

## سوء تفاهم ها در باره هرم «مازلو»

هرم سلسله مراتب نیاز های

«مازلو» یکی از مشهور ترین

نظریه های روان شناسی است که در

شبکه های اجتماعی از آن به عنوان

لازمه موفقیت یاد می شود؛ از

انتقادهای وارد ده به آن گفتیم



سید مرزا جلیلی هاشمی | روان شناس

محوری

اگر با هرم نیاز های مازلو آشنا باشید، این هرم سلسله مراتبی برای رفع نیاز های انسان دارد و طبق عقیده آن اگر یک نیاز بر طرف نگردد، انسان خواست و تمایلی به سمت برآورده کردن نیاز های بعدی نخواهد داشت. احتمالاً پست هایی در همین باره و در شبکه های اجتماعی هم دیده اید که توجه به این هرم را لازمه موفقیت می داند. این نظریه توسط «آبراهام مازلو»، روان شناس آمریکایی در سال ۱۹۴۳ ارائه شد و از آن زمان تاکنون به عنوان یکی از ابزار های مهم در روان شناسی، مدیریت، آموزش و سایر حوزه های مرتبط استفاده می شود. در ادامه از ساختار این هرم و انتقادات وارد شده به آن خواهیم گفت.

##### ● ساختار هرم مازلو

هرم مازلو از پنج سطح نیاز تشکیل شده است که هر کدام بهترتیب اهمیت و ضرورت برای بقا و رشد انسان دسته بندی شده اند. این سطوح عبارتند از:

**۱ نیاز های فیزیولوژیکی** | این نیاز ها شامل نیاز به غذا، آب، هوا، خواب و سایر نیاز های اساسی برای زنده ماندن هستند. برآورده شدن این نیاز ها برای بقای فیزیکی ضروری است.

**۲ نیاز های امنیتی** | این سطح شامل نیاز به امنیت جسمی، اقتصادی، سلامتی و پایداری در زندگی است. احساس امنیت و حفاظت در برابر خطرات مختلف از اهمیت بالایی برخوردار است. پس از رفع نیاز های فیزیولوژیکی، انسان به دنبال امنیت و ثبات در زندگی خود می گردد.

##### ● از دنیای روان شناسی

### رابطه رژیم غذایی سالم در کودکی با توانایی

### شناختی بهتر در سالمندی

تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که در طول زندگی خود غذای سالم می خورند، بیشتر احتمال دارد در سال های پیری از توانایی های شناختی بهتر بهره مند باشند. به گزارش ایران آکونومیسنت، طبق تحقیقاتی که نزدیک به هفت دهه در بریتانیا به طول انجامید، رژیم غذایی سالم در دوران کودکی و میان سالی می تواند در آینده، مزایای شناختی عمده ای را به ارمغان بیاورد.

##### ● پژوهشی روی ۳ هزار نفر

این یافته ها حاصل تحقیقات گروه تولد بریتانیاست که از سال ۱۹۴۶ تحقیقاتی را در این زمینه آغاز کرد. محققان در این پژوهش رژیم غذایی، نتایج شناختی بیش از ۳ هزار نفر در مقاطع مختلف بین ۴ تا ۷۰ سالگی را مورد بررسی قرار دادند. آن ها دریافتند افرادی که بیشتر سبزیجات، میوه، حبوبات و غلات کامل مصرف می کنند و کمتر در رژیم غذای شان از سدیم، قندهای افزوده شده و غلات تصفیه شده استفاده می کنند، بالاترین توان شناختی را در طول زندگی خود داشته اند. بر اساس این تحقیقات، ۸ درصد از کسانی که توانایی شناختی بالایی بر خوردار بودند، رژیم های غذایی با کیفیت پایین و ۳۶ درصد آن ها رژیم های غذایی با کیفیت بالا داشتند. در عین حال، ۵۸ درصد از افرادی که توانایی های شناختی پایینی داشتند، رژیم های غذایی با کیفیت پایین و ۷ درصد شان، رژیم های غذایی با کیفیت بالا داشتند.

##### ● اهمیت خوردن غذاهای سالم در

کودکی

این مطالعه نشان می دهد که خوردن غذاهای سالم در سنین پایین تر به ویژه در

**۳ نیاز های اجتماعی** | این نیاز ها شامل احساس تعلق، عشق، دوستی و روابط اجتماعی مثبت می شوند. روابط اجتماعی سالم و حمایت های عاطفی به ایجاد احساس کمک می کنند.

**۴ نیاز به احترام** | نیاز به احترام شامل احساس اعتماد به نفس، عزت نفس، شناخت و موفقیت است. شناخت و تقدیر از سوی دیگران می تواند به افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس منجر شود.

**۵ خود شکوفایی** | این سطح شامل نیاز به تحقق استعداد ها و قابلیت های فردی، خلاقیت و خود شناسی می شود. افراد در این مرحله به دنبال تحقق اهداف و آرزو های خود به دست آوردن کمال انسانی هستند.

##### ● رفتار های انسان تحت تاثیر نیاز هایش

«مازلو» در نظریه به هرم اش توضیح می دهد که رفتار انسان در

لحظات خاص تحت تاثیر شدید ترین نیازش قرار می گیرد و زمانی که یک نیاز برآورده می شود، تغییری در انسان به وجود می آید و انسان به سمت برآورده کردن نیاز های بعدی حرکت می کند. برای مثال معتقد است تا زمانی که نیاز به عشق و تعلق در انسان برآورده نشود انسان به سمت عزت نفس یا کسب احترام دیگران یا احساس نیاز برای حرکت به سمت موجودی با اعتماد به نفس حرکت نمی کند یا تا زمانی که این نیاز در انسان برآورده نگردد، انسان به سمت خود شکوفایی یا خلاقیت و ابراز وجود حرکت نمی کند.

##### ● آیا این هرم صحیح است؟

اما آیا این هرم صحیح است یا نقد و انتقاداتی به آن وارد است؟ اولین قاعده هرم بر اساس نیاز های اولیه هر موجود زنده چیده شده که عبارت است از آب و غذا و مسکن و غیره جنسی که تا زمانی که این نیاز ها برآورده نشود، انسان به سمت نیاز به امنیت و مصونیت و پس از آن عشق و تعلق حرکت نخواهد کرد. البته در مورد اولین قاعده تا حد نسبی در مورد بیشتر افراد صحیح است اما احساسات و نیرو های ذهنی و درونی در هر فرد به عنوان اراده و باور وجود دارد که انسان را تبدیل به موجودی غیر قابل شناخت و غیر قابل پیش بینی می کند. بنابراین سبب می شود گاهی افراد به خاطر تمایلات قلبی کاملاً غیر منتظره عمل کنند. برای مثال ممکن است شما آب و غذای کافی نداشته باشید یا دغدغه مسکن داشته باشید اما با اعتماد به نفس فراوان و باور به خود و توانایی های تان به سمت بروز استعداد های تان حرکت کنید. یا وقتی گر سنه هستید هم می توانید با دوستان تان لحظات خوبی را تجربه کنید. توجه بیش از حد به ساختار این هرم بیشتر مایه توجیه است برای افرادی که می گویند تا زمانی که نتوانم تمام نیاز های مادی ام را به طور کامل برطرف کنم از دواج نمی کنم یا اعتماد به نفس ندارم چون خانواده ام به من احساس عشق و امنیت کافی نداده اند. بنابراین بیشتر شبیه وسیله ای است برای توجیه علت تنبلی و شکست شان.

##### ● نداشتن حق انتخاب طبق این هرم

درست است که انسان توسط نیاز هایش احاطه شده است اما هر موقع که بخواه می تواند برای رفع نیاز هایش تلاش کند اما در هرم مازلو شما حق انتخاب ندارید و باید به سمت همان نیازی حرکت کنید که مازلو در هرم اش به شما می گوید. اما اگر شما در بالاترین سطح هرم یعنی نیاز خود شکوفایی و ساختن و خلق کردن حرکت کنید اما نیاز امنیت در شمارف ن شود یا عاشق نباشید و کسی را دوست نداشته باشید احساس آرش و کمال انسانی را نخواهید داشت در صورتی که احساس امنیت در هر سطحی برای انسان مورد نیاز است اما فرد خودش انتخاب می کند که کدام نیاز را تا چه سطحی برآورده کند نه بر اساس این هرم.

##### ● اتاق مشاوره

### ۷ سال بعد از طلاق هنوز از ازدواج دوباره می ترسم

خانمی هستم ۳۴ ساله. تنها چند ماه با شوهر سابقم زندگی کردم و سپس از او طلاق گرفتم. حالا ۷ سال از آن زمان می گذرد اما هنوز ترس توی دلم هست و نمی توانم دوباره ازدواج کنم. استرس هم دارم. راهنمایی کنید.



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

بعد از جدایی علایم عاطفی -

روانی طلاق مانند ناکامی، ماتم زدگی، نگرانی، وحشت، اضطراب و ... افراد را در وضعیت آسیب پذیری قرار می دهد. از هم گسستگی شخصی، خانوادگی و اجتماعی پس از طلاق در بیشتر موارد تأثیر مخرب خود را بر زنان شدیدتر از مردان می گذارد. به همین دلیل یکی از مهم ترین تصمیم ها چالش های پیش روی زنان طلاق گرفته، تصمیم به ازدواج مجدد است.

##### ● انگیزه مهمم نداشته باشید

عامل مهمی که در موفقیت ازدواج دوم نقش دارد، انگیزه ازدواج است. یکی از مهم ترین علل شکست در ازدواج های دوم، وجود انگیزه های مبهم و غیر واقعی است. این انگیزه ها به دلیل نداشتن وضوح و صراحت ممکن است هیچ وقت برآورده نشوند و زمینه نا رضایتی را افزایش دهند.

بنابراین پیشنهاد می شود که قبل از هر کاری، انگیزه های خود برای ازدواج را مشخص کنید یا با کمک یک مشاور انگیزه های اصلی و مناسب از دواج شناسایی شود.

##### ● چرا می ترسید؟

پيامک تان سرشار از کلماتی همچون ترس، اضطراب و ... است. به طور کلی شکست در ازدواج می تواند زمینه ساز بحران باشد که متعاقب آن میزان آسیب پذیری در زندگی جدید را افزایش می دهد. بنابراین چنان چه این بحران حل و فصل نشود، می تواند به اشکال مختلف خود

##### ● تربیت فرزند

### بهترین ورزش ها برای تقویت اعتماد به نفس کودکان

اعتماد به نفس یکی از مهم ترین عوامل در رشد و توسعه شخصیت کودکان است و ورزش ها می توانند نقش مهمی در تقویت این ویژگی داشته باشند. به گزارش «عصر ایران» و در ادامه، به معرفی بهترین ورزش برای تقویت اعتماد به نفس کودکان می پردازیم.

##### ● ورزش های گروهی| اگر به

دنبال بهترین ورزش برای تقویت اعتماد به نفس کودکان هستید، اهمیت ورزش های گروهی در این زمینه را از یاد نبرید. ورزش های تیمی نقش بسزایی در افزایش اعتماد به نفس کودکان ایفا می کنند. یکی از مهم ترین جنبه های ورزش های گروهی، ایجاد حس همکاری و کار گروهی است. زمانی که کودکان در یک تیم ورزشی فعالیت می کنند، یاد می گیرند که چگونه با دیگران تعامل کنند، به نظرات و نیاز های تیم همی های خود احترام بگذارند و برای دستیابی به یک هدف مشترک تلاش کنند. این تجربیات

به کودکان کمک می کنند تا احساس ارزشمندی بیشتری داشته باشند؛ زیرا می بینند که تلاش ها و مهارت هایشان تأثیر مثبتی بر تیم دارند. این حس تعلق و موفقیت جمعی می تواند به افزایش اعتماد به نفس آن ها منجر شود.

##### ● ورزش های رزمی| ورزش های

رزمی به کودکان یاد می دهند که چگونه با احترام و انضباط رفتار کنند. کودکان در فرایند یادگیری تکنیک های مختلف در ورزش های رزمی، با تلاش و تمرین مداوم مهارت های جدیدی را کسب می کنند که این امر موجب افزایش اعتماد به نفس آن ها می شود. همچنین، کودکان در ورزش های رزمی می آموزند که چگونه بر ترس های خود غلبه کنند و با شجاعت به رویارویی با چالش ها بروند. **۳ شناختن** | از نظر بسیاری از افراد، شنا بهترین ورزش برای اعتماد به نفس کودکان است. ورزش شنا نقش مهمی

##### ● نکته ها

### ۸ اشتباه در دسرساز کار مندها

- ۱- قطع حرف و گفت وگویی دیگران
- ۲- نادیده گرفتن دایمی همکاران
- ۳- بی احترامی به رئیس
- ۴- دیر رسیدن به محل کار
- ۵- شلوغ کردن میز کار
- ۶- گله و شکایت دایمی
- ۷- فراموش کردن اهمیت کار گروهی
- ۸- بد لباس پوشیدن

##### ● ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۲۵۲۳۴۹۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹

● از دیدن عکس های این خانم با سومسار و تمساح و مار، ترسیدم. چه جوری می شه در جمع این خزندگان نشست و احساس آرامش داشت؟ من که اصلاً نمی تونم.

تصورش هم برام سخته.

● فاطمه یکسکورش» می دهم، به ثمر نشینند و مردم با کشتن این حیوانات، چرخه محیط زیست را بر هم زنند.

● درباره مطلب «هراس ۶۰درصدی نسل زد از پاسخ به تماس تلفنی» من هم بارها دیدم که نوجوان هایک تماس را پاسخ نمی دهند و پیامک می فرستند که تکست دهه.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۱۹ تیر ۱۴۰۳
- ۲ محرم ۱۴۴۶
- ۹ جولای ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۵۲

### خانواده و مشاوره