[407] عام "الإطمئنان" و "الإضطراب" لهما دور مهمّ في سلامة ومرض الفرد والمجتمع وسعادة وشقاء الإنسانية، وهذه مسألة لا يمكن التغافل عنها، ولهذا السبب أُلّفت كتب كثيرة في موضوع القلق وطرق التخلّص منه، وكيفيّة الحصول على الراحة، والتاريخ الإنساني مليء بالمواقف مؤسفة لتحصيل الراحة، وكيف أنّ الإنسان يتشبّث بكلّ وسيلة غير مشروعة كأنواع الإعتياد على المواد المخدّرة لنيل الإطمئنان النفسي. ولكن القرآن الكريم يبيّن أقصر الطرق من خلال جملة قصيرة ولكنّها كبيرة المعنى حيث يقول: (ألا بذكر الله تطمئن القلوب)! ولتوضيح هذا المعنى ومعرفة عوامل القلق والإضطراب لابدّ من ملاحظة ما يلي: أوّلا: يحدث الإضطراب مرّةً بسبب ما يجول في فكر الإنسان عن المستقبل المظلم، فيحتمل زوال النعمة، أو الأسر على يد الأعداء، أو الضعف والمرض، فكلّ هذه تؤلم الإنسان، لكن الإيمان بالله القادر المتعال الرحمن الرحيم، الله الذي تكفّل برحمة عباده .. هذا الإيمان يستطيع أن يمحو آثار القلق والإضطراب ويمنحه الإطمئنان في مقابل هذه الأحداث ويؤكّد له أنّك لست وحيداً، بل لك ربّ قادر رحيم. ثانياً: ومرّةً يشغل فكر الإنسان ماضيه الأسود فيمسي قلقاً بسبب الذنوب التي إرتكبها وبسبب التقصير والزلاّت، ولكن بالنظر إلى أنّ الله غفّار الذنوب وقابل التوبة وغفور رحيم، فإنّ هذه الصفات تمنح الإنسان الثقة وتجعله أكثر إطمئناناً وتقول له: إعتذر إلى الله من سوالف أعمالك السيّئة واتّجه إليه بالنيّة الصادقة. ثالثاً: ضعف الإنسان في مقابل العوامل الطبيعيّة، أو مقابل كثرة الأعداء يؤكّد في نفسه حالة القلق وأنّه كيف يمكن مواجهة هؤلاء القوم في ساحة الجهاد أو في