

اعتدال و سبک زندگی در عصر انتظار

ملیحه صادقی^۱. دکتر عباس اشرفی^۲

۱. کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث. دبیر دبیرستان شیوا ولایی. استاد دانشگاه آمل. مازندران. ایران

۲. استادیار علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران

چکیده

سلسله تفکرات، ارزش‌ها، اعمال و رفتاری که به چگونگی زیستن جهت می‌دهد سبک زندگی نامیده می‌شود. سبک زندگی دینی در جوامع مسلمان بر اثر عمل به آداب، اخلاق و اعتقادات دینی به دست می‌آید و در نتیجه عمل به تعالیم دینی حاصل می‌شود. در عصر غیبت امام مهدی (عج) باید به دنبال الگویی از سبک زندگی شیعی بود که مبتنی بر باورداشت به مسأله انتظار و بازگشت امام باشد. اعتقاد به حقانیت و مشروعیت امام مهدی (عج) و انتظار بر شکل‌گیری جامعه توحیدی که مبتنی بر حاکمیت ایشان است. و این امر اولین اصل و مبنای فکری شیعه در ارائه سبک زندگی شیعی است. اعتدال مصدر باب افتعال از ریشه (عدل) و در لغت به معنای حله متوسط بین دو وضعیت دیگر است، اعتدال در زبان عربی از عدل گرفته شده، در زبان فارسی به معنای میانه روی و رعایت حد وسط است لذا، عدل به معنای استقامت و اعتدال و میانه روی و نیز اصلاح است. و نقطه مقابل اعتدال، افراط و تفریط می‌باشد. لازم است به بررسی واژه اعتدال بپردازیم، اینکه اعتدال و میانه روی از منظر اسلام چیست؟ و به چه اموری تعلق دارد؟ آیا اعتدال به معنای حرکت بین حق و باطل و یا سازش و تسلیم در قبال زورگویان نیست. بنابراین، نگارنده سعی دارد اعتدال در قرآن و نهج البلاغه و نوع زندگی و چگونگی تعادل در عصر انتظار را بیان کند.

واژه‌های کلیدی: اعتدال، انتظار، سبک زندگی، قرآن، نهج البلاغه

مقدمه

از جمله مواردی که قرآن در زندگی بر اعتدال و میانه روی در آن تاکید می‌کند مسئله اعتدال در امور عبادی است. خداوند متعال در قرآن مجید هدف از خلقت انسان و همه موجودات هستی را عبودیت و توحید محوری بیان نموده است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ؛ مَنْ جَنَّ وَانْسَ رَا نِيَا فَرِيْدَمْ جَزْ بَرَايَ اِيْنِكِهْ عِبَادَتَمْ كَنْنَدْ (مکارم شیرازی نمونه، ج/۹، ص/۲۸۱، ذاریات/۵۶).

سبک زندگی، از جمله مفاهیم علوم اجتماعی و علم جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی است که اخیراً و در دهه اخیر بسیار مورد توجه عالمان علوم اجتماعی و مدیران فرهنگی قرار گرفته است؛ سبک زندگی معنایی است که از به هم تنیدگی و پیوند و نظام وارگی و شبکه‌ای بودن عوامل متعددی که در شیوه‌های زندگی یا اقلیم‌های زیستن انسان تأثیر می‌گذارند، به وجود آمده است. شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است، عادت‌ها، نگرش‌ها، سلیقه‌ها و معیارهای اخلاقی و سطح اقتصادی و... که طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد سبک سازندگی می‌گویند.

سبک زندگی را این‌گونه تعریف می‌نماید: شیوه‌ای نسبتاً ثابت که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند (محمد کاویانی، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، ص ۱۶). روش نوعی زندگی فرد، گروه یا فرهنگ را سبک زندگی گویند (میربام و بستر، ص ۶۷۲).

گرچه زندگی راستین و واقعی در آخرت تحقق می‌یابد. زندگی این دنیا، جز سرگرمی و بازیچه نیست. و بی‌تردید زندگی حقیقی در سرای آخرت است. اما از نظر قرآن، زندگی انسان در این جهان موقت و کوتاه و سبک زندگی و سعادت و شقاوت او در این گذرگاه، تأثیر حتمی بر چگونگی زندگی جاودان او در آخرت دارد. هر کس در این جهان کور باشد، در آخرت هم کور و گمراه خواهد بود. مهمترین وظیفه ادیان الهی به ویژه اسلام، به عنوان خاتم ادیان، ارائه سبک زندگی است که در آن، ارتباط انسان با خود و خدا و جامعه و جهان هستی، صحیح و انسانی باشد. موضوع سبک زندگی اسلامی، از موضوع‌های بسیار مهمی است که همه ادیان الهی و حتی مکاتب بشری را به خود مشغول کرده است. همه مکاتب الهی و بشری، ادعای عرضه الگوی سبک زندگی برتر را دارند.

یکی از مهمترین راهبردهای اندیشه سیاسی اسلام، اعتدال و میانه روی در نظام اسلامی می‌باشد، و مهمترین اصل در بررسی مفهوم اعتدال، همانا عدم تفریط و افراط در مقوله سیاست‌های نظام می‌باشد، یعنی نفی تکبر و غرورنابجا و ظالمانه در برابر مستضعفان و آزادیخواهان و نفی تحقیر و ذلت در مقابل استکبار جهانی به عنوان معیار اصلی برای اعتدال محسوب می‌گردد.

واژه اعتدال از نظر لغوی

در حقیقت معنایی که برای عدل می توان در کاربردهای عربی به دست داد آن که این واژه به معنای انصاف و مساوات و میزان و ترازو و نیز اعتدال و میانه روی و استقامت به کار می رود. بنابراین هنگامی که سخن از میانه روی به میان می آید مراد از آن نوعی مساوات و انصاف است این منظور در کتاب لسان العرب، ج ۱۱، ص: ۴۳۱، مائده/۹۵.

لفظی است که در حکم و معنی مساوات است و به اعتبار نزدیک بودن معنی عدل به مساوات، در آن بکار می رود. عَدْلٌ و عَدْلٌ در معنی بهم نزدیکند ولی عَدْلٌ در چیزهایی است که با بصیرت و آگاهی درک می شود و بکار می رود. مثل احکام و بر این اساس آیه وَ عَدْلٌ ذَلِكُمْ صِيَامًا- یا معادل آن، روزه بگیرد است (راغب، مفردات، ج ۲، ص: ۵۶۳).

میانه حال شدن، راست شدن، برابر شدن، میانه روی، حد وسط گرما و سرما، یا خشکی و رطوبت. اعتدال به معنی میانه روی و میانه است و در مقابل، انحراف از اعتدال گرایش به فزون تر است که افراط یا اسراف گفته می شود و گرایش به کمتر که تفریط خوانده می شود (عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، ص ۱).

اعتدال در لغت به معنای میانه روی، رعایت حد وسط در بین دو حال از جهات مختلف، توازن و هموزنی، انتخاب محاسن دو حد نهایی افراطی و برقراری تناسب بین آنها و پرهیز از افراط و تفریط در زندگی است. مانند مفهوم شجاعت که حد متوسط و صحیح دو صفت تهوّر و ترس می باشد که شجاعت صفتی پسندیده ولی ترس و تهوّر از مصادیق افراط و تفریط و صفاتی است نکوهیده و ناپسنداست.

حضرت امیر علیه السلام می فرمایند: (نَحْنُ التُّمَرَةُ الْوُسْطَى بِهَا يُلْحَقُ التَّالِي وَ إِلَيْهَا يَرْجِعُ الْأَوَّلِي؛ ما جایگاه میانه ایم، عقب افتادگان باید به ما ملحق شوند و تندروان غلوکننده باید به سوی ما باز گردند). و همچنین امیرالمومنین حضرت علی (ع) ام که یکی از صفات مؤمن را اعتدال در زندگی می داند و می فرماید: المؤمن سيرة القصد، شیوه مؤمن، میانه روی است. لذا، ائمه اطهار و معصومین سلام الله علیهم اجمعین، معیار اعتدال هستند و تندروان و کندروان می بایست به ایشان ملحق شده و خود را با ایشان بسنجند (پیام جامع و تازه امام علی (ع)، نهج البلاغه، حکمت ۱۰۹، ص ۶۵۱).

قلمرو اعتدال

امور فردی و اجتماعی، اعم از اقتصادی، سیاسی، عقیدتی، عبادی و غیره در قلمرو اعتدال قرار می گیرند. اعتدال، در همه جا به عنوان اصل خلل ناپذیر مطرح است. حتی در کارهای نیک مانند عبادت و انفاق و... رعایت این اصل نیز مورد تاکید قرار گرفته است. از مهم ترین مواردی که اعتدال و میانه روی در آنها سفارش شده عبارتند از:

۱- امور عبادی

عبادت نیاز ثابت انسان در همه عصرها و نسل‌ها به شمار می‌آید. از طرفی از این داروی شفابخش و غذای روح اگر در حد اعتدال استفاده نشود، نتیجه مطلوب از آن حاصل نمی‌گردد به بیان دیگر تفریط آن موجب دوری از معنویت و غرق شدن در منجلاب مادیت است و افراط در آن باعث خستگی و بی‌میلی و بی‌تأثیر شدن دستاوردهای آن می‌گردد. پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: این دین، محکم و متین است. پس به آرامی در آن درآید و عبادت خدا را به بندگان خدا به زور تحمیل نکنید، تا مانند سوار در مانده‌ای باشید که نه مسافت را پیموده و نه مرکبی را به جا گذاشته است (اصول کافی، ج ۳، ص ۱۳۷). مثل این گونه افراد مانند آن شخصی است که سوار بر مرکبی می‌شود، تا به شهری برود، اما برای اینکه زودتر به مقصدش برسد، به مرکبش بیش از حد طاقت، فشار می‌آورد. طبیعی است که این مرکب در وسط راه می‌ماند و صاحبش را به مقصد نخواهد رساند.

در زمان پیامبر اعظم (ص) عده‌ای از اصحاب تصمیم گرفته بودند حتی از پاره‌ای از لذت‌های حلال اجتناب کرده و فقط به عبادت پردازند. روزی همسر عثمان بن مظعون نزد عایشه آمد و از ترک همسرش و رهبانیت او خبر داد. این خبر به پیامبر گرامی (ص) رسید. حضرت با ناراحتی در مسجد آمد و فریاد کشید: چه شده است اقوامی را که زنان، غذا، عطریات و شهوات دنیا را بر خویش حرام نموده‌اند؟! من شما را نگفتم روش راهبان را در پیش گیرید. من که پیامبر هستم، این گونه نیستم. رهبانیت امت من، جهاد است (بحارالانوار، ج ۴۰، ص ۳۲۸).

۲- موضوعات اعتقادی

یکی دیگر از ابعاد اعتدال، میانه روی در عقیده و پرهیز از جمود، تساهل و بی‌مبالاتی است. پیشوایان دین، با وجود سخت‌گیری، جمود و خشک مقدسی خوارج که مرتکب کبیره را کافر می‌خواندند و تساهل و بی‌مبالاتی مرجئه، فرقه‌ای که صرف ادعای ایمان را کافی می‌دانستند، شیعیان را به اعتدال در امور دعوت می‌کردند. از سوی دیگر امامان معصوم (ع) مسلک معتزله را که هر چه با عقل هم خوانی نداشت، بی‌درنگ درصدد انکار آن بر می‌آمدند و مسلک اشاعره را که هر چیزی را به مفهوم محسوس حمل می‌کردند، مظهر افراط و تفریط می‌دانستند. آنان راه میانه‌ای را در پیش گرفته و کارایی عقل را در امور کلی پذیرفته‌اند و یا بین جبر و تفویض، راه سوم را که نه به جبر ختم می‌شود و نه به تفویض ارائه نموده‌اند. حتی شارع مقدس در نگاه عمومی مردم به امامان معصوم، آنان را از هر گونه مبالغه و یا غلو منع و شیعیان غالی را از خود طرد کرده است (پیام جامع و تازه امام علی (ع)، نهج البلاغه، ح/ ۱۰۹، ص ۶۵۲).

اعتدال در قرآن

در آموزه‌های قرآن، اقتصاد و اعتدال در هر امری پسندیده شمرده شده و بسیاری از آموزه‌های دستوری قرآن برای ایجاد اعتدال در قوای انسانی و مهار و کنترل و هدایت آن به سوی اعتدال وارد شده است. در ارزش

و اعتبار اعتدال و میانه روی همین بس که راه راست در قرآن به عنوان راه میانه یاد شده است و در سوره قصص از زبان حضرت موسی (ع) راه میانه، راه درست هدایتی است و از این رو می فرماید: (وَلَمَّا تَوَجَّهَ تِلْقَاءَ مَدْيَنَ قَالَ عَسَى رَبِّي أَنْ يَهْدِيَنِي سَوَاءَ السَّبِيلِ)؛ و هنگامی که متوجه جانب مدین شد گفت: (امیدوارم پروردگارم مرا به راه راست هدایت کند (قصص ۲۲). حتی حضرت ابراهیم (ع) دین خویش را دین اعتدال و میانه برمی شمارد و از آن به حنیف یاد می کند تا بفهماند که میانه روی تا چه اندازه اصالت داشته و مهم است. خداوند در بیان ویژگی های دین ابراهیمی که از اصالت خاصی برخوردار می باشد، می فرماید: (مَا كَانَ إِبْرَاهِيمُ يَهُودِيًّا وَلَا نَصْرَانِيًّا وَلَكِنْ كَانَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ، مَا كَانَ إِبْرَاهِيمُ يَهُودِيًّا وَلَا نَصْرَانِيًّا وَلَكِنْ كَانَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ؛ ابراهیم نه یهودی بود و نه نصرانی بلکه او بر دین معتدل اسلام بود و از مشرکان نیز نبود (آل عمران ۶۷).

هنگامی که قرآن سخن از اعتدال و میانه روی در زندگی به میان می آورد مراد آن است که انسان در رفتارهای خویش به گونه ای باشد که به سویی متمایل نشود. آیه: (وَ أَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَ اعْصَصْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَتَكَرَّ الْأَصْوَاتُ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ) (لقمان/۱۹)، الْقَصْدُ: مستقیم نمودن و استوار داشتن راه است. اِقْتِصَاد: از این واژه است که بر دو گونه است: اول- اقتصاد پسندیده بطور مطلق در میانه روی چیزی که دو طرف افراط و تفریط دارد مثل جود یا بخشش که میان حالت زیاده روی و بخل قرار دارد و شجاعت که حالتی است ما بین تهور و ترس و مانند اینها ست.

کلمه (قصد) در هر چیز به معنای حد اعتدال در آن است، و کلمه (غض) به طوری که راغب گفته به معنای نقصان در نگاه کردن و صدا کردن است، و بنا به گفته وی غض صوت به معنای آهسته و کوتاه صدا کردن است، و معنای آیه این است که در راه رفتن میانه روی را پیش گیر، و در صدایت کوتاه و ناقص آن را پیش ساز، که ناخوش ترین صوت ها صوت خران است، که در نهایت بلندی است (المیزان، ج/۱۶، ص/۳۲۶). مسئله اعتدال و میانه روی در رفتارها و گفتار توجه می دهد و آنرا ضروری می شمارد؛ زیرا اعتدال و میانه روی در این حوزه ها به معنای رفتارهای هنجاری و پسندیده اجتماعی است که بی آن نمی توان سخن از شخصیت سالم مطرح کرد تا چه رسد به اینکه شخصیتی باشد که بتواند در دیگری نفوذ کند. اعتدال و میانه روی در همه حوزه ها پسندیده است. این مسئله حتی در امور رفتارهای عادی و هنجارهای اجتماعی، آن چنان مهم است که از سفارش های مهم لقمان به فرزندش می شود. وی از فرزند خویش می خواهد برای موفقیت در جامعه و افزایش نفوذ اجتماعی و دست یابی به کمال، در رفتارهای خویش حتی در گام برداشتن، میانه روی را مراعات کند و در سخن گفتن رعایت این را داشته باشد که بلند سخن نگوید و با کوتاه کردن صدای خویش مردم را به سوی خویش جذب و جلب کند (نمونه، مکارم شیرازی، ج/۱۷، ص/۵۵ - لقمان ۱۹). دوم- اقتصادی است که بطور کنایه از آنچه میان حالت پسندیده و ناپسند قرار می گیرد، مثل قرار گرفتن میان عدل و جور [که نه عدالت است و نه جور و ستم]. و یا حالتی و موقعیتی در میان نزدیک و دور و بر این اساس گفت: فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ

سابقاً بِالْخَيْرَاتِ (مفردات، ج ۳، ص: ۱۹۸، ۳۲/ فاطر)، طبق این ۳۲/ فاطر مردم سه گروهند: گروهی ستمگر و گروهی میانه رو که گناهان خفیفی دارند و گروهی پیش‌گیری کنندگان به نیکبها یعنی نیکان و پاکان، مسلماً از این سه گروه تنها گروه اولند که مشمول آیه مورد بحثند نه گروه دوم و سوم و از آنجا که گروه اول معمولاً اکثریت جوامع را تشکیل می‌دهند.

لذا، قرآن برای بیان این گونه اعتدال و میانه روی از واژه قصد بهره گرفته است. قصد به معنای میانه روی است. از این رو اقتصاد به معنای میانه روی در حوزه امور اقتصادی زندگی و تنظیم و سامان دهی دخل و خرج و درآمدها و هزینه هاست. کسی که بتواند میان درآمدها و هزینه های خویش اعتدال و مساوات و برابری ایجاد کند شخص مقتصد است که توانسته است میانه روی به این مفهوم را در بخشی از زندگی خویش اعمال کند (نمونه، ج ۱۱، ص/ ۳۷۹، ۳۲/ فاطر).

اعتدال در تبلیغ دین

در قرآن بر لزوم اعتدال و میانه روی در تبلیغ دین و ارتباط با مردم تأکید می‌کند و آن را بر پیامبر و دیگر مبلغان دینی توصیه و لازم می‌شمارد.

قرآن در بیان این معنا به مسئله عرف و معروف از نظر جامعه اشاره می‌کند و از پیامبر و مبلغان دینی می‌خواهد که در دعوت مردم از شیوه پسندیده و مردم پسند استفاده و از ابزارهای مورد پذیرش استفاده کند. برای این که مردم به مطالب و مفاهیم توجه کنند و به درستی آن را گوش کنند و نظر و نگاه درستی به مسئله داشته باشند می‌بایست دو اصل گذشت و معروف بودن را مورد توجه قرار داد. عفو و گذشت برای آن است که در صورت برخورد های خشن و تند مخاطبان و اهانت های ایشان، خود تندخو و درشت گو نشود و رفتار خویش را با همه اهانت ها از حالت اعتدال و رفتارهای پسندیده اجتماعی بیرون نبرد. این بدان معنا خواهد بود که همواره جاذبه عفو و گذشت و رفتارهای پسندیده بیش از کلام و سخنان درشت است. تأکید بر عمل و رفتار به معنای شیوه تأثیرگذار در حوزه تبلیغات است. بسیاری از مردم پیش از آن که به کلام و سخنان شخص توجه کنند و آن را معیار ارزیابی قرار دهند به عمل و رفتارهای او توجه می‌کنند. از این رو لازم است که شخص با رفتارهای درست و پسندیده و گذشت و عفو و اغماض از رفتارهای تند دیگران، آنان را به سوی دین دعوت کند (اعراف ۱۹۸ و ۱۹۹ ج/ ۷ ص/ ۶۰، نمونه، مکارم شیرازی). اعتدال در انفاق و بخشش که امری پسندیده است نیز مورد تأکید قرار می‌گیرد. به این معنا که با همه ارزش و جایگاه بلند انفاق در زندگی، شخص می‌بایست همواره اعتدال را در بخشش رعایت کند تا در وضعیت و موقعیتی قرار نگیرد که دست نیاز به سوی دیگری دراز کند. به هر حال براساس آموزه های قرآن می‌بایست در همه حوزه ها و بخش های زندگی اعتدال و میانه روی را مراعات کرد (بقره ۲۱۹، ج/ ۲، ص/ ۱۱۸ و ۱۱۹ و اسراء ۲۹، ج/ ۱۲، ص/ ۸۶، نمونه، مکارم شیرازی).

بهترین راه تربیت اعتدال است

راه و رسم اعتدال، کوتاه ترین 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: (الْيَمِينُ وَالشِّمَالُ مُضِلَّةٌ وَالطَّرِيقُ الْوَسْطَى هِيَ الْجَادَّةُ عَلَيْهَا بَاقِيَ الْكِتَابِ وَآثَارُ النَّبُوَّةِ وَ مِنْهَا مَنَفَذُ السَّنَةِ وَ إِلَيْهَا مَصِيرُ الْعَاقِبَةِ) (انحراف به راست و چپ، گمراهی است و راه مستقیم و میانه، جاده وسیع حق است. کتاب خدا و آیین رسول همین را توصیه می کند، و سنت پیامبر نیز به همین راه اشاره می کند و سرانجام، همین جاده ترازوی کردار همگان است و راه همه بدان منتهی می شود.) سلامت فرد و جامعه در گرو تربیتی تعادل است، زیرا هر گونه انحراف از اعتدال و افراط و تفریط در صفات و اعمال و رفتار، انحراف از حق است (نهج البلاغه، خ/ ۱۶، ص/ ۵۵۸) پیشوای موحدان علی (ع) فرموده است: «مَنْ أَرَادَ السَّلَامَةَ فَعَلَيْهِ بِالْقَصْدِ»، هر که خواهان سلامت است، پس باید میانه روی پیشه کند. آفرینش انسان به گونه ای است که هر گونه بیرون شدن از مرزهای اعتدال، به او آسیب می رساند و از نظر تربیتی دچار توقف یا گستاخی می شود (شرح غررالحکم، ج ۵، ص ۲۶۶). به بیان امیر مؤمنان (ع) (فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِه مُضِرٌّ وَ كُلُّ إِفْرَاطٍ لَهُ مُفْسِدَةٌ)، هر کمبود آن را زیان است و هر زیادی آن را تباهی است. بنا بر این 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. حضرت علی (ع) فرموده است: (عَلَيْكَ بِالْقَصْدِ فَإِنَّهُ أَغْوَى شَيْءٍ عَلَى حَسَنِ الْعَيْشِ)، بر تو باد به میانه روی در امور، زیرا میانه روی، یاری کننده ترین چیز برای خوب زندگی کردن است (تهذیب اخلاق و تطهیر الاعراق، ص ۴۵).

حکما اساس اخلاق را در اعتدال در خوی ها و صفات می دانند و برای نجات و رستگاری انسان و رساندن او به سعادت، راه اعتدال را توصیه می کنند. ملا مهدی نراقی در این باره می نویسد: «بر هر خردمندی واجب است که در اکتساب فضایل اخلاقی که حد وسط و اعتدال در خوی ها و صفات است و از جانب شریعت مقدس اسلام به ما رسیده، کوشا باشد و از رذایل که افراط و تفریط است اجتناب کند و اگر در این راه، کوتاهی و تقصیر کند هلاکت و شقاوت ابدی گریبانگیرش شود (نراقی، ملا مهدی علم اخلاق اسلامی، ص ۴۱۰).

ابعاد اعتدال

الف) اعتدال در دوستی و دشمنی

پیشوایان دین در همه امور توصیه به اعتدال کرده اند تا پیروان آنان نسبت به این امر خطیر، حساسیت لازم را پیدا کنند و در هیچ امری پا را فراتر از اعتدال نگذارند. از جمله توصیه های آنان، توصیه به اعتدال در دوستی و دشمنی است، چنان که در حدیثی که هم از پیامبر اکرم (ص) و هم از امیر مؤمنان (ع) روایت شده است بر این امر تأکید کرده اند؛ (أَحْبَبُ حَبِيبِكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغْضِكَ يَوْمًا مَا، وَأَبْغَضُ بَغْضِكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبِكَ يَوْمًا مَا، دوست خود را دوست بدار از سر اعتدال، شاید روزی از

روزها دشمن شود، و دشمن را دشمن بدار از روی میانه روی، شاید روزی از روزها دوست گردد. انسان عاقل، چه در دوستی و چه در دشمنی، مآل اندیش است و از خواهش نفس پیروی نمی‌کند و از مرز اعتدال بیرون نمی‌رود. پیروی از خواهش نفس و تابع احساسات شدن، آدمی را به افراط و تفریط می‌کشد. بسیاری از جوانان در دوستی و دشمنی اهل افراط و تفریطند. هنگامی که با کسی دوست می‌شوند آن قدر احساس صمیمیت و محرم بودن می‌کنند که به دوست خود بی حساب اطمینان می‌کنند و همه اسرار زندگی خویش را با وی در میان می‌گذارند، غافل از اینکه پیوند دوستی و رفاقت، همیشه و در هر اوضاع و احوالی محکم و پایدار نمی‌ماند. ممکن است پیشامدها و حوادث، رشته رفاقت و دوستی را پاره کند و آن دوستی به دشمنی مبدل شود. بنا بر این لازم است رفقای یکدل در دوران رفاقت و دوستی از افراط بپرهیزند و در حدود عقل با یکدیگر یگانه و همراز باشند (شکوهی یکتا، ۱۳۶۳، ص ۱۲۶).

ب) اعتدال در روابط اجتماعی

زندگی اجتماعی، زمانی به درستی سامان می‌یابد که بر روابطی معتدل استوار باشد زیرا هر گونه افراط و تفریط در روابط اجتماعی سبب تزلزل فرد و جامعه و سیر آنها به سوی تباهی می‌شود. انسان خردمند و زیرک در اداره امور، در مدیریت، در رهبری و به طور کلی در هر ارتباط اجتماعی، رفتاری متعال دارد و دیگران را بر اساس اعتدال حرکت می‌دهد. امیر مؤمنان علی (ع) فرموده است: (الْفَقِيْهُ كُلُّ الْفَقِيْهِ مَنْ لَمْ يُقْنَطِ النَّاسَ مِنْ رَحْمَةِ اللهِ، وَلَمْ يُؤَيِّسْهُمْ مِنْ رَوْحِ اللهِ، وَلَمْ يُؤْمِنْهُمْ مِنْ مَكْرِ اللهِ، دَانَايَ فَهْمِيْدَةٍ وَزِيْرَكُ كَسِيْ) است که مردم را از آمرزش خدا مأیوس نسازد، از مهربانی او نومیدشان نکند و از عذاب ناگهانی وی ایمنشان ندارد (نهج البلاغه، حکمت ۹۰/، ۵۳۱).

ج) اعتدال در بیم و امید:

بهترین زمینه برای رشد و تعالی، اعتدال بیم و امید است چنان که در سخن امیر مؤمنان (ع) آمده است: خَيْرُ الْأَعْمَالِ إِعْتَدَالُ الرَّجَاءِ وَالْخَوْفِ، بهترین کارها اعتدال بیم و امید است (غررالحکم ودرراکلم، ص ۳۵۵). خدای تبارک و تعالی آدمیان را در چنین زمینه ای به سوی کمال سیر می‌دهد، چنان که در کتاب الهی کنار آیات عذاب الیم، آیات تشویق و امید قرار دارد و شأن فرستاده گرامی‌اش بشارت و انذار است؛ اَنَا أَرْسَلْنَاكَ بِالْحَقِّ بَشِيرًا وَنَذِيرًا، مَا تَوْ رَا بِه رَاسْتِي نُوِيْدِرْسَان وَبِيْم دِهْنْدِه فِرْسْتَاْدِيْم (بقره، ۱۱۹). مَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا مَبْشَرًا وَنَذِيرًا، وَ مَا تَوْ رَا جَزْ مَزْدِه دِهْنْدِه وَبِيْم دِهْنْدِه نَفِرْسْتَاْدِيْم (فرقان/ ۵۶). (نَبِيْء عِبَادِيْ اِنِّيْ اَنَا الْعَفُوْر الرَّحِيْمُ وَ اِنَّ عَذَابِيْ هُوَ الْعَذَابُ الْاَلِيْمُ، (به بندگان من خبر ده که منم آمرزنده مهربان، و اینکه عذاب من عذابی است دردناک (حجر، ۵۰ - ۴۹).

د) اعتدال در امور اقتصادی در دوبخش تولید و مصرف

اعتدال در امور اقتصادی در دو بخش تولید و مصرف قابل بررسی است. آنچه در این زمینه مهم است، عبارت اند از:

۱. کار و فعالیت: اسلام با بیکاری و رخوت و تنبلی مخالف است؛ همان طوری که زیاده روی در فعالیت اقتصادی و حرص و مال اندوزی را مورد نکوهش قرار داده است. پیشوایان ما با گفتار و عملشان، همواره پیروان خود را به تلاش برای روزی حلال سوق داده و هر گونه کار و فعالیت اقتصادی را که به منظور رفاه خانواده صورت گیرد، در حکم جهاد در راه خدا شمرده اند. اما در عین حال، خطر خروج از مدار اعتدال و افتادن در دام حرص و زیاده خواهی را نیز گوشزد نموده و به میانه روی در طلب روزی فرا خوانده اند. امام صادق(ع) می فرماید: دنبال روزی باش، ولی دنبال روزی رفتن تو از حد کسانی که خود را تضييع می کنند، بالاتر و از حد حریصان، پایین تر باشد (وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۰).

۲. انفاق: بعضی افراد برای انفاق، حد و مرزی قائل نیستند و هر چه دارند به دیگری می دهند و خود محروم می مانند. در مقابل، بعضی چنان بخل می ورزند که حاضر نیستند دیناری در این راه به مصرف برسانند. اسلام هر دو گروه را که جانب افراط و تفریط را گرفته اند، محکوم نموده و به جای اسراف و اقتار، اعتدال در انفاق را مطرح کرده است.

اسلام به صاحب مال اجازه نمی دهد هر طور بخواهد انفاق و اسراف کاری کند. قرآن مجید خطاب به رسول خدا(ص) می فرماید: وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ غُنْفِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ؛ هرگز دست را بر گردنت زنجیر مکن (ترک انفاق و بخشش منما) و پیش از حد آن را مگشا تا مورد سرزنش قرار گیری (اسراء / ۲۹). قرآن مجید یکی از ویژگی بندگان خاص الهی را اعتدال در انفاق می داند و می فرماید: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا، و کسانی که هر گاه انفاق کنند، نه اسراف می نمایند و نه سخت گیری بلکه در میان این دو، حد اعتدالی دارند (فرقان / ۶۷).

امام صادق(ع) سه موضوع امساک، اسراف و اعتدال در آیه فرقان / ۶۷ را به شیوه خاصی ترسیم نموده است. آن حضرت در برابر یکی از یارانش مشتی از ریگ های زمین را برداشت و آنها را در دست خود محکم گرفت، به طوری که دانه ای از آن به زمین نریخت و فرمود: این همان تقییری است که خداوند بیان کرده است. سپس مشتی دیگری برداشت و دست خود را باز کرده همه را به زمین ریخت و فرمود: این همان اسراف است. سپس مشتی دیگری برداشت و قسمتی را ریخت و قسمتی را در دست نگاه داشت و فرمود: این همان میانه روی است که روش عادلانه است و خداوند از آن به لفظ (قواماً) یاد کرده است (فروع کافی، ج ۴، ص ۵۴). البته گاهی شرایط اقتضا می کند که انسان برای مصالح اجتماعی، دیگران را بر خود ترجیح دهد و این با اعتدال در انفاق که دستور عمومی و همگانی است، منافاتی ندارد.

۳. مصرف و مخارخ زندگی: اعتدال در مصرف، راه میانه ای است که اسراف، تبذیر، بخل و امساک را نفی می کند و اسلام از آن حمایت کرده است. استفاده از روزی خدا و به مصرف رساندن مال پاکیزه و

حلال، حق طبیعی همه افراد است. اما قرآن مجید برای آن حدی قائل شده و می‌فرماید: (كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ بَخُورِيدَ از روزیهای پاکیزه‌ای که به شما داده‌ایم و در آن طغیان نکنید (طه / ۸۱)، در آیه ای دیگر می‌فرماید: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ و از نعمتهای الهی) بخورید و بیاشامید، ولی اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد! (اعراف / ۳۱) از نظر اسلام هر گونه سخت‌گیری بی‌جا و در مضیقه و تنگنا قرار دادن اعضای خانواده، مردود است. اگر کسی قدرت مالی دارد، باید زندگی عایله خود را توسعه دهد و از تأمین رفاه و آسایش خانواده خودداری نکند. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: (لیس منا من وسع علیه ثم قتر علی عیاله؛ کسی که وسعت مالی دارد و دارای تمکن است ولی بر خانواده خود سخت بگیرد، از ما نیست (مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۲۵۶) برنامه ریزی زندگی باید بر اساس اعتدال صورت گیرد. این موضوع برای بهبود وضع اقتصاد خانواده و جامعه بسیار مهم و قابل توجه است. از این رو در روایتی از امام باقر(ع)، اندازه‌گیری و اعتدال در امر معاش، در کنار دین‌شناسی و خویش‌داری و صبر در مصیبت، به عنوان سه عنصر کمال انسانی معرفی شده است (تحف العقول، ص ۲۹۲).

بخشی از مشکلات جامعه معلول نادیده گرفتن اقتصاد و میانه روی در صرف مال و عدم توازن هزینه و درآمد است. کسانی که از درآمد کمی برخوردارند، با قناعت می‌توانند با سربلندی و عزت نفس به حیات خود ادامه دهند و افراد متمکن نیز با صرفه‌جویی، می‌توانند بر مواسات و رسیدگی به وضع محرومان توفیق یابند. بی‌جهت نیست که امام علی(ع) می‌فرماید: (ما عال امرؤ اقتصاد؛ کسی که در زندگی اعتدال را رعایت کند، هرگز فقیر نمی‌شود (نهج البلاغه فیض الاسلام، قصار ۱۳۴).

اعتدال در عبادت:

امیرمؤمنان علی(ع) فرموده: انسان می‌بایست زندگی خود را در طول روز به سه قسمت مساوی بخش کند، یک سوم را به عبادت، یک سوم را به کار و کوشش و یک سوم دیگر را به خواب و آرامش اختصاص دهد. این گونه است که زندگی معتدل و میانه‌ای خواهد داشت.

قرآن در مسئله اعتدال در عبادت، به مفهوم خاص آن توجه دارد؛ زیرا در تحلیل کلی و عام قرآن هرگونه عملی عبادت تلقی می‌شود به شرط آن که در راستای تکامل بشر باشد. اما در عبادت به معنای خاص آن که شامل نماز و روزه و امور دیگر عبادی است می‌بایست اعتدال را رعایت نماید. (قُلْ ادْعُوا اللَّهَ أَوْ ادْعُوا الرَّحْمَنَ أَيًّا مَا تَدْعُوا فَلَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى وَلَا تَجْهَرُوا بِصَلَاتِكُمْ وَلَا تُخَافُ بِهَا وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا، بگو: (الله) را بخوانید یا (رحمان) را هر کدام را بخوانید ذات پاکش یکی است و برای او بهترین نامهاست! و نمازت را زیاد بلند، یا خیلی آهسته نخوان و در میان آن دو، راهی (معتدل) انتخاب کن! (اسراء / ۱۱۰) حتی در شیوه‌ها و چگونگی به جا آوردن عبادات نیز مسئله اعتدال مورد توجه و تاکید است. از این رو قرآن به صراحت بر لزوم رعایت اعتدال و پرهیز از افراط و تفریط در قرائت نماز اشاره می‌کند و می‌فرماید که

قرائت، آن چنان بلند و یا خیلی کوتاه نباشد. از این رو باید انسان از جهر و اخفات در نماز به شکلی که دیگران را متوجه سازد و یا اصولاً به گوش کسی نرسد خودداری ورزد و راه میانه را در این مسئله بجوید. قرآن برای بیان این معنا پس از ذکر نهی از جهر و اخفات به جستن راه میانه با گزاره: *وَابْتَغِ بَيْنَ ذَلِكَ سَبِيلًا* اشاره می کند که به معنای جستن راهی میان این دو است (نمونه، مکارم شیرازی، ج/ ۱۲ ص/ ۳۲۸ و ۳۲۹، اسراء / ۱۱۰). البته برخی با توجه به معنای لغوی صلاه که به معنای دعاست آن را به نماز اختصاص نداده و گفته اند که مراد از آیه آن است که شخص در دعا و نیایش، شیوه اعتدال و میانه روی در آهنگ دعا را در پیش گیرد (مجمع البیان، طبرسی، ج ۵ و ۶ ص ۶۸۹).

اعتدال در خانواده

گروهی از مردم آنچنان دلبسته به فرزند و زندگی هستند که همه قوانین و ارزش های دینی و اجتماعی را فدای آنان می کنند و دسته ای چنان دچار جهالت گشته اند که محبت به خدا را مستلزم بی مهری به غیر خدا می دانند. یکی از اموری که در عواطف انسانی ممکن است به سهولت جنبه افراطی به خود بگیرد، محبت است. محبت اگر چه کاملاً پاک و بی آلاش باشد، سبب اشتغال فکری می شود و فراغت دل را که لازمه ذکر خداست، از بین می برد. محبت های پاک و بی آلاش گاه با دخالت های شیطانی رو به تضاد می نهد و روح انسان را تسخیر می کند. انسان باید در همه احوال مراقب باشد، تا از هرگونه افراط و یا تفریط در محبت و علاقه جلوگیری به عمل آورد. به طور کلی در ارزیابی محبت می توان به یک ملاک کلی توجه داشت و آن این که آیا محبت موجب تقویت توجه انسان به خدا شده و محبت الهی را در دل تقویت می نماید و یا با ایجاد حواس پرتی و یا هر اثر دیگری انسان را از توجه به خدا و انجام وظایف الهی باز می دارد (محمدعلی، سادات، اخلاق اسلامی، ص/ ۲۲).

نکته ای که در محبت به اطرافیان مخصوصاً فرزندان باید در نظر داشت رعایت اعتدال است. محبت بیش از حد به فرزندان می تواند به گستاخی و سوء استفاده کودکان و تباهی آنها بیانجامد و از سوی دیگر خرده گیری بیش از حد می تواند زمینه سرپیچی و سرکشی را فراهم آورد. امام باقر علیه السلام در این باره فرموده اند: بدترین پدران کسانی هستند که در نیکی به فرزندان خود افراط می کنند و بیش از حد به آنان مهر می ورزند (فرید، مرتضی، الحدیث).

فواید اعتدال در زندگی

گام اول در مسیر حرکت و سلوک اعتدالی انسان شناخت مرزهای اعتدال است که لازمه آن آگاهی از جانب افراط و تفریط در اخلاق و صفات انسانی است. به بیان دیگر در صورت شناخت سه حد افراط، تفریط و حد میانه و وسط است که انسان می تواند گام نخست را در سلوک اعتدالی خود بردارد و گام

دوم یعنی عمل در چارچوب مرزهای اعتدال است که می‌تواند کمالات الهی و انسانی را به ارمغان آورد اعتدال، در زندگی فردی و اجتماعی انسان تأثیر دارد. مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱. تربیت: یکی از راه کارهای تربیت و اصلاح نفس، میانه روی است، زیرا تربیت، در سایه تعدیل قوای نفسانی و کنترل قوه غضب و شهوت و عقل به دست می‌آید. بر این اساس امام علی (ع) می‌فرماید: هر گاه به اصلاح خود مایل بودی، میانه رو، قانع و کم‌آرزو باش (غرر الحکم و درر الکلم، ج ۳، ص ۱۹۲).
 ۲. نجات انسان: پیامبر اکرم (ص) یکی از اسباب نجات آدمی را اعتدال در هنگام دارایی و نداری می‌داند. این نجات شامل نجات انسان از ناملایمات زندگی دنیا و عذاب عالم برزخ و قیامت می‌شود (تنبيه الخواطر، ج ۱، ص ۱۶۷).

۳. بی‌نیازی: امام صادق (ع) می‌فرماید: انَّ القصد یورث الغنی؛ به درستی که میانه روی، سبب بی‌نیازی و ثروت می‌شود. دلیل این بی‌نیازی آن است که با اعتدال و اندازه‌گیری در زندگی، فعالیت‌های اقتصادی مانند مصرف، تولید، و هزینه‌های زندگی سامان می‌یابد و از اسراف جلوگیری می‌شود (کافی، ج ۴، ص ۵۳).

۴. سلامتی: سلامت بدن انسان به تعادل قوای جسمانی بستگی دارد. غدد هورمونی اگر کمتر یا زیاده‌تر ترشح‌کنند، سلامت آدمی را تهدید خواهد کرد. امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: هر کس سلامتی می‌خواهد، پس باید میانه رو باشد (غرر الحکم و درر الکلم، ج ۵، ص ۲۲۶).

۵. وحدت: پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: بر شما باد به میانه روی، زیرا ملتی که میانه رو باشد، هرگز دچار تفرقه نخواهد شد (فردوس الاخبار، ج ۱، ص ۳۸۷).

۶. الفت: رسول اکرم (ص) می‌فرماید: استووا قلوبکم؛ معتدل باشید تا دل‌های شما به هم نزدیک شود. دلیل این الفت و نزدیکی آن است که بسیاری از اختلافات فرقه‌ها و افراد مختلف جامعه بر اثر افراط و تفریط در مباحث اجتماعی و دینی پدید می‌آید (کنز العمال، ح ۲۰۵۷۵).

۷. آسان شدن مشکلات: امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: میانه روی در کارها را فراگیر، زیرا کسی که میانه روی را فرا گیرد، امور زندگی بر او آسان خواهد شد. انسان میانه رو آمادگی نسبی برای رویارویی با مشکلات اجتماعی را دارد؛ مثلاً کسی که اهل قناعت است و برای کم خرج کردن تمرین کرده، در واقع خود را برای روزهای سخت آماده نموده است (غرر الحکم و درر الکلم، ج ۳، ص ۴۴۰).

۸. رشد و بالندگی: رسول اکرم (ص) می‌فرماید: خدای تعالی هر گاه ماندگاری و رشد امتی را بخواهد، اعتدال و پاک دامن‌ی را روزیشان می‌کند (در المنثور، ج ۳، ص ۲۷۰).

۹. در امان ماندن از هلاکت: امام علی (ع) می‌فرماید: (لن یهلك من اقتصد؛ کسی که میانه روی کند، هلاک نمی‌شود (غرر الحکم و درر الکلم، ج ۵، ص ۷۰).

عوامل خروج از اعتدال

عموماً اعتدال را معادل عمل اخلاقی و منطقی می‌دانند و حتی اخلاق جدید هم اعتدال را منطقی می‌شمارد. با این حال دو عامل را دلایل خروج از اعتدال بر می‌شمارند که عبارتند از: الف. جهل: انسانی که جاهل است اقدامات افراطی و تفریطی انجام می‌دهد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرِطاً أَوْ مُفْرِطاً (نهج البلاغه، حکمت / ۷۰، پیام امام علی (ع)، مکارم شیرازی، ص ۴۱۷).

ب. پیروی از هوای نفس: کسی که از تمایلات نفسانی پیروی می‌کند دچار افراط و تفریط می‌شود. قرآن می‌فرماید: وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطاً، و از کسانی که قلبشان را از یاد خود غافل ساختیم اطاعت مکن! همانها که از هوای نفس پیروی کردند، و کارهایشان افراطی است (کهف / ۲۸). خروج از مرز اعتدال و افتادن به وادی افراط و تفریط، نتایج مخرب و زیانباری دارد که مهمترین آنها عبارتند از:

۱. انحراف

یکی از آثار حتمی عدم اعتدال، انحراف از جاده مستقیم است. علی (ع) می‌فرماید: من ترك القصد جار. کسی که میانه روی را ترک کند از راه حق منحرف خواهد شد (نهج البلاغه، امه ۳۱). علی (ع) می‌فرماید: انحراف به چپ و راست (افراط و تفریط) را منشأ گمراهی، و جاده حق را راه مستقیم معرفی نموده است اگر به انحراف‌های عقیدتی که امروزه در جوامع مختلف بروز و ظهور کرده نظری بیفکنیم، در می‌یابیم که عامل اصلی این انحراف‌ها، افراط یا تفریط بوده است (خطبه/ ۱۶). آنان که درباره امام علی (ع) راه اعتدال را نیموده و به افراط کشیده شدند. در صف غلات و علی الهی‌ها درآمدند که امامان از آنها بیزار جسته و ایشان را مورد لعن و نفرین قرار داده‌اند. آن حضرت در همین زمینه می‌فرماید: به زودی دوطایفه درباره من هلاک خواهند شد. یکی، دوستی که در دوستی افراط کند؛ به طوری که محبت بی اندازه، او را به غیر حق بکشاند و دیگری، دشمنی که از حد تجاوز کرده و دشمنی بی اندازه، وی را به غیر حق سوق دهد و بهترین مردم درباره من گروه میانه رو می‌باشند، پس همراه این گروه باشید (خطبه/ ۲۷).

۲. حسرت و پشیمانی

علی (ع) می‌فرماید: ایاکم والتفریط فتقع الحسره حين لاتنفع الحسره، زنده‌ای که کوتاهی کردی زیرا کوتاهی کردن حسرت به بار می‌آورد؛ زمانی که دیگر حسرت سودی ندارد. قرآن مجید از این حسرت چنین خبر می‌دهد: أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّخِرِينَ، روز قیامت گفته می‌شود: افسوس بر من از تفریط و کوتاهی‌هایی که در اطاعت فرمان خدا کردم (زمر/ ۵۶). همچنین امام علی (ع) می‌فرماید: تندروی بی جا نوعی از دیوانگی است؛ زیرا صاحبش پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشود، معلوم می‌شود که جنون او ریشه دار است (نهج البلاغه،

قصار (۷۴۲).

۳. ملامت

از عواقب و پیامدهای فقدان تعادل، مورد سرزنش قرار گرفتن است. امام علی(ع) می‌فرماید: احذرو التفريط فانه يوجب الملامه. از کوتاهی کردن بپرهیزید که مورد سرزنش قرار خواهید گرفت.

۴. قبول نشدن دعا

عدم استجابت دعا، علت‌های مختلفی دارد که یکی از آنها، رعایت نکردن میانه روی است. امام صادق(ع) م‌فرماید: یکی از چهار گروهی را که دعایشان مستجاب نمی‌شود، فقیری می‌داند که مالی داشته و آن را تلف کرده است و از خداوند طلب روزی می‌کند؛ خداوند در جواب چنین شخصی می‌فرماید: آیا تو را به میانه روی و اعتدال امر نکرده‌ام؟ (کافی، ج ۴، ص ۶۵)

۵. فقر

فقر و نیازمندی از جمله آثار خروج از اعتدال است، زیرا کسی که از مرز اعتدال پا فراتر گذارد فاقد تدبیر و دوراندیشی است و از اداره زندگی و امرار معاش عاجز می‌ماند. امام علی(ع) می‌فرماید: (الاقتصاد ينمي القليل والاسراف يغني الجليل، میانه روی، کم را زیاد می‌کند و اسراف زیاد را از بین می‌برد (غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۲۹).

۶. هلاکت

هلاکت و عذاب اخروی از دیگر آثار خروج از اعتدال است که قرآن مجید می‌فرماید: (وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى، هرکس را که زیاده روی کند و به آیات خدا ایمان نیاورد، مجازات می‌کنیم و عذاب آخرت سنگین‌تر و پاینده‌تر است (طه/۱۲۷).

۷. عذاب الهی

عاقبت و سرانجام کسانی که از مرز اعتدال خارج شده و به دام اسراف گرفتار شده‌اند، چیزی جز ورود به جهنم نخواهد بود. قرآن مجید می‌فرماید: (وَأَنَّ الْمُسْرِفِينَ هُمْ أَصْحَابُ النَّارِ، کنندگان اهل جهنم هستند (غافر/۴۳).

اعتدال در سیره امام موسی کاظم(ع)

میانه روی: از دیگر رفتارهای پسندیده در زندگی، میانه روی و عدالت در زندگی بویژه در حوزه مصرف نعمت‌های الهی است. کسی که عدالت را در مصرف داشته باشد و میانه روی نماید و نسبت به آنچه که در

اختیار دارد قناعت ورزد، هرگز گرفتار رفتارهای ضداخلاقی و ناپسند نمی شود و به زندگی دیگران حسادت نمی ورزد و برای دنیا و ارضای شهوات تلاش نمی کند. چنین شیوه ای موجب می شود که در زندگی از اخلاق پسندیده ای سود برد و رفتارش با دیگران بسیار متواضعانه و خوب باشد. از این رو امام موسی کاظم (ع) می فرماید: من اقتصد وقنع بقیة النعمة و من بذر و أسرف زالت عنه النعمة؛ هر که میانه روی کند و قناعت ورزد، نعمت بر او بپاید و هر که بیجا مصرف نماید و زیاده روی کند، نعمتش زوال یابد. انسانی که اسراف می کند نه تنها به خودش ظلم کرده بلکه به دیگران نیز ظلم کرده است، برای اینکه اجازه نمی دهد تا دیگران از آن نعمت بهره مند شوند اما اگر قناعت ورزد می تواند از آن مال به دیگران انفاق کند و از آثار انفاق همچون افزایش مهر و محبت برادران بهره مند شود (تحف العقول، ص ۴۰۳).

بنابراین، دین مبین اسلام رهنمودهایی و سفارش هایی در زمینه درک صحیح زندگی طیب و سالم برای است. انسان دارد که انسان باید آنها با راهنمایی و ارشاد ائمه معصومین (ع) بشناسد و در عمل کردن به آن کوشش نماید. که عبارتند از: زهد و دل بردن از دنیا و قناعت.

زهد از نظر لغوی و اصطلاحی

زهد، به معنی بی اعتنایی، و زاهد کسی است که در عین کار و تلاش، به دنیا بی اعتنا باشد (راغب، مفردات، ص ۳۸۴؛ ابن منظور: لسان العرب، ج ۳، ص ۱۹۶ و ۱۹۷). در اصطلاح زهد، ضد رغبت و میل به دنیا است؛ یعنی روی گردانی از خوشی های دنیا و اموال و منصب ها و چیزهای دیگری که با مرگ زائل می شود (جامع السعادات، ج ۲، ص ۵۵ و ۵۶).

قرآن کریم معیار زهد را این چنین بیان می کند، انسان زاهد آن کسی است که وقتی دنیا از دست او رفت متأسف نشود و هماهنگی که متاع دنیا به دست آورد فرحناک نگردد: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ)، حدید/۲۳ این همان نکوهش وابستگی و ستایش زهد است (بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۳۲۱).

اهمیت زهد در آیات و روایات

تعبیری که نسبت به زهدورزی در آیات و روایات وارد شده است و آثاری که برای این صفت نفسانی بیان گردیده همگی بیانگر جایگاهی رفیع برای وارستگی و زهدورزی نسبت به دنیا در نظام اخلاقی اسلام است از جمله پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: زهدورزی در دنیا موجب راحتی دل و بدن است (شیخ صدوق: خصال، ص ۷۳، ح ۱۱۴) و نیز فرمود: کسی که نسبت به دنیا زهد ورزد مصیبت ها بر او آسان گردد (شیخ طبرسی: مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۳۴۱، ح ۲۶۶۰). امام صادق - علیه السلام نیز فرمود: بی رغبتی به دنیا باعث فراغت قلب جهت پرداختن به آخرت می گردد (کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۶، ح ۵). و سرانجام

آینکه پیامبر اکرم - صلی الله علیه و آله - اعلام می‌دارد: بدون بی رغبتی به دنیا، چشیدن شیرینی ایمان بر دل‌های شما حرام خواهد بود (کلینی، ص ۱۲۸، ج ۲).

مراتب زهد

۱- زهد خدا ترسان: انسان برای تحصیل نجات از آتش و سایر عذاب‌های آخروی از دنیا رویگردان می‌شود.
 ۲- زهد امیدواران: یعنی روی برتافتن از دنیا به امید رسیدن به ثواب خداوند و نعمت‌های بهشتی.
 ۳- زهد عارفان: نه توجهی به درد و رنج‌ها دارد تا رهایی از آنها را طلب کند و نه اعتنایی به لذت‌ها می‌کند تا بهره‌مندی از آنها را بجوید، بلکه تنها در اشتیاق دیدار و ملاقات پروردگار است. چنین زهدی تنها همت اهل معرفت است (جامع السعادات، ج ۲، ص ۶۵ - ۷۴؛ المحججه البيضاء، ج ۷، ص ۳۵۷ - ۳۶۴).
 در نتیجه بالاترین درجه زهد آن است که با رغبت و اشتیاق، دنیا را ترک نماید و اصلاً احساس از دست دادن چیزی را نکند. احساس ننماید که معامله‌ای صورت گرفته است؛ چنان که اگر کسی از مُشتی خاک بگذرد تا به یاقوتی دست یابد، هرگز احساس نمی‌کند که چیزی را به قیمت دستیابی به شی‌ارزنده تر از دست داده و معامله‌ای کرده است.

تشویق به زهد و نکوهش دنیا

در نهج البلاغه از (دنیا) بسیار مذمت شده و در بسیاری از خطبه‌ها و کلمات قصار آن، مردم به زهد و پارسائی و پشت کردن به لذت‌های مادی و ترک دنیای فانی به همان شیوه‌ای دعوت شده‌اند که عیسی بن مریم علیه السلام پیروانش را به رهبانیت و ترک دنیا ترغیب می‌نمود و آنان را از اقبال و توجه به دنیا برحذر می‌داشت و حال آنکه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرموده است: (لا رهبانیه فی الاسلام) یعنی در اسلام رهبانیت نیست و کسی حق ندارد به کلی ترک دنیا کند و گوشه‌ی عزلت انتخاب نماید و از اجتماع فاصله گیرد بنابراین نمی‌توان اینگونه سخنان را به علی بن ابی طالب علیه السلام نسبت داد (اثر التشیع فی الادب العربی، ص ۶۰).

۱. پستی و بی‌ارزشی دنیا چیزی نیست که بیان آن به یکی از شریعت‌های الهی نظیر (شریعت عیسی) اختصاص داشته باشد بلکه در تمام شرایع انبیاء الهی امتها را از گرایش و اقبال به دنیا و لذت‌های فانی و پشت کردن به آخرت و جهان ابدی برحذر داشته‌اند و بر این واقعیت که {حُبُّ الدنیا راسُ کُلِّ خطیئه} محبت و علاقه به دنیا سرچشمه و درراس تمام گناهان است - تاکید کرده‌اند. و در دین مبین اسلام {که کاملترین ادیان الهی است} نیز بر بی‌اعتباری {دنیا} و فنا ناپذیری و بی‌ارزشی آن تاکید فراوانی شده است.
 ۲. اگر چه در نهج البلاغه از کسانی که همچون عیسی بن مریم علیه السلام ترک دنیا کرده و هیچ توجهی به آن ندارند تجلیل شده و آن حضرت به نوف بکالی می‌فرماید: (ای نوف خوشا به حال آنان که دل از این

جهان گسستند و بدان جهان بستند... اینان چون مسیح رشته ی دوستی دنیا را از خود بریده و هیچ توجهی بدان ندارند! (نهج البلاغه، حکمت ۱۰۴، ص ۵۱۶).

امام علی (ع) فرمود: أَفْضَلُ الزُّهْدِ إِخْفَاءُ الزُّهْدِ (برترین نوع پارسایی مخفی داشتن پارسایی است. لذا، زاهد واقعی کسی است که دنیا به سراغش آمده و او آن را نپذیرفته و زندگی زاهدانه را بر نعیم دنیا ترجیح داده است. شخص زاهد باید در مجامع مانند دیگران رفتار کند؛ مثلاً اگر بر سر سفره ای است که غذاهای مختلف در آن است مقداری از هر کدام تناول کند نه این که همه غذاها را کنار بزند مثلاً به نان و پنیری قناعت نماید و از نظر لباس، لباس ساده و معمولی بپوشد نه لباس غیر متعارف زاهدانه و به این ترتیب می تواند در باطن زاهد باشد و در ظاهر فردی معمولی. هرگاه زاهد به زهدش افتخار کند و آن را اظهار نماید در واقع زاهد نیست، چرا که دلبستگی به زهد و افتخار به آن و جلب نظر مردم از این طریق خود عین رغبت در دنیا و برضد زهد است. امام علی (ع) می فرماید: تمام زهد در دوجمله از قرآن آمده است، خداوند سبحان می فرماید: (لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ، این بخاطر آن است که برای آنچه از دست داده اید تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است دلبسته و شادمان نباشید و خداوند هیچ متکبر فخرفروشی را دوست ندارد! (پیام جامع و تازه امام علی (ع)، ص ۱۷۶ و ۱۷۷، حدید. ۲۳/).

حضرت مسیح (ع) سنگ را بالمش خود قرار می داد، لباس خشن می پوشید، غذای ناگوار (مانند نان خشک) می خورد، نان خورش او گرسنگی، چراغ شب هایش ماه، سرپناه او در زمستان مشرق و مغرب بود (صبح ها در طرف غرب و عصرها در طرف شرق روبه آفتاب قرار می گرفت) میوه و گل و گیاهانی بود که زمین برای چهارپایان می رویند، نه همسری داشت که او را بفریاد و نه فرزندی که (مشکلاتش) او را غمگین سازد، نه مالی داشت که او را به خود مشغول دارد و نه طمع می که خوارش کند؛ مرکبش پاهایش بود و خادمش دست هایش! به یقین کمتر کسی می تواند مانند حضرت مسیح زندگی کند و یا زهدی همچون پیامبر (ص) و علی (ع) داشته باشد. منظور آن است که مردم با ایمان تا آنجا که می توانند تعلقات دنیوی را از خود دور سازند و بار خود را سبک کنند و به زندگی هرچه ساده تر قانع شوند، چرا که زندگی های پرخرج و تجملاتی از یک سو تمام افکار انسان را به خود جذب می کند و از آخرت غافل می سازد و از سوی دیگر تهیه آن از مال حلال غالباً مشکل است، لذا انسان را به حلال یا مشتبّه آلوده می سازد و از سوی سوم برای نیازمندان مایه حسرت و دل شکستگی و محدودیت و محرومیت می شود. و همچنین منظور امیرمومنان علیه السلام در تشبیه تارکان دنیا به حضرت مسیح علیه السلام فقط از جهت دلبستگی نداشتن به دنیا است نه رهبانیت و شیوه ی زندگانی او که بدون زن و فرزند و خانه و کاشانه بوده است زیرا در جای دیگری از نهج البلاغه امیرمومنان علیه السلام به شدت از رهبانیت و ترک زن و فرزند نکوهش کرده است (نهج البلاغه، ح/ ۲۸، پیام جامع و تازه امام علی (ع)، ص ۶۱۶ و ۶۱۷).

امام علی (ع) پس از جنگ (جمل) در بصره جهت عیادت (علاء بن زیاد حارثی) که از یاران امام علیه السلام بود به خانه‌ی او رفت وقتی که خانه‌ی بسیار مجلل و وسیع او را دید فرمود با این خانه‌ی وسیع در دنیا چه می‌کنی؟ در حالی که در آخرت به آن نیازمندتری، آری اگر بخواهی می‌توانی با همین خانه به ثواب آخرت برسی. در این خانه‌ی وسیع میهمانان را پذیرائی کنی. به خویشاوندان با نیکوکاری پیبندی. و حقوقی که بر گردن تو است به صاحبان حق برسانی. پس آنگاه تو با همین خانه‌ی وسیع می‌توانی به ثواب آخرت دستیابی. علاء گفت: از برادرم (عاصم بن زیاد) به شما شکایت می‌کنم: فرمود: مگر او را چه شده است؟ گفت: عبا (پشمینه) پوشیده و از دنیا کناره گرفته است. امام علیه السلام فرمود: او را بیاورید. هنگامی که آمد به او فرمود: ای دشمنک جان خویش شیطان تو را سرگردان ساخته آیا تو به زن و فرزندان رحمت نمی‌کنی؟ تو می‌پنداری که خداوند نعمتهای پاکیزه اش را حلال کرده اما دوست ندارد تو از آنها استفاده کنی؟ تو در برابر خدا کوچک تر از آنی که این گونه با تو رفتار کند (این مقام اولیای خاص خدا است).

عاصم گفت: ای امیرمومنان پس چرا تو با این لباس خشن و آن غذای ناگوار به سر می‌بری؟ حضرت فرمود: وای بر تو من همانند تو نیستم، خداوند بر پیشوایان حق واجب کرده که خود را با مردم ناتوان و تهیدست همسو کنند. تا فقر و نداری تنگدست را به هیجان نیاورد و به طغیان نکشاند (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۲۰۹، ص ۳۳۶).

زهد از نگاه امام سجاده (ع) روبرتافتگان از دنیا و شیفتگان آخرت، ترک گفتن هر همنشین و دوست و طرد هر رفیقی است که با آنان همدل و همرنگ نیستند. همانا آن کس که برای آخرت کار کند، نسبت به زرق و برق زود گذر دنیا بی رغبت و برای سفر آخرت حاضر و آماده است و پیش از فرجام مهلت و فرارسیدن مرگ که از دیدارش گریزی نیست، دست به کار شده و پرهیز را پیشه خود ساخته است (حرانی، شیخ ابو محمد، تحف العقول، ص ۴۷۷).

قناعت

قناعت از ماده قنع گرفته شده است. یعنی به معنای اکتفا کردن به اندک از آنچه مورد نیاز انسان است (مفردات راغب، ص ۴۱۳). و همچنین به معنای صرفه جویی، روحیه بی‌نیازی، حرص و طمع نداشتن و ضد اسراف کاری می‌باشد. قناعت، رضایت به کم و حسن تدبیر معاش است بدون دوست داشتن زیاده از حد زندگانی و اعتدال و میانه روی نیز می‌باشد. ثمرات قناعت داشتن در زندگی عبارتند از:

۱. حیا طیبه (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ، هر مرد و زن با ایمانی که کار نیکی انجام دهد او را زندگی پاکیزه خواهیم بخشید (نحل/۹۷). از حضرت علی علیه السلام پرسیدند که منظور خداوند از حیا طیبه چیست فرمودند: هی القناعة.

۲. رستگار شدن: پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله وسلم فرمودند: خوشا بحال آنکه با اسلام هدایت شود و معیشت او به حد کفاف باشد و قناعت کند (نهج الفصاحه. شماره ۱۹۸۰).
۳. راضی شدن خدا به عمل اندک: امام صادق علیه السلام می فرمایند: هر که به معاش اندک خدا راضی گردد خدا هم به عمل اندک او راضی شود (اصول کافی. ج ۳. ص ۲۰۷. حدیث ۳). امام رضا علیه السلام فرموده‌اند: کسیکه جز به روزی زیاد قناعت نکند، جز عمل بسیار او را پس نباشد و هر که روزی اندک کفایتش کند عمل اندک هم کافیش باشد (اصول کافی ج ۳. ص ۲۰۷. حدیث ۵).
۴. قناعت موجب سرافرازی و عزت انسان می‌شود. همان طور که حضرت علی علیه السلام می فرمایند: عزت و سربلندی نتیجه قناعت است. پس میوه قناعت عزت و آبرو برای انسان است (میزان الحکمه. ج ۸ ح ۱۶۸۶۰).
۵. قناعت موجب سبکی حساب روز قیامت می شود. حضرت علی علیه السلام فرموده است: اقْنَعْ بِمَا أَوْتَيْتَهُ حِفْءً عَلَيْكَ الْحِسَابُ به آنچه داده شدی قناعت ورز تا حساب روز قیامت بر تو سبک و آسان گردد (میزان الحکمه. ج ۸ ص ۲۸۳ - ۲۸۲).
۶. قناعت باعث بی نیازی انسان از مردم می شود. رسول خدا صلی الله علیه و اله وسلم فرمودند: هر که بخواهد بی نیازترین مردم باشد باید به آنچه در دست خداست اعتمادش بیشتر از آنچه در دست دیگرانست بوده باشد (اصول کافی. ج ۳. ص ۲۰۹. حدیث ۸).

انتظار

ما امروزه در عصری زندگی می‌کنیم که در آن سخنان زیادی در مورد ظهور امام عصر (عج) گفته می‌شود. در عصرهای تاریخی دور و نزدیک خودمان دوره‌ای را سراغ نداریم که مردم به اندازه امروز از ظهور امام (ع) و دولت او سخن گفته و توجه نشان داده باشند. بنابراین، (انتظار) از ویژگی‌های بارز عصر ماست. ما باید مفهوم انتظار را تصحیح و حالت انتظار را به سمت مثبت جهت‌دهی کنیم یعنی، این نقش را در روند ظهور امام (عج) مثبت، فعال و مرتبط با زندگی و وضعیت سیاسی و انقلابی و درد و رنج ما قرار می‌دهد. معمر بن خلاد از حضرت ابی‌الحسن (عج) در تفسیر سوره عنکبوت / ۱ و ۲ (الْم، أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ، (الف، لام، میم، آیا مردم گمان کردند همین که بگویند: «ایمان آوردیم، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟! سوال شد؟ حضرت ابی‌الحسن (عج) فرمود: يَفْتَنُونَ کما يُفْتَنُ الذَّهَبُ، ثُمَّ قَالَ: يُخْلِصُونَ کما يُخْلِصُ الذَّهَبُ، مردم آزمایش می‌شوند، چنان‌که طلا آزمایش می‌شود. سپس فرمود: نَاخِلَصِي مَرْدَمَ گِرفته می‌شود. چنان‌که طلا را خالص می‌سازند (یزدی حائری، علی، الزام الناصب، ج ۱، ص ۲۶۱. عنکبوت / ۱ و ۲).

درک دقیق معنای انتظار مبتنی بر فهم جامع اندیشه مهدویت است و اندیشه مهدویت را باید با توجه به مجموعه معارف اسلامی و در راستای هدف کلی دین اسلام د. ید. بنا بر آموزه های دینی، مهدی (عج)

روزی ظهور کرده و وعده های الهی را به اجرا درمی آورد او برپا کننده حکومت صالحان می باشد و مومنان به میزان ایمان و عمل صالحشان در حکومت مهدی (عج) قرب و منزلت دارند امید به ظهور مهدی (عج) همان امید به خداست. امید موتور حرکت انسان در زندگی است و امید به مهدی (عج) عامل حرکت استوارتر انسان در مسیر خوبی ها یعنی همان هدف اصلی دین می باشد. مقصود از انتظار فرج، امید و دل بستگی به مهدی (عج) است (امامت و مهدویت، آیت الله صافی، انتشارات اسلامی قم، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۳۵۱ - ۳۹۸). بنابراین انتظار فرج مقصود دین به انتظاری سازنده و نگه دارنده، تعهدآور، نیروآفرین و تحرک بخش است. به گونه ای که خودنوعی عبادت و حق پرستی است. برخی به خطا به گونه ای اندیشه مهدویت را تصویر می کنند که انتظار براساس آن به معنای کمک به رشد ظلم و فساد و پرشدن دنیا از گناه می باشد در حالی که بی شک چنین اموری با هدف دین بیگانه است، بنابراین انتظار و عشق به مهدی؛ یعنی، عشق به همه خوبی ها و امید اقامه همه خوبی ها در دنیا این عشق و امید عاملی است که انسان را وامی دارد تا هر چه بیشتر و محکم تر در راه خوبی ها قدم بردارد، پس انتظار فرج مسئولیت آفرین است (قیام و انقلاب مهدی، مطهری، مرتضی، صدرا، تهران).

مسئولیت های منتظر

ما هم اکنون در دوران انتظار به سر می بریم که طولانی ترین مرحله در تاریخ اسلام است. مسئولیت ها منتظر عبارتند از:

۱. آگاهی، آگاهی گونه هایی دارد: الف - بینش توحیدی و این که تمام هستی از خدا و همه چیز در کف قدرت اوست. خدا بر هر کاری توانا و همه چیز در آسمان و زمین، تحت فرمان اوست و از خود هیچ اختیاری ندارد.

الف) آگاهی از وعده الهی در شرایط سخت سیاسی، در مرحله ضعف و ناکامی و در شرایط سقوط. یکی از دشوارترین کارها در چنین شرایطی آن است که انسان سخنان خدای تعالی را درک کند: (وَلَا تَهْتُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ، سست مشوید و اندوه مخورید، شما برترید اگر مؤمن باشید (آل عمران ۱۳۹)). و وَ تُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضِعُوا فِي الْأَرْضِ وَ نَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَ نَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ، ما می خواهیم، بر آنان که در زمین خوارشان شمرده اند منت نهیم و آنان را پیشوایان [مردم] گردانیم و ایشان را وارث زمین کنیم و در زمین قدرشان دهیم (قصص/۵). وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزَّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ، (انبیاء/ ۱۰۵) همانا در زبور، پس از آن یاد کرد، نوشتیم که زمین را بندگان شایسته ما به ارث خواهند برد. كَتَبَ اللَّهُ لَأَعْلَيْنَا أَنَا وَ رُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ، (خداوند مقرر کرده است که حتماً من و فرستادگانم هر آینه پیروز خواهیم شد، چرا که خداوند قوی و شکست ناپذیر است! (مجادله/۲۱)، وَ لَيُنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ، و خداوند کسانی را که یاری او کنند (و از آیینش دفاع نمایند) یاری می کند خداوند قوی و شکست ناپذیر است (حج/۴۰).

ب) آگاهی به نقش انسان مسلمان در کره زمین که عبارت است از: سرپرستی، گواهی دادن و رهبری بشریت (به سوی خیر و فلاح). خدای تعالی فرماید: (وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا، همان گونه (که قبله شما، یک قبله میانه است) شما را نیز، امت میانه‌ای قرار دادیم (در حد اعتدال، میان افراط و تفریط) تا بر مردم گواه باشید و پیامبر هم بر شما گواه است (بقره/۱۴۳).
ج) آگاهی از نقش دین اسلام در زندگی بشری برای از میان برداشتن فتنه و امیال نفسانی از مسیر دعوت حق. خدای تعالی می‌فرماید: وَ قَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةٌ وَ يَكُونَ الدِّينُ لِلَّهِ فَإِنْ انْتَهَوْا فَلَا عُدْوَانَ إِلَّا عَلَى الظَّالِمِينَ، و با آنها پیکار کنید! تا فتنه (و بت پرستی، و سلب آزادی از مردم)، باقی نماند و دین، مخصوص خدا گردد. پس اگر (از روش نادرست خود) دست برداشتند، (مزاحم آنها نشوید! زیرا) تعدی جز بر ستمکاران روا نیست (بقره/۱۹۳).

د) آگاهی از سنت‌های (رایج) الهی در تاریخ و اجتماع و ضرورت آمادگی، زمینه‌سازی، حرکت و فعالیت در ضمن این سنن و محال بودن گذر از آنها. از این رو خدای تعالی فرمان داده است تا مسلمانان در خود آمادگی‌های لازم برای ورود در این مبارزه قاطع و سرنوشت‌ساز را ایجاد کنند: وَ أَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ، هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [دشمنان] آماده سازید! (انفال / ۶۰).

۲. امیدواری

در صورتی که امید انسان به برآورده شدن وعده‌های خداوند به بندگان و به حول و قوه و اقتدار او باشد، بی‌گمان این امیدواری پایان‌ناپذیر خواهد بود و صاحبش ناکام نخواهد شد. به همین دلیل است که انسان مسلمان رشته‌اش را به رشته الهی و نیرویش را به نیروی الهی استحکام می‌بخشد و هر که رشته‌اش را به رشته الهی پیوند زند و قوی گرداند، امید و نیرو و اقتدارش پایان‌ناپذیر خواهد بود.

۳. مقاومت

مقاومت نتیجه امیدواری است. غریقی که گروه نجات را از دور می‌نگرد که به سوی او در حرکت است، بر امواج آب غلبه خواهد کرد و برای چنین غلبه‌ای در عضلاتش نیرویی فوق‌العاده خواهد یافت.

۴. حرکت

حرکت همان امر به معروف و نهی از منکر، دعوت به سوی خدا و آماده‌سازی زمین برای ظهور امام عصر (عج) و برپایی دولت جهانی او است. و ایجاد آمادگی‌های لازم بینشی، ایمانی و تشکیلاتی در نسل مؤمنی که به یاری امام و زمینه‌سازی ظهور اقیام می‌کند، معنای دیگر حرکت است.

ویژگی‌های بارز اعتدال در شخصیت یاران امام عصر (عج)

از بارزترین نشانه‌های این گروه، تعادل در شخصیت، تعادل میان دنیا و آخرت و تعادل میان قدرت و بصیرت است و همین راز نیرومندی و نفوذ آنان می‌باشد. خدای تعالی این موازنه و تعادل را دوست دارد و افراط و تفریط و گرایش به چپ و راست را ناپسند می‌دارد. خدای بزرگ فرموده است: وَ اتَّبِعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ

الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيكَ مِنَ الدُّنْيَا، و در آنچه خدا به تو داده، سرای آخرت را بطلب و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن (قصص/۷۷)، خدای متعال در مقام آموزش دعا به ما فرموده است: رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ، پروردگارا! در این دنیا به ما نیکی و در آخرت نیز نیکی عطا کن (بقره/۲۰۱)، و نیز خدای تعالی فرماید: وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا، هرگز دستت را بر گردنت زنجیر مکن، (و ترک انفاق و بخشش منما) و بیش از حد (نیز) دست خود را مگشای، تا مورد سرزنش قرار گیری و از کار فرومانی! (اسراء/۲۹) تعادل بین خشوع و عبودیت برای خدا، فروتنی در برابر مؤمنان و شدت و قاطعیت در برابر کافران نیز از همین موازنه محسوب می‌شود. اَذَلِّهِ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّهُ عَلَى الْكَافِرِينَ، با مؤمنان، فروتن و بر کافران سرفرازند، (مائده/۵۴) تعادل بین توکل بر خدا و تلاش و کار و برنامه‌ریزی نیز، از همین نوع موازنه است. حضرت امیرمؤمنان علی (علیه السلام) برای (همام) جوانب این موازنه و تعادل در شخصیت (متقین) را چنین توصیف کرده است: فمن علامه احدهم انك ترى له قوة في دين وحزماً في لين وايماناً في يقين وحرصاً في علم وعلماً في حلم وقصداً في غنى وخشوعاً في عبادة وتجمللاً في فاقة وصبراً في شدة وطلباً في حلال ونشاطاً في هدى وتحرّجاً عن طمع يعمل الاعمال الصالحة وهو على وجل، يُمسي وهمُّه الشكر ويُصبح وهمُّه الذكر يبيت حذراً و يُصبح فرحاً، ... يمزج الحلم بالعلم والقول بالعمل... في الزلازل وقور و في المكاره صبور و في الرخاء شكور... نفسه منه في غناء والناس منه في راحة، از نشانه‌های هر یک از آنان این است که در کار دین نیرومندش بینی و پایداری، نرم‌خوی هشیار و در ایمان استوار و در طلب دانش حریص و با داشتن علم بردبار و در توانگری میانه‌رو و در عبادت فروتن و به درویشی نکوحالی نمودن و در سختی شکیبایی کردن و جستجوی آنچه رواست و شادمانی در رفتن راه راست و دوری گزیدن از طمع. کارهای نیک می‌کند و در هراس است. روز را به شب می‌رساند و در بند سپاس است. بامداد می‌کند ذکر گویان، شب را به سر می‌برد ترسان و روز می‌کند شادان... بردباری را با دانش در می‌آمیزد و گفتار را با کردار... به هنگام دشواری‌ها بردبار است و در ناخوشایندها پایداری و در خوشی‌ها سپاسگزار... نفس او از او در زحمت است و مردم از وی در راحت (نهج البلاغه ترجمه دکتر شهیدی، خ ۱۹۳، ص ۲۲۶؛ نهج البلاغه فیض الاسلام، خ ۱۸۴، ص ۶۱۱).

زهد زینت یاران مهدی

زهد و ساده زیستی زینت یاران مهدی است. آنان خوشکامی و نیک بختی را در آرامش دیگران می‌جویند و بستر بهره‌گیری از مذاهب الهی را برای دیگران فراهم کرده و خود با دنیا‌گرایی در ستیزند. غذایشان ساده و لباسشان بی‌پیرایه است. امام صادق (ع) در برابر پافشاری دوستان برای قیامت و شتاب در خروج قائم (ع) فرمود: چرا در خروج قائم شتاب می‌ورزید؟! به خدا سوگند، لباسش درشت و غذایش ناچیز

است. زندگی در حکومت او جنگیدن و مرگ در سایه شمشیر است (نعمانی، ابو عبدالله محمد بن جعفر، الغیبه، ص ۲۳۳).

دلایل غیبت امام زمان

جهان بر اساس نظام علّی و معلولی اداره می‌شود. همه‌ی وقایعی که در آن رخ می‌دهد دارای علت و حکمت خاصی است. فلسفه‌ی واقعی غیبت آن حضرت برای بشر معلوم نیست، اما در عین حال در تعدادی از روایت‌ها از حکمت‌های غیبت نیز سخن به میان آمده است. به عنوان مثال در بعضی از آن‌ها از اموری چون: امتحان و آزمایش مردم، حفظ جان امام (ع) در امان ماندن از بیعت با ستمگران، فراهم شدن زمینه‌ی انجام وظایف و... به عنوان عوامل غیبت امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) یاد می‌شود.

الف) در امان ماندن حضرت از بیعت با ستمگران

امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: (ان القائم منا اذا قام لم یکن لأحد فی عنقه بیعه فلذلک تخفی ولادته و یغیب شخصه؛ موقعی که قائم ما (حضرت مهدی) قیام کند بیعت کسی در گردن او نخواهد بود و به همین دلیل تولد او به صورت مخفی انجام خواهد یافت و بعد نیز وجود مبارکش غایب خواهد شد (مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۵۱، ص ۱۰۹ و ۱۱۰، ح ۱).

ب) مشخص شدن گمراهان

یکی از راه‌های تشخیص قوت ایمان و میزان پابندی افراد به دستورهای اولیای الهی، عملکرد آنان در دوره‌ی غیبت رهبران الهی است. به عنوان مثال وقتی حضرت موسی (ع) به امر الهی چهل روز برای مناجات در کوه طور اقامت کرد، اغلب مردم به دلیل ضعف یا عدم ایمان، فریب سامری را خوردند و از آیین الهی دست کشیدند. در اشاره به این سنت الهی، امام علی بن ابیطالب (ع) در روایتی پس از اشاره به امام مهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف) اضافه می‌کند «لیغین عنهم تمیزاً لأهل الضلالة؛ آن حضرت از چشم مردم نهان خواهد شد تا مردمان گمراه از غیر گمراهان مشخص شوند (مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ص ۱۱۲، ح ۷).

ج) ستم و ظلم مردم به خودشان

امام علی (ع) آن‌جا که از لزوم وجود حجت الهی در نظام هستی سخن می‌گوید به مسأله‌ی غیبت حجت الهی و علت آن با این تعبیر می‌فرماید: (واعلمو ان الارض لا تخلو من حجه الله سیمی خلقه منها بظلمهم و جورهم و اسرافهم علی النفسهم، ای مردم بدانید که زمین هرگز از حجت الهی خالی نمی‌ماند، اما پروردگار عالم مردم را به خاطر ظلم و ستمی که مرتکب می‌شوند و همین‌طور به جهت زیاده‌روی‌هایی که

در حق خود انجام می‌دهند، به زودی از دیدن حجت خودش (امام مهدی (عج) محروم خواهد ساخت (مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ص ۱۱۳، ۱۱۲، ح ۸).

د) ستم به فرزندان علی(ع)

حضرت علی بن ابیطالب(ع) در روایتی از وقایع غیبت و پیامدهای آن سخن می‌گوید و وقایع مربوط به آن دوران را به حوادثی که برای قوم حضرت موسی(ع) رخ داده است تشبیه کرده، تصریح می‌نماید که سرگردانی و تحیر مسلمانان در زمان غیبت حضرت مهدی چندین برابر سخت‌تر و بیشتر از دوران سرگردانی و تحیر قوم حضرت موسی(ع) خواهد بود. آن‌گاه در اشاره به علت این پیش آمد می‌فرماید: و باضطهادکم ولدی...؛ شما به دلیل ظلم و ستم‌هایی که به فرزندان من خواهید کرد به این مسأله و سختی‌های آن دچار خواهید شد (مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱، ص ۱۱۱، ح ۶).

اما با وجود تصریح امام(ع) به این موضوع مردم در اثر غرق شدن در دنیا و زخارف آن چند سال بعد از شهادت وی، امام حسن(ع) و امام حسین(ع) را به آن وضع رقت‌بار به شهادت رساندند و امامان بعدی را نیز مسموم کردند. در نتیجه وقتی نوبت به آخرین حجت الهی می‌رسد خدا به دلیل لطفی که بر بندگان خود دارد با وجود ناسپاسی آنان او را در پس پرده‌ی غیبت برای هدایت مردم و حفظ نظام هستی ذخیره می‌نماید.

ذ) حفظ علامت‌های هدایت

خدای متعال به منظور تداوم هدایت مردم در قطعه‌ای از زمان وقتی آنان نعمت بی‌نظیر الهی یعنی امام معصوم(ع) را فراموش می‌کنند، طبق مصلحت وجود مبارک او را در پس پرده‌ی غیبت قرار می‌دهد تا علاوه بر حفظ نظام عالم نزول فیض و رحمت الهی از طریق وی به بندگان تداوم پیدا کند و باب هدایت مردم به سوی خدا هم‌چنان باز باشد. امیرالمؤمنین(ع) در این باره می‌فرماید: خدا حجت‌های خود را به صورت آشکار یا پنهان یا حتی در حالی که خطر آنان را تهدید می‌کند (در حال ترس و نگرانی) در میان مردم حفظ خواهد کرد تا حجت و دلیل‌های روشن و واضح (هدایت و رستگاری) از بین نروند (نهج‌البلاغه، السیدالشریف الرضی)، طبق نسخه‌ی فیض الاسلام، ص ۱۱۵۸، ح ۱۳۹).

نتیجه‌گیری

با بررسی در آیات و روایات در می‌یابیم که خداوند به هر شکلی مردم و امت و جامعه را به اعتدال دعوت می‌کند؛ اعتدال در همه امور زندگی است پس سبک زندگی و اخلاق امت هم اعتدالی و معتدل خواهد بود؛ امام علی(ع) اخلاق اعتدالی را در تمام شئون زندگی به ما نشان داده است؛ آنجایی که بیان می‌دارند

که (علیک بالقصد فی الامور)؛ یعنی بر تو باد میانه‌روی در همه کارها؛ یا این بیان شیوا که فرمودند، هر کسی که از اعتدال خارج شد، تجاوز و ستم کرده است؛ زیرا هر کسی که معتدل باشد راه عدالت و حق را پیموده است. اعتدال در پیشگاه خداوند محبوب و تندروری محکوم است که این دو مرز زندگی دینی و غیر دینی را تشکیل می‌دهد؛ اعتدال در تمام امور مرتبط با فرد و اجتماع صدق می‌کند و همه امور را شامل خواهد شد. قرآن سبک زندگی اعتدالی را این گونه تعریف می‌کند که در رفتار خود میانه‌روی کن یعنی نه به راست برو و نه به چپ، تنها صراط مستقیم را طی کن و در این مسیر هیچ گاه تندروری و کندروی نداشته باش زیرا به هلاکت دچار می‌شوی. لذا، امام موسی کاظم (ع) درباره اعتدال و میانه روی فرموده: کسیکه دنیایش را برای دینش و دینش را برای دنیایش ترک کند از ما نیست.

از مهمترین عوامل سبک زندگی دینی، و تمدن اسلامی داشتن اعتدال است. و قرآن و معارف اهل بیت (ع) هم مردم را به اعتدال و میانه‌روی در همه امور فراخوانده‌اند. از این رو تنها جامعه‌ای را می‌توانیم اسلامی بدانیم که شاخصه اصلی مردم و این نظام و جامعه، اعتدال گرایی باشد؛ زیرا خداوند در قرآن فرمودند که (كَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا؛ یعنی ما شما را امت میانه‌رو و معتدل آفریدیم (بقره/۱۴۳)). زیرا زندگی خدایی با محوریت اعتدال بنا شده است امام صادق (ع) می‌فرماید: خیر امه اخرجت للناس فرمودند که منظور این است که یعنی «امه‌التي وجب لها دعوه ابراهيم فهم الامه التي بعث الله فيها و منها و عليها و هم الامه وسطا و هم خیر امه اخرجت للناس»؛ یعنی اینکه امتی که بر آنها دعوت ابراهیم واجب شده امتی میانه‌رو هستند و آنها بهترین امتی هستند که برای مردم فرستاده شده‌اند.

در زمینه حیات طیب و ساده زیستن واز راهنمایی‌های اهل بیت (ع) و زهد ورزیدن در زندگی معلوم می‌گردد که مراد از دنیا تنها مال و ثروت، خوراک و پوشاک و مانند اینها نیست؛ زیرا کناره گیری از همه این امور برای کسی که مشهور شدن به زهد و ستوده شدن به پارسایی را دوست می‌دارد، بسیار آسان خواهد بود. بلکه دنیا شامل مقام و ریاست و همه بهره‌مندی‌های نفسانی ممکن از دنیا می‌شود. زهد حقیقی یعنی روی گردانیدن و عدم دلبستگی به مال و مقام. زاهد راستین کسی است که فقر و غنا، مدح و ذم و عزت و ذلت در نزد مردم برای او یکسان باشد و جز در جست و جوی محبت و رضایت خداوند نباشد.

قرآن مجید، اهل بیت و عترت مهم‌ترین الگوهای سبک زندگی اسلامی هستند که با الگوگیری از آنان می‌توان زندگی سالم و صحیحی را داشت و دوری از این الگوها با گمراهی انسان همراه است. سبک زندگی اسلامی به معنای غذا خوردن و یا لباس پوشیدن مانند ائمه اطهار (ع)، نیست، بلکه در این سبک زندگی باید محرمات را ترک کرد و واجبات را انجام داد. محتوای زندگی به سبک اسلامی برقراری ارتباط صحیح با خود، خدا و مردم است. لذا، سبک زندگی پیامبر و ائمه اطهار بهترین سبک زندگی است که می‌توان به کمال نهایی رسید. خداوند در قرآن می‌فرماید: ای بندگان من افراط و تفریط نکنید و اعتدال را رعایت کنید (مائده/ ۸۷).

در منطق قرآن عناصر اصلی تشکیل خانواده را زن و مردی دانست که مطابق آداب و رسوم اجتماعی خویش زندگی را در کنار همدیگر آغاز می‌کنند و احتمالاً فرزندی به جمع آنها افزوده می‌گردد و هدف از تشکل آن را آرامش انسان، دوستی و مهربانی، ایمان به پروردگار و شکر نعمت‌ها او معرفی شده است.

سبک زندگی اسلام به معنا رعایت ادب، عبادت از مریض، صله رحم، احترام به یکدیگر است. جوانان نباید سبک زندگی غرب را جاگزین سبک زندگی اسلام کنند، و والدین باید آموزه‌ها سبک زندگی اسلام را به آرامی در زندگی خود پیاده کنند.

امروزه به علت فراموش کردن سبک زندگی اسلامی و استفاده از سبک زندگی غربی بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی در زندگی مردم جوامع وجود دارد.

یکی از راه‌های مهم فراهم‌سازی زمینه‌ی ظهور، تجدیدنظر در اعمال و رفتارهای فردی و اجتماعی جامعه اسلامی است. هم‌چنین غیبت، هرگز به معنای عدم حضور امام (عج) در میان مردم نیست بلکه آن حضرت در بین مردم حضور دارد و ناظر اعمال و رفتارهای آنها می‌باشد و از مشاهده اعمال نیک آنان خوشود و از دیدن ناراحتی‌ها و رفتارهای نامناسب آنها متأثر می‌شود. لذا، در دوران غیبت گرفتاری‌های سخت و پیش‌آمدهای ناگوار زیادی متوجه مردم می‌شود که همه‌ی آنها باید امتحان الهی تلقی شود چرا که خدا از این طریق افراد صالح و غیرصالح را از هم جدا خواهد ساخت. در دوره‌ی غیبت خطرات زیادی متوجه دین و اعتقادات مردم خواهد شد که راه نجات از این پیش‌آمدهای مهلک پابندی به احکام و مقررات دینی و تبعیت از رهنمودهای روشن‌گرانه‌ی اهل بیت (ع) و رعایت تقوای الهی است.

در تعاریف عامه اعتدال را می‌توان چنین تعریف کرد: شخصیت هر انسان زیر زبانش نهفته است و با سخن گفتن اوست که مشخص می‌شود که چه شخصیتی دارد؛ در واقع پس از مغز اولین موضعی از انسان که باید معتدل باشد، زبان اوست. روزانه در سطح خانواده و حتی در سطوح عالی کشور به خاطر همین عدم کنترل زبان مشکلات بسیاری ایجاد می‌شود؛ بهره‌مندی اعتدالی از زندگی دنیایی از سفارشات اکید قرآن و اهل بیت (ع) است؛ همه روزه همه مسلمانان در نماز خود «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً» را می‌خوانند و در آن از خدا می‌خواهند که زندگی دنیا و آخرت آنها نیکو و شایسته باشد؛ پس رسیدن به یک زندگی مطلوب در دنیا نیز از چیزهایی است که یک مومن باید برای رسیدن به آن تلاش کند؛ کسی که خود را از این زندگی و نعمات الهی محروم می‌کند قطعاً دین و خدا را نشناخته است؛ استفاده از نعمات زندگی با رعایت اعتدال و همچنین عدم استفاده از هر چیزی به رسم اعتدال از ویژگی‌های سبک زندگی دینی است. بنابراین، اعتدال به معنای حرکت بین حق و باطل و یا سازش و تسلیم در قبال زورگویان نیست، بلکه درمقابل آنها ایستادن و از مظلوم دفاع کردن و امنیت و آرامش در جامعه فراهم کردن می‌باشد.

جامعه آرمانی عصر غیبت، جامعه‌ای است که تمامی تعاملات و روابط شهروندانش بر اساس فرهنگ انتظار تعریف شده است و همه هم سو و هم جهت با این فرهنگ متعالی در جهت تحقق اهداف سیاسی،

اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی تلاش می کنند و جامعه و محیط را بر اساس سلامت اصیل ارتقا می دهند. در این جامعه، روابط انسانی در قالب اخوت و برادری تعریف می شود که البته ملاک آن ایمان است، نه خون و نژاد و قومیت. در این صورت است که دل ها با یکدیگر جمع شده و همه استعدادها، توان و امکانات جامعه، در مسیر تحقق ظهور ساماندهی می شود. انتظار مفهومی است جامع و کامل که می تواند همه زندگی انسان را تحت پوشش قرار داده و او را بر اساس مبانی اسلام تربیت نموده و زمینه تجلی هویت اخلاقی را در او پدید آورد.

انسان منتظر یک مصلح است و وظیفه دارد به اصلاح خود و جامعه به صورت مستمر بپردازد. حقیقت آن است که ما در اصلاح به دنبال ایجاد (تعادل) و در ارتقاء به دنبال ایجاد (تعادلی) در شخصیت فرد هستیم. برای اصلاح خود باید خود و ضعف ها و قوت ها را بشناسیم و در جهت حذف ضعف ها و تقویت قوت ها قدم برداریم و برای ارتقای خویش نیز باید با درک واقع بینانه از موقعیت شخصیتی و هویتی خویش نسبت به ارتقای آن کوشش نماییم. یک منتظر در ارتباط با دیگران از پدر و مادر، فرزندان، اعضای خانواده، اقوام، همسایگان، امت اسلامی و رهبر زمانه (ولی فقیه) و جامعه جهانی و نیز دشمنان اسلام و انسانیت، نمی تواند بی تفاوت باشد. منتظر از خوبی ها متأثر است و در مقابل بدی ها مقاوم و در جهت رشد جامعه نقش تأثیرگذار دارد.

زندگی اسلامی سبب تحکیم بنیان خانواده می شود و تحکیم و تعالی خانواده را به دنبال دارد، و یک زندگی هدفمند و متعالی است که انسان را از پوچ گرا های مادی دور می کند انسان را در دو بعد جسمانی و روحانی به صورت توانمند پرورش می دهد و به نکات رشددهنده انسان در بعد معنوی و روحانی بسیار مهم و تأثیرگذار توجه دارد.

دوری از زندگی اسلامی به خاطر ناهنجاری های اجتماعی است زندگی با سبک غیر قرآن را هم سو با زندگی به سبک غیر انسانی دانست که سبب فروپاشی ارکان خانواده و رواج بی عفت مان اعضا جامعه می شود. مبنا سبک زندگی قرآن را صداقت، امانت، رازداری و نوع دوستی در کنار معیارها دیگر زندگی دانست. سبک زندگی یعنی رفتار اجتماعی و شیوهی زیستن که آشنا با آن از دو جهت معنوی (برارسدن به هدف اصلی انسان عین رستگاری، فلاح و نجات) و مادی (زندگی راحتی و برخورداری از امنیت روانی و اخلاقی) برای انسان ضرورت دارد.

در نتیجه سبک زندگی را باید تغییر داد، یعنی نگاه و فکر را تغییر دادن و دیدگاه معارفی داشتن والهی داشتن می باشد با توجه به سوره رعد/ ۱۱ (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) ، خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی دهد مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند. لذا، خداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی دهد بلکه خود انسان است که تغییراتی در سرنوشت خود به وجود می آورد. ما باید بینش و نگاه مثبتی به زندگی داشته باشیم تا زندگی راحتی و آرامشی برای خود و خانواده

مان فراهم کنیم اگر نگاه عوض شود سبک زندگی عوض می شود و اگر نگاه منفی باشم سبک زندگی نادرست و سخت می باشد.

فهرست منابع و مآخذ

- ۱- قرآن کریم
- ۲- ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ ق، لسان العرب، بیروت، ناشر دارصادر، چاپ سوم.
- ۳- ابوعلی احمد بن مسکویه، تهذیب اخلاق و تطهیر الاعراق، ۱۳۸۷ ش، ترجمه فارسی ازخواجه نصیرالدین طوسی، تهران، ۱۳۸۷.
- ۴- ابو شجاع شیرویه بن شهردار بن شیرویه دیلمی همدانی تحقیق: فواز أحمد زمزلی، فردوس الأخبار، ۱۹۴۴ م، ریاض، ج ۱، ص ۳۸۷.
- ۵- راغب اصفهانی، حسن بن محمد، ۱۳۸۱، ترجمه مفردات، ترجمه سید غلامرضا خسرو حسن، انتشارات مرتضوی، چاپ دوم.
- ۶- تنکابن، مرتضی، ۱۳۹۰، الحدیث (روایات تربیت) ج ۴، انتشارات قدس رضوی، مشهد.
- ۷- تمیمی آمدی، عبد الواحد، غررالحکم و دررالکلم، شرح و ترجمه سید هاشم رسولی مخلاتی، ۱۳۸۰ ش. دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چ/۴، تهران.
- ۸- یزدی حائری، علی، علی بن زین العابدین، الزام الناصب، ج ۱، تاریخ نشر، ۱۴۲۲ ق، ناشر موسسه الاعلمی، عربی، ۲ جلد، بیروت.
- ۹- حرانی (ره)، شیخ ابو محمد، ۱۳۸۶، تحف العقول، قم، انتشارات آل علی (ع)، چاپ ۸.
- ۱۰- حنا فاخوری، الجامع فی تاریخ الادب العرب، التیشع فی الادب العربی، تهران، ب تا.
- ۱۱- سادات محمدعلی، اخلاق اسلامی، ۱۳۶۸ ش، انتشارات سمت، قم.
- ۱۲- سلمی، علی، ۱۳۸۶، نهج الفصاحه، تهران، ناشر جمهور، چاپ اول.
- ۱۳- سیوطی، جلال الدین، در المثنور، ۱۴۲۱ ق، دار الحیاء التراث العربی، بیروت.
- ۱۴- شهیدی، سید جعفر، نهج البلاغه، خ ۱۹۳، ۱۳۶۸ ش، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، چاپ اول، تهران، .
- ۱۵- صافی، لطف الله، امامت و مهدویت ج ۱، ۱۳۷۵ ش، انتشارات اسلامی قم،
- ۱۶- صبحی، صالح، ۱۴۰۷ ق، نهج البلاغه حضرت علی (ع)، دار الهجرة، قم،
- ۱۷- طباطبائی، محمد حسن، ۱۳۷۴، المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلام جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ ۵.
- ۱۸- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ ش، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو، چاپ ۳.
- ۱۹- ۱۳۸۶ ش، مکارم الأخلاق، ترجمه محمد حسن رحمان، تهران، نشر شریعت، چاپ ۱.
- ۲۰- صدوق، محمد بن علی بن الحسن بابویه قم، ۱۳۶۲ ش، خصال، قم، جامعه مدرسین، چاپ ۱

- ۲۱- شیخ طوسی، محمد بن حسن بن علی بن حسن (۳۸۵ ه. ق. - ۴۶۰ ه. ق.)، مشهور به شیخ الطائفه، ۱۴۱۱ ق، الغیبه، دار المعارف الاسلامیه، عربی، ۱ جلد، قم،
- ۲۲- شکوهی، یکتا، ۱۳۶۳ ش، ص ۱۲۶.
- ۲۳- عاملی، حرّ، موسسه آل بیت، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ۱۴۰۹ ق، قم.
- ۲۴- علاء الدین علی المتقی بن حسام الدین الهندی، کنز العمال، ۱۴۱۹ ق، دار الکتب العلمیه، بیروت.
- ۲۵- عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، ۱۳۷۱ ش، تهران، انتشارات امیرکبیر، چاپ هشتم.
- ۲۶- فیض الاسلام، سید علی، ۱۳۷۱، ترجمه و شرح نهج البلاغه امیر المومنین (ع)، خطبه/۶۳، تهران.
- ۲۷- فیض کاشانی، ملا محسن، ب تا، محجّه البیضاء، تصحیح علی اکبر غفاری، دار الکتب الاسلامیه، چاپ اول.
- ۲۸- کلینی رازی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۲ ش، کافی، ناشر اسلامه، تهران، چاپ دوم
- ۲۹- کاویانی، محمد، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، ص ۱۶.
- ۳۰- مازندرانی، ملا صالح (۱۳۸۸ ق)، شرح اصول الکافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ج ۱۲.
- ۳۱- مطهری، مرتضی. قیام و انقلاب مهدی، ۱۳۷۵ ش، صدرا، تهران
- ۳۲- مجلس، محمدباقر، ۱۳۰۷ ق، بحار الانوار، بیروت، ناشر (موسسه الوفا)، چاپ دوم.
- ۳۳- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ۱۳۶۲ و ۱۳۶۳، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ج ۱، چاپ اول،
- ۳۴- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴ ش، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الاسلامیه، چاپ اول، ج ۲۷
- ۳۵- _____، ۱۳۷۷، ش، پیام قرآن، تهران، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، چاپ ۷.
- ۳۶- _____، ۱۳۷۹ ش، پیام امام امیر المومنین (ع) شرح تازه و جامعی بر نهج البلاغه، ۱۳۷۹ ش، دار الکتب الاسلامیه، چاپ ۴، تهران
- ۳۷- میریام و بستر، merriam-websters collegiate Dictionary، ص ۶۷۲.
- ۳۸- نوری، میزا حسین، مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ۱۴۰۸ ق، آل بیت (ع)، قم.
- ۳۹- نراقی، محمد مهدی، ب تا، جامع السعادت، تحقیق و تعلیق محمد کلانتری، نجف اشرف، منشورات مطبعه النعمان.
- ۴۰- ورام بن ابی فراس حلّی - تنبیه الخواطر، ج ۱، ترجمه فارسی تنبیه الخواطر به قلم محمدرضا عطائی با عنوان مجموعه ورام: آداب و اخلاق در اسلام. ۱۳۶۹ ش، مشهد.