

اطمینان و آرامش در پرتو قرآن و سنت: مفهوم، اسباب، موانع و آثار آن

نامزد پوهنیا برهان الدین فرهنگ^۱، پوهاند دکتور غلام مصطفی نخبه^۲

^۱دیارتمنت ثقافت اسلامی، پوهنځی شرعیات، پوهنتون غور، شهر فیروزکوه، افغانستان
^۲استاد دیارتمنت تعلیمات اسلامی، پوهنځی شرعیات، پوهنتون کابل، شهر کابل، افغانستان

ایمیل: Farhangburhan46@gmail.com

چکیده

انسان همواره در پی آرامش و رهایی از اضطراب‌های درونی است؛ ازاین رو، شناخت مفاهیمی چون اطمینان و سکینه در پرتو قرآن و سنت اهمیت ویژه‌ای دارد. هدف این تحقیق، تبیین این دو حالت قلبی و بررسی برخی مفاهیم نزدیک به آن‌ها، همراه اسباب، موانع و آثارشان است. اهمیت موضوع در نقش آن در بهبود وضعیت روحی و رفتاری انسان نهفته است. این تحقیق به روش مروری نظام‌مند و مبتنی بر مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده است که داده‌ها از منابع معتبر تفسیری و حدیثی گردآوری شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد که اطمینان و سکینه هر دو بر آرامش قلبی دلالت دارند؛ با این تفاوت که سکینه حالتی همراه هیبت است که گاه فروکش می‌کند، در حالی که اطمینان آرامشی آمیخته با امنیت و انس درونی است. همچنین ایمان، ذکر، تلاوت قرآن و نیکی به دیگران از عوامل آن بوده و غفلت، عجله و دلبستگی به دنیا مانع تحقق آن در انسان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: آرامش؛ اطمینان؛ سکینه؛ سنت؛ قرآن؛ وقار

Tranquility and Serenity in the Light of the Qur'an and Sunnah: Concept, Means of Attainment, Obstacles, and Effects

Burhanuddin Farhang¹, Ghulam Mustafa Nukhbah²

¹Deptment of Islamic Culture, Faculty of Sharia, Ghor University, Afghanistan

²Deptment of Islamic Education, Faculty of Sharia, Kabul University, Afghanistan

Email: Farhangburhan46@gmail.com

Abstract

Human beings constantly seek peace and relief from inner anxiety; therefore, understanding concepts such as itmi'nan (reassurance) and sakinah (tranquility) in the light of the Qur'an and Sunnah is of special importance. This study aims to explain these two spiritual states and to examine related concepts, including their causes, obstacles, and effects. The importance of the topic lies in its role in improving the spiritual and behavioral condition of human beings. This research used a systematic review method based on library studies, and the data were collected from reliable Tafsir and hadith sources. The findings show that both itmi'nan and sakinah indicate inner peace; however, sakinah is a state accompanied by awe that may sometimes subside, whereas itmi'nan is a tranquility associated with security and inner intimacy. Faith, remembrance of Allah, Qur'anic recitation, and kindness promote them, while heedlessness, haste, and attachment to worldly life hinder their realization in human beings.

Keywords Tranquility; Assurance (Itmi'nan); Serenity (Sakinah); Sunnah; Qur'an; Dignity

ارجاع: فرهنگ، ب. و نخبه، غ. م. (۱۴۰۵). اطمینان و آرامش در پرتو قرآن و سنت: مفهوم، اسباب، موانع و آثار آن.

ژورنال علمی - تحقیقی علوم اجتماعی - پوهنتون کابل ۱۹(۱). ۱۶۷-۱۹۴. <https://doi.org/10.62810/jss.v9i1.479>

مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلوة والسلام على خاتم النبيين محمد وآله وصحبه أجمعين. أما بعد:

انسان در مسیر زندگی همواره با حالات مختلف روحی و روانی روبه‌رو می‌شود و در این میان، یکی از نیازهای اساسی او رسیدن به آرامش، ثبات و اطمینان درونی است. واقعیت این است که اضطراب، نگرانی و ناپایداری‌های روحی در زندگی امروز انسان کم نیست و همین مسأله باعث می‌شود که توجه به عوامل آرامش‌بخش بیشتر احساس گردد. در این میان، قرآن کریم و سنت نبوی به عنوان دو سرچشمه اصلی هدایت و راهنمایی، به مفاهیمی مانند اطمینان و سکینه توجه ویژه داشته‌اند و آن‌ها را از مهمترین حالات قلبی انسان معرفی کرده‌اند.

قرآن کریم، سکینه را به عنوان عامل بازگشت آرامش و ثبات قلبی در لحظات خوف و اضطراب معرفی می‌کند. از جمله در غزوه حنین، زمانی که مسلمانان در آغاز نبرد به سبب کثرت لشکر خویش دچار نوعی اعتماد و شگفتی شدند، این کثرت نتوانست آنان را از شکست ابتدایی نجات دهد، خداوند متعال در وصف آن حالت می‌فرماید: **إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا** [التوبة: ۲۵] (ترجمه: آنگاه که فزونی تعداد شما، شما را به شگفت آورد، اما آن کثرت سودی به حال شما نبخشید). سپس خداوند متعال پس از آن اضطراب و پراکندگی، سکینه خویش را بر پیامبر ﷺ و مؤمنان نازل کرد. طوری که می‌فرماید: **إِثَّمْ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ** [التوبة: ۲۶]. این آیات نشان می‌دهد که سکینه، آرامشی الهی است که در شرایط خوف، شکست و تزلزل روحی، موجب بازگشت ثبات، قوت قلب و پایداری مؤمنان می‌گردد.

همچنین قرآن کریم در ماجرای «بیعة الرضوان» نیز از نزول سکینه بر مؤمنان یاد می‌کند؛ آنگاه که صحابه رضی الله عنهم در پی انتشار خبر احتمال شهادت حضرت عثمان رضی الله عنه و خیانت قریش، دچار نگرانی و اضطراب شدند، خداوند متعال آنان را با سکینه و آرامش الهی تأیید نمود و چنین فرمود: **أَفَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا** [الفتح: ۱۸] (ترجمه: «پس آنچه را در دل‌هایشان بود دانست، آنگاه سکینه را بر آنان نازل کرد و فتحی نزدیک نصیبشان گردانید»). این آیه نیز نشان می‌دهد که سکینه، آرامشی الهی است که در شرایط خوف، تهدید و نااطمینانی، قلب مؤمنان را به ثبات و استقامت می‌رساند.

در مقابل سکینه که بیشتر در شرایط خوف و اضطراب نازل می‌شود، قرآن کریم «اطمینان» را آرامشی درونی و برخاسته از یقین معرفی می‌کند. چنان‌که الله متعال از زبان سیدنا ابراهیم علیه‌السلام حکایت می‌کند که گفت: **إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ ارْنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أُولَئِم تُؤْمِنُ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيُطَمِّنَنَّ قَلْبِي** [البقرة: ۲۶۰] (ترجمه: «و» ای محمد ﷺ به یاد آور «آنگاه که ابراهیم علیه‌السلام گفت: پروردگارا! به من بنما که چگونه مردگان را زنده می‌کنی؟» پس خداوند در پاسخ وی «فرمود: مگر ایمان نیاورده‌یی؟» گفت: چرا؟ باور داشته‌ام و ایمان آورده‌ام که تو بر این کار توانایی «ولیکن برای این‌که» با یک جاشدن دلیل عیان همراه با دلایل ایمان «دل‌م آرام گیرد». جمهور علما بر آنند که این سؤال ابراهیم علیه‌السلام از روی شک و تردید در قدرت خداوند متعال نبود زیرا ابراهیم علیه‌السلام هرگز در قدرت حق تعالی بر زنده ساختن مردگان شک و شبه‌یی نداشت، بلکه فقط می‌خواست تا کیفیت زنده شدن را به چشم سر ببیند). (مخلص هروی، ۱۴۳۷ه.ق، ج ۱ ص ۲۲۶). خداوند متعال می‌فرماید: **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** [الرعد: ۲۸] (ترجمه: «آگاه باش که با یاد خدا» نه با یاد دیگران «دل‌ها آرامش می‌یابد»، که بیانگر پیوند طمأنینه با ایمان و ذکر الهی است. از این آیات برمی‌آید که طمأنینه، بیشتر حالتی درونی و پایدار است که از یقین و استقرار قلب سرچشمه می‌گیرد).

در کنار قرآن کریم، سنت نبوی نیز سکینه را نتیجه مجالس ذکر و تلاوت قرآن معرفی می‌کند، رسول بزرگوار اسلام ﷺ می‌فرماید: «... وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ...»^۱ (صحیح مسلم، ۱۹۵۵، ج ۴ ص ۲۲۹۵). «هیچ گروهی در خانه‌یی از خانه‌های الله گرد نمی‌آیند و کتاب الله را تلاوت و مطالعه نمی‌کنند، مگر آنکه سکینه بر آنان نازل می‌شود».

با این حال، در منابع تفسیری نیز این مفهوم توسعه یافته است. ابوحیان اندلسی رحمه الله در تفسیر «البحر المحيط»، سکینه را همان طمأنینه قلبی دانسته و آن را مرتبط با ثبات ایمان و آرامش ناشی از حضور الهی بیان می‌کند. (ابوحیان، ۱۴۲۰ه.ق، ج ۹ ص ۴۸۹). همچنین ابن‌قیم الجوزیه رحمه الله در «مدارج السالکین»، میان مراتب سکون قلب، سکینه و طمأنینه تفکیک نموده و طمأنینه را مرتبه‌یی عمیق‌تر و پایدارتر از سکینه معرفی می‌کند. (ابن‌قیم الجوزیه ۱۴۱۶ هـ، ج ۲ ص ۴۸۱).

در مقابل، مفهوم «اطمینان» در قرآن بیشتر ناظر به آرامش عمیق ناشی از یقین و اتصال قلبی به خداوند متعال است؛ چنان‌که می‌فرماید: **أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** [الرعد: ۲۸]. مفسران، از جمله فخرالدین

^۱ أخرجه مسلم (في صحيحه)، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن و ذكر الله (۲/۷۴ / ۲۶۹۹)، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعا بلفظه.

رازی در مفاتیح الغیب، این آیه را دال بر آرامش حاصل از معرفت و ذکر الهی دانسته‌اند. (فخر رازی، ۱۴۲۰، ج ۱۹ ص ۴۰).

اهمیت این تحقیق از آن‌جا روشن می‌شود که موضوع اطمینان و سکینه با یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان، یعنی آرامش روحی و ثبات درونی، ارتباط مستقیم دارد. انسان امروز، با وجود پیشرفت‌های مادی، همچنان با اضطراب، نگرانی و آشفتگی‌های روانی روبه‌رو است و همین امر، نیاز به مفاهیم آرامش‌بخش دینی را بیشتر ساخته است. قرآن کریم و سنت نبوی، اطمینان و سکینه را از مهم‌ترین حالات قلبی انسان معرفی کرده‌اند؛ حالت‌هایی که در شرایط خوف، بحران و ناپایداری، مایه آرامش، استقامت و تعادل روحی مؤمن می‌گردند. ازاین‌رو، پرداختن به این دو مفهوم در پرتو آموزه‌های اسلامی، می‌تواند در تقویت ایمان، اصلاح رفتار و بهبود روابط فردی و اجتماعی نقش مؤثری داشته باشد.

ضرورت این تحقیق از آن‌جا بیشتر احساس می‌شود که با وجود کاربرد گسترده «اطمینان» و «سکینه» در متون دینی، ابعاد معنایی، پیوندها و تفاوت‌های آن‌ها در بسیاری از پژوهش‌ها به صورت منسجم بررسی نشده است. از سوی دیگر، در مواجهه با اضطراب‌های روانی، بیشتر به راهکارهای مادی توجه می‌شود و از ظرفیت آموزه‌های اسلامی در تأمین آرامش غفلت می‌گردد. بنابراین این پژوهش می‌کوشد جایگاه این دو مفهوم را در قرآن و سنت در ایجاد آرامش پایدار روشن سازد.

اهداف این تحقیق را می‌توان قرار ذیل به طوری شماره وار بر شمرد:

۱. تبیین مفاهیم اطمینان و سکینه در قرآن و سنت؛
۲. بررسی وجوه اشتراک و افتراق میان اطمینان و سکینه؛
۳. توضیح عوامل تحقق، موانع و آثار اطمینان و سکینه در زندگی انسان.

مبانی نظری

معنای لغوی کلمه اطمینان

واژه «طمین» در اصل به معنای آرام گرفتن و سکون یافتن آمده است. گفته می‌شود: «اطْمَأَنَّ الرَّجُلُ» یعنی مرد آرام گرفت؛ «اطْمَأَنَّ قَلْبَهُ» یعنی دلش آرام شد؛ و «اطْمَأَنَّتْ نَفْسُهُ» یعنی نفسش به قرار رسید. همچنین «الْمُطْمَئِنُّ مِنَ الْأَرْضِ» به زمینی گفته می‌شود که پست و فرو رفته باشد و آن را «الْمُتَطَأْمَنَةُ» می‌نامند. (الفراهیدی، ۱۴۳۱، ج ۷ ص ۳۵۹).

معنای اصطلاحی کلمه اطمینان

اطمینان در اصطلاح به معنای سکون و آرامش قلب نسبت به چیزی است؛ حالتی که دل دچار اضطراب و تشویش نمی‌شود. از همین معناست حدیث معروف: «الصدق طمأنينة، والكذب ريبة» (الترمذی، ۱۳۹۵، ج ۴ ص ۶۶۸)؛ یعنی راستگویی موجب آرامش و اطمینان قلب شنونده می‌گردد و در دل او سکون ایجاد می‌کند، در حالی که دروغ سبب اضطراب و شک می‌شود. همچنین پیامبر اکرم ﷺ فرموده است: «البر ما اطمأن إليه القلب»؛ یعنی نیکی آن است که دل به آن آرام گیرد و اضطراب و تشویش از میان برود. (ابن قیم الجوزیه، ۱۴۱۰، ص ۳۳۶).

کفوی رحمه الله اطمینان را از نگاه فقهی چنین تعریف کرده است: «اطمینان» عبارت است از قرار و سکون به اندازه یک تسبیح در ارکان نماز. (کفوی، بی‌تا، ص ۵۸۵).

از مجموع این تعاریف برمی‌آید که اطمینان در اصل به معنای سکون و آرامش قلب است که در آن اضطراب و تشویش از بین می‌رود. ابن قیم رحمه الله آن را به عنوان حالت ایمانی و اخلاقی مرتبط با صدق و نیکی توضیح می‌دهد، در حالی که کفوی رحمه الله آن را در بُعد فقهی، به سکون در ارکان نماز تفسیر کرده است؛ بنابراین اطمینان هم شامل آرامش قلبی و هم شامل آرامش و قرار عملی در عبادت می‌شود.

معنای لغوی کلمه «سکون»

در «جمهرة اللغة»، ماده «سکن» به معنای سکونت‌کنندگان خانه، خود خانه، و نیز همراهی است که انسان به او آرامش می‌یابد. همچنین «سکن» به معنای آرامش در برابر اضطراب و «سکون» در برابر حرکت آمده است. بنابراین واژه «سکینه» بر حالت آرامش، وقار و آسودگی دلالت دارد. (ابن درید الأزدی، ۱۹۸۷ م، ج ۲ صص ۸۵۶-۸۵۵).

در «مقایس اللغة»، ریشه «سکن» بر معنای آرامش در برابر اضطراب و حرکت دلالت دارد. «سکن» به معنای اهل خانه یا هر چیزی است که موجب آرامش انسان می‌شود. از همین ریشه، «سکینه» به معنای وقار و آرامش آمده و واژه‌هایی مانند «سکین» (چاقو) و «سُکّان» کشتی نیز به دلیل ایجاد سکون و جلوگیری از حرکت و اضطراب از همین معنا گرفته شده‌اند. (ابن فارس، ۱۹۶۹-۱۹۷۲ م، ج ۳ ص ۸۸).

از مجموع تعریف‌هایی که در «جمهرة اللغة» و «مقاییس اللغة» درباره «سکن» آمده است، چنین فهمیده می‌شود که این واژه در اصل بر حالت آرامش، سکون و رفع اضطراب دلالت دارد؛ حالتی که انسان در آن به انس، اطمینان و ثبات درونی می‌رسد.

معنای اصطلاحی سکینه

امام نووی رحمه الله «سکینه» را چنین تعریف می‌کند: سکینه عبارت است از آرامی و ثانی در حرکات، دوری از کارهای بیهوده و عبث، آراسته بودن به وقار در ظاهر و هیئت، فروگرفتن نگاه، آهسته سخن گفتن، و روی آوردن به راه خویش بدون توجه و التفات به اطراف و امور دیگر؛ و الله اعلم. (نووی، ۱۳۹۲، ج ۵ ص ۱۰۰).

همچنان، جرجانی رحمه الله در تعریف «سکینه» چنین می‌گوید: سکینه حالتی است که قلب در هنگام نزول امور غیبی به آن دست می‌یابد و در پرتو آن، احساس آرامش و اطمینان می‌کند. این حالت در حقیقت نوری است در دل که انسان با آن به آنچه مشاهده می‌کند انس گرفته، آرام می‌گیرد و به اطمینان می‌رسد؛ و این از مراتب ابتدایی «عین‌الیقین» به شمار می‌آید. (جرجانی، ۱۴۰۳ هـ ص ۱۲۰).

با توجه به تعاریف نووی و جرجانی رحمه الله، سکینه حالتی درونی از آرامش و وقار است که هم در قلب و هم در رفتار انسان ظاهر می‌شود. این حالت، آرامشی زنده و ریشه‌دار است که انسان را در درون مطمئن و در ظاهر متین، آرام و باوقار می‌سازد.

تفاوت میان معنای اطمینان و آرامش «سکینه»

از آن‌جا که کلمه‌های «طمأنینه» و «سکینه» در قرآن کریم و احادیث علیه السلام در بسیاری از موارد در معانی نزدیک به هم به کار رفته‌اند، ممکن است در نگاه اول یکسان دانسته شوند؛ حال آن‌که میان آن‌ها تفاوت‌های ظریفی وجود دارد که توجه به آن‌ها ضروری است.

ابو اسماعیل هروی رحمه الله در کتاب «منازل السائرین»، در بیان تفاوت میان «سکینه» و «طمأنینه» به دو نکته اشاره می‌کند. او می‌گوید: «سکینه» حالتی است که با نوعی هیبت و سنگینی همراه است و گاهی این هیبت فروکش می‌کند؛ در حالی که «طمأنینه» آرامشی است آمیخته با امنیت که در آن، دل احساس انس و راحتی می‌کند. همچنین، «سکینه» حالتی است که گاه‌گاهی برای انسان پیش می‌آید، اما «طمأنینه» صفتی است که وقتی حاصل شد، معمولاً همراه انسان باقی می‌ماند. (هروی، ۱۴۳۱، ص ۵۸).

ابن قیم رحمه الله در «مدارج السالکین» مطرح می‌کند که سکینه بیشتر حالتی است که پس از رفع ترس و اضطراب در انسان ایجاد می‌شود، اما طمأنینه آرامشی عمیق‌تر و همراه امنیت درونی و استقرار قلبی است. او همچنین طمأنینه را گسترده‌تر دانسته و آن را مرتبط با یقین، علم و ایمان می‌داند، در حالی که سکینه بیشتر به آرامش پس از اضطراب مربوط می‌شود. (ابن قیم الجوزیه، ۱۴۴۱ هـ، (۳/ ۳۵۲).

روش تحقیق

این تحقیق با روش مروری نظام‌مند و با رویکرد توصیفی-تحلیلی انجام یافته است. در این روش، تلاش گردیده مفاهیم «اطمینان» و «سکینه» در پرتو قرآن کریم، سنت نبوی ﷺ و منابع معتبر اسلامی، به گونه منظم و علمی مورد بررسی و تحلیل قرار گیرد. گردآوری اطلاعات بر مبنای مطالعات کتاب‌خانه‌یی صورت گرفته و داده‌های تحقیق از قرآن کریم، کتب حدیث، تفاسیر، منابع لغوی، آثار اخلاقی و عرفانی، و نیز برخی مقالات و پژوهش‌های علمی مرتبط جمع‌آوری شده است.

محقق در مرحله گردآوری منابع، از میان حدود ۳۸ منبع مرتبط با موضوع - شامل کتاب‌های تفسیری، حدیثی، لغوی، آثار علمی، رساله‌ها و مقالات پژوهشی - با استفاده از معیارهای مشخص علمی، ۳۲ منبع معتبر و مرتبط را برای تحلیل نهایی انتخاب نموده است. معیار انتخاب منابع، اعتبار علمی نویسنده، شهرت و وثاقت اثر، ارتباط مستقیم با موضوع تحقیق، استنادپذیری علمی، و میزان بهره‌گیری پژوهشگران از آن منابع در مطالعات اسلامی بوده است. بر همین اساس، آثاری چون تفسیر القرطبی، روح المعانی، التفسیر المنیر، مدارج السالکین، إحياء علوم الدین، لسان العرب، معجم مقاییس اللغة و صحیح مسلم، در شمار منابع اصلی تحقیق قرار گرفته‌اند.

در مقابل، برخی منابع به دلیل ضعف علمی، تکرار مطالب، نداشتن ارتباط مستقیم با موضوع، یا برخوردار نبودن از اعتبار کافی در حوزه مطالعات اسلامی، از دایره تحلیل نهایی حذف گردیده‌اند تا پژوهش بر منابع اصیل، معتبر و قابل اعتماد استوار باشد.

در مرحله تجزیه و تحلیل اطلاعات، ابتدا آیات و احادیث مرتبط با اطمینان و سکینه استخراج و دسته‌بندی گردید؛ سپس دیدگاه‌های مفسران، محدثان و علمای اخلاق درباره مفهوم، عوامل، موانع و آثار این دو حالت قلبی مورد تحلیل و مقایسه قرار گرفت. همچنین تلاش شده است تا با روش تحلیل مفهومی و تطبیقی، وجوه اشتراک و افتراق میان اطمینان و سکینه تبیین گردد و نتایج تحقیق در قالبی منظم و علمی ارائه شود.

از جمله محدودیت‌های این تحقیق، گستردگی منابع مرتبط با اطمینان و سکینه در حوزه‌های تفسیری، حدیثی، اخلاقی و نوشته‌های علمای علم النفس (دانشمندان روان‌شناسی مسلمان) است که امکان بررسی همه دیدگاه‌ها را در یک مقاله فراهم نمی‌سازد. همچنین تفاوت برداشت‌ها در میان مفسران و ماهیت کتاب‌خانه‌یی تحقیق، بدون انجام مطالعات میدانی، از دیگر محدودیت‌ها به شمار می‌رود. با این حال، تلاش شده است نتایج بر پایه منابع معتبر اسلامی به صورت دقیق و علمی ارائه گردد.

یافته‌ها

اسباب اکتساب اطمینان و آرامش (سکینه)

اطمینان و سکینه از مهم‌ترین حالات درونی در نظام تربیتی اسلام است که به ایجاد تعادل روانی و معنوی کمک می‌کند. این حالت به صورت تصادفی حاصل نمی‌شود، بلکه در پرتو عوامل و شرایطی به دست می‌آید. از این رو، در ادامه مهم‌ترین اسباب اکتساب آن بر اساس قرآن و سنت بررسی می‌شود:

مراقبت الهی و ایمان به او: یکی از عوامل اساسی دستیابی به سکینه، احساس دائمی مراقبت الهی است؛ به گونه‌یی که انسان خود را همواره در حضور الله متعال بداند. تقویت این حالت، سبب شکل‌گیری صفاتی چون حیا، خشوع، خوف، رجاء و آرامش درونی می‌شود. بنابراین، مراقبت الهی اساس اعمال قلبی و پایه استواری برای تحقق آن‌ها به شمار می‌رود.

امام غزالی رحمه الله در احیاء علوم الدین نقل می‌کند که در تفسیر سخن الله متعال: **«رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ»** [البینة: ۸]، از یکی از اهل علم پرسیده شد. وی در جواب گفت: مقصود از آن این است که این مقام و پاداش برای کسی است که همیشه مراقب پروردگار خویش باشد، نفس خود را مورد محاسبه قرار دهد و برای سرای آخرت توشه آماده سازد. (غزالی، بی تا، ج ۴ ص ۳۹۸).

همچنین امام بخاری رحمه الله حدیث روایت می‌کند که رسول الله ﷺ فرمودند: «هفت گروه‌اند که الله متعال آنان را در سایه (رحمت) خویش قرار می‌دهد، از جمله: مردی است که زنی صاحب مقام و زیبایی او را به سوی خود دعوت کند، اما او در پاسخ بگوید: من از الله می‌ترسم، و نیز مردی که در خلوت الله متعال ﷻ را یاد کند و چشمانش از شدت خشیت اشکبار گردد». ^۲ (بخاری، ۱۴۱۴، ج ۱ ص ۲۳۴).

^۲ - أخرجه البخاري (في صحيحه)، كتاب الجماعة و الإمامة باب مَنْ جَلَسَ فِي الْمَسْجِدِ يَنْتَظِرُ الصَّلَاةَ، وَفَضِلَ الْمَسَاجِدِ (۱/ ۶۲۹/ ۲۳۴)، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً بلفظه.

وجه استدلال در حدیث مذکور این است که انسان دارای مراقبت الهی، در شرایط حساس و در خلوت‌ها نیز احساس حضور و نظارت الله متعال را دارد، چنان‌که در برابر وسوسه گناه، به سبب ترس الله متعال می‌گوید: «إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ»، من از الله می‌ترسم. و از ارتکاب گناه خودداری می‌کند. همچنین در حالت خلوت و تنهایی، به یاد الله متعال ﷻ می‌پردازد و این ذکر قلبی و درونی، او را به ترس و اشک ریختن وادار می‌سازد، و این دو حالت نشان دهند اوج مراقبه الهی در رفتار و احساسات انسان است.

در این باره، پیامبر ﷺ حقیقت و جامعیت اعمال قلبی را در قالب مفهوم «احسان» بیان کرده اند؛ آنجا که عبادت خداوند را به حالتی تشبیه می‌کنند که گویا انسان او را مشاهده می‌کند. فرمودند: "أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ"^۳ این بیان، نشان می‌دهد که تمامی مقامات دینی و حالات قلبی، ریشه در همین اصل بنیادین دارند و از آن سرچشمه می‌گیرند. (ابن قیم الجوزیه، - ۱۴۴۰ هـ، ج ۵ ص ۸۱-۸۲).

همچنین در آثار برخی روان‌شناسان مسلمان، به نقش ایمان در ایجاد امنیت و آرامش روانی توجه شده است. از جمله دکتور محمد عثمان نجاتی معتقد است که مکاتب مختلف روان‌درمانی بر این نکته اتفاق دارند که اضطراب از مهم‌ترین عوامل اختلالات روانی است و هدف درمان، کاهش اضطراب و ایجاد احساس امنیت است. با این حال، ایمان به الله متعال علاوه بر درمان، در پیشگیری از اضطراب و ایجاد مصونیت روانی از آغاز زندگی نیز نقش اساسی دارد.

نویسنده برای تبیین نقش ایمان در ایجاد امنیت و آرامش روانی به شماری از نصوص شرعی استناد کرده است؛ از جمله فرموده الهی: {الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ} [الأنعام: ۸۲] (ترجمه: کسانی که ایمان آوردند و ایمان خود را به ظلم نیالودند، آن گروه ایشان راست ایمنی و ایشانند راه‌یافتگان). و نیز این فرموده الله متعال: {وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ} [التغابن: ۱۱] (ترجمه: و هرکس به خداوند ایمان آورد، دلش را به راه آورد). به باور وی، ایمان راستین در دل انسان امید، رجاء و اعتماد به کمک و حمایت الهی را زنده می‌سازد و از این رهگذر، احساس امنیت و ثبات روانی را تقویت می‌کند.

^۳ - أخرجه مسلم (في صحيحه)، كتاب الإيمان، باب بيان الإيمان والإسلام والإحسان وجوب الإيمان بإثبات قدر الله سبحانه وتعالى (۸/۳۶/۱)، من حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه مرفوعاً بلفظه.

همچنین نجاتی تأکید می‌کند که ایمان، انسان را از نگرانی و ترس افراطی نسبت به روزی رهایی می‌بخشد؛ زیرا انسان مؤمن یقین دارد که ارزاق بندگان در اختیار الله متعال است و آنچه برای وی مقدر شده، بدون شک به وی خواهد رسید. این باور، روحیه رضایت، قناعت و آسودگی خاطر را در انسان قوی می‌سازد. وی در این زمینه به فرموده الهی استناد می‌کند: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» [الذاریات: ۵۸] (ترجمه: بی‌گمان خداوند است که روزی بخش است). (نجاتی، ۱۴۲۱ هـ، صص ۲۷۰-۲۷۲).

از جمله فواید مراقبت الهی عبارت‌اند از:

۱. دستیابی به بهشت و رهایی از آتش دوزخ؛
۲. ایمنی از هراس بزرگ روز قیامت؛
۳. نشانه‌ای از کمال ایمان و نیکویی اسلام فرد؛
۴. موجب جلب محبت و خشنودی الله متعال می‌گردد؛
۵. دلالت بر حسن خاتمه و فرجام نیک انسان دارد؛
۶. از مظاهر صلاح، درستی و استقامت بنده به شمار می‌رود. (شیخ صالح بن عبدالله و دیگران، ۱۴۳۱ هـ، ج ۸ ص ۳۳۷۲).

در ادامه «مراقبت الهی و ایمان به او»، رابطه نیکو با الله متعال ﷻ و فروتنی در برابر او نیز از اسباب مهم اطمینان و آرامش است و این حالت را در دل انسان تقویت می‌کند.

برقراری رابطه نیکو با الله متعال و اظهار فروتنی در پیشگاه او: برقراری رابطه نیکو با الله متعال و فروتنی در برابر او از مهم‌ترین اسباب اطمینان و آرامش است؛ زیرا هرچه این ارتباط عمیق‌تر باشد، آرامش قلبی بیشتر شده و اضطراب کاهش می‌یابد.

در حدیث آمده است که: «لقد كان رسول الله ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة»^۴ (المنذري، ۱۴۳۱ هـ، ج ۱ ص ۳۸۲). رسول الله ﷺ هرگاه با امر مهم، دشواری یا اندوهی روبه‌رو می‌شد، به نماز پناه می‌برد.

^۴ - ذكره المنذري في (مختصر سنن أبي داود) باب وقت قيام النبي ﷺ من الليل (۱/ ۳۸۲) وحكم الألباني بأنه حسن.

هرچه ارتباط انسان با خداوند متعال و طاعت و فروتنی او بیشتر باشد، سکینه و آرامش بر قلبش نازل می‌شود. اما اگر خضوع و تسلیم در برابر خداوند نداشته باشد، هرچند در دنیا مقام بلندی داشته باشد، در نهایت دچار زیان خواهد شد؛ زیرا این از اصول اساسی بندگی است.

سعید بن المسیب مردی را دید که در نماز با ریش خود بازی می‌کرد، فرمود: «اگر دل این مرد خاشع می‌بود، اعضای بدنش نیز خاشع می‌گردید». (ابن ابی شیبۀ، ۱۴۰۹ هـ، ج ۲ ص ۸۶ ت الحوت. (محمد خاص، ۲۰۱۲ م، ص ۱۲۷).

بنابراین، ارتباط با خداوند متعال و خشوع در برابر او موجب اطمینان و آرامش نفس می‌شود؛ زیرا هرچه وابستگی معنوی انسان بیشتر باشد، اضطراب او کمتر می‌گردد. بنابراین، نماز و خضوع قلبی از مهم‌ترین عوامل آرامش پایدار در زندگی انسان است.

دکتر زهران از علمای علم النفس مسلمان بر این باور است که «درمان روانی دینی» روشی است که بر اساس مفاهیم، اصول و ارزش‌های دینی، اخلاقی و معنوی استوار می‌باشد. به باور او، دین نوعی امنیت و آرامش روانی را فراهم می‌کند که گاهی روش‌های صرفاً روان‌شناختی قادر به تأمین کامل آن نیستند. او اشاره می‌کند که حتی در میان برخی از روان‌شناسان غربی نیز توجه به دین و نقش آن در آرامش روانی دیده می‌شود؛ چنان‌که کارل یونگ Carl Jung (۱۹۳۳) بر اهمیت ایمان و امید در بازگرداندن آرامش روانی تأکید کرده است.

از دیدگاه زهران، درمان روانی دینی در تحقق امنیت و آرامش روانی نقش مهمی دارد؛ زیرا این روش از طریق تقویت رابطه انسان با الله متعال ﷻ و استوار ساختن ارزش‌های دینی و اخلاقی عمل می‌کند. همچنین او تأکید می‌نماید که توبه، اعتراف به خطا و رهایی از احساس گناه و فشار وجدان، به بازگشت تعادل روانی و احساس امنیت و آرامش درونی کمک می‌کند. (زهران، ۱۴۲۶ هـ، ص ۳۵۸).

علم نافع: علم نافع نیز یکی از اسباب اکتساب اطمینان و آرامش (سکینه) است. در این زمینه از سلف صالح توصیه‌های ارزشمند نقل شده است.

عمر رضی الله عنه فرموده اند: «علم را بیاموزید و برای علم، سکینه، وقار و بردباری را نیز بیاموزید. در برابر کسی که از او علم می‌گیرید تواضع کنید، و باید کسی هم که از شما علم می‌آموزد در برابر شما فروتن باشد. از زمره عالمان متکبر و سرکش نباشید، که در آن صورت علم‌تان در برابر جهالت‌تان ارزشی پیدا نمی‌کند». (الغزالی، ۱۴۳۱، ج ۱ ص ۷۵).

همچنان از حسن بصری (رحمه الله) نیز نقل شده است که می فرماید: «در گذشته، وقتی کسی به دنبال علم می رفت، دیری نمی گذشت که اثر آن علم در خشوع و فروتنی اش، در طرز رفتار و هدایتش، در سخن گفتنش، در نگاهش و در نیکوکاری و احسانش به دیگران دیده می شد». (الحاشدی، ۲۰۱۷، ص ۴۳). (البیهقی، ۱۴۲۱ هـ، ج ۲ ص ۲۹۱).

قشیری رحمه الله از استاذ خود ابو علی دقاق رحمه الله نقل می کند که ایشان فرمودند: «المعرفة توجب السكينة في القلب كما أنَّ العلم يوجب السكون فمن ازداد معرفته ازدادت سكينته». (القشیری، ۱۸۱۷ م، ج ۲ ص ۴۷۸). ترجمه: معرفت، موجب سکینه قلب می گردد و علم نیز سبب آرامش درونی است؛ بنابراین هر اندازه معرفت انسان افزایش یابد، سکینه و اطمینان او نیز بیشتر می شود».

بر تأثیر علم نافع در ایجاد آرامش، بسیاری از علما تأکید کرده اند. از جمله، الحاشدی می گوید که از اسباب سکینه، علم نافع؛ یعنی کتاب الله و سنت رسول الله ﷺ است؛ علمی که زندگی را پاکیزه، سینه را گشاده و انسان را به سکینه و وقار می رساند. (الحاشدی، ۲۰۱۷، ص ۴۲).

از این عبارت فهمیده می شود که قرآن کریم و سنت نبوی معیار اصلی علم نافع اند؛ از این رو، هر دانشی که با آن ها ناسازگار نبوده و در خدمت خیر و منفعت انسان باشد، علم نافع شمرده می شود. بنابراین، علم نافع تنها به علوم شرعی محدود نیست، بلکه هر دانش مفیدی را شامل می شود و انسان را به آرامش و کمال رهنمون می سازد.

ذکر الله متعال و تلاوت قرآن کریم: یکی از اسباب و عوامل اکتساب اطمینان و آرامش ذکر الله متعال و تلاوت قرآن کریم است. خداوند متعال در قرآن کریم در باره مستحقین هدایت می فرماید: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [الرعد: ۲۸] (آن کسانی که ایمان می آورند و دل های شان با یاد خدا سکون و آرامش پیدا می کند. ها! دل ها با یاد خدا آرام می گیرند) و از تذکر عظمت و قدرت خدا و انجام عبادت و کسب رضای یزدان اطمینان پیدا می کنند).

یعنی: خداوند کسانی را که به الله و پیامبران ائمه راستین آورده اند هدایت می کند؛ کسانی که دل هایشان به توحید الله و وعده های او آرام گرفته است، و به او انس گرفته اند، بر او اعتماد دارند و امیدشان به او است. آگاه باشید که تنها با یاد الله، اندیشیدن در آیات او، و شناخت کامل قدرت او با

بینش و بصیرت است که دل‌های مؤمنان آرام می‌گیرد و نگرانی و اضطراب از آنان دور می‌شود؛ زیرا در دل‌های آنان نور ایمان جای گرفته است. (الزحیلی، ۱۴۱۱ هـ، ج ۱۳ ص ۱۶۵).

در نتیجه می‌توان گفت که ذکر و تلاوت قرآن کریم، زمانی به سکینه واقعی می‌انجامد که با فهم، تدبر و حضور قلب همراه باشد؛ زیرا در چنین حالتی است که قلب انسان به وعده‌های الهی اطمینان یافته و به آرامش پایدار دست می‌یابد.

در کتاب «التعرف لمذهب أهل التصوف» حقیقت «ذکر» را چنین بیان می‌کند: «حقیقت ذکر آن است که انسان در هنگام ذکر، غیر از یاد الله متعال ﷻ را فراموش کند، و این معنی را به آیه شریفه {وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ} مرتبط دانسته است؛ یعنی هرگاه غیر از الله متعال را فراموش کردی، در حقیقت به یاد الله متعال بوده‌ای.» (کلاباذی، بی تا، صص ۱۰۳-۱۰۴).

از این تعریف فهمیده می‌شود که ذکر الله متعال از اسباب مهم اطمینان و آرامش قلبی است؛ زیرا با یاد او، دلبستگی‌ها و تشویش‌های دنیوی کاهش یافته و انسان با رضایت و اطمینان بیشتری با حوادث زندگی روبه‌رو می‌شود. از این رو، ذکر الله زمینه‌ساز سکینه و ثبات روانی است.

دکتر نجاتی به این باور است که مداومت مؤمن بر ذکر الله متعال، از قبیل تسبیح، تکبیر، استغفار، دعا و تلاوت قرآن کریم، سبب ترکیه و پاکی نفس گردیده و احساس امنیت و اطمینان را در وجود او تقویت می‌کند. وی در این باره به ارشاد الله تعالی استناد می‌کند: {فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ} [طه: ۱۳۰] ترجمه: پس در برابر گفته‌های شان، صبور باش و قبل از طلوع آفتاب، و قبل از غروب آن، تسبیح و ثنای پروردگارت را بجا آور؛ و همچنین (برخی) از ساعات شب و اطراف روز تسبیح گوی؛ تا آن که از احسان الهی احساس رضایت کنی.

هم‌چنین وی بیان می‌دارد که هرگاه مسلمان بر ذکر الله متعال مداومت ورزد، احساس می‌کند که به الله متعال وابسته است و تحت حمایت و مراقبت او قرار دارد. این احساس، اعتماد به نفس، قوت روحی، امنیت روانی، آرامش درونی و احساس سعادت را در وجود او افزایش می‌دهد. (نجاتی، ۱۴۲۱ هـ، صص ۳۰۰-۳۰۱).

امینیت و آرامش اجتماعی: یکی از اسباب اطمینان و آرامش، امنیت و آرامش اجتماعی است.

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: {...وَلِكَيْدَلَّغَهُمْ مِّنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمَنًا يَعْبُدُونَنِي لَا يُشْرِكُونَ بِي شَيْئًا...} [النور: ۵۵-۵۶] (ترجمه: ... و نیز خوف و هراس آنان را به امنیت و آرامش مبدل می‌سازد،

(آن چنان که بدون دغدغه و دلهره از دیگران، تنها) مرا می‌پرستند و چیزی را شریک من نمی‌گردانند.

این آیه نشان می‌دهد که امنیت و آرامش از مهم‌ترین ثمرات تحقق دین در جامعه است؛ زیرا با حاکمیت ارزش‌های دینی، ترس و ناامنی به اطمینان و آرامش تبدیل می‌شود.

احسان و نفع‌رسانی به مردم: احسان و نفع‌رسانی به مردم از اسباب مهم رسیدن به آرامش است. کمک به دیگران نه تنها برای آن‌ها سودمند است، بلکه در خود انسان نیز احساس رضایت، آرامش و آسایش وجدان ایجاد می‌کند.

الله متعال ﷻ می‌فرماید: { ... وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ } [البقرة، ۱۹۵] (ترجمه: و نیکی کنید همدان خداوند نیکوکاران را دوست دارد).

ابن عاشور رحمه الله در تفسیر این قسمت آیه بیان می‌کند که احسان به معنای انجام عمل نیک و سودمند سازگار با مصلحت است و اگر عملی هرچند در ظاهر سودمند باشد اما همراه آزار و ضرر به دیگران باشد، نیکی پنداشته نمی‌شود. او همچنین توضیح می‌دهد که حذف متعلق در «أحسنوا» [یعنی این‌که در آیه بیان نشد که به کدام صنف/ نوع نیکی شود]، دلالت بر عمومیت دارد، یعنی احسان در همه حالات مطلوب است. (ابن عاشور، ۱۴۰۴ هـ، ج ۲ ص ۲۱۶).

بر اساس تفسیر ابن عاشور، نیکی به معنای انجام عمل صالح و موافق مصلحت است. این امر با تقویت روابط سالم اجتماعی و رعایت حقوق دیگران، زمینه امنیت و آرامش فردی و اجتماعی را فراهم می‌سازد.

ابن قیم رحمه الله احسان به مردم و نفع‌رساندن به آنان را از اسباب گشایش سینه و آرامش قلب می‌داند؛ زیرا انسان نیکوکار آرام‌تر و خوشحال‌تر است، در حالی‌که فرد بخیل دچار تنگی دل، اندوه و نگرانی می‌شود. (ابن قیم، ۱۴۱۷ هـ، ج ۲ ص ۲۴).

بنابراین، نیکی به مردم و دوری از بخل از عوامل مهم اطمینان و آرامش است؛ زیرا انسان را به آرامش، رضایت درونی و گشایش قلب می‌رساند.

صداقت در دعا و اصرار (الحاح) در درخواست (طلب): زندگی با رنج و سختی آمیخته است و انسان کمتر از مشکلاتی چون بیماری، اندوه، جنگ و ظلم در امان می‌ماند. او در دنیا پیوسته میان شادی و غم، آسایش و سختی، فقر و ثروت در رفت‌وآمد است و گاهی در نعمت و گاهی در دشواری روزگار می‌گذراند؛ این حقیقتِ دگرگونی‌پذیر زندگی دنیاست. با این حال، الله متعال با

بندگانش مهربان است و در رحمت را گشوده تا از طریق دعا، آرامش و سکینه بر دل‌های آنان نازل شود. (محمد خاص، ۱۴۳۳، ص ۱۳۲).

الله تعالی می‌فرماید: {أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أُولَئِكَ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ} [النمل: ۶۲] (آیا بت‌ها بهترند) یا کسی که به فریاد در مانده می‌رسد و بلا و گرفتاری را برطرف می‌کند هرگاه او را به کمک طلبد، و شما (انسان‌ها) را (برابر قانون حیات دائماً به طور متناوب) جانشین (یکدیگر در) زمین می‌سازد (و هر دم اقوامی را بر این کره خاکی مسلط و مستقر می‌گرداند. حال با توجه بدین امور) آیا معبودی با خدا است؟! واقعا شما بسیار کم اندرز می‌گیرید.

دعا از بزرگ‌ترین اسباب نزول رحمت، آرامش و اطمینان بر مؤمنان می‌باشد. و مؤمن در دعای خود سه حالت دارد، چنان‌که پیامبر ﷺ بیان فرموده‌اند: «مَا مِنْ رَجُلٍ يَدْعُو اللَّهَ بِدُعَاءٍ إِلَّا اسْتَجِيبَ لَهُ»، فَأَمَّا أَنْ يُعْجَلَ فِي الدُّنْيَا، وَإِمَّا أَنْ يُدْخَرَ لَهُ فِي الْآخِرَةِ، وَإِمَّا أَنْ يُكْفَرَ عَنْهُ مِنْ ذُنُوبِهِ بِقُدْرٍ مَا دَعَا. ^۵ (ترمذی، ۱۹۹۶م، ج ۵ ص ۵۵۷).

هیچ کسی نیست که دعایی کند مگر این که دعایش پذیرفته می‌شود؛ یا این که در دنیا برایش زود بر آورده می‌گردد، یا برایش در آخرت ذخیره می‌شود، و یا به اندازه همان دعا، از گناهانش کفاره می‌گردد.

موانع و عوامل بازدارنده از اطمینان و سکون

آرامش و سکون در زندگی انسان با موانعی روبه‌رو است که مانع رسیدن انسان به حالت اطمینان قلبی می‌گردد. از جمله این موانع می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

عجله: عجله یکی از موانع مهم رسیدن به اطمینان و آرامش (سکینه) است. عجله یعنی انجام کار پیش از زمان مناسب، و این صفت از خواسته‌های ناپسند نفس اماره است؛ به همین دلیل در قرآن کریم نکوهش شده است. خداوند متعال می‌فرماید: {وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا} [الإسراء: ۱۱] انسان (چه بسا در وقت خشم یا بلا، دست به سوی خدا برمی‌دارد و علیه خود و خویشاوندان و دوستان) دعای شرّ می‌کند، همانگونه (به هنگام شادی یا عادی) دعای

^۵ - أخرجه الترمذی فی (جامعه) (۵/۵۵۷)، من حدیث أبی هريرة رضي الله عنه مرفوعاً بلفظه. و قال الإمام الترمذی رحمه الله فی حکمه علی هذا الحديث: «هَذَا حَدِيثٌ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ».

خیر می‌کند. اصلاً انسان همیشه شتابگر بوده است (و خوبی و بدی را آزمندانه و عجولانه از خدا خواسته است، و سود و زیان خود را چنان‌که باید ندانسته است).

همچنین در آیه دیگری خداوند متعال در زمینه عدم «عجله» خطاب به رسول گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» [طه: ۱۱۴] (ترجمه: و پیش از آن‌که وحی آن بر تو کامل شود، در (خواندن و دریافت) قرآن شتاب مکن، و بگو: پروردگارا بر دانشم بیفز).

و از انس بن مالک رضی الله عنه روایت شده است که رسول الله ﷺ فرمود: «التَّائِي مِنَ اللَّهِ، وَالْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ»^۱ (سنجیده‌کاری) از جانب الله است، و عجله از جانب شیطان است. (أبی یعلی، ۱۴۰۴ هـ، ج ۷ ص ۲۴۷).

از این آیات و احادیث وارده در این مورد روشن می‌شود که عجله صفتی ناپسند است که انسان را به تصمیم‌های نادرست و پشیمانی می‌کشاند. هرچند این ویژگی تا حدی در سرشت انسان وجود دارد، اما باید کنترل و اصلاح شود. در مقابل، قرآن و سنت بر صبر، تفکر و دقت تأکید دارند و تأنی را نشانه هدایت الهی می‌دانند.

در نتیجه، یکی از راه‌های مهم رسیدن به آرامش قلبی، دوری از عجله و جایگزین کردن آن با تفکر، دقت و آرامش در تصمیم‌گیری است.

غفلت از پروردگار و دل‌بستگی به دنیا: غفلت از پروردگار و دل‌بستگی افراطی به دنیا از مهم‌ترین موانع دستیابی به اطمینان و آرامش به شمار می‌روند؛ زیرا هرگاه انسان از یاد الله متعال جَلَّ جلاله غافل گردد و همه هم و توجه خود را متوجه امور دنیوی سازد، در معرض اضطراب، نگرانی و احساس ناامنی قرار می‌گیرد. قرآن کریم غفلت از الله متعال و وابستگی بیش از حد به دنیا را از عوامل محرومیت از سکینه و اطمینان قلبی معرفی کرده است. می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» [الحشر: ۱۹] (ترجمه: و همسان کسانی نباشید که خدا را از یاد بردند، و خدا هم خودشان را از یادشان برد! آنان بیرون روندگان (از حدود شراعی الهی) و خارج شوندگان (از دائرة ایمان) هستند).

^۱- أخرجه أبويعلى الموصلي في (مسنده) (۲۴۷/۷) من حديث أنس بن مالك مرفوعاً بلفظه. و حکم محقق الکتاب «[حکم حسین سلیم أسد]: إسناد «ضعيف».

ابن کثیر رحمه الله در تفسیر این آیت می‌گوید: «یاد الله را فراموش نکنید، که در نتیجه الله شما را از انجام کارهایی که به مصلحت خودتان و برای فایده رساندن به شما در آخرت است، غافل می‌سازد؛ برای اینکه جزا از جنس عمل است». (ابن کثیر، ۱۴۲۰ه، ج ۸ ص ۷۷).

ابن مسعود رضی الله عنه می‌فرماید: «دل‌ها همانند ظرفهایی هستند؛ ظرف‌هایی که می‌توان آن‌ها را با هر چیزی پر کرد. پس این ظرف‌های جان را با قرآن پر سازید و آن را به چیز دیگری مشغول مدارید». (ابن ابی شیبۀ، ۱۴۳۶ه، ج ۱۶ ص ۴۱۶).

این فرموده ابن مسعود رضی الله عنه بیانگر آن است که آباد ساختن دل با قرآن کریم، انسان را از غفلت دور کرده و به اطمینان و آرامش قلبی می‌رساند.

کوتاهی در ادای حقوق دیگران: کوتاهی در ادای حقوق دیگران، با ایجاد بی‌اعتمادی و کشمکش‌های اجتماعی، از موانع مهم اطمینان و آرامش است.

الله متعال می‌فرماید: [وَيْلٌ لِّلْمُطَفِّفِينَ (۱) الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ (۲) وَإِذَا كَالُوهُمْ أَوْ وَزَنُوهُمْ يُخْسِرُونَ] [المطففين: ۱-۳] (ترجمه: «وای بر مطففین» یعنی: زیان و نابودی بر کسانی باد که از حقوق مردم در وزن و پیمانه می‌کاهند. تطفیف: از طفیف یعنی «اندک» و از طف، یعنی «کناره یک چیز» برگرفته شده است. پس تطفیف، کاستن چیز اندکی از پیمانه یا وزن است و مطفف کسی است که از حق طرف معامله خویش با کم کردن از اجناس پیمودنی (کیلی) یا کشیدنی (وزنی) می‌کاهد. بعید نیست که برخی از این کم‌فروشان دو ترازو یا دو پیمانه داشته‌اند که با یکی از آن‌ها برای مردم وزن، یا پیمانه می‌کرده‌اند و با دیگری برای خود. یعنی: چون می‌ستاندند، افزون‌تر می‌سنجیدند و چون می‌دادند، کم می‌سنجیدند». (مخلص هروی، ۱۴۳۷ه، ج ۳ ص ۱۱۲۱).

این آیات نشان می‌دهد که نقص در پیمانه و ترازو، و بی‌انصافی در معاملات [که نه، تنها کوتاهی در ادای حقوق دیگران است؛ بلکه ستم است در حق دیگران] تنها خطای فردی نیست، بلکه سبب تضعیف اعتماد اجتماعی و برهم خوردن نظم اقتصادی می‌شود. شیوع این رفتارها فضای بی‌اعتمادی و نگرانی را افزایش داده و در نهایت به امنیت و آرامش اجتماعی ضرر وارد می‌کند.

از جمله موانع رسیدن به سکینه و آرامش، تأخیر و مداخله در پرداخت حقوق دیگران است؛ آن هم در حالی که شخص توانایی انجام آن را دارد.

پیامبر خدا ﷺ نیز از مداخله در ادای حق نهی کرده است. چنان‌که ابو هریره - رضی الله عنه - روایت می‌کند که رسول خدا - صلی الله علیه و سلم - فرمود: (مَطْلُ الْغَنِيِّ ظُلْمٌ، فَإِذَا أُتْبِعَ أَحَدُكُمْ عَلَى مَلِيٍّ

فَلْيَتَّبِعْ^۷). (بخاری، ۱۴۱۴ هـ، ج ۲ ص ۷۷۹). «تأخیر توانگر در پرداخت حق، ظلم است؛ و هرگاه یکی از شما به شخص توانگری حواله شد، باید آن را بپذیرد».

حدیث مذکور نشان می‌دهد که اسلام بر ادای به موقع حقوق دیگران و صداقت در نیت، تأکید دارد؛ برای این که تأخیری قصدی در ادای حقوق، ظلم شمرده شده و باعث سلب آرامش فردی و اجتماعی می‌گردد.

بی صبری در برابر مشکلات زندگی: یکی از عوامل مهمی که انسان را از اطمینان و آرامش (سکینه) محروم می‌سازد، بی صبری در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی است. اسلام صبر را از بنیادی‌ترین صفات ایمانی دانسته و آن را وسیله‌ای برای رسیدن به آرامش و ثبات روحی معرفی کرده است.

الله متعال در قرآن کریم در این مورد جایگاه صبر و بردباری چنین می‌فرماید: **إِنِّي أَنَا اللَّهُ الَّذِي آمَنُوا سَتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ** [البقرة: ۱۵۳] ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بردباری و نماز (در برابر حوادث سخت زندگی) کمک بگیرید (و بدانید که) خدا با بردباران است (و یار و یاور ایشان است).

این آیه نشان می‌دهد که صبر نه تنها وسیله کمک در مشکلات است، بلکه سبب همراهی و نصرت الهی نیز می‌شود. صبر و شکیبایی، انسان را به آرامش و امید در برابر مشکلات می‌رساند. هم چنین خداوند متعال، انسان‌های صابر و بردبار را توصیف می‌کند که آن‌ها کسانی‌اند که نه تنها در برابر مصیبت‌های نازل شده بالای شان صبر می‌کنند؛ بلکه تسلیمی و منقاد بودن شان را در برابر قضا و قدر الهی اظهار می‌کنند و ندای **إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رُجْعُونَ** را سر می‌دهند.

همچنان رسول بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: **« وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ »**.^۸ (البخاری، ۱۴۱۴ هـ، ج ۵ ص ۲۳۷۵). و هر کسی خود را به صبر وادار کند، الله او را صبر می‌دهد.

حدیث مبارکه تنها به بیان ارزش صبر بسنده نمی‌کند، بلکه به نکته‌ی لطیف و مهم هم اشاره دارد: این که صبر چیزی نیست که ناگهانی در وجود انسان پیدا شود، بلکه با تمرین و عادت دادن نفس به دست می‌آید. وقتی انسان خود را به صبر وادار کند، کم‌کم این خصلت در او ریشه می‌گیرد و در

^۷ - أخرجه البخاري (في صحيحه)، كتاب الحوالات، باب: إِذَا أَحَالَ عَلَى مَلِيٍّ فَلَيْسَ لَهُ رَدٌّ (۲/ ۷۷۹/ ۲۱۶۷)، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً بلفظه.

^۸ - أخرجه البخاري (في صحيحه)، كتاب الرقائق، باب الصبر عن محارم الله (۵/ ۲۳۷۵/ ۶۱۰۵) من حديث أبي سعيد الخدري.

نتیجه، آرامش و اطمینان در دلش جای می‌گیرد. چنین انسانی در برابر سختی‌ها و مشکلات، استوار و محکم می‌ایستد، گویی کوهی است که تکان نمی‌خورد.

ج) آثار اطمینان و آرامش (سکینه)

اطمینان و آرامش (سکینه) از نعمت‌های بزرگ الهی است که آثار آن در ابعاد مختلف زندگی انسان نمایان می‌گردد، برای همین، در ادامه به مهم‌ترین آثار و نتایج آن پرداخته می‌شود.

یکی از مهم‌ترین نتایج اطمینان و آرامش (سکینه):

رهایی از وسوسه‌ها و اضطراب‌های درونی است: وسوسه‌ها و اضطراب‌های درونی از مهم‌ترین عوامل برهم‌زننده آرامش انسان به شمار می‌روند که گاه ذهن و قلب او را درگیر تردید، تشویش و افکار آزاردهنده می‌سازند. انسان در چنین حالتی نیازمند راهکاری است که بتواند این آشفتگی‌های درونی را مهار کرده و به آرامش بازگردد. از همین رو، نصوص دینی با بیان دقیق این مسئله، هم به ماهیت وسوسه‌ها اشاره کرده‌اند و هم راه‌هایی از آن‌ها را معرفی نموده‌اند.

قرآن کریم در ارتباط به مکر و وسوسه شیطان می‌گوید: **إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا** [النساء: ۷۶] (ترجمه: بی‌گمان نیرنگ شیطان همیشه ضعیف بوده است).

آیه کریمه نشان می‌دهد که وسوسه‌ها و نیرنگ‌های شیطان، هرچند ممکن است انسان را دچار نگرانی و آشفتگی کند، اما در اصل ضعیف و شکست‌پذیرند. بنابراین، هرچه اطمینان و آرامش قلبی انسان بیشتر باشد، توانایی او در مقابله با وسوسه‌ها و رهایی از اضطراب‌های درونی نیز بیشتر خواهد بود.

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که رسول الله ﷺ فرمودند: «شیطان نزد یکی از شما می‌آید و می‌گوید: این را چه کسی آفرید؟ آن را چه کسی آفرید؟ تا آن‌جا که می‌گوید: پروردگارت را چه کسی آفریده است؟ پس هرگاه کار به این مرحله رسید، باید به الله پناه برد و (از ادامه دادن این وسوسه‌ها) دست بردارد».^۹ (بخاری، ۱۴۱۴ه، ج ۳ ص ۱۱۹۴).

این حدیث بیانگر آن است که وسوسه‌های شیطانی منشأ اضطراب‌اند و علاج آن‌ها پناه بردن به الله متعال و قطع توجه به وسوسه‌هاست؛ امری که با ذکر و ارتباط با خداوند متعال ﷻ موجب آرامش قلبی می‌شود.

^۹ - أخرجه البخاري (في صحيحه)، كتاب البدء الخلق، باب: صِفَةُ إِبْلِيسَ وَجُنُودِهِ (۳/ ۳۰۹۶)، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً بلفظه.

از جمله ثمرات سکینه، توانایی دفع وسوسه‌ها در عبادات است؛ وسوسه‌هایی که در نماز، روزه و سایر اعمال صالح موجب اضطراب و اختلال در نیت می‌شوند. بسیاری از وسوسه‌های فکری در طهارت، عبادات و معاملات، ناشی از فقدان سکینه در قلب است. در مقابل، قلبی که به سکینه آراسته باشد، در برابر این وسوسه‌ها مقاوم شده و عبادت را از آلودگی اضطراب و تردید حفظ می‌کند؛ از این رو سکینه به منزله سپری درونی برای صیانت عبادت و نیت انسان به شمار می‌رود (الحاشدی، ۲۰۱۷، صص ۱۳۲-۱۳۳).

یکی دیگر از آثار بسیار مهم اطمینان و آرامش (سکینه)، توانایی مهار خشم است؛ حالتی که نقش بزرگی در سلامت روانی و اخلاقی انسان دارد.

خودداری از خشم: از ثمرات آرامش (سکینه) آن است که انسان را از طغیان خشم باز می‌دارد؛ چرا که خشم، کلید بسیاری از بدی‌هاست و بخش بزرگی از اخلاق نیکو در ترک خشم نهفته است. انسانی که به آرامش درونی دست یافته باشد، در برابر تحریکات و ناراحتی‌ها، کنترل بیشتری بر خود دارد و اجازه نمی‌دهد خشم او را به رفتارهای نادرست بکشاند.

از همین رو، یکی از سفارش‌های مهم پیامبر ﷺ نیز دوری از خشم است. چنان‌که از ابوهریره رضی الله عنه روایت شده است که: «أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: (لَا تَغْضَبُ). فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ: (لَا تَغْضَبُ)»^{۱۰}. (بخاری، ۱۴۱۴ هـ، ج ۵ ص ۲۲۶۷). مردی از پیامبر ﷺ درخواست نصیحت کرد. پیامبر فرمود ﷺ: «خشم‌گین نشو». آن مرد چند بار درخواست خود را تکرار کرد، و هر بار پیامبر فرمود: «خشم‌گین نشو».

این تأکید نشان می‌دهد که کنترل خشم، پایه‌ی اساسی در رسیدن به آرامش، تعادل روانی و اخلاق نیکو است؛ و سکینه واقعی زمانی در انسان تحقق می‌یابد که بتواند در لحظات حساس، بر احساسات خود مسلط باشد.

همچنین رسول گرامی اسلام ﷺ در حدیث دیگری می‌فرماید: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^{۱۱}. (بخاری، ۱۴۱۴ هـ، ج ۵ ص ۲۲۶۷). ترجمه: «پهلوان واقعی کسی

^{۱۰} - أخرجه البخاري (في صحيحه)، كتاب الأدب، باب: الحذر من الغضب (۵/ ۲۲۶۷/ ۵۷۶۵)، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً بلفظه.

^{۱۱} - أخرجه البخاري (في صحيحه)، كتاب الأدب، باب: الحذر من الغضب (۵/ ۲۲۶۷/ ۵۷۶۳)، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً بلفظه.

نیست که دیگران را در کشتی بر زمین بزند، بلکه پهلوان واقعی کسی است که هنگام خشم، نفس خود را کنترل کند».

وجه استدلال حدیث آن است که کنترل خشم نشانه قوت نفس و آرامش درونی است. انسانِ برخوردار از اطمینان و سکینه، احساسات خود را بهتر مدیریت کرده و با صبر و بردباری رفتار می‌کند؛ از این رو، کنترل خشم از آثار مهم اطمینان و سکینه به شمار می‌رود.

یکی دیگر از آثار مهم اطمینان و آرامش (سکینه)، اعتدال و وقار در رفتار است.

اعتدال و توازن: اعتدال و توازن از ثمرات مهم اطمینان و آرامش است. انسانِ آرام از افراط و تفریط در فکر، گفتار و رفتار دور می‌ماند و زندگی خود را با میانه‌روی مدیریت می‌کند؛ در حالی که اضطراب او را به رفتارهای شتاب‌زده و نامتعادل می‌کشاند. بنابراین، سکینه زمینه‌ساز اعتدال در زندگی فردی و اجتماعی است.

الله متعال ﷻ در ارتباط به جایگاه اعتدال و توازن می‌فرماید: {وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا} [البقرة: ۱۴۳] (ترجمه: و همچنین (طوری که شما را هدایت دادیم) بی‌گمان شما را ملت میانه‌روی کرده‌ایم (نه در دین افراط و غلوئی می‌ورزید، و نه در آن تفریط و تعطیلی می‌شناسید. حق روح و حق جسم را مراعات می‌دارید و آمیزه‌یی از حیوان و فرشته‌اید).

از ثمرات اطمینان و سکینه این است که انسان را به حالت تعادل و آرامش می‌رساند؛ به گونه‌یی که نه شادی‌های ناگهانی او را از خود بی‌خود می‌کند و نه خشم و ناراحتی او را از کنترل خارج می‌سازد. چنین انسانی در همه حالات زندگی، رفتاری متعادل دارد؛ اگر نعمت و خوشی به او برسد، شکرگزار است و اگر با سختی روبه‌رو شود، صبر را از دست نمی‌دهد. (الحاشدی، ۲۰۱۷، ص ۱۵۳).

این ویژگی در حقیقت از صفات مؤمن است. چنان‌که پیامبر ﷺ فرموده‌اند: «عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له».^{۱۲} (مسلم نیشاپوری، ۱۳۷۴ه، ج ۴ ص ۲۲۹۵).

«شگفت‌آور است کار مؤمن! همه کارهای او برایش خیر است و این ویژگی تنها در مؤمن یافت می‌شود؛ اگر شادی به او برسد شکر می‌کند و برایش خیر می‌شود، و اگر سختی به او برسد صبر می‌کند و باز هم برایش خیر است».

^{۱۲} - أخرجه مسلم (في صحيحه)، كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير (۴/ ۲۲۹۵/ ۲۹۹۹)، من حديث صهيب بن سنان رضي الله عنه مرفوعا بلفظه.

بر همین اساس، سلف صالح نیز در زندگی خود این تعادل را رعایت می‌کردند. از عمر بن عبدالعزیز رحمه‌الله نقل شده است که گفت: «صبح کردم در حالی که خوشی و سختی همچون دو مرکب در برابر من هستند و برایم فرقی ندارد کدام را سوار شوم». (الحاشدی نقل از: الکتاب الجامع لسیره عمر بن عبدالعزیز رح، ۲۰۱۷، ص ۱۵۳).

عمر بن عبدالعزیز رحمه‌الله می‌خواهد بگوید انسان که به بلوغ ایمانی رسیده، دیگر اسیر تغییرات خوشی و سختی نمی‌شود؛ نه خوشی و شادی او را از حالت تعادل بیرون می‌کند و نه هم سختی او را کمرشکن می‌کند. از دید او، دنیا یکسان شده است، زیرا معیار اصلی اش «رضایت پروردگار عالم» است، نه راحتی یا رنج ظاهری. هردو حالت (خوشی و تلخی) برایش قابل قبول می‌باشد. هرکدام پیش آید، او با همان آرامش و تسلیم برخورد می‌کند.

یکی دیگر از آثار و نتایج اطمینان و آرامش (سکینه)، تصمیم‌های درست و درست عمل کردن در شرایط سخت است.

تصمیم‌گیری خوب و عاقلانه: یکی از آثار اطمینان و آرامش، تصمیم‌گیری سنجیده و درست است. انسان آرام با دقت و تأمل عمل می‌کند و کمتر تحت تأثیر هیجانات و فشارهای لحظه‌ای قرار می‌گیرد؛ اما اضطراب معمولاً به تصمیم‌های عجولانه و پشیمانی می‌انجامد. بنابراین، سکینه زمینه‌ساز انتخاب‌های عاقلانه و موفق است.

خداوند متعال، برای تعلیم بنده‌های خود خطاب به رسول گرامی می‌کند، می‌فرماید: [وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ] {آل عمران: ۱۵۹} (ترجمه: و در کارها با آن‌ها [صحابه کرام] مشورت و رایزی کن).

آیه نشان می‌دهد که تصمیم‌گیری درست ناشی از عجله نیست، بلکه نیازمند فکر، مشورت و توکل بر الله متعال است. انسان دارای اطمینان و آرامش، بدون اضطراب، جوانب امور را می‌سنجد و تصمیم حکیمانه می‌گیرد؛ برای همین، آرامش درونی هم به تحمل مشکلات کمک می‌کند و هم به انتخاب راه درست.

یکی از آثار مهم سکینه این است که انسان را در لحظات سخت آرام نگه می‌دارد و از تصمیم‌های عجولانه بازمی‌دارد. در این حالت، فرد می‌تواند شرایط را درست بسنجد و دچار افراط و تفریط نشود. سکینه همان آرامشی است که در شرایط دشوار بر پیامبر اکرم ﷺ نازل می‌شد و ایشان را به بهترین تصمیم‌ها هدایت می‌کرد؛ بنابراین، آرامش درونی در بحران‌ها موجب تعادل و رفتار عقلانی می‌شود. (الحاشدی، ۲۰۱۷، ص ۱۵۲).

به طور کلی، اطمینان و آرامش در انسان باعث سنجش دقیق‌تر شرایط و تصمیم‌گیری عاقلانه‌تر می‌شود، در حالی‌که اضطراب و آشفتگی ذهنی زمینه شتاب‌زدگی و خطا در تصمیم‌گیری را فراهم می‌سازد.

بحث و مناقشه

با وجود آن‌که بسیاری از لغویان (الفراهیدی، بی تا، ج ۷ ص ۴۴۲)، (ابن فارس، ۱۳۸۹، ج ۳ ص ۴۲۲) (ابن منظور، ۱۴۱۴ هـ، ج ۱۳ ص ۲۱۱)، فقها (کفوی، بی تا، ص ۵۸۵) و پژوهشگران اسلامی (نوی، ۱۳۹۲، ج ۵ ص ۱۰۰)، (جرجانی، ۱۴۰۳، ص ۱۲۰) «اطمینان» و «سکینه» را در معنای آرامش قلبی نزدیک به هم دانسته‌اند، اما بررسی دقیق آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که میان این دو مفهوم تفاوت‌های ظریف و قابل توجهی وجود دارد که در برخی تعریف‌ها به صورت روشن مورد توجه قرار نگرفته است.

برخی از اهل علم؛ مانند امام نووی، جرجانی و کفوی رحمهم الله، در تعریف اطمینان و سکینه بیشتر بر اصل آرامش و استقرار قلب تأکید کرده‌اند و میان این دو مفهوم تفکیک دقیقی ارایه ننموده‌اند؛ به گونه‌یی که از ظاهر سخنان آنان چنین فهمیده می‌شود که سکینه و اطمینان تقریباً دو تعبیر مترادف‌اند. این در حالی است که تعداد دیگر؛ مانند ابو اسماعیل هروی رحمه الله در «منازل السائرین» (هروی، ۱۴۳۱، ص ۵۸). و ابن قیم رحمه الله در «مدارج السالکین» (ابن قیم الجوزیه، ۱۴۴۱ هـ، ۳/ ۳۵۲).

میان این دو حالت قلبی تفاوت قائل شده‌اند و سکینه را مرتبه‌یی ویژه از آرامش دانسته‌اند که همراه با وقار، هیبت و ثبات در شرایط خوف و اضطراب است.

با این همه، به نظر می‌رسد که حتی در سخنان این دسته از علما نیز مرز دقیق میان «سکینه» و «اطمینان» به گونه کامل روشن نشده است؛ زیرا تدبر در آیات قرآن کریم نشان می‌دهد که هر یک از این دو واژه در سیاق خاصی به کار رفته‌اند و همین تفاوت سیاق، بیانگر تفاوت معنایی میان آن‌هاست.

آیات مربوط به «سکینه» غالباً در شرایط خوف، اضطراب، بحران و تزلزل روحی نازل شده‌اند؛ مانند ماجرای غار، جنگ حنین، صلح حدیبیه و بیعة الرضوان. خداوند متعال در چنین موقعیت‌هایی می‌فرماید: {... فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا } [التوبة: ۴۰].

{... وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعَجَبْتُمْكُمْ كَثْرَتَكُمْ فَلَمْ تُغْنِ عَنْكُمْ شَيْئًا وَصَافَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحَبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُمْ مُدْبِرِينَ ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ } [التوبة: ۲۵-۲۶].

از این آیات فهمیده می‌شود که سکینه نوعی آرامش الهی است که در هنگام شدت خوف و آشفتگی بر دل مؤمن نازل می‌شود و او را به ثبات، شجاعت و استقامت می‌رساند؛ از این رو، سکینه بیشتر جنبه دفع اضطراب و استوار ساختن انسان در لحظات بحرانی را دارد.

در مقابل، آیات «اطمینان» بیشتر ناظر به آرامش درونی‌ای پایدار و برخاسته از یقین قلبی‌اند؛ چنان‌که قرآن کریم از زبان ابراهیم علیه‌السلام حکایت می‌کند که فرمود: {وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أُولَئِمُ تُؤْمِنُونَ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَبْطِئَنَّ قَلْبِي { [البقرة: ۲۶۰].

و نیز خداوند متعال می‌فرماید: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ { [الرعد: ۲۸].

در این آیات، اطمینان بیشتر به معنای سکون و آرامش حاصل از یقین، معرفت و ارتباط مستمر قلب با الله متعال است، نه آرامش موقتی ناشی از رفع خوف خارجی.

بر این اساس، سکینه بیشتر در شرایط خوف و بحران نازل می‌شود و جنبه تقویتی دارد، در حالی‌که اطمینان آرامشی پایدار و ریشه‌دار در قلب مؤمن است که از یقین، ذکر و ایمان حاصل می‌شود. بنابراین، هرچند این دو مفهوم مرتبط‌اند، اما یکسان دانستن آن‌ها با دقت‌های قرآنی سازگار نیست؛ زیرا سکینه آرامش هنگام بحران و اطمینان آرامش مستقر و دائمی قلبی است.

در بررسی اسباب اطمینان و آرامش، با وجود تأکید منابع قرآنی، حدیثی و آثار علما بر عوامل متعدد، در برخی از آثار این حوزه، اسباب سکینه به صورت یک‌سان و بدون توجه به تفاوت سطح اثرگذاری آن‌ها مطرح شده است. در حالی‌که در آثاری مانند «التعرف لمذهب أهل التصوف» أبو بکر محمد بن أبي إسحاق (کلاباذی، بی تا، صص ۱۰۳-۱۰۴) و «مدارج السالکین» ابن قیم رحمه الله و تفسیر «المنیر» دکتر وهبة الزحیلی (الزحیلی، ۱۴۱۱ هـ، ج ۱۳ ص ۱۶۵)، به ایمان، ذکر و مراقبت الهی به عنوان اسباب اساسی، و به عواملی چون احسان و امنیت اجتماعی به عنوان اسباب تکمیلی اشاره شده است. همچنین در برخی مطالعات علم النفس اسلامی، از جمله آثار محمد عثمان نجاتی، نقش ایمان و ذکر برجسته شده، هرچند تلاش کمتری برای جمع میان نصوص دینی و تحلیل‌های سلف دیده می‌شود. بر این اساس، این پژوهش در پی ارائه چارچوبی منسجم و مرتب از اسباب سکینه بر پایه منابع تفسیری، حدیثی و تحلیل‌های اسلامی است.

در بررسی موانع نیز، قرآن و سنت عواملی چون عجله، غفلت از ذکر الله، تضييع حقوق دیگران و بی‌صبری را مطرح کرده‌اند. در برخی آثار، به جنبه‌های درونی مانند ضعف ایمان و غفلت از خداوند

تأکید بیشتری شده و در برخی دیگر، به جلوه‌های اخلاقی و رفتاری آن توجه گردیده است. با این حال، این نگاه‌ها را می‌توان در امتداد یکدیگر دانست؛ زیرا ضعف درونی ایمان می‌تواند زمینه‌ساز بروز آفات رفتاری شود. بر این اساس، موانع سکینه را می‌توان در یک پیوند تدریجی و مرتبط با هم در نظر گرفت که در نهایت بر آرامش روانی انسان اثر می‌گذارد.

نتیجه‌گیری و پیشنهادات

از مجموع مباحث این تحقیق چنین نتیجه گرفته می‌شود که اطمینان و سکینه از مهم‌ترین حالات قلبی در قرآن کریم و سنت نبوی ﷺ هستند که نقش اساسی در آرامش، ثبات رفتاری و تعادل روانی انسان دارند. اطمینان بیشتر آرامشی پایدار و برخاسته از ایمان و یقین است، در حالی که سکینه آرامشی الهی است که به طور اکثر در شرایط خوف و بحران بر قلب نازل می‌شود و موجب استقامت می‌گردد.

یافته‌ها نشان می‌دهد که ایمان، ذکر، توکل، تلاوت قرآن، دعا، علم نافع و نیکی به دیگران از مهم‌ترین اسباب آرامش قلبی‌اند، در مقابل غفلت، شتاب‌زدگی، ضعف ایمان و دلبستگی افراطی به دنیا از مهم‌ترین موانع آن به شمار می‌روند.

در نهایت، اطمینان و سکینه تنها حالات درونی نیستند، بلکه آثار گسترده‌ای در زندگی فردی و اجتماعی دارند؛ از جمله کاهش اضطراب، تقویت صبر، بهبود روابط اجتماعی و افزایش امنیت روانی. و پیشنهادات این تحقیق در نکات زیر ارایه می‌گردد:

۱. نویسنده مقاله تأکید می‌کند که از طریق منابر، مساجد و سایر مراکز دینی، آیات و احادیث مربوط به اطمینان و سکینه بیشتر برای مردم بیان شود؛ زیرا بسیاری از این ناآرامی‌ها ناشی از ناآگاهی نسبت به رهنمودهای دینی در این زمینه است.
۲. همچنان خوب است که در مکاتب و پوهنتون‌ها، در کنار دروس معمول، به این مفاهیم نیز توجه شود و از طریق برنامه‌های آموزشی یا نشست‌های علمی، برای نسل جوان روشن گردد که آرامش حقیقی در نگاه اسلام چگونه به دست می‌آید.
۳. همچنین می‌توان برای جلب توجه بیشتر، در میان شاگردان، محصلین و سایر اقشار جامعه، برنامه‌هایی مانند مسابقات یا امتحانات ساده در مورد آیات و احادیث مرتبط با سکینه و اطمینان برگزار کرد و برای این منظور جزوه‌های کوتاه و قابل فهم تهیه نمود.

۴. برگزاری سمینارها و نشست‌های علمی - دینی نیز می‌تواند مفید باشد تا برای مردم به صورت روشن‌تر بیان شود که آرامش واقعی در گرو یاد الله متعال است و امتحانات و سختی‌های زندگی را می‌توان با دیدی مثبت‌تر و به عنوان زمینه رشد معنوی در نظر گرفت.
۵. در پایان، به نظر می‌رسد که انجام پژوهش‌های بیشتر در این زمینه نیز ضروری است، تا این موضوع از زوایای مختلف بررسی شود و راه‌های عملی‌تری برای کمک به بهبود وضعیت روحی جامعه ارائه گردد.

سپاسگزاری

بعد از ستایش الله منان که توفیق انجام این مقاله را برایم عنایت فرمود، بر خود لازم و سزاوار می‌بینم که از تک تک کسانی که بنده را در انجام این تحقیق کمک و یاری کردند، قدردانی نمایم. به طور خاص مراتب سپاس و امتنان خود را از سردبیر مجله و مرورگران گرامی ابراز می‌دارم، که با ارائه دیدگاه‌ها، رهنمودها و نقدهای علمی خویش در تکمیل این پژوهش مرا یاری رسانیدند.

سهم نویسندگان در تحقیق (مقاله)

نامزد پوهنیار برهان الدین فرهنگ، به عنوان نویسنده اول و پوهاند دکتور غلام مصطفی نخبه در ارائه پیشنهادها و اصلاحی همکاری داشته‌اند.

تضاد منافع

درین تحقیق هیچ تضاد منافع وجود ندارد.

منابع

القرآن الكريم

- ابن القيم الجوزية، م. (١٩٦٨). *إعلام الموقعين عن رب العالمين* (تحقيق: طه عبد الرؤوف سعد). القاهرة: مكتبة الكليات الأزهرية.
- ابن القيم الجوزية، م. (١٩٩٦). *مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين* (تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي). بيروت: دار الكتاب العربي.
- ابن القيم الجوزية، م. (١٤٢٥هـ). *صيد الخاطر*. دمشق: دارالقلم.
- ابن حبان، م. (بي تا). *روضة العقلاء ونزهة الفضلاء* (تحقيق: محمد محي الدين عبد الحميد). بيروت: دار الكتب العلمية.
- أبي حيان، م. (١٤٢٠ هـ). *البحر المحيط (في التفسير)*. بيروت: دار الفكر.
- ابن سلام، ي. (١٩٧٩). *التصارييف لتفسير القرآن مما اشتبهت أسماؤه وتصرفت معانيه* (تحقيق: هند شلبي). تونس: الشركة التونسية للتوزيع.
- ابن فارس، أ. (١٩٧٢). *معجم مقاييس اللغة* (تحقيق: عبد السلام محمد هارون). مصر: مكتبة مصطفى البابي الحلبي.
- ابن منظور، م. (١٤١٤). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر.
- الألوسي، م. (١٤١٥). *روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني* (تحقيق: علي عبد الباري عطية). بيروت: دار الكتب العلمية.
- الأنصاري الهروي، ع. (بي تا). *منازل السائرين*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- ترمذی، م. (١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م). *سنن الترمذي* (تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر). مصر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي.
- الجرجاني، ع. (١٩٨٣). *كتاب التعريفات*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- الحاشدي، ف. (بي تا). *السكنية الخلق المفقود (أسبابها، موانعها، ثمرتها)*. دار الإيمان المتحدة.
- خرمذل، م. (١٣٩٤). *تفسير نور*. نشر احسان.
- الخليل بن أحمد، خ. (بي تا). *كتاب العين* (تحقيق: مهدي المخزومي وإبراهيم السامرائي). دار ومكتبة الهلال.
- الزبيدي، م. (٢٠٠١). *تاج العروس من جواهر القاموس* (تحقيق: جماعة من المختصين). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- الزحيلي، و. (١٩٩١). *التفسير المنير في العقيدة والشريعة والمنهج*. دمشق: دار الفكر.
- زهران، ح. (١٤٢٦هـ). *الصحة النفسية و العلاج النفسي*. القاهرة: الشبكة الدولية للطباعة.
- الشراري، ب. (٢٠٢١). *برد الطمانينة آية وسكنية*. دار الحضارة للنشر والتوزيع.
- الغزالي، م. (١٩٦٤). *ميزان العمل* (تحقيق: سليمان دنيا). مصر: دار المعارف.

- الغزالي، م. (بي تا). *إحياء علوم الدين*. بيروت: دار المعرفة.
- القرطبي، م. (١٩٦٤). *الجامع لأحكام القرآن* (تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش). القاهرة: دار الكتب المصرية.
- القشيري، ع. (بي تا). *الرسالة القشيرية* (تحقيق: الإمام الدكتور عبد الحليم محمود، الدكتور محمود بن الشريف). القاهرة: دارالمعارف.
- الكفوي، أ. (بي تا). *الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية* (تحقيق: عدنان درويش و محمد المصري). بيروت: مؤسسة الرسالة.
- الكلاباذي، أ. (بي تا). *التعرف لمذهب أهل التصوف*. بيروت: دارالكتب العلمية.
- مجمع اللغة البعربية، ن. (١٩٧٢). *المعجم الوسيط*. القاهرة: مجمع اللغة العربية.
- مسلم، م. (بي تا). *المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم* (تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي). بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- محمود، م. (٢٠١٢). *السكينة ونظائرها في القرآن الكريم*. (بي جا).
- مخلص، ع. (١٤٣٧هـ ق) *أنوار القرآن*. منبع: كتابخانه قلم www.com.qalamlib
- النووي، ي. (١٣٩٢). *المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج*. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- نجاتي، م. (١٤٢١هـ). *القرآن و علم النفس*. القاهرة: دارالشروق.
- صالح بن عبد الله، ص. (١٤٣١). *نصرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم ﷺ*. جدة: دارالوسيلة للنشر و التوزيع.