

بررسی جایگاه و اهمیت سحرخیزی در زندگی از منظر آیات و روایات

دکتر اصغر طهماسبی بلداجی^۱
فرزانه طهماسبی بلداجی^۲
آذر طهماسبی بلداجی^۳

چکیده

یکی از مهم ترین برنامه های کاربردی اسلام در زندگی، سحرخیزی می باشد که اهمیت آن در ذیل آیات قرآن و روایات معصومین (ع) تبیین شده است. سحر یکی از بهترین اوقات است که برکات زیادی برای انسان سحرخیز به همراه دارد. سحرخیزی یکی از شاخصه های رفتاری سبک زندگی می باشد که تأثیرات موثر و مفیدی در تمامی حیطه های زندگی دارد، اهمیت این مهم تا آنجاست که از مؤلفه های سبک زندگی متقین که رهپویان طریق الهی می باشند، سحرخیزی و استغفار در آن می باشد. دانستن اهمیت سحرخیزی و آداب و اعمال آن می تواند گامی مفید در بهره گیری از این وقت مهم از شبانه روز در زندگی باشد. بر همین اساس در مقاله پیش رو ضمن بررسی آیات قرآن پیرامون سحرخیزی، به نگره های تفسیری مفسران در ذیل آیات مذکور اشاره شده است؛ همچنان که سیره معصومین (ع) در این باره و آداب سحر مورد بررسی قرار گرفته است.

۱. مربی دانشگاه پیام نور اراک - گروه علوم قرآن و حدیث؛

tahmasebiasghar@yahoo.com 09133806155

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن کریم دانشگاه معارف قرآن کریم واحد میبد. ۰۹۱۳۷۰۳۸۵۹۳

۳. کارشناس الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجائی تهران؛

a_tahmasebi2000@yahoo.com

واژگان کلیدی:

قرآن کریم، معصومین (ع)، سحر، سحرخیزی، آداب سحرخیزی.

مقدمه

سحر يك نعمت بزرگی است که انسان می‌تواند در آن کمالات زیادی را کسب کند. برنامه‌های اسلام برای این وقت از زندگی انسان در ذیل آیات قرآن کریم و روایات معصومین (ع) نمایان است. در آیات و روایات به اهمیت این وقت تاکید فراوانی شده است و اعمالی را برای این زمان مشخص کرده‌اند. سحر، یکی از بهترین اوقات زندگی انسان است که در آن برکات زیادی شامل حال وی می‌شود. زمانی که اکثر مردم در خواب شیرین سحرگاهان هستند و غافل از این زمان پربرکت؛ عارفان و عاشقان کوی دوست در این لحظات به راز و نیاز با معشوق خود می‌پردازند. در این زمان است که رزق و روزی تقسیم می‌شود، در این وقت ارزشمند هست که برکات خدائی شامل حال انسان می‌شود، در این زمان است که پرهیزگاران زمزمه «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَآتُوبُ إِلَيْهِ» را سر می‌دهند؛ سیره پیشوایان دین و عارفان الهی نشان می‌دهد که به سحرخیز بودن توجه کاملی داشته‌اند و از آن نهایت استفاده را می‌برده‌اند. سحر اعمالی دارد که می‌توان مهم‌ترین آنها را استغفار، نماز، تلاوت قرآن و کسب دانش عنوان کرد.

۱. مفهوم سحر در لغت و اصطلاح

فراهیدی «سحر» را واژه عربی می‌داند که در لغت، نام اوقات آخر شب و پیش از صبح است. (خلیل بن احمد فراهیدی، العین، ص ۳۶۴) ابن منظور می‌گوید: عده‌ای به ثلث آخر شب تا طلوع فجر سحر می‌گویند. (ابن منظور، لسان العرب، ج ۴، ص ۳۵۰) سَحَرُ وَ سَحْرَةٌ بَافْتَحِ اَوَّلِ وَدَوْمِ اَمِيخْتَه بُوْدن تَارِيكِي اَخْرَشَب بَا رُوْشْنَائِي رُوْز اَسْت. سَحْر رَا بَه صُوْرْت اَسْم بَرَا اِيْن زَمَان بَه كَار بَرْدَه اَنْد. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه: حسین خداپرست، ص ۳۸۵) سحر در اصطلاح شرعی با معنای لغوی آن مترادف است و به آخر شب و پیش از صبح



گفته می‌شود. از نگاه عرف مردم، سحر مفهوم گسترده‌تر از معنای لغوی و شرعی دارد، زیرا در عرف مردم، به کسی سحرخیز گفته می‌شود، که زود هنگام از خواب برخیزد. خواه پیش از طلوع سپیده باشد و یا پس از آن. (مسعود منفرد، سیمای سحرخیزان، ص ۴۲-۴۱)

۲. نگاهی به برخی از آیات قرآن پیرامون سحرخیزی

در قرآن کریم چندین آیه به سحرخیزی و جایگاه آن اختصاص داده شده است. که هر کدام به اهمیت این مهم اشاره دارد:

۱-۲. «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» (آل عمران/ ۱۷)

«آنها که (در برابر مشکلات، و در مسیر اطاعت و ترک گناه)، استقامت می‌ورزند، راستگو هستند، (در برابر خدا) خضوع، و (در راه او) انفاق می‌کنند، و در سحرگاهان، استغفار می‌نمایند.»

این آیه برخی از صفات پرهیزکاران را معرفی می‌کند. برخی از مفسرین (و الْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ) را این گونه تفسیر کرده‌اند: زنده داری پاسی از شب که به نماز شب و به خلوت با آفریدگار سپری شود (محمد حسین حسینی همدانی، انوار درخشان، ج ۳، ص ۳۱) منظور از کلمه: «استغفار» در سحرها؛ نماز شب و استغفار در آن است و روایات وارده، استغفار در اسحار را به نماز شب، و استغفار در قنوت آخرینش که همان يك ركعت وتر» است، تفسیر نموده‌اند (محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۳، ص: ۱۷۷ و ۱۷۸)

در جوامع الجامع، در معنی «وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» دو قول ذکر شده است:

۱- نمازگزاران در وقت سحر.

۲- آنان که نمازشان تا هنگام سحر به طول می‌انجامد و پس از آن طلب آمرزش کرده و دعا می‌کنند. (فضل بن حسن طبرسی، جوامع الجامع، ج ۱، ص ۳۹۱) طبرسی نیز در این باره چهار قول ذکر کرده است:

۱- نمازگزاران در وقت سحر و همین معنا را امام رضا (ع) از پدرش از حضرت امام جعفر صادق (ع) نقل کرده است.





۲- کسانی که در سحر طلب آموزش می‌کنند ۳- افرادی که نماز صبح را با جماعت می‌خوانند ۴- آنهایی که تا وقت سحر نماز می‌خوانند و سپس از خدا درخواست آموزش نموده، او را می‌خوانند. از حضرت امام جعفر صادق (ع) نقل شده که فرمود هر کس در سحر هفتاد مرتبه استغفار کند، مشمول این آیه خواهد بود. انس بن مالک از پیامبر اکرم (ص) نقل کرده که فرمود: خداوند متعال می‌فرماید: «من وقتی اراده می‌کنم، که اهل زمین را عذاب کنم، ولی هنگامی که به سازندگان و بنا کنندگان مساجد و شب‌زنده‌داران و استغفار کنندگان در سحرها نظر می‌افکنم عذاب خود را از آنها باز می‌دارم.» (فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۳، ص ۲۶۴) حضرت یعقوب در جواب پسرانش که گفته بودند: از خدا برای ما طلب آموزش کن فرمود: «قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (یوسف/۹۸) گفت: «بزودی برای شما از پروردگارم آموزش می‌طلبم، که او آمرزنده و مهربان است!» پیامبر اکرم (ص) فرمود: حضرت یعقوب دعاء کردن در باره آنان را تا موقع سحر بتأخیر انداخت. (محمد جواد نجفی خمینی، تفسیر آسان، ج ۲، ص ۲۲۳-۲۲۲) شیخ طوسی به اسناد خود، از حضرت صادق (ع) روایت نموده: «مَنْ قَالَ فِي آخِرِ الْوَتْرِ فِي السَّحْرِ: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَآتُوبُ إِلَيْهِ» سَبْعِينَ مَرَّةً وَدَامَ عَلَى ذَلِكَ سَنَةً كَتَبَهُ اللَّهُ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ: هر که بگوید آخر وتر در سحر «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّي وَآتُوبُ إِلَيْهِ»، هفتاد مرتبه و مداومت نماید بر آن یک سال، می‌نویسد خدا او را از استغفار کنندگان در سحرها. لقمان حکیم در وصایایی به پسر خود می‌فرماید: «يَا بُنَيَّ لَا تَكُنْ إِعْجَزَ مَنْ هَذَا الدَّيْكَ يَصُوتُ بِالْأَسْحَارِ وَانْتَ نَائِمٌ عَلَى فَرَاشِكَ»: ای پسر من، مباش عاجز تر از خروس که صدا می‌کند به سحرها (یعنی ذکر می‌گوید) و حال آنکه تو خوابیده باشی بر رختخواب خود. (حسین بن احمد حسینی شاه عبدالعظیمی، تفسیر اثنا عشری، ج ۲، ص ۳۹)

این که به وقت سحر این همه اهمیت داده شده برای آن است که سحر، به خاطر آرامش و سکوت و تعطیل کارهای مادی و نشاطی که بعد از استراحت و خواب به انسان دست می‌دهد، آمادگی بیشتری برای توجه به خداوند به او می‌بخشد و این

معنی را به آسانی با تجربه می توان دریافت، حتی بسیاری از دانشمندان برای حل مشکلات علمی از آن وقت استفاده می کردند. زیرا چراغ فکر و روح انسان در آن وقت از هر زمان پرفروغ تر و درخشان تر است و از آنجا که روح عبادت و استغفار، توجه و حضور دل می باشد. عبادت و استغفار در چنین ساعتی از همه ساعات گرانبها تر خواهد بود.

(ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، پیشین، ج ۲، ص ۴۶۵)

۲-۲. «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ* وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ» (ذاریات/ ۱۸-۱۷)

«آنها کمی از شب رامی خوابیدند و در سحرگاهان استغفار می کردند» کلمه «هَجوع» که مصدر فعل «یهجعون» است، به معنای خواب در شب است. بعضی هم گفته اند اصلاً به معنای خواب اندك است و معنای آیه این است که: متقین زمان اندکی از شب رامی خوابند و بیشتر شبها تا به صبح بیدارند. (محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۱۸، ص ۵۵۴) برخی گفته اند: منظور این است، که آنها اکثر شب را بیدار بودند و کمی از شب رامی خوابیدند، و به اصطلاح همواره شب زنده دار بودند. (ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص: ۳۲۱) از سعید بن جبیر از ابن عباس و حضرت صادق (ع) روایت شده است: یعنی اینان کمتر شبی بر آنها می گذشت مگر آنکه در آن نماز می خواندند، یعنی: آنچه در آن می خوابیدند روی هم اندك بود. به طور کلی خواب از آنان نفی شده یعنی: شبها را تا صبح با نماز خواندن و قرائت قرآن احیاء می گرفتند. (فضل بن حسن طبرسی، جوامع الجامع، ج ۲۳، ص: ۳۰۶-۳۰۵) از جمله صفات فاضله ساکنان بهشت آن بوده که هنگام سحر و ثلث آخر شبها در مقام طلب مغفرت و آمرزش برآمده و از گناهان و از نواقص خلقی و عملی به پیشگاه کبریائی طلب عفو می نمودند، و به اداء نماز شب که روح آن استغفار است، قیام می نمودند و پیوسته به سحر خیزی و بیداری آخر شب التزام داشته اند. (محمد حسین حسینی همدانی، انوار درخشان، ج ۱۵، ص ۴۶۴) کوتاه سخن اینکه با توجه به مضمون آیه و روایات منقول، می توان استنباط کرد که انسان های پرهیزکار خواب اندکی دارند و بیشتر دغدغه آن ها در شب و خصوصاً سحر عبادات و راز و نیاز با خداوند سبحان



است.

۲-۳. «قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا * نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا» (مزمل/۳-۲)

«شب را، جز کمی، بپاخیز! *نیمی از شب را، یا کمی از آن کم کن»

این آیه مبارک نیز دلالت بر سحرخیزی و انجام اعمال آن را دارد و مفهوم آن به این صورت است که همه نیمه شب‌ها برخیز. (محمدحسین طباطبایی، المیزان، ج ۲۰، ص ۹۵/ فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان، ج ۲۶، ص ۱۵) و انتخاب شب برای عبادت، به خاطر این است که اولاً چشم و گوش دشمنان در خواب است، و ثانیاً کارهای زندگی تعطیل می‌باشد و به همین دلیل انسان آمادگی بیشتری برای اندیشه و تفکر و تربیت نفس دارد (ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۵، ص ۱۶۷)

۲-۴. «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً» (مزمل/۶)

«مسلماً نماز و عبادت شبانه پابرجاتر و با استقامت‌تر است!»

این آیات دلیل شب زنده داری و سحرخیزی را بیان می‌فرماید و این دستور عبادت و تلاوت شبانه به خاطر آن است، که برنامه (عبادت و تعلیم) شب پابرجاتر و با استقامت‌تر است. (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، پیشین، ج ۲۵، ص ۱۷۵) برای اینکه، شب موقع راحتی و آسایش است و عمل در آن موجب زحمت است و موافقت قلب و زبان بیشتر است، زیرا قلب در آن موقع، مشغول به چیزی از امور دنیا نیست. بنابراین حالات روحانی و معنوی که بردل و جان انسان در این ساعت قرار گیرد دوامش بیشتر است. عبادت و نیایش سحرگاهان، پابرجاتر و با استقامت‌تر است و تأثیر آن در تهذیب نفس و پرورش روح و جان انسان‌ها بیشتر است. (همان، ص ۱۷۶)

۲-۵. «وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلاً طَوِيلًا» (انسان/۲۶)

«و در شبانگاه برای او سجده کن، و مقداری طولانی از شب، او را تسبیح گوی!»

در شب خدا را تسبیحی طولانی کن، (محمدحسین طباطبایی، المیزان، ج ۲۰، ص: ۲۲۷) تا در سایه این «سجده» و «تسبیح»، نیروی لازم و قدرت معنوی و پشتوانه کافی برای مبارزه



با مشکلات را فراهم سازی. (ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۵، ص: ۳۷۸)

پیام مشترک آیات: آنچه که می توان از آیات قرآن کریم در مورد سحرخیزی استنباط کرد، این مطلب مهم است که سحر، افضل اوقات شبانه روز است. بهترین زمان برای راز و نیاز با خداوند است. مناسب ترین زمان، برای استغفار است، زیرا وقت سحر یک موقعیتی می باشد که هنگام خواب و آسایش است و کار هرکسی نیست که بتواند از آسایش خود بگذرد و از طرفی هم عبادت انسان کمتر دچار خود نمایی و ریاکاری خواهد شد. بنابراین عبادت و راز و نیاز سحرگاهی، در صفای نفس انسان تأثیر زیادی دارد و او را در راه عبودیت ثابت قدم ترمی سازد.

۳. تجلی سحرخیزی در سیره معصومین (ع)

معصومین (ع) به این امر مهم توجه ویژه ای داشته اند، زندگی آن بزرگواران نمونه ای از یک برنامه تکاملی است. عبادت خالصانه در هنگام سحر و راز و نیاز با معشوق خود حاکی از این است، که آنان برای این وقت اهمیت خاصی قائل بوده اند در زیر به چند نمونه از دریای بی کران سحرخیزی معصومین (ع) اشاره می شود:

۳-۱. راز و نیاز عاشقانه امیر المؤمنان علی (ع)

امام علی (ع) بعد از پیامبر اکرم (ص) نمونه ای از یک انسان کامل بود. راز و نیازهای ایشان با خداوند در همه حال، زبان زد عام و خاص؛ دوست و دشمن بود. ابن ابی الحدید یکی از مهمترین شارحان نهج البلاغه درباره امام علی (ع) می گوید: از همه مردم عابدتر و نماز و روزه اش بیشتر از همگان بود. نماز شب را مردم از او یاد گرفتند و مناجات و راز و نیاز شبانه یادگار آن بزرگوار است. چه می توان گفت درباره مردی که در لیل الهیر، سجاده اش را بین دو لشکر گسترد و در حالی که تیرها از چپ و راست او می گذشت و صدای چکاچک شمشیرها و فریاد گران رزم آوران فضا را آکنده بود، با صلابت بر سجاده نماز ایستاد و شروع به خواندن نافله شب کرد و تا برنامه شبانه خود را



به پایان نبرد از جای برنخاست، چه می توان گفت درباره مردی که پیشانی اش از کثرت سجده چون زانوی شترپینه بسته بود. (ابن ابی الحدید، ترجمان حیات امام علی (ع) از شرح نهج البلاغه ابن الحدید، ترجمه ی رضا رجب زاده، ص ۲۶)

۲-۳. شب زنده داری حضرت زهرا(س)

امام حسن مجتبی (ع) می فرماید: شبی از شب های جمعه مادرم زهرا(س) را دیدم که به نماز ایستاده و با خضوع و حضور قلب تمام به راز و نیاز و نیایش مشغول بود، تا نزدیکی طلوع فجر صادق نماز مادرم طول کشید. پس از نماز به دعا پرداخت، به شدت تحت تأثیر دعایش بود. مادرم درباره همه کس دعا کرد، اما حتی یک دعا هم در حق خودش بر زبان نیاورد. نماز و دعای مادرم که تمام شد، از او پرسیدم، چرا برای خودت دعا نکردی؟ مادرم جواب فرمود: فرزند عزیزم، در دعا دیگران را باید بر خود مقدم داشت. (مرتضی مطهری، داستان راستان، ج ۱، ص ۸۸)

۳-۳. مناجات امام زین العابدین (ع) در هنگام سحر

امام سجاد (ع) زینت عبادت کنندگان بود و این نکته در دعاهای عارفانه آن حضرت متجلی است بدون شک مناجات های امام سجاد (ع) جزء لطیف ترین و عارفانه ترین مناجات با خداوند است. طاووس فقیه می گوید: امام سجاد (ع) را دیدم که از شامگاه تا سحر، طواف و عبادت کرد. چون اطراف خود را خالی دید نگاهی به آسمان افکند و گفت: خدایا ستارگان آسمان فرورفتند و دیدگان آفریدگانت به خواب و درهای توبه به روی خواهندگان باز است. اکنون نزد تو آمده ام تا مرا بیامری، رحمت بی کرانت را بر من ارزانی داری و در صحنه های قیامت چهره جدم محمد (ص) را به من بنمایانی. (محمد بن علی ابن شهر آشوب، مناقب آل ابی طالب، ج ۴، ص ۱۵۱)

آنچه که می توان از سیره معصومین (ع) استنباط کرد، این مطلب مهم است که سحرخیزی و اهمیت به آن جزء برنامه های اصلی آن بزرگواران بوده است، به عبارت



دیگر آنها به سحرخیزی و انجام اعمال آن مانند نماز شب، نافله و...، به دید یک عمل مستحبی صرف نمی‌نگریسته‌اند بلکه آن را جزء ضروریات خود تلقی می‌کردند و این مهم از سیره آن بزرگواران قابل برداشت است. مطلب دیگر که باید گفت: این است که، آنان به این مورد به دید تکلیف و انجام یک عمل که از روی اجبار باشد، نگاه نمی‌کردند، بلکه عاشقانه، عارفانه، خالصانه، صادقانه قدم به این راه می‌گذاشتند و چنان مجذوب معشوق می‌شدند، که از عالم و آدم بی‌خبر می‌ماندند. کوتاه سخن این که سحرخیزی برکات و آثار فراوانی در زندگی انسان دارد و توجه به آن باعث برکات دنیوی و اخروی برای انسان می‌شود. این امر نیز باید مورد توجه قرار گیرد که سیره معصومی (علیهم السلام) در مورد سحرخیزی و بقیه موارد باید اسوه و الگو برای هر انسان باشد که، به مقام قرب الهی می‌اندیشد.

۴. اعمال و آداب سحرخیزی

اعمال سحرخیزی، درون مایه سحرخیزی هستند. به این معنا که، انجام دادن این اعمال باعث پرمایه و پرمغز شدن سحرخیزی می‌شوند و آثار و برکاتی چه در زندگی دنیوی و چه در زندگی اخروی دارند.

۴-۱. توبه و استغفار

یکی از اعمال در سحر، توبه و استغفار است. استغفار از ماده غَفَرَ مصدر باب استفعال به معنی پوشیدن و محو آثار خطاست. (علی اکبر قرشی، قاموس قرآن، ج ۵، ص ۱۰۸) و در اصطلاح، عبارت است از: طلب غفران نمودن با زبان و عمل، طلب مغفرت زمانی محقق می‌شود، که ندامت و پشیمانی واقعی از خطایی که واقع شده حاصل گردد. (حسن مصطفوی، تفسیر روشن، ج ۶، ص ۵۶) نخستین مرتبه تقوا، متنفر بودن از زشتی‌ها و انگیزه‌های نفسانی است. این مرتبه همان مقام استغفار است. (حشمت الله ریاضی رضاخانی، ترجمه بیان سعاده فی مقامات العباده، ج ۱، ص ۴۲۴) توبه و استغفار در سحر، تأثیر والایی در آموزش





گناهان و قرب الی الله دارد. توبه از ریشه (توب) به معنای ترک گناه است. این واژه از بلیغ ترین وجوه عذرخواهی می باشد. توبه در شرع عبارت است از ترک گناه به خاطر زشتی آن و پشیمانی بر انجام آن گناه و تصمیم بر ترک فعل زشت و جبران اعمالی که امکان تدارک دارد. (راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه: حسین خداپرست، ص ۱۲۴) توبه دو قسم است، یکی توبه خدا، که عبارت است از: برگشتن خدا به سوی عبد به رحمت و یکی توبه عبد، که عبارت است از: برگشتن بنده به سوی خدا با استغفار و دست برداری از معصیت. بنابراین توبه بنده، محفوف و پیچیده به دو توبه از خداست و در بین آن دو قرار می گیرد. به این معنا که، بنده در هیچ حالی از احوال، از خدای خود بی نیاز نیست و اگر بخواهد از لجن زار گناه نجات یابد، باید توبه کند و این محتاج به این است که خدا چنین توفیقی را به او بدهد و رحمت خود را شامل او بسازد، تا او موفق به توبه گردد و وقتی موفق به توبه شد، تازه باز محتاج به یک توبه دیگری از خداست و آن این است که باز خدا به رحمت و عنایتش به سوی بنده رجوع کند و رجوع او را بپذیرد. پس توبه بنده وقتی قبول می شود که بین دو توبه از خدا قرار گرفته است. (محمدحسین طباطبایی، المیزان، ج ۱، ص ۲۰۴)

امیر المؤمنین امام علی (ع) درباره معنای واقعی استغفار می فرمایند: «می دانی معنای واقعی استغفار چیست؟ استغفار، درجه والا مقامان است و دارای شش مرحله است، اول: پشیمانی از آنچه گذشت، دوم: تصمیم به عدم بازگشت، سوم: پرداختن حقوق مردم، چنانکه خدا را پاک دیدار کنی که چیزی برعهده تونباشد، چهارم: تمام واجب های ضایع ساخته را به جا آوری، پنجم: گوشتی که از حرام براندامت روئیده با اندوه فراوان آب کنی چنانکه پوست به استخوان چسبیده و گوشت تازه بروید، ششم: رنج طاعت را به تن بپشانی چنانکه شیرینی گناه را به او چشانده بودی. پس آنگاه بگویی اَسْتَغْفِرُاللهُ. (نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، حکمت ۴۱۷، ص ۵۲۳)

از دیگر اعمال سحرخیزی، تسبیح خداوند سبحان است؛ که به معنای منزّه دانستن خداوند از هر عیب و نقصی می باشد. تسبیح به معنای منزّه داشتن است که با زبان انجام شود، مثلاً گفته شود «سُبْحَانَ اللَّهِ». موجودات آسمانی و زمینی و خود آسمان و زمین همه به طور صریح از وحدانیت رب خود در ربوبیت کشف می کند و او را از هر نقص و عیبی منزّه می دارد، پس می توان گفت و بلکه باید گفت: که آسمان و زمین خدا را تسبیح می گویند. (مراد علی شمس، باعلامه درالمیزان ج ۱، ص ۴۱-۴۹)

خداوند سبحان در قرآن کریم در این باره می فرماید:

«فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ * وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَأَدْبَارَ السُّجُودِ» (ق/۴۰-۳۹) «در برابر آنچه آنها می گویند شکیباش، و پیش از طلوع آفتاب و پیش از غروب تسبیح و حمد پروردگارت را بجا آور، و در بخشی از شب او را تسبیح کن، و بعد از سجده ها!»

دراینکه منظور از تسبیح خداوند در این مواقع چهارگانه، قبل از طلوع آفتاب و قبل از غروب در شب و بعد از سجده ها چیست؟ در میان مفسران گفتگو بسیار است. بعضی معتقدند که این تعبیرات، اشاره به نمازهای پنجگانه روزانه و بعضی از نوافل پرفضیلت است، به این ترتیب که قبل از طلوع خورشید، اشاره به نماز صبح است زیرا آخر وقت آن طلوع آفتاب می باشد. (ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۲، ص ۲۹۱)

۳-۴. نماز

یکی دیگر از اعمال سحر، نماز خواندن است. در سحر علاوه بر نماز صبح که بعد از اذان خوانده می شود نوافل شب و صبح نیز تأکید زیادی شده است و فضیلت بسیار زیادی دارند، که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم.

۱-۳-۴. نماز شب

از برجسته ترین اموری که بر هر مسلمانی نیکو است و زمان آن هم در سحرگاهان می باشد، نماز شب و تهجد سحرگاهی است. آیات و روایت های فراوانی درباره





فضیلت نماز شب و نکوهش ترک کنندگان آن وجود دارد از جمله: «وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا» (اسراء/۷۹) و پاسی از شب را زنده بدار، تا برای تو [به منزله] نافله‌ای باشد، امید که پروردگارت تو را به مقامی ستوده برساند. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: کسی که نماز شب نخواند، از شیعیان و پیروان ما نیست. (محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۶۲) پیامبر اکرم (ص) در این باره می‌فرماید: بیداری شب انسان را به خدا نزدیک می‌کند و از گناه باز می‌دارد. (محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۶۳) امام صادق (ع) می‌فرماید: کسی که در قنوت وتر، چهل مؤمن و سپس برای خود دعا کند، خداوند دعاهای وی را مستجاب می‌گرداند. (همان، ج ۴، باب ۴۵) روزی جناب ابوذر کنار کعبه ایستاده بود و مردم را موعظه می‌نمود و به سفر آخرت تشویق می‌کرد. پرسیدند: توشه این سفر چیست؟ فرمود: گرفتن روزه در شدت گرما برای روز حساب و خواندن دو رکعت نماز در تاریکی شب‌ها برای رهایی از وحشت قبر و دادن صدقه برای نجات یافتن از روز سختی و تنگدستی. (عباس عزیزی، فضایل و آثار نماز شب، ص ۷۵)

۴-۳-۲. نماز صبح

یکی از نمازهای واجب که در سحر خوانده می‌شود، نماز صبح است. اهمیت نماز صبح تا آنجا است که این نماز در بین فرشتگان شب و روز مشهود است و به خواندن آن در اول وقت اهمیت شایانی شده است. «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا» (اسراء/۷۸) نماز را از زوال آفتاب تا نهایت تاریکی شب برپا دار، و [نیز] نماز صبح را، زیرا نماز صبح همواره [مقرون با] حضور [فرشتگان] است. به جا آوردن نماز صبح در اول وقت از آداب بین الطلوعین است. در متون روایی براقامه نمازها، به ویژه نماز صبح در اول وقت سفارش فراوان شده است. شاید بتوان فلسفه تاکید بر این مطلب را اینگونه بیان کرد که آدمی با برپا کردن نماز پا به پای تحولات طبیعت و دگرگونی‌هایی که در وضع جسمی و روحی او شکل

می‌گیرد، به خالق هستی پناه می‌برد. اول وقت در نمازهای روزانه با یک تحول مهم در سراسر طبیعت هم زمان است، زیرا طلوع فجر ابتدای تابش نور و زوال ظهر آغاز کاهش شدت نور افشانی خورشید به سوی زمین است. اول وقت نماز مغرب و عشاء نیز با قطع کامل نور خورشید از کره زمین و آغاز تاریکی شب هم زمان است. از این رو اسلام، با توجه به نقش و اثر نور در روح و روان آدمی برای ایجاد و هماهنگی بین فطرت انسان با قوانین طبیعت و برخورداری از آثار مفید آنها در زندگی مادی و معنوی، برپایی نماز را پیش بینی کرده است. نماز در اول این زمان‌ها، بی تردید به لطافت روح و آمادگی قلب در انسان کمک می‌کند. (حسین زروندی کرمانی، سحرخیزی، ص ۵۲)

۴-۴. تلاوت قرآن

قرآن بهار دلها، شفای دردها، سرچشمه دانش‌ها، زداینده تیرگی‌ها و اساس تفکر ماست. قرآن

مشعل فروزانی است که در تاریکی‌های زندگی بشر، انسان‌های سرگشته را به مقصد عالی رهنمون می‌سازد.

«الرَّكِيْبُ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ» (ابراهیم ۱/)

«الف، لام، را. کتابی است که بر تونازل کردیم تا مردم را به فرمان پروردگارشان از تاریکی به روشنایی ببری و به راه خدای پیروزمند ستودنی راه نمایی.»

بی شک، سحر مناسب‌ترین زمان برای به دست گرفتن این مشعل فروزان است. در سحر، دل انسان از چشمه سار زلال آموزه‌های قرآنی نسبت به زمان‌های دیگر سیراب ترمی شود و از معارف آن بیشتر بهره‌مند می‌گردد. پروردگار سبحان نیز از پیامبرش می‌خواهد که در نیمه شب، آن گاه که مردم در خوابند برخاسته و کویرتشنه وجودش را با تلاوت آیات قرآن سیراب کند.

«أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيْلًا» (مزل ۴/). «یا اندکی بر نیمه بیفزای و قرآن را شمرده و



روشن بخوان.»

از این رو، پرهیزگاران و شوریده دلان، از پیامبرخویش سرمشق گرفته و به فرموده امیرالمومنین علی (ع) شب هنگام به پا می‌خیزند و آیات قرآن را با تأمل می‌خوانند و جان هایشان را با خواندن آن زنده می‌سازند و داروی درد و بیماری‌شان را در آن می‌جویند. (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳) در حدیثی امام علی (ع) معنی ترتیل را این گونه بیان می‌کنند: «آن را به طور روشن بیان کن، نه مانند اشعار سریع و پشت سرهم بخوان و نه مانند دانه‌های شن آن را پراکنده ساز، لکن چنان بخوان که دل‌های سنگین را با آن بکوبی و بیدار کنی. هرگز هدف شما این نباشد که حتماً به آخر سوره برسی، مهم آن است که محتوای آیات را درک کنی». در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) در تفسیر ترتیل می‌خوانیم، وقتی از کنار آیه‌ای می‌گذری، که در آن نامی از بهشت است توقف کن و از خدا بهشت را طلب کن (و خود را برای آن بساز) و هنگامی که از آیه‌ای می‌گذری، که در آن نام دوزخ است از آن به خدا پناه ببر (و خویشتن را از آن دور دار).

(ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، پیشین، ج ۲۵، ص ۱۷۱)

اگرچه تلاوت قرآن در هر فرصتی پسندیده و نیکو است ولی همدمی با قرآن و سیراب گشتن از جرعه‌های زلال سرچشمه جوشان وحی در تاریکی شب، لذت و شیرینی ویژه‌ای دارد که تنها شب زنده داران از آن آگاهند. در روایتی آمده است این دل‌ها همانند آهنی است که زنگ می‌زند و بی‌گمان جلای آن قرائت قرآن است. (میرزا

حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۱۰۴)

۴-۵. تفکر

یکی از بزرگترین امتیازات بشر و آنچه که انسان را از حیوان جدا می‌کند، عقل و فکر است و اگر این نعمت بزرگ الهی و موهبت ربّانی در وجود انسان نبود. امتیاز دیگری با حیوانات نداشت. خداوند متعال در قرآن کریم در وصف خردمندان می‌فرماید: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ



اللَّهِ قِيَاماً وَقُعُوداً وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (آل عمران ۱۹۱-۱۹۰) مسلماً در آفرینش آسمانها و زمین، و در پی یکدیگر آمدن شب و روز، برای خردمندان نشانه‌هایی [قانع کننده] است. همانان که خدا را [در همه احوال] ایستاده و نشسته، و به پهلو آر می‌ده یاد می‌کنند، و در آفرینش آسمانها و زمین می‌اندیشند [که]: پروردگارا، اینها را بیهوده نیافریده‌ای منزهی تو! پس ما را از عذاب آتش دوزخ در امان بدار. امام صادق (ع) می‌فرماید: «تفکر یک ساعت بهتر از عبادت یک سال است» (محمد بن مسعود عیاشی، کتاب التفسیر، ج ۲، ص ۲۰۸) امام علی (ع) می‌فرماید: بدانید آن عبادتی که تفکر در آن نباشد خیری در آن نیست. (کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۶۷) یکی از اعمالی که در هنگام سحر سفارش شده است. تفکر در آفرینش و هستی است، که این موهبت الهی درباره مهم‌ترین مسائل سرنوشت ساز به کار گرفته شود. زیرا در این زمان روح و روان انسان بدون هیچ دغدغه‌ای آمادگی تفکر در آفرینش را دارد و همچنین زمان سحر با جلوه‌های خاص خودش زمینه تفکر را در خلقت آفرینش آسمانها و زمین بیشتر فراهم می‌کند. امام سجاده (ع) شبی از خواب برای نماز شب برخاست، هنگام وضو گرفتن ناگهان چشمانش به آسمان افتاد و با حالتی خاص به درخشش ستارگان نگاه کرد و غرق در تفکر شد، به گونه‌ای که وقتی سپیده سحر دمید و صدای موذن بلند شد هنوز دستان امام در ظرف آب بود. (محمد اشتهاردی محمدی، داستان دوستان، ج ۴، ص ۹۸)

۴-۶. فراگیری دانش

یکی از بهترین زمان‌های تحصیل گوهر علم و معرفت در سحر است. سرگذشت زندگی بسیاری از دانشمندان برای حل مشکلات علمی خود از وقت سحر استفاده می‌کردند. زیرا چراغ فکر و روح انسان در وقت سحر از هر زمان پرفروغ‌تر و درخشان‌تر است و این برای آن است که، سحر به خاطر آرامش و سکوت و تعطیل کارهای مادی و نشاطی که بعد از استراحت و خواب به انسان دست می‌دهد، آمادگی بیشتری برای



فراگیری دانش است. از این رو فراگیری علم یکی از مهم‌ترین اعمال در این زمان است.

(مسعود منفرد، سیمای سحرخیزان، ص ۴۶)

آثار و برکات سحرخیزی از نگاه معصومین (علیهم السلام)

سحرخیزی یعنی غلبه بر خواب لذت بخش صبح برای رسیدن به دستاوردهای بهتر و بزرگ‌تر، 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. و به درجات عالی برسد. یکی از ویژگی‌های مشترک انسان‌های موفق و خلاق سحرخیزی است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به توفیقات بسیار بزرگی در زندگی خود رسیده‌اند، سحرخیز بوده‌اند. امام صادق (ع) می‌فرمایند: سحرخیزی را از دست ندهید زیرا کسی که سحرخیز نیست از بسیاری از نعمت‌ها و رزق‌ها محروم است. جبرئیل به حضرت محمد (ص) فرمود: «ای محمد (ص)، هرگونه می‌خواهی زندگی کن ولی بدان که از این دنیا رخت برمی‌بندی، هرگونه می‌خواهی دوست‌دار ولی بدان پایان آن جدایی است، هرگونه می‌خواهی عمل کن ولی بدان برای کردارهایت جزایی است اما بدان که شرف و بی‌نیازی مرد در سحرخیزی است.» این روایت حاوی نکته‌عجیبی است که سحرخیزی را به بی‌نیازی ارتباط می‌دهد. پیامبر (ص) فرمودند که سه گروه از وسوسه‌های ابلیس و لشکریانش در امان هستند یکی گروهی که خداوند را زیاد یاد می‌کنند، گروهی که از بیم خدا گریانند و گروهی که سحرها استغفار می‌کنند. امام باقر (ع) می‌فرمایند: خداوند بنده‌ای را که زیاد دعا کند، دوست دارد و بر شما باد دعای سحر تا طلوع آفتاب زیرا آن زمان درهای آسمان گشوده می‌شود و رزق انسان‌ها تقسیم می‌شود و نیازهای بزرگ و ضروری وی برآورده می‌شود. همچنین امام رضا (ع) می‌فرمایند کسی که بین فجر و طلوع بخوابد از روزی اش خواب مانده است و امام سجاده (ع) می‌فرمایند قبل از طلوع آفتاب نخوابید زیرا خداوند در این زمان روزی بندگان را به جریان



فواید سحرخیزی و تاثیرات آن بر جسم و جان

بدیهی است فواید سحرخیزی را نمی توان در يك مجموعه چند صفحه ای گنجانند یا آن را با نوشتار به دیگران چشاند. البته آنهایی که سحرخیزی را به معنی واقعی تجربه کرده و عملاً به فواید دنیوی و اخروی آن رسیده اند باید آنرا برای ما عقب ماندگان از قافله سحرخیزان تفسیر کنند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «بُورِكَ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا يَوْمَ سَبْتِهَا وَخَمِيسِهَا». (محمد بن الحسن الحر العاملي، وسائل الشيعه، ج ۱۱، ص ۳۵۹)، آفرین بر امت من بر سحرخیزی آنان .

فواید دنیوی سحرخیزی:

۱. فواید اجتماعی:

الف) گشاده روئی: یکی از آثار بارز و مشخص سحرخیزی گشاده روئی و خوشروئی با اطرافیان می باشد و وقتی انسان سحرخیز باشد از نظر روحی و جسمی در وضعیت طبیعی قرار می گیرد که این موضوع می تواند منشأ خوشرویی و اخلاق خوش با خانواده و اجتماع باشد و بدیهی است چنین فردی می تواند منشأ برکات و آثار مفید در جامعه باشد.

ب) صبر و حوصله در مقابل مشکلات زندگی: یکی دیگر از آثار فردی و اجتماعی سحرخیزی، پیدا نمودن صبر و حوصله در مقابل مشکلات روزمره می باشد. فردی که سحرخیز می باشد از روح سالمتری برخوردار بوده و در نتیجه مقاومت او در برابر مشکلات زندگی نیز بیشتر خواهد شد و لذا این آثار بر جامعه نیز نمایان خواهد شد.

ج) آرامش روحی: فردی که سحرخیزی را پیشه خود کند، همیشه از آرامش روحی مناسبی برخوردار خواهد بود بطوریکه چنین فردی همیشه دارای آرامش خاصی بوده و کمتر دچار اضطراب و مشکلات ناشی از خواب صبح می شود. لذا این آرامش روحی





وی بر جامعه نیز تاثیر گذار خواهد بود. خدای متعال می فرماید: «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا». (مزل (۷۳) آیه ۶) البته نماز شب (دعا و ناله سحر) بهترین شاهد اخلاص قلب و دعوی صدق ایمان است. ناشئه اللیل همان عبادت پس از برخاستن از خواب است.

د) پیشرفت در کارها: فردی که سحرخیز باشد وقت بیشتری برای رسیدگی به کارهایش پیدا خواهد کرد و بر همین اساس در کارهایش نظم و انضباط پیدا خواهد کرد و از نظر روحی هم انبساط خاطر بیشتری خواهد داشت. لذا در کارها و برنامه ها و اهداف خود نیز موفق تر خواهد بود و پیشرفت او در کارها موجبات پیشرفت امور اجتماعی را در جامعه به دنبال خواهد داشت.

۲. فواید اقتصادی:

الف) وسعت رزق و روزی؛ خدای متعال در این زمینه می فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ». (روم (۳۰) آیه ۲۳) یکی از آیات حق این است که شب و روز به خواب رفته و (بیدار می شوید) و از فضل خداوند روزی طلب می کنید.

ب) شکوفائی اقتصادی.

وقتی افراد يك جامعه سحرخیز باشند، تلاش و کار و فعالیت در آن جامعه نیز به معنی واقعی نمود پیدا خواهد کرد و لذا اقتصاد آن جامعه شکوفا خواهد شد.

۳. فواید علمی:

الف) کسب علم و دانش فردی.

ب) پیشرفت در مسائل علمی.

۴. سایر فواید (تاثیرات سحرخیزی بر جسم و اعضای بدن):

الف) زیبایی چهره و تناسب اندام: 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. همچنین فرد سحرخیز معمولاً 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 چهره‌ی او نمایان خواهد شد و از او انسانی زیبارو خواهد ساخت.

ب) سلامت جسمی و روحی: خواب صبح می‌تواند انسان را به انواع بیماری‌های جسمی و روحی مبتلا نماید. اما افراد سحرخیز از بسیاری از بیماری‌های 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: «رکعت الفجر خیر من الدنيا وما علیها». دورکعت نماز صبح بیش از تمام دنیا و هرچه بر روی آن است ارزش دارد.

فواید اخروی سحرخیزی:

۱) شفاعت اهل بیت (ع):

آیا شما انسانی 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 دیروقت می‌خوابد. 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 ممکن است به تدریج سحرخیزی، او را به سوی خدا و محبت اهل بیت (ع) سوق دهد و زمینه‌ای برای شفاعت او در آخرت شود.

۲) رهایی از عذاب الهی در برزخ:

انسان بعد از مرگ وارد عالمی به نام عالم برزخ می‌شود در این عالم به اعمال انسان تا اندازه‌ای رسیدگی می‌شود 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 بکاهد. 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 سحرخیزی رهایی انسان از عذاب الهی می باشد.

۳) آمرزش گناهان و کاهش فشار قبر: شکی نیست که انسان سحرخیز در کمک به دیگران، انجام واجبات و صله رحم و در انجام سایر کارهای خیر تلاش خواهد کرد. چرا که يك انسان سحرخیز از نظر جسمی و روحی سالم خواهد بود. ولی معمولاً افراد گناهکار از نظر جسم و روح بیمار هستند و کمتر در انجام امور خیر تلاش می کنند. بدیهی است در آخرت هم کمتر مورد بخشش الهی قرار خواهند گرفت. علاوه بر آن فشار قبر نیز برای آنها عذاب سنگینی خواهد بود. (حرعاملی، ج ۱۱، ص ۳۵۹، ۱۳۶۷)

نتیجه

سحر در آیات و روایات، افضل اوقات شبانه روز و مناسب ترین زمان برای استغفار است. عبادات و راز و نیاز سحرگاهی در صفای نفس انسان تأثیر زیادی دارد و او را در راه عبادت ثابت قدم ترمی سازد. همچنین تأثیر آن در تهذیب نفس و پرورش روح و جان انسان بیش تر است. سحرخیز بودن در سیره معصومین (ع) و بزرگان دین نمایان این مطلب است که آنان به این امر مهم توجه ویژه ای داشته اند و اهمیت به آن جزء برنامه های اصلی آنها بوده است. انجام اعمال و آداب سحرخیزی، سبب بالا رفتن تأثیر آن در وقت سحر است و آثار و برکات این اعمال در زندگی بیشتر است. از مهم ترین اعمال و آداب سحرخیزی می توان به استغفار، تسبیح، نماز، تلاوت قرآن، تفکر و فراگیری دانش اشاره کرد که اهمیت هر کدام در ذیل آیات و روایات بیان شده است. در مجموع می توان سحرخیزی را از شاخصه های اصلی سبک زندگی اسلامی دانست که به صورت يك رویکرد رفتاری منشاء تاثیرات والایی در زندگی می باشد.

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی، تهران: دارالقرآن الکریم، ۱۴۱۵ ق.
۲. نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی، قم: انتشارات مشهور، ۱۳۷۹ ش.
۳. ابن ابی الحدید، ترجمان حیات امام علی (ع) از شرح نهج البلاغه ابن الحدید، ترجمه و تدوین: رضا رجب زاده، مشهد، انتشارات رستگار، ۱۳۷۹ ش.
۴. ابن شهر آشوب، محمد بن علی، مناقب آل ابی طالب، بیروت: دارالاضواء، ۱۴۰۵ ق.
۵. ابن منظور، لسان العرب، نشر ادب الحوزه، ۱۴۰۵ ق.
۶. اشتهااردی محمدی، داستان دوستان، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
۷. حرّ عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، تهران: کتابفروشی اسلامیّه، چاپ ششم، ۱۳۶۷ ش.
۸. حسینی زبیدی، سید محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت: دارالمدايه، ۱۳۸۵ ق.
۹. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنا عشری، تهران: انتشارات میقات، ۱۳۶۳ ش.
۱۰. حسینی همدانی، سید محمد حسین، انوار درخشان، تهران: کتاب فروشی لطفی، چاپ اول، ۱۴۰۴ ق.
۱۱. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن کریم، ترجمه: حسین خداپرست، قم: دفتر نشر نوید اسلام، ۱۳۸۷.
۱۲. ریاضی رضا خانی، حشمت الله، ترجمه بیان السعادة، تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۱ ش.
۱۳. زروندی کرمانی، حسین، قم: مرکز پژوهش های صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۴ ش.
۱۴. شمس، مراد علی، باعلامه درالمیزان، قم: انتشارات اسوه، ۱۳۸۴ ش.
۱۵. طباطبایی، محمد حسین، المیزان، ترجمه محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات حوزه علمیه قم، پنجم: ۱۳۷۴ ش.
۱۶. طبرسی، فضل بن حسن، جوامع الجامع، مترجمان، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، دوم: ۱۳۷۷ ش.
۱۷. _____، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، مترجمان، تهران: انتشارات فراهانی، ۱۳۶۰ ش.
۱۸. عزیزی، عباس، فضایل و آثار نماز شب، بی جا: انتشارات نبوغ، بی تا.
۱۹. عیاشی، محمد بن مسعود، کتاب التفسیر، بی جا: بی تا، ۱۳۸۰ ق.
۲۰. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، قم: موسسه النشر الاسلامی، ۱۴۱۴ ق.
۲۱. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ششم: ۱۳۷۱ ش.
۲۲. کلینی، اصول کافی، تحقیق: جواد مصطفوی، تهران: کتاب فروشی علمیه، بی تا.
۲۳. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت: موسسه الوفاء، دوم: ۱۴۰۳ ق.
۲۴. محلاتی، ذبیح الله، ریاحین الشریعه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۲۵. مصطفوی، حسن، تفسیر روشن، تهران: مرکز نشر کتاب، ۱۳۸۰ ش.



۲۶. نجفی خمینی، محمد جواد، تفسیر آسان، تهران: انتشارات اسلامیة، ۱۳۹۸ ق.
۲۷. نوری طبرسی، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، قم: موسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۴۰۷ ق.
۲۸. منفرد، مسعود، سیمای سحرخیزان، قم: انتشارات عصر جوان، ۱۳۸۷ ش.
۲۹. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
۳۰. مطهری، مرتضی، داستان راستان، ج ۱، تهران: صدرا، ۱۳۶۲ ش.



مرکز تحقیقات کامپیوتر علوم اسلامی