

ظاهرة السحر

أسبابها ، آثارها ، علاجها

كتبه

عبد الله بن صالح الفوزان

«هذا البحث مختصر من دراسة طويلة تمت كتابتها في ١٤١٣/٢/٤ هـ»

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده، ونستعينه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله
أما بعد..

فإن الله تعالى بعلمه وحكمته خلق هذا الكون وجعله بيئة مناسبة للأحياء، وأودع فيه من المخلوقات والخصائص ما يلبي حاجة هؤلاء الأحياء، وفيه بمطالبتها، ويحقق لها الحياة بقدرته، وسيره على نظام بديع، فيه من التناسق والانتظام الشيء العجيب لمن رزقه الله تعالى التفكير والاعتبار^(١).

ومن ذلك أن الله تعالى جعل الليل والنهار يتعاقبان لمصالح الكائنات، فهذا للحركة والعمل والنشاط، وهذا للراحة والقرار والسكون، ثم تأمل مناسبة الليل للسبات والانزواء، ومناسبة النهار للنشاط والحركة، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا أَلِيلَ لَيْسًا ۖ وَجَعَلْنَا أَلْهَارَ مَعَاشًا﴾ [النبا: ١٠-١١] فحركة العمل والنشاط يليها الضوء والنهار، والرغبة في الراحة والسكون يليها الظلام والليل. وكيف يكون الأحياء لو دام النهار سرمداً إلى يوم القيامة؟ فأين يجدون الراحة والسكون والقرار؟ وكيف لو فقد الناس الضياء ودام الليل سرمداً إلى يوم القيامة.

إن تعاقب الليل والنهار أو الظلام والضياء ضرورة أساسية لنمو الحياة على الأرض، وبدون ذلك فالحياة مستحيلة، ولهذا نبه القرآن إلى حكمة ذلك للتأمل والاعتبار لعل الناس يشكرون، ولكنهم عن تدبر ذلك غافلون، قال تعالى: ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ اللَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِضِيَاءٍ أَمْ لَا تَسْمَعُونَ﴾ (٧٦) ﴿قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ النَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مَنْ إِلَهُ غَيْرُ اللَّهِ يَأْتِيكُمْ بِاللَّيْلِ تَسْكُونُونَ فِيهِ أَمْ لَا تُبْصِرُونَ﴾ (٧٧) وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ

(١) "القرآن والعلم الحديث" ص (٩٦).

فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٣﴾ [القصص: ٧١-٧٣] ^(١).

هذا وقد كان للحضارة المعاصرة تأثير كبير على حياة الناس، وتحول نظام معيشتهم، ذلك النظام الصحي النافع، في مواعيد الأكل ومواعيد النوم، إلى نظام آخر فيه من السلبيات ما يربو على الإيجابيات.

ومن ذلك ظاهرة السهر التي أصبحت من أبرز العادات التي ارتضاها الناس، لقد كان الناس منذ ثلاثين سنة أو قبلها بقليل لا يعرفون السهر بل كانوا ينامون بعد صلاة العشاء، ويستيقظون لصلاة الفجر وقد أخذوا كفايتهم من النوم، حتى في رمضان ما كان الناس يعرفون السهر إلى زمن قريب، بل كانوا ينامون بعد صلاة التراويح ويستيقظون آخر الليل للسحور، ثم بدأت ظهرت السهر في رمضان، ثم امتدت إلى ليالي الإجازات، ثم امتدت إلى أكثر أيام السنة، يظنون ذلك ضرباً من التحضر وأنه من ضرورات العصر، بل صارت الاجتماعات العائلية، والمناسبات الاجتماعية لا تقام إلا في الليل سواء أكان ذلك في المنازل أم المستراحات أم في البر.

أسباب السهر:

لقد صار الليل نهراً والنهار ليلاً عند كثير من الناس في هذا الزمان الكبار والصغار، الرجال والنساء، ولا سيما في شهر رمضان، وهذا له أسباب كثيرة، لعل من أبرزها:

١ - تغير نظام الغذاء عند عامة الناس، حيث صارت وجبة العشاء وولائم المناسبات والأعراس كلها بعد صلاة العشاء، بل بعدها بساعات، وهذا أمر حتمي يؤدي إلى سهر الداعين والمدعوين ولا سيما في ليالي الصيف القصيرة.

٢ - وجود ما يعين على السهر من وسائل النقل ومن وسائل الإضاءة التي صار لها أثر بارز في نشاط البيع والشراء ليلاً، فترتب على ذلك استمرار الأسواق إلى ساعة متأخرة من الليل، وكثرة الخروج إليها من الرجال والنساء ممن لهم حوائج يقضونها ومن لا هدف لهم إلا

(١) انظر كلاماً لابن القيم رحمه الله حول هذه الجزئية في "مفتاح دار السعادة" (٢٠٧/١).

مجرد التجول وحب الاستطلاع، بل إن أكثر الناس يعلل لذلك بحرارة النهار وبرودة الليل، وهذا في نظره هو السبب في كونه يقضي حوائجه ليلاً، فصارت الأسواق مزدحمة ليلاً بالرجال والنساء، ويزداد الأمر قبحاً وشناعة وخطرًا أن تكون المرأة وحدها أو مع صديقتها أو مع السائق، والله المستعان.

٣ - وجود فراغ عند بعض الناس أخفق في الاستفادة منه إلا في السهر في منزله أو خارج منزله، وقد عود نفسه على ذلك، لاسيما أنه ظهر أخيراً ما يسمى بالمستراحات التي تُقتل في أكثرها الأوقات، وتُنتهك المحرمات، وما تبع ذلك من منتزهات وأرصفة، وإلا فلا فراغ بعد صلاة العشاء، لأنه وقت راحة ونوم بعد جلسة مناسبة مع الأسرة.

٤ - ما ظهر في هذا العصر من وسائل إفساد القيم وتدمير الأخلاق والقضاء على ما عند الناس من عفة ونزاهة من الوسائل المرئية والمسموعة والمقروءة، والتي تبلغ أوجها ليلاً إمعاناً في إفساد الناس وإعانة لهم على السهر ليناموا عن صلاة الفجر ويتعودوا حياة الهزل واللعب والمجون، ويتعدوا عن حياة الجد والاجتهاد والاشتغال بالنافع المفيد.

السهر في نظر الإسلام:

لا ريب أن السهر الطويل أو المتواصل يخالف لتعاليم الدين وتوجيهات الوحي وقواعد الامتثال، كما أنه يخالف للقواعد الطبية والصحية والنفسية والاجتماعية، وقد نص أهل العلم الأولون على أن السهر في القيل والقال والقصص ونحو هذا مما هو مباح أنه مكروه، وأما السهر في مجالس الفسق والغيبة والنميمة فهو محرم في الليل أشد من تحريمه في غيره^(١)، وإذا كان الأمر كذلك فماذا يقولون عن سهر الناس اليوم على آلات اللهو والطرب وأمام الفضائيات التي تفسد الأخلاق وتلوث الأعراض، وما يترتب على ذلك من إضاعة الصلوات واتباع الشهوات، إن سهر الناس اليوم يتراوح بين الكراهة والتحريم، وهو إلى التحريم أقرب لقيامه على أمور منهية عنها، ولأنه قد يكون وسيلة إلى فوات واجب أو حصول مضرّة.

(١) انظر: "رياض الصالحين" ص (٤٨٥)، "فتح الباري" (٧٣/٢).

والسهر لا يكون مندوباً أو واجباً إلا إذا دعت إليه نصوص الشرع وشواهد، كالقيام والتهجد والمدارس والمذاكرة والرباط في سبيل الله، أو لتحقيق مصالح الأمة وتحصيل النفع العام، كسهر الأطباء، ورجال الحسبة، ورجال الأمن، ونحو ذلك مما يدخل تحت الضابط المذكور، وتحكمه قاعدة المصالح والمفاسد في الشريعة، وما عدا ذلك فهو سهر في غير محله، لأن الله تعالى جعل الليل لباساً واسترخاء ونوماً، وليس السهر الطويل والمتواصل إلا استثناء تدعو إليه الضرورة والحاجة، والاستثناء لا يقدم على الأصل ولا يحل محله ولا يصير بدلاً عنه^(١).

آثار السهر:

وقد كان لهذا السهر آثارٌ نفسية واجتماعية وصحية واقتصادية وأمنية، وفي مقدمة ذلك كله ما يتعلق بالدين وعبادة المسلم.

فمن آثاره النفسية التوتر والقلق وعدم الراحة في النهار، ولعل سبب ذلك ضياع الأوقات وحياة الاضطراب التي جعلت الحياة في نظر غالب المدمنين على السهر رخيصة لا غاية لها ولا هدف.

ومن آثار السهر الاجتماعية اختلال نظام الأسرة وضياع أمر القوام، ويظهر ذلك جلياً في عدم اتفاق أفراد الأسرة الواحدة على نظام معين - كما كان الأمر من قبل - فالاختلاف في وقت النوم واليقظة، والدخول والخروج، ومواعيد الأكل قد حل محل الاتفاق على موعد محدد لجميع الأفراد، فهذا يسهر إلى منتصف الليل، وهذا إلى الفجر، وهذا أمام شاشات الفضائيات، وهذا مع رفقته... وهذا يتعشى في المنزل، وهذا خارج المنزل، وقُلَّ أن توجد مثل هذه الأسرة تجتمع على طعام واحد.

وفي السهر -أيضاً- سوء معاشرة الرجل لزوجته ولأهله، والتقصير في حقهم، فإن من الناس -ولاسيما بعض المتزوجين- من لا يقيم لزوجته ولا لأهله ولا لأولاده وزناً، فتراه يفضل السهر مع زملائه في الحدائق والمستراحات إلى ساعة متأخرة من الليل أو إلى الفجر،

(١) انظر: "فتاوى ابن تيمية" (٣٠٨/٢٢)، "فتح الباري" (٧٣/٢)، "مجلة الدعوة" العدد (١٧٢٩) ذو القعدة ١٤٢٠ هـ.

يفضل ذلك على معاشرة أهله ومؤانستهم، ويختلق لذلك الأعذار والأكاذيب، ثم يأتي آخر الليل بأعصاب مكدودة ونفس شائنة، ويدير لها ظهره، والويل لها إن تكلمت أو سألت!.
وأما آثار السهر الصحية فهي كثيرة، تحدث عنه الأطباء، وأظهرتها الدراسات العلمية التي قام بها متخصصون في الأمراض العصبية والنفسية، وأثبتت نتائج مذهلة وحقائق يجب الوقوف أمامها، وقد اتفقت كلمة الأطباء والخبراء على مطالبة الإنسان بالنوم مبكرًا.

فأولاً: للسهر تأثير على جهاز المناعة، فقد عكفت جامعة تورنتو بكندا على دراسة هذا الموضوع طوال السنوات العشر الأخيرة، وتبين أن السهر وقلة النوم تسبب خللاً في جهاز المناعة عند الإنسان، وهذا الجهاز هو خط الدفاع الأول والأخير ضد الأمراض، وقد أثبتت هذه الدراسات أن هناك أمراضاً كثيرة كانت خافية وغير معروفة السبب، فتبين أن قلة النوم وراءها، وأن جهاز المناعة مبرمج على ساعات اليقظة وساعات النوم التي يحتاجها الإنسان، وعند حدوث تغيير في هذه الدورة اليومية يصاب هذا الجهاز بالتشويش والخلل.

ثانياً: وللسهر أثر على الكفاءة العضلية التي يقوم بها بدن الإنسان، فقد ثبت من خلال التجارب التي أجراها عدد من علماء التربية البدنية أن الوظائف الجسمية تزداد قوتها وتنقص بين وقت وآخر خلال اليوم الواحد، حيث تظهر الكفاءة العضلية في الزيادة تدريجياً عند الساعة الرابعة صباحاً، وتبلغ أقصى مداها في الساعة السابعة صباحاً، وتستمر على هذا المستوى حتى الحادية عشرة، وبعد ذلك يبدأ المستوى في الانخفاض التدريجي إلى الساعة الثالثة عصرًا حيث يزداد إلى الساعة السادسة مساءً، ثم يعود في الانخفاض التدريجي مجددًا، والانخفاض الكبير يكون الساعة التاسعة ليلاً، ويبلغ مداه في الثالثة صباحاً.

يقول الدكتور محمد عاطف: (لقد أثبتت الأبحاث العلمية أن كثيرًا من الهرمونات التي تفرزها ساعات النوم، منها على سبيل المثال: هرمون النمو، مسؤولة عن اكساب الجسم المزيد من القوة العضلية، والقوة الذهنية، ومع طول السهر يحرم الإنسان من إفراز الهرمونات بالصورة الطبيعية، ولوحظ كذلك زيادة إفراز هرمون "الميلاتونين" أثناء النوم ليلاً، وهو

المسؤول عن إعطاء الجسم المزيد من الحيوية والنشاط وإكسابه المزيد من المناعة ضد الإصابة بالأمراض المختلفة بما فيها الأورام الخبيثة، ولذا نلاحظ أن الذين يدمنون سهر الليالي يعانون من الكسل والهزال وضعف البنية الجسدية...).

ثالثاً: وللسهر أثر في وزن البدن، فقد أظهرت نتائج بحث ميداني على طلاب الثانوية في إحدى الولايات الأمريكية ونشر في مجلة "النوم" أن (٩٠٪) من طلاب الثانوي ينامون أقل من ثماني ساعات في اليوم، و(١٩٪) ينامون أقل من ست ساعات يومياً، كما ظهر من المسح أن (٢٠٪) من طلاب الثانوي يعانون من زيادة الوزن حسب المعايير العالمية، وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة قوية بين الإكثار من شرب القهوة ونقص عدد ساعات النوم من جهة، وزيادة الوزن من جهة أخرى^(١)، ويعتقد الباحثون أن هذه العلاقة بين النوم وتنظيم الوزن ربما يرجع إلى الهرمونات، فقد وجد باحثون من جامعة شيكاغو أن نقص ساعات النوم مرتبط بإفراز مستوى أقل من هرمون "البتين" الذي يقلل الإحساس بالجوع، وإفراز مستوى أكثر من هرمون "الجلريلين" الذي يساعد في فتح الشهية.

رابعاً: وللسهر أثر على قلب الإنسان، فقد أثبتت إحدى الدراسات التي جرت في جامعة كاليفورنيا في الولايات المتحدة أن كثرة السهر تؤدي إلى إصابة الإنسان بنوبات قلبية وبأمراض القلب، وذلك أن الخبراء يعتقدون أن قلة ساعات النوم ربما تساهم في ارتفاع ضغط الدم من خلال إبقاء الجهاز العصبي في حالة نشاط زائد، والذي يؤثر في المقابل على كل أنظمة الجسم الحيوية ومن بينها القلب والأوعية الدموية، يقول الدكتور محمد عاطف: (لا شك أن النوم ليلاً له فوائد، ومن تلك الفوائد: إبطاء عمل الجهاز العصبي "السمبثاوي" وهذا يؤدي بدوره إلى المزيد من الراحة لجميع أجهزة الجسم، وخصوصاً القلب، والجهاز التنفسي، وهذه فوائد حرم منها المدمنون على السهر في الليل، فيصابون بأمراض القلب المختلفة والتوترات والقلق الدائم).

ويقول الدكتور عبد الحميد دياب وزميله: (الاستيقاظ الباكر يقطع النوم الطويل، وقد تبين أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة وعلى وتيرة يتعرض للإصابة بأمراض القلب، وخاصة مرض العصيدة الشرياني الذي يؤهب لهجمات خناق الصدر، لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق، فإذا دام طويلاً أدى ذلك إلى ترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية...) (١).

ويقول الدكتور آندي كولينز: (إذا أردت اتباع نصيحة واحدة واردة في هذا الكتاب فتأكد من اتباع النصيحة التالية: ابدأ نهارك باكراً في الصباح إذا أردت أن تنام في الليل، وليكن ذلك في كل صباح بما في ذلك أيام العطلة، وليس في الأيام الاستثنائية فحسب، فالانتظام مهم في المحافظ على ثبات إيقاعات الجسم، لأن هذا الأخير مبرمج على الاستيقاظ باكراً، وكما ورد في الفصل الأول فإن مستوى هرمونات اليقظة، أي: الأدرينالين والكورتيكوستيرويد ترتفع في الصباح الباكر، وتعمل كمنشط للاستيقاظ.

إن النوم حتى منتصف الصباح يعني أنك غير مستعد للخلود إلى النوم إلا بعد منتصف الليل بكثير، وبهذا الوقت المتأخر تبدأ بخسارة بعض منافع النوم الشافية، كما أن للاستيقاظ المبكر منافع أخرى، نَحَدِّثُ إلى الذين يصحون باكراً، سيقولون لك في أغلب الأحيان: إن الصباح الباكر يشكل أفضل جزء من النهار، إذ إنه يتميز بسكينة تختفي عندما يستيقظ باقي العالم، كما أنه يؤمن لك فترة هدوء تخطط فيها لبقية نهارك...) (٢).

وأما آثار السهر الاقتصادية فتبدو في أمرين:

الأول: أن آفة السهر قد أتت على كثير من الخيرات والبركات التي بشر بها النبي ﷺ بأن الأمة قد بورك لها في بكورها أو ببكورها (٣)، ولقد أثبت الواقع المحسوس بركة البكور وكيف يحقق الإنسان مكاسب عظيمة ويقضي حوائج كثيرة في وقت أقل بكثير مما لو فعل ذلك في

(١) "مع الطب في القرآن الكريم" ص (١٠٨).

(٢) "النوم شفاء ودواء" ص (١٠٦)، وانظر: "الشفاء النفسي وأسرار النوم" ص (٨٢).

(٣) الحديث رواه أبو داود (٢٦٠٦)، والترمذي (١٢١٢)، وابن ماجه (٢٢٣٦)، وأحمد (١٧١/٢٤)، وله عدة طرق لا تخلو من مقال.

وقت آخر.

وفي سهر الليل ونوم النهار تفويت فرص الكسب والغنم وتفريط في ساعات العمر التي هي من أغلى ما يملك الإنسان ولا سيما في حق الشباب، ولذا حث الإسلام الشباب على اغتنام الفرصة ومضاعفة العمل والجهد في هذه المرحلة الحيوية من العمر، ومن وسائل ذلك أن يحرص الشاب أثناء الإجازة الصيفية على أن يرتبط بعمل يكون له مردود اقتصادي يستفيد منه، إضافة إلى أنه يسلم من سهر الليل ونوم النهار، ولو لم يكن في هذا العمل إلا هذه الفائدة لكفى.

الأمر الثاني: اتضح أن السهر في الليل والنوم في النهار له أثر كبير على اقتصاد الأسرة، واضطراب أمرها في مواعيد طعامها من إفطار وغداء وعشاء مؤثر على ميزانية الإنفاق، لأن الاجتماع على الطعام فيه بركة، وقد قال النبي ﷺ: (طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية)^(١). قال الحافظ ابن حجر: (يؤخذ منه أن الكفاية تنشأ عن بركة الاجتماع، وأن الجمع كلما كثر زادت البركة... وقال ابن المنذر: يؤخذ منه استحباب الاجتماع على الطعام وألا يأكل المرء وحده)^(٢).

ومن البركة أن طعام الإفطار -مثلاً- إذا قدم في وقت واحد فهو أقل بكثير مما لو كان كل واحد من أفراد الأسرة يفطر وحده، ونتيجة لاضطراب الحياة الأسرية من جراء سهر الليل ونوم النهار تجد أن معظم البيوت صارت كالمطاعم، الإفطار في كل وقت، والغداء في كل وقت، والعشاء في كل وقت، ولا تستغرب أن يوجد في كثير من الأسر من يفطر وبجانبه من يتغدى! وقد ينتج عن ذلك وجود جفوة بين الولد وبين أبيه بحيث لا يجلس معه ولا يأكل معه، وهذا -لعمر الله- تصرف قبيح، وتعامل سيء.

وأما آثار السهر على أمن البلاد فهذا واضح، فإن الأمن إنما يتحقق بالتزام النظام، ومن النظام أن ينام الناس ليلاً ويقومون نهاراً، ليستريحوا ويستراح منهم، وقد دلت الإحصائيات

(١) رواه مسلم من حديث جابر رضي الله عنه (٢٠٥٩).

(٢) "فتح الباري" (٥٣٥/٩).

على أن معظم الجرائم من الفساد الخلقي والسرقات والاعتداء على الأعراض وغير ذلك من ألوان الفساد إنما يحصل ليلاً، ولا ريب أن رجال الأمن والحسبة يلاقون في الليل من الناس في الحداثق والأرصفة والأسواق التجارية ما لا يلاقونه في النهار.

وأما آثار السهر على دين المسلم وعبادته فهذا أمر واضح، لأن السهر مخالف للنصوص الشرعية الداعية إلى التبكير بالنوم، والنصوص الدالة على أن الليل لباس وسبات، والنهار معاش وارتزاق، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتٍ فَحَوَّنَا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَددَ السِّنِينَ وَالْحِسَابِ وَكُلُّ شَيْءٍ فَضْلَنَاهُ تَفْصِيلًا﴾ [الإسراء: ١٢] يقول الفخر الرازي: (واعلم أنه وإن كان السكون في النهار ممكناً، وابتغاء فضل الله بالليل ممكناً، إلا أن الأليق بكل واحد منهما ما ذكره الله تعالى، فلذا خصه به) (١).

ثم ما يترتب على السهر من تفويت طاعات واجبة وطاعات مندوبة، فالطاعة الواجبة صلاة الفجر مع الجماعة، ولا ريب أن من يسهر إلى ساعة متأخرة من الليل لن يصلي الفجر مع الجماعة، وهذا تشبه بالمنافقين الذين قال الله فيهم: ﴿وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَى﴾ [التوبة: ٥٤]، والنبي ﷺ قال: (أثقل الصلاة على المنافقين صلاة العشاء وصلاة الفجر، ولو يعلمون ما فيها لأتوهما ولو حبواً) (٢)، وقد يتبع ذلك -أيضاً- تفويت صلاة الظهر، وقد تتبعها صلاة العصر، ثم ما يترتب على ذلك من إيذاء الوالدين أو أحدهما عند الإيقاظ للصلاة، والإيذاء بهذه الصفة جرم عظيم.

وأما الطاعة المندوبة فتفويت بضع ركعات آخر الليل، وهذه سنة عظيمة لا ينبغي تركها، والنبي ﷺ قد عمل بها، وندب إليها، وقد وصف الله تعالى عباده المتقين بذلك: ﴿كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ﴾ [الذاريات: ١٧].

ومن الطاعات المندوبة التي زهد فيها عموم الناس اليوم إلا أفراد؛ جلوس الإنسان في

(١) "تفسير الرازي" (١٢/٢٥).

(٢) رواه البخاري (٦١٨)، ومسلم (٦٥١) واللفظ له.

مصلاه بعد صلاة الفجر يذكر الله تعالى حتى تطلع الشمس، وقد كان النبي ﷺ إذا صلى الفجر جلس في مصلاه حتى تطلع الشمس حسناً^(١).

ومن آثار السهر النوم في النهار، وقد أجمع الأطباء والمربون أن أردأ النوم نوم أول النهار بعد صلاة الفجر حتى الساعة العاشرة أو الثانية عشرة، لأنه مضر بالصحة مؤثر على البدن، فهو يرخي الجسم، ويسبب الكسل، ويفسد الفضلات التي ينبغي تحليلها بالمشي والحركة، قال أعرابي: (نومة الضحى مَجْعَرَةٌ مَجْفَرَةٌ مَبْخَرَةٌ) ومعنى (مَجْعَرَةٌ) يُبْسُ الطبيعة، والجعر: ما خرج يابساً، و(مَجْفَرَةٌ) مقطعة للنكاح منقصة للماء، و(مَبْخَرَةٌ) من بَخَرَ الفم وتغير رائحته^(٢).

وفي النوم أول النهار فوات منافع صحية عظيمة يجنيها من ينام مبكراً ويستيقظ مبكراً فيصلي الفجر مع المسلمين ويستفيد من أول النهار.

فأولاً: تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو عند الفجر وتقل تدريجاً حتى تضمحل عند طلوع الشمس، وهذا الغاز له تأثير مفيد للجهاز العصبي ومنشط للعمل الفكري والعضلي، إذ يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية والعضلية تكون في الصباح الباكر.

وقد ثبت أن الصباح الباكر هو خير الأوقات للعمل والدراسة إذ ينشط الدماغ، وتستعد الأعضاء بِهَمَّةٍ وجد، وإن الأمم الصناعية الأكثر تقدماً في العالم هي الأمم التي تنام مبكرة وتستيقظ مبكرة وتذهب إلى عملها.

ثانياً: أن أشعة الشمس عند شروقها قريبة إلى اللون الأحمر، ومعروف تأثير هذا اللون المثير للأعصاب، والباعث على اليقظة والحركة، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يمكن عند الشروق، وهي الأشعة التي تحض الجلد على صنع فيتامين (د).

ثالثاً: أن أعلى نسبة للكورتزون في الدم هي وقت الصباح الباكر حيث تبلغ (٢٢-٧) مكرو غرام مل من الدم، وأخفض نسبة لها تكون في المساء، ومن المعروف أن الكورتزون هو

(١) رواه مسلم (٦٧٠) من حديث جابر بن سمرة ؓ، وانظر: "المفهم" (٢/٢٩٥).

(٢) انظر: "زاد المعاد" (٤/٢٤٢)، "البيان والتبيين" (٢/٧٢)، وقد ذكر صاحب كتاب "البركة في فضل السعي والحركة" ص

(٨٣) أن عمر ؓ قال: (ياكم ونومة الغداة؛ فإنها مبخرة للفم...).

الهرمون الهام في البدن والذي يعمل على رفع فعاليات الجسم وتنشيط استقلالياته بشكل عام، وزيادة نسبة السكر في الدم الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة له^(١).

رابعاً: ثبت علمياً وجود خلية صغيرة في الدماغ مسؤولة عن الإدراك واليقظة، وهي تنام في الليل، ويشعر معها المرء بالنوم العميق والراحة التامة، ولا تنام في النهار ولو كان النائم في غرفة ظلامها دامس^(٢).

وفي النوم أول النهار قتل الوقت، وإضاعة لأغلى ساعات العمر في النوم والغفلة، وإن العلماء -اليوم- ينصحون الذين يرغبون دوام شبابهم وحيويتهم بالنهوض مبكرين، مؤكدين أن المعمرين الذين يتمتعون بقوة الشباب وصلوا إلى هذا العمر المديد المشحون بالحيوية بأسباب، منها استيقاظهم المبكر واستمتاعهم بريح الصَّبَا كل يوم، وهذا -في نظري- أمر واضح رأيناه في رجال نساء الله في أعمارهم، حافظوا على صحتهم وعلى نوع طعامهم وكميته ووقته، ووقت نومهم واستيقاظهم، فأثمر هذا التصرف الموفق كل خير.

(١) انظر: "مع الطب في القرآن الكريم" ص (١٠٨-١٠٩).

(٢) انظر: "النشاط النفسي وأسرار النوم" ص (٨٤، ١٢٥).

علاج ظاهرة السهر

لا ريب أن علاج ظاهرة السهر - كما يبدو - من الصعوبة بمكان، لأن الناس قد ألفوه، واطمأنوا إليه، وصار ذلك تيارًا مقابلًا يكتسح كل من قام في وجهه ممن يريد النصح أو التوجيه، لكن لا ينبغي إظهار اليأس ونفض الأيدي، فالكاتب يحكي واقعًا، ويصف علاجًا، والتوفيق بيد الله تعالى، وغاية الأمر أن العلاج غير متعذر إذا اقتنع القارئ بنظر الإسلام - من خلال نصوصه - إلى السهر، وتأمل في الأضرار الكثيرة الناتجة عن السهر، ولا بد في هذا وذاك من عزيمة وجدٍّ، والعلاج قد يكون فرديًا، فيختلف من شخص إلى آخر، وقد يكون جماعيًا حاسمًا، وهذا أكمل وأنفع، لأنه يعم جميع الأفراد.

إن العلاج الجماعي لظاهرة السهر لا بد أن تتدخل فيه الدولة - وفقها الله - بعد دراسة ظاهرة السهر وتوعية الناس، وبيان مدى خطرها على المجتمع، وهذا يتمثل فيما يلي:

١ - التبكير ببدء العمل الوظيفي في الدولة بحيث يبدأ مبكرًا بعد طلوع الشمس صيفًا وشتاءً في رمضان وفي غير رمضان، سواء في ذلك المدارس أو الدوائر الحكومية، لأن العمل أول النهار فيه خير كثير وبركة ملحوظة، وهذا يستدعي أن ينام الإنسان مبكرًا ليقوم مبكرًا، وانظر إلى الطيور والحيوان كيف تغدو مبكرة لطلب عيشها، أليس الإنسان أولى؟! ثم إن هذا هو النهج الذي تسير عليه جميع دول العالم حيث تدب الحياة فيها منذ طلوع الفجر. وقارن هذا الموظف الذي نام مبكرًا واستيقظ مبكرًا بموظف آخر يسهر ليله ويقضي أول نهاره بالنوم ثم يقوم متثاقلاً ويأتي عمله بأعصاب مكدودة ونفس شائنة.

٢ - وضع حد أقصى لوقت الأسواق التجارية بحيث لا يتجاوز التاسعة مساءً من كل يوم من أيام الأسبوع على مدار العام، لا فرق بين أيام رمضان ولا أيام الإجازات ولا غيرها، ويستثنى من ذلك ما تدعو إليه الحاجة كالصيدليات المناوبة، ولا ريب أن تحديد موعد فتح الأسواق يترتب عليه مصالح عظيمة ومنها: تعويد الناس على الانضباط والنظام الذي ينفع

مجتمعهم ويعصمه من الاضطراب والتفلت، ثم استقرار الناس في بيوتهم ليلاً لاسيما النساء، وهذا فيه احتياط للمحافظة على الأخلاق والأعراض، لما فيه من احتياط في أمن البلاد، لأن الأمن لا يتحقق إلا بالتزام النظام، كما تقدم، ومن الملاحظ أن كثيراً من دول العالم -حتى دول الغرب- تفرض نظاماً صارماً لمواعيد الأسواق بداية ونهاية، وقلما تجد دولة تطلق العنان للتجار والمتسوقين.

أما العلاج المتعلق بالأفراد فهو أشق من سابقه، وقد يقول قائل: إن هذا الكلام لن ينفع الناس، ولن يتحول أحد عما هو عليه، فيقال: هذا صحيح من جهة، ولكن من جهة أخرى فإن الكاتب يريد الذكرى، وإبداء وجهة النظر، ويرى أن ما سطره اليراع هو الحق، والحق أحق أن يتبع، ولو لم يكن في ذلك إلا الإفادة بما كُتب، وإظهار الحرص على إصلاح الناس، وتعبير الإنسان عن استيائه لواقعهم لكفي..

إن على الأب وولي أمر الأسرة مسؤولية عظيمة تجاه هذه الظاهرة، وهي ظاهرة السهر، ولاسيما سهر النساء وسهر الشباب خارج المنزل، وتتركز هذه المسؤولية في السعي على تخفيف السهر أو القضاء عليه إذا كان خارج المنزل، وينبغي أن يُبدأ بمن يمكن علاجه ويسهل تقويمه، وهم المراهقون ومن هم طوع آبائهم.

إنني أدعو الأب إلى معالجة الوضع بالصبر والحكمة بعيداً عن بطش اليد، وسلطة اللسان، لأن نتائج مثل هذا التصرف الجانح تكون عكسية، وسلبياتها كثيرة، عليه أن يكون قوي الشخصية، حازماً، يضع الأمور مواضعها، فلا يشتد حين ينبغي التعاطف، ولا يتساهل حين تجب الشدة، إن عاطفة الأب نحو أولاده شيء مطلوب، فإن الأولاد قرة العين، وفلذة الكبد، وزينة الحياة الدنيا، لكن لا ينبغي أن تكون هذه العاطفة سبباً في تخلي الأب عن وظيفته التربوية تجاه سهر أولاده وبناته وترك الحبل على الغارب.

إن من الآباء من ينام مبكراً غير مبال بما عليه نساؤه وأولاده، ولا يدري أين يذهبون؟

ومع من يذهبون؟ ولا متى يجيئون؟ ومن الأولياء من يطلق العنان لنسائه في حضور حفلات الزواج -التي تبقى إلى آخر الليل أو إلى ساعة متأخرة منه- لأدنى معرفة تكون، وقد يكون بين هؤلاء وهؤلاء بُعدٌ يبرره أن الجيران يعرفون أهل هذا الزواج!!

أنا مع كثير من الآباء أن الحبل قد انفلت، وأن العلاج قد يكون عسيرًا، لكن الأمر كما يؤثر عن عمر بن عبد العزيز رحمته الله أنه قال: (التربية من الآباء والصلاح من الله) فمتى صلحت النية، وحصل العزم، مع الالتجاء إلى الله تعالى بالدعاء بصلاح الأولاد، وحصلت توعية البيت بآثار السهر ومخاطره محاولةً للتقليل منه بادئ ذي بدء، فقلما يخيب الإنسان متى تحققت الأسباب وانتفت الموانع.

وفي الختام هذه بعض المقترحات التي أرجو أن تجد قبولاً في علاج ظاهرة السهر، وإن كان فيها ما يختلف فيه وجهات النظر، لكن حسبي فيها ما أسلفت.

١ - لا بد من العناية بموضوع السهر وإعطائه ما يستحقه من البحث لمعالجته ورسم الخطط والتدابير العلاجية أو الوقائية شأنه في ذلك شأن غيره مما تظهر العناية به عبر القنوات والوسائل العامة في علاج ما يراد علاجه مثل: مكافحة التدخين، وربط الحزام، وأنظمة السلامة وغيرها مما يُنادى به بين حين وآخر وتجند له الإمكانيات، وتستنفذ الطاقات.

٢ - لا بد من مراقبة الشباب الذين بأيديهم السيارات مراقبة جادة، وهذا من الصعوبة بمكان، لكن بقاء الأمر على ما هو عليه الآن مؤذن بشر مستطير، وعواقب وخيمة، ويتأكد الأمر في حق المراهقين، وذلك بمراقبتهم والعناية بهم منذ الصغر، لأن الفطام بعد ذلك عسير، وما انفلت كثير من الشباب وفسد إلا بسبب إهماله أول الأمر وترك حبله على غاربه، وتغليب عاطفة الأمومة والأبوة على ما فيه المصلحة.

٣ - يقع على عاتق الأب محاولة ضبط الأسرة بتحديد مواعيد الطعام ووقت النوم والاستيقاظ قدر الاستطاعة ولا يلزم أن تكون الأمور على المطلوب من جميع الأوجه، بل

يكتفى -أولاً- بما يوحى بالانضباط ولو بقدر قليل، والقليل مع القليل كثر.

ثم إن السهر داخل المنزل -بقدر مقبول- أفضل بكثير من السهر خارج المنزل، وإذا تم إيجاد برامج منزلية مفيدة يرغب فيها الأولاد ولا سيما المراهقون لكان أفضل، لأن حجر الولد في المنزل بلا مصارف للطاقة قد يؤدي إلى نتائج عكسية.

٤ - إقامة المناسبات وحفلات الزواج بعد صلاة العشاء مباشرة، وهذا يستدعي حضور المدعوين قبل صلاة العشاء إلى المكان، ولا يتم ذلك إلا باختصار الدعوة وتقليل المدعوين، ثم ما المانع أن تكون هذه الولائم نهاراً بعد الظهر ولا سيما في الشتاء، ويكون الدخول في الزواج بعد العشاء؟؟

وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.