

تأثير السهر في البشر

خلق النهار للعمل والليل للراحة ولكن من الناس من لا يبعأ براحة جسده اما طمعاً بزيادة
الاكتساب من الاعمال او حرصاً على الانهماك بالملاهي او لغير ذلك من الاسباب فلا يلبث ان يقع في
مرض يضطره الى ترك العمل واجتناب الملاهي والمرات فضلاً عن الخسائر المالية التي يتكبدها اجرة
الاطباء وثمناً للعلاجات . وقد يزيد حرص البعض على السهر اتباعاً لقول القائل ومن طلب العلى
سهر الليالي حتى اذا بادرم النعاس ابتدروا بالمنبهات كالشاي والتبغ وما اشبه فيكسبون ساعة يجسروا
ساعات . ولكن مهما كانت خسارة هولاء فانها طفيفة بالنسبة الى خسارة الذين يحجون لبالهم بالملاهي
والالعب الباطلة كلعب الورق والطاولة وما اشبه فان من شأن هذه الالعب ان تلهي اللاعبين بها
حتى لا يشعروا الا وقد مضت حصة كبيرة من الوقت . بل قد يصحون لاجئين وهم لا يدرون فيقصون
نهارهم بشآئون ويتطون . واذا تركوا اللعب قبل الصباح واناموا شيئاً من الليل لا يرتاحون في نومهم لما
ياخذهم من التفكير في الالعب التي تركوها بل قد يشغلهم التفكير بها نياماً كما اشغلهم قياماً فيفتلقون على
فراش الآرق والكدر . هذا فضلاً عن ان الانوار المستعملة لا الا لآلاد من ان تضر بالصر وشاهد ذلك
قريب فان اكثر طلبة العلم في بلادنا امست ابصارهم حاسرة وصاروا مضطرين الى لبس العوينات وهم
في شرح الشاب

ومن جلة اضرار السهر ان الانسان اذا سهر طويلاً جاع غالباً ثم اذا اكل ونام لم يسلم من سوء
الهضم ومن الاحلام المريعة التي تبدل راحة المنام بالنصب . والسهر الطويل يجعل الانسان جباناً عديم
الحمة منهوك القوى وقد يلبس بالجنون والصبر والصداع والهرال . والاعماه الذي يصيب بعض النساء
يتبع احباً ما من كثرة السهر . ومن شاء التجري يوجب قوانين الصحة فعليه بمحظ القواعد الآتية وهي
اولاً . على النساء ان يمتن اكثر من الرجال ولو قليلاً والمرضعات منهم يلزم لمن نوم اكثر
ثانياً . الانسان يحتاج ان ينام في الصيف اكثر مما في الشتاء
ثالثاً . لا يجوز النوم غيب الاكل ولا بد من تاخيره عن الاكل ولو ساعة او ساعتين . واحتجاب
الاعمال العقلية يحتاجون الى النوم اكثر من غيرهم
رابعاً . نيم سبع ساعات او ثمانية يكفي الانسان بوجه الاجمال على ان الاطفال يلزمهم اكثر من
ذلك كثيراً والشيوخ ربما اكتفوا باقل

(شاهين سكاربوس)