



فواید سحرخیزی

سحرخیزی و صبح زود در پی کار رفتن از آداب نیکی است که در پیشرفت کارها و انجام به موقع آن بسیار مؤثر است.

سحرخیزی و صبح زود در پی کار رفتن از آداب نیکی است که در پیشرفت کارها و انجام به موقع آن بسیار مؤثر است. به گزارش خبرنگار دین و اندیشه خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، برای سحرخیزی فواید زیادی از نظر دینی و علم پزشکی و طبابت بیان شده است که یکی از مهم‌ترین آنها طولانی شدن عمر انسان است. همچنین سحرخیزی موجب ازدیاد طراوت روحی، جسمی و فکری انسان می‌شود.

سحرخیزی عامل آرامش اعصاب انسان و مانع افسردگی و بی‌حوصلگی و باعث افزونی روزی‌های مادی و معنوی است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: زمین از سه چیز به سوی خدا ناله و فریاد می‌کند که یکی از آنها، خوابیدن پیش از طلوع آفتاب است.

همچنین ایشان در حدیثی دیگر می‌فرمایند: هر که از طلوع صبح تا طلوع آفتاب در جای نماز خود بنشیند خدا او را از آتش جهنم مستور گرداند و گناهانش آمرزیده شود.

حضرت علی (ع) فرمودند: خوابیدن قبل از طلوع آفتاب و قبل از نماز خفتن پریشانی و فقر می‌آورد.

امام حسین (ع) به ابی حمزه ثمالی فرمود: پیش از طلوع آفتاب خواب مکن که من از برای تو دوست نمی‌دارم، زیرا که حق تعالی روزی بندگان را در این وقت قسمت می‌نماید و هر که در این وقت در خواب است از روزی محروم می‌شود.

امیرمومنان (ع) می‌فرمایند: صبح زود در پی روزی رفتن، روزی را افزون می‌کند؛ همچنین می‌فرمایند: کسی که خواستار جاودانگی است باید سحرخیز باشد.

منابع:

بحارالانوار

نهج البلاغه

اصول کافی