اعتدال و ميانه‏روى در اسلام (1)

عسكرى اسلام پور كريمى‏

مقدمه:

اعتدال و ميانه‏روى، همان گونه كه از نامش پيداست، به معناى پيمودن و گزينش راه ميانه و وسط و عدم تمايل به دو طرف افراط و تفريط مى‏باشد. اين واژه در منابع اسلامى، با الفاظى مانند «قصد»،1 «اقتصاد»،2 «وسط»،3 استعمال شده است. با پژوهشى ژرف و عميق مى‏توان دريافت، همان گونه كه اصل توحيد در تار و پود احكام و مقررّات اسلام و آيات و روايات و سيره ائمه(عليهم‏السلام) پيچيده شده، اصل اعتدال نيز در تشريع احكام لحاظ گرديده است. قرآن كريم، امت اسلام را امت ميانه و وسط مى‏نامد و مى‏فرمايد: «و كذلك جَعلناكم أُمّة وسطاً لِتكونوا شُهداءَ عَلى النّاسِ و يَكون الرَّسولُ عَليكم شَهيداً»؛4 و اين چنين شما را امتى ميانه (معتدل) ساختيم تا بر مردمان گواه باشيد و پيامبر (صلى‏الله‏عليه‏وآله) هم بر شما گواه باشد.

معناى آيه بالا اين است كه در آيين اسلام، هيچ گونه افراط و تفريط وجود ندارد و مسلمانان برخلاف ساير فرقه‏ها، از مقرراتى پيروى مى‏كنند كه قانونگذار آن، به تمام نيازهاى فطرى بشر آگاه بوده و همه جهات زندگى جسمى و روحى او را در نظر گرفته است.

اصل اعتدال، كه در قرآن كريم به آن عنايت فراوانى شده است، در زندگى پر بركت پيامبر اكرم (صلى‏الله‏عليه‏وآله) و ائمه هدى(عليهم‏السلام) و در كليه اعمال و رفتارشان به روشنى ديده مى‏شود. آنان هرگز در هيچ امرى از اعتدال و ميانه‏روى خارج نشدند. سيره رسول خدا (صلى‏الله‏عليه‏وآله) در همه وجوه، سيره‏اى معتدل بود. همان طورى كه حضرت على(عليه‏السلام) در مورد آن حضرت فرموده است: «سيرته القصد»؛5 رسول خدا، سيره و رفتارش ميانه و معتدل بود.

رسول خدا (صلى‏الله‏عليه‏وآله) در رفتار فردى، در خانواده و اجتماع، در اداره امور و سياست، در رويارويى با دشمنان و حتى در ميدان نبرد، اعتدال را پاس مى‏داشت و از افراط و تفريط در هر كارى پرهيز مى‏كرد و تأكيد فراوان داشت كه امّتش از او پيروى كنند و در زندگى ميانه‏روى پيشه سازند. از اين رو، مى‏فرمود: «يا ايّها النّاس عَليكم بِالقصد، عَليكم بِالقصد، عَليكم بِالقصد»؛6 اى مردم! بر شما باد به ميانه‏روى، بر شما باد به ميانه‏روى، بر شما باد به ميانه‏روى.

متأسفانه، بيشتر افراد و بسيارى از جوامع، در حيات خود فاقد اين اصل بوده و هستند. از اين رو، يا به دامن افراط افتاده، و يا در تفريط غلتيده‏اند و از مسير صحيح و طريق كمال و هدايت خارج شده‏اند. ريشه بسيارى از انحرافات فردى و اجتماعى را مى‏توان در عدم رعايت اصل اعتدال جست.

اصولاً شأن عقل، اعتدال است و شأن جهل، عدم اعتدال، يعنى انسان عاقل انسانى متعادل است و انسان جاهل غير متعادل. على (عليه‏السلام) درباره انسان جاهل همين شأن را بيان مى‏فرمايد: «لاترى الجاهل الّا مفرِطاً اَو مُفرِّطاً»؛ جاهل را نمى‏بينى، مگر اين كه يا افراط مى‏كند و يا تفريط.7

قلمرو اعتدال و ميانه‏روى در اسلام

اعتدال و ميانه‏روى از ديدگاه اسلام، قلمرو وسيعى دارد و در همه جا به عنوان يك اصل خلل‏ناپذير اسلامى مطرح مى‏گردد و ابعاد فردى، اجتماعى، اقتصادى، سياسى، عقيدتى را از جزئى‏ترين تا مهم‏ترين موضوعات در برمى‏گيرد. ابعاد گوناگون «ميانه‏روى» در اسلام كه به صورت اشاره بيان مى‏شود، عبارت است از:

1. اعتدال در امور فردى

اسلام اعتدال را در زمينه امور فردى و شخصى، اعم از عبادت، گفتار، رفتار و... منظور داشته و بر آن تأكيد مى‏ورزد كه امور ذيل به عنوان نمونه ذكر مى‏شود:

الف) اعتدال در عبادت: با اين كه عبادت از شريف‏ترين مقولات محسوب مى‏شود، اسلام اعتدال و ميانه‏روى در آن را امرى مهم منظور داشته است. رسول اكرم (صلى‏الله‏عليه‏وآله) مى‏فرمايد: «انّ هذا الدين متينُ فأوغلوا فيه برفيقٍ و لاتُكرِهُوا عبادةَ اللّه إلى عباد اللّه فتكونوا كالرّاكب المنبِّتِ الّذى لا سَفَراً قَطعَ و لاظَهراً أبقى»؛8 اين دين محكم و متين است؛ پس با ملايمت در آن درآييد و عبادت خدا را به بندگان خدا با كراهت تحميل نكنيد تا مانند سوار درمانده‏اى باشيد كه نه مسافت پيموده و نه مركبى به جا گذاشته است (به سبب زيادى سرعت، مركبش در ميان راه از رفتن بازمانده و خودش هم به مقصد نرسيده است).

آنان كه اندازه نمى‏شناسند و در هر امرى زياده روى يا كوتاهى مى‏كنند، به مقصد نمى‏رسند. ديندارى نيز اعتدال مى‏طلبد و براى سيردادن آدميان به مقاصدى كه دين مشخص كرده است، بايد ملاحظه استعداد و مرتبه وجودى آنان را نمود و تدرج را در تربيت رعايت كرد.

بسيارى از والدين و مربيان، اين اصل (اعتدال در عبادت) را رعايت نمى‏كنند و نه تنها از تلاش خود نتيجه‏اى نمى‏گيرند، بلكه گاهى رفتارشان سبب واكنش و نتايج منفى مى‏شود. در آموزش تعاليم اسلامى به فرزندان، شرط اساسى رعايت اعتدال و ملايمت است؛ زيرا زياده روى در عبادات و تحميل آن بر ديگران، رويگردانى آنان را از عبادت و دين، در پى خواهد داشت.

اين گونه افراطها، هم براى افراط كننده و هم براى كسانى كه ناظر اين گونه روش‏ها هستند، زيان آور است. براى افراط كننده مضّر است، زيرا روش افراطى قابل دوام نيست و دير يا زود خسته مى‏شود و از زير بار وظايف اصلى هم شانه خالى مى‏كند. براى ناظران زيان بخش است، زيرا آن‏ها را از گرايش به مذهب و پذيرش تكاليف دينى باز مى‏دارد و آن‏ها گمان مى‏كنند كه اگر كسى بخواهد بنده خدا باشد و به وظايف دينى قيام كند، بايد از زندگى خود دست بكشد و خود را از هر نوع كار و لذّت و آسايش محروم سازد تا بتواند مسلمان باشد و وظيفه شناس. ولى اگر مردم ببينند كه مسلمانان، هم به امور زندگى خود مى‏رسند و هم به عبادت و وظايف دينى، بدون ترديد به سوى مذهب گرايش پيدا مى‏كنند و به سعادت و نيك بختى دنيا و آخرت نائل مى‏شوند.

ناگفته روشن است كه تندروى در عبادت، كسانى را شامل مى‏شود كه غير از انجام عبادات واجب، آن قدر به عبادات استحبابى مى‏پردازند كه زندگى آنان فلج مى‏شود و از كار و زندگى و ساير وظايف باز مى‏مانند و اين طبقه در جامعه معاصر كمتر ديده مى‏شوند و متأسفانه اكثريت مردم (خصوصاً اقشار جوان با سرگرمى‏هاو حربه‏هايى كه استعمار گران تدارك ديده‏اند)، در امر عبادات، گرفتار واماندگى هستند كه حتى به انجام عبادات واجب نيز توجه نمى‏كنند.

ب) اعتدال در راه رفتن: با اين كه به حسب ظاهر، راه رفتن، مسأله جزئى و پيش افتاده‏اى است، اما قرآن اعتدال را در همين مورد، مورد توجه قرار داده و مى‏فرمايد: «وَ اقْصِد فى مَشيِكَ»؛9 در راه رفتن ميانه رو باش.

در جاى ديگر اولين نشانه عباد الرحمن (بندگان خاص الهى) را تواضع در راه رفتن مى‏داند و مى‏فرمايد: «وَ عِبادُ الرّحمن الذّينَ يَمشُونَ عَلى الأَرضِ هَوناً»؛10 بندگان شايسته خدا كسانى هستند كه روى زمين با تواضع راه مى‏روند.

ج) اعتدال در سخن گفتن: سخن و بيان از نعمت‏هاى بزرگ الهى و مهم‏ترين عامل نقل و انتقال مكنونات ضمير آدمى است كه خداوند آن را مايه امتياز انسان از موجودات ديگر قرار داده است، و مى‏فرمايد:«الرَّحمنُ عَلَّم القرآنَ خَلقَ الإنسان علَّمهُ البَيانَ»؛11 خداوند رحمان، قرآن را تعليم فرمود. انسان را آفريد و به او بيان را آموخت.

با اين حال، اگر حرف زدن از حد اعتدال خارج شد و به پرگويى مبدل گشت، به جاى نعمت، نقمت خواهد شد. از اين رو، دانشمندان علم اخلاق در غير موارد ضرورى، سكوت را اولى از كلام مى‏دانند. حضرت على (عليه‏السلام) مى‏فرمايد: «الكلام كالدواء قليله ينفع و كثيره قاتل»؛12 سخن گفتن مانند داروست؛ كم آن نفع مى‏رساند و زياده روى در آن كشنده و مهلك است. باز آن حضرت در جاى ديگر مى‏فرمايد:«من كثُرَ كلامه كثُرَ خطاؤُه»؛13 كسى كه بسيار سخن مى‏گويد، خطا و اشتباهش بسيار خواهد بود.

كم گوى و گزيده گوى چون دُرّ

كز اندك تو جهان شود پر14

بنابراين، سخن بايد عاقلانه، حكيمانه، سنجيده و دور از افراط و تفريط باشد تا انسان در گرداب زيان‏هاى اخلاقى و اجتماعى گفتار فرو نيفتد.

د) تعادل در خوراك: مسأله خوردن و آشاميدن نيز از مسائلى است كه بسيارى از مردم درباره آن دو، گرفتار افراط و تفريط مى‏شوند، و البته بيشتر در جانب افراط.

ترديدى نيست كه انسان، براى زنده ماندن، احتياج به غذا دارد و بايد به سلول‏هاى بدن، غذا برسد تا بتوانند به حيات خود ادامه دهند. ولى مطلب مهم اين است كه مقدار غذاى مورد احتياج يك انسان چقدر است و آيا زياده روى در غذا به سود او است يا به زيان او؟

امام رضا (عليه‏السلام) مى‏فرمايند: بدان كه بدن انسان همانند زمين پاكيزه‏اى است كه براى آباد كردن آن، اگر اعتدال در آن رعايت شود و آب به مقدار لازم به آن داده شود، نه آن اندازه كه زمين زير آب غرق شود و نه آن اندازه كم كه تشنه بماند، چنان زمين، آباد مى‏شود و محصول فراوانى مى‏دهد. ولى اگر از رسيدگى صحيح غفلت شود، آن زمين فاسد و تباه مى‏گردد. بدن انسان نيز چنين است. با توجه و مراقبت در خوردنى‏ها و نوشيدنى‏ها، بدن سلامت و صحت مى‏يابد و نعمت و عافيت را به دست مى‏آورد.15

در زمان هارون الرشيد، خليفه عباسى، يك پزشك نامدار مسيحى در بغداد زندگى مى‏كرد كه او را بختيشوع مى‏ناميدند. روزى اين پزشك از دانشمند معاصر خود، به نام واقدى، پرسيد: آيا در قرآن شما، درباره طب هم چيزى هست؟ واقدى گفت: آرى، يك جمله كوتاه «كُلُوا و اشْرَبُوا و لاتُسرِفُوا»16 كه خداوند در اين آيه به مسلمانان دستور مى‏دهد: از خوردنى‏ها و آشاميدنى‏ها استفاده كنند، ولى در خوردن و نوشيدن زياده روى و اسراف ننمايند.

پزشك مسيحى پرسيد: آيا پيامبر شما درباره طبّ چيزى گفته است؟

واقدى گفت: آرى، پيامبر (صلى‏الله‏عليه‏وآله) فرمود: «المعدة بيتُ كل داء و الحمّيةُ رأسُ كل دواء»؛17 معده جايگاه و خانه تمام دردها و امساك و خوردن، سرآمد همه درمان‏هاست. پزشك مسيحى گفت: قرآن و پيامبر اسلام، چيزى براى جالينوس در طب باقى نگذاشته‏اند و اساسى‏ترين پيشگيرى و درمان بيمارى‏ها را با كوتاه‏ترين عبارات بيان نموده‏اند.18

سعدى فرمود:

نه چندان بخور كز دهانت درآيد

نه چندان كه از ضعف جانت برآيد

ادامه دارد...

پى‏نوشت‏ها:

1.«المومن سيرته القصد، و سنته الرشد»، ميزان الحكمه، ج 10، ص 489.

2.«من اقتصد اغناه الله»، همان.

3.«و نحن امة الوسط»، سيره نبوى، ج 1، ص 174.

4.بقره / 143.

5.نهج البلاغه، كلمات قصار، 67.

6.كنز العمّال، ج 3، ص 28.

7.سيره نبوى، ج 1، ص 172 و 171؛ نهج البلاغه، حكمت 70.

8.بحارالانوار، ج 71، ص 212، ح 3.

9.لقمان / 19.

10.فرقان / 63.

11.الرحمن / 4-1.

12.غررالحكم، ج 2، ص 159.

13.نهج البلاغه، حكمت 349.

14.نظامى گنجوى، ليلى و مجنون، در نصيحت فرزند.

15.بحارالانوار، ج 59، ص 310؛ ر.ك: رساله ذهبيه حضرت رضا(ع).

16.اعراف / 31.

17.بحارالانوار، ج 14 قديم.

18.نامه زندگى، ص 41.