

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 يا 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 - تكثر الخطي إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
- 2 - تكثر 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 مزمنا». 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

خاطة حكيمة لعلاج المصيبة

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

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

كتابة السيئات

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنْ صَاحِبَ الشَّامَلِ لِيرْفَعَ الْقَلَمَ سِتَّ سَاعَاتٍ عَنِ الْعَمَلِ لِيَسْلَمَ الْخَطِيئُ أَوْ الْمَسِيءُ، فَإِنْ نَدِمَ وَاسْتَغْفَرَ اللَّهَ مِنْهَا أَلْفًا. وَلَا تَكُنْتُ وَأَحَدًا». أَخْرَجَهُ الطَّبْرَانِيُّ، وَأَبُو نَعِيمٍ فِي الْحِلَّةِ، وَابْنُ أَبِي شَيْبَةَ فِي شُعَبِ الْإِيمَانِ وَحَسَنَةُ الْأَلْبَانِيُّ فِي «السَّلْسَلَةِ الصَّحِيحَةِ».

قال الشَّوَارِبِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ فِي «فَيْضِ الْغَيْبِ يشرح الجامع الصغير»: (إن صاحب الشامل) وهو كاتب السيئات (ليرفع القلم ست ساعات) يحتمل أن المراد الفلكية ، ويحتمل غيرها (عن

عشر نساء لعنهن الرسول

1 - الواشمة
عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشمات والمستوشمات والمتنصصات والمتفجئات 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 الصغير - صحيح والوشم هو أن يفرز ظهر كف المرأة ومعضنها بإبرة ثم يحللي بالحلل أو بالثبور ثم يخضر، وقد وُشمت تشم وُشما فهي.

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

المتنصصة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.

3 - المتفجئة
(لعن الله والمتفجئات للحسن الخيرات خلق الله) التفج: برد ما بين الإنسان الثنائي والرباعيات 4 - الواصلة
(لعن الله الواصلة والمستوصله) الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر يشعر آخر.. ومنه

الباركة
المتنصصة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.

5 - المرأة الساخط زوجها عليها إذا دعا الرجل امراته إلى فراشه فأبت، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح.

الراوي: أبو هريرة المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصغير - صحيح 6 - المتشبهات بالرجال
(لعن صلى الله عليه وسلم المتشبهات من النساء بالرجال)

7 - زائرات الفجور
عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زائرات الفجور.

8 - الناذعة
لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم الناذعة والمستمجة.

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

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 غابر 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 يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا.

الراوي: أبو هريرة المحدث: سلم - المصدر: السنن صحيح.

تصح الإسام الحسن البصري رحمه الله الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز قائلا له: أعلم يا أمير المؤمنين أن الله جعل الإسام العادل قوام كل مائل، وقصد كل جائر، وصالح كل فاسد، وقوة كل ضعيف، ونصفة كل مظلوم، ومفرج كل ملهوف. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالرعي الشفيق على إبله، الرقيق الذي يرتاد لها أنطبئ للرعي، وينودها عن مرات الهلكة، ويحييها 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، ووضعتة كرها، وربته طفلا، نشهر بسهره، وتسكن بسكونه، ترضعه نارة،

وتقطعه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكايته.

والإسام العادل يا أمير المؤمنين وصي اليتامي، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم.

والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصالح الجوانح يصلحاه، وتفسد يفساده.

والإسام العادل يا أمير المؤمنين هو القائم بين الله وبين عباده يسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريهم، وينقاد إلى الله ويقودهم، فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد اثمنته سيد، واستحفظه ماله وعباله، فبيد المال، وشرذ العيال، فافقر أهل، وفرق ماله.

وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الصدود ليحجز بها عن الخباياث والغواشش، فكيف إذا أتاهما من يليها؟ وأن الله أنزل القصاص

حياة لعباده، فكيف إذا قتلهم من يقتص لهم؟

واذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياكع عنده، 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 أحياءك، ويسلمونك في عهده قريبا وحيدا، فتزود له ما يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وامه وأبيه، وصاحبه وبنيه.

واذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثر ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ففاهرة، والكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها.

فالأن يا أمير المؤمنين وآتت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأصل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلين.

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 وأنقالا 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 ماسور في حيائل الموت، وموقوف بين يدي الله في مجمع من الملائكة والتبيين والمرسلين، وقد عنت الوجوه للحى القيوم، إنني يا أمير المؤمنين وإن لم أبلغ يعظني ما بلغه أولو النهي من قبلي فلم ألك شفقة وتصحأ، فأنزل كتابي اليك كمدواي حبيبه بسقيه الأدوية الكريهة، لما يرجو له في ذلك من العافية والصحة، والسلام عليك يا أمير المؤمنين ورحمة الله وبركاته.

النمل يصدرذبذبات صوتية معجزة



ساهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على التحدث والكلام داخل وكرة، وتبين أن النمل يصدر ترددات صوتية لم يكن أحد يعرفها من قبل. وتكن 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 الإنجاب بأي حركة. وإذا ما قُرب أحد من البت 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: (وَخَشَر لِّسِيمَانٍ خُودَهُ مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ خَتَّى إِذَا أَثَا عَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَخَظَمَكُم سُلَيْمَانٌ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَتَخِفَتُمْ مِنْكُمْ وَجُنُودُهُمْ لَا يَخَافُونَكُمْ مِنْكُمْ فَادْخُلُوا مِنْ قَوْنِيهَا وَقَالَ رَبِّ أُورْغَنِي أَنْ أَسْأَلَ فَعَمَّكَ الَّتِي اتَّخَذْتِ عَلَيَّ وَعَلِيَّ وَالَّذِي أَنْ أَعْمَلُ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَنزَلْنِي مِنْ خَشْمِكُمْ فِي عُيَاكِ الصَّالِحِينَ) (النمل: 17-19).