

این شماره:  
احساس  
کنترل

مکان کنترل یعنی چه؟

این واژه مکان کنترل را یک آدم جدی نیویورک زاده به نام جولیان راتر انداخت توی دهن روان شناس ها. او که خودش موقع رکود اقتصادی آمریکا - موقعی که نه روان شناسی آن قدرها جا افتاده بود و نه کسی آن قدر پول داشت که برود پیش روان شناس - بعد از چند تا شاخه عوض کردن تصمیم گرفت روان شناس شود، نظریه ای داد که کاملا با زندگی اش جور بود. البته نظریه کامل او پیچیده تر از این حرفهاست اما بخش ساده و پرفشارش حرفی است که درباره احساس آدمها درباره کنترل زندگی خودشان زده است. او می گوید یک آدم بزرگسال بر حسب شخصیتش ممکن است یکی از این ۲ مکان را محل کنترل زندگی اش بداند:

درونی ها

کسانی که می گویند تلاش های خودشان باعث می شود که امور زندگی شان را تغییر دهند، مثلا اگر کار یا از دواج موفق داشته باشند، مکان کنترل درونی دارند. آنها همان طور که می شود حدس زد عزت نفس بالاتری دارند از نظر روانی سالم ترند. «درونی»ها سبک زندگی شان هم بر اساس مکان کنترلشان است. آنها مرتب تلاش می کنند تا خودشان سکان زندگی شان را به دست بگیرند و هدایش کنند؛ مسؤلیت پذیر تر و مستقل تر هم هستند. جالب اینکه درونی ها فقط موقع موفق شدن درونی هستند! آنها موقع شکست آن قدر اعتماد به نفس دارند که می گویند موقعیت شکست برای همه مشکل بوده است، و گرنه آنها تلاش خودشان را کرده اند. درونی ها کمی تقسیمی پیچیده تر از آنی هستند که شما فکر می کنید. مثلا آنها به این دلیل که منبع بیشتر رویدادهای زندگی را خودشان می دانند، وقتی که یک روش موفقیت آمیز نبود آن را عوض می کنند. کلا درونی ها می خواهند در هر موقعیتی تسلط خودشان را حفظ کنند.

بیرونی ها

کسانی که مکان کنترل بیرونی دارند، معتقدند که توانایی، مهارت و دیگر چیزهایی که از درون آدمیزاد می آید کشک است و هیچ تاثیری بر زندگی شان ندارد. خود بیرونی ها بر چند دسته اند؛ بعضی هایشان کلا همه چیز را به پیشانی نوشت و از این قبیل نوشته جات ربط می دهند. شعار آنها این است: «سر نوشت را نمی توان از سر نوشت!» بعضی از آنها هم کلا تریپ بدشانس برمی دارند و همه چیز را به بدشانسی ذاتیشان ربط می دهند. به عقیده آنها همه چیز را تصادف رقم می زند و زندگی آدمی مجموعه ای از این تصادف های غیر قابل کنترل است. بعضی از بیرونی ها هم کلا توهم توطئه دارند. به نظر آنها همه چیز را آقا بالاسرها از پیش تعیین کرده اند و زندگی آدمهای پایین دست (که البته خودشان هم همیشه عضو این گروه پایین دست هستند)، تحت سیطره تصمیم های این آقا بالاسرهاست.



اگر باور کنیم معمولا اتفاق های زندگی مان را خودمان کنترل می کنیم، هم سلامت روان بیشتری داریم و هم موفق تریم

# اتاق فرمان ذهنت کجاست؟

سعید بی نیاز

قضیه خیلی ساده است؛ کافی است که بعد از اعلام نمرات یک امتحان یا پایان ترم بنشینید پای حرف های هر کدام از دانشجویانی که نمره شان را دیده اند؛ محال است که شما از آنها بی که نمره بدی گرفته اند حرف های مشابهی بشنوید؛ بعضی ها می گویند استاد سوال ها را سخت طرح کرده است. بعضی ها می گویند وقت امتحان کم بوده. بعضی ها می گویند فرصت بین آن امتحان با امتحان قبلی کافی نبوده. بعضی ها می گویند اصولا آدم بدشانسی هستند و عده کمی می گویند خودشان درست و حسابی درس نخوانده اند. از آنها هم که نمره خوبی گرفته اند بعضی ها می گویند به خاطر هوششان بوده، بعضی ها می گویند سوال ها آسان بوده. بعضی ها می گویند درست و در مان درس خوانده اند. بعضی ها می گویند اصولا آدم خوش شانسی هستند و این دفعه شانسی آورده اند که سوال ها دقیقا از جایی انتخاب شده که آنها خوانده اند. ممکن است توجیه های منطقی و غیر منطقی دیگری هم درباره یک نمره ناقابل امتحان وجود داشته باشد. اما همه این دلایل از ۲ حالت بیرون نیستند؛ یا درونی اند (یعنی به چیزی در درون خود آدم بر می گردند مثلا توانایی) یا بیرونی (یعنی به چیزی بیرون از خود آدم بر می گردند مثلا شناسه یا شرایط محیط). روان شناس ها به جایی که این توجیه ها به آن بر می گردد می گویند «مکان کنترل». اینکه کدام مکان کنترل بهتر است، اینکه مکان کنترل شما کجاست و اینکه چطور می شود مکان کنترل را تغییر داد، موضوع این شماره از موفقیت است.



می‌شود مکان کنترل را عوض کرد؟

## چرخش به درون

واقعا وقتی که موضوع این صفحه می‌شود یک ویژگی شخصیتی که به موفقیت ربط دارد، خیلی سخت است که برای تغییر دانش راهکار بدهیم. البته خیلی از روان‌شناس‌های جدیدتر از خود را تر می‌گویند که مکان کنترل یک صفت تغییر ناپذیر نیست و می‌شود جایش را عوض کرد. این روان‌شناس‌ها معمولاً این توصیه‌ها را می‌کنند:

### ۱. بچه‌های بیرونی پرورش ندهید!

ریشه‌ای‌ترین راه حل مشکل مکان کنترل بیرونی این است که به والدین بگوییم سبک فرزند پروری تان را عوض کنید. هر چه والدین حمایت‌کننده‌تر و گرم‌تر باشند، بچه‌ها درونی‌تر و مسؤلیت‌پذیرتر بار می‌آیند. این توصیه، معلم‌ها مخصوصاً معلم‌های ابتدایی را هم شامل می‌شود.

### ۲. صبور باشید!

بعضی از تجربه‌های زندگی که مخصوص سنین خاصی هستند، باعث می‌شوند که آدم احساس کنترل بیشتری نسبت به زندگی خود داشته باشد. مثلاً در نوجوانی این اتفاق می‌افتد. در ایران این اتفاق موقعی می‌تواند بیفتد که یک نفر دارد کم‌کم از خانواده‌اش جدا و مستقل می‌شود و خودش

باید برای زندگی‌اش خودش تصمیم بگیرد. پس اگر هنوز در خانه پدری بودید و مکان کنترل‌تان چندان درونی نبود نگران نباشید.

### ۳. باورهایتان را عوض کنید!

این هم یک راه میانبر است. شما با آگاهی از این مطلب که مکان کنترل بیرونی باعث بروز مشکلات زیادی در زندگی‌تان می‌شود، موقتا باورهای آدم‌های درونی‌را امتحان کنید، لاقلاً به امتحانش که می‌آرد. این جور ذهن‌تان به تدریج یاد می‌گیرد که از سیطره برون، بیرون بیاید.



### تست مکان کنترل لوینسون

## مکان کنترل‌تان را پیدا کنید!

**راه‌نما:** خیلی ساده است. کافی است که عبارت‌های زیر را بخوانید و میزان موافقت خودتان را با هر کدام، با عددی از ۱ تا ۵ نشان دهید: کاملاً مخالف: ۱، نسبتاً مخالف: ۲، کمی مخالف: ۳، کمی موافق: ۴، نسبتاً موافق: ۵ و کاملاً موافق: ۶

۱ اینکه بشود یک گروه را مدیریت کنم، به توانایی‌های خودم بستگی دارد.

۲ زندگی من را اتفاق‌ها و رویدادهای تصادفی کنترل می‌کنند.

۳ احساس می‌کنم این که در زندگی من چه اتفاقی بیفتد را تا حدود زیادی منابع قدرت (مثلاً والدین، رئیس اداره یا استاد دانشگاه) تعیین می‌کنند.

۴ اینکه موقع رانندگی تصادف کنم یا نه، به توانایی‌ها و مهارت خودم در رانندگی بستگی دارد.

۵ وقتی برای خودم برنامه‌ای تنظیم می‌کنم، مطمئن هستم که آن را تا آخر انجام خواهم داد.

۶ معمولاً غیرممکن است که چیزی را به بدشانسی ام ربط ندهم.

۷ اگر به هدفی می‌رسم، معمولاً به خاطر خوش‌شانسی ام است.

۸ درست است که توانایی‌های خوبی دارم اما بدون کمک افراد با نفوذ نمی‌توانم به جایی برسم.

۹ تعداد دوستانی که دارم، به خوبی و خوش اخلاقی خودم بستگی دارد.

۱۰ معتقد هستم آنچه باید اتفاق بیفتد، اتفاق می‌افتد.

۱۱ زندگی من را معمولاً مراجع قدرت (مثلاً پدر و مادر) کنترل می‌کنند.

۱۲ اینکه با اتومبیل تصادف کنم یا نه، کاملاً شانسی است.

۱۳ افرادی مثل من شانس خیلی کمی دارند در اینکه وقتی با افرادی قدرتمندتر اختلاف پیدا می‌کنند، منافع خودشان را حفظ کنند.

۱۴ عاقلانه نیست که برنامه‌های بلندمدت داشته باشیم زیرا خیلی از کارها به شانس بستگی دارد.

۱۵ برای رسیدن به آنچه می‌خواهم، باید به افراد بالاتر از خودم متوسل شوم.

۱۶ اینکه به جایی برسم یا نه، بستگی به شرایط و موقعیتی دارد که در آن قرار می‌گیرم.

۱۷ اگر افراد با نفوذ مرا قبول نداشتند، دوستان زیادی پیدا نمی‌کردم.

۱۸ در رابطه آنچه باید در زندگی‌ام اتفاق بیفتد، تا اندازه‌ای می‌توانم خوب تصمیم بگیرم.

۱۹ معمولاً این توانایی را دارم که علاقه‌های شخصی خودم را حفظ و آنها را دنبال کنم.

۲۰ اینکه با اتومبیل تصادف کنم یا نه، تا اندازه‌ای زیادی به سایر رانندگان بستگی دارد.

۲۱ وقتی به هدفم می‌رسم، معمولاً به این خاطر است که به شدت تلاش کرده‌ام.

۲۲ برای عملی کردن طرح‌هایم باید مطمئن باشم که آن طرح‌ها با نظر کسانی که بر من تسلط دارند، جور است.

۲۳ زندگی من را اعمال خودم تعیین می‌کنند.

۲۴ اینکه دوستان کم یا زیادی داشته باشم، به سر نوشت بستگی دارد.

### تفسیر:

۱ درونی‌ها: نمرات سوال‌های ۱، ۴، ۵، ۹، ۱۸، ۱۹، ۲۱ و ۲۳ را با هم جمع بزنید. اگر نمره تان بالاتر از ۲۲ بود، آدمی با مکان کنترل درونی هستید و اگر بیشتر از ۲۸ بود، خیلی درونی‌اید.

۲ شانس‌ها: نمرات سوال‌های ۲، ۶، ۱۰، ۱۲، ۱۴، ۱۶ و ۲۴ را با هم جمع بزنید. برای آقایان نمره‌های بالای ۱۵ و برای خانم‌ها نمره‌های بالاتر از ۱۳ نشان می‌دهد که در زندگی خیلی به شانس اعتقاد دارند. نمره‌های بالاتر از ۲۳ در آقایان و بالاتر از ۲۰ در خانم‌ها که دیگر نشان از باور بیش از حد آنها به شانس دارد.

۳ توهم توطئه‌ها: نمره‌های سوال‌های ۳، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰ و ۲۲ را با هم جمع بزنید. برای آقایان نمره بالاتر از ۱۷ و برای خانم‌ها نمره بالاتر از ۱۴ نشان از این دارد که برای مراجع قدرت در زندگی‌شان سهم قابل‌تأملی قائلند. همین نمرات اگر به ۲۵ برای آقایان و ۲۱ برای خانم‌ها برسد، دیگر واقعا توهم توطئه است.

### درونی بودن به چه درد می‌خورد

خب! حالا گیرم که ما مکان کنترل‌مان درونی بود، که چه؟ چه به درمان می‌خورد؟ نتیجه چند تا تحقیق آن طرف آبی و این طرف آبی را که رو کنیم دستتان می‌آید درونی بودن چه بهشت خرمی است. مکان کنترل با این چیزها ارتباط دارد:

### پیشرفت تحصیلی

آقا و خانم به اصطلاح دانشجو! شما که نمره قبولی پایان ترم برایتان از نان شب هم واجب‌تر است. برادران و خواهران دانشگاه آزاد و پیام نور فراگیر و نافرگیر و علمی‌کاربردی و شبانه‌شما که برای هر ترم باید همان قدر بسلفید، فقط کافی است که مکان کنترل‌تان را از بیرون بیابید به درون تا پیشرفت تحصیلی‌تان برود بالا! باور ندارید بروید مقاله‌های علمی مملکت خودمان را بخوانید. نتیجه‌های همه این تحقیقات می‌گویند دانشجویانی که موفقیت‌ها و شکست‌های خودشان را به توانایی‌های خودشان نسبت می‌دهند کارنامه تحصیلی پر و پیمان‌تری دارند.

### سلامت روان

آدم‌هایی که مکان کنترل‌شان بیرونی است، بیشتر احتمال دارد که به بیماری‌های روانی مبتلا شوند. تحقیقات مملکت خودمان می‌گویند که هر چه آدم بیرونی‌تر باشد، میزان اضطرابش بیشتر است. آن طرف آبی‌ها هم می‌گویند آدم‌های بیرونی عصبی‌تر، کینه‌توزتر، بی‌اعتمادتر، تحریک‌پذیرتر و مهم‌تر از همه افسرده‌ترند. برعکس هم معلوم است: درونی‌ها سلامت روان بالاتری دارند. حتی بعضی روان‌شناس‌ها می‌گویند میزان خودکشی در هر کشوری به مکان کنترل آدم‌های آن کشور ربط دارد.

### سلامت جسمی

شما باور نکنید اما محقق‌ها می‌گویند که درونی‌ها حتی از لحاظ جسمی هم سالم‌ترند. آنها چون سلامت را حاصل رفتار خودشان می‌دانند سبک‌زندگی سالم‌تری را انتخاب می‌کنند مثلاً ورزش می‌کنند، کمتر سیگار می‌کشند و سالم‌تر غذا می‌خورند. درونی‌ها حتی وقتی که بیمار می‌شوند، برای باز یافتن سلامتی‌شان، دست‌ورهای پزشکی را بیشتر رعایت می‌کنند. برعکس بیرونی‌ها هم بیشتر بیمار می‌شوند و هم بیشتر بیمار می‌مانند. این بیماری‌ها از قلب نازنین‌تان گرفته تا پوست لطیف‌تان را تهدید می‌کند. حالا به بیابید و مشکلات‌تان را با علت‌های صد من یک غاز بیرونی توجیه کنید.

### مکان کنترل از کجا می‌آید؟

خب وقتی که می‌گوییم مکان کنترل یک ویژگی شخصیتی است، یعنی اینکه باید ته و توی به وجود آمدنش را در گذشته بکاویم. تازه به این شرط که زن‌ها را بی‌خیال شویم! کلاً اینکه یک نفر بیرونی بشود یا درونی از این چند تا عامل سرچشمه می‌گیرد:

### خانواده‌های حامی، «درونی» پرورند

کسانی که مکان کنترل‌شان درونی است در خانواده‌هایی بزرگ می‌شوند که هم محیط‌شان صمیمی است و هم از کنج‌کاو بچه‌حمایت می‌کنند. آنها کوچک‌ترین پیشرفت کودکشان را تشویق می‌کنند و مثل دیکتاتورها به بچه فرمان نمی‌دهند. مهم‌تر از همه اینکه این خانواده‌ها در رفتارشان ثبات بیشتری دارند؟ یعنی این جور نیست که یک روز برای بچه‌شان جشن تولد آن چنانی بگیرند و فردایش او را به خاطر شکستن یک لیوان تا حد مرگ شکنجه جسمی و روانی بدهند. در چنین خانواده‌ای بچه‌ها هم موقع موفقیت احساس شادمانی می‌کنند و هم موقع شکست احساس شرم‌ندگی و کلاهمه چیز سرچایش است.

### خانواده‌های مستبد، «بیرونی» پرورند

خب معلوم است دیگر! از خانواده‌هایی که کوچک‌ترین اعلام استقلال بچه‌ها را سرکوب می‌کنند و فکر می‌کنند که بچه ملک شخصی‌اشان است و حق دارند هر جوری خواستند با او رفتار کنند، آدم درونی بیرون نمی‌آید (آریه ادبی تضاد بین بیرون و درون در اواخر این جمله را داشتید!). والدین مستبد، خودشان برای بچه می‌شوند الگوی اولیه بقیه آدم‌ها و باعث می‌شوند که او حتی تا بزرگسالی هم فکر کند که خواسته‌هایش هیچ تأثیری بر سر نوشتش ندارد. والدینی که بچه‌هایشان را لوس می‌کنند هم همین‌طور. آنها هم باعث می‌شوند که بچه کلاهمه تجربه‌هایش را بی‌خیال شود و والدینش را در بست در اختیار بگیرد. در وجود این‌طور بچه‌ای هم چیزی شکل نمی‌گیرد.

### تجربه‌های مثبت، درونی پرورند

حالا درست که خانواده خیلی مهم است؛ اما تجربه‌های دیگری هم که در طول کودکی، نوجوانی و جوانی اتفاق می‌افتد، می‌تواند مکان کنترل آدم‌ها را تعیین کند. اصلاً به خاطر همین است که نوجوان‌ها معمولاً مکان کنترل‌شان به سمت درون تغییر می‌کند. خلاصه‌اش این است که هر چه تجربه‌های موفقیت‌آمیز بیشتر باشد مکان کنترل را درونی‌تر می‌کنند و باعث می‌شوند که آدم فکر کند تأثیر بیشتری بر سر نوشتش دارد و برعکس شکست‌ها آدم را بیرونی‌تر می‌کنند.