

# Analyzing the Concept of Moderation in Quranic Teachings Depending on the Health of the Individual and Society in Order to Provide Educational Requirements

## ARTICLE INFO

*Article Type*  
Research Article

### Authors

Sayed Mahdi Niarais<sup>1</sup>  
Zohreh Saadatmand<sup>2\*</sup>  
Jahanbakhsh Rahmani<sup>3</sup>

### How to cite this article

Sayed Mahdi Niarais, Zohreh Saadatmand, Jahanbakhsh Rahmani, Analyzing the Concept of Moderation in Quranic Teachings Depending on the Health of the Individual and Society in Order to Provide Educational Requirements, *Journal of Quran and Medicine*, 2022;7(3):109-118.

1. PhD student, Philosophy of Education, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

2. Associate Professor, Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran (Corresponding Author).

3. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Islamic Azad University, Isfahan Branch (Khorasgan), Isfahan, Iran.

### \* Correspondence:

Address:

Phone:

Email: saadatmand.zohre@gmail.com

### Article History

Received: 2022/08/03

Accepted: 2022/10/10

## ABSTRACT

**Purpose:** The purpose of the current research was to determine and present some educational requirements based on the concept of moderation in Quranic teachings, depending on the health of the individual and society.

**Materials and Methods:** Descriptive-analytical method using library resources with a phishing tool.

**Findings:** It shows that moderation is one of the fundamental concepts in Quranic teachings and although this word itself is not used in the Holy Quran, it is expressed in other concepts and by using these concepts it is possible to present some Educational requirements have been met.

**Conclusion:** The results show that according to the concept of moderation in Quranic teachings, educational requirements can be presented in the fields of ontology, epistemology, anthropology and values.

**Keywords:** Moderation, Quranic Teachings, Educational Requirements, Holy Quran, Education and Training

## واکاوی مفهوم اعتدال در آموزه های قرآنی در گرو

### سلامت فرد و جامعه به منظور ارائه استلزامات

#### تربیتی

سید مهدی نیارثیس<sup>۱</sup>

دانشجوی دکتری، رشته فلسفه تعلیم و تربیت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

زهره سعادت‌مند<sup>۲</sup>\*

دانشیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول).

جهانبخش رحمانی<sup>۳</sup>

استادیار، گروه علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اصفهان (خوراسگان)، اصفهان، ایران.

#### چکیده

**هدف:** هدف پژوهش حاضر تعیین و ارائه‌ی برخی استلزامات تربیتی بر اساس مفهوم اعتدال در آموزه‌های قرآنی در گرو سلامت فرد و جامعه بود.

**مواد و روش‌ها:** روش توصیفی-تحلیلی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای با ابزار فیش‌برداری.

**یافته‌ها:** بیانگر آن است که اعتدال از مفاهیم بنیادین در آموزه‌های قرآنی بوده و گرچه خود این واژه در قرآن کریم به کار نرفته است لیکن در مفاهیم دیگر ابراز شده و با استفاده از این مفاهیم می‌توان به ارائه‌ی برخی استلزامات تربیتی نائل گردید.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان می‌دهد که با توجه به مفهوم اعتدال در آموزه‌های قرآنی می‌توان استلزامات تربیتی را در ساحت‌های هستی‌شناسی، شناخت‌شناسی، انسان‌شناسی و ارزش‌شناسی ارائه کرد.

**کلیدواژگان:** اعتدال، آموزه‌های قرآنی، استلزامات تربیتی، قرآن کریم، تعلیم و تربیت.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۱۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۲۱

\*نویسنده مسئول: saadatmand.zohre@gmail.com

#### مقدمه

تعلیم و تربیت در زندگی بشر مهم‌ترین و اساسی‌ترین جنبه‌ی زندگی است به گونه‌ای که هر گونه انحراف در آن، باعث انحراف در همه امور زندگی می‌شود. دیدگاه‌ها و نظریات گوناگونی پیرامون تعریف تربیت مطرح شده‌اند که از آن جمله، دیدگاه استاد مطهری است که تربیت را «پرورش استعدادهای بالقوه‌ی درونی و به فعلیت درآوردن آنها» می‌داند (۱). تربیت آدمی، نیازمند مربی و تربیت‌دهنده است و چه مربی‌ای بهتر از آفریدگار انسان و جهان که همه نیازهای آدمی در ابعاد گوناگون را بهتر از خود او می‌شناسد. فلذا دستورالعمل‌های کامل برای انسان از طریق کتاب‌های اسمانی و در راس همه‌ی آنها «قرآن» به انسان منتقل گردیده و راه هدایت او به سوی بهترین روش زیستن و نایل شدن به سعادت در دنیا و آخرت به وی رسیده است. از جمله مهم‌ترین آموزه‌های تربیتی قرآن، دعوت انسان به اعتدال در ابعاد مختلف است.

انسان در میان دو قطب افراط و تفریط در رفتار و سلوک و ملکات نفسانی است و در صورتی به الگوی صحیح روحی و رفتاری دست می‌یابد که اعتدال پیشه کند. از آن جا که انسان همواره در معرض خطر افراط یا تفریط است، شاخص اعتدال در تربیت اسلامی، اهمیت فراوان دارد. امت‌های پیشین یا به افراط در آخرت‌گرایی یا به تفریط در توجه به مواهب طبیعی گرفتار می‌شدند (۲). لیکن امت خاتم پیامبران به عنوان «امت وسط» معرفی شده است که در توجه به ابعاد و جنبه‌های مختلف زندگی خود و در التزام به شاخص‌ها و ملاک‌های تربیت اسلامی، جانب اعتدال را رعایت کرده و از افراط و تفریط در امان می‌ماند. یکی از راهبردهای تربیتی خطیر اسلام، راهبرد اعتدال است، که بر اساس آن، به همه‌ی ابعاد و شؤون زندگی انسان، توجه می‌شود و بر مبنای آن، حدود و اندازه‌ها، مراعات می‌گردد؛ بنابراین هیچگونه حقی، تضییع نمی‌شود؛ زیرا، گاهی در عمل به تکالیف، تراحم، به وجود می‌آید و گاهی، حق تکلیفی در معرض تباه شدن قرار می‌گیرد. در این شرایط، باید به گونه‌ای رفتار شود، که حق هیچکدام از تکالیف، از میان نرود. این ملاحظه و دقت، اعتدال نام دارد، که حدّ فاصل میان افراط و تفریط و نقطه‌ی تعادل و توازن آدمی است (۳).

اعتدال و رعایت حد وسط، خصوصیت تربیتی قرآن کریم می‌باشد. در آموزه‌های قرآنی، راه و رسم اعتدال کوتاه‌ترین و استوارترین راه تربیت است، راهی که کتاب خدا و آیین پیامبر اکرم (ص) بر آن بنا شده است. امام علی (ع) در این باره فرموده است: «الْیَمِینُ وَالشِّمَالُ مُضِلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوَسْطَى هِيَ الْجَادَةُ عَلَیْهَا بَاقِيَ الْكِتَابِ وَ آثَارُ النَّبِیِّهِ وَ مِنْهَا مَنَفَذُ السُّنَّةِ وَ إِلَیْهَا مَصِیرُ الْعَاقِبَةِ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۶). انحراف به راست و چپ گمراهی است و راه مستقیم و میانه، جاده وسیع حق است. کتاب خدا و آیین رسول همین را توصیه می‌کند و سنت پیامبر نیز به همین راه اشاره می‌کند. سلامت فرد و جامعه در گرو تربیتی متعادل است، زیرا هر گونه انحراف از اعتدال و افراط و تفریط در صفات و اعمال و رفتار، انحراف از حق است. پیشوای موحدان علی (ع) فرموده است: «مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَعَلِیْهِ بِالْقَصْدِ» (شرح غررالحکم، ج ۵، ص ۲۶۶). پس هر که خواهان سلامت است، باید میانه‌روی پیشه کند. آفرینش انسان به گونه‌ای است که هرگونه

## یافته‌ها

مفهوم اعتدال در قرآن

واژه‌ی اعتدال از ریشه‌ی «عدل» و به معنای میانه‌روی تعریف شده است (فرهنگ عمید، ذیل واژه‌ی اعتدال). همچنین این واژه به معنای حد وسط چه در کمیت و چه در کیفیت بوده و هر آنچه را که متناسب باشد، گویند اعتدال یافت (۶).

نظریه‌ی اعتدال یکی از انواع نظریات اخلاقی فضیلت است که افلاطون و ارسطو نظریه‌پردازان اصلی آن در یونان باستان بودند. این نظریه به دلیل سازگاری با متون دین اسلام، نزد فیلسوفان و علمای اخلاق اسلامی رواج زیادی یافته به نحوی که اغلب اندیشمندان اسلامی چون فارابی، ابن‌سینا، فخر رازی، غزالی، مسکویه، خواجه نصیر توسی و ملاصدرا از این نظریه استقبال کرده‌اند. هسته اصلی نظریه اعتدال قاعده‌ی حد وسط زرین است که بر اساس آن فضیلت اخلاقی به اعتدال و میانه‌روی تعریف شده است و همه فضایل اخلاقی به لحاظ وجودی بین دو ردیلت افراط و تفریط در نظر گرفته می‌شوند.

واژه‌ی «اعتدال» در قرآن کریم وارد نشده است لیکن واژه‌های فراوانی از طریق استعاره و مترادف در برخی کاربردهای قرآن، در مفهوم اعتدال آمده‌اند؛ همچون عدل، حنیف، قصد، اقتصاد، استقامت و واژگانی چون افراط و تفریط، اسراف، جور و ظلم و غلو، مفاهیمی متضاد با اعتدال هستند.

- عدل و قسط:

«إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَ...» (نحل، ۹۰).

«وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ» (انعام، ۱۵۲).

« يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ. الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ؛ (انفطار، ۶-۷).

بنابراین می‌توان اذعان داشت که عدل و اعتدال در پاره‌ای از کاربردهای قرآنی، مترادف یکدیگر بوده و لازمه‌ی عدل، دوری از افراط و تفریط می‌باشد.

- حنیف:

این واژه ۱۲ بار در قرآن آمده که در ۸ مورد آن (بقره، ۱۳۵؛ آل عمران، ۶۷ و ۹۵؛ نساء، ۱۳۵؛ انعام، ۷۹ و ۱۶۱؛ نحل، ۱۲۰ و ۱۲۳) آیین حضرت ابراهیم (ع) را بدین نام خوانده و به پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمان می‌دهد که از آیین وی که دین توحید و اعتدال است، پیروی فرماید (۴). همچنین در آیاتی همچون آیات ۳۰ و ۴۳ سوره‌ی روم، دین اسلام را «حنیف» خوانده است.

« فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا...؛

(روم، ۳۰). به باور علامه طباطبایی، خداوند بدین سبب اسلام را

دین «حنیف» خوانده است که در همه‌ی امور به لزوم اعتدال و پرهیز از افراط و تفریط فرمان می‌دهد.

- قصد و اقتصاد:

در قرآن کریم، بیشترین کاربرد در مفهوم اعتدال را می‌توان در واژه «قصد و اقتصاد» یافت؛ از جمله: «وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَوْجٌ كَالظَّلْمِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُّقْتَصِدٌ» (لقمان، ۳۲)،

بیرون شدن از مرزهای اعتدال او را آسیب می‌رساند و از نظر تربیتی دچار توقف یا گستاخی می‌سازد. به بیان امیرالمؤمنان (ع) «فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضِرٌّ وَكُلُّ إِفْرَاطٍ لَهُ مُؤَسَّدَةٌ» هر کمبود آن را زیان است و هر زیادی آن را تباهی است. بنابراین باید در همه وجوه فردی و اجتماعی راه اعتدال را سامان داد تا بتوان مردمان را به سوی اخلاق و رفتاری نیک و درست، سیر داد. فلذا، واکاوی مفهوم اعتدال و میانه‌روی در آموزه‌های قرآنی به منظور ارائه‌ی استلزامات تربیتی مهم و ضروری است. لیکن با بررسی‌های صورت گرفته، مشاهده گردید که تاکنون پژوهشی پیرامون مفهوم اعتدال در آموزه‌های قرآنی در جهت ارائه‌ی استلزامات تربیتی به انجام نرسیده ولی پژوهشگران در در مقاله‌ای با عنوان «نقش مفهوم اعتدال قرآنی در سبک تفکر و شاخصه‌های تربیتی»، اشرفی و محمدی (۴) در مقاله‌ی «اعتدال و معیار آن از منظر قرآن با تاکید بر المیزان»، مروتی، در پژوهشی با عنوان «راهبردهای تربیتی اعتدال فرهنگی در قرآن و حدیث»، فرح‌بخش و علوی در مقاله‌ی «انسان‌شناسی از دیدگاه قرآن و انجیل و استلزامات تربیتی آن»، شکریان (۵) نیز در مقاله‌ی «نقش تربیتی اعتدال در قرآن و نهج‌البلاغه»؛ و پایان‌نامه‌هایی چون جعفری با عنوان «بررسی فلسفه کرامت ذاتی انسان و استلزامات تربیتی مربوط به آن با توجه به آیات قرآن و روایات»، رساله‌ی دکترای غلامی با عنوان «اعتدال فرهنگی در قرآن و حدیث»، اراضی با عنوان «اعتدال و اعتدال‌گرایی در قرآن و سنت»، جعفری با عنوان «بررسی تأثیر روش اعتدال بر تربیت دینی در قرآن و حدیث»، میرمحمودی با عنوان «بررسی جایگاه و نقش اصلی اعتدال در تربیت اسلامی از منظر قرآن و روایات»، انصاری با عنوان «هدایت در قرآن و استلزامات تربیتی آن» و نیز کتاب «اعتدال در قرآن: حوزه‌های اجتماعی و اقتصادی» تالیف حکیم‌پور تلاش‌هایی را به منظور ارائه‌ی استلزامات تربیتی از مفاهیم و ابعاد گوناگون قرآنی صورت داده‌اند. با توجه به موارد یادشده، ضرورت و اهمیت پرداختن به مفهوم اعتدال در آموزه‌های قرآنی و استخراج استلزامات تربیتی از آنها، به روشنی مشاهده می‌شود و بنابراین پژوهش حاضر به دنبال ارائه‌ی استلزامات تربیتی بر اساس مفهوم اعتدال در آموزه‌های قرآن کریم می‌باشد.

## مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر در زمره‌ی پژوهش‌های کیفی قرار دارد که از لحاظ هدف، بنیادی-کاربردی بوده و روش مورد استفاده در سازماندهی و انجام آن، توصیفی-تحلیلی است. روش مورد استفاده در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات و تجزیه و تحلیل آنها به صورت کتابخانه‌ای و جستجو در پایگاه‌های اینترنتی و کتابخانه‌های دیجیتال می‌باشد. به این صورت که با بهره‌گیری از متن قرآن کریم و کتاب‌های تفسیری، و همچنین مجلات، پژوهش‌ها و تحقیقات انجام شده در خصوص موضوع مورد بحث، از آیات و روایات استفاده شده است. در این پژوهش تلاش شده است با استفاده از اصول علمی به تبیین و توصیف دقیق مطالب مورد بحث پرداخته شود.

«وَعَلَى اللَّهِ قَصْدُ السَّبِيلِ وَمِنْهَا جَائِرٌ» (نحل، ۹) و «فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ» (فاطر، ۳۲).

- قوام و استقامت:

این دو واژه نیز در برخی کاربردهای قرآنی همچون: «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» (فاتحه، ۶) «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا» (فرقان، ۶۷) و نیز در آیاتی چون ملک، ۲۲؛ نساء، ۶۸ و ۱۷۵؛ انعام، ۱۲۶ و فتح، ۲ و ۲۰، معنایی نزدیک به اعتدال دارند.

همچنین خداوند، قرآن کریم را هدایت‌کننده به اعتدال معرفی می‌کند: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ»؛ همانا این قرآن (خلق را) به استوارترین طریقه هدایت می‌کند (اسراء، ۹).

راه مستقیم، راه اعتدال و پایداری می‌باشد. مستقیم به معنای «راه راست» که در میان مردم متداول است نمی‌باشد؛ بلکه مستقیم و استقامت در فرهنگ قرآن و زبان عربی به معنای «قوام و پایداری توام با اعتدال و تعادل» را گویند. بنا به مفهوم این دعای قرآنی، رابطه‌ای بسیار محکم و استوار میان اعتدال‌گرایی و صراط مستقیم وجود دارد. زیرا در مفهوم صراط مستقیم «اعتدال و میانه روی» تضمین شده و دین اسلام را که همان صراط مستقیم است به دین «اعتدال و حد وسط» توصیف می‌کند (۷).

خداوند در معرفی صراط مستقیم می‌فرماید: «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ» (فاتحه، ۷). بخش اول آیه ناظر به کسانی است که معتدل و میانه رو هستند و بخش دوم «غیر المغضوب علیهم» اشاره به اهل افراط و تدریج است، چرا که حق را شناخته‌اند اما بر آن استقامت نورزیده‌اند و بخش پایانی «ولا الضالین» ناظر به اهل تفریط و تقصیر است، چرا که نه حق را شناخته‌اند و نه اهل استقامت بوده‌اند؛ بنابراین صراط مستقیم همان راه اعتدال و میانه‌گرایی است.

- عفو:

این واژه نیز در پاره‌ای از کاربردهای قرآنی، از جمله: «وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ» (بقره، ۲۱۹) و نیز «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ» (اعراف، ۱۹۹) به معنی حد وسط و میانه‌روی آمده است. قرائتی در «تفسیر نور» ذیل این آیه نوشته است: «با آنکه برای کلمه‌ی «عفو»، چندین معنا بیان شده است: حد وسط و میانه، قبول عذر خطاکار و بخشودن او، آسان گرفتن کارها، ولی ظاهراً در این آیه، معنای اول مراد است.»

- وسط:

در قرآن کریم، این واژه در تعریف امت اسلام و با مفهوم اعتدال آمده است. از بیان قرآن دریافت می‌شود که «وسطیت» فضیلتی از فضایل اسلام و منشی از منش‌های اخلاقی قرآنی و صفتی بزرگوار و اساسی است که خداوند آن را برای مؤمنان برگزیده و می‌فرماید: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ ...» (بقره، ۱۴۳). این بدان معناست که امت تربیت شده با تعالیم قرآن و سنت پیامبر اسلام که منطبق با قرآن کریم می‌باشد به طور مسلم امتی معتدل و بدون افراط و تفریط خواهد بود و قرآن کریم امت اسلام را با صفت اعتدال و میانه رو معرفی کرده است.

خداوند در سوره‌ی قلم (آیات ۱۷-۳۳) به بیان سرگذشت صاحبان باغ سرسبزی که بر اثر بخل از انفاق به مساکین تبدیل به باغ سوخته شد، از یکی از صاحبان باغ به عنوان فردی که از نظر عقل و خرد اعتدال داشت، یاد کرده که پس از مشاهده‌ی باغ سوخته آنان را سرزنش کرد: «قَالَ أَوْسَطُهُمْ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ لَوْلَا تُسَبِّحُونَ» (قلم، ۲۸). «اوسط» به معنی کسی است که در سرحد اعتدال از نظر عقل و خرد و دانش باشد، بعضی آن را حد وسط در سن و سال معنی کرده‌اند، ولی این معنی بسیار بعید به نظر می‌رسد، چرا که ارتباطی میان سن و گفتن چنین سخن پرمحتوایی نیست، ارتباط میان عقل و خرد و چنین سخنانی است.

مصادیق اعتدال در قرآن کریم

- اعتدال در عقیده

قرآن کریم در مورد عقیده، بر میانه‌روی و پرهیز از غلو، خرافات، اعتقاد به امور غیرمستند و غیرعقلی تأکید دارد: «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ»؛ بگو ای اهل کتاب در دین خود به ناحق گزافه‌گویی نکنید و از پی هوس‌های گروهی که پیش از این گمراه گشتند و بسیاری [از مردم] را گمراه کردند و [خود] را از راه راست منحرف شدند نروید» (مائده، ۷۷). در جایی دیگر آمده است: «... وَمَنْ يَتَّبِدْ الْكُفْرَ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ»؛ هر کس کفر را با ایمان عوض کند، مسلماً از راه درست گمراه شده است (بقره، ۱۰۸). خداوند همچنین در جایی کسانی را مذمت می‌کند که ثبات روحی ندارند: «هُدًى بَيْنَ يَدَيْكَ لَا إِلَى هُوَ لَا وَ لَا إِلَى هُوَ لَا وَمَنْ يَضِلَّ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا»؛ دو دل و مردد باشند، نه به این سوی (مؤمنان یکدل) می‌روند و نه به آن سوی (جانب کافران). و هر که را خدا گمراه کند پس هرگز برای او راه هدایتی نخواهی یافت (نساء، ۱۴۳).

در سوره کهف نیز از قول اصحاب کهف نقل کرده که عقیده خلاف توحید را خارج از اعتدال دانسته‌اند: «وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُو مِنْ دُونِهِ إِنَّهَا لَفَقْدَ لُقْنَا إِذَا شَطَطًا»؛ و دل‌های (پاک) آنها را سخت استوار و دلیر ساختیم آن‌گاه که آنها قیام کرده و گفتند: خدای ما پروردگار آسمانها و زمین است و ما هرگز جز خدای یکتا هیچ کس را به خدایی نمی‌خوانیم، که اگر بخوانیم سخت راه خطا و ظلم پیموده‌ایم (کهف، ۱۴).

همچنین خداوند به مسئله اعتدال در معرفت نیز اشاره می‌فرماید. قرآن کریم کفر را سبب خروج از راه اعتدال می‌داند (بقره، ۱۰۸) و تثلیث برخی از مسیحیان را موجب خروج از حد اعتدال معرفی می‌کند (مائده، ۷۲ و ۷۷). از نظر قرآن کسی که از دایره حق خارج و گرفتار باطل و ضلالت شود، در حقیقت از حالت عدالت و توازن فکری و منطقی بیرون رفته است: «قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ السَّبِيلِ»؛ بگو: ای اهل کتاب، در دین خود به ناحق غلو نکنید و از پی خواهش‌های آن گروه که خود پیش از این گمراه شدند و بسیاری را گمراه کردند و از راه اعتدال دور افتادند، نروید (مائده، ۷۷).

- اعتدال در گفتار

استفاده از هر نوع گوشتی (حتی سوسمار و خرچنگ و انواع کرم‌ها) را می‌دهد؛ بلکه سفارش خداوند به مومنان این است که: از امور پاکیزه استفاده کنید ولی زیاده‌روی نکنید «بأیها الذین آمنوا لا تحرموا طیب ما أحل الله لکم ولا تعتدوا إن الله لا یحب المعتدین» (مائده، ۸۷).

اعتدال در راه رفتن

خداوند در قرآن کریم ضمن سفارش به راه رفتن بدون غرور و تکبر «وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا» (لقمان، ۱۸) و «وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا» (اسراء، ۳۷)، به اعتدال و میانه‌روی در راه رفتن سفارش فرموده است: «وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ...» (لقمان، ۱۹).

و در آیات ۶۳-۷۵ سوره فرقان در مقام ستایش از بندگان خاص خداوند (عباد الرحمان) به دوازده صفت از اوصاف آنان اشاره کرده است جالب این که از بین تمامی صفات فردی و اجتماعی (عبادت، دعا، انفاق، اجتناب از مجالس لهو و لعب)، آنان از راه رفتن آنان شروع شده و فرموده: «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا...»؛ بندگان خاص خداوند کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر روی زمین راه می‌روند (فرقان، ۶۳).

اعتدال در شادی

از نظر قرآن کریم سرور و شادی به طور مطلق مذمت نشده است. در آیه‌ای از قرآن آمده است: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا» (یونس، ۵۸). از این آیه می‌توان دریافت که فرح و سرور در برابر کار نیک‌ی که انسان توفیق انجام آن را یافته (اگر به صورت معتدل باشد، و مایه غرور و خودپسندی نگردد) نکوهیده نیست. نیز در جایی دیگر از قرآن آمده است: «وَيَوْمَئِذٍ يُفْرِحُ الْمُؤْمِنُونَ» (روم، ۴). از این آیه معلوم می‌شود که به هنگام پیروزی مومنان و غلبه‌ی حق و به طور کلی در مناسبت‌هایی که توفیقی حاصل شده است، سرور و اظهار شادی امری پسندیده می‌باشد. فلذا آن چه ناروا و ناپسند است شادی به ناحق و از روی غفلت و بیهوده‌گرایی و از روی تکبر است.

اعتدال در قلمرو امور اجتماعی

قرآن کریم دستورالعمل‌های خود را در زمینه‌های مختلف با امر به تقوا یا نهی از تندروی و افراط تعدیل کرده است. به طور مثال در سوره مائده که بخش مهمی از آن به امور اجتماعی و خانوادگی اختصاص یافته در موارد متعددی از افراطی‌گری و تجاوز از خط اعتدال نهی کرده است. از جمله: «وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نِ قَوْمٍ أَنْ صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا...» (مائده، ۲). پس از بیان چندین حکم مربوط به امور عبادی و اقتصادی و اجتماعی دوباره فرموده است: «... وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نِ قَوْمٍ عَلَىٰ آَلَا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هَوًّا أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ...» (مائده، ۸).

اعتدال در حکم جهاد

به آیات جهاد که نگاه می‌کنیم می‌بینیم در کنار امر به جهاد نهی از زیاده‌روی وجود دارد: «وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يَقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يَحِبُّ الْمُعْتَدِينَ» (بقره، ۱۹۰). در کنار امر به جهاد، تشویق به صلح و آشتی با دشمن نیز شده است: «وَإِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا» (انفال، ۶۱) در وجوب جهاد نیز ملاحظه‌ی شرایط

اعتدال در سخن گفتن و تنظیم صدا از جمله نکات مورد تاکید در قرآن کریم می‌باشد که در ۳ مورد، این مهم را گوشزد فرموده است. نخست، آخرین سفارش لقمان به پسرش در قرآن کریم است که مراعات میانه روی در سخن گفتن با مردم می‌باشد: «وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ»؛ از صدای خود بکاه (هرگز فریاد مزین) (لقمان، ۱۹). مورد دوم و سوم نیز در مورد چگونه سخن گفتن با پیامبر (ص) است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَرْفَعُوا أَصْوَاتَكُمْ فَوْقَ صَوْتِ النَّبِيِّ وَلَا تَجْهَرُوا لَهُ بِالْقَوْلِ كَجَهْرِ بَعْضِكُمْ لِبَعْضٍ أَنْ تَحْبَطَ أَعْمَالُكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ» (حجرات، ۲) و «إِنَّ الَّذِينَ يَغُضُّونَ أَصْوَاتَهُمْ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ أُولَئِكَ الَّذِينَ امْتَحَنَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ لِلتَّقْوَىٰ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ عَظِيمٌ. إِنَّ الَّذِينَ ينادُونَكَ مِنْ وَرَاءِ الْحُجُرَاتِ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ» (حجرات، ۳-۴).

اعتدال در بیم و امید

خدای تبارک و تعالی آدمیان را در چنین زمینه‌ای به سوی کمال سیر می‌دهد، چنان که در کتاب الهی کنار آیات عذاب الیم آیات تشویق و امید قرار دارد. و شأن فرستاده گرامی اش بشارت و انذار است: «إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا» (بقره، ۱۱۹). «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا مَبشِرًا وَنَذِيرًا» (فرقان، ۵۶). «نَبِيٌّ عِبَادِي أَنِّي أَنَا الْغَفُورُ الرَّحِيمُ وَ أَنْ عَذَابِي هُوَ الْعَذَابُ الْأَلِيمُ» (حجر، ۵۰-۴۹).

اعتدال در برنامه‌ریزی

«هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْشِرًا...» خداوند است که شب را برای شما آفرید تا در آن آرامش یابید، و روز را دارای دید (روشن) قرار داد (برای کار و تکاپو) ... (یونس، ۶۷). یعنی خداوند برای زندگی انسان نیز برنامه‌های معتدل و میانه قرار داده و او را از هرگونه بی‌نظمی و افراط و تفریط چه در کار و چه در استراحت، پرهیز می‌دهد.

اعتدال در خواب

خداوند گرچه عبادت در شب را بسیار ستایش کرده ولی درباره نماز شب به پیامبر و مسلمانان توصیه فرموده که لازم نیست، تمام شب بیدار بوده و نماز شب بجا آورده شود: «يَا أَيُّهَا الْمَزْمَلُ قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا نَصْفَهُ أَوْ انْقِصْ مِنْهُ قَلِيلًا» (مزل، ۱-۳). بلکه به اندازه‌ای که توانایی دارید، خدا را عبادت کنید: «ان ربيك يعلم انك تقوم ادنى من ثلثي الليل ونصفه وثلثه و طائفة من الذين معك و الله يقدر الليل و النهار علم ان لن تحصوه فتاب عليكم فاقراء و اما تيسر من القران علم ان سيكون منكم مرضى و اخرون يضربون في الارض يبتغون من فضل الله و اخرون يقتلون في سبيل الله فاقراء و اما تيسر منه...» (مزل، ۲۰)

اعتدال در خوردن و آشامیدن

در قرآن کریم بر رعایت اعتدال در مصارف مادی خوردن و آشامیدن تصریح شده است: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا» (اعراف، ۳). «اسراف» به معنی تجاوز از حد اعتدال است و این جمله می‌تواند اشاره به عدم اسراف در خوردن و یا عدم اسراف در بخشش بوده باشد؛ زیرا پاره‌ای از اشخاص به قدری دست‌ودلباز هستند که هر چه دارند به این و آن می‌دهند و خود و فرزندان شان معطل می‌مانند. همچنین اسلام، اعتدال را در استفاده از گوشت توصیه می‌کند، نه مانند گیاهخواران این منبع غذایی را بکلی تحریم کرده، و نه مانند مردم عصر جاهلیت و گروهی از به اصطلاح متمدنان زمان ما اجازه

مکلفان شده است و از ضعیفان و بیماران و به طور کلی معذورین، جهاد واجب نشده است: «لَيْسَ عَلَى الضَّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى ...» (توبه، ۹۱). «لَيْسَ عَلَى الْأَعْمَى حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ...» (نور، ۶۱؛ فتح، ۱۷).

- اعتدال در احکام کیفری

قرآن کریم ضمن تاکید بر داشتن قاطعیت در اجرای احکام کیفری آن‌ها را با سفارشات اخلاقی، همراه و تلطیف کرده است. به طور مثال پس از تشریح قصاص بلافاصله فرموده است: «... فَمَنْ عُفِيَ لَهُ مِنْ أَخِيهِ شَيْءٌ فَاتَّبِعْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَدِّ إِلَيْهِ بِإِحْسَانٍ ذَلِكَ تَخْفِيفٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَرَحْمَةٌ مِّنْ عِنْدِي بَعْدَ ذَلِكَ فَلَهُ عَذَابٌ أَلِيمٌ»؛ (بقره، ۱۷۸).

برای ولی دم حق قصاص تشریح شده ولی خروج از حد اعتدال روا شمرده نشده است: «وَمَنْ قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ فِي الْقَتْلِ» (اسراء، ۳۳). همچنین فرموده است: «وَكُنْتُمْ عَلَيْهِمْ فِيهَا أَنْ النَّفْسَ بِالنَّفْسِ وَالْعَيْنَ بِالْعَيْنِ وَالْأَنْفَ بِالْأَنْفِ وَالْأَذْنَ بِالْأَذْنِ وَالسِّنَّ بِالسِّنِّ وَالْجُرُوحَ قِصَاصٌ فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَهُ...»؛ (مائده، ۴۵). با وجود تشریح حق قصاص برای ولی مقتول و شخص آسیب دیده، با جمله‌ی «فَمَنْ تَصَدَّقَ بِهِ فَهُوَ كَفَّارَةٌ لَهُ» ترغیب به گذشت کرده، هرکس عفو کند، گذشت وی کفاره گناهان او به شمار می‌رود.

- اعتدال در برخورد با غیر مسلمانان

دستورالعمل قرآن در خصوص برخورد مسلمان با غیر مسلمان بینابین و متعادل است. از نظر قرآن رابطه تنگاتنگ و صمیمانه با غیر هم‌کیش جایز نیست: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْكُافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ...» (نساء، ۱۴۴) و نیز: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى أَوْلِيَاءَ» (مائده، ۵۱) و در آیه‌ی ۵۷ همین سوره از دوستی با اهل کتاب و کافران نهی کرده و همچنین در سوره‌ی «ممتحنه» مومنان را از دوستی با دشمنان خدا و دشمنان مسلمانان منع کرده است؛ ولی در همین سوره فرموده: «لَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ أَنْ تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ»؛ خدا شما را از آنان که با شما در دین قتال و دشمنی نکرده و شما را از دیارتان بیرون ننمودند نهی نمی‌کند که با آنان نیکی کنید و به عدالت و انصاف رفتار نمایید، که خدا مردم با عدل و داد را بسیار دوست می‌دارد (ممتحنه، ۸). حتی به منظور جذب غیر مسلمان به اسلام و برای تالیف قلوب می‌توان به آنها زکات داد: «إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ ... وَالْمَوْلَىةُ قُلُوبِهِمْ»؛ صدقات منحصرًا مختص است به ... و کسانی که باید تالیف قلوب آنها کرد (یعنی برای متمایل کردن بیگانگان به دین اسلام) (توبه، ۶۰).

- اعتدال در امور خانوادگی

اعتدال‌گرایی در قوانین تشریحی قرآن به طور همه‌جانبه است در امور خانوادگی نیز از یک‌جانبه‌گرایی بر حذر داشته است در آیه ۱۲۸ سوره‌ی نساء اشاره کرده در صورت ناسازگاری شوهر، اشکالی ندارد که زن با گذشت بخشی از حقوقش، میان خودشان صلح و سازش برقرار کنند و سازش را بهتر از جدایی دانسته است «وَالصَّالِحُ خَيْرٌ» و در پایان آیه نیز تشویق به احسان و تقوای پیشگی شده است.

از واژه‌های پر معنا و عاطفی که در موضوعات اجتماعی به ویژه مسایل خانوادگی به کار رفته واژه‌ی «معروف» است. «معروف» یعنی شناخته شده، متعارف، نه به جانب افراط و نه به جانب تفریط. در موضوعات زیر در کنار الزامات بیان شده راجع به حقوق خانوادگی، واژه یاد شده فضای بحث را عاطفی و احساسات گرم را پراکنده می‌کند: درباره‌ی قصاص (بقره، ۱۷۸)، در امر وصیت (بقره، ۱۸۰)، در مورد رعایت حقوق زنان مطلقه (بقره، ۲۲۸، ۲۳۳، ۲۳۶، ۲۴۱)، در مورد نفقه زنان شیرده (بقره ۲۳۳) درباره‌ی رفتار با زنان شوهر مرده (بقره، ۲۳۴)، در مورد استفاده ولی یتیم به عنوان کارمزد از اموال یتیم (نساء، ۶)، درباره‌ی معاشرت شوهران با همسران خود (نساء، ۱۹)، در مورد ازدواج و پرداخت مهریه (نساء، ۲۵) و... همه آن چه گفته شد می‌تواند دلیل قاطعی بر تعدیل و کنترل حس کینه‌جویی و انتقام و مهار کردن احساسات غلیان کرده و به منظور ایجاد تعادل و جلوگیری از تعدی و افراطی‌گری باشد.

- اعتدال در انفاق

قرآن کریم درباره‌ی انفاق که از جمله‌ی پسندیده‌ترین صفات و رفتارها و عبادات است، اسراف و زیاده‌روی را جایز نمی‌داند و راه میانه و اعتدال را پسندیده و آن را از صفات بندگان خویش برشمرده است: «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَان بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا»؛ و آنان که چون انفاق کنند نه فزون روند و نه سخت گیرند و میان این دو راه استواری است (فوقان، ۶۷).

از آنجا که رعایت اعتدال در همه چیز حتی در انفاق و کمک به دیگران، شرط است، در آیه‌ی ۲۶ سوره‌ی اسراء پس از امر به انفاق به خویشاوندان، بی‌نویان، و در راه ماندگان می‌فرماید: «وَلَا تُبَدِّرْ تَبْدِيرًا»؛ هرگز اسراف و ریخت و پاش نکن و همچنین فرموده است: «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا» (اسراء، ۲۹)؛ یعنی نه خساست به خرج دهید و نه چنان بی‌ملاحظه ببخشید که خود به زحمت بیفتید.

تا بدینجا روشن شد که از نظر قرآن میانه روی در همه امور امری پسندیده و مطلوب است قرآن یادآور شده که خروج از راه میانه و افراط و تفریط و عبور از خط اعتدال کاری شیطانی است. شیطان است که به بدی‌ها و خروج از اعتدال‌گرایی فرمان می‌دهد: «إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ» (بقره، ۱۶۹).

«فحشاء» از ماده‌ی «فَحَشَّ» به معنی هر کاری است که از حد اعتدال خارج گردد و صورت «فاحش» به خود بگیرد، بنابر این شامل تمامی منکرات و قبائح واضح و آشکار می‌گردد، اما اینکه می‌بینیم این لفظ امروز در مورد اعمال منافی عفت یا در مورد گناهانی که حد شرعی دارد به کار می‌رود، در واقع از قبیل استعمال لفظ کلی در بعضی از مصادیق آن است.

ثمرات اعتدال از منظر قرآن کریم

از منظر قرآن، اعتدال دارای ثمرات مهم و فراوانی است. یکی از این ثمرات دوری از هرگونه انحراف می‌باشد. به عنوان مثال، در آیه‌ی ۱۲۵ نساء، برترین آیین را پیروی از دین ابراهیم (ع) که انسانی متعادل بود، معرفی می‌کند و نیز بهترین الگو را حضرت ابراهیم (ع) اعلام می‌دارد؛ چون او برای خود برگزیده است و چون ابراهیم از باطل رویگردان است، به مقام خلیل الهی می‌رسد.

حَسَنَةً؛ به تحقیق برای شما، در پیامبر گرامی اسلام الگوی نیکویی وجود دارد (احزاب، ۲۱).

باید توجه داشت که الگوگیری از آن حضرت مشروط به ایمان به خدا، ایمان به آخرت و زیاد به یاد خدا بودن شده است. وقتی پیامبر (ص) شاخص و معیار مسلمانی در تمامی ابعاد باشد، نه می توان در کارها از او سبقت جست؛ چنان چه قرآن مجید پیشی گرفتن بر آن حضرت را نهی کرده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْدُمُوا بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (حجرات، ۱) و نه روا است که از او و سنت وی باز ماند؛ چرا که تمامی اوامر و نواهی آن حضرت به تأیید الهی رسیده است: «وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا» (حشر، ۷)

بی جهت نیست که در آیات متعددی اطاعت از خداوند و اطاعت از پیامبر (ص) در کنار هم آمده و فرموده است: «... أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ...» (نساء، ۵۹؛ مائده، ۹۲؛ نور، ۵۴؛ محمد، ۳۳؛ تغابن، ۱۲)

افزون بر پیامبر گرامی (ص) از دید اسلام، امتی که از هر نظر در حد اعتدال باشد، نه کندرو و نه تندرو، نه در حد افراط و نه تفریط، الگو و نمونه است.

#### - حضرت ابراهیم (ع)

در قرآن مجید، پیامبر (ص) و نیز مسلمانان مامور به تبعیت از دین ابراهیم (ع) شده اند: «فَاتَّبِعُوا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا»؛ پس باید از آیین ابراهیم پیروی کنید (آل عمران، ۹۵) و در جای دیگری فرموده: «وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَاتَّبَعَ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَاتَّخَذَ اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا» (نساء، ۱۲۵) و نیز «ثُمَّ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا» (نحل، ۱۲۳).

در این آیات، بصراحت دستور داده شده است که از حضرت ابراهیم و دین او (حنیف) پیروی شود.

#### - عباد الرحمن

در زمینه اعتدال، عباد الرحمن به عنوان انسان هایی معتدل و به دور از افراط و تفریط معرفی شده اند و در شان آنان فرموده: «وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا»؛ و کسانی که چون هزینه می کنند اسراف نمی کنند و خست نمی ورزند بلکه میان این دو، راه اعتدال را می گیرند (فرقان، ۶۷). این بدان معناست که این گروه، دارای ویژگی اعتدال و میانه روی بوده و به عنوان الگو به مومنان معرفی شده اند.

#### - مردان خدا

در قرآن کریم از کسانی به نام ربیبون (= مردان الهی) نام برده است: «وَكَايِنَ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِيبُونَ كَثِيرٌ»؛ (آل عمران، ۱۴۶) که دعای این انسان های والامقام به درگاه خداوند چنین است: «رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا»؛ پروردگارا گناهان ما و زیاده روی ما در کارمان را بر ما ببخش (آل عمران، ۱۴۷).

همچنین در سوره بقره از کسانی تمجید شده که از خداوند هم حسنه و نعمت دنیوی را خواهانند و هم حسنه و نعمت آخرتی را: «وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً»؛ و بعضی دیگر گویند: خدایا ما را از نعمتهای دنیا و آخرت هر دو بهره مند گردان (بقره، ۲۰۱).

ثمره ی دوم نیز پرهیز از شرک است. قرآن کریم در این باره می فرماید: «یکی از آن ها که از همه عاقل تر بود گفت: آیا به شما نگفتم چرا تسبیح خدا نمی گوید؟» (قلم، ۲۸) تعبیر به «اوسط» در آیه به معنی کسی است که در سرحد اعتدال از نظر عقل و خرد و دانش باشد. تعبیر به «لولا تسبیحون» از این جهت است که ریشه همه اعمال نیک، ایمان و معرفت الله و تسبیح و تنزیه خدا است.

ثمره ی سوم نیز اعطای حکمت و دانش است. در آیات قرآنی اشاره به این مطلب شده است که خداوند به حضرت موسی (ع) بعد از رسیدن ایشان به رشد و اعتدال، به او حکمت و دانش عنایت فرمود. در قرآن کریم می خوانیم: «چون به رشد رسید و کامل شد، حکمت و دانش به او دادیم و این گونه نیکوکاران را جزا می دهیم» (قصص، ۱۴).

#### مفهوم تربیت

در لغتنامه ها، دو ریشه برای واژه ی تربیت ذکر شده است. به باور برخی، واژه ی تربیت، باب تفعیل از ریشه ی ربو و به معنای زیادت و فزونی می باشد (۸). ابن منظور (۶) و نیز ابن فارس (۹) از این دسته اند. برخی از معانی که برای «ربو» شمرده شده است عبارت است از افزایش یافتن، بالا آمدن، رشد یافتن و... (۱۰). این دسته، بیشتر بر جنبه ی جسمانی تربیت اشاره دارند. گروه دیگر، واژه ی تربیت را از ریشه ی «رب» (رب، یرب) دانسته که به معنای پروردن، سرپرستی، رهبری کردن، رساندن به فرجام، ارزشمند ساختن، نیکو ساختن، به تعالی و کمال رساندن، به اعتدال بردن، از افراط و تفریط دور ساختن، استوار و متین کردن، می باشد. الشرتونی و راغب اصفهانی از این دسته اند.

فلذا تربیت یا به عبارت دیگر، تعلیم و تربیت عبارت است از جریان شکوفاسازی استعداد های انسان در ابعاد جسمانی، عقلانی، اجتماعی، عاطفی، اخلاقی، دینی و رفع نیازهای جامعه در ابعاد نظامی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و ...

#### تربیت در قرآن

قرآن کریم، خود کتاب هدایت و تربیت است و در جای جای آن، به امور تربیتی اشاره شده است: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (مائده، ۱۵).

خداوند برای تعلیم و تربیت انسان ها، راه هایی را در قرآن کریم معرفی کرده است که از آن جمله، فرستادن پیامبرانی است که خود، پرچمدار و آموزگار تعلیم و تربیت انسان ها بوده اند. «لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ» (آل عمران، ۱۶۴).

از روش هایی که قرآن کریم برای تربیت انسان ها پیش گرفته است، الگوسازی تربیتی می باشد که رد قالب مفاهیمی چون «اسوه حسنه» و دستورهایی مبنی بر اطاعت و تبعیت، لزوم الگو گرفتن در زندگی را متذکر شده است.

#### الگوهای اعتدال در قرآن کریم

#### - پیامبر گرامی اسلام (ص)

قرآن کریم حضرت محمد (ص) را به عنوان بهترین الگو برای انسان ها معرفی کرده است: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ

## - اهل بیت (ع)

در آیه‌ای از قرآن کریم خبر از گروهی معتدل در میان امت اسلام داده است «ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقُ بِالْخَيْرَاتِ إِذْنُ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ» (فاطر، ۳۲). از این آیه استفاده می‌شود که اعتدال امت اسلام و شاهد بودن آن بر سایر امت‌ها به سبب وجود افرادی است که نقش شاخص و معیار را در جهت نشان دادن راه مستقیم و معتدل، بدون انحراف به چپ و راست دارند. در روایات وارده از معصومین (ع) مقصود از آیه، اهل بیت پیامبر (ع) دانسته شده است.

## نتیجه‌گیری

استلزامات تربیتی در واقع دستورالعمل‌هایی هستند در خصوص اهداف تربیت، روش‌ها و مبانی تربیتی و نقش آموزگار و شاگرد که هر یک در جای خود مورد توجه قرار می‌گیرند تا فرایند تربیت تحقق یابد و کمال انسان صورت گیرد (۱۱).

## استلزامات تربیتی هستی‌شناسی

هستی‌شناسی به بحث از مطلق وجود یعنی عاری از هر قیدی می‌پردازد. به این معنا که بر خلاف علوم که به بررسی ظواهر هستی توجه دارند. هستی‌شناسی فلسفی، خصایص کلی وجود را بررسی می‌کند؛ تا نظریه‌ای جامع درباره‌ی هستی عرضه کند. برای مثال، فلسفه در پی آن است که آیا جهان پدیده‌ای تصادفی است یا نظام‌علیت بر آن حاکم است؛ و اگر این‌گونه است از چه نوع قوانین پیروی می‌کند؟ آیا هستی هدفی دارد؟ آیا جهان آفریننده‌ای دارد؟ اگر بلی، آفریدگار هستی چگونه وجودی است؟ چه صفاتی دارد او با آفریدگان خود چگونه است؟ انسان در هستی چه موقعیتی دارد؟ ماهیت وجودی او چیست؟

در بحث تربیت، باید آموزه‌های قرآن کریم در خصوص جهان هستی، آفریدگار آن، سیر تکاملی و سرانجام این جهان، مورد توجه قرار گرفته و پرسش‌ها و ابهامات شاگردان در خصوص هستی‌شناسی، با آموزه‌های قرآنی پاسخ داده شود.

قرآن کریم حاوی آیات بسیار زیادی در معرفی جهان و مبدأ و معاد آن می‌باشد که از استلزامات تربیتی در بعد هستی‌شناسی، آن است که این موارد در قالب درس‌هایی مشخص، تدریس شوند.

## استلزامات تربیتی شناخت‌شناسی

شناخت‌شناسی با به تعبیری دیگر «نظریه‌ی معرفت» درباره‌ی امکان شناخت جهان و ماهیت خود «شناخت» بحث می‌کند و تلاش آن بر این است که روشن سازد آیا آدمی توانایی شناسایی حقایق را دارد یا نه. همچنین در پی تعریف و شناساندن ماهیت شناخت، منابع و ابزار آن، و ارتباط میان شناخت و شخص شناسنده می‌باشد.

انسان همواره در طول تاریخ با پاره‌ای از مسایل و ابهامات روبرو بوده است که این مسایل و یافتن راه‌حل مناسب برای آنها، دغدغه‌ی فکری وی بوده و برای یافتن پاسخ درست، تلاش و کوشش بسیار زیاد و گسترده‌ای کرده است. بنابراین، شناخت‌شناسی علمی است که درباره‌ی شناخت‌های انسان و ارزشیابی انواع و تعیین نلاک صحت و خطای آنها بحث می‌کند (۱۲).

شناخت را ابزار و منابعی است که عبارتند از کتاب (قرآن)، حواس، عقل، قلب (دل)، نشانه‌های الهی (در طبیعت و در وجود انسان)، خواب (رویای صادقه)، تجربه و تاریخ و... (۱۱).

استلزامات تربیتی شناخت‌شناسی به منزلت آموزگار و جایگاه شاگرد و روش‌های آموزش و محتوای آموزشی و روش‌های برطرف ساختن موانع شناخت می‌پردازد که در این بخش از پژوهش، استلزامات تربیتی شناخت‌شناسی با توجه به مفهوم اعتدال در قرآن کریم مورد بحث است.

## استلزامات تربیتی انسان‌شناسی

انسان و انسان‌شناسی همواره یکی از مباحث و نحله‌های فلسفی و مکاتب تربیتی بوده است و پیرامون مواردی چون داستان آفرینش و هبوط وی، ابعاد وجودی او، توانمندی‌های روحی و جسمی‌اش، قوه عقلانی وی و وجه تمایز او با دیگر موجودات عالم، مباحث فراوانی مطرح شده است. موضوع خلقت آدم و جایگاه انسان در اسلام نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در قرآن کریم، آیات فراوانی به بیان مرتبه والای انسان در میان سایر مخلوقات و شرح توانمندی‌ها و خصایص انحصاری او اختصاص یافته است. این آیات برای انسان جایگاه رفیعی را ترسیم کرده به طوری که او را جانشین خداوند در زمین و عالم به همه‌ی اسماء الهی معرفی می‌نماید (۱۳).

از آنجایی که موضوع تربیت، انسان است، فلذا انسان‌شناسی در این حوزه دارای اهمیت بسیار زیاد است و نگرش‌های انسان‌شناسی هر فلسفه‌ی تربیتی، بنیادی‌ترین پی‌نهاد آن فلسفه تربیتی به شمار می‌رود؛ از این‌رو، تعریف و تبیین مسائل گوناگون تربیتی از قبیل: تعریف، حد، امکان، اصول، اهداف، مراحل، عوامل و روش‌ها در هر نظام و فلسفه تربیت، کم‌وبیش مسبوق و معطوف به نوع رویکرد آن فلسفه و نظام تربیتی به انسان می‌باشد (۱۴).

«إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ»؛ ما به او راه را نشان دادیم (انسان، ۳). این بدان معناست که خداوند نخستین آموزگار انسان است و او خود، راه را به آدمی نشان داده است.

نکته‌ای که از این آیه می‌توان دریافت کرد این که وظیفه‌ی معلم و استاد، نشان دادن راه است و اختیار برگزیدن و یا ترک آن، به عهده‌ی شاگرد است و معلم حق اجبار در تعلیم و تعلم را ندارد.

«وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ...»؛ (انعام، ۱۶۵). خداوند آفرینش انسان‌ها را در درجات و رتبه‌های گوناگون و در ابعاد مختلف قرار داده است فلذا همه انسان‌ها در یک رتبه و درجه از هوش و درک و استعداد برای آموختن نبوده و در تعلیم و تربیت باید تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان مورد توجه قرار گیرد.

«وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا»؛ و انسان ضعیف آفریده شده است (نساء، ۲۸).

همچنین خداوند انسان را همراه با ضعف‌ها و ناتوانی‌هایش آفریده است و باید در بحث تعلیم و تربیت این ضعف و ناتوانی توجه شود. این بدان معناست که در صورت بروز خطا و اشتباه از سوی شاگرد، هرگز نباید او را مورد شماتت شدید قرار داده و از آموزش طرد و یا منع کرد.

توجه قرار گرفته و در برنامه ریزی های آموزش و پرورش لحاظ گردد تا انسان هایی متعادل تربیت شوند.

## References

The Holy Quran

Nahj al-Balagha

1. Motahari, Morteza (2016). Education in Islam. Tehran: Sadra Publishing.
2. Taleghani, Seyyed Mahmoud (2018). Partoi Az Koran, Tehran: publishing company.
3. Maruti, Sohrab (2016). Educational strategies of cultural moderation in Quran and Hadith. Two-quarter journal of educational teachings in the Qur'an and Hadith, year 2, number 3, pp. 19-37.
4. Ashrafi, Amirreza; Mohammadi, Saifullah (2018). Moderation and its standard from the perspective of the Qur'an with an emphasis on al-Mizan. Quran Knowledge Magazine, year 12, number 1, pp. 5-24.
5. Shokriani, Maryam (2006). The educational role of moderation in the Qur'an and Nahj al-Balagha. Kausar Quranic Quarterly, No. 33, pp. 55-64.
6. Ibn Manzoor (1414 AH). Arabic language Beirut: Dar Sader.
7. Khanbeigi, Hamzah (2012). Moderation and moderation are important indicators of Islamic teachings. Habal al-Matin, year 2, numbers 3 and 4, pp. 58-73.
8. Bagheri, Khosrow (2017). A new look at Islamic education. Tehran: Madrasah Publishing House.
9. Ibn Fars, Ahmad (1378). Dictionary of comparisons. Qom: Publications of the Islamic Propaganda Office of Qom Seminary.
10. Alavi, Seyyed Hamidreza (2006). Basic points in the philosophy of education and philosophical-educational schools. Kerman: Shahid Bahonar University Press.
11. Rostami Nasab, Abbas Ali; Sharifpour, Enayatullah; Kazerooni, Shima (2012). Epistemology from the perspective of Rumi and its educational implications.

فلذا استلزامات تربیتی در بعد انسان شناسی در قرآن کریم، مبتنی بر ویژگی ترکیبی انسان از جسم و روح و لزوم تربیت هر دو بعد وجودی انسان می باشد.

استلزامات تربیتی ارزش شناسی

ارزش ها، جایگاه ویژه ای در زندگی انسان دارد و در واقع، کیفیت زندگی آدمی همواره تحت تاثیر نظام ارزش ها و اصول اخلاقی ای که بدان پایبند است، می باشد.

ارزش شناسی یا فلسفه ای ارزش ها از ماهیت آرمان ها یا ارزش های مطلق یا خیر و زیبایی بحث می کند. ارزش شناسان در پی یافتن پاسخ پرسش هایی از این قبیل هستند: ماهیت ارزش ها چیست؟ آیا آنها تعدادی مفاهیم ذهنی هستند که اشیاء، امور و پدیده ها با آن ارزشیابی می شود، یا مستقل از ذهن و در خود اشیاء و امور و پدیده ها وجود دارند؟ آیا ارزش ها، شأن و مرتبه یکسانی دارند یا دارای سلسله مراتب هستند؟ منطق، علم اخلاق و زیبایی شناسی از مباحث مهم ارزش شناسی به شمار می روند.

قرآن کریم نظام ارزش های راستین را فراروی آدمی قرار داده است و تمسک به آن، انسان را به هدف اصلی آفرینش خواهد رساند. فلذا به منظور رسیدن و دستیابی به ارزش ها، می توان به قرآن و تعقل در آیات آن روی آورد. با شناخت و دریافت ارزش ها از منبع موتقی همچون قرآن کریم که از سوی آفریننده ای آگاه بر همه ابعاد وجودی آدمی فرستاده شده است، آدمی می تواند به هویت خویش و هدف و برنامه ی زندگی سعادت مندانه دست یابد.

انسان از این جهت که روح خداوند در او دمیده شده است، دارای ارزش است: «فَإِذَا سُوِّتَهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» (ص، ۷۲). پس باید احترام همه ی انسان ها در هر سن و شرایطی، حفظ شود؛ از آن رو که حامل روح خداوندی هستند. همچنین از مهمترین ارزش های تبیین شده در قرآن کریم برای انسان ها، «کرامت» است. خداوند به صراحت فرموده است که «بنی آدم را کرامت بخشیده است» و نه دیگر مخلوقات خویش را: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ... وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا»؛ (اسراء، ۷۰). و دیگر، جایگاه خلافت که قرآن کریم برای انسان قائل شده است: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره، ۳۰). یعنی خداوند انسان را به عنوان جانشین خود بر روی زمین، قرار داده است.

از این رو، انسان در نزد خداوند دارای ارزش وجودی است و این ارزش، باید در استلزامات تربیتی مورد توجه قرار گیرد. فلذا استاد باید در هنگام تدریس، کرامت شاگردان خویش را حفظ کرده، شخصیت و عزت وی را مورد توجه قرار داده و او را با احترام، مورد آموزش و تعلیم و تربیت قرار دهد. فلذا از لوازم حفظ «کرامت» در تعلیم و تربیت، پرهیز از رفتارهای ذلت زا و خوارکننده، بویژه تنبیهات بدنی و نیز سرکوفت و سرزنش می باشد. نتیجه آنکه با توجه به مفهوم اعتدال در آموزه های قرآنی، باید در حوزه ی تعلیم و تربیت همه جانبه گرایی مراعات شود، چه در بعد منابع درسی و چه در بعد شیوه ی تدریس و نیز در ارتباط میان استاد و شاگرد، همه ابعاد هستی شناسی، ارزش شناسی، انسان شناسی مورد

Journal of Literature and Language, year 16, number 34, pp. 201-224.

12. Misbah Yazdi, Mohammad Taghi (2018). Anthropology in the Qur'an. Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute.

13. Barzoui, Mohammad; Salimi, Laden; Rasouli, Seyyed Ismat (1400). Presenting a qualitative model of Islamic realism with an anthropological approach in order to extract educational requirements. Islamic lifestyle quarterly with health focus, volume 5, pp. 136-143.

14. Rafiei, Behrouz (2018). Opinions of Muslim scholars in education and its foundations. Tehran: Side.