

آبراهام مازلو

بنیان‌گذار و رهبر معنوی جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا

«آبراهام مازلو»، روان‌شناس انسان‌گرا و دانشمند مشهور علوم رفتاری، در سال ۱۹۰۸ در «بروکلین» نیویورک متولد شد. او در میان هفت‌فرزند خانواده، از همه بزرگ‌تر بود. پدر و مادرش مهاجرانی با تحصیلات کم بودند که امید چندانی به ارتقای وضعیت مالی ناچیز خود نداشتند. «مازلو» اصلاً رابطه‌ی خوبی با پدر و مادرش نداشت. مادرش که زنی خرافاتی بود، به‌خاطر جزئی‌ترین اشتباهات، او را تنبیه و تهدید می‌کرد. «مازلو» در کودکی تصویری کرد با دیگران فرق دارد؛ او از هیكل لاغر و بینی بزرگ خود خجالت می‌کشید و سال‌های نوجوانی او مملو از عقده‌ی حقارت بود.

«مازلو» در ۱۸ سالگی وارد «سیتی کالج» شد تا حقوق بخواند اما با وجود هوش بالا، در برخی از درس‌ها عملکرد ضعیفی داشت. او فقط به‌خاطر پدرش، رشته‌ی حقوق را انتخاب کرده بود اما دوست‌نداشت وکیل شود، به همین دلیل ترک تحصیل کرد.

«مازلو» پس از ترک تحصیل، در ۲۰ سالگی با «برتا»، دخترعمویش ازدواج کرد و با این ازدواج که انگیزه‌ای مضاعف در او به‌وجود آورده بود، تحصیلات خود را در «ویسکانسین» آغاز نمود و در آن‌جا با روان‌شناسی رفتارگرایی «جان بی. واستون»، رهبر انقلابی که روان‌شناسی را علم رفتار کرد، آشنا شد.

«مازلو» در سال ۱۹۳۴ دکترای خود را از دانشگاه «ویسکانسین» گرفت و به نیویورک بازگشت؛ ابتدا برای دستیار فوق‌دکتر تحت نظارت «ادوارد سرنایک» در دانشگاه کلمبیا و بعد برای تدریس در کالج «بروکلین» تا سال ۱۹۵۱ در آن‌جا ماند.

«مازلو» در سال ۱۹۵۱ به دانشگاه «برنردیس» رفت و سال‌ها، کرسی استادی آن‌جا را در اختیار داشت. در همین دانشگاه بود که دو کتاب بسیار خلاقانه‌ی «انگیزش و شخصیت» (۱۹۵۴) و «به‌سوی روان‌شناسی بودن» (۱۹۶۲) را منتشر کرد.

«مازلو» در روان‌شناسی و بین‌عامه‌ی مردم، شخصیت محبوبی شد، جوایز و افتخارات متعددی کسب کرد و در سال ۱۹۶۷ به‌عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا برگزیده شد.

«مازلو» در اوج شهرت، به انواع بیماری‌ها از جمله اختلالات معده، بی‌خوابی، افسردگی و بیماری قلبی مبتلا شد. با وجود این ضعف‌های جسمانی روزافزون، خود را به تلاش بیش‌تر واداشت تا به هدف انسانی‌کردن روان‌شناسی دست‌یابد.

او در مصاحبه‌ای در سال ۱۹۶۸ چنین گفت: «احساس می‌کنم محدودتر می‌شوم. من بازی‌ها و شعر و شاعری را کنار گذاشته و روابط دوستی تازه‌ای برقرار می‌کنم. من کارم را خیلی دوست دارم و به‌قدری مجذوب آن هستم که هر چیز دیگری، به‌نظرم کوچک می‌آید.»

تلاش «آبراهام مازلو»، بر این بود که زندگی‌اش را وقف ابداع گونه‌ای روان‌شناسی برای برقراری صلح و آشتی کند؛ نوعی روان‌شناسی که با بهترین و عالی‌ترین آرمان‌ها و استعدادهایی که در



توان انسان‌هاست، سر و کار داشته باشد. سرانجام «مازلو» در سال ۱۹۷۰، دیده از جهان فروبست.

«آبراهام مازلو» بنیان‌گذار و رهبر معنوی جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا محسوب می‌شود. او به‌شدت از مکتب‌های روان‌شناسی پیش از خود (رفتارگرایی و روان‌کاوی) انتقاد کرد. به عقیده‌ی «مازلو»، در صورتی که روان‌شناسان فقط انسان‌های نابه‌هنجار و آشفته را بررسی کنند، خصوصیات مثبت آنان مانند خشنودی، خرسندی و آرامش خیال را نادیده گرفته‌اند. جمله‌ای که اغلب از «مازلو» نقل می‌شود، موضع او را خلاصه می‌کند: «بررسی آدم‌های معلول، رشدنیافته، ناپخته و

ناسالم، فقط می‌تواند روان‌شناسی معلولی را به‌بار آورد.»

او پس از تحقیقات فراوان، به این نتیجه رسید که برای شناسایی افراد خودشکوفاء، بهتر است به بررسی شخصیت‌های مردمی و تاریخی بپردازد چراکه معتقد بود زندگی‌نامه‌های شخصیت‌های تاریخی، به ما اجازه می‌دهد تا نتیجه‌گیری‌های مهم و بامعنایی انجام دهیم؛ به همین منظور، او گروه کوچکی از افراد برجسته مانند «آبراهام لینکلن»، «آلبرت اینشتین»، «ویلیام جیمز» و... را انتخاب نمود و به مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی آنان پرداخت.

این روان‌شناسی، ذات انسانی را متعالی می‌داند و بر این باور است که اگر نیازهای ابتدایی و سایر نیازهای انسان، پاسخ داده شود، در جست‌وجوی خودیابی و دستیابی به فرهیختگی خواهد بود و این، در ذات و نهاد تمامی انسان‌ها وجود دارد. او امروزه به دلیل مطرح‌ساختن نظریه‌ی «سلسله‌مراتب نیازهای انسانی» (هرم مازلو) شناخته شده است. «مازلو» این نظریه را وضع کرد تا به بیان ریشه‌های رفتار بشر بپردازد.

هرم مازلو

نظریه‌ی سلسله‌مراتب نیازهای انسانی «مازلو»، به شکل یک هرم متشکل از ۵ یا ۷ طبقه ترسیم می‌شود که رفتار انسان را برانگیخته و هدایت می‌کند. به عبارتی دیگر، به عقیده‌ی او، در همه‌ی انسان‌ها گرایش فطری برای تحقق «خود» وجود دارد. انگیزه‌ی آدمی، نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله‌مراتبی -از نیرومندترین تا ضعیف‌ترین نیاز- قرار می‌گیرد. این سلسله‌مراتب، از نیازهای ابتدایی در طبقه‌ی پایینی شروع شده و هرچه بالاتر می‌رود، نیازهای پیچیده‌تر انسانی را معرفی می‌کند که به ترتیب عبارتند از:

(۱) **نیازهای فیزیولوژیک** (نیاز به آب، غذا، هوا، خواب و... که ارضای آن‌ها برای بقا، اساسی است)

(۲) **نیازهای امنیتی** (نیاز به امنیت، ثبات، حمایت، نظم و رهایی از



ترس و اضطراب)

(۳) **نیازهای عاطفی** (نیاز به برقراری رابطه‌ای نزدیک با یک دوست یا همسر و یا نیاز به برقراری روابط اجتماعی در محدوده‌ی یک گروه اجتماعی)

(۴) **نیازهای اجتماعی- احترامی** (نیاز به عزت نفس و ارزش قائل شدن برای خود و نیاز به احترامی که دیگران، آن را برای ما فراهم می‌کنند مانند شهرت یا موقعیت اجتماعی)

(۵) **نیاز خودشکوفایی** (این نیاز که بالاترین نیاز در سلسله‌مراتب «مازلو» است، مشتمل بر نیاز به بیش‌ترین تحقق و رضایت خاطر از استعدادها، امکانات و توانایی‌های انسان می‌باشد)

می‌توان سلسله‌مراتب نیازهای «مازلو» را چون نردبانی پنداشت که باید پیش از رفتن به پله‌ی دوم، پای خود را روی پله‌ی اول و پیش از پله‌ی سوم، روی پله‌ی دوم گذاشت و... از این‌رو، پایین‌ترین و نیرومندترین نیاز، باید پیش از بروز نیاز طبقه‌ی دوم، برآورده شده باشد و سلسله‌مراتب به همین ترتیب پیش برود تا پنجمین یا نیرومندترین نیاز، یعنی خودشکوفایی پدیدار شود. به عبارت دیگر، خودشکوفایی، عالی‌ترین سطح سلسله‌مراتب «مازلو» است.

مفهوم خودشکوفایی در نظریه‌های انسان‌گرایی و به‌خصوص نظریه‌ی شخصیت «مازلو»، یک مفهوم بنیادی‌ست و پژوهش‌درباره‌ی افرادی که از نظر هیجانی بسیار سالم بودند، پایه‌ی نظریه‌ی شخصیت «مازلو» را تشکیل داد. به باور او، هرچند تعداد افراد خودشکوفاء بسیار اندک است -یک‌درصد جمعیت یا کمتر- اما می‌توان ویژگی‌های مشترکی را در آنان یافت.

ویژگی‌های افراد خودشکوفاء

«مازلو» پس از مطالعه روی نمونه‌ی کوچک خود از افراد خودشکوفاء، ۱۲ ویژگی برای افراد خودشکوفاء ذکر کرد که عبارتند از:

ادراک بسیار کارآمد از واقعیت، پذیرش خود، دیگران و طبیعت و به‌طور کلی، سادگی و طبیعی بودن، تمرکز روی مشکلات به‌جای تمرکز روی خود، نیاز به استقلال و داشتن حریم خصوصی، احساس درک تازه و مداوم، تجربه‌های عرفانی، علاقه‌ی اجتماعی، روابط بین‌فردی، خلاق بودن، ساختار شخصیتی دموکراتیک و مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری این مجموعه، مجموعه‌ای شگفت‌انگیز از ویژگی‌هاست اما این افراد نیز همواره کامل نیستند و در واقع معایبی نیز دارند. «مازلو» دریافت که آنان نیز گاهی بی‌ادب و حتی فوق‌العاده بی‌رحم، سرد و تلخ می‌شوند. آنان نیز لحظه‌هایی از تردید، ترس و احساس گناه را دارا می‌باشند اما این رویدادها در رفتار آنان استثناست و کم‌تر رخ می‌دهد.

گردآوری و تنظیم: **امیرمسعود رستمی**
کارشناس روان‌شناسی و عضو باشگاه پژوهشگران