

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

الصلاة.. علاج لمشكلات العمود الفقري

راحة للإنسان، 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- تكثُر الخطى إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
 - 2- تكثُر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأحد أصحابه وقد سأله مراقبته في الجنة، فقال له: (فاعني على نفسك بكثر السجود) (رواه مسلم).
 - 3- المحافظة على الصلوات وعدم ترك أي صلاة، فأحب الأعمال إلى الله كما أخبر النبي: (الصلاة في وقتها)، ويقول تعالى: (وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ × أولئك هم جنات مكرمون) (المعارج: 35-34).
- 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 تشعرون الآن معي بلذة الصلاة وحلاوة العبادة وروعة الخضوع للخالق عز وجل؟



ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها) (السلسلة الصحيحة، الألباني). لأن الصلاة بالفعل

حركات ضرورية للعمود الفقري، وقد أثبتت الدراسات فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس وبخاصة من تعاني هشاشة العظام.

في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضية تزج الكثيرين وتسبب لهم آلاماً 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 آلاماً أسفل الظهر وآلام الرقبة وتميل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟ وجدت دراسة أميركية 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 مزمناً.

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 بنظرانهم 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 إلى المساجد، يكون أقل عرضة لمشاكل العمود الفقري.

ولو تأملنا يا تمارين الخاصة برياضة اليوغا، نجد أن الحركات الأساسية شبيهة بحركات الصلاة، فالوقوف بخشوع بين يدي الله تعالى، ثم الركوع والسجود، فهذه

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

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ صَاحِبَ الشَّمَالِ لَيَرْفَعُ الْقَلَمَ سِتِّ سَبَاعَاتٍ عَنِ الْعَيْدِ الْمُسْلِمِ الْخَطِيئِ أَوْ الْمَسِيءِ، فَإِنْ بَدِمَ وَاسْتَغْفَرَ لِلَّهِ مِنْهَا الْقَاهَا، وَإِلَّا كُنْتِ وَاحِدَةً». أخرجته الطبراني، وأبو نعيم في الحلية، والبيهقي في الشعب الإيمان وحسنه الألباني في «السلسلة الصحيحة».

كيفية إذا قتلهم من يقتلهم؟ وذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياكك عنده، وأنصارك عليه، فتزود له، ولما بعده من الفزع الكبير. وأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلاً غير منزلك الذي أنت فيه، يطول فيه ثوابك، ويفارقك أجبائك، ويسلمونك في قعره فريداً وحيداً، فتزود له ما يصحك يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه. وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثت ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتابات لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، قالن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأمل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهل، ولا تسلك بهم سبيل الظالمين، ولا تسلط المستكبرين على

نصح الإمام الحسن البصري رحمه الله الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز قائلًا له: أعلم يا أمير المؤمنين أن الله جعل الإمام العادل قوام كل مامل، وقصد كل جائر، وصلح كل فاسد، وقوة كل ضعيف، ونصفة كل مظلوم، ومزق كل ملهوف. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالراعي الشفيق على إبله، الرفيق الذي يرتاد لها أطيب المرعى، ويذودها عن مرآت الهلكة، ويحميها من السباع، ويكفها من أذى الحر والقر، والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالآب الحاني على ولد، يسعى لهم صغاراً ويعلمهم كباراً، يكتسب لهم في حياته، ويدخر لهم بعد مماته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البرية الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعتة كرها، وربته طفلاً، تسهر بسهره، وتسكن بسكونه،

ترضعه تارة، وتقطمه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكايته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي اليتامى، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصلح الجوانح بصلاحه، وتفسد بفساده. والإمام العادل يا أمير المؤمنين هو القائم بين الله وبين عباده يسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريههم، وينقاد إلى الله ويقودهم، فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد أئتمنه سيده، واستحفظه ماله وعياله، فبدد المال، وشرذ العيال، فأفقر أهله، وفرق ماله. وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الصدود ليزجر بها عن الخيانت والفواحش، فكيف إذا أتاه من يليها؟ وأن الله أنزل القصص حياة لعباده،

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 مضيها، بل يمهله (فإن ندم) على فعله المعصية (واستغفر الله منها) أي: طلب منه أن يغفرها وتاب

عنه قال: لعن الله الواشحات والمستوشحات والمتنصحات والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله ما لي لا ألعن من لعنه رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو في كتاب الله؟ الراوي: عبد الله بن مسعود المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح

عشر نساء لعنهن الرسول

عشر نساء لعنهن الرسول

النمل يصدر ذبذبات صوتية معجزة



سماحت تكنولوجيا صوتية متطورة اكتشاف قدرة النمل على الفرشة 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 جداً 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 الحركة ما إن يسمع صوت الملكة، فيرفع 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 سابقاً. فالأصوات المختلفة داخل مستعمرة النمل الواحدة يمكن أن تستقر للقيام بمرات فعل مختلفة.

ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحَشْرٌ لِسُلَيْمَانَ جُنُودُهُ مِنَ الْجِنِّ وَالإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَمِمَّنْ يُوَزَّعُونَ × حَتَّى إِذَا تَوَاصَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلَا مَعَنَا وَلا تُخْطِئْتُمْ سَلِيمًا وَجُنُودُهُ هُمْ لا يَشْعُرُونَ × فَنَبِّئْهُمْ صَاحِبَكُم مِّنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعُنِي أَنْ أَسْخَرَ لِعَمَلِكِ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: 19-17).

عشر نساء لعنهن الرسول

- 1- الواشمة
- 2- النامصة
- 3- المتفلجة
- 4- الواصلة
- 5- المرأة الساخط زوجها عليها
- 6- المتشبهات بالرجال
- 7- زائرات القبور
- 8- النائخة
- 9- المحلل له
- 10- نساء كاسيات عاريات

- 1- الواشمة
- 2- النامصة
- 3- المتفلجة
- 4- الواصلة
- 5- المرأة الساخط زوجها عليها
- 6- المتشبهات بالرجال
- 7- زائرات القبور
- 8- النائخة
- 9- المحلل له
- 10- نساء كاسيات عاريات

عشر نساء لعنهن الرسول