

اعتدال فردی و آثار آن از منظر اسلام

فتانه حیدری^۱

چکیده

در تعالیم قرآن و حدیث نبوی از دین اسلام و مسلمانان به عنوان دین اعتدال و امت میانه یاد شده است که این امر اهمیت میانه‌روی را در تمامی امور جامعه آشکار می‌کند. در این نوشتار، میانه روی و اعتدال فردی از منظر قرآن کریم و سنت نبوی مورد بررسی قرار گرفته است تا در ضمن بیان معنای لغوی و اصطلاحی، به استناد آیات قرآن کریم و اشارات مستقیم رسول خدا و اهل بیت (علیهم السلام)، اهمیت و ارزش آن در زندگی فردی و آثار این مهم ذکر شود تا با ارائه راهکارهایی در ارتباط با اعتدال که در تمامی امور زندگی جایگاه ویژه‌ای دارد، نقش انسان‌ها در رسیدن به کمالات انسانی و شکوفایی تمدن و تداوم نعمت‌ها تبیین شود. این مقاله به روش مطالعه‌ی اسنادی و کتابخانه‌ای تهیه شده و در ذیل آن از منابع مکتوب و نرم‌افزارها و سایت‌های معتبر اینترنتی مانند سایت فقاهت استفاده شده و با روش توصیفی انجام پذیرفته است. با بررسی این موضوع مشخص می‌شود که اعتدال نه تنها در امور فردی جای دارد بلکه با رعایت آن، آثار بسیار سودمندی به همراه دارد که موجب سعادت دنیوی و اخروی فرد می‌گردد.

کلید واژه‌ها: اعتدال، میانه‌روی، اسلام.

۱. طلبه سطح دو حوزه علمیه کوثر قزوین.

مقدمه

اعتدال و میانه‌روی در لغت به معنای حدّ متوسط بین دو وضعیت دیگر است و به طور کلی هرگونه تناسب است که لازمه آن برقراری مساوات بین جهات مختلف است. از این رو نقطه مقابل اعتدال، افراط و تفریط نامیده می‌شود که مفهوم جامع هر دو طرف به معنای خروج از حالت اعتدال است، بنابراین در مفهوم «اعتدال» و «صلاح» با یکدیگر رابطه جانشینی و هر دو با مفهوم «فساد» رابطه تقابل دارند همچنین است با توجه به این که اعتدال به معنای میانه‌روی است، اسراف نقطه مقابل آن به شمار می‌رود. اعتدال در فرهنگ اسلامی در معنای اصطلاحی گوناگونی به کار رفته است که همه ی آنها با معنای لغوی تقارب دارد، واژه اعتدال در قرآن کریم نیامده است، ولی این مفهوم را می‌توان از واژگان «قوام»، «وسط»، «مقصد»، «سواء» و «حنیف» استفاده کرده که همه این واژگان با اندکی اختلاف به وضعیت میانه و حدّ وسط اشاره دارد. از سوی دیگر واژگان «اسراف»، «اتراف»، «تبذیر»، «علو»، «اعتداء»، «فرط»، «تفریط» و «قتر» که در دو سوی وضعیت میانه قرار دارد در ارتباط وثیق موضوع است. در احادیث اسلامی نیز موضوع اعتدال بیشتر در قالب کلید واژه «قصد» مورد تأکید و سفارش ویژه قرار گرفته و با معادل قرار دادن آن با مفهوم حق، هر گونه خروج از راه اعتدال نوعی ستم شمرده شده است. در زبان عربی از میانه‌روی به عنوان «اعتدال» یاد شده و به معنای حدّ وسط در کمیت و یا کیفیت است. همچنین این واژه به معنای استقامت و پایداری نیز آمده است. میانه‌گرایی یا وسطیت، اسم برای ما بین دو چیز است و در کمیت متصل الاجزا به کار می‌رود. از میانه‌روی و میانه‌گرایی همان وسطیت و اعتدال در مفهوم قرآنی آن است که عبارت از دوری نمودن از هرگونه افراط و تفریط در قول و فعل و اندیشه است. در اصطلاح منظور از اعتدال و میانه روی، ثبات و پایداری بر فضیلت و استقامت در سکوت و رفتار شایسته از منظر عقل و شرع و برگرداندن آنها (امیال مختلف انسان) از افراط و تفریط به حدّ وسط و اعتدال است. به عبارت دیگر، منظور آن است که هر گاه دست‌یابی به امری شرعاً و عقلاً نیکو و شایسته باشد

آن امر حاصل شود و زمانی که عدمش نیکو و احسن است آن امر بروز کند. اهمیت اعتدال و میانه‌روی این‌جاست که وقتی انسان نگاهی به نظام عالم هستی می‌اندازد، این نظام را می‌بیند که بر اساس هندسه‌ای دقیق پی‌ریزی گشته است. انسان این محاسبه دقیق را می‌بیند که بر اساس میانه‌روی بنا شده و در زندگی فردی و اجتماعی خود آثار سودمند اعتدال را به خوبی مشاهده می‌کند. با توجه به این‌که متأسفانه بیشتر افراد و بسیاری از جوامع، در حیات خود فاقد این اصل بوده و هستند از این رو یا به دامان افراط افتاده و یا در تفریط غلظیده‌اند و از مسیر صحیح کمال و هدایت خارج شده‌اند. ریشه‌ی بسیاری از انحرافات فردی و اجتماعی را می‌توان در عدم رعایت اصل اعتدال جست. حال سوال این‌جاست که اعتدال فردی و آثار آن در قرآن کریم و روایات چگونه بیان شده است؟

اعتدال و میانه‌روی در لغت

اعتدال به معنای حدّ وسط در کمیت و یا کیفیت^۱ و حدّ و توسط بین دو وضعیت دیگر است.^۲ و به طور کلی هر گونه تناسبی است که لازمه آن برقراری مساوات بین جهات مختلف است.^۳ از این رو نقطه مقابل اعتدال، افراط و تفریط نامیده می‌شود^۴ که مفهوم جامع هر دو طرف به معنای خروج از حالت اعتدال است، بنابراین دو مفهوم «اعتدال» و «صلاح» با یکدیگر رابطه جانشینی و هر دو با مفهوم «فساد» رابطه تقابل دارند.^۵ همچنین با توجه به این‌که اعتدال به معنای میانه‌روی است «اسراف» نقطه مقابل آن به شمار می‌رود.^۶

در اصطلاح هرگونه تناسبی که لازمه آن برقراری مساوات بین جهات مختلف است «اعتدال» نام دارد.^۷

اسراف در لغت

۱. ابن منظور، لسان العرب، ج ۱۱، ص ۴۳۳.

۲. همان، ج ۹، ص ۸۵؛ فیروز آبادی شیرازی، قاموس المحيط، ج ۴، ص ۲۰.

۳. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ص ۵۵۳.

۴. مصطفوی، التحقيق، ج ۹، ص ۶۱۶۲.

۵. مناوی القاهری، التوقیف علی مهمات التعاریف، ج ۱، ص ۵۵۶؛ راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ص ۶۳۶.

۶. جرجانی، التعریفات، ص ۳۸.

۷. همان.

«اسراف» نقیض اقتصاد^۱، تجاوز کردن از قصد و میانه‌روی «اسراف از ریشه سرف به معنای در هر کاری است که انسان انجام بدهد و نیز خوردن آنچه که حلال است»^۲

و از حدّ گذشتن^۳ و انفاق در غیر طاعت خدا را گویند.^۴

اسراف در اصطلاح

واژه اسراف به معنای خارج شدن از حد اعتدال و تجاوز از حدّ، در هر عملی است که انسان انجام می‌دهد؛ هر چند که به گفتهٔ راغب غالباً در مورد پول خرج کردن استعمال می‌شود؛^۵ کلمهٔ اسراف واژهٔ بسیار جامعی است که هر گونه زیاده‌روی در کمیت، کیفیت، بیهوده‌گرایی، اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود.^۶

اعتدال فردی در آیات قرآن کریم

اعتدال در انفاق سوره بقره آیه ۲۱۹

«يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ فَعِيلِهِمَا وَ يَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ: درباره شراب و قمار از تو می‌پرسند بگو در آن دو گناهی بزرگ و سودهایی برای مردم است و[الی]

۸. ابن منظور، لسان العرب، ج ۹، ص ۱۴۸.

۹. خلیل ابن احمد فراهیدی، العین، ج ۷، ص ۲۴۴.

۱. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ص ۴۰۷.

۲. طریحی، مجمع البحرین، ج ۵، ص ۶۹.

۳. طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۴، ص ۲۷۶.

۴. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۴۹.

۵. بقره، ۲۱۹.

گناهشان از سودشان بزرگتر است و از تو می‌پرسند چه چیزی انفاق کنند بگو مازاد [بر نیازمندی خود] را این گونه خداوند آیات [خود را] برای شما روشن می‌گرداند باشد که بیندیشید.^۱

در تفسیر دُرّ المنثور در شأن نزول این قسمت از آیه چنین نقل شده که گروهی از صحابه و یاران پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله) سؤال کردند: این که می‌گویید در راه خدا انفاق کنید ما نمی‌دانیم چه مقدار از اموال خود را انفاق کنیم آیا همه را در راه خدا به نیازمندان بدهیم یا مقداری از آن را؟ در پاسخ آن ها آیه فوق نازل گردید و به آن ها دستور داد در انفاق خود رعایت عفو کنید اکنون ببینیم عفو در اینجا به چه معنی است؟ عفو در اصل به گفتهٔ راغب در مفردات به معنی قصد برگرفتن چیزی است یا به معنی چیزی که برگرفتن آن آسان است و از آن جایی که این معنی بسیار گسترده است، بر مصادیق گوناگون اطلاق شده از جمله بخشش و آمرزش، از بین بردن اثر، حدّ وسط هر چیز و مقدار اضافی چیزی و بهترین قسمت مال. ظاهراً دو معنی اول متناسب با مفهوم آیه نیست و به نظر می‌رسد مراد یکی از سه معنی اخیر باشد، یعنی در انفاق حدّ وسط را رعایت کنید و یا مقدار اضافی از نیازمندی‌های خود را انفاق نمایید و به هنگام انفاق به سراغ قسمت‌های بی‌ارزش مال نروید، از بهترین قسمت‌ها که برگرفتن آن برای خودتان به خاطر مرغوبیت، سهل و آسان است در راه خدا نیز از همان انفاق کنید.^۲

در تفسیر نمونه آمده است که عفو در لغت علاوه بر گذشت و به معنای حدّ وسط، مقدار اضافی و بهترین قسمت مال آمده است و هر یک از این معانی نیز با آیه سازگار است و ممکن است مراد از عفو همه این معانی باشد یعنی اگر خواستید انفاق کنید، همه مراعات اعتدال را نموده و همهٔ اموالتان را یک جا انفاق نکنید تا خود نیازمند شوید و هم در مواقع انفاق از بهترین اموال خود بدهید.^۳

همچنین صفت ممتاز «عباد الرحمن» که «اعتدال و دوری از هر گونه افراط و تفریط» در کارها مخصوصاً در مسألة انفاق است اشاره کرده، می‌فرماید:

۱. تلخیص از طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲، ص ۱۴۶-۱۴۵.

۲. تلخیص از مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۳۴۲.

۳. فرقان، ۶۷.

اگر صلاح نفس خود را می‌جویی، پس بر تو باد به میانه‌روی...^۱

«میانه چون صراط مستقیم است. ز هر دو جانبش قعر جحیم است»^۲

نتیجه

به طور کلی، اعتدال و رعایت حدّ وسط، خصوصیت تربیتی امت اسلام به شما رفته است. دین اسلام در همهٔ امور به اعتدال و میانه‌روی سفارش می‌کند و در هر کاری و هر خصلتی افراط و تفریط را امری ناپسند می‌شمارد. داشتن روحیه‌ای معتدل و میانه‌روی در امور قابل قبول است و حتی در مسائل اجتماعی و سیاسی هم تندروری و کندروی، بازتاب‌های منفی به همراه دارد و گاهی مشکل ساز می‌شود. انسان میانه‌رو و معتدل در زندگی فردی و اجتماعی خود آثار سودمند اعتدال را به خوبی مشاهده می‌کند. قرآن کریم همگان را به اعتدال دعوت کرده است و در تعلیم بزرگان دین یکی از صفات‌های مؤمن میانه روی است. هنگامی که اعتدال و میانه‌روی در نفس کسی شکل بگیرد و در شاکلهٔ وجودی انسان نهادینه شود در همهٔ امور زندگی این رویه را حفظ خواهد کرد و به افراط و تفریط دچار نمی‌گردد. اصل اعتدال در جامعه نه تنها فرصت‌های برابر را به وجود می‌آورد بلکه هر نوع تبعیض و اندیشه طبقاتی را از بین می‌برد. اما رسیدن به این مهم نیازمند تلاش و برنامه‌ریزی و مدیریت صحیح می‌باشد. به منظور برقراری میانه‌روی باید، راهکارهای مصرف را از طریق آموزش و پرورش در مدارس از سنین کم به کودکان آموزش بدهند، همچنین درست هزینه کردن و ایجاد تعادل میان دخل و خرج زندگی از جمله مواردی است که باید با شیوه‌های صحیح به خانواده‌ها آموزش داده شود و در میان عموم مردم فرهنگ سازی گردد. از دیگر مسائل مهمی که باید به آن توجه کرد شناخت نیازهای خانواده و رفع آن‌هاست، نکته مهم این است که، هرچند آن‌چه در روایات مورد تأکید قرار گرفته، تأمین نیازها در حد کفاف است، اما برخورداری از رفاه نسبی نیز با میانه‌روی منافاتی ندارد لذا امام صادق (علیه السلام) داشتن چندین لباس را اسراف ندانسته بلکه اسراف را ضایع کردن لباس بیرونی در غیر جای خود می‌دانند. یکی از راهکارهای بسیار مهم در رعایت اعتدال در نظر گرفتن اولویت‌ها است. بی توجهی به این امر، نه تنها هدر دادن سرمایه و گونه‌ای اسراف کاری است بلکه مشکلات گوناگونی در پی خواهد داشت. ترویج سیره پیشوایان دین در مصرف، یکی از موارد مهمی است که در فرهنگ سازی صحیح

میانه‌روی و مدیریت آن از دیدگاه اسلام، جایگاه ویژه‌ای دارد، گرچه این موضوع در قالب آموزش قابل تبیین است اما به لحاظ اهمیت بسزای آن به عنوان راهکاری جداگانه بیان می‌شود.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه: فولادوند، محمد مهدی، بی جا، انتشارات پیام عدالت، چاپ سوم، ۱۳۹۵.
- نهج البلاغه، ترجمه: اصفهانی، علی نقی فیض الاسلام، تهران، انتشارات فیض الاسلام، ۱۳۷۹.
- ۱. اترک، حسین، **نظریه اعتدال در اخلاق اسلامی**، تهران، انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۵.
- ۲. دلشاد تهرانی، مصطفی، **سیره نبوی «منطق عملی»**، تهران، سازمان چاپ و انتشارات فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۲.
- ۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، **مفردات الفاظ قرآن**، بیروت، انتشارات دارالشامیه، چاپ اول، ۱۴۱۲ ه ق.
- ۴. شبستری، محمود، **گلشن راز**، به اهتمام صابر کرمانی، تهران، انتشارات طهوری، ۱۳۶۱.
- ۵. طباطبایی، محمد حسین، **ترجمه تفسیر المیزان**، بی جا، انتشارات اسماعیلیان، بی تا.
- ۶. طوسی، ابی جعفر بن محمد بن حسن بن علی بن الحسن، **امالی**، بی جا، انتشارات دار الثقافه، چاپ اول، ۱۴۱۴ ه ق.
- ۷. فیروز آبادی شیرازی، مجد الدین محمد بن یعقوب، **قاموس المحيط**، بیروت، انتشارات دار الکتب العلمیه، چاپ اول، بی تا.
- ۸. قرائتی، محسن، **تفسیر نور**، تهران، انتشارات مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، چاپ یازدهم، ۱۳۸۳.

۹. قمی، عباس، **سفینه البحار**، تهران، دار النشر للطباعة و النشر، ۱۴۱۶ ه ق.
۱۵. کریمیان، علی، **اعتدال**، بی جا، انتشارات کانون اندیشه جوان، چاپ چهارم، ۱۳۸۵.
۱۱. کلینی، ثقه الاسلام، **الکافی**، نهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ سوم، ۱۳۶۷.
۱۲. مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه**، تهران، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، چاپ سی و دوم، ۱۳۷۴.
۱۳. مجلسی، باقر بن محمد تقی، **بحار الانوار**، بیروت، انتشارات موسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ه ق.
۱۴. مصطفوی، حسن، **التحقیق**، تهران، انتشارات علامه مصطفوی، چاپ اول، ۱۳۸۵.
۱۵. نوری طبرسی، حسین، **مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل**، بیروت، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ه ق.
۱۶. بحرانی، حسن بن شعبه، **تحف العقول**، قم، انتشارات جامعه مدرّسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۴ ه ق.
۱۷. تمیمی، عبد الواحد بن محمد، **غررالحکم و دررالکلم**، قم، انتشارات دار الحدیث، چاپ ششم، بی تا.
۱۸. حرّعاملی، محمد بن حسن، **وسائل الشیعه الی تحصیل المسائل الشریعه**، بیروت، انتشارات دارالاحیاء التراث العربی، چاپ چهارم، ۱۳۹۱ ه ق.
۱۹. جرجانی، شریف، **التعریفات**، تهران، انتشارات ناصر خسرو، چاپ چهارم، ۱۳۷۰.
۲۰. جرجانی، شریف، **التعریفات**، تهران، انتشارات ناصر خسرو، چاپ چهارم، ۱۳۷۰.
۲۱. فراهیدی، خلیل ابن احمد، **العین**، تهران، انتشارات اسوه، چاپ اول، ۱۳۷۲.
۲۲. الافریقی المصری، محمد ابن مکرم بن احمد انصاری ابن منظور، **لسان العرب**، بیروت، انتشارات دار صادر، بی تا.

۲۳. حسینی بحرانی، هاشم، **البرهان فی تفسیر القرآن**، به تحقیق قسم الدراسات الاسلامیه، قم، انتشارات مؤسسه البعثه، بی تا.

۲۴. متقی هندی، علی بن حسام الدین، **کنز العمال**، قم، مؤسسه فرهنگی و اطلاع رسانی تبیان، بی تا.

۲۵. مناوی القاهری، عبدالرئوف، **التوقیف علی مهمات التعاریف**، بی جا، انتشارات عالم الکتب، چاپ اول، ۱۴۱۰ ه ق.

