

الغرب ليس لديه مثل هذه العبادة الرائعة لذلك يلجأ إلى رياضة اليوغا

الصلاة .. علاج لمشكلات العمود الفقري

فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى، وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون أي نوع من أنواع الاكتئاب!

ولذلك أقول: إن أفضل علاج لآلام الظهر والأطراف، أن تطبق ما يلي:

- 1 - تكثر الخطى إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
- 2 - تكثر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأحد أصحابه وقد سأله مرافقته في الجنة، فقال له: (فأعني على نفسك بكثرة السجود) (رواه مسلم).
- 3 - المحافظة على الصلوات وعدم ترك أي صلاة، فأحب الأعمال إلى الله **كَمَا أَحَبَّ النَّبِيُّ**: (الصلاة في وقتها)، ويقول تعالى: **﴿وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴾** أولئك في جَنَّاتٍ مَكْرُمُونَ (المعارج: 34-35).
- وقد جمع النبي لنا أبواب الخير في حديث واحد، فقد روي عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «**ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات؟** قالوا بلى يا رسول الله، قال: «**إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطى إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة، فذلكم الرباط**» (رواه مسلم).
- فالوضوء ينشط خلايا الجلد ويزيل التراكمات والسموم التي تعلق عليه، ويؤدي إلى نشاط الجسم بشكل عام، ثم تأتي رياضة المشي إلى المساجد، لتقوية عضلات الرجل وإعطاء مرونة للجسم ولياقة بدنية رائعة، ثم تأتي رياضة الصلاة التي هي بحق أفضل تمرين لعضلات العمود الفقري.

وكل هذا يتم بخشوع كامل، مما يؤدي إلى الحصول على أقصى فائدة طبية، فالخشوع لله تعالى والتفكير في هذه العبادة الرائعة – الصلاة – هو راحة للنفس والجسد، ولذلك نقول: هل تشعر الآن معي بلذة الصلاة وحلاوة العبادة وروعة الخضوع للخالق عز وجل؟



فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس وبخاصة من تعاني هشاشة العظام. ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها) (السلسلة الصحيحة، الألباني). لأن الصلاة بالفعل راحة للإنسان،

في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضية ترزع الكثيرين وتسبب لهم ألماً لا تحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن نقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولاه لم يتمكن أحدنا من أداء حركة واحدة!

وبسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم المشي وقلة الحركة وكثرة الطعام، انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب ألماً أسفل الظهر وآلام الرقبة وتنميل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟

وجدت دراسة أمريكية جديدة أن تمارين اليوغا تخفف الألم المزمن في الجزء السفلي من الظهر، ولا تقتصر فوائد هذه التمارين على تقوية عضلات الظهر فقط، بل تشمل عضلات البطن وتخفف الضغط على العمود الفقري.

وقال الباحثون إن ممارسة هذه الرياضة تقوي الجسم وتزيد مرونته وتساعد على التوازن. ويقول د. تود ألبرت رئيس قسم طب العظام في مستشفى توماس جيفرسون «تبين لي أن اليوغا تخفف بشكل كبير الأوجاع في أسفل الظهر»، داعياً المرضى الذين يشكون من هذه المشكلة إلى الاستمرار في ممارستها لأن التوقف عن ذلك يضعف عضلات الظهر ويجعل الألم مزماً.

وتؤكد الدراسة التي نشرت في مجلة «العمود الفقري»، أن الذين مارسوا تمارين اليوغا لمدة ستة أشهر تراجعت لديهم حدة الألم الذي يشعرون به في أسفل الظهر، مقارنةً بنظرائهم الذين استمروا في تناول العلاجات التقليدية للألم مثل الحبوب وغير ذلك، كما تحسنت حالتهم النفسية.

ولكن هل يوجد لدينا «يوغا» في الإسلام؟

لقد فرض الله علينا ما هو أهم وأفضل من هذه الرياضة، إنها رياضة الصلاة! فقد أثبتت بعض الدراسات الإسلامية أن الذي يحافظ على الصلاة بل ويكثر من المشي

نصيحة الحسن البصري إلى عمر بن عبد العزيز في وصف الإمام العادل

حياة لعباده، فكيف إذا قتلهم من يقتص لهم؟

واذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياعك عنده، وأنصارك عليه، فتزود له، ولما بعده من الفرع الكبر.

واعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلاً غير منزلك الذي أنت فيه، يطول فيه ثاؤك، ويفارقك أحباؤك، ويسلمونك في قعره فريدا وحيدا، فتزود له ما يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وأمّه وأبيه، وصاحبته وبنيه.

واذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثت ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتاب لا يغير صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، فالآن يا أمير المؤمنين أنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأمل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلين، ولا تسلك بهم سبيل

نصح الامام الحسن البصري رحمه الله الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز قائلا له: اعلم يا أمير المؤمنين أن الله جعل الإمام العادل قوام كل مائل، وقصد كل جائر، وصلاح كل فاسد، وقوة كل ضعيف، ونصفة كل مظلوم، ومفرج كل ملهوف.

والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالراعي الشفيق على إبله، الرفيق الذي يرتاد لها أطيب المرعى، ويذودها عن مرآت الهلكة، ويحميها من السباع، ويكنفها من أدنى الحر والقر، والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالآب الحاني على ولده، يسعى لهم صفارا ويعلمهم كبارا، يكتسب لهم في حياته. ويدخر لهم بعد مماته.

والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البررة الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعتة كرها، وربته طفلا، تسهر بهسره، وتسكن بسكونه،

كتابة السيئات

قال المناوي رحمه الله في «فيض القدير بشرح الجامع الصغير»: (إن صاحب السيئات (ليرفع القلم ست ساعات) يحتمل أن المراد الفلكية ، ويحتمل غيرها (عن العبد المسلم المخطئ) فلا يكتب عليه الخطيئة قبل مضيتها ، بل يمهله (فإن ندم) على فعله المعصية (واستغفر الله منها) أي: طلب منه أن يغفرها وتاب توبة

صحيحة (ألقاها) أي : طرحها فلم يكتبها (وإلا) أي: وإن لم يندم ويستغفر (كتبت) يعني كتبتها كاتب الشمال (واحدة) أي: خطيئة واحدة، بخلاف الحسنة فإنها تكتب عشرا (ذلك تخفيف من ربحكم ورحمة). انتهى كلامه. ولذا بؤب الإمام الهيثمي رحمه الله في مجمع الزوائد على هذا الحديث بقوله: (باب العجلة بالاستغفار).

عشر نساء لعنهن الرسول

- 1 - الواشمة
- عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشمت والمستوشمات والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله ما لي لأعن من لعنه رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو في كتاب الله؟ الراوي: عبد الله بن مسعود المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح
- 3 - المتفلجة
- (لعن الله والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله)
- 4 - الواصلة
- (لعن الله الواصلة والمستوصلة)
- الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر بشعر آخر.. ومنه الباروكة المستوصلة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها
- 5 - المرأة الساخط زوجها عليها
- إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت، فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح.
- الراوي: أبو هريرة المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح
- 6 - المشبهات بالرجال
- (لعن صلى الله عليه وسلم المشبهات
- من النساء بالرجال)
- 7 - زائرات القبور
- عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زوارات القبور.
- 8 - النائحة
- لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم النائحة والمستمعة.
- الراوي: أبو سعيد الخدري المحدث: ابن حجر العسقلاني - المصدر: هداية الرواة - الصفحة أو الرقم: 2/229 خلاصة الدرجة: (حسن كما قال في المقدمة).
- 9 - المحلل له
- لعن الله المحلل والمحلل له
- الراوي: علي بن أبي طالب المحدث: أبو داود - المصدر: سنن أبي داود ومعنى المحلل له
- عن عقبة بن عامر أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (ألا أخبركم بالنتيس المستعار؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال هو المحلل، لعن الله المحلل والمحلل له) رواه ابن ماجه في سننّه.
- وروي عمرو بن نافع عن أبيه قال: جاء رجل إلى ابن عمر فسأله عن رجل طلق امرأته ثلاثا فتزوجها أخ له من غير مؤامرة بينهما ليحلها لأخيه هل تحل لأول؟ قال لا، إلا تكاح رغبة. كنا نعد هذا سفاحا على عهد رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) رواه الحاكم في صحيحه.
- 10 - نساء كاسيات عريات
- صنفان من أهل النار لم أرهما. قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كأسئمة البخت المائلة. لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا.
- الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم - المصدر: المسند صحيح.



ساهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على التفرقة والكلام داخل وكرة، وتبين أن النمل يصدر ترددات صوتية لم يكن أحد يعرفها من قبل، ولكن القرآن أشار إليها.

حيث وضع فريق من العلماء مكبرات صوت صغيرة جدا داخل بيوت النمل لنقل الأصوات التي تصدرها الملكة والتي تدفع النمل إلى التركيز والانتباه. ووجدوا أنهم عندما استمعوا إلى أصوات الملكة تبين أن النمل يتوقف عن الحراك ما إن يسمع صوت الملكة، فرفع قرون الاستشعار لساعات طويلة دون الإتيان بأي حركة، وإذا ما اقترب أحد من البيت يهاجمه النمل بسرعة. ويؤكد الباحثون أن النمل لديه مفردات أكبر مما كان يظن سابقا. فالأصوات المختلفة داخل مستعمرة النمل الواحدة يمكن أن تستفز للقيام بردات فعل مختلفة.

ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحِشْرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودَهُ مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ. ﴿١٧﴾ حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطُمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١٨﴾ فَبَتَّسَّمَ ضَالِحًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ (النمل: 17-19).