

شخصیت سالم از دیدگاه "مکتب پنا"

تهیه و تنظیم: نسرين صرافان - کارشناسی ارشد روانشناسی

فلسفه پیدایش "مکتب پنا":

ناممکن به نظر می‌رسد که فردی هم که تنها از مقدار کمی از احساسات انسانی بهره برده است، از خواندن آمار و محتوای آسیب‌های اجتماعی (خصوصاً جنایات) رخ داده در ممالک مختلف تنش به لرزش درنیامده باشد و برافول شخصیت انسانی بشریت اندوهگین نشده باشد و اشک حسرت نریخته باشد. آنچه مشهود و مسلم به نظر می‌رسد این است که در هیچ دوره‌ای از تاریخ انسان‌ها، فراوانی مایملک‌ها و آلات و افزارهای رفاهی، به قدر امروز در دسترس انسان‌ها نبوده در عین این که در هیچ زمانی تا به این اندازه انسان بر طبیعت، حیوانات و سایر عوامل طبیعی سیطره قدرت خود را نگسترانیده و اشرف مخلوقات بودنش را به اثبات نکشاده باشد. انسان به موازات افزودن بر پیشرفت‌های علمی، اقتصادی، صنعتی، بهداشتی و غیره و جوامع خود بر رنج و ناراحتی و شکنجه روحی هم نوعان خود افزوده است. در این مقطع از زمان است که ظهور و نمود مکتب پنا به عنوان پرورش دهنده "نیروهای معنوی" در انسان قابل توجه قرار می‌گیرد.

*اهداف مکتب "پنا" در ایجاد شخصیت سالم انسانی:

به طور خلاصه مکتب پنا در صدد است در انسان دو حالت روحیه‌ای اساسی به وجود آورد

حالت اول- مکتب پنا در صدد است هرچه بیشتر از مردم عادی، انسان هایی " نیک بین " بسازد.

" نیک بین " در اصطلاح " پنا " فردی است که به هر کجا پا گذارد، در هر شرایطی قرار گیرد و با هر فردی با هر گونه شخصیتی روبه رو گردد سعی دارد در او عشق و زیبایی بجوید و عشق و زیبایی وجود خود را به او ارائه کند. و " بد اندیش " فردی است که به هر کجا قدم گذارد جز دشمنی، عناد و زشتی نمی بیند و از خود عناد و زشتی تراوش می کند.

حالت دوم- مکتب پنا در صدد است که به نیرومند سازی قوای معنوی انسان پردازد. همانطور که جسم انسان با بهره گیری از تمرینات جسمانی به تقویت بنیه و اندام های جسمانی می پردازد مکتب پنا نیز با بهره گیری از شیوه های تقویت و پرورش نیروهای معنوی انسان امکان فائق آمدن او را بر صدها مشکلات فکری، عاطفی و رفتاری در زندگی فراهم می سازد.

***دسته اول تمرینات مربوط به پرورش عناصر اصلی نیروهای معنوی انسان:**

۱- پرورش استعداد عشق ورزیدن و تبادل دوستی:

بنابر مطالعات منطقی تئوریک مسلم گردیده است که شفا بخش ترین و نیرومندساز ترین قوای معنوی انسان، احساس عشق و دوستی است. انسان زمانی به اوج احساس خوشی دست می یابد که دریا بد به همان میزان که صمیمانه به فردی علاقه مند است، او نیز متقابلا او را

صمیمانه و بدون چشمداشت دوست می‌دارد و لذا این مورد در راس تمرینات روانی برای پرورش نیروهای معنوی انسان قرار گرفته است.

۲- پرورش استعداد آموختن:

برخلاف سایر حیوانات که برنامه زندگیشان بر اساس قانون لایتغیر غریزی تعیین شده، قسمت عمده برنامه زندگی آدمی را عقل و آگاهی تعیین می‌کند. بنابراین به هر میزان استعداد و میل آموختن در انسان پرورش یابد بیشتر به عقل و آگاهی او کمک می‌گردد.

۳- پرورش استعداد و میل به خلاقیت:

اگر کشش طبیعی به خلاقیت در وجود انسان به شیوه‌ای صحیح هدایت نگردد و بالفعل نگردد علاوه بر اینکه این احساس بیهودگی منشاء بروز ناراحتی‌های روانی می‌گردد، یکی از مهم‌ترین عناصر لذت بردن از زندگی و احساس خوشبختی نمودن و مثمر ثمر واقع گشتن در زندگی را از بین می‌برد.

۴- پرورش استعداد حسن جویی و درک زیبایی‌ها در اشخاصی، افکار و

اشیاء(مثبت نگری): جهان مملو از زشتی‌ها، تلخی‌ها و بدی‌هاست اما به همان اندازه سرشار از زیبایی‌ها، شیرینی‌ها و خوبی‌ها.

مکتب پنا با این تمرین به ما می‌آموزد که هر چه ما بیشتر در اطراف خود موفق گردیم نیکی‌ها، مهربانی‌ها و زیبایی‌ها را ببینیم بر احساس خوشی و نیرومندی ما افزوده می‌گردد.

اکثرا منتظرند دیگران این محیط دلپذیر را برایشان مهیا کنند حال آن که کاملاً این موضوع به تلاش فردی اشخاص در مثبت نگری بستگی دارد.

***دسته دوم تمرینات مربوط به پرورش عناصر اصلی نیروهای معنوی انسان**

*** خودشناسی:**

در دوهزارسال پیش به توصیه "سقراط" فیلسوف معروف برسر در معبد "دلف" جمله "خودت را بشناس" حکم گردید. از آنجایی که ما انسان ها در اکثریت موارد براین اعتقاد هستیم که بیشتر آنچه بر سرمان می آید نتیجه و دستاورد عملکرد دیگران در حق ماست پس به حکم منطق عقلانی، مهمترین تکلیف ما در این است که این موجود عجیب و مرموز و جالب تحت عنوان "انسان" را بشناسیم و با نیازها و واکنش های او آشنا شویم.

***مرحله اول خودشناسی:**

درک آن که ما چگونه ایم و دیگران چگونه انسان هایی هستند؟

***مرحله دوم خودشناسی:**

آفت زدایی رشد روحی

از دیدگاه مکتب پنا آفت های رشد روحی انسان مشتمل بر "غرور عصبی"، "رنجش و کینه"، "عناد با خود"، "تضادهای درونی" است که می بایست بر طرف گردند.

***ویژگی های افراد پرهیز کننده از خودشناسی:**

برای بسیاری این سوال مطرح است که چرا گروهی از مردم علی رغم وقوفشان به نتایج خودشناسی که منجر به تقویت شخصیت، محبوبیت و موفقیت ما گردد، با اشتیاق به آن روی نمی آوردند؟

به دلایل متعدد افراد از خودشناسی دوری می کنند. مکتب پنا این افراد بطور خلاصه به ده گروه تقسیم می کند.

۱- گروه مغرورها:

این بردگان غرور، جرات آن را ندارند که زشتی ها و نقایص حالات روحی خود را ببینند و بشناسند و حتی به عکس می کوشند زشتی های خود را هم زیبایی و کمال ببینند. به طور مثال پرخاشگری و تند خوئی خود را نشان از شخصیت قوی، کلاه برداری خود را نشان از زرنگی و باهوشی، حرص جاه و مقام را در خود نشان از با عرضگی و شهوت پرستی خود را نشان از محبوبیت خود در بین دیگران می پندارند.

۲- گروه مبتلایان به یاس مزمن:

این گروه مشکلات عاطفی و روانی خود را به حدی بزرگ و پیچیده و لاینحل می بینند از بهبود خود به کلی ناامیدند. به هر حال تا زمانی که تشخیص امید به علاج و بهبودی خود نداشته باشد، قدمی هم در راه درمان خود بر نمی دارد چه این درمان جسمی باشد، چه روحی، قریب نود درصد این نوع افسردگی ها و یاس های مزمن بیجا و قابل علاج می باشد.

۳- گروه معتقدان متعصب به جبر جامعه:

افراد این گروه به این دلیل از خودشناسی اجتناب می‌کنند که از یک مطلب منطقی و صحیح، نتیجه‌ای به غلط می‌گیرند. به این معنا که می‌گویند چون مسلماً محیط هر جامعه‌ای در قالب‌گیری خلق و خو و معتقدات فرد تاثیر غیر قابل‌تردیدی دارد پس اول باید جامعه را درست کرد تا خلق و خوی ناهنجار افراد جامعه اصلاح شود و هر کاری به غیر از این بیهوده است.

۴- گروه پیروان قشری فروید:

این افراد با خواندن نوشته‌های اولیه فروید معتقدند آنچه در بچگی در ذهن نقش بست، غیر قابل‌تغییر است و به جز با شیوه روان‌کاوی، با هیچ وسیله دیگری نمی‌توان آن نقایص را از بین برد و معتقدند مکاتبی که فکر می‌کنند فرد می‌تواند به دست خودش و با کمک تکنیک‌هایی موجب رفع مشکلات معنوی و عاطفی خود گردد بیهوده تلاش می‌کنند.

۵- گروه عزلت طلب‌ها:

این افراد به دلیل کشمکش‌های دائم و درگیری مداوم با تضاد‌های درونی خود و باز دست دادن شهادت مبارزه با زندگی، به گوشه‌گیری پناه برده‌اند و نسبت به هرگونه کوششی برای تغییر آلرژی و مقاومت دارند و چون در مقابل هر آنچه به آن‌ها توصیه گردید به‌طور مثال خودشناسی و تغییر خود، فشار و تحمیل شدید و دردناکی در خود احساس می‌کنند و قادر به پذیرش این توصیه‌ها و تغییر نیستند.

۶- گروه نودوستان ظاهری:

این گروه اظهار میدارند که خودشناسی، خود خواهی محض است. این افراد چشم خود را به مشکلات فراوان جامعه بسته و فقط در صدد تقویت روحیه خود هستند. حال آنکه مسلماً جامعه متشکل از فرد و خانواده است و سالم سازی آن ها به طور موثری در اصلاح و سلامت جامعه تاثیر دارد.

۷- گروه وحشت زدگان از پیچیدگی علم روان شناسی و خودشناسی:

این گروه می گویند خودشناسی مفید است ولی چون نیاز به آگاهی کافی از علم روان شناسی دارد و این علم هم بسیار پیچیده است و آموختن آن نیاز به هوش زیاد و سال ها وقت گذاشتن دارد، پس از عهده مردم عادی که دست به گریبان مشکلات روزمره خود هستند خارج است.

۸- گروه معتقدان به تاثیر ژن در خصوصیات خلقی:

این گروه تمامی تاثیرات مربوط به محیط و تعلیم و تربیت، عوامل شرطی شدن، اثرات تشویق و تنبیه را نادیده می گیرند و می گویند تمامی خصوصیات خلقی ناشی از ژن است، پس نمی توان آن را تغییر داد.

۹- گروه مبتلایان به پارانوئیا:

این گروه افرادی هستند که به علت تاثیرات بد ایام کودکی در خانواده و یا محیط مدرسه به پارانوئیا مبتلا شده اند یعنی نسبت به همه کس و همه چیز با شک و تردید برخورد می کنند و معتقدند به اصطلاح " زیر هر کاسه ای، نیم کاسه هست ". پس اگر عده ای تحت عنوان

اینکه خودشناخته و خودساخته اند بدون دریافت هیچگونه مزدی وقت خود را صرف مشکلات درونی هموعان خود کنند حتما منظور دیگری دارد.

۱۰- گروه مبتلایان به عناد با خود:

"هورنای" روانشناس مشهور، عناد به خود را از دردناک ترین عوارض روحی می‌داند و افرادی که به آن دچار می‌شوند با نهایت جدیت در تخریب کار خود می‌کوشند و از هر آنچه که واقعا بر ایشان سودمند است پرهیز می‌کنند. این مورد بسیار طبیعی است که این گروه از خودشناسی که از مفیدترین و ضروری ترین اقدامات یک انسان عاقل و متعادل است اجتناب کنند.

* پنج پند مکتب "پنا":

روزی چندین بار این پنج پند را به خودتان تذکر داده و تلقین کنید

۱- فرد طرفدرا پرورش نیروهای معنوی انسانی "پنا" آدمی مهربان، مورد اعتماد، دوستدار و دوست داشتنی است و من هم عضو پنا هستم.

۲- من مصمم به هر کس که مخاطب من است لطفی کنم و مهری برسانم و او با کلام و یا نگاه. با هر کار کوچک، روحیه ام مصفاتر و قوی تر می‌گردد.

۳- من قلبا ایمان دارم که فکر می‌تواند همه چیز را بهتر کند و می‌دانم که شناخت روحیه خود و دیگران، مهم ترین کلید محبوبیت، موفقیت و خوشی است.

۴- هدف و فعالیت من در جهت سالم‌سازی محیط و بلوغ بیشتر خود و دیگران است پس

سعی می‌کنم هرچه بیشتر بر سواد طرفداران پرورش نیروهای معنوی درونی انسان بیافزایم.

۵- هیچ لذتی زحمتش کمتر و فایده‌اش بیشتر از شناخت روحیه خود و دیگران نیست

و من در درک این لذت هر روز کوشاتر می‌گردم.

منبع:

خواجه نوری، ۱؛ مشفق، ل؛ باور درمانی، انتشارات مرکزی فرهنگی مکتب پناه، ۱۳۸۶