

## مسیرهای دستیابی به شبکه‌ها، انجمن‌ها و منابع علمی روان‌شناختی

## Websites for Psychological Research

The National Association for Self-Esteem (NASE)

<http://www.self-esteem-nase.org/>

هدف اصلی جامعه ملی حرمت خود (NASE) نهادینه ساختن حرمت‌خود در جامعه امریکاست به گونه‌ای که ارزشمندی، مسئولیت‌پذیری و انسجام شخصی به عنوان مفاهیمی حائز اهمیت در محیط خانواده‌ها، مدارس، محل‌های کار و غیره شناخته شوند. اعضای NASE سخنرانان، نویسندگان، تاجران، مدرسان و مربیانی هستند که برای تحول ارزشمندی و مسئولیت‌پذیری شخصی و ایجاد انسجام در محیط خانواده، مدارس و محل‌های کار اهتمام می‌ورزند. اعضای شورای حرمت خود را دو نماینده از بیش از ۷۰ کشور دنیا تشکیل می‌دهند که از طریق شبکه ارتباطی، منابع، رویدادها و برنامه‌های مرتبط با حرمت خود کشور خود را به اشتراک می‌گذارند. هیئت مدیره NASE در گردهمایی سال ۱۹۹۱ «حرمت‌خود سالم» را این گونه تعریف کردند: توانایی رویارویی با چالش‌های زندگی و خود را شایسته شاد بودن دانستن. هر فردی که علاقه‌مند به پژوهش، آموزش و آشنایی با آثار منتشر شده و منابع مرتبط با حرمت خود باشد، می‌تواند با جامعه و شورای حرمت خود ارتباط برقرار کند.

در مورد مفهوم واقعی حرمت خود مطلبی از سوی رابرت رزور در سایت NASE درج شده است که به اختصار در پی آمده است. مربیان، اولیا، مدیران و دولت مردان متفق‌القولند که افراد با حرمت خود بالا و سالم، شکیبنا هستند و برای دیگران احترام قائل‌اند، مسئولیت اعمال خود را می‌پذیرند، انسجام دارند، برای دستاوردهای خود ارزش قائل‌اند، انگیزه شخصی دارند، مخاطره‌جو هستند، انتقادپذیرند، دوست داشتنی‌اند و دیگران را دوست دارند، به دنبال اهداف ارزشمند و مطالبه‌آمیزند و در زندگی مدبرند. به عبارت دیگر، می‌بایست در جهت پیشرفت افرادی که واجد حرمت خود سالم هستند اهتمام ورزید، زیرا آنها در ثبات، راهگشایی، مسئولیت‌پذیری و قابل اعتماد بودن در زندگی، متکی به خود هستند. متأسفانه، برخی سوءتعبیرهایی که در مورد مفهوم حرمت خود وجود دارد، ارائه یک تعریف و معنای مشخص از حرمت خود را با مشکل مواجه ساخته است، به گونه‌ای که برخی حرمت خود را صرفاً «احساس خوب و مثبت داشتن نسبت به خود» می‌دانند و برخی دیگر فراتر رفته و حرمت خود را با خوددوستداری، خودپسندی، خودشیفتگی و احساس برتری، رگه‌هایی که حاصل آنها می‌تواند خشونت‌بار باشد، معادل پنداشته‌اند. این قبیل ویژگی‌ها، با حرمت خود سالم و اصیل فاصله دارند، زیرا در واقع واکنش‌هایی دفاعی هستند که از کمبود حرمت خود ناشی می‌شوند و به آنها «حرمت خود کاذب» اطلاق می‌شود. یکی از مشکلاتی که توافق بر سر ماهیت حرمت خود را دشوار می‌سازد، دیدگاه‌های متفاوتی است که در قبال حرمت خود اتخاذ می‌شود. برخی از پژوهشگران حرمت خود را یک فرایند تحولی و روان‌پوشی تلقی می‌کنند، برخی دیگر، با اتخاذ روی آوردی رفتاری-شناختی، حرمت خود را در چهارچوب راهبردهای مقابله‌ای در نظر می‌گیرند. روان‌شناسان اجتماعی در چهارچوب بازخوردها و روان‌شناسان انسان‌گرا، ابعاد تجربی آن را مورد تأکید قرار می‌دهند. با این حال، توافق عمومی بر این است که حرمت خود شامل سه مؤلفه شناختی، عاطفی و رفتاری است. مؤلفه شناختی با تفکر هشیارانه فرد در مورد فاصله بین خود ایده‌آل، خود آرمانی (آنچه فرد می‌خواهد باشد) و خود ادراک‌شده و واقعی او، مؤلفه عاطفی با احساس‌ها و هیجان‌های ناشی از شناخت فرد نسبت به این فاصله و مؤلفه رفتاری با تظاهرات رفتاری مانند بیانگری، تاب‌آوری، قاطعیت و احترام به دیگران مرتبط می‌شوند. هر چند حرمت خود معمولاً از ثبات برخوردار است، اما در زمان‌های مختلف دستخوش نوسان می‌شود. ایجاد تمایز بین حرمت خود عمومی با حرمت خود موقعیتی نیز، به نوبه خود اندازه‌گیری و پژوهش در باب حرمت خود را دشوار می‌سازد. اعتقاد جامعه حرمت خود این است که افراد نمی‌توانند از حرمت خود واقعی بسیار بالایی برخوردار باشند، لذا هدف این جامعه تلاش در جهت ارتقای افرادی است که حرمت خود بالا در آنها منشاء واقعی داشته و بین دو احساس توانمندی و ارزشمندی آنها تعادل وجود داشته باشد.

ترجمهٔ جمیله کلانتری‌خاندانی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب