

وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا

سورة البقرة آية « ١٤٣ »

ويدعو إلى السلوك المعتدل في قوله :

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا

كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا ﴿٦٦﴾

سورة الإسراء « ٢٩ »

وفي قوله

وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ. وَأَعْصِضْ مِنْ صَوْتِكَ

سورة لقمان « ١٩ »

وفي قوله: وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ

بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴿٦٧﴾ سورة الفرقان آية « ٦٧ »

وقوله في :

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾

سورة الأعراف آية « ٣١ » .

ولا يصل الإنسان إلى مرحلة الوسط إلا بالصبر وبوام التربية النفسية وهو عندما يصل إلى هذه المرحلة يكتسب رصيда نفسيا يساعده على الحياة السعيدة ويقول

القرآن عنهم :

أُولَٰئِكَ يُجْزَوْنَ الْغُرْفَةَ بِمَا

صَبَرُوا وَيُلْقَوْنَ فِيهَا حَبِيبًا وَسَلَامًا ﴿٧٥﴾ سورة الفرقان آية « ٧٥ » .