

بررسی مبانی مهارت‌های اجتماعی از دیدگاه لقمان حکیم

علیرضا مقدس^۱

تاریخ پذیرش: ۹۰/۱۰/۱۰

تاریخ وصول: ۹۰/۳/۲۱

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی مبانی مهارت‌های اجتماعی از دیدگاه لقمان حکیم می‌باشد. در سال‌های اخیر در غرب توجه زیادی به مباحث مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی و آموزش و به کارگیری این مهارت‌ها در سطوح مختلف زندگی شده است. این در حالی است که لقمان حکیم قرن‌ها پیش از این پندها و اندرزهایی داشته که به تعبیر امروز از مصادیق بارز و برجسته آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌باشد.

در همین راستا در قرآن مجید نیز سوره‌ای تحت عنوان لقمان وجود دارد که در این سوره به فزاینده‌ای از پندهای لقمان حکیم به فرزندش اشاره شده است. در این مقاله آن دسته از سخنان آن حکیم بزرگوار که منطبق با مبانی مهارت‌های اجتماعی است استخراج و مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

در این پژوهش از روش کتابخانه‌ای و فیش برداری برای گردآوری اطلاعات استفاده شد و با استفاده از روش تحلیل محتوا به تجزیه و تحلیل پندها و اندرزها پرداخته شده است. براساس

یافته‌های این تحقیق، اساس پندها و اندرزهای ایشان حتی پس از گذشت قرن‌ها از حیات او به طور کامل و جامع منطبق با مبانی آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌باشد که به طور اختصار عبارتند از:

سپاسگذاری، صبر، قناعت، علم دوستی، احترام به بزرگان و اندیشمندان، آینده‌نگری و دوری از غفلت، سکوت و نگاهداری زبان و کلام به جا و به هنگام، میانه‌روی و دوری از افراط و تفریط، دوری از افراد جاهل و نادان و مجالست با دانشمندان، عفت در پرسش، راز نگاهداری، صداقت، ترحم، نیکوکاری، حسن خلق و نیت، دوری از خشم و غضب و ... یافته‌های تحقیق نشان داد که مفهوم مهارت‌های اجتماعی در پندها و اندرزهای لقمان حکیم همان برقراری و شکل‌گیری یک رابطه صحیح با دیگران است که فرد بتواند بدون آن که حقوق دیگران را نادیده بگیرد به اهداف خود دسترسی پیدا نماید.

واژگان کلیدی: قرآن، لقمان حکیم، مهارت‌های اجتماعی، مبانی.

مقدمه

مهارت‌های زندگی چیست؟

مهارت‌های زندگی دسته‌ای از مهارت‌های آموخته شده هستند که بکارگیری آن در روابط خانوادگی و اجتماعی باعث می‌شود که فرد زودتر به اهداف و مقاصد مثبت خود برسد. علمی است نوپا که به سرعت در بین جوامع انسانی شکل گرفته و رو به رشد است. ریشه این علم را در کتاب‌های آسمانی و بیانات انبیاء الهی به خصوص قرآن و خاتم انبیاء پیامبر اسلام می‌توان جستجو کرد.

نظریه پردازان این علم، مهارت‌های زندگی و اجتماعی را به آن دسته از مهارت‌هایی می‌گویند که افراد در تعاملات میان فردی خود به کار می‌برند.

فیلیس^۱ (۱۹۷۸) به نقل از هارجی^۲ مهارت‌های اجتماعی را این گونه تعریف می‌کند: با دیگران طوری ارتباط برقرار کند که بتواند به حقوق، الزامات، رضایت خاطر و یا انجام وظایف خود در حد معقولی دست یابد، بی آنکه حقوق، الزامات، رضایت خاطر یا وظایف دیگران را نادیده بگیرد و در عین حال بتواند در این موارد مبادله‌ای باز و آزاد با دیگران داشته باشد. (هارجی و همکاران، ۱۹۸۶).

نظریه پردازان دیگر، هر کدام مهارت‌های زندگی را از دیدگاه خود تعریف کرده‌اند، در این مقاله به بخش‌هایی از این دیدگاه‌ها اشاره می‌کنیم:

مهارت‌های زندگی رفتارهایی هستند که شالوده ارتباط‌های موفق رو در رو را تشکیل می‌دهند، یا به رفتارهایی گفته می‌شود، که باعث می‌شود افراد به اهداف خویش دست یابند. این رفتارها را رفتارهای آموخته شده‌ای می‌دانند که تحت کنترل ارادی فرد می‌باشد. همچنین مهارت‌های اجتماعی عبارت است از دستیابی صحیح و مناسب به اهداف.

این مهارت‌ها می‌بایست متناسب با وضعیت باشد، در برخورد با افراد مختلف و موضوعات مختلف رفتارها نیز تغییر می‌کند، این رفتارها آموخته شده هستند، تقریباً اکثر محققان اتفاق نظر دارند که اکثر رفتارهای اجتماعی آموختنی هستند.

بندورا^۳ به نقل از هارجی و همکاران (۱۹۸۶)، در نظریه شناختی-اجتماعی خود می‌گوید: تمامی رفتارها به جز رفلکس‌های اولیه (مثل پلک زدن) آموختنی هستند، بیان بی‌موقع مطالب یکی از نشانه‌های بی‌کفایتی اجتماعی است [دو چیز طیره عقل است دم فرو بستن به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی] (سعدی شیراز)، پس یادگیری زمان استفاده از رفتارهای اجتماعی به اندازه ماهیت این رفتارها و نحوه انجام آنها اهمیت دارد.

محققان توضیح می‌دهند که پژوهش در حوزه تعامل اجتماعی به سرعت در حال پیشرفت است، به همین دلیل ممکن است در آینده نزدیک به مهارت‌های دیگری نیز پی ببریم.

^۱. Phillips

^۲. Hargie

^۳. Bandura

مهارت‌های اجتماعی می‌توانند با یکدیگر هم‌پوشی هم داشته باشند و بندرت به طور مجزا مورد استفاده قرار می‌گیرند و همچنین آنها مکمل یکدیگر نیز هستند. باک^۱ (۱۹۹۱) به نقل از هارجی (۱۹۸۶) می‌گوید، سودمندی مفهوم مهارت‌های اجتماعی از جهات مختلف ثابت شده است، این مفهوم آن‌چنان انعطاف‌پذیر است که در وضعیت‌های مختلف کاربرد دارد و تحقیقات نشان می‌دهد که آموزش مهارت اجتماعی کاری بسیار مفید است و در بعضی کشورهای پیشرفته این آموزش‌ها را از خانواده و دوران پیش دبستانی به طور رسمی آغاز کرده‌اند.

لازم به ذکر است برای انجام عملکرد ماهرانه، احتیاج به تمرین داریم، به عبارت دیگر وقتی از لحاظ کفایت اجتماعی پیشرفت کرده‌ایم که اطلاعات خود را در این زمینه به رفتارهای ماهرانه تبدیل کنیم.

پژوهش‌های انجام شده جدید در زمینه آموزش مهارت‌های اجتماعی در بررسی‌های انجام شده روی دختران و پسران با میانگین سن ۱۹ / ۱۴ که مشکل پرخاشگری و خشونت داشته‌اند، آموزش مهارت‌های اجتماعی با تمرکز این آموزش‌ها روی خشونت و پرخاشگری، به نحو قابل توجه این علائم را کاهش داده است. گرچه خشونت و پرخاشگری در پسران بیشتر از دختران بوده است ولی این آموزش‌ها تأثیر بیشتری روی دختران داشته است. (وینستوک^۲، ۲۰۰۹).

در پژوهش دیگری که در دانشگاه کلمسون^۳ روی دانشجویانی که مشکل تحصیلی و آموزشی و یادگیری داشته‌اند انجام شده است و آنها را تحت درمان با آموزش مهارت‌های اجتماعی قرار داده‌اند، این گونه آموزش‌ها روی مشکلات آنها تأثیرات به‌سزایی داشته است و حتی باعث افزایش علاقه آنها به درس و تحصیل و لذت بردن از آن شده نیز است (میلسوم^۴ و

1. Back

2. Winstock

3. Clemson

4. Milsom

جیانویله^۱، ۲۰۱۰).

دوبینز^۲ و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی که روی دانشجویان یک دانشگاه انجام دادند، دانشجویان را به دو گروه تقسیم کردند، گروهی که آموزش مهارت‌های اجتماعی دریافت می‌کردند و گروهی که از آموزش مهارت‌های اجتماعی محروم بودند، پس از پایان بررسی مشخص شد که دانشجویانی که تحت آموزش مهارت‌های اجتماعی بودند از نظر، رفتاری و تحصیلی در وضعیت بهتری قرار داشتند.

ین وو^۳، و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهشی که بر روی دانشجویان تایوانی انجام دادند مشاهده کردند که آموزش مهارت‌های زندگی، باعث پیشرفت در رفتارهای اجتماعی و هم چنین بهبود وضعیت اجتماعی آنها در آینده شده است.

لاچمن^۴ و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی که روی ۸۹۱ نفر دانش‌آموزانی که مشکل بیش‌فعالی و رفتارهای قانون شکنانه داشتند مشخص کردند که آموزش مهارت‌های زندگی روی علائم یاد شده تأثیرات به‌سزایی داشته است و کودکانی که تحت این گونه آموزش‌ها قرار نداشتند رفتارهای خود را ادامه داده بودند.

ماتسون^۵ و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بخش مهمی از فرایند رشد می‌باشد و عدم دریافت این آموزش‌ها باعث بروز مشکلاتی در زندگی آتی خواهد شد. آموزش مهارت‌های زندگی به روش‌های مختلف انجام می‌شود، یکی از این روش‌ها، روش ماتسون است، این روش در بیش از ۱۰ کشور جهانی هنجاریابی شده و به کار برده می‌شود. در این مقاله تنها به اهمیت موضوع آموزش مهارت‌های اجتماعی پرداخته می‌شود، و روش‌های درمانی توضیح داده نخواهد شد چون توضیح آن روش‌ها، نیاز به مقاله جامع و مبسوط دیگری دارد.

¹. Gianville

². Dobbins

³. Yan wu

⁴. Lochman

⁵. Matson

اومبرسون^۱ و مونترز^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی که در دانشگاه اوستین تگزاس انجام دادند رابطه آموزش مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی بر بهبود عملکرد جسمی، روانی و رفتاری را بدست آوردند و نتیجه این بود که این گونه آموزش‌ها باعث بهبود عملکرد جسمی، روانی و رفتاری می‌شود و همچنین مشخص شد که عوامل خطر نیز برای بروز بیماری‌های جسمی و روانی را کم‌تر می‌کند لذا بر تأثیرات مثبت آموزش مهارت‌های زندگی و ارتباطی تأکید دارند.

بیکر^۳ و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی که روی دختران و پسران در سنین ۱۱ سالگی انجام دادند، مشاهده کردند که اگر کودکان تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار نگیرند، بعدها در زندگی در رابطه با مدیریت استرس و مهارت‌های خود کنترلی و پختگی فیزیکی و رفتاری و مهارت‌های حل مسأله دچار مشکل خواهند شد، لذا بر آموزش این گونه مهارت‌ها از دوران کودکی تأکید فراوان دارند.

در پژوهشی دیگر، وبستر- استراتون^۴ و همکاران (۲۰۱۰) در دانشگاه کمبریج انگلیس در بررسی‌های خود، روی ۹۹ خانواده‌ای که دارای کودکان بیش فعال بودند و مشکلات رفتاری داشتند و سن آنها بین ۸-۴ سال بود مشخص کردند که بعد از یک سال آموزش مهارت‌های زندگی، بیش‌فعالی و مشکلات رفتاری آنها کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است. همچنین در مطالعه‌ای که، فوستر و همکاران (۱۹۹۷) روی مردان کم‌رو و خجالتی انجام دادند معلوم شد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند به مقدار زیادی وضعیت رفتاری آنها را بهبود بخشد.

هیلاری بریتون^۵ (۲۰۱۰) نیز طی مقاله مبسوطی که در مجله Social work نوشت، مطرح کرد که نقش آموزش مهارت‌های اجتماعی در بهبود عملکرد اجتماعی و رفتاری و همچنین بهبود سلامت جسمانی و روانی افراد غیرقابل انکار است

1. Omberson

2. Montez

3. Backer

4. Webster - Stratton

5. Brighton Hillary

همچنین کتлер - فینی^۱ و همکاران (۲۰۱۰) در پایان طرح پژوهشی خود می‌نویسند، کودکانی که از سن ۳ و ۵ سالگی با والدینی که از مهارت‌های اجتماعی خوبی برخوردار هستند همانند سازی کنند، آنها نیز در آینده از مهارت‌های اجتماعی و رفتاری و بهداشت روانی خوبی برخوردار خواهند شد.

این محققین توصیه می‌کنند برای بهتر شدن وضعیت روانی و رفتاری کودکان در آینده در نحوه آموزش مهارت‌های اجتماعی و رفتاری آنها مداخلاتی داشته باشند. این آموزش‌ها می‌تواند با همکاری و راهنمایی مشاورین و روان‌شناسان مدرسه انجام شود. در تحقیقی که در ایران انجام شده است (به پژوه، ۱۳۸۶) نقش آموزش مهارت‌های اجتماعی بر افزایش عزت نفس دانش‌آموزان نابینا به طور معنی‌داری مؤثر بوده است و این آموزش‌ها به آنها کمک کرده است تا در تعامل با همسالان خود با عزت نفس بالایی رفتار کنند.

آموزش مهارت‌های زندگی نه فقط بر روی افراد معمولی تأثیرات به‌سزایی دارد بلکه همان‌طور که در مطالعه فوق‌مذکور مشخص شد روی کودکان و افراد دارای معلولیت‌های مختلف و یا بیماری‌های جسمی و روانی در یک طیف گسترده نیز مفید و موثر می‌باشد.

همان‌طور که در قبل به آن اشاره شد، آموزش مهارت‌های اجتماعی دارای کاربردی وسیعی است، در پیش‌گیری از اختلافات خانوادگی، خشونت و پرخاشگری جرم و جنایات و آسیب‌های اجتماعی و بسیاری موارد دیگر نیز می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

همه ما گاهی در زندگی با چالش‌ها و مشکلاتی مواجه می‌شویم، در جریان این دشواری‌ها، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کنند تا به بهترین شکل ممکن از عهده حل مشکلات خود برآئیم، تسلی بخش است. پژوهشگران اطلاعات ارزشمندی درباره نحوه مقابله افراد با مشکلات زندگی جمع‌آوری کرده‌اند. آنها تلاش خود را بر پاسخ دادن به پرسش‌های زیر معطوف کرده‌اند:

آیا می‌توان سبک‌های مقابله‌ای متفاوت را شناسایی و ارزیابی کرد؟

^۱ feeny Kettler

آیا برخی راهبردهای مقابله‌ای برای مقابله با مشکلات خاص از راهبردهای دیگر مفیدتر و موثرتر است؟

چگونه می‌توانیم یاد بگیریم که با مشکلات موثرتر مقابله کنیم؟

در بحث آموزش مهارت‌های زندگی به آن چه که پژوهشگران درباره مقابله کشف کرده‌اند پرداخته می‌شود. ایجاد حس خودکفایی، حس شوخی، مقابله با تنهایی، کم‌رویی و مقابله با اضطراب، مهارت‌های مقابله با اختلافات در روابط رناشویی، مهارت‌هایی برای مقابله با فقدان، مهارت‌هایی برای مقابله با استرس پیری و مهارت‌های مقابله با هر یک از مسائل و مشکلات زندگی، و یا هنر گوش دادن، ورزش و ... به عنوان بخشی از مهارت‌های اجتماعی در دنیای امروز مورد بحث هستند (کلینکه، ۱۳۸۴).

همچنین (لوی^۱، ۱۹۶۰) معتقد است، آموزش مهارت‌های اجتماعی به عنوان یک روش درمانی به عنوان بخشی از آموزش‌های رفتار درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، چون هدف از آموزش رفتارهای اجتماعی، تعدیل رفتارهای اجتماعی بیمار می‌باشد. تا بیمار قادر به غلبه کردن بر دشواری‌هایی که در برقراری و حفظ روابط با دیگران دارد شود، این روش ممکن است علاوه بر بهبود توانایی‌های اجتماعی، سازگاری کلی و روانی فرد را بهبود بخشد.

جرج گازدا^۲ باور داشت، انسان در نتیجه فرآیند اجتماعی شدن برخی از مهارت‌های ارتباطی بین فردی را کسب می‌کند، اما سطح عملکرد او در این مهارت‌ها را می‌توان بهبود بخشید، هر فرد که در روابط انسانی خود فهمیده‌تر، مودب‌تر، صمیمی‌تر، بی‌ریا تر، آزاد اندیش تر، صریح‌تر و عینی‌تر رفتار کند، از ظرفیت بالایی برخوردار است. اما با کمک مجموعه مستحکمی از دانش نظری، الگوی مناسب و فرصت‌های تجربه شخصی، می‌توان فرایند انسان کامل شدن او را تا حد زیادی تسریع نمود (به نقل، بولتون، ۱۳۸۱).

متأسفانه در زمینه آموزش مهارت‌های اجتماعی براساس مبانی پند و اندرزهای لقمان

^۱ I. Levi

^۲ G. Gazda

حکیم پژوهشی انجام نشده است ولی پایان نامه‌های متعددی در زمینه تربیت اجتماعی از دیدگاه‌های مختلف از جمله قرآن کریم، امام علی (ع) و امام سجاد (ع) پرداخته شده است (ملاسمانی، ۸۹، ص ۱۲۳) که موضوع این پژوهش نبوده است.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع تحقیقات بنیادی- نظری است، روش این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی- تحلیل است که در این تحقیق پس از جمع‌آوری پندها و اندرزهای لقمان حکیم، آنهایی را که منطبق با مبانی آموزش مهارت‌های اجتماعی بوده را دسته‌بندی و تنظیم شده است. روش گردآوری مطالب در این تحقیق، براساس روش کتابخانه‌ای می‌باشد. در این پژوهش بعد از مشخص شدن پندها و اندرزهای منطبق با مبانی مهارت‌های اجتماعی از روش کتابخانه‌ای با روش فیش برداری استفاده شد. مبنای کار استفاده از سخنان لقمان حکیم است.

بیان مسئله

متأسفانه دیده شده و می‌شود که علیرغم وجود منابع و متون غنی مذهبی، فرهنگی و ادبی موجود در ایران، وضعیت مهارت‌های اجتماعی مردم در اکثر موارد ارتباطی از سطح قابل قبولی برخوردار نیست، از تربیت کودکان درون خانواده گرفته و نوع تعامل آنها با والدین و برعکس. ارتباط‌های غیرکلامی، پرسش، پاداش و تقویت، توضیح دادن، گوش دادن، نفوذ در دیگران، ابراز وجود، ورزش، اختلافات خانوادگی، صبوری، مهارت حل مسأله، سبک رانندگی، ارتباط استاد و دانشجو، دانش آموز با معلم، تا ارتباط کارمند و ارباب رجوع و خیلی موارد دیگر. این مقاله با پرداختن به موضوع مهارت‌های زندگی به عنوان یک مشکل و معضل اجتماعی، راه را برای دیگر تحقیقات متناسب با این گونه مسائل باز خواهد کرد. تا به این وسیله از بروز بخش وسیعی از مسائل خانوادگی، پرخاشگری، جرم و جنایات و آسیب‌های اجتماعی به دلیل عدم آگاهی از مهارت‌های اجتماعی پیشگیری کرد و راه کارهایی اصولی را برای

ارتقاء اثر بخشی این برنامه‌ها طراحی و اجرا نمود.

گرچه وجود مطالب مربوط به مهارت‌های اجتماعی و زندگی در متون و منابع یاد شده به صورت کلی آورده شده است ولی برای برداشت و تبدیل کردن آنها به برنامه‌های آموزشی نیاز به بررسی، استنتاج و برنامه‌ریزی دارد که این مهم می‌تواند موضوع پژوهش‌های فراوان دیگر باشد.

متأسفانه مکتوم و مهجور ماندن بخش‌هایی از این آموزه‌ها و عدم استنتاج، نشر و گسترش آن باعث شده، آنطور که باید و شاید مورد استفاده و آموزش قرار نگیرند. همان‌طور که در ابتدا بیان شد، قرن‌هاست که در اسلام و ایران این آموزه‌ها وجود دارد ولی در کتب درسی کم‌ترین جایگاهی ندارند، و اگر هم هستند، به طور محدود و گذرا به آنها اشاره شده است و برنامه‌ای برای آموزش رسمی و برنامه‌ریزی شده و نهادینه کردن این نوع آموزش‌ها وجود نداشته است آشنایی و آموزش معلمان و والدین با این گونه مطالب می‌تواند در نهادینه کردن آن مؤثر واقع شود.

آیاتی از سوره لقمان

۱۲- هر آینه به لقمان حکمت دادیم و گفتیم: خدا را سپاس گوی، زیرا هر که سپاس گوید به سود خود سپاس گفته، و هر که ناسپاسی کند خداوند بی‌نیاز و ستودنی است.^۱

۱۳- و لقمان به پسرش گفت: و او را پند می‌داد- که: ای پسرک من، به خدا شرک میاور، زیرا شرک ستمی است بزرگ.^۲

۱۴- آدمی را درباره پدر و مادرش سفارش کردیم. مادرش به او حامله شد و هر روز ناتوان‌تر می‌شد و پس از دو سال از شیرش باز گرفت. و سفارش کردیم که: مرا و پدر و مادرت

^۱- و لقد اتینا لقمن الحکمه ان اشکر لله و من یشکر فانما یشکر لنفسه و من کفر فان الله غنی حمید

^۲- واذ قال لقمن لابنه و هو یعظه یا بنی لا تشرک بالله ان الشرک لظلم عظیم

را شکر گوی که سرانجام تو نزد من است.^۱

۱۵- اگر آن دو به کوشش از تو بخواهند تا چیزی را که نمی‌دانی چیست با من شریک گردانی اطاعتشان مکن. در دنیا با آنها به وجهی پسندیده زندگی کن و خود، راه کسانی را که به درگاه من باز می‌گردند در پیش گیر. بازگشت همه شما به سوی من است و من از کارهایی که می‌کرده‌اید آگاهتان می‌کنم.^۲

۱۶- ای پسرک من، اگر عمل به قدر یک دانه خردل در درون صخره‌ای یا در آسمان‌ها یا در زمین باشد، خدا به حسابش می‌آورد، که او ریزین و آگاه است.^۳

۱۷- ای پسرک من، نماز بگذار، و امر به معروف و نهی از منکر کن و به هر چه بر تو رسد صبر کن که این از کارهایی است که نباید سهلش انگاشت.^۴

۱۸- به تکبر از مردم روی مگردان و به خودپسندی بر زمین راه مرو، زیرا خدا هیچ به ناز خرامنده فخر فروشی را دوست ندارد.^۵

۱۹- در رفتار راه میانه را برگزین و آوازت را فرود آر، زیرا ناخوش‌ترین بانگ‌ها بانگ خران است.

(قرآن مجید، سوره لقمان، ترجمه آیتی، عبدالمحمد (۱۳۶۱).^۶)

سوره لقمان سی و یکمین سوره در قرآن مجید است که در مکه نازل شده و شامل ۳۴ آیه می‌باشد.

لقمان کیست؟

۱- وصینا الانسان بوالديه حملته امه وهنا علي و هن و فضاله في عامين ان اشكرني و لو الذبيك الي المصير

۲- وان جاهداك علي ان تترك بي ما ليس لك به علم فلاطمعها و صاحبها في الدنيا معروف و اتبع سبيل من اتاب الي ثم الي مرجعكم فانتمكم بما كنتم تعملون

۳- يا بني انها ان تك مقال حبه من خردل فتكن في صخره او في السموات او في الارض يات بها الله ان الله لطيف خبير

۴- يا بني اقم الصلوه و امر بالمعروف و انه عن المنكر و اصبر علي ما اصابك ان ذلك من عزم الامور

۵- و لا تصعر خدك للناس و لا تمش في الارض مرحا ان الله لا يحب كل مختال فخور

۶- و اقصد في مشيك و اغضض من صوتك ان انكر الاصوات لصوت الحمير

لقمان از شخصیت‌های قرآنی است که در عصر جاهلیت هم به حکمت نامبردار بوده است، و در ادب فارسی به لقمان حکیم معروف است. در دایره المعارف اسلام (به انگلیسی، طبع دوم) درباره او چنین آمده است:

«قهرمان و حکیمی افسانه‌ای از عربستان پیش از اسلام. او در قرآن به صورت مردی خدانشناس و پدری فرزانه که به فرزندش پندهای پارسایانه می‌دهد، ظاهر شده است ... در عصر جاهلیت به لقمان بن عاد معروف بوده است... دو صفتی که به آنها اشتهار دارد، عبارتند از: فرزاندگی و طول عمر ... همچنین از سازندگان سد مارب به شمار می‌آید.

در افسانه‌های باستانی غربی از جمله معمرین ... از نظر طول عمر فقط خضر از او برتر است، گفته‌اند که جزو نمایندگانی بود که عادیان قحط زده، در طلب باران و برای دعا به زیارت کعبه گسیل داشتند.

سوره سی و یکم قرآن که متعلق به دوره سوم مکی است، لقمان نام دارد. در قرآن به اصل و نسب عادی او یا طول عمرش اشاره نشده است. پندهایی که لقمان در این سوره «از آیه ۱۲ به بعد» به پسرش می‌دهد، صبغه ادبیات خاور نزدیک باستان را دارد. پس از آن که قرآن مجید لقمان را به عنوان حکیمی گوینده پند و امثال تقدیس کرد، به او چه بسیار صفات پارسایانه و معقول نسبت داده شده است. وهب بن منبه، طبق نقل ابن قتیبه در معارف (طبع وستنفلد، ۱۸۵۰ م ص، ۲۷) ادعا می‌کرده است که ده هزار باب از حکمت لقمان را خوانده بوده است... ثعالبی یک فصل از کتاب قصص الانبیا خود را به بیان حکمت لقمان اختصاص داده است... قصه پردازان عرب گرایش به این دارند که از حکیمان باستان پیامبر بسازند. ولی چون در قرآن فقط به این نکته اشاره شده است که خداوند به لقمان حکمت بخشیده است (نه نبوت) از صاحب نظران قدیم جز عکرمه کسی قائل به نبوت او نبوده است. و در اغلب گزارش‌های کهن آمده است که خداوند لقمان را بین پیامبری و فرزاندگی مخیر گرداند، و او فرزاندگی را برگزید و وزیر داود(ع) شد.

در بسیاری از احادیث به او حسب و نسب بنی اسرائیلی داده شده است، و او را با ابراهیم

(ع) و یعقوب (ع) و حتی بلعم پیوند داده‌اند و گفته‌اند که او تا عهد نبوت یونس زنده بود (دائرة المعارف اسلام، انگلیسی، طبع دوم، ۵/ ۸۱۱-۸۱۲). در سیره ابن هشام آمده است: «سويد از سخنان لقمان حکيم بسيار ياد داشت. و چون سيد عليه السلام، او را چنان بگفت و از نزول قرآن او را خبر داد، سويد گفت ای محمد مگر این قرآن که به تو فرود آمده است، همچون سخنان لقمان است و من از آن بسیار یاد دارم ... سيد عليه السلام گفت: ای سويد این خود سخن‌های نیکو است، اما آن چه با من است نیکوتر و بهتر است ...» (سیرت رسول الله، ۱/ ۴۲۴). (به نقل از خرماهی، ۱۳۷۶).

یافته‌های تحقیق

۱- مفاهیم مهارت‌های اجتماعی و زندگی از دیدگاه لقمان حکیم. این مفاهیم شامل موضوعات زیر می‌باشد:

خدا، مرگ، نیکی، بدی، ابلهی و حماقت، مصاحبت با عالم و دانشمند، قرض و دین، عیب خود نادیدن، دانایی، تناسب گفتار و عمل، سوال به جا و معقول، لئیمی و بخل، خوشخویی، نیستی بودن دنیا، آخرت، مزایای سکوت، تفکر، دیانت، قناعت، دوری از دنیا پرستی، تنهایی، دوری از شهوت. حسد، بصیرت، صبر، هوای نفس، اقبال به اعمال خیر، اجتناب از اعمال شر، امر به معروف و نهی از منکر، محاسبه نفس، دوری از لغزش، شناسایی گناهان، حقیر شمردن اعمال، اطاعت خدای تعالی، عدم اعتماد به دنیا، کتمان مصائب، شاکر و سپاس گذار بودن، کم خوری، پندپذیر بودن، عدم بیان حکمت نزد جاهلان، میانه روی، پرهیز از خنده بی جا، مزاح نکردن، مجادله نکردن، خالی از ذکر نبودن، بدون سبب خوشحالی نکردن، حذر از غفلت، ترس از خدا. هوای نفس، غرور، فریفته نشدن به سخنان جهال، انتفاع از علم، تواضع، فروتنی، سخن نگفتن با جاهلان، عفت در پرسش، دوری از کینه و تقلب، دوری از افراط و تفریط، حق گوئی، اجتناب از دورغ گوئی، وقار، عدالت، حلم، احسان، دانش، ورع، عفو و بخشش، گوش دادن و فهم کردن، مدارا، دوری از منت گذاری، دوری از منازعه، طلب حکمت، تدبیر و

تفکر، نگاهداری زبان، ضایع نکردن مال خود و دیگران، فریب دنیا نخوردن، ترحم، دوری از آه مظلوم، پندپذیری، بشاشیت و خوش رویی، دوری از عجب و تکبر، دوری از خشم و غضب و مال نامشروع، رضایت و دوستی حق تعالی، در طلب علم خسته نشدن، تحمل مصائب، دوری از شر زنان، یقین به خدا، دوری از مصاحبت با سفیه، نزدیکی به مجالس نیکان، دوری از مجالس اشرار، حیا، پرسش، مدارای با مردم، میانه روی در امور، اعتماد بر خدا، طلب حاجت نکردن نزد هر کس، وعده بی جا ندادن، بی دلیل ضمانت نکردن، تناسب کار و تصمیم با توانایی، ذکر خدا، حسن نیت، حسن خلق، دوری از شر، عدم مجادله با سفیه، سپاس و شکر گذاری خدا و بنده، دوری از خیانت به دوستان، راز نگهداری، پرهیز از بیهوده گویی، عطا نخواستن از مردم لثیم، دوری از اظهار نظر زود هنگام، دوری از لجاجت. ادب، محبت، سهل گرفتن در معامله، ترک معصیت.

۲- مبانی مهارت‌های اجتماعی و زندگی از دیدگاه لقمان حکیم لقمان می‌گوید:

چهار صد هزار کلمه در حکمت جمع کردم و چهار از آن برگزیدم. دو بیاید دانست و یادداشت و دو فراموش باید کرد: بدی که مردم با تو کنند و نیکی که تو با مردم کنی فراموش باید کرد و خدا را یاد باید داشت و مرگ را یاد باید داشت. احمق اگر چه صاحب جمال باشد با او صحبت نباید داشت که شمشیر اگر چه خوب رخسار است زشت کردار است. صحبت عالم مرده جاهل را زنده گرداند، چنان که باران زمین پژمرده را. همه باری کشیدم، گران‌تر از قرض و دین ندیدم و زیان کارتر عیبی عیب خود نادیدن است. دانا چون چراغ است هر که بر او بگذرد از او نور بگیرد. هر که را گفتار و کردار موافق نباشد عقل وی او را نکوهش کند هر که سؤالی کند که سزاوار آن نباشد یا بی هنگام بود یا از لثیمی چیزی خواهد به مراد نرسد.

خوشخوی، خویش بیگانگان باشد و بدخوی بیگانه خویش، از او پرسیدند: چیست که فائده آن همه را رسد؟ گفت: نیستی بدان (تاریخ گزیده، صص ۶۹-۶۸). ایبذقلس^۱ حکیم

^۱- ایبذقلس

یونانی گوید از لقمان حکیم به شام اخذ حکمت کرده است (تاریخ الحکماء قفطی، ص ۱۵).

لقمان حکیم مردی بود سیاه چهره و از اهالی حبشه، در زمان طفولیت به دام رقیت مبتلا شد و به قید اسارت گرفتار گردیده. مولای او شخصی بود از طایفه بنی اسرائیل و معروف به سوء اخلاق و حرکات ناهنجار، غالب اوقات با او سختی کردی و به کارهای صعب امر فرمودی. لقمان تحمل بار گران کردی و به اخلاق زشت و حرکات ناشایست او تن دردادی تا روزی مولای لقمان با یکی از قماربازان قمار باخت بدان شرط که بازنده، آب نهری را که در برابر خانه او جاری بود بیاشامد و یا فدیة دهد. برحسب اتفاق حریف به مولای لقمان غالب آمد و انجام دادن شرط را خواستار گردید و گفت: اگر آب را نیاشامیدی و راضی به فدیة شدی یا باید چشم جهانبینت را از بن برکنم و یا تمام اموالت را متصرف شوم. مرد اسرائیلی در ماند و مهلت طلبید. شام که لقمان با پشته هیزم از کوه بازگشت مولای خود را مهموم و اندوهناک بدید سبب پرسید، مرد اسرائیلی واقع بیان داشت و لقمان گفت: جواب او سهل است و رفع شرطش آسان. گفت: چگونه آسان است؟ گفت: در جواب او بگو من آب وسط این نهر را می‌آشامم، پس از اینکه تو طرفین آن را آشامیده باشی اگر گفت طرفین آن را تو بیاشام بگو جلوی او را سد نما تا من طرفین آن را بیاشامم، چون مسدود کردن آن بر او سخت است قهرا دست از تو خواهد کشید و از شروی آسوده خواهی گردید. اسرائیلی خشنود شده، پس از جواب دادن حریف در ازای این مطلب لقمان را آزاد کرد و از مال دنیا بی‌نیاز فرمود و خود نیز توبه و ترک قمار کرد. در همان ایام لقمان در قید رقیت بود روزی مولای او گوسفندی قربان کرد و به لقمان امر فرمود که اشرف اعضای وی را نزد من آر. لقمان دل و زبان گوسفند را نزد مولای خود برد باز وقتی دیگر که گوسفند ذبح کرده بود، گفت: پست‌ترین اعضای گوسفند را برای من حاضر کن. لقمان همان دو عضو را نزد مولای خود برد. روایت کرده‌اند شبی از شبها که لقمان با قاضی الحاجات در مناجات بود ندا رسید که ای لقمان! آیا خشنود میشوی که تو را خلیفه خود در روی زمین قرار دهم. عرض کرد: اگر مجبورم فرمائی مطیعم و اگر مختارم کنی من عافیت را طالبم و طاقت بار نبوت ندارم. پس از آن خدای تعالی ملکی را فرستاد تا او

را حکمت آموزد و از این روی لقمان حکیم‌ترین مرد بود در روی زمین. از لقمان سؤال کردند چرا خلافت قبول نکردی؟ گفت: اگر در میان مردم حکم به حق می‌کردم سزاوار بود که نجات یابم و لکن من مطمئن به این مطلب نبودم، ترسیدم که به خطا روم و راه بهشت را گم کنم، اگر من در دنیا ذلیل باشم بهتر است از آن که قوی و عزیز باشم. فرمود هر که واگذارد آخرت را برای دنیا زیان کرده است هر دو را. لقمان حکیم مکرر خدمت حضرت داود علیه السلام می‌رسید و کسب فیض از مشکوه نبوت می‌نمود روزی بر داود وارد گردید او را مشغول ساختن چیزی دید... الخ الحکایه - یک روز جمعی از اصحاب حضرت داود نزد او بودند و از کلمات و اقوال حضرتش استفاده می‌بردند سخن از هر چیزی در میان بود و همگان سخن گفتند جز لقمان که سکوت اختیار کرده بود داود گفت: ای لقمان! چرا چیزی نگوئی و با دیگران در سخن گفتن انباز نشوی. لقمان گفت: خیری نیست در کلام مگر به نام خدا و خیری نیست در سکوت مگر تفکر در امر معاد و مرد با دیانت چون تامل کند سکینه و وقار بر او مستولی شود و چون شکر خدای تعالی بجا آورد بر او رحمت و برکت نازل شود و چون قناعت ورزد از مردم بی‌نیاز گردد و چون راضی شود به رضای حق، اهتمامش به امور دنیا سست گردد و هر که از خود محبت دنیا خلع کرد از آفات و شرور نجات یافت و چون ترک شهوت کرد در عداد مردمان آزاد در آمد و چون تنهایی اختیار کرد از حزن و اندوه محفوظ ماند و چون حسد از خود دور ساخت محبت مردم درباره خود بیفزود و چون بصیر به عاقبت شد از پشیمانی ایمن شود... داود فرمود تصدیق سخن تو کنم ای لقمان! روزی داود به لقمان گفت: اکنون که پیر شدی از عقل تو چه مقدار باقی است؟ گفت: آن قدر که نگاه نمی‌کنم در چیزی که کافی نیست به حال من و تکلف نمی‌ورزم در تحصیل آن چیزی که محتاج به آن نیستم. لقمان صاحب مواعظ حسنه و اندرزهای حکیمانه است و در غالب موارد مخاطب وی پسر اوست. از آن نصایح در قرآن مجید مذکور است و در کتب اخبار و سیر مسطور، از آن جمله فرمود: ای پسرک من! ملازم صبر باش در سختی و یقین دار به خدای تعالی و مجاهده کن با هوای نفس و بدان که شرافت و شفقت و زهد در صبر است، چون صبر کردی از

محرمات الهی و پرهیز کردی از زخارف دنیوی و بی‌اعتنا شدی به مصیبت‌ها چیزی محبوب‌تر و بهتر از مرگ نزد تو یافت نشود و همه اوقات انتظار وقوع آن بکشی. فرمود: ای پسرک من! بر تو باد اقبال به اعمال خیر و اجتناب از اعمال شر چه عمل خیر خاموش کننده شر است آن کس که گوید شر باعث خاموشی شر است دروغ گفته زیرا اگر آتشی پهلوی آتش دیگر بیفروزند بر اشتعال آن افزوده شود، پس آن چه شر را خاموش کند اعمال خیر است همان گونه که خاموش کننده آتش آب است. فرمود: ای پسرک من! امر به معروف و نهی از منکر کن و بر مصیبات و ناملازمات دنیا صبر پیشه کن و از محاسبه نفس غفلت مورز قبل از آن که حساب تو را بکشند و راه خطا از صواب بشناس تا از لغزش مصون مانی. همیشه گناهان پیش چشم دار و اعمال خویش را در پشت سر قرار ده و از گناهان به خدای تعالی پناه بر و اعمال خویش حقیر شمار. فرمود: ای پسرک من اطاعت کن خدای تعالی را زیرا کسی که اطاعت خدا کرد خداوند او را از شر مخلوقات حفظ فرماید. فرمود: به دنیا اعتماد مکن و قلب خود را بدان مشغول مساز که مخلوقی پست‌تر از این چنین کس نیست از آن که قرار نداده است خدا نعمت دنیا را جزای اطاعت کنندگان و مصائب آن را مکافات گناهکاران. بر بلایا صبور باش و کتمان مصائب کن، زیرا کتمان مصائب و بلایا گنجی است از گنج‌های نیکی و ذخیره‌ای است برای روز معاد. به کم قناعت کن و به آن چه مقدر توست شاکر باش و به روزی دیگران نظر مکن که مورث هلاکت است. اندرون را از طعام خالی دار و تا بتوانی از حکمت بینبار. با حکما مجالست کن و از سخنان آنان پند گیر تا دانش تو بیفزاید و بر حذر باش که کلمات حکمت در نزد غیر اهل آن بیان نکنی و از اهل آن دریغ نکنی. فرمود: در حاجات خود میانه روی را از دست مده و در چیزی که مفید به حال تو نیست سخن مگو و بدون تعجب از چیزی مخند، زیرا که خنده بدون تعجب دلیل حمق است. مزاح مکن و جدال مورز. هر گاه ساکت باشی خالی از ذکر مباش و اگر سخن گویی به غیر از حکمت مگوی و به اندک چیزی خوشحال مشو که دلیل سست عنصری است. فرمود تا می‌توانی سکوت اختیار کن، زیرا سکوت باعث پشیمانی نیست و لکن سخن گفتن به خطا موجب ندامت است. خروس پس از انقضای شب بالهای خود

را بر هم زند و به ذکر پروردگار پردازد. پس کاری ممکن که از خروس کمتر باشی و او از تو عاقلتر باشد. از غفلت حذر کن و از خدای تعالی بترس و از روی هوای نفس طلب علم مکن و غرور موز و به سخنان جهال فریفته مشو. فرمود: منتفع شو از آن علمی که خدای تعالی به تو ارزانی داشته زیرا که عالم مثال جاهل نیست و بهترین علوم آن است که از او انتفاع ببری و به واسطه او متابعت خدای تعالی کنی، زیرا داناترین مردم به مقام الوهیت و عظمت و بزرگی حضرت حق ترسناک‌ترین مردم است. سعادت‌مند مردم کسانی هستند که مجالس با علما باشند تا تعلیم دهند آیندگان را چه سخنان عالم چون چشمه خوشگواری است که همه مردم بدان محتاجند و منتفع شوند و عالم شایسته‌تر است که متواضع و فروتن باشد و سخن گفتن او با جهال همچون کلام طیبیان باشد با مریضان. دل هر که نورانی گردید با ایمان کلام وی به حق اثر کننده است و انتفاع برنده‌اند مردم از علم و اما به قلب کسی که نور حق نتابیده و جانش به انوار الهی روشن نگردیده، بسا شود که سبب گمراهی مردم گردد و باعث خرابی دین و ایمان شود و به یک کلمه اعمال فاسد و بازارش کاسد گردد. همچنان که به یک جرعه آتش ممکن است آتش عظیمی افروخته گردد و اموال کثیری سوخته شود. فرمود: انسان شقاوت شعار اگر سخن گوید به وقاحت کشد و اگر سکوت کند به فضاحت منتهی گردد و اگر بی‌نیاز شود طغیان کند و اگر فقیر شود از رحمت حق ناامید گردد و اگر خوشحال شود شرارت پیشه کند و اگر قادر گردد فحاش و وقیح شود و اگر مغلوب گردد به زودی قبول خواری کند و اگر گریه آغازد عربده کند و اگر چیزی بخواهندش بخل ورزد و اگر نام او برند غضب کند و اگر از چیزی منعش کنند تندی کند و اگر عطا کند منت گذارد و اگر چیزش دهند سپاس نگذارد و اگر سَری به دو گویند خیانت کند و اگر اسرار خود را در نزد تو گوید متهمت سازد و اگر پست‌تر از توست بهتان بندد و اگر بالاتر است مقهور سازد و اگر مصاحب با تو شود به رنج مبتلا کند و اگر کناره کنی آسوده‌ات نگذارد. باز از علائم انسان شقاوت شعار آن که نه دانش وی به او منفعت دهد و نه علم دیگران در حق او نافع شود. نه از منع کردن راحت گیرد و نه منع کننده را آسوده گذارد. اگر بزرگ قبیله است زیر دستان را برنجاند و اگر پست‌ترین قوم است

از برتران خود در رنج است. به راه راست نرود هر چند او را راهنمایی کنند و نه معاشرین را از او استفادتی و نه مصاحبین را افادتی تواند بود. اگر سخن گوید از راه ثواب دور است و اگر مخاطب گردد از دریافت قاصر. و باز از علائم او یکی آن که در توانگری میانه روی نکند و در سختی بلا صبر ننماید. در موقع پرسش عفت نورزد و اعمال خیر از او ناشی نگردد و سپاس گذار هیچ کس نباشد. و از کینه و تقلب احتراز نکند و نصیحت ناصحان نپذیرد هر چند سخنان آنها موافق با سخنان حکیمان باشد و به دانش خود مغرور باشد. خویشتن را نیکوکار داند اگر چه گناهکار باشد. عجز را در کارها پندارد که از روی عقل است و شرارت را گمان برد که خیر است و تفریط را در کار از روی حزم جلوه دهد و جهالت را به مثابه علم نماید. اگر حق موافق میل او باشد تمجید کند و اگر مخالف میل او باشد تکذیب کند. اگر محتاج شود سؤال کند و اما اگر از او پرسند منع کند و بخل ورزد و از اهل حق همیشه دوری کند و به باطل گراید. اگر در مجلس علماء حاضر شود خاضع نگردد و گوش به سخنان آنان ندهد. اگر با پست تر از خود نشیند افتخار کند و اگر سخن حقی گوید در عمل مخالفت کند. مردم را به کارهای خیر امر دهد و حال آن که خود به راه شر رود. با مردم چنان معامله کند که اگر با او همان گونه رفتار کنند تن در ندهد. دلالت کننده به احسان است و لیکن خود اجتناب کننده است. امر کننده به حزم است و حال آن که خود ضایع کننده اوست. قول او مخالف است به فعل و ظاهرش غیر موافق با باطن. اگر عمل خیری را مرتکب گردید برای ستایش است نه منظور داشتن حق. اگر عالم باشی نادان شقی تکبر ورزد و اگر جاهل باشی سخرهات کند و اگر قوی باشی با تو مدارا کند و اگر ضعیف باشی حمله آرد و اگر مال دار باشی سرکشی کند و اگر فقیر باشی ضعیف و پست شمارد. دانش را شرط انسانیت نداند و علم را جزء صفات نیکو نشمارد. اگر اعمالی خیر از تو صادر گردد ریا کار جلوه‌ات دهد و اگر نشود ضایع کننده خیر و کم خرد خواندت. اگر احسان کنی مبذرت شمارد و اگر امساک کنی بخیلت داند. اگر با مردم مهربانی کنی و غم ابنای نوع خوری گوید که عقل تو تیره است و اگر کنارگیری گوید خودپسند و متکبر است. حاصل آن که مثل انسان جاهل شقاوتمند مثل جامه کهنه است، که

اگر یک سمت آن را در پی کنی طرف دیگر بشکافد و یا چون شیشه شکسته است که نه متصل گردد و نه قبول وصله کند. و بدان ای پسرک من! از جمله اخلاق حکیم و انسان سعادت‌مند، وقار و سکینه و نیکی و عدالت و حلم و رزانت و احسان و دانش است و حزم و ورع و ترس از خدای تعالی و عمل خوب به جا آوردن و عفو کردن از گناهکاران و فروتنی با مردمان حکیم. اگر سخن گوید از روی علم است و اگر سکوت کند از راه حلم. اگر قدرت یابد عفو کند و اگر سوال کند اسرار نوزد و اگر از او خواهشی کنند بخل نکند. اگر متکلم باشد از روی فهم سخن گوید و اگر مخاطب شود فهم کند. اگر تعلیم کند به مدارا سخن گوید و اگر طلب علم نماید سوال نیکو کند و اگر عطا کند بی منت دهد و اگر عطا کرده شود حق احسان کننده را منظور دارد. اگر با عالم تر از خود نشیند از علم پرسش کند و اگر با نادان قرین گردد تعلیمش دهد. در بی‌نیازی افراط نکند و در حال فقر جزع ننماید. هر که با او نشیند از عمل وی نفع برد و از موعظه وی بهره‌مند گردد. با برتر از خویش منازعه نکند و بر فروتر از خویش به خواری ننگردد. اگر چیزی نداند اظهار دانش نکند و اگر داند کتمان ننماید. مال مردم به حیف متصرف نشود و خلق از زحمت او آسوده باشند و او در اعمال خیر چالاک و در کار شر بلید و کند. هنگام ادای واجب قوی است و گاه معصیت ضعیف و ناتوان. نسبت به شهوات نفسانی جاهل است و اما برای تقرب حق تعالی عالم دنیا برای او غربت و موطن اصلی او آخرت است. امر کننده به معروف و نهی از منکر. باطن موافق با ظاهر و قول او مطابق به فعل او. این بود مختصری از علائم انسان سعادت‌مند و مردمان شقاوت شعار، بفهم و بدان و کار بند تا رستگار شوی و از رنج دنیا و عذاب عقبی آسوده گردی. فرمود ای پسرک من! طلب کن حکمت را و متوجه ساز نفس خود را به سوی آن و هر زمان که جامع حکمت شوی چشم بصیرت تو روشنی گیرد اخلاق تو نیکو شود. و بدان که حکمت بدون تدبیر و تفکر به منزله متاعی است که در دست خازن او نباشد و یا گوسفندی که در مریض خود داخل نگردد و در این حال هر ساعت در محل آفت است و در معرض هلاکت. و بدان که اظهار کننده حکمت، زبان توست تا می‌توانی آن را حفظ کن، زیرا هر گاه فاسد گردد زبان تو تباه شود حکمت تو

همچنان که اگر خراب شود درب خانه، متاع خانه از دستبرد دزدان و راهزنان مصون نماند و پس هر که مالک زبان خویش گشت موقع سخن گفتن داند و در حضور نااهل تکلم نکند و اگر سفیهی از او طلب حکمت کند سکوت اختیار کند. پس زبان کلید خیر و شر است و سخن مگو مگر در خیر همچنان که مهر بر گنجینه طلا و نقره خود می‌زنی. خوشا به حال آن که به دنیا مغرور نگردید و فریب آن نخورد تا در روز حساب گرفتار ندامت زخارف گردد. فرمود: ضایع مکن مال خویش را و اصلاح کن مال غیر را. مالی که از آن توست آن است که از پیش فرستی و مال غیر آن که بر وراثت گذاری. فریب دنیا ثابت است برای دو نوع از مردم: یکی آن که بر حسب جهالت مرتکب عملی قبیح گشته ولیکن متنبه گردیده و بر تدارک آن حریص است دیگری آن که طلب کند مال دنیا را برای نیل به درجات عقی. فرمود: عاقل ترین مردم دنیا دو گروه باشند اول آنان که خدای تعالی شرافت و نام نیک و ذکر جمیل را بدانان عطا کرده ولیکن آنها طلب شرافت آخرت کنند. دوم، گروهی که ابواب روزی بر ایشان بسته گردیده و طرق معیشت آنان سخت شده، اما صبر پیشه کرده‌اند و لب به شکایت نگشوده. فرمود: ای پسرک من! رحم کن تا رحم کرده شوی و سکوت ورز تا سالم مانی و کار نیکو کن تا غنیمتبری. از آه مظلومان بترس که به سوی حق برشود و مورد استجاب واقع گردد و مورث خسران دنیا و آخرت تو شود. از پند بزرگان سر مپیچ هر چند بر تو سخت و ناگوار باشد. بدا به حال آن که سخن نیکو بشنود ولیکن منتفع نشود بداند و اما کار نبندد و حق را بر او اظهار کنند و او به راه هدایت نرود. اما خوشا به حال آن که از علم خود نفع برد و از شنیدن سخن حق متنبه گردد. با مردم با بشاشت و خوشرویی معاشرت کن و به اخلاق صالحین تشبه نما و کار نیکوکاران پیشه خود قرار ده و شکر خدای تعالی بجا آر و با زیر دستان تواضع کن و از عجب و تکبر که صفت جباران است دوری جوی و به اعمال (نیک) خود مغرور مشو هر چند بسیار کرده باشی زیرا هر چیز را آفتی است و آفت اعمال نیکو عجب است. باز فرمود ای پسرک من! بر مردم بلندی مجوی و حق آنان غصب مکن و صفت ظلم را دشمن دار و از دعای مظلوم بترس و به دنبال مال دنیا مرو، بلکه اهتمام کن به آن چه که تو را به خدای تعالی

نزدیک کند. اگر کسی را دوست داشتی یا دشمن برای خدای دار نه از روی هوا و هوس شیطانی. با اهل معصیت مدارا کن و به سخنان لین آنان را متنبه ساز و در این اعمال، خدای را همیشه به چشم دار تا تو را توفیق عنایت فرماید و سخت را مؤثر قرار دهد و بدان که چیزی افضل از عقل نیست و تمامیت عقل مرد به داشتن ده خصلت است: ۱- از کبر مامون بودن ۲- امید هدایت از او داشتن ۳- به قسمت و روزی خود قانع بودن ۴- زائد مال خود به مستحقان بخشیدن ۵- فروتنی را از تکبر بهتر دانستن ۶- عزت را بر ذلت ترجیح دادن ۷- در طلب علم اظهار ملالت نکردن ۸- از برآوردن حاجات اظهار خستگی نکردن ۹- کمترین خوبی از غیر را کثیر شمردن و اما خوبی خویش در حق دیگران را قلیل دانستن. ۱۰- همه مردم را از خود بهتر و خود را از همه پست‌تر دانستن. فرمود: مردم نسبت به تو دو گونه باشند یا فاضلتر و زاهدترند و یا بر حسب ظاهر پست‌تر، تکلیف تو آن است که نسبت به هر دو تواضع و فروتنی پیشه کنی، به فاضل‌تر از آن رو که سزا و شایسته اوست و به پست‌تر بدان جهت که ممکن در باطن از تو بهتر باشد و بر حسب صورت خود را چنین وانموده است. تحمل مصائب دلیل حسن ظن به خداست. برای هر کاری کمالی است و کمال عبادت به ورع و یقین به خدا و غایت آن شرافت و بزرگی و حسن عقل و بدن که عقل متاعی است که پوشاننده عیوب است و اصلاح کننده امور و خشنود کننده. مولا فرمود: از شر زنان پناه به خدا بر و بر نیکانشان نیز اطمینان مدار چه مزاج نسوان به اعمال شر مایلتر است تا به افعال نیکو و اعمال خیر. تعلیم ده نادان را از آنچه آموخته‌ای و بیفزا بر دانش خود از آنچه از عالم می‌آموزی و با سفیه مصاحبت مکن مبادا از جنس او شمرده شوی و به خانه ای که امروز در او زنده‌ای و فردا مرده، دل میند و از مجالست علماء و دانشمندان کوتاهی مکن و قلب خود را به انوار حکمت روشن کن، زیرا حکمت، قلوب مردم را زنده کند، همچنان که باران اراضی خشک و لم یزرع را زنده کند. از مجالس نیکان دوری مگو چه اگر عالمی علم تو بیفزاید و اگر نادانی از علم خود ترا بیاموزاند و اگر رحمت الهی بر آنان نازل شود شامل حال تو نیز بشود. اما از مجلس اشراق احتراز کن، زیرا اگر از اهل علم باشی آن عمل وبال تو گردد و اگر جاهل باشی بر جهل تو افزوده شود و اگر سخط

الهی بر آن نازل گردد تو را نیز شامل شود. حیا کن از خطا به مقدار نزدیک بودن او به تو و بترس از خدا به اندازه توانایی او بر تو. و از بسیار شدن مال دنیا حذر کن تا حساب فردای تو طولانی نشود. پرسش نصف علم است و مدارای با مردم نصف عقل و میانه روی در امور معیشت نصف مؤنه. فرمود: همین طوری که دشمن به احسان دوست تو گردد دوست نیز به سبب جفای به او دشمن شود. سخن کاشف عقل گوینده است، پس تأمل کن که چه می‌گویی مبادا به سفاهت مشهور گردی. اعتماد بر خدا راحت کننده قلب است و قلت احتیاج به مردم دلیل عقل و مکافات دروغگو تصدیق نکردن و به سخن او وقع نگذاشتن است. سخن مگو نزد کسی که گمان بری تو را تکذیب کند و طلب حاجت مکن نزد کسی که حاجت را برنیورد و وعده مکن به چیزی که انجام دادن آن توانی و ضمانت مکن چیزی را که قدرت ادای آن را نداری و مقدم مشو بر کاری که از اتمامش عاجزی. در مجالس از مقام خود تجاوز مکن چه اگر فراتر برندی بهتر از آن که فروتر آرند و خوار دارند. همان گونه که خدای تعالی برتری دارد بر همه مخلوقات نام او هم برتر است از تمام چیزها، پس هیچ گاه زبان از ذکر حق تعالی خالی مدار و نمازی که بر تو واجب فرمود به جا آر، زیرا مثل نماز مثل مسافرت دریاست اگر کشتی به سلامت به ساحل رسید، اهلش نیز سالم مانند و اگر غرق گردید سکان کشتی نیز به آب غوطه‌ور شوند و هلاک گردند. حسن نیت از یقین است و حسن استماع از حلم و حسن جواب از علم و سوء خلق ناشی از لثامت و حسن خلق از کرامت. عمل خیر به جا آر و مباشر کار شر مباش، زیرا که بهتر از خیر، کننده اوست و بدتر از شر به جا آورنده او. با سفیه منازعه مکن و با احمق مجادله منما، زیرا کندن سنگ‌های گران آسان‌تر از آن که تعلیم دهی کسی را که قوه فهم و شعور در او نیست. آن چه را که از گفتن او حیا داری بهتر که بخاطر نیز خطور ندهی، اگر خواهی کسی را به مصاحبت برگزینی نخست او را به غضب آر، اگر در حال غضب، سخن حقیقت را تصدیق کرد بدان که منصف است و قابل معاشرت و مصاحبت. از اشار کناره کن تا سالم ماند قلب تو و استراحت نماید بدن تو و پاکیزه گردد نفس تو. شکر کن کسی را که به تو نعمت داده و پاداش ده کسی را که شکر گذار توست، چه نیست بقائی

نعمتی را که صاحبش کفران کرده و نیست زوالی نعمتی را که شکر آن گزارده آمده است. پست‌ترین اخلاق رذیله، خیانت به دوستان است و اشاعه اسرار آنان و اعتماد کردن به کسی بدون امتحان و تجربت و سخن بسیار گفتن در مطالب بیهوده و عطا خواستن از مردم لثیم. دو چیز است که راه حيله در او مسدود است و عقل از اصلاحش عاجز و درمانده: اول، برگردانیدن امری که روی آورده و دوم، بدست آوردن چیزی که پشت کرده. اظهار چیزی که هنوز مستحکم و برقرار نگردیده نشان سست عنصری و کم خردی است. مرد شرافتمند چون زهد ورزد مواضع شود و مرد پست طبیعت زشت سیرت اگر زاهد گردد متکبر شود. مرء کلید لجاج است و لجاج کلید باب گناه. عقل بدون ادب چون درخت بی بار است و عقل مقرون به ادب همچون درخت میوه دار. کلید محبت، دیدار با بشاشت است و سبقت گرفتن به تحیت و ترک معصیت و سهل گرفتن در معامله.

مبانی فوق به طور کامل منطبق با مبانی آموزش مهارت‌های اجتماعی امروزی و حتی با آن که قرن‌ها پیشتر از آموزش‌های جدید ارائه شده‌اند بسیار اندیشمندانه و مترقی تر می‌باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

همان طور که به آن اشاره رفت، آموزش مهارت‌های اجتماعی دارای کاربرد وسیعی است؛ به عنوان آموزش از دوران کودکی در خانه و یا در مدرسه قابل اجرا است و یا به عنوان بخشی از درمان در کودکان عقب مانده ذهنی و یا اوتیزم و یا برای پیشگیری و کاهش آسیب‌های اجتماعی و مسائل و مشکلات خانوادگی و زناشویی. بسیار عجیب و جالب توجه است که در قرن‌ها پیش از شکل‌گیری این گونه پژوهش‌ها لقمان حکیم به آموزش مهارت‌های اجتماعی پرداخته و تأکید فراوانی در یادگیری و اجرای آن داشته است. وجود سوره‌ای نیز تحت نام او در قرآن مجید تأکیدی بر این نوع آموزش‌ها می‌باشد که قرآن مجید نیز کتاب آموزش و تربیت است و به تبع آن در فرهنگ اسلامی و صاحبان اندیشه و در فرهنگ و ادبیات ایران زمین همه گونه آموزش مهارت‌های اجتماعی وجود دارد. که بحث استنتاج مفاهیم و مبانی

آموزش مهارت‌های اجتماعی از قرآن مجید نیاز به پژوهش‌های جداگانه دارد. در این پژوهش فقط به آن قسمت از سخنان لقمان اشاره آورده شد که مرتبط و منطبق با آموزش مهارت‌های اجتماعی بوده است.

پندها و اندرزهای لقمان حکیم آن چنان منطقی و محکم است که، سخن کز دل برآید لاجرم بر دل نشیند، بدون هیچ تردید، این سخنان آن چنان لطیف، مفید و حقیقی است که هر خواننده‌ای را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نفوذ و آموزشی ماندگار ایجاد خواهد کرد. و در نهایت سلامت و روانی می‌باشد و کاملاً مترادف با مبانی آموزش مهارت‌های اجتماعی در پژوهش‌های اخیر هستند.

پیشنهاد می‌شود در کنار برنامه‌ریزی‌های انجام شده برای درس و کلاس‌های آموزش و مهارت‌های زندگی چه در مدارس و یا دانشگاه‌ها از متون دینی و فرهنگی فراوان از این نوع که کم هم نیستند استفاده گردد. حیف است که فرزندان این مرز و بوم از این همه سرمایه‌های آموزشی دینی، ادبی و فرهنگی و زیبا و دلنشین بی‌اطلاع و محروم باشند و در روش‌های تربیتی آنها به کار گرفته نشود. به طور یقین افزایش مهارت‌های زندگی و اجتماعی همان گونه که در بررسی‌های پیش به آن اشاره شد در گرو مطالعه، تمرین و نهادینه کردن این گونه دستورات می‌باشد. بهبود روابط میان فردی، آگاهی به وظائف دینی، فردی، خانوادگی و ملی، هدفمندی و دسترسی به اهداف از پیش تعیین شده، ارتقاء سطح بهداشت جسمی و روانی فرد و جامعه، کاهش آسیب‌های اجتماعی و ... و در نهایت رشد و پویایی در جهت توسعه پایدار در گرو برنامه‌ریزی، بومی سازی، آموزش و ارزیابی با محوریت آموزش‌ها و دستورات این گونه متون آموزشی و تربیتی می‌باشد که در نهایت باعث کاهش هزینه‌های مادی و معنوی در کشور خواهد شد.

منابع فارسی

آیتی، عبدالمحمد. (۱۳۶۸). ترجمه قرآن مجید، سوره لقمان صفحه ۴۱۳ تهران، سروش.

- لوی، ای، مایکل. (۱۹۶۰). نکات اساسی روان‌درمانی، ترجمه یاسمی، محمد تقی. امامی، یحیی، چاپ اول، تهران، ارجمند.
- بولتن، رابرت. (۱۳۸۱). روان‌شناسی روابط انسانی، ترجمه سهرابی، حمید رضا، چاپ اول، تهران، رشد.
- به پژوه، احمد. خانجانی، مهدی. حیدری، محمود. شکوهی یکتا، محسن. (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی آموزش مهارت‌های اجتماعی بر عزت نفس دانش‌آموزان نابینا، فصلنامه پژوهش در سلامت روانی‌شناختی، دوره اول، شماره سوم، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
- خرم‌شاهی، بهاء‌الدین. (۱۳۷۶). ترجمه قرآن مجید، صفحه ۱۲، چاپ سوم، تهران، جامی.
- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). لغت نامه، دوره جدید، چاپ دوم، تهران، دانشگاه تهران.
- کلینیکه کریس، ال. (۱۳۸۴). مهارت‌های زندگی، ترجمه محمد خانی، شهرام، چاپ ششم، تهران، اسپندهنر.
- ملا سلمانی، فرشته، قائمی، علی، بهشتی، سعید. (۱۳۸۹). بررسی مبانی تربیت اجتماعی از دیدگاه امام سجاد (ع) در صحیفه سجادیه، روان‌شناسی تربیتی، سال ششم، شماره ۱۷، ص ۱۲۳، دانشگاه علامه طباطبائی.
- هارجی، اون (۱۳۸۴) مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمه بیگی و همکاران، چاپ سوم، تهران، رشد.

منابع انگلیسی

- Brighton Hillary (2010), communication Skills for Health and Social care.J of social work. P:// JSW.sagepub.com/content/10/1/128
- Bakker, MP, Ormel J, Lindenberg S, et al (2010) Generation of Interpersonal stress ful Events: The Role of Poor Social Skills and Early Physical Maturation in young Adolescents - The TRAILS Study. <http://jea.sagepub.com>
- Dobbins N , Higgins K, Pierce T, Tandy R, Tingahi M (2010) An Analysis of social Skills instruction Provided in Teacher Education and in Service Training Programs for General and Spocial Educators. Remedial and special edacation 2010, Vol 31 , no 5 , 308-367.

- Foster. SL, Krumboltz, JD, Ford , ME (1997) Teaching social Skills to shy single men, The Family Journal, 1997 Vol. 5 no. 1 , 37-38
- Kettler - Feeny KA, Kratochwill TR, Kaiser AP, Hemmete RML, Kettler RJ (2010) Screening young children's Risk For Mental Health Problems: A Review of Four Measures. Assessment For Effective intervention (Vol 35 no 4 , 218-230)
- Lochman JE, Bierman KL, Cole JD, Dodge KA, et al (2010) . The Difficulty of maintaining Positive intervention Effects. A Look at Disruptive Behaviour, Deriant Peer Relations, and Social Skills During the Middle School Years. The Journal of early Adolescence (2010) vol 30 , no 4 , 593-624.
- Milson , Amy, Glanville, Jenifer (2010), Factors Mediating the Relationship Between Social Skills and Academic Grades in a Sample of Students Diagnosed with Learning Disabilities or Emotional Disturbance. Remedial and Special education 2010, vol. 31. No 4, 241-251.
- Matson JL, Neal D, Fodastad, JC, Mahan S, Rivet T(2010), Reliability and validity of the Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters, Journal of Behavior Modification, vol, 34, 6 pp, 539-358.
- Steratton CW, Reid J, Hammond M (2001) Social Skills and Problem - Solving Training for Children with Early - onset Conduct Problems: Who Benefits (2001) Journal of child Psychology and Psychiatry (2001), 42: 943-952
- Umberson D, Montez JK (2010) Social Relationship and Health A Flash Point for Health Policy. Journal of Health and social Behavior (2010) vol, 51, no 1 , supp 554-560.
- Winstok , Zeev (2009) The relationship Between Social Goals, Skills, and strategies and their Effect on Aggressive Behavior Among Adolescents. Journal of interpersonal violence vol.24, no.12, 1996-2017.
- Yenwu C, Yuley , Feng H, Loy (2010) Social Skills Training for Taiwanese Students at Risk for Emotional and Behavioral Disorders, Journal of emotional and Behavioral Disorders vol 18, no 3, 162-177.