

ویکی‌پدیا

# سحرخیزی

لحن یا سبک این مقاله بازتاب‌دهندهٔ لحن دانشنامه‌ای استفاده‌شده در ویکی‌پدیا نیست.  
[بیشتر بدانید](#)

**سحرخیزی** عملی است برابر با غلبه بر احساس خوش خواب به وقت سحرگاه، و سحرخیزی یعنی غلبه بر این خواب لذت بخش برای رسیدن به دستاوردهای بهتر و بزرگ‌تر.<sup>[۱][۲]</sup>

سحرخیزی -که در تعلیمات دینی بر آن توصیه بسیاری شده‌است- برای روح و جسم بسیار مفید است. به عنوان مثال غلظت خون با سحرخیزی کاهش می‌یابد و هورمون‌های ضدافسردگی در بدن انسان ترشح می‌شود، به طوری که افراد سحرخیز کمتر دچار افسردگی می‌شوند. سحر زمانی است که

اکسیژن خالص به سطح زمین می‌رسد و این هوای پاک و اکسیژن خالص برای سیستم بدن بسیار مفید است.

در واقع همان زمانی که به بیداری و سحرخیزی توصیه شده‌است، خواب بسیار لذت بخشی دارد و سحرخیزی یعنی غلبه بر خواب لذت بخش برای رسیدن به دستاوردهای بهتر و بزرگ‌تر، مقاومت در برابر خواب صبحگاهی و سلب 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. حتی شاید بتوان گفت قدرت روحی افراد با چنین تمرین‌هایی افزایش پیدا می‌کند. چنان‌که افرادی که عادت به سحرخیزی دارند، به‌طور کلی مقاوم‌ترند و قدرت روحی بالاتری دارند، بسیاری از روستاییان که عادت به سحرخیزی دارند، انسان‌های مقاوم و با استقامتی هستند و در برابر مشکلات به زانو در نمی‌آیند.

## تحقیقات و گزارش‌های علمی و آماری در رابطه با سحرخیزی

### رابطه سحرخیزی و موفقیت

پژوهش‌ها نشان می‌دهد زود بیدار شدن می‌تواند بر موفقیت اثر مثبت داشته باشد: افرادی که زودتر بیدار می‌شوند، پیش‌کنشگری بیشتری دارند، که می‌تواند باعث نمرات بهتر در دانشگاه و حقوق بیشتر در مشاغل باشد.<sup>[۳]</sup>

یکی از مهمترین فواید سحرخیزی، مدیریت زمان و انرژی در طی روز است. طبق تحقیقات انجام شده دانشگاه هاروارد در سال ۲۰۱۰ مشخص گردید اغلب افرادی که توانسته‌اند عادت سحرخیزی را در خود ایجاد کنند، میزان رضایت از زندگی و اعتماد به نفس بیشتری را نسبت به دیگران تجربه کرده‌اند. در این گزارش میزان اعتماد به نفس ۱۵٪ تخمین زده شده است. طی این تحقیق افرادی که قبل از ساعت ۶ از خواب بیدار می‌شوند، دارای تمرکز و قدرت اراده بیشتری هستند.<sup>[۴]</sup>

## رابطه سحرخیزی و عدم چاقی

در پژوهش دیگری که در استرالیا و روی ۲۲۰۰ شخص ۹ تا ۱۶ ساله انجام شد، مشخص شد کودکانی که ۱ تا ۱٫۵ ساعت دیرتر می‌خوابند و دیرتر بیدار می‌شوند، به احتمال بیشتری دچار چاقی می‌شوند، نسبت به کودکانی که زودتر می‌خوابند و زودتر بیدار می‌شوند، حتی با وجود اینکه مقدار خواب هر دو گروه یکسان است.<sup>[۵]</sup> در تحقیقات دیگری که در کشور ژاپن به انجام رسید، دانشمندان این کشور احتمال مضر بودن سحرخیزی را ارائه کردند. در این تحقیقات، ۳ هزار و ۱۷ فرد ۲۳ تا ۹۰ ساله مورد مطالعه قرار گرفتند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد؛ سحرخیزی با هدف انجام نرمش‌ها و ورزش‌های صبحگاهی لزوماً برای قلب انسان مفید نیست بلکه احتمال بروز بیماری وریدی را افزایش می‌دهد. از دیگر نتایج جالب این تحقیق آن است که سحرخیزی موجب پیری زودرس نیز می‌شود.<sup>[۶]</sup>

## رابطه سحرخیزی و دروغ‌گویی

دانشمندان ارتباط مهمی را بین تمایل افراد به صداقت و کرونوتایپ‌شان یافتند و بر اساس یافته‌های آن‌ها، افراد سحرخیز صبح‌هنگام اخلاق‌مدارتر بودند و شب‌زنده‌دارها نیز شب‌ها بیشتر صادق بودند. کرونوتایپ یعنی زمانی که افراد بیشترین تمایل به خوابیدن را دارند یا این که دارای بیشترین انرژی هستند. مطالعه انجام‌شده در دانشگاه هاروارد رفتار تقریباً ۲۰۰ نفر را بررسی کرد و سوژه‌های آزمایشی در آزمون‌های حل مسئله و بازی‌هایی شرکت داشتند بدون این که بدانند میزان صداقت آن‌ها در حال ارزیابی است. این مطالعه رابطه بین تصمیم اخلاقی و «کرونوتایپ» (عادات زمانی خواب) را بررسی کرد؛ یافته‌های دانشمندان نشان داد سحرخیزان، شب‌ها بیشتر احتمال دارد که غیرصادق باشند.<sup>[۴]</sup>

## سحرخیزی و نوجوانان در مدارس

گروهی از پزشکان معتقدند که برای ارتقای سلامتی جسمی و روحی نوجوانان و جوانان بهتر است ساعت شروع به کار مدرسه دیرتر آغاز شود. گروه کاری آکادمی پزشکان اطفال در گزارشی که در مجله پزشکی منتشر شده، تأکید کردند که برای ارتقای سلامتی جسمی و روحی نوجوانان و جوانان بهتر است که ساعت شروع به کار مدارس کمی دیرتر آغاز شود. در این گزارش آمده است که شواهد و اطلاعات قانع‌کننده‌ای وجود دارد که تأخیر در شروع کلاس حتی به اندازه نیم ساعت تأثیرات بسیار چشمگیری در بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دارد، چرا که ۸۹ درصد دانش‌آموزان

دبیرستانی این توصیه را که باید بین ۹ تا ۱۰ ساعت در شبانه روز را بخوابند، نمی‌پذیرند و بیشتر آنان تنها ۷ ساعت می‌خوابند. دکتر «ماری کارن» استاد دانشگاه براون و رئیس این تحقیقات و همکارانش این تحقیقات را در مدارس که این توصیه را به کار بسته و ساعت کاری خود را با نیم ساعت تأخیر شروع کرده بودند انجام دادند و به نتایج بسیار خوبی رسیدند.<sup>[۸]</sup>

## سحرخیزی در روایات

در بسیاری از روایات اسلامی، ائمه اطهار (ع) به سحرخیزی توصیه کرده‌اند. امام رضا (ع) در روایتی می‌فرمایند که رزق خاصی برای بندگان تقسیم می‌شود 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 می‌کند. در مذمت خواب صبح گاه روایات بسیاری داریم.

در روایتی آمده است که خواب صبح از نادانی انسان سرچشمه می‌گیرد. این روایت بدین معناست که اگر انسان بداند نخوابیدن در این ساعات از روز چه فوایدی دارد، هرگز نمی‌خوابد اما نسبت به این مسئله نادان است. معماریانی با اشاره به این که سحرخیزی در وسعت رزق، زیبایی چهره و اخلاق حسنه تأثیر دارد، می‌گویند: علمای اخلاق تأکید می‌کنند که اگر می‌خواهید اخلاق حسنه داشته باشید، سحرخیز باشید.

## سحرخیزی در ضرب‌المثل‌های کشورهای مختلف

---

در ضرب‌المثل‌های فرهنگ‌های مختلف، سحرخیزی عامل موفقیت و سلامت و ثروت دانسته شده‌است.

- ضرب‌المثل فارسی بیان می‌دارد «سحرخیز باش تا کامروا شوی»
- ضرب‌المثل انگلیسی می‌گوید: پرنده سحرخیز کرم را می‌گیرد (early bird gets the worm)
- ضرب‌المثل آلمانی می‌گوید: ساعت صبح (یا: سحرخیز) طلا در دهان دارد (Morgenstund hat Gold im Mund)
- ضرب‌المثل ژاپنی: زود بیدار شدن سه پول ارزش دارد (早起は三文の徳)
- ضرب‌المثل ایتالیایی: کسی که می‌خوابد، هیچ ماهی ای نصیبش نمی‌شود (Chi dorme non piglia pesci)
- ضرب‌المثل مکزیکی: آنکه زودتر بیدار می‌شود را خدا کمک می‌کند (Al que madruga, Dios lo ayuda)
- ضرب‌المثل اسپانیایی: کسانی که زود بیدار می‌شوند، خدا به آنها کمک می‌کند. (A quien madruga, Dios le ayuda)
- ضرب‌المثل کرواسی: هر که زود زخم می‌زند، دو شادی را می‌گیرد (Tko rano rani, dvije sreće grabi)

- ضرب‌المثل لهستانی: هر که صبح بلند شود، خدا به او می‌دهد (Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje)

بنجامین فرانکلین هم می‌گوید: "Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy, and wise" (زود خوابیدن و زود برخاستن شخص را سلامت، ثروتمند و فرزانه می‌کند) که در انگلیسی تبدیل به ضرب‌المثل شده‌است.

## جستارهای وابسته

---

- روزهای هفته و تعطیلات پایان هفته
- خواب قیلوله

## منابع

---

۱. «فوائد سحرخیزی» (<https://web.archive.org/web/20131029214435/http://www1.jamejamonline.ir/newstext.aspx?newsnum=100810569939>). JameJamOnline.ir (۲۶-۰۸-۲۰۱۴). بایگانی‌شده از اصلی (<http://www1.jamejamonline.ir/newstext.aspx?newsnum=100810569939>) در ۲۹ اکتبر ۲۰۱۳. دریافت‌شده در ۲۶-۰۸-۲۰۱۴.

۲. «نسخه آرشیو شده» (<https://web.archive.org/web/20131029211224/http://www.konjkav.com/health/15217-%D9%81%D9%88%D8%A7%D9%8A%D8%AF-%D8%B3%D8%AD%D8%B1%D8%AE%D9%8A%D8%B2%D9%8A-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%9F.html>) . بایگانی شده از اصلی (<http://www.konjkav.com/health/15217-%D9%81%D9%88%D8%A7%D9%8A%D8%AF-%D8%B3%D8%AD%D8%B1%D8%AE%D9%8A%D8%B2%D9%8A-%DA%86%DB%8C%D8%B3%D8%AA%D8%9F.html>) در ۲۹ اکتبر ۲۰۱۳ . دریافت شده در ۲۴ اکتبر ۲۰۱۳ .

۳. "The Early Bird Really Does Get the Worm" (<https://hbr.org/2010/07/defend-your-research-the-early-bird-really-does-get-the-worm>). *Harvard Business Review*. 2010. Retrieved 2021-03-28

۴. دکتر سجاد زمانی. «سحرخیزی و اعتماد به نفس» (<https://tehrannlp.com/product/%D8%A2%D9%85%D9%88%D8%B2%D8%B4-%D8%B3%D8%AD%D8%B1%D8%AE%DB%8C%D8%B2%DB%8C>) .

۵. "Early to bed and early to rise – study suggests it's keeping kids leaner" (<https://aasm.org/early-to-bed-and-early-to-rise-study-suggests-its-keeping-kids-leaner/>).