

السكينة وسط الضجيج

تأملات شرعية في زمن الصخب



أ.د. صغير بن محمد الصغير

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ
اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

الرعد: 28



بسم الله والحمد لله.. ربّ يسرّ وأعن وبارك يا كريم

في زمنٍ تتسارع فيه الأنفاس وتتصادم فيه الأصوات حتى تتشتّت الأرواح، يبقى الإنسان في أمسّ الحاجة إلى واحةٍ من الطمأنينة تُعيد إليه توازنه، وتربطه بخالقه بعد طول انشغال.

هذه الواحة ليست في صمت المكان، ولا في عزلة الجسد؛ بل في صفاء الروح واتصالها بالله تعالى، إنها السكينة، تلك المنحة الإلهية التي تُنزل على القلوب فتسكن بعد اضطراب، وتطمئن بعد قلق، وتستقيم بعد تيه.

السكينة ليست حالةً وجدانيةً عابرة، بل قيمةٌ إيمانيةٌ أصيلة، ومقامٌ من مقامات القلوب ذكره الله تعالى في مواضع متعددة من كتابه، منها قوله عز وجل: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾^(١)

فالسكينة نزولٌ من عند الله، لا تُكتسب بالحيلة، بل تُوهب لمن صدق في طلبها، وثبت في طريقه، وأخلص في توجهه. هي ليست راحةً للكسالى ولا غفلةً للغافلين، بل ثباتٌ عند الزلازل، وطمأنينةٌ في المحن، وثقةٌ بوعده الله حين يضطرب الناس.

(١) [الفتح: ٤].



وقد ربطت السنّة النبوية بين الإيمان والسكينة ربطاً وثيقاً، ففي الصحيحين أن النبي ﷺ قال: "ما اجتمع قومٌ في بيتٍ من بيوت الله يتلون كتاب الله، ويتدارسونه بينهم، إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفّتهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده".^(١)

إنها سنة ربانية: حيث يُذكر الله، تُنزل السكينة، وحيث يصفو القلب من الغفلة، يسكن بعد طول اضطراب.

إن البشرية اليوم تحتاج إلى من يفتح لها نوافذ السكينة لتدلف النفوس إلى واحات الرحمة، ولتذوق طعم الراحة و الطمأنينة ، لتُشرق حينئذ الحياة و تُذاق لذتها ، فلا يضُرُّ المرءَ حينها أن يعيشَ في وسط هذه الفوضى الفكرية والقلق النفسي مع الأمراض الحسية والمعنوية ، فالعبد يحتاج الى كل مُلطفٍ يُلطِّفُ به أرجاء نفسه لتصفو ، و يَطْرُقُ كلَّ باب يستطيعه ليترقى في درجات الفلاح و يعلو، وإن القرآن الكريم أعظمُ ما تطمئن به القلوبُ و ترتاح، وأنجع ما تُدفع به الهمومُ و الأتراح، ونقتبس من معينه آيات السكينة، ونسلط عليها الضوء لنعرف الحق ونستبينه، قال الإمامُ ابن القيم -رحمه الله-: "وكان شيخ الإسلام ابن تيمية إذا اشتدت عليه

(١) أخرجه مسلم (٢٧٠٠).



الأمر قرأ آيات السكينة".^(١) وهذا من فقهه -رحمه الله- للكتاب والسنة، وقد استفاد ابن القيم من هذه الفائدة العظيمة من شيخه فعمل بها حيث يقول: "وقد جربت أنا أيضاً قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب مما يرد عليه، فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته" ا. هـ.^(٢)

يا الله! ما أشد حاجتنا إلى هذا العلاج القرآني، وحالات القلق والهموم والاضطرابات العصبية والأحزان، التي عصفت بكثير من الناس، فجعلتهم يقلقون بلا داعٍ للقلق، والله الخالق الرازق وعليه فليتوكل المؤمنون.

ثمة آيات هنا، إذا قرأها المؤمن موقناً بها قلبه، فإنها -بإذن الله- من أعظم الأسباب في سكون القلب وتلاشي اضطرابه، وهي تشمل كل ما ذكر من لفظ السكينة في القرآن، أذكرها، مع تذكير سريع بالأجواء التي نزلت فيها ليتيسر فهمها، وهي كالتالي:

أولاً: قوله تعالى: ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُم إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ﴾^(٣) قال الشيخ ابن عثيمين في تفسير

(١) مدارج السالكين (٢/٤٧٢).

(٢) المرجع السابق.

(٣) [البقرة: ٢٤٨].



هذه الآية: "و (التَّابُوتُ) شيء من الخشب أو من العاج يُشبه الصندوق، ينزل ويصطحبونه معهم، وفيه السكينة -يعني أنه كالشيء الذي يُسَكِّنُهُمْ ويطمئنون إليه- وهذا من آيات الله" وقال: "وصار معهم -أي التابوت- يصطحبونه في غزواتهم فيه السكينة من الله سبحانه وتعالى: أنهم إذا رأوا هذا التابوت سكنت قلوبهم، وانشرحت صدورهم".^(١)

ثانياً: في يوم حنين وفي تلك الساعات الحرجة، التي قال الله عنها: ﴿وَضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ﴾^(٢) نزلت السكينة فقال تعالى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُوداً لَمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ﴾^(٣)

ثالثاً: ولو نظر أحد المشركين إلى ما تحت قدمه في يوم الهجرة لرأى النبي ﷺ وصاحبه، قال الشيخ ابن سعدي رحمه الله: "فهما في تلك الحالة الحرجة الشديدة المشقة، حين انتشر الأعداء من كل جانب يطلبونهما ليقتلوهما، فأنزل الله عليهما من نصره ما لا يخطر على بال" فقال تعالى: ﴿إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ

(١) انظر: تفسير ابن عثيمين (١٩٦/٢).

(٢) [التوبة: ٢٥].

(٣) [التوبة: ٢٦].



وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ
الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿١﴾ (٢)

رابعاً: في الحديبية تزلزلت القلوب من تحكم الكفار عليهم، فنزل في تلك
اللحظات السكينة قوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ
لِيُزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا
حَكِيمًا﴾ (٣) والظاهر -والله أعلم- أن الحديبية كانت من أشد المواقف التي
امتحن فيها المسلمون، ويدل على ذلك: تنزل السكينة فيها أكثر من مرة،
وكان هذا الموقف أحدها.

خامساً: وهذا الموقف الثاني الذي ذكر الله فيه تنزل السكينة في الحديبية،
عندبيعة الرضوان حيث قال تعالى: ﴿لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ
يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ
فَتْحًا قَرِيبًا﴾ (٤)

(١) [التوبة: ٤٠].

(٢) انظر: تفسير ابن سعدي (٣٥٥).

(٣) [الفتح: ٤].

(٤) [الفتح: ١٨].



سادساً: وهذه الآية السادسة والأخيرة، وهي المرة الثالثة الذي ذكر الله تنزل السكينة فيها في الحديبية فقال تعالى: ﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا﴾^(١) (فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ) بهذا التعبير يرسم السكينة نازلةً في هينة وهدوء ووقار، تُضفي على القلوب الحارة المتحمسة المتأهبة المنفعلة بردًا وسلامًا وطمأنينةً وارتياحًا.

فإن دل ذلك على شيء فإنما يدل على أهمية السكينة، وأن بعض المواقف تحتاج إلى تنزل السكينة أكثر من مرة؛ لأهميتها في تجاوز ذلك الموقف، والموفق من وفقه الله.

فتأمل نزول السكينة في الساعات الحرجة ولحظات الاضطراب، ثم تأمل حساسية المواقف التي نزلت فيها تلك الآيات وتنوع أشكالها، لعلك تُدرك أثر السكينة في تثبيت النفس وسكون اضطرابها، وعميق ما تُخلفه من ظلال وارفة على القلب قد أتت ثمارها.

(١) [الفتح: ٢٦].



فهذه آيات السكينة في القرآن، وهذا بعض أثرها على قلبك أيها الإنسان، فلتحفظها ولتكن منك على بال، ولنقرأها على أنفسنا وأزواجنا وأولادنا، فإن الأثر عظيم، والنتيجة معلومة.

ومن زاوية نفسيةٍ معاصرة، أثبتت دراسات علم النفس والطب الحديث أن السكينة الداخلية والطمأنينة القلبية من أعظم أسباب الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، ففي دراسةٍ منشورة عام ٢٠٢١ م في جمعية القلب الأمريكية (Journal of the American Heart Association)، وُجد أن الأشخاص الذين يمارسون التأمل الإيماني المنتظم ويعيشون حياةً قائمة على الطمأنينة الروحية تقلّ لديهم نسب الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، ومتلازمات القلق والاكتئاب.^(١)

كما أكدت دراسة صادرة عن جامعة هارفارد (Harvard Medical School) أن المشاعر الإيمانية العميقة كالثقة بالله، والرضا بالقضاء، واليقين بالحكمة، تؤثر إيجابياً على المؤشرات البيولوجية المرتبطة بصحة القلب

(١) للمزيد، يُراجع تقرير: Psychological Health, Well-Being, and the Mind-Heart-Body

Connection، مجلة جمعية القلب الأمريكية (Journal of the American Heart Association)، مارس ٢٠٢١، رقم المقال: e٠٢١٧٦٣. وهو متاح على الرابط:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.121.021763>



ومستويات هرمونات التوتر بالجسم، وتنعكس كذلك على مناعة الإنسان وانتظام القلب.^(١)

فالسكينة إذن ليست مجرد راحةٍ معنوية، بل وقايةٌ من الأمراض القلبية بالمعنى الطبي والشرعي معاً؛ إذ إن القلق المزمن، والتوتر المستمر، وسرعة الانفعال، من أبرز أسباب أمراض القلب والضغط والسكري، وكل ذلك يُطفئه الإيمان حين يُوقن العبد أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وهذا لا يعني أن كل من يُصاب بتلك الأمراض ضعيفُ الإيمان أو ناقصُ التوكل، كلا! بل هي ابتلاءات قد تصيب الصالحين والأتقياء، ولكن لا شك أن قوة الإيمان، وصدق التوكل، وكثرة ذكر الله تعالى من أعظم الأسباب التي تعين العبد على تجاوز الأزمات النفسية، وتمنحه الطمأنينة والثبات.

وفي هذا المعنى يقول ابن القيم رحمه الله: "مَن ملأ قلبه من الرضا بالقدر ملأ الله صدره غنى وأمناً وقناعةً، وفرغ قلبه لمحبتة والإجابة إليه والتوكل

(١) للمزيد يُراجع: دراسة منشورة في موقع كلية الطب بجامعة هارفارد:

Heart and Soul: Spirituality in Cardiovascular Care Harvard Medical School (HMS),

٢٠٢٤ وهي متاحة على الرابط:

<https://hms.harvard.edu/news/heart-soul-0>

عليه"،^(١) ويقول: "السكينة إذا نزلت على القلب اطمأن بها، وسكنت إليها الجوارح وخشعت، واكتسبت الوقار، وألقى الله عليه المحبة والمهابة، فكان مطمئناً وقوراً ثابت الجأش ساكن القلب. فما رُزق العبد خيراً قط أعظم من السكينة ومن دخلها فقد دخل في معقل الأمن والأمان، وبقيت عليه أسباب السلامة".^(٢)

إن السكينة وسط الضجيج ليست انسحاباً من الحياة، بل طريقة في عيشها بوعي وإيمان، فالمؤمن لا يبحث عن الصمت الخارجي فقط، بل يصنع في داخله صمتاً أعمق: صمتاً من الشك، وصمتاً من الخوف، وصمتاً من الهلع، هو يسير بين الناس بهدوءٍ واثقٍ؛ لأن في قلبه يقيناً أن الله يدبر الأمر كله.

ولقد أشار الدكتور إبراهيم حمدي -في منشور نُسب إليه- إلى أن "الكشطات" والخلوات الموسمية في الطبيعة ليست مجرد ترفٍ أو تسلية؛ بل علاجٌ نفسي موسمي وشحنٌ لطاقة الحياة، لأن النفس البشرية بحاجة

(١) مدارج السالكين (٢/٢١٥).

(٢) مدارج السالكين (٢/٤٨٢).



إلى تجديدٍ دوريٍّ لإيقاعها الإيماني، وإعادة اتصالها بعناصر الفطرة التي خلقت منها، وغيرها كالسما، والرمل، والهواء، والصمت.^(١)

ويعزز هذا أنّ عائشة -رضي الله عنها- لما سُئِلت عن البدّاءة، قالت: كان رسول الله ﷺ يَبْدُو إلى هذه التَّلَاحِ، وإنَّه أراد البدّاءة مرّةً، فأرسلَ إليَّ ناقةً مُحَرَّمَةً مِن إِبْلِ الصَّدَقَةِ، فقال لي: "يا عائشةُ، ارفُقي؛ فَإِنَّ الرِّفْقَ لَمْ يَكُنْ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا نُزِعَ مِنْ شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا شَانَهُ".^(٢)

إن السكينة ليست رفاهيةً روحية؛ بل نجاةً من الأمراض القلبية، وشفاءً من علل العصر. هي التوازن الذي يمنح الإنسان القدرة على مواجهة الواقع دون أن ينهار، وعلى العمل دون أن يُنهك، وعلى الحلم دون أن يغفل. هي الثبات حين تتقلب الدنيا، والهدوء حين يشتد البلاء، وهي النور الذي يجعل المؤمن يرى بوضوحٍ ما يعجز عنه غيره وسط دخان الحياة.

(١) د. إبراهيم حمدي، منشورات بحثية ومحتوى تثقيفي عبر حسابه الرسمي على منصة إكس

@DrIbrahimhamdi بتاريخ أكتوبر ٢٠٢٥.

(٢) أخرجه أبو داود (٢٤٧٨) واللفظ له، وأحمد (٢٤٣٠٧).



﴿فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا﴾ ^(١) فمن كانت السكينة جنده، فلن يهزم مهما اشتدّ ضجيج الحياة. ومن أُوتي طمأنينة القلب، فقد أُوتي خيرًا لا يُقدَّر بثمن.

وهنا سردٌ لخطواتٍ عملية لاستجلاب السكينة القلبية وسط الضجيج:

١. دوام الذكر، وتلاوة القرآن ومنها آيات السكينة.
٢. الصلاة في أوقاتها بخشوع وسكينة.
٣. التفكير في الكون والخلوة بالطبيعة.
٤. ممارسة الشكر والرضا.
٥. الإحسان إلى الناس ومساعدة المحتاجين.
٦. كثرة الدعاء واللجوء إلى الله في الخلوات، ومنه الدعاء باستنزال السكينة.
٧. ضبط النفس عند الغضب والانفعال.
٨. ممارسة الرياضة باعتدال.
٩. الابتعاد عن مصادر التوتر الزائد.
١٠. التنفس العميق والاسترخاء.
١١. الثقة المطلقة بتدبير الله عز وجل.

(١) [التوبة: ٤٠].

فمن سلك هذه الخطوات بيقينٍ وصبرٍ، وأدام وصله بربه، وجد أن الضجيج من حوله لا يقدر أن يُطفئ أنواره، وأن قلبه صار واحة سلامٍ في صحراء من الصخب.

تلك هي السكينة الحقّة: أن يسكن قلبك بالله، ولو اضطربت الدنيا كلها من حولك.

كتبه: صغير بن محمد الصغير

٣ جمادى الأولى ١٤٤٧ هـ

