

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! ولذلك أقول: إن أفضل علاج لآلام الظهر والأطراف، أن تطبق ما يلي:

- 1- تكسر الخطى إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
- 2- تكسر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأجد أصحابه وقد سألته 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: (والذين هم على صلاتهم يحافظون × أولئك في جنات مكرمون) (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 يحو 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).

قالوضوء 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 ولياقة 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 آلاما لا تحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن نقوم 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 وتميل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟

وجدت دراسة أميركية جديدة أن تمارين اليوغا تخفف الآلام المزمنة 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»، 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 الآلام الذي يشعرون به في أسفل الظهر، مقارنة بنظرائهم الذين استمروا في تناول العلاجات التقليدية للآلام 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 الفكيلة، ويحتمل غيرها (عن العبد المسلم المخطئ) فلا يكتب عليه الخطيئة قبل مضيتها، بل بمهلته (فإن ندم) على فعله المعصية (واستغفر) الله منها أن يغفرها وتاب العبد توبة صحيحة (لقاها) أي: طرحها فلم يكتبها (وإن لم يندم ويستغفر) (كتبت) يعني كتبها كاتب الشمال (واحدة) أي: خطيئة واحدة، بخلاف الحسنة فإنها تكتب عشرا (ذلك تخفيف من ربحم ورحمة). انتهى كلامه. ولذا بوب الإمام الهيثمي رحمه الله في مجمع الزوائد على هذا الحديث بقوله: (باب العجلة بالاستغفار).

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ صَاحِبَ الشَّمَالِ لِيَرْفَعُ الْقَلَمَ سِتَّ سَاعَاتٍ عَنِ الْعَبْدِ الْمُسْلِمِ الْمَخْطِئِ أَوْ الْمُسِيءِ، فَإِنْ نَدِمَ وَاسْتَغْفَرَ اللهُ مِنْهَا لَقَاهَا، وَإِلَّا كَتَبَتْ وَاحِدَةً». أخرجه ترمذي، وصححه الألباني، وحسنه الألباني في «السلسلة الصحيحة».

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

المستضعفين، فإنهم لا يرقبون في مؤمن إلا ولا ذمة، فتبوء باوزارك وأوزار مع أوزارك، ونحمل أثقالك واتقلا مع أثقالك. ولا يغرنك الذين يتنعمون بما فيه يؤسك، ويأكلون الطيبات في دنياهم بإذئاب طيباتك في آخرتك. لا تنظر إلى قدرتك اليوم، ولكن انظر إلى قدرتك غدا، وأنت مأسور في حبال الموت، وموقوف بين يدي الله في مجرم من الملائكة والنجيين والمرسلين، وقد عنت الوجوه للحق القيوم.

فكيف إذا قتلهم من يقتص لهم؟ واذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشباعك عنده، وأنصارك عليه، فتزود له، ولما بعده من الفرغ الكبير.

واعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلا غير منزل الذي أنت فيه، يطول فيه ثواؤك، ويقارقه أحيائك، ويسلمونك في قصره فريدا وحيدا، فتزود له ما لا تسرر ظاهره، والكتاب لا يغار صغيرة ولا كبيرة إلا أخصاه، فالآن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأمل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلين، ولا تسلك بهم سبيل الظالمين، ولا تسلط المستكبرين على

ترضعه تارة، وتطمئه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكايته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي البتامي، 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 عبادته بسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريههم، وينقاد إلى الله ويقودهم، فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد أتمننه سيده، واستحفظه ماله وعياله، فيسد المال، وشرذ العيال، فأفقر أهله، وفرق ماله.

واعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الحدود ليزجر بها عن الخباثت والفواحش، فكيف إذا اتاها من يليها؟ وأن الله أنزل القصص حياة لعباده،

عشر نساء لعنهن الرسول

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

8 - النائحة
لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم النائحة والمستنعة.

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

1 - الواشمة
عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشحات والمستوشحات والمتنمصات والمتفلجات للحسن، المغيرات 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

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 المستعارة؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال هو المحلل، لعن الله المحلل والمحلل له) رواه ابن ماجه في سننه.

2 - النامصة
(لعن الله المتنمصات)

النمص: النامصة هي التي تقوم بتنتف الحاجبين أو ترفيقهما.

المتنمصنة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.

3 - المتفلجة
(لعن الله والمتفلجات للحسن)

المغيرات خلق الله

التفلج: برد ما بين الأسنان الفنايا والرباعيات

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

لا يدخل الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا.

الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم - المصدر: المسند صحيح.

4 - الواصلة
(لعن الله الواصلة والمستوصلة)

الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر بشرع آخر.. ومنه الباروكة

المستوصلة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها

5 - المرأة الساخظ 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)

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



سأهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على الفرقة 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 سابقا. فالأصوات المختلفة داخل مستعمرة النمل الواحدة يمكن أن تستفز للقيام بردات فعل مختلفة.

ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحُشِرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودَهُ مِنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزِعُونَ × حَتَّى إِذَا أَتَوْا عَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطَمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ × فَبَيِّنَسِمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: 17-19).