

لطفاً بر سوی نید به دست هر کسی که
بپوش نیاز داره...
لطفاً بر سوی نید به دست هر کسی که

سوالات متقابل

درباره ترک خودارضایی



فرهاد مهدوی

بهمن ۱۳۹۹

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

پیشگفتار

سلام رفقا. حالتون خوبه؟

تو این کتاب، سوالاتی که شما (از تیر تا اسفند ۹۸) بیشتر از من پرسیدید رو جمع آوری کردم.
امیدوارم برآتون مفید باشه.

دوستان، توی این کتاب هر وقت گفتم «کتابم»، منظورم کتاب «مقاوم شو» است.

دوستدار شما، مهدوی

✚ اگه خودارضایی رو ترک کنم، زیبایی چهره ام دوباره برمی گردد؟

سلام رفیق. بله قطعا. عوارض خودارضایی به مرور زمان از بین میره. اصلا نگران نباش و فقط به فکر ترکش باش. کتاب « مقاوم شو » رو بخون، به مطالبش فکر کن و سپس عمل کن. اصلا اصلا ناامید نشو. من سعی کردم هرچی که شما واسه شکست دادن این عادت بد بهش نیاز داری رو تو اون کتاب بیارم. پس از کتاب غلت نکن. موفق باشی.

سلام من یه مدتی بود ک خودارضایی میکردم اما
الان ۳ ماهه ک ترک کردم و دیگه حتی بهش فکرم
نمیکنم اما بعد از ۳ ماه تو خواب جنب شدم و این
خیلی ناراحتم کرد میخواستم بدونم این ضرر
داره واسم یه به زیباییم لطفه میخوره؟

سلام. رفیق تبریک میگم که سه ماهه پاکی و داری با بزرگ ترین عادت بدت مبارزه می کنی.
واقعا به خودت افتخار کن و همچنان تلاش کن که به مسیر ترک متعهد بمونی.

بیبن. گاهی آدم بدون اراده یه خواب تحریک کننده می بینه و ارضا می شه. این اسم دینیش
احتلام یا جُنْب شدنہ. در عرف بهش میگن به جدول زدن. خارجی ها هم بهش میگن
رویای مرطوب. این چیز بدی نه تنها نیست بلکه یه نعمته. چون باعث می شه آدم بدون اینکه
گناه کنه، تخلیه بشه. پس نگران نباش. فقط حواست باشه که بعدش غسل جنابت هم واجب می
شه.

بدار یه نکته دیگه که به این سوال مربوطه رو هم توضیح بدم. گاهی بعضی از دوستان بهم میگن که آقای مهدوی من مدته دارم خودارضایی رو ترک می کنم ولی گاهی، شب ها وسط خواب یهו به طور نیمه ارادی خودارضایی می کنم.

دوستان، این از عوارض دوران ترک که که بعد یه مدت خودش برطرف می شه. نگران نباشید. البته این برای همه دوستانی که ترک می کنند پیش نمیاد، ولی برای بعضی ها ممکنه به وجود بیاد و چیزی که باید بهش توجه کنید اینه که این اتفاق، لغرش محسوب نمی شه. فقط بعدش باید غسل جنابت انجام بدید (عوارض دوران ترک رو تو ص ۶۱ کتاب مقاوم شو توضیح دادم).

من ازدواج کردم، ولی هنوز خودارضایی می کنم.

سلام. چند نکته:

۱- خودارضایی بده، چون **اعتیاد آوره** و با عادت به آن ممکنه انسان حتی بعد ازدواج هم نتونه از شرش رها بشه. البته بعد ازدواج، دوری از خودارضایی خیلی راحت تره. از این جهته که من به دوستان توصیه می کنم اگر می توانند، ازدواج کنند. اما عادت به یک رفتار بد، مثل خودارضایی می تونه حتی بعد ازدواج هم ادامه پیدا کنه، چون اوون رفتار تبدیل به عادت شده.

۲- خوشبختانه ترک هر عادت بدی امکان داره. چون مغز انسان خاصیتی دارد به نام انعطاف پذیری (Neuroplasticity).

۳- مبارزه با یک عادت بد به دو روش قابل تصوره: **مبازه سخت و مبارزه هوشمندانه**.



مبارزه سخت غالبا به **نامیدی** منجر میشے، ولی مبارزه هوشمندانه به **رهایی**. اکثر کسانی که موفق به ترک عادت های بدشان نمی شوند، به دلیل این است که بلد نیستند که هوشمندانه با عادت های بد خود بجنگند. باید روش علمی مبارزه با عادت های بد را یاد گرفت تا به نجات و رهایی رسید.

حالا مبارزه سخت و مبارزه هوشمندانه یعنی چی؟

تلاش و مبارزه سخت، یعنی مثلا شخص جو گیر بشه و بدون فکر و مطالعه بخواهد مبارزه با خودارضایی بره و توقع داشته باشه خیلی زود و بی زحمت به هدفش برسه. این نوع تلاش هیچ فایده ای جز خستگی و نامیدی نداره.

تلاش و مبارزه هوشمندانه هم یعنی:

- (۱) شخص به خودارضایی مثل یه بیماری نگاه کنه که هم میشه از ابتلا به اون پیشگیری کرد و هم میشه کاملا درمانش کرد.
- (۲) شخص بپذیره و انکار نکنه که دچار این بیماری شده.
- (۳) بپذیره که برای درمان خودش باید زحمت بکشه، مطالعه کنه و...



- (۴) بپذیره که اولین و مهم ترین کسی که میتونه به درمانش کمک کنه، خودشه.
- (۵) تلاش کنه درباره ترک علمی خودارضایی مطالعه کنه و اطلاعاتش رو از منابع معتبر افزایش بده.
- (۶) در صورت نیاز حتما به مشاور متخصص و متعهد مراجعه کنه.
- (۷) هیچ وقت از درمان نامید نشه. خودارضایی واقعا مشکل کوچیکیه که اگه آدم اراده کنه حتما میتونه حلش کنه.

۴- من در سایت «فرمول رهایی» دارم سعی می کنم به شما مبارزه هوشمندانه رو یاد بدم. پس لطفا همراه سایت باشید و مطالب رو دنبال کنید.

۵- برای شما قطعاً مراجعه به یه روانشناس خوب و متعهد خیلی کمک کننده هست. موفق باشید.

اگر ما نتوانیم ازدواج کنیم و رابطه داشته باشیم
خود ارضایی نکنیم چکار کنیم؟؟؟ همه میدونن که
این درد نیاز جنسی چقد بد و هیچجوره نمیشه
باهاش کناراومد

(خلاصه سوال: اگه خودارضایی نکنیم، پس چکار کنیم؟)

دوست خوبم. من تو کتاب مقاوم شو توضیح دادم که 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 کنه، 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. از این جهته که قرآن می فرماید:

«آنان که توانایی ازدواج ندارند باید عفت ورزند تا آن که خدا از کرم خویش توانگرshan گرداند.»

(سوره نور، آیه ۳۳)

اگر عفت ورزی امکان نداشت که خدا دستور به آن نمی داد (چون خدا حکیمه و کار بیهوده انجام نمیده). خلاصه، نیاز جنسی را می توان مدیریت و کنترل نمود.

همچنین شما می گید که فشار نیاز جنسی قابل تحمل نیست. این صحبت شما غلطه. این رو هم تو کتابم توضیح دادم که فشار جنسی به دست خود انسان زیاد می شه. همین طوری و خود به خود، به حد غیر قابل تحمل نمی رسه (رجوع کن به ص ۳۵ کتاب مقاوم شو). موفق و سلامت باشی.

اصلاً حرفاتونو قبول ندارم. وقتی یکی ن شرایط ازدواجو داره، ن اینکه هم میتونه با کسی رابطه داشته باشه مگه میشه خود ارضایی رو کنار گذاشت. این یه نیازه جنسی و جسمی باید یجوری برطرف شه بالاخره. پس بهتر ک خودت نیاز خودتو برطرف کنی ن سرکوبش کنی. ولی همه چیز اندازه و حد داره، دوهفته یی یک بار خودارضایی بنظرم مناسبه و اصلاً زیان اور نیس.

دوست من. شما میگید: وقتی یکی نه شرایط ازدواجو داره و نه میتونه با کسی رابطه داشته باشه، مگه میشه خودارضایی نکنه؟

جواب: بله میشه. قبل توضیح دادم که:

- ۱- وقتی انسان نیاز جنسی شو برطرف نکنه یا نتونه برطرفش کنه، دردی که این نیاز تولید میکنه (که بهش **فشار جنسی میگیرد**)، نه آنقدر زیاده که نشه تحملش کرد و نه مثل نیاز به آب و اکسیژن که خود به خود با گذشت زمان زیاد بشه.
- ۲- چیزی که باعث افزایش نیاز جنسی و به دنبال اون، افزایش فشار جنسی میشه، توجه به عوامل تحریک کننده (مثل نگاه حرام به نامحرم، تماشای کلیپ مستهجن و غیره) است. خلاصه، نیاز جنسی را می توان مدیریت و کنترل نمود.

همچنین شما میگید: هر چیزی یه حد و اندازه ای داره. دو هفته یکبار خودارضایی اشکال نداره. جواب:

اولاً این جمله یکی از حیله های شیطان و نفس **آماره** برای نزدیک کردن انسان به گناه و کارهای منفیه.

دوماً درسته که بعضی کارها وقتی در اون افراط بشه، بد میشه. اما بعضی کارها کلا بده. خودارضایی هم جزو دسته دومه، یعنی کلا بده. چون: ۱- هر آدمی وقتی به درون خودش مراجعه میکنه، وجود انش به ناپسند بودن خودارضایی شهادت میده. ۲- به لحاظ دینی گناهه. ۳- اعتیاد آوره و ممکنه تبدیل به عادت بشه و زندگی آدمو تحت اختیار خودش بگیره. ۴- برای روح و جسم آدم ضرر داره. بنابراین هفته ای دوبارش هم اشکال داره و خوب نیست.

✚ آقای مهدوی من در دوران ترکم. آیا وقتی ازدواج کنم، توی رابطه با همسرم به خاطر اون مدت که خودارضایی کردم، واسم مشکلی پیش میاد؟

سلام دوست من. این مسئله الان اصلاً اهمیت نداره. شما باید خودارضایی رو ترک کنی تا از زندان و محدودیتی که اون واست درست کرده، نجات پیدا کنی. هدفت از ترک این باشه. در دوران ترک، **اضطراب** و **استرس** اصلاً خوب نیست، چون باعث میشه دوباره به سمت عادت بدت برگردی. پس توکل کن به خدا و همه نگرانی‌های خودتو واسه آینده بزیز دور. خدا خیلی مهربونه و قطعاً کسانی که توبه می‌کنند و در مسیر ترک قرار می‌گیرند رو خیلی دوست داره. این دوست داشتن فقط زبونی نیست، بلکه **عملاً هواشونو داره** و بهشون کمک می‌کنه. من مطمئنم که آینده ات، روشه نگران نباش.

✚ من دو ساله که مبتلا به خودارضایی هستم. دارم دیوهونه میشم.

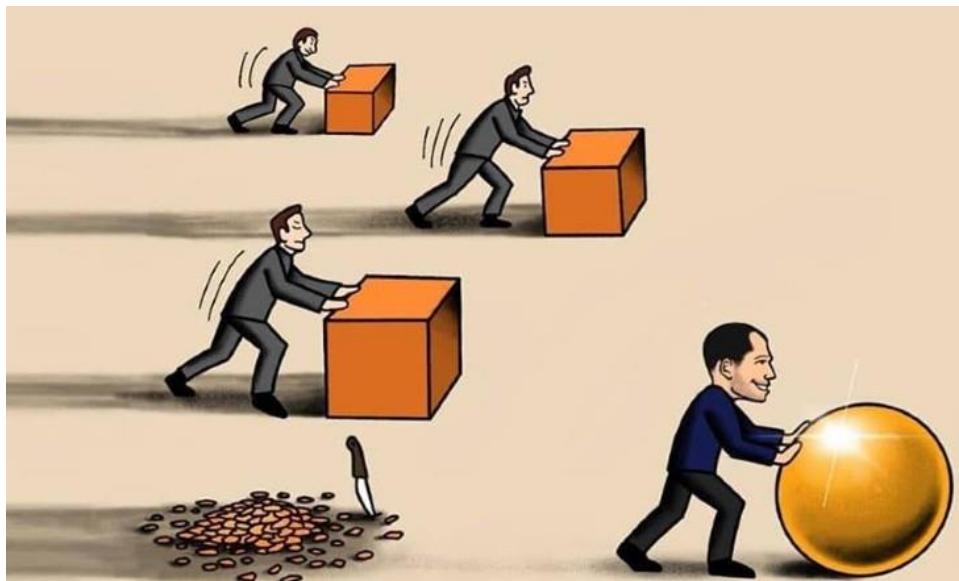
سلام رفیق. قبل از درباره انجام کارهای مخالف میل باطنی صحبت کردم. هرگاه انسان، رفتاری مخالف میل باطنی خود (مثل خودارضایی که هیچکس قلب‌مايل به انجامش نیست) انجام دهد، روحش پژمرده می‌شود و این پژمردگی روح، مجدداً باعث می‌شود که شخص، رفتار مخالف میل باطنی دیگری انجام دهد و همین گونه این چرخه ادامه می‌یابد تا اینکه شخص افسرده می‌شود. من به این چرخه «**دور مخرّب**» می‌گویم (مخرب یعنی تخریب کننده، خراب کننده، ویرانگر).

نتایج دور مخرّب: افزایش احساس گناه و عذاب و جدان، فراموشی خوبی‌ها و صفات خوب خود، ناامیدی نسبت به آینده، بداخلالاقی، احساس نفرت از زندگی و در نهایت افسردگی.

شخصی که در دور مخرّب افتاده باشه، به تدریج حالت بدتر و بدتر می‌شود تا اینکه افسرده می‌شود. او کم کم نعمت‌هایی که خدا به او داده است را از بین می‌برد. دوست من. شما در دور مخرّب افتادی و دلیل افسردگیت هم همینه.

اگه میخوای حالت خوب بشه، ص ۲۹ کتاب مقاوم شو (قسمت بیان راهکارها) رو بخون. اگه می‌خوای دیگه حالت بد نشه، ص ۲۸ اون کتابو بخون.

اما دلیل اینکه نمی تونی در ترک، موفق بشی اینه که بلد نیستی چطور باید با عادت بدت بجنگی و شکستش بدی. باز تکرار می کنم که مبارزه با یک عادت بد به دو روش قابل تصوره: **مبارزه سخت** (یعنی احساسی، هیجانی و عجولانه) و **مبارزه هوشمندانه**.



مبارزه سخت غالبا به نامیدی منجر میشه، ولی مبارزه هوشمندانه به رهایی. اکثر کسانی که موفق به ترک عادتهای بدشان نمی شوند، به دلیل این است که بلد نیستند که هوشمندانه با عادتهای بد خود بجنگند. باید روش علمی مبارزه با عادت بد را یاد گرفت تا به نجات و رهایی رسید. من تو کتاب مقاوم شو سعی کردم به شما مبارزه هوشمندانه رو یاد بدم. پس لطفا اون کتابو مطالعه کن.

توجه کن. بهترین کار اینه که نگذاری حالت بد شه (و به قول خودت مست شی که فقط خوددارضایی آرومتب کنه). چطوری؟ با دوری از مناطق خطرناک (به خصوص دو منطقه زرد و نارنجی). نمی دونم بحث مناطق اطراف خوددارضایی رو خوندی یا نه؟ ولی بخون خیلی مهمه (به ص ۱۱ کتابم مراجعه کن).

کجا قرآن خوددارضایی رو حرام کرده؟

سلام دوست من. خوددارضایی یا استمناء، عملی مضر و ناپسند است که در دو سوره از قرآن (سوره مومنون و سوره معراج) و همچنین در روایات فراوانی به حرمت آن اشاره و تصریح شده است و از گناهان کبیره هست و از آن جهت که انجام آن دارای زیانهای جسمی و معنوی زیادی است، خدای مهریان آن را حرام کرده است. به این آیات توجه کن:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَدَأَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (۱)

الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (۲)

وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (۳)

وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاءِ فَاعِلُونَ (۴)

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (۵)

به نام خداوند بخشندۀ مهربان
همانا مؤمنان رستگار شدند.

آنها که در نمازشان خشوع دارند.
و آنها که از لغو و بیهودگی رویگردانند.

و آنها که زکات می پردازند.

و آنها که دامان خود را از آلودگی به

بی‌عفتنی حفظ می کنند.

إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكُوتُهُمْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (۶)
فقط رابطه جنسی با همسران و کنیزانشان
دارند که در بهره‌گیری از آنها سرزنش
نمی شوند.

و هر کس غیر این طریق را طلب کند، حتماً
تجاویز گر است (سوره مؤمنون، آیات ۱ تا ۷).
فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذِلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (۷)

فقها و مفسرین قرآن از این آیات، حرام بودن خوددارضایی را برداشت کرده‌اند. چرا که خوددارضایی هم بهره‌گیری جنسی از غیر راه‌هایی است که در این آیات، مجاز شمرده شده است.

 آقای مهدوی من شروع کردم همه نمازها میخونم، ولی اول وقت
نمیتونم. آیا من به منطقه سبز وارد شدم؟

سلام. دوست من شما الان در منطقه سبز هستی ولی همون اوایل این منطقه که البته جای بسیار امن و خوبیه. بہت تبریک میگم. اما اگه میخوای به مرکز منطقه سبز بیای که جای امن تریه، باید تلاش کنی هر روز حداقل یه نماز تو (مثلا نماز مغرب رو که فقط سه رکعته) مأدبانه بخونی. موفق باشی.

دوستان. نماز خوب چند تا مرحله داره:

- ۱- نماز صحیح
- ۲- نماز صحیح اول وقت (نماز مودبانه)
- ۳- نماز صحیح اول وقت با حضور قلب (نماز متفکرانه)
- ۴- نماز عارفانه و عاشقانه

+ من توبه کردم، ولی فکر گناهان گذشته منو اذیت می کنه.

دوستان. وقتی آدم توبه میکنه، دیگه نباید به خاطر گناهان گذشته خودش رو ملامت کنه.



این ملامت کردن نه تنها هیچ فایده ای نداره بلکه ضرر هم داره. لذا به جای ملامت کردن های بی فایده باید از گذشته درس بگیریم و تلاش کنیم که اشتباهات گذشته رو تکرار نکنیم. به هر حال اشتباه کردن پیش میاد. ما که معصوم نیستیم. آنچه مهمه قلاش برای تکرار نکردن اشتباهاته. ما معمولاً فکر می کنیم که اگه بعد از کار بدی که کردیم، خودمون رو نبخشیم و هی به خودمون انتقاد کنیم و سر کوفت بزنیم، این باعث میشه که دفعه بعد دیگه اون کار رو انجام نديم و حواسمون جمع تر باشه. در حالی که تمام تحقیقات روانشناسی و همچنین ۵ دین، این نظر رو رد میکنه.

+ ببخشید من خیلی وسوسه میشم که دوباره خودارضایی کنم.

سلام. چند نکته:

۱- خیلی خوبه که هشت ماهه پاک هستید. این موفقیت خیلی بزرگیه، ولی با این حال، فکر نکنید که دیگه از شر خودارضایی رها شدید. اگه بی احتیاطی کنید، خدایی نکرده دوباره ممکنه به دامش بیفتد.

۲- ابتدا بررسی کنید و ببینید که در منطقه زرد و یا نارنجی حضور دارید یا نه؟ من فکر می کنم به احتمال زیاد حضور دارید. در این صورت، از این دو منطقه خطرناک زود خارج شوید. اگه خارج شدید و دیدید که وسوسه های زیاد باز شما رو اذیت میکنه یا اگه بررسی کردید و دیدید که در منطقه های خطرناک اصلاً حضور ندارید، شش تا راهکار ص ۶۳ کتابم رو بخوانید و بهشون عمل کنید.

۳- ذهن شما مریض نیست. از این بابت اینقدر خودتون رو عذاب ندین. فکر گناه به ذهن همه میاد. اساساً افکار و احساسات بدی که بدون خواست ما سراغمون میان، بخشی از زندگی هستند و ما نباید از وجود اون ها ناراحت باشیم و یا به زمین و زمان فحش بدیم. وظیفه ما فقط **کنترل و مدیریت** کردن این فکرها و احساسات منفیه.

+ آیا استفاده از تلگرام بد؟

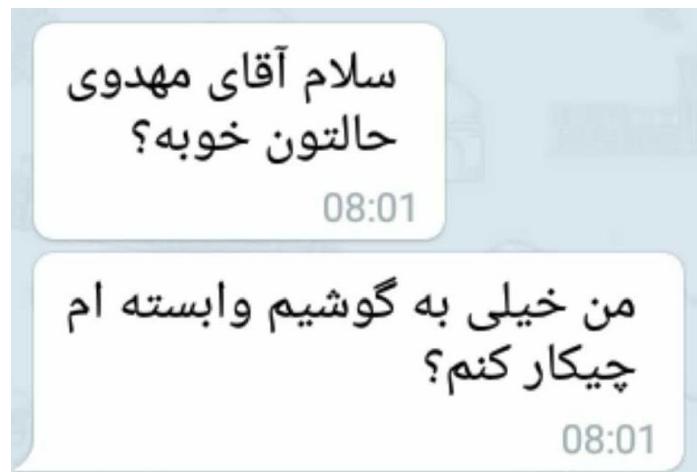


Telegram

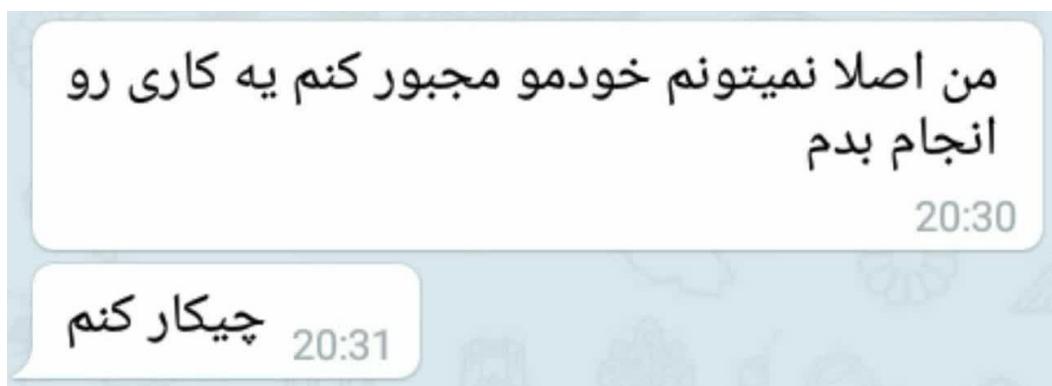
سلام. استفاده از تلگرام با فیلترشکن اصلاً توصیه نمیشه، ولی بدون فیلترشکن (اگه معمولاً باعث به گناه افتادنتون نمیشه) اشکال نداره.

✚ چطور میشه خودارضایی رو ترک کرد؟

سلام دوست خوبم. من تو ص ۵۵ کتابم، مراحل ترک خودارضایی رو کاملا برای شما توضیح دادم. اون رو بخون و مو به مو به کارهایی که اونجا گفته شده، عمل کن. امیدوارم موفق و سلامت باشی.



سلام. یکی از مهم ترین وسوسه های استفاده از گوشی، **اینترنت**. یه مدت نت نخر. چند روز اول سخته، ولی عوضش راحت میشی. همچنین برای خودت چند تا هدف مشخص کن و برای رسیدن بهشون تلاش کن. آدم وقتی زندگیش هدف نداشته باشه، همیش سرش تو گوشیه و وقتی شو هدر میده.



سلام. باید فکر کنی به خوبی های اون کار و تاثیری که در آینده ات داره. با فکر کردن به خودت انگیزه بده. فکر کن به اینکه چرا عمل نمی کنی، دردت چیه و.... فکر کن.

نه اینستا دارم و نه تلگرام اما پاش بیفته میرم فیلتر شکن نصب میکنم

خودت میگی پاش بیفته میرم شرایط گناه برای خودم فراهم می کنم.

✓ اولاً سعی کن تحریک نشی تا شهوت بالانزنه. چطوری؟ با کنترل چشم در خیابون ها، با استفاده نکردن از برنامه ها و بازی های آلوده و تحریک کننده، مثل اینستاگرام و چیزایی که خودت بهتر از من بلدی، با برنامه ریزی برای وقتی خالیت و...

✓ دوماً خودتو قوی کن. وقتی کم بخوابی، حالت بد میشه و میری گناه می کنی. وقتی صبحانه نخوری، شارژ نیروی ارادت فول نمیشه. با شارژ کم، خب معلومه هر چی شهوت گفت میگی چشم. خب معلومه مغزت، جون فکر کردن نداره. توصیه زیاده... به کتاب «مقاآم شو» رجوع کن.

سلام

بیخشید چطوری در هنگام قرار گرفتن در معرض
یه لذت موقتی این قدرت را داشته باشیم که ازش
صرف نظر کنیم یا اصلاً چطوری باید تشخیص داد
لذت موقتی را از دائمی؟

سلام. خیلی سوالای خوبی پرسیدی. بین. لذت بد یعنی کاری که ممکنه آدم با انجامش حال کنه ولی بعدش بدبخت میشه. مت چی؟ مت مواد مخدر، سیگار، قلیون، نگاه حروم به نامحرم، دوستی با نامحرم و...

اما جواب سوال اولت: خدا به همه آدمای این قدر تو داده. همه ما می تونیم هر کاری که می خوایم رو انجام بدیم یا انجام ندیم. اما نکته ای که مهمه اینه: **نیروی اراده ما بی نهایت نیست!** ما نمی تونیم از صبح تا شب در معرض تحریک و گناه باشیم، ولی اصلاً گناه نکنیم. پس راه حل چیه؟ راه حل اینه که تا می تونیم یه کاری کنیم **کمتر تحریک بشیم** و اینکه همیشه سعی کنیم شارژ نیروی اراده مون فول باشه... چطوری؟ مثلاً با خوب خوایدن.

سلام.

من فیلتر شکن و اینستاگرام دارم.

اما الان واقعا ب ذهنم خطور نمیکنه از

فیلترشکن برا گناه استفاده کنم

بازش میکنم میرم تلگرامو نگا میکنم اگ لازم

نداشتم میبیندم

يا از اینستاگرام هم همچنین.بعضا حوصلم سر

میره يا بیکار میشم میرم استوریارو نگا

میکنم،صوت قرآن گوش میدم يا هرجی ک لازم

داشتمن نگا میکنم

البته قبل از تلگرام يا اینستاگرام و فیلترشکن

بعضا برای فعل حرام استفاده میکردم و مرتکب

گناه میشدم. اما حالا توبه واقعی کردم حتی نیت

اینکه از شبکه های مجازی برا گناه استفاده کنم،

نمیتونم بکنم.آزارم میده

سلام. استفاده از فیلتر شکن و اینستاگرام یعنی نزدیک بودن به گناه. **گناه جاذبه داره**، نزدیکش

باشی بالاخره جذبت می کنه. الان نه، فردا. فردا نه، هفته بعد. هفته بعد نه، ماه دیگه. گول حرفای

شیطونو نخور. یه کار شیطون اینه که آدمو با بهونه های قشنگ، نزدیک پر تگاه نگه داره.

**آقای مهدوی سلام من اینستا ندارم ولی موقعی که
تحریک میشم راحت میرم فیلترشکن نصب میکنم**

سلام. آدم الکی نمیره فیلتر شکن نصب کنه و اسه انجام گناه.

✓ اولا آسیب پذیر هستی... مث یه ساختمنون که با یه زلزله کوچیک خراب میشه... پس

باید سعی کنی خودتو مقاوم کنی... چطوری؟ با عمل به چیزایی که من تو کتابم گفتم.



✓ دوما باید مواذب باشی تحریک نشی... مثلا تو خیابونا همیشه به آسفالت نگاه کن (تا جایی که میشه).

اما در مورد اینستاگرام هم من متاسفانه چند روزی میشه نصب کردم بخاطر کلاس قرآن صوت و لحن ولی در عوضش خیلی گناه کردم در اینستاگرام 😭😭😭😭😭😔😔
تذکر هم بهشون دادم ولی رعایت نکردن 😔😔

اون کلاس به دردت نمی خوره... یه کلاس قرآن دیگه برو.

دلم واسه تفکر تنگه
و اینکه یکی بگه دقیقا چجوری فکر کنیم

برو پیاده روی... به طبیعت نگاه کن... گل ها رو لمس کن... آسمونو بین... تنفس عمیق بکش... فکرای خوب خودش میاد.

وقتی شهوت گل میکنه
دیگه عقل انگار از کارایی میوفته
اون لحظه فقط به اون لذته فکر میکنی
وصدتا توجیه میاري که الان لذت.

شهوت خود به خود گل نمی کنه... وقتی به گناه نزدیک میشی، گل می کنه... به گناه نزدیک نشو تا شهوت مثل خرچنگ بہت نچسبه. موفق باشی.



بیخشید گاهی مجبور میشم این طوری استدلال کنم خخ (مربوط به عکس بالا).

کanal نویسنده در اینتا:

@formooleRahaee

سایت نویسنده:

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