

الگوی اسلامی سحرخیزی با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا

پوران منصوری محمد آبادی^۱، مریم خلجی^۲، ابوالقاسم عاصی مذنب^۳

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، یزد، ایران

^۲ کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، یزد، ایران

^۳ دانشیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد یزد، یزد، ایران

چکیده

اوقات سحر یکی از بهترین اوقات است که برکات زیادی برای انسان سحرخیز به همراه دارد و سحرخیزی یکی از شاخصه‌های رفتاری سبک زندگی است که تأثیرات مؤثر و مفیدی در حیطه‌های زندگی دارد، اهمیت این مهم تا آنجاست که از مؤلفه‌های سبک زندگی متقین که رهپویان طریق الهی می‌باشند سحرخیزی و استغفار در آن است. هدف اصلی این پژوهش، ارائه الگوی اسلامی سحرخیزی با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بود. برای این منظور داده‌های مورد نیاز از طریق تحلیل محتوای کیفی متون اسلامی به روش استقرایی جمع‌آوری گردید. براساس نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش و ضمن توجه به اعتبار نتایج حاصله موانع سحرخیزی شامل پرخوری، بی‌برنامگی، سستی و تنبلی است و آثار سحرخیزی در سه حیطه معنوی، روانی و اقتصادی شامل "قرب به ذات حق، افزایش تقوا و روحیه بندگی، انس با قرآن مجید، استجابات دعا، تقویت اراده و مقاومت، شادابی و نشاط، بهره‌وری در کار و افزایش روزی" است.

واژه‌های کلیدی: سحرخیزی، اسلام، روانشناسی مثبت‌گرا

مقدمه

بهترین اوقات روز، سحر و ساعات آغازین آن است. در این زمان، عاشقان و دل‌باختگان کوی دوست، فارغ از دل‌مشغولی‌های دنیا، خلوت با معشوق را بر هر چیزی ترجیح می‌دهند و زمزمه عارفانه‌شان گوش‌نواز افلاکیان خواهد بود. رسول گرامی اسلام صلی‌الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: بهترین و بابرکت‌ترین وقتی که بتوانید خداوند را بخوانید، اوقات سحری است. سوگمندانه باید گفت که زندگی ماشینی و خستگی‌ها و واماندگی‌های جسمانی و تلاش‌های بی‌رویه روزانه و سرگرمی‌های رسانه‌ای، انسان را از این نعمت ارزشمند غافل کرده و فرصت‌های سازندگی و خودسازی را یکی پس از دیگری از او گرفته است. استفاده نکردن از این لحظات ارزشمند و انسان‌ساز نه تنها سبب دوری از رحمت الهی می‌گردد، بلکه آثار نامطلوب روحی و روانی همچون کسلی، خستگی و بی‌حوصله بودن را در طول روز به همراه دارد. بی‌شک، برای رسیدن به جامعه‌ای شاداب، پویا و خلاق، باید مردمانی سحرخیز داشته باشیم. بسترسازی فرهنگی در این زمینه، وظیفه همه نهادها به‌ویژه رسانه ملی است. (زروندی رحمانی، ۱۳۸۵). «دگرگونی» و «تحول» یکی از پیامدهای گریزناپذیر گذر زمان است. اگر از سر تأمل، نگاهی به حال و گذشته داشته باشیم، خواهیم دید که دگرگونی‌های اساسی در شیوه‌های زندگی رخ داده است. بیشتر این دگرگونی‌ها ممکن است خجسته و مبارک باشد؛ زیرا با این تغییر و تحول‌ها، زندگی آدمی نسبت به گذشته بسیار آسان گشته است. با این حال، باید دانست دگرگونی‌های رخ داده، تنها در این امور خلاصه نمی‌شود، بلکه این رخداد‌های خجسته تنها یک روی سکه است. روی دیگر این سکه در جامعه ما، به فراموشی سپرده شدن سنت‌های اسلامی و عادت‌های بسیار نیکویی همچون: «صله ارحام»، «سحرخیزی»، «احترام به والدین». هرچند همه می‌دانند که نه پیشرفت و تکنولوژی مانع پای بندی به این سنت‌های حسنه است و نه این سنت‌ها، مخالف علم و تکنولوژی‌اند، امروزه با کمال تأسف شاهد آنیم که هر روز بی‌توجهی به این امور پرفضیلت بیشتر می‌شود (طهماسبی و بلداجی، ۱۳۹۴). از این رو، بیم آن می‌رود که در آینده‌ای نه‌چندان دور، دیگر رنگ و بویی از این سنت‌های پسندیده اسلامی در زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان دیده نشود و تنها به‌عنوان «فضیلت‌های فراموش‌شده» در کتاب‌ها مطرح باشند.

«سحرخیزی» یکی از این مقوله‌هاست. در گذشته، بنا بر شرایط حاکم آن زمان، بیشتر مردم سحرخیز بودند. پیش از آنکه خورشید هستی، چشمان خود را بگشاید، چشمان خفته آن‌ها بیدار بود، ولی امروزه برخلاف گذشته، بسیاری از مردم نه تنها سحرخیز نیستند، بلکه اگر بتوانند تا پاسی از روز در خواب به سر می‌برند. به راستی چرا؟ این پرسش یکی از پرسش‌های محوری است که انگیزه پرداختن به این پژوهش شده است تا ابعاد گوناگون این موضوع بررسی گردد. امیدواریم این اثر ناچیز، گامی باشد برای زنده نگاه‌داشتن یکی از فضیلت‌های اسلامی. «سحرخیزی» موضوعی شایسته پژوهش است، ولی با کمال تعجب، کمتر بدان توجه شده است؛ به‌گونه‌ای که پژوهشی کامل و جامع در این زمینه شکل نگرفته است. البته باید گفت مراد از سحرخیزی در این نوشتار، شب‌زنده‌داری و تهجد نیست، بلکه امری فراتر از این است. منظور از «سحرخیزی»، بیدار بودن در سحر و مابین الطوعین است. بنابراین، آثاری که درباره نماز شب و شب‌زنده‌داری ارائه شده است، نمی‌تواند تمام نیاز ما را برآورده سازد. این تازگی موضوع و نبود پیشینه پژوهشی یکی از مهم‌ترین تنگناهای این پژوهش به شمار می‌آید و شایسته است کارشناسان، این موضوع را با نگاهی عمیق‌تر بررسی کنند. (زروندی رحمانی، ۱۳۸۵)

انسان قرن ۲۱ موجودیست که حکمت وجودی خود را فراموش کرده و زرق‌وبرق دنیای مادی چشم حقیقت‌بین او را کور کرده است. در چنین موقعیتی بیدار کردن روح معنویت در خدمت به او بسیار ارزنده است که می‌تواند به جامعه بشری کرد. از جمله راه‌هایی که می‌توان با آن روح معنویت را در جامعه بشری تقویت کرد، تفکر در شب و سحر و پی بردن به پدیده سحر است. (ترا بیان، ۱۳۸۶). سحر در اصطلاح شهری با معنای لغوی آن مترادف است و به آخر شب و پیش از صبح گفته می‌شود. از نگاه عرف مردم، به کسی سحرخیز می‌گویند که صبح زود هنگام از خواب برخیزد، خواه پیش از طلوع سپیده باشد یا پس از آن. (منفرد، ۱۳۹۰). سحرخیزی یعنی غلبه بر خواب لذت‌بخش 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. (طهماسبی بلداجی، ۱۳۹۴). در قرآن کریم چندین آیه به

سحرخیزی و جایگاه آن اختصاص داده شده است که هر کدام به اهمیت این مهم اشاره دارد. برای مثال آیه شریفه «و من اللیل فاسجد له و سبحه لیلا طویلا» (انسان-۲۶) و در شبانگاه برای او سجده کن و مقداری طولانی از شب، او را تسبیح گوی". از جمله صفات فاضله ساکنان بهشت آن بوده که هنگام سحر و ثلث آخر شب در مقام مغفرت و آمرزش برا آمده و از گناهان و نواقص خلقی و عملی به پیشگاه کبریایی طلب عفو می‌نمودند و به اداء نماز شب که روح آن استغفار است، قیام می‌نمودند و پیوسته به سحرخیزی و بیداری آخر شب التزام داشته‌اند. (طهماسبی و بلداجی، ۱۳۹۴). برای سحرخیزی فواید زیادی ذکر کرده‌اند از جمله باعث طولانی شدن عمر می‌شود، طراوت روحی، جسمی و فکری انسان را زیاد می‌کند. از سوی دیگر بیماری‌های روحی و روانی که در حال گسترش است و عمده علت آن تغییر در سبک زندگی و رفتار بشر است، پژوهشگر را بر آن داشت تا با توجه به آموزه‌های اسلامی سحرخیزی را موضوع تحقیق خود قرار دهد.

روش تحقیق

جامعه آماری و روش نمونه‌گیری

بواسطه ارتباط مستقیم این پژوهش با حوزه‌ی اسلامی، آیات قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین (ع) به عنوان متون اصلی و آیات و احادیث مرتبط با موضوع به عنوان نمونه، به صورت هدفمند انتخاب و مورد مطالعه و تحلیل قرار گرفت. در این مسیر آثار استاد شهید مطهری، کتاب توسعه اقتصادی بر پایه قرآن و حدیث، تألیف آیت الله محمدی ری شهری که دربرگیرنده بخش اعظم آیات و روایات مرتبط با مباحث توسعه است و کتاب مفاتیح الحیات که به بیان آموزه‌های دینی در کلیه شئون زندگی دنیایی پرداخته، مباحث ارزشمندی را پیش روی محقق قرار داد.

یافته‌های تحقیق

عوامل سحرخیزی

یافته‌ها نشان داد انواع عوامل سحرخیزی شامل عوامل مادی و معنوی است.

۱-عوامل مادی در سحرخیزی

طراحی خانه و اتاق خواب برای خوابی راحت، درک بهتر بین الطلوعین. در طراحی سنتی و اسلامی منزل، به این نکته توجه می‌شود که انسان با استناد به کلام وحی، اشرف مخلوقات و جانشین خداوند متعال بر روی زمین است. (احزاب/ ۷۲). از سوی دیگر، زندگی انسان بودن برای فراسوی مرگ (هنری، ۲۰۰۴) عوامل مادی شامل هویت طبیعی، محل خوابیدن، تأثیر رنگ، پرده‌های مناسب، نظم، خلاقیت در چیدمان، عکس‌ها و عوامل آرامش‌بخش، استفاده نمادین از شکل‌های هندسی و اعداد، رابطه موجود بین فضا و مؤلفه‌ها، طبیعت‌گرایی و استفاده از آینه در تزئین است.

عوامل معنوی سحرخیزی

عوامل معنوی سحرخیزی شامل موارد زیر است:

- تشویق و تنبیه
- -نشست و برخاست با افراد سحرخیز
- ۳-۵- زمان مناسب خواب بین ۱۰ شب و ساعت ۵ صبح

آثار سحرخیزی

نتایج نشان داد آثار سحرخیزی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

الف) آثار و نتایجی که سحرخیزی تنها، برای تحقق آن‌ها کافی است و به وجود عامل دیگری نیاز نیست.
ب) آثار و نتایجی که برای تحقق آن‌ها، افزون بر سحرخیزی، وجود عامل دیگری نیز ضروری است؛ به گونه‌ای که اگر یکی از این دو عامل نباشد، آن اثر با آن ویژگی ظاهر نمی‌شود.

الف- از دیدگاه علوم و تحقیقات بهداشتی

نتایج نشان دارد شب‌بیداری مضرات زیادی برای انسان به بار می‌آورد. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده افرادی که در شب کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان هستند. نتایج یک تحلیل از سوی آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان در سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که تماس با نور در شیفت‌های شبانه به اندازه تماس با موادی چون استروئیدهای آنابولیک، پرتو فرابنفش و پس‌مانده موتور دیزل در افزایش خطر ابتلا به سرطان تأثیر دارد. چندین پژوهش مختلف نشان داده است زنانی که برای دوره‌های طولانی‌مدت، شب‌ها کار کرده‌اند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند و همچنین در مردانی هم که شب‌ها کار می‌کنند احتمال ابتلا به سرطان پروستات به مراتب افزایش می‌یابد. شیفت کاری در شب، ضربان قلب را دچار اختلال کرده و تولید هورمون ملاتونین را کاهش می‌دهد که این امر می‌تواند باعث تشدید احتمال بروز سرطان شود. (همان، ۱۳۹۸). صبح قبل از طلوع آفتاب، هوا بالاترین میزان گاز اوزون (O3) را در خود دارد که به مرور کم می‌شود و پس از بالا آمدن خورشید به کلی از بین می‌رود. این گاز تأثیر بسیار نیکوئی بر دستگاه عصبی دارد و فعالیت‌های فکری و عضلانی را تقویت می‌نماید، به طوری که باعث می‌شود در این زمان انسان در بالاترین درجه نشاط فکری و بدنی خود باشد. نسیمی که در این موقع انسان تنفس می‌کند چنان لذت‌بخش و نشاط‌آور است که نظیر آن را در سایر اوقات شبانه‌روز نمی‌توان یافت. رنگ خورشید به هنگام طلوع متمایل به قرمز است و به طوری که معروف است، رنگ قرمز انسان را تحریک کرده و به فعالیت وامی‌دارد. نسبت اشعه مادون بنفش در نور خورشید به هنگام طلوع آن بیش از زمانی است که کاملاً طلوع کند. این اشعه همان عاملی است که پوست بدن را به ساختن ویتامین D وادار می‌کند. سحرخیزی باعث عدم اعتیاد به خواب طولانی می‌شود. اکنون روشن شده است، انسانی که ساعات زیادی را به طور مداوم می‌خوابد، در معرض ابتلاء به بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرد، به‌ویژه تصلب شرائین آترواسکلروزیس که مقدمه فراهم شدن شرایط لازم برای ابتلاء به حناق است؛ زیرا خواب جز سکون مطلق چیز دیگری نیست و اگر بیش‌ازحد طولانی شود، باعث رسوب مواد چربی در دیواره شریان‌ها و از جمله شریان‌های قلبی کرونری می‌گردد. شاید پیشگیری از ابتلا به امراض عروقی تنها یکی از دستاوردهای مؤمنان سحرخیز باشد که در اعماق شب از خواب برخاسته به قصد قربت درگاه الهی به دعا و عبادت می‌پردازند. (رضایی، ۱۳۹۸). از نظر علمی اثبات گردیده که میزان کورتیزول خون صبح‌ها به بالاترین میزان خود یعنی ۲۲-۷ میکروگرم در هر ۱۰۰ میلی‌متر مکعب می‌رسد. کورتیزول ماده‌ای است که باعث افزایش فعالیت‌های بدن شده و نسبت قند موجود در خون را بالا می‌برد تا انرژی لازم را برای بدن فراهم نماید. اگر فواید مترتب بر وضو و نماز را به فواید سحرخیزی نیز اضافه نماییم ملاحظه خواهیم کرد. نتایج نشان داد یکی از علائم مهم در بیماری افسردگی، افزایش مدت خواب رم نسبت به میزان طبیعی است، طوری که شخص افسرده بیشتر از سایر اشخاص خواب می‌بیند. یعنی زمان بیشتری را در مرحله رم به سر می‌برد. زمان صبح که در قرآن تأکید زیادی به آن شده است، به‌گونه‌ای قرار گرفته است که سبب کاهش قابل ملاحظه میزان خواب رم در اشخاص می‌شود. چون دقیقاً در زمانی قرار گرفته است که خواب رم بیشتر اتفاق می‌افتد. هر انسان طبیعی در حدود ۱/۳ عمر خود را در خواب به سر می‌برد و تأثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته‌های مسلم علم پزشکی است. به طوری که امروزه تغییرات خواب انسان از پیش‌آگهی‌های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماری‌ها، به حساب می‌آید. به‌عنوان مثال در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به نحو چشمگیری، افزایش و یا به ندرت، کاهش پیدا می‌کند. تغییرات خواب انسان در بیماری‌های جسمی نیز بسیار چشمگیر است، به‌ویژه اگر تأثیر ناراحتی‌های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد می‌آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه‌کنندگان به بیمارستان‌های عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می‌برند. نتایج کلی نشان داد وقت نماز صبح، در تمام طول سال، با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان مشخصی است و اقامه‌کننده نماز صبح، با برخاستن پس از اذان در واقع اساسی‌ترین گام را به منظور رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدنی و تعادل روانی برداشته است. (شیرکوند، ۱۳۸۸).

ب) آثار معنوی

آثار معنوی سحرخیزی بسیار فراوان است. ادعای گزافی نیست اگر بگوییم بیشتر این آثار و برکات، با واسطه، بر سحرخیزی مترتب می‌گردد و شام (زروندی رحمانی، ۱۳۸۴):

- قرب به ذات حق
- افزایش تقوا و روحیه بندگی
- انس با قرآن مجید
- استجاب دعا

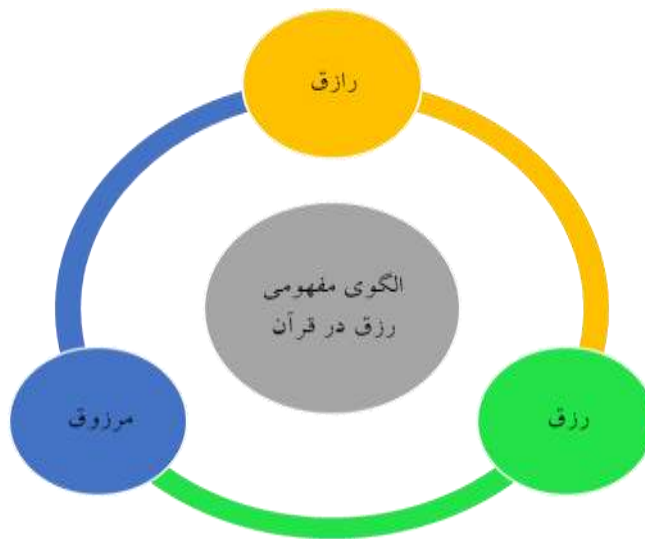
ج) آثار روحی و روانی

با پیشرفت سریع علم و تکنولوژی، هر روز نظاره گر 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 بی واسطه فراوانی دارد که برخی از آن‌ها به قرار زیر است: (زروندی رحمانی، ۱۳۸۴)

- تقویت اراده و مقاومت
- شادابی و نشاط
- آثار اقتصادی
- بهره‌وری در کار
- افزایش روزی

الگوی مفهومی رزق از دیدگاه قرآن

بر اساس روش پژوهش استفاده‌شده، گام بعد از مشخص کردن حیطه موضوعی و تحدید آن در قالب بیان مسئله، انتخاب کلیدواژه یا کلیدواژه‌هایی است که بتوان بر اساس آن به مشخص کردن آیات مرتبط با موضوع اقدام کرد. اصلی‌ترین کلمه کلیدی در این پژوهش، تمام مشتقاتی هستند که از ریشه «رزق» ساخته می‌شود. در کل قرآن کریم، ۱۳۲ بار کلماتی که به کار رفته که از این ریشه ساخته شده است که این کلمات یا از قسم اسم به حساب می‌آید یا فعل. این تعداد کلمه در ۱۰۹ آیه و ۴۴ سوره استفاده شده است. با بررسی آیات، می‌توان مفاهیم و موضوعات مرتبط با رزق را در سه عنوان کلی رزق، رازق و مرزوق دسته‌بندی کرد؛ لذا ابتدا به خود رزق پرداخته خواهد شد. رزق فاعل و فرستنده‌ای دارد که در عنوان رازق مورد بررسی قرار خواهد گرفت. در نهایت رزقی که از جانب رازق تأمین می‌شود به استفاده مرزوقین می‌رسد که در عنوان مرزوق ابعاد این موضوع از دیدگاه قرآن تبیین خواهد شد. (باقری وهمکاران، ۱۳۹۲).



شکل ۱- الگوی مفهومی رزق در قرآن

بحث و نتیجه‌گیری

هدف مطالعه الگوی اسلامی سحرخیزی با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا بود. در این پژوهش به مفاهیم به تهجد و مقام محمود اشاره شد که در آیه پنج سوره مزمل خداوند خطاب به پیامبر می‌فرماید به یقین به زودی گفتار سنگین (آیات قرآن کریم) به تو القا خواهیم کرد. مقام محمود که همان آمادگی برای تحمل بار سنگین مسئولیت پیامبر است. تاب‌آوری که در روانشناسی تأکید شده را شامل می‌شود. نتایج دیگر به عوامل مادی سحرخیزی پرداخت که طراحی خانه و اتاق خواب و طبیعت و تأثیر رنگ و... در روانشناسی بسیار به این موضوعات پرداخته شده و عوامل معنوی شامل تشویق و تنبیه نشت و برخاست با افراد سحرخیز، شناخت درمانی و بهداشت خواب که هر کدام از این مباحث در روانشناسی بحث شده است. در نظریه ACT که پذیرش و تعهد است بیدار شدن در خواب و برخاستن را اشاره می‌کند در بحث بهداشت خواب درمان افسردگی با نماز صبح و بیداری صبحگاهی است. دیگر نتایج موانع سحرخیزی را نشان داد که شامل پرخوری، بی‌برنامگی، سستی و تنبلی است که درمان شناختی رفتاری CBT که به بیماران کمک تا افکار و احساساتی که رفتارها را تحت تأثیر قرار می‌دهند درک کنند. این روش معمولاً برای درمانی طیف گسترده‌ای از اختلالات، از جمله فوبیا، اعتیاد، افسردگی و اضطراب استفاده می‌شود. دیگر نتایج آثار معنوی قرب به ذات حق، آثار روحی و رانی و تقویت اراده و آثار اقتصادی و افزایش روزی اگر فردی بداند که سحرخیزی باعث افزایش روزی او خواهد شد مطمئناً این را امر سر لوحه زندگی خود قرار می‌دهد. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان رزق و رزی است که بیشتر وقت او صرف کسب رو. زی می‌شود اما بسیاری با آنکه بامدادان و شامگاهان تلاش می‌کنند کم‌روزی و به قول معروف گنجشک‌روزی هستند به طوری که دخل خرج آن‌ها گاه یکسان یا گاه کمتر است. صبحگاهان برکت ویژه برای کسب رزق و رزی و تلاش جت تأمین نیازها است. با توجه به ساعات بیولوژیک هر فرد از نظر تنظیم خواب و این که این ساعت به مرور زمان شکل گرفته باید تلاش کرد که خواب خود را طوری تنظیم کنیم تا از برکات سحرخیزی بهره مند شویم و اگر فرض کنیم که تمام انسان‌های یک جامعه خود را ملزم به استفاده از فرامین الهی در زندگی خود بنمایند در این صورت جامعه‌ای بی نظیر و ممتاز خواهیم داشت که نبض زندگی در آن از صبح زود به حرکت در خواهد آمد و لذا با نتایج علمی که به دست آمده است نیاز مبرمی است تا در ساعات خواب (که متأسفانه در نسل‌های جدید مراعات اصول بهداشت خواب نمی‌شود) تجدید شده و همگان بتوانند با تاسی به فرهنگ اسلامی از جامعه‌ای سالم و شاداب برخوردار باشیم و به فطرت خود آن گونه که هست جواب مثبت دهیم و به ندای درونی خود که نشأت گرفته از لطف خداوند است لبیک گوئیم. اگر انسان بخواهد با این حقیقت علمی که براساس ریتم بیولوژیک شب را در ساعات معینی

به خواب اختصاص داده به مخالفت بپردازد و شب فعالیت نماید خود را در معرض زیان های بی شماری از قبیل خستگی اعصاب و ضعف تحرک قرار می دهد. در بسیاری از موارد، مخالفت با این سنت یعنی خواب در روز و کار در شب باعث مبتلا شدن فرد به بیماری روانی می گردد، لذا توالی شب و روز یا تاریکی و روشنایی یک ضرورت اساسی برای رشد حساس بر روی زمینی است و غیر از منافع بی شمار معنوی سحرخیزی و برکات آن، از نظر جسمی نیز رعایت بهداشت خواب جهت پیشگیری از اختلالات روانی نیز بسیار مهم است.

تقدیر و تشکر

تیم پژوهش بر خود لازم می داند از کلیه افراد که با شرکت در این مطالعه موجبات غنای این مجموعه علمی را فراهم کردند تشکر و قدردانی می کند.

تضاد منافع

نویسندگان اعلام می دارند که در این مطالعه، هیچگونه تضادمنافع و منابعی وجود ندارد.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. آذرتاش - آذرنوش، ۱۳۹۷، فرهنگ معاصر عربی فارسی، نشر نی، ۱۲۶۹ صفحه.
۳. ابن عربی، محی الدین، فتوحات مکیه، ترجمه و تعلیق: محمد خواجوی، ۱۳۸۳، تهران، انتشارات مولی.
۴. ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، ۱۴۰۴ ق، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
۵. اندیشه، هاشم، ارتباط تفسیری «مقام محمود» پیامبر (ص) با «شفاعت» بازپژوهشی در تفاسیر فریقین، سال ۲۶، فصلنامه علمی - ترویجی میقات حج، شماره ۱۰۲، صفحه ۱۹۰-۱۲۰
۶. باقری، مصباح الهدی، سپهری، مهدی، مسعودی پور، سعید، سال ۱۳۹۲، تبیین جایگاه سنت رزق و اعتقاد به آن در کسب و کار از دیدگاه قرآن کریم، دو فصلنامه علمی، پژوهشی مدیریت اسلامی، پاییز و زمستان، ۲۸۷-۲۵۵
۷. بستانی محمود، اسلام و علم نفس، ۱۳۶۸، مشهد، بنیاد پژوهش های آستان قدس رضوی، ج ۱، ص ۲۶۱
۸. بحرانی، سید هاشم، ۱۴۱۶ق، ابرهان فی تفسیر القرآن، تهران، بنیاد بعثت.
۹. پسندیده، عباس، سال ۱۳۹۵، الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا، دکتر نشر قم، ویراست دوم، ۵-۷
۱۰. پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، ۱۳۸۴، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۲۰۰ صفحه
۱۱. ترابیان محسن، برکات شب و سحر در آیات و روایات، ۱۳۸۶، محتشم، تعداد صفحات: ۲۴۰
۱۲. تفسیر نورالثقلین، ج ۴، ص ۲۲۸؛ تفسیر الصافی، ج ۴، ص ۱۵۶؛ وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۱۵۴؛ علل الشرایع، ج ۲، ص ۳۶۵
۱۳. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۸ ش، تفسیر تسنیم، قم، مرکز نشر اسراء.
۱۴. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۲ ش، سیرخه رسول اکرم (ص) در قرآن «تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، اسوه
۱۵. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۸، شکوفایی عقل در پرتو نهضت حسینی، چ هفتم، قم، اسراء.
۱۶. حاجلو، مهناز، روانشناسی رنگ ها، ۱۳۹۵، تهران، راشدین. حسینی دشتی، ج ۵، ۱۳۷۶، ص ۷۱۸
۱۷. حسینی شاه عبدالعظیمی (اثنی عشری)، ۱۳۶۳، سیدحسین، تفسیر اثنی عشری، تهران، میقات.
۱۸. حسینی طهرانی، محمد حسین، معاد شناسی، ۱۳۶۰ ش، تهران، حکمت،
۱۹. حمزه نژاد، دشتی، بررسی خانه های سنتی از منظر پدیدارشناسان و سنت گرایان معنوی، ۱۳۹۵: ش ۶

۲۰. حمزه نژاد، مهدی، دشتی، مینا، بررسی خانه های سنتی از منظر پدیدارشناسان و سنت گرایان معنوی، فصل نامه علمی پژوهشی نقش جهان، ۱۳۹۵
۲۱. خاتم، سید جواد، موسوی، سید رضا، ۱۳۸۹، کاوشی در نماز شب پیامبراکرم (ص)، ۱۳۸۹، مطالعات اسلامی، فقه و اصول، چهل دو دوم شماره پیاپی، ۸۵/۱، صص ۴۶-۴۹.
۲۲. خمینی، سید مصطفی، تفسیر القرآن الکریم، ۱۴۱۸ ق، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی
۲۳. رازی، حسین بن علی، ۱۴۰۸ ق، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی استان قدس رضوی.
۲۴. رزای فخرالدین، ۱۴۲۰ ق، مفتاح الغیب (التفسیر الکبیر) بیروت، دارالحیاء التراث العربی، چاپ سوم.
۲۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، مفردات الفاظ القرآن . دارالعلم - الدار الشامیه.
۲۶. زاگو پل، غلبه بر کمرویی، ترجمه حسین بنی احمد، ققنوس چاپ سوم، ۱۳۸۰، فصل پنجم: اراده استوار.
۲۷. زروندی رحمانی، حسین، سحرخیزی، ۱۳۸۵، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما.
۲۸. زروندی رحمانی، حسین، سحرخیزی، ۱۳۸۴، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما.
۲۹. سجادی، جعفر، فرهنگ لغات و اصطلاحات عرفانی، ۱۳۷۰ ش، تهران، چاپ کتابخانه طهوری.
۳۰. شبر، سید عبدالله، ۱۴۱۲ ق، تفسیر القرآن الکریم، بیروت، درالبلاغه للطباعة والنشر،
۳۱. شریف لاهیجی، محمد علی بن تفسیر شریف لاهیجی، ۱۳۷۳، تهران، نشر داد.
۳۲. شریعت زاده، سید محمد علی، ملکی راد، علی اکبر، همتا، احمد، شریعت زاده، سید مهدی، بهداشت خواب و برکات سحرخیزی از دیدگاه طب مکمل و طب رایج در نظام سلامت، ۱۳۸۹، شماره، ویژه نامه ۲، صص ۷۸-۸۶
۳۳. الشریف الرضی، خصایص الائمہ، مجمع البحوث الاسلامیه، ص ۱۱۰؛ بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۴۴.
۳۴. شمسی، محمد، سحرخیزی، شماره ۲۲۷، اردیبهشت و خرداد ۱۳۹۷

The Islamic model of dawning with a positive psychology approach

Pouran Mansouri MohammadAbadi*¹, Maryam Khalji ², Abolghasem Asimozneb ³

¹Master of Islamic Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran (Corresponding Author)

²Master of Counseling and Guidance, Islamic Azad University, Yazd Branch, Yazd, Iran

³Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Humanities, Yazd Branch, Islamic Azad University, Yazd

Abstract

Dawn is one of the best times that brings many blessings to the early riser and early riser is one of the behavioral indicators of lifestyle that has important and useful effects in the areas of life, it is important as far as the components of the lifestyle are concerned. They are waking up early and asking for forgiveness in it. The main goal of this research was to present the Islamic model of awakening with positive psychology. For this purpose, names were collected by inductive method from qualitative analysis of texts. The results of the results obtained from the research and at the same time paying attention to the results obtained from the validity of tools full of laziness include lack of planning, laziness and laziness, and the effects of laziness in three spiritual, psychological and economic areas include "closeness to the essence of truth, Piety and the spirit of servitude, familiarity with the Holy Quran, answering prayers, strengthening the will and resistance, cheerfulness and vitality, productivity in work and plenty of sustenance.

Keywords: Islamic, dawning, positive psychology
