جوان و اعتدال

محمد سبحانى نيا

شكوفايى تمايلات نفسانى, حالات هيجانى و عاطفى و احساسات مذهبى, از ويژگى هاى دوران جوانى است. اگر اين تمايلات, تعديل و مهار نشود و به افراط يا تفريط بگرايد, قطعاً آثار زيان بارى بر جسم و جان جوان خواهد گذاشت.

متأسفانه بعضى از افراد, به دليل عدم آگاهى, براى يافتن روش صحيح, راه هاى انحرافيِ افراط يا تفريط را مى آزمايند, ولى چه بهتر كه از همان ابتدا, نقطه تعادل را بشناسند و همان را برگزينند. با توجه به اهميت اين موضوع در زندگى فردى و اجتماعى جوان مطالبى را در باره آن مى نگاريم.

معناى اعتدال

اعتدال در لغت, به معناى رعايت حد وسط و ميانه در بين دو حال است از جهت كميت و مقدار و از جهت كيفيت و چگونگي1 و نيز به معناى توازن در مقدار, هموزنى, برابر بودن دلايل, برابرى و يكسانى در كم و كيف آمده است;2 مثلاً حد وسط تهور و ترس, شجاعت است كه در آن نه افراط است و نه تفريط.

جايگاه اعتدال در اسلام

يكى از ويژگى هاى بارز دين مقدس اسلام كه آن را از اديان ديگر متمايز مى سازد, اعتدال و ميانه روى است. قرآن مجيد, امت اسلامى را (امت وسط) ناميده است: (و كذلك جعلناكم امة وسطاً;3 ما شما را امتى وسط قرار داديم). و در آيه اى ديگر, امت اسلامى را بهترين امت پديد آمده از ميان مردم مى داند. 4

امام صادق(ع) در تبيين بهترين امت مى فرمايد: آنها امتى هستند كه خداوند در بين آنها و از ميان آنها و به سوى آنها برانگيخت و آنها مردمى ميانه رو هستند; از اين رو بهترين امتى هستند كه براى مردم فرستاده شده اند. 5

جايگاه اعتدال با نمونه هاى زير روشن تر مى شود:

1 ـ اعتدال, شيوه معصومان: در فرهنگ دينى پيشوايان دين, اعتدال به حدى مورد توجه است كه به داشتن آن افتخار نموده و در مقام تعريف, خويشتن را با آن معرفى مى كنند. امام باقر(ع) مى فرمايد: (نحن الامة الوسط;6 ما امت وسط و ميانه هستيم. )

2 ـ اعتدال, بهترين خط مشى: از نظر اسلام تعادل و اعتدال, يكى از دوست داشتنى ترين و بهترين امور محسوب مى شود. رسول اكرم(ص) مى فرمايد: (خيار الامور اوسطها و ليكن احب الامور اليك اوسطها فى الحق;7 بهترين كارها, معتدل ترين آنهاست و بايد دوست داشتنى ترين امور در نزد تو, معتدل ترين آنها در كارهاى حق باشد. )

3 ـ اعتدال, صفت مؤمن: امام على(ع) يكى از صفات مؤمن را اعتدال در زندگى مى داند و مى فرمايد: (المؤمن سيرته القصد;8 شيوه مؤمن, ميانه روى است. )

4 ـ اعتدال, هديه الهى: از روايات معصومين& بر مى آيد كه همه افراد نمى توانند خود را به صفت اعتدال بيارايند, بلكه تنها شامل كسانى مى شود كه از لطف الهى برخوردارند. اميرمؤمنان على(ع) مى فرمايد: زمانى كه خداوند متعال اراده كند به بنده اش خيرى برساند, ميانه روى و تدبير را به او الهام مى كند و بى تدبيرى و زياده روى را از او دور مى سازد9.

اعتدال از نظر دانشمندان

بسيارى از حكما و دانشمندان مانند خواجه نصيرالدين طوسى, ملا هادى سبزوارى, بوعلى سينا, ملا محمد مهدى نراقى و دانشمندان ديگر, اساس اخلاق فاضله انسانى را تعادل در امور دانسته اند. ارسطو معتقد بود كه انسان داراى قوه غضبيه و شهويه و عقل است. سعادت انسان در تعادل آنهاست تا از قوه غضب, شجاعت و از نيروى شهوت, عفت و از عقل, حكمت, پديد آيد و هر گاه ميان اين قوا تعادل برقرار شود, ملكه عدالت شكل مى گيرد.

دستور سقراط براى زندگى سالم, پيمودن راه اعتدال بود. روان شناسان نيز مى گويند: نيازهاى روحى و جسمى انسان ها بايد به طور طبيعى و معتدل بر آورده شود.

انسان براى شناخت اعتدال و تمييز افراط و تفريط, به شاخص و مقياسى نيازمند است تا در امور مختلف به آن مراجعه و راه صحيح و معتدل را انتخاب كند. در اسلام, قرآن و اهل بيت, معيار اعتدال به شمار مى آيند. امام على(ع) مى فرمايد: از اين امت هيچ كس با آل محمد& قياس نمى شود, زيرا اين خاندان, پايه دين و تكيه گاه يقين هستند. تندروان به سوى آنها باز خواهند گشت و واپس ماندگان, ناگزير خود را به آنها مى رسانند. 10

استاد مطهرى مى گويد: (اگر ما آن راهى را كه ائمه اطهار& در مقابل راه هاى ديگران براى ما باز كرده اند برويم, هم از افراط و تندروى هاى بعضى مصون مى مانيم و هم از تفريط و جمود بعضى ديگر.) 11

آثار و فوايد اعتدال در زندگى

اعتدال, در زندگى فردى و اجتماعى انسان تأثير دارد. مهم ترين آنها عبارت اند از:

1 ـ تربيت: يكى از راه كارهاى تربيت و اصلاح نفس, ميانه روى است, زيرا تربيت, در سايه تعديل قواى نفسانى و كنترل قوه غضب و شهوت و عقل به دست مى آيد. بر اين اساس امام على(ع) مى فرمايد: هر گاه به اصلاح خود مايل بودى, ميانه رو, قانع و كم آرزو باش. 12

2 ـ نجات انسان: پيامبر اكرم (ص) يكى از اسباب نجات آدمى را اعتدال در هنگام دارايى و ندارى مى داند. 13 اين نجات شامل نجات انسان از ناملايمات زندگى دنيا و عذاب عالم برزخ و قيامت مى شود.

3 ـ بى نيازى: امام صادق(ع) مى فرمايد: (ان ّ القصد يورث الغنى;14 به درستى كه ميانه روى, سبب بى نيازى و ثروت مى شود). دليل اين بى نيازى آن است كه با اعتدال و اندازه گيرى در زندگى, فعاليت هاى اقتصادى مانند مصرف, توليد, و هزينه هاى زندگى سامان مى يابد و از اسراف جلوگيرى مى شود.

4 ـ سلامتى: سلامت بدن انسان به تعادل قواى جسمانى بستگى دارد. غدد هورمونى اگر كمتر يا زيادتر ترشح كند, سلامت آدمى را تهديد خواهد كرد. اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: هر كس سلامتى مى خواهد, پس بايد ميانه رو باشد. 15

5 ـ وحدت: پيامبر اكرم (ص) مى فرمايد: بر شما باد به ميانه روى, زيرا ملتى كه ميانه رو باشد, هرگز دچار تفرقه نخواهد شد. 16

6 ـ الفت: رسول اكرم(ص) مى فرمايد: استووا تستِو قلوبكم;17 معتدل باشيد تا دل هاى شما به هم نزديك شود). دليل اين الفت و نزديكى آن است كه بسيارى از اختلافات فرقه ها و افراد مختلف جامعه بر اثر افراط و تفريط در مباحث اجتماعى و دينى پديد مى آيد.

7 ـ آسان شدن مشكلات: اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: ميانه روى در كارها را فراگير, زيرا كسى كه ميانه روى را فرا گيرد, امور زندگى بر او آسان خواهد شد. 18 انسان ميانه رو آمادگى نسبى براى رويارويى با مشكلات اجتماعى را دارد; مثلاً كسى كه اهل قناعت است و براى كم خرج كردن تمرين كرده, در واقع خود را براى روزهاى سخت آماده نموده است.

8 ـ رشد و بالندگى: رسول اكرم(ص) مى فرمايد: خداى تعالى هر گاه ماندگارى و رشد امتى را بخواهد, اعتدال و پاك دامنى را روزيشان مى كند. 19

9 ـ در امان ماندن از هلاكت: امام على(ع) مى فرمايد: (لن يهلك من اقتصد;20 كسى كه ميانه روى كند, هلاك نمى شود. )

آثار عدم اعتدال

خروج از زندگى متعادل, نتايج مخرب و زيان بارى دارد كه به مهم ترين آنها اشاره مى كنيم:

1 ـ انحراف: يكى از آثار حتمى عدم اعتدال, انحراف از جاده مستقيم است. اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: (من ترك القصد جار;21 كسى كه ميانه روى را ترك كند, از راه حق منحرف خواهد شد). آن حضرت در جايى ديگر, انحراف به چپ و راست (افراط و تفريط) را منشأ گمراهى, و جاده حق را راه مستقيم معرفى نموده است. 22

اگر به انحرافات عقيدتى كه امروزه در جوامع مختلف بروز و ظهور كرده نظرى بيفكنيم, در مى يابيم كه عامل اصلى اين انحرافات, افراط يا تفريط بوده است. آنان كه درباره امام على(ع) راه اعتدال را پيموده و به افراط كشيده شدند, در صف غلات و على اللهى ها در آمدت كه امامان& از آنها بيزارى جسته و ايشان را مورد لعن قرار داده اند. آن حضرت در همين زمينه مى فرمايد: به زودى دو طايفه در باره من هلاك خواهند شد: يكى, دوستى كه در دوستى افراط كند به طورى كه محبت بى اندازه, او را به غير حق بكشاند و ديگر, دشمنى كه از حد تجاوز كرده و دشمنى بى اندازه, او را به غير حق سوق دهد. و بهترين مردم در باره من, گروه ميانه رو مى باشند; پس همراه اين گروه باشيد23.

قبل از آن نيز رسول اكرم(ص) از افراط و تفريط درباره امام على(ع) خبر داده و او را به عيسى بن مريم تشبيه كرده بود24.

گروهى بر اثر تفريط, آن چنان با حضرت على(ع) دشمنى كردند كه او را كافر خواندند و جنگ با ايشان را واجب دانستند; مثل خوارج كه جنگ نهروان را به راه انداختند. اميرمؤمنان على(ع) با هر دو دسته يعنى (غلات) و (خوارج) شديداً برخورد كرد.

2 ـ حسرت و پشيمانى: يكى از آثار عدم اعتدال, حسرت و پشيمانى است. اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: (اياكم و التفريط فتقع الحسرة حين لا تنفع الحسرة, 25 زنهار, از كوتاهى كردن, زيرا كوتاهى كردن, حسرت به بار مى آورد; زمانى كه ديگر حسرت سودى ندارد. )

قرآن مجيد از اين حسرت چنين خبر مى دهد: (ان تقول نفس يا حسرتى على ما فرطت فى جنب الله;26 روز قيامت گفته مى شود افسوس بر من از تفريط و كوتاهى هايى كه در اطاعت فرمان خدا كردم. )

همچنين امام على(ع) مى فرمايد: تندروى بى جا, نوعى از ديوانگى است, زيرا صاحبش پشيمان مى شود و اگر پشيمان نشود, معلوم مى شود كه جنون او ريشه دار است. 27

3 ـ ملامت: از عواقب عدم تعادل, مورد سرزنش قرار گرفتن است. اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: (احذروا التفريط فانه يوجب الملامة;28 از كوتاهى كردن بپرهيزيد كه مورد سرزنش قرار خواهيد گرفت. )

4 ـ قبول نشدن دعا: عدم استجابت دعا, علل مختلفى دارد كه يكى از آنها, رعايت نكردن ميانه روى است. امام صادق(ع) يكى از چهار گروهى را كه دعايشان مستجاب نمى شود فقيرى مى داند كه مالى داشته و آن را تلف كرده است و از خداوند طلب روزى مى كند; خداوند در جواب چنين شخصى مى فرمايد: آيا تو را به ميانه روى و اعتدال, امر نكرده ام؟29

5 ـ فقر: فقر و نيازمندى, از جمله آثار خروج از اعتدال است, زيرا كسى كه از مرز اعتدال پا فراتر گذارد فاقد تدبير و دورانديشى است و از اداره زندگى و امرار معاش عاجز مى ماند. امام على(ع) مى فرمايد: (الاقتصاد ينمى القليل و الاسراف يفنى الجزيل;30 ميانه روى, كم را زياد مى كند و اسراف, زياد را از بين مى برد. )

6 ـ هلاكت: يكى ديگر از آثار خروج از اعتدال, هلاكت و عذاب اخروى است. قرآن مجيد مى فرمايد: هر كس را كه زياده روى كند و به آيات خدا ايمان نياورد, مجازات مى كنيم و عذاب آخرت سنگين تر و پاينده تر است. 31

7 ـ عذاب الهى: عاقبت و سرانجام كسانى كه از مرز اعتدال خارج شده و به دام اسراف گرفتار شده اند چيزى جز ورود به جهنم نخواهد بود. قرآن مجيد مى فرمايد: (ان ّ المسرفين هم اصحاب النار;32 اسراف كنندگان, اهل جهنم هستند. )

قلمرو اعتدال

امور فردى و اجتماعى اعم از اقتصادى, سياسى, عقيدتى, عبادى, رفتارى و غيره, در قلمرو اعتدال قرار مى گيرند. اعتدال, در همه جا به عنوان يك اصل خلل ناپذير مطرح است, حتى در كارهاى نيك مانند عبادت و انفاق نيز, اين اصل رعايت شده كه بيانگر اهميت و جايگاه اعتدال است. در اين بحث به مهم ترين مواردى كه اعتدال و ميانه روى در آنها سفارش شده است, مى پردازيم:

1 ـ امور عبادى

عبادت, نياز ثابت بشر در همه اعصار و ادوار به شمار مى رود. براى رسيدن به تكامل و قرب به پروردگار, بايد از نردبان عبادت و پرستش خدا استفاده كرد, لكن بديهى است كه از اين داروى شفابخش و غذاى روح بايد به جا استفاده شود تا نتيجه مطلوب حاصل گردد. همان طورى كه كوتاهى در عبادت, آدمى را از فضاى ملكوتى دور و به پرتگاه سقوط نزديك مى كند, افراط در عبادت نيز موجب خستگى و بى ميلى شده و آن را بى تأثير مى سازد. راه صحيح و اصولى, همان راه اعتدال است. اين موضوع به قدرى حايز اهميت است كه در كتاب هاى روايى ـ مانند كافى و وسائل الشيعه ـ باب مستقلى با عنوان (اعتدال در عبادت) گشوده شده است. به تبع بزرگان و به دليل ابتلاى زياد افراد, اين مورد را جداگانه ذكر مى كنيم, هر چند مربوط به امور شخصى است كه بعد متذكر مى شويم.

رسول خدا(ص) مى فرمايد: اين دين, محكم و متين است; پس به آرامى در آن در آييد و عبادت خدا را به بندگان خدا به زور تحميل نكنيد تا مانند سوار درمانده اى باشيد كه نه مسافت را پيموده و نه مركبى را به جا گذاشته است;33 يعنى كسانى كه در امور عبادى, براى رسيدن به هدف خود, زياده روى مى كنند, اصلاً به مقصد نمى رسند. مَثَل اين گونه افراد مَثَل آن شخصى است كه سوار بر مركبى مى شود تا به شهرى برود, اما براى اين كه زودتر به مقصدش برسد, به مركبش بيش از حد طاقت, فشار مى آورد. طبيعى است كه اين مركب در وسط راه مى ماند و صاحبش را به مقصد نخواهد رساند.

حضرت صادق(ع) مى فرمايد: من در طواف بودم كه پدرم بر من گذشت. من جوان بودم و در عبادت كوشا, پدرم مرا ديد كه عرق از من سرازير است. به من فرمود: اى جعفر! اى پسر جان! چون خدا بنده اى را دوست داشته باشد او را به بهشت وارد مى كند و به اندكى از او راضى مى شود. 34

اوليا, مربيان و دست اندركاران تعليم و تربيت, همواره بايد رفق و مدارا و اعتدال را در برنامه هاى عبادى منظور نمايند و از برقرارى مجالس طولانى دعا و توسل و روضه خوانى و… اجتناب ورزند. بايد حوصله و طاقت و كشش نونهالان را در نظر داشته باشند و آنان را به مسئوليت هاى فردى و اجتماعى شان متوجه سازند تا ابعاد مختلف آنها متوازن و معتدل رشد يابد تا شاهد عبادت گرايان جامعه گريز و جامعه گرايان عبادت گريز نباشيم كه هر دو از جاده اعتدال خارج هستند.

متأسفانه در جامعه افرادى را مى بينيم كه با تلقى نادرست از عبادت, نقش اصلى خود را در خانواده و جامعه ايفا نمى كنند و از قبول مسئوليت, شانه خالى مى كنند و در مقابل, افرادى به بهانه خدمت به خلق و عمل به وظايف اجتماعى, از انجام تكاليف دينى سرباز مى زنند; اما حقيقت اين است كه راه وسط نه آن است و نه اين.

2 ـ مسائل اعتقادى

يكى از موارد اعتدال, ميانه روى در عقيده و پرهيز از جمود, تساهل و بى مبالاتى است. پيشوايان دين, با وجود سخت گيرى, جمود و خشك مقدسى خوارج (كه مرتكب كبيره را كافر مى خواندند) و تساهل و بى مبالاتى مرجئه (فرقه اى كه صرف ادعاى ايمان را كافى مى دانستند), شيعيان را به اعتدال در امور دعوت مى كردند.

از سوى ديگر, امامان معصوم& مسلك معتزله را (كه هر چه با عقل هم خوانى نداشت, فوراً در صدد انكار آن بر مى آمدند) و مسلك اشاعره را (كه هر چيزى را به مفهوم محسوس حمل مى كردند), مظهر افراط و تفريط مى دانستند و راه ميانه اى را در پيش گرفته و كارايى عقل را در امور كلى پذيرفته اند و يا بين جبر و تفويض, راه سومى را كه نه به جبر ختم شود و نه به تفويض, ارائه نموده اند.

البته اين بحث, مجالى واسع مى طلبد كه از حوصله ما خارج است. علاقه مندان مى توانند به كتاب هاى كلامى مراجعه نمايند.

3 ـ امور اجتماعى

در برخوردها و مناسبات اجتماعى, بايد اعتدال و ميانه روى رعايت شود. اهم موارد امور اجتماعى عبارت اند از:

3 ـ 1. دوستى: دوست شايسته يكى از سرمايه هاى بزرگ زندگى و از عوامل خوش بختى بشر محسوب مى شود تا جايى كه امام على(ع) مى فرمايد: (من فقد اخاً فى الله فكأنّما فقد اشرف اعضائه;35 كسى كه دوست پاك ضمير خود را كه براى خدا با وى پيوند دوستى داشته از دست دهد, مانند آن است كه شريف ترين اعضاى بدنش را از دست داده است. )

با وجود اين, اسلام با افراط در رفاقت و دوستى مخالف است. امام على(ع) مى فرمايد: (احبِب حبيبك هوناً ما عسى ان بغيضك يوماً ما و ابغض بغيضك هوناً ما عسى ان يكون حبيبك يوماً ما;36 با دوست خود در حد اعتدال دوستى كن, چرا كه ممكن است روزى دشمن تو گردد و در دشمنى با دشمن نيز معتدل باش, كه ممكن است روزى دوست تو گردد. )

متأسفانه اين اصل مهم در رفاقت چه بسا ناديده گرفته مى شود. بعضى آن چنان با دوست خود يكى مى شوند كه همه اسرار و حتى مسائل خصوصى زندگى خود را با وى در ميان مى گذارند. غافل از اين كه شايد همين شخص, دشمن او گردد. از طرفى بعضى افراد در دشمنى افراط مى كنند به طورى كه راه برگشت را به روى خود مى بندند و به اصطلاح, همه پل ها را خراب مى كنند.

روش صحيح, اعتدال است, نه افراط در حال برقرارى رابطه و نه تفريط هنگام قطع رابطه. امام على(ع) مى فرمايد: اگر خواستى رابطه ات را با برادرت قطع كنى, راهى را برايش بگذار كه اگر روزى خواست برگردد راه بازگشت داشته باشد. 37

سعدى نيز در اين باره مى گويد: هر آن سرى كه دارى با دوست در ميان منه, چه دانى كه وقتى دشمن گردد, و هر گزندى كه توانى به دشمن مرسان, باشد كه وقتى دوست شود. 38

انـدازه نگـه دار كــه انـدازه نـكـوست

هم لايق دشمن است و هم لايق دوست

3 ـ 2. اعتماد: يكى از ريشه دارترين پايه هاى حيات اجتماعى, اعتماد متقابل در روابط انسانى است. اسلام هر آنچه را كه در اعتماد سازى مؤثر است مورد تأييد قرار داده و از هر چه كه موجب سلب اعتماد ديگران مى شود ممانعت نموده است. ولى اعتماد كردن نيز حدى دارد و اگر به افراط متمايل شود, به حال فرد و جامعه مضر خواهد بود. شارع مقدس همگان را به رعايت جانب احتياط به خصوص در مسائل خطير و سرنوشت ساز توصيه نموده است. امام صادق(ع) مى فرمايد: (لا تثقن بأخيك كل الثقه فان ّ صرعة الاسترسال لا تستقال;39 به برادرت زياد اطمينان و اعتماد نكن كه در اين صورت قابل جبران نيست. )

3 ـ 3. دفاع: در نظام حقوقى اسلام, حق دفاع براى همه افراد محفوظ و مشروع است. قرآن مجيد بدگويى مظلوم از ظالم را روا مى شمارد04 و در روايات, جان باختن بر سر حفظ مال و جان و ناموس, شهادت محسوب شده است. اما در عين حال, دفاع بايد عاقلانه و عادلانه باشد و از حد تجاوز نكند. قرآن كريم مى فرمايد: (فمن اعتدى عليكم فاعتدوا عليه بمثل ما اعتدى عليكم;41 آن كس كه به شما تجاوز كرد مى توانيد به همان اندازه به او پاسخ دهيد. )

البته اين سخن با مسئله عفو و گذشت منافاتى ندارد و معنايش قانون شكنى نيست, بلكه به منظور برقرارى نظم اجتماعى لازم است دفاع در چهار چوب قانون انجام گيرد.

قرآن در باره حق قصاص مى فرمايد: (كسى كه از روى عمد و بى گناه كشته شود, به ولى او حق قصاص داده ايم. پس او نبايد در كشتن زياده روى كند. )42

اميرالمؤمنين(ع) هنگامى كه به دست ابن ملجم ضربت خورد, در ضمن وصيتى به امام حسن و امام حسين^ فرمود: اى نوادگان عبد المطلب! نكند بعد از شهادت من دست خود را از آستين بيرون آوريد و در خون مسلمانان فرو بريد و بگوييد اميرمؤمنان كشته شد. براى من فقط قاتل مرا بكشيد. هر گاه من از اين ضربه جهان را بدرود گفتم, او را تنها يك ضربه بزنيد تا ضربه اى در برابر ضربه اى باشد و اين مرد را مُثله نكنيد (يعنى گوش, بينى و اعضاى او را نبريد). 43

3 ـ 4. انتقاد: انتقاد سازنده يكى از بهترين روش هاى اصلاحى به شمار مى رود و از نظر اسلام, يكى از حقوق برادرى تلقى مى شود. امام كاظم(ع) مى فرمايد: از واجب ترين حقوق برادرت اين است كه او را به خير متوجه كنى و هيچ چيزى را كه براى دنيا و آخرتش مفيد است, از او پنهان ندارى. 44 امام صادق(ع) انتقاد را بهترين هديه اى مى داند كه كسى به برادرش مى دهد. 45

اگر انتقاد از حد اعتدال خارج و به سرزنش هاى مداوم منجر شود, تأثير خود را از دست داده و نتيجه معكوسى خواهد داشت. اميرمؤمنان(ع) مى فرمايد: زياده روى در ملامت و سرزنش, آتش لجاجت را شعله ور مى كند. 46 گاهى زياده روى در انتقاد, به عيب جويى و بر هم زدن نظم عمومى و مصالح اجتماعى منتهى مى شود كه بايد از آن پرهيز كرد.

3 ـ 5. مدح و ذم: يكى از اساسى ترين عوامل تحريك و تهييج انسان, تشويق و سپاس گزارى از عملكرد ديگران است. قدردانى در عين حال كه عمل ساده اى به نظر مى آيد, اثرى اعجاب آور دارد كه مى تواند روحى تازه به كالبد بى جان جامعه بدمد و چرخ زندگى را به گردش در آورد. امام على(ع) در اين باره مى فرمايد: تحسين, مردان شجاع را در راه نيكوكارى تهييج مى كند و مسامحه كاران را به خواست خداوند به كار و فعاليت تشويق مى كند. 47

آن حضرت, گروه حق نشناس را در صف حيوانات قرار داده و فرموده است: هر كس از خوبى نيكوكاران قدردانى نكند, حيوانى بيش نيست. 48

قدرشناسى و تحسين نيز داراى حد و مرزى است و نبايد از اندازه معقول و منطقى آن تجاوز كند; همان طورى كه بى اعتنايى به اقدامات مثبت افراد, به ركود استعدادها مى انجامد, زياده روى در تحسين نيز همان تملق و چاپلوسى مذموم است كه نوعى فاصله گرفتن از واقعيات و خروج از حق مى باشد. اسلام, دو طرف افراط و تفريط در تحسين را محكوم كرده است. اميرمؤمنان(ع) مى فرمايد: ثنا گفتن بيشتر از حد شايستگى, تملق است و كمتر از آنچه سزاوارند, يا ناشى از عجز است و يا منشأ آن حسادت است. 49 آن حضرت بزرگ ترين مراتب حماقت را زياده روى در تحسين و توبيخ مى داند. 50

3 ـ 6. تواضع: يكى از وظايف مسلمانان, احترام به شخصيت ديگران و رعايت فروتنى و تواضع است. در آيين اسلام, اين خصلت, منحصر به مسلمين نسبت به يكديگر نيست, مردم غير مسلمان نيز از اين خلق پسنديده بهره مند بوده و از تكريم مسلمانان برخوردار بوده اند.

اما در برخورد با ديگران بايد حد اعتدال رعايت شود و آن, تواضع است, اگر احترام به ديگران از حد خارج شود و به افراط گرايد, سر از چاپلوسى و ذلت نفس در مى آورد و اگر به مردم بى توجهى و جانب تفريط گرفته شود, به تكبر و خودخواهى منجر خواهد شد. امام على(ع) چه زيبا روش صحيح در برخورد با مردم را ترسيم فرموده اند: هميشه در قلب خود دو حس متضاد را با هم داشته باش; هميشه احساس كن كه به مردم نيازمندى و احساس كن كه از مردم بى نيازى. اما نياز تو به مردم, در نرمى سخن و حسن سيرت و تواضع است و بى نيازى است از مردم, در حفظ آبرو و بقاى عزت است. 51

امام صادق(ع) حد اعتدال و ميانه روى در معاشرت با مردم را چنين بيان كرده است: (لا تكن فظّاً غليظاً يكره الناس قربك و لا تكن واهناً يحقرك من عرفك;52 تند خو و بد برخورد مباش كه مردم نخواهد با تو معاشرت كنند و خودت را آن قدر پست نگير كه هر كس تو را مى شناسد, تحقيرت كند. )

روزى رسول اكرم(ص) به جمعى از اصحاب وارد شد. آنان با گشاده رويى و حسن احترام, حضرت را سيد و مولاى خود خواندند. حضرت سخت خشمگين شد و فرمود: اين طور سخن مگوييد و مرا سيد و مولا نخوانيد, بلكه بگوييد: پيغمبر ما و فرستاده خدا, به راستى و حقيقت سخن بگوييد و در گفتار خود زياده روى و غلوّ نكنيد كه گرفتار ضلالت و گمراهى خواهيد شد.53

اسلام تواضع را تا جايى تأييد مى كند كه به ذلت منجر نشود. امام على(ع) مردان با ايمان را چنين توصيف مى كند: (سهل الخليقه لين العريكه نفسه اصلب من الصلد و هو اذل من العبد;54 اينان اخلاقى هموار و ملايم و طبيعتى نرم و متواضع دارند. روانشان از سنگ سخت محكم تر است و در رفتار با مردم از بندگان زر خريد افتاده ترند); يعنى مؤمن در عين حال كه فروتن است, با وقار و عزيز است.

شخصى به امام حسين(ع) عرض كرد: در وجود تو يك نوع بزرگ نمايى ديده مى شود. حضرت در پاسخ فرمود: هرگز چنين نيست, مقام كبريايى مخصوص ذات پاك خداست, ولى در من عزت است. 55

3 ـ 7. روابط دوستى: يكى از موارد اعتدال, احسان به دوستان و حفظ روابط دوستى است. گاهى صميميت و دوستى زياد, باعث تضييع حق رفيق مى شود و حرمت او از بين مى رود. مثل اين كه دوست شما وارد مجلسى شود و همه به او احترام بگذارند و پيش پاى او بلند شوند, اما شما به دليل رفاقتى كه با او دارى, احترام نكنى. اين گونه برخورد سرد قطعاً در روابط شما دو نفر تأثير خواهد گذاشت. امام على(ع) بر حفظ پيوند دوستى تأكيد كرده و مى فرمايد: (هيچ گاه به اعتماد رفاقتى كه بين تو و برادرت هست, حق او را ضايع مكن, زيرا آن كس كه حقش را ضايع مى كنى ديگر برادر تو نخواهد بود. 56

در مقابل, افرادى بيش از حد توان خود, براى رفيقشان مايه مى گذارند و خود را به زحمت و تكلف مى اندازند, اين روش نيز از نظر اسلام مردود است. امام على(ع) مى فرمايد: رفيق خوبى نيست آن كس كه خود را براى تو به مشقت مى اندازد و آن كس كه تو را به مدارا نيازمند و به عذرخواهى ناگزير مى سازد. 57

4 ـ امور اقتصادى

اعتدال در امور اقتصادى در دو بخش توليد و مصرف قابل بررسى است. آنچه در اين زمينه مهم است, عبارت اند از:

4 ـ 1. كار و فعاليت: اسلام با بيكارى و رخوت و تنبلى مخالف است; همان طورى كه زياده روى در فعاليت اقتصادى و حرص و مال اندوزى را مورد نكوهش قرار داده است. پيشوايان ما با گفتار و عملشان, همواره پيروان خود را به تلاش براى روزى حلال سوق داده و هر گونه كار و فعاليت اقتصادى را كه به منظور رفاه خانواده صورت گيرد, در حكم جهاد در راه خدا شمرده اند. اما در عين حال, خطر خروج از مدار اعتدال و افتادن در دام حرص و زياده خواهى را نيز گوشزد نموده و به ميانه روى در طلب روزى فرا خوانده اند. امام صادق(ع) مى فرمايد: دنبال روزى باش, ولى دنبال روزى رفتن تو از حد كسانى كه خود را تضييع مى كنند, بالاتر و از حد حريصان, پايين تر باشد. 58

4 ـ 2. انفاق: بعضى افراد براى انفاق, حد و مرزى قائل نيستند و هر چه دارند به ديگرى مى دهند و خود محروم مى مانند. در مقابل, بعضى چنان بخل مى ورزند كه حاضر نيستند دينارى در اين راه به مصرف برسانند. اسلام هر دو گروه را كه جانب افراط و تفريط را گرفته اند, محكوم نموده و به جاى اسراف و اقتار, اعتدال در انفاق را مطرح كرده است.

اسلام به صاحب مال اجازه نمى دهد هر طور بخواهد انفاق و اسراف كارى كند. قرآن مجيد خطاب به رسول خدا(ص) مى فرمايد: (و لا تجعل يدك مغلولة الى عنقك و لا تبسطها كل ّ البسط فتقعد ملوماً محسوراً;59 هرگز دستت را بر گردنت زنجير مكن (ترك انفاق و بخشش منما) و پيش از حد آن را مگشا تا مورد سرزنش قرار گيرى. )

مبند از سر امساك دست بر گردن

كه خصلتى است نكوهيده پيش خدا

مكن به جانب اسراف نيز چندان ميل

كه هر چه به يك دم كنى زدست رها

پس اختيار كن وسط را در جميع امور

بدان دليل كه خير الامور اوسطها

قرآن مجيد يكى از ويژگى بندگان خاص الهى را اعتدال در انفاق مى داند و مى فرمايد: آنان در انفاق نه اسراف مى كنند و نه سخت گيرى, بلكه حد وسط اين دو را مى گيرند. 60

امام صادق(ع) سه موضوع امساك, اسراف و اعتدال در آيه فوق را به شيوه خاصى ترسيم نموده است. آن حضرت در برابر يكى از يارانش مشتى از ريگ هاى زمين را برداشت و آنها را در دست خود محكم گرفت, به طورى كه دانه اى از آن به زمين نريخت و فرمود: اين همان تقتيرى است كه خداوند بيان كرده است. سپس مشت ديگرى برداشت و دست خود را باز كرده همه را به زمين ريخت و فرمود: اين همان اسراف است. سپس مشت ديگرى برداشت و قسمتى را ريخت و قسمتى را در دست نگاه داشت و فرمود: اين همان ميانه روى است كه روش عادلانه است و خداوند از آن به لفظ (قواماً) ياد كرده است. 61

البته گاهى شرايط اقتضا مى كند كه انسان براى مصالح اجتماعى, ديگران را بر خود ترجيح دهد و ايثار كند و اين با اعتدال در انفاق كه دستور عمومى و همگانى است, منافاتى ندارد.

4 ـ 3. مصرف و مخارخ زندگى: اعتدال در مصرف, راه ميانه اى است كه اسراف, تبذير, بخل و امساك را نفى مى كند و اسلام از آن حمايت كرده است. استفاده از روزى خدا و به مصرف رساندن مال پاكيزه و حلال, حق طبيعى همه افراد است. اما قرآن مجيد براى آن حدى قائل شده و مى فرمايد: (كلوا من طيبات ما رزقناكم و لا تطغوا فيه;62 از آنچه روزى شما از پاكيزه ها شده بخوريد و در آن طغيان نكنيد). در آيه اى ديگر مى فرمايد: (كلوا و اشربوا و لا تسرفوا;63 بخوريد و بياشاميد و اسراف نكنيد. )

از نظر اسلام هر گونه سخت گيرى بى جا و در مضيقه و تنگنا قرار دادن اعضاى خانواده, مردود است. اگر كسى قدرت مالى دارد, بايد زندگى عايله خود را توسعه دهد و از تأمين رفاه و آسايش خانواده خوددارى نكند. رسول اكرم(ص) مى فرمايد: (ليس منّا من وسّع عليه ثم ّ قتر على عياله;64 كسى كه وسعت مالى دارد و داراى تمكن است ولى بر خانواده خود سخت بگيرد, از ما نيست. )

برنامه ريزى زندگى بايد بر اساس اعتدال صورت گيرد. اين موضوع براى بهبود وضع اقتصاد خانواده و جامعه بسيار مهم و قابل توجه است. از اين رو در روايتى از امام باقر(ع), اندازه گيرى و اعتدال در امر معاش, در كنار دين شناسى و خويشتن دارى و صبر در مصيبت, به عنوان سه عنصر كمال انسانى معرفى شده است. 65

بخشى از مشكلات جامعه ما, معلول ناديده گرفتن اقتصاد و ميانه روى در صرف مال و عدم توازن هزينه و درآمد است. كسانى كه از درآمد كمى برخوردارند, با قناعت مى توانند با سربلندى و عزت نفس به حيات خود ادامه دهند و افراد متمكن نيز با صرفه جويى, مى توانند بر مواسات و رسيدگى به وضع محرومان توفيق يابند. بى جهت نيست كه امام على(ع) مى فرمايد: (ما عال امرؤ اقتصد;66 كسى كه در زندگى اعتدال را رعايت كند, هرگز فقير نمى شود. )

5 ـ امور شخصى

اسلام, اعتدال را در زمينه امور فردى و شخصى, اعم از گفتار و رفتار, منظور داشته و بر آن تأكيد ورزيده است. مهم ترين موارد امور شخصى عبارت اند از:

5 ـ 1. راه رفتن: با اين كه به حسب ظاهر, راه رفتن, مسئله اى جزيى و پيش پا افتاده به نظر مى آيد اما قرآن مجيد اعتدال در آن را نيز مورد توجه قرار داده و فرموده است: (و اقصد فى مشيك;67 در راه رفتن ميانه رو باش). در آيه اى ديگر, اولين نشانه عباد الرحمان (بندگان خاص الهى) را تواضع در راه رفتن كه همان اعتدال است, بر مى شمارد. 68

حالت افراطى, راه رفتنِ مغرورانه و حالت تفريطى, راه رفتنِ ذليلانه است.

5 ـ 2. حرف زدن: سخن و بيان, از نعمت هاى بزرگ الهى و مهم ترين عامل نقل و انتقال مكنونات ضمير آدمى است كه خداوند آن را مايه امتياز انسان از موجودات ديگر قرار داده است. 69 اما اين گوهر ارزش مند در صورتى مفيد است كه از حد اعتدال خارج نگردد. اميرالمؤمنين(ع) مى فرمايد: (الكلام كالدواء قليله ينفع و كثيره قاتل;70 سخن گفتن مانند دارو است; كم آن, نفع مى رساند و زياده روى در آن, كشنده است). آن حضرت در روايتى ديگر مى فرمايد: زياده گويى, حكيم را مى لغزاند و صبور را دل آزرده مى كند. پس زياده سخن مگو كه دل گير كنى و كوتاهى مكن كه خوار شوى. 71

در روايت فوق, انسان از افراط در سخن گفتن (زياده گويى) و تفريط در آن (ناتوانى در سخن گفتن) بر حذر داشته شده است.

كم گوى و گزيده گوى چون درّ

كـز انـدك تـو جـهـان شــود پـر

علاوه بر اعتدال در سخن گفتن, لحن گفتار و شيوه سخن گفتن نيز بايد معتدل باشد. قرآن مجيد مى فرمايد: (و اغضض من صوتك ان انكر الاصوات لصوت الحمير;72 سخن آرام بگو ـ نه با فرياد و صداى بلند ـ كه زشت ترين صداها, صداى الاغ است. )

5 ـ3. خوردن و آشاميدن: هر انسانى براى ادامه حيات, به غذا و آب احتياج دارد, اما اعتدال را بايد رعايت كند. قرآن مجيد بلا فاصله پس از امر به خوردن و آشاميدن, انسان ها را از افراط و زياده روى در آن كه اسراف است, نهى كرده است: (كلوا و اشربوا و لا تسرفوا انه لا يحب المسرفين;73 بخوريد و بياشاميد و اسراف نكنيد كه خداوند اسراف كنندگان را دوست ندارد. )

نه چندان بخور كـز دهـانت بر آيد نه چندان كه از ضعف جانت بر آيد

5 ـ 4. خوابيدن: آدمى در كنار فعاليت هاى روز مره, احتياج به خواب و استراحت دارد. كم خوابى و پر خوابى, هر دو, به سلامت انسان آسيب وارد مى كند. در احاديث آمده است: شخصى به پيامبر اسلام(ص) گفت: من قبلاً حافظه خوبى داشتم ولى اكنون به فراموشى مبتلا شده ام. حضرت فرمود: شايد عادت داشته اى هنگام ظهر استراحت كنى و ترك نموده اى؟ گفت: آرى. حضرت به او فرمود: استراحت نيمه روز را ترك نكن كه حافظه ات همچون نخست خواهد شد. 74

خواب زياد نيز موجب فساد بدن و قساوت قلب مى شود. امام صادق(ع) مى فرمايد: (كثرة النوم مذهبة للدين و الدنيا;75 خواب زياد, دين و دنياى شخص را از بين مى برد. )

5 ـ 5. پوشش: يكى ديگر از موارد اعتدال, ميانه روى در شيوه پوشش است. اميرالمؤمنين(ع) آن را يكى از صفات متقين بر شمرده است. 76 متقين كسانى اند كه نه لباس گران قيمت به تن مى كنند و نه لباس بسيار حقير و ناچيز و مندرس كه اصلاً قابل پوشيدن نباشد, بلكه از جامه اى ميان اين دو استفاده مى كنند.

در روايتى از پيامبر(ص) نقل شده كه آن حضرت از دو شهرت نهى مى فرمودند: شهرت در نازكى و ضخامت لباس, نرمى و زبرى آن و بلندى و كوتاهى آن; بلكه بايد حد وسط را ميان اين خصوصيات رعايت كرد. 77 امام على(ع) نيز مى فرمايد: لباس بپوش به طورى كه نه به آن شهرت پيدا كنى و نه باعث خفت تو گردد. 78

البته اعتدال در شيوه پوشش با توجه به شرايط زمانى, متفاوت است; يعنى ممكن است يك لباس براى شخص و يا در زمانى اسراف حساب شود, ولى براى ديگرى اسراف نباشد.

5 ـ 6. ارضاى غريزه جنسى: دست تواناى آفرينش و خالق هستى به موجب حكمت خويش, غريزه جنسى را به منظور توليد مثل و بقاى نسل در انسان قرار داده است. متأسفانه با اين خواسته طبيعى, دو برخورد نامتعادل (افراطى و تفريطى) صورت گرفته است. بعضى مانند اولياى كليسا, با نگاه بدبينانه خود به غريزه جنسى و پليد دانستن آن, جانب تفريط را گرفته و برخى چون فرويد و همفكران او با طرح نظريه ارضا و اشباع بى حد و حصر شهوت و بى بند و بارى جنسى, راه افراط را برگزيده اند. اما اسلام نه موافق سخت گيرى هاى شديد و محدوديت هاى نابه جا و سركوب كردن غريزه جنسى است و نه آزادى جنسى را تأييد مى كند, بلكه ارضاى غريزه جنسى در حد حاجت طبيعى و كنترل آن را به دور از افراط و تفريط, مطرح كرده است. اسلام ضمن پيشنهاد ازدواج, آزادى جنسى و زياده روى در اعمال غريزه جنسى را مورد نقد قرار داده و در مورد عواقب آن هشدار داده است. امام على(ع) مى فرمايد: كسى كه در شهوت تندروى كند, آفات و بلايا نيز با سرعت به سوى او مى شتابد.79

ما در اين باره به طور مفصل در دو شماره 53 و 54 مجله سخن گفته ايم.

6 ـ امور اخلاقى

براى فضيلت هاى اخلاقى حد و مرزى وجود دارد كه تجاوز از آنها, به رذيلت منجر مى شود; اگر سخاوت به افراط كشيده شود, به اسراف تبديل مى شود و اگر به جنبه تفريط متمايل گردد, سر از بخل در مى آورد. شجاعت يك صفت ارزنده اخلاقى است كه اگر از حد بگذرد, تهور و بى باكى است و اگر به تفريط گرايد, جبن و ترس خواهد بود. صفت ارزش مند غيرت, اگر به شكل افراطى در آيد, موجب بدبينى مى شود و اگر در آن تفريط صورت گيرد, به بى عفتى منتهى خواهد شد. امام على(ع) در نامه خود به امام حسن(ع) فرموده اند: (اياك و التغاير فى غير موضع الغيرة;80 از غيرت ورزى بى مورد پرهيز كن, زيرا اين كار, زنان درست كار را به نادرستى و پاك دامن را به ناپاكى مى كشاند. )

شناخت مرز مسائل اخلاقى بسيار دقيق است. متأسفانه در جامعه ما به دليل عدم توجه به اين نكته, شاهد افراط و تفريط در مسائل اخلاقى هستيم.

آنچه گذشت, نمونه هايى از اعتدال مورد نظر اسلام است و هرگز به موارد مذكور منحصر نمى شود, بلكه رعايت اعتدال در همه امور, امرى است پسنديده; چنان كه امام على(ع) مى فرمايد: (عليك بالقصد فى الامور;81 بر تو باد به ميانه روى در همه كارها. )

پى نوشت ها:

1ـ ابن منظور, لسان العرب, ج 11, ص 433.

2ـ خليل جر, فرهنگ لاروس, ج 1, ص 593.

3ـ بقره(2)آيه 143.

4ـ آل عمران(3) آيه 110.

5ـ بحار الانوار, ج 24, ص 153.

6ـ همان, ج 22, ص 441.

7ـ مستدرك الوسائل, ج 8, ص 255.

8ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 1, ص 388.

9ـ همان, ج 3, ص 175.

10ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, خطبه 2.

11ـ اسلام و مقتضيات زمان, ج 1, ص 113.

12ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 3, ص 192.

13ـ تنبيه الخواطر, ج 1, ص 167.

14ـ كافى, ج 4, ص 53.

15ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 5, ص 226.

16ـ فردوس الاخبار, ج 1, ص 387.

17ـ كنز العمال, ح 20575.

18ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 3, ص 440.

19ـ در المنثور, ج 3, ص 270.

20ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 5, ص 70.

21ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, نامه 31.

22ـ همان, خطبه 16.

23ـ همان, خطبه 27.

24ـ بحار الانوار, ج 35, ص 319.

25ـ همان, ج 10, ص 95.

26ـ زمر(39) آيه 56.

27ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار 247.

28ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 2, ص 271.

29ـ كافى, ج 4, ص 56.

30ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 1, ص 92.

31ـ طه (20) آيه 127.

32ـ غافر(40) آيه 43.

33ـ اصول كافى, ج 3, ص 137.

34ـ همان, ص 138.

35 ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 5, ص 472.

36 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار 260.

37 ـ همان, نامه 31.

38 ـ گلستان سعدى, باب هشتم.

39 ـ بحار الانوار, ج 71, ص 174.

40 ـ نساء (4) آيه 148.

41 ـ بقره (2) آيه 194.

42 ـ اسراء (17) آيه 33.

43 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, نامه 47.

44 ـ كافى, ج 8, ص 125.

45 ـ سفينة البحار, ج 2, ص 295.

46 ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 2, ص 43.

47 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, نامه 53.

48 ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 5, ص 342.

49 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار 339.

50 ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 2, ص 396.

51 ـ وسائل الشيعه, ج 8, ص 401.

52 ـ بحار الانوار, ج 75, ص 283.

53 ـ به نقل از: محمد تقى فلسفى, كودك, ج 2, ص 462.

54 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار 325.

55 ـ بحار الانوار, ج 44, ص 198.

56 ـ نهج البلاغه, نامه 31.

57 ـ محجة البيضاء, ج 3, ص 344.

58 ـ وسائل الشيعه, ج 12, ص 30.

59 ـ اسراء (17) آيه 29.

60 ـ فرقان (25) آيه 67.

61 ـ فروع كافى, ج 4, ص 54.

62 ـ طه (20) آيه 81.

63 ـ اعراف (7) آيه 31.

64 ـ مستدرك الوسائل, ج 15, ص 256.

65 ـ تحف العقول, ص 292.

66 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار 134.

67 ـ لقمان (31) آيه 19.

68 ـ فرقان (25) آيه 63.

69 ـ رحمان (55) آيه 1 ـ 4.

70 ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 2, ص 159.

71 ـ همان, ص 109.

72 ـ لقمان (31) آيه 19.

73 ـ اعراف (7) آيه 31.

74 ـ سفينة البحار, ج 2, ص 458.

75 ـ همان, ص 624.

76 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, خطبه 184.

77 ـ كنز العمال, ح 41172.

78 ـ غررر الحكم و درر الكلم, ج 2, ص 185.

79 ـ همان, ج 5, ص 327.

80 ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, نامه 31.

81 ـ غرر الحكم و درر الكلم, ج 4, ص 291.