

تأثير السهر في البشر

خلق النهار للعمل والليل للراحة ولكن من الناس من لا يعبأ براحة جسده اما طمعاً بزيادة
 الاكساب من الاعمال او حرصاً على الانهاك 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 اتبدروه بالمنبهات كالشاي والنعغ وما اشبه فيكسبون ساعة ليخسروا
 ساعات . ولكن مها كانت خسارة هولاء فانها طئيفة بالنسبة الى خسارة الذين يحجون ليلهم بالملاهي
 والالعاب الباطلة كلعب الورق والظاولة وما اشبه فان من شأن هذه الالعاب ان تلهي اللاعبين بها
 حتى لا يشعروا الا وقد مضت حصة كبيرة من الوقت . بل قد يصحون لاعتين وهم لا يدرون فيفقدون
 نهارهم بتأبين ويتطون واذا تركوا اللعب قبل الصباح واناموا شيئاً من الليل لا يرتاحون في نومهم لما
 باخذهم من التفكير في الالعاب التي تركوها بل قد يشغلهم التفكير بها نياماً كما اشغلهم قياماً فيفتنون على
 فراش الآرق والكدر . هذا فضلاً عن ان الانوار المستعمدة لبالأ لا بد من ان تضرّ بالبصر وشاهد ذلك
 قريب فان اكثر طلبة العلم في بلادنا امست ابصارهم حاسرة وصاروا مضطرين الى لبس العيونات وهم
 في شرح الشباب

ومن جملة اضرار السهر ان الانسان اذا سهر طويلاً جاع غالباً ثم اذا اكل ونام لم يسلم من سوء
 الهضم ومن الاحلام المريرة التي تبذل راحة المنام بالنصب . والسهر الطويل يجعل الانسان جباناً عدم
 المحامة منهوك القوى وقد يلهي بالجنون والضحك والصداع والهلزال . والاعماه الذي يصيب بعض النساء
 يتبع احياناً من كثرة السهر . ومن شاء التجري بموجب قوانين الصحة فليحفظ القواعد الآتية وهي
 اولاً . على النساء ان يمتن اكثر من الرجال ولو قليلاً والمرضعات ممنه يلزم لهن نوم اكثر
 ثانياً . الانسان يحتاج ان ينام في الصيف اكثر مما في الشتاء
 ثالثاً . لا يجوز النوم غريب الاكل ولا بد من تاخيره عن الاكل ولو ساعة او ساعتين . واصحاب
 الاعمال العقلية يحتاجون الى النوم اكثر من غيرهم
 رابعاً . نوم سبع ساعات او ثمانية يكفي الانسان بوجه الاجمال على ان الاطفال يلزمهم اكثر من
 ذلك كثيراً والشيوخ ربما اكتفوا باقل

(شاهين مكاربوس)