

## میان‌روی مسیری برای تعادل سبک زندگی اسلامی

مجید کافی\*

سیده مرضیه شعاع هاشمی خمایی\*\*

### چکیده

سبک‌های زندگی جوامع امروزی در یک طیف و در سه شکل افراطی، میانه و تفریطی طبقه‌بندی می‌شوند. اعتدال به معنای دوری از افراط و تفریط است، که مورد پذیرش منابع دینی است. اعتدال‌گرایی سبک زندگی اسلامی به معنای میان‌روی در بُعد فردی و تعادل در بُعد اجتماعی در همه مؤلفه‌های زندگی است. از این‌رو هدف این پژوهش تبیین میان‌روی شخصیتی براساس آیات قرآن و روایات مرتبط و اکتشاف و استنباط مدل اعتدالی سبک زندگی اسلامی است. بر این اساس می‌توان پرسید، اعتدال‌گرایی سبک زندگی اسلامی براساس چه مدلی قابل تبیین است؟ میان‌روی (در سبک زندگی فردی) با تعادل (در سبک زندگی اجتماعی) چه نسبت، مناسبت و جایگاهی دارد؟ اما روش در این جستار روش تحلیل متن است. مبنای کار بر طبق روش یادشده بدین گونه است که ابتدا پرسش‌هایی طرح و بعد به جستجوی پاسخ آن در متن پرداخته می‌شود. در روش تحلیل متن ارتباط بین رجوع به متن و نتیجه‌گیری درباره هر مطلب، دو سویه و مکرر است؛ یعنی با طرح پرسش، جستجو در متن را آغاز کرده و پس از مطالعه متن، ممکن است، پاره‌ای قسمت‌ها معنی قسمت‌های دیگر را عوض کند. با بررسی‌های انجام شده تحقیق به این نتیجه رسید که سبک زندگی اسلامی در بُعد فردی، یک سبک میانه و در بُعد اجتماعی سبکی متعادل است؛ میان‌روی در سبک زندگی فردی تبیین‌کننده تعادل در سبک زندگی اجتماعی است؛ سبک زندگی اسلامی هم با دیگر نظام‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه و هم با اجزا و مجموعه‌های خود هماهنگی و انطباق لازم را دارد و در هیچ شأنی از شؤون زندگی فردی و اجتماعی نبودن توازن (افراط و تفریط) را از مسلمانان بر نمی‌تابند؛ و سرانجام اینکه تعادل در سبک زندگی اسلامی امری موردی نیست، بلکه مدلی عام و در همه شؤونات زندگی جاری و ساری است.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، میان‌روی، افراط و تفریط، اعتدال‌گرایی، جامعه‌شناسی

\* دانش‌آموخته حوزه علمیه قم و عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (نویسنده مسئول) mkafi@rihu.ac.ir

\*\* دانشجوی دکترای رشته مطالعات زن و خانواده دانشگاه ادیان parzhak01@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۹/۱۴ تاریخ تأیید: ۱۳۹۷/۲/۲۴

## مقدمه

سبک‌های زندگی هر کدام دارای یکسری ویژگی‌های خاص هستند. در تحقیقی که در زمینه سبک زندگی با تأکید بر دیدگاه قرآن انجام شد، برای سبک زندگی از منابع اسلامی چهارده ویژگی استخراج شد که عبارتند از: معنویت‌گرایی، فطری بودن، متعادل و متوازن بودن، ثابت و متغیر بودن، اکتسابی بودن، قانون‌گرایی، کل‌گرایی، جمع‌گرایی، الگو داشتن، کرامت‌بخشی، هویت‌بخشی، توجه به جنسیت، آرمان‌گرایی و اصلاح‌گرایی. چون در آن گزارش بسط و گسترش هر یک از این ویژگی‌ها امکان نداشت، بر آن شدیم تا هر ویژگی را در مقاله‌ای مستقل تکمیل و گزارش کنیم. از این‌رو این جستار درصدد است تا به ویژگی میانه‌روی در سبک زندگی فردی و تعادل در سبک زندگی اجتماعی از منظر منابع اسلامی بپردازد.

سبک زندگی اسلامی براساس شاخص‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می‌تواند جایگاهی ویژه در طیف گسترده سبک‌های زندگی به خود اختصاص دهد. در طیف سبک‌های زندگی، می‌توان سبک افراطی یا تفریطی زندگی همچون سبک زندگی صرفاً مادی‌گرا یا معنویت‌گرا، تجملی یا فقیرانه، اسراف‌گرایی یا خست‌گرایانه، مدگرایی یا گذشته‌گرا، و سبک‌های مختلف متعادل را شناسایی و ارائه کرد. براساس یک طبقه‌بندی اولیه سبک‌های زندگی جوامع امروزی در سه شکل افراطی، متعادل و تفریطی طبقه‌بندی می‌شوند. سبک زندگی متعادل موردی از شیوه‌های تحقق تعادل اجتماعی است. سبک زندگی متعادل و متوازن از یک سو برای تحقق کارکردهای نظام اجتماعی و از سوی دیگر برای کنترل آسیب‌های اجتماعی ناشی از عدم تعادل اجتماعی مناسب‌تر به نظر می‌رسد؛ چون زندگی‌ای که در هر بُعدش اندازه ندارد و در هر امرش زیاده‌روی وجود دارد و متوازن نیست، به اهداف و آرمانش نمی‌رسد.

در بیشتر نظریه‌های سبک زندگی روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه، به افراط و تفریط‌گرایی مردم در زندگی‌شان توجه نشده یا کمتر توجه شده است؛ اما آموزه‌ها و جهان‌بینی اسلامی نمی‌تواند نسبت به افراط و تفریط‌ها در سبک زندگی بی‌تفاوت باشد. از این‌رو می‌توان پرسش تحقیق را این‌گونه صورت‌بندی کرد که میانه‌روی (در سبک زندگی فردی) با تعادل (در سبک زندگی اجتماعی) چه نسبت، مناسبت و جایگاهی دارد؟ تعادل سبک زندگی اسلامی براساس چه مدلی قابل تبیین است؟ با بررسی‌هایی که انجام شد، این نتایج به دست آمد: نخست، سبک زندگی اسلامی در بُعد فردی، رفتاری و ارتباطی یک سبک میانه (میانه‌روی در رفتار و ارتباطات) و در بُعد اجتماعی سبکی متعادل و متوازن (تعادل در نظام زندگی) است؛ دوم، میانه‌روی در سبک زندگی فردی تبیین‌کننده تعادل در سبک زندگی اجتماعی است؛ سوم، سبک زندگی اسلامی در بُعد اجتماعی هم انعطاف و سیالیت لازم برای ایجاد و حفظ تعادل خود و هم تعادل نظام اجتماعی در زمان

مناسب را دارد. به عبارت دیگر سبک زندگی اسلامی هم با دیگر نظام‌های اجتماعی و فرهنگی جامعه و هم با اجزا و مجموعه‌های خود هماهنگی و انطباق لازم را دارد و در هیچ شأنی از شؤون زندگی فردی و اجتماعی نداشتن توازن (افراط و تفریط) را از مسلمانان بر نمی‌تابند و چهارم اینکه تعادل در سبک زندگی اسلامی امری موردی نیست، بلکه مدلی عام و در همه شؤونات زندگی جاری و ساری است.

به هر حال هدف این پژوهش تبیین میانه بودن سبک زندگی اسلامی در بعد فردی براساس آیات قرآن و روایات مرتبط و اکتشاف متعادل بودن آن در بخش اجتماعی است.

### مفاهیم

میانه‌روی؛ میانه‌روی ناظر بر ویژگی فردی، رفتاری و ارتباطی انسان است. در این جستار از میانه‌روی آن معنایی مورد نظر است که در مقابل رفتارها و ارتباطات افراطی و تفریطی قرار دارد. میانه‌روی دارای پنج شاخص عقلانی بودن، واقع‌بینی، مصلحت‌اندیشی، جامع‌نگری و تغییر تدریجی است. این معنای میانه‌روی مثبت و مورد تأیید صاحبان اندیشه اسلامی است. به عبارت دیگر این معنا در مقابل یک جانبداری، انحراف و افراط و تفریط در رفتار، گفتار و ارتباطات قرار دارد. میانه‌روی<sup>۱</sup> در منابع اسلامی، با اصطلاحاتی همچون «قصد» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۴۸۹)،<sup>۲</sup> «اقتصاد» (همان‌جا)،<sup>۳</sup> و «وسط» (صفر، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۶۳)<sup>۴</sup> مطرح شده است؛ اگرچه در ادبیات فارسی معاصر گاهی از واژه میانه‌روی، معنای اعتدال و اعتدال‌گرایی اراده می‌شود، ولی در این جستار مراد از میانه‌روی چیزی به جز اعتدال و اعتدال‌گرایی است. در این جستار میانه‌روی به معنای اتخاذ و رعایت حد وسط در بینش‌ها، گرایش‌ها، رفتارهای فردی و مراد از اعتدال و تعادل هماهنگی و سازگاری ساختاری اجزاء و عناصر نظام اجتماعی است.

تعادل اجتماعی؛ «تعادل» در مفهومی وسیع به وجود نوعی توازن، میان اجزا و عناصر و مجموعه‌های وابسته به هم در یک نظام دلالت می‌کند. تعادل، ممکن است آشکار و یا پنهان و از لحاظ عینی امری واقعی یا تخیلی و نیز، ایستا<sup>۵</sup> و یا پویا باشد. برای اینکه منظور از تعادل روشن شود یک مثال از فیزیک آورده می‌شود. اگر یک سمت یک میله آهنی گرم شود، سمت دیگر میله هم گرم می‌شود. تعادل گرمایی عامل این اتفاق است و میزان رسانندگی گرمایی مقدار زمان این

1. moderation

۲. «المؤمن سیرته القصد، و سننه الرشده».

۳. «من اقتصد اغناه الله»، (همانجا).

۴. «و نحن امة الوسط».

۵. تعادل در سبک زندگی اسلامی ایستا برآورد می‌شود. در تعادل ایستا، اگر عناصر مورد بررسی در هر نظام بسته‌ای، چنان تنظیم شوند یا در رابطه با مبنای سنجش در درون نظام چنان عمل کنند که بر حسب معیارهای به کار گرفته شده، یکدیگر را به حالت موازنه در آورند، گفته می‌شود، آن نظام متعادل است.

رویداد را تعیین می‌کند، به گونه‌ای که اگر رسانندگی گرمایی زیاد باشد، در زمان کوتاه‌تری سمت سرد میله گرم می‌شود.

حالا سبک زندگی اجتماعی در یک جامعه باز و رقابتی را مد نظر بگیرید. در جامعه‌ای که تحصیلات عالی با درآمد بالا از مؤلفه‌های سبک زندگی اجتماعی است، افراد زیادی تشویق می‌شوند که با کسب تحصیلات بالا به یک موقعیت اجتماعی، درآمد خوب و زندگی مناسب دست یابند. اما پس از گذشت زمان مشخصی جامعه به حدی تحصیل کرده تولید می‌کند که به دلیل رقابت و کاهش درآمد تحصیل کرده‌ها، دیگران به کسب تحصیلات عالی اقبال خوبی نشان نمی‌دهند. در این حالت شاید بتوان گفت که جامعه از نظر تعداد تحصیل کرده‌ها به تعادل رسیده است.

سبک زندگی؛ مفهوم سبک زندگی امروزه به قدری وسیع و گسترده است که بیان یک تعریف مفهومی و عملیاتی دقیق و مورد پذیرش همگان برای آن، بسیار دشوار است. دانشمندان علوم مختلف هر کدام تلاش کرده‌اند تعریفی را که خود پذیرفته‌اند بیان کنند؛ برای نمونه، جامعه‌شناسان سبک زندگی را به الگوهای کنش تعریف کرده‌اند که تمیزدهنده افراد جامعه از یکدیگر (Chaney, David, 1994, p. 4)؛ یا مجموعه‌ای از رفتارهای قابل مشاهده و معنی‌دار افراد جامعه (Sobel, Michael, 1981, p. 31)، یا روان‌شناسان آن را شاخص‌های شخصیتی افراد و اقتصاددانان آن را شاخص مصرف یا چیدمان منزل معرفی کرده‌اند.

از مجموع تعریف‌های سبک زندگی می‌توان در یک جمع‌بندی گفت، سبک زندگی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، طرز تلقی‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌هاست، که در بیشتر مواقع در میان یک گروه ظهور می‌کند و شماری از افراد، با آن دارای یک نوع سبک زندگی مشترک می‌شوند. در سبک‌های زندگی، رهیافت‌هایی که از ارزش‌ها و تلقی‌ها و سلیقه‌ها و... به دست آمده است، در قالب زندگی نمایان می‌شود: از طرز پوشش مورد علاقه، غذای مورد علاقه و طرز آراستن مورد علاقه افراد تا معماری، دکوراسیون، تزئین خانه و...؛ بنابراین سبک زندگی در این تحقیق در بُعد فردی و شخصی چگونگی بینش‌ها، گرایش‌ها، ارزش‌ها و در بُعد اجتماعی شامل فعالیت‌های روزمره زندگی در خانواده و اجتماع (ارتباطات اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی) را شامل می‌شود.

سبک زندگی اسلامی؛ سبک زندگی دینی، سبکی است که بخشی از بینش‌ها، گرایش‌ها، ارزش‌ها، قواعد رفتاری و ارتباطی افراد خود را از آموزه‌ها و تعالیم یک دین خاص گرفته باشد. براساس این تعریف، سبک زندگی اسلامی عبارت از مجموعه روش‌ها و شیوه‌های استنباط شده از منابع اسلامی است، که هر مسلمانی به وسیله آنها از تمام سرمایه‌های فردی و اجتماعی برای استحکام نظام ارتباطی و سپری کردن درست امور زندگی استفاده می‌کند. بنابراین؛ سبک زندگی

اسلامی می‌تواند به بینش‌ها، گرایش‌ها، ارزش‌ها، و قواعد ایفای نقش‌های اجتماعی و ارتباطات مسلمانان دلالت کند. از این‌رو، سبک زندگی اسلامی مجموعه عمل‌ها و نمادها و... است که فرهنگ اسلامی برای نمایش معنای زندگی به پیروان خود تعلیم می‌دهد.

### روش تحقیق

روش تحقیق در این جستار «مطالعه پژوهشی» است. مطالعه پژوهشی دارای ویژگی‌های متعددی است:

مطالعه پژوهشی مطالعه‌ای سؤال محور یا جهت‌دار است؛ یعنی محقق برای به دست آوردن اطلاعات خاصی به مطالعه می‌پردازد. از این‌رو، در چارچوب برنامه مطالعاتی تعریف شده عمل می‌کند.

مطالعه پژوهشی مطالعه‌ای عمیق و دقیق است؛ یعنی محقق باید ابتدا مطالب و متن (آیات و روایات) را بفهمد و مشخص سازد که این اطلاعات در چه زمینه‌ای از پژوهش یا به کدام یک از سؤالات پژوهش پاسخ می‌دهد، سپس آن را ثبت کند. برای درست فهمیدن یک متن در مواردی چندین بار خواندن آن ضرورت دارد و در مواردی نیز باید از دیگران (مفسران) کمک گرفت.

مطالعه پژوهشی مطالعه‌ای انتقادی است. در پژوهش فقط جمع‌آوری اطلاعات بدون ارزیابی و نقد، ارزش چندانی ندارد. به همین دلیل در مطالعه پژوهشی، محقق باید به صورت انتقادی با متن مواجه شود و اطلاعات موجود در متن را مطالعه نماید تا هر نوع اطلاعاتی را بدون هیچ ضابطه‌ای ثبت و ضبط نکند. افزون بر این، تشخیص دهد که چه میزانی از اطلاعات متن برای او قابل استفاده است.

بعد از مرحله جمع‌آوری اطلاعات، باید مجموعه اطلاعات جمع‌آوری شده، طبقه‌بندی شود تا از حالت پراکندگی و گستردگی خارج شود. سپس باید اطلاعات جمع‌آوری شده با توجه به ضابطه‌هایی مورد ارزیابی بیرونی و درونی قرار گیرد تا اعتبار و حجیت آنها مشخص گردد و در پایان باید براساس این اطلاعات استدلال و استنتاج کنیم و نتایج و برداشت‌های خود را ارائه نمائیم؛ یعنی به سؤالات تحقیق پاسخ دهیم.

به‌طور مسلم نمی‌توان از انبوه اطلاعات کیفی پراکنده، نتیجه‌گیری کرد. بر این اساس، باید اطلاعات جمع‌آوری شده طبقه‌بندی شوند. به همین دلیل تلخیص و طبقه‌بندی اطلاعات، بخشی از فرایند تحلیل اطلاعات محسوب می‌شود. در پژوهش‌های کمی به راحتی می‌توان با توجه به شاخص‌هایی همچون میانگین و واریانس اطلاعات را طبقه‌بندی کرد؛ ولی در پژوهش کیفی که اطلاعات به صورت الفاظ و جملات است، به راحتی نمی‌توان اطلاعات را طبقه‌بندی کرد و هیچ

شیوه علمی تعریف شده‌ای برای حل آن مشکل به شیوه‌ای مقبول وجود ندارد. به این لحاظ باید مسائل را با خلاقیت جدیدی حل کرد؛ یعنی تلاش کرد طبقه‌بندی اطلاعات را براساس سؤالات تحقیق انجام دهیم.

مرحله بعد، نقد و ارزیابی اطلاعات جمع‌آوری شده است. از آنجا که تحقیق ما یک تحقیق کیفی بود و در تحقیقات کیفی اطلاعات را ما تولید نمی‌کنیم، فقط با جستجو، اطلاعات موجود را جمع‌آوری می‌کنیم، باید ابتدا اطلاعات را بیابیم، سپس آنها را مورد سنجش قرار دهیم یا اعتباریابی کنیم. افزون بر این، به دلیل اینکه ما در تولید، یا کسب این اطلاعات نقشی نداشتیم، شیوه ارزیابی آنها متفاوت است. به طور کلی در ارزیابی اطلاعات در پژوهش‌های اسنادی و مدارکی دو نوع ارزیابی باید صورت گیرد: ارزیابی بیرونی و ارزیابی درونی؛ اما در تحقیق حاضر ما بیشتر بر نقد درونی، یعنی تعیین معنا و مفهوم اطلاعات می‌پردازیم؛ در نقد درونی فهم مفردات، ترکیبات و جملات، گردآوری شواهد و قرینه‌ها، یافتن شواهد و در کنار هم قرار دادن اطلاعات مشابه مورد توجه بوده است.

و سرانجام دست به تفسیر و استنباط زده شد. بعد از اینکه در مرحله تجزیه و تحلیل، اطلاعات جمع‌آوری شده طبقه‌بندی و نقد و ارزیابی شد، از اطلاعات جمع‌آوری شده، استنباط به عمل آورده و نظر خود را ارائه می‌نماییم.

به‌طور خلاصه، در این جستار از روش تحلیل متن یا به تعبیر مورس دوره روش «کلاسیک» استفاده شده است (دورژه، ۱۳۶۲)، طبق این روش نخست پرسش‌هایی طرح می‌شود و بعد به جستجوی پاسخ آن در متن پرداخته می‌شود. در روش تحلیل متن ارتباط بین رجوع به متن و نتیجه‌گیری درباره هر مطلب، دو سویه و مکرر است؛ یعنی با طرح پرسش، جستجو در متن را آغاز کرده و پس از مطالعه متن، ممکن است، پاره‌ای قسمت‌ها آن معنی قسمت‌های دیگر را عوض کند.

### مدل مفهومی تحقیق

مدل مفهومی تحقیق ترکیبی از میانه‌روی روان‌شناختی و نظریه تعادل اجتماعی براساس نظریه‌های کارکردگرایی، ساختارگرایی و ساختی-کارکردی است. از دیدگاه این نظریه‌ها، «میانه‌روی» به معنای وجود توازن رفتاری افراد در چهارچوب قواعد حاکم و تنظیم‌کننده خواست‌های اجتماعی است؛ اما از «تعادل» یک جامعه، فرهنگ یا سبک زندگی، برای مشخص ساختن پیوستگی متوازن انسان با محیط اجتماعی یا فرهنگی او و همچنین به منظور درک آنکه آیا مجموعه اجتماعی یا فرهنگی (سبک زندگی) از نیروی درونی به منظور ثبات و تداوم و انطباق برخوردار است یا نه، استفاده می‌شود. در واقع، تعادل اجتماعی بیان‌کننده شیوه بدیعی است که در یک نظام اجتماعی

مثل سبک زندگی، در جهت ارضای نیازهای فردی و جمعی، تمهید ارتباطاتی منطبق با شرایط جدید و تحقق کارکردهای آن نظام، به کار برده است.

در نظریه‌های کارکردگرایی، ساختارگرایی و ساختی-کارکردی به نظم و تعادل اجتماعی توجه ویژه‌ای شده است تا جایی که می‌توان از نظریه تعادل اجتماعی در جامعه‌شناسی گفتگو کرد. در نظریه تعادل اجتماعی، خلاقیت‌های اجتماعی که مردم در شرایط عدم تعادل و توازن در زندگی اجتماعی به آن رسیده‌اند، و از سوی کسانی متفاوت و غلط بیان و تفسیر شده‌اند، مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. برای نمونه در جامعه‌شناسی تعادل، آزادی فردی به‌عنوان خلاقیتی جدید که در شرایط افراطی و تفریطی در امور شهروندی پدیدار شده و می‌شود، مورد بررسی و نقد قرار می‌گیرد.

در نظریه تعادل اجتماعی، تعادل به‌عنوان میانه‌روی و گفتمانی بین دو سر طیف افراط و تفریط مطرح نشده است، بلکه به‌عنوان یک فرایند گسترش و تبدیل کردن دو سر طیف به رویه مشارکت در گفتگوهای سیاسی و مذهبی مطرح شده است. نظریه تعادل اجتماعی به‌عنوان یک چارچوب نظری مفید برای تبیین توازن است که در آن این‌گونه پرسش می‌شود که چگونه بین دو سر طیف افراط و تفریط در ارتباطات اجتماعی و سیاسی هماهنگی و سازگاری ایجاد می‌شود؟ اگرچه تعادل به جای یک موقعیت ثابت بر روی طیف، در رابطه با شرایط و زمان‌های خاص تعریف می‌شود.

پارسنز ویژگی‌های زیر را برای یک نظام اجتماعی در حال تعادل در نظر می‌گیرد.

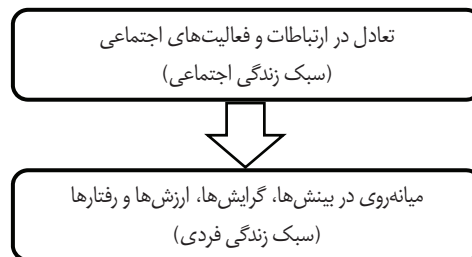
۱. انطباق‌پذیری (Adaptation)؛ هر نظامی باید با محیط خود انطباق پیدا کند و محیط را با نیازهای خود سازگار کند؛

۲. دستیابی به هدف (Goal Attainment)؛ هر نظامی باید وسایلی برای بسیج منابع خود داشته باشد تا بتواند به هدف‌های خود دست یابد و رضایت حاصل کند؛

۳. یکپارچگی (Integration)؛ هر نظامی باید هماهنگی درونی اجزای خود را حفظ کند و شیوه‌های برخورد با انحراف را به وجود آورد؛ به عبارت دیگر باید خود را منسجم نگه دارد و روابط متقابل اجزایش را تنظیم کند؛

۴. حفظ انگاره (Latent Pattern Maintenance)؛ هر نظامی باید تا حد ممکن خود را در حالت تعادل نگه دارد. هر نظامی باید انگیزش‌های افراد و الگوهای فرهنگی و آفریننده و نگه‌دارنده این انگیزش‌ها را ایجاد و نگهداری و تهدید کند (گی روشه، ۱۳۷۸).

اما فرضیه این تحقیق این است که عامل تعادل سبک زندگی اسلامی به‌عنوان یک نظام اجتماعی، افزون بر چهار شرط پیش‌گفته پارسنز، میانه‌روی در بینش‌ها، گرایش‌ها و ارزش‌های فردی است که منجر به تعادل سبک زندگی اجتماعی می‌شود.



### اعتدال اعتقادی و تعادل اجتماعی

اعتدال در مطالعه سبک زندگی، در بعد فردی میان‌روی و در بعد اجتماعی تعادل در نظر گرفته شده است؛ اما بعضی از اندیشمندان مسلمان از منظر اعتقادات و علم کلام از این جهت که اعتدال (اعم از فردی و اجتماعی که از نظر عقل سلیم قابل دفاع است) در مقابل عدل است، با آن مخالفت کرده‌اند. در بین اندیشمندان مسلمان سه نقد بر اعتدال گفته شده است: ۱. اعتدال نوعی نفاق است، براساس این نظریه، انسان نمی‌تواند به‌گونه‌ای زندگی کند یا موضع بگیرد که هم رضایت اهل حق را به دست آورد و هم رضایت اهل باطل را؛ ۲. اعتدال نوعی التقاط است، منظور از اعتدال در این نظریه حد میانه بین اراده شریعت و اراده عمومی است؛ یعنی اگر انسان در زندگی خود فقط به دنبال دین برود، این افراط است و اگر اصلاً به دین کار نداشته باشد و در پی حرف و اراده مردم و رأی اکثریت باشد، بی‌دینی محض و تقریض است؛ پس باید راهی بین شریعت و اراده عمومی برگزید. این تلقی و اعتقاد از اعتدال در واقع کفر حقیقی است و اسم این کار در ادبیات امروز «التقاط» است؛ ۳. ردیلت اعتدال، براساس این نظریه، انسان مؤظف به عدل است، نه اعتدال و تعادل؛ فرق اساسی عدل و اعتدال آن است که در عدل هر چیزی در جای خود قرار می‌گیرد، پس نقصی ندارد؛ ولی در اعتدال و تعادل با توجه به عرضه و تقاضا کارها صورت می‌گیرد و برابر خواست مردم سخن گفته و کارها انجام می‌شود که این از اوصاف مذمومه است (http://www.teribon.ir/archives/222132).

اما باید توجه داشت که بیشتر مفسران و متکلمان مسلمان، اعتدال را به معنای میان‌روی و دوری از افراط و تقریض دانسته‌اند. این درست است که در علم کلام و الهیات گاهی اعتدال در مقابل عدل بیان می‌شود، و در این صورت عدل ارزشی مقدم بر اعتدال است؛ اما اعتدال در امور اجتماعی و زندگی روزمره مردم، به معنای میان‌روی و در مقابل افراط و تقریض در رفتارهای فردی و

۱. آیت‌الله جوادی آملی با طرح دوگانه عدل و اعتدال وظیفه امت اسلامی را عدل می‌شمارد و اعتدال را از پست‌ترین ردایل شمرده است. ما مؤظف به اجرای عدل هستیم نه اعتدال؛ زیرا اعتدال فقط معنایش آن است که بینیم دیگران چه می‌خواهند نه آنکه عدالت چه اقتضایی دارد (جوادی آملی، نوزدهم اسفند ۱۳۸۷، در دیدار با مسئولان رادیو معارف و رادیو جوان).



اجتماعی انسان‌ها است؛ این معنای اعتدال مورد پذیرش منابع دینی است و در اندیشه و معرفت دینی جایگاهی رفیع دارد. به عبارت دیگر گاهی منظور از اعتدال، اعتدال در واقعیت و وجود چیزی است و گاهی منظور در اوصاف آن چیز است. به نظر می‌رسد اگر منظور ناقدان اعتدال، ناظر به اصل وجود و هستی امور است که در اصل هستی اعتدال بی‌معنا می‌باشد، این دیدگاه قابل دفاع است؛ ولی اگر دیدگاه ناقدان اعتدال، در مورد اوصاف و ویژگی‌های وجود باشد، مثل سبک که از ویژگی‌ها و اوصاف زندگی است، به نظر می‌رسد این نقد قابل دفاع نیست. ویژگی‌های فرهنگی و سبک زندگی از اوصافی هستند که اعتدال در آنها قابل دفاع و بدون اشکال است.

دلایل و استنادهایی که می‌تواند این مطلب را اثبات کند که اعتدال در روایات میان‌روی در رفتارها و فعالیت‌های اجتماعی است، پاره‌ای از روایاتی هستند که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود. برای نمونه، از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که در مصرف آنچه برای بدن مفید است، اسراف نیست، بلکه اسراف در جایی است که مال را تباه سازد و به بدن زیان رساند. راوی گوید گفتیم: پس سخت‌گیری چیست؟ فرمود: خوردن نان و نمک، در حالی که توان مصرف بهتر از آن را داری. گفتم: میان‌روی چیست؟ حضرت فرمود: اینکه انسان نان، گوشت، شیر، سرکه و روغن مصرف کند، ولی هر دفعه یکی از آنها را گاهی نان و گاهی گوشت (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۶، ص ۲۶۱).<sup>۱</sup>

### میان‌روی و تعادل در منابع اسلامی

در آموزه‌های اسلامی چهارگونه به مسئله میان‌روی و تعادل توصیه شده است. گاهی در آیه یا روایتی به‌طور صریح و روشن در مورد بینش، گرایش یا رفتاری به مسلمانان تأکید شده است که میان‌رو باشید (مفید، ۱۳۸۸، ص ۳۳۶)،<sup>۲</sup> یا فلان فعالیت اجتماعی یا ساختار اجتماعی شما باید معتدل باشد (بقره، ۱۴۳)؛<sup>۳</sup>

گونه دوم توصیه به دوری از جنبه‌های افراطی و تفریطی یک رفتار یا مسئله است که از آن میان‌روی در آن رفتار یا مسئله فهم می‌شود (فرقان، ۶۷)؛ (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۴۱۴).<sup>۴</sup> به‌عنوان نمونه می‌توان به خوردن و آشامیدن اشاره کرد. مسئله خوردن و آشامیدن از

۱. لیس فیما اصلاح البدن اسراف انما الاسراف فیما افسد المال و اضرب بالبدن قلت فما الاقتار قال اكل الخبز و الملح و انت تقدر علی غیره قلت فما القصد قال الخبز و اللحم و اللبن و الخل و السمن مره هذا و مره هذا.

۲. قال امام علی (علیه السلام): «واقصد فی عبادتک و علیک فیها بالامر دائم الذی تطیقه».

۳. «وَ كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ؛ و این چنین شما را امتی میانه (معتدل) ساختیم تا بر مردمان گواه باشید».

۴. «وَ الَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا»؛ فی الآیة الأخيرة بشیر جل ذكره إلى الصفة الممتازة الخامسة لـ «عباد الرحمن» التي هي الاعتدال و الإبتعاد عن أى نوع من الإفراط و التفریط فی الأفعال، خصوصاً فی مسألة الإنفاق، فيقول تعالى: «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا».

مسائلی است که بسیاری از مردم در آن، گرفتار افراط و تفریط می‌شوند. تردیدی نیست که انسان، برای زنده ماندن، احتیاج به غذا دارد و باید به سلول‌های بدن، غذا برسد تا بتواند به زندگی خود ادامه دهد. ولی مطلب مهم این است که مقدار غذای مورد احتیاج یک انسان چقدر است و آیا زیاده‌روی در غذا خوردن به سود او است یا به زیان او؟ از طرفی خداوند ضمن امر به خوردن و آشامیدن از افراط، زیاده‌روی و اسراف در آن جلوگیری کرده است (اعراف، ۳۱). در آموزه‌های اسلامی پرخوری نکوهش شده است و آن را عامل بیماری جسم و دور شدن از وظیفه بندگی نیز می‌داند، زیرا آدمی با شکم پر، رغبت به عبادت را از دست می‌دهد و باید تمام توان خود را در هضم و تجزیه غذا به کار گیرد. از این‌رو، تا زمانی که میل و اشتها به غذا در انسان پدید نیامده، بهتر است به سوی غذا نرود و هنگام صرف غذا هم، تعادل در خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها را از یاد نبرد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۲۹۰)؛ (حکیمی، بی تا، ج ۴، ص ۳۵۳).<sup>۱</sup>

از طرف دیگر در منابع اسلامی، به میانه‌روی در خوردن و آشامیدن به‌طور روشن پرداخته شده است. امام رضا (علیه السلام) در پاسخ به این پرسش اشاره می‌کند: بدان که بدن انسان همانند زمین پاکیزه‌ای است که برای آباد کردن آن، اگر میانه‌روی در آن رعایت شود و آب به مقدار لازم به آن داده شود، نه آن اندازه که زمین زیر آب غرق شود و نه آن اندازه کم که تشنه بماند، چنان زمین، آباد می‌شود و محصول فراوانی می‌دهد؛ ولی اگر از رسیدگی صحیح غفلت شود، آن زمین فاسد و تباه می‌گردد. بدن انسان نیز چنین است. با توجه و مراقبت در خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها، بدن سلامت و صحت می‌یابد و نعمت و عافیت را به دست می‌آورد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۹، ص ۳۱۰). امام رضا همچنین تأکید کرده‌اند که اگر مردم در خوردن میانه‌روی می‌کردند، بدن‌هایشان سالم می‌ماند (همان، ج ۶۲، ص ۱۴۲، ح ۹).

نوع سوم وجه جمع موارد به ظاهر متناقض آیات و روایات است؛ برای نمونه در روایتی نسبت به اسراف هشدار داده شده است و در روایتی دیگر از بخل‌ورزیدن (حکیمی، بی تا، ج ۶، ص ۵۷)؛ (همان، ص ۵۹)؛ (همان، ص ۶۰)؛ (محمدی ری‌شهری، ۱۴۱۹، ج ۲، ص ۴۱۹)<sup>۲</sup> پرهیز داده شده است. یکی از وجوه جمع این چنین موارد رعایت میانه‌روی در آن رفتار یا فعالیت است؛ چون که از افراط و تفریط هر دو در روایات اسلامی نهی شده است (فرقان، ۶۷).

۱. امام علی (علیه السلام): «كُلْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي وَ أَمْسِكْ وَ أَنْتَ تَشْتَهِي؛ در حالی که میل به غذا داری، غذا بخور و در حالی که سیر نشده‌ای، از غذا دست بکش». آن بزرگوار در هشدار برای دوری از افراط و تفریط در این باره فرموده است: اگر کسی در خوردن زیاده‌روی کند، فشار شکم او را ناراحت می‌کند. هر کوتاهی و تفریط در این زمینه زیان‌آور است و هر تندروی و افراط نیز مایه فساد و تباهی است. «مَنْ اقْتَصَرَ فِي أَكْلِهِ كَثُرَتْ صِحَّتُهُ وَ صَلَحَتْ فِكْرَتُهُ؛ کسی که در خوراکش تعادل داشته باشد، بدن و فکرش سالم خواهد بود».

۲. کسانی که بخل می‌ورزند خزانه‌دار وارثان خود، بدترین مردم، از بهشت محروم‌شدگان و جایگاهشان جهنم است.

و سرانجام شکل چهارم، رفتار و سیره پیامبر و امامان معصوم نیز گواه و تأییدی بر میانه‌روی در سبک زندگی اسلامی است. اصل میانه‌روی در زندگی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و امامان هدایت و در تمامی فعالیت‌ها و رفتارشان به روشنی دیده می‌شود. آنان هرگز در هیچ امری از میانه‌روی خارج نشدند. سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله در همه جهات، سیره‌ای معتدل بود. همان طوری که حضرت علی علیه السلام در مورد آن حضرت فرموده است: «سیرته القصد» (سیدرضی، بی‌تا، کلمات قصار، ش ۶۷)،<sup>۱</sup> رسول خدا صلی الله علیه و آله در فعالیت‌های فردی و جمعی، در خانواده و اجتماع، در اداره امور و سیاست، در رویارویی با دشمنان و حتی در میدان نبرد، میانه‌روی را پاس می‌داشت و از افراط و تفریط در هر کاری پرهیز می‌کرد و تأکید فراوان داشت که امتش از او پیروی کنند و در زندگی میانه‌روی را پیشه خود سازند (محمد بن عبدالله، ۱۳۸۵، ص ۳۶۵).<sup>۲</sup>

شایان توجه است که از دلایل و مستندات پیش گفته این نتیجه به دست می‌آید که در آموزه‌های اسلامی، میانه‌روی گاهی به‌طور کلی بیان شده است (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۳، ص ۳۷)<sup>۳</sup> که زندگی مسلمانان باید میانه و اقتصادی (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳، ج ۱۰، ص ۴۸۹)؛ (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳، ج ۱۰، ص ۴۸۹)؛ (صنار، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۶۳)<sup>۴</sup> باشد و گاهی در مورد بُعد یا مؤلفه‌ای خاص توصیه به میانه‌روی شده است. برای نمونه توصیه شده است که نباید به‌طور کلی از آراستگی، نظافت، زینت، مصرف (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۳۲۷)،<sup>۵</sup> یا ... دوری‌گزید و یا نباید آن را اصل زندگی قرار داد، به‌گونه‌ای که همه همت و درآمد خود را صرف تزئین و تجمل‌کنید و به تجمل‌گرایی و زندگی اشرافی روی آورید. به‌طور کلی اسلام میانه‌روی را در زمینه و امور فردی و شخصی، اعم از بینش‌ها، گرایش‌ها، گفتار، رفتار و اجتماعی منظور داشته و بر آن تأکید می‌ورزد.

### اعتدال فردی و اجتماعی

اعتدال به‌طور کلی در آموزه‌های سبک زندگی اسلامی، قلمرو وسیعی دارد و در همه جا به‌عنوان یک اصل خلل‌ناپذیر مطرح می‌شود و ابعاد فردی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، عقیدتی را از جزئی‌ترین تا مهم‌ترین موضوعات در بر می‌گیرد. در پژوهشی دیگر ثابت شد که آموزه‌های اسلامی در مورد سبک زندگی به دو بعد فردی و اجتماعی ناظر هستند (کافی، سبک زندگی با

۱. علی بن ابی‌طالب، رسول خدا سیره و رفتارشان میانه و معتدل بود.

۲. یا ایها الناس علیکم بالقصد، علیکم بالقصد، علیکم بالقصد؛ ای مردم! بر شما باد به میانه‌روی، بر شما باد به میانه‌روی، بر شما باد به میانه‌روی.

۳. امام رضا علیه السلام نیز می‌فرماید: ضمانت می‌کنم کسی که میانه‌روی پیشه کند، به فقر مبتلا نشود.

۴. میانه‌روی و اعتدال در منابع اسلامی، با الفاظی مانند «قصد»، «المؤمن سیرته القصد، و سنته الرشد»؛ «اقتصاد»، «من اقتصاد اغناه الله»؛ «وسط»، «و نحن امة الوسط» استعمال شده است. // پراترها بسته نشدند حذف پراترها؟ //

۵. امام کاظم درباره اعتدال در مصرف می‌فرماید: هر کس میانه‌روی را رعایت کند و قانع باشد، نعمت برایش باقی خواهد ماند و هر کس اسراف کند، نعمت از دستش خواهد رفت.

تأکید بر دیدگاه قرآن). ویژگی‌های سبک زندگی اسلامی از جمله اعتدال نیز باید در این دو بعد مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد.

اعتدال در قرآن در دو بعد فردی (میان‌روی) و اجتماعی (تعادل) مطرح شده است. یعنی هم باید در رفتار و ارتباطات فردی مردم افراط و تفریط دیده نشود و هم باید جامعه اسلامی به لحاظ ساختاری، گستره، و پدیده‌ها یک جامعه متعادل باشد. برای نمونه قرآن در بحث بخشش‌داری‌ها به مسلمانان توصیه به میان‌روی کرده است، آنجا که یکی از ویژگی‌های زندگی مؤمنانه را میان‌روی<sup>۱</sup> بر می‌شمارد؛ مؤمنین و بنندگان صالح خدا کسانی هستند که در انفاق کردن، نه زیاده‌روی می‌کنند و نه سخت‌گیری، بلکه راه اعتدال و میان‌ه‌ای را انتخاب می‌کنند (فرقان، ۶۷)؛ (مکارم شیرازی، ۱۳۱۷، ج ۳، ص ۴۱۴).<sup>۲</sup> از آنجا که رعایت میان‌روی در همه اوضاع و احوال زندگی لازم است، خداوند به پیامبر دستور می‌دهد که حتی در انفاق و کمک به دیگران نیز اعتدال را از یاد نبرد (اسراء، ۲۹).<sup>۳</sup> قرآن پرهیز از افراط و تفریط در انفاق را از ویژگی‌های برجسته اهل ایمان معرفی می‌کند (فرقان، ۶۷).<sup>۴</sup> به این حقیقت، افزون بر قرآن در آموزه‌های اهل بیت<sup>۵</sup> نیز تأکید شده است.

اما فهم، درک و چگونگی میان‌روی فردی را باید در بینش، نگرش و گرایش تک‌تک افراد دید. معیار و سنجه اعتدال در سطح فردی بینش‌ها، گرایش‌ها و رفتارهای امامان معصوم در جامعه اسلامی است. از حضرت علی (علیه السلام) بیان شده است که ایشان خود و سایر امامان را معیار اعتدال و میان‌روی قرار داده‌اند تا هر کس خود را با آنها بسنجد. اگر افراط کرده است، به عقب برگردد و اگر تفریط کرده است، خود را به آنها برساند (سیدرضی، بی تا، حکمت ۱۰۶).<sup>۶</sup> چنانچه در تفسیر آیه

۱. واژه "قوم" (بر وزن عوام) در لغت به معنی عدالت و استقامت و حد وسط میان دو چیز است.
۲. «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا؛ فِي الْآيَةِ الْأَخِيرَةِ يَشِيرُ جَلْ ذَكَرَهُ إِلَى الصِّفَةِ الْمُمْتَازَةِ الْخَامِسَةِ ل «عِبَادِ الرَّحْمَنِ» الَّتِي هِيَ الْإِعْتِدَالُ وَالْإِتِّعَادُ عَنْ أَيِّ نَوْعٍ مِنَ الْإِفْرَاطِ وَالتَّفْرِيطِ فِي الْأَفْعَالِ، خُصُوصًا فِي مَسْأَلَةِ الْإِنْفَاقِ، فَيَقُولُ تَعَالَى: «وَ الَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا».
۳. «وَ لَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَ لَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَحْسُورًا؛ دست را به گردنت زنجیر مکن و بسیار هم گشاده دستی پیشه مساز که مورد سرزنش و شماتت قرار گیری.
۴. «وَ الَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا؛ اهل ایمان قواماً؛ وقتی انفاق می‌کنند، اسراف نمی‌کنند و از کوتاهی و سخت‌گیری می‌پرهیزند و میان‌روی در پیش می‌گیرند».
۵. ولید بن صبیح می‌گوید: روزی در خدمت امام صادق (علیه السلام) بودم که مرد بی‌نوابی از وی چیزی خواست، حضرت پولی به وی داد. مدتی بعد، فقیر دیگری از راه رسید و صدقه خواست، امام چند درهم به او مرحمت کرد. در این هنگام تهیدست سوم وارد شد و تقاضای کمک کرد، امام به او فرمود: خدا بر تو وسعت عنایت کند و چیزی به او نداد، آنگاه به من فرمود: اگر کسی مالی داشته باشد و همه آن را در راه خدا خرج کند، به گونه‌ای که چیزی برایش نماند، این شخص در شمار سه نفری جای دارد که دعایشان مستجاب نمی‌شود. پرسیدم: آنها چه کسانی هستند؟ فرمود: یکی از آنها کسی است که همه اموالش را در راه خدا صدقه بدهد، آنگاه دست به دعا بردارد و بگوید خدایا به من روزی عنایت فرما! به او گفته می‌شود: آیا ما به تو روزی ندادیم.
۶. «نَحْنُ التَّوَهُُّةُ الْوُشَطِيُّ بِهَا يَلْحَقُ التَّالِي وَ إِلَيْهَا يُرْجَعُ الْغَالِي؛ ما تکیه گاهی هستیم در میانه، آنکه عقب ماند خود را به آن برساند و آنکه پیشی گرفته به سوی آن بازگشت نماید».

«وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا» (بقره، ۱۴۴) نیز گفته شده است، منظور پیامبر اسلام (سبحانی تبریزی، ۱۳۷۸، ص ۵۳) و یا امامان معصوم هستند (سبحانی تبریزی، ۱۴۰۴، ج ۵، ص ۳۲۴).

براساس اصل میان‌روی در امور روزمره زندگی، انسان باید طوری زمان‌های خود را تنظیم کند که همه ساحت‌های درونی (بینش‌ها، گرایش‌ها و اراده) و بیرونی (گفتار و رفتار) انسان متناسب با هم رشد کنند، زیرا انسان مانند ماشینی نیست که از صبح تا شب کار و فعالیت جسمی داشته باشد، بلکه زمانی را هم باید برای تجدید قوا در نظر بگیرد تا بتواند سرزندگی و شادابی خود را حفظ کند و در آغاز هر روز با توانی دوباره و حتی چند برابر به کار و فعالیت خود پردازد. وگرنه هر روز فرسوده‌تر از روز گذشته خواهد شد. و بازدهی و کارایی او کاهش خواهد یافت. سازوکار تجدید قوا در سبک‌های زندگی امروزی، تفریح و تفرج است.

تعادل اجتماعی نیز برای جامعه اسلامی در قرآن مورد تأکید قرار گرفته است. در قرآن چنین آمده است که این چنین شما را امت معتدل قرار دادیم تا گواه بر همهٔ مردمان باشید (بقره، ۱۴۳).<sup>۱</sup> جامعه متعادل جامعه‌ای است که ساختار، سازمان‌ها، هنجارها، ارزش‌ها و قوانینش بر پایهٔ متعادل است و اخلاق و احکام و آداب و دیگر امور حاکم بر جامعه براساس اعتدال بنا نهاده شده است. جامعه اسلامی نیز معیار سنجش (شاهد) برای دیگر جوامع خواهد بود؛ چراکه جوامع نیز در هر زمان و مکانی به افراط و تفریط مبتلا شده و می‌شوند. هرچند کیفیت افراط‌ها و تفریط‌ها یکسان نبوده و نیست (سیدرضی، بی‌تا، حکمت ۱۱۷).<sup>۲</sup>

### میان‌روی عامل تعادل اجتماعی

برای تحقق تعادل اجتماعی لازم است، تغییرات بنیادین در سبک زندگی فردی پدید آید، در این باره سیره و سنت نبوی تعالیمی راهگشا دارد که نهادینه شدن آن در جامعه زمینه مناسب را برای ایجاد تعادل اجتماعی فراهم می‌کند.

۱. یکی از موارد میان‌روی در امور فردی در آموزه‌های اسلامی که هم به‌طور صریح به آن اشاره شده است، هم سیره پیامبر ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام از آن حکایت می‌کند، و هم از جنبه‌های افراطی و تفریطی آن نهی شده است، میان‌روی در عبادت است. با اینکه عبادت یکی از وظایف اساسی هر مسلمانی محسوب می‌شود، اسلام اعتدال و میان‌روی در آن را امری مهم تلقی کرده

۱. «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ؛ و این چنین شما را امتی میانه (معتدل) ساختیم تا بر مردمان گواه باشید».

۲. هَلِكٌ فِي إِثْنَانٍ مُحَبَّبٍ غَالٍ وَ مَبْغُضٍ قَالٍ.

است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۲۱۲، ح ۳).<sup>۱</sup> دینداری نیز اعتدال می‌طلبد و برای رساندن انسان‌ها به هدف‌هایی که دین مشخص کرده است، باید ملاحظه استعداد و مرتبه وجودی آنان را کرد. از این‌رو؛ میانه‌روی در امر تربیت دینی کودکان نیز مورد تأکید قرار گرفته است. بسیاری از والدین و مربیان، اصل میانه‌روی در عبادت را رعایت نمی‌کنند و نه تنها از تلاش خود نتیجه‌ای نمی‌گیرند، بلکه گاهی رفتارشان سبب واکنش و نتایج منفی می‌شود. در آموزش تعالیم اسلامی به فرزندان، شرط اساسی رعایت اعتدال و ملایمت است؛ زیرا زیاده‌روی در عبادت و تحمیل آن بر دیگران، رویگردانی آنان را از عبادت و دین، در پی خواهد داشت. در سفارشات حضرت لقمان به پسرش آمده است که در عبادت میانه‌رو باش و آنچه را که همیشه می‌توانی انجام دهی و در توان توست انجام ده (ابن‌بابویه، ۱۳۸۹، ص ۷، المجلس الأول فیہ أحادیث الشیخ)<sup>۲</sup>؛

۲. مورد دیگری از رعایت میانه‌روی در امور فردی که به‌طور روشن به آن در منابع اسلامی اشاره شده است، میانه‌روی در راه رفتن است. در قرآن اولین نشانه‌بندگان خاص را تواضع در راه رفتن می‌داند (فرقان، ۶۳).<sup>۳</sup> با اینکه به حسب ظاهر، امور جزئی زندگی، مسئله‌ای پیش افتاده‌ای است، اما قرآن میانه‌روی را در همه امور زندگی را مورد توجه قرار داده است (لقمان، ۱۹)<sup>۴</sup>؛

۳. سخن و بیان از مهم‌ترین ابزارهای ارتباطی و دقیق‌ترین عامل تفهیم و تفهم بین انسان‌ها در زندگی اجتماعی‌شان است که خداوند آن را مایه امتیاز انسان از موجودات دیگر قرار داده است (الرحمن، ۱-۴).<sup>۵</sup> سخن گفتن، وسیله ابراز اندیشه و نمودار شخصیت و فرهنگ انسانی است. با این حال، همین سخن گفتن می‌تواند آتش افروز بدی‌ها و عامل گناه باشد، به‌گونه‌ای که گناهان بسیاری در پرتو زبان شکل می‌گیرد. بدین ترتیب اگر حرف زدن از حد اعتدال خارج شود و به‌طور افراطی به پرگویی مبدل شود، به جای نعمت، نعمت خواهد شد. از این‌رو، دانشمندان علم اخلاق در غیر موارد ضروری، سکوت را اولی از سخن گفتن می‌دانند. از امام علی نیز روایت شده است که سخن گفتن مانند داروست؛ کم آن نفع می‌رساند و زیاده‌روی در آن کشنده و مهلک است

۱. رسول اکرم ﷺ می‌فرماید: «ان هذا الدين متين فاعملوا فيه برفيق ولا تتركوهوا عبادة الله الى عباد الله فتكونوا كالركاب المنبت الذي لا سفرا قطع ولا ظهرا ابقى؛ این دین محکم و متین است؛ پس با ملایمت در آن درآید و عبادت خدا را به بندگان خدا با کراهت تحمیل نکنید تا مانند سوار درمانده‌ای باشید که نه مسافت پیموده و نه مرکبی به جا گذاشته است (به سبب زیادی سرعت، مرکبش در میان راه از رفتن بازمانده و خودش هم به مقصد نرسیده است)».

۲. و اقتصد یا بنی فی معیشتک و اقتصد فی عبادتک و علیک فیها بالأمر الدائم الذی تطیقه.

۳. «وَ عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا؛ بندگان شایسته خدا کسانی هستند که روی زمین با تواضع راه می‌روند».

۴. «وَ اقْصِدْ فِي مَشْيِكَ؛ در راه رفتن میانه‌رو باش»؛ می‌توان این تفسیر را نیز از مشی ارائه کرد که منظور خط‌مشی زندگی است، یعنی در همه شؤون زندگی میانه‌روی را رعایت کن.

۵. «الرَّحْمَنُ \* عَلَّمَ الْقُرْآنَ \* خَلَقَ الْإِنْسَانَ \* عَلَّمَهُ الْبَيَانَ؛ خداوند رحمان، قرآن را تعلیم فرمود، انسان را آفرید و به او بیان را آموخت».

(آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۵۹)؛<sup>۱</sup> یا کسی که بسیار سخن می‌گوید، خطا و اشتباهش بسیار خواهد بود (سیدرضی، بی‌تا، حکمت ۳۴۹)؛<sup>۲</sup>

۴. در دوست‌داشتن نیز باید میانه‌رو بود، دوستی شدید و کم‌مهری، هیچ‌کدام پسندیده نیست. هرچند اسلام دوست را یاور و کمک انسان می‌داند، به میزان پیشروی در رفاقت نیز توجه کرده است (سیدرضی، بی‌تا، ص ۵۲۲).<sup>۳</sup> این میانه‌روی در دوست‌داشتن شامل اعضای خانواده نیز می‌شود، از آیه ۲۴ سوره توبه<sup>۴</sup> استفاده می‌شود که نباید مبنای توجه به خانواده فقط ارتباط‌های عاطفی باشد، چراکه در زمان رویارویی بین نقش‌های اجتماعی فرد مثل جنگ و انتظارات عاطفی خانواده، احتمال دارد از انجام وظایف اجتماعی باز بماند. براساس باور به اعتدال‌گری سبک زندگی اسلامی، در ارتباط‌های عاطفی خانوادگی نباید افراط باشد و باید با شرایطی آن را محدود کرد؛

۵. در به دست آوردن مال و دارایی، عملکرد مردم دو گونه است؛ گروهی به افراط می‌روند و تمام هم و غم آنان در انباشت سرمایه خلاصه می‌شود و گروهی دیگر نیز به تن‌آسایی و تبلی رو می‌آورند که هر دو این از منظر اسلام ناپسند است. قرآن انباشت ثروت را مایه نابودی می‌شمارد (تکاثر، ۱ و ۲).<sup>۵</sup> همچنین با تن‌پروران نیز به شدت برخورد می‌کند. پیامبر اسلام به این افراد لعنت می‌فرستد (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۱۲).<sup>۶</sup> امامان نیز مردم را به کار و فعالیت تشویق می‌کنند و آنان را از سربار بودن بر دیگران باز می‌دارند (همان، ج ۵، ص ۸۶)؛<sup>۷</sup>

۶. اسلام نه دنیاگرایی صرف را تأیید می‌کند و نه آخرت‌گرایی مطلق را، بلکه پیروان خویش را به اعتدال و بهره‌برداری یکسان از این دو، فرمان داده است (همان، ج ۲، ص ۳۱۵).<sup>۸</sup> همچنین، اسلام از انسان نمی‌خواهد تا دنیا را کاملاً به کناری نهد و به متاع دنیا بی‌توجه باشد، بلکه انسان‌ها را به استفاده از متاع دنیا فرا می‌خواند؛ هرچند گاهی خطرات دنیاگرایی افراطی را نیز گوشزد می‌کند (قصص، ۷۷).<sup>۹</sup> در اسلام، دنیا و آخرت هر یک جایگاه متعادلی دارد و نباید هیچ‌یک را به کلی واگذاریم، بلکه باید با هر کدام در حد اعتدال رفتار کنیم؛ یعنی در عین استفاده از نعمت‌های دنیا، آخرت‌گرایی را نیز فراموش

۱. حضرت علی (علیه السلام): «الکلام کالدواء قلیله ینفع و کثیره قاتل».
۲. حضرت علی (علیه السلام): «من کثر کلامه کثر خطاؤه».
۳. امام علی (علیه السلام): «أَحِبَّ حَبِيبَكَ هَوْنًا، عَسَى أَنْ يَكُونَ بَعْضُكَ يَوْمًا مَا؛ در دوستی با دوست خود میانه‌رو باش، شاید روزی دشمنت شود».
۴. «قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تُضَوُّوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ».
۵. «أَلْهَاكُمْ التَّكَاثُرُ \* حَتَّى زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ».
۶. «مَلْعُونٌ مَنْ أَلْفَى كُلَّهُ عَلَى النَّاسِ؛ از رحمت خدا به دور است کسی که سنگینی خود را به عهده مردم قرار می‌دهد».
۷. امام صادق (علیه السلام): «لَا تَكْسَلْ عَنِ مَعِيشَتِكَ فَتَكُونَ كَلًّا عَلَى غَيْرِكَ؛ در امر زندگی سستی نکن که سربار دیگران شوی».
۸. امام صادق (علیه السلام) در نکوهش دوستی افراط گونه به دنیا می‌فرماید: «رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا؛ محبت شدید به دنیا منشأ همه گناهان است».
۹. «لَا تَتَسَّ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا؛ بهره خویش از دنیا را فراموش نکن».

نکنیم (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۱۷، ص ۷۶).<sup>۱</sup> یکی از نمودهای دنیاگرایی پوشش انسان‌ها است. در روایات متعدد بر پوشیدن لباس زیبا (حرعاملی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۷) و فاخر با رعایت اعتدال و حلال بودن (طبرسی، ۱۴۰۸، ص ۹۸)؛ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۷، ص ۳۰۸) تأکید شده است؛

۷. در فعالیت‌ها و تلاش و کوشش‌های اجتماعی در آموزه‌های اسلامی نیز میانه‌روی مورد تأکید قرار گرفته است که باید در حد توان فرد باشد (بقره، ۲۸۶). میانه‌روی در کار و استراحت، در سیره و کلام ائمه معصومین (علیهم‌السلام) جایگاهی بس والا دارد و این بزرگواران همواره دیگران را به تعادل این امر سفارش کرده‌اند، امام کاظم (علیه‌السلام) فرد بیکار را مبعوض خداوند می‌شمارد (حر عاملی، ۱۴۰۳، ج ۱۷، ص ۵۸).<sup>۲</sup> خواب و استراحت در زندگی بشر ضرورتی انکارناپذیر است، ولی زیاده‌روی در این امر انسان را از جلب منافع مادی و معنوی باز می‌دارد. به همین جهت در گفتار نورانی امامان معصومین (علیهم‌السلام) با این عمل ناپسند مخالفت شده است (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۵، ص ۸۴)؛<sup>۳</sup>

۸. باور به قناعت عامل رفتار میانه می‌شود. از آموزه‌های اخلاقی اسلام که بسیار تأثیر در تعادل زندگی، به خصوص در کنترل مصرف و رفاه‌زدگی دارد، باور و گرایش به قناعت است. پرهیز از مصرف‌گرایی و روی آوردن به قناعت از مسلمات ادبیات اخلاق نظری و عملی اسلام است (خیام، ۱۳۸۳، ص ۶۹، ۱۴۲ و ۱۵۷). قناعت در مقابل مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی است که منجر به رفتاری میانه و فعالیت‌های اقتصادی اعتدال‌گرایانه خواهد شد (نحل، ۹۷)؛ (فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۳، ص ۱۵۴).<sup>۴</sup> بهترین سبک زندگی، زندگی با قناعت است (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۹۱).<sup>۵</sup> همچنین به قناعت به‌عنوان عامل تبیین‌گر آسایش در زندگی اشاره شده است (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۸، ص ۱۹).<sup>۶</sup> باور و گرایش به قناعت، رفتارهای فرد در بعد هزینه‌کردها و معیشتی (فعالیت‌های اقتصادی) او را متعادل می‌کند.

از امام موسی کاظم نقل شده است، کسی که در زندگی میانه‌روی و قناعت ورزد، نعمت او باقی می‌ماند و آنکه با زیاده‌روی و اسراف زندگی کند، نعمتش از بین می‌رود (مجلسی، ۱۴۰۳،

۱. امام صادق (علیه‌السلام): «لَيْسَ مِنَّا مَنْ تَرَكَ دُنْيَا لآخِرَتِهِ وَلَا آخِرَتَهُ لِدُنْيَا؛ کسی که دنیای خود را به خاطر آخرت ترک کند، از ما نیست و آنکه آخرت خویش را برای دنیا نادیده بگیرد، با ما وابستگی ندارد».

۲. «إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ، إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِغَ؛ خداوند بنده پر خواب و بیکار را مبعوض می‌شمارد».

۳. حضرت امام صادق (علیه‌السلام) نقل است: «إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ كَثْرَةَ النَّوْمِ وَ كَثْرَةَ الْفِرَاقِ؛ به درستی که خداوند زیاده‌روی در خواب و بی‌کاری را مبعوض می‌دارد». امام صادق (علیه‌السلام) نیز در این باره می‌فرماید: از افراط در کار و تلاش برحذر باش، همچنین از کسالت و مسامحه کاری و تبلی در کارها به شدت خودداری کن؛ زیرا افراط و تفریط کلید همه بدی‌ها و بدبختی‌هاست. آنکه تبلی و مسامحه کار است، نمی‌تواند حق کاری را ادا کند و افراط کار و تندروی نیز نمی‌تواند در مرز حق و مصلحت توقف کند».

۴. قناعت به معنای زندگی پاکیزه نیز بیان شده است. از امام علی در مورد معنای «حیات طیبه» در آیه «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»؛ پرسیدند، ایشان فرمودند، هی القناعة.

۵. اطیب العیش القناعة.

۶. من اقتصر علی بلغة الکفاف فقد انتظم الراحة و تبوا خفض الدعاه.



ج ۷۵، ص ۳۲۷)؛ (همان، ج ۷۳، ص ۱۷۸).<sup>۱</sup> انسان باید چنان فرهنگ‌پذیر و اجتماعی شده باشد که به این باور و علاقه برسد که در مصرف به مقدار نیاز اکتفا کند، نه تنها این، بلکه حتی با وجود ضرورت استفاده نکند، از این رو قناعت هم ردیف میانه‌روی دانسته شده است. خلاصه اینکه تفاوت شخصیتی سبب توصیه به میانه‌روی رفتاری در آموزه‌های اسلامی شده است. افراد از نظر قدرت مقاومت در برابر مشکلات، گرفتن تصمیم، شجاعت، هوشیاری، سرعت انتقال و نیروی خلاقیت و... با یکدیگر تفاوت دارند (نساء، ۳۲).<sup>۲</sup>

### تعادل اجتماعی

یکی از جنبه‌های تعادل اجتماعی توازن طبقاتی در جامعه است. به تعبیر دیگر، تعادل زمانی وجود دارد که طبقات جامعه به اندازه‌ای سرمایه داشته باشند که بتوانند متناسب با مقتضیات زمان، از مزایای زندگی سالم برخوردار گردند، گرچه با یکدیگر تفاوت نیز دارند.

پیامبر اسلام ﷺ چنین جامعه‌ای را اینگونه به تصویر می‌کشد (ورام، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۱۱۱):<sup>۳</sup> هرگاه در جامعه‌ای طبقات محروم مورد بی‌مهری و غضب و تنفر قرار گیرند و صاحبان درآمد و دست‌دارندگان چرخه اقتصادی تلاش خود را در جهت رونق هرچه بیشتر بازار خود قرار دهند و برای ثروت‌اندوزی انحصاری خود تقدسی ویژه در نظر داشته باشند، چنین جامعه‌ای از چهار آسیب در امان نخواهد ماند: ۱. آشفستگی در نظام تولید و کمیابی محصولات مورد نیاز؛ ۲. فساد نظام سیاسی و گسترش ظلم و جور اجتماعی؛ ۳. رواج خیانت و قانون‌گریزی در نظام اداری؛ ۴. تنزل موقعیت سیاسی و اجتماعی جامعه در برابر دشمنان.

در چنین جامعه‌ای زمینه رشد و توسعه اقتصادی از بین می‌رود. بدین جهت است که در سبک زندگی اجتماعی اسلام، اصل توازن اقتصادی و عدم تمرکز ثروت در دست طبقه‌ای خاص که زمینه‌ساز تعادل اجتماعی است، یکی از اصول مهم سیاست اقتصادی به شمار می‌آید.

در تعادل اجتماعی باید به این نکته نیز توجه کرد که اگرچه تأکید بر تعادل برای ایجاد ثبات اجتماعی است، اما گاهی اعتدال‌گرایی، مثل اعتدال‌گرایی در نگرش فمینیستها نشانه بی‌ثباتی نظام اجتماعی شده است (Alexander Thomas T. 2013 p. 10). به عبارت دیگر اعتدال‌گرایی برای کنترل تند و تیزی‌های افراط و تفریط‌گرایی شکل گرفت، ولی خود به دلایلی افراطی و تفریطی به پیش رفته است (ibid).

۱. من اقتصد و قنع بقیة علیه النعمة و من بذر و اسرف زالت عنه النعمة. و همچنین امام باقر می‌فرماید: هر کس به مقدار رزقی که خداوند به او داده قانع باشد، پس او بی‌نیازترین مردم است.  
 ۲. «وَلَا تَسْمُوا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ...»  
 ۳. إذا ابغض الناس فقراءهم و اظهروا عماره اسواقهم، و تباركو على جمع الدراهم، رماهم الله بأربع خصال: بالتحط من الزمان، و الجور من السلطان، و الخيانة من ولاة الحكام، و الشوكه من العدوان.

## میان‌روی در زندگی خانوادگی

مهم‌ترین بخش جامعه که به بهترین شکل سبک زندگی در آن نمایش داده می‌شود، خانه و خانواده است. از این‌رو توجه به میان‌روی و تعادل در امور خانه و خانواده در آموزه‌های اسلامی بیش از بخش‌های دیگر اجتماعی بوده است. در ادامه برای اهمیت میان‌روی در امور زندگی خانوادگی به‌عنوان عامل تعادل خانواده به چند نمونه اشاره می‌شود.

۱. نخستین نمونه در مورد میان‌روی در مخارج خانواده است. میان‌روی در مخارج خانواده به‌عنوان یکی از عوامل تعادل خانواده است. میان‌روی در هزینه‌کرد زندگی، بسیاری از مشکلات مالی افراد را حل می‌کند (محمد بن عبدالله، ۱۳۸۵، ص ۳۶۷)؛ (همان، ص ۷۵۵).<sup>۱</sup> البته میان‌روی در بعد اقتصاد زندگی، به معنی سختگیری بر خانواده و فرزندان نیست، بلکه باید در صورت نیاز برای گذران زندگی هزینه کافی صرف شود. کسانی که در عین دارندگی، بر اهل و عیال خود سخت می‌گیرند، مورد نکوهش نبی مکرم اسلام قرار گرفته‌اند (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۲۶۵).<sup>۲</sup> چراکه تعادل خانواده را مختل می‌کند. کسی که در مخارج زندگی‌اش میان‌رو نباشد، خیری بر او نیست (طوسی، ۱۴۰۷، ص ۲۳۶).<sup>۳</sup> باید به این نکته نیز توجه داشت که میان‌روی در امور زندگی خانوادگی براساس آموزه‌های اسلامی، با شأن اجتماعی افراد خانواده پیوند دارد؛

۲. میان‌روی در روابط جنسی؛ گزینه جنسی عامل بقای انسان است. اسلام درباره ارضای جنسی جانب میانه را گرفته است، نه رهایی و آزادی جنسی را می‌پسندد و نه سرکوب‌گرایی جنسی را. قرآن ضمن نهی از شهوت‌رانی و فساد، راه‌های مناسبی را برای تأمین نیازهای گزینه جنسی در نظر گرفته است. اسلام هیچ‌گاه مسلک رهبانیت و سرکوب‌گرایی را نپذیرفته است، بلکه همه اینها را چنانچه در حد تعادل قرار گیرند، وسیله تکامل انسان می‌داند.<sup>۴</sup>

## تعادل پیامد میان‌روی

برای میان‌روی در منابع اسلامی پیامدهای متعدد در زمینه‌های مختلف تربیتی، اقتصادی، بهداشتی، ... بیان شده است. در زمینه تربیتی، میان‌روی از اصول تربیت و اصلاح فردی و

۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «الاقْتِصَادُ فِي النِّفَقَةِ نِصْفُ الْمَعِيشَةِ؛ میان‌روی در خرج کردن، نیمی از زندگی است». ایشان در روایتی دیگر فرموده است: «مَنْ أَقْتَصَدَ أَغْنَاهُ اللَّهُ وَ مَنْ بَدَّرَ أَفْقَرَهُ اللَّهُ؛ کسی که میان‌روی کند خداوند بی‌نیازش می‌سازد و کسی که در مصرف زیاده‌روی کند، پروردگار تهیدستش می‌گرداند».

۲. «لَيْسَ مِنْهُ مَنْ وَسَّعَ عَلَيْهِ ثُمَّ فَتَرَ عَلَى عِيَالِهِ؛ کسی که وسعت مالی دارد و بر خانواده‌اش سخت می‌گیرد از ما نیست».

۳. امام باقر: «مِنْ عَلَامَاتِ الْمُؤْمِنِ ثَلَاثٌ حُسْنُ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ وَ الصَّبْرُ عَلَى النَّائِبَةِ وَ التَّقْفُّ فِي الدِّينِ وَ قَالَ مَا خَيْرٌ فِي رَجُلٍ لَا يَقْتَصِدُ فِي مَعِيشَتِهِ مَا يَصْلُحُ لَا لِذُنْبِهِ وَ لَا لِأَخْرَجَتِهِ؛ مردی که در زندگی‌اش میان‌روی نداشته باشد، خیری در او نیست».

۴. روزی زنی خدمت امام باقر علیه السلام رسید و عرض کرد: من از مبتله هستم. امام علیه السلام پرسید: منظورت از مبتله چیست؟ پاسخ داد: قصد کرده‌ام هرگز ازدواج نکنم. حضرت پرسید: برای چه؟ گفت: می‌خواهم به سبب این عمل، به فضل و برتری دست یابم. امام فرمود: این اندیشه را رها کن. اگر در این کار فضیلتی بود، فاطمه زهرا علیها السلام برای رسیدن به آن از تو شایسته‌تر بود، زیرا هیچ‌کس در فضیلت بر او پیشی نگرفته است.

اجتماعی تلقی شده است. به نقل از امام علی آمده است که «هرگاه به اصلاح خود مایل بودی، میان‌روی، قانع و کم آرزو باش» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۱۹۲). از این رو می‌توان گفت یکی از راهکارهای تعادل اجتماعی، میان‌روی در تربیت و اصلاح فردی و اجتماعی است؛ زیرا تربیت، در نتیجه میان‌روی بودن ساحت‌های درونی و فردی و ساخت‌های بیرونی و اجتماعی و کنترل نیروهای آسیب‌زای درونی و بیرونی به دست می‌آید.

در زمینه اقتصاد خانواده، میان‌روی عامل بی‌نیازی از دیگران و امنیت معیشتی خانواده (تعادل خانواده) می‌شود. با میان‌روی در زندگی، فعالیت‌های اقتصادی خانواده مانند مصرف، تولید و هزینه‌های زندگی متعادل می‌شود. در نتیجه از اسراف جلوگیری شده، رزق و روزی مستدام و فقر ریشه کن می‌شود «کسی که در هزینه‌کردن میان‌روی کند، هرگز نیازمند نخواهد شد» (سیدرضی، بی‌تا، حکمت ۱۴۰).<sup>۱</sup> کسب رزق نیز در میان‌روی است، پیامبر می‌فرماید: کسی که در زندگی خود میان‌روی را رعایت کند، خداوند به او روزی عنایت می‌کند (کلینی، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۱۲۲)؛ (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۹۱۶۵).<sup>۲</sup>

در زمینه بهداشتی نیز میان‌روی عامل سلامتی (تعادل جسمی و روحی) است. سلامتی یکی دیگر از آثار رعایت کردن میان‌روی در امور زندگی است. با میان‌روی در فرایند زندگی می‌توان به سلامت روحی و جسمی دست یافت؛ «هر کس که سلامتی را می‌خواهد پس باید میان‌روی باشد» (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۰۹۹).<sup>۳</sup> براساس عام بودن این روایت، میان‌روی در هر زمینه‌ای ضامن سلامتی و نشاط و شادابی است، چنانچه میان‌روی در خوردن و آشامیدن موجب سلامتی بدن و میان‌روی در فکر و رفتارها عامل سلامتی روح و روان انسان خواهد بود. از شاخص‌های اساسی سبک زندگی امروزی بهره‌مندی از نعمت سلامتی است.

زندگی آسان همان زندگی متعادل است. از آثار میان‌روی در زندگی، زندگی سهل و آسانی است. از امام علی علیه السلام روایت شده است: میان‌روی در کارها را یاد بگیر که در نتیجه کسی که میان‌روی را فراگیرد امور زندگی بر او آسان خواهد شد (همان، ح ۵۰۴۲).<sup>۴</sup> همچنین ایجاد عاطفه و الفت بین مردم (تعادل ارتباطی) از کارکردهای میان‌روی است. از پیامبر این‌گونه بیان شده است که معتدل باشید تا دل‌های شما به هم نزدیک شود (متقی، ۱۴۰۹، ح ۲۰۵۷۵).<sup>۵</sup>

۱. امام علی: (ما عال من اقتصد).

۲. من اقتصد فی معیشته رزقه الله؛ امام علی نیز می‌فرماید: کسی که زندگی‌اش با میان‌روی همراه باشد، همیشه بی‌نیازی مصاحب اوست و فقر و کمبود او را میان‌روی جبران می‌کند (من صحب الاقتصاد دامت صحبه الغنی له و جبر الاقتصاد فقره و خلله).

۳. من اراد السلامه فعلیه بالقصد.

۴. خذ القصد فی الامور، فمن اخذ القصد خفت علیه المون.

۵. استؤوا تستو قلوبکم.

### آسیب‌های اجتماعی افراط و تفریط

از آنجا که میانه‌روی در واقع برای ایجاد تعادل اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌های افراط و تفریط‌گرایی است، لازم است در آغاز بحث به تعدادی از آسیب‌های اجتماعی افراط و تفریط اشاره شود. افراط و تفریط در بینش‌ها، گرایش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای فردی یکی از آسیب‌های هر نظام اجتماعی است. عدم تعادل در فعالیت‌های جمعی و ارتباطات اجتماعی نگرانی‌های زیادی را برای میانه‌روها فراهم کرده است. شناخت عوامل عدم تعادل در ارتباطات و فعالیت‌های اجتماعی و رعایت نکردن میانه‌روی در بینش‌ها، گرایش‌ها، ارزش‌ها و رفتارها سبب شده است، پاره‌ای از جامعه‌شناسان به خصوص جامعه‌شناسان ساختی-کارکردی در نظریه‌های خود، دقیق‌تر به تحلیل عوامل عدم تعادل توجه کنند. حل این مسئله، شرایط اجتماعی مناسبی را برای گفتگو و تحقیق بر روی رابطه میانه‌روی و تعادل اجتماعی بین افراط و تفریط‌گرایان و کسانی که دیدگاه‌های مخالف دارند، فراهم کرده است. براساس این باور، جامعه‌شناسی به خصوص جامعه‌شناسی معرفت می‌تواند به رابطه میانه‌روی در رفتارها و ارتباطات اجتماعی و «تعادل اجتماعی» به‌عنوان مجموعه‌ای از اصول سبک زندگی و راه‌های مقابله و کنترل مشکلات ناشی از افراط و تفریط و عدم تعادل در جوامع معاصر کمک کند (Alexander Thomas T. 2013, p. 7).

برخی از آموزه‌های اسلامی برای ایجاد تعادل به منظور کاهش آسیب‌ها و آثار مخرب افراط و تفریط و افزایش اعتماد اجتماعی به آموزه‌های دینی که مربوط به حوزه فرهنگ و اخلاق اجتماعی است، بیان شده‌اند. در آموزه‌های اسلامی هر وقت رفتار یا ارتباطی توصیه شده و برای آن حکمی بیان شده است، از افراط و تفریط در آن نیز پرهیز داده شده است؛ برای نمونه، از متمرکز کردن مفاهیم دینی همچون پرهیز از خست‌ورزی و سفارش به قناعت و نهی از اسراف که دو طرف پیوستار و به عبارتی حالت‌های افراطی و تفریطی در مصرف هستند، می‌توان به ویژگی میانه و متوازن بودن سبک زندگی اسلامی آگاه شد.

همان‌گونه که میانه‌روی کارکردهای مثبت بسیاری از جمله بی‌نیازی به همراه دارد؛ افراط و تفریط در زندگی نیز آسیب‌ها و کارکردهای منفی شدیدی از جمله فقر را ایجاد می‌کند، پیامبر فرمود: کسی که میانه‌روی را رعایت کند خداوند او را بی‌نیاز می‌گرداند و کسی که زیاده‌روی کند خداوند او را فقیر می‌کند (محمد بن عبدالله، ۱۳۸۵، ص ۷۵۵).<sup>۱</sup> فقر یکی از آسیب‌ها و پیامدهای منفی افراط و تفریط در بخشش است. میانه‌روی در انفاق شرط انفاق برای افراد متوسط جامعه است. زیاده‌روی در پرداخت انفاق می‌تواند سبب فقر فرد شده و او را نسبت به انفاق بدبین نماید. بالأخره انفاق همراه با چشم‌داشت فاقد آثار مثبت انفاق واقعیت، چراکه سبب می‌شود تا انفاق از حالت ارتباط عاطفی به

۱. من اقتصد اغناه الله و من بذر افقره الله.

نوعی ارتباط غیرعاطفی تبدیل شده و شکل تجارت به خود بگیرد. در روایات به نقش میان‌روی در ایجاد تعادل اشاره شده است. اگر در رفتار میان‌روی نباشد، سبک زندگی متعادل نخواهد بود. برای نمونه، در روایتی میان فقر و تهیدستی، و عدم توازن اجتماعی ارتباط وجود دارد. پیامبر فقر و کفر را همزاد هم و همراه یکدیگر معرفی کرده‌اند (نسایی، بی تا، ج ۸، ص ۲۳۰)<sup>۱</sup>؛ چراکه محیط فقر، عاملی برای آسیب‌های اجتماعی و اعتقادی زیادی شناخته شده است.

نتیجه اینکه بین پاره‌ای از مؤلفه‌های شخصیتی انسان و سبک زندگی و اجزاء نظام اجتماعی رابطه وجود دارد؛ برای مثال میان‌روی موجب آرامش اجتماعی به‌عنوان یک مؤلفه سبک زندگی می‌شود، و گسترش اسراف و خوشگذرانی به‌عنوان دو پدیده خلاف میان‌روی، مستلزم عدم تعادل جامعه و به‌طور خاص زندگی مردم می‌شود.

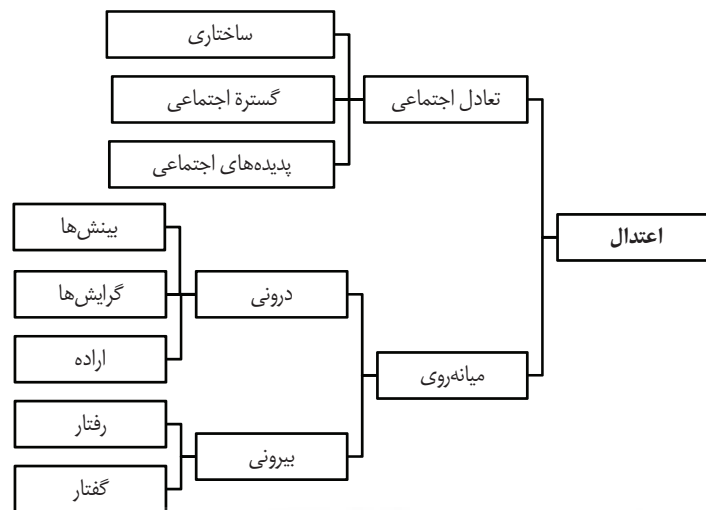
### نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش تبیین میان‌بودن سبک زندگی اسلامی در بعد فردی براساس آیات قرآن و روایات مرتبط و اکتشاف و استنباط متعادل بودن آن در بخش اجتماعی است. در راستای تحقق این هدف، پرسش تحقیق این‌گونه صورت‌بندی شد که میان‌روی (در سبک زندگی فردی) با تعادل (در سبک زندگی اجتماعی) چه نسبت، مناسبت و جایگاهی دارد؟ تعادل سبک زندگی اسلامی براساس چه مدلی قابل تبیین است؟ نتایج زیر در پاسخ به پرسش‌های تحقیق به دست آمد.

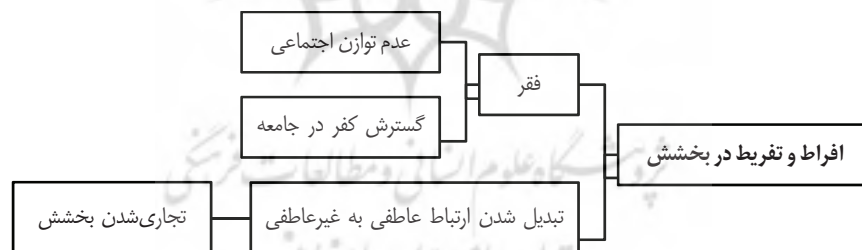
۱. از آموزه‌های اسلامی به چهار صورت می‌توان مطلوبیت میان‌روی رفتاری و ارتباطی را به دست آورد. گاهی به‌طور صریح و روشن به میان‌روی تأکید شده است. گاهی نیز از سفارش به دوری از افراط و تفریط در امور فردی و اجتماعی مطلوبیت میان‌روی فهم می‌شود. صورت سوم میان‌روی وجه جمع موارد به ظاهر متناقض در امر و نهی در امور فردی و اجتماعی است. و سرانجام از رفتار و سیره پیامبر و اولیای دین می‌توان مطلوبیت میان‌روی در سبک زندگی را به دست آورد؛

۲. پاسخ پرسش نخست مقاله که حاکی از نسبت و مناسبت میان‌روی و تعادل اجتماعی بود، دلالت بر تقسیم اعتدال به تعادل اجتماعی و میان‌روی شخصیتی در افراد جامعه دارد. این مدل می‌تواند به خوبی نسبت اعتدال، تعادل اجتماعی و اقتصادی و میان‌روی درونی و بیرونی را از یکدیگر متمایز کند؛

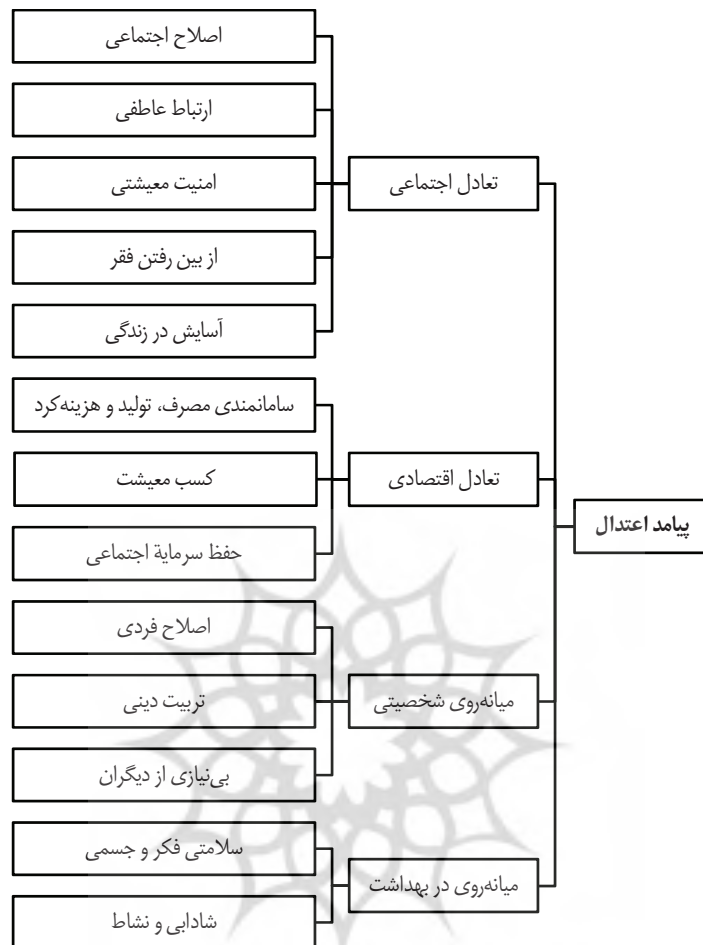
۱. پیامبر می‌فرماید: خدایا من از فقر و کفر به تو پناه می‌برم.



۳. در آموزه‌های دینی نیاز و ارزش توجه به میانروی برای کنترل افراط و تفریط‌گرایی به وضوح دیده می‌شود. تأکید بر میانروی در آموزه‌های اسلامی به دلیل پیشگیری از آسیب‌های افراط و تفریط‌گرایی در امور فردی و اجتماعی مسلمانان است. برای نمونه بیان شده که افراط و تفریط در بخشش دارایی‌ها و ثروت سبب فقر و تجاری شدن بخشش می‌شود. براساس مدل به دست آمده، می‌توان افراط و تفریط در بخشش را طبق مدل زیر بازسازی کرد؛



۴. از پیامدهای میانروی در بُعد فردی می‌توان به تربیت دینی مردم، اصلاح فردی، بی‌نیازی از دیگران و در بُعد اجتماعی می‌توان به اصلاح اجتماعی، وجود ارتباطات عاطفی بین مردم، امنیت معیشتی، ریشه‌کن شدن فقر، آسایش در زندگی و در بُعد اقتصادی می‌توان به سامان‌دهی مصرف، تولید و هزینه‌کرد دولت و خانواده، کسب معیشت، جلوگیری از هدر دادن سرمایه اجتماعی، و در بُعد بهداشتی می‌توان به سلامتی فکری، روحی و جسمی، شادابی و نشاط اشاره کرد.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 پرتال جامع علوم انسانی

## منابع

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی (۱۳۶۶)، غررالحکم و دررالکلم، (۱ جلدی)، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۹)، الامالی، مترجم ابوالفضل هدایتی، تهران: نسیم کوثر.
۳. جوادی آملی (نوزدهم اسفند ۱۳۸۷)، در دیدار با مسئولان رادیو معارف و رادیو جوان (<http://www.teribon.ir/archives/222132>)
۴. حر العاملی، محمد بن الحسن (۱۴۰۳ق)، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، (۲۰ جلد)، تهران: کتابفروشی اسلامیة.
۵. حکیمی، محمدرضا و محمد و علی [بی تا]، الحیة، ترجمه احمد آرام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۶. خیام، عمر بن ابراهیم (۱۳۸۳)، رباعیات، تهران: فکر روز.
۷. دورژه، موریس (۱۳۶۲)، روش های علوم اجتماعی، ترجمه خسرو اسدی، تهران: امیر کبیر.
۸. سبحانی تبریزی، جعفر (۱۳۷۸)، الاقسام فی القرآن الکریم: دراسه مبسطه حول الاقسام الواردة فی القرآن الکریم، قم: مؤسسه الامام الصادق (علیه السلام).
۹. \_\_\_\_\_ (۱۴۰۴ق)، مفاهیم القرآن، ج ۵، قم: مؤسسه النشر الاسلامی التابعه لجماعه المدرسین.
۱۰. سیدرضی [بی تا]، نهج البلاغه لصبحی الصالح، محقق صبحی صالح، قم: مؤسسه دارالهجره.
۱۱. صفار، محمدبن حسن (۱۳۸۹)، بصائر الدرجات فی علوم آل محمد (علیهم السلام)؛ ترجمه علیرضا زکی زاده رنانی، تهران: وثوق.
۱۲. طبرسی، الحسن بن الفضل (۱۴۰۸ق)، مکارم الاخلاق، [بی جا]، دار الحوراء.
۱۳. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۰۷ق)، تهذیب الاحکام، تحقیق حسن الموسوی خراسان، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۴. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۴۱۵ق)، تفسیر الصافی، تحقیق حسین اعلمی، تهران: الصدر.
۱۵. کافی، مجید (۱۳۹۷)، سبک زندگی با تأکید بر دیدگاه قرآن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (در دست چاپ).
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۱۳)، اصول الکافی؛ مصحح محمدجواد آل فقیه، [بی جا]، دارالاضواء.



۱۷. گی روشه (۱۳۷۸)، جامعه‌شناسی تالکوت پارسونز، ترجمه عبدالحسین نیک‌گهر، تهران: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی تبیان.
۱۸. متقی، علی بن حسام‌الدین (۱۴۰۹ق)، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، [بی‌جا]، مؤسسه الرساله.
۱۹. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۰. محمد بن عبدالله ﷺ (۱۳۸۵)، نهج الفصاحه، ترجمه و تصحیح ابوالقاسم پاینده، تهران: خاتم الانبیاء.
۲۱. محمدی ری‌شهری، محمد (۱۴۱۹ق)، میزان الحکمه، چاپ دوم، بیروت: دارالحدیث.
۲۲. \_\_\_\_\_ (۱۳۸۳)، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: مرکز تحقیقات دارالحدیث، چاپ چهارم.
۲۳. مفید، محمد بن محمد (۱۳۸۸)، اختصاص، مترجم حسین صابری، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
۲۴. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۹)، الأمثل فی تفسیر کتاب الله المنزل؛ قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب.
۲۵. نسایی، احمد بن علی [بی‌تا]، سنن النسائی، حاشیه نویس محمد بن عبدالهادی السندی، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۶. نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: مؤسسه آل‌البتیة.
۲۷. ورام، مسعود بن عیسی (۱۳۶۸)، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر المعروف بمجموعه ورام، [بی‌جا]: دارالکتاب الاسلامیه.
28. Alexander Thomas T. Smith and John Holmwood, "sociologies of moderation": The Sociological Review, 61: S2, pp. 6-17, (2013) The Authors. Editorial organisation © 2013 The Editorial Board of the Sociological Review
29. Chaney, David, (1994), The cultural Turn, New York, Routledge.
30. Sobel, Michael, (1981), Life style Expenditure in comtem porary American: Relations bet ween stratification and culture, American behavioral scientist, vol. 26. No. 4 pp. 521-533.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی