

السَّهْر المَضْر

لماذا الحديث عن السَّهْر؟

لِما فيه من الأضرار والأخطار على الفرد والمجتمع ، وعلى الصحة والإنتاج، وعلى العبادة والروحانية، وعلى التوازن النفسي والجسدي. ولِما حصل فيه من التفريط في رعاية الأسرة والأولاد، فيأتي الوالد وهم نائمون، ويخرجون إلى المدرسة وهو نائم، فمتى يحصل اللقاء بينهم؟! ولِتصوُّر بعض الشباب بمن فيهم صغار السن، أن السَّهْر فخر ورفي! لذا كان الحديث عنه مطلوب، فلا بد من علاج هذا الموضوع الخطير دون تساهل أو تهاون لأنه يمسّ صحتنا الجسدية والنفسية والاجتماعية... والعبادية.

المرض أصبح وباءً عاماً

والسَّهْر العبثي المضّر إلى ساعات متأخرة من الليل أو حتى إلى قبيل الفجر، من الظواهر التي بُلينا بها في هذا الزمان، والتي ظهرت في الأمة وانتشرت... حتى تغيّرت مفاهيم وعادات كثيرٍ من الناس، لم تكن شائعة من قبل بين الصغار والكبار والذكور والإناث، فترى الناس في الليل قياماً وفي أوّل النهار نياماً، ويعُدُّون ذلك تقدماً ومن مظاهر التحضُّر، حتى أن بعضهم يُعاتب مَنْ لا يُشاركه السَّهْر بل يلومه!!

وأما الذين ينامون باكراً نسبياً، أو بعد صلاة العشاء فهؤلاء يُقال لهم أنكم تنامون (كالدجاج)... فأصبحت سُنَّة نبيِّنا وأهل بيته صلوات الله عليهم، وأفعال أهل الفطرة المناسبة لطبيعة الإنسان وحاجاته، تُشَبَّه بمثل هذا

التشبيه!

وكان سلفنا الصالح من أهل العلم والتقوى والعبادة، ينامون بعد صلاة العشاء حتى يقوموا الليل.

وفي أحيان ليست قليلة، وخاصة في أجواء متهاونة، يكون هذا السهر على ما يُغضب الله عزَّ وجلَّ من اللُّهو واللَّعب والغفلة والقيَل والقال والغيبة والنميمة وهذا فيه خطر عظيم وخسارة جسيمة على الدِّين والدنيا، وبعض الناس يسهرون غالباً فيما لا تحمد عقباه من الملاهي والملاعب والتجول في الشوارع والجلوس على الأرصفة ثم ينامون عن أداء صلاة الفجر في وقتها، وبذلك يتصفون بصفات المنافقين الذين لا يأتون الصلاة إلا وهم كسالى أو يؤخرونها عن أوقاتها.

سُنَّة الإسلام النوم باكراً

والسُنَّة الإلهية التي شاءها الله تعالى لعباده، هي في اختلاف أعمال اللَّيل مع أعمال النهار، من هنا كانت سُنَّة الإسلام النوم باكراً.

يقول الله تعالى: [الفرقان: 47] { وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا * }.

ويقول سبحانه: [غافر: 61] { اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا }.

فإنَّه تعالى جعل الليل سكناً ولباساً يَغشى العالم، فتسكن فيه الحركات، وتأوي فيه الحيوانات إلى بيوتها والطير إلى أوكارها، وتستجم فيه النفوس وتستريح من كدِّ السَّعي والتَّعب، حتى إذا أخذت منه راحتها وسباتها، جاء فالق الإصباح سبحانه وتعالى بالنهار... فانتشر الحيوان وتصرف في معاشه

ومصالحه وخرجت الطيور من أوكارها.

لقد سنّ الله عز وجل للإنسان نظاماً للعمل والراحة فجعل الليل للنوم والراحة
والسكون، وجعل النهار للعمل والكد والنشاط .

فالنوم نعمة عظيمة من نعم الله، وفوائده لا تحصى، ويكفي أنه حاجة

ضرورية للجسم لا يمكن للإنسان الاستغناء عنه ولكن أسلوب حياتنا

العصرية واختراع التلفاز ووسائل اللّهُ جعلتنا نتخلى كثيراً عن هذا النظام

ونخالف ما سنّه الله تعالى لنا، فبدلاً من ذهاب الطالب الى النوم مبكراً في

أول الليل وفيه المنفعة الكبرى، يذهب إلى ما يلهيه ويشغله الى ما بعد

منتصف الليل، إما مع جمع من الأصدقاء والحديث في أشياء لا طائل ولا

فائدة منها، وإما أمام القنوات الفضائية التي تظل تعمل وتبث برامجها على

مدار اليوم.

السّهر ثلاثة أقسام

القسم الأول : السّهر في طاعة الله تعالى:

1 - كالسّهر في متابعة مصالح المسلمين المختلفة والتباحث في شؤونهم أو

حماية ثغورهم..

2 - السّهر في طلب العلم، وهكذا كان أسلافنا الأوائل، يُحَيون ليلهم في

الدرس والمباحثة للعلوم المختلفة والنافعة.

3 - السّهر مع الضيف والأهل والزيارات الأخوية أو غيرها، ومنه السّهر مع

الزوجة كما ذكر في الأحاديث الشريفة.

يقول رسول الله _ا: لا سهر إلا في ثلاث : متهدد بالقرآن، وفي طلب العلم،

أو عروس تهدي إلى زوجها بحار الأنوار، ج76، ص178. .

4 - السَّهْرُ لِلجِهَادِ وَالمرَابِطَةِ.

قال رَسُولُ اللَّهِ _ا: «حُرِّمَتِ النَّارُ عَلَى عَيْنِ سَهْرَتٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ».

5 - السَّهْرُ لِلتَّعْبُدِ، قال الله جَلَّ جلاله في صفة المتقين: [الذَّارِيَات: 17-18]

{كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ * وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ *}

وقال رسول الله _ا: لا سهر إلا لأحد رجلين: لمصلٍ أو مسافرٍ.

ومن دعاء الامام علي بن الحسين _ج يوم عرفة: «...وأعمر لي لي لي بايقاظي فيه لعبادتك...».

6 - وأما السَّهْرُ لِلْمَصَالِحِ الدُّنْيَوِيَّةِ كالتجارة فهو مكروه في الليل... أو

المناوبات في العمل.

عن أبي عبد الله _ج قال: «مَنْ بات ساهراً في كَسْبٍ ولم يُعْطِ العَيْنَ حَظَّهَا

(حَقَّهَا) من النوم فَكَسَبَهُ ذلك حرام».

وعنه _ج قال: «الصَّنَاعُ إِذَا سَهَرُوا اللَّيْلَ كُلَّهُ فهو سحت».

7 - أو المشاكل الصحية له أو لأفراد أسرته .

8 - والسَّهْرُ لمعالجة المشاكل المختلفة.

فالسَّهْرُ في طاعة الله مطلوب أو لا بأس به، بشرط أن لا يترتب عليه ضياع

واجب (وفي المسألة تفصيل)، كتفويت صلاة الفجر مثلاً.

وقد يُلبِّس الشيطان على كثير من الناس سهرهم مبرراً لهم من أجل طاعة الله

تعالى فيسهرون لمعالجة قضية ما... فيمتد بهم الحديث من موضوع إلى

موضوع وتذهب الساعات وهم منهمكون في حديثهم، ولو أنصفوا أنفسهم

لعلموا أن هذا الموضوع أو تلك المسألة لا تحتاج كل ذلك الوقت وذلك

السَّهْرُ، فلماذا نخادع أنفسنا ونضيع أوقاتنا ونهمل أسرنا في أمر نبالغ في

تقدير أهميته؟

قال الإمام علي _ج:

«رُبَّ مَغْبُوطٍ فِي أَوَّلِ لَيْلِهِ قَامَتْ بِوَآكِبِهِ فِي آخِرِهِ».

القسم الثاني: السَّهْر في معصية الله:

1 - كالسَّهْر في لعب الورق.

2 - أو حفلات الغناء والموسيقى، أو متابعة القنوات الفاسدة.

3 - أو قضاء السَّهْر في أكل لحوم البشر بالغيبية والنميمة والشتائم والبهتان.

4 - فضلاً عن سهر أهل الفسق الذين يسهرون في الأسواق والمقاهي

المعروفة وأماكن السوء.

5 - وسهر قرناء السوء الذين لهم الأثر الكبير على سلوكيات الفرد وتفكيره،

فالشباب يتأثر بهم ويتوافق تفكيره معهم فينقاد خلف ما يقترفونه من سلوك

وممارسات.

القسم الثالث: السَّهْر العبثي:

وهذا السَّهْر هو الآخذ بالانتشار في هذه الأيام، والذي أقل ما يُقال فيه، أنه

قاتل للوقت والعمر.

صحيح أنه لا يتخلله حرام ظاهر، لكنَّ عبثيته تُفسِّي القلب وتُضيِّع الخيرات

الكثيرة والفرص التي لا تعود أبداً، كما يظهر في طيِّ هذه الصفحات

آثار السَّهْر وأضراره

إن للسهر آثاراً مضرّة على الفرد والأسرة والمجتمع ككل..

ولا ننسى أن السَّهْر استخدم للتعذيب بالحرمان من النوم المؤدي إلى الانهيار.

ولذا نذكر بعض آثاره وأضراره :

أولاً: هو أمر مكروه، لما روي عن النبي _ أنه كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ
وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا.

وقال البعض مستهجنًا: أَسْمَرًا أَوَّلَ اللَّيْلِ ونومًا آخر؟

ثانيًا : إضاعة صلاة الفجر وتفويتها:

بات الكثير يتهاون فيقول: دائماً ننصرف قبيل الفجر فننام ولا نصليها، أو

نصليها في آخر وقتها!!!

وحتى مَنْ قام اللَّيْلَ أو طلب العلم إذا خشي فوات هذه الصلاة فإنه لا يصح
منه ذلك.

هذا يقال في مَنْ قام الليل، فكيف بمن أسهر ليله على القيل والقال والدردشات

والخبريات... ثم ينام عن الصلاة المكتوبة!!

قال رسول الله _ ا: «إِنَّ أَثْقَلَ الصَّلَاةِ عَلَى الْمُتَأَفِّقِينَ صَلَاةُ الْعِشَاءِ وَصَلَاةُ

الْفَجْرِ وَلَوْ يَعْلَمُونَ مَا فِيهِمَا لَأَتَوْهُمَا وَلَوْ حَبَوًّا»

فهل يُعذر من ينام كل يوم عن الصلاة ويُتسامح معه... فشتان بين مَنْ تغلبه

عينه في السَّهر مرة لمرض أو تعب أو أرق... وبين من اعتاد النوم عن

الصلاة كل يوم!!

(فكيف بمن أسهر ليله على الأفلام والمسلسلات ومشاهدة القنوات الفضائية،

وأثرها العقائدي الذي يزرع عقيدة الإسلام في نفوس أبنائه.

وكذلك الأثر الثقافي والعلمي والسياسي الذي لا تخفى كوارثه وعلى كل

الأصعدة ودخول كثير من العادات الغربية إلى بيوت المسلمين، والإعجاب

بالنمط الغربي للحياة بدعوى الحرية وتساوي الحقوق.

وكذلك الآثار الأمنية وما يرتبط بالجريمة والأفكار العدوانية والسلوكيات

المنحرفة، حيث ساعدت هذه الأفلام والصور في شيوع الرذيلة وسهولة

ارتكابها وعلاوة على ذلك تعويد الناس على وسائل محرمة كالخلوة

والاختلاط والمعاكسة ودعاية الخمر والمسكرات واستسهال الأذية

والعدوان والقتل وغيرها.

وأيضاً الأثر الاجتماعي كانتشار الزنا والارتباطات المحرمة والتهاون

بالأعراض وتفشي الطلاق ومحاربة تعدد الزوجات وانصراف المرأة في

اختيار الأزياء بطريقة هوسية مرضية وآخر صرعات الموضة والجرأة في

محادثة الرجال...

وضعف القيام بحقوق الوالدين وقطع صلة الأرحام وتفكيك الأسر وإهمال

حقوق الجيران.

وهناك الكثير من السلبيات الأخرى والتي يصعب حصرها.

ثالثاً: فوات بركة البكور في أول النهار فالذين يسهرون يحرمون أنفسهم هذا

الوقت الذي قال فيه النبي _: بورك لأمتي في بكورها.

ورأى عبد الله بن عباس ابناً له نائماً نومة الضحى فقال له: قُمْ أَتْنَامُ فِي

السَّاعَةِ الَّتِي تُقَسَّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقُ؟

وذلك لأنه وقت طلب الرزق والسعي فيه شرعاً وعرفاً عند العقلاء وقد قال

عليه وآله الصلوة والسلام: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا».

وقال عليُّ _ج: مِنْ الْجَهْلِ النَّوْمُ فِي أَوَّلِ النَّهَارِ، وَالضَّحِكُ مِنْ غَيْرِ عَجَبٍ.

فَأَمَّا النَّوْمُ الْخُرْقُ : فَنَوْمُ الضُّحَى (بعد شروق الشمس) يَقْضِي النَّاسُ

حَوَائِجَهُمْ وَهُوَ نَائِمٌ.

رابعاً: إهمال المنزل وأهله، فالسهر والتلذذ بالسمر في المقاهي أو

الاستراحات أو بمشاهدة القنوات والفضائيات... يُنسيه أسرته وأهله ووالديه

وقضاء حوائجهم، فهو مشغول عن متابعة أولاده ورعايتهم والنظر في

مصالحهم وقضاء حوائجهم، فأعدَّ يا أخي وحببي للسؤال جواباً وللجواب

صواباً.

كما أن الاستمرار على هذه العادة قد يؤدي إلى الخلافات والانفصال بين

الزوجين جراء التخلي عن المنزل والأولاد مما يؤدي إلى الطلاق والفرق!!

خامساً: التفريط في الأداء الوظيفي أو المدرسي أو التجاري فإذا كان الشاب

يسهر إلى ساعات متأخرة من الليل فكيف تكون حاله في حضوره لمدرسته

مبكراً؟!!

وهل يمكن للموظف أن يأتي لعمله في الوقت المحدد؟

وإذا أتى على سبيل الافتراض في الوقت المحدد، فهل سيكون لحضوره

فعاليتته ونشاطه المطلوب؟

أم يكون على حالة يرثى لها؟!!

فجسم الإنسان لا بد أن يأخذ قسطاً من الراحة حتى يستعيد قدراته ونشاطاته

الفكرية والبدنية؛ وبدون هذه الراحة سيظل طيلة يومه متعباً قلقاً.

سادساً: السهر مخالفة للسنة الإلهية، فهناك فطرة الله سبحانه التي لا يمكن

تبديلها.

قال تعالى: [الرُّوم: 30] {فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ

اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ}.

فلماذا يخالف المسلم هذه السنة الربانية والحكمة الإلهية؟

يقول الله عز وجل: [القَصَص: 73] {وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ

لِنَسْكُتُوا فِيهِ وَلِنَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ * {.

وقال تعالى : [النَّبَأِ: 10-11] {وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا * {.

فللنوم الدور الأهم في إحداث الاستقرار والتخفيف من الضغط النفسي في الوقت الذي يلعب السهر الدور العكسي ويجعل الإنسان دائم التوتر وسريع الاستثارة والغضب.

قال تعالى [آلِ عِمْرَانَ: 154] {ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا} .
سابعاً: السهر وأضراره على صحة الإنسان:

وهذه تكاد لا تحصى، خاصة على الأعصاب والهرمونات ووظائف الأعضاء المختلفة، فأضرار السهر متنوعة حيث يؤدي إلى البنية الهزيلة، وضعف المقاومة ويُعرض الجسم لمختلف الأمراض.
وأضراره النفسية أيضاً كبيرة جداً...

قال أهل الاختصاص: إذا استمرَّ - أي على السهر - وأصبح عادة لديه فقد يصبح ذلك التأثير دائماً وتصطبغ به شخصية الفرد وسلوكياته فيبدو متعكراً المزاج، سريع الاستثارة غير قادر على تحمُّل المهام التي تتطلب الجهد والتركيز.

وكثيراً ما يراجع العيادة النفسية أشخاص لديهم مشكلات نفسية وبدنية ناتجة عن اضطرابات في النوم كالكآبة والحزن وتعكر المزاج وسرعة الانفعال والقلق والتوتر وضعف التركيز والتشتت الذهني وسرعة النسيان والكسل والفتور وسرعة الإجهاد واحمرار العينين وانتفاخهما وسواد تحت العيون...
والسهر من أقوى العوامل المؤثرة على الجهاز المناعي والمثبطة لنشاط

الجسم.

لذا ينصح من يريد الإبداع والإنتاج وزيادة القدرة العقلية والجسدية بالنوم مبكراً بعد العشاء بساعة والاستيقاظ مبكراً لكي تنتظم حياته وتستقر صحته. وفي بريطانيا أكد د. جيمس هور - مدير معامل أبحاث النوم بجامعة لوبرا ببريطانيا أن عدم النوم ولو لليلة واحدة يضيع على الإنسان مقدرة الابتكار والإتيان بأفكار جديدة، وقد توصل إلى هذه النتيجة بعد تجربة أجراها على طلاب جامعيين بعد أن قضوا ليلة لم يذوقوا فيها طعم النوم، وجرى توجيه أسئلة إليهم، فكانت إجاباتهم عنها تفتقر إلى الفورية والنشاط الذهني. ولذلك نلاحظ أن الذين يدمنون سهر الليالي يعانون من الكسل والهزال وضعف البنية الجسدية.

كما أن النوم بمنزلة المأوى، ويساعدنا على مواجهة ضغوط الحياة. هذه الحقائق دعت فريقاً من الباحثين وعلماء النفس بجامعة فلوريدا الأمريكية إلى دعوة الآباء والأمهات والمعلمين إلى ضرورة تعليم الأطفال نظام النوم منذ الصغر بنفس طريقة تلقينهم آداب المائدة والمحادثة، وركّزت الدراسة التي قاموا بها على أن التعب العادي الناتج عن اللعب أو النزهة يساعد على النوم، كما أن الأحداث المحيطة بالطفل لها تأثير مباشر على نومه كالمناقشات العائلية والأفلام والمسلسلات المثيرة والعنيفة، وتكون مبعث قلق واضطراب دائم له.

والسهر بالليل يُفوّت على الجسم نوم اللّيل الذي لا تخفى فائدته، ونوم النهار لا يغني عنه بحال، وأن قليلاً من نوم اللّيل يكفي عن كثير من نوم النهار... ونوم النهار لا يُعوّض ولا يُعتبر بديلاً عن نوم الليل وذلك بسبب اختلاف

الجاذبية وطبيعة السكن وعوامل فيزيائية كثيرة.

وصدق الله العظيم حينما قال: [النَّبَا: 9-11] {وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا
اللَّيْلَ لِيَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا *}.

ولا يمكن تغيير هذه الطبيعة الفيزيائية ولا تغيير طباع الإنسان لكي يتعايش
معها، فالليل هو السكن وهو وقت الراحة.

يقول الله سبحانه: [يونس: 67] {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ
مُبْصِرًا}.

فالصبح يعين جسم الإنسان على الصفاء والتركيز والقدرة العقلية على
التفكير والإبداع والإنتاج.

والمدمن على سهر الليالي قد يُصاب بأمراض القلب المختلفة والتوترات
والقلق الدائم .

قال بعض الحكماء: النَّعَاسُ يُذْهِبُ الْعَقْلَ، وَالنَّوْمُ يَزِيدُ فِيهِ.

وقال السفاريني : لا ينبغي مُدافعة النَّوْمِ كثيراً، وإدمان السَّهْرِ، فإنَّ مُدافعة
النَّوْمِ وهجره مُورث لآفاتٍ أُخرٍ مِنْ سُوءِ المِزَاجِ ويُيسسه، وانحراف النَّفْسِ،
وجفاف الرُّطوباتِ المُعينة على الفَهِمِ والعمل، وتورث أمراضاً مُثَلِّفة، وما
قام الوُجُودُ إلَّا بالعدُل، فَمَنْ اعتصَمَ به فقد أخذ بحظِّهِ مِنْ مجامعِ الخَيْرِ.

ثامناً : السَّهْرُ وقلة النوم سبب من أسباب الحوادث، وفي دراسة أن 90% من

الحوادث الصناعية والحوادث المرورية سببها قلة النوم

تاسعاً: السَّهْرُ من أسباب النزيف الاقتصادي ، خاصة عندما يصبح من

عادات الأمة!

وقد رأى كاتب هذه الكلمات، رأى بنفسه الناس في أوروبا كيف يخرجون

باكرًا إلى أعمالهم وقبل شروق الشمس، وذلك بكلّ جدية ونشاط.

وفي مثالين فقط يُوضحان الصورة:

تصرف الولايات المتحدة الأمريكية 16 مليار دولار للتعامل مع المشاكل

الناجمة عن اضطراب النوم.

كما يصرف الأطباء في بريطانيا كل عام 215 ألف وصفة طبية لمرضى

يعانون اضطراب النوم.

فلو حسبنا تكلفة ذلك سواء قيمة الأدوية أو تكلفة العمالة الصحية لوصلت إلى

المليارات.

وختام المسك مع موعظة لأمير المؤمنين (عليه السلام)

قال ج عن صفات أهل العبادة في سهرهم:

طُوبَى لِنَفْسٍ... تَوَسَّدَتْ كَفَّهَا، فِي مَعَشَرَ أَسْهَرٍ عُبُونَهُمْ خَوْفُ مَعَادِهِمْ.

وقال في الغافلين اللاهين:

رُبَّ مُسْتَقْبَلٍ يَوْمًا لَيْسَ بِمُسْتَنْدَبِهِ وَمَغْبُوطٍ فِي أَوَّلِ لَيْلِهِ قَامَتْ بِوَآكِيهِ فِي آخِرِهِ.