

## Moderation in the Three Dimensions of Human Communication from the Perspective of the Qur'an

Fatemeh Seifaliei<sup>1</sup>  
Maryam Ebrahimi Nesab<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Moderation is essential in all areas of life. The Holy Qur'an considers a perfect person to be someone who avoids any extremes in all aspects of life and establishes a precise balance. This balance is a complete and comprehensive moderation. In order to create balance in all aspects of life, the Holy Qur'an has prescribed rules that adherence to them will lead a person to a moderate and ultimately good life (Hayat Tayyibah). This research aims to explain the basicity of moderation in the three dimensions of human communication (relationship with God, oneself and society) from the perspective of the Holy Qur'an using a descriptive analytical method. First, it deals with the importance of moderation from the perspective of the Qur'an, and then with the representation of moderation in the three dimensions of human communication: Communication with God (moderation in beliefs, in fear and hope, in worship), communication with oneself (moderation in personality, in desire for this world and the hereafter, in work and effort, in paying attention to the body and soul, in eating and drinking, in sleeping, in using the blessings and ornaments of the world) and communication with other people (moderation in ethics: in praise and blame, in joking and seriousness, in kindness and anger; moderation in speech; and moderation in behavior, in friendship and enmity, in forgiveness and revenge, in giving charity). The result is that moderation as a Quranic principle is in all aspects of personal and social life and all human activities.

**KEYWORDS:** Moderation, Communication, Extremes, Holy Quran.

1- PhD in Quran and Hadith Sciences, Faculty of Theology, Ilam University, Ilam, Iran, (corresponding author), seyfalie@yahoo.com

2- B.A in Islamic Philosophy and Theology, Faculty of Theology, Ilam University, Ilam, Iran, maryamebrahiminiasab79@gmail.com



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.





نوع مقاله: پژوهشی

## اعتدال در ابعاد سه‌گانه ارتباطی انسان از منظر قرآن

فاطمه سیفعلی نئی<sup>۱</sup>، مریم ابراهیمی نسب<sup>۲</sup>

### چکیده

تعادل اصلی اساسی در کلیه میدان‌های زندگی است. قرآن کریم انسان کامل را کسی می‌داند که در همه ابعاد زندگی از هرگونه افراط و تفریط پرهیزد و تعادل و توازن دقیق راه‌اندازی کند. این اعتدال، اعتدالی کامل و همه‌جانبه است. قرآن کریم برای ایجاد توازن و تعادل در همه ابعاد زندگی قوانینی مقرر فرموده که پایبندی به آن‌ها فرد را به زندگی معتدل و در نهایت صلاح و نیکی رهنمون می‌سازد. این پژوهش باهدف تبیین پایه‌ای بودن موضوع اعتدال در ابعاد سه‌گانه ارتباطی انسان (ارتباط باخدا، با خود و با جامعه) از منظر قرآن کریم و به روش تحلیلی توصیفی نگاشته شده است. ابتدا به اهمیت اعتدال از دیدگاه قرآن پرداخته و سپس به بازنمایی اعتدال در ابعاد سه‌گانه ارتباطی انسان می‌پردازد: ارتباط باخدا (اعتدال در حوزه عقاید و باورها، در بیم و امید، در عبادت)، ارتباط با خود (اعتدال در شخصیت، اعتدال در میل به دنیا و آخرت، اعتدال در کار و تلاش، اعتدال در توجه به جسم و روح، اعتدال در خوردن و آشامیدن، اعتدال در خواب و بیداری، در استفاده از نعمت‌ها و زینت‌های دنیا) و ارتباط با سایر انسان‌ها (اعتدال در اخلاق: اعتدال در تمجید و ملامت، در شوخی و جدیت، در حلم و غضب، اعتدال در گفتار؛ اعتدال در رفتار: اعتدال در دوستی و دشمنی، در عفو و انتقام، در انفاق). نتیجه آنکه اعتدال به‌عنوان یک اصل قرآنی در همه شئون زندگی فردی و اجتماعی و تمامی فعالیت‌های انسانی و در همه جا به‌عنوان یک اصل مطرح است.

**واژگان کلیدی:** اعتدال، ارتباط، افراط، تفریط، قرآن کریم.

۱- دکترای علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران، (نویسنده مسئول)، seyfalie@yahoo.com

۲- کارشناسی فلسفه و کلام اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران، maryamebrahminasab79@gmail.com



## ۱. مقدمه

اعتدال، رعایت حدّ متوسط و میانه در بین دو حال (افراط و تفریط) است، هم از جهت کمیت و مقدار و از جهت کیفیت و چگونگی، هر چه که تناسب در آن رعایت شده باشد به آن اعتدال گفته می‌شود (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ۱۱: ۴۳۳). از دیدگاه ادیان و فلاسفه اعتدال به معنای گزینش و پیمودن راه میانه و وسط و عدم تمایل به افراط و تفریط است. از نظر روان‌شناسان نیز اعتدال فضیلتی است که مانع افراط و تفریط در امور شده و از این طریق ما را در برابر تنفر، تکبر، پیامدهای نامطلوب، خوشی‌های ناپایدار و بی‌ثباتی‌های هیجانی محافظت می‌کند. در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی (شخصیت، اجتماعی و...) انسان سالم انسانی معتدل است. فلاسفه و اندیشمندان نیز اساس اخلاق فاضله انسانی را تعادل در امور می‌دانند. ارسطو معتقد بود که انسان، دارای قوه غضبیه، شهویه و عقل است. سعادت انسان در این است که این قوا را از افراط و تفریط نگه دارد و در زندگی تعادل آن‌ها را حفظ کند، هرگاه میان خود این قوا، تعادل و هماهنگی برقرار شود حالتی به وجود می‌آید که در فلسفه اخلاق از آن به «عدالت» تعبیر می‌کنند. دستوری که سقراط حکیم برای زندگی سالم وضع کرد ساده زندگی کردن و راه اعتدال پیمودن بود (بهشتی، ۱۳۸۹: ۱۴۷).

اعتدال جزء قانون‌های ثابت زندگی است و در سراسر زندگی هرگونه گرایش به سوی افراط و تفریط به معنای خروج از جاده حقیقت و حقانیت و رهسپاری در بیراهه هبوط و سقوط فردی و اجتماعی است. بسیاری از بخش‌های زندگی با توجه به اعتدال سامان می‌یابد.

در آموزه‌های دینی به داشتن اعتدال در همه امور به‌عنوان یک سبک پسندیده سفارش شده است و اعتدال در همه امور نجات‌بخش و رستگاری‌آفرین (شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ۱۵: ۲۵۸) و خروج از اعتدال، بیراهه و انحراف معرفی شده است (نهج البلاغه، نامه ۳۱). اعتدال از چنان اهمیتی برخوردار است که یکی از دعا‌های مهم در کتب ادعیه به شمار می‌رود: خداوندا مرا از اسراف و زیاده‌روی بازدار و به بخشش و میانه‌روی استوار فرما (صحیفه سجادیه، دعای ۳۰).

با این حال آنچه در جوامع امروزی مشاهده می‌شود نادیده گرفتن اعتدال و گسیختن افسار تعقل و خردورزی است که لازم است با نیروی عقل و اندیشه به مسیر میانه و اعتدالی خود بازگردد. امروزه با گسترش شبکه‌های ارتباطی بیش از هر زمان دیگری افراد تحت تأثیر تبلیغات رسانه‌ای حاکمیت اندیشه را



پیری سارمانلو (۱۳۹۴) در مقاله «سبک زندگی ایرانی - اسلامی به‌مانند الگوی اعتدال در زندگی»؛ مقاله حاضر باهدف ارزیابی تحلیلی بررسی مفهوم سبک زندگی و اعتدال را به‌عنوان مهم‌ترین شاخصه سبک زندگی اسلامی مورد بررسی قرار می‌دهد.

احمد پور (۱۳۹۹) در مقاله «بررسی اعتدال و آثار و موانع آن از دیدگاه شهید مطهری». یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که از دیدگاه شهید مطهری آثار اعتدال عبارت‌اند از: کمال، سعادت، هماهنگی در رشد ارزش‌ها و پیشرفت علمی و مادی و از موانع اعتدال هم می‌شود به جمود، جهالت، هوی و هوس و نابودی جامعه اشاره کرد. نتیجه اینکه رعایت اعتدال باعث سعادت‌مندی فرد و در سطح وسیع‌تر جامعه خواهد شد.

حسینی و حسینی (۱۳۹۷)، در مقاله «بررسی اعتدال در زندگی اجتماعی از نگاه امام علی (ع)» به بررسی دیدگاه امام علی (ع) پیرامون اعتدال و میانه‌روی پرداخته است. حاصل آن که یک نوع رابطه منطقی میان اعتدال و اصلاح می‌توان یافت، به این معنا که هر کار معتدلی صالح و درست است و هر کاری غیر معتدلی فاسد است و نیازمند آن است که اصلاح شود تا موجب سعادت افراد گردد.

مروتی و غلامی (۱۳۹۵) در مقاله «راهبردهای تربیتی اعتدال فرهنگی در قرآن و حدیث» تلاش کرده است پس از معناشناسی اعتدال فرهنگی؛ الزامات، راه دستیابی و برجسته‌ترین راهبردهای تربیتی آن، از منظر قرآن و حدیث در ساحات گوناگون فردی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و تعاملات بین‌المللی تحلیل، تبیین و ارائه گردد.

در غیر از مقالات علمی نیز نگاه‌های فراوانی در بحث اعتدال وجود دارد که این پژوهش تلاش نموده با تبیین ابعاد مختلف اعتدال در دین، از کلی‌ترین مسائل گرفته تا جزئی‌ترین موارد، این پژوهش تلاش نموده با تکیه بر آیه ۱۴۳ سوره بقره جایگاه اعتدال را در دین اسلام تبیین کند و آن را به‌مثابه «سنگ بنای سبک زندگی اسلامی» به‌عنوان تنها مسیر رشد و کمال انسان در همه ابعاد زندگی معرفی نماید.

### ۳. اهمیت اعتدال

از منظر تعالیم دینی اعتدال، عنصر اساسی در دستیابی انسان به کمال است.



قرار گرفتن در مسیر خلقت همگام و همراه با نظام هستی به سوی رشد و کمال خویش قدم بردارد. این مسئله یکی از مهم‌ترین برنامه‌های دین و اصل اساسی دستورات دینی است که در دین اسلام در حد اعلای خود رخ نموده است. از اعتدال در عقاید و افکار گرفته تا اعتدال در جزئی‌ترین مسائل زندگی دستوراتی در قرآن کریم وجود دارد که عمل بر اساس آن‌ها انسان را بر اصل حیاتی خویش ثابت نگاه داشته و از کندی و تندی در مسیر نگه می‌دارد.

در تحلیل قرآنی، خداوند عادل است و جهان و هستی بر پایه عدالت آفریده شده و هر چیزی بر سر جای خویش به درستی قرار گرفته است. این بدان معنا است که اعتدال در هستی از اصول بنیادین و قوانین ثابت و غیرقابل انفکاک آن است. از این رو اگر کسی بخواهد در جهان هستی موفق شود بایست خود را مطابق با این اصل، سازگار سازد و با ایجاد سازواری و تناسب با اجزای هستی به مقصد و مقصود کمالی خویش دست یابد. هرکسی از این اصل تخطی کند به شکلی، از کمال و دست‌یابی به آن دور می‌افتد و شکست می‌خورد. این مسئله به قدری اهمیت دارد که از آن به عنوان مهم‌ترین شاخصه امت اسلام یاد شده است و می‌توان آن را سنگ بنای سبک زندگی اسلامی دانست.

خداوند اصل اعتدال را یکی از خصوصیات امت اسلام معرفی می‌نماید: «وَكذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا» (بقره: ۱۴۳). «وسط» در آیه به معنای معتدل است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق، ۱۳: ۱۰۸) و در حالتی که از افراط و تفریط مصون باشد استعمال می‌شود (همان: ۸۷۰). وسط بودن به این معناست که امت از هرگونه افراط و تفریط در سبک زندگی خود به دور است. «وسط» به سه معنا تفسیر شده است:

۱. وسط به معنای «خیر» است (زمخشری، ۱۴۰۷ ق، ۱: ۱۹۸).

۲. وسط به معنای عدالت است (مغنیه، ۱۴۲۴ ق، ۱: ۴۰۸).

۳. وسط به معنای متوسط بین افراط و تفریط است (فخر رازی، ۱۴۲۰ ق، ۴: ۸۵).

مراد از وسط در اینجا آن است که خداوند، دین مسلمانان را هم از لحاظ عقیده و هم از لحاظ اخلاق معتدل قرارداد، اما از لحاظ عقیده بدان جهت که شرک و الحاد در عقیده آن‌ها وجود ندارد، بلکه عقیده آنان توحید است و اما از لحاظ اخلاق، بدان سبب که آنان به مادیت تنها و یا به معنویت تنها توجه ندارند، بلکه به هر دو جنبه به طور متعادل و برابر توجه دارند (مغنیه، ۱۴۲۴ ق، ۱: ۴۰۸).

کلمه (وسط) به معنای چیزی است که میان دو طرف قرار گرفته باشد، نه جزو





است که با عمل بر اساس آن و گام نهادن در این مسیر آدمی به نیکوترین حالت و در کمال سلامت به مقصد نهایی از خلقت نائل می‌شود.

**ارتباط با خدا:** اعتدال در ارتباط با خدا یعنی فرد در ارتباط با خالق و پروردگارش آن‌گونه که شایسته و سزاوار ذات یگانه اوست عمل نماید و خود را از قیدوبند هر آنچه غیر خواست و اراده خداست دوری نماید. آن‌جه خدا در این حوزه از انسان می‌خواهد اعتدال در فکر و عقیده و اعمال و کردار است. اعتدال در حوزه عقاید و باورها: عقیده به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی بشر که بر همه ابعاد زندگی فرد تأثیر می‌گذارد از مهم‌ترین مسائلی است که قرآن بر تعادل در آن تأکید نموده است. دستور: *لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ* (نساء: ۱۷۱) هرچند خطاب به اهل کتاب است اما دستوری عمومی برای همه ادیان و مذاهب است که از غلو و افراط در دین و عقاید خود بپرهیزند. این مسئله در عشق به اولیای خدا نیز نباید سر از غلو درآورد. قرآن کریم خطاب به مسیحیان که درباره حضرت عیسی غلو کرده و او را پسر خدا و همتای او می‌پنداشتند می‌فرماید: ای اهل کتاب در دین خود غلو نکنید. غلو درباره انسان‌ها گرچه پیامبر باشند، از منظر قرآن نکوهیده است.

تعبیر صراط مستقیم در قرآن گویای مسیر و راهی است که سالک آن، اهل میانه‌گرایی در بینش و منش می‌گردد. در روایات نیز به انتخاب جاده اعتدال و مسیر وسط تصریح و تأکید شده است. امام علی (ع) فرمود: «*الْيَمِينُ وَالشَّمَالُ مَضَلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوُسْطَى هِيَ الْجَادَةُ*» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۶)؛ راست‌روی و چپ‌روی، گمراهی است و راه میانه، جاده زندگی است.

اعتدال در بیم و امید: مؤمن راستین هم امید به لطف و رحمت حق تعالی دارد و هم از عذاب و کیفر خداوند وحشت دارد. امید تنها، بدون عمل، غرور و خودفریبی است. خوف تنها ناامیدی می‌آورد و ناامیدی از رحمت الهی، از گناهان بزرگ و خطرآفرین است، به همین دلیل باید خوف و امید همیشه به یک اندازه و در کنار هم باشد.

قرآن کریم در وصف مؤمن واقعی می‌گوید: «*تَتَجَاوَى جُنُوبَهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا*» (سجده: ۱۶)؛ پهلوهایشان از خوابگاه‌ها جدا می‌گردد پروردگارشان را از روی بیم و طمع می‌خوانند.

در روایات نیز آمده است: «*إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا فِي قَلْبِهِ نُورَانِ نُورٌ خَيْفَةٌ وَنُورٌ رَجَاءٌ لَوْؤُرِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَى هَذَا وَلَوْؤُرِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَى هَذَا*» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ۲:

(۶۷)؛ هیچ بنده مؤمنی 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 بیشتر نباشد؛ یعنی اگر امید مؤمن و بیم او در دو کفه ترازو قرار گیرند و باهم سنجیده شوند در حالت تعادل و توازن قرار می‌گیرند و هیچ کدام بیش از دیگری نخواهد بود؛ یعنی انسان باایمان نه در رجاء و امید و نه در نگرانی، ترس و واهمه، دچار افراط یا تفریط نمی‌شوند (عروسی حویزی، ۱۴۱۵ ق، ۱: ۴۸۹).

بهترین زمینه برای رشد و تعالی نیز اعتدال بیم و امید است چنان که در حدیثی از امیرمؤمنان آمده است: «خَيْرُ الْأَعْمَالِ اِعْتِدَالُ الرَّجَاءِ وَالْخَوْفِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۲۴۰)؛ بهترین کارها اعتدال بیم و امید است. اعتدال بیم و امید آن قدر مهم است که از نشانه‌های ایمان شمرده شده است: «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ فَقَدْ أَكْمَلَ الْإِيمَانَ: الْعَدْلُ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا. وَالْقَصْدُ فِي الْفَقْرِ وَالْغِنَى. وَاعْتِدَالُ الْخَوْفِ وَالرَّجَاءِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۲۱۲).

اعتدال در عبادت: عبادت به معنای اطاعت و پیروی خاضعانه، حالتی در وجود انسان است که خود را در اختیار آفریننده‌اش، می‌بیند. این حالت آن قدر در زندگی انسان مهم است که آن را هدف خلقت می‌نامند. برای عبادت آثاری همچون: آموزش گناهان، آرامش و سرور انسان، افزایش رزق و روزی، تقرب الهی و استواری در دین، ذکر شده است. باین همه در مورد عبادت نیز تأکید بر میانه‌روی است.

امام علی (ع) در وصیت‌نامه خود به فرزندش امام حسن (ع) فرمود: «اِقْتَصِدْ فِي عِبَادَتِكَ وَعَلَيْكَ فِيهَا بِالْأَمْرِ الدَّائِمِ الَّذِي تُطِيقُهُ» (مفید، ۱۴۱۳ ق: ۲۲۲)؛ در انجام عبادات میانه‌رو و معتدل باش، از زیاده‌روی بپرهیز و در حدود طاقت و توانت فعالیت نما تا بتوانی آن را برای همیشه انجام دهی.

در این حدیث توصیه شده که فرد توان خود را در نظر بگیرد و به میزانی از عبادت که متناسب با شرایط اوست اکتفا نماید، نه آنکه آن چنان عبادت کند که توان خود را ازدست داده و از ادامه بازماند. عبادت تنها یکی از برنامه‌های زندگی است، تعطیل سایر برنامه‌ها و پرداختن به یکی نوعی ظلم به خود و اطرافیان است و هرگز نتیجه ثمربخشی نخواهد داشت.

**ارتباط با خود:** اعتدال در ارتباط با خود یعنی با جسم و جان خود به گونه‌ای رفتار کند که هر دو را به کمال و رشد نهایی خود برساند و در نهایت به شخصیتی الهی و معتدل دست یابد.

اعتدال در شخصیت: انسان معتدل از نظر شخصیت کسی است که بتواند عاقلانه و خردمندانه میان قوای نفسانی گوناگون بر اساس مدیریت و تدبیر عقل اعتدال را مراعات کند. عقل نیز به‌عنوان مدیری کارا و توانمند نقش مهم و ارزنده‌ای در ایجاد اعتدال ایفا می‌کند.

امام علی (ع) مهم‌ترین اقدام در صلاح نفس را تلاش برای قرار گرفتن در مسیر میانه و عدم تجاوز از آن در همه ابعاد و مراحل زندگی دانسته و می‌فرماید: «إِذَا رَغَبْتَ فِي صَلَاحِ نَفْسِكَ فَعَلَيْكَ بِالْإِقْتِصَادِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۹۵)؛ اگر صلاح نفس خویش را می‌جویی، بر تو باد به میانه‌روی.

تنها یک شخصیت معتدل و میانه می‌تواند به صلاح و رستگاری دست یابد، چراکه هرگونه افراط و تفریط در تضاد با خلقت متعادل و روح اعتدال‌گرای انسان است و عدم پایبندی به مسیر اعتدال سبب خروج انسان از موضع میانه او خواهد شد.

اعتدال در میل به دنیا و آخرت: انسان موجودی متشکل از دو بعد مادی و معنوی است. از یک سو تعلقات دنیایی او را فراگرفته و از دیگر سو روحش به سوی عالم بالا میل دارد. قرآن مجید چون بر پایه اعتدال و میانه‌روی، تشریح و قانون‌گذاری می‌کند، نظام و قوانین این عالم را با قوانین آخرت تطبیق نموده، در میان آن‌ها نیز هماهنگی به وجود آورده است. از یک طرف اصلاح امور این جهان را به عهده گرفته، از طرف دیگر سعادت اخروی افراد بشر را تضمین می‌کند. در این میان افراد باید میان خواسته‌های دنیا و آخرتشان توازن و تعادل برقرار نمایند تا بتوانند به سعادت زندگی نائل شوند. این مهم در قرآن کریم به‌صراحت بیان شده است. می‌فرماید: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (قصص: ۷۷)؛ و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بطلب؛ و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن.

همان‌گونه که عشق و علاقه شدید به امور مادی و لذت‌های نفسانی ناپسند و زیان‌بار است زهد و پارسائی تفریطی به این معنی که انسان از تمام امور دنیا و لوازم زندگی، کار و کوشش دست کشیده، خود را محتاج دیگران نماید نکوهش کرده و آن را رهبانیت و از عادات جاهلیت دانسته است؛ و به راهی میانه این دو فرمان داده است: «اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا» (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ۱۲: ۴۹)؛ چنان برای دنیای خود تلاش کن که گویا مرگی نیست و چنان از آن بر حذر باش و برای آخرت خویش فعالیت نما که گوئی فردا



الْإِنْسَانَ مِنْ طِينٍ... ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ» (سجده: ۷-۹)؛ همان کسی که هر چیزی را که آفریده است نیکو آفریده و آفرینش انسان را از گل آغاز کرد؛ آنگاه او را درست اندام کرد و از روح خویش در او دمید و برای شما گوش و دیدگان و دلها قرار داد؛ چه اندک سپاس می‌گزارید.

خلقت انسان به نیکوترین شکل بااندامی معتدل و مناسب زندگی انسان صورت گرفته و علاوه بر نیکویی جسم از روحی الهی در او دمیده شده که این خلقت را نسبت به سایر مخلوقات در جایگاهی برتر و بالاتر قرار داده است. توجه به هر دو ساحت لازمه حیات انسانی و دستیابی انسان به رشد و کمال اوست. در نتیجه اگر انسان بخواهد به سعادت زندگی برسد، به هر دو کمال و هر دو سعادت نیازمند است، هم مادی و هم معنوی (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱: ۴۸۲). این مسئله به قدری مهم است که در روایات به عنوان یکی از فضایل چهارگانه از آن یاد شده است: «الْفَضَائِلُ أَرْبَعَةٌ أَجْنَسٌ: الرَّايِعُ: الْعَدْلُ وَقِيَامُهُ فِي اعْتِدَالِ قُوَى النَّفْسِ» (اربلی، ۱۳۸۱، ۲: ۳۴۸) و در قرآن کریم به آن تصریح شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (مانده: ۸۸-۸۷). نه نعمت‌های حلال خدا را بر خود حرام کنید و نه افراط کارانه از حد گذشته و در شمار معتدین درآید. آن‌ها که از مسیر اعتدال خارج می‌شوند آسیب‌های جدی به روح و جان خود وارد می‌کنند. امام علی (ع) فرمود: «فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضِرٌّ وَكُلُّ إِفْرَاطٍ لَهُ مُفْسِدٌ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ۸: ۲۱): هرگونه کندروی برای انسان زیان‌بار است و هرگونه تندروی برای آن فساد آفرین است.

از نظر روان‌شناسی نیز نیازهای روحی و جسمی انسان‌ها باید به‌طور طبیعی و معتدل برآورده شود؛ زیرا اگر نیازهای آدمی ارضا نشود تعادل روحی انسان به‌هم‌خورده، موجب پیدایش نگرانی و اضطراب و ناآرامی می‌گردد.

ارسطو معتقد بود که اگر انسان نتواند با کنترل قوای موجود در خود بر آن‌ها مسلط شود و بلکه بالعکس برده و مطیع آن‌ها گردد تعادل این قوا از میان می‌رود و به یکی از دو طرف افراط و تفریط می‌گریند و هر دو طرف آن‌ها برای انسان زیان‌بخش خواهد بود. اعتدال در خوردن و آشامیدن: تدبیر خداوند بر این قرار گرفته که مخلوقات با خوردن و نوشیدن انرژی لازم برای ادامه زندگی و کار و تلاش خود را فراهم آورند. دستگاه گوارش انسان یکی از عجایب خلقت

است که برای این کار به‌درستی و درنهایت اعتدال در بدن انسان تعبیه شده است. هر کس متناسب با انرژی موردنیاز خود می‌تواند از نعمت‌های خداوند ارتزاق نماید. در این مسئله نیز زیاده‌روی و کم‌کاری مضر بوده و تنها حالت اعتدال است که صحت و سلامت و نشاط و سرزندگی را برای آدمی به ارمغان می‌آورد. به همین دلیل خداوند از اسراف در خوردن نیز نهی نموده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف: ۳۱)؛ نه‌چندان بخور کز دهانت برآید نه‌چندان که از ضعف جانت درآید.

امام علی (ع) نیز اعتدال در خوردن را ضامن سلامتی جسم و فکر معرفی نموده و فرموده: «من اقتصد فی أکله کثرت صحته و صلحت فکرت» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۶۳۹)؛ کسی که در خوردن اعتدال را رعایت نماید به نهایت سلامتی و صلاح فکری نائل می‌گردد.

اعتدال در خواب‌و بیداری: خواب یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداست، بدن را استواری و نیرو می‌بخشد و اعمال طبیعی مانند هضم متابولیسم و دفع سموم را بهبود می‌بخشد و موجب تجدید اندام‌های مختلف و ترمیم بافت‌های صدمه‌دیده و به‌طور کلی بازگرداندن سلامتی به بدن می‌شود.

ابن سینا عقیده دارد که خواب، شبیه‌ترین چیز به سکون است؛ بنابراین اثرات مثبت خواب برای سکون و آرامش هم قابل اثبات است. سکون و آرامش مثل خواب، قوای طبیعی را تقویت می‌کند؛ باعث تقویت هضم غذا می‌شود؛ رطوبت تحلیل رفته را جبران می‌کند و دفع فضولات از راه روده و مثانه را تسهیل می‌بخشد. کسی که خواب خوب و سنگینی داشته باشد مسلماً بیداری خوبی دارد و این اصل تغییرناپذیر طبیعت است.

تعادل خواب‌و بیداری در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها اهمیت دارد. عدم تعادل در خواب‌و بیداری می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف گردد. خداوند در قرآن با اشاره به خصوصیات شب و روز به برنامه‌ریزی جهت برقراری تعادل در خواب و تلاش روزانه توجه می‌دهد و می‌فرماید: «وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (قصص: ۷۳)؛ و از رحمتش برایتان شب و روز را قرار داد تا در آن بیارامید و از فزون بخشی او بجویید، باشد که سپاس بدارید و باز می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا» (یونس: ۶۷)؛ خداوند است که شب را برای شما آفرید تا در آن آرامش یابید و روز را دارای دید قرار داد تا همه‌چیز را ببینید و بتوانید کارکنید. این

رحمت خدا است که شب را تاریک و سبب سکون آدمی قرار داده است و روز را روشن و مناسب برای کار و تلاش و کسب روزی. چرخش روز و شب متناسب با وضعیت آب‌وهوا شرایطی مساعد برای ایجاد تعادل و در نتیجه بالاترین میزان سلامت را در آدمی به ارمغان می‌آورد؛ و افراط در هر یک از دو حالت خواب‌بیداری مفسد جسمی و روحی بسیاری را ایجاد می‌نماید.

اعتدال در استفاده از نعمت‌ها و زینت‌های دنیا: در مورداستفاده از انواع نعمت‌ها و زینت‌های دنیایی، مانند تمام موارد، حد اعتدال را باید نگه داشت؛ نه مانند بعضی که می‌پندارند استفاده از زینت‌ها و تجملات مخالف زهد و پارسایی است و نه مانند تجمل‌پرستانی که غرق در زینت و تجمل می‌شوند و دست به هرگونه عمل نادرستی برای رسیدن به آن می‌زنند. قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» (مائده: ۸۷)؛ نه حلال خدا را بر خود حرام کنید و نه در استفاده از آن طغیان و سرکشی کنید.

در آیه دیگر به پندار اشتباه برخی افراد زیاده‌رو اشاره می‌کند و می‌فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ» (اعراف: ۱۵۴). چه کسی زینت‌های الهی و رزق نیکو را بر شما حرام کرده است؟ یعنی خدا می‌خواهد از نعمت‌های او در راه درست و در حد اعتدال بهره‌مند شوید.

**ج) ارتباط با سایر انسان‌ها:** رابطه سوم انسان، رابطه با جامعه و محیط اجتماعی است. قرآن کریم از یک‌سو فرمان رابطوا صادر می‌کند و از رهبانیت پرهیز می‌دهد و در دیگر سو هویت فرد را اعتبار می‌بخشد و آن را تأثیرگذار در جامعه معرفی می‌کند. در ارتباطات اجتماعی نیز به رابطه با افراد میانه‌رو فرمان می‌دهد؛ بنابراین هم در میزان روابط و هم در ارتباط با اشخاص رعایت تعادل امری نیکو و پسندیده است.

اعتدال در اخلاق: مسائل اخلاقی به علت حساسیت و پیچیدگی بسیار؛ به برنامه‌ای دقیق و حساب‌شده نیازمندند. آیین اسلام راه‌حل اساسی خود برای زندگی مادی و معنوی را در گستره اخلاق نیز معتبر می‌شمارد و اخلاقی مبتنی بر اعتدال را مورد توجه قرار می‌دهد. به بیان دیگر همه اخلاق نیکو در میانه است که از افراط و تفریطش کرانه است. برای رسیدن به نقطه اعتدال باید از هرگونه زیاده‌روی و کم‌کاری پرهیز نمود. اهمیت این مسئله به اندازه‌ای است که حتی از همراهی و تبعیت افراد افراط‌کار منع شده است: «وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا

قَلْبُهُ عَنِ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا» (کهف: ۲۸)؛ و از کسی که هوس خود پیروی کرده و کارش بر زیاده‌روی است، اطاعت مکن. این دستور به آن دلیل صادر شده که همراهی و تبعیت از افراط‌کاران فرد را به افراط و زیاده‌روی در امور سوق می‌دهد و او را از راه تعادل خارج می‌نماید.

بحث اعتدال در تک‌تک امور اخلاقی حاکم است و در هیچ حیطه‌ای انسان اجازه ندارد که به جاده افراط و تفریط قدم بگذارد. در ادامه به برخی از آن‌ها که در روایات آمده است اشاره می‌شود.

اعتدال در تمجید و ملامت: ثناگویی و ستایش و در مقابل سرزنش و ملامت در حد اعتدال معقول است. زیاده‌روی تمجید را تبدیل به تملق و چاپلوسی می‌کند و کم‌کاری و چشم‌پوشی از آن نیز نشانگر نوعی حسادت و درماندگی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «الْتِنَاءُ بِأَكْثَرِ مِنَ الْإِسْتِحْقَاقِ. مَلَقٌ وَالتَّقْصِيرُ عَنِ الْإِسْتِحْقَاقِ عِي أَوْ حَسَدٌ» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۴۷)؛ ستودن بیش از آنچه سزاوار است نوعی چاپلوسی است و کمتر از آن، درماندگی یا حسادت است؛ و این نکته را حتی مورد خود نیز گوشزد نموده است: «لَا تَرْفَعُونِي فَوْقَ حَقِّي، فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى اتَّخَذَنِي عَبْدًا قَبْلَ أَنْ يَتَّخِذَنِي نَبِيًّا» (راوندی، بی تا، ۱۶)؛ مرا از حقّ خودم بالاتر نبرید؛ خداوند تعالی مرا پیش از آن‌که پیامبر قرار دهد، بنده قرار داده است؛ و باز فرمود: «أَنَا دُونَ مَا تَقُولُ وَفَوْقَ مَا فِي نَفْسِكَ» (حکمت ۸۳)؛ من کم‌تر از آن هستم که تو می‌گویی و بالاتر از آنم که در دل تو می‌گذرد. این سخن نه تنها به دوگانگی رفتار و افکار فرد اشاره می‌کند به زیاده‌روی در تمجید و ثناگویی نیز اشاره می‌کند که هر دو منهی و خروج از حد اعتدال است.

در مورد سرزنش و ملامت نیز قانون اعتدال حکم فرماست. زیاده‌روی در آن نشانگر نوعی خشم درونی است و کم‌کاری در مورد آن نوعی اهمال و بی‌تفاوتی که هر دو نتیجه منفی در بر خواهد داشت. امام علی (ع) فرمود: «الْإِفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يَشْبُ نَارَ اللَّجَاجَةِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۲۳)؛ زیاده‌روی در ملامت و توبیخ، آتش لجاجت را برمی‌افروزد. این لجاجت نه تنها نتیجه مثبت در بر ندارد بلکه سبب نتیجه‌ای می‌شود خلاف آنچه مورد انتظار است.

اعتدال در شوخی و جدیت: شوخی یا مزاح به تمایل اشخاص به ارائه تجربیات شخصی می‌گویند که موجب خنده و تفریح می‌گردد. افراد غالباً شوخی را دوست دارند و پس از شنیدن شوخی لبخند زده و خوش حال می‌شوند. با اینکه مزاح باعث خوشحالی دیگران می‌شود و خوشحال کردن مردم نوعی عبادت



است در این مورد نیز باید حد ننگه داشت تا فرد از حالت لودگی و بی‌خردی در امان بماند. نباید انسان به حدی در شوخی زیاده‌روی کند که به تعبیر روایت تبدیل به حماقت شود و مردم او را آدمی کم‌عقل و بی‌خرد بشمارند، همان‌گونه که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «الإفراط فی المزاح خرق» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۸۴)؛ زیاده‌روی در شوخی نادانی و حماقت و کم‌عقلی است. از سویی دیگر نیز انسان نباید به حدی خشک و بی‌روح باشد که موجب انزجار و نفرت مردم شود. رویه و روش پیامبر (ص) در این خصوص نیز همانند امور دیگر، اعتدال بوده است. درباره حالات رسول گرامی اسلام (ص) نقل شده است: «إنَّه (ص) كان يمزحُ ولا يقولُ إلاَّ حقاً ولا يؤذی قلباً ولا يفرطُ فيه» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ۷۲: ۲۳۵)؛ پیامبر مزاح و شوخی می‌کرد و جز حق را نمی‌گفت، دل کسی را نمی‌آزرد و در آن افراط و زیاده‌روی نمی‌کرد. شوخی برای تلطیف فضا و شادی دیگران و ایجاد فضای دوستانه و صمیمی لازم است، اما در موقعیت‌های مهم و فضای رسمی تنها جدیت است که می‌تواند به تحقق اهداف و رسیدن به فضایی مسئولیت‌پذیر کمک نماید.

اعتدال در بردباری و غضب: در مقام تربیت و کنترل معاصی نیز دستور دین تلاش برای دستیابی به خلق معتدل و پرهیز از افراط و تفریط است، اما افراط حتی در مقابل خطا و اشتباه دیگران نه تنها اثر مثبت ندارد، بلکه سبب لجبازی و ادامه افسارگسیخته آن اشتباه می‌شود.

امام علی (ع) در کلام خود به نیکویی این حالت اعتدال را به تصویر کشیده است: «فاسْتَعْنِ بِاللَّهِ عَلٰی مَا أَهَمَّكَ وَاخْلَطِ الشَّدَّةَ بَضْعُثٍ مِنَ اللَّيِّنِ وَازْفُقْ مَا كَانَ الرِّفْقُ أَرْفَقَ، وَاعْتَزِمِ بِالشَّدَّةِ حِينَ لَا يَغْنَى عَنْكَ إِلَّا الشَّدَّةُ» (نهج البلاغه، نامه ۶۶)؛ در مورد امور مهم خود از خداوند کمک بخواه و شدت و غلظت را با کمی نرمش درهم آمیز و در آنجا که جای مدارا کردن است مدارا کن و درجایی که جز با شدت عمل کار از پیش نمی‌رود شدت به خرج ده. انتخاب این حالت میانه در بیش از هر روش دیگری در پیشبرد اهداف مؤثر است.

اعتدال در گفتار: سخن گفتن، نمود شخصیت و فرهنگ انسان‌ها، وسیله ابراز اندیشه و نمودار شخصیت و فرهنگ انسانی است. باین حال، همین سخن گفتن نیز باید بر پایه اعتدال باشد. میانه سکوت و پرحرفی. متون دینی فرد را از زیاده‌روی در کلام بر حذر می‌دارد و کم‌گویی را مایه سلامت از خطا معرفی می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ كَلَامُهُ كَثُرَ خَطَاؤُهُ» (کنز الفوائد، ۱۳۸۵ ق، ۲: ۱۴)؛ کسی



ملتزم باشند و هرگونه خروج را از اعتدال را نوعی ظلم شمرده است: «عَلَيْكَ بِالْقَصْدِ فِي الْأُمُورِ فَمَنْ عَدَلَ عَنِ الْقَصْدِ جَارَوْهُ مَنْ أَخَذَ بِهِ عَدَلٌ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۳۳۵)؛ بر تو باد میانه‌روی در تمام مسائل، پس هر کس از آن عدول کند ظلم نموده است و هر کس به آن ملتزم شود به عدالت رفتار نموده است. این اعتدال در همه امور و برنامه‌ها جاری است. از ریزترین و جزئی‌ترین مسائل تا مسائل اساسی و مهم. در ادامه به برخی از آن‌ها پرداخته می‌شود.

اعتدال در دوستی و دشمنی: در دایره عواطف و هیجانات نیز رعایت اعتدال یک اصل اساسی است و به دلیل اهمیت این بخش اعتدال در آن نیز از اهمیت بیشتری برخوردار است. حضرت علی (ع) حد دوستی و دشمنی را همان حد اعتدال توصیه می‌کند و می‌فرماید: «أَحِبِّ حَبِيبِكَ هَوْنًا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا، وَأَبْغِضْ بَغِيضَكَ هَوْنًا مَا، عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا» (نهج البلاغه، حکمت ۲۶۸)؛ در دوستی با دوست مدارا کن، شاید روزی دشمن تو گردد و در دشمنی با دشمن مدارا کن، شاید روزی دوست تو گردد و بازهم درباره‌ی دوری از زیاده‌روی در دشمنی و دشمنی بی‌دلیل می‌فرماید: «مَنْ بَالَعَ فِي الْخُصُومَةِ أَثْمًا وَ مَنْ قَصَرَ فِيهَا ظَلَمَ وَلَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَتَّقِيَ اللَّهَ مَنْ خَاصَمَ» (نهج البلاغه، حکمت ۲۹۸)؛ کسی که در دشمنی زیاده‌روی کند، گناهکار است و آن کس که در دشمنی کوتاهی کند ستمکار است، هر کس که بی‌دلیل دشمنی کند، نمی‌تواند باتقوا باشد.

امام صادق (ع) اصحاب خود را این‌گونه نصیحت کرده است: «لَا تُطْلِعْ صَدِيقَكَ مِنْ سِرِّكَ إِلَّا عَلَى مَا لَوْ اطَّلَعَ عَلَيْهِ عَدُوُّكَ لَمْ يَضُرَّكَ فَإِنَّ الصَّدِيقَ قَدْ يَكُونُ عَدُوًّا يَوْمًا» (صدوق، ۱۳۷۶: ۶۷۰)؛ دوست خود را از اسرار آگاه مکن، مگر آن سری که اگر دشمنت بداند به تو زیان نمی‌رسد، زیرا دوست کنونی ممکن است روزی دشمن تو گردد. پس هنگامی که دوستی می‌کنی حد نگاه‌دار، چراکه نمی‌دانی محبت و دوستی تو تا کی طول می‌کشد و هنگامی که دشمنی می‌کنی حد و اندازه نگاه‌دار، چراکه نمی‌دانی چه وقت دشمنی به پایان می‌رسد و شاید یکدیگر دوستان هم شوید.

امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «سَمِّ إِلِك فِي صِنْفَانٍ: مَجِبٌّ مَفْرِطٌ يَذْهَبُ بِهِ الْحَبُّ إِلَى غَيْرِ الْحَقِّ وَ مَبْغِضٌ مَفْرِطٌ يَذْهَبُ بِهِ الْبُغْضُ إِلَى غَيْرِ الْحَقِّ وَ خَيْرُ النَّاسِ فِي حَالِ الْاَلْتِمَاطِ الْأَوْسَطُ، فَالزُّمُوهُ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۲۷)؛ به زودی دو گروه درباره من هلاک می‌شوند: (اول) محبی که در دوست داشتن بیش از حد، به باطل کشیده شود

و دشمنی که بر اثر دشمنی بیش از حد، قدم در غیر راه حق بگذارد و بهترین مردم درباره من گروه میانه‌رو هستند، پس از آن‌ها جدا نشوید و ملازم و همراه آن‌ها باشید.

انسان عاقل در دوستی و در دشمنی دوراندیش است و از میانه‌روی دست بر نمی‌دارد. تابع احساسات شدن آدمی را به افراط و تفریط می‌کشد پس باید عقل را در کنار احساس قرار داد تا ایجاد و حفظ تعادل آسان شود.

**اعتدال در عفو و انتقام:** قرآن کریم برای ایجاد سلامت اجتماعی و جلوگیری از ظلم و تعدی ستمگران مقابله به مثل و انتقام ظلم ظالم را جایز دانسته است. در عین حال که بر عفو و بخشش بسیار تأکید می‌کند: «وَجَزَاء سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ» (شوری: ۴۰) و به اعتدال در انتقام و برابر بودن انتقام با میزان بدی سفارش می‌کند: «فَمَنْ اعْتَدَى عَلَيْكُمْ فَاعْتَدُوا عَلَيْهِ بِمِثْلِ مَا اعْتَدَى عَلَيْكُمْ» (بقره: ۱۹۴). به مظلوم اجازه سلطه و انتقام می‌دهد و در عین حال از اسراف در انتقام باز می‌دارد: «وَمَنْ قَتَلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ» (اسراء، ۳۳). این موضع اعتدالی سبب می‌شود افراد در مقابل ظلم نه آن‌چنان بخشنده باشند که به انفجار شرارت و بدی بینجامد و نه آن‌چنان در انتقام زیاده‌روی کنند که حقی از کسی ضایع شود.

**اعتدال در انفاق:** انفاق به معنی بخشش مال به فقیران برای کسب رضای خداست. انفاق یکی از فضایل اخلاقی است که در قرآن مکرر به آن سفارش شده است و دارای ثمرات فراوانی در رشد و توسعه اجتماعی و کمک به ارتقای سطح زندگی فقرا و نیازمندان است. باین حال در این مورد بسیار پسندیده نیز رعایت اعتدال اصلی انکارناپذیر است. خداوند می‌فرماید: «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا» (اسراء: ۲۹)؛ هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن و بیش از حد دست خود را مگشای تا مورد سرزنش قرارگیری و از کار فرومانی و در مقابل آن: «وَلَا يَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَبْخُلُونَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ هُوَ خَيْرًا لَّهُمْ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخُلُوا بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (آل عمران: ۱۸۰)؛ و کسانی که به آنچه خدا از فضل خود به آنان عطا کرده، بخل می‌ورزند، هرگز تصور نکنند که آن [بخل] برای آنان خوب است، بلکه برایشان بد است. به زودی آنچه به آن بخل ورزیده‌اند، روز قیامت طوق گردنشان می‌شود.

بر همین اساس قرآن کریم اعتدال در بخشش را یکی از اوصاف بندگان خاص خدای مهربان می‌داند و در توصیف عباد الرحمن می‌فرماید: «وَالَّذِينَ

إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يَسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا» (فرقان: ۶۷)؛ و کسانی که هرگاه انفاق کنند، نه اسراف می‌نمایند و نه سخت‌گیری، بلکه در میان این دو، حد اعتدالی دارند. نه آن‌چنان بخششی لازم است که فرد را فقیر و ناتوان سازد و نه بخلی که فرد را نسبت به ناداری فقرا بی‌تفاوت سازد و تنها به جمع مال بیندیشد.

### نتیجه‌گیری

اعتدال عنصر اساسی در دستیابی انسان به کمال است. 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. بر اساس آموزه‌های دینی انسان کامل، معتدل‌ترین شخصیت در همه حوزه‌هاست؛ تندروری و کندرویی بازتابه‌ای منفی به همراه دارد. رعایت اعتدال موجبات یک زندگی سالم و پرنشاط را فراهم می‌آورد و زمینه‌ساز آرامش روانی است. این اصل قرآنی که منطبق با فطرت و عقل خدادادی است اسباب رشد و کمال انسان را رقم می‌زند تا حدی که بدون آن نمی‌توان سخن از شخصیت سالم به میان آورد.

در آموزه‌های دینی چگونگی رفتار انسان در همه ابعاد زندگی مورد توجه قرار گرفته است به گونه‌ای که عمل بر اساس آن‌ها فرد را به حالتی میانه و به‌دوراز هرگونه کوتاهی و زیاده‌روی سوق می‌دهد. از منظر قرآن فرد معتدل کسی است که هم در ارتباط با خدا، هم در ارتباط با خود و هم در ارتباط با سایر انسان‌ها جانب اعتدال را نگاه داشته و از هرگونه تندی و کندی پرهیزد. در ارتباط با خدا عقاید و باورهای فرد، طاعت و عبادتش و خوف و رجایش باید در حد اعتدال باشد، زیاده‌روی در این بخش فرد را از دنیا و مواهب آن دور نموده و دیدی نادرست می‌بخشد که او را از مقام اعتدالی و الهی‌اش دور می‌نماید. در ارتباط با خود فرد موظف است شخصیتی یکپارچه و اعتدالی ایجاد نماید که هم جانب دین را نگاه دارد و هم دنیا را، هم جسم را و هم روح و جان را، هم عالم ماده را و هم عالم معنویت را؛ و در ارتباط با جامعه باید مراقب افکار و اخلاق و رفتار و گفتار خود باشد و در همه موارد جانب اعتدال را نگاه دارد. از دوستی‌ها و دشمنی‌ها پرهیزد و در شوخی و جدی و خشم و غضب و حالات هیجانی میانه‌رو باشد. این‌گونه می‌تواند شخصیت خود را به حال اعتدال درآورده و از این طریق قدمی در راه رشد و تعالی فردی و اجتماعی بردارد.

## منابع

- \*قرآن کریم.  
\*نهج البلاغه.  
\*صحیفه سجادیه.
- ۱- ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب. بیروت، دارالفکر.
  - ۲- ابوحمزه ثمالی، ثابت بن دینار، (۱۴۲۰ ق)، تفسیر القرآن الکریم، بیروت، دارالمفید.
  - ۳- احمدپور علی، (۱۳۹۹)، «بررسی اعتدال و آثار و موانع آن از دیدگاه شهید مطهری»، اخلاق، شماره ۳۷: ۸۸-۶۵.
  - ۴- اربلی، علی بن عیسی، (۱۳۸۱ ق)، کشف الغمه، تبریز، بنی هاشمی.
  - ۵- اژدر پیری سارمانلو، (۱۳۹۴)، «سبک زندگی ایرانی - اسلامی به مانند الگوی اعتدال در زندگی»، پژوهش ملل، دوره اول، شماره ۱، ص ۹۷-۱۱۲.
  - ۶- بروجردی، حسین، (۱۳۸۶)، جامع احادیث الشیعه، تهران، فرهنگ سبز.
  - ۷- بهشتی، احمد، (۱۳۸۹)، «رهبری نیروها در پرتو عقل، تربیت کودک در جهان امروز»، موعود/م، شماره ۲۹، ص ۲۷-۴۴.
  - ۸- پیری سارمانلو، اژدر، (۱۳۹۴)، سبک زندگی ایرانی - اسلامی به مانند الگوی اعتدال در زندگی، پژوهش ملل، دوره اول، شماره ۱، ص: ۶۰-۴۰.
  - ۹- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۳۶۶)، غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر نشر تبلیغات.
  - ۱۰- حسنی، فاطمه، حسنی، ماریه، (۱۳۹۷)، «بررسی اعتدال در زندگی اجتماعی از نگاه امام علی (علیه السلام)»، کنفرانس بین المللی پژوهش های دینی، علوم اسلامی، فقه و حقوق در ایران و جهان اسلام.
  - ۱۱- حکیمی، محمدرضا، محمد، علی، (بی تا)، الحیاة. تهران، نشر فرهنگ اسلامی.
  - ۱۲- خوانساری، محمد بن حسین، (۱۳۶۶)، شرح غررالحکم، تهران، دانشگاه تهران.
  - ۱۳- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ ق)، مفردات الفاظ القرآن. بیروت، دارالقلم. الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل.
  - ۱۴- راوندی کاشانی، فضل الله بن علی، (بی تا)، النوادر، تهران، بنیاد فرهنگ اسلامی کوشان پور.
  - ۱۵- رشیدرضا، محمد، (۱۴۲۶ ق)، المنار، بیروت، دارالکتب العلمیه.
  - ۱۶- شاذلی، سید بن قطب، (۱۴۱۲ ق)، فی ظلال القرآن، بیروت، دارالشروق.
  - ۱۷- شهید ثانی، زین الدین بن علی، (۱۴۰۹ ق)، منیه المرید، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
  - ۱۸- صدوق، محمد بن علی، (۱۳۷۶)، الامالی، تهران، کتابچی.
  - ۱۹- طباطبایی، سیدمحمدحسین، (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
  - ۲۰- طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۶۰)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو.
  - ۲۱- طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۷)، جوامع الجامع، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.

- ۲۲- عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، (۱۴۱۵ ق)، تفسیر نور الثقلین، قم، اسماعیلیان.
- ۲۳- فخر رازی، محمد بن عمر، (۱۴۲۰ ق)، مفاتیح الغیب، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- ۲۴- کراجکی، محمد بن علی، (۱۳۸۵ ق)، کنز الفوائد، دارالاضواء.
- ۲۵- کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷ ق)، اصول الکافی، قم، اسوه.
- ۲۶- لیثی واسطی، علی بن محمد، (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، قم، دارالحدیث.
- ۲۷- مجلسی، محمد باقر، (۱۴۰۳ ق)، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- ۲۸- مروتی، سهراب، غلامی، صلاح الدین، (۱۳۹۵)، «راهبردهای تربیتی اعتدال فرهنگی در قرآن و حدیث»، آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، شماره ۳، ص ۱۹-۳۸.
- ۲۹- مغنیه، محمد جواد، (۱۴۲۴ ق)، تفسیر الکاشف، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ۳۰- مفید، محمد بن محمد، (۱۴۱۳ ق)، الامالی، قم، کنگره شیخ مفید.
- ۳۱- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۴): تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ۳۲- نوری، حسین، (۱۴۰۸ ق)، مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل، قم، آل البيت.

## REFERENCES

- \* The Holy Quran.
- \* Nahj al-Balaghah.
- \* Safihah Sajjadiyah.
- 1. Abu Hamzah al-Thumali, Thabit bin Dinar, (1420 AH), Tafsir al-Qur'an al-Karim, Beirut, Dar al-Mufid.
- 2. Ahmadpour Ali, (1399), "Study of moderation and its effects and obstacles from the perspective of Shahid Motahari", Akhlaq, No. 37: 65-88.
- 3. Al-Laihi Wasiti, Ali bin Muhammad, (1376), Uyoum al-Hikam wa al-Mawa'iz, Qom, Dar al-Hadith.
- 4. Al-Tamimi Amidi, Abdul-Wahid bin Muhammad, (1366), Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Qom, Islamic Propagation Office.
- 5. Arousi Huwaizi, Abd Ali bin Juma, (1415 AH), Tafsir Noor al-Thaqalain, Qom, Ismailian.
- 6. Beheshti, Ahmad, (1389), "Leading forces in the light of reason, child education in today's world", Maw'oud Umam, No. 29, pp. 27-44.
- 7. Boroujerdi, Hossein, (1386), Jami' Ahadith al-Shia, Tehran, Farhang Sabz.
- 8. Fakhr al-Razi, Muhammad ibn Umar, (1420 AH), Mafatih al-Ghaib, Beirut, Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- 9. Hakimi, Mohammad Reza, Mohammad, Ali, (n.d.), Al-Hayat. Tehran, Islamic culture publication.
- 10. Hosna, Fatemeh, Hosna, Mariah, (1397), "Evaluation of moderation in social life from the perspective of Imam Ali (A.S)", International Conference on Religious Studies, Islamic Sciences, Jurisprudence and Law in Iran and the Islamic World.
- 11. Ibn Manzour, Muhammad Ibn Mukarram, (1414 AH), Lisan al-Arab. Beirut, Dar al-Fikr.
- 12. Irbili, Ali bin Isa, (1381 AH), Kashf al-Ghumma, Tabriz, Bani Hashemi.
- 13. Karajaki, Muhammad bin Ali, (1385 AH), Kanz al-Fawa'id, Dar al-Adwa.
- 14. Khansari, Mohammad bin Hossein, (1366), Sharh Ghurar al-Hikam, Tehran, University of Tehran.
- 15. Kulaini, Muhammad bin Yaqoub, (1407 AH), Usul al-Kafi, Qom, Oswah.
- 16. Majlisi, Muhammad Baqir, (1403 AH), Bihar al-Anwar, Beirut, Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- 17. Makarem Shirazi, Naser, (1374); Tafsir Nomooneh, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiya.
- 18. Morovvati, Sohrab, Gholami, Salahuddin, (1395), "Educational Strategies of Cultural Moderation in the Qur'an and Hadith", Educational Teachings in the Qur'an and Hadith, No. 3, pp. 19-38. 29.
- 19. Mufid, Muhammad bin Muhammad, (1413 AH), al-Ma'ali, Qom, Sheikh Mufid Congress.
- 20. Mughniyah, Muhammad Jawad, (1424 AH), Tafsir al-Kashif, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiya.



21. Nouri, Hussein, (1408 AH), *Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il*, Qom, Aal al-Bayt (A.S.).
22. Piri Sarmanlu, Ajdar (1394), "Iranian-Islamic lifestyle as a model of moderation in life", *Pajooresh Melal*, Vol. 1, No. 1, pp. 112-97.
23. Piri Sarmanlu, Ajdar (1394), "Iranian-Islamic lifestyle as a model of moderation in life", *Pajooresh Melal*, Vol. 1, No. 1, pp. 40-60.
24. Raghib Isfahani, Hussein bin Muhammad, (1412 AH), *Mufradat Alfaz al-Qur'an*. Beirut, Dar al-Qalam.
25. Rashid Rida, Muhammad, (1426 AH), *al-Manar*, Beirut, Dar al-Kutub al-Ilmiya.
26. Rawandi Kashani, Fazlullah bin Ali, (n.d.), *Al-Nawadir*, Tehran, Kushanpur Islamic Culture Foundation.
27. Sadouq, Mohammad Bin Ali, (1376), *Al-Ma'ali*, Tehran, Kitabchi.
28. Shahid al-Thani, Zainuddin bin Ali, (1409 AH), *Munyah al-Murid*, Qom, Maktab al-Illam al-Islami.
29. Shazli, Seyyed bin Qutb, (1412 AH), *Fi Dhilal al-Qur'an*, Beirut, Dar al-Shorouq.
30. Tabarsi, Fazl bin Hasan, (1360), *Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*, Tehran, Naser Khosrow.
31. Tabarsi, Fazl bin Hasan, (1377), *Jawami' al-Jami'*, Tehran, Tehran University Press.
32. Tabatabai, Seyyed Muhammad Hossein, (1374), *Tafsir al-Mizan*, translated by Seyyed Mohammad Baqer Mousavi, Qom, Islamic Publishing House.