

زندگی



یادداشت

جوراب‌های لنگه به لنگه

آیه طائبی

دبیر گروه زندگی

اگر در گوگل عزیز، عبارت «کیفیت زندگی» را جست‌وجو کنید به این جمله در ویکی‌پدیا فارسی می‌رسید که می‌گوید

«اصطلاح کیفیت زندگی یا چونی زندگی، برای ارزیابی نیک بود عمومی افراد و جوامع استفاده می‌شود»، اما کیفیت زندگی یک وجهه شخصی هم دارد که فارغ از تمام شاخص‌های ارزیابی تئوری که در علوم جامعه‌شناسی می‌گویند، بسته به زاویه نگاه هرکدام مان فرق می‌کند.

من گاهی با خرید یک جفت جوراب رنگی لنگه‌به‌لنگه کیفیت روزهایم را به حد خوبی افزایش می‌دهم، دوستم با خرید یک فنجان لته کارامل نمکی و همکاری دارم که با خرید لوازم‌التحریر این کار را می‌کند.

این روزها که مدام و پیوسته، درگیر انواع فشارهای اقتصادی، اجتماعی و سیاسی هستیم و انگار همه‌چیز دست به دست هم داده تا هرروز کیفیت زندگی‌مان پایین و پایین‌تر بیاید، باید خودمان به فکر خودمان باشیم. باید هوای همدیگر را داشته باشیم، حواس‌مان به حال دل‌مان، زندگی‌مان و ایمان‌مان باشد. راه‌های ساده پیدا کنیم برای تقویت و بهبود کیفیت این معجزه زندگی که در اختیارمان است.

اما نمی‌شود منکر روزهای پایین و بی‌انرژی شد، آدمیم دیگر، گاهی صبح را ناکوک شروع می‌کنیم. از همان اولش خسته و بی‌حوصله‌ایم، نه انگیزه‌ای برای کار داریم و نه حوصله‌ای برای معاشرت، به خودمان باشد و اجبار زمانه نباشد می‌خواهیم تا ابد توی تخت بمانیم و به سقف زل بزنیم.

من هم مثل همه، این روزها را تجربه کرده‌ام، شاید بیشتر از خیلی‌های دیگر حتی. بارها زندگی چنان فشاری آورده که جز تاریکی مطلق چیزی ندیده‌ام، یا خستگی به حدی در جانم قوت گرفته که نتوان ایستادن هم نداشته‌ام. گاهی وا داده‌ام، گاهی با حمایت دوستان و خانواده دوباره روی پاهایم ایستاده‌ام و گاهی هنگام نوشیدن یک فنجان چای با همسرم وسط ظلمات مشکلات، جرقه امیدم را پیدا کرده‌ام. انگار زندگی همین است، اگر مدل باکیفیتش را می‌خواهی باید پایین و بالا رفتن را ببگیری و در روزهای بی‌انرژی هم به دنبال راه‌های ممکن برای خروج باشی. خروج از کسالت بعد از کار در معدن، شاید سخت‌ترین کاری باشد که یک آدم می‌تواند انجام دهد، اما اصل مسأله همین است؛ سخت و پیچیده است، ولی نشدنی نیست.

اگر از خودمان شروع کنیم و به بی‌کیفیتی روز و شب‌ها تن ندهیم، آرام آرام می‌توانیم تغییر ایجاد کنیم. کافی‌ست لذت بردن از خوشی‌های کوچک را یاد بگیریم. این اولین قدم برای مسیر سنگلاخ و پیچیده بهبود کیفیت زندگی‌ست.



البته پیدا کردن جرقه امید و نیروی محرک، مخالفتی با ستایش بطالت ندارد. اگر برای کسالت و بی‌حوصلگی‌مان کاری نکنیم، بطالت هم خوش نمی‌گذرد. پس برای هرچه می‌خواهیم باشیم و هرچه می‌خواهیم بکنیم بهتر است که راه و رسم بهبود کیفیت زندگی را پیدا کنیم

کیفیت زندگی یعنی هر جا الان هستیم خوش باشیم

درباره نظریه آبراهام مزلو و سلسله مراتب نیازهای زندگی



نوید شفیعی

روانشناسی

تعریف «کیفیت زندگی» به عنوان درک افراد از موقعیت‌شان در متن فرهنگ و سیستم‌های ارزشی که در آن زندگی می‌کنند و در رابطه با اهداف، انتظارات، استانداردها و نگرانی‌های‌شان تعریف می‌شود.

«کیفیت زندگی» به معنای احساس رضایت فرد در خوب زیستن است. این احساس رضایت در جنبه‌های مختلفی از زندگی افراد محقق می‌شود. به عنوان مثال:

- توانایی کسب درآمد و داشتن شغل
 - احساس اعتماد به نفس و عزت نفس
 - برقراری روابط اجتماعی سالم
 - انعطاف‌پذیری و سازگاری با محیط
 - احساس شادی و آرامش
- آبراهام مزلو پدر علم روانشناسی انسان‌گرایانه در توضیح نیازهای انسان و نقش او در زندگی نظریه‌ای مطرح کرده که به توضیح آن خواهیم پرداخت. مزلو در نظریه خود سلسله مراتب نیازها را پیش کشیده که در پایین‌ترین سطح آن، انگیزه‌های فیزیولوژیکی مطرح است و در سطوح بالاتر، انگیزه‌های مهم روانشناختی. سطوح بالاتر فقط در صورتی اهمیت پیدا می‌کنند که نیازهای اولیه ارضا شود.

از نظر مزلو پنج نیاز اساسی انسان که از گزینه او سرچشمه می‌گیرد شامل: نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، تعلق‌پذیری و محبت، احترام و خودشکوفایی است. او ویژگی‌های مختلفی را برای این نیازها شرح داده است:

- هرچه یک نیاز در سطح پایین‌تر این هرم باشد، نیرومندی قدرت و اولویت آن بیشتر است. نیازهای بالاتر، ضعیف‌ترند.
- نیازهای بالای هرم در بزرگسالی آشکار می‌شوند در حالی که نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی از کودکی بروز دارند. مثلاً نیازهای تعلق‌پذیری و احترام در نوجوانی ایجاد می‌شوند و نیاز به خودشکوفایی تا میانسالی ایجاد نمی‌شود.
- چون نیازهای بالاتر برای زنده ماندن ضرورت کمتری دارند، ارضای آنها را می‌توان به تعویق انداخت. ناکامی در رفع نیاز بالاتر موجب بحران نمی‌شود اما ناکامی در نیاز پایین‌تر، موجب بحران می‌شود؛ به همین دلیل، مزلو نیازهای پایین‌تر را «نیازهای کمبود» نامیده است؛ ناکامی در ارضا کردن آنها موجب نارسایی یا کمبود در فرد می‌شود.
- گرچه نیازهای بالاتر برای زنده ماندن کمتر ضروری هستند، ولی به بقا و رشد کمک می‌کنند. رفع نیازهای بالاتر به بهبود سلامتی و طول عمل منجر می‌شود. به همین دلیل، مزلو نیازهای بالاتر را «نیازهای رشد» یا «هستی» نامیده است.
- نیازهای بالاتر از لحاظ روان‌شناختی نیز مفید است. ارضای نیازهای بالاتر به خوشنودی، شادی و رضایت خاطر منجر می‌شود.
- نیازهای بالاتر به شرایط بیرونی (اجتماعی، اقتصادی و سیاسی) بیشتر وابسته است. برای مثال، دنبال کردن خودشکوفایی در مقایسه با دنبال کردن نیازهای امنیت، آزادی بیان و... امکانات بیشتر می‌خواهد.
- لزومی ندارد که یک نیاز کاملاً مرتفع شود تا نوبت به رفع نیازی در مرحله بعدی برسد. مزلو درصد نزولی رفع نیاز را مطرح کرده است. او با ارائه یک مثال فرضی، شخصی را توصیف کرده است که به ترتیب ۸۵ درصد از نیازهای فیزیولوژیکی، ۷۰ درصد از نیازهای ایمنی، ۵۰ درصد از نیازهای تعلق‌پذیری و محبت، ۴۰ درصد از نیازهای احترام و ۱۰ درصد از نیاز خودشکوفایی را مرتفع کرده است.



نیازهای فیزیولوژیکی

این نیازها شامل نیازهای اولیه انسان برای حفظ بقای خود است؛ مانند رفع گرسنگی و تشنگی و نیاز به اکسیژن برای تنفس. در نظر بگیرید در حال غرق شدن هستید و حس خفگی را تجربه می‌کنید یا مدت زیادی غذا نداشته باشید. در این هنگام نیاز به محبت و احترام دیگر برای شما رنگ می‌بازد. در صورت ارضای این نیازهاست که فرد می‌تواند به نیازهای بعدی توجه کند.

این حالت، وضعیت اغلب افراد را در فرهنگ مرفه و صنعتی شده توصیف می‌کند. افراد طبقه متوسط به ندرت به فکر رفع نیازهای بقای خود هستند. در فرهنگ‌هایی که مردم به فکر نیازهای بنیادی برای زنده ماندن هستند، نیازهای فیزیولوژیکی به عنوان نیروهای محرک، تأثیر بیشتری بر افراد دارند؛ این افراد تماماً به فکر بقای خود هستند و برای آن مبارزه می‌کنند.



رفع نیازهای فیزیولوژیکی یعنی بقا، پس قبل از اینکه به هر مسأله‌ای فکر کنیم باید تاحدی این دست نیازها را مرتفع کرده باشیم



نیاز به امنیت

بزرگسالانی که از لحاظ هیجانی سالم هستند معمولاً نیازهای ایمنی خود را پیش‌تر رفع کرده‌اند؛ وضعیتی که به ثبات، امنیت و رها بودن از ترس و اضطراب نیاز دارد. نیازهای ایمنی به وضوح در رفتار کودکان مشاهده می‌شود، زیرا وقتی امنیت آنها تهدید می‌شود فوراً واکنش نشان می‌دهند؛ اما بزرگسالان برای جلوگیری از واکنش در موقعیت‌های خطرناک، روش‌هایی را یاد گرفته‌اند و ظاهر را حفظ می‌کنند. بزرگسالان روان‌رنجور و ناایمن نیز به نظم و ساختار نیاز دارند، زیرا نیازهای ایمنی هنوز بر شخصیت آنها غالب است. افراد روان‌رنجور به صورت بی‌اختیار و وسواسی از تجربه‌های تازه دوری می‌کنند. آنها دنیای خود را طوری ترتیب می‌دهند که قابل پیش‌بینی باشد و وقت‌شان را تنظیم و اموال‌شان را سازماندهی می‌کنند. مزلو همچنین می‌گوید، گرچه اغلب بزرگسالان بهنجار، نیازهای ایمنی خود را ارضا کرده‌اند، ولی امکان دارد که این نیازها هنوز بر رفتار آنها تأثیر داشته باشند. خیلی از ما اوضاع قابل پیش‌بینی را به نامعلوم و نظم را به هرج و مرج ترجیح می‌دهیم. اگر شرایط به این صورت نباشد آشفته می‌شویم و احساس خطر می‌کنیم و با تجربه این حس ناامنی و اضطراب توان انجام کار را از دست می‌دهیم.