

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## قانون شفابخش رهایی

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶  
پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* [www.counseling.iaau.ac.ir](http://www.counseling.iaau.ac.ir)

بهمن ۹۱



اغلب می اندیشیم که می خواهیم از شر مشکلاتمان خلاص شویم، حال آنکه مشکلات ما می خواهند از شر ما خلاص شوند. اگر این آزادی را به آنها بدهیم، خودشان رها و ناپدید می شوند. به یاد داشته باشید که مشکلاتتان خودشان را نمی آفرینند. شما با اندیشه ها و ترسهایتان آنها را ایجاد می کنید، با توکل به خدا، آنها را رها کنید، تا آزادانه و به بهترین شکل حل شوند.

تج: قانون نما، کلرین پند، ترجم: یمنی و شمل

اغلب در مورد « زندگی و مرگ»، افرادی را که می خواهند به عرصه بعدی زندگی رهسپار شوند به خود می چسبانیم. وقتی شخصی در مرحله مرگ و زندگی معلق می ماند، به ویژه اگر عمری از او گذشته باشد، می توانید مطمئن باشید که یک نفر او را در عرصه خاکی نگاه می دارد، و باید این آزادی را به او داد تا آسوده خاطر از عرصه خاکی دست بکشد و مصلحت و موهبت خود را در ساحت دیگری بیابد. برای چنین افرادی مرگ شفاست. رهایی و آزادی مطلوبی که روحشان تشنه آنست.

رهایی، شرط لازم تکامل و بالندگی، و بخشی از قانون رشد است. این دگرگونی ها، انقلاب هایی را در زندگیمان پدید می آورند که از طریق آنها اوضاع و شرایط مرده و روابط فرسوده را دور بریزیم تا با اصالت و فرزانیگی به سوی « منش راستین » خویش گام برداریم. به راستی که رهایی دارای قدرتی مغناطیسی است. هرگز از طریق رهایی، آنچه را که حق الهی شماست از دست نمی دهید. بعکس، راه می گشایید تا موهبت ویژه خودتان پدیدار شود.

باید همه اشخاص و مکان ها و رویدادها و اشیاء رها شوند و به راه خود بروند. از رها کردن هیچ چیز و هیچ کس و هیچ گرایشی نترسید. بدانید آنچه را که رها می کنید از دست نمی دهید. فقط زمانی می توانیم از دست بدهیم که به چیزی یا کسی یا موقعیتی بچسبیم. آسوده خاطر همه چیز را رها کنید. آنچه را که با میل و رغبت به خدا تسلیم می کنید از دست نمی دهید. همواره چیز بهتری جای آن را پر می کند. رهایی عملی الهی است و ثمره اش سلامت کامل و ثروت بیکران و سعادت و شادمانی و کامروایی است.

اکنون همه چیز، هر کس یا هر چیز مربوط به گذشته یا حال را که موجب ناراحتی خود یا اطرافیان شده است ذهناً رها کنید تا به راه خود بروید. اکنون همه با آزادی کامل به سوی تمامیتی عظیم تر رهسپار شوید.



حقیقت درباره شفا این است که در درون خودتان صاحب شفا دهنده بی هستید. حتی اگر آگاه نباشید، شفا دهنده درونتان همواره به طرزی خاموش سرگرم کار است: در حال دفع مواد زاید و خوراک رساندن به نسوج و شفای زخمها. گاه این شفا دهنده، خود را به شیوه بی چشمگیر نمایان می سازد. زمانی که شخصی بیماری مهلکی دارد و امیدی به نجات یا ادامه زندگی او نیست، ناگهان بی هیچ توضیح و توجیهی، غده بی ناپدید می شود، زخمی التیام می یابد، یا قلبی بیمار به سلامت نخستین خود باز می گردد. این امر گواه آن است که تن انسان بی تردید قدرتمندترین و خود کفا ترین دستگاهی است که برای بقای حیات بشری وجود دارد.

قدرت درونی شفا بخشیدن، قدرت عجیبی نیست. بخش طبیعی جهان درونتان است و در تمام بیست و چهار ساعت شبانه روز سرگرم پیچیده ترین کنش های جسمتان است.

شاید تعجب کنید که علت عاطفی مشکلات جسمانی شما می تواند حس تملک یا دلبستگی شما به شخص یا موقعیت، یا یکی از اوضاع و شرایط زندگیتان باشد. شاید بیشتر تعجب کنید اگر بدانید که باید از نظر عاطفی، آن شخص یا آن موقعیت و وضعیت را رها کنید، تا بتوانید در ذهن و تن و امورتان شاهد شفا باشید.

عواطف شما بر سلامتتان تأثیر می گذارند. در پس هر بیماری می توان مسیری از عواطف نادرست را ردیابی کرد. عواطفی که به نادرست افتاده اند، سلامت انسان را نا متوازن می کنند.

اگر چه اغلب اوقات دلبستگی عاطفی را والاترین شکل عشق می پنداریم، عکس آن صادق است. زیرا وقتی وابستگی و دلبستگی عاطفی، رنگ و بوی تعلق به خود می گیرد، به قید و بند منجر می شود. حال آنکه عشق راستین یعنی آزاد و رها ساختن آنچه که دوستش می داریم، با این وقوف که این تنها راه برای رشد و پرورش عشقی رضایت بخش تر است. آدمی هرگز از طریق رهایی چیزی را از دست نمی دهد.

رهایی دارای قدرتی مغناطیسی است و آنچه را برای شما ست به سوی شما می کشاند. اگر بخواهید از طریق علاقه شدید عاطفی، چیزی را که از آن شما نیست به دست آورید، یا جوهر اندیشه ها و احساسهایتان را به جای زندگی خودتان به زندگی دیگری معطوف کنید، ثمره اش فقدان تندرستی خودتان یا شکل دیگری از عدم تعادل در زندگیتان خواهد بود. رهایی یعنی آزاد ساختن. اغلب اوقات این نه دشمن، که خویشاوند یا دوستی است که باید از نظر عاطفی رها و آزادش کنید. یکی از موثرترین قانون های شفا این است که دشمنانتان را ببخشایید و دوستانتان را رها و آزاد کنید!

اغلب می خواهیم دیگران را واداریم تا مطابق میل ما رفتار کنند و این تمایل را عشق می خوانیم، حال آنکه تملک خود خواهانه است. آنگاه حیرت می کنیم چرا آنها از «کمک» ما قدردانی نمی کنند و واکنش منفی نشان می دهند.

به عزیزانتان این آزادی را بدهید تا مطابق دلخواه خود زندگی کنند. اگر نه برای خودتان و آنها مشکل ایجاد می کنید. اگر می خواهید ذهن و جسم و امورتان از هر مشکلی رها باشد، باید از نظر عاطفی دیگران را رها کنید تا موهبت خود را به هر شکلی که می خواهید پیدا کنند. آن گاه راهی گشوده می شود تا هرکس عالی ترین و عظیم ترین موهبت خود را بیابد. آزادی و سلامت و بهبودی خودتان و آزادی و سلامت و بهبود عزیزانتان به این رهایی وابسته است.

## خلیل جبران می گوید:

**یکدیگر را دوست بدارید، اما عشق را به بند نکشانید.**

**بگذارید میان با هم بودنتان فاصله یی باشد**

**کنار هم بایستید، اما نه چسبیده به هم!**

هرگاه دعای شما مستجاب نمی شود و هیچ یک از شیوه های معمولی که در پیش می گیرید پاسخ مثبت نمی دهند، معمولاً نشانه آن است که نوبت رهایی فرا رسیده است: رها کردن کسی یا وضعیتی، دست کشیدن از مشکلی مربوط به امور مالی یا سلامتی. رها کردن، مشکلاتتان را حل می کند. اگر انسانها به جای اینکه دیگران را وا دارند که مطابق دلخواهشان رفتار کنند، رهایی را در پیش می گرفتند، بیشتر مشکلات مربوط به روابط انسانی از میان می رفت. اشخاصی که می خواهند همسر یا فرزندانشان را زیر سلطه بگیرند، اغلب حیرت می کنند که چرا از نظر مالی یا تندرستی در وضعیتی مطلوب قرار ندارند. حتی کسانی که می خواهند دوستان خود را زیر سلطه بگیرند از سلامت کامل برخوردار نیستند و نمی توانند شفای دائم بیابند.

## آزاد کردن دیگران، یعنی آزاد ساختن خودتان!

هرگاه احساس کردید اسیر دیگران هستید: اسیر گرایشها و رفتار و شیوه زندگی دیگران، شاید به این دلیل است که خودتان آنها را اسیر و مقید می سازید. قید و بندی را احساس می کنید که خودتان آفریده اید. همواره کلید آزادی در دست های خودتان است: تصمیم و عمل شفا. وقتی آن شخص، آن مشکل، یا وضعیتی را که می اندیشید شما را در قید و بند نگاه داشته رها می کنید، کلید را به سوی آزادی می چرخانید. شما سلطان قادر در اوضاع و شرایط هستید، نه برده آن. لحظه ای که دل و جرأت به خرج می دهید و آن شخص یا آن چیز که شما را در قید و بند نگاه داشته رها می کنید، یا حتی عبارت رهایی را بر زبان می آورید، ناگاه به جای قربانی، قادر می شوید.