

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

## الصلاة.. علاج لمشكلات العمود الفقري

وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون أي نوع من أنواع الاكتئاب! وذلك 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 مرافقته في الجنة، فقال له: (فاعني على نفسك بكثرة 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 \* أُولَئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ) (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).

فالموضوء ينشط خلايا الجلد ويزيل التراكمت والسموم التي تعلق عليه، ويؤدي إلى نشاط الجسم بشكل عام، ثم تأتي رياضة المشي إلى المساجد، لتقوية عضلات الرجل وإعطاء مرونة للجسم ولباقة 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؟



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، فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى،

العمود الفقري.

ولو تأملنا يا التمارين الخاصة برياضة اليوغا، نجد أن الحركات الأساسية شبيهة بحركات الصلاة. فالوقوف بخشوع بين يدي الله تعالى، ثم الركوع والسجود، فهذه حركات ضرورية للعمود الفقري، وقد أثبتت الدراسات فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل،

في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضية تزج الكثيرين وتسبب لهم آلاماً لا تحتمل، وسببها مشاكل العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن نقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولاها 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 وتمثيل 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 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 إلى المساجد، يكون أقل عرضة لمشاكل

## كتابة السيئات

توبة صحيحة (القاها) أي: طرحها فلم يكتبها (وإلا أي: وإن لم يدم ويستغفر (كتبت) يعني كتبها كاتب الشمال (واحدة) أي: خطية واحدة، بخلاف الحسنة فإنها تكتب عشرا (ذلك تخفيف من ربكم ورحمة). انتهى كلامه. ولذا بوب الإمام الهيثمي رحمه الله في مجمع الزوائد على هذا الحديث بقوله: (باب العجلة بالاستغفار).

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

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ صَاحِبَ الشَّمَالِ لِيَرْفَعُ الْقَلَمَ سِتَّ سَاعَاتٍ عَنِ الْعَبْدِ الْمُسْلِمِ الْمَخْطِئِ أَوْ الْمُسِيءِ، فَإِنْ نَدِمَ وَاسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهَا إِقَامَهَا، وَإِلَّا كُتِبَتْ وَاحِدَةً». أَخْرَجَهُ الطَّبْرَانِيُّ، وَأَبُو نَعِيمٍ فِي الْحَلِيَّةِ، وَالْبَيْهَقِيُّ فِي شُعَبِ الْإِيمَانِ وَحَسَنَةُ الْأَبْيَانِي فِي «السَّلْسَلَةِ الصَّحِيحَةِ».

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

المستضعفين، فإنهم لا يرقبون في مؤمن إلا ولا ذمة، فتيبوه باوزارك وأوزار مع أوزارك، وتحمل انفالك وانقالا مع انفالك. ولا يغرنك الذين يتنعمون بما فيه بؤسك، ويأكلون الطيبات في دنياهم بإذباب طيباتك في آخرتك. لا تنظر إلى قدرتك اليوم، ولكن انظر إلى قدرتك غدا، وأنت مأسور يصحبك يوم يفكر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه. وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثت ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتابات لا يغير صغيرة ولا كبيرة إلا أصحابها.

فالآن 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

كفكف إذا قتلهم من يقتص لهم؟ وأذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياك عنده، وأنصارك عليه، فزود له، ولما بعده من الفرع الكبير. وأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلا غير منزلك الذي أنت فيه، يطول فيه ثؤاؤك، ويقارقك أحباؤك، ويسلمونك في قصره فريدا وحيدا، فتزود له ما يصحبك يوم يفكر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه. وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثت ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتابات لا يغير صغيرة ولا كبيرة إلا أصحابها.

فأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلا غير منزلك الذي أنت فيه، يطول فيه ثؤاؤك، ويقارقك أحباؤك، ويسلمونك في قصره فريدا وحيدا، فتزود له ما يصحبك يوم يفكر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه. وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثت ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتابات لا يغير صغيرة ولا كبيرة إلا أصحابها.

ترضعه تارة، وتغلمه أخرى، وتفرح بعاقبته، 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 القائم بين الله وبين عباده يسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريه، وينقاد إلى الله ويقودهم. فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد اتئتمه سيده، واستحفظه ماله وعياله، فبدد المال، وشرذ العيال، فأفقر أهله، وفرق ماله.

وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الحدود ليزجر بها عن الخباثت والفواحش، فكيف إذا أتاه من يليها؟ وأن الله أنزل القصاص حياة لعباده،

نصح الإمام الحسن البصري رحمه الله الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز قائلا له: أعلم 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 كالرعي الشفيق على إبله، الرقيق الذي يرتاد لها أطيب المرعى، ويذودها عن مرات الهلكة، ويحميها من السباع، ويكفها من أذى الحر والقر، والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأب الحاني على ولد، ويسعى لهم صغارا ويعلمهم كبارا، يكتسب لهم في حياته، ويدخر لهم بعد مماته.

والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البرة الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعت كرها، وربته طفلا، تسهر بسهره، وتسكن بسكونه،

## النمل يصدر ذبذبات صوتية معجزة



ساهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على الترتبة 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، 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 تستفز للقيام بردات فعل مختلفة.

ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحِشْرٌ لِّسُلَيْمَانَ جُنُودَهُ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ \* حَتَّى إِذَا أَتَوْا عَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطَمَنَّ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ \* فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: 19-17).

## عشر نساء لعنهن الرسول

7 - زائرات القبور  
عن ابي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زوارات القبور.  
8 - النائحة  
عن رسول الله صلى الله عليه وسلم النائحة المستمعة.  
الراوي: أبو سعيد الخدري المحدث: ابن حجر العسقلاني - المصدر: هداية الرواة - الصفحة أو الرقم: 229/2 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 بالتييس المستعار؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال هو المحلل، لعن الله المحلل والمحلل له) رواه ابن ماجه في سننه.

وروي عمرو بن نافع عن أبيه قال: جاء رجل إلى ابن عمر فسأله عن رجل طلق امرأته ثلاثاً فترجها أخ له من غير مؤامرة بينهما لئلا يحلها لأخيه هل تحل للأول؟ قال لا، إلا نكاح رغبة. كنا نعد هذا سفاحاً على عهد رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) رواه الحاكم في صحيحه.

10 - نساء كاسيات عاريات  
صنقان من أهل النار لم أرهما. قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كاسنمة البخت المائلة.

لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها توجد من مسيرة كذا وكذا.  
الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم - المصدر: المسند صحيح.

1 - الواشمة  
عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشمت والمستوشمات والمتنمصات والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله ما لي لا لعن من لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو في كتاب الله؟  
الراوي: عبد الله بن مسعود المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح

والوشم هو أن يغرن ظهر كف المرأة ومصمصها بإبرة ثم يحشى بالكحل أو بالنتوخ فبخضر، وقد وشمتم تشم وشمافهي.

2 - النامصة  
لعن الله ..... المتنمصات)  
النمص: النامصة هي التي تقوم بتتف الحاجبين أو ترقيقهما.  
المتنمص: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.

3 - المتفلجة  
(لعن الله ..... والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله)  
التفلج: برد ما بين الأسنان الثنايا والرباعيات

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 - المتشبهات بالرجال  
(لعن صلى الله عليه وسلم المتشبهات من النساء بالرجال)