

معجزه سحرخیزی از سفره سحری تا قله‌های موفقیت

بخش اول:
برکات معنوی
و معجزه استجاب

**باز شدن درهای
آسمان در وقت سحر**
در این ساعت، درهای رحمت الهی گشوده شده، ارزاق تقسیم و حاجت‌های بزرگ برآورده می‌شوند.

دعایی که رد نمی‌شود
پیامبر اکرم (ص) به حضرت علی (ع) فرمودند: «هنگام سحر دعا کن که دعایت رد نمی‌شود.»

سحرخیزی؛ سبک زندگی متقین
بیداری در سحر و بین‌الطوعین، باعث نزدیکی به ذات حق و تقویت روحیه بندگی می‌شود.

بخش دوم: آثار جسمی، روانی و رمز موفقیت

تنظیم هوشمند هورمون‌های نشاط و تمرکز
افزایش هورمون کورتیزول در سحر باعث هوشیاری، نشاط و کاهش استرس در طول روز می‌شود.

عادت مشترک افراد موفق جهان
مدیران بزرگ (مانند تیم کوک و جف بزوس) ساعت ۴ تا ۵ صبح را برای برنامه‌ریزی و ورزش انتخاب می‌کنند.

مقایسه زمان بیداری برخی افراد موفق جهان

نام	زمان بیداری	فعالیت
تیم کوک	صبح ۳:۴۵	بررسی ایمیل‌ها و کار
Bill Gates باب ایگر	صبح ۴:۳۰	فکر کردن و ورزش
جف بزوس	صبح ۵:۰۰	آغاز روز کاری

سلامت قلب و طول عمر
بیداری در سحرگاه از سکنه‌های قلبی جلوگیری کرده و باعث شاه‌دابی پوست و افزایش طول عمر می‌گردد.



#سحرخیزی

✓ افرادی که عادت به سحرخیزی دارند، به طور کلی مقاوم‌ترند و قدرت روحی بالاتری دارند.

◆ سحرخیزی و غلبه بر خواب صبح در طول زمان از آن‌ها انسان‌های با استقامت و مقاومی می‌سازد که دیگر افراد ناخودآگاه با حضور در کنار آن‌ها این قدرت را احساس می‌کنند.

← اصولاً یکی از ویژگی‌های مشترک انسان‌های موفق و خلاق سحرخیزی است. افرادی که به توفیقات بسیار بزرگی در زندگی خود رسیده‌اند، سحرخیز بوده‌اند.

🌿 رزقی که در سحر مقدر می‌شود رزق خاصی است که خداوند برای بندگان سحرخیز خود در نظر می‌گیرد.

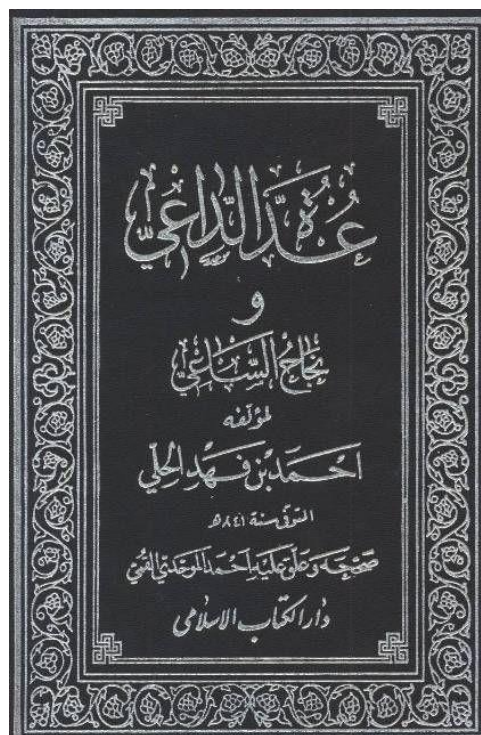
البته منظور فقط رزق مادی نیست بلکه معرفت، وجدان و شعور رزق بعضی انسان‌هاست که این امر به تقویت روح و عزت نفس آن‌ها منجر می‌شود.

👉 سحرخیزی نوعی سعی و تلاش است بلکه مشکل تر و سخت تر از کارهای معمولی است لذا خود یکی از عوامل و راه کسب روزی است.

🌸 امام باقر علیه السلام فرمود:

خداوند از بندگانش هرکسی را که زیاد دعا کند دوست می دارد، پس بر شما باد دعای در سحر تا طلوع آفتاب، زیرا آن زمان ساعتی است که دربهای آسمان گشوده می شود و رزق انسانها تقسیم می گردد و نیازهای بزرگ و مهم برآورده می شود.

📖 عُدَّتُ الدَّاعِي وَ نَجَاحُ السَّاعِي ص ۶۷



عُدَّتُ الدَّاعِي وَ نَجَاحُ السَّاعِي کتابی است در موضوع ادعیه و اخلاق تالیف: احمد بن محمد بن فهد حلی (متوفای ۸۴۱ق).

این کتاب مشهورترین اثر ابن فهد حلی و از کتابهای مهم در موضوع خود است و چندین بار با ترجمه‌های مختلف فارسی منتشر شده است.

#تاریخ_علوم_پزشکی

