

روان‌شناسی، به معنای نسبت‌دادن علت‌هایی خاص به پدیده‌ها و رفتار خود و دیگران است و مجموعه‌ی فرآیند استنباط‌های ما از رفتارها، پدیده‌ها و اتفاقات می‌باشد.

اسناد را اولین بار «فریتز هیدر» به‌طور اختصاصی و مفصل مورد بررسی قرارداد اما مطالعات تکمیلی و گسترش شاخه‌های این مفهوم کاربردی، توسط دیگر دانشمندان، پی‌گیری شد.

اسناد موفقیت و شکست

اسناد با موضوع «موفقیت و شکست» را اولین بار «وینر» به‌طور علمی مطرح و تحقیقات خود را روی این موضوع متمرکز نمود. او در قالب چهارچوب اولیه‌ی نظریه‌ی اسناد، به طرح نظریه‌ی اختصاصی‌تری در زمینه‌ی علت‌شناسی موفقیت و شکست از دیدگاه انسانی پرداخت و با مطرح کردن اهمیت و تأثیر نوع نگرش‌ها و نحوه‌ی تفکر افراد جامعه در میزان رشد و پیشرفت ملت‌ها و باروری اجتماعی، چهار مؤلفه‌ی مهم را در فرمول‌بندی‌های ذهنی انسانی مطرح کرد. این چهار مؤلفه عبارتند از: توانایی، تلاش، محیط و شانس

«وینر» در تکمیل نظریه‌ی خود، به هریک از این مؤلفه‌ها، دو صفت از مجموعه‌صفت‌ها زیر را نسبت داد:

۱) پایدار - ناپایدار

ما در روش‌های تفسیر خود، خصوصیت پایداری را به اتفاقات و رفتارهایی نسبت می‌دهیم که ماهیت وجودی آن‌ها از نظر ما، همیشگی و دائمی باشد (مانند ضریب هوش یا IQ) و پدیده‌های ناپایدار، آن‌هایی هستند که زودگذر و موقتی، فرض‌شان می‌کنیم (مانند برنده‌شدن در یک بازی که ناشی از شانس بوده و دائمی نیست).

۲) درونی - بیرونی

ما در روش‌های علت‌شناسانه‌ی خود، مسؤولیت رفتارها و پدیده‌ها را یا به خود شخص نسبت می‌دهیم و یا به جهان بیرون از او. مواردی مانند کسب نمره‌ی خوب در امتحانات را می‌توان ناشی از تلاش خود فرد دانست (البته همه این‌گونه تفسیر نمی‌کنند).

«وینر» در طبقه‌بندی خود، مؤلفه‌های چهارگانه را در دو بازه قرار می‌دهد:

حتماً برای‌تان اتفاق افتاده که خبر پیشرفت و موفقیت نزدیکان خود مانند همکار، برادر، دوست و... را شنیده باشید. یکی از این نمونه‌ها را به یاد بیاورید و علت موفقیت آن فرد را همان‌گونه که هنگام شنیدن خبر، آن‌را تجزیه و تحلیل کردید، بررسی کنید. ابتدا ببینید آیا آن خبر، شما را خوشحال کرده یا ناراحت! سپس به یاد آورید کدام یک از تحلیل‌های زیر یا چیزی مشابه آن‌را به‌عنوان علت موفقیت آن فرد،

به خود و دیگران یادآور شدید:

۱- آدم توانا و هوشمندی است.

۲- این اواخر به‌شدت کار می‌کرد.

۳- رئیس کمکش کرد.

۴- خوش‌شانس بود.

تعریف اسناد

همه‌ی ما به‌نحوی، از یک‌سری مکانیزم‌های فکری برای تجزیه و تحلیل و پیکربندی علت‌های موفقیت و شکست خود و دیگران استفاده می‌کنیم. این مکانیزم‌ها در سراسر دنیا، کم‌وبیش یکسان‌اند و تفاوت‌های فرهنگی، تأثیر زیادی بر آن‌ها ندارد.

فرآیندهای علمی و منطقی ما برای توجیه و ریشه‌یابی موفقیت‌ها و شکست‌ها، فرآیندی‌ست که امروزه آن‌را «اسناد» می‌نامیم. اسناد در



نگرش‌ها

موفقیت را رقم می‌زنند

راهنمایی شیطان

مردی صبح زود از خواب بیدار شد تا نماز بخواند. لباس پوشید و راهی مسجد شد. در راه، زمین خورد و لباس‌هایش کثیف شد. او بلند شد، خود را تکان داد و به خانه برگشت. لباس‌هایش را عوض کرد و دوباره راهی مسجد شد که در همان نقطه، مجدداً زمین خورد!

او دوباره بلند شد، خودش را پاک کرد و به خانه برگشت. یک‌بار دیگر لباس‌هایش را عوض کرد و راهی مسجد شد. در راه، با مردی که چراغ در دست داشت، برخورد کرد و نامش را پرسید. مرد پاسخ داد: «من دیدم شما در راه مسجد دو بار به زمین افتادید، از این‌رو چراغ آوردم تا بتوانم راه‌تان را روشن کنم.» مرد اول از او بسیار تشکر کرد و هر دو راه‌شان را به طرف مسجد ادامه دادند. همین‌که به مسجد رسیدند، مرد اول از مرد چراغ به‌دست درخواست کرد تا به مسجد وارد شود و با او نماز بخواند اما مرد دوم از رفتن به داخل مسجد خودداری کرد. مرد اول درخواستش را دوبار دیگر تکرار کرد و مجدداً همان جواب را شنید. مرد اول سؤال کرد که چرا او نمی‌خواهد وارد مسجد شود و نماز بخواند.

مرد دوم پاسخ داد: «من شیطان هستم.» مرد اول با شنیدن این جواب، تعجب کرد... شیطان در ادامه توضیح داد: «من تو را در راه مسجد دیدم و این من بودم که باعث زمین‌خوردنت شدم. وقتی به خانه رفتی، خودت را تمیز کردی و به مسجد برگشتی، خدا همه‌ی گناهانت را بخشید. من برای بار دوم باعث زمین‌خوردن تو شدم اما آن هم، تو را تشویق به ماندن در خانه نکرد، بلکه سریع‌تر به راه مسجد برگشتی. به‌خاطر همین، خدا همه‌ی گناهان افراد خانواده‌ات را بخشید. من ترسیدم که اگر یک‌بار دیگر باعث زمین‌خوردنت شوم، آن‌گاه خدا گناهان افراد دهکده‌ات را هم خواهد بخشید. بنابراین آمدم تا از سالم‌رسیدن تو به خانه‌ی خدا مطمئن شوم!»

گردآوری و تنظیم: محسن حاجی

۱- توانایی و تلاش: درونی ۲- محیط و شانس: بیرونی
پس اگر موفقیت، پایدار و ماندگار و ناشی از تلاش خود فرد باشد، ما آن‌را به توانایی فرد نسبت می‌دهیم و همین‌طور سایر مؤلفه‌ها را با توجه به نوع شکل‌گیری پدیده، استفاده می‌کنیم.

بهترین اسناد

در مفهوم کنترل، به دو شاخه‌ی کنترل درونی و بیرونی برمی‌خوریم که دو احساس انسانی درباره‌ی اتفاقات دنیای بیرون هستند. در احساس کنترل درونی، فرد این استنباط را دارد که بر اتفاقات و مسیر زندگی خود، تسلط دارد و به‌اصطلاح، سیستم کنترل زندگی، در درون او قرار دارد. در احساس کنترل بیرونی، عکس این پدیده اتفاق می‌افتد و فرد، خود را ناتوان احساس می‌کند و به غلبه‌ی دنیای بیرون بر اراده‌ی خود در مسیر زندگی‌اش، ایمان دارد. مسلم است که احساس کنترل درونی، باعث انگیزه و تلاش آدمی شده و انسان را از یک سنگ کف رودخانه، به یک موجود تصمیم‌گیرنده‌ی پُرانگیزه تبدیل می‌کند.

دو مؤلفه‌ی درونی (توانایی و تلاش)، با بحث کنترل درونی مرتبط هستند و ما درحقیقت با در نظر گرفتن این دو مؤلفه به‌عنوان علت رفتارها و نتایج، احساس کنترل درونی خود را تقویت می‌کنیم.

یک مثال عینی در این زمینه، افرادی هستند که موفقیت و پیشرفت دوستان خود را می‌بینند و آن‌را نتیجه‌ی توانایی و تلاش آنان می‌دانند و در تفسیر آن، به خود می‌گویند: «من هم می‌توانم مانند او تلاش کنم و موفق شوم. هیچ عامل دیگری، غیر از تلاش و استعداد، در موفقیت او دخیل نبود.» روی دیگر سکه، این است که شما به خود بگویید: «او شانس آورد و جای خوبی هم افتاده بود!» با این تفسیر، احتمال موفقیت خود را ناچیز در نظر می‌گیرید زیرا احتمال شانس و عوامل محیطی، خیلی متغیرند و در کنترل شما نیستند، پس هیچ‌گاه شروع نمی‌کنید.

نتیجه‌گیری

به زندگی خود نظر بیفکنید و به نحوه‌ی توجیه موفقیت و شکست‌های خود دقت کنید. چه عواملی را همیشه در این توجیهات استفاده می‌کنید؟ درونی یا بیرونی؟ در نظر داشته باشید که بهترین و مؤثرترین مؤلفه‌ی «ویتر» تلاش است و تجزیه و تحلیل‌های شما، باید بیش‌تر به سمت این مؤلفه گرایش پیدا کند.

شک نکنید که نحوه‌ی تفسیر شما از موفقیت‌ها و شکست‌های خود، در جایگاهی که اکنون در زندگی ایستاده‌اید، بسیار مؤثر است.

به‌طور مسلم تغییر، سخت است و صرف انرژی و زمان برای پیشرفت، سخت‌تر. بنابراین بیش‌تر افراد سعی می‌کنند از راه‌های میان‌بر و کم‌زحمت به موفقیت برسند. به‌همین دلیل به شانس (شُرکت در قرعه‌کشی‌های زیاد) یا محیط (با برقراری ارتباط‌های کاری به‌جای استفاده از مهارت‌های خود) به‌عنوان ناجی امید بسته‌اند؛ غافل از این‌که چه امیدهای واهی و شکننده‌ای هستند این امیدها!

«انیشستین» می‌گوید: «تفکر، سخت‌ترین کار در این جهان است.» به‌طور مسلم راه درازی‌ست، راه موفقیت اما بسیار پرثمر و تضمین‌شده است و نتیجه‌ی درخشانی در پی دارد.

منبع: «روان‌شناسی تعامل اجتماعی» «جوزف پی. فورگاس»
فروغ نقی‌زاده