

حضرت بهاء الله می فرمایند: " در کلّ احوال به حدّ اعتدال حرکت نمائید " .

گزار تعالیم بهائی ص ۵۱

عنوان : اعتدال

قسمت روحانی

۱. مناجات شروع از آثار حضرت بهاء الله جَلَّ اسْمُهُ الاعلی
۲. دعای دسته جمعی " تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ " (۹ مرتبه)
۳. نصوص مبارکه حضرت بهاء الله جَلَّ جَلَالُهُ
۴. قسمتی از لوح مبارک حضرت عبدالبهاء ارواحنا لهُ الفداء

قسمت اداری

۵. حدود و احکام الهی
۶. بیان مبارک حضرت عبدالبهاء جَلَّ تَنَائُهُ
۷. قسمتی از توفیق منیع حضرت ولی محبوب امرالله
۸. قسمتی از پیام منیع بیت العدل اعظم الهی
۹. اعتدال به قلم حضرت روحیه خانم
۱۰. انسان متعادل
۱۱. برنامه نوگلان بوستان الهی (به انتخاب نوگلان عزیز)
۱۲. شور و مشورت و پیشنهاد

قسمت اجتماعی

۱۳. تنفس و پذیرائی
۱۴. مناجات خاتمه (به انتخاب تلاوت کننده)

۱. مناجات شروع از آثار حضرت بهاءالله جَلَّ اسْمُهُ الاعلی

الها مقصودا معبودا کریم رحیما

در هر شیء آیه کَرَمَت مشهود و آثار جُودَت موجود؛ رحم فرما. طالبان را به مطلوب برسان و قاصدان را به مقصود راه ده. عبادت اگر چه غافلند و لکن ضعیفند؛ اگر چه بعیدند و لکن آملند. حُجَبَاتِ اوهام منع نموده و سُبُحَاتِ ظنون از تقرّب محروم ساخته. ای کریم به کرمت نظر فرما و به آنچه سزاوارِ بخشش است عمل نما. مِشْتی عِظَام را از روح تازه بدیع ممنوع منما و قبضه خاک را از مقرّ پاک بی نصیب مگردان. توئی فَضَال و توئی غَفَّار و توئی مقتدر و توانا.

ادعیه مبارکه - جلد سوم - چاپ برزیل ص ۱۶۹

عظام: استخوانها

۳. نصوص مبارکه حضرت بهاءالله جَلَّ جَلَالُهُ

حضرت بهاءالله می فرمایند، قَوْلُهُ تعالی:

"هر امری که از اعتدال تجاوز نماید از طرازِ اثر، محروم مشاهده شود. مثلاً حرّیت و تمدن و امثال آن مَع آنکه به قبولِ اهلِ معرفت فائز است اگر از حدِّ اعتدال تجاوز نماید سبب و علّت ضَرّ گردد. " ۱

و نیز می فرمایند، قَوْلُهُ الجمیل:

"کلمه الله در ورق نهم از فردوس اعلی؛ براستی می گویم هر امری از امور، اعتدالش محبوب؛ چون تجاوز نماید سبب ضَرّ گردد. " ۲

۱ و ۲ - گلزار تعالیم بهائی ص ۵۱

۴. قسمتی از لوح مبارک حضرت عبدالبهاء ارواحنا له الفداء

حضرت عبدالبهاء می فرمایند، قوله الاحلی:

... "احبای الهی باید سبب اعتدال گردند و این جهان تاریک را تابناک کنند و به جمیع بشر مهربان شوند و بیگانگان را آشنا دانند؛ محرومان را محرم لطف و احسان کنند و نادانان را به رأفت کبری معامله نمایند؛ خونخواران را به صفت فرشتگان دلالت کنند که شاید از درندگی رها یابند و جفا را به وفا مبدل کنند خوی مظلومان گیرند و روش آوارگان پذیرند؛ دل به جمال باقی بندند و از عالم فانی بگذرند؛ جهان را آباد کنند و اساس موهبت بنیان نهند؛ سبب عزت ابدی اهل آفاق گردند و در آنچه ترقی عالم انسانی است به جمیع مراتب کوشند؛ از رخاوت و فتور در گذرند و در نهایت جهد و سعی، کوشش نمایند تا ثمری از شجره وجود ظاهر گردد و اثری از حیات مفقود باقی ماند."

منتخباتی از مکاتیب حضرت عبدالبهاء ج ۲ صص ۸۱ و ۸۲

۶. بیان مبارک حضرت عبدالبهاء جل ثنائه

حضرت عبدالبهاء می فرمایند، قوله الاحلی:

"در عالم امکان حیات و نجات هر شیئی، از اعتدال و حرکت به موقع است و مَمات و هلاکش، تجاوز از حد اعتدال و عمل به غیر موقع. هر امر ممدوح و گفتار و کردار مفیدی چون از اعتدال و موقع تجاوز کند قبیح و مضر گردد."

بدایع الآثار - ج ۲ ص ۳۳۸

۷. قسمتی از توقیع منیع حضرت ولی محبوب امرالله

حضرت ولی امرالله می فرمایند ، قوله العزیز:

... "فَقَضِلُّ الْإِنْسَانَ فِي الْخِدْمَةِ وَالْكَمَالِ لَا فِي الزَّيْنَةِ وَالثَّرْوَةِ وَالْمَالِ . پس امتیاز احباء و اماء رحمن به عبودیت درگه یزدان است نه زینت و ثروتی که احداثِ حُزْن و حسرت در دلهای فقراء نماید ؛ بلکه راحت عموم بشر در زندگی و حیاتِ ساده است نه تکاثرِ اموال و آرایش و زینت و زیور . اگر در مردمان دنیا و رؤسا ، اوضاعِ زندگی ساده بود و مختصر ؛ بی گمان آشوب و شرّ آنان نیز خفیف می شد و کمتر . لذا احبای الهی در جمیع امور ان شاءالله سبب تذکر و تقدّم دیگران گردند نه آنکه تأسّی به رُسوماتِ مُضِرّه و حالاتِ سَقیمه سائرین کنند و در کل شئون سادگی و اعتدال را منظور دارند "

پیام بهایی شماره ۲۷۲ و ۲۷۳ - ص ۴

مضمون بیان مبارک به فارسی : فضل انسان در خدمت و کمال است نه در زینت و ثروت و مال .

تکاثر : زیادشدن ، به زیادی غلبه کردن یا فخر نمودن

۸. قسمتی از پیام بیت العدل اعظم الهی

بیت العدل اعظم در پیام ۱۰ فوریه ۱۹۸۰ می فرمایند :

"از جمله وظایف مقدسه ، تمسّک به حبلِ اعتدال در جمیع شئون زندگانی است . مبادا که یاران عزیز که باید جوهر انقطاع و اعتدال باشند مفتون ظواهر این جهان فانی گردند و به آرایش دنیا دل بندند و حیات خویش را به هدر دهند ... لهذا اهل بهاء البته در دام ارباب بی مُرُوتِ دنیا نیفتند و به قناعت و اعتدال پردازند و خانه و کاشانه خویش را در نهایت دلگشائی و بساطت ، محلّ تَرَدُّدِ جمع مؤمنان و تشکیل محافل یاران و مرکز انتشار امر رحمن و کانون محبّت حضرت یزدان سازند "

برگرفته از جزوه دستخط های معارف عالی

۵. حدود و احکام الهی

• اعتدال در گفتار:

حضرت بهاء الله می فرماید قوله تعالی :

"إِنَّ الْبَيَانَ جَوْهَرٌ . يَطْلُبُ التُّقُوذَ وَالْإِعْتِدَالَ . أَمَّا التُّقُوذُ مُعَلَّقٌ بِاللِّطَافَةِ وَاللِّطَافَةُ مَنُوطَةٌ بِالْقُلُوبِ الْفَارِعَةِ الصَّافِيَةِ . وَ أَمَّا الْإِعْتِدَالَ امْتِزَاجُهُ بِالْحِكْمَةِ الَّتِي ذَكَرْنَا فِي الْأَلْوَا حِ ."

گلزار تعالیم بهایی ص ۱۴۹

حضرت عبدالبهاء در اسفار غرب می فرماید ، قوله الاحلی :

"بیان باید به مشرب حُضار و اقتضای وقت باشد .حُسن عبارات و اعتدال در اداء معانی و کلمات ,لازم "

مائده آسمانی ج ۵ ص ۱۷۶

• اعتدال در ریح نُقود:

حضرت عبدالبهاء می فرماید ، قوله العزیز:

... "ریح نقود حلال و طیب و طاهر است و لکن باید این امر به اعتدال و انصاف واقع شود " .بهاء الله و عصر جدید

• اعتدال در تجارت:

حضرت ولی امرالله می فرماید ، قوله العزیز:

"از وظایف اعضای آن ، مآل بینی در امور و اعتدال در خرید و فروش و اجتناب از عجله و حرص و مداخله به قدر مایه و پایه , از قرائن پیشرفت آن . چه اگر زیاده از قوه و سرمایه حرکتی شود , کار غلبه بر اعضای شرکت نماید ، بالمآل حال استغراق و پریشانی روی دهد . لذا علامت پیشرفت در هر امری این است که اعضاء بر کار و وظیفه خویش مسلط باشند نه آنکه کار بر آنها تسلط یابد و تحمل آن مشکل شود " .

مجموعه جوانان ص ۲۶۷

۴. تنزیه و تقدیس:

حضرت ولی امرالله می فرمایند ، قوله العزیز:

"این تقدیس و تنزیه با شئون و مقتضیات آن از عفت و عصمت و پاکی و طهارت و اصالت و نجابت ، مستلزم حفظ اعتدال در جمیع مراتب و احوال ، از وضع پوشش لباس و ادای الفاظ و کلمات و استفاده از ملکات و قرائح هنری و ادبی است . همچنین توجه و مراقبت تام در احتراز از مشتهیات نفسانیّه و ترک آهواء و تمایلات سخیفه و عادات و تفریحات رذیله مفرطه ای است که از مقام بلند انسان بکاهد و از اوج عزت به حسیض ذلت متنازل سازد ."

مجموعه جوانان صص ۲۸۷ و ۲۸۸

مضمون بیان مبارک به فارسی : بیان جوهری است که نفوذ و اعتدال می طلبد . نفوذش معلق به لطافت است و لطافت منوط به قلوب فارغ و صاف است و اما اعتدال ، امتزاج آن است به حکمتی که در الواح ذکر کردیم .

۹. اعتدال به قلم حضرت روحیه خانم

در کتاب گوهر یکتا مطلبی است که در نهایت ظرافت و زیبایی و متانت به وسیله حضرت امه البهاء نوشته شده است ... در هر مقامی از خدمت اسراری نهفته است . هیکل مبارک همه را به اعتدال تشویق می فرمودند ولی اگر خود آنان از مکانهای عادی زندگی قیام نموده به اعلی رتبه از خدمت و شهامت پرواز می کردند البته تشویق می فرمودند و بی نهایت به وجود آنان فخر می نمودند ؛ زیرا پیمودن سیل شهادت و جانبازی با تعادل وفق نمیدهد . اینجا است که خیمه و خرگاه عقل واژگون می گردد . از اعظم افتخارات ما این است که مبشّر امرِ اعظم و جان خود را به رایگان در سیل محبت الله فدا فرمودند و افتخار دیگر ما این است که بیست هزار نفس مقدس بر اثر اقدام آن وجود اقدس اطهر مَشی و حرکت نمودند . بارها خواستم این حالت اعتدال را بفهمم و با آنچه در کلمات مکنونه می فرمایند مقایسه کنم ، " یا ابن الانسان فکّر فی امرک و تدبّر فی فعلک ا تُحِبُّ اَنْ تَموتَ عَلَی الْفِراشِ اَوْ تَسْتَشْهَدَ فی سِیْلِی عَلَی التُّرابِ . " برای فهم این مطلب به نظر من بهترین مثال هواپیما است ؛ وقتی که هواپیما هنوز در روی زمین است و چرخهایش را به زمین چسبانده ، مجبور است در حدود قوانین زمین حرکت نماید ولی وقتی چرخها را در فضا جمع کرد دیگر هواپیما مقید به قیود ارضی و در تحت قوانین زمینی نیست بلکه موجودی آسمانی است و به مناسبت همین مقام با سرعتِ بینهایت به سوی آفاق بعیده می شتابد . البته ما هم تا چسبیده به زمین هستیم نصایح زمینی بسیار می شنویم ؛ ولی اگر زمین را زیر پا گذارده و در علو آسمانهای تقدیر به حرکت آمدیم دیگر گوش به نصایح ارضی نخواهیم داد . اینجا است که قهرمانان عظیم الهی در پروازند . اینجا است که ارواح شجیه ، افتخارات ابدیه می یابند و نام آنان بر پر و بال ابدیت منقوش می گردد .

پیام بهایی شماره های ۲۸۵ و ۲۸۶ ص ۱۸

مضمون بیان مبارک به فارسی : ای پسر انسان فکر کن در امرت و تدبیر کن در فعلت . آیا دوست داری اینکه بر فراش بمیری یا اینکه در سیل من بر خاک شهادت طلب کنی ؟

راستی مفهوم تعادل چیست ؟ ... همه ما می دانیم که تعادل خوب است و در همه جا باید تعادل را رعایت کرد . این را همه می دانیم ولی این یک اصطلاح است . مفهوم تعادل چیست ؟ از یک طرف می بینیم که می گویند باید تعادل داشته باشیم و وقتی می گوئیم تعادل یعنی چه ؟ می گویند تعادل یعنی فلانی خیلی شهامت دارد . فلانی زیادی شهامت دارد . می گوئیم خیر ؛ تعادل در هر امری لازم است . مثلاً می گویند فلانی زیادی خیر است . می گوئیم خیر ؛ تعادل در هر امری لازم است . پس اگر این معنی درست باشد ما باید افرادی داشته باشیم نیمه دزد و نیمه ترسو و نیمه دروغگو . چون بر اساس این تعریف ، یعنی اینکه همه چیز نیمه اش خوب است . پس این چه ارتباطی با رسیدن به حدِ اعلای هر چیزی دارد ؟ بعد ممکن است با عمیق شدن متوجه شویم که هر کدام از این صفات و کمالات در ما باید به حد اعلای خودش برسد و معنی تعادل این است که هر کدام از این کمالات وقتی در ما به حد اعلای خودش رسید ، همدیگر را تعادل می بخشند . وجود یک به یک اینها باعث می شود که انسان متعادلی بوجود آید . مثلاً شجاعت باید به حد اعلایی برسد ولی حکمت هم باید به حد اعلایش برسد . وقتی شجاعت به حد اعلی برسد ولی حکمت وجود نداشته باشد ، آن وقت ما فکر می کنیم که شجاعت زیادی شده است . در این جا اشکال از شجاعتِ زیادی نیست بلکه اشکال از عدم حکمت است . اکنون متوجه می شویم که چقدر این مسأله پیچیده است . چقدر ما باید در مورد خودمان فکر کنیم . معمولاً یکی از مشکلات ما این است که همه چیز را سیاه و سفید می بینیم ؛ فکر می کنیم یک نفر همه بدیها را دارد و یک نفر همه خوبیها را . در حالی که اینطور نیست و گاهی اوقات ممکن است چند صفت خوب و بد پشت یکدیگر پنهان بشوند و دیده نشوند و ما باید متوجه شویم که چگونه آنها را پیدا کنیم . مثلاً یک نفر محبت فوق العاده به نوع انسان دارد و عاشق انسانیت است و به حد بالایی از عشق و محبت به نوع بشر رسیده است ولی در ضمن غرور هم دارد ، خضوع ندارد و خضوع او به حد اعلای خودش نرسیده است . در حقیقت عاشق همه است ولی در ضمن از همه بالاتر است . بسیار سخت است در چنین حالتی انسان غرور را در خودش پیدا کند . بسیار سخت است چون در این حالت انسان احساس پدرانیه نسبت به همه پیدا می کند نه اینکه با او مساوی هستند و می فهمند ؛ همه خوبند ، همه را دوست داریم چون همه به من احتیاج دارند من مثل پدر آنها هستم . این حالت موجب می شود که جامعه هرگز پیشرفت نکند . متحول نشود پدر با فرزندانش سالها و سالها به خوبی زندگی می کند ؛ اما هیچ پیشرفتی حاصل نمی شود و هیچ کس بالغ نمی

شود چون او نمی گذارد . بنابراین چه چیز باید مهر و محبت زیاد و غرور را تعادل بخشد ؟ باید خضوع را هم به حد
اعلای خودش برساند . چون در این صورت است که نتیجه کامل می شود . در این جا ما فقط در مورد دو حالت
صحبت کردیم ، فقط دو حالت را عنوان کردیم که چهار حالت به دست می دهد :

کسی که محبت کامل دارد و مغرور است ؛

کسی که محبت کامل دارد و خاضع است ؛

کسی که تنفر دارد و خاضع است ؛

کسی که تنفر دارد و مغرور است ؛

.... حال فکر کنید وقتی ده ها صفات بعضی ها کم است و بعضی ها زیاد است چقدر ما باید در مورد خودمان فکر
کنیم و چقدر بایستی این مفاهیم را دقیق و عمیق متوجه بشویم تا بتوانیم این تغییر و تحول را در خودمان بوجود
بیاوریم .

نقل از سخنرانی جناب ایدلخانی با اندکی دخل و تصرف