

ومضات في حب الأم والأب

الحلقة الرابعة عشر

حمد بن سليمان المعولي

صغير في منى

والتنفيذ، وهذه الأهداف تكون:
 * بنائية: غرس القيم السامية كتوثيق الصلاة بالله تعالى
 * وقائية: الحماية من الأخطار والأخلاق السلبية
 * علاجية: القدرة على حل المشكلات

الومضة

صغير في منى
 عن الهرماس بن زياد الباهلي قال:
 رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم
 وأبي مرديفي خلفه على حمار وأنا
 صغير فرأيت رسول الله صلى الله عليه
 وسلم يخطب بمنى على ناقته
 العضاء.

وأنت بالتأكيد معي في أن هذا موقف
 سلمي ولا شك...
 إذ أن مسؤولية الأسرة أشمل وأوسع
 من ذلك، حيث معظم الوقت يقضيه
 الأبناء في ظل الأسرة، ولذا فإن الأسرة
 لا بد لها من:
 وضع برنامج يستثمر طاقة الأبناء
 حتى لا يبقى فراغ في حياتهم
 وضع أهداف واضحة المعالم متقنة

الانتكال

من اتكل على زاد غيره طال جوعه

■ يؤسفني موقف بعض الآباء أو الأمهات حينما يكلمون عن التربية
 يلقون بالمسؤولية كاملة على المدرسة،
 طنانين أن واجب الأسرة محصور في
 توفير المستلزمات المادية (المسكن،
 الملابس، الغذاء...)



الأسرة المسلمة

هيا بنا لنصلي «٣-٤»

عزة بنت محمد الكمياتي

المفاصل وتخفيف تصلبها عند المصابين بالأمراض الروماتيزمية وتعتبر علاجاً جيداً لكبار السن الذين يعانون من أمراض المفاصل.

وأيضاً تعتبر العلاج الأمثل لعلاج الأمراض التي يسببها ضعف جهاز المناعة والتي تؤدي إلى مهاجمة الجسم لأنسجته مثل التهاب المفاصل الروماتيزمي والذئبة الحمراء؛ والسبب أن المحافظة على الصلاة تؤدي إلى الاستقرار النفسي والذي بدوره يعمل على تقوية جهاز المناعة وبالتالي مقاومة الأمراض والتعامل للشفاء.

وقد أكدت دراسة علمية أجريت في مركز تكنولوجيا الإشعاع القومي بالقاهرة أن السجود لله يحمي الإنسان من الإصابة بالأورام السرطانية كما يحيي الحامل من تشوهات الجنين علاوة على العديد من الأمراض الصدرية والنفسية.

وأثبتت البحوث الطبية أيضاً أن أداء الصلاة يؤدي إلى الوقاية من دوالي الساقين، والصلاة تعمل على تقوية العضلات وبالتالي العظام، وتعمل على تقوية عضلات البطن فهي تمنع تراكم الدهون في الجسم وتمنع تشوهات الجسد مما تجعل الجسم أكثر رشاقة كلما أكثر الإنسان من الصلاة، ووضع الركوع والسجود يحدث فيه ضغط على أطراف أصابع القدمين مما يؤدي إلى تقليل الضغط على الدماغ، والسجود الطويل يعمل على عودة ضغط الدم إلى معدلاته الطبيعية في الجسم، ويعمل أيضاً على تدفق الدم إلى كل أجهزة الجسم؛ ولذلك تمنع الحائض والنفساء من أداء الصلاة لأن الدم يندفع أثناء السجود إلى الرحم، مما سيؤدي إلى فقد المزيد من الدم وبالتالي تتعرض صحة المرأة للخطر، أما الحامل فإن السجود مفيد لها لأن الجنين يحتاج للدم.

وذلك تظهر حكمة وجوب إتمام السجود في الصلاة وعدم نقرها كقرف الدبك حتى تقبل الصلاة، وحتى تتحقق الفائدة العظمى للصلاة للنفس والبدن.
 كما أن إبقاء العينين مفتوحتين ومصوبتين نحو موضع السجود طوال وقت الصلاة وتركهما مفتوحتين أثناء السجود له فائدة عظيمة لعدم إضعاف النظر مع التقدم في السن، فقد ثبت علمياً أن عضلات العين مع مرور السن تعاني من التصلب النسبي مما يؤدي إلى فقدان القدرة على زيادة ونقصان تحذب العين بالشكل المطلوب، ولكن عند النظر لموضع السجود أثناء الصلاة فإنه عند الركوع ستقرب العين من موضع السجود اقتراباً كبيراً مما يؤدي إلى إجهاد عضلات العين على الضغط على العنسة لزيادة تحديدها، ثم عند رفع الرأس من السجود سيؤدي ذلك إلى استرخاء العضلات فيقلل التوتر، فمعد السجود ستقضي العضلات عند الرفع ستستريح في تمرين مفيد جداً للعين يتكرر يومياً أثناء الصلاة عشرات المرات.

وكلنا نعلم الفائدة من تحريك الرقبة يميناً وشمالاً عند التسليم في الصلاة، وغير المسلمين يضطرون لأداء هذا التمرين كل يوم حتى لا يتعرضوا لآلام الرقبة وتيبس فقراتها.

حتى تلاوة القرآن الكريم أثناء الصلاة له فائدة عظيمة في تنظيم عملية التنفس، وفي بث الطمأنينة في النفس. ■

يتبع...

azza2002@live.com

إعداد / خالد بن سالم الناعبي

الاستغفار وهو أفضلها وهو أن يقول العبد (اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك على وأبوء بذنوبي فأغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت) ومن العبارات والصيغ أستغفر الله وأيضاً رب اغفر لي، وكان النبي عليه الصلاة والسلام ينوع في طلب المغفرة ويعدد الذنوب بأنواعها فيقول: اللهم اغفر لي خطيئتي وجهلي وإسرافي في أمري، وما أنت أعلم به مني، اللهم اغفر لي جدي وهزلي، وخطيئتي وعمدي وكل ذلك عندي، اللهم اغفر لي ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت وما أنت أعلم به مني، أنت المقدم وأنت المؤخر وأنت على كل شيء قدير. وللذكر فوائد كثيرة نذكر منها أنه يسر العبادات وأقلها مشقة ومع ذلك فهو يعدل عنق الرقاب والذكر رأس الشكر، وللذكر من بين الأعمال لذة لا يعدها لذة، والاستغفار يورث محبة الله للعبد وينور الوجه ويجلب الرزق واليسر والسورور ويرضي الرحمن ويطرد الشيطان ويزيل الهم والغم ويزيل الوحشة، لأنه فيه شغل عن الغيبة والتنمية والفحش من القول. ■

دعوة إلى الاستغفار

غفاراً. ونزول المطر قال تعالى: "يرسل السماء عليكم مدراراً". والإمداد بالأموال والبنين قال تعالى: "ويعددكم بأموال وبنين". ودخول الجنات قال تعالى: "ويجعل لكم جنات". وزيادة القوة بكل معانيها قال تعالى: "ويزدكم قوة" إلى قوتكم. وكذلك المتاع الحسن قال تعالى: "يمتعكم متاعاً حسناً". ودفع البلاء قال تعالى: "وما كان الله معذبهم وهم يستغفرون". وهو سبب لإتياء كل ذي فضل فضله قال تعالى: "ويؤت كل ذي فضل فضله".

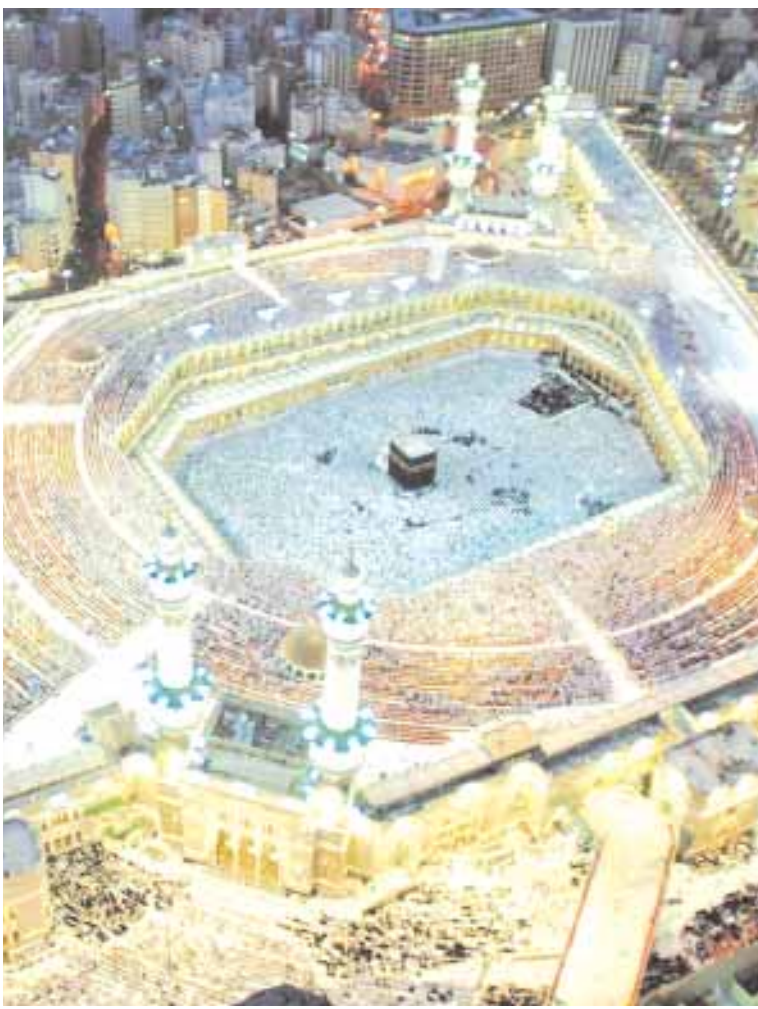
إن العباد أحوج ما يكونون إلى الاستغفار لأنهم يخطئون بالليل والنهار فإذا استغفروا الله غفر لهم، إن الاستغفار سبب لنزول الرحمة وكفارة للمجلس وهو تأس بالنبي عليه السلام لأنه كان يستغفر لله في المجلس الواحد سبعين مرة وفي رواية مائة مرة.

إن الاستغفار مشروع في كل وقت، ولكنه يجب عند فعل الذنوب، ويستحب بعد الأعمال الصالحة، كالاستغفار ثلاثاً بعد الصلاة وكالاستغفار بعد الحج وغير ذلك ويستحب أيضاً في الأسحار لأن الله تعالى أثنى على المستغفرين في الأسحار. وهناك صيغة للاستغفار كثيرة منها سيد

عزيزي القارئ هل تريد تكفير سيئاتك؟ هل تريد الذرية الطيبة والولد الصالح والمال الحلال والرزق الواسع؟ بل هل تريد راحة البال وطمأنينة القلب؟ هل تريد صحة البدن والسلامة من العاهات والأمراض؟ إذا الزم الاستغفار يقول الحق في محكم التنزيل: "استغفروا ربكم ثم توبوا إليه يمتعكم متاعاً حسناً". ويقول عز من قائل: "قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم". صدق الله العظيم.

إن الاستغفار عزيزي القارئ هو قول العبد: أستغفر الله. طلباً للمغفرة والاستغفار من أعظم الأذكار التي ينبغي للعبد أن يكثر منها، والاستغفار يكون توبة إذا جمع معاني التوبة وشروطها وهي الإقلاع عن الذنب إن كان متلبساً به وعقد العزم على أن لا يعود إليه فيما بقي من عمره والندم على ما فات، وبذلك تتبادل التوبة والاستغفار ويكون الاستغفار توبة والتوبة طلب المغفرة.

إن من فضائل الاستغفار أنه طاعة لله عز وجل وهو سبب لمغفرة الذنوب قال تعالى: "قللت استغفروا ربكم إنه كان



لمستواه الأدنى ويتزامن ذلك مع موعد صلاة الظهر، وأدائها يؤدي إلى الاسترخاء وبت السكينة والطمأنينة للجسد والنفس المتعبان، ثم بعد ذلك يحتاج الجسم لساعة راحة حتى يستعيد نشاطه الذي يكون قد وصل لأدنى حد له، فيما يعرف بالقبولية، وقد حث رسولنا الكريم على القبولية لما فيها من تجديد للنشاط والحيوية قائلاً عليه الصلاة والسلام: "أفضل الصلاة والسلام: قبلوا فإن الشياطين لا تقبل". وقد أثبت العلم أن الإنسان يفرغ مادة كيميائية مخدرة ترتفع نسبتها في الوقت بين صلاة الظهر والتضرع مما ترضى الجسم على النوم، وإذا تخلى الإنسان عن ساعة القبولية فإن نشاطه يقل ويشعر بالإرهاق فيما تبقى من اليوم.

ويعد ذلك يأتي موعد صلاة العصر، وفي ذلك الوقت يبدأ الجسم يستعد ليعاود نشاطه من جديد فيرتفع إفراز الأدرينالين في الدم فيحدث نشاطاً مفاجئاً في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، ولذلك فإن صلاة العصر لها دور كبير في تهية الجسم والقلب خاصة لهذا النشاط المفاجئ، ولذلك نجد الإسلام قد حث على المحافظة على صلاة العصر لدورها الكبير في حماية القلب من الأمراض والسكتات المفاجئة، فأنصرف أجهزة الجسم وحواسه واستغراقها في الصلاة يعمل ذلك على تنشيط القلب تدريجياً، بحيث يجعله يعمل بكفاءة أعلى بعد حالة من الخمول الشديد.

يصبح بعدها المسلم نشيطاً حتى يأتي موعد صلاة المغرب، فيقلل ساعتها إفراز الكورتيزون من جديد وبذلك يبدأ النشاط بالتناقص، ويحدث بعدها عكس ما يحدث في صلاة الفجر، فيزداد إفراز الميلاتونين المشجع على الاسترخاء والنوم.

ويكون موعد صلاة المغرب مناسباً في

■ وقد شجع الله تعالى ورسوله الكريم صلى الله عليه وسلم على صلاة السنن والنوافل مع الفرائض تشجيعاً كبيراً بحصول الأجر والثواب العظيم، فالتقرب بالفرائض ثم بالنوافل توجب محبة الله تعالى للعبد، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله تعالى قال: من عادى لي ولياً فقد آذنته بالحرب، وما تقرب إلي عبدي بشيء أحب إلي مما افترضته عليه، ولا يزال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، ولئن سألني لأعطينه، ولئن استعاذني لأعيذته".

وعن أم المؤمنين أم حبيبة رملة بنت أبي سفيان رضي الله عنهما قالت سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "ما من عبد مسلم يصلي لله تعالى في كل يوم اثنتي عشرة ركعة تطوعاً غير الفريضة إلا بنى الله له بيتاً في الجنة" رواه مسلم.

والاثنتي عشرة ركعة مقسمة على الصلوات الخمس كالاتي: ركعتين قبل صلاة الفجر، أربع ركعات قبل الظهر، واثنان بعدها، وركعتين بعد المغرب، وركعتين بعد العشاء.

ويضا هناك نافلة أربع ركعات قبل العصر، عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "رحم الله امرأً صلى قبل العصر أربعاً". وهي الصلاة تروى في الدنيا والآخرة، وهي تنهى عن الفحشاء والمنكر، وقد فضلها الله تعالى على سائر الأعمال، ويمحو بها الخطايا عن العبد.

وقد يتساءل البعض لما كل هذا الاهتمام بالصلاة وهل الله محتاج لصلواتنا؟ طبعاً إنه غني عنها، ولكنه فرضها لمصلحتنا، فهو خالقنا ويعرف ما نيفعنا وما يضرنا، هو أعلم بنفوسنا منا، فصلوات عامة فوائد عديدة على الجسم، والنفس، ولسلوة الفجر خاصة أيضاً فوائد.

مواقيت
 لقد أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت الصلاة تتوافق مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، وسألخص باختصار ما يحدث للجسم خلال اليوم:

ففي الصباح الباكر يرتفع الكورتيزون وهو هرمون النشاط، ويزداد حدة في وقت صلاة الفجر ويتلازم مع ارتفاعه ارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن لصلوة الفجر فائدة عظيمة في تهية الجسم لهذا النشاط المفاجئ، وعندما يستيقظ المسلم لأداء الصلاة في ذلك الوقت فإنه يمنع نفسه فرصة استنشاق أكبر جزء من غاز الأوزون المفيد جدا للصحة، فأكثر وقت يتوفر في هذا الغاز بتركيز عال هو وقت الفجر، وله دور عظيم في راحة الإنسان وهدوء باله، حيث يعمل هذا الغاز على تقوية مناعة الجسم ويحفز تكوين كريات الدم البيضاء ويبطئ تكون الخلايا السرطانية ويزيد من كفاءة الإنزيمات المضادة للأكسدة، حيث إنه يوسع الشعب الهوائية ويساعد على إزالة

بعد الصلاة مباشرة يحس الإنسان بالنشاط والحيوية مما يساعده على القيام بأعماله على أتم وجه، ولذلك فإن الرسول صلى الله عليه وسلم حث أمته على التذكير في أداها للأعمال قائلاً عليه أفضل الصلاة والسلام: "اللهم بارك لأمتي في بكورها" رواه الترمذي وابن ماجه والإمام أحمد.

بعد ذلك بساعات يبدأ يقل إفراز هرمون الكورتيزون ويكون ذلك عند موعد صلاة العزم (النافلة) ثم يحس الإنسان بالتعب والإرهاق لأن ذلك الهرمون يكون قد وصل

دعوات مستجابة

ناصر عبدالفتاح

ركن
 الطفل المسلم

دعوة موسى عليه السلام في سيناء «٣-٤»

((رَبِّ إِنِّي لَا أَمْلِكُ إِلَّا نَفْسِي وَأَخِي فَافْرِقْ بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ))

■ ذهب موسى عليه السلام لميقات ربه فوق جبل الطور واستخلف أخاه هارون

على بني إسرائيل .. صام النبي أربعين يوماً ثم صعد جبل الطور بسيناء ونادى ربه.. أنزل الله تعالى على موسى ألوأحا

مدونا فيها التوراة والتي تشتمل على أوامر الله وتوابعه ومواعظه لبنني إسرائيل.. أخذ موسى عليه السلام الألوأحا وعاد إلى قومه فرأهم يعبدون عجلا من الذهب.. عاتب النبي قومه وهددهم بأن الله سيصعب عليهم غضبه وعذابه إن لم يتوبوا ويقبلوا عن كفرهم.. ندم القوم على معصيتهم واعتذروا إلى نبيهم موسى عليه السلام ثم أشاروا إلى واحد منهم

وقالوا:
 السامري هو الذي صنع العجل وأضلنا. وكان السامري قد جمع حلي القوم وصهرها ثم صنع عجلا مجوا. وصارت الرياح كلما دخلت إلى جوفه وارتطمت بسطحه المعدني تصدر صوتا كخوار البقر.

وقف القوم مبهوتين أمام عجل السامري وأخذوا يصفقون ويطوفون حوله وانتهى الأمر بأن أضلم السامري وحتمهم على عبادة العجل.
 اندفع القوم بكلام السامري وأهمهم الشيطان أن هذا العجل إله قوي يستحق العبادة .. نسى القوم نبيهم موسى عليه السلام وجحدوا فضل الله عليهم بعد أن نجاهم من الذل والمهانة التي لاقوها على أيدي فرعون وقومه.. جحد بنو إسرائيل أنعم الله حين أنزل عليهم المن والسلوى طعاما شهييا.. عصى القوم ربه حين غاب عنهم موسى عليه السلام أربعين ليلة وعبدوا العجل وأشاروا إليه قائلين:

((هذا إِلَهُكُمْ وَإِلَهُ مُوسَى فَتَسْبِحْ لِقَدِّ))

انطلق السامري هاتما في الصحراء مشردا كالحیوانات الضالة وندم القوم على عبادة العجل وتابوا إلى ربهم لكن الله تعالى رفض توبتهم وأوحى إلى موسى عليه السلام أنه لن يقبل توبتهم إلا بعد أن يقضوا على عابدي العجل.

استجاب القوم لأمر ربهم وقتل كثير منهم وعندئذ تاب إله عليهم.

قال تعالى: ((وَإِذْ قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ إِنكُمْ ظَلَمْتُمْ أَنفُسَكُمْ بِاتِّخَاذِكُمُ الْعِجَلِ فَتُوبُوا إِلَى بَارِئِكُمْ فَاقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ مِنْ دُونِ بَارِئِكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ))

