



## نظریه آبراهام مزلو - نظریه سلسله مراتب نیازها

دکتر هادی سلیمی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی و مشاوره دانشگاه هرمزگان

hadisalimi69@gmail.com hadisalimi69@Yahoo.com h.salimi@hormozgan.ac.ir

\*استفاده از این فایل برای آموزش، آزاد است و هیچ منعی ندارد.

## زندگی نامه مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸)

■ آبراهام مزلو بنیانگذار و رهبر معنوی جنبش روانشناسی انسان‌گرا است. او به شدت به رفتارگرایی و روانکاوی، به ویژه رویکرد فروید، اعتراض داشت. به اعتقاد مزلو، وقتی روانشناسان تنها نمونه‌های نابهنجار و آشفته انسانیت را مطالعه می‌کنند، تمام ویژگی‌های مثبت انسانی مانند شادی، رضایت خاطر و آرامش درون را نادیده می‌گیرند. او می‌گوید ما ماهیت انسانی را دست کم می‌گیریم اگر بهترین‌های بشریت (خلاق‌ترین، سالم‌ترین و بالغ‌ترین افراد) را مطالعه نکنیم. منطق مزلو این بود: اگر می‌خواهید بدانید انسان‌ها چقدر سریع می‌توانند بدونند، نباید دوندگان معمولی را مطالعه کنید، بلکه باید سریع‌ترین دونده را پیدا کنید. به همین دلیل، نظریه او بر اساس مطالعه موردی بیماران بالینی نیست، بلکه بر اساس مطالعه افراد خلاق، مستقل، خودبسنده و شکوفا بنا شده است.

## زندگی نامه مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸)

### □ کودکی رقت بار

■ مزلو در سال ۱۹۰۸ در بروکلین نیویورک به دنیا آمد. او بزرگترین فرزند از هفت فرزند خانواده بود. والدینش مهاجرانی کم سواد و فقیر بودند. مزلو دوران کودکی خوشایندی نداشت. او به یک مصاحبه گر گفت: «با آن دوران کودکی، جای تعجب است که الان دیوانه نشده‌ام.» در یادداشت‌های خود نوشته بود: «خانواده من یک خانواده رقت بار بود و مادرم یک موجود وحشتناک بود.» مزلو تنها و ناراحت بزرگ شد، بدون دوستان نزدیک و والدینی دوست‌داشتنی. پدرش گوشه گیر بود و گهگاه زن و بچه را رها می کرد. مزلو گفت پدرش «ویسکی، زن و دعوا را دوست داشت». رابطه مزلو با مادرش حتی بدتر بود. او آشکارا از فرزندان کوچکتر حمایت می کرد، هرگز کوچکترین محبتی به مزلو نشان نداد و مدام او را به خاطر کوچک‌ترین خطایی تنبیه می کرد.

## زندگی نامه مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸)

### □ تنها در جهان

■ گویی مادرش به تنهایی کافی نبود، مزلو با مشکلات دیگری هم روبرو بود. او به خاطر بینی درشت و برجسته خود را زشت می‌دانست و به خاطر هیکل لاغر و ضعیفش احساس حقارت می‌کرد. والدینش مدام ظاهر او را مسخره می‌کردند و به او می‌گفتند چقدر زشت و دست‌وپا چلفتی است. در یک مهمانی بزرگ خانوادگی، پدرش به پسر اشاره کرد و گفت: «آیا ایب زشت‌ترین بچه‌ای نیست که تا حالا دیده‌اید؟» مزلو سال‌های نوجوانی خود را با «یک عقده حقارت عظیم» توصیف کرد. او به یک مصاحبه‌گر گفت: «من در جهان کاملاً تنها بودم. احساس عجیبی داشتم. این واقعاً در خون من بود، یک احساس عمیق که به نوعی من اشتباه هستم. هرگز هیچ احساس برتری نداشتم. فقط یک درد بزرگ حقارت.»

## زندگی نامه مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸)

### □ پیدا کردن یک سبک جدید زندگی

■ وقتی تلاش‌های اولیه مزلو برای جبران حقارت (از طریق قهرمانی در ورزش) به جایی نرسید، به کتاب‌ها روی آورد. کتابخانه به زمین بازی کودکی و نوجوانی او تبدیل شد و مطالعه و آموزش راه خروج او از فقر و تنهایی شد. مزلو به یاد می‌آورد که صبح زود به کتابخانه محله می‌رفت و پشت در منتظر می‌ماند تا درها باز شود. او معمولاً یک ساعت قبل از شروع کلاس به مدرسه می‌رسید. نمرات او در ابتدا متوسط بود، اما با پشتکار توانست وارد کالج سیتی نیویورک شود. او به خواست پدرش حقوق خواند اما بعد از دو هفته تصمیم گرفت آن را رها کند. چیزی که واقعاً می‌خواست «همه چیز» مطالعه کردن بود.

# زندگی نامه مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸)

## □ تبدیل شدن به یک رفتارگرا

■ مزلو در دانشگاه ویسکانسین با روانشناسی رفتاری جان واتسون آشنا شد و مانند بسیاری از مردم در اوایل دهه ۱۹۳۰، شیفته این رویکرد گشت. او معتقد بود رفتارگرایی می‌تواند تمام مشکلات جهان را حل کند. آموزش او در روانشناسی تجربی شامل کار بر روی رفتار سلطه و رفتار جنسی در نخستی‌ها (میمون‌ها) بود. این یک گام بزرگ بود؛ از مطالعه میمون‌ها تا توسعه ایده‌های روانشناسی انسان‌گرا و خودشکوفایی.

## زندگی نامه مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸)

### از میمون‌ها تا خودشکوفایی

چندین عامل باعث این تغییر عظیم در تفکر مزلو شد. او به شدت تحت تأثیر شروع جنگ جهانی دوم و تولد اولین فرزندش قرار گرفت. او درباره نوزاد گفت: «من از این راز و این حس که واقعاً در کنترل نیستم، شوکه شدم. در برابر همه اینها احساس کوچکی، ضعف و ناتوانی می‌کردم. باید بگویم هر کسی بچه دار شود نمی‌تواند رفتارگرا بماند.» مزلو دکترای خود را در سال ۱۹۳۴ دریافت کرد و به نیویورک بازگشت. تدریس در بروکلین کالج به او فرصت ملاقات با موج مهاجران روشنفکر فراری از آلمان نازی (از جمله کارن هورنای و آلفرد آدلر) را داد. او به شدت تحت تأثیر آدلر قرار گرفت. همچنین ملاقات با ماکس ورتایمر (روانشناس گشتالت) و روت بندیکت (انسان‌شناس) جرقه اولیه ایده‌های او درباره خودشکوفایی را زد. در سال ۱۹۴۱، مزلو شاهد یک رژه بود و تصمیم گرفت خود را وقف توسعه روانشناسی کند که با بالاترین آرمان‌های انسانی سروکار دارد.

## زندگی نامه مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸)

### □ شهرت

■ مزلو از سال ۱۹۵۱ تا ۱۹۶۹ در دانشگاه برننداینز تدریس کرد. او به چهره‌ای فوق‌العاده محبوب در روانشناسی و عموم مردم تبدیل شد. جوایز و افتخارات زیادی دریافت کرد و در سال ۱۹۶۷ به عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا (APA) انتخاب شد. در اوج شهرت، مزلو دچار انواع بیماری‌ها (معهده، بی‌خوابی، افسردگی و بیماری قلبی) شد. با وجود این محدودیت‌های فیزیکی روزافزون، خود را به سخت‌تر کار کردن واداشت تا به هدفش یعنی انسان‌سازی روانشناسی برسد. او در سال ۱۹۷۰ در حین دویدن در اطراف استخر شنا بر اثر سکته قلبی درگذشت.

## رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

■ مزلو یک سلسله مراتب از پنج نیاز ذاتی را پیشنهاد داد که رفتار انسان را فعال و هدایت می‌کنند. این نیازها به ترتیب عبارتند از: نیازهای فیزیولوژیک، ایمنی، تعلق و عشق، عزت نفس، و خودشکوفایی. مزلو این نیازها را «نیازهای غریزی وار» (instinctoid) نامید، به این معنا که آنها یک مؤلفه وراثتی دارند. اگرچه ما این نیازها را هنگام تولد داریم، اما رفتارهایی که برای ارضای آنها به کار می‌بریم، آموخته می‌شوند. نیازها از قوی‌ترین (پایین هرم) به ضعیف‌ترین (بالای هرم) مرتب شده‌اند. نیازهای پایین‌تر باید حداقل تا حدی ارضا شوند تا نیازهای بالاتر تأثیرگذار شوند. به عنوان مثال، یک فرد گرسنه هیچ انگیزه‌ای برای ارضای نیاز به عزت نفس ندارد.

# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها



# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

## □ ویژگی نیازها

- ✓ هرچه نیاز در هرم پایین تر باشد، قدرت، اولویت و شدت آن بیشتر است. نیازهای بالاتر، نیازهای ضعیف تری هستند.
- ✓ نیازهای بالاتر در زندگی دیرتر ظاهر می شوند. نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی در طفولیت ظاهر می شوند. نیاز به تعلق و عزت نفس در نوجوانی. نیاز به خودشکوفایی در میانسالی.
- ✓ چون نیازهای بالاتر برای بقا ضروری نیستند، ارضای آنها قابل تعویق است. ناکامی در ارضای نیازهای بالاتر بحران ایجاد نمی کند، اما ناکامی در ارضای نیازهای پایین تر، بحران زاست (نیازهای کمبودی).
- ✓ اگرچه نیازهای بالاتر برای بقا ضروری نیستند، به رشد شخصی کمک می کنند و منجر به سلامتی، شادی و طول عمر بیشتر می شوند (نیازهای رشدی).
- ✓ ارضای نیازهای بالاتر به شرایط اجتماعی، اقتصادی و سیاسی بهتری نیاز دارد.
- ✓ یک نیاز نباید ۱۰۰٪ ارضا شود تا نیاز بعدی فعال شود. مزلو پیک مثال فرضی زد: فردی که ۸۵٪ نیاز فیزیولوژیک، ۷۰٪ ایمنی، ۵۰٪ عشق، ۴۰٪ عزت نفس و ۱۰٪ خودشکوفایی خود را ارضا کرده است.

# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

## □ نیازهای فیزیولوژیک

- اگر تا به حال در زیر آب برای نفس کشیدن تقلا کرده باشید یا بیش از حد گرسنه مانده باشید، می‌دانید که چگونه نیازهای عشق و احترام در مقایسه با کمبود فیزیولوژیک ناچیز می‌شوند. یک فرد گرسنه فقط به غذا فکر می‌کند. اما به محض ارضای این نیاز، دیگر انگیزه‌ای برای آن ندارد. برای اکثر مردم در فرهنگ‌های صنعتی مرفه، این نیازها نقش انگیزشی کمتری دارند. نیازهای فیزیولوژیک برای فرهنگ‌هایی که بقا در آنها یک دغدغه روزمره است، اهمیت بیشتری دارند.



# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

## □ نیازهای ایمنی

■ مزلو معتقد بود نیاز به ایمنی و امنیت برای نوزادان و بزرگسالان نورووتیک بسیار مهم و محرک قدرتمندی است. بزرگسالان سالم از نظر عاطفی معمولاً این نیاز را ارضا کرده‌اند. نشانه آشکار نیاز به ایمنی در کودکان، ترجیح آنها برای ساختار و روال (روال منظم و قابل پیش‌بینی) است. آزادی و سهل‌گیری بیش از حد (فقدان ساختار) در کودکان اضطراب ایجاد می‌کند. بزرگسالان نورووتیک نیز دنیای خود را قابل پیش‌بینی می‌سازند (مثلاً مدادها باید ردیف منظمی داشته باشند و پیراهن‌ها در کمد در یک جهت آویزان شوند).



# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

## □ نیازهای تعلق و عشق

- هنگامی که نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی به طور معقولی ارضا شدند، نیاز به تعلق و عشق ظاهر می شود. این نیاز می تواند از طریق یک رابطه صمیمانه (با دوست، عاشق یا همسر) و یا از طریق روابط اجتماعی در یک گروه ارضا شود. مزلو عشق را با سکس (که یک نیاز فیزیولوژیک است) یکی نمی دانست. او معتقد بود ناکامی در ارضای نیاز به عشق، یک علت اساسی ناسازگاری عاطفی است.



# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

## □ نیازهای عزت نفس

- هنگامی که احساس عشق و تعلق کردیم، ممکن است خودمان را توسط دو شکل از نیاز به عزت نفس درگیر ببینیم: عزت نفس (از خودمان: احساس ارزشمندی و شایستگی) و احترام از سوی دیگران (موقعیت، شناخت و موفقیت اجتماعی). ارضای نیاز به عزت نفس به ما اعتماد به نفس می‌دهد. وقتی عزت نفس نداریم، احساس حقارت، درماندگی و ناامیدی می‌کنیم.



# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

□ نیاز به خودشکوفایی

■ بالاترین نیاز در هرم مزلو، خودشکوفایی است: یعنی به حداکثر رساندن و شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و ظرفیت‌هایمان. مزلو نوشت: «یک موسیقیدان باید موسیقی بسازد، یک هنرمند باید نقاشی کند، یک شاعر باید شعر بسراید تا در نهایت به آرامش برسد.» فرآیند خودشکوفایی می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد. مهم این است که هر کس ظرفیت‌های خودش را در بالاترین سطح ممکن به فعلیت برساند، حتی اگر یک آشپز باشد: «یک سوپ درجه یک، خلاقانه‌تر از یک نقاشی درجه دو است.»



# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

## □ شرایط دستیابی به خودشکوفایی

- شرایط زیر برای ارضای نیاز خودشکوفایی ضروری است:
- (۱) ما باید از قید محدودیت‌های تحمیل شده توسط جامعه و خودمان آزاد باشیم،
- (۲) نباید توسط نیازهای مرتبه پایین پرت شویم،
- (۳) باید در تصویر ذهنی و روابط خود با دیگران امن باشیم و توانایی عشق ورزیدن و عشق دریافت کردن را داشته باشیم،
- (۴) باید دانش واقع‌بینانه‌ای از نقاط قوت و ضعف خود داشته باشیم.

# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

□ دستیابی به خودشکوفایی در مسیرهای غیرسنتی

■ اگرچه هرم نیازها برای اکثر ما صادق است، استثناهایی هم وجود دارد. برخی افراد زندگی خود را وقف یک آرمان می کنند و آگاهانه همه چیز (حتی نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی) را فدا می کنند. افرادی که تا پای جان روزه می گیرند یا راهبان/راهبه‌هایی که نذر فقر می کنند، در حالی که نیازهای پایین تر را نادیده می گیرند، نیاز خودشکوفایی را ارضا می کنند.

# رشد شخصیت: سلسله مراتب نیازها

## □ نیازهای شناختی

- مزلو بعدها مجموعه دوم از نیازهای ذاتی را مطرح کرد: نیاز به دانستن و فهمیدن، که خارج از هرم اصلی قرار دارند. شواهد تجربی متعددی برای این نیازها وجود دارد: حیوانات از روی کنجکاوی محیط را کاوش می کنند، افراد سالم از نظر عاطفی جذب رویدادهای مرموز و توضیح نشده می شوند و وقتی افراد باهوش در مشاغل کسل کننده مشغولند، آرزوی تحریک فکری بیشتری دارند.

## مطالعه خودشکوفایان

■ مطالعه مزلو بر روی افراد سالم از نظر عاطفی، اساس نظریه شخصیت او را تشکیل داد. او تخمین زد که خودشکوفایان ۱ درصد یا کمتر از جمعیت را تشکیل می‌دهند. او برای یافتن آنها از تکنیک‌های مختلفی (تحلیل مطالب زندگینامه‌ای افراد مشهور تاریخی، مصاحبه، تداعی آزاد، و آزمون‌های فرافکن) استفاده کرد. او افرادی مانند توماس جفرسون، آلبرت انیشتین، جورج واشنگتن کارور (دانشمند آفریقایی-آمریکایی)، هریت تابمن (برده سابق آفریقایی-آمریکایی) و النور روزولت را خودشکوفایان تشخیص داد.

■ مزلو بر این باور بود که خودشکوفایان در انگیزش خود متفاوت هستند. او این انگیزه خاص را فراانگیزش (Metamotivation) که گاهی B-motivation یا Being نامید. خودشکوفایان برای کاهش تنش (کمبود) تلاش نمی‌کنند، بلکه هدفشان غنی کردن زندگی و افزایش تنش از طریق تجربه رویدادهای چالش‌برانگیز است. آنها در وضعیت «شدن» و «بودن» هستند.

# مطالعه خودشکوفایان

## ویژگی‌های خودشکوفایان

- ادراک کارآمد از واقعیت: آنها جهان خود را بدون پیش‌داوری و کلیشه می‌بینند.
- پذیرش خود، دیگران و طبیعت: نقاط قوت و ضعف خود را می‌پذیرند و احساس گناه نمی‌کنند.
- خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن: رفتارشان باز، مستقیم و طبیعی است.
- تمرکز بر مشکلات فراتر از خود: وقف یک مأموریت (وظیفه) می‌شوند که به آن متعهدند.
- احساس جدایی و نیاز به خلوت: می‌توانند تنهایی را تحمل کنند و به آن نیاز دارند.
- تازگی در قدردانی: جهان را با شگفتی و شرف تجربه می‌کنند.
- تجارب اوج (Peak Experiences): لحظاتی از خلسه شدید که فراتر از خود می‌روند.
- علاقه اجتماعی (به قول آدلر): همدلی و دلسوزی برای تمام بشریت.
- روابط عمیق بین فردی: حلقه دوستانشان محدود اما عمیق است.
- خلاقیت: انعطاف‌پذیر و مایل به اشتباه کردن هستند.
- مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری: مستقل و خودبسنده هستند.

# مطالعه خودشکوفایان

## □ شکست در خودشکوفایی

■ چرا فقط ۱ درصد از مردم خودشکوفای می شوند؟

✓ اول، هرچه نیاز بالاتر باشد، ضعیف تر است و به راحتی مهار می شود.

✓ دوم، عوامل محیطی (والدین طردکننده، فقر اقتصادی) می توانند مانع رشد شوند.

✓ سوم، اهمیت دوران کودکی: عشق کافی در کودکی یک پیش شرط است.

✓ چهارم، عقده یونس (Jonah Complex) یا همان ترس از موفقیت. مزلو این نام را از داستان یونس نبی در کتاب مقدس گرفته که از انجام مأموریت الهی خود فرار کرد. ما از موفقیت می ترسیم چون نگرانیم با موقعیت های جدید نتوانیم کنار بیاییم.

# پرسش‌هایی درباره ماهیت انسان

■ تصویر مزلو از شخصیت، انسان گرایانه و خوش بینانه است. او بر سلامت روانی به جای بیماری، رشد به جای رکود، و فضایل به جای ضعف‌ها تمرکز داشت. او به اراده آزاد و توانایی ما در شکل دادن به زندگیمان باور داشت. اگرچه نیازها ذاتی هستند، رفتارهایی که برای ارضای آنها به کار می‌بریم آموخته می‌شوند. مزلو اهمیت تجربیات اولیه کودک را می‌پذیرفت، اما معتقد نبود ما قربانی آنها هستیم. او معتقد بود طبیعت انسان اساساً خوب، مهربان و شریف است. شر حاصل محیط نامناسب است، نه یک صفت ارثی.

## ارزیابی در نظریه مزلو

■ مزلو از رویکرد بالینی و مطالعه موردی استفاده کرد. او اذعان داشت که کار او «به هیچ وجه تحقیق به حساب نمی‌آید» و صرفاً یک «مطالعه مقدماتی» بود. او معتقد بود خودشکوفایی را نمی‌توان با روش‌های معمول علمی مطالعه کرد و حاضر نبود تا تدوین روش‌های مناسب صبر کند. ابزارهای ارزیابی اصلی او مصاحبه، تداعی آزاد و تحلیل مطالب زندگینامه‌ای بود.

■ پرسشنامه جهت‌گیری شخصی: اورت شاستروم یک تست خودگزارشی ۱۴۷ سوالی (جفت عبارات) به نام پرسشنامه جهت‌گیری شخصی برای سنجش خودشکوفایی ساخت. دو مقیاس اصلی آن عبارتند از: شایستگی زمانی (زندگی در زمان حال) و جهت‌گیری درونی (وابستگی به خود به جای دیگران). نمرات بالای آن با سلامت عاطفی، خلاقیت و موفقیت تحصیلی رابطه مثبت دارد.

■ مقیاس نیازهای پایه تلفن هوشمند: پژوهشگران اخیراً یک مقیاس خودگزارشی ۲۰ سوالی برای سنجش میزان ارضای نیازهای مزلو از طریق استفاده از تلفن هوشمند ساخته‌اند. نمونه سوالات برای نیاز تعلق: «با استفاده از تلفن هوشمند می‌توانم... به افراد مهم اطرافم نزدیکتر شوم، با افراد خوب آشنا شوم، با دیگران ارتباط برقرار کنم.»

## پژوهش در نظریه مزلو

■ سلسله مراتب نیازها: پژوهش‌های متعدد نظریه مزلو را تأیید کرده‌اند. مطالعه بر روی بیش از ۴۰,۰۰۰ نفر در ۱۲۳ کشور نشان داد که نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی باید قبل از رسیدن به خوشبختی ارضا شوند. همچنین افراد مسن‌تر (بالای ۳۶ سال) بیشتر از جوانان خودشکوفای می‌شوند.

■ نیاز تعلق: پژوهش‌ها نشان داده است که نیاز به تعلق به اندازه نیازهای فیزیولوژیک قدرتمند است. دانشجویانی که در یک اتاق چت آنلاین طرد شدند، بعداً رویدادهای اجتماعی بیشتری را به خاطر آوردند. طرد شدن تنها در عرض ۸ دقیقه، سطوح عزت نفس و احساس کنترل را کاهش داد.

■ عزت نفس: عزت نفس بالا با اعتماد به نفس، شایستگی و عملکرد بهتر در شغل مرتبط است. عزت نفس پایین با اضطراب، افسردگی، ترک تحصیل، بزهکاری و مشکلات مالی مرتبط است. عزت نفس در طول عمر تغییر می‌کند: در نوجوانی پایین است، تا حدود ۶۰ سالگی افزایش می‌یابد و سپس کاهش می‌یابد. جالب اینجاست که نوجوانان سیاه‌پوست عزت نفس بالاتری نسبت به سفیدپوستان دارند و ژاپنی‌ها پایین‌ترین میزان عزت نفس را در جهان دارند.

# پژوهش در نظریه مزلو

■ نظریه خودتعیین‌گری (Self-Determination Theory): این نظریه که توسط دسی و رایان مطرح شده، از دل نظریه مزلو بیرون آمده است. این نظریه می‌گوید انسان‌ها یک تمایل ذاتی برای ابراز علایق، رشد و غلبه بر چالش‌ها دارند. سه نیاز اساسی این نظریه عبارتند از: شایستگی (احساس توانایی در انجام کارهای دشوار)، خودمختاری (آزادی عمل بر اساس علایق و ارزش‌های خود)، و وابستگی (احساس ارتباط نزدیک با دیگران).

■ انگیزش درونی: خودتعیین‌گری توسط انگیزش درونی (درگیر شدن در یک فعالیت به خاطر خود فعالیت) تسهیل می‌شود. انگیزش درونی شباهت اساسی با خودشکوفایی مزلو دارد؛ هر دو به جای پاداش بیرونی، به دنبال رضایت درونی هستند.

# ملاحظات بر نظریه مزلو

■ نقاط قوت: نظریه مزلو فوق‌العاده محبوب شد و تأثیر عمیقی بر روانشناسی، آموزش، مشاوره، کسب‌وکار و حتی دولت گذاشت. مفاهیمی مانند «خودشکوفایی» و «تجربه اوج» وارد فرهنگ عمومی شد. جنبش روانشناسی مثبت (Positive Psychology) که امروزه بسیار رایج است، مدیون مزلو است.

■ نقاط ضعف: انتقادات زیادی به روش تحقیق مزلو وارد است: نمونه بسیار کوچک (کمتر از ۱٪ جمعیت)، انتخاب افراد محبوب و موفق بر اساس معیارهای شخصی خود مزلو، نبود شفافیت در روش‌های تحلیل داده، و تعاریف مبهم و متناقض از مفاهیمی مانند «تجربه اوج» و «خودشکوفایی». خود مزلو می‌دانست که کارش با استانداردهای آزمایشگاهی مطابقت ندارد، اما گفت فرصت کافی برای انجام پژوهش‌های دقیق را ندارد.

## دعای پایانی

پروردگارا! به من آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم و شهامتی، تا تغییر دهم آنچه را که می توانم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانم؛



مرا فهم ده، تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند؛

خدایا! به من زیستنی عطا کن که در لحظه مرگ، بر بی ثمری لحظاتی که برای زیستن گذشته است، حسرت نخورم و مردنی عطا کن که بر بیهودگی اش، سوگوار نباشم....

و بگذار تا آن را، خود انتخاب کنم، اما آن چنان که تو دوست داری!