# الراحة النفسية

# QƏLB RAHATLIĞI

**Şeyx Heysəm Sərhan**

"Sünnə" tədris mərkəzinin rəhbəri

Azərbaycan dili

اللغة الأذرية

Tərcümə edən: İlqar Eyvazoğlu

ALSARHAAN.COM

MAHADSUNNAH.COM

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

# *Qəlb rahatlığı səy tələb edən bir nemətdir.*

## *Bunu necə əldə edəcəyinizi öyrənin!*

Müasir cihazların və texnologiyanın rahatlığına baxmayaraq, dünya psixi və nevroloji xəstəliklərin yayılmasından əziyyət çəkir.

Bunun səbəbi Allahdan uzaq olmaqdadır.

Allah ﷻ buyurur:

قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾ [طه : ١٢٤]

“Kim Mənim Zikrimdən üz döndərsə, onun güzəranı sıxıntılı olacaq.”[1]

Yəni onun üçün heç bir arxayınlıq və köksündə rahatlıq olmayacaq. Əksinə, zahiri yaxşı görünsə belə, azğınlığına görə köksü sıxıntı çəkmiş və daralmış halda olacaq.[2]

---

1 Ta ha surəsi, 124-cü ayə
2 İbn Kəsir 5/323

## Allaha itaətin acil mükafatlarından biri də qəlb rahatlığıdır.

Allah ﷻ buyurur:

قال تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَءَامَنُواْ بِمَا نُزِّلَ عَلَىٰ مُحَمَّدٍ وَهُوَ ٱلْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّـَٔاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ ۝٢﴾ [مُحَمَّد : ٢]

“İman gətirib yaxşı işlər görənlərin, öz Rəbbindən gerçək həqiqət kimi Muhəmmədə nazil edilənə inananların isə (Allah) günahlarından keçmiş və onların vəziyyətini yaxşılaşdırmışdır.”[3]

Yəni onların dünyadakı güzaranı yaxşılaşdırılacaq, axirətdə də mükafatları veriləcək.[4]

Qəlb rahatlığı bütün məsələləri islah etməyi özündə birləşdirir.[5]

## Sabitlik və qəlb rahatlığı imanla əldə edilir.

Allah ﷻ buyurur:

قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ ۝٨٢﴾ [الأَنْعَام : ٨٢]

---

[3] Muhəmməd surəsi, 2-ci ayə
[4] Muhəkkəm 10/435
[5] Ət-Təhrir vət-Tənvir 26/75

“İman gətirdikdən sonra imanlarına zülm qatışdırmayanları əmin-amanlıq gözləyir. Doğru yola yönəlmişlər də məhz onlardır.”[6]

Yəni qəlbdə olan əmin-amanlıq və rahatlıq.[7]

## İki cahanda olan nemətlər Allahdan qorxu və Ona itaətlə olur.

Allah ﷻ buyurur:

قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلۡأَبۡرَارَ لَفِي نَعِيمٖ ۝١٣ وَإِنَّ ٱلۡفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٖ ۝١٤﴾ [الانفِطَار : ١٣ - ١٤]

“Həqiqətən, itaətkarlar nemət içində olacaqlar. Şübhəsiz ki, günahkarlar da Cəhənnəmdə olacaqlar.”[8]

Bu, onların dünyada və qəbirdəki halıdır. Onun tamamı və mükəmməli isə axirətdəki halıdır.[9]

## Qəlb rahatlığı Allahın qəza və qədərinə razı olanlar tərəfindən əldə edilir.

Alqamədən (Allah ondan razı olsun) Allahın ﷻ “Kim Allaha iman edərsə Allah onun qəlbini doğru yola yönəldər” ayəsinin təfsiri barəsində soruşduqda, o belə dedi:

---

[6] əl-Ənam surəsi, 82-ci ayə
[7] Ət-Təmhid li şərhi kitəbut-Tovhid 1/25
[8] əl-İnfitar surəsi, 13,14-cü ayə
[9] Mədəricus-Səlikin 1/423

“Bu o insandır ki, müsibətə düçar olur və bunun Allahdan olduğunu bilir, buna razı qalır və təslim olur.”[10]

Bil ki, xoşbəxtlik pulun çoxluğunda deyil, qəlb rahatlığındadır.

Qəlb rahatlığı da, Allahı zikr edib Ona yaxın olmaqdadır. Onu unutmaq, Ondan uzaq olmaq və dünya ilə məşğul olmaqda deyil.

Allah ﷻ buyurur:

قال تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ٢٨﴾

[الرَّعۡد : ٢٨]

“Bunlar, iman gətirənlər və qəlbləri Allahı zikr etməklə rahatlıq tapanlardır. Bilin ki, qəlblər ancaq Allahı zikr etməklə rahatlıq tapır.”[11]

---

10 İbn Kəsir 8/138
11 ər-Rad surəsi, 28-ci ayə