



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

الصلاة.. علاج لمشكلات العمود الفقري

استمعوا في تناول العلاجات التقليدية لآلام مثل الصوب 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 ما التمارين الخاصة برياضة اليوغا، نجد أن الحركات الأساسية شبيهة بحركات الصلاة. فالوقوف يخشوع بين يدي الله تعالى، ثم الركوع والسجود، هذه حركات ضرورية للعمود الفقري. وقد أثبتت الدراسات فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس وبخاصة من تعاني مشاشة العظام. ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحمًا بها) (السلسلة الصحيحة، الألباني). لأن الصلاة بالفعل 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 الخطي إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
- 2 - تكثُر من الصلاة والسجود لله

في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضية تُزعج الكثيرين وتسبب لهم آلاماً لا تحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن تقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولا لم يتمكن أحدنا من أداء حركة واحدة! وبسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم المشي وقتة الحركة وكثرة الطعام، انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب آلاماً أسفل الظهر وآلام الرقبة وتمثل 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 بيرت 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 مزمنًا. 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

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

ولا تسلك بهم سبيل الظالمين. ولا تسلط المستكبرين على المستضعفين، فإنهم لا يرقبون في مؤمن إلا ولا ذمة، فليوء بأوزارك وأوزار مع أوزارك، ونحمل أثقالك وأثقالاً مع أثقالك، ولا يغرنك الذين ينتعمون بما فيه يؤسك، ويأكلون الطيبات في دنياههم بإذهاب طيباتك في آخرتك، لا تنظر إلى قدرتك اليوم، ولكن انظر إلى قدرتك غدا، وأنت مأسور في حياكل الموت، وموقوف بين يدي الله في مجمع من الملائكة والتبيين والمرسلين، وقد عنت الوجوه للحق القويم، إني يا أمير المؤمنين وإن لم أبلغ يعظني ما بلغه أولو النهي من قبلي فلم ألك شفقة وتصحا، فأزل كتابي إليك كمدواي حبيبه بسقيه الأدوية الكريمة، فأرجو له في ذلك من العافية والصحة، والسلام عليك يا أمير المؤمنين ورحمة الله وبركاته.

وتقطعه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكائيه. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي اليتامى، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصالح الجوانح يصلحه، وتفسد يفسده. والإمام العادل يا أمير المؤمنين هو 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 لثمنه سيد، واستحفظه ماله وعباله، فبيد المال، وشرذ العيال، فافقر أهل، وفرق ماله. وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الصدود ليُجر بها عن الخباياث والغواشش، فكيف إذا أتاهم من يليها؟ وأن الله أنزل القصاص

تصح 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، وصالح كل فاسد، وقوة كل ضعيف، ونصعة كل مظلوم، ومفرج كل ملهوف. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالراعي الشفيق على إبله، الرقيق الذي يرتاد لها أنطب لثري، وينودها عن مرات الهلعة، ويحميها من السباع، ويكتفها من أذى الحر والقر، والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأب الحاني على ولده، يسعى لهم صفارا ويعلمهم كبارا، يكتسب لهم في حياته، ويذكر لهم بعد ممانه. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البرة الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعت كرها، وربته طفلا، نشير بسهر، وتسكن بسكونه، ترضعه نارة،

خاطة حكيمة لعلاج المصيبة

تقبل ان ملكا لبلاد القرس حبس أحد الحكماء وأمر ألا يزيد طعامه اليومي على قرصين من شعير وقيل من الملح ، فأقام الحكم على هذه الحالة أياما دون أن يتكلم، فأمر الملك أصحابه أن يدخلوا على الحكم وينظروا حاله ويسألوه عن ذلك، فقالوا أيها الحكم تراك في ضيق وشدة دون أن يوتر ذلك على صحتك فما السبب فقال: إني عملت دواء من ستة أخلاط أخذ منه كل يوم شيئا وهو الذي حفظ توازن صحتي على ما ترون ولله

كتابة السيئات

عن أبي أمامة رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «إن صاحب الشمال ليرفع القلم ست ساعات عن العبد ليلسج المخطئ أو المسيء، فإن ندم واستغفر الله منكها ألقاها. ولا كتبت وأخذة». أخرجه الطبراني، وأبو نعيم في الحلية، والبيهقي في شعب الإيمان وحسنه الألباني في «السلسلة الصحيحة».

قال الشافعي 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

عشر نساء لعنهن الرسول

- 1 - الواشية
عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشيات والمستوشيات والمتنصصات والمتفجيات للحسن، الخيرات خلق الله ما لي لا لعن من لعنه رسول الله صلى الله عليه وسلم. وهو في كتاب الله؟ الراوي: عبد الله بن مسعود.
- 2 - الشامصة
(لعن الله المتنصصات) النص: الشامصة هي التي تقوم بشتك الحاجبين أو ترقيقهما.
- 3 - المتفجئة
يذاء على ظليها.
- 4 - المتفجئة
(لعن الله والمتفجيات للحسن الخيرات خلق الله) التفج: برد ما بين الإنسان والثياب والرياحيات.
- 4 - الواصلة
(لعن الله الواصلة والمستوصلة) الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر يشعر آخر.. ومنه
- الباركة
المستوصلة: المفعول بها ذلك بناء على ظليها.
- 5 - المرأة الساسخ 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)
- 7 - زائرات القيور
عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زائرات القيور.
- 8 - الناذية
لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الناذية والمستعجة.
- الراوي: أبو سعيد الخدري المحدث: ابن حجر العسقلاني - المصدر: هداية السواد - الصفحة أو الرقم: 229/2 خلاصة الدرجة: (حسن كما قال في المأظمة).
- 9 - المحلل له
لعن الله المحلل والمحلل له الراوي: علي بن أبي طالب
- المحدث: أبو داود - المصدر: سنن أبي داود - معنى المحلل له عن عتبة بن عامر أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (ألا أخبركم بالتيس 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 ثلاثا فتزوجها أخ له من غير مؤامرة بينهما لمحلها لأخيه هل تحل لأول؟ قال لا، إلا نكاح رغبة. كنا نعد هذا سفاحا على عهد رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) رواه الحاكم في صحيحه.
- 10 - نساء كاسيات عاريات
صنفان من أهل النار لم أرهما. قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مميلات ممائلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة. لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا.
- الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم - المصدر: السنن صحيح.

النمل يصدرذبذبات صوتية معجزة



ساهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على الترجمة 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، فرفع قرون الاستشعار لساعات طويلة دون الإنجاب بأي حركة. وإذا ما قارب أحد من البعث بهاجمه النمل بسرعة. ويؤكد الباحثون أن النمل لديه مفردات أكبر مما كان يظن سابقاً. فالأصوات المختلفة داخل مستعمرة النمل الواحدة يمكن أن تستقر للقيام بردات فعل مختلفة.

ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحَسْرَتُنَا أَن رَّسَدْنَا بِمِصْرَ غَوِيًا وَلَئِن لَّمْ يَكُنِ الْإِنسَانُ لَطَافِيئًا فَهِيَ يُؤَزِّغُونَ) «حتى إذا أتوا على واد النمل قالت نملة يا أيها النمل ادخلوا مساكنكم لا يحطمتكم سليمان وجنوده وهم لا يشعرون» فتنسم ضاحكا من قولها وقال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين) (النمل: 17-19).