

کارکردهای تربیتی روزی حلال و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات

دکتر مهرناز گلی^۱، زهرا نیکونژاد^۲، عباس قربان زاده^۳

چکیده

زمینه و هدف: «روزی حلال» رزقی است که از راه مشروع و در چهارچوب قوانین شرع به دست آمده باشد؛ یعنی در ضمن معامله شرعی، تجارت، و یا از راه کار و تلاشی که حاصل دست رنج انسان باشد. به عبارت دیگر، مال و سرمایه‌ای است که حق الناسی در آن نباشد. هدف از این مقاله بررسی تأثیرات متقابل روزی حلال در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات است.

روش: پژوهش حاضر به روش توصیفی-تحلیلی، با رویکرد قرآنی-روایی می‌باشد که به کتابهای تفسیری و حدیثی چون قرآن، نهج البلاغه، تفسیر المیزان، الامالی، تحف العقول و... مراجعه و مطالب مورد نظر استخراج و خلاصه گردید.

یافته‌ها: این پژوهش پس از بررسی منابع دینی بیان می‌دارد: کسب روزی حلال مستلزم مقدماتی چون: کار و تلاش، ایمان، تقوی، استغفار و ... می‌باشد.

نتایج: از دیدگاه قرآن و روایات، روزی حلال در بعد تربیتی سبب می‌شود؛ حال توبه به انسان دست دهد و غفران الهی شامل حال او شود، دل صفا و نورانیت پیدا کرده، دعای انسان حلال خوار مستجاب و رحمت و رضوان و عنایت و حمایت الهی شامل حال او می‌شود. نتیجه همه این‌ها آرامش روحی و رهایی از نگرانی و اضطراب است. بنابراین روزی حلال یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های تأثیرگذار بر سلامت روان است.

کلید واژه‌ها: روزی حلال، تربیت، سلامت روان، آرامش روان.

۱. استادیار دانشگاه سیستان و بلوچستان، دانشکده الهیات- گروه علوم، قرآن و حدیث - زاهدان goli_m@theo.usb.ac.ir
 ۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی - زاهدان zahranikoonejad@yahoo.com
 ۳. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان- زاهدان Abbass20100@yahoo.com
 *نویسنده مسئول

مقدمه

روزی حلال و بهره مندی از آن، یکی از ابعاد زندگی انسان است. در قوانین دینی، راه‌هایی برای کسب ثروت تعیین شده که تخطی از آن جرم به شمار می‌آید؛ همچنان که برای بهره مندی از ثروت نیز حدودی معین، و تعدی از آن ناپسند شمرده شده است. هرج و مرج و بی قانونی که با تضییع حقوق مردم همراه است، چونان سمی مهلک جامعه را از بین خواهد برد. اسلام به شدت با کسب درآمد از راه‌های نامشروع و استفاده کردن از آن مخالف است و آن را با سعادت دنیا و آخرت انسان مغایر می‌داند. از طرفی نیز یکی از نیازهای اساسی انسان، شناخت سبک و شیوه‌ی دستیابی به زندگی آرام همراه با سلامت جسمی و روانی و نیز راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماریهای روانی است. در آموزه‌های دینی، این دو نیاز اهداف اساسی به شمار آمده و به آنها توجهی ویژه شده است. بنابراین شناخت و عمل به آموزه‌های دینی، این دو هدف اصلی را تأمین خواهد کرد. از آنجا که انسان افزون بر بعد جسمانی و نیازهای ویژه آن جنبه‌ای مهم تر و اصیل تر، یعنی بعد روحی و روانی نیز دارد، اسلام با نگرشی جامع، حفظ و ارتقای سلامت هر دو بعد را اهدافی اساسی تلقی کرده است. در همین راستا یکی از کارکردهای دین، انضباط بخشیدن به جامعه انسانی است. شریعت می‌کوشد تا همه ابعاد زندگی انسان را تحت قانون درآورده و با افسار گسیختگی در هر بخش و سطحی مخالف می‌باشد. حال سوالی که مطرح می‌شود این است: آیا روزی حلال در شکل‌گیری شخصیت و آرامش روان آدمی تأثیر دارد؟ تأثیرات متقابل رزق حلال بر روح و روان چیست؟ مسلماً روح هر انسانی از جسم او تأثیر می‌پذیرد و جسم نیز تابع تغذیه و دیگر مراقبت‌ها می‌باشد. بنابراین اگر غذای جسم ما پاک، سالم و به دور از هرگونه شبهه باشد، در پی آن روح نیز از سلامت برخوردار خواهد شد.

پیشینه پژوهش

تا جایی که نگارنده بررسی نموده، در رابطه با روزی حلال و نقش آن در سلامت روان، پژوهش مستقیمی یافت نشد، اما آثاری با رویکردهای دیگر به رشته تحریر درآمده،

از جمله: «غذای حلال، سلامتی پایدار» (سلطانی، ۱۳۸۹)؛ که در این اثر به غذای حلال، حدود شرعی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها و اثرات خوردنی‌های حلال در جامعه پرداخته است. «رازقیت خالق جهالت مخلوق» (صدیقی، ۱۳۸۹)؛ به بررسی راه‌های کسب روزی، عوامل مؤثر در افزایش و کاهش روزی و آثار حرام خواری اشاره کرده است. «جایگاه رزق انسان در هستی» (طاهرزاده، ۱۳۸۵)؛ که جایگاه رزق و روزی انسان و عوامل مؤثر در افزایش و کاهش آن را بررسی کرده، «آداب طلب رزق از منظر قرآن و روایات» (سالاری و همکاران، ۱۳۹۴)؛ در این مجموعه نیز، پس از مفهوم شناسی واژه «رزق» به معرفی انواع رزق، راهکارهای طلب رزق حلال و موانع دستیابی به روزی اشاره شده است. مقاله «تغذیه از دیدگاه اسلام» (آیت‌اللهی، ۱۳۶۷)؛ که ضمن معرفی تغذیه از دیدگاه اسلام، ویژگی‌های تغذیه مثبت و منفی را نیز مشخص کرده است. مقاله «رزق و رزاق از دیدگاه قرآن» (فولادگر، ۱۳۸۲)؛ رزق را به انواع مختلفی چون: رزق طالب، مطلوب، کریم، حسن، ... تقسیم بندی کرده مقاله «نقش رزق حلال در استحکام نهاد خانواده در سیره و سخن امام رضا (ع)» (رحیمی، ۱۳۹۲)؛ ضمن بیان راه‌های استحکام بنیان خانواده، نقش روزی حلال در تحکیم پیوند خانوادگی را در سیره و سخنان امام رضا (ع) واکاوی نموده است. مقاله «کسب و کار حلال» (رکنی لموکی، ۱۳۹۱)؛ پس از بررسی دلایل ضرورت کار و تلاش از دیدگاه اسلام، به مکاسب حرام پرداخته و «رشوه و ربا» را به عنوان دو نمونه از درآمدهای حرام معرفی کرده است. مقاله «عوامل افزایش روزی» (عزیزان، ۱۳۸۶)؛ در این اثر عوامل مؤثر در افزایش روزی مانند: کار روزانه، تخصص‌گرایی، اشتغال به کارهای بزرگ و ... مورد بررسی قرار گرفته است. مقاله «رزق و تغذیه در قرآن کریم» (فولادگر، ۱۳۸۳)؛ به رزاقیت خداوند، انفاق رزق، انواع روزی مانند: روزی بی‌گمان، روزی بی حساب اشاره شده است.

بطور کلی در آثار ذکر شده، بیشتر به رزق و روزی و راه‌های کسب آن از دیدگاه اسلام پرداخته شده، ولی پژوهش حاضر بر آن است که بخشی از حقایق و رهنمودهای اسلام پیرامون «روزی حلال» را بیان کند و به کارکردهای

(ص) فرموده است: «لیس لك من مالک الا ما اكلت فانیت او لبست فابلیت او تصدقت فابقیة؛ از مال تو چیزی از آن توست که خوردی و از بین رفت، یا پوشیدی و کهنه شد، یا در راه خدا مصرف کردی و آن را باقی گذاشتی» و اگر از آن منفعی که به دست آورده است، در راه احتیاجاتش بهره‌وری ننمود، آن منافع و اموال برای مالکش «روزی» نامیده نمی‌شود، بلکه اندوخته‌ای است که به دست آورده است؛ مانند مال به ارث مانده، که برای متوفی روزی نیست ولی اندوخته او می‌باشد، زیرا متوفی نمی‌تواند از آن مال بهره‌مند شود و هنگامی که وارث از آن مال برخوردار شود، «رزق» نامیده می‌شود (۱۰-۱۱) مرحوم علامه طباطبایی نیز در این زمینه چنین می‌فرماید: باری، آن چه از آیه شریفه «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ؛ خداست روزی‌دهنده. و اوست صاحب نیرویی سخت استوار. (۱۲) که در مقام حصر وارد شده استفاده می‌شود، چند چیز است:.....ثانیاً روشن می‌شود که آنچه مخلوقات به آن منتفع شده و از خیر آن بهره‌مند می‌شوند، همه رزق آنان بوده و خداوند هم رازق آن می‌باشد (۱۳)

مفهوم سخنان این اندیشمند اسلامی که با سخنان ارباب لغت هم خوانی دارد، این است که هر آن چه که مخلوقات از آن منتفع نشده و بهره‌مند نشوند، رزق نامیده نمی‌شود.

۱-۳. رزق در قرآن

در قرآن مجید واژه «رزق» به شکل‌های گوناگون به کار رفته است؛ در برخی موارد همچون: «و فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ» (۱۴) در امور مادی است، زیرا در آیه‌ی مزبور رزق به معنای باران است. (۱۵) رزق در برخی موارد همچون آیه‌ی «و الَّذِينَ هَاجَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ قُتِلُوا أَوْ مَاتُوا لَيَرْزُقَنَّهُمُ اللَّهُ رِزْقًا حَسَنًا وَإِنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ» (۱۶) در امور معنوی و اخروی و در برخی موارد همچون آیه‌ی «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينِ» (۱۷) در معنای عام از امور مادی و معنوی به کار رفته است. (۱۸)

تربیتی روزی حلال در سلامت روان با تکیه بر قرآن و روایات بپردازد، که در نوع خود دارای رویکردی نو می‌باشد.

۱- مفهوم شناسی

مفهوم لغوی و اصطلاحی واژگان کلیدی ما را در تحلیل هر چه بهتر بحث کمک خواهد کرد، که به شرح ذیل می‌باشد:

۱-۱. رزق در لغت

رزق، به معنای عطا و بخشش موقت و غیر دائمی است. سپس عطا و بخشش پی در پی و همیشگی بر آن اطلاق شده است. پس «رزق» عطا و بخشش همیشگی خداوند خواهد بود (۲) همچنین راغب می‌نویسد: «رزق» به معنای بخشش و عطای مستمر و همیشگی است، خواه دنیوی باشد، خواه اخروی. به سهم و نصیب نیز رزق گفته می‌شود؛ همچنین به غذایی که وارد شکم انسان می‌شود (۳) صحاح اللغه نیز، رزق را بخشش و آن چه از آن نفع برده می‌شود، معنا کرده است (۴) و بالاخره گفته شده: رزق به معنای «عطای همیشگی و مستمر خاصی است که موافق مقتضای حال طرف و مطابق نیاز او برای ادامه حیاتش باشد (۵) فرهنگ بزرگ جامع نوین می‌نویسد: رزق؛ روزی، هر آنچه از آن نفع برند (۶) و صاحب قاموس می‌نویسد: «رزق عطائی است که از آن منتفع می‌شوند، خواه طعام باشد یا علم و یا غیر» (۷) همچنین آمده است جمع روزی، ارزاق است. (۸)

از مجموع آنچه گذشت روشن می‌شود که «رزق و روزی» عطا و بخشش پی در پی و همیشگی است که از آن نفع برده می‌شود، خواه مادی باشد، خواه معنوی.

۱-۲. رزق در اصطلاح

به هر چیزی که مایه‌ی دوام حیات مخلوقات زنده است رزق گویند. در واقع رزق موهبت و بخششی است از ناحیه‌ی خداوند متعال به بندگانش بدون این که استحقاق آن را داشته باشند. (۹) اگر نفع حاصل از کار و اکتساب به خود آدمی برگردد و آن را در راه مصالح و احتیاجاتش مصرف نماید «رزق» (روزی) گفته می‌شود. پیامبر اکرم

۴-۱. اقسام رزق

رزق و روزی طبق آیات و روایات اقسامی دارد که می‌توان آن را به چند گروه تقسیم کرد که عبارتند:

۴-۱-۱. رزق حلال

«رزق حلال» به رزقی گفته می‌شود که از راه مشروع و مجاز بدست آمده باشد و این نوع رزق در مقابل رزق حرام قرار می‌گیرد. (۱۹) «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (۲۰)

۴-۱-۲. رزق حرام

«رزق حرام» به رزقی گفته می‌شود که از طریق نامشروع به دست آمده و از آن منع شده باشد. (۲۱) «... وَ حَرَّمُوا مَا رَزَقَهُمُ اللَّهُ افْتِرَاءً عَلَى اللَّهِ قَدْ ضَلُّوا وَمَا كَانُوا مُهْتَدِينَ» (۲۲)

۴-۱-۳. رزق کریم

در مفردات در رابطه با لغت کریم آمده است: «والکرم لا يقال الا في المحاسن الکبیره» (۲۳)؛ (کرم گفته نمی‌شود مگر در نیکی‌های بزرگ) پس می‌توان گفت با توجه به معنای لغوی هر جاسخن از رزق کریم به میان آمده است، نشان از نعمت‌ها و مواهب بسیار ارزشمند و بزرگی خواهد بود. «لِيَجْزِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ اُولَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَ رِزْقٌ كَرِيمٌ» (۲۴)

۴-۱-۴. رزق حسن

«رزق حسن» اشاره به نعمت‌هایی است که وقتی چشم انسان به آن می‌افتد چنان مجذوب آن می‌شود که نمی‌تواند دیده از آن برگردد و به غیر آن نگاه کند و تنها خداوند قدرت دارد که چنین رزقی را به کسی بدهد. (۲۵) «وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَ الْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَ رِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» (۲۶)

رزق انواع دیگری چون: مادی، معنوی، ضامن، طالب، مطلوب و ... دارد که هدف ما در این نوشتار پرداختن به

رزق حلال» می‌باشد.

۵-۱. سلامت روان

سلامت: برخورداری کامل از رفاه جسمانی، روانی، اجتماعی - و نه صرفاً فقدان بیماری یا نقص عضو می‌باشد (۲۷)

روان: در لغت به معنی روح، جان و نفس ناطقه انسان (۲۸-۲۹) و گاه به معنی «بُعد متحرک من» می‌باشد (۳۰) روان، کلمه‌ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن و حدیث، نفس یا شأنی از شئون روح و «قلب» است، و بیماری و سلامت روان در قرآن و حدیث غالباً به نفس، نسبت داده می‌شود که در فارسی از آن به «دل» تعبیر می‌شود. (۳۱)

سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف داری، انصاف، عدالت، امانت داری، حقیقت جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه ورزی و... از نشانه‌های آن می‌باشد. (۳۱)

بهداشت روانی به معنای سلامت تفکر می‌باشد و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم با ارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، نسبت به دست یابی به آن اقدام می‌شود و راه برای تکامل فرد و اجتماع باز می‌گردد. (۳۲)

۲. عوامل مؤثر در کسب روزی حلال

با وجود اینکه خداوند ضمانت روزی برای همه جنبندگان نموده، ولی در عین حال علل و عوامل مختلفی در جلب روزی حلال و افزایش یا کاهش آن مؤثرند؛ که به بررسی آن‌ها می‌پردازیم:

۱-۲. کار و تلاش

یکی از عوامل فردی مؤثر در کسب روزی حلال «کار و تلاش» می‌باشد. در بینش اسلامی کار و تلاش از آن چنان قداست و ارزشی برخوردار است که هم ردیف جهاد و مبارزه با دشمن معرفی گردیده است و کار و تلاش برای کسب روزی حلال و امرار معاش و گذران زندگی، نه تنها امری مذموم و دنیاپرستانه تلقی نشده، بلکه امری مقدس، خداپسندانه و عبادتی بزرگ شمرده شده است و کسی که برای تأمین هزینه خانواده خود به زحمت می‌افتد، همچون مجاهد فی سبیل الله است که به عبادت مشغول است؛ چرا که امام صادق علیه السلام فرمود: «الْكَادُّ عَلَى عِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ.» (۳۳-۳۴)

از نظر پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله عبادت هفتاد بخش است که برترین آنها به دست آوردن رزق حلال می‌باشد: «الْعِبَادَةُ سَبْعُونَ جُزْءًا أَفْضَلُهَا طَلَبُ الْحَلَالِ.» (۳۵-۳۶)

۲-۲. ایمان

ایمان به خدا، معاد و ارزش‌های دینی زیرساخت و مهم‌ترین پشتوانه اجرایی اخلاق است که نقش تأثیرگذاری در تلاش برای کسب روزی حلال دارد. زیرا در پرتو این اعتقاد، افق زندگی تا ابدیت گسترش می‌یابد؛ لذت‌ها معنایی دیگر می‌یابد و مفهوم سود و بسیاری از واژه‌های اساسی اقتصاد دگرگون می‌گردد و بعد اخروی منافع، اهمیت بیشتری می‌یابد. فعالیت‌های اقتصادی رنگ عبادی می‌گیرد و پاداش‌های اخروی انگیزه را برای فعالیت‌ها افزایش می‌دهد. امیر مومنان (ع) نیز در این رابطه می‌فرمایند: «اولین گام برای بی‌نیازی این است که یقین داشته باشی همه چیز در اختیار خداوند است و تنها باید از او درخواست نمایی.» (۳۷) بنا به فرمایش حضرت علی (ع) اگر ایمان راستین آوردی به خداوند، با اعتماد بر ذات کبریائیش و با این باور که همه چیز در ید قدرت اوست، به سوی کسب روزی گام بر میداری و اطمینان داری که پروردگارت تو را تنهای نخواهد گذاشت.

از سوی دیگر، باورمندی به معاد و حسابرسی قیامت،

نقش بسیار مؤثری در تصحیح رفتارهای انسان از جمله رفتارهای اقتصادی دارد. بی‌گمان نهادینه شدن فرهنگ برخاسته از چنین باورهایی، بستر مناسبی است تا افراد با بهره‌گیری از فرصت‌ها و توانمندی‌های خود در محیطی سالم، برای کسب رزق حلال تلاش کنند. (۳۸)

۳-۲. تقوی

در متون دینی، تقوا عامل نزول برکات و افزایش روزی به شمار آمده است. می‌توان گفت: توسعه رزق و روزی نوعی تشویق مادی است برای کسانی که تقوا پیشه کرده‌اند: «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ وَ لَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» (۳۹)؛ و اگر مردم شهرها ایمان آورده و به تقوا گراییده بودند، قطعاً برکاتی از آسمان و زمین برایشان می‌گشودیم، ولی تکذیب کردند پس به [کیفر] دستاوردها [گریبان] آنان را گرفتیم. و حتی خداوند روزی تقواییشان را خارج از محاسبات عددی، تضمین فرموده است: «... وَ مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا* وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَ مَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ.....» (۴۰)؛ و هر کس خدا ترس و پرهیزکار شود خدا راه بیرون شدن (از عهده گناهان و بلا و حوادث سخت عالم) را بر او می‌گشاید* و از جایی که گمان نبرد به او روزی عطا کند، و هر که بر خدا توکل کند خدا او را کفایت خواهد کرد.

حال یک سوال پیش می‌آید، تقوا چگونه بر کسب رزق و روزی تأثیر می‌گذارد؟ پاسخ این است که: تقوا تعهدی درونی برای انجام وظایف است و تحقق تقوا در جامعه منوط به ترک رذایل و میل به سوی صفات نیک و پسندیده است، فردی که از رذایل دوری گزیده و خود را در پیشگاه ربوبی می‌بیند، تلاشی مضاعف در پی کسب حلال خواهد داشت و از طرفی نیز خداوند روزی تقواییشان را وعده داده، آن هم از جایی که انتظارش را ندارند. (من حیث لا یحسب)

۴-۲. استغفار

یکی دیگر از عواملی که در جلب روزی مؤثر است،



استغفار و توبه می‌باشد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَ يَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا (۴۱) : و گفتیم: از پروردگارتان آمرزش بخواهید که او همواره آمرزنده است. بر شما از آسمان باران پی در پی فرستد. و شما را به اموال و پسران، یاری کند، و برایتان باغها قرار دهد و نهرها برای شما پدید آورد.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (ص): «أَكْثَرُوا الْإِسْتِغْفَارَ فَإِنَّهُ يَجْلِبُ الرَّزْقُ» (۳-۴۴۲): فراوان از خدا طلب آمرزش کنید که آن جلب روزی می‌نماید.

مسئلاً اگر افراد یک جامعه از گناه و عصیان دوری کنند و راه توبه و استغفار در پیش گیرند: اولاً خداوند نیز ابواب رحمت خود را بر آنها می‌گشاید و از گنجینه آسمانی خود روزی حلال را نصیب آنها می‌فرماید و ثانیاً چنین افراد معتقدی خود را در پیشگاه ربوبی مسئول دانسته و به دنبال کسب رزق و روزی حلال و طیب می‌روند.

۲-۵. صدقه دادن و انفاق

انفاق در راه خدا، به مفهوم گسترده خود، اعم از انفاق‌های واجب همچون خمس و زکات و انفاق‌های مستحب، به ظاهر موجب کاهش دارایی انسان می‌گردد، در حالی که آموزه‌های دینی از آن به عنوان یکی از عوامل افزایش روزی نام برده است: «يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَاَ وَيُزْبِي الصَّدَقَاتِ» (۴۴): خدا از [برکت] ربا می‌کاهد، و بر صدقات می‌افزاید.

انفاق‌های واجب و مستحب مال و ثروت، زمینه جلب رزق الهی را فراهم می‌آورد. حضرت فاطمه (س) در رابطه با علت تشریح زکات فرمود: «فَفَرَضَ اللَّهُ عَلَيَّكُمْ... الزَّكَاةَ تَزِيدَا فِي الرِّزْقِ؛ خداوند بر شما واجب کرد... زکات را برای افزایش رزقتان.» (۴۵)

«صدقه» نیز به عنوان یکی از انفاق‌های مستحب، در افزایش رزق انسان مؤثر است. در ادبیات دینی ما، صدقه و بذل و بخشش مال به فقرا، نه تنها ثروت انسان را کاهش نمی‌دهد و انسان را دچار فقر نمی‌کند، بلکه ثروت را افزایش می‌دهد و داروی فقر انسان معرفی شده

است. مطابق توصیه امام علی (ع): «اسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَةِ؛ نزول رزق خود را با صدقه دادن بخواهید.» (۴۶-۴۷)

۲-۶. صلح رحم

ارتباط با بستگان و مشارکت در غم و شادی آنان و مطلع شدن از احوال و روزگارشان ثمرات و برکات مادی و معنوی فراوانی در پی دارد که از جمله برکات مادی آن، افزایش رزق و روزی است. امام علی (ع) در این خصوص می‌فرماید: «بهترین عمل سرکشی به خویشاوندان، که موجب افزایش مال وتأخیر در مرگ است.» (۴۸)

همچنین پیامبر (ص) می‌فرماید: «...صِلَةَ الرَّحِمِ تَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَ تَنْفِي الْفَقْرَ...» (۴۹)؛ صلح رحم مایه درازی عمر و نابودی فقر می‌شود. امام جعفر صادق (ع) نیز در این زمینه می‌فرماید: «إِنَّ صِلَةَ الرَّحِمِ تُزَكِّي الْأَعْمَالَ وَ تُنْمِي الْأَمْوَالَ وَ تُبَسِّرُ الْحِسَابَ وَ تَدْفَعُ الْبَلْوَى وَ تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ.» (۵۰)

بنابراین یکی دیگر از عوامل مؤثر در کسب روزی حلال، صلح رحم است.

۳. اثرات تربیتی روزی حلال

کلیدی آثار تربیتی که برای تقوا و ورع وجود دارد در حلال خواری نیز وجود دارد؛ زیرا حلال خواری نوعی ورع است. (۵۱) اما کسب روزی حلال چه از نظر اقتصادی و معیشتی و چه از نظر معنوی و اخروی دارای آثار خاص گسترده‌ای به شرح ذیل می‌باشد:

۳-۱. غفران الهی

خدای متعال با اسباب مختلفی گناهان انسان را می‌بخشد که توبه، شفاعت، عبادات، ولایت اهل بیت علیهم السلام، خدمت به مردم و... از این اسباب هستند. یکی از این سببها «طلب رزق حلال» است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: «مَنْ بَاتَ كَالاً مِنْ طَلَبِ الْحَلَالِ بَاتَ مَغْفُوراً لَهُ؛ کسی که با خستگی به سبب تلاش روزانه برای کسب حلال، شب را به صبح برساند، آمرزیده می‌شود»

رسول اکرم (ص) فرمود: هر کس غذای حلال بخورد، فرشته‌ای تا پایان غذا برای او استغفار می‌کند (۳۲) و هر کس از خستگی ناشی از طلب حلال به خواب رود، خداوند او را می‌آمرزد. (۵۴-۵۵)

پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «إِنَّ مِنَ الذُّنُوبِ ذُنُوبًا لَا يُكَفِّرُهَا صَلَاةٌ وَلَا صَدَقَةٌ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ صَ فَمَا يُكَفِّرُهَا قَالَ الْهُمُومُ فِي طَلَبِ الْمَعِيشَةِ.» (۵۸-۵۷-۵۶) (بعضی گناهان هست که نماز و روزه آن را محو نمی‌کند. پرسیده شد: ای رسول خدا پس چه چیز آن را محو می‌کند؟ فرمودند: فقط گرفتاری در طلب معاش آن را نابود می‌کند.) پس روزی حلال، آموزش الهی را در پی دارد و هنگامی که انسان راه رحمت و مغفرت را دریابد، در آن زمینه بیشتر تلاش می‌کند تا بتواند مقبول درگاه ربوبی واقع شود. و جالب آن که این تلاش نه تنها او را خسته نمی‌کند، بلکه انگیزه‌ای مضاعف به او می‌بخشد که رهاورد آن آرامش خاطر و سلامت روان است.

۲-۳. رحمت، رضوان و عنایت و حمایت الهی

آرزوی هر مؤمن و مسلمان این است که در سایه رحمت و عنایت الهی به سوی کمال گام بردارد. یکی از راه‌های محقق شدن این خواسته، کسب روزی حلال است. نقل شده است: «وَ كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) يَخْرُجُ فِي الْهَاجِرَةِ فِي الْحَاجَةِ قَدْ كَفَيْهَا يَرِيدُ أَنْ يَرَاهُ اللَّهُ تَعَالَى يُتَعَبُ نَفْسُهُ فِي طَلَبِ الْحَلَالِ»: امام علی (ع) در گرمای روز برای طلب حلال به بیرون می‌رفتند و دوست داشتند خدای متعال او را در این حالت ببیند (۵۹) همچنان رسول خدا (ص) فرمود: «خداوند به فرد حلال خور نظر رحمت می‌فرماید» (۶۰) و چه چیزی بهتر از این که انسان خود را زیر چتر حمایت و عنایت پروردگار ببیند و احساس کند مورد رحمت خداوند واقع شده است. بی تردید روزی حلال سبب می‌شود انسان در این جایگاه قرار بگیرد و درک چنین موقعیتی زمینه آرامش روح و روان را فراهم می‌کند.

۳-۳. خشیت و خوف از عظمت و مقام کبریایی

خشیت و خوف از مقام کبریایی الهی داشتن و از روز

قیامت و عرصه‌های هولناک آن حساب بردن و اشک ریختن به واسطه این خشیت‌ها، همه در پناه روزی حلال میسر است. انسان اگر در کسب روزی حلال تلاش کرد، خدای را فراموش نمی‌کند و همیشه خود را در محضر حق می‌بیند. بنابراین به سمت و سوی اعمال نیک رفته و از زشتی و ردیلت‌ها دوری می‌کند. و هنگامی که زندگی در مسیر حق قرار گیرد، سعادت و سلامت روان را به ارمان می‌آورد.

۴-۳. برکت در زندگی

روزی حلال برکت را به همراه می‌آورد. (۶۱) رسول خدا (ص) فرمودند: فرشتگان موکل به رزق بنی آدم، به امر الهی، هر بنده‌ای که دنبال روزی و مال حلال و میانه است را یاری می‌کنند (۶۲) و فرمودند: یک درهم از حلال، بهتر از هزار درهم از حرام است (۶۳)

که این دو بیان می‌توانند ناظر به همین برکت‌دار بودن مال حلال باشند. زیرا در هیچ حرامی، خیر اخروی وجود ندارد اما منافع مختصر دنیوی برای آن قابل تصور است که همواره راه حلال، آن منافع را بهتر تامین می‌کند. تجربه روزمره زندگی نشان داده برکتی که در مال حلال وجود دارد به هیچ عنوان با مال حرام قابل مقایسه نیست. ضرب المثل «باد آورده را باد می‌برد» نیز مؤید همین مطلب است.

۵-۳. نورانیت و صفای دل

درخشندگی و نورانیت دل به واسطه حلال خواری حاصل می‌گردد و انسان در قبال همچون قلبی مسئولیتی بس سنگین را عهده دار می‌باشد. انوار معرفت ربوبی و کشف شهادهای باطنی و پیمودن طریق وصل به محبوب همه در جلوه‌ی زیبای قلب سلیم است و چنین قلبی جز در پناه حلال خواری سامان نمی‌یابد. پیامبر اکرم (ص) خطاب به حضرت علی (ع) می‌فرماید: «یا علی، هر آن که حلال خواری را پیشه خود کند، دینش روشن و قلبش درخشان شده و اشک چشمش از خوف خدا جاری گردیده و دعایش مستجاب می‌شود» (۶۴) و البته روح و جسم با یکدیگر پیوندی ناگسستنی دارند، و صفای دل برابر است با سلامت

روح و روان .

۳-۶. بصیرت دینی

بصیرت دینی که از ضروریات دینداری به شمار می‌رود در سایه روزی حلال به دست می‌آید. شناخت اصول و فروع دین و کیفیت انجام وظیفه کردن در قبال دستورات دینی، ارتباط مستقیم با رزق حلال دارد. انسان اگر در زندگی از حرام دوری گزیند و رو به سوی حلال آورد، خداوند نیز او را تنها نگذاشته و وی را با رزق حلال و طیب یاری می‌رساند. کسی که مورد توجه خداوند قرار گرفت و با مال حلال تغذیه کرد، درهای دانش به رویش گشوده شده و حلال و حرام خداوند برایش مهم جلوه می‌کند. در پی رضای پروردگار می‌رود و رضایت پروردگار خودبخود رضایت انسان و به تبع آن سلامت روان را بوجود می‌آورد.

۳-۷. استجاب دعا

دعای شخص حلال خور بدون حجاب و مانع مستجاب می‌گردد. رزق حلال چنان برد و اثری دارد که موانع بر سر راه استجاب دعا را از بین برده و این مسیر را لایروبی و پاک کرده و دعای کسانی که پاک زیستی را بر همه چیز ترجیح می‌دهند، به هدف اجابت می‌رساند و پاک زیستی در سایه حلال خواری حاصل می‌گردد. (۶۵) پیامبر در این رابطه

می‌فرمایند: «یا علی، هر آن که حلال خواری را پیشه خود کند، ... و دعایش مستجاب می‌شود» (۶۴) و چه چیزی شیرین تر از استجاب دعا و برآوردن حاجت توسط خداوند. روزی حلال استجاب دعا را تضمین می‌کند. پس دیگر جایی برای اضطراب و نگرانی نمی‌ماند. چرا که اگر حاجات به خیر و صلاح شخص باشند، خداوند آن‌ها را برآورده می‌کند و اگر برآورده نشد، مشخص می‌شود مصلحت پروردگار این چنین ایجاب کرده. پس رزق حلال، استجاب دعا و استجاب دعا نگرانی را دور و آرامش روان را در پی دارد.

نتیجه

«روزی حلال» رزقی است که از راه مشروع و در چهارچوب قوانین شرع به دست آمده باشد؛ یعنی در ضمن معامله شرعی، تجارت، و یا از راه کار و تلاشی که حاصل دست رنج انسان باشد. به عبارت دیگر، مال و سرمایه‌ای است که حق الناسی در آن نباشد. از دیدگاه قرآن و روایات، عواملی چون کار و تلاش، ایمان، تقوی، استغفار، صلح رحم، ... در کسب روزی حلال و افزایش آن مؤثر می‌باشند. از کارکردهای تربیتی رزق حلال: رحمت پروردگار، برکت در زندگی، نورانیت و صفای دل، استجاب دعا و .. می‌باشد که هر کدام از آثار تربیتی یاد شده، رنگ خدایی به زندگی داده و آرامش روحی و سلامت روان را در پی خواهد داشت.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن فارس. احمد. معجم مقاییس اللغه. ج ۱. بیروت؛ دارالکتب العلمیه. ۱۴۲۰ق. ص ۴۶۲.
۳. اصفهانی. راغب. معجم مفردات الفاظ قرآن. ج اول. مصر؛ دفتر نشر کتاب. ۱۴۰۴ ق. صص ۲۱۸-۲۱۹.
۴. جوهری. اسماعیل. الصحاح تاج اللغه و صحاح العربیه. ج چهارم. بیروت؛ دارالعلم للملایین. ۱۴۱۰ق. ص ۱۴۸۱.
۵. مصطفوی. حسن. التحقیق فی کلمات القرآن. ج ۴. تهران؛ بنگاه ترجمه و نشر کتاب. ۱۳۶۰. صص ۱۱۵-۱۱۶.
۶. سیاح. احمد. فرهنگ بزرگ جامع نوین. ج ۱-۲. تهران؛ اسلام. ۱۳۷۱. ص ۴۹۷.
۷. قرشی. علی اکبر. قاموس قرآن. ج ۳. تهران؛ دارالکتب الاسلامیه. ج ششم. ۱۴۱۲. ص ۸۲.
۸. حسینی دشتی. مصطفی. معارف و معاریف. ج ۵. تهران؛ نشر اندیشه اسلامی. ج سوم. ۱۳۷۹. ص ۶۵۱.
۹. طباطبایی. محمد حسین. المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه: سید محمد باقر موسوی همدانی. ج ۳. قم؛ دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. چ پنجم. ۱۴۱۷. ص ۱۳۶.
۱۰. ابن ابی الحدید. شرح نهج البلاغه. ج ۱۶. چ دوم. بیروت؛ داراحیاء التراث العربی. ۱۳۸۵ ق. ص ۱۱۶.
۱۱. ابن خلدون. عبدالرحمن. مقدمه ابن خلدون. چ دوم. بیروت؛ دارالکتب العربیه. ۱۴۲۲ق. صص ۳۵۳-۳۵۴.
۱۲. سوره ذاریات/ آیه ۵۸.
۱۳. طباطبایی. محمد حسین. المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه: سید محمد باقر موسوی همدانی. ج ۳. تهران؛ اسلام. ۱۳۶۳. ش. ص ۲۵۸.
۱۴. سوره ذاریات/ آیه ۲۲.
۱۵. ابن عجبیه. احمد بن محمد. البحر المدید فی تفسیر القرآن. قاهره؛ نشر دکتر حسن عباس زکی. ۱۴۱۹.
۱۶. سوره حج/ آیه ۵۸.
۱۷. سوره ذاریات/ آیه ۵۸.
۱۸. مرتضی. رحیمی. نقش رزق حلال در استحکام نهاد خانواده در سیره و سخن امام رضا (ع). فرهنگ رضوی. سال اول. شماره ۲. ۱۳۹۲. از ص ۱۲۵-۱۵۴.
۱۹. حسینی دشتی. مصطفی. معارف و معاریف. ج ۴. تهران؛ نشر اندیشه اسلامی. چ سوم. ۱۳۷۹. ص ۶۴۱.
۲۰. سوره مائده/ آیه ۸۸.
۲۱. سالاری. اسلام و شهریاری. وحیده. آداب طلب رزق از منظر قرآن و روایات. قم؛ ابتکار دانش. چ اول. ۱۳۹۴. ص ۲۹.
۲۲. سوره انعام/ آیه ۱۴۰.
۲۳. راغب اصفهانی، محمد بن حسن. ترجمه مفردات الفاظ قرآن کریم. ترجمه: مصطفی رحیمی نیا. تهران؛ سبحان. چ دوم. ۱۳۸۸. ص ۷۰۷.
۲۴. سوره سبأ/ آیه ۴.
۲۵. مکارم شیرازی. ناصر. تفسیر نمونه. ج ۱۴. تهران؛ دارالکتب الاسلامیه. چ اول. ۱۳۷۴. ص ۱۵.
۲۶. سوره نحل/ آیه ۲۰.
۲۷. شعبانی. ب. بررسی روش‌های تأمین تندرستی و بهداشت روانی. مجله پیوند. ۱۳۷۱ش. ش ۵۹. ص ۴۰-۴۶.
۲۸. فراهیدی. خلیل بن احمد. العین. ج ۳. قم؛ انتشارات هجرت. ۱۴۱۰ق. ص ۲۶۱.
۲۹. معین. محمد. فرهنگ فارسی. یک جلدی. تهران؛ نشر سرایش. ۱۳۸۰ش. ص ۵۱۲.
۳۰. جعفری. محمد تقی. تفسیر نهج البلاغه. چ اول. تهران؛ دفتر نشر فرهنگ اسلامی. ۱۳۶۲ش. ص ۵۲.
۳۱. طاهری. حبیب الله. نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها. قم؛ انتشارات زائر / آستانه مقدسه. ۱۳۸۸ش. ص ۶۸.
۳۲. حسینی. سید ابوالقاسم. اصول بهداشت روانی. مشهد؛ آستان قدس رضوی. ۱۳۷۴ش. ص ۱۴.
۳۳. صدرالدین شیرازی. محمد بن ابراهیم. شرح أصول الکافی (صدرا). ج ۱. محقق / مصحح؛ محمد خواجوی. تهران؛ مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی. ۱۳۸۳ش. ص ۴۳۳.
۳۴. منسوب به علی بن موسی، امام هشتم علیه السلام. الفقه المنسوب إلى الإمام الرضا علیه السلام. محقق / مصحح؛ مؤسسه آل البيت علیهم السلام. مشهد؛ مؤسسه آل البيت



- علی اکبر و آخوندی، محمد. تهران: دار الکتب الإسلامية. ۱۴۰۷ ق. ص ۱۵۷
۵۱. نراقی. ملا احمد؛ معراج السعادة. انتشارات هجرت. چ پنجم. ۱۳۷۷. ص ۴۴۴.
۵۲. شیخ حر عاملی. محمد بن حسن. وسائل الشیعة. محقق / مصحح؛ مؤسسه آل البيت علیهم السلام. قم؛ مؤسسه آل البيت علیهم السلام. ۱۴۰۹ ق. ج ۱۷. ص ۲۴.
۵۳. طبرسی. حسن بن فضل. مکارم الأخلاق. انتشارات شریف رضی. چ چهارم. قم. ۱۴۱۲ هجری. ص ۱۵۰.
۵۴. صدوق محمد بن علی بن بابویه. الأمالی. انتشارات اعلمی. بیروت. چ پنجم. ۱۳۶۲ ش. ص ۲۸۹.
۵۵. صدوق. محمد بن علی بن بابویه. من لایحضره الفقیه. چ دوم. قم؛ انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. ج ۳. ۱۴۱۳ ق. ص ۱۶۳.
۵۶. نوری. حسین بن محمد تقی. مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. ج ۱۳. محقق / مصحح؛ مؤسسه آل البيت علیهم السلام. قم؛ مؤسسه آل البيت علیهم السلام. ۱۴۰۸ ق. ص ۱۳.
۵۷. قمی. عباس. سفینه البحار. ج ۸. قم؛ اسوه. ۱۴۱۴ ق. چ اول. ص ۷۱۱.
۵۸. مجلسی. محمد باقر بن محمد تقی. بحار الأنوار (ط- بیروت) ج ۷۰. محقق / مصحح؛ جمعی از محققان. بیروت؛ دار إحياء التراث العربی. ۱۴۰۳ ق. ص ۱۵۷.
۵۹. ابن بابویه. محمد بن علی. من لایحضره الفقیه. محقق / مصحح؛ علی اکبر غفاری. قم؛ دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. ۱۴۱۳ ق. ج ۳. ص ۱۶۳.
۶۰. شعیری. محمد بن محمد؛ جامع الأخبار. انتشارات حیدریه. نجف اشرف. چ اول. بی تا. ص ۱۳۹.
۶۱. قضاعی. محمد بن سلامه؛ شرح فارسی شهاب الأخبار (کلمات قصار پیامبر خاتم). مرکز انتشارات علمی و فرهنگی. تهران. چ اول. ۱۳۶۱ ش. ص ۳۷۳.
۶۲. متقی هندی. علاء الدین علی بن حسام؛ کنز العمال. دار احیاء التراث العربی. بیروت. چ اول. ۱۴۱۳ ق. ج ۴. ص ۱۸.
۶۳. ابن شاذان قمی. أبو الفضل شاذان بن جبرئیل؛ الفضائل. رضی
- علیهم السلام. ۱۴۰۶ ق. ص ۲۰۸.
۳۵. ابن شعبه حرانی. حسن بن علی. تحف العقول. محقق / مصحح؛ علی اکبر غفاری. قم؛ جامعه مدرسین. ۱۴۰۴ ق. ص ۳۷.
۳۶. کلینی. محمد بن یعقوب. کافی. محقق / مصحح؛ دارالحدیث. قم؛ دار الحدیث. ۱۴۲۹ ق. ص ۵۴۲.
۳۷. اربلی. علی بن عیسی. کشف الغمه. ترجمه: علی بن حسین زواره ای. ج ۱. تهران؛ اسلامیة. ۱۳۸۲. ص ۱۳۵.
۳۸. ابروانی. جواد. اخلاق اقتصادی از دیدگاه قرآن و حدیث. چ دوم. مشهد؛ دانشگاه علوم اسلامی رضوی. ۱۳۹۰. ص ۱۱۲.
۳۹. سوره اعراف / آیه ۹۶.
۴۰. سوره طلاق / آیه ۲-۳.
۴۱. سوره نوح / آیه ۱۰-۱۲.
۴۲. کراچکی. محمد بن علی. کنز الفوائد. ج ۲. محقق / مصحح؛ نعمه عبدالله. قم؛ دارالذخائر. ۱۴۱۰ ق. ص ۱۹۷.
۴۳. بروجردی، آقا حسین. (جامع أحادیث الشیعة (للبروجردی). ج ۲۲. محقق / مصحح؛ جمعی از محققان. تهران؛ انتشارات فرهنگ سبز. ۱۳۸۶ ش. ص ۱۴۰.
۴۴. سوره بقره / آیه ۲۷۶.
۴۵. روحانی علی آبادی. م. زندگانی حضرت زهرا علیها السلام (ترجمه جلد ۴۳ بحار الأنوار)، مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی. بی تا؛ انتشارات مهام. بی تا. ص ۷۱۳.
۴۶. شریف الرضی. محمد بن حسین. نهج البلاغة (للصباحی صالح). محقق / مصحح؛ صالح. صبحی. قم؛ هجرت. ۱۴۱۴ ق. ص ۴۹۴.
۴۷. حمیری. عبد الله بن جعفر. قرب الإسناد (ط- الحدیث). محقق / مصحح؛ مؤسسه آل البيت علیهم السلام. قم؛ مؤسسه آل البيت علیهم السلام. ۱۴۱۳ ق. ص ۱۱۸.
۴۸. صفا خواه. م. گلچین صدوق (گزیده من لایحضره الفقیه). ابن بابویه. محمد بن علی. تهران؛ نشر فیض کاشانی. ج ۱. بی تا. ص ۱۴۳.
۴۹. مجلسی. محمد باقر بن محمد تقی. بحار الأنوار. محقق / مصحح؛ جمعی از محققان. بیروت؛ دار إحياء التراث العربی. بی تا. ج ۷۱. ص ۱۰۳.
۵۰. کلینی. محمد بن یعقوب. کافی. ج ۲. محقق / مصحح؛ غفاری

قم، دوم، ۱۳۶۳ش، ص ۷۹.

۶۴. ابن بابویه، ابی جعفر محمد بن علی بن الحسین، معانی الاخبار.

بیروت؛ موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۹۸۸م، ج ۱، ص ۳.

۶۵. سلطانی، علی محمد، غذای حلال، سلامتی پایدار، چ اول، تهران؛

انتشارات نظری، ۱۳۸۹ش، ص ۱۶۴.



فصلنامه علمی پژوهشی

فصلنامه علمی پژوهشی

طب و تکنیک

پاییز و زمستان ۱۳۹۳ - دوره ۲۳ - شماره ۳ و ۴



Training functions of Lawful Aliment and its role on mental health in view of Quran and Narratives

Aeeri MD^{4*}

Abstract:

Background and purpose: »Lawful aliment « is the aliment that is gained legitimately and in legal way, it means through legal deal, trade, or through human efforts, in other words, properties that not mixed by the properties of other people. The purpose of this research is surveying the interaction effects of » lawful aliment « on mental Health in view of Quran and narratives.

Methods: this research is done in analytic- descriptive method in Quran-narrative view, in addition by looking tradition- interpretative books such as: Nahj- Al Balagha, Al Mizan, Amali, Tohaf Al Oghoul and ..., and finally extraction of good contents.

Findings: This research by checking the religious resources concludes that: Having « lawful aliment » has some preparations such as: Working, Faith, piety, forgiveness and ...

Results: In view of Quran and Narratives, «lawful aliment », in training dimension makes, humans repents and returns to God and consequently, God forgives them, it makes they have purity and light hearted, his prayers answered, and in the result he will has God grant and supports. The result of all above is mental relaxation, freedom from worry and anxiety. So, »lawful aliment«, is one of the most important factors of affecting on mental health.

Keywords: Lawful aliment, Training, Mental Health, Mental Relaxation.