

## تکه‌ای از شب را برای تفکر بیدار شوید / تنهایی لازمه زندگی انسان است

مصطفی ملکیان، پژوهشگر اخلاق، در مطلبی به تفکر، تهجد و شب زنده‌داری در شب اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید؛



لغت تهجد به معنای عبادت در شب نیست، بلکه به معنای بیدار ماندن است. نمی‌خواهم بگویم که نماز شب نباید خواند بلکه می‌گویم قرآن می‌گوید «و من الیل فتهجد...»، یعنی یک تکه ای از شب را بیدار باشید، اگر نماز شب هم نمی‌خوانید یک تکه ای از شب را بیدار باشید. در کار و بار خود اندکی تأمل و تفکر کنیم.

به گزارش ایکن؛ مصطفی ملکیان، پژوهشگر اخلاق، در مطلبی به تفکر، تهجد و شب زنده داری در شب اشاره کرده است که در ادامه می‌خوانید؛

زندگی‌های ما یک جوری است که مجال تنهایی از ما گرفته شده است ما کم پیش می‌آید در زندگی‌مان تنها باشیم. به محض اینکه تنها می‌شویم همان موقع خوابمان می‌برد و وقتی هم که تنها می‌شویم برای خودمان آن قدر فکر می‌آوریم که همین که تنها هستیم گویا در جمعیم زیرا هنوز هم تفکرات آنجا را با خود آورده ایم. خیلی خوب است که آدم تنها باشد. زندگی‌های امروزه ما هم به دلیل شرایط قرن حاضر و هم شرایط کشور خودمان طوری شده است که ما هیچگاه فرصت تنهایی نداریم.

یعنی شب که در فضای باز باشید، دو دقیقه نمی‌توانید به آسمان بنگرید. از بس صبح تا عصر دویده‌اید، خوابتان می‌گیرد. تقصیر هم ندارید بدنتان به شما فشار می‌آورد و خوابتان می‌برد. خوابتان هم نبرد ازدحام آن آراء و نظرات که از صبح تا این موقع بوده اجازه نمی‌دهد که تنها باشید اما هر وقت برای شما یک چنین تنهایی حاصل آید افکار شما خیلی سریع به نتیجه می‌رسد خیلی هم واضح است.

نمی‌دانم تجربه داشته‌اید یا خیر. مثلاً شب مخصوصاً جایی که محیط طبیعی هم مساعد باشد، مثلاً روزی پشت بام یا توی باغچه یا حیاط تاریک و یا مهتابی یا لب جوی آب. اگر یک چنین حالتی برای انسان پیش بیاید، واقعا فکر آدم پرواز می‌کند، سریع الطیران می‌شود، به نظرات واضح و مبین می‌رسد، اما متأسفانه زندگی ما طوری است که به این فرصت‌ها کم‌تر دست می‌آوریم.

لغت تهجد به معنای عبادت در شب نیست، بلکه به معنای بیدار ماندن است. نمی‌خواهم بگویم که نماز شب نباید خواند بلکه می‌گویم قرآن می‌گوید «و من الیل فتهجد...»، یعنی یک تکه ای از شب را بیدار باشید اگر نماز شب هم نمی‌خوانید یک تکه ای از شب را بیدار باشید. در کار و بار خود اندکی تأمل و تفکر کنیم.

منبع: مصطفی ملکیان، جزوه پاسخ به یک سوال، ص ۴۱ و ۴۲، سال ۱۳۷۱