

شماره نخست:

« دولت سحر خیزی »

تحقیق و نگارش

محمد علی شمس آبادی

سرشناسه : شمس آبادی، محمدعلی، ۱۳۴۱

عنوان و نام پدیدآور : دولت سحرخیزی / محمدعلی شمس آبادی

سرای فرهنگی و مشاوره‌ای خانواده محله مسجد امام رضا (ع) - جوین.

مشخصات نشر : نیشابور: شادیاخ، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری : [۹۶] ص: ۱۱×۱۷ سم

سرویس : مجموعه کتابهای جیبی سبک زندگی؛ شماره نخست.

شابک : ۹۷۸۶۰۰۵۵۱۱۲۰۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع : راه و رسم زندگی (اسلام) - اخلاق اسلامی

موضوع : سحرخیزی -- جنبه‌های مذهبی - اسلام - نماز صبح

شناسه افزودن : ساء، فرهنگی و مشاوره‌ای خانواده محله مسجد امام رضا (ع)

رده بندی کنگره : BP۲۵۸/ش۸۵۹ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی : ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی : ۴۰۲۵۶۲۲

مجموعه کتاب های "سبک زندگی"

شماره نخست : «دولت سحرخیزی»

تحقیق و نگارش : محمدعلی شهنی آبادی

طرح جلد و صفحه آرایي : محمدعلی شهنی آبادی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع : جیبی

لیتوگرافی و چاپ : ثامن مشهد

قیمت : ۲۵۰۰ تومان

سرای فرهنگی و مشاوره ای خانواده

محلہ مسجد امام رضا علیه السلام - جوین

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	 فصل اول
۱۳	 پیر میخانه سحر جام جهان بینم داد
۱۶	 نیر بد خوابی بر رفتار روزمره
۲۰	 کراهت خواب در بین الطلوعین
۲۲	 سحر خیز و ویژگی مشترک انسان های موفق و خلاق
۲۸	 برخی رمان های نریر آداب خواب در جهت سحر خیزی
۲۸	 خوردن شام سبک
۲۹	 اعتدال در خوردن
۲۹	 مسواک زدن
۳۱	 تخلیه مثانه قبل از خواب
۳۳	 وضو گرفتن
۳۵	 رعایت زمان خواب
۳۸	 زمان های نامناسب خواب
۴۱	 خواب عیلوله
۴۲	 خواب قیلوله
۴۳	 خواب حیلوله
۴۳	 خواب بین العشائین
۴۵	 زمان های مناسب خواب
۴۵	 خواب قیلوله
۴۶	 خواب اول شب

فصل دوم	۴۷
فواید پزشکی سحر خیزی	۴۹
نماز صبح مانع ابتلا به سرطان می شود	۵۴
نماز صبح اول وقت از بروز سکنه پیشگیری می کند	۵۵
رات درمانی نماز صبح	۵۷
سحر خیزی از بیماری مغزی جلوگیری می کند	۵۹
حالت و فواید سحر	۶۰
حکما و سحر خیزی	۶۴
بزرگمهر و سحر خیزی	۶۴
لقمان و سحر خیزی	۶۵
تهجد و سحر خیزی امام خمینی (ره)	۶۷
آیت الله بهجت و سحر خیزی	۶۷
سحر خیزی و برکت سحر از نگاه مراجع	۶۸
تأثیرات سحر خیزی بر اعضای بدن	۷۶
فواید اقتصادی	۷۹
زیبایی چهره و تناسب اندام	۸۰
سلامت جسمی و روحی	۸۰
فواید اخروی سحر خیزی	۸۱
درسی از سحر خیزی طبیعت	۸۳
برگزاری رایگان کارگاه های آموزشی مهارت های زندگی	۸۹
منابع و مآخذ	۹۱

مقدمه

اولین بار از کتب جیبی آموزش خانواده با موضوع «دولت سحر خیزی» و «سبک زندگی اسلامی» با مساعدت و همراهی مدیران محترم اداره اوقاف و امور خیریه و کمیته امداد امام خمینی (ره) شهرستان جوین در جهت ترویج سبک زندگی دینی در جهت اعتلای فرهنگ سحر خیزی شهروندان و جوانان شهرستان جوین تهیه و چاپ شده است.

اهداف سرای فرهنگی و مشاورانی خانواده محله مسجد امام رضا (علیه السلام) جوین:

بهره گیری از ظرفیت نیروهای فرهنگی بازمانده اعم از مربیان، معلمان، مشاوران و مدرسان آموزش خانواده آموزش و پرورش شهرستان در جهت برگزاری کارگاههای رایگان آموزشی سبک و مهارت های زندگی، آموزش خانواده، آموزش مهارت های اجتماعی و شغلی با بهره گیری از

همکاری ادارات بهزیستی ، فرهنگ و ارشاد اسلامی ، کمیته امداد ، دفتر تبلیغات اسلامی ، انجمن اولیاء و مربیان ، پارلمان اولیاء آموزش و پرورش و نیز کارگروه خانواده در فرمانداری جوین خواهد بود.

نظر به اهمیت «سحر خیزی» در فعالیت های مختلف افراد و تاثیر آن بر جسم ، روح و روان افراد و بر اساس آنچه که در نیازسنجی جدائی در بین جوانان این شهرستان انجام گرفت،

این فعالیت فرهنگی با تهیه و چاپ اولین شماره از کتاب های «سبک زندگی» با موضوع «سحر خیزی» آغاز شد تا با نهادینه کردن این فرهنگ با ارزش ، و انبیا در شماره های بعدی (که به امید خدا در هر فصل یک شماره خواهد بود) به ابعاد مختلف سبک زندگی اسلامی همچون موضوعات کاربردی اجتماعی از قبیل: رزق حلال و حرام ، آداب خوردن و آشامیدن ، آداب معاشرت و موضوعات کاربردی خانواده و ازدواج همچون روش های تربیت فرزند ، همسر داری و مسایل زناشویی و... بپردازیم.

علاوه بر چاپ کتب جیبی «سبک زندگی» در نظر است
 «سبک زندگی شهدا»، «سبک زندگی آزادگان در دوران
 مبارزه با دشمن» و نیز «سبک زندگی رزمندگان این
 شهرستان» دوران دفاع مقدس» به ترتیب و در اقدام‌های
 بعدی، حمزه و سرای فرهنگی و مشاوره ای خانواده محله
 مسجد امام رضا (علیه السلام) چاپ و توزیع شود.

همچنین جهت اطلاع علاقه‌مندان لازم به یادآوری است که
 کتابخانه تخصصی خانواده در این سرای فرهنگی با ارائه کتب
 ویژه خانواده و مسایل زندگی مشترک و رناشویی همچنین
 سی دی و نرم افزارهای مختلف در زمینه خدمت
 علاقه‌مندان قرار دارد و نظر به اینکه مجوز تکثیر و رایت
 تعدادی از این منابع تخصصی از صاحبان اثر گرفته شده
 است، امکان انتقال محتوای سی دی‌ها به «فلش»
 «مموری» شخصی افراد و اعضاء به صورت رایگان امکان
 پذیر است.

استمداد از فرهنگیان بازنشسته

بازنشسته گان عزیز فرهنگی و غیرفرهنگی این شهرستان می‌توانند با اندوخته های علمی و تجربی خود که حاصل سال‌ها تلاش مجدانه است، با کمک به تهیه و تدوین کتب و نشریات علمی و آموزشی و یا کمک در برگزاری کلاس‌های آموزش مهارت‌های مختلف شغلی، زندگی و اجتماعی، باقیات صالحات خود را برای خود برجای گذارند.

این عزیزان ضمن برخوردن از اجر معنوی از حق الزحمه یا حق التحریر تحقیق و نگارش کتب برخوردار خواهند شد و نام ایشان به عنوان مولف و یا مترجم در کتب و نشریات بخش این کتاب‌ها خواهد بود.

در پایان لازم است پیشاپیش از خوانندگان عزیز و صاحب نظران ارجمند، بابت نقایص و اشتباهات احتمالی این کتاب که بسیار با عجله تالیف و گردآوری شد پوزش بخواهیم.