

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## والصلاة والسلام على رسول الله ...

موضوع تأخر النوم وتأثيره على الهرمونات ولكن قبل أن أبدأ في الموضوع أود ذكر أن كل ما ذكره الله عز وجل في القرآن فهو حقيقة ودراسات علمية يوماً بعد يوم تثبت صحة ماورد في القرآن الكريم فالله عز وجل ذكر في القرآن الكريم : "وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً" فالله عز وجل اقتضى بحكمته أن يكون النهار هو وقت اليقظة والليل هو وقت الاسترخاء والخلود إلى النوم .

يحتاج الإنسان متوسط الوقت للنوم من 7 - 8 ساعات أما الاطفال الصغار مادون سن الدراسة يحتاجون إلى حدود 10 ساعات من النوم يومياً .

النوم مهم جداً لصحة الإنسان سواء كانت من الصحة العقلية أو الجسدية أو النفسية ، كذلك الأطفال الذين ينامون ويخافون من الظلام وينامون والضوء مشعل نفس التأثير الذي يؤديه تأخر النوم ، لذلك ننصح الأطفال من أجل سلامة نموهم العقلي والجسدي والنفسي ينامون في وقت باكر وكذلك ينامون في الظلام بدو أنوار مضاءة .

بالنسبة للهرمونات يوجد ثلاثة أنواع من الهرمونات تتأثر بالنوم المتأخر وكذلك إذا كان الطفل نائماً والضوء موقد وهم :

1. هرمون النمو والذي يفرز من الغدة النخامية .
2. هرمون الكورتيزول والذي يفرز من الغدة الكظرية .
3. هرمون الميلاتونين والذي يفرز من الغدة الصنوبرية .

### نأتي إلى الهرمون الأول وهو هرمون النمو :

حلقة الله لهذا الهرمون أن يكون إفرازه في الليل أكثر منه في النهار وإفرازه خلال الليل في ساعات النوم تكون أكثر من ساعات اليقظة وكذلك في النوم يكون في مرحلة النوم العميق إفرازه أكثر من النوم الخفيف .

من أجل ذلك إذا نام الطفل متأخراً أو نام في أوقات توجد فيها الشمس أو النور مثل اذا نام من بعد صلاة الفجر فيكون معظم نومه خلال فترة النهار ووجود الضوء يؤثر على توازن إفراز هرمون النمو وقلة إفرازه ، فإذا قل نسبة إفراز هرمون النمو تأثر نمو الطفل ومعلومة كانت نصيحة لنا من أمهاتنا عندما كنا اطفال بأن ننام مبكراً ونشرب الحليب من أجل أن ننمو بشكل أفضل وهذا ما أثبتته الدراسات العلمية وأثبتت أن مستوى إفراز هرمون النمو يكون أقل بشكل كبير عند الأطفال الذين يتأخرون في النوم مما يؤثر على النمو الجسدي وكذلك النمو العقلي والذاكرة فهرمون النمو له وظائف عديدة ومختلفة منها النمو الجسدي عند الأطفال وهذا مهم جداً وكذلك النمو العقلي مما فيه الذاكرة والنشاط الذهني والحيوية وبالتالي ليس فقط الأطفال عندما ينامون متأخرين يكون عندهم نقص في إفراز هرمون النمو ولكن الكبار قد انتهى نموهم فيكون تأثير نقص هرمون النمو على ضعف الذاكرة والتركيز والنشاط الذهني والجسدي.

### هرمون الكورتيزول :

لو نظرنا إلى فسيولوجية إفرازه في الجسم لوجدنا أن الله عز وجل جعل هذا الهرمون يفرز من الغدة الكظرية قبيل صلاة الفجر اي في الساعة الثالثة أو الرابعة فجراً ويزداد إفرازه الساعة الثامنة أو التاسعة صباحاً عندما يكون في قمة الإفراز وبعد ذلك يستمر إفراز الهرمون إلى صلاة العشاء وبعد صلاة العشاء تكون نسبة هرمون الكورتيزول ضعيفة في الجسم ، فهذا من خلقة الله عز وجل بأن يبدأ عمله قبل صلاة الفجر وخلال فترة النهار يكون في قمة عمله وبعد صلاة العشاء يكون منخفضاً .

لذلك الإنسان الذي يستيقظ مبكراً يكون في قمة أدائه العقلي والجسدي في الصباح الباكر وخصوصاً بعد صلاة الفجر والحديث الشريف المتضمن (بارك الله لأمتي في بكورها) .

من أحد فوائد الاستيقاظ مبكراً أن يكون نسبة هذا الهرمون في الجسم عالي جداً وبالتالي هذا الهرمون والذي يسمى بهرمون الحياة لأنه المسؤول عن النشاط والحيوية والإنسان الذي يستيقظ مبكراً يشعر في الصباح بالقوة والإنجاز والإبداع وبعد صلاة العشاء يشعر بالحمول والخلود إلى النوم لأن إفراز هذا الهرمون يكون ضعيفاً وهذا هو المفترض فسيولوجياً في كل إنسان .

عندما يعكس الإنسان الفسيولوجية التي صنعها الله في الجسم البشري ينام متأخراً أي يجعل الليل نهاراً والنهار ليلاً يكون هنالك إختلال كبير في إفراز هرمون الكورتوزول وبالتالي يكون إفرازه في النهار ضعيفاً وفي الليل عالياً عكس الفسيولوجية الربانية وينتج عن ذلك بان يكون الشخص حتى إذا نام فترة 10 ساعات في النهار عندما يستيقظ مازال يشعر بأنه حامل وأنه مرهق وأداؤه يكون ضعيفاً لماذا؟ لأن الفترة الجوهرية لإفراز هذا الهرمون فقدها هذا الشخص لأنه كان نائماً وبالتالي يؤثر على نشاط وحيوية الجسم وكذلك بعض الدراسات أثبتت عندما يفرز في الليل أكثر منه في النهار وهو عكس الطبيعي قد يؤدي إلى زيادة في ضربات القلب والضغط وبالتالي ليس فقط عندما نعكس فترة النوم أو نتأخر في النوم أن يؤثر على النشاط والحيوية والأداء كذلك لربما قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم مما يكون له أثر سلبياً على صحة الإنسان سواء كان طفلاً أم كبيراً .

### أخيراً الهرمون الثالث وهو هرمون الميلاتونين :

هذا الهرمون يفرز من الغدة الصنوبرية وهذا الهرمون يفرز في الليل فالله عز وجل أوجد هذا الهرمون لإفرازه في الليل فقط وليس في النهار .

لماذا يفرز في الليل؟! من أجل أن نسعد بنوم هادئ وجميل ، وبالتالي إذا كنا في الليل مستيقظين أو تأخرنا في النوم فلن يفرز في النهار ولن يفرز في أوقات متأخرة في الليل مثل قبل الفجر وبالتالي ينتج عن ذلك عدم الاستمتاع بالنوم وهذا مانشعر به أو نلاحظه جميعاً عندما ننام متأخرين أو ننام بعد الفجر بالرغم أننا ننام فترة 6 أو 7 أو 8 ساعات نجد عندما نستيقظ أننا لم نتمتع بالنوم أو النوم كان مشوشاً بعكس ما إذا نما في الليل واستيقظنا بإذن الله وقوته على الفجر نجد أن النوم كان جميلاً وهادئاً وكان ممتعاً وذلك بسبب هذا الهرمون الذي خصص من أجل الإنسان أن ينام وهذا حقيقةً الهرمون موجود على شكل حبوب ويستخدمه بعض الناس خلال فترة السفر الطويل مثل أن يسافر الإنسان إلى الولايات المتحدة الأمريكية أو كندا فيكون في الطائرة ساعات طويلة فيستخدمه من أجل أن ينام ويتمتع بالنوم خلال فترة الرحلة وهذا حقيقةً هرمون جميل جداً من أجل التمتع بالنوم .

هذه الثلاث هرمونات إفرازها في الجسم يكون مختلفاً وتوازنها يكون بعكس ما صنعه الله في الجسم البشري وكما نعلم أن الله عز وجل كل شيء خلقه في أحسن أكمل تقدير وعندما نعكس

الفسيولوجية الربانية يكون لها تأثير عكسي على صحة ونمو أطفالنا سواء كان جسدياً أو عقلياً أو نفسياً .