

## السهر ظاهرة خطيرة

قال تعالى: ﴿وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾.

**عباد الله:** لو ركبت سيارتك مثلا الساعة الواحدة أو الثانية بعد منتصف الليل، فسترى الشوارع مليئة بالسيارات والمطاعم والأسواق مليئة بالمرتادين بشكل غريب، وعندما تسأل أولادك وإخوانك وجيرانك وزملاءك والناس تجدهم لا ينامون إلا على قرب الفجر، وهم لا يستغلونها في قيام الليل ولا طلب العلم ولا حفظ القرآن، وإنما بمتابعة الألعاب الالكترونية أو الجلوس على السناب والتيك والتوك واليوتيوب وصواحباتها في متابعة التفاهات أو المحرمات، نسأل الله السلامة، وأصبحت ظاهرة السهر ظاهرة خطيرة وعادة ضارة وشيء غريب، متى نستيقظ على خطر هذا السهر الدائم؟ كم من الضحايا بسببه؟ كم من خسائر صحية ومالية سنجنيها ويجنيها مجتمعنا؟! بل إن بعض الطلاب يحضر للمدرسة وهو مواصل من الليل ما نام ثم يعود لبيته فينام حتى العشاء، ثم يستيقظ مضيقا للصلوات كلها ومواصلا للاستيقاظ حتى ظهر اليوم الثاني وهكذا دواليك، وفي بيوتنا وبيوتكم خير شاهد على ما أقول.

**عباد الله: إن للسهر أضراراً وآثاراً مدمرة على الفرد والأسرة؛ بل على المجتمع ككل فمن أضراره:**

**أولاً: مخالفة لأمر النبي صلى الله عليه وسلم بالنهي عن الحديث بعد العشاء لغير فائدة:** عن أبي برزة: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم « كان يكره النوم قبل العشاء، والحديث بعدها ». متفق عليه. وقال عليه الصلاة والسلام: "إياك والسمر بعد هدأة الرجل". رواه أبو داود. وفي رواية: "بعد هدأة الليل، فإنكم لا تدرُونَ ما يأتي الله في خلقه". رواه الحاكم في المستدرک.

وكان نومه ويقظته صلى الله عليه وسلم وجده أعدل نوم، وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك، ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء، والقوى حظها من النوم والراحة، وحظها من الرياضة مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب والبدن، والدنيا والآخرة.

**ثانياً: إضاعة صلاة الفجر وتفويتها:** وقد قال تعالى: ﴿وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾. وقد أفاد كثير من الشباب بذلك فيقول أحدهم: دائماً ننصرف قبيل الفجر فنام ولا نصليها!!!

ويحدث هذا أيضا في قصور الأفراح للنساء، فتعود المرأة لبيتها في ساعة متأخرة من الليل وهي مرهقة متعبة ثم تلقي بنفسها في فراشها ولا تشعر بنفسها إلا والساعة قد بلغت العاشرة أو الحادية عشرة!!

قال تعالى: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسَوْفَ يَلْقَوْنَ غِيًّا﴾.

عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «**إن أثقل الصلاة على المنافقين صلاة العشاء، وصلاة الفجر، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبوًا**». رواه ابن ماجه.

**أيها الناس:** أولادكم في ذمتكم وسيسألكم الله عنهم، لماذا لا توقظونهم لصلاة الفجر كل يوم، فبماذا نجيب وتجيّبون؟ اتقوا الله في أولادكم الموضوع خطير.

**ثالثاً: إهمال المنزل وأهله:** يجلس الشاب في المقهى أو على الأرصفة أو في الاستراحات أو في غيرها، ويتلذذ بالسمر مع أصحابه إما بمشاهدة القنوات الفضائية أو الجلوس على الجوال أو بلعب البلوت أو بلعب الكرة، وينسى نفسه وأهله ووالديه وقضاء حوائجهم، وتزداد المصيبة إذا كان صاحب أسرة، فهو مشغول عن متابعة أولاده ورعايتهم والنظر في مصالحهم، وقضاء حوائجهم ومتابعة دروسهم.

أما الزوجة فهي آخر ما يفكر فيها فتجلس المسكينة إلى ساعة متأخرة

من الليل واضعة يدها على خدها تنتظر زوجها الذي لم تكن في باله، ولم ترد في خياله، وهذا كله من التفريط الذي يحاسب عليه يوم القيامة. **أيها المسلمون:** ساعات الأسحار ساعات توبة واستغفار وتضرع وانكسار، يقول عليه الصلاة والسلام: "ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى سماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر، يقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفري فأغفر له". متفق عليه.

ويقول عليه الصلاة والسلام: "أقرب ما يكون الرب من العبد في جوف الليل الآخر، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله تعالى في تلك الساعة فكن". رواه الترمذي.

**أيها المسلمون:** أفيلق بمسلم أن يقضي هذه الأوقات الجليلة مع المزامير والطنابير، وما يهيج لواعج الغرام ويحرك سواكن الوجد والهيام. **رابعاً: التفريط في الأداء الوظيفي أو الحضور المدرسي:** فإذا كان الشاب يسهر إلى ساعات متأخرة من الليل، فهل يمكن لهذا الشاب أن يحضر لمدرسته مبكراً؟!

وهل يمكن لهذا الموظف أن يأتي لعمله في الوقت المحدد؟ وإذا أتى على سبيل الافتراض في الوقت المحدد، فهل سيكون حضوره له فعاليتها ونشاطه المطلوب؟ أما يكون على حالة يرثى لها؟! فيكون وجوده

كعدمه!!

**خامساً: السهر مخالفة للسنة الإلهية:** يقول الله تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾.

ويقول سبحانه: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾. فالله تعالى جعل الليل سكنا ولباسا يغشى العالم فتسكن فيه الحركات، وتأوي الحيوانات إلى بيوتها، والطير إلى أوكارها، وتستجم فيه النفوس وتستريح من كد السعي والتعب، بينما نوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية والنوازل، ويفسد اللون، ويورث الطحال، ويرخي العصب، ويكسل، ويضعف الشهوة إلا في الصيف وقت الهاجرة، وأردؤه نوم أول النهار، وأردأ منه النوم آخره بعد العصر.

**سادساً: السهر وأضراره على صحة الإنسان: ومنها:**

١ - **سوء التغذية:** فمع تغير مواعيد النوم يصحو الإنسان مبكرا أو متأخرا، وتتغير مواعيد وجباته الغذائية، خاصة لدى صغار السن والشباب، وهذا بدوره يؤدي إلى البنية الهزيلة، وضعف المقاومة ويعرض الجسم لمختلف الأمراض بسهولة.

٢ - **أضرار نفسية:** فكثيرا ما يراجع العيادات النفسية أشخاص لديهم مشكلات نفسية وبدنية ناتجة عن اضطرابات في النوم، وأهم

ذلك: الكآبة والحزن وتعكر المزاج وسرعة الانفعال والقلق والتوتر وضعف التركيز وسرعة النسيان والكسل والفتور وسرعة الاجهاد.

٣- **أضراره على الجهاز العصبي:** فقد أكدت الدراسات أن السهر من أقوى العوامل المؤثرة على الجهاز المناعي وحركة خلايا الجهاز المناعي.

٤- **أضراره على العين:** فمن الإضرار إصابة العين باحمرار ونقص في حدة الإبصار.

**سابعاً: السهر سبب من أسباب الحوادث:** أثبتت دراسة أمريكية أن ٩٠٪ من الحوادث الصناعية و (٢٠٠) ألف حادث مروري كل عام سببها قلة النوم!!

**ثامناً: السهر نزيف اقتصادي:** فعلى سبيل المثال: تصرف الولايات المتحدة الأمريكية ١٦ مليار دولار للتعامل مع المشاكل الناجمة عن اضطراب النوم، كما يصرف الأطباء ٢١٥ ألف وصفة طبية في بريطانيا كل عام لمرضى يعانون اضطراب النوم فلو حسبنا تكلفة ذلك سواء قيمة الأدوية أو تكلفة العمالة الصحية لوصلت لمليارات!!

**تاسعاً: حرمان بركة أول النهار،** فإن لأول النهار بركة أخبر بها النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: **(بُورِكَ لَأُمَّتِي فِي بَكُورِهَا).** رواه أبو يعلى.

\*\*\* \*\* \*\*

## الخطبة الثانية

أيها الأولياء والآباء، إنكم مأمورون بكف صبيانكم عن الخروج إذا أقبل جنح الليل، بقوله صلى الله عليه وسلم: "احبسوا صبيانكم حتى تذهب فوعة العشاء، فإنها ساعة تخترق فيها الشياطين" رواه الحاكم.

وقوله عليه الصلاة والسلام: "إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر حينئذ، فإذا ذهب ساعة من الليل فخلوهم" متفق عليه.

وقوله صلى الله عليه وسلم: "لا ترسلوا فواشيكم وصبيانكم إذا غابت الشمس حتى تذهب فحمة العشاء، فإن الشياطين تُبعث إذا غابت الشمس حتى تذهب فحمة العشاء". رواه مسلم. وفي لفظ: "فإن للجن انتشارًا وخطفة". رواه أحمد.

أيها المسلمون، وإذا كان لشياطين الجن انتشارًا وانبعاثًا في تلك الساعة اقتضى كفّ الصبيان وحبسهم؛ فإن لشياطين الإنس في هذا الزمان انتشارًا وخطفة وانبعاثًا طوال ساعات الليل، يحاولون جر الشباب والأولاد وفلذات الأكباد إلى أوضار الانحراف والفساد، عبر مغريات وملهيات لا يحصرها حاصر، مما يوجب اليقظة والحيطه، فكونوا على حذر، فقد نجى أخو الحذر، وكفوا أولادكم عن الضياع،

فإنهم أعمار أعرار لا حنكة لهم ولا تجربة، وكونوا حراساً أمناء وأولياء أوفياء وفطناء حكماء، وإياكم والإهمال، فإن نتائجه ضرر وثماره مر وعاقبته خسر ومغبته نكر، ﴿إِنَّ هَذِهِ تَذَكِرَةٌ فَمَنْ شَاءَ اتَّخَذَ إِلَىٰ رَبِّهِ سَبِيلًا﴾.

**ينبغي على المؤمن أن يحرص على التَّكْبِيرِ في نومه؛ حرصاً على** تطبيق السُّنَّة، وتخلُّصاً من آفة السَّهْرِ ومفاسده، وعليه أن يحرص على آداب النوم، كالنوم على طهارة، والمداومة على الأذكار الشرعيَّة قبل النوم، وغير ذلك من الآداب التي ذكَّرها أهلُ العِلْمِ.

اسأل الله أن يعينني وإياكم على حفظ أوقاتنا، واستغلال فراغنا بما يفيدنا وينفعنا، وأن يجعل الحياة زيادة لنا من كل خير، والموت راحة لنا من كل شر إنه سميع مجيب اللهم إنا نسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى، اللهم أحيينا سعداء، وتوفنا شهداء، واحشرنا في زمرة الأتقياء يا رب العالمين، اللهم إنا نسألك رضاك والجنة ونعوذ بك من سخطك والنار ﴿رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾.