روی خط اعتدال

حسین امینی پویا

اعتدال در همه‌جا و در زندگی انسان، اصلی زیربنایی و بنیادی است. اسلام دین اعتدال است و از آدمی می‌خواهد که در ریل اعتدال حرکت کند، چرا که ریشهٔ بسیاری از انحرافات را در افراط و تفریط باید جست‌وجو کرد. سیرهٔ پیامبر اسلام(ص) نیز سیره‌ای معتدل بود.

اعتدال در اسلام، انتخاب راه میانه و عدم تمایل به افراط و تفریط است و قلمرو وسیعی را دربرمی‌گیرد.

اعتدال در برنامه‌ریزی ساعات زندگی

امام کاظم(ع) فرمودند: بکوشید که اوقات خود را به چهار بخش تقسیم کنید: بخشی برای عبادت و مناجات با خدا، بخشی برای امور زندگی و تأمین معاش، بخشی برای رفت‌وآمد با برادران و اشخاص مورد اعتماد که عیب‌های شما را به شما بگویند، و بخشی برای پرداختن به لذت‌هایی که حرام نباشند. در این بخش آخر (پرداختن به استراحت و تفریح) است که برای انجام کارهای سه بخش دیگر آماده می‌شوید و توان پیدا می‌کنید» [بحارالانوار، جلد ۷۸، ص ۳۲۱].

اعتدال در رفتار اجتماعی

پیامبر(ص) فرمودند: «ای **علی**(ع) از صفات مؤمن این است که فکری باز داشته باشد.

.... نسبت به دشمن خود نیز ستم نکند و دربارهٔ دوست خود به گناه نیفتد. در دشمنی زیاده‌روی نکند، در دوستی خودکشی نکند، نادرست را از دوستش نپذیرد و از شنیدن حق ـ اگرچه از دشمن ـ سرباز نزند» [بحارالانوار، جلد ۶۷، ص ۳۱۰].

اعتدال در ابعاد شخصیت (خوی‌ها و منش‌ها)

امام صادق(ع) فرمودند: «خشن و درشت خوی مباش که دیگران خوش نداشته باشند به تو نزدیک شوند، و سست (و ناتوان نیز) مباش که هرکس تو را می‌شناسد تحقیرت کند، و با بالاتر از خود بدرفتاری مکن و پایین‌تر از خود را به ریشخند مگیر» [بحارالانوار، جلد ۷۸، ص ۲۸۳].

اعتدال در خشنودی و خشم

پیامبر(ص): «سه خصلت است که اگر در کسی بود، ویژگی‌های ایمان را به کمال رسانده است: (نخست) آن‌که اگر در حال خوشی و خشنودی بود، خشنودی او را به باطل نکشاند، و آن‌گاه که خشمگین گشت، خشم او را از راه حق بیرون نراند، و هرگاه به قدرت رسید، کاری نکند (و چیزی نخواهد) که حق او نیست» [بحارالانوار، جلد ۶۷، ص ۳۰۰].

اعتدال در کلام

امام علی(ع): «در سخن گفتن حدّ اعتدال را رعایت کن (نه بیشتر بگوی و نه کمتر). زیرا هر کس چنین کند، مسئولیت‌های کمتری خواهد داشت» [تحف‌العقول، ۵ ص ۹۸].

اعتدال در شوخی و خنده

امام علی(ع): «هرگز زیاد مخند که هیبت تو از دست می‌رود و شوخی زیاد مکن که تو را سبک شمارند» [غررالحکم، ص ۳۴۲].

امام علی(ع): «شوخی زیاد هیبت انسان را از بین می‌برد و کینه ایجاد می‌کند» [غررالحکم، ص ۲۴۵].

تجربه هم نشان داده است، کسانی که در زندگی زیاد شوخی می‌کنند خواه ناخواه ـ به دلیل کمی سوژه ـ در میان شوخی‌های گوناگونی که می‌کنند، شوخی‌هایی هم پیدا می‌شوند که خشم طرف مقابل را برانگیزاند و کار را به جاهای باریک بکشانند.

اعتدال در ستایش و نکوهش

امام علی(ع): «ستایش گویی بیش از حدّ بایسته، چاپلوسی است و کمتر از آن، یا از ناتوانی بیان است یا از حسادت» [نهج‌البلاغه، حکمت ۳۴۷].

اعتدال در عبادت

امام علی(ع): «در عبادت میانه‌روی کن و به عبادتی که همواره می‌توانی انجام بدهی بپرداز» [بحار، جلد ۷۸، ص ۸۴].

امام صادق(ع) فرمود: «من در جوانی مشغول طواف کعبه بودم و در عبادت خدا کوشش فراوان می‌کردم. در حالی‌که غرق در عرق شده بودم، پدرم **امام باقر**(ع) مرا دید و به من فرمود: ای پسرم! کمتر از آن‌چه می‌بینم عبادت کن، چرا که خداوند هرگاه بنده‌ای را دوست بدارد، به اندکی از او خشنود می‌شود» [اصول کافی، جلد ۲، ص ۸۶].

اعتدال در تلاش اقتصادی

امام صادق(ع) فرمود: «باید کسب تو برای تأمین زندگی از حدّ آدم‌های کم‌کار بگذرد و به اندازهٔ اشخاص دنیا دوست حریص نیز نرسد. سپس خود را در کار و کسب در حدّ انسانی آبرودار نگه‌دار و از اشخاص سست و ناتوان بالاتر بیاور و به کسب آن‌چه برای انسان مورد نیاز است، بپرداز» [بحارالانوار، جلد ۱۰۳، ص ۳۳].

منبع
حکیمی، محمدرضا و... . الحیاه، انتشارات دلیل، چاپ اول، زمستان ۸۸