



کتاب+گپ- شب آرزوها

" لیلۃ الرغائب؛ شب هک کردن سرنوشت و بازسازی امید"

سلام به همه دوستان دانشجوی دورهمی کتاب+گپ، شب زنده دارهای امتحان و آرزو به دل های خلاق! تا حالا شده وسط پروژه سنگین یا دم دمای امتحان، به سقف خیره بشین و بگید: «می شه؟» همون لحظه که ته دلت یه چیزی رو با تمام وجود می خواد، اما منطق می گه: «بی خیال، سخته»!

امروز می خوام درباره شبی حرف بزنم که کارش بهم ریختن منطق «نمیشه» هاست و یادآوری اینکه خواستن، خودش عبادته: اولین پنجشنبه ماه رجب رو تصور کن. شبش، یعنی همون شب جمعه، لیلۃ الرغائبه. یعنی: «شب آرزوهای بزرگ» یا «شب بخشش های بی حساب». اینجا قراره یه معامله برد-برد اتفاق بیفته: تو با تمام وجودت به سمت خدا بری و اون هم با یه سبک خاص، نگاهت کنه.

بیایید این شب رو نه به عنوان یک سنت قدیمی، بلکه به عنوان یک «تکنولوژی معنوی» برای تغییر ورژن زندگی مون مهندسی معکوس کنیم.

اول با هم یه نگاه علمی تر هم بهش بندازیم، ببینیم تو ذهن و روان ما چه اتفاقی می افته.

آرزو یا توهم؟

اما صبر کن! این «آرزو» چیه؟ اول تکلیف کلمه «رغائب» رو روشن کنیم. رغائب یعنی میل شدید به چیزی که نداری. روان شناسی میگه همین «نداشتن» موتور محرک پیشرفته است. این شب به ما میگه بشینیم و آرزوها و میل هامون رو شناسایی کنیم. وقتی لیستی از آرزوها می نویسیم، داریم یه آنالیز شخصی انجام میدیم: «من کی ام و واقعاً چی می خوام؟»

این مرحله، اولین قدم برای رسیدن به هر هدف بزرگیه.

شب آرزوها؛ چه حسی بهمون میده!

تراپی امید (امیددرمانی) در دوران استرس

این دنیای امروز با اخبار منفی و فشارهای اقتصادی، بدجوری امید رو از ما می‌گیره. علم می‌گه وقتی امید قطع بشه، هورمون استرس (کورتیزول) مغز رو فلج می‌کنه.

لیله‌الرغائب مثل یه پروتکل درمانی برای بازسازی امید عمل می‌کنه. وقتی با این گفتمان قرار می‌گیری که «یه قدرت بی‌نهایت هست که آرزوهای تو براش جدیه»، سیستم روانی و ایمنی ذهنیت تقویت می‌شه و تاب‌آوری بیشتر می‌شه.

دانشجویی که تو این شب با خدا خلوت می‌کنه، روزهای بعد با انرژی و انگیزه بیشتری سر کلاس یا پروژه‌ها ظاهر می‌شه؛ چون یه پشتیبان امن داره.

تعادل ترس و امید: هم استغفار می‌کنی (تخلیه استرس و عذاب وجدان) و هم به رحمت

بی‌پایان امیدوار می‌شی. این ترکیب، آرامش عمیق می‌سازه.

احساس تعلق جمعی: می‌دونی در همون لحظه، هزاران جوان دیگه هم مثل تو مشغول این کارن؟ این

دیگه یه عمل تنها نیست؛ یه شبکه پشتیبانی معنوی عظیمه. احساس تنهایی رو از بین می‌بره.

رابطه «من و او»؛ از بنده-ارباب به عاشق-معشوق

در این شب، مدل رابطه با خدا تغییر می‌کنه:

- توحید عملی یعنی فهمیدن اینکه پشت همه چیز، یه منبع قدرت بالاتر هست. یعنی ته تهنش، پارتی‌بازی‌ها و شانس یه طرف، اما اون کسی که امضای نهایی رو می‌زنه یکی دیگه‌ست.
- این شب به ما یاد می‌ده آرزوهایمان را برنדיنگ کنیم؛ کوچک یا بزرگ فرقی نمی‌کنه، مهم اینه که جسارت بخواهیم و با تمام وجود دنبالش باشیم.
- **بزرگ خواستن:** این شب می‌گه آرزوهات رو سانسور نکن. «بزرگ بخواه؛ به اندازه بزرگی من!». این یعنی شکستن سقف‌های ذهنی.
-

اعمال و ذکر؛ مدیتیشن یا ذهن‌آگاهی هدفمند

این شب فقط یه حس خوب نیست؛ یه برنامه اجرایی (نماز و اذکار) داره که مثل یک مدیتیشن یا ذهن‌آگاهی هدفمند عمل می‌کنه

روژه گرفتن در روز پنجشنبه مثل یک سم‌زدایی برای بدن و روحه تا آماده مهمانی بشی مثل اینه که قبل از یه مهمونی ویژه، بدن و ذهنت رو پاکسازی می‌کنی. روزه، تمرینی‌ست برای خودکنترلی.

۱۲ رکعت نماز (بین مغرب و عشا) با تکرار سوره‌های قدر و توحید. این تکرارها ریتمی ایجاد می‌کند که ذهن رو از پراکندگی (اجاره‌خونه، شهریه و...) رها و روی یک نقطه متمرکز می‌کند. این یعنی ذهن آگاهی در عالی‌ترین شکلش

هفتاد بار صلوات و اذکار مخصوص، فقط یه عبادت خشک نیست. این کار، با تکرار، یادآوری می‌کند که پشتیبان تو قدرتی بی‌نهایت. از نظر علمی، این تکرارها کورتیزول (هورمون استرس) رو کاهش می‌ده و حس امنیت رو جایگزین می‌کند. به این می‌گن «تاب‌آوری» (Resilience)

تکرار ذکرها ذهن را از دغدغه‌های روزمره آزاد می‌کند و تمرکز روی یک نقطه ایجاد می‌کند. وقتی ذهن متمرکز شد، دعا مثل یه لیزر روانی عمل می‌کند که می‌تونه موانع رو شکافته و مسیر پیشرفت رو باز کنه. اینجا دیگه وقتشه! پس از این آماده‌سازی، حالا می‌تونی آرزوهات رو واضح و شفاف، بدون سانسور، تقدیم کنی.

این شب برای همه ست! نه مال بعضیا

لیله‌الغائب مال هر کسیه که قلبش هنوز «آرزو کردن» رو بلد و یادشه. این شب، شب آشتی با رویاهاست. اگه فکر می‌کنی مسیر رو اشتباه رفتی یا برای شروع دوباره دیره، این شب دقیقاً برای تونه. یه جور ریست فکتوری معنوی که اجازه می‌ده از نو شروع کنی.

لیله‌الغائب یه شروع، نه یه پایان. هدفش این نیست که همه چیز رو یه شبه درست کنه. هدفش بیدار کردن قوه آرزو کردن و تلاش کردنه.

یادت باشه:

۱. شفاف باش: بدون واقعاً چی می‌خوای.
۲. متصل باش: به منبع قدرتی وصل شو که محدودیتی نداره.
۳. حرکت کن: آرزویی که برات دعا می‌کنی، یعنی باید برات تلاش هم بکنی.

حرف آخر: امشب، وقتی داری لیست آرزوهات رو می‌نویسی، خودت رو سانسور نکن. خدا از رزومه‌ات، از نمره‌ات و از تنهایی‌هات خبر داره. جوری بخواه که انگار داری از پادشاه کل جهان درخواست می‌کنی، نه از یه کارمند ساده! ؛ پس راحت باش و بلند پرواز کن.

تمرین کوتاه برای امشب

یه کاغذ بردار و این سه جمله رو کامل کن:

۱. «این روزها بیشترین چیزی که دلم می‌خواهد...»

۲. «چیزی که از گفتنش به خدا خجالت می‌کشم اما هست...»

۳. «اگر امید داشته باشم، جرأت می‌کنم بخواهم...»

کاغذ رو ببند و رها کن. مهم نیست جوابش چی می‌شه، مهم اینه که خواستی و خواستت رو شناختی.

امشبت پر از نور و آرامش باد ✨