

55. Modarresi, Mohammad Taqi, (1386), Discussions about the Teachings of the Holy Quran, Tehran, Mohebban al-Husain (A.S).
56. Mortazavi Amiri, Yousef, (2016), Luxurism in the Islamic lifestyle, Tehran, Miras Farhikhtegan.
57. Quran Culture and Education Center, (1382), Encyclopaedia of the Holy Quran, Qom, Boṣṭān Kitāb.
58. Misbah Yazdi, Mohammad Taqi, (1390), Teaching Philosophy, Qom, Imam Khomeini (R.H) Educational and Research Institute.
59. Misbah Yazdi, Mohammad Taqi, (2016), Theology, Qom, Imam Khomeini (R.H) Educational and Research Institute.
60. Motahari, Morteza, (1385), Seyri dar Sireye Nabawi, Tehran, Sadra.
61. Motahari, Morteza, (1390), Talim va Tarbiat dar Islam, Qom, Sadra.
62. Marefat, Mohammad Hadi, (1387), Al-Qasas fi al-Qur'an, translated by Hasan Kharqani, Qom, Tamhid.
63. Mughniyeh, Muhammad Jawad, (1394), God from the perspective of reason, Qom, Kalimat al-Haq.
64. Makarem Shirazi, Naser et al., (1380), Tafsir Nomooneh, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiya.
65. Makarem Shirazi, Naser, (1380), Stories of the Qur'an, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiya.
66. Movahhedi Lankarani, Mohammad Fazel, (1382), Izah al-Kifayah, Qom, Nooh.
67. Movahhedi Lankarani, Mohammad Fazel, (1423), Mutamad al-Usool, Tehran, Institute for editing and publishing the works of Imam Khomeini (RA).
68. Najafi Zanjani, Hafez, (1394), Educational principles and methods in Hajj rituals, Tehran, Mash'ar.
69. Al-Nahlawi, Abdurrahman, (1394), Quranic parables with an educational approach, Tehran, Ehsan.
70. Elhaminia, Ali Asghar, (1376), Talim va Tarbiat dar Islam, Qom, political ideological education of the representative of the Supreme Leader in the Islamic Revolutionary Guard Corps (IRGC).
71. Mahdavit Doctrine Conference, (1394), Farhang va Tamaddon Zaminesaz; Strategies and solutions, Qom, Ayandeh Roshan.



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

(Received:2023-05-14 / Accepted:2023-10-28)

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

### ABSTRACT

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

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

---

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

2- B.A in Islamic Philosophy and Theology, Faculty of Theology, Ilam University, Ilam, Iran, maryamebrahminasab79@gmail.com



## اعتدال در ابعاد سه‌گانه ارتباطی انسان از منظر قرآن

(تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۲۴ - تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۰۶)

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

### چکیده

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

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

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

۲- کارشناسی فلسفه و کلام اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران، maryamebrahiminasab79@gmail.com



## ۱. مقدمه

اعتدال، رعایت حدّ متوسط و میانه در بین دو حال (افراط و تفریط) است، هم از جهت کمیت و مقدار و از جهت کیفیت و چگونگی، هر چه که تناسب در آن رعایت شده باشد به آن اعتدال گفته می‌شود (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ۱۱: ۴۳۳).

از دیدگاه ادیان و فلاسفه اعتدال به معنای گزینش و پیمودن راه میانه و وسط و عدم تمایل به افراط و تفریط است. از نظر روان شناسان نیز اعتدال فضیلتی است که مانع افراط و تفریط در امور شده و از این طریق ما را در برابر تنفر، تکبر، پیامدهای نامطلوب، خوشی‌های ناپایدار و بی‌ثباتی‌های هیجانی محافظت می‌کند. در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی (شخصیت، اجتماعی و...) انسان سالم انسانی معتدل است. فلاسفه و اندیشمندان نیز اساس اخلاق فاضله انسانی را تعادل در امور می‌دانند. ارسطو معتقد بود که انسان، دارای قوه غضبیه، شهویه و عقل است. سعادت انسان در این است که این قوا را از افراط و تفریط ننگه دارد و در زندگی تعادل آن‌ها را حفظ کند، هرگاه میان خود این قوا، تعادل و هماهنگی برقرار شود حالتی به وجود می‌آید که در فلسفه اخلاق از آن به «عدالت» تعبیر می‌کنند. دستوری که سقراط حکیم برای زندگی سالم وضع کرد ساده زندگی کردن و راه اعتدال پیمودن بود (بهشتی، ۱۳۸۹: ۱۴۷).

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

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

با این حال آنچه در جوامع امروزی مشاهده می‌شود نادیده گرفتن اعتدال و گسیختن افسار تعقل و خردورزی است که لازم است با نیروی عقل و اندیشه به مسیر میانه و اعتدالی خود بازگردد. امروزه با گسترش شبکه‌های ارتباطی بیش از هر زمان دیگری افراد تحت تأثیر تبلیغات رسانه‌ای حاکمیت اندیشه را فرو گذاشته و به سمت اهداف دنیای سرمایه‌گذاری در حرکت‌اند و این مسئله لزوم بازگشت به مسیر اعتدال و برخورداری منطقی و میانه از همه قوا و نیروهای انسانی

را ضروری می‌نماید.

یکی از مهم‌ترین راه‌های توجه به اعتدال و سرلوحه قرار دادن آن در زندگی آموزش و کسب اطلاعات در این حوزه است. آشنایی با اصل اعتدال و حوزه‌های مرتبط با آن می‌تواند فرد را به عزمی جدی برای قرار گرفتن در این مسیر وادارد و آغازگر هدفی تازه و روشی میانه در زندگی فردی و اجتماعی باشد. بر همین اساس پژوهش حاضر به دنبال آن است که با معرفی حوزه‌های سه‌گانه ارتباطی انسان به تبیین اصل تعادل در آن‌ها پرداخته و اهمیت رعایت اعتدال در همه ابعاد زندگی را یادآور شود؛ بنابراین پژوهش حاضر به این سؤالات پاسخ می‌گوید که اعتدال چیست و در آموزه‌های دینی چه اهمیتی دارد؟ در آموزه‌های دینی اعتدال در حوزه‌های سه‌گانه ارتباطی انسان چگونه تعبیه شده است؟

برای پاسخ به این سؤالات تلاش شده ابتدا اعتدال و اهمیت آن در آموزه‌های دینی تشریح شود و سپس با مراجعه به آیات و روایات نظر آن‌ها در مورد هر یک از این سه‌گانه ارتباطی انسان یعنی: ارتباط با خدا، ارتباط با خود و ارتباط با سایر انسان‌ها تبیین و توضیح داده شود. از آنجا که با لحاظ اعتبارات مختلف هر یک از موارد بیان شده می‌تواند با نگاهی متفاوت در دسته‌ای دیگر قرار گیرد ملاک این پژوهش نتیجه آن شکل ارتباط بوده که آیا بیشتر به بعد الهی انسان بازمی‌گردد یا بعد انسانی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا در بعد اجتماعی او مؤثر است. بر همین اساس با لحاظ ملاک‌های دیگر می‌توان دسته‌بندی متفاوتی را ارائه نمود که در نهایت و نتیجه موضوع که اعتدال در همه ابعاد وجودی انسان است تفاوتی ایجاد نمی‌کند.

## ۲. پیشنهاد

تعادل اساسی‌ترین موضع دینی است که خداوند امت اسلام را با آن توصیف نموده است و از اهمیت بسیاری برخوردار است. همین مسئله باعث شده پژوهشگران بسیاری به نوشتن شرایط و آثار، موانع و... تعادل روی بیاورند و به شرح و توضیح آن پردازند. احصاء همه نوشته‌ها در این زمینه امکان‌پذیر نیست به همین دلیل در این مجال به نزدیک‌ترین و جدیدترین پژوهش‌های انجام شده در این موضوع پرداخته می‌شود.

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

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

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

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

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

### ۳. اهمیت اعتدال

از منظر تعالیم دینی اعتدال، عنصر اساسی در دستیابی انسان به کمال است. رفتار انسان اگر توأم با اعتدال باشد، ماندگاری و تثبیتش در روح و روان، بیشتر از رفتاری است که با افراط و تفریط باشد. انسان کامل، معتدل‌ترین شخصیت در همه حوزه‌هاست؛ و داشتن روحیه‌ای معتدل و میانه‌رو در امورات دنیوی و اخروی مطلوب همه است.

در احادیث اعتدال به‌عنوان سیره پیامبر (ص) (نهج البلاغه، حکمت ۴۳) و سیره مؤمن (نهج البلاغه، خطبه ۹۸) و بهترین کارها (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ۷: ۴۲۸) دوست‌داشتنی‌ترین

امور (نوری، ۱۴۰۸ ق، ۸: ۲۵۵) و سبب سلامت (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۵۹۶)، نجات (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ۶۶: ۳۲۵)، صلاح (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۹۵)، آسان شدن امور (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۳۰۸) دوری از هلاکت (بروجردی، ۱۳۸۶، ۲۲: ۲۵۰) و عامل دوری از جهل (نهج البلاغه، حکمت ۷۰) معرفی شده است.

هرزمانی که خداوند اراده نیکی به بنده‌اش را داشته باشد در دل او میانه‌روی و نیکویی تدبیر را الهام می‌نماید و او را از بدی تدبیر و زیاده‌روی دور می‌سازد (حکیمی، بی‌تا، ۶: ۳۰۴).

اعتدال سنگ بنای خلقت جهان و انسان است. اساس خلقت تعادل میان نیروهای مختلف است و این حقیقت را میان کرات آسمانی به‌صورت نیروی جاذبه و دافعه (گریز از مرکز)، در میان دانه‌های اتم به‌صورت الکترون‌ها با الکتریسیته منفی و پروتون‌ها با الکتریسیته مثبت و در وجود انسان به‌صورت اعصاب «سمپاتیک» و «پاراسمپاتیک» می‌توان مشاهده کرد. نتیجه این تعادل برقراری یک نظم پایدار در سراسر جهان آفرینش و سوق به‌سوی تکامل است.

در خلقت انسان نیز این اعتدال لحاظ شده و انسان موجودی با نهایت اعتدال است: «الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ» (انفطار، ۷): همان کسی که تو را آفریده، ساخته و پرداخته و سپس متعادل نموده است. فعدلک یعنی تو را معتدل البنية و متناسب الأعضاء قرار داد (ابوحزمه ثمالی، ۱۴۲۰ ق: ۵۵۰).

چون خلقت و فطرت آدمی بر اساس اعتدال بنا شده لازم است اعمال و رفتار او نیز معتدل باشد تا هم منطبق بر فطرت و طینت باشد و هم بتواند این تعادل را حفظ کند. هرگونه افراط و تفریط در مسیر زندگی می‌تواند بر روح و روان آدمی تأثیر گذاشته و آن را از حالت اعتدال خارج نماید و خروج از حالت اعتدال همان و مبتلا شدن به انواع مشکلات روحی و جسمی همان؛ بنابراین لازم است همه دستورات و برنامه‌های زندگی انسان منطبق بر همین اصل فطری باشد و فرد با قرار گرفتن در مسیر خلقت همگام و همراه با نظام هستی به‌سوی رشد و کمال خویش قدم بردارد. این مسئله یکی از مهم‌ترین برنامه‌های دین و اصل اساسی دستورات دینی است که در دین اسلام در حد اعلا‌ی خود رخ نموده است. از اعتدال در عقاید و افکار گرفته تا اعتدال در جزئی‌ترین مسائل زندگی دستوراتی در قرآن کریم وجود دارد که عمل بر اساس آن‌ها انسان را بر اصل حیاتی خویش ثابت نگه‌داشته و از کندی و تندی در مسیر نگه می‌دارد.

در تحلیل قرآنی، خداوند عادل است و جهان و هستی بر پایه عدالت آفریده شده و هر چیزی بر سر جای خویش به‌درستی قرار گرفته است. این بدان معنا است که اعتدال در هستی از اصول



بنیادین و قوانین ثابت و غیرقابل انفکاک آن است. از این رو اگر کسی بخواهد در جهان هستی موفق شود بایست خود را مطابق با این اصل، سازگار سازد و با ایجاد سازواری و تناسب با اجزای هستی به مقصد و مقصود کمالی خویش دست یابد. هرکسی از این اصل تخطی کند به شکلی، از کمال و دستیابی به آن دور می‌افتد و شکست می‌خورد. این مسئله به قدری اهمیت دارد که از آن به‌عنوان مهم‌ترین شاخصه امت اسلام یاد شده است و می‌توان آن را سنگ بنای سبک زندگی اسلامی دانست.

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

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

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

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

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

کلمه (وسط) به معنای چیزی است که میانه دو طرف قرار گرفته باشد، نه جزو آن طرف باشد، نه جزو این طرف و امت اسلام نسبت به مردم همین وضع را دارند، برای این که یک دسته از مردم تنها و تنها جانب مادیت را گرفته، جز زندگی دنیا است کمال جنبه مادیت خود و به کمال رساندن لذت‌ها و زخارف و زینت دنیا چیز دیگری نمی‌خواهند و کمترین اعتنایی به فضائل معنوی و روحی ندارند. بعضی دیگر تنها جانب روح را تقویت نموده، جز به ترک دنیا و رهبانیت دعوت نمی‌کنند.

و اما امت اسلام، خدا آن را امتی وسط قرار داد، یعنی برای آنان دینی قرار داد که متدینین به آن دین را به‌سوی راه وسط و میانه هدایت می‌کند، راهی که نه افراط آن طرف را دارد و نه تفریط



این طرف را، بلکه راهی است که هر دو طرف را تقویت می‌کند، هم جانب جسم را و هم جانب روح را. البته به طوری که در تقویت جسم از جانب روح عقب‌نمانند و در تقویت روح از جانب جسم عقب‌نمانند، بلکه میانه هر دو فضیلت جمع کرده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱: ۴۸۲).

این آیه در پی معرفی امت اسلامی با وصف امتی معتدل و میانه است این امت از جهت عقیده گرفتار غلو، شرک، جبر و تفویض نیست و درباره صفات خدا نه معتقد به تشبیه است و نه تعطیل، نه در امور مادی غوطه‌ور شده تا از معنویات غافل شود و نه به رهبانیت و ترک دنیا روی آورده است، پس از جهت اخلاق، عبادت، اعتقاد و همه امور زندگی معتدل است و چون مسلمانان در مسیر میانه قرار دارند می‌توانند همه خطوط انحرافی چپ و راست را ببینند و شاهد سایر امت‌ها باشند (رشید رضا، ۱۴۲۶ ق، ۲: ۴۵). مراد از لَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ هر چه که باشد بیانگر این مسئله است که اعتدال اصل اساسی و جاده‌ای است که همگان باید به آن بازگردند (طبرسی، ۱۳۶۰، ۲: ۹۵).

### ۳. اعتدال در ابعاد سه‌گانه ارتباطی انسان

انسان در زندگی دنیایی خود همواره با سه نوع ارتباط روبه‌روست: ۱. ارتباط با خالق و پروردگار خویش؛ ۲. ارتباط با خود؛ ۳. ارتباط با جامعه و دیگر انسان‌ها انسان با اصلاح این سه رابطه به صورت عالی که فقط با انجام دستورات الهی امکان‌پذیر است، در دنیا و آخرت زندگی شاد و سعادت‌مندی خواهد داشت. اساس دستورات الهی در حوزه‌های سه‌گانه ارتباطی انسان در قرآن کریم بر اساس اعتدال و میانه‌روی بنانهاده شده و خدای مهربان با وضع قوانین معتدل مسیری مستقیم، معتدل و به‌دوراز هرگونه کژی و ناراستی برای انسان تعبیه نموده است که با عمل بر اساس آن و گام نهادن در این مسیر آدمی به نیکوترین حالت و در کمال سلامت به مقصد نهایی از خلقت نائل می‌شود.

**ارتباط با خدا:** اعتدال در ارتباط با خدا یعنی فرد در ارتباط با خالق و پروردگارش آن‌گونه که شایسته و سزاوار ذات یگانه اوست عمل نماید و خود را از قیدوبند هر آنچه غیر خواست و اراده خداست دوری نماید. آن‌جه خدا در این حوزه از انسان می‌خواهد اعتدال در فکر و عقیده و اعمال و کردار است.

اعتدال در حوزه عقاید و باورها: عقیده به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی بشر که بر همه ابعاد زندگی فرد تأثیر می‌گذارد از مهم‌ترین مسائلی است که قرآن بر تعادل در آن تأکید نموده

است. دستور: **لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ** (نساء: ۱۷۱) هرچند خطاب به اهل کتاب است اما دستوری عمومی برای همه ادیان و مذاهب است که از غلو و افراط در دین و عقاید خود بپرهیزند. این مسئله در عشق به اولیای خدا نیز نباید سر از غلو درآورد. قرآن کریم خطاب به مسیحیان که درباره حضرت عیسی غلو کرده و او را پسر خدا و همتای او می‌پنداشتند می‌فرماید: ای اهل کتاب در دین خود غلو نکنید. غلو درباره انسان‌ها گرچه پیامبر باشند، از منظر قرآن نکوهیده است.

تعبیر صراط مستقیم در قرآن گویای مسیر و راهی است که سالک آن، اهل میانه‌گرایی در بینش و منش می‌گردد. در روایات نیز به انتخاب جاده اعتدال و مسیر وسط تصریح و تأکید شده است. امام علی (ع) فرمود: «**الْيَمِينُ وَالشَّمَالُ مَضَلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوُسْطَى هِيَ الْجَادَةُ**» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۶)؛ راست‌روی و چپ‌روی، گمراهی است و راه میانه، جاده زندگی است. اعتدال در بیم و امید: مؤمن راستین هم امید به لطف و رحمت حق تعالی دارد و هم از عذاب و کیفر خداوند وحشت دارد. امید تنها، بدون عمل، غرور و خودفریبی است. خوف تنها ناامیدی می‌آورد و ناامیدی از رحمت الهی، از گناهان بزرگ و خطرآفرین است، به همین دلیل باید خوف و امید همیشه به یک اندازه و در کنار هم باشد.

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

در روایات نیز آمده است: «**إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ عَبْدٍ مُؤْمِنٍ إِلَّا فِي قَلْبِهِ نُورَانِ نُورُ خَيْفَةٍ وَنُورُ رَجَاءٍ لَوْ وُزِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَى هَذَا وَلَوْ وُزِنَ هَذَا لَمْ يَزِدْ عَلَى هَذَا**» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ۲: ۶۷)؛ هیچ بنده مؤمنی نیست مگر آن که در دلش دو نور است نور بیم و نور امید که اگر این وزن شود، از آن بیشتر نباشد و اگر آن وزن شود، از این بیشتر نباشد؛ یعنی اگر امید مؤمن و بیم او در دو کفه ترازو قرار گیرند و باهم سنجیده شوند در حالت تعادل و توازن قرار می‌گیرند و هیچ کدام بیش از دیگری نخواهد بود؛ یعنی انسان باایمان نه در رجاء و امید و نه در نگرانی، ترس و واهمه، دچار افراط یا تفریط نمی‌شوند (عروسی حویزی، ۱۴۱۵ ق، ۱: ۴۸۹).

بهترین زمینه برای رشد و تعالی نیز اعتدال بیم و امید است چنان که در حدیثی از امیرمؤمنان آمده است: «**خَيْرُ الْأَعْمَالِ اعْتِدَالُ الرَّجَاءِ وَالْخَوْفِ**» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۲۴۰)؛ بهترین کارها اعتدال بیم و امید است. اعتدال بیم و امید آن قدر مهم است که از نشانه‌های ایمان شمرده شده

است: «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ فَقَدْ أَكْمَلَ الْإِيمَانَ: الْعَدْلُ فِي الْغَضَبِ وَالرِّضَا وَالْقَصْدُ فِي الْفَقْرِ وَالْغَيْ، وَاعْتِدَالُ الْخَوْفِ وَالرَّجَاءِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۲۱۲).

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

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

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

**ارتباط با خود:** اعتدال در ارتباط با خود یعنی با جسم و جان خود به گونه‌ای رفتار کند که هر دو را به کمال و رشد نهایی خود برساند و درنهایت به شخصیتی الهی و معتدل دست یابد. اعتدال در شخصیت: انسان معتدل از نظر شخصیت کسی است که بتواند عاقلانه و خردمندانه میان قوای نفسانی گوناگون بر اساس مدیریت و تدبیر عقل اعتدال را مراعات کند. عقل نیز به‌عنوان مدیری کارا و توانمند نقش مهم و ارزنده‌ای در ایجاد اعتدال ایفا می‌کند.

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

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

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

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

اعتدال در میل به دنیا و آخرت از آن جهت در بخش ارتباط با خود آمده است که میل به هر طرف از انسان فردی دنیوی یا اخروی با دو شخصیت و روش و منش متفاوت می‌سازد تنها مسیر میانه است که شخصیتی متعادل می‌سازد که در هر دو بعد مادی و معنوی اش تأمین شده و دنیا و آخرتش مرضی رضای حق می‌گردد و گرنه شایسته بود در بخش ارتباط با خدا آورده شود.

اعتدال در کار و تلاش: انسان برای بهره‌برداری از نعمت‌ها و مواهب دنیا، نیازمند کار و تلاش است. این فعالیت‌ها باید متعادل و در حد وسط باشد. نه تبلی و تن‌پروری باشد و نه این که شب و روزش، فقط کار و فعالیت باشد.

امام علی (ع) فرمود: «إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجْرَ، فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۸۰)؛ از کسالت و تبلی و بی‌حوصلگی در کارها بپرهیز؛ زیرا که این دو، کلید هر شرّ و بدی است. «احذروا التفریطَ فَإِنَّهُ يُوْجِبُ الْمَلَامَةَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۵۸۰)؛ از کوتاهی کردن بپرهیزید؛ زیرا که مورد سرزنش و عتاب قرار خواهید گرفت.

در مقابل نیز از زیاده‌روی در کسب نهی شده است: «مَنْ بَاتَ سَاهِرًا فِي كَسْبٍ وَلَمْ يُعْطِ

الْعَيْنَ حَقَّهَا (حَظَّهَا) مِنَ النَّوْمِ، فَكَسِبُهُ ذَلِكَ حَرَامٌ» (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق، ۱۲: ۱۱۸)؛ آنکه شب را برای کسب معیشت به بیداری سپری کند و حق چشم و بهره او را از خواب ندهد، چنان کسبی از او حرام است.

انسان باید بکوشد طوری ساعات عمر خود را برنامه‌ریزی کند که هم به همه امور و لوازم زندگی بپردازد و هم ارتباط خود را با خالقش حفظ نماید. امام کاظم (ع) فرمودند: «اجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعِ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ، وَسَاعَةٌ لَامْرٍ بِالْمَعَاشِ، وَسَاعَةٌ لِمُعَاشَرَةِ الْأَخْوَانِ وَالتَّقَاةِ وَسَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ۷۵: ۳۴۶)؛ بکوشید که اوقات شبانه‌روزی شما چهار قسمت باشد: ۱. قسمتی برای مناجات با خدا؛ ۲. قسمتی برای تهیّه معاش؛ ۳. قسمتی برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد؛ ۴. قسمتی را هم در آن خلوت می‌کنید برای درک لذت‌های حلال.

اعتدال در توجه به جسم و روح: انسان دارای دو ساحت و جنبه متفاوت است، یکی جسم و یکی روح، نه جسم تنها است و نه روح تنها. هر دوی این‌ها به بهترین شکل خلق شده و در معتدل‌ترین حالت ترکیب یافته است. قرآن کریم خلقت انسان را این‌گونه توضیح می‌کند: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ... ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ» (سجده: ۷-۹)؛ همان کسی که هر چیزی را که آفریده است نیکو آفریده و آفرینش انسان را از گِل آغاز کرد؛ آنگاه او را درست اندام کرد و از روح خویش در او دمید و برای شما گوش و دیدگان و دل‌ها قرار داد؛ چه اندک سپاس می‌گزارید. خلقت انسان به نیکوترین شکل با اندامی معتدل و مناسب زندگی انسان صورت گرفته و علاوه بر نیکویی جسم از روحی الهی در او دمیده شده که این خلقت را نسبت به سایر مخلوقات در جایگاهی برتر و بالاتر قرار داده است. توجه به هر دو ساحت لازمه حیات انسانی و دستیابی انسان به رشد و کمال اوست. در نتیجه اگر انسان بخواهد به سعادت زندگی برسد، به هر دو کمال و هر دو سعادت نیازمند است، هم مادی و هم معنوی (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱: ۴۸۲). این مسئله به قدری مهم است که در روایات به عنوان یکی از فضایل چهارگانه از آن یاد شده است: «الْفَضَائِلُ أَرْبَعَةٌ أَجْنَسٌ؛ الرَّابِعُ: الْعَدْلُ وَقِيَامُهُ فِي اعْتِدَالِ قُوَى النَّفْسِ» (اربلی، ۱۳۸۱، ۲: ۳۴۸) و در قرآن کریم به آن تصریح شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (مائده: ۸۸-۸۷). نه نعمت‌های حلال خدا را بر خود حرام کنید و نه افراط کارانه

از حد گذشته و در شمار معتدین درآید. آن‌ها که از مسیر اعتدال خارج می‌شوند آسیب‌های جدی به روح و جان خود وارد می‌کنند. امام علی (ع) فرمود: «فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضِرٌّ وَكُلُّ إِفْرَاطٍ لَهُ مُفْسِدٌ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ۸: ۲۱): هرگونه کندروی برای انسان زیان‌بار است و هرگونه تندروی برای آن فساد آفرین است.

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

ارسطو معتقد بود که اگر انسان نتواند با کنترل قوای موجود در خود بر آن‌ها مسلط شود و بلکه بالعکس برده و مطیع آن‌ها گردد تعادل این قوا از میان می‌رود و به یکی از دو طرف افراط و تفریط می‌گرایند و هر دو طرف آن‌ها برای انسان زیان‌بخش خواهد بود. اعتدال در خوردن و آشامیدن: تدبیر خداوند بر این قرار گرفته که مخلوقات با خوردن و نوشیدن انرژی لازم برای ادامه زندگی و کار و تلاش خود را فراهم آورند. دستگاه گوارش انسان یکی از عجایب خلقت است که برای این کار به‌درستی و در نهایت اعتدال در بدن انسان تعبیه شده است. هر کس متناسب با انرژی موردنیاز خود می‌تواند از نعمت‌های خداوند ارتزاق نماید. در این مسئله نیز زیاده‌روی و کم‌کاری مضر بوده و تنها حالت اعتدال است که صحت و سلامت و نشاط و سرزندگی را برای آدمی به ارمغان می‌آورد. به همین دلیل خداوند از اسراف در خوردن نیز نهی نموده است: «كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (اعراف: ۳۱)؛ نه‌چندان بخور کز دهانت برآید نه‌چندان که از ضعف جانت درآید.

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

اعتدال در خواب و بیداری: خواب یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداست، بدن را استواری و نیرو می‌بخشد و اعمال طبیعی مانند هضم متابولیسم و دفع سموم را بهبود می‌بخشد و موجب تجدید اندام‌های مختلف و ترمیم بافت‌های صدمه‌دیده و به‌طور کلی بازگرداندن سلامتی به بدن می‌شود. ابن‌سینا عقیده دارد که خواب، شبیه‌ترین چیز به سکون است؛ بنابراین اثرات مثبت خواب برای سکون و آرامش هم قابل اثبات است. سکون و آرامش مثل خواب، قوای طبیعی را تقویت می‌کند؛ باعث تقویت هضم غذا می‌شود؛ رطوبت تحلیل رفته را جبران می‌کند و دفع فضولات از



راه روده و مثانه را تسهیل می‌بخشد. کسی که خواب خوب و سنگینی داشته باشد مسلماً بیداری خوبی دارد و این اصل تغییرناپذیر طبیعت است.

تعادل خواب و بیداری در حفظ سلامتی و درمان بیماری‌ها اهمیت دارد. عدم تعادل در خواب و بیداری می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف گردد. خداوند در قرآن با اشاره به خصوصیات شب و روز به برنامه‌ریزی جهت برقراری تعادل در خواب و تلاش روزانه توجه می‌دهد و می‌فرماید: «وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (قصص: ۷۳)؛ و از رحمتش برایتان شب و روز را قرار داد تا در آن بیارامید و از فزون بخشی او بجوید، باشد که سپاس بدارید و باز می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا» (یونس: ۶۷)؛ خداوند است که شب را برای شما آفرید تا در آن آرامش یابید و روز را دارای دید قرار داد تا همه‌چیز را ببینید و بتوانید کار کنید. این رحمت خدا است که شب را تاریک و سبب سکون آدمی قرار داده است و روز را روشن و مناسب برای کار و تلاش و کسب روزی. چرخش روز و شب متناسب با وضعیت آب‌وهوا شرایطی مساعد برای ایجاد تعادل و در نتیجه بالاترین میزان سلامت را در آدمی به ارمغان می‌آورد؛ و افراط در هر یک از دو حالت خواب و بیداری مفاسد جسمی و روحی بسیاری را ایجاد می‌نماید.

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

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

**ج) ارتباط با سایر انسان‌ها:** رابطه سوم انسان، رابطه با جامعه و محیط اجتماعی است. قرآن کریم از یک سو فرمان رابطوا صادر می‌کند و از رهبانیت پرهیز می‌دهد و در دیگر سو هویت فرد را اعتبار می‌بخشد و آن را تأثیرگذار در جامعه معرفی می‌کند. در ارتباطات اجتماعی نیز به



رابطه با افراد میانه‌رو فرمان می‌دهد؛ بنابراین هم در میزان روابط و هم در ارتباط با اشخاص رعایت تعادل امری نیکو و پسندیده است.

اعتدال در اخلاق: مسائل اخلاقی به علت حساسیت و پیچیدگی بسیار؛ به برنامه‌ای دقیق و حساب‌شده نیازمندند. آیین اسلام راه حل اساسی خود برای زندگی مادی و معنوی را در گستره اخلاق نیز معتبر می‌شمارد و اخلاقی مبتنی بر اعتدال را مورد توجه قرار می‌دهد. به بیان دیگر همه اخلاق نیکو در میانه است که از افراط و تفریطش کرانه است. برای رسیدن به نقطه اعتدال باید از هرگونه زیاده‌روی و کم‌کاری پرهیز نمود. اهمیت این مسئله به اندازه‌ای است که حتی از همراهی و تبعیت افراد افراط کار منع شده است: «وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا» (کهف: ۲۸)؛ و از کسی که هوس خود پیروی کرده و کارش بر زیاده‌روی است، اطاعت مکن. این دستور به آن دلیل صادر شده که همراهی و تبعیت از افراط‌کاران فرد را به افراط و زیاده‌روی در امور سوق می‌دهد و او را از راه تعادل خارج می‌نماید.

بحث اعتدال در تک‌تک امور اخلاقی حاکم است و در هیچ حیطه‌ای انسان اجازه ندارد که به جاده افراط و تفریط قدم بگذارد. در ادامه به برخی از آن‌ها که در روایات آمده است اشاره می‌شود. اعتدال در تمجید و ملامت: ثناگویی و ستایش و در مقابل سرزنش و ملامت در حد اعتدال معقول است. زیاده‌روی تمجید را تبدیل به تملق و چاپلوسی می‌کند و کم‌کاری و چشم‌پوشی از آن نیز نشانگر نوعی حسادت و درماندگی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «التَّناءُ بأكْثر من الإستحقاقِ مَلَقٌ وَالتَّقْصِيرُ عَنِ الإستحقاقِ عی أَوْ حَسَدٌ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۴۷)؛ ستودن بیش از آنچه سزاوار است نوعی چاپلوسی است و کمتر از آن، درماندگی یا حسادت است؛ و این نکته را حتی مورد خود نیز گوشزد نموده است: «لا ترفعونی فوق حقی، فإنَّ اللهَ تعالی اتَّخَذَنی عبداً قبل أن یتَّخَذَنی نبیاً» (راوندی، بی تا، ۱۶)؛ مرا از حق خودم بالاتر نبرید؛ خداوند تعالی مرا پیش از آن که پیامبر قرار دهد، بنده قرار داده است؛ و باز فرمود: «أنا دوت ما تقول و فوق ما فی نفسیک» (حکمت ۸۳)؛ من کم‌تر از آن هستم که تو می‌گویی و بالاتر از آنم که در دل تو می‌گذرد. این سخن نه تنها به دوگانگی رفتار و افکار فرد اشاره می‌کند به زیاده‌روی در تمجید و ثناگویی نیز اشاره می‌کند که هر دو منهی و خروج از حد اعتدال است.

در مورد سرزنش و ملامت نیز قانون اعتدال حکم فرماست. زیاده‌روی در آن نشانگر نوعی خشم درونی است و کم‌کاری در مورد آن نوعی اهمال و بی‌تفاوتی که هر دو نتیجه منفی در بر خواهد داشت. امام علی (ع) فرمود: «الإفراطُ فی الملامة یشبُّ نارَ اللجاجَةِ» (تمیمی آمدی،

۱۳۶۶: ۲۲۳)؛ زیاده‌روی در ملامت و توبیخ، آتش لجاجت را برمی‌افروزد. این لجاجت نه تنها نتیجه مثبت در بر ندارد بلکه سبب نتیجه‌ای می‌شود خلاف آنچه مورد انتظار است.

اعتدال در شوخی و جدیت: شوخی یا مزاح به تمایل اشخاص به ارائه تجربیات شخصی می‌گویند که موجب خنده و تفریح می‌گردد. افراد غالباً شوخی را دوست دارند و پس از شنیدن شوخی لبخند زده و خوش حال می‌شوند. با اینکه مزاح باعث خوشحالی دیگران می‌شود و خوشحال کردن مردم نوعی عبادت است در این مورد نیز باید حد نکه داشت تا فرد از حالت لودگی و بی‌خردی در امان بماند. نباید انسان به حدی در شوخی زیاده‌روی کند که به تعبیر روایت تبدیل به حماقت شود و مردم او را آدمی کم‌عقل و بی‌خرد بشمارند، همان‌گونه که امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «الإفراط فی المزاح خُرق» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۸۴)؛ زیاده‌روی در شوخی نادانی و حماقت و کم‌عقلی است. از سویی دیگر نیز انسان نباید به حدی خشک و بی‌روح باشد که موجب انزجار و نفرت مردم شود. رویه و روش پیامبر (ص) در این خصوص نیز همانند امور دیگر، اعتدال بوده است. درباره حالات رسول گرامی اسلام (ص) نقل شده است: «إنَّه (ص) كان يمزحُ ولا يقولُ إلا حقاً ولا يؤذی قلباً ولا يفرطُ فيه» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ۷۲: ۲۳۵)؛ پیامبر مزاح و شوخی می‌کرد و جز حق را نمی‌گفت، دل کسی را نمی‌آزرد و در آن افراط و زیاده‌روی نمی‌کرد. شوخی برای تلطیف فضا و شادی دیگران و ایجاد فضای دوستانه و صمیمی لازم است، اما در موقعیت‌های مهم و فضای رسمی تنها جدیت است که می‌تواند به تحقق اهداف و رسیدن به فضایی مسئولیت‌پذیر کمک نماید.

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

امام علی (ع) در کلام خود به نیکویی این حالت اعتدال را به تصویر کشیده است: «فاستعن بالله علی ما أهتمک و اخلط الشدة بضغث من اللین و ارفق ما کان الرفق أرفق، و اعترم بالشدة حين لا یغنی عنک إلا الشدة» (نهج البلاغه، نامه ۴۶)؛ در مورد امور مهم خود از خداوند کمک بخواه و شدت و غلظت را با کمی نرمش درهم آمیز و در آنجا که جای مدارا کردن است مدارا کن و درجایی که جز با شدت عمل کار از پیش نمی‌رود شدت به خرج ده. انتخاب این حالت میانه در بیش از هر روش دیگری در پیشبرد اهداف مؤثر است.

اعتدال در گفتار: سخن گفتن، نمود شخصیت و فرهنگ انسان‌ها، وسیله ابراز اندیشه و نمودار

شخصیت و فرهنگ انسانی است. با این حال، همین سخن گفتن نیز باید بر پایه اعتدال باشد. میانه سکوت و پرحرفی. متون دینی فرد را از زیاده‌روی در کلام بر حذر می‌دارد و کم‌گویی را مایه سلامت از خطا معرفی می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ كَلَامُهُ كَثُرَ خَطَاؤُهُ» (کنز الفوائد، ۱۳۸۵ ق، ۲: ۱۴)؛ کسی که زیاد سخن بگوید، خطا و اشتباهش نیز بسیار خواهد بود.

در حدیثی از پیامبر (ص) آمده است: موسی (ع) خضر را ملاقات کرد. موسی گفت: به من توصیه‌ای بفرما. خضر گفت: ای خواستار دانش، گوینده کمتر از شنونده خسته می‌شود، پس هنگامی که سخن می‌گویی هم‌نشینانت را خسته مکن. در گفتار، زیاده‌گو و پر سخن نباش. چرا که زیاده‌گویی دانشمندان را خوار و معایب کم‌مایگان را آشکار می‌سازد. بر تو باد به اعتدال و میانه‌روی که اعتدال از توفیق و استحکام انسان است (شهید ثانی، ۱۴۰۹ ق: ۴۷).

دین همگان را به سخن حکیمانه و دور از افراط و تفریط دعوت می‌کند. در مورد بلندی صدا نیز همین اعتدال پابرجاست. می‌فرماید: «وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا» (اسراء، ۱۱۰). این آیه هرچند به نماز اشاره دارد، اما دستوری برای همه حالات است. نه آن‌چنان بلند که مانند فریاد باشد نه آن‌چنان آرام که زمزمه‌ای زیر لب به حساب آید؛ و بالطبع هر محیطی بلندی مناسب و اعتدالی خود را می‌طلبد. «وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ» (لقمان: ۱۹) نیز دستور دیگری است که به فرو آوردن صدا دعوت می‌کند.

اعتدال در رفتار: رفتار آدمی نشئت گرفته از افکار و باورهای اوست. وقتی افکار معتدل و میانه باشد خود به‌خود بر رفتار نیز تأثیر می‌گذارد و آن را به حالت اعتدال درمی‌آورد؛ اما اعتدال در رفتار آن‌قدر مهم است که خداوند علاوه بر تأکید بسیار بر اعتدال در عقاید در آیات متعدد به اعتدال در رفتار نیز تأکید کرده است. در آیه ۹ سوره لقمان لزوم رعایت میانه‌روی در رفتار و مناسبات اجتماعی را مورد تأکید قرار داده است: «وَ اقْصِدْ فِي مَشْيِكَ» (لقمان: ۱۹)؛ می‌توان گفت مراد از مشی، روش و رفتار است؛ یعنی باید روش و رفتار انسان در تمام امور اعتدال و میانه‌روی باشد.

فرد میانه‌رو در زندگی به‌جای احساساتی عمل کردن با آرامش و خونسردی کامل به رفتار و گفتار دیگران پاسخ می‌دهد و به‌جای دعوا و درگیری با صبر و حوصله با دیگران برخورد کرده و به‌جای عجله و شتاب تمام جوانب یک کار را می‌سنجد و سنجیده عمل می‌کند. این اعتدال در همه رفتارها امری بدیهی و کلیدی است.

امام علی (ع) اعتدال در رفتار را، هم‌نشان جوانمردی دانسته: «ثَلَاثٌ فِيمَنْ الْمَرْوَةُ... وَمَشْيُ الْقَصْدِ» (خوانساری، ۱۳۶۶، ۶: ۲۲) و هم‌نشانه ایمان: «مَشْيُ الْقَصْدِ مِنْ إِمَارَةِ الْإِيمَانِ وَحُسْنِ

التدین» (خوانساری، ۱۳۶۶، ۶: ۲۲) به همین دلیل در دستوری عمومی به همگان توصیه می‌کند در همه امور اعتدال را رعایت نموده و به آن ملتزم باشند و هرگونه خروج را از اعتدال را نوعی ظلم شمرده است: «عَلَيْكَ بِالْقَصْدِ فِي الْأُمُورِ فَمَنْ عَدَلَ عَنِ الْقَصْدِ جَارَوْ مَنْ أَخَذَ بِهِ عَدَلَ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶: ۳۳۵)؛ بر تو باد میانه‌روی در تمام مسائل، پس هر کس از آن عدول کند ظلم نموده است و هر کس به آن ملتزم شود به عدالت رفتار نموده است. این اعتدال در همه امور و برنامه‌ها جاری است. از ریزترین و جزئی‌ترین مسائل تا مسائل اساسی و مهم. در ادامه به برخی از آن‌ها پرداخته می‌شود.

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

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

امام علی (ع) نیز می‌فرماید: «سَمِّ لَكَ فِي صِنْفَانِ: مَجِبٌّ مَفْرُطٌ يَذْهَبُ بِهِ الْحُبُّ إِلَى غَيْرِ الْحَقِّ وَمَبْغِضٌ مَفْرُطٌ يَذْهَبُ بِهِ الْبُغْضُ إِلَى غَيْرِ الْحَقِّ وَخَيْرُ النَّاسِ فِي حَالِ الْأَوْسَطِ، فَالزَّمُوهُ» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۲۷)؛ به‌زودی دو گروه درباره من هلاک می‌شوند: (اول) محبی

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

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

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

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

بر همین اساس قرآن کریم اعتدال در بخشش را یکی از اوصاف بندگان خاص خدای مهربان

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

### نتیجه‌گیری

اعتدال عنصر اساسی در دستیابی انسان به کمال است. رفتار انسان اگر توأم با اعتدال باشد ماندگاری و تثبیتش در روح و روان بیشتر از رفتاری است که توأم با افراط و تفریط باشد. بر اساس آموزه‌های دینی انسان کامل، معتدل‌ترین شخصیت در همه حوزه‌هاست؛ تدروی و کندروی بازتابه‌ای منفی به همراه دارد. رعایت اعتدال موجبات یک زندگی سالم و پرنشاط را فراهم می‌آورد و زمینه‌ساز آرامش روانی است. این اصل قرآنی که منطبق با فطرت و عقل خدادادی است اسباب رشد و کمال انسان را رقم می‌زند تا حدی که بدون آن نمی‌توان سخن از شخصیت سالم به میان آورد.

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



## منابع

- \*قرآن کریم.  
\*نهج البلاغه.  
\*صحیفه سجادیه.
- ۱- ابن منظور، محمد بن مكرم، (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب. بیروت، دارالفکر.
  - ۲- ابوحمزه ثمالی، ثابت بن دینار، (۱۴۲۰ ق)، تفسیر القرآن الکریم، بیروت، دارالمفید.
  - ۳- احمدپور علی، (۱۳۹۹)، «بررسی اعتدال و آثار و موانع آن از دیدگاه شهید مطهری»، اخلاق، شماره ۳۷: ۸۸\_۶۵.
  - ۴- اربلی، علی بن عیسی، (۱۳۸۱ ق)، کشف الغمه، تبریز، بنی هاشمی.
  - ۵- اژدر پیری سارمانلو، (۱۳۹۴)، «سبک زندگی ایرانی - اسلامی به مانند الگوی اعتدال در زندگی»، پژوهش ملل، دوره اول، شماره ۱، ص ۹۷\_۱۱۲.
  - ۶- بروجردی، حسین، (۱۳۸۶)، جامع احادیث الشیعه، تهران، فرهنگ سبز.
  - ۷- بهشتی، احمد، (۱۳۸۹)، «رهبری نیروها در پرتو عقل، تربیت کودک در جهان امروز»، موعود/م، شماره ۲۹، ص ۲۷\_۴۴.
  - ۸- پیری سارمانلو، اژدر، (۱۳۹۴)، سبک زندگی ایرانی - اسلامی به مانند الگوی اعتدال در زندگی، پژوهش ملل، دوره اول، شماره ۱، ص: ۶۰\_۴۰.
  - ۹- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۳۶۶)، غررالحکم و درر الکلم، قم، دفتر نشر تبلیغات.
  - ۱۰- حسنی، فاطمه، حسنی، ماریه، (۱۳۹۷)، «بررسی اعتدال در زندگی اجتماعی از نگاه امام علی (علیه السلام)»، کنفرانس بین المللی پژوهش های دینی، علوم اسلامی، فقه و حقوق در ایران و جهان اسلام.
  - ۱۱- حکیمی، محمدرضا، محمد، علی، (بی تا)، الحیاة. تهران، نشر فرهنگ اسلامی.
  - ۱۲- خوانساری، محمد بن حسین، (۱۳۶۶)، شرح غررالحکم، تهران، دانشگاه تهران.
  - ۱۳- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ ق)، مفردات الفاظ القرآن. بیروت، دارالقلم. الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل.
  - ۱۴- راوندی کاشانی، فضل الله بن علی، (بی تا)، النوادر، تهران، بنیاد فرهنگ اسلامی کوشان پور.
  - ۱۵- رشیدرضا، محمد، (۱۴۲۶ ق)، المنار، بیروت، دارالکتب العلمیه.
  - ۱۶- شاذلی، سید بن قطب، (۱۴۱۲ ق)، فی ظلال القرآن، بیروت، دارالشروق.
  - ۱۷- شهید ثانی، زین الدین بن علی، (۱۴۰۹ ق)، منیه المرید، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
  - ۱۸- صدوق، محمد بن علی، (۱۳۷۶)، الامالی، تهران، کتابچی.
  - ۱۹- طباطبایی، سیدمحمدحسین، (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
  - ۲۰- طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۶۰)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، ناصر خسرو.
  - ۲۱- طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۷)، جوامع الجامع، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
  - ۲۲- عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه، (۱۴۱۵ ق)، تفسیر نور الثقلین، قم، اسماعیلیان.



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



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## REFERENCES

- \* The Holy Quran.
- \* Nahj al-Balaghah.
- \* Safihah Sajjadiyah.
- 1. Abu Hamzah al-Thumali, Thabit bin Dinar, (1420 AH), Tafsir al-Qur'an al-Karim, Beirut, Dar al-Mufid.
- 2. Ahmadpour Ali, (1399), "Study of moderation and its effects and obstacles from the perspective of Shahid Motahari", Akhlaq, No. 37: 65-88.
- 3. Al-Laithi Wasiti, Ali bin Muhammad, (1376), Uyoun al-Hikam wa al-Mawa'iz, Qom, Dar al-Hadith.
- 4. Al-Tamimi Amidi, Abdul-Wahid bin Muhammad, (1366), Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, Qom, Islamic Propagation Office.
- 5. Arousi Huwaizi, Abd Ali bin Juma, (1415 AH), Tafsir Noor al-Thaqalain, Qom, Ismailian.
- 6. Beheshti, Ahmad, (1389), "Leading forces in the light of reason, child education in today's world", Maw'oud Umam, No. 29, pp. 27-44.
- 7. Boroujerdi, Hossein, (1386), Jami' Ahadith al-Shia, Tehran, Farhang Sabz.
- 8. Fakhr al-Razi, Muhammad ibn Umar, (1420 AH), Mafatih al-Ghaib, Beirut, Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- 9. Hakimi, Mohammad Reza, Mohammad, Ali, (n.d.), Al-Hayat. Tehran, Islamic culture publication.
- 10. Hosna, Fatemeh, Hosna, Mariah, (1397), "Evaluation of moderation in social life from the perspective of Imam Ali (A.S)", International Conference on Religious Studies, Islamic Sciences, Jurisprudence and Law in Iran and the Islamic World.
- 11. Ibn Manzour, Muhammad Ibn Mukarram, (1414 AH), Lisan al-Arab. Beirut, Dar al-Fikr.
- 12. Irbili, Ali bin Isa, (1381 AH), Kashf al-Ghumma, Tabriz, Bani Hashemi.
- 13. Karajaki, Muhammad bin Ali, (1385 AH), Kanz al-Fawa'id, Dar al-Adwa.
- 14. Khansari, Mohammad bin Hossein, (1366), Sharh Ghurar al-Hikam, Tehran, University of Tehran.
- 15. Kulaini, Muhammad bin Yaqoub, (1407 AH), Usul al-Kafi, Qom, Oswah.
- 16. Majlisi, Muhammad Baqir, (1403 AH), Bihar al-Anwar, Beirut, Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
- 17. Makarem Shirazi, Naser, (1374); Tafsir Nomooneh, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiya.
- 18. Morovvati, Sohrab, Gholami, Salahuddin, (1395), "Educational Strategies of Cultural Moderation in the Qur'an and Hadith", Educational Teachings in the Qur'an and Hadith, No. 3, pp. 19-38. 29.
- 19. Mufid, Muhammad bin Muhammad, (1413 AH), al-Ma'ali, Qom, Sheikh Mufid Congress.
- 20. Mughniyah, Muhammad Jawad, (1424 AH), Tafsir al-Kashif, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiya.
- 21. Nouri, Hussein, (1408 AH), Mustadrak al-Wasa'il wa Mustanbat al-Masa'il, Qom, Aal al-Bayt (A.S.).
- 22. Piri Sarmanlu, Ajdar (1394), "Iranian-Islamic lifestyle as a model of moderation in life", Pajoohesh Melal, Vol. 1, No. 1, pp. 112-97.

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

