

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- تكفّر الخطي إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
2- تكفّر 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: 34-35).
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: «إسبأغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطى إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة، فذلكم الرباط» (رواه مسلم).

قالوضوء ينشط خلايا الجلد ويزيل التراكمت 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 طيبة، 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 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 آلاماً أسفل الظهر وآلام الرقبة وتنميل 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»، داعياً المرضى الذين يشكون من هذه المشكلة إلى الاستمرار في ممارستها لأن التوقف عن ذلك يضعف عضلات الظهر ويجعل الألم مزمناً. 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 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 الفكيلة، ويحتمل غيرها (عن العبد المسلم الخاطئ) فلا يكتب عليه الخطيئة قبل مضيتها، بل بمهلته (فإن ندم) على فعله المعصية (واستغفر الله منها) أي: طلب منه أن يغفرها وتاب

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ صَاحِبَ الشِّمَالِ لَيُرْفَعُ الْقَلَمَ سِتَّ سَاعَاتٍ عَنِ الْعَبْدِ الْمُسْلِمِ الْخَطِيئِ أَوْ الْمُسِيءِ، فَإِن نَدِمَ وَاسْتَغْفَرَ اللهُ مِنْهَا لِقَاهَا، وَإِلَّا كُتِبَتْ وَاحِدَةً». أخرجَه الشيخان 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؟ وذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشباعك عنده، وأنصارك عليه، فتزود له، ولما بعده من الفرغ الكبير.

والعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلاً غير منزل الذي أنت فيه، يطول فيه ثواؤك، ويقارئك أحباؤك، ويسلمونك في قصره فريداً وحيداً، فتزود له ما يصحبه يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه.

وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثت ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتابات لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، 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 اليتامي، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصلح الجوانح بصلاحه، وتفسد بفساده.

والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالراعي الشفيق على إبله، الرقيق الذي يرتاد لها أطيب المرعى، وينودها عن مرات الهلكت، ويحميها من السباع، ويكفها من أذى الحر والقر، والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالآب الحاني على ولد، يسعى لهم صغاراً ويعلمهم كباراً، يكتبسبب لهم في حياتهم، ويدخر لهم بعد مماتهم.

والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البررة الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعت كرها، وربته طفلاً، تسهر بهسره، وتسكن بسكونه،

عشر نساء لعنهن الرسول

7 - زائرات القبور
عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زائرات القبور.
8 - النائخة
للعن رسول الله صلى الله عليه وسلم النائخة والمستنعة.

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

2 - النائمة
(لعن الله المتنمصات)
النمص: النائمة هي التي تقوم بتنتف الحاجبين أو ترفيقهما.
المتنمصة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.
3 - المتفلجة
(لعن الله والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله)
التفلج: برد ما بين الأسنان الفنايا والرباعيات
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 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)
7 - نساء كاسيات عاريات صنفان من أهل النار لم أرهما، قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مميلات مائلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة.
لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا.
الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم - المصدر: المسند صحيح.



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 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 لم 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: (وَخَشِرَ لِسُلَيْمَانَ جُنُودَهُ مِنَ الْجِنِّ وَالإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزِعُونَ × حَتَّى إِذَا أَتَوْا عَلَى وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانَ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ × فَبَيِّنَسَّمُ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: 19-17).