

تبیین اعتدال در عرصه های فردی به عنوان یکی از مولفه های مهم صلح سازی از منظر نهج البلاغه

قاسم احمد نتاج کاسگری^۱ - الهام قاسمی پوری^۲

چکیده

اعتدال به عنوان یکی از مولفه های مهم صلح سازی از مباحث گسترده و پر دامنه در تاریخ و اقوام و ادیان گذشته است و هر یک از ادیان الهی و علما و دانشمندان، به فراخور اندیشه خود مطالبی را مطرح نمودند و قدمت اعتدال با تاریخ بشریت از بدو خلقت، عجین است و همواره از اهداف انبیاء الهی شمرده شده است. در قرآن کریم اُمت اسلامی را اُمت وسط و میانه معرفی کرده و برترین امور آن است که به اعتدال باشد. رعایت کردن اعتدال و میانه روی در همه جوانب زندگی امری نیکو و پسندیده است و در روایات اسلامی نیز بدان سفارش فراوان شده و فقط جاهل و نادان افراط و تفریط می کنند. در نوشتار حاضر، از شیوه تحلیلی و وصفی استفاده شده و با بهره گیری از آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) و همچنین کلمات بزرگان علمی و اخلاقی، به بررسی تبیین اعتدال در عرصه فردی، از منظر نهج البلاغه به بررسی ماهیت اعتدال، عرصه های فردی، اقسام عرصه های فردی و بررسی آثار اعتدال پرداخته شده است.

کلید واژگان: اعتدال، افراط، تفریط، آثار اعتدال، موانع اعتدال، عرصه های فردی، صلح



مقدمه

عدل به معنای ملازمت با راه میانه و گریز از افراط و تفریط در کارهاست، البته این معنای مفهومی عدل است و گرنه حقیقت عدل مساوات را برقرار نمودن و هماهنگی کارها داشتن است. در عدالت به هر کسی سهم بایسته داده می شود و بنابراین همگان در رسیدن به سهم خود و قرار گرفتن در جایگاه بایسته خود برابر می شوند. عدل در اعتقادات یعنی ایمان به آنچه حق و سزاوار است و عدالت در میان مردم یعنی قرار گرفتن هر کس در جایگاه بایسته خود که در عقل یا شرع و یا عرف برای او منظور شده است. بحث اعتدال، از مباحث پر دامنه و ضروری در زندگی فردی تمام انسانهاست و دین مبین اسلام، تأکید فراوانی بر آن دارد، زیرا هر انسانی در تمامی ابعاد گفتاری، رفتاری، عقیدتی و ... لازم است اهل اعتدال باشد و از افراط و تفریط دوری ورزد تا بتواند در زندگی فردی خویش، دچار افراط و تفریط نشود و از راه وسط که همان صراط مستقیم الهی است، خارج نگردد و هم بتواند اطرافیان خویش را به صراط هدایت برساند، زیرا چه بسا افراطها و تفریطها که در طول تاریخ، مشاهده میکنیم، که بی توجهی به اعتدال در رفتار موجب عوامل هلاکت فرد و جامعه را رقم زدند. و اقوام متعدد نیز دچار عذاب الهی و هلاکت گشتند و موجبات جنگ و ناامنی در جامعه را فراهم کردند. اگر فردی، در پی رسیدن به کمال و تعادل باشد، نیازمند الگویی کمال یافته است تا با مشایعت و همراهی عملی آن الگو، به تعالی برسد. مراعات و حفظ اعتدال در رفتار و به تعبیری دقیق تر حرکت بر روی صراط مستقیم کاری دشوار و طاقت سوز و نیازمند آگاهی از درون و برون هستی و آشنایی با استعدادها و قابلیت های نفس بشری و آموزش و تمرین مداوم، و آنگاه عزمی استوار و پولادین است تا بتواند در برابر جاذبه های اعتباری افراط و تفریط تعادل خود را از دست ندهد. برابری و تساوی و انصاف مورد نظر در عدل، تساوی کور و چشم بسته نیست تا بدون توجه به قابلیتها



و شایستگی‌ها و در تعارض با حقوق و بایستگی‌ها قرار گیرد.

برای شناخت آثار اعتدال نگاه به قرآن کریم و احادیث اهل‌بیت (ع) ضروری است، که یکی از منابعی اصیلی که احادیث اولین امام شیعیان (ع) در آن جمع‌آوری شده است، نهج‌البلاغه است، از این‌رو لازم است که با تدبیر در احادیث موجود در آن، خود و جامعه را به مسیر اعتدال رهنمون نمود. از این‌رو لازم است برای نجات فرد اعتدال باید به طور صحیح شناخت و به آن عمل نمود تا دچار هلاکت و نابودی بشریت حاصل نگردد و فرد به سمت تعالی و کمال مطلق حرکت نمایند.

۱- مفاهیم و کلیات

۱-۱- مفاهیم

۱-۱-۱- مفهوم اعتدال، واژگان مقابل و مرادف آن

«اعتدال» مصدر باب افتعال، از ریشه (ع، د، ل) و در لغت به معنای حد وسط بین دو وضعیت دیگر است و به‌طورکلی هرگونه تناسبی است که لازمه آن برقراری مساوات بین جهات مختلف باشد (مفردات راغب: ۵۵۳). عدالت معنای برابری است و به همین خاطر همواره در مقایسه بین اشیاء کاربرد دارد. عدل همان تقسیم به دو نیم مساوی و هماهنگ است، عدل هر آن چیزی که فطرت انسان، به استقامت آن حکم نماید (لسان العرب، ج ۶: ۲۴۳). کلمه عدل با واژه وسط و مفهوم لغوی آن نیز مترادف است، زیرا «عدل» در لغت به معنای قرار گرفتن شیء بین دو یا چند چیز است که نسبت به اطراف آن در حد میانه قرارگرفته است (قاموس قرآن، ج ۶: ۹). اعتدال با یکی از معانی واژه اقتصاد (ق، ص، د) در زبان عربی مترادف می‌نماید و معنای قصد: راست، متوسط، معتدل، اراده کردن و آهنگ انجام کاری است (مفردات راغب: ۶۳۷). هر چه از اعتدال خارج شود، اسراف نامیده می‌شود. (العین، ج ۵: ۵۵).



همچنان‌که برای روشن شدن «اعتدال»، راه میانه و دستیابی به فهم عمیقی از آن و گام نهادن در این راه، بایستی به تعریف صحیحی از واژه‌های افراط و تفریط «دست‌یافت، زیرا واژه «فرط» به معنای خروج از حد معین است و هرگاه این خروج در جهت زیاده از اندازه و پیشی گرفتن باشد «افراط» و اگر در جانب کوتاهی و کاستی باشد «تفریط» است، به همین جهت حضرت علی (ع) می‌فرماید: «نادان را نمی‌بینی مگر در حال افراط (تندروی) یا تفریط (کندروی)». ^۱ (نهج البلاغه (للسبحی صالح): ۴۷۹، حکمت ۷۰). و در نهایت آنچه می‌توان گفت: اعتدال، یعنی حد وسط و میانه قرار گرفتن یک امر در جای خودش که مورد پسند وجدان و فطرت سلیم است و افراط و تفریط، تعدی از این حد است. که موجب بی‌زاری و انزجار آن فعل انجام شده توسط فطرت پاک می‌باشد.

۱-۱-۲- مراد از عرصه‌های فردی

مراد از عرصه‌های فردی اعتدال جنبه‌های فردی است که هر شخص با رعایت کردن اعتدال و میانه‌روی در آن عرصه می‌تواند به آثار و نتایج ارزشمند اعتدال در آن عرصه دست یابد. فرد به معنای یک نفر: تنها و شخص هست چنان‌که در مصباح المنیر آمده است: «الفرد = الوتر و هو الواحد». (المصباح المنیر، ج ۲: ۴۶۶). در مفردات راغب اصفهانی (ره) نیز می‌خوانیم: «الفرد الذی لا یختلط به غیره». (مفردات راغب: ۶۲۹).

برای روشن شدن معنای اصطلاحی فرد، باید دانست که گاهی فرد در مقابل کلی قرار داده می‌شود، در این حال معنای فرد عبارت است از یک موجود مشخص که دارای موجودیت و تعیین مخصوص به خود است که مانع از تشابه دو فرد از تمام جهات و خصوصیات، می‌گردد، مفهوم آن کلی که فرد به این معنا در مقابلش قرار گرفته است، مفهوم گسترده وسیعی است که شامل همه افراد آن بوده باشد، مانند کلی انسان که

۱. لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا



به همه افراد انسانی قابل انطباق است و هریک از افراد انسان که موجود مشخص و تعیین یافته عینی است، فردی از کلی انسان به شمار می‌روند. فرد در معنی فوق از تعابیری نظیر جزئی، شخصی و مصداق و مورد برخوردار است. اما گاهی فرد در مقابل اجتماع منظور می‌گردد که در این صورت مقصود از فرد، انسانی است که دارای تمایلات و نیروها و فعالیت‌ها و استعدادها مخصوص به خود است. (بداية الحکمة: ۲۷۷). مراد ما از فرد و عرصه‌های فردی، معنای دوم است، بنابراین مراد از عرصه‌های فردی، عرصه‌های مربوط به یک فرد انسان است که شامل عرصه‌های مشترک و اجتماعی نمی‌شود.

۱-۲- کلیات

اقسام عرصه‌های فردی

اعتدال و میانه‌روی از دیدگاه اسلام، قلمرو وسیعی دارد و در همه‌جا به‌عنوان یک اصل خلل‌ناپذیر اسلامی مطرح می‌گردد و ابعاد فردی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، عقیدتی را از جزئی‌ترین تا مهم‌ترین موضوعات در برمی‌گیرد.

ابعاد گوناگون «میانه‌روی» در اسلام که به صورت اشاره بیان می‌شود، عبارت است از:

۱- عرصه رفتاری

رفتار عبارت از: هر نمود و عمل و موضع‌گیری که از انسان در زندگی مادی و معنوی بروز می‌کند که یک مفهوم عامی است و شامل همه انواع گفتار و کردار و نمودهای عقلانی و عاطفی و انعکاسی و اضطراری ... بوده، مفهوم هر نمودی را که از علت و انگیزه‌ای بروز می‌کند، دربر می‌گیرد. (روانشناسی بالینی: ۳۷).



این مفهوم عام برای رفتار شامل همه فعالیت‌های مغزی و روانی آدمی است چنان‌که هرگونه گفتار و عمل و انتخاب نیز رفتارهای آدمی محسوب می‌شوند بنابراین از مصادیق مختلفی برخوردار است. (همان: ۳۸).

۱-۱- اعتدال در سخن گفتن

سخن و بیان، از نعمت‌های بزرگ الهی و مهم‌ترین عامل نقل و انتقال مکنونات ضمیر آدمی است که خداوند آن را مایه امتیاز انسان از موجودات دیگر قرار داده است و می‌فرماید: «خداوند رحمان، قرآن را تعلیم فرمود، انسان را آفرید و به او بیان را آموخت.»^۱ (الرحمن، ۴ - ۱).

با این حال، اگر حرف زدن از حد اعتدال خارج شد و به پرگویی مبدل گشت، به جای نعمت، نقمت خواهد شد، از این‌رو، دانشمندان علم اخلاق در غیر موارد ضروری، سکوت را اولی از کلام می‌دانند، چنان‌که از حضرت علی (ع) آمده است: «سخن گفتن مانند داروست کم آن نفع می‌رساند و زیاده روی در آن کشنده و مهلك است.»^۲ (بحارالانوار، ج ۶۸: ۲۹۱). «کسی که بسیار سخن می‌گوید، خطا و اشتباهش بسیار خواهد بود.»^۳ (نهج البلاغه (للصبحی صالح): ۵۳۶، حکمت ۳۴۹). بنابراین، سخن باید عاقلانه، حکیمانه، سنجیده و دور از افراط و تفریط باشد تا انسان در گرداب زیان‌های اخلاقی و اجتماعی گرفتار فرو نیفتد.

۱-۲- اعتدال در شوخی کردن

یکی دیگر از مصادیق عرصه رفتاری اعتدال در شوخی و مزاح کردن است که اصل

۱. الرحمن علم القرآن خلق الانسان علمه البيان

۲. الكلام كالدواء قليله ينفع و كثيره قاتل

۳. ن كثر كلامه كثر خطاؤه



وجود شوخی، خوب و پسندیده است، چنان‌که حضرت علی (ع) فرمودند: «این دل‌ها نیز همانند بدن‌ها نیز خسته و افسرده می‌شوند بنابراین آن‌ها را با لطیفه‌های حکمت‌آمیز خشنود کنید و خستگی و ملامت آن‌ها را برطرف سازید.»^۱ (همان: ۵۰۴، حکمت ۱۹۷).

بر اساس روایت فوق، شوخی و مزاح یکی از نیازهای روحی انسانها است ولی درعین حال لازم است موازین این صفت نیز مانند صفات پسندیده دیگر رعایت شود و آدمی از حد و حدود آن، خارج نشود، یعنی مزاح کردن تا زمانی خوب است که به حقوق دیگران تجاوز نشود و موجبات آزار و اذیت دیگران را فراهم نکند، بنابراین نباید برای خوشحالی عده‌ای افراد دیگری را آزرده که اگر این جهات در نظر گرفته نشود، همین صفت نیکو، تبدیل به صفت نکوهیده خواهد شد، نباید انسان به حدی در شوخی زیاده‌روی کند که به تعبیر روایت تبدیل به حماقت شود و مردم او را آدم کم‌عقل و بی‌خرد برشمارند همان‌گونه که امیر المومنین (ع) می‌فرماید: «زیاده‌روی کردن در شوخی نادانی است.»^۲ (غرر الحکم: ۲۲۲، ج ۱۱۸۴). «خودت را بر شوخی عادت مده و در آن زیاده‌روی نکن، زیرا ارزش انسان را از بین می‌برد و زمینه کینه‌توزی دشمنان را فراهم می‌سازد.»^۳ (دعائم الإسلام، ج ۲: ۵۳۵).

۳-۱- اعتدال در عبادت

با اینکه عبادت، از شریف‌ترین مقولات محسوب می‌شود، ولی درعین حال، لزوم اعتدال در آن، ضروری است و اسلام اعتدال و میانه‌روی در آن را امری مهم منظور داشته است، به همین جهت پیامبر (ص) فرمود: «این دین محکم و متین است، پس با ملایمت در آن درآیید و عبادت خدا را به بندگان خدا با کراهت تحمیل نکنید تا

۱. إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ

۲. الْإِفْرَاطُ فِي الْمَزْحِ خَرَقٌ

۳. لَا تُعَوِّدْ نَفْسَكَ الضَّحْكَ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْبَهَاءِ وَ يُجْرِي الْخُصُومَ عَلَى الْإِغْتِدَاءِ



مانند سوار درمانده‌ای باشید که نه مسافت پیموده و نه مرکبی به‌جا گذاشته است، (به سبب زیادی سرعت، مرکبش در میان راه از رفتن بازمانده و خودش هم به مقصد نرسیده است).^۱ (الکافی (طبع اسلامی)، ج ۲: ۸۶، ح ۱).

۴-۱- اعتدال در راه رفتن

با اینکه به‌حسب ظاهر، راه رفتن، مسئله جزئی و پیش‌پاافتاده‌ای است، اما قرآن اعتدال را در همین مورد، موردتوجه قرارداد و می‌فرماید: «در راه رفتن میانه‌رو باش.» (لقمان، ۱۹: و اقصد فی مشیک). در تفسیر قمی در ذیل آیه شریفه آورده است: «لا تعجل» (تفسیر قمی، ج ۲: ۱۶۵). عجله نکن و میانه‌رو باش.

امیر المومنین (ع) می‌فرماید: «سه صفت است که در آن‌ها جوانمردی و مردانگی

قرار دارد:

۱. چشم بستن از گناهان.

۲. خاموشی صدا و بلند نکردن بیش‌ازحد آن.

۳. راه رفتن متعادل.^۲ (عیون الحکم و المواعظ: ۲۱۱، ح ۴۲۲۶).

۵-۱- تعادل در خوراک

مسئله خوردن و آشامیدن نیز از مسائلی است که بسیاری از مردم درباره آن دو، گرفتار افراط‌وتفریط می‌شوند و البته بیشتر در جانب افراط می‌باشند. تردیدی نیست که انسان، برای زنده ماندن، احتیاج به غذا دارد و باید به سلول‌های بدن، غذا برسد تا بتوانند به حیات خود ادامه دهند، ولی مطلب مهم این است که مقدار غذای مورداحتیاج یک

۱. ان هذا الدین متین فاولعوا فیه برفق؛ و لا تکرهوا عباده الله الی عباد الله فتکونوا کالراکب المنبت الذی لا سفرا قطع و لا ظهرا ابقی
 ۲. ثَلَاثٌ فِیْهِنَّ الْمُرُوَّةُ: غَضُّ الطَّرْفِ، وَ غَضُّ الصَّوْتِ، وَ مَشْيُ الْقَصْدِ



انسان چقدر است و آیا زیاده‌روی در غذا به سود او است یا به زیان او؟

یک جمله کوتاه از قرآن کریم آمده است: «كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا» (اعراف، ۳۱) (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ). که خداوند در این آیه دستور می‌دهد: از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها استفاده کنند، ولی در خوردن و نوشیدن زیاده‌روی و اسراف ننمایند. همچنین حضرت می‌فرماید: «پیامبر خدا (ص) روی زمین [بدون فرش] می‌نشست و غذا می‌خورد، با تواضع چون بندگان جلوس می‌کرد، با دست مبارك خود کفش و لباسش را وصله می‌زد و بر مرکب برهنه سوار می‌شد.»^۱ (نهج البلاغه (للصبحی صالح): ۲۲۸، خطبه ۱۶۰).

۲- عرصه عقیدتی و مذهب

عقیده یا عقیدت در لغت به معنای هر چیزی است که شخص بدان اعتقاد و باور و یقین دارد و همچنین به معنای چیزی است که به آن گرویده باشند، بر همین اساس وقتی گفته می‌شود: «عقیده الرجل»، منظور دین و مذهب شخص است که بدان اعتقاد و باور دارد. (لغت نامه دهخدا، ج ۳۴: ۳۸۰).

پس مراد از عقیده اعتقادات و باورهایی است که شخص نسبت به آن‌ها دل‌بستگی دارد.

دین مبین اسلام، دین وسط و معتدل و قبله مسلمانان، قبله وسط و معتدل بیان گردیده و در قرآن کریم آمده است: «به‌زودی سبک‌مغزان از مردم می‌گویند: چه چیز آن‌ها را (مسلمانان را) از قبله‌ای که بر آن بودند بازگردانید؟ بگو مشرق و مغرب از آن خدا است، هر کس را بخواهد به راه راست هدایت می‌کند، همان‌گونه (که قبله شما يك قبله میانه است) شما را نیز امت میانه‌ای قرار دادیم (که در حد اعتدال که میان

۱. لَقَدْ كَانَ (ص) يَأْكُلُ عَلَى الْأَرْضِ وَ يَجْلِسُ جَلْسَةَ الْعَبْدِ وَ يَخْصِفُ بِيَدِهِ نَعْلَهُ وَ يَرْقَعُ بِيَدِهِ ثَوْبَهُ وَ يَرْكَبُ الْحِمَارَ الْعَرَبِيَّ



افراط و تفریط هستید) تا گواه بر مردم باشید و پیامبر هم گواه بر شما و ما آن قبله‌ای را که قبلاً بر آن بودی تنها برای این قراردادیم که افرادی از پیامبر پیروی می‌کنند از آن‌ها که به جاهایت بازمی‌گردند مشخص شوند، اگرچه این جز بر کسانی که خداوند آن‌ها را هدایت کرده، دشوار بود (این را نیز بدانید که نمازهای شما در برابر قبله سابق صحیح بوده) و خدا هرگز ایمان (نماز) شما را ضایع نمی‌گرداند، زیرا خداوند نسبت به مردم رحیم و مهربان است.^۱ (بقره، ۱۴۴-۱۴۲).

در آیات فوق، قبله مسلمانان، قبله میانه و امت اسلامی، امتی میانه و معتدل معرفی شده‌اند، همان‌گونه که درباره وجه این که چرا قبله مسلمانان میانه است، گفته شده: در آن زمان مسیحیان تقریباً به سمت مشرق می‌ایستادند (زیرا بیشتر ملل مسیحی در کشورهای غربی می‌زیستند) و برای ایستادن به سوی بیت المقدس ناچار بودند به سمت مشرق بایستند و به این ترتیب جهت مشرق به طور کلی قبله آنان محسوب می‌شد، ولی یهود که بیشتر در شامات و بابل و مانند آن به سر می‌بردند و به طرف بیت المقدس که برای آنان تقریباً در سمت غرب بود، می‌ایستادند و بدین ترتیب نقطه غرب قبله آنان بود، اما کعبه نسبت به مسلمانان آن روز که ساکن مدینه بودند، سمت جنوب بود که میان مشرق و مغرب بود و از این جهت میانه محسوب می‌شد، در حقیقت قرآن با معرفی کردن قبله مسلمانان می‌خواهد رابطه‌ای بین برنامه‌های اسلامی بیان کند که: برنامه‌های میانه و متعادل هستند و در نتیجه مسلمانان امتی میانه و حد وسط هستند، چنان که حضرت علی (ع) می‌فرماید: «شهادت می‌دهم که محمد بنده و فرستاده خداوند است و او را زمانی فرستاد که نشانه‌های هدایت به کهنگی گراییده بود و جاده‌های دین محوشده بود، او حق را آشکار ساخت و مردم را نصیحت

۱. سَيَقُولُ السُّفَهَاءُ مِنَ النَّاسِ مَا وَلَّاهُمْ عَنِ قِبْلَتِهِمُ الَّتِي كَانُوا عَلَيْهَا قُلْ لِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ، وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَ يُكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَ مَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ وَ إِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَ مَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِلَّ إِيْمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَّءُوفٌ رَحِيمٌ.



کردوآن‌ها را به‌سوی کمال هدایت کرد و فرمان اعتدال و میانه‌روی را صادر کرد.^۱
(نهج البلاغه (للصبحي صالح): ۳۰۸، خطبه ۱۹۵).

اعتدال در عرصه عقیده و مذهب، به این معنی است که انسان، نه دچار افراط گردد و نه به ورطه تفریط درافتد، نه دنیا را رها کند و فقط به پرستش و بعد عقیدتی و مذهبی بپردازد و نه عقیده و مذهب را فدای دنیا نماید، بلکه بر انسان مسلمان لازم است در عقیده و مذهب خویش نیز اهل اعتدال باشد، چنان‌که در نهج‌البلاغه آمده است: دو برادر به نام‌های علاء بن زیاد حارثی و عاصم بن زیاد حارثی در بصره بودند هر دو از اصحاب علی (ع) که یکی به راه افراط و دیگری به راه تفریط سیر کرده بود و حضرت آن‌ها را به راه متعادل رهنمون ساختند.

حضرت وقتی به بصره وارد شدند چون علاء مریض بود به دیدن او رفته وقتی وسعت خانه او را دیدند، فرمودند: «این خانه وسیع را در دنیا چه می‌کنی، درحالی‌که تو به فراخی وسعت آن در آخرت بیشتر نیازمندی؟! ولی می‌توانی اگر بخواهی با فراخی این خانه، خانه آخرت خود را هم وسیع گردانی، از میهمان در این خانه پذیرایی نما و با خویشان پیوسته باش و حقوق شرعی اعم از خمس و زکات و صدقات و سایر حقوق واجب و مستحب را از آن بده.»

سپس علاء از دست برادرش عاصم شکایت کرد که او چون رهبانان کلمی پوشیده و از دنیا دوری گزیده، حضرت با او دیدار کرده و به او فرمود: «ای دشمن نفس خود شیطان تو را به این راه انداخته، آیا فکر می‌کنی خداوند پاکیزه‌ها را حلال کرده و کراهت دارد که تو از آن‌ها بهره‌مند گردی، آیا به زن و فرزندت رحم نمی‌کنی؟!»^۲
(همان: ۳۲۴، خطبه ۲۰۹)

۱. وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُولُهُ أَرْسَلَهُ وَ أَعْلَامَ الْهُدَى دَارِسَهُ وَ مَنَاهِجَ الدِّينِ طَامِسَةَ فَصَدَّغَ بِالْحَقِّ وَ نَضَّحَ لِلْخَلْقِ وَ هَدَى إِلَى الرُّشْدِ وَ أَمَرَ بِالْقُضْدِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ.
۲. بَا عِدَى نَفْسِهِ لَقَدْ اسْتَهَامَ بِكَ الْخَبِيثُ أَمَا رَجِمْتَ أَهْلَكَ وَ وَلَدَكَ أَنْزَى اللَّهُ أَحْلَلَ لَكَ الطَّيِّبَاتِ وَ هُوَ يَكْرَهُ أَنْ تَأْخُذَهَا أَنْتَ أَهْوَى عَلَى اللَّهِ مِنْ ذَلِكَ.



از روایت فوق، به خوبی لزوم اعتدال در عرصه عقیده و مذهب، استفاده می‌شود و درباره علت آن نیز می‌توان گفت: افراط و تفریط در هر چیزی، حتی عبادت خدا و اعتقادات، نیز مذموم است و انسان را از مسیر حق و حقیقت خارج می‌سازد و دچار غلو یا انحطاط می‌سازد که هردوی آن، از نظر اسلام، مذموم است. همچنین این مسئله از این نظر نیز حائز اهمیت است که بی‌اعتدالی و افراط و تفریط در امور مذهبی بویژه از سوی رهبران دینی موجب سوء برداشت و سوء استفاده از مذهب و گاهی عامدانه یا از روی ناآگاهی موجب ترویج خشونت و جنگ و ناامنی گردد. موضوعی که موارد و شواهد تایید کننده آن در تاریخ وجود دارد.

۳- عرصه اقتصادی

واژه «اقتصاد» در لغت به معنای اعتدال و میانه‌روی است، لیکن کاربرد امروزی آن، اموری است که به سازمان‌دهی و تنظیم اموال خصوصی و عمومی و عملیات مرتبط با آن، مانند بورس، بانک‌ها و شرکت‌ها مربوط می‌شود. (فرهنگ فقه، مطابق با مذهب اهل بیت، ج ۱: ۶۱۰).

اسلام در کنار توجه به بعد معنوی حیات انسانی به زندگی مادی و حیات اقتصادی بشر نیز توجه ویژه کرده و در فقه شیعه باب‌های بسیاری و شئون مختلف این بعد از زندگی انسان اختصاص یافته است.

از اموری که رعایت آن در بهتر شدن و بهتر زندگی کردن نقش مؤثری دارد، رعایت اقتصاد نسبت به هزینه‌های مصرفی روزمره است که در آیین اسلام به آن تأکید و ترغیب فراوان شده است، رسول‌الله (ص) در همین زمینه می‌فرماید: «کسی در زندگی معیشتی خود اعتدال را رعایت کند خداوند به او روزی خواهد داد.»^۱ (ترجمه الزهد:

۱. (۱۲۸).

۱. وَ مَنْ اقْتَصَدَ فِي مَعِيشَتِهِ رَزَقَهُ اللَّهُ.



در حدیثی از حضرت علی (ع) آمده است: «هر زمانی که خداوند خوبی خانواده‌ای را بخواهد آنان را در دین فقیه می‌کند کوچک آنان، بزرگشان را گرامی و محترم می‌شمارد و در معیشتشان رفق و مدارا و در هزینه‌هایشان صرفه‌جویی و میانه‌روی را روزی‌شان می‌گرداند و آن‌ها را به عیب‌هایشان بینا و آگاه می‌گرداند که در نتیجه از آن دست بکشند و توبه کنند و اگر برای خانواده‌ای خوبی را نخواهد، آنان را به حال خود وامی‌گذارد.»^۱ (الجعفریات (الأشعثیات): ۱۴۹).

از سوی دیگر زندگی‌ای که در آن اقتصاد و میانه‌روی رعایت نشود، زیاد دوام نخواهد آورد و طولی نخواهد کشید که از هم‌پاشیده خواهد شد، چنان‌که حضرت علی (ع) در این باره می‌فرماید: «کسی که میانه‌روی و اعتدال را نیکو نگرداند، اسراف و زیاده‌روی او را هلاک و نابود خواهد کرد.»^۲ (عیون الحکم و المواعظ (للیثی): ۴۴۵).

۴- عرصه جانی و جسمی

واژه جان در لغت به معنی حیات است و کسی که نفس میکشد و جاندار است لذا به کسی که در این دنیا نفس می‌کشد او را زنده می‌گویند در تهذیب اللغه آمده است: «الجان: الحیه و جمعها جوان» (تهذیب اللغه، ج ۱۰: ۲۶۶). واژه جسم، نیز در لغت به معنای جمع شدن بدن و اعضای آن از انسان، شتر، گوسفند و مانند این‌ها از مخلوقات... (العین، ج ۶: ۶۰).

جسم آن شیئی است که دارای پهنا و ژرفا باشد، یعنی (طول عرض و عمق) باشد، و اعضاء هر جسمی از جسمیت خارج نمی‌شود هرچند تکه‌تکه و جزء جزء باشد باز آن جز ابعاد دارد. (مفردات الفاظ القرآن، ج ۱: ۳۹۹).

احکام دین مبین اسلام توجه در همه شئون زندگی بشری و توجه به نیازهای بدن

۱. إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِأَهْلِ بَيْتٍ خَيْرًا فَفَقَّهَهُمْ فِي الدِّينِ وَ رَزَقَهُمُ الرِّفْقَ فِي مَعَايِشِهِمْ وَ الْقَصْدَ فِي شَأْنِهِمْ وَ وَقَّرَ صَغِيرَهُمْ كَبِيرَهُمْ وَ إِذَا أَرَادَ بِهِمْ غَيْرَ ذَلِكَ تَرَكَّهُمْ هَمَلًا.

۲. مَنْ لَمْ يُحْسِنِ الْاِقْتِنَادَ أَهْلَكَهُ الْاِسْرَافُ.



و روح، که با برنامه های مدون و مشخص نموده است. که با نگاه به سلامتی بدن در کسب مادیات و مانع از پیشرفت روحی و کمال شخص و همچنین تکامل مادی و معنوی جامعه انسانی نمیشود و به همه ابعاد زندگی که تکامل مادی و معنوی جامعه است. از نگاه اسلام نعمت الهی سلامتی جسم و بزرگتر از آن سلامتی جان است. همچنین خطرناکترین بلاها بیماری جسم و خطرناکتر از آن بیماری روح و جان است، چنانکه حضرت علی (ع) در این باره فرمود: «یکی از گرفتاریها تنگدستی است سختتر از آن مریضی بدن است و سختتر از آن هم بیماری دل و یکی از نعمتها توانمندی مالی است و بهتر از آن تقوای دلها.»^۱ (نهج البلاغه (للصبحي صالح): ۵۴۴، حکمت ۳۸۸).

انسان وقتی با تأمل به بررسی بدن خود می‌پردازد، به وضوح درمی‌یابد که راز استفاده مفید از بدن و عمر، یکی از رموز بسیار مؤثر در طولانی شدن عمر انسان تعادل در قوا است، اگر به طور متعادل استفاده شود، اثر حیاتی در بقا و استمرار آن به جای خواهد گذاشت و بالطبع در فکر و عقل انسان نیز اثر مثبت خواهد گذاشت، از این رو گفته شده: «عقل سالم در بدن سالم است» (اخلاق ما، ج ۱: ۲۰۸). در نتیجه قوای فکری می‌تواند نقش بسیار مهم و مؤثری در سرنوشت انسان داشته باشد.

۵- عرصه خانوادگی

جامعه بزرگ انسانی از واحدهای کوچکتری شکل می‌گیرد که قدیمی‌ترین و طبیعی‌ترین آن خانواده است که از آغاز زندگی بشر وجود داشته است. خانواده هسته مرکزی اجتماع است که کانون و مرکز رشد عواطف و احساسات است این واحد سنگ بنای اول ساختمان اجتماع است که هرچه از استحکام بیشتری برخوردار باشد به استحکام بیشتر جامعه منجر خواهد شد.

۱. أَلَا وَإِنَّ مِنَ الْبَلَاءِ الْفَاقَةَ وَ أَشَدَّ مِنَ الْفَاقَةِ مَرَضُ الْبَدَنِ وَ أَشَدُّ مِنْ مَرَضِ الْبَدَنِ مَرَضُ الْقَلْبِ أَلَا وَإِنَّ مِنْ النَّعْمِ سَعَةَ الْمَالِ وَ أَفْضَلَ مِنْ سَعَةِ الْمَالِ صِحَّةُ الْبَدَنِ وَ أَفْضَلُ مِنْ صِحَّةِ الْبَدَنِ تَقْوَى الْقَلْبِ.



یکی از مشکلات تربیتی خانواده این است که روش پرورشی آن‌ها حول و محور افراط و تفریط دور می‌زند و عده‌ای آن‌چنان کودکان خود را لوث و بی‌تربیت و ... بار می‌آوردند که کودک با یک دنیا توقع وارد اجتماع می‌شود و در برخورد با کوچک‌ترین مشکل و سختی از صحنه زندگی بیزار می‌شوند که کودکان فراری کودکان بزهکار و ... ثمره این نوع تربیت‌اند و از آن‌طرف عده‌ای دیگر، آن‌چنان با فرزندان خود قلدری و زورگویی می‌مایند که اصلاً کودک نمی‌تواند در موردی نظردهد و اعتماد به نفس او از بین می‌رود. این دو شیوه تربیت با روح سازندگی کودک منافات دارد لذا امام باقر(ع) در این زمینه می‌فرماید: «بدترین پدرها کسی است که در تربیت فرزندان نیکوکاری‌اش او را به زیاده‌روی بکشاند.»^۱ (تاریخ یعقوبی، ج ۲: ۲۲۰).

از آن‌طرف نیز فرزندان برای سلامت خانواده، ملزم به رعایت اعتدال و میانه‌روی هستند، چنان‌که امام باقر (ع) در ادامه می‌فرماید: «و بدترین فرزندان فرزندی است که آن‌قدر کوتاهی کند که در نهایت مورد نفرین والدین قرار بگیرد.»^۲ (عده الداعی: ۱۲۵). حضرت علی (ع) افزون بر توجه به خانواده خود، به خانواده‌های بزرگتری که با آن‌ها دارای نسبت، سببی یا نسبی بودند، نیز توجه داشت به طوری‌که می‌فرمایند: «ای مردم! انسان هر مقدار که ثروتمند باشد، باز از خویشاوندان خود بی‌نیاز نیست که از او با زبان و دست دفاع کنند. خویشاوندان انسان، بزرگترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند و در هنگام مصیبت‌ها نسبت به او پر عاطفه‌ترین مردم‌اند.»^۳ (نهج البلاغه (ترجمه دشتی): ۶۹، خطبه ۲۳). امام علی (ع) که در همه فرایض الهی پیش‌قدم‌اند، در این امر مهم نیز گوی سبقت را از دیگران ربود و فرمودند: «هیچ‌کس سریع‌تر از من به صلح‌رحم نشتافته است.»^۴ (نهج البلاغه

۱. شر الابهاء من دعا البرائی الافراط.

۲. وشر الابهاء من دعاه التقتیر الی العقوق.

۳. أَهْمَا النَّاسِ إِنَّهُ لَا يَسْتَعْنِي الرَّجُلُ وَإِنْ كَانَ ذَا مَالٍ عَنْ [عَشِيرَتِهِ] عَثْرَتِهِ وَدَفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَ أَلْسِنَتِهِمْ وَ هُمْ أَكْثَرُ النَّاسِ خَيْطَةً مِنْ وَرَائِهِ وَ أَلْمَهُمْ لِسَعْتِهِ وَ أَغْطَفَهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَارِهِ إِذَا [إِنْ] نَزَلَتْ بِهِ وَ لِسَانُ الصَّادِقِ يَجْعَلُهُ اللَّهُ لِلْمَرْءِ فِي النَّاسِ خَيْرٌ لَهُ مِنَ الْمَالِ يَرْتُهُ غَيْرُهُ.

۴. لَنْ يَسْرِعَ أَحَدٌ قَبْلِي إِلَى دَعْوَةِ حَقٍّ وَ صَلَّهِ رَجِمٍ.



(للصّبحي صالح): ۱۹۶، خطبه ۱۳۹).

در سیره عملی امام علی (ع)، در مورد توجه به خویشاوندان، روایت است که امام علی (ع) سالانه چهل هزار دینار درآمد باغات را در راه خدا به مستمندان می‌بخشید تا برای ازدواج جوانان یا تهیه مسکن برای بیچاره گان استفاده شود، چنان‌که در محله بنی زریق مدینه، چند خانه ساخت و آن را به خاله‌های خود بخشید، با این شرط که پس از آنان، وقف مستمندان باشد (مناقب ابن شهر آشوب، ج ۱: ۳۲۳).

۲- تبیین اعتدال در عرصه‌های فردی از منظر نهج‌البلاغه

۲-۱- آثار اعتدال در عرصه‌های فردی

۲-۱-۱- اصلاح نفس

بر آدمی لازم است نفس خود را از آلودگی‌ها و گناهان حفظ کند و در صورت آلوده شدن به گناهان و معاصی باید درصدد اصلاح آن برآید و این تزکیه نفس آن‌قدر مهم است که خداوند متعال در سوره مبارکه شمس بعد از یازده بار قسم خوردن به مخلوقاتش می‌فرماید: «همانا رستگار شد کسی که تزکیه نفس کرد.»^۱ (شمس، ۹).
زمینه‌ها و عوامل اصلاحات بدون تردید يك سلسله زمینه‌ها و عوامل معنوی و مادی، در بسترسازی و تحقق اصلاح نفس نقش دارند که در نهج‌البلاغه به کرات اشاره شده می‌یابیم، از جمله: «ای مردم! تربیت نفس‌های خود را به عهده گیرید و آن‌ها را از آزمندی و لغو عادت‌هایشان بازدارید.»^۲ (عیون الحکم و المواعظ (للیثی): ۲۰۳، ح ۴۱۱۵).
«خدا رحمت کند کسی که شهوت خود را مهار کند و هوای نفس را ریشه‌کن سازد، زیرا هوای این نفس را کنند، بسیار دشوار است و این نفس همواره به مقتضای هوا

۱. قد افلح من زکها.

۲. تَوَلَّوْا مِنْ اَنْفُسِكُمْ تَأْدِيبَهَا وَ اَعْدِلُوا بِهَا عَنْ ضَرَاوَةِ عَادَاتِهَا.



طلبی خود میل به معصیتی دارد.»^۱ (نهج البلاغه (للمصبحي صالح): ۲۵۱، خطبه ۱۷۶).
 رابطه بین اعتدال و اصلاح نفس به این صورت است که با دوری جستن از هرگونه افراط و تفریط و پیمودن راه میانه انسان از انحرافات و کجرویها نجات پیدا می‌کند؛ و می‌تواند به اصلاح نفس خویش بپردازد، به همین جهت حضرت علی (ع) در وصیت به شریح بن هانی هنگامی که او را سالار اعزامی خود به سوی شام کرد، فرمود: «آگاه باش اگر خود را از امور فراوانی که دوست داری به خاطر ترس از زیان آن بازگردانی، هواهای نفس وجودت را به بسیاری از زیانها می‌کشاند، پس نفس خود را از هوسها مانع شو بازگردان.»^۲ (همان: ۴۴۷، نامه ۵۶).

همان‌گونه که مواظبت از نفس، در برابر هواهای نفسانی لازم است، مواظبت از خسته شدن در انجام طاعات و عبادات نیز ضروری است، چنان‌که پیامبر اسلام (ص) فرمودند: «شما در انجام واجبات، به مقدار طاقتتان مکلف شده‌اید، به درستی که تا شما خسته نشدید، خدا خسته نمی‌شود و برترین اعمال، با دوام‌ترین آن است، هرچند کم باشد.»^۳ (نهج الفصاحه: ۲۳۹، ج ۴۵۲).

مراد از روایت فوق، آن است که انسان نباید در انجام عبادات، به‌گونه‌ای زیاده‌روی ورزد که موجب خستگی او شود، بلکه عمل اندکی که همواره ادامه داشته باشد و موجب اصلاح نفس شود، به مراتب از عمل زیادی که موجب خستگی گردد، برتر و بالاتر است، لازم است انسان هم در تربیت خویش و هم در تربیت دیگران، این نکته کلیدی را مدنظر قرار دهد و سختگیری بیش از حد نکند، (أصول الکافی، ترجمه کمره‌ای، ج ۴: ۱۴۳ - ۱۴۱).

حاصل سخن اینکه از فایده‌های اعتدال، اصلاح نفس است و بر انسان مومن، لازم

۱. فَرَجَمَ اللَّهُ أَمْرًا نَزَعَ عَنْ شَهْوَتِهِ وَ قَمَعَ هَوَى نَفْسِهِ فَيَأْتِي هَذِهِ النَّفْسَ أُبْعِدُ شَيْءٌ مُنْزَعًا وَ إِنِّهَا لَا تَزَالُ تَنْزِعُ إِلَيَّ مَعْصِيَةً فِي هَوَى .
 ۲. وَ اَعْلَمُ أَنَّكَ إِنْ لَمْ تَزِدْ نَفْسَكَ عَنْ كَثِيرٍ مِمَّا تُحِبُّ مَخَافَةَ [مَكْرُوهِهِ] مَكْرُوهُ سَمَتْ بِكَ الْأَهْوَاءُ إِلَى كَثِيرٍ مِنَ الضَّرْرِ فَكُنْ لِنَفْسِكَ مَانِعًا رَادِعًا.
 ۳. تَكَلَّفُوا مِنَ الْعَمَلِ مَا تُطِيقُونَ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا وَ إِنَّ أَفْضَلَ الْأَعْمَالِ أَدْوَمُهَا وَ إِنْ قَلَّ.



است در تمام جنبه‌های زندگی خویش و از جمله: امور طبیعی، معیشتی و عبادی، اهل اعتدال باشد، نه افراط و تفریط، زیرا هر یک از افراط و تفریط، مضر است و می‌تواند سبب خروج انسان از دستورات دین گردد. و خودش را در تباهی افکند. این مسئله، آثار مهم و مستقیمی بر تقویت صلح و دوستی در جامعه و جوامع دارد.

۲-۱-۲- سعادت

یکی دیگر از آثار مهم اعتدال و میانه‌روی، خوشبختی و سعادت است که در واقع هدف نهایی هر انسانی است و مراد ما از سعادت و خوشبختی، همان عاقبت‌به‌خیری و راضی بودن به مقدرات الهی است.

حضرت محمد (ص) می‌فرماید: «سه چیز سبب نجات و سعادت انسان می‌شود:

۱. ترس از خداوند در نهان و آشکارا.

۲. رعایت کردن اعتدال و میانه‌روی در هنگام دارایی و نداری.

۳. رعایت کردن عدل در هنگام خشنودی و خشم.»^۱ (الزهد: ۶۸، ح ۱۸۰).

آنانی که روش و مسلکشان میانه‌روی و اعتدال در تمام امور زندگی است، از هلاکت و نابودی در امان‌اند، چنان‌که حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که میانه‌روی کند هلاک می‌شود.»^۲ (نهج البلاغه (للصحی صالح): ۱۱۸، خطبه ۸۷).

در روایت دیگری از آن حضرت آمده است: «ای بندگان خدا، محبوب‌ترین بندگان خدا در نزد او بنده‌ای است، که خدایش در مبارزه با نفس یاری دهد، پس اندوه را جامه زیرین خود سازد و خوف را پوشش رویین. چراغ هدایت در دلش افروخته است و

برای روز مرگ خود توشه‌ای مهیا کرده، مرگی را که دیگران دورش می‌پندارند، نزدیکش

۱. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) ثَلَاثٌ مُنْجِيَاتٌ وَ ثَلَاثٌ مُهْلِكَاتٌ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْمُنْجِيَاتُ قَالَ خَوْفُ اللَّهِ فِي السِّرِّ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَزَاكُ وَ الْعَدْلُ فِي الرِّضَا وَ الْقَضْبُ فِي الْعِنْيَةِ وَ الْفَقْرُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ فَمَا الْمُهْلِكَاتُ قَالَ هَوَى مُتَّبِعٌ وَ شَحٌّ مُطَاعٌ وَ إِغْبَابُ الْمَرْءِ بِنَفْسِهِ.
 ۲. غرر الحكم و درر الكلم، ص ۳۴۳، ح ۷۸۷۵: لن يهلك من اقتصد.



انگاشته. تن به سختی‌ها سپرده. نگریسته و نیکو نگریسته، خدا را یاد کرده و فراوان یاد کرده. از آبی گوارا که راه آبشخورش سهل و آسان بوده، سیراب گشته و باهمان جرعه نخستین تشنگی‌اش فرونشسته است. راه هموار زیر پای کوفته را در پیش گرفته است. جامه‌های شهوت و هوس از تن به در کرده و از هر غمی و همی دل را برداشته جز غم دین، از زمره‌ای که به کوردلی موصوف بوده‌اند خود را به یکسو کشیده و از مشارکت اهل هوا و هوس دوری جسته است.

کلید درهای هدایت گردید و قفل درهای هلاکت و ضلالت. راه خود را بشناخت و در آن قدم نهاد و نشانه‌های راه را بشناخت و از گرداب‌های مهالک برست و به ساحل نجات رسید. به استوارترین دستگیره‌ها و محکم‌ترین ریسمان‌ها چنگ زد.

به مرحله‌ای از یقین رسید که چهره یقین را، که چون آفتاب تابان بود، مشاهده کرد، از این‌رو چراغ هدایت در دلش روشن شده و طاعت و عمل برای روز مرگ آماده کرده، پس روز قیامت را بر خود نزدیک و سختی را بر خویش آسان نموده است.

اندیشه کرد و بینا شد، یاد حق کرد و کوشش بیشتر نمود، از آب گوارایی که راه‌های ورودش برای او هموار شده بود سیراب شد و با اولین بار نوشیدن هم سیراب گشت و به راه راست و هموار رفت. لباس‌های شهوات را از وجودش به درآورد و از تمام غم‌ها جز غم طلب رضای دوست خالی شد، در نتیجه کوردلی و مشارکت ارباب هوا بیرون آمد، وجودش کلید درهای هدایت و قفل ابواب ضلالت شد. راهش را شناخت، وارد سلوک مسیر حق شد، نشانه‌های هدایت را فهمید و دریا‌های خطرات را پیمود و پشت سر گذاشت، از دستاویزها به استوارترین و از ریسمان‌ها به محکم‌ترین آن‌ها چنگ زد

و در یقین به‌مانند روشنی آفتاب است.^۱

۱. عِبَادَ اللَّهِ إِنَّ مِنْ أَحَبِّ عِبَادِ اللَّهِ إِلَيْهِ عَبْدًا أَعَانَهُ اللَّهُ عَلَى نَفْسِهِ فَاسْتَشَعَرَ الْحُزْنَ وَ تَجَلَّبَبَ الْخَوْفَ فَوَهَرَ مَضِجَ الْهُدَى فِي قَلْبِهِ وَ أَعَدَّ الْقَرَى لِيَوْمِ التَّلَازُلِ بِهِ فَقَرَّبَ عَلَى نَفْسِهِ التَّعِيدَ وَ هَوَّنَ الشَّدِيدَ نَظَرَ فَأَبْصَرَ وَ ذَكَرَ فَاسْتَكْتَمَ وَ ارْتَوَى مِنْ عَذَابِ فِرَازَاتٍ سَهَّلَتْ لَهُ مَوَارِدَهُ فَشَرِبَ نَهْمَلًا وَ سَلَكَ سَبِيلًا جَدِيدًا قَدْ خَلَعَ سَرَابِيلَ الشُّهُوتِ وَ تَجَلَّى مِنَ الْهُمُومِ إِلَّا هَمًّا وَاحِدًا أَنْفَرَدَ بِهِ فَخَرَجَ مِنْ صِفَةِ الْعَمَى وَ مَشَارَكَةِ أَهْلِ الْهُوَى وَ صَارَ مِنْ مَفَاتِيحِ أَبْوَابِ الْهُدَى وَ مَعَالِيْقِ أَبْوَابِ الرَّذَى قَدْ أَبْصَرَ طَرِيقَهُ وَ سَلَكَ سَبِيلَهُ وَ عَرَفَ مَنَارَهُ وَ



حاصل سخن حضرت علی (ع) عامل سعادت انسان را تبعیت از دین خدا بیان می‌کند که آدمی راه افراط و تفریط را کنار بگذارد و به دین الهی که همان طریق اعتدال در زندگی در تمامی جهات است، تمسک جوید تا بتواند اهل نجات گردد و خود را از مهالک برهاند. هوا پرستی و منفعت طلبی یکی از علت های مهم بسیاری از نزاع ها و جنگ ها بوده است.

۲-۱-۳- سلامتی جسم و جان

یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌ها سلامتی است و حاصل شدن آن مرهون رعایت کردن تعادل در زندگی است، امیرالمؤمنین (ع) در این زمینه می‌فرماید: «هرکس که سلامتی را می‌خواهد پس باید میانه‌رو باشد.»^۱ (غرر الحکم و درر الکلم: ۳۵۴، ح ۸۰۶۹).

و این سلامتی در بعد جسمانی بیشتر به رعایت کردن اعتدال در خوردن و آشامیدن حاصل می‌شود به طوری که خالق یکتا در مورد برنامه خود درباره خوردن و آشامیدن می‌فرماید: «او خدایی است که برای شما بستان‌هایی از درختان داربستی (مانند درخت انگور) و درختان آزاد و درخت خرما و زراعت‌ها که میوه‌ها و دانه‌های گوناگون آرند و زیتون و انار و میوه‌های مشابه به یکدیگر و نامشابه آفرید شما هم از آن میوه هرزمانی که برسد تناول کنید و حق زکات فقیران را در روز درو کردن بدهید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست ندارد.»^۲ (نعام، ۱۴۱):.

علت بسیاری از بیماری‌ها، پرخوری است که موجب بیماری‌هایی نظیر چربی

قَطَعَ غَمَارَهُ وَ اسْتَمْسَكَ مِنَ الْعَرَى بِأَوْقِئِهَا وَ مِنَ الْحَبَالِ بِأَمْتِنِهَا فَهُوَ مِنَ التَّقِينِ عَلَى مِثْلِ ضَوْءِ الشَّمْسِ قَدْ نَضَبَ نَفْسَهُ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ فِي أَرْفَعِ الْأُمُورِ مِنْ إِضْدَارِ كُلِّ وَارِدٍ عَلَيْهِ وَ تَضْيِيرِ كُلِّ فِرْعِ إِلَى أَضْلِهِ مَضْبَاحَ ظُلُمَاتٍ كَشَافَ عَشَوَاتٍ مَفْتَاحَ مَبْهَمَاتٍ دَفَاعَ مَعْضَلَاتٍ دَلِيلَ فَلَوَاتٍ يَقُولُ فِيْفِهِمْ وَ يَسْكُتُ فَيَسْلَمُ قَدْ أَخْلَصَ لِلَّهِ فَاسْتَخْلَصَهُ فَهُوَ مِنْ مَعَادِنِ دِينِهِ وَ أَوْلَادِ أَرْضِهِ قَدْ الرِّمَ نَفْسَهُ الْعَدْلُ فَكَانَ أَوَّلَ عَدْلِهِ نَقَى الْهَوَى عَنْ نَفْسِهِ يَصِفُ الْحَقَّ وَ يَعْجَلُ بِهِ لَا يَدْعُ لِلْخَيْرِ غَائِبَهُ إِلَّا أَمَّهَا وَ لَا مَظْلَنَّهُ إِلَّا قَصَدَهَا قَدْ أَمَكَّنَ الْكِتَابَ مِنْ زِمَامِهِ فَهُوَ قَائِدُهُ وَ إِمَامُهُ يَحُلُّ حَيْثُ حَلَّ ثَقَلَهُ وَ يَنْزِلُ حَيْثُ كَانَ مُنْزَلَهُ.

۱. من أراد السلامة فليبه بالقصد.

۲. أو هو الذي أنشأ جنات مغروشات و غير مغروشات و النخل و الزرع مختلفاً أكله و الزيتون و الرمان متشابهاً و غير متشابه كلاً من ثمره إذا أثمر و أتوا حقه يوم حصاده و لا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين.



خون، دیابت، سکتته‌های قلبی و مغزی، بیماری‌های گوارشی و ... می‌شود، در مقابل آن انسانی که در خوردن و آشامیدن رعایت میانه‌روی را می‌کنند، همیشه سالم و تندرست زندگی می‌کند، به همین جهت امام صادق (ع): فرمودند: «اگر مردم در صرف غذا اعتدال و میانه‌روی را رعایت می‌کردند هرآینه تن و بدنی صحیح و سالم می‌داشتند.»^{۱)} طب الأئمة (ع): (۴).

در مورد مسائل روحی و روانی نیز باید قانون تعادل اجرا شود و خلاف آن رویه عمل کردن موجب انحراف از مسیر اصلی خواهد شد، مثلاً اگر انسان بیش‌ازحد توان و قدرتش بر خود فشار وارد کند و یا در غیر مسیر طبیعی خود که خداوند حکیم برای او مقرر فرموده، حرکت کند درواقع برای نابودی خود قدم برداشته است.

روح انسان با توجه به این‌که از لطافت خاصی برخوردار است، سریع عکس‌العمل نشان می‌دهد لذا اگر درانجام کاری انسان بر روح خود فشار بیاورد و افراط و زیاده‌روی کند عکس‌العملی که روح ایجاد می‌کند گریز و فرار است؛ بنابراین توصیه و سفارش اکید شده است که در امور زندگی مخصوصاً در عبادات عمل را به خود تحمیل نکنیم و در این خصوص مولای متقیان امیرالمومنین (ع) می‌فرماید: «نفس تو مرکب سواری توست اگر بیش از طاقت و ظرفیت بارش کنی او را خواهی کشت و اگر با آن مدارا کنی باقی خواهی ماند.»^{۲)} (عیون الحکم و المواعظ (للیثی): ۱۵۵، ح ۳۳۸۴).

انسان به علت همین عواطف و امیال و احساسات باید در مسیر اعتدال و میانه‌روی قرار بگیرد تا هم برای خود و هم برای جامعه مفید و سازنده باشد که اجرا کردن آن توصیه سفارش‌ها درباره تعادل یکی از نتایج مفیدش رهایی از اضطراب‌ها و فشارهای روانی و درنهایت رسیدن به آرامش و اطمینان است، آرامش و اطمینانی که اساساً تمام کوشش و تلاش انسان‌ها که تنها به امور دنیوی فکر می‌کنند، برای به دست آوردن

۱. لو اقتصد الناس فی المطعم لاستقامت أبدانهم.
۲. إِنَّ نَفْسَكَ مَطِيئَتُكَ إِنْ أُجْهِدْتَهَا قَتَلْتَهَا وَإِنْ رَفَقْتَ بِهَا أَبْقَيْتَهَا.



آن است، انسان‌هایی که برای به دست آوردن و رسیدن به این موهبت الهی حتی حاضر هستند که همه هستی خود را فدا کنند تا شاید آرامش یابند، در واقع می‌توان گفت: همه خواهان چنین موهبتی هستند اما متأسفانه در راه رسیدن به آن در انتخاب راه دچار اشتباه می‌شوند و خیال می‌کنند که راه رسیدن به آن گمشده همانی است که آنها دنبالش هستند.

بنابراین انسان مجموعه‌ای از تمایلات مادی و معنوی است و سعادت زندگی او بسته به توجه به مجموعه روح و جسم است و افراط و تفریط در هر دو بعد منجر به نتیجه منفی می‌شود، به همین جهت در روایات فراوانی، به هر دو بعد جسم و روح آدمی توجه شده و سفارش‌های فراوانی برای بهره‌مندی مفید و بایسته از هر دو بعد مذکور بیان شده است.

۲-۱-۴- پرهیز از شرک

انسان زمانی که در مسیر اعتدال و میانه‌روی قرار بگیرد، در حقیقت به‌سوی صراط مستقیم گام برداشته است و از شرک فاصله گرفته و راه حق را می‌پیماید به این صورت که شرک و ریا باروح بندگی و عبادت خداوند متعال منافات دارد و در واقع شرط قبولی اعمال و عبادات ما اخلاص و دور بودن از شرک و ریا است و اعتدال و میانه‌روی همان گام برداشتن در صراط مستقیم است و صراط مستقیم راهی است که در آن باید از هرگونه شرک و ریایی به دور بود.

راه مستقیم همان راه میانه وسط است که انسان را از شرک دور می‌کند، به خلاف افراط و تفریط که عامل هلاکت و گمراهی است، به همین جهت حضرت علی (ع) می‌فرماید: «انحراف به چپ و راست گمراهی و راه وسط جاده هدایت است راه مستقیم.»^۱ (نهج البلاغه (للصبحی صالح): ۵۸، خطبه ۱۶).

۱. الْيَمِينُ وَالشَّمَالُ مَضَلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوَسْطَى هِيَ الْجَادَةُ.



به همین جهت است که در هرروز حداقل ده بار، در نمازهای واجب یومیه، از خداوند متعال درخواست هدایت شدن به صراط مستقیم داریم که از هرگونه افراط و تفریط و کجی، به دور است و علت چنین درخواستی نیز توفیق برای ورود به عرصه دین حنیف است که در قرآن کریم آمده است:

«پس با گرایش به حق به این دین روی بیاور، (این) فطرت الهی است که خداوند مردم را بر اساس آن آفریده است، برای آفرینش الهی دگرگونی نیست، این است دین پایدار، ولی بیشتر مردم نمی‌دانند.»^۱ (روم، ۳۰).

«پس به دین استوار ایمان بیاور، پیش از آن که روزی بیاید که برای آن برگشتی از (قهر) خدا ممکن نیست، در آن روز مردم از هم جدا (و دسته‌دسته) می‌شوند.»^۲ (روم، ۴۳).

علامه طباطبائی (ره) در تفسیر المیزان درباره این آیات می‌فرماید: «حنیف از ماده (حنف) به معنی تمایل از باطل به سوی حق و از کجی به راستی است، به عکس (جنف) که به معنای تمایل از راستی به گمراهی است، بنابراین دین حنیف، یعنی دینی که از تمام کجی‌ها و از انحرافات و خرافات و گمراهی‌ها به سوی راستی و درستی متمایل شده است. مجموع این جمله چنین معنا می‌دهد که توجه خود را دائماً به سوی آئینی داشته باشیم که از هرگونه اعوجاج و کجی خالی است، همان آئین اسلام و همان آئین پاک و خالص خداست.

آیه فوق تأکید می‌کند که دین حنیف و خالص، خالی از هرگونه شرک دینی است که خداوند در سرشت همه انسان‌ها آفریده است که سرشتی است جاودانی و تغییرناپذیر، هرچند بسیاری از مردم توجه به این واقعیت نداشته باشند.» (ترجمه المیزان، ج ۱۶: ۹۵) در آخر این آیه مورد بحث یکی از نشانه‌ها و پیامدهای شرک را در عبارتی کوتاه و

۱. فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ.
 ۲. فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ الْقَيِّمِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا مَرَدَّ لَهُ مِنَ اللَّهِ يَوْمَئِذٍ يُصَدِّعُونَ.



پرمعنا بیان کرده می‌گوید: از مشرکان نباشید از آن‌ها که دین خود را پراکنده ساختند و به دسته‌ها و گروه‌های مختلفی تقسیم شدند^۱ (انعام، ۱۵۹) و عجب اینکه با تمام تضاد و اختلافاتی که داشتند هر گروه از آئین و روش خود خوشحالتند. بنابراین یکی از آثار مهم اعتدال و میانه‌روی در عرصه فردی پرهیز از شرک هست، زیرا گام برداشتن در مسیر افراط و تفریط و خروج از صراط مستقیم و خروج از این صراط، زمینه‌ساز انحرافات و گرایش به شرک هست.

۲-۱-۵- دوری از انحراف و گرایش به باطل

انسانی که در زندگی در مسیر اعتدال و میانه‌روی قدم بردارد هرگز دچار انحراف و گرایش به باطل نخواهد شد از نتایج مخرب خروج از زندگی متعادل انحراف از جاده مستقیم و در نهایت حسرت خواهد بود که گاهی کار به جایی می‌رسد که دیگر دیر شده و سودی نخواهد داشت امروزه از عوامل به وجود آمدن گروه‌های تروریستی و ناامنی در دنیا انحراف و گرایش به باطل است که نتیجه آن افراطی‌گری و خروج از صراط مستقیم است.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «خداوند (با ایجاد نظام واحد جهان هستی) گواهی می‌دهد که معبودی جز او نیست و فرهیختگان و صاحبان دانش (هرکدام به گونه‌هایی) بر این مطلب گواهی می‌دهند درحالی‌که (خداوند در تمامی عالم) قیام به عدالت دارد معبودی جز او نیست که هم توانا و هم حکیم است.»^۲ (آل عمران، ۱۸).

در این آیه شریفه، جمله «قائماً بالقسط» به اصطلاح ادبی حال فاعل شهید است که «الله» باشد یعنی خداوند گواهی به یکتایی خود می‌دهد، درحالی‌که قیام به عدالت

۱. إِنَّ الَّذِينَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِعْبًا لَسْتَ مِنْهُمْ فِي شَيْءٍ إِنَّمَا أُمُورُهُمْ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ يُنَبِّئُهُم بِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ
 ۲. شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ.



در جهان هستی دارد و این جمله در واقع دلیلی است بر شهادت او، زیرا حقیقت عدالت انتخاب طریق میانه و مستقیم و دوری از هرگونه افراط و تفریط و انحراف هست و می‌دانیم از طریق میانه و مستقیم همواره یکی است و بیش از یکی نیست و از هرگونه کجی و اعوجاجی به دور است، به خلاف صراط‌های دیگر که هم متعدّدند و هم تفرقه‌زا و فتنه‌آور، چنان‌که در سوره انعام آمده است: «و این راه مستقیم من است، پس آن را پیروی کنید و به راه‌های دیگر نروید که شما را از راه او پراکنده می‌سازد.»^۱ (انعام، ۱۵۳).

حضرت علی (ع) نیز در روایتی راهها را به سه قسم: یمین، شمال و طریق وسطی، تقسیم نموده و می‌فرماید: «هرکدام از راههای یمین و شمال، گمراه‌کننده‌اند و نجات و سعادت آدمی در تبعیت از طریق وسطی است.»^۲ (نهج البلاغه (للصّبحی صالح): ۵۸، خطبه ۱۶).

گرایش به باطل یکی از علت‌ها افزایش خشونت و نزاع و درگیری میان افراد و جوامع است و با کنترل و مهار آن، می‌توان به تقویت صلح در جوامع کمک نمود.

۲-۱-۶- آسان شدن مشکلات

از آثار اعتدال در عرصه‌های فردی این است که افراد معتدل زندگی سهل و آسانی خواهند داشت و مشکلات بر آنان آسان خواهد شد، چنان‌که امیرالمومنین (ع) در این‌باره چنین می‌فرماید: «میانه‌روی در کارها را فراگیر که در نتیجه کسی که میانه‌روی را فراگیرد (و آن را پیشه خود کند) امور زندگی بر او آسان خواهد شد.»^۳ (عیون الحکم و المواعظ (للیثی): ۲۴۱، ح ۴۵۹۰).

انسان‌های معتدل از بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی به دورند به این صورت

۱. و أَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السَّبِيلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ.

۲. الِیْمِینُ وَالشَّمَالُ مَضَلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوَسْطَى هِيَ الْجَادَّةُ.

۳. خُذِ الْقَصْدَ فِي الْأُمُورِ فَمَنْ أَخَذَ الْقَصْدَ حَفَّتْ عَلَيْهِ الْمَوْنُ.



که عامل بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی، پیمودن مسیر افراط و یا تفریط است، به‌عنوان مثال کسی که نسبت به میل و غریزه جنسی اعتدال و میانه‌روی داشته باشد، از بسیاری از مشکلات روحی و روانی (که بر اثر تفریط نسبت به غریزه جنسی حاصل می‌شود)، در امان خواهد بود و یا کسی که در زندگی اهل اسراف و تبذیر باشد، همواره جان و بدنش لازم است در تعب و تلاش باشد تا بتواند هزینه‌ها و مخارج زندگی خود را تأمین نماید، به همین جهت است که امام باقر (ع) در روایتی کمال انسان را در پرتو چند چیز بیان می‌نماید: «۱. فهم دین. ۲. صبر بر مشکلات. ۳. تقدیر معیشت.»^۱ (الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۱: ۳۲، ح ۴).

تقدیر معیشت به این معنا است که انسان در مخارج زندگی خویش، اهل اعتدال باشد، نه افراط و تفریط، زیرا تنها اندازه‌گیری دقیق تناسب بین دخل و خرج زندگی است که می‌تواند مشکلات را برطرف نماید و آدمی را از فشار اقتصادی برهاند، به خلاف افراط و اسراف که نابود کردن نعمت‌های الهی است و به همین جهت اسراف‌کاران در قرآن کریم، از برادران شیطانها شمرده شده‌اند.^۲ (اسراء، ۲۷) و یا تفریط که خساست و سخت‌گیری در مخارج زندگی است و هردوی آن، مشکلات فراوانی برای انسان به دنبال دارند، به همین جهت می‌توان گفت: یکی از آثار و فواید اعتدال، آسان شدن مشکلات است.

۲-۱-۷- تنظیم معیشت

توجه به اعتدال و صرفه‌جویی در هزینه‌های زندگی مایه بقاء و توانایی مالی زندگی و در نتیجه حافظ مناعت و شخصیت انسانی است، در حالی که عدم رعایت آن، تنگدستی و سختی معیشت را به بار می‌آورد و شیرازه حیات اقتصادی انسان را از هم می‌گسلد.

۱. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ (ع): الْكَمَالُ كُلُّ الْكَمَالِ التَّقِيُّ فِي الدِّينِ وَ الصَّبْرُ عَلَى النَّائِبَةِ وَ تَقْدِيرُ الْمَعِيشَةِ.
 ۲. إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَ كَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا.



درآمد زندگی به سان چشمه آبی است که در بستر رودی به جریان می‌افتد که اگر مهار نشود، به هدر می‌رود، ولی اگر در جای مناسبی سد زده شود و با محاسبه دقیق، مقدار ورودی آن تعیین و بر همان اساس راه‌های خروجی اندازه‌گیری شود، نه تنها آبی به هدر نمی‌رود، بلکه می‌توان از آن، با برنامه‌ریزی صحیح، استفاده خوبی برد و مقدار زیادی نیز ذخیره خواهد گشت تا در فصل تابستان که سد با ورودی کمتری از آب و تقاضای بیشتری روبه‌روست، مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

مسئله رعایت اعتدال در مخارج زندگی، نیز از این قبیل است که اگر نسبت به دخل و خرج اقتصاد، برنامه‌ریزی دقیق داشته باشیم، می‌توانیم به خوبی خود و خانواده را اداره کنیم، ولی اگر در مخارج زندگی، بی‌برنامه باشیم و سهل‌انگاری کنیم، ممکن است ورشکست شده و نتوانیم از عهده مخارج زندگی برآییم و بلکه مقدار مالی که گذشتگان، برایمان به ارث گذاشته‌اند را نیز در بسیاری از موارد از بین خواهیم برد، از این رو در روایات فراوانی نسبت به ارزش و اهمیت جایگاه اعتدال در امور اقتصادی هشدار داده شده و آمده است: «هرگاه خداوند نسبت به بنده‌ای خیر و خوبی خواهد میان‌روی و تدبیر خوب را به او الهام فرماید و از بد تدبیری و اسراف‌کاری او را پرهیز دهد.»^۱ (عیون الحکم و المواعظ (للیثی): ۱۳۱، ج ۲۹۵۲).

«کسی که در زندگی‌اش با میان‌روی همراه باشد همیشه بی‌نیازی مصاحب اوست و فقر و کمبود او را میان‌روی جبران می‌کند.»^۲ (تصنیف غرر الحکم و درر الکلم: ۳۵۴، ج ۸۰۷۱).

«از نمونه‌های میان‌روی سخاوتی است که اسراف در آن نباشد و جوامع‌ردی که سبب تلف شدن نگردد.»^۳ (عیون الحکم و المواعظ (للیثی): ۴۷۳، ج ۸۶۷۳).

تمامی روایات فوق بیانگر اهمیت لزوم اعتدال در مسائل اقتصادی است که موجب

۱. إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بَعْدَ خَيْرٍ أَلْهَمَهُ الْاِقْتِصَادَ وَ حَسِنَ التَّدْبِيرَ وَ جَنَّبَهُ سُوءَ التَّدْبِيرِ وَ الْاِسْرَافَ.

۲. مَنْ صَحَبَ الْاِقْتِصَادَ دَامَتْ صَحْبَةُ الْغِنَى لَهُ وَ جَبَّرَ الْاِقْتِصَادَ فَقْرَهُ وَ خَلَّلَهُ.

۳. مِنَ الْاِقْتِصَادِ سَخَاءٌ بِغَيْرِ سَرْفٍ وَ مُرُوَّةٌ مِنْ غَيْرِ تَلْفٍ.



دوام برکت می‌شود و فقدان آن در زندگی نیز می‌تواند عامل تباهی اموال گردد، زیرا چه بسیار ریخت‌وپاش‌هایی که بر اثر ترویج رسم‌های غلط و رعایت نکردن اعتدال در زندگی، انسان‌ها را دچار مشکلات فراوانی کرده است و راحتی و آسایش را از آنان ربود، نظیر رسم‌های غلط در مورد ازدواج و خرید جهیزیه‌های نامتعارف، ریخت‌وپاش در مراسم عزاداری اموات و گذشتگان، ریخت‌وپاش در خرید لوازم زندگی و ... که نه تنها هیچ ضرورتی برای آن نیست، بلکه در بسیاری از موارد قابل توجیه عقلایی نیست و عقلای عالم، نمی‌توانند برای آن توجیه منطقی بیابند.

چه ضرورتی دارد که برای ازدواج و تشکیل خانواده از این رسوم پیروی کرد تا جوانی که با سختی فراوان، مقداری پول را پس‌انداز کرده، آن را بیهوده خرج مراسم عروسی کند، درحالی‌که می‌شود مراسم عروسی را گرفت اما با هزینه متعادل و به دوراز گناه، همین‌طور اگر دختری بخواهد خانه بخت برود، چه ضرورتی دارد که خانواده دختر، تمام وسایل جهیزیه منزل را تهیه نمایند که اینجا هم می‌شود با دوری جستن از این رسم غلط و رعایت کردن تعادل، در تهیه و آماده کردن وسایل مورد نیاز، زندگی زناشویی را آغاز نمود.

مگر به ما دستور ندادند از زندگی امامان معصوم (ع) پیروی نماییم؟ مگر ما شیعه علی مرتضی (ع) و فاطمه زهرا (س) نیستیم؟ مگر شیعه بودن به آن معنا نیست که باید در زندگی فردی و اجتماعی خویش، از امامان معصوم (ع) تبعیت نماییم؟

کدام‌یک از امامان دوازده‌گانه (ع) در مورد ازدواج، خرید جهیزیه، لوازم زندگی، به ریخت‌وپاش اقدام ورزیدند و زندگی را بر خود تلخ نمودند؟ مگر ازدواج علی (ع) با فاطمه زهرا (س) در تاریخ نیامده است؟ که علی (ع) با فروش زره خویش، به خرید جهیزیه و لوازم زندگی اقدام ورزید؟ و باهمان جهیزیه، زندگی مشترکشان آغاز گردید؟ (امالی شیخ طوسی، ج ۱ ۳۹).



اگر ما بخواهیم خود را از شیعیان حضرت علی (ع) و فرزندان آن امام همام بدانیم، لازم است در زندگی خود، از آنان پیروی کنیم که از جمله آن ضروری است در دخل و خرج آن ذوات مقدس (ع) تبعیت نماییم و از هرگونه اسراف و تبذیر در زندگی به دور باشیم که سیره امامان معصوم (ع) در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی، بر پایه آن استوار بود.

۲-۱-۸- خشنودی خداوند

رضایت و خشنودی خدا امری نسبی است، به این معنا که خداوند مجموعه قوانینی را برای تکامل و پیشرفت بشریت و سعادت و خوشبختی آنان فرستاده است، آن قوانین تشریحی که به صورت وحی و کتاب آسمانی و تفسیر و تفصیل آن توسط اولیای الهی و معصوم در اختیار انسان قرار گرفته، مجموعه‌ای از بایدها و نبایدها را تشکیل می‌دهد و انسان کامل، کسی است که با اطاعت کلیه قوانین الهی، رضایت و خشنودی خدا را کسب کرده باشد، از سویی می‌دانیم همه انسان‌ها از لحاظ معرفت و شناخت، ایمان و معنویت، اطاعت و تسلیم‌پذیری عملی فرمان الهی یکسان نیستند، خداوند از چهارده معصوم (ع) راضی و خشنود است، چنان‌که از سلمان و ابوذر و مقداد نیز راضی و خشنود است، اما میزان و نسبت رضایت‌مندی خداوند، به میزان عمل آنان، از لحاظ کمیت و کیفیت و اخلاص و معرفت آنان بستگی دارد. از سویی می‌دانیم برخی اعمال از ویژگی‌های برتر و ممتازی برخوردارند، به‌گونه‌ای که می‌توان آن‌ها را به‌عنوان اصول و زیر کارهای جلب رضایت و خشنودی خداوند دانست که یکی از آن، رعایت اصل اعتدال در تمامی ابعاد زندگی اعم از اقتصادی، عقیدتی، عبادی و است و هرگونه افراط و تفریطی در این زمینه موجب خروج از رضای الهی و افتادن به ورطه گناه و معاصی است، زیرا به‌عنوان مثال کسی که در عقاید خویش، دچار افراط گردد، از صراط مستقیم الهی خارج شده و غالی می‌گردد، همان‌گونه که تفریط از آن، موجب دوری از



رضایت الهی و کم‌کاری می‌گردد، به همین جهت حضرت علی (ع) در روایاتی فرموده است: دو گروه در راه من تباہ شدند:

«۱. دوستی که (در دوستی‌اش) زیاده‌روی کند (مرا از مرتبه ولایت بالاتر بداند).

۲. دشمنی که در دشمنی زیاده‌روی کند (مقام و منزلت مرا منکر باشد).»^۱ (نهج

البلاغه (للصباحی صالح): ۴۸۹، حکمت ۱۱۷).

درباره من دو گروه هلاک و تباہ می‌گردند: «أ. دوستی که (در دوستی‌اش) زیاده‌روی کند.

ب. بهتان زننده‌ای که (به من) دروغ بندد و آنچه در من نیست، به من نسبت

دهد.»^۲ (همان: ۵۵۸، حکمت ۴۶۹).

در مسائل اقتصادی و معیشت خانواده نیز کسی که دچار افراط گردد، در بسیاری از موارد، درآمدش کفاف مخارج زندگی او را نمی‌کند و مجبور است برای تأمین مایحتاج زندگی خویش، به حرام بیفتد، همان‌گونه که اگر دچار تفریط گردد، ممکن است بر اهل و خانواده‌اش سخت‌گیری کند و آنان را در سختی نگه دارد که نتیجه آن ظلم، و از خشنودی خدای متعال محروم ماند، و مورد غضب الهی جهت اذیت کردن مخلوقاتش می‌باشد. بنابراین با رعایت اصل اعتدال در زندگی، به دست آوردن خشنودی خداوند متعال وهم مخلوقات اوست.

در زمینه عبادت و بندگی خدا نیز رعایت اصل اعتدال لازم است و انسان عابد، نه باید چنان به عبادت خویش کبر ورزد و یا از گناهش غفلت کند که خود را اهل نجات بیند و نه آن‌که از رحمت خداوند متعال، ناامید گردد و سرای اخروی خویش را آتش دوزخ بداند، بلکه بر او لازم است همواره به دستگیره محکم اصل اعتدال، به نام «قانون خوف و رجاء» چنگ زند و همواره بیم از آتش دوزخ و امید به رحمت الهی داشته باشد تا بتواند به نجات و رستگاری ابدی برسد، به همین جهت در روایات

۱. هَلَكَ فِي رَجُلَانِ مُحِبٍّ غَالٍ وَ مُبْغِضٍ قَالِ.

۲. يَهْلِكُ فِي رَجُلَانِ مُحِبٍّ مُغْرِطٍ وَ نَاهِتٍ مُقْتَرٍ.



فراوانی بر اصل خوف و رجاء تأکید شده و آمده است:

«هیچ بنده مؤمنی نیست مگر این که در قلب او دو نور است: نور خوف و نور رجاء، اگر این را وزن کنند چیزی فزون بر آن ندارد و اگر آن را وزن کنند چیزی فزون بر این ندارد.»^۱ (الکافی (ط - الاسلامیه)، ج ۲: ۶۷، ح ۱).

«چنان از پروردگارت خائف باش که تو را از رجاء بازدارد و چنان به او امیدوار باش که تو را از خوف بازندارد.»^۲ (عیون الحکم و المواعظ: ۲۴۱، ح ۴۵۹۵).

البته معنای رجاء و امیدواری به رحمت الهی، آن نیست که انسان، دست از عبادت و اطاعت پروردگار متعال بردارد و امیدوار به رحمت الهی بوده و تنها عامل نجات خویش را امید به رحمت خدا بداند، بلکه خوف و امید دو عامل محرک انسان برای انجام عبادات و ترک معصیت‌اند و همان تشویق و تنبیه هستند که حتی در مدرسه و کلاس درس، بر معلم و آموزگار لازم است از آن بهره گیرد تا بتواند دانش‌آموز را به وجد آورد و هر دانش‌آموزی با امید به قبولی در امتحانات پایان کلاس و ترس از تجدیدی و مردودی در آن، اقدام به درس خواندن می‌کند، بر مکلف نیز لازم است با امید به رحمت الهی و ترس از آتش دوزخ، اقدام به انجام عبادات و طاعات ورزد و خود را از گناه و معاصی، دورنگه دارد، نه آن که عبادت خدا را ترک نموده و هر گناهی انجام دهد و با امید به رحمت الهی، خود را اهل نجات بداند، به همین جهت وقتی به امام صادق (ع) گفته شد: گروهی هستند اهل گناه که امید به رحمت خدا دارند و خود را اهل نجات می‌شمارند؟ فرمود: «آنان دروغ می‌گویند و امید به رحمت الهی ندارند، به‌درستی کسی که امید به چیزی دارد، آن را می‌طلبد و کسی که از چیزی ترس دارد، از آن فرار می‌نماید.»^۳ (الکافی (ط - الإسلامیه)، ج ۲: ۶۸، ح ۵).

۱. إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَفَىٰ قَلْبِهِ نُورَانِ نُورٌ خَيْفَةٌ وَ نُورٌ رَجَاءٌ لَوْ وُزِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَىٰ هَذَا وَلَوْ وُزِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَىٰ هَذَا.
 ۲. خَفَ رَبِّكَ خَوْفًا يَشْغَلُكَ عَنْ رَجَائِهِ وَ إِجْهَ رَجَاءٍ مَنْ لَا يَأْمَنُ خَوْفَهُ.
 ۳. كَذَّبُوا لَيْسُوا بِرَاجِينَ إِنَّ مِنْ رَجَا شَيْئًا طَلَبَهُ وَ مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ.



۲-۱-۹- تکامل انسان

رعایت کردن اعتدال در زندگی، موفقیت انسان‌ها را در زندگی دنیوی و اخروی تضمین می‌کند و باعث رشد و کمال انسان می‌شود، زیرا خداوند حکیم، روش درک صحیح را در اعتدال و میانه‌روی قرار داده است، بنابراین اعتدال و نگرش به سمت افراط و تفریط، همواره عامل ژرف‌نگری انسان در مسائل شده و تکامل فکری و عقیدتی وی را به دنبال خواهد داشت و تنها زمانی انسان دچار ورطه هلاکت می‌گردد که مسیر اعتدال را رها نموده و جانب افراط و یا تفریط را در پیش می‌گیرد.

اگر انسان در اخلاق و رفتار و کردار خود، معتدل باشد و از آنچه مخالف این روش بود، پرهیز کند در نتیجه نفس او با نفوس فلکیه شریک می‌شود و از آن‌ها کسب فیض خواهد کرد و به درجات عالی الهی نائل می‌شود، چنان‌که حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «خداوند آدمی را که دارای نفسی درک کننده آفریده است که اگر آن را با علم و عمل تزکیه و پاک نماید، به گوهرهای عقول مقدس شبیه می‌شود (که آن‌ها وسایط ایجاد موجودات هستند و علل آن‌ها به خودشان منتهی می‌شود) و زمانی که مزاج آن‌ها معتدل (و میانه‌رو) شد و از اضداد جدا شدند، با هفت آسمان قوی و محکم شریک می‌شوند.»^۱ (عیون الحکم و المواعظ (للیثی): ۳۰۴).

انسان دارای قوه غضبیه شهویه و عقل است، رسیدن انسان به کمال، در این است که این قوا را از افراط و تفریط ننگه دارد و در زندگی، تعادل آن‌ها را حفظ کند تا در نتیجه این تعادل، از قوه غضب، شجاعت پدید آید و از نیروی شهوت، عفت و پاک‌دامنی و از عقل، حکمت هویدا گردد و هرگاه میان خود این قوا تعادل و هماهنگی برقرار شود، حالتی به وجود می‌آید که در فلسفه اخلاق از آن به «عدالت» تعبیر می‌کنند. (التحصیل: ۲۶۵).

۱. خَلَقَ الْإِنْسَانَ ذَا نَفْسٍ نَاطِقَةٍ، إِنَّ زَكَاةَهَا بِالْعِلْمِ وَالْعَمَلِ فَقَدْ شَابَهَتْ جَوَاهِرَ أَوَائِلِ عَالَمِهَا وَإِذَا اغْتَدَلَ مَرَاجِعَهَا وَفَارَقَتِ الْأَضْدَادَ فَقَدْ شَارَكَ بِهَا الشَّيْخَ الشَّدَادَ.

انسان دارای سه لایه وجودی است که کمال آدمی در بهره‌گیری درست از آن است:

۱. عقل؛ که کارش اندیشیدن و تشخیص و تمیز دادن حق از باطل و خوب از بد است.

۲. دل؛ که مرکز محبت و نفرت است و گرایش‌ها و تمایلات، از آن سرچشمه می‌گیرد که علم اخلاق، متکفل اصلاح آن است.

۳. اعضا و جوارح؛ که همچون قوه مجریه، اجراکننده فرمان‌های دل هستند.

اگر سه لایه وجودی عقل، دل و اعضا و جوارح آدمی در جهت درست به کار گرفته شود، زمینه رسیدن انسان، به کمال فراهم می‌گردد و تنها زمانی، محرومیت انسان از کمالات وجودی او، رقم می‌خورد که از امکانات وجودی خویش، در مسیر صحیح بهره‌برداری نکند، بنابراین بر آدمی لازم است مراقب خود باشد و با بهره‌گیری از اصل اعتدال، خود را به کمال رساند.

نتیجه‌گیری

اعتدال در لغت به معنی رعایت حد متوسط و میانه در بین دو حال از جهت کمیّت و مقدار و از جهت کیفیت و چگونگی می‌باشد. برای اعتدال در عرصه‌های مختلف چهار عرصه آورده شد: رفتاری، عقیدتی و مذهبی، اقتصادی و جانی و جسمی. آثار اعتدال در عرصه‌های فردی عبارت بودند از دوری از شرک، اصلاح نفس، سلامتی جسم و جان، دوری از انحراف و گرایش به باطل، آسان شدن مشکلات، تنظیم معیشت، خشنودی خداوند، تکامل انسان و سعادت و خوشبختی.

نهج البلاغه، شاهکاری است از سیدرضی (ره) که گلستانی از خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمتهای امیرالمؤمنین (ع) را گردآورده مفهوم «اعتدال» با رویکردی معناشناسانه در این کتاب شریف. بر این اساس گزیده‌هایی از خطبه‌ها، نامه‌ها و کلمات قصار حضرت که به این مفهوم اشاره داشته است، که از بیان مطالب ذکر شده در باب اعتدال



میتوان گفت که: دیدگاه های امام علی (ع) درباره عدل و عدالت و راهکارهای برقراری آن، اندیشه ای جاودانه و ابدی و الگویی منحصر به فرد است و به مرور زمان نه تنها کم اهمیت نگشته بلکه پس از گذشت قرن‌ها، مشتاقان و شیفتگان مسلمان و غیر مسلمان بسیاری پیدا کرده است.

امام علی (ع) عدل و عدالت را یکی از پایه ها و بنیانهایی قوام هر حکومت می داند. آن حضرت عدل را زیبایی و جمال حاکمان و معیار سیاست مطلوب را رعایت عدالت در جامعه می پندارد. امام علی (ع) عدالت را تساوی و برابری حق افراد در شرایط برابر تعریف نموده است و معتقد است که بنا بر اصل تساوی افراد در خلقت، آزادی و مساوات یک حق بشری و الهی برای همه مردم است. آن حضرت معتقد است که توزیع اموال بیت المال باید به صورت عادلانه بین مردم تقسیم شود و هرگز حاضر نبود برای حمایت اشراف و بزرگان قریش و حتی برادرش عقیل که وضعیت مالی خوبی برای تأمین مایحتاج عیال و فرزندانش نداشت سهمی بیشتر به آنها اختصاص دهد.

حضرت امیر المومنین (ع) با مقوله افراط و تفریط مقابله نموده و تمامی آحاد جامعه را به اعتدال و میانه روی در رفتار و کردار، دعوت نموده است. چنانچه در وصیت خود به فرزندش می فرماید: در زندگی میانه رو باش و در عبادت الهی نیز روش اعتدال پیشه کن، شیوه ای را اتخاذ کن که در حد توان و طاقت تو بوده و همواره بتوانی آن را به اجرا در آوری.

هر تفریطی برای انسان زیان بار است و هر افراطی فساد آفرین است. افراط و تفریط در کار؛ کم کاری و پر کاری اگر از حد متعارف خویش بگذرد تبدیل به نوعی ناهنجاری شغلی خواهد شد چرا که کم کاری علاوه بر تأثیر نامطلوبش بر وظایف شغلی، شخصیت کارمند را نیز مخدوش می کند. رویکرد حضرت بر اساس گفته های ایشان در نهج البلاغه در صورت پیاده کردن و دنباله روی کامل، موجب کاهش خشونت و نزاع و جنگ بین افراد و جوامع و تقویت صلح می گردد.



منابع

قرآن کریم

- ۱- ابن اشعث، محمد بن محمد (بی تا)، الجعفریات (الأشعثیات)، مكتبة النینوی الحديثة، تهران.
- ۲- ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی (۱۳۷۹ ه ق)، مناقب آل أبي طالب عليهم السلام، نشر علامه، قم.
- ۳- ابن فهد حلی، احمد بن محمد (۱۴۰۷ ه ق)، عدة الداعي و نجاح الساعي، دار الكتب الإسلامي، تهران.
- ۴- ابن منظور، محمد بن مکرم (بی تا)، لسان العرب، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع- دار صادر، بیروت.
- ۵- ابنا بسطام، عبد الله و حسين (۱۴۱۱ ه ق)، طبّ الأئمة عليهم السلام، دار الشریف الرضی، قم.
- ۶- پاینده، ابو القاسم (۱۳۸۲)، نهج الفصاحة، دنیای دانش، تهران.
- ۷- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
- ۸- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ ه ق)، غرر الحکم و درر الکلم، دار الكتاب الإسلامي، قم.
- ۹- جمعی از پژوهشگران (۱۴۲۶ ه ق)، فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت عليهم السلام، مؤسسه دائرة المعارف فقه اسلامی بر مذهب اهل بیت عليهم السلام، قم.
- ۱۰- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۸)، لغت نامه دهخدا، انتشارات دانشگاه تهران، تهران.
- ۱۱- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ه ق)، مفردات ألفاظ القرآن، دار القلم-الدار الشامية، بیروت.



- ۱۲- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹)، مترجم: دشتی، محمد، نهج البلاغة، نشر مشهور، قم.
- ۱۳- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹)، مترجم: فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی، ترجمه و شرح نهج البلاغة، مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض الإسلام، تهران.
- ۱۴- صبحی، صالح (۱۴۱۴ ه ق)، نهج البلاغة، نشر هجرت، قم.
- ۱۵- طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴ ه ق)، الامالی، دار الثقافة، قم.
- ۱۶- فراهیدی، خلیل بن أحمد (۱۴۰۹ ه ق)، کتاب العین، نشر هجرت، قم.
- ۱۷- فیروز بخش، مهرداد، روانشناسی بالینی، انتشارات رشد، تهران.
- ۱۸- فیومی، أحمد بن محمد (۱۴۱۴ ه ق)، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، موسسه دار الهجرة، قم.
- ۱۹- قرشی بنایی، علی اکبر (۱۴۱۲ ه ق)، قاموس قرآن، دار الکتب الاسلامیة، تهران.
- ۲۰- قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ ه ق)، تفسیر القمی، دار الکتب، قم.
- ۲۱- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ ه ق)، الکافی، دار الکتب الإسلامیة، تهران.
- ۲۲- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۵)، مترجم: کمره ای، محمد باقر، أصول الکافی، اسوه، قم.
- ۲۳- کوفی اهوازی، حسین بن سعید (۱۴۰۲ ه ق)، الزهد، المطبعة العلمیة، قم.
- ۲۴- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶)، عیون الحکم و المواعظ، دار الحدیث، قم.
- ۲۵- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ ه ق)، بحار الأنوار، دار إحياء التراث العربی، بیروت.
- ۲۶- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۷)، اخلاق ما، مدرسة الامام علی بن ابی طالب (ع)، قم.
- ۲۷- موسوی همدانی، سید محمد باقر (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.