



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 أرحا 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 - تكثّر الخطى إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
- 2 - تكثّر من الصلاة والسجود لله

في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضية تزعج الكثيرين وتسبب لهم آلاما لا تحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن تقوم 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 آلاما 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 البيرت رئيس قسم طب العظام في مستشفى توماس جيفرسون «تبين لي أن اليوغا تخفف بشكل كبير الأوجاع في أسفل الظهر»، داعيا 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، مقارنة بنظرانهم الذين

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

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

حياة لعباده، فكيف إذا قتلهم من يقتص لهم؟ وذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياك غده، وأنصارك عليه، فتزود له، ولما بعده من الفرع الكبير. وأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلا غير منزلك الذي أنت فيه، يطول فيه تواؤك، ويفارقه أحيائك، ويسلمونك في عهده قريبا وحيدا، فتزود له ما يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبه وبنيه. وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثر ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار فاضرة، والكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، فالآن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأصل، لا تحكم يا أمير المؤمنين ورحمة الله وبركاته.

وتقطعه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكائيه. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي اليتامي، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصحب الجوانح بصلاحه، وتفسد بفساده. 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 أئتمنه سيده، واستخلفه ماله وعياله، فبيد المال، وشرذ العيال، فافتر أهله، وفرق ماله. وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الصدور ليخرج بها عن الضبابات والغواش، 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 مماته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البرة الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعت كرها، وربته طفلا، نشهر بسره، وتسكن بسكونه، ترضعه نارة،

خاطة حكيمة لعلاج المصيبة

الحمد.فقالوا: صفه لما فقال: الأول: الثقة بالله عز وجل. والثاني: علمي أن كل مفر كائن. والثالث: أن الصبر خير ما يستعمله المحتن. والرابع: أن الصبر والخماس: قد يمكن أن تكون في شر مما أنا فيه. والسادس: من ساعة إلى ساعة فرج. فبلغ ذلك الملك فعفا عنه.

قبل أن 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 يؤثر ذلك على صحتك فما السبب فقال: إنني عملت دواء من ستة أخلاط أخذ منه كل يوم شيئا وهو الذي حفظ توازن صحي على ما ترون ولله

كتابة السيئات

عن أبي أمامة رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «إن صاحب الشمال يرفع القلم ست ساعات عن العبد للسلم المحط أو المسي، فإن ندم واستغفر الله منها ألقاها. ولا كتبت وأخذ»، 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 (يرفع القلم ست ساعات) يحتمل أن المراد الفلكية ، ويحتمل غيرها (عن

عنه قال: لعن الله الواشبات والمستوشبات 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

المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح والوشم هو أن يفرز ظهر كف المرأة ومعضنها بإبرة ثم يحللي بالحل أو بالنبور ثم يخضر، وقد وضعت تشم ولسا فهي.

2 - التامصة (لعن الله المتنصصات) النص: التامصة هي التي تقوم بمتنق الحاجبين أو ترقيقهما.

المتنصصة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.

3 - المتفجة (لعن الله والمتفجيات للحسن الخيرات خلق الله) التفج: برد ما بين الإنسان الثناب والرباعيات 4 - الواصلة (لعن الله الواصلة والمستوصلة) الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر يشعر آخر.. ومنه

عشر نساء لعنهن الرسول

الباركة المستوصلة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.

5 - المرأة الساسخ زوجها عليها إذا دعا الرجل امراته 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 القبور عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زائرات القبور.

8 - الناذة لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الناذة والمستعجة.

الراوي: أبو سعيد الخدري المحدث: ابن حجر العسقلاني - المصدر: هداية السواد - الصفحة 229/2 خلاصة الدرجة: (حسن كما قال في الملامة).

9 - المحلل له لعن الله المحلل والمحلل له الراوي: علي بن أبي طالب

المحدث: أبو داود - المصدر: سنن أبي داود ومعنى 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 امراته 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 مميالات مائلات رؤوسهن كاسية البخت المائلة. لا يدخل الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا.

الراوي: أبو هريرة المحدث: سلم - 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 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 الحركة ما إن يسمع صوت الملكة، فيرفع قرون الاستشعار لساعات طويلة دون الإنجاب بأي حركة. وإذا ما قارب أحد من البت بهاجمه النمل بسرعة، ويؤكد الباحثون أن النمل لديه مفردات أكبر مما كان يظن سابقا. فالأصوات المختلفة داخل مستعمرة النمل الواحدة يمكن أن تستقر للقيام بردات فعل مختلفة.

ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحَسْرَتُنَا أَن جَعَلْنَا مِنَ النَّمْلِ وَالنَّاسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ حَتَّى إِذَا فُزِّعُوا عَلَى أَثْقَالِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ خَفَضْنَاهُمْ أَفْجَاءً مِّنْ قَوْلِنَا وَقَال رَبِّ أُوذِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَوضِعُنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: 17-19).