

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 الخطي 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: (فأعني 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).

فالوضوء ينشط خلايا الجلد ويزيل التراكبات والسموم التي تعلق عليه، ويؤدي إلى نشاط الجسم بشكل عام، ثم تأتي رياضة المشي إلى المساجد، لتقوية عضلات الرجل وإعطاء مرونة للجسم ولإيقاظ 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 يمثل 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 مزمنًا. وتؤكد الدراسة التي نشرت في مجلة «العمود الفقري»، أن الذين مارسوا تمارين اليوغا لمدة ستة أشهر تراجع لديهم حد 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

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 الخطيئة قبل مضيها، بل يمهلها (فإن ندم) على فعله (واستغفر) (اللله منها) أي: طلب منه أن يغفرها وتاب

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ صَاحِبَ الشَّمَالِ لَيَرْفَعُ الْقَلَمَ سِتَّ سَاعَاتٍ عَنِ الْعَبْدِ الْمُسْلِمِ الْمَخْطِئِ أَوْ الْمُسِيءِ، فَإِن نَدِمَ وَأَسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهَا فَأَهَامَهَا، وَإِلَّا كُتِبَتْ وَأَحَدَةٌ». أخرجه الطبراني، وأبو نعيم في الحلية، والبيهقي في شعب الإيمان وحسنه الألباني في «السلسلة الصحيحة».

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

فكيف 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 منزلاً غير منزلك الذي أنت فيه، يطول فيه ثؤؤك، ويقارك أحمؤك، ويسلمونك في قعره فريداً وحيداً، فزود له ما يصحبه يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنينه. وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعث ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتابات لا يغيرها صغيرة ولا كبيرة إلا أصحابها، فالآن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأمل، لا تحكك 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 قائلاً 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، ومفرق كل ملهوف. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالرعي 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، ويسعى لهم صغاراً ويعلمهم كباراً، يكتسب لهم في حياته، ويدخر لهم بعد مماته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البرة الرفيعة بولدها، حملته كرها، ووضعته كرهاً، وربته طفلاً، 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 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 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 النَّعْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّعْلُ ادْخُلَا مَعَكُمْ لَا يَخْتِمْكُمْ سُلَيْمَانٌ 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

- 1 - الواشمة
عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشمات والمستوشمات والمتنصقات 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
- 2 - النمامة
والوشم هو أن يغرن ظهر كف المرأة ومصمصها بإبرة ثم يحشى بالكحل أو بالنتوخ فبخضر، وقد وشمت تشم وشما فهي.
الراوي: أبو داود - المصدر: سنن أبي داود ومعنى المحلل له
- 3 - المنفلجة
(لعن الله المتنصقات)
النمص: النمامة هي التي تقوم بتنتف الحاجبين أو ترفيقهما.
المنمصنة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.
- 4 - الواصلة
(لعن الله الواصلة والمستوصلة)
الواصلة: هي التي تقوم بوصول 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)
الراوي: أبو هريرة المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح
- 7 - زائرات القبور
عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زورات القبور.
- 8 - النائحة
لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم النائحة والستمعة.
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
- 10 - نساء كاسيات عاريات
صنقان من أهل النار لم أرها. قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مبيلات 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.