

نقشه گنج در هرم مازلو

از رویاها واضطراب‌های کودک‌ی مهاجر تا تأملات عمیق درباره‌ی راز ورمز زندگی؛ مازلو چگونه نیازهای بشری را توصیف کرد؟

در این پرونده به مناسبت سالروز درگذشت این روان‌شناس مشهور، ضمن واکاوی ساختار هرم نیازها

کاربردهای پرشمار آن در روابط روزمره، سراغ سوءبرداشت‌های پررنگ از این موضوع می‌رویم

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار



برای هر کدام از ما پیش آمده که فکر کنیم نیاز به رشد و پیشرفت برای ما مهم‌تر است یا دغدغه‌ی نان؟ یا ممکن است با این سؤال مواجه شده باشیم که چرا به رغم مهیا بودن همه چیز، باز هم نارضایتی داریم و حس می‌کنیم چیزی کم است؛ حتی وقتی خانه‌ای داریم، شغلی هست، یا در جمع خانواده و دوستانیم، گاه خلایی در اعماق وجودمان خودنمایی می‌کند. شاید هم بارها با خودمان مرور کرده‌ایم که یک‌روز، میل دیده شدن، روز دیگر نیاز به امنیت یا فقط تکه‌ای آرامش، چرا این همه در نوسان است؟ چرا یک‌وقت‌هایی نگران هستیم دغدغه معیشت مانع رشدمان شود؟ چرا بعضی‌ها تا قله‌های موفقیت می‌دوند و باز هم شاد نیستند، در حالی که گروهی دیگر با همان داشته‌های اندک، آرام و راضی‌اند؟ پرسش‌هایی از همین جنس، سال‌هاست ذهن میلیون‌ها انسان دیگر را به خود مشغول کرده است. آبراهام مازلو، روان‌شناسی کوشید جواب را در قالب مدلی ساده اما عمیق عرضه کند: «هرم نیازها». همان‌همی اگر درست بررسی‌اش کنیم، درمی‌یابیم فقط چند پله رویه بالا نیست؛ بلکه راهی است برای بهتر شناختن خود، خانواده، محیط کار و حتی جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم. امروز به‌بهانه سالروز خاموشی مازلو، می‌خواهیم کمی در دل این هرم کاوش کنیم؛ از روایت زندگی مردی که رنج‌هایش الهام‌بخش شد تا مواجهه با نظریه‌ای که هم الهام‌بخش موفقیت بوده و هم محل سوءبرداشت‌های فراوان. در این پرونده، قدم به قدم کاربردهای روزمره این هرم را در دل تجربه‌های خودمان بررسی می‌کنیم؛ شاید پاسخ بعضی از سؤال‌های قدیمی‌مان همین‌جا منتظر مانده باشد.

آبراهام مازلو، قصه

جست‌وجوگر نیازهای انسانی



آبراهام مازلو سال ۱۹۰۸ در خانواده‌ای مهاجر در نیویورک، متولد شد؛ جایی که زندگی برای مهاجران اغلب با فقر، تبعیض و نوعی تنهایی عجیب همراه بود. مازلو از همان کودکی با کمبود محبت والدین، تنش‌های خانوادگی و فشار اقتصادی دست و پنجه نرم کرد. خودش بعدها اعتراف می‌کند که نبود احساس امنیت و مهربانی در خانه، باعث شد همیشه دنبال معنای زندگی و ریشه نیازهای واقعی انسانی باشد.

🔗 **راهبایی به‌دنیای روان‌شناسی**

هر چند مازلو ابتدا به تشویق پدر و مادرش حقوق خواند، اما دیری نپایید که این مسیر را رها کرد و به روان‌شناسی رو آورد. آشنایی با استادانی مانند ادوارد ثورندایک و آلفرد آدلر، نگاه او را به انسان‌های پیچیده‌تر از موجودات صرفاً واکنشی و قابل پیش‌بینی باز کرد. در دوره‌ای که روان‌شناسی عمدتاً بر بیماری (روان‌کاوی) تمرکز داشت یا بر رفتارهای قابل مشاهده (رفتارگرایی)، مازلو آرام‌آرام دل بسته‌نگاهی شد که به عزت‌انگیزه آدمی بها می‌داد.

🔗 **دغدغه‌رشد و خودانگیزختگی**

سال‌های سخت و تلاش‌گداز فقر، مازلو را نسبت به موضوع رشد، استعداد و معنای شخصی حساس‌تر کرد. او معتقد بود همه ما فارغ از مشکلات بیرونی، میل به رشد، معناجویی و تبدیل شدن به بهترین نسخه ممکن خود را داریم. شگفت‌زده از سرگذشت انسان‌هایی مانند اینشتین و هلن کلر، وقت زیادی را صرف مطالعه و تحلیل شخصیت‌های خودشکوفا کرد؛ کسانی که نه فقط به نیازهای ابتدایی، بلکه به تجربه‌های عمیق‌تر انسانی و تحقق خودشان پرداختند.

🔗 **نگران انسان؛ معمار روان‌شناسی امید**

مازلو هیچ‌وقت از انتقاد به رویکردهای تقلیل‌گرا و نگاه ابرازی به انسان دست نکشید. او اصرار داشت که روان‌شناسی باید به ظرفیت رشد، امید و اخلاق انسان توجه کند؛ نه فقط به ضعف‌ها و اختلالات. شاید به همین دلیل او را «پدر روان‌شناسی مثبت‌نگر» می‌نامند، رویکردی که امروزه الهام‌بخش بخش بزرگی از رویکردهای علوم انسانی و رفتار سازمانی است و البته سوءتفاهم‌های زیادی هم نسبت به آن مطرح است. خیلی‌ها هنوز روان‌شناسی مثبت‌نگر را با مباحث انگیزشی که هیچ پایه‌رستی ندارند اشتباه می‌گیرند.

هرم نیازهای مازلو

نقشه‌ای برای سفر انسانی‌ما

فرض کنیم هر یک از ما، اگر بخواهیم زندگی و دغدغه‌ها پیمان را روی یک کاغذ ترسیم کنیم، بیشتر شبیه یک نردبان یا هرم خواهد شد؛ از پایه‌هایی ساده تا لایه‌هایی پیچیده‌تر و انسانی‌تر. آبراهام مازلو همین ایده را با هرم نیازها به تصویر کشید؛ الگویی که امروز هم در خانواده، آموزش، مدیریت و حتی مناسبات اجتماعی، الهام‌بخش گفت‌وگوست.



را تجربه کنیم تا بفهمیم چطور این نیازها باقی دغدغه‌ها را زیر سایه می‌برند. درست پس از آن، نیاز به امنیت و آرامش قرار می‌گیرد؛ امنیت خانه، شغل، سلامت، روابط قابل اعتماد و حتی حس آرامش روانی، بخش بزرگی از دلمشغولی‌های روزهای زندگی ما را شکل می‌دهد.

🔗 **لایه میانی؛ پیوند و احترام انسانی**

وقتی اولین سکوهای نیاز را پشت سر گذاشتیم، نوبت خواسته‌هایی می‌رسد که معنایی انسانی‌تر دارند: تعلق و محبوبیت. همه ما دوست داریم به جایی، کسی یا گروهی وابسته باشیم؛ خواه خانواده، جمع دوستان یا محیط کاری. بعد از تجربه این حس تعلق، نیاز به احترام و عزت نفس سر بر می‌آورد؛ این که وجودمان ارزشمند باشد و دیگران به خود واقعی‌مان بها دهند یا ما را ببینند.

🔗 **خودشکوفایی؛ قله‌ای برای هر کس متفاوت**

در بالاترین نقطه هرم، مازلو از «خودشکوفایی» حرف می‌زند. او این واژه را به معنایی میل به تحقق بهترین وجه خود تعریف می‌کند: اینکه کاری را فارغ از انتظار و نگاه دیگران، فقط برای رضایت و رشد درونی‌مان دنبال کنیم؛ مثل نوشتن یک شعر، یادگیری مهارت جدید، حل یک مشکل خلاقانه یا حتی تربیت یک انسان. مهم این است که برای هر کس، مسیر خودشکوفایی شکل و معنای ویژه‌ای دارد و مقایسه، تنه‌راهی است برای دوری از تحقق بالقوه‌هایمان. 🔗 **منطق هرم؛ رشد پله‌پله، اما منعطف**

سؤال اصلی این است: چرا ما لواین هرم را پله‌پله می‌دانم؟ چون هر مرحله پایه‌ای برای مرحله بعدی می‌سازد؛ وقتی اضطراب گرسنگی یا ناامنی ذهن‌مان را برکند، کمتر دنبال معنا یا عزت نفس هستیم. با این حال، مازلو هشدار می‌دهد که این یک قانون خشک نیست؛ ممکن است هم‌زمان میان دویا سه نیاز در رفت‌وآمد باشیم یا بسته به فرهنگ، اولویت‌های متفاوتی داشته باشیم.



پیامدها و کاربردهای عملی هرم نیازهای مازلو در زندگی امروز

هرم مازلو اگرچه در نگاه اول ساده به نظر می‌رسد، اما در زندگی واقعی ما لایه‌به‌لایه حضور دارد؛ در خانه، مدرسه، اداره و جامعه. آیا ما داریم این هرم را به نگاهی نو برای فهم ریشه‌های رفتار، انگیزش و رضایت خود و اطرافیان بدل کنیم؟ شاید مرور کاربردها و حضور همه‌جانبه آن در زندگی به پاسخ این سؤال کمک کند.

🔗 **زیربنای تربیت کودک**

وقتی به تربیت فرزند می‌اندیشیم، شاید نخستین چیزی که به ذهنمان برسد، آموزش مهارت‌ها یا فراهم کردن امکانات است. اما هرم مازلو یادآور می‌شود که بدون توجه به نیازهای پایه، از خوراک و سرپناه گرفته تا امنیت و عشق، هیچ بنای مستحکمی ساخته نمی‌شود. فراهم کردن محیطی امن، محبت‌آمیز و قابل پیش‌بینی، پیش‌شرط شکوفایی استعدادها و کنجکاوی کودکان ماست. آیا تا حالا به این فکر کرده‌ایم که نارضایتی یا اضطراب‌های پنهان فرزندمان، ریشه در کدام نیاز برآورده نشده دارد؟

🔗 **مدیریت انسانی محیط کار**

در دنیای کار و سازمان، انگیزش کارکنان همیشه دغدغه مدیران بوده است. بر اساس هرم مازلو، وقتی نیازهای اولیه مانند دستمزد، منصفانه، امنیت



شغلی و احساس تعلق تأمین شود، کارمندان آماده فتح قله‌های بالاتر، یعنی احترام و خودشکوفایی می‌شوند. بنابراین یک مدیر موفق تنها به حقوق و مزایا نمی‌اندیشد، بلکه فرصت رشد، بیان خلاقیت و مشارکت را هم جدی می‌گیرد. اگر فضای کاری شما سرد یا بی‌انگیزه است، شاید لازم باشد یک بار از پایین‌ترین پله‌های نیازها به سراغ دلایل برویم.

🔗 **مسیر خودشناسی و رشد**

در توسعه فردی، بارها پیش می‌آید که دچار کودی شویم یا نمی‌دانیم دقیقاً چه می‌خواهیم. مازلو با هرم خودپیشنهادی ساده اما ریشه‌ای دارد: ببینیم جایگاه فعلی‌مان کجاست و به کدام نیاز کمتر توجه کرده‌ایم؟ شاید جستجوی معنا یا خودشکوفایی وقتی بی‌ثمر است که هنوز نیاز به امنیت یا تعلق، ما را مشغول نگه داشته است. داشتن این نقشه‌راه می‌تواند به ما کمک کند گام به گام و با احترام به خود، مسیر رشدمان را بازتعریف کنیم. تا به حال توقف کرده‌ایم و از خود پرسیده‌ایم: از کدام نیاز اساسی غفلت کرده‌ام؟

🔗 **برنامه‌ریزی انسان‌محور**

در سیاست‌های کلان هر کشوری مثل آموزش و درمان، توجه به هرم نیازهای مازلو از اصول ابتدایی است؛ دانش‌آموزان، دانشجویان یا مراجعان به مراکز درمانی، اگر احساس امنیت و اعتماد نکنند، توانایی یادگیری، تغییر یا بهبود را از دست می‌دهند. این اصل حتی در برنامه‌ریزی‌های کلان اجتماعی هم کاربرد دارد؛ از ساختار شهرها تا سیاست‌های سلامت اجتماعی، دغدغه رفع نیازهای پایه و سپس زمینه‌سازی برای تجربه کامیابی و خودشکوفایی، راهبردی کلیدی شناخته می‌شود. آیا برنامه‌ها و سیاست‌های ما واقعاً از نیازهای ابتدایی شهروندان شروع می‌کند یا مستقیم به شعارهای آرمان‌گرایانه اکتفا می‌کند؟

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • ۱۸ خرداد ۱۴۰۴
۱۲ ذی الحجه ۱۴۴۶ • ۸ ژوئن ۲۰۲۵
شماره ۲۱۷۸۷

۳۰۰۶

سو برداشت‌های رایج هرم

نیازهای مازلو

با فراگیر شدن روان‌شناسی زرد در شبکه‌های اجتماعی و ورود افراد غیرمتخصص به این عرصه، برداشت‌های اشتباه و افراطی از مفاهیم روان‌شناسی زیاد شده و بحث هرم مازلو هم از این موضوع بی‌نصیب نمانده است. ماجر از این قرار است که هر چند انسان توسط نیازهایش احاطه شده؛ اما می‌تواند گام‌های مهمی در این زمینه بردارد؛ اما آن‌چه در تفسیر هرم مازلو بیان می‌شود بیشتر اوقات جنبه‌ای جبرگونه و مکانیکی دارد که در ادامه بیشتر به آن می‌پردازیم.

🔗 **هرم ثابت یا انسان سیال؟**

یکی از رایج‌ترین سوءبرداشت‌ها درباره هرم نیازهای مازلو، تفسیر آن به‌عنوان نسخه‌ای خشک و غیرقابل انعطاف است. بسیاری تصور می‌کنند که این هرم الزماً باید از پایین‌ترین طبقه (نیازهای زیستی) آغاز و پله‌پله تا قله خودشکوفایی طی شود؛ گویی یک نقشه راه قطعی برای همه انسان‌ها وجود دارد. در حالی که حتی خود مازلو نیز با صراحت گفته بود که ترتیب نیازها می‌تواند برای افراد یا در موقعیت‌های مختلف تغییر کند و هر م، توصیفی کلی از تمایلات انسانی است نه یک قانون جهان‌شمول. بنابراین، اگر زندگی واقعی‌مان با این نظم هندسی پیش نمی‌رود، الزام مشکلی از ما یا اطرافیان‌مان نیست؛ شاید هم واقعیت انسان پیچیده‌تر از هر مدلی باشد. آیا ما گاهی برای درک پیچیدگی تجربه انسانی، بیش از حد به دنبال چارچوب‌های آسان و خطی نمی‌گردیم؟

🔗 **دستاویزی برای تعلق یا نارضایتی**

یک سوءبرداشت قابل تأمل دیگر این است که برخی هر ناکامی یا عقب‌نشینی را به نبود «پله‌های پایین‌تر» در این هرم ربط می‌دهند: «تا وقتی امنیت مالی ندارم، نمی‌توانم به ازدواج یا رشد شخصی فکر کنم» یا «به خاطر محیط ناسالم خانوادگی، پس هرگونه پیشرفت غیرممکن است». این نگاه، با وجود شباهت ظاهری به گفته‌های مازلو، در اصل محدودکننده و توجیه‌گر است. اگرچه، نادیده گرفتن تأثیر نیازهای پایه بر کیفیت تصمیم‌ها اشتباه است، اما نباید همه راه‌ها را به بهانه برآورده نشدن یک سطح، بر خود دیگران بست. در جامعه خودمان کم‌ندیده‌ایم کسانی که با کمترین امکانات هم، توانسته‌اند رشد یا موفقیت چشمگیری را تجربه کنند.

🔗 **ناهمزمانی نیازها**

دیگر نقد‌های رایج به هرم مازلو، به «ناهمزمانی نیازها» مربوط است. منتقدان می‌گویند که تجربه زیستن همیشه خطی یا مرحله‌به‌مرحله نیست؛ نیازهای مختلف، حتی متضاد، می‌توانند هم‌زمان و با شدت‌های متفاوت در ما حضور داشته باشند. در شرایط بحرانی، جنگ یا حتی لحظات شادی و تولد، انسان‌ها گاهی نیازهای بالاتر را در حالی دنبال می‌کنند که برخی نیازهای پایه برآورده نشده باقی‌مانده. شاید وقت آن رسیده که مطلق‌گرایی درباره مراتب نیازها را کنار بگذاریم و روایت پیچیده‌تر و انسانی‌تری از آن داشته باشیم.

🔗 **غفلت از بافت اجتماعی و فرهنگی**

بسیاری از نقدها تأکید می‌کنند که مدل نیازهای مازلو، به شدت با پیش‌فرض‌های فرهنگی خاص، یعنی جامعه‌ای فردگرای غربی، شکل گرفته. به همین دلیل، اجرای این مدل در جوامع جمع‌گرا یا با ساختار فرهنگی متفاوت، غالباً با مشکلاتی مواجه می‌شود. توجه افراطی به نیازها و رشد فردی، گاهی اهمیت همدلی جمعی، پیوندها و مسئولیت اجتماعی را کمرنگ می‌کند و موجب می‌شود نیازهای فردی بر منافع جمعی اولویت یابد. بنابراین در تفسیر و اجرای این مدل، باید حساسیت‌های فرهنگی و بافت اجتماعی هر جامعه را فعلاً نادیده‌وارد معادله کرد.

در نهایت، هرم مازلو نه نسخه‌ای نهایی که دریچه‌ای برای تأمل درباره انگیزه‌ها و نیازهای انسان است؛ اما شرط اثرگذاری آن، عبور از استفاده سطحی، کلیشه‌ای و مکانیکی و بازنگری پیوسته با نگاه بومی و فرهنگی است.

