# نماز صبح و تاثیر آن بر سلامتی فرد

## جهان بین محمد علی

## کارشناس امور آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل

## شکری کله سر ناصر

## عضو هیات علمی گروه بیوشیمی دانشگاه آزاد اسلامی اردبیل

چکیده

در دنیای امروزی که فعالیت انسان به خاطر زندگی ماشینی کم ترشده و باعث افزایش انواع بیماری ها از جمله بیماری های چربی و قند شده است سحر خیزی و پیاده روی و ورزش های صبح گاهی جایگاه ویژهای پیدا کرده و اکثر پزشکان به تنظیم وزن و میزان چربی و قند خون با ورزش های صبح گاهی تاکید خاصی دارند. بیدار شدن برای نماز صبح یکی از بهترین راه های مقابله با این بیماری ها و پیشگیری از افزایش وزن و قند و چربی است دکتر سعید شلبی طی پژوهش‌ی که انجام دادند گزارش نمودن که خواندن نماز صبح در زمان خود، به جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و هم چنین تنظیم کار هورمون‌های بدن و گردش خون کمک می‌کند. از دیدگاه قران نیز سحر خیزی علاوه بر به جای آوردن نماز صبح مزایای بسیاری دارد به طوری که بر اساس آیه ۷۷ سوره بنی اسراییل نماز صبح به نماز فجر مشهود ملائکه است. رسول خدا (ص) در جواب تعدادی از یهودیان در خصوص اهمیت نماز صبح فرمودند هنگامی كه آفتاب طلوع می كند كافران وآفتاب پرستان در برابر آن به سجده می افتند و خداوند نماز صبح را بر امت من واجب فرموده تا پیش از آنكه كافران،آفتاب و شیطان را سجده كنند امتم در برابر خداوندمتعال سجده كنند. در روایات اسلامی آمده که نماز صبح از میان نمازها این امتیاز دارد که ملائکه شب و ملائکه روز آن را مشاهده می کنند نماز صبح به عنوان قرآن معرفی شده زیرا قرائت در آن از بقیه نمازها طولانی‌تر می ‌باشد گویا خداوند می‌خواهد اولین سخنانی که گوش انسان مؤمن را در ابتدای روزش نوازش می‌دهد کلام پروردگار باشد و خیلی فرق است بین کسی که اول صبح گوشش با قرآن آرامش یافته تا کسی که سخنان و گفتار اداره و بازار و ... به گوشش بخورد. استاد شهید مطهری نیز در آثار خود اهمیت ویژه ای برای نماز صبح قائل بوده و به ادای نماز در زمان خود تاکید خاصی دارند. در این مقاله با جمع آوری نظرات علمی و دینی بزرگان دین علم اهمیت علمی و عملی و دینی نماز (خصوصا نماز صبح) بررسی شده و اهمیت سحرخیزی انسان بیان شود.

فوائد سحرخیزی

بیدار شدن در صبح زود، خواب طولانی را قطع می‌کند و ثابت شده است فردی که ساعات طولانی با حالت ثابتی می‌خوابد در معرض بیماری‌های قلبی به ویژه بیماری تصلب شریان یا گرفتگی رگ قرار می‌گیرد که باعث حملات قلبی می‌شود. زیرا خواب آرامش مطلق است و اگر زیاد طولانی باشد باعث ته‌نشین شدن مواد چربی بر دیواره‌های رگ‌های شریانی از جمله رگ‌های کرونر قلبی می‌شود. شاید در امان ماندن از بیماری‌های عروقی یکی از فوایدی سحرخیز برای مؤمنانی باشد که در دل شب برای نزدیکی به پروردگارشان به نماز و دعا مشغول می‌شوند. خداوند در سوره‌ی فرقان فرموده است:  “وَالَّذِینَ یَبِیتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّداً وَقِیَاماً» [فرقان: ۶۴]. و کسانیند که (بخش قابل ملاحظه‌ای از شب، و گاهی تمام) شب را با سجده و قیام به روز می‌آورند (و با عبادت و نماز سپری می‌کنند).

نتایج تازه‌ترین تحقیقات علمی نشان می‌دهد، خواندن نماز صبح،‌ بهترین شیوه‌ برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی ـ عروقی است. بر اساس تحقیقات انجام شده از سوی مؤسسه‌ قلب و عروق اردن، خواب طولانی مدت در طول شبانه‌روز‌، مهم ترین عامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است. این تحقیقات نشان می‌دهد اگر فردی به مدت طولانی بخوابد، ضربان قلب او به پنجاه بار در دقیقه کاهش می‌یابد که این امر، منجر به کندی گردش خون در سرخرگ‌ها و سرانجام، انسداد رگ‌ها شده و حملات قلبی عروقی را به‌ دنبال خواهد داشت.

این تحقیق هم چنین بر ضرورت حداقل پانزده دقیقه تحرک بدنی پس از چند ساعت خواب تأکید می‌کند. در نتایج این تحقیق با بیان این که ادای نماز صبح برای این امر کافی است، به سلامت قلبی مسلمانانی که صبح زود بیدار شده و برای انجام فریضه‌ نماز به مسجد می‌روند، اشاره شده و آمده است: اگر این عمل در مسجد و یا به ‌صورت گروهی انجام شود، نتیجه‌ بهتری خواهد داشت. بر اساس تعدادی از پژوهش‌های علمی انجام شده در مرکز پژوهش‌های ملی قاهره، خواندن نماز صبح در زمان مقرر خود، موجب فعال شدن کار سلول‌های بدن و جلوگیری از ابتلا به تومورهای سرطانی می‌شود. به گزارش ایسنا، دکتر سعید شلبی از اساتید این مرکز گفت: پژوهش‌ها موید این مطلب است که خواندن نماز صبح در زمان خود، به جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و هم چنین تنظیم کار هورمون‌های بدن و گردش خون کمک می‌کند بر اساس این پژوهش در زمان ادای نماز صبح، تمامی اعضای بدن در اوج فعالیت هایشان قرار دارند، به گونه‌ای که ترشح هورمون‌ها به ویژه آدرنالین که ترشح آن در ساعت ۵ صبح شروع می‌شود، افزایش می‌یابد و به فعال شدن تمامی اعضای بدن و جلوگیری از تومورهای سرطانی کمک می‌کند. هم چنین هوای پاک صبحگاهی دارای مقادیر زیادی اکسیژن است که موجب فعالیت قلب، کاهش انقباضات رگ‌های خونی، تنظیم کار هورمون‌ها و بهبود کار حافظه می‌شود هنگام سحر بیش ترین میزان گاز ازن در هوا وجود دارد؛ آن‌گاه به تدریج از مقدار آن کاسته می‌شود تا اینکه هنگام طلوع به کم ترین حد خود می‌رسد. اخیرا ثابت شده است که گاز ازن – یکی از مواد تشکیل دهنده‌ی اکسیژن موجود در لایه‌های بالایی زمین که از برخی از اشعه‌های زیان‌بار جلوگیری می‌کند این گاز صبح‌گاهان به طبقات مماس با سطح زمین می‌رسد سپس با برآمدن آفتاب بالا می‌رود. پزشکان از آثار درمانی شگفت‌انگیز این ماده در حیرتند به طوری که ثابت شده است این گاز بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی را درمان می‌کند و هیچ گونه آثار جانبی هم ندارد. این گاز تأثیر مفیدی بر دستگاه عصبی و فعالیت های فکری و جسمی انسان بر جای می‌گذارد و باعث می‌شود صبح زود اوج زمان فعالیت فکری و جسمی انسان باشد. هم چنین ثابت شده است که تزریق ازن جسم را کاملا فعال می‌کند و احساس بسیار خوبی به انسان دست می‌دهد. به همین خاطر هنگامی که انسان نسیم سحر یا باد صبا را استشمام می‌کند وجد و هیجانی به وی دست می‌دهد که با هیچ یک از ساعات شب و روز قابل مقایسه نیست. نور آفتاب هنگام طلوع به سرخی تمایل دارد و چنان که مشهور است این رنگ باعث تحریک اعصاب می‌شود و هوشیاری و قدرت تحرک انسان را بالا می‌برد. به همین ترتیب نسبت اشعه‌ی ماواء بنفش هنگام طلوع بیش از هر زمان دیگری است و این اشعه باعث می‌شود پوست بدن ویتامین د تولید کند که برای رشد جسم لازم است.

از نظر علمی ثابت شده است که بیش ترین نسبت کورتیزون در خون هنگام صبح‌ است که از ۷ تا ۲۲ میکروگرم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر پلاسما می‌رسد و کم ترین نسبت آن هنگام غروب است که به کم تر از ۷ میکروگرم در هر ۱۰۰ میلی‌لیتر پلاسما می‌رسد. مشهور است که کورتیزون ماده‌ی مؤثری است که فعالیت های جسم را افزایش و به طور کلی باعث تنوع فعالیت های آن می‌شود. این ماده نسبت قند خود را که نیروی لازم برای بدن را تأمین می‌کند افزایش می‌دهد

اگر صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید، می‌توانید تمام آن روز مثبت باشید، نگرش کلی شما تغییر خواهد کرد و احساس نشاط می‌کنید. هم چنین با سحرخیزی با انگیزه می‌مانید. بنابراین آن روز را با آرامش و خاطری آسوده طی خواهید کرد.

شخصی که صبح‌ها دیر از خواب بیدار می‌شود، اغلب با مشکل اعتماد بنفس ضعیف روبروست. در صورتی که اگر سحرخیز باشید حتی اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد! صبح‌ها می‌توانید احساس خوشنودی و رضایت از زندگی‌تان را کسب کنید. یک ذهن شاداب پربار تر است. شخصی که سحرخیز است می‌تواند باروری مرتبط با شغل خود را افزایش دهد. یک ذهن شاداب و سرحال، ایده‌های بهتر و بیش تری خلق می‌کند، بنابراین در کار شما تأثیر مستقیم خواهد داشت.

کسی که صبح‌ها زود از خواب بر می‌خیزد، معمولاً مسیر خودشناسی را کشف خواهد کرد. اگر این سحر خیزی همراه با مدیتیشن و یوگا در صبح باشد به شما کمک خواهد کرد تا ذهن و بدنتان ریلکس شود. می‌توانید صبح‌ها دعا کنید تا بدن و ذهنتان به تعادل برسد و آرامش خاطر پیدا کنید. دیر خوابیدن و دیر از خواب بیدار شدن، باعث ایجاد استرس می‌شود، چرا که در بدن شما تعادل ایجاد نخواهد شد. شما می‌توانید با سحرخیزی فشار و استرس را از روی ذهن و بدنتان کاهش دهید.

اگر صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید، خواهید توانست تا کارهایتان را از روی برنامه انجام دهید. برنامه‌ریزی و اولویت دادن به کارها، معمولاً زمان‌هایی را جهت استراحت برایتان ایجاد خواهد کرد. می‌توانید از آن زمان‌ها برای ریلکس کردن یا حتی پرداختن به علائقتان همچون نویسندگی یا نقاشی استفاده کنید. در صورتی که صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید، قدرت حافظه تان بالا می‌رود. هم چنین قدرت تمرکز شما نیز افزایش مشهودی پیدا خواهد کرد. این یک چیز شناخته شده‌ست که اگر شب‌ها زود بخوابید و صبح‌ها زود از خواب بیدار شوید، بدنتان سالم خواهد ماند. با سحرخیزی خواهید توانست عادات سالمی را به برنامه‌ی روز خود بیفزایید. تمرینات ورزشی و وعده‌ی غذایی صبح زود، به شما کمک می‌کند تا اندامی متناسب داشته باشید

فوائد روحی و روانی سحرخیزی

يكي از آثار بارز و مشخص سحرخيزي گشاده روئي و خوشروئي با اطرافيان مي باشد و وقتي انسان سحرخيز باشد از نظر روحي و جسمي در وضعيت طبيعي قرار مي گيرد كه اين موضوع مي تواند منشأ خوشرويي و اخلاق خوش با خانواده و اجتماع باشد و بديهي است چنين فردي مي تواند منشأ بركات و آثار مفيد در جامعه باشد. يكي ديگر از آثار فردي و اجتماعي سحرخيزي، پيدا نمودن صبر و حوصله در مقابل مشكلات روزمره مي باشد. فردي كه سحر خيز مي باشد از روح سالمتري برخوردار بوده و در نتيجه مقاومت او در برابر مشكلات زندگي نيز بيشترخواهد شد و لذا اين آثار بر جامعه نيز نمايان خواهد شد. فردي كه سحرخيزي را پيشه خود كند، هميشه از آرامش روحي مناسبي برخوردار خواهد بود به طوري كه چنين فردي هميشه داراي آرامش خاصي بوده و كمتر دچار اضطراب و مشكلات ناشي از خواب صبح مي شود. لذا اين آرامش روحي وي بر جامعه نيز تاثير گذار خواهد بود. خدای متعال مي فرمايد:" إِنَ‏ ناشِئَةَ اللَّيْلِ‏ هِيَ أَشَدُّ وَطْئاً وَ أَقْوَمُ قيلا".(2) البته نماز شب (دعا و ناله سحر) بهترين شاهد اخلاص قلب و دعوي صدق ايمان است. ناشئه الليل همان عبادت پس از برخاستن از خواب است.

فردي كه سحرخيز باشد وقت بيشتري براي رسيدگي به كارهايش پيدا خواهد كرد و بر همين اساس در كارهايش نظم و انضباط پيدا خواهد كرد و از نظر روحي هم انبساط خاطر بيشتري خواهد داشت. لذا در كارها و برنامه ها و اهداف خود نيز موفق تر خواهد بود و پيشرفت او در كارها موجبات پيشرفت امور اجتماعي را در جامعه به دنبال خواهد داشت. هر چند كه در پزشكی و زیست شناسی امروزی، واژه استرس به معانی متفاوتی به كار می رود، اما بر اساس تعریف "هانس سلیه" (روانشناس مشهور) استرس در پزشكی و روانپزشكی معمولا اشاره به موقعیت های روانی و اجتماعی متنوعی دارد كه قادر به ایجاد بیماری های جسمی و روانی و سایر اختلالات رفتاری است.

مطالعات "هاروی برنر" (محقق  برجسته استرس) نشان می دهد كه آمار مرگ و میر،  بیماری های جسمی، خودكشی و دیگركشی، پذیرش به بیمارستان های روانی و زندان ها و. .. در میان افرادی كه در معرض استرس های گوناگون بوده اند، به مراتب بیش تر از افراد عادی است. از آن جا كه زندگی انسان ها در عصر حاضر، با استرس های بسیار متعدد و گوناگونی همراه شده است و با توجه به این كه لازمه زیستن و تداوم زندگی، سازش پذیری و مقاومت در برابر استرس هاست، لزوم برخورداری انسان از وسایلی كه درجه مقاومت او را در مقابل استرس ها افزایش بخشند و احساس آرامش و امنیت روانی را در وجود او حكمفرما سازند، به وضوح احساس می شود. چنآن چه با دقت كافی و استناد به شواهد آماری به مكان هایی كه استرس های متعدد زندگی، افراد را به آن جا می كشاند (مكان هایی مثل مطب پزشكان، بیمارستان های جسمی و روانی،  قبرستان  جوانمرگ ها !؟، زندان ها و. .) سری بزنیم متوجه می شویم كه تعداد مذهبی ها، در مقایسه با غیر مذهبی های حاضر در این قبیل جاها بسیار متفاوت است.

فوائد اقتصادی سحر خیزی

وسعت رزق و روزي؛ خدای متعال در این زمینه می فرماید:" وَ مِنْ آياتِهِ مَنامُكُمْ‏ بِاللَّيْلِ‏ وَ النَّهارِ وَ ابْتِغاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ في‏ ذلِكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُون‏".(3)يكي از آيات حق اين است كه شب و روز به خواب رفته و (بيدار مي شويد) و از فضل خداوند روزي طلب مي كنيد.وقتي افراد يك جامعه سحر خيز باشند، تلاش و كار و فعاليت در ان جامعه نيز به معني واقعي نمود پيدا خواهد كرد و لذا اقتصاد آن جامعه شكوفا خواهد شد.

پیشرفت در مسائل علمی

انسانی که سحرخیز می باشد علاوه بر ظرافت روحی و در نتیجه اثرات مفید آن بر پوست او چهره ای زیبا و روشن خواهد داشت و بطور کلی دارای تناسب اندام خواهد بود. هم چنین فرد سحرخیز معمولا فرصت کافی برای عبادت با خدا و انجام فرایض و مستحبات دینی از جمله نماز را خواهد داشت،بدیهی است که آثار این عبادت در میزان دانائی و تشنگی برای یادگیری بیش تر فرد خواهد شد و از او انسانی زیبا رو خواهد ساخت. خواب صبح می تواند انسان را به انواع بیماری های جسمی و روحی مبتلا نماید. اما افراد سحرخیز از بسیاری از بیماری های جسمی و روحی ذکر شده در امان خواهند بود و به طور کلی جسم و روح فرد سحرخیز از لطافت خاصی برخوردار است پیامبر اکرم(ص) فرمود:"ركعتا الفجر خير من الدنيا و ما عليها". دو ركعت نماز صبح بيش از تمام دنيا و هرچه بر روي آن است ارزش دارد،آرامش روح و اطمينان قلب از آثار مهم بيداري شب و مناجات و نماز شب است. حضرت علي (عليه السلام) در مورد تأثير نگراني و اضطراب‌هاي روحي و رواني‌ بر جسم و ظاهر انسان مي‌فرمايد:”أَلهَمُّ يُذِيبُ الجَسَدَ» (1)؛”اندوه و نگراني‌، کالبد آدمي را آب مي‌کند».در جاي ديگر، اندوه را بخشي از عوامل پيري و شکستگي انسان مي‌داند و مي‌فرمايد:” أَلهَمُّ نِصْفُ الهَرَمِ»“اندوه نيمي از پيري است».واضح است تمامي نگراني‌ها و تشويش‌ها از روح و روان آدمي سرچشمه مي‌گيرد‌. اگر کسي بتواند روح خود را با سحرخيزي و نيايش صبح آرامش بخشد، بسياري از ناراحتي‌هاي خود را ريشه‌کن کرده است. چنآن چه روح و روان آدمي به پشتوانه و تکيه‌گاه مطمئن و مستحکم متکي باشد، هيچ‌يک از عوامل اضطراب و نگراني‌ در او تأثير نخواهد داشت. اين مطلب در آيه شريفه به صراحت بيان شده است: }أَلا بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ{؛”تنها با ياد خدا، دل‌ها آرام مي‌گيرد».

افسردگى (DEPRESSION) حالتى احساسى است كه مشخصه‏اش اندوه، بى‏احساسى(APATHY)، بدبینى (PESSIMISM) و احساس تنهایى است. این بیمارى كه امروزه از شیوع بالایى در میان مراجعه كنندگان به كلینیك‏هاى روانپزشكى برخوردار است، داراى تظاهرات متنوع و زیادى بوده كه از مهم ترین آنها مى‏توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان مى‏دهد 75 درصد از بیماران افسرده مشكلى در خواب (چه به صورت بى خوابى و چه پرخوابى) دارند و هم چنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید مى‏شود. نكته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است كه در این بیماران چگالى (REM) حركت‏ سریع چشم در نیمه اول خواب و هم چنین كل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنى (LATENCY - REM) كم شده و مرحله 4 خواب نیز كاهش مى‏یابد.

پس به عبارت ساده‏تر مى‏توان گفت، افراد افسرده زمان بیش ترى را در مرحله خواب REM به سر مى‏برند. یعنى به میزان بیش ترى نسبت ‏به سایرین خواب مى‏بینند.

یك روش درمانى جدید براى بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‏ها براى كاهش میزان REM است، كه بهترین شكل آن نماز صبح است. زمان نماز صبح كه مورد تاكید قرآن و هم چنین بسیارى از روایات بوده، سبب كاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص مى‏شود. زیرا شخص نمازگزار كه خود را ملزم به اقامه نماز صبح مى‏داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوى ورود به مرحله قابل توجهى از REM را مى‏گیرد. از این جهت ‏بیدارى صبحگاهى براى نماز خود به تنهایى مى‏تواند یك عامل مهم بدون عارضه در پیشگیرى از افسردگى مطرح باشد كه بر تمام روش هاى درمانى دارویى و غیر دارویى ارجح است، چرا كه پیشگیرى بر درمان مقدم است.

حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطى با نماز صبح دارد، یعنى نماز صبح چه اثر درمانى مى‏تواند در این بیماران داشته باشد؟ به طور متوسط 20 - 15 دقیقه طول مى‏كشد تا یك فرد معمولى به خواب رود. پس در عرض 45 دقیقه وارد مراحل 3 و 4 خواب شده كه این مراحل عمیقترین مراحل خواب‏اند. یعنى بیش ترین تحریك براى بیدار كردن فرد در این مراحل لازم است. حدود 45 دقیقه پس از مرحله ‏4 است كه نخستین دوره حركات سریع چشم (REM) فرا مى‏رسد. هر چه از شب مى‏گذرد، دوره‏هاى REM طولانى‏تر و مراحل 3 و 4 كوتاه‏تر مى‏شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبك‏تر شده و رؤیاى بیش ترى مى‏بیند (یعنى خواب REM اش بیش تر مى‏شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیك صبح به وقوع مى‏پیوندد. و از طرفى دیدیم كه یكى از مشكلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت ‏یك مبناى مهم در تولید داروهاى ضد افسردگى ایجاد داروهایى است كه كاهش دهنده مرحله REM خواب باشند. لازم به ذكر است آثار روحى و روانى ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است و نكات علمى بسیار شگرفى در اسرار سحر كه مورد تاكید فراوان اسلام نیز بوده، نهفته است كه انسان با دانستن آنها از تمام وجود زمزمه مى‏كند.

فواید اخروی سحرخيزي

شفاعت اهل بیت (ع): آيا شما انساني را سراغ دارید که سحرخیز باشد. ولی به واجبات و مستحبات خود اهمیت ندهد؟ و معمولاً هر انسان سحرخیزی در راز و نیاز با پروردگار خود و توسل به اهل بیت (ع) موفق تر از انسانی است که تا دیر وقت می خوابد. و بدیهی است که چنین انسانی در آخرت از توسل به اهل بیت (ع) سود خواهد برد و مورد توجه آن بزرگواران قرار خواهد گرفت و برخی از گناهان او مورد شفاعت اهل بیت (ع) قرار خواهد گرفت بنابراین یک انسان سحرخیز حتی اگر در ابتدا، توجه چندانی به واجبات ننماید ممكن است به تدريج سحرخیزی، او را به سوی خدا ومحبت اهل بيت (ع) سوق دهد و زمينه اي براي شفاعت اودر آخرت شود.

رهایی از عذاب الهی در برزخ: انسان بعد از مرگ وارد عالمی به نام عالم برزخ می شود در این عالم به اعمال انسان تا اندازه ای رسیدگی می شود تا زمانی که روز رستاخیز (قیامت) برپا شود. یک انسان سحرخیز در انجام اعمال واجب خود هم کوتاهی کرده باشد مسلماً در برخی کارها مانند کمک به دیگران بی تفاوت نبوده است و به عبارتی اگر برای خودش هم سودی نداشته باشد لااقل در حق مردم و بندگان خدا ممکن است مفید بوده باشد که همین کار او می تواند از عذاب الهی در عالم برزخ بكاهد. چرا که خداوند بزرگ بخشنده و مهربان است و از حق خود می گذرد. ولی حق دیگران را ضایع نمی کند بنابراین یکی دیگر از برکات اخروی سحرخيزي رهایی انسان از عذاب الهی می باشد.

3) آمرزش گناهان و كاهش فشار قبر: شكي نيست كه انسان سحر خيز در كمك به ديگران، انجام واجبات و صله رحم و در انجام ساير كارهاي خير تلاش خواهد كرد. چرا كه يك انسان سحر خيز از نظر جسمي و روحي سالم خواهد بود. ولي معمولاً افراد گناهكار از نظر جسم و روح بيمار هستند و كمتر در انجام امور خير تلاش مي كنند. بديهي است در آخرت هم كمتر مورد بخشش الهي قرار خواهند گرفت. علاوه بر آن فشار قبر نيز براي آنها عذاب سنگيني خواهد بود.  
دانش پزشكی ظرف چند دهه اخیر، موفق به کشف مهمی پیرامون خواب شده است و آن كشف، بخشی مهم در طول خواب انسان، به نام خواب REM بوده است(خواب از دو مرحله ی خواب عمیق و خواب REM تشکیل شده است که به طور یک در میان در طی شب حاصل می شوند.

پس از آن كه حدود 45 دقیقه از خواب رفتن انسان گذشت، مرحله REM آغاز می شود و برای مدت كوتاهی (حدود 10 تا 15 دقیقه) ادامه می یابد. در طول مرحله REM، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسكلتی بدن از كار می افتد و شخص كاملاً بی حركت می شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب، حالت بیداری كامل را نشان می دهد، طوری كه در این حالت مغز از فعالیت بالایی برخوردار است.در طی مرحله ی REM، درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره ای بالا می رود و حركات سریعی در چشم های فرد دیده می شود كه علت نامگذاری این مرحله نیز می باشد(مرحله حركات سریع چشم: RAPID EYE MOVEMENT). چنآن چه شخص را در این حالت بیدار كنیم به احتمال بسیار قوی، ابراز می كند كه در حال خواب دیدن بوده است. امروزه دانش پزشكی به اثبات رسانده كه یكی از علائم مهم در بیماری افسردگی، افزایش مدت خواب REM نسبت به میزان طبیعی است. روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آنها، برای كاهش میزان REM می باشد. زمان نماز صبح كه در آیه ی 78 سوره مباركه " اسراء" با عنوان " إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا " از آن نام برده شده است\* و مورد تأكید فراوان می باشد، به گونه ای قرار گرفته است كه سبب كاهش قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص می شود. مرحله REM پس از 10 تا 15 دقیقه متوقف می شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره ای و به طور منظم تكرار می شود. با این وجود كل دوران REM در طول یك خواب 8 ساعتی در اشخاص طبیعی، 90 دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیك به صبح به وقوع می پیوندد.

امروزه دانش پزشكی به اثبات رسانده كه یكی از علائم مهم در بیماری افسردگی، افزایش مدت خواب REM نسبت به میزان طبیعی است، طوری كه شخص افسرده بیش تر از سایر اشخاص خواب می بیند، یعنی زمان بیش تری را در مرحله REM به سر می برد. از این جهت یك مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی، كاهش مرحله REM از خواب می باشد، از جمله داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای. علاوه بر این یك روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آنها، برای كاهش میزان REM می باشد. زمان نماز صبح كه در آیه ی 78 سوره مباركه " اسراء" با عنوان " إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا " از آن نام برده شده است\* و مورد تأكید فراوان می باشد، به گونه ای قرار گرفته است كه سبب كاهش قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص می شود. همان طور كه خواندید قسمت اعظم خواب REM در حوالی صبح به وقوع می پیوندد و چنآن چه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی كند، در حقیقت جلوی ورود خود به مرحله قابل توجهی از خواب REM را گرفته است. لذا بیداری صبحگاهی برای نماز، خود به تنهایی می تواند به عنوان دارویی در پیشگیری از افسردگی و حتی درمان آن مطرح باشد. لازم به توضیح است كه خواب REM در حد متعادل برای حفظ سلامت و رفع خستگی لازم است، اما زیادی آن منجر به مشكلات مختلفی از جمله افسردگی می شود و نقش نماز به عنوان متعادل كننده میزان REM مشهود است.

اهمیت نماز صبح

نماز فجر (نماز صبح) مشهود ملائکه است (بنی اسرائیل/آیه۷۷) گر چه تمام نمازها مشهود ملائکه است ولی نماز صبح در این وادی از ویژگی خاصی بهره مند است. نماز صبح به عنوان قرآن معرفی شده زیرا قرائت در آن از بقیه نمازها طولانی‌تر می ‌باشد گویا خداوند می‌خواهد اولین سخنانی که گوش انسان مؤمن را در ابتدای روزش نوازش می‌دهد کلام پروردگار باشد و خیلی فرق است بین کسی که اول صبح گوشش با قرآن آرامش یافته تا کسی که سخنان و گفتار اداره و بازار و. .. به گوشش بخورد. اقم الصلوة لدلوك الشمس الى غسق الیل و قرءان الفجر ان قرءان الفجر كان مشهودا ؛ نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریكى شب برپا دار و (نیز) نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره (مقرون با) حضور (فرشتگان) است.

حضور اختصاصی فرشتگان در نماز صبح.: عَنْ أبي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ:”تَفْضُلُ صَلاةُ الْجَمِيعِ صَلاةَ أَحَدِكُمْ وَحْدَهُ بِخَمْسٍ وَعِشْرِينَ جُزْءًا، وَتَجْتَمِعُ مَلائِكَةُ اللَّيْلِ وَمَلائِكَةُ النَّهَارِ فِي صَلاةِ الْفَجْرِ». ثمَّ يَقُولُ أَبُو هُرَيْرَة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ : فَاقْرَءُوا إِنْ شِئْتُمْ: {إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَان مَشْهُودًا}.

از پیامبر اکرم (ص) و ائمه اطهار نیز سفارشات ویژه ای به بحث نماز خصوصا" نماز صبح شده است : رسول خدا میفرمودند کسی که نماز صبح نخواند قرآن از او بیزار است.هرکه نماز ظهر بجا نیاورد پیامبران الهی از او بیزارند.  
هرکه نماز عصر را ترک کند فرشتگان از او بیزار است. هرکه نماز مغرب نخواند دین از او بیزار است وهرکه نماز عشارا ترک کند خدای جهان از او بیزار است. در روایتی آمده که حضرت امام حسین(علیه السّلام) در کودکی تعابیر زیباییدر مورد پرندگان داشتند و در مورد خروس می فرمودند: خروس در موقع اذان فریاد می زند: قوموا ایها الغافلون، قوموا ایها الغافلون یعنی ای بی خبرها برخیزید، ای بی خبرها برخیزید.

هنگام سپیده دم خروس سحری دانی که چرا همی کند نوحه گری

یعنی که نمودنددر آینه ی صبح کز عمر شبی گذشت و تو بی خبری

استادشهید مطهری اهمیت ویژه و فوق العاده ای برای نماز قائل بودند.ایشان هرگز با لباس خانه نماز نمی خواند، مخصوصاً نماز صبح را ما که از رختخواب بیرون می آییم با همان لباس زیر نماز صبح را می خواهیم اما ایشان به هنگام نماز، لباس می پوشیدند عمامه به سر می گذاشتند و خودشان را برای نماز آراسته می کردند.شاید این کار بدین سبب بود که، می خواستند از همان آغاز صبح که لباس می پوشیدند آمادگی روحی پیدا کنند یعنی ((من می خواهم کاری انجام دهم که سرسری نیست.این حالت آمادگی قبل از نماز مسلماً تاثیر روحی بسزایی دارد.)) رسول خدا (صلّی الله علیه و آله و سلّم) :هنگامی که آفتاب طلوع می کند کافران و آفتاب پرستان در برابر آن به سجده می افتند و خداوند نماز صبح را بر امت من واجب فرموده تا پیش از آنکه کافران،آفتاب و شیطان را سجده کنند امتم در برابر خداوند متعال سجده کنند

حضرت علي (عليه السلام) مي‌فرمايد:شب‌زنده‌داري باعث صحت و سلامتي بدن و خشنودي خدا مي‌شود و انسان را در مسير رحمت الهي قرار مي‌دهد و چنگ‌زدن به اخلاق پيامبران است. امام حسن مجتبی (علیه السّلام) فرمودند: آنگاه که پدرم امام علی(علیه السّلام) در آستانه شهادت قرار گرفت رو به من کرد و فرمود: فرزندم ! تو را وصیت می کنم به نماز اول وقت.(میزان الحکم/ج۴/ص۳۵۳۹) روایت است که حضرت علی(علیه السّلام) در آستانه شهادت ۳ مرتبه درباره نماز سفارش کرد و فرمود : نماز، نماز، نماز (مستدرک الوسایل/ج۳/ص۳۰) وقتی که حضرت را پس از ضربت خوردن از مسجد به خانه بردند، نگاه به طلیعه ی فجر افکند و فرمود: ای صبح تو شاهده باش که علی را فقط اکنون(به اجبار) دراز کشیده می بینی!

3-ارزش نماز صبح به جماعت

ابوهريره رضی الله عنه مي گويد: از رسول الله صلی الله علیه وسلم شنيدم كه مي‌فرمود:”نماز با جماعت بر نمازي كه به تنهايي خوانده مي شود، بيست و پنج برابر، برتري دارد. و هنگام نماز صبح، فرشتگان شب و روز، جمع مي‌شوند». ابوهريره رضی الله عنه مي‌گويد: براي اثبات اين مطلب، اين آيه را بخوانيد: {إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا} يعني همانا نماز فجر، زمان حضور فرشتگان است.  \* آیا فرشتگان در مورد شما نزد خداوند می‌گویند:”تَركنَاهُمْ وهُمْ يُصَلُّون، وأَتيناهُمْ وهُمْ يُصلُّون» یا می‌گویند: رفتیم و آمدیم و خواب بودند؟!!!

عَنْ سَلمَان قَالَ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ:« مَنْ تَوَضَّأَ فِي بَيْتِهِ فَأَحْسَنَ الْوضُوء ثُّمَ أَتَى الْمَسْجِدَ، فَهُوَ زَائِرُ الله، وَحَقٌّ عَلَى الْمَزُور أَنْ يُكْرِمَ الزَائِر، از سلمان رضی الله عنه روايت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود:”كسي كه در خانه‌اش به طور كامل وضو گرفته و به مسجد برود، او مهمان خداست و بر ميزبان لازم است كه مهمان را اكرام كند.»

\* در زندگي علما و صلحا مي‌خوانيم كه نه تنها نماز صبح از خودشان فوت نمي‌ شد بلكه فرزندان كوچك را نيز به همراه مي‌بردند و حتي اگر بچه يتيم بود مادر در فرستادن آنها كوتاهي نمي‌كرد همانند مادر امام شافعي.از عمرو بن شعيب از پدرش از جدش روايت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: در هفت سالگي فرزندانتان را به نماز خواندن امر كنيد و در ده سالگي به خاطر نافرماني و ترك نماز آنها را تنبیه و بستر خوابشان را از هم جدا كنيد. (صحيح ابوداود 495 - صحيح جامع 5868)

یکی از مهم ترین اسرار نماز صبح، روایتی است که در کتاب علل الشرایع ذکر شده و آن اینکه چند نفر یهودى محضر رسول خدا صلّى اللَّه علیه و آله و سلم رسیدند. داناترین آنها مسائلى چند از آن سرور پرسید، در ضمن مسایل، این سؤال مطرح شد که : خداوند عزّ و جلّ براى چه این پنج نماز را در پنج وقت بر امّت تو در ساعات شب و روز واجب كرده؟

رسول خدا(ص) در جواب ایشان اسرار هر یک از اوقات پنجگانه نماز را بیان فرمودند از جمله در مورد وقت نماز صبح فرمودند: هنگامی كه آفتاب طلوع می كند كافران وآفتاب پرستان در برابر آن به سجده می افتند و خداوند نماز صبح را بر امت من واجبفرموده تا پیش از آنكه كافران،آفتاب و شیطان را سجده كنند امتم در برابر خداوندمتعال سجده كنند.

در كشور خودمان 90 درصد محكومان زندان ها را افراد بی نماز تشكیل می دهند. یا مثلا آمار بیماران بستری در بیمارستان ها كه با نماز بیگانه اند، به طرز باورنكردنی، بیش از اشخاص مقید به نماز است. این موضوع نه فقط در كشورهای مسلمان، بلكه در سرتاسر جهان عمومیت دارد. به عنوان مثال: بررسی جوامع "هوتری‌" در آمریكای شمالی حاكی از آن بود كه بروز اختلال روانی در آنها كمتر از سایر افراد جامعه است. جوامع هوتری نسبتا پایدار و منزوی هستند و در شرایط آرام كشاورزی و با عقاید دینی استوار زندگی می كنند.

بدین ترتیب می توان با فیلسوف بزرگ قرن اخیر "لیمان" هم عقیده بود، آن جا كه گفته است: "دین و مذهب در زندگی به انسان اطمینان و تكیه گاه روحی می بخشد." با این اوصاف "نماز" به عنوان برجسته ترین چهره ایمان، نقش بزرگی در ایجاد امنیت روانی و توانایی مقابله با استرس ها در انسان ایفا می كند و اگر به یاد آوریم كه بیش از 60 درصد مراجعه كنندگان به بیمارستان های عمومی، در واقع از یك مشكل روانی رنج می برند و بیماری های(روان تنی) در طب نوین روز به روز جایگاه مهم تری پیدا می كند، می توانیم از دریچه تازه ای درباره ی نقش نماز در بیماری های جسمی سخن بگوییم. به این ترتیب هر عاملی كه شادابی را به انسان هدیه كند، در واقع به سلامتی جسم و روان او كمك كرده است. اما نكته بسیار مهمی كه دانش طب به بشر آموخته است، این مطلب است كه شادابی و افسردگی انسان پیش از آنكه تحت كنترل و اراده او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مركزی انسان است.

افزایش كورتیزول در ساعات اول صبح و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی كه امروزه از مسلمات پزشكی است، در واقع توجیه قابل توجهی است بر همه مضامینی كه در فرهنگ و ادب و عرفان پیرامون "اسرار سحر" معرفی می شوند. در اشعار خواجه شیرین سخن شیراز، حضرت حافظ، موارد بسیاری را می توان یافت که نشان می دهد به سرخوشی و شادابی سحرگاهی و تأثیر آن در زندگی انسان توجه شده است. ضرب المثل ایرانی مشهور كه منسوب به بزرگمهر می باشد، یعنی: "سحر خیز باش تا كامروا باشی" نیز اشاراتی نغز به تأثیر بیداری صبحگاهی بر زندگی شادكامانه و سعادت آمیز دارد.

به این ترتیب واضح است، امر واجب نماز صبح با ارزانی داشتن بیداری صبحگاهی به انسان، تقدیم كننده شادابی به جسم و روان او می باشد و یك نتیجه مهم این شادابی، سلامت جسم و روان خواهد بود.     "

أَقِمِ الصَّلاَةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّیْلِ وَ قُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا

منابع

- تفسیر ابوالفتوح رازی /ج۱/ص۱۶۱ )

- ارشاد القلوب ج 1 ص  178

- بحارالانوار، ج87، ص123. 1. غررالحکم، ص321.

- بحارالانوار، ج75، ص 60.

-بحار الانوار،ج 87 ص

-محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، انتشارات دار الحدیث. تحقیق:دارالحدیث، چاپ اول 1377 هجری شمسی

-سایت اینترنتی مؤسسۀ علمی فرهنگی تبیان

- سایت اینترنتی جامعة القران الکریم

- دکتر رهبانی، محمد و دکتر نوری، محمد،بیوشیمی هورمون ها.انتشارات ذوقی،1369 تبریز  
-چهل حدیث سحرخیزی، محمود شریفی، قم  
-سحرخیزی، حسین زروندی رحمانی، قم  
-پی نوشت ها  
-محمد بن الحسن الحر العاملي، وسائل الشيعه، ج11،ص359، مؤسسه آل البيت، قم، 1409 ه.ق

-روانپزشكى بالینى كاپلان، ترجمه دكتر مرسده سمیعى و دكتر حسن رفیعى، ص‏152.

-چندین نكته پزشكى پیرامون نماز، دكتر مجید ملك محمدى، ص‏3.

- طب در قرآن

- حیلیّته المتقین

 -دیلمی، حسن ابن ابی الحسن محمد، ارشاد القلوب، تحقیق: میلانی هاشم، چاپ اول، انتشارات دارالاسوه 1375 هجری شمسی ج1 ص