

به نام خدا

مکتب پناه پیشگام آموزش مهارت‌های زندگی در دنیای معاصر

در دهه آخر قرن بیستم دو واقعه علمی و انسانی، تحول بزرگی را در کاربردی ساختن دانش روانشناسی در میان افراد نرمال و بهنجار جوامع ایجاد کرد:

اول اینکه تشکیل جلسات راهنمایی و مشاوره گروهی در دهه ۱۹۹۰ توسط انجمن روانشناسان آمریکا (APA) مورد تأیید و توصیه قرار گرفت و پس از آن در سال ۱۹۹۳ آموزش مهارت‌های زندگی از سوی سازمان ملل متحد به کشورهای عضو بطور جدی توصیه گردید. این دو تحول، فعالیت علاقمندان به کاربرد روانشناسی در زندگی روزمره با هدف ارتقاء بهداشت روانی جامعه را در ایران وارد مرحله جدیدی ساخت و طبعاً مکتب پناه نیز به عنوان یک تشکل غیردولتی فعال (که در سال ۱۳۵۱ تأسیس شد) نمی‌توانست از این تحول مهم برکنار بماند، به گونه‌ای که می‌توان گفت بسیاری از فعالیت‌های انجام شده در رادیو، تلویزیون و فرهنگسراها و همچنین آموزش و پرورش در سال‌های اخیر در موضوع مهارت‌های زندگی با مشارکت مؤثر مسئولین و فعالین مکتب پناه صورت گرفته است. از آن جمله می‌توان فعالیت گسترده «انجمن‌های به‌بانی» و آموزش مهارت‌های زندگی در قالب «ضیافت‌های دوستانه هفتگی» در گستره سراسری ایران در دفتر آموزش و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی را نام برد.

* * *

از آنچه بعنوان آموزش مهارت‌های زندگی توسط نهادهای وابسته به سازمان ملل متحد توصیه و ترویج می‌گردد در ابتدا می‌توان به توصیه یونیسف (صندوق حمایت از کودکان سازمان ملل متحد) اشاره کرد، که طی آن آموزش سه نوع مهارت به عنوان حقوق کودک باید به مورد اجرا گذاشته شود، که طبیعی است این موارد را باید حداقل‌های حقوقی انسانی کودکان دانست.

۱- مهارت مراقبت از خود (صیانت ذات)

۲- مهارت امرار معاش و کسب معیشت

۳- مهارت مقابله و پیشگیری از موقعیت‌های پرخطر زندگی و دوری از آسیب‌های اجتماعی و سپس این آموزش با تکمیل و تکامل بصورت آموزش‌های دهگانه مهارت‌های زندگی عرضه گردید که اکنون آموزش مهارت‌های زندگی در سطح جهانی با این طبقه‌بندی انجام می‌شود، در حالیکه مهارت‌های زندگی را نمی‌توان به موارد دهگانه زیر محدود کرد زیرا هر انسان به تعداد رفتارهایی که در زندگی بروز می‌دهد نیاز به مهارت برای انجام درست آنها دارد.

۱- مهارت خودآگاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت برقراری رابطه مؤثر

۴- مهارت روابط بین فردی سازگارانه

۵- مهارت تصمیم‌گیری

۶- مهارت حل مسئله

۷- مهارت مقابله با هیجان‌های منفی

۸- مهارت مقابله با استرس

۹- مهارت تفکر خلاق

۱۰- مهارت تفکر انتقادی

همانگونه که ملاحظه می‌شود، تمام این مهارت‌ها به شکلی گسترده‌تر تحت عنوان دوباره‌سنجی و تمرین‌های مربوط به خودشناسی در آموزش‌های مکتب پناه از ده‌ها سال قبل اجرا گردیده و شیوه‌های آن در کتاب باوردرمانی (نوشته استاد خواجه‌نوری با همکاری لیدا مشفق) آمده است، به گونه‌ای که می‌توان شیوه‌های ششگانه خودشناسی مکتب پناه را تحت عناوین زیر ذکر کرد:

۱- ریلاکس یا آرامش‌پذیری = مهارت کنترل و تسلط بر جسم

۲- حسن جویی = مهارت شناخت و درک محاسن و زیبایی‌ها در افراد و در محیط

۳- رنجش‌زدائی = مهارت غلبه بر رنجش و کدورت‌ها جهت ایجاد و تداوم حسن رابطه انسانی

۴- برنامه ساعتی روزانه = مهارت مدیریت زمان و استفاده بهینه از وقت برای ایجاد نظم و انضباط در

زندگی و کار

۵- نوآموختگی و خودآموختگی = مهارت غلبه بر عادت‌های بد و تغییر و اصلاح رفتار نادرست و ایجاد

و تقویت عادت‌های خوب

۶- خودشناسی عمیق = مهارت خودآگاهی، شناخت، رفع و اصلاح عصبیت‌های خودمان، برای داشتن

شخصیت سالم و رسیدن به خودشکوفائی

از طرف دیگر در روانشناسی انسان‌گرا که با تکیه بر اراده معطوف به تغییر و تحول فرد، انسان را عامل

منفعل و بلااراده در مقابل شرایط محیطی و تربیتی که به او تحمیل شده است نمی‌داند، و به تلاش انسان برای

رسیدن به خوشبختی و دستیابی به خودشکوفائی اشاره دارد راه حصول آن را طی مراحل می‌داند که از رفع

نیازهای زیستی انسان آغاز می‌شود (که این مراحل تحت عنوان سلسله مراتب نیازهای آبراهام مازلو مشهور است)

و اکنون که آموزش مهارت‌های زندگی در دستور کار سازمان‌های بین‌المللی قرار دارد تلاش فرد و نقش او

در تأمین این نیازها برای رسیدن به خودشکوفائی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، از این رو سلسله مراتب

نیازهای آبراهام مازلو را نیز می‌توان در قالب مهارت‌های زندگی چنین طبقه‌بندی کرد:

۱- ارضاء نیازهای زیستی و فیزیولوژیایی = مهارت رفع نیازهای زیستی برای بقاء و صیانت ذات

۲- ارضاء نیاز به احساس امنیت و دوری از خطر = مهارت محافظت از خود در مقابل مخاطرات برای

احساس ایمنی

۳- ارضاء نیاز به تعلق و وابستگی به گروه= مهارت همراهی و جذب در گروه و کسب و حمایت آنان
۴- ارضاء نیازهای عزت نفس و انگیزه پیشرفت= مهارت کسب و حفظ و تقویت عزت نفس و ایجاد انگیزه پیشرفت

۵- ارضاء نیازهای شناختی، دانستن و کاوش= مهارت یادگیری و کسب دانش و آگاهی برای رسیدن به دانائی

۶- ارضاء نیازهای ذوقی و هنری= مهارت درک زیبایی‌ها و پرورش استعدادهای ذوقی و هنری
۷- ارضاء نیازهای کشف و تقویت استعدادها تا مرحله رسیدن به خودشکوفائی= مهارت کشف و تقویت و بروز استعدادها برای رسیدن به خودشکوفائی

ملاحظه می‌شود طی این مراحل نیز در آموزش‌های خودشناسی مکتب پناه به صورت پیشرفت‌سنجی تاکنون اجراء گردیده است. بنابراین می‌توانیم با سربلندی و افتخار ادعا نمائیم که زنده‌یاد استاد ابراهیم خواجه- نوری و مکتب پناه پیشرو آموزش مهارت‌های زندگی در دنیای معاصر بوده‌اند، ادعائی که تاریخچه مکتب پناه و کتاب‌های استاد آن را به راحتی اثبات می‌کند.

* * *

در مورد قالب‌های مورد توصیه جهت آموزش مهارت‌های زندگی، می‌توان به جلسات گروهی، کارگاه- های آموزشی و غیره اشاره کرد، که ما قبلاً با مقایسه جلسات خودیاری مکتب پناه و جلسات گروهی مورد توصیه (APA) به آن اشاره کرده‌ایم و در مورد روش طرح مسئله و حل آن نیز سیستم مورد پذیرش و عمل مکتب پناه (کارترین) در کتاب باوردرمانی آمده است و آنگونه که در جلسات نیز مشاهده می‌شود، میزبان با طرح سئوالات راجع به موضوع از قبل تعیین شده، اعضاء و حاضرین را به تفکر و اظهار نظر درباره موضوع تشویق می‌نماید، چیزی که امروزه در روانشناسی جدید تحت عنوان «بارش فکری» و بیان آنچه در لحظه راجع به موضوع به ذهن انسان می‌رسد، مورد تأکید بسیار می‌باشد.

* * *

اما پیشگامی مکتب پناه در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی به هیچ وجه به معنای بی‌نیازی از مطالعه، تحقیق، پژوهش درباره مسائل روانشناسی و خودشناسی نمی‌باشد. چون یک مکتب پویا مانند یک انسان جستجوگر، همواره در جهت یافتن مطالب جدیدتر و شیوه‌های سهل‌تر و خوش‌آیندتر و مؤثرتر تلاش می‌کند تا معلومات و دانش خود را غنی‌تر سازد. بطور مثال امروزه در جلسات گروهی بر جو گرم، پذیرا و صمیمانه که میل به وابستگی و تعلق خاطر را در شرکت‌کنندگان برانگیزد و انرژی لازم را جهت فعالیت آگاهانه برای رساندن خود به سطح خودشکوفائی در آنها ایجاد کند، تأکید می‌شود، چیزی که در مکتب پناه نیز همواره مورد نظر بوده و مخصوصاً استاد ابراهیم خواجه‌نوری برای تحقق این امر فروتنی و تواضع، صداقت و ادب میزبان را لازمه آن می‌دانسته‌اند، که نکته مقابل و حالت منفی آن را می‌توان مدیریت توأم با تکبر و غرور و خود را برتر

دانستن، دوری از صداقت و داشتن رفتارهای سلطه‌جویانه دانست که می‌تواند محیط هر جمع و گروهی را از حالت‌های تفاهم‌آمیز و دوستانه خارج نماید.

یکی از مشکلاتی که امروزه در مورد مدیریت جلسات گروهی مطرح می‌شود، و در عمل نیز معضل بسیاری از فعالین این نوع فعالیت آموزشی است، موضوع چگونگی برخورد با افراد نامتجانس با گروه، غیر فعال و دشواری آفرین است، که به دلیل بی‌توجهی در انتخاب یا به دلایل دیگر در یک گروه، که دوستی و تفاهم و تعامل مثبت لازمه فعالیت آن است، قرار می‌گیرند. در این مورد حذف مستقیم و درخواست صریح برای عدم حضور حالت ناخوشایند اخراج را تداعی می‌کند و در روحیه خود فرد حذف شده و حتی دیگر اعضا، به دلیل وابستگی عاطفی به یکدیگر، اثر منفی باقی می‌گذارد. طبیعی است حذف گروهی و چند نفره حتی پس از یک تعطیلی موقت، مشکلات بیشتری را می‌تواند بیافریند، برای مقابله با این معضل و حل این مشکل کار گروهی، بر اساس مطالعاتی که اخیراً انجام شده، توصیه می‌شود، مدیران گروه‌های داوطلب خودشناسی، برای قبول عضو جدید، دقت و توجه لازم را بابت ۱- شناخت انگیزه، ۲- توانمندی فردی، ۳- سنخیت فرد داوطلب با اعضا گروه و ۴- قابلیت او برای جذب در گروه را به عمل آورند و علاوه بر این گروه‌ها، دوره ۹ ماه با شروع و خاتمه زمانی مشخص را برای فعالیت سالیانه خود در نظر بگیرند و افراد جدید برای دوره‌های طولانی‌تر مثلاً ۲ تا ۳ ساله به عنوان میهمان عضو وابسته تلقی شوند و به افراد تازه وارد به گروه تأکید شود که حضور آنها در گروه به عنوان میهمان به طور کلی جنبه موقت خواهد داشت و نباید نسبت به آن به عنوان یک امر دائمی یا بلندمدت برنامه‌ریزی کنند. البته پس از حصول اطمینان از داشتن شرایط لازم برای ایفای نقش سازنده در گروه و خالی بودن ظرفیت اعضا پیوسته از نظر تعداد، فرد داوطلب، بعنوان عضو پیوسته در گروه پذیرفته و موضوع در جمع اعلام می‌شود، روشی که در بسیاری از سازمان‌ها و تشکلهای غیر دولتی از جمله انجمن مدیریت ایران پس از مطالعه بسیار به مورد اجراء گذاشته شده و به خوبی پاسخگوی بسیاری از مشکلات قبلی عضویت بوده است، و حتی در بعضی انجمن‌ها تبدیل شرایط عضویت وابسته به پیوسته مشروط به تغییر شرایط عضو وابسته از نظر موقعیت و شرایط تحصیلی، شغلی و اجتماعی علاوه بر نقش آفرینی مؤثر در گروه می‌باشد.

اکنون در آستانه سی و پنجمین سال تأسیس «پنا» توسط استاد ابراهیم خواجه‌نوری، صمیمانه آرزو مندیم همگی در این کار بزرگ انسانی، که به صورت رایگان و مردمی داوطلب انجام آن شده‌ایم موفق و کامیاب باشیم، زیرا ما فعالیت در مکتب پناه را نه یک مقام و موقعیت، بلکه یک وظیفه و مسئولیت افتخارآمیز اجتماعی تلقی می‌کنیم، انجام وظیفه‌ای که ادای دینی است نسبت به جامعه و مردم کشورمان و نسبت به استاد که این شیوه انسانی را از او آموخته‌ایم.