

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 – تكثر الخطى إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.

2 – تكثر من الصلاة والسجود لله تعالى، كما قال النبي لأجد أصحابه وقد سألته مرافقته في الجنة، فقال له: (فاعني 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 مُكْرَّمُونَ) (المعارج: 35-34).

وقد جمع النبي لنا أبواب الخبر 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 التراكمت 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 تزعج 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 أحدا من أداء حركة واحدة!

وسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم المشي وقلة الحركة وكثرة الطعام، انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب آلاما أسفل الظهر وآلام الرقبة وتمثيل الأطراف وآلام اليدين والرجلين. ولكن ما هو العلاج الجديد؟

وجدت دراسة أميركية جديدة أن تمارين اليوغا تخفف الآلم 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 لى 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 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

نصيحة الحسن البصري إلى عمر بن عبد العزيز

في وصف الإمام العادل

ترضعه تارة، وتغظمه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكايته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي اليتامى، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصلح الجوانح بصلاحه، وتفسد بفساده.

والإمام العادل يا أمير المؤمنين هو القاسم بين الله وبين عياده يسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريههم، وينقاد إلى الله ويقودهم. فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد اتئتمه سيده، واستحفظه ماله وعياله، فبدد 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 القصاص حياة لعباده،

كفكيف إذا قتلهم من يقتص لهم؟

وأذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياعك عنده، وأنصارك عليه، فترزله، ولما بعده من الفرع الكبير.

وأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلا غير منزل الذي أنت فيه، يطول فيه ثوابك، ويفارقك أحباؤك، ويسلمونك في قعره فريدا وحيدا، فترزود له ما يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه.

وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثر ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، فالأن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأمل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلن، ولا تسلك بهم سبيل الظالمين، ولا تسلط المستكبرين على

المستضعفين، فإنهم لا يرقبون في مؤمن إلا ولا ذمة، فتنبوء باوزارك وأوزار مع أوزارك، وتحمل أثقالك وأثقالا مع أثقالك.

ولا يغرنك الذين ينتعمون بما فيه بؤسك، ويأكلون الطيبات في دنياهم بإذهاب طيباتك في آخرتك. لا تنتظر إلى قدرتك اليوم، ولكن انظر إلى قدرتك غدا، وأنت مأسور يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه.

وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثر ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، فالأن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأمل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلن، ولا تسلك بهم سبيل الظالمين، ولا تسلط المستكبرين على

كفكيف إذا قتلهم من يقتص لهم؟

وأذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياعك عنده، وأنصارك عليه، فترزله، ولما بعده من الفرع الكبير.

وأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلا غير منزل الذي أنت فيه، يطول فيه ثوابك، ويفارقك أحباؤك، ويسلمونك في قعره فريدا وحيدا، فترزود له ما يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبته وبنيه.

وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثر ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار ظاهرة، والكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، فالأن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأمل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلن، ولا تسلك بهم سبيل الظالمين، ولا تسلط المستكبرين على

كتابة السيئات

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: «إِنَّ صَاحِبَ الشَّمَالِ لَيَرْفَعُ الْقَلَمَ سِتَّ سَيِّئَاتٍ عَنِ الْعَبْدِ الْمُسْلِمِ الْخَطِيئِ أَوْ الْمُسِيءِ، فَإِنْ نَدِمَ وَاسْتَغْفَرَ اللَّهَ مِنْهَا أَلْفَاهَا، وَإِلَّا كُتِبَتْ وَاحِدَةٌ». أخرجه الطبراني، وأبو نعيم في الحلية، والبيهقي في شعب الإيمان وحسنه الألباني «السلسلة الصحيحة».

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 الخطي) فلا يكتب عليه الخطيئة قبل مضيتها ، بل يمهلها (فإن ندم) على فعله المعصية (واستغفر الله منها) أي: طلب منه أن يغفرها وتاب

توبة صحيحة (ألقاها) أي : طرحها فلم يكتبها (وإلا) أي: وإن لم يندم ويستغفر (كتبت) يعني كتبها كاتب الشمال (واحدة) أي: خطيئة واحدة، بخلاف الحسنة فإنها تكتب عشرا (ذلك تخفيف من ربكم ورحمة). انتهى كلامه. ولذا بوب الإمام الهيثمي رحمه الله في مجمع الزوائد على هذا الحديث بقوله: (باب العجلة بالاستغفار).

عشر نساء لعنهن الرسول

7 – زائرات القبور عن ابي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زوارات القبور.

8 – النائحة لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم النائحة والمستمتعة.

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 عن عقبة بن عامر أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: (ألا أخبركم باليتيس 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 امرأته ثلاثا فترزوها أخ له من غير مؤامرة بينهما ليحلها لأخيه هل تحل للأول؟ 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 مبيلات مثلات رؤوسهن كاسمة البخت المائلة.

لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها توجد من مسيرة كذا وكذا. الراوي: أبو هريرة المحدث: مسلم – المصدر: المسند صحيح.

1 – الواشمة عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشمات والمستوشمات والمتنمصات والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله ما لي لا ألعن 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 يغرن ظهر كف المرأة ومعصمها بإبرة ثم يحشى بالكحل أو بالتثور فيخضر، وقد وشمت تشم وشما فهي.

2 – النامصة (لعن الله المتنمصات) النمنص: النامصة هي التي تقوم بتتلف الحاجبين أو ترقيقهما. المتنمصة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.

3 – المتفلجة (لعن الله والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله)

التفلج: برد ما بين الأسنان الثنايا والرباعيات

4 – الواصلة (لعن الله الواصلة والمستوصلة) الواصلة: هي التي تقوم بوصل 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 تصعب.

الراوي: أبو هريرة المحدث: البخاري – المصدر: الجامع الصحيح – صحيح

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

