



## میان‌روی و اعتدال شاخص وزین تعالیم اسلامی

حمزه خان‌بیگی<sup>۱</sup>

(مذهب: شافعی - استان آذربایجان غربی)

چکیده

در تعالیم قرآن و حدیث نبوی از دین اسلام و مسلمانان، به عنوان دین اعتدال و «امت وسط» یاد شده؛ که این امر اهمیت اعتدال و میان‌روی را در تمامی امورات جامعه اسلامی به منصفه ظهور می‌رساند، امری که گاهی مورد غفلت واقع می‌شود. در این نوشتار؛ میان‌روی و اعتدال از منظر قرآن و سنت نبوی به اختصار مورد بحث و بررسی واقع شده تا در ضمن بیان معنای لغوی و اصطلاحی و مفهوم آن، به استناد آیات کریمه قرآن و اشارات مستقیم رسول خدا (ص)؛ اهمیت و ارزش و نقش آن در زندگی فردی و اجتماعی و سیر تکاملی انسان در نیل به شخصیت مطلوب ایمانی مورد بررسی و کنکاش قرار گرفته تا نقش اعتدال‌گرایی در رسیدن به کمالات انسانی و شکوفایی تمدن و تداوم نعمت‌ها تبیین شود.

کلیدواژه‌ها: اعتدال، میان‌روی، قصد، عدل، افراط، تفریط، امت وسط.

مقدمه

با بررسی همه‌جانبه تعالیم وحی و رهنمودهای شریعت اسلام به خوبی این حقیقت استنباط می‌شود که اسلام، نظام عالم را - که نظام احسن است - به عنوان نظامی اعتدالی معرفی نموده و انسان را در تمامی ابعاد و عرصه‌های زندگی، به میان‌روی و اعتدال، فراخوانده و در هر کاری و هر خصلتی افراط و تفریط را مذمت و محکوم کرده و اعتدال و میان‌روی را در تمام

۱. کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث.

امور زندگی مفید دانسته و پسندیده است و بر این اساس می‌توان مدعی بود که دین اسلام، به عنوان کامل‌ترین و ساده‌ترین برنامه و راهنمای زیستن، دینی معتدل است و به همین خاطر آن را «دین حنیف» نامیده‌اند.

در زهد و پارسائی نیز اعتدال و میانه‌روی مدنظر دین مقدس اسلام است، 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 و خانواده و افراد تحت تکفل خویش را از نظر خوراک، پوشاک، مسکن، درمان و... محتاج دیگران نموده را نکوهش کرده و آن را رهبانیت و از عادات جاهلیت دانسته است.

«وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ» (حدید، ۲۷)

رهبانیت (و ترک دنیا) را از پیش خود پدید آوردند ما بر آن‌ها آن را ننوشته بودیم. رسول خدا (ص) نیز اندیشه ترک دنیا و گوشه‌گیری مطلق را نمی‌پسندد و هر گاه در میان یارانش آثاری از گرایش به چنین رفتاری را ملاحظه می‌کرد هرچه زودتر اینگونه کج فکری‌ها را اصلاح و به روشی صحیح و درست آنان را هدایت و راهنمایی می‌نمود و برای همیشه اعلام فرمودند: «لا رهبانیه فی الإسلام» رهبانیت در اسلام وجود ندارد. (ماوردی؛ ۱۴۰۹، ص ۲۲۹)

از منظر اسلام، انسان کامل، معتدل‌ترین شخصیت در همه حوزه‌هاست؛ و داشتن روحیه‌ای معتدل و میانه‌رو در امورت دنیوی و اخروی مقبول و مطلوب شریعت اسلام بوده و حتی در مسائل اجتماعی و سیاسی هم تندروی و کندروی بازتاب‌های منفی به همراه داشته و گاهی مشکل‌ساز می‌شود.

مسلم است که آیات قرآن به ما می‌آموزد هر کس تعالیم هدایت‌بخش اسلام را راهنما و برنامه زندگی خویش قرار دهد، زندگی معتدلی خواهد داشت و از نظر شخصیتی نیز به تعادل همه‌جانبه خواهد رسید. از این رو، شخص هم در حوزه روان‌شناسی شخصیت و هم در حوزه روان‌شناسی اجتماعی و تعامل با دیگران و هم در حوزه‌های دیگر، انسانی معتدل خواهد شد. هنگامی که اعتدال و میانه‌روی در نفس و درون کسی شکل بگیرد و در شاکله وجودی او نهادینه شود در همه امور زندگی این رویه را حفظ خواهد کرد و مبتلای افراط و تفریط نمی‌گردد؛ بنابراین، رعایت این اصل برای رسیدن به کمال مطلوب، ضروری است. چرا که

پیمودن راه تکامل و دستیابی به هدف نهایی، در گرو رعایت اعتدال در همه زمینه‌های زندگی است.

اعتدال‌گرایی نقش بسیار مهم و اساسی در تمدن‌سازی و شکوفایی آن دارد. خداوند در آیات متعدد سوره یوسف هنگامی که به علل شکوفایی تمدن در دوران حضرت یوسف (ع) می‌پردازد، تبیین می‌کند چگونه نظامی که حضرت یوسف (ع) بر پایه عدالت و اعتدال بنیاد گذاشته، توانسته است تمدنی بزرگ و شکوفا را پدید آورد.

بی‌تردید ریشه بسیاری از انحرافات فردی و اجتماعی را می‌توان در عدم رعایت اصل اعتدال جست؛ چه مشکلاتی که انسان در رابطه با خود پیدا می‌کند و توانایی حل آن‌ها را ندارد و چه مشکلاتی که در خانواده و روابط خانوادگی ایجاد شده و چه مشکلاتی که در جوامع به سبب عدم رعایت این اصل ظهور می‌کند.

«اعتدال و میانه روی» به عنوان روشی برای زندگی انسان‌ها، مورد اهتمام دین اسلام می‌باشد. این اعتدال در تمام شؤون زندگی رهبران و بزرگان دین به خوبی نمایان است. اعتدال در عبادت، انفاق، خوردن و آشامیدن، مسائل اعتقادی و برنامه‌ریزی زندگی و حتی در زمان‌بندی روز و شب که تدبیری حکیمانه و محل توصیه پروردگار بوده، رعایت شده و در آموزه‌های دینی، کسی که این اعتدال را رعایت نکند جاهل نام گرفته است.

حضرت علی (ع) در مورد انسان جاهل همین تعبیر را آورده و می‌فرماید: «لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا»؛ جاهل را نمی‌بینی، مگر اینکه یا افراط می‌کند و یا تفریط. (نهج البلاغه، حکمت ۷۰)

بنابراین اعتدال نشانه خردمندی است و افراط و تفریط نشان‌دهنده جهل و نادانی است و ریشه در ناآگاهی و جهل انسان‌ها دارد.

به تعبیر زیبای شاعر:

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

معنای لغوی و اصطلاحی میانه‌روی

اعتدال و میانه‌روی ترجمه واژه «وَسَطٌ» در زبان عربی است «اوسط الشیء وسطه» برگزیده و منتخب هر چیزی که دارای دو طرف متساوی و یک اندازه باشد. مثلاً می‌گویند:

«فَلَانٌ مِنْ أَوْسَطِ قَوْمِهِ» فلانی در میان خویشاوندانش برگزیده‌ترین است.

معنی دیگر (وسط) دوری از افراط و تفریط می‌باشد، افراط، اضافه بر خواسته و تفریط کمتر از آن است و آنچه حد وسط و برگزیده میان این دو باشد عدالت و میانه‌روی نام دارد. مشتقات وسط چندین بار در قرآن در مدح و ستایش به کار رفته‌اند.

از بیان قرآن می‌فهمیم که «وسطیت» نیز فضیلتی از فضایل اسلام و منشی از منش‌های اخلاقی قرآنی و صفتی بزرگوار و اساسی است که خداوند آن را برای مؤمنان برگزیده و می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا» (بقره، ۱۴۳)

معانی دیگری نیز برای میانه‌روی وجود دارد که دین اسلام و امت مسلمانان را در بین سایر ادیان و امم، ممتاز می‌سازد.

در زبان عربی از میانه‌روی با عنوان «اعتدال» یاد شده و به معنای حد وسط در کمیت و یا کیفیت است؛ مانند اینکه گفته شود: قد آن فرد نه کوتاه است و نه بلند، یا حالتی که در آن دو طرف از لحاظ کمیت و یا کیفیت در سازگاری و تناسب باشد. همچنین این واژه به معنای استقامت و پایداری نیز آمده است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۴۳۳)

میانه‌گرایی یا وسطیت: وسط اسم برای مابین دو چیز است و در کمیت‌های متصل الأجزاء به کار می‌رود. لذا میانه‌روی و میانه‌گرایی همان وسطیت و اعتدال در مفهوم قرآنی آن است که عبارت از دوری نمودن از هرگونه افراط و تفریط در قول و فعل و اندیشه است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۴۲۷۹-۴۲۸۰)

پس شاید بتوان گفت که اعتدال به معنای تناسب است. همین حالت تناسب است که سبب استقامت، قوام پیدا کردن و موزون شدن میان چیزها می‌شود. بنابراین هنگامی که از اعتدال سخن به میان می‌آید مقصود آن است که تناسب در آن رعایت شود که لازمه مراعات چنین تناسبی استقامت و قوام یافتن امور می‌شود. انسانی را متعادل می‌گویند که در عقیده، انحراف و گرایش به باطل نداشته و در بی‌حق و حقیقت باشد و در رفتار هرگز مناسبات میان اشیا و چیزها را نادیده نگیرد. از این رو انسان موحد و یکتاپرست را انسان معتدل می‌نامند؛ زیرا چنین شخصی مراعات تناسب میان هستی را کرده و حق هر چیزی را به درستی ادا نموده و نتیجه چنین بینش و نگرشی آن است که از افراط و تفریط و کژی به دور می‌باشد.

در قرآن برای بیان مفهوم اعتدال و میانه‌روی از واژه «قصد» استفاده شده است. البته

واژگانی چون «وسط» و «سواء» و «حنیف» نیز به این معنا به کار رفته؛ ولی بیشترین کاربرد در مفهوم و اصطلاح را می‌توان در واژه «قصد» و «اقتصاد» یافت. از این روست که در روایات اسلامی به پیروی از قرآن از واژه «قصد» برای بیان اصطلاح اعتدال استفاده شده است.

در اصطلاح، منظور از اعتدال و میانه‌روی، ثبات و پایداری بر فضیلت و استقامت در سلوک و رفتار شایسته از منظر عقل و شرع و برگرداندن آن‌ها (امیال مختلف انسان) از افراط و تفریط به حد وسط و اعتدال می‌باشد، به عبارت دیگر، منظور آن است که هر گاه دست‌یابی به امری شرعاً و عقلاً نیکو و شایسته باشد آن امر حاصل شود و زمانی که عدمش نیکو و احسن است آن امر بروز نکند، مثلاً: درباره صفت شهوت در برخی موارد بروز و ترتیب اثر دادن و پیروی از آن قبیح است، (مثل نگاه شهوت‌آلود به نامحرم و مانند آن) در حالی که این مورد درباره همسر نیکو و شایسته است.

لذا می‌توان ادعای وجود یک نوع رابطه منطقی میان اعتدال و اصلاح کرد. به این مفهوم که هر کار معتدلی صالح و درست است و هر کار غیرمعتدلی فاسد می‌باشد و نیازمند آن است که اصلاح شود. اصلاحات به معنای بازسازی کاری است که به جهت فقدان اعتدال، به فساد گراییده است. اگر کسی رویه اعتدال را در پیش نگیرد و رفتاری صالح نداشته باشد، گرایش او به فساد است؛ از این رو پس از هر کار غیرمعتدلی سخن از فساد در آن کار می‌شود، در حالی که خواسته عمومی، اصلاح کار و به اعتدال رساندن آن است.

### مفهوم حقیقی اعتدال در فرهنگ قرآنی

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

این دعا که خواندنش امری واجب است.

بنا به مفهوم این دعای قرآنی، رابطه‌ای بسیار محکم و استوار میان اعتدال‌گرایی و صراط مستقیم وجود دارد؛ زیرا در مفهوم صراط مستقیم «اعتدال و میانه‌روی» تضمین شده و دین اسلام را که همان صراط مستقیم است، دین «اعتدال و حد وسط» توصیف می‌کند. در معرفی صراط مستقیم خداوند می‌فرماید: «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ» (فاتحه، ۷)

بخش اول آیه ناظر به کسانی است که معتدل و میانه‌رو هستند و بخش دوم اشاره به اهل افراط و تندروری است، چرا که حق را شناخته‌اند اما بر آن استقامت نورزیده‌اند و بخش پایانی ناظر به اهل تفریط و تقصیر است، چرا که نه حق را شناخته‌اند و نه اهل استقامت بوده‌اند. بنابراین صراط مستقیم همان راه اعتدال و میانه‌گرایی است. مرحوم رشیدرضا نیز در تفسیر این آیه می‌فرماید:

«خداوند امت مسلمانان را به سبب دین، کردار، رفتار، اخلاق، علاقه به تعالیم الهی امتی میانه قرار داده است حال آنکه پیشینیان دو دسته بوده‌اند دسته‌ای در مادیات و هوس‌های نفسانی صرف افراط دانسته و از آن پیروی می‌کرده و فقط به پرورش جسم و لذایذ زودگذر پایبند بوده‌اند؛ مانند یهودیان و مشرکان و گروه دوم بالعکس آن‌ها فقط در راه عالم روحانی (خشک و بی‌روح) به سر می‌برده و به دنیا و تناعم آن پشت پا زده و از آن بیزار بوده‌اند مانند نصاری و صابئین و برخی از بت‌پرستان و مرتاضان هند.

اما خدای مهربان برای این امت پیامبر خاتم، هم حق روح و روان و هم حق جسم را با هم جمع فرموده و آن را امتی مادی - روحی قرار داده است. چنانچه نگاهی تاریخی به ادیان پیش از اسلام داشته باشیم مشاهده می‌کنیم که هر کدام از آن‌ها در جهتی دچار افراط و در جهتی دچار تفریط شده‌اند. در چنین شرایطی بازگشت به میانه‌روی امری گریزناپذیر است تا بدین وسیله هر دو کفه ترازو، همسنگ و برابر گردند». (رشیدرضا، ج ۱، ذیل آیه)

از طرفی تعبیر صراط مستقیم در قرآن گویای مسیر و راهی است که سالک آن، اهل میانه‌گرایی در بینش و منش می‌گردد. این تعبیر ۴۰ بار در قرآن آمده است که به عنوان نمونه می‌توان به آیات زیر اشاره کرد:

«هُدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» (فاتحه، ۶) خداوندا! ما را به راه مستقیم هدایت بفرما.

«وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (انعام، ۱۵۳)

این راه، راه مستقیم من است پیروی کنید و از راه‌هایی پیروی نکنید که شما را از راه خدا براننده می‌سازد این‌ها چیزهایی است که خداوند شما را بدان توصیه می‌کند تا پرهیزکار شوید. از نظر اسلام دست‌یابی به هر کمالی تنها از راه اعتدال‌گرایی و میانه‌روی در امور میسر است؛ زیرا به تعبیر قرآن، راه مستقیم، راهی است که انسان را به کمالات مطلق می‌رساند و با ایجاد زمینه‌های تقرب‌جویی به خداوند، زمینه ادای رسالت خلافت الهی را به شکل کامل و مطلق برای انسان پدید می‌آورد. بنابراین اعتدال، عنصر اساسی در دست‌یابی انسان به کمال بوده و رفتار انسان اگر توأم با اعتدال باشد، ماندگاری و تثبیتش در روح و روان، بیشتر از رفتاری است که توأم با افراط و تفریط باشد.

خداوند در توصیف مؤمنانی که به کمال رسیده‌اند آنان را به اعتدال‌گرایی و میانه‌روی می‌ستاید و در آیه ۲۲ سوره «ملک» استقامت و اعتدال مؤمنان در ایمانشان را به حرکت انسان معتدل در راه مستقیم تشبیه می‌کند. این بدان معناست که کمال ایمانی را تنها می‌توان از راه اعتدال و میانه‌روی کسب کرد.

در ارزش و اعتبار اعتدال و میانه‌روی همین بس که در قرآن از راه راست به عنوان راه میانه یاد شده است و در سوره «قصص» آیه ۲۲ از زبان حضرت موسی (ع) بیان شده که «راه میانه» راه درست هدایت است و لذا می‌فرماید:

«... قَالَ عَسَىٰ رَبِّي أَن يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ» (قصص، ۲۲)

... گفت: امیدوارم پروردگارم مرا به راه راست (میانه‌روی و اعتدال) هدایت کند! حتی حضرت ابراهیم دین خویش را دین اعتدال و میانه برمی‌شمارد و از آن به «حنیف» یاد می‌کند تا اصالت و میزان اهمیت میانه‌روی را به همگان بفهماند. بدیهی است آنچه که در معارف قرآنی مورد تأکید قرار گرفته، میانه‌روی است که از آن به «اعتدال» و «اقتصاد» نیز تعبیر می‌شود؛ و این میانه‌روی را می‌توان در موارد زیر به عنوان نمونه با تمسک به آیات قرآنی دید:

الف) اعتدال در برنامه‌ریزی

«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 (روشن) قرار داد (تا همه چیز را ببینید و بتوانید کار کنید)...

مسلمان مراقب وقتش بوده و از آن در تحقق آنچه به نفع اوست بهره گرفته و آن را به خاطر مسائل بیهوده تلف نمی‌نماید. محافظت از وقت، محافظت از زندگی است و البته هر انسانی مسئول عمر خویش است که در چه راستایی آن را صرف نموده است. چه نیک گفته است شاعر:

دقات قلب المرء قائله له      إن الحياه دقائق و ثوان

یعنی: ثانیه‌های در گذار، عمر تواند ای عزیز قلب تو می‌گوید این را در هر تپش و هر نفس. فرد مسلمان با تنظیم وقت و تقسیم مناسب آن به گونه‌ای که هیچ جنبه‌ای از جنبه‌های زندگی‌اش، از جمله: عبادت، خواب، بازی و...، از حد و مرز خود در نگذرد، به آموزه دینی عمل می‌نماید. می‌گویند: سازماندهی و برنامه‌ریزی درست کارها ضامن رسیدن به اهداف است.

(ب) اعتدال در خوردن و آشامیدن

قرآن کریم در باره خوردن و آشامیدن، ضمن امر به آن، نهی از اسراف می‌کند که جمع بین خوردن و آشامیدن از یک سو و نهی از اسراف، همان اعتدال و میانه.

خداوند می‌فرماید: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (الأعراف، ۳۱)  
بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، به تحقیق که او اسرافکاران را دوست نمی‌دارد.

نه چندان بخور کز دهانت بر آید      نه چندان که از ضعف جانت در آید

انسان‌ها حتی در خوردن و آشامیدن و پوشاک باید به اندازه کفاف و نیاز خود از هر چیزی استفاده کنند و در این موارد گرفتار اسراف و چشم و هم‌چشمی نشوند. میانه‌روی در معیشت و اقتصاد زندگی، مربوط به بحث کمیت و مقدار مصرف است؛ نه کیفیت؛ یعنی شخص با علم و آگاهی از میزان مصرف مفید می‌تواند اندازه لازم در هر مواد مصرفی را مراعات نمایند؛ زیرا افرادی که حد اعتدال و میانه‌روی را مراعات نمی‌کنند و در زندگی مدام در حال افراط و تفریط هستند در زندگی هیچگاه احساس موفقیت و شادکامی و بی‌نیازی نمی‌کنند و کوشش آن‌ها در زندگی، بی‌ثمر بوده و خود را همیشه در گمراهی و در معرض هلاکت می‌اندازند. (مجله الامه الوسط، السنه الاولى ۲۰۰۹ م شماره اول، با تلخیص و تصرف)

خداوند کسی را که در مصارف زندگی خود میانه‌رو باشد، روزی زیاد می‌بخشد و کسی



را که اهل حیف و میل و اسراف باشد محروم می‌سازد. انسان عاقل و خردمند هنجارها و قواعد زندگی را در تمامی ابعاد زندگی با علم و دانش شناسایی و مراعات می‌کند و با رفتار صحیح فردی و اجتماعی، خود و جامعه را به چالش نمی‌اندازد.

با توجه به آیات متعدد قرآن. مؤمنان باید میان خواسته‌های دنیا و آخرتشان توازن و تعادل برقرار نمایند، از یک طرف برای عمران زمین و بهره‌برداری از منابع و نعمت‌های خدادادی در آن نهایت استفاده از این نعمات ببرند و طرف دیگر آخرت را فراموش نکنند و در آن‌ها اسراف و زیاده‌روی ننمایند.

در سوره «مائده» می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (المائده، ۸۸-۸۷)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! چیزهای پاکیزه را که خداوند برای شما حلال کرده است، حرام نکنید! و از حد، تجاوز ننمایید! زیرا خداوند متجاوزان را دوست نمی‌دارد و از نعمت‌های حلال و پاکیزه‌ای که خداوند به شما روزی داده است، بخورید! و از (مخالفت) خداوندی که به او ایمان دارید، بپرهیزید!

هم چنین در سوره «قصص» می‌فرماید: «وَأَبْغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا» (القصص، ۷۷)

و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بطلب؛ و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن.

### ج) اعتدال در انفاق

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

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

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

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

«وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا» (الإسراء، ۲۹) هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن، (و ترک انفاق و بخشش منما چنان که بسیار خست ورزی و چیزی به دیگران ندهی) و بیش از حد (نیز) دست خود را مگشای که هر چیز داری به دیگران ببخشی تا مورد سرزنش قرار گیری و خود در مانده شوی و از کار فرومانی! بر این اساس، اصل اندازه نگه داشتن در معیشت و خودداری از «اسراف و تبذیر» و درعین حال احتراز از «خست و تنگ نظری» در زمره مهم ترین آموزش های نظام اقتصادی تربیتی اسلام است. این امر به تربیت اقتصادی و نظم معاشی مردم بستگی دارد و لازمه چنین میانه روی و اعتدالی، ایجاد و رشد روح انضباط مالی در افراد و خانواده هاست.

### مفهوم و اهمیت اعتدال و میانه روی در سنت و احادیث نبوی

اصل اعتدال که در قرآن کریم به آن عنایت فراوانی شده است، در کلیه اعمال و رفتار و زندگی پر برکت پیامبر اکرم (ص) نیز به روشنی دیده می شود. ایشان هرگز در هیچ امری از اعتدال و میانه روی خارج نشدند. سیره رسول خدا (ص) در همه وجوه، سیره ای معتدل بود. همان طوری که حضرت علی (ع) در مورد سیره آن حضرت فرموده است:

«سیره القصد» سیره و رفتار رسول خدا، میانه روانه و معتدل بود. (نهج البلاغه، کلمات قصار) همچنین در حدیث صحیح دیگری آمده است که: «عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، عَنِ النَّبِيِّ (ص) «الْوَسْطُ الْعَدْلُ» { جَعَلْنَاكُمْ أُمَّه وَسْطًا } [البقره، ۱۴۳]» (حنبل، ج ۱۷، ص ۳۷۲)

با توجه به حدیث پیامبر (ص) وسط همان عدل است و نسبت میان عدل و اعتدال یا ترادف و تساوی است و یا عموم و خصوص مطلق، زیرا اعتدال از عدل فراگیرتر است و همه شوون حیات انسانی را سامان می بخشد؛ اما وسط به عنوان صفت برای امت یعنی امتی که از هر گونه افراط و تفریط در زمینه های مختلف به دور است.

این اصل در همه تعلیمات و آداب اخلاقی اسلام، طوری عملاً رعایت شده که برای هر عقل سلیمی، قابل درک است زیرا از سوی خرد و فطرت آدمی نیز مورد تأیید قرار گرفته؛ و ساماندهی و استواری جسم و جان آدمی و امور فردی و اجتماعی او، در گرو رعایت همین اصل است.

در روایتی آن حضرت (ص) مؤمنین را از اینکه به طور کامل به دنیا گرایش پیدا کنند -همچنان که یهود چنین اند- و یا از اینکه دنیا را رها کرده و به رهبانیت رو آورند -همچنان که

برخی از نصاری چنین کاری را مرتکب می‌شوند - نهی کرده است. (ماوردی، ۱۴۰۹ق، ص ۲۲۹) خداوند محمد (ص) را به عنوان رحمت هر دو عالم مبعوث نموده و ایشان نسبت به ایمان‌داران مهربان است و به آنان حرص می‌ورزد و چیزی که آنان را در تنگنا قرار دهد و یا مشقتی ایجاد کند بر او سخت و گران می‌آید. بار گران آنان را بر می‌دارد و غل و زنجیری که بر آنان بود باز می‌کند؛ پیامبر (ص) چنین می‌فرماید:

«إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَبْعَثْنِي مَعْتَنًا وَلَا مَتَعْتَنًا وَلَكِنْ بَعَثَنِي مَعْلَمًا مَيَّسِرًا». (مسلم، ج ۲، ص ۱۱۰۴) یعنی: خداوند من را نفرستاده که بر خود سخت‌گیری نمایم و یا دیگران را در تنگنا قرار دهم، بلکه من را به عنوان یک معلم آسان‌گیر فرستاده است.

همچنین از انس نقل شده است که گفت: پیامبر اکرم (ص) وارد مسجد شد و ناگهان دید که ریسمانی بین دو ستون مسجد بسته شده است و فرمود: این ریسمان چیست؟ عرض کردند: این ریسمان مال فلانی است، چون ناتوان می‌شود، خود را به آن آویزان می‌کند. آنگاه پیامبر اکرم (ص) فرمود: آن را باز کنید! هر یک از شما باید تا زمانی نماز گزارد که با نشاط است، چون خسته شد، باید بخوابد.

هرگاه فشار و سخت‌گیری از حالت احساس و سلیقه شخصی تجاوز می‌کرد و به صورت یک طرز تفکر، عده‌ای را به دور خود جمع و مشغول می‌نمود، پیامبر (ص) به شدت با آن مخالفت می‌ورزید. ما این موضوع را در برخورد آن حضرت (ص) با سه گروهی که خط مشی غیر از خط مشی او در عبادت را در پیش گرفته بودند، به خوبی مشاهده می‌کنیم هر چند که این گروه‌ها جز نیکی و خیرخواهی هدف دیگری نداشتند.

چند نفر از اصحاب رسول‌الله (ص) از اعمال پیامبر در نهانی سؤال کردند و بعد از اطلاع از آن مثل اینکه آن را ناچیز دانستند و گفتند که پیامبر (ص) گناهان اول و آخرش بخشیده شده است ولی ما برای اینکه مشمول بخشش خداوند قرار گیریم احتیاج به عمل بیشتری داریم. یکی از آنان گفت: من روزه می‌گیرم و هیچ وقت آن را ترک نمی‌کنم. دومی گفت: من شب‌زنده‌داری می‌کنم و خواب را بر خود حرام می‌نمایم؛ و سومی گفت: من ازدواج را بر خود حرام می‌کنم. سخنان آنان را به پیامبر رساندند. و پیامبر (ص) درباره خودش می‌فرماید:

«أَمَّا أَنَا فَأَصَلِّي وَأَنَامُ وَأَصُومُ وَأَفْطِرُ وَأَتَزَوَّجُ النَّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي»

(بخاری، ج ۷، ص ۲؛ مسلم، ج ۴، ص ۱۲۹)

اما من روزه می‌گیرم و افطار می‌کنم، پاسی از شب را عبادت می‌کنم و بقیه آن را می‌خوابم و ازدواج را ترک نکرده‌ام، هرکس از سنت من روی بگرداند از من نیست.

مفهوم احادیث مذکور به ما می‌آموزد که شایسته نیست در دین الله چه در دعوت دیگران به سوی اسلام یا در اعمال خصوصی خویش افراط ورزیده، بلکه باید خویشتن را به خصوصیات قرآنی امت وسط آراسته، همانگونه که خداوند حکیم ما را به آن امر نموده و مورد سفارش رسول الله (ص) در سنت صحیح نبوی است.

و رسول الله (ص) به اصحابش (رض) می‌فرماید: «لَا تُظْرُونِي كَمَا أَطْرَتِ النَّصَارَى عِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ (ع) فَإِنَّمَا أَنَا عَبْدُهُ فَقُولُوا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ» (بخاری، ۱۴۲۲ق، ج ۴، ص ۱۶۷) در مورد من همانگونه که مسیحیت در مورد عیسی پسر مریم انجام دادند افراط نکنید.

چون من تنها بنده خدا هستم پس بگویید: بنده خدا و رسولش.

همچنین پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: این دین محکم و متین است، پس با ملایمت در آن درآیید و عبادت خدا را به بندگان خدا با کراهت تحمیل نکنید تا مانند سواری درمانده باشید که نه مسافت پیموده و نه مرکبی به جا گذاشته است.

همچنین رسول خدا (ص) در همه کارها رعایت اعتدال را به عنوان بهترین گزینه، نیکو شمرده است و فرموده است:

«خیر الامور اوسطها» (العینی، ۱۹۹۹م، ج ۲، ص ۲۴۱)

انسان‌هایی که دچار افراط و تفریط می‌شوند معمولاً کمتر می‌توانند با دیگران یکدل شوند و غالباً تنها می‌مانند؛ اما کسانی که در مسیر اعتدال و میانه‌روی هستند قادرند با مردم یکدل شوند. پیامبر گرامی اسلام فرمودند: معتدل باشید تا قلب‌هایتان به هم نزدیک شود.

ناآگاهی و فقدان علم و بدفهمی باعث شده بعضی از مردم در مواردی از فروعات دینی غلو و تشدید به خرج داده ولی در مقابل، نسبت به بسیاری از گناهان کبیره می‌گذرند! مانند غیبت، خیرچینی، قذف، حسد، جستجو در پی عیوب دیگران و عیب‌جویی از بی‌گناهان، حيله و نیرنگ نسبت به برادران دینی خود که هم‌فکرشان نمی‌باشند! و افشای گناه و عیب دیگران و حتی خوردن و غارت اموال مردم به ناحق!

از ابن‌مسعود (رض) روایت شده که پیامبر (ص) سه بار فرمودند هلاک شدند منتطعون (کسانی که بی‌مورد سخت‌گیری کرده و در گفتار و کردار غلو می‌نمایند).

## اعتدال و یزگی برجسته امت اسلام

خداوند از امت اسلامی در سوره بقره به سبب پیروی از اسلام به عنوان «امت وسط» یعنی امت معتدل یاد کرده و می‌فرماید:

«وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا...»  
(بقره، ۱۴۳)

بی‌گمان شما را ملت میانه‌روی قرار دادیم (نه در دین افراط و غلوی می‌ورزید و نه در آن تفریط و تعطیلی می‌شناسید. حق روح و حق جسم را مراعات می‌دارید و آمیزه‌ای از حیوان و فرشته‌اید) تا گواهانی بر مردم باشید (و بر تفریط مادی‌گرایان لذائذ جسمانی طلب و روحانیت باخته، ناظر بوده و خروج هر دو دسته را از جاده اعتدال مشاهده نمائید) و پیغمبر (نیز) بر شما گواه باشد (تا چنانکه دسته‌ای از شما راه او گیرد و یا گروهی از شما از جاده سیرت و شریعت او بیرون رود، با آئین و کردار خویش بر ایشان حجت و گواه باشد)....

برای فهم دقیق «امت وسط» جای دارد گریزی به «فی ظلال» سید قطب بزینم آنجا که می‌فرماید: «ملت مسلمان ملت وسطی است با تمام معانی، چه از وساطت به معنی حسن و فضل باشد، یا به معنی اعتدال و میانه‌روی، یا به معنی وسط مادی حسی...»

«أُمَّةً وَسَطًا» ملت وسط و میانه‌روی است در جهان بینی و اعتقاد... نه در روحانیت صرف غلو و افراط می‌کند و نه در مادیت تنها فرو می‌رود و ماندگار می‌شود. بلکه از فطرت پیروی می‌کند که در روحی مجسم و نمودار است، یا جسدی است. چنین ملتی می‌کوشد تا به این وجود دو قلو پرداخته انرژی‌های دو بعدی مادی و معنوی، حق کاملی از هر نوع توشه‌ای، همزمان با چنین‌کاری سعی می‌کند زندگی را حفظ نماید و آن را امتداد دهد و بدون هیچگونه تفریط و افراطی، بلکه برعکس، با میانه‌روی و هماهنگی و اعتدال، همه توان خویش را در جهان علائق و اشواق، به کار می‌گیرد». (سید قطب، ۱۹۸۸م، ج ۱، ص ۱۳۱)

«أُمَّة، ملت میانه‌روی است در رابطه‌ها و پیوستگی‌ها... نه شخصیت فرد و ارکان او را نادیده می‌گیرد و نه شخصیت او را در شخصیت جامعه یا دولت محو می‌گرداند، همچنین او را رها نمی‌سازد تا به فرد خودخواه و حریصی تبدیل شود که به فکر کسی و چیزی جز خود نباشد... تنها آن اندازه از انگیزه‌ها و نیروها را به کار می‌گیرد که وسیله حرکت و رشد گردد؛ و از کشش‌ها و ویژگی‌ها تنها آن اندازه سر راه او به وجود می‌آورد و چوب لای چرخ و

دهنه به دهان اسب نفس می‌اندازد که جلو غلو و سرکشی او را بگیرد و از رغائب و علائق آن مقدار در اختیارش می‌گذارد که رغبت فرد را در راه خدمت به جامعه برانگیزد، و از تکالیف و واجبات آن اندازه برای فرد مقرر می‌دارد که او را خدمتگزار جامعه نماید و جامعه را هم ضامن و مسئول فرد کند و در نتیجه فرد و جامعه را هماهنگ و همگام گرداند.» (سیدقطب، ۱۹۸۸م، ذیل آیه)

بدین ترتیب خداوند مسلمانان را در قرآن از حقیقت مقام و مکانی که در این زمین دارند و از حقیقت نقشی که در زندگی بشریت بر عهده ایشان است و ضروری است آن را ا یفاء کنند، آگاه می‌فرماید:

«كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ...» (آل عمران، ۱۱۰)

شما بهترین ملت‌ای هستید که برای (سود) انسان‌ها آفریده شده‌اید (مادام که) به کار شایسته دستور می‌دهید و از کار ناشایست باز می‌دارید و به خدا ایمان دارید...»

به قول شهید عقیده اسلامی «سید قطب» در «فی ظلال» این چنین خداوند مسلمانان را به اصالت نقششان و اهمیت کارشان رهنمود می‌فرماید و آنان را از بزرگواری جامعه‌شان آگاه می‌نماید؛ و این چیزی است که لازم است امت اسلامی آن را درک کند تا حقیقت و ارزش خود را بشناسد و بداند که او آفریده شده است تا پیش‌رو و پیش‌قراول بوده و آن را وظیفه امت اسلامی می‌داند زیرا این امت لازم است که همیشه در مرکز رهبری و پیشوائی سایر امم قرار داشته باشد.

#### نتیجه

- با پژوهشی ژرف و عمیق می‌توان دریافت، همان‌گونه که اصل توحید در تار و پود احکام و مقررات اسلام و آیات و روایات پیچیده شده، اصل اعتدال نیز در تشریح احکام لحاظ گردیده است.
- میانه‌روی اثرات مثبتی در زندگی انسان به جای می‌گذارد که برخی از آن‌ها در دنیا و برخی در آخرت بروز می‌کند.
- اعتدال به عنوان یک اصل قرآنی در همه شئون زندگی فردی و اجتماعی و تمامی فعالیت‌های سیاسی، اقتصادی و عقیدتی مطرح و در اسلام، قلمرو وسیعی دارد و در

همه جا به عنوان یک اصل خلل ناپذیر اسلامی و قرآنی مطرح می‌گردد. این اصل قرآنی که منطبق با فطرت و عقل خدادادی است اسباب رشد و کمال‌یابی انسان را رقم می‌زند ولی افراط و تفریط موجبات سقوط انسان را فراهم می‌آورد.

- اگر کسی بخواهد به مسئولیت الهی خویش عمل کند می‌بایست در همه امور راه اعتدال و میانه‌روی را در پیش گیرد و با داشتن حد و اندازه در امور مختلف و محوری کردن اعتدال در تمام برنامه‌ها، خود را به اُمت وسط نزدیک نموده و با این روش آسایش و خوشبختی را نه تنها برای خود بلکه برای دیگران نیز به همراه آورد.
- خداوند در بیان جامعه برتر و کامل و ارایه نمونه عینی آن، جامعه اسلامی و برتر را جامعه‌ای معتدل و میانه‌رو معرفی می‌کند که استقامت با این روش در ذات و نهاد آن سرشته می‌شود. بنابراین، از نظر قرآن و اسلام، صراط مستقیم هر کس و جامعه‌ای، میانه‌روی و اعتدال در همه امور و اقتصاد در زندگی است.
- از آموزه‌های وحیانی قرآن و سنت نبوی و سیره سلف صالح برمی‌آید هرگونه خروج از حدود اعتدال و میانه‌روی و گرایش به دو سوی افراط و تفریط به معنای خروج از صراط مستقیم و جاده حقیقت و حقانیت و رهسپاری در بی‌راهه هبوط و سقوط فردی و اجتماعی و دست‌یابی به کمال و تقرب‌الی‌الله است.
- فرد مسلمان در خانواده نیز باید بین حق و تکلیف، تعادل را برقرار کند. اگر در همه امورات، میانه‌رو و معتدل باشد، خانواده‌اش نیز متعادل و موزون خواهد شد.
- با اندکی تأمل و دقت در معنای لغوی و اصطلاحی میانه‌گرایی درمی‌یابیم که امت مسلمان امتی است عادل، فاضل، معتدل، متوازن و به دور از هرگونه افراط و تفریط و بر صراط مستقیم در حرکت به سوی کمال مطلوب است.
- در نهایت اسلام حقیقی و حرکت در راه درست و صراط مستقیم چیزی نیست به جز پرهیز از افراط و تفریط و حرکت بر روی خط میانه و متعادل؛ لذا بیداری اسلامی، اصول‌گرایی اسلامی و بازگشت به اسلام راستین، میسر نمی‌شود مگر با رسیدن به اعتدال اسلامی و ارتقاء به جایگاه امت میانه که ثمره آن برپایی تمدن اصیل اسلامی است.

## فهرست منابع و مأخذ

۱. قرآن کریم.
۲. فولادوند، محمد مهدی، ترجمه قرآن، تهران، دار القرآن الکریم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، چاپ اول، ۱۴۱۵ هـ.
۳. البخاری، محمد بن إسماعیل، الجامع المسند الصحيح المختصر، المحقق: محمد زهير بن ناصر الناصر، دار بی جا، الطبعة الأولى، ۱۴۲۲ هـ.
۴. ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزوينی، سنن ابن ماجه، تحقیق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربيه - طوق النجاه، بی تا.
۵. ابن منظور محمد بن مكرم، لسان العرب، نشر دار صادر، بيروت، ۱۴۱۴ ق، چاپ سوم.
۶. أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد بن حنبل، بن هلال بن أسد الشيباني، المحقق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، مؤسسه الرساله.
۷. النووی، أبی زکریا محیی الدین بن شرف، ریاض الصالحین، تعلیق و تحقیق: الدكتور ماهر یاسین الفحل، دمشق - بیروت، دار ابن کثیر للطباعه والنشر والتوزیع، الطبعة: الأولى، ۱۴۲۸ هـ - ۲۰۰۷ م.
۸. بدر الدین العینی، أبو محمد محمود، شرح سنن أبی داود، المحقق: أبو المنذر خالد بن إبراهيم المصری، مکتبه الرشد - الرياض، ۱۴۲۰ هـ - ۱۹۹۹ م، الطبعة الأولى.
۹. سید قطب، فی ظلال القرآن، القاهرة، دارالشروق، الطبعة الخامسة عشره، ۱۴۰۸ هـ ق ۱۹۸۸ م.
۱۰. آوردی؛ أعلام النبوه (للماوردی)، نشر دار و مکتبه الهلال، بیروت، ۱۴۰۹ ق، چاپ اول.
۱۱. محمد رشید رضا، تفسیر القرآن الحکیم (تفسیر المنار)، الهیئة المصریه العامه للکتاب، ۱۹۹۰ م.
۱۲. مجله الامه الوسط، السنه الاولی ۲۰۰۹ م شماره اول، الاتحاد العالمی لعلماء المسلمین، بیروت.
۱۳. مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشیری النیسابوری، المسند الصحيح، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي، بیروت، دار إحياء التراث العربی، بی تا.
۱۴. نهج البلاغه با ترجمه محمد دشتی و معجم.

