

الغرب ليس لديه مثل هذه العبادة الرائعة لذلك يلجأ إلى رياضة اليوغا

الصلوة.. علاج لمشكلات العمود الفقري



في عصرنا هذا انتشرت مشكلات مرضية تُزعج الكثيرين وتسبب لهم آلاماً لا تحتمل، وسببها مشاكل في العمود الفقري. فهذا العمود الذي سخره الله لنا ينبغي أن تقوم بصيانة دائمة له لأنه يحمل الجسم ولولا أنه يتمكن أحدنا من أداء حركة واحدة! وبسبب الاستخدام الكبير للسيارة وعدم الليونة وقلة الحركة وكثرة الطعام، انتشرت مشاكل العمود الفقري، وهي تسبب آلاماً أسفل الظهر وآلام الرقبة وتمتد إلى 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 بيرت 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 بمرضى اليوغا الذين

استمروا 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 ما التمارين الخاصة بالرياضة 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 للتراحم، 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 أرحماً بها) (السلسلة الصحيحة، الألباني). لأن الصلاة بالفعل رياضة 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 للألم الظهر والأطراف، أن تطبق ما يلي:

- 1 - تكثر الخطي إلى المساجد كما أمرنا بذلك نبينا عليه الصلاة والسلام.
- 2 - تكثر من الصلاة والسجود لله

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

حياة لعباده، فكيف إذا قتلهم من يقتض لهم؟ وذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياك عنده، وأنصارك عليه، فتزود له، ولما بعده من الغزع الكبير. وأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلاً غير منزلك الذي أنت فيه، يطول فيه تواجك، ويفارقك أحباؤك، ويسلمونك في عقره قريباً وحيداً، فتزود له ما يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وامه وأبيه، وصاحبه وبنيه. وأذكر يا أمير المؤمنين إذا بعث ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار نقاهرة، والكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها. فالآن يا أمير المؤمنين أتت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأصل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلين.

وتقطعه أخرى، وتفرح بعاقبته، وتغتم بشكائيه. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي العادل، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصالح الجوانح يصلحه، وتفسد يفسده. والإمام العادل يا أمير المؤمنين هو القائم بين الله وبين عباده يسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريه، وينقاد إلى الله ويقوده، فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد أئتمنه سيده، ويخبرهم بعد مسامحة، وفيد المال، وشره العيال، فافقر أهل، وفرق ماله. وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الحدود ليحجز بها عن الخيانات والغواش، فكيف إذا أتاهم من يليها؟ وأن الله أنزل القصاص

خاطة حكيمة لعلاج المصيبة

قبل أن ملكا لبلاد الفرس حبس أحد الحكماء وأمر ألا يزيد طعامه اليومي على قرصين من الشعير وقيل من الملح، فأقام الحكيم على هذه العادة أياماً دون أن يتكلم، فأمر الملك أصحابه أن يدخلوا على الحكيم وينظروا حاله ويسألوه عن ذلك، فقالوا أيها الحكيم تراك في ضيق وشدة دون أن يكثر ذلك على صحتك فما السبب فقال: إنني عدلت دواء من ستة أخلاط أخذ منه كل يوم شيئاً وهو الذي حفظ توازن صحي على ما ترون والله

كتابة السيئات

عن أبي أمامة رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «إن صاحب الشمال يبرقع القلم ست ساعات عن العبد لسلم الخطي أو المصيبة، فإن ندم واستغفر الله منها ألقاها. ولا كتبت واحدة، أخرجها الطيراني، وأبو نعيم في الحلية، والبيهقي في شعب الإيمان وحسنه الألباني في «السلسلة الصحيحة».

قال الشافعي رحمه الله في «فيض القدير بشرح الجامع الصغير»: (إن صاحب الشمال) وهو كاتب السيئات (البرقع القلم ست ساعات) يحتمل أن المراد الفلكية، ويحتمل غيرها (عن

النمل يصدر ذبذبات صوتية معجزة



ساهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على الذبذبة والكلام داخل وخارج، وتبين أن النمل يصدر ترددات صوتية لم يكن أحد يعرفها من قبل. ولكن الغرآن 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، فيفرق قرون الاستشعار لساعات طويلة دون الإنعاش بأي حركة. وإذا ما اقترب أحد من البيت بهاجمه النمل بسرعة، ويؤكد الباحثون أن النمل لديه مفردات أكبر مما كان يظن سابقاً، فالأصوات المختلفة داخل مستعمرة النمل الواحدة يمكن أن تستغل للقيام بردات فعل مختلفة.

ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحَسْرَتَيْنِ كَانَتْ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ) «حتى إذا أتوا على واد النمل قالت نملة يا أيها النمل أدخلوا مساكنكم لا تخضمتكم سقمان وجنود وهم لا يشعرون» فقدمت ضاحكاً من قولها وقال رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعني والدي وأن أكمل صالحاتك ترضاه وأنزلني برحمتك في عبادك الصالحين) (النمل: 17-19).

عشر نساء لعنه الرسول

- 1 - الواشمة: عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشمات والمستوشمات والمتنقحات والمتنقحات للغيرات والخنزيرة 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 والوشم هو أن يغرر ظهر كف المرأة ومعضها بإبرة ثم يحللي بالحلل أو بالظنور ثم يخض، وقد وضعت تشم وشماء فهي.
- 2 - الناصبة (لعن الله المتنصت) الناصب: الناصبة هي التي تقوم بشتى الحاجبين أو ترفيعهما.
- المتنصبة: المفعول بها ذلك بناء على ظنيها.
- 3 - المتنقحة (لعن الله والمتنقحات للحسن لغيرات خلق الله) التنقح: برد ما بين الإنسان الثنايا والرياحيات
- 4 - الواصلة (لعن الله الواصلة والمستوصلة) الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر بلعبر آخر.. ومنه