

استفاده از نظریه اسناد در انتخاب همسر



در اینجا سعی داریم با ذکر مثال و روشن کردن نظریه اسناد، بررسی کنیم، چگونه آگاهی به شیوه اسنادی ما می تواند در انتخاب همسر به ما کمک کند:

دو مثال در مورد اسناد سازی و علت یابی افراد

الف) شاید افرادی را دیده اید که در صورت شکست (مثلاً شکست در ازدواج) اینگونه علت یابی می کنند: "علت شکستم خودم هستم، و من هم توانائی آن را ندارم که بخواهم از شکستم جلوگیری کنم، و زندگی من با شکست گره خورده است و هیچ موقع من در زندگی شانس نیاورده ام، همیشه و در همه جا من و شکست در زندگی، شریک و هم بستر بوده ایم".

ب) افرادی را هم در اطراف خود می بینیم که شکست خود را اینگونه تبیین و علت یابی می کنند: اگرچه مقداری کوتاهی کردم و بدون تفکر، مشورت، همه جانبه گری و بدون برنامه ریزی عمل کردم، ولی می توانم با رفع نقاط ضعفم و اصلاح برنامه ام موفقیت را که در چند قدمی من است در آغوش کشم. چنین افرادی می گویند: شکست لازمه پیروزی است و من باید شکست را نیز جزء تجارب زندگی ام به حساب آورم و مانند سایر قسمتهای زندگی به دنبال موفقیت باشم. من در این مورد به خصوص شکست خورده ام و باید این نقطه ضعفم را به درایت و تدبیر و مشورت به پیروزی تبدیل کنم. و در برنامه ام باید انعطاف لازم را بدهم".

موارد بالا به سبک اسناد سازی افراد بستگی دارد. و اسناد سازی های مختلف می تواند در حرکت بسوی موفقیت و یا شکست موثر باشد.

بطور کلی ما؛ به ۴ جنبه متفاوت در علت تراشی و اسناد سازی هایمان توجه می کنیم.
(این ۴ جنبه را روی مثال ازدواج توضیح می دهیم؛ در سایر اعمال و رفتار آدمی هم صادق است که خودتان آن را تعمیم دهید)

۱ - درونی - بیرونی

مثلا آیا علت نداشتن خواستگار خوتان بوده اید یا عوامل بیرونی تعیین کننده بوده است ؟ هر کدام را انتخاب کنید یا هر دو را انتخاب کنید ، نشان دهنده نوع اسناد سازی شما در این بخش است .

۲ - کنترل پذیر - کنترل ناپذیر

آیا پیدا کردن خواستگار در اختیار شما بوده است و پیرو این نظریه هستید که ما حاکم بر سرنوشت خود هستیم ؟ یا به عکس، عقیده دارید که شما یک مهره ای هستید که تقدیر روزگار به هر سمت سویی حرکتش می دهد ؟ و تکیه بر شانس و اقبال می کنید؟ و منفعلانه صبر می کنید، تا از آسمان چه بر شما فرود آید و نقش فعال و حرکت را از خود می گیرید؟

۳ - پایدار - نا پایدار

آیا موفقیت یا شکست خود را قابل تغییر می دانید و یا فکر می کنید آنها تغییر ناپذیرند (آیا حکم اعدام یا آزادی شما تجدید نظر می شود ؟)، آیا این وضعیت شما که خواستگار ندارید را ثابت و بدون تغییر می بینید یا احتمال تغییر را با امیدواری منتظر هستید؟

۴ - اختصاصی - کلی

آیا با شکست خوردن ، اینگونه فکر می کنید که شما فردی هستید که همیشه و همه جا شکست می خورید یا با پیروز شدن آن را کلی می دانید؟ آیا اگر خواستگاری شما را انتخاب نکرد این مسئله را به همه چیز تعمیم می دهید و با خود می گوئید هیچ خواستگاری مرا نمی خواهد (کلی)، یا می گوئید معیارهای من و او متناسب نبود (اختصاصی)

تکلیف :

۱ - شما وقتی به علل موفقیت و شکستتان می اندیشید در هر کدام از جنبه های ۴ گانه فوق چگونه آن را اسناد سازی می کنید؟ شما ازدواج نکردنتان را با توجه به این ۴ جنبه ارزیابی کنید؟

۲ - ما در هر یک از موارد بالا ، کدامیک از دو گزینه آن را برای اسناد سازی انتخاب کنیم تا به آرامش برسیم و در زندگی نیز موفق و پیروز باشیم. کدامیک از انتخاب ها در ۴ موضوع بالا به ما پویایی، انرژی ، حرکت، امید، تلاش می دهد و کدامیک ما را افسرده کرده و به سوی شکست سوق می دهد؟

دوستان خوب من ، با توجه به مطالب فوق ، چه نوع اسناد سازی کنیم تا به موفقیت ما ختم شود ؟

نکاتی که روانشناسی کاربردی در اختیار ما می گذارد تا به نتیجه آرامش بخش و موفقیت آمیز برسیم به شرح ذیل است :

یکم :

ذهن و مغز باید انعطاف داشته باشد و بسته به هر مسئله ای ، نوع اسناد سازی را تغییر دهیم (سازگاری شخصیت). لذا پافشاری کلی در هر زمینه ای روی علت و عدم انعطاف منجر به شکست ما می شود.

دوم :

نوعی از اسناد سازی مطلوب است که منجر به موفقیت شده و فرد را به سوی هدفش سوق دهد . حتی ممکن است این اسناد سازی ، ظاهراً درست هم نباشد ولی ما را به موفقیت روبرو سازد .

به مثالی توجه کنید که دو نوع اسناد سازی درمورد عدم خواستگار خوب داشتن:

الف (اسناد سازی نامطلوب : (ایجاد افسردگی)

- مشکل در نحوه فکر این آقایون نسبت به ازدواج است (اسناد بیرونی)
- تغییر نگرش آقایون و این جامعه مرد سالار هم که دست ما نیست (کنترل ناپذیر)
- همه خواستگاران همیشه بدنبال قشنگی و پول و ... هستند. (پایدار و کلی)

نتیجه : اسناد سازی با عاملی بیرونی ، کنترل ناپذیر ، پایدار و کلی موجب می شود :

- ۱ - نا امیدی
- ۲ - انتظار عدم موفقیت بعدی
- ۳ - رفتار انفعالی

و اینها همه منجر به احساس شکست در ما می شود .

ب (اسناد سازی مطلوب

- اگر چه خواستگاران دارای توقعات خاصی هستند، ولی این موضوع برای همه دختران کم و بیش مطرح هست، و عامل اصلی جهت جذب خواستگاران مناسب هنوز هم خودم، توانایی هام ، ایده هام و ... می باشد.(عامل درونی)

- برنامه ریزی، مطالعه کافی و استفاده از نظرات مشاوران و استفاده از تجربه سایر دختران می تواند

منجر به موفقیت من شود، در واقع باید تلاش کنم به شیوه موثر در مسیر انتخاب فعال و اکتیو همسر آینده ام، شرکت کنم. (کنترل پذیر)

- مشکلات من دائمی نیست (ناپایدار)
- من در سایر زمینه ها استعداد دارم و در جوانب مختلف شایستگی های زیادی از خود نشان داده ام، اگر خواستگاری مناسب با معیارهایم نبود، به این معنا نیست که در دنیا همه اینگونه اند، بلکه به این معناست که من باید موارد بیشتری را بررسی کنم، یا جهت به دست آوردن آنها تلاش کنم. (اسناد سازی اختصاصی)

نتیجه: اسناد سازی با عامل درونی ، کنترل پذیر ، پایدار و اختصاصی موجب می شود :

- ۱ - امیدواری
 - ۲ - انتظار موفقیت بعدی
 - ۳ - رفتار فعال در جهت هدف
- و اینها همه منجر به احساس موفقیت و انرژی جهت حرکت به سوی اهداف میشود .

نتیجه گیری :

- ۱ - نوع تفکر و اسناد سازی شما منجر به انتظاراتی در شما می شود و بر مبنای آن روشهایی را اتخاذ می کنید که ممکن است به احساس شکست یا موفقیت بیانجامد.

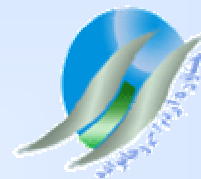
۲ - دقت کنید:

- استراتژی و روش مناسب انتخاب کنید (دقت به بحث اسناد سازی)

- بر مبنای اسناد سازی خود تلاش کنید.

- در تلاش خود استقامت کافی نشان دهید.

این بحث اسناد سازی که کلی هست، فقط به مسئله خواستگاری و ازدواج ربطی ندارد. ما باید بدانیم که اگر در مسئله اسناد سازی مشکل داشته باشیم چگونه حتی در نحوه ازدواج ما هم تاثیر می گذارد .



سایت همدردی و تالار گفتگوی همدردی به طور تخصصی در زمینه خدمات روانشناختی و مشاوره ازدواج و خانواده فعالیت دارد.

سایت همدردی صرفاً در جهت تهیه مطالب و مقالات علمی آموزشی و تالار گفتگوی همدردی نیز زمینه تعاملی بین اعضاء را فراهم می کند تا ضمن تبادل تجربیات بتوانند بر اساس پویایی گروه به حل و فصل مشکلات ازدواج و خانوادگی خود اقدام کنند.

یکی از خدمات تالار گفتگوی همدردی تهیه و انتشار رایگان مقالات آموزشی روانشناختی در حوزه خانواده و ازدواج هست. که این مقاله از این بخش در خدمت شما قرار گرفته است.

مقالات آموزشی ازدواج در تالار همدردی

مقالات آموزشی خانواده در تالار همدردی

مقالات آگاهی ها، مهارتها و روشها

کتابخانه دیجیتال همدردی

www.hamdardi.com

www.hamdardi.net

E.mail:

Info@hamdardi.com

کپی، تکثیر و انتشار مطالب این مجموعه با ذکر منبع و لینک سایت همدردی مجاز است

