

بررسی نقش تربیتی اعتدال از منظر قرآن و روایات

دکتر اسد الله زنگویی^۱، محمد نبی زاده^۲

چکیده:

در تعالیم قرآن و آموزه‌های نهج‌البلاغه و روایات ائمه معصومین(ع) از دین اسلام به‌عنوان دین اعتدال یاد شده که این امر اهمیت و نقش اعتدال و میانه‌روی را در تمامی امور جامعه اسلامی از جمله تعلیم و تربیت را نشان می‌دهد. در این پژوهش میانه‌روی و اعتدال از منظر قرآن و نهج‌البلاغه و روایات مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در بخش نخست این پژوهش ضمن بیان معنای لغوی و اصطلاحی اعتدال و مفهوم آن، به استناد آیات کریمه قرآن و اشارات روایات، به اهمیت و ارزش و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی و سیر تکاملی انسان در نیل به شخصیت مطلوب ایمانی اشاره شده تا نقش اعتدال‌گرایی در رسیدن به کمالات انسانی و شکوفایی تمدن و جایگاه آن در سبک زندگی اسلامی تبیین شود. سپس نقش تربیتی اعتدال در قرآن و نهج‌البلاغه بیان شده است و آیات مربوط به اعتدال در کلیه ی امور از جمله خوردن و آشامیدن، عبادت، دوستی و دشمنی، روابط اجتماعی، بیم و امید، آثار و نتایج عدم رعایت اعتدال در ارائه گردیده است.

واژه گان کلیدی: اعتدال، میانه‌روی، تربیت، قرآن، روایات، سبک زندگی.

مقدمه

هر حرکت و فعل تربیتی باید بر اعتدال استوار باشد و از حد وسط بیرون نرود و به افراط و تفریط کشیده نشود تا حرکت و فعلی مطلوب باشد. با بررسی همه‌جانبه تعالیم وحی و رهنمودهای شریعت اسلام به خوبی این حقیقت استیاب می‌شود که اسلام، نظام عالم را که نظام احسن است به‌عنوان نظامی اعتدالی معرفی نموده و انسان را در تمامی ابعاد و عرصه‌های زندگی، به میانه‌روی و اعتدال، فراخوانده و در هر کاری و هر خصلتی افراط و تفریط را مذمت و محکوم کرده و اعتدال و میانه‌روی را در تمام

^۱ استادیار دانشگاه بیرجند، asajed20001@yahoo.com

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه بیرجند، nabizadehababaki@yahoo.com

امور زندگی مفید دانسته و پسندیده است و بر این اساس می‌توان مدعی بود که دین اسلام، به‌عنوان کاملترین و ساده‌ترین برنامه و راهنمای زیستن، دینی معتدل است. هنگامی که اعتدال و میانه‌روی در نفس و درون کسی شکل بگیرد و در شاکله وجودی او نهادینه شود در همه امور زندگی این رویه را حفظ خواهد کرد و مبتلای افراط و تفریط نمیگردد؛ 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.

اعتدال گرایی نقش بسیار مهم و اساسی در تمدن‌سازی و شکوفایی آن دارد. خداوند در آیات متعدد سوره یوسف هنگامی که به علی شکوفایی تمدن در دوران حضرت یوسف (ع) می‌پردازد، تبیین می‌کنند چگونه نظامی که حضرت یوسف (ع) بر پایه عدالت و اعتدال بنیاد گذاشته، توانسته است تمدنی بزرگ و شکوفا را پدید آورد. اعتدال و میانه‌روی به‌عنوان روشی برای زندگی انسانها، مورد اهتمام دین اسلام می‌باشد. این اعتدال در تمام شؤون زندگی رهبران و بزرگان دین به خوبی نمایان است. اعتدال در عبادت، انفاق، خوردن و آشامیدن، مسائل اعتقادی و برنامه ریزی زندگی و حتی در زمانبندی روز و شب که تدبیری حکیمانه و محل توصیه پروردگار بوده، رعایت شده و در آموزه‌های دینی، کسی که این اعتدال را رعایت نکند جاهل نام گرفته است. حضرت علی (ع) در مورد انسان جاهل همین تعبیر را آورده و می‌فرماید: «لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا»؛ جاهل را نمی‌بینی، مگر اینکه یا افراط می‌کند و یا تفریط. (نهج‌البلاغه، حکمت ۷۰)

بنابراین اعتدال نشانه خردمندی است و افراط و تفریط نشان دهنده جهل و نادانی است و ریشه در ناآگاهی و جهل انسان‌ها دارد. آیین تربیتی دین به اعتدال در هر امری فرا می‌خواند و مجموعه قوانین و مقررات و آداب دینی به گونه‌ای است که انسان متعادل تربیت شوند. خدای متعال امت اسلامی را امتی متعادل و با هویت معرفی می‌کند و نمونه‌ای را که این امت باید خود را با او تطبیق دهد و در پی او رود، پیامبر اکرم (ص) معرفی می‌نماید.

(وَكذلكَ جَعَلناكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَداءَ عَلَى النَّاسِ وَ يَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ الشَّهِيداً) (بقره - آیه ۱۴۳)

امت میانه یعنی امتی که در هیچ امری از امور، خواه نظری و خواه عملی، افراط و تفریط نمی‌کند و همه برنامه‌هایش در حد اعتدال است.

عدالت و برابری که در قرآن به قسط تعبیر شده است از جمله اهداف تربیت اسلامی است. قرآن به پیامبر (ص) خطاب می‌کند و می‌گوید:

(قُلْ أُمِرْتُ بِالْقِسْطِ) (اعراف - آیه ۲۹)

بگو که پروردگار من امر به عدالت کرده است. به مومنین دستور داده است که:

(يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ) (نساء - آیه ۱۳۵)

ای کسانی که ایمان آورده اید در بها داشتن و اقامه عدالت و برابری بکوشید و گواه و شاهدی بر خدا باشید و همان‌گونه که خدا عادل است شما هم با اجرای عدالت شاهد و گواهی بر او باشید. در اسلام رعایت عدالت و اقامه قسط با احسان و نیکی توأم است.

معنا و مفهوم اعتدال:

اعتدال واژه آشنا و اصطلاحی کلیدی در متون اخلاقی گذشتگان است. انسان در میان دو قطب افراط و تفریط در رفتار و سلوک و ملکات نفسانی، در صورتی به الگوی صحیح روحی و رفتاری دست می‌یابد که اعتدال پیشه کند. اعتدال و میانه‌روی ترجمه واژه «وَسْطٌ» در زبان عربی است «لوسط الشیء وسطه» برگزیده و منتخب هر چیزی که دارای دو طرف متساوی و یک اندازه باشد.

معنی دیگر (وسط) دوری از افراط و تفریط می‌باشد. افراط، اضافه بر خواسته و تفریط کمتر از آن است و آنچه حد وسط و برگزیده میان این دو باشد عدالت و میانه‌روی نام دارد. مشتقات وسط چندین بار در قرآن در مدح و ستایش به کار رفته اند. از بیان قرآن می‌فهمیم که «وسطیت» نیز فضیلتی از فضایل اسلام و منشی از منشهای اخلاقی قرآنی و صفتی بزرگوار و اساسی است که خداوند آن را برای مؤمنان برگزیده و می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا» (بقره، ۱۴۳)

معانی دیگری نیز برای میانه‌روی وجود دارد که دین اسلام و امت مسلمانان را در بین سایر ادیان و امم، ممتاز می‌سازد. در زبان عربی از میانه‌روی با عنوان «اعتدال» یاد شده و به معنای حد وسط در کمیت و یا کیفیت است؛ مانند اینکه گفته شود: قد آن فرد نه کوتاه است و نه بلند، یا حالتی که در آن دو طرف از لحاظ کمیت و یا کیفیت در سازگاری و تناسب باشد. همچنین این واژه به معنای استقامت و پایداری نیز آمده است. (ابن منظور، ۱۴۱۴؛ ۴۳۳). در اصطلاح، منظور از اعتدال و میانه‌روی، ثبات و پایداری بر فضیلت و استقامت در سلوک و رفتار شایسته از منظر عقل و شرع و برگرداندن آنها (امیال مختلف انسان) از افراط و تفریط به حد وسط و اعتدال می‌باشد، به عبارت دیگر، منظور آن است که هر گاه دستیابی به امری شرعاً و عقلاً نیکو و شایسته باشد آن امر حاصل شود و زمانی که عدمش نیکو و احسن است آن امر بروز نکند، مثلاً: درباره صفت شهوت در برخی موارد بروز و ترتیب اثر دادن و پیروی از آن قبیح است در حالی که این مورد درباره همسر نیکو و شایسته است.

مفهوم حقیقی اعتدال در فرهنگ قرآنی

میانه‌روی ضمن اینکه نزد عقلای عالم امری ستودنی و پسندیده است، آموزه‌های قرآنی نیز به آن مهر تأیید زده و جامعه بشری را در سیر تکاملی خود به میانه‌روی فراخوانده است. چنانچه در نمازهای واجب خود از خداوند متعال می‌خواهیم که ما را به میانه‌روی که در آن ثبات و استواری باشد، هدایت فرماید: «هُدَيْنَا الصِّرَاطَ الْمَسْتَقِيمَ» (فاتحه، ۶) راه مستقیم راه اعتدال و پایداری می‌باشد. باید توجه کرد «مستقیم» به معنای «راه راست» که در میان مردم متداول است نمی‌باشد؛ بلکه مستقیم و استقامت در فرهنگ قرآن و زبان عربی به معنای «قوام و پایداری توأم با اعتدال و تعادل» را گویند و گرنه مفهوم پایداری با کلمه صبر و مقاومت بیان می‌شود نه استقامت. به همین دلیل همه ادعیه مستحب هستند مگر این دعا که خواندنش امری واجب است. بنا به

مفهوم این دعای قرآنی، رابط های بسیار محکم و استوار میان اعتدال‌گرایی و صراط مستقیم وجود دارد؛ زیرا در مفهوم صراط مستقیم «اعتدال و میانه‌روی» تضمین شده و دین اسلام را که همان صراط مستقیم است، دین «اعتدال و حد وسط» توصیف می‌کند.

در معرفی صراط مستقیم خداوند می‌فرماید: «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ» (فاتحه، ۷) بخش اول آیه ناظر به کسانی است که معتدل و میانه‌رو هستند و بخش دوم اشاره به اهل افراط و تندروی است، چرا که حق را شناخته‌اند اما بر آن استقامت نرورزیده‌اند و بخش پایانی ناظر به اهل تفریط و تقصیر است، چرا که نه حق را شناخته‌اند و نه اهل استقامت بوده‌اند. بنابراین صراط مستقیم همان راه اعتدال و میانه‌گرایی است.

حکما اساس اخلاق را در اعتدال در خوی‌ها و صفات می‌دانند و برای نجات و رستگاری انسان و رساندن او به سعادت، راه اعتدال را توصیه می‌کنند. ملا مهدی نراقی در این باره می‌نویسد:

«بر هر خردمندی واجب است که در اکتساب فضایل اخلاقی که حد وسط و اعتدال در خوی‌ها و صفات است و از جانب شریعت مقدس اسلام به ما رسیده است کوشا باشد و از ردایلی که افراط و تفریط است اجتناب کند، و اگر در این راه کوتاهی و تفسیر کند، هلاکت و شقاوت ابدی گریبان گیرش شود. (نراقی، ۱۴۰۵: ۴۱)

تربیت فطری، تربیتی معتدل است و جز براساس برنامه‌ای معتدل نمی‌توان راه تربیت حقیقی را هموار کرد و استعداد‌های ایشان را در جهت کمال مطلق شکوفا نمود. تربیت خردمندانه تربیتی است مبتنی بر حفظ اعتدال در همه امور و پرهیز از افراط در همه شئون، اقتضای خردورزی اعتدال و اقتضای نادانی افراط و تفریط است. چنان که امیرالمؤمنین علی (ع) فرموده است: «لا تُرَى الْجَاهِلُ إِلَّا مَعْرِطًا لَوْ مَعْرِطًا» نادان را نبینی جز کاری را از اندازه فراتر کشاند، و یا بدان جا که باید نرساند. البته اندازه شناختن و اندازه نگه داشتن در تربیت امری دشوار است و جز با خردورزی در تربیت نمی‌توان اندازه‌ها را دریافت و آن‌ها را پاس داشت و به تربیتی فطری اهتمام گذاشت.

امیرالمؤمنین (ع) در حکمتی والا فرموده است: به رگ‌های دل این آدمی گوشت پاره‌ای آویزان است که شگفت‌تر چیزی که در اوست آن است. آن دل است که دل را ماده‌ها بود از حکمت و زندهایی مخالف آن، پس اگر در دل امیدی پدید آید، طمع آن را خوار گرداند، و اگر طمع بر آن هجوم آورد، حرص آن را تباه سازد، اگر نومی‌دی بر آن دست یابد، دریغ آن را بکشد، و اگر خشمش بگیرد، بر آشوبد و آرام نپذیرد، اگر سعادت خرسندی اش نصیب شود، عنان خویشتنداری از دست بدهد و اگر ترس به ناگاه او را فراگیرد، پرهیزیدن او را مشغول گرداند، و اگر گشایشی در کارش پدید آید، غفلت او را برآید، اگر مالی به دست آورد، توانگری وی را به سرکشی وا دارد، و اگر مصیبتی بدو رسد، ناشکیبایی رسوایش کند، و اگر به درویشی گرفتار شود، به بلا دچار شود، و اگر گرسنگی بی‌طاقتش گرداند، ناتوانی وی را از پای بنشانند، و اگر پر سیر گردد، پری شکم زبانش رساند، پس هر تقصیر، آن را زیان است. و گذراندن از هر حد موجب تباهی انسان می‌گردد. بهترین نظام تربیتی، نظامی است معتدل که در آن نه امید بیش از اندازه، نه بیم بیش از اندازه حاکم باشد چنان که از امیرالمؤمنین (ع) روایت شده است که فرمود:

« خَيْرَ الْأَعْمَالِ إِعْتِدَالُ الرَّجَاءِ وَ الْخَوْفِ » (نهج البلاغه، حکمت ۷۰)

بهترین کارها اعتدال امید و بیم است. ساختار تربیتی اسلام ساختار معتدل است و مردمان را در بستر اعتدال هدایت می کند و به سوی مقاصد تربیتی سیر می دهد. امام علی (ع) در نخستین خطبه حکومتی خود بدین حقیقت اشاره کرده و فرموده است: «اليمين و الشمال مُضَلَّةٌ، و الطريقُ الوسطی هي الجادة، عليها باقی الكتاب و آثار النبوة، و منها منغذُ السنة، و اليها مُصيرُ العاقبة» (نهج البلاغه، کلام ۱۶)

چپ و راست کمین گاه گمراهی است، و راه میانه، راه راست الهی است. کتاب خدا و آیین رسول آن را گواه است و سنت را گذرگاه است و بازگشت بدان جایگاه است. امیرالمؤمنان علی (ع) در توصیف اهل تقوی و سیرت پروا پیشگان که به تربیت کمال دست یافته اند چنین فرموده است:

«فَالْمُتَّقُونَ فِيهَا هُمْ أَهْلُ الْفَضَائِلِ، مَنَظِقَهُمُ الصُّوَابُ وَ مَلْبَسَتُهُمُ الْاِقْتِصَادُ وَ مَشِيهِمُ التَّوَّاضِعُ».

پس پرهیزکاران در این جهان صاحبان فضیلتند. گفتارشان صواب و پوششان میانه روی و رفتارشان فروتنی است. (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳).

موارد و قلمرو اعتدال در آیات و روایات

بدیهی است آنچه که در معارف قرآنی مورد تأکید قرار گرفته، میانروی است که از آن به «اعتدال» و «اقتصاد» نیز تعبیر می شود؛ و این میانروی را می توان در موارد زیر به عنوان نمونه با تمسک به آیات قرآنی دید:

۱) اعتدال در خوردن و آشامیدن:

از آن جا که انسان همواره در معرض خطر افراط یا تفریط است، شاخص اعتدال در تربیت اسلامی، اهمیت فرلوان دارد. امت های پیشین یا به افراط در آخرت گرایی یا به تفریط در توجه به مواهب طبیعی گرفتار می شدند در تفسیر آیه «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَ لَا الضَّالِّينَ» (حمد - آیه ۹ - ۶) در روایات، مغضوب علیهم تطبیق بر یهود شده و ضالین تطبیق بر نصاری گردیده است. (طالقانی، ۱۳۶۰: ۲۷).

امت خاتم پیامبران به عنوان «امت وسط» معرفی شده که در توجه به ابعاد و جنبه های مختلف زندگی خود و در التزام به شاخص ها و ملاک های تربیت اسلامی، جانب اعتدال را رعایت کرده است و از افراط و تفریط در امان می ماند.

(و كذلك جعلناكم امةً وسطاً لتكونوا شهداء على الناس و يكون الرسول عليكم شهيداً) (بقره، آیه ۱۴۳)

در قرآن کریم به عنوان نمونه، بر رعایت اعتدال در انفاق با رعایت اعتدال در مصارف مادی خوردن و آشامیدن تصریح شده است چنان که قرآن کریم می فرماید:

(وَ الَّذِينَ إِذَا أَنْعَمُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتَرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) (فرقان، آیه ۶۷)

و آنان که چون انفاق کنند نه فزون روند و نه سخت گیرند و میان این دو راه استواری است.

و یا در جای دیگر می فرماید:

(وَ كَلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا) (اعراف، آیه ۳)

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید.

۲) اعتدال در عبادت

در قرآن کریم آیاتی متعدد درباره اعتدال وارد شده است و جهت گیری تربیتی این کتاب الهی بر این است که انسانی تربیت کند که در همه امور فردی، خانوادگی، اجتماعی، سیاسی، نظامی، اقتصادی، و جز این ها متعادل باشد، انسانی که مشی و راه و رسمی متعادل داشته باشد چنان که از زبان لقمان حکیم به فرزندش آمده است:

(وَ أَفْضِدْ فِي مَشِيكَ) (لقمان: آیه ۱۹)

در رفتارت میانه رو باش.

انسان عاقل انسانی متعادل است و به هیچ وجه از مرزهای اعتدال خارج نمی شود و گام در مسیر افراط و تفریط نمی گذارد. به بیان امیرالمؤمنان (ع) انسان جاهل است که جز راه افراط و تفریط سیر نمی کند، چنان که فرموده است: «لَا تُرَى الْجَاهِلُ إِلَّا مَفْرَطًا أَوْ مَفْرَطًا» (نهج البلاغه، حکمت ۷) جاهل را نمی بینی مگر این که یا افراط می کند یا تفریط.

راه تربیت درست که آدمی را به صراط مستقیم سعادت می رساند راهی متعادل است، چنانکه مریدان الهی مَثَرِبِیان خود را در همه وجوه بدان دعوت می کردند. امام باقر (ع) فرزند خود، حضرت امام صادق (ع) را به اعتدال فرا خوانده و فرموده است:

«يَا بَنِيَّ عَلَيْكَ بِالْحَسَنَةِ بَيْنَ السُّبْتَيْنِ تَمُحَّوْهُمَا» فرزندم، بر تو باد که مراقب باشی به نیکویی اعتدال میان دو بدی افراط و تفریط که بدی ها را از بین می برد. حضرت امام صادق (ع) گوید که از آن حضرت پرسیدم که این امر چگونه است و امام باقر (ع) فرمود:

«مِثْلَ قَوْلِ اللَّهِ: (وَ لَا تُجْهَرُ بِصَلَاتِكَ وَ لَا تُخَافِتُ بِهَا) لَا تُجْهَرُ بِصَلَاتِكَ سَيِّئَةٌ وَ لَا تُخَافِتُ بِهَا سَيِّئَةٌ. (وَ ابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا) (اسراء،

۱۱۰)

حسنة. و مثل قوله: (وَ لَا تَعْجَلْ بِدَعْوَتِكَ مَعْلُوءَةً إِلَى عُنُقِكَ وَ لَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ) (اسراء، آیه ۲۹)

و مثل قوله: (وَ الَّذِينَ إِذَا أَنْعَمُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتَرُوا) (فرقان، آیه ۶۷)

(فَأَسْرُوا سَيِّئَةً وَ اقْتَرُوا سَيِّئَةً وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا. حسنة، فعليك بالحسنة بين السئتين) (بهجت پور، ۱۳۸۴؛ ۳۲۹).

مانند این سخن خدایوند: نماز خویش به آواز بلند بخوان و آن را آهسته هم بخوان» بلکه میان این دو راهی معتدل برگزین که همان نیکویی است و مانند این سخن خدایوند: «هرگز دستت را به گردنت میند و آن را یکسره مگشای» و مانند این سخن «و آنان که چون هزینه کنند نه اسراف کنند و نه ننگ گیرند» که اسراف کردن و تنگ گرفتن همان بدی است و میان این دو به راه اعتدال باشید. همان نیکویی است پس بر تو باد به نیکویی میان این دو بدی.

امام باقر (ع) براساس آموزش های قرآن کریم راه اعتدال را این گونه نشان می دهد. به عنوان نمونه آیاتی را ذکر می کند و هرگونه افراط و تفریط را نفی می نماید. در نخستین آیه ی مورد استفاده امام (ع) خدای سبحان به اعتدال در دینداری فرمان می دهد:

(و لا تجهر بصلاتک و لا تخلف بها) (اسراء، آیه ۱۱۰)

با توجه به سیاق این آیه و روایاتی که از ائمه (ع) در معنای آن وارد شده است. (بهجت پور، ۱۳۸۴: ۳۱۸). و نیز شأن نزول آن بیانگر اعتدال در عبادت و دین داری و پرهیز از هرگونه افراط و تفریط در این امور است. و بیان «و ابغ بین ذلک سبیلاً» باید دستوری کلی برای همه اعمال و رفتار و تمام برنامه های اجتماعی و سیاسی و اقتصادی قرار گیرد. در دو آیه بعدی مورد استفاده امام باقر (ع) خدایوند به اعتدال در انفاق به طور کلی اعتدال در امور اقتصادی فرمان می دهد. (بهجت پور، ۱۳۸۴: ۳۲۷).

اعتدال در دوستی و دشمنی

پیشوایان دین در همه امور توصیه به اعتدال کرده اند تا پیروان آنان نسبت به این امر خطیر حساسیت لازم را پیدا کنند و در هیچ امری پا را فراتر از اعتدال نگذارند. از جمله توصیه های آنان، توصیه به اعتدال در دوستی و دشمنی است، چنان که در حدیثی که هم از پیامبر اکرم (ص) و هم از امیرمؤمنان (ع) روایت شده است بر این امر تأکید کرده اند: «أَخْبِبْ خَبِيبَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضًا يَوْمًا مَا، وَأَبْغِضْ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ خَبِيبًا يَوْمًا مَا».

دوست خود را دوست بدار از سر اعتدال، شاید روزی از روزها دشمنت شود، و دشمنت را دشمن بدار از روی میانه روی، شاید روزی از روزها دوستت گردد. انسان عاقل، چه در دوستی و چه در دشمنی، مال اندیش است و از خواهش نفس پیروی نمی کند و از اعتدال مرزها بیرون نمی رود پیروی از خواهش نفس و تابع احساسات شدن آدمی را به افراط و تفریط می کشد.

بسیاری از جوانان در دوستی و دشمنی اهل افراط و تفریطند. هنگامی که با کسی دوست میشوند آن قدر احساس صمیمیت و محرم بودن می کنند که به دوست خود بی حساب اطمینان می کنند و همه اسرار زندگی خویش را با وی در میان می گذارند، غافل از این که پیوند دوستی و رفاقت همیشه و در هر اوضاع و احوالی محکم و پایدار نمی ماند. ممکن است پیشامدها و حوادث، رشته رفاقت و دوستی را پاره کند و آن دوستی به دشمنی مبدل شود. بنابراین لازم است رفقای یکدل در دوران رفاقت و دوستی همراه از افراط بپرهیزند و در حدود عقل با یکدیگر یگانه و همراز باشند. (شکوهی یکتا، ۱۳۶۳: ۱۲۶).

امام صادق (ع) در این باره اصحاب خود را نصیحت کرده است: «وَ لَا تَطَّلِعْ صَدِيقَكَ مِنْ سُرِّكَ اَلَا مَا لَوْ اَطَّلَعْتَ عَلَيْهِ عَدُوَّكَ لِمَ يَضُرُّكَ فَاِنَّ الصَّدِيقَ رَجْمًا كَانَتْ عَدُوَّكَ (وسائل الشیعه، ج ۸: ص ۵۰۲).

دوست خود را از اسرار آگاه مکن، مگر آن سَرّی که اگر فرضاً دشمنت بداند به تو زیان نمی رسد، زیرا دوست کنونی ممکن است روزی دشمن تو گردد.

۳) اعتدال در روابط اجتماعی

زندگی اجتماعی زمانی به درستی سامان می یابد که بر روابطی معتدل استوار باشد زیرا هرگونه افراط و تفریط در روابط اجتماعی سبب تزلزل فرد و جامعه و سیر آن‌ها به سوی تباهی می‌شود. انسان خردمند و زیرک در اداره امور، در مدیریت، در رهبری و به طور کلی در هر ارتباط اجتماعی رفتاری متعال دارد و دیگران را براساس اعتدال حرکت می دهد. امیرمؤمنان علی (ع) فرموده است: «الْفَقِيَةُ كُلُّ الْفَقِيهِ مَنْ لَمْ يَقْنَطَ النَّاسَ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ، وَ لَمْ يُؤَيِّسِهِمْ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ، وَ لَمْ يُؤْمِنْهُمْ مِنْ مَكْرِ اللَّهِ.» (نهج البلاغه، حکمت ۹۰). دانای فهمیده و زیرک کسی است که مردم را از آموزش خدا مأیوس نسازد، او از مهربانی او نومیدشان نکند و از عذاب ناگهانی وی ایمنشان ندارد.

۴) اعتدال در بیم و امید

امید بیش از اندازه فرد را گستاخ، و بیم بیش از اندازه فرد را متوقف می سازد، پس مربی باید در هر فعل تربیتی بر مدار اعتدال سیر کند و متری را در اعتدال بیم و امید سیر دهد. از امام صادق (ع) روایت شده است که گفت: پدرم (ع) می فرمود:

أَنْتَ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَ فِي قَلْبِهِ نُورَانِ. نُورٌ خَيْفَةٌ وَ نُورٌ رَجَاءٌ. لَوْ وَزَنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَي هَذَا وَ لَوْ وَزَنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَي هَذَا (الكافي، ۱۳۷۰: ۶۷).

هیچ بنده مومنی نیست مگر آن که در دلش دو نور است. نور بیم و نور امید که اگر این وزن شود، از آن بیشتر نباشد و اگر آن وزن شود، از این بیش تر نباشد. بهترین زمینه برای رشد و تعالی اعتدال بیم و امید است چنان که در خبری از امیرمؤمنان (ع) آمده است. «خَيْرُ الْأَعْمَالِ إِعْتِدَالُ الرَّجَاءِ وَ الْخَوْفِ» (خوانساری، ۱۳۷۳: ۳۵۵). بهترین کارها اعتدال بیم و امید است. خدای تبارک و تعالی آدمیان را در چنین زمینه ای به سوی کمال سیر می‌دهد، چنان که در کتاب الهی کنار آیات عذاب الیم آیات تشویق و امید قرار دارد. و شأن فرستاده گرامی اش بشارت و انداز است.

(أَنَا أُرْسَلُنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَ نَذِيرًا) (بقره، آیه ۱۱۹).

ما تو را به راستی نوید رسان و بیم دهنده فرستادیم.

(وَ مَا أُرْسَلُنَاكَ إِلَّا مَشْرًا وَ نَذِيرًا) (فرقان، آیه ۵۶).

و ما تو را جز مزده دهنده و بیم دهنده نفرستادیم.

(نَبِيٌّ عِبَادِي إِنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَ أَنْ غَذَابِي هُوَ الْغَذَابُ الْأَلِيمُ) (حجر، آیه ۵۰ - ۴۹).

به بندگان من خبرده که منم آمرزنده مهربان، و این که عذاب من عذابی است دردناک.

۵) اعتدال در برنامه ریزی

«هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِيَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا...» (یونس، ۶۷)

خدایوند است که شب را برای شما آفرید تا در آن آرامش یابید و روز را دارای دید (روشن) قرار داد (تا همه چیز را ببینید و بتوانید کار کنید)...

مسلمان مراقب وقتش بوده و از آن در تحقق آنچه به نفع لوست بهره گرفته و آن را به خاطر مسائل بیهوده تلف نمی‌نماید. محافظت از وقت، محافظت از زندگی است و البته هر انسانی مسئول عمر خویش است. فرد مسلمان با تنظیم وقت و تقسیم مناسب آن به گونهای که هیچ جنبه‌ای از جنبه‌های زندگیش، از جمله: عبادت، خواب، بازی و... از حد و مرز خود در نگذرد، به آموزه دینی عمل مینماید. میگویند: سازماندهی و برنامه ریزی درست کارها ضامن رسیدن به اهداف است.

۶) اعتدال در انفاق

قرآن کریم درباره انفاق که از جمله پسندیده‌ترین صفات و رفتارها و عبادات است، اسراف و زیاده‌روی را جایز نمیداند و راه میانه و اعتدال را پسندیده و آن را از صفات نیک بندگان خویش برشمرده است. خدایوند در توصیف «عباد الرحمن» می‌فرماید:

«وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا» (الفرقان، ۶۷)

مؤمنین و بندگان صالح خدا کسانی هستند که در انفاق کردن، نه زیاده روی میکنند و نه سختگیری، بلکه راه اعتدال و میانه‌ی را انتخاب میکنند.

همچنین در آیه دیگری از سوره «اسراء» قاعده دیگری را برای اعتدال در انفاق بیان میدارد، آنجا که می‌فرماید:

«وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا» (الاسراء، ۲۹)

هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن، (و ترک انفاق و بخشش منما چنان که بسیار خست ورزی و چیزی به دیگران ندهی) و بیش از حد (نیز) دست خود را مگشای که هر چیز داری به دیگران ببخشی تا مورد سرزنش قرار گیری و خود درمانده شوی و از کار فرومانی!

بر این اساس، اصل اندازه نگه داشتن در معیشت و خودداری از «اسراف و تبذیر» و درعینحال احتراز از «خست و تنگ‌نظری» در زمره مهمترین آموزشهای نظام اقتصادی تربیتی اسلام است. این امر به تربیت اقتصادی و نظم معاشی مردم بستگی دارد و لازمه چنین میانه‌روی و اعتدالی، ایجاد و رشد روح انضباط مالی در افراد و خانواده هاست.

۷) اعتدال در 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 اِلَيْهِمْ فِي لَيْسَ كَلَامِكَ وَ حَسَنَ سِيرَتِكَ وَ يَكُونُ اِسْتِغْنَاءًا عَنْهُمْ فِي بَقَاءِ عِزِّكَ» (عاملی، ۱۳۸۵؛ ۴۰۱). همیشه در قلب خود دو حس متضاد را با هم 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 استغنائی تو از مردم، در حفظ آبرو و بقای عزت است.

در روایتی دیگر از امام صادق (ع) حد اعتدال و میانه روی در معاشرت با مردم را چنین بیان می کند: «لا تَكُنْ فِظًا غَلِيظًا يَكْرَهُ النَّاسُ قَرِيبًا وَ لَا تَكُنْ وَاهِنًا يَحْفَرُكَ مِنْ عِرْفَاكَ» (مجلسی، ۱۳۷۰؛ ۲۸۳) تند خو و بد برخورد نباش که مردم نخواهند با تو معاشرت کنند و خودت را آنقدر پست نگیری که هر کس تو را می شناسد، تحقیرت کند. در معاشرت با مردم، ضمن احترام و تکریم دیگران، باید مواظب بود که آن احترام به ذلت و احساس حقارت منتهی نشود.

اعتدال بهترین راه تربیت

تعلیم و تربیت در زندگی بشر مهمترین و اساسی ترین جنبه زندگی است به گونه ای که هرگونه، اعوجاج و انحراف در آن باعث انحراف در همه امور زندگی می شود. تواناییهای انسان در زندگی بروز و ظهور پیدا می کند و انسانیت انسان تحقق می یابد. در اسلام به این موضوع مهم توجه بسیار شده و قواعد مناسبی برای رشد انسان تعیین گردیده است. بدیهی است «یک مکتب که برای هدفهای مشخص است و مقررات همه جانبه ای دارد و به اصطلاح سیستم حقوقی و سیستم اقتصادی و سیستم سیاسی دارد، نمی تواند یک سیستم خاص آموزشی نداشته باشد. (مطهری، ۱۳۷۴؛ ۱۶).

راه و رسم اعتدال کوتاه ترین و استوارترین راه تربیت است، راهی که کتاب خدا و آیین پیامبر اکرم (ص) بر آن بنا شده است امام علی (ع) در این باره فرموده است:

«أَلِيمِينَ وَ الشِّمَالُ مَضِلَّةٌ وَ الطَّرِيقُ الْوَسْطَى هِيَ الْجَادَةُ عَلَيْهَا بَاقِيَ الْكِتَابِ وَ آثَارُ النَّبِوَةِ وَ مِنْهَا مَنَعَدُ السُّنَّةُ وَ إِلَيْهَا مَصِيرُ الْعَاقِبَةِ.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶).

انحراف به راست و چپ گمراهی است و راه مستقیم و میانه جاده وسیع حق است کتاب خدا و آیین رسول همین را توصیه می کند، و سنت پیامبر نیز به همین راه اشاره می کند و سرانجام همین جاده ترازوی کردار همگان است و راه همه بدان منتهی می شود.

سلامت فرد و جامعه در گرو تربیتی متعادل است، زیرا هرگونه انحراف از اعتدال و افراط و تفریط در صفات و اعمال و رفتار، انحراف از حق است. پیشوای موحدان علی (ع) فرموده است: «مَنْ أَرَادَ اَلْاِسْلَامَةَ فَعَلَيْهِ بِالْقَصْدِ» (خوانساری، ۱۳۷۳؛ ۲۶۶). هر که خواهان سلامت است، پس باید میانه روی پیشه کند.

آفرینش انسان به گونه ای است که هرگونه بیرون شدن از مرزهای اعتدال او را آسیب می رساند و از نظر تربیتی دچار توقف یا گستاخی می سازد. به بیان امیرالمؤمنان (ع) «فَكُلُّ تَفْصِيرٍ بِه مَضِرٌّ وَ كُلُّ إِفْرَاطٍ لَه مَفْسَدَةٌ» هر کمبود آن را زیان است و هر زیادی آن را تباهی است.

بنابراین باید در همه وجوه فردی و اجتماعی راه اعتدال را سامان داد تا بتوان مردمان را به سوی اخلاق و رفتاری نیک و درست سیر داد.

حکما اساس اخلاق را در اعتدال در خوی ها و صفات می دانند و برای نجات و رستگاری انسان و رساندن او به سعادت، راه اعتدال را توصیه می کنند (نراقی، ۱۴۰۵: ۴۱۰). ملا مهدی نراقی در این باره می نویسد: «بر هر خردمندی واجب است که در اکتساب فضایل اخلاقی که حد وسط و اعتدال در خوی ها و صفات است و از جانب شریعت مقدس اسلام به ما رسیده است کوشا باشد و از ردایلی که افراطوتفریط است اجتناب کند و اگر در این راه کوتاهی و تقصیر کند هلاکت و شقاوت ابدی گریبان گیرش شود.

ریشه افراطوتفریط

بی گمان زیادروی و کوتاهی که از آن به افراطوتفریط یاد می کنند از نظر بیشتری مردم امری ناپسند و زشت است. ازاینرو همواره به دیگران سفارش می شود که از زیاد روی و کوتاهی کردن در هر کاری پرهیز شود. به نظر می رسد که این سفارش حکم عقلانی باشد. ازاینرو در ادبیات فارسی از آن به اعتدال یاد می شود که بر گرفته از عدل است. ناتوانی عقل، سبب اصلی افراطوتفریط است. کسانی که دچار افراطوتفریط می شوند، عموماً دست خوش نوعی عدم تعادل و توازن هستند و اگر در همان حال بتوانند به وجدان و عقل خود مراجعه کنند درمی یابند که دست خوش ضعف عقل گردیده اند، و به عدم تعادل مبتلا شده، و راه افراطوتفریط پیموده اند. امام علی (ع) می فرماید: «العاقل من الاشياء مواضعها و الجاهل ضد ذلك» (ری شهری، ۱۳۸۵: ۴۱۷). عاقل کسی است که هر کاری را به وقت و در جای خود انجام می دهد، و جاهل کسی است که ضد این عمل می کند. در جای دیگر، ناآگاهی انسان عامل افراطوتفریط معرفی شده است. امام علی (ع) فرمود: «لا یری الجاهل الا مفرطاً او مفرطاً» (نهج البلاغه، حکمت ۷۰). تا افراد جامعه اسلامی به سوی عدالت ورزی حرکت کنند و از ستمکاری فاصله گیرند. تا بدین رو جامعه ای سالم و عدالت محور داشته باشند و از سویی بهداشت روانی آن ها در اجتماع نیز تأمین گردد. (بهجت پور، ۱۳۸۴: ۱۷۷).

آثار و نتایج عدم رعایت اعتدال

ارزش هر صفتی در میانه روی در آن است هرگونه افراط یا تفریط، موجب می شود عنوان ممدوح و پسندیده بودن از یک صفت سلب گردد، و عنوان نکوهیده و ردیله بر آن اطلاق شود. صفات نیکو تا زمانی آثار پسندیده به دنبال دارد و برای جامعه سودمند است، که از حد اعتدال خارج نشود. در غیر این صورت نتایج سوء و زیانباری بر آن مترتب خواهد گردید. ازاینرو افراط در بخشش، به تذبذب، زیاده روی در فروتنی، به ذلت و خواری، و افراط در بزرگی منشی، به کبر و خشم بر اطرافیان منجر می شود. در زمینه افعال نیز، شخص، باید اعتدال را نصب العین خویش قرار دهد، مثلاً در معاشرت با دوستان از افراطوتفریط بپرهیزد، زیرا

زیاده روی در انس گرفتن و شوخی، از قدر و منزلت فرد نزد دوستانش می کاهد و حتی گاهی ملامت و دلسردی، جایگزین محبت و دوستی شده، باعث می شود شخص به دوستان بد گرفتار آید. در مقابل چنانچه در این امر سستی ورزد و به مدت طولانی از ملاقات و ارتباط با دیگران اجتناب کند، محبت و علاقه کاهش می یابد و شخص دوستان خود را از دست می دهد و آن ها را از اطراف خویش پراکنده می سازد.

آدمی باید در شوخی و مزاح نیز حد وسط را برگزیند و از افراط در شوخی بپرهیزد، زیرا افراط در آن، از ارزش شخصی می کاهد همچنین افراط در حزم و احتیاط، موجب می شود فرد به هیچ کس اعتماد نکند (اعرافی و همکاران، ۱۳۷۷؛ ۳۹).

جایگاه اعتدال در سبک زندگی

اعتدال در دستگاه اهل بیت (ع) معنای ویژه ای دارد. معنایی که در آن نه جانب افراط و نه تفریط و نه مصلحت سنجی و یا بی انضباطی را در بر دارد. در چنین معنایی که ایشان ارائه می کنند میانه روی چیزی مطابق حق و امری عینی است نه امری ذهنی و باطل. در چنین معنایی از میانه روی که همراه با مصادیق جزئی و روشن از طریق معصومان (ع) ارائه شده است هر کس نمی تواند معنای آن را به نفع خود مصادره کرده و از ظن خود یار آن شود؛ می توان برای میانه روی مشخصه ها و ویژگی هایی را برشمرد که برخی از آن ها عبارتند از:

۱. حق محوری

میانه روی را باید به گونه ای تفسیر کنیم که به معنی دست کشیدن از حق و عمل به باطل نباشد؛ به این معنا که بگوییم در عمل کردن به حق جانب وسط و میانه روی را بگیریم. نگاه دینی اصرار دارد بیان کند که اتفاقاً دین و به ویژه اسلام، آیینی میانه رو است و میانه روی مبنا و اصلی از اصول حق می باشد، از این جهت به جرأت می توان به جای اصل میانه روی اصل حق محوری و حق مداری را گذاشت؛ چنانچه در کلام علوی مسئله عدل که اعتدال از آن گرفته شده به «اعطاء کل ذی حق حقه» (نهج البلاغه، خطبه ۳۷) تفسیر شده است. ملازم چنین حق محوری آن است که هر چیز آنجا که شایسته بودنش است باشد و اصل تناسب در مورد آن مراعات شود چنانچه که حضرت در معنای دیگری از عدل فرمود «یضع الامور مواضعها» (نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۴۳۷). دقیقاً می توان برای اصل میانه روی بر اساس چنین معانی لغوی و اصطلاحی مولفه هایی را ذکر کرد.

واژه «کل» در روایت اول و «امور» در حدیث دوم حکایت از عمومی و جاری بودن حق در همه ابعاد و امور زندگی است؛ با چنین تفسیری مسئله میانه روی را باید مساوی با حق محوری دانست؛ چرا که میانه بودن چیزی نیست جز آنکه از خود حق تعالی نشأت گرفته و به آن نیز امر نموده است؛ نتیجه چنین حق محوری و میانه روی چیزی جز خیر برتر نیست که امت پیامبر اسلام با تعبیر «امت وسط» به آن وصف شده است.

۲. به هنگامی و مقتضای حال و تناسب

در چنین ویژگی و مؤلفه‌های از میانه‌روی، اعمال، رفتار و حتی افکار انسان بر اساس رعایت و در نظر گرفتن مقتضای حال صورت می‌گیرد. میانه‌روی اقتضا می‌کند که انسان در ارتباط عبادی‌اش با خدا به حال و شرایط خود و خدایش توجه کند، نهی از پرداختن به امور مستحبی، زمانی که دل انسان ادبار دارد و نیز رها نکردن خانواده و معیشت به بهانه عبودیت، نمونه‌های قابل توجهی است که در سیره و سخن معصومین(ع) آمده است. امروزه شاید بتوان بر اساس چنین اقتضای حالی به امور مسلمانان سامان داد و با توجه به اقتضانات و شرایط موجود به تعیین اولویت‌ها پرداخت.

ما در ارتباطات فردی و اجتماعی با چنین مسئله‌ای روبرو هستیم. کسی که مثلاً نسبت به فریضه امر به معروف و نهی از منکر غافل است و از آن دست می‌کشد یا به هنگام و به حسب شرایط اقدام به امر به معروف و نهی از منکر نمی‌کند، از هر دو طرف مشمول تفریط و افراط است.

۳. شمول و فراگیری

اصل میانه‌روی هم باورهای انسان را در بر دارد و هم گرایش‌ها و حبّ و بغض او و امیالش را سامان می‌دهد و هم در رفتار و اعمال او رخنه می‌کند. جالب آنکه یک انسان میانه‌رو نمی‌تواند از یک بعد تهی و در بعد دیگر خود را به چنین صفت شایسته‌ای متصف بداند. اطلاقی که در برخی روایات در مورد اعتدال و میانه‌روی آمده بیانگر چنین شمول و فراگیری است و در یک تقسیم‌بندی دیگر چنین اصلی زندگی فردی، اجتماعی، سیاسی، اخلاقی، عبادی، و... همه ابعاد زندگی انسان را پوشش می‌دهد. مهم‌ترین آسیبی که جامعه دینی و مومنین را تهدید می‌کند، عدم توجه به چنین جامعیتی است. برخی اعتدالی فکر می‌کنند اما افراطی یا تفریطی عمل می‌نمایند؛ برخی افراطی یا تفریطی فکر کرده و در برخی موارد میانه‌روانند؛ برخی در زندگی فردی، مشی و روشی میانه دارند ولی در زندگی اجتماعی به جانب افراط و تفریط فرو غلطیده‌اند!

در ارزیابی و استفاده از کلام معصوم نیز نباید برخی از کلام ایشان یا ابعاد آن را پررنگ و برجسته نشان داد و از برخی دیگر از ابعاد آن غافل بود. این آفتی است که دامن بسیاری از افراد را گرفته و با استناد به بعدی از ابعاد و یا وجهی از وجوه کلام معصوم، بیراهه رفته و زمینه آسیب و انحراف و تن دادن به برخی بی‌اخلاقی‌ها را در خود و دیگران فراهم کرده و برای این عملکرد باطل و تحویل‌گرایانه خود توجیه می‌آورد.

۴. هماهنگی با فطرت

از مهمترین اصولی که در سرتاسر زندگی دینی انسان خود را نشان می‌دهد فطرت و امور فطری است؛ که خاستگاه و سبب و دلیل بسیاری از امور اعتقادی، اخلاقی و گرایشی در انسان است. به‌عنوان نمونه مسئله خدا باوری و فطری بودن آن همواره مورد توجه خداپاواران بوده و در دستگاه تعالیم اسلامی به ویژه سخنان معصومان(ع) به آن پرداخته شده است. امور اخلاقی نیز چون مطابق با نفوس سالم انسانیت و فطرت پاک آدمیان است همواره امری پذیرفتنی است اما ریشه و خاستگاه و رنگ و بوی چنین اصلی را می‌توان در اعتدال و میانه‌روی دانست. هر جا که فطرت انسان به‌عنوان یک شاخص، قضاوت و دلوری ناشایستی در مورد هر

یک از ابعاد زندگی انسان داشته باشد، می‌توان در اینکه این امر همراه با میانه‌روی است تأمل نمود؛ و هرگاه فطرت سلیم انسان در مورد امری قضاوتی شایسته نمود، آن را می‌توان مطابق با اعتدال دانست.

در رفتارها و اخلاق فردی و عبادی و اجتماعی نیز چنین است. هیچ فطرت سلیمی تأیید نمی‌کند که انسان معاش دنیایش را رها کرده و در پی امور آخرتی، زنده‌پوشی و بی‌تفاوتی به امور خود و دیگران را سرلوحه قرار دهد؛ چون انسان در اصل با چنین پیشه‌ای، از شأنی مهم از شئون وجودی‌اش که فطرت به آن گواهی می‌دهد، غافل شده، بیراهه را می‌پیماید. چنین معیاری یعنی فطری بودن میانه‌روی با بسیاری دیگر از مصادیق قابل تطبیق است. هر جا که افراط یا تفریطی صورت گیرد، فطرت به‌عنوان نگهبان، زنگ خطر و هشدار را می‌زند؛ باشد که آدمی به آن گوش سپرد و آهنگ و مسیر و سبک زندگی‌اش را تغییر دهد.

۵. عامل اخلاق

از جمله مواردی که به‌عنوان شاخصه میانه‌روی است همسویی با قواعد و اصول عام و جهان‌شمول اخلاقی است؛ که از لوازم فطری بودن این اصل است. تعالیم الهی هیچ‌گاه از چنین اصول و قواعدی فارغ نبوده است. قاعده «هرچه برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بپسندید و برعکس» که آن را قاعده زرین اخلاق نامیده‌اند و در تعالیم اسلامی و روایات معصومین (ع) آمده است و یا اصول عام و جهان‌شمول دیگری که کمتر به آن توجه شده و در آموزه‌های اسلامی آمده است مثل «وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ» [اعراف: ۸۵] که کم فروشی در همه ابعاد را در حق همه انسان‌ها مردود می‌شمرد، از قواعد و اصول اخلاقی وامدار اصل میانه‌روی هستند.

همچنین در معنای اخلاقی عمل کردن، تعادل قوا امری مهم است که انسان، عدالت را در حق نفس خویش و دیگران برقرار می‌کند و در حق خویش و دیگران ظلم نمی‌کند؛ از این جهت نیز می‌توان رابطه تنگاتنگی میان اعتدال و میانه‌روی و اخلاق برقرار کرد.

در صورتی‌که میانه‌روی در امور اقتصادی جای خود را به افراط و تفریط دهد با مشکلات و آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی همراه است. جامعه سرمایه‌داری که بر اقتصاد صرف تأکید می‌نماید، از آن‌جا که با نگرش توحیدی و آخرت‌گرایانه همراه نبوده و بُعد آخرتی را نادیده می‌گیرد، همواره یا سر بر دامن بخل نهاده و یا حالت اسراف و تبذیر سرمستانه به خود گرفته است. اخلاق پروتستانی، که ریشه سرمایه‌داری در جهان غرب است، معادل زهد دنیایی است. (ریمون، ۱۳۸۵: ۶۱) زیرا اندوختن سرمایه که بدترین نوع زهد است را پیشه خود قرار داده است. چنین زهد مذمومی در اخلاق اسلامی «زهد من الدنیا للدنیا» نام دارد (سعادت پرور، ۱۳۸۵: ۸۳) یعنی زهد و اسماک ورزیدن در دنیا صرفاً برای خود دنیا؛ و این در حالی است که پیامبر اعظم (ص) آمدن خود را برای انفاق مال مطرح نموده نه جمع مال (طبرسی، ۱۳۸۵: ۱۸۳).

روایات تقسیم اوقات سه گانه یا چهارگانه نیز مؤید این اصل است و سبک زندگی انسان را به پیش گرفتن چنین میانه‌روی و ادای حق زندگی و زیستن در همه ابعاد سوق می‌دهد. نتیجه اینکه اصل میانه‌روی را می‌توان در تمام اجزا و تار و پود زندگی به‌عنوان اصلی حاکم بر سبک زندگی یافت؛ چونان که این اصل در سیره و سبک زندگی اهل بیت (ع) نمود ویژه دارد.

نتیجه گیری:

میانروی اثرات مثبتی در زندگی انسان به جای میگذارد که برخی از آنها در دنیا و برخی در آخرت بروز می‌کند. اعتدال به‌عنوان یک اصل قرآنی در همه شئون زندگی فردی و اجتماعی و تمامی فعالیت‌های سیاسی، اقتصادی و عقیدتی مطرح و در اسلام، قلمرو وسیعی دارد و در همه جا به‌عنوان یک اصل خلل‌ناپذیر اسلامی و قرآنی مطرح می‌گردد. این اصل قرآنی که منطبق با فطرت و عقل خدادادی است اسباب رشد و کمالیابی انسان را رقم می‌زند ولی افراط و تفریط موجبات سقوط انسان را فراهم می‌آورد. اگر کسی بخواهد به مسئولیت الهی خویش عمل کند می‌بایست در همه امور راه اعتدال و میانروی را در پیش گیرد و با داشتن حد و اندازه در امور مختلف و محوری کردن اعتدال در تمام برنامه‌ها، خود را به امت وسط نزدیک نموده و با این روش آسایش و خوشبختی را نه تنها برای خود بلکه برای دیگران نیز به همراه آورد.

خدوند در بیان جامعه برتر و کامل و آرایه نمونه عینی آن، جامعه اسلامی و برتر را جامع‌های معتدل و میانرو معرفی می‌کند که استقامت با این روش در ذات و نهاد آن سرشته می‌شود. بنابراین، از نظر قرآن و اسلام، صراط مستقیم هر کس و جامعه‌های، اعتدال در همه امور و اقتصاد در زندگی است.

از آموزه‌های وحیانی قرآن و سنت نبوی و سیره سلف صالح برمیآید هرگونه خروج از حدود اعتدال و میانروی و گرایش به دو سوی افراط و تفریط به معنای خروج از صراط مستقیم و جاده حقیقت و حقانیت و رهسپاری در بیراهه هبوط و سقوط فردی و اجتماعی و دستیابی به کمال و تقرب الی الله است. فرد مسلمان در خانواده نیز باید بین حق و تکلیف، تعادل را برقرار کند. اگر در همه امورات، میانرو و معتدل باشد، خانوادهاش نیز متعادل و موزون خواهد شد.

با اندکی تأمل و دقت در معنای لغوی و اصطلاحی میانه‌گرایی درمی‌یابیم که امت مسلمان امتی است عادل، فاضل، معتدل، متوازن و به دور از هرگونه افراط و تفریط و بر صراط مستقیم در حرکت به سوی کمال مطلوب است.

در نهایت اسلام حقیقی و حرکت در راه درست و صراط مستقیم چیزی نیست به جز پرهیز از افراط و تفریط و حرکت بر روی خط میانه و متعادل؛ لذا بیداری اسلامی، اصول‌گرایی اسلامی و بازگشت به اسلام راستین، میسر نمی‌شود مگر با رسیدن به اعتدال اسلامی و ارتقاء به جایگاه امت میانه که ثمره آن برپایی تمدن اصیل اسلامی است.

به طور کلی، اعتدال و رعایت حد وسط، خصوصیت تربیتی امت اسلام به شما رفته است. به خصوص در نظام آموزش و پرورش، با توجه به دوره‌های مختلف سنی نوجوانان، نوجوانان و اقتضانات منطقه‌ای و فرهنگی و شرایط روحی و جسمی و جنسی آنان، طراحی ساز و کارهای تربیتی مناسب که بدون عدول از این شاخص‌ها، بتواند هدف‌های تربیتی اسلام را تحقق بخشد، امری خطیر و حساس است که تنها با نوعی اجتهاد تربیتی امکان‌پذیر است.

اصل اعتدال در جامعه نه تنها فرصت‌های برابر را به وجود می‌آورد بلکه هر نوع تبعیض و اندیشه طبقاتی را از بین می‌برد. وقتی ایمان، تقوی، علم و مجاهدت در راه خدا معیار و ملاک ارزش و فضیلت باشد هر فردی برای کسب این فضایل تلاش می‌کند و جامعه‌ای مومن و متقی و آگاه و کوشا به وجودی می‌آید.

منابع:

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

ابن منظور محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب، نشر دار صادر، بیروت.

احمدی، سید احمد (۱۳۸۴). اصول و روش های تربیت در اسلام، دانشگاه اصفهان.

اعراف، علیرضا (). آراء دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، دفتر همکاری حوزه دانشگاه، قم: سمت.

بهجت پور، عبدالکریم و همکاران (۱۳۸۴). تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم: دفتر نشر معارف.

خوانساری، جمال الدین محمد (۱۳۷۳). شرح غررالحکم و دررالحکم، ج ۳، دانشگاه تهران.

دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۲). سیری در تربیت اسلامی، تهران: دریا.

دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۸۳). تفسیر موضوعی نهج البلاغه، قم: دفتر نشریات معارف.

ریمون، آرون (). مراحل اساسی سیر اندیشه در جامعه شناسی، ص ۶۱۴.

سعادت پرور، علی (۱۳۸۵). سرالاسراء فی شرح حدیث معراج، ج ۱، ص ۸۳.

شبستری، محمود (۱۳۶۱). گلشن راز، به اهتمام صابر کرمانی، تهران: انتشارات طهوری.

شکریان، مریم (۱۳۸۶). فلسفه تعلیم و تربیت در قرآن کریم و نهج البلاغه، پایان نامه کارشناسی ارشد، اصفهان.

شکوهی، محسن (۱۳۶۳). مبانی تعلیم و تربیت اسلامی، قم: دفتر تحقیقات و برنامه ریزی درسی.

طالقانی، سید محمود (۱۳۶۰). پرتوی از قرآن، ج ۱، تهران: انتشارات بی تا.

طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵). مشکاة نهج البلاغه، ص ۱۸۳.

مجله رشد معلم (۱۳۸۴). آموزش قرآن، دوره سوم، شماره ۲، تهران.

محمد ری شهری، محمد (۱۳۸۵). میزان الحکمه، ج ۶، ص ۴۱۷.

نراقی، مهدی (۱۴۰۵). جامع السعادات، علم اخلاق اسلامی، ترجمه سید جلال الدین مجتبوی، انتشارات حکمت.