



شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه خواهران

مدرسه علمیه فاطمیه (سلام الله علیها) شهرستان ابهر

کار عملی تحقیق 1

عنوان:

آثار سحرخیزی بر سلامت روان از دیدگاه آیات و روایات

استاد راهنما

سرکار خانم بیگدلی

پژوهشگر

زهرا نادری

1396

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحمیدیه:

سپاس مخصوص خدای مهربان که به انسام توانایی و دانایی بخشید تا به بندگان شفق و رزد، مهربانی کند و حل مشکلشان یاری نماید. از راحت خویش بگذرد و آسایش هم نوان را مقدم دارد با او معامله کند و در این خلوص انباز نگیرد و خوش باشد که پروردگار سمیع و بصیر است.

تقدیم:

این تحقیق را ضمن تشکر و سپاس بیکران و کمال افتخار و امتنان تقدیم می‌نمایم به محضر ارزشمند خانواده گرامی‌ام به خاطر همه‌ی تلاش‌های محبت آمیزی که در دوران مختلف زندگی‌ام انجام داده‌اند و به من چگونه زیستن آموخته‌اند.

تقدیم و تشکر:

از استاد گرامیم سرکار خانم بیگدلی چرا که بدون راهنمایی ایشان انجام این تحقیق بسیار مشکل می نمود.

4-1 آسیب‌شناسی خواب سحرگاهی و پی‌آمدهای خواب سحرگاه

همانگونه که گذشت سحرخیزی، آثار و برکات فراوانی برای فرد و جامعه در پی دارد. در مقابل این پی‌آمدهای خجسته، خواب سحرگاهی نه تنها مانع رسیدن به این برکات است بلکه افزون بر آن دارای پی‌آمدهای منفی است که گریبان گیر فرد می‌گردد از جمله پی‌آمدها:

الف) اتلاف عمر ب) کم شدن عمر ج) خواب آلودگی و خستگی در طول روز

د) غافل ماندن از یاد خدا ه) مانع گشتن از رسیدن روزی

4-2 موانع سحرخیزی و راهکارهای رفع آن

موانع فردی

برخی از موانع سحرخیزی، موانع فردی و شخصی است و به اجتماع یا تربیت خانواده و مدرسه و یا فرهنگ مرتبط نیست. به بیان دیگر، دلیل بیدار نشدن در سحر رفتارهای خود فرد است؛ همچنانکه رفع این موانع، نیز به تغییر این رفتارهای نادرست بستگی دارد. در ادامه به پاره‌ای از موانع شخصی سحرخیزی اشاره می‌کنیم.¹

الف) پرخوری ب) بی‌برنامگی در کارها

ج) سستی و تنبلی د) گناه و نافرمانی

موانع اجتماعی

الف) شب نشینی ب) تماشای برنامه‌های تلویزیونی آخر شب

ج) باز بودن فروشگاهها و مجتمع‌های بازرگانی تا دیروقت

د) طولانی شدن مراسم‌های مذهبی تا نیمه شب

1. همان، لیلای رضایی، شماره چهارم، بهار و تابستان 95

3-4 راهکارهای سحرخیزی

الف) تشویق و تنبیه

نیاز به تشویق، از گرایش‌های فطری آدمی است که تا پایان عمر در او باقی می‌ماند. نباید گمان کرد که وقتی شخص بزرگ شد و خوب و بد را فهمید، نیاز به تشویق ندارد؛ زیرا بسیاری از تلاش‌ها و رقابت‌های بزرگسالان همانند کودکان، به منظور به دست آوردن تشویق و تحسین دیگران است. از سوی دیگر، اصل تنبیه به عنوان یک عامل بازدارنده در اسلام پذیرفته شده است.^۱

ب) نشست و برخاست با افراد سحرخیز

دوستان سحرخیز، تاثیر شگرفی در زنده کردن روحیه سحرخیزی در آدمی دارند. نشست و برخاست با چنین افرادی می‌تواند از دیگر عوامل دستیابی به روحیه سحرخیزی در انسان به شمار آید؛

د) خواب سرشب

یکی از ساده‌ترین راهکارهای سحرخیزی، خواب سرشب است. در این زمینه امام محمدباقر علیه السلام می‌فرماید: «شِيعَتُنَا يَنَامُونَ فِي أَوَّلِ اللَّيْلِ؛ شیعیان ما سرشب می‌خوابند.»^۲

برای بیدار شدن در نیمه شب دو راه دیگر وجود دارد که بسیاری به آن عمل کرده‌اند و به نتیجه نیز رسیده‌اند.

الف) «پیش از خواب آیه (قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَن كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدٌ)^۳ را بخواند و پس از آن ساعتی که قصد بیدار شدن در آن را دارد.

ب) «پیش از خواب یک بار سوره‌ی حمد و یازده مرتبه سوره‌ی اخلاص را تلاوت کند و ساعت بیداری‌اش را در نظر بگیرد.»^۴

1. لایلا رضایی، شماره چهارم، بهار و تابستان 1395

2. محمدبن حسین حر عاملی، ج 8، ص 154

3. کهف، آیه 110

4. حسین زروندی رحمانی، ص 89

4-4 آثار روحی و روانی

با پیشرفت سریع علم و تکنولوژی، هر روز نظاره‌گر پژوهش‌های گسترده‌ای هستیم که در زمینه فواید سحرخیزی و آثار آن بر جسم و روان آدمی است. سحرخیزی آثار روحی و روانی با واسطه و بی‌واسطه فراوانی دارد که برخی از آنها به قرار زیر است:

الف) تقویت اراده و مقاومت

یکی از بهترین لذت‌های این دنیا، لذت خوابیدن است و یکی از شیرین‌ترین خوابها، خواب نوشین بامداری است. بی‌تردید، چشم پوشی از این لذت شیرین، کاری است دشوار و به اراده‌ی سستی ناپذیر و گرمی پولادین نیاز دارد. یکی از مهمترین پی‌آمدهای روانی سحرخیزی آن است که فرد احساس می‌کند آنقدر توانا و با اراده است که می‌تواند بر نفس خود تسلط یابد. از اینرو، خود را فردی با اراده می‌انگارد. داشتن چنین تصور ذهنی مثبت نسبت به خویش و خود را مصمم و با اراده تلقی کردن، ثمره‌های خوبی در بردارد. یکی از آنها این است که فرد در لحظه‌های پرتلهاب و موقعیت‌های نگران‌کننده همچون کوهی استوار در برابر توفان سختی‌ها و بحرانها مقاومت می‌کند.¹

ب) از جمله آثار بی‌واسطه سحرخیزی، شادابی و نشاط روح است. باید دانست که شادابی و نشاط، هنر زیستن است و این هنر، کاملاً آموختنی است. فقط لازم است با تامل به زندگانی افراد شاداب نگاهی افکنیم و از زندگی آنان سرمشق بگیریم. به طور حتم یکی از راههای تحصیل نشاط و شادابی سحرخیزی است.

1. لایلا رضایی، شماره چهارم، بهار و تابستان 1395

نتیجه گیری

از مطالب ارائه شده روشن می‌شود که دین مقدس و مترقی و متعالی اسلام برای انسان در تمام زمینه‌ها برنامه‌ای بس دقیق و ظریفی دارد تا انسان در تمام زمینه‌ها برنامه‌ای بس دقیق و ظریفی دارد تا انسان را از نظر جسمی و روحی در یک مسیر تعالی و ترقی قرار دهد، انسان قرن 21 موجودی است که حکمت وجودی خود را فراموش کرده و زرق و برق دنیای مادی چشم حقیقت بین او را کور کرده است، در چنین موقعیتی بیدار کردن روح معنویت در او خدمت بسیار ارزنده‌ای است که می‌توان به جامعه بشری و از جمله راهپایی که می‌توان با آن روح معنویت را در جامعه بشری تقویت کرد، تفکر در سحر است. از این پژوهش به دست آمد که شب و سحر، از موهبت‌های الهی هستند که دارای آثار و برکات زیادی هستند که تنها کسانی از آن بهره برده‌اند که به عظمت و ارزش و برکات فراوان آن واقف‌اند. ولی زندگی ماشینی و خستگی‌ها و اماندگی‌های جسمانی و تلاشهای بی رویه روزانه و سرگرمی‌های رسانه‌ای، انسان را از این ارزشمند غافل کرده و فرصت‌های سازندگی و خودسازی را یکی پس از دیگری از انسان می‌گیرد.

در شیوه‌های زندگی، دگرگونی‌هایی رخ داده است که شاید در بسیاری موارد این تغییرات خجسته و مبارک باشد. ولی این یک روی سکه است و روی دیگر این سکه، فراموشی سنت‌های اسلامی و عادات‌های پسندیده و نیکویی همچون سحرخیزی و شب زنده داری است امید است که فرهنگ سحرخیزی که فرهنگ و روش همیشگی تمام اولیاء الهی، به ویژه چهارده معصوم است، در جامعه اسلامی رواج پیدا کند و فضای میهن اسلامی از عطر بوی این موهبت الهی پرنشاط گردد و همه از برکات آن بهره‌مند گردند.

منابع و مأخذ

☆ قرآن کریم

☆ نهج البلاغه

- 1- ابن بابويه القمي، محمد بن علی، من لايحضره الفقيه، تهران مكتبه الصدوق، 1392 ق
- 2- ابن بابويه القمي، محمد بن علی، علل الشرايع، بيروت، التراث، 1408 ق
- 3- ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، بيروت، دار صادر، 1414 ق
- 4- اصفهانی، راغب، مفردات الفاظ قرآن، بيروت، دارالشاميه، 1416 ق
- 5- حرعالمی، محمد بن الحسن، وسائل الشيعه، تحقيق: محمدرضا حسینی جلالی، قم، آل بیت، 1414 ق
- 6- دشتی، محمد، با همکاری جمعی از پژوهشگران موسسه، نهج الحياه، قم، موسسه تحقیقاتی امیرالمومنین (ع)، 1372، دوم
- 7- رزوندی رحمانی، حسین، تهران، مرکز پژوهشهای اسلام صدا و سیما، 1368
- 8- سروش، عبدالکریم، یادنامه استاد شهید مرتضی مطهری، تهران، آموزش انقلاب اسلامی، 1363-1360
- 9- طبرسی، ابوعلی فضل بن حسین، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، بيروت، دارالحیاء التراث العربی، 1379 ق
- 10- کلینی رازی، یعقوب ابن اسحاق، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1348 ق
- 11- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1362
- 12- معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران امیرکبیر، 1379
- 13- طباطبایی، سیدمحمدحسین، تفسیر المیزان، تهران، دانشگاه تهران، مدیریت حوزه علمیه قم، 1377
- 14- قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، 1383

مقالات و مجلات

- 15- حیدری، مریم، سلامت روان، روان شناسی، بهار 1391