

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بین‌الطلوعین



تدوین: پایگاه نُمو

www.nomov.ir

@nomov_ir

فهرست

.....	زمان بین الطلوعین	۴
.....	اهمیت بین الطلوعین	۴
.....	آیات:	۴
.....	روایات	۵
.....	ساعات بین الطلوعین از ساعات بهشتی است	۵
.....	آثار منفی خوابیدن در بین الطلوعین:	۶
.....	سخن علما و بزرگان	۸
.....	آیت الله بهجت (ره):	۸
.....	آیت الله مظاهری (ره):	۹
.....	حاج سید هاشم حداد (ره):	۹
.....	طب روز	۹
.....	کاهش استرس و حمله قلبی	۹
.....	طب سنتی	۱۰
.....	بین الطلوعین بهترین زمان مطالعه	۱۰
.....	هوای بین الطلوعین مسکن سردرد	۱۰
.....	جمع بندی درباره حکم خواب در بین الطلوعین:	۱۰
.....	پرسش و پاسخ:	۱۱

زمان بین الطلوعین

فاصله بین دو طلوع (طلوع فجر صادق و طلوع آفتاب) را بین الطلوعین گویند. شما با کسب اطلاع از ساعت دقیق اذان صبح و طلوع آفتاب در منطقه خود، به راحتی می‌توانید زمان بین الطلوعین را در شهر خود مشخص کنید. به طور مثال اگر در موقعیت شما، اذان صبح ساعت ۵:۲۷ دقیقه و طلوع آفتاب در ساعت ۶:۵۱ دقیقه باشد، پس فاصله زمانی بین ۵:۲۷ تا ۶:۵۱ زمان بین الطلوعین است.

اهمیت بین الطلوعین

آیات:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ الْغُرُوبِ

و بر آنچه می‌گویند صبر کن، و پیش از برآمدن آفتاب و پیش از غروب، به ستایش پروردگارت تسبیح گوی.^۱

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ

پس بر آنچه می‌گویند شکیبا باش، و پیش از بر آمدن آفتاب و قبل از غروب آن، با ستایش پروردگارت او را تسبیح گوی، و برخی از ساعات شب و حوالی روز را به نیایش پرداز، باشد که خشنود گردی.^۲

وَ اسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَ الْإِبْكَارِ

و برای گناهت آمرزش بخواه و ستایشگر پروردگارت در شامگاهان و بامدادان باش. در تفسیر آمده که مقصود از «الإبکار» بین الطلوعین است.^۳

۱- سوره ق، ۳۹

۲- سوره طه، ۱۳۰

۳- سوره غافر، ۵۵

أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً
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.^۱

علامه طباطبایی در این باره می‌فرماید:

«دلوك الشمس» به معنای زوال آفتاب و ظهر است، «غسق الليل» به معنای نیمه
شب است و «قرآن الفجر» اشاره به نماز صبح است. لذا، این آیه شریفه از اول ظهر
تا نصف شب را شامل می‌شود، و نمازهای واجب یومیه که در این قسمت از شبانه
روز باید خوانده شود چهار نماز است، ظهر و عصر و مغرب و عشاء؛ و با انضمام نماز
صبح که جمله: «و قُرْآنَ الْفَجْرِ» دلالت بر آن دارد نمازهای پنجگانه یومیه کامل
می‌شود.^۲

روایات

آموزه‌های اسلامی دو دسته آثار مثبت و منفی برای خواب و بیداری در زمان بین
الطلوعین بیان کرده است. در این ساعت همان طوری که لشکر فرشتگان در آمد
و شد هستند، لشکر شیطان و ابلیس نیز بسیج می‌شوند؛ زیرا آنان نیز می‌خواهند
بندگان را از فرصت استثنایی در شبانه روز دور نگه دارند. در بعضی از روایات از آن
به یکی از دو زمان غفلت تعبیر شده، چنان‌که امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید:
«ابلیس ملعون لشکریان خویش را در دو وقت: هنگام طلوع خورشید و غروب آن،
پراکنده می‌سازد، چراکه این دو زمان، دو زمان غفلت است».^۳

ساعات بین الطلوعین از ساعات بهشتی است

مرد نصرانی از امام باقر علیه‌السلام پرسید: ای بنده خدا بگو: آن ساعتی که نه از
شب است و نه از روز چه ساعتی است؟

۱- سوره اسراء، ۷۸

۲- ترجمه المیزان، ج ۱۳، ص ۲۴۱

۳- کافی، ج ۲، ص ۵۲۲، حدیث ۲

امام باقر علیه السلام فرمود: ما بین سپیده دم تا زدن خورشید. نصرانی گفت: اگر نه از ساعتهای شب است و نه از ساعتهای روز پس از چه ساعتی است؟ امام علیه السلام فرمود: از ساعتهای بهشت است و در آن ساعت است که بیماران ما بهبودی یابند^۱.

آثار منفی خوابیدن در بین الطلوعین:

امام زین العابدین علیه السلام: لَا تَنَامَنَّ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ فَإِنَّي أَكْرَهُهَا لَكَ إِنَّ اللَّهَ يُقَسِّمُ فِي ذَلِكَ الْوَقْتِ أَرْزَاقَ الْعِبَادِ عَلَى أَيْدِينَا يُجْرِيهَا هرگز قبل از طلوع خورشید نخواب که من آن را برایت خوب نمی‌دانم، زیرا خداوند در آن وقت، روزی بندگانش را به دست ما تقسیم می‌کند.^۲

فِي قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ- فَأَلْمُقَسَّمَاتِ أَمْرًا قَالَ الْمَلَائِكَةُ تُقَسِّمُ أَرْزَاقَ بَنِي آدَمَ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَمَنْ يَنَامُ فِيهَا بَيْنَهُمَا يَنَامُ عَنْ رِزْقِهِ امام رضا علیه السلام در مورد آیه «فَأَلْمُقَسَّمَاتِ أَمْرًا» «قسم به تقسیم کنندگان کار» فرمود: فرشتگان روزی فرزندان آدم را بین طلوع صبح تا طلوع آفتاب تقسیم می‌کنند، بنابراین کسی در آن فاصله بخوابد از روزی خود خواب مانده است.^۳

پیامبر (صلی الله علیه وآله) فرمود: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا» خدایا به کسانی از امت من که صبح زود به تجارت می‌پردازند، برکت بده.^۴ پیامبر (صلی الله علیه وآله): «إِذَا صَلَّى كُمْ الْفَجْرَ فَلَا تَنَامُوا عَنْ طَلَبِ الرِّزْقِ» هنگامی که نماز صبح را خواندید، نخوابید و به دنبال کسب راه بیافتید.^۵

۱ - «... ثُمَّ قَالَ يَا عَبْدَ اللَّهِ أَخْبِرْنِي عَنْ سَاعَةٍ مَا هِيَ مِنَ اللَّيْلِ وَ لَا هِيَ مِنَ النَّهَارِ أَيُّ سَاعَةٍ هِيَ قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ قَالَ النَّصْرَانِيُّ إِذَا لَمْ تَكُنْ مِنْ سَاعَاتِ اللَّيْلِ وَ لَا مِنْ سَاعَاتِ النَّهَارِ فَمِنْ أَيِّ السَّاعَاتِ هِيَ فَقَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِنْ سَاعَاتِ الْجَنَّةِ وَ فِيهَا تُفِيقُ مَرْضَانًا» بحارالانوار، ج ۴۶، ص ۳۱۳

۲ - وسائل الشیعة، ج ۶، ص ۴۹۸

۳ - مفتاح الفلاح، جلد ۱، صفحه ۹

۴ - وسائل الشیعة، ج ۱۲، ص ۵۰، باب ۲۹

۵ - کنز العمال، ج ۴، ص ۲۱

رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله):

«مَنْ جَلَسَ فِي مُصَلَّاهُ مِنْ صَلَاةِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ سَتَرَهُ اللَّهُ مِنَ النَّارِ»

هر کس از نماز صبح تا طلوع خورشید در مصلی خود بنشیند، خداوند او را از آتش حفظ می‌کند.^۱

از جمله آثار منفی خوابیدن در بین الطلوعین می‌توان به فقر و بدبختی و نداری اشاره کرد. در روایت است:

«مَا عَجَّتِ الْأَرْضُ إِلَى رَبِّهَا عَزًّا وَ جَلًّا كَعَجِجِهَا مِنْ ثَلَاثٍ مِنْ دَمٍ حَرَامٍ يُسْفِكُ عَلَيْهَا
أَوْ اغْتِسَالٍ مِنْ زَنَى أَوْ النَّوْمِ عَلَيْهَا قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ»

زمین به سوی پروردگارش، فریادی مانند این سه فریاد بر نمی‌آورد: فریاد از خونی که به ناحق بر روی او می‌ریزد، آب غسلی که با عمل زنا ریخته می‌شود، خوابی که پیش از طلوع خورشید باشد.^۲

امیرمومنان علی علیه‌السلام نیز می‌فرماید:

«أَنَّ النَّوْمَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ صَلَاةِ الْعِشَاءِ يُورِثُ الْفَقْرَ وَ شَتَاتَ الْأَمْرِ»

خواب پیش از طلوع خورشید و نیز خواب قبل از نماز عشاء، باعث فقر و پریشانی امور می‌شود.^۳

مرحوم «صدوق» با سند معتبری از امیر مؤمنان علی علیه‌السلام نقل کرده است که آن حضرت فرمود: هر کس سوره‌های توحید و قدر و همچنین آیه الکرسی را یازده بار پیش از طلوع آفتاب بخواند، از خسارتهای مالی محفوظ می‌ماند و همچنین فرمود: هر کس دو سوره «قل هو الله» و «اِنَّا انزلناه» را پیش از طلوع آفتاب بخواند در آن روز گناهی از او سر نخواهد زد هرچند شیطان در این راه تلاش فراوان کند.^۴

۱- تهذیب الأحكام / ج ۲ ص ۱۳۹ ح ۵۴۲ - کتاب من لا یحضره الفقیه / ج ۱ ص ۵۰۴ ح

۲- من لا یحضره الفقیه؛ ج ۴، ص ۲۰

۳- مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۱۱۰

۴- عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَنِ آبَائِهِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ قَالَ قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ مِنْ قَبْلِ أَنْ تَطْلُعَ الشَّمْسُ إِحْدَى عَشْرَةَ مَرَّةً وَ مِثْلَهَا إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ وَ مِثْلَهَا آيَةُ الْكُرْسِيِّ مَنْعَ مَالِهِ مِمَّا يَخَافُ وَ مَنْ قَرَأَ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَ إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ قَبْلَ أَنْ تَطْلُعَ الشَّمْسُ لَمْ يُصِبْهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ ذَنْبٌ وَ إِنْ جَهَدَ إِبْلِيسُ وَ قَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ

امیرمؤمنان علی علیه السلام: «ذکر خدا، بعد از نماز صبح تا طلوع آفتاب، حتی از مسافرت تجارتی نیز، در جلب روزی مؤثرتر است»^۱

امام باقر علیه السلام: «خواب صبح، شوم و نامیمون است؛ روزی را دور می‌سازد، رنگ صورت را زرد و متغیر می‌کند. خداوند متعال، روزی را بین الطلوعین تقسیم می‌کند، از خواب در این زمان بپرهیزید و بدانید که من و سلوی (دو غذای لذیذی که برای بنی‌اسرائیل نازل می‌شد) در این ساعت بر بنی‌اسرائیل فرود می‌آمد»^۲

امام باقر علیه السلام: «هر کس بعد از نماز صبح هفتاد مرتبه استغفار کند، خداوند او را بیامرزد»^۳

امام باقر علیه السلام: «هر کس سوره "قدر" را پس از طلوع فجر هفت بار بخواند، هفتاد صف از فرشتگان بر او درود می‌فرستند و هفتاد مرتبه برای او طلب رحمت می‌کنند»^۴

سخن علما و بزرگان

آیت الله بهجت (ره):

یکی از آقایان خواب دیده بود که برآورده شدن حاجت تو به دست فلانی است. به نزد او می‌رود و می‌گوید: ابتلا به هم و غم داشتیم، ما را نزد شما فرستادند. و او با خون سردی جواب می‌دهد: به ما هم گفتند، اگر حاجت را به ما عرضه داشتی بگوییم که آن خواب بین‌الطلوعین را ترک کن، گرفتاری دنیایی تو رفع می‌شود.^۵

اطْلُبُوا الرِّزْقَ فِيمَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَإِنَّهُ أَسْرَعُ فِي طَلَبِ الرِّزْقِ مِنَ الصَّرْبِ فِي الْأَرْضِ وَ هِيَ السَّاعَةُ الَّتِي يَقْسِمُ اللَّهُ فِيهَا الرِّزْقَ بَيْنَ عِبَادِهِ. بحار الانوار، ج ۸۳، ص ۲۴۹، حدیث ۱۱

۱ - طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ص ۳۰۵

۲ - طوسی، محمد بن حسن، تهذیب الاحکام، ج ۲، ص ۱۳۹

۳ - ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ص ۱۶۵

۴ - بحار الانوار، ج ۸۳، ص ۱۶۱.

۵ - در محضر بهجت، ج ۲، ص ۳۴۵

آیت الله مظاهری (ره):

این بین الطلوعین را به بطالت نگذرانید. این سر و کار داشتن با قرآن را در بین الطلوعین را داشته باشید و به آن اهمیت دهید و از خدا بخواهید که عاقبت بخیر شوید^۱.

حاج سید هاشم حداد (ره):

فرزندان و اهل بیت را عادت دهید که بین الطلوعین بیدار باشند^۲.

طب روز

کاهش استرس و حمله قلبی

یکی از فواید عمل به روایت در رابطه با بیداری بین الطلوعین این است که هورمونی در بدن به نام هورمون رشد (سوماتوتورپ) وجود دارد که بیشترین میزان ترشح آن حدود دو ساعت بعد از غروب آفتاب می باشد (زیرا بدن انسان یک فیزیولوژی خاصی دارد که با عالم هماهنگ می باشد) و در روایات آمده که همان ساعت بخوابید. این که خواب کافی در زمان مناسب، باعث بلندی قد می شود، به این دلیل است که در اوایل شب، این هورمون ترشح می شود و اگر کسی سر شب بخوابد، رشد متناسب و متعادلی پیدا می کند. اما یک سری از هورمون های استرس زا وجود دارند (که البته در جای خود مفید می باشند) که به آنها کورتیکواستروئید گفته میشود، مانند هورمون های آدرنالین و نور آدرنالین. بیشترین میزان ترشح این هورمون ها دو ساعت قبل از طلوع آفتاب می باشد؛ یعنی دقیقاً هنگام بین الطلوعین (از طلوع فجر تا طلوع آفتاب). این که خواب بعد از اذان صبح، باعث ناراحتی و کسلی و پریشانی انسان می شود، ولی بیدار شدن در موقع اذان حالت شادابی می آورد، به خاطر ترشح این هورمون هاست. همچنین اگر زمانی که این هورمون ها حداکثر ترشح خود را دارند، انسان خواب باشد، احتمال سکته زیاد است. لذا بیشترین آمار مرگ در خواب، در ساعات بین الطلوعین می باشد^۳.

۱ - درس اخلاق - ۲۷/۰۲/۹۱

۲ - روح مجرد ص ۱۳۹

۳ - porseman.com

اغلب سکت‌های قلبی در فاصله بین الطلوعین اتفاق می‌افتد و بهتر است از خوابیدن در این زمان خود داری شود.^۱

طب سنتی

بین الطلوعین بهترین زمان مطالعه

بعد از سحری بیشترین زمانی که شخص می‌تواند خوب مطالب را حفظ و به حافظه بسپارد، بین الطلوعین است. از دیدگاه طب سنتی بیداری بین الطلوعین یا بلغم از حافظه، مغز و قوای ایمنی بدن مراقبت می‌کند.^۲

هوای بین الطلوعین مسکن سردرد

سردردها بسته به انواع مختلف آن راهکارهای درمانی متفاوت دارد؛ اگر سردرد از نوع ساده باشد بهترین راه برای درمان آن استفاده از هوای بین الطلوعین است؛ منظور از هوای بین الطلوعین فاصله بین اذان صبح تا طلوع آفتاب است. استنشاق هوای تازه بین الطلوعین علاوه بر این که بهترین مسکن برای سردرد خواهد بود، برای اعضای رئیسه بدن یعنی مغز، قلب و کبد نیز مفرح و مقوی است. استنشاق هوای تازه و پاک عملکرد اعضای رئیسه بدن را متعادل کرده و حرکات اعضای بدن نسبت به یکدیگر را تنظیم می‌کند، در نتیجه باعث می‌شود تا تعادل بدن شکل گیرد؛ هم چنین مهار کننده عارضه‌هایی مانند سردرد که به واسطه عوامل محیطی یا عواملی که در بدن وجود دارد و در طول روز باعث ضعف آن می‌شود، خواهد بود.^۳

جمع‌بندی درباره حکم خواب در بین الطلوعین:

اگر چه بیدار ماندن در بین الطلوعین فضیلتش بیشتر است، و خوشا به سعادت کسانی که سحرها را به راز و نیاز با خدا مشغول‌اند و از خواب بین الطلوعین چشم‌پوشی می‌کنند، اما گاهی به جهت ضرورت، خواب بین الطلوعین نه تنها اشکال ندارد، بلکه در شرایطی می‌تواند واجب و لازم باشد. در همین راستا ممکن است

۱- متخصص بهداشت tabnal.ir

۲- کانال اخبار دانشگاهی SNN.ir

۳- حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان yjc.ir

امام رضا علیه السلام به جهت کار یا عذری که داشت و می‌دانست که نمی‌تواند آن شب را به مقدار کافی بخوابد؛ به فرد مراجعه کننده گفت که من فردا - و نه همیشه - بعد از نماز صبح می‌خوابم^۱.

بنابر این خواب بین الطلوعین حرام نیست و شاید حتی در برخی موارد لازم باشد. به عنوان نمونه اگر فردی به دلایل موجه تا سحر بیدار بوده و فردایش نیز باید به اداره برود، یا معلم و استادی است که مسئولیت تعلیم و تربیت گروهی از دانش آموزان و دانشجویان با او است، و اگر بین الطلوعین را نخوابد به کیفیت کارش لطمه وارد می‌شود و حق الناسی بر عهده او می‌آید، در این‌گونه موارد اگر چاره‌ای جز خوابیدن در این زمان نداشته باشد، لازم است که بخوابد، و نباید به بهانه کراهت خواب در این هنگام، مرتکب حرامی بزرگ‌تر شود.

اما باید توجه داشت که نباید خوابیدن در این زمان به یک رویه و عادت برای افراد تبدیل شود و همان‌گونه که از روایات امام رضا علیه السلام نیز استفاده می‌شود، حضرتشان همواره در بین الطلوعین به مناجات پرداخته و تنها در موردی استثنایی در این زمان سر به بالین نهادند.

پرسش و پاسخ:

۱- در بین الطلوعین نمی‌توانم بیدار بمانم و خوابم می‌آید. چه کار کنم؟

اگر تازه می‌خواهیم شروع کنیم به بیداری بین الطلوعین و قبلاً می‌خوابیدیم، به این دلیل است که عادت کرده‌اید به خوابیدن. لذا نفس انسان در آن ساعات - هرچند نیاز به خواب نداشته باشد - احساس نیاز به خواب می‌کند؛ هرچند که این احساس نیاز، احساس کاذب است. لذا باید با این احساس کاذب مبارزه کرد. می‌توان از مقدار کم شروع کرد. مثلاً در اوایل، یک سوم

۱ - معمر بن خلاد می‌گوید: امام رضا علیه السلام برای کاری به دنبال من فرستاد. وقتی به حضور امام رسیدم، فرمود: برو، فردا بیا! و پیش از آفتاب نیا؛ چرا که من پس از نماز صبح می‌خوابم. تهذیب الاحکام، ج ۲، ص ۳۲۱

بین الطلوعین را بیدار باشیم و بعد از مدتی، دو سوم را بیدار باشیم و به مرور که عادت کردیم، تمام بین الطلوعین را می‌توانیم بیدار باشیم. اما اگر عادت به بیداری بین الطلوعین داریم، باید ریشه یابی کنیم که علت خواب آلودگی چیست. به طور طبیعی و فطری نباید در بین الطلوعین، خواب‌مان بیاید. خدای متعال انسان را بر فطرت توحیدی خلق کرده است و تمامی دستورات اسلامی مطابق فطرت است؛ پس وقتی در شریعت اسلامی توصیه به بیداری می‌شود، یعنی به طور طبیعی باید بیدار باشیم. لکن لازم است موانع خواب و خواب آلودگی را رفع کنیم؛ مانند پرخوری شبانه، تنظیم نبودن مزاج، دیرخوابیدن در شب و ...

۲- چه اعمال و کارهایی در بین الطلوعین مفید است؟

بهترین عمل، تعقیبات نماز صبح است که باید از مربیان اخلاقی توصیه‌های لازم را متناسب با حال خود، بگیریم. بزرگان، دستورات ذکری و فکری خاصی را برای بین الطلوعین فرموده‌اند. تعقیبات عمومی نیز توصیه شده است مانند تسبیحات حضرت زهرا سلام الله علیها، دعای غریق، دعای فرج، صد مرتبه استغفار. در بعد از تعقیبات، پیاده روی، نفس عمیق و نرمش، برای ایجاد نشاط و سرزندگی جهت فعالیت روزانه، بسیار مفید است. در هوای سرد و زمستانی، اگر بیماری خاصی نداریم، می‌توانیم با پوشیدن لباس مناسب به پیاده روی پردازیم. اگر هوا برفی و بسیار سرد است، می‌توان در منزل پیاده روی کرد و یا اگر به سالن ورزشی دسترسی داریم - مانند برخی از مدارس علمیه و دانشگاه‌ها- از آنها استفاده کنیم.

همچنین بین الطلوعین، وقت مناسبی برای تهیه و صرف صبحانه است. بعد از صرف صبحانه مقوی، در لحظات پایانی بین الطلوعین و لحظات نزدیک به طلوع آفتاب، می‌توان مقداری استراحت کرد تا برای فعالیت روزانه، نشاط بیشتری داشت؛ خصوصاً برای افرادی که سحرخیزی خوبی نیز داشته‌اند. مثلاً خواب در حد ۲۰ دقیقه هنگام طلوع آفتاب، برای رفع خواب آلودگی در طول روز و داشتن نشاط- بویژه برای محصلین و طلاب- مؤثر است.