كَلِمَاتٌ لِلحَيَّاةِ(الحَلقَة-128-)

تحت عنوان:(ظاهرة السهر حتى الصباح)

بِقلمِ: أ.د. جودت أحمد سعادة المساعيد

تَرْجِعُ أَسْبَابُ هَذِهِ اَلظَّاهِرَةِ أَحْيَانًا إِلَى وُجُودِ مُشْكِلَاتٍ نَفْسِيَّةٍ لَدَى اَلْأَفْرَادِ مِثْلِ اَلْقَلَقِ وَالِاكْتِئَابِ وَالتَّوَتُّرِ، وَأَحْيَانًا تَعُودُ إِلَى طَبِيعَةِ اَلْعَمَلِ كَنِظَامِ اَلْمُنَاوَبَاتِ اَللَّيْلِيَّةِ، أَوْ بِسَبَبِ اَلتَّقَدُّمِ فِي اَلْعُمْرِ وَمَا يُصَاحِبُ ذَلِكَ مِنْ أَمْرَاضٍ جِسْمِيَّةٍ مُزْمِنَةٍ. وَلَكِنَّ أَشَدَّ أَنْوَاعِ اَلسَّهَرِ خُطُورَةً هُوَ تَعُودُ بَعْضَ أَفْرَادِ اَلْمُجْتَمَعِ مِمَّنْ لَا عَمَلَ مُنْتَظِمٍ لَهُمْ، بِالسَّهَرِ يَوْمِيًّا مَعَ بَعْضِ اَلْأَصْدِقَاءِ حَتَّى اَلرَّابِعَةِ صَبَاحًا، وَيَنَامُونَ حَتَّى اَلرَّابِعَةِ عَصْرًا، مِمَّا يُمَثِّلُ إِزْعَاجًا كَبِيرًا لِلْجِيرَانِ لَيْلاً وَتَدْمِيرًا بَطِيئًا لِصِحَّتِهِمْ اَلْجِسْمِيَّةِ وَالنَّفْسِيَّةِ لَيْلاً مَعَ نَهَارًا.