

مولفه های اعتدال گرایی در سبک زندگی اسلامی در قرآن

ناهد عزیزی^۱

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها)، اسلام آباد غرب

چکیده

اعتدال‌گرایی به‌عنوان یکی از اصول محوری و بنیادین در سبک زندگی اسلامی، در آیات متعدد قرآن کریم تجلی یافته است. این اصل به معنای میانه‌روی و ایجاد توازن در همه ابعاد زندگی، از جمله عبادت، رفتارهای اجتماعی، تعاملات اقتصادی و حتی مسائل شخصی مانند تغذیه و پوشاک است. دین اسلام ایین میانه روی است و در تمامی امور به پرهیز از افراط و تفریط توصیه می‌کند و اصل اعتدال از مبانی اساسی حاکم بر زندگی اهل بیت (ع) می‌باشد که امت اسلامی را بدان تشویق و ترغیب می‌کنند. از نظر اسلام، کامل‌ترین انسان‌ها متعادل‌ترین آن‌هاست در امور دنیوی و اخروی. بنابراین برای رسیدن به کمال مطلوب که همانا مقام قرب الهی و سعادت مندی در دنیا و آخرت است آدمی باید اعتدال و میانه روی را سرلوحه زندگی خویش قرار دهد و به سمت افراط و تفریط گرایش پیدا نکند. هدف از این پژوهش معرفی مولفه‌های اعتدال‌گرایی در سبک زندگی اسلامی و تبیین میانه روی شخصیتی بر اساس آیات قرآن برای کشف یک مدل و دست‌یابی به یک الگوی متعادل از سبک زندگی اسلامی می‌باشد. روش در این پژوهش سعی بر آن شده است تا با استفاده از روش توصیفی، تحلیلی و استناد به منابع کتابخانه‌ای علاوه بر تعاریف اصطلاحی و لغوی اعتدال و واژگان مرتبط با آن در قرآن به تبیین مولفه‌های اعتدالی در سبک زندگی پرداخته شود. در نتیجه، ضروری است به جهت پیشگیری از انحراف از حدود الهی و گرفتار نشدن در دام افراط و تفریط در امور زندگی، مولفه‌ها و عوامل دستیابی به اعتدال و میانه روی در سبک زندگی اسلامی معرفی شود. مولفه‌هایی چون اعتدال در رای، میانه روی در اخلاق، اعتدال در عبادت، اقتصاد و همچنین آثار و نتایج میانه روی و زمینه‌های خروج از اعتدال طبق آیات قرآن در این پژوهش ذکر شده است.

واژه‌های کلیدی: افراط و تفریط، اعتدال، مولفه‌های اعتدال
گرایی، سبک زندگی اسلامی

۱- مقدمه:

قرآن کریم با تأکید بر اینکه امت اسلامی به‌عنوان "امت وسط" شناخته می‌شود، جایگاه ویژه‌ای برای اعتدال در تمامی امور قائل است. این مفهوم، راهی برای ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی ارائه می‌دهد که انسان‌ها را از افتادن در دام افراط یا تفریط باز می‌دارد.

مولفه‌های اعتدال‌گرایی در سبک زندگی اسلامی، شامل حوزه‌های گسترده‌ای از جمله مسائل اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی و زیست‌محیطی است. قرآن کریم تأکید دارد که مسلمانان باید در امور روزمره خود به میانه‌روی پایبند باشند؛ از جمله در عبادات، که نباید منجر به خستگی یا زیاده‌روی شود، در مصرف و اقتصاد، که باید از اسراف و تبذیر پرهیز کنند، و در روابط اجتماعی، که رعایت عدالت، احترام و برابری ضروری است. به‌عنوان مثال، آیه‌ای که می‌فرماید: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ"^۱ به صراحت بر میانه‌روی در خوردن و آشامیدن تأکید می‌کند.

سبک زندگی اعتدالی، نه تنها به سلامت و سعادت فردی منجر می‌شود، بلکه نقش مهمی در ایجاد تعادل در جامعه دارد. افراط و تفریط در هر زمینه‌ای، چه در مسائل دینی و چه در امور مادی، می‌تواند منجر به آسیب‌های جبران‌ناپذیری شود. قرآن با طرح اصل اعتدال، تلاش می‌کند زندگی متوازن و پایداری را در میان مسلمانان ترویج دهد. این سبک زندگی بر این باور استوار است که دنیا و آخرت باید به‌صورت هماهنگ و متعادل مدیریت شوند، به گونه‌ای که انسان هم به نیازهای جسمی و مادی خود توجه کند و هم به نیازهای روحی و معنوی.

در جهانی که امروزه با چالش‌هایی مانند مصرف‌گرایی افراطی، بی‌عدالتی اجتماعی، و تضادهای شدید فرهنگی روبه‌رو است، آموزه‌های قرآنی در خصوص اعتدال‌گرایی می‌توانند الگویی کارآمد برای زندگی فردی و اجتماعی ارائه دهند. این اصول نشان می‌دهند که سبک زندگی اسلامی تنها به مسائل عبادی محدود نیست، بلکه به تمامی جنبه‌های زندگی توجه داشته و به‌دنبال ایجاد یک نظام متعادل و هماهنگ برای تأمین سعادت انسان‌ها است.

به همین دلیل، بررسی مولفه‌های اعتدال‌گرایی در قرآن، نه تنها به تعمیق فهم ما از آموزه‌های الهی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در دنیای امروز به عنوان یک راهنمای عملی برای دستیابی به زندگی بهتر مورد استفاده قرار گیرد.

در این پژوهش ما بر آنیم که بفهمیم :

(۱) مولفه های اعتدال گرایی در سبک زندگی اسلامی در قرآن چیست؟

(۲) سبک زندگی اسلامی چگونه است؟

(۳) آثار و نتایج اعتدال و میانه روی در سبک زندگی اسلامی چیست؟

بحث ار آیین روش زندگی در ادیان الهی با مفهومی کلی، گسترده و عام از گذشته مطرح شده ،اما موضوع سبک زندگی به عنوان یک اصطلاح در گذشته به صورت کاملاً مستقل مطرح نبوده و قسمت هایی از محتوای آن در خلال مسائل دیگر مانند آداب و آیین زندگی ، برنامه زندگی و.....عنوان شده است.در این کتاب ها و مقالات تفاوت آن ها با تحقیق حاضر را بیان می کنیم.

✓ سبک زندگی بانوان، داوود عارفی، اردبیل جامعه القرآن، ۱۳۹۴ ش

✓ سبک زندگی زنان شهیده، محبوبه زارع، تهران، امینان ۱۳۹۴ ش

✓ میانه روی مسیری برای تعادل سبک زندگی اسلامی، مجید کافی، سعیده مرضیه خمایی، مقاله

پژوهشی

✓ آثار اعتدال گرایی، اکبر خالقی، مقاله پژوهشی

✓ سبک زندگی ، امیرحسین بانکی پورفرد ، تهران، راه عشق ۱۳۹۵ ش

در این کتب و مقالات در رابطه با شاخصه های سبک زندگی بحث شده ، اما مولفه های اعتدال گرایی در سبک زندگی اسلامی با توجه به آیات قرآن در هیچکدام از آن ها مورد اشاره و بحث نبوده است.

ما در این پژوهش با روش توصیفی _تحلیلی و منابع کتابخانه ای سعی کرده ایم در جهت تبیین و معرفی این مولفه ها گام برداریم.

گفتار اول کلیات

الف: تبیین موضوع (بیان مسئله):

اعتدال به معنای دوری از افراط و تفریط است که در تمامی منابع اسلامی و تعالیم دینی مورد پذیرش و قابل قبول است

اعتدالگرایی درسبک زندگی اسلامی: به معنای میانه‌روی در جهت بعد فردی و اعتدال در بعد اجتماعی در تمامی مؤلفه‌های زندگی است. در تعالیم و آموزه‌های اسلامی، گرایش به اعتدال در باور و عمل ارزشمند بوده و افراط و تفریط در این امور نکوهیده و ناپسند شمرده شده است. آداب و قوانین دین اسلام به گونه‌ای است که انسان میانه رو باشد و جانب اعتدال نگه دارد چرا که اعتدال از اساسی‌ترین احکام عقلی و مفاهیم دینی در اسلام است که مورد توجه و تاکید فراوان ائمه اطهار علیهم السلام قرار گرفته و پایبندی به آن در تمام ساحات زندگی بشر لازم و ضروری است شده است. آداب و قوانین دین اسلام به گونه‌ای است که انسان میانه رو باشد و جانب اعتدال نگه دارد چرا که اعتدال از اساسی‌ترین احکام عقلی و مفاهیم دینی در اسلام است اهمیت و ضرورت تحقیق: خالی شدن سبک زندگی از مؤلفه‌های اعتدالی و قرار گرفتن شاخص‌ها و معیارهای فرهنگ بیگانه و ناهماهنگ با ارزش‌های دینی و آسیب‌هایی که به خانواده‌ها به سبب همین ناهماهنگی‌ها به جامعه وارد می‌شود خانواده‌ها را به عنوان یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مراکز پرورش نسل آینده با بحران مواجه می‌سازد و همین امر اهمیت پژوهش حاضر را در این باره روشن می‌سازد برای ترویج مؤلفه‌های متعادل سبک زندگی لازم از سبک زندگی اسلامی را با توجه به دیدگاه قرآن و روایات مورد بررسی قرار داد بیانات مقام معظم رهبری حضرت آیت الله خامنه‌ای مدزله العالی درباره سبک زندگی اسلامی و اخطارهای ایشان در صورت اهمال کردن و عمل نکردن به آن اهمیت تحقیق در این زمینه را به وجود می‌آورد و کمبودهای پژوهشی را در مورد الگوهای اعتدال گرایی در سبک زندگی اسلامی برطرف خواهد کرد که مورد توجه و تاکید فراوان ائمه اطهار علیهم السلام قرار گرفته و پایبندی به آن در تمام ساحات زندگی بشر لازم و ضروری است.

ب) اهمیت و ضرورت تحقیق:

خالی شدن سبک زندگی از مؤلفه‌های اعتدالی و قرار گرفتن شاخص‌ها و معیارهای فرهنگ بیگانه و ناهماهنگ با ارزش‌های دینی و آسیب‌هایی که به خانواده‌ها به سبب همین ناهماهنگی‌ها به جامعه وارد می‌شود خانواده‌ها را به عنوان یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مراکز پرورش نسل آینده با بحران مواجه

د) میانه روی و اعتدال در اقتصاد:

در امور اقتصادی مربوط به زندگی هم نه تجمل گرایی و دنیا دوستی و دنیا زدگی پسندیده است و نه محرومیت و ترک دنیا کردن توصیه شده است چرا که خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا^۱ سهم خود را از دنیا فراموش مکن انسان مومن وظیفه دارد تمام توان و نیرو و انرژی خود را در جهت گرداندن چرخ اقتصادی جامعه به کار گیرد و علاوه بر تامین نیازهای معیشتی خود در رونق اقتصاد و سازندگی میهن اسلامی نقش داشته باشد در دین مقدس اسلام راه‌های صحیح کسب روزی حلال و همچنین راه‌های ممنوع و حرام به درستی مشخص شده‌اند هر کس درآمد مشروع و حلالی به دست آورد مالک آن درآمد محسوب می‌شود و اجازه دارد طبق قانون شرع و عقل از آن استفاده کند. همین‌طور افراط و تفریط در دخل و خرج یا هزینه و مصرف امری نکوهیده و نامعقول به شمار می‌رود قرآن کریم در رابطه با دوری از افراط و تفریط می‌فرماید: هَرَّكَزْ دَسْتْ رَا بَر گَرْدَنْت زَنْجِیر مَکْن (ترک انفاق مکن) و بیش از حد (نیز) دست خود را مگشای تا مورد سرزنش قرارگیری و از کار فرومانی.^۲

رویه و رویکرد زندگی مسلمانان چه در بعد فردی و چه در بعد اجتماعی باید بر مبنای این آیه تنظیم شود و در هر شرایطی از تنگ نظری و خساست از یک سو و از اسراف و زیاده‌روی از سوی دیگر باید پرهیز کنند و با رویه و برنامه‌ای دقیق و منظم جانب میانه و اعتدال را نگه دارند که بدون شک با چنین برنامه موفق‌تر خواهند بود.

گفتار پنجم: آثار و نتایج اعتدال و میانه روی:

الف) دوری از شرک نسبت به خداوند:

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: قَالَ أَوْسَطُهُمْ أَلَمْ أَقُلْ لَّكُمْ لَوْلَا تُسَبِّحُونَ^۳ یکی از آنها که از همه عاقل‌تر بود گفت آیا به شما نگفتم چرا تسبیح خدا نمی‌گید در این آیه منظور از اوسط کسی است که به لحاظ دانش و خرد و به لحاظ عقل در حد اعتدال باشد و از عبارت (لولا تسبحون) در این آیه چنین تعبیر شده است که ریشه و بنیان همه کارهای حسنه و اعمال نیک انسان ایمان و معرفت به خداوند یکتا و تسبیح و منزه دانستن اوست.

ب) دوری از انحراف از حق و تمایل به سمت باطل:

۱ قصص، آیه ۷۷

۲ اسراء، آیه ۲۹

۳ قلم، آیه ۲۸

آیات بسیاری در قرآن در این رابطه ذکر شده است در سوره نسا آیه ۱۲۵ خداوند می‌فرماید: وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَاتَّبَعَ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَاتَّخَذَ اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا.^۱

چه کسی بهتر از دین کسی است که به اخلاص روی به جانب خدا کرد و نیکوکار بود و از دین ابراهیم حنیف پیروی کرد و خدا ابراهیم را به دوستی برگزید.

در این آیه خداوند حضرت ابراهیم (علیه السلام) را یک انسان متعادل و مبرا از هرگونه انحراف معرفی می‌کند. این آیه افضل‌ترین دین و آیین را پیروی از آیین ابراهیم که دینی متعادل بود معرفی می‌کند و ابراهیم علیه السلام را بهترین الگوی یک انسان معتدل می‌داند چرا که ابراهیم از باطل رویگردان بود و تمایل به حق داشت از این رو خداوند او را به مقام خلیل الهی نائل گردانید.

ج) رسیدن به مقام حکمت و دانش از جانب خداوند:

یکی از ثمرات مهم میانه‌روی و دوری از افراط و تفریط این است که خداوند به انسان کامل و رشد یافته مقام حکمت و دانش عطا می‌فرماید. خداوند در قرآن در مورد حضرت موسی پس از اینکه ایشان به رشد و کمال رسید به او حکمت و دانش عطا کرد می‌فرماید: وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَاسْتَوَى آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ^۲ چون به رشد رسید و و کامل شد حکمت و دانش به او دادیم و اینگونه نیکوکاران را پاداش می‌دهیم.

در این آیه کلمه (استوی) به معنای کمال خلقت و اعتدال معرفی شده است موسی وقتی که به کمال اعتدال و خلقت رسید خداوند به او فهم درست و قدرت بر داوری صحیح و آگاهی و اطلاعات عنایت فرمود.^۳

گفتارششم: زمینه های خارج شدن از اعتدال:

قرآن کریم به موارد بسیاری اشاره می‌کند که سبب خروج انسان‌ها از حالت اعتدال می‌شود در اینجا به اختصار نمونه‌هایی را ذکر می‌کنیم

الف) قرآن کریم افراطیون را تابع هوای نفس خویش معرفی می‌کند و می‌فرماید:

وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ قُرْطًا^۴ همچنین است در آیه دیگر عامل اصلی انحرافات جنسی را پیروی از هوای نفس معرفی می‌کند

وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا مِيلًا عَظِيمًا^۵ سرچشمه و منشا زیاده‌روی و خروج از حالت اعتدال، پیروی از هوا و هوس گمراهان است.

۱ نسا، آیه ۱۲۵

۲ قصص، آیه ۱۴

۳ محسن قرائتی، تفسیر نور، ج ۹، ص ۲۸

۴ کهف، آیه ۲۸

۵ نسا، آیه ۲۷

ب) جهل و غفلت از یاد خدا:

در آیه ۵۵ سوره نمل، پیامبر قوم لوط، علت خروج قوم خود را از مسیر اعتدال و گرایش و همجنس بازی، جهالت و نادانی آنان معرفی می‌کند.

أَنتُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ^۱

همچنین طبق آیه ۲۸ سوره کهف افراط گرایان از یاد خداوند غفلت می‌کنند و از حد اعتدال خارج می‌شوند.

ج) کفرو ناسپاسی:

یکی از موارد خروج از حد اعتدال طبق کلام خداوند کفر ورزیدن بر شمرده شده است (.....کسی که کفر را به جای ایمان بپذیرد از راه مستقیم گمراه شده است)^۲ بر اساس این آیه کسانی که کفر را به جای ایمان برمی‌گزینند همانا از مسیر مستقیم و عدالت منحرف می‌شوند.

از این آیات چنین استنباط می‌شود که انسان بر اثر سیر و سلوک در اخلاق می‌تواند به حد اعتدال و میانه‌روی در امور زندگی نزدیک‌تر شود هرچند کاملاً با آن دست پیدا نکند.

^۱ نمل، آیه ۵۵

^۲ بقره، آیه ۱۰۸

نتیجه گیری

با توجه به مطالب عنوان شده می‌توان چنین استفاده کرد که دین و زندگی در سبک زندگی اسلامی همانند مجموعه‌ای از تار و پود در هم تنیده و واقعیت‌های لاینفک و جدا نشدنی از یکدیگرند که ارتباط مستقیم با هم دارند. در سبک زندگی متعادل اسلامی یکی از مولفه‌ها، اعتدال در عقیده است. چنانکه نه امور زندگی انسان تماماً به خداوند نسبت داده شود و انسان بی‌اختیار در سرنوشت خویش رها شود، نه اینکه خداوند را به عنوان خالق، کنار گذارده و تمامی شئون زندگی را به خویش نسبت دهد. بلکه حد اعتدال واقعی است بین این دو و متشکل از هر دو، یعنی هم اراده الهی و هم اختیار انسان.

اسلام در بعد اخلاق و اعتدال در امور اخلاقی نیز انسان را سفارش می‌کند به حسن اخلاق، به گونه‌ای که نه یله و رها رفتار کند که به بلهوسی گرایش پیدا کند و نه چنان خشک و خشن که به انزوا کشانده شود. در بعد عبادی و اقتصادی هم به میانه روی سفارش اکید داشته است چرا که در اقتصاد و مدیریت دخل و خرج و هزینه‌های زندگی، اعتدال در گردش چرخ زندگی مانع از فلج شدن آن توسط افراط و تفریط می‌شود. از آثار میانه روی در سبک زندگی اسلامی این است که انسان از نسبت دادن شرک به پروردگار یکتا دور می‌ماند و از انحراف از مسیر حق و گرایش به باطل مصون خواهد ماند. با وجود اعتدال و اعتقاد به نظام متعادل اسلامی است که دریچه‌های حکمت و دانش به روی آدمی گشوده می‌شود و زمینه‌های خروج از اعتدال چیزی جز گرفتار آمدن در دام تمایلات نفسانی و جهل و غفلت و کفران و ناسپاسی نخواهد بود.

مراجع

*قرآن

- [۱] ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دار احیا التراث العربی، ۱۴۰۸هـ-ق
- [۲] برقی، احمد بن خالد، المحاسن، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ش
- [۳] خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث، قم، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۹۵ش
- [۴] دامغانی، حسین بن محمد، الوجود والنظائر لالفاظ الکتاب العزیز، مصر، احیا تراث اسلامی، ۱۴۱۶هـ-ق
- [۵] راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، بیروت، دارالقلم، ۱۴۱۲هـ-ق
- [۶] شریفی، احمد حسین، همیشه بهار، قم، نشر معارف، ۱۳۹۱ش
- [۷] طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، محقق احمد الحسینی، قونیه، مکتب نشر الثقافه الاسلامیه، ۱۴۰۸هـ-ق
- [۸] طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۸۰ش
- [۹] فرشعی، علی اکبر، قاموس القرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ش
- [۱۰] قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ش
- [۱۱] کلینی، محمد یعقوب، اصول کافی، ترجمه و شرح سید هاشمی رسولی، تهران، نشر فرهنگ اهل البیت، ۱۴۰۰هـ-ق
- [۱۲] مکارم شیرازی، ناصرالدین، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۲ش
- [۱۳] مطهری، مرتضی، مجموعه آثار (فلسفه تاریخ) تهران، صدرا، ۱۳۹۰ش
- [۱۴] مودودی، سید ابوالاعلی، مبادی الاسلام، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۲هـ-ق
- [۱۵] سایت ها: farsikhamenei.ir

متن سخنرانی آیه الله خامنه ای در جمع کارگزاران نظام، عیدمبعث، ۱۳۸۲ ش سایت دانشگاه علم
وصنعت، محمدعالم زاده نوری، آداب و سبک زندگی