

## مرکز کنترل درونی و بیرونی چیست؟

جولیان روتر، روان‌شناس معروف آمریکایی، این مفهوم را برای نخستین بار در سال ۱۹۵۴ شرح داد. در علم روانشناسی، مرکز کنترل برای بیان احساس مسئولیت یک شخص در مقابل اتفاقات زندگی‌اش استفاده می‌شود، اینکه او چه اندازه خودش، دیگران یا شرایط محیطی را مسئول اتفاقات تلخ و شیرین زندگی‌اش می‌داند.

به گزارش سایت خبری پرسون، فردی که مرکز کنترلش درونی است، اتفاقات زندگی‌اش را بیشتر نتیجه توانایی‌ها، کارها و خطاهای خودش می‌داند؛ ولی فردی که مرکز کنترلش بیرونی است، اتفاقات مختلف زندگی را از نگاه دیگر می‌بیند. وی عوامل محیطی، شانس و اتفاقات تصادفی یا اقدامات دیگران را دلیل رخدادهایی می‌داند که در زندگی‌اش اتفاق افتاده است.

مانند دیگر مفاهیم روان‌شناسی شخصیت، مرکز کنترل هم طیف‌بندی دارد و عوامل ژنتیکی و محیطی، روی درونی یا بیرونی شدنش اثر می‌گذارند. به جز اثر احتمالی ژن‌ها، نگرش و رفتار والدین در زمان بچگی، نقش مهمی در شکل‌گیری مرکز کنترل شخص دارند.

### مرکز کنترل درونی و بیرونی چیست

#### مرکز کنترل درونی و بیرونی

همه رفتارهای ما از اختلاف میان آنچه در یک زمان می‌خواهیم و آنچه در همان زمان داریم به وجود می‌آید. نتیجه این خواسته‌ها، در قالب تصویر یا تصاویری در دنیای مطلوبمان (دنیای آرمانی) خود را نشان می‌دهند. و آنچه اینک در زندگیمان داریم، همان چیزهایی است که مطابق برداشت ما در دنیای حقیقی برای ما در جریان است.

#### چگونه بفهمیم مرکز کنترل ما درونی است یا بیرونی؟

برای فهم این که مرکز کنترل ما در دقیقا چه قسمتی قرار دارد، روان‌شناسان از شیوه‌های گوناگون استفاده می‌کنند. با این حال با واکاوی نگرش‌ها و ارزیابی رفتارها، خودمان نیز می‌توانیم به صورت کلی متوجه شویم که در کجا قرار گرفته‌ایم.

برای درک اینکه مرکز کنترل شما در کدام قسمت قرار دارد، جملات زیر را بخوانید و ببینید کدام‌یک از آنها بیشتر در شما وجود دارد:

#### روابط کانون کنترل درونی و بیرونی

- من اغلب حس می‌کنم که کنترل کمی روی زندگی‌ام و آنچه برایم اتفاق می‌افتد، دارم.

مردم خیلی کم به آنچه لیافتش را دارند، می‌رسند.

- برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری چندان ارزشی ندارد، چرا که عوامل بسیاری هستند که بیرون از کنترل ما هستند.

- زندگی مطابق شانس است.

- اشخاص اثر کمی روی حوادث دارند.

- چنانچه جملاتی مثل آنچه گفته شد دید شما در مورد زندگی را توصیف می‌کند، پس مرکز کنترل شما بیشتر بیرونی است تا درونی.

### مرکز کنترل درونی

- چنانچه به سختی کوشش کنی و خودت را وقف هدف‌ت کنی، به هر چیزی می‌توانی برسی.

- چیزی به نام سرنوشت وجود ندارد.

- چنانچه بسیار مطالعه کنی و خودت را آماده کنی، در امتحانات نتیجه مطلوبی به دست می‌آوری.

- شانس زیاد در موفقیت نقشی ندارد. سعی و اراده بیشتر نقش دارد.

- در بلندمدت، افراد به آنچه که لایقش هستند، می‌رسند.

- چنانچه جملاتی مثل آنچه گفته شد دید شما در مورد زندگی را توصیف می‌کند، بنابراین مرکز کنترل شما بیشتر درونی است تا بیرونی.

### کانون کنترل یا منبع کنترل چیست

تمرکز کردن روی چیزی که کنترلی روی آن نداریم تلف کردن انرژی است!

در این قسمت ایمی مارین به فهرستی اشاره می‌کند که ضرر و زیان‌های این نگرش را نشان می‌دهد. اینکه خودمان را درگیر مسائل و مواردی کنیم که عملاً از کنترل ما خارج است می‌تواند چنین مشکلاتی را به وجود آورد:

- کوشش برای کنترل کردن همه چیز باعث افزایش سطح اضطراب می‌شود. بیشتر تلاش‌های ما برای کنترل محیط یا موقعیت اطراف به صورتی که خودمان می‌خواهیم یا حتی تلاش برای عوض کردن انسانها با شکست روبرو می‌شود. چنانچه مشغول این موارد شویم، هرچقدر بیشتر در تغییر شرایط ناکام باشیم حس اضطراب و تنش بیشتری خواهیم داشت و این باعث احساس کم‌ارزشی و کم شدن عزت نفس می‌شود.

- کوشش برای کنترل کردن همه چیز باعث اتلاف انرژی و زمان می‌شود. نگرانی و تشویش در مورد مسائلی که کنترلی روی آن‌ها نداریم باعث فرسودگی ذهنی می‌شود. بهتر این است که زمان و انرژی خودمان را برای تلاش‌های مفید و نتیجه‌بخش صرف کنیم و بیشتر روی مواردی تمرکز کنیم که دست خود ماست و می‌توانیم روی خروجی آن‌ها اثر بگذاریم.

به طور مثال بگوییم کاش شرایط صورت دیگری بود، یا اینکه دیگران را مجبور کنیم به صورتی رفتار کنند که ما از آن‌ها می‌خواهیم باعث نتیجه مطلوب نمی‌شود و از سوئی انرژی‌مان را نیز می‌گیرد.

- کنترل‌گری به روابط شما صدمه می‌زند. با توجه به مثال مورد قبلی به نظر می‌آید که این مورد آشکار باشد.

- در قضاوت کردن دیگران بی‌رحم می‌شوید. چنانچه اعتقاد داشته باشید که هر کس به صورت کامل خودش مسئول شکست یا موفقیت خودش است،

به احتمال زیاد خیلی راحت از دیگران عیب‌جویی خواهید کرد و باعث قضاوت دیگران خواهید شد.

- بی‌علت به دلیل همه رویدادها خودتان را مقصر می‌دانید. حوادث بد، شکست، ناکامی و مواردی مانند این‌ها در زندگی هر کس اتفاق می‌افتد ولی چنانچه شما بخواهید برای همه این‌ها تنها خودتان را نکوهش کنید اشتباهی است که کم‌کم سبب فرسودگی ذهنی، حس خودکم‌بینی و آشفتگی و تشویش در شما می‌شود.