

لطفا برسونید به دست هر کسی
که بهش نیاز داره...

مقاوم شو!

کتابی **کاملاً رایگان** برای درمان خودارضایی

(ویرایش دوم، شهریور ۱۳۹۹)



فرهاد مهدوی

آبان ۱۳۹۸

«برای دریافت آموزش های دیگر به [سایت فرمول رهایی](#) مراجعه کنید»

فهرست مباحث (به ترتیب):

روی هر کدام کلیک کنید به صفحه اش منتقل می شوید...

پاسخ به چند سؤال مهم

چه فرایندی (چه مرحله‌ای) طی می شود که در نهایت شخص، خودارضایی می کند؟ (به همراه توضیح مراحل)

اوضاع انسان در چه صورتی رو به راه است؟ (به سه شرط)

چگونه مبتلا به خودارضایی نشویم؟ راه حل؟؟ (دو راه دارد)

انواع مقاومت در برابر فشار نیاز جنسی (پنج نوع دارد)

چگونه خودارضایی نکنیم؟ (حداقل با دوری از پنج منطقه)

مناطق اطراف خودارضایی (همراه با توضیح مناطق خطرناک)

تعریف بهتری از انواع پنجگانه مقاومت

آیا می توان مقاومت نوع ۲ را آسان تر کرد؟ (بله)

توضیح منطقه سبز

۹ اثر نماز خوب

توضیح منطقه آبی

برنامه رهایی (یا جدول ترک گناه)

آشنایی با دور سازنده و دور مخرب

چرا انسان بعد از انجام خودارضایی غالباً دچار افسردگی می شود؟ چرا هیچکس مجبور به انجام خودارضایی نیست؟

راه پیشگیری از افسردگی چیست؟

توضیح اهمیت «مدیریت آشفتگی های کوچک روحی»

وقتی حالمان بد است، چکار کنیم؟ (راه درمان افسردگی های خفیف)

راهکارهای مدیریت آشفتگی های کوچک روحی

مخدر چیست؟ چرا نباید در زمان آشفتگی روحی، از مخدر استفاده کرد؟

شناخت بیشتر نیاز جنسی

نحوه افزایش فشار جنسی

استعلا یعنی چه؟

تفریح چیست و چه فرقی با مخدر دارد؟

چگونه حمام کنیم؟

توضیح برخی از توصیه های قبلی

درباره گوشی و اینترنت

درباره اینستاگرام

درباره چشم چرانی

آشنایی با کارهای لذت اولی و لذت آخری

جملاتی برای فکر کردن

آیا خودارضایی جزو هویت شما شده؟

درباره تفکر «قربانی بودن»

پنج مرحله ترک خودارضایی

درباره لغزش

بعد از لغزش چه کارهایی باید انجام دهیم؟ (۵ تا کار)

سه عارضه دوران ترک

در دوران ترک وقتی دچار یه هوس شدید شدیم، چه کار کنیم؟ (۶ تا راهکار)

فهرست منابع

پیشگفتار:

به نام خداوند بخشنده مهربان

اللهم صلّ علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم

امام علی (علیه السلام): «خوش بخت ترین مردم، کسی است که لذت گذرا را به خاطر لذت ماندگار ترک کند»
(میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۰۴).

سلام به همه همراهان عزیز.

متأسفانه یکی از مشکلات مورد ابتلای نوجوانان و جوانانی که هنوز موفق به تشکیل خانواده و ازدواج نشده اند، خودارضایی یا استمنای است. این عمل در دین اسلام گناه بزرگی است و نزد هیچ انسان عاقلی، موجه و شایسته نیست. لذا تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم تا به این طریق بتوانم به جامعه خویش و نوجوانان و جوانان عزیز خدمتی نمایم.

لطفا توجه کنید که به جهت اهمیت تک تک مطالب، از همین ابتدا تا انتهای کتاب را با دقت بخوانید.

دوستان عزیزم سعی کنند که این کتاب را به هم کلاسی ها و دوستانشان معرفی کنند و همچنین تجربه ها و پرسش های خود را برای من ارسال نمایند.

کلیه این مباحث حاصل اندیشه ها و تحقیق های این حقیر است، لذا استدعا دارم که بدون ذکر منبع، به هیچ صورت منتشر نشود.

اصل در این کتاب، تولید محتواهای جدید و نو بوده است.

خیلی ممنون

ارادتمند همه شما

مهدوی

پاسخ به چند سؤال مهم:**آیا خودارضایی کار بدی است؟**

بله. قطعاً. این عمل در دین اسلام گناه بزرگی است و می تواند برای سلامتی روحی و جسمی انسان مضر باشد. به همین جهت اصلاً توصیه نمی شود.

دو حدیث:

- ✓ امام صادق (علیه السلام) فرمودند: خداوند در روز قیامت با کسی که با خود ازدواج کرده است (خودارضایی کرده)، سخن نمی گوید و به او نگاه هم نمی کند و عذابی دردناک دارد (میزان الحکمه، ج ۱۱، ص ۷۶).
- ✓ امام صادق (ع): مردی را که خودارضایی کرده بود، نزد امیر المؤمنین علیه السلام آوردند. حضرت به دست او تازیانه زد تا جایی که سرخ شد. آنگاه از محل بیت المال برایش زن گرفت (همان، ج ۱۱، ص ۷۷).

این دو حدیث را بیان کردم که متوجه گناه این عمل شوید. نه اینکه ناامید شوید. چون ناامیدی گناه بسیار بزرگ تری است.

من مدتی است که دچار خودارضایی هستم. نمی دانستم که گناه دارد و خوب نیست.

دوست عزیزم. اصلاً نگران و ناامید نباش. خدا بزرگ و مهربان است. کافیه بگی خدایا منو ببخش. به همین راحتی. خدا تو رو می بخشه. البته تصمیم بگیر و با خودت قرار بگذار که دیگه این کار رو نکنی.

من مدت ده سال است که مبتلا به خودارضایی هستم. هر کاری می کنم نمی توانم آنرا ترک کنم. الان خیلی حالم بده و از این بابت بسیار ناراحت هستم. میشه منو کمک کنید؟

دوست عزیزم. خوش اومدی به جمع ما. همین که می دونی کار درستی نیست و از آن ناراحتی، کلی ارزش داره. ناامید نشو. شیطان ممکنه به خاطر مدت طولانی که خودارضایی کردی، بهت بگه که دیگه خیلی دیر شده. ولی این حرف کاملاً نادرسته. اصلاً دیر نشده. کتاب رو بخون و بهش عمل کن. بدون که خدا خیلی مهربونه.

دوستان. شیطان به کسی که یه هفته خودارضایی کرده، میاد میگه دیگه دیر شده تا فرصت توبه رو ازش بگیره و اونو بیشتر غرق گناه کنه. به کسی که ده سال هم مبتلا هست، همین رو میگه. مدت واسه شیطان مهم نیست. اون این حيله رو واسه همه به کار می بنده. خطا کردن از هیچ انسانی بعید نیست. مهم اینه که سعی کنیم خطاهامونو تکرار نکنیم.

شناخت بیشتر خودارضایی: (تا عادت بد تو نشناسی، نمی تونی باهاش مبارزه کنی)

فرایند انجام خودارضایی



چه مراحل و فرایندی طی می شود که فرد در نهایت، خودارضایی می کند؟

مرحله ۱: شخص در سنی قرار گرفته که نیاز جنسی او فعال شده است. همچنین نسبت به وسوسه های شیطان و شهوت آسیب پذیر است.

مرحله ۲: نیاز جنسی شخص، سبب می شود او به طور آگاهانه (عمدی) یا حتی گاهی ناخودآگاه (سهوی) به دنبال چیزی که او را تحریک می کند (یعنی عامل تحریک کننده یا به عبارتی محرک) بگردد.

مرحله ۳: وقتی عامل تحریک کننده را پیدا کرد، به آن توجه می کند. توجه به عامل تحریک کننده، مثل چشم چرانی، گوش دادن به صدای نامحرم، دست دادن به نامحرم، تخیل چیز تحریک کننده و به طور کلی انجام هر رفتاری که انسان را به لحاظ جنسی تحریک کند.

مرحله ۴: شخص تحریک می شود. یعنی به لحاظ جسمی و روحی، آماده رفع نیاز جنسی خود می شود.

مرحله ۵: شخص اصرار در توجه به عامل تحریک کننده می کند. یعنی بیشتر به عامل تحریک کننده توجه می کند. یا به عبارت دیگر، زمان توجه یا تعداد توجه خود را به آن عامل، افزایش می دهد. این اصرار ادامه می یابد تا اینکه شخص وارد مرحله بعد می شود.

مرحله ۶: او از توجه به عوامل تحریک کننده خسته می شود و دیگر از توجه به آن ها لذت نمی برد.

مرحله ۷: عقل او از کار می افتد و قوه شهوتش غلبه پیدا می کند.

مرحله ۸: چون همسری ندارد، خودارضایی می کند.

مثال:

نوجوان که به سن بلوغ رسیده است، دارد در خیابان راه می رود. نگاهش به یک زن بد حجاب می خورد. نیاز جنسی او سبب می شود که سرش را پایین نیندازد و به آن نامحرم نگاه کند. وقتی نگاه کرد تحریک می شود و احساس لذت می کند. لذا به نگاه کردن ادامه می دهد. به مرور، نیاز جنسی او بیشتر می شود. بعد از مدتی چشم چرانی، دیگر این عمل به او لذت نمی دهد و از این کار خسته می شود. چون نیاز جنسی او به میزان زیادی افزایش پیدا کرده، فشار جنسی زیادی را احساس می کند و چون تحمل این فشار بسیار سخت است، دیگر عقلش از کار می افتد و به چیزی جز رفع نیازش فکر نمی کند و در نهایت، به جای خلوتی می رود و خودارضایی می کند.

توضیح بیشتر مرحله ۷ و ۸:

(با توجه به کتاب معراج السعاده، ص ۲۷ تا ۲۹)

دوستان عزیزم. بدن انسان، همانند یک شهر است. روح پادشاه این شهر، عقل مشاور ارشد روح، شهوت شهردار و غضب هم شهربان است.

قوة شهوت، کارش رسیدگی به نیازهای این شهر است. او از عقل متنفر است؛ چون زیر دست و تحت فرمان عقل است و به همین جهت عقل در کارهایش مدام دخالت می کند و غالباً پاسخ منفی به درخواست هایش می دهد. لذا شهوت دائماً به دنبال فرصت می گردد که بر عقل غلبه کند و آن را زندانی کند و در غیابش روح را فریب دهد.

انسان اگر:

- ۱- عقلش غالب و رئیس باشد: خوب است. اوضاع شهر (یعنی بدن) رو به راه است. چون عقل به کارهای شهوت، نظارت و رسیدگی می کند.
- ۲- شهوتش غالب باشد: وضعیت خطرناکی است و ضرر دارد. چون ممکنه شهوت به هر طریقی به نیازهای بدن پاسخ بگوید. چه پاسخ سالم و چه پاسخ ناسالم و غیر شایسته.

مثلاً شخصی در اثر تنبلی و سر کار نرفتن، خیلی گرسنه شده، به طوری که دیگر آمانش بریده شده است. او وقتی به غذایی برخورد می کند، شهوتش به روحش می گوید: «من غذا می خواهم. من شهردار هستم و کارم

توجه به نیازهای بدن است. آن غذا را باید بخوری». عقل به عنوان مشاور روح می گوید: «این غذا مال ما نیست که بخوریم» و این گونه دعوایی بین عقل و شهوت رخ می دهد. حال ممکن است شهوت پیروز شود، ممکن است عقل غلبه یابد.

در بحث خودمان هم گاهی شخص آنقدر به عامل تحریک کننده (مثل شخص بدحجاب) نگاه می کند و خودش این گونه حال خود را خراب می کند که به مرحله هفت و هشت (یعنی غلبه شهوت بر عقل و در نتیجه خودارضایی) می رسد. اینکه عقل انسان از کار می افتد و شهوت غلبه پیدا می کند، تقصیر خود اوست.

اوضاع انسان در چه صورتی رو به راه است؟ (به سه شرط)

- ۱- عقل انسان سر جایش باشد و زندانی نباشد. این هم دست خود آدمه.
- ۲- عقل انسان، توانا باشد. توانایی عقل به اندازه علم و آگاهی شخص است. کار عقل، مشاوره دادن به روح است. دانش باعث بالا رفتن کیفیت این مشاوره می شود.
- امام علی علیه السلام: خرد، گزینه ای است که با دانش و تجارب افزایش می یابد (میزان الحکمه، ج ۷، ص ۵۳۶).
- ۳- عمل به حرف های عقل.



من امروز اینو دیدم.

مهم نیست که چه چیزی
در زندگی ما اتفاق افتاده!

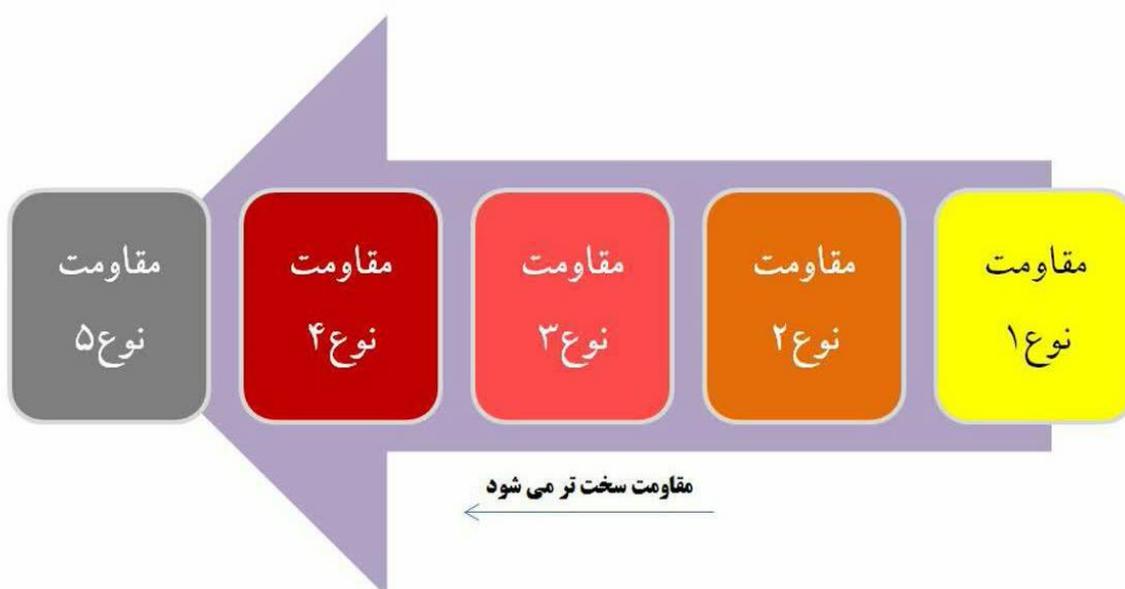
ما می تونیم دوباره شروع
کنیم.

چگونه مبتلا به خودارضایی نشویم؟ راه حل؟؟

دو راه بیشتر نداره:

- ۱- ازدواج شرعی، دائمی و قانونی
- ۲- مقاومت در برابر فشار نیاز جنسی

انواع مقاومت در برابر فشار نیاز جنسی:



توضیح اینکه چگونه مبتلا به خودارضایی نشویم؟ راه حل؟؟

کسی که شرایط ازدواج را دارد، چه خوب است که ازدواج نماید. چون بهترین راه برای دوری از انحرافات جنسی، ازدواج است.

اما کسی که هنوز مشغول تحصیل است یا هنوز شغل و موقعیت اقتصادی مناسبی ندارد یا سنش پایین است یا به هر ترتیب شرایط ازدواج را ندارد، چاره ای ندارد جز اینکه در برابر فشار نیاز جنسی خود، مقاومت نماید.

نکته قابل توجه این است که فشار نیاز جنسی همواره یکسان نیست. گاهی کم، گاهی شدید و گاهی خیلی شدید است و لذا مقاومت در برابر این فشار هم، گاهی آسان، گاهی سخت و گاهی خیلی سخت است.

قبلا خدمتتان توضیح دادم که شخص حدود هشت مرحله را برای انجام خودارضایی طی می کند. با توجه به آن مراحل، مقاومت در برابر فشار نیاز جنسی، پنج نوع می شود:

مقاومت نوع ۱- توضیح آن، خواهد آمد. (اجمالاً بگم: مقاومت و تلاش برای کاهش آسیب پذیری)

مقاومت نوع ۲- مقاومت و تلاش برای اینکه دنبال عامل تحریک کننده نگردد. یعنی مثلاً شخص وقتی می خواهد در کوچه و خیابان راه برود، سعی کند جستجوی عامل تحریک کننده نکند. بلکه نگاه و سرش را پایین بیندازد تا چشمش به نامحرم نخورد. در این مثال، این مواظبت از چشم ها، نوعی مقاومت در برابر فشار نیاز جنسی است.

✓ توجه: فشار جنسی در این مرحله کم است، لذا مقاومت در این مرحله آسان تر است.

مقاومت نوع ۳- مقاومت برای اینکه توجه به عامل تحریک کننده نکند. یعنی مثلاً شخص وقتی متوجه شد که آن سوی کوچه، یک زن بدحجاب در حال تردد است، مقاومت کند و به آن زن، توجه و نگاه نکند.

✓ توجه: فشار جنسی در این مرحله کمی بیشتر است. لذا مقاومت در این مرحله سخت تر خواهد بود.

مقاومت نوع ۴- مقاومت برای اینکه اصرار به توجه نکند. یعنی مثلاً وقتی به نامحرم نگاهش افتاد، این نگاهش را طولانی نکند و از اصرار به چشم چرانی خودداری کند.

مقاومت نوع ۵- مقاومت برای اینکه بعد از غلبه شهوت، خودارضایی نکند. وقتی شخص جلوی خودش را نگرفت و مثلاً مواظب چشم هایش نشد و چشمش به نامحرم افتاد و پیوسته نگاه کرد و باز جلوی خودش را نگرفت و در نتیجه شهوتش غلبه پیدا کرد، در این مرحله، فشار نیاز جنسی زیاد است، لذا مقاومت خیلی سخت است. به همین جهت فقط خدا باید به آن شخص رحم کند که مبادرت به خودارضایی نکند.

خلاصه، مقاومت در برابر جستجوی عامل تحریک کننده (یعنی مقاومت نوع ۲)، راحت تر از دیگر انواع مقاومت است. گاهی شیطان به آدم می گوید که:

- حالا این نامحرمو نگاه کن. نمی گم خودارضایی بکن. فقط نگاه کن.

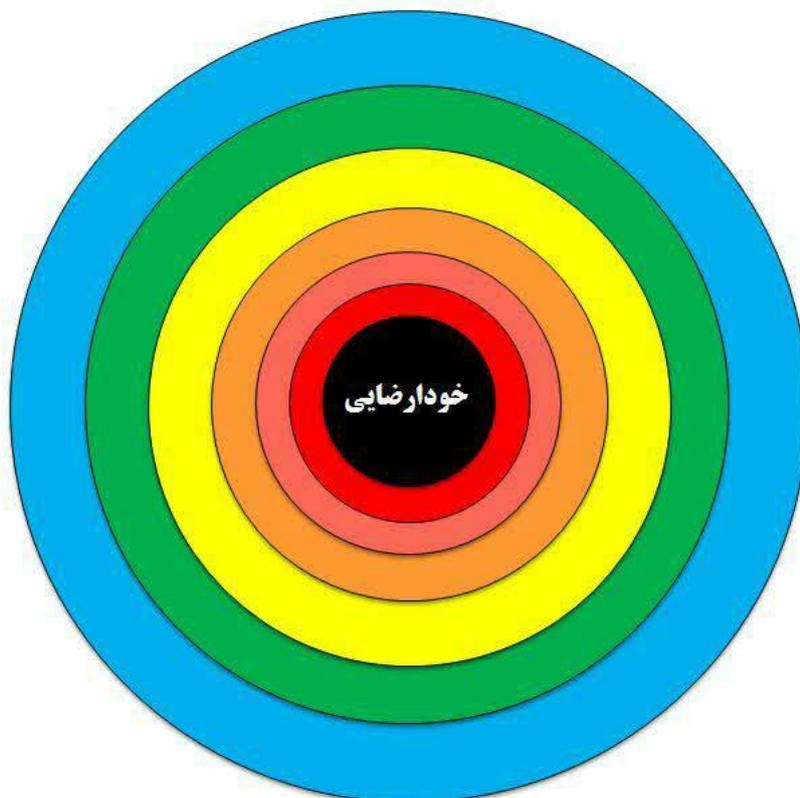
- حالا این فیلم مستهجن رو نگاه کن. خودارضایی نکن. فقط نگاه کن. نگاه خالی که اشکال نداره.

- و حرف هایی شبیه به این ها.

دوست من، اون موقع یادت باشه که اگه در آن مرحله بگی نه، خیلی راحت تره. نگذار شیطان با این حيله، فریبته! بد!

چگونه خودارضایی نکنیم؟

مناطق ششگانه اطراف خودارضایی



شخص ابتدا باید از حضور در پنج منطقه خطرناک دوری کند:

✓ منطقه سیاه

✓ منطقه خیلی قرمز

✓ منطقه قرمز

✓ منطقه نارنجی

✓ منطقه زرد

سپس باید سعی کند که در منطقه سبز حاضر شود و بعد تلاش کند که به منطقه آبی وارد شود.

توضیح منطقه سیاه:

منطقه سیاه، جایی است که فرد مبتلا به خودارضایی حضور دارد.

غالب کسانی که گرفتار خودارضایی هستند و به تعبیر بنده در منطقه سیاه حضور دارند و می خواهند از بند این گناه رهایی یابند، نمی دانند که برای دوری از خودارضایی (منطقه سیاه) باید از آن چهار منطقه دیگر هم دوری نمایند.

توجه: برای آشنایی با منطقه خیلی قرمز، ابتدا باید منطقه قرمز را توضیح دهم.

توضیح منطقه قرمز: (در این منطقه آدم، وسوسه توجه بیشتر به محرک پیدا می کنه)

انجام هر یک از کارهای زیر، باعث حضور شخص در منطقه قرمز می شود:

✓ نگاه به نامحرم بدحجاب

✓ نگاه به عکس تحریک کننده
 ✓ تماشای فیلم تحریک کننده

دوستان، این دو تا کار بسیار مضره. کلی آسیب به مغز وارد می کنه. ساختار مغزو تغییر میده. اعتیاد آورده. اصلا یه نوع مواد مخدره.

✓ لمس اعضای بدن خود (برای لذت بردن)

✓ لمس بدن نامحرم (پناه بر خدا)

✓ گوش دادن به صدای نامحرم

✓ تخیل چیزهای تحریک کننده

✓ گفتگوی تحریک کننده با نامحرم (در فضای حقیقی یا فضای مجازی)

✓ دوستی با نامحرم

✓ خواندن مطالب تحریک کننده

همه این کارها خودشان به لحاظ شرعی حرام هستند.

توجه: من به هر یک از این کارها، چون باعث تحریک انسان می شود، «عامل تحریک کننده یا محرک» می گویم.

توضیح منطقه خیلی قرمز: (در این منطقه آدم، وسوسه انجام خودارضایی پیدا می کنه)

منطقه خیلی قرمز، نزدیک ترین منطقه به منطقه سیاه است. شخص وقتی مواردی که باعث حضور او در منطقه قرمز می شود را تکرار کند، وارد منطقه خیلی قرمز می شود. مثلا اگر یکبار به نامحرم، نگاه حرام کند، وارد منطقه قرمز می شود و در صورتی که به این نگاه کردن حرام، اصرار کند، وارد منطقه خیلی قرمز می شود. ورود به منطقه خیلی قرمز، کلید و مقدمه انجام خودارضایی به شمار می آید.

توجه: مقاومت در برابر فشار جنسی در منطقه خیلی قرمز و قرمز بسیار مشکل است. شیطان قدرت بسیار زیادی در این دو منطقه پیدا می کند و به شدت از حضور در آن ها باید پرهیز کرد.

توضیح منطقه نارنجی: (در این منطقه آدم، وسوسه توجه به محرک پیدا می کنه)

انجام هر یک از کارهای زیر، باعث حضور فرد در منطقه نارنجی می شود:

✓ عبور از خیابان هایی که پر از بدحجاب است (در حالی که می تواند از جاهای خلوت تر عبور کند)

✓ رفتن به مکان های پر از نامحرم بدحجاب (در حالی که رفتن شخص، خیلی ضرورت ندارد)

✓ رفتن به سایت های خارجی ای که در آن کلیپ و فیلم به اشتراک می گذرانند

✓ رفتن به قسمت جستجوی تصاویر در سایت های خارجی

✓ تماشای فیلم و سریال های خارجی (حتی تو تلویزیون خودمون)

✓ تماشای فیلم و سریال های ایرانی که بازیگران آن، حجاب مناسبی ندارند

✓ نشستن کنار نامحرم در تاکسی

✓ رفتن به قسمت ویژه بانوان در مترو و اتوبوس

✓ تنها ماندن در خانه و اتاق خواب شخصی

✓ حضور طولانی مدت در حمام

✓ برهنگی کامل در حمام

✓ تراشیدن و از بین بردن موهای اضافی بدن به صورت کامل (البته تراشیدن کامل موهای زیر بغل اشکال ندارد)

✓ بیهوده در رختخواب ماندن

✓ به روی شکم خوابیدن

امام علی (علیه السلام): خوابیدن چهار صورت دارد: پیامبران (علیهم السلام) به پشت دراز می کشند و می خوابند، اما چشمانشان بیدار و منتظر وحی خداوند (عزّ و جلّ) است. مؤمن به دست راست و رو به قبله می خوابد. شاهان و شاهزادگان به دست چپ می خوابند، تا غذایی را که می خورند، به هضم رسانند و ابلیس و برادران او و هر دیوانه و آفت زده ای، دَمَر می خوابند (میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۵۰۰).

همچنین ایشان فرمودند: مرد نباید دمر بخوابد. اگر دیدید کسی دمر خوابیده است، بیدارش کنید و او را به آن حال نگذارید (همان منبع).

✓ گفتگوی غیر ضروری با نامحرم (مثل چت با نامحرم)

بحار الأنوار (به نقل از معصومان علیهم السلام): ابلیس به موسی (علیه السلام) گفت: ای موسی! با زنی که به تو حلال و محرم نیست خلوت مکن؛ زیرا هیچ مردی با زنِ نامحرم، تنها نشد، جز این که من شخصاً، و نه یارانم، با او باشم (همان، ج ۵، ص ۵۶۲).

رسول خدا (ص): لَا يَخْلُونَ رَجُلٌ بامرأَةٍ إِلَّا كَانَ تَالِثَهُمَا الشَّيْطَانُ.

هیچ مردی با زنی خلوت نمی کند، مگر این که سومین آن ها شیطان است (همان، ج ۱۰، ص ۴۷۲).

نکته: خلوت با نامحرم، در فضای مجازی هم ممکن است. خلوت با نامحرم فقط به معنی بودن با نامحرم در فضای حقیقی نیست. گول شیطان را نخورید.

✓ و کارهایی از این دست

انجام این کارها، به خودی خود حرام شرعی نیست ولی زمینه را برای حضور شخص در منطقه قرمز خیلی فراهم می کند. لذا حضور در منطقه نارنجی بسیار خطرناک است.

توضیح منطقه زرد: (در این منطقه آدم، وسوسه های شدید و اذیت کننده پیدا می کنه)

انجام هر یک از کارهای زیر، باعث حضور انسان در منطقه زرد می شود (باعث آسیب پذیری می شود):

- ✓ نصب فیلتر شکن در موبایل، تبلت و یا رایانه
- ✓ داشتن اینستاگرام در گوشی (و به طور کلی هر برنامه یا بازی آلوده ای که احتمال انجام گناه رو زیاد می کنه)
- ✓ وجود ماهواره در خانه
- ✓ افسردگی، ناامیدی و منفی نگری
- ✓ اضطراب و نگرانی زیاد
- ✓ ترک نماز خواندن (و قطع ارتباط با خداوند بزرگ و مهربان)
- ✓ بیکاری و معطلی
- ✓ تفریح نکردن
- ✓ زود توبه نکردن پس از انجام هر گناه (بعد از توبه هم، دیگه خودتون رو ملامت نکنید. چون باعث آسیب پذیری شما میشه)
- ✓ مصرف زیاد غذاهای گرم و یا مصرف غذاهای خیلی گرم (مثل پیاز، سیر، فلفل و.... به پزشک طب سنتی مراجعه کنید)
- ✓ خواب و استراحت نامناسب (مبارزه به انرژی نیاز داره. خواب خوب، این انرژی رو فراهم می کنه)
- ✓ تحرک ناکافی (باعث افسردگی میشه)
- ✓ تغذیه نامناسب
- ✓ نخوردن صبحانه (خوردن صبحانه، نیروی اراده تون رو قوی می کنه)
- ✓ بین وعده های غذایی، زیاد فاصله انداختن (چون فاصله انداختن، باعث کاهش نیروی اراده میشه)
- ✓ مدیریت نکردن آشفتگی های کوچک روحی (توضیحش خواهد آمد)
- ✓ مصرف مخدر در زمان حال بدی (توضیحش می آید)
- ✓ استفاده نکردن از جدول ترک گناه (توضیحش می آید)
- ✓ عضویت در گروه های مختلط در فضای مجازی (تلگرام، ایتا، سروش و غیره)

✓ استفاده از لباس های چسبان و خیلی تنگ

✓ و کارهایی از این دست

انجام این کارها سبب می شود، شخص کم کم به سمت انجام خودارضایی گرایش پیدا کند. لذا حضور در منطقه زرد می تواند هشدار می به فرد دهد که «مواظب باش. شیطان برایت نقشه کشیده!».

چند نکته مهم:

نکته ۱: در حقیقت، حضور در منطقه زرد، باعث حضور در منطقه نارنجی، حضور در منطقه نارنجی باعث حضور در منطقه قرمز، حضور در منطقه قرمز باعث حضور در منطقه خیلی قرمز و حضور در منطقه خیلی قرمز باعث حضور در منطقه سیاه (انجام خودارضایی) می شود.

نکته ۲: کسی که در منطقه خیلی قرمز هست، ۱ گام با انجام خودارضایی فاصله دارد. کسی که در منطقه قرمز هست، ۲ گام با انجام خودارضایی فاصله دارد. کسی که در منطقه نارنجی هست، ۳ گام با انجام خودارضایی فاصله دارد و کسی که در منطقه زرد هست، ۴ گام با انجام خودارضایی فاصله دارد.

نکته ۳: دوستان، فرایند خودارضایی که هشت تا مرحله داشت را یادتان هست؟ بدانید که:

مرحله ۲ (جستجوی عامل تحریک کننده)=ورود به منطقه نارنجی

مرحله ۳ (توجه به عامل تحریک کننده)=ورود به منطقه قرمز

مرحله ۵ (توجه بیشتر به عامل تحریک کننده)=ورود به منطقه خیلی قرمز

مرحله ۸ (انجام خودارضایی)=ورود به منطقه سیاه

تعریف بهتری از انواع پنجگانه مقاومت:

حالا که با آن پنج منطقه خطرناک (سیاه، خیلی قرمز، قرمز، نارنجی و زرد) آشنا شده اید، می توانم انواع مقاومت در برابر فشار نیاز جنسی (که قبلا خدمتتان توضیح دادم) را برایتان به گونه بهتری تعریف کنم.

✓ مقاومت نوع ۱: قبلا چون با منطقه زرد آشنا نبودید، نتوانستم مقاومت نوع ۱ را تعریف کنم ولی حالا می توانم. مقاومت نوع یک، یعنی «مقاومت و تلاش برای وارد نشدن به منطقه زرد یا به عبارتی برای کاهش آسیب پذیری».

✓ مقاومت نوع ۲: «مقاومت و تلاش برای وارد نشدن به منطقه نارنجی».

نکته: ورود به منطقه نارنجی گاهی آگاهانه و از روی عمد است و گاهی ناخودآگاه.

ورود آگاهانه مثل وقتی که شیطان، شخصی را گول بزند و او عمداً به خیابانی که پر از زن بدحجاب است، برود. در اینجا او به طور عمدی و آگاهانه وارد منطقه نارنجی شده است (شخص، نیت گناه داره).
ورود ناخودآگاه، مثل وقتی که شخص توجه ندارد یا اینکه حواسش نیست که نباید از خیابانی که پر از بدحجاب است، عبور کند. در اینجا او به طور ناخودآگاه، وارد منطقه نارنجی شده است (شخص، نیت گناه نداره).

✓ مقاومت نوع ۳: «مقاومت و تلاش برای وارد نشدن به منطقه قرمز».

✓ مقاومت نوع ۴: «مقاومت و تلاش برای وارد نشدن به منطقه خیلی قرمز».

✓ مقاومت نوع ۵: «مقاومت و تلاش برای وارد نشدن به منطقه سیاه».

آیا می توان مقاومت نوع ۲ (یعنی مقاومت برای وارد نشدن به منطقه نارنجی) را آسان تر کرد؟

بله. کسی که در منطقه زرد هست (یعنی آسیب پذیره)، مقاومت نوع ۲ برایش سختتر خواهد بود و کسی که حواسش جمع است که در منطقه زرد وارد نشود، مقاومت نوع ۲ برایش آسانتر خواهد بود.

علت این مسئله آن است که شخصی که در منطقه زرد است، فاصله اش با منطقه سیاه، کمتر از کسی است که پشت منطقه زرد است و هنوز وارد منطقه زرد نشده است.

نکته طلایی: تا می توانید از منطقه سیاه (=خودارضایی) خود را دور نگه دارید. هرچه دورتر، بهتر. (چون فرایند خودارضایی، به سرایشی تنده، نزدیک خودارضایی نباید شد. وگرنه احتمال سقوطت میره بالا)

ادامه توضیح مناطق اطراف خودارضایی

توضیح منطقه سبز:

منطقه سبز یکی از دورترین منطقه ها به منطقه سیاه است. لذا بودن در این منطقه بسیار توصیه می شود. منطقه های پایین تر (یعنی منطقه های زرد، نارنجی، قرمز، خیلی قرمز و سیاه)، منطقه های ناامن محسوب می شوند ولی منطقه سبز و آبی که توضیحش خواهد آمد، دو منطقه امن هستند.

چگونه در منطقه سبز حاضر شویم؟

«با نماز خوب خواندن»

نماز خوب هم چند تا مرحله داره. مرحله ۱، نماز صحیح. مرحله ۲، نماز مؤدبانه. فقط یه نکته. انجام مرحله یک، واجب و انجام مرحله دو، مستحبه.

چگونه نماز مؤدبانه بخوانیم؟

۱- برویم کتاب رساله مرجع تقلیدمان را برداریم و قسمت احکام نماز آن را خوب بخوانیم و سپس به آن ها عمل کنیم. چون رعایت احکام نماز، اولین قدم برای خواندن نماز مؤدبانه است. به عنوان مثال، قرائت صحیح داشتن در نماز خیلی مهم است. بازی کردن با ریش، شکستن انگشتان دست، خاراندن بدن، دست زدن به لباس و بینی، به این طرف و آن طرف نگاه کردن، با عجله نماز خواندن، با کسالت نماز خواندن، خمیازه کشیدن و کلا هر کاری که نشانه ذره ای بی ادبی نسبت به خداوند باشد، در نماز پسندیده نیست.

۲- با عجله و بی حوصله وضو نگیریم.

۳- بعد از اتمام نماز، زود از سر سجاده بلند نشویم. مثلا تسبیحات حضرت زهرا (سلام الله علیها) بگوییم، دعای فرج بخوانیم، برای خودمان دعا کنیم و خلاصه با خدای خود صحبت نماییم.

✓ امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «زمانی که بنده ای عجله کند و بعد از نماز سریع بلند شود تا به حوائجش برسد، خدای متعال می گوید: آیا بنده من نمی داند که من خدایی هستم که حوائج را برآورده می کنم» (کافی، جلد ۲، ص ۴۷۴).

✓ رسول خدا (ص): خداوند درباره کسی که بعد از نماز، تعقیبات نمی خواند و از خدا چیزی نمی خواهد، به ملائکه اش چنین می فرماید: «ملائکه من، این بنده مرا نگاه کنید. امر مرا انجام داد ولی از من حاجتی نخواست. انگار از من بی نیاز است. نمازش را بگیرید و به صورتش بزنید» (مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۲۹).

۴- بسیار مهم است که اول وقت نماز بخوانیم. کسی که نمازش را دیر می خواند، انگار دارد به خدا بی احترامی می کند.

✓ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: انسان مؤمن تا هنگامی که نمازهای پنجگانه اش را سر وقت می خواند، شیطان از او می ترسد (و نمی تواند او را وسوسه کند) اما زمانی که نمازش را ضایع کرد (و اول وقت نخواند) بر او جرأت پیدا می کند و او را در گناهان بزرگ وارد می کند (وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۲۸).

✓ استاد پناهیان در کتاب «چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟» ص ۵۵ می فرماید: «گاهی اوقات برخی از جوانان می گویند: من نمی توانم چشمم را کنترل کنم. آن یکی می گوید: من نمی توانم زبانم را کنترل کنم. هرکسی هر کار خوبی را که می گوید نمی توانم انجام دهم، به خاطر این است که یک کار خوب را می توانسته انجام دهد ولی انجام نداده، آن هم اینکه سر وقت بلند شود و نمازش را بخواند».

خلاصه، نماز مودبانه یعنی نماز صحیح اول وقت که خیلی در دوری از گناه نقش مؤثری دارد. (باعث تقویت نیروی اراده میشه و...)

برخی آثار نماز خوب:

(منبع این مطلب: کتاب چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟)

دوستان عزیزم. نماز خوب خواندن بسیار مفید است. به عنوان مثال:

۱- نماز باعث کاهش نقایص زندگی می شود. هر موقع در زندگی خود، نقص مادی، معنوی، روحی و یا جسمی دیدید، به عنوان اولین اقدام، نماز خود را بررسی کنید. شاید در نماز کم می گذارید. البته مؤمن در دنیا مشکل و سختی هم دارد. گاهی مریض می شود، گرفتار می شود، تصادف می کند و غیره. بالاخره انسان مؤمن با مشکلات درگیر می شود. اما اگر احساس کردید این مشکلات خیلی زیاد و طاقت فرسا شده است یا این مشکلات نباید این قدر شما را اذیت کند، احتمالاً از نمازتان کم گذاشته اید. نمازتان را درست کنید، *إن شاء الله* مشکلاتتان برطرف می شود.

۲- روح انسان در جریان زندگی روزمره، آسیب می بیند، دچار اختلال می شود و تنظیمش به هم می خورد. نماز، دستگاه تنظیم کننده روح آدمی است. انسان روزی پنج مرتبه باید روح خودش را تنظیم کند.

۳- نماز که فقط برای آباد کردن آخرت آدم نیست. برای آباد کردن و اصلاح امور دنیای آدم هم هست. نماز بخوانید تا با همه رنج هایی که در دنیا هست، از زندگی خودتان لذت ببرید و احساس رضایت کنید، بعد با خدایی که این زندگی زیبا و این حیات طیبه را به شما هدیه داده است، رفیق می شوید.

۴- نماز کلید رسیدن به مقامات معنوی است. آیت الله بهجت (ره) مکرر در نصایحشان این عبارت را از آیت الله قاضی (ره) نقل می کردند: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالیه نرسد، مرا لعنت کند».

۵- ما با خواندن نماز مودبانه می توانیم تکبر خودمان را از بین ببریم.

۶- نماز مؤدبانه، عظمت خدا را در دل می اندازد. عظمت خدا را که در انداخت، دنیا پیش چشم آدم حقیر می شود. همه بدبختی های ما نتیجه دل بستن به دنیاست. همه گرفتاری ها، همه اعصاب خردی ها، همه افسردگی ها، نتیجه دل بستگی به دنیاست.

۷- نماز مؤدبانه، آدم با اراده و مستقل می سازد؛ آدمی که روی پای خودش می ایستد و می شود رویش حساب کرد.

۸- هر موقع اذان گفتند، مشغول هر کاری که بودید، کارتتان را تعطیل کنید و بروید نمازتان را بخوانید. چون موقع اذان، هر کسی در یک وضعیت یا حالت خاصی قرار دارد که خدا آن شرایط را قبل از اذان، برای او طراحی کرده است. وقتی انسان در آن شرایط قرار گرفت، خداوند ملائکه را صدا می زند که «اذان بگویید. این بنده، اگر الان برای نماز بلند شود، آدم می شود». کافی است موقع اذان، کارهایتان را رها کنید و برای نماز بلند شوید. همین سبب می شود که بدی هایتان یکی یکی از بین بروند.

۹- نماز مؤدبانه و سر وقت، توان انسان را در برخورد با سختی ها بالا می برد. نماز خوب باعث تقویت خوبی ها در روح انسان می شود.



با دو چیز آدم به موفقیت نمیرسه: ۱- حرکت و تلاش نکردن و ۲- با درجا زدن. به تصویر نگاه کنید. معنی درجا زدن براتون قشنگ مشخص میشه. طرف داره میدوه و تلاش میکنه، ولی هیچوقت به نقطه پایان نمیرسه. چون داره درجا میزنه. نتیجه درجا زدن: خستگی، ناامیدی و در نهایت، خروج از مسیر مسابقه.

چکار کنیم درجا نزنیم!؟

۱- یادگیری روش علمی ترک خودارضایی با مطالعه کامل و بادقت این کتاب ۲- پر کردن جدول هشت سوال بعد از هر لغزش (توضیح آن خواهد آمد) ۳- عمل به دانسته ها و تجربه های شخصی خودتون و ۴- پرهیز از گزینشی عمل کردن به این کتاب (بعضی ها کتابو میخوانن، بعد فقط به هر کدوم از مطالب که دوست داشتن ویا به نظرشون درست و منطقی اومد، عمل میکنن. این اشتباهه. رفقا هر کدوم از مطالب کتاب به فلسفه ای پشتش داره. همین طوری الکی بیان نشده).

توضیح منطقه آبی:

امن ترین منطقه در میان مناطق اطراف خودارضایی، منطقه آبی است؛ چون بیشترین فاصله را از منطقه سیاه دارد.

چگونه در منطقه آبی حاضر شویم؟

- ۱- تلاش برای انجام همه واجبات
- و ۲- ترک همه مُحَرَّمات (گناهان)
- و ۳- برنامه ریزی برای انجام برخی عبادت های مستحبی

مثل هر هفته به دعای کمیل رفتن، هفته ای یکبار هیئت رفتن، هر روز خواندن یک سوره یاسین و هدیه آن به حضرت زهرا سلام الله علیها، روزی یک صفحه قرآن خواندن، هر صبح دعای عهد خواندن، هر روز زیارت عاشورا خواندن و غیره. توجه کنید که برنامه ای سبک و قابل اجرا را برای خود انتخاب کنید ولی متعهد شوید که حتما آن را ترک نکنید.

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: «اگر خواستید برنامه ای داشته باشید، حداقل یکسال بر آن مداومت داشته باشید» (بحار الانوار، ج ۸۴، ص ۴۹)؛ لذا برنامه خود را مدّت دار نمایید. مثلا بگویید می خواهم به مدت یک ماه، هر روز یک صفحه قرآن بخوانم. بعد که موفق شدید، مدّت آن را بیشتر کنید.

قرآن می فرماید: «قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ * إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلِصِينَ» (سوره ص، آیات ۸۲ و ۸۳) «[شیطان] گفت: سوگند به عزّت تو که همه آن ها را گمراه می کنم، مگر آن بندگان مخلص تو را».

بنابراین، انسان هرچه بیشتر در راه بندگی خدا تلاش کند و بیشتر به حرف خدا گوش دهد، تسلّط شیطان بر او کمتر و کمتر می شود تا جایی که به مقام مخلصین می رسد و دیگر وسوسه های شیطان، هرگز بر او اثر نخواهد گذاشت.

خب الحمد لله توضیح کل هفت تا منطقه تمام شد.

به نام خداوند بخشنده مهربان

فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند
۱											
۲											
۳											
۴											
۵											
۶											
۷											
۸											
۹											
۱۰											
۱۱											
۱۲											
۱۳											
۱۴											
۱۵											
۱۶											
۱۷											
۱۸											
۱۹											
۲۰											
۲۱											
۲۲											
۲۳											
۲۴											
۲۵											
۲۶											
۲۷											
۲۸											
۲۹											
۳۰											
۳۱											

روز ↓

توضیح برنامه رهایی (یا جدول ترک گناه): جدول صفحه قبل

دوستان عزیزم. یکی از مهم ترین علل انجام خودارضایی، افتادن به دام غفلت و خودفراموشی است. انسانی که غافل باشد و از خودش مراقبت نکند، بسیار راحت اسیر وسوسه های شیطان می شود. لذا لازم است که شخص برای رهایی از این عادت زشت، برنامه ریزی کند.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ وَقَفَّ عَلَى عُيُوبِهِ، وَ أَحَاطَ بِذُنُوبِهِ، وَ اسْتَقَالَ الذُّنُوبَ، وَ أَصْلَحَ الْعُيُوبَ.

هر که به محاسبه نفس خود پردازد، به عیب هایش آگاه شود و به گناهانش پی ببرد و گناهان را جبران کند و عیبها را برطرف سازد (میزان الحکمه، ج ۳، ص ۸۴).

✓ برنامه ریزی سه مرحله اساسی دارد:

- ۱- **مُشارطه:** یعنی انسان بنشیند و با خود شرط کند که در مدت مشخصی، کارهای معینی را انجام و یا ترک کند.
- ۲- **مراقبه:** یعنی شخص در طول مدتی که مشخص کرده، مراقب باشد به آن مواردی که با خودش قرار گذاشته، عمل کند و به آن ها پایبند بماند.
- ۳- **محاسبه:** یعنی انسان، عملکرد خود را ارزیابی کند تا نقاط قوت و ضعف کارش را متوجه شود.

لذا من برای شما برنامه ای درست کرده ام با عنوان «برنامه رهایی یا جدول ترک گناه». کافی است آن را از [اینجا](#) دانلود و سپس پرینت کنید. در این برنامه، یک جدول وجود دارد که مثل یک تقویم ۳۶۵ روزه است. ابتدا لازم است مشارطه کنید؛ یعنی با خود عهد کنید که دیگر خودارضایی نکنید. بعد، روز شروع مراقبه خود را در برنامه پیدا کنید و علامت بزنید.

✓ چند نکته:

- ۱- هر روز صبح، قبل از انجام هر کاری سراغ برنامه خود بروید و عملکرد روز قبل خود را علامت بزنید. تیک برای انجام ندادن خودارضایی و ضربدر پر رنگ با **خودکار قرمز**، برای هر بار انجام دادن آن.
- ۲- اگر یک روز خودارضایی کردید، بلافاصله بعدش توبه کنید و مراقبه خود را قطع نکنید.

۳- در پایان هر ماه، عملکرد خود را بررسی کنید و اشتباهاتتان را پشت همان برگه ای که پرینت کرده اید، یادداشت نمایید. یعنی در پایان هر ماه، هم باید عملکرد گذشته خود را ارزیابی کنید و هم باید مشارطه ای جدید با خود نمایید.

۴- سعی کنید هر ماه و هر سال، عملکرد خود را بهتر کنید. یعنی تعداد ضربدرها (لغزش هایتان) کمتر شود.

۵- در پایان اسفند ماه، شما باید عملکرد کل سال خود را بررسی کنید و آماده شوید برای یک برنامه جدید. وقتی برنامه جدیدی آغاز کردید، تعداد کل ضربدرهای برنامه قبلی خود را بالای برگه جدید بنویسید.

۶- برگه برنامه خود را دور نیندازید.

۷- هیچوقت فکر نکنید که از شر این گناه رها شدید. هر چند، مدت زیادی انجامش نداده باشید. لذا تا وقت ازدواجتان (إن شاء الله) برنامه را ادامه دهید و مراقبت از خود را قطع نکنید.

۸. استفاده نکردن از برنامه رهایی، موجب حضور شما در منطقه زرد (یعنی آسیب پذیری شما) می شود.

۹- برنامه ریزی به معنای زندگی ربات گونه نیست، بلکه به معنای استفاده از عقل برای بهره مندی و کسب لذت بیشتر از زندگی است.

Subject: _____
Date: _____

« جدول ضروری »

روز	تصویب (تخطات)	روز	تصویب (تخطات)
۱۲، ۷	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱۲، ۲۷	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۸	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱۲، ۲۸	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۹	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱۲، ۲۹	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۰	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۱	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۱	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۲	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۲	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۳	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۳	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۴	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۴	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۵	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۵	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۶	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۶	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۷	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۷	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۸	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۸	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۹	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۱۹	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۱۰	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۲۰	خدا را عا شتم	۱، ۱۱	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۲۱	خدا را به نیاوردم	۱، ۱۲	الْحَمْدُ لِلَّهِ
۱۲، ۲۲	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۱۳	خدا را میسوزم
۱۲، ۲۳	خدا شکرت به نرسد	۱، ۱۴	خدا را میسوزم و فکر
۱۲، ۲۴	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۱۵	عا شتم خدا
۱۲، ۲۵	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۱۶	حالم عالیست
۱۲، ۲۶	الْحَمْدُ لِلَّهِ	۱، ۱۷	نقطه یک از راه برگ
		۱، ۱۸	بختیار بزرگم

نمونه ۲۰ ← با انتخاب تقدیم به امام زمان (ع) ☺

دوستان. این جدولیه که یکی از اعضای خوب سایت برای خودشون طراحی کردند. واقعا عالیست. آفرین. خیلی خوشحال کننده است.

نکته: اگه جدولتون رو شبیه جدولی که من طراحی کردم بکشید، خیلی بهتره. إن شاء الله موفق باشید.

آشنایی با دور سازنده و دور مخرب:

دور سازنده:



دور مخرب:



دور سازنده و دور مخرب چیست؟

رفتار های انسان را به دو دسته می توان تقسیم کرد:

۱- رفتار موافق میل باطنی: رفتارهایی که قلباً علاقه مند به آن ها است و از آن ها لذت می برد.

۲- رفتار مخالف میل باطنی: کارهایی که قلباً راضی به انجامشان نیست؛ هرچند ممکن است لذت بخش باشند.

نکته: رفتار های موافق یا مخالف میل باطنی هر شخصی ممکن است با شخص دیگر، متفاوت باشند.

هرگاه انسان، رفتاری موافق میل باطنی خود انجام دهد، روحش شاداب می شود و این شادابی روحی، مجددا باعث می شود که شخص، رفتار موافق میل باطنی دیگری انجام دهد و همین طور این دور ادامه می یابد. به این دور، «دور سازنده یا چرخه سازنده» می گویم.

هرگاه انسان، رفتاری مخالف میل باطنی خود انجام دهد، روحش پژمرده می شود و این پژمردگی روحی، مجددا باعث می شود که شخص، رفتار مخالف میل باطنی دیگری انجام دهد و همین گونه این دور ادامه می یابد تا اینکه شخص افسرده می شود. به این دور، «دور مخرب یا چرخه مخرب» می گویم.

✓ ثمرات و نتایج دور سازنده:

افزایش رضایت انسان از خود، افزایش علاقه به زندگی، افزایش اعتماد به نفس، بروز استعداد های نهفته، افزایش خوش اخلاقی و به طور کلی پیشرفت مادی و معنوی.

✓ نتایج دور مخرب:

افزایش احساس گناه و عذاب وجدان، فراموشی خوبی ها و صفات خوب خود، ناامیدی نسبت به آینده، بد اخلاقی، احساس نفرت از زندگی و در نهایت افسردگی.

شخصی که در دور مخرب افتاده باشد، به تدریج حالش بدتر و بدتر می شود تا اینکه افسرده می شود. او کم کم نعمت هایی که خدا به او داده است را از بین می برد.

دوستان توجه کنند که این مطلب از خود بنده هست. آن را در کتابی ندیده ام.

توجه: می توانیم به کسی که در دور مخرب افتاده، بگوییم «به فاز منفی رفته» و به کسی که در دور سازنده افتاده، بگوییم «به فاز مثبت رفته است». پس هر انسانی دو فاز دارد: ۱- فاز مثبت و ۲- فاز منفی.

نکته مهم:

همان طور که انجام کارهایی که مخالف میل باطنی انسان است، انسان را به فاز منفی می برد و در نهایت افسرده می کند، انجام رفتار هایی که مخالف فطرت خدادادی است، هم انسان را به فاز منفی می برد و باعث پژمردگی روح می شود.

همه گناهان، مخالف فطرت خدایی انسان هستند.

چرا انسان بعد از انجام خودارضایی غالباً دچار افسردگی می شود؟

چون خودارضایی، از جمله رفتارهایی است که مخالف میل باطنی شخص است. چون شخص این عمل را کاری پست، زشت و البته مضر می داند، لذا دوست ندارد که آن را مرتکب شود. از این جهت، وقتی مجبور می شود که آن را انجام دهد، پس از انجام، احساس شکست و حقارت می کند؛ احساس می کند که عزت نفسش شکسته شده است (یعنی احساس کوچکی می کند). لذا حالش بد می شود و به اصطلاح، افسردگی می گیرد. البته باید توجه داشت که هیچکس مجبور به انجام خودارضایی نیست. این خود شخص است که با پیروی از گام های شیطان، رفته رفته به منطقه سیاه، نزدیک می شود و در این مرحله (همانطور که قبلاً توضیح داده شد)، طبیعتاً مقاومت در برابر فشار جنسی خیلی سخت است.

ظاهراً نیاز جنسی با نیاز به آب و غذا و اکسیژن فرق دارد. نیاز به آب، اگر برآورده نشود، بدن فرد را حتماً دچار بحران می کند ولی نیاز جنسی این گونه نیست. انحرافات جنسی (مثل خودارضایی)، معلول سبک زندگی نادرست شخص است. لذا با وجود نیاز جنسی هم می توان پاک و سالم زندگی کرد و حتی پیشرفت کرد، ولی بدون آب و غذا، خیر. چه بسیار نوجوانان و جوانان مجردی که خودارضایی نمی کنند و در حال زندگی هستند و حتی پیشرفت تحصیلی و شغلی هم دارند.

لذا قرآن می فرماید: «وَلَيْسَتُغْفِرِ الذَّنْبَ إِلَّا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ».

«آنان که توانایی ازدواج ندارند باید عفت و رزق تا آن که خدا از کرم خویش توانگرشان گرداند» (سوره نور، آیه ۳۳).

خلاصه، نیاز جنسی را می توان مدیریت و کنترل نمود.

” اگر می خوای

زندگیت تغییر کنه

باید خودت

تغییر کنی.“



اگر اهداف بزرگتری دارید، باید به شخص بزرگتری تبدیل شوید. اگر می خواهید موفقیت به دنبال شما بیاید، باید به همان کسی تبدیل شوید که خواهان آن هستید.

- جیم ران

چکار کنیم افسرده نشویم؟ راه پیشگیری از افسردگی چیست؟ چون شخص افسرده، راحت تر گناه می کند و راحت تر سقوط می نماید.

۱- کارهایی که قلباً دوستشان ندارید یا اینکه قبلاً تجربه کرده اید که شما را به فاز منفی می برد و دل‌مُرده می سازد، را فهرست کنید و تصمیم بگیرید که انجامشان ندهید.

۲- کارهایی که قلباً به آن‌ها علاقه مند هستید و خوشحالتان می کند، را هم فهرست کنید و انجام آن‌ها را از یاد نبرید.

۳- به ندای درون خود، سعی کنید گوش دهید (مهم).

۴- ارتباط پیوسته با طبیعت، خدا، انسان‌ها و خود (در یک جمله، با همه هستی)

۵- بهبود کیفیت خواب و خوراک و همچنین انجام ورزش (افزایش تحرک)

۶- سعی کنید در طول روز بیشتر بخندید و شاد باشید.

۷- افزایش تحمل خود در برابر مشکلات. سعی کنید به اصطلاح، پوست کلفت باشید.

۸- مبارزه با خواهش‌های نفسانی

۹- با اندکی لغزش در برنامه رهایی (که توضیح آن گذشت)، ناامید نشوید و از برنامه خروج نکنید. خود را ببخشید و زود توبه کنید.

۱۰- تفکر به خوبی‌های خود و مرور خاطرات خوب زندگی خویش از بچگی تا زمان حاضر

مدیریت آشفته‌گی‌های کوچک روحی:

قبلاً خدمت دوستان عزیزم، عرض شد که یکی از کارهایی که باعث حضور فرد در منطقه زرد می شود، مدیریت نکردن آشفته‌گی‌های کوچک روحی خودش است.

گاهی (که این اوقات کم هم نیست) حال انسان، دست کم خوب نیست. ممکن است انسان غمگین شود، افسرده شود، ذهنش خسته شود و به طور کلی، حال مساعدی به لحاظ روحی نداشته باشد و به قول من، روحش دچار آشفته‌گی مختصری شده باشد.

آنچه در این مواقع خیلی مهم و ضروری است، «مدیریت این بد حالی‌های کوچک» است.

پس سوال اساسی ما این شد:

چگونه از شر حال بد خود رها شویم؟ چگونه افسردگی و آشفتگی روحی خود را برطرف کنیم (مدیریت کنیم)؟
چگونه حال خود را خوب کنیم؟

قبل از اینکه به بیان راهکارها بپردازم، باید به یک نکته مهم دوباره اشاره کنم:

دوست من،

اینکه گاهی حالت خوب نیست، کاملا طبیعیه. ✓

اینکه گهگاهی میزون نیستی، به خدا عادیه. ✓

اینکه گاهی احساس انگیزه نمی کنی، کاملا نرمال هست. ✓

ولی چیزی که خیلی بد هست، اینه که حال بد خودتو متوجه نشی یا حواست به خودت نباشه و حال بدی کوچک خود را مدیریت نکنی و اجازه بدهی که تبدیل به بحران شود. پس:

اولا از خودت مراقبت کن که حالت بد نشه. قبلا توضیح دادم چگونه. ✓

دوما خودتو دوست داشته باش، عملا. ✓

سوما نکنه متوجه حال بد خودت نشوی و در پی مداوای آسانش نروی. ✓

بیان راهکارها:

وقتی حالمان بد است (غمگینیم، احساس افسردگی می کنیم و به طور کلی، حال روحی مساعدی نداریم)،
چکار کنیم تا حالمان خوب شود؟

- ۱- وظایف خود را ترک نکنید. مثلا این طور نباشد که سر کلاس درس یا سر کار خود نروید، نکند نماز خود را ترک کنید، نکند مسواک زدن را ترک کنید و غیره. خلاصه، توقف فعالیت های روزمره و خانه نشینی ممنوع.
- ۲- برای تفریح در اولین فرصت مناسب، برنامه ریزی کنید و به خود مثلا بگویید که «من جمعه حتما به استخر می روم و خوب تفریح می کنم». ولی تا آن موقع حتما به توصیه قبلی عمل کنید.

۳- اگر خوب نمی خوابید، مثلاً خوابتان منظم نیست یا تا دیر وقت بیدار هستید یا اینکه کم می خوابید، حتماً کیفیت خواب خود را بهبود بخشید.

✓ امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: خواب، سلطان مغز است و مایه قوام و نیروی بدن (میزان الحکمه، جلد ۱۲، ص ۴۹۱).

✓ امام باقر (ع) می فرمایند: پیروان ما، اول شب می خوابند (شکفتن سهم توست، ص ۱۳۵).

۴- اگر تحرکتان کم است، حتماً آن را افزایش دهید. اگر اهل ورزش هستید، ورزش کنید. اگر اهلش نیستید، اهلش شوید. لااقل به پارک محل خود بروید و پیاده روی کنید. از ورزش غافل نشوید که معجزه می کند.

۵- سعی کنید بیشتر غذاهای سالم و خوب و خوش مزه بخورید. تغذیه خود را بهبود بخشید. مصرف فست فود را تا حد ممکن کم کنید. مثلاً به مادرتان بگویید که برای شما یک قورمه سبزی خوب درست کند و کنار خانواده بنشینید و از خوردن آن لذت ببرید.

۶- فهرستی از کارهایی که قبلاً به آن ها علاقه مند هستید و خوشحالتان می کند را تهیه کنید. بعد، چند تا از آن ها را انتخاب کنید و انجام دهید.

۷- به دیدار اقوام و دوستان خود بروید و با آن ها معاشرت کنید.

۸- به دل طبیعت بروید و با طبیعت ارتباط برقرار کنید. دیدن گل ها، درختان، آسمان، ستاره ها، ماه، شنیدن صدای پرندگان، لمس درختان و گل ها، قدم زدن بدون کفش روی خاک و زمین، تنفس هوای تازه و پاک، بو کردن گل ها و امثالهم خیلی مفید و مؤثر هست.

۹- توبه کردن از گناهان گذشته و بخشیدن خود و تصمیم به ترک گناهان و البته ترک همه کارهایی که قبلاً راضی به انجام آن ها نیستید و باعث شده خودتان را کمتر دوست بدارید.

۱۰- رفتن به مجلس عزای امام حسین علیه السلام. رفتن به دعای کمیل، رفتن به مکان های مذهبی، رفتن به مسجد و خلاصه، تلاش برای ارتباط با خدا و اهل بیت (علیهم السلام) به هر صورتی که برایتان ممکن است.

۱۱- تفکر به نعمت هایی که خدا به شما بخشیده است. تفکر به خوبی های خود. مرور خاطرات خوب زندگی خود از بچگی تا حالا. دیدن آلبوم عکس خود و خانوادتان.

۱۲- گوش دادن به یک موسیقی خوب و مناسب (داخل سایت چند تا شو گذاشتم)

۱۳- تماشای یک طنز خوب. یا تماشای یک فیلم سینمایی جذاب و خوب. گوش دادن به یک سخنرانی مذهبی خوب. تماشای یک مستند خوب.

۱۴- خیلی مهم. مصرف نکردن مخدر (توضیح دارد).

«حتما یادت باشه هر وقت حالت بد بود، مطلب بالا مرور کنی»

مخدر چیست که می گوید در زمان حال بدی نباید مصرف شود؟

دوستان. استفاده طولانی مدت، غیر منطقی و یا ناسالم از هر پدیده ای (هر چند آن چیز خوب باشد)، مضر است ولی این نحو استفاده، اگر در زمان حال بدی باشد، بسیار مضرتر است.

من به وسیله ای که استفاده از آن، سلامتی انسان را از او می گیرد و یا وقتش را تلف می کند و در مقابل این نعمت های ارزشمند، لذت واقعا ناچیزی به انسان می دهد، «مخدر» می گویم. چون برای فرد، حکم مواد مخدر را پیدا کرده است.

✓ کسی که مواد مخدر مصرف می کند: گذر زمان را احساس نمی کند، وابستگی به مواد مخدر پیدا می کند، وقتش را هدر می دهد، جوانی اش را هدر می دهد، سلامتی خود را به خطر می اندازد و به آن آسیب می زند و از مصرف مواد مخدر لذت می برد ولی بعدش پشیمان و غمگین می شود.

خب، مثلا کسی که از موبایل خود به صورت طولانی مدت و غیر منطقی استفاده می کند هم، این گونه است. یعنی دارد به چشم خود آسیب می زند، وقت خود را هدر می دهد و غیره.

✓ بعضی چیزها همیشه مخدر اند. مثل مواد مخدر، سیگار، گناه و غیره.

✓ بعضی چیزها به دلیل استفاده نامناسب فرد، خاصیت مخدری پیدا می کنند. مثل اینترنت، موبایل، خواب، تلویزیون، غذا، رایانه، تبلت و غیره. این موارد هم کاربرد مفید دارند و هم می توانند به عنوان مخدر استفاده شوند.

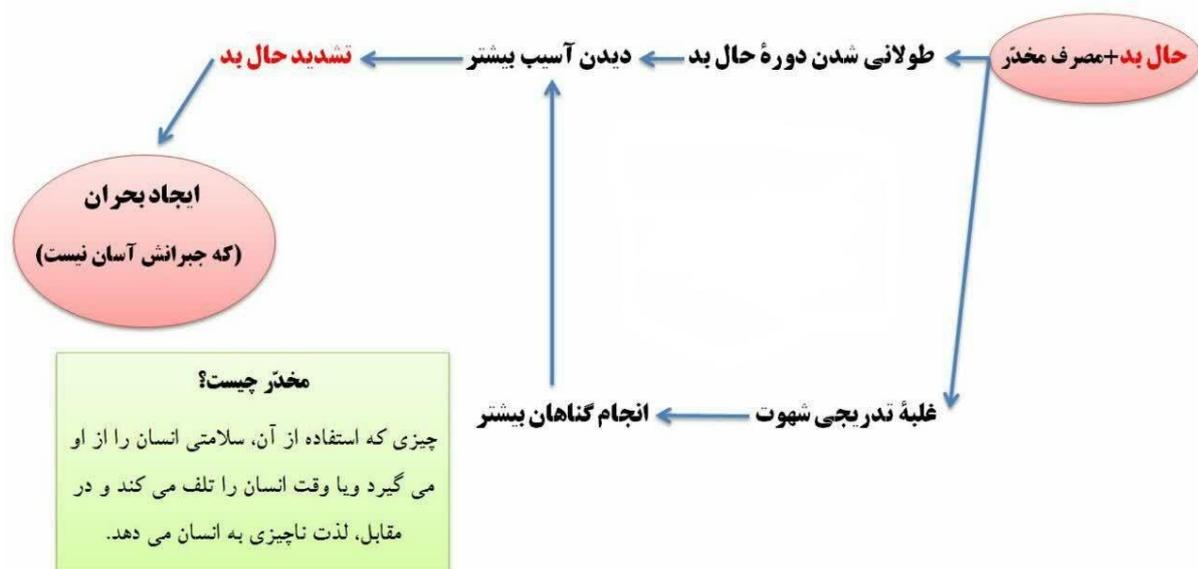
پس حالا که با اصطلاح مخدر آشنا شدید، تکرار می کنم:

«وقتی حالت خوب نیست، غمگینی، خسته ای، دیشب کم خوابیدی و یا به لحاظ روحی آشفته هستی، لطفا از

مخدر استفاده نکن.»

چرا نباید در زمان حال بدی، از مخدر استفاده کرد؟

وقتی حالت بد، مخدر مصرف نکن؛ چون:



✓ مصرف مخدر در زمان حال بدی، حالت را بهتر نمی کند، بلکه بدتر می کند.

✓ مصرف مخدر، یعنی طولانی کردن دوره بدحالی. یعنی انتظار کشیدن برای اتفاق افتادن یک حادثه بیرونی که حالت را خوب کند؛ در حالی که شاید هیچوقت این حادثه نجات بخش، اصلاً اتفاق نیفتد.

بنابراین وقتی حالت خوب نیست، به سمت استفاده افراطی از موبایل، اینترنت، رایانه و تبلت خودت نرو. برو حالت رو خوب کن. مخدر چیزی رو تغییر نمی ده. فقط زمینه رو فراهم می کند که شیطان راحت تر بتواند گولت بزند و به سمت گناه بکشاند.

دوستان...

✓ مصرف مخدر در هر حالی بد است. یعنی انسان هیچگاه نباید از چیزی که سلامتی او را از بین می برد و یا لااقل وقتش را تلف می کند، استفاده کند.

✓ نکته دوم اینکه مصرف مخدر در زمان حال بدی، خیلی بدتر است.

✓ نکته سوم اینکه بعضی چیزها همیشه مخدر اند. مثل سیگار، شراب و غیره. بعضی چیزها بعضی وقت ها مخدر می شوند و آن زمانی است که به صورت غیر منطقی و افراطی از آن ها استفاده می شود.

✓ نکته چهارم اینکه گاهی انسان ها به مصرف مخدر، اعتیاد پیدا می کنند. مثل اعتیاد به سیگار و مثل اعتیاد به مصرف غیر منطقی و افراطی اینترنت.

چند جمله که باید عقیده ما شود:

- ما به دنیا آمده ایم که حالمان خوب باشد. وظیفه ما این است که حالمان خوب باشد.
- اگر در یک روز، هیچ لذتی از چیزی نبرده باشی، در آن روز زندگی نکرده ای.
- موفق کسی است که اگر در پایان روز از او بپرسی «امروز چه کارهای لذت بخشی انجام دادی؟» با شور و حرارت برایت تعریف می کند و تو از تعریف کردن او مشتاق به زندگی می شوی.
- موفق، یعنی کسی که می داند چه چیزهایی می تواند او را خوشحال کند و از زندگی به اندازه کافی لذت می برد.
- ما دلیلی برای ناشادی نداریم.
- آدم، حال خودش را در طول روز، می تواند از اول صبح معین کند. اول صبح با انرژی و شاد باشید تا آن روز، روز خوبی برایتان باشد.

شناخت بیشتر نیاز جنسی:

سلام دوستان. وقتی انسان به بلوغ جنسی می رسد، نیاز جدیدی پیدا می کند، به نام «نیاز جنسی» و نیاز جنسی یعنی نیاز به برقرار کردن ارتباط جنسی مناسب با جنس مخالف. یعنی احتیاج به «ازدواج کردن».

فردی که نیاز به ازدواج دارد، از دو حالت خارج نیست:

- ✓ یا می تواند ازدواج کند و به نیاز جنسی خود پاسخ بدهد و آن را برطرف کند.
- ✓ یا در حال حاضر امکان ازدواج را ندارد و نمی تواند پاسخ شایسته و درستی به نیاز خود بدهد.

در حالت اول که شخص، مشکلی پیدا نمی کند. چون نیازش برطرف می شود. ولی در حالت دوم، نیاز جنسی برای فرد، تولید درد و احساس ناخوشایند می کند. البته مقدار این درد، اصلا به حدی نیست که قابل تحمل نباشد و نشود با وجود آن به زندگی ادامه داد.

چون برخی نیازهای انسان، به گونه ای است که اگر در پاسخگویی به آن کوتاهی شود و انسان برای رفع آن اقدام نکند، خود به خود به مرحله ای می رسند که تحمل کردن درد تولید شده توسط آن نیاز، خیلی سخت و حتی غیر ممکن خواهد شد. مثل نیاز به آب و غذا و اکسیژن و غیره. من به این نوع نیازها، «نیازهای خیلی ضروری» می گویم.

نکته ای که دانستن آن درباره نیازهای خیلی ضروری، اهمیت دارد، این است که مقدار این نیازها، «زیاد شونده» است. یعنی این نیازها اگر رفع نشوند، با گذشت زمان شدیدتر می شوند. از این جهت است که به مرور، درد بیشتری برای صاحب خود تولید می کنند.

ولی باید توجه داشت که نیاز جنسی از نوع نیازهای خیلی ضروری نیست. یعنی:

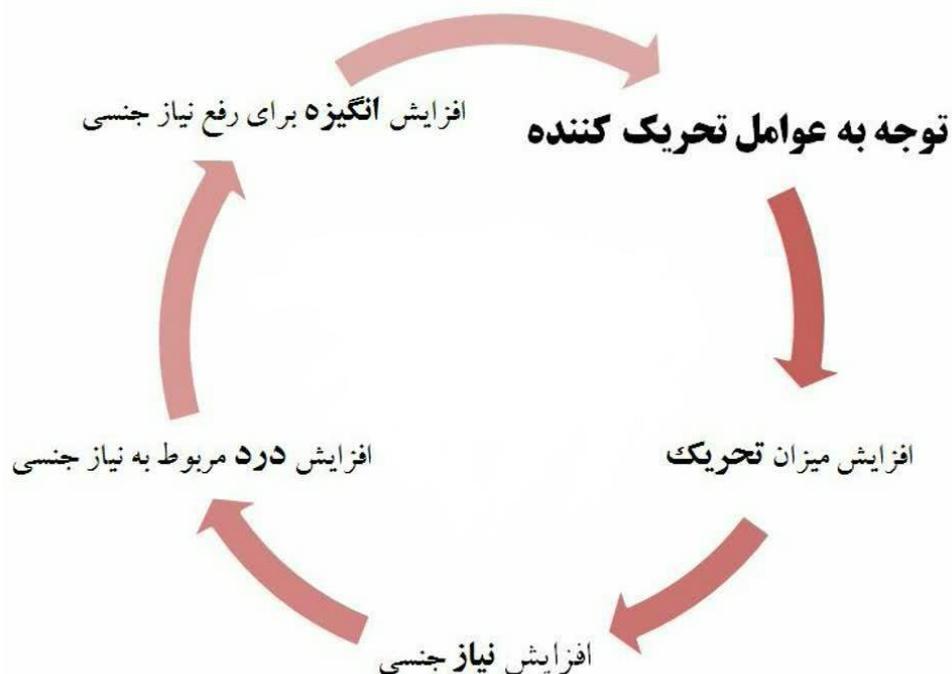
- ۱- مقدار آن به مرور زمان و به خودی خود، زیاد شونده نیست.
- ۲- و در نتیجه اگر انسان مجرد باشد و نتواند ازدواج کند، درد مرتبط با نیاز جنسی او، غیر قابل تحمل نخواهد شد.

خلاصه، وقتی انسان نیاز جنسی خود را برطرف نکند، دردی که این نیاز تولید می کند، نه آنقدر زیاد است که قابل تحمل نباشد و زندگی فرد را دچار اختلال شدید کند و نه مثل درد نیازهای خیلی ضروری است که خود به خود و به مرور زمان زیاد شود.

ولی با این توضیحات، به راستی چه اتفاقی می افتد و چگونه گاهی شخص احساس می کند که از شدت نیاز جنسی دارد می میرد و باید هر طور که ممکن است، نیاز جنسی خود را رفع کند، حتی به وسیله چیزی که قلباً دوستش ندارد، یعنی خودارضایی؟؟ مسئله بسیار مهمی است.



نحوه افزایش یافتن درد مربوط به نیاز جنسی:



توضیح اینکه چگونه فرد، فشار نیاز جنسی خود را تشدید می کند؟

باید دانست که انسان به دو صورت می تواند به نیاز جنسی خود پاسخ گوید:

خودارضایی و زنا، جزو پاسخ های قلبی و بدلی محسوب می شوند. مثل آب شورند. شاید موقتا تشنگی رو برطرف کنند، ولی خیلی زود، آدم رو نیازمندتر می کنند. تازه کلی ضرر دیگه هم دارند.

- ۱- پاسخ ناقص
- ۲- پاسخ کامل و مناسب

✓ پاسخ ناقص، مثل نگاه حرام به جنس مخالف و چشم چرانی، دیدن تصویر تحریک کننده، تماشای فیلم تحریک کننده، تخیل چیزهای تحریک کننده و به طور کلی، انجام هر رفتاری که انسان را به لحاظ جنسی تحریک کند. (خلاصه، پاسخ ناقص یعنی توجه به محرک)

پاسخ ناقص به نیاز جنسی، دو تا نتیجه دارد:

- ۱- لذتی کوتاه مدت به شخص می دهد.
- ۲- و او را تحریک می کند، یعنی برای دریافت پاسخ کامل، به لحاظ جسمی و روحی مهیا و آماده می سازد.

✓ پاسخ کامل، یعنی ارتباط جنسی با جنس مخالف، به نحوی که پیوندی شرعی و عرفی بین دو طرف، وجود داشته باشد.

پاسخ کامل به نیاز جنسی یک نتیجه بسیار ارزشمند دارد:

«باعث آرامش جسمی و روحی شخص می شود».

توجه: تا زمانی که فرد به عوامل تحریک کننده توجه نکند، نیاز جنسی او نسبتاً ثابت است و او را پریشان و درمانده نمی کند. ولی همین که او به یک عامل تحریک کننده توجه کند، چرخه ای آغاز می شود که نتیجه آن، افزایش لحظه به لحظه نیاز جنسی است. با افزایش نیاز جنسی، بالتبع درد مربوط به آن هم افزایش می یابد تا اینکه در نهایت، درد به میزانی می رسد که تحمل آن، کار بسیار سختی است و این گونه می شود که فرد به دست خودش، پریشان و درمانده می گردد. در این هنگام، او که همسری ندارد، دچار انحرافات جنسی، نظیر خودارضایی می شود.

قرآن می فرماید: «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»

و با دستان خود خویشتن را به هلاکت نیندازید (بقره، آیه ۱۹۵).

اگر شخص می خواهد به انحرافات جنسی گرفتار نشود:

- ✓ اولاً باید سعی و مراقبت کند که به عوامل تحریک کننده توجه نکند.
 - ✓ دوماً اگر هم عمداً یا سهواً به این عوامل توجه کرد، سعی کند اصرار به توجه نکند. یعنی توجهش را ادامه ندهد و یا آن را تجدید نکند. می توانیم به این عمل، خروج از چرخه افزایش فشار جنسی بگوییم.
- خلاصه، وارد چرخه افزایش فشار جنسی نشوید که بهترین کار است و اگر هم احیاناً شدید، زود از آن خارج شوید.

توجه:

✓ پاسخ کامل و مناسب به نیاز جنسی سه ویژگی اساسی دارد:

- ۱- دو نفر با هم در ارتباط هستند (نه یک نفر با خودش).
- ۲- از دو جنس اند (یک مرد و یک زن).
- ۳- پیوندی شرعی و البته عرفی بین آن ها وجود دارد که مورد پذیرش خداوند مهربان و جامعه هست.

و روشن است که این شرایط تنها در ازدواج شرعی، دائمی و قانونی وجود دارد.

توضیح معنای استعلا و معنای تفریح: (مهم)

استعلا یعنی چه؟

سلام دوستان. قبلا دربارهٔ مخدر برایتان صحبت کردم. الان می‌خواهم همان بحث را تکمیل کنم. این بحث به وضوح بیشتر معنای مخدر کمک می‌کند.

هر انسانی در یکی از این سه حالت است:

۱- یا دارد مخدر مصرف می‌کند.

۲- یا دارد تفریح می‌کند.

۳- یا دارد استعلا می‌کند.



ابتدا لازم است مفهوم «استعلا» را برایتان توضیح دهم.

اولا این کلمه را خودم انتخاب کردم. استعلا به لحاظ لغوی، یعنی طلب بلندی و برتری و در بحث من، به معنی «تلاش برای بهبود و ارتقای حال خود در زندگی است».

✓ به عبارت دیگر، استعلا، فعالیتی است که باعث رشد انسان می

شود (رشد در هر زمینه ای).

مثلا ورزش کردن باعث سلامتی، نشاط و بهبود آمادگی جسمانی می‌شود. لذا ورزش نوعی استعلا محسوب می‌شود. یا مثلا مطالعهٔ یک کتاب خوب، هم استعلا است. چون باعث افزایش آگاهی و اطلاعات انسان می‌شود. یا مثلا کسی که دارد درس می‌خواند که در کنکور شرکت کند و قبول شود، در حال استعلا و ارتقای وضعیت خود است.

انسانی که استعلا نداشته باشد، به هیچ جایی نمی‌رسد. همیشه در همان حالت و موقعیتی است که محیط و یا دیگران برایش به وجود آورده اند. پس استعلا چیز بسیار خوبی است.

استعلا به دو نوع تقسیم می‌شود:

۱- استعلا ابتدایی

۲- استعلا تکمیلی

استعلائی ابتدایی مثل تلاش برای یافتن یک شغل خوب. مثل تلاش برای قبولی در دانشگاه. مثل تلاش برای ترک یک عادت بد و غیره.

استعلائی تکمیلی مثل تلاش برای از دست ندادن شغلی که قبلاً سعی کرده اید، به دست آورید. مثل خوب درس خواندن بعد از قبولی در دانشگاهی که قبلاً تلاش کردید در آنجا قبول شوید. مثل تلاش برای پاک ماندن بعد از ترک یک عادت بد.

پس مرتبه و جایگاه استعلائی تکمیلی بعد از استعلائی ابتدایی است. انسان وقتی استعلا کرد و حال خودش را بهتر نمود، باید استعلائی دیگری نماید که آن حال خوب را حفظ کند و از دست ندهد. به این استعلائی دوم، «استعلائی تکمیلی» می‌گوییم.

دوستان. استعلائی ابتدایی خیلی مهم است ولی از آن مهم‌تر، استعلائی تکمیلی است. چه بسیار افرادی که سعی می‌کنند وضعیت فعلی خود را بهتر کنند ولی بعد از آن که به موفقیت می‌رسند، تلاش خود را متوقف می‌کنند و لذا دوباره به وضعیت سابق خود بر می‌گردند.

✓ چند نکته:

- ۱- هر وقت گفتم استعلا، منظورم استعلائی ابتدایی است. مگر اینکه بگویم استعلائی تکمیلی.
- ۲- انسان همیشه فرصت و زمینه استعلا را ندارد. گاهی زمینه استعلا و تلاش هست و گاهی نیست. مثلاً فرصتی پیش می‌آید که در یک مصاحبه شغلی شرکت کنید و یک شغل خوب را به دست آورید. روشن است که شاید در آینده، اصلاً چنین زمینه‌ای برای ارتقای حال خود پیدا نکنید.
- ۳- از استعلا هیچگاه نترسید. چون استعلا یا موفقیت آمیز است یا نیست. اگر موفقیت آمیز بود که چه خوب! اگر نبود، که انسان چیزی را از دست نمی‌دهد، بلکه اتفاقاً تجربیات جدیدی هم به دست می‌آورد. نگاهتان به استعلا این گونه باشد که «من دارم در مدتی که استعلا می‌کنم، یک زندگی جدیدی را تجربه می‌کنم که برایم پر از حرکت، تجربه و خودسازی است».
- ۴- درسته که استعلا سخته و زحمت داره، ولی ارزششو داره. از سختی هیچوقت فرار نکنید! البته اگر آرزوهای خود برایتان مهمه.
- ۵- گاهی برخی استعلاها می‌تواند سرنوشت یک نسلی را عوض کند.

خلاصه، استعلا یعنی اینکه شخص تمام تلاش خود را بکند که به اهداف، آرزوها و رؤیاهای خود برسد.



تفریح چیست؟

دوستان من. استعلا به طور پیوسته و بی وقفه، ممکن نیست. استعلا بنزین می خواهد و بنزین آن هم، تفریح است. باید توجه داشت که تفریح با مخدر فرق می کند.

✓ مخدر یعنی وسیله ای که وقت انسان را هدر می دهد و یا

به سلامتی او آسیب می زند. مخدر، سرمایه سوز است، ولی تفریح، فعالیت و کار لذت بخشی است که خستگی های روحی، ذهنی و جسمی انسان را برطرف می کند تا او بتواند استعلا کند و خود را بالا ببرد.

✓ مصرف مخدر، مضر است، ولی تفریح کردن، خوب است. تفریح لازمه زندگی و رشد کردن است. همان طور که بدون استعلا انسان به موفقیت نمی رسد، بدون تفریح هم، انسان نمی تواند استعلا کند.

✓ مصرف مخدر، انسان را از درک لذت های برتر و عمیق (مثل لذت سلامتی، لذت دانایی، لذت رضایت خداوند، لذت معنویت و غیره) محروم می کند، ولی تفریح کردن، زمینه درک آن لذت ها را ایجاد می کند.

✓ مصرف مخدر، انسان را غمگین و غمگین تر می کند، ولی انجام تفریح (و همچنین استعلا کردن) انسان را شاد می کند و رضایت باطنی تولید می کند.

ولی با این حال، جای تعجب فراوان است که زندگی امروز بشر، چه مملو از مخدرات است و چه خالی از تفریحات.

دوستان من. کسی که اهل تفریح نیست، اهل استعلا و تلاش و برنامه ریزی هم نیست. لذا با کسانی که اهل استعلا و تفریح نیستند، دوست نشوید.

بنابراین، تا می توانید:

۱- اهل استعلا و تفریح باشید. یعنی همیشه یا در حال استعلا باشید یا در حال تفریح.

۲- از مصرف مخدرها دوری کنید.

آیا خواب، مخدر است؟

خواب اگر به اندازه باشد، نوعی تفریح محسوب می شود و اگر زیاد از حد باشد، آن مقدار لازمش، تفریح و آن مقدار غیر ضروری اش، مخدر است.

چگونه حمام کنیم؟



سلام دوستان. بعضی ها سبک حمام کردنشان خیلی ایراد داره. اولاً خیلی طول می دهند. چندین مرتبه موهایشان را شامپو می زنند. چندین بار به صورت و بدنشان لیف می زنند. حتما باید سنگ پا بکشند. باید کل موهای اضافی بدن خود را هر دفعه که حمام می روند، کاملاً بتراشند. باید چند تا غسل کنند. باید بین این کارها چند دقیقه استراحت کنند و غیره. این سبک استحمام، واقعا غلطه.

حمام یک نوجوان و یک جوان مجرد باید خیلی مختصر و مفید باشد. یک دست شامپو. یک دست لیف به صورت. یک دست لیف به بدن و کف پاها. بعدش هم یک غسل واجب (اگر به شما واجب شده بود) یا یک غسل مستحبی (اگر دوست داشتید). هر دو ماه یا سه ماه هم یک کم موهای بالای شرمگاه را کوتاه کنید. همه این کارها مگه چه قدر طول می کشه؟ به طور متوسط ۱۰ الی ۱۵ دقیقه. اگر خیلی طول کشید، نهایتاً ۲۵ دقیقه. ولی هرچه زمان کمتری طول بکشد، بهتر است. این گونه، آب کمتری هم مصرف می شود.

نکته دوم اینکه با عرض معذرت، شورت خود را آخر سر، وقتی که خواستید خود را آب بکشید و از حمام بیرون بیایید، در بیاورید. از همان ابتدای حمام، کاملاً برهنه نشوید.

من فکر می کنم برای از بین بردن موهای اضافی بدن، اگر از یک ژیلت خوب و تیز استفاده کنید، بهتر از چیزهای دیگر (مثل پودر موبر، واجبی و غیره) است. کمی صابون به بالای شرمگاه خود تا زیر ناف بزنید و سپس با ژیلت، موهای این قسمت را کمی بتراشید. به خود شرمگاه اصلاً صابون نزنید و لازم نیست موهای آن را بزنید. فقط گاهی اگر موهای آن خیلی بلند شد، یک کم برای رعایت بهداشت، کوتاهش کنید.

دوستان. در از بین بردن موهای اضافی، وسواس به خرج ندهید. اگر مته به خشخاش بگذارید، وارد منطقه خطرناک نارنجی می شوید.

نکته دیگر اینکه موقع زدن موهای بالای شرمگاه، به خود شرمگاه مستقیماً نگاه نکنید. مثلاً با یک دست با ژیلت کار کنید و با دست دیگر شرمگاه خود را بپوشانید تا چشمتان به آن نخورد.

توضیح برخی از توصیه های قبلی

✓ دوستان. به طور کلی فیلم و سریال های خارجی نبینید لطفاً. چون بازیگران آن ها معمولاً پوشش نامناسبی دارند و این باعث تحریک شما می شود. گفتم «به طور کلی»، یعنی چه دوبله و یا سانسور شده باشند، چه نباشند. چه صدا و سیما پخششون بکنه، چه نکنه. فرقی نمی کنه. حتی گاهی بعضی فیلم و سریال های ایرانی هم برای شما ممکنه خوب نباشه و باعث تحریکتان شود. در این صورت، آن ها را هم نگاه نکنید.

✓ از تخیل چیزهای تحریک کننده پرهیز کنید. به خصوص پیش از خواب. لذا اگر به رخت خواب رفتید و مدتی گذشت و دیدید هنوز خوابتان نمی آید، از جا برخیزید و بروید با آب گرم وضو بگیرید. سپس بیابید و در رخت خواب خود قرآن را از روی آن بخوانید. ترجمه آیات هم بخوانید. یا می توانید زیارت عاشورا بخوانید. یا اینکه یک کتاب را از قبل انتخاب کنید که در این مواقع آن را بخوانید (ترجیحاً مطالبش خواب آور باشد). یا اینکه موسیقی آرامش بخشی که خوابتان بگیرد، گوش کنید.

لطفاً ظهرها یا نخوابید یا در حد ۱۵ الی ۲۰ دقیقه بخوابید که شب خوابتان بیاید.

در طول روز خوب فعالیت کنید که شب خسته باشید که زود خوابتان برود.

به روی شکم نخوابید. اگر عادت دارید، سعی کنید این عادت خود را ترک کنید.

همچنین صبح وقتی از خواب بیدار شدید، در رخت خواب نمانید و سریع از آن جدا شوید.

✓ از خلوت و تنهایی پرهیز کنید. وقت خود را پر کنید. وقتی خانه خالی شد، در خانه تنها نمانید و بیرون بروید. تنهایی و بیکاری وسوسه ها را زیاد می کند و همچنین باعث می شود که انسان به عالم خیال برود و در دام تخیل چیزهای تحریک کننده بیفتد. مثلاً به بهانه درس خواندن در خانه تنها نمانید. به کتابخانه بروید و آنجا درس بخوانید.

امام علی (علیه السلام) می فرماید: از معاصی خدا در تنهایی ها [ی خود] بپرهیزید؛ زیرا آنکه شاهد است [یعنی خداوند]، همان داور است (میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۷۳).

امام صادق (علیه السلام): خداوند از پر خوابی و بیکاری زیاد، نفرت دارد (میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۴۹۳).

چه مدتی دچار خودارضایی بوده اید؟

هر اندازه ای که باشد، فرقی نمی کند. خود را ببخشید و توبه کنید. خداوند توبه کنندگان رو خیلی دوست دارد (بقره، آیه ۲۲۲). نه فقط به زبان. بلکه عملا هوایشان را دارد. هیچ وقت برای شروع دوباره دیر نیست. امیدوار باشید. هیچ وقت در زندگی امید خودتونو از دست ندهید. همه چی قابل جبران هست. **فقط مرگه که چاره نداره.**

✓ پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: هیچ چیز نزد خداوند متعال محبوبتر از جوان توبه گر نیست (میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۶۳).

✓ قرآن می فرماید: قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ.

بگو: ای بندگانی که بر خود ستم کرده اید! از رحمت خدا مأیوس نشوید. همانا خدا همه گناهان را می آمرزد، که او خود آمرزنده مهربان است (زمر، آیه ۵۳).

درباره گوشی و اینترنت:

بعضی از عزیزان (شاید اکثرا) اگر کمی با خودشون فکر کنند می بینند هر چی میکشن از همین گوشی و اینترنت هست.

به نظر بنده این افراد حتما باید برن یه گوشی ساده (که اصلا

قابلیت اتصال به اینترنت رو نداشته باشه) بگیرن و خودشون رو راحت کنند. اگر این کار رو بکنند فشار روشن از بین میره و یا

اینکه بسیار بسیار کمتر میشه. و برای همیشه ان شاء الله

خودارضایی رو ترک می کنند.

زندگی و عمر و سلامتی و از همه مهم تر معنویت و سرنوشتت،

ارزشش خیلی بالاتر از گوشی و اینترنت و این حرفاست.



اگر هم به وقت کار واقعا ضروری (واقعا ضروری) با اینترنت دارید و یا اینکه می خواهید مثلا در کانال های ترک خودارضایی باشید میتونید از اینترنت کامپیوتر (یا به گوشی دیگه) استفاده کنید. فقط کار ضرورتون که تموم شد، بلافاصله و بدون درنگ کامپیوتر رو خاموش کنید.

بینید بچه ها شاید به نظر بعضیها تون سخت به نظر بیاد این حرفها، ولی باور کنید کاملا برعکسه و خیلی خیلی راحت و آسوده می شید بر خلاف تصورتون. حتی اگر اوایلش کمی سخت هم باشه، هر طور حساب کنی ارزشش رو به معنای واقعی کلمه داره.

حداقل تا زمانی که ترک به یک حالت پایدار برسه (حداقل چهار ماه) این کار رو بکن. این کار رو بکن و خودت رو راحت کن و نجات بده.

درباره اینستاگرام:



اگر دلت نیاد اینستاگرام رو حذف کنی، معنی اینه که هنوز واقعا نمی خواهی خودارضایی رو ترک کنی. چطور میشه در اینستاگرام بود و تحریک نشد؟ محیط اینستاگرام بسیار تحریک کننده و آلوده هست.

قبیح گناه برای خیلی از ماها از بین رفته. با ترک خودارضایی و دوری از عوامل تحریک کننده دوباره این قبیح گناه در ما به مرور شکل میگیره. پس خودارضایی و عوامل تحریک کننده رو ترک کن تا به آرامش خدایی برسی. در گناه هیچ وقت آرامش نیست. هیچ وقت. گناه، نکبتی هست که تا ازش رها نشی به آرامش واقعی نمیرسی.

زندگیت رو داری با چی معامله میکنی؟ با اینستاگرام؟ با خودارضایی؟ چه چیزی ارزشمندتر از خودت و زندگی و سرنوشتت هست؟ چرا به خودت نمیایی؟ خودارضایی و عوامل تحریک کننده چه نتیجه ای تاحالا برات به غیر از گناه و عوارض داشتند؟ به خدا قسم هیچی. پس به خودت بیا دوست من و تمومش کن.

درباره چشم چرانی:

عزیزانی که (چه پسر و چه دختر) فکر می کنند می توانند هم به چشم چرانی بپردازند و هم خودارضایی رو ترک کنند، سخت در اشتباهند. هرگز همیشه هم به چشم چرانی بپردازی و هم خودارضایی رو بتونی ترک کنی. بنده بارها عرض کردم که ترک خودارضایی بدون ترک عوامل تحریک کننده امکانپذیر نیست. حتی یک درصد امکان نداره. پس اگر میخواهی این گناه و این عادت پر ضرر رو ترک کنی، باید گناه چشم چرانی رو ترک کنی و چشم ها و نگاهت رو کنترل کنی. اگر ناخودآگاه نگاه اول افتاد، گناهی و ایرادی برات نیست، ولی باید فوری نگاهت رو عوض کنی.

آشنایی با کارهای لذت اولی و لذت آخری:

(منبع این مطلب: برنامه آموزشی دنیای عادتها)

چرا انجام اکثر کارهای مضر، لذت بخش است ولی انجام اکثر کارهایی که می دانیم برایمان مفید است، لذت خاصی ندارد و حتی انجامشان سختی هم دارد؟

کارهایی که ما انجام می دهیم، از نظر لذتی که از انجامشان می بریم به دو دسته تقسیم می شوند:

۱- لذت اولی ها:

کارهایی که در ابتدای انجامش لذت وجود دارد، ولی بعد از اتمامش، رنج و غم به سراغ آدم می آید و تبعات آن، یقه آدم را می گیرد. مثل همه گناهان، پرخوری، زیاد با گوشی کار کردن، سیگار، قلیون، بی نظمی، به تعویق انداختن کارها و...

۲- لذت آخری ها:

کارهایی که شروع و انجامش سختی دارد، ولی وقتی تمام می شود، تازه حس رضایت و لذت ایجاد می شود. مثل درس خواندن، ورزش کردن، انجام کاری که می دانیم باید انجام دهیم، منظم بودن، مسواک زدن، نماز خواندن و...

فرق های این دو دسته چیست؟

۱- جای لذت و سختی آن ها جابجا است. لذا من به دسته اول «لذت اولی» و به دسته دوم «لذت آخری» می گویم. (جابجایی لذت و سختی)

۲- لذت در لذت اولی ها، مقطعی و کوتاه است و فقط محدود به زمان انجام کار می شود، ولی لذت در لذت آخری ها، طولانی است و می تواند حتی روزها بعد از اتمام آن کار هم وجود داشته باشد.

۳- اثر دراز مدت انجام کارهای دسته اول، معمولا منفی و بد است (مخصوصا اگر با افراط همراه شوند). ولی کارهای دسته دوم، معمولا اثر مثبتی روی جسم ویا ذهن ما می گذارند و اثرشان می تواند تا مدت های زیادی (شاید تا پایان عمر) باقی بماند.

۴- وقتی کارهای دسته اول را چند بار انجام می دهید، قسمت لذت آن کم کم کوچک می شود و قسمت رنج و غمش کش می آید. لذا آدم ها معمولا دنبال سه روش می روند که باز به لذت قبلی برسند:

(۱) زمان انجام عمل را زیاد می کنند. مثل دیدن یک فصل از یک سریال از شب تا صبح.

(۲) حجم و شدت عمل را زیاد می کنند. مثل کشیدن یک پاکت سیگار در یک روز.

(۳) تنوع عمل را زیاد می کنند.

ولی این سه روش باز هم فایده نداره. چون قسمت لذت این اعمال، باز هم شروع به کوچک شدن می کند و کار به جایی می رسد که فرد بیشتر از اینکه لذت ببره، در قسمت غم و رنج قرار می گیرد و این شروع اعتیاد و وابستگی است.

اما در اعمال دسته دوم، دقیقا برعکس این اتفاق می افتد. یعنی هر بار که عمل انجام می شود، قسمت سختی آن کوچک تر می شود و قسمت لذت آن بزرگ تر. تا جایی که قسمت سختی انجام آن کار کلا از بین می رود و کلا آن عمل می شود لذت و رضایت. این اتفاق زمانی می افتد که آن عمل خوب، تبدیل به عادت شده باشد(خیلی مهم).

پس وقتی عمل بد به عادت تبدیل می شود، لذتش کم می شود و رنج و غمش به حداکثر می رسد. ولی وقتی عمل خوب به عادت تبدیل می شود، رنج و سختی آن کم می شود و لذت و رضایتش به حداکثر می رسد.

با توجه به این فرق ها، معلوم می شود که لذت آخری ها خیلی بهتر اند. پس چرا خیلی از افراد به سراغ لذت اولی ها می روند؟

چون لذت اولی ها، لذتشان اول است و بعدش سختی است، افراد را خیلی راحت تر به خودشان جذب می کنند. در واقع، لذت سریع الوصول و نقد باعث می شود که افراد به سمت آن عمل بروند و انجامش دهند.

آیا همه لذت اولی ها بد و منفی هستند؟

خیر. همگی این طور نیستند. بلکه بعضی از آن ها برای زندگی ما لازم اند. مثل خوردن غذا که اگر از اول آن، برایمان لذت بخش نباشد، ممکنه ما دچار سوء تغذیه شویم. یا مثل رابطه جنسی. این ها حیات حیوانی ما را روی کره زمین تضمین می کنند. ولی خب، افراط در همین ها هم می تواند باعث گرفتاری و وابستگی ما شود.

✓ امام علی علیه السلام فرمودند: سرآمد آفت ها، شیفتگی به لذت هاست (میزان الحکمه، ج ۱۲، ص ۳۴۰).

نکته: لذت طلبی خوب است و اصلا انسان نمی تواند لذت طلب نباشد. خدا انسان ها را لذت طلب آفریده است. ولی باید توجه داشت که لذت طلبی بدون توجه به اینکه آیا کاری که می خواهیم انجام دهیم، مفید است یا مضر، خیلی بد است. خدا به ما عقل داده که دنبال لذت های کوتاه و مضر نرویم. شیفتگی به لذت، یعنی اینکه برای انسان فقط و فقط لذت بخش بودن یک کار مهم باشد. انسان عاقلی که خواهان خوشبختی خود است، نباید اینگونه باشد. بلکه باید عاقبت اندیش هم باشد.

خلاصه، خداوند ما رو انسان آفریده. انسان، یعنی موجودی که می تواند به بهترین و عمیق ترین لذت های عالم برسه. سایر موجودات نمی توانند به همه آن لذت هایی که انسان می تواند درکشان کند، برسند. این خیلی مهمه. پس اگه می خوای که به بهترین، ماندگار ترین و عمیق ترین لذت ها برسی که قطعا می خواهی (چون خداوند فطرتا همه انسان ها رو لذت طلب آفریده)، باید یه کار کنی. اینکه به حرف های عقلت گوش بدی و لذت هایی که باعث محرومیت تو از درک لذت های عمیق و ماندگار می شود را ترک کنی. آرامش و آسایش واقعی در همینه.



مهم نیست که کجا هستید!! هر کجا که هستید، بهترین مکان برای شروع کردن است.

جملاتی برای فکر کردن:

سلام دوستان. لطفاً به این جمله ها فکر کنید:

✓ شما برای اینکه عادت بد خودتون رو برای همیشه کنار بگذارید، باید مبارزه کنید. آزادی هیچ وقت به آسانی به دست نمیداد.

✓ شما فقط با خواندن مطالب این کتاب، از خودارضایی نجات پیدا نمی کنید. عمل هم لازمه.

✓ رهایی از خودارضایی به چیزی فراتر از به تلاش فرا انسانی (مثل سوپر من) نیاز داره. به جای سخت مبارزه کردن، باید هوشمندتر (Smarter) عمل کنید.

✓ پیشرفت در دنیا یک شبه به دست نمیداد. تغییر واقعی به تغییر عمیق و به جای اینکه ناگهانی اتفاق بیفته، به آرامی و بر اساس تلاش مداوم و طولانی مدت حاصل میشه.

✓ هدف ما در این کتاب این نیست که شما فقط برای یکی دو هفته بهتر عمل کنید. ما می خواهیم شما به تغییر واقعی در زندگیتون ایجاد کنید.

✓ برای ترک خودارضایی اکثراً شما باید زمان زیادی صرف کنید (حداقل چهار ماه) و تمرین کنید و از مشاور کمک بگیرید.

✓ احتمالاً شما در کل مبارزات پیروز نمی شوید. اما توجه کنید که آگه در مسیر ترک باقی بمانید و متوقف نشید، بالاخره پیروز نهایی شما خواهید بود.

آیا خودارضایی جزو هویت شما شده؟!

(منبع این مطلب: برنامه آموزشی fortify, a step toward recovery)

وقتی شما چندین سال درگیر این عادت بوده باشید، خیلی طبیعیه که بعد از مدتی با خودتون فکر کنید که آیا خودارضایی جزو هویت شماست؟ آیا شما به شخص خودارضاست هستید (به قولی، خودارضایی در خون شماست) و جز این نمی تونید باشید؟؟ آیا این حقیقت داره؟

قطعاً بعضیا دوست دارند که حقیقت داشته باشه و امیدوارند درست باشه و سعی می کنند که باورش کنند. چون این راحت ترین کار ممکنه.

اما دوستان من، توجه کنید. تفاوت بسیاری بین اینکه شما کی هستید (Who you are) و اینکه شما کجا هستید (Where you are)، وجود دارد. شما الان در این وضعیت هستید. شما شاید برای مدتی طولانی خودارضایی رو انجام می دادین. این جایی است که شما هستید، ولی این قطعا نشانگر شخصیت شما نیست! در حقیقت شاید کل این عادت بد، کاملا در تضاد با شخصیت شما باشه.

دوستان آیا تا به حال شده بعد از خودارضایی که انجامش دادید و تموم شده، به خودتون بیایید و بگویید:

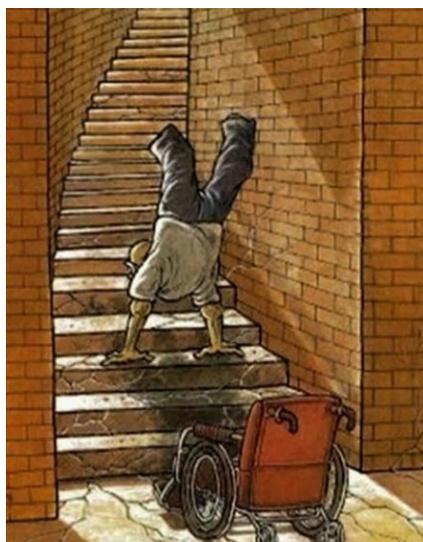
«این، هویت من نیست! من نمی خوام چنین شخصی باشم! این من نیستم»؟؟

تا حالا این لحظه رو تجربه کردید؟؟ لحظه ای که حتی به مقدار ناچیز، احساس کرده باشید که بهتر از این هستید و این کار در شأن شما نیست؟ آگه فکر می کنید که تا حالا چنین لحظه رو تجربه نکرده اید، بیشتر فکر کنید. قطعا پیدا خواهید کرد. به شما قول میدم.

✓ شخصیت و هویت شما قطعا مقصر و دلیل اصلی این عادت بد نیست. شما خیلی فراتر از اون عادت بد هستید. هدف من در این کتاب، تبدیل شما به شخص دیگری نیست. هدف من اینه که شما دوباره همان شخصی شوید که همیشه بودید (حتی آگه برای مدت کوتاهی اون شخص رو از یاد برده باشید).

شما قطعا بهتر از این جایگاهی که الان درش حضور دارید، هستید و این جایگاه اصلا در شأن شما نیست. پس به خودتون با صدای بلند بگید:

«این اون کسی که من دوست دارم باشم، نیست. این من نیستم (This is not me). من خیلی بهتر از اینم. من می تونم دوباره به روزهای خوبم برگردم».



آگه واقعا بخوای چیزی رو انجام بدی، راهی برایش پیدا می کنی... آگه نخوای، یه بهانه پیدا می کنی!

درباره تفکر «قربانی بودن»:

(منبع این مطلب: برنامه آموزشی دنیای عادت‌ها)



قربانی بودن!

دوستان. قربانی بودن به شاخص فکریه که آگه آدم اون رو داشته باشه، احتمال موفقیتش در مسیر ترک خودارضایی، نزدیک به صفره. این نگاه بسیار خطرناکه و منشأ بسیاری از گرفتاری های ماست.

تفکر «قربانی بودن» یعنی چه؟!

✓ یعنی اینکه ما توانایی تغییر رو اصلا در خودمون احساس نکنیم و شروع کنیم دائم به زمین و زمان فحش بدیم و باور کنیم چیزی که هستیم تقصیر دیگران یا محیط اطرافمونه. یعنی خودمون رو بی گناه بدونیم و همه تقصیرها رو به گردن بقیه بندازیم. این نوع نگاه متأسفانه گویا جزو فرهنگ ما شده، در حالی که از سمّ مار افعی هم خطرناک تره.

یه خبر به ظاهر خوب واسه تنبلا...

همه چی فراهمه که ما خودمون رو قربانی بدونیم!

دوستان. کاملاً زمینه مساعده که ما خودمون رو قربانی محیط، ژنتیک و شرایطی که از بچگی تا حالا داشتیم، بدونیم. چون ما با عادت های بدمون به دنیا نیومدیم و عادت های بدمون بالاخره یه روزی، یه جوری و توسط یه کسی وارد زندگیمون شدند.

مثلاً شخص سیگاری دوستش یه روزی بهش سیگار تعارف کرده، کسی که عادت بد جنسی داره، یه اتفاقی در بچگیش باعث شده به این سمت کشیده بشه و مثال های دیگه.

حتی ژنتیک ما در عادت بدمون مؤثره. ممکنه ما زمینه عادت بدمون رو از والدینمون به ارث برده باشیم. پس مقصر زن های ما هستند!!

همچنین محیطی که ما در اون متولد شدیم، خانواده ما، مدرسه ای که می رفتیم، معلم هایی که داشتیم مقصرند. چون هیچ کدوم در اختیار ما و انتخابمون نبودند.

یه حقیقت به ظاهر تلخ واسه تنبلا...

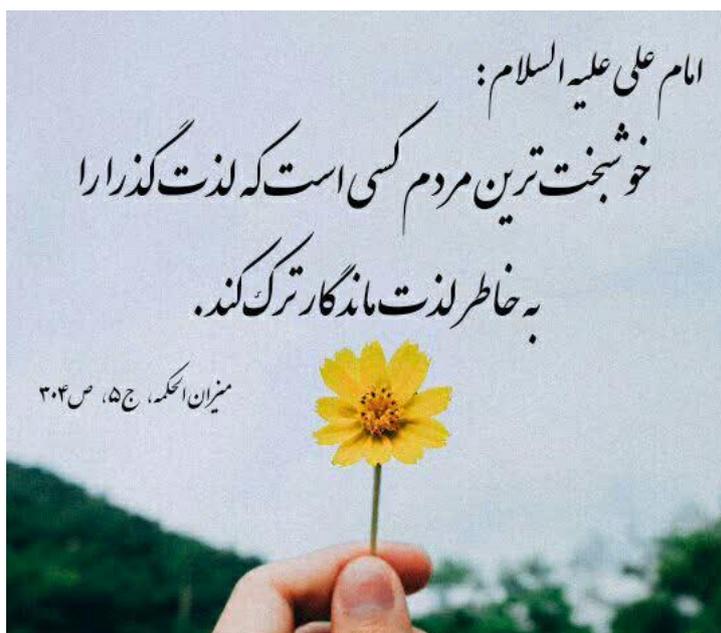
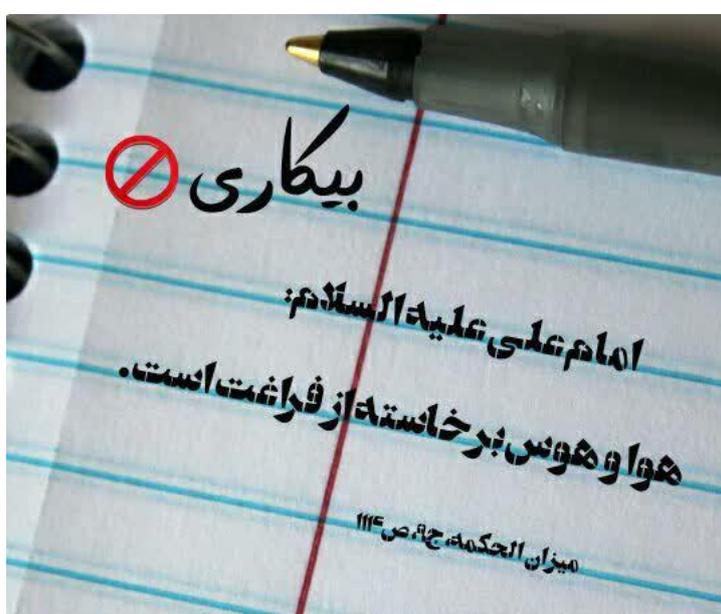
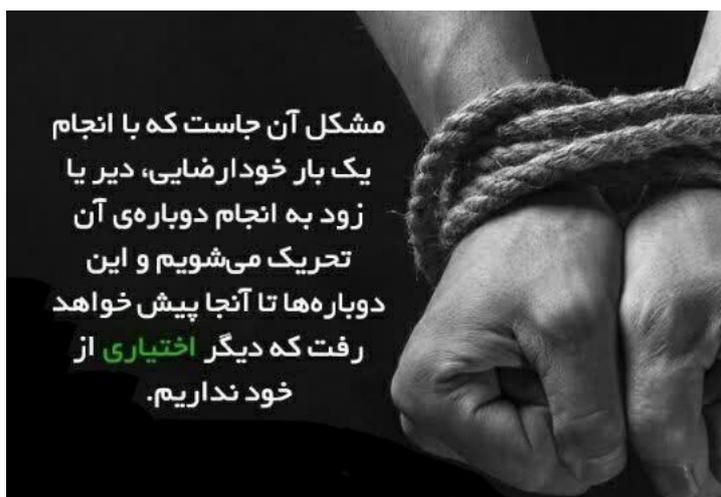
خواست و اراده ما می تونه اثر همه این عوامل رو خنثی کنه.

اگه خواست ما این باشه که خودمون رو قربانی ببینیم، قربانی می مونیم و الا می تونیم ایده «قربانی بودن» رو برای همیشه از ذهنمون بیرون بندازیم و تصمیم بگیریم که اگه تا امروز، قربانی محیط و شرایطمون بودیم، دیگه از این به بعد نمی خوایم قربانی باشیم. بلکه می خوایم به شرایطمون غلبه کنیم. حتی می خوایم به زن هایی که به ارث بردیم هم غلبه کنیم و این کاملاً شدنیه. علم هم اثبات کرده که شدنیه.



همه طرح ها، نقشه کشی ها و کارهای یه اداره رو رئیس اون امضا میکنه. اگه رئیس امضا نکنه، همه فعالیت ها و مقدمه چینی های کارمندا بی اثره.

ما هم برای انجام عادت بدمون (خودارضایی باشه یا هر چیز دیگه) مثل اون رئیس هستیم. درسته که کلی عوامل و شرایط دست به دست هم میدند تا ما رو مجبور به انجام خودارضایی کنند. ولی در نهایت کسی که امضا می کنه و راضی به انجام خودارضایی میشه، فقط خودمون هستیم.





عضویت در گروه های مختلف

دوستان. شما (تا حد امکان) باید از مکان هایی که احتمال تحریک شدتتون در اون جاها زیاده، دوری کنید. چه اون مکان فضای حقیقی باشه و چه فضای مجازی.

بودن در مکان های تحریک کننده یا رفتن به اون ها باعث حضور فرد در منطقه خطرناک نارنجی می شه (مگر اینکه واقعا ضرورتی وجود داشته باشه).

مثلا اینستاگرام و گروه هایی که دختر و پسر نامحرم در آن عضو است، جزو مکان هایی هستند که لازمه از آنها اجتناب کنید.



رفیق عزیزم...

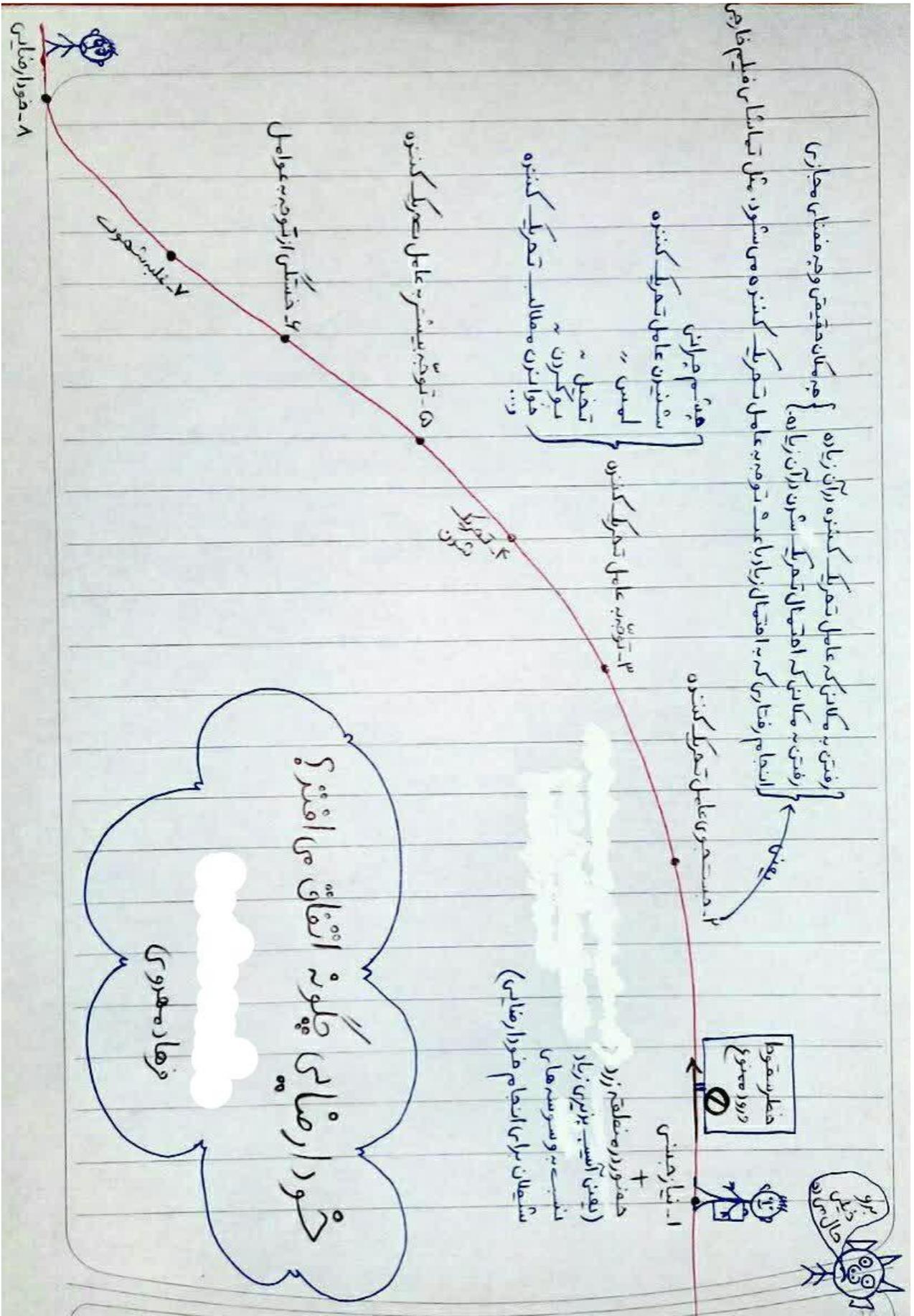
زندگی در دنیا بدون سختی و درد و رنج و مشکل ممکن نیست! اینو به عنوان یه حقیقت بپذیر...

وقتی یه مشکلی برات به وجود اومد، الکی بی تابی نکن... آرامشتو حفظ کن...

هی نگو چرا من؟ مگه من چه گناهی کردم؟! منفی بافی نکن.

هیچ انسانی رو پیدا نمیکنی که مشکل نداشته باشه!

توانایی های خودتو باور داشته باش... سعی کن مشکلتو هوشمندانه حل کنی.



پنج مرحله ترک خودارضایی:

۱- به دفتر چهل برگ تهیه کنید. چون لازمه بعضی چیزها رو بنویسید.

۲- به عنوان اولین یادداشت در دفترتون به دلنوشته بنویسید. یعنی تاریخ بزیند و سعی کنید به این سؤالات جواب بدین:

من چه کسی هستم؟ الان چه حس و حالی دارم؟ آیا از وضعیت الانم راضی هستم؟ چرا؟ چه چیزهایی باعث شده که من از زندگی به اندازه کافی لذت نبرم؟ چرا من خودارضایی می‌کنم، در حالی که واقعا از ته دل این کار رو دوست ندارم؟ آیا من شخص ناتوانی هستم؟ پس این موفقیت‌ها رو در زندگی چه کسی به دست آورده؟....

سپس در پایان این دلنوشته بنویسید:

«نه، دیگه بسه! من می‌خوام اون طوری که دوست دارم زندگی کنم. من می‌خوام خودارضایی رو ترک کنم. من تمام تلاش خودم رو می‌کنم که این عادت بد رو ترک کنم. من در طول ترک، سعی می‌کنم هیچوقت ناامید نشم. اگر هم ناامید شدم تلاش می‌کنم خیلی زود به مسیر ترک برگردم. من میدونم که لغزش در مسیر ترک طبیعیه. بنابراین به خودم قول میدم که هیچ وقت از مسیر ترک خارج نشم.»

۳- شروع کنید کل مطالب کتاب «مقاوم شو» رو از پیشگفتار تا انتها با دقت بخونید و چیزهایی که فکر می‌کنید مهمه رو در دفترتون یادداشت برداری کنید.

۴- «برنامه رهایی» رو از [پنج](#) پرینت کنید یا به صورت دستی دقیقا مثل همون رو برای خودتون طراحی کنید.

۵- بعد از اتمام کارهای بالا، از همین الان وارد مرحله ترک شوید. در این مرحله باید: (این شش تا کار رو انجام دهید)

(۱) به دانسته‌ها و تجربیات خود عمل کنید.

(۲) به مطالب کتاب عمل کنید.

(۳) از پنج منطقه خطرناک دوری کنید (به خصوص منطقه زرد و نارنجی).

نکته: بیکار نبودن و خواب شب خیلی مهمند. در مورد اینترنت هم سعی کنید (حداقل به مدت چهارماه) به انجام کارهای «خیلی ضروری» در اون اکتفا کنید.

۴) سعی کنید هر روز همه نمازهای واجب رو بخونید (فعلا اول وقت بودن مهم نیست. فقط بخونید). این طوری وارد منطقه سبز می شوید.

نکته: اگه احيانا موفق نشدید که بعضی نمازها تون رو بخونید، زود خودتون رو ببخشید و اون نمازها رو قضا کنید (یعنی به نیت «قضا» اون ها رو بخوانید) و بعدش از خدا هم معذرت خواهی کنید.

۵) هر روز صبح بعد از بیدار شدن از خواب، سراغ برنامه رهایی خود بروید و عملکرد روز قبلتون رو علامت بزیند.

علامت ✓ برای موفقیت در ترک خودارضایی

علامت × برای لغزش

علامت + برای موفقیت در نماز خواندن

۶) در پایان هر ماه یه یادداشت به عنوان «ارزیابی عملکرد خود در ماه گذشته» بنویسید. مثلا به این سوالات جواب بدین:

من در این یک ماه چند تا لغزش داشتم؟ چه چیزهایی باعث لغزش من شد؟ در ماه جدید من چگونه باید عمل کنم تا لغزش کمتری داشته باشم؟ نقاط قوت من چه بود؟....



درباره لغزش:



✓ لغزش یعنی چه؟ لغزش یعنی انجام خودارضایی در دوران ترک.

دوستان...

لغزش و ناکامی پایان مسیر ترک نیست، بلکه یه مرحله است که باید اون رو مدیریت کرد و ازش رد شد. هیچ موفقیت پایداری با یه بار تلاش به دست نمیاد. همه موفق ها (در هر زمینه ای که موفق شده باشند) حتما چندین مرتبه ناکام شدند و از ناکامی خود درس گرفتند و دوباره تلاش کردند تا جایی که شایستگی رسیدن به هدفشون رو پیدا کردند. با این طرز فکر، لغزش یه بخش مهم از فرایند ترک محسوب میشه (منبع: برنامه آموزشی دنیای عادتها).

بعد از لغزش چه کارهایی باید انجام دهیم؟! (۵ تا کار)

۱- اوضاع رو بدتر نکنید!

وقتی لغزش کردید، به این معنی نیست که دیگه هرچه قدر خواستید میتونید خودارضایی کنید.

چون هر عادت بدی مثل یه زخمه...

یه زخم میتونه یه خراش سطحی باشه و میتونه اونقدر عمیق باشه که به استخوان آدم برسه.

شما در دوران ترک در واقع دارید از این زخم مراقبت می کنید که کم کم خوب بشه. حالا اگه (در این بین که دارید از زخمتون مراقبت می کنید که خوب شه) ناگهان زخم شما در اثر بی احتیاطی یه کم باز بشه، در این حالت چه می کنید؟؟

می گوئید به جهنم؟! آب که از سر گذشت چه یه وجب، چه صد وجب؟! بعد شروع می کنید با ناخون هاتون به جون زخمتون می افتید و هی عمیق تر و بدترش می کنید تا به استخون برسه؟!

✓قطعا این کار رو انجام نمیدین.

بنابراین اگه در دوران ترک حواستون نبود و یه جایی لغزش کردید، درسته که باز زخمتون رو تازه کردید و باز هم باید صبر کنید تا خوب بشه....

اما رفقا این موضوع به شما مجوز نمی ده که شروع کنید هرکاری شهوت خواست انجام بدین تا زخمتون عمیق تر و بدتر بشه...

چون قطعا زخم عمیق تر درمانشم سخت تره و بیشتر طول میکشه.

۲- زود توبه کنید.

در این مرحله چند تا کار رو باید انجام بدین:

- ۱) خودتون رو سریع ببخشید و از ملامت کردن خودتون دست بردارید.
- ۲) از خدا هم معذرت خواهی کنید.
- ۳) با عرض معذرت، به دست شویی بروید و ادرار کنید.
- ۴) غسل جنابت انجام دهید.

۳- دلنوشته بنویسید.

سراغ دفتر خصوصی خود بروید و تاریخ بزنیید و شروع به نوشتن یه دلنوشته کنید. در این دلنوشته احساساتون رو از انجام خودارضایی بنویسید.

لذت خودارضایی چقدر طول کشید؟ چند ثانیه بود؟ آیا ارزشش رو داشت؟ بعد از خودارضایی چه حالی داشتیم؟...

این دلنوشته در حقیقت نامه ایه برای آینده تون. برای وقتی که شما دوباره وسوسه شدید خودارضایی کنید....

پس در دوران ترک هر وقت خیلی وسوسه شدین، سراغ این دلنوشته هاتون حتما برید و روی اون ها فکر کنید.

خوندن این دلنوشته ها به شما دو چیز رو یادآوری میکنه:

- ۱- انجام خودارضایی اونقدرها هم که فکر می کنید لذت بخش نیست.
- ۲- بعد از مدت کوتاهی لذت، این حالت تبدیل به غم، اندوه و احساس شکست میشه.

شماره لغزش	روز هفته	تاریخ	ساعت دقیق	مکان دقیق	شرح چگونگی لغزش	علت های لغزش	راه حل ها
۱	جمعه	۲۸ تیر ۹۸	۱۷:۳۵	اتاق شخصیم، کنار میز کامپیوتر	داشتم برای کنکور درس می خوندم که بعد از دو ساعت خسته شدم. رفتم سراغ گوشیم. داخل اینستاگرام رفتم و شروع به دیدن صفحات معمولی کردم. بعد بهو یه تصویر تحریک کننده دیدم. بعد وسوسه شدم و به سایت های مبتذل رفتم و فیلم های مستهجن نگاه کردم و بعد از حدود نیم ساعت خودارضایی کردم.	۱- اینکه بعد از خسته شدن از مطالعه برای رفع خستگیم سراغ اینترنت رفتم. ۲- رفتن به داخل اینستاگرام ۳- درس خواندن در خانه ۴- ...	۱- هر وقت موقع مطالعه خسته شدم، بروم تلویزیون نگاه کنم. ۲- برای درس خواندن به کتابخانه بروم. ۳- ... ۴- ...
۲						

دوستان...

این جدول رو داخل یه صفحه جدید از دفتر ترکتون رسم کنید. چون باهاش کار داریم.

برای این جدول در دفترتون فعلا سه برگ اختصاص دهید (کلا شش صفحه).

اسم این جدول رو «جدول هشت سؤال» قرار می دهیم تا گفتگوی راحت تری داشته باشیم.

۴- یه سطر از جدول هشت سؤال رو بادقت پر کنید.

دوستان عزیز...

وقتی شما این جدول رو بعد از هر لغزش پر می کنید، می دونید بعد یه مدت چه اطلاعات مفیدی درباره عادت بدتون جمع آوری کردید؟!

اولا شما روز هفته، زمان ها و مکان هایی که بیشتر در اون لغزش کردید رو متوجه می شید.
دوما مسیرهایی که معمولا برای انجام خودارضایی طی می کنید رو می فهمید.

✓ دونستن این ها خیلی به شما می تونه در مسیر ترک کمک کنه.

بعلاوه، شما با پر کردن این جدول دارید به ایراد کارتون هم فکر می کنید. این یعنی عیب یابی. این یعنی هوشمندی به خرج دادن.

آقا من در مسیر ترک بودم. داشتم با عادت بدم می جنگیدم. چی شد که لغزش کردم؟ علت لغزش من چی بود؟ این خیلی مهمه که آدم به ایراد کارش فکر کنه تا مبادا بعدا دوباره اشتباهش رو تکرار کنه. خیلی از دوستان که گله می کنند از ناکامی های فراوان، به خاطر اینه که عیب یابی نمی کنند. عیب یابی نمی کنند و به منجلاب تکرار اشتباهات گرفتار میشن.

✓ نتیجه تکرار اشتباهات هم فقط و فقط ناامیدیه.

همچنین شما در ستون آخر این جدول به این فکر می کنید که چه راه هایی وجود داره که مجددا دچار همین اشتباه نشید؟ این هم خیلی مهمه. چون ما در حقیقت، عیب یابی می کنیم که بتونیم چاره جویی کنیم (راه حل پیدا کنیم).

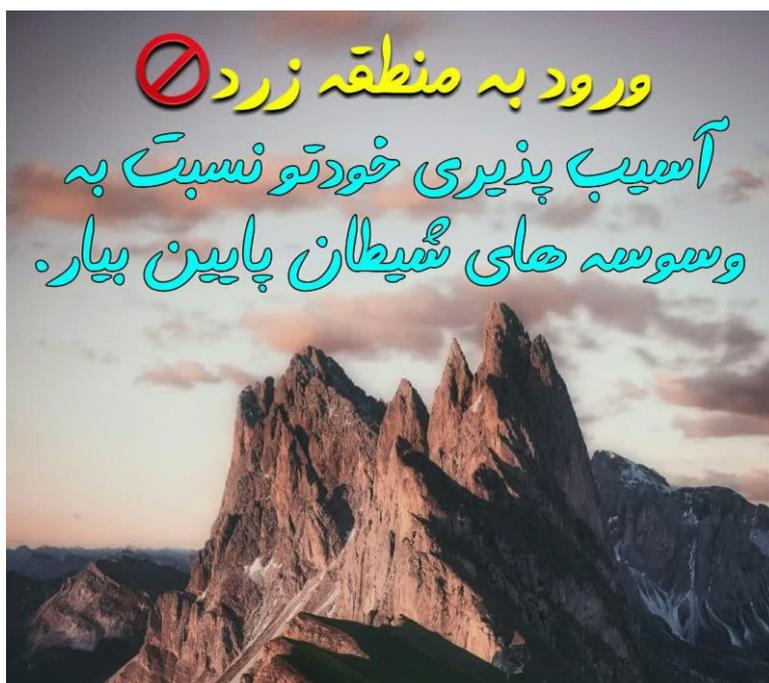
۵- دوباره وارد مرحله ترک شوید.



پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله):

خداوند از شخص تندرست بیکاره که نه در کار دنیاست و نه سرگرم کار آخرت، نفرت دارد.

امام علی (علیه السلام): هوا و هوس برخاسته از فراغت است (میزان الحکمه، ج ۹، ص ۱۱۴).



دوستان. بعضی کارها باعث حضور انسان در منطقه زرد می شه.

منطقه زرد هم یه منطقه خطرناکه. یعنی اگه آدم میخواد پاک بمونه، باید از اون دوری کنه.

چرا منطقه زرد خطرناکه؟؟

چون حضور در این منطقه باعث میشه **آسیب پذیری** انسان (نسبت به درخواست های نامشروع شهوت و همچنین وسوسه های شیطان) بالا بره.

انسان وقتی آسیب پذیریش زیاد شد، طبیعتا آسون تر و خیلی بیشتر گول شهوت و شیطان رو میخوره.

عوارض دوران ترک:

وقتی انسان وارد مرحله ترک خودارضایی می شه، سه تا عارضه مختلف ممکنه براش به وجود بیاد.

توجه: این عوارض اصلا چیز بدی نیستند، چون نشان دهنده این هستند که شخص داره خوب میشه. پس به دید بد با این عوارض برخورد نکنید. وجود اون ها (قبول دارم) سخته، ولی برای رشد و بهبودی شما ضروریه. پس از وجودشون عذاب نکشید و تحملشون کنید تا اینکه بر طرف بشن.

عارضه ۱- آدم ممکنه بعضی وقتا در دوران ترک دمدمی مزاج بشه. دمدمی مزاج شدن، یعنی تغییر پشت سر هم و زود به زود احساسات.

مثلا شخص الان خوشحاله، نیم ساعت بعد بدون اینکه بدون چراه، عصبانی می شه. یه ربع بعد غمگین می شه. یک ساعت بعد، ناامید می شه و بعد دوباره سر حال می شه.

این دمدمی مزاج شدن، نتیجه فعل و انفعالات درون مغزه و نشان دهنده اینه که مغز داره به حالت طبیعی خودش بر میگردد و لذا این حالت در دوران ترک کاملا طبیعیه.

عارضه ۲- آدم ممکنه بعضی وقتا در دوران ترک، افسرده و بی حوصله بشه. این حالت هم کاملا طبیعیه.

✓ وظیفه شما وقتی دچار این افسردگی شدید، اینه که اون رو کنترل و مدیریت کنید تا حالتون بدتر نشه. برای این کار، کافیه به راهکارهای بیان شده در ص ۲۹ عمل کنید.

عارضه ۳- آدم ممکنه بعضی وقتا در دوران ترک، هوس کنه دوباره به عوامل تحریک کننده توجه کنه و یا هوس کنه دوباره خودارضایی کنه. احساس هوس هم کاملا طبیعیه.

چند نکته:

۱- احساس هوس گاهی به صورتیه که انگار همه سلول های بدن شما، توجه به عوامل تحریک کننده و یا انجام خودارضایی رو میخوان و اگر این کار رو نکنید، انگار مسئله مرگ و زندگی در میونه.

۲- احساس هوس حالت موجی داره. یعنی شروع میشه و به یه اوجی میرسه و آگه تحملش کنید، بعد از مدتی رد می شه و میگذره. به خاطر همین می تونیم به احساس هوس، «موج هوس» هم بگیم.

۳- موج هوس ممکنه حتی در خواب هم سراغ آدم بیاد. یعنی ممکنه خواب باشید و ناگهان از خواب بپرید و شروع به انجام خودارضایی کنید. در این صورت هم نگران نباشید و به تلاش خود برای شکست دادن خودارضایی ادامه دهید.

۴- در مورد موج های هوس نمی توان به این سه پرسش به طور یقینی پاسخ داد:

✓ دوباره چه زمانی موج هوس میاد؟ (زمان آمدن)

✓ وقتی موج هوس اومد، قدرتش چه قدره؟ (قدرت موج)

✓ و وقتی اومد، چقدر طول میکشه که تموم شه؟ (مدت حضور موج)

۵- در دو ماه اول دوران ترک، موج های هوس هم زود به زود میان، هم قدرتشون زیاده و هم زمان موندن اون ها زیاده. به خاطر همین نکته هست که اصرار می کنم که در دوران ترک بیکار نباشید. یه کاری برای خودتون جور کنید. وقتی سرگرم باشید، این دو ماه اول کمتر بهتون سخت میگذره.

۶- بعد از ماه دوم، موج های هوس شروع به ضعیف شدن می کنند. در نتیجه، شما روزهای بیشتری حالتون خوبه.

در دوران ترک وقتی دچار یه هوس شدید شدیم، چه کار کنیم (۶ تا راهکار)؟

۱- بروید سراغ اولین دلنوشته ای که پیش از ورود به دوران ترک به شما عرض کردم بنویسید و اون رو بخونید و بهش فکر کنید.

۲- سراغ برنامه رهایی خود بروید و به تیک ها و مثبت هاش خوب نگاه کنید.

۳- دلنوشته هایی که قبلا بعد از هر لغزش نوشته اید رو بخونید و بهش فکر کنید.

۴- به این جملات فکر کنید:

✓ توجه به عوامل تحریک کننده و انجام خودارضایی مگه چقدر لذت داره؟ چند ثانیه؟

✓ آیا چند ثانیه لذت بردن، ارزش داره که زیر قولم بزنم و دوباره گناه کنم؟

✓ فرضا الان به عوامل تحریک کننده توجه کردم و در نهایت خودارضایی رو انجام دادم، بعدش چی؟ من می مونم و احساس افسردگی.

✓ بعد از خودارضایی لذتش از بین میره و فقط حسرت و غم باقی میمونه.

✓ آگه امروز تحمل کنم، فردا خیلی خوشحالم و به خاطر این موفقیت نشاط خیلی زیادی به دست میارم.

✓ تحمل این احساس هوس، سخته ولی من می تونم. من خیلی قوی هستم.

✓ انتخاب با منه. چند ثانیه لذت یا یه عمر آزادی از قفس خودارضایی.

۵- به کارها و وظایف روزمره خودتون عمل کنید. اسم این تکنیک، «بی محلی کردن» به احساس هوسه.

✓ نکته: گاهی با وجود احساس هوس، عمل به کارهای عادی خیلی سخت میشه. لذا شما باید قبلا به فهرست از کارهایی که انجامش براتون خوشاینده و البته تمرکز خاصی هم لازم نداره، تهیه کنید و در این مواقع اون ها رو انجام بدین تا اینکه احساس هوستون از بین بره و باز بتونید به کارهای عادیتون مشغول بشید.

✓ نکته: دوستان، هر بار که احساس هوس شدیدتون تموم شد و شما موفق شدید که لغزش نکنید، سراغ دفتر ترکتون برید و یه دلنوشته بنویسید. در این دلنوشته، احساستون از این موفقیت که چه حال خوب و لذت بخشی دارید رو بیان کنید.

۶- دلنوشته هایی که قبلا به دلیل لغزش نکردن بعد از عبور موج نوشتید رو بخونید و بهش فکر کنید. این کار به شما امید میده و بهتون یادآوری میکنه که این موج هم به زودی میگذره و قرار نیست تا ابد در همین وضعیت بمونید. در نتیجه، تحمل موج رو براتون راحت تر میکنه.

نکته خیلی مهم: راهکارهای بالا برای زمانیه که ما بدون اینکه بدونیم چرا، احساس هوس می کنیم. اما گاهی اوقات، احساس هوس ما به دلیل حضورمون در منطقه زرد ویا نارنجیه. پس قبل از انجام راهکارهای بالا، بررسی کنید و ببینید که اگه در منطقه زرد ویا نارنجی هستید، اول سریع از این دو منطقه خارج شوید. بعد، اگه دیدید احساس هوستون هنوز از بین نرفته، اون وقت به راهکارهای بالا عمل کنید. مثلا شخص، یه روزه که نماز خوندن رو رها کرده و الان داخل خانه نشسته و داره صفحات معمولی اینستاگرام رو می بینه و بعد احساس هوس شدیدی هم داره. خب این شخص با ترک نماز خوندن، وارد منطقه زرد شده و با رفتن به داخل اینستاگرام، وارد منطقه نارنجی شده. این احساس هوس او به دلیل حضور در این دو منطقه خطرناکه. پس باید بلافاصله نماز خوندن رو شروع کنه و اینستاگرام رو حذف کنه تا احساس هوسش از بین بره.



فهرست منابع:

✚ قرآن کریم

✚ میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری

✚ یادداشت ها و ایده های شخصی خودم (بسیاری از مطالب این کتاب از خودمه)

✚ برنامه آموزشی دنیای عادت ها به آدرس:

www.bishekast.com

✚ برنامه آموزشی fortify, a step toward recovery به آدرس:

www.aparat.com/v/Tp7oy?playlist=137913

✚ معراج السعاده، ملا احمد نراقی، انتشارات طوبای معرفت، چاپ ۱۳۸۶

✚ چگونه یک نماز خوب بخوانیم، استاد علیرضا پناهیان، نشر بیان معنوی

✚ آرامش طوفانی، سید مصطفی دیانت مقدم، انتشارات موسسه امام خمینی (ره)

✚ شکفتن سهم توست، داود حسینی و علی احمد پناهی، انتشارات موسسه امام خمینی (ره)

کانال نویسنده در ایتا:

@formooleRahaee

سایت نویسنده (فرمول رهایی):

www.formooleRahaee.ir

اگه دوست داشتید می تونید با کلیک روی لینک زیر از نویسنده

به خاطر نوشتن این کتاب **حمایت مالی** کنید (کاملا اختیاری و دلی):

<https://idpay.ir/farhad-mahdavi>

لطفا پس از مطالعه کتاب، نظر خودتون رو از طریق لینک زیر برای من و سایر دوستان بنویسید:

www.formoolerahaee.ir/moghavem-sho/