

## اعتدال در قرآن، کلام و سیره معصومین

طیبه چراغی<sup>۱</sup>، مهوش چراغی<sup>۲</sup>

### چکیده:

اسلام مکتب اعتدال و میانه‌روی است و یکی از اصول دین عدل است و اعتدال هم از مصادیق عدل و عدالت می باشد، اهمیت این اصل تا بدانجاست که تمام قوانین و برنامه ها و حتی آسمان‌ها و زمین بر محور این اصل بنا نهاده شده است. با بررسی همه‌جانبه تعالیم وحی و رهنمودهای شریعت اسلام به خوبی این حقیقت استنباط می‌شود که اسلام نظام عالم را که نظام احسن است به‌عنوان نظامی اعتدالی معرفی نموده و انسان را در تمامی ابعاد و عرصه های زندگی به میانه‌روی و اعتدال فرا خوانده و در هر کاری و هر خصیصاتی افراط و تفریط را مذمت و محکوم کرده و اعتدال و میانه‌روی را در تمام امور زندگی مفید و پسندیده دانسته است. تاکید دین گرانسنگ اسلام نیز بر رعایت اعتدال در تمامی شئون می‌باشد و پیامبر اسلام (ص) در حیاتش رفتارهای افراط گرایانه فردی و اجتماعی را مذموم می شمرد و خود نیز با آن‌ها برخورد می‌کرد. در این مقاله اعتدال و میانه‌روی از منظر قرآن، کلام و سیره نبوی و معصومین به اختصار مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد تا در ضمن بیان معنای لغوی و اصطلاحی و مفهوم آن به استناد آیات کریمه قرآن و احادیث ائمه اطهار (ع) اهمیت، ارزش و نقش اعتدال در زندگی فردی و اجتماعی و سیر تکاملی انسان در نیل به شخصیت مطلوب ایمانی مورد بررسی و کنکاش قرار گیرد.

**کلمات کلیدی:** آیات قرآن، اعتدال، میانه‌روی، قصد

### مقدمه:

نظام عالم بر اساس هندسه‌ای دقیق پی ریزی شده است. همه پدیده های عالم از بزرگترین کهکشان گرفته تا کوچکترین ذرات اتم از قانون عادلانه خلقت که «حقیقت» نامیده می‌شود پیروی می‌کنند، به تعبیر امام علی (ع) آسمان‌ها و زمین در میان

<sup>۱</sup> مشاور امور بانوان و مسئول آموزش و ترویج مدیریت امور عشایر استان ایلام، tacheraghi63@yahoo.com

<sup>۲</sup> مدرس دانشگاه پیام نور شهرستان ایوان، mahvash.cheraghi.90@gmail.com

بندگان به حق برپا شده است. آفریننده حکیم «عالم تکوین» فرمانده توانای «عالم تشریح» نیز هست؛ «و او کسی است که در آسمان معبود است و در زمین معبود و او حکیم و علیم است» (زخرف / ۸۴). آفرینش انسان نیز از چنین قانونی پیروی می‌کند و هرگز نارسایی و نوسان در اصل خلقت او وجود ندارد و از او نیز خواسته شده که هماهنگ با عالم آفرینش در صراط مستقیم گام نهد و هیچگاه به افراط و تفریط نگراید (مجلسی، ۱۴۰۳: ۴۹۳).

در قرآن برای بیان مفهوم اعتدال از واژه قصد استفاده شده است، البته واژگانی چون وسط، سواء، حنیف نیز به این معنا به کار رفته است ولی بیشترین کاربرد مفهوم و اصطلاح را می‌توان در واژه قصد و اقتصاد یافت. در آموزه‌های قرآن اقتصاد و اعتدال در هر امری پسندیده شمرده شده و بسیاری از آموزه‌های دستوری قرآن برای ایجاد اعتدال در قوای انسانی و مهار و و هدایت آن به سوی اعتدال وارد شده است (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۱۲۵). در ارزش و اعتبار اعتدال و میانه‌روی همین بس که از راه راست در قرآن به‌عنوان راه میانه یاد شده است. حتی حضرت ابراهیم (ع) دین خویش را دین اعتدال و میانه برمی‌شمارد و از آن به حنیف یاد می‌کند تا بفهماند که میانه‌روی تا چه اندازه اصالت داشته و مهم می‌باشد. دین اسلام نیز که همان دین ابراهیمی است در تعبیر قرآنی از این اعتدال بهره برده است و آموزه‌های آن به دور از هرگونه افراط و تفریط است. از این‌رو خداوند از مردم می‌خواهد برای نیل به کمال مطلق و تقرب الی الله و زندگی سعادت‌مند در دنیا و آخرت اعتدال‌گرایی و میانه‌روی را نصب العین زندگی خویش قرار داده و هرگز به افراط و تفریط گرایش پیدا نکنند؛ بنابراین رعایت این اصل برای رسیدن به کمال مطلوب ضروری است چرا که پیمودن راه تکامل و دست‌یابی به هدف نهایی در گرو رعایت اعتدال در همه زمینه‌های زندگی است. با کمال تأسف مشهود است که بیشتر انسان‌ها و بسیاری از جوامع در طول حیات خود فاقد این اصل (میانه‌روی) بوده و هستند. از این‌رو یا به دامن افراط افتاده یا در دام تفریط غلطیده و از مسیر صحیح و طریق کمال و هدایت منحرف شده‌اند. حضرت علی (ع) نیز آنان را که از راه اعتدال به سوی افراط و تفریط کشانده می‌شوند جاهل می‌خواند و می‌فرماید: «لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرِطًا أَوْ مُفْرَطًا؛ همیشه جاهل را نمی‌بینی جز اینکه یا زیاده روی می‌کند یا کم می‌آورد، انسان مسلمان در مصرف و انفاق نه اسراف می‌کند و نه سخت‌گیری بلکه میانه این دو را می‌گزیند». این اصل را که در آموزه‌های دینی بر آن تأکید می‌شود خرد و فطرت آدمی نیز تأیید می‌کند؛ زیرا سامان‌دهی و استواری جسم و جان آدمی و امور فردی و اجتماعی‌اش، مرهون رعایت همین اصل است (قرشی، ۱۳۷۱: ۸).

## ۱- مفهوم و واژه‌شناسی اعتدال:

اعتدال از ریشه عدل به معنی میانه‌گیری مابین دو حالت یک چیز از نظر کمی و کیفی و تناسب برقرار کردن میان آن دو است. چنانکه به روزها و شب‌های بهاری و پاییزی که اندازه یکدیگرند «اعتدال بهاری و پاییزی» گفته می‌شود، البته به معنای راست و متوسط هم آمده است. برگردان فارسی اعتدال «میانه‌روی» است که بر پرهیز از افراط و تفریط در هر کاری اطلاق می‌شود و واژه معادل عربی آن «اقتصاد» است که در فرهنگ اسلامی کاربرد بیشتری دارد. به گفته ابن خلدون: انسان موجود موزونی نیست چرا که همواره بین دو نیروی شعور و غریزه قرار گرفته است و کشاکش بین این دو نیرو باعث بر هم خوردن موزونیت انسان می‌شود لذا در این تعبیر معنایی از اعتدال را می‌توان در موزونیت یافت، آن هم موزونیتی که حاصل حفظ تعادل بین شعور

و غریزه است اما در این بین آن چه که تعیین کننده است این که در هر صورت زمانی که اندیشه و عمل انسان تحت سیطره غریزه قرار می‌گیرد انسان موزونیت خود را از دست می‌دهد لذا شاید بتوان اعتدال را در معنای موزونیت، به شعورمندی تعبیر کرد. در اندیشه افلاطون نیز اعتدال از مفاهیم کلیدی محسوب می‌گردد. در نگاه افلاطون اعتدال وظیفه خطیر ایجاد هماهنگی بین نیروهای موجود در نفس انسان را داراست، هم چنین به این دلیل که اعتدال نقش بسیار مهمی را در تحت کنترل درآوردن غرایز انسانی، امیال و آرزوها بر عهده دارد. حائز اهمیت است (الحوزی الشرتونی البنانی، ۱۴۰۳: ۷۵۳).

## ۲- قلمرو اعتدال و میانه‌روی در اسلام:

اعتدال از دیدگاه اسلام قلمرو وسیعی دارد و در همه جا به‌عنوان یک اصل خلل ناپذیر اسلامی مطرح می‌گردد و ابعاد فردی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، عقیدتی را از جزئی‌ترین تا مهم‌ترین موضوعات در برمی‌گیرد. ابعاد گوناگون «اعتدال و میانه‌روی» در اسلام که به‌صورت اشاره بیان می‌شود عبارتند از:

### ۱-۲- اعتدال در امور فردی:

اسلام اعتدال را در زمینه امور فردی و شخصی اعم از عبادت، گفتار، رفتار و ... منظور داشته و بر آن تاکید می‌ورزد که امور ذیل به‌عنوان نمونه ذکر می‌شود:

**الف): اعتدال در عبادت:** با این که عبادت از شریف‌ترین مقولات محسوب می‌شود، اسلام اعتدال و میانه‌روی در آن را امری مهم منظور داشته است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: (ان هذا الدین متین فاوغلوا فیه برفیق و لاتکرهاوا عبادة الله الی عباد الله فتکونوا کالراکب المنیت الذی لا سفرا قطع و لاظهرا ابقی) این دین محکم و متین است پس با ملایمت در آن درآیید و عبادت خدا را به بندگان خدا با کراهت تحمیل نکنید تا مانند سوار درمانده ای باشید که نه مسافت پیموده و نه مرکبی به جا گذاشته است (به سبب زیادی سرعت مرکبش در میان راه، از رفتن بازمانده و خودش هم به مقصد نرسیده است). آنان که اندازه نمی‌شناسند و در هر امری زیاده روی یا کوتاهی می‌کنند به مقصد نمی‌رسند. دینداری نیز اعتدال می‌طلبد و برای سیر دادن آدمیان به مقاصد که دین مشخص کرده است باید ملاحظه استعداد و مرتبه وجودی آنان را نمود و تدرج را در تربیت رعایت کرد؛ در آموزش تعالیم اسلامی به فرزندان شرط اساسی رعایت اعتدال و ملایمت است زیرا زیاده روی در عبادات و تحمیل آن بر دیگران رویگردانی آنان را از عبادت و دین در پی خواهد داشت (بحارالانوار، ج ۷۱: ص ۲۱۲).

**ب): اعتدال در راه رفتن:** با این که به حسب ظاهر راه رفتن مساله جزئی و پیش افتاده ای است، اما قرآن اعتدال را در همین مورد، مد نظر قرار داده و می‌فرماید: «و اقصد فی مشیک» در راه رفتن میانه رو باش (لقمان/۱۹). در جای دیگر اولین نشانه عباد الرحمن (بندگان خاص الهی) را تواضع در راه رفتن می‌داند و می‌فرماید: «و عباد الرحمن الذین یمشون علی الارض هونا» «بندگان شایسته خدا کسانی هستند که روی زمین با تواضع راه می‌روند» (فرقان/۶۳).

ج): **اعتدال در سخن گفتن:** سخن و بیان از نعمت های بزرگ الهی و مهم ترین عامل نقل و انتقال مکتوبات ضمیر آدمی است که خداوند آن را مایه امتیاز انسان از موجودات دیگر قرار داده است و می فرماید: «الرحمن علم القرآن خلق الانسان علمه اللبیب؛ خداوند رحمان قرآن را تعلیم فرمود، انسان را آفرید و به او بیان را آموخت. با این حال، اگر حرف زدن از حد اعتدال خارج شد و به پرگویی مبدل گشت به جای نعمت، نعمت خواهد شد. از این رو دانشمندان علم اخلاق در غیر موارد ضروری سکوت را اولی از کلام می دانند. حضرت علی (ع) می فرماید: «الكلام كاللواء قلیله ینفع و کثیره قاتل» سخن گفتن مانند داروست، کم آن نفع می رساند و زیاده روی در آن کشنده و مهلک است (غررالحکم، ج ۲، ص ۱۵۹).

د): **تعادل در خوراک:** مساله خوردن و آشامیدن نیز از مسائلی است که بسیاری از مردم درباره آن دو گرفتار افراط و تفریط می شوند و البته بیشتر در جانب افراط.

امام رضا (ع) می فرمایند: بدان که بدن انسان همانند زمین پاکیزه ای است که برای آباد کردن آن اگر اعتدال در آن رعایت شود و آب به مقدار لازم به آن داده شود نه آن اندازه که زمین زیر آب غرق شود و نه آن اندازه کم که تشنه بماند چنان زمین آباد می شود و محصول فرلوانی می دهد ولی اگر از رسیدگی صحیح غفلت شود آن زمین فاسد و تپاه می گردد، بدن انسان نیز چنین است. با توجه و مراقبت در خوردنی ها و نوشیدنی ها بدن سلامت و صحت را به دست می آورد (بحارالانوار، ج ۵۹، ص ۳۱۰).

## ۲-۲- اعتدال در امور اجتماعی:

در برخوردها و مناسبات اجتماعی باید اعتدال و میانه روی رعایت شود. آنچه در این بخش متذکر می شویم، عبارتند از:

### الف) دوستی و دشمنی:

با این که اسلام از پیوندهای دوستی که میان افراد مسلمان برقرار می شود جانبداری می کند و این دوستی را سرمایه های ارزنده و گرانبها می شمارد ولی با افراط در رفاقت و دوستی مخالف است و خواهان اعتدال در روابط دوستانه می باشد. حضرت علی (ع) می فرماید: «أحِبِّ حَبِيبَكَ هَوْنًا مَّا، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَّا؛ با دوست خود در حد اعتدال دوستی کن؛ زیرا ممکن است آن دوست روزی دشمن تو گردد و در دشمنی خود نیز معتدل باش زیرا ممکن است همان دشمن روزی دوست تو گردد». بعضی از افراد در دوستی افراط می کنند به طوری که همه اسرار خویش حتی مسائل خصوصی زندگی خود را با دوست در میان می گذارند در حالی که چه بسا همین شخص روزی دشمن او شود. عکس قضیه نیز صادق است. بعضی از این افراد، وقتی با کسی دشمن می شوند در دشمنی افراط می کنند و راه بازگشت را بر خود می بندند (دیناروند، ۱۳۹۲).

### ب) اعتماد:

هر چند اعتماد به افراد یکی از ریشه دارترین پایه های حیات اجتماعی به شمار می رود و مورد تأیید اسلام و قرآن است، اما اعتماد بیش از حد به دیگران به خصوص در مسائل خطیر و سرنوشت ساز با مولزین عقلی و شرعی ناسازگار است. شرع مقدس در

این موارد رعایت جانب احتیاط و اعتدال را توصیه نموده است. امام صادق (ع) می فرماید: «لَا تَتَّقَنَّ بِأَخِيكَ كُلَّ الثَّقَةِ فَإِنَّ صَرَعَةَ الْأَسْتِرْسَالِ لَا تَسْتَقَالُ، بِه برادرت زیاد اطمینان و اعتماد مکن که در این صورت قابل جبران نیست» (بحار الانوار، جلد ۷۱؛ ص ۱۷۴).

#### پ) دفاع:

شکی نیست که در نظام حقوقی حق دفاع مسلم و قطعی است. در روایات اسلامی مبارزه شخص با متجاوز به جان و مال مقدس شمرده شده و جان باختن بر سر آن به عنوان شهادت تلقی شده است، اما در عین حال این دفاع نباید از حد تجاوز کند. قرآن کریم می فرماید: «فَمَنْ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ» کسی که به شما تجاوز کرد به همان اندازه به او پاسخ دهید (بقره/۱۹۴). حضرت علی (ع) در بستر (بعد از ضربت ابن ملجم) فرمود: ای فرزندان عبدالمطلب؛ میادا بعد از شهادت من در خون مسلمانان غوطه ور شوید و بگویید: علی (ع) کشته شد و به بهانه آن خون هایی را بریزید. آگاه باشید! تنها قاتل من کشته خواهد شد. هنگامی که من از این ضربه ای که بر من زده است شهید شدم، تنها یک ضربه کاری بر او بریزید و پس از کشتن بدن او را مثله نکنید (نهج البلاغه، ۴۷).

#### ت) معاشرت و برخورد:

در برخورد با دیگران باید حد اعتدال رعایت شود که همان تواضع است و از حالت افراط و تفریط که تکبر و ذلت نفس است باید اجتناب شود. حد اعتدال در رفتار با مردم در کلام امام علی (ع) آمده است که فرمود: «لِيَجْتَمَعَ فِي قَلْبِكَ الْاِفْتِقَارُ اِلَى النَّاسِ وَ الْاِسْتِغْنَاءُ عَنْهُمْ يَكُونُ اِفْتِقَارًا كَالِیَهُمْ فِي لَبِنِ كَلَامِكَ وَ حَسَنُ سِرِّتِكَ وَ يَكُونُ اِسْتِغْنَاءُ عَنْهُمْ فِي نِزَاهَةِ عِرْضِكَ وَ بَقَاءِ عِرْكَ» همیشه در قلب خود دو حس متضاد را باهم داشته باش، همیشه احساس کن که به مردم نیازمندی و همیشه احساس کن که از مردم بی نیازی؛ اما نیاز تو به مردم، در نرمی سخن و حسن سیرت و تواضع است و استغنا تو از مردم در حفظ آبرو و بقای عزت است (وسایل الشیعه، جلد ۸، ص ۴۰۱).

#### ث) مدح و ذم دیگران:

تحسین اگر از حد و مرز اعتدال خارج شود به چاپلوسی و خارج شدن از حق منجر می شود. همان طور که خودداری از تحسین نیز که ریشه در کم رویی یا صفات ردیله ای چون حسد دارد موجب دل سردی و عدم کارایی افراد می شود. حضرت علی (ع) می فرماید: «الْتِنَاءُ بِأَكْثَرِ مِنَ الْاِسْتِحْقَاقِ مَلَقٌ وَ التَّقْصِيرُ عَنِ الْاِسْتِحْقَاقِ يَمِيٌّ أَوْ حَسَدٌ» ثنا گفتن بیش از حد شایستگی، تملق است و کمتر از آنچه سزوارند، یا ناشی از عجز است یا منشأ آن حسد است (نهج البلاغه، کلمات قصار).

### ۳- مفهوم حقیقی اعتدال در فرهنگ قرآنی:

میانروی ضمن اینکه نزد عقلای عالم امری ستودنی و پسندیده است آموزه های قرآنی نیز به آن مهر تایید زده و جامعه بشری را در سیر تکاملی خود به میانروی فراخوانده است. چنانچه در نمازهای واجب خود از خدلوند متعال میخواهیم که ما را به میانروی که در آن ثبات و استواری باشد هدایت فرماید « اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ » (فاتحه/۶). راه راست به معنای راه مستقیم راه اعتدال و پایداری می باشد. از نظر اسلام دست یابی به هر کمالی تنها از راه اعتدال گرایي و میانروی در امور

میسر است؛ زیرا به تعبیر قرآن، راه مستقیم راهی است که انسان را به کمالات مطلق می رساند و با ایجاد زمینه های تقرب جویی به خداوند زمینه ادای رسالت خلافت الهی را به شکل کامل و مطلق برای انسان پدید می آورد. بنابراین اعتدال عنصر اساسی در دست یابی انسان به کمال بوده و رفتار انسان اگر توأم با اعتدال باشد ماندگاری و تثبیتش در روح و روان بیشتر از رفتاری است که توأم با افراط و تفریط باشد (خانی بیگی، ۱۳۹۲).

#### ۴- اعتدال در قرآن، بینش ها و گرایش ها، سیاسی، اجتماعی:

##### الف): اعتدال در تکوین :

از ویژگی های نظام آفرینش اعتدال، توازن و هماهنگی بین موجودات است. قرآن کریم در وصف خداوند فرموده: "الذی خلق فسوی (اعلیٰ/۲)؛ کسی که آفرینش او معتدل و موزون است. درباره آسمان های هفتگانه نیز فرموده آن ها دارای اعتدال و بدون کمترین ناهماهنگی است.

امام سجاد (ع) نیز در این مورد فرموده اند: «خداوند زمین را باب و موافق جسم شما آفریده، نه گرم و سوزان آفریده و نه زیاد سرد، نه زیاد معطر و زنده و نه آن را بد بو آفریده تا مایه هلاکت شود، آن را همچون آب قرار نداد که در آن غرق شوید و نه سفت و محکم تا بتوانید در آن خانه بسازید...» «هماهنگی و تناسبی که بین موجودات گوناگون در آسمان و زمین وجود دارد سبب اعتدال و توازن در هستی شده است.

##### ب): اعتدال در آفرینش گیاهان:

نه تنها آسمان، زمین و سایر کرات هستی از خلقتی معتدل و موزون برخوردار است بلکه همه آن چه از زمین می روید به صورتی موزون می باشد. چنانچه در قرآن کریم در این باره فرموده: "... وَأَنْتِنَا فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَوْزُونٍ (حجر/۱۵).

##### پ): اعتدال در خلقت انسان:

درباره آفرینش انسان در قرآن کریم چنین آمده: "یا ایها الانسان ما عرک بربک الکریم الذی خلقک فسواک فعدلک (انفطار ۶) : ای انسان چه چیزی تو را نسبت به پروردگارت مغرور کرد، همان پروردگاری که تو را معتدل و موزون آفرید.

##### ت): اعتدال در عقیده :

قرآن مجید از گرایش به توحید با واژه "حنیف" یعنی معتدل و میانه یاد کرده: "فاقم وجهک للذین حنیفا فطره الله الذی فطر الناس علیها... (روم ۳۰)؛ از موحد به عنوان اعتدال گرا یاد کرده است و فرموده مشرکان و بت پرستان هنگام روبرو شدن با خطرات برای نجات خود خالصانه خدا را می خوانند اما هنگامی که خداوند آنان را نجات می دهد تنها برخی از آنان راه میانه، یعنی

مسیر توحید را انتخاب کرده و بر آن باقی می ماند<sup>۱</sup> و اذا غشیهم موج کالظلم دعوائه مخلصین له الدین فلما نجیهم الی البر فمَنهم مَقْتَصِدٌ... (لقمان، ۳۲)

استمداد از نیروی ایمان و الطاف الهی عامل مهم دیگری در اعتدال است، کسانی هستند که هر وقت دستخوش حوادث می گردند، اعتدال خود را از دست داده، گرفتار اضطراب می شوند، اما دوستان خدا چون برنامه و هدف روشنی دارند بدون حیرت و سرگردانی، مطمئن و آرام به راه خود ادامه می دهند. لازمه‌ی ایمان، اعتدال است، برای همین به جای آنکه بفرماید: «فمَنهم مؤمن»، فرمود «فَمِنْهُمْ مَقْتَصِدٌ».

### ث: اعتدال در تشریح:

قرآن کریم به عنوان اصلی ترین منبع احکام و معارف الهی، منزّه از هرگونه تناقض گویی و تک بعدی نگری است. قرآن در بیان نیازهای انسان به تمامی ابعاد وی توجه دارد. در تبیین ارزش های اخلاقی جامعیت بی نظیری داراست، در ارایه نظام حقوقی و کیفی همه جانبه نگر و مبرای از هرگونه نگاه افراطی می باشد، در تشریح عبادات، واقعیات و شرایط مکلفان در نظر گرفته شده است؛ به راستی همان گونه که خود فرموده با تدبیر در آن در می یابیم که خالی از ضد و نقیض و اختلاف است (نساء/۸۲) و همان گونه که خود فرموده کتابی است «قیم»، معتدل و منزّه از هرگونه کژی و انحراف «الحمد لله الذی أنزل علی عبده الکتب ولم يجعل له عوجاً» قیما... (کهف/۱۸).

«قیم» از ماده «قیام» گرفته شده، هم به معنی ثابت و استوار است و هم به معنی اعتدال و خالی بودن از هرگونه کژی. از ویژگی های دین اسلام اعتدال در برنامه های عبادی، اخلاقی و اجتماعی آن است. اسلام دینی است که در تشریح قوانین برای جامعه بشری به مقتضیات زمانی و شرایط و توان مکلفان توجه داشته است.

انعطاف پذیری برنامه های اسلام نسبت به تغییر شرایط موجب آن گردیده تا این آیین مقدس، چهره ای ملایم، انسانی، دلپذیر و مداراگر داشته باشد، آسان گیری این آیین الهی در تمامی برنامه های آن نمایان است. قرآن کریم دین اسلام را ادامه آیین ابراهیم دانسته که از ویژگی های آن حنیف و معتدل بودن آن است و شعار آیین اسلام این است: «... ما جعل علیکم فی الدین من حرج مله ابراهیم...» (حج، ۷۸) «... ما یرید الله لیجعل علیکم من حرج...» (مائده / ۶) زیرا مبنای آن آسان گیری بر پیروان خود می باشد، قرار گرفتن تیمم به جای وضو و غسل در شرایط بیماری، سختی و بی آبی، قرار گرفتن کفارات و اعمال جای گزین عبادی و اقتصادی به منظور جبران خطاها، معاف شدن ناتوانان، بیماران از انجام تکالیف سخت و دشوار، همه و همه نمونه هایی از اعتدال گرایی دین اسلام است.

قرآن مجید در کنار بیم دادن از عذاب به رحمت و نعمت های بهشتی امیدوار ساخته است، به عبارتی خوف و رجا باهم مطرح شده اند. چنانچه بشارت و انداز در کنار هم آمده و از انبیا الهی به عنوان مبشر و منذر یاد شده است «... فبعث الله النبیین مبشرین و منذرين...» (بقره / ۲۱۳) «... رسلا مبشرین و منذرين...» (نساء / ۱۶۵) «و ما نرسل المرسلین الا مبشرین و منذرين»

انعام / ۴۸ ؛ كهف / ۵۶ ) درباره رسول اکرم نیز فرموده : " فقد جاءكم بشير و نذير " ( مائده / ۲۹ ) و نیز فرموده : " ان انا الا نذير و بشير " ( اعراف / ۱۸۸ ).

### ج: اعتدال در اخلاقیات: (اعتدال در احترام به اولیای الهی) :

میانه روی و اعتدال در همه جا لازم است و عشق به اولیای خدا نباید سر از غلو درآورد. قرآن کریم خطاب به مسیحیان که در باره حضرت عیسی غلو کرده و او را پسر خدا و هم‌تای او می‌پنداشتند می‌فرماید : " یا اهل الكتاب لا تَغْلُوا فِی دِیْنِكُمْ ... " ( نساء / ۱۷۱ ) ای اهل کتاب در دین خود غلو نکنید ... غلو کردن درباره‌ی انسان‌ها گرچه پیامبر باشند، توهین به خداوند و نسبت ناروا دادن به اوست؛ عیسی (ع) بنده خدا بود و هرگز از این‌که بنده خدا باشد ابا نداشت "لن يستنكف المسيح ان يكون عبدا لله..." ( نساء / ۱۷۲ ).

### چ: اعتدال در شادی:

از نظر قرآن کریم سرور و شادی به طور مطلق مذمت نشده است، به طور مثال در قرآن کریم آمده است: بر اثر پیروزی رومیان (به دلیل این‌که خداپرست بودند) بر ایرانیان (به دلیل این‌که آتش پرست بودند) شادمان شدند " غلبت الروم فی ادنی الارض و هم من بعد غلبهم سیغلبون ... و یومیذ یفرح المومنون (روم / ۳ و ۴) و این عمل مذمت هم نشده است و معلوم می‌شود به هنگام پیروزی خدا پرستان و غلبه حق و به طور کلی در مناسبت‌هایی که توفیقی حاصل شده سرور و اظهار شادی امری پسندیده است، آنچه ناروا و ناپسند است شادی به ناحق و از روی غفلت و بیهوده‌گرایی و از روی تکبر است. در آیه ۷۵ سوره غافر در رابطه با عذاب کافران فرموده : " ذلکم بما کنتم تفرحون فی الارض بغيرالحق و بما کنتم تمرحون " در قرآن کریم از شادی به ناحق و از روی سرمستی و تکبر به " مرح " ( افراط در شادی) تعبیر شده است .

### ح: اعتدال در قلمرو امور اجتماعی :

قرآن کریم دستورالعمل‌های خود را در زمینه‌های مختلف با امر به تقوا یا نهی از تندروی و افراط تعدیل کرده است. به طور مثال در سوره مائده که بخش مهمی از آن به امور اجتماعی و خانوادگی اختصاص یافته در موارد متعددی از افراطی‌گری و تجاوز از خط اعتدال نهی کرده است. در آغاز این سوره پس از دعوت مومنان به پای بندی به پیمان‌های خود و لزوم حفظ حرمت شعائر الهی و ماه‌های حرام و قربانی حج و حفظ حرمت راهبان خانه خدا فرموده است : " ولا یجرمنکم شنءان قوم ان صدوکم عن المسجدالحرام ان تعتدوا ... ) و دشمنی گروهی از مردم که شما را از ورود به مسجدالحرام باز داشتند وادارتان نکند که بر آنان تعدی کنید ... " قابل توجه این‌که پس از بیان چندین حکم مربوط به امور عبادی و اقتصادی و اجتماعی مجدداً فرموده است: "...



ولایجرمنکم شنان قوم علی الا تعدلوا اعدلوا هو اقرب للتقوی ... " و مبادا دشمنی شما با قومی وادارتان کند که به عدالت رفتار نکنید، به عدالت رفتار کنید که آن به تقوا نزدیک تر است.

#### خ: اعتدال در حکم جهاد:

به آیات جهاد که نگاه می کنیم می بینیم در کنار امر به جهاد نهی از زیاده روی وجود دارد " و قاتلوا فی سبیل الله الذین یقاتلونکم و لا تعدوا ان الله لایحب المعتدین " ( بقره / ۱۹۰ ) در کنار امر به جهاد تشویق به صلح و آشتی با دشمن نیز شده است " وان جنحوا للسلم فاجنح لها " ( انفال / ۶۱ ). در وجوب جهاد نیز ملاحظه شرایط مکلفان شده است و از ضعیفان و بیماران و به طور کلی معذورین جهاد واجب نشده است ( توبه / ۹۱ ؛ نور / ۶۱ ؛ فتح / ۱۷ ).

#### د: اعتدال در احکام کیفری:

قرآن کریم ضمن تاکید بر داشتن قاطعیت در اجرای احکام کیفری آن‌ها را با سفارشات اخلاقی همراه و تلطیف کرده است. به طور مثال پس از تشریح قصاص بلافاصله فرموده: "فمن عفی له من اخیه شی فاتباع بالمعروف و اداء الیه باحسان ذلک تخفیف من ربکم و رحمۃ ... " (بقره / ۱۷۸)؛ پس هرکس مرتکب قتل شد و از سوی ولی مقتول به حکم این‌که برادر دینی او است چیزی از حق قصاص به وی بخشیده شد باید ولی مقتول به طور شایسته در صدد گرفتن دیه برآید و قاتل نیز به خوبی و با پرهیز از تاخیری آزردهنده دیه را بپردازد. این حکم، تخفیف و رحمتی از جانب پروردگار شما است... و برای ولی دم حق قصاص تشریح شده ولی خروج از حد اعتدال روا شمرده نشده است " و من قتل مظلوما فقد جعلنا لولیة سلطانا فلا یسرف فی القتل انه کان منصورا " ( اسراء / ۳۳ ). پس از تشریح حکم محارب بلافاصله از پذیرش توبه او در صورت توبه و آمرزش و مهربانی خدا سخن رفته است (مائده / ۳۳ و ۳۴). پس از بیان حکم سارق فرموده اگر توبه کند و خود را اصلاح کند خداوند توبه اش را می پذیرد چرا که خداوند آمرزنده و مهربان است ( مائده / ۳۸ و ۳۹ ).

قرآن به طور کلی فرموده: "... فمن اعتدی علیکم فاعتدوا علیه بمثل ما اعتدی علیکم و اتقوا الله ... " ( بقره / ۱۹۴ ).

به هر حال آیات فوق درس بسیار بزرگی است برای امروز و فردای مسلمانان و همه آیندگان که به هنگام آلودگی بعضی از افراد به گناه و لغزشی نباید در کیفر از حد اعتدال تجاوز کرد نباید آن‌ها را از جامعه اسلامی طرد نمود و نباید درهای محبت و رحمت را به روی آن‌ها بست تا یکباره در دامن دشمنان سقوط کنند و در صف آن‌ها قرار گیرند.

#### ذ: اعتدال در برخورد با غیر مسلمانان:

یک مسلمان در برخورد با غیر مسلمان باید چگونه رفتار کند؟ آیا هرگونه ارتباطی آزاد است؟ و یا هرگونه رابطه ای ممنوع است؟ دستورالعمل قرآن در این باره بینابین و متعادل است. از نظر قرآن رابطه تنگاتنگ و صمیمانه با غیر هم کیش جایز نیست ولی چنین نیست که روابط اجتماعی متعارف و رفتار حسنه با آنان ممنوع باشد.

قرآن کریم به ما دستور داده به کافران و غیر هم کیشان خود اعتماد نکنید و آنان را همراه خود نگیرید زیرا آنان از هیچ شری در مورد شما کوتاهی نمی کنند و دوست دارند شما به زحمت بیفتید (آل عمران/ ۱۱۸) و در جای دیگر فرموده: "یا ایها الذین آمنوا لاتتخذوا الکافرین اولیاء من دون المومنین..." (نساء/ ۱۴۴) و در آیه دیگری فرموده یهودیان و نصارا دوستان خود مگیرید (مانده/ ۵۱) و در سوره ممتحنه از دوستی با دشمنان خدا و دشمنان مسلمانان نهی کرده است ولی در همین سوره فرموده: "لاینهاکم الله عن الذین لم یقاتلوکم فی الدین و لم یخرجوکم من دیارکم ان تبروهم و تقسطوا الیهم ان الله یحب المقسطین" (ممتحنه / ۸) حتی به منظور جذب غیر مسلمان به اسلام و برای تالیف قلوب می توان به آن ها زکات داد (توبه / ۶۰).

#### ر): اعتدال در امور خانوادگی:

اعتدال گرایی در قوانین شرعی قرآن به طور همه جانبه است. در امور خانوادگی نیز از یک جانبه گرایی بر حذر داشته است. در آیه ۱۲۸ نساء اشاره کرده: در صورت ناسازگاری شوهر اشکالی ندارد که زن با گذشت بخشی از حقوقش میان خودشان صلح و سازش بر قرار کنند و سازش را بهتر از جدایی دانسته است "والصلح خیر" و در پایان آیه نیز تشویق به احسان و تقوایی شده است.

از واژه های پر معنا و عاطفی که در موضوعات اجتماعی به ویژه مسائل خانوادگی به کار رفته واژه "معروف" است. "معروف" یعنی شناخته شده، متعارف، نه به جانب افراط و نه به جانب تفریط. در موضوعات زیر در کنار الزامات بیان شده راجع به حقوق خانوادگی، واژه یاد شده فضای بحث را عاطفی و احساسات گرم را پراکنده می کند؛ در باره قصاص (بقره، ۱۷۸). در امر وصیت (بقره / ۱۸۰). در مورد رعایت حقوق زنان مطلقه (بقره / ۲۲۸ / ۲۳۳ / ۲۳۶ / ۲۴۱). در مورد نفقه زنان شیرده (بقره / ۲۳۳). درباره رفتار با زنان شوهر مرده (بقره / ۲۳۴). در مورد استفاده ولی یتیم به عنوان کارمزد از اموال یتیم (نساء / ۶). درباره معاشرت شوهران با همسران خود (نساء / ۱۹). در مورد ازدواج و پرداخت مهریه (نساء / ۲۵). آیا همه آنچه گفته شد نمی تواند دلیل فاطعی بر تعدیل و کنترل حس کینه جویی و انتقام و مهار کردن احساسات غلیان کرده و به منظور ایجاد تعادل و جلوگیری از تعدی و افراطی گری باشد؟

#### ز): اعتدال در استفاده از زینت ها:

در مورد استفاده از انواع زینت ها، اسلام مانند تمام موارد حد اعتدال را انتخاب کرده است نه مانند بعضی که می پندارند استفاده از زینت ها و تجملات هر چند به صورت معتدل بوده باشد مخالف زهد و پارسایی است و نه مانند تجمل پرستانی که غرق

در زینت و تجمل می‌شوند و تن به هرگونه عمل نادرستی برای رسیدن به این هدف نامقدس می‌دهند بلکه استفاده از زینت ها و امور پاکیزه حلال شمرده شده است " قل من حرم زینة الله التي اخرج لعباده و الطيبات من الرزق قل هي للذين آمنوا في الحيوۃ الدنيا خالصة يوم القيمة ..." (اعراف / ۳۲) آن چه را خدولند ممنوع و حرام کرده کارهای زشت و گناه و تجاوز و شرک است (اعراف / ۳۳).

### س): اعتدال در انفاق:

از آنجا که رعایت اعتدال در همه چیز حتی در انفاق و کمک به دیگران شرط است، در سوره اسراء آیه ۲۶ پس از امر به انفاق به خویشاوندان، بینویان و در راه ماندگان فرموده: " ولا تبذر تبذیرا " هرگز اسراف و ریخت و پاش نکن و در آیه ۲۹ همین سوره فرموده: " ولا تجعل يدك مغلولة الی عنفک و لا تبسطها کل البسط فتقعد ملوما محسورا " و دست خویش را بر گردن میند و بسیار هم آن را مگشا که هر چه داری بیخشی و در نتیجه نکوهیده و برهنه بر جای بنشین. بعضی از مفسران در پیوند آیه ۳۰ این سوره با آیات قبل، احتمال داده اند این آیه در حکم دلیل برای نهی از افراط و تفریط در انفاق است، می‌گوید حتی خدولند با آن قدرت و توانایی که دارد در بخشش لرزاق حد اعتدال را رعایت می‌کند نه آن چنان می‌بخشد که به فساد کشیده شوند و نه آن چنان تنگ می‌گیرد که به زحمت بیفتند، همه این ها برای رعایت مصلحت بندگان است. بنابراین سزاوار است که شما هم به این اخلاق الهی متخلق شوید، طریق اعتدال در پیش گیرید و از افراط و تفریط بپرهیزید.

### ش): اعتدال در ارزیابی دیگران:

قرآن کریم در ارزیابی افراد و گروه ها با نظر انصاف برخورد کرده است. در ارزیابی از اهل کتاب، افراد حق طلب آنان را مورد ستایش قرار داده است و فرموده: در میان انبوه بدکاران، گروهی هم معتدلند. " مِنْهُمْ أُمَّةٌ مَّقْتَصِدَةٌ " (مائده / ۶۶) در انتقاد از اهل کتاب و رفتار ناروای آنان با مسلمانان حساب اقلیتی را که مومن و صالح بوده اند جدا کرده و فرموده است: " منهم المومنون و اکثرهم الفاسقون " (آل عمران / ۱۱۰) و یا فرموده " و ان اکثرکم فاسقون " (مائده / ۵۹) و در ارزیابی مشرکان فرموده: " و اکثرهم فاسقون " (توبه / ۸) و یا فرموده: " اکثرهم للحق کارهون " (مومنون / ۷۰) در ارزیابی فرعونیان نیز فرموده " اکثرهم لا يعلمون " (اعراف / ۱۳۰ و ۱۳۱) و درباره کافران نیز فرموده " و اکثرهم لا یعقلون " (مائده / ۱۰۳) در سوره قلم (آیات ۱۷-۳۳) به بیان سرگذشت صاحبان باغ سرسبزی که بر اثر بخل از انفاق به مساکین تبدیل به باغ سوخته شد، از یکی از صاحبان باغ به‌عنوان فردی که از نظر عقل و خرد اعتدال داشت، یاد کرده که پس از مشاهده باغ سوخته آنان را سرزنش کرد: " قال اوسطهم الم اقل لکم لولا تسبیحون "، " اوسط " به معنی کسی است که در سرحد اعتدال از نظر عقل و خرد و دانش باشد، بعضی آن را حد وسط در سن و سال معنی کرده‌اند ولی این معنی بسیار بعید به نظر می‌رسد، چرا که ارتباطی میان سن و گفتن چنین سخن پرمحتوایی نیست، ارتباط میان عقل و خرد و چنین سخنانی است (بیرجندی، ۱۳۸۷).

## ۵- اعتدال در روایات:

پیامبر (ص) بارها بر میانه‌روی و اعتدال تاکید می‌کند و الزام آن را خواهان می‌شود و می‌فرماید: یا ایها الناس علیکم بالقصد، علیکم بالقصد، علیکم بالقصد، ای مردم بر شما باد میانه‌روی و اعتدال (نهج‌الفصاحه، حدیث ۱۰۵۷). امام صادق (ع) در این باره نیز می‌فرماید: «میانه‌روی امری است که خدای بزرگ آن را دوست دارد ولی از اسراف بدش می‌آید، حتی دور انداختن هسته خرما را؛ زیرا آن هم به کاری می‌آید، همچنین باقیمانده آب آشامیدنی‌ات را.» (عاملی، ۱۴۰۴: ۵۵۲). این روایت حکیمانه تکلیف را روشن کرده است و بسیاری از ریخت و پاش‌ها و تجمل پرستی‌ها را نهی می‌کند و راهکار استفاده بهینه از هزینه‌ها و کالاهای اضافی را نشان می‌دهد و اگر مردم بر اینگونه رهنمودها عمل کنند و برنامه‌های مصرفی خویش را اصلاح نمایند، روزانه جمعیت بسیاری از گرسنگی نمی‌میرند. امیرمومنان علی (ع) نیز می‌فرماید: «بر تو باد به میانه‌روی در کارها؛ هر کس از میانه‌روی روی گرداند ستم می‌کند و هر کس به آن چنگ زند عدالت ورزد.» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۵۴).

شاید نتوان کسی را چون امیرمومنان علی (ع) سراغ گرفت که به مساله عدالت و ابعاد آن پرداخته و در فلسفه زندگی و سبک آن در شخص و جامعه آن را به کار گرفته باشد. از این رو بسیاری از مسایل مربوط به عدالت و ابعاد آن از سوی امیرمومنان علی (ع) مطرح و به کار گرفته شده است به طوری که درباره شهادت ایشان گفته شده: قتل فی محراب عبادت شده عدله، در محراب شهادت به سبب شدت عدالت کشته شد. از امام صادق (ع) در شرح روش امام علی (ع) نقل شده که فرمود: یکی از اشراف عرب نزد امام آمد، حضرت پرسیدند: آیا در بلاد شما کسانی هستند که خود را به کار خیر شهرت داده‌اند و جز به آن شناخته نمی‌شوند؟ گفت بلی، فرمودند: آیا گروهی هستند که خود را به شر شناسانده‌اند و جز به آن شناخته نمی‌شوند؟ گفت: آری، حضرت فرمودند: آیا در میان شما کسانی هستند که از بدیها دوری می‌کنند و کارهای نیک انجام می‌دهند؟ گفت: بلی، حضرت فرمودند: اینها بهترین‌های امت محمد (ص) هستند، همان گروه میانه که تندروها باید به‌سوی آنها برگردند و کندروها به آنان بپیوندند (بحارالانوار، ج ۵۶، ص ۱۷۸). در این حدیث از نظر امام علی (ع) تندروها کسانی هستند که می‌خواهند صرفاً خود را به کار خیر بشناسانند و امام با تاکید بر اعتدال، پرهیز از بدی و تمایل به خوبی را ملاک می‌داند. امام علی (ع) در سخن دیگری نیز باز تندروی و کندروی را نادرست خوانده و با تاکید بر اینکه «الیمین و الشمال مضله» تاکید نمودند که «و الطریق الوسطی هی الجاده» و سپس فرمودند این راهی است که قرآن و نبوت روی آن تاکید دارند، مسیری که منفذ سنت است و مسیر عاقبت، سپس فرمودند: جهالت در یک شخص به این است که قدر و اندازه خویش را نشناسد (نهج‌البلاغه، ص ۵۹). حضرت علی (ع) در وصایای خود به امام حسن مجتبی (ع) می‌فرماید: واقتصد بنی فی معیشتک و اقتصد فی عبادتک و علیک فیہ بالامر الدائم الذی تطیقه، فرزند عزیزم، در تلاش معاش و انجام دادن عبادات، میانه‌رو و معتدل باش و از زیاده‌روی پرهیز. در این امر، به اندازه‌ای که توان داری، پیوسته کوشا باش (نهج‌البلاغه، نامه ۳۱).

امام رضا (ع) نیز می‌فرماید: ما اهل بیت محمد (ص)، امتی میانه هستیم که درک نمی‌کنند ما را و به ما نمی‌رسند افرادی که غلو و افراط و زیاده‌روی می‌کنند و افرادی هم که دنبال رو ما هستند از ما جلو نمی‌افتند و سبقت نمی‌گیرند (کافی، ج ۱: ص ۱۰۰).

## ۶- الگوهای اعتدال :

(الف): ابراهیم (ع):

در قرآن مجید پیامبر (ص)، مسلمانان مأمور به تبعیت از دین ابراهیم (ع) شده‌اند. خداوند فرموده: "فَاتَّبِعُوا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا" (آل عمران / ۹۵) و در جای دیگری فرموده: "وَاتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا" (نسا / ۱۲۵); از ویژگی‌های دین حضرت ابراهیم حنیف بودن آن است "حنیف" یعنی معتدل و به دور از انحراف.

(ب): عباد الرحمن:

در زمینه اعتدال عباد الرحمن به عنوان انسان‌هایی معتدل و به دور از افراط و تفریط معرفی شده‌اند و در شان آنان فرموده: "وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا" (فرقان / ۲۵) و کسانی که چون هزینه می‌کنند اسراف نمی‌کنند و خست نمی‌ورزند بلکه میان این دو راه اعتدال را می‌گیرند.

(پ): مردان خدا :

در آیات ۱۴۶ و ۱۴۷ سوره آل عمران از کسانی به نام ربييون (مردان الهی) نام برده است. از صفات این مردان، جهاد در راه خدا، استقامت در برابر سختی‌ها و برد باری در برابر ناملایمات است. دعای این انسان‌های والامقام به درگاه خداوند چنین است: "ربنا اغفر لنا ذنوبنا واسرافنا في امرنا... پروردگارا گناهان ما و زیاده روی ما در کارمان را بر ما ببخش." در سوره بقره از کسانی تمجید شده که از خداوند هم حسنه و نعمت دنیوی را خواهانند و هم حسنه و نعمت آخرتی را: "و منهم من يقول ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة... (بقره ۲۰۲).

(د): اهل بیت :

در آیه ای از قرآن کریم خبر از گروهی معتدل در میان امت اسلام داده است: "ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرِ يَأْتِنُ اللَّهَ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ" فاطر (۳۵). از این آیه استفاده می‌شود که اعتدال امت اسلام و شاهد بودن آن بر سایر امت‌ها به سبب وجود افرادی است که نقش شاخص و معیار را در جهت نشان دادن راه مستقیم و معتدل، بدون انحراف به چپ و راست دارند. در روایات وارده از معصومین (ع) مقصود از این آیه اهل بیت پیامبر (ع) دانسته شده است (عرب بافرانی، ۱۳۹۲: ۷).

## ۷- زمینه‌های خروج از اعتدال:

در قرآن کریم خداوند به موارد زیادی که سب خروج از اعتدال است، اشاره فرموده است، از جمله آیاتی ذکر می‌شود:

**الف - تمایلات نفسانی:** در قرآن کریم آمده است: «بگو ای اهل کتاب در دین خود، غلو (زیاده روی) نکنید و غیر از حق نگوئید و از هوس های جمعیتی که بیشتر گمراه شدند و دیگران را گمراه کردند و از راه راست منحرف گشتند، پیروی ننمایید» (مانده/۷۷). در این آیه به وضوح بیان می‌کند که سرچشمه غلو و زیاده‌روی و خروج از حد اعتدال، پیروی از هوا و هوس گمراهان است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۴۲).

**ب- کفر:** قرآن کریم یکی از اسباب خروج از حد میانه‌روی را کفر معرفی می‌کند، آنجا که می‌فرماید: «...کسی که کفر را به جای ایمان بپذیرد، از راه مستقیم گمراه شده است» (بقره/ ۱۰۸). با توجه به آیه فوق کسی که کفر را با ایمان تبدیل کند، از راه مستقیم گمراه شده است و کسی که کفر را با ایمان تبدیل کند، از راه راست و عدالت منحرف می‌شود (طبرسی، ۱۳۷۲: ۳۰۹).

**پ- رابطه دوستانه مؤمنان با دشمنان خود و خدا:** در قرآن کریم به این مطلب اشاره شده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، دشمن من و دشمن خودتان را دوست نگیرید... و هر کس از شما چنین کاری کند از راه راست گمراه شده است» (ممتحنه/۱). با توجه به آیه فوق سرانجام طرح دوستی با دشمنان خدا، گمراه شدن از راه ایمان و اخلاص و تقوی و اعتدال است و این بدترین انحرافی است که ممکن است به شخص مومن بعد از وصول به سرچشمه ایمان دست دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

## ۸- آثار اعتدال:

**الف - پرهیز از شرک:** قرآن کریم در این باره می‌فرماید: یکی از آن‌ها که از همه عاقل تر بود گفت: «قَالَ أَوْسَطَهُمْ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ لَوْلَا تُسَبِّحُونَ، آیا به شما نگفتم چرا تسبیح خدا نمی‌گویید؟» (قلم/ ۲۸). تعبیر به «لوسط» در این آیه به معنی کسی است که در سرحد اعتدال از نظر عقل و خرد و دانش باشد و تعبیر به «لولا تسبحون» از این جهت است که ریشه همه اعمال نیک ایمان و معرفت الله و تسبیح و تنزیه خدا است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۴۸).

**ب- دوری از انحراف و گرایش به باطل:** در قرآن آیات بسیاری در این زمینه وجود دارد که حضرت ابراهیم را انسانی متعادل و به دور از هرگونه انحراف معرفی می‌کند. از جمله: «دین چه کسی بهتر از دین کسی است که به اخلاص روی به جانب خدا کرد و نیکوکار بود و از دین حنیف ابراهیم پیروی کرد؟ و خدا ابراهیم را به دوستی خود برگزید.» (نساء/ ۱۲۵). این آیه برترین آیین را پیروی از دین ابراهیم که انسانی متعادل بود معرفی می‌کند و نیز بهترین الگو را حضرت ابراهیم (ع) اعلام می‌دارد؛ چون او را برای خود برگزیده است و چون ابراهیم از باطل روی گردان است به مقام خلیل الهی می‌رسد (قرآنی، ۱۳۷۳: ۳۹۶).

پ- اعطای حکمت و دانش: یکی از آثار مهمی که اعتدال دارد این است که خداوند بعد از رسیدن فرد به رشد و اعتدال، به او حکمت و دانش عطا می‌کند. از جمله در آیات قرآنی اشاره به این مطلب شده است که خداوند به حضرت موسی (ع) بعد از رسیدن ایشان به رشد و اعتدال به او حکمت و دانش عنایت فرمود. در قرآن کریم می‌خوانیم: «چون به رشد رسید و کامل شد، حکمت و دانش به او دادیم و اینگونه نیکوکاران را جزا می‌دهیم.» (قصص/۱۴).

## ۹- آثار عدم اعتدال:

خروج از زندگی متعادل، نتایج مخرب و زیان باری دارد که به مهم ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- ۱ - **انحراف:** یکی از آثار حتمی عدم اعتدال، انحراف از جاده مستقیم است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: من ترک القصد جار؛ کسی که میانروی را ترک کند، از راه حق منحرف خواهد شد (نهج البلاغه فیض الاسلام، نامه ۳۱). اگر به انحرافات عقیدتی که امروزه در جوامع مختلف بروز و ظهور کرده نظری بی‌افکنیم، در می‌یابیم که عامل اصلی این انحرافات، افراط یا تفریط بوده است.
- ۲ - **حسرت و پشیمانی:** یکی از آثار عدم اعتدال، حسرت و پشیمانی است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: (ایاکم و التفریط فتقع الحسرة حين لا تنفع الحسرة)، زنهار از کوتاهی کردن، زیرا کوتاهی کردن، حسرت به بار می‌آورد؛ زمانی که دیگر حسرت سودی ندارد). قرآن مجید از این حسرت چنین خبر می‌دهد: (ان تقول نفس یا حسرتی علی ما فرطت فی جنب الله (زمر/۲۶)؛ روز قیامت گفته می‌شود افسوس بر من از تفریط و کوتاهی‌هایی که در اطاعت فرمان خدا کردم (نهج البلاغه فیض الاسلام، قصار ۲۴۷).
- ۳ - **ملامت:** از عواقب عدم تعادل، مورد سرزنش قرار گرفتن است. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: (احذروا التفریط فانه یوجب الملامة؛ از کوتاهی کردن بپرهیزید که مورد سرزنش قرار خواهید گرفت) (غرر الحکم و درر الکلم، ج ۲؛ ص ۲۷۱).
- ۴ - **قبول نشدن دعا:** عدم استجاب دعا علل مختلفی دارد که یکی از آنها رعایت نکردن میانروی است. امام صادق (ع) یکی از چهار گروهی را که دعایشان مستجاب نمی‌شود فقیری می‌داند که مالی داشته و آن را تلف کرده است و از خداوند طلب روزی می‌کند؛ خداوند در جواب چنین شخصی می‌فرماید: آیا تو را به میانروی و اعتدال، امر نکرده‌ام؟ (کافی، ج ۴؛ ص ۵۶).
- ۵ - **فقر:** فقر و نیازمندی، از جمله آثار خروج از اعتدال است. زیرا کسی که از مرز اعتدال پا فراتر گذارد فاقد تدبیر و دور اندیشی است و از اداره زندگی و امرار معاش عاجز می‌ماند. امام علی (ع) می‌فرماید: (الاقتصاد ینمی القلیل و الاسراف ینمی الجزیل؛ میانروی، کم را زیاد می‌کند و اسراف، زیاد را از بین می‌برد) (غرر الحکم و درر الکلم، ج ۱؛ ص ۹۲).
- ۶ - **هلاکت:** یکی دیگر از آثار خروج از اعتدال، هلاکت و عذاب اخروی است. قرآن مجید می‌فرماید: هر کس را که زیاده روی کند و به آیات خدا ایمان نیآورد، مجازات می‌کنیم و عذاب آخرت سنگین تر و پابنده تر است (طه ۲۰، آیه ۱۲۷).
- ۷ - **عذاب الهی:** عاقبت و سرانجام کسانی که از مرز اعتدال خارج شده و به دام اسراف گرفتار شده اند چیزی جز ورود به جهنم نخواهد بود. قرآن مجید می‌فرماید: (ان المسرفین هم اصحاب النار؛ اسراف کنندگان، اهل جهنم هستند) (غافر، آیه ۴۳).

۱۰- نتیجه گیری:

با پژوهشی ژرف و عمیق می‌توان دریافت اعتدال به‌عنوان اصل قرآنی که منطبق با فطرت و عقل خدادادی است اسباب رشد و کمال یابی انسان را رقم می‌زند و اگر کسی بخواهد به مسئولیت الهی خویش عمل نماید؛ می‌بایست در همه امور راه اعتدال و میانه‌روی را در پیش گیرد و با داشتن حد و اندازه در امور مختلف و محوری کردن اعتدال در تمام برنامه‌ها خود را به امت و وسط نزدیک نموده و با این روش آسایش و خوشبختی را نه تنها برای خود بلکه برای دیگران نیز به همراه آورد. تأملی در ادوار حیات بشر بیانگر آن است که آسیب‌هایی که انسان متحمل شده، ریشه در رعایت نکردن این اصل اساسی دارد به گونه‌ای که نتایج و ثمرات ناخوشایند آن قرن‌ها گریبانگیر بشر بوده است.

قرآن مجید و ائمه اطهار (ع) در آیات و احادیث زیادی افراد را به اعتدال و میانه‌روی در تمام امورات دعوت می‌نمایند و به یک روش عادلانه که از افراط و تفریط به دور باشد راهنمایی و هدایت می‌کنند، لذا برای رسیدن به آرامش و سعادت‌مند بودن همواره ضروری است این رهنمودها را نصب العین زندگی خویش قرار دهیم.

#### منابع:

- الحوزی الشرتونی البنانی، سعید (۱۴۰۳ ه. ق). اقرب الموارد، قم، کتابخانه عمومی آیت‌الله عظمی مرعشی نجفی، (ج ۲، ص ۷۵۳).
- برجی نژاد، زینب (۱۳۹۳). اعتدال و میانه روی.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۲۴). نهج الفصاحه، (حدیث ۱۰۵۷).
- تمیمی آمدی، عبدالوحد بن محمد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، (ص ۹۲).
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، (ص ۱۵۹).
- تمیمی آمدی، عبدالوحد بن محمد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، (ص ۲۷۱).
- تمیمی آمدی، عبدالوحد بن محمد (۱۳۶۶). غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، (ص ۳۵۴).
- جعفری، محمد تقی (۱۳۷۶). ترجمه گویای نهج البلاغه، کلمات قصار ۴۷.
- جعفری، محمد تقی (۱۳۷۶). ترجمه گویای نهج البلاغه، کلمات قصار ۶۷.
- جعفری، محمد تقی (۱۳۷۶). ترجمه گویای نهج البلاغه، کلمات قصار ۲۴۷.
- خان بیگی، حمزه (۱۳۹۲). فصلنامه تخصصی جبل‌المتین، (دوره دوم، شماره سوم و چهارم، ص ۵۸-۷۳).
- دیناروند، ناصر (۱۳۹۲). اعتدال و میانه‌روی از دیدگاه امام علی ع.
- رضائی بیرجندی (۱۳۸۷). اولوالالباب.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹). ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الاسلام). مترجم و شارح فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی، (نامه ۳۱). تهران: تالیفات فیض الاسلام.
- طباطبایی، محمد حسین (۱۴۱۷). میزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، (چاپ پنجم، ج ۱۴، ص ۱۲۵).
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو، (چاپ سوم، ص ۳۰۹).





- عاملی، حر (۱۰۳۳ - ۱۱۰۴ هجری)، وسایل الشیعه، (ج. ۸).
- عاملی، حر (۱۴۰۹ ه.ق)، وسایل الشیعه، قم، موسسه آل البيت، (ج. ۲۱، ص ۵۵۲).
- عرب بافرانی، محمدرضا (۱۳۹۲)، اعتدال از منظر آیات و روایات.
- قرشی، علی اکبر؛ قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱، (چاپ ششم، ج. ۶، ص ۸).
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۹)، اصول کافی، (ج. ۴، ص ۵۶).
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳)، بحارالانوار، چاپ سوم، بیروت، دار احیاء لثراث العربی، (ج. ۳۳، ص ۴۹۳).
- مجلسی، محمد باقر (۱۰۳۷ - ۱۱۱۰ هجری)، بحارالانوار، (ج. ۵۶، ص ۱۷۸).
- مجلسی، محمد باقر (۱۰۳۷ - ۱۱۱۰ هجری)، بحارالانوار، (ج. ۵۹، ص ۱۷۴).
- مجلسی، محمد باقر (۱۰۳۷ - ۱۱۱۰ هجری)، بحارالانوار، رساله ذهبیه حضرت رضا (ع)، (ج. ۵۹، ص ۳۱۰).
- مجلسی، محمد باقر (۱۰۳۷ - ۱۱۱۰ هجری)، بحارالانوار، (ج. ۷۱، ص ۲۱۲).