

فواید سحرخیزی



این روزها بسیاری از ما از کسالت، خواب آلودگی، افسردگی و نبود نشاط شکایت داریم. از آن جا که عادت داریم منشاء مشکلاتمان را به دیگران نسبت دهیم، گمان می‌کنیم باید در زندگی تغییراتی ایجاد کنیم تا شادی و نشاط و سرزندگی به سراغمان بیاید.

جام جم آنلاین: این روزها بسیاری از ما از کسالت، خواب آلودگی، افسردگی و نبود نشاط شکایت داریم. از آن جا که عادت داریم منشاء مشکلاتمان را به دیگران نسبت دهیم، گمان می‌کنیم باید در زندگی تغییراتی ایجاد کنیم تا شادی و نشاط و سرزندگی به سراغمان بیاید. در حالی که دور افتادن از آموزه های اسلامی و در پیش گرفتن سبک نادرست زندگی علت اصلی بسیاری از مشکلات روزانه ماست. یکی از عادت هایی که بیشتر مردم به آن دچار هستند خوابیدن اول صبح و غفلت از سحرخیزی است.

با این که در دین مبین اسلام و در سخنان بزرگان سفارش بسیار زیادی به سحرخیزی شده است، اما شب بیداری ها، میهمانی ها و تفریحات شبانه و تماشای تلویزیون را به سحرخیزی ترجیح می‌دهیم. این در حالی است که ثابت شده افسردگی یکی از نتایج خواب صبحگاهی است. اگر می‌خواهید درباره فواید سحرخیزی بیشتر بدانید و عزم خود را برای یک تغییر بزرگ در زندگی جزم کرده‌اید، ادامه مطلب را بخوانید.

جسم و روح انسان نیازهای خاصی دارد و بسیاری از اندیشمندان معتقدند انسان روحی است که جسم دارد؛ به عبارتی اولویت اصلی انسان تغذیه روح است همچنان که انسان به تغذیه جسم اهمیت می‌دهد باید به تغذیه روح هم توجه کند و حتی به آن اهمیت بیشتری بدهد و آن چه را برای سلامت روحش مفید است، به کار گیرد.

جلیل معماریانی مشاور فکری جوانان با بیان این مطلب می‌گوید: همان طور که فی المثل اگر می‌خواهیم اندام متناسب و بدن سالمی داشته باشیم و از ورود میکروب به بدن جلوگیری کنیم باید یک سری نکات را رعایت کنیم، ورزش کنیم و بهداشت تغذیه و محیط را در نظر بگیریم، باید نیازمندی های روح را هم بشناسیم و آن را برآورده کنیم. داشتن صفات نیکو، پرورش فضایل اخلاقی، مداومت بر انجام کارهای خوب و پرهیز از رذایل اخلاقی از جمله مهم ترین راهکارهایی است که به تغذیه روح کمک می‌کند. یکی از بهترین راه ها برای تغذیه روح، سحرخیزی است. نتایج تحقیقات گسترده علمی نشان می‌دهد که سحرخیزی -که در تعلیمات دینی بر آن توصیه بسیاری شده است- برای روح و جسم بسیار مفید است.

به عنوان مثال غلظت خون با سحرخیزی کاهش می‌یابد و هورمون های ضدافسردگی در بدن انسان ترشح می‌شود، به طوری که افراد سحرخیز کمتر دچار افسردگی می‌شوند. سحر زمانی است که اکسیژن خالص به سطح زمین می‌رسد و این هوای پاک و اکسیژن خالص برای سیستم بدن بسیار مفید است.

در بسیاری از روایات اسلامی، ائمه اطهار(ع) به سحرخیزی توصیه کرده‌اند. امام رضا(ع) در روایتی می‌فرمایند که رزق خاصی برای بندگان تقسیم می‌شود که زمان آن بین طلوعین است. یعنی بین طلوع فجر و طلوع خورشید و خواب در این ساعات مکروه است، زیرا انسان را از دریافت این رزق خاص محروم می‌کند.

در مذمت خواب صبح گاه روایات بسیاری داریم. در روایتی آمده است که خواب صبح از نادانی انسان سرچشمه می‌گیرد. این روایت بدین معناست که اگر انسان بداند نخوابیدن در این ساعات از روز چه فوایدی دارد، هرگز نمی‌خوابد اما نسبت به این مسئله نادان است.

معماریانی با اشاره به این که سحرخیزی در وسعت رزق، زیبایی چهره و اخلاق حسنه تاثیر دارد، می‌گوید: علمای اخلاق تأکید می‌کنند که اگر می‌خواهید اخلاق حسنه داشته باشید، سحرخیز باشید. از طرف دیگر سحرخیزی باعث تقویت اراده فرد می‌شود. زیرا خواب صبح که در ادبیات ما به «شکرخواب» معروف است، بسیار شیرین است و مقاومت برای نخوابیدن در این ساعات فقط کار انسان های بارآوده است.

در واقع همان زمانی که به بیداری و سحرخیزی توصیه شده است، خواب بسیار لذت بخشی دارد و سحرخیزی یعنی غلبه بر این خواب لذت بخش برای رسیدن به دستاوردهای بهتر و بزرگ تر، مقاومت در برابر خواب صبحگاهی و کسب این لذت اراده انسان را تقویت می‌کند، کسی که بتواند در مقابل این لذت مقاومت کند در طول زمان قادر خواهد بود با تقویت اراده در برابر لذت گناهان هم مقاومت کند. حتی شاید بتوان گفت قدرت روحی افراد با چنین تمرین هایی افزایش پیدا می‌کند. چنان که افرادی که عادت به

سحرخیزی دارند، به طور کلی مقاوم ترند و قدرت روحی بالاتری دارند، بسیاری از روستاییان که عادت به سحرخیزی دارند، انسان های مقاوم و با استقامتی هستند و در برابر مشکلات به زانو در نمی آیند.

یکی از ویژگی های اصلی این افراد همین سحرخیزی است. سحرخیزی و غلبه بر خواب صبح در طول زمان از آن ها انسان های با استقامت و مقاومی می سازد که دیگر افراد ناخودآگاه با حضور در کنار آن ها این قدرت را احساس می کنند. اصولاً یکی از ویژگی های مشترک انسان های موفق و خلاق سحرخیزی است.

نتایج تحقیقات نشان می دهد افرادی که به توفیقات بسیار بزرگی در زندگی خود رسیده اند، سحرخیز بوده اند. در گذشته تعداد بیشتری از مردم سحرخیز بودند، اما متأسفانه در حال حاضر این عادت متعلق به نسل گذشته است و فقط پدربزرگ و مادربزرگ ها هستند که عادت به سحرخیزی دارند.

معماریانی با بیان این که یکی از تبعات مدرنیته در کشور ما شب بیداری های طولانی و به تبع آن خواب صبحگاهی است، تصریح می کند: متأسفانه شیوه زندگی ما چنان تغییر کرده است که ناخودآگاه قادر به سحرخیزی نیستیم. تا نیمه های شب در برخی نقاط شهر مثل پارک ها ترافیک داریم و میهمانی های شبانه به ساعات بعد از نیمه شب کشیده می شود. رسانه ها هم که در برنامه زندگی ما تغییرات جدی داده اند، با جدول زمانی پخش برنامه های خود مردم را به دیر خوابیدن عادت داده اند.

اما نکته این جاست که همواره می توان با یکسری تغییرات مردم را به بیداری صبحگاهی تشویق کرد. به عنوان مثال برگزاری بعضی مسابقات را می توان به صبح موکول کرد تا هم عده ای زودتر از خواب بیدار شوند و هم عده ای که تصور می کنند صبح ها نمی توان کار مفیدی انجام داد، باطل بودن این تفکر را دریابند.

بزرگان گفته اند هیچ کاری مثل خواب صبح شیطان را خوشحال نمی کند زیرا او درمی یابد که عده زیادی از نعمت و رزق و مغفرت و سلامت و توفیق و آرامش محروم شده اند. به همین دلیل است که امام صادق(ع) می فرماید: سحرخیزی را از دست ندهید زیرا کسی که سحرخیز نیست از بسیاری از نعمت ها و رزق ها محروم است. همچنین در روایات آمده است که جبرئیل به حضرت محمد(ص) فرمود: «#171;ای محمد(ص)، هر گونه می خواهی زندگی کن ولی بدان که از این دنیا رخت برمی بندی، هر گونه می خواهی دوست بدار ولی بدان پایان آن جدایی است، هر گونه می خواهی عمل کن ولی بدان برای کردارهایت جزایی است اما بدان که شرف و بی نیازی مرد در سحرخیزی است.»

این روایت حاوی نکته عجیبی است که سحرخیزی را به بی نیازی ارتباط می دهد. پیامبر(ص) فرمودند که ۳ گروه از وسوسه های ابلیس و لشکریانش در امان هستند یکی گروهی که خداوند را زیاد یاد می کنند، گروهی که از بیم خدا گریانند و گروهی که سحرها استغفار می کنند.

به گفته معماریانی خوب است برای سحرخیزی عزم جدی داشته باشیم و با علم به فواید سحرخیزی تلاش کنیم خود را به سحرخیزی عادت دهیم. ورزش، پیاده روی، تصویرسازی ذهنی، قرارهای صبحگاهی، کسب دانش و معرفت درباره فواید سحرخیزی راهکارهای مناسبی برای سحرخیزی است. خوب است بدانید رزقی که در سحر مقدر می شود رزق خاصی است که خداوند برای بندگان سحرخیز خود در نظر می گیرد. البته منظور فقط رزق مادی نیست بلکه معرفت، وجدان و شعور رزق بعضی انسان هاست که این امر به تقویت روح و عزت نفس آن ها منجر می شود.

آن چه نشاط و سرزندگی را از زندگی بسیاری از مردم با وجود داشتن امکانات رفاهی و مالی گرفته، نبود همین رزق خاص است. امام باقر(ع) می فرماید: خداوند بنده ای را که زیاد دعا کند، دوست دارد و بر شما باد دعای سحر تا طلوع آفتاب زیرا آن زمان درهای آسمان گشوده می شود و رزق انسان ها تقسیم می شود و نیازهای بزرگ و ضروری وی برآورده می شود. همچنین امام رضا(ع) می فرماید کسی که بین فجر و طلوع بخوابد از روزی اش خواب مانده است و امام سجاد(ع) می فرمایند قبل از طلوع آفتاب نخواب زیرا خداوند در این زمان روزی بندگان را به جریان می اندازد.

منبع-خراسان