

در ستایشِ فضیلتِ اعتدال و میانه‌روی



باغ فین کاشان

شادی که مداومت کند، جز غم نیست
سور از حد فزون، کم از ماتم نیست
هر چیز به اعتدال می‌باید و بس
گر آب ز سر گذشت، از آتش کم نیست
بیدل دهلوی

به طور سنتی فلسفه به دو شاخه‌ی اصلی تقسیم می‌شود: فلسفه نظری و فلسفه عملی.

فلسفه نظری¹

شاخه نظری فلسفه به موضوعاتی می‌پردازد که به فهم و شناخت واقعیت و جهان مربوط می‌شوند. مباحث اصلی این حوزه شامل متافیزیک، معرفت‌شناسی، منطق، و فلسفه‌ی علم است. متافیزیک، مطالعه‌ی سرشت هستی، وجود و ساختار واقعیت است. معرفت‌شناسی بررسی ماهیت، حدود و اعتبار دانش است. منطق، تحلیل اصول و قواعد استدلال صحیح است. فلسفه‌ی علم به بررسی مبانی، روش‌ها و اعتبار علوم می‌پردازد.

¹ Theoretical Philosophy

فلسفه عملی¹

شاخه عملی فلسفه به مسائل مربوط به کنش انسانی و شیوهی زیستن او می‌پردازد و شامل اخلاق، فلسفه‌ی سیاسی، و فلسفه‌ی حقوق می‌شود. اخلاق، مطالعه‌ی خیر و شر، رفتار درست و نادرست، ارزش‌ها، فضیلت‌ها و رذیلت‌های انسان است. فلسفه سیاسی، بررسی قدرت، حکومت و عدالت اجتماعی است. فلسفه حقوق، تحلیل مفاهیم حقوقی و ساختارهای عدالت است.

این تقسیم‌بندی بر اساس تفاوت در نوع پرسش‌هاست: فلسفه نظری به «چه است؟»² می‌پردازد، در حالی که فلسفه عملی به «چه باید کرد؟»³ پاسخ می‌دهد.

اعتدال یا **میانروی**⁴ یکی از مفاهیم بنیادین در فلسفه اخلاق است، به‌ویژه در چارچوب اخلاق فضیلت‌گرا⁵ که با نام ارسطو شناخته می‌شود. در این رویکرد، فضیلت نه در قواعد خشک، بلکه در شکل‌گیری منش والا و ایجاد تعادل در کنش‌ها و احساسات انسان تعریف می‌شود.

ارسطو؛ آموزگار اندیشه‌ی اعتدال

ارسطو عالی‌ترین خوبی و خیر یا غایت نهایی زندگی انسان را «اودایمونیا»⁶ می‌داند؛ مفهومی که در فارسی به «خوش‌زیستی»، «خوش‌روانی»، «خوشبختی»، «شادی» یا «سعادت» ترجمه می‌شود، اما در معنای دقیق‌تر، به «شکوفایی انسانی» یا «زیستن به‌خوبی و به‌کمال» اشاره دارد. از نظر ارسطو، «اودایمونیا» حالتی پایدار و درازمدت است که از زیستن مطابق با فضیلت و تحقق کارکرد ویژه‌ی انسان حاصل می‌شود.

ارسطو استدلال می‌کند که انسان موجودی عقلانی، خردمند و خردورز است. بنابراین خیر نهایی او در فعلیت‌بخشیدن به قوه عقل⁷ او نهفته است. از این‌رو، زندگی سعادت‌مندانه نه بر پایه‌ی لذت‌های گذرا، بلکه بر اساس فعالیت عقلانی فضیلت‌مند⁸ شکل می‌گیرد.

در این چارچوب، فضایل اخلاقی — از جمله اعتدال یا میانروی — نقش اساسی در تحقق «اودایمونیا» دارند، زیرا این فضایل به فرد امکان می‌دهند تا میان افراط⁹ و تفریط¹⁰ تعادل برقرار کرده و به نوعی زندگی هماهنگ دست یابد. بنابراین، «شادی» یا «زیستن به‌خوبی و به‌کمال» در اندیشه‌ی ارسطو نه یک احساس زودگذر، بلکه نتیجه‌ی یک سبک زندگی مبتنی بر فضیلت و تعادل است.

نظریه‌ی حد وسط

ارسطو در کتاب «اخلاق نیکوماخوس»¹¹ نظریه‌ی «حد وسط»¹² را صورت‌بندی می‌کند. بر اساس این نظریه، هر فضیلت اخلاقی نقطه‌ی میانی بین دو رذیلت است: یکی ناشی از افراط و دیگری ناشی از تفریط. برای مثال: شجاعت حد وسط میان ترس و تهور است. سخاوت حد وسط میان بخل و اسراف است.

در چارچوب نظریه‌ی ارسطو «حد وسط» یک مقدار ریاضی و یا یک نقطه‌ی ثابت و کمی نیست، بلکه نوعی تعادل کیفی و وابسته به زمینه و موقعیت است که از طریق عقل عملی تعیین می‌شود.

نکات کلیدی این نظریه این است که فضیلت یک «حالت پایدار منش» است. افراط و تفریط، هر دو صورت‌های انحرافی از تعادل هستند. حد وسط «نسبت به ما» تعریف می‌شود، نه به‌صورت مطلق. همچنین باید توجه داشت که برخی حالات

¹ Practical Philosophy

² what is?

³ what ought to be done?

⁴ moderation / temperance

⁵ virtue ethics

⁶ Eudaimonia

⁷ actualization of reason

⁸ virtuous rational activity

⁹ excess

¹⁰ deficiency

¹¹ Nicomachean Ethics

¹² Doctrine of the Mean

(مانند قتل یا سرقت) ذاتاً رذیلت هستند و «حد وسط» ندارند. برخی موارد (مانند شرم) نزد ارسطو فضیلت کامل نیستند، بلکه «شبه فضیلت»¹ یا «نیمه فضیلت» محسوب می‌شوند.

جدول فضایل اخلاقی

ارسطو در اخلاق نیکوماخوس ۱۱ فضیلت اخلاقی^۱ را بر پایه «افراط» یا «زیاده‌روی»؛ «تفریط» یا «کوتاهی»؛ و «اعتدال»، «به‌اندازه» یا «میان‌روی» بررسی می‌کند و اعتدال را مطلوب و «فضیلت اخلاقی» می‌شمارد:

| حوزه کنش یا احساس | رذیلت از نوع تفریط | فضیلت | رذیلت از نوع افراط |
|--------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------|
| ترس و اعتمادبهنفس | ترسوئی | شجاعت | تهور |
| لذت و رنج جسمانی | بی‌احساسی | خویش‌داری | عیاشی / بی‌بندوباری |
| مال و دارایی | بُخل | سخاوت | اسراف |
| هزینه‌های بزرگ | خساست | شکومندی | ابتدال / تجمل افراطی |
| افتخار و شهرت (در سطح بالا) | خاکساری | بزرگ‌منشی | خودبزرگ‌بینی |
| افتخار و آبرو (در سطح معمول) | حقارت، بی‌همتی | اعتدال در طلب افتخار | تکبر، غرور |
| خشم | بی‌غیرتی / بی‌حسی | بردباری | تندخویی |
| ابراز وجود، بیان خود | شکسته‌نفسی، خودکم‌نمایی | حقیقت‌گویی، راست‌گویی | خودستایی، لاف‌زنی |
| شوخی و معاشرت | خشکی، بی‌ذوقی | خوش‌مشربی، بذله‌گویی، نکته‌سنجی | مسخره‌بازی، لودگی |
| روابط اجتماعی | بداخلاقی، بداحمی | خوش‌رویی | چاپلوسی |
| احساس شرم | بی‌شرمی | حیا / آزر | شرم افراطی، کم‌رویی |
| انصاف، واکنش به کامیابی دیگران | بدخواهی، کینه‌توزی | خشم به ناحق / رنج از بی‌عدالتی | حسادت |

این جدول نشان می‌دهد که در اخلاق ارسطویی، اعتدال نه یک توصیه‌ی ساده، بلکه یک ساختار نظام‌مند از «تنظیم هیجان‌ها و کنش‌ها» است. هر فضیلت، نتیجه‌ی نوعی توازن پویا میان دو گرایش افراطی است و تنها از طریق تربیت منش و پرورش عقل عملی قابل تحقق است.

فضیلت اعتدال در مکاتب دیگر

در سایر مکاتب فلسفه‌ی اخلاق، فراتر از سنت ارسطو، نیز می‌توان مفاهیم هم‌ارز یا هم‌خانواده با فضیلت اعتدال یا میان‌روی را شناسایی کرد. این هم‌پوشانی‌ها نشان می‌دهند که ایده‌ی «پرهیز از افراط و تفریط» به‌نوعی یک الگوی فراملی و فراتاریخی^۲ در اندیشه‌ی اخلاقی بشر است.

در فلسفه‌ی کنفوسیوس، مفهوم «راه میانه» یا ژونگیونگ^۳ یکی از ارکان بنیادین اخلاق به‌شمار می‌آید. این مفهوم بر حفظ تعادل و هماهنگی در ساحت‌های مختلف زندگی — از احساسات فردی تا روابط اجتماعی — تأکید دارد. در این سنت، اعتدال نه صرفاً یک انتخاب فردی، بلکه شرط تحقق نظم اجتماعی و هماهنگی کیهانی تلقی می‌شود.

در فلسفه‌ی رواقی که با اندیشمندانی چون سنکا و اپیکتتوس^۴ شناخته می‌شود، نیز ایده‌ای هم‌سو با اعتدال وجود دارد. رواقیان فضیلت را در زیستن مطابق با عقل و طبیعت می‌دانستند و بر مهار کردن هیجان‌ها افراطی از طریق حالت «آپاتیا»^۵ بی‌رنجی و دوری از احساسات مخرب تأکید داشتند. در این چارچوب، اعتدال به‌صورت نوعی خودتنظیمی عقلانی^۶ و حفظ ثبات درونی ظاهر می‌شود.

همچنین در سنت اخلاقی ایرانی-اسلامی، به‌ویژه در آثار خواجه نصیرالدین طوسی در کتاب اخلاق ناصری، مفهوم اعتدال در قالب «تعادل قوای نفس» صورت‌بندی می‌شود. در این چارچوب، فضیلت نتیجه‌ی هماهنگی میان قوای

¹ quasi-virtues

² trans-historical pattern

³ Zhongyong / Doctrine of the Mean

⁴ Seneca, Epictetus

⁵ apatheia: freedom from destructive emotions

⁶ rational self-regulation

شهویه، غضبیه و عاقله است و از این رو، اعتدال به سطحی عمیق‌تر از صرف رفتار، یعنی به ساختار وجودی انسان گسترش می‌یابد.

با وجود تفاوت‌های زمینه‌ای، می‌توان گفت که در این مکاتب، اعتدال در سه سطح اصلی بازنمایی می‌شود: تعادل درونی روان‌شناختی، هماهنگی اجتماعی و هنجاری، تبعیت از عقل یا نظم کیهانی. این تنوع در عین اشتراک، نشان می‌دهد که اعتدال یک مفهوم ایستا نیست، بلکه بسته به زمینه فرهنگی و فلسفی، به صورت یک «اصل تنظیم‌کننده چندلایه»¹ بازتعریف می‌شود؛ اصلی که هم رفتار فردی، هم ساختار روانی، و هم نظم اجتماعی را در بر می‌گیرد.

فضیلت اعتدال از دیدگاه روانشناسانه

در روان‌شناسی مدرن، اعتدال را می‌توان به عنوان نوعی تعادل ساختاری و کارکردی² میان نیروها و لایه‌های مختلف روان در نظر گرفت. این رویکرد، اعتدال را نه صرفاً یک هنجار اخلاقی، بلکه نتیجه‌ی یک فرایند پیچیده خودتنظیمی و یکپارچگی روانی³ می‌داند.

اعتدال در دستگاه روان‌کاوی زیگموند فروید برآیند کنش سه بخش بنیادی روان است: «نهاد» منبع امیال غریزی و اصل لذت⁴ است. «خود» میانجی واقع‌بین مبتنی بر اصل واقعیت⁵ است. «فراخود» نماینده هنجارها و ارزش‌های درونی‌شده⁶ انسان است.

در این چارچوب، اعتدال را می‌توان به عنوان نوعی «تعادل کارکردی» میان این سه ساختار در نظر گرفت. اگر «نهاد» غالب شود، رفتار به سمت تکانه‌گرایی و افراط⁷ می‌رود؛ اگر «فراخود» بیش از حد مسلط شود، فرد دچار سرکوب، احساس گناه و سخت‌گیری افراطی⁸ می‌شود. نقش «خود» ایجاد نوعی سازش واقع‌بینانه میان این نیروهاست. بنابراین، اعتدال در این دیدگاه معادل «کارکرد سالم و قوی «خود» است؛ یعنی توانایی مدیریت تعارض‌ها بدون سقوط در افراط یا تفریط.

در روان‌شناسی تحلیلی کارل گوستاو یونگ، اعتدال به عنوان پیامد فرایند «تفرد» یا «فردیت‌یابی»⁹ درک می‌شود. این فرایند شامل یکپارچه‌سازی عناصر خودآگاه و ناخودآگاه¹⁰ است. یکی از مفاهیم کلیدی در این نظریه، «ناخودآگاه جمعی»¹¹ است؛ لایه‌ای عمیق از روان که حاوی کهن‌الگوها¹² الگوهای مشترک انسانی است. عدم آگاهی از این لایه‌ها می‌تواند باعث فرافکنی و بروز رفتارهای افراطی شود. در این چارچوب، اعتدال را می‌توان به صورت تعادل پویا میان خودآگاه و ناخودآگاه؛ فردیت و الگوهای جمعی؛ و اضداد روانی فهمید. ابزار این تعادل، کارکرد متعالی است که امکان ادغام خلاق اضداد را فراهم می‌کند.

با ترکیب این دو رویکرد، می‌توان اعتدال را به این صورت بازتعریف کرد: اعتدال در روان‌شناسی، وضعیت پایداری نیست، بلکه فرایندی پویا از تنظیم، میانجی‌گری و یکپارچه‌سازی میان نیروهای متعارض روانی¹³ است.

اگر این چارچوب را به سطح جمعی تعمیم دهیم، می‌توان گفت که بسیاری از الگوهای افراط/تفریط در جامعه ایران را می‌توان به نوعی عدم تعادل میان «امیال»، «هنجارها» و «واقعیت» (در معنای فرویدی)، یا شکاف میان «خودآگاه جمعی» و «ناخودآگاه سرکوب‌شده» (در معنای یونگی) نسبت داد. در این حالت، رفتارهای افراطی را می‌توان نه صرفاً انحراف اخلاقی، بلکه نشانه‌ای از «تنش حل‌نشده‌ی روانی-اجتماعی»¹⁴ دانست. این بازخوانی نشان می‌دهد که پروژه‌ی

¹ multi-layered regulatory principle

² structural and functional balance

³ psychic integration

⁴ Id, pleasure principle

⁵ Ego, reality principle

⁶ Superego, internalized norms

⁷ impulsivity/excess

⁸ overcontrol

⁹ individuation

¹⁰ conscious, unconscious

¹¹ collective unconscious

¹² archetypes

¹³ dynamic process of mediation and integration of conflicting psychic forces

¹⁴ unresolved psycho-social tension

بازگشت به اعتدال، بدون تقویت سازوکارهای میانجی‌گر (چه در سطح فردی و چه نهادی)، عملاً با محدودیت‌های جدی مواجه خواهد بود.

اعتدال در فرهنگ ایرانی

اگر به دنبال «نسخه ایرانی» از ایده اعتدال ارسطویی باشیم، به روشنی درمی‌یابیم که این مفهوم نه تنها در سنت فکری ایران حضور دارد، بلکه به شکلی عمیق و چندلایه باز تفسیر شده است. البته این حضور لزوماً با زبان نظام‌مند ارسطو بیان نمی‌شود، بلکه بیشتر در قالب‌هایی چون «میان‌روی»، «اعتدال مزاج»، «اقتصاد در رفتار» و «پرهیز از افراط و تفریط» دیده می‌شود.

در فلسفه اسلامی-ایرانی، نظریه «حد وسط» به طور مستقیم از سنت یونانی اخذ و سپس بومی‌سازی شد. در این چارچوب، اعتدال جایگاهی محوری در اخلاق می‌یابد. متفکرانی چون ابن‌سینا و خواجه نصیرالدین طوسی با الهام از ارسطو، فضیلت را در قالب «میان‌ه میان دو رذیلت» باز تعریف کردند، اما آن را به سطحی عمیق‌تر، یعنی «تعادل قوای نفس» ارتقا دادند. در این نگاه، فضیلت حاصل هماهنگی میان قوه شهویه، قوه غضبیه و قوه عاقله است.

در ادامه این سنت، ملاصدرا مفهوم اعتدال را به ساحت وجودی¹ گسترش می‌دهد و آن را با «حرکت جوهری» و سیر نفس به سوی کمال پیوند می‌زند. بدین ترتیب، اعتدال از یک اصل صرفاً اخلاقی به یک اصل وجودی تبدیل می‌شود که شرط «هماهنگی کل وجود انسان» است.

در ادبیات فارسی—چه در نظم و چه در نثر، اعتدال به مثابه «حکمت زیسته» نمود پیدا می‌کند. در اینجا، اعتدال نه یک مفهوم انتزاعی، بلکه راهنمایی عملی برای زیستن است. فردوسی بر میان‌روی به عنوان راهی برای پایداری در جهان تأکید می‌کند:

ز کار زمانه میانه گزین چو خواهی که یابی بداد آفرین
کسی کو میانه گزیند ز کار پسند آیدش گردش روزگار

سعدی اعتدال را به اصل بنیادین رفتار اجتماعی تبدیل می‌کند و بارها در آثارش بر آن تأکید کرده است:

اندازه نگهدار که اندازه نکوست هم لایق دشمن است و هم لایق دوست

در شعر حافظ، اعتدال به صورت تعادل درونی و رهایی از سالوس، ریا ظاهر می‌شود:

گرچه بر واعظ شهر این سخن آسان نشود تا ریا ورزد و سالوس مسلمان نشود
حافظا می‌خور و رندی کن و خوش باش ولی دام تزویر مکن چون دگران قرآن را

مولوی اعتدال را در قالب تعادل میان عقل و عشق باز تفسیر می‌کند، نه حذف یکی، بلکه هم‌نشینی خلاق هر دو.

در متون تعلیمی مانند «قابوس‌نامه» و «گلستان»، اعتدال به عنوان شرط «زندگی پایدار» و «حکمرانی خردمندان» مطرح می‌شود؛ یعنی فضیلتی که هم در سطح فردی و هم در سطح سیاسی-اجتماعی کارکرد دارد.

در هنر ایرانی نیز اعتدال به صورت اصل هارمونی و توازن تجلی می‌یابد. در معماری سنتی، برای مثال در الگوی باغ ایرانی، تعادل میان عناصر طبیعی و هندسی به دقت تنظیم شده است. در نگارگری، هیچ عنصر بصری بر کل ترکیب غلبه نمی‌کند و همه چیز در یک تعادل ظریف قرار دارد. در موسیقی سنتی، ساختار دستگاه‌ها نوعی تعادل احساسی ایجاد می‌کند؛ حالتی میان اوج و فرود، هیجان و سکون.

با این حال، اعتدال در فرهنگ ایرانی با برداشت ارسطویی تفاوتی بنیادین دارد. در اندیشه ارسطو، اعتدال عمدتاً یک فضیلت اخلاقی و عقلانی است که به انتخاب سنجیده میان افراط و تفریط مربوط می‌شود. اما در سنت ایرانی، این مفهوم اغلب با طبیعت و مزاج، عرفان و معنویت و زیبایی‌شناسی پیوند می‌خورد. در نتیجه، اعتدال از سطح «انتخاب اخلاقی» به سطح «هماهنگی کیهانی و وجودی» ارتقا می‌یابد. اگر بخواهیم این تفاوت را به صورت فشرده بیان کنیم: در نزد

¹ ontological dimension

ارسطو، اعتدال فضیلتی مبتنی بر عقل عملی است؛ اما در سنت ایرانی، اعتدال به‌عنوان نوعی تعادل چندلایه؛ میان نفس، بدن، جامعه، طبیعت و هستی، فهمیده می‌شود.

این تمایز برای فهم وضعیت معاصر ایران اهمیت ویژه‌ای دارد. در بسیاری از گفتارهای امروز، از سیاست تا سبک زندگی، «میانروی» اغلب به‌صورت سطحی و تقلیل‌یافته درک می‌شود، در حالی که سنت فکری ایران نشان می‌دهد اعتدال یک «ساختار عمیق از هماهنگی» است، نه صرفاً یک سازش موقت یا حد وسط مکانیکی.

چرا اینهمه افراط و تفریط در ایران؟

پرسش بنیادین این است: چگونه ممکن است فرهنگی که در سطح اندیشه و ادبیات، اعتدال را به‌عنوان فضیلت می‌شناسد، در سطح کنش جمعی و اجتماعی به افراط و تفریط گرایش پیدا کند؟ پاسخ کوتاه آن است که میان «گفتار فضیلت» و «سازوکارهای تربیت و پرورش رفتار» شکافی عمیق شکل گرفته است. با این حال، این پدیده را باید در چند لایه هم‌زمان تحلیل کرد:

نخست، گسست میان اخلاق نخبگان و زیست‌جهان توده‌ها قابل مشاهده است. در سنتی که از ابن‌سینا تا خواجه نصیرالدین طوسی تا محمد مختاری امتداد دارد، اعتدال یک «فضیلت آموزشی و پرورشی» است که نیازمند آموزش، خودمهارگری¹ و نهادهای پایدار اجتماعی است. اما در تجربه تاریخی ایران، این اخلاق عمدتاً در سطح «متن» باقی مانده و کمتر به «نهاد» و «عادت اجتماعی» تبدیل شده است. در نتیجه، اعتدال بیش از آنکه یک «ملکه‌ی رفتاری» باشد، به یک «آرمان گفتاری» فروکاسته شده است.

دوم، ساختارهای سیاسی-اجتماعی دوقطبی‌ساز نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. اعتدال در خلأ شکل نمی‌گیرد، بلکه نیازمند فضایی است که در آن گفت‌وگو، رواداری، رقابت غیرخصمانه ممکن باشد. با این حال، در بسیاری از عرصه‌های اجتماعی و سیاسی، منطق «یا با ما یا بر ما» حاکم است. در چنین شرایطی، حتی کنشگران معتدل نیز برای بقا ناگزیر به هم‌سوایی با یکی از قطب‌ها می‌شوند.

سوم، تاریخ معاصر ایران با نوعی «نوسان ساختاری» یا الگوی «حرکت پاندولی» مشخص می‌شود. جهش‌های ناگهانی، اصلاحات ناتمام و بازگشت‌های شدید باعث شده‌اند که ذهنیت جمعی به‌جای «تنظیم تدریجی» که پیش‌شرط اعتدال است، به «واکنش‌های افراطی» خو بگیرد.

چهارم، بی‌ثباتی اقتصادی و عدم اطمینان و ناامیدی نسبت به آینده نیز به تضعیف اعتدال می‌انجامد. اعتدال در سرشت خود یک فضیلت بلندمدت است که به صبر و برنامهریزی تدریجی نیاز دارد. اما در شرایطی که افق آینده مبهم است، رفتارهای کوتاه‌مدت، پرخطر یا حتی انفعال افزایش می‌یابد.

پنجم، نوعی سوءبرداشت معنایی از اعتدال در گفتار معاصر شکل گرفته است. در سنت کلاسیک—از رودکی، فردوسی، سعدی تا بیدل، میانروی نشانه خرد و پختگی است. اما در برخی گفتارهای جدید، «میانروی» با «بی‌موضوعی و بی‌طرفی» یا «سازش‌کاری» خلط می‌شود، در حالی که «شدت عمل و افراط‌گرایی» به‌عنوان اصالت یا شجاعت بازنمایی می‌گردد. این جابه‌جایی معنایی، انگیزه‌های روانی برای افراط را تقویت می‌کند.

ششم، منطق و شیوه کار رسانه‌ها نیز به برجسته‌سازی افراط دامن می‌زند. در فضای رسانه‌ای جدید، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی، مواضع تند به‌دلیل جلب توجه بیشتر، بازنمایی و بازتولید گسترده‌تری دارند، در حالی که کنش‌ها و پیام‌های متعادل کمتر دیده می‌شوند. در نتیجه، حتی اگر گرایش غالب جامعه به اعتدال باشد، «تصویر ادراک شده» به‌سمت افراط متمایل می‌شود و به‌تدریج هنجارها را جابه‌جا می‌کند.

به‌طور فشرده می‌توان گفت که تحقق اعتدال، نه صرفاً به توصیه‌های اخلاقی، بلکه به وجود «نهادهای پاداش‌دهنده اعتدال» و «ساختارهای کاهنده دوقطبی‌سازی» وابسته است. بدون این زیرساخت‌ها، حتی جامعه‌ای که از ارسطو تا سنت حکمت ایرانی، اعتدال را در فرهنگ و ادبیات خود ستوده است، می‌تواند در عمل به‌سوی افراط و تفریط رانده شود.

از این‌رو، در فضای فکری امروز ایران، «بازگشت به اعتدال» نباید صرفاً به‌صورت یک توصیه‌ی اخلاقی («باید میانروی باشیم») مطرح شود، بلکه باید به‌عنوان یک پروژه‌ی نهادی و ساختاری در نظر گرفته شود. به بیان دیگر،

¹ self-control

بدون بازسازی شرایطی که در آن اعتدال ممکن، مقرون به صرفه و از نظر اجتماعی محبوب و مطلوب باشد، ارجاع به سنت حتی اگر به میراث رودکی، فردوسی، سعدی، حافظ و مولوی نیز متکی باشد، تأثیر عملی محدودی خواهد داشت.

افراط و تفریط در ایران امروز

در ایران امروز، با نوعی قطبی‌سازی شدید و زیان‌بار مواجه هستیم. در بسیاری از رخدادها و پدیده‌ها، فضا به سرعت به دو قطب متقابل تقسیم می‌شود و امکان شکل‌گیری مواضع میانه به شدت محدود می‌گردد. این وضعیت گاه به رفتارهای نمادین افراطی می‌انجامد؛ از سوزاندن متون دینی تا نفی و تخریب دستاوردهای علمی. با این حال، باید تأکید کرد که هیچ‌یک از این دو قطب افراطی و تفریطی، نماینده کل جامعه ایران نیستند. اکثریت جامعه گرایش‌های میانه‌رو دارند، اما صدای آن‌ها در هیاهوی اقلیت‌های پر سر و صدا کمتر شنیده می‌شود و اغلب نیز واکنش سازمان‌یافته و مؤثری در برابر افراط نشان نمی‌دهند.

در حوزه سیاست، یکی از مهم‌ترین نمودهای افراط، پراکندگی و واگرایی نیروهاست. گروه‌های مختلف به جای آنکه یکدیگر را به عنوان هم‌پیمان یا حتی رقیب سیاسی بپذیرند، یکدیگر را به مثابه دشمن تعریف می‌کنند. در چنین فضایی، مفاهیمی چون همزیستی، همکاری، ائتلاف و رقابت سالم تضعیف می‌شوند و منطق «یا ما یا بر ما» بر میدان سیاسی غلبه می‌کند.

در عرصه نقد و گفت‌وگو نیز همین الگو تکرار می‌شود. نقد که باید ابزاری برای اصلاح و پیشرفت باشد، به دو قطب متضاد فروکاسته می‌شود: یا ستایش بی‌چون و چرا، یا نفی کامل و خصمانه. در این میان، ظرفیت شنیدن و تأمل در نقد به شدت تضعیف می‌شود.

یکی دیگر از جلوه‌های افراط، گسترش زبان خشونت‌آمیز در فضای عمومی است. ناسزاگویی، توهین، افترا و اتهام‌های بی‌اساس، جایگزین استدلال و گفت‌وگوی عقلانی شده‌اند. در چنین شرایطی، مرز میان «نقد» و «تخریب» از میان می‌رود و حتی اعتراض به این وضعیت نیز گاه با این پاسخ مواجه می‌شود که «این واقعیت است»، گویی خشونت زبانی امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است.

افراط و تفریط به حوزه فرهنگ، ادبیات و هنر نیز سرایت کرده است. در نقد ادبی و هنری، به جای ارزیابی مبتنی بر معیارهای زیبایی‌شناختی، اغلب با دو رویکرد مواجهیم: یا رد کامل اثر، یا ستایش اغراق‌آمیز، چاپلوسانه و غیرنقادانه. در بسیاری موارد، به جای تحلیل خود اثر، تمرکز بر شخصیت فردی، زندگی خصوصی یا مواضع سیاسی و فلسفی خالق اثر قرار می‌گیرد؛ امری که به تضعیف استقلال حوزه هنر می‌انجامد.

ارزیابی شخصیت‌های تاریخی، ادبی و علمی نیز از این قاعده مستثنا نیست. دستاوردهای مهم فکری و هنری گاه صرفاً به دلیل مواضع سیاسی یا جهان‌بینی خالق آن‌ها به کلی نفی می‌شوند. در برخی موارد، افرادی با آشنایی سطحی با آثار بزرگان، یا رسانه‌هایی با جهت‌گیری‌های خاص، تخطئه، توهین و لجن‌پراکنی را جایگزین نقد روشمند می‌کنند.

آنچه در این الگوها مشاهده می‌شود، نوعی «فرسایش میانجی‌ها»¹ در فضای اجتماعی و فرهنگی است؛ یعنی تضعیف سازوکارهایی که امکان تبدیل تعارض به گفت‌وگو و رقابت به همکاری را فراهم می‌کنند. در غیاب این میانجی‌ها، جامعه به‌طور طبیعی به سمت قطبی‌سازی و واکنش‌های افراطی سوق پیدا می‌کند.

به بیان دیگر، افراط و تفریط در ایران امروز را نمی‌توان صرفاً به ویژگی‌های فردی یا اخلاقی تقلیل داد، بلکه باید آن را به عنوان پیامد یک وضعیت ساختاری و گفت‌مانی² فهمید و دقیقاً به همین دلیل، برون‌رفت از آن نیز نیازمند بازسازی این ساختارها و گفت‌مان‌هاست، نه صرفاً توصیه‌های اخلاقی به میانه‌روی.

نتیجه‌گیری و کاربرد عملی

ستایش اعتدال و میانه‌روی در فلسفه اخلاق، از ارسطو تا سنت‌های متنوع فکری دیگر، همواره به عنوان یکی از اصول بنیادین زیست اخلاقی مطرح بوده است. این اصل بر آن است که کنش انسانی زمانی به کمال نزدیک می‌شود که از

¹ erosion of mediating structures

² structural and discursive condition

افراط و تفریط فاصله گرفته و در مسیر تعادل و سنجیدگی قرار گیرد. در این معنا، هر فضیلت اخلاقی را می‌توان تلاشی برای تنظیم رفتار در میانه‌ی دو حد افراطی دانست.

با این حال، تحلیل‌های پیشین نشان داد که اعتدال صرفاً یک توصیه‌ی فردی یا فضیلت درونی نیست، بلکه پدیده‌ای چندلایه است که در سطوح فردی، روان‌شناختی، اجتماعی و نهادی عمل می‌کند. از این‌رو، تحقق آن نیازمند ترکیب فضایل اخلاقی با فضایل عقلانی مانند خرد عملی، قضاوت سنجیده و توانایی تحلیل است. این ترکیب، مسیر رشد فردی، حرفه‌ای و اجتماعی را هموار می‌سازد و امکان تصمیم‌گیری‌های متعادل در شرایط پیچیده را فراهم می‌کند.

در سطح عملی، چالش اصلی آن است که اعتدال از یک «فضیلت گفتاری» به یک «الگوی نهادی» تبدیل شود. به بیان دیگر، جامعه زمانی به سوی اعتدال حرکت می‌کند که: نهادها و ساختارها، رفتارهای متعادل را پاداش دهند. هزینه‌ی افراط‌گرایی افزایش یابد و پیامدهای آن به‌صورت ملموس آشکار شود. فضاهای گفت‌وگو و میانجی‌گری تقویت شوند. تربیت اخلاقی و عقلانی از سطح آموزش نظری به سطح «عادت‌سازی رفتاری» ارتقا یابد.

در این چارچوب، اعتدال دیگر صرفاً یک توصیه‌ی اخلاقی («باید میانه‌رو باشیم») نیست، بلکه به یک راهبرد عملی برای سازمان‌دهی زندگی فردی و جمعی، عمل‌گرایی 1 و واقع‌گرایی تبدیل می‌شود.

در نهایت، می‌توان گفت که گذار از افراط و تفریط به سوی اعتدال، بدون بازسازی همزمان سطح فردی، سطح فرهنگی و سطح نهادی 2، با محدودیت‌های جدی مواجه خواهد بود. تنها در چنین شرایطی است که اعتدال می‌تواند از یک ایده‌ی ستوده در متون سیاسی، فلسفی و ادبی، به یک «واقعیت زیسته» در جامعه ما تبدیل شود.

احد قربانی دهناری

۱۴ اردیبهشت ۱۴۰۵ - ۴ مه ۲۰۲۶

برای مطالعه بیشتر

راسل، برتراند (۱۳۵۱). تاریخ فلسفه غرب. ترجمه نجف دریابندری. تهران: کتابهای جیبی

سلسله درس‌های فلسفی استاد علی تیموری ساروکلایی (۱۴۰۲): [تبارشناسی اخلاق، ایده‌های اخلاقی ارسطو - ۱](#)، [فلسفه اخلاق ارسطو - ۲](#)، [علم اخلاق ارسطو - ۳](#)، [اهمیت اخلاق بشری و نگاه کلی و تحلیلی به اخلاق](#)، [مروری بر اخلاق - ۱ تا ۸](#) (تلگرام)

طوسی، نصیرالدین (۱۳۵۶). اخلاق ناصری. به تصحیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری. تهران: انتشارات خوارزمی.

کانت، ایمانوئل (۱۳۶۲). سنجش خرد ناب. ترجمه میر شمس‌الدین ادیب‌سلطانی. تهران: امیرکبیر.

میرسپاسی، علی (۱۳۹۴). اخلاق در حوزه‌ی عمومی: تاملاتی در باب ارزش‌ها و نهادهای دموکراتیک. تهران: نشر ثالث

Aristotle. (2009). *Nicomachean ethics* (W. D. Ross, Trans.). Oxford University Press.

Craiutu, A. (2016). *Faces of moderation: The art of balance in an age of extremes*. University of Pennsylvania Press.

Craiutu, A. (2019). [In praise of a forgotten virtue: Moderation in the twenty-first century](#) [Lecture]. YouTube.

Henderson, J. (2026). [Aristotle's guide to the good life: Nicomachean Ethics](#). YouTube.

MacIntyre, A. (2007). *After virtue* (3rd ed.). University of Notre Dame Press.

Stanford Encyclopedia of Philosophy. (2024). *Episteme and techne*. <https://plato.stanford.edu/entries/episteme-techne/>

¹ Pragmatism

² self-regulation, norms and values, institutions

ⁱ یازده فضیلت ارسطو به شرح زیر به انگلیسی ترجمه کرده‌اند:

Aristotle's Moral Virtues and the Doctrine of the Mean

| Sphere of Action or Feeling | Excess (Vice) | Mean (Moral Virtue) | Deficiency (Vice) |
|---------------------------------------|---------------------------|--|-----------------------------------|
| Fear and confidence | Rashness | Courage | Cowardice |
| Pleasure and pain | Self-indulgence | Temperance | Insensibility |
| Giving and taking wealth (minor) | Prodigality | Liberality | Meanness / Illiberality |
| Giving and taking wealth (major) | Vulgarity / Tastelessness | Magnificence | Pettiness / Stinginess |
| Honour and dishonour (major) | Vanity | Magnanimity | Pusillanimity |
| Honour and dishonour (minor) | Ambition (excessive) | Proper ambition (sometimes unnamed mean) | Lack of ambition |
| Anger | Irascibility | Good temper | Spiritlessness |
| Self-expression (truthfulness) | Boastfulness | Truthfulness | Self-deprecation / Understatement |
| Conversation (pleasantness in play) | Buffoonery | Wittiness | Boorishness |
| Social conduct (pleasantness in life) | Obsequiousness | Friendliness | Cantankerousness |
| Shame | Bashfulness (excess) | Modesty | Shamelessness |
| Indignation at others' fortunes | Envy | Righteous indignation | Spitefulness |