



لذت رها پیر

(چگونه یکبار و برای همیشه خودارضایی را کنار بگذارید؟؟؟)

نویسنده: داود بهشتی

سرشناسه: بهشتی، داود، ۱۳۶۹
عنوان و نام پدیدآور: لذت رهایی / نویسنده داود بهشتی.
مشخصات نشر: قم، قاف اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۷۰ ص؛ ۱۴،۵ * ۲۱،۵ س.م.
شابک: 978-622-958606-8
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت:
موضوع:
موضوع:
موضوع:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی:



انتشارات قاف اندیشه

■ تیراژ: ۱۰۰۰

■ نوبت چاپ: اول

■ ناشر: قاف اندیشه

■ طراح جلد: محمد عامری ■ صحافی: نورانی ■ صفحه آرا: فاطمه صدق زاده

■ نویسنده: داود بهشتی ■ قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان ■ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۸۶۰۶-۸

آدرس: قم پردیسان، انتشارات قاف اندیشه

شماره تماس: ۰۹۱۴۷۰۲۶۳۸۸

آدرس ایمیل: karamati12@yahoo.com

تمامی حقوق آثار انتشارات قاف اندیشه برای ناشر محفوظ بوده، و کپی از آنها به هر شکلی (دیجیتالی، صوتی، تلخیص و...) ممنوعیت قانونی و شرعی دارد.

فهرست

۷	مقدمه.....
فصل اول	
۲۱	بازگشت سبز.....
فصل دوم	
۴۳	آسیب‌های خود ارضایی.....
فصل سوم	
۵۵	علّت های گناه.....
فصل چهارم	
۸۳	پیش نیاز فصل پنجم.....
فصل پنجم	
۱۲۹	هفت خوان.....
۱۶۷	سخن پایانی.....

مقدمه

+ سلام چته؟

.....

چرا این طوری ای؟!

- (سکوت)

+ چرا این قدر درب و داغونی؟

- با کیه این؟

+ با توأم ...!!

- منظورش کیه؟ چی داره میگه؟

+ با توأم ...!!

- چی؟ با منی؟

+ آره با توأم، توه نوجوون و جوون مجرد، تویی که داری این کتابو میخونی!!

- با من؟ چی میگی؟!

- منظورت منم؟

چرا از یه "تو" گفتن آدمای اطرافت از درون نابود میشی!

+ حالا دیگه...!!

- تو منو از کجا می شناسی؟!

حتی اینم می‌دونم که نه انگیزه‌ای برای درس و کار داری و نه اراده‌ای برای بهتر زندگی کردن....

- جااااان؟؟

+ خب دیگه... مگه "از کجاش" مهمه؟

اینم نگفتم، کسلی و حوصله‌ی هیچ کسو هیچ کاریم نداری!!

- تو با جن و ارواح در ارتباطی. نه؟!!

+ نه بابا ... من کجا جن کجا؟

بشنوم یه جایی شالالالاید جن باشه از صد فرسخیش هم رد نمی شم چه برسه به اینکه احضار جن بکنم!

- پس از کجا این قدر ریز منو می شناسی؟

+ باشه میگم...

راستشو بخوای من تو رو نمی‌شناسم؛

یعنی اصلاً نه دیدمت و نه اسمتو می‌دونم...!!!

- چیییییییی؟ بلوف نزن عامو..

+ باور کن...!!

- پس چطور یاست که از ریز و درشت حال من خبر داری؟

+ می‌فهممت، سخته باور کردنش اما من فقط حالِ آدمای خاصی رو بهت گفتم!!

- ینی چی؟ متوجه نمی‌شم؟!!!

+ حقیقت اینه که من فقط روحیه‌ی آدمایی رو که گرفتار یه عملِ ناجوری میشن،
بهت گفتم!!

- دوووووووووغ میگی؟؟؟

+ دروغم چیه!!

- اون وقت چیه اون چیزی که میگی؟!

+ بگم؟

- آره بگو...

+ بگم؟؟؟

- آره دیگه بگو...

+ باشه میگم...

اون عمل خودارضاییه...!!



...

میدونم احتمالاً الان یاد تموووووم بدبختیایی که کشیدین افتادین!!
شایدم بعضیاتون خجالت کشیدین و روتون همیشه دیگه بقیه حرفامو بخونین!!

اما رفیق!

نمی‌خواستم ناراحتت کنم و باعث خجالتت بشم!

یه چیزی میگم ناراحت نشو...

قنبرک نگیر!!

نمیخواه زانوی غم بغل کنی!

من واقعاً دوستت دارم که این حرفو بهت می‌زنم!

تعارف که نداریم...!!

به جای غصه خوردن پاشو مث' یه مرد مشکلتو حل کن...

فکری بکن!!

راهی پیدا کن...

نباید دست رو دست بذاری...

رفیق؟

فقط توروخدا یه موقع خودتو به بی‌خیالی نزن!!

نمی‌دونم مثلاً بگی همه دوستانم دارن این کارو می‌کنن!!

خودتو گول نزن!!

یا اینکه:

حال من که خوبه؟!... اینکار، رو من تأثیر نداره!!



اینو نگو که اصلاً باورم نمی‌شه!!

شاید ظاهره توپ باشه و!!!...

آره این میشه!!

اما خودت هم می‌دونی از درون پوکیدی، مثل درختِ کرم‌خورده‌ای که ظاهرش سالمه اما از داخل کرمه داره می‌خورتش؛ من تو کتم نمی‌ره کسی خودارضایی کنه، از اون طرف حالشم خوب باشه!!

خودتو گول نزن!! پوچ شدی و هیشکیم جز خودت خبر نداره!! درست میگم یا نه؟ شوخی که نیست؛ می‌زنه چهار ستونِ حالِ روحیت رو میریزه بهم!

چیزی که عرش خدا رو بلرزونه ببین با حالِ روحیه تو چیکار می‌کنه؟!

کسایی که این کارن حالشون واقعاً خرابه!!

نمی‌شه اینکاره باشی و خوشم باشی!!

عزیز دل!!!

درسته عصر، عصر ارتباطاته... عصر فضای مجازیه!!

هممون هم می‌دونیم که این فضای مجازیه باعث شده سرعت و راحتی زندگیا بره بالا.

حتی خیلیا تو این فضا انواع و اقسامِ شغل، آموزش، تبلیغات و خیلی مو ضوعات دیگه راه انداختن و حسابی پول به جیب می‌زنن!!

اما...

اما متأسفانه باید بگم این فناوری خواسته یا ناخواسته بسترهای خیلی زیادی هم برای به گند کشیدن قلب و روحِ شما نوجوونا ایجاد کرده!! طبق آمار نزدیک به



بیست و پنج میلیون وبسایت مبتذل تو اینترنت وجود داره!!! متاسفانه هزاران هزار نوجوون تو این ورطه گرفتار شدن!!

بهتره تعارف رو بذاریم کنار!!

دروغ نمی‌گم که...

تو خودت برو به هر کتاب یا سایت آماری که دلت می‌خواد سر بزنی.

داداش من!

آمارِ گناه‌های جنسی - با عرض معذرت - چه خودإرضایی و چه تماشای عکس و فیلم‌های مستهجن بصورت فاجعه‌آمیزی بالا رفته و خییییلیا تو این منجلاب گرفتار شدن!! برای همینم می‌خوام درباره همین موضوع باهاتون صحبت کنم، یعنی فاجعه‌ی بزرگ قرن ما!! خیلیا به خاطر این گناه، بی‌اراده، تنبل، بی‌حوصله، کج خلق و زودرنج شدن و خیلی مشکلات روحی روانی و شخصیتی دیگه پیدا کردن!!

افسوس...

دل آدم کباب میشه. موضوعی با این همه اهمیت و حساسیت پشت گوش انداخته شده و کاملاً بی ارزش قلمداد می‌شه!!

نمی‌دونم چرا تنها چیزی که به نوجوونا یاد داده نمی‌شه، همین مسائلِ مربوط به امور جنسی بعد از بلوغه!...

حالا دلیل کم‌کاریه هرچی که می‌خواد باشه اما اکثر نوجوونا وقتی وارد دوره بلوغ می‌شن هیچی در مورد شهوت، عوارض اون و اینکه اصلاً چجوری باید کنترلش کنن نمی‌دونن!! بالکل با این مفاهیم غریبه هستن...

همینم باعث شده بعده یه مدت کوتاه طوری گرفتار و غرق شهوت بشن که تمام هستی و امید و آرزوهاشون بسوزه و از بین بره...

تازه اون موقع خیلی‌ها سرشون به سنگ می‌خوره و تازه می‌فهمن که چه اشتباهی کردن و تو چه باتلاقی افتادن، یکی از دلایل این ناآشنائیه اینه که با این قضیه خیلی افراطی، خشک و چگشی برخورد شده...

نمی‌فهمم چرا این مسئولا نمی‌خوان یه فکری بکنن!

آقا آخه کدوم یکی تون یادتونه دوره دبستان و راهنمایی علوم تجربی چی خوندین!

بر فرضم یادتون باشه آخه الان چقدر به دردتون میخوره؟!

میتونم قسم بخورم هیچی...

این درسا بغیر از چندتا فصل بقیه شون هیچ کدوم به دردمون نخورده...

بابا بیاید یه دوره‌ای کتابی چیزی بذارید برا این موضوع... بخدا ثواب دنیا و آخرت تو همینه!!

میدونی درد چیه؟

نه تنها هیچ آموزشی برای بالا بردن سواد جنسی نوجوونا انجام نشده و نمیشه بلکه صحبت کردن در این مورد رو هم از وقیحانه‌ترین کارها به حساب آوردن که نتایجش همین میشه که می‌بینیم؛ هزاران هزار نوجوون و جوون (جرات نمی‌کنم بگم میلیون‌ها میلیون) به جای اینکه به آینده، خلاقیت و رسیدن به قله‌های موفقیت فکر بکنن؛ نشستن و با انجام خودارضایی اعصاب و روان، استعداد و نیروهای خارق‌العاده خودشون رو به باد فنا میدن...

هعی...

چی بگم آخه!



بگذریم... وگرنه تا صبح باید گله و شکوه بکنم!!!

به مخاطب این کتاب... (این کتاب به درد کیا میخوره؟)

این کتاب به درد کسانی می‌خوره که:

واقعاً می‌خوان **خودِ اِ** ضایعی رو بذارن کنار؛ کسانی که خستن، دیگه بریدن! از طرفی بلدِ کار هم نیستین. نمیدونن باید چیکار بکنن و از کجا شروع کنن!! شماهایی که «راه رو اشتباه میرین»؛ نه اونایی که "راهِ اشتباه رو می‌رن"!! اونایی که "راهِ اشتباه رو می‌رن" با میل و رغبت، انحراف و بی‌بندوباری رو انتخاب کردن!! آگاهانه و از روی عناد، راهِ اشتباه رو طی می‌کنن و روز به روز هم گمراه‌تر می‌شن! آدمای این شکلی هیییییییچ تمایلی به برگشتن ندارن!! خیالتو راحت بکنم؛ اینا اصلاً دوست دارن که تو این راه باشن خلاص!! مگه اینکه سرشون به سنگ بخوره، اونم سنگ خیلی بزرگ، وگرنه اینارو بکشی هم عشقشونه تو این راه باشن!! اما اون دسته دیگه یعنی شما عزیزای دل که "راه رو اشتباه می‌رن" همیشه دوست دارین که خوب و پاک باشین؛ قلب و روحتون سفیده سفید باشه، اما به دلایلی که بعداً ایشالا بهتون میگم از این ورطه سردرآوردین شما همیشه‌ی خدا دنبال دور برگردونی هستین که به مسیر خدا و دین برگردین، یعنی به معنای واقعی کلمه از این گناه خسته شدین!!

شماهایی که یکی از دل‌نوشته هاتون آینه:

🔖 (پیام یکی از کاربرها تو اینترنت)

از دست خودم و این گناه خسته شدم. هر بار، بعدش حالم بد می‌شه، مثل جنون گرفته‌ها گیرم می‌گیره، ناله می‌زنم، زجه می‌زنم، که چرا بازم انجامش دادم؟؟!! مثل مادر مرده‌ها غم دلمو می‌گیره! تنها کاری که از دستم برمیاد پشیمونی و عذاب



درد و دل بالا دل نوشته تنها یکی از هزاران هزار نوجوون کشور مونه...

باورش سخته اما حقیقته...

کم نیستن نوجوونایی که تو آتیش شهوت می سوزن و هیشکی هم نیست که به فریادشون برسه...

به عینه میدونم که از صمیم قلب می‌خواین برگردین و راه درست رو برین، واقعاً هم پشیمون هستین؛ اما میدونی چیه؟

مشکل اینه که نمی‌دونی دقیقاً چیکار باید بکنی؟؟!!

توبه می‌کنی... تصمیم می‌گیری که دیگه نری سراغش... اما منگ هستی!!

مشکل اصلی اینه که هیشکی به شماها نگفته که چیکار بکنین و چیکارا رو نکنین؛ در حقیقت کسی نیست که مسیر رسیدن به پاکی رو گام به گام بهتون توضیح بده!!...

بخاطر همچین کمبودهایی تصمیم گرفتم که یه تحقیق مفصل و گسترده تو این زمینه انجام بدم و کتابی بنویسم که تویه نوجوون با خوندنش قدم به قدم با مسیر پاکی و ترک خودارضایی آشنا بشی؛ طوری که دیگه به منبع و کتاب و مقاله‌ی دیگه ای نیاز نداشته باشی!!

برا همینم الان چندین ماهه هر کتاب و سخنرانی و صوت و مقاله‌ای بگی رو خوندمو گوش کردم!!!

واقعاً برا اینکه کار تو راحت بشه خیلی تلاش کردم... چه شبایی که بیدار موندم برا تموم کردن یک فصل از این کتاب!!

انصافاً کم نذاشتم!!

آخه نمیشه که فقط تأسف خورد و دست رو دست گذاشت.

برای همین یه یا علی گفتمو کار رو شروع کردم و خدا رو سپاس که دیگه تموم شد!!



یه کتاب همه چی تموم برات آماده شد...

راستی بچه‌ها!!!

درد و دلی که براتون اون بالا آوردم، بنظرت توش چی بیشتر از همه به چشم می‌خورد؟؟

درسته...

احساس عجز و ناتوانی!!!

می‌دونم اگه درگیرش باشی الان دقیقاً باورت اینه که:

یه معجزه فقط می‌تونه نجاتت بده...

فکر می‌کنی یه اتفاق عجیب و غریب باید بیفته تا بتونی شیرینی اون عمل کوفتی رو از وجودت بیرون کنی و گرنه تا آخر عمر "همین آشو همین کاسه ست".

الان نمی‌خوام ناامیدت کنم، ایشالا تو فصل‌های بعدی اونقدر باهات کار می‌کنم که بتونی در عرض چند هفته خودت بشی اوستای کار و حتی بتونی دست بقیه رو هم بگیری!!

یه چیزی بگم؟

همیشه‌ی خدا از ته قلبت توبه می‌کنی و تصمیم می‌گیری که دیگه دور و برش نری؛ درسته؟!

اما میدونستی تو داری با اون توبه خودتو گول می‌زنی؟!

حقیقت اینه که تو اون لحظه خودت هم دلت به اون توبه هه قرص نیست. یعنی ته ته دلت می‌دونی که آخر یه روزی دوباره سمتش می‌ری و دوباره ...!!

میدونی چرا این حرفو می‌زنم؟

الان بهت میگم...



اما اینطور هم نیست که هیچ راه درمانی نباشه!!

اتفاقاً راه درمانی هست... راهی که به شدت مؤثر و صد البته تضمین شدست!! و با عمل بهش صددرصد ایزوله و واکسینه می‌شی! جوریکه فکر گناه هم نمی‌کنی!

راهی که اگه پله‌به‌پله ازش بالا بری در عرض یکی دوماه از این‌رو به اون‌رو می‌شی؛ خودارضایی رو می‌ذارى کنار...

اعصابِ دربُ داغونتون دوبارہ بہت برمی گزردہ...

حافظه و تمرکزت روز به روز قوی و قوی تر میشه...

میشی یہ یا استاد مدتیشن!!

اخلاق رو نگم بهتره، خییبیلی گل می شی، کلاً یه هلویی میشی که دومی نداره، خوش اخلاق، تودل برو و جزاااااب؛ و بالاتر از همه اینا یواش یواش ارادت هم بهت برمی گرده و بعده یه دوره کوتاه صاحب یک اراده آهنین هم می شی...!!

پس با دقت فصل‌های بعدی رو دنبال کن تا به لطف خدا به اون قله‌ها برسی!!

ایشالا...

فکر کنم تا الآن متوجه شدى که تو این کتاب خبری از ادبیات سنگین و قلمبه سلمه نیست...

راستش تموم سعیم بر اینه که تا جایی که می‌تونم مطالب رو ساده و روون توضیح بدم تا به امید خدا این کتاب همه فهم بشه...

یعنی همه، مخصوصاً نوجوونا و جووناى امروزی، راحت بتونن مطالبش رو بفهمن؛ جووناى، که سلیقه و روحیاتشون نسبت به قدیم خیلی عوض شده...

اولاً همه چیه ریشه‌ای و کاربردی می‌خوان! و ثانیاً حوصله جمله‌های سنگین و قالب‌بندی‌های قدیمی رو ندارن!!

دوست دارن همون اول کار، گیرِ متن و اینکه "متن می‌خواه چی بگه" نباشن بلکه مستقیم اصل مطلب رو ملتفت بشن. و صد البته که با این ادبیات بهتر می‌تونیم منظور همو بفهمیم!!

خب!!

دیگه بیشتر از این منتظرتون نمی‌ذارم؛ یواش یواش پرونده‌ی بخش مقدمه رو ببندیم و بریم سراغ فصل یک... فصلی که خیییییلی لازم و مهمه. چون توش می‌خوام درباره‌ی اینکه:

❖ آدمایی که خودارضایی می‌کنن و یا بدتر از اون به این گناه عادت کردن؛ خدا اونارو می‌بخشه آیا؟؟

❖ اگه آره؛ علامتش چیه؟؟

❖ اگه بخشیده پس چرا خیلیا نمی‌تونن برای همیشه بذارنش کنار...؟؟

و درباره چندین مبحث اینجوری!!

پس به امید دیدن تون تو فصل یک!!

فعلاً با اجازه...

خدانگهدار.



فصل اول

بازگشت سبز

مشکلی که از آن رنج می‌برم و نزدیک هست منو هلاک کنه راجع به امور جنسی و تمایلاتی هست که در پایین براتون تشریح می‌کنم.

جوانی هستم ۲۳ ساله و محصل، از روزی که به بلوغ رسیدم به خاطر نداشتن تربیت صحیح و عدم مراقبت و بی‌اطلاعی به «نوعی انحراف جنسی» مبتلا شدم و «بدبختانه» تا الآن هفت سال هست که اونو ادامه داده‌ام! حالا به این بلای خانمان‌سوز مبتلا هستم و هر چه در ترک آن کوشیده‌ام نتیجه‌ای نگرفته‌ام، ضررهایش رو علاوه بر این که در کتاب‌ها مطالعه کرده‌ام خودم در بدنم مشاهده می‌کنم:

"چشمم ضعیف شده، ضعف اعصاب، کم‌خونی، لرزش بدن، لاغری و پژمردگی منو بیچاره کرده!"

در تحصیل استعداد کافی داشتم اما حالا استعدادم کم شده، مطالب را خوب درک نمی‌کنم اما با فشار و سختی به تحصیل ادامه می‌دم...

وقتی قلم به‌دست می‌گیرم قدرت نوشتن ندارم، از روی ناچاری قلم رو زمین می‌گذارم تا دستم کمی قدرت پیدا کرده و دوباره بنویسم!

ایمان ضعیفی دارم، و باوجدانم دست‌به‌دست هم داده مرا سرزنش می‌کنند. ناچار در گوشه‌ای می‌نشینم و تا



می‌توانم گریه می‌کنم که چشمانم سرخ می‌شود... خلاصه بیچاره و بدبخت و دادرس و فریادرسی ندارم!!...

شاید مایل باشید بدانید چرا با اینکه ضررهای آن را مشاهده می‌کنم آن را ترك نمی‌نمایم؟ در جواب خواهم گفت امروز ترك این کار (تقریباً) از نظر من محال است. هنگام تحريك شدن، اراده از من سلب می‌شود بعد که به خود می‌آیم کارم گریه است!... گاهی به خدا التماس می‌کنم و به درگاه امان (عليهم السلام) متوسّل می‌شوم... اما هر چه التماس می‌کنم کمتر نتیجه می‌گیرم. گاهی با خود فکر می‌کنم مگر خدا و ائمه اطهار به افراد ناپاکی چون من توجّه ندارند؟!...

ما درماندگانی، که حتّی به نزدیک‌ترین خویشان نمی‌توانیم درد دل خود را بگوییم دامن چه کسی را باید بگیریم؟ کاسه صبرم لبریز و جانم به لب رسیده، به من رحم کنید و راه نجاتی معرّفی نمایید...»

پایان...

نامه بالا فقط یکی از میلیون‌ها سرگذشت تلخ مبتلایان به این گناه تو کشورمونه...
نوجوون هایی که معمولاً بعد از انجام این گناه مدالام به خودشون نهیب میزنن
که...

چرا دوباره انجامش دادی؟

چرا باز نتونستی بزاریش کنار؟؟

چرا نمیتونی؟!

چرا... چرا؟

و بعد مسموم‌ترین فکر به ذهن‌شون خطور میکنه که:

**من به خاطر تربیت و ضعیف النفس بودنم تا آخر
عمر نمیتونم این گناه رو بذارم کنار!!**

حالا خر بیار باقالی بار کن!!

بعدشم شروع می‌کنن به شکوه کردن به خدای خودشون که...

چرا هیچ قدرتی ندارم؟!

چرا من باید این‌طوری باشم!

چرا من این‌طوری خلق شدم؟

و صدها شکوهی دیگه!!

...

بچه‌ها!

من تو این فصل نمی‌خوام به شما امیدهای الکی و سرِ خرمن بدم که مثلاً...

این چه حرفیه؟؟

تو می‌تونی، تو قدرت هر کاری رو داری و مطمئن باش اینو هم می‌تونی ترکش

کنی؛ و بعد همین‌طوری شما رو با یه امیدواریِ خشک و خالی رها کنم!!

نه خدا سر شاهده!



۲۵ □ فصل اول: بازگشت سبز

چیزهایی که می‌خونید روشن تحقیق شده... ماه‌ها زحمت کشیده شده!!

و صد درصد تضمینی هستن!!

جوری که به امید خدا نتیجه گرفتنتون حتمیه...

پس لطفاً عجله نکنید و قدم‌به‌قدم با من پیش بیاید!!



...

راستش همین اول کاری میخوام یکم در مورد شهوت براتون بگم!!؟
موافقید؟؟؟

☞ شهوتِ مقدّس!!!!

می‌دونستی شهوت خیلی هم بد نیست؟
اینطوری بگم که اصلاً کی گفته شهوت بده؟!
به نظر من اتفاقاً خیلی هم خوبه... اصلنم بد نیست! حتی میشه مقدس هم
دونستش!
میدونم الان میگی:
- مقدّسسسس...؟؟
- می‌دونی داری چی میگی؟؟
- این غریزه منو به روزگار سیاه نشونده...
- بدبختم کرده...!!!
- حالا تو داری می‌گی: مقدّسه..!
- چه خون‌دل‌ها که از دستش نخوردم؛
- جزّ جیگر شدم..!
+ آره... بهت حق می‌دم، قبول کردنش واقعاً سخته...!!!
خیلیا به خاطر همین شهوت عاقبت به شر شدن، سعادت دنیا و آخرت رو از دست
دادن!



فصل اول: بازگشت سبز □ ۲۷

می‌دونم به این راحتیا نمی‌تونی قبول کنی که شهوت خوب باشه، چه برسه به مقدس بودنش...!!

اما...

دوست من!

تا حالا فکر کردی اگه شهوت نبود چی می‌شد؟

تا حالا دقت کردی طرز برخورد آدم‌ها با شهوته که فاجعه درست می‌کنه!!

مگه محبت کردن و محبت دیدن یا همدم و مونس داشتن بده؟

مگه بابا شدن و یه فسقلی ناز تو خونه داشتن بده؟

مگه عسل و شیر بده؟!

مگه گوشت و تخم‌مرغ بده؟؟

مگه کله‌پاچه و کوکو بده!؟؟

و صدها یا هزاران مگه‌ی دیگه!

میدونم!!!

الان می‌گی این آخریا چه ربطی به موضوع داره آخه؟

عزیزدلم!

شهوت خیلی گنده شده!! خیلی بهش توپیدن!

برا همین هم هست که یه غول بی شاخ و دم ازش تو ذهنمون ساختیم!!!

تا حالا دقت کردی شهوت، مادر همه موجوداته؟! ... شهوته که همه موجودات رو به

ارمغان میاره!!

شهوته که باعث میشه...



دختر پسرا عاشق هم بشن و بعدشم ازدواج کنن و کنار هم به آرامش برسن...

شهوته که باعث میشه...

حیوونا باهم رابطه داشته باشن!

تا حالا فکر کردی؟؟

اگه شهوت نبود هیچ موجود زنده‌ای هم نبود!!

بیشتر، حیوونا رو میگم...

اگه شهوت نبود، نه گاوی بود و نه گوسفندی، نه زنبوری! و نه مرغ و خروسی...!!

میدونی چرا؟

آخه چیزی که نسل اینا رو به اینجا رسونده، شهوته! وگرنه کلاً همشون همون روزای اول از صحنه‌ی روزگار محو می‌شدن!!!

الانم نه گوشتی بود و نه شیری... نه عسلی و نه تخم مرغی!!!

پس بخاطر شهوته که...

صبحونه عسل و خامه یا خاگینه روی میز صبحونته!

بخاطر شهوته که...

میتونی برا نهار قیمه و فسنجون و برا شام کباب و دوغ نعنا نوش جان کنی!!!
رفیق!

اگه شهوت نبود تو هم نبود. منم نبودم...

تو نبودی که بتونی این کتاب رو بخونی؛

منم نبودم که این کتاب رو بنویسم!!

نه ما بودیم، نه بابا و مامانمون و نه آبا و اجدادمون!!



بچه‌ها!!

تا حالا دقت کرده بودین؟

رابطه‌ی پدری و مادری هم مسببش شهوته‌ها؛ آخه زن و شوهر قبل بچه‌دار شدن
یه زن و مرد عادی هستن دیگه؛ اما همین‌که بچه شون به دنیا میاد میشن پدر و
مادر!!

مثله یه منسب که بهشون داده بشه...!

مَرده میشه بابا؛ زنه میشه ماما!!

پس شهوت بچه دارشون میکنه و آخر سرم پدر و مادر!

شاید بگی که چی؟

پدر مادر مگه چیین؟

بهت میگم!

این نسبت اونقدر مقدسه که خدا تو کتابش بعده پرستش خودش، از این دو
نازنین اسم برده و دستور داده بهشون احترام بزاریم... اونم چه احترامی؟

گفته هررررچی گفتن بگی چشم!

(البته به جز حروم که باید در کمال احترام از زیر بار قبول کردنش دربریم.)

خدا دُرِ قداستشون رو اونقد بالا گرفته که یه جورایی کپی خودش قرارشون داده!

این یعنی عنده قداست...

خب!

بچه‌ها جون هرکی دوست دارین شهوتی که این‌همه خوبی و فایده داره میشه
بهش آنگ بد بودن چسبوند؟!!!

راست حسینی خدا کار بدی کرده که خلقش کرده؟



در سته که تو ظاهر، خیلیا بدبختی و سیاه بختی شون به خاطر شهوت شونه اما حقیقت اینہ کہ اونشو دیگہ خود آدماں کہ باعث و بانیشن...

مشکل شهوت نیست... مشکل آموزش ندیدنه؛ شهوت بد نیست... منحرف شدن ما آدما بده!

کسیو دیدی گشنش کہ بشہ مستقیم برہ از تو لجن و آتو آشغال غذا بخورہ؟ طرف ضعف شدید ہم بکنہ سراغ لجن نمی‌رہ!! تحمل می‌کنہ تا یہ غذای خوردنی گیرش بیاد؛ شهوت ہم مثل گشنگی و تشنگی!

تو ہر سہ تاشون احساس نیاز ہست. (دقت کن)

اما چون خیلیا چمو خمشو، راہو چاہشو نمی‌دونن؛ موقع نیاز (شہوتی شدن) مستقیم میرن سراغ لجن‌ترین غذای ممکن یعنی خودارضایی!!

بچہ‌ها!!!

می‌شہ افسارشو بدست گرفت!!

شہوتو می‌گم!!

نمی‌گم خیلی راحتہ اما میشہ!!

خیلیم سخت نیست!

می‌دونم می‌خوای بپرسی چطوری؟

عزیز من تو بیا فعلا حلوات رو درست کن...!

ہر موقع وقتش شد من خودم موبہ‌مو برات می‌گم کہ چیکارا باید بکنی...!!

ولی الان وقتش نیست!

صبر کن...

«گر صبر کنی ز غورہ حلوا سازی»...!!!



شاید بگی خب باشه آقا قبول؛ شهوت خوب، مقدس...!!

اما...!!

👉 **این گذشته‌ی نارپک رو کجای دلم بذارم؟؟**

اونطور که از ۲۰۰۰ نامه و پیامتون فهمیده میشه اکثراً همین که می‌خواین گناه رو بذارین کنار، تو همون مرحله اول عاج و واج می‌مونین!!
"احساس گناه" و "عذاب وجدان" می‌گیردتون و مثل دیوونه‌ها شروع میکنین بخاطر کارایی که کردین به خودتون بد و بیراه می‌گین!
نمی‌دونین همین "پشیمونی" شما رو پاک‌تون می‌کنه یا باید کارای دیگه‌ای هم بکنین؟؟...

نمی‌دونین از کجا و چجوری شروع کنین!!

بعده گناه اولین چیزی که به ذهنت می‌رسه اینه که...

عجب غلطی کردم... خدا رو از خودم عاصی کردم...

و واقعاً نمیدونی که خدا تورو می‌بخشه یا نه؟

برا همین آشنایی با توبه و نشونه‌های قبولیش خیلی ضروریه!

حتی میشه گفت واجبه...

👉 **خواهشاً احساساتی نشو...!!**

آدما معمولاً بعد از پشیمونی احساسات شون فوران می‌کنه و درست همین موقع شیطان وارد عمل میشه...

چیکار می‌کنه؟؟

تشویق به کارای خوب می‌کنه...!!!



تعجب کردی نه؟

میدونم حالا میگی شیطان کارش دعوت به خلاف و گناه و بدیه که!

این مارموز از خوبی ما دق می‌کنه که!

حالا بیاد مارو به خوبی دعوت کنه؟!!

باید بگم آره این کارو می‌کنه!

شیطان کلاً یه کار بیشتر نداره؟ دور کردن ما از خودمون (فطرت) و خدامون؛ حالا از هر طریقی که بشه.

یه بار مستقیم به گناه و ذلّه دزدی دعوت می‌کنه...

یه وقت هم هست که به اسم ثواب و کار خوب رکب خیلی بدی می‌زنه؟

چیکار می‌کنه؟

خیلی سادست؛ احساساتیت می‌کنه، بعدش ازت می‌خواه که کارای خوب بکنی...

البته کارای خوبی که بیش از توانت باشه!

تو هم چون پشیمونی و دلت‌نرم شده، گول می‌خوری، آخه ناسلامتی می‌خواه
گذشته تاریکت رو پاک کنی و بشی یه آدم دیگه!!

درسته؟؟؟

برا همینم شروع می‌کنی به کلی کارای خوب و مثبت!!

نمی‌داری حتی یه مستحب هم ترک بشه!

امااااا...

ای دل غافل...



فصل اول: بازگشت سبز □ ۳۳

نمی‌دونی که همین کارای به ظاهر خوب باعث میشن نفست به شدت خسته بشه و تنها اتفاقی که میفته سرکش‌تر شدن "نفس" و بی‌میل شدنش به حلال و حرومه.

یه جورایی رَمش میدی و وحشیش می‌کنی!!

پس

لطفاً...

خواهشاً...

التماساً...

جوگیر نشو...

اگه احساسی پیش بری بعد یه مدت نه تنها پیشرفت نمی‌کنی بلکه نفست به طرز عجیبی می‌کوبدت زمین!!

و اگه این کاراتو یه مدت طولشون بدی احتمالاً به یه مارموزی تبدیل میشی که دومی نداره!!

رفقا!

زیاده‌روی خیلی خطرناکه، خیییییلی!!

حتی از بی‌دینی هم بدتره...

پس اگه می‌خوای توبه کنی حساب شده و قدم به قدم جلو برو، یعنی طبق برنامه نه شتاب زده و هول هولکی...!!

شاید می‌پرسی:

کدوم برنامه منظوره؟

عجله نکن!



ایشالا تو فصل‌های بعدی مفصل در این باره صحبت می‌کنم و یه برنامه همه‌چی
تموم خدمت تقدیم می‌کنم...
پس عجله نکن و قدم به قدم جلو بیا تا به حول و قوه الهی به نتیجه‌ی دلخواهت
برسی!!

👉 پخشید خالی... پشیمونی واقعی!!

اگه بخوام خیلی ساده توبه رو برات توضیح بدم، توبه
یعنی:

**از گناه دست بکشی و به خدا و کارای خوب رو
بیاری.**

نشونیشم اینه که:

اول ببینی از ته ته دلت پشیمون شدی یا نه؟!
یعنی از اون عمله بدت میاد یا نه؟!... هرچی متنفرتر،
بهتر!

و دومم اینکه ببینی «دلت هوای روزهای پاکی رو کرده
و دلتنگش شدی یا نه؟»...

دلتنگ پاکی بودن، یکی از خوشگل‌ترین نشونی‌های
توبه ست!

خدا مارو بخشیده...؟؟



رفقای جان!!

اگہ داریں فکر میکنین کہ:

دیگه آب از سرتون گذشته؛

تموم یل‌های یشت سرتون رو خراب کردین...

روح و قلب‌تون به گند کشیده شده و هرچی بخواین باز هم نمی‌تونین از شر این عادت خلاص بشی...

راستش این حرفا فقط و فقط یه معنی داره...!

«مأیوس بودن»!...

عزیز دلم!!

«نامیدی» زهر فلج‌کننده‌ی شیطونه که حرکت و تلاش رو ازت می‌گیره...

« نامیدی » خون آشامیه که تو وجودت خونِ اراده، همت و پشتکارت رو می‌خشکونه!!

همین جا میخوام یہ چیزی رو با اطمینان کامل قلبی بہت بگم:

عزیز دلم!!

تو هرررررر خلافي، خرابکاری ای و هر افتضاحی به بار آورده باشي!!

باز حق نداری بگی:

"کار من تمومه... من دیگه آدم بشو نیستم...!!"

به هییییییییچ عنوان نباید همچین حرفی بزنی!!

از کجا دارم با این اطمینان حرف می‌زنم؟؟

از معده‌ی مبارک؟؟



نه بابا...

من چیکاره باشم...

+ پس از کجا میگی؟؟

- حقیقتش این حرفارو خدا گفته!!

+ خدا!!!!!!؟؟

- آره خدا...

+ میشه بگی کجا تا ماهم بدونیم؟!

خدا تو قرآن با یه پافشاریه عجیبی یه حرف زده که انگار می‌خواد به ما یه شگفتانه بده!

درست شبیهه اینه که رئیس دادستانی کل کشور به یه خلافکاره هفت خط بگه:

به پیر.... به پیغمبر... به تمام مقدسات قسم؛ همه جُرّمات بخشیده شد!!

تو این مایه‌ها...!

شاید باورش برات سخت باشه اما کیی همین رو خدا هم گفته!!

کتابِ خدا «سوره زمر؛ آیه ۵۳»:

«يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ (بنده‌هایی که گناه رو از حد گذروندید)

لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ (از الان تا ابد از من خدا ناامید نباش)

إِنَّ (به زرس قاطع و قطع به یقین)

اللَّهُ يَغْفِرُ (من خدا می‌بخشم)

الذُّنُوبَ (با این الف و لام "الذُّنُوب" یعنی «هررور نوع گناه»)

جَمِيعاً (همه‌ی همه‌ی همشون رو)

إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (آخه منه اوس کریم کارم درسته... هم بخشیدن و هم مهربونی تو ذاته)



فصل اول: بازگشت سبز □ ۳۷

دیدی گفته...!!

وژداناً حال کردی چه خدایی لارجی داریم؟؟

انصافاً خدا کارش درسته بچه‌ها.

خیلی خوبه... خیییییییلی!!

دیگه این آدمان که باید باور کنن...!!

تو برگرد بعدشو بسپر به خدا...

اوس کریم میدونه چجوری مثل روزی که از مادر زاده شدی پاک پاکت بکنه!!



📖 تمرین اپن فصل

"اوستا شو"

🔴 توجه...!! توجه...!!

بعضیا فکر می‌کنن می‌تونن بدون زحمت کشیدن و عرق جبین ریختن به پاکی برسن؟!

برای رسیدن به موفقیت باید زحمت کشید و استمرار داشت وگرنه موفقیت بی موفقیت...

قضیه‌ی ترک گناه هم از این قانون مستثنا نیست؛

وگرنه علامه‌ی دهر هم که باشی، اگه عملاً اقدامی نکنی مطمئناً به هیچ نتیجه مثبتی نمی‌رسی و فقط درجا می‌زنی و مثل اون شخصی میشی که...

«در آرزوی موفقیت، پنج سال آزار از اتاقش بیرون نمیومد و فقط کتاب‌های موفقیت می‌خوند و به موفقیت فقط فکر می‌کرد»...!!

خخخخ...

مسخره ست نه؟؟!!

بابا تا یه حد کتاب خوندن!! تا یه حد مطالعه...

همین‌که فهمیدی چیکار باید بکنی، بعدش عملاً اقدام کن و کار رو شروع کن!!

پس خواهشاً بعد از خوندن هر فصل، حتماً و حتماً تمرینات رو انجام بدین و این مسئله رو جدی بگیرید... تا به امید خدا نتیجه‌ای که می‌خواهین رو سریع‌تر از اون

چیزی که فکرشو می‌کنید به دست بیارید!



خب!

رسیدیم به تمرین فصل اول!

اولین تمرین برای پاک شدن اینه که...

یه کاغذ و قلم برداری و...

تک تک اون چیزهایی که تحریکت می کنن رو بنویسی!!؟!

و اینکه چه وقت هایی تحریک میشی و میری سمت این کار...!!

باید همشونو بنویسی...

یه دفترچه بردار و شروع کن به نوشتن...

✓ وقتی غمگینی؟

✓ وقتی فیلمی می بینی؟؟

✓ وقتی از دست یکی ناراحتی؟

✓ وقتی تو تخیلات غرق میشی؟

✓ وقتی دراز می کشی!؟

✓ وقتی با دوستان حرفای جنسی می زنی؟

تو تا ندونی از چی و کجا می خوری نمی تونی جلوشو بگیری!!

حتی اونایی هم که کلاً تو عمرشون خودارضایی نکردن همه ی این محرکات رو

بلدن و با مطالعه و راه های دیگه بدستشون آوردن و وقت و انرژی شون رو فقط

برای پیشگیری، صرف کردن!!

پس بدون این تمرین خیلی مهمه چون بهت نشون میده چه موقع قراره بری

خودارضایی کنی...!!



اونوقت آذیرت به صدا درمیاد و گوش به‌زنگ میشی و راحت‌تر می‌تونی جلوشو بگیری...

مثلاً اگه وقتی خوابت میاد و دراز می‌کشی این کار رو می‌کنی پس دونستی که وقتی رو تختم دراز می‌کشم اینکارو می‌کنم!!

بعدش سعی می‌کنی یه راه‌حل براش پیدا کنی...

مثلاً از این به بعد تا وقتی شدیداً خوابم نیومد نمیرم دراز بکشم رو تخت؛ که بعدش ذهنم بره سمت خیال‌پردازی و درنتیجه خودارضایی...!!

پس لطفاً یه دفترچه بردار و تمرینی که گفتم رو توش انجام بده.

در ادامه با این اطلاعات کارداریم...

✍ خودشناسی مقدمه پاکه!

سعی کن چیزی رو از قلم نندازی!!

تا خودتو نشناسی، نه خودت می‌تونی به خودت کمک کنی و نه هیچ‌کس دیگه!

پس تا این تمرین رو انجام ندادی لطفاً بقیه کتاب رو نخون!

این کتاب بدون تمریناش کمک خاصی بهت نمی‌کنه!!

...

خب!

فصل اول هم تموم شد...

تو فصل بعدی می‌بینمت!

فعلاً با اجازه!!

در ضمن خواهشاً تا تمرین رو انجام ندادی نیا فصل دوم.



فصل دوم

آسیب‌های خود ارضایی



لطفاً تا تمرین فصل قبل رو انجام ندادی این
فصل رو شروع نکن!!
این خیلی مهمه که ذوق تحلیلی شما شکوفا
بشه، نه اینکه صرفاً
هی بهتون اطلاعات بیشتر بدیم.
پس لطفاً تمرین یادتون نره!!

دوباره سلام!

خوبی؟

خیلیا از کنار خودار ضایعی خیلی عادی رد میشن، جوری که انگار اینم شبیه ده‌ها
عادت بدِ دیگه ست که فقط یکم ضرر داره و با نگاه "حالا اگه ترک بشه
بهتره" بهش نگاه می‌کنن!! و متوجه عوارض و آسیب‌های مخربی که به جسم و
روانشون وارد می‌کنه نیستن!!

میدونی چرا؟ دلایلش فقط آموزش ندیده...!

آخه کیو دیدی تو سن سیزده چهارده سالگی ضررا و آسیب‌های این عمل بهش
گفته شده باشه!!

هیشکی!!

همین باعث میشه نوجوون ندونه از کجا و چجوری داره میخوره، این خیلی بده!



فصل دوم: آسیب های خود ارضایی □ ۴۵

نتیجش هم این میشه که خیلیاً اصلاً ملتفت نیستن که علت خیلی از لطمه ها و بدبختی هاشون همین خودارضاییه و متأسفانه اینا رو مشکلات عادی زندگی حساب میکنه!

برای همین هم تصمیم گرفتم تو این فصل از صدها ضرر و آسیب مخرب و کمرشکن این عمل، چندتا شو براتون بگم، شاید تلنگری بشه به جان شما نوجوونایی که زیر فشار خوردکنندهی این عمل دارین له میشین! عزیز من!!

فقط اینو بدون اگه خدا و قیامتی هم نباشه و اگه فقط و فقط خوشبختی، لذت بردن و آرامش تو همین زندگی دنیایی ملاک باشه؛ باز باید این عمل رو ترک کنی، اصلاً این فصل برا اینه که بدونی این عمل برا این دنیات هم ضرر داره!!

۳

✍ عوارض و آسیب های خودارضایی

آسیب های روحی:

دوست من!

اینو بدون اگه خودارضایی کنی میشی یه آدم استرسی.

ینی چی؟ یعنی نگرانی و اضطراب امونت رو می بره! دیگه کنترلی رو خودتو و ههههههههههههه افکارت نداری!

هر بار با انجام این کار منزوی تر میشی، حوصله هیشکی و هیچ چیزی رو نخواهی داشت!! میری یه گوشه کز می کنی و میشی یه پا گوشه گیر افسرده!!

افسردگی میاد سراغت، بی نشاط میشی، از زندگیت شاکی میشی، همش حسرت آرزوها و چیزایی که نداری رو می‌خوری. دیگه نمیتونی از زندگیت لذت ببری، تبدیل میشی به یه مرده متحرک!!

یه اتفاق خیلی بدی هم که میفته، بعده این کار از خودت متنفر میشی و **اعتماد به نفست** میاد پایین، از درون **احساس حقارت** می‌کنی و **احساس گناه و عذاب وجدان** ولت نمیکنه!!

از بد اخلاقی و تندخویی هم نگم که میشی عین زهرمار... کم طاقت و عصبی! بازم بگم یا کافیه؟

به شدت حساس میشی و **زودرنج**!! همیشه بهت یه "تو" گفت، اونقدر که زود از کوره در میری!!

متأسفانه **ضعف اراده** می‌گیری و دیگه نمیتونی به برنامه‌ها و خواسته‌ها ت برسی...

آروم آروم تنبلی میاد سراغت، فقط دوست داری دراز بکشی و حوصله هیچ فعالیتی رو نداری!!

کلاً هر چی قبلاً برنامه‌شو ریخته بودی نسبت بهشون بی‌انگیزه میشی... دیگه نمیتونی روشن زومشی و اهمیتشون برات میمیره!

آسیب‌های اجتماعی:

خب رسیدیم به یکی از مهمترین قسمت‌های این فصل!!

اینایی که اینجا می‌خوام بگم خیلی مهمه، خیلی!!

دلیلش هم اینه که این آسیب‌ها آیندت رو داغون میکنه، مهم‌تر از اون زندگیت متأهلیت رو تباه میکنه و زندگیت زناشویت رو تحت تأثیر قرار میده! چطوری؟؟



بذار برات توضیح بدم:

ببین!!

اگه این کاره باشی به طرز عجیبی نا سازگاری خونوادگی می گیری، چه مجرد باشی، چه متاهل؛ دائم با همسر و یا پدرمادرت (تو دوران مجردی) مشاجره می کنی، یه فضای پر از اضطراب و ناامنی تو محیط خونواده بوجود میاد؛ همینم باعث میشه کم کم تو فاز بی احترامی و حرمت شکنی بیفتی، با خودارضایی قدرت سازش و کوتاه اومدن میاد پایین. چرا؟

چون آستانه تحملت دستکاری شده، اون سعه ی صدر سابق رو نداری!! تو یک کلام دیگه نمیتونی با وضعیتی که توش هستی و برات پیش اومده به این راحتیا کنار بیای و سازگاریت رو از دست میدی، تکبر و خودخواهیت هم که گُل میکنه... میچسبه به سقف!!

بی میل شدن به همسر:

یه توصیه بهت می کنم برادرانه از من داشته باش؛ با این عمل کوفتی لذت جنسی رو از خودت و همسر خودت نگیر!!

داداش من!!

اگه میخوای چند سال بعد که ازدواج کردی بتونی با همسرت یه رابطه جنسی خوب و ارضاکننده داشته باشی این عمل رو بذار کنار. چرا؟ چون اونایی که اهل این عملن معمولاً تو ارتباط با همسر آینده شون به مشکل میخورن، چطوری؟
خب اولاً کسیکه زود انزالی گرفته باشه بنظرت میتونه رابطه درست حسابی و ارضا کننده ای داشته باشه!!؟؟

دوما کسانی که خودارضایی میکنن چون خودشون رو با یه سبک و سیاق خاصی تحریک میکنن، توشون یه روش و شیوه خاصی برای انزال و رسیدن به اوج لذت



جنسی شکل‌میگیره، همینم باعث میشه موقع رابطه با هم‌سرا شون به مشکل بخورن... آخه همسراشون یا از اون سبکِ تحریک‌بی‌اطلاعن و یا اصلاً نمی‌تونن اون روش رو به شکلی که خودِ مرد انجام می‌داد انجام بدن. در نتیجه شخص تو رابطه با همسرش نمی‌تونه به انزال و ارگاسم برسه.

پس لذت جنسی رو از خودت و همسرت بگیر.

تا اینجا درباره همسر و زندگی مشترک گفتم اما حالا می‌خوام یکم درباره خودت که این کار چه تاثیری رو روحیه اجتماعیته داره حرف بزنم؛

عزیز من!

خودارضایی عزت نفست رو از بین میبره!!

نگاه کن!

همینکه خودت پیش خودت و تصمیم خودت شکست می‌خوری، ناخودآگاه خودتو آدم ضعیف و بی‌عرضه می‌بینی، حرمت و احترامت تو ضمیر ناخودآگاهت میشکنه و خودتو آدم بی‌ارزش و بی‌مقدار می‌بینی!! و بالاتر از اینا پاکی، شرافت و جایگاه اجتماعیته رو لکه دار می‌کنی؛ یعنی چی؟

یعنی با گناه خودتو از خدای خودت، از فطرت معصوم خودت دورتر می‌بینی و شرف و عزتت رو پایمال شده می‌بینی... از طرفی چون گناه کردی و خودتو ناپاک میدونی عذاب وجدان و احساس گناه ولت نمیکنه.

بی‌میل شدن و هراس داشتن از ازدواج:

خیلیا به خاطر خودارضایی از لحاظ روحی و روانی آشفته‌ان و ترجیح می‌دن حالا حالاها مجرد بمونن تا کسی از این کار اونا خبردار نشه. حتی افرادی داریم که به شدت نگران عواقب انجام این کار هستن. خیلیا هم از بعده ازدواجشون میترسن



فصل دوم: آسیب های خود ارضایی □ ۴۹

که نکنه، بعد از ازدواج دچار مشکلات خیلی زیادی بشن و دچار ناتوانایی های جنسی یا زودانزالی و یا اشکال در نعوظ می شن...

حقیقت اینه که اینا نباید از ازدواج کردن فرار کنن و نباید فکر کنن که چون به دستگاه های مختلف بدن اونا آسیب رسیده، دیگه درست بشو نیست و هیچ وقت نمیتونن از عهده یک رابطه زناشوئی طبیعی بر بیان.

درسته اگه به فکر ترک و پاکی نباشن این مشکلات دامن گیر شون هست اما نه وقتی که توبه کنن و این عمل کوفتی رو بذارن کنار؛ آخر این فصل نکته شو بهتون میگم!!

آسیب های جسمی:

خب!

رسیدیم به آسیب های جسمی، که از آسیب های دیگه ملموس تر و عینی ترن، یه جورایی جلوی چشم هستن، خیلی بهتر میتونی حس شون کنی!!

البته اینطورم نیست که همه، عوارض یکسانی رو ببینن و آسیب ها تو همه یکی باشه، نه!!

این آسیب ها سه مرحله دارن:

۱. **مرحله مشکل ساز:** اینا تو افرادی که مدتی رفتار خود ارضایی شدن دیده میشن.

زودرس ترین عوارض ناشی از این عمل:

الف) خستگی و کوفتگی؛ یعنی کلاً کسل و بی رمق میشی!!

ب) نداشتن تمرکز حواس؛

ج) ضعف حافظه؛



۵۰ □ لذت‌رهای

۲. مرحله گرفتاری شدید: این نشونه‌ها، نشون دهنده اونه که شدت ابتلا یا مدت اون بیش از مرحله اوله.

الف) تغییرات سریع خُلقی؛

ب) حساسیت بیش از حد یعنی زودرنج میشی؛

ج) کمردرد؛

د) نازک شدن موها؛

ه) ناتوانی جنسی در جوانی؛

و) بی‌خوابی یا بدخوابی؛

۳. مرحله گرفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد:

الف) موها به شدت میریزه،

ب) چشما دیگه تار میبینه،

ج) وزوز گوش یعنی دائم احساس می‌کنی یه چیزی مثل مگس تو گوشیت وزوز میکنه؛

د) زود انزالی می‌گیری و متأسفانه بطور غیراختیاری منی خارج میشه یعنی دیگه دست خودت نیست.

ه) درد کشاله‌ی ران و ناحیه تناسلی؛

و) درد در ناحیه لگن و استخوان دنبالچه.



فصل دوم: آسیب های خود ارضایی □ ۵۱

با اجازتون درباره دوتا از آسیب ها یعنی "خستگی و کوفتگی" و "ضعف حافظه" توضیح بدم آخه تو هر سه دسته دیده میشه و مشترکه... توضیح اینکه اصلا چی میشه این حالت ها پیش میان:

✍ خستگی و کوفتگی

ببین!

تو جریان لذت جنسی و انزال، انقباض شدید و یه دفعه ای همه عضله های بدن، باعث مصرف خیلی سریع مواد غذایی ذخیره شده تو عضلات، و کلاً باعث کاهش گلیکوژن میشه؛ گلیکوژنیکه ماده اصلی و لازم برای تولید انرژی عضلاته.

خستگی تقریباً با سرعت خالی شدن عضلات بدنت از گلیکوژن، رابطه مستقیم داره. هر چی این سرعت بیشتر باشه، خستگی شدیدتره. تو خودارضایی، به دلیل انقباض های پیایی و پشت سرهم عضلات بدن، ذخایر گلیکوژن به سرعت تموم میشه. برای همین که خستگی و کوفتگی دائمی، از عوارض طبیعی خودارضایی به حساب میاد.

✍ کم شدن حافظه

خودارضایی باعث میشه بعده یه مدت دیگه نتونی تمرکز کنی... حافظه ات رو ضعیف میکنه و به شدت حواس پرت میشی! میدونی چرا اینطور میشه؟

آخه خودارضایی میزنه عملکرد سیستم مغز و اعصاب رو داغون میکنه جوریکه "حافظه ات" دیگه کارایی قبلی رو نداره.

رفیق!

تویی که خودارضایی می کنی به خاطر تمرکز رو این عمل و توجه دائم به موضوعات جنسی، حواس پرت میشی و به شدت تمرکز فکریت پایین میاد که این خودش باعث میشه روز به روز کم حافظه تر بشی!



آسیب‌های معنوی

خب!

رسیدیم به بخش آخر این فصل!!

آسیب‌هایی که اینجا به‌شون اشاره می‌کنم خیلی کم به‌شون توجه میشه و کم به‌شون پرداختن...

میدونی مهم‌ترین کاری که این گناه باهات میکنه چیه؟

اینطور بگم میدونی برکت چیه؟

برکت یعنی پربازدهی زندگی؛

یعنی رو غلطک بودن کارا؛

یعنی برا تموم کارات وقت داشته باشی، آخر سرم وقت، اضافی بیاری؛

یعنی دست به هرچی بزنی طلا بشه...

برکت یعنی درونت اونقدر آرومه که هر چقدر هم مشکلات داشته باشی، تو دریای آروم روحت حل بشن و خم به ابرو نیاری!!

برکت یعنی وقتی گِرهی به کارت بیفته به طرز باورنکردنی ای حل بشه.

برکت یعنی یه همسرِ بساز و همدم و مونس داشتن؛ همسری که تو مشکلات خم به ابروت نیاره و با ندرات بسازه!!

و خیلی موارد مثبت دیگه...

عزیز من!!

اگه گناه کنی اینایی که گفتم همشون پَر!! پشت گوشتو دیدی اونارم می‌بینی؛

مگه اینکه از ته دلت توبه کنی و...

حالا از اون طرف پوچی و تشویش درونی میدونی یعنی چی؟



فصل دوم: آسیب‌های خود‌ارضایی □ ۵۳

آدم استرسی بودن میدونی یعنی چی؟

تصور کن تو دریا داخل یه قایق نشست، یهو طوفان میگره؛ دریا متلاطم میشه...
شدیدا قایقت اینور و اونور میشه!! هول و لا برت میداره و یه لحظه آرامش نداری!!
درونت میریزه بهم!!

رفیق!!

روح ماها هم شبیه دریا ست، با خودار ضایی طوفانی به جون روح میفته که خواه
ناخواه آرامشش گرفته میشه و از هر طرف نگرانی و بدحالی و افسردگی بهش
هجوم میاره!!

حالا خداییش با این شکنجه‌ها و سختیای بعده خودارضایی، میشه از زندگی لذت
برد؟

اصلا میشه آرامش داشت؟

اصلا میشه مزه خوشبختی رو تو همین دنیا چشید؟

زهی خیال باطل...

عمرأ...

مگه اینکه خوابشو ببینی!!

...

راستی یه چیزی یادم اومد...

خیلیا میپرسن اگه خودارضایی رو ترک کنیم آسیب‌هایی که این عمل به جسم ما
وارد کرده جبران میشن و بدن ما به حالت قبلی برمیگرده یا نه؟

اینجا میخوام یه چیزی بگم، اونم اینکه جسم و تن سهله، آسیب‌های روحی این
عمل هم قابل جبران!

پس شروع کن...



دلم میخواد سال بعد همین موقع ها همتون بهم پیام بدین که یک ساله که از
پاکی تون گذشته و خیلی هاتونم ازدواج کردین!!
چه شود...

خب این فصل هم تموم شد!!
تو فصل بعدی می‌بینمت...
فعلا با اجازه.



فصل سوم

عُتَباتِ های گناه

سلام!!

امیدوارم حالتون خوب نه، عاااااالی باشه!

عزیزان

رسیدیم به فصلی که مطمئناً خیلی به دردتون می‌خوره و با خوندنش انگار که نصف راه رو رفته باشید، پس لطفاً چشم‌تون رو به من بدید و تا جایی که میشه حواستون رو جمع کنید...

ممنون...

دوستان!!

شهوت تنها یکی از عامل‌های این عمل، تنها عاملش نیست!!

بقیه‌ی عامل‌ها چی هستن؟...

اگه موافقی همشونو به بار بطور کامل برات بشمارم:

۱. خلوت ۲. شهوت ۳. افسردگی ۴. راحت‌طلبی ۵. وهم و خیال ۶. چشم‌چرونی

خب اینا عاملای اصلی گناه هستن...

حالا شروع می‌کنیم دونه به دونه توضیح دادنشون.



۱- خلوت^۴

از جمله چیزایی که به شدت باعث تحریک آدما میشه "خلوت و تنهائی"!!!
منظور از خلوت چیه؟
منظور جاییه که نشه هیشکی اونجا رفت و آمد کنه...!! مثلاً تو یه اتاقی بری و درش رو قفل کنی...
یا مثلاً همه رفتن مهمونی‌ای مسافرتی جایی و شما توی خونه تنها موندی...!
خب اینجا برات میشه "خلوت"!!!
تو این جور جاها به شدت پتانسیل این هست که آدم تحریک بشه...
پس!
بطور کلی جایی که هیچ کسی نتونه سرزده بیاد تو و تو رو ببینه، میشه خلوت...
عزیزدلم اینو برادرانه از من داشته باش:
از همچین جاهایی فرار کن... فراااااااااا!
یک ثانیه هم نمون!
شاید بپرسی: این که نمیشه، پس بعضی کارا رو که اتفاقاً جاهای ساکت و خلوت
میطلبه چیکار کنم؟!!
مثلاً همین مطالعه...
یعنی اصلاً نباید خلوت کنم...؟
این که قوز بالا قوز میشه... زندگی آدم باید تعطیل شه که!
احسن به نکته خوبی اشاره کردی.

۴. اقتباس از سخنرانی "قوه وهم" سایت ندای پاک فطرت، با تصرف کامل



درست می‌گی! اینجا یه نکته‌ی ریزی هست که باهاش می‌تونی این مشکل رو هم حل کنی...

میدونی چی؟

دقت کن!...

اگه مجبوری به اتاقی بری که هیشکی توش نیست، درش رو نبند، بصورت نیمه‌باز بذارش؛ تا امکان

اینو که یه نفر سرزده وارد بشه و تو رو ببینه رو فراهم باشه...!

یا اینکه پرده‌های اتاق رو بکش تا اتاق دیده بشه!

یعنی تا جایی که میتونی اون جوّ مسمومِ تنهایی رو خرابش کن!!

با این ترفندها هر محیطی جوّش بصورت شگفت‌انگیزی درصد خلوتیش پایین میاد!

به همین راحتی!!!

...

حالا شاید بعضاً ناچار باشی یه جایی بری که هیییییچ ترفندی رو نمیشه اونجا به کار برد، مثلاً کجا؟؟

حموم!

تو این موقعیت‌ها چی؟ چیکار باید کرد؟

خب!

اینجور مواقع تنها کاری که باید انجام بدی اینه که...

"خودتو بسپار به خدا"...

آره خدا!



فصل سوم: علت های گناه □ ۵۹

تو این شرایط اگه خودتو از صمیم قلب ب سپاری بهش، خدا هم مطمئن باش کم نمیداره و مراقبت خواهد بود... فقط دیگه زیاد نمون... سعی کن " تو اولین فرصت " از اونجا بیای بیرون بیا.

خب!!

پس در کل باید سعی کنی از خلوت و تنهایی پرهیز کنی.

میدونی علتش چیه؟

عموم مردم قوه‌ی وهمشون فعاله، برا همینم به شدت باید از خلوت و تنهایی دوری کنن.

چرا؟؟

چون همینکه حال و هوای خلوت پیدا بشه قوه وهم، افسار خیال رو به دست می گیره و زمینه انواع گناه و فحشا رو ایجاد می کنه!!

نگران نباش!

این مسئله رو تو قسمت پنجم همین فصل مفصل توضیح خواهم داد!!

خب بریم سراغ علت دوم خودارضایی یعنی تنبلی و تن پروری!!

۲- تنبلی و بیکاری^۵

حقیقت اینه که توه نوجوون ویژگی های خوب زیادی داری، مثلا مثل کف دست صادقی، ریا و دورویی نمیدونی اصلا یعنی چی؟! یا اینکه هوا برت نمیداره که بری پی قدرت و شهرت!!

اکثرا این چیزا برات پشیزی هم ارزش ندارن، اما یه خصوصیتی که تو اکثر شماها هست «راحت طلبیه»...!

راحت طلبی‌ای که متأسفانه تقریباً همه خصوصیات بد اخلاقی ریش‌شون تو همینه؛
یه قانونی تو این زمینه هست که از من یادگاری داشته باش: «تنبلی؛ ریشه خیلی
از گناه‌هاست»....!!!

پس اگه این تنبلی رو درمون نکنی مطمئن باش خیلی زود آتیش شهوت تو
وجودت شعله می‌کشه!
راستی!!

می‌دونی چرا خیلیا اسیر تنبلی و راحت طلبی میشن؟
چون لامصب خیلی زیرپوستی عمل می‌کنه و کارش نامحسوسه! به خاطر همین
هم خیلی متوجه اثرات مخربش نمیشی. تو پیام هاتون خیلی گفتین که هر کاری
می‌کنین تا بتونین خودتون رو کنترل کنین... از روزه گرفتن انواع دعا و مناجات
گرفته تا "رفتن به مشهد و کربلا"؛ اما با همه اینا باز شکست میخورین!!
میدونی مشکل کجاست؟

نگاه کن ما آدما تو قدم اول باید مراقب قدم هامون باشیم! مراقب راهی که میریم
باشیم تا راهمون راه اشتباهی نباشه؛

حقیقت اینه که «اولین قدم تو این مسیر، مبارزه با راحت‌طلبیه»...!
یعنی کلیدی‌ترین و مهم‌ترین قدم!!

تکرار می‌کنیم شاه‌کلید این قضیه از بین بردن تنبلیه!
غیر از این، هرکار دیگه ای بکنی مطمئن باش آخرش سر از همین دباغ‌خونه در
میاری!!
شک نکن!!

اگه نتونی درمونش کنی دیر یا زود دوباره میری سراغ خودارضاییه!
اصلاً خیالت رو راحت کنم تخم شهوت تو زمین تنبلی و بیکاری کاشته میشه...



منیم قارداشیم... منیم باجیم!

توروخدا..

لطفاً!!

خواهشا!!

التماسا!!

ولو نباش!!

ولو بودن همانا خودارضایی هم همانا... شوخی بردار هم نیست!

خب!!

شاید بگی باشه همه چیزایی که گفتم قبول، ولی الان من باید از کجا شروع کنم؟؟

چطوری از شر این مرض لعنتی راحت بشم؟؟

برنامه‌ای چیزی داری برای درمونش؟؟

منم میگم:

اون که آره... اصلاً دو فصل آخر برا همین موضوعه... نگران نباش!

اما بخوام عجالتا یه نکته رو بگم:

کافیه یه مقدار به بدنت کارای سخت بدی، همین باعث میشه:

فکرت خود به خود سراغ مسایل چرت و پرت نره؛ و بتونی با تمرکز و آرامش بهتری زندگی کنی.



ببین!!

شهوت مثل حرکت با سرعت بالا تو پیچ خطرناکه. بعد از اینکه ماشین به پیچ برسه، تذکر دادن اینکه باید سرعتتو کم کنی فایده‌ای نداره که...

باید اون تذکره خیلی زودتر از اینا باشه!!! آخه سر پیچ که نمیشه؛ علاج واقعه رو قبل از وقوع باید کرد!!

برا همین به تویی که میخوای تو پیچ شهوت خودتو کنترل کنی، توصیه می‌کنم از همین الان شروع کن راحت طلبیت رو بذار کنار!!

باید مراقب باشی اهل راحت طلبی نباشی!!

وگرنه...

راستی نگران نباش تمرین این فصل دقیقاً درباره زدن همین تنبلی هستش... چیزایی که آخر این فصل میگم رو دقیق انجام بدی می‌فهمی تنبلیت درصده زیادش میریزه!!

۳- افسردگی

دختر نوجوونی نوشته بود:

«راستش را بخواهید مدتی است وقتی دچار اضطراب شدیدی می‌شوم، ناخودآگاه به ایستمناء روی می‌آورم. حدود سه ماه می‌شود که مبتلا هستم»^۶.

مهارت‌های ارتباطی تو کشور ما تو سطح خیلی پایینه!!

مثلاً طرف نمی‌دونه تو اداره کلاً چطور باید باشه؟ با همکاراش چطور رفتار کنه؟ به رئیسش چی بگه؟

چطور درخواست دوستشو رد کنه؟

یا مثلاً رو کچل بودن و یا بینی غیرمتعارفش خیلی حساسه و همینکه یکی یه تیکه می‌ندازه، میره تو لاک خودش و دنیا رو سرش خراب میشه... به شدت عزت نفس و اعتماد بنفسش پایین میاد و بعد افسردگی شدید میگیره!!

گاهی اوقات هم طرف بخاطر خجالتی بودنش و اینکه حرفاشو تو خودش میریزه از درون برآشفته میشه و به خودخوری و افسردگی میفته!!

از طرفی نوجوانا معمولاً نگران هستن؛ نگران آینده، ازدواج، شغل، ادامه تحصیل، نگرانی از سلامت جسمی و روانی و غیره!!

این نگرانی‌ها شمای نوجوون رو تحت فشار میذاره و همه اینا و خیلی موضوعات دیگه باعث افسردگی، احساس عدم کفایت، لذت نبردن از زندگی و صد البته عقده حقارت تو وجودتون میشه... تو یه جمله «**حالتون بد میشه**»!!

درست همین جا شیطان، از این فرصت سوء استفاده می‌کنه و بهت القا می‌کنه اگه می‌خوای از این حال بد رها شی و آرامشت بهت برگرده برو خودارضایی کن! و این میشه آغاز غرق شدن تو باتلاق وحشتناک خودارضایی!!

رفیق!!

چرا به جای پیدا کردن علت اصلی تشویش، نگرانی و افسردگی ت و ریشه‌ای حل کردنش، به امید رسیدن به آرامش، دست به دامان خودارضایی می‌شی...!

آره درسته!!

شاید این کار آرامش موقت درت به وجود بیاره، ولی پس از کوتاه مدتی احساس **گناه این کار** و همچنین فکر آسیب‌های خودارضایی، دوباره شدیداً نگرانت می‌کنه و دوباره ناغافل برای رفع این اضطراب تازه، باز به این عمل دست می‌زنی و این میشه که بارها و بارها این کار رو تکرار می‌کنی.

عزیزای دل!!



راستش این افسردگی و درمون اون یه بحث کاملاً جداگونه می‌طلبه برای همین ایشالا تو نوشته‌های جداگونه به صورت مفصل و تخصصی به این موضوع خواهم پرداخت!! البته نگران نباش تو فصل‌های بعدی یکم درموردش توضیح میدم!

افسردگی و نگرانی بیماریِ قرن ماست که باید ریشه‌ای درمون بشه! این معضل به شدت تو کیفیت و نحوه‌ی زندگی تاثیر داره!!

اگه این مورد درمون نشه اتفاقای خیلی بدی میفته، مثلاً لذت نبردن از زندگی، احساس خودکم‌بینی و پوچ‌گرایی که واقعا خطرناکه!

برای همین باید بصورت مفصل و اختصاصی به این امر پرداخته بشه...

۴- شهوت

دوباره سلام!!

دوستان!!

خیلیا شهوت رو دلیل اصلی خودارضایی میدونن... به عبارت دیگه علت این عمل رو تو "شهوت" خلاصه می‌کنن؛

نمیخوام بگم این تصوّر، تصوّر اشتباهیه ... نه!!!

اما یه دیدگاه ناقصیه! ببینید!

حقیقت خیلی پیچیده‌تر از این حرف‌هاست!!

اینطور بگم بهتره که راه‌هایی که باید بری تا از دست خودارضایی خلاص بشی اصلاً ربطی به خود شهوت نداره... یعنی به هیچ وجه نباید مسقیماً روی کم یا سرکوب کردن شهوت کار کنی!

به هیچ عنوان!!

جالب شد!! نه؟!!



شاید بپرسی:

پس چه خاکی به سرمون بریزیم...؟؟ اینطوری که دیگه راهی برای نجات از این
مخمصه نمیمونه!!

نه!! نگران نباش...

اتفاقاً راهی که میخوام بگم علاوه بر پاکی، کل زندگیت رو هم سر و سامان میده!!
یه زندگی سبز با یه دنیا حال خوب...

یعنی نه تنها می تونی افسار این **سگ هار** رو بدست بگیری و رامش کنی؛ بلکه تو
کل زندگیت هم پیشرفت و ترقی می کنی!!

ذهنت آروم میشه... شغلی که دوست داری و عاشقشی رو بدست میاری...

تمرکزت دوباره بهت برمیگرده و دیگه حواس پرت نخواهی بود!!

پس منتظر فصل چهار و پنجم باش...

اونجا باهات کلی کار دارم؛ میخوام یه آدمی ازت بسازم که چشم و ذهنش دست
خودشه...

دیگه کنترل شهوت دست خودشه، البته باید خوب به حرفایی که می زنم گوش
بدی و با من باشی!!

اینم بگم تنها راه، همینیه هست که فصل پنج بهت میگم وگرنه هر راهی بجز اینو
بری آخرش قطع به یقین دره بسته ست!!

شک نکن ...!!



۵- قوہ‌های وهم و خیال

یادش بخیر!!

بچه که بودیم ماشین اسباب بازی مون رو برمی داشتیم و شروع می کردیم قان قان کردن و می روندیمش، از اونجایی که بچه جماعت تو خیال خودش زندگی می کنه، ماہم تو خیالمون، خودمون رو واقعاً یہ راننده می دونستیم و مثل حرفه‌ای‌ها رانندگی می کردیم حالا احياناً کسی ہم بهمون گیر می داد و یا مسخرمون می کرد، از دستش ناراحت می شدیم و حتی بعضاً قهر می کردیم!!

چراااا...!؟

چون راستی راستی توهم زده بودیم که راننده‌ایم...!!

شاید بگی خب که چی؟! میخوای چی بگی؟

صبر کن!!

اینا یہ جورایی مقدمه‌ست...!!

راستش می‌خوام آآآرووووم آآآرووووم قوہ "وهم و خیال" رو در موردش صحبت کنم.

میدونم حالا میگی:

عه...!! تو هم که بحث رو فلسفیش کردی...

بہت حق میدم!

اما خیالت راااحت باشه...

اولاً این بحث اونقدر مهم و اساسیہ کہ واقعاً نمیشه حذفش کرد!!

فصل سوم: علت های گناه □ ۶۷

دوماً بهت قول میدم اونقدر ساده و روون و صد البته با مثال براتون توضیح بدم که مثل آب خوردن بفهمینش و به هیچ وجه بحث دست پاگیری از آب درنیا! خب!!

اینطور شروع کنم که خیلی وقتاً قوه وهم با قوه خیال دست به یکی می کنن و سر آدمو شیره می مالن، یعنی آدمو رسماً اُسکُل می کنن و چیزای **دروغگی** و تخیلی رو که **اصلاً واقعی نیستن** و وجود خارجی ندارن رو راستکی و کاملاً واقعی نشون میدن!

یه جورایی "کلاغ رو رنگ می کنه و به جای طوطی قالب می کنه".
نکتش میدونی چیه؟

اینه که **آدما این دروغ رو باور می کنن!!**

نگاه کن!!

اینطور بهت بگم که وهم ایده و نقشه می ده و خیال هم کاملاً هنرمندانه زحمت طراحی، تزیین و در نهایت تصویر سازی رو به عهده می گیره! مثل همین فیلم های تخیلی هالیوودی!!

جوری که اصلاً **ساختگی بودن** اون تصویر رو فراموش می کنی و واقعی واقعی می بینیش!!

به زبون خودمونی خیال کارش «تصویرسازی و پروبال دادنه»...!!

تا اینجا بحث رو داشته باش؛

خیال تو بعضی شرایط عجیب فعال میشه!!

دیدي تو بعضی موقعیت های خطرناک گوشت تیز میشه، صدای بال زدن مگش رو هم می شنوی؛ وهم هم تو بعضی موقعیت ها به شدت فعال میشه...!!

مثلا تو تاریکی و جاهای ساکتی که هیچ سر و صدایی نباشه...



این جور جاها، وهم به طرز عجیبی فعال میشه!! اما از همه‌ی اینا بدتر وقتییه که تو تنها و یه جای خلوت باشی! تو اون موقعیت، وهم وحشتناک فعال میشه!!
اما یه خبر خوش...

خوشبختانه «خیال فقط یه ابزاره»...!!

یعنی اینطورم نیست که خیال فقط در خدمت وهم ما باشه و همش ما رو تو گناه بندازه!!

ینی چی؟!

یعنی هم می‌تونه در اختیار وهم باشه و آدمو تو منجلاب زنای ذهنی و خودارضایی غرق کنه...

و هم میتونه در خدمت عقل باشه؛ و شاهکارهای علمی و هنری خلق کنه.

میدونم یکم گیج شدی!!

اما نگران نباش، اونقدر ریز واست توضیح میدم که ایشالا کاملاً ملتفت بشی!!
خب!!

کارکرد خیال دو جوهره داره:

✓ خیال، **واقعیتی** که عقل در اختیارش میذاره رو پرو بال میده: این میشه ابداع، اختراع و کشف علمی!!

چطور؟

ببین!

تنهایی و تاریکی و سکوت برای کسانی که قوه عقلشون قوی هست خیلی مفیده؛
آخه خیال اینا تو خلوت‌ها شون مستقیم میره به سمت عقل و دیگه کاری با وهم



نداره؛ و فقط از عقل دستور می‌گیره و به راحتی از این خلوت‌ها در جهت کارهای مثبت استفاده میکنه^۸.

مثلا طرف یکسری بحث‌های علمی‌ای که نمی‌تونست موقع مطالعه یا سر کلاس یا حتی توی بحث متوجه بشه رو توی خلوت، خیلی راحت میتونه حل کنه و براش باز بشه...!!

چرا؟

چون قوه‌ی خیال تو این موقعیت، تمرکز می‌کنه و بر اثر همین تمرکز، نفوذ پیدا میکنه به قوه‌ی عقل و از اونجا نور می‌گیره و خیلی نکته‌های مثبت و علمی رو باز می‌شه.

فرضیه‌های علمی که این همه اثرات و برکات دارن، از همین جا هستن...

این افراد تونستن خیال رو به سمت عقل سوق بدن و از اونجا یکسری توده، موج یا اشیاء نفوذ کنه در باطن یک سری پنهانی‌ها و مجهولات؛ در نهایت هم چیزهایی رو کشف کنن که‌ای بسا با اون فرضیه، قانون علمی ازش در میاره!!

به بست نشستن!...

«ناپلئون هیل» نویسنده معروف، داستان اولین برخوردش با مخترع بزرگ «دکتر المر گیتس» را اینگونه توضیح می‌ده:

منشی گیتس به من گفت:

+ «متأسفم، ولی.... من اجازه ندارم در این وقت مزاحم دکتر گیتس شوم.»

- ناپلئون هیل: «به نظرتان چقدر طول می‌کشد تا من او را ببینم.»

+ او پاسخ داد: «نمی‌دونم، شاید حدود سه ساعت طول بکشه.»

۸. سخنرانی قوه وهم، سایت ندای پاک فطرت

۹. مشکلات را شکلات کنید، مسعود لعلی



- «ممکنه بگید چرا شما نمی‌تونید مزاحم او بشید؟»

+ «او برای نظرها، به بست نشسته است.»

- پرسیدم:

«معنی اینکه "برای نظرها به بست نشسته است" چیه؟»

+ «شاید بهتر باشه بذاریم دکتر گیتس خودشون توضیح بدن.»

سرانجام، دکتر گیتس وارد اتاقش شد و منشی منو به دکتر معرفی کرد... به شوخی اونچه که منشی گفته بود رو به او گفتم. دکتر با خوش‌رویی پاسخ داد: «علاقه‌مندید که ببینید من برای نظرها کجا به بست می‌نشینم و چگونه دنبال آن می‌روم؟»

دکتر گیتس منو به اتاق کوچکی با عایق صدا راهنمایی کرد. تنها اثاث موجود تو اتاق عبارت بود از یک میز ساده و یک صندلی.

روی صفحات کاغذ، چندین مداد و یک "کلید" برای روشن و خاموش کردن چراغ بود.

در طی م‌صاحبه‌مان، دکتر گیتس توضیح داد که وقتی قادر نیست پاسخی برای مسئله‌ای پیدا کنه، به اون اتاق می‌ره، در رو می‌بنده، می‌نشینه، چراغ را خاموش می‌کنه و در حالت تمرکز عمیق فرو می‌ره.

او از ضمیر ناخودآگاهش می‌خواهد که برای مسئله بخصوصش - هر چه که می‌خواهد باشد - پاسخی بیابد. گاهی اوقات به نظر نمی‌رسه نظرها (پاسخ‌ها) پیدا شوند.

و در دیگر اوقات آنها (نظرها) بی‌درنگ به ذهنش می‌رسد و در بعضی موارد دو ساعت طول می‌کشد. تا چیزی به ذهنش راه یابد. وقتی که نظرها به تدریج شکل می‌گیرند، او چراغ‌ها رو روشن و شروع به نوشتن می‌کند.



فصل سوم: علت های گناه □ ۷۱

دکتر المر گیتس بیش از ۲۰۰ اختراع ثبت شده را که دیگر مخترعان به عهده گرفته، اما موفق به تکمیل آن نشده بودند، کامل کرد.

روش او عبارت بود از:

شروع آزمایش و به کارگیری اختراع و نقشه‌های آنان، تا زمانی که نقص اونها رو دریابد. او نسخه‌ای از درخواست اختراع ثبت شده را به اتاق می‌آورد و در حالی که برای یافتن نظرها به بست می‌نشست، بر یافتن پاسخ برای مسأله‌ای خاص تمرکز می‌کرد. (مشکلات رو شکلات کنید)

خب این از کارکرد خیال برای عقل...!!

- اما اگه خیال "چیزای غیر واقعی" رو تصویرسازی کنه و پروبال بده:

این موقع ست که چیزای دروغکی و غیرواقعی رو به عنوان واقعیات به ما می‌قبولونه و رسماً گولمون می‌زنه!!

برای درک بهتر مسئله پسر بچه‌ای رو در نظر بگیر!

فرض کن... این بچه رو ببریم یه جای ((تاریکِ تاریک))...

بنظرت تاریکی خیالات این بچه رو چقدر فعال می‌کنه؟

حالا اگه بیایم و اون محیطِ تاریک رو "ساکت" هم بکنیم چی؟!...

چقدر قدرت خیالش قوی‌تر میشه؟!...

حالا اگه یه مرحله بالاتر ببریم چی؟؟

مثلاً اون بچه رو تو اون تاریکی و سکوتِ محض، تنهاش هم بذاریم!...

یعنی اطرافش رو خلوتِ خلوت کنیم!...

بنظرت تو این شرایط چی میشه؟؟ مسلماً ضریبِ توهمات و تخیلات اون بچه چندین برابر میشه!!



اینجاست که آگه بعد از نیم ساعت بیایم... می‌بینیم اون بچه داره حق‌هق گریه می‌کنه و شایدم اونقدر ترسیده که افتاده و بیهوش شده..!

حالا اینجای داستان خیلی عجیبه!!

آگه بعد از به هوش اومدن اون پسر بچه، ازش پرسیدی چه اتفاقی افتاد؟؟ می‌گه:

یه دزد از دیوار پرید تو حیاط...

یواش یواش بهم نزدیک می‌شد...

اونقدر بهم نزدیک شد که صدای نفساشو هم می‌شنیدم!

واقعا ترسیده بودم...

نفسم بالا نمیومد!!!

تا اینکه بهم حمله کرد...

بقیه‌ش دیگه یادم نمیاد..!!

خب...

هممون می‌دونیم که تو واقعیت همچین چیزایی اتفاق نیفتاده، بلکه همه‌ی اون ماجرا کارِ خیالِ بچه بود.

اینطوری که...

تو اون تاریکی و تنهایی، ایده‌ی "آقا دزده" بوسیله وهم توی ذهن پسر بچه افتاده و خیالش هم تا جاییکه میتونسته تصویر سازی حرفه‌ای انجام داده و به اون بچه قبولونده که آقا دزده ای هست و بهش داره نزدیک میشه و...

یعنی ایده "آقا دزده" رو بهش واقعی جلوه داده، و البته که تو این قضیه چیزی که واقعی واقعی بود باور کردن کودک بود!!



«باور کردن»...!!

اون دزد... نزدیک شدن دزد بهش... و حمله کردن آقا دزده!
جالبیش اینجاست که اون توهمات که پروبال داده شدن؛ اثر داشتن...
اثرشون هم ترس، دلهره و بیهوشی بود! عیناً مثل وقتی که اگه واقعا اتفاق میفتادن
و تو واقعیت یه دزد به اون بچه حمله می کرد؛ خیلی شگفت انگیزه ... خیییییییلی!!
امیدوارم تا اینجا، مطلب براتون جا افتاده باشه...

پس چی شد؟؟!!

وهمیات یه سری تراوشاتِ غیرواقعی و دروغکی ذهنی هستن که اگه به دست
خیال سپرده بشن، به اونا رنگ و لعابِ واقعیت پاشیده میشه و ذهن هم این
تراوشات رو به خاطر اون رنگ و لعابش، جای واقعیت قبولش می کنه!! تاکید
می کنم به عنوان واقعیت!!

حالا اگه موافق باشی یه یه مثال دیگه براتون بزنم تا مطلب بطور کامل براتون جا
بیفته...

شاید خیلی هاتون این آزمایش مشهور رو شنیده یا خونده باشین:

تو یه آزمایشی چشم دوتا اعدامی رو می بندن و برای اعدام میارن...

یکی از اعدامی ها رو (الف) دستش رو باز می کنن و مقابل چشمای اعدامی
(ب) رگش رو می زنن، بعد اونقدر از این اعدامی (الف) خون می ره که در نهایت
می میره، البته مقابل چشمای اعدامی (ب).

حالا بعد ...

چشمای اعدامی (ب) رو می بندن...



حالا این بخش رو برای چی گفتم؟

فصل سوم: علت های گناه □ ۷۵

میخوام بگم زنای ذهنی هم ذاتش توهمه!! و چون تو این موضوع، خیال دستش تو کاره و در تو اثر واقعی میداره...

چطور؟

یه مختصر توضیح میدم و بعد بقیه شو "حدیث مفصل بخوان زین مجمل".

ببین!!

زنای ذهنی ساده ترین کار و اثرش اینه که هورمون های جنسیت رو تحریک میکنه! محاله کسی تخیلات شهوانی داشته باشه ولی از لحاظ جنسی تحریک نشه و بدتر از اون محاله آتیش شهوت آروم آروم تو دلش شعله ور نشه!

البته گفتم آروم آروم و زیرپوستی، طوریکه متوجهش نشی!!

بعدش هم بعده یه مدت به خودت میای و میبینی افتادی تو لجن!!

اینو بدون!!

زنای ذهنی فقط و فقط حسرتت رو زیاد میکنه چون محاله روحی که برآشفته و شهوانی شده تا از نظر جسمی ارضا نشه آروم بگیره!!

می بینی!!

ذات زنای فکری، توهم و خیاله ها، اما اثرش واقعی و جسمیه!! و یکی از اصلی ترین علت های خودارضایی فعالیت همین وهم و خیاله! و عامل اصلی فعال شدن وهم تنبلی، خلوت، بیکاری و غیره است.

برگرد و این فصل رو دوباره بخون چون عوامل تقویت شهوت همون علت های تقویت وهم و خیال هم هستن!!^{۱۰}

۱۰. مقاله اینترنتی، بخش اخلاق و عرفان اسلامی تبیان، هدی سادات پاک نهاد

۶- چشم‌چرانی

این یکی خیلی مهم و کلیدی هست، عمده مشکل نوجوونا همین مورده! تو فصل آخر درباره چشم‌چرانی مفصل حرف زدم، برا همین اینجا میخوام فقط یه نکته خیلی مهم رو بهت بگم و رد بشم! اونم اینکه!^{۱۱}

لطفاً لذت جنسی رو از خودتو خانم آیندت نگیر!!

چطور؟

ببین!!

آدم‌ا تو مسائل جنسی یه نقطه تحریک دارن، یعنی یه میزانی هست که اگه چیزی بتونه شخص رو به اون نقطه از تحریک برسونه، اون شخص اوج لذت جنسی رو تجربه میکنه!!

اما...

یه نکته‌ای که هست این نقطه تحریک ثابت نیست و قابل ارتقائه، یعنی اگه عامل قوی‌تر و موثرتر پیش بیاد، نقطه تحریک میره بالاتر و رو حد و اندازه اون عامل جدید وایمیسته، و نقطه تحریک حدش بیشتر میشه...

مثلاً کسی که بعد از ازدواج، از همسر خودش به اوج لذت جنسی میرسه، اگه چشم‌ماش هرز باشه و چهره‌های زیباتر از همسر خودش رو ببینه، همین باعث می‌شه که فقط از سبب قوی به اوج لذت جنسی برسه.

حالا میخوام چه نکته‌ای بگم؟

۱۱. سید صدرا هاشمی، مقاله "اسلام، غرب، مسائل جنسی" با تصرف،

فصل سوم: علت های گناه □ ۷۷

نکته ش اینجاست که با چشم چرونی و دیدن زنی زیباتر، عامل قدیمی دیگه از قدرت میفته...

درواقع سبب قوی (زن نامحرم زیباتر) همون کاری رو می کنه که سبب قبلی (همسر خودش) انجام می داد با این تفاوت که سبب قبلی (همسرت) دیگه نمی تونه تو رو به اوج لذت جنسی برسونه!!

جالب شد نه!!

پس نگاه حروم نه تنها به گناه میندازت بلکه لذت جنسی رو هم از خودت و هم از همسرت میگیره!!

مراقب باش آیندت رو چطور می سازی؟؟!!



۱

۲

تمرین اپن فصل :

«از هیشکی هیییییچ درخواستی نکن...!!»

خب رسیدیم به تمرین این فصل..

تو این فصل ازت میخوام که بشینی و لیست کارایی که تو شون تنبلیت میاد رو بنویسی.

مهم نیست تو چه زمینه‌ای باشه، مهم اینه که تو اون کار تنبلیت بیاد مثلاً:

✓ آب ریختن از یخچال

✓ خاموش کردن لامپ

✓ رفتن به مغازه و خرید برای خونه

✓ پا شدن از سر سفره و رفتن به آشپزخونه برای آوردن نمک یا آب یا پیاز

✓ تکرار این کار بارها بخاطر درخواست‌های مکرر مامان یا بابا و نگفتن همه نیازها یکجا

✓ رفتن پای کتاب و خوندن حداقل چند صفحه از اون

✓ باز کردن در خونه

✓ جمع کردن سفره

✓ ظرف شستن

✓ لباس شستن

✓ و جوراب خودتو شستن

از الان هر روز یه راحت طلبیت رو شناسایی کن و هر روز یه قدم برای از بین بردنش بردار چندتا تمرین میخوای بهت بدم...؟!

۱. همینکه سر سفره میخوای به یه نفر دیگه بگی پارچ آب رو از اون سر سفره بهت بده... اینجا خودت بلند شو و سفره رو دور بزن و پارچ رو بردار و آب بخور...

حالا چی میشه اگه به یکی دیگه بگی که پارچ رو بده؟؟!!

اشکالی نداره اما فقط این یه نوع راحت طلبیه.

اینم یادت باشه که اگه توی زندگیت از این راحت طلبی ها زیاد شد «تو دیگه نمی تونی آدم حسابی بشی»...

آدمی که سراغ درمون این بیماری بره آروم آروم توی مسیر اصلی قرار می گیره و کم کم وارد مسیر زیبای پاکی میشه و بعد از یه مدت پیش خدا به مقام و منزلتی میرسه...

۲. گاهی بعضی از جوونا میگن آیا غذا خوردن تو سینی مستحبّه؟؟

بهبش میگم چطور؟؟

میگه خب سینی راحتیه... وقتی تموم شد با پامون می زنیم کنار و استراحت می کنیم!!!...

سفره رو باید کلی زحمت بکشیم و جمعش بکنیم... برامون سخته!

۳. یکی از کارایی که تأثیر خوبی بر پایین آوردن راحت طلبی داره کوهنوردی گروهیه...

چرا می گم کوهنوردی باید گروهی باشه؟؟

چون تو مسیر وقتی خسته میشی، نمی تونی هرجایی استراحت کنی!!



مدام هوای نفست بهت غر میزنه که بایست و استراحت کن اما تو مجبور میشی
برا اینکه از بقیه عقب نیفتی ادامه بدی...

توی این مسیر راحت‌طلبی انسان داغون میشه و کم و کمتر میشه!!

ضمناً تو کوهنوردی گروهی ارزش وقت رو هم بهتر درک می‌کنی!

آخه کافیه بخوای یه ذره کار اضافی بکنی و از گروه عقب بیفتی... دیگه تا آخر
نمی‌تونی جبران کنی... چون تا می‌رسی به گروه، اونا استراحتشون رو کردن و
میخوان راه بیفتن اما تو چی؟

استراحت نکردی!!...

همین باعث میشه که مداام عقب باشی!

و صد البته که کوهنوردی باعث میشه از نعمت‌هایی که داریم لذت بیشتری ببریم
و طبعاً سالم‌تر زندگی کنیم!!

۴. میدونم احتمالاً توهم از اون دسته جوونای هجده بیست ساله‌ای هستی
که تا حالا یه بارم لباس‌تو خودش نشستی!!

خیلی عجیبه! خب واقعا با این وضع تربیت واقعا انتظار داری راه به جایی هم
ببری!

پس از این به بعد تا میتونی لباساتو خودت بشور!!

لباسشویی هم باشه خودت برو لباساتو بشور.

حداقل هفته‌ای یکی دوبار این کار رو بکن!!

سعی کن تمرینات رو انجام بدی...

بطور کلی کارایی که برات پیش میاد رو به عنوان تمرین مبارزه با تنبلی انجام بده!

بعد از یه مدت به لطف خدا اثرات فوق‌العاده‌اش رو تو روح و جسمت خواهی دید!



۸۱ □ فصل سوم: علّت های گناه

خب اینم از فصل سوم...

تو فصل چهار میبینمت!!

راستی دیگه نگم که تا به تمرین این فصل اقدام نکردی نیا فصل بعدی...

فعلا با اجازه!



فصل چوارم

پیش نیاز فصل پنجم

سلااااااااااااااااااااا!!

خوبید بچه‌ها؟!

قارداش واری میگم...

قدر فصل چهار و پنج رو بدونید...

نمیخوام منت بذارم یا خودمو واستون لوس کنم!!

باور کنید نه!! ۱۱۱

اما راستش حیفم میاد که همینطور سرسری از این فصل‌ها رد بشی و ساده و دم دستی برخورد کنی!!

من بخاطر نکته‌هایی که تو این دو فصل میخوام بگم حقیقتاً هزینه و وقت خیلی زیادی صرف کردم...

فقط و فقط برای اینکه یه بسته همه چی تموم از آب دربیاد!!

اینو به زرس قاطع میگم که تو هیییییچ کتابی نمیتونی مطالبی به این جامعیت پیدا کنی!!

از طرفی بهت قول میدم با خوندن این دو فصل حالتون خوب نمیشه!! بلکه عااااالی میشه!!!

فقط جون هرکی دوست داری دل بده و هوشو حواست شیش دونگ با من باشه تا باهم قدم به قدم پیش بریم....

خب!

اگه موافق باشی دیگه یواش یواش فصل چهارم رو شروع کنیم!



رفیق!

ما برا ورود به فصل پنج دوتا پیش نیاز داریم...

اولی مثل استارت و سوخت ماشین می‌مونه که حتماً باید باشه تا بتونی ماشینت رو راه بندازی!

اگه نباشه هرچی هم زور بزنی هیچی به هیچی... اصلاً حرکت نکردی تا به نتیجه هم برسی!

فقط درجا زدی و دور سرت چرخیدی!

اما دومین پیش‌نیاز عیناً مثل جرقه آتش زاست... چطور اگه احياناً یه جرقه درون باک سوخت بیفته، کل سوختت آتش میگیره و هر چی رشته بودی پنبه میشه اینم کپی همونه...

باید مراقب باشی مبتلاش نشی و گرنه برمیگردی نقطه شروع!

پس این پیش‌نیازها برا اینه که ایشالا با قدرت و با اراده‌ای محکم استارت کار رو بزنی و شروع کنی به عملیاتی کردن دستورات فصل بعدی!

فکر کنم دیگه حس فضولیت گل کرده باشه و بخوای بدونی من راجع به چی دارم حرف می‌زنم و هر چه زودتر سر از ماجرا دربیاری!!



اولین پیش‌نواز ترک خودارضایی

"همه استعداد برنده شدن رو دارن!!"

تو این قسمت می‌خوام در مورد موضوعی باهات صحبت کنم که بزرگترین سرمایه توئه!

اگه نداشته باشیش شیطان و نفس خیلی راحت میتونن گولت بزنن و تو رو به هر سمتی که عشق شونه بکشن...! یعنی در برابر این دوتا دشمن قسم خورده خلع سلاح میشی و علناً دست خالی میمونی!

و با این حساب شکست حتمیه... بدون تعارف میگم!

شاید بگی این چیه که اینقدر مهم و حیاتیه؟؟ چیه که «شاه کلید» جنگ با نفس و شیطانها؟؟!

عزیزان!

شاه کلیدی که اینقدر لازم و ضروریه چیزی نیست جز...

امید... بله امید!!

چندتا جمله میگم ببین برات آشنا نیستن؟

- هر کاری بگی کردم ... واقعا نمیشه!!
- دیگه هیچ انگیزه‌ای ندارم ...!!
- چقدر خواستم و نشده!!
- من خیلی بدشانسم ... سرنوشت‌م از اول سیاه نوشته شده!
- می‌دونم چقدر بار تصمیم گرفتمو بدش شیکوندم، صدها شایدم هزاربار!!!!.



□ من بدبخت بدنيا او مدم و بدبختم از دنيا
میرم!!
□ من هیچ وقت آدم حسابی نمیشم!!

احتمالا توهم همچین حرفایی رو به خودت زدی!
متأسفانه اونایی که غرق خودارضایی هستن یه باوری رو به خود شون قبولوندن؛
اونم اینکه:
اونقدر ضعیفن که هیچ وقت نمی‌تونن ترکش کنن یعنی باورشون این شده که
زورشون نمیرسه...
چون احساس میکنن خودارضایی به شدت تو وجودشون ریشه دوونده!
تو هم اینجوری‌ای؟
توهم احساس می‌کنی که دیگه هیچ اراده و قدرتی درت باقی نمونه؟!
احساس می‌کنی به آخر خط رسیدی و از اینکه اینقدر به در بسته خوردی
خسته‌ای؟؟؟
عزیز دلم...!!
این حرفا میدونی معنیشون چیه؟

✍ **پاس و نومیدی...**

«نومیدی» از رسیدن به پاکی و روزای بدون گناه...!
این طرز فکرها فقط و فقط از نشناختن خودت و خودارضایی و روش درمونش
نشأت می‌گیره!
ناامیدی زهر کشنده و تیر خلاص شیطونه...
اما بهت قول میدم تو این فصل متد و روش‌هایی بهت یاد میدم که بگی:



✓ عهههه؟؟ چه باحال!!

✓ خیلی هم سخت نبوده ناکردار!!

✓ چرا این شهوت رو برا خودم تا این حد بولدش کرده بودم!!

بچه‌ها!!

یأس! سمّ فلج‌کننده ست که حرکت و تلاش رو ازت میگیره... زالوئی که خونِ

اراده، همت و پشتکارت رو میمکه و می‌خشکونه!!

یک کلام!! نومیدی اصلی‌ترین مانع نجات از این منجلا به.

شاید بگی:

خب الان چیکار کنم؟

چیکار کنم که امید به زندگیم بیاد؟

چیکار کنم دوباره انگیزه بگیرم؟

و مهمتر از همه چیکار کنم که اراده و توان از دست رفتم دوباره بهم برگرده؟

حالا وقتشه!!

وقت گفتن یکی از سکرته‌ترین رازها که به امید خدا میخوام ازش پرده برداری

کنم!!

بچه‌ها!!

میخوام چیزایی بهتون بگم که نه تا حالا کسی بهتون گفته و نه به جز معدود

افراد، کسی ازش خبر داره!!

رک و پوست‌کنده می‌گم:

درمان ناامیدی دو راه بیشتر نداره!!

غیر از این دو راه هر راه دیگه ای بری می‌خوری به سراب!!



شنیدی میگن:

«آواز دُهل شنیدن، از دور خوش است»...!!

راه‌های دیگه فقط آوازه‌ی خوش و ظاهر تروتمیزی دارن اما همینکه دنبالشون می‌کنی می‌فهمی که دردت رو درمون نکرد هیچ، زد چشو چالتم در آورد.

واقعیت رو میگم...

هییییییچ راهی غیر اینایی که میخوام بگم نیست!!

میدونم دیگه صبرت لبریز شده و میخوای هر چه زودتر بدونی این دو راهکار چیا هستن!!

پس منتظرت نمیذارم!

۱- شناخت خودت و حسن ظن به خدا!!

۲- اصلاح مزاج

این دو مورد هرچی دربارشون بگم کم گفتم...

والله! قعا میگم!!

این دوتا مثل دو بال یه پرنده هستن... هر کدوم از بال‌ها نباشن همیشه پرواز کرد! همیشه رها شد!!!

مخصوصاً این دومیه که خیلی مظلوم مونده، کسی نبوده اونطور که باید و شاید بهش بپردازه و روش مانور بده!!

همونقدر که اولی مهمه دومی هم اهمیت داره و فقط در صورتی که باهم باشن میتونن تو رو نجات بدن!!!

خب!



اگه موافق باشی بریم سراغ راهکار اول یعنی «شناخت خودت و حسن ظن به خدا»...

قارداش!!

خیلیا نمیدونن کی آن و چی آن؟؟

واسه همینم دائم دور خودشون می چرخن!!

بعضیا فقط عادت کردن شب تا صبح بخورن بخوابن، فیلم و عکس نگاه کنن و خودارضایی کنن!!

اینم شد زندگی آخه... حالت از خودتو و کارات بهم نمیخوره وژدانن؟

بابا پاشو... یه تکونی به خودت بده!!

اینو مطمئن باش اگه **بخوای** میییتونی این عادت رو بذاری کنار.

شک نکن که این قدرت رو داری!!

فقط چون گرد و خاک گرفتتش، فکر می کنی نیست...

هست... فقط کافیه یکم خودتو بتکونی؛ بعدش همه چی میفته رو غلطک!!

اصلا من برا همین اینجام!!

اینجام که یواش یواش باهم پیش بریم تا خودتو پیدا کنی... خود گمشدتو.

میدونم الان میگی یه چی میگی واسه خودتا؛ انگار نفست از جای گرم بلند میشه...

من میگم اراده‌ای واسم نمونده!

الآن وضعم جوریه که بالکل قادر به تصمیم گرفتن نیستم، اصلا انگار قدرت تصمیم گیری ازم گرفته شده...^{۱۳}

فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۹۱

می فهمم چی میگی...

بخدا بودن کسایی که حتی حضوری این حرفا رو بهم زدن!!

اونقدر ناامید و خسته که یه جورایی بریده بودن...

کلافه بودن که آخه چیکار کنیم؟

می گفتن من میخوام این عادت رو کنار بذارم... میخوام یه زندگی آروم و بی دغدغه داشته باشم!

اما دیگه عاجز شدم... نمیتونم... دیگه بریدم!!

...

یه چیزی میگم سرسری ازش رد نشو...

بخدا خیلی حرف توشه!!

یکم بهش فکر کن... یه چند دقیقه ای زوم شو روش!!

میدونی چیه؟

یه روز یکی خدمت امام صادق ع عرض کرد:

بیچاره فلان کس مبتلا به «یک نوع انحراف جنسی» شده
(نوع دیگه ای، غیر از این عادت) و از خود هیچ گونه
اراده ای ندارد!

حضرت با عصبانیت فرمود: چه می گویی؟! آیا حاضر است
این عمل را پیش روی مردم هم انجام دهد؟!
عرض کردند: نه.



فرمود: پس معلوم می‌شود به اراده و اختیار خود
اوست...
۱ ۴

اینو امام صادق گفتن‌ها... روانشناس و انسان شناس حقیقی و واقعی!!



حالا این سؤال رو من از تو می‌پرسم:

خیلی خیلی ببخشید...

تا حالا شده پیش پدر و مادرت یا مهمونی‌ای چیزی دست به این کار بزنی؟

حتماً میگی:

+ معلومه که نه... این چه سؤالیه؟!!

_ میشه بپرسم چرا؟

+ آخه همچین کاری شرم‌آورِه! ... خجالت داره ... بی‌حیائیه!! دیگه تا اون حد هم خودمو نباختم که!!

خب!!

همین الان خودت جواب خودتو دادی...

حتماً می‌پرسی یعنی چی؟

ببین تو داری با زبون بی‌زبونی میگی که چون این کار شرم‌آورِه پس تصمیم گرفتم که پیش اونا این کار رو نکنم!

اما میدونستی چون این تصمیم برات خیلی بدیهیه متوجه تصمیمه نیستی...

اینطور نیست؟!!

همین ثابت می‌کنه که تو اراده و اختیار داری!

آخه اگه بی‌اختیار و بی‌اراده بودی که برات بودن یا نبودن این آدم‌ها کوچک‌ترین تفاوتی نداشت!

پس اون طورا هم که خیال می‌کنی بی‌اراده و بی‌اختیار نیستی،



فقط باید سعی کنی این «اراده قوی خودت» رو که همچنین جاهایی به کار می‌بری، به همه جا سرایت بدی... باور کن این سرمایه تو وجودت هست... فقط باید شروع کنی و ازش استفاده کنی!!^{۱۵}

البته نگران نباش جلوتر بهت می‌گم چطور میتونی این ارادت رو به کار بندازی و تقویتش کنی!!

خب!!

فکر کنم متوجه شده باشی که ما فعلاً با کارای عملیاتی و برنامه‌های عملی کاری نداریم!!

الان فقط دارم مدیریت ذهنت رو بهت آموزش میدم...

نمی‌گم با این ذهنیت‌ها به نتیجه می‌رسی!!

نه!

اما این ذهنیت‌ها و باورها به عنوان استارت و سوخت حرکتت باید باشن!!

اینا نباشه تا ابد اتفاقی برات نمی‌افته!!

خیالت راحت...

ناامیدی یعنی رفتی بغل شیطان و گفتی من در اختیار توام... حالا صد سال سگ دو بزن هیچی به هیچی!!

پس حتماً رو نگرش و باورهای که بهت القا میشه دقیق شو و تمرین کن تا بتونی دیدت رو به خدا و خودت عوض کنی!

میدونستی...

اگه به این باور برسی که با وجود این کارات باز خدا دوستت داره و پشتت رو خالی نکرده... انرژی‌ای مافوق تصور می‌گیری؟؟

میدونستی...

همین احساس تنها بودن و بی پشت و پناه بودن خیلی عذابت میدده و قدرتت رو میگیره و تنبلی، بی انگیزگی، افسردگی و تنفر از "خودت و کارات" رو بهت هجوم میدده!!

و این همون یأسه... یأسی که دنیا رو واست زندون میکنه.

حالا شاید بعضیاتون بگین:

منو چی میگی که چند ساله (مثلا سه سال) این پاکی رو براش تلاش می‌کنم و نسبتاً تلاش خوبی هم کردم اما هربار زمین می‌خورم!!

منو چی میگی... دیگه رسیدم به آخر خط... چقدر باید تلاش کنم آخه؟!

خیلی خیلی مهمه!!

یولداش لار!!

شیش دنگ حواستون رو به من بدید که میخوام یه نکته خیلی خیلی مهم رو بهت بگم:

بچه‌ها!

«خدا از ما اوستا شدن میخواد»...!!

میخواد اونقدر قوی بشی که خودت با اراده خودت این غول چغیر و بدبدن رو شکست بدی.

بخوام یه جور دیگه بگم...



حقیقت اینہ کہ خدا میخواد آدمہ تک تک شون اونقدر با رذائل‌هاشون درگیر بشن و اونقدر تو سردی و گرمی بیفتن کہ آخرش بتونن خودشون گلیم خودشون رو از آب بکشن بیرون!!

مثلاً رانندہ‌ای ۲۰ سالہ کہ فقط رانندگی میکنہ و هیچ کاری بہ کارای فنی ماشین ندارہ، اگہ یک پیچ ماشین ایراد پیدا کنہ نمیتونہ خودش اون پیچ رو ببندہ. اما می‌بینی یہ نفر دیگہ فقط یک سالہ رانندہ ست اما تا ماشین عیبی پیدا میکنہ خودش برر سی میکنہ، خودش سریع دہ بیست و قسمت رو باز میکنہ تا عیب رو پیدا کنہ...

ہمچین رانندہ‌ای بعد از یک سال، تا صدایی از ماشین میشنوه، سہ سوت میفہمہ کہ مشکل از کجاست!!

با اینکہ یک سالہ رانندست اما یہ پا مکانیکہ واسہ خودش!

آدمہ ہم ہمینطوری ان...

ہر کس برای خودش یہ مانعی دارہ. بعضی‌ها میان از این و اون می پرسن کہ مشکل و مانع من از کجاست؟

اشتباہ درست ہمین جاست.

ما باید خودمون بریم و اونقدر درگیری‌ها برامون پیش بیاد تا خودمون رو کشف کنیم" ۱۶

تو این مسیر، اینطور نیست کہ بگی چون یہ بار تصمیم گرفتم و نشد، پس بیخیالش میشم!!

فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۹۷

شیطان هم که از خدا شه می‌گه: دیدی این کار، کار تو نیست، این راه مال مقدس
اردبیلی‌هاست! ^{۱۷}

خیلی هاتون می‌گید: ^{۱۸}

چندیییین بار تصمیم به ترک گرفته‌ایم اما فقط روزای اول موفق هستیم... بعد از
چند روز یا چند هفته شکست می‌خوریم!
نگاه کن!

همینجا می‌خوام یه رازی رو از شما پرده برداری کنم که خیلی مهم و با ارزشه!!
دوست من!

اینکه می‌گی بارها تصمیم گرفته‌ام ولی باز شکوندمش؛ این تصمیم گرفتن‌ها و چند
قدم برداشتن‌ها خود همینا خلیه!!
باور کن!

می‌خوای رازشو بهت بگم؟؟

رازی که خیلی از ناامیدی‌ها رو به امید تبدیل کنه! رازی که بهت کمک کنه به
خودت امیدوار بشی!؟؟!
اون راز چیه؟



شکستن تصمیم معنیش این نیست که همه چی نابود
شده و از بین رفته!!

۱۷ _ جزوه فطرت، سایت ندای پاک فطرت

۱۸ _ سخنرانی، سایت ندای پاک فطرت، با تصرف



بله درسته که تصمیمت شکسته شده اما آثار اون تصمیم،
رسوباتی رو تو وجود تو باقی گذاشته...

همین تصمیم شکسته شده، رسوباتی در اعماق دل و روح می‌ذاره می‌مونه که
همین...

🔪
زمینه رو برای تصمیم نهایی بیش از گذشته، آماده‌تر
میکنه!!

اجازه بدین یه مثال بگم!^{۱۹}

خیلی وقتا انسان تلاش می‌کنه با پای خودش از صخره بلندی بالا بره و یا با
اتومبیل از یه سربالایی خیلی تند رد بشه... شاید دفعه اول و دوم نتونه... حتی
شاید بار دهم هم عقب‌گرد کنه و موفق نشه، ولی بالاخره بار آخر یا همون آخرین
بار موفق می‌شه که ازش بگذره، نکته طلایی این قضیه میدونی چیه؟
نکته طلایی اینجاشه که...

اون شکست‌ها معنیشون این نیست که طرف تو دفعات اول و دوم هیچ کاری
انجام نداده... نه! اصلاً اینطور نیست!! بلکه هر دفعه که برای عبور از این راه سخت
اقدام کرده و عقب رفته، به طور ناخودآگاه...

🔪
يك مقدار آمادگی یادگرفته و ذخیره کرده و بالاخره تو قدم
آخر پیروز شده..!!

فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۹۹

دانشمندا می‌گن برای حفظ یک قطعه شعر یا نثر، اولین بار که اقدام می‌کنی شاید لازم باشه که ۵ مرتبه اون قطعه رو تکرار کنی تا بتونی حفظش کنی...
اما اگه بعد از مدتی اون قطعه فراموش بشه؛ اتفاقی که میفته اینه که دفعه بعدی که میخوای اون قطعه رو از دوباره حفظ کنی...



نکته‌ی مهمش اینجاست:

مسلماً دیگه لازم نیست ۵ مرتبه تکرارش کنی... بلکه ممکنه دو یا سه مرتبه هم کافی باشه.

فهمیدی چیشد؟؟!

میدونی میخوام چی بگم؟!

میخوام بگم:

رسوباتِ تصمیم‌ها و یادگیری‌های قبلی همیشه تو روح و ذہنت باقی می‌مونه. مسائل مربوط به درون و روان آدم‌ها، همه از این دست هستن! خودارضایی هم همینطوره!!

پس اگه تا حالا ده‌ها یا صدها بار تصمیم گرفته‌ای و بعدش شکستیش... عیبی نداره!! نذار عذاب وجدان خفت کنه!! این خیلی توش حرفه‌ها!!

۱۶

آخه خیلیا وقتی شکست میخورن احساس پشیمانی و درجا زدن بهشون دست میدن!!
اما اگه بدونی نه بابا تو همین شکست هم پیشرفت و حرکتِ رو به جلو هست، خیلی تو روحیه تاثیر میذاره!

چون الان به برکت همون تصمیم‌ها و شکست‌ها، آمادگی و آگاهی بیشتر و قوی‌تری تو وجودت داری...

یعنی قوی‌تر شدی...

یعنی تونستی بخشی از ضعفاتو پوشش بدی و ترمیم کنی!

فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۰۱

یعنی داری آدم تر میشی...

این مراحل باید باشه!!

اینایی که میگم خیییلی به کارت میاد... خیلی!!

اگه این باورها رو تو خودت حل کنی، مطمئن باش بعدش حتی خودتو برنده هم می‌بینی!!

اون وقته که شیطان ازت ناامید میشه... و ناامیدی شیطان یعنی امیدِ تو!!

میدونی لبّ مطلب چیه؟

ما آدم‌ها پُریم از ضعف... خدا می‌خواه ما قوی بشیم... ضعفامونو ترمیم کنیم... بعدش بشیم "انسان واقعی".

آدم‌ها تربیت باید بشن، طوریکه هیچ سوراخ سنبه‌ای تو وجود و روح شون باقی نمونه!!

اون موقع است که میشن آدم حقیقی!!

میدونم بعضی وقتا کارت به جایی می‌رسه که دیگه از اینکه «نمیتونی» کارد به استخونت میرسه و به تنگ می‌ای... فکر می‌کنی که «خدا به کلی تو رو کنار گذاشته یا فراموش کرده».... "

اما اصلا اینجور نیست!!

دعاها به ما نشون میده که این درست نیست...

چرا؟

اینجاش خیلی مهم و کلیدیه!!

چرا درست نیست؟



چون اگه خدا نمی‌خواست تو به جایی برسی و یا
اینکه اصلاً تو رو دوست نداشت...
مطمئن باش «تو رو اصلاً به این راه هدایت
نمی‌کرد»...!!

فکر می‌کنی الکیه که می‌خواهی خودارضایی رو ترک کنی؟!

اتفاقیه که ازش خسته شدی...؟؟

فکر می‌کنی شانسیه که بعد از این همه شکست باز می‌خواهی کنار بذاریش؟؟

نه داداش من!!

نه!!

نه شانسیه، نه اتفاقی و نه الکی!!

اینو یادت باشه هر نوع امید و امیدواری که در درونت پدید میاد همه و همه از
طرف خداست!!

شکست خوردی و از کارت پشیمونی؟؟؟؟ این پشیمونیه از خداست!!

حسرت روزای پاکی رو می‌خوری؟ اینم از خداست!

این حسرت، این دلتنگیه، همینطوری یهویی از ناکجا آباد نیامده که...

خدا خواسته... خدا می‌خواهد که برگردی... می‌خواهد که این فکر رو به ذهنت الهام
می‌کنه!!

پس یقین داشته باش که خدا دوستِ داره و می‌خواهد که موفق باشی!!

و اگه تصمیمت رو صدها بار هم شکستی ناراحت نباش... ناامید نشو!!

دوباره قاطع‌تر و راسخ‌تر تصمیم بگیر و با همون امیدواری تصمیم خودتو تازه کن.



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۰۳



۴

چون بالاخره آثار این تصمیم‌ها در ناخودآگاهت اثر کرده و وقتی که روی هم متراکم شد تأثیر خودشو خواهد گذاشت.

البته صددرصد اگر این تصمیم شکسته نشه خیلی زودتر آثار این عادات شوم از روح و جسم تون برچیده میشه.

هرگز نباید به خودت تلقین کنی که این اعتیاد تا آخر عمر باهاته و آثارش تا ابد باقی می‌مونه.

راستی اگر تو حرفای بالا دقت کرده باشی یه نکته‌ی خیلی ریزی تو اونا بود که خیلی مهمه... اونم اینکه:

۴

چیزی به نام تصمیم نهایی وجود نداره،
تصمیم نهایی یعنی :
(تمام تصمیم‌های قبلی + تصمیم آخر!!)
چون تک تک تصمیم‌ها تأثیر مختص خودشون
رو دارن و بدونِ هرکدوم، تصمیم نهایی پدید
نمیاد!

پس...

درسته که باید قدر پاکی خودتو بدونی و بدونی که لحظه به لحظه‌ی پاکی باارزشه!
و باید برای حفظش، نهایت مراقبت رو داشته باشی و درنهایت بزرگ‌ترین هدف
تون تو زندگی همین کار باشه!



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۰۵

اما اگه احيانا توبه ت رو شکوندي و نتونستي ادامش بدی عیبي نداره ^{۲۱}!

یک تصمیم جدی تر بگیر...

مثلا مرتبه اول پاکی فقط یه هفته طول کشید؛ عیبي نداره یک تصمیم جدی تر بگیر...

مثلا دفعه بعدی دو هفته کن.

۶

وقتی تصمیم‌های جدی استمرار پیدا کنه بعد از مثلا يك ماه اونقدر پیشرفت می‌کنی که خودت هم باورت نمیشه!!

مثالی که تو این زمینه زدن، مثال دوچرخه است ^{۲۲}:

بچه‌ای رو در نظر بگیر که تا حالا سوار دوچرخه نشده، بالاتر از اون فرض کن تا حالا دوچرخه ندیده باشه!! وقتی به اون بچه بگی که این، وسیله ایه که میتونی سوارش شی؛ اول دهن کجی میکنه که اینو که ول کنی میفته! چطور میخواد منو ببره!!

اما همینکه یکی رو دید که سوار دوچرخه شد و رفت، باور میکنه که آره میشه یعنی همینکه مصداق میبینه باور میکنه که میتونه.

حالا اگر بخواد یاد بگیره، همینکه میخواد سوارش بشه و حرکت کنه، می افته... دوباره سوار میشه و دوباره می افته. اما هر دفعه تمرکزش رو تو خودش بیشتر میکنه... گاهی ۱۰ روز نمیتونه.

۲۱ _ سخنرانی، چگونه گناه نکنیم ۱، رائفی پور

۲۲ _ جزوه فطرت، سایت ندای پاک فطرت



۱۰۶ □ لذت‌رهایی

تو دفعات آخر جدیتش انقدر بالا میره که اصلاً صداش بزنی نمیفهمه؛ فقط دندونا شو به هم فشار میدی و کار خودش رو میکنه... تا اینکه بالاخره سوار شدن رو یاد میگیره!

در واقع تا ذهن و روح به اون درجه از تمرکز بر سه طول میکشه، پس کسب این مهارت تدریجیه!!

۶

تصمیم‌های تدریجی که پس از شکست‌ها گرفته میشن، تو ساختار انسان معجزه‌ها میکنه!!

پس مطمئن باش میتونی... بهت قول میدم... شک نکن!!

۲

۳

📖 افسانه‌ی واقعی

مرد رمال و غیبگویی که در دربار پادشاه حقوق خوبی دریافت می‌کرد؛ تصمیم گرفت علمش را به پسرش یاد بده تا بعد از خودش جانشینش بشه. مدتی گذشت تا این که پسر به پادشاه معرفی شد. شاه برای امتحان، تخم مرغی در دستش گرفت و پرسید:

- در دست من چیست؟

+ وسطش زرد و اطرافش سفید است؟

- بله!

+ سنگ آسیابی است که در وسطش هویج ریخته‌اند!!

شاه اخم‌هایش را در هم کشید و رو به مرد رمال گفت:

چه علمی به او یاد داده‌ای؟؟

فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۰۷

+ نمی‌دانم مشکل کار کجاست! چند روز فرصت می‌خواهم...

پس از چند ماه مرد رمال و پسرش خدمت پادشاه رسیدند. شاه سؤالی پرسید...
پسر اندکی فکر کرد و پاسخ درست را گفت...!

پادشاه لبخند زد و از مرد رمال پرسید:

- در این مدت چه اتفاقی افتاد!

+ «روش درس دادنم را اصلاح کردم. به جای حفظ کردن تنها، تفکر و تعقل هم،
به او آموختم»...!!

این داستان شاید افسانه باشد اما نکته‌ش واقعی و واقعا با ارزشه!!

اونم اینکه تو هر زمینه‌ای باید چم و خم کار رو خودت با تمام وجود لمس کنی و
کنار کتاب خوندن و علم آموزی، سردی و گرمی کار رو با پوست و گوشت حس
کنی!!

پس بدون، اینا مراحل خودسازی توه... امیدت رو از دست نده.

و بدون خدا مهربونه... کریمه... با اینکه این همه بدی و گناه داری اما باز
میخوادت...

من اینا رو نمیگما... خود خدا تو کتاب آسمونیش گفته!!

تو فصل دوم مفصل به این موضوع پرداختم که خدا تو قرآن با یه آب و تاب
خاصی می‌فرماید:

بنده من! هر گناهی هم کرده باشی من می‌بخشمت... هررر گناهی!!

دیگه چی میخوای؟

چی بهتر از این؟؟

رفیق!



خیالت از بابت خدا قرص باشه... مطمئن باش همیشه حامیت هست و پشت رو
هیچ وقت خالی نمیکنه!!

عزیز!!

با امیده که میتونی خیلی راحت از شکست هات درس بگیری و با همین شکست
هات به پیش بتازی!!

اگر حالت بده یادت باشه اینا طبیعیه چون درحال رشدی و این زمین خوردنا تو
رو قوی و پخته‌تر میکنن!!

نمیخوام بگم گناه کنه!!!!!!

نه!

بد برداشت نکن!!

میگم تصمیم قرص و محکم بگیر و پیش برو...

فقط اگر دوباره زمین خوردی نگو نمیشه... نگو من بی عرضه‌ام... نگو رو پیشونیم
نوشته فلان کاره!!

هیچ وقت این حرفا و باورا رو مرور نکن!! فقط به حرکت ادامه بده!!

صد البته که هر چقدر زودتر به پاکی دائم برسی خیلی بهتره و برکت، آرامش و
رشد معنوی زودتر وارد زندگیت میشه!!

اما آدما فرق دارن؛ تربیتشون... طبعشون ... خونواده و محیط زندگی شون!!

پس در هیچ شرایطی نباید ناامید بشی!! دیر یا زود داره اما تهش پاکیه!!

به روزایی فکر کن که بالاخره تونستی به پاکیه دائم برسی و یه زندگی پربرکت و
پر از آرامش و لذت برا خودت ساختی!!

خب!!



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۰۹

حالا نوبت راه کار دوم رسید... راه کار دوم برای سرازیر شدنِ امید و انگیزه به
زندگیت!!



☞ کسی به من چیزی نگفت... هیچکس!!

برو بچ سلام!!

تعجب نکن... همینطوری خواستم تو این فصل دوتا سلام کرده باشم...

ایرادی نداره که؟؟! سلام محبت میاره!

بچه‌ها!!!

اینجا می‌خوام یکی از مهم‌ترین نکته‌های این کتاب رو بهتون بگم...

مهم که میگم واقعا مهمه‌ها!

از صافاً این مطلب ارزشش خیلی خیلی بالاست اما چرا تا این حد مظلوم و غریب

مونده نمیدونم!!؟!

حرفایی که احتمالاً یا تا حالا اصلاً نشنیدید یا اگر هم شنیدید بعنوان چیزای ساده

و دم دستی بودن!!

خب اینطور شروع می‌کنم که...

تا حالا فکر کردی کار شیطان چیه؟

_ آره ... اغوا و فریب آدم‌ها!!

می‌تونی چندتا مثال بزنی؟؟!!

_ آره ... مثلاً وسوسه می‌کنه که بریم دروغ بگیم، چشم چرونی کنیم، غیبت کنیم!

با مامان بابامون کل کل کنیم، دوست پسر و دوست دختر پیدا کنیم!!

احسنت...

اما یه سؤال دارم ازت:

شیطان با خوردن و آشامیدن هم کار داره آیا؟

منظورم خود خوردنیاست!!



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۱۱

مثلاً چی بخوری، چی بنوشی، چطور بخوری و یا اینکه چی رو با چی بخوری...

- جاییان؟! میشه بیشتر توضیح بدی؟

نگاه کن...

بنظرت شیطان، تو بحث تغذیه و مزاج انسان هم دخالت می کنه آیا؟

مثلاً می شه به کسی بگه که فلان غذا رو بخور یا فلان غذا رو مصرف نکن...؟!

میدونم خیلیاتون آج و واج موندین که میخوام چی بگم!!

ببینید!! تا حالا به این فکر کرده بودی که شیطان مثلاً به یک شخص "دموی"

بگه که غذاهای گرم رو زیاد بخور و غذای سرد را کم... و الا ضعیف می شی و از

بین میری!!

یا اینکه به یک خانم سوداوی بگه که کاری به تغذیهات نداشته باش و بیاد

حواستشو از تغذیهش پرت کنه تا اون خانم بدنش ضعیف بشه و در نتیجه نتونه به

همسر و بچه هاش خوب برسه.؟؟!

۱۰

✓ در کل به نظرتون آیا شیطان در امورات تغذیه‌ای هم

وسوسه میکنه و آدما رو تو این زمینه هم گول میزنه؟؟

✓ یا فقط باید دید ما نسبت به شیطان این باشه که

کارش مسائل معنویه و اصلاً کاری به جسم و خوردن

ما نداره؟؟

بچه‌ها رسیدیم به یکی از گردنه‌های حساس!!

واقعاً میگم... لطفاً حواستون شیش دانگ با من باشه!

ببینید واقعیت اینه که...



❖ جسم و روح به شدت باهم در رابطه هستن و وحشتناک رو هم
تاثیر میدارن!!

❖ از طرفی بدن زمینه‌ی رشد روح و همچنین ظرف و محیطی برای ارتقا
معنویات ماست.

با این حساب مطمئن باش شیطان در بحث جسم و بدن ما آدما دایماً دخالت
می‌کنه!

میدونم می‌پرسی که چطوری؟؟

خب از راه به هم ریختن مزاج و خارج کردن بدن از مزاج متعادل.

حالا شاید میگی مزاج متعادل چیه؟

ببین!

تا حالا شنیدی میگن فلانی تیپ شخصیتیش مثلاً درون‌گرا یا برون‌گراست؟؟

مزاج و طبع یه چیزی تو مایه‌های تیپ شخصیتیه البته با تفاوت‌های خیلی
اساسی و جدی!!

اینو برا این گفتم که مزاج یکم قریب به ذهن بشه!! اما برای آشنایی کامل با مزاج،
طبع، مزاج‌شناسی، دمو، سوداوی و غیره میتونی به سایت ما به نشانی
lezaterahayi.com مراجعه کنی.

چون حقیقتاً بحث خیلی خیلی مفصل و طولانی‌ایه و باید کاملاً ریشه‌ای و اساسی
بهش پرداخته بشه!

پس چی شد؟

گفتیم که اصلاح مزاج باعث کنترل و مدیریت خیلی از اخلاق‌های ما آدما میشه
و دقیقاً به همین خاطر شیطان دائم میخواد که ما رو از برنامه‌های غذایی که
مقدمه‌ی رسیدن به آرامش، رشد و تعادل روحی هستن، دور کنه!!



شیطون با بهم ریختن تغذیه و بالتبع مزاج ما، باعث می شه:

✓ خیلی از صفات منفی و رذایل اخلاقی در ما پدید بیان و مبتلاشون بشیم!

برا همین هم باید مراقبت از تغذیه رو مثل نون شب برای خودمون واجب بدونیم!!
ممکنه بگی با این اوصاف، تغذیه خیلی مهم شد که... میدونستم مهمه ها، اما
فکرشو نمی کردم دیگه تا این حد؟؟؟
بله...

خیلی بیشتر از اینها مهمه... خیییییییلی!

اهمیت این موضوع واقعا بالاست...

برای درک عمق مطلب یه مثال واقعی می زنم:

کسی که گناه ۱۵ ساله اش رو که با جون کندن و نذر و دعا و... نتونسته بود
برطرف کنه خیلی راحت با یک اصلاح تغذیه ساده تونست بذارتش کنار!!

خب! شیطان خیلی سختش میشه دیگه... لجش میگیره...

مسلماً نمیتونه همچین موفقیتی رو ببینه!! آخه ۱۵ سال آزرگار، تمام هستی و
اعتقادات طرف رو با ناکام گذاشتنش تو ترک گناه تونسته بود از بین ببره!

برا همینم نمیتونه تحمل کنه که اون شخص که مثل موم تو دستش بود، بیاد و
به این راحتی و فقط با یک برنامه غذایی ساده خودشو نجات بده و تمام نقشه های
شیطون رو از بین ببره!!

نباید هم بذاره!!

باورتون نمیشه! چقدر افرادی بودن که درگیر گناهان جسمی و اخلاقی بودن و
تونستن فقط با یه مراقبت غذایی ساده زندگی شون رو متحول کنن!!



حتی خانومایی که با همسرشون مشکل داشتن و واقعا دیگه هیچ چاره‌ای جز طلاق براشون باقی نمونده بود و یا مامان باباهایی که بچه هاشون رو غرق گناه می‌دیدن و هیچ کاری نمیتونستن بکنن...

اما حالا با یک برنامه مزاجی ساده زندگیشون از این رو به اون رو شد!!
بنظرت با این اوصاف شیطان میتونه بیخیال تغذیه و جسم انسان بشه؟!

🔖 تأییدیه‌ی با ارزش!!

بنده (استاد پناهیان) به‌عنوان کسی که شاید ۳۰ سال عمیقاً در مباحث اخلاقی، معنوی، انسان‌شناسی و... مطالعه کرده‌ام، کم هم مورد مشورت قرار نگرفته‌ام ضمن اینکه کنار طلبگی، مطالعاتی در زمینه روان‌شناسی داشته‌ام...

وقتی که مشکلات روحی و اخلاقی افراد را می‌بینم، به‌طور طبیعی، نخستین پیشنهادی که به هرکس باهر مشکلی می‌دهم، این است که "برنامه تغذیه‌اش را اصلاح کند."

می‌گوید: «صبانی مزاج هستم، می‌گویم "تغذیه"، می‌گوید: حسود هستم، می‌گویم "تغذیه" نماز صبح دیر بیدار می‌شود، می‌گویم "تغذیه را درست کن"

✓ پس اولین و مهمترین قدم در راه رفع مشکلات روحی، اصلاح تغذیه است!!

خب تا اینجا تمام سعیم رو کردم که به ارزش بحث پی‌بری و بدونی که بالای ۹۰ درصد مشکلات ما به تغذیه مون برمیگرده و خیلی وقتا الکی به روان‌شناس و روان‌پزشک مراجعه میشه...



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۱۵

خواستم متوجه باشی که خیلی‌ها ناخواسته بیراهه میرن و الکی دور خودشون میچرخن!!

چون همونطور که گفتم بالای ۹۰ درصد مشکلات، درموشون فقط اصلاح تغذیه ست...



خب رفیق!

برگردیم به بحث خودمون یعنی درمون ناامیدی!! اگه موافق باشی یکم ریزتر به این مسئله پردازیم!!

بین اینا برات آشنا نیستن؟

● منفی بافی...

● دائم دل گرفتن...

● انرژی کافی نداشتن...

● مرتب آه کشیدن و زیاد گریه کردن و علاقه به زودتر مردن.

● بی‌انگیزگی و خستگی...

● تنبلی و کسلی؛ حوصله هیچکس و هیچی رو نداشتن...

● افسردگی و ناامیدی...

در کل مشکلات روحی آدم رو خفه کردن...

اگه تو هم همچین هستی درست جایی اومدی چون درمونت اینجاست!!

تو میتونی در عرض کمتر از یک ماه خودت و زندگیت رو متحول کنی و شخصیت رو به دلخواه‌ترین حالت تبدیل کنی...

خیلیا فکر میکنن با تلقین یا با روبروی آینه جمله‌های انگیزشی گفتن، میتونن اعتماد به نفس شون رو بیشتر کنن؟

نمیگم تلقین بده ها... نه!! خیلی هم خوبه...

اما تلقین تأثیر آنی داره و کمبودهای جزیی رو جبران میکنه... مثلاً اگه طرف عزت نفسش صفره نباید انتظار داشته باشه که با تلقین یه شخصیت ایده آل و محکم پیدا کنه و عزت نفسش بچسبه به سقف!!!



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۱۷

باور کن همچین چیزی امکان نداره... اما اگه مثلا طرف یه مشکل جزئی براش
پیش اومده باشه و یکم بهم ریخته باشه، اینجا میتونه از تلقین کمک بگیره!!...
شخصیتی که بخواد از صفر تا صدش با تلقین محض بدست بیاد باور کن شخصیت
پوشالی ایه...

شاید ظاهرش ایده آل باشه اما حقیقتش عین بادکنکه، یه تشر بهش بزنی زود
بادش میخوابه...

به این جور شخصیت‌ها، شخصیت پفکی میگن!!

گنده ولی توخالی!!

اما...

بعضیا رو دیدی؟ بمب انرژی... مادرزادی خوش مشرب و خوش برخورد و
اجتماعی هستن...

عزت نفس و اعتماد به نفس از سر و کولشون میره بالا!!

حرف نزنن می میرن... اصلا با صحبت کردن انرژی مگیرن...

حتی سرکار... خیلی راحت با مشتری گرم میگیرن و اخت میشن!! انگار که
صدساله طرف رو میشناسن!!

فکر می‌کنی اینا تصادفیه؟

نه داداش!! همه اینا حساب و کتاب داره... الکی نیست!!

طرف اونقدر قشنگ و جوندار حرف میزنه که اگه نصف روز هم پیشش باشی
خسته نمیشی، اصلا نمی‌فهمی کی شب شد!!

تا حالا تو نخش رفتی که چرا بعضیا اینطورین؟

خب رسید موقع گفتن اون نکته و رازی که وعده شو داده بودم...



ببینید!!

من می‌خواهم راهی رو معرفی کنم که ناامیدی شما کاملاً ریشه‌ای و بنیادی درمون
بشه!!

حتماً تجربه کردی هر سال چند روزی حالت اونقدر خوبه که خودت هم تعجب
می‌کنی...

حال خوب و سر حال بودن، همینطور فله فله از درونت می‌جوشه...

میدونی چرا بعضاً این طور دگرگون میشی؟ چرا یه دفعه‌ای بمب انرژی میشی و
هیچ فکر منفی و مخربی به ذهنت خطور نمیکنه!!؟

مثل اینکه یکی بهت یه معجون داده و تو هم خوردی و فرداش که از خواب پا
شدی دیدی یه آدم دیگه ای شدی...

ما اینجا دقیقاً همچین چیزی می‌خوایم... می‌خوایم این حال خوب دائماً درت وجود
داشته باشه، یه جووری تغییر کنی که خودتم ندونی چی شده...

یه فرمول‌هایی بهت میدم که در عرض سه چهار هفته روحیه، خُلق و خو و همه
چیزت زیر و رو میشه!!



❧ نکی به من گفتی!!

رفقا بیماری قرن ۲۱ افسردگیه!!

افسردگی، ناامیدی، نگرانی و استرس، علت‌های مختلفی میتونه داشته باشه.. گاهی ممکنه اتفاقات سخت زندگی باعث این موضوع بشه اما اغلب سبک زندگی غلط و غذاهای نامناسب موجب افسردگی میشن.

رفیق خوب دقت کن!

وقتی از سان دچار افسردگی و ناامیدی میشه خلط سودا در خونس زیاد میشه. (برای فهمیدن بهتر اصطلاحات به سایت لذت‌رهایی مراجعه کنید!!)

سودا به رسوبات خون گفته میشه که بین همه اخلاط از همه سنگین‌تر هست و مرکز نگهداریش طحاله.

نشونه‌های اصلی غلبه سودا:

- ✓ افسردگی،
- ✓ وسواس فکری و افکار منفی،
- ✓ فکر و خیال،
- ✓ ناامیدی،
- ✓ بی‌حوصلگی،
- ✓ شوری و بوی بد دهان،
- ✓ گوشه‌گیری،
- ✓ تیرگی ادرار،
- ✓ تاری چشم،
- ✓ یبوست،
- ✓ سرفه خشک،
- ✓ زود سیر شدن،



۱۲۰ □ لذت‌رهای

- ✓ خستگی زود هنگام،
- ✓ سوزش سر معده،
- ✓ کندی عکس العمل،
- ✓ تیرگی رنگ چهره،
- ✓ سیاهی اطراف چشم،
- ✓ تندخویی،
- ✓ حساست،
- ✓ قساوت،
- ✓ خواب آشفته،
- ✓ تیرگی رنگ پوست،
- ✓ فعالیت کم،
- ✓ کاهش میل جنسی،

✓ فرد سودازده غمگین و منزوی خواهد شد.

البته قرارم نیست همه اینا باهم دیده بشه... نه! همینکه چندتاش دیده بشه یعنی طرف غلبه سودا داره!!

بچه‌ها یه چیزه دیگه هم باید بگم اونم اینکه اضطراب ناشی از غلبه مزاجی صفرا و سودا است؛ صفرا تاثیر داره چون در موقع اضطراب زهره‌ی صفرا در خون ایجاد می‌شه.

و سودا تاثیر داره چون ترس باعث ایجاد اضطراب در شخص می‌شه و افسردگی ناشی از غلبه‌ی شدید سودا یا فساد سوداست!!

شاید بگی حرفات قبول... اما چیکار کنم که درمون شم؟؟

خب حالا وقتش شد...



بچه‌ها!

برای درمان غلبه سودا چند تا نکته هست که باید رعایت بشه: البته دو سه تاش ضربتی هستن که پررنگ می‌نویسمشون.

❖ برای صبحانه بهتره که از نان و عسل استفاده بشه، اونم قبل از ساعت ۷ و نیم صبح.

❖ استفاده از غذاهای گرم و تر مثل انواع خورش‌های ایرانی و خصوصاً آبگوشت همراه با نخود یا لوبیا.

❖ اگه شخص لاغری هستی روزی ۵ تا ۷ لیوان آب بخور. هر لیوان آب هم همراهش نصف دونه خرما خورده بشه.

❖ اگه ممکنه هفته‌ای دو تا سه بار گوشت بره‌ی کباب شده مصرف کن.

❖ استفاده از روغن زیتون در غذاها.

❖ توی سبزیجات از نعناع، ریحان، ترخون، مرزه استفاده کنی خوبه.

❖ چای سیب و به، زنجفیل، دارچین.

❖ دمنوش افیمون.

❖ مسافرت رفتن برای شخص سودایی خیلی خوبه.

❖ شانه زدن موهای پشت سر.

❖ رفتن به محیط‌های معنوی مثل مساجد و امامزاده‌ها.

❖ قرائت قرآن هر شب.

❖ استفاده از رنگ‌های روشن در وسایل شخصی و منزل.

❖ گفتگو و نشست و برخاست با علما و مومنین.

❖ صدقه به طور کلی انجام کار خیر در بدن انسان باعث از بین رفتن سودا میشه.



بچه‌ها! یه سری غذاها و خوردنی‌ها هستن که در بدن تولید سودا میکنه یعنی چند تا ممنوعات هست که حتماً حتماً باید رعایت بشن... البته اینا هم اولویت بندی دارن که برا همین به ترتیب و از مهم‌ترین به پایین می‌نویسم... یعنی اولی‌ها به شدت تاثیر منفی دارن و نزدیکشون هم نباید شد!!

❖ ترشیجات.

❖ نگاه کردن به صحنه‌های مستهجن و خشن.

❖ خوابیدن بین الطلوعین ممنوع.

❖ استفاده از گوشت گاو ممنوعه.

❖ شکر و قند ممنوعه و بجاش میشه از نبات و خرما استفاده کرد.

❖ خوردن خربزه و هندوانه.

❖ میوه‌های نرسیده مخصوصاً ترش.

❖ ماهی.

❖ مرغ و تخم مرغ بازاری.

❖ غذاهای فست فودی و سرخ کردنی.

❖ بی تحرکی و یک جا نشستن... هم باعث تولید سودا و رسوب خون میشه.

❖ سر و صدای زیاد.

❖ استفاده زیاد از وسائل الکترونیکی.

خب اینم از بحث اصلاح مزاج، مطمئن باش یک ماه این چیزایی که گفتم رو رعایت کنی خودت از معجزه‌ای که تو بدنت رخ میده تعجب می‌کنی!!

لطفاً جدی بگیر!!

غیر از اینا راهی نیست که امید و سرحالی و سرزنده بودن به زندگیت برگرده!!



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۲۳

پس یادت نره تا اینا رو رعایت نکنی پاکی و ترک خودارضایی در حد یک آرزو میمونه واست...

پیش نیاز دوم

تله‌ی ماری این مسیر... عجب!!

یکی از موانع نامرئی ولی حسّاسِ مسیر پاکی عَجبه...

رفیق!!

اینو یادت باشه هر وقت دچار عجب بشی خدا خیلی زود و سریع تنبیهت میکنه...
این قانون هستیه!

میدونی تنبیه خدا چجوریه؟

هر چی که بهش غرّه شدی، درجا ازت گرفته میشه... هرچیزی که باشه!!

لله عَجَب؛ باعث میشه هرچی رشته بودی پنبه بشه!!

یه مثال می‌زنم که راحت‌تر درک کنی چی میگم:^{۲۴}

فرض کن که با هزار مکافات و بدبختی یه بشکه‌ی بزرگ پر از بنزین جمع کردی؛
حالا یه سؤال: اگه بر فرض در اثر یه سهل انگاری یه جرقه از دستت بیفته توی
بشکه چی میشه؟؟؟!

خب معلومه!!

بشکه منفجر میشه و تمام دسترنجت دود میشه میره هوا!

به همین راحتی!!

پاکی و ترک هم عیناً همینطوره... اگه یه لحظه غرور برت داره که عَجَب آدمیم
من! مثلاً دو ماهه که پاکم... مطمئن باش دیر یا زود پات میلغزه!

بچه‌ها!!

تکبر و غرور و به خود بالیدن، مخصوص خداست و از نوامیس خداست... بهش حساسه!! بدجورم حساسه!

هرکس دست رو این نقطه بذاره با برخورد چکشی، صریح و زنده‌ای از طرف خدا روبه رو میشه!

حالا چرا اینطور میشه خودش یه بحث مفصل دیگه ست که فرصتش نیست بهش پردازم اما میتونی به کتاب معراج السعاده، بخش عجب مراجعه کنی و جوابت رو بگیری!!

👉 نصف خالی لبوانت رو ببین!!

✕ هر وقت دچار غرور شدی به ابلهی نگاه کن که در آنچه تو شکست خورده‌ای موفق شده.

خب حالا که فهمیدیم با یه لحظه عجب همه اندوخته هامون آتیش میگیره و دود میشه میره هوا، باید چیکار کنیم؟

چیکار کنیم که دچار عجب نشیم؟

احسنت سؤال خیلی خوبیه!

نگاه کن!



فصل چهارم: پیش نیاز فصل پنجم □ ۱۲۵

بخوام خیلی خلاصه بگم، این جور وقت‌ها باید زود شروع کنی دوتا کار انجام دادن:

✓ مقایسه کردن!

✓ روی ضعف‌ها و کمبودها زوم شدن!!

چطور؟

اول از مقایسه شروع می‌کنم!

مقایسه کردن رو بخوام برات با مثال توضیح بدم:

مثلاً فرض کن چند میلیونی پول داری و غرور برت داشته که من n قدر پول دارما!!

من اَلَمْ و بَلَمْ!!!!

خب اگه همین لحظه به پول‌هایی که توی بانک‌ها هستش توجه بکنی، سرمایه خودت از چشت میفته و اونو خیلی ناچیز می‌بینی.

یا مثلاً اگر به تسبیح کردن تمام موجودات فکر کنی، گفتن چندتا "سبحان الله" خودمون رو چیزی نمی‌بینیم.

پس اگه آژیر خطر به صدا دراومد باید سریع با این ترفند جلوی نابودی تلاش‌هاتو بگیری!!

وقتی به امام سجّاد گفتند: چرا اینقدر عبادت می‌کنی؟

فرمودن: عبادت من کجا و عبادت علی بن ابیطالب کجا؟

پس این راهشه!!

البته یکم تمرین می‌خواد تا ذهنت عادت کنه و گرنه کلاحت پسِ معرکه ست!!

خب مورد دوم زوم شدن روی ضعف‌ها و کمبودها!!

یعنی برخلاف همیشه که باید نیمه پر لیوان رو ببینیم تا احساس کمبود نکنیم و ناامید نشیم، اینجا تو لحظه‌ای که می‌خواد هوا برت داره و می‌خواد غرورت بجوشه سریع یاد نصفه خالی لیوان بیفت...

این جور مواقع...

دیدن نصفه خالی لیوان، پُرت میکنه و دیدن نصفه‌ی پر، خالیت!!

اگه به پشت سرت نگاه کنی، راهِ رفتنِ تو می‌بینی و مغرور می‌شی!!!! باید به راهِ نرفتت نگاه کنی تا به فکرِ رفتنِ بیفتی و متوقف نشی!

خب دیگه...

فصل چهارم هم به آخر رسید و باید یواش یواش آماده بشیم برای ورود به فصل پنج و پایانی این کتاب که خیلی مهم و محوری هست...

پس فعلا باهاتون خداحافظی می‌کنم...

تو فصل پنجم می‌بینمتون!!



فصل پنجم

هفت خوان

👉 به قانون + ۶ تبصره

سلام بچه‌ها!!

رسیدیم به مهمترین بخش کتاب!

می‌دونم خیلی منتظر این بخش بودی تا ببینی برای رسیدن به پاکی چیکارا باید بکنی و چه برنامه‌هایی رو باید دنبال کنی...!

پس بدون معطلی میرم سر اصل مطلب...

اما یه لحظه صبر کن! یه چیزی یادم رفت بگم!!

اونم اینکه درسته که مطالبی که می‌خوای بخونی مو لا درزشون نمی‌ره...!

اما یه چیزی که هست ...

برا نتیجه گرفتن باید ترفندهای پایین رو هم شونو باهم رعایت کنی!!! وگرنه زمین می‌خوری!!

مثل امتحانای آخر سال، که اگه فقط تو یکی شون رفوزه بشی، انگار که همشونو رد دادی و باید دوباره اون سال رو از اول شروع کنی!!

پس حواستو جمع کن و سعی کن همشونو باهم رعایت کنی تا خدایی نکرده الکی فقط به خاطر یه مورد، رد ندی!!

خب دیگه!!

بیشتر از این منتظرت نمی‌ذارم و قانون اساسی کنترل شهوت رو به همراه ۶ تا تبصره‌ش تقدیمتون می‌کنم! یعنی همون هفت خوان پاکی که باید تو تک تکش پیروز از میدون بیرون بیای تا به خواسته دلت یعنی پاکی ماندگار برسی!!



👉 قانون اساسی

«مشغول شو تا مشغول نشی»

بچه‌ها رسیدیم به بخشی که میدونم خیلی انتظارشو می‌کشیدید!! بهتون قول میدم با خوندن و عمل کردن به این بخش تو تک تک تون تحول بزرگی ایجاد میشه!

قانونی که مطالب قبلی همشون به نوعی مقدمه‌ش بودن!!

و اگه تمرینات قبلی رو انجام داده باشی ذهنت آماده ست و با خوندن این قانون به امید خدا قطعاً نتیجه‌ای که میخوای رو می‌گیری! فقط همونطور که گفتم باید مو به مو راه کارهای کاربردی این بخش رو انجام بدی تا در عرض یکی دو ماه از بند این عمل کوفتی "ر-----ه" بشی! و مثل صدها نفر دیگه که ازش نتیجه گرفتن شما هم نتیجه بگیرین!

امام علی (ع) فرمودن:

نفست را مشغول کن و گرنه نفس، تو را مشغول خواهد کرد!

ببین! این شاه کلید درمان خودارضاییه...

با جرات میگم که اکثر لغزیدن‌ها و گناه‌ها از همین جا نشأت میگیره!

البته اینم بگم این فرمول یه آچار همه کار ست... تو هر بخشی از زندگی استفاده کنی به کارت میاد...

حالا راستی میدونی حدیث بالا معنی‌ش چیه؟

^{۲۶} . تعلیم و تربیت در اسلام، شهید مرتضی مطهری، ص ۴۱۴



میگه نباید کسی "وقتِ مرده" داشته باشه! نباید به هیچ وجه بیکار بود!

باور کن اگه بتونی برا تمام ساعات شبانه روزیت برنامه داشتی باشی، خیلی راحت می‌تونی شهوت رو کنترل کنی!!

هر فرمول دیگه ای بکار ببری به نتیجه نمی‌رسی.

مشکل اصلی و نامبر وانِ کسایی که خودارضایی میکنند ول بودن و بی هدفیه!!

باید رو این کار کنی!

البته اینطورم نیست که ساده باشه... نه!!

قلق داره... لِم داره!!

راهشو باید بلد باشی...

البته منم اینجام که کاملاً اصولی و علمی روش رو بهت یاد بدم! طوری که بعده یه مدت نم پس ندی و به هیچ وجه زده نشی!

ببین! تنها راهی که میتونی باهاش خودتو بطور دائم مشغول کنی هدف گذاریه...

البته نه هر هدف گذاری‌ای!!

خیلی وقتا برنامه ریزی می‌کنی، انگیزه هم داره خفت میکنه، پرشور و پرهیجان، اما وسط و آخراش که میشه دیگه هیچ انگیزه‌ای وجود نداره، جوری خسته و زده میشی که کلاً از هرچی برنامه و هدفه حالت بهم میخوره!!

هربار که تصمیم می‌گیری و کاری رو با انگیزه شروع می‌کنی، میگی دیگه کار تمومه، دیگه هیچی نمیتونه جلوی موفقیت منو بگیره اما بعد از یه مدتی انگیزه هه از بین میره و شور و اشتیاق اولیه هیچی ازش باقی نمی‌مونه.

برای پیدا کردن جواب این سؤال که چرا انگیزه ما آدما کم میشه؟؟؟ رفتم سراغ کتاب‌های انگیزشی و موفقیت و شروع به مطالعه اونا کردم. از کتاب‌های برایان تریسی و آنتونی رابینز، ناپلئون هیل، دیل



اینا رو مطالعه کردم!!

جالب بود، یه چیزایی مثل لامپ تو ذهنم روشن شد؛ متوجه شدم یکی از مهم‌ترین دلایلی که باعث میشه اون اشتیاق سوزان برای رسیدن به اهدافمون بعد از یه مدتی از بین بره عدم هدف‌گذاری اصولی و صحیح^{۲۷}.

هدف‌گذاری یکی از مهمترین اصول رسیدن به موفقیتیه. اکثر آدمایی که موفق میشن حتماً یه هدفی رو دنبال می‌کردن. هدفی رو برای خودشون انتخاب می‌کردن که دقیقاً بر اساس اصول هدف‌گذاری بوده.

راستی تو چطور؟

تا حالا با خودت فکر کردی که دقیقاً تو ۵ سال آینده چه برنامه و اهدافی رو برای رسیدن به زندگی رویایی خودت داری؟

✍ آیا هدف روشن و مشخصی برای کسب و کار و تجارت خودت مشخص کردی؟

✍ آیا اصلاً به این موضوع فکر کردی؟

✍ آیا فکر کردی که امروز می‌خواهی به کدوم هدف خودت برسی؟

تقریباً میشه گفت اگه برای زندگیت برنامه ریزی درست و هدفمندی نداشته باشی نمی‌تونی به اهداف بزرگی برسی.

اما یادتون باشه درسته که تنها چاره، هدف‌گذاریه اما نه هر هدف‌گذاری‌ای!!

هدف‌گذاری‌ای که تو راستای استعدادت باشه... چیزی که بهش علاقه داری، این خیلی مهمه!! غیر این به هرکار و برنامه‌ای دست بزنی به در بسته می‌خوری!!

هدف‌گذاری درست جوریه که بعدش یک ثانیه هم بیکار نمیمونی و برای ثانیه به ثانیه اوقات فراغتت برنامه و هدف داری.

۲۷. جزوه تنها مسیر آرامش، بخش "هدف‌گذاری"



فقط تو رو جون هرکی دوست داری بهونه نیار... نمیدونم مثلاً بهونه بیاری که:

☞ آخه کدوم هدفمون رو رسیدیم که اینم بشه!

☞ آقا همیشه کارکرد تو این مملکت...

☞ یا اینکه...

☞ اینا رو خودم بلدم... حرف جدید بزن... مننننن خودمممم بلدم!!

یه چیزی بگم؟ بهونه آوردن یه نشونه ست!! نشونه چی؟

نشونه تنبلی... راحت طلبی!!

پس وقتی میگم بهونه نیار در حقیقت دارم میگم: تنبلی نکن!!

تنبلی کنی قافله رو باختی... تو هر زمینه‌ای، فقط خودارضایی اینطور نیست.

پس چیشد؟؟

تنها راه ترک؛ هدف داشتن و تلاش برای رسیدن به هدفته.

خب!!

حالا بعد از این همه مقدمه رسیدیم به اصل کاریه!!

بخش مهم و حساس هدف گذاری.

رفیق!!

همین اولی کاری یه سؤال دارم ازت، این بخش رو میخونی که بعدش چی بشه؟؟

جوابش خیلی ساد ست... میخونی که فقط و فقط بعدش اقدام کنی!! فقط همین!

وگرنه هیچی به هیچی!!

حالا شاید بگی هدف ندا شته باشم نمیشه؟ هدف گذاشتن چی داره که من برم

انجامش بدم؟

هدف داشته باشی، از چیزایی که داری یه جور دیگه استفاده می‌کنی...



فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۳۵

دیگه نمیری الکی این کانال و اون سایت کامنت و پست بذاری و هرچی دلت خواست دربار این و اون بنویسی!! چرا؟ چون وقت نداری...

از طرفی دیگه از حرف هیشکی ناراحت نمیشی، آخه اصلاً وقتشو نداری! بعده هدف گذاری، مسیر واست خیلی مشخص تره؛ انرژی، زمانت، پولت، وقتت، تمرکزت و ارتباطات. همه رو هدفمند میداری برا اونچه که میخوای... و این یعنی زندگی هدفمند!

در ضمن کسی که هدف داره شادکام تره... رضایتش از زندگی خیلی خیلی بیشتر از بقیه آدماست!!

به عبارت دیگه خوشبخت تره!!

از همه مهمتر اگه هدف داشته باشی دیگه حرف مردم برات مهم نیست اما وقتی هدف نداشته باشی نگاه می کنی ببینی مردم چی میگن و براساس اون زندگی می کنی...

معیارت میشه حرف مردم و صد البته که چه بخوایم چه نخوایم حرف مردم هیچ وقت تمومی نداره...

هرررررکاری انجام بدی یه عده میگن این اشتباهه، این اینجوری باید باشه یا اونجوری، چون مردم بی نهایت سلیقه دارن، اصلنم کاری نداریم درستو غلط چیه ها!! ولی وقتی شما هدف داری فقط نظر بقیه رو به عنوان یه بازخورد می شنوی، اگه به هدفت کمک کرد میری جلو، نکرد تموم شد!

دیگه بازیچه دست دیگران نمیشی!!

این خیلی مهمه!!

مخصوصاً تو جامعه ما که مردم خویشتن دارن و به کار هم کاری ندارن!!!!!!

خنخنخن!!



خب اگه موافق باشی یواش یواش دیگه آموزش هدف گذاری رو شروع کنیم...

اولین قدم اینه که...

یه کاغذ و قلم بردار... بعد با دست خط خودت شروع کن به نوشتن اهدافت!!
 واسه هر زمانی که دلت میخواد: مثلاً واسه یک ماه آینده... یک سال آینده...
 هر جور که بلدی و فکر می‌کنی درسته انجام بده!

● تذکره:

گفتم کاغذ قلم... نگفتم گوشی موبایل یا کامپیوتر!! فقط کاغذ و قلم...

چرا؟

اینطوری اهدافت رو از ذهنت خارج می‌کنی و یه قدم به واقعیت نزدیک ترشون
 می‌کنی!!

درضمن نوشتن...

□ تعهد میاره..

□ جدی‌ترت میکنه...

□ و وقتی می‌نویسی چرت نمیتونی بنویسی!! خخخخ

پس حتماً و حتماً روی کاغذ بنویس...



دومین قدم اینه که:

شروع کن به بارش فکری!!

ینی چی؟

یعنی اینکه اگه ...

اگه یه غول چراغ جادو داشتی...

اگه میدونستی شکست نمی‌خوری...

اگه ده میلیارد پول داشتی...

اگه فقط شش ماه زنده بودی...

چی کارا می‌کردی... سعی می‌کردی به چه چیزایی برسی؟

همون اهداف و ایده‌هایی که به ذهنت میرسه رو در یک بازه زمانی ده بیست

دقیقه‌ای، با تمرکز کامل و بدون هیچ قضاوتی شروع کن به نوشتن!!

فقط یه تذکر!! تو این بخش تعداد مهمه! یعنی فقط بنویس...

نگو این چیه دیگه... اینکه محاله...

هیچ قضاوتی نداشته باش و فقط بنویس!

حالا شاید بگی...

اصلا چی بنویسیم؟

تو چه حیطه‌هایی باید هدف گذاری کنی؟



اینم حیطه‌هایی که میتونی با هدف گذاری تو اون بخش‌ها زندگیت رو متحول کنی:

- ☐ خانواده
- ☐ سبک زندگی
- ☐ کسب و کار
- ☐ اوضاع مالی
- ☐ سلامت جسمانی
- ☐ رشد شخصی
- ☐ رشد معنوی

مثلا هدفت این باشه که...

تا یک سال دیگه یه شغل درست و درمون برا خودم جور می‌کنم و بعدش هم ازدواج می‌کنم!

یا اینکه یک ماه بعد، صفر تا صده خانواده داری، تعامل صحیح و سازش با همسر رو یاد می‌گیرم!!

و هر هدفی دیگه ای که به ذهنتون میرسه!!

۴

یه راه میانبر هم هست که میتونه برات هدف درست کنه ... اون چیه؟
میتونی از مشکلاتی که داری شروع کنی... یعنی هرچیزی که مشکلک هست رو برا خودت هدف کنی و شروع کنی به تلاش برای حل و برطرف کردنش
اینم مورد خیلی خوبیه!!



خب حالا که نوشتی... یه سؤال:

همه اهدافی که نوشتی ارزش دنبال کردن دارن؟؟

یعنی میخوایم ببینیم که اصلا چه هدف‌هایی باید انتخاب بشن؟؟

کدوم هدف‌ها درست حسابی و با ارزش هستن؟؟

آخه هر هدفی ارزش وقت گذاشتن و رسیدن رو نداره که!! بیشتر اتلاف عمره تا استفاده از عمر!!

هدف هات ۲ ویژگی باید داشته باشه:

1. معنی دار باشه!! (خیلی خیلی مهمه!)

2. رشد دهنده

با اجازه تون یه توضیحکی درباره دو مورد بالا:

(۱) ویژگی "معنی دار بودن" میدونی یعنی چی؟

یعنی قلبت برا اون هدف بتپه...

یعنی ارزش ذوق می‌کنی؟ خر کیف میشی؟ نسبت بهش هیجان داری؟

وقتی برای یکی تعریف می‌کنی بدنت هیجاناش میره بالا؟ چشات برق میزنه؟

یا نه هیچ ارتباطی نداری؟...

اگه نداشته باشی به نظر من احتمال رسیدن بهش صفره!!

یه تکنیک خوشگل بهتون بگم؟؟؟

فکر کن که به اون هدف رسیدی... بعد بگو: خب؟
بعدش چی؟



مثلا طرف با یه آبو تابی میگه من فلان ماشین رو میخوام بخرم... میگی خب بهش رسیدی...

بعدش چی؟

بعد طرف میفهمه که هیچی... فقط می‌خواسته باهاش پز بده...

وژدانا اینم هدفه آخه؟ اغلب اهداف مادی برای درآوردن چشای بقیه ست!!

هدف‌های مادی اغلبشون خیلی ضایع هستن... خیییلی!

چون رشدت نمیدن... شخصیت رو ارتقا نمی‌ده... روح رو بزرگتر نمیکنن!!

بچه‌ها!!

اگه به هدفتون اشتیاق داشته باشین دیگه اصلا نگران اجرایی کردنش نیستین!!

دیگه "چه جوری میشه" نمیارین... یه جوری میشه دیگه...

علاقه داری یعنی اینکه یه اتصال بزرگی بین چرایی شما و اون هدفه وجود داشته باشه!!

یعنی اگه قلب من برا هدفم تالاب تالاب نزنه کاری براش نمی‌کنم؛ تا بشه میخوام بیچونمش!!

این همون رسالت زندگی‌ای هست که این روزا خیلی دارن دربارش حرف میزنن.

یه تکنیک دیگه بگم؟

الف) اگه هدف ت مکتوم میموند؛ مثلا تو یه جزیره بودی که هیشکی اونجا نبود، باز انجامش می‌دادی؟
یا اینکه...



ب) اگه اسم نداشت باز انجامش می دادی؟ اسم نداشت یعنی چی؟

یعنی کسی نمیدونستش، مثلاً ماشین بخری و هیچکس نمیدونست که خریدیش باز می خریدیش؟

۲) رشد دهنده:

ایا این هدف منو رشد میده؟؟ این هدف باعث رشد من میشه؟

من تبدیل به چه کسی خواهم شد؟

چه چیزهایی رو باید یاد بگیرم؟ چه عادت‌هایی رو در خودم ایجاد کنم؟

چه ارتباط‌های رو باید بگیرم؟ با کیا باید بپریم؟

خب با این روش میتونی هدف و رسالت زندگیت رو پیدا کنی و از فرداش بری دنبالش....!!

حالا یه نکته خیلی خیلی مهم!!

معمولاً هدف‌های ما بزرگن برا همین باید هدف‌ها رو به اهداف کوچکتر تقسیم کنیم.

مثلاً میخوای تو یه رشته، دکترا بگیری خب این خواسته‌ی بزرگیه.

این جور جاها باید شروع کنی به تقسیم بندی کردن. که اول باید دیپلم بگیری، بعد کارشناسی بگیری، بعد ارشد و دست آخر هم دکترا!!!

برای رسیدن به اونها باید چیکار کنم؟

تو چه سال هایی باید این مدرک‌ها رو بگیرم؟

چطوری برنامه بریزم؟



حالا باید لیستی از اقدامات شدنی و قابل انجام رو برای تحقق هر کدام از اهداف تهیه و تنظیم کنی. مثلا میخوای دکترای بگیری، خب حالا که فعلا دیپلم رو گرفتی، بعدش هم میخوای کنکور بدی؛ خب اینجا چه اقداماتی باید انجام بدی؟ چه درسهایی بخونی؟

چجوری بخونی تا بتونی توی کدوم دانشگاه قبول بشی؟!

اینا میشه لیست اقدامات که باید یادداشت کنی و انجام بدی.

یا مثلا اگه میخوام برای دخترم جهیزیه بخرم، اقداماتم اینه:

قیمت‌ها رو دربیارم

تفاوت قیمت‌ها رو دربیارم

به بودجه خودم نگاه کنم

تا بتونم بهترین جنس رو از جایی که ارزونتره متناسب با جیب خودم بخرم.

پس هر هدفی داری اقداماتش رو زیرش بنویس، اقداماتی که بتونه تو رو برای رسیدن به هدف کمک کنه.

اینم یادتون باشه هفته‌تون رو با لیست کردن کارهای اساسی شروع کنین و همیشه روز جمعه برنامه هفته پیش روت رو تنظیم کنید و بعد، این لیست رو بزنید دیوار اتاقتون...

و یه کار مهم دیگه!!

اونم اینکه هر روز صبح، ۶ مورد از مهمترین کارهایی که باید در طول روز انجام بدی رو براساس اولویت مشخص کن.

این خیلی مهمه ها!!

هر روز این کار رو تکرار کن... تکرار این کار رو اراده و انگیزت برای ادامه کار خیلی خیلی تاثیر میذاره!!



فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۴۳

یادت باشه...

زندگی الانت رو مدیون هدف‌هایی هستی که قبلاً انتخاب کردی و آینده‌ت هم بستگی به هدف‌هایی داره که الان انتخاب می‌کنی!!



رفیق!!

زندگی و آینده‌ی خوب ساختنیه نه آرزو کردنی پس شروع کن بهترین آینده رو
برا خودت بساز!!

خب!!

نکته بعدی اینه که تقریباً بیشتر آدم‌ها تو همون شروع برنامه ریزی جوگیر میشن
یعنی برنامه‌ای مینویسن که خیلی بیشتر از حد توانشونه!!

رفیق تویی که بیشتر روزا فقط یک ساعت مطالعه می‌کنی، تابلوئه که نباید موقع
برنامه‌ریزی برای مطالعه‌ت ۱۰ ساعت کنار بذاری!!

برای اینکه بتونی یه برنامه خوب داشته باشی و برای اینکه بعد از چند روز بخاطر
فشار زیاد از انجام برنامه‌ت دلسرد نشی و نتونی انجامش بدی، باید حواست باشه
که بلندپروازی نکنی و بر حسب توانایی خودت برنامه ریزی کنی.

برای اینکه ده روز یا لااقل یه هفته مثل سابق زندگی کن و هیچ برنامه ریزی
نداشته باش...

انگار که اصلاً هیچ اتفاقی نیفتاده.

فقط تو این ده روز یه کاغذ و قلم تو دست داشته باش و هر کاری که انجام میدی
رو با تاریخ و زمان انجامش ثبت کن...

مثلاً اینجوری:

بنویس ساعت یک تا یک و نیم نهار خوردم.

یک و نیم تا دو و نیم خوابیدم.

دو نیم تا چهار تلویزیون فلان برنامه رو تماشا کردم.

چهار تا پنج و نیم مطالعه کردم شش تا هفت عبادت کردم الی آخر...



فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۴۵

هر روز برای مدت ده روز همین کار رو انجام بده یعنی هر کاری که انجام میدی رو بنویس و خودت رو ملزم به ثبت واقعیت‌های زندگیت کن!!
حالا دیگه بعد از ده روز از عادت‌های خودت خبر داری.
و میدونی که به طور میانگین چند ساعت در روز درس میخونی!!

چقدر از وقتت رو تلویزیون نگاه می‌کنی؟
چند ساعت در هفته ورزش می‌کنی؟
چقدر از وقتت رو عبادت می‌کنی؟
چقدر از وقتت رو به کارهای دیگه اختصاص میدی؟

این نکته رو هم فراموش نکن که شروع به پیشرفتت باید آرام آرام باشه... یعنی اگه میخوای مطالعه‌ی روزانه یک ساعت رو به روزی سه ساعت برسونی نباید یه دفعه اینکار رو انجام بدی و از فرداش مطالعه‌ت رو سه ساعت بکنی بلکه...
هر هفته ده بیست دقیقه اضافه کنی مطمئناً بعد از یک ماه هم ساعت مطالعه‌ت حدود یک ساعت اضافه شده و هم اینکه بدنت به برنامه و ساعت مطالعه‌ی جدید عادت کرده...

این برا ادامه دادن و استمرار در برنامه خیلی نکته کلیدی و مهمی هست!!
حالا چند تا قلق و ریزه کاری بهت یاد میدم که تو این مسیر برنامه ریزی و عمل کردن بهش خیلی به کارت میان:

فوت کوزه گری

هر روز حتی شلوغ‌ترین روز عمرتون هم، حتماً یه کار برا اون هدفتون باید انجام بدین!! یعنی روزی نباشه که براش کاری نکنید!!... یه کار یعنی چی؟
مثلاً یه تلفن بزنی برا اون کارت... از یه نفر بپرسی یه چیزی رو... کتابی رو که میخوای فردا برا اون کار بخونی رو بذاری رو میز!



یعنی یه کار کوچیک کوچیک برا اون هدفت انجام بدی!
حساب کن ۳۶۵ کار کوچیک انجام دادی واسه هدف و وقتی اینا باهم جمع میشن
یه معنی جانانه واسه خودش میگیره!!
بعد ببین چه اتفاقی میفته ها!!

یه روش برنامه ریزی خوشگل بهتون بگم؟

«نود، نود، یک...!!»

میگه برا نود روز، نود دقیقه‌ی اول روزت رو بذار واسه مهم‌ترین هدفت!!

یعنی چی؟

ببین مثلاً اگه کارمندی:

نود روز، هر روز نود دقیقه، قبل از رفتن به سر کار (اول روزت)، برا هدفت وقت
بذار... بعد ببین بعد نود روز چه اتفاق میفته؟

نکته!!

تو اون بازه نرسیدیم چی؟

بازنگری می‌کنی! که چرا نرسیدی... دوباره واسش تلاش می‌کنم!

استیو جابز میگه: «اگه از اشتباهاتمون عبرت بگیریم، شکست نخواهیم خورد»...!!

آقا من هدف گذاشتم نرسیدم... باید نگاه کنیم چرا نرسیدم؟

یک هفته دیگه باید اینجا می‌رسیدم... یک ماه دیگه... نرسیدم... چرا نرسیدم؟

آقا کارای زیادی داشتم... کارای غیر مترقبه برام پیش اومد... خب چرا لحاظ
نکردی کارای غیرمترقبه رو!!



فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۴۷

پیش میاد برا هممون!! پس باید این اتفاقات رو هم لحاظ کرد.

پس هی خودتو اصلاح می کنی... هی خودتو اصلاح می کنی تا یه روز به اون هدف بالاخره میرسی!!

اینطوری یه اتفاق جالبی میفته؟!!

اینکه یه آدم متفاوتی میشی و جالب اینجاست که اگه احبانا به اون هدف هم نرسیدی اما خیلی چیزای ارزشمندی بدست آوردی که رشدت دادن و شخصیتت رو متحول کرده!!

پس خیلی مهمه که من از شکست هام هم یاد بگیرم.

خب الان دیگه آموزشه رو دیدین...

حالا وقت اقدامه!

راستی یادت باشه اگه بخوای همیشه بهونه هست و خیلی راحت میتونی بهونه پیدا کنی...

پس به عشق پاکی به سمت هدفت بتاز!!

خب!! اینم از قانون اساسی.

خواستی یه بار دیگه از اول بخونش تا کامل برات جا بیفته!!

اگه موافق باشی بریم سراغ تبصره ها که اهمیتشون خیلی بالاست و دونه به دونه شون نکته های اساسی و لازم برای پاکی هستن!!

تو ادامه خودت می فهمی چی میگم!!



تبصره شماره (۱):

گمرک بذار!

«گوش و چشم وارداتِ روحه، نذار جنسِ بُنجل بیاد تو!!»^۲

سلام مجدد!

خوبی؟

عجب سؤال مسخره‌ای نه؟

خب معلومه که خوب نیستی؟!!!

چطور میتونه حالت خوب باشه درحالیکه کنترلی رو چشات نداری!!

چِشتو پر کردی از یه مِشت جنسِ بُنجل و آشغال و فاسد! معلومه که حالت خراب میشه...

رفیق!

چشم‌ها ورودی ذهن هستن ... واردات روح و ذهن از این مسیره!!!!

هر چی واردش کنی مستقیم رو وضعیت ذهن و روح و فکرت تأثیر میذاره!!

اگه تصویر طبیعت، پدر و مادر، قرآن و غیره رو وارد کنی، حالشون از اینی که هست بهتر و بهتر میشه... سرحال میای و حالت خوب میشه!!

یعنی وقتی چشات پاکه و هیچ گناهی باهش نمی‌کنی وضعِ ذهنت سفیده سفیده...

آرامش و سکون توش برقراره!!

بچه‌ها!!

این وضعیت سفید به کل دنیا می‌ارزه‌ها... مگه غیر از اینه که کل دنیا، با تمام خَدَم و حشمش فقط برا خوشبختی و عاقبت بخیری ماها درست شدن...

پس خیلی ارزش داره که روح و ذهن، تو شون آرامش برقرار باشه و وضعیته شون سفید باشه!!

اما وقتی میری تو اینترنت و فضای مجازی برای تماشای تصاویر و فیلم‌های آنچنانی؛ یا وقتی دختری رد میشه و تو براندازش می‌کنی... از نوک پا تا فرق سرش، میدونی چی میشه؟

بذار اینطور بگم:

عزیز دل!!

شیطون یه مفسدِ اقتصادیه...!!

چیکار میکنه؟

میاد و سوءسوءات میکنه که با چشمت اجناس آ‌شغال و فاسد، وارد ذهن و روح تو کنی...

تا چی بشه؟

تا خیلی راه‌هاحت جلوی تولیدی‌های داخلیت رو بگیره...

چطوری؟

این شکلی که میاد و ذهنت رو پر از فکر و خیالای ناجور میکنه و دیگه نمیداره عقالت مجالی برای تولیدهای حال‌خوب‌گن و به درد بخور پیدا کنه...



حالا تولیدات عقل چیه؟

❧ انگیزه گرفتن،

❧ برنامه ریزی و فکر به آینده،

❧ کسب تجربه از گذشته،

❧ استفاده از لحظه به لحظه عمر برای اهداف و... .

بچه‌ها!

با نگاه حروم همه‌ی اینا پَر!! به معنی واقعی کلمه پوچ میشی...

معذرت می‌خوام که این حرفو می‌زنم... اما بفهم!!

تو با وارد کردن اجناس تقلبی و بنجل، خودت با دستای خودت داری عقلت رو ورشکسته میکنه...

از کار بیکارش می‌کنی...

با این وضعیت، چطور انتظار داری ذهن و عقلت بتونن فکرای خوشگل و رشد دهنده برات تولید کنه!!!!!!

میدونی شیطان با یه نگاه هرزه، چه بلایی سر ذهنت میاره؟

تغذیه دونه به دونه سلول‌های مغز و اعصاب رو مسموم میکنه... یه لحظه آروم قرار نداری. چرا؟

چون دیگه تمرکز نداری، دیگه نمیتونی رو هدف‌هایی که ریختی زوم کنی.

راستی؟؟

جون من فکر می‌کنی بتونی با این وضعت خودارضایی رو بذاری کنار؟

زرششششک؟؟!!



حتی اگه یه درصد هم احتمالش باشه؟!!!!!! خودتو گول نزن!!

رفیق!!

اگه انتظار داری هر شب تو موبایل و اینترنت، صحنه‌های هوس‌آلود «فیلم‌های سکسی» تماشا کنی و هر روز چندساعت «رمان‌های عشقی» بخونی و «عکس‌های مزخرف» رو تو صفحات مجازی فاش و مبتذل نگاه کنی، و تو کوچه و خیابان با ولع، اندام زن و دختر مردم رو ورنده کنی و با این همه باز خودارضایی نکنی سخت در اشتباهی.^{۲۹}

تا قبول نکنی این نگاه‌ها باهات چیکار میکنن و چه بلایی به سرت میارن نمیتونی بذاریش کنار!!

باید خودتو قانع کنی... وگرنه تا صبح برات منبر برم کتیم نمیگزه!!

نگاه کن!

میدونی این تصاویر و فیلم‌ها باهات چیکار میکنه؟

- ذهنت رو میریزه بهم ...
 - اعصابت ضعیف میشه ...
 - آرامشی رو که به کل دنیا می ارزه، از دست میدی!!
 - دغدغه‌ها و اهداف مهم زندگیت جاشونو به مسائل جنسی میدن!
 - زندگیت دیگه برکت و پربازدهیش رو از دست میده!!^{۳۰}
- همینکه نگاه نمی‌کنی تا درونت سبزی و طراوتش رو از دست نده خودش خیلی با ارزشه!!

۲۹_ مشکلات جنسی جوانان، ناصر مکارم شیرازی

۳۰_ مشکلات جنسی جوانان، ناصر مکارم شیرازی



همینکه نگاه نکنی، از درون آرومی، وَلَوْلَه و تشویش نداری؛ که خود این به کل دنیا می‌ارزه!!

دریا رو دیدی وقتی آرومه خیلی روح نوازه، صدای دلنشین موج هاش روح و روان آدم رو تصلی میدہ...

وژدانا قیمتی‌تر از اینا چیزی هست؟

اما امون از روزی که دریا طوفانی باشه و توهّم سوار قایق توی دریا باشی!!
همهمه‌ی موج‌هاش حالِ خیلی بدی بهت منتقل میکنه!!

جوش و خروش دریا ترس میندازه تو وجودت... حالتو بد میکنه!!

نگاه هرزه هم عین همین بلا رو سر روح و درونت میاره...

بچه‌ها اگه بتونین چشاتون رو کنترل کنین، نفس میره کپه مرگشو میزاره و دیگه کاری به کارتون نداره؛ یعنی اعلام آتش بس میدہ و میره میتمرکه سرجاش...

اما باید همیشه مراقب باشی...

آخه ناکس هی دنبال فرصتی میگردد که رم کنه و افسارت رو بدست بگیره!

لاک پشت رو دیدی، تو حالت عادی چند ساعت طول میکشه یه متر راه بره!!

اما همین که رودخونه و یا آب رو بهش نشون بدی سرعتش مافوق تصور میشہ...
خیلی سریع میدوه... خیلی!!

دیدم که میگما!

منیم قارداشیم!!

طبق احادیث نوع انسان به گناه کشش داره، از طرفی آدم‌ا کاری رو میکنن که
ذهنشون بهشون دستور بده، کاری که ازش خوششون بیاد!!

حالا اگه تو ذهن، تصویر یا منظره‌ی تحریک‌آمیز ریخته بشه ذهن، به شدت
تحریک میشہ!



فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۵۳

و طبق احادیث دیر یا زود آروم آروم کاری میکنه که تو واقعیت هم به سمت همچین کاری بری.

اگه فکر می‌کنی با بودن چیزایی که تو رو تحریک می‌کنن می‌تونی به پاکی برسی باید بگم که سخت در اشتباهی.

مثل این می‌مونه که زنبور رو بذاری کنار یه مَن عسل، بعد انتظار داشته باشی نره رو اون عسل بشینه!! زنبور طبق غریزش جایی میره که بوی عسل رو بشنوه!

یا عیناً مثل همون لاک‌پشتی می‌مونه که قبلاً گفتم... نباید انتظار داشت رودخونه‌ای که براش می‌میره رو نشونش بدی بعد بخوای که لاک پشته با کله نره توش!

رفیق!!؟

بخدا با نگاه کردن سیر نمیشی... اشباع نمیشی... فقط و فقط حریص تر میشی!

باور نمی‌کنی؟

به دور و برت یه نگاه بنداز... بخدا حال بهم زنه، یه خانم رد میشه ده تا سر همزمان و با هماهنگی کامل، به یه سمت می‌چرخن!!

نوجوون یا جوونِ پونزده ساله بود یه حرفی... طرف چهل پنجاه سالشه اما باز نگاه میکنه!

حریص شدن یعنی همین...

آخه کی رو دیدی مثلاً یه سال نگاه کنه بعد دیگه بگه بَسَمَه... سیر شدم... دیگه نگاه نمی‌کنم!

بخوای هم نمیتونی...

دیگه اصلاً چشای تو نیستن تا هر وقت بخوای نگاه کنه و هروقت هم نخواستی نگاه نکنه!



دیگه تو نیستی که دستور میدی... بلکه نفسته که نشسته رو صندلیه ریاست و
دائم بهت دستور میده.

تازه یه چیزه خنده دار!!

بعضیاً میگن من اصلاً هم شهوتی نیستم و به چشم عادی و خواهری نگاه می‌کنم...
آره جون خودت...

نگو به چشم خواهری نگاه می‌کنم... بگو دیگه اونقدر نگاه کردم که دل مرده شدم،
الان دیگه بخوای هم نمیتونی لذت ببری!!

معتاداً رو دیدی اوایل برا لذت و حالی به حالی شدن مواد می‌زنن، اما بعده یه مدت
از رو عادت و درد و نیاز!

دیگه لذت نمیبزن فقط درداشونو تسکین میدن.

البته به چیزی هم باید بگم؛ اونم اینکه در سته مردا باید چشاشونو حفظ کنن اما
آخه انصاف شما دختر خانوما کجا رفته؟

خدا و کیلی دختر جماعت خودشونو بیوشون مرد جماعت بخوان هم نمیتونن
توخیابون چشم چرونی کنن.

آره درست میگی.

اونا هم باید چشاشونو کنترل کنن... الان خیلیا اصلاً دوست دارن که نگاه کنن،
هیچ تصمیمی هم برا ترکش ندارن! همینم میشه که همشون دیگه دل مرده
شدن...

هم حق همسرشون رو میخورن که با این نگاه تنوع طلب میشن و نمیتونن به
خانمشون قانع باشن و هم حق خودشون رو که روزبه‌روز حریص‌تر و تشنه‌تر
میکنن!



خواهرم!

مرد جماعت میل به دیدن دارن ولی راست حسینی بگو شما هم کشته مرده دیده شدن نیستین؟؟؟!!

میدونی همین فکر دیده شدن آرامشت رو ازت میگیره... فکرت رو میریزه بهم! دروغ میگم؟

وقتی یه پسر بهت نگاه میکنه هی میگی:

- یعنی چطور بودم؟
- ازم خوشش اومد؟
- مهرم به دلش نشست؟
- یعنی میاد خواستگاریم؟

خب خودتو نشون نده تا هم خودت بهم نریزی و هم مردا نبیننت و به گناه نیفتن!!

خب حالا یه راه کار بدم؟

برای موفقیت تو این قسمت لازمه که خودتو قانع کنی!

یه بار مرد و مردونه بشین و ببین این نگاه‌ها چه بلاهایی سرت آوردن؟ مثلاً یکیشو من میگم:

نگاه هرزه دلت هرزه میکنه... عقلتم هرزه میکنه... دیگه خودت نیستی.

از طرفی یه سرخوردگی تو خودت احساس می‌کنی!!

میدونی چرا؟



چون خود واقعی‌ت می‌گه نگاه نکن اما نفست می‌گه نگاه کن!! و وقتی نگاه می‌کنی یعنی از نفست شکست خوری!! و این همون احساس شرمندگی و حقارتی هست که پیشه خودت احساس می‌کنی.^{۳۱}

پس حتماً یه دلیل قرص و محکم برا نگاه نکردن پیدا کن تا خیلی راحت بتونی بذاریش کنار!

خودتو قانع کن...

خب اینم از تبصره یک!

تبصره شماره (۲):

"باب... اوکی! / "نا باب" کنسل و کات!

یکی از ویژگی‌های دوره‌ی نوجوانی، تأثیرپذیری و الگوگیری عجیب از همسالاست...

توی نوجوان به رفیق و دوست اهمیت خیلی زیادی می‌دی و بیشتر از هرکس دیگه ای از اونا رنگ می‌گیری.

اینو از من یادگاری داشته باش، البته مطمئن باش بعدها خودت بهش می‌رسی، اونم اینکه بطور کلی،

دوست تأثیر عمیقی روی روحیات، افکار و رفتارات داره... البته این اثر گذار یه تدریجی و آرومه و

خیلی وقتا خودت متوجه انحراف نمی‌شی، بعد از یه مدت می‌فهمی تو چاهی افتادی که بیرون

اومدن ازش خیلی سخته.

۳۱. شهید مطهری، با تصرف

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید:

«با انسان شرور و بذهکار هم‌نشینی و رفاقت نکن؛ چرا که شخصیتِ تو، شرارت‌های او را می‌رباید (از او تأثیر می‌پذیرد)، بدون آنکه خودت بفهمی»!..»

۲

میدونی چقدر نوجوونایی بودن که به خاطر بی‌دقتی‌ای که تو انتخاب دوست‌داشتن و رفاقت با ر دوستای منحرف، دچار خودارضایی شدن.

عزیز من!!

باید کلاً با آدمایی که مبتلا به این عادت هستن کات کنی و ارتباط نداشته باشی، کلاً میگما مخصوصاً وقتی تو دوره ترکی.

بچه‌ها!!!

دیدین مردم چطوری از کسی که وبا گرفته فرار میکنن؟ توهم باید از همچین آدمایی همونطوری فرار کنی؛ مخصوصاً نباید به حرفای و سو سه انگیز و تحریک کننده‌ی این آدما گوش کنی...

علاوه بر این باید عواقب خطرناک و سیاه این عمل رو هیچ وقت فراموش کنی!

نقش دوستای منحرف و فاسد تو ابتلای به این انحراف، و ادامه دادنش، خیلی عجیبه!

اینو بدون این دوستای ناباب برا اینکه کمتر احساس گناه و عذاب وجدان کنن سعی میکنن افراد دیگه ای رو هم مبتلا کنن و به سرنوشت غم‌انگیز خودشون گرفتار کنن، بخاطر همین هم همیشه تلاش میکنن با صحبت‌های و سو سه انگیز این عمل شوم و زشت رو لذت‌بخش و کم ضرر جلوه بدن، ولی اونایی که دغدغه پاکی و زندگی لذت‌بخش رو دارن هرگز تو تله وسوسه‌های شیطانی اونا نمی‌افتن.



تبصره شماره (۳): ۳۲

ورزش یادت نره!!

کسی که خودار ضایی میکنه معمولاً آدم گو شه گیر، منزوی و کم تحرکی میشه و همیناً وضع رو بدتر میکنه، از طرفی معمولاً اعصاب شون ضعیف و ناتوان میشه، شنیدی میگن ورزشکار جماعت به مسائل جنسی کم علاقه ست!! این حرف خیلی درستییه... کاملاً علمی و ثابت شدست!! آخه توی نوجوون و جوون بمب انرژی هستی... انرژی بدنی و فکریت خیلی خیلی زیاده!

خب!

ورزش میاد مقدار خیلی زیادی از این انرژی رو تخلیه میکنه و از اون طرف اگه ورزش مناسبی انتخاب کنی، اون ورزش فوق العاده اعصاب رو تقویت میکنه.

پس اگه بتونی خودتو از این وضع در بیاری و زندگی رو با تحرک زیاد ترکیب کنی، این کار اثر عمیقی تو بهبود حالت و ترک عادتت خواهد داشت.

به همین دلیل برای جلوگیری از تحریکات زیاد جنسی لازمه که توه نوجوون برنامه های متنوع ورزشی داشته باشی...

بین هر چی وقت اضافی و خالی از برنامه داری، باید به بازی های ورزشی یا پیاده روی تو هوای آزاد اختصاص بدی تا هم سلامت از دست رفته رو دوباره بدست بیاری و هم قسمتی از انرژی های جسمی و فکریت متوجه این قسمت بشه.

به همان اندازه که تحرک و ورزش های فردی و دسته جمعی برای آنها مفید است، انزوا و به گوشه ای خزیدن و در فکر فرو رفتن برای این قبیل افراد سم مهلک است که باید به هر قیمتی شده از آن دوری گزینند.

۳

۴

به‌تذکر :

برا اینکه تنبلی باعث نشه از ادامه ورزش منصرف بشی، بهتره از ورزش‌های گروهی استفاده کنی تا از کنار دوستا بودن انگیزه بگیری!

تبصره شماره (۴):

فرار از تنهایی

این بخش تو فصل ۲ مفصصصل توضیح داده شد، لطفاً به اونجا مراجعه و مطالعه کنید!

«نمیخوام الکی وقتتون رو بگیرم»...

حتما دوباره بخونش ... این مورد خیلی خیلی مهمه!!

تبصره شماره (۵):

دست به دامان خدا و اهل بیت (ع) شدن

ما آدمای وقتی میخوایم کار بزرگی انجام بدیم مشکلات و دلسردی‌های زیادی سر راهمون سبز میشن که خیلیامون همون اول کار با یک شکست، میدون رو خالی می‌کنیم! ترک خودارضایی هم یکی از اوناست ...

بچه‌ها!!

عیار آدمای از تنهایی‌ها و قدرتی که تو این موقعیت‌ها دارن مشخص میشه... تو ظاهر هر قدر هم بزرگ باشی، پست و مقام و شاگرد داشته باشی... اما این خلوتاته که مشخص میکنه چقدر این‌ها تو وجودت ریشه دوونده و یا چقدر اداشو داری درمیاری!

فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۶۱

خلوت یه نوع معیاره... متریه که میزان رشد و ایمان آدم رو نشون میده! برا همین، اینکه آدم خودشو تو این موقعیت‌ها نگه داره خیلی سخته!!

مثل اینکه که یه نفره به جنگ ده نفر بری... حقیقتاً سخته... چیزیه که حتماً حتماً باید کمک و امداد غیبی در کار باشه...

اگه کمک خدا و امامان معصوم (ع) باشه مطمئن باشی خیلی راحت‌تر میشه... یه بار از ته دل بخواه که کمکت کنن... مطمئن باش بی نصیب نمیمونی!!

نیروی ایمان و باور قلبی می‌تونه بزرگ‌ترین کمک رو بهت بکنه و تو رو از چنگال این عادت شوم نجات بده.

هیچ وقت نباید خودتو یه نفرین شده و مطرود درگاه خدا بدونی. بلکه باید به لطف خدا امیدوار باشی... پس هر وقت تونستی یه سجده برو و با خدای مهربونت حرف بزنی!

با تمام وجودت و از ته ته قلبت ازش بخواه که تو ترک این عادت کمکت کنه تا بتونی از چنگ این عادت رها بشی و هرچه زودتر "لذت رهایی" رو با تک تک سلول‌های بدنت حس کنی!

مطمئن باش هر وقت با جون و دل به خدا توجه کنی و ازش بخوای، لطف خدا به کمکت میاد و تو این مبارزه حیاتی موفق خواهی شد.

راستی دیدی...

وقتی بچه با پدرش به میهمونی می‌ره بیشتر تحویلش می‌گیرن.

رسول مهربونی (ص) فرموده: من و علی پدران این امتیم.



پس رفیق!!

وقت میهمونی خدا، وقتِ دعا، همراه پدرات برو! ^{۳۵}

تبصره شماره (۶):

خوووب خودتو خسته کن بعد بخواب! ^{۳۶}

داداش!!

بعضیا نقطه ضعفشون خوابشونه...

همین خواب باعث لغزیدنشون میشه!!

یادته تو فصل یک، قسمت تمرینا بهت گفتم لغزشگاه هاتو پیدا کن!!

مطمئنم یکی از لغزشگاه‌های عمومی همین خواب توئه!!

تو نامه‌ها و پست تاتون پُره از این که میگین:

من شبا وقت خوابم که میرسه و میرم دراز می‌کشم رو تختم یا تشکم... اگه خوابم

نبره فکر و ذهنم پرواز میکنه و فکرای ناجور تو ذهنم جولان میدن...

برا همین شبا باید موقعی بری تو رختخواب که خسته‌ی خسته شده باشی!!

چرا...؟

چون اگه کامل خسته نشی مجبوری مدتی رو تو رختخواب بیدار بمونی و وول

بخوری تا شاید خوابت ببره، اما از بد روزگار فکر و خیالای تحریک کننده در ست

تو این موقع‌ها با هجمه شدیدی که به سراغت میاد، امکان داره باعث بشن برای

رهایبی از زیر فشار این افکار دست به خودارضایی بزنی.

۳۵. کانال گلشن معروف

۳۶ _ مشکلات جنسی جوانان، ناصر مکارم شیرازی

فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۶۳

شاید بپرسی خب حالا باید چیکار کنیم تا وقتی "ساعتِ خواب" رسید منم خسته شده باشم و سریعاً خوابم ببره...؟؟

دوتا راه حل هست که با اونا خیلی راحت میشه این مشکل رو حل کرد؛

۱- «تا جایی که میشه در طول روز مخصوصاً عصرها نخواب»...

این خیلی مهمه ها!!

حتماً جدیش بگیر!!

آدما معمولاً بعد از سیزده چهارده ساعت بخواد نخواد خوابش میاد...

خواب بعد از ظهر علاوه بر اینکه خواب شبت رو میریزه بهم یه بدیه دیگه ای هم که داره به شدت رو احساس افسردگیت اثر داره!!

پس از همین امروز تمرین کن تا بعد از ظهر نخوابی...

اینکار یه خوبیه دیگه هم داره اونم اینکه باعث میشه خستگی فعالیت‌های روزانه تو وجودت بمونه و بتونی شب زودتر و راحت‌تر به خواب بری.

۲- «قبل خواب کمی ورزش کن»...

تا هم انرژی‌ت تخلیه بشه و هم خسته بشی... با این کار همینکه سرتو رو بالش گذاشتی خیلی زود خوابت می‌بره...

خوابی راحت و آرامش‌بخش!!

البته منظور از ورزش، ورزش‌های "انرژی‌بر" هست مثل: دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی سریع، شنا و... .

همونطور که اون بالا گفتم تو نه نوجوون بمب انرژی هستی، کم‌حرکی یا ورزش‌های بی‌حرک باعث میشه انرژی‌ت تخلیه نشه و شب‌بی‌خواب یا بدخواب



بشی و ندونی با انرژی مصرف نشده‌ی خودت چیکار کنی، به همین خاطر این انرژی‌ها برات مشکل ساز میشه و ممکنه تو رو به سمت خودارضایی سوق بده!^{۳۷}

اما ورزش‌های "انرژی‌بر"؛ تحرک و خستگی حاصل از اون، باعث تخلیه اون انرژی‌ها میشه و تو رو برای خوابی آروم و شیرین آماده می‌کنه؛ خوابی که باعث رفع خستگی و آرامش اعصاب می‌شه، و این خیلی خیلی مهمه.

یه مسئله‌ای که وجود داره بعضیا اشکال می‌کنن که ورزش قبل خواب برا بدن ضرر داره و نباید همچین کاری کرد!!!

اولا بدون تردید برا کسی که تو آتیش شهوت داره می‌سوزه و احتمال خودارضایی هست صددرصد ضرر این ورزش در مقابل ضررهای خودارضایی ناچیزه و پیشیزی نمی‌ارزه و مطمئناً باید اولویت رو به دوری از گناه بدیم!!

اما با این حال راهی وجود داره که بین این دو جمع کرد یعنی هم با ورزش خستگی ایجاد بشه و هم جلوی اون ضرر رو گرفت. اون چیه؟؟

ورزش در روز باشه... یعنی در روز اون قدر ورزش کنن تا خسته بشن...

و شب به محض این که تو رخت خوابشون رفتن به خواب عمیقی فرو برن و از شر بسیاری از خیالات در امان باشید!^{۳۸}

آنچه خواهید دید...!

جوایز دنباله‌دار پاکی...

خب دیگه رفقا!!!

داریم به آخرای این کتاب می‌رسیم... دلم واستون تنگ میشه...

واقعا میگم!

۳۷ _ آرامش طوفانی، ص ۴۲، با تصرف

۳۸ _ مشکلات جوانان، ناصر مکارم شیرازی

فصل پنجم: هفت خوان □ ۱۶۵

وقتی این کتاب رو می‌نوشتم انگار که تک تک تون رو مقابل خودم می‌دیدم و داشتم باهاتون حرف می‌زدم...

راستش بهتون عادت کردم!!

البته این اولین و آخرین دیدارمون نخواهد بود... ایشالا با کتاب‌های بعدی باز کنار هم خواهیم بود.

خب!!

تو این نوشته می‌خوام نوید یه زندگی پر از رضایت، شادکامی و خوشبختی رو بهت بدم.

منیم یولداشیم!!

بدون اگه بتونی این عادت به شدت منفی رو کنار بذاری...

یه برکتی زندگیت پیدا میکنه که حد نداره..

از زندگیت و داشته‌هات خیلی راحت‌تر و بهتر میتونی لذت ببری و این عنده خوشبختیه!!

مشکلات همیشه هست... اما اینبار با سری بالا و قلبی سراسر ایمان به جنگ شون میری! یعنی از اینکه داری شون عشق می‌کنی... دیگه نمی‌شکننت... بلکه تویی که زمین می‌زنیشون!.

حالت عااالی میش... درونت مثل سطح صاف آب، آروم و زلال میشه... آرامش از سر و کولت میباره و از لب و لوچت میریزه!!

رضایت از زندگی صدبرابر میشه.



رفیق!!

من اطمینان کامل دارم اگر شما دستوره‌ای بالا رو فقط برای یک ماه به کار ببری (البته دقیق) از شر این انحراف رها میشی.

وقتی از این هفت‌خوان رد بشی اتفاقای خیلی خیلی خوشگلی برات میفته که هر کدوم برا خودش یه دنیا می‌ارزه!

اولیش اینه که بعده یه مدت یکی دوماهه تموم آسپایی که از این گناه دیدی، خیلی هاشون کن فیکون میشن و همشون از جسم و روح رفع میشن...

دقت و تمرکزت اونقدر میره بالا که خودتم تو کفش می‌مونی... چشمت مته یه عقاب تیز می‌شه و سوی از دست رفته‌ی چشاتو دوباره بدست میاری!!

از طرفی راحت میتونی رو کارا و برنامه‌هایی که برای خودتو آیندت ریختی زوم بشی و دیگه هر دقیقه ذهنت این ور و اون ور نمی‌ره... یعنی دیگه ولو نیست...

بخدا این خودش یه دنیا ارزش داره... یعنی تمرکز شاکله روحه مارو می‌سازه... بدون تمرکز انسانیتی برا نمیمونه...

دقتت که دیگه هیچی دیگه... دقت میشه مامان...

از اخلاقت هم نگم که بعده ترک آدمی میشه هلو... دلا رو یک دل نه صد دل میبره...

ینی یه تودل برویی میشی که دومی نداره... اصلاً خودت کاری نمیکنی ولی اطرافیان دلی دوست دارن!!



سفن پانی ۳۹

مراقب حال خوشت باش!

من تا حالا فکر می‌کردم مراقبت کردن و مراقبه داشتن مال چشم و گوش و زبان و اعضاء و جوارح است ولی به تازگی فهمیدم که خیر فقط مخصوص اینها نیست! اینکه آدم مراقب باشه حال خوشی که داره به هم نریزه هم یک نوع مراقبه است. اینکه آدم مواظب باشه مایوس نشه و شیطان اون رو از رحمت خدا مایوس نکنه هم یک نوع مراقبه‌ی معنوی فوق العاده ست. اینکه آدم حواسش باشه لحظه‌ای ناشکری خدا رو نکنه خودش مراقبه ست. اینکه مراقب باشه دائماً به خدا حسن ظن و امید داشته باشه... اینکه آدم ذهن خودش رو نذاره هرجایی بره... خودش مراقبه ست.

همونطور که نباید به سرمایه مالی دست زد و ازش خرج کرد... حال خوب هم سرمایه توئه... مراقب باش که ازش برا هیچ کاری خرج نکنی تا خدایی نکرده ورشکسته و مفلس نشی!!

دلم میخواد که سال بعد همین موقع ها ببینم بالکل این عمل رو ترک کردی و بهم پیام دادی که من یک سال تموم پاکم...

و بالاتر از اون دوست دارم یک سال بعد بگی تو این یک سال برنامه ریختم و با ایجاد یه شغل تونستم یه کسب و کار برا خودم دست و پا کنم و به سرعت پیشرفت کردم و با کمک خدا تونستم یه ازدواج موفق هم داشته باشم

به امید اون روز!!

ببینم چیکار میکنیا...

پایان...



خیلی دوستون دارم... خیلی زیاد!!!!
راستی خواستی به سایت ما سر بزنی...!
www.lezaterahayi.com

یا علی.. خدانهگدار!!



منابع و مأخذ

- قرآن کریم
- شرح نهج البلاغه، بن ابی الحدید
- مشکلات جنسی جوانان، ناصر مکارم شیرازی
- تعلیم و تربیت در اسلام، مرتضی مطهری
- آرامش طوفانی، سید مصطفی دیانت مقدم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم
- تنها مسیر آرامش ۲، سید محمد باقر حسینی، انتشارات شهید فهمیده، اصفهان
- جوان و ندامت، محمود اکبری، انتشارات فتیان، ۱۳۹۰، قم
- پسران چه می‌پرسند؟، محمود اکبری، انتشارات سنابل
- مشکلات را شکلات کنید، مسعود لعلی، انتشارات بهار سبز
- راز کنترل شهوت، رضا داداشی
- مقاله‌ی اسلام، غرب، مسائل جنسی؛ سید صدرا هاشمی
- جزوه فطرت، حسین علیپور مرنندی، سایت ندای پاک فطرت
- سخنرانی‌های علیرضا پناهیان
- سخنرانی‌های سایت ندای پاک فطرت
- سخنرانی چگونه گناه نکنیم ۱، رائفی پور
- سخنرانی زنای ذهنی، حسن عباسی
- سخنرانی محسن قرائتی
- سخنرانی محمد پیام بهرام پور، سایت بیشتر از یک نفر

