

حضرت عبدالبهاء می فرمایند ، قوله الاحلی :

"هر امر ممدوح و گفتار و کردار مفیدی چون از اعتدال و موقع تجاوز کند ، قبیح و مضر گردد" . گلزار تعالیم بهائی ص ۵۲

عنوان : رعایت اعتدال در همه امور زندگی

قسمت روحانی

۱. مناجات شروع از آثار جمال اقدس ابھی

۲. مناجات دوم از آثار حضرت عبدالبهاء جل ثنائہ

۳. دعای دسته جمعی (به انتخاب جمع)

۴. برخی از مصادیق اعتدال در آثار مبارکه

قسمت اداری

۵. قسمت هایی از توقیعات حضرت ولی عزیز امرالله

۶. قسمت هایی از پیام های بیت العدل اعظم الهی

۷. مقاله

۸. از حضرت عبدالبهاء بیاموزیم

۹. حکایت " اعتدال در احتیاج "

۱۰. حکایت " آبگوشت حکیمانه " (در صورت امکان یکی از نوجوانان حاضر در جمع قرائت نمایند .)

۱۱. برنامه نوگلان بوستان الهی (به انتخاب نوگلان عزیز)

۱۲. شور و مشورت و پیشنهاد

قسمت اجتماعی

۱۳. تنفس و پذیرائی

۱۴. مناجت خاتمه (به انتخاب تلاوت کننده)

۱- مناجات شروع از آثار جمال اقدس ابھی

الْبَهِيُّ الْاَبْهِيُّ

كَمْ مِنْ مَخْمُودٍ يَا هَيِّ اشْتَعَلَ مِنْ نَارِ أَمْرِكِ وَ كَمْ مِنْ رَاقِدٍ انْتَبَهَ مِنْ حَلَاوَتِ نَدَائِكَ ، كَمْ مِنْ غَرِيبٍ اسْتَوَطَّنَ فِي ظِلِّ سِدْرَةِ فَرْدَانِيَّتِكَ وَ كَمْ مِنْ ظَلْمَانَ ارَادَ كَوَثْرَ الْحَيَوَانِ فِي أَيَّامِكَ . طُوبَى لِمَنْ أَقْبَلَ إِلَيْكَ وَ سَرَعَ إِلَى مَطْلَعِ انْوَارِ وَجْهِكَ . طُوبَى لِمَنْ أَقْبَلَ بِقَلْبِهِ إِلَى مَشْرِقِ وَحْيِكَ وَ مَصْدَرِ الْهَامِكِ . طُوبَى لِمَنْ بَدَلَ فِي سَبِيلِكَ مَا أَعْطَيْتَهُ بِجُودِكَ . طُوبَى لِمَنْ نَبَذَ مَا سِوَاكَ فِي هَوَاكَ . طُوبَى لِمَنْ آنَسَ بِذِكْرِكَ وَ انْقَطَعَ عَمَّا دُونِكَ . اَي رَبُّ اسْتَلَّكَ بِاسْمِكَ الَّذِي طَلَعَ مِنْ أَفْقِ السَّجَنِ بِسُلْطَانِكَ وَ قُدْرَتِكَ بَانَ تُقَدَّرُ لِلْكَلِّ مَا يَنْبَغِي لِنَفْسِكَ وَ يَلِيقُ لِشَأْنِكَ . اِنَّكَ اَنْتَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ .

مجموعه مناجات قلم اعلى ص ۱۸۸

۲- مناجات دوم از آثار حضرت عبدالبهاء جل ثنائه

هوالابهی

پاک یزدانا ، اگر چه دیوانه و بی لانه و آشیانه گشتم ؛ ولی سرگشته کوی توام و آشفته روی تو . مجنون و مفتون آن جمال و محزون و دلخون از فراقم . این مجنون شیدای بی نوا ، سلاسل و زنجیری جز آن زلف مشکین نجوید و این مفتون بی سر و سامان ، عقل و نهایی به غیر فیوضات عشق نخواهد . این جنون ، اگر چه جامع جمیع فنون و پر سکون است ؛ لیکن چون وقت مقتضی نه ، به فضل و عنایت ، قوتش را خفتی بخش که آن زنجیر مبارک را نگسلد و آن سلسله پیچ اندر پیچ را به کلی قطع نماید . نه عقل و فرهنگ زیاد مانع از نشر نفعات ، مقبول و نه جنون پر فنون زنجیر شکن ، محبوب . خدایا اعتدالی بخش و توسطی عنایت فرما . ع ع

مناجاتهای حضرت عبدالبهاء حسب التصویب محفل مقدس روحانی ملی بهائیان هند و برمه ص ۴۱

۴- برخی از مصادیق اعتدال در آثار مبارکه

هر امر محبوبی از اعتدال خارج شود سبب ضرر است

حضرت بهاءالله می فرمایند ، قوله تعالی : " در جمیع امور باید رؤسا به اعتدال ناظر باشند ؛ چون هر امری که از اعتدال تجاوز نماید ، از طراز اثر محروم مشاهده شود . مثلاً حریت و تمدن و امثال آن ، مع آنکه به قبول اهل معرفت فائز است ، اگر از حد اعتدال تجاوز نماید ، سبب و علت ضرر گردد... " ۱

اعتدال در جسم انسان

حضرت بهاءالله می فرمایند ، قوله العزیز : " در جمیع شرایط باید ناظر به اعتدال باشند . اگر غذا منحصر به یک نوع باشد ، در نزد حق محبوب تر است ؛ اما موافق با امکانات ، باید سعی نمایند که یک نوع واحد غذا با کیفیت خوب باشد . " ۲

حضرت عبدالبهاء در لوحی می فرمایند ، قوله الاحلی :

"... فی الحقیقه عصیان را مدخلی عظیم در امراض جسمانیه ، محقق است . اگر چنانچه بشر از اوساخ عصیان و طغیان بری بود و بر میزان طبیعی خلقی بدون اتباع شهوات ، سلوک و حرکت می نمود ، البته امراض به این شدت تنوع نمی یافت و استیلا نمی نمود ، زیرا بشر منهمک در شهوات شد و اکتفا به اطعمه بسیطه نکرد ، طعام های مرکب متنوع و متباین ترتیب داده و منهمک در آن و در رذائل و خطایا شد و از اعتدال طبیعی منحرف گشت ، لهذا امراض شدیدة متنوعه گوناگون حادث گردید . زیرا حیوان من حیث الجسم ، ترکیب انسان است ولی چون به اطعمه بسیطه قناعت نماید و چندان در اجرای شهوات مصرانه نکوشد و ارتکاب معاصی ننماید ، امراضش بالنسبه به انسان

قلیل است . پس معلوم شد که عصیان و طغیان انسان را مدخلی عظیم در امراض است و این امراض بعد از حدوث ، ترکیب شود و توالد و تناسل نماید و سرایت در دیگران کند . این اسباب معنوی علل و امراض است . " ۳

اعتدال در بیان و لزوم آن

حضرت بهاءالله میفرماید ، قوله تعالی : " یا اسمی بیان نفوذ می طلبد . چه اگر نافذ نباشد ، مؤثر نخواهد بود و نفوذ آن معلق به انفاس طیّیه و قلوب صافیه بوده و همچنین اعتدال می طلبد . چه اگر اعتدال نباشد ، سامع ، متحمّل نخواهد شد و در اوّل بر اعراض قیام نماید و اعتدال ، امتزاج بیان است به حکمت هایی که در زُبُر و الواح نازل شده ... " ۴

۱- منتخباتی از آثار حضرت بهاءالله ص ۱۴۱ ۲- انوارهدایت ص ۳۷۵

۳- مائده آسمانی ج ۵ ص ۱۴۱-۱۴۰

۴- دریای دانش ص ۲۲

۸- از حضرت عبدالبهاء بیاموزیم

حضرت عبدالبهاء نزدیک یک ساعت بیانات فرمودند که لَانَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ . هر قدر انسان شکر نعمتهای الهی را نماید خداوند بیشتر به او عطا می فرماید ؛ ولیکن خوب است انسان به نعمتهای ظاهر و باطن الهی متذکر و متنبه باشد ؛ زیرا تا متذکر نباشد ، تشکر نمی کند . وقتی فکر و تعقل نمود و ملاحظه کرد که عنایات جمال قدم بدون استحقاق شامل حال گردیده است ، آن وقت متشکر می شود و آن تشکر ، علت ازدیاد خیر و برکات می گردد و ضد آن ، که کفران و غفلت از عنایات الهی باشد علت خسران در دنیا و آخرت می شود . جمیع امورات بسته به افکار و خیالات است ؛ مثلاً وقتی که ما در خانه عبود بودیم و در یک اطاق ۱۳ نفر بسر می بردیم ، در نهایت راحت و منتهای مسرت بودیم و وسعت آن را کافی تصور می کردیم ؛ ولیکن حال الحمدلله وسعت محل به ظاهر زیاد است ولیکن خیال ، محل را تنگ کرده و وسعت را کم نموده است ؛ چه که می گوئیم این اطاق میهمانخانه است ، این اطاق نهارخوری است ، این اطاق خواب است ، این اطاق درس اطفال است و قِسْ عَلَي ذَالِكْ . همه اطاقها اختصاص به چیزی و کاری دارد ؛ به این جهت عمارت به این وسعت ، نسبت به آن روز ، تنگ ملاحظه می شود . این از فکر است . بعد فرمودند انسان اگر حمال باشد و متذکر به نعمت الهی باشد و تشکر کند ، جنت و راحت و سرور و آسایشی بهتر از آن موجود نیست و اگر سلطان و دارای همه چیز باشد ولی دائماً در جهنم افکار مستغرق باشد ، این سلطنت به یک قاز نیارزد و آن حمال که قلبش مطمئن به عنایات الهی و متشکر به نعمای حق سبحانه و تعالی است بر این سلطنت ارجح و اولی است .

طراز الهی صص ۲۴۲ و ۲۴۳

لَانَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ : بدرستی که هر اگر شکر کنید همانا برای شما زیاد می کند.

قِسْ عَلَي ذَالِكْ : بر این اساس مقایسه کن .

روزی دانشمندی درس حکمت می گفت و در باره عدالت سخنرانی می کرد . می گفت : همان طور که در برابر قانون اجتماعی ، همه مردم مساوی و یکسان هستند ، در قانون طبیعت نیز همه چیز مساوی و یکسان است و وزن و ارزش هر چیزی در جای خودش با وزن و ارزش چیزهای دیگر یکی است . هر چیزی وقتی به یک اندازه معین و معلوم به کار برده شود سودمند است . ارزش هر چیزی را باید به یک اندازه شناخت و در تمام کارها عدالت و مساوات را رعایت کرد ... اتفاقاً یک آشپز بی سواد و ساده دلی در میان شنوندگان حاضر بود که در خانه استاد طبّاحی می کرد ... وقتی که این حرف ها را شنید با خود گفت : " از قراری که استاد می گوید همه چیز با هم مساوی است و وزن و اندازه هر چیزی باید یکسان باشد . " و چون آن روز گفته بودند که آبگوشت زیره بپزد ، برای رعایت اصل حکمت که استاد گفته بود ، گوشت و نخود و زیره و نمک و پیاز و آب و ادویه را همه به یک وزن مساوی در یک دیگ ریخت و چون پخته شد ، بر سر سفره استاد برد . استاد گفت : این چیست که پخته ای ؟ طبّاح گفت : آبگوشت زیره . استاد گفت : این چه آبگوشتی است که آبش تمام شده ،

گوشتش خشک شده ، از شوری مثل خاک شوره زار و از تندی پیاز و زیره و ادویه بد بو و بد مزه است . مگر اندازه هر چیز را فراموش کردی ؟ طبّاح گفت : نه فراموش نکردم ... ولی امروز مطابق دستور حکیمانه شما خواستم حکمت و عدالت را به کار برده باشم . همه را به یک اندازه ریختم . استاد گفت : ای نادان ، من کی گفتم همه را به یک اندازه مساوی بریز ؟ طبّاح گفت : شما در سخنرانی گفتید که وزن و ارزش هر چیزی به جای خودش با چیزهای دیگر مساوی است و در همه کارها عدالت و مساوات را باید رعایت کرد . من هم همین کار را کردم . استاد گفت : بله من این را گفتم ، هر چیزی به جای خودش ؛ اما نگفتم همه چیزها در همه جا باید مساوی باشد . مقصود من این بود که مثلاً ارزش یک کاسه آب با ارزش دو مثقال نمک در پختن آبگوشت برابر است . اگر همه چیز به اندازه معلوم در جای خودش به کار گرفته شود ، عدالت و مساوات برقرار است . طبّاح گفت : آری ، من این را نفهمیدم ؛ من فقط چند کلمه " عدالت " و " مساوات " را شنیدم و فکر کردم که ارزش همه چیز ، مساوی است .

از داستان های مرزبان نامه

۵- قسمتهایی از توقیعات حضرت ولی محبوب امرالله

"باید در نظر داشت که حفظ حدود و موازین عالیه اخلاقی و ابتعاد از مکاره و مناهی که از قبل بدان اشاره گردید به هیچوجه با اصل عزلت و انزوا و ترک شئون حیاتیه دنیا به نحو افراط و منافی با عقل سلیم ، قابل قیاس و التباس نیست . معیاری که شارع مقدس این امر اعظم در این مقام مقرر و بدان امر و دلالت فرموده اند ، مستلزم آن نیست که احدی از آحاد بشر به نحوی از انحاء از نعم و آلاء الهی محروم و از حقوق مشروعیه انسانی ، ممنوع و بی نصیب گردد ؛ بلکه می توان در ظلّ شریعت الهیه و اتباع از احکام و سنن سماویه ، از لذائذ حیات بهره مند و از مواهب طبیعت برخوردار گردید .

و نیز می فرمایند قوله المتین :

... "بہائیان باید سعی کنند کہ روحاً و فکرأ من جمیع الجهات ، جامع و طبیعی و متعادل باشند . ما نباید طوری رفتار کنیم کہ دیگران ما را متعصّب انگارند ولی در عین حال نبایستی از اصول و موازین دیانت خود سرپیچی و تمرد نماییم . " ۲

۲ - نمونه حیات بهایی ص ۳۱

- اظہور عدل الهی ص ۶۸

ابتعاد : دور شدن ، دوری کردن

مکاره : چیزهای مکروه و ناپسند ، شرور و بدی ها

تمرد : سرپیچی کردن ، نافرمانی کردن

التباس : مشتبه نمودن ، در هم آمیختن

۹- حکایت "اعتدال در احتیاج"

شخصی صبح از حضور مبارک (حضرت عبدالبهاء) وجهی در خواست نمود ، به او عنایت شد . فرمودند: ولی ولخرجی مکن زیرا اسراف همیشه انسان را ملول و سرگردان نماید . من اگر می بینی بعضی تعاونات و مخارجات می نمایم ، جمیع محض اداء وظیفه دینیه و ملاحظات امرالله است . بعد نتایج آنها معلوم خواهد شد . در ایام بغداد و ادرنه من کلاه و لباس چند ساله ای که تارو پودش از هم گسسته بود داشتم و ابدأ راضی به قرض نمی شدم حال هم اگر نظر به بعضی امور و ملاحظات نبود ، مُحَقَّرتر و ارزان تر محلّی از محلّات این شهر می گرفتم . هر چیزی برای رفع احتیاج است ، حتّی خوراک ؛ ولی زیاده از احتیاج سبب افسردگی و کسالت و منتهی به مرض و علّت گردد . چقدر انسان باید پست باشد که به این شئون قناعت نماید و خود را به این زوائد آلوده و مشغول سازد . فضیلت انسان به کمالات الهی و معرفت اوست و غلبه جنبه روحانی بر جنبه حیوانی .

ع ع

سفرنامه مبارک، ج ۲، ص ۳۲۴

۶- گزیده هایی از پیام های بیت العدل اعظم

"بلی مسلک ما مسلک اعتدال است و تمسک به ذیل غنی متعال و افراط و تفریط از مظاهر این تمدن رو به زوال و بالمآل موجب خسران و وبال . ملاحظه نمایید که ماده پرستی و حرص و آز و تعقیب منافع آنی و انهماک در شهوات نفسانی عالم سیاست را چگونه جولانگاه ارباب کید و تزویر نموده و اقتصاد و تجارت را چگونه مانع تعدیل معیشت و توزیع عادلانه ثروت کرده و علوم عالیه را چگونه از محور مطلوب و سعادت و سلامت اقوام و ملل دور ساخته و موجبات خرابی و دمار بشر را بوجود آورده . بالاخره ملاحظه فرمایید حریت مفرطه چگونه انسان را به رتبه حیوان تنزل داده و انعکاس مظاهر کریهه اش چگونه چهره شعر و ادب و موسیقی و هنر و صنعت را مکدر و منفور ساخته و تأثیرات مهیبه اش چگونه بنیان خانواده را که اساس جامعه انسانی است ، متزلزل نموده حتی یک نظر در امور جزئیة ثانویه از قبیل نشست و برخاست و خوراک و پوشاک و تعلق به زخارف بی مایه و تظاهر به تجملات بی پایه و تفاخر و رقابت با همسایه ، معلوم دارد که اساس اعتدال در جامعه بشریه به کلی مفقود است و معدوم . اما پیروان جمال مبارک که پرورده ید عنایت اند باید از این عالم بیزاری جویند، آیت انقطاع و تجرید شوند و جوهر تنزیه و تقدیس، مطلع صفات رحمانی گردند و مظاهر سنوحات روحانی . جان و وجدان را به پرتو عرفان و ایقان روشن سازند و خویشان را از جمیع این مهالک ناجحاً مظفراً نجات بخشند و این انداز محبوب عالم را هرگز از نظر دور ندارند ، قوله عزّ بیأنة : " به راستی می گویم هر امری از امور اعتدالش محبوب چون تجاوز نماید سبب ضرر گردد... " ۱

و در دستخط دیگری اینگونه هدایت می فرمایند : " و از جمله وظایف مقدسه ، تمسک به جبل 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 . اگر اهل ثروتند ، باید آنچه را که به آنان عنایت شده ، وسیله تقرّب به درگاه کبریاء سازند ؛ نه آنکه رنگ تعلق پذیرند و نصایح قلم اعلی را فراموش نمایند ... لهذا اهل بهاء

و البته در دام ارباب بی مروّت دنیا نیفتند و به قناعت و اعتدال پردازند و خانه و کاشانه خویش را در نهایت دلگشایی و بساطت ، محلّ تردّد جمع مؤمنان و تشکیل محافل یاران و مرکز انتشار امر رحمن و کانون محبّت حضرت یزدان سازند ، به نحوی که هر صنف از نفوس ، از رئیس و مرئوس از ورود به خانه و کاشانه آنان ، رُعب یا استیحاّش نیابد و از معاشرت به روح و ریحان باز نماند . " ۲

۲ - پیام منیع شهرالملک ۱۳۶ بدیع

۱ - پیام منیع مورّخ شهر العلاء ۱۲۲ بدیع

عدم تعادل در عصر حاضر

هنگامی که سخن از مادیت پرستی و دوری جستن از سجایای اخلاقی و عوالم روحانی در میان است ، ضروری است که مختصری نیز در باره حرص و آز ، خود پرستی و حسّ تملّک ، یا سه بیماری دهشتناک بشر شرح دهیم:

حرص و طمع

حرص و آز پدیده ای جدید نمیباشد ؛ ولی در این قرن ، هر روز مد و مدلی جدید از البسه ، ماشین ها ، دستگاه ها ، ادوات و کالاهای رنگارنگ و گوناگون به بازار عرضه می شود و دستگاه نیرومند تبلیغات با قدرتی کوبنده ، مردم بی خبر را به مصرف بیهوده و حیف و میل و در نتیجه حریص بودن تشویق و ترغیب می نماید . به گفته مهاتما گاندی : " زمین ما قادر است نیازهای تمام مردم روی زمین را برآورده سازد ؛ ولی از ارضاء حرص و آز آنان عاجز و قاصر است . " فرد به منظور آنکه از کاروان تمدنّ مادی باز نماند ، باید با کوششی بی امان ، دائماً در تکاپوی تولید ، ایجاد ثروت و مصرف آن باشد . حضرت بهاءالله در کلمات مکنونه می فرمایند : " ای سازج هوی ، حرص را باید گذاشت و به قناعت قانع شد ؛ زیرا که لازال ، حریص محروم بوده و قانع محبوب و مقبول " .

حضرت عبدالبهاء در سفرنامه جلد اول می فرمایند : " از بس مردم اسیر زوائد مدنیّت شده اند ، ممکن نیست انسان تدارک و تهیه کامل ببیند . هر چه می کوشد ، باز می بیند ناقص است و اسباب تازه ای پیدا شده ، مردم خیلی خود را در زحمت انداخته اند " و نیز می فرمایند : " امروز جمیع اهل عالم ، مگر نفوس معدودی غرق عالم طبیعتند . اینست که ملاحظه می نمایی حسد است و حرص و منازعه بقاء " ...

خودپرستی یا خود گرایی

خود گرایی ، فلسفه یا روش اخلاقی است که به موجب آن جستجوی نفع شخصی ، کمال مطلوب شخص می گردد . حضرت بهاءالله در کلمات مکنونه می فرمایند : " ای بنده من ، از بند ملک خود را رهایی بخش و از حبس نفس خود را آزاد کن ... " و در لوح حکمت انذار می فرمایند که تمام همّ خود را مصروف و معطوف به منافع شخصی

نمایید ... جمال مبارک مشقات سجن را به خود هموار فرمودند تا " گردن های عباد از سلاسل نفس و هوی فارغ شود. "

شهوة تملک

در هیچ دورانی از اعصار ، احساس تملک و تصاحب تا بدین پایه بر روح بشریت استیلاء نیافته و خصلت زیادت طلبی و شهرت و حرص ، تا بدین حد در تار و پود حیات جسمانی آدمیان ، نافذ نگشته است . در این باره حضرت بهاءالله می فرمایند : " دشمن شما چیزهای شماست که به خواهش خود آنرا یافته اید و نگاه داشته اید و جان را بدان آلوده اید " .

عدم تعادل میان پیشرفت مادی و معنوی

هانری برگسون ، فیلسوف به نام فرانسوی ... عدم تطابق پیشرفت خارق العاده تکنولوژیکی و ترقی روحانی را به استعاره ، چنین تشبیه می کند : اختراعات و ابداعات حیرت انگیز اخیر ، به مانند ابزار و وسائل نیرومند ، توانایی جسم آدمی را صد چندان نموده ؛ برای مثال جرثقیل به قدرت دستا نش افزوده ، تلسکوپ چشمانش را قادر ساخته که کهکشان ها را در نوردد ، اتومبیل سرعتی مافوق تصور به پاها یش بخشیده ؛ ولی روح انسان نه تنها تعالی نیافته ؛ بلکه تا حدی زبون تر و نحیف تر شده و در حقیقت روانی رنجور و محقر در جسمی سترگ و نیرومند جای گرفته و همین عدم تعادل میان جسم و روح ، بسیاری از دشواری ها و ناهنجاری های دهشتناک اجتماعی امروز را پدید آورده است . در عین حال در اثر این تفرقه میان تن و روان ، انسان با خود و آفریدگار و هموعان خود بیگانه گشته است .

نوشته جناب هوشنگ زرگرپور ، پیام بهایی ش ۲۵۳

مضمون مناجات مبارک حضرت بهاءالله جل اسمہ الاعلیٰ

ای معبود من ، چه بسیار افسرده ای که از آتش امر تو مشتعل شد و چه بسیار خفته ای که از شیرینی ندای تو
هشیار گردید

چه بسا غریبی که در سایه درخت فردانیت تو وطن گزید و چه بسا تشنه ای که سرچشمه زندگانی تو را در ایام تو
اراده نمود

خوشا به حال آن که به سوی تو اقبال نمود و به سوی مطلع انوار رویت شتافت خوشا به حال نفسی که با قلبش به
محل

اشراق وحی تو و محل صدور الهام تو روی آورد . خوشا به حال آنکه در راه تو آنچه را که با جود خودت به او
ارزانی

داشت نثار کند . خوشا به حال نفسی که آنچه غیر توست در هوای تو رها کرد . خوشا به حال کسی که با یاد تو
همدم شد

و از آنچه غیر توست بُرید . ای پروردگار من از تو می طلبم به سمت که از افق زندان با سلطنت و قدرت طالع شد
، اینکه

مقدر نمائی برای همه آنچه را که سزاوار نفس تو و لایق مقام توست . بدرستی که تو بر هر چیزی قادر و توانائی .

همکار روحانی ، با تقدیم تحیات امنع ابهی و با امید به موفقیت در ارائه هر چه بهتر برنامه ها ، مطالبی که به پیوست تقدیم می گردد سعی بر آن دارد که امر اعتدال را در پرتو آثار مبارکه طلعات مقدسه و دستخط های ساحت رفیع مورد توجه قرار دهد . با این امید که این صفت نیکو بیش از پیش زینت بخش حیات یومیّه آحاد احباء قرار گیرد و ثمرات آن شامل حال شود. ذیلاً نصوصی در این خصوص درج می گردد که این مقوله را از جوانب دیگری مورد اشاره قرار می دهد . پیشنهاد می شود در صورت امکان به نحو مقتضی این مطالب نیز به سمع احباء برسد:

اعتدال در ریح نقود

حضرت عبدالبهاء می فرمایند ، قوله الاحلی : " ... ریح نقود ، حلال و طیب و طاهر است ؛ ولیکن باید این امر به اعتدال و انصاف واقع شود ... " ۱

اعتدال در تجارت

حضرت ولی امرالله می فرمایند ، قوله المتین : " از وظائف 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 اعضاء 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 آن که کار بر آنها تسلط یابد و تحمّل آن مشکل شود . "

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 و 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 اهواء و تمایلات سخیفه و عادات و تفریحات رذیله مفرطه ایست که از مقام بلند انسان بکاهد و از اوج عزت به حضيض ذلت متنازل سازد ... " ۳

همواره مؤید باشید.