

## رواء الروح منى الشعلان



عندما تحترق النفس وتضل طريقها في الحياة ، وتبعثرها المواقف بكل ماتحملة من آلام وأوجاع وأحداث ؛ تحتاج الروح حينها إلى الراحة والإطمئنان والسكينة والهدوء ولا تجدها إلا في القرب من الله تعالى وذلك من خلال مايلي:

1- توحيد الله تعالى : ومعرفته سبحانه بأسمائه وصفاته من خلال آياته التي جعلها في الأنفس والآفاق وتربية المؤمن على توحيدهِ والشهادة له بالوحدانية وإخلاص العبادة لله جل جلاله لتحصيل السعادة الدنيوية والأخرية بنيل رضوانه سبحانه كما قال شيخ الإسلام ابن تيمية - رحمه الله - في "مجموع الفتاوى" (٢٩/٩) : " أهل السعادة هم أهل التوحيد! "

كل الشهادات بعد الموت لاغيّة  
لا تنفع العبد أو تمنحه تقديرا

إلا الشهادة بالتوحيد خالصة  
يلقى بها العبد جناتٍ وتبشيرا

٢- الصلاة : وهي الصلوة التي بين العبد وربهِ ، وأول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة ، وهي رواء للروح ، وإنشراح للصدر ؛ لقول الله تعالى  
لنبيه ﷻ: {وَلَقَدْ نَعَّمْنَا أَنْتَ بِصَلَاتِكَ بِمَا يَقُولُونَ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ (٩٨) } .

فالصلاة منعة وراحة لقوله عليه الصلاة والسلام "وجعلت قرعة عيني في الصلاة"  
وطمأنينة للنفس وهدوء بال لقوله ﷻ "أرحنا بها يا بلال"

قال الإمام ابن القيم -رحمه الله-  
في "الفوائد" (ص٢٠٠) : «لِلْعَبْدِ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ مَوْقِفَانِ: مَوْقِفٌ بَيْنَ يَدَيْهِ فِي الصَّلَاةِ، وَمَوْقِفٌ بَيْنَ يَدَيْهِ يَوْمَ لِقَائِهِ ؛ فَمَنْ قَامَ بِحَقِّ الْمَوْقِفِ الْأَوَّلِ، هَوَّنَ عَلَيْهِ الْمَوْقِفُ الْآخِرُ، وَمَنْ اسْتَهَانَ بِهَذَا الْمَوْقِفِ وَلَمْ يَوْفِهِ حَقَّهُ شَدَّدَ عَلَيْهِ ذَلِكَ الْمَوْقِفُ».

٣- ذكر الله تعالى : فذكر الله سبحانه يطمئن القلوب الحائرة والنفوس الشاردة ويرويها بالأنس والطمأنينة ، قال الله تعالى : ( الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ )

٤- قراءة القرآن الكريم : فالقرآن حياة للقلوب ورواء للروح لقوله عزوجل : ( وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا ۗ مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِنشَاءُ ) .

والقرآن له تأثير على القلوب والأرواح والنفوس وله لذة في الاسماع والقلوب كما قال العلامة ابن القيم - رحمه الله - في "روضة المحبين"  
(ص٢٦٧) : " المحبون لا شيء ألد لهم ولقلوبهم من سماع كلام محبوبهم ، وفيه غاية مطلوبهم ؛ ولهذا لم يكن شيء ألد لأهل المحبة من سماع القرآن .. "

٥- التسامح مع النفس : فالتسامح له دور لا يستهان به من خلال منح النفوس السكينة لقبول الأشياء التي لا تملك تغييرها والشجاعة لتغيير الأمور التي تقدر على تغييرها.

والتسامح مع النفس سبب من أسباب سعادة القلوب وهو السبيل العظيم لتحقيق التسامح الداخلي والرضا عن الآخرين والعفو عنهم وعدم الحقد عليهم .

لا يحمل الحقد من تعلو به الرتب  
ولا ينال العلى من طبعه الغضب

٦- مخالطة السعداء : فقد يكون شخص من السعداء مقرب منك لا تشعر بسعادتك الا بقربه ؛ والحديث معه ، مما يعكس أثر ذلك على النفس فتشعر بإرتوائها وأنسها ، فأحرص على مخالطة الأشخاص السعداء دائماً المرحين والمفعمين بالحياة فإنهم سبب لتجديد طاقة النجاح والسعادة لديك وكما قيل :

" وجالس جميل الروح .. تُصَبِّحُ عَدُوَّ جَمَالِهِ "

فمجالسة الصالحين والسعداء والمصلحين رواء للروح وطمأنينة لها ؛ ورحم الله الإمام الشافعي حين قال:

أَجِبُّ الصَّالِحِينَ وَلَسْتُ مِنْهُمْ  
لَعَلِّي أَنْ أُنَالَ بِهِمْ سَفَاةً

وَأَكْرَهُ مَنْ تَجَارَتْهُ الْمَعَاصِي  
وَلَوْ كُنَّا سَوَاءً فِي الْبِضَاعَةِ!

إضاءة :

اللهم أرزقنا سعادة القلب وطمأنينة النفس وسكينة الروح ومجالسة السعداء ومحبة الصالحين .

منى الشعلان