

نیاز به ارزشمندی خویش به مثابه نیاز بنیادین انسان

محمدحسین شیخ شعاعی*

چکیده

ریشه همه حرکت‌های انسان نیازهای او است. شناسایی نیازهایی ریشه‌ای تر به درک و رفع عمیق‌تر نیازها و مدیریت و تربیت موفق‌تر در انسان منجر می‌شود. در میان اندیشمندان غربی و اسلامی از نیازهای انسان و نسبت میان آن‌ها سخن گفته شده است؛ اما نیازی که هم در همه حرکت‌های انسان وجود داشته باشد (گسترده‌گی) و هم ریشه بقیه نیازها باشد و به نیاز دیگری وابسته نباشد (نهایی بودن)، ذکر نشده است. مدعای این مقاله این است که با تحلیل نیازهای انسان می‌توان به نیازی رسید که چنین ویژگی‌ای داشته باشد و آن نیاز به ارزشمندی خویش است. البته در ادبیات دینی و ادبیات علمی (روان‌شناسی) به مفاهیمی اشاره شده است که به مفهوم ارزشمندی خویش نزدیک‌اند اما هیچ‌کدام از آن‌ها را نمی‌توان به معنایی که ذکر شد نیاز بنیادین دانست. ارزشمندی، نیازی است برآمده از حب نفس و دوست‌داشتن خود که ذاتی انسان است و برای دوست‌داشتن خویش به دنبال اثبات یا ایجاد ارزشمندی خویش خواهد بود تا دچار تناقض «دوست‌داشتن امر بی‌ارزش» نشود. براین اساس ابعاد وجه بنیادین این نیاز را می‌توان، ذاتی، عمومی، پیشینی، درونی، هدف‌نهایی، آرامش‌آفرین، ناخودآگاه و مشکک بودن دانست و شواهدی از متون دینی برای جایگاه بنیادین آن ذکر نمود. این ارزشمندی در نسبت بین خود مطلوب و خود فعلی اندازه‌گیری می‌شود و مطلوبیت بر اساس نظام ارزشی فرد تصویر می‌شود. براین اساس نظام

* دانش‌آموخته دکتری عرفان اسلامی دانشگاه ادیان و مذاهب، قم، ایران (tarhe4@gmail.com).

ارزشی فرد‌چیستی ارزشمندی و چگونگی تأمین آن را در فرد رقم می‌زند. این پژوهش با روش تحلیلی و بر اساس منابع کتابخانه‌ای صورت گرفته است.

کلیدواژه‌ها: ارزشمندی، نیاز بنیادین، خودارزشمندی بنیادین.

بیان مسئله

همه حرکت‌های انسان در واقع پاسخی به نیازهای او است و از این جهت با تشخیص نیازها می‌توان به تحلیل همه حرکت‌های انسان، از کوچک‌ترین آن‌ها گرفته تا بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کارهای او پرداخت و به این ترتیب، هم چرایی رفتارها و انتخاب‌های او را شناخت و هم برای مدیریت و بهبود آن برنامه ریخت. از آنجاکه همه نیازها در عرض هم نیستند و برخی از آن‌ها ریشه و بیان نیازهای دیگر محسوب می‌شوند، هرچه در تشخیص نیازهای بنیادین تر موفق‌تر باشیم، در مدیریت نیازها و در نتیجه مدیریت پاسخ‌ها رویکرد و عمل عمیق‌تر و مؤثرتری خواهیم داشت. این مقاله با این ایده که می‌توان همه نیازهای انسان را به نیازی بنیادین در همه آن‌ها برگرداند، به بررسی احتمال‌های مختلف و اثبات «نیاز به ارزشمندی» به‌عنوان نیاز بنیادین انسان می‌پردازد. بر این اساس، با روش توصیفی تحلیلی ابتدا به‌طور کلی به سراغ نیاز بنیادین رفته، ضمن مرور پیشینه‌ای از این بحث، ابعاد آن را واکاوی می‌شود، سپس تلاش می‌شود چگونگی ایفای نقش بنیادین توسط نیاز به ارزشمندی نشان داده شده و ویژگی‌هایی برای آن مشخص شود.

۱. نیاز بنیادین

۱.۱. ماهیت و ویژگی‌های نیاز بنیادین

اولین نکته درباره نیاز بنیادین، این است که وقتی از این نیاز سخن می‌گوییم، در واقع به یک احساس نیاز نظر داریم. برخی ممکن است در بررسی نیازهای بنیادین دچار یک اشتباه مفهومی بزرگ شوند و به همین دلیل در جستجوی نیازهای بنیادین به نیازهایی مثل «نیاز به حیات و وجود» برسند. در حالی که آنچه در مورد نیاز بیان می‌شود، به‌مثابه یک احساس و نه یک حقیقت وجودی در نظر است؛ بنابراین و به‌عنوان مثال، نیاز به غذا تا وقتی که تبدیل به احساس نیاز به غذا نشود، رفتاری را در انسان بر نمی‌انگیزد؛

«خود نیاز به تنهایی نمی تواند عامل فعالیت انسان باشد؛ زیرا نیاز نوعی نداشتن و کمبود است. آنچه می تواند عامل فعالیت انسان، و نیروی انگیزشی داشته باشد، احساس نیاز است. وقتی انسان چیزی را در خود احساس نیاز کرد و دانست که داشتن آن در بقای او نقش دارد یا نوعی ارزش محسوب می شود در جهت رسیدن به آن تلاش می کند» (مصباح یزدی، ۱۳۷۶: ۱۳۱).

بنابراین، منظور از نیاز، احساسی حرکت آفرین است و به این ترتیب، نیاز بنیادین، یک احساس بنیادین است.

اگرچه، نفس نیاز بنیادین از آن جهت که احساس نیاز است، ذهنی است، نه عینی، اما تأثیر این احساس نیاز و نقش بنیادین آن نسبت به سایر نیازها، یک واقعیت عینی است، نه ذهنی؛ بنابراین، باور یا حتی آگاهی به این نقش، در تأثیر آن دخیل نیست و انکار آن هم چیزی را تغییر نمی دهد؛ همچنان که فرد، ممکن است به هر دلیل در تشخیص درست از ریشه رفتارش و نیازی که در پس آن وجود دارد، دچار خطا شود. این نکته از این جهت مهم است که در روش شناسایی نیازهای بنیادین، نباید و نمی توان به استنتاج از اقرارهای یک جامعه آماری استناد کرد؛ هر چند می توان از استقراء در ریشه یابی تحلیلی نیازهای مختلف، به عنوان شاهد بهره برد.

وقتی از نیاز بنیادین سخن می گوئیم، ممکن است سطوح مختلفی از عمق و اهمیت را برای یک نیاز در نظر داشته باشیم و بر همین اساس، نیاز یا نیازهایی را نسبت به نیازهای دیگر بنیادین محسوب داریم. اما آنچه اینجا در نظر است این ویژگی است که: نیازهای دیگر در نیاز بنیادین ریشه دارند و در واقع، هیچ نیازی نیست مگر آن که پاسخی به نیاز یا نیازهای بنیادین است. به تعبیر دیگر، نیازی بنیادین است که در همه سایر نیازها حضور داشته باشد و چگونگی و میزان تأمین آنها به این نیاز بنیادین وابسته باشد. این ویژگی، در بررسی فرضیه های رقیب و بررسی نظریه های نیاز بنیادین، باید پیوسته پیش چشم باشد.

ویژگی دیگری که در تشخیص نیاز بنیادین، نقش کلیدی دارد، نهایی بودن آن است. یعنی همان طور که نیاز بنیادین در همه نیازهای دیگر حضور دارد، خودش نباید ریشه در نیازی دیگر داشته باشد. برای محک زدن این ویژگی می توان، نیازهای مطرح شده را با چالش «چرا» روبرو ساخت و پرسید: چرا این نیاز وجود دارد؟ اگر حتی این احتمال برود که نیاز دیگری در میان است که عمیق تر است، باید به آن سر کشید. نیاز بنیادین باید در نهایت همه نیازها و پای در

یک امر بدیهی داشته باشد. چنان‌که خواهیم دید، بسیاری از نظریات، نمی‌توانند در برابر پرسش از «چرایی‌ها» تاب بیاورند.

به این نکته نیز باید توجه داشت که مفهوم نیازهای بنیادین، بیش از هر جای دیگر، در ادبیات روان‌شناسی مورد استفاده قرار گرفته است؛ اما ضرورتی در تعلق این مقوله به یک رشته علمی خاص وجود ندارد؛ بلکه باتوجه‌به جایگاهی که برای آن ترسیم می‌شود، می‌توان و باید آن را بیرون از روان‌شناسی و به‌عنوان یک مسئله فلسفی نگریست؛ به‌ویژه آنکه می‌توان بین نیاز بنیادین و مفاهیمی مثل اضطراب وجودی، هماهنگی‌هایی یافت؛ علاوه بر آنکه اصل نیاز در انسان و مصادیقی که برای نیاز بنیادین ذکر می‌شود، موردتوجه فیلسوفان در سنت‌های فلسفی گوناگون بوده است.

۲.۱. پیشینه: نظریه‌های نیاز بنیادین

۱.۲.۱. متفکران اسلامی

در میان متفکران معاصر اسلامی، تقسیم‌بندی‌های متنوعی از نیاز مطرح شده است. به‌عنوان نمونه، مرتضی مطهری، نیازها را با دوگانه‌هایی مثل مادی و معنوی، فطری و غیر فطری، و اولیه و ثانویه از هم تفکیک می‌کند که اصالت دادن به هر کدام، در چگونگی تأمین آن دیگری مؤثر است؛ چنان‌که مثلاً وقتی اصالت را به نیازهای معنوی می‌دهیم، به این معنا است که اگرچه نیازهای مادی از نظر زمانی زودتر جوانه می‌زنند؛ اما نیازهای معنوی در سنین بالاتر و با رشد انسان، شکوفا می‌شوند به‌اندازه‌ای که فرد ممکن است نیازهای مادی‌اش را فدای نیازهای معنوی کند (مطهری، ۱۳۸۴). فطری، نزدیک‌ترین ویژگی به بنیادین است. ظاهراً آنچه از فطری موردنظر است، اموری است که مبتنی بر مقدمات فکری و عقلی یا تکرار عملی و اساساً مستلزم آموزش نباشند (مصباح یزدی، ۱۳۸۸) و منظور از این نیازها غالباً گرایش‌هایی مثل خداجویی، میل به پرستش، کمال‌جویی، سعادت‌خواهی و آخرت‌گرایی است (هندی، ۱۳۹۷). دسته‌بندی‌های دیگری نیز از سوی متفکران اسلامی معاصر ارائه شده است مثل تقسیم به انگیزه‌های پنداری که خیالی و غیرواقعی‌اند، مادی که از یک واقعیت عینی مایه می‌گیرند و انگیزه‌های معنوی مثل عشق به خداوند و سعادت‌جاویدان و نیز تقسیم به نیازهای واقعی و کاذب (نک: سلطانی، ۱۳۹۲). اما آیا معنوی و واقعی بودن، و تقسیم‌بندی‌هایی از این قبیل و نیز نظریاتی که ریشه نگرانی‌های اساسی انسان را در مجموعه نیازهایش جستجو می‌کند (به‌عنوان نمونه، نک: دانش، ۱۳۷۸ که

سه مقوله نفس، روابط اجتماعی و زمان را اساس دلهره‌های آدمی می‌داند، می‌تواند طرحی در نیازهای بنیادین تلقی شود؟

باتوجه به آنچه در چپستی نیاز بنیادین بیان شد، بسیاری از نیازهای شمرده شده نیاز بنیادین نیست، یا لاقلاً این نظریات، چنین نقشی برای این نیازها ندیده‌اند. شاید بتوان گفت: اصالت دادن به یک دسته این نیازها و مقدم دانستن آنها نسبت به بقیه نیازها، در واقع، جایگاهی مهم‌تر با دامنه تأثیر بیشتر، به آنها می‌دهد، اما این‌ها به معنای بنیادین بودن یک نیاز نیست. نیاز بنیادین باید در همه نیازها جاری باشد. با این نگاه حتی وقتی که به سراغ متون دینی می‌رویم و مجموعه نیازها را به بررسی می‌نشینیم، تا وقتی که این نسبت را برای یک یا تعدادی از نیازها، شناسایی نکنیم و بقیه نیازها را به این‌ها برنگردانیم، منفعتی که شناخت نیاز بنیادین می‌طلبیم، به دست نخواهیم آورد؛ چنان‌که اگر به‌عنوان نمونه به مقاله سلطانی (۱۳۹۲) بنگرید، فارغ از تلاش در خور تحسین نویسنده در شمارش و دسته‌بندی نیازها از منظر قرآن، راهی به نظامی منسجم از نیازها نخواهید یافت. در این دست کندوکاوها، با مجموعه‌ای از نیازها روبروئیم که از طریق استقراء به وجود آنها پی‌برده‌ایم، بدون آنکه مشخص باشد هر کدام از این نیازها چه جایگاهی در مجموعه نیازها دارد و چه نسبتی با بقیه نیازها برقرار می‌کند. باید با این نگاه نگریست که: «نیازهای انسانی باید به مثابه یک نظام فهم شوند؛ این بدان معنا است که همه نیازهای انسانی در پیوند با هم و دارای رابطه متقابل هستند» (مکس نیف، ۱۳۹۶).

۱.۲.۲. متفکران غربی

در غرب، موضوع نیاز، انگیزش و تأمین آن از دهه ۱۹۲۰ به بعد، توجه بسیاری را به خود جلب کرد و نظریات متعددی مثل خردگرایی،^۱ ماشین‌گرایی،^۲ لذت‌گرایی،^۳ غریزه‌ها،^۴ رویکرد رفتاری،^۵ نظریه روانکاوی^۶ و نظریه سائق‌ها^۷ را پدید آورد. اندیشمندان زیادی مثل آلدرفر،^۸

-
1. Rationalism View
 2. Mechanistic
 3. Hedonism
 4. Instinct
 5. Behavioral
 6. Psychoanalysis
 7. Drives theory
 8. Clayton Paul Alderfer

برتون،^۱ روزنبرگ،^۲ مک‌کلند^۳ و کانو^۴ درباره نیازها به بحث پرداختند و الگوهای متنوعی از سلسله نیازهای انسان را پیشنهاد دادند. گذشته از اختلاف‌نظرهایی که درباره ذاتی (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ و هال، ۱۹۴۳) یا اکتسابی بودن (مک‌کلند، ۱۹۶۵ و موری، ۱۹۳۸) و ماهیت روانشناختی (موری، ۱۹۳۸)، فیزیولوژیک (هال، ۱۹۴۳) یا فیزیولوژیک - روانشناختی نیازها (مزلو، ۱۹۷۰) وجود دارد، این نکته قابل توجه است که ما به فعالیتی علاقه‌مند می‌شویم و احساس رضایت می‌کنیم که نیازهای ما را تأمین می‌کند (ریو، ۱۳۹۰). بنابراین با شناخت نیازها، در واقع به ریشه رفتارها دسترسی خواهیم داشت و سلسله نیازها ما را قادر می‌سازد، نظامی از رفتارهای انسان را شناسایی و پیش‌بینی کنیم.

هرم مزلو مشهورترین الگو برای ترسیم سلسله نیازهاست. بر اساس نظریه مزلو، انسان برای تأمین نیاز خودشکوفایی^۵ باید سلسله (هرم) نیازهای جسمانی و زیستی،^۶ ایمنی،^۷ محبت^۸ و نیاز به احترام^۹ را پشت سر بگذارد (شولتز، ۱۳۷۶). در واقع، تأمین همه نیازهای انسان، وقتی به ثمر نهایی می‌رسد که نیاز عالی او یعنی خودشکوفایی تأمین شود. البته نظریه مزلو مورد انتقادات جدی قرار گرفت که مهم‌ترین آن انتقاد به چیزی است که اتفاقاً نقطه اهمیت و بداعت هرم مزلو است، یعنی همین سلسله مراتبی و خطی دیدن نیازهای انسان؛ به نحوی که تا نیازهای پائین‌تر هرم، تأمین نشوند، نیازها بالاتر محل اعتنا پیدا نمی‌کنند. مشکل دیگر نظریه مزلو این است که فاقد نیاز بنیادین به معنایی است که بیان شد؛ نیازی در بنیان و در جریان همه نیازهای دیگر. ممکن است انگیزه خودشکوفایی در همه نیازهای پائین‌تر دنبال شود؛ اما جز در عالی‌ترین سطح، این نیاز تأمین نمی‌شود.

-
1. John Burton
 2. Marshall Rosenberg
 3. McClelland
 4. Kano
 5. Need for Self-Actualization
 6. Physiologic
 7. Safety Needs
 8. Love Needs
 9. Esteem Needs

خودشکوفایی یا خودتحقق^۱ که به معنای تحقق همه ظرفیت‌ها و استعداد‌های فرد است،^۲ در نظریات دیگر نیز مورد توجه بوده است. این مفهوم به‌ویژه مورد توجه روان‌شناسان انسان‌گرا است. راجرز آن را با «نیاز به توجه مثبت»^۳ و «حرمت نفس مثبت»^۴ مرتبط می‌داند. شخص کامل کسی است که حرمت نفس مثبت نامشروط (که البته یک فرض نظری است که در واقعیت امکان ندارد) و حالت ایدئال خودپذیری کامل را تجربه کرده است (لان‌دین، ۱۳۸۸: ۳۱۵). گلدشتاین، معتقد است انگیزه اساسی فرد و هدفی که به همه زندگی او جهت و وحدت می‌دهد، یک انگیزه کلی و حاکم است که آن را تحقق خود و خودیابی می‌نامند و بر اساس آن، انسان به طور مستمر و از هر طریق ممکن، سعی می‌کند ظرفیت‌های وجود خود را شکوفا سازد (نک: شاملو، ۱۳۸۸: ۱۲۶) راجرز برای ارگانیزم فقط یک گرایش اساسی می‌شناسد و آن، تحقق بخشیدن به خود و حفظ و تقویت آن است (شاملو، ۱۳۸۸: ۱۴۲). در برابر همه این‌ها نیز پرسش اساسی این است که چرا انسان به دنبال تحقق ظرفیت‌های خود و شکوفایی آن است؟ چه نیازی در او، این انگیزه را روشن می‌کند و با تحقق خود، چه اضطرابی در او فرومی‌نشیند؟ این سؤالات درباره هر نیاز دیگری که در این سطح برجسته شود، قابل طرح است؛ از جمله نیاز به امنیت که هورنای آن را انگیزه اصلی رفتار انسان می‌داند (شاملو، ۱۳۸۸: ۹۴).

برخی از نظریات نیازهای بنیادین، مجموعه‌ای از نیازها را به این عنوان برگزیده‌اند. یکی از این نظریات که در بررسی نیازها مورد توجه قرار دارد، نظریه خودتعیین‌گری است که انسان را دارای میل ذاتی به رشد و یکپارچگی می‌داند و سه نیاز خود پیروی، شایستگی و تعلق (روابط رضایت‌بخش) را به‌عنوان سه نیاز بنیادین روان‌شناختی^۵ و مبنای رفتارهای ارادی انسان برمی‌شمرد (رایان و دسی، ۲۰۰۲). در نظریه خودتعیین‌گری، معیار اصلی در شناسایی یک نیاز بنیادین، این است که مستقیماً در بهزیستی و رشد روان‌شناختی تأثیر بگذارد و از این منظر مثلاً داشتن حرمت خود^۶ نیاز بنیادین روان‌شناختی محسوب نمی‌شود. نمونه دیگری از این نظریات،

1. self-actualization

2. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-actualization>

3. positive regard

4. positive self-regard

5. psychological basic needs

6. self-esteem

نظریه انتخاب گلاسر است که بر اساس آن، انسان با پنج نیاز بنیادین بقا، عشق و تعلق، قدرت، آزادی و لذت متولد می‌شود. در واقع این نیازها محرک انسان بوده و به رفتارهای او جهت می‌دهند (گلاسر، ۱۳۹۰). این نظریات، سطح وسیعی از رفتارهای انسان را توضیح می‌دهند؛ اما گذشته از اینکه منطق شناسایی آن‌ها استقراء است (اشکالی که در نظریه مازلو نیز وجود دارد)، از تعیین نسبت این نیازهای چندگانه با یکدیگر بازمانده‌اند. اگر از این جهت، نظریاتی که دارای تعدد کمتری در تعداد نیازهای بنیادین هستند، (مثل نظریه خودتعیین‌گری نسبت به نظریه گلاسر) به دلیل سادگی بیشتر در روابط بین نیازها، مزیت دارند، با این حال، هنوز نیازهای بنیادین آنها با تعریفی که بیان شد، هماهنگ نیستند؛ نه در وسعت و نه در عمق.

شکل دیگری از مواجهه با نیازهای بنیادین را می‌توان در مفاهیم ادبیات فلسفی نمایان دید. اضطراب‌های وجودی یکی از این مفاهیم است. متفکران اگزیستانسیالیست که بر «بودن انسان» تمرکز داشتند و به دنبال کشف چگونگی رابطه انسان با خود و هستی بودند، از پاره‌ای اضطراب‌های وجودی به‌عنوان ریشه همه اضطراب‌ها سخن می‌گفتند. اولین بار «سورن کی‌یرکه‌گارد» به این نوع اضطراب اشاره کرد و بعد دیگرانی مثل پل تیلیش، نیچه، سارتر و کامو به آن پرداختند. کی‌یرکه‌گارد، همچنان که بعد از او سارتر تأکید می‌کرد، معتقد بود که مهم‌ترین ویژگی انسان را آزادی و اختیار او است و همین ویژگی، او را به وضعیت اضطراب دچار می‌کند، چرا که خود را مسئول هر انتخابی می‌بیند که انجام می‌دهد (زینلی و شهرآئینی، ۱۳۹۳). مرگ نیز به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع برای اضطراب‌های انسان، مورد توجه همه فیلسوفان وجودی بوده است. تیلیش، اولین منبع اضطراب را این درک از مرگ که «هستی مستلزم نیستی است» می‌داند و معتقد است اضطراب عریان، اضطراب از عدم غایی است و اضطراب نسبت به هر وضعیت خاص، حاکی از اضطراب نسبت به وضعیت ذاتی بشری است (تیلیش، ۱۳۸۷). در اندیشه تیلیش، مسئله بنیادین را با عنوان «واقعیت غایی» نیز می‌توان دنبال کرد (تیلیش، ۱۳۷۴). بر همین اساس تیلیش دلوپسی‌های غایی^۲ را برابر با دین هر فرد می‌دانست که در آن، پول، جنسیت، امنیت، عدالت، قدرت بدنی و هر چیز دیگری نقش خدا را برای او بازی می‌کند (میدگلی، ۱۹۶۶) در

1. Existential anxiety
2. Ultimate Concerns

واقع، این غایت است که به زندگی هر فرد معنا و انگیزه می‌دهد و از این جهت، بر همه نیازهای دیگر حاکم است.

برخی از نظریات روان‌شناسی نیز، در جستجوی نیازهای بنیادین، سر به مبانی فلسفی اگزیستانسیال گذاشته‌اند. در میان روان‌شناسان، رولو می‌اولین کسی بود که به مسائل وجودی توجه نشان داد و آن‌ها را مبنای تحلیل‌های روان‌شناختی خود قرار داد و تأکید کرد که مشخصه اصلی طبیعت انسان، آزادی است، و چون آزادی مسئولیت می‌آورد، فرار از آن به ناهنجاری روانی می‌انجامد. هورنای نیز معتقد بود اضطراب بنیادینی مثل احساس تنهایی و درماندگی، ریشه اختلافات روانی دیگر است (هورنای، ۱۳۹۲). به‌طور کلی روان‌شناسی وجودی معتقد است که هر فرد برای دستیابی به بهزیستی روان‌شناختی باید با یک سری از نگرانی‌های نهایی کنار بیاید (جوریکا و دیگران، ۲۰۱۴). مرگ، آزادی (مسئولیت)، تنهایی و بحران معنا یا پوچی، چهار دغدغه اصلی در روان‌درمانی اگزیستانسیال هستند که با ایجاد تعارض‌های بنیادین، تنش‌های روانی را رقم می‌زنند (یالوم، ۱۳۹۰).

اضطراب‌های وجودی چه در شکل فلسفی و چه در صورت روان‌شناختی‌اش، از این جهت که بنیان مشکلات روانی بشر را هدف گرفته‌اند و راه به دغدغه‌هایی برده‌اند که در همه ناآرامی‌های انسان لانه دارند، مهم‌اند. این دلواپسی‌های غایی را نه فقط در شرایط مرضی، بلکه در نهان‌انگیزه‌های انسان، در همه رفتارهای روزمره، حتی در شرایط عادی می‌توان حاضر یافت؛ اما آیا می‌توان در آنها متوقف ماند و به پرسش از منشأ این اضطراب‌ها منتقل نشد؟ به‌ویژه در فرایند کاستن از اضطراب‌ها و درمان، آیا می‌توان به همین سطح از عمق اکتفا کرد و آیا مواردی که هرچند نادر، این اضطراب را نفی می‌کند، نشان‌دهنده سطح عمیق‌تری در اضطراب‌های انسان نیست؟ به‌عنوان مثال، درمان کسانی که گرفتار به پوچی و هراس از فقدان معنای زندگی شده‌اند، بدون آنکه ریشه معناجویی انسان شناسایی شود، عمیقاً ممکن خواهد بود؟ آیا این نیازها و اضطراب‌ها در برابر این پرسش که چرا انسان به آنها دچار است، چرا انسان از مرگ و از «نبودن» هراسان است، چرا از تنهایی می‌ترسد، چرا در جستجوی معنایی برای زندگی است، چرا خود را در برابر آزادی‌اش مسئول می‌داند و پرسش‌هایی از این دست، تاب خواهند آورد؟

ممکن است نیازهای دیگری متناسب با دغدغه‌های دیگر به این جمع اضافه شوند. مثلاً در نسبت با جامعه، اضطراب منزلت اجتماعی،^۱ بنیانی برای رفتارهای ما است (دوباتن، ۱۳۹۷: ۱۲). ما برای احساس آرامش به حد قابل‌قبولی از اعتبار و منزلت اجتماعی نیاز داریم و به همین دلیل در همه رفتارهایمان، حتی رفتارهای کاملاً شخصی، این نیاز را در نظر می‌گیریم. «اضطراب اجتماعی آحتی وقتی که در میان جمع نیستیم، بر ما حاکم است، چون به‌هرحال نگران موقعیت‌هایی در آینده‌ایم که در آن، توسط جامعه طرد شویم» (لیری و کوالسکی، ۱۹۹۵: ۶). این اضطراب نیز با آنکه توضیح خوبی برای بسیاری از رفتارهای ما است، نمی‌تواند در قامت یک احساس بنیادین که برای همه افراد و در همه رفتارها، جریان داشته باشد، عرض‌اندام کند. اگر نیازی وجود داشته باشد که نیاز به منزلت اجتماعی را هم توضیح دهد، حتماً بنیادی‌تر و بیشتر قابل‌اعتنا خواهد بود. نیاز بنیادین باید در همه نیازهای دیگر جاری باشد. از این ضرورت به سراغ نظریه‌های نیاز بنیادین رفتیم. برخی نظریات مستقیماً به این مفهوم اشاره داشتند و برخی دیگر از نظریات به مفاهیمی اشاره داشتند که می‌توانست به‌گونه‌ای نیاز بنیادین تفسیر شوند. در بررسی اجمالی این نظریات نکاتی مطرح شد که می‌توان آن‌ها را در فقدان دو ویژگی مهم برای نشستن در جایگاه بنیادین (که پیش‌تر هم ذکرشان رفت) جمع‌بندی نمود: ویژگی اول، گستردگی است؛ یعنی نسبت به همه باقی نیازها و اضطراب‌ها بنیادین باشد؛ یعنی هر نیاز دیگری را باید بتوان به این نیاز برگرداند و همه اضطراب‌های دیگر را در آینه این اضطراب مشاهده کرد. ویژگی دوم، نهایی بودن است؛ به این معنا که نتوان نیاز یا اضطراب دیگری را در ریشه آن نشان داد. به بیان دیگر، این‌ها بنیادین نمی‌توانند باشند، زیرا بر پایگاهی بدیهی تکیه ندارند. این دو فقدان، ما را از این نظریات به نظریه‌ای رهنمون می‌شوند که سطح گسترده‌تر و عمیق‌تری از نیاز را شناسایی کند.

۲. نیاز به ارزشمندی

آیا می‌توان از ارزشمندی به‌مثابه یک اضطراب بنیادین یا دلواپسی غایی که ریشه همه ترس‌ها و اضطراب‌های دیگر است، نام برد. در ادامه، ابتدا با بررسی مفاهیم نزدیک به ارزشمندی، چستی

آن را وضوح بیشتر می‌بخشیم و سپس با بررسی ویژگی‌های نیاز بنیادین در نیاز به ارزشمندی، امکان بنیادین بودن آن را نشان می‌دهیم.

۱.۲.۱. بررسی مفاهیم نزدیک به ارزشمندی

نگریستن به ارزشمندی از دریچه مفاهیم نزدیک به آن که در قلمروهای مختلف علمی به کار رفته است، به فهم قربات‌ها و تفاوت‌هایی که در این مفاهیم وجود دارد کمک می‌کنند. با تمرکز برگزیده‌ای از این مفاهیم که در پژوهش‌های مرتبط با ارزشمندی به کار می‌روند، چیهستی ارزشمندی بنیادین را شفاف‌تر دنبال می‌کنیم.

۱.۱.۲. ادبیات دینی

از منظر دینی، نوع انسان دارای ارزشی ذاتی است؛ همان چیزی که در آیاتی چون «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ»، «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» و آیات مربوط به خلقت حضرت آدم و تعلیم اسماء و سجده ملائک، در نظر است. اما این ارزش ذاتی، با نیاز به ارزشمندی متفاوت است؛ هر چند در فرایند تأمین ارزشمندی، توجه به ارزش ذاتی را موجب تقویت ارزش فردی قلمداد کنیم. ارزشمندی، بیشتر با کرامت اکتسابی انسان سازگار است که با استفاده از عقل و اختیار و سایر استعداد‌های انسانی، در دسترس افراد قرار می‌گیرد (جعفری، ۱۳۷۰: ۲۷۹) و آیه «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ» (الحجرات: ۱۳) به آن اشاره دارد. علامه جعفری معتقد است ارزش غایی انسان در همین کرامت اکتسابی نهفته است (جعفری، ۱۳۹۰: ۸۰). نکته مهم، رابطه آن با ارزشمندی به مثابه یک نیاز انسانی است. گرامی‌ترین بودن نزد خداوند، به‌خودی خود با احساس ارزشمندی فرد نزد خودش متفاوت است، هرچند بهره‌مند شدن از تکریم الهی، عامل مهمی در احساس ارزشمندی درونی است.

عزت مفهوم دیگری است که به ارزشمندی انسان اشاره می‌کند و در ادبیات دینی، به حفظ آن توصیه شده است. امیرالمؤمنین علیه السلام از زیر پا گذاشتن عزت نفس برای برطرف کردن نیازها نهی کرده‌اند^۱ و در روایات دیگر، عزت را برای مؤمن امری واجب برشمرده‌اند که کسی حق ندارد آن

۱. اطلبوا الحاجات بعة الانفس فان بیدالله قضاها (نهج البلاغه، حکمت ۶۴۳)

را حتی در مورد خود، به ذلت تبدیل کند.^۱ به نظر می‌رسد این نوع عزت را نتوان معادل ارزشمندی قلمداد کرد. به‌ویژه با توجه به اینکه انسان اساساً هیچگاه به‌صورت آگاهانه کاری بر خلاف نیاز ارزشمندی انجام نمی‌دهد که توصیه به آن لازم باشد. عزت مورد اشاره، بیشتر ناظر به وضعیت اجتماعی است که ممکن است به‌خطا کم اهمیت و نادیده گرفته شود.

۲.۱.۲. ادبیات علمی

با روان‌شناسی انسان‌گرا، خود انسانی اهمیت ویژه‌ای یافت. در این رویکرد که از دهه ۵۰ قرن نوزدهم رواج یافت، هدف نهایی بها دادن به شان انسان و علاقه به رشد توان فطری در هر شخص است و بر ویژگی‌های برجسته انسان مانند انتخاب خلاقیت ارزیابی و حرمت نفس تأکید دارد (لاندین، ۱۳۸۸: ۳۱۴). بر همین اساس، مجموعه‌ای از مفاهیم مختلف به میدان نظریه‌پردازی و آزمون‌های علمی آمده است که با ارزش درونی انسان در ارتباط است.

شاید مهم‌ترین مفهوم مرتبط با ارزشمندی، عزت‌نفس^۲ باشد. یکی از قدیمی‌ترین مفاهیم در روان‌شناسی (Mruk, 1983: 137)، عبارت است از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن خود (شاملو، ۱۳۸۸: ۱۴۴). کوپر اسمیت عزت نفس را قضاوت شخصی در مورد با ارزش بودن یا بی‌ارزش بودن می‌داند. (لارنس، ۱۳۸۶) به عقیده مزلو نیاز به عزت نفس یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان است که با پاسخ به آن فرد به قدرت و ارزش خود اطمینان می‌یابد و بر اساس آن می‌تواند در جنبه‌های مختلف زندگی موفق باشد (شولتز، ۱۳۸۴). آنچه درباره اهمیت عزت نفس بیان شده است، به نقش ارزشمندی نزدیک است اما گذشته از آنکه هنوز تا جایگاه بنیادین فاصله دارد و بعد از نیازهای اولیه سربرمی‌آورد، یک تفاوت مهم دارد و آن وجه اجتماعی عزت نفس است چنان‌که لارنس عزت نفس را یک نیاز اجتماعی مهم پس از دغدغه نیازهای اولیه می‌داند (لارنس، ۲۰۰۶: ۹). و راجرز معتقد است این صفت پایدار انسانی، حاصل نیاز به توجه دیگران است (شاملو، ۱۳۶۹) و در واقع در اثر «نیاز به نظر مثبت» دیگران به وجود می‌آید و در رفتارهای دیگران دریافت می‌شود (شاملو، ۱۳۸۸: ۱۴۴). در حالی که نیاز ارزشمندی اگرچه ممکن است در

۱. إِنَّ اللَّهَ فَوْضٌ إِلَى الْمُؤْمِنِ أَمْرَهُ كُلُّهَا وَ لَمْ يَفُوضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا أَمْ تَسْمَعُ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ - وَ لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ فَالْمُؤْمِنُ يَكُونُ عَزِيزًا وَ لَا يَكُونُ ذَلِيلًا تَهذیب الاحکام (تحقیق خراسان) ج: ۶، ۱۷۹، ح: ۳۶۷.

تعاملات اجتماعی از ارتباط با دیگران تأثیر بپذیرد اما ذاتاً وابسته به آن نیست و نباید آن را با این احساس که دیگران ما را با ارزش می‌پندارند یکی دانست؛ ممکن است ارزشمندی من هیچ تأثیری از قضاوت دیگران درباره ارزش من نپذیرد.

نکته دیگر درباره مفهوم عزت‌نفس اینک: با وجود پژوهش‌های بی‌شماری که درباره آن صورت گرفته، هنوز با ابهام‌ها، سؤالات و اختلاف‌نظرهای زیادی درباره چیستی، عوامل و انواع آن همراه است (نگاه کنید به فصل اول این کتاب: اونس، ۲۰۰۱)؛ به‌ویژه اینکه این شکل از ارزشمندی، در همه آزمون‌های تجربی، تأثیری را که در ارزشمندی بنیادین انتظار داریم، نشان نمی‌دهد. به‌عنوان مثال نتایج برخی تحقیقات (عارفی و همکاران، ۱۳۹۴) نشان می‌دهد بین بُعد کلی عزت‌نفس و سازگاری همسران، رابطه معنادار وجود ندارد و بدتر از آن اینکه بُعد بیرونی عزت‌نفس با مشخصه‌هایی مثل صلاحیت و شایستگی علمی، رقابت و سبقت‌جویی، ظاهر و تأیید دیگران، رابطه منفی با سازگاری همسران دارد.

مفهوم دیگر، «ارزش خود»^۱ است که آن را احساس ارزشی که شخص نسبت به خودش به‌عنوان یک انسان دارد و احساس اینکه من آدم خوبی هستم که سزاوار احترام دیگران است، معنا کرده‌اند.^۲ این مفهوم احساس درونی شخص نسبت به خودش است در مقایسه با دیگران.^۳ وجود قضاوت دیگران در این احساس آن را از ارزشمندی بنیادین که فارغ از قضاوت دیگران و بیرون از مقایسه با دیگران نیز معنا دارد، جدا می‌سازد.

در موارد زیادی این مفاهیم، مترادف و به‌جای یکدیگر به کار می‌روند؛ مثلاً دیکشنری مریام-وبستر، عزت‌نفس را مترادف ارزش خود دانسته است. نویسنده‌ای درباره تفاوت عزت‌نفس و ارزش خود می‌نویسد: عزت‌نفس چیزی است که ما درباره خودمان می‌اندیشیم و احساس می‌کنیم و باور داریم. ارزش‌خویش دریافت این ایده است که من از همه این چیزها بهترم. این که من ارزشمندم، احساسی عمیق‌تر است از صرف این احساس که دوست‌داشتنی‌ام یا برای این زندگی

1. Self-worth یا Self-worthiness

2. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-worth>

۳. از همین جهت، برخی آن را متفاوت از self-value می‌دانند که بیشتر ناظر به کنش انسان و ارزش‌گذاری نسبت به چیزی است که ارزشمند می‌داند. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-evaluate>

وجود لازم است یا ارزشی غیرقابل فهم دارم (Hibbert, 2013). از سوی دیگر، حتی درباره منبع این احساس ارزش به تفاوت «احساس اعتبار درونی»^۱ که ریشه در عوامل مختلف بیرونی و درونی دارد و «خود اعتباربخشی»^۲ به معنای عدم نیاز به منبع و قضاوتی بیرون از خویش برای سنجش اعتبار خویش، اشاره شده است. آدر این صورت، در هر کدام از این مفاهیم که احساس عمیق ارزشمند بودن، فارغ از قضاوت بیرونی و نه به‌عنوان یک نیاز متکی به زندگی اجتماعی، در نظر باشند، با ارزشمندی همراه خواهند بود.

«احساس حقارت» را نیز می‌توان به‌عنوان زمینه‌ای برای نیاز ارزشمندی نگریست. آدلر، معتقد بود در هر انسانی احساس حقارت وجود دارد؛ زیرا از لحظه تولد و در مدت کودکی‌اش، موجودی ضعیف و متکی به دیگران است و همین احساس حقارت که توسط عوامل جسمی (حقارت عضوی) و اجتماعی تشدید می‌شود، باعث برانگیختن همه انسان‌ها برای رفع این ضعف و کسب قدرت می‌شود، البته هر کسی به شیوه‌ای (شاملو، ۱۳۸۸: ۹۲). آدلر، این حقارت‌ها را باعث به وجود آمدن فرایندهای جبران از سوی انسان حقارت کشیده می‌دانست (کارور، ۱۳۸۷: ۴۵۹). بنابراین شاید بتوان گفت: احساس حقارت باعث می‌شود انسان برای همیشه به دنبال ارزشمند شدن باشد. اما جدای از توصیف تحقیرآمیز این نظریه از حرکت ذاتی انسان، این سؤال باقی خواهد ماند که اگر عامل این احساس را ضعف انسان بدانیم، چه عاملی باعث می‌شود که انسان از ضعف گریزان باشد؟ جز این است که وقتی ضعف را با ارزشمندی خود متناقض دید، از آن به قدرت پناه می‌برد؟ بنابراین طلب ارزشمند بودن مقدم بر این احساس حقارت نیست؟

در کنار مفاهیم ذکر شده، «احترام به خویش»^۳ نیز قابل توجه است؛ نیازی که برای توجیه طیف گسترده‌ای از مدعاها یا مواضع فلسفی مورد استناد قرار گرفته است (دیلون، ۱۳۹۴: ۹۴). احترام به‌خود گاهی به‌جای عزت‌نفس^۴ به‌کار می‌رود؛ اما میان آن‌ها تفاوت‌هایی ذکر شده است، خصوصاً از این جهت که احترام به خود بر خلاف عزت‌نفس، یک ارزش اخلاقی و وظیفه اخلاقی است و از همین جهت اغلب مورد بحث فیلسوفان اخلاق است (دیلون، ۲۰۱۳). احترام به خود را

1. sense of authenticity

2. self-validating

3. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-validating>

4. Self-respect

5. self-esteem

اگرچه نمود یا سازنده احساس ارزشمندی خویش و شامل درک فعالانه فرد از ارزش خود و نیز گرایش به حفظ آن دانسته‌اند (دیلون، ۱۳۹۴: ۸۴) و از این جهت با ارزشمندی همخوانی دارد اما بیش از آنکه توصیفی از یک نیاز باشد، توصیه‌ای به یک باید اخلاقی است.

مهم‌ترین نکته درباره مفاهیم نزدیک به ارزشمندی، این است که ما، نه اهمیت و نه حتی اولویت، بلکه علیت این نیاز نسبت به سایر نیازهای انسان را در نظر داریم؛ به این معنا که همه نیازهای دیگر انسان، برآمده از این نیاز و فرایندهای تأمین نیازهای گوناگون، بخشی از فرایند تأمین نیاز ارزشمندی به حساب می‌آیند. در نتیجه، همه نیازها به اندازه‌ای اهمیت و اولویت می‌یابند که در موقعیت خاص هر فرد، در تأمین این نیاز بنیادین نقش ایفا می‌کند.

۲.۲. ویژگی‌های نیاز بنیادین در نیاز ارزشمندی

۲.۲.۱. نهایی بودن ارزشمندی

انسان چرا به ارزشمند بودن خود نیاز دارد؟ پاسخ این سؤال، نیاز دیگری نیست بلکه ضرورتی است که از یک امر بدیهی یعنی «خود دوستی» برخاسته است. این رابطه را اینگونه توصیف می‌کنیم:

الف: «خود دوستی» یک نیاز نیست، بلکه امری وجدانی است که هر انسانی در هر شرایطی و از آغاز خلقتش آن را نزد خود می‌یابد. برخی از متفکران، از آن به «میل ذاتی اساسی» تعبیر کرده‌اند و معتقدند همه رفتارهای انسان در طول عمر، آثار و مظاهر تمایلات مختلف و پیچیده انسان هستند که در نهایت به «حب نفس» بر می‌گردند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج ۲: ۳۷). به عقیده ایشان، حب ذات تنها میل اساسی انسان است و هر میل دیگری در انسان، فرع آن محسوب می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۳: ۱۴۵) بنابراین هر انسانی بدون آنکه بخواهد و اراده کند، خودش را دوست دارد و این «حُب نفس» را وجدانا درمی‌یابد. حتی اگر فردی از وضعیت و هویت فعلی خود راضی نباشد، (و بیان کند که خودم را دوست ندارم) همین امر ناشی از دوست داشتن خود است و گرنه چگونگی وضعیت فعلی‌اش برای او اهمیتی نداشت.

ب: از طرفی انسان نمی‌تواند چیزی بی‌ارزش و پست را دوست بدارد. انسان به چیزی تمایل دارد که آن را بپسندد و بر اساس نظام ارزشی‌ای که پذیرفته است، ارزشمند بداند. تا اینجا مشکلی وجود ندارد اما اگر بر اساس نظام ارزشی حاکم بر او، خودش شایسته دوست داشتن نباشد و به

تعبیر دیگر، دلیلی برای دوست داشته شدن خودش وجود نداشته باشد، دچار تعارض خواهد شد. از یک طرف ذاتا خودش را دوست دارد و از سوی دیگر نباید خودش را دوست داشته باشد.

ج: این تعارض و دوگانگی، مثل هر تعارض دیگر، رنج‌آور و دلهره‌ساز است و او را وادار می‌کند برای رفع آن تلاش کند. این تعارض ممکن است بسیار اندک یا بسیار زیاد باشد و ممکن است خودآگاه یا بر خود فرد پوشیده باشد؛ اما در هر حال، مشغول رفع این تعارض برای رسیدن به آرامش است. در حقیقت زندگی انسان پیوسته در تلاش برای حل یا کاستن این تعارض سپری می‌شود و بر این اساس سامان می‌یابد که ارزش او را حفظ کند؛ هر چند ممکن است در انتخاب فرایند تأمین آن دچار اشتباه شود و این تعارض را ناخواسته تشدید کند.

به‌طور خلاصه باید گفت: انسان به ارزشمندی خویش نیاز دارد، نه برای تأمین نیازی دیگر بلکه به این دلیل که خود را دوست دارد. این ارزشمندی تنها نیازی است که در پایگاهی بدیهی و مطمئن قرار می‌گیرد و به نیاز دیگری معطوف نیست.

۲.۲.۲. گسترده‌گی ارزشمندی

به‌طور منطقی کافی است نهایي بودن نیازی ثابت شود تا گسترده‌گی آن در همه نیازهای دیگر نیز نتیجه گرفته شود، با این حال، درباره حضور این نیاز در بنیان همه نیازها و اضطراب‌های دیگر، می‌توان هر کدام از این نیازها را برشمرد و رابطه آن را با ارزشمندی نشان داد. به‌عنوان مثال، مهم‌ترین اضطراب وجودی انسان یعنی مرگ و نیستی، از آن جهت که در نظام ارزشی فرد، مغایر با ارزشمندی انسان تلقی می‌شود، اضطراب‌زا است و به همین دلیل است که می‌تواند با تأمین ارزشمندی خود این اضطراب را کاهش دهد و حتی به استقبال تبدیل سازد. به همین ترتیب، هر چیزی که ارزش انسان را نزد خودش تهدید کند به اضطراب تبدیل می‌شود؛ نه فقط تنهایی یا ناتوانی در برابر آزادی یا بی‌معنایی زندگی، بلکه هر رخدادی که در آن، تحقیر نهفته باشد، او را به تلاطم می‌اندازد. نیازهای روان‌شناختی نیز از همین قاعده پیروی می‌کنند. انسان به این دلیل در پی تحقق ظرفیت‌های خود و شکوفایی است که ارزشمندی خود را در آن می‌بیند و از عدمش رنج می‌برد.

با این نگاه، دیگر این مهم نیست که کدام نیازهای ما فطری هستند یا نیستند، یا حتی نیازهای اولیه زیستی محسوب می‌شوند یا نه؛ بلکه مهم این است که چگونه بر اساس نظام

ارزش‌های فرد، چه نیازی در فرد شکل می‌گیرد، برجسته می‌شود و اولویت پیدا می‌کند یا برعکس، فرو می‌نیشند.

یکی از مهم‌ترین چالش‌ها در برابر این فرضیه، نقض‌های احتمالی است. به‌عنوان مثال، آیا نمی‌توان مواردی را ذکر کرد که افراد به دلیل برخی نیازهایشان، تحقیر را می‌پذیرند و ارزشمندی خود را نادیده می‌گیرند؟ برای رفع این توهم، باید به جایگاه نظام ارزشی که در افراد مختلف، متفاوت است توجه کرد. فردی که به ظاهر تحقیر را می‌پذیرد، در واقع چه چیزی را در قبال آن به‌دست می‌آورد؟ آیا نجات از تحقیری دیگر و چه بسا بزرگتر در میان نبوده است که او را وادار به تحقیر کوچکتر کرده است؟ به‌عنوان مثال، آیا انسانی که از مرگ نمی‌هراسد و از اضطراب آن رهاییده است، ممکن است به خاطر حفظ جان‌ش، در برابر کسی سر خم کند و تحقیر را بپذیرد؟ هرگز؛ کسی تحقیر کوچک را می‌پذیرد که از تحقیر بزرگ‌تر (در اینجا مرگ و نابودی) می‌ترسد. در حقیقت، ما در میانه رفتارهایی که هر کدام درجه‌ای از ارزشمندی یا تحقیر را برای ما ارمغان می‌آورند، مدام در حال سنجش و انتخاب ارزشمندی بالاتر و تحقیر کمتریم. با این حساب، کسانی که به‌ظاهر، تحقیر را برمی‌گزینند، بر اساس نظام ارزشی خود، در واقع، از ارزشمندی خویشتن صیانت کرده‌اند.

تا اینجا درباره چپستی ارزشمندی سخن رفت و دو ویژگی‌های اصلی آن، اشاره شد. بر این اساس می‌توان ویژگی‌هایی را برای این نیاز شماره کرد که ابعاد وجه بنیادین آن را نشان می‌دهند: الف) ذاتی بودن. این نیاز را نمی‌توان از انسان جدا کرد و خود فرد هم نمی‌تواند به انکار یا مقابله با آن برخیزد. هرگونه انکار نسبت به آن، در واقع تلاشی برای تأمین همین نیاز است! ب) عمومی بودن. احساس ارزشمندی چون ذاتی همه انسان‌ها است، عمومی و در همه انسان‌ها فراگیر و غیرقابل استثناء است.

ج) پیشینی بودن. این ادراک از خویش بر همه شناخت‌ها و نیازهای دیگر مقدم است و با اولین سطح از درک نسبت به خود، همراه است؛ چرا که انسان هیچ‌گاه از دوست داشتن خود تهی نیست.

د) تأثیر مستقیم و گسترده. به این دلیل که بنیادین است، بر چگونگی تأمین نیازهای دیگر و مواجهه با دغدغه‌های دیگر بر اساس نظام ارزشی فرد، مستقیماً مؤثر است.

ه) جنس احساس و درونی. نیاز به ارزشمندی خویشتن، یک احساس عمیق درونی است. (و) هدف نهایی. همه مکاتب و آئین‌ها در واقع و در نهایت به این نیاز پاسخ می‌دهند و هدف‌های دیگری که معرفی و حاصل می‌شوند ابزار تحقق ارزشمندی خویشتن‌اند. (ز) آرامش‌آفرین. وقتی احساس ارزشمندی به حد مطلوبی برسد، اضطراب درونی فرد متوقف می‌شود. (ح) ناخودآگاه. در اغلب موارد، ارزشمندی به‌عنوان انگیزه بنیادین رفتارها، بر خود فرد هم پوشیده است. (ط) مشکک بودن. تأمین ارزشمندی به صورت صفر یا صدی نیست بلکه در این میانه کم و زیادی می‌پذیرد.

۳.۲. شواهد دینی

«در طول هزاران سال گذشته، گزارش‌های تاریخی، نظرات فلاسفه، اشعار، افسانه‌ها و داستان‌ها گواه بر این مطلب است که انسان نیاز دارد خود را جذاب و قابل احترام دانسته و تمام عملکردهایش را اخلاقی و ارزشمند جلوه دهد» (کاوندی، ۱۶۵) همه این‌ها می‌توانند بر اهمیت ارزشمندی شهادت دهند. در این مجال، نمونه‌هایی را در شواهد دینی مرور می‌کنیم. در میان متون دینی شواهدی وجود دارد که با ارزشمندی بنیادین سازگار می‌نماید. مهم‌ترین آنها، آیاتی است که به اهمیت تکریم برای انسان اشاره دارد. به‌عنوان نمونه، انسان، وقتی که نعمتی به او می‌رسد، از این شادمان می‌شود که تکریم شده است: «پروردگرم مرا گرامی داشته است!» (الفجر: ۱۵) و هنگامی که مشکلی برای او پدید می‌آید، باز ناراحتی خود را به «عدم تکریم» ربط می‌دهد: «پروردگرم مرا خوار کرده است!» (الفجر: ۱۶)^۱ البته قرآن کریم، این نیاز انسان را مذمت نمی‌کند، بلکه خطای انسان را در فهم قواعد تکریم از سوی خدا، گوشزد می‌کند. در جای دیگر، چون توصیه می‌کند که به والدین احسان کنید، در بیان مصداق آن به حفظ کرامت آن‌ها اشاره می‌کند: «و با آن‌ها کریمانه سخن بگو» (الإسراء: ۲۳)^۲؛ گویا این ارزشمندی درونی، مهم‌ترین نیاز

۱. فَأَمَّا الْإِنْسَانُ إِذَا مَا ابْتَلَاهُ رَبُّهُ فَأَكْرَمَهُ وَنَعَّمَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَكْرَمَنِ، وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقَهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ.

۲. وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُمَّةً وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا.

آنهاست. اهمیت «تکریم» وقتی که به پادشاه‌های بزرگ خداوند اشاره می‌شود نیز نمایان است؛ انسانی که جان خود را بر سر ایمانش گذاشته است، در بیان آنچه به دست آورده است می‌گوید: «ای کاش قوم من می‌دانستند که پروردگارم مرا آمرزیده و از گرمی داشتگان قرار داده است!» (یس: ۲۶ و ۲۷)؛ چنان‌که از این هشدار الهی، سختی محروم شدن از کرامت و عزت برمی‌آید: «و هر کس را خدا خوار کند، کسی او را گرمی نخواهد داشت!» (الحج: ۱۸).^۲ شاید اهمیت ارزشمندی را نه فقط در انسان که در سایر موجودات نیز بتوان منشأ رفتارهایشان دانست. لاقلاً در مورد شیطان و آنچه‌ان که قرآن حکایت می‌کند، انگیزه سرکشی شیطان، همین احساس از دست دادن ارزشی بوده است که تا به حال خود را از آن بهره‌مند می‌دانسته و اکنون انسان به خود اختصاص داده است (الإسراء: ۶۲).^۳ مجموعه آیاتی از این دست، به‌ویژه آیه نخست، نقش ارزشمندی را در میان نیازهای انسان نشان می‌دهند؛ چیزی که انسان را در نهایت، شادمان یا نگران می‌کند، نه خود نعمت‌ها یا ناگواری‌ها، بلکه معنایی است که در آنها نهفته است و آن: گرمی داشته شدن و حس ارزشمندی یا تحقیر و احساس بی‌ارزش بودن است.

در کنار آیاتی که بیان شد، برخی روایات نیز قابل توجه‌اند. امام هادی (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «از آسیب کسی که برای خودش ارزشی نمی‌بیند، در امان نیستی» (ابن شعبه، ۱۳۶۳، ج ۲: ۴۸۳).^۴ از امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) نقل شده است: «آنکه خودش را ارزشمند می‌داند، خواسته‌ها برایش بی‌ارزش (و رام) می‌شوند» (نهج البلاغه، حکمت ۴۴۹).^۵ این روایات، ریشه خواسته‌ها و رفتارهای انسان را به احساس ارزشمندی و بی‌ارزش بودن گره می‌زنند. کسی که ارزشمندی او تأمین نشده است، بر اساس نظام ارزشی‌اش، برای به دست آوردن آن تلاش می‌کند و اگر در مسیر طبیعی، حداقل‌های ارزشمندی را به‌دست نیاورد یا حداقل کرامت و ارزشی را که هر انسانی دار است، نتواند در خود ببیند، دچار احساس حقارت می‌شود و ممکن است دست به هر کاری بزند تا آن را جبران

۱. قِيلَ ادْخُلِ الْجَنَّةَ قَالَ يَا لَيْتَ قَوْمِي يَعْلَمُونَ، بِمَا غَفَرَ لِي رَبِّي وَجَعَلَنِي مِنَ الْمُكْرَمِينَ.

۲. وَمَنْ يَهِنِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ مُكْرَمٍ إِنَّ اللَّهَ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ.

۳. قَالَ أَرَأَيْتَ هَذَا الَّذِي كَرَّمْتَ عَلَيَّ لَئِنِ أَخَّرْتَنِي إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَأُحْتَنِكَنَّ ذُرِّيَّتَهُ إِيَّائِي قَلِيلًا.

۴. مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ.

۵. مَنْ كَرَّمْتَ عَلَيْهِ نَفْسَهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ.

کند. البته در این شرایط نیز، هر آسیبی که به دیگران می‌زند، بر اساس نظام ارزشی حاکم بر او، به انگیزه ارزشمندتر شدن است و خطر او نیز از همین جهت است. تعبیر دیگری در روایات که اهمیت تأمین ارزشمندی درونی را نمایان می‌سازد، «حقارت درونی» است که در بیان امام صادق (علیه‌السلام) هر تکبر و زورگویی ریشه در آن دارد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲: ۳۱۲).^۱

۴.۲. فرایند تأمین ارزشمندی خویش

در شناخت مفهوم ارزشمندی، به‌نظر می‌رسد به‌جای تعاریف انتزاعی (جنس و فصلی)، باید به تعاریفی دست زد که بر شناخت اجزاء و نسبت بین این اجزاء که به قوام پدیده منجر شده‌اند، استوار باشد. بر همین اساس، ارزشمندی با توجه به آنچه ارزشمند بودن را رقم می‌زند، به دو پدیده «خود موجود» و «خود مطلوب» و «نسبت میان این دو» قابل تحلیل است. خود مطلوب شبیه خود آرمانی روان‌شناسان، یعنی خودانگاره‌ای است که انسان دوست دارد آنگونه باشد (شاملو، ۱۳۸۸: ۱۴۲). بر این اساس، ادراک ارزشمندی، از مقایسه خود موجود با خود مطلوب به‌وجود می‌آید. هرچه فاصله بین این دو کمتر باشد، میزان بیشتری از ارزشمندی تأمین خواهد شد و فرد احساس ارزشمندی بیشتری می‌کند (شکل ۱). در پژوهش‌های روان‌شناسی نیز، با حفظ توجه به تفاوت ظریفی که میان ارزشمندی بنیادین و عزت نفس گذاشتیم، فاصله بین خود ادراک شده (خود پنداره) و خود ایده‌آل، رابطه معکوس با میزان عزت نفس فرد دارد؛ هرچه این فاصله بیشتر باشد عزت نفس کمتری ایجاد خواهد کرد (بیابانگرد، ۱۳۷۳). در تفسیری که اینجا از ریشه نیاز ارزشمندی بیان شد، فرد با نزدیک شدن به خود مطلوب و افزایش ارزشمندی، احساس تعارض کمتری با خود دوستی خواهد داشت و در نتیجه، اضطراب کمتری را تجربه می‌کند.



۱. ما من رجل تجبر او تکبر الا لِدَلَّة و جداها فی نفسه.

خود مطلوب، بر اساس نظام ارزشی فرد شکل می‌گیرد. چیزهایی که توسط فرد، ارزش تلقی می‌شوند، خود مطلوب را به تصویر می‌کشند. اگر بخواهیم ترسیمی دقیق‌تر از رابطه خود مطلوب و ارزش‌های فرد داشته باشیم، باید آن را به سه مقوله «خود»، «ارزش» و «نسبت خود و ارزش» تحلیل بُرد. خود مطلوب، با نسبتی که خود با «ارزش» برقرار می‌کند، مطلوب فرد می‌شود (شکل ۲).



شکل ۲: منشأ مطلوبیت در خود مطلوب

یک نکته بسیار مهم در مورد شکل‌گیری مطلوبیت این است که وقتی از ارزش سخن می‌گوییم، در واقعیت با نظامی از ارزش‌ها سروکار داریم و نه یک یا چند ارزش. همچنان‌که برخی اختلاف افراد در «احترام به خود» را به ماهیت یا مبناهای ارج خود نسبت می‌دهند (دیلون، ۱۳۹۴: ۸۴)، هر قضاوت ارزشی، بر مبنا یا مبناهایی استوار است که نظام ارزشی را می‌سازند. نظام ارزشی، مجموعه همه ارزش‌های حاکم بر ذهن و زندگی فرد است که در نظامی منطقی با هم در ارتباط هستند. بنابراین اختلال در نظام ارزشی باعث اختلال در مطلوبیت فرد نزد خودش می‌شود و در نتیجه ارزشمندی او مختل و اضطراب ایجاد می‌شود (شکل ۳).



شکل ۳: تأثیر نظام ارزشی فرد در اضطراب

۳. نتیجه‌گیری

در میان اندیشمندان غربی و اسلامی به نیازهای انسان و نسبت میان آن‌ها سخن گفته شده است اما نیازی که هم در همه حرکت‌های انسان وجود داشته باشد (گسترده‌گی) و هم بنیادین باشد و به نیاز دیگری وابسته نباشد (نهایی بودن)، ذکر نشده است. اما با تحلیل نیازهای انسان می‌توان به نیازی رسید که چنین ویژگی‌ای داشته باشد و آن نیاز به ارزشمندی خویش است. در ادبیات دینی و ادبیات علمی (روان‌شناسی) به مفاهیمی اشاره شده است که به مفهوم ارزشمندی خویش نزدیکند اما نشان دادیم که هیچ کدام از آن‌ها را نمی‌توان به معنایی که ذکر شد نیاز بنیادین دانست. ارزشمندی، نیازی است برآمده از حب نفس و دوست داشتن خود که ذاتی انسان است و برای دوست داشتن خویش به دنبال اثبات یا ایجاد ارزشمندی خویش خواهد بود تا دچار تناقض «دوست داشتن امر بی‌ارزش» نشود. بر این اساس ابعاد وجه بنیادین این نیاز را می‌توان، ذاتی، عمومی، پیشینی، درونی، هدف نهایی، آرامش‌آفرین، ناخودآگاه و مشکک بودن دانست و شواهدی از متون دینی برای جایگاه بنیادین آن ذکر نمود. این ارزشمندی در نسبت بین خود مطلوب و خود فعلی اندازه‌گیری می‌شود و مطلوبیت بر اساس نظام ارزشی فرد تصویر می‌شود. بر این اساس نظام ارزشی فرد چيستی ارزشمندی و چگونگی تأمین آن را در فرد رقم می‌زند.

منابع

- قرآن کریم، مترجم: فولادوند، مهدی، تهران: دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۵ق.
- نهج‌البلاغه.
- ابن شعبه، حسن بن علی، (۱۳۶۳)، تحف العقول عن آل الرسول (علیهم‌السلام)، قم: النشر الاسلامی.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۸۳)، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران: انتشارات اولیا و مربیان.
- جعفری، محمدتقی (۱۳۹۰)، حقوق جهانی بشر از دیدگاه اسلام و غرب، تهران: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
- تیلیش، پل (۱۳۷۴)، ایمان چیست، ترجمه علی مرتضویان، ارغنون، شماره ۵ و ۶.
- _____ (۱۳۸۷)، شجاعت بودن، مترجم: مراد فرهاد پور، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- دانش، حسین (۱۳۷۸)، روان‌شناسی معنوی، مترجم: نورالدین رحمانیان، تهران: نسل نو اندیش.

- دوباتن، آلن (۱۳۹۷)، *اضطراب منزلت*، ترجمه زهرا باختری، تهران: چترنگ.
- دیلون، رایین س. (۱۳۹۴)، *احترام*، ترجمه راضیه سلیم زاده، تهران، ققنوس.
- سلطانی، محمدرضا (۱۳۹۲)، «درآمدی بر شناسایی نیازهای انسان از دیدگاه قرآن با تأکید بر برتری نیازهای معنوی در سلسله مراتب نیازها»، مدیریت اسلامی، سال ۲۱، شماره ۱.
- شاملو، سعید (۱۳۶۹)، *بهداشت روانی*، تهران: انتشارات رشد.
- شاملو، سعید (۱۳۸۸)، *روان شناسی شخصیت*، تهران: انتشارات رشد.
- شولتز، دوان (۱۳۷۶)، *نظریه‌های شخصیت*، مترجم یحیی سید محمدی، تهران: انتشارات ارسباران.
- شولتز، دوان (۱۳۸۴)، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه یوسف کریمی، تهران: انتشارات ارسباران.
- ریو، م. ج. (۱۳۹۰)، *انگیزش و هیجان*، چاپ چهارم، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش.
- زینلی، راضیه و شهرآیینی، سید مصطفی (۱۳۹۳)، «بررسی مفهوم اضطراب از دیدگاه کی برکه گور و ژان پل سارتر»، شناخت، شماره ۷۰.
- عارفی، مختار و پروین محمدی (۱۳۹۴)، «رابطه خود ارزشمندی و سبک‌های ارتباطی با سازگاری زناشویی در زنان»، مجله روان‌شناسی و روان پزشکی شناخت، سال دوم، شماره ۴.
- کارور، چارلز و شی‌یر مایکل، (۱۳۸۷)، *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه احمد رضوانی، مشهد: به‌نشر.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، *اصول کافی*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- گلاس، ویلیام (۱۳۹۰)، *تئوری انتخاب*، ترجمه ی علی صاحبی، تهران: انتشارات سایه.
- لارنس، پروین (۱۳۸۶)، *شخصیت: نظریه و پژوهش*، ترجمه محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران: انتشارات آبیژ.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۳)، *دروس فلسفه اخلاق*، تهران: انتشارات اطلاعات.
- _____ (۱۳۷۶)، *اخلاق در قرآن*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____ (۱۳۸۸)، *آموزش عقاید*، تهران: شرکت چاپ و نشر بین الملل.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۴)، *مجموعه آثار*، تهران: صدرا.
- مکس نیف، مانفرد (۱۳۹۶)، *توسعه و نیازهای انسانی*، جستارهای مبین (نشریه الکترونیکی مؤسسه مطالعات و تحقیقات مبین)، سال پنجم، جستار شماره ۴۹. نشانی دسترسی اینترنتی <http://jostar.mrsi.ir/Vol.5/jostar49.pdf>
- هندی، علی اختر (۱۳۹۷)، «جامع‌نگری قرآن کریم در شناسایی نیازهای بشر، با نقد هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو»، دوفصلنامه نورالمصطفی، شماره ۷.
- هورنای، کارن (۱۳۹۲)، *شخصیت عصبی زمانه ما*، ترجمه محمدجعفر مصفا، تهران: بهجت.

- یالوم، اروین، د. (۱۳۹۰)، *روان‌درمانی اگزیستانسیال*، ترجمه سپیده حبیب، تهران: نشر نی.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000), *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*, *Psychological Inquiry*, 11, 227-268
- Diener, E. (1994), *Assessing subjective well-being: Progress and opportunities*, *Social indicators Research*, 31, 103-157.
- Dillon, Robin (2013), *International Encyclopedia of Ethics, Self-Respect and Self-Esteem*, 1–12. doi:10.1002/9781444367072.wbiee221.pub2
- Hall, C. L. (1943), *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*, New York: Appleton-Century-Crofts.
- Hibbert, Christina (2013), *This Is How We Grow: A Psychologist's Memoir of Loss, Motherhood, & Discovering Self-Worth & Joy*, One Season at a Time, Oracle Folio Books.
- Jurica, J., Barenz, J, Shim, Y., Graham, K., & Steger, M. F. (2014), *Ultimate concerns from existential and positive psychological perspectives*. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 115–128). New York, NY: Springer.
- Maslow, A. H. (1970), *Motivation and personality (2nd ed.)*, New York: Harpers and Row.
- McClelland, D. C. (1965), *Toward a theory of motive acquisition*, *American Psychologist*, 20, 321-333.
- Midgley, L. (1966), *RELIGION AND ULTIMATE CONCERN: AN ENCOUNTER WITH PAUL TILLICH'S THEOLOGY*, *Dialogue: A Journal of Mormon Thought*, 1(2), 55-71. doi:10.2307/45223784
- Mruk, Christopher j. (1983), *Toward A Phenomenology of Self-Esteem*, in " *Duquesne Studies in Phenomenological Psychology*", 137- 149
- Murray, H. A. (1938), *Explorations in personality*, New York: Oxford University Press.
- Owens, Timothy J. (2001), *Extending Self-Esteem Theory and Research*, CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002), *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Zaleskiewicz, Tomasz; Gasiorowska, Agata; Kesebir, Pelin; Luszczynska, Aleksandra; Pyszczynski, Tom (2013), *Money and the fear of death: The symbolic power of money as an existential anxiety buffer*, *Journal of Economic Psychology*, 36, 55–67.