

## السهر

لا أعتقد أنه يوجد شعب آخر غيرنا لديه نفس القدرات على العبث بالوقت والصحة والمال وتضييعها على المتع التافهة كالسهر في الليل إلى ساعات الصباح الأولى أو إلى ساعات النهار الأخيرة .

نعم هي فقط ممارسات لا تضيف شيئاً مفيداً للعقل ولا للمهارات ولا لصحة النفس والبدن.

السهر الطويل لربات البيوت حتى ساعات الفجر، ثم الاستيقاظ عند صلاة الظهر ، هذه واحدة من أهم الممارسات الشائعة للعبث بالوقت والدين والصحة والمال.

من بين كل عشر مراجعات للعيادات الطبية تشتكي سبع أو ثماني سيدات من عسر الهضم وحرقة المعدة وانتفاخ البطن والإجهاد السريع وضيق التنفس وفق إحصائية قرأتها في إحدى وسائل التواصل .

وعندما تسأل إحداهن عن برنامج حياتها اليومي تكتشف أنها تسهر حتى ساعات الفجر أمام التلفزيون، ثم تنام حتى الظهر، لتستيقظ بمزاج البائس التعيس الذي لم يرَ نور الصباح ولم يستنشق هواءً نقياً منذ أعوام طويلة.

وما هي إلا سنوات قليلة ثم يداهم مثل هذه السيدة مرض السكري والكوليسترول وحصوات المرارة وارتفاع ضغط الدم، ثم تتحوّل إلى عائلة على منزلها ومصدر نزيه مالي مستمر على الأدوية والاستشارات الطبية.

هذا إن كانت من غير العاملات أما إن كانت تعمل فتكون أمورها أكثر صعوبة وأكثر تعقيداً ؛ إذ كيف لها أن تجمع بين السهر والعمل والزوج والأبناء ؟.

على النقيض من هذه الكتلة العظيمة من الشحوم تكون العاملة الآسيوية التي لا يزيد وزنها على خمسين كيلوغراما ، قادرة على العمل لمدة اثنتي عشرة ساعة متواصلة دون آلام عضلية ولا لهاث في التنفس ولا انتفاخ في الأمعاء، تضع رأسها على الوسادة قبل منتصف الليل فتستمتع بنوم عميق مريح ثم تصحو في السادسة صباحا مع الطيور.

تنازلت ربة البيت عن استثمار وقتها فيما يفيد، وأهملت الشروط الضرورية لاكتمال الصحة وتعللت بخدعة نقص فيتامين(د) المزعوم بل ودفعت المال للعاملة لتتوب عنها في إدارة المنزل.

ضحّت بكل ذلك مقابل السهر ساعات إضافية على مسلسلات وبرامج تافهة في الفضائيات.

هذا النموذج من ربات المنازل لا يتواجد فقط في طبقات اجتماعية معينة ولكنه موجود في كل طبقات مجتمعنا في الحاضرة والبادية.

وهذا النوع أيضاً لا يوجد بين طبقات المثقفين والمرفهين فحسب ولكنه موجود بين الفقراء والبسطاء وعامة الناس .

أما الشباب والشابات من طلبة المدارس والجامعات، فهم مصابون أيضا بداء السهر وبقوة ؛ وبنفس العلة الصحية المترتبة عليه، لأنهم يسهرون حتى طلوع الفجر أو يزيدون ؛ على أن بعضهم يذهب إلى مدرسته أو جامعته أو وظيفته مواصلا ليله بنهاره .

والرجال في مثل هذه البيوت لديهم نفس الاعتلالات والأمراض؛ لأنهم يدمنون السهر في المقاهي وملاحق المنازل،

ويتناولون وجبات عشاء دسمة بعد منتصف الليل من أقرب مطعم فيصبح الحال من بعضه.

قبل عدة سنوات كان الناس عندنا ينامون بعد صلاة العشاء بساعتين على الأكثر ، وينهضون مع بواكير الفجر الأولى مكتملي الحيوية والنشاط ، ومع طلوع الشمس ينصرف كل طرف إلى مهماته اليومية.

آنذاك كانت معدلات الإصابة بالسكري وضيق الشرايين وتصلب المفاصل والاعتلالات الهضمية تكاد تكون صفرا .

مجتمعنا الحالي مصاب بكل أمراض التسبب والتساهل مع الوقت وشروط الحياة الطبيعية.

من أجل ذلك فنحن في أمس الحاجة إلى إعادة تأهيل وبرامج توعوية، تعيدنا إلى الالتزام بقواعد التعامل مع الزمن وشروط الجودة النوعية للحياة .

ولولا مخافة فساد الأطعمة في ثلاجات ومخازن التبريد، لاقترح قطع الكهرباء عن المنازل والاستراحات قبل منتصف الليل ، باستثناء يومي نهاية الأسبوع .