

أ.د./ حنفي مذبولى - وخلق الإنسان ضعيفا

وُخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا

أ.د./ حنفي محمود مذبولى

أستاذ علم الفيروسات المتفرغ- بجامعة بنى سويف
ليسانس أصول الدين قسم التفسير - جامعة الأزهر 1999
جائزة الدولة التشجيعية فى العلوم البيولوجية 2002
براءة اختراع فى تحضير اللقاحات الفيروسية 2008
عضو الهيئة العالمية للكتاب والسنة بمكة المكرمة
رئيس لجنة العلوم الطبية بالمركز الدولى لأبحاث الإعجاز العلمى

تقديم

أ.د./ محمد داود

أستاذ اللغة العربية بجامعة قناة السويس

اسم الكتاب: وخلق الإنسان ضعيفا
النوع: كُتُب علمية
المؤلف: أ.د./ حنفى مديولى
الناشر: دار الجندي
للتنشر والتوزيع

أش مهندي عبد المنعم - أرض أولاد علام
منطى - شبرا الخيمة - القاهرة الكبرى
تليفون: ٠١٠١٧٧٥٦٦٦٧٠-٠١٢٢٢٩٥٠٢٩٢
المدير العام: عاطفت الجندي

الطبعة: الأولى
الغلاف: محمد عاطف الجندي

رقم الإيداع: 2022/2924
الترقيم الدولي: 978-977-843-373-9



تقديم

كتاب " وخلق الإنسان ضعيفا" للدكتور/ حنفى مدبولى والذى يبين فيه مراحل الضعف التى يمر بها الإنسان من حيث أنه ضعيف من بدء تكوينه ومهده حتى لحده لقوله تعالى فى سورة النساء: (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وِخْلِقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا (28) ، وقوله تعالى فى سورة الروم: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54) ، فصفة الضعف لازمة للإنسان ، لكنه قوى بالقيمة الإيمانية لقوله ﷺ: (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) رواه مسلم.

والذى خلق الإنسان هو رب العزة سبحانه وتعالى وهو الذى حدد صفاته فى القرآن الكريم ، وهذه الصفات المذكورة أكثرها صفات ضعف فهو: ضعيف ، يئوس ، كفور ، كنود ، قنوط ، فخور ، ظلوم ، عجول ، هلوع ، جزوع ، منوع ، قنوط ، مجادل ، طاغي ، خصيم ، نسيب ، مصاهر ، منتشر ، مستعمر ، مكابد ، اجتماعى يكون الشعوب والقبائل. وقد يظهر ضعفه أمام ما هو أضعف منه كالبكتريا والفيروسات وهى كائنات صغيرة متناهية الصغر لو أردنا أن نراها بالعين المجردة علينا أن نكبر صورتها تحت الميكروسكوب الالكترونى مليون مرة ، ومع ذلك تقتك بالإنسان فى أيام كفيروس الإيبولا ، أو تسبب له عجزا كفيروس شلل الأطفال ، أو تدمر جهازه المناعى كفيروس الإيدز. ووصف القرآن الكريم الشيخوخة ، ومن بلغها بأسلوب يفيد الاسترحام لما فيها من الضعف فى البنية

والوظائف، مثل: (..وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ.. (266) سورة البقرة) ،..وَقَدْ بَلَغَتْ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا (8) سورة مريم ، (..وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ.. (23) سورة القصص ، لكى ينبه السامع والقارئ لكتاب الله تعالى على حسن التأدب فى القول والفعل مع كبار السن. ويمر الإنسان بمرحلة التتكس فى الخلق لقوله تعالى: (وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ ۗ (68) يس. والتتكس فى الخلق هو جزء من قدرة الخالق فى تصميم الإنسان. ويمر الإنسان بمرحلة أرذل العمر من قوله تعالى: (وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلًا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا) وهنا نجد الإشارة العلمية الدقيقة فى كتاب الله عز وجل عن مرض الزهايمر والذي لا يعلم فيه الإنسان من بعد علمه شيئاً. وهذه الحقيقة ذكرت فى القرآن الكريم منذ أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمان بينما لم يتطرق إليه العلماء إلا فى 1906 ، ولم تكن هذه العلوم متوفرة فى زمن نزول الوحي على قلب النبي محمد ﷺ، وإن بيان العلماء لحقيقة التتكس فى جميع تراكيب ووظائف جسم الإنسان لشاهد آخر من شواهد الحق على صدق رسالة أشرف الخلق النبي محمد ﷺ وأنه لا ينطق عن الهوى. والله أسأل أن يجعل هذا العمل نورا فى صحيفة أعمال كاتبه ، وأن يبيض به وجهه ، وأن ينتفع به الناس أجمعين.

أ.د./ محمد داود

داود

أستاذ اللغة العربية بجامعة قناة السويس

- ضعف الإنسان
- قوة بين ضعفين
- العجز والشيخوخة
- وهن العظم
- اشتعل الرأس شيئا
- التتّكس فى الخلق
- أرذل العمر

تمهيد:

الإنسان بطبيعته مخلوق ضعيف فى البنية الجسمانية لقوله عز وجل فى سورة النساء (وَأَخْلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا (28) ، لكنه قوى بالقيمة الإيمانية لقوله ﷺ: (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف⁽¹⁾). وتظهر مواطن الضعف لهذا الإنسان وهو جنين فى بطن أمه حيث يمر بعدة مراحل من الخلق ، فهو مخلوق من ماء مهين كما فى سورة المرسلات: (أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ (20) ، ثم علقه تتعلق فى جدار الرحم ، ثم يدخل فى مرحلة التخليق لتكوين المضغة من العلقه وتكوين العظام من المضغة وكسوة العظام باللحم وفى هذه المرحلة يتم تخليق جميع الأعضاء والأجهزة على هيئة براعم ثم يزداد حجمها بعد نموها وتتهيئتها لتعطى صورة الإنسان فى أحسن تقويم وهذا يكون فى مرحلة النشأة الآخرة وبعد نفخ الروح فيه. وبعد اكتمال نمو الجنين فى بطن أمه لمدة تسعة أشهر يخرج طفلا ضعيفا غضا طريا يحتاج إلى من يكفله ويرعاه. ثم تأتى مرحلة الفطام ليقوى بالغذاء ثم

¹ (رواه الإمام مسلم فى صحيحه مطولا رقم : (2664) <https://www.dorar.net/hadith/sharh/62791>

يكون ولداً صغيراً ثم فتى ثم شاباً قوياً ، ومن هنا تبدأ مرحلة القوة والأشد وهي من سن 20 سنة حتى سن 40 سنة. ثم تبدأ مرحلة الكهولة من بعد 40 سنة ، والشيوخوخة والتنكس فى الخلق ومرحلة أرذل العمر وكلها مراحل ضعف. وهذا يعنى أن الإنسان يمر بثلاث مراحل فى بطن أمه وهى مرحلة النطفة ثم مرحلة التخليق ، ثم مرحلة النشأة الآخرة وكلها مراحل ضعف . وبعد خروجه من بطن أمه يمر أيضا بثلاث مراحل وهى مرحلة الطفولة وهى مرحلة ضعف ، ثم مرحلة الأشد والشباب ، ثم مرحلة الكهولة وما بعدها وهى مراحل ضعف وجاءت هذه الرحلة فى آية واحدة من قوله عز وجل فى سورة الروم: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54)).

وفى هذا الكتاب بفضل الله عز وجل وعونه وكرمه أعرض مراحل الضعف التى يمر بها الإنسان لكى يستشعر هذا المخلوق الضعيف قيمته عند ربه وليعلم أن قوته فى ايمانه بربه عز وجل وليست فى قوة جسده لأنه فى الحقيقة قوة بين ضعفين كما بين ربنا عز وجل. ولكى يتذكر وقوفه بين يدى

ربه عز وجل (يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ) (88) إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ
بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (89) الشعراء

والله اسأل أن يجعل عملى هذا خالصا لوجهه الكريم ، وإن
كان فيه نقص أو تقصير فمن نفسى والشيطان لأن الكمال لله
وحده ، وأسأله أن يغفر لى تقصيرى، وأن يرفع درجتى فى
أعلى علين فإنه على ذلك قدير وهو نعم المولى ونعم النصير.
وأسأله أن ينفع به الناس أجمعين فهو القادر على ذلك وحسبنا
الله ونعم الوكيل

الراجى عفو ربه عز وجل

حنفى مدبولى

الفصل الأول

ضعف الإنسان كما بينه القرآن

مقدمة

اختلف العلماء فى بيان نواحي الضعف فى الإنسان ، كما اختلفوا فى بيان الصفات الأساسية التى تميز الإنسان عن غيره من المخلوقات الأخرى . وتكلم علماء النفس والاجتماع فى وصف الإنسان ، فمنهم من قال هو حيوان ناطق ، ومنهم من قال هو حيوان مفكر ، ومنهم من قال هو حيوان مبدع. وهذه التعريفات كلها فى غير محلها لأن المملكة الحيوانية تشترك مع الإنسان فيها.

وصفات النطق يشترك فيها كل مخلوق من الدواب التى تدب على الأرض قال الله عز وجل فى كتابه العزيز حاكيا عن سيدنا سليمان (وَوَرِثَ سُلَيْمَانُ دَاوُودَ وَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ عُلِّمْنَا مَنْطِقَ الطَّيْرِ وَأُوتِينَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْفَضْلُ الْمُبِينُ (16).سورة النمل ، وقال عز وجل (حَتَّىٰ إِذَا أَتَوْا عَلَىٰ وَادِ النَّمْلِ قَالَتْ نَمْلَةٌ يَا أَيُّهَا النَّمْلُ ادْخُلُوا مَسَاكِنَكُمْ لَا يَحْطِمَنَّكُمْ سُلَيْمَانُ وَجُنُودُهُ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ (18) سورة النمل. ، وقال

ربنا عزوجل (وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ ۗ إِنَّهُ كَانَ خَلِيمًا غَفُورًا (44) سورة الإسراء

بل ابتكر العلماء جهازا لسماع أصوات الحيوانات والحشرات والنباتات ، بناء على قياس ذبذبات الصوت التى تخرج من كل نوع وكل صنف على حدة ، وبينوا أن لكل مخلوق صوت يصدر عنه وتختلف هذه الأصوات من نوع إلى نوع فى كل من المملكة الحيوانية والنباتية ومملكة الحشرات. وأما بقية الحواس فهى معلومة للقاصى والدانى أن كل ما يدب على الأرض يسمع ويبصر ، ويتذوق ويحس ويشعر ، ويفكر ويتحرك ولا مشاحة فى ذلك ، وليس هناك فرق بين الإنسان وبين كل ما يدب على الأرض فى هذه الحواس.

وأودع الله عز وجل فى الدواب عقلا تفكر به فتسعى به على الرزق قال رسول الله ﷺ (لو أنكم تتوكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تغدو خماسا وتروح بطانا⁽¹⁾) ، فمن ذا الذى حرك فى الطيور السعى على الرزق إنه الله الذى أودع فيها عقلا تفكر به وتتحرك من خلاله. بل جعل الله للدواب التى تدب على الأرض من الأجهزة كالجهاز الهضمى

¹ (رواه الترمذى 2345 وقال حديث حسن ، وأخرجه أحمد 30/1 ، وابن ماجه 4164 ، وإسناده صحيح ، وصححه الحاكم 318/4

والتنفسى والدورى والتناسلى والعصبى والبولى بل وجهازا للمناعة كما فى الإنسان مع بعض الاختلافات البسيطة فى التركيب والوظيفة. وقد ثبت من تشريح العلماء لأمخاخ الحشرات أن لها مخا به مناطق للذاكرة.

انظر إلى مملكة النحل عندما تخرج شغالة تستكشف الطريق للرحيق وتعود للخلية وتعطى للشغالات فى الخلية اشارات محددة وحركات محددة لمعالم الطريق الذى ذهبت إليه وعادت منه فتخرج الشغالات إلى هذا الطريق دون أن تضل منهن واحدة ويذهبن إلى المكان المحدد الذى بينته الشغالة الكشافة بحركاتها واشاراتها⁽¹⁾. بل نجد أن للحشرات عيونا مركبة ليست فى الإنسان ، وللطير قوة ابصار ليست فى الإنسان ، وغريزة الأمومة فى المملكة الحيوانية قد تفوق التى عند الإنسان فى بعض النواحي كالحماية والرعاية والتغذية. والذى خلق الإنسان هو رب العزة سبحانه وتعالى الذى حدد صفاته التى يختلف بها عن غيره من المخلوقات ، وبين ذلك فى القرآن الكريم ، وفيه صفات كثيرة لخلق الإنسان ، وخلقته التى

(1) كتاب (هذا محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم وهذه براهين رسالته) د. عبد الله بن عبد العزيز المصلح - الطبعة الثالثة ص 470 رابطة العالم الإسلامى - الهيئة العالمية للإعجاز العلمى فى القرآن والسنة

يتميز بها عن غيره من المخلوقات منها: ضعيف ، يئوس ، كفور ، كنود ، قنوط ، فخور ، ظلوم ، عجول ، هلوع ، جزوع ، منوع ، قنوط ، مجادل ، طاغي ، خصيم ، نسيب ، مصاهر ، منتشر ، مستعمر ، مكابد ، اجتماعى يكون الشعوب والقبائل. وهذه بعض الصفات المذكورة في القرآن التي وصف بها الإنسان وأكثرها صفات ضعف حتى احتياجه للنسب والمصاهرة لكي يقوى بهما، واعلم ان هذه الصفات قد تكون موجودة في المسلم والكافر فهي غير مخصصة بالكافر، فإذا مر في القرآن الكريم (الْإِنْسَانُ) فلا يحمل على الكافر إلا إذا كان السياق يُعَيِّنُ ذلك ، صار هذا عاماً يراد به الخاص، لكن إذا لم يكن في السياق ما يعين ذلك فاجعله للعموم ، اجعله إنساناً بوصف الإنسانية (1) "أ.هـ.

وإليك عزيزى القارئ التفاصيل لبيان لأوجه الضعف فى الإنسان كما بينها الرحمن فى كتابه الكريم حيث بين أن للإنسان خصائص تميزه عن غيره من الكائنات الحية ، وهذه

(1 [http://www.ahlalhdeth.com/vb/showthread.](http://www.ahlalhdeth.com/vb/showthread) الشيخ

العتيمين رحمه الله تعالى في تفسيره لسورة الكهف

الخصائص هى التى جعلت الإنسان إنسانا منفردا فى خلقه
وخلقته .

هذه الآية (وَأَخْلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا) من أعظم الأدلة على أن
الشريعة الإسلامية هى الشريعة المناسبة للتكوين النفسى
والعقلى والجسدى للإنسان ، وأن أحد أهم قواعدها التى تقوم
عليها مناسبة " الطبيعة البشرية " المجلولة على الضعف
والوهن مهما علت النفوس وتكبرت ، فهى فى حقيقتها ومآلها
ضعيفة لا تقوى إلا على ما يناسبها ويشاكلها. وبهذا كانت
الشريعة الإسلامية صالحة لكل زمان ومكان ، فقد جاء قوله
تعالى: (وَأَخْلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا) ، تذييلا وتبيينا لحكمته
سبحانه وتعالى فى تشريع بعض الأحكام ، وأن سبب هذه
التشريعات اليسيرة الرحيمة هو مناسبتها لطبيعة الإنسان
الضعيفة الفقيرة ، وهذا ما يتبين لمن يقرأ سياق الآيات فى
قوله عز وجل من سورة النساء: (يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ
سُنْنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ (26) وَاللَّهُ
يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الشَّهَوَاتِ أَنْ تَمِيلُوا
مَيْلًا عَظِيمًا (27) يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ
ضَعِيفًا (28)).

يقول الطاهر بن عاشور رحمه الله: قوله: (وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) تذييل وتوجيه للتخفيف ، وإظهار لمزية هذا الدين ، وأنه أليق الأديان بالناس في كل زمان ومكان ، ولذلك فما مضى من الأديان كان مراعى فيه حال دون حال ، ومن هذا المعنى قوله تعالى: (الآن خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا) (66) سورة الأنفال، وقد فسر بعضهم بأنه الضعف من جهة النساء ، قال طاووس ليس يكون الإنسان في شيء أضعف منه في أمر النساء ، وليس مراده حصر معنى الآية فيه ، ولكنه مما روعي في الآية لا محالة ؛ لأن من الأحكام المتقدمة ما هو ترخيص في النكاح⁽¹⁾ أ.هـ ، واختار بن عاشور حمل "الضعف" على جميع أنواع الضعف البشري هو الأقوى والأنسب للتفسير .

وذكر ابن الجوزي رحمه الله " في المراد بـ (ضعف الإنسان) ثلاثة أقوال :

أحدها : أنه الضعف في أصل الخلقة ، قال الحسن : هو أنه خُلِقَ من ماءٍ مهين .

والثاني : أنه قلة الصبر عن النساء ، قاله طاووس ، ومقاتل .

¹ (الطاهر بن عاشور: " التحرير والتنوير " (22/5)

والثالث : أنه ضعف العزم عن قهر الهوى ، وهذا قول الزجاج ، وابن كيسان (1) أ.هـ .

وكلما كان من الممكن حمل معاني القرآن على العموم والشمول كان أقرب إلى الصواب ؛ وأن الأقوال إذا لم تكن متناقضة ، وأمكن حمل الآية عليها جميعها كان أوفق في التفسير (2) .

يقول ابن عطية الأندلسي رحمه الله : " المقصد الظاهر بهذه الآية أنها في تخفيف الله تعالى ترك نكاح الإماء بإباحة ذلك ، وأن إخباره عن ضعف الإنسان إنما هو في باب النساء ، أي : لَمَّا علمنا ضعفكم عن الصبر عن النساء خففنا عنكم بإباحة الإماء ، وكذلك قال مجاهد وابن زيد طاوس . ثم بعد هذا المقصد تخرج الآية في مخرج التفضل ؛ لأنها تتناول كل ما خفف الله تعالى عن عباده ، وجعله الدين يسرا ، ويقع الإخبار عن ضعف الإنسان عاما ، حسبما هو في نفسه ضعيف يستميله هواه في الأغلب (3) أ.هـ .

(1) ابن الجوزي : " زاد المسير " (395/1)

(2) حسين بن علي الحربي : كتاب " قواعد الترجيح عند المفسرين " (ص/41-44). الناشر : دار القسم

(3) عبد الحق بن غالب بن عطية الأندلسي . الكتاب: المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز (تفسير ابن عطية) (ط. العلمية).

ويقول ابن جزى الغرناطى رحمه الله : (وُخِّلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) قيل : معناه : لا يصبر على النساء ، وذلك مقتضى سياق الكلام ، واللفظ أعم من ذلك⁽¹⁾ أ.هـ.

ويقول ابن القيم: "والصواب أن ضعفه أعم وأعظم من هذا وأكثر : فإنه ضعيف البنية ، ضعيف القوة ، ضعيف الإرادة ، ضعيف العلم ، ضعيف الصبر ، والآفات إليه مع هذا الضعف أسرع من السيل في الحذور⁽²⁾ .

ويقول العلامة السعدى رحمه الله : (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ) وذلك لرحمته التامة وإحسانه الشامل ، وعلمه وحكمته بضعف الإنسان من جميع الوجوه ، ضعف البنية ، وضعف الإرادة ، وضعف العزيمة ، وضعف الإيمان ، وضعف الصبر ، فناسب ذلك أن يخفف الله عنه ما يضعف عنه وما لا يطيقه إيمانه وصبره وقوته⁽³⁾ أ.هـ.

ولذلك فالأنسب في تفسير أوجه " الضعف " في الآية حملها على إطلاقها ، لتشمل جميع جوانب الضعف : النفسية ، والبدنية ، والعقلية ، والعاطفية ، والتركيبية ، فالإنسان ضعيف

⁽¹⁾ الإمام محمد بن أحمد بن محمد بن جزى الكلبي الغرناطى المالكي. كتاب: التسهيل لعلوم التنزيل (188/1)

⁽²⁾ العلامة ابن القيم: " طريق الهجرتين " (228/1)

⁽³⁾ الإمام السعدى: " تيسير الكريم الرحمن " (ص/175).

النفس بسبب نوازع الخير والشر المخلوقة فيه ، إلى جانب الوسواس والأهواء التي تعرض له أيضا ، وهو ضعيف البدن أيضا بسبب ما يعرض له من الآفات والأسقام ، وبالمقارنة مع كثير من المخلوقات عظيمة الخلق ، وهو ضعيف العقل بسبب قدراته المحدودة التي تخوله من النجاح والإبداع ولكن في حدود المنظور في هذا الكون وما يمكن القياس عليه ، كما أنه ضعيف في الجوانب العاطفية والشعورية ، فيتأثر أسرع تأثير بما يبكيه أو يفرحه أو يُحبِّبُه أو يُبخله أو يشجعه أو يخوفه.

وقال الإمام الشوكانى: وأخرج عبد بن حميد ، وابن جرير ، وابن المنذر ، وابن أبي حاتم عن مجاهد (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ) يقول: في نكاح الأمة وفي كل شيء فيه يسر. وأخرج ابن جرير عن ابن زيد (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ) قال: رخص لكم في نكاح الإماء (وَأَخْلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا) قال: لو لم يرخص له فيها (1).

1 (الإمام الشوكانى. فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية « تفسير سورة النساء »

<https://islamweb.net/ar/library/index.php?page=bookconte>

وقال الإمام البيضاوى: (وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) لا يصبر عن الشهوات ولا يتحمل مشاق الطاعات⁽¹⁾.

وفى تفسير الجلالين: (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ) يسهل عليكم أحكام الشرع (وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) لا يصبر عن النساء والشهوات⁽²⁾

وقال الشيخ سيد طنطاوى: ثم بين - سبحانه - لونا آخر من ألوان رحمته ورأفته بعباده فقال: (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا). أى: يريد الله بما شرعه لكم من أحكام، وبما كلفكم به من تكاليف هى فى قدرتكم واستطاعتكم أن يخفف عنكم فى شرائعه وأوامره ونواهيه، لكى تزدادوا له فى الطاعة والاستجابة والشكر. (وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) أى لا يصبر على مشاق الطاعات، فكان من رحمة الله - تعالى - به أن خفف عنه فى التكاليف⁽³⁾.

⁽¹⁾الإمام البيضاوى . كتاب: " أنوار التنزيل وأسرار التأويل" تفسير سورة النساء
⁽²⁾ (ألف القسم الأول منه جلال الدين المحلي حيث بدأ بالتفسير من سورة الكهف حتى سورة الناس إضافة إلى سورة الفاتحة، وتوفى المحلي سنة 864 هـ قبل أن يكمل باقي التفسير، فأتته بعد وفاته السيوطي، فابتدأ بتفسير سورة البقرة حتى آخر سورة الإسراء، ومن هنا جاء اسمه «تفسير الجلالين».

⁽³⁾ (الشيخ محمد سيد طنطاوي. الكتاب: التفسير الوسيط للقرآن الكريم . الناشر: دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، الفجالة - القاهرة الطبعة: الأولى

وقال الشيخ محمد متولى الشعراوى: فسبحانه بعد أن قال:
(يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ) ليبصر، و(يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ) ليغفر،
والآن يقول: (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ) ليبسر، وهى ثلاثة
أمر هامّة، ويقول سيدنا ابن عباس، رضى الله عنه وعن
أبيه-: فى سورة النساء ثمانى آيات لأمة محمد هى خير مما
تطلع عليه الشمس وتغرب⁽¹⁾:

الأولى: (يُرِيدُ اللَّهُ لِيُبَيِّنَ لَكُمْ وَيَهْدِيَكُمْ سُنَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ
وَيَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ (26).

والثانية: (والله يُرِيدُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْكُمْ وَيُرِيدُ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ
الشهوات أَنْ تَمِيلُوا مَيْلًا عَظِيمًا (27).

والثالثة: (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا (28).
والرابعة: (إِنْ تَجْتَنِبُوا كَبَائِرَ مَا تُنْهَوْنَ عَنْهُ نُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ
وَنُدْخِلَكُمْ مُدْخَلًا كَرِيمًا (31).

والخامسة: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ
لِمَنْ يَشَاءُ (48).

والسادسة: (وَمَنْ يَعْمَلْ سِوَاءَ أَوْ يَظْلِمِ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهُ يَجِدِ
اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا (110).

¹ أخرجه ابن جرير عن ابن عباس، رواه البيهقي في (شعب الإيمان)
(346/9)

والسابعة: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ وَإِن تَكَ حَسَنَةً يُّضَاعِفْهَا وَيُؤْتِ مِنْ لَدُنْهُ أَجْرًا عَظِيمًا) (40).

وَالثَّامِنَةُ: (وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ وَلَمْ يُعْرِقُوا بَيْنَ أَحَدٍ مِنْهُمْ أُولَئِكَ سَوْفَ يُؤْتِيهِمْ أَجْرَهُمْ ۖ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا) (152) .

هذه هي الآيات الثمانى التى لم تؤت مثلها أمة إلا أمة محمد عليه الصلاة والسلام. ومنها قول الحق: (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا). وما هو ضعف الإنسان؟. الضعف هو أن تستميله المغريات ولا يملك القدرة على استصحاب المكافأة على الطاعة أو الجزاء على المعصية، لأن الذى تتفتح نفسه إلى شهوة ما يستبعد غالباً- خاطر العقوبة، وعلى سبيل المثال، لو أن السارق وضع فى ذهنه أن يده ستقطع إن سرق، فسيتردد فى السرقة، لكنه يقدر لنفسه السلامة فيقول: أنا أحتال وأفعل كذا وكذا كى أخرج.

فلكل هذه الأوجه من الضعف والفقر شرع الله عز وجل لنا ما يناسبنا ، وخفف عنا فلم يكلفنا فوق طاقتنا ، فكانت شريعتنا شريعة التخفيف والتيسير ، كما قال سبحانه وتعالى: (الآن خَفَّفَ اللَّهُ عَنْكُمْ وَعَلِمَ أَنَّ فِيكُمْ ضَعْفًا) (66) سورة الأنفال.

ودونك هذه الصفات من الضعف كما بينها ربنا عز وجل:

1. الضعف فى تكوين الجسد:

الإنسان بطبيعته مخلوق ضعيف من بدء تكوينه ومهده حتى لحدده لقوله عز وجل فى سورة النساء: (يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا (28) ، وقوله تعالى فى سورة الروم: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54) ، وقوله تعالى فى سورة المرسلات: (أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَهِينٍ (20). فصفة الضعف لازمة للإنسان من مهده إلى لحدده كما بينها رب العزة سبحانه وتعالى.

وقد يظهر ضعفه أمام ما هو أضعف منه ألا ترى الفيروسات وهى كائنات صغيرة متناهية الصغر لو أردنا أن نراها بالعين المجردة علينا أن نكبر صورتها تحت الميكروسكوب الالكترونى مليون مرة ، ومع ذلك تفتك بالإنسان فى أيام كفيروس الإيبولا ، أو تسبب له عجزا كفيروس شلل الأطفال ، أو تدمر جهازه المناعى فلا يقدر على مقاومة أضعف أنواع البكتريا والفطريات كفيروس الإيدز. قس على ذلك ضعفه أمام البكتريا والفطريات الممرضة ، وضعفه أمام الحشرات السامة

كالعناكب والعقارب ، وضعفه أمام الزواحف كالثعابين والتماسيح ، وضعفه أمام الحيوانات السبعية، بل وضعفه أمام التغيرات المناخية من حرارة وبرودة وسيول وأمطار ورياح وعواصف وتسونامى وزلازل وبراكين ... وغيرها من التقلبات التى تحدث على سطح الأرض وهو عاجز لا يستطيع أن يفعل شيئاً فكم من موتى ماتوا بسبب هذه التغيرات المناخية.

2. الهلع والجزع عند الشر والمنع عند الخير:

لقوله عز وجل فى سورة المعارج: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ (23) وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ (24) لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ (25)). هكذا حال الإنسان جزوعاً عند الشر ، منوعاً عند الخير ، وهما صفتان لا نجدهما فى معظم المخلوقات الأخرى سوى الإنسان لحرصه على الدنيا. قال الإمام بن كثير فى تفسيره لهذه الآيات: يقول تعالى مخبراً عن الإنسان وما هو مجبول عليه من الأخلاق الدنيئة: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً)ـ ثم فسره بقوله: (إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً) أى: إذا أصابه الضر فزع وجزع وانخلع قلبه من شدة الرعب ، وأيس أن يحصل له

بعد ذلك خير ، (وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا) أي: إذا حصلت له نعمة من الله بخل بها على غيره ، ومنع حق الله فيها .

وروى الإمام أحمد بسنده عن عبد العزيز بن مروان بن الحكم قال: سمعت أبا هريرة يقول : قال رسول الله ﷺ (شر ما في رجل شح هالع ، وجبن خالع⁽¹⁾) ثم قال: (إِلَّا الْمُصَلِّينَ) أي :الإنسان من حيث هو متصف بصفات الذم إلا من عصمه الله ووفقه ، وهداه إلى الخير ويسر له أسبابه ، وهم المصلون (الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ) قيل : معناه يحافظون على أوقاتهم وواجباتهم . قاله ابن مسعود ومسروق وإبراهيم النخعي . وقيل: المراد بالدوام هاهنا السكون والخشوع ، كقوله تعالى في سورة المؤمنون: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ) (1) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (2) . قاله عتبة بن عامر ، ومنه الماء الدائم ، أي: الساكن الراكد ، وقيل: المراد بذلك الذين إذا عملوا عملا داوموا عليه وأثبتوه ، كما جاء في الصحيح عن عائشة رضى الله عنها: عن رسول الله ﷺ أنه قال (أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل) ، وفي لفظ: (ما داوم عليه صاحبه) ، قالت : وكان

(1) ورواه أبو داود ، عن عبد الله بن الجراح ، عن أبي عبد الرحمن المقرئ به ، وليس لعبد العزيز عنده سواه .

رسول الله ﷺ إذا عمل عملا داوم عليه . وفي لفظ : أثبتته ، وقال قتادة في قوله (الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ) : ذكر لنا أن دانيال عليه السلام ، نعت أمة محمد ﷺ فقال : يصلون صلاة لو صلاها قوم نوح ما غرقوا ، أو قوم عاد ما أرسلت عليهم الريح العقيم ، أو ثمود ما أخذتهم الصيحة ، فعليكم بالصلاة فإنها خلق للمؤمنين حسن .

فيا عجباً لهذا الإنسان الهلوع الجزوع المنوع لو نظر نظرة تأمل لوجد إن الكون كله مسخر لخدمته دون أن يطلب على ذلك أجراً منه . وبالمثال يتضح المقال ، إن مملكة النحل تعمل لخدمة الإنسان ، وتأمل معى قول الله عز وجل فى سورة النحل لكى تقف على هذه الحقيقة (وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (68) ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (69) ، فهذا وحى من الله عز وجل للنحل أن تتخذ بيوتاً لها من الجبال والشجر ومما يعرّش الناس به بيوتهم وهذه هى أماكن مصانعها للعسل ، ثم أمرها الله عز وجل أن تخرج من هذه البيوت لتسلك الطرق التى ذلها الله عز وجل لها بسهولة ويسر للحصول على الرحيق ثم تعود إلى بيوتها

ومصانعها لتصنع شرابا يخرج من بطونها فيه شفاء للناس. إنها تعمل طواعية دون أن تأخذ أجرا على ذلك آتوني بمجموعة من الناس تكذ وتكذب وتعمل لخدمة غيرها - دون صلة للقرابة بينهم - ولا تأخذ أجرا على ذلك؟ ولذلك تأمل نهاية الآية الكريمة (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (69) .

إن ما يخرج من بطون النحل من عسل ، وغذاء للملكات وشمع العسل ، والعكبر حتى سمها فيه شفاء لكل الأمراض التى دونها علماء الطب والصحة فى مراجعهم الطبية ، وقد صح عن النبي ﷺ أنه قال : "عليكم بالشفائين العسل والقرآن⁽¹⁾" ، فلا بد من التفكير والتدبر والتأمل فى هذا .

وقس على ذلك ما يخرج من بطون الأنعام من لبن خالص سائغ للشاربين يقول تعالى فى سورة النحل (وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۚ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ (66) فهل طلبت الأنعام يوما ما أجرا على ذلك أو امتنعت يوما ما عن ذلك؟ وتأمل وتفكر فى كل ما حولك من هذا الكون تجد أن رب العزة والملكوت والجبروت سخر كل ما فيه لخدمتك أنت أيها الإنسان الضعيف فلماذا الهلع والجزع والمنع؟.

¹ (رواه الحاكم وصححه ووافقه الذهبي

3. القدرة على الانتشار:

لقوله عز وجل: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ (20) وهذه ميزة للإنسان دون غيره وهى القدرة على الانتشار ، إن بنى آدم عليه السلام انتشروا فى ربوع الأرض فى قاراتها ودولها وبيدائها ونجوعها وبراريها وسواحلها وفى كل مكان منها نجد الإنسان ، ولا نجد هذا فى المملكة الحيوانية بل كل فصيلة منها لها أماكن تعيش فى البيئة التى تناسبها ولا تتواجد فى غيرها إلا نادرا كما فى حال الهجرة للتزاوج ثم تعود إلى موطنها الأصلي وهذا مشهود ومعلوم فى بعض الطيور والأسماك والحيوانات.

قال بن كثير: يقول تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ) الدالة على عظمته وكمال قدرته أنه خلق أباكم آدم من تراب (ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ) فأصلكم من تراب ، ثم من ماء مهين ، ثم تصور فكان علقة ، ثم مضغة ، ثم صار عظاما ، شكله على شكل الإنسان ، ثم كسا الله تلك العظام لحما ، ثم نفخ فيه الروح ، فإذا هو سميع بصير. ثم خرج من بطن أمه صغيرا ضعيفا القوى والحركة ، ثم كلما طال عمره تكاملت قواه وحركاته حتى آل به الحال إلى أن صار بيني المدائن والحصون ، ويسافر

في أقطار الأقاليم ، ويركب متن البحور ، ويدور أقطار الأرض ويتكسب ويجمع الأموال ، وله فكرة وغور ، ودهاء ومكر ، ورأى وعلم ، واتساع في أمور الدنيا والآخرة كل بحسبه . فسبحان من أقدرهم وسيرهم وسخرهم وصرفهم في فنون المعاش والمكاسب ، وفاوت بينهم في العلوم والفكرة ، والحسن والقبح ، والغنى والفقر ، والسعادة والشقاوة؛ ولهذا قال تعالى (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنْتُمْ بَشَرٌ تَنْتَشِرُونَ (20) ، وروى الإمام أحمد بسنده: عن قسامة بن زهير ، عن أبي موسى قال: قال رسول الله ﷺ: (إن الله خلق آدم من قبضة قبضها من جميع الأرض ، فجاء بنو آدم على قدر الأرض ، جاء منهم الأبيض والأحمر والأسود وبين ذلك ، والخبيث والطيب ، والسهل والحزن ، وبين ذلك⁽¹⁾ .

فالإنسان مدنى بطبعه يميل لتعمير الأرض فيبنى ويشيد البيوت والقصور والمصانع والشركات والمؤسسات إلى غير ذلك لقول الله عز وجل (وَالَّذِي تَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ

1 (ورواه أبو داود والترمذي من طرق ، عن عوف الأعرابي ، به . وقال الترمذي : هذا حديث حسن صحيح.

(61) سورة هود. والإنسان مستعمر فى الأرض طالب
لعمارتها، وهو بانى الحضارات وله تاريخ مدون منذ القدم وهذا
ما لا يقدر عليه باقى المخلوقات على الأرض.

4. نسيب مصاهر:

ومن الصفات الفريدة لهذا الإنسان هى قدرته على المصاهرة
والنسب لقوله عز وجل فى سورة الفرقان: (وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ
الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا) (54) وهذه
الصفة هى من أهم ما يتميز به الإنسان ، أن جعله الله عز
وجل نسبا وصهرا للترابط الأسرى والمجتمعى. ولا نجد هذا فى
المملكة الحيوانية أو مملكة الطيور أو مملكة الحشرات أو أى
ممالك حية على وجه الأرض. قال بن كثير عليه رحمة الله
تعالى: وَقَوْلُهُ تَعَالَى : (وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا) الْآيَةُ
أَيَّ خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْقَةٍ ضَعِيفَةٍ فَسَوَّاهُ وَعَدَّلَهُ وَجَعَلَهُ كَامِلٍ
الْخَلْقَةَ ذَكَرًا وَأُنْثَى كَمَا يَشَاءُ (فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا) فَهُوَ فِي
إِبْتِدَاءِ أَمْرِهِ وَلَدَ نَسِيبٍ ثُمَّ يَتَزَوَّجُ فَيَصِيرُ صِهْرًا يَصِيرُ لَهُ
أَصْهَارٌ وَأَحْتَانٌ وَقَرَابَاتٌ وَكُلُّ ذَلِكَ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ وَلِهَذَا قَالَ
تَعَالَى : (وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا) .

5. القدرة على تكوين الشعوب والقبائل:

لقوله عز وجل في سورة الحجرات (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ .. (13) هكذا حال الإنسان بعد الانتشار وبالميزة السابقة وهي جعله نسبا وصهرا ، فإذا به يكون الشعوب والقبائل . فهذه أجناس شتى من بنى البشر منها العرب ، والأرمن ، والترك ، والفرس ، والإفرنج إلى غير ذلك. قال ابن كثير: يَقُولُ تَعَالَىٰ مُخْبِرًا لِلنَّاسِ أَنَّهُ خَلَقَهُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ، وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَهُمَا آدَمُ وَحَوَّاءُ وَجَعَلَهُمْ شُعُوبًا وَهِيَ أَعَمُّ مِنَ الْقَبَائِلِ وَبَعْدَ الْقَبَائِلِ مَرَاتِبٌ أُخْرَىٰ كَالْفَصَائِلِ وَالْعَشَائِرِ وَالْعَمَائِرِ وَالْأَفْحَادِ وَغَيْرِ ذَلِكَ وَقِيلَ الْمُرَادُ بِالشُّعُوبِ بُطُونَ الْعَجَمِ وَبِالْقَبَائِلِ بُطُونَ الْعَرَبِ كَمَا أَنَّ الْأَسْبَابَ بُطُونَ بَنِي إِسْرَائِيلَ⁽¹⁾ . فَجَمِيعَ النَّاسِ فِي الشَّرَفِ بِالنِّسْبَةِ الطِّبْنِيَّةِ إِلَىٰ آدَمَ وَحَوَّاءَ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ سَوَاءٌ وَإِنَّمَا يَتَفَاوَسُونَ بِالأُمُورِ الدِّينِيَّةِ وَهِيَ طَاعَةُ اللَّهِ تَعَالَىٰ وَمُتَابَعَةُ رِسُولِهِ ﷺ; وَلِهَذَا قَالَ تَعَالَىٰ بَعْدَ النَّهْيِ عَنِ الغَيْبَةِ وَاحْتِقَارِ بَعْضِ النَّاسِ بَعْضًا مُنْبَهًا عَلَىٰ تَسَاوِيهِمْ فِي البَشَرِيَّةِ (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ

1 (كِتَابُ الأَشْبَاهِ لِأَبِي عُمرِ بْنِ عَبْدِ البَرِّ وَمِنْ كِتَابِ " الفُصْدِ وَالأمَمِ فِي مَعْرِفَةِ أنْسَابِ العَرَبِ وَالْعَجَمِ "

وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا) أَي لِيَحْصُلَ التَّعَارُفُ بَيْنَهُمْ
كُلٌّ يَرْجِعُ إِلَى قَبِيلَتِهِ وَقَالَ مُجَاهِدٌ فِي قَوْلِهِ عَزَّ وَجَلَّ (لِتَعَارَفُوا)
كَمَا يُقَالُ فُلَانٌ بِنُ فُلَانٍ مِنْ كَذَا وَكَذَا أَي مِنْ قَبِيلَةِ كَذَا وَكَذَا
وَقَالَ سُفْيَانُ الثَّوْرِيُّ كَانَتْ حِمَيْرٌ يَنْتَسِبُونَ إِلَى مَخَالِفِهَا وَكَانَتْ
عَرَبَ الْحِجَازِ يَنْتَسِبُونَ إِلَى قَبَائِلِهَا. وَقَوْلُهُ تَعَالَى (إِنَّ أَكْرَمَكُمْ
عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ) أَي إِنَّمَا تَتَّقِضُلُونَ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى بِالتَّقْوَى لَا
بِالْأَحْسَابِ. وَقَدْ وَرَدَتْ الْأَحَادِيثُ بِذَلِكَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَدْ
رَوَى النَّبَخَارِيُّ بِسَنَدِهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ
أَيُّ النَّاسِ أَكْرَمُ ؟ قَالَ " أَكْرَمُهُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْقَاهُمْ " قَالُوا لَيْسَ عَنْ
هَذَا نَسَأَلُكَ قَالَ " فَأَكْرَمُ النَّاسِ يُوسُفُ نَبِيِّ اللَّهِ ابْنُ نَبِيِّ اللَّهِ ابْنِ
نَبِيِّ اللَّهِ ابْنِ خَلِيلِ اللَّهِ " قَالُوا لَيْسَ عَنْ هَذَا نَسَأَلُكَ قَالَ " فَعَنْ
مَعَادِنِ الْعَرَبِ تَسْأَلُونِي ؟ " قَالُوا نَعَمْ قَالَ " فَخِيَارُكُمْ فِي
الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُكُمْ فِي الْإِسْلَامِ إِذَا فَهَمُوا(1)

6. العجلة في اتخاذ القرار

وهذا هو حال الإنسان في بعض الأحيان العجلة في اتخاذ
القرار والحكم على الأمور وقد جاء هذا موضعا في قوله عز

1 (وَقَدْ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ فِي غَيْرِ مَوْضِعٍ مِنْ طُرُقٍ عَنْ عَبْدِ بْنِ سُلَيْمَانَ وَرَوَاهُ
النُّسَائِيُّ فِي التَّفْسِيرِ مِنْ حَدِيثِ عَبْدِ اللَّهِ وَهُوَ ابْنُ عَمْرِو الْعُمَرِيُّ بِهِ "

وجل فى سورة الإسراء: (وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ ۗ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا (11) وفى سورة الأنبياء (خُلِقَ الْإِنْسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُورِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونَ (37) ، وهذه صفة رديئة فى الإنسان وهى التعجل فى كثير من نواحى حياته مما قد يعود عليه بالخسران المبين ، وبالمثال يتضح المقال : عندما اتخذ الإنسان الأوروبى وتبعه من تبعه من بنى البشر قرارا بوضع مسحوق اللحم والدم والعظم إلى علائق المجترات (الأبقار والأغنام ، والماعز والغزلان) لكى يزيد من وزنها ويكثر من لبنها كانت النتيجة هو اصابتها بمرض جنون البقر ، وعندما أكل الإنسان من لحوم هذه الأبقار ومن قبل أن تظهر عليها أعراض المرض أصيب بالجنون وتتهتك نسيج مخه حتى أصبح كقطعة الاسفنج ، ثم نادى العالم أجمع بمنظماته الدولية وهيئاته العلمية بالعودة إلى تغذية هذه الحيوانات على العشب والكلأ أى نادوا بالعودة إلى الفطرة السليمة. هذا قرار عاجل من الإنسان كانت عاقبته خسران أنفس أمواله وصحته وفقدان أعز ما يملك وهى نفسه أو نفساً عزيزة عليه⁽¹⁾.

1 (انظر بحثنا (الخطر فى تغيير الفطر بين جنون البقر و جنون البشر) كتاب المؤتمر العلمى الثامن للإعجاز العلمى فى القرآن والسنة بدولة الكويت

قال الإمام القرطبي وغيره من المفسرين: (وَيَدْعُ الْإِنْسَانَ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ) قال ابن عباس وغيره: هو دعاء الرجل على نفسه وولده عند الضجر بما لا يحب أن يستجاب له: اللَّهُمَّ أَهْلِكَ، ونحوه. (دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ) أي كدعائه رَبَّهُ أَنْ يَهَبَ لَهُ الْعَافِيَةَ؛ فلو استجاب الله دعاءه على نفسه بالشَّرِّ هلك لكن بفضلِهِ لَا يَسْتَجِيبُ لَهُ فِي ذَلِكَ ، ونظيره في قوله تعالى في سورة يونس: (وَلَوْ يُعَجِّلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لَفَضِّيَ إِلَيْهِمْ أَجْلُهُمْ فَنَذَرُ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا فِي طُغْيَانِهِمْ يَعْمَهُونَ (11)). وقيل: نزلت في النضر بن الحارث، كان يدعو ويقول: (اللهم إِنْ كَانَ هَذَا هُوَ الْحَقُّ مِنْ عِنْدِكَ فَأَمْطِرْ عَلَيْنَا حِجَابًا مِنَ السَّمَاءِ أَوْ ائْتِنَا بِعَذَابٍ أَلِيمٍ (32)) كما بين ربنا عز وجل في سورة الأنفال. وقيل: هو أن يدعو في طلب المحذور كما يدعو في طلب المباح، (وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا) أي ومن طبيعة الإنسان العجلة ، يتعجل بالدعاء على نفسه ويسارع لكل ما يخطر بباله، دون النظر في عاقبته.

وقال الطاهر بن عاشور في التحرير والتنوير: والمقصود من قوله: (وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا) الكناية عن عدم تبصره وأن الله أعلم بمقتضى الحكمة في توقيت الأشياء (وَلَوْ يُعَجِّلُ اللَّهُ لِلنَّاسِ

الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لِقَضِي إِيَّهِمْ أَجَلُهُمْ) ، ولكنه نَرَج لهم وصول الخير والشر لطفاً بهم في الحالين.

وقال الشيخ محمد متولي الشعراوي في تفسيره لهذه الآية:

(وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا):
(يَدْعُ) الدعاء: طَلَب ما تعجز عنه من قادر عليه. فأوَّل ما يُفهم من الدعاء أنه دَلَّ على صفة العجز والضعف في العبد، وأنه قد اندكَّت فيه ثورة الغرور، فعَلِم أنه لا يقدر على هذا إلا الله فتوجه إليه بالدعاء.(بِالشَّرِّ) بالمكروه، والإنسان لا يدعو على نفسه، أو على ولده، أو على ماله بالشر إلا في حالة الحنق والغضب وضيق الأخلاق، الذي يُخرج الإنسان عن طبيعته، ويُفقد التمييز، فيتسرَّع في الدعاء بالشر، ويتمنى أن يُنفذ الله له مَا دعا به، ومن رحمة الله تعالى بعباده ألاَّ يستجيب لهم هذا الدعاء الذي إن دَلَّ فإنما يدل على حُمق وغباء من العبد. وكثيراً ما نسمع أماً تدعو على ولدها بما لو استجاب الله له لكانت قاصمة الظهر لها، أو نسمع أباً يدعو على ولده أو على ماله، إذن: فمن رحمة الله بنا أن يفوت لنا هذا الحمق، ولا يُنفذ لنا ما تعجلناه من دُعاءٍ بالشر. قال تعالى في سورة يونس:(وَلَوْ يُعَجِّلُ اللهُ لِلنَّاسِ الشَّرَّ اسْتِعْجَالَهُمْ بِالْخَيْرِ لِقَضِي إِيَّهِمْ أَجَلُهُمْ(11) أي: لو استجاب الله لهم في دعائهم

بالشر لكانت نهايتهم. وإن كنت تُسرّ وتسعد بأن ربك سبحانه وتعالى فوّت لك دعوة بالشر فلم يستجب لها، وأن لعدم استجابته سبحانه حكمةً بالغةً، فاعلم أن الله حكمة أيضاً حينما لا يستجيب لك في دعوة الخير، فلا تُقل: دعوتُ فلم يستجب لي، واعلم أن الله حكمة في أن يمنعك خيراً تُريده، ولعله لو أعطاك هذا الخير لكان وبالاً عليك. إذن: عليك أن تقيس الأمرين بمقياس واحد، وترضى بأمر الله في دعائك بالخير، كما رضيت بأمره حين صرف عنك دعاء الشر، ولم يستجب لك فيه. وقد دعا الكفار على عهد رسول الله ﷺ على أنفسهم، فقالوا: (اللَّهُمَّ إِنْ كَانَ هَذَا هُوَ الْحَقُّ مِنْ عِنْدِكَ فَأَمْطِرْ عَلَيْنَا حِجَابَةً مِنَ السَّمَاءِ.. (32) كما فى سورة الأنفال وقالوا: (أَوْ تُسْقِطِ السَّمَاءَ كَمَا زَعَمْتِ عَلَيْنَا كَيْفَافاً.. (92) كما فى سورة الإسراء، ولو استجاب الله لهم هذا الدعاء لَقضى عليهم، وقطع دابرهم، لكن الله تعالى حكمة في تقويت هذا الدعاء لهؤلاء الحَمقى، وها هم الكفار باقون حتى اليوم، وإلى أن تقوم الساعة. وكان المنتظر منهم أن يقولوا: اللهم إن كان هذا هو الحق من عندك فاهدنا إليه، لكن المسألة عندهم ليست مسألة كفر وإيمان، بل مسألة كراهية لمحمد ﷺ، ولما جاء به، بدليل أنهم قبلوا الموت في سبيل الكفر وعدم الإيمان برسالته.

ومن طبيعة الإنسان العجلة والتسرع، كما قال تعالى: (خُلقَ الإنسانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُوْرِيكُمْ آيَاتِي فَلَا تَسْتَعْجِلُونِ (37) فكثيراً ما يدعو الإنسان بالخير لنفسه أو بما يراه خيراً، فلا يجد وراءه إلا الشر والتعب والشقاء، وفي المقابل قد يُنزل الله بك ما تظنه شراً، ويسوق الله الخير من خلاله. إذن: أنت لا تعلم وجه الخير على حقيقته، فدع الأمر لربك عز وجل، واجعل حظك من دعائك لا أن تُجاب إلى ما دعوت ، ولكن أن تظهر ضراعة عبوديتك لِعِزَّةِ ربك سبحانه وتعالى. ومعنى: (دُعَاءُهُ بِالْخَيْرِ ..) أي: أن الإنسان يدعو بالشر في إلحاح، وكأنه يدعو بخير. وعليك بالتفويض لله تعالى والرضى بما منح وما منع فهو أعلم بمصالح عبادته وبمآلات الأمور ، كما قال تعال: (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) والله أعلم (1)

7. المكابدة:

يتعرض الإنسان لكثير من المشاق والمعاناة ومن نوازل وابتلاءات ولكي يخفف الله عنه بين له أنه خلقه فى كبد لقوله

¹<http://www.awqaf.gov.ae/Fatwa.aspx?SectionID=9&Re>

عز وجل فى سورة البلد : (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (4) قد يقول قائل إن الكائنات جميعا تعاني من كبد فى الحصول على لقمة العيش وعلى التزواج وعلى مصاعب الحياة فهى تشترك مع الإنسان فى هذا وأقول هذا صحيح ، ولكن يفترق عنها الإنسان فى اختياره للعبودية لله عز وجل وهو يعلم أن فى الآخرة جنة ونار ، وقد يكابد من أجل الثبات على دينه مع كثرة الإضطهاد ، وقد يكابد من أجل الثبات على الحق ومن أجل اقامة العدل . بل ويكابد من أجل مرضاة الله عز وجل فيكابد فى حرمان نفسه من لذة الطعام والشراب والجماع بالصيام ، ويكابد فى قيام الليل فيمنع نفسه من النوم ، ويكابد فى الإخلاص فى عبادته لله عز وجل فيمنع نفسه من الرياء . بل والأصعب من ذلك أن يكابد نفسه بمنعها عن غيرها وعن شهواتها يقول الله عز وجل فى سورة يوسف على لسان امرأة العزيز (وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّيَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (53) ، ويكابد مع الشيطان خوفا من فتنته كما فى سورة الأعراف: (يَا بَنِي آدَمَ لَا يَفْتِنَنَّكُمُ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُم مِّنَ الْجَنَّةِ يَنْزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْآتِهِمَا إِنَّهُ يَرَاكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا تَرَوْنَهُمْ إِنَّا جَعَلْنَا الشَّيَاطِينَ أَوْلِيَاءَ لِلَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ (27)، فيحصن نفسه ضده

بالتوحيد الخالص لله رب العالمين ، وبالذكر والدعاء والطاعة والعبادة ، وكما قال رسول الله ﷺ (خُفَّتِ الْجَنَّةُ بِالْمَكَارِهِ وَخُفَّتِ النَّارُ بِالشَّهَوَاتِ) هكذا رواه مسلم⁽¹⁾ حفت ، ووقع في البخاري حفت ، ووقع فيه أيضاً حجبت وكلاهما صحيح. فهذه معنى المكابدة المذكورة في الآية والله أعلم.

قال بن كثير: قَوْلُهُ تَعَالَى (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) وَقَالَ ابْنُ أَبِي نَجِيحٍ وَجْرِيحٌ وَعَطَاءٌ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ فِي كَبَدٍ قَالَ فِي شِدَّةِ خَلْقٍ ، أَلَمْ تَرَ إِلَيْهِ فِي مَكَابِدِهِ عِنْدَ مَوْلِدِهِ وَنَبَاتِ أَسْنَانِهِ. وَقَالَ مُجَاهِدٌ " فِي كَبَدٍ " نُطْفَةٌ ثُمَّ عَلَقَةٌ ثُمَّ مُضْغَةٌ يَتَكَبَّدُ فِي الْخَلْقِ قَالَ مُجَاهِدٌ وَهُوَ كَقَوْلِهِ تَعَالَى (حَمَلْتُهُ أُمَّه كُرْهًا وَوَضَعْتُهُ كُرْهًا) وَأَرْضَعْتُهُ كُرْهًا وَمَعِيشَتَهُ كُرْهًا فَهُوَ يُكَابِدُ ذَلِكَ وَقَالَ سَعِيدُ بْنُ جُبَيْرٍ (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) فِي شِدَّةٍ وَطَلَبِ مَعِيشَةٍ ، وَقَالَ عِكْرِمَةُ فِي شِدَّةٍ وَطُولٍ ، وَقَالَ قَتَادَةُ فِي مَشَقَّةٍ. وَرَوَى ابْنُ أَبِي حَاتِمٍ بِسَنَدِهِ عَنْ أَبِي جَعْفَرِ الْبَاقِرِ سَأَلَ رَجُلًا مِنَ الْأَنْصَارِ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) قَالَ فِي قِيَامِهِ وَاعْتِدَالِهِ فَلَمْ يُنْكَرْ عَلَيْهِ أَبُو جَعْفَرٍ وَرَوَى مِنْ طَرِيقِ أَبِي مُؤَدُّودٍ سَمِعْتُ الْحَسَنَ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) قَالَ

1) www.sonnaonline.com/DisplayExplanation.aspx?...Ha dithID

يُكَابِدُ أَمْرًا مِنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَأَمْرًا مِنْ أَمْرِ الآخِرَةِ ، وَفِي رِوَايَةٍ يُكَابِدُ مَصَابِقَ الدُّنْيَا وَشَدَائِدَ الآخِرَةِ ، وَاخْتَارَ ابْنُ جَرِيرٍ أَنَّ الْمُرَادَ بِذَلِكَ مُكَابِدَةَ الْأُمُورِ وَمَشَاقِفَهَا .

وأقول وبالله التوفيق (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) تعنى أن الإنسان يعانى من تغيير الأحوال من حال إلى حال كما عانت مادته التى خلق منها فتحولت من تراب إلى طين إلى طين لازب إلى حمأ مسنون إلى صلصال كالفخار، ألم تر إلى الأرض الطينية إذا جف منها الماء تتشقق ويدخل إلى شقوقها الديدان والحشرات والهوام فإذا أنزل الله عليها الماء اهتزت وربت وطردت كل ما فيها من ديدان الأرض وحشراتهما فتلتقطها بعض الطيور ، ثم مكابدة شق البذرة لهذا الطين ونمو الجذور والسيقان وثبات النباتات فى الأرض كل هذه مكابدة للمادة التى خلق منها الإنسان كذلك حال الإنسان فهو يتطلع إلى الغنى بعد فقر ويشتغل ربما بالساعات الطوال وعدم الراحة من أجل ذلك ، ويكابد من أجل بقاء نفسه صحيحا قويا ويبذل فى سبيل ذلك الغالى والرخيص ، ويكابد فى سبيل الحصول على منصب ويكابد فى سبيل ذلك بالدراسة والسهر والعمل الدؤوب ، ويكابد فى سبيل الحصول على الولد ، وعلى تربيته وتعليمه والنهوض به إلى أعلى المستويات ، ويكابد من

أجل تنمية زرعه وحقله وماله إلى غير ذلك من أنواع المكابدة التى يعيشتها الإنسان فهو يكابد من أجل أن يكون فى أحسن حال يرتضيها لنفسه ولأولاده ولماله.

وإذا رجعنا إلى ذلك العضو الخلوى فى جسم الإنسان وهو الكبد هذا العضو الذى يشتغل ليل نهار ويعانى أشد المعانى من أجل تنظيف هذا الجسد من السموم التى تراكمت عليه ، ومن أجل توفير سكر الجلوجوز فى حال العوز له بتحويل الجليكوجين المختزن فيه إلى جلوجوز يحتاجه الجسم ، ويكابد من أجل توفير كرات الدم الحمراء والبيضاء من أجل الحفاظ على صحة الجسم إن لهذا الكبد أكثر من ثلاثين وظيفة يكابد بها من أجل الحفاظ على هذا الجسم ولذلك سمي بالكبد.

8. يخلف بعضه بعضا ولا يندثر:

لقول الله عز وجل فى سورة البقرة (إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً (30) ويكون خليفة فى الأرض بمعنى يخلف بعضه بعضا لقول الله عز وجل فى سورة يونس: (وَلَقَدْ أَهْلَكْنَا الْقُرُونََ مِنْ قَبْلِكُمْ لَمَّا ظَلَمُوا وَجَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ وَمَا كَانُوا لِيُؤْمِنُوا كَذَلِكَ نَجْزِي الْقَوْمَ الْمُجْرِمِينَ (13) ثُمَّ جَعَلْنَاكُمْ خَلَائِفَ فِي الْأَرْضِ مِنْ بَعْدِهِمْ لِنَنْظُرَ كَيْفَ تَعْمَلُونَ (14) . فكم من مملكة

حيوانية عاشت حيناً من الدهر ثم اندثرت كالديناصورات وبعض الزواحف العملاقة وبقي الإنسان يخلف بعضه بعضاً إلى أن تقوم الساعة. إن هذه الآية العظيمة في كتاب الله عز وجل لتدل دلالة قطعية على ربوبيته وعظيم قدرته وعلى وجوده وقيوميته على خلقه إذ قال الله عز وجل هذا الكلام للملائكة منذ الأزل ويتحقق في كل جزء من الثانية للملائكة وللناس أجمعين على مدار الأيام والسنين إلى أن يقف الناس أمام رب العالمين.

9. كثير الجدل :

لقول الله عز وجل في سورة الكهف: (وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِلنَّاسِ مِنْ كُلِّ مَثَلٍ ۚ وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا) (54) وهذه صفة أخرى رديئة في الإنسان وهي كثرة الجدل مع أن النبي ﷺ حذرنا منه حيث قال : (أنا زعيم ببيت في ربض الجنة لمن ترك المراء، وإن كان محققاً، وبيت في وسط الجنة لمن ترك الكذب، وإن كان مازحاً، وبيت في أعلى الجنة لمن حسن خلقه⁽¹⁾). ومع كل هذا البيان من القرآن

¹ (حسنه الألباني في " الصحيحة " برقم (273) وفي " صحيح أبي داود " برقم (4015) وفي " صحيح الجامع " برقم (1464) وفي " صحيح الترغيب والترهيب " برقم (139) و(2648) و. (2927) عن أبي أمامة الباهلي

والسنة إلا أن الإنسان هو الإنسان كثير الجدل بالحق أو بالباطل كما أنه كثير النسيان ولذلك سمي بالإنسان، وهذه من صفات ضعف الإنسان.

10. ظلم كفار :

لقول الله عز وجل فى سورة ابراهيم: (وَأَتَاكُمْ مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ (34)). هذه طبيعة الإنسان من حيث هو ظالم متجرئ على المعاصي مقصر فى حقوق ربه كفار لنعم الله ، لا يشكرها ولا يعترف بها إلا من هداه الله فشكر نعمه، وعرف حق ربه وقام به (1). لو أن الإنسان تفكر فى نفسه وما فيها من نعم كنعمة السمع والبصر والكلام واعتدال القامة والتفكير وعمارة الأرض وسجد ليل نهار ليوفى الله شكره على هذه النعم ما أدى شكر نعمة واحدة منها. ياله من إنسان ظلم لنفسه ولغيره.

11. يئوس كفور:

قال تعالى فى سورة هود: (وَلَئِن أَدْفَنَّا الْإِنْسَانَ مِمَّا رَحْمَةً نُّمَّ نَزَعْنَا مِنْهُ إِنَّهُ لَيَئُوسٌ كَفُورٌ (9) يخبر تعالى عن الإنسان وما

(1) تفسير السعدي

فيه من الصفات الذميمة، إلا من رحم الله من عباده المؤمنين، فإنه إذا أصابته شدة بعد نعمة، حصل له يأس وقنوط من الخير بالنسبة إلى المستقبل، وكفر وجحود لماضي الحال، كأنه لم ير خيرا، ولم يَرَج بعد ذلك فرجا. وهكذا إن أصابته نعمة بعد نقمة يقول: ما بقى ينالنى بعد هذا ضيم ولا سوء، فهو فرح بما في يده، بطر فخور على غيره (1)، وفي إيراد صيغتي المبالغة في (أَيُّوْسٌ كَفُوْرٌ) ما يدلّ على أن الإنسان كثير اليأس، وكثير الجحد عندما يسلبه الله بعض نعمه، فلا يرجو عودها، ولا يشكر ما قد سلف له منها. وفي التعبير بالذوق ما يدل على أنه يكون منه ذلك عند سلب أدنى نعمة ينعم الله بها عليه، لأن الإذاقة والذوق أقلّ ما يوجد به الطعم، والمعنى: أنه إن أذاق الله سبحانه العبد نعماءه من الصحة والسلامة، والغنى بعد أن كان في ضرّ من فقر أو مرض أو خوف، لم يقابل ذلك بما يليق به من الشكر لله سبحانه، بل يقول ذهب المصائب التي ساءته من الضرّ والفقر والخوف والمرض عنه وزال أثرها، غير شاكر لله، ولا مثن عليه بنعمه(2) " هذا هو حال الإنسان القانط الكفور بنعم الله اليأس

1 (تفسير ابن كثير

2 (فتح القدير باختصار يسير

من رحمة الله ، تجده بعد نزع أدنى رحمة رحمه الله بها من جزيل النعم ينقلب انقلابا أسودا فى معيشته وفى نظرتة للأمرور فىصيبه اليأس والكفران بالمنعم سبحانه وتعالى وعز وجل .

12. كنود لربه عز وجل:

قال تعالى فى سورة العاديات: (إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُودٌ) (6) ، والكنود قال الحسن: هو الذى يعد المصائب، وينسى نعم ربه⁽¹⁾، والمراد بالإنسان هنا الجنس، أى أن جنس الإنسان، إذا لم يوفق للهداية فإنه (لكنود) أى كفور لنعمة الله عز وجل كما قال الله تبارك وتعالى فى سورة الأحزاب: (وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) (72) ، وقيل: المراد بالإنسان هو الكافر، فعلى هذا يكون عامًّا أريد به الخاص ، والأظهر أن المراد به العموم ، وأن جنس الإنسان لولا هداية الله لكان كنوداً لربه عز وجل ، والكنود هو الكفر، أى كافر لنعمة الله عز وجل ، يرزقه الله عز وجل فيزداد بهذا الرزق عتواً ونفوراً، فإن من الناس من يطغى إذا رآه قد استغنى عن الله ، وما أكثر ما أفسد الغنى من بني آدم فهو كفور بنعمة الله عز وجل ، يجحد نعمة الله ، ولا يقوم بشكرها، ولا يقوم بطاعة الله لأنه كنود

¹ (تفسير ابن كثير

لنعمة الله⁽¹⁾ ". ومن رحمة الله عز وجل بعباده أن ضرب لهم الأمثال لكي يتجنبوا الوقوع فى هذا الأمر. انظر كيف ضرب الله عز وجل المثل بالذى آتاه الله الملك ، هذا النمروذ ماذا قال لإبراهيم خليل الرحمن عندما دعاه إلى الله عز وجل ماذا كان رده ؟ لقد سطر الله هذا الحوار فى كتاب يتلى إلى أن تقوم الساعة لكي يتعلم الناس قال الله تعالى فى سورة البقرة (أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِي حَاجَّ إِبْرَاهِيمَ فِي رَبِّهِ أَنْ آتَاهُ اللَّهُ الْمُلْكَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّيَ الَّذِي يُحْيِي وَيُمِيتُ قَالَ أَنَا أُحْيِي وَأُمِيتُ ۗ قَالَ إِبْرَاهِيمُ فَإِنَّ اللَّهَ يَأْتِي بِالشَّمْسِ مِنَ الْمَشْرِقِ فَأْتِ بِهَا مِنَ الْمَغْرِبِ فَبُهِتَ الَّذِي كَفَرَ ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ (258)

13. طاغي:

قال تعالى فى سورة العلق: (كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظِرٌ (6) ، كل إنسان من بني آدم إذا رأى نفسه استغنى فإنه يطغى، من الطغيان وهو مجاوزة الحد، إذا رأى أنه استغنى عن رحمة الله طغى ولم يبالي، إذا رأى أنه استغنى عن الله عز وجل فى كشف الكربات وحصول المطلوبات صار لا يلتفت إلى الله ولا يبالي ، إذا رأى أنه استغنى بالصحة نسي المرض ، وإذا رأى

¹ (تفسير ابن العثيمين

أنه استغنى بالشعب نسي الجوع ، إذا رأى أنه استغنى بالكسوة نسي العري ، وهكذا فالإنسان من طبيعته الطغيان والتمرد متى رأى نفسه في غنى ، ولكن هذا يخرج منه المؤمن، لأن المؤمن لا يرى أنه استغنى عن الله طرفة عين ، فهو دائماً مفنقر إلى الله سبحانه وتعالى ، يسأل ربه كل حاجة ، ويلجأ إليه عند كل مكروه ، ويرى أنه إن وكله الله إلى نفسه وكله إلى ضعف وعجز وعورة ، وأنه لا يملك لنفسه نفعاً ولا ضراً ، هذا هو المؤمن ، لكن الإنسان من حيث هو إنسان من طبيعته الطغيان⁽¹⁾ روى ابن أبي حاتم بسنده: عن عون قال: قال عبد الله: (منهومان لا يشبعان، صاحب العلم وصاحب الدنيا، ولا يستويان، فأما صاحب العلم فيزداد رضا الرحمن، وأما صاحب الدنيا فيتمادى في الطغيان⁽²⁾) ، وتأمل الحوار الذى دار بين هذا الطاغية فرعون ، وبين نبي الله موسى ماذا ادعى هذا الطاغية بعد أن ملك مصر فقد جاء فى سورة الزخرف أنه قال (وَنَادَى فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِن تَحْتِي ۗ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (51) سورة الزخرف وجاء فى سورة النازعات أنه قال (أَنَا رَبُّكُمْ

⁽¹⁾ نفس المرجع السابق

⁽²⁾ تفسير ابن كثير

الأعلى (24) ، وجاء في سورة القصص أنه قال: (وَقَالَ
فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي فَأَوْقِدْ لِي يَا
هَامَانُ عَلَى الطِّينِ فَاجْعَلْ لِي صَرْحًا لَعَلِّي أَطَّلِعُ إِلَى إِلَهِ
مُوسَى وَإِنِّي لَأَظُنُّهُ مِنَ الْكَاذِبِينَ (38) ، هذا هو حال الطاغى
تتصيب نفسه إلها وربا ومالكا للبلاد والعباد بعد أن استغنى
بمنصبه عن ربه. ومن رحمة الله بعباده أن بين لهم مآل هؤلاء
الطغاة فى الدنيا والآخرة لكى تطمئن نفوسهم إلى عدل الله
ورحمته بعباده. بين الله عز وجل مآل فرعون كما جاء فى
سورة غافر (النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًّا وَعَشِيًّا وَيَوْمَ تَقُومُ
السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ (46) ، وجعل جثة
فرعون آية وعظة وعبرة لمن أراد أن يتعظ ويعتبر فقال سبحانه
وتعالى فى سورة يونس (قَالْيَوْمَ نُنَجِّيكَ بِبَدَنِكَ لِتَكُونَ لِمَنْ خَلَقَكَ
آيَةً وَإِنَّ كَثِيرًا مِنَ النَّاسِ عَنْ آيَاتِنَا لَغَافِلُونَ (92) بعد أن أطبق
عليهم فرقتى البحر وكان كل فرق منه كالطود العظيم (فَأَوْحَيْنَا
إِلَى مُوسَى أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ ۖ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ
كَالطُّودِ الْعَظِيمِ (63) الشعراء .

وتأمل هذا المشهد إغراق ما بعده إغراق وبحر عميق قعره
كيف تكون النجاة منه ؟ ولكن شاء الله عز وجل أن تكون
النجاة للجثة دون تلفها لتكون آية لمن يأتى بعده وينصب

منصبه. فليس لطاغ دوام أو ثبات بل هو مخلوف من غيره ، وغيره يخلفه هذا حاله كحال الليل والنهار فلا ثبات لأحدهما على الآخر بل يخلف الليل النهار والنهار الليل فى أقل من يوم (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا) (62) سورة الفرقان ، قال الإمام البغوي: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً) اختلفوا فيه؛ قال ابن عباسٍ والحسن وقتادة: يعني خلفًا و عوضًا يقوم أحدهما مقام صاحبه، فمن فاته عمله في أحدهما قضاها في الآخر. وقال مجاهدٌ: يعني جعل كل واحدٍ منهما مخالفًا لصاحبه، فجعل هذا أسود وهذا أبيض، وقال ابن زيدٍ وغيره: يعني يخلف أحدهما صاحبه؛ إذا ذهب أحدهما جاء الآخر، فهما يتعاقبان في الضياء والظلام، والزيادة والنقصان. (لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ) أي: يتذكر ويتعظ (أَوْ أَرَادَ شُكُورًا) قال مجاهدٌ: أي شكر نعمة ربّه عليه فيهما.

هذه هى نواميس الله فى خلقه وفى كونه أين النمرود ، وأين فرعون ، وهامان وقارون أين الطغاة فى كل زمان ومكان هلكوا وأهلكوا من تبعهم قال تعالى فى سورة العنكبوت: (وَقَارُونَ وَفِرْعَوْنُ وَهَامَانَ ۖ وَلَقَدْ جَاءَهُمْ مُوسَىٰ بِالْبَيِّنَاتِ فَاسْتَكْبَرُوا فِي الْأَرْضِ وَمَا كَانُوا سَابِقِينَ (39) فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذُنْبِهِ ۖ فَمِنْهُمْ مَّنْ أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُمْ مَّنْ أَخَذَتْهُ الصَّيْحَةُ

وَمِنْهُمْ مَّنْ حَسَفْنَا بِهِ الْأَرْضَ وَمِنْهُمْ مَّنْ أَعْرَقْنَا ۚ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُظْلِمَهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ (40) ، وقال تعالى فى سورة هود: (يَقْدُمُ قَوْمَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَأَوْرَدَهُمُ النَّارَ ۖ وَبِئْسَ الْوَرْدُ الْمَوْرُودُ) (98) وقال تعالى فى سورة النازعات: (فَأَخَذَهُ اللَّهُ نَكَالَ الْأَخْرَةِ وَالْأُولَى) (25) إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِّمَنْ يَخْشَى (26).
فاهلاك الطغاة عبرة لمن أراد أن يذكر أو أراد شكورا.

14- يئوس قنوط :

قال تعالى فى سورة فصلت: (لَا يَسْأَلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَئُوسٌ قَنُوطٌ) (49) هذه هي طبيعة الإنسان، من حيث هو، وعدم صبره وجلده، لا على الخير ولا على الشر، إلا من نقله الله من هذه الحال إلى حال الكمال ، فهو لا يمل من دعاء الله فى الغنى والمال والولد وغير ذلك من مطالب الدنيا ، ولا يقتنع بقليل ولا كثير منها بل لم يزل طالبا للزيادة ، وإن مسه المرض والفقر، وأنواع البلايا فيئوس قنوط ويظن أن هذا البلاء هو القاضى عليه بالهلاك ، ويتشوش من إتيان الأسباب ، على غير ما يحب ويطلب⁽¹⁾ "

¹ (تفسير السعدي باختصار يسير

15-قتور:

قال تعالى فى سورة الإسراء: (وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا) (100) أى
بخيلا ممسكا⁽¹⁾"

16-خصيم مبین:

قال تعالى فى سورة النحل: (خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ
خَصِيمٌ مُّبِينٌ) (4) ، هذا هو الإنسان المخلوق من ماء مهين
فإذا به يقوى ويغترُّ، فيصبح شديد الخصومة والجدال لربه فى
إنكار البعث ، وغير ذلك⁽²⁾" فالخصيم هو شديد الخصومة
ومبين بينها فى نفي البعث قائلًا (مَنْ يُحْيِ الْعِظَامَ وَهِيَ
رَمِيمٌ) (78) كما جاء فى سورة يس⁽³⁾

وبعد هذا السرد لصفات الضعف التى ذكرتها من كتاب ربنا
عز وجل ، لا يخفى على أحد من البشر مدى الضعف الذى
يعتريه أمام أضعف المخلوقات ، بل ربما لأهون المشاكل
يعتريه نوع من الضعف النفسى ، ولذلك يقول ربنا عز وجل
فى سورة النساء (وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا) (28) ، وهذا بيان

⁽¹⁾ تفسير الطبري .

⁽²⁾ تفسير السعدي

⁽³⁾ تفسير الجلالين

من رب العزة سبحانه وتعالى لحال الإنسان فى جميع أحواله أنه يعتريه الضعف من مهده إلى لحده بأى وجه من وجوهه سواء كان ضعفا حسيا أو معنويا. وإذا تأملنا فى كل هذه الصفات مجتمعة نجد أنها تشير إلى مواطن ضعف الإنسان فسبحان الذى خلق وهو يعلم صفات من خلق ، ولذلك يسر له القرآن للذكر، ورفع عن هذا الإنسان الحرج ، وخفف عنه التكاليف حتى يستطيع أن يقوم بها. ولذلك نجد معنى الآية الكريمة (وَأَخْلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا (28) تشير إلى تخفيف التكاليف الشرعية والتي بينها رسوله ﷺ بالأخذ بالرخص الشرعية فى الطهارة والصلاة والصيام وأداء مناسك الحج وكل هذا مبسوط فى كتب الفقه فتأمله يرحمك الله.

الفصل الثانى

أنواع ضعف الإنسان

إن نمط نشأة الإنسان الضعف فهو مخلوق من ماء مهين اى ضعيف لقوله تعالى فى سورة (أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ (20) قال بن كثير فى تفسير هذه الآية: أي : ضعيف حقير بالنسبة إلى قدرة البارئ عز وجل ، وقال الإمام القرطبي: قوله تعالى: أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ أَي ضَعِيفٍ حَقِيرٍ وَهُوَ النُّطْفَةُ. ورحلة حياة الإنسان تعنى قوة بين ضعفين قال تعالى فى سورة الروم (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۗ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54)). قال بن جرير الطبرى فى تفسيره لهذه الآية: يقول تعالى ذكره لهؤلاء المكذبين بالبعث من مشركي قريش، محتجا عليهم بأنه القادر على ذلك، وعلى ما يشاء: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ) أيها الناس (مِنْ ضَعْفٍ) يقول: من نطفة وماء مهين، فأنشأكم بشرا سويا، (ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً) يقول: ثم جعل لكم قوّة على التصرف، من بعد خلقه إياكم من ضعف، ومن بعد ضعفكم بالصغر والطفولة، (ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً) يقول: ثم أحدث لكم الضعف، بالهرم

والكبر عما كنتم عليه أقوىاء في شبابكم، وشيبة. وقال الإمام البغوى: ومن حكمته أن يري العبد ضعفه وأن قوته محفوفة بضعفين وأنه ليس له من نفسه إلا النقص، ولولا تقوية الله له لما وصل إلى قوة وقدرة ولو استمرت قوته في الزيادة لطغى وبغى وعتا. وليعلم العباد كمال قدرة الله التي لا تزال مستمرة يخلق بها الأشياء، ويدبر بها الأمور ولا يلحقها إعياء ولا ضعف ولا نقص بوجه من الوجوه) إ.هـ. وهذا هو حال الإنسان نراه ضعيفا أمام الحيوانات السبعية كالأسود والنمور والفهود ، ونراه ضعيفا أمام الزواحف كالثعابين والبرمائيات كالتماسيح ، ونراه ضعيفا لا يصمد أمام العواصف الترابية أو الريح الشديدة أو أعاصير النار ، ونراه ضعيفا أمام الماء كما هو الحال فى تسونانى وشدة الأمواج. ولنبين هنا مواطن وأنواع الضعف التى تعترى الإنسان فى حياته وموته

ضعف البنية الجسمانية فى المرحلة الجنينية:

هذا الضعف ملاحظ ومشهود فى المرحلة الجنينية وحتى خروجه من بطن أمه طفلا غضا طريا ، وهو قطعة من اللحم صغيرة لا تقوى على فعل شئ بل يحتاج وحتى مرحلة الفطام إلى من يرعاه ويحافظ عليه حتى بلوغه مرحلة الأشد. ودونك

هذه الصورة لكى تتيقن هذا الضعف فى المرحلة الجنينية
ومرحلة الطفولة



شكل(1) جنين سقط تأمل مدى الضعف الذى فيه حتى وهو طفلا

ضعف الشيخوخة: سأفرد لها فصلا خاصا بها

ضعف أرذل العمر : سأفرد لها فصلا خاصا بها

ضعفه بالنسبة إلى خالقه:

الإنسان بطبيعته مخلوق ضعيف يحتاج إلى عون الله وتوفيقه ، فلا يتكبر ولا يطغى ، ولا ينصب نفسه إليها يعبد من دون الله ، لأنه مردود إليه يحاسبه على ما اقترفت جوارحه ، وهو ليس بمعجز لله عز وجل فى الأرض ولا فى السماء ، وإذا أخذه فلن يفلته يقول الله تعالى فى سورة فاطر: (أَوَلَمْ يَسِيرُوا

فِي الْأَرْضِ فَيَنْظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَكَانُوا أَشَدَّ مِنْهُمْ قُوَّةً ۚ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِن شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا (44). يقول بن كثير فى تفسيره لهذه الآية: يقول تعالى : قل يا محمد لهؤلاء المكذبين بما جنتهم به من الرسالة : سيروا فى الأرض ، فانظروا كيف كان عاقبة الذين كذبوا الرسل ؟ كيف دمر الله عليهم وللكافرين أمثالها ، فخليت منهم منازلهم وسلبوا ما كانوا فيه من النعم بعد كمال القوة وكثرة العدد وكثرة الأموال والأولاد فما أغنى ذلك عنهم شيئا ولا دفع عنهم من عذاب الله من شيء لما جاء أمر ربك (إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا) أي: عليم بجميع الكائنات قدير على مجموعها. وقال تعالى فى سورة العنكبوت: (وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ ۗ وَمَا لَكُمْ مِّن دُونِ اللَّهِ مِن وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ (22) ، وقال تعالى فى سورة الشورى (وَمَا أَنْتُمْ بِمُعْجِزِينَ فِي الْأَرْضِ ۗ وَمَا لَكُمْ مِّن دُونِ اللَّهِ مِن وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ (31) هذا هو أشرف خلق الله محمد بن عبد الله رسول الله ﷺ وأعظمهم أدبا (أدبنى ربي فأحسن تأديبي¹) وخلقنا

1 (قال القسطلانى فى " المواهب اللدنية" لم يصدر عن النبي ﷺ بطريق صحيح عند أكثر علماء الحديث . ونرجو أن تنتبه إلى الفرق بين صحة الكلام فى حد ذاته وبين نسبته إلى النبي ﷺ فنحن نؤمن بأن الله أدبه أحسن تأديب .

(وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُطْبِ عَظِيمٍ (4) سورة القلم ، ورفعة ومنزلة وقدرا
(وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ (4) سورة الشرح ، أما ما ورد فى حديث
المعراج فقد حكم عليه العلماء بالضعف (لَمَّا انْتَهَىٰ بِي إِلَى
السَّمَاءِ مَا سَمِعْتُ صَوْتًا هُوَ أَحْلَىٰ مِنْ كَلَامِ رَبِّي عَزَّ وَجَلَّ
فَقُلْتُ يَا رَبُّ اتَّخَذْتُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا وَكَلَّمْتَ مُوسَىٰ تَكْلِيمًا وَرَفَعْتَ
إِدْرِيسَ مَكَانًا عَلِيًّا وَآتَيْتَ دَاوُدَ زَبُورًا وَأَعْطَيْتَ سُلَيْمَانَ مُلْكًا لَا
يَنْبَغِي لِأَحَدٍ مِنْ بَعْدِهِ فَمَاذَا لِي يَا رَبُّ فَقَالَ يَا مُحَمَّدُ اتَّخَذْتُكَ
خَلِيلًا كَمَا اتَّخَذْتُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا وَكَلَّمْتُكَ كَمَا كَلَّمْتُ مُوسَىٰ
تَكْلِيمًا وَأَعْطَيْتُكَ فَاتِحَةَ الْكِتَابِ وَخَاتِمَةَ سُورَةِ الْبَقَرَةِ ...الحديث
(¹) ، فكان ينجى ربه فى السر والعلن ، وفى السراء وفى
الضراء وفى النوازل والغزوات ، أما ما ورد عنه ﷺ بعد أن
أدميت قدمه فى الطائف وجلس يشكو ضعفه لربه عز وجل:
(اللهم إليك أشكو ضعف قوتي وقلة حيلتي وهواني على الناسِ
يا أرحمُ الرحمين إلى من تكلني إلى عدوِّ يتجهَّمُنِي أو إلى
قريبٍ ملكته أمري، إن لم تكن ساخطاً عليَّ فلا أبالي غيرَ أن
عافيتك أوسع لي، أعوذُ بنورِ وجهك الكريمِ الذي أضاءت له
السمواتُ والأرضُ وأشرقَت له الظلماتُ وصلحَ عليه أمرُ الدنيا
والآخرة، أن تُجِلَّ عليَّ غضبك أو تُنزلَ عليَّ سخطك ولك

(¹) ابن الجوزي : العلل المتناهية 183/1 لا يصح <https://dorar.net/hadith>

العُثْبِيُّ حتى ترضى ولا حولَ ولا قوَّةَ إلا بك⁽¹⁾ فقد بين العلماء ضعف هذا الحديث .

والحقيقة التي لا مريية فيها ليس أحدٌ يكشف السوء ويرفع الضُرَّ إلا الله عز وجل، وقد ذكر ذلك في كتابه فقال: (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَلَلَّةٌ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ) (62) سورة النمل. ونفى أن يكون كشف الضُرِّ عند غيره، فقال: (وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِيَّاهُ) (67) سورة الإسراء، وعلى المسلم أن يعتقد ذلك اعتقادًا جازمًا، وصورة من صور هذا الاعتقاد أن يُعلن المسلم هذه القناعة يوميًا في الصباح والمساء أنه إنسان ضعيف لا يستطيع أن يدفع عن نفسه الضر - بل الله هو وحده الذى يدفعه عنه- ، وهي سُنَّةٌ جليلة من سنن الرسول ﷺ؛ حيث قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ

(1) رواه الألباني بسنده عن عبدالله بن جعفر بن أبي طالب وقال عنه حديث ضعيف وهو فى ضعيف الجامع ، الصفحة أو الرقم: 1182 | ، التخرىج : أخرجه الطبراني (139/14) (14764)، وابن عدي في ((الكامل في الضعفاء)) (111/6)، وابن عساکر في ((تاريخ دمشق)) (152/49) باختلاف يسير.
<https://dorar.net/hadith/search?q>

الْعَلِيمُ. ثَلَاثَ مَرَّاتٍ "لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُصْبِحَ ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجْأَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُمْسِيَ⁽¹⁾ " فالذي يُواظب على هذا الدعاء بهذه الكيفية لا يضره شيء بإذن الله، وهو في الوقت نفسه يُعِين اعتقاده السليم في الله عز وجل. فإيا من لا يعجزه شيء في الأرض ولا في السماء، أتيناك بضعفنا، فأغثنا بحول منك وقوة، سخر لنا من الأقدار أجملها، لا نتركنا لأنفسنا، فنضل، ولا تؤاخذنا بذنوبنا فنذل. أين أنت أيها المتكبر المتعطرس ممن يقول للشيء كن فيكون (إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ (82) سورة يس ، وأين أنت ممن رفع السماوات بغير عمد (الله الَّذِي رَفَعَ السَّمَاوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا ۖ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ ۗ وَسَخَّرَ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ ۗ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ يُدَبِّرُ الْأَمْرَ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ بِلِقَاءِ رَبِّكُمْ تُوقِنُونَ (2) سورة الرعد ، اعرف أين تقف قدماك ولا تغتر بسلطان أو بنون أو مال أو جاه (يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ (88) إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (89) سورة الشعراء

¹ (1) رواه الترمذي بسنده عن أبان بن عثمان، قال: سمعتُ عُثْمَانَ بْنَ عَفَّانَ رضي الله عنه، يقول الحديث... وقال الألباني: حسن صحيح-

ضعفه بالنسبة إلى الكون الذى يعيش فيه:

لقول الله عز وجل فى سورة غافر: (لَخَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَكْبَرُ مِنْ خَلْقِ النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (57). قال بن كثير: (يقول تعالى بأنه خلق السموات والأرض ، وخلقهما أكبر من خلق الناس بدءاً وإعادة ، فمن قدر على ذلك فهو قادر على ما دونه بطريق الأولى والأحرى ، كما قال تعالى : (أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَمْ يَعْصِ بِخَلْقِهِنَّ بِقَادِرٍ عَلَى أَنْ يُحْيِيَ الْمَوْتَى ۗ بَلَىٰ إِنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ(33) سورة الأحقاف. وقال هاهنا: (لَخَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ أَكْبَرُ مِنْ خَلْقِ النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ) ؛ فلهذا لا يتدبرون هذه الحجة ولا يتأملونها ، كما كان كثير من العرب يعترفون بأن الله خلق السموات والأرض ، وينكرون المعاد ، استبعادا وكفرا وعنادا ، وقد اعترفوا بما هو أولى مما أنكروا.

ضعفه أمام الشهوات :

مثل شهوة النساء ، وحب البنين ، وحب المال والذهب والفضة ، وحب الخيل ، وحب الأنعام ، وحب الحرث والركون إلى

متاع الدنيا وإهمال السعى إلى الآخرة لقول الله تعالى فى سورة آل عمران: (رُئِيَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَإِ (14)). والشهوات كل ما يشتهيها الإنسان ماديا كان أو معنويا ويشغله عن طاعة الله وعن ذكر الله وعن الصلاة ، وقد ابتلى الناس فى زماننا هذه بشهوة النبت والميديا باختلاف أنواعها وما يبيت فيها من سموم أو نشر وإشاعة الفاحشة حتى تركوا طاعة الله فإن الله وإن إليه راجعون ولا حول ولا قوة لنا إلا به .

ضعف الرأى وفساده:

قال فرعون برأيه الفاسد وادعائه الألوهية (وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ مَا عَلِمْتُ لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرِي فَأَوْقِدْ لِي يَا هَامَانُ عَلَى الطِّينِ فَاجْعَلْ لِي صَرْحًا لَعَلِّي أطَّلِعُ إِلَى إِلَهِ مُوسَى وَإِنِّي لِأَظُنُّهُ مِنَ الْكَاذِبِينَ (38) من سورة القصص ، وظن برأيه الفاسد أن له ملك مصر وأنهارها تجرى من تحته وصور لنا رب العزة هذا المشهد فى قوله تعالى: (وَنَادَى فِرْعَوْنُ فِي قَوْمِهِ قَالَ يَا قَوْمِ أَلَيْسَ لِي مُلْكُ مِصْرَ وَهَذِهِ الْأَنْهَارُ تَجْرِي مِنْ تَحْتِي أَفَلَا تُبْصِرُونَ (51) سورة الزخرف ، وعندما كذب وعصى

وقال أنا ربكم الأعلى ماذا حدث له يقول رب العزة سبحانه وتعالى فى سورة النازعات: (فَكَذَّبَ وَعَصَى (21) ثُمَّ أَذْبَرَ يَسْعَى (22) فَحَشَرَ فَنَادَى (23) فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَى (24) فَأَخَذَهُ اللَّهُ نَكَالَ الْأَخْرَةِ وَالْأُولَى (25) إِنَّ فِي ذَلِكَ لَعِبْرَةً لِمَنْ يَخْشَى (26)). سورة النازعات وعندما اتبعه الملائ من قومه وجنده أوردتهم موارد التهلكة قال الله عز وجل مبينا هذا المشهد (قَالَ فِرْعَوْنُ مَا أُرِيكُمْ إِلَّا مَا أَرَى وَمَا أَهْدِيكُمْ إِلَّا سَبِيلَ الرَّشَادِ (29) سورة غافر ، وكانت النتيجة لهم جميعا: (النَّارُ يُعْرَضُونَ عَلَيْهَا غُدُوًّا وَعَشِيًّا وَيَوْمَ تَقُومُ السَّاعَةُ أَدْخِلُوا آلَ فِرْعَوْنَ أَشَدَّ الْعَذَابِ (46) سورة غافر ، وهذا الرأى الضعيف قد يكون سببا فى اضلال الناس ، وحكى الله تعالى فى سورة المدثر مثالا لهذا الرأى الفاسد والذى ضل به الناس: (ذَرْنِي وَمَنْ خَلَقْتُ وَحِيدًا (11) وَجَعَلْتُ لَهُ مَالًا مَمْدُودًا (12) وَبَيَّنَّ شُحُودًا (13) وَمَهَّدْتُ لَهُ تَمْهِيدًا (14) ثُمَّ يَطْمَعُ أَنْ أَزِيدَ (15) كَلَّا إِنَّهُ كَانَ لِآيَاتِنَا عَنِيدًا (16) سَأَرْهُقُهُ صَعُودًا (17) إِنَّهُ فَكَّرَ وَقَدَّرَ (18) فَقُتِلَ كَيْفَ قَدَّرَ (19) ثُمَّ قُتِلَ كَيْفَ قَدَّرَ (20) ثُمَّ نَظَرَ (21) ثُمَّ عَبَسَ وَبَسَرَ (22) ثُمَّ أَدْبَرَ وَاسْتَكْبَرَ (23) فَقَالَ إِنِّي هَذَا إِلَّا سِحْرٌ يُؤَنَّرُ (24) إِنْ هَذَا إِلَّا قَوْلُ الْبَشَرِ (25) سَأُصْلِيهِ سَقَرَ (26) وَمَا أَدْرَاكَ مَا سَقَرُ (27) لَا تُنْبِئِي وَلَا تَذَرُ (28) لَوْ أَوَّحَى

لِلْبَشَرِ (29) عَلَيْهَا تِسْعَةَ عَشَرَ (30). جاء في الدر المنثور⁽¹⁾:
«أخرج الحاكم وصححه، والبيهقي في الدلائل من طريق
عكرمة عن ابن عباس أنها نزلت في الوليد ابن المغيرة عندما
أضل المشركين برأيه الفاسد.

ضعف العزيمة:

لقوله عز وجل (وَلَقَدْ عَاهَدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِن قَبْلِ فَتْنَيْهِ وَأَمْ نَجِدُ
لَهُ عَزْمًا (115) سورة طه. قال ابن جرير الطبرى: (وَلَقَدْ
عَاهَدْنَا إِلَىٰ) يقول: ولقد وصينا آدم وقلنا له (إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ
وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكَ مِنَ الْجَنَّةِ) ووسوس إليه الشيطان
فأطاعه، وخالف أمرى، فحلّ به من عقوبتي ما حلّ. وعنى
جلّ ثناؤه بقوله (مِن قَبْلِ) هؤلاء الذين أخبر أنه صرف لهم
الوعيد في هذا القرآن، وقوله (فَتْنَيْ) يقول: فترك عهدي. قال
ابن زيد: ولو كان له عزم ما أطاع عدوّه الذي حسده، وأبى أن
يسجد له ، وعصى الله الذي كرمه ، وأمر ملائكته فسجدوا له.

¹ الدر المنثور في التفسير بالمأثور هو كتاب يعد موسوعة تفسيرية ضخمة،
ألفه الحافظ جلال الدين السيوطي، حشد فيه المؤلف ما أثر عن النبي ﷺ
والصحابية والتابعين من تفاسير لآيات وسور القرآن، مقتصرًا في الرواية على
متون الأحاديث حاذفا منها أسانيدها، ويدون كل ما ينقله بالعزم والتخريج إلى كل
كتاب رجع إليه

وعن ابن عباس، قال: إنما سمي الإنسان لأنه عهد إليه
فنسي. وقوله (وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا) اختلف أهل التأويل في معنى
العزم ها هنا، فقال بعضهم: معناه الصبر. وعن ابن عباس،
قوله (وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا) يقول: لم نجد له حفظا. ثم قال أبو
جعفر: وأصل العزم اعتقاد القلب على الشيء، يقال منه: عزم
فلان على كذا: إذا اعتقد عليه ونواه، ومن اعتقاد القلب: حفظ
الشيء، ومنه الصبر على الشيء، لأنه لا يجزع جازع إلا من
خور قلبه وضعفه، فإذا كان ذلك كذلك، فلا معنى لذلك أبلغ
مما بينه الله تبارك وتعالى، وهو قوله (وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا)
فيكون تأويله: ولم نجد له عزم قلب، على الوفاء لله بعهده، ولا
على حفظ ما عهد إليه أ.هـ. وحقيقة كل هذا ينطوى على
ضعف فى اتخاذ القرار، وفى الحفظ والصبر، وإرادة القلب،
والشهوة وخصوصا شهوة البطن.

ضعف الطفولة، وضعف اليتيم:

الطفل ضعيف البنية، ويكون أضعف لو كان يتيما ولذلك
نهى الله عز وجل عن قهره (فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ (9) سورة
الضحى. قال الإمام القرطبي: ودلت الآية على اللطف باليتيم
، وبره والإحسان إليه حتى قال قتادة: كن لليتيم كالأب الرحيم

. وروي عن أبي هريرة أن رجلا شكأ إلى النبي ﷺ قسوة قلبه فقال: " إن أردت أن يلين ، فامسح رأس اليتيم ، وأطعم المسكين (1). وفي الصحيح عن أبي هريرة: أن رسول الله ﷺ قال: "أنا وكافل اليتيم كهاتين ، وأشار بالسبابة والوسطى". ومن حديث ابن عمر أن رسول الله ﷺ قال: " إن اليتيم إذا بكى اهتز لبكائه عرش الرحمن ، فيقول الله تعالى لملائكته : يا ملائكتي ، من ذا الذي أبكى هذا اليتيم الذي غيبت أباه في التراب ، فنقول الملائكة ربنا أنت أعلم ، فيقول الله تعالى لملائكته: يا ملائكتي ، اشهدوا أن من أسكته وأرضاه ؟ أن أرضيه يوم القيامة ". فكان ابن عمر إذا رأى يتيما مسح برأسه ، وأعطاه شيئا. وعن أنس قال : قال رسول الله ﷺ: "من ضم يتيما فكان في نفقته ، وكفاه مؤونته ، كان له حجابا من النار يوم القيامة ، ومن مسح برأس يتيم كان له بكل شعرة حسنة".

ضعف الفقر والعوز والاحتياج والخيانة:

لقوله ﷺ "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ؛ فَإِنَّهُ بِئْسَ الضَّعِيفُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخِيَانَةِ؛ فَإِنَّهَا بِئْسَتِ الْبِطَانَةُ

(1) رواه أحمد والطبراني في مكارم الأخلاق والبيهقي في الشعب وله شاهد من حديث أبي الدرداء رواه أبو نعيم في الحلية والخرائطي في مكارم الأخلاق والبيهقي وابن عساکر والضياء وحسنه الألباني 507 /2 رقم الحديث (854)

(1) قوله: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُوعِ): فيه استعاذة من ألم الجوع، وشدة مصابرتة؛ فإن الجوع يضعف القوى، ويشوش الدماغ، فيثير أفكاراً رديئة، فيخل بوظائف العبادات، والمراقبات، ويثير الغضب. قوله: (فإنه بئس الضجيع): أي المضاجع، أي النائم معي في الفراش الواحد، وقوله: (بئس) لأنه يمنع استراحة البدن فينعص عليه نومه، وقوله: (وأعوذ بك من الخيانة): وهي تشمل الخيانة بين العبد والعبد، وبين العبد وربّه تعالى، فهي شاملة لجميع التكاليف الشرعية قال الله تعالى فى سورة الأنفال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ (27)). قوله: (فإنها بئس البطانة): هي خلاف الظهارة، فلما كانت الخيانة أمراً يبطنه الإنسان ويُسِرّه، ولا يُظهره سُميت بطانة. وكان ﷺ يتعوذ من الفقر والقلّة والذلة والفاقة والعيلة فكان من دعائه ﷺ (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ، وَالْقِلَّةِ، وَالذَّلَّةِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَظْلِمَ

¹ أخرجه أبو داود، كتاب الوتر، باب في الاستعاذة، برقم 1547، والنسائي، كتاب الاستعاذة، باب الاستعاذة من الجوع، برقم 5483، وفي السنن الكبرى، 4/ 452، برقم 7851، وابن ماجه، كتاب الأطعمة، باب التعوذ من الجوع، برقم 3354، وابن حبان، 3/ 304، والحاكم، 1/ 534، وأبو يعلى، 11/ 297، وعبد الرزاق، 10/ 440، وابن أبي شيبة، 10/ 187، وحسنه الألباني في صحيح أبي داود، 2/ 91، وصحيح ابن ماجه، 2/ 238، وصحيح النسائي، 3/ 1112

أو أُظْلَمَ⁽¹⁾ ، وفي رواية: (...من الفقر، والفاقة، والقلّة، والذلة، والعيلة...⁽²⁾ . قوله: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ) أي: يا الله أعذني من عدم كفايتي من المال الذي أقوت به نفسي، وأهلي، وأولادي، وأخاف من أن يؤدي بي إلى عدم الصبر، وإلى التسخّط وعدم القناعة، وتسلب الشيطان عليّ بذكر نعم الأغنياء، وأعذني يا إلهي من شدة الحاجة إلى الخلق، والتعرّض لهم بالسؤال والطلب والاحتياج إلى غيرك، أستعيز منهما لأنهما قد يفضيان إلى الخلل في الدين والمروءة والعزة. قوله: (القلّة) - بالكسر-: أعوذ بك من قلّة المال، التي يخاف منها قلّة الصبر من الإقلال، أو المراد قلّة أبواب الخير والبر، أو قلّة العدد، أو المدد، أو قلّة الأنصار⁽³⁾، ولا مانع من إرادة

(1) أخرجه أبو داود، كتاب الوتر، باب في الاستعاذة، برقم 1544، والنسائي، كتاب الاستعاذة، باب الاستعاذة من الذلة، برقم 5475، والنسائي في الكبرى، 4/ 451، برقم 7438 وما بعده، والحاكم، 1/ 531، وأحمد، 13/ 418، برقم 8053، والبيهقي، 7/ 12، وصححه الألباني في صحيح أبي داود، 5/ 269،

وصحيح ابن ماجه، برقم 3099،

(2) عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ، قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ، يَقُولُ: (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْقَسْوَةِ وَالْعَفْلَةِ، وَالْعَيْلَةِ وَالذَّلَّةِ، وَالْمُسْكِنَةِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفُسُوقِ، وَالنَّفَاقِ، وَالنَّفَاقِ، وَالسُّعْمَةِ، وَالرِّبَايَةِ). المعجم الصغير للطبراني، 1/ 199، والحاكم، 1/ 530، والضياء المقدسي في المختارة، 6/ 344، وابن حبان، برقم 2446، وصححه الألباني في إرواء الغليل، 3/ 357، وقال الحاكم: "صحيح على شرط الشيخين"، ووافقه الذهبي.

(3) فيض القدير، 2/ 149، والفتوحات الربانية، 1/ 651، وشرح الأدب المفرد، 2/ 337 بتصرف.

الجميع، أي قلة كانت؛ لأن الأصل بقاء العموم ما لم يأت مخصّص، ولم يخصّص الشارع ولم يحدد نوعاً من أنواع الإقلال. قوله: (الذلة): أن أكون ذليلاً في أعين الناس يستحقرونى، ويستخفون بشأني، والتذلّل للأغنياء على وجه المسكنة، أو المراد الذلة الحاصلة من المعصية، والخطيئة⁽¹⁾، ولا مانع من إرادة الجميع؛ لأنه لم يخصّص نوعاً من أنواع الذلة كما سبق، وقوله: (وأعوذ بك أن أظلم): أعوذ بك أن أعتدي، وأجور في حقّ من حقوقك، أو في حقّ من حقوق خلقك. وقوله: (أو أظلم): أي أعوذ بك أن يقع عليّ ظلمٌ وبغي، من العباد بغير حقّ. واستعاذ ﷻ من هذه الأمور لما فيها من شدّة في النفس ونقص في الدين بالإخلال عن كثير من العبادات، وعدم الصبر والقناعة، وإتعاّب العقل والبدن بالتفكير والهّم والحزن، فلا تطيب الحياة، ولا ترضى النفس⁽²⁾.

ضعف المرض

لقوله عز وجل (وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ) (80) سورة الشعراء، قال ابن جرير الطبرى: (وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ) يقول: وإذا

⁽¹⁾ وشرح الأدب المفرد، 338/2

⁽²⁾ <https://kalemtayeb.com/safahat/item/3147>

سقم جسمي واعتل، فهو يبرئه ويعافيه. وقال بن كثير: (وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ) أي: إذا وقعت في مرض فإنه لا يقدر على شفائي أحد غيره، بالأسباب الموصلة إليه.

ضعف الهمّ والغم والحزن وغلبة الدين وقهر الرجال:

لقوله ﷺ (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الِهِمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ، وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ⁽¹⁾). وقد جَمَعَ النَّبِيُّ ﷺ في هذا الدُّعَاءِ التَّعُوذَ مِنْ أَصُولِ الْخِصَالِ الْمُتَنَبِّطَةِ عَنِ الْعَمَلِ، فَاسْتَعَاذَ ﷺ مِنَ الِهِمِّ، وَهُوَ أَلَمُ النَّفْسِ يَنْشَأُ عَنِ الْفِكْرِ فِيمَا يُتَوَقَّعُ حُصُولُهُ مِمَّا يُنَادَى بِهِ، وَالْحَزْنَ أَلَمَ بِالنَّفْسِ نَتِيجَةَ شَيْءٍ وَقَعَ. وَاسْتَعَاذَ ﷺ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْفَرْقُ بَيْنَهُمَا: أَنَّ الْكَسَلَ تَرَكُ الشَّيْءِ مَعَ الْقُدْرَةِ عَلَى فِعْلِهِ، وَالْعَجْزُ عَدَمُ الْقُدْرَةِ. وَاسْتَعَاذَ ﷺ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ؛ لِمَا فِيهِمَا مِنَ النَّقْصِيرِ عَنِ أَدَاءِ الْوَاجِبَاتِ، وَالْقِيَامِ بِحُقُوقِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى، وَإِزَالَةِ الْمُنْكَرِ؛ لِأَنَّهُ بِشَجَاعَةِ النَّفْسِ وَقُوَّتِهَا الْمُعْتَدِلَةَ تَنَمُّ الْعِبَادَاتِ، وَيَقُومُ بِنَصْرِ الْمَظْلُومِ، وَبِالسَّلَامَةِ مِنَ الْبُخْلِ يَقُومُ

(1) أنس بن مالك | المحدث: الألباني | المصدر: صحيح النسائي الصفحة أو الرقم: 5491 | خلاصة حكم المحدث: صحيح. انظر شرح الحديث رقم 4119 التخریج: أخرجه البخاري (6369) باختلاف يسير، ومسلم (2706) بنحوه، والنسائي (5476) واللفظ له. والجبن، ومن غلبة الدين وقهر الرجال)

بِحُوقِ الْمَالِ، وَيَنْبَغُ لِلْإِنْفَاقِ وَالْجُودِ وَلِمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ،
وَيَمْتَنِعُ مِنَ الطَّمَعِ فِيمَا لَيْسَ لَهُ، وَاسْتِعَاذَ ﷻ مِنْ ضَلَعِ الدِّينِ،
أَي: بِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ حِينَ لَا يَجِدُ مَنْ عَلَيْهِ الدِّينُ وَفَاءً، وَلَا سَيِّمًا
مَعَ الْمُطَائِبَةِ، وَمِنْ غَلْبَةِ الرِّجَالِ، أَي: فَهَرِهِمْ وَشِدَّةِ تَسَلُّطِهِمْ
عَلَيْهِ، وَالْمُرَادُ بِالرِّجَالِ الظُّلْمَةُ، أَوْ الدَّائِنُونَ⁽¹⁾.

ضعف الأقلية:

لقوله تعالى: (وَادْكُرُوا إِذْ أَنْتُمْ قَلِيلٌ مُسْتَضْعَفُونَ فِي الْأَرْضِ
تَخَافُونَ أَنْ يَتَخَطَّفَكُمُ النَّاسُ فَآوَاكُمْ وَأَيَّدَكُم بِنَصْرِهِ
وَرَزَقَكُم مِنَ الطَّيِّبَاتِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (26) سورة الأنفال، وقوله
تعالى: (..وَادْكُرُوا إِذْ كُنْتُمْ قَلِيلًا فَكَثَّرَكُمُ .. (86) سورة
الأعراف. والجميع يشاهد ضعف الأقليات المسلمة في كل من
الدول الآسيوية كمسلمي الإيغور في الصين ، والمسلمين في
ميانمار ، والأقليات المسلمة في الدول الأوروبية والأمريكية
مهما تغنوا بالديمقراطية إلا أن أقوالهم وأفعالهم تدل على
الاضطهاد الديني للأقليات المسلمة، وما حدث لمسلمي
الروهينجا في ميانمار 2016-2017 من الحملة العسكرية
المستمرة من قبل جيش وشرطة ميانمار في ولاية راخين في

⁽¹⁾ <https://dorar.net/hadith/sharh/4107>

المنطقة الشمالية الغربية للبلاد. وقد اتهم الجيش البورمي بانتهاكات واسعة النطاق لحقوق الإنسان، بما في ذلك عمليات القتل خارج نطاق القانون، والاعتصاب الجماعي، وقتل الأطفال⁽¹⁾. وأفادت منظمة هيومن رايتس ووتش في تقرير نشر مؤخرا (الإثنين 19 أبريل 2020) بأن الحكومة الصينية ترتكب جرائم ضد الإنسانية بحق أقلية الإيغور المسلمة وأقليات أخرى ناطقة باللغة التركية في إقليم شينجيانغ. ونشر التقرير تحت عنوان: قطع نسبهم واقتلاع جذورهم: جرائم الصين ضد الإنسانية التي تستهدف الإيغور وغيرهم من المسلمين التُّرك⁽²⁾.

ضعف الغربية والأسر والمدنيين في الحروب:

لقله تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِمَنْ فِي أَيْدِيكُمْ مِنَ الْأَسْرَى إِنْ يَعْلَمِ اللَّهُ فِي قُلُوبِكُمْ خَيْرًا يُؤْتِكُمْ خَيْرًا مِمَّا أُخِذَ مِنْكُمْ وَيَعْفُوكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ (70) سورة الأنفال ، وكلنا نعلم ما يصيب الأسير فى معسكرات الأسر للفاشية الأمريكية الطاغية وما

1) "Myanmar rejects allegations of human rights abuses against Rohingya". 6 رويترز. August 2017.

2 (<https://www.dw.com/ar/>

معسكرات جوانتانامو منا ببعيد ، وما يصيب المدنيين العزل من قهر وبطش وخراب ودمار وهلاك وما يحدث فى فلسطين وسوريا واليمن على مرأى ومسمع من منظمات العالم الدولية وما منعه منهم أحد ، اين العدل وأين حقوق الإنسان؟ ولو كان هذا الاضطهاد ليهودى أو نصرانى لأقاموا والدنيا ولم يقعدوها. إنها سياسة الكيل بمكيالين ، وسياسة الحق والكره للمسلمين.

ضعفه حين الموت:

الإنسان ضعيف جدا عندما تلم به سكرات الموت ، قال الله تعالى في سورة آل عمران: (وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا...)(145) وكل مخلوق حى يتذوق الموت ، ويحاسب ويوفى أجره يوم القيامة ، وإما الفوز بالزحزحة عن النار ودخول الجنة ، أو الخسران المبين بدخول النار قال الله تعالى في سورة آل عمران: (كُلُّ نَفْسٍ دَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ)(185)، والموت لا يختار زمانا ولا مكانا بل يأتى بغتة ولو فى الحصون المشيدة فلا يمانعه شىء قال الله تعالى في سورة النساء: (أَيُّنَمَا تَكُونُوا يُدْرِككُمُ الْمَوْتُ وَلَوْ كُنْتُمْ فِي بُرُوجٍ مُّشِيدَةٍ...)(78) ، وقال الله

تعالى في سورة الزمر: (إِنَّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ (30) وأشار الله عز وجل إلى سكرة الموت وهي دلالة وجوده لمنكره قال الله تعالى في سورة ق: (وَجَاءَتْ سَكْرَةُ الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ) (19) ، وبين سبحانه وتعالى قبضة روح العبد برسلك الموت ولا يفرضون فى ذلك أى أن العبد لا يستطيع الفكك من الموت أينما كان زمانه أو مكانه أو سلطانه قال تعالى فى سورة الأنعام (وَيُرْسَلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَكُمْ الْمَوْتُ تَوَفَّتْهُ رُسُلُنَا وَهُمْ لَا يُفِرُّونَ) (61) ، وفى سورة الجمعة (قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَتَّقُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مَلَأَقِيكُمْ ۖ (8) ، وبين سبحانه وتعالى أن الموت مصيبة لا يمكن دفعها لقوله عز وجل: (فَأَصَابَتْكُمْ مُصِيبَةُ الْمَوْتِ (106) سورة المائدة

ضعفه فى القبر وحين ضمة القبر:

لقوله ﷻ (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ النَّارِ وَعَذَابِ النَّارِ، وَفِتْنَةِ الْقَبْرِ، وَعَذَابِ الْقَبْرِ، وَشَرِّ فِتْنَةِ الْغِنَى، وَشَرِّ فِتْنَةِ الْفَقْرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ فِتْنَةِ الْمَسِيحِ الدَّجَالِ، اللَّهُمَّ اغْسِلْ قَلْبِي بِمَاءِ التَّلَجِّ وَالْبَرْدِ، وَنَقِّ قَلْبِي مِنَ الْخَطَايَا كَمَا نَقَّيْتَ الثَّوْبَ الْأَبْيَضَ مِنَ الدَّنَسِ، وَبَاعِدْ بَيْنِي وَبَيْنَ خَطَايَايَ كَمَا بَاعَدْتَ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْمَأْتَمِ

وَالْمَعْرَمِ⁽¹⁾ وفى رواية عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: (إِنَّ لِلْقَبْرِ ضَغْطَةً وَلَوْ كَانَ أَحَدٌ نَاجِيًا مِنْهَا لَنَجَا مِنْهَا سَعْدُ بْنُ مُعَاذٍ⁽²⁾) ، وعن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال عن سعد بن معاذ رضي الله عنه حين توفي: (هَذَا الَّذِي تَحَرَكَ لَهُ الْعَرْشُ وَفُتِحَتْ لَهُ أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَشَهِدَهُ سَبْعُونَ أَلْفًا مِنَ الْمَلَائِكَةِ لَقَدْ ضُمَّ ضَمَّةً ثُمَّ فُرِّجَ عَنْهُ⁽³⁾) ، وعن أبي أيوب رضي الله عنه : أن صبيًّا دُفِنَ ، فقال ﷺ: لَوْ أَقْلَتَ أَحَدٌ مِنْ ضَمَّةِ الْقَبْرِ لَأَقْلَتَ هَذَا الصَّبِيَّ⁽⁴⁾)

الضعف أمام أهوال يوم القيامة:

لقوله تعالى: (فَأَذَاقَهُمُ اللَّهُ الْخِزْيَ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَكْبَرُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (33) سورة القلم، وقوله تعالى:

⁽¹⁾ رواه البخاري، كتاب الأذان، باب الدعاء قبل السلام عن أبي هريرة برقم 832، ومسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب ما يستعاذ منه في الصلاة، برقم 589.

⁽²⁾ رواه أحمد (55/6، 98)، قال العراقي في "تخريج الإحياء" (259/5): إسناده جيد. وقال الذهبي في "السير" (291/1): إسناده قوي. وقال الألباني في "السلسلة الصحيحة" (1695): "وجملة القول أن الحديث بمجموع طرقه وشواهده صحيح بلا ريب" انتهى. وصححه محققو مسند أحمد في طبعة مؤسسة الرسالة (327/40). <https://islamqa.info/ar/answers/>.

⁽³⁾ رواه النسائي في "السنن" (2055) (100/4) وسكت عنه، وبوب عليه بقوله: "ضممة القبر وضغطته"، وصححه الألباني في "صحيح النسائي".

⁽⁴⁾ رواه الطبراني "المعجم الكبير" (121/4) وصحح الحافظ ابن حجر نحوه في "المطالب العلية" (44/13)، وصححه الهيتمي في "مجمع الزوائد" (47/3)، والألباني في "السلسلة الصحيحة" (رقم/2164).

(لَهُمْ عَذَابٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلِعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَقُّ وَمَا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَاقٍ (34) سورة الرعد، وعن المقداد رضى الله عنه قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: تُدْنَى الشَّمْسُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنَ الْخَلْقِ حَتَّى تَكُونَ مِنْهُمْ كَمِقْدَارِ مِيلٍ، فَيَكُونُ النَّاسُ عَلَى قَدْرِ أَعْمَالِهِمْ فِي الْعَرَقِ، فَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ إِلَى كَعْبِيهِ، وَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ إِلَى رُكْبَتَيْهِ، وَمِنْهُمْ مَنْ يَكُونُ إِلَى حَقْوِيهِ، وَمِنْهُمْ مَنْ يُلْجِمُهُ الْعَرَقُ إِجَامًا"، قَالَ: وَأَشَارَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَى فِيهِ. رواه مسلم⁽¹⁾). وعن أبي هريرة رضى الله عنه: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "يَعْرَقُ النَّاسُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يَذْهَبَ عَرَقُهُمْ فِي الْأَرْضِ سَبْعِينَ ذِرَاعًا، وَيُلْجِمُهُمْ حَتَّى يَبْلُغَ آدَانَهُمْ" متفقٌ عَلَيْهِ. واقع الأمر فكلنا خلقنا من ضعف، ونحن إلى الضعف صائرون! وهذا كلام نفيس قاله الحسن البصري قال : مسكين ابن آدم ، محتوم الأجل ، مكتوم الأمل ، مستور العلل ، يتكلم بلحم ، وينظر بشحم ، ويسمع بعظم ، أسير جوعه ، مطيع شعبه ، تؤذيه البقة، وتنتنه العرقه ، وتقتله الشرقة ، لا يملك لنفسه ضرراً ولا نفعاً ولا موتاً ولا حياة ولا نشوراً⁽²⁾).

1 (قَالَ سُلَيْمٌ بْنُ عَامِرٍ الرَّائِي عَنْ الْمُقَدَّادِ: فَوَاللَّهِ مَا أَدْرِي مَا يَغْنِي بِالْمِيلِ،

أَمْسَافَةَ الْأَرْضِ أَمْ الْمِيلِ الَّذِي تُكْتَحَلُ بِهِ الْعَيْنُ؟

2 (أدب الدنيا والدين، للماوردي.

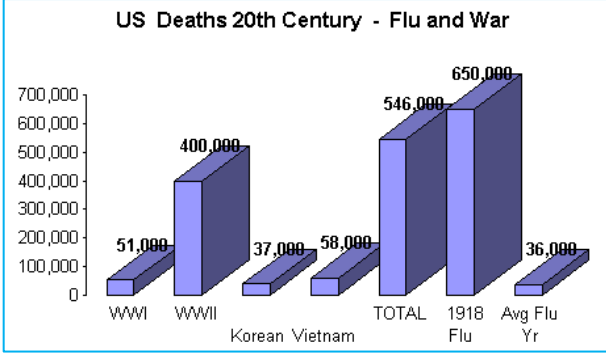
ويضرب الله المثل على ضعف الإنسان ويبين أنه مثل ضعف الذباب فيقول تعالى في سورة الحج: (إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ وَإِنْ يَسْلُبْهُمُ الذُّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبِ وَالْمَطْلُوبِ (73) وهذا هو نبي الله موسى عليه السلام يشهد لأمة محمد ﷺ بالضعف ، وقد صرَّح موسى عليه الصلاة والسلام في حوارهِ مع رسول الله ﷺ ليلة المعراج أن أمة الإسلام فيها صورة من الضعف ؛ فقال لرسول الله ﷺ عندما علم منه أن الله قد فرض على أمته خمسين صلاة في اليوم والليلة: "يَا مُحَمَّدُ؛ وَاللَّهِ! لَقَدْ رَأَوْتُ بَنِي إِسْرَائِيلَ قَوْمِي عَلَى أَدْنَى مِنْ هَذَا فَضَعُفُوا فَتَرَكُوهُ، فَأَمَّا أَنْكَ أضعفُ أجسادًا وَقُلُوبًا وَأَبْدَانًا وَأَبْصَارًا وَأَسْمَاعًا، فَارْجِعْ فَأُخَفِّفْ عَنْكَ رَبُّكَ(1)". وقد وصف رسول الله ﷺ بعض أصحابه بالضعف -ولا يُقَلِّلُ هذا أبدًا من شأنهم- فأبو ذر من كبار الصحابة ومن سابقهم، ومع ذلك يخاطبه رسول الله ﷺ قائلاً: "يَا أبا ذر، إِنِّي أَرَاكَ ضَعِيفًا، وَإِنِّي أُحِبُّ لَكَ مَا أُحِبُّ لِنَفْسِي، لَا تَأْمُرَنَّ عَلَى النَّاسِ، وَلَا تَوَلَّيَنَّ مَالَ يَتِيمٍ(2)".

(1) صحيح البخاري - التوحيد (7079) ،صحيح مسلم: الإيمان (162)، صحيح مسلم: الصلاة (400)، سنن الترمذي: تفسير القرآن (3360- 3359)، سنن النسائي: الصلاة (449)، الافتتاح (904)، سنن أبي داود - الصلاة (784) (2) مسلم، كتاب الإمارة، باب كراهة الإمارة بغير ضرورة، برقم (1826)

ضعف الإنسان أمام أضعف الكائنات الحية:

مهما اغتر الإنسان بقوته يجد ضعفه أمام أضعف الكائنات الدقيقة: كالبكتريا والفيروسات ، والفطريات، والتي تقتك به. لو نظرنا إلى الذين ماتوا من أوبئة الأنفلونزا فى القرن العشرين لوجدنا أنهم يزيدون على مائة مليون فرد حول العالم كما فى وباء الإنفلونزا الأسبانية H1N1 : عامى 1918 – 1919 الذى أصاب ما يزيد عن 300 – 500 مليون من البشر ومات ما يزيد على 100 مليون وكانت نسبة الوفيات 2.5%⁽¹⁾ وخفض الناتج العالمى بنسبة 6.7%، ووباء الإنفلونزا الأسيوية H2N2 : عامى 1957-1958 مات منه 5.4 – 6 مليون من البشر وهو ، ووباء انفلونزا هونج كونج H3N2 : عامى 1968-1969 أودى بحياة 1.5 – 2 مليون من البشر . وبمقارنة الذين قتلوا من الأمريكان فى الحرب العالمية الأولى والثانية وحرب فيتنام وكوريا ، والذين ماتوا من وباء الأنفلونزا نجد أن الذين قتلوا فى هذه الحروب 546000 ، بينما الذين ماتوا من الأنفلونزا 650000 . هذا هو الإنسان الذى اغتر بقوته وبسلاحه يسقط ميتا أمام فيروس ضعيف.

¹) (Barry 2004 Spanish flu H1N1)



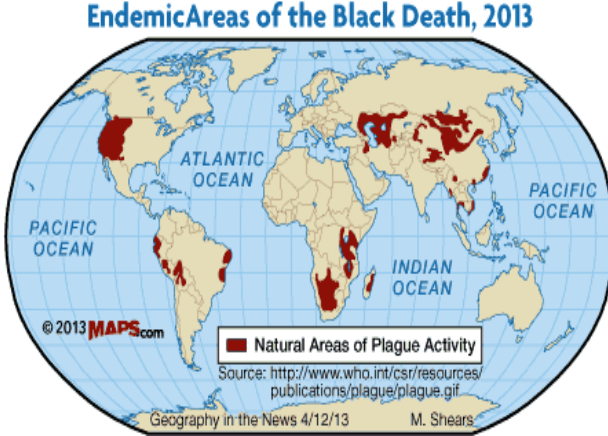
شكل (2) حالات الوفيات من أوبئة الأنفلونزا مقارنة بالذين قتلوا فى الحرب العالمية الأولى والثانية وحرب كوريا وحرب فيتنام فى أمريكا

وإذا نظرنا إلى أوبئة الطاعون التى اجتاحت أوروبا وقتلت منهم حوالى 137 مليون من السكان⁽¹⁾ وانتشر فى أوروبا من القرن السادس حتى القرن السادس عشر وما زالت بعض الحالات تظهر مفردة فى بعض المناطق ، ويقول الأوروبيون لولا الطاعون لتقدمت أوروبا 150 سنة إلى الأمام. تأمل هذه البكتريا المسببة للطاعون وهى تنتقل من فرد إلى آخر ومن بلد إلى بلد ومن قارة إلى أخرى وما استطاع الناس بعلمائهم ومفكرهم أن يقضوا على هذه البكتريا الهشة الضعيفة التى لا

¹) Cohn, Samuel K. (2003). *The Black Death Transformed: Disease and Culture in Early Renaissance Europe*. A Hodder Arnold. p. 336. [ISBN 0-340-70646-5](https://doi.org/10.1017/9780521876223).

أ.د./ حنفى مدبولى - وخلق الإنسان ضعيفا

ترى بالعين المجردة حتى وقتنا هذا ومازال الطاعون فى الإنتشار رغم قلة عدد الموتى منه.



شكل (3) خريطة من منظمة الصحة العالمية فى 2013 تبين انتشار الطاعون فى بلدان العالم

ونرى جملة الذين ماتوا فى الحرب العالمية الأولى والثانية 70 مليون بينما الذين ماتوا من وباء الطاعون فى أوروبا 137 مليون ، ومات من وباء 2009 لأنفلونزا الخنازير 250000 والذين يموتون من الأنفلونزا الموسمية وحدها سنويا فى أمريكا 50000 من بعد اصابات تصل إلى 500000 ، وعلى مستوى العالم أكثر من 5-6 مليون وفيات سنويا ، وليت

الإنسان يعتبر ويتعظ ويعترف بضعفه حتى وإن امتلك أقوى وأشرس الأسلحة.

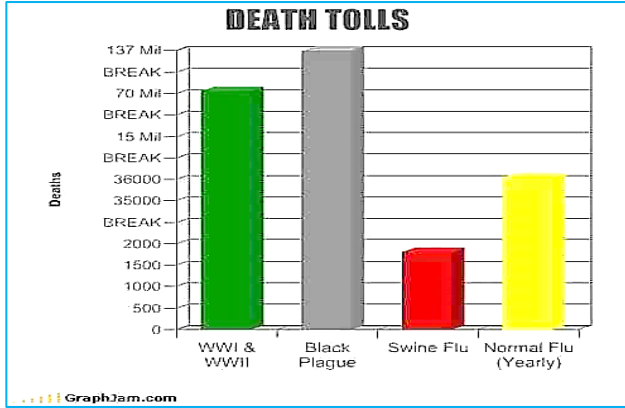
إن الدمار الذى لحق بالزرع والضرع والبشر والمباني فى الحرب العالمية الأولى والثانية يفوق أى تصور ولكن الذى أوقف الحرب العالمية الأولى هو انتشار فيروس الأنفلونزا الإسبانية بين الجنود المتحاربين وبين المدنيين.

يالها من مفارقات عجيبة أن يكون سبب إيقاف هذه الحرب هو فيروس ضعيف.

وظهر الجدري⁽¹⁾ فى روما فى القرن الثانى الميلادى (165-180)؛ فى أكثر من 20 مليون مصاب.

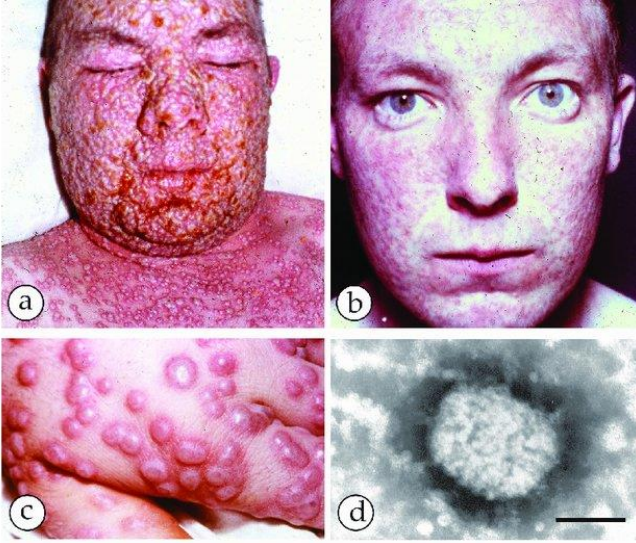
وفى القرن الثالث الميلادى دخل هذا الوباء معظم البلدان الأوروبية فيما عرف بالوباء القبرصى ، وفى القرن السادس عشر اجتاح هذا الوباء أوروبا فيما عرف بوباء هسبانيولا.

¹ (Smallpox and Vaccinia Donald A. Henderson¹ and Bernard Moss² Bookshelf » Vaccines : NCBI <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/bookshelf/br.fcgi?book=vac>



شكل (4) مقارنة الذين ماتوا من الحرب العلمية الأولى والثانية ww1&ww2 (70 مليون)، والذين ماتوا من الطاعون (137 مليون) Black plaque وإنفاونزا الخنازير swine flu 2009 (17 ألف) والإنفلونزا Normal flu (yearly) الموسمية (37 ألف)

وفى القرن الثامن عشر الميلادى اجتاح هذا الوباء أوروبا وأسيا وأمريكا وأفريقيا ومحا 90% من سكان خليج ماساسويتشس ومالا يقل عن 30% من سكان شمال غرب المحيط الهادى ، وفى القرن التاسع عشر الميلادى وفاة 95% من الأمريكيين الأصليين ، ووفاة 50% من سكان استراليا الأصليين فى السنوات الأولى للإستعمار البريطانى ، وفى القرن العشرين كان مسؤولا عن 300-500 مليون حالة وفاة . ومؤخرا فى 1950 فى وقت مبكر من الحالات تقدر ب 50 مليوناً من مرض الجدري فى العالم كل سنة.



شكل (5) بثرات وتشوهات مرض الجدري a,b,c وتسبب فى وفاة 500 مليون فى القرن العشرين والصورة d للفيروس المسبب للمرض

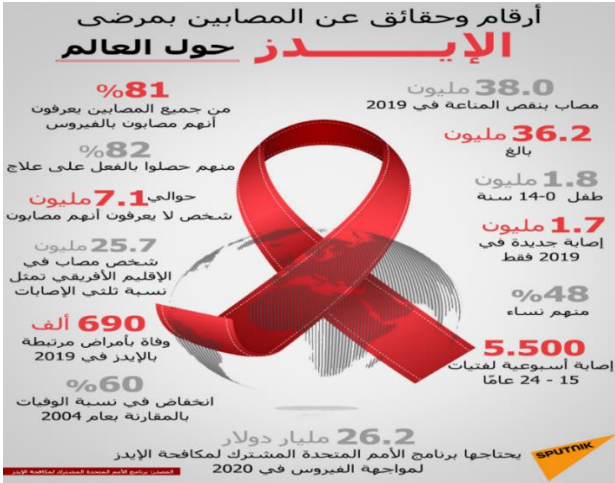
وفيروس الإيدز الذى اجتاح العالم ولم يتم توقيفه حتى الآن رغم الاستعمالات الكثيرة للأدوية المضادة له واللقاحات إلا أنها جميعا باءت بالفشل فلم تمنعه من الانتشار. وقد قدرت منظمة الصحة العالمية عدد الإصابات والوفيات فى نشراتها بالملايين. وفى تقرير لمنظمة الصحة العالمية⁽¹⁾ تقول فيه: ما زال فيروس العوز المناعي البشري يشكّل أحد أبرز مشاكل

¹<https://www.who.int/ar/news-room/factsheets/detail/hiv-aids>)

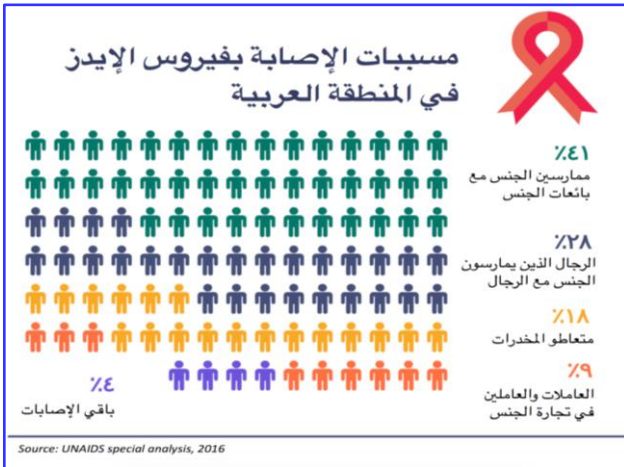
الصحة العامة إذ أدى حتى الآن إلى وفاة نحو 36,3 مليون شخص (27,2-47,8 مليون) وليس للفيروس علاجاً. وفي عام 2020 فإن متوسط من توفي 680 000 شخص (480 000 - 1 مليون شخص) بأسباب متعلقة بالفيروس ومتوسط من أصيب بالفيروس 1.5 مليون شخص (1 مليون - 2 مليون شخص). والزيادة مطردة حيث قد وصل عدد المحملين للفيروس حتى عام 2012 بخمسة وثلاثين مليوناً أغلبهم من دول إفريقية ومن أمريكا اللاتينية ، وفى عام 2016 وصل عددهم إلى 36.7 مليون مصاباً بينما وصل عددهم إلى 38 مليوناً فى عام 2019 . وبلغ عدد المصابين بالفيروس 37,7 مليون شخص [2,30- 45 مليون شخص] فى نهاية عام 2020، ويعيش أكثر من ثلثي هؤلاء المصابين (25,4 مليون شخص) فى إقليم المنظمة الأفريقي⁽¹⁾.

¹<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>) تقرير منظمة الصحة العالمية بتاريخ 30 نوفمبر 2021

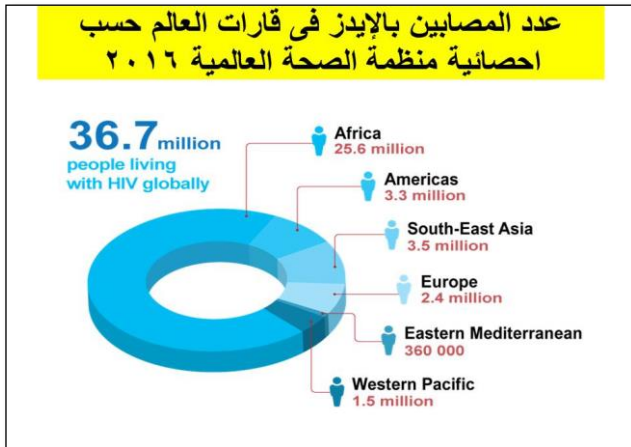
أ.د./ حنفى مدهبولى - وخلق الإنسان ضعيفا



شكل (6) يبين احصائية الحاملين لفيروس الإيدز حسب برنامج الأمم المتحدة لمكافحة الأيدز 2019



شكل (7) يبين مسببات ونسب فيروس الإيدز فى الدول العربية فى الأشخاص المصابين حتى 2016



شكل (8) يبين احصائية منظمة الصحة العالمية لمتوسط عدد المصابين والمتعايشين بفيروس الإيدز 36.7 مليون ، ومتوسط عدد الحالات الجديدة سنويا 1.8 ، ومتوسط الحالات التى ماتت فى عام 2016 مليون فرد ، وأن أعلى نسبة هى فى أفريقيا (25.6) مليون ، وفى الأمريكيتين (3.3) مليون ، وفى جنوب شرق آسيا (3.5) مليون ، وفى أوروبا (2.4) مليون ، وفى شرق البحر الأبيض المتوسط (360000) وفى غرب الباسفيك (1.5) مليون

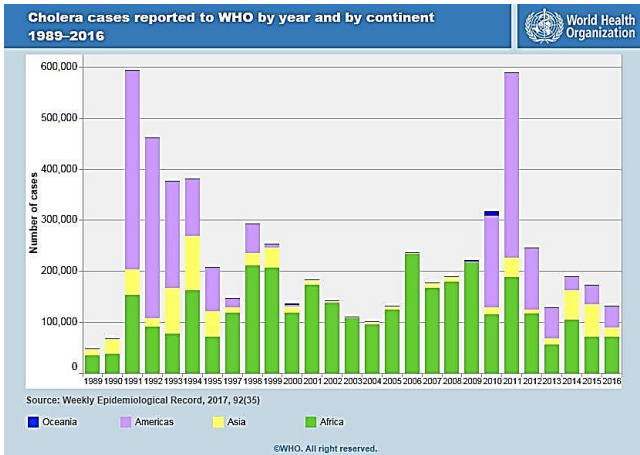
ورغم أن فيروس الإيدز فيروسا ضعيفا هشا لا يرى بالعين المجردة وتتم رؤيته بالميكروسكوب الإلكتروني بقوة تكبير تصل إلى مليون مرة شأنه كشأن الفيروسات الأخرى ، إلا أنه يقوم بتدمير جهاز المناعة بالقضاء على الخلايا الليمفاوية التائية مما يضعف المقاومة الطبيعية للجسم ضد الميكروبات التي تغزوه (شكل 9) فتهاجمه هجوما شرسا يؤدي إلى الوفاة رغم ضعفها وتعايشها معه فى حالات عدم الإصابة بهذا الفيروس كالكانديدا التي تعيش فى الفم والإى كولاى التي تعيش فى الأمعاء .



شكل (9) اصابات فى الفم نتيجة غزو فطر الكانديدا بسبب ضعف المناعة الناتج عن الإصابة بفيروس الإيدز

وأوبئة الكوليرا ليست منا ببعيد ، فقد ظهر أول وباء للكوليرا 1816-1826 واقتصر على شبه القارة الهندي وبدأ انتشار الوباء فى البنغال، ثم انتشرت فى مختلف أنحاء الهند بحلول

1820. ومات حوالى عشرة ألف من القوات البريطانية وعدد لا يحصى من الهنود لقوا مصرعهم خلال هذا الوباء ، وظهر فى الصين واندونيسيا. وتوفى فى الهند بين 1817-1860 بنحو 15 مليون شخص. ومات عدد آخر حوالى 23 مليون بين 1865-1917 فى أوروبا وأسيا وحفرت المقابر الجماعية. وظهر بعد الوباء الأول ستة أوبئة أخرى ليصل عددهم إلى سبعة حول العالم. وقد تعرضت منطقة الحجاز فى الفترة من 1831م - 1916م لعدة أوبئة من الكوليرا. ويبين الشكل (10) أوبئة الكوليرا التى ظهرت متتابعة فى العالم



شكل(10) يبين عدد حالات الكوليرا حول العالم كما سجلتها منظمة الصحة العالمية حتى 2017

وأوبئة كثيرة كان سببها أضعف المخلوقات من البكتريا والفيروسات والفطريات إلا أنها استطاعت أن تدمر هذا الإنسان المغتر بنفسه مع ضعفه الملحوظ ، ولذلك يذكرنا ربنا عز وجل دائما بقوله (يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (6) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (7) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ (8) سورة الإنفطار

ضعف الشيطان أمام قوة إيمان الإنسان :

ومع كل هذا الضعف الذى يعترى الإنسان فقد جعل الله عز وجل كيد الشيطان ضعيفا أمام قوة إيمان المؤمن يقول الله عز وجل فى سورة النساء: (الَّذِينَ آمَنُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا (76) ، ويقول ربنا عز وجل فى سورة الحجر: (إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ (42) والإنسان المؤمن عندما يعتريه نزغ من الشيطان الرجيم يستطيع أن يتغلب عليه بالإستعاذة بالله منه ، يقول الله عز وجل فى سورة الأعراف: (وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ (200) ، وروى الإمام البخارى والإمام مسلم بسنديهما واللفظ للبخارى عن

محمد بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه قال: قال رسول الله ﷺ: إِيهًا يَا ابْنَ الْخَطَابِ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ مَا لَقِيكَ الشَّيْطَانُ سَالِكًا فَجًّا قَطَّ إِلَّا سَلَكَ فَجًّا غَيْرَ فَجِّكَ⁽¹⁾

نعم لابد وأن نعترف بالضعف ، ولكن لابد وأن نتقوى عليه بأركان الإيمان التي ذكرها ربنا عز وجل في كتابه العزيز في قوله تعالى: (أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۗ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفِرُّ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۗ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۗ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (285) سورة البقرة ، وفي الحديث الصحيح عند الإمام البخارى بسنده عن عمر بن الخطاب وهو حديث جبريل عليه السلام الذى جاء يعلم الأمة أمر دينها وذكر فيه (أخبرنى عن الإيمان قال أن تؤمن بالله ملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر وبالقدر خيره وشره) فهذه هى أركان الإيمان الستة التى لو حققها المسلم لأطمئنت نفسه وعاش سعيدا فى الدنيا والآخرة وتغلب على عدوه الشيطان الرجيم عليه لعنة الله فى كل زمان ومكان.

⁽¹⁾ رواه البخارى 3683، ومسلم 2396

الفصل الثالث

العجز والشيخوخة

الشيخوخة هي مرحلة عمرية يعترى صاحبها الضعف والوهن ، وهى نتاج تقاعس فى عمل الجينات مرتبط بالزمن ، وتأمل معى قول ربنا عز وجل فى سورة غافر: (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِتَبْلُغُوا أَجْلاً مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ(67)). والشيخوخة وهي مرحلة الضعف التدريجي الذي يضطر الإنسان لها إلى الاعتماد على مساعدة غيره في القيام بشؤون نفسه، ويصير مرة أخرى ضعيفاً كما كان في طور الطفولة ، فالإنسان يخرج من بطن أمه لا يعلم شيئاً ، وفى الشيخوخة المتأخرة يدخل في طور أرذل العمر لا يعلم فيه شيئاً أيضاً كما قال الله عز وجل فى سورة الحج: (وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئاً (5)). إنها دورة الحياة وأطوارها التي يمر بها جسم الإنسان إذا امتد به العمر ضعف ثم قوة ثم ضعف وشيبة.



شكل (1) علامات الشيخوخة على كبار السن

ولنتعرف على مظاهر العمر ، ومراحل الضعف التى تعترى الإنسان فى قوله تعالى فى سورة الروم: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۗ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۖ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (٥٤) هذه هى مراحل الحياة الدنيا : ضعف ثم قوة ثم ضعف أى أن الإنسان عبارة عن قوة بين ضعفين.

وقد بين سبحانه وتعالى الضعف الأول الذي خلقهم منه كما فى سورة المرسلات : (أَلَمْ نَخْلُقْكُمْ مِنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ (20) ، وقال تعالى فى سورة النحل: (خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ فَإِذَا هُوَ خَصِيمٌ مُبِينٌ (4) ، وقال تعالى فى سورة الطارق: (فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ (5) خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ (6)). وبين سبحانه وتعالى الضعف الثاني فى عدة سور من القرآن الكريم كما

فى سورة النحل: (وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (70) ، وقال تعالى فى سورة يس: (وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ ۗ أَفَلَا يَعْقِلُونَ (68)

وأشار إلى القوة بين الضعفين فى آيات آخر كقوله تعالى فى سورة الروم: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۗ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54) ، وتعتبر فترة المراهقة هى طور الشباب، وهو طور الانتقال من الطفولة إلى الرجولة، فتزداد القدرات البدنية، والعقلية، والنفسية بالتدرج حتى تصل إلى قمته فى سن الخامسة والعشرين، وتستمر بهذا الزخم إلى سن الخامسة والأربعين (وهى مرحلة الرجولة الكاملة) ثم يبدأ منحني الجسد فى التدهور ليدخل فى دور الكهولة ثم الشيخوخة. ويسمى القرآن الكريم مرحلة الرجولة باسم مرحلة بلوغ المرء أشده فىقول تعالى فى سورة الأحقاف: (حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۗ إِنَِّّي نُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ (15)) وهى قوة تشهد لله الخالق بأنه هو وحده واهبها، ومرتبها، ومنظمها حسب علمه وحكمته وقدرته.

مفردات الضعف كما وردت فى القرآن الكريم:

آيات كثيرة فى كتاب الله تعالى تشير إلى الضعف مثل قوله تعالى فى سورة مريم: (رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاسْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا (4) ، (مسنى الكِبَرُ (54) سورة الحجر ، وَأَصَابَهُ الْكِبَرُ (266) سورة البقرة ، (وَقَدْ بَلَغَنِي الْكِبَرُ (40) سورة آل عمران ، (وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا (8) سورة مريم ، (وَأَبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ (23) سورة القصص. لكى ينبه السامع والقارئ لكتاب الله تعالى على حسن التأدب فى المعاملة مع كبار السن الذين أصابهم الضعف.

الشيخوخة فى السنة المطهرة

أحاديث كثيرة عن رسول الله ﷺ منها ما رواه عبد الله بن عباس رضى الله عنهما قال رسول الله ﷺ لرجل وهو يعظه: اغتتم خمسا قبل خمس شبابك قبل هرمك وصحتك قبل سقمك وغناك قبل فقرك وفراغك قبل شغلك وحياتك قبل موتك (1) ، وقال المناوي: " اغتتم خمسا قبل خمس أي اعمل خمسة أشياء

1 (أخرجه الحاكم فى المستدرک رقم (7846) 4 / 341 وقال : حديث صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه ، وابن أبي شيبة رقم (34319) 7 / 77 ، والقضاعي فى مسند الشهاب رقم (729) 425/1 ، وصححه الألباني فى صحيح الجامع رقم (1077)

قبل حصول خمسة أشياء حياتك قبل موتك يعني اغتتم ما تلقى نفعه بعد موتك فإن من مات انقطع عمله وفاته أمله وحق ندمه وتوالى همه فاقترض منك لك ، وصحتك قبل سقمك أي اغتتم العمل حال الصحة فقد يمنع مانع كمرض فتقدم المعاد بغير زاد ، وفراغك قبل شغلك أي اغتتم فراغك في هذه الدار قبل شغلك بأهوال القيامة التي أول منازلها القبر فاعتتم فرصة الإمكان لعلك تسلم من العذاب والهوان ، وشبابك قبل هرمك أي اغتتم الطاعة حال قدرتك قبل هجوم عجز الكبر عليك فتندم على ما فرطت في جنب الله ، وغناك قبل فقرك أي اغتتم التصدق بفضول مالك قبل عروض جائحة تفرك فتصير فقيرا في الدنيا والآخرة فهذه الخمسة لا يعرف قدرها إلا بعد زوالها⁽¹⁾ ، وحث ﷺ المسلم على تحديد أهداف للمستقبل يسعى لتحقيقها وأهمها مرضات الله عز وجل ، باتباع قوله ﷺ: (خيركم من طال عمره وحسن عمله، وشركم من طال عمره وساء عمله)⁽²⁾ . وبين ﷺ ثواب إكرام أهل الشيخوخة وحث عليه لقوله ﷺ: ما أكرم شاب شيخاً من أجل

1 (فيض القدير للمناوي 16/2

2 (رواه أحمد والترمذي وصححه عن عبد الله بن بشر بلفظ خير الناس من طال عمره وحسن عمله.

سنه إلا قبيض الله له عند سنه من يكرمه⁽¹⁾. وهذا الحديث فيه طلب التواصل بين الأجيال لأهميتها بربطها مع بعضها ، وبين ﷺ أن من أراد أن يعظم الله عز وجل فالسبيل إليه بإكرام ذى الشبهة المسلم وحامل القرآن والسلطان المقسط أى العادل فى حكمه بشرع الله بين الناس ، لأنه ليس عدل إلا بتطبيق شرع الله عز وجل فيقول ﷺ: (ان من اجلال الله تعالى اكرام نبي الشبهة المسلم وحامل القرآن غير الغالي فيه والجافي عنه واكرام نبي السلطان المقسط)⁽²⁾، وروى الحميدي في مسنده⁽³⁾: بسنده عن عبيد الله بن عامر أنه سمع عبد الله بن عمرو يقول: قال ثنا رسول الله ﷺ: " ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا" وللحديث طريق ثان عند البخارى فى الأدب المفرد برواية محمد بن إسحاق عن عمرو بن

(1) رواه الترمذي وقال حديث غريب.

(2) حديث حسن، رواه أبو داود..

(3) رواه الحميدى فى مسنده (2/ح586) ، وأخرجه الحاكم فى المستدرک على الصحيحين (62/1) من طريق الحميدي به ، وقال : " هذا حديث صحيح على شرط مسلم ، فقد احتج بعبدالله بن عامر اليحصبي ، ولم يخرجاه ، قلت : إسناده صحيح فقط ، قال عثمان الدارمي فى تاريخه(رقم469): "وابن أبي نجيح ، عن عبدالله بن عامر عن عبدالله بن عمرو، من عبدالله؟ فقال (يعني يحيى بن معين) : هو ثقة " ، وبقية رجال السند ثقات. قول الحاكم : "فقد احتج - (يعني مسلم بن الحجاج) - بعبدالله بن عامر اليحصبي " ، ردّه البيهقي فى شعب الإيما ن(7/ص458 -طبعة الكتب العلمية) وقال : " ثم زعم -يعني شيخه الحاكم النيسابوري - أنه عبدالله بن عامر اليحصبي ، وغلط فيه إنما هو عبدالله بن عامر المكي."

شعيب عن أبيه عن جدّه قال: قال رسول الله ﷺ: " ليس منّا من لم يعرف حق كبيرنا، ويرحم صغيرنا(1). وفي تكريم كبار السن روى البخاري عن أبي سعيد بن سمرة بن جندب رضي الله عنه قال: « كنت على عهد رسول الله ﷺ: غلامًا فكنت أحفظ عنه، فما يمنعني من القول إلا ههنا رجالاً هم أسن مني». ومن النماذج الحية على توقير كبار السن واحترامهم في الاسلام اعطائهم افضلية في إمامة المسلمين في حالة التساوي في قراءته والعلم بالسنة ، وكذلك إعطاء الكبير حق الكلام قبل الصغير في المجالس ، وبشكل عام وجوب إجلاله ، وأيضا حثه ﷺ للشباب على بر أصدقاء أبيه وأقاربه يقول ﷺ (إن أبر البر أن يصل الرجل ود أبيه) رواه مسلم.

المعنى اللغوى للشيخوخة:

قال الفيروز آبادي في القاموس المحيط : الشَّيْخُ والشَّيْخُونُ: مَنْ اسْتَبَانَتْ فِيهِ السِّنُّ، أَوْ مِنْ حَمْسِيْنَ أَوْ إِحْدَى وَحَمْسِيْنَ إِلَى آخِرِ عُمُرِهِ أَوْ إِلَى الثَّمَانِينَ ، والشَّيْخُ هو من أدرك الشيخوخة ،

1 (رواه البخاري في الأدب المفرد ح355) ، وأخرجه الترمذي (8/ص108-109 -عارضه الأحوذى) قال : حدثنا هناد حدثنا عبدة عن محمد بن إسحاق به .قال الترمذي:"حديث محمد بن إسحاق عن عمرو بن شعيب ، حديث حسن صحيح."

وهي غالباً عند الخمسين من العمر ، وهو فوق الكهل ودون الهرم ، وهو ذو المكانة من علم أو فضل أو رياسة. قال الله تعالى فى سورة هود: (وَهَذَا بَعْلي شَيْخًا (72) وفى سورة القصص (وَأبُونَا شَيْخٌ كَبِيرٌ (23)).

الشيخوخة كاصطلاح علمى:

الشيخوخة Ageing هي عملية الهرم والتقدم بالعمر التي تصيب الكائنات الحية نتيجة تناميها. وهى عبارة عن خلل وتلف في عمليات النظام الحيوى للجسم مع مرور الوقت والزمن. والشيخوخة أصبحت تدرس حالياً كعلم يتناول النواحي الثقافية والاقتصادية والصحية ودراسات الوعي والتغيرات الاجتماعية والديموغرافية من أجل الوصول بكبار السن إلى السعادة وبعدهم عن الكآبة.

ويرى بعض الباحثين ، تقسيم المسنين من خلال مدخل العمر الزمني إلى فئات أكثر تخصيصاً وتشمل الكهل (60-75 سنة) ، والشيخ (75-85 سنة) ، والهرم (85-100 سنة) ، والمعمر من بلغ مائة عام فأكثر.



شكل(2) منحنى الضعف والقوة فى مراحل عمر الإنسان بالزمن

ما يتحكم فى تحديد العمر:

يقول الأخصائيون: إن للإنسان ثلاثة أعمار: عمر يحدده التقويم (أي الزمن) ، عمر بيولوجي (حيوي) تحدده طريقة قيام الجسم بوظائفه الأساسية ، وعمر سيكولوجي (نفسى) وهو الذي يبدو علينا في تصرفاتنا ومواقفنا من الحياة. ويقال بهذا الصدد إن الشيخوخة «حالة نفسية» ليس لها من الأهمية إلا ما نعطيها نحن لها».

الفرق بين العجز والشيخوخة:

قول الحق سبحانه وتعالى فى سورة هود : (قَالَتْ يَا وَيْلَتَى أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ (72) قَالُوا

أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحِمْتُ اللَّهُ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ (73). يوضح لنا ربنا عز وجل فى هذه الآية الفرق بين العجز والشيخوخة.

قال بن جرير الطبرى : الْقَوْلُ فِي تَأْوِيلِ قَوْلِهِ تَعَالَى : (قَالَتْ يَا وَيْلَتَا أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ) يُقُولُ تَعَالَى ذِكْرَهُ : قَالَتْ سَارَةَ لَمَّا بُشِّرَتْ بِإِسْحَاقَ أَنَّهَا تَلِدُ تَعْجَبًا مِمَّا قِيلَ لَهَا مِنْ ذَلِكَ ، إِذْ كَانَتْ قَدْ بَلَغَتْ السِّنَّ الَّتِي لَا يَلِدُ مَنْ كَانَ قَدْ بَلَغَهَا مِنَ الرِّجَالِ وَالنِّسَاءِ ، وَقَالَ ابْنُ إِسْحَاقَ : كَانَتْ سَارَةَ يَوْمَ بُشِّرَتْ بِإِسْحَاقَ فِيمَا ذَكَرَ لِي بَعْضُ أَهْلِ الْعِلْمِ ابْنَةَ تِسْعِينَ سَنَةً ، وَإِبْرَاهِيمَ ابْنَ عَشْرِينَ وَمِائَةَ سَنَةٍ ، (يَا وَيْلَتَا) وَهِيَ كَلِمَةٌ تَقُولُهَا الْعَرَبُ عِنْدَ التَّعَجُّبِ مِنَ الشَّيْءِ وَالِاسْتِنْكَارِ لِلشَّيْءِ ، فَيَقُولُونَ عِنْدَ التَّعَجُّبِ : وَيْلَ أُمِّهِ رَجُلٌ مَا أَرَجَلَهُ. وَقَوْلُهُ تَعَالَى : (أَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ) تَقُولُ : أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَأَنَا عَجُوزٌ. (وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا) وَالْبَعْلُ فِي هَذَا الْمَوْضِعِ : الزَّوْجُ ، وَسُمِّيَ بِذَلِكَ لِأَنَّهُ قِيمٌ أَمْرَهَا. وَقَوْلُهُ : (إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ) يَقُولُ : إِنَّ كَوْنَ الْوَالِدِ مِنْ مِثْلِي وَمِثْلُ بَعْلِي عَلَى السِّنِّ الَّتِي بَهَا نَحْنُ لَشَيْءٌ عَجِيبٌ. وَقَالَ الْقُرْطُبِيُّ (أَلِدُ) اسْتِفْهَامٌ مَعْنَاهُ التَّعَجُّبُ. (وَأَنَا عَجُوزٌ) أَي شَيْخَةٌ. وَلَقَدْ عَجَزَتْ أَي طَعَنْتْ فِي السِّنِّ. وَقَوْلُهُ تَعَالَى (وَهَذَا بَعْلِي) أَي زَوْجِي. وَقِيلَ : إِنَّهَا عَرَضَتْ

بقولها (وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا) أي عن ترك غشيانه لها. (إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ) أي الذي بشرتموني به لشيء عجيب⁽¹⁾. وفي تفسير الجلالين: وقوله عز وجل (إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ) أن يولد ولد لهرمين . ولهذا كان رد الملائكة عليها (قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ) أي قالت الملائكة لها: لا تعجبي من أمر الله فإنه إذا أراد شيئاً فإنما يقول له كن فيكون، فلا تعجبي من هذا وإن كنت عجوزاً عقيماً وبعلك شيخاً كبيراً فإن الله على ما يشاء قدير، (رَحِمْتُ اللَّهُ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ) أي هو الحميد في جميع أفعاله وأقواله، محمود ممد في صفاته وذاته⁽²⁾.

وفي سورة الذاريات (فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرَءٍ فَصَكَّتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ) (29) قَالُوا كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ إِنَّهُ هُوَ الْحَكِيمُ الْعَلِيمُ (30) وقوله تعالى: (فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرَءٍ) أي في صرخة عظيمة ورنة وهو قول ابن العباس ومجاهد وعكرمة والضحاك والسدي وغيرهم ، وهي قولها (يَا وَيْلَتَا) أما قوله تعالى (فَصَكَّتْ وَجْهَهَا) أي ضربت بيدها على جبينها، قال ابن عباس: لطمت أي تعجبتاً، كما تتعجب النساء من الأمر

⁽¹⁾ تفسير الإمام القرطبي للآية 72 من سورة هود

⁽²⁾ تفسير الجلالين

الغريب (وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ) أي كيف ألد وأنا عجوز وقد كنت في حال الصبا عقيماً لا أحبل؟ (قَالُوا كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ ۖ إِنَّهُ هُوَ الْحَكِيمُ الْعَلِيمُ (30) أي عليم بما تستحقون من الكرامة، حكيم في أقواله وأفعاله⁽¹⁾).

ومن جملة هذه التفاسير يتبين لنا أمرين لحال سارة زوجة ابراهيم عليه السلام الأول منهما: أن المرأة إذا بلغت سن اليأس ومنعت من الإنجاب بسبب انقطاع دورة الطمث يقال عنها عجزت المرأة ولذلك قالت سارة تعجبا (أَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ)، والأمر الثانى لحال سارة هنا هو التعجب من أمرين ذكرتهما فى الآية من سورة الذاريات (وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ) وهى أنها كانت قبل عجزها عقيماً فكيف يستقيم لها أن تلد فى هذا السن بعد أن بلغت مرحلة اليأس التى لم تنجب فيها النساء ، وكيف لها ذلك وهى من قبل كانت عقيماً؟؟ إلا أن رحمة الله أوسع وأشمل بعباده ولو انقطعت عنهم الأسباب الموصلة إلى المراد ، فردت عليها الملائكة المبشرة لهما بالولد وهو اسحاق عليه السلام (قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحِمَتُ اللَّهُ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ) كما فى سورة هود وفى سورة الذاريات (قَالُوا كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ إِنَّهُ هُوَ الْحَكِيمُ

(1) تفسير بن كثير للآيتين (29- 30) من سورة الذاريات

الْعَلِيمِ(30) أي عليم بما تستحقون من الكرامة، حكيم في أقواله وأفعاله والسبب فى غشيانهم بهذه الرحمة وهذا الأمر العجيب مع انقطاع أسبابه هو لأن ابراهيم عليه السلام كان حليماً وأواها منيباً من قوله تعالى: (إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَحَلِيمٌ أَوَّاهٌ مُنِيبٌ) يَقُولُ تَعَالَى ذِكْرُهُ: إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَبْطِيءٌ الْغَضَبِ مُتَذَلِّلٌ لِرَبِّهِ خَاشِعٌ لَهُ ، مُنْقَادٌ لِأَمْرِهِ ، مُنِيبٌ رَجَّاعٌ إِلَى طَاعَتِهِ⁽¹⁾ .هـ. ومن هنا نفهم أن أهل الصلاح والتقوى ييسر الله لهم من الأحوال ما لم تكن لغيرهم حتى ولو انقطعت عنهم الأسباب ، هذا والله أعلم.

أما عن حال ابراهيم عليه السلام فقد وضحت الآيات من سورة هود ، ومن سورة الزاريات أمرين أيضاً والأول منهما: قول سارة (وَهَذَا بَعْلى شَيْخًا): وذكرت هنا حالتين لإبراهيم عليه السلام الأولى منهما (وَهَذَا بَعْلى) ، والثانية (شَيْخًا) ، ومن يقرأ كتاب ربنا بتدبر وتفكر يجد أن ثمة خلاف فى معنى (زوج) و(بعل). حيث أن كلمة بعل لها خصوصيتها من مسألة الزوجية لأنها تكررت فى حالات عدم القدرة على المعاشرة الزوجية أو الانجاب كما فى حالة عدة المرأة التى لها رجعة بعد طلقة رجعية (وَبُعُولَتُهُنَّ أَحَقُّ بِرَدِّهِنَّ فِي ذَلِكَ إِنْ أَرَادُوا إِصْلَاحًا(228) كما فى سورة البقرة ، وفى قوله تعالى: (وَإِنْ

¹ (حكاة الإمام بن جرير الطبرى فى تفسيره لهذه الآية.

امْرَأَةً خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُورًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا (128) سورة النساء، وهذه الآية تشير إلى الخلافات الزوجية وانقطاع المعاشرة الزوجية ولذلك سمي الله عز وجل الزوج هنا بالبعل وحث الناس على الصلح بينهما بعد النشور والإعراض.

ومن قوله تعالى: (وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِزْمَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ) .. (31) سورة النور، وهذا فى مسألة غض البصر بالكلية وعدم اظهار الزينة مطلقا لغير المحارم ، وابداء الزينة الظاهرة للمحارم ويفهم هذا من الاستثناء المذكور فى الآية 31 من سورة النور من قوله تعالى: (وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا) ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ) والكلام هنا عن الزينة الظاهرة التى لا يمكن اخفاؤها كالتياب والقرط والخلخال كما فسرها بعض العلماء . ولا يعقل ابدا أن زينة المرأة سواء الظاهرة أو الخفية حرام على الزوج فى وقت الزوجية. إذا كلمة

بعل هنا ربما تكون للزوج فى حال انقطاع المعاشرة الزوجية مؤقتا مع قدرته على النفقة عليها كما فى الآية من سورة البقرة , سورة النساء للأسباب التالية:

1- الآية من سورة النور تتكلم عن غض البصر وعن الزينة الظاهرة فلو كان الكلام عن مطلق الزينة للمرأة (الظاهرة والخفية) لاستوى فيها من ذكر مع البعل ، وهذا مما لا يقول به عاقل من أمة محمد ﷺ، وتبين من الآية ابداء الزينة الظاهرة للبعل وعدم ابداء الزينة الخفية له وهذا دليل على غربته المؤقتة عنها فى هذا الوقت فقد تكون فى عدتها كما فى الآية من سورة البقرة.

2- استواء آباء بعولتهن أو أبناء بعولتهن أو غيرهن ممن ذكروا فى الآية فى رؤية الزينة الظاهرة فقط مع بعولتهن تأكيدا آخر على انقطاع المعاشرة الزوجية لسبب ما كما فى الطلاق الرجعى ، بينما فى حال المعاشرة الزوجية فأن للزوج الحق الكامل فى زينة زوجته الظاهرة والخفية وليس لغيره. ولهذا يسمى الزوج بعلا فى حال انقطاع المعاشرة الزوجية مع وجوبية الإنفاق عليها وعلى أولادها فهو بمثابة القيم عليها .

3- الزينة الخفية بما فيها من مفاتن المرأة وعورتها لا تحل إلا للزوج فقط لا لغيره ، ولا تحل لأى ممن ذكروا فى الآية ،

فاستوى البعل معهم فى الزينة الظاهرة ، وخرج الزوج عنهم فى الزينة الخفية لقوله ﷺ (اتقوا الله فى النساء فإنكم أخذتموهن بأمانة الله واستحلتم فروجهن بكلمة الله ولكم عليهن ألا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه فإن فعلن فاضربوهن ضرباً غير مبرح⁽¹⁾) أو فى حالة الشيخوخة والعجز كما بين ربنا عز وجل فى قول سارة هنا (وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا) ، وعلم من الآيتين فى سورة هود وسورة الذاريات أيضاً أن البعل فى هذه الحالة لم يكن بمثابة الزوج فى المعاشرة الزوجية وليست له القدرة على غشيان زوجه ، بل هو قيم على أمرها فى الحالتين وهذا ما عرضت به سارة زوج ابراهيم عليه السلام. وكما أن للزوج فى حالة العدة الرجعية وجب عليه الانفاق على زوجته وعياله وإن انقطعت المعاشرة الزوجية فى فترة العدة فسمى أيضاً بعلًا ، كذلك الشيخ الكبير واجب عليه شرعا وعرفا أن ينفق على زوجه فى حالة العجز لها ويكون قيم على أمورها. وبالتالي تخرج كلمة "بعل" عن المفهوم الحقيقى لمعنى كلمة "زوج" والتي معناها اقتران فرد بآخر مع القدرة على المعاشرة الزوجية وإنجاب الذرية ، وأما البعل فهو الزوج مع انقطاع المعاشرة

(1) أخرجه مسلم فى الصحيح عن أبي بكر بن أبي شيبة وغيره ، عن حاتم بن إسماعيل وهو فى السنن الكبرى للإمام البيهقى "

الزوجية وعدم القدرة على الإنجاب سواء بصفة مؤقتة لعارض ما (كما فى حالات الطلاق الرجعى والنشوز والإعراض) أو بصفة دائمة كما فى حالة الشيخوخة ، فافهم هذا الفرق الدقيق يرحمك الله ومن أصدق من الله قيلا . وهذا الكلام الدقيق فى معناه ومدلوله يدل على صدق الرسول والرسالة وأنه وحى من رب العالمين⁽¹⁾ . وخلص القول يتبين لنا من الآيات فى سورة هود والذاريات الفرق بين العجز والشيخوخة ، والفرق بين الزوج والبعل وهى فروق دقيقة للغاية ، وأن القرآن الكريم المنزل بلغة وحيه وهى اللغة العربية التى لا تضاهيها لغة فى العالم توضح مثل هذه الفرق فى كلمات بسيطة ، كما أن القرآن الكريم وكذلك السنة النبوية المطهرة بهما إشارات علمية دقيقة مما يدل على صدق الرسالة وصدق الرسول .

سن اليأس والعجز عن الإنجاب عند المرأة:

وفى العديد من الدراسات تبين أنه يتم الحفاظ على خصوبة الإناث المثلى حتى سن 30 عاما ثم تنخفض بشكل حاد. وأن متوسط عمر الأم عند ولادة الطفل الأخير هو 41-42 سنة

⁽¹⁾ انظر بحثنا (الإبلاج فى الأزواج والنطفة الأمشاج)

في جميع السكان الذين تمت دراستهم (1 ، 2). بالإضافة إلى ذلك ، فإن 1% من النساء ، يحدث لهن خلل فى المبيض قبل توقف وقت البلوغ أو فى وظيفة المبيض قبل 40 عاما (الحالات التي يشار إليها مجتمعة باسم فشل المبيض المبكر (premature ovarian failure [POF]). على الرغم من أن عوامل الغدد الصماء العصبية والرحم قد تقلل من الخصوبة مع التقدم في العمر، إلا أنه يعتقد أن فقدان التدريجي لبصيلات المبيض التي تنتج البويضات هو السبب الرئيسي للتوقف الدائم عن الحيض (3). وقد اجتذب انخفاض جودة البويضات اهتماما متزايدا كعامل مهم محتمل لانقطاع الطمث(4). وقد وجد تأخر استجابة الرحم لغرس الكيسة الأريمية المصاحبة على انخفاض حساسية الاستيرويد الرحمي،

1) Noord-Zaadstra, B.M., C.W. Looman, H. Alsbach, et al. 1991. Delaying childbearing: effect of age on fecundity and outcome of pregnancy. Br. Med. J. 302: 1361– 1365.

2) Sauer, M.V. 1998. The impact of age on reproductive potential: lessons learned from oocyte donation. Maturitas 30: 221– 225.

3) Fitzgerald, C., A.E. Zimon & E.E. Jones. 1998. Aging and reproductive potential in women. Yale J. Biol. Med. 71: 367–

4) Te Velde, E.R. & P.L. Pearson. 2002. The variability of female reproductive ageing. Hum. Reprod. Update 8: 141–

واستجابة أقل كفاءة لتحفيز جدار الرحم لهذا الغرس (1). وفى الإنسان أظهرت بعض الدراسات معدلات الزرع في عمليات نقل الأجنة انخفاضا ملحوظا (من 20% في 30 عاما إلى 5% بعد 40 عاما (2، 3). وقد عزى ذلك جزئيا إلى الآثار السلبية لانخفاض هرمون الاستراديول على إمدادات الدم إلى بطانة الرحم(4) ، وقد يؤدي الالتواء الليفي لجدار عضلة الرحم (Fibrotic involution of the uterine muscle) إلى انخفاض عملية غرس الأجنة فى جدار الرحم (5). إذن هناك مجموعة من العوامل تشترك فى ظهور سن اليأس من دورة الطمث ، والعجز عن الإنجاب لدى المرأة .

1) Werner, M.A., J. Barnhard & J.W. Gordon. 1991. The effects of aging on sperm and oocytes. Semin. Reprod. Endocrinol. 9: 231– 240.

2) Sauer, M.V., R.J. Paulson & R.A. Lobo. 1992. Reversing the natural decline in human fertility. An extended clinical trial of oocyte donation to women of advanced reproductive age. J. Am. Med. Assoc. 268: 1275– 1279.)

3) Stolwijk, A.M., G.A. Zielhuis, M.V. Sauer, et al. 1997. The impact of the woman's age on the success of standard and donor in-vitro fertilization. Fertil. Steril. 67: 702– 710.

4) De Ziegler, D., R. Bessis & R. Frydman. 1991. Vascular resistance of uterine arteries: physiological effects of estradiol and progesterone. Fertil. Steril. 55: 775– 779.

5) Crawford, B.S., J. Davis & K. Harrigill. 1997. Uterine artery atherosclerotic disease: histologic features and clinical correlation. Obstet. Gynecol. 90: 210– 215.

وفى دراسة لعام 2000 تبين أن هناك انخفاضا ملحوظا إحصائيا في حجم المبيض مع كل عقد من الحياة من سن 30 إلى سن 70. وأن متوسط حجم المبيض في النساء قبل الطمث أكبر بكثير من ذلك في النساء بعد الطمث، حيث تم الحصول على بيانات من 58,673 ملاحظة لحجم المبيض. وبلغ متوسط حجم المبيض (6.6 سم 3) لدى النساء دون سن الثلاثين؛ (6.1 سم 3) في النساء 30-39؛ (4.8 سم 3) في النساء 40-49؛ (2.6 سم 3) في النساء 50-59؛ (2.1 سم 3) في النساء 60-69؛ (1.8 سم 3) في النساء ≤ 70 . وبلغ متوسط حجم المبيض (4.9 سم 3) في النساء قبل سن الطمث (2.2 سم 3) في النساء بعد سن الطمث (1).

قدرة الشيخ على المعاشرة الزوجية والإنجاب:

يعتبر التستوستيرون لاعب رئيسي في الحفاظ على وظيفة طبيعية وهى الإنجابية والجنسية. وتشير الدراسات إلى أن

¹ E.J. Pavlik, Ph.D., P.D. DePriest, M.D., H.H. Gallion, M.D., M.B. Reedy, M.D., R.J. Kryscio, Ph.D., J.R. van Nagell Jr., M.D., M.B. Reedy, M.D() Ovarian Volume Related to Age. <https://www.gynecologiconcology-online.net/article/> VOLUME 77, ISSUE 3, P410-412, JUNE 01, 2000. DOI:https://doi.org/10.1006/gyno.2000.5783

مستويات هرمون التستستيرون المصلى ينخفض مع الشيخوخة بعد ذاتها أو بتغييرات نمط الحياة ، وأن هذه التغييرات تختلف اختلافا كبيرا بين الأفراد⁽¹⁾. وفى دراسة لتحليل بيانات السائل المنوي من حوالي 94,000 رجل تم استخراجها من 90 دراسة سابقة⁽²⁾ بينت النتائج انخفاض مستمر يعتمد على العمر في جودة السائل المنوي. وارتباط العمر بانخفاضات صغيرة في حجم السائل المنوي، وإجمالي عدد الحيوانات المنوية ، ونسبة الحركة ، والشكل الطبيعي للحيوانات المنوية . وكان تراجع الحركة التدريجية وزيادة تجزؤ الحمض النووي أبرز التغييرات المرتبطة بالعمر. وقد أبلغت بعض الدراسات بدء انخفاض جودة الحيوانات المنوية من سن 30 إلى 35 سنة حيث لم تتغير مؤشرات القذف المقاسة قبل سن 34 عاما. ولكن بعد ذلك مباشرة ، انخفض إجمالي أعداد الحيوانات المنوية (والحركة الكلية). وانخفض تركيز الحيوانات المنوية ونسبتها وشكلها الطبيعي بعد 40 عاما. وقلت حركة

1) Kaufman JM, Vermeulen A. The decline of androgen levels in elderly men and its clinical and therapeutic implications. *Endocr Rev.* 2005;26(6):833–876.)

2) Johnson SL, Dunleavy J, Gemmel NJ, Nakagawa S. Consistent age-dependent declines in human semen quality: a systematic review and meta-analysis. *Ageing Res Rev.* 2015;19:22–33.

الحيوانات المنوية والمؤشرات التدريجية للحيوانات المنوية المتحركة بعد 43 عاما وحجم القذف بعد 45 عاما. وانخفضت نسبة الحيوانات المنوية الحاملة ل $Y:X$ في القذف فقط بعد 55 عاما (1، 2). وفى دراسة أخرى أظهرت نتائج التحليل الإحصائي عن 998 عينة سائل منوى من الرجال الصينيين أن العمر يرتبط سلبا بالحركية التقدمية والحيوية ، والنسبة المئوية للحيوانات المنوية الطبيعية. بدأت الحركة التقدمية السريعة والنسبة المئوية للحيوانات المنوية العادية في الانخفاض ببطء في سن 30 عاما ، وبدأت الحركة التقدمية في الانخفاض في سن 40 عاما. وبالمقارنة مع الفئة العمرية من 20 إلى 29 سنة، أظهرت قيم المؤشرات الثلاثة الأخيرة اختلافات كبيرة في الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين $35 \leq$ و $45 \leq$ و $40 \geq$. وأشارت الدراسة إلى أن متوسط حجم الخصية لدى الرجال الذين $75 <$ سنة من العمر هو أقل بنسبة 31% مما كان عليه في الرجال الذين تتراوح أعمارهم

1) Stone BA, Alex A, Werlin LB, Marrs RP. Age thresholds for changes in semen parameters in men. Fertil Steril. 2013;100(4):952–958.

2) Zhu QX, Meads C, Lu ML, Wu JQ, Zhou WJ, Gao ES. Turning point of age for semen quality: a population-based study in Chinese men. Fertil Steril. 2011;96(3):572–576.)

بين 18- 40 عاما. ويرافق هذا الفرق في حجم الخصية من قبل ارتفاع ما يقرب من ضعف مستويات الهرمون المنبه لانتاج المنويات FSH المصلية. وكان الهرمون المصل inhibin B أقل قليلا ولكن بشكل ملحوظ في الرجال المسنين بنسبة 17%، مما أدى إلى انخفاض ملحوظ في نسبة هذين الهرمونين FSH/B inhibin. وتشير بعض النتائج إلى أن انخفاض حجم الخصية يتفق مع مفهوم أن في كبار السن من الرجال يتم تقليل كتلة الخلايا من النوع سيرتولي (1) وهي المسؤولة عن انتاج هرمون التستستيرون في الخصية. كما أفادت دراسة أخرى بانخفاض متواضع في حجم الخصية من متوسط أقصى قدره 16.5 سم³ بين 20 و 30 سنة من العمر إلى 14 سم³ بين 80 و 90 سنة من العمر ، وقد كشفت الدراسات الهستومورمومترية التي أجريت على الخصية لدى الرجال بين سن البلوغ والشيخوخة عن تغيرات واضحة مرتبطة بالعمر ، وإن كان ذلك بتباين فردي كبير (2).

1) C Y Wu 1, T J Yu, M J Chen Age related testosterone level changes and male andropause syndrome. Chang Gung Med J. 2000 Jun;23(6):348-53.

2) Mbarka DakouaneMbarka DakouaneLucia Bicchieray Marianne Bergere·Jacqueline Selva A histomorphometric and cytogenetic study of testis from men 29-102 years old .May 2005 Fertility and Sterility 83(4):923-8

تشير العديد من الدراسات إلى أن زيادة سن الذكور ترتبط بشكل كبير بارتفاع نسبة الحمل التلقائي وانخفاض معدل الخصوبة. فعلى سبيل المثال، أشارت دراسة أجريت على 8515 حالة حمل إلى أن معدل الإخصاب والحمل كان 0.62 و0.50 و0.51 في الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 30 - 34 ، 35 - 39 عاما وأكبر من 40 ≤ على التوالي⁽¹⁾. وأن أكبر عمر تم الإبلاغ عنه في الأبوة المؤكدة بيولوجيا هو 65.4 سنة⁽²⁾. وكانت هناك تقارير عن الأبوة في سن أكبر، ولكن لم يتم تأكيد هذه التقارير بالأدوات المتاحة الآن لتحديد الأبوة بيولوجيا.

ومن هذه الدراسات ، ومن دنيا الناس المحسوسة والمشاهدة يعلم الجميع أن الذكر يبلغ في سن 13 - 15، لكنه لا يستطيع إنتاج حيوان منوي قادر على تخصيب البويضة بشكل

¹) Ford WC, North K, Taylor H, Farrow A, Hull MG, Golding J; The ALSPAC Study Team (Avon Longitudinal Study of Pregnancy and Childhood). Increasing paternal age is associated with delayed conception in a large population of fertile couples: evidence for declining fecundity in older men. Hum Reprod. 2000;15(8):1703-1708.)

²) Forster P, Hohoff C, Dunkelmann B, Schurenkamp M, Pfeiffer H, Neuhuber F, Brinkmann B. Correction to "Elevated germline mutation rate in teenage fathers". Proc Biol Sci. 2016;283(1837):20161723.

تام في غالب الأحيان أى تكون فرصة الإنجاب فى هذا السن ضعيفة ، ومن هنا تأتى مشاكل عند القرويين الذن يزوجون ذكورهم فى هذا السن متهمين زوجاتهم بالعقم ، وربما يحدث الانفصال بسبب ذلك وبعد الانفصال وتتزوج هذه المرأة من آخر قد تعدى سن العشرين تحمل وتتجب الأطفال وهذا الجهل يؤدى إلى خراب البيوت والتفكك الأسرى وقطع أواصر المحبة بين الناس بل ربما يؤدى إلى عداوات دائمة إلا من رحم الله. لذلك فإن الرجل يكون في أفضل حالة لإنتاج حيوانات منوية جيدة من سن (20 -30)، ثم تقل الجودة لكن بشكل طفيف جداً فهناك رجال ينجبون في سن الأربعين والخمسين والستين وحتى السبعين أحياناً، ومع ذلك فمن الطبيعي أن تضعف القدرة الجنسية مع التقدم في السن. فقد تحدث تغييرات في قوة الرجل الجنسية عما كان عليه في سن الشباب، وهذه التغييرات لا تأتي فجأة وإنما تتم بشكل تدريجي وتختلف من انسان لآخر وفقاً للصحة العامة، أو مع وجود أمراض مزمنة مصاحبة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين. ويختلف الرجل عن المرأة اختلافاً كبيراً في التغييرات البيولوجية والجنسية التي تحدث مع تقدم العمر، فليس هناك عند الرجل سن محددة تماثل سن اليأس عند المرأة، فالرجل يمكنه الإنجاب طوال

حياته وان كانت هذه القدرة تقل تدريجيا مع بداية العقد الخامس، ولكنها لا تختفي تماما بل تظل قائمة وحتى في سن التسعين. ووثق المؤلفون زيادة في العيوب الخلقية الخلقية والاضطرابات العصبية وزيادة يعتد بها إحصائيا في وفيات النسل لمدة 5 سنوات من اخصاب المنقدين فى السن (1). وترتبط الشيخوخة الأبوية بزيادة خطر انتقال الأمراض الوراثية إلى النسل. وتتشأ التغيرات المرتبطة بالشيخوخة في الغالب من خلال تكوين اختلاف وحيد في النيوكليوتيدات من خلال أخطاء تكرار الحمض النووي، فضلا عن التعرض المزمن المحتمل للسموم البيئية والتعرض التفاعلي لأنواع الأكسجين. وهناك أيضا العديد من العوامل الإيجابية المرتبطة بالعمر التي تسهم في ذلك، بما في ذلك الوسط الهرموني النظامي، وتراكم التعرض للسموم البيئية، وتراكم التشوهات الوراثية للحمض النووي في الخلايا الجرثومية التي تنتج المنويات(2).

1) Ramasamy R, Chiba K, Butler P, Lamb DJ. Male biological clock: a critical analysis of advanced paternal age. *Fertil Steril*. 2015;103(6):1402–1406.)

2) Herati AS, Zhelyazkova BH, Butler PR, Lamb DJ. Age-related alterations in the genetics and genomics of the male germ line. *Fertil Steril*. 2017;107(2):319–323.

ومن الممكن أن تغير مجموعة واسعة من العوامل مثل الاضطرابات والأدوية والعوامل الجسدية والصدمات ووظيفة الخصية والوظيفة الإنجابية لدى الرجال مع تقدمهم في العمر. ولا توجد حدود عمرية دقيقة لـ "الرجال المسنين"، ولكن معظم الدراسات تنظر في أفراد تتراوح أعمارهم بين 50 و 80 سنة. على الرغم من أن المستويات القاعدية لهرمون الذكورة تبقى طبيعية بشكل معقول في الرجال الأكبر سنا الأصحاء، إلا أنه يتم تقليل قدرة خلايا ليديج على الاستجابة للتحفيز الحاد مع الهرمون المحفز (LH) لإنتاج التستوستيرون.

هناك تغييرات في القضيب والبروستاتا والوعاء الناقل للمنويات التي تحدث مع الشيخوخة. حيث أن فاعلية هذه الأشياء تميل إلى الإنخفاض مع التقدم في العمر. وأن إنتاج الحيوانات المنوية في الخصية يقل مع التقدم في الشيخوخة. هناك بيانات محدودة جدا عن الرجال في سن الشيخوخة القسوى (80 سنة فما فوق). وقد تبين إن كبار السن تنخفض تدريجيا قدرتهم على تلقيح زوجاتهم من سن 25 عاما فصاعدا. لكن إذا كان الرجل الأكبر سنا يمكنه الحصول على الانتصاب، ويمكنه القذف، ويمكنه أن ينتج السائل المنوي مع عدد معقول من الحيوانات المنوية المتحركة، فهذا يعنى أنه قادر

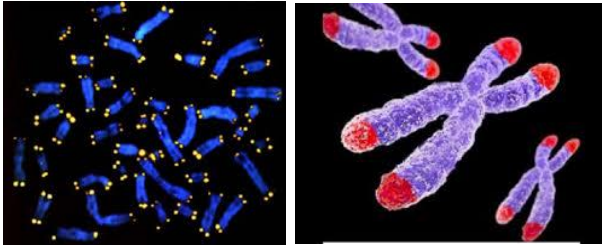
على الانجاب⁽¹⁾. وفى دراسة تم وصف التغيرات الشكلية للخصية ذات الصلة بالعمر ، مثل انخفاض أعداد خلايا Leydig المتوازية لانخفاض إنتاج التستوستيرون ، وسماكة الغشاء القاعدي للأنايب المنوية ، والمثير للدهشة، أن هذه التعديلات لا تؤدي إلى اختلافات كبيرة في شكل الحيوانات المنوية، أو وظيفة الحيوانات المنوية بين الذكور الصغار وكبار السن. وتشير التقارير حول انخفاض حركة الحيوانات المنوية وحجم السائل المنوي والتغيرات في عدد الحيوانات المنوية بأنها متناقضة. على الرغم من أن التشوهات الكروموسومية العددية للحيوانات المنوية ليست أعلى في الذكور المسنين ، ويمكن ملاحظة زيادة في الانحرافات الهيكلية للحيوانات المنوية. ونتيجة لذلك، يظهر أطفال الآباء المسنين خطرا أعلى بنسبة 20% للإصابة بالأمراض المهيمنة على الخلايا الذاتية ويفترض أن ذلك يرجع إلى الأعداد المتزايدة من انقسام الخلايا الجرثومية الميوزى والميتوزى⁽²⁾ .

¹) H R Nankin (1985). Fertility in aging men. Maturitas. 1985 Sep;7(3):259-65. doi: 10.1016/0378-5122(85)90048-9.

²)E Plas 1, P Berger, M Hermann, H Pflüger(2000). Effects of aging on male fertility? Exp Gerontol. 2000 Aug;35(5):543-51. doi: 10.1016/s0531-5565(00)00120-0.)

لماذا يهرم الإنسان:

لماذا يتدهور الإنسان صحيا مع كبر سنه؟ فى الحقيقة هذا التدهور الصحي هو نوع من التدمير الذاتي المبرمج فى جينات الخلية الحية. فقد اكتشف العلماء أخيراً آلية مهمة تبدأ بقدهج جينات الشيخوخة لتحثها على العمل والتأثير وهي: أن العمر المحدد للحياة فى خلايا الجسم البشري يحدد من قبل تراكيب من مادة DNA سميت: "التيلوميرات" "telomeres" ترى فى نهايات الكروموسومات⁽¹⁾ على شكل أغلفة covers تغطي الجينات المسؤولة عن الهرم ageing فى الخلية.



شكل (3) يبين توضع التيلوميرات على نهاية الكروموسومات باللون الأحمر(يمين) وباللون الأصفر (شمال)

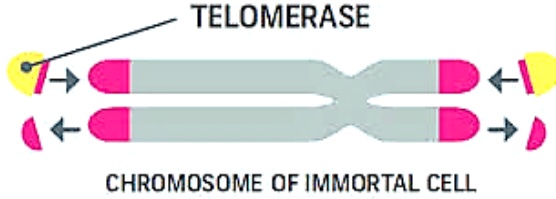
¹) Moyzis,R.K., R K Moyzis, J M Buckingham, L S Cram, M Dani, L L Deaven, M D Jones, J Meyne, R L Ratliff, and et al. (1988). A highly conserved repetitive DNA sequence, (TTAGGG)_n, present at the telomeres of human chromosomes .Proc. Natl Acad. Sci. USA, 85, 6622–6626.

وفي كلّ مرة تقوم الخلية بعملية إنقسام خلوي جديدة من أجل الإصلاح والبناء لأنسجة الجسم فإن التيلوميرات فيها تصبح أقصر طولاً، فتنكشف جينات الشيخوخة التي كانت تغطيها وتمنعها من العمل والتأثير، وبهذا تحين مرحلة الشيخوخة أو موت الخلية Senescence of Cells عندما تبدأ جينات الشيخوخة في العمل. ونتيجة لاكتشاف العلماء أيضاً خاصية مميزة موجودة في جميع أنواع الخلايا السرطانية وهي قدرتها على الإنقسام السريع المستمر (الإنقسام المخلد) immortal cellular division بسبب وجود أنزيم "التيلوميريز" telomerase⁽¹⁾ في خلاياها والذي يحافظ على طول التيلوميرات بها نتيجة تغطيته للتيلوميرات، وبهذه الطريقة تحافظ الخلايا السرطانية على نفسها من الهرم، ولذلك فكر العلماء⁽²⁾ في استخدام هذا الإنزيم في العودة من مرحلة

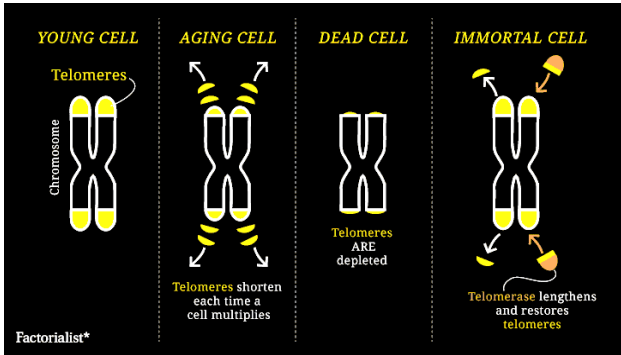
¹⁾ Shay, J.W. and Wright, W.E. (2000). Implications of Mapping the Human Telomerase Gene (hTERT) as the Most Distal Gene on Chromosome 5pNeoplasia, 2, 195–196.

²⁾ J Yang 1, E Chang, A M Cherry, C D Bangs, Y Oei, A Bodnar, A Bronstein, C P Chiu, G S Herron (1999) Human endothelial cell life extension by telomerase expression. J. Biol. Chem., 274, 26141–26148. PMID: 10473565 DOI: 10.1074/jbc.274.37.26141

الشيخوخة إلى مرحلة الشباب ، ولكن ربما تكون عواقب ذلك كارثية وهى تحول خلايا الجسم الطبيعية إلى خلايا سرطانية.



شكل (4) انزيم التيلوميراز ومنع نقصان التيلميرات من كروموسومات الخلايا السرطانية



شكل (5) الكروموسومات وعليها التيلوميرات مع اختلاف طولها وقصرها من الخلايا الشابة والخلايا الهرمة (4،3) وعدم وجودها فى الخلايا الميتة (2) واتحاد انزيم التيلوميراز مع التيلوميرات فى الخلايا السرطانية (1)

بينما وجد العلماء أن معظم خلايا الجسم النشطة والقادرة على الإنقسام لا تمتلك مثل هذا الإنزيم ماعدا الخلايا الجذعية

Stem Cells في نخاع العظم Bone Marrow التي تظل تنقسم حتى موت الجسم الذي يحويها. والخلايا الجذعية جعلها الخالق العظيم المبدع تمتلك هذه الخاصية فلا تهرم أبداً، وفي ذلك حكمة إلهية بالغة فإن الإنسان لا يستطيع العيش بدون خلايا الدم وخلايا المناعة التي تتجدد من الخلايا الجذعية والتي تحمي الجسم بإذن الله من الأمراض. ولقد استفاد العلماء من اكتشاف هذه الحقائق العلمية الباهرة وهم يحاولون اليوم تطبيق استنتاجاتهم من هذه الإكتشافات في مجالات طبية هامة تفيد البشر، مثل: إمكانية إنتاج نوع من البروتينات التي تستطيع منع النقص في طول التيلوميرات ، وكذلك إنتاج نوع من العلاج المناعي أو اللقاح يوجه لتثبيط إنزيم التيلوميريز النشط في الخلايا السرطانية فيعجل بنقص طول تيلوميراتها ويساعد بذلك على إيقاف انقسامها والشفاء منها بإذن الله تعالى. وبالرغم من أكتشاف جينات الشيخوخة ، لكن يجب أن لا نغفل أهمية تأثير العوامل الأخرى مثل، الضغوط النفسية والاجتماعية وضغوط الحياة التي تكبر بالشيخوخة⁽¹⁾.

¹) Serrano,M. and Blasco,M. (2001). Putting the stress on senescence .Curr. Opin. Cell Biol., 13, 748–753. [https://doi.org/10.1016/S0955-0674\(00\)00278-7](https://doi.org/10.1016/S0955-0674(00)00278-7)

الفصل الرابع

الوقاية من أسباب الشيخوخة المبكرة

مقدمة:

الحمد لله وكفى وصلاة وسلاما على عباده الذين اصطفى ، كل الناس يعلم أن الشيخوخة مرحلة أخيرة فى رحلة العمر التى بدأت منذ الطفولة ، وهى مرحلة الضعف الثانية بعد مرحلة الأشد (مرحلة الشباب والفتوة) وكان قبلهما مرحلة الضعف الأولى (مرحلة الطفولة) كما فى قوله تعالى: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۖ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۖ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (٥٤) سورة الروم ، وفى قوله تعالى: (ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لْتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لَتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَن يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَلْتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَأَلْعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ(67) سورة غافر .

وتؤكد هذه الاية الكريمة: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً (٥٤) سورة الروم على ان خلق الإنسان يبدأ من الضعف ، وأن من طال عمره زادت قوى الهدم فى جسده على قوى البناء ، وبدا

الضمور يظهر على اعضاء وأجهزة جسمه حتى يعمه كله فينقلب رأسا على عقب ليعود إلى سيرته الاولى حينما كان طفلا رضيعا ضعيفا. والإنسان فى رحلة حياته قوة بين ضعفين. ويؤكد العلم ما قرره القرآن الكريم منذ 1442 سنة ، حيث أنه مع تقدم العمر تقل قدرة الناس على العمل وبذل الجهد ومواصلة حياتهم بصورة طبيعية كما كانت عليه فى سن الشباب وهذا ما يراه الناس فيما بينهم فى كل زمان ومكان⁽¹⁾

وليست الشيخوخة كلها ضعفاً ولا هي كلها قوة وقد تكون أيام الشيخوخة من أكثر أيام الحياة إنتاجاً وطاعة وعبادة لله عز وجل. والشيخوخة حالة نفسية قبل أن تكون عضوية؛ فينبغي عدم الاعتماد على المعيار الزمني للشيخوخة. فربما تضعف الملذات الجسدية والمادية في الشيخوخة، إلا أن الملذات الفكرية والروحية والدينية تقوى عند المسنين. وعلى المسن أن يتقبل حياته كما هي ، وأن يعتقد أنه قادر على ابتكار أشياء جديدة. كما يتوجب على الأبناء توفير أوجه الرعاية، والتي تتمثل في رد الجميل تجاه والديهم الشيوخ.

¹ (Verbrugge LM, Yang L. Aging with disability and disability with aging. Journal of Disability Policy Studies. 2002;12(4):253.

ولكن فى المجتمع الغربى: صار المسنون يشكلون عبئاً بعددهم الكبير وهذه المجتمعات تؤمن بالقوة والسرعة والعمل والإنتاج، ولا مكان للضعيف فيها ، وتسودها النزعة الاستقلالية (كل فرد يحب العيش بمفرده واستقلاله عن الأسرة) مما يؤدى إلى تفكك الروابط الأسرية والعاطفية بين أفراد العائلة ، وبالتالي قسوة الحياة على المسنين حين يهجرهم أبناؤهم ويتذمر المجتمع منهم، فيشعرون أنهم عالة على المجتمع وأنهم دون نفع فى الحياة ، فتزداد الأمراض النفسية بينهم والانهيارات العصبية وحوادث الانتحار ، ولا يلقون الرعاية الكافية من عائلاتهم؛ فيعيش أغلبهم فى دور العجزة والمسنين ومدن الشيوخ.

بينما الشيخوخة فى الإسلام هى التزام أسرى تجاه الشيخ الكبير وإشعاره بالحب والحنان وأن أهله بحاجة ماسة إليه. مما يجعلها تقوى النواحي الفكرية والروحية والدينية لديه ، وعلى الأبناء معرفة ما يجب عمله تجاه المسنين مثل توقييرهم واحترامهم والعطف عليهم.

وبر الوالدين وهو مظهر من مظاهر احترام الاسلام للشيخوخة. ودين الاسلام حريص على صون كرامة الانسان فى كل مراحل عمره ، فقد أمر الشارع الحكيم بتوقير الكبار

واحترامهم والعطف عليهم والاحسان اليهم وخاصة الوالدين. وبر الوالدين ثابت بالقرآن والسنة النبوية المطهرة واجماع المسلمين. وضرورة رعايتهم خاصة عندما يكبرون لهو ألزم وأوجب حيث يصبحون أكثر حاجة للرعاية والعناية والشعور بالطمأنينة والأمن بعد أن أدوا الرسالة تجاه أبنائهم وأوطانهم. ولا يغفل عن هذا البر إلا من رغم أنفه فى التراب لقول النبى محمد ﷺ (رَغِمَ أَنْفٌ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ، ثُمَّ رَغِمَ أَنْفٌ، قِيلَ: مَنْ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: مَنْ أَدْرَكَ أَبَوَيْهِ عِنْدَ الْكِبَرِ، أَحَدَهُمَا، أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَمْ يَدْخُلِ الْجَنَّةَ⁽¹⁾) ، ومن البر النفقة عليهم : والنفقة على الآباء والأمهات والأجداد والجندات وإن علوا ، فإن انعدم الأولاد، ولم تكن لكبار السن مدخرات أو موارد مالية ، انتقل واجب الإنفاق إلى الدولة ، حسب مبدأ كفالة المحتاجين، وبمقتضى الضمان الاجتماعى المقرر فى الإسلام ، فقد جاء فى الحديث الشريف: "إيما عرصة - أي بقعة - أصبح فيهم امرؤ جائعاً، فقد برئت منهم ذمة الله تبارك وتعالى"⁽²⁾. وعن جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ؛ أَنَّ رَجُلًا قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنَّ لِي مَالًا

⁽¹⁾ رواه مسلم فى صحيحه

⁽²⁾ أخرجه أحمد والحاكم

وَوَلَدًا. وَإِنَّ أَبِي يُرِيدُ أَنْ يَجْتَاحَ مَالِي. فَقَالَ ﷺ: "أَنْتَ وَمَالُكَ لِأَبِيكَ" (1).

وعلى الحكومات والدول تقديم الرعاية الطبية والصحية للمسنين والاهتمام بالصحة النفسية للشيخ المسن ، وتنمية العلاقات الاجتماعية ، وتوسيع دائرة صداقات المسن مع المتكافئين معه سنًا وثقافة ومستوى ، والحرص على ملء وقت فراغهم ، وتشجيع المسن على البحث والقراءة حتى تبقى ذاكرته حية. وعلى المسن أن يدرك ما فاته من طاعة الله والمحافظة على الصلوات والزكوات والصيام وصلة الرحم وقيام الليل وقراءة القرآن والذكر لأن ما فات أكثر مما هو آت.

أسباب الشيخوخة المبكرة:

توجد عدة نظريات تعبر عن وقوع الشيخوخة فى العمر المتقدم منها نظرية الموت المبرمج للخلايا Programmed Aging Theory نتيجة لقصر التيلوميرات (وهى تتابع نيوكلييتيدى على أطراف الكروموسومات) ومنها حدوث طفرات Somatic Mutation Theory، ومنها الشوارد الحرة التى تدمر الخلايا Free Radical Accumulation Theory ومنها نظرية

¹ (أخرجہ ابن ماجہ

ضعف جهاز المناعة بالجسم فلا يقوى على مواجهة العوامل البيئية والميكروبية Immunological Theory. كما يوجد بعض العوامل التى تؤدى إلى الشيخوخة المبكرة منها عامل المرض : تصلب الشرايين ، داء السكرى ، ارتفاع ضغط الدم ، و«التوتر العصبى أو الشدة» "stress". ومن يتعرض لمثل هذه العوامل يهرم بسرعة أكبر، ومن يستطع تحاشيها يبق محافظاً على شبابه زمناً أطول.

كما أن البيئة التى يعيش فيها الانسان لها تأثير ، فالجلد الذى يتعرض باستمرار لأشعة الشمس يأخذ بالجفاف شيئاً فشيئاً، إلى أن يغدو داكن اللون قاسياً، فيفقد مرونته ويتجدد، ويلاحظ الأطباء دائماً الفرق بين «سن» منطقة من الجلد تتعرض لأشعة الشمس باستمرار وبين رقعة أخرى تحميها الثياب. ويمكن للحرارة الخارجية أن تلعب دورها. كما أن العوامل البيئية لها دور فى الشيخوخة المبكرة ففي المناطق ذات المناخ الجاف، تطول الحياة أكثر منها في المناطق الحارة الرطبة. كما أن تبدل لون شعر الرأس راجع لعوامل كثيرة منها سوء التغذية في سنين الطفولة الأولى ، وكالنقص أو الإفراط في إفراز الغدد الصماء ، وكالصدمات النفسية أو الجسدية. ويؤدى التدخين والكحول والإشعاعات الشمسية وتلوث الجو

ببنزين السيارات وتلوث الطعام بالمواد الكيميائية والأسمدة ومبيدات الحشرات إلى خلل في انقسام الخلايا (طفرات جينية) مع تقدم العمر مما يحدث معها ضعف عام بوظائف الجسم والأجهزة وخصوصا جهاز المناعة ، مما يسمح بحدوث (ما يقارب 40% من الوفيات من جملة المصابين حول العالم من الأمراض المختلفة) منها وفيات بسبب أمراض القلب والشرابين وحدها 25%، وبسبب السرطانات 15% ، بسبب الحوادث والالتهابات 10% ولقد وجد العلماء أن معدل هذا التدهور يتراوح بين (0.5-1.3 %) في كل عام.

لا مفر من الشيخوخة:

لابد لكل حى -سوى الله عز وجل- أن يهرم لأن الشيخوخة تتبع نظم ووظائف الأعضاء فى الجسم ، وقد أخرج أبو داود والترمذي عن أسامة بن شريك قال: قالت الأعراب: يا رسول الله! أنتداوى؟ قال ﷺ: نعم عباد الله تداووا فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له دواء إلا داءً واحداً قالوا: وما هو قال: الهرم". (أي: الشيخوخة لا دواء لها). وروى مسلم عن السيدة عائشة رضي الله عنها: أن الأعراب سألوا رسول الله ﷺ عن

الساعة فنظر إلى أحدث إنسان فيهم وقال: (إن يعيش هذا لا يدركه الهرم قامت عليكم ساعتكم) وإذا عاش إنسان ولم يدركه الهرم فإن هذ يدل على أنه يعيش في اللازم ، ولا يكون ذلك في عالمنا هذا وإنما في العالم الآخر حيث تقوم الساعة. ونفهم من الحديث النبوي الشريف أيضاً: أن كل إنسان طال به العمر لا بد أن يدركه الهرم لأن الزمن يجري في الإنسان والإنسان يجري في الزمن لا يتوقف أبداً في هذه الدنيا. ولا يتوقف الزمن إلا في الحياة الأخرى لذلك فإن فيها الخلود.

العوامل التى تؤدى إلى الشيخوخة:

العوامل الوراثية:

لقد اكتشف العلماء جينات تؤدى إلى الهرم (شيخوخة) Aging Genes تبرمج حياة ونشاطات كل خلية في جسم الكائن الحي. وتختلف فترة الحياة lifespan بين الكائنات الحية المختلفة على حسب وجود هذه الجينات وآليات توظيفها. لقد اكتشف العلماء مؤخرًا تقنية علمية مثل تقنيات هندسة الجينات، وأستطاعوا بها مضاعفة فترات الحياة في بعض الكائنات المختبرية الحية مثل الديدان

الإسطوانية roundworms وذباب الفاكهة وذلك بتحويل (تغيير) جينات الشيخوخة فيها، وكما لاحظ العلماء أن الطفرات الجينية mutant genes التي تحدث في الفئران، تكون سببا في تأجيل الشيخوخة في هذه الحيوانات المختبرية، وبهذه الملاحظات توصلوا إلى اكتشاف جينات تحديد العمر بإرادة الله الذي يهدي عباده إلى النهل من علمه الغزير الذي لا ينضب، (وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) (85) سورة الإسراء

العوامل الغذائية:

لقد استطاع العلماء تأجيل الشيخوخة بشكل كبير في الفئران المختبرية باعطائهم حميات غذائية موزونة وقليلة السعرات الحرارية وغنية بمضادات التأكسد Antioxidants، وكررت نفس التجربة في قرود الرئيس فاعطت نفس النتائج كما في الفئران. ويعتقد العلماء بأنّ هذا النوع من الحميات الغذائية الموزونة والتي تحتوي على عناصر غذائية هامة تبطيء من عمل آليات الهرم أو الشيخوخة وذلك بتخليص أجسامها من مواد كيميائية ضارة تدعى الجذيرات الكيميائية الحرة Free Radicals التي تتولد وتتراكم في الخلايا والأنسجة نتيجة لعمليات الأيض (التمثيل الغذائي) Metabolic Processes

المستمرة. ولقد وجد العلماء أن مثل هذه المواد الضارة المتراكمة إذا لم يتم إزالتها من الخلايا والأنسجة فإنها تحدث أضرارا سامة وأتلافا تراكمية تؤدي إلى بطلان نشاطات الخلايا الموجودة فيها تدريجيا إلى أن تتوقف عن العمل فتهرم أو تموت أو تتحول إلى خلايا سرطانية. وربما تكون العوامل البيئية والغذائية والصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية، سببا في تعجيل آليات الهرم أو الشيخوخة.

العوامل البيئية:

وقد أظهرت دراسة علمية جديدة أن التغيرات التي طرأت على الساعة الحيوية لأجسام حيوانات معملية (مشابهة للتغيرات التي يتعرض لها بنو الإنسان عند السفر من منطقة جغرافية زمنية إلى أخرى مختلفة أو عند العمل وفق نوبات غير منتظمة) قد تؤدي إلى الوفاة المبكرة لهذه الحيوانات. وتشير هذه النتائج إلى تأثير التغيرات الزمنية على جسم الإنسان. ويعتقد بعض العلماء أن رد فعل الجسم الفسيولوجي للتغير في دورة الضوء والظلام الطبيعية معقد إلا أنه لا يزال غير مفهوم بشكل كامل , وقد قام الفريق العلمي من جامعة فيرجينيا بدراسة تأثيرات "النهار" و"الليل" على التوازن الطبيعي عند

مجموعتين من الفئران إحداهما شابة والثانية كهلة. وعرضت بعض تلك الفئران لفترة أقل من الظلام بتقديم الساعة كل أسبوع لمدة 6 ساعات أي ما يوازي الفارق في التوقيت بين بريطانيا وبنغلادش. كما عرضت فئران أخرى لفترة أطول من الظلام بتأخير الساعة 6 ساعات، أي ما يوازي الفرق في التوقيت بين بريطانيا وشيكاغو. كما أقيمت مجموعات منفصلة من الفئران من الفئتين العمريتين في دورات طبيعية.

وقد بدا من الدراسة أن الفئران الأصغر عمرا كانت أقل تأثرا بالتغيرات الحاصلة على ساعتها الحيوية. وقد بقي 47% فقط من الفئران الكهلة التي عرضت لـ "ليال" أقل على قيد الحياة، بالمقارنة مع 68% من تلك التي كانت ليايها أطول و83% مع تلك التي بقيت في دورة طبيعية. ولوحظ أن مستوى التوتر المزمن لم يرتفع لدى أي من الفئران الكبيرة بالسن. ويعتبر التوتر المزمن الآلية التي تسبب اختلال الصحة عند من يعتري دوراتهم النهارية الليلية اضطراب، وهو ما يمكن قياسه من خلال المستويات اليومية من الكورتيكوستيرون.

وهناك تصور هو أن سبب ارتفاع معدل وفيات الفئران له صلة بالحرمان من النوم أو تعطل النظام المناعي. كما يشير باحثون إلى أن العمر يلعب دورا في كيفية عمل الساعة

البيولوجية وأن تقدم السن ربما يجعل الحيوانات أقل قدرة على تحمل التغيرات التي تطرأ على الدورات الضوئية التي يتعرض لها الجسم. وتقول المسؤولة عن البحث الدكتورة "جين بلوك" بهذا الصدد: "مهما تكن الآلية المحددة فإنها تثير قضايا هامة تتعلق بالسلامة عند العمل وفق مناوبات تدور عكس عقارب الساعة) أي حين تتغير نوبة العمل عند الشخص بحيث يحصل على قدر أقل من النوم)، كما تثير القلق من العواقب الصحية طويلة الأمد على أطقم الطائرات من ملاحين ومضيفين والذين يعبرون خلال المناطق الزمنية بصورة متكررة"⁽¹⁾

من أي شيء تموت الخلايا؟ وكيف تصبح عاجزة؟:

تموت الخلايا بكثرة اجهاد الخلايا المنتجة للانسولين أو بعض الانزيمات أو العوامل الحيوية فى الجسم بكثرة الطعام . ونظرية أخرى تضع الوراثة في مقدمة الأسباب. تقول هذه النظرية: إن كل إنسان يولد مزوداً بكمية ما من طاقة التكيف تتيح له أن يواجه التوتر وغيرها من هجمات الأمراض والجراثيم، مما يتعرض له خلال حياته كالحوادث المختلفة،

(¹ hanoon.blogspot.com)

والهموم، وسوء التغذية، والإنتانات، وتقلبات الجو. وكل عامل من هذه العوامل يستهلك مقداراً من هذه الطاقة المخزونة، فإذا ما بدأ الإفتقار إليها أطلت الشيخوخة في الحال. واختلفت آراء العلماء فى أسباب تفاوت عمر الشعوب والأفراد هل هناك عوامل تؤثر فى حيوية وصحة الإنسان؟ أم أن الإنسان له عمر محدد لا يزيد ولا ينقص أم أن للشريعة الإسلامية رأى آخر؟ فلنرى مظاهر الشيخوخة فى الإسلام.

مظاهر الشيخوخة فى الإسلام:

يمكن تقليل مظاهر الشيخوخة بتطبيق ما جاء بالقرآن الكريم والسنة المطهرة :

- عدم الإسراف فى الطعام والشراب (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31) سورة الأعراف.
- معاودة النفس على الصيام ، وعدم الشبع (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (184) سورة البقرة.
- والمحافظة على الصحة والرياضة فى حال الشباب (علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل(1) ،

¹ (هو قول مأثور عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه

- ورياضة المشى والتنزه فى الحدائق فى كبر السن فإنها تعطى بهجة للنفس.
- حسن العمل والرجاء فيما عند الله عز وجل (خيركم من طال عمره وحسن عمله¹)
 - تجنب العادات المذمومة كالتدخين وتعاطي الخمر وسائر أشكال الإدمان.
 - المداومة على الصلاة في المساجد والذكر وقراءة القرآن ففيها طمأنينة النفس وبعدها عن الاكتئاب.
 - تحرى التغذية الجيدة التي تمد الجسم بما يحتاج دون إفراط أو نقصان.

ما يجب عمله تجاه المسنين:

- ✓ تقديم الرعاية الطبية والصحية للمسنين.
- ✓ الاهتمام بالصحة النفسية للشيخ ، وإشعاره بالحب والحنان ، وأن أهله بحاجة ماسة إليه.
- ✓ تنمية العلاقات الاجتماعية وتوسيع دائرة صداقات المسن مع المتكافئين معه سنًا وثقافة.

¹ المحدث : أحمد شاكر | المصدر : عمدة التفسير | الصفحة أو الرقم : 139/1 | خلاصة حكم المحدث : [أشار في المقدمة إلى صحته]

- ✓ الحرص على ملء وقت فراغهم.
- ✓ تشجيع المسن على البحث والقراءة لتبقى ذاكرته حية.

بر الوالدين من مظاهر احترام الاسلام للشيخوخة:

وحرص الاسلام على تنظيم العلاقات الاسرية والاجتماعية على أساس من العدل والمساواة والتعاون والإخاء والمحبة والمودة والسكينة والعطف والتضامن والتساند والتكافل والوحدة والإتحاد. وإذا كان الإسلام قد حرص على صون كرامة الإنسان في كل مراحل عمره، فقد عني عناية خاصة بتوقير الكبار واحترامهم والعطف عليهم والإحسان إليهم وخاصة الوالدين. فقد حث الإسلام الإنسان على بر الوالدين والإحسان إليهما في كل مراحل العمر وضرورة رعايتهما خاصة عندما يكبرون، حيث يصبحون أكثر حاجة للرعاية والعناية والشعور بالطمأنينة والأمن بعد أن أدوا الرسالة تجاه أبنائهم وأوطانهم. قال الله تعالى فى سورة الإسراء: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۖ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (23) وَخَفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا (24) ، إنهما آيتان جامعتان فى بر

الوالدين والإحسان إليهما وجاءت منزلتها بعد عبادة الله عز وجل ومعنى قضى أى أمر وأوجب وأوصى . ثم يمضي الأمر الإلهي يقول (وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) فتدعو إلى الدرجة العليا من الرحمة بالوالدين الكبيرين بحيث يشعر الولد والبنات والديهما بعمق ما يشعران به من رحمة بالوالدين وإجلال لهما. ولأن الإنسان مهما بلغ من العطف والتراحم تظل قدرته قاصرة عن الوفاء بحق والديه. لذلك فهو يلجأ إلى من لا تنفذ ينابيع رحمته، داعيا إياه ان يجزيهما الجزاء الاوفى، لقاء رحمتها به وتربيتها إياه في صغره، ولا يقتصر الإرشاد القرآني للأبناء في تعاملهم مع الأباء كبار السن على النهي عن خشونة القول وإنما ينتقل إلى الأمر بإحسان القول، وتحري الكريم من الألفاظ في مخاطبتهم، مراعاة لشعورهما وإعزازا لهما ، يقول الله عز وجل فى سورة لقمان: (وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبِهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (15)). إن المعروف يشمل كل أنواع البر، والمصاحبة بالمعروف تعني أن يكون الصاحب سندا لمن يصاحبه في كل دقائق الحياة وأن يراعي الله فيما يقدمه له. والمسلم مطالب بأن

يلتزم بالآداب الإسلامية والإنسانية مع أقاربه مثلما يلتزم بها مع والديه وعليه أن يوقر الكبير ويرحم الصغير ويعود المريض ويواسي المنكوب.

اغتم شبابك قبل هرمك:

يعيش صحيحا معافى في الكبر من يحافظ على صحته في شبابه كيف؟

- بالبعد عن الذنوب والمعاصى فإنها تضر بالصحة البدنية والنفسية والسلوكية.
- البعد عن التدخين وتعاطي الخمر وسائر اشكال الادمان.
- المداومة على الصلاة في المساجد - وممارسة الرياضة،
- واحداث التوازن المنشود بين أوقات العمل والراحة، بحيث لا يركن إلى الكسل والاسترخاء أغلب الوقت، ولا يهلك جسده في عمل متواصل واجهاد دائم.
- وأن يتحرى التغذية الجيدة دون افراط أو نقصان.

التغذية والشيخوخة:

تؤثر الأطعمة بشكل مباشر في الجسم وفي شيخوخة الخلايا. فمثلا الزنك يحمي الجسم من كل أنواع البكتيريا والفيروسات

التي نصادفها. ويمكن العثور على الزنك في السمك الأبيض، والتونة، وكبد العجل أو الدواجن، والدجاج، والحبش، والأجبان، والخبز الكامل القمح. وللألبان والأجبان فوائد عظيمة بحيث عندما تدخل بكتيريا البروبيوتيك، الموجودة بصورة طبيعية في الأجبان والألبان، إلى الأمعاء، تحلّ مكان البكتيريا المؤذية للأمعاء وتقضي عليها. وهذا ما يسمح لنحو 70 في المئة من خلايا المناعة في التجذر في قلب أعشبة الأمعاء.

والفاكهة الحمضية والكيوي والخضروات والملفوف بكل أنواعه، والبقدونس، والفليفلة الحلوة، والفراولة، والحمضيات غنية بفيتامين C ، وهو مهم جدا لنضارة البشرة وحيويتها ، ومضاداً قوياً للتأكسد ويقضي على الجذور الحرة في مصل الدم.

حماية القلب والشرابين:

وتساهم أحماض أوميغا 3 في سيولة الدم وتحول دون تكوّن جلطات الدم عبر الحدّ من تكتل صفائح الدم. كما أن حمض deoxyhexaunic acid (DHA) ، هو أحد أنواع الأحماض الدهنية في مجموعة أوميغا 3، يحمي من مشاكل القلب. ويمكن العثور على أحماض أوميغا 3 في الأسماك الدهنية، مثل الرنكة والسلمون والتونة والسردين الطازج،

وزيوت الجوز والكتان، ورشيم القمح. كما أن الكرز والتين والعنب والتوت من الأغذية الغنية جداً بالبوليفينولات polyphenols التي تقوي جدران الأوعية الدموية وتحول دون تكون الصفائح ، كما أن ألياف هذه الفواكه تحول دون امتصاص الدهون وسكريات الأطعمة المؤذية للشرابين. ويحفظ الكركم أو الكارى الـ HDL، أي الكولسترول الجيد الذي يحمي القلب والشرابين ويوازن التأثير السلبي للكولسترول السيء، أي LDL.

وتجدر الإشارة إلى أن LDL يترسب في الشرايين فيما يتحرك HDL أو الكولسترول الجيد في الاتجاه المعاكس ويعمل بمثابة جهاز تصفية وتنقية. فإن رش القليل من الكارى فوق معظم أطباق الطعام له من أهمية كبرى فى الوقاية من الفيروسات وتنشيط الخلايا المناعية⁽¹⁾.

كما أن الشاي الأخضر غني جداً بالفلافونويد وتحديداً (catechines) ما يحول دون تراكم دهون البطن المسؤولة عن مشاكل القلب والشرابين في التناذر الأيضي.

¹) Madbouly, H.M.; Saif, M.A.; and A.S. Hussein (2011). Crucuma Longa for protecting chicks against Newcastle disease virus infection and immunosuppressive effect of Marek's disease viral vaccine. International Journal of Virology 7 (4): 176- 183.

وتنظم هذه الفلافونويدات إفراز الأنسولين وتخفف من تراكم الدهون، علماً أن السكريات التي لا يستعملها الجسم تتحول إلى دهون.

وتخفف حبة البركة ضغط الدم المرتفع وتقوى جهاز المناعة ، وتمنع حبة البركة حساسية الصدر لأنها تقلل من إفراز الهستامين وتعالج الكثير من أمراض الكلتيين لأنها مدرة للبول ولها فوائد عظيمة فى تقوية جهاز المناعة(1، 2).

ويفضل استخدام زيت حبة البركة الخام دون فصل مكوناته لأنه يعطى مناعة أقوى.

وقد تم عمل تجربة باستخدام الزيت الخام وبالمكونات المفصولة منه كل على حدة وتبين أن الزيت الخام أفضل فى تحضير اللقاحات الفيروسيّة(3) ويعطى معدلات مناعية أعلى على مستوى المناعة الخلوية والأجسام المناعية المضادة.

¹ أنظر بحثنا بعنوان:استخدام زيت الحبة السوداء فى تحضير اللقاحات الفيروسيّة. كتاب المؤتمر العلمى للإعجاز العلمى فى القرآن والسنة دى 2004

²) Madbouly, H.M.; M.F. El-Kady; and Abd El-Moneim, A.S. (1999).The effect of Nigella Sativa (seed and oil) on humoral and cellular immune response of chickens .J. Egypt Vet.Med.Ass., 59, No. 5, 1497-1511

³) Madbouly, H.M., A.M.Galal, H.El-Askary A.S.Hussein (2004). Preparation and evaluation of Newcastle disease virus inactivated vaccines adjuvanated with crude or fractionized Nigella Sativa oil. Vet.Med.J.GizaVol.52, No.2: 277-287

تقوية الدماغ:

*وتعتبر أحماض أوميغا 3 ضرورية للإدراك وحسن عمل الدماغ والواقع أن أحماض أوميغا 3 تشكل 40 في المئة من الخلايا العصبية والأطراف العصبية.

*والسبانخ، والمانجو، والشمام، والفليفلة الحلوة، والبقلة، والمشمش، والخوخ وكل أنواع الفاكهة والخضار الملونة يجب تناولها لأنها تحمى الدماغ.

*واللوز والجوز والبندق الغنية بالفيتامين E. فإنها تحافظ على صحة أغشية خلايا الدماغ.

*وفيتامينات B المركبة ضرورية لإنتاج الناقلات العصبية في الدماغ لتتيح للخلايا العصبية التواصل في ما بينها.

*والدواجن، ومن ضمنها كبد الدواجن، والحبوب والبقول الجافة، وصفار البيض وسلطات الخضار بشكل يومي لأنها غنية بفيتامين B9 وفيتامين A and C.

الحفاظ على بشرة جميلة:

*تعتبر الجوافة والبطيخ والليمون الهندي والمشمش غنية بالليكوبين، أي مضاد التأكسد القوي الذي يقضي على

الأضرار الناجمة عن الجذور الحرة (المسرّعة للشيخوخة) والواقع أن الليكوبين يحفز إنتاج الفيروبلاست وألياف الكولاجين، الضرورية للحفاظ على كثافة الأنسجة والحيلولة دون ارتخاء البشرة.

*أحماض أوميغا 3 تؤدي دوراً أساسياً في عدم فقدان الماء العابر للجلد، وهي مشكلة شائعة مع شيخوخة البشرة.
*الفاكهة الزيتية مثل اللوز والجوز والبندق والزيوت النباتية تحتوي على فيتامين E يحافظ على ليونة البشرة وطراوتها.

الحفاظ على بصر قوي:

*السبانخ والذرة الصفراء وصفار البيض غنية باللوتين والزياكزانثين، لتقوية شبكية العين والإبقاء على بصر جيد.
*الفاكهة والخضروات البنفسجية والحمراء الداكنة والزرقاء والسوداء تحتوي على الفلافونويد، التي تقمع تأثير الأنزيم المحفز لظهور مشكلة إعتام عدسة العين.
*وكذلك العنب والباذنجان والتوت والفراولة والخوخ والمشمش من الأغذية المهمة جداً لتقوية البصر.

تقوية المفاصل:

المشمش يحتوي على مضادات الكولاجيناز التي تساعد على تخفيف نشاط الأنزيمات التي تدمر الكولاجين في المفاصل. والزنجيل يحتوي على أربعين نوعاً من مضادات التأكسد، التي تحول دون التهاب المفاصل بإضافته إلى المأكولات مهم.

التجويد والصيام والشيخوخة:

والصيام أفضل علاج للشيخوخة المبكرة والأمراض المزمنة والسرطان. فقد أجريت تجارب في المختبر على فئتين من الفئران، أعطيت الفئة الأولى غذاءً قليلاً، والثانية مزيداً من الغذاء. وكانت النتيجة أن عاشت فئران الفئة الأولى فترة أطول من فئران الفئة الثانية. كما أن الفئران التي لم تتغذى كثيراً، قد استطاعت مقاومة الأورام السرطانية الخبيثة التي طعمت بها. بينما ماتت رفيقاتها بها بعد فترة قصيرة^(1،2).

¹) Berrigan D, Perkins SN, Haines DC & Hursting SD Adult-onset calorie restriction and fasting delay spontaneous tumorigenesis in p53-deficient mice. Carcinogenesis 23, 817–822 (2002).

²) Lv M., Zhu X., Wang H., Wang F. & Guan W. Roles of caloric restriction, ketogenic diet and intermittent fasting during initiation, progression and metastasis of cancer in animal models: a systematic review and meta-analysis. PloS one 9, e115147, 10.1371/journal.pone.0115147 (2014).

وفى تجربة لاحقة على الإنسان تبين أهمية الصيام مع العلاج الكيماوى لمرضى السرطان مما أعطاهم فرص للشفاء أفضل وأسرع⁽¹⁾. وثبت علميا باستخدام حيوانات التجارب أو الدراسات السريرية على المرضى من البشر أن الصيام يؤدي إلى حماية الخلايا ، ويمنع تدمير الحمض النووى بها ، ويعوق أو يمنع تكون الخلايا السرطانية ، ويساعد على الموت المبرمج للخلايا المعطوبة ، ويقلل من خطورة الأمراض المزمنة ويبقى من الأزمات الصدرية والربو⁽²⁾. والصيام يحافظ على التركيب الجزيئى وآلية عمل الخلايا ، ويحافظ على صحة الميتوكوندريا فى الخلايا وهى المسؤولة عن الطاقة فى الخلية ، وتجديد حيوية الخلايا الجذعية مما يحافظ على حيوية وشباب الخلايا⁽³⁾.

¹) Alessio Nencioni,1,2 Irene Caffa,1 Salvatore Cortellino,3 and Valter D. Longo(2018). Fasting and cancer: molecular mechanisms and clinical application. Nat Rev Cancer. 2018 Nov; 18(11): 707–719.

²) Valter D. Longo1 and Mark P. Mattson (2014) Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications Cell Metab. 2014 Feb 4; 19(2): 181–192

³) Mattson MP, Longo VD, Harvie M.) (2017) Impact of intermittent fasting on health and disease processes. Ageing Res Rev. 2017 Oct;39:46-58

كما ثبت أن الصيام المتقطع من يومين إلى ثلاثة فى الأسبوع يزيد من صحة ومقاومة الخلايا ، كما أنه يزيد من هدم الدهون فى الجسم مما يساعد على الحماية من أمراض القلب والشرايين والذبحة الصدرية ⁽¹⁾ هذا بالإضافة إلى فوائد الصيام الكثيرة وأخيرا لا ننسى قول الله تعالى (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ (184) سورة البقرة

ولابد إن نعلم أن تراكم الدهن فى الجسم لا يترجم بمزيد من الوزن فقط بل إن الأنسجة الدهنية بحاجة إلى الدم وهذا ما يفرض على القلب عملاً إضافياً ليوفر لها حاجتها.

الرياضة والشيخوخة والأعمال المنزلية:

ويدل إحصاء أجري على ثلاث فئات من الناس: رياضيين، ورياضيين سابقين، وأشخاص لم يمارسوا الرياضة، أن الرياضة، بوجه عام، تخفف من تأثير السن، والتمارين الرياضية تستطيع، إلى حد ما، إصلاح ما تفسده السن وتؤخر ظهور دلائله، شرط أن تمارس بانتظام واستمرار .

¹) Aksungar FB1, Sarıkaya M, Coskun A, Serteser M, Unsal I(2017) Comparison of Intermittent Fasting Versus Caloric Restriction in Obese Subjects: A Two Year Follow-Up. J Nutr Health Aging. 2017;21(6):681-685.

أما النساء اللواتي لا يصبن عادة بتصلب الشرايين حتى سن اليأس، فما ذلك إلا بفضل ممارستهن اليومية للأعمال المنزلية التي تعتبر بمثابة رياضة جيدة.

الصلاة والشيخوخة :

أثبتت بحوث طبية مصرية أن أداء الصلاة والتأمل والتعبد هي من أهم المنشطات الطبيعية التي تساعد على إفراز هرمون الشباب الميلاتونين وبالتالي تؤخر أعراض الشيخوخة ، وقال الدكتور مدحت الشاي استشاري التغذية والميكروبيولوجي في بحث علمي أن السلوك الشخصي له أثر فعال في صناعة هذا الهرمون المهم داخل الجسم لمكافحة آثار الشيخوخة والتقدم في العمر كما أن تناول أطعمة معينة يلعب دورا مهما في إفرازه ، وأن هرمون الميلاتونين في الجسم لا يحتاج إلى استخدام الدواء ، وإنما اتباع سلوك غذائي ومعيشي مريح توفره العبادات والابتعاد عن المهيجات والعادات السلوكية الضارة.

الإعجاز الطبي في المحافظة على الصلاة :

إن تعاليم الإسلام التي فرضها الله سبحانه وتعالى على عباده ومنها الصلاة وجعل لها أوقاتا محددة وهي خمس صلوات في

اليوم واللييلة وصلاة السنن الراتبة عند كل صلاة بالإضافة إلى صلوات التطوع وما تضمنه أداء الصلاة بالقيام ببعض الحركات التعبدية من الوقوف أمام الخالق جل وعلا في خشوع وذل مثل الوقوف في وضع القيام منتصبا ثم الانحناء في حالة الركوع والسجود والجلوس بعد ذلك في حالة التشهد مع تكرار هذه الحركات في كل ركعة من ركعات الصلاة وبصورة منتظمة، وكل هذه الحركات التي يقوم بها الجسم تشتمل على تنشيط جميع أجزاء الجسم، وتتضمن رياضية منتظمة لجميع الأجزاء المفصلية ومن ثم تعتبر تمارينات لعضلات العمود الفقري وتمنع تيبسه أو انحناءه وهو ما يقي من بعض أمراض الشيخوخة، كما أن حركات الصلاة تقي من ضعف الأطراف، وذلك بتحريكها بصورة منتظمة، وتقي من آلام الأطراف⁽¹⁾.

الإعجاز العلمى فى الآية الكريمة من سورة الروم:

قوله تعالى: (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۗ

¹) Osman İmamoğlu (2016). Benefits of Prayer as a Physical Activity. International journal of Science Culture and Sport 4(17):306-306 · DOI: 10.14486/IntJSCS559

وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (54) ، ذكر الله عز وجل الخلق فى الآية قبل العلم ، لأن الخلق لا يكون إلا عن علم ، وذكر المشيئة فى الخلق لأن الخلق لا بد له من مشيئة ، ونجد نهاية الآية مطابقة لأولها من خلال ذكر العليم ، التقدير. ولماذا قدم المشيئة على العلم وقدم العلم على القدرة؟ لأن المشيئة سابقة على الخلق ، وعلم الله عز وجل أظهر لنا من القدرة، لأن علم الله تعالى حاصل وظاهر فى كل طور من أطوار الخلق، فالله تعالى ينبه إلى أنه عالم بالإنسان فى كل أحواله ، ولأن المشيئة أزلية، ثم إن القدرة فى الخلق مؤسسة على العلم⁽¹⁾. وبيان أن الإنسان يمر بقوة بين ضعفين ، ضعف الطفولة وضعف الشيخوخة هذا أمر غاية فى الإعجاز وقد بينه العلم الحديث بكل جوانبه من حيث الضعف الأول (الطفولة) والضعف الثانى (الشيخوخة) كما بينته هنا.

¹ الدكتور أحمد شوقى ابراهيم. الشيخوخة بين القرآن والسنة والعلم الحديث.
21 فبراير 2012 <https://elbashayer.com/329114/178335>

الفصل الخامس

لطف الرقيب فى وهن العظم والمشيب

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم باحسان إلى يوم الدين وبعد:

فمن أخص علامات الشيخوخة الظاهرة قول الحق سبحانه وتعالى فى سورة مريم: (قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا(4)). وهذا تمهيد لبنى الإنسان لكى يستعدوا نفسيا لبعض التغيرات الفسيولوجية التى تحدث بالجسم مع تقدم العمر فيطمئن المؤمن لقضاء الله وقدره ، ويستعد بالزيادة من الطاعة وأعمال الخير فى مرحلة الشباب وما بعدها للقاء ربه فيآله من تنبيه عظيم من رب رحيم. وقد ثبت طبيًا تزايد معدلات الهدم علي معدلات البناء مع تقدم العمر ومنها إن الهيكل العظمي يدخل في مرحلة الوهن نظرا لقلة صلابة عظامه الناتجة عن تناقص مادة الكالسيوم، وبذلك تزداد هشاشته(Osteoporosis)، ويسهل كسر أي جزء منه في

الوقت الذي تتباطأ سرعة التئامه. ومن أكثر العظام المعرضة للكسر عند كبر السن عظام الحوض والفخذ والمعصم والعمود الفقري، ويحصل الكسر عند أقل صدمة. وعادة ما تتضاغط فقرات العمود الفقري مؤدية إلي قصر القامة أو حدوث تحدب في الظهر نتيجة لضعف عظام الفقرات والعضلات وتآكل الغضاريف يؤدي إلي التهاب المفاصل مما يحدث آلاما شديدة في العمود الفقري⁽¹⁾. كما ثبت طبيا أن هناك علاقة بين وهن العظم واشتعال الرأس بالمشيب بعد دراسات عميقة في العقدين الأخيرين من القرن العشرين.

وهذه الآية الكريمة التي جاءت على لسان سيدنا زكريا في سورة مريم آية عظيمة إذ جمعت صيغة الاسترحام بوهن العظم واشتعال الراس بالمشيب ، واللجوء إلى الله في هذا الحالة لطلب العون والرحمة. بل ما طلبه زكريا عليه السلام من الولد في هذه المرحلة من الوهن ليضيف بعدا آخر وهو عدم اليأس من رحمة الله تعالى حتى وإن كان الطلب في حيز المستحيل لعدم توافر دواعيه ، فما أجمل الإلتئاس بكتاب الله تعالى على تقلبات الحياة ودواعي الوهن بالجسم. وما أعظم

⁽¹⁾ (آلام الظهر والتدليك للدكتور حسان جعفر، العظام في القرآن الكريم، وليد بن صالح العديني).

الخالق سبحانه وتعالى وعز وجل الذي ضرب لنا مثلين في كتابه الكريم على عظيم قدرته ورحمته ولطفه بنبيين كريمين طعنا في السن ووصلا إلى مرحلة الشيخوخة والوهن إلا أنه رزقهما الولد ، الأول منهما هو نبي الله ابراهيم عليه السلام فقد رزقه الله من سارة بإسحاق بعد بلوغها مرحلة العجز (1). وذكر الله في كتابه العظيم بلسان المقال والحال قول سارة بعد بشرى الملائكة لإبراهيم عليه السلام وهي قائمة إذ: (قَالَتْ يَا وَيْلَتَا أَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ) (72) فردت الملائكة (قَالُوا أَتَعْجَبِينَ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ رَحِمْتُ اللَّهُ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ إِنَّهُ حَمِيدٌ مَجِيدٌ) (73) سورة هود . وأما المثال الثاني فهو بلسان الحال والمقال لزكريا عليه السلام كما ورد في سورة مريم (قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا) (4) " فعندما طلب من ربه الولد - ليورث النبوة من بعده - وهو في هذه الحالة من الوهن استجاب له ربه (يَا زَكَرِيَّا إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَامٍ اسْمُهُ يَحْيَى لَمْ نَجْعَلْ لَهُ مِنْ قَبْلُ سَمِيًّا (7) إلا أن زكريا عليه السلام الواثق من قدرة الله

(1) ذكر الإمام البغوي والإمام القرطبي أن سارة زوج إبراهيم عليه السلام طعنت في السن وكان عمرها وقتئذ 90 سنة في قول ابن اسحاق وقال مجاهد تسعا وتسعين سنة . وكان سن إبراهيم عليه السلام مائة وعشرين سنة . وسارة هذه بنت هاران بن ناخور بن شاروع بن أرغو بن فالغ وهي بنت عم إبراهيم .

تعالى بطلبه للولد يبين حاله لربه عز وجل أنه بلغ من الكبر عتيا وكذلك حال إمراته أنها عاقر ليتثبت من طريقة الحصول على الولد (قَالَ رَبِّ أُنَى يُكُونُ لِي غُلَامٌ وَكَانَتْ امْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا (8) يقول شيخ المفسرين ابن جرير الطبرى : يقول تعالى ذكره: قال زكريا لما بشره الله ببحيى: (رَبِّ أُنَى يُكُونُ لِي غُلَامٌ) ومن أي وجه يكون لي ذلك، وامرأتي عاقر لا تحبل، وقد ضعفت من الكبر عن مباحضة النساء بأن تقويني على ما ضعفت عنه من ذلك، وتجعل زوجتي ولودا، فإنك القادر على ذلك ، أم أن أنكح زوجة غير زوجتي العاقر، يستثبت ربه الخبر، عن الوجه الذي يكون من قبله له الولد، الذي بشره الله به، لا إنكارا منه ﷺ حقيقة كون ما وعده الله من الولد، وكيف يكون ذلك منه إنكارا لأن يرزقه الولد الذي بشره به، وهو الذى سأل ربه ذلك (فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا (5) يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ..(6) بعد قوله (إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاسْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا(4) وقوله (وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ الْكِبَرِ عِتِيًّا) أى وقد عتوت من الكبر فصرت نحل العظام يابسها⁽¹⁾. فهذان مثلان بينهما الله فى قرآنه العظيم لبيث

(1) عتيا : أى متناه إلى غايته فى كبر أو فساد ، ويقال منه للعود اليابس، عوت عاتٍ وعاسٍ ، أو كفر، فهو عات وعاس.

الأمل فى نفوس الناس حتى وإن طعنوا فى السن ، وليبين لهم عظيم لطفة حتى فى حالة الوهن وإن تقطعت دواعى الإنجاب.

الوهن والمشيب فى اللغة العربية:

القاموس المحيط: (الْوَهْنُ): الضَّعْفُ فى العَمَلِ و(كالمَوْهِنِ وَوَهَنَ وَأَوْهَنَ) دَخَلَ فِيهِ، (وَوَهْنُهُ وَأَوْهَنُهُ وَوَهْنُهُ) أضعفه. وهو (واهنٌ وموهونٌ) لا يَطْشَ عنده. (والوَهْنَانَةُ) التي فيها فُتورٌ عندَ القيامِ. (والواهنةُ) رِيحٌ تَأْخُذُ فى المَنَكِبَيْنِ أو فى العَضُدِ.

وفى لسان العرب: وهن الرجل يهن وهناً دخل فى الوهن من الليل. وفلاناً أضعفه. والأجود أوهنه من باب أفعّل. ووهن الرجل: ضعف فى الأمر والعمل والبدن

شمس العلوم⁽¹⁾: الكلمة: المَشْيِبُ. الجذر: شيب. الوزن: مَفْعِل. قال الأصمعي: المَشْيِبُ الدخول فى حد الشيب، والشيب: بياض الشعر، قال ابن السكيت: معنى شابه أى بيّضه، وليس المعنى خالطه، وأنشد: قد رابه ولمثل ذلك رابه *** وَقَعُ المشيب على الشباب فشابه

أى: بيّض مُسَوِّدَه. وقيل: يجوز أن يكون شابه: أى خالطه.

⁽¹⁾ شمس العلوم -نشوان بن سعيد الحميري - توفي: 573هـ/1177م

مختار الصحاح⁽¹⁾ (الشَّيْبُ) وَ(المَشَيْبُ) وَاحِدٌ وَبَابُهُ بَاعَ
وَ(مَشَيْبًا) أَيْضًا فَهُوَ (شَائِبٌ). وَقَالَ الْأَصْمَعِيُّ: (الشَّيْبُ)
بَيَاضُ الشَّعْرِ. وَ(المَشَيْبُ) دُخُولُ الرَّجُلِ فِي حَدِّ الشَّيْبِ مِنْ
الرِّجَالِ. وَ(الأَشْيَبُ) المَبْيُضُ الرَّأْسِ وَجَمْعُهُ (شَيْبٌ). وشاب
يشيب شيبا وشيبة ومشيبا
معجم الرائد⁽²⁾ شاب: رأسه: إبيض شعر رأسه.

الوهن في أقوال المفسرين:

قال الطبري: (وهن العظم مني) يعني بقوله (وهن) ضعف ورق من الكبر. وقال البغوي: (قال رب اني وهن) ضعف ورق (العظم مني) من الكبر. وقال ابن كثير: (وهن العظم مني) أي: ضعفت وخارت القوى، (واشتعل الرأس شيباً) أي اضطرم المشيب في السواد. وقال السعدي: وهن أي ضعف، وإذا ضعف العظم، الذي هو عماد البدن، ضعف غيره، والشيب دليل الضعف والكبر. وفي الجالين: (وَهْنٌ) ضَعْفُ (العَظْمِ) جَمِيعِهِ مَنِّي

¹ (مختار الصحاح - محمد بن أبي بكر الرازي - توفي: 666هـ/1268م

² (معجم الرائد - جبران مسعود - صدر: 1384هـ/1965م-

لفظ الوهن فى القرآن الكريم:

يقول المولى سبحانه وتعالى: (فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا) (146) آل عمران، فنلاحظ أن الآية قد ورد فيها لفظ الوهن، ولفظ الضعف؛ مما يدلنا على وجود فرق بين الوهن والضعف. إذ نلمس أن العزة والقوة تكون للمؤمنين؛ ويجب أن لا يفتروا ولا تقل عزيمتهم. فهم الأقوياء والأشداء؛ يحق لهم أن لا يعترتهم نوع من الفتور، وهو الوهن. وأما قوله تعالى (وما ضعفوا) أى عن الجهاد بما نالهم من ألم الجراح وقتل الأصحاب والميل إلى الدنيا وحب الشهوات لأن الإنسان بطبيعته خلق ضعيفا أى يميل إلى الشهوات ويؤيده قوله تعالى (وما استكانوا) أى وما استسلموا لعدوهم⁽¹⁾

ويقول الله تعالى: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ) (14) لقمان، ونلاحظ أيضاً أن جسم المرأة الحامل لا يفقد كل قوته، بل تبقى بها قوة، بحيث تتمكن من النهوض والقيام بواجباتها وعملها حتى يحين الوضع. ويقول الله تعالى: (وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبُيُوتُ الْعَنْكَبُوتِ) (41) العنكبوت، حيث تؤكد الأبحاث والدراسات التي أجريت على بيوت العنكبوت أن

¹ (تفسير البغوى بتصريف

الخيوط التي ينتجها العنكبوت لينسج بها بيته هي أقوى من خيوط الصلب أو الفولاذ التي لها نفس القطر والسلك. وتتميز هذه الخيوط بأنها مرنة يمكن أن تستطيل عند جذبها دون أن تقطع. إلا أن هذا البيت مع شدة صلابة نسجه قد يكون سبباً في ضعفه بسبب قتل أنثى العنكبوت للذكر بعد تخصيبها. والوهن المذكور في آية العنكبوت هو ضعف مع قوة أي فتور وسكون؛ لذلك يظهر لنا من جديد الإعجاز في إيراد لفظة (الوهن) في هذه الآية. لذا فإن لفظ الوهن من الألفاظ المعبرة بدقة عن إصابة العظم بذلك الضعف البسيط مع الاحتفاظ بالقوة والصلابة والمتانة، كما جاء على لسان زكريا . عليه السلام . في سورة مريم. ومن هذه الآيات المذكورة السابقة ومن المراجع المذكورة وغيرها يتضح أن الوهن هو ضعف بسيط أو فتور يعتري ويصيب الأشياء أو الأجسام القوية مع بقاء القوة في تلك الأجسام.

الحقائق العلمية:

التعريف بمرض وهن العظم: تُعرّف الأوساط الطبية ، ومنظمة الصحة العالمية مرض هشاشة العظام بأنه: النقص

لكتلة النسيج العظمي، دون تغيرات نوعية ، أو هو امتصاص العظم، (عائد إلى نقص نشاط خلايا التعظم، أو إلى زيادة وظائف الخلايا القاضمة للعظم. أو هو انخفاض في صلابة العظم¹)، مما يجعله عرضة لحصول الكسور العفوية (التلقائية). وهشاشة العظم هو نقص غير طبيعي في الكثافة المعدنية للعظم وتغير نوعيته مع تقدم في العمر. وحديثاً في تعريف هشاشة العظام لمنظمة الصحة العالمية أنها: (نقص وتقلص في القوة أو النوعية لكتلة العظام أو الاثنين معاً).

من أسماء المرض:

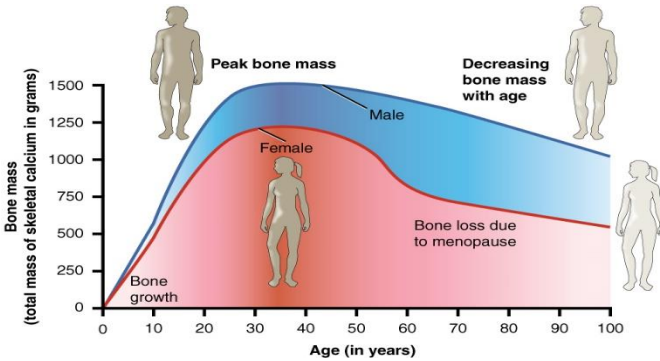
يسمى المرض: ترقق العظام ، وهشاشة العظام ، وتخلخل العظام ، وخاللة العظم ، وضعف العظم ، وسقم العظام ، وتفتت العظام ، ورخاسة عود العظام ، وتآكل العظم ، وانتقاب العظام ، وعُطوبية العظام ، وسرعة عطب العظم ، وفوخرة العظام ، وسهولة كسر العظام ، وسحق

¹) WHO Scientific Group on the Prevention and Management of Osteoporosis (2000 : Geneva, Switzerland) (2003).
Prevention and management of osteoporosis: report of a WHO scientific group (PDF). pp. 7, 31. ISBN 978-9241209212. Archived (PDF) from the original on 16 July 2007.

العظام. ويعتبر اسم المرض osteoporosis مشتق من الكلمة الإغريقية "porous bones" أى العظم المنقوب (1)

أسباب المرض:

يصل ذروة تكلس العظام وصلابتها عند 30 سنة ثم يبدأ فى التناقص بالتدرج فى كلا الجنسين إلا أن معدل التناقص عند النساء يكون أسرع منه عند الرجال (2) كما فى الشكل (1)



شكل (1) يبين ذروة كثافة العظام عند سن ثلاثين سنة ، إن معدل فقدان هذه الكثافة يكون أسرع عند النساء عن الرجال مع تقدم السن

1) King TL, Brucker MC (2011). Pharmacology for women's health. Sudbury, Mass.: Jones and Bartlett Publishers. p. 1004. ISBN 9780763753290. Archived from the original on 8 September 2017.

2) "Exercise, Nutrition, Hormones, and Bone Tissue". Anatomy & Physiology. Openstax CNX. 2013. ISBN 978-1-938168-13-0.

ويرجع وهن العظم عند كبر السن إلي توقف أو قلة إفراز أعداد من الهرمونات المهمة مثل هرمون الأنوثة (estrogen) عند النساء (1) وهرمون الذكورة (testosterone) عند الرجال (2) وإلي سوء التغذية مما يؤدي إلي نقص واضح في أعداد من الفيتامينات كفيتامين " أ " ، " ج " ، " هـ " ، " ك " وأهمها فيتامين (D) مما يؤدي إلي نقص معدلات امتصاص الكالسيوم من الدم (3 ، 4). كذلك يتسبب في هذا المرض أية زيادة في إفراز هرمون الغدة الجار درقية المعروف باسم (Para-Thormone) والذي يعمل علي نخر العظام (5 ، 6)

1) "Handout on Health: Osteoporosis". NIAMS. August 2014. Archived from the original on 18 May 2015.

2) MacKelvie KJ, Taunton JE, McKay HA, Khan KM (2000). "Bone mineral density and serum testosterone in chronically trained, high mileage 40–55 year old male runners". British Journal of Sports Medicine. 34 (4): 273–78.

3) " (Handout on Health: Osteoporosis". NIAMS. August 2014. Archived from the original on 18 May 2015.

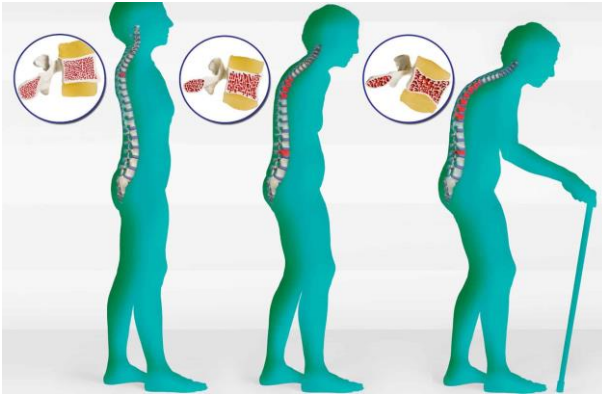
4) Ilich JZ, Kerstetter JE (2000). "Nutrition in Bone Health Revisited: A Story Beyond Calcium". Journal of the American College of Nutrition. 19(6): 715–37.

5) "Exercise, Nutrition, Hormones, and Bone Tissue". Anatomy & Physiology. Openstax CNX. 2013. ISBN 978-1-938168-13-0. Archived from the original on 10 January 2017.

6) Raisz L (2005). "Pathogenesis of osteoporosis: concepts, conflicts, and prospects". J Clin Invest. 115 (12): 3318–25. doi:10.1172/JCI27071. PMC 1297264. PMID 16322775.

Archived from the original on 24 August 2007.

كما أن نقص هرمون التستوستيرون يؤدي إلى عدم امتصاص الكالسيوم وترسيبه فى العظام مما يجعل الجسم فى احتياج مستمر له فيأخذه من العظم مما يؤدي إلى هشاشة العظام⁽¹⁾ وانحناء العمود الفقرى وقصر الطول وكسور العظام لأقل الأسباب⁽²⁾ كما يؤدي إلى قصر طول الفقرات وكسرها⁽³⁾.



شكل (2) يبين هشاشة عظام الفقرات وقصرها وانحناء العمود الفقرى

¹) Sinnesael M, Boonen S, Claessens F, Gielen E, Vanderschueren D (2011). "Testosterone and the male skeleton: a dual mode of action". Journal of Osteoporosis. 2011: 1–7. doi:10.4061/2011/240328. PMC 3173882.

² (Old JL, Calvert M (2004). "Vertebral compression fractures in the elderly". American Family Physician. 69 (1): 111–116.

³ Kim DH, Vaccaro AR (2006). Osteoporotic compression fractures of the spine; current options and considerations for treatment. The Spine Journal 6 (5): 479–doi:10.1016/j.spinee

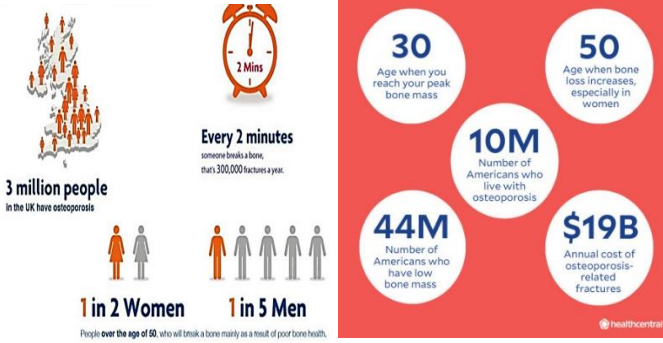
المرض حول العالم:

وحوالى مليون شخص حول العالم سنويا مصابون بهشاشة العظام، وكل 20 ثانية كسر في الجهاز الحركي للإنسان. ولقد ساد الاعتقاد لوقت طويل أن وهن العظام هو مرض النساء وأن الرجال نادراً ما يصابون به، إلا أنه اتضح في العشرين سنة الماضية، أنه يصيب الرجال على نحو شائع. وفي الواقع فإن نحو 22 مليون من النساء، و 5,5 مليون من الرجال من شعوب دول الاتحاد الأوروبي مصابون بهشاشة العظام فى احصائية 2010، وأن 8 ملايين من النساء، ومليونين من الرجال الأمريكيين مصابون بهشاشة العظام فى 2010، وزاد إلى 10 مليوناً آخرين، وأن 44 مليون عندهم نقص فى كثافة العظام ويكفهم هذا المرض 19 بليون دولار سنويا وفى بريطانيا حوالى 3 مليون مصاب بهشاشة العظام^(1، 2). وأن امرأة من كل اثنتين مصابة بهذا المرض بينما فى الرجال واحد من خمسة 20% (شكل 3).

¹) Wade SW, Strader C, Fitzpatrick LA, Anthony MS, O'Malley CD (2014). "Estimating prevalence of osteoporosis: examples from industrialized countries". Archives of Osteoporosis. 9 (1): 182. doi:10.1007/s11657-014-0182-3.

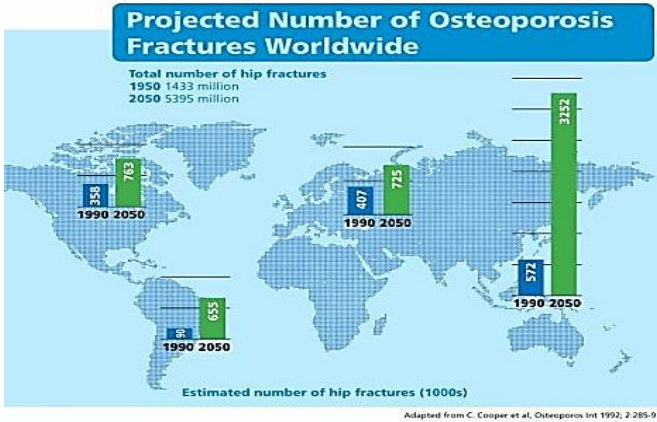
²) Willson T, Nelson SD, Newbold J, Nelson RE, LaFleur J (2015). "The clinical epidemiology of male osteoporosis: a review of the recent literature". Clinical Epidemiology. 7:

أ.د./ حنفى مدبولى - وخلق الإنسان ضعيفا



شكل (3) يبين أعداد مرضى هشاشة العظام فى أمريكا وبريطانيا

وفى تقرير للدكتور كوبر وآخرون تبين أن عدد المصابين بهشاشة العظام على مستوى العالم 1433 مليون فى عام 1950 تزايد إلى 5395 فى عام 2050



شكل (4) يبين أعداد المصابين بهشاشة العظام حول العالم والأكثرية فى دول القوقاز

وأن أكثر الإصابات فى قارة آسيا (دول القوقاز) تليها أمريكا الشمالية ثم أوروبا وأمريكا الجنوبية كما تشير الخريطة فى الشكل (4) ولأن هشاشة العظام تبدأ فى وقت متأخر لدى الرجال، عن النساء فإن أكثرية الرجال من ذوي (العظام الرقيقة) هم فى سن يزيد عن 65 عاماً. وبالإجمال فإن واحداً من كل خمسة من الرجال فى سن الخمسين سيعاني من حدوث الكسور بسبب هشاشة العظام خلال سنوات عمره اللاحقة. وكسر عظم الحوض هو على الخصوص الأكثر شيوعاً والأكثر خطراً لدى الرجال مقارنة بالنساء، حيث تزيد معدلات الوفاة سنوياً بنسبة 5.37%.



شكل (5) يبين كسور فى عظمة الفخذ نتيجة هشاشة العظام ويأتیان بعد كسور العمود الفقري والأضلع

أعراض نقص التستوستيرون ووهن العظم فى الرجال

أما لدى الرجال فإن مستويات التستوستيرون تنخفض بالتدرج، منخفضة 1% كل سنة بعد سن الأربعين. وبالنتيجة فإن فقدان العظام يظل بطيئاً نسبياً، إلا أنه يكون مستمراً وهذا ما أثبتته الدراسات الصحية والطبية أخيراً، وبعد سن 65 عاماً، فإن الرجال والنساء يفقدون العظام بنفس المعدل تقريباً، وخلال الزمن سيفقد الرجل في المتوسط نحو 20% من العظم القشري (الطبقة الخارجية الكثيفة للعظم) cortical bone، و30% من العظم الدويعمي أو الحويجزي (الطبقة الداخلية الاسفنجية للعظم¹) trabecular bone ويتقدم السن تنخفض معدلات التستوستيرون محدثة أعراضاً سريرية منها نقص كتلة العضلات والعظام وتراجع النشاط الجنسي. وتبين أن نقص التستوستيرون، والتي قد تشبه حالة نقص هرمون الأنوثة (estrogen) عند النساء الذي يصاحبه سن اليأس (Menopause) مما دفع بعض الهيئات إلى

¹) Brian K Alldredge; Koda-Kimble, Mary Anne; Young, Lloyd Y.; Wayne A Kradjan; B. Joseph Guglielmo (2009). Applied therapeutics: the clinical use of drugs. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. pp. 101-03. ISBN 978-0-7817-6555-8.

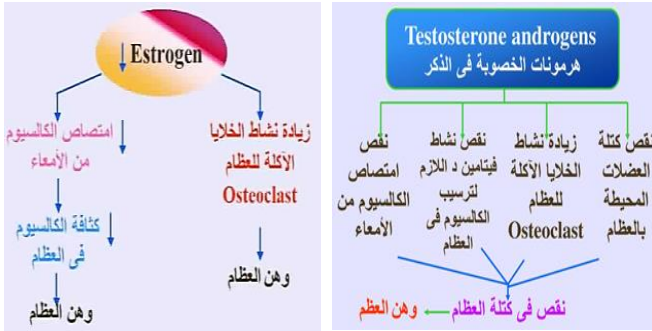
تسمية نقص التستوستيرون وأعراضه بسن اليأس عند الرجال (Andropause). والتستوستيرون هو هرمون الذكورة وهو مهم جداً للرجال ينتج من الخصية، ويكون مسؤولاً عن تطور ونمو الأعضاء التناسلية (عند التكوين الجنيني للذكر في رحم الأم). أما في فترة البلوغ وسن النضج فهو مسؤول عن إنتاج الحيوانات المنوية وتطور العلامات والخصائص الذكورية مثل ظهور شعر الشنب والذقن واللى وخشونة الصوت. وأجريت دراسات حديثة عن انخفاض التستوستيرون والمخاطر الصحية التي تصاحبها من هشاشة العظام^(1 ، 2)، وأثبتت الدراسات أن مستويات التستوستيرون المنخفضة منتشرة لدى الرجال بعد سن الـ 45 وقد وجد أن معدلات التستوستيرون المنخفضة عن المعدل الطبيعي تصل في المتوسط إلى نسبة 7.38 % من الرجال فوق سن الـ 45 الذين يزورون عيادات الرعاية الأولية. وفي دراسة أن نقص هرمون الأستروجين Estrogen عند

¹) Sinnesael M, Claessens F, Boonen S, Vanderschueren D (2013). "Novel insights in the regulation and mechanism of androgen action on bone". *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity*. 20 (3): 240–44. doi:10.1097/MED.

²) Sinnesael M, Boonen S, Claessens F, Gielen E, Vanderschueren D (2011). "Testosterone and the male skeleton: a dual mode of action". *Journal of Osteoporosis*. 2011: 1–7. doi:10.4061/2011/240328. PMC 3173882.

الرجال لها دور كبير في التأثير على كتلة العظام مع تقدم السن كمثيلتها عند السيدات وهو بالرغم من ضآلة الكمية المنتجة عند الذكور فإن الكمية الباقية من هرمون الأستروجين Estrogen يتم تحويله إلى استراديول Estradiol (aromatization of androgens)

وأما هرمون الاندرجون فلها دور صغير لإحداث هشاشة العظام. وفى دراسة طبية بينت أن الخلايا المكونة للعظام تتناقص مع تقدم العمر⁽¹⁾



شكل (6) يبين مشاكل نقص هرمون الاستروجين والتستستيرون حيث يؤدي نقص كل منهما إلى زيادة نشاط الخلايا الأكلة للعظام ونقص امتصاص الكالسيوم من الأمعاء مما يؤدي إلى وهن العظام

¹) Zhang W, Ou G, Hamrick M, Hill W, Borke J, Wenger K, Chutkan N, Yu J, Mi QS, Isales CM, Shi XM.(2008) Age-Related Changes in the Osteogenic Differentiation Potential of Mouse Bone Marrow Stromal Cells. J Bone Miner Res. 2008 Mar 4 [Epub ahead of print] Links (JBMR) on line

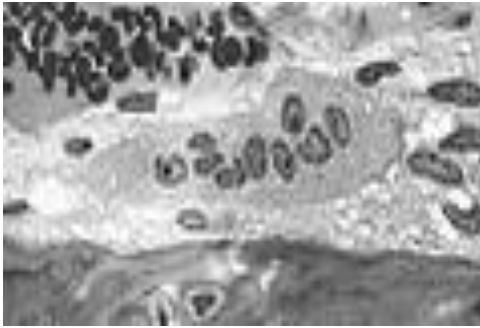
الكتلة العظمية والتغيرات الفسيولوجية:

تحصل في الكتلة العظمية تغيرات فسيولوجية مرتبطة بالعمر، مما يترك انعكاساته وتمر الكتلة العظمية بأربعة مراحل: المرحلة الأولى: مرحلة نمو الهيكل العظمي: تبدأ منذ الحياة الجنينية حتى عمر الثامنة عشر. والمرحلة الثانية: مرحلة ذروة الكتلة العظمية: تبدأ من عمر 15 - 30 سنة. والمرحلة الثالثة: مرحلة الخسارة العظمية المرتبطة بالعمر: تبدأ من عمر 35 - 40 سنة. والمرحلة الرابعة: مرحلة تأثيرات سن الإياس: تبدأ من اللحظة التي ينقطع فيها الحيض: (يؤدي انخفاض مستوى هرمون الاستروجين في الجسم إلى الدخول في مرحلة تسارع الخسارة العظمية.

الخسارة العظمية المرتبطة بالشيخوخة

وتبدأ الخسارة العظمية بعد عمر الأربعين سنة عند كلا الجنسين بعد تناقص هرمونات الجنس (عند النساء هرمون الإستروجين ، وعند الذكور هرمون التستستيرون) لأن الهرمونات الجنسية تساعد على خزن الكالسيوم في العظام. وتكون الخسارة العظمية في كلا العظمين اللحائي والإسفنجي

في كافة أجزاء الهيكل العظمي. وتبلغ النسبة السنوية للفقدان العظمي لدى الرجال بعد سن الأربعين ما يقارب 0.5 - 1%، وعند النساء تتراوح بين 1 - 6% في السنة. كما تبين أن نشاط الخلايا الآكلة للعظام أوستيوكلاست في هذا السن تكون أكثر من الخلايا البناءة للعظام الأوستيوبلاست⁽¹⁾. وفي دراسة تجريبية على الفئران⁽²⁾ أن مع تقدم سنها يحدث وهن العظم في كلا الجنسين وهو عائد إلى نقص في عدد ونشاط خلايا العظام الأم (osteoblasts)



شكل (7) يبين خلايا الأوستيوكلاست ذات الأنوية المتعددة مما يشير إلى أكلها لخلايا الأوستيوبلاست البناءة للعظام

¹) Paccou J, Hardouin P, Cotten A, Penel G, Cortet B (October 2015). "The Role of Bone Marrow Fat in Skeletal Health: Usefulness and Perspectives for Clinicians". The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. 100(10): 3613-21. doi:10.1210/jc.2015-2338. PMID 26244490

²) (J Bone Miner Res. 2008 Mar 4

وعند الرجال فإن مستويات التستوستيرون تنخفض بالتدرج، منخفضة 1% كل سنة بعد سن الأربعين. وبالنتيجة فإن فقدان العظام يظل بطيئاً نسبياً، إلا أنه يكون مستمراً وهذا ما أثبتته الدراسات الصحية والطبية أخيراً، وبعد سن 65 عاماً، فإن الرجال والنساء يفقدون العظام بنفس المعدل تقريباً، وخلال الزمن سيفقد الرجل في المتوسط نحو 20% من العظم القشري (الطبقة الخارجية الكثيفة للعظم) cortical bone، و30% من العظم الدويعمي أو الحويجزي (الطبقة الداخلية الإسفنجية للعظم) trabecular bone، وإن ازدياد الخسارة العظمية في العمود الفقري هو الأعلى قياساً بأي مكان آخر بالهيكل العظمي عند النساء في مرحلة ما بعد الإياس.

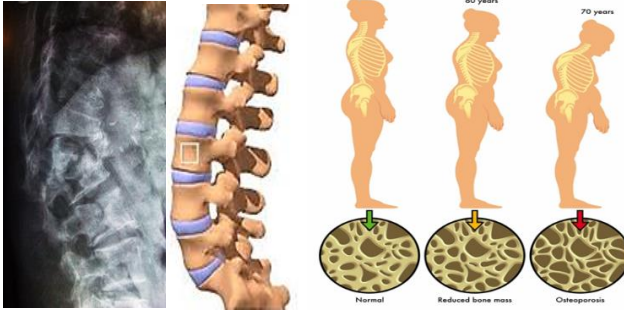
أما بالنسبة للكتلة العظمية لدى النساء في الفترة المبكرة من مرحلة ما بعد الإياس فإن نسبة فقدان العظمى طوال العمر تبلغ حوالي 35% من كتلة العظم اللحائي، 50% من كتلة العظم الإسفنجي.

فقدان الطول وأمراض القلب:

غالبية الرجال يفقدون الطول مع تقدم أعمارهم، ويحدث فقدان الطول بسبب عاملين هما: انضغاط الأجزاء الفقرية الناجم عن

فقدان كالسيوم العظام، وانضغاط الأقراص بسبب هرم الأنسجة المرنة فيها.

وعلى الرجال الذين يفقدون بوصتين (نحو 5 سم) أو أكثر من الطول، إجراء مسح DEXA لهشاشة العظام، وقد وجدت دراسة بريطانية أن فقدان الطول يرتبط بزيادة في خطر حدوث أمراض الشرايين التاجية وازدياد الوفيات⁽¹⁾.



شكل(8) يبين هشاشة عظام العمود الفقري بالأشعة السينية مما يؤدي إلى قصر الطول ويتضح تآكل العظام الشديد مع التقدم فى السن

تخلخل وهشاشة العظام عند الرجال:

عند النساء، يتم فقدان نحو 35 في المئة من العظم المكتنز و 50% في المئة من العظم الإسفنجي في الهيكل العظمي

¹) Ganz DA, Bao Y, Shekelle PG, Rubenstein LZ (2007). "Will my patient fall?". JAMA. 297 (1): 77-86. doi:10.1001/jama.297.1.77. PMID 17200478.

خلال فترة العمر، فيما يفقد الرجال ثلثي هذا المقدار فقط. والواقع أن سبب فقدان النساء لعظم أكثر من الرجال هو أن معدل فقدان العظم يزداد بضع سنوات خلال الإياس. وبما أن النساء يملكن أساساً مقدار أقل من العظم. ويفقدن مقادير متزايدة خلال سن اليأس ويعشن مدة أطول من الرجال. فإنهن أكثر عرضة لخطر تخلخل العظام، وفي الواقع تكشف كل النساء تقريباً في عمر الثمانين عن كتلة عظمية منخفضة بحيث يصبح عرضة للكسر.

تلف الجين المسئول عن فيتامين (D)

هناك نوعان من العوامل المهمة هما اللذان يقرران قيمة كثافة العظام لدى الرجل، لا يمكن له التحكم بهما. العوامل الوراثية التي تفسر نحو 80% من اختلافات قيم كثافة العظام لدى الرجال. ويبدو أن الجين الذي ينظم نشاط فيتامين (D) هو الأكثر أهمية، وهذا أمر مقبول لأن فيتامين (D) يساعد الأمعاء على امتصاص الكالسيوم من الدم. وتفسر العوامل الوراثية ظهور مرض هشاشة العظام في عائلات دون غيرها. كما تفسر انتشاره بين أعراق السلالات المنحدرة من القوقاز، ومن آسيا وأفريقيا، أكثر من انتشاره بين الأمريكيين.

عوامل زيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام لدى الرجال:

1-عوامل وراثية: بعض الدراسات بينت أن أكثر من 30 جين بهم عطب أو خلل في بعض العائلات وهذه الجينات مسؤولة عن كثافة العظام⁽¹⁾ إلا أن الخلل بها هو الذي يؤدي إلى هشاشة العظام عند هذه العائلات ، كما أن بعض الدراسات بينت أن هناك اختلاف في كثافة العظام بين السلالات العرقية فقد وجد من الدراسات أن الأوروبيين والأسويين أعلى نسبة في مرض هشاشة العظام مقارنة بشعوب العالم⁽²⁾. كما بينت منظمة الصحة العالمية أن 15% من الشعب القوقازي في سن الخمسين سنة مصابون بهشاشة العظام ، وأن 70% منهم مصابين في سن الثمانين سنة⁽³⁾ بينما في الدول النامية فإن نسبته في الذكور من 2 -8% بينما في النساء من 9-38% على حسب وسائل التشخيص المستخدمة⁽⁴⁾.

¹) Jump up to: a b c d e Raisz L (2005). "Pathogenesis of osteoporosis: concepts, conflicts, and prospects". J Clin Invest. 115 (12): 3318–25. doi:10.1172/JCI27071. PMC 1297264.

²) Melton LJ (2003). "Epidemiology worldwide". Endocrinol. Metab. Clin. North Am. 32 (1): v, 1–13. doi:10.1016/S0889-

³) "Chronic rheumatic conditions". World Health Organization. Archived from the original on 27 April 2015.

⁴) Handa R, Ali Kalla A, Maalouf G (August 2008). "Osteoporosis in developing countries". Best Practice & Research. Clinical Rheumatology. 22 (4): 693–708. doi:10.1016/j.berh.2008.04.002.

2-عوامل نمط الحياة: التدخين⁽¹⁾ ، والإكثار من تناول الكحول يقود إلى 6% من حالات حدوث المرض⁽²⁾، وعدم إجراء التمارين الرياضية فى مرحلة الشباب تؤدي إلى الهشاشة فى الكبر ولكن ليست بنسب ملحوظة كالعوامل الأخرى⁽³⁾

3-عوامل التغذية : قلة الكالسيوم، قلة فيتامين "د" D⁽⁴⁾ زيادة فيتامين A (أكثر من 3000 وحدة دولية). والإكثار من تناول المشروبات الغازية (بها نسبة عالية من الفوسفور⁽⁵⁾) والكفايين ، والإكثار من تناول البروتينات الحيوانية⁽⁶⁾ حيث

¹) Wong PK, Christie JJ, Wark JD (2007). "The effects of smoking on bone health". Clin. Sci. 113 (5): 233–41.

²) Berg KM, Kunins HV, Jackson JL, Nahvi S, Chaudhry A, Harris KA, Malik R, Arnsten JH (2008). "Association between alcohol consumption and both osteoporotic fracture and bone density". Am J Med. 121 (5): 406–18. doi:10.1016/j.amjmed.2007.12.012.

³) Giangregorio LM, Macintyre NJ, Thabane L, Skidmore CJ, Papaioannou A (January 2013). "Exercise for improving outcomes after osteoporotic vertebral fracture". The Cochrane Database of Systematic Reviews (1): CD008618. doi:10.1002/14651858.cd008618.pub2. PMC 5104540.

⁴) Gielen E, Boonen S, Vanderschueren D, Sinnesael M, Verstuyf A, Claessens F, Milisen K, Verschueren S (2011). "Calcium and vitamin d supplementation in men". Journal of Osteoporosis. 2011: 1–6. doi:10.4061/2011/875249. PMC 3163142. PMID 21876835.

⁵) Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA, Kiel DP (2006). "Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study". Am. J. Clin. Nutr. 84 (4): 936–42. doi:10.1093/ajcn/84.4.936.

⁶) Abelow BJ, Holford TR, Insogna KL (1992). "Cross-cultural association between dietary animal protein and hip fracture: a hypothesis". Calcified Tissue International. 50 (1): 14–18.

ثبت أن الإكثار من البروتين الحيوانى يؤدى إلى زيادة إفراز الكالسيوم فى البول وقلته بالدم مما يؤدى إلى عدم ترسيبه فى العظام فيحدث ذلك هشاشة فيها^(1 ، 2 ، 3)

4- والتستوستيرون المنخفض: يأتي في رأس هذه العوامل، مما يفسر نحو 15% من حالات حدوث الكسور.

5-العلاج بعقار (بريدنيسون) أو الكورتيزون والعقاقير المماثلة الذي يفسر نسبة 13% من الحالات⁽⁴⁾ لكن فى الحالات التى تستدعى العلاج بهما ، لابد أن يشمل العلاج تعاطى الكالسيوم وفيتامين "د" لمنع هشاشة العظام⁽⁵⁾. كما

¹) Kerstetter JE, Allen LH (1990). "Dietary protein increases urinary calcium". Journal of Nutrition. 120 (1): 134–36. doi:10.1093/jn/120.1.134. PMID 2406396.

²) Hegsted M, Schuette SA, Zemel MB, Linkswiler HM (1981). "Urinary calcium and calcium balance in young men as affected by level of protein and phosphorus intake". The Journal of Nutrition. 111 (3): 553–62. doi:10.1093/jn/111.3.5

³) Kerstetter JE, Kenny AM, Insogna KL (2011). "Dietary protein and skeletal health: A review of recent human research". Current Opinion in Lipidology. 22 (1): 16–20. doi:10.1097/MOL.0b013e3283419441. PMC 4659357.

⁴) Bone and Tooth Society of Great Britain; National Osteoporosis Society; Royal College of Physicians (2003). Glucocorticoid-induced Osteoporosis (PDF). London, UK: Royal College of Physicians of London. ISBN 978-1-86016-173-5. Archived from the original (PDF) on 14 January 2012.

⁵) Homik J, Suarez-Almazor ME, Shea B, Cranney A, Wells G, Tugwell P (27 April 1998). "Calcium and vitamin D for corticosteroid-induced osteoporosis". The Cochrane Database of Systematic Reviews (2): CD000952. doi:10.1002/14651858.cd000952. PMID 10796394.

تبين أن الأدوية التي تستخدم في علاج سرطان البروستاتا بواسطة الحرمان من الأندروجين Androgen deprivation therapy ، وكذلك بعض الأدوية لعلاج تشنجات الصرع⁽¹⁾ تؤدي إلى هشاشة العظام

6- عوامل أخرى: فرط نشاط الغدة الدرقية، أو الغدة الكظرية ، وتقدم العمر وضعف البنية وفقدان الوزن والإصابة بالأمراض (سرطان النخاع، والغدة الليمفاوية أمراض الكلى، الكبد، الرئة، المزمنة ، اضطرابات معوية مزمنة ، ومستويات مرتفعة من الحوامض الأمينية في الدم⁽²⁾) ، إلا أن 50% من حالات المرض لدى الرجال لا يمكن تفسيرها بسبب محدد.

الوقاية من هشاشة العظام:

1-الإقلال من تناول مشروبات الكولا الغازية لإحتوائها علي حمض "الفوسفوريك" المتسبب في اختلال التوازن ما بين الفوسفور والكالسيوم وهو ما يضعف العظام.

¹) Petty SJ, O'Brien TJ, Wark JD (2007). "Anti-epileptic medication and bone health". Osteoporosis International. 18 (2): 129–42. doi:10.1007/s00198-006-0185-z.

²) "Handout on Health: Osteoporosis". NIAMS. August 2014. Archived from the original on 18 May 2015.

2-التعرض اليومي للشمس مباشرة خلال فترتي الضحى أو العصر لمدة 10 دقائق لإنتاج ما يحتاجه الجسم من فيتامين "د" الضروري لقوة العظام وتدعيمه لاستخدام الكالسيوم في بناء العظام, وهي العملية الحيوية التي تعرف باسم "التكلس". والاهتمام بتناول الأغذية الغنية بفيتامين "ك" مثل الكبد البقري وكبد الدجاج وصفار البيض والكرنب والقرنبيط، والاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالماغنسيوم مثل التمر والسّمسم والزيادي خالي الدسم واللوبيا والكاكاو لدور الماغنسيوم المهم في سلامة وقوة العظام.

3- عدم الإسراف في تناول الأغذية البروتينية كاللحم والدواجن لتقليل فقد الكالسيوم من الجسم في البول. والابتعاد عن تناول ملح الطعام والأغذية المملحة والمخللات والوجبات السريعة لتقليل فقد الكالسيوم من الجسم في البول.

4-عدم الإسراف في تناول السبانخ والشاي لكثرة محتوَاهما من "الأوكسالات" الذي يرتبط بقوة مع أيونات الكالسيوم في الجهاز الهضمي, مما يقلل من امتصاصها, وبالتالي تنخفض استفادة العظام من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم, ومع الاعتدال في تناول الشاي يجب عدم زيادة مدة نقع أوراقه في ماء تحضيره عن دقيقتين لتقليل كمية الأوكسالات المستخلصة منه.

- 5- الوقاية من هشاشة العظام بالاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه لاحتوائها علي العديد من المغذيات المهمة التي يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة في نشاط خلايا العظام.
- 6- ممارسة النشاط البدني كالمشي للمحافظة علي قوة العظام.
- 7- الامتناع عن التدخين لتأثيراته السلبية علي أنسجة العظام حتي تتحقق استعادة الجسم من مكونات الوجبة الغذائية الضرورية لقوة وسلامة العظام.

واشتعل الرأس شيبا

والعلامة الثانية للشيخوخة هي الشيب ، والشيب هو ابيضاض الشعر بفقدانه مادته الملونة الموجودة بخلايا التلوين (Melanocytes) في عمق البصيلة الشعرية, ويتناقص عدد خلايا التلوين بمعدل 1% في كل سنة تقريبا, ويخضع نشاطها إلي مفعول هرمون خاص, وينقص إفرازه تدريجيا مع تقدم العمر يضعف نشاط خلايا تلوين الشعر فيبيض لونه بالتدريج.

ومع تقدم الإنسان في العمر تأخذ حواسه في الضعف التدريجي وذلك من مثل قدرات السمع, والبصر, والتذوق,

والشم، واللمس، ومن الأدعية المحببة إلى قلب المصطفى ﷺ قوله الشريف: (اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا إله إلا أنت). وتقل نسبة الصبغيات الملونة للشعر تدريجياً، حتى نشاهد في منطقة الرأس عدة ألوان متدرجة في اللون من الأسود إلى الأبيض.

ونقص الصبغيات في الشعر يحدث نتيجة فقدان نشاط انزيم التيروسيناز، ويبدأ الشيب عادة بظهور شعر أبيض في منطقة الصدغ، ويمتد تدريجياً إلى شعر الرأس بأكمله، وبعد عدة سنوات من ظهور الشيب يظهر الشيب في الجسم والذقن. أما شعر الصدر والعانة وتحت الإبطين فإنه يظل محتفظاً بلونه في أحيان كثيرة. ويبدأ سن الشيب بين 34-43 سنة، ولا يوجد علاج للشيب إلا بصبغ الشعر⁽¹⁾

وقد بين الباحثون في كل من جوهانز جوتنبرج جامعة مانيز في ألمانيا، وفي جامعة برادفورد في بريطانيا أن الشيب عادة ينجم عن نقص تدريجي في مادة الميلانين الصبغية نتيجة لقلة عدد ووظيفة الخلايا الصبغية Melanocytes التي تفرز الميلانين، ويرافق فقدان الشعر لونه الطبيعي توقف نشاط انزيم خاص يدعى Tyrosinase نتيجة تراكم

¹ (Rooktextbook of Dermatology

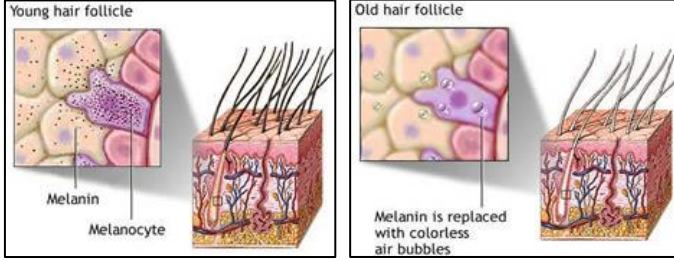
بيروكسيد الهيدروجين H_2O_2 والذي يتكون بمقدار بسيط في كل أنحاء خلايا جسم وشعر الإنسان، ثم تأخذ هذه المادة في الازدياد مع تقدم الإنسان في العمر حيث تقل كفاءة الجسم في اختزال هذه المادة إلى ماء وأكسجين. " للنقص الحاد في تركيز أنزيم "كاتالاز" داخل الخلايا وبالتالي تتعطل عملية إنتاج صبغة الشعر (الميلانين) ويبدأ الشيب بالظهور نتيجة لأكسدة هذا الإنزيم ⁽¹⁾ بمادة بروكسيد الهيدروجين H_2O_2 . ونتيجة غياب كامل أو جزئي أو عيب فى إنزيم تيروسيناز نرى ابيضاض الشعر أو الجلد وقلة صبغة الميلانين ⁽²⁾ ويظهر على أثر ذلك بعض الأمراض مثل الألبينو والبهاق . ووجد العلماء من دراستهم لخصلات الشعر البيضاء والرمادية باستخدام تقنية الميكروسكوب المشع الطيفى تراكم H_2O_2 بتركيزات مولارية.

كما أنهم وجدوا غياب انزيمي الكاتاليز والريدكتاز (catalase and reductase) مما يدل على عدم اصلاح هذا الإنزيم

¹)ravendra, et.al(1974): peroxidase conversion of tyrosine to dopamine. The journal of investigative Dermatology, 63, no. 4: 374-377

²) J. M. Wood et al., Senile hair graying: H_2O_2 -mediated oxidative stress affects human hair color by blunting methionine sulfoxide repair, The FASEB Journal, 23:7, 2065-2075, 23 February 2009, doi:10.1096/fj.08-125435

المهم فى تكوين صبغة الميلانين المهمة للشعر . ويؤكد هذا المعنى بقوله (وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا)



شكل (9) يبين نقص صبغة الميلانين فى الخلايا (يمين) عند كبر السن مما يؤدى إلى بياض الشعر بينما تواجهه فى الخلايا (شمال) يؤدى إلى سواد الشعر كما فى الأعمار الصغيرة

البراهين العلمية فى الآية الكريمة:

يتبين من هذه الآية: (إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا) (4) أن نوع الوهن الموصوف قىها يوجد عند الذكور ، وهو ما أخذت تقرره الأبحاث العلمية ولم يكن معروفًا من قبل للرجال ومعروفًا لدى السيدات ولكن ذكر فى القرآن الكريم منذ 1442 سنة.

لذلك تلاحظ الدقة فى الأداء فى قول سيدنا زكريا (قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي) لأن العظم آخر مخزن لثوت الإنسان، حيث

يخترن فيه ما زاد عن حاجة الجسم من الطاقة، فإذا لم يتغذَّ الجسم بالطعام يمتصّ من هذا المخزون من الشحوم والكربوهيدرات والبروتينات، من الأعضاء ثم من العضل، ثم من نخاع العظم، وهو آخر مخزن للقوت في جسمك.

فمعنى قول سيدنا زكريا: (إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي) يعني: وصلتُ إلى المرحلة التي لا أملَ معها في قوة، ويؤكد هذا المعنى بقوله (وَأَسْتَعَلَّ الرَّأْسُ شَيْبًا). وأن نوع الوهن وإقرانه بالشيب في الشعر ولفظ مني للتخصصية هو التركيز على نوع الوهن الذي ذكر في هذه الآية الكريمة المقصود هو male senile Osteoporosis وذلك للترقة بين الأنواع الأخرى الثانوية وهذا يوضح الدقة التي وصف بها القرآن الكريم نوعية هذا الوهن. إن بداية هشاشة العظام عند الرجال تقدر عند سن تقريباً 40 سنة حيث تفقد كتلة العظام 1% من هذا السن وهذا ما يتمشى مع ملازمة الآية التي ذكر فيها شيب الشعر حيث أنه يبدأ تقريباً عند سن 40 سنة أيضاً وبداية حدوث هذه الهشاشة لم تظهر إلا بظهور الأجهزة الحديثة DEXA والأشعة المقطعية لتشخيص هشاشة العظام. وذكرها في القرآن الكريم بهذا الوصف هو إعجاز لم يكتشف في وقت سابق إلا

فى القرن العشرين. أن لفظ الوهن يوحي بالتراكمية والتدرج فى المقدار وهو ما يتمشى علمياً بالدقة فى التعبير لأن الهشاشة ليس لها مقدار ثابت معين بل إنها تتزايد شدتها ويمكن أن تحدث منها مضاعفات.

ويتضح من الآية الإعجاز اللغوي والعلمي فى لفظ الوهن وهو ليس بالضعف ولكنه هو ضعف أو فتور يصيب الأجسام الصلبة مع بقاء القوة فى تلك الأجسام وهذه يتمشى مع ما ذكر فى المراجع العلمية ومع التعريف الجديد لمنظمة الصحة العالمية عن هشاشة العظام .

وقوله: (وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا) جملة جمعت بين الإيجاز والإعجاز ؛ فأسند الاشتعال للرأس لأن ما يحدث من عطب للخلايا الناتجة للميلانين موجودة فى فروة الرأس ، وكان نتيجة هذا العطب شيب الشعر الخارج منها ، فأفاد بذلك لمعان الشيب فى الشعر بالرأس على سبيل الاستغراق والشمول، وأن الشيب قد شاع فى الرأس كله، وأخذه من نواحيه، وعم جملته، حتى لم يبق من السواد شيء، وهذا المعنى لا يمكن أن يفهم لو قيل: (اشتعل شيبُ الرأس ، أو اشتعل شعر الرأس شيبا) ؛ بل لا يوجب اللفظ- حينئذ- أكثر من ظهور الشيب فى جانب أو أكثر من جوانب الرأس. ومن الناحية البيوكيميائية فإن

احتراق انزيم التيروسيناز بفعل الأكسدة بالمادة الحارقة بيروكسيد الهيدروجين تحقق قوله تعالى (واشتعل) فإن التفاعل هذا فيه الإشتعال والاحتراق فسبحان من هذا هذا كلامه.

وقد رتب سيدنا زكريا مظاهر الضعف بحسب الأهمية، فقال أولاً (وَهِنَّ الْعَظْمُ مِنِّي) ثم (وَأَشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا)

ومع كِبَر سيدنا زكريا وضعفه، ومع أن امرأته كانت عاقراً إلا أن الله تعالى استجاب له في طلبه للولد الذي يرث عنه النبوة، فبشّره بولد وسمّاه يحيى وهذا هو لطف الرقيب لزكريا عليه السلام ، وكأن الحق - تبارك وتعالى - يقول لنا: إياكم أن تظنوا ، ألا أستطيع أن أخلق مع الشيب والكبر والضعف؟ فما عليكم إلا الدعاء وأنا أستجيب لدعائكم ولذلك قال زكريا عليه السلام (ولم أكن بدعائك ربى شقياً). لأن هذا الأمر على الله عز وجل هين فالذى خلق من لا شئ أهون عليه أن يخلق من شئ. فقال في شأن زكريا عليه السلام: (قَالَ كَذَلِكَ قَالَ رَبُّكَ هُوَ عَلَيَّ هَيِّنٌ وَقَدْ خَلَقْتُكَ مِن قَبْلُ وَلَمْ تَكُ شَيْئاً) (9) سورة مريم. إن التشبيه بأشتعال الشعر مثل النار في الحطيم يوحى بسرعة التقدم فى العمر وكأن ما بقى من العمر قصير الأمد كاشتعال النار فى الهشيم فخذوا حذرکم قبل فوات الأوان.

وحرف العطف "و" فى قوله تعالى (واشتعل) على وهن العظم فإن بهذه البلاغة الرائعة والتشبيه المبالغ فيه يلفت القرآن الكريم النظر ويحذر بهذه الآيات المضيئة من مضاعفات هذا الوهن وهشاشة العظام حيث إن هذا المرض صامت لا تظهر أعراضه إلا بعد تقدم السن والتي يمكن أن تطرأ عند الرجال مثل كسور عنق عظمة الفخذ والرسغ والعمود الفقري.

وبالجملة فإن هذه الآية الكريمة جمعت بين علوم شتى مثل علوم الطب ومتفرع منها علوم العظام والعمود الفقري والفسىولوجى والأندروولوجى(الخصوبة والتناسل فى الرجال) والخصوبة والتناسل فى النساء ، والديرماتولوجى (الأمراض الجلدية)، كما شملت علوم الكيمياء الحيوية.

ولم تكن هذه العلوم متوفرة فى زمن نزول الوحي على قلب النبى محمد ﷺ، وإنما هو وحي من العليم الخبير الذى يعلم مكنون هذه النفس البشرية وهذا يدل على صدق الرسالة وصدق الرسول.

الفصل السادس

التنكس فى الخلق

مقدمة :

مع التقدم فى السن يبدأ الضعف من بعد سن الأربعين أى أن عوامل الهدم تكون أكثر وأسرع من عوامل البناء ويعترى المتقدم فى السن ضعف فى جميع أجزاء وأعضاء جسمه سواء فى الناحية التركيبية أو الوظيفية ومن هذه العوامل مرض يسميه رب العزة سبحانه وتعالى بأرذل العمر ويسميه علماء الطب والبيولوجى والأعصاب بالزهايمر.

وفى دراسة أصدرتها « بوكيت وورلد اين فيغرز 2008 » التي تصدر فى 13 ايلول نشرتها مجلة «ذي ايكونوميست» أن الشعب الياباني يعد الاكبر سنا فى العالم مع تجاوز 26% من السكان سن الستين. بينما فى السويد اكبر نسبة من المسنين فوق الثمانين عاما (5%) وتأتى فرنسا فى المرتبة الرابعة مع 4%. واعلى متوسط اعمار يوجد فى اندورا (83.5 عاما) تليها اليابان (82.6 عاما) وهونغ كونغ (82.2 عاما) وفقا لهذه الدراسة القصيرة التي تشمل 183 دولة. وبنظرة إلى

متوسط عمر الإنسان في هولندا، نجد أنه يبلغ 79.11 عاماً، وفي السويد 80.63 عاماً، في حين توقف متوسط عمر المواطن الأمريكي عند 78 عاماً⁽¹⁾. وكشفت دراسة حديثة عن وجود تباينات واسعة ومتنامية في متوسط عمر الانسان بين اغنياء وفقراء أميركا توازي تزايد الفوارق في الدخل على مدى العقدين الماضيين⁽²⁾.

الدلالة اللغوية:

ننكسه في الخلق أى: نرّده إلى أرذل العمر⁽³⁾ النكس: قلب الشيء على رأسه وحقيقته قلب الأعلى أسفل⁽⁴⁾، قال تعالى: {ناكسوا رؤوسهم} [السجدة: 12]. والنكس: بالضم عود المرض بعد النقه⁽⁵⁾ ويطلق مجازاً على الرجوع من حال حسنة إلى سيئة ، يقال: فلان نكس ، إذا كان ضعيفاً لا يرجى لنجدة ، وهو فعِل بمعنى مفعول كأنه منكوس في خلائق الرجولة.

¹ aya.com/site/topics/article.asp?cu_no=2&...&parent_id122

² واشنطن - المصريون (رصد) : بتاريخ 13 - 4 - 2008

³ معجم كلمات القرآن

⁴ معجم لسان العرب

⁵ مفردات القرآن الكريم للراغب الأصفهاني

أقوال المفسرين

يقول تعالى ذكره (وَمَنْ نَعْمَرَهُ) فنمُد له في العمر (نُنَكِّسُهُ فِي الْخَلْقِ) نرده إلى مثل حاله في الصبا من الهرم والكبر⁽¹⁾، أي: يعود إلى الحالة التي ابتدأ حالة الضعف، ضعف العقل، وضعف القوة⁽²⁾ وذلك هو النكس في الخلق، فيصير لا يعلم شيئاً بعد العلم الذي كان يعلمه.

التنكس فى الخلق (النقص الوظيفى للأعضاء):

بعض النقص الذي يلحق برهافة السمع مرتبط بالهرم فمع تقدم العمر يقل السمع تدريجياً. وغالباً ما تؤثر أمراض أخرى مثل هذا التأثير. ولقد اكتشف طبيباً أمريكياً، مختصاً بأمراض الأذن والأنف والحنجرة في السودان أن أفراداً من قبيلة «مابادان» يتمتعون، وهم في السبعين من العمر، بسمع مرهف كسمع الأمريكيين في السابعة عشرة. وقد فسّر هذا الطبيب هذه الظاهرة بأن هؤلاء الأفريقيين يعيشون بعيداً عن صخب المدينة وضجيجها، وأن لهم أصواتاً هادئة ولطيفة. فهم لا يصرخون أبداً.

⁽¹⁾ تفسير ابن جرير الطبرى

⁽²⁾ تفسير السعدى

تنكس القلب:

وجد العلماء أن القلب يهرم مع تقدم العمر بسبب ترسيب صبغة الليبوفايوسن على الشرايين والأوردة وعضلات القلب ، وزيادة سمك عضلة القلب ، وصمامات القلب لا تعمل بكفاءة ، وزيادة عدد الخلايا الدهنية والليفية عن خلايا القلب مما يؤدي إلى خفض معدل ضربات القلب تدريجيا ، وزيادة فى سمك عضلات القلب وخصوصا عضلات البطين الأيسر مما يؤدي إلى قلة حجم الدم الموجود فى البطين الأيسر . وأن القلب يمتلأ بالدم ببطء مما يؤدي إلى تضاعف نسبة المجهود لملأ الشرايين بالدم وضخها للجسم، وتكون النتيجة أن القلب لا يستطيع القيام بعمله المطلوب لضخ الدم المطلوب مما يؤدي إلى ظهور الأمراض والعدوى الميكروبية ، وضعف الوظائف الفسيولوجية لأجهزة بالجسم. كما لوحظ فى العمر المتقدم زيادة سمك الشرايين الكبيرة مثل الأورطى لزيادة خيوط الكولاجين وبالتالي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم والأمراض الناجمة عنه ، وكذلك الحال فى الشرايين الصغيرة⁽¹⁾.

¹ Racquel Daley-Placide, : (Physical Changes with Aging
:Observations Regarding Senescence) Circulation. 1997;96:308-315

تنكس فى صورة الدم:

يحدث تغيرات فى صورة الدم منها نقص فى كمية الدم بالجسم نتيجة نقص فى كمية المياه بالجسم ، ومنها نقص فى عدد خلايا الدم الحمراء ، ويتبعه نقص فى كمية الهيموجلوبين وكذلك نقص فى عدد الخلايا الليمفاوية وقلة كفاءتها مما يؤدي إلى تثبيط جهاز المناعة تدريجيا وهذا بسبب قلة انتاج هذه الخلايا من نخاع العظام قد تصل إلى 30% عنها فى مرحلة الشباب⁽¹⁾. وربما تقل كفاءة هذه الخلايا نتيجة اضمحلال عمل الغدة التيموسية فيقل انتاج هرمون الثيروكسين الذى يساعد على نمو وتثبيط الخلايا الليمفاوية وبالتالي يصبح المسنون أكثر حساسية للأمراض المعدية وغيرها من أمراض الشيخوخة، كما أن قلة كفاءة المناعة الغير نوعية (nonspecific immunity) يؤدي إلى ظهور أمراض المناعة الذاتية كالتهاب المفاصل وأعراض الروماتويد⁽²⁾.

1) Vaziri H, Dragowska W, Allsopp RC, Thomas TE, Harley CB, Lansdorp PM. Evidence for a mitotic clock in human hematopoietic stem cells: loss of telomeric DNA with age. Proc Natl Acad Sci USA. 1994;91:9857-9860. [PubMed]

2) (J. Immunol. 144: 3569, 1990)

تنكس فى الجهاز التنفسى:

ومن جهة أخرى فإن عدد الأهداب التى تساعد على طرد الأتربة والجراثيم من الجهاز التنفسى يقل عددها وكفائتها ، وكذلك يقل عدد نهايات الأعصاب فى الحنجرة مما يقلل الإستعداد للكحة وبالتالي يتراكم المخاط فى القصبة الهوائية مما يؤدى إلى صعوبة التنفس ومجهود كبير لطرد هذه التراكمات المخاطية.

كما يقل افراز الأجسام المناعية المضادة من النوع IGA والتي بدورها تتخلص من الميكروبات المتواجدة على سطح الخلايا المبطنة للجهاز التنفسى مما يؤدى إلى زيادة الحساسية لمسببات الأمراض الميكروبية.

وكذلك تقل كفاءة الحويصلات الهوائية لعدم مرونتها وضعف جدارها وزيادة سمك الشرايين الصغيرة التى تغذيها مما يؤدى إلى صعوبة فى التنفس نتيجة قلة الاستفادة من تبادل الأوكسجين والتخلص من ثانى أوكسيد الكاربون وهذا بالتالى يؤثر على حيوية الأنسجة والأعضاء والأجهزة الحيوية بالجسم لقلة الأوكسجين الواصل إليها.

تنكس فى الجهاز البولى:

وتقل كفاءة طبقة قشرة الكليتين بسبب زيادة سمك الشرايين بها مما يعوق تدفق الدم إليها فيقل من 600 مل/دقيقة فى سن 40 سنة إلى 300 مل/دقيقة فى سن 80 سنة. ويقل حجم الكليتين بمقدار 20-30% فى سن 90 سنة ، كما تقل كفاءة الأنابيب البولية التى تساعد على التخلص من البول وهذا يؤدي بدوره انعكاسا على كفاءة التخلص من المواد الضارة بالدم وبالتالي التأثير على الصحة العامة. وتقل مرونة عضلات الحالبين والمثانة البولية وأنبوب مجرى البول مما يؤدي إلى احتباس البول وعدم افراغ البول بالكلية من المثانة كما أن النقص فى سعة حجم المثانة البولية من 500-600 سم³ إلى 250 سم³ مما يؤدي إلى قلة تخزين حجم البول بها وهذا يعزز زيادة عدد مرات التبول.

تنكس فى العضلات:

مع تقدم العمر يقل إفراز هرمون النمو مما يؤثر على الكتل العضلية فيقل حجم وكفاءة العضلات فى جميع أنحاء الجسم

مما يؤدي إلى الضعف العام مع تقدم العمر⁽¹⁾ فيؤدي ذلك إلى الشعور بالوهن والفتور ، وصعوبة القيام من وضع القعود ، والشعور بالسقوط على الأرض (عضلات الفخذين واليدين) ، وصعوبة فى التنفس (عضلات الجهاز التنفسى) ، والإمساك (عضلات الأمعاء)

تنكس فى الجهاز العظمى:

تقل كثافة العظام مما يشعر بالوهن كما قال الله تعالى بلسان حال زكريا عليه السلام فى سورة مريم (قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا (4) ، وينقص الماء من الغضاريف مما يؤدي إلى تأكلها وخشونة المفاصل ، ونقص فى طول الفقرات بالعمود الفقرى وهذا بدوره يؤدي إلى قصر الطول فى مرحلة الشيخوخة. كما أن نقص الماء فى كل من الأوتار العضلية والأربطة التى تربطها

¹) Daniel Rudman, M.D., Axel G. Feller, M.D., Hoskote S. Nagraj, M.D., Gregory A. Gergans, M.D., Pardee Y. Lalitha, M.D., Allen F. Goldberg, D.D.S., Robert A. Schlenker, Ph.D., Lester Cohn, M.D., Inge W. Rudman, B.S., and Dale E. Mattson, Ph.D. Effects of Human Growth Hormone in Men over 60 Years Old. N Engl J Med 1990; 323:1-6DOI: 10.1056/NEJM199007053230101

بالعظام يؤدي إلى ضعفها وبالتالي ينعكس على حركة المسن فيؤدي إلى بطنها والخوف من السقوط على الأرض. وما محاولات العلماء من إعادة للشباب أو إطالة العمر إلا كسراب بقيعه لأن التنكس عملية لا يمكن إيقافها أبداً. ومع تقدم العمر في الرجال يقل هرمون التستسترون ويكون سببا في تنكس العظام وقله كثافتها وتنكس عضلات الجسم وضعفها مع ترهلها وتضعف الغريزة الجنسية⁽¹⁾ وكذلك الحال في المرأة فإن قلة هرمون الإستروجين يؤدي إلى نفس الأفعال. وفي كلا الجنسين تقل كمية الدهون تحت الجلد ويقل سمك الطبقة الخارجية للجلد مما يؤدي إلى ظهور التجعدات.



شكل (3) تبين مظاهر الشيخوخة والتنكس وفقد نضارته وحيويته بتجاعيد الجلد

¹ (Nicolosi A, Laumann EO, Glasser DB, Moreira ED, Paik A, Gingell C. Sexual behavior and sexual dysfunctions after age 40: the global study of sexual attitudes and behaviors, Urology , 2004, vol. 64 (pg. 991-7)

ويحدث ضمور فى الغدد الصماء مما يؤدي إلى تعطل جزئى فى وظائفها يزداد مع تقدم العمر⁽¹⁾.

ويحدث ارتفاع فى ضغط الدم نتيجة زيادة فى سمك الشرايين وضعف فى عضلة القلب.

وتقل كفاءة الكليتين ، ويقل معدل التنفس واستهلاك الأوكسجين

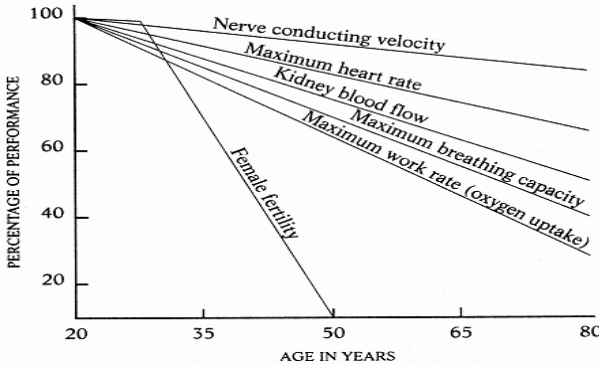
وتقل حاسة السمع لضعف فى العصب السمعى وعضلات الأذن ، وضعف البصر لضعف العصب البصرى ولجفاف العدستين مما يجعل الرؤية القريبة صعبة ، وفقد التذوق وثقل فى الكلام⁽²⁾.

ويبدأ الإنسان فى النسيان مع فقد المعلومات من الذاكرة قال تعالى: (وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَى أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلًا يَّعْلَمَ مِنْ بَعْدِ

¹ (<https://www.britannica.com/science/human-aging>

² (Houston DK, Ding J, Nicklas BJ, Harris TB, Lee JS, Nevitt MC, Rubin SM, Tylavsky FA, Kritchevsky SB and the Health ABC Study. Overweight and Obesity Over the Adult Life Course and Incident Mobility Limitation in Older Adults. The Health, Aging and Body Composition Study. Am. J. Epidemiol. 2009;169(8):927-936.

عَلِمَ شَيْئًا..(5) سورة الحج ، وتقل كفاءة جهاز المناعة مما يعرض كبار السن لضعف المقاومة ضد مسببات الأمراض.



شكل (4) يبين منحنيات عدم القدرة والأداء وتنكس فى سرعة الموصلات العصبية (nerve conducting velocity) ، وضربات القلب (maximum heart beat) ، وتدفق الدم للكليتين (kidney blood flow) ، وسعة التنفس (breathing capacity) ، ومعدل العمل (work rate) ، والخصوبة عند النساء (female fertility) ونجد أن هذه التغيرات تنحدر للأضعف بعد سن الخمسن وتنحدر بقوة وصولا لسن الثمانين سنة ، وأن عمر العجز وعدم الخصوبة عند سن 50 سنة للمرأة

تنكس فى الجهاز الهضمى:

بينما على مستوى الجهاز الهضمى فيقل انتاج حمض الهيدروكلنيك من المعدة لقلة عدد الخلايا التى تفرزه وبذلك

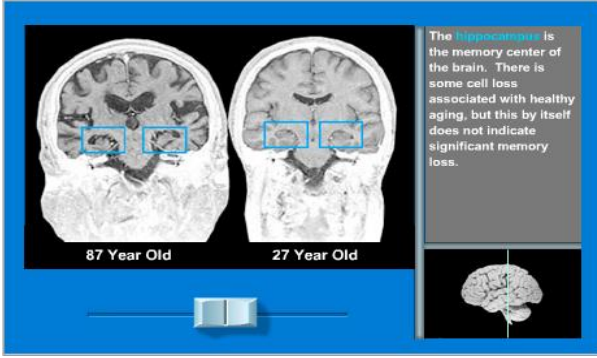
تضعف الاستفادة من امتصاص فيتامين ب 12 من الطعام لأن هذا يحتاج إلى وسط حمضى ، كما يضعف جدار المعدة ، ويقل افراز البيبسينوجين وانزيمات البنكرياس الهاضمة للطعام فيقل مستوى الهضم⁽¹⁾ ويقل امتصاص العناصر المهمة للجسم مثل الحديد وحمض الفوليك والكالسيوم.

تنكس فى الجهاز العصبى:

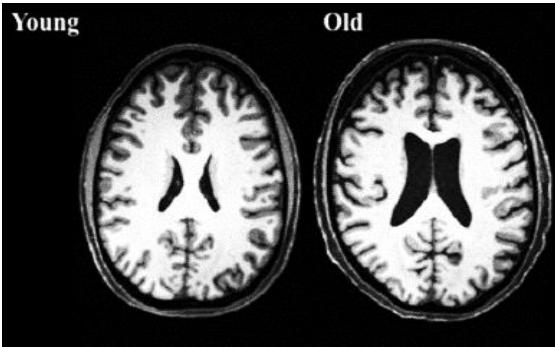
وعلى مستوى الجهاز العصبى يحدث بطء للموصلات العصبية ، ويحدث خلل فى المراكز الحيوية بالدماغ فيقل الإحساس بالتذوق والشم ، وتفقد عدسة العين ما بها من ماء فتقل الرؤيا حتى على المستوى القريب من العين ويحدث جفاف للعين ، ويقل الاحتياج إلى النوم ، وتقل عدد ساعات النوم ويزداد القلق بالليل واليقظة مما يؤدي إلى ما يسمى بزيادة ساعات النهار عند المسنين. ولقد أشار القرآن الكريم إلى حقائق علمية حول الدماغ البشري لم يسبق للبشر أن تطرقوا لها فأكد على أن الدماغ البشري عند الولادة يخلو من أي علم ولكنه قابل لأن يبرمج بأي علم من خلال قنوات

¹) Lipski, P. S., Bennett, M. K., Kelly, P. J., and James, O. F. 1992. Ageing and duodenal morphometry. J. Clin. Pathol. 45, 450-452

إدخال المعلومات وهي السمع والبصر والفؤاد فقال تعالى (وَاللَّهُ
أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ
وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (78) النحل.



شكل (5) يمين: يبين الفرق بين تركيب المخ في حال الشباب (27 سنة) وفي حال الشيخوخة (87 سنة) حيث نجد فقد للمادة البيضاء ، وخلايا الذاكرة في المربعين باللون اللبني في منطقة الهيبوكامبس



شكل (6) والصورة يسار تبين الفرق بين تشريح مخ 38 سنة صورة يسار ، 73 سنة صورة يمين وتبين فقد جزء كبير من خلايا بطين المخ

أما الحقيقة الثانية فهي أن الأدمغة البشرية يمكن أن تفقد ما جمعته من معلومات مع تقدم العمر بسبب ما يحدث فى الخلايا العصبية على هيئة انخفاض التشعبات فى العدد والطول وفقدان العديد من التشجر؛ وانخفاض فى العدد وأغمد المايلين myelin sheaths بحيث تصبح أقل إحكاما. وهذه التغييرات ربما تسهم مساهمة كبيرة فى ضعف السلوك والتدهور المعرفي التي غالبا ما تصاحب الشيخوخة العادية يعقبها موت الخلايا العصبية (1) مصداقا لقوله سبحانه وتعالى (وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلًا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَنِئًا.. (70) النحل. فلقد وجد العلماء أن الدماغ البشري يحتوي على ما يقرب من مائة بليون خلية عصبية يتكون معظمها قبل الولادة وتكتمل فى مرحلة الطفولة وهي غير قابلة للتجدد. وبعد سن العشرين يموت ما يزيد عن عشرة آلاف خلية عصبية فى اليوم عند الإنسان السليم(2).

1) Ennio Pannese .Morphological changes in nerve cells during normal aging. Brain Struct Funct.2011Jun;216(2):85-9. doi: 10.1007/s00429-011-0308-y.

2 (Edward C. Koellhoffer 1, Louise D. McCullough and Rodney M. Ritzel(2017) Aging and Its Impact on Microglia Function. Int. J. Mol. Sci. 2017, 18(4), 769-

تنكس فى الجلد والشعر:

ويقل حجم تواجد شعر الرأس عند الرجال مما يؤدي إلى ظهور الصلع بينما المرأة لا تصلع ، ولكن يحدث لشعرها نحافة فى الشعر ، ويقل تواجد الشعر بالجسم عند كليهما ، ويزداد نمو شعر الأذن والأنف والرموش للرجل ، ويظهر بعض الشعيرات عند شفتى الفم للمرأة.

وبالنسبة للجلد فتقل نضارته ويصبح رقيقا ويتجدد نتيجة ضعف ونقص الخلايا بطبقة الأدمة بنسبة 10% وقلة خلايا الكولاجين لكل عشر سنين متقدمة فى العمر. كما يؤدي رقة سمك الجلد إلى سرعة فقد السوائل منه كما أن الغدد العرقية والدهنية بالجلد لا تعمل بكفاءة مما يؤدي إلى فقد نضارة ووضاءة الجلد وجفافه. كما أن الخلايا الدهنية تحت الجلد تصغر فى الحجم مما يؤدي إلى ظهور التجاعيد وتدلى الجلد.

تنكس فى الغدد الصماء:

يحدث بعض الاضطرابات بالغدد الصماء فيؤدى ذلك إلى ضعف النمو، وضعف امتصاص الكالسيوم ، والضعف الجنسى وقلة كفاءة عمل الكليتين والغدة التيموثية.

ويُحدِثُ تناقص هرمون الإستروجين والبروجستيرون عند النساء صغر حجم المبايض وتوقف وظيفتها فلا يحدث تبويض وتنقطع الدورة الشهرية وتبدأ مشاكل العجز ، وتقل الرغبة الجنسية ويحدث ترهل لعضلات شفتى المهبل نتيجة لقلة الخلايا الدهنية والكولاجين بهما واضمحلال لعضلات الجهاز التناسلى فيقل حجم الأعضاء التناسلية والرحم. ولقلة افراز هرمون التستستيرون عند الرجال تقل الرغبة الجنسية ويصغر حجم الخصيتين ويقل معدل وقوة الانتصاب للعضو الذكري ، وتضخم حجم البروستاتا مما يعوق التبول ، وتقل كمية السائل المنوي وحيوية بعض المنويات إلا أنه يمكن للمسن تخصيب البويضات للمرأة قبل سن العجز لديها.

آلية التنكيس فى الخلق

لم يستطع العلماء معرفة آلية التنكيس فى الخلق إلا بعد دراسة واكتشاف بعض التابع النيوكليتيدي المتكرر على أطراف الكروموسومات ،والتي سماها العلماء بالتيلوميرات⁽¹⁾ ومعرفة

¹ (التيلوميرات (telomers) عبارة عن تتابع نيوكليتيدي متكرر فى نهاية الكروموسومات فى خلايا الكائنات الحية ومنها الإنسان

تمضوعها فى جميع كروموسومات خلايا الإنسان⁽¹⁾ وذلك
فى عام 1988

ولكن ماهى أهمية التيلومير ؟

التيلومير هو هذا التابع النيوكلييتيدى (TTAGGG) المتكرر
حوالى 6 مرات والمحفوظ على نهاية الكروموسومات له أهمية
فى ثبات الصفات وحيوية وتكاثر الخلايا. إنه يعمل كميزان
اعتدال لحيوية الخلايا طالما هو فى حالته ولم يقصر. وقصر
التيلومير مع تقدم العمر يؤدى إلى فقدان الخلايا لحيويتها
ووظائفها ويقل معدل انقسامها مما يؤدى إلى ظهور التنكس
فى الخلق⁽²⁾

وعندما قام فريق من العلماء من جامعة أيوا بتحفيز خلايا
فيبروبلاست من الجلد لمرضى يعانون من مرض جلدى وراثى
يسمى ⁽³⁾ Dyskeratosis congenita DC, على إنتاج

¹) Moyzis RK, Buckingham JM, Cram LS, Dani M, Deaven LL, Jones MD, Meyne J, Ratliff RL, Wu JR. A highly conserved repetitive DNA sequence, (TTAGGG)_n, present at the telomeres of human chromosomes. Proc Natl Acad Sci USA. 1988;85:6622–6626.

²) Greider CW. Telomeres. Curr Opin Cell Biol. 1991;3:444–451. [PubMed]

³) هذا المرض ويؤدى إلى مشاكل فى تكوين خلايا الدم فى النخاع العظمى) (يؤدى إلى قصر تيلوميرات خلايا الجلد

التيلومير وإنزيم التيلوميراز من خارج الخلايا عن طريق
فيروس الريترو retroviral expression of TER and/or
,telomerase reverse transcriptase (TERT)
استعاضت الخلايا حيويتها وعاشت مدة أطول وذلك بسبب
إطالة تيلوميرات هذه الخلايا بواسطة انزيم التيلوميراز⁽¹⁾
وفى دراسة قام بها فريق من العلماء فى عام 1994 أثبتوا
فيها أن التيلوميرات لكروموسومات بعض خلايا الجذعية
المناعية والمفصولة من نخاع عظمى للبالغين أقصر فى
الطول لنفس الخلايا المفصولة من كبد الجنين ومن دم الحبل
السرى وهذا يدل على أن طول التيلوميرات يقصر مع التقدم
فى العمر وبالتالي تلعب دور فى مسألة الشيخوخة⁽²⁾ ،⁽³⁾.

¹) Erik R. Westin, Elizabeth Chavez, Kimberly M. Lee, Françoise A. Gourronc, Soraya Riley, Peter M. Lansdorp, Frederick D. Goldman, Aloysius J. Klingelutz (2007) Telomere restoration and extension of proliferative lifespan in dyskeratosis congenita fibroblasts . Aging Cell 6 (3) , 383–394 doi:10.1111/j.1474-9726.2007.00288.x

²) Vaziri H, Dragowska W, Allsopp RC, Thomas TE, Harley CB, Lansdorp PM. Evidence for a mitotic clock in human hematopoietic stem cells: loss of telomeric DNA with age. Proc Natl Acad Sci USA. 1994;91:9857–9860. [PubMed]

³) Cawthon RM, Smith KR, O'Brien E, Sivatchenko A, Kerber RA. Association between telomere length in blood and mortality in people aged 60 years or older. Lancet. 2003;361:393–395. [PubMed]

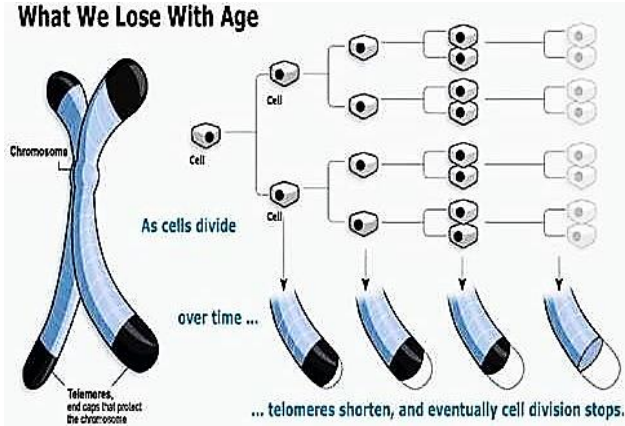
بعض الدراسات أشارت إلى استخدام انزيم التيلوميراز لمنع عوامل التنكيس والشيخوخة⁽¹⁾ ، إلا أن دراسات أخرى حذرت من استخدام انزيم التيلوميراز لهذا الغرض وبينت أن الفئران التى عندها نسبة انزيم التيلوميراز أعلى تصاب بالسرطان وتموت ولا تعيش لوقت طويل⁽²⁾

التيلومير وانزيم التلوميريز

التيلوميرات هى عبارة عن جزيئات من الحمض النووى DNA الذى يحمل الصفات الوراثية. يوجد فى نهاية الحمض النووى تتابع خيطى مفرد Single-stranded sequence يسمى التيلومير، والذى يعتبر بمثابة الساعة الزمنية التى تحدد للخلية عدد الانقسامات التى يمكن أن تقوم بها قبل أن تموت، وقد وجد أن التيلومير يقصر كلما زاد عدد الانقسامات التى حدثت للخلية.

¹) Harris SE, Martin-Ruiz C, von Zglinicki T, Starr JM, Deary IJ (July 2012). "Telomere length and aging biomarkers in 70-year-olds: the Lothian Birth Cohort 1936". *Neurobiology of Aging*. 33 (7): 1486.e3–8. doi:10.1016/j.neurobiolaging.2010.11.013.

²) de Magalhães JP, Toussaint O (2004). "Telomeres and telomerase: a modern fountain of youth?". *Rejuvenation Res*. 7 (2): 126–33. CiteSeerX 10.1.1.318.8027.



شكل (7) يبين التيلومير على أطراف الكروموسومات ومع انقسام الخلية يقصر فى الطول ويتلاشى وتبدأ مشاكل الشيخوخة

أوضحت دراسة علمية أن الأشخاص الذين يمارسون نشاطا بدنيا خلال فترات الفراغ يبدون اصغر سنا بعشر سنوات من الأشخاص الخاملين . وقام باحثون بدراسة شملت 2401 من التوائم من ذكور وإناث أخضعوهم لأسئلة عن مستوى نشاطهم الجسماني ووضعهم الاجتماعي والاقتصادي وما إذا كانوا يدخنون. كما قاموا بفحص الحمض النووي الريبى (دي.ان.اي) لكل من هؤلاء لمعرفة طول التيلوميرات في

الكريات البيضاء وهي التي تشكل الجهاز المناعي وبدا لهم أن التليميرات فى الرياضيين أفضل من غيرهم وتبين للعلماء أن الخلية عندما تتجاوز عمراً محدداً ولا تموت فإنها تتكاثر بشدة مسببة السرطان الذي يؤدي إلى الموت. ولذلك فإن معظم العلماء يرون أن الشيخوخة والهرم هو أفضل وسيلة للنهية الطبيعية للإنسان، وإلا فإن أي محاولة لإطالة العمر فوق حدود معينة سيكون لها تأثيرات كثيرة أقلها الإصابة بالسرطان، أعاذنا الله وإياكم منه.

يقول البروفيسر لي سيلفر من جامعة برينستون الأمريكية: "إن أي محاولة لبلوغ الخلود تسير عكس الطبيعة فالموت ينسجم تماما مع الحياة، إذ إننا نورث جيناتنا للأجيال القادمة، وإن لم نمت، فسنظل موجودين نصارع أطفالنا على الحياة، وهذا ليس أمرا جيدا لعملية التطور".

وعند هذه النقطة خرج العلماء بنتيجة ألا وهي أنه لا علاج للهرم فى الوقت الحالي، ولكنهم مستمررون فى أبحاثهم ومستمررون فى إنفاق المليارات لعلاج الهرم وإطالة العمر ولكن دون أي فائدة. وليت هؤلاء العلماء قرأوا حديث النبي الكريم

منذ البداية ووفروا على أنفسهم عناء البحث وإنفاق الأموال الطائلة! يقول النبي ﷺ: (تداووا يا عباد الله، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاءً إلا داءً واحداً: الهرم) [رواه أحمد]. نسأل الله تعالى أن يجعل القرآن العظيم شفاءً لنا من كل داء، إنه سميع قريب مجيب .

تأخير الشيخوخة بالجينات

يعتقد كثير من الناس أن الهندسة الوراثية تعطي أملاً ب حياة أطول ولا يعتقدون في قول الله تعالى (وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ) لأنهم يؤمنون بالعلم أكثر من إيمانهم بالله تعالى وهذا خروج عن مفهوم الإيمان ولأنهم يعتقدون أنه ليس هناك مستحيل أمام العلم وينسون أو يتناسون أن الله هو وحده واهب العلم وأنه بعلمه الأزلى يعلم ما يؤول إليه الإنسان مع تقدمه في العمر .

وحدد باحثون مجموعة من الجينات التي لا تمنع السرطان فحسب وإنما تؤخر أيضا عملية الشيخوخة في الديدان ويقولون انهم يتطلعون الآن لمعرفة ما اذا كانت هذه الجينات لها نفس الخصائص عند البشر. ومن المعروف ان كثيرا من الجينات

الموجودة في الديدان لها مثيلها عند الانسان ويقول الفريق العامل في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو انهم يأملون في ان يفهموا بشكل افضل بعض العمليات التي تسبب كلا من التقدم في السن والسرطان.

وقال الباحثون في بحثهم المنشور بدورية علم الوراثة الطبيعية إن الادوية التي تحاكي تأثير هذه الجينات ربما تساعد الناس على تجنب السرطان والعيش عمرا اطول⁽¹⁾.

وربما تكون البيولوجية سينثيا كينيون مشهورة باكتشافها ان حدوث تغيير في جين واحد يسمى داف-2 قد يضاعف من عمر أنواع معينة من الديدان المدورة.

وفحصت كينيون والباحثة جولي بنكستون جوس جينات كثيرة يمكن أن يؤثر عليها جين داف-2. وفحصت الباحثتان 734 جينا في المجمل ووجدتا أن 29 منها إما حفز نمو الاورام أو أوقفها. وسبب بعضها تكاثر الخلايا والتي تعمل بشكل غير طبيعي للمساعدة في نمو الأورام وانتشارها في حين بدأت

¹ (علماء يكشفون عن جينات تطيل العمر وتبدد خطر السرطان لدى الديدان الشبيهة جينيا بالإنسان. ميدل ايست اونلاين واشنطن - من ماغي فوكس - بحث منشور بدورية علم الوراثة الطبيعية

جينات أخرى في عملية انتحار مبرمجة يستخدمها الجسم لتدمير الخلايا التي تعمل بشكل خطأ بما في ذلك الخلايا السرطانية.

وقالت الباحثتان أن "نحو نصف تلك الجينات أثرت أيضا على التقدم الطبيعي في السن رابطة بذلك بين هاتين العمليتين بشكل آلي".

وقالت كينيون "هناك رأي واسع النطاق بأن أي آلية تبطئ تقدم السن ربما تحفز نمو الأورام السرطانية.

وقالت كينيون إن الجينات التي حفزت نمو الأورام عجلت أيضا بالتقدم في السن وأخرت الجينات التي منعت نمو الأورام من عملية التقدم في السن وأطالت دورة حياة الديدان.

إن مقاومة الشيخوخة يجب أن تتبنى استراتيجية أذكى وأكثر عمقاً وفائدة لأن الخيارات المطروحة اليوم كشفت عن أمرين مهمين الأول هو أن وجود علاج يشفي من أعراض تقدم العمر أمر لم يعد أحد يتعلق به كما يقول الدكتور جورج مارتن رئيس المجمع الأميركي لعلم الشيخوخة لكن الجهود هي لإبطاء عملياتها ، ويجب الحد عبر مواد غذائية ودوائية

عديدة. والأمر الثاني هو أنه لا مفر من التعامل مع الشيخوخة كواقع من آثاره لأنه أصبح اليوم جزءا من الطب الوقائي كما يقول الرئيس السابق للأكاديمية الأميركية لمقاومة الشيخوخة الدكتور رونالد كالتز الذي يقول نحن نطمح أن تصبح النظرة الى الشيخوخة كحالة صحية يمكن فعل شيء تجاهها.

ويشير الدكتور هوبر وارنر رئيس قسم علم الحياة في برنامج الشيخوخة التابع للمؤسسة القومية الأميركية للشيخوخة إلى أن هناك العديد من الحلول المقترحة كهرمون النمو البشري الذي لا يجب أن يظل حبيس المختبرات ، ودراساته بل والتوسع في استخدامه.

ويطرح اليوم العلاج بالهرمون الذكري كحل لوقف أو تقليل تقدم عمليات الشيخوخة لأن العديد من الدراسات الطبية أظهر أن أحد عوامل ظهور أعراض الشيخوخة هو نقص هذا الهرمون. وفي نفس الوقت أظهر العديد من الدراسات أن تناول هذا الهرمون يساعد المتقدمين في العمر على زيادة حجم العضلات وبنية العظام وقوتها كما يقلل من تجاعيد الجلد وفي بعض الحالات يقلل من تساقط الشعر. لكن

المشكلة هي في أمان تناولها. وقد راجع الباحثون من مايوكلينك هذا الأمر ويقولون أن بمراجعة سبعة دراسات قامت بفحص آثار تناول هرمون التستسترون testosterone على العضلات وغيرها أثبتت نقصاً متوسطاً في كمية الشحوم في الجسم وزيادة طفيفة في حجم عضلات الجسم وتحسناً في عمل هرمون الأنسولين. كما أن ثلاثاً من الدراسات أثبتت تحسناً في بنية العظم ونسبة الأملاح المهمة فيه. التأثير المهم هو على البروستاتا وخاصة نمو السرطان فيها بفعل جرعات هذا الهرمون وكذلك على سلامة القلب. كما أن بعض الدراسات هذه أشارت إلى آثار ضارة على الرئتين والتنفس لدى بعض الرجال ممن يعانون من مشاكل التنفس أثناء النوم. وي طرح كذلك هرمون النمو البشري الذي تنتجه الغدة النخامية في الدماغ كحل آخر لوقف مراحل الشيخوخة. وينفق الكثيرون آلاف الدولارات لتناوله في الولايات المتحدة وغيرها. لكن حتى اليوم فإن هيئات الدواء كإدارة الدواء والغذاء الأميركية تطرحه كعلاج للأطفال ممن يعانون من نقص النمو. وكثير من الباحثين برغم الاحتمال النظري لفائدة تناوله إلا أنهم لا يعولون عليه الكثير حتى اليوم برغم وجود دراسات شملت عدداً قليلاً من الناس وأظهرت فوائد قليلة له. لكن هذا لا يعني

للكثيرين من المراقبين الطبيين أن ليس بالإمكان الاستفادة منه بل إن هناك كثيرا من المطالبات أن يتم التوسع في دراسة تأثيراته على الشيخوخة والعديد منهم يرى فيه علاجاً واعدأ وهو ما يبدو حقيقة⁽¹⁾.

البراهين العلمية فى الآية الكريمة:

فى قوله تعالى: (وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ) (68) يس. فإن التنكس فى الخلق هو جزء من قدرة الخالق فى تصميم الإنسان ، وهذه الحقيقة التى يقرها العلماء اليوم لا يمكن لأحد أن يقرها من قبل إلا خالق الإنسان سبحانه وتعالى وعز وجل.

وهل يمكن لنبي كريم جاء فى عصر الأساطير أن يقرر وبقوة أن الإنسان كلما كبر سوف يتعرض لانتكاسات فى أجزاء جسده ، وأنه لا يمكن إيقاف هذه العملية أبداً؟ ولماذا يقول ذلك لقوم ثقافتهم تقتصر على عبادة الأصنام والشعر ووأد البنات ، وشرب الخمر ، ولعب الميسر والاستقسام بالأزلام؟.

¹ www.globalaging.org/health/world/2005/ResearchesAging

وكل هذه التغيرات الفسيولوجية فى جميع الكائنات الحية ، وللمسنين فى الرجال والنساء والمرتبطة بالتتكس وقلب وظائف الأعضاء والتي عكف العلماء على دراستها وتدوينها لمئات السنين وألفت فيها الكتب والمراجع العلمية التى ازدحمت بها مكتبات كليات الطب ومؤسسات الأوساط الطبية فقد لخصها رب العزة سبحانه وتعالى فى أقل من نصف آية (وَمَنْ نُعْمِرْهُ نُؤَكِّدْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقُلُونَ (يس - 68) وربط سبحانه وتعالى التتكس فى الخلق بالتقدم فى العمر ، ولهذا حكمة بالغة وهى تهيئة نفسية ببيان سنة كونية فى الخلق لكى يرضى المؤمن المسن بما قدره الله وقضاه فيطمأن قلبه وتهدأ نفسه ويستعد للقاء الخالق العظيم فيشتاق لرؤياه ويستعد لذلك بحسن العبادة والشكر للمنعم وولى النعم الذى ولاه وعافاه ، والزيادة من قراءة القرآن وذكر الله ، والحمد والثناء الجميل لمولاه فيغتنم ما تبقى له من عمر فى القرب من الله ، وحب الله فىها لها من منزلة عظيمة لا تساويها كنوز ومتاع الدنيا بأكملها فى شئ منها ، كما أنها تذكرنا بالموت للإستعداد له وما بعده ، ومن جهة الثالثة فلولا الموت الذى قدره الله عز وجل على الكائنات الحية لازدحمت الأرض بكل أنواع الحياة عليها وهذا لو حدث لكانت الحروب الطاحنة من أجل الرزق والخلود

والحياة يقول رب العزة سبحانه وتعالى: (نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ
الْمَوْتَ وَمَا نَحْنُ بِمَسْبُوقِينَ) (60) عَلَى أَنْ نُبَدِّلَ أَمْثَالَكُمْ
وَنُنشِئَكُمْ فِي مَا لَا تَعْلَمُونَ (61) سورة الواقعة إن بيان العلماء
لحقيقة التنكس فى جميع تراكيب ووظائف جسم الإنسان فى
كبر سنه لشاهد من شواهد العلم على صدق رسالة النبى
محمد ﷺ وأنه لا ينطق عن الهوى

اللهم ارزقنا حبك وحب من يحبك وارزقنا فعل الخيرات وترك
المنكرات وحب المساكين وإن أردت بعبادك فتنة فاقبضنا إليك
غير مفتونين ولا مغيرين ولا مبدلين برحمتك يا أرحم الراحمين
اللهم اجعلنا من عبادك الأبرار المتقين المحسنين المقربين
لحضرتك يارب العالمين آمين وسلام على المرسلين والحمد لله
رب العالمين

الفصل السابع

أرذل العمر (الزهايمر)

بين الله سبحانه وتعالى إشارة علمية لمرض الزهايمر فى كتابه العظيم: فى آية جامعة لمراحل العمر من التراب إلى التراب ، فى قوله عز وجل فى سورة الحج: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبُعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِّن نُّطْقَةٍ ثُمَّ مِّن عَاقِلَةٍ ثُمَّ مِّن مُّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِّنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُّتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَّن يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِّن بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأُنْبِتَتْ مِّن كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ (5) ، ويقول أيضا فى سورة النحل: (وَاللَّهُ خَلَقَكُمْ ثُمَّ يَتَوَفَّاكُمْ وَمِنْكُمْ مَّن يُّرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ قَدِيرٌ (70) . ونجد فى هاتين الآيتين إشارة علمية دقيقة لما ينتاب المسن من خرف عقلى حتى أنه ينسى ما تعلمه فى حياته الدنيا. قال الإمام بن كثير فى تفسيره للآية من سورة النحل: يخبر تعالى عن تصرفه فى عباده ، وأنه هو الذى أنشأهم من العدم ، ثم بعد ذلك يتوفاهم ، ومنهم من يتركه حتى يدركه

الهرم ، وفي هذا السن يحصل له ضعف القوى والخرف وسوء الحفظ وقلة العلم ؛ ولهذا قال (لَكَيْ لَا يَعْلَمَ بَعْدَ عِلْمٍ شَيْئًا) أي : بعدما كان عالما أصبح لا يدري شيئا من الفند والخرف ؛ ولهذا روى البخاري - عند تفسير هذه الآية - بسنده عن أنس بن مالك أن رسول الله ﷺ كان يدعو : " أعوذ بك من البخل والكسل ، والهرم وأرذل العمر ، وعذاب القبر ، وفتنة الدجال ، وفتنة المحيا والممات (1) .

الاصابات حول العالم:

مرض الزهايمر - الخرف المبكر Alzheimer's disease
سمي باسم العالم الألماني ألويس الزهايمر Alois Alzheimer
الذي اكتشفه عام 1906 ، وأشهر من أصيب به هو الرئيس
الأمريكي الأسبق رونالد ريجين(2). وهناك 4.5 مليون مصاب
بهذا المرض في الولايات المتحدة الأمريكية وحدها، وعادة ما
يتوفي المريض في فترة 8 سنوات من تشخيص المرض وفي
بعض الحالات عاش المرضى حتى 20 عاما من بعد
التشخيص. وفي عام 2006 أصيب 26.6 مليون شخص

(1) ورواه مسلم من حديث هارون الأعور به

(2) (https://en.wikipedia.org/wiki/Alzheimer%27s_disease)

بألزهايمر على مستوى العالم ⁽¹⁾ ، وهذا العدد يمكن أن يكون أربعة أمثاله بحلول 2050.



شكل (1) انفوجراف عن الزهايمر بالحقائق والأرقام

¹ (Brookmeyer R, et.al(2007). *Alzheimer's & Dementia*. 2007 3(3):186–91

وفي الشخص السليم تنتقل الإشارة العصبية خلال الخلايا العصبية السليمة ومن خلية إلى أخرى من خلال الموصلات العصبية الكيمائية. بينما في مرض الزهايمر فإن مناطق من نسيج المخ يحدث بها تلف وبالتالي فإن بعض الإشارات لا تصل مما يسبب ظهور أعراض المرض.

أعراض وتشخيص المرض:

ويعتبر مرض الخرف الشيخوخى هو من أكثر الأسباب للإصابة بخلل عقلي شديد⁽¹⁾ dementia ويسبب خلا شديدا بالإدراك والتصرفات مما يؤثر على التواصل الاجتماعي وقدرات العمل ويؤدى إلى تصرفات لا شعورية مثل لبس الملابس على غير عاداتها أو النظارة الطبية عكس موضعها، والنسيان حتى لأقرب الناس إليه حتى أولاده. وفقدان الذاكرة ، مثل صعوبة تذكر الحقائق التي تعلمها المريض حديثا⁽²⁾. ويعتمد التشخيص على الأعراض والعلامات ، وقد يحتاج الأطباء لبعض التحاليل المعملية.

¹ (Berchtold NC, Cotman CW. *Neurobiology of Aging*. 1998;19

² (Mendez MF (2012). "Early-onset Alzheimer's disease: .*Arch. of Med. Res*43 (8): 677–85.

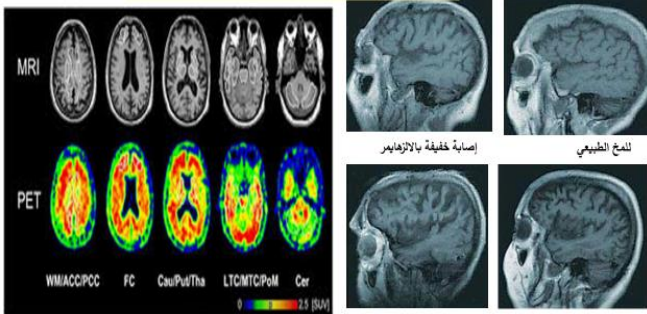
أعراض الزهايمر



شكل (2) انفوجراف عن أعراض الزهايمر

كما يطلب الأطباء صور الأشعة المقطعية وصور الرنين المغناطيسي للمخ والتي تظهر ضمور المخ

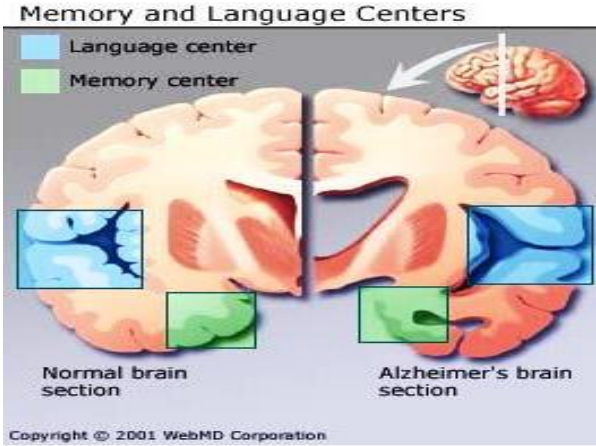
تشخيص مرض الزهايمر



صور الأشعة المقطعية وصور الرنين المغناطيسي للمخ brain MRIs or CT scans

شكل (3) تشخيص المرض بالأشعة المقطعية وبالرنين المغناطيسي باستخدام البوزيترون

وتبدأ الأعراض بتناقص في الذاكرة مع عدم القدرة على القيام بالوظائف اليومية ثم اضطراب في الحكم على الأشياء وأحيانا التوهان وأيضا بعض التغيرات في الكلام (مثل صعوبة استدعاء الكلمة مع القدرة على ترديدها وإدراك معناها والفقدان المتزايد للقدرة على الكلام . progressive aphasia . والصورة لأسفل على اليمين تبين مواقع مراكز الذاكرة واللغة بقطاع في المخ والتي تتأثر بالمرض بالمقارنة إلى قطاع في الشخص السليم إلى اليسار

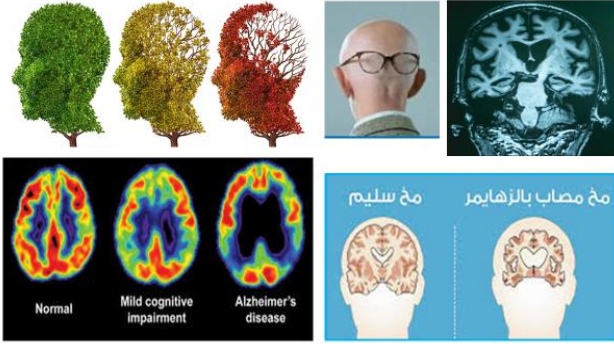


شكل(4) يبين خلل في مركز الكلام -باللون السماوى- والذاكرة باللون -الفسطفى- فى مخ مرض بالزهايمر(يمين) ، ومخ سليم (يسار)

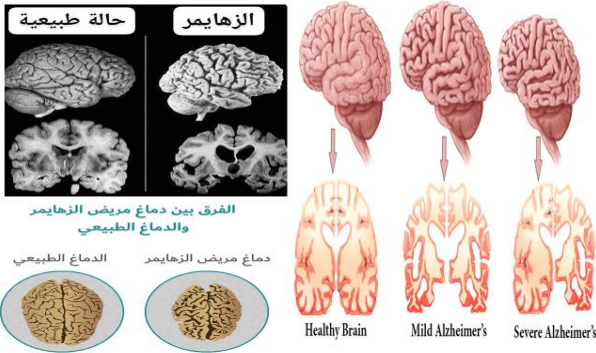
ويفقد المصابون بالزهايمر القدرة على التعرف على الأماكن ، أو من يحبونهم ، ولا يستطيعون الاهتمام بأنفسهم كما أن المرض يستمر بين ثمانية إلى عشر سنوات، بالرغم من أن بعض المصابين به قد يموتون في مرحلة مبكرة ، أو قد يعيشون لفترة 20 عاما. ويمكن ملاحظة الأعراض من خلال الملاصقين للمريض فإنهم يهتمون بالتعرف على أي خلل بالذاكرة والمشاكل المتعلقة بالنشاط اليومي مثل الطبخ والتنظيف والتصرف في النقود والضياع والحيرة أو تشوش الذهن والعناية بالأمر الشخصية. أو وجود خلل في الإدراك cognitive impairment أو تغيرات في الكلام language dysfunction

ويتطور المرض، تشتمل الاعراض على التشوش ، والهياج ، والعدوانية ، والتقلبات المزاجية ، وانهيار اللغة ، وفقد الذاكرة على المدى الطويل ، وقلّة الاحساس بالألام نتيجة لقلّة حواسهم ، وتدرجياً تفقد وظائف الجسم بفقد وظائف المخ، مما يؤدي في النهاية إلى الوفاة⁽¹⁾.

¹ (Ballard C, et al. (19 March 2011). "Alzheimer's disease." *Lancet* 377 (9770): 1019–31



شكل (5) يبين صور توضيحية وتخيلية عن طبيعة المرض وتطوره



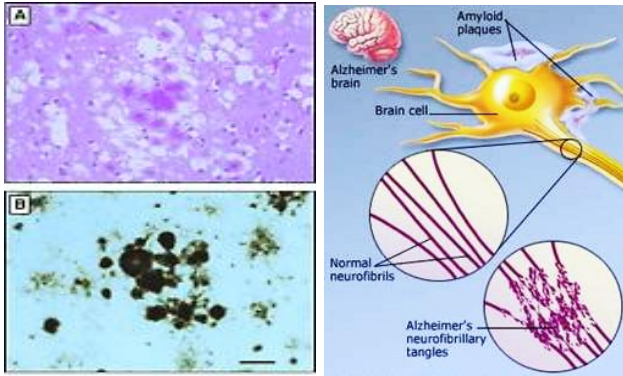
شكل(6) يبين الفرق بين مخ انسان طبيعى وآخر مريض بالزهايمر وضمور خلايا المخ فى الحالات الشديدة

وقد وصف مكتشف المرض وجود رقع أو لويحات⁽¹⁾ plaques حول خلايا المخ ، وتشابكات أو كتل tangles

¹(Brookmeyer R., et.al(1998) .American Journal of Public Health.88(9)1337-1342

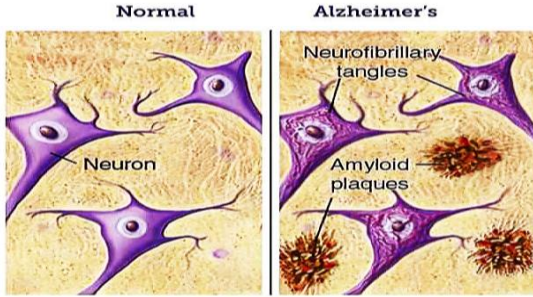
داخل خلايا المخ وذلك عند الفحص المجهرى لأنسجة المخ لمرضى ماتوا من هذا المرض , ومازال هذا الوصف حتى الآن كأنه هو السمة المميزة لهذا المرض.

وبفحص الخلايا الهرمة تحت المجهر الإلكتروني نجد ترسبات أطلق عليها بعض العلماء اسم أصباغ الشيخوخة، وهي مواد كيميائية غريبة تتجمع في خلايا المخ والعضلات وتكسبها لوناً خاصاً، وهي عبارة عن بروتينات وأشباه بروتينات ودهون متأكسدة هذه المواد تتشابك أحياناً لتشكل شبكة وكأنها خيوط العنكبوت التي تكبل الخلية وتسير بها إلى الموت.



شكل (7) يبين توضيح ترسيبات بروتينية على الخلايا العصبية (يمين) ومن تحت الميكروسكوب الضوئى (أعلى يسار) ومن تحت الميكروسكوب الإلكتروني (أسفل يسار)

Normal vs. Alzheimer's Diseased Brain



© 2008 by BrightFocus Foundation

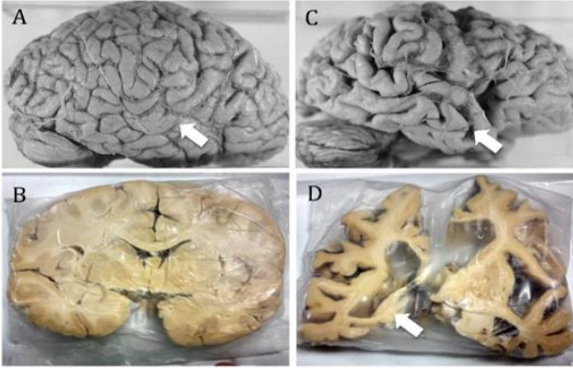
BrightFocus®
Foundation
Cure in Mind. Cure in Sight.

شكل (8) ترسيب لويحات الأميلويد على الخلايا العصبية والفرق بين خلايا عصبية طبيعية وأخرى لمرضى بالزهايمر

وتتكون اللويحات⁽¹⁾ من نوع من البروتين الموجود بالمخ يسمى بيتا أميلويد beta-amyloid، بينما تتكون الكتل داخل الخلايا العصبية كخيوط ملتوية بفعل تشوه يصيب بروتينا آخر يسمى تو tau، وقد لاحظ العلماء أن هذه البروتينات تزيد ضمن نظام معين - حيث تبدأ بالتواجد بمناطق المخ المسؤولة عن الذاكرة والتعلم ثم بقية المناطق - كلما تقدمنا في العمر، ولكنها تكون أكثر بكثير عند مرضى الزهايمر، والعلماء لم يتوصلوا تحديدا لدور هذه البروتينات ولكن الخبراء يعتقدون

¹ Querfurth HW, LaFerla FM (2010). *The New England Journal of Medicine* 362 (4): 329-44

أنها تمنع توصيل الإشارات بين الخلايا العصبية وتعرقل الأنشطة اللازمة لاستمرار حياة الخلية. وما هو مؤكد لدي العلماء هو أنه بمجرد ظهور المرض يكون قد سبقته عملية موت وتحلل طويلة - تمتد لسنوات - لخلايا المخ التي تقوم بحفظ المعلومات واسترجاعها. ويموت الخلايا العصبية ، يتقلص المخ ويحدث به ضمور ، ويفقد شكله المتجدد



شكل (9) تلف الخلايا العصبية فى المخ نتيجة الزهايمر (صورD,C) مقارنة بمخ طبيعى (صورA,B)

سبب مرض الزهايمر - الخرف:

لم يتمكن العلماء من التعرف حتى الآن علي السبب الواضح والمباشر لهذا المرض، ولكن نتيجة للأبحاث المستمرة لما يقرب من 15 عاما تمكنوا من التعرف علي مجموعة من

العوامل التي من الممكن أن تتضافر لتؤدي في النهاية إلى مرض الزهايمر. وأهم هذه العوامل:

1-التقدم بالعمر: وهو أكثر العوامل المشجعة لظهور المرض، حيث أن غالبية المرضى يصابون به بعد سن الخامسة والستين ، وتزداد فرصة المرض بنسبة الضعف كل خمسة أعوام تالية لهذا السن حتى تصل إلى نسبة 50% عند سن 85.

2-العوامل الوراثية: حيث أن فرصة حدوث المرض تزيد عند الذين أصيب أحد والديهم أو أجدادهم بهذا المرض مقارنة بالأشخاص الطبيعيين.

3- الأمراض التي تؤثر علي الأوعية الدموية الموجودة في المخ والتي تؤدي إلى احتقان هذه الأوعية الدموية بالدم.

4- اصابات الرأس الخطيرة تزيد من فرص الإصابة بالمرض كالترتبة أو كسر فى قاع الجمجمة أو كسر فى عظام الجمجمة مما يؤثر على خلايا المخ.

علاج مرض الزهايمر - الخرف المبكر

لأن لا يمكن للعلاج أن يساعد على إبطاء تطور مرض الزهايمر أو الخرف المبكر، أو الشفاء من المرض بصورة قطعية ولكن العلاج يلطف من الأعراض علاوة على أن توفير الخدمة الجيدة للمريض ودعمه يجعل الحياة بالنسبة له أحسن. ومع أن أغلب ما عرف عن هذا المرض كان خلال الخمسة عشر عاما الأخيرة إلا أنه هناك جهود متسارعة وموسعة لمعرفة المزيد عن المرض ومتابعة الأبحاث لإيجاد طرق أحسن لعلاجها وتأخير ظهوره ومنع تطوره . وهناك بعض النتائج التي حصل عليها العلماء من خلال أبحاثهم ومتابعتهم لمرضى الزهايمر والتي ربما تؤدي إلى التقليل من شدة المرض أو التحسن بعض الشيء

بعض طرق الوقاية من الزهايمر

نشرت أبحاث⁽¹⁾ ،⁽²⁾ تحث الناس في أواسط العمر على ممارسة الرياضة للوقاية من الإصابة بالخرف عند تقدم العمر

¹) Forbes D, et.al.(2013). *The Cochrane Database of Systematic Reviews* 12: CD006489.

²) Rabins PV, et al. (2007) *The American Journal of Psychiatry*. December 2007;164

بهم. واكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض كانوا أقل نشاطا وممارسة للرياضة عن نظرائهم.

أما أهم الخطوات الوقائية للحماية من مرض الزهايمر فتتمثل بالنوم بشكل كاف، وخصوصاً أن أدمغة الأشخاص الذين يعانون من الأرق هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض مع التقدم في السن.

وتتمثل الخطوة التالية بالحرص على النشاط الدماغى خصوصاً عند التقدم في السن، مثل القراءة، ولعب الورق أو الشطرنج أو الكلمات المتقاطعة أو غيرها من النشاطات العقلية التي تحفز على استخدام قدرات الدماغ الاستيعابية.

ويعتبر اتباع حمية غذائية متوازنة من أهم الخطوات الوقائية، وخصوصاً أن هناك الكثير من العناصر الغذائية التي تساعد في عملية الفهم والاستيعاب، مثل حمض الفوليك وفيتامين "ب9" الموجود في الخضروات الورقية مثل السبانخ، والبقوليات مثل العدس، والخضار ذات الأضلاع مثل الملفوف والكرنب، والقرنبيط، وكلها تقي الجسم من عنصر الهومو- سيستين المرتبط بضعف الإدراك.

ومن العناصر المهمة أيضاً الأوميغا 3 الذي يحمي الدماغ ويقوي الخلايا. أما أهم مصادر الأوميغا 3 فهي الأسماك، وحبوب زيت السمك، والمكسرات مثل الجوز واللوز والبندق والفول السوداني، بالإضافة إلى زيت الزيتون. ومن المهم جداً تناول مضادات الأكسدة، الموجودة في التوت والكرز والفاكهة ذات الألوان القوية مثل الرمان، والشوكولاته السوداء اللون.

ويعتبر فيتامين "إي" مهم أيضاً، حيث يتوفر في المكسرات وبزر اليقطين ودوار الشمس، ويحمي من التهابات الدماغ. أما تناول اليقطين والطماطم والجزر والشمندر المطهوه بشكل جزئي، فتمد الجسم بحامض الفوليك والحديد، ما يساعد على تقوية القدرة الاستيعابية.

وأخيراً، تنشط القهوة الغنية بالكافيين خلايا الدماغ، وتحفز النشاط، ما يقي من مرض الزهايمر⁽¹⁾.

وأكد الدكتور عبد اللطيف عمارة، أستاذ علم النفس في جامعة المنصورة بمصر والخبير في علم النفس أن هناك أسباب تؤدي إلى الوقاية من الإكتئاب والزهايمر منها :

¹) <https://arabic.cnn.com/scitech/2015/07/26/protect-your-body-against-alzheimers>

-عدم تعاطي التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات. وعدم ارتداء الذهب للرجال حيث أكدت الدراسات الأجنبية أن الرجال الذين لا يلبسون الذهب لا يظهر عندهم اكتئاب عند كبير السن^(1، 2). كما أن تقوية الإيمان وحسن الظن بالله سبحانه وتعالى ، والحرص على حفظ القرآن الكريم؛ فهو يقي من الإصابة بالزهايمر، بحسب ما أكده الباحثون مؤخرًا⁽³⁾.

أسباب تؤدي إلى تأخر الشيخوخة:

- 1- الغذاء الصحي الموزون الذي يحتوي على كميات وافرة من مضادات التأكسد والفيتامينات والمعادن التي تصون الخلايا وتحميها من الملوثات والسموم، بإذن الله تعالى
- 2- تناول العناصر الغذائية طازجة غير محفوظة في حواظ كيميائية وغير ملوثة بالمبيدات الحشرية السامة للخلايا
- 3- ممارسة الرياضة في الهواء الطلق

¹) <http://healthy-life-journal.blogspot.com.eg/2013/02/gold-is-not-healthy-for-men.html>

²) Yun-Ru Ruby Chen, et.al (2012)

³) <http://woman.islammesssage.com/article.aspx?id=5180>

4-الإبتعاد عن المنكذات النفسية وابتباع تقنيات الأسترخاء الجسدي

5-توطين أنفسنا أن نعيش طبيعيين بسطاء تاركين تعقيدات الحياة والجري المضني لكسب المزيد من ماديات الحياة،

6-اجتناب كل ما يضغط على النفس من أحقاد وحسد وغيره ونميمة ونفاق وغرائز بهيمية.

7- طاعة الله بفعل المأمور وترك المحظور من أهم العوامل التى تبعث على نضارة البشرة وحيويتها. فما تحريمه شرب الخمر ولعب الميسر وأكل لحم الخنزير وممارسة الزنا إلا لفوائد جمة تجنيها أجسادنا ولنحافظ عليها وقد أكتشف الماديون بأنفسهم سر هذا التحريم الإلهي لبعض الأمور. فقد أكتشفوا مثلا أن الإدمان على شرب الخمر يرهق خلايا الجسد ويعجل بشيخوختها، هذا لإضافة إلى أتلافه خلايا عضو هام وغال في الجسد، الأ وهو الكبد⁽¹⁾.

¹⁾ www.khayma.com/alzayir/aging.htm

البراهين العلمية فى الآية الكريمة:

نجد الإشارة العلمية الدقيقة فى قوله تعالى: (وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلًا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا) عن هذا المرض منذ أكثر من أربعة عشر قرنا من الزمان بينما لم يتطرق إليه العلماء إلا فى 1906 أى منذ قرن من الزمان وهذا يدل على أن القرآن الكريم هو كتاب علم وهداية للناس أجمعين.

ولنتأمل قوله عز وجل: (وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمْرِ لِكَيْلًا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا) فإن هذه الآية الكريمة أعطتنا عدة حقائق علمية منها:

* أن بعض الناس يصابون بهذا المرض وليس كل الناس فى السن المتقدمة، وهذه حقيقة علمية إذ وجد بعض المسنين والطاعنين فى السن من حفظة القرآن الكريم والعلماء ما أصيبوا بهذا المرض وكانوا ذو ذاكرة جيدة. وأن مرض الخرف المبكر يكون فى مرحلة متقدمة فى العمر وأنه لا يظهر لصغار السن وأن السمة الرئيسية فى هذا المرض هى فقدان الذاكرة

*وأن المعلومات التى كانت مخزنة من قبل قد فقدت مما يدل على تلف الخلايا التى كانت تختزن هذه المعلومات وهذا ما اثبته العلم الحديث من خلال الدراسات المكثفة التى تمت فى السنوات الأخيرة من القرن العشرين ، وصدق الله العظيم وبلغ رسوله الأمين وإنى على ذلك من الشاهدين

اللهم ارحم ضعفنا واجبر كسرنا وبلغنا مما يرضيك آمالنا
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الفهرس

6.....	<u>تمهيد:</u>
9.....	<u>الفصل الأول: ضعف الإنسان كما بينه القرآن.</u>
51	<u>الفصل الثانى: أنواع ضعف الإنسان</u>
88	<u>الفصل الثالث العجز والشيخوخة</u>
120	<u>الفصل الرابع الوقاية من أسباب الشيخوخة المبكرة</u>
148	<u>الفصل الخامس لطف الرقيب فى وهن العظم والمشيب</u>
184	<u>الفصل السادس التتكس فى الخلق</u>
213	<u>الفصل السابع أرذل العمر (الزهايمر).</u>





نبذة مختصرة عن السيرة الذاتية للسيد الأستاذ
الدكتور/ حنفى محمود مد بولى - الأستاذ بقسم الفيروسات بكلية
الطب البيطرى – جامعة بنى سويف

المؤهلات العلمية:

دكتوراة الفلسفة في العلوم الطبية البيطرية (ميكروبيولوجيا أمراض
الحيوان) في 1987/6/25
* الحصول على ليسانس أصول الدين قسم التفسير من جامعة الأزهر
عام 1999.

الحالة الوظيفية :

* قائم بأعمال رئيس قسم الفيروسات بالكلية منذ 1993 حتى
1998/9/13 ثم رئيسا للقسم حتى 2016/1/9.
* عضو بمجلس الكلية واللجان العلمية المنبثقة منه (لجنة شئون التعليم
والطلاب ، لجنة الدراسات العليا ، لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة) منذ
1994 وحتى الآن ، مدير وحدة ضمان الجودة بالكلية منذ 2007 حتى
2012

مناصب إدارية بجامعة بنى سويف

* المشرف على إدارة البحوث فى 2009 ، مدير مركز نظم المعلومات
الإدارية فى 28 أكتوبر 2009 – 2010/9/30 ، ومدير وحدة إدارة
مشروعات التطوير ، والمدير التنفيذي للمعلومات ، عضو اللجنة
القومية لمشروعات تكنولوجيا المعلومات والاتصالات IC صدر
القرار للعمل TP ، ومنسق مشروعات تكنولوجيا المعلومات
والاتصالات بالجامعة ICTP ، عضو اللجنة العليا لإدارة البحوث
بالجامعة بقرار رئيس الجامعة رقم 226 بتاريخ 2009/6/21 ، وعضو
مجلس إدارة مركز ضمان الجودة بجامعة بنى سويف 2009 ، عضو

أ.د./ حنفى مذبولى - وخلق الإنسان ضعيفا

اللجنة التنفيذية لإعداد وكتابة الخطة الإستراتيجية لجامعة بنى سويف

2014/2009

مهام علمية للخارج:-

مهمة علمية لدولة اليابان لمدة ثلاثة أشهر فى الفترة من 2007/7/13 حتى 2007/10/12

عدد الرسائل العلمية التى أشرف عليها سيادته: 80 رسالة ماجستير،

ودكتوراة، أو التى قام بتحكيماها : (50 رسالة ماجستير ودكتوراة

بكليات الطب البيطرى بالجامعات المصرية

براءة الاختراع :

الحصول على براءة اختراع رقم 24131 فى 2008/7/30 بعنوان " طريقة جديدة لتحضير لقاح مثبط ضد فيروس غدة فابريشيوس فى الدجاج من عترة مصرية ومستحلب فى زيت حبة البركة"

الجوائز العلمية :

جائزة الدولة التشجيعية فى العلوم البيولوجية لعام 2002 ، وجائزة أحسن بحث فى المؤتمر العلمى السابع بكلية الطب البيطرى جامعة القاهرة 2002، وجائزة أحسن بحث فى المؤتمر العلمى الثالث بكلية الطب البيطرى ببني سويف-جامعة القاهرة 2003.

الدروع العلمية والتكريم :

1- دروع من كل من: جامعة القاهرة 2002 ، فرع الجامعة ببني سويف 2002 كلية الطب البيطرى عن المؤتمرات العلمية لعام 2003 ، 2005 ، 2007 ، المؤتمر العلمى السابع للإعجاز العلمى فى القرآن والسنة دبنى مارس 2004 ، و النقابة العامة للأطباء البيطريين 2007 ، جامعة بنى سويف 2009 ، مؤسسة خميس للتنمة ، والكلية الحربية السودانية 2010 ، وجامعة جنوب الوادى 2010 ، وجامعة الأزهر 2010 ، وقصر العلوم بالمنستير بتونس مارس 2012 ، وكلية الهندسة بجامعة كررى بالسودان لجهوده فى الإعجاز العلمى فى القرآن والسنة ، أكثر من 30 شهادة تقدير من الهيئة العالمية للإعجاز العلمى فى القرآن والسنة للمشاركة بأبحاث علمية فى مؤتمراتها العالمية والدولية والمحلية، ومن مديريات التربية والتعليم بمحافظات مصر ،

عدد الأبحاث المنشورة باللغة الإنجليزية فى مجال التخصص

(الفيروسولوجيا والبيولوجيا الجزيئية) : 90 بحثا ، فى مجلات دولية

ومحلية متخصصة وفى مجال الإعجاز العلمى: 12 بحثا والعديد من

الكتب والكتيبات والمقالات بموقع طريق

أ.د./ حنفى مدبولى - وخلق الإنسان ضعيفا

الإسلام (<http://ar.islamway.net/scholar/4209/D8>)
وتسجيلات القنوات الفضائية ومحاضرات عن الإعجاز العلمى فى
القرآن والسنة وبقناة أ.د./ حنفى مدبولى على
التليجرام (<https://t.me/joinchat/AAAAAE>) وعلى قناة
اليوتيوب