



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

الصلاة.. علاج لمشكلات العمود الفقري

استمعوا في تناول العلاجات التقليدية لالام 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 يا التمارين الخاصة برياضة اليوغا، نجد أن الحركات الأساسية شبيهة بحركات الصلاة. فالوقوف يخشوع بين يدي الله تعالى، ثم الركوع والسجود، فهذه حركات ضرورية للعمود الفقري. وقد أثبتت الدراسات فائدة هذه الحركات للمرأة الحامل، وكذلك للمرأة في سن اليأس وبخاصة من تعاني مشاشة العظام. ولذلك فإن الله أمرنا بالصلاة وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحا بها) (السلسلة الصحيحة، الألباني). لأن الصلاة بالفعل راحة 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 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

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 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 وتمثل 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 «نحن نرى 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 بنظرانهم الذين

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

ولا تسلك بهم سبيل الظالمين. ولا تسلط المستكبرين على المستضعفين، فإنهم لا يرقبون في مؤمن إلا ولا ذمة، فليوء بأوزارك وأوزارك مع أوزارك، ونحمل أثقالك وأنقلا مع أنقالك، ولا يغرنك الذين ينتعمون بما فيه بؤسك، ويأكلون الطيبات في دنياههم بإذهاب طيباتك في آخرتك. لا تنظر إلى قدرتك اليوم، ولكن انظر إلى قدرتك غدا، وأنت مأسور في حياثل الموت، وموقوف بين يدي الله في مجمع من الملائكة والتبيين والمرسلين، وقد عنت الوجوه للحق القويم، إنني يا أمير المؤمنين وإن لم أبلغ يعظني ما بلغه أولو النهي من قبلي فلم ألك شفقة وتصحا، فأنزل كتابي اليك كمداد حبيبه بسقيه الأدوية الكريمة، فارجو له في ذلك من العافية والصحة، والسلام عليك يا أمير المؤمنين ورحمة الله وبركاته.

حياة لعباده، فكيف إذا قتلهم من يقتص لهم؟ وذكر يا أمير المؤمنين الموت وما بعده، وقلة أشياك غده، وأنصارك عليه، فترؤد له، ولما بعده من الفرع الكبير. وأعلم يا أمير المؤمنين أن لك منزلا غير منزل الذي أنت فيه، يطول فيه تواؤك، ويفارقك أحيائك، ويسلمونك في عهده قريبا وحيدا، فترؤد له ما يصحبك يوم يفر المرء من أخيه، وأمه وأبيه، وصاحبه وبنيه. وذكر يا أمير المؤمنين إذا بعثر ما في القبور، وحصل ما في الصدور، فالأسرار فاضرة، والكتاب لا يغادر صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها، فالآن يا أمير المؤمنين وأنت في مهل، قبل حلول الأجل وانقطاع الأصل، لا تحكم يا أمير المؤمنين في عباد الله بحكم الجاهلين.

وتقطعه أخرى، وتفرح بعافيته، وتغتم بشكائيه. والإمام العادل يا أمير المؤمنين وصي اليماني، وخازن المساكين يربي صغيرهم، ويمون كبيرهم. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالقلب بين الجوانح، تصلى الجوانح يصلحه، وتفسد بفساده. والإمام العادل يا أمير المؤمنين هو القائم بين الله وبين عباده يسمع كلام الله ويسمعهم، وينظر إلى الله ويريه، وينقاد إلى الله ويقودهم، فلا تكن يا أمير المؤمنين فيما ملكك الله كعبد أئتمنه سيده، واستحفظه ماله وعياله، فبيد المال، وشرذ العيال، فافتر أهله، وفرق ماله. وأعلم يا أمير المؤمنين أن الله أنزل الصدور ليخرج بها عن الضيائت والغواش، فكيف إذا أتاهما من يليها؟ وأن الله أنزل القصاص

تصح الإمام الحسن البصري رحمه الله الخليفة الخامس عمر بن عبد العزيز قائلا له: أعلم يا أمير المؤمنين أن الله جعل الإمام العادل قوام كل مائل، وقصد كل جائر، وصالح كل فاسد، وقوة كل ضعيف، ونصعة كل مظلوم، ومفرج كل ملهوف. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالراعي الشفيق على إبله، الرقيق الذي يرتاد لها أنطب لثري، وينودها عن مرات الهلعة، ويحييها من السباع، ويكتفها من أذى الحر والقر، والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأب الحاني على ولده، يسعى لهم صفارا ويعلمهم كبارا، يكتسب لهم في حياته. والإمام العادل يا أمير المؤمنين كالأم الشفيقة البرة الرقيقة بولدها، حملته كرها، ووضعت كرها، وربته طفلا، نسهر بسهره، وتسكن بسكونه، ترضعه نارة،

خاطة حكيمة لعلاج المصيبة

قبل ان ملكا لبلاد الفرس حبس أحد الحكماء وأمر ألا يزيد طعامه اليومي على قرصين من شعير وقيل من الملح ، فأقام الحكم على هذه الحالة أياما دون أن يتكلم، فامر الملك أ صحابه أن يدخلوا على الحكم وينظروا حاله ويسألوه عن ذلك، فقالوا أيها الحكم تراك في ضيق وشدة دون أن يوتر ذلك على صحتك فما السبب فقال: إنني عملت دواء من ستة أخلاط أخذ منه كل يوم شيئا وهو الذي حفظ توازن صحي على ما ترون ولله

الحمد.فقالوا: صفه لنا فقال: الأول: الثقة بالله عز وجل. والثاني: علمي أن كل مقرر كائن. والثالث: أن الصبر خير ما يستعمله المحتن. والرابع: أن أصبر. والخامس: قد يمكن أن أكون في شر مما أنا فيه. والسادس: من ساعة إلى ساعة فرج. فبلغ ذلك الملك فعفا عنه.

العبد المسلم المخطي) فلا يكتب عليه الخطيئة قبل فضيها. بل يمهله (فإن ندم) على فعله المعصية (واستغفر الله منها) أي: طلب منه أن يغفرها وخاب توبة صالحة (أقامها) أي: طرحها فلم يكتبها (والا) أي: وإن لم يندم ويستغفر (كتبت) يعني كتبها كاتب الشمال (واحدة) أي: خطيئة واحدة، بخلاف الحسنة فإنها تكتب عشرا (ذلك تخفيف من ريمك ورحمة). انتهى كلامه. ولذا يوب الإمام الهيثمي رحمه الله في مجمع الزوائد على هذا الحديث بقوله: (باب العجة بالاستغفار).

عشر نساء لعنهن الرسول

- 1 - الواشمة عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: لعن الله الواشحات والمستوشحات والمتنصحات والمتقلجات لحسن، المغيرات خلق الله ما لي لا لعن من لعنه رسول الله صلى الله عليه وسلم. وهو في كتاب الله؟ الراوي: عبد الله بن مسعود المصدر: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح والوشم هو أن يفرز ظهر كف المرأة ومعضنها بإبرة ثم يحللى بالحل أو بالنبور فيخضر، ولد واشمت تشم ولسا فهي.
- 2 - الشامصة (لعن الله المتنصحات) النص: الشامصة هي التي تقوم بشتف الحاجبين أو ترقيقهما.
- 3 - المتنجة بناء على طلبها.
- 4 - المتنجة (لعن الله والمتقلجات لحسن المغيرات خلق الله) التقلج: برد ما بين الإنسان الشفا والرباعيات الثنايا والواصلة (لعن الله الواصلة والمستوصلة) الواصلة: هي التي تقوم بوصل شعر يشعر آخر... ومنه
- 5 - البراوكة المستوصلة: المفعول بها ذلك بناء على طلبها.
- 6 - المرأة الساخط زوجها عليها إذا دعا الرجل امراته إلى فراشه فأبت، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح.
- 7 - الراوي: أبو هريرة المحدث: البخاري - المصدر: الجامع الصحيح - صحيح 6 - المتشبهات بالرجال (لعن صلى الله عليه وسلم المتشبهات من النساء بالرجال)
- 7 - زائرات الفجور عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن زائرات الفجور.
- 8 - النائجة لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم النائجة والمستمة.
- 9 - الراوي: أبو سعيد الخدري المحدث: ابن حجر العسقلاني - المصدر: هداية الرواد - الصفحة أو الرقم: 229/2 خلاصة الدرجة: (حسن كما قال في المأمنة).
- 9 - المحلل له لعن الله المحلل والمحلل له الراوي: علي بن أبي طالب
- 10 - نساء كاسيات عاريات صنفان من أهل النار لم أرهما. قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس، ونساء كاسيات عاريات مميلات ممائلات رؤوسهن كأسنمة البخت المائلة. لا يدخل الجنة ولا يجذن ريحها وإن ريحها لتوجد من مسيرة كذا وكذا.
- الراوي: أبو هريرة المحدث: سلم - المصدر: السنن صحيح.

النمل يصدرذبذبات صوتية معجزة



ساهمت تكنولوجيا صوتية متطورة في اكتشاف قدرة النمل على الترجرة والكلام داخل وخبر، 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 الحركة ما إن يسمع صوت الملكة، فربق قرون الاستشعار لساعات طويلة دون الإنجاب بأي حركة. وإذا ما اقرب 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 تستقر للقيام بردات فعل مختلفة. ولذلك يقول تعالى في سورة النمل: (وَحَسْرَتُنَّ إِذْ سَمِعْنَ خُشُودَهُنَّ مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ وَالطَّيْرِ فَهُمْ يُوزَعُونَ حَتَّى إِذَا أَثَا عَلَى وَأَوَّاهُ لِقَالَتِ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ فَتَبَسَّمْنَ ضَاحِكًا مَّ قَوْلُنَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي شَأْنِي عَمَلِي فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) (النمل: 17-19).