

غذاء الروح

غذاء الروح

من هدي الكتاب والسنة وطريق السعادة والسكينة



تأليف:

علاء عبدالسلام سعيد سيف الجنيد



الطبعة الأولى - ٢٠٢٦ م

عَنْ مُؤَلِّفٍ



ولد عام ١٩٩٧ في تعز، اليمن. تخرج من جامعة تعز - كلية التجارة، وهو حاصل على درجة البكالوريوس بتقدير ممتاز. تابع مسيرته المهنية ليحصل على شهادة الزمالة في المحاسبة والمراجعة (الزمالة اليمنية/السعودية/الدولية).

ومن إنجازاته الإضافية:

1. شهادة زمالة الهيئة السعودية للمحاسبين القانونيين (SOCPA Fellowship)
 2. شهادة المحاسب المالي المحترف (PFA) من مركز المحاسب العربي
 3. شهادة التميز في دورة CMA Part 1 من أكاديمية ساساب العربية
 4. شهادة محاسب التكاليف المحترف من جمعية المحاسبين القانونيين العرب
- كما حصد شهادة محاسب تكاليف معتمد من الهيئة لثقوقه لتقديم هذا العمل المتميز.

عَلَاءُ عَبْدُ السَّلَامِ الْجُنَيْدُ



كتاب: غذاء الروح

تأليف: علاء عبدالسلام سعيد سيف الجنيد

فهرس المحتويات (المخطط العام)

1. المقدمة: فلسفة الغذاء الروحي وحاجة النفس للباري.
2. الفصل الأول: عروج الروح (في رحاب الصلاة والخشوع).
3. الفصل الثاني: حصن الأمان (أسرار الأذكار اليومية).
4. الفصل الثالث: النوافل.. التقرب بالمحوبات بعد الفرائض.
5. الفصل الرابع: الصلاة على النبي ﷺ (نور الدارين).
6. الفصل الخامس: سحر الصدقة وإطفاء غضب الرب.
7. الفصل السادس: بر الوالدين.. مفتاح الجنان الأرضي.
8. الفصل السابع: صلة الأرحام وبركة الأرزاق.
9. الفصل الثامن: الصيام.. مدرسة الصبر وتهذيب الغرائز.
10. الفصل التاسع: القرآن الكريم.. مآدبة الله في أرضه.
11. الفصل العاشر: حسن الخلق.. أثقل ما في الميزان.
12. الفصل الحادي عشر: قيام الليل.. شرف المؤمن ومناجاة السحر.
13. الفصل الثاني عشر: كفالة اليتيم والإحسان للضعفاء.
14. الفصل الثالث عشر: الصدق والأمانة.. ثبات المبدأ.
15. الفصل الرابع عشر: التوكل واليقين.. راحة البال.
16. الفصل الخامس عشر: الخاتمة.. كيف تجعل حياتك كلها عبادة؟

مقدمة المؤلف

بِسْمِ اللّٰهِ، وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَ فِي ذِكْرِهِ طَمَأْنِينَةً
لِلْقُلُوبِ، وَفِي طَاعَتِهِ حَيَاةً لِلْأَرْوَاحِ. وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ
عَلَى خَيْرِ الْأَنْعَامِ، مَخْرُجِ النَّاسِ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ،
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.
أَمَا بَعْدُ..

فَإِنَّ الْإِنْسَانَ فِي هَذَا الْعَصْرِ الْمَتَسَارِعِ، وَسَطِ ضَجِيحِ
الْمَادِيَّاتِ وَلَهْمَتِ الْأَبْدَانِ خَلْفَ الشَّهْوَاتِ، قَدْ نَسِيَ أَنْ
فِيهِ لَطِيفَةٌ رَبَّانِيَّةٌ لَا تَحْيَا بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، بَلْ تَحْيَا
بِـ "غُذَاءِ الرُّوحِ". لَقَدْ كَتَبْتُ هَذَا الْكِتَابَ، لِيَكُونَ دَلِيلًا
لِكُلِّ سَائِرٍ إِلَى اللّٰهِ، وَبَاقَةٍ مِنَ الْمَوَاعِظِ وَالرَّقَائِقِ الَّتِي
تُعِيدُ تَرْتِيبَ الْأَوْلِيَّاتِ فِي قَلْبِ الْمُؤْمِنِ.
إِنَّ هَذَا الْعَمَلَ لَيْسَ مَجْرَدَ كَلِمَاتٍ تُقْرَأُ، بَلْ هُوَ دَعْوَةٌ
لِلتَّعَايُشِ مَعَ الطَّاعَةِ كَحَاجَةٍ يَوْمِيَّةٍ لَا كَوَاجِبٍ ثَقِيلٍ.
أَسْأَلُ اللّٰهَ أَنْ يَجْعَلَهُ خَالِصًا لَوَجْهِهِ الْكَرِيمِ، وَأَنْ يَنْفَعُ
بِهِ كُلَّ مَنْ تَصَفَّحَهُ.

الكاتب/ علاء عبدالسلام سعيد سيف الجنيد

الفصل الأول

عروج الروح
في رحاب الصلاة والخشوع

الفصل الأول: عروج الروح (في رحاب الصلاة والخشوع)

مدخل إيماني

يقول الله تعالى في محكم تنزيله: {قَدْ أَفْلَحَ
الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ
خَاشِعُونَ}. إن الصلاة ليست مجرد حركات
بدنية تبدأ بالتكبير وتنتهي بالتسليم، بل هي
رحلة معراج يومية للروح، تنفصل فيها عن
ضيق الأرض لتسكن في سعة ملكوت
السموات.

فلسفة الخشوع

الخاشع في صلاته لا يشعر بمرور الوقت، لأن
روحه استمدت غذاءها من القرب. يقول ابن
القيم رحمه الله: "في القلب شعث لا يلمه إلا
الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا
الأنس به في خلوته". إن الفرق بين صلاة
وصلاة كالفرق بين السماء والأرض؛ ليس
بالركوع والسجود، بل بما وقر في القلب من
تعظيم للمعبود.

أسرار الحركات في الصلاة

- الله أكبر: هي إعلان صريح بأن كل ما يشغلك من هموم، ديون، مشاكل، أو طموحات، هو "أصغر" بكثير من "الله" الذي تقف بين يديه.
- الفاتحة: هي الحوار السري بين العبد وربّه. فإذا قلت "الحمد لله رب العالمين"، قال الله: "حمدني عبدي". تخيل أن ملك الملوك يرد عليك شخصياً!
- السجود: هو قمة القرب. "أقرب ما يكون العبد من ربه وهو ساجد". هنا يوضع الجبين (أعلى مكان في الإنسان) على التراب (أدنى مكان) لتحقيق العبودية المطلقة، فتتحرر الروح من قيود الكبرياء.

موعظة الفصل

يا أخي القارئ، إذا أردت أن تعرف مقامك عند الله، فانظر إلى مقام الصلاة في قلبك. هل هي حمل ثقيل تريد التخلص منه؟ أم هي راحة قلبية تهرب إليها من عناء الدنيا كما كان يقول المصطفى ﷺ: "أرحنا بها يا بلال". إن الصلاة التي تنهى عن الفحشاء والمنكر هي الصلاة "الغذاء"، التي تشحن طاقتك لبقية اليوم. بدون هذا الغذاء، تصبح الروح هزيلة، تفتك بها رياح الاكتئاب والقلق والضيق.

نصيحة عملية للمؤلف (علاء الجنيد)

قبل أن تُكبر، استشعر أنك تترك الدنيا خلف ظهرك. تنفس بعمق، واستحضر عظمة الخالق. لا تسرق من صلاتك، فالسرقة في الصلاة هي سرقة الخشوع. تذكر أن كل سجدة هي رفعة في الجنة، وكل تسبيحة هي غرس لك في فردوس الرحمان

الفصل الثاني

حصن الأمان

اسرار الازكار اليومية

الاستهلال بالوحي

يقول الحق تبارك وتعالى في كتابه العزيز:
{الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}. في هذه الآية
العظيمة، لم يقل الله "تسكن" أو "تهدأ" فقط،
بل اختار "تطمئن"، والطمأنينة هي أعلى درجات
الاستقرار الروحي، وهي الحالة التي لا يزعزعها
خوف من مستقبل ولا حزن على ماضٍ.

مفهوم الذكر: ليس مجرد تمتمة

إن الذكر في مفهومه العميق الذي ننشده في
هذا الكتاب، ليس مجرد تحريك للسان بكلمات
مكررة والقلب لاهٍ في أودية الدنيا. إنما الذكر
هو "استحضار المذكور". حين تقول "سبحان
الله"، فأنت تعلن تنزيه الخالق عن كل نقص في
تدبير أمرك. وحين تقول "الحمد لله"، فأنت
تمارس الامتنان الواعي الذي يفتح أبواب
الزيادة.

يقول الإمام ابن القيم: "إن في القلب خلة
(فجوة) لا يسدها إلا ذكر الله". فمن ترك الذكر،
عاش في فجوة روحية تحاول الماديات سدها
فلا تزيدها إلا اتساعاً.

أسرار الأذكار الصباحية والمسائية
لقد جعل الله لنا في طرفي النهار "حصناً" لا
يُخترق. أذكار الصباح والمساء هي بمثابة الدرع غير
المرئي الذي يرتديه المؤمن.

• آية الكرسي: هي أعظم آية في كتاب الله،
حين تقرأها، فأنت تستجير بالحي القيوم الذي
لا تأخذه سنة ولا نوم. فكيف ينام عن حاجتك
من لا ينام؟ وكيف يضيعك من بيده ملكوت
السموات والأرض؟

• المعوذات: هي إعلان الضعف البشري والالتجاء
للقوة الإلهية من شرور لا نراها (الحسد،
السحر، وسواس الصدر).
قصص من بركات الذكر

يُحكى أن أحد الصالحين لزمه همٌّ ثقيل وضيق في
الرزق، فجاءه شيخه وقال له: "يا بني، اجعل لسانك
رطباً بـ (لا حول ولا قوة إلا بالله)". فمكث الرجل
يكررها بيقين، مستشعراً خلع قوته الضعيفة
وارتدائه قوة الله. يقول الرجل: "والله ما مر عليّ
أسبوع إلا وفتح الله لي أبواباً من الرزق والسكينة
لم أكن أحتسبها".

إن "لا حول ولا قوة إلا بالله" هي كنز من تحت
العرش، وهي بمثابة إعلان استسلام العبد لتدبير
الله، وهنا تتدخل العناية الإلهية.

الذكر.. جلاء القلوب وطرده الشياطين
 إن القلب كالمعدن، يصدأ بالمعاصي والغفلة، وجلأؤه
 الذكر. الروح التي لا تذكر الله هي روح "مكشوفة"
 للشيطان، يلقي فيها بذور الشك والقلق. أما الروح
 الذاكرة، فهي محاطة بهالة من النور والملائكة.
 جاء في الحديث الشريف: "قَتْلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا
 يَذْكُرُ رَبَّهُ، مَثَلُ الْحَيِِّّ وَالْمَيِّتِ". فهل رأيت ميتاً يغذي
 روحاً؟ لا يحيي الروح إلا اتصالها بمصدر الحياة، وهو الله.
 تأملات في "أستغفر الله"

الاستغفار ليس فقط لمحو الذنوب، بل هو "مغناطيس"
 الأرزاق. اسمع لقول الله على لسان نوح عليه السلام:
 {فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا * يُرْسِلِ السَّمَاءَ
 عَلَيْكُمْ مَدْرَارًا * وَيُمْدِدْكُمْ يَأْمُواالِ وَبَيْنَ يَدَيْكُمْ جَنَّاتٍ
 وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا}.

إن الاستغفار ينظف "قنوات الرزق" في حياتك التي
 انسدت بالذنوب، فيتدفق العطاء الرباني ليروي ظمأ
 الروح والجسد معاً.

نصيحة المؤلف (علاء الجنيد) لكل قارئ

يا من تبحث عن راحة البال، اجعل لك "ورداً" لا تغادره ولو
 قُطعت إرباً. ابدأ يومك بـ "بسم الله الذي لا يضر مع اسمه
 شيء"، واختم نهارك بـ "سبحان الله وبحمده". لا تجعل
 لسانك يجف، فاللسان الذاكر هو لسان محبوب في
 السماء، مسموع الدعاء في الأرض.

تذكر دائماً أنك بقدر ما تذكر الله، يذكرك هو في ملاً خير
 من ملئك: {فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ}. هل هناك شرف أسمى
 من أن يذكرك ملك الملوك باسمك؟

الفصل الثالث

التواقل التقرب بالمحيوبات ب
الفرائض

فلسفة الزيادة في العبادة

يقول الله تعالى في الحديث القدسي العظيم الذي هو أصل هذا الفصل: «وما يزال عبيدي يتقربون إليَّ بالنوافل حتى أحبَّهُ، فإذا أحببته كنتُ سمعَهُ الذي يسمعُ به، وبصرَهُ الذي يبصرُ به، ويدهُ التي يبطشُ بها، ورجلهُ التي يمشي بها».

إن الفرائض هي رأس المال، والنوافل هي الأرباح التي تجعل من المؤمن "ثرياً روحياً". الفرائض هي ما ينجيك من النار، أما النوافل فهي التي تحدد مكانتك ومنزلتك في الفردوس الأعلى. هي تلك الطاعات التي تفعلها "حياً" لا "فرضاً"، وهنا تكمن قمة العبودية؛ أن تأتي الله طوعاً بقلبٍ يرجو القرب منه دون أن يُلزمك بأمرٍ حتمي.

النوافل: جبارة الخواطر ومنازة القبور

تخيل يا أخي القارئ أن صلاتك المفروضة عرضت على الميزان يوم القيامة، فوجد فيها نقصٌ بسبب سهوٍ أو انشغالٍ بال. هنا يأتي النداء الرباني للملائكة: "انظروا هل لعبدي من تطوع؟". فتُجبر الفريضة بالتطوع.

النوافل ليست مجرد أرقام نعدّها (ركعتان، أربع، عشر)، بل هي "ترميم" لروحك المتعبة. هي "السنن الرواتب" التي تحيط بالصلاة لتكون سباجاً يحميها من وساوس الشيطان.

مدرسة صلاة الضحى: صلاة الأوابين

يقول النبي ﷺ: «يصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة... ويجزئ من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى».

في جسد الإنسان 360 مفصلاً، ولكي تشكر الله على صحة هذه المفاصل كل يوم، تحتاج لـ 360 صدقة. لكن "غذاء الروح" يُعلمنا أن ركعتي الضحى تنوب عن كل ذلك.

• وقت الضحى: هو وقت غفلة الناس وانشغالهم بالدنيا والبحث عن المعاش، فإذا قمت وتوضأت وصليت، فأنت

تعلن لله: "يا رب، وسط زحام الرزق، لم أنس الرزق". لذا
سُميت صلاة الأوابين، أي الرجّاعين إلى الله في وقت
الغفلة.

السنن الرواتب.. بناء القصور في الجنة

عن أم حبيبة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «من
صلى في يوم وليلة ثنتي عشرة ركعة بني له بيت في الجنة». تأمل
دقة هذا الوعد! اثنتا عشرة ركعة فقط في اليوم كفيلة
بأن تضمن لك "قصرًا" في الجنة. هل هناك عرض في الدنيا
أسهل وأربح من هذا؟

1. ركعتان قبل الفجر: قال عنها النبي ﷺ: "خير من الدنيا وما
فيها". فإذا كان هذا حال الراحلة، فكيف بالفريضة؟

2. أربع قبل الظهر وركعتان بعدها.

3. ركعتان بعد المغرب.

4. ركعتان بعد العشاء. هذه الركعات هي "سياج الأمان"؛
فالذي يواظب على السنن الرواتب، من المستحيل أن يفرض
في الفريضة، لأن نفسه اعتادت الزيادة.
رقة القلوب في قيام الليل (شرف المؤمن)

لا يمكن الحديث عن النوافل دون التعرّيج على "ملك النوافل"
وهو قيام الليل. في الثلث الأخير، حين يهدأ الكون وينام
العباد، ينزل الملك سبحانه نزولاً يليق بجلاله إلى السماء الدنيا،
ينادي: "هل من سائل فأعطيه؟ هل من مستغفر فأغفر له؟".
يقول الفضيل بن عياض: "إذا غربت الشمس فرحتُ بالظلام
لكي يخلو قلبي بالله".

إن قيام الليل هو "الخلوة" التي تُشحن فيها الروح بطاقة
نورانية تجعل وجهك مشرقاً طوال النهار، وقلبك ثابتاً أمام
المحن.

13 مواعظ وقصص في حب النوافل

تذكر عن أحد الصالحين أنه عيّر يوماً شديداً أقدم عن

يُحكى عن أحد الصالحين أنه مرض مرضاً شديداً أقعده عن صلاة النوافل، فبكى بكاءً مرّاً. فقيل له: "إن الله عذرك، والفرائض تكفيك". فقال: "أبكي لأنني انقطعت عن باب كنت أدخل منه على ربي حباً، فصرت أدخل عليه فرضاً، والفرق بينهما عظيم".
هذا هو الفهم الدقيق لـ "غذاء الروح" الذي أراد المؤلف علاء الجنيد إيصاله؛ أن تكون الطاعة لذة لا تكليفاً.

مقتبسات ملهمة للفصل

"من أراد أن تستقيم له أموره، فليصلح ما بينه وبين الله بالنوافل، فإن الله إذا أحب عبداً سدد خطاه وألهم رشده."

"النوافل هي بريد المحبة، فمن أراد أن يعرف قدر محبته لله، فليُنظر إلى مسارعتة في النوافل حين يغفل الناس."

نصيحة المؤلف (علاء الجنيد)

يا أخي القارئ، لا تجعل يومك يمر وأنت تكتفي بالحد الأدنى من العبادات. كن طموحاً في عبادتك كما أنت طموح في دنياك. ابدأ بركعتي الضحى، ولا تترك الوتر أبداً، وحافظ على السنن الرواتب؛ ستجد أن البركة قد حلت في وقتك، وصدرك قد انشرح، وأصبحت روحك خفيفة تحلق في فضاء الرضا الإلهي.

الفصل الرابع

الصلاة على النبي نور الدارين

بالقدسية

يقول الله جل وعلا في آية هزت قلوب العارفين: {إِنَّ
اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا}.

تأمل يا أخي القارئ، لقد أمرنا الله بالصلاة والصيام
والزكاة، لكنه لم يبدأ بنفسه في هذه الأوامر. أما في
الصلاة على النبي صلى الله
وسلم، فقد بدأ بنفسه الكريمة، وثنى
بملائكته المسبحة بقدسه، ثم أمرنا نحن المؤمنين.
فكيف لروح أن تظماً وهي تلهج بذكر من صلى الله
عليه رب الأرباب؟

فلسفة الصلاة على النبي: غذاء وضيء

إن الصلاة على النبي صلى الله
وسلم ليست مجرد صيغة لفظية، بل
هي "عقد حب" يتجدد كلما نطق بها لسانك. هي
الغذاء الذي يرمم انكسارات الروح، وهي النور الذي يبدد
ظلمات الحيرة. عندما تصلي على النبي صلى الله
وسلم، فأنت لا
تقدم له شيئاً - فالله قد رفع ذكره - بل أنت الذي تأخذ!
فبكل صلاة منك، يصلي الله عليك بها عشراً. وهل تدري
ما معنى أن يصلي الله عليك؟ أي يخرجك من الظلمات
إلى النور، ويرفع ذكرك في الملأ الأعلى، ويحيطك
برحماته التي لا تنقطع.

فضلها في تفريج الكروب (قصة أبي بن كعب)
هذا هو السر العظيم الذي يبحث عنه كل مهوم. جاء
أبي بن كعب رضي الله عنه إلى النبي ﷺ وسأله عن كم
يجعل له من صلاته (أي من دعائه) صلاةً عليه؟ فقال له
النبي ﷺ ما معناه: إن جعلت صلاتك كلها لي (أي جعلت
وقت دعائك كله صلاة على النبي)، «إذن تُكفى همك،
ويُغفر لك ذنبك».

هاتان الكلمتان هما جماع الخير كله: "كفاية الهم" في
الدنيا، و"مغفرة الذنب" في الآخرة. فمن كان له عند الله
حاجة، أو في صدره غصة، فليلزم هذا الباب، فإنه باب لا
يُرد طارقه.

قصص من عبق التاريخ الإيماني

يُروى عن أحد الصالحين أنه كان في رحلة للحج، فرأى
رجلاً لا يحرك لسانه إلا بالصلاة على النبي ﷺ في كل
خطوة، وفي كل منسك. فسأله: "يا هذا، إن لكل مقام
ذكرًا، فلماذا لا تسبح أو تهلل؟".

فقال الرجل: "كان أبي معي في رحلة، فمات واسودَّ
وجهه، فبكت روحي حزناً عليه. فبينما أنا كذلك، رأيت
في منامي رجلاً نوره كالشمس، فمسح على وجه أبي
فصار أبيض كأنه القمر. فقلت له: من أنت؟ قال: أنا
محمد رسول الله، وكان أبوك مسرفاً على نفسه لكنه
كان يكثر الصلاة عليّ، فجنّت أشفع له عند موته".
هذه القصة ليست مجرد حكاية، بل هي برهان على أن
الصلاة على الحبيب ﷺ هي الرفيق في القبر، والمؤنس
عند الصراط.

مواظب في آداب الصلاة على النبي

إن الصلاة على النبي ﷺ هي "الميزان" الذي تعرف به رقة قلبك.

البخل الحقيقي: قال ﷺ: «البخيل من ذكرتُ عنده فلم يُصلِّ عليَّ». فاحذر أن تكون بخيلاً مع من أفنى حياته يبكي "أمتي أمتي".

روحانية ليلة الجمعة ويومها: إن صلاتكم معروضة عليه ﷺ تخيل أن اسمك "حسين محمد" يُعرض على النبي ﷺ في روضته الشريفة، فيقال له: "فلان يصلي عليك"، فيرد عليك السلام. أي شرف هذا؟ وأي غذاء للروح أعظم من أن يذكرك المصطفى ﷺ باسمك؟

مقتبسات ملهمة للفصل

"من تعسرت عليه حاجته، فليكثر من الصلاة على النبي ﷺ فإنها تكشف الهموم والغموم وتكثر الأرزاق وتقضي الحوائج." — الإمام ابن الجوزي.

"الصلاة على النبي ﷺ هي العبادة التي لا تُرد، لأنها مقبولة من المنافق والمؤمن، فالله أكرم من أن يقبل الصلاة عليه ويرد دعاء السائل."

تأملات المؤلف (علاء الجنيد)

يا من أثقلته الديون، ويا من ضاقت عليه الأرض بما رحبت، ويا من يبحث عن السكينة وسط ضجيج الحياة.. اجعل اللهم صلِّ وسلم على نبينا محمد" أنفاسك التي تتنفس. ليكن لك وردٌ لا يقل عن ألف صلاة يومياً، وراقب كيف ستتغير كيمياء روحك. ستجد أن الغضب استُبدل بحلم، والقلق استُبدل بيقين، والضيق صار فرجاً بإذن الله. إنها ليست تجربة، بل هي عقيدة ويقين.

الفصل الخامس
سحر الصدقه
واطفاء غضب
الله

الاستهلال بنور التنزيل

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه المكنون: {مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ}.

إن الصدقة في الإسلام ليست مجرد فضل من المال يدفعه الغني للفقير، بل هي "عقد استثمار" مع الله، طرفه الأول إنسان فان، وطرفه الآخر ربُّ باق لا تضيع عنده الودائع. هي "سحر" شرعي يقلب موازين البلاء، ويفتح مغاليق السماء.

فلسفة العطاء: الروح قبل الجسد

لماذا سميت الصدقة بهذا الاسم؟ لأنها مشتقة من "الصدق"؛ فهي البرهان العملي على صدق إيمان العبد. إن النفس البشرية جُبِلت على حب المال وشحه، فإذا جاد العبد بماله، فقد انتصرت روحه على طينته، وتحرر قلبه من قيد المادة.

يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن اليد التي تهتد بالعطاء هي يدٌ لامست ملكوت الكرم الإلهي، ففاض عليها من نوره وسكينته". الصدقة تطهر الروح من الشح، وتغسل القلب من الران، وتجعل المؤمن يشعر بالصلة الوثيقة مع جسد الأمة الواحد.

بركة الصدقة في دفع البلاء

يقول النبي ﷺ: «صنائع المعروف تقي مصارع السوء، والصدقة خفيًا تُطفئ غضب الرب».

كم من حادثٍ كاد أن يقع فصرفه الله بلقمةٍ وضعتها في يد مسكين! وكم من مريضٍ عجز عنه الأطباء فشفي بدعوة فقيرٍ جبرت خاطره بصدقة!

إن الصدقة تعمل كـ "رادار" إلهي يلتقط السهام المنزلة من القدر فيصرفها عنك. يقول ابن القيم رحمه الله: "إن للصدقة تأثيراً عجيماً في دفع أنواع البلاء، ولو كانت من فاجر أو ظالم، بل ولو كانت من كافر، فإن الله يدفع بها عنه أنواعاً من البلاء". فكيف إذا كانت من مؤمنٍ مخلص؟
قصص من فيض العطاء

يُروى أن رجلاً أصيب بمرض السرطان في حلقه، وضاق به الحال بعد أن قرر الأطباء ضرورة الجراحة الاستئصالية. فتذكر قول النبي ﷺ: «داووا مرضاكم بالصدقة». خرج الرجل يبحث عن فقير، فوجد أرملةً تبكي لأنها لا تجد قوتاً لأطفالها، فاشتري لها كل ما تحتاجه من طعام ولحم، ودفع لها مبلغاً من المال.

يقول الرجل: "عدت إلى البيت وأنا أشعر براحة غريبة، وبعد أيام ذهبت للمستشفى لإجراء الفحوصات النهائية قبل العملية، فذهل الطبيب وقال: أين الورم؟ لقد اختفى تماماً وكأن لم يكن!".

هذا هو "غذاء الروح" الذي يتجاوز الماديات، إنها قوة العطاء التي استنزلت رحمة الشافي

الصدقة الجارية: خلود الأثر

إن ذكاء المؤمن يكمن في تحويل ماله الفاني إلى رصيدٍ باقٍ. يقول ﷺ: «إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له».

يا أخي القارئ، تخيل أنك تحت التراب، في وحدة القبر وظلمته، وتأتيك جبال من الحسنات لأنك حفرت بئراً، أو ساهمت في بناء مسجد، أو كفلت يتيماً، أو حتى غرست شجرة يستظل بها الناس. إن الصدقة الجارية هي "أنفاسك" التي تستمر بعد موتك، هي صوتك الذي يسبح الله في الدنيا بينما أنت في عالم البرزخ.

أنواع الصدقة (ليست بالمال وحده)

يريد المؤلف علاء الجنيد أن يذكرك بأن كل عمل خير هو صدقة:

تبسمك في وجه أخيك صدقة: تجبر الخواطر وتزرع الألفة.

الكلمة الطيبة صدقة: ترمم الأرواح المحطمة.

إمالة الأذى عن الطريق صدقة: رقيٌّ في التعامل مع الكون.

النفقة على الأهل: هي أعظم الصدقات أجراً كما

أخبر النبي ﷺ.

موعظة الفصل

يا من تخاف على مالك من النقص، اسمع لقول الصادق المصدوق عليه السلام: «ما نقصت صدقة من مال». بل إنها تزكيه، وتبارك فيه، وتنميه. إن الشيطان يعدكم الفقر، والله يعدكم مغفرة منه وفضلاً. فلا تدع الشيطان يغلق يدك، بل أنفق ينفق الله عليك. تذكر أن لقمة في جوف جائع خيرٌ من بناء ألف جامع (في بعض المقامات)، لأن الإنسان بنيان الله، ومن أعان على بقاء هذا البنيان، كان قريباً من الرحمن.

مقتبسات ملهمة للفصل

"إذا أردت أن يستجاب دعاؤك، فأطعم الطعام، وامسح على رأس اليتيم، فإن بركة اليتيم تفتح أبواب السماء."

"العمال الذي تخرجه صدقة هو مالك الحقيقي الذي سيبقى لك، أما ما تبقى في خزائنك فهو مال ورثتك."

تأملات المؤلف (علاء الجنيد)

قبل أن تنام، اسأل نفسك: كم من الناس استفاد من وجودي اليوم؟ هل وضعت صدقة في صندوق؟ هل يسرت على معسر؟ إن الصدقة هي "ضمان اجتماعي" رباني، وهي الوفاء من النار يوم القيامة؛ «اتقوا النار ولو بشق تمرّة». فاجعل لك في كل يوم خبيئة من صدقة لا يعلمها إلا الله، لعلها تكون هي المنجية.

الفصل السادس

بر الوالدين
مفتاح الجنة

الاستهلال بالرباط الإلهي

يقول الله جل وعلا في آية قاطعة لا تقبل التأويل:
{وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا}.
تأمل هذا الاقتران الرهيب! لقد قرن الله سبحانه

وتعالى عبادته وتوحيده ببر الوالدين. لم يقل
"أطيعوهما" فحسب، بل قال "إحساناً"، والإحسان هو
أعلى مراتب الطاعة، وهو أن تعطي أكثر مما يُطلب
منك، وبنفس راضية وقلب محب. إن بر الوالدين ليس
مجرد رد جميل، بل هو دينٌ في عنق الروح، وغذاء لا
تستقيم حياة المؤمن بدونه.

فلسفة البر: الجنة تحت الأقدام

إن بر الوالدين هو "العبادة المباشرة" التي تظهر
نتائجها في الدنيا قبل الآخرة. فمن أراد أن يُنسأ له
في أثره، ويُزاد في رزقه، ويُبارك في عمره، فليبحث
عن رضا والديه. يقول النبي ﷺ: «الوالدُ أوسطُ أبوابِ
الجنةِ، فإن شئتَ فأضِعْ ذلك البابَ أو احفظْه».
تخيل يا أخي القارئ أنك تقف أمام باب الجنة الأوسط،
وهذا الباب مفتاحه ليس في السماء، بل في يد
والديك في الأرض. إن نظرة حنان إلى وجه أمك، أو
قبلة على يد أبيك، قد تفتح لك من أبواب التوفيق ما
لا تفتحه كثرة العبادة المحرومة من البر.

أدب الخطاب: فلسفة "ولا تقل لهما أف" يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن الله عز وجل قد وضع أدق ميزان للتعامل مع الوالدين، فحرم حتى حرف (أف)، وهو صوت يخرج من النفس عند الضيق". فإذا كان الخالق قد منعك من التعبير عن الضيق بصوتٍ خفي، فكيف بمن يرفع صوته، أو يقطب جبينه، أو يهجر والديه؟ البر الحقيقي هو "خض جناح الذل". أن تتواضع لهما مهما بلغت من العلم، ومهما وصلت من الجاه. تذكر دائماً أنك مهما كبرت، ستظل في عينيهما ذلك الطفل الذي سهرت الأم لمرضه، وكذا الأب لرزقه.

قصص من مدرسة البر الخالدة

يُروى عن محمد بن المنكدر، وهو من كبار التابعين، أنه قال: "بِتُّ أَعْسَلُ رَجُلَ أُمِّي، وَبَاتَ أَخِي يَصْلِي اللَّيْلَ، فَمَا أَحَبُّ أَنْ لَيْلَتِي بَلِيَّتُهُ". انظر إلى هذا الفقه العميق! لقد رأى أن ملامسة قدم أمه وخدمتها هي قرينة تفوق في أجرها قيام الليل كله!

ويحكى عن زين العابدين علي بن الحسين أنه كان لا يأكل مع أمه في قصعة واحدة، فقيل له: "أنت أبر الناس بأهلك، فلماذا لا تأكل معها؟". فقال: "أخشى أن تسبق يدي إلى ما سبقت إليه عينها، فأكون قد عقتها". هذا هو البر الإحساني الذي يتجاوز الواجب ليصل إلى مرتبة "الذوق الإيماني الرفيع".

بر الوالدين بعد الموت

لا يعتقد المؤمن أن البر ينتهي بموارة الثرى. إن "غذاء الروح" يعلمنا أن الوالدين تحت الأرض يحتاجان إلينا أكثر مما كانا فوقها. سأل رجل النبي ﷺ: "هل بقي من بر أبوي شيء أبرهما به بعد موتهما؟". قال: «نعم، الصلاة عليهما (الدعاء)، والاستغفار لهما، وإنفاذ عهدهما، وصلة الرحم التي لا تُوصل إلا بهما، وإكرام صديقهما».

إن الدعاء لهما: {رَبِّ اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا} هو النور الذي يضيء قبورهما، وهو الوفاء الذي يثبت صدق معدن الابن.

مواعظ في أثر البر والعقوق

- البر: هو البذرة التي تزرعها ليرعاك أبناؤك في كبرك؛ ف "البر لا يبلى".
- العقوق: هو الذنب الوحيد الذي يُعجل الله عقوبته في الدنيا قبل الآخرة. من عق والديه، عاش في ضنك، ومات على ضيق، ولقي ربه وهو عليه غضبان. يقول المؤلف علاء الجنيد: "يا من تبحث عن السعادة، السعادة في دعوةٍ تخرج من قلب أمك وهي راضية، أو في دعوة من أبيك وهو فخور بك. هذه الدعوات هي التي تخرق الحجب وتصل إلى عرش الرحمن لترسم لك طريق النجاح".

مقتبسات ملهمة للفصل
"لو علم الله شيئاً أدنى من (أف) لنهى عنه،
فليعمل البار ما شاء أن يعمل فلن يدخل
النار، وليعمل العاق ما شاء أن يعمل فلن
يدخل الجنة."
"كل المعاصي يؤخر الله ما شاء منها إلى
يوم القيامة إلا عقوق الوالدين."

تأملات ختامية للمؤلف (علاء الجنيد)
أخي القارئ، اذهب الآن، قبّل يد والديك إن
كانا أحياء، وتذلل لهما، وكن لهما خادماً
مطيعاً. وإن كانا قد فارقا الدنيا، فلا تنسا
تذكرهما في سجودك، وتصدق عنهما. تذكر
أن رضا الله من رضا الوالدين، وأن برهما هو
أقصر طريق للوصول إلى الله.
اجعل بيتك يملأه عبق البر، ليتعلم منك
أبنائك، فتكون قد أسست مدرسة للوفاء
تدوم أجيالاً.

الفصل السابع

صلة الأرحام بركة الارزاق

الاستهلال بالقدسية والوعيد

يقول الله سبحانه وتعالى في محكم التنزيل: {وَأَتَقُوا
اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ
رَقِيبًا}.

لقد جعل الله "الرحم" شجنةً منه، واشتق لها اسماً
من اسمه (الرحمن)، وفي الحديث القدسي يقول الله
للرحم: «ألا ترضين أن أصلَ مَنْ وصلك، وأن أقطعَ مَنْ
قطعك؟».

إن صلة الرحم ليست مجرد واجب اجتماعي أو
بروتوكول عائلي، بل هي حبلٌ متصل بالعرش؛ فمن
وصله وصله الله بكل خير، ومن قطعه انقطع عنه
مدد السماء. إنها "غذاء الروح" الذي يمنح النفس
شعوراً بالانتماء والأمان في عالمٍ تتزايد فيه الفردية
والوحشة.

فلسفة الصلة: بركة في الرزق وطول في العمر
قد يتساءل البعض: كيف لزيارة قريب أو مكالمة
هاتفية أن تزيد في المال أو تطيل في العمر؟
والجواب يأتي من الصادق المصدوق عليه السلام: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ
يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ
رَحِمَهُ».

يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن البركة هي جنْدٌ خفي
من جنود الله، إذا حلت في القليل كثرته، وإذا حلت
في الضيق وسعته". صلة الرحم تفتح مغاليق الأرزاق
لأنك بصلتك لقرابتك تكفي مؤنتهم أو تجبر خاطرهم،
والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه،
فكيف إذا كان هذا الأخ هو القريب اللصيق؟

مفهوم "الواصل" الحقيقي: ليس بالمكافأة
كثير من الناس يقولون: "أنا أصل من يصلني، وأقطع
من يقطعني". لكن "غذاء الروح" يعلمنا أن هذا ليس
واصلًا، بل هو "مكافئ".

يقول النبي ﷺ: «ليس الواصلُ بالمكافئ، ولكن
الواصلُ الذي إذا قُطعتْ رحمته وصلَّها».

الصلة الحقيقية هي التي تكون لله، لا لأجل رد الزيارة
بالزيارة. هي أن تمتد يدك بالخير لمن أساء إليك من
أقاربك، وأن تعود مريضهم وإن لم يعدك، وأن
تشاركهم أفراحهم وإن غابوا عنك. هنا يظهر جوهر
الإيمان، وتتحقق تزكية النفس من الكبر والضغينة.
قصص من عبق السلف في صلة الرحم
يُروى عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، أنه كان
يسير في طريق مكة، فلقية أعرابي، فسلم عليه عبد
الله، وحمله على حمار كان يركبه، وأعطاه عمامة كانت
على رأسه. فقال له أصحابه: "أصلحك الله، إنهم
الأعراب وهم يرضون باليسير". فقال ابن عمر: "إن أب
هذا كان وُدًّا لعمر بن الخطاب، وإني سمعت رسول الله
يقول: إن أبر البر صلة الرجل أهل ود أبيه".
انظر كيف امتدت الصلة حتى إلى أصدقاء الوالدين!
فما بالك بالأخ والأخت والعم والخال؟

أثر القطيعة: شؤم في الدنيا والآخرة
 لقد حذر الإسلام تحذيراً شديداً من قطيعة الرحم،
 واعتبرها من موجبات اللعنة والطرده من رحمة الله:
 {فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ
 وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ * أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ
 وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ}.

البيت الذي فيه قطيعة رحم هو بيت لا تنزل فيه
 الملائكة، وترفع عنه البركة، وتضيق فيه صدور أهله.
 يقول المؤلف علاء الجنيد: "يا من يشتكي من ضيق
 الصدر وتعسر الأمور، فتش في علاقتك بأقاربك، لعل
 هناك رحماً تن من هجرك، فكانت حجاباً بينك وبين
 توفيق الله".

مواظب في مراتب الصلة

1. الصلة بالمال: بتفقد الفقير منهم وسد حاجته.
2. الصلة بالخدمة: بالإعانة في الشدائد والمناسبات.
3. الصلة بالكلمة الطيبة: بالسؤال والدعاء وتطبيب
 الخواطر.
4. الصلة بالسلام: وهي أدنى المراتب، فلا يحل
 لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث.

مقتبسات ملهمة للفصل

"لا يدخل الجنة قاطع رحم." — حديث شريف.
"صلة الرحم عمارة للديار، وزيادة في الأعمار، وإن
كان القوم فجاراً." — أثر عن السلف.

تأملات المؤلف (علاء الجنيد)

أخي القارئ، لا تجعل المشاكل الدنيوية التافهة
تحرمك من عظيم الأجر. كُن أنت الأفضل، وابدأ
بالسلام. اتصل بذاك القريب الذي هجرته منذ سنوات،
أو أرسل رسالة حب واعتذار. تذكر أن الموت يأتي
بغتة، ولن يبقى لك إلا ما قدمت من خير لرحمك.
إن قوة المجتمع الإسلامي تبدأ من قوة الأسرة،
وقوة الأسرة تبدأ من "غذاء الروح" الذي يزرع المودة
والرحمة بين الأقارب.

الفصل الثامن

الصيام مدرسة الصبر

الاستهلال بالنداء العلوي

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه العزيز: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ}.

إن الغاية من الصيام ليست الجوع والظمأ، بل هي "التقوى". الصيام هو العبادة الوحيدة التي نسبها الله لنفسه في الحديث القدسي فقال: «كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به». ولماذا هو لله؟ لأنه عبادة "السر"؛ فلا يمكن لأحد من الخلق أن يعرف إن كنت صائماً حقاً أم لا، إلا الخالق سبحانه. ومن هنا يبدأ "غذاء الروح" في أسمى تجلياته.

فلسفة الصيام: انتصار الروح على الطينة

الإنسان مزيج من طين وروح؛ الطين يجذبه نحو الأرض والشهوات، والروح تجذبه نحو السماء والملكوت. وفي الصيام، نحن نُجوع الطين لنُغذي الروح. عندما نكسر حدة الشهوة (الطعام، الشراب، النزوات)، تتحرر الروح من ثقل المادة، فتصبح أكثر قدرة على التحليق في فضاءات الخشوع والتدبر.

يقول المؤلف علاء الجنيد: "الصيام هو تمرين سنوي على الحرية؛ الحرية من أسر العادات، والحرية من استبعاد الغرائز، ليعلن المؤمن أن روحه هي القائدة، وأن جسده هو التابع".

مدرسة الصبر وتهذيب الأخلاق

الصيام ليس صيام البطن فحسب، بل هو "صيام الجوارح". فالعين تصوم عن الحرام، والأذن تصوم عن اللغو والغيبة، واللسان يصوم عن الفحش. يقول النبي ﷺ: «مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ».

هنا تكمن القوة الأخلاقية للصيام؛ فهو يعلمك "الصبر" عند الغضب. فإذا سابك أحد أو شاتمك، فقل: "إني صائم". إنها كلمة سر تحميك من السقوط في مستنقع الخصومات، وترتقي بك إلى مقام "الصبر الجميل".

قصص ومواعظ من عبق الصائمين

يُروى عن أحد السلف أنه كان يشتهي نوعاً من الطعام لسنوات، فكان كلما أراد أكله صام ذاك اليوم وتصدق بثمنه للفقراء، ويقول لنفسه: "يا نفس، اصبري فإنما هي أيام معدودات، والموعد الجنة".

وهذا يذكرنا بحال النبي ﷺ وصحابته الكرام، الذين كانوا يربطون الحجارة على بطونهم من الجوع في سبيل الله، ومع ذلك كانت أرواحهم أقوى الأرواح، وعزائمهم تفتت الجبال، لأنهم أدركوا أن قوة الرجل بقلبه وروحه، لا بامتلاء معدته.

أسرار صحية وروحية للصيام
أثبت العلم الحديث ما أخبر به الإسلام قبل قرون؛ أن
الصيام "مشرط جراح" رباني. فهو يخلص الجسد من
السموم المتراكمة (الأوتوفاجي)، ويجدد الخلايا. ولكن
الأهم هو "تجديد الروح". فالصيام يورث "رقة القلب"؛
فالمعدة الخالية تجعل القلب يقظاً، بينما المعدة
الممتلئة تذهب الفطنة وتجلب الغفلة.
يقول الإمام الغزالي: "إن الشيطان يجري من ابن آدم
مجري الدم، فضيقوا مجاريه بالجوع". فبالصيام تضيق
الخناق على الوسوس، ونفتح المسالك للأنوار الإلهية.
أثر الصيام في استشعار آلام الآخرين
لا يدرك الغني معنى الجوع إلا إذا ذاقه. الصيام هو
"درس في المساواة"؛ حيث يشعر الملوك والصعايق
بقرص الجوع ذاته. هذا الشعور هو الذي يحرك في
النفس لواعج الرحمة، فيدفع المؤمن للإنفاق
والصدقة، محققاً بذلك تكاملاً بين فصول هذا الكتاب
(غذاء الروح)؛ حيث يسلم الصيام الدقة للصدقة
والإحسان.

مقتبسات ملهمة للفصل

"للصائم فرحتان: فرحة عند فطره، وفرحة عند لقاء ربه."
— حديث شريف.

"الصوم هو نصف الصبر، والصبر هو نصف الإيمان." —
أثر نبوي.

"خلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك."

تأملات المؤلف (علاء الجنيد)

يا أخي القارئ، لا تجعل صيامك عادة، بل اجعله عبادة.
تأمل في تلك اللحظات التي تسبق الإفطار؛ لحظات
الضعف البشري والالتجاء الكلي لله. تلك هي اللحظات
التي يُستجاب فيها الدعاء.

تذكر أن الصيام هو "الشفيع" لك يوم القيامة؛ حين
يقول الصيام: "أي رب، منعه الطعام والشهوات بالنهار
فشفعني فيه". فاجعل صيامك يليق بمقام من تصوم
له، وليكن صياماً تشرق به روحك وتزكو به نفسك.

الفصل التاسع

القرآن الكريم

الاستهلال بنور البيان

يقول الله جل وعلا في وصف كتابه: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ}.

إن القرآن الكريم ليس مجرد نصوص تُرتل، أو كلمات تُنمق، بل هو "كلام الله"؛ أي تجلي صفة المتكلم سبحانه على عباده. هو الحبل الممتد من السماء إلى الأرض؛ من استمسك به نجا، ومن تركه ضل وهوى. إنه المأدبة التي نصبتهما السماء لأهل الأرض، فمن دخلها طعم من ثمار اليقين وارتوى من أنهار السكينة.

فلسفة التلاوة: التدبر قبل الحنجرة

يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن الفرق بين من يقرأ القرآن بحنجرته ومن يقرأه بقلبه، كالفرق بين من يصف الماء ومن يشربه". إن الغرض الأسمى من هذا "الغذاء الروحي" هو التدبر؛ أي أن تمر الآيات على العقل فتعمله، وعلى القلب فتغسله.

يقول الله تعالى: {أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ} القراءن أم على قلوب أقفالها}. فالحروف بدون تدبر هي جسد بلا روح، والقرآن إنما نزل ليكون منهج حياة، لا ليكون تميمة تُعلق أو كتاباً يُهجر فوق الرفوف ليغويه غبار الغفلة.

القرآن.. شفاء للأرواح والأبدان
إن القرآن يمتلك سلطة غيبية على النفس البشرية؛ فهو
"شفاء لما في الصدور" من غل، وحققد، وحسد، وقلق.
عندما يضيق صدرك وتتكالب عليك الهموم، افتح
المصحف، وستجد أن الآيات تخاطبك وكأنها نزلت في تلك
اللحظة من أجلك أنت.

أثبتت التجارب الروحية أن لآيات القرآن تردداً يهتز له كيان
الإنسان، فتسكن جوارحه وتطمئن ضربات قلبه. يقول ابن
القيم: "القرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية
والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة". ولكن هذا الشفاء
مشروط باليقين والقبول.

قصص من عظمة الأثر القرآني

يُروى أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه، ذلك الرجل
الشديد الصلب، خرج يوماً متوشحاً سيفه يريد قتل النبي
ﷺ، فسمع آيات من سورة "طه": {مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ
لِنَشْقِيْكَ}. فلمست الآيات شغاف قلبه، وتسلسل النور إلى
أعماق روحه، فاهتز كيانه وقال: "ما أحسن هذا الكلام
وأكرمه!". فتحول من ألد الأعداء إلى الفاروق الذي فرق
الله به بين الحق والباطل.

هذا هو فعل القرآن في النفوس؛ إنه يروض الطباع
الجامحة، ويحول القلوب القاسية إلى ينابيع من الرحمة
والخشوع.

هجر القرآن: الداء العضال

يقول النبي ﷺ شاكياً لربه: قال تعالى {وَقَالَ الرَّسُولُ يَا رَبِّ إِنَّ قَوْمِي اتَّخَذُوا هَذَا الْقُرْآنَ مَهْجُورًا}.

وهجر القرآن أنواع، ذكرها المؤلف علاء الجنيد ليحذر منها:

1. هجر التلاوة: أن تمر الأيام ولا ينظر العبد في كتاب الله.

2. هجر التدبر: أن يقرأ اللسان والقلب غائب.

3. هجر العمل: وهو أخطرها؛ أن يحفظ الآيات ويخالف أحكامها في الواقع.

4. هجر التداوي: ألا يستشفي به عند نزول البلاء الروحي أو الجسدي.

مدرسة القرآن في تهذيب الأخلاق

حين سُئلت السيدة عائشة رضي الله عنها عن خلق النبي ﷺ، قالت باختصار بليغ: "كان خلقه القرآن".

أي أن القرآن تمثل في شخصه؛ فكان يمشي بالصدق، ويتنفس الحلم، ويعفو عند المقدرة، ويجود بالكرم.

فالمؤمن الذي يتغذى بالقرآن لا بد أن يظهر أثر ذلك على لسانه بترك الغيبة، وعلى بصره بترك الحرام، وعلى قلبه بترك الكبر.

مقتبسات ملهمة للفصل

"خيركم من تعلم القرآن وعلمه." — حديث شريف.
"إن هذا القرآن مأدبة الله، فتعلموا من مأدبته ما
استطعتم." — عبد الله بن مسعود.
"من أراد الدنيا فعليه بالقرآن، ومن أراد الآخرة فعليه
بالقرآن، ومن أرادهما معاً فعليه بالقرآن."

تأملات المؤلف (علاء الجنيد)

أخي القارئ، اجعل للقرآن "خلوة" يومية، لا يشارك
فيها أحد. لا تجعل همك نهاية السورة، بل اجعل همك
متى يفتح الله على قلبك بفهم آية.
تذكر أن القرآن سيأتي يوم القيامة شفيحاً لأصحابه،
يقول: "يا رب حبيبه، يا رب زده". فالبس حلة الكرامة
بصحبتك للكتاب العزيز. إن البيت الذي يُقرأ فيه القرآن
يتسع بأهله، وتحضره الملائكة، وتخرج منه الشياطين،
ويضيء لأهل السماء كما تضيء النجوم لأهل الأرض.

الفصل العاشر

حُسْنُ الْخَلْقِ أَثْقَلُ مَا فِي الْمِيزَانِ

الاستهلال بالثناء الإلهي

يقول الله عز وجل في وصف نبيه ومصطفاه ﷺ، وهو أعظم وسام مُنح لبشر: {وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ}. لم يثن الله على ماله ولا على جاهه ولا على نسبه، بل أثنى على خلقه. إن "غذاء الروح" لا يكتمل إلا إذا تحول إلى "سلوك" يراه الناس في تعاملك. فالإسلام ليس مجرد ركعات في المسجد، بل هو صدق في الحديث، وأمانة في البيع، وحلم عند الغضب، وستر للعورات. حسن الخلق هو الثمرة الحقيقية لكل العبادات التي سبقت في فصول هذا الكتاب.

فلسفة الخلق: جوهر الإيمان وعنوانه

يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن الدين كله خُلُق، فمن زاد عليك في الخلق، زاد عليك في الدين". الخُلُق ليس قناعاً نرتديه في المناسبات، بل هو طبيعة راسخة في النفس تظهر عند المحن والشدائد. إن الصلاة تنهى عن الفحشاء، والصيام يهذب النفس، والزكاة تطهر القلب؛ فإذا لم تنعكس هذه العبادات على أخلاق المرء، فإن في "غذاء روحه" خللاً يحتاج إلى مراجعة.

يقول النبي ﷺ: «أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا». فجعل كمال الإيمان مرهوناً بجمال الخلق.

أثقل شيء في الميزان

تخيل يا أخي القارئ، يوم توضع الموازين، وتتطاير الصحف،
وتشرئب الأعناق لمعرفة المصير؛ ما هو العمل الذي يرجح
الكفة؟

يقول الصادق المصدوق عليه السلام: «ما من شيء أثقل في ميزان
المؤمن يوم القيامة من حسن الخلق».

إن ركعات الليل وصيام النهار قد يدركها صاحب الخلق
الحسن بسلامة صدره وحسن معشره، بل إن النبي صلى الله
عليه وسلم وعد صاحب الخلق الحسن بمنزلة هي الأقرب إليه مجلساً يوم
القيامة: «إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ
الْقِيَامَةِ أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا».

قصص من مدرسة الحلم والأدب

يُحكى عن الإمام زين العابدين علي بن الحسين أن رجلاً
شتمه وأساء إليه في وسط الناس، فما كان من الإمام إلا
أن سكت حتى انصرف الرجل. ثم ذهب إلى بيته وجمع
أصحابه وقال: "هلموا معي إلى من شتمنا لعلنا نعتذر
إليه". فلما وصلوا إلى باب الرجل، خرج وهو يتوقع الشر،
فقال له الإمام برفق: "يا أخي، إن كان ما قلت في حقاً
فأسأل الله أن يغفر لي، وإن كان ما قلت في باطلاً فأسأل
الله أن يغفر لك". فبكى الرجل وقبل رأسه وقال: "بل أنا
الذي قلت فيك ما ليس فيك".

هذا هو الخلق الذي يكسر شوكة الشيطان، ويجول العدو
إلى صديق حميم؛ {ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ
وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ}.

مجالات حسن الخلق في حياة المؤمن
يرى المؤلف علاء الجنيد أن حسن الخلق يتجلى في ثلاثة
أركان:

1. بذل الندي: وهو كثرة العطاء والمعونة للناس.
2. كف الأذى: وهو حبس اللسان واليد عن إيذاء الخلق، فلا يغتاب ولا ينم ولا يظلم.
3. طلاقة الوجه: وهي "الصدقة المجانية" التي تفتح مغاليق القلوب، فالابتسامة هي لغة الروح التي لا تحتاج إلى ترجمة.

موعظة الفصل: جمال الباطن قبل الظاهر

إن الناس قد يندعون بجمال الصورة أو ثراء اللباس، لكنهم لا يحترمون إلا طيب المعشر. الخلق الحسن هو "عطر الروح" الذي يفوح منك فيجذب الناس إلى دينك قبل أن يسمعو خطبتك. يقول ابن القيم: "حسن الخلق يقوم على أربعة أركان: الصبر، والعفة، والشجاعة، والعدل".

- الصبر يجعلك تكظم الغيظ.
- والعفة تجعلك تترفع عن الدنيا.
- والشجاعة تجعلك تنصف من نفسك.
- والعدل يجعلك تضع الأمور في نصابها.

مقتبسات ملهمة للفصل

"إنكم لن تسعوا الناس بأموالكم، ولكن يسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق." — حديث شريف.
"أربع إذا كن فيك فلا عليك ما فاتك من الدنيا: صدق حديث، وحفظ أمانة، وحسن خليقة، وعفة طعمة." — مقتبس نبوي.

"الجمال جمال الروح بالخلق، لا جمال الوجه بالورق."

تأملات المؤلف (علاء الجعيد)

أخي القارئ، كن في الناس كالنحلة، لا تأكل إلا طيباً ولا تخرج إلا طيباً، وإذا وقعت على شيء لم تكسره. كن هيناً ليناً سهلاً، فالنار محرمة على كل هين لين قريب من الناس.

تذكر أنك بهذا الخلق تمثل دينك ونبيك ﷺ، فاجعل من يراك يقول: "رحم الله من رباك، وما أعظم هذا الدين الذي هذب أخلاقك". إن "غذاء الروح" الحقيقي هو الذي يجعلك إنساناً يزرع الورد أينما حل، ويترك الأثر الجميل أينما ارتحل.

الفصل الحادي عشر

قيام الليل

الاستهلال بالوصف الإلهي

يقول الله عز وجل في وصف عباد الرحمن الذين استحقوا غرفته وعلية جنته: {وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا}.

إن قيام الليل هو مدرسة الإخلاص الكبرى، حيث تنقطع العلائق بالخلق، وتتصل الروح بالخالق. في تلك الساعة التي ينام فيها الضجيج، وتخبو فيها الأنوار، وتغلق الأبواب، يفتح الله باب سماء الدنيا، وينادي نداءً تشرّب له أرواح المشتاقين. إن قيام الليل هو "غذاء الروح" الذي لا يعرف طعمه إلا من ذاقه، وهو الزاد الذي كان يتزود به الأنبياء والصالحون لمواجهة أعباء النهار وفتن الدنيا.

فلسفة القيام: شرف لا يناله إلا المحب

يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن قيام الليل ليس مجرد تعب للأقدام، بل هو راحة للأرواح". لقد سمى النبي صلى الله عليه وسلم قيام الليل "شرف المؤمن"، فالمؤمن يستمد شرفه ومكانته من وقوفه بين يدي ملك الملوك، لا من وقوفه على أبواب السلاطين.

في الليل، تخرج الكلمات من القلب لتصل إلى السماء مباشرة دون وسيط. يقول الإمام الحسن البصري حين سُئل: "ما بال المتهجدين من أحسن الناس وجوهاً؟" قال: "لأنهم خلوا بالرحمن فألبسهم نوراً من نوره". هذا النور ليس مكياباً زائلاً، بل هو إشراق داخلي ينعكس على تقاسيم الوجه وهيبة الشخصية.

سحر الثلث الأخير: ساعة الإجابة

يقول النبي صلى الله عليه وسلم: «ينزلُ ربُّنا تبارك وتعالى كلَّ ليلةٍ إلى السَّماءِ الدُّنيا، حينَ يبقى ثلثُ الليلِ الآخِرِ، يقولُ: من يدعوني فأستجيبَ له؟ من يسألني فأعطيَهُ؟ من يستغفرني فأغفرَ له؟».

تخيل يا أخي القارئ، أن خالق الأكوان يعرض عليك عطاءه في كل ليلة، فهل يليق بمن له حاجة أن ينام في هذا الوقت؟ إن صلاة الليل هي "السهم" الذي لا يخطئ أبداً، وهي "مغناطيس" المعجزات. كم من هم زال في سجدة سحر، وكم من مريض شفي بدعوة في ظلام الليل، وكم من ضائق رُزقٍ بيقينٍ عُرِسَ في تلك الساعات. قصص من محراب القائمين

يُروى عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال فيه: «نِعْمَ الرجلُ عبدُ اللهِ لو كان يصلي من الليل». فما ترك عبد الله قيام الليل بعدها أبداً. انظر كيف كانت كلمة واحدة كفيلة بأن تجعل قيام الليل ديدناً له حتى الموت.

ويحكى عن الفضيل بن عياض أنه كان يقول: "إني لأستقبل الليل فيرعبني طوله، فإذا دخلت فيه وشعرت بحلاوة مناجاة ربي، هبت ريح السحر فحفت من قرب الصباح وفوات لذة الخلوة". هكذا تكون الروح عندما تتغذى بصدق؛ يصبح التعب لذة، والليل قصيراً، والمناجاة أنساً لا يعدله أنس.

مدرسة القيام في تهذيب النفس
يرى المؤلف علاء الجنيد أن لقيام الليل أسراراً تربوية
عجيبة:

1. قهر الهوى: فالقيام من الفراش الوثير والماء
البارد في الشتاء هو انتصار للإرادة على الكسل.
2. جلاء القلب: بالقرآن الذي يقرؤه القائم بتؤدة
وتدبر في هدوء الليل.

3. الثبات في الفتن: فالذي يثبت في محرابه ليلاً،
يثبت أمام مغريات الدنيا نهاراً.

مواعظ من وحي السحر

يا من تشتكي من قسوة قلبك، ويا من تاهت بك
السبل في غابة القلق، جرب أن تسجد في الليل
والناس نيام. قل: "يا رب، ضاقت بي الأرض، وأنت
الواسع". ابك بين يديه، فالبكاء في الخلوة هو
"غسيل للروح" من أدران الذنوب.

يقول أحد الصالحين: "أهل الليل في ليلهم أذ من
أهل اللهو في لهوهم، ولولا الليل ما أحببت البقاء
في الدنيا". إنها جنة الدنيا المعجلة التي يغفل عنها
الكثيرون.

مقتبسات ملهمة للفصل
"عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم،
وقربة إلى ربكم، ومكفرة للسيئات، ومنهاة عن
الإثم." — حديث شريف.
"قيام الليل مفتاح لكل باب مغلق، ونور لكل طريق
مظلم."
"إذا أردت أن يكلمك الله فاقراً القرآن، وإذا أردت أن
تكلم الله فقم في الصلاة."

تأملات المؤلف (علاء الجعيد)
أخي القارئ، لا يشترط أن تصلي الليل كله، ابدأ
بركعتين قبل الوتر بعشر دقائق. المهم هو
"الاستمرارية" و"الصدق". اجعل لك مع الله "سرًا" لا
يعرفه أحد، لا زوجة ولا ولد. ليكن بينك وبين الله
خبئة عمل صالح في جوف الليل.
تذكر أنك في قيام الليل تضع قدمك على أول طريق
الولاية؛ فالله إذا أحب عبداً، أيقظه لمناجاته، وحرّم
غيره من هذا الشرف. فكن ممن اختارهم الله
لضيافته الليلية، واجعل ليلك "غذاءً" لروحك، لتستمد
القوة لغدك.

الفصل الثاني عشر

كفالة اليتيم

الاستهلال بروح الرحمة

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَىٰ ۖ قُلْ إِصْلَاحٌ لَّهُمْ خَيْرٌ}. ويقول سبحانه ممتدحاً الأبرار: {وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا}. إن هذا الفصل هو قلب كتابنا "غذاء الروح" النابض؛ فالروح لا تشبع بذكر الله وحده في المحاريب، بل تشبع أيضاً بمسح دموع المحزونين وجبر قلوب المنكسرين. إن اليتيم والضعيف هما "أمانة الله" في أرضه، والإحسان إليهما ليس منة من القوي على الضعيف، بل هو حاجة من القوي ليقوى إيمانه، ومن الغني ليبارك الله في ماله.

فلسفة الكفالة: مجاورة المصطفى ﷺ يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن أعظم استثمار في الوجود هو أن تحجز مقعداً بجوار النبي ﷺ في الفردوس الأعلى". وهذا المقعد ليس ثمنه الذهب ولا الفضة، بل ثمنه إصبعان ضمهما النبي ﷺ لبعضهما حين قال: «أنا وكافل اليتيم في الجنة هكذا».

تخيل يا أخي القارئ، أن مسحك على رأس يتيم، أو تأمين لقمة عيش له، أو دفع رسوم دراسته، تجعلك في رتبة الصديقين المقربين من سيد الخلق. الكفالة ليست مجرد دفع مال، بل هي "رعاية روحية" تشعر هذا الصغير بأن له في أمة محمد ﷺ أباً بعد أبيه، وظلاً بعد فقد ظله.

شفاء القسوة في مخالطة الضعفاء

جاء رجل إلى النبي ﷺ يشكو "قسوة قلبه" -وهو داء يعاني منه الكثيرون اليوم- فماذا كان الدواء النبوي؟ هل أمره بكثرة الصلاة فحسب؟ لا، بل قال له: «إن أردت تليين قلبك، فأطعم المسكين، وامسح رأس اليتيم».

إن "غذاء الروح" يفسر لنا هذا السر؛ فالكبر والغلظة يذوبان عندما تنحني لتقبل يتيماً أو تعين ضعيفاً. في تلك اللحظة، تشعر بضعفك البشري واحتياجك لرحمة الله، فتنزل السكينة على قلبك ويتحول الحجر إلى نبع من الرحمة.

قصص من مدرسة الإحسان

يُروى عن عبد الله بن المبارك أنه كان خارجاً للحج، فرأى امرأة تأخذ غراباً ميتاً من مزبلة لتأكله هي وأطفالها. فسألها عن حالها، فعرف أنها أرملة فقدت معيلاً وضاعت بها الأرض. فما كان من هذا العالم العظيم إلا أن دفع لها كل نفقات حجه، وقال لغلامه: "عد بنا، فهذا أفضل من حجنا في هذا العام".

فلما عاد الناس من الحج، جعلوا يقولون: "يا ابن المبارك، لقد رأيناك في عرفات، ورأيناك في الطواف!". فتعجب، حتى رأى النبي ﷺ في المنام يقول له: "يا عبد الله، إن الله خلق ملكاً على صورتك يحج عنك، لأنك فرجت كربة تلك الأرملة وأيتامها".

هذه القصة يعلق عليها المؤلف علاء الجنيدي قائلاً: "إن الطاعة المتعدية نفعها للناس، أعظم أثراً عند الله من الطاعة القاصرة على النفس في مواطن الضرورة".

الإحسان للضعفاء: سر النصر والرزق
يعتقد البعض أن القوة بالجيوش والرزق بالذكاء، لكن
النبي ﷺ كشف لنا سراً غيبياً حين قال: «هل تُنصرون
و تُرزقون إلا بضعفائكم؟».

إن دعوة صادقة تخرج من فم أرملة أطعمتها، أو
مسكين أويته، أو ضعيف نصرته، هي التي تفتح لك
أبواب السماء. الضعفاء هم "جنود الله الخفيون" في
الأرض؛ بصبرهم يرفع الله البلاء، وبدعائهم يدرّ الأرزاق.

مواظب في أدب العطاء

1. عدم العنّ: قال تعالى: {لَا تُبْطِلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنِّ
وَالْأَذَى}. اليتيم له عزة نفس، فاعطه وأنت تشعر
أنه هو صاحب الفضل عليك لأنه قبل منك "غذاء
روحك".

2. الستر: أجمل الإحسان ما كان خفياً، لا تعلم شمالك
ما تنفق يمينك.

3. الكلمة الطيبة: إن لم تجد ما تعطي، فابتسامة
حانية وكلمة "يا بني" لليتيم تعدل الدنيا وما فيها.

مقتبسات ملهمة للفصل

"أحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً." — حديث شريف.

"من وضع يده على رأس يتيم ترحماً، كتب الله له بكل شعرة مرت عليها يده حسنة."
"ارحموا من في الأرض، يرحمكم من في السماء."

تأملات المؤلف (علاء الجعيد)

أخي القارئ، انظر في محيطك، فربما يوجد يتيم في قرابتك أو جيرانك ينتظر منك التفاتة. لا تحقرن من المعروف شيئاً؛ فربما تكون كفالة يتيم هي التي تنجيك من عذاب القبر، وهي التي تظلك تحت عرش الرحمن. تذكر دائماً أن المال عارية مستردة، وأن القوة زائلة، ولن يبقى لك في ميزانك إلا تلك اللحظات التي كنت فيها "غياثاً" للمستغيثين وأباً لليتامى. اجعل من بيتك "بيتاً للرحمة"، ليكون أهله من خيار الناس، كما قال صلى الله عليه وسلم: «خيرُ بيتٍ في المسلمين بيتٌ فيه يتيمٌ يُحسنُ إليه».

الفصل الثالث عشر

الصدق والأمانة

الاستهلال بنور الحقيقة

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه الكريم: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ}. ويقول في وصف المؤمنين: {وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ}. إن الصدق والأمانة ليسا مجرد صفتين أخلاقيتين، بل هما "هوية" المؤمن وعنوان روحه. فالصدق هو مطابقة الظاهر للباطن، والأمانة هي صيانة الحقوق التي أوُتمن عليها الإنسان تجاه خالقه وتجاه الخلق. لا يمكن لروح أن تتغذى بخشوع الصلاة أو بركة الصدقة وهي تعاني من لوثة الكذب أو خيانة الأمانة؛ فالصدق هو الطمأنينة، والكذب هو الريبة.

فلسفة الصدق: بريد الإيمان

يقول المؤلف علاء الجنيد: "الصدق هو الثبات في زمن المتغيرات، وهو الشجاعة في مواجهة النفس قبل مواجهة الناس". الصدق يبدأ من الداخل، صدق العبد مع ربه في نياته، ثم صدقه مع نفسه في اعترافه بعيوبه، ثم صدقه مع الناس في أقواله وأفعاله.

يقول النبي ﷺ: «إِنَّ الصَّدْقَ يَهْدِي إِلَى الْبِرِّ، وَإِنَّ الْبِرَّ يَهْدِي إِلَى الْجَنَّةِ». تأمل كيف جعل الصدق "هادياً"، لأنه من لزم الصدق استقامت جوارحه، فاستحى أن يصدق بلسانه ويكذب بفعله، فكان الصدق قائداً له نحو كل عمل صالح (البر).

الأمانة: الجبل الذي أشفقت منه السماوات
الأمانة في مفهوم "غذاء الروح" هي تلك المسؤولية العظمى
التي عرضها الله على الكون فأبى حملها: {إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ
عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا
وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ}.

- الأمانة ليست فقط في المال والمتاع، بل هي:
1. أمانة العبادات: فالصلاة أمانة، والغسل أمانة، والصيام أمانة
بينك وبين الله.
 2. أمانة الجوارح: عينك أمانة لا تنظر بها لحرام، وأذنيك أمانة لا
تسمع بها لغواً.
 3. أمانة الكلمة: "إن الكلمة إذا خرجت من فمك لم تعد ملكك،
بل صرت أنت ملكاً لها".
 4. أمانة المجالس: "المجالس بالأمانة"، فلا يحل لمؤمن أن
يفشي سراً استودعه أخوه عنده.

قصص من مدرسة الصادق الأمين عليه السلام

قبل أن يُبعث النبي صلى الله عليه وسلم بالرسالة، لُقّب في مكة بـ "الصادق
الأمين". حتى أعداؤه من قريش، برغم كفرهم بدعوته، لم يجدوا
من هو أأمن منه ليضعوا عنده ودائعهم. وعندما هاجر إلى
المدينة، أمر علياً رضي الله عنه بالبقاء ليرد الأمانات إلى أهلها.
يقول المؤلف علاء الجنيد: "تأملوا هذا المشهد؛ نبي يُطارد
ويُراد قتله، ومع ذلك يشغله همّ رد أموال من يطاردونه لأنها
أمانة". هذا هو التجسيد العملي لغذاء الروح الذي لا ينفصل عن
الواقع مهما كانت الظروف قاسية.

ويروى عن الإمام أحمد بن حنبل في فتنة خلق القرآن، أنه ثبت
كالجبل الصامد، لم يكذب ولم يدهن برغم السياط والسجن، لأنه
علم أن الصدق في مواطن المحن هو الذي يرفع الذكر في
الدنيا والآخرة.

شؤم الكذب والخيانة

إن الكذب يهدم الروح من قواعدها؛ فهو يورث النفاق في القلب. يقول النبي ﷺ: «آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا وَعَدَ أَخْلَفَ، وَإِذَا أُؤْتِمِنَ خَانَ».

الكذب يذهب بالبهاء، ويمحق البركة من البيع والشراء، ويجعل المرء منبوذاً عند الله وعند الخلق. أما الخيانة فهي طعنة في ظهر المجتمع، تجعل الثقة تنعدم، والروابط تتقطع. من خان أمانةً صغيرة، تجرأ على خيانة الكبيرة، حتى ينسلخ من حقيقة الإيمان وهو لا يشعر. مواظب في ثبات المبدأ

يا أخي القارئ، الصدق قد يبدو في لحظة ما أنه طريق الخسارة، لكنه في الحقيقة هو "المنجاة" الوحيدة.

- تحرّ الصدق: حتى في المزاح، لا تكذب لتضحك القوم.
- كن أميناً: في عملك، في وقتك، في تربية أبنائك؛ فالكل راع وكلكم مسؤول عن أمانته.
- كلمة الحق: الصدق عند سلطان جائر هو أعظم الجهاد، لأنه صدقٌ خالص لله لا يشوبه خوف من بشر.

مقتبسات ملهمة للفصل
"اصدقْ يَصْدُقْكَ اللهُ." — قاعدة نبوية.
"لا إيمان لمن لا أمانة له، ولا دين لمن لا عهد له." —
حديث شريف.
"الصدق طمأنينة والكذب ريبة." — الإمام الحسن بن
علي.
"من عُرف بالصدق جاز قوله، ومن عُرف بالأمانة قُبِلت
شهادته."

تأملات المؤلف (علاء الجنيد)
أخي القارئ، اجعل من صدقك وأمانتك عطراً يسبقك
إلى المجالس. لا تخن من خالك، بل كن وفياً لمبادئك
لا لردود أفعال الآخرين. إن الروح التي تتغذى بالصدق
هي روح "شفافة" يرى الناس فيها نور الله، والقلب
الأمين هو قلبٌ يسكنه الوقار والسكينة.
تذكر أن الصادقين يبعثهم الله يوم القيامة في مقامٍ
محمود: {قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمٌ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ}.
فكن معهم، واثبت على مبدئك وإن ضاعت من أجله
مصالح الدنيا، فما عند الله خير وأبقى

الفصل الرابع عشر

التوكل واليقين

الاستهلال بنور التسليم

يقول الله تبارك وتعالى في كتابه الذي أنزله هدىً للناس: {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا}.

في هذه الآية يكمن سر "راحة البال"؛ فكلمة "حسبه" تعني كافيته، ومن كان الله كافيته فهل يخشى من ضياع رزق، أو شماتة عدو، أو تقلب زمان؟ إن التوكل هو الغذاء الذي يمنح الروح حصانة ضد الاكتئاب والقلق، واليقين هو الركيزة التي تجعل المؤمن يبتسم وسط العاصفة، لأنه يعلم أن رب العاصفة هو وليّه ومولاه.

فلسفة التوكل: جوارح تعمل وقلوب تتوكل

يقول المؤلف علاء الجنيد: "التوكل ليس عجزاً ولا تواكلاً، بل هو ذروة القوة النفسية؛ أن تأخذ بالأسباب كأنها كل شيء، ثم تترك الأسباب كأنها لا شيء وتعتمد على مسببها وحده".

التوكل هو "عمارة القلب" بالثقة في الله. إن المتوكل الحقيقي لا يضطرب إذا سُدت في وجهه الأبواب، لأنه يعلم أن الله لا يغلق باباً بحكمته إلا ليفتح بابين برحمته. اليقين هو أن ترى وعد الله رأي العين وهو لم يتحقق بعد، تماماً كما رأى النبي ﷺ كنوز كسرى وقيصر وهو محاصر في الخندق.

اليقين: وقود الثبات في المحن
اليقين هو أعلى مراتب الإيمان، وهو أن ينقطع قلبك عن
التعلق بالخلق، ويستقر على أن ما أخطأك لم يكن
ليصيبك، وما أصابك لم يكن ليخطئك.

يقول ابن القيم رحمه الله: "اليقين من الإيمان بمنزلة
الروح من الجسد". فالمؤمن بلا يقين هو ريشة في مهب
ريح الظروف، أما صاحب اليقين فهو الجبل الذي لا تحركه
العواصف. إن راحة البال التي يبحث عنها الملايين في
العقاقير والمهدئات موجودة في "جرعة يقين" يسكبها
العبد في روع نفسه حين يقول: "قدر الله وما شاء فعل".
قصص من مدرسة الثقة بالله

تأمل في قصة أم موسى عليه السلام، حين أوحى الله
إليها أن تلقي رضيعها في اليم (البحر). بالمنطق البشري،
هذا هلاك محقق، لكن بـ "يقين الروح"، هذا هو الأمان!
ويقول المؤلف علاء الجنيد: "انظروا إلى يقين الخليل
إبراهيم عليه السلام وهو يُلقى في النار، فيقول بلسان
الحال والمقال: (حسبي الله ونعم الوكيل). لم يقلها
بلسانه فحسب، بل قالها بقلب ممتلئ باليقين، فكانت
النتيجة أن تغيرت نواميس الكون: (يا نار كوني برداً
وسلاماً)".

هذه هي القوة التي يمنحها "غذاء الروح" لصاحبه؛ قوة
تخضع لها القوانين المادية وتتحطم أمامها المستحيلات.

التوكل وسكينة الرزق

أكثر ما يؤرق بال البشر هو "الرزق". وهنا يأتي الهدي النبوي ليضع حداً لهذا القلق: «لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله، لرزقكم كما يرزق الطير، تغدو خماصاً وتروح بطاناً».

الطير لم تملك مخازن، ولم تدرس الاقتصاد، لكنها غدت (سعت) وتوكلت (وثقت)، فعادت شبعى. إن القلق على المستقبل هو سوء ظن بالله، واليقين هو إدراك أن الذي أوجدك من العدم كفيلاً بك في الوجود.

مواظب في صناعة راحة البال

1. الرضا بالمقدور: مفتاح الراحة هو أن تعلم أن اختيار الله لك خير من اختيارك لنفسك.
2. تفويض الأمر: قل دائماً "أفوض أمري إلى الله"، واستشعر أنك سلمت ملفات حياتك المعقدة لأكرم الأكرمين.
3. حسن الظن: الله عند ظن عبده به؛ فإذا ظننت به خيراً وتيسيراً، فذلك ما سيكون.

مقتبسات ملهمة للفصل
"ما ذل من اعترز بالله، وما ضاع من لجأ إليه."
"اليقين هو استقرار القلب بمشاهدة الغيب." —
الإمام الجنيد.
"التوكل قطع العلاقة عما في أيدي الخلائق،
والارتباط بما في يد الخالق."
"إذا أردت أن تكون أقوى الناس، فتوكل على
الله."

تأملات المؤلف (علاء الجنيد)
أخي القارئ، أرح نفسك من التدبير؛ فما قام به
غيرك عنك لا تقم به أنت لنفسك. إن همومك التي
تحملها على كتفك لن تغير من القدر شيئاً، لكن
التوكل يغير حالك أنت تجاه هذا القدر، فيجعل
صدرك رجباً يتقبل العطاء بالحمد، والبلاء بالصبر.
اجعل شعارك في الحياة: "الله يدبر الأمر". نم قرير
العين، واترك تدبير غدٍ لمن خلق غداً. إن "غذاء
الروح" في هذا الفصل هو "ترياق الخوف"، فمن
وجد الله فماذا فقد؟ ومن فقد الله فماذا وجد؟

الفصل الخامس عشر

الخاتمة (كيف تجعل حياتك كلها عبادة؟)

الاستهلال بمحورية القصد

يقول الله تبارك وتعالى في آية هي دستور الوجود الإنساني: {قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}.

بعد أن طفنا في فصول هذا الكتاب بين الأذكار والصلاة والصدقة والأخلاق، نصل إلى الذروة التي يطمح إليها كل سائر إلى الله: وهي أن يذوب الفاصل بين "الدنيوي" و"الأخروي"، بحيث يصبح كل نَفْس يتنفسه المؤمن، وكل خطوة يخطوها، "غذاءً لروحه" وقربةً لربه. إن العبادة في الإسلام ليست طقساً معزولاً عن الحياة، بل هي "روح" تسري في جسد الحياة كلها.

فلسفة النية: الكيمياء التي تحول التراب إلى ذهب يقول المؤلف علاء الجنيد: "إن النية هي المحرك الخفي الذي يحول العادات الروتينية إلى عبادات عظيمة". المؤمن الذكي هو "تاجر نيات"؛ فهو لا يأكل لمجرد الجوع، بل ينوي التقوي على طاعة الله فيصبح أكله تسبيحاً. ولا ينام لمجرد التعب، بل ينوي إراحة جسده للقيام لصلاة الفجر فيصبح نومه صلاة. بهذا المفهوم، لا يضيع من عمر المؤمن لحظة واحدة؛ فحتى سعيه في طلب الرزق، ومداعبته لأهله، وتنزله في ملكوت الله، كلها تُكتب في صحيفة الحسنات ما دام القصد منها وجه الله والامتثال لأمره.

شمولية العبادة: من المسجد إلى الشارع
إن "غذاء الروح" يعلمنا أن الله يُعبد في المصنع كما
يُعبد في المسجد، ويُتقرب إليه بالأمانة في الوظيفة
كما يُتقرب إليه بتلاوة القرآن.

يقول النبي ﷺ: «وفي بُضع أحدكم صدقة»، فتعجب
الصدابة كيف يأتي المرء شهوته ويكون له فيها
أجر؟ فأخبرهم أن وضعها في الحلال كوضعها في
الحرام؛ فكما في الحرام وزر، ففي الحلال أجر.
هذه الرؤية الشمولية تجعل المؤمن يعيش في حالة
"اتصال دائم"؛ فلا ينفصم خلقه في بيته عن خلقه
في صلاته، ولا تختلف أمانته في سره عن أمانته في
علنه.

استدامة الأثر: "أدومه وإن قل"
من أهم قواعد هذا الكتاب هي "الديمومة". فليس
الشان أن تأتي بالطاعات كالجبال في يوم ثم تنقطع،
بل الشان أن تجعل لروحك "ورداً" ثابتاً يغذيها كما
يغذي الطعام البدن.

يقول النبي ﷺ: «أحبُّ الأعمالِ إلى اللهِ أدومُها وإنْ
قلَّ».

إن ركعتين في جوف الليل تداوم عليهما، أفضل عند
الله من قيام ليلة كاملة يعقبها هجرٌ للمحراب
شهوراً. الروح تألف العادة، فإذا عودتها على الذكر
والصلة، أصبحت هي التي تشناق للعبادة إذا فاتتها،
وهنا يصل المؤمن إلى "حلاوة الإيمان".

- وصايا الختام للمؤلف (علاء الجنيد)
- أخي القارئ، وأنا أضع القلم في نهاية هذا الكتاب،
أهدي إليك هذه الخلاصات لتكون لك زاداً في رحلتك:
1. المراقبة: استشعر دائماً أن الله يراك، فهذا الشعور هو "ترياق" المعاصي ومحرك الطاعات.
 2. المحاسبة: اجعل لنفسك وقتاً قبل النوم تحاسب فيه روحك: ماذا أكلت اليوم من "غذاء"؟ وماذا أصابها من "سموم" الغفلة؟
 3. صحبة الأخيار: فالروح تعدي الروح، والقلب يتأثر بمجالسه.
 4. الدعاء بالثبات: فقلوب العباد بين إصبعين من أصابع الرحمن يقلبها كيف يشاء، فاسأله دائماً أن يثبت قلبك على دينه.
مقتبسات ملهمة للختام

"من أصلح ما بينه وبين الله، أصلح الله ما بينه وبين
الناس."
"اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً، واعمل لآخرتك كأنك
تموت غداً."

كلمة المؤلف الأخيرة

لقد كان هذا الكتاب، "غذاء الروح"، رحلة حاولتُ فيها برفقتكم أن نتغوص في أعماق الإيمان، لنخرج بلألى الطاعات التي تضيء لنا عتمة الطريق. أسأل الله العظيم، رب العرش الكريم، أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه، ثقيلاً في ميزاني وميزانكم يوم العرض عليه.

يا رب، إن كنتُ قد أصبتُ فمناك وحدك ولك الحمد، وإن كنتُ قد أخطأتُ فمن نفسي ومن الشيطان وأستغفرك منه.

سبحان ربك رب العزة عما يصفون، وسلام على المرسلين، والحمد لله رب العالمين.

تم الكتاب بحمد الله وتوفيقه.

المؤلف/ علاء عبدالسلام سعيد سيف الجنيد

كتاب "غذاء الروح" هو رحلة إيمانية عميقة تستند إلى هدي الكتاب والسنة المطهرة. يقدم هذا العمل مجموعة من التأمّلات الروحية والمواعظ المؤثرة التي تلامس القلوب، مستمدة العلم الشرعي، لتقدم للقارئ خارطة طريق واضحة نحو السعادة الحقيقية والطمأنينة النفسية.

بأسلوب سلس ومشوق، يأخذنا المؤلف في جولة عبر محطات الإيمان، من ترويض النفس وتزكيتها، إلى عظمة الخالق سبحانه وحقيقة الدار الآخرة.

هذا الكتاب زاد لكل مسلم يطمح لتهديب روحه وتغذية قلبه بنور الإيمان والتفكير في آيات الله الباهرة.

تأليف: علاء عبد السلام سعيد سيف الجنيد



سلسلة إصدارات الجنيد الثقافية