



Шэйх Хэйсэм ибн Мөхәммәд  
Сәрхән

# Ничек жан рәхәтенә ирешергә?

الراحة النفسية رزق يتطلب السعي تعرف  
على كيفية الحصول عليها

اللغة التترية

ALSARHAAN.COM  
MAHADSUNNAH.COM

بالرغم من توفر وسائل الراحة من الأجهزة الحديثة  
والتكنولوجيا إلا أن العالم يعاني من انتشار الأمراض  
النفسية والعصبية. والسبب في ذلك هو البعد عن الله.

Өр яңа уңайлы шартлар һәм электрон  
технологиялар булуына карамастан бу  
дөнья психологик һәм неврологик  
чирләр таралуыннан җәфалана. һәм  
моның төп сәбәбе — ул Аллаһтан  
ерагаю.

قال تعالى : ومن أعرض عن ذكري فإنَّ له معيشة ضنكا.  
Аллаһ әйтте: "Кем дә кем Минем  
искәртмәмнән(Минем әмерләремнән)  
баш тартса, чынлыкта аңа тар тормыш  
булыр".

فلاطمأنينة له ولا انشراح لصدرة. بل صدره ضيق حرج  
لضلاله. وإن تنعم ظاهره.

Ягъни аңарда жан тынычлыгы да,  
күңел киңлеге дә юк, ә киресенчә  
күкрәге тар, күңеле кысын, хәттә  
тыштан бәхетле булып күренсә дә  
йөрәге адашуга юнәлгән.

ومن الثواب العاجل على طاعة الله صلاح البال.  
Ә Аллаһка буйсынган өчен тиздән  
буласы савап — ул жанның  
тынычлануы, яхшыруы.

قال تعالى: والذين امنوا وعملوا الصالحات وآمنوا بما  
نزل على محمد وهو الحق من ربهم. كفر عنهم سيئاتهم.  
وأصلح بالهم.

Аллаһ әйтте: "Иман китереп яхшы  
гамәл кылучылар һәм Мөхәммәдкә  
иңдерелгән Коръәнгә ышанучылар,  
һәм бу Коръән Аллаһтан иңдерелгән  
һәм ул хак, Аллаһ аларның  
гөнаһларын гафу итте, һәм гамәлләрен  
төзәтте".

أي يصلح أمر معاشهم في الدنيا مع ما يجازيهم به في  
الآخرة.

Ягъни аларның шушы дөньяда булган  
эшләре яхшыртыла һәм ахирәттә дә  
алар әжер-саваплы булалар.

واصلاح البال يجمع اصلاح ال كلها.

Гамәлләрнең яхшыртылуы үз эченә  
барлык эшләрнең дә рәткә килүен ала.

فلاستقرار والأمن النفسي يحصل بالإيمان.

Тотрыклылык һәм жан тынычлыгы  
бары тик иман аркылы гына килә.

قال تعالى : الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك  
لهم الأمن.

Аллаһ әйтте: "Иман китереп  
иманнарына золымлык кылмаучылар  
— аларга иминлек булачак".

يعني أمن القلب وطمأنينته.

Ягъни йөрәк иминлегә һәм жан  
тынычлыгы.

والنعيم في الدارين يحصل بطاعة الله وتقواه.

Һәм ике дөнья иминлегә Аллаһка  
буйсыну һәм тәкъвалык белән генә  
килә.

قال تعالى : إن الأبرار لفي نعيم وإن الفجار لفي جحيم.

Аллаһ әйтте: "Яхшылык кылучылар, әлбәттә, рәхәтлектә, ә Аллаһка буйсынмаган азгыннар – Жәһәннәм утында".

وهذا في دورهم الثلاث في الدنيا وفي القبر وتماؤه  
وكماله في الآخرة.

Һәм болар барысы да кешенең фәни дөньясында, кабер тормышында һәм ахирәтендә булачак. Ләкин дәвамлысы, һәм иң тулысы — ахирәттә.

وَيَنال راحة البال من رضي بقضاء الله وقدره.  
Жан тынычлыгына бары тик Аллаһның тәкъдиренә һәм язмышына риза булган килеш кенә ирешеп була.

سئل علقمة عن قوله تعالى :ومن يؤمن بالله يهد قلبه  
فقال : هو الرجل تصيبه المصيبة فيعلم انها من عند  
الله فيرضى ويسلم.

Гәлкәмәдән: "Кем Аллаһка иман  
китерсә, Ул аның йөрәгенә һидәят  
бирә" дигән Аллаһның сүзләренен  
тәфсирен сорадылар.  
Һәм ул: "Бу аяттә бәла-каза килеп  
шушы сынауның Аллаһтан  
икәнлеген аңлап, шушы тәкъдире  
белән кәнәгать булучы кеше турында  
сүз бара",- дип җавап бирде".

فاعلم أن السعادة في راحة البال لا في كثرة الاموال.  
Шуңа күрә һәрбер кеше белергә тиеш:  
Бәхет мал-мөлкәтнең күплегендә  
түгел, ә җан рәхәтендә, күңел  
тынычлыгында.

وهي في ذكر الله والقرب منه لا في نسيانه والبعد عنه والانشغال بالدنيا.

Һәм бу бәхет онытылу, Аллаһтан  
ерагаю һәм бу дөнья белән  
шөгыльләнгән белән килми, ә  
киресенчә Аллаһны зикер итү һәм  
Аңа якын булу белән килә!

قال تعالى : الذين امنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله. ألا  
بذكر الله تطمئن القلوب.

Аллаһ Раббыбыз әйтте: "Иман  
китерүчеләр, аларның йөрәкләре  
Аллаһны зикер итү белән тынычлана.  
Аллаһны зикер итү белән йөрәкләр  
тынычлынмый мени?"