



پیر میخانه سحر جام جهان بینم داد

دور افتادن از آموزه های اسلامی و در پیش گرفتن سبک نادرست زندگی علت اصلی بسیاری از مشکلات روزانه ماست.

پیر میخانه سحر جام جهان بینم داد/ شکر خواب باشی از روزی ات جا می مانی
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.
سحرخیزی از نگاه علم امروز

یکی از بهترین راه ها برای تغذیه روح، سحرخیزی است. نتایج تحقیقات گسترده علمی نشان می دهد 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 می یابد و هورمون های ضدافسردگی در بدن انسان ترشح می شود، به طوری که افراد سحرخیز کمتر دچار افسردگی می شوند. سحر زمانی است که اکسیژن خالص به سطح زمین می رسد و این هوای پاک و اکسیژن خالص برای سیستم بدن بسیار مفید است.

9 روایت درباره آثار سحرخیزی

در بسیاری از روایات اسلامی، ائمه اطهار(ع) به سحرخیزی توصیه کرده اند. امام رضا(ع) در روایتی می فرمایند که رزق خاصی برای بندگان تقسیم می شود 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 می کند.

در روایتی آمده است که خواب صبح از نادانی انسان سرچشمه می گیرد. این روایت بدین معناست که اگر انسان بداند خوابیدن در این ساعات از روز چه فوایدی دارد، هرگز نمی خوابد اما نسبت به این مسئله نادان است.

امام صادق(ع) می فرمایند: 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 3 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.

امام باقر(ع) می فرمایند: 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 فرمایند: کسی که بین فجر و طلوع بخوابد از روزی اش خواب مانده است.

امام سجاد(ع) می فرمایند: قبل از طلوع آفتاب نخواب زیرا خداوند در این زمان روزی بندگان را به جریان می اندازد.

سحر خیزی از نگاه علمای اخلاق

علمای اخلاق تاکید می کنند که اگر می خواهید اخلاق حسنه داشته باشید، سحرخیز باشید. از طرف دیگر سحرخیزی باعث تقویت اراده فرد می شود. زیرا خواب صبح که در ادبیات ما به [#171](#)شکرخواب معروف است، بسیار شیرین است و مقاومت برای خوابیدن در این ساعات فقط کار انسان های بااراده است. بزرگان عرفان و امامان معصوم ما تاکید دارند که: "شکر خواب باشی از روزی ات جا می مانی"

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 می کند، 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 می کند. 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.

/