

## مازلو نیازهای هرم بازنگری

سالیان زیادی است که هرم نیازهای روان‌شناس برجسته‌ی «آبراهام مازلو» (۱۹۷۰-۱۹۰۸) مورد بحث کتاب‌های روان‌شناسی بوده است؛ مدل روان‌شناسی مشهوری که به‌عنوان «سلسله‌مراتب نیازها» شناخته شده است. این هرم، توضیح‌دهنده‌ی نیازهای فردی انسان‌هاست. برپایه‌ی این مدل، «مازلو» معتقد است که نیازهای انسان‌ها، شامل ۵ گروه اصلی‌ست: فیزیولوژیکی، ایمنی، اجتماعی (تعلق یا عشق)، نفسانی (عزت نفس) و خودشکوفایی (خودشکوفایی) او می‌گوید که این نیازها، نردبانی را می‌سازند که هرگاه نیاز سطح پایین ارضا شود، سطح بعدی، فعال‌تر می‌شود. «مازلو» هم‌چنین معتقد بود که همه‌ی ۴ مرحله‌ی پایین‌تر نیازهای ما -از تأمین نیازهای حیاتی زندگی گرفته تا احترام- باید ارضا شود تا از عملکردهای خودپسندانه‌ی ما جلوگیری به‌عمل آید. فقط زمانی به مرحله‌ی «خودشکوفایی» می‌رسیم که آزادانه و خودخواسته بزرگوار باشیم.

به‌تازگی این هرم معروف توسط تیم پژوهشی از جمله «والداس گریسکویسیوز» از دانشگاه «مینه‌سوتا» و «مینه پولیس» و «مارک اسکالر» از دانشگاه «بریتیش کلمبیا» مورد بازنگری قرار گرفته است که ۴ نیاز سطح پایین در هرم جدید با نظر «مازلو» مطابقت دارد اما نیاز به «خودشکوفایی» مورد تغییراتی واقع شده که در ادامه، عیناً آورده می‌شود.

بازنگری هرم نیازهای روان‌شناختی معروف، والدین را در رأس آن قرار می‌دهد.

اگر شما تاکنون، احساس کرده‌اید فرزندان‌تان محور اصلی زندگی شما هستند، درواقع در سطح بالای نیازهای روانی هستید. مراقبت از فرزندان، تغذیه‌ی آنان، آموزش و تربیت‌شان و اطمینان از این‌که آنان در مسیر راست زندگی هستند و همه‌ی مواردی که والدین را در امر والدی، موفق می‌دارد، پیوند عمیقی با انگیزه‌های بالای روانی دارد تا قسمتی از اهداف انسانی و انسانیت خویش را تعمق بخشیم. این، مطابق با نظر گروهی از روان‌شناسان است که هرم نیازهای «مازلو» را بر پایه‌ی روان‌شناسی مدرن به‌روز کرده‌اند.

هرم نیاز، انگیزه‌های انسانی را از

ابتدایی‌ترین تا پیشرفته‌ترین آن توصیف می‌کند اما این هرم، در زمان «مازلو» و برای اولین بار در سال ۱۹۴۰ پیشنهاد شد که به‌دنبال شرایط جوی و آب‌وهوایی نامساعد آغاز شده بود؛ بنابراین گروهی از روان‌شناسان از جمله دو نفر از دانشگاه ایالتی «آریزونا»، هرم را از نو طرح کردند. در انجام این کار، آنان با پذیرش یکی از نمادهای تصویری روانی، چالش‌ها و تغییراتی در مسیر آن ایجاد کردند.

به گفته‌ی «داگلاس کنریک»، استاد روان‌شناسی دانشگاه ایالتی «آپالچی» و نویسنده‌ی همین مقاله، بازنگری هرم «مازلو»، یافته‌ها و نظریه‌های جدیدی را در موضوعاتی چون علوم اعصاب، روان‌شناسی رشد و روان‌شناسی تکاملی انعکاس می‌دهد.

به گفته‌ی «استیون نیوبرگ»، استاد دانشگاه ایالتی «آپالچی»:

«با وجود این‌که هرم «مازلو»، یکی از به‌یادماندنی‌ترین تصاویر روان‌شناسی می‌باشد اما هیچ‌وقت مورد حمایت تحقیقات تجربی نبوده است.»

«نیوبرگ» می‌افزاید: «در درون علوم روانی، هرم نیازها، به‌طور فزاینده‌ای قدیمی به‌نظر می‌رسید و به‌شدت نیاز به روزرسانی داشت.» «کنریک» گفت: «هرم بر پایه‌ی برخی ایده‌های بزرگ، برای حفظ برخی از ارزش‌ها بود اما منجر به ازدست دادن برخی حقایق اساسی در مورد طبیعت انسان بود. واقعیت‌هایی که در زمان «مازلو» به‌خوبی درک نشده بود اما در تحقیقات و نظریه‌های بعدی، از طریق روان‌شناسی، زیست‌شناسی و مردم‌شناسی ثابت شد.»

«مازلو» هرم نیازها را با تصویرکردن سلسله‌مراتبی از انگیزه‌های انسانی توسعه داده بود و آن‌ها را از پایین به بالا اولویت‌بندی کرده بود. در پایه‌ی هرم، نیازهای فیزیولوژیکی (گرسنگی، تشنگی و میل جنسی) قرار داشت. این نیازها، ابتدایی‌ترین و اساسی‌ترین نیازهایی هستند که برای ادامه‌ی بقا ضرورت دارند و تا برآورده نشوند، نیازهای دیگر آشکار نمی‌گردند.

هنگامی که ارضای نیازها آغاز می‌شود، تغییری در انگیزش فرد



مقاله‌ی دکتر آرمندو ۱۳۹۹، ص ۱۳۶

## قانونی که می‌تواند زندگی را دگرگون سازد!

روزی یک پسر سرخ‌پوست با پدر بزرگش مشغول صحبت بود. از او پرسید: «نظر شما درباره‌ی مسائل جهان چیست؟» پدر بزرگ پاسخ داد: «احساس می‌کنم که گرگ‌ها در قلبم با هم مشغول جنگ هستند؛ سویی پر از تنفر و خشم و سویی دیگر مملو از عشق، بخشش و آرامش.» پسرک پرسید: «کدام طرف، برنده است؟» پدر بزرگ پاسخ داد: «هر کدام را که بیش‌تر تغذیه‌کنم.»

این داستان ساده، ماهیت یکی از قوانین بنیادین تغییردهنده‌ی زندگی را آشکار می‌سازد: «**تو همانی خواهی شد که تصور می‌کنی.**» شاید این کلمات به نظر ساده بیاید و اهمیت آن‌ها از نظر دور بماند، با این حال، اگر به عمق آن‌ها پی‌ببرید و معنی‌شان را به‌درستی درک کنید، برای همیشه می‌توانید نیروی نگرش مثبت را در خود حفظ نمایید.

برای لحظه‌ای فکر کنید که هر تفکر، به‌منزله‌ی بذری‌ست که در زمین حاصل‌خیز ذهن‌تان می‌کارید؛ در نتیجه، همان‌طور که می‌گویند: «گندم از گندم برود جو ز جو»، شما هم میوه‌ی تفکری را برداشت خواهید کرد که کاشته‌اید. به‌عبارتی، اگر افکار مثبت را در ذهن پی‌روانیم، نتایج مثبتی به‌دست خواهیم آورد و اگر به افکار منفی پردازیم، به نتایج منفی نائل خواهیم آمد.

دکتر «نورمن وینسنت پیل» در کتاب پرفروش «نیروی تفکر مثبت» می‌نویسد: «**یاد بگیرید که امیدوار باشید و شک نکنید.**» با این کار، تمام امور خود را به قلمرو امکان خواهید برد. حیرت‌آور است که چگونه انتظار بهترین‌ها را کشیدن، نیروها را به حرکت درآورده و آن بهترین را به ارمغان خواهد آورد.»

رخ خواهد داد؛ بدین‌گونه که به‌جای نیازهای قبلی، سطح دیگری از نیاز اهمیت‌یافته و محرک رفتار خواهد شد.

نیازها به همین ترتیب تا پایان سلسله‌مراتب نیازها اوج گرفته و پس از ارضا، فروکش کرده و نوبت به دیگری می‌سپارد. در این هرم، نیازهای متعالی از جمله نیاز به خلاقیت، نیاز به تحقق خود و نیاز به خودشکوفایی در بالای هرم قرار می‌گیرد.

تیم پژوهشی، هرم معروف را پس از مشاهده‌ی چگونگی تغییرات بنیادی فرآیندهای روانی در پاسخ‌دادن به انگیزه‌های تکاملی فردی مانند حفاظت از خود، همسر‌داری یا وضعیت وابستگی‌ها بازسازی کردند. ۴ نیاز سطح پایین در هرم جدید با نظر «مازلو» مطابقت دارد اما بحث‌برانگیزترین تغییرات، «خودشکوفایی» است که در هرم برای همه ظاهر نمی‌شود.

در بالای هرم جدید، ۳ انگیزه‌ی تکاملی (انتخاب همسر، نگاه‌داری همسر و فرزندداری) قرار دارد که در هرم «مازلو» مورد غفلت بوده است. به بیان محققان این مقاله، «خودشکوفایی» جالب و مهم است اما یک نیاز ضروری تکاملی نیست؛ درحالی‌که بسیاری از فعالیت‌هایی که «مازلو» به‌عنوان خودشکوفایی مطرح می‌کند (مانند خلاقیت هنری)، بیش‌تر تمایلات اساسی زیست‌شناختی را برای به‌دست آوردن موقعیت‌هایی انعکاس می‌دهد که به‌نوبه‌ی خود به جذب همسر و... کمک می‌کند.

«کنریک» توضیح داد: «درمیان آرمان‌های انسانی که اساساً بیولوژیکی هستند، همان‌ها نهایتاً تولید ژن را در فرزندان فرزندان مان تسهیل می‌کنند؛ به همین دلیل، والدی بسیار مهم است.»

«کنریک» اهداف باروری را علل نهایی پدیده به‌شمار می‌آورد؛ مانند میل پرندگان به مهاجرت که به زنده‌ماندن و تولیدمثل آن‌ها کمک می‌کند اما در یک سطح قریب‌الوقوع و مستقیم (پاسخ روانی فوری)، دلیل مهاجرت پرندگان به‌خاطر تغییراتی‌ست که مغزشان ثبت می‌کند.

به گفته‌ی «کنریک»، برای انسان‌ها «تولید» فقط در حد به‌دنیا آوردن فرزند نیست و به‌مرور و با بزرگ شدن فرزندان، آنان هم‌چنان می‌توانند آفریننده و تولیدکننده باشند؛ برای همین والدین در رأس هرم قرار می‌گیرند. تفاوت دیگری هم هست؛ برای «مازلو» نیاز جدید وقتی به‌وجود می‌آید که نیاز قبلی مرتفع شده باشد و فرد به سطح بعدی نیازها انتقال یابد اما در هرم بازنگری‌شده، نیازها به‌جای جایگزین شدن با یکدیگر، با هم تداخل و هم‌پوشی دارند و برخی نشانه‌های زیستی - محیطی می‌تواند آن‌ها را برگرداند؛ برای نمونه اگر شما در حال قدم‌زنی در خیابان، در مورد عشق، هنر یا معنای زندگی می‌اندیشید، با دیدن باند شرور مردان جوان که راه شما را سد می‌کنند، به‌سرعت به سطح حفاظت از خود بازمی‌گردید. هرم جدید، چالش‌هایی را در این زمینه ایجاد کرده است.

مترجم: نسرین امامی‌زاده

کارشناس ارشد روان‌شناسی