

السهر

بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله الذي يسر لنا الخير وحثنا عليه، وحثرنا من الأضرار ونهانا عنها، اسمحوا لنا أيها الكرام بأن نُقدّم إذاعة هذا اليوم وتاريخ .../.../١٤هـ، وستكون حول ظاهرة سيئة ظهرت وما لبثت أن انتشرت وعمّت في المجتمع، ضررها واضح لكل ذي عقل، إنها ظاهرة السهر.



(١) القرآن العظيم، من تلاوة الطالب:

﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَاسَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ ذُشُورًا ﴿٤٧﴾ وَهُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا ﴿٤٨﴾ لِنُحْيِيَ بِهِ بَلْدَةً مَيْتًا وَنُسْقِيَهُ مِمَّا خَلَقْنَا أَنْعَمًا وَأُنَاسِي كَثِيرًا ﴿٤٩﴾ ﴾ [الفرقان: ٤٧-٤٩].



(٢) الحديث الشريف، يقرأه علينا الطالب:

عن أبي بَرزَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا» متفق عليه. وعن عبدالله بن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «جَدَبَ إِلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ السمر بعد العشاء» رواه أحمد، وابن ماجه، وصححه الألباني. وجدب: يعني ذمّ وعاب ونهى عنه.



(٣) ما هو السهر؟، يُبين ذلك الطالب:

السهر: هو تأخير موعد النوم إلى ساعات متأخرة من الليل، أو عدم النوم في

الليل نهائياً، وهذا يزيد الإنسان الساهر الشعور بالخمول والكسل خلال فترة النهار؛ لعدم قدرته على أداء عمله اليومي بالشكل المطلوب مما يُقلل معه قلة الانتاجية فينعكس ذلك على الفرد والمجتمع بأمور سيئة صحياً وذهنياً وانتاجياً، ولو سألت أغلب من يسهر الليل ماذا استفدت، ولماذا سهرت؟ فإنك لن تجد جواباً مقنعاً أو مبرراً يدعو للسهر سوى اتباع النفس والهوى.



٤) الطالب: يُقدّم بعض أضرار السهر:

أولاً: أنه يُخالف هدي وسنة النبي ﷺ، كما في الحديث السابق: «كان يكره النوم قبل العشاء، والحديث بعدها» متفق عليه.

ثانياً: إضاعة صلاة الفجر مع الجماعة، وتأخير أدائها عن وقتها، وهذا مشاهد ومعروف لكل إنسان، ومن نام مبكراً فسيستيقظ مبكراً.

ثالثاً: التأخير عن المدرسة، أو العمل الوظيفي، وإن حضر في الوقت المحدد فسيكون خاملاً ثقيل الحركة وبطيء الفهم.

رابعاً: تأخر نمو الجسم للأطفال والشباب، وفقدانه لكثير من الهرمونات التي يحتاجها الجسم كل ليلة.



٥) هناك بعض الأسباب المعينة على عدم السهر، والطالب:

يذكر البعض منها:

١- الابتعاد عن الأعمال الصعبة قبل النوم.

٢- ترك المشروبات المنبهة مثل القهوة والشاي ليلاً.

- ٣- تعويد الجسم على وقت محدد للنوم.
- ٤- الاهتمام بمكان النوم من حيث التهوية والإضاءة والهدوء.
- ٥- ترك الوجبات الدسمة والغنية بالدهون ليلاً.
- ٦- الابتعاد عن التلفاز والجوال أثناء الاضطجاع للنوم.
- ٧- ترك النوم نهائياً، والحرص على إشغال وقت النهار بما يُفيد.



٦) «أقسام السهر»، يُعَدِّدها الطالب:

أولاً: السهر في طاعة الله بما لا يجلب تضييع واجب أو إهمال حق، أو تأخير عبادة، مثل: السهر في طلب العلم، أو الحراسة، أو العمل الليلي الواجب، أو الحديث مع الضيف.

ثانياً: السهر المباح، ويكون مع الأسرة وأفراد العائلة، والقيام ببعض الأعمال المنزلية، أو السفر ليلاً.

ثالثاً: السهر المحرم، وهو ما كان في معصية الله تعالى، كمجالس اللهو والغيبة، والسهر في الأسواق والمقاهي، مما يترتب عليه إضاعة الأمانة الملقاة على عاتقه، كالأسرة والعمل الوظيفي في النهار، وكذلك تأخير صلاة الفجر.



٧) «السهر وأضراره الصحية»، من تقديم الطالب:

للسهر أضرار عديدة، ولا يتسع الوقت لذكرها، ولكنني هنا سأركز على الأضرار الصحية والنفسية فقط، وأول هذه الأضرار: هو سوء التغذية، فتكون الوجبات في غير وقتها، فيؤدي لهزال الجسم وضعف المناعة، فيتعرض

الجسم لكثير من الأمراض بكل سهولة، ويصعب على الجسم مقاومتها وطردها، كما أن هناك أضرار نفسية للسهر، فيصبح الإنسان متعكر المزاج، ضعيف التركيز، سريع الغضب والانفعال والتوتر، ضعيف التحصيل الدراسي، قليل العمل والإنتاج.



وختامًا: نتمنى أن نكون قدمنا لكم ما يجوز على رضاكم، ونسأل الله لنا ولكم التوفيق والفلاح، وإلى لقاء قادم إن شاء الله تعالى.

