

## 21515 - خاتىرجەمسىزلىك ھېس قىلغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

### سۇئال

مەن توي قىلغان مۇسلىمە ئايال، مۇشۇ كۈنلەردە ئۆزۈم بىلىپ-بىلمەي بەزى نەرسىلەردىن ئەنسىزلىك ھېس قىلىمەن، بۇ ئىشلارنى ئۇنتۇپ كېتىشكە ئۇرۇنساممۇ ھېچ پايدىسى بولمىدى. بۇنى ئۇنتۇپ كېتىش ئۈچۈن نېمە قىلىشىم كېرەك؟ بۇ ئىشتا سىلەرنىڭ ياردىمىڭلارغا ئېھتىياجىم بار.

### تەپسىلىي جاۋاب

بارلىق گۈزەل مەدھىيىلەر ئالەملەرنىڭ پەرۋەردىگارى بولغان ئاللاھ تائالاغا خاستۇر، پەيغەمبىرىمىز مۇھەممەد ئەلەيھىسسالامغا ئاللاھنىڭ رەھىمىتى ۋە سالامى بولسۇن.

خاتىرجەمسىزلىكنى يوق قىلىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى، ئاللاھ تائالانى كۆپ ياد ئېتىش، نامازنى ۋاقتىدا ئادا قىلىش، بىكارچىلىقتىن ساقلىنىپ، ۋاقتىنى پايدىلىق ئىشلار بىلەن ئۆتكۈزۈشتىن ئىبارەتتۇر.

ئاللاھ تائالا زىكرىنىڭ پەزىلىتى توغرىسىدا مۇنداق دەيدۇ: **الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** تەرجىمىسى: (تەۋبە قىلغانلار) ئىمان ئېيتقانلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ دىللىرى ئاللاھنى ياد ئېتىش بىلەن ئارام تاپىدۇ، بىلىڭلاركى، دىللار ئاللاھنى ياد ئېتىش بىلەن ئارام تاپىدۇ. [سۈرە رەئدە 28-ئايەت].

ئاللاھ تائالا مۇنداق دەيدۇ: **وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ** تەرجىمىسى: بىز مۇمىنلەرگە (يەنى ئۇلارنىڭ دىللىرىغا) شىپا ۋە رەھمەت بولىدىغان قۇرئان ئايەتلىرىنى نازىل قىلىمىز. [سۈرە ئىسرا 82-ئايەت].

ئاللاھ تائالا مۇنداق دەيدۇ: **يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ** تەرجىمىسى: ئى ئىنسانلار! سىلەرگە پەرۋەردىگارڭلار تەرىپىدىن نەسىھەت بولغان، دىللاردىكى دەردكە (يەنى شەك ۋە نادانلىققا) شىپا بولغان، مۇمىنلەرگە ھىدايەت ۋە رەھمەت بولغان قۇرئان كەرىم كەلدى. [سۈرە يۈنۈس 57-ئايەت].

ئاللاھ تائالا نامازنى تولۇق ئادا قىلغۇچىلارنىڭ پەزىلىتى توغرىسىدا مۇنداق دەيدۇ: **إِنِ الْإِنْسَانُ خَلَقَ هَلُوعًا** . **وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا** . **وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا** . **إِلَّا الْمَصْلِينَ** **الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ** تەرجىمىسى: ئىنسان ھەقىقەتەن چىدامسىز يارىتىلدى ئۇنىڭغا (يوقسۇزلۇق، ياكى كېسەللىك، يا قورقۇنچىتەك) بىرەر كۆڭۈلسىزلىك يەتكەن چاغدا، زارلانغۇچىدۇر بىرەر ياخشىلىق يەتكەن چاغدا، بېخىللىق قىلغۇچى بولۇپ، پەقەت نامازنى تولۇق ئادا قىلغۇچىلار بۇنىڭدىن مۇستەسنادۇر، يەنى ئۇلار

نامازغا ھەمىشە رىئايە قىلغۇچىلاردۇر. [سۈرە مەئارىج 19-20-21-22-23- ئايەتلەر].

ئاللاھ تائالا مۇنداق دەيدۇ: يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ تەرجىمىسى: ئى مۆمىنلەر! سەۋر ئارقىلىق ۋە ناماز ئارقىلىق ياردەم تىلەڭلار. ئاللاھ ھەقىقەتەن سەۋر قىلغۇچىلار بىلەن بىللەدۇر. [سۈرە بەقەرە 153- ئايەت].

ھەدىستە مۇنداق بايان قىلىنغان: پەيغەمبەرئەلەيھىسسالام بىرەر مۇھىم ئىشقا دۇچ كەلگەندە نامازغا بېرىلەتتى. رەسۇلۇللاھ سەللەللاھۇ ئەلەيھى ۋەسەللەم بىلال رەزىيەللاھۇ ئەنھۇغا: «ئى بىلال! نامازغا تەكبىر ئېيتقىن، ناماز بىلەن بىزنى راھەتلەندۈرگىن، دەيتتى.» [ئىمام ئەھمەد ۋە ئەبۇ داۋۇت رىۋايىتى. شەيخ ئەلبانى رەھىمەھۇللاھ سەھىھ ھەدىسلەر توپلىمى 7892-نومۇرلۇق ھەدىستە ھەسەن دەپ كەلتۈرگەن.

ناماز قەلبىنىڭ راھىتى، كۆزنىڭ نۇرى، غەم-قايغۇلارنىڭ يوقىلىشىغا ئىلاجىدۇر. بىكارچىلىق ئىنساننى ھەمدەم خىيال بولۇش ۋە ناچار پىكىرلەرنى قىلىشقا يول ئاچىدۇ، بۇ ئارقىلىق ئىچى سىقىلىش، بىئارام بولۇش قاتارلىق غەم-قايغۇلار بارلىققا كېلىدۇ.

سىز ئىچىڭىز سىقىلىپ، بىئارام بولغانلىقىڭىزنى ھېس قىلغاندا دەرھال تاھارەت ئېلىپ نامازغا تۇرۇڭ، قۇرئان ئوقۇڭ، پايدىلىق ئەمەللەر بىلەن مەشغۇل بولۇڭ، بولۇپمۇ ئەتتىگەن ۋە ئاخشامدا، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ۋە ئويغانغاندىن كېيىن، يېمەك-ئىچمەك شۇنداقلا ھاجەتخانىغا كېرىپ-چىققاندا ئوقۇيدىغان دۇئا ۋە زىكىرلەرگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىڭ.

مۆمىن-مۇسۇلمان ئاللاھ تائالانىڭ ھۆكۈمى ۋە تەقدىرىگە رازى بولىدۇ. تۇرمۇش، رىزىق ۋە پەرزەنت مەسىلىسى شۇنداقلا كەلگۈسىگە مۇناسىۋەتلىك ئومۇمى ئىشلاردا ئارتۇقچە بىئارام بولۇپ كەتمەيدۇ. چۈنكى ھەممە ئىشلار ئىنسان يارىتىلىشتىن بۇرۇن پۈتۈلگەن ۋە بېكىتىلگەن.

ئەمما ئىنسان، پەرۋەردىگارىنىڭ ھەقىقىي تولۇق ئادا قىلالمىغانلىقى ۋە گۇناھ مەسىيەتلىرى ئۈچۈن بىئارام بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ ئىلاجى: ئاللاھ تائالاغا سەمىمىيەت بىلەن تەۋبە قىلىپ، ياخشى ئەمەللەرنى قىلىشقا ئالدىراشتۇر.

ئاللاھ تائالا قۇرئان ۋە ھەدىسنىڭ روھىغا ئۇيغۇن بىلەن ھايات كەچۈرگەن كىشىلەرگە گۈزەل بىر ھايات ئاتا قىلىدىغانلىقىغا كېپىللىك قىلىپ، بۇ ھەقتە مۇنداق دەيدۇ: مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ تەرجىمىسى: ئەر- ئايال مۆمىنلەردىن كىمكى ياخشى ئەمەل قىلىدىكەن، بىز ئۇنى ئەلۋەتتە (دۇنيادا قانائەتچانلىق، ھالال رىزىق ۋە ياخشى ئەمەللەرگە مۇۋەپپەق قىلىپ) ئوبدان ياشىتىمىز، ئۇلارغا، ئەلۋەتتە، قىلغان ئەمەلىدىنمۇ ياخشىراق ساۋاب بېرىمىز. [سۈرە نەھلى 97-ئايەت].

بۇ مەسىلە توغرىسىدا كۆپرەك چۈشەنچە ھاسىل قىلماقچى بولسىڭىز (22704) ۋە (21677) نومۇرلۇق سوئاللارنىڭ جاۋابىغا مۇراجىئەت قىلىڭ.



ئاللاھ تائالا ھەممىدىن توغرىسىنى بىلگۈچىدۇر.