



النوم والاستيقاظ الباكرين المستفيدين منه والمفكرطين فيه

النوم (٢)، وتسمى هذه المرحلة الانتقالية وتستغرق وقتاً لا بأس به يتراوح ما بين ثلاث إلى خمس دقائق، وقد يكون هذا المتوسط أقل أو أكثر حسب الظروف النفسية والاجتماعية التي يعيشها الفرد.

بالمقابل عند انتهاء الليل وانتشار ذرات النهار في الأفق، يؤدي ذلك إلى انخفاض إفرازات هرمون الميلاتونين ليرتفع إنتاج هرمون الكورتيزول، فينتقل الإنسان تدريجياً من حالة النوم إلى حالة اليقظة، ويسمى هذا الانتقال (euqpmopnyh epaE) ويستغرق نفس المدة الزمنية سابقة الذكر (٢)، ليتبين من خلال هذا التدرج اللطيف في حركة تعاقب الليل والنهار والنوم واليقظة، عظمة اسم من أسماء الله الحسنى وهو «اللطيف»، لكن الناس في هذا الزمان حرموا أنفسهم من حسنات هذين النظامين: الطبيعي والهرموني

إعداد:

رضي الأحمررائي
إخصائي في علم النفس
الإكلينيكي المغرب

تعاقب نومه ويقظته، حيث يتدرج في الخروج من حالة النشاط و العطاء والدخول في حالة السكينة والاسترخاء (١)،

لكن كيف يقع هذا التعاقب؟

عند بداية الليل ينتشر الظلام في السماء مما يؤدي إلى انخفاض إفرازات هرمون اليقظة الكورتيزول لترتفع بالمقابل إفرازات هرمون النوم (الميلاتونين) في الجسم، فيميل الإنسان شيئاً فشيئاً إلى السكون والراحة، إلى أن يستلقي في فراشه حين يصل تركيز الميلاتونين إلى نسب عالية في الدم مما يؤدي إلى الخروج النهائي من عالم اليقظة والدخول إلى عالم

قال الله جل علاه : «هو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصراً» (يونس : ٦٧)، إن هذه الآية الكريمة تجسد حكمة رب العالمين في خلق الناس أجمعين، فאלله سبحانه لم يفطر الإنسان على نمط واحد من العيش بأن يجعله إما دائم الحركة فيتعب ويشقى أو دائم السكون فيميل ويضجر، بل خلق فيه نوعين من السلوك وهما اليقظة والنوم، وسخر له الليل ليسكن فيه ويهيئ له ظروفًا تساعد على هدوء حواسه من برودة الليل وظلمته وضعف نور القمر ورقته، كما سخر له النهار ليعمل فيه على قضاء مصالحه، لذلك جعل حرارة الشمس دافعا لتدفق الدماء في عروقه، وقوة ضيائها حافزا على حركة حيوية أعضاء جسمه.

يدخل ذرات الظلام في ذرات النور ويزيد في كمياتها شيئاً فشيئاً حتى يغلب سواد الليل بياض النهار وينفس الطريقة يتجلى الصبح، وتتميز حركة هذا التعاقب بلطف شديد إلى درجة أن الإنسان لا يكاد يشعر به كما لا يكاد ينتبه لإيقاع

إن من أروع الخصائص التي تجسد التكامل المحكم بين نظام تعاقب الليل والنهار والنوم واليقظة هي خاصية التدرج، قال الله عز وجل : «يولج الليل في النهار ويولج النهار في الليل» (الحديد : ٦)، أي أنه سبحانه وتعالى يولج أي

النفس المطمئنة

العدد 102 مايو 2012

30

باعتسابهم لعادات غير متوازنة في النوم واليقظة، استمدوها من تأثرهم بنمط الحياة المعاصرة فاغثروا بفترة التسابق فيما بينهم بالليل والنهار وراء مشاغل الدنيا التي لا حد لها ولا حصر مما أدى إلى إهمالهم لسلوك التفكير في النوم والاستيقاظ، فما هي **يا ترى الأضرار العضوية والنفسية الناتجة عن إبتعاد الإنسان عن هذه الفطرة السليمة في النوم واليقظة؟**

١- الضرر البالغ في إهمال النوم الباكر

قبل أن نستعرض الانعكاسات السلبية لعدم التفكير في النوم، ينبغي أن نطلع في البداية على الموصفات الصحية للنوم التي توفرت في سلوك النبي صلى الله عليه وسلم فعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها رواه البخاري (٣)، والحكمة في ذلك هي مخافة غلبة النوم عن قيام الليل وشهود صلاة الصبح والقيام بكل الأعمال الضرورية للإنسان من قضاء لمصالحه الدنيوية والأخروية خلال النهار، لهذا كان المبعوث رحمة للعالمين عليه الصلاة وأزكى التسليم شديد الحرص على النوم في النصف الأول من الليل ليستيقظ في النصف الثاني منه، فيقوم ويستاك ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له من ركعات، فتأخذ بذلك المكونات العضوية والنفسية في الإنسان حظها من السكون والراحة ونصيبها من الاجتهاد والطاعة، وهذا أقوم منهج لتزكية القلوب وتقوية الأبدان، وقد كان صلى الله عليه وسلم لا يأخذ من النوم فوق القدر الضروري للراحة ولا يمنع نفسه من القدر الذي يحتاج إليه، وكان يضطجع على شقه الأيمن ذاكرا الله حتى تغلبه عيناه غير ممتلئ البطن بأنواع الطعام والشراب لأن من أكل كثيرا شرب كثيرا فنام كثيرا فخر كثيرا (٤).

إن الحرمان من النوم الباكر ليلا بمخالفة السلوك النبوي في هذا المجال يؤثر سلبا على صحة الدماغ وبالضبط على القشرة الدماغية الجبهية المسؤولة عن استيعاب التغيرات الطارئة على الأحداث، و الساهرة على جودة التركيز والانتباه والموفرة لقدرة

كبير من المرونة الفكرية والميسرة لعملية التواصل مع الآخرين، إن كل هذه الوظائف تختل حين يؤثر الناس مواعيد نومهم، فيحرمون بذلك القشرة الدماغية الجبهية من استعادة قوتها التي استنزفت طيلة النهار، والنتيجة أن الإنسان يصبح عاجزا عن الاستيعاب والتأقلم مع مستجدات المواقف التي يعيشها، فيتصرف بطريقة جامدة ومتصلبة ويتشتت تركيزه لأسفل المؤثرات المشوشة كضوضاء الآلات أثناء مزاولته لعمله، كما تضعف قدرته على إيجاد حلول ملائمة للمشاكل التي يواجهها وتتلاشى ملكاته التواصلية مع الأفراد المحيطين به فتضطرب من جراء ذلك علاقته بهم (٥).

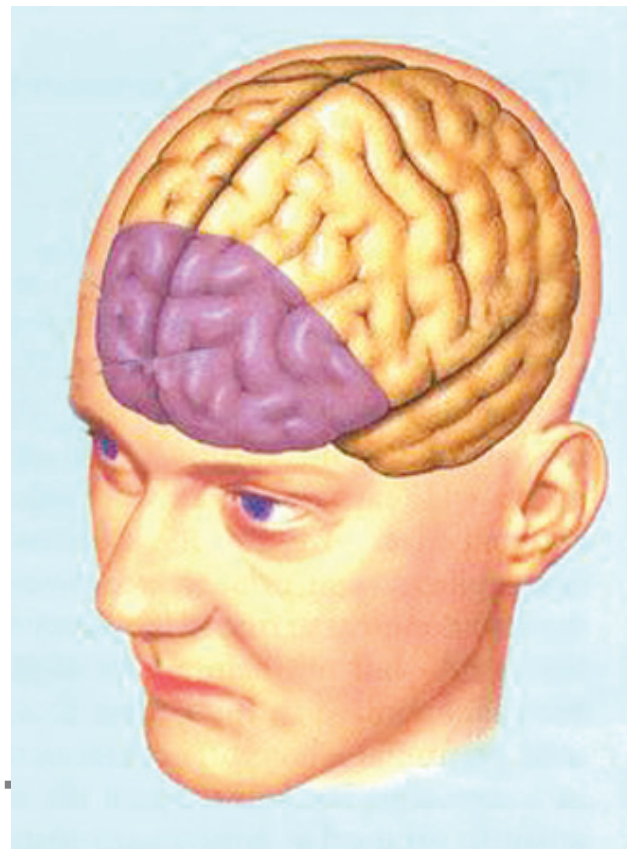
إن التفريط في النوم المبكر لا يضر بالجهاز العصبي فحسب، بل يربك أيضا عمل الجهاز المناعي الذي يشتغل بنشاط في بداية النوم، لذلك فالحرمان من التفكير في النوم يؤدي إلى نقصان المناعة في الجسم مما يتسبب في تراكم مكونات جرثومية في الدم (٦)، لهذا قال ابن القيم الجوزية (أربع تهدم البدن: الهم والحزن والجوع والسهر).

بالإضافة لكل ما سبق ذكره فقد أكد العلماء بالمركز الطبي بجامعة بيتسي بيرج بولاية بانسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية،

أن طلب العلم ليلا بعد الساعة الحادية عشرة يتزامن مع ارتفاع تركيز هرمون النوم الذي يصل إلى أعلى مستوياته في الدم مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الانتباه بنسبة ٢٠٪، وقد تأكد على العكس من ذلك أن الثلث الأول من الليل يساعد في حالة النوم على تثبيت وتذكر المعلومات المدروسة خلال النهار، لهذا قال الصحابي الجليل عبد الله بن العباس رضي الله عنهما: (إنما كره السمر حينما نزلت الآية: «مستكبرين به سمرا تهجرون» (المؤمنون: ٧٦))، أي أن الله ذم أقواما يسمرون ويسهرون بالليل في غير طاعة، ولا تكون الرخصة للسهر جائزة إلا في ثلاث حالات: طلب علم أو مداعبة أهل أو مؤانسة ضيف على ألا تتخذ هذه الطاعات عادة دائمة بل ينبغي أن تمارس بين الفينة والأخرى (٧).

الفوائد الضائعة عند التفريط في اليقظة الباكرة

إن نبي الهدى محمد صلى الله عليه وسلم لم يعتن بالبكور في نومه فحسب، بل كان حريصا على التفكير في يقظته أيضا وكان يدعو بالبركة لمن يباشر عمله في أول النهار فعن صخر الغامدي قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اللهم بارك لأمتي في بكورها» رواه أبو داود والترمذي (٨)، والمقصود



بالاستيقاظ الباكر هو هجران الفراش في الثلث الأخير من الليل للتقرب إلى الله بصلاة التهجد والاستغفار بين يديه سبحانه من الذنوب في السدس الأخير منه «الأسحار» ثم أداء صلاة الصبح، وكلها أنشطة تعبدية تهدد الإنسان للعطاء الصالح في الحياة الدنيوية بالمساهمة في عمارة الأرض و السعي لكسب الرزق و تنمية البلاد و المشي لإقامة الجماعات و الجمع و قضاء حوائج الناس و عيادة مرضاهم و تشييع جنازتهم...، ومن مظاهر البركة في التفكير باليقظة التي تطرق لها الحديث النبوي أيضا نذكر:

أولا: ارتفاع نسبة هرمون الكورتيزول في الدم في الصباح الباكر، مما يؤدي إلى شعور الإنسان برغبة قوية في النشاط و الحيوية، وإذا ما استمر الفرد في النوم خلال هذه الفترة يصاب عند استيقاظه المتأخر في أول النهار باضطرابات المزاج مصاحبة بالأم مزعجة وإعياء شامل في كل أنحاء جسمه لوجود تعارض بين حالة جسمه المسترخي والخامل و تزامن هذا السكون مع ارتفاع إفراز الهرمونات المحفزة على النشاط و الحركية.

ثانيا: لقد ثبت علمياً أن جو الصباح هو أغنى الأجواء المناخية بغاز الأوزون الذي يبدي الجراثيم المؤذية في الجسم، فيكون الهواء أنظف ما يكون في هذا الوقت و يدخل مع الاستنشاق إلى الرئتين فيصفي الدم وينعش النفس و يقي الجسد من كثير من الأمراض الفتاكة.

ثالثا: إن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون في أعلى مستوياتها في الجو عند الفجر، و تحرض هذه الأشعة الجلد على إنتاج فيتامين «د» الذي يقي الأطفال من مرض الكساح (لين العظام) و يرفع من قدرة الراشدين على مقاومة الشعور بالتعب و الآلام الجسمية أثناء مزاولتهم لأعمالهم، كما أن لاصفرار الشمس عند الشروق تأثيرا باعثا على اليقظة (٩):

رابعا: إن الأرزاق توزع في أول النهار على النائم و المستيقظ لكن المبكرين في الاستيقاظ لا يحصلون على الرزق فقط بل يكرمهم ربهم بالبركة فيه، فينفقون دون أن ينالهم الفقر

الهوامش

- ١- د. مصباح سيد كامل، التوجيه القرآني والإيقاع البيولوجي، مجلة الإعجاز العلمي، العدد ١٥، ص: ٣١، دار العلم، جدة - المملكة العربية السعودية، ١٤٢٤ هـ / ٢٠٠٣ م.
http://fr.wikipedia.org - ٢
- ٣- أبو عبد الله البخاري، صحيح البخاري، الجزء الأول، ص: ١٢٩، كتاب مواقيت الصلاة، باب ما يكره من النوم قبل العشاء، مكتبة الوحدة العربية، الدار البيضاء - المغرب، ١٤٢١ هـ / ٢٠٠٠ م.
- ٤- ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص: ١٤٨، تحقيق محمد الإسكندراني، ط١، دار الكتاب العربي، بيروت - لبنان، ١٤٢٤ هـ / ٢٠٠٤ م.
- ٥- «Variations sur la fonction du sommeil» J. Revue la Recherche. P : 8- .Horne. Hors Série Avril 2000. Société d'éditions scientifiques. Paris - France 9, N°3
Ibid. P : 9.٦
- ٧- د. طلعت محمد عفيفي، آفات السهر و منافع البكور بين الطب والدين، ص: ٤٩ - ١١٠، دار السلام، ط١، القاهرة - مصر، ١٤٢٢ هـ / ٢٠٠١ م.
- ٨- أبو داود السجستاني، سنن أبي داود، الجزء الأول، ص: ٣٧، كتاب مواقيت الصلاة، باب التابتكار في السفر.
- ٩- د. عبد الرزاق الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص: ٢٠٨، ط١، دار القلم، دمشق - سوريا، ١٤٢٢ هـ / ٢٠٠١ م.

و سلم في نومهم و يقطعتهم، ثم الاجتهاد في تشيئة أنائهم على احترام هذه السنة المباركة بمساعدة فلذات أكبادهم على تنظيم أوقاتهم و برمجة الأنشطة التي يمارسونها، من حصص دراسية و لحظات لعب و أوقات ترفيهية كاللعب و مشاهدة القنوات الفضائية والإبحار في مواقع الانترنت....

ثانياً: تركيز الدعاة إلى الله في مواعظهم الموجهة إلى عموم المسلمين على موضوع «إصلاح أحوال النوم و اليقظة» باعتباره من الأولويات الدعوية لأنه من مقومات الحياة اليومية التي لا صلاح لدين و دنيا الناس إلا بها،

ثالثاً: ينبغي لنا جميعاً كأفراد منتمين للأمة الإسلامية، إن أردنا أن يبارك الله في أعمارنا و أعمالنا أن نسعى بجدية للمشروع في مباشرة مسؤولياتنا الاقتصادية و الاجتماعية في وقت مبكر من النهار، و الحرص على تفادي السهر بالليل عسى الله تعالى بذلك أن يعيننا على النهوض بأمتنا و تحقيق نائمها و تقدمها.

و يعملون دون أن ينالهم العجز و الكسل وهي نعم يحرم منها النائمون في أول النهار، فأين هي حلاوة البركة في أرزاقهم و أعمالهم ؟

لقد عاش السلف الصالح من آبائنا و أجدادنا في ظل هذه السنن الفطرية المباركة بحرصهم على القيام الباكر فصحت أبدانهم و قويت نفوسهم على المبادرة لاغتنام الطاعات، و تجاوز بعضهم السبعين عاماً و هو لا يزال يتمتع بصحة جيدة، و لم نسمع بنقصان الأعمار و لا بانتشار الأمراض المزمنة إلا في أجيالنا الحالية التي ابتعدت عن منهج الآية الكريمة التي تقول: « و جعلنا الليل لباساً و جعلنا النهار معاشاً » (النبا : ١٠-١١)، فتجاهلنا لتعاليم هذه الآية بانقلاب ليلنا نهاراً و نهارنا ليلاً جعلنا نخسر عافية الدنيا و سلامة الآخرة.

خلاصة

بعد علمنا بأضرار السهر بالليل والتكاسل عن اليقظة المبكرة في أول النهار، يكون من باب الواجب علينا أن نتناصح فيما بيننا لإصلاح ما أفسدناه من أحوال نومنا و يقطعتنا.

أولاً: يحرص الوالدان على الاقتداء بالنبي صلى الله عليه

مستشفى

الدكتور أحمد جمال ماضى أبو العزائم للطب النفسي وعلاج الإدمان بالمقطم

العنوان: القاهرة هضبة المطم السفلى - الطريق الدائري - أمام كارفور المعادي بجوار نادي الصيد الجديد - منطقة السبعين فدان

ت : ٢٩٢٠٣٨٩١ / ٢ - ٢٧٢٧٢٧٠١ / ٢ / ٣ / ٤

عيادات خارجية: جميع التخصصات واستقبال طوارئ نفسية 24 ساعه يومياً
العيادات فروع المستشفى:

• مصر الجديدة (الاحد - الخميس) مساءً
٤١ ش الامام على من ميدان الاسماعيليه - مصر الجديدة

ت : ٠٢٢٤١٣٣١ - ٠١٠٦٨٨٨٦٤٣
• وسط القاهرة (السبت - الاثنين - الاربعاء) مساءً

١١ ميدان الفلكى - باب اللوق

ت : ٢٣٩٣٠٤٣٩ - ٠١٦١٧٩٢٨٠٩



عيادات تخصصية:

اقسام للطب النفسي - عيادة لعلاج الادمان
مركز التعافى من الادمان - اقسام للطب النفسى للأطفال
اقسام للطب النفسى للمسنين - عيادة علاج فقد الشهية واهم الاكل
اقسام لذوى الاحتياجات الخاصة - عيادة للعلاج الاسرى
مركز تدريب والاستشارات النفسية والابحاث



دار أبو العزائم

للطب النفسى وعلاج الادمان

www.abouelazayem.com

www.darazayem.com

Email : emrcwfmh@hotmail.com