



سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

رسول خدا (ص) : هیچ کس نزد خدا محبوبتر از جوانِ توبه کار نیست

## نام کتاب : راز کنترل شهوت ۱

(فرمول های نه گانه کنترل شهوت)

نویسنده : داداش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

ناشر : موسسه فرهنگی و هنری یا سریع الرضا

۱۳۹۵-۱۳۹۴

(کپی و تکثیر این کتاب بدون اجازه از مالک اثر حرام است و هیچگونه رضایتی ندارد)

## این کتاب رو تقدیم میکنم به مادر نازنینم

به مامان نرگسم...

که الهی رضا فدایش بشه

و

پدر بزرگ و مامان بزرگم که دستشون از این دنیا کوتاس

تاریخ : ۱۳۹۴/۱۰/۲۵

این کتاب رو نوشتم چون میدونم مشکل جوونای کشورم همینه...

و دغدغه امام زمانم...

که چشمش به ما جووناست



راز چیست؟ آیا میشود شهوت را کنترل کرد؟ راز حضرت یوسف چه بود؟

راز ابن سیرین؟

راز رجب علی خیاط؟ راز کشف شد....

**به کتاب راز کنترل شهوت خوش آمدید**

(تذکر: این کتاب به ترتیبی دقیق و واژه ای نوشته شده! به هیچ عنوان یهوئی نفونده از صفحه دو نریر چهار!!!)

## درباره نویسنده این کتاب

سلام... امیدوارم حالتون خوب باشه

من رضا هستم... ۲۳ ساله از شمال.. همون اول یه چیزی رو بهتون بگم شاید گفتنش خالی از لطف نباشه... من نیومدم اینجا که کسی رو نصیحت کنم! شاید الان خیلی ها بگن این رضا میخواد مارو نصیحت کنه ما گوشمون از این حرفا پره... به جان مادرم اصلا نمیخوام نصیحتت کنم.. چرا؟

چون منم عین خودتم... یه جوونی که تا همین دیروز خیلی کارا میکرد اما یه روزی تصمیم گرفت دیگه دور کاراشو خط بکشه و یکم با خدا باشه..

میدونی چیه رفیق؟

من یه عقیده ای دارم و اونم اینه که ادم اگه سر پیری خدارو صدا بزنه دو هزار هم نمی ارزه! ولی اگه یه جوون تو جوونیش گناه نکنه این ارزش داره.. دیدی بعضی از این پیرمردا همش پاتوقشون غروبا تو مسجده؟ والله ما هر بار رفتیم مسجد یه مشت پیر مرد مسجد رو پاتوق خودشون کردن.. البته این خیلی خوبه ها! اما حرف من اینه... اخه چرا باید اینجوری باشه؟

ما تا جوونیم باید با خدا باشیم نه اینکه وقتی پیر شدیم تازه فیلمون یاد هندستون کنه و هی بگیم: استغفرالله جوونا از دست رفتن... پیام تو جوونیم عشق و حالمو بکنم بعد که پیر شدم هی به جوونا فحش بدم که ای داد مملکت از دست رفت؟

اقا بگذریم... بذار بگم من کی هستم... رک بگم... من یه جوونی ام که خیلی شهوت زیادی داشتم... یعنی شاید اغراق نکنم اما خیلی خیلی داغ بودم... خیلی... این داغ بودم رو از همون دوران کودکی حس میکردم.. بذار رک و راست بهت بگم! من همه چیو از همون بچگی میدونستم و متاسفانه از همون بچگی با فیلم های پورنو آشنا شدم و به قول معروف سر و گوشم خیلی می جنید!

این ادامه داشت تا دوران نوجوونی...

تبدیل شده بودم به پدر سوخته ای که دومی نداشت... خیلی کارا میکردم از خرید و فروش فیلم های سکسی بگیر تا خیلی معذرت میخوام خودارضایی...

البته یه چیزو داخل پرائتز بگم.. من اینجا قرار نیست تک تک گناه هامو اعتراف کنم.. چون اعتراف به گناه خودش یه گناه دیگست اما میخوام بهت بفهمونم که بابا من وضعم این بود...

یه وقت فکر نکنی من بچه اخوند یا بچه بسیجی ام! نه! من همینم ام که گفتم... خلاصه عرض کنم.... خیلی کج رفتم رفیق..

کلا مسیر زندگیم رو کجکی رفتم..

نه خدا میشناختم نه پیغمبر.. بیشتر شبیه شیطان پرستا بودم..

واقعا هیچی از زندگی نفهمیدم...

خیلی ها بهم میگن : داداش رضا مگه میشه ادم هیچی از خدا ندونه ؟ من میگم اره... من اصلا نمیدونستم خدا چیه... نه میدونستم خدا چیه و نه میدونستم پیغمبر چیه... تازه امام حسین رو هم نمیدونستم کیه فقط میدونستم تویه ماهی به نام محرم مسجدا شام میدن... در همین حد... نه حق الناسی حالیم بود و نه هیچی... اصلا پوچ ! مخم تعطیل بود...

## اما چی شد که تغییر کردم ؟

بذار خلاصه بگم... من اصلا ادم بشو نبودم... چندین بار گشت ارشاد منو گرفته بود اما انگار نه انگار تا این که یه روز یه مشکلی برام پیش اومد... هیشکی نمیتونست مشکلمو حل کنه... دیدم یه کتابی رو طاقچست... کلی روش خاک نشسته بود! فوت کردم و لاشو باز کردم دیدم قرانه... سوره توبه اومده بود... وقتی خوندم دیدم خدا نوشته: من همرو میبخشم اگه اصلاح و جبران کنن...

منم به خدا گفتم اگه مشکلم حل بشه قول میدم توبه کنم...

راستشو بخوای قبلاها فکر میکردم قران رو یه شاعر نوشته..

عین حافظ..

کلا اعتقاد نداشتم اما وقتی قران رو خوندم...

هیچی نگم بهتره..

فقط در همین حد بدونید که روانی شده بودم...

عجب کتابی!!

تازه فهمیدم که ای داد بیداد رضا تو کی هستی و چکار کردی... حتی چند بار سرمو به دیوار کوبیدم..

شاید بگی رضا چرا سرتو به دیوار کوبیدی؟ چرا این کارارو میکردی...

خدا سر شاهده دست خودم نبود... قران رو میخوندم میفهمیدم که ۲۲ سال در غفلت به سر می بردم.. خلاصه نمازمو

شروع کردم با اینکه اصلا بلد نبودم وضو بگیرم... اوایل خیلی سر نماز اذیت شدم..

در تاریخ ۹۳/۶/۲۶ هم تصمیم گرفتم یه سایت بزnm به نام سایت توبه و داستان تحول خودمو کامل اونجا بنویسم...

**40tobe.com**

بگذریم که الان سایتی شده بهترین سایت مذهبی ...

ولی سایتی یه فرق اساسی با همه سایت ها داره..

اونم اینه که اصلا تو سایتی سرزنش و نصیحت نمی بینید... اصلا آیه ای از جهنم نمی بینید...

جمع ما خیلی دوستانه ست و روزانه سه هزار نفر سایتی بازدید داره و هر چهل روز با بچه ها چله ترک گناه می

گیریم...

بچه ها تو سایت منو داداش رضا صدا می کنند و منم ابجی یا داداش صداشون میکنم... تقریباً دوسالی میشه که نماز

میخونم و خیلی از گناه هامو ترک کردم..

اما از بین همه گناه ها نمیتونستم شهوتمو کم کنم... من واقعا شهوتم زیاده  
اداد بود...

تا اینکه از خدا و امام حسین مدد خواستم و تصمیم گرفتم چهل روز گناه نکنم..

بماند که پدر صاحبم در اومد اما بالاخره موفق شدم..

بچه ها ؟

عزیزایی که دارید این کتاب رو می خونید... من روزای سختی رو گذروندم... من روزایی رو داشتم که چند بار

خودارضایی میکردم... نمیتونستم این عادت لعنتی رو ترک کنم... من آرشیو هشتاد گیگابایتی از فیلم های پورنو

سکسی با کیفیت اچ دی تو هارد کامپیوترم داشتم...



اما به لطف خدا تونستم برگردم...همش لطف الله بود

نمیگم الان خیلی خوب شدما... اما با فرمول هایی که در ادامه برات تعریف میکنم خیلی تونستم جلو خودمو بگیرم..

رفیق؟

من از تو دور نیستم... نا امید نباش.. شاید بگی رضا من شهوتم خیلی زیاده ..

بعضی وقت ها خدارو هم فراموش میکنم...

منم در جواب میگم : تا داداش رضارو داری غم نداری... غصه نخور... کمکت میکنم..

فقط قول بده از الان به بعد من داداشت باشم... باشه؟ مرسی... اینجوری بهتر میتونم باهات حرف بزنم..اخه یه داداش

همیشه خیرآبجی یا داداششو میخواد... من رو داداش رضا صدا کنید... مرسییییی

## هدف از نوشتن این کتاب چی بود؟

شاید بگی: داداش رضا چرا این کتاب رو نوشتی؟ مگه نمیدونی این کتابا نوشتنش خجالت آورده؟

میدونی این کتاب رو چرا نوشتم؟ پس خوب خوب گوش کن ...

من پارسال که توبه کردم تونستم اکثر گناه ها و خطاهای رفتاریمو ترک کنم .. مثل غیبت تهمت غرور بد و بیراه

احترام به پدر مادرو ...

اما تنها گناهی که سخت بود برام ترکش همین شهوت بالا بود

خداشاهده پدر منو در آورد..

چقدر گریه میکردم که خدا کمکم کن...

راستشو بخوای خدا کمکم میکرد اما من باز ...

خیلی اشک میریختم...

خیلی ناله میزدم...

خیلی ناراحت بودم...

حزن تموم وجودمو میگرفت و عذاب وجدان ولم نمیکرد...

هر ترفندی بگی جون داداش میزدم اما نمیتونستم خودمو کنترل کنم...

تا اینکه تصمیم گرفتم هر چی کتاب در موضوع کنترل شهوته بخونم...

شروع کردم به مطالعه کردن...

اکثر کتابا میگفتن : ورزش کن... کوفت بخور... زهر مار بخور... خودتو سرکوب کن... روزه بگیر... و... یه مشت

چرت و پرت...

من هم همه این کارارو میکردم اما نتیجه نمیگرفتم... تا اینکه تصمیم گرفتم چهل روز خودمو گوشه نشین تو خونه

کنم... درواقع خودمو زندانی کردم.. با خودم میگفتم : اگه چهل روز خودمو کنترل کنم و سرکوب کنم شهوتم کاملاً

درمون میشه ..

شما فکر میکنی بعدش چی شد؟ کم شد؟ زهی خیال باطل...

وقتی چهل روز تموم شد یه اتفاق خیلی عجیب میوفتاد... از بس خودمو سر کوب کرده بودم تا صدای یه جنس مخالف می شنیدم گر میگرفتم... چرا؟ چون حریص شده بودم... اصلا یه جورایی قاط زده بودم...

تو سایت وقتی می دیدم تبلیغات ماتتو داره یهویی تپش قلب میگرفتم..

حالا بعد از گذشت دو سال تازه میفهمم بدترین روش مبارزه با شهوت سر کوب کردنه!

خدا بگم چکار کنه اینایی رو که میگن راه کنترل شهوت سر کوبه!

خدا ازشون نگذره!!

خدا میدونه چه لطمه هایی خوردم..

اما اشکال نداره... چرا؟ چون الان با کوله باری از تجربه اومدم و میخوام بهت بگم که اگه نفس و شهوت خودتو سر کوب کنی یا حریص تر میشی یا افسرده تر..

دلیل اصلی نوشتن این کتاب همین بود... یعنی دقیقا همینی که گفتم.

من این کتاب رو با این انگیزه نوشتم که اولاً راه های غلطی رو که خیلی ها میگن برای کنترل شهوت خوبه رو بهت بگم و دوماً راه درست کنترل شهوت رو یادت بدم!

منتظر باش اخه اتفاقات خوبی قراره تو زندگیت بیوفته!

برای کنترل شهوت باید یه سری فرمول هارو تو زندگی به کار برد!

## چرا تغییر نمی‌کنیم؟

شاید بگی: رضا من هر کار نمیکنم نمی‌تونم... اصلا انگاری شهوت ول کنم نیست... هر جا میرم فکرم مشغولشه... انگاری شیطان منو تسخیر خودش کرده!

داری اشتباه فکر میکنی...

شاید بگی رضا چرا کنترل شهوت کاریه سری انسان های خاصه.. مثل حضرت یوسف... ما که معصوم نیستیم که!؟  
بذار بهت بگم که تو الان ناامیدی و ناامیدی دقیقا همون چیزیه که شیطان میخواد.. من اول از همه باید رو امیدواری و اینکه میتونی خودتو کنترل کنی کار کنم بعد برم سراغ اصل مطلب..

چرا فکر میکنی نمیتونی خودتو کنترل کنی؟ چرا زود ناامید میشی؟ چرا راه دیگه ای رو امتحان نمیکنی؟.. بعضی ها تا چند بار توبه میشکنن دیگه بیخیال میشن...

خدای من شاهد خودم شخصا بالای هزار بار تو مسئله شهوت زمین خوردم... انقدر توبه کردم و توبه شکستم تا اینکه بلاخره راه کنترل شهوت رو با آزمون و خطا یاد گرفتم..

نه تنها تو زمینه ترک گناه بلکه تو کل زندگیم ناامید نمی شم... درسته شکست زیاد میخورم اما همین شکست ها تبدیل میشه به موفقیت.. اصلا موفقیت یعنی شکست های پی در پی... چرا زود خودتو می بازی..

ببین دوستم

اگه دیدی تغییر نمی کنی فرمولت اشتباست نه اینکه تو ادم نمیشی!! لطفا مواظب باش به خودت چی میگی!  
در ادامه خیلی باهات کار دارم! باید رو باورهای کار کنم... فصل یک فعلا مخصوص مقدمست...



اما از الان به بعد خوشحالم... چرا؟

چون با این کتابی که دارم می نویسم میخوام به تموم جوونای کشورم کمک کنم تا بتونن مهارت و توانایی کنترل این نیروی سرکش رو یاد بگیرن..

ما باید تحدید رو به فرصت تبدیل کنیم.. من مطمئنم این کتاب خیلی میتونه به شما کمک کنه

## چرا آمار خود ارضایی بالاست؟!؟

جوابش سادست... چون آموزش ندیدیم... خودارضایی در سنین کودکی از بازی با پتو شروع میشه...

به ما گفتن اسم خودارضایی رو نیارین... زشته... گناه نباید علنی اعلام بشه... این چیزا بیاننش زشته..

به ما گفتن این چیزا رو نگید...

خجالت بکشید..

به جا اینکه به ما یاد بدن چجوری شهوت خودمونو کنترل کنیم به ما درس املا و انشا و انتگرال و مشتق یاد دادن..

یه سوال؟

این انتگرال ریاضی کجای زندگی به درد خورد؟

این کتاب فیزیک کجای زندگی به درد خورد؟

این زیست شناسی کجای زندگی به درد خورد..

هیچ جا...

خداییش دیدی مثلاً یه معلم یا یه استاد بیاد از خودارضایی بگه ؟؟ به نظرم این چیزا اصلاً خجالت نداره.... این خجالت داره که یه کسی با تیپ خفن بیاد خیابون و عرض اندام کنه....

هر وقت اسم خودارضایی میاد همه خجالت میشکن... بابا مگه دروغ میگم امار خودارضایی بالاست ؟ نباید به جوونا کمک کنیم ؟ تا کی سکوت کنیم؟

یکی از دلایلی که جوونا حواس پرتی گرفتن و کم حافظه شدن و بد اخلاق شدن همین خودارضاییه که من در ادامه قشنگ توضیح میدم این عادت چه ضررهایی واسه بدن داره !

باور کنید پدر بدن رو در میاره...

داغون میکنه سیستم بدن شمارو... ای کاش میشد یکم راحت تر حرفامو بزنم اما در همین حد بدون عین قوطی کنسرو که له میشه شما با خودارضایی خودتونو له میکنید !

من نیومدم کسیو بترسونم و سرزنش کنم اینو گفتم واسه مسئولین مملکت ما که حداقل تو کتاب علوم یا زیست شناسی یه فصلی رو بذارن که در مورد این مسائل بیشتر توضیح بدن...

😊 به خودمون پردازیم بهتره به نظرم....

## سایت های مستهجن و هدف دنیای غرب؟!؟

شاید ادم سیاسی نباشی...

اما داداش من تو یه حقیقتی رو نمیدونی...

همین الان که دارم باهات حرف میزنم بالای پنج هزار سایت پورنو (همون سکسی) دارن فعالیت میکنن و اتفاقا خیلی هم به روزن و هر روز فیلمای جدید میذارن که من و تورو گمراه کنن...

همشم کار این اسرائیله که میخواد جوونای جهان رو سرگرم شهوت کنه و خودش بر دنیا حکومت کنه... این راضیه که نمیخوان شما بدونید...

دارن شمارو با فضای اجتماعی مثل تلگرام و وایبر و کلش اف کلنز و... سرگرم میکنن تا ندونی دنیا دسته کیه... یادت نره که دنیا دست یهودی هاست! با این قدرت رسانه ای که دارن هر کاری میخوان میکنن.. پس حواستو جمع کن که گول نخوری...

در ادامه حتما درمورد ضررهای دیدن فیلم های پورنو حرف میزنم...عجله نکن..فقط در همین حد بگم که بزرگترین آسیبی که دیدن این فیلما داره بیماری روانی هستش که من اسمشو میذارم: زنای ذهنی.. در ادامه حتما توضیح میدم..

صبر ایوب که داری ان شالله؟ ☺

## سبک نگارش این کتاب ؟

من نگارشم خودمونه

یعنی بلد نیستم راستش غلمبه سلمبه بنویسم !

خیلی ها تو سایتیم میگن : داداش رضا این همه کتاب خوندم اما نگارش تو اصلا مارو خسته نمیکنه...



خیل ساده و رووون مینویسی...

البته این لطف الله بود که بهم این توانایی رو داد اما میخوام بهت بگم که من از بچگی عاشق نوشتن بودم...

تو داستان نویسی مدرسه همیشه اول بودم و هر وبلاگ و سایتی هم که داشتم همین تعریف رو همیشه ازم میکردن که

رضا تو یه جور دیگه مینویسی...

ادم حس میکنه داره با کسی گفت گو میکنه و طرف هم خیلی راحت جوابشو میده..

اخه بد بختی ما میدونی چیه؟ هر چی کتاب داریم همش غلمبه سلمبه نوشته شده.. و بعد میگن سرانه مطالعه پایینه...

قران رو خوندید دیگه...

یه جوری خدا تو قران با ادم حرف میزنه که همه متوجه میشن...

خیلی ساده

روون...

بهترین نوع نگارشش همینه... ادم اینجوری خسته نمیشه...

قبول داری؟ 😊

## محور اصلی این کتاب چیست؟!؟

این کتاب بهم الهام شد...

من نماز صبح رو خوندم

زمانی که میخواستم بخوابم بهو به ذهنم رسید که رضا چرا تجربه هاتو تبدیل به کتاب نمی کنی؟  
و این در ابتدا به ایده بود...

تا اینکه با حدیثی از امام علی آشنا شدم که زندگیم رو دگرگون کرد...

**امام علی میگه : هر کی نفس خودشو سرگرم نکنه نفس اونو سرگرم میکنه..**

نفس همون شهوته ماست... همون چیزی که مارو به سمت شهوت میکشونه...

اگه نتونی خودتو سرگرم کنی... نفس تورو سرگرم میکنه..

اینو امام علی چهارده قرن پیش گفت و الان دارم ازش کتاب مینویسم...

این شد شروع هدف از نوشتن این کتاب...

من تو این کتاب یادتون میدم که چطور نفس و خودتونو سرگرم کنید تا شیطان باهاتون ور نره!

بذار به حقیقتی رو بگم... به جز این کار هر کار دیگه ای بکنی نمیتونی شهوت رو کنترل کنی..

راه هایی رو که من رفتم رو نیازی نیست تو ببری و گرنه چه دلیلی داشت کتاب بنویسم...

پس لطفا راهی رو که من رفتم تو نرو.. آفرین... من راه رو بهت یاد میدم..

دندون به جیگر بگیر قطعا همه رو به فرصت برات توضیح میدم..

خب فصل اول تموم شد...

کتاب من هنوز شروع نشده... اینا همش مقدمه بود... منتظر باش که کارا دارم باهات...

میخوام گاماس گاماس یه چیزایی رو بهت یاد بدم که عمرا قبلا میدونستی !

ازت میخوام که ادامه رو نخونی و بذاری فردا بخونی...اخه من طوری نوشتم که باید تمرینات رو انجام بدی...

اینجوری هم خستگی برطرف میشه و هم تمرینات رو انجام میدی

یادت باشه...

اگه تمریناتی رو که میگم انجام ندی نمیتونی اون موفقیتی رو که من ازت میخوام رو داشته باشی پس جون من به

تمرینات عمل کن

تمرین :

از همین الان کاغذ و خودکار بگیر دستت و بگرد تو گذشتت ببین چی میشد که شهوت زیاد میشد ؟

اصلا به چه دلیل ؟ چه زمانی ؟ دقیقا ساعتشو بکش بیرون

ببین چی بیشتر تحریکت میکنه...

همه اینارو بنویس بعلاوه اینکه :

چه راهکار هایی رو تست کردی برای کنترل شهوت و جواب نگرفتی ؟

همه اینارو تو کاغذ بنویس که در فصل بعد حسابی باهاشون کار دارم

# پایان فصل اول

## کتاب راز کنترل شهوت

### نویسنده : د.دانش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

# شروع فصل دو

باور ها و رغبت در رابطه با

کنترل شهوت

تذکر:

تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید !

## شهوت درمان ندارد!

سلام خدمت شما.. خوبی؟

خب اینجا میخوام یه مطلب خیلی مهمو بهت بگم که متاسفانه خیلی ها نمیدونن..

عزیز من!

فداتشم؟

شهوت درمون نداره...

اخه خیلی هارو دیدم تو بعضی از جاها میگن : داداش رضا چی بخوریم شهوتمون کمتر بشه ! یا میگن : رضا چکار

کنیم شهوتمون برای همیشه درمون بشه...

جواب من : اخه چرا فکر میکنی که شهوت کم میشه یا شهوت کلا درمون میشه؟

نه عزیزم... شهوت نه تنها کم نمیشه بلکه راه درمونی هم نداره!

تنها چیزی که شهوت رو کم میکنه پیری هستش... زمانی که پیر بشی و عصا دستت بگیری اون موقع دیگه شهوت

خیلی کم میشه.. اما تو جوانی و نو جوانی باید شهوت داشته باشی!

اصلا اگه شهوت نداشته باشی به مشکل برمیخوری!

خیلی از این ازدواج ها سر همین مسئله به جدایی کشیده میشه! میدونستی؟

اگه شهوت کم باشه باید بری دکتر و قرص بخوری!

پس خدا رو شکر کن که شهوت زیادی داری..

اما باید یه مسئله رو بدونی! اونم اینکه شهوت ارضا نمیشه!

**شهوت ارضا نمیشه بلکه رفع نیاز میشه...** یعنی شهوت وقتی خالی میشه تا دو روز ساکت و باز بعد از دو روز میاد میگه

بازم میخوام!

متوجه منظورم شدی؟

عین یه نی نی کوچولو میمونه!

همیشه میخواد... پس عزیزم! نخواه که شهوت رو کلا در خودت کمرنگ کنی یا از بین ببری...

تو همین فصل میخوام به صورت کاملا ریشه ای برات از باورهای غلط در مورد کنترل شهوت بگم... این فصل فقط

مربوط به همینه...

بگم که متأسفانه چه باورهای غلطی در ذهن منوتو درباره شهوت وجود داره که هیچکدوم درست نیست

## **لطفا با شهوت و نفس نجنگید!**

من واقعا برای خیلی ها متأسفم..

یه باور غلطی دارن و میگن که باید با شهوت مقابله کرد..

باید با شهوت جنگید...

باید نفس رو رام کرد..

باید سرکوب کرد!

در صورتی که طبق قانون هستی : **با هر چی بجنگی قدرتش بیشتر میشه...**

یه سوال؟

این همه با شهوتت جنگیدی؟ چی شد؟

این همه راه های مختلف رو تست کردی که آتیش خودتو کم کنی..

چی شد؟

ایا کم شد؟ یا بیشتر شد؟

طبق قانون کائنات و هستی : **با هر چی بجنگی قدرتش بیشتر میشه..** تو زمانی که تنفر خودتو نسبت به شهوت نشون میدی دقیقا برعکس میشه...

کلا قانون اینه : **تو از هر چی تنفر نشون بدی همیشه اون اتفاق برات میوفته...**

من نمیدونم چرا تو بعضی از این کتاب ها وقتی اسم شهوت میاد کنارش حتما اسمی از سرکوب یا جنگ با نفس میاد

ببین شاید تو هدفت این باشه که شهوت خودتو کنترل کنی اما یادت باشه!

تو نباید با شهوتت بجنگی!

بلکه باید مدیریتش کنی و طبق فرموده امام علی

**باید نفس خودتو سرگرم کنی قبل اینکه سرگرمت کنه...**



زمانی که تو با نفست بجنگی کلی عواقب روحی روانی داره...

کسی که خودش با خودش درگیره مگه میتونه آرامش داشته باشه؟ عمرا!

باعث خیلی از تنش های رفتاری میشه... خیلی ضررهای زیادی داره... خیلی ها سر همین جنگ با نفس و شهوت پرخاشگر میشن.. شاید بگی رضا فرمول تو چیه؟

عجله نکن... حالا حالا ها باهات کار دارم... اول باید باورهایت درست کنم تا بعد کم کم بریم سراغ اصل موضوع!

## لطفا خودتونو سرکوب نکنید!

طرف چهل روز چله بر میداره که دیگه شهوتی نشه...

میخواد نفس خودشو سرکوب کنه!

میگه دیگه نمیخوام به حرف نفسم گوش کنم... شاید هم موفق باشه.. اما.. چند روز بعد...

همین نفسی که سرکوبش کردی انچنان پدری ازت در میاره که اون سرش نا پیدا... چرا؟

چون نفس حریص میشه... نفس رو حریص کنی دیگه کار تمومه...

عین یک انبار گاز میمونه که فقط کافیه یه کبریت بزنی... منفجر میشه!

پس بدترین راه برای کنترل شهوت اینه که خودتونو سرکوب کنید..

بابا تو همین سایت خودم کم ندیدم کسایی رو که میخوان کلا دور شهوت رو خط بکشن...

انچنان ابراز بیداری میکنند از شهوتشون که فکر میکنند با این بیداری مشکلی حل میشه...

البته این باور غلط رو به ما یاد دادن..

**خیلی از کتابای مذهبیمون گفتن : با نفس بجنگید**

هر وقت شهوتی شدی یاد اتش جهنم بیوفت..

حتی تو کتاب معروف علم اخلاق میگه یاد شهوت افتادی خودتو تو اتیش ببین..

من نمیگم اینا خوب نیست.. اتفاقا خوبه ادم از خدا بترسه اما ایا این شهوت منو کم میکنه؟؟ اییا این راهی جلو پام  
میداره؟

با این حرفا ادم بدتر احساس گناه میگیره... وگرنه اصلا این حرفا کاربردی نیست... تو به یه بی حجاب بگو حجاب  
بگیر و از جهنم برات بگو... فکر میکنی گوش میده؟... زهی خیال باطل... پس بهترین راه اینه که به جا ترسوندن راه  
جلو پا جوونا بذاریم...

همین کاری که من میخوام بکنم... مسیر رو نشون میدم.. هر کی میخواد عمل کنه بسم الله

فکر کنم کم کم داری بهم اعتماد میکنی و میگی : داداش رضا حتما یه راهکار خوبی سراغ داره..

آره عزیزم راهکار هایی که بهت میدم رو روی خیلی از بچه ها تست کردم و الحمدالله جواب گرفتن...

راهکار هایی که میدم هیچ ربطی به ورزش و غذا و سرکوب و این چیزایی که خیلی ها برای کنترل شهوت پیشنهاد  
میدن نداره...

منتظر باش چون میخوام زندگیتو دگرگون کنم! تو این کتاب با یه تیر ده نشون میزنی! هم کنترل شهوت رو یاد  
میگیری و هم هدف گذاری رو...

فعلا دارم رو باورهای کار میکنم..

## ازدواج مشکل شهوت را حل نمیکند!

من یه اسب دارم وحشیه..

این اسب رو تو استبل نگهدارم بهتره یا تو جنگل؟

همتون میگید جنگل... چرا؟

چون اسب وحشی جفتک میندازه و پدر استبل رو در میاره...

سوال من : با اسب وحشی میشه مسابقه داد یا بهتره تو جنگل نگهش داشت؟

ایا اسب وحشی اصلا چهارچوب میشناسه؟

قطعا نه....

شهوت هم همینه... اگه شهوت رو مثل اون اسبی که مثال زدم رام نکنی چهارچوب نمیشناسه...

اسب در ابتدا وحشیه و گاز میگیره...

میدونی چطوری رامش میکنن؟ به چوب ها تو استبل فلفل میزنن تا نتونه گاز بگیره....

نفس ما هم باید ادب بشه.... البته این با سرکوب و ... فرق داره... ما باید آموزش ببینیم..

به خاطر همین میگم باید با نفس رام شده ازدواج کنیم نه با نفس وحشی...

تو وقتی افسار شهوت در دست نیست چرا میخوای ازدواج کنی؟ وقتی نمیتونی شهوت رو کنترل کنی؟

خدا و کیلی فکر کردی ازدواج کنی شهوت مشکلت حل میشه ؟

بذار پس بهت بگم... تنها زمانی مشکل شهوت حل میشه که خیلی از انحرافات خودتو قبل ازدواج درست کرده باشی و خیلی خوب و خوشگل بتونی شهوت خودتو کنترل کنی...

و گرنه هم ازدواجت ازدواجی با چشم بسته میشه و هم این که بعد یه مدت دلسرد میشی.. چرا؟

چون ادمی که بخواد بخاطر شهوت ازدواج کنه همون بهتر که نکنه..

کسی که بخاط شهوت ازدواج کنه زود دلسرد میشه... چون اصولا شهوت جلو چشم و گوش رو می گیره و باعث میشه انتخاب، انتخاب عقلانی نباشه...

به قول امام علی (ع) اگه کسی شهوت برش حاکم بشه عقل نمیتونه آینده رو ببینه...

دوما اینکه چون قبل ازدواج یاد نگرفته بودی نفس خودتو یا همون اسب سرکش رو رام کنی بعد ازدواج هم نمیتونی و همین باعث میشه سر و گوشت بجنبه !

حتما دیدی اینجور موارد رو... طرف ازدواج کرده اما...

بابا مگه خبر نداری از هر پنج ازدواج سه تاش طلاقه ؟

**دو تاش بخاطر خیانت و یکیش بخاطر مسائل زناشویی...**

پس خواهشا جدی بگیر حرفمو...

عزیز من... دوست خوبم ؟

خواهشا زمانی ازدواج کن که هم بتونی خودتو کنترل کنی و هم چشاتو و هم نفس خودتو...

بعضی وقت ها حرف تو دلم زیاده واقعا نمیتونم آروم بگیرم و حرف نزدم...

الان اینارو گفتم قلبم آروم گرفت...

## وبلاگ های ترک گناه گمراه کنندست!

خیلی معذرت میخوام...

واقعا میخوام یه دعوی اساسی با وبلاگ های ترک گناه بگیرم...

آماده اید؟

اقا جدیدا هر کی از مامان باباش قهر میکنه یه وبلاگ ترک گناه میزنه و راه کار هایی برای ترک گناه میده...

که همه این راه حل ها زائیده فکر خودشه...

ببین دوستم..

دلیل همیشه که راهی که تو رفتی و منجر به ترک گناهت شد برای همه جواب بده...

آخه با چه عقلی یه روش کنترل شهوت رو تونت پخش میکنی...

همین الان اگه تو گوگل بزنی کنترل شهوت هزار تا وبلاگ میاد که هر کی یه چی میگه...

ادم خندش میگیره یکی نوشته بود برای کنترل شهوت فلان چیز با فلان چیز قاطی کن بعد روزی ده بار با **عسل**

بخور...

یه دعا میکنم همه بگین امین



اخه مرد مومن ....

بدن ها با هم فرق میکنه...

دختر .. پسر...

اصلا استعداد ها با هم فرق میکنه..

احساسات با هم فرق میکنه...

اگه کسی خودارضایی میکنه یه دلیلش فقط شهوته ..

خود ارضایی هزار دلیل داره .. از تنهایی و نا توانی حل مشکلات بگیر تا افسردگی و در انتها شهوت..

کی گفته دلیل خودارضایی فقط شهوته ؟

این کاملا اشتباست...

من در فصل پنج حتما در مورد این مسئله کاملتر توضیح میدم ...

پس لطفا هر کی تا الان هر چی خونده رو فراموش کنه

😊مرسی

**ترک لحظه ای خودارضایی ممنوع!**

اقا طرف یهو میخواد متحول بشه..

میگه : رضا دیگه نمیخوام گناه کنم

دیگه نمیخوام..

میخوام جلوی گناه ایست کنم و هزار تا چیز دیگه..

بذار خیالتو تخت کنم... ترک لحظه ای هر چیزی با عدم موفقیت همراهه..

کسی رو دیدی یه شبه پولدار بشه ؟

دیدی کسی بیاد بگه من یه شبه سیگار رو ترک کردم ؟

دیدی کسی بیاد بگه من یهویی عصبانیت خودمو درمون کردم ؟

دیدی کسی بیاد بگه من یه شبه وسواس رو در خودم درمون کردم ؟

اشتباه نشه یه وقت .. من نمیگم برو خودارضایی کن .. نه نه نه... به هیچ وجه اما یادت باشه... به جز فرمول هایی که در

فصل شش میگم هر کاره دیگه ای برای ترک خودارضایی کنی به بن بست میخوری...

پس با صدای بلند میگم : ترک لحظه ای ممنوع !

ترک خودارضایی برنامه میخواد!

ترک خودارضایی هدف میخواد...

ترک خودارضایی یه نفرو میخواد که یادت بده اصلا شهوت چیه ! باید یادت بده که بابا تو باید با هدف و برنامه پیش

بری نه یهویی بخوای متحول بشی...



هر کی یه شبه خواست خودارضایی رو ترک کنه باز هم این کارو کرد... چرا؟

**چون قانون میگه بدون برنامه ریزی به هیچ جا نخواهی رسید...**

خب فصل دوم هم تموم شد...

تو این فصل سعی کردم باورهای منفیتو بکشم بیرون و الان میدونم که کمی سردرگم شدی..

و میگی : رضا چکار کنم پس؟

درکت میکنم ...

اما نگران نباش.. در فصل بعد میخوام باورهای جدید رو جایگزین باورهای قبلیت کنم..

در فصل بعد سعی میکنم درمورد انگیزه و امید و احساس گناه باهاتون حرف بزنم..

خب بریم سر وقت تمرین :

تو این تمرین شما باید یه کاغذ و خودکار بگیرید دستتون و دقیقا ببینید باورهای گذشتتون درمورد کنترل شهوت چیا

بود؟ چون هر انسانی بر طبق باوری که داره عمل میکنه ! باورت در مورد کنترل شهوت چی بود؟ فکر میکردی

ازدواج کنی شهوتت درست میشه؟ چه باوری داشتی؟ فکر میکردی بری بدن سازی و ورزش کنی مشکلات حل میشه

؟ باورهای بنویس... چون در فصل های آینده خیلی باهاشون کار دارم... من خودم شخصا فکر میکردم اگه سختی

بکشم و گرسنگی شهوتم کم میشه... این یه باور غلط من بود.. باور غلط شما چی بود؟

بنویس

لطفا این تمرین رو انجام بدید... چون باهاش کار داریم در ادامه.. حداقل بیست دقیقه واسش وقت بذار و فکر کن...

# پایان فصل دو

## کتاب راز کنترل شهوت

### نویسنده : د.دانش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

# شروع فصل سه

احساس گناه و دور کردن ناامید

تذکر:

تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید!

## وعدۀ خدا : تبدیل گناهان به حسنه و نیکی !

سلام

حالت چطوره؟

تمرینات فصل قبل رو انجام دادی؟

خب امیدوارم باورهای منفیت رو کشیده باشی بیرون.. چون از الان به بعد میخوام باورهای جدید رو جایگزین باورهای منفیت کنم اما قبلش بذار چند نکته مهم رو بگم.. میخوام درمورد ناامیدی و احساس گناه بگم..

چون تا این دوتا باشه اگه من تا فردا صبح هم بهت راهکار بدم تو نمیتونی کاری کنی...

همون اول بگم که تموم آثار خودارضایی بعد سه ماه درممون میشه....

شیطون پدر سوخته همیشه از رو به رو میزنه یعنی به محض اینکه میخوای توبه کنی و دیگه گناه نکنی یا گذشتتو میاره جلو چشمات یا مدام تو گفت و گوهای ذهنیت ورود پیدا میکنه و میگه :

تو نمیتونی

تو نمیتونی...

ایه قرانه که شیطان مدام میخواد انسان هارو از خودش و خدای خودش ناامید کنه ..

چرا؟

چون خودش رانده درگاه الهیه و از رحمت خدا تا روز قیامت ناامیده !

شیطون میخواند انتقامشو از من و تو بگیره...

پس چکار میکنه؟

دست به هر کاری میزنه که تو نا امید بشی و فکر کنی کار تمومه!

نمذاره به جای مشکل به راه حلش فکر کنی..

تورو با مشکلات سرگرم میکنه و تو هم که دیگه باورت میشه کار از کار گذشته و مدام گناه هاتو ادامه میدی.

اما صبر کن!

من این کتاب رو نوشتم که تو همچین باورهایی داشته باشی!

ما قراره اینجا شیطان شناس خوبی بشیم و یاد بگیریم که دقیقاً شیطان چکار میکنه...

شیطان در گام اول مدام میاد گذشتتو جلو چشات میاره ... و داغونت میکنه!

میگه یادته... یادته... تو کارت تمومه... نمیتومی... سخته... نمیشه... اراده نداری...

انقدر میگه تا!! نا امید بشی

اما نا امید نباش . چرا؟ چون خود خدا تو قران گفته : هر کی گناه کنه به هر اندازه ای من تموم گناه هاشو به حسنه و

نیکی تبدیل میکنم .. تازه خدا گفته اگه کسی یه گام بیاد سمت من ده گام میام سمتش

خب چی از این بهتر؟

تو این همه گناه کردی بعد خدا میاد نه تنها میبخشه گناه هاتو بلکه تموم گناه هاتو تبدیل به حسنه میکنه..

پس جان من نذار شیطون تورو به گذشته بیره و انقدر تو گذشتت نباش !

شیطان یا احساس گناه میده یا تورو ه گذشته میبره...

ببین احساس گناه تا یه حدی خوبه ها...

ادم تا احساس گناه نگیره که توبه نمیکنه...

ادم باید داغون بشه که بعدش خدارو صدا بزنه اما تا یه حدی این حس خوبه..اگه احساس گناه دائمی باشه و تو مدام

خودتو سرزنش کنی اینجاست که هم عوارض روحی روانی داره و هم از درون نابودت میکند...

پس الکی الکی کار دست خودت نده...

وگرنه لاغر میشی

افسرده میشی

داغون میشی و...

پس به جا غصه و ناراحتی جبران کن...

اصلا خود خدا هم از تو جبران میخواد...

وگرنه تو هزار بارم گریه و ناراحتی کنی نه مشکل تو حل میشه و نه خدا طوریش میشه...

خدا جبران میخواد... الان خیلی ها میگن رضا چجوری جبران کنم؟

تو دعا کمیل که من خیلی این دعا رو دوست دارم یه کلمه هست و همه تکرار میکنیم...میگیم :

یا سریع الرضا

یا سریع الرضا

یا سریع الرضا

یا سریع الرضا یعنی : ای کسی که زود از بنده هات خشنود میشی

بچه ها؟

اگه قول بدی شهوتت رو کنترل کنی خدا میبخشه... مهم نیست پیروز میشی یا نه... مهم اینه به سمتش گام برداری

هر چند کوچک..خدا کم مارو زیاد میده..

خدا اینجوری نیست که خیلی ازت بخواد...

نه...مهم نیت توئه...

خدا به دلت نگاه میکنه..اگه واقعا ببینه قصد جبران داری و این کاری که میکنی به نیت جبرانه

خدا نه تنها میبخشه

بلکه به دست و پا و جوارح بدنت دستور میده که روز قیامت تموم اعمال تو پاک کنن ...

تک تک این حرفایی که میزنم یا حدیث داریم و یا ایه قرانه..

الان که دارم تایپ میکنم یکم بغض کردم...

منم تو گذشتم خیلی اشتباه کردم اما قصد جبران دارم..

اصلاً دلیل اصلی که این کتاب رو نوشتم همین بود... اما مطمئنم خدا میبخشه... چون آدمی که نسبت به خدا حسن ظن داشته باشه خدا بخاطر این حسن ظنش میبخشتش ...

بچه ها...

متأسفانه خیلی خدارو برای ما ترسناک جلوه دادن... نمیگم احساس بد از گذشتت نداشته باشا.. اما اگه به این باور برسی که خدا رفیق تونه اینجوری بهتر میتونی باهش ارتباط برقرار کنی...

پس گذشتت رو فراموش کن و جبران کن... باور کن خدا هم همینو ازت میخواد..

میدونم که قصد جبران داری و گرنه هیچوقت این کتاب رو نمیخریدی... افرین... افرین... رفیق تو حرف نداری!

تو قرآن هر جا حرف از ایمان اومده بعدش گفته عمل صالح..

بابا یه کار کوچولو هم کنی کافیه نمیخواد شق القمر کنی به خدا...

همین که یه جا میتونی نگاه کنی اما نگاه نکنی خدا بخشیدت...

مهم نیت تونه دوست من... دیگه نا امید نباش و جبران کن. افرین!

خیلی خوبی... من دوست دارم خوب تر بشی...

**تقدیر ما نوشته نشده ! ما تونیم تغییرش بدیم ...**

تا به یکی میگی تغییر کن میگه :

ای بابا... داداش رضا تقدیر ما اینه.. سرنوشت ما اینه... نوشته شده برامون..



این حرفا چیه...

کی گفته تقدیر ما نوشته شده ؟ چرا خودتو گول میزنی رفیق؟...

تو سایتیم بعضی ها میگن : رضا ؟ من نمیتونم گناه هامو ترک کنم.. فکر کنم خود خدا هم از من نا امید شده...

اصلا راهی پیدا نمیکنم... انگاری برام نوشته شده... انگاری من جهنمی ام..

ای خدا.. من چی بگم ؟ بعضی ها هستن که انگاری دقیقا دارن حرفای شیطان رو میزنن.. چون شیطان دقیقا همینارو

میخواد.. میخواد شما نا امید باشی

میخواد کاری کنه همیشه غر بزنی

میخواد کاری کنه که از عالم و ادم ایراد بگیرید

شیطان نمیخواد پیشرفت کنید

میخواد همیشه غمگین و ناراحت باشید

پس جون عزیزاتون این حرفارو دیگه نزنید.. خدا همه مارو میخواد بیره بهشت اما این توئی که انتخاب میکنی بهشتی

باشی یا جهنمی...

به خدا با یه تغییر دیدگاه میتونی کل زندگیتو تغییر بدی اما خیلی از ماها نمیخوایم از منطقه امن خودمون خارج شیم و

با دو بار شکست دست از تلاشمون میکشیم...

تقدیر و سرنوشت این معنایی که تو ازش برداشت کردی نیست...

تو اصلا نمیدونی سرنوشت یعنی چی ...

اخه چرا تا چیزی میشه به سرنوشت و تقدیر ربطش میدی؟

تو میتونی معمار زندگی خودت باشی

تو میتونی زندگیو بسازی همون جوری که خودت میخوای..

بابا مگه من کی بودم؟ من که داغون تر بودم که.. اما با تلاش و کوشش و کمک خواستن از الله تونستم خیلی تو

زندگیم پیشرفت کنم

به لطفا الله خیلی زندگیم بهتر شد..

از زندگیم هم راضی ام.. الحمدلله ..

من از صفر و هیچی به اینجا رسیدم .. خیلی تو زندگیم سختی کشیدم... دوست دارم گریه کنم... اما باور کنید

هیچوقت نا امید نبودم..

اوایل خیلی ناراحتی میکردم اما هر چقدر که جلو رفتم ایمانم بیشتر شد و الان که دارم باهاتون حرف میزنم باور کنید

خیلی خیلی تجربه خوبی دارم بخاطر همین میخوام تک تک تجربه هامو براتون تو این کتاب بگم..

به لطف خدا که تا الان همه چیز خوب بوده.. ببینیم از این به بعد چی میشه...

من کارم فقط و فقط واسه خداست..

الله خودت شاهدی که هر چی بلدم رو میخوام با دوستانم در میون بذارم پس تو هم به قلمم نیرو و قدرت بده تا بتونم

کلمات خوبی رو بنویسم تا کاربردی تر بشه ان شا الله

## شوق و انگیزه برای ترک گناه

ما در علم روانشناسی چیزی به نام انگیزه نداریم بلکه انگیزه ما در واقع زمانی به وجود میاد که شما از یه چیزی بدتون بیاد تا بتونید اونو تغییر بدید.. این میشه انگیزه..

مثلا : شما از چیزی که هستید بدتون میاد و می خواهید تغییر کنید بخاطر همین تاوان این تغییر رو میدید و انگیزه می گیرید برای تغییر...

شما از شرایط فعلیتون هر چقدر ناراضی تر باشید بیشتر پیشرفت میکنید..

بخاطر همینکه اکثر تیلیارد در های جهان تو خانواده فقیر به دنیا اومدن...

این مبحثی که من الان بازش کردم تو روانشناسی بهش میگن : اهرم رنج و لذت

هر چقدر از شرایط فعلیت بیشتر رنج بکشی بیشتر میتونی به سمت اهدافت گام برداری.. بچه ها ؟

ازتون میخوام تک تک آسیب هایی رو که بخاطر کنترل نکردن شهوت بهتون خورده رو مدام با خودتون مرور کنید تا رنج بکشید..

این رنج کشیدن عالیه ! چون باعث میشه گام هایی که در فصل ششم میگم رو بهتر برداری و مسیر کنترل شهوت رو بهتر طی کنی..

و گرنه اگه رنج هاتو مرور نکنی و فقط تو ذهنت لذت های شهوت رو مرور کنی من قول میدم نمیتونی شهوت رو

کنترل کنی.. در باره این مورد فصل شش کامل حرف میزنم

همیشه سعی کن وقتی کمی داره شهوتت زیاد میشه تو ذهنت رنج هاشو مرور کنی نه لذت هاشو...



داستان برصیصا عابد رو که خوندی؟ این همه خدارو عبادت کرد اخر شیطان یه بلائی به سرش آورد که ...  
بگذریم... حرف زیاد زدم...

فقط خواستم بهت بگم اگه میخوای انگیزت به اوج خودش برسه همین الان یه کاغذ خود کار بگیر دستت و رنج هایی که از کنترل نکردن شهوت کشیدی رو تک به تک بنویسی و بررسی کنی

## ذهن کثیف را باید اول تمیز کرد

یکی از عوارضی که فیلم های پورنو و خودارضایی داره اینه که ذهن رو کثیف میکنه..  
پر از تصاویر و افکار مخرب...

من باید اول این ذهن کثیف شمارو تمیز کنم و بعد برم سراغ راه کار هام و فصل شش...

اگه دقت کرده باشید من خیلی گاماس گاماس دارم پیش میرم و خیلی با احتیاط...

چون بر این باورم که کنترل شهوت باید خیلی زیرکانه صورت بگیره و باید تمامی مسائل رو بهتون یاد بدم...

هیچ نگران نباشید که چرا نمیرم سر اصل موضوع... برنامه دارم...

من برای تک تک واژه هایی که در این کتاب مینویسم برنامه و هدف دارم..

پس تو هم دقیق بخون و لطفا تمریناتو انجام بده

## موفقیت یعنی شکست های در پی

در ادبیات موفقیت می‌گیم :

کسی موفقه که زیاد شکست میخوره اما به شرطی که از شکست هاش درس بگیره..

دوستان عزیزم.. چیزی به نام شکست نداریم..

چیزی به نام اشتباه نداریم..

تو اگه کوچیکترین درسی از شکست و اشتبات بگیری این یعنی پیروزی.. به هیچ عنوان شکست نیست

بابا ادیسون خدا بیامرز هزار بار شکست خورد بهش گفتن : ادیسون بابا ول کن دیگه... لامپ اختراع نمیشه هزار بار

شکست خوردی.. بس کن ! ادیسون هم در کمال شجاعت جواب داد : من هزار راه یاد گرفتم که لامپ اینجوری

روشن نمیشه و باید راه دیگه ای رو تست کنم!

حالا روی سخنم با شماست...

منم برای کنترل شهوت ده هزار بار شکست خوردم و بلاخره راز رو کشف کردم.. میدونم منتظری فصل شش بشه اما

خواهش میکنم عجله نکن...

گاماس گاماس با هم پیش میریم

همین شمایی که تا دو بار توبه میشکنی میگی : دیگه نمیتونم... دیگه نمیشه...

تو کاملاً داری اشتباه میکنی.. چرا؟

چون اولاً از توبه شکستن هات میتونی درس بگیری و بار بعد تکرار نکنی و دوماً تو سرشار از تجربه میشی..

فکر میکنی من چرا اومدم دارم این حرفارو بهت میزنم؟

من پا درد و دل ده هزار نفر نشستم و خودمم خیلی شکست خوردم خدا شاهدده...

اما هیچوقت بازنده نبودم و همیشه بر این باور بودم که میتونم تهدید رو به فرصت تبدیل کنم و از اشتباهاتم درس بگیرم و در زندگیم به کارش ببندم

پس اگه میبینی من این کتاب رو نوشتم ، تک تک این مسائل رو تجربه کردم و میخوام کاری کنم که دیگه کسی تو این دنیا تجربه های من و دوستانمو تجربه نکنه و بتونه با ترفند هایی که میگم شهوت خودشو کنترل کنه تا بتونه هم خودش و هم خداشو راضی نگه داره..

**بچه ها شهوت کنترل بشه خیلی از ماها بهشتی می شیم.. جلدی میگم...**

هر چی کج رویه از همین کنترل نکردن شهوته... هر چی بد بختیه از این شهوته..

اما ما در این کتاب یاد میگیریم که از این شهوت فقط در مسیر درست که هم روح آرامش بگیره و هم جسم استفاده کنیم..

تازه من قول میدم اگه شهوت خودتو کنترل کنی ازدواج خوبی هم میکنی.. چرا؟

چون خدا جبران میکنه واست..

اخه داری برای خدا این کارو میکنی و خدا هم مزدشو بهت میده... قول میدم

پس چی شد؟

موفقیت یعنی شکست های پی در پی !

## ترفند شیطان بعد از توبه

اگر فکر میکنی شیطان نشسته تا تو توبه کنی و بهشتی بشی کاملاً در اشتباهی..

همین که میخواهی توبه کنی شیطان گذشتت رو جلو چشات میاره

اگر نتونه سعی میکنه بازم وسوسه ات کنه

اگر هم نتونه بدترین کاره ممکن رو میکنه...

چکار؟

موقعیت گناه رو برات جور میکنه... در فصل شش برات توضیح میدم قانون کائنات رو...

شاید بگی رضا چجوری؟ میگم...

اگر دقت کرده باشید بعد از توبه موقعیت گناه بهتر فراهمه...

قطعاً همه شما هم تجربه اینو دارید که بعد از توبه و ترک گناه موقعیت گناه بیشتر فراهمه...

مثل پنجشنبه ها

مثل ماه رمضونا

مثل شب های احیا

دقت کرده باشید موقعیت گناه سه سوت فراهمه...



## ایا این شک بر انگیز نیست ؟

قطعا شیطان برای بعضی از روز های خاص برنامه داره !

به خصوص روز عرفه و روز های شهادت و ...

از عمد میخواهه تو این روزها گناه کنی..

یا شمارو تو موقعیت گناه قرار میده..

یادت باشه !

شیطان همیشه از روبه رو میزنه... شیطان با هر کسی یه جور ور میره !

خب این فصل هم تموم شد

بریم سر وقت تمرین :

یه کاغذ و خودکار می گیری دستت و تموم رنج هایی که از کنترل نکردن شهوت نصیبت شده رو یک به یک

مینویسی.... بگرد تو گذشتت تک تکشونو بکش بیرون و بنویس... میخوام رنج هاتو بنویسی تا برات مرور بشه.. تا

ان شالله به وسیله اهرم رنج و لذت بتونی شهوت خودتو کنترل کنی... در فصل شش من با این رنج ها خیلی کار دارم

فقط جان من تا این تمرین رو انجام ندادی نرو فصل بعدی

موفق باشید

# پایان فصل سوم

## کتاب راز کنترل شهوت

### نویسنده : د.دانش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

# شروع فصل چهارم

## آسیب‌ها را کنترل نکردن شهوت

### تذکر:

تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید !

سلام دوست عزیزم

خوبی ان شالله؟

خب فصل چهارم رو به نام الله یکتا آغاز میکنیم.

در اینجا باید چند تا نکته اساسی بگم...

همین جا با صدای بلند اعلام میکنم که خودارضایی به هیچ عنوان راه حل مناسبی برای کنترل شهوت نیست...

چون اولاً عادت میشه و دوماً بسیار بسیار مخربی بر روی حافظه و اعصاب و بدن داره...

به طور مثال کسی که یک ماه این عمل رو هفته ای یه بار انجام بده ..

به صورت کاملاً ناخودآگاه عصبی میشه و آستانه تحملش بسیار بسیار پایین میاد و اگه این عمل رو شش الی یک سال

انجام بده به مرور زمان زودرنجی می گیره و اگه این عمل رو دو الی چهار سال پشت سر هم انجام بده حافظه کوتاه

مدت رو کلاً نابود میکنه و اگه کسی این عمل رو شش سال انجام بده دو تا تاثیر بد رو بدن میذاره...

در مرد باعث زود انزالی میشه و در ازدواج به مشکل بر میخوره..

در زن باعث یه سری مسائل میشه که نمیتونم تو کتابم اسمی ازش ببرم اخه شاید درست نباشه اما در همین حد بدونید

که تاثیرات منفی خودارضایی در جنس دختر بیشتر به شکل بی انگیزگی خودشو نشون میده حالا آسیب های بدنی به

کنار...

اما نگران نباشید...

تمام اثر بد خودارضایی بعد از سه ماه ترک کامل به صورت کاملاً معجزه آسایی درمون میشه..

در سایتیم پسری بود که میگفت به دلیل خودارضایی زیاد هشت بار در روز ... متاسفانه بدنش دچار ضعف شدید شده و چند روز در بیمارستان بستری بوده...

وقتی میاد خونه اینترنت رو روشن میکنه و میزنه راه ترک خودارضایی و سایت من برایش باز میشه و ما با هم آشنا میشیم...

من اصول ترک خودارضایی رو بهش یاد دادم بعد از گذشت سه ماه بهم ایمیل زد و گفت رضا دوازده کیلو چاق شدم و صورتم پر شده و خیلی خوشتیپ شدم و چشم هم عین عقاب می بینه...

شاید بگید داداش رضا چی به این پسره گفتی که تونست خودارضایی رو کلا ترک کنه؟

عجله نکن... در فصل های بعدی همه این راه هارو برات توضیح میدم...

پس دیدی که خودارضایی خیلی ضرر داره و اصلا راه مناسبی برای کنترل شهوت نیست...

در واقع شهوت اصلا ارضا نمیشه بلکه رفع نیاز میشه... و دوباره پس فردا روز از نو و...

## روابط نا مشروع و از بین رفتن حیا و خط قرمز شهوت

نمیدونم تا چه حد میتونم تو این کتاب مسائل رو باز کنم اما فقط یه چی میگم و تموم!

همه ما یه پیچ داریم...

سعی کنید این پیچ رو هرزه نکنید...

پیچی که سرش هرزه بشه دیگه با هیچ پیش گوشتی باز نمیشه...

( کمی فکر کنی منظورمو میفهمی... )

## عوارض دیدن فیلم های پورنو ( سکسی )

این فیلم ها ذهن شمارو کلا نابود میکنه...

دیدن فیلم های پورنو یا همون سکسی ذهن شمارو کلا میریزه بهم و اگه این فیلمارو حداقل هفته ای یه بار ببینی... کم کم ذهن تو دچار یه عارضه روان شناسی به نام زنای ذهنی میشه..

زنای ذهنی بیماری روانی هستش که طرف تو ذهنش داره این عمل زشت رو مدام برای خودش تکرار و تجسم میکنه...

این افکار همه جا باهاشه... تو دانشگاه.. تو خیابون... تو خونه... موقع خواب... موقع غذا خوردن و ... زنای ذهنی خیلی بده..

درواقع همین زنای ذهنی هست که باعث خیلی از بی بند و باری ها میشه...

کسی که زنای ذهنی داره مدام داره به گناه فکر میکنه

**به قول امام علی : کسی که زیاد به گناه فکر کنه گناه رو به سمت خودش جذب میکنه...**

اما باز هم نگران نباشید....

فعلا دارم آسیب شناسی میکنم در فصل بعدی برای تک تک اینها راه درمان میدم و شما اگه چند هفته این تمرینات رو انجام بدید کم کم زنای ذهنی هم درمون میشه..

البته زنای ذهنی درجه بندی داره...

هر کی بیشتر این فیلم هارو دیده باشه بیشتر دچار این بیماری میشه و مدت طول درمانشم دیر تر صورت میگیره..

چیزی بین سی الی شصت روز...

بستگی داره ذهنتون چقدر درگیر این افکاره

## راز هایی در مورد ستارگان فیلم های پورنو

بذار یه حقیقتیرو باهاتون در میون بذارم..

تمومی کسایی که این فیلم هارو درست میکنند اولاً هدفشون اینه که ذهن شما رو بریزن بهم و از طرف اسرائیل

سپورت میشن...

و دوما این ها با قرص و امپول این کارارو میکنن و سوماً این ها انتخاب میشن یعنی از بین ده میلیون یه نفر رو پیدا

میکنن و میارنش تو این فیلم ها... پس بدونید که گلچین شده هستن..

اولین آسیبی که میزنه اینه که کسی که مدام این فیلم هارو دنبال کنه تنوع طلب میشه...

(خدا اون روز رو نیاره...)

به خصوص اگه کسی که این فیلم رو ببینه متاهل باشه...

قطعا روش تاثیر میداره و ممکنه در طولانی مدت موجب سردی بشه و دختر یا پسر مجردی هم که این فیلمارو نگاه

کنه در طولانی مدت باعث خیلی عوارض روحی روانی میشه که یکی که خیلی مهمه همین تنوع طلبیشه...

همون طور که خیلی از شماها می دونید تنوع طلبی به هیچ عنوان خوب نیست ...  
و حتما آسیب میزنه...

پس همین الان اولین کاری که بهت میگم رو بکن..

تموم این عکس ها و فیلم ها رو پاک کن اگه واقعا قصد کنترل شهوت رو داری...

تموم پل های پشت سر خودتو خراب کن و هیچ فیلتر شکن و هیچ عکس و فیلمی تو گوشت و کامپیوترت نباشه!

من منتظرم... برو این کار ها رو بکن بعد باقی مطالب رو بخون

بدو..

نخون...

برو پاک کن بیا!

## نارضایتی جنسی بعد از ازدواج

جالبه که بدونید اکثر طلاق هایی که تو ایران اتفاق میوفته به خاطر خیانته...

که دلیل اصلیشم نارضایتی جنسیه...

شاید نارضایتی جنسی دلایل زیادی داشته باشه اما بزرگترین دلیلش همین خودارضاییه...

که صد در صد در رابطه زناشویی تاثیر خودشو میذاره...



بازم میگم..

اکثر طلاق ها بخاطر خیانته...

و خیانت هم دلایل زیادی داره اما بزرگترینش همین خیانت جنسیه...

زیاد این مسائل رو باز نمیکنم چون میدونم که شما از من این چیزارو بهتر میدونید...

و گرنه هدف از گفتن این مسائل فقط آسیب شناسی کرده

## آشنایی با شیطانی به نام وسواس خناس

وقتی آیه توبه از سمت جبرئیل برای پیامبر نازل میشه

شیطان اعصابش خورد میشه و تصمیم می گیره یه ترفند دیگه ای برای گول زدن آدما بزنه...

و شیطانی رو صدا میزنه به نام وسواس خناس

و بهش فرمان میده که مدام انسان هارو وسوسه کنه

( برای اطلاعات بیشتر تفسیر نمونه آیه ۱۳۵ آل عمران رو بخونید )

**وسواس خناس بسیار بسیار طمع داره و قتایی که شما بیکاری..**

تا زمانی که بیکار باشی وسواس خناس زیاد باهات کار نداره اما به محض اینکه بیکار باشی سریع نجوهای شیطانیش

شروع میشه..

شما یه مداری رو تصور کن... به محض اینکه از مدار خارج میشی مثلاً یه آژیری کشیده میشه...

زمانی که دیدی وسواس خناس داره کم کم نجواهاش شروع میشه سریع آژیر رو بکش و دست به کار شو...

و گرنه کم کم تورو می ندازه تو تله شهوت...

یادت باشه که شیطان گناه رو شیرین جلوه میده...

همین..

خب فصل چهارم تموم شد...

تمرین :

در واقع این تمرین نیست بلکه یه دستوره..

همین الان میری هر چی فیلم و عکس داری رو پاک میکنی...

تا این کارو نکردی وارد فصل بعد نشو...

سعی کن فصل بعد رو فردا بخونی...

چون الان ذهنت یکم درگیره..

بذار یکم آروم بشه بعد که اروم شد فصل بعد رو شروع کن..

در فصل بعد حتما کاغذ خودکار داشته باشید و نت برداری کنید..

یا علی مدد...

فعلا خدا نگهدار تون

# پایان فصل چهارم

## کتاب راز کنترل شهوت

### نویسنده : د.دانش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

# شروع فصل پنجم

دلایل اصرار خودارضایر

از نگاه

داده‌شده

تذکر:

تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید !

## توضیح کامل این بخش به زبان داداش رضا

خب بالاخره رسیدیم به اون بخشی که من خیلی انتظارشو می کشیدم..

این پست رو همینجوری سریع و رگباری نخون..

اخه حاصل تجربه ۲ ساله من در زمینه ریشه یابی خودارضاییه...

و همینطور نشستن پای درد و دل بالای ده هزار نفر!

تو این فصل خودارضایی ریشه یابی میشه و در فصل شش براش راهکار میدم

بین دوست عزیز...

شاید تا حالا راه های زیادی رو برای کنترل شهوت امتحان کرده باشی و به بن بست خوردی اما میخوام این اطمینان

رو بهت بدم که تو این بخش تموم مشکلات خودارضایی به لطف الهی حل میشه... اما شرط داره

شرطشم اینه که عمل کنی!

بین...

حرف زدن کاری نداره عمل کردنش سخته...

به هر حال به دست آوردن هر چیزی تاوان داره..

اگه میخوای شهوت خودتو کنترل کنی باید اوایل کمی سختی بکشی تا بتونی این مهارت رو کسب کنی...

هر کی اگه بتونه در عرض ده ثانیه شهوت خودشو کنترل کنه پیروزه...

ما میخوایم به این مهارت خوب دست پیدا کنیم..

صد البته با تمرین.. به هیچ عنوان قصدتون از خوندن این کتاب این نباشه که همین فردا تاثیر کنه!! نه.. حداقل دو ماه زمان میبره چون باید فرمول های فصل شش رو عمل کنید... حداقل دو ماه و حداکثر چهار ماه این کتاب در شما تاثیر میذاره..

هر چند تو هفته های اول میتونی تاثیرشو حس کنی

و این حاصل نمیشه مگر اینکه به چیزایی که در فصل شش میگم عمل کنید.. نگران نباش....

فرمول هایی که من در فصل شش میگم خیلی سادست و میتونم این ادعارو بکنم که آخرین متد کنترل شهوته یعنی آخرین ورژن!

این فرمول ها نه تنها تو ایران بلکه تو لاس و گاس هم کاربرد داره و میتونه این هارو اجرایی کنه!

خب قبل از هر چیزی بذار بهت بگم که کنترل شهوت نه تا فرمول داره که من تک به تک این فرمول هارو برات در فصل بعد توضیح میدم و برای هر کدومشم یه تمرین میدم...

لطفا تمرین هارو عملی کنید!

قبل از اینکه شروع کنم بذارید در این فصل خیلی دقیق خودارضایی رو ریشه یابی کنیم

تا با یه آگاهی خوب و کامل وارد فصل اصلی کتاب یعنی فصل شش بشیم.

## رازهایی در مورد ترک عادت خودارضایی

متأسفانه خیلی ها این حقیقت راز هارو نمی دونند و به خاطر همین نمی تونند خودارضایی خودشونو درمون کنند...

به پیر به پیغمبر دلیل خودارضایی فقط شهوت نیست...

خودارضایی کاملاً ریشه داره..

شما باید ابتدا ریشه رو بزنی بعد فرمول هایی رو که من در ادامه میدم رو عمل کنید.

اخه خیلی ها هستن یه شبه میخوان خودارضایی خودشونو درمون کنن و چون هیچ برنامه ای ندارن و با حقیقت انجام

خودارضایی آشنا نیستن همیشه به در بسته میخورن..

خودارضایی پنج دلیل عمده داره که من خیلی ریز براتون توضیح میدم.

این چیزایی که من میگم قطعاً برای اولین بار میشنوی و تا حالا تو هیچ سایت و وبلاگی این حرفارو نشنیدی...

من دو ساله که سایت ترک گناه دارم و تجربه ای که من دارم رو هیچکس نداره...

قطعاً هیچی جای تجربه رونمی گیره...

خیلی ها به خاطر خودارضایی میرن پیش روانپزشک...

خندم می گیره...

چرا؟

بذار یه مثال بزنم..

تو شهر ما یه پیر مرده هست تعمیر کاره...هیچ سوادى هم نداره اما ماشین بهش بدی عین عروسک برات درست میکنه و تحویل میده اما یه جا نمایندگیه...هر ماشینی بهش بدی خراب تحویل میده..چرا؟ چون یه آقا پسر سی ساله اون جا کار میکنه که تازه از دانشگاه مدرک گرفته...  
هیچی جای تجربه رو نمی گیره..

پس بدون و باور کن که من حرفام از روی تجربست و باید با طلا نوشت!

## دلایل خودارضایی به صورت کامل! ریشه اسی

خودارضایی به طور کلی پنج دلیل داره :

۱: تنهایی

۲: افسردگی

۳: بیکاری

۴: عدم حل مشکلات

۵: شهوت

خب قراره اینارو تک به تک براتون توضیح بدم.

## دلیل اول خودارضایی : تنهایی



خیلی ها به دلیل تنهایی این کارو میکنند...

اینو میگم قابل توجه همه روان پزشک ها و عزیزانی که وبلاگ و سایتهای مذهبی و ترک گناه دارن!

عزیزای من!

تا زمانی که طرف تنهائیش درمون نشه عمرا بتونه خودارضایی شو ترک کنه!

کسی که شخصیت درون گرا داره اول باید باهاش درمورد تنهائیش حرف زد و بعد بهش راهکار داد تا بتونه خودارضایی رو ترک کنه...

**خیلی از دکتر ها و روان پزشک ها فقط دنبال پول و منافع خودشون!**

من در اینجا براتون قشنگ توضیح میدم که چکار کنید تا تنهایی باعث خودارضایی نشه!

اولا باید این رو قبول کنید که شما شخصیت درون گرایی دارید...

ادمای درون گرا مدام با خودشون حرف میزنن...

هر اشتباهی بکنن خودشونو سرزنش میکنند

و هیچوقت حاضر نیستن وقتی ذهنشون مشغوله تو جمع حضور داشته باشن...

میشه گفت آدمای درون گرا تا حدود زیادی احساساتی هم هستن و در گذشته قطعاً لطمه عاطفی دیدن...

و اگه این درون گرایی و تنهایی با حس کمال گرایی هم ترکیب بشه که همه چیو فراهم میکنه برای تنهایی بیشتر و

خودارضایی بیشتر...

راه درمان :

کسی که تنهاست باید توقع رو در **خودش** کم کنه...

چون اصولا همه ماها اشتباه داریم..

هم در گذشته و هم در آینده ای که داره میاد..

انصافا کیه اینجا که ادعا کنه اصلا تو گذشتت سوتی و اشتباهی نداشته ؟ کیه ؟ ..هیچ کس...

همه ما اشتباه داشتیم اما این دلیل نمیشه بریم یه گوشه غصه بخوریم !

باید از گذشتت درس بگیره و بعد که درس گرفت سعی کنه دیگه اشتباه نکنه...

کسایی که از رو تنهایی خودارضایی میکنند باید به این باور برسند که اشتباهات خودتونو چوب نکنند و به سر

خودتون نزنند و همیشه با خودتون تکرار کنند که :

**همیشه نباید نمره بیست گرفت.. بعضی جاها پونزده هم بگیری خوبه...**

اخه یه سری ادماستن خیلی از خودتون توقع دارن.

همیشه میخوان کارشون درست باشه.

همیشه میخوان پیروز باشن .. غافل از اینکه هیچ انسانی کامل نیست...

تنهایی دلایل بسیاری داره که یکی از دلایل اصلی که باعث خودارضایی میشه داشتن کینه نسبت به افرادی که بهش

ظلم کردن...

شاید بگی رضا چه ربطی به خودارضایی داره... میگم .

بین کسی که از دیگران کینه به دل میگیره و یا کسی هست که نمیتونه ببخشتش ..

همین باعث میشه که ناراحت باشه و همیشه گذشته رو برای خودش مرور کنه ..

به همین دلیل همیشه ناراحته و شیطون هم از این فرصت سو استفاده میکنه و میگه : تو که ناراحتی بیا خودارضایی کن

اروم شی... و از آب گل آلود ماهی می گیره !

راه حل : دوستانی که نمی تونید کسیو در گذشته خودتون ببخشید.. خوب خوب بخونید

شما یه حقیقت رو نمیدونی و اون هم اینه که تو با بخشیدن دیگران به خودت لطف میکنی.. چرا ؟

چون یه ادم نمی تونه بار ذهنی رو با خودش حمل کنه..

سخته.. خیلی سخته..

کسی که از کسی بدش میاد و نمی تونه ببخشتش همیشه باید این بار سنگین ذهنی رو با خودش حمل کنه و همین

باعث میشه که تنها بشه..

تازه اون کسی که تو نمیتونی ببخشیش اتفاقا خیلی هم شنگوله و اصلا براش مهم نیست که تو حالت چجوری..

این تویی که با نبخشیدن طرف داری خودتو اذیت میکنی..

**دیگران رو ببخش نه بخاطر اینکه ارزش بخشیدن دارن بلکه ببخش تا خودت اروم بگیری..**

بگو خدا یا من میبخشمش فقط به عشق تو...

بچه ها؟

بخشش یه فرایند ذهنیه.. شما باید تو ذهنتون طرف رو ببخشید نه اینکه به همه بگی بخشیدم اما تو دلت همش به طرف فحش بدی...

برو تو خیابون هایی که دوستشون داری قدم بزن و هیچوقت به گذشتت برنگرد...

## دلیل دوم خودارضایی : افسردگی

به نظر شما ادمای چرا افسردگی میگیرن؟

دلیلش سادست

کسی که مدام گذشتشو برای خودش مرور کنه افسردگی می گیره.. به همین راحتی..

یادت باشه ! تنها یه زمان به گذشتت برگرد..

و اون هم زمانیه که بخوای از گذشتت درس بگیری..

تو گذشتت زندگی نکن !

بذار شعر زیبای سهراب سپهری رو برات بذارم اخه من خیلی دوستش دارم !

من نمی دانم که چرا می گویند: اسب هیوان نیییی است، کبوتر زیباست

و چرا در قفس هیچ کسی که کس نیست

گل شبدر چه کم از لاله قرمز دارد

پشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید

واژه ها را باید شست

واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد

پترها را باید بست

زیر باران باید رفت

فکر را، فاطره را، زیر باران باید برد

با همه مردم شهر، زیر باران باید رفت

دوست را، زیر باران باید دید

عشق را، زیر باران باید بست

زیر باران باید با زن فواید

زیر باران باید بازی کرد

زیر باید باید چیز نوشت، حرف زد، نیلوفر کاشت

زندگی تر شدن پی در پی،

زندگی آب تنی کردن در هوضچه "آکتون" است

رفت ها را بکنیم

آب در یک قدمی است

بین دوست خوبم...

هیچ کس تو این دنیا دلسوز تر از خودت برای خودت نیست..

شاید دلت گرفته و بگی داداش رضا تو چی از گذشتم میدونی...

درسته..

تو این دنیا کسی کسیو درک نمیکنه

اما میتونم بگم که زندگی همه ماها شبیه همه...

دوستم؟

مشکلات یکیه فقط شکل هاش فرق میکنه..

بهم اعتماد کن..

زندگی پر از سختیه...

به همون خدایی که الان از ته سینه من خبر داره قسم که منم سختی زیاد کشیدم اما به این باور رسیدم که تک تک

مشکلاتی که در زندگی ما میاد همش موهبتیه که سال ها بعد متوجه اون می شیم...

دوستم؟

به امید این نباش که دیگران برات دل بسوزونن .

تو نیاز به حس ترحم هیچ کس نداری..

از جات بلند شو و آینده ای بساز که گذشتت جلوش زانو بزنه!

خودت معمار زندگیت باش!

نذار دیگران در مورد ایندت حرف بزnen...

این زندگی لعنتی رو همچین بسازش تا وقتی سال بعد همین موقع به گذشتت فکر میکنی بگی :

ایول ! عجب پیشرفتی..

سعی کن هر روز یه کوچولو از دیروزت بهتر باشی...همین کاری که من میکنم.

دلم میخواد گریه کنم و بگم : من از هیچ به اینجا رسیدم...

خدایا شکرت که دست بنده هاتو میگیری نه مچشونو..

تو هم میتونی...

به گذشتت برنگرد ..

همه ما اشتباه کردیم همه ما گذشته بد زیاد داریم اما به این باور برس که شکست یعنی پیروزی...

به شرط اینکه بخوای تهدید هارو به فرصت تبدیل کنی.

تو میتونی رفیق

## دلیل سوم خودارضایی : بیکاری

دلیل سوم انجام خودارضایی بیکاریه...

شیطون با ادمای بیکار خیلی ور میره...

اگه تموم این کتاب رو هم بخونی ولی کاری نداشته باشی برای انجام دادن میشه گفت نتیجه ای رو که باید از این کتاب نمی گیری...

چرا؟ چون شیطان به ادمای بیکار طمع داره...

البته نگران نباش...

در فرمول یک فصل شش یادت میدم که چطوری هدف گذاری کنی و سر خودتو گرم کنی...

و همینطور در مورد قانون کهکشانی مدار باهات حرف میزنم که بفهمی کجا داری از هدف و مدار دور میشی

## دلیل چهارم خودارضایی : عدم حل مشکلات

کسی که نتونه مشکلاتشو حل کنه و مدام تو مشکلات دستو پا بزنه شیطان خیلی بهش طمع داره....

شما نباید زیاد در مشکلات بمونید..

اگه واقعا نمیتونی حل کنی مشکلتو مشورت بگیر با ادم آگاه و عالم اما هیچوقت تو اون حس باقی نمون!

کسی که تو زندگیش مشکلات زیاد داره و مدام اینو برای همه باز گو میکنه یه اتفاق بد تر میوفته!



به تعداد کسانی که از مشکل شما با خبر میشن شما از حل مشکل دور تر میشی! پس درد و دل ممنوع

بخاطر همین تو سایت به همه دوستانم سفارش و تاکید میکنم که به هیچ عنوان درد و دل نکنید!

به هیچ عنوان!

حتی با خدا هم درد و دل نکنید!

از بد بختی هاتون برای ادما و خدا نگید!

همیشه از موفقیت هاتون بگید و اگه از خدا چیزی میخواید فقط خواسته هاتونو بگید و به هیچ عنوان با خدا درد و دل

نکنید!

درد و دل کردن مشکلات شمارو زیاد میکنه!

طبق قانون جذب : از هر چی حرف بزنی زیاد میشه!

طبق قانون کائنات : از هر چی بترسی سرت میاد .

طبق قانون جاذبه : به هر چی توجه کنی جذب میکنی.

طبق قانون هستی : از هر چی تنفر نشون بدی همونو همیشه تو زندگیت می بینی.

اینا قانونه هستیه!

حالا که میدونی این قانون ها داره کار میکنه پس تو هم هماهنگ با این قانون شو!

من تقریبا پنج ماهه با کسی درد و دل نمیکنم!

خدا شاهد هر مشکلی برام پیش میاد سریع حل میشه !

**پیامبر عزیزمون میفرماید : مشکلات خود را کتمان کنید تا روزی تان زیاد شود**

پیامبر میگه درد و دل نکن ...

چون تو در واقع با درد و دل کردن داری مشکلات خودتو مرور میکنی و از هر چی حرف بزنی طبق قانون جذب زیاد

میشه

ما اصلا چیزی به نام مشکل نداریم در جهان ..

همه مشکلات ما موهبته !

به شرط اینکه بخوای میم مشکلات رو برداریم و تبدیل به شکلات کنیم

من هر وقت به مشکلی برم میخورم اول میرم یه کاغذ از دفترم میگیرم و بعد اون مشکل رو می نویسم ...

خدا شاهد به محض اینکه مشکلات خودمو مینویسم سریع جوابش بهم الهام میشه ..

شما هم کافیه این کارو بکنید.. به قول روان شناس معروف میگه : بنویس تا اتفاق بیوفته ...

وقتی مشکلتو تو کاغذ نوشتی بعدش سوالات خوب و خلاقانه از خودت بپرس و از خود مشکل بیا بیرون و سعی کن از

بیرون به مشکل نگاه کنی ..

اینجوری راحت تر میتونی مشکلتو حل کنی .

و اگر هم دیدی ذهنت پاسخگو نیست مشورت بگیر از چند تا ادم آگاه و عالم ...

من همیشه وقتی نمیتونم مشکلاتمو حل کنم تو سایتت نظر سنجی میدارم و بچه ها پاسخ میدن...  
فوق العادست..

## دلیل پنجم خودارضایی : شهوت

خب رسیدیم به اصل مطلب

کسایی که خودارضایی میکنن خیلی هاشون بخاطر شهوت این کارو میکنن...  
همه چیز از تصاویر ذهنی شروع میشه...

یا یه تیکه ای از فیلم یا تصویری از یه عکس.. یا وسوسه شیطان

بذار با صدای بلند داد بزنی و شیون بکشم که :

ای آدم!!!!!!

ولله

بلا

به پیر

به پیغمبر

تنها راه کنترل شهوت اینه که واسه ثانیه هات برنامه داشته باشی ! و بیکار نباشی

باید ذهنتو درگیر کنی..

من خودم قبلا شهوت ولم نمیکرد خداشاهده اما از وقتی هر شب برای صبحم پنج تا برنامه میریزم اصلا وقت نمیکنم به این چیزا فکر کنم !

من راه هدف گذاری کوتاه مدت رو میخوام بهت یاد بدم ...

مطمئنم جواب می گیری .. چرا؟

چون این فرمول رو به خیلی ها یاد دادم و جواب گرفتن ...

شما باید هدف گذاری کوتاه مدت کنی و همینطور نه فرمولی که میخوام در فصل بعد یادت بدم رو انجام بدی..

خب آماده باش که میخوام نه فرمول اساسی برای کنترل شهوت ور یادت بدم... قبلش ازت یه درخواستی دارم و اونم

اینه که هر چی تا حالا خوندی رو بریزی دور!

هر مطلب و راهکاری که فکر میکنی برای کنترل شهوت مناسبه رو بریزی دور و کارایی که من ازت میخوام رو انجام

بدی...

فصل پنجم هم تموم شد

در فصل شش می پردازیم به فرمول های نه گانه کنترل شهوت.... فصل شش ریشه اصلی این کتابه

تمرین :

شما برای چی خودارضایی میکنی ؟

دلیلشو پیدا کن و دقیقا ریشه رو بکش بیرون...

وقتی ریشه رو پیدا کردی رو یه کاغذ بنویس و فکر کن ببین ایا میتونی به یه طریقی این ریشه رو بزنی؟  
دقیقا همون کاریو کن که بهت یاد دارم..

یه کاغذ بگیر دستت و با خود کار بنویس من به این دلیل بیشتر خودارضایی میکنم..دلیلش چی بود؟ چرا این کارو میکنم؟ چه ساعت هایی؟ شب یا روز؟ **ببین میتونی ساعت اوووووووووووووووووووووج شهوتتو بشناسی؟ حتما این کارو بکن**

وقتی این سوالات رو پرسیدی بپرداز به حل مسئله

در واقع ۲۰٪ به خودمسئله بپرداز و ۸۰٪ درمورد حل مسئله فکر کن...

موفق باشی

تا فصل بعدی خدا نگهدار

# پایان فصل پنجم

## کتاب راز کنترل شهوت

### نویسنده : د.دانش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

# شروع فصل ششم

فرمول هار نه گانه دادرش رضا

برای کنترل شهوت

**تذکر:**

تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید

## مقدمه فصل شش

سلام دوستان عزیزم... خوبید ان شاء الله؟

با لآخره رسیدیم به فصل شش... این فصل خیلی واسم مهمه ..

بخاطر همین میخوام با وسواس زیاد بنویسم تا هم شما خوب متوجه بشید و هم من از کتابم راضی باشم..

در ادامه شمارو با نه فرمول طلائی آشنا میکنم که همینجا تضمین میکنم هر کی این فرمول هارو به کار بگیره به طور

کامل میتونه بر شهوتش امیر باشه ...

به طور کلی فرمول های نه گانه این هاست :

۱: فرمول هدف گذاری های کوتاه مدت و قانون مدار

۲: فرمول کنترل نگاه و گوش

۳: فرمول دوری از محرکات

۴: فرمول تا خسته نشدی نخواب

۵: فرمول خلا و گول زدن ذهن

۶: فرمول درمان افکار سکسی و همینطور زنای ذهنی

۷: راهی برای بالا بردن ایمان به الله با دیدن مستند و تفکر

۸: کی تو کنترل شهوت پیروزتره؟ کسی که بیکارتر نباشه!



## ۹: قانون مقاومت کائنات ( بعد توبه موقعیت گناه بیشتر میشه )

خب... فکر کنم با نمای کلی از فرمول ها آشنا شدید...

لازم به ذکره که بگم شما باید تمومی این فرمول هارو تمرین کنید تا مهارتشو به دست بیارید..

ببینید مثلا :

اگه شما همه این هارو عمل کنی اما چشمتو کنترل نکنی باز هم این جواب نمیده... پس ...

همه این نه تا با هم باید اجرا بشه تا تو بتونی شهوت خودتو کنترل کنی.

البته اگه دقت کرده باشی زیاد سخت هم نیست...

شما روز اولی که میری بدن سازی نه بازویی داری و نه هیکل مناسبی... اما زمانی که یه مدت مثلا دو سال میری بدن

سازی یهو میبینی هیکلت رو میاد و خیلی قوی تر میشی و وقتی بازو میگیری بازوت سفت میشه و اگه پسر هم باشی

هیکلت شیش تیکه میشه..

کنترل شهوت هم همینه..

من فرمول هارو یادتون میدم و اگه شما تمرین کنید چند ماه بعد نتیجتشو میبینید که چقدر راحت میتونید شهوت

خودتونو کنترل کنید..

منظورم از کنترل شهوت اینه که راحت تر بتونی افکارتو مدیریت کنی و به محض اینکه فکرش اومد به سرت سریع

پرش افکار بدی و سر خودتو با چیز دیگه ای گرم کنی..

خب

بریم سراغ فرمول ها...

خیلی ذوق دارم که این فرمول ها رو یادت بدم پس با دقت بخون چون قراره زندگیتو عوض کنه

به نام خدا...

☺ شروع

## فرمول یک : فرمول هدف گذاری کوتاه مدت و قانون مدار

کسی در کنترل شهوت پیروزتره که بتونه همه کار کنه تا بیکار نباشه..

به لطف الهی من تونستم به این مهارت برسم که برای تموم لحظه هام حتی تو حموم رفتن خودم هم برنامه داشته باشم

و بیکار نباشم.. چرا؟

چون به این باور رسیدم که شیطان با ادم های بیکار ور میره...

به یکی از دوستانم به شوخی میگم : من کلا وقت ندارم با تو چت کنم اگر هم میبینی بعضی وقت ها پی ام هاتو جواب

میدم بدون تو اوقات فراغتم تو دست شویی دارم بهت پی ام میدم.. خخخخ

شاید الان بگی رضا تو دیگه کی هستی.. اما باور کن همینه!

چرا برای کنترل شهوت دنبال یه معجون خاص میگردی ؟؟؟؟؟؟؟

چرا فکر نمیکنی آدمی که سرش گرم باشه اصلا وقت نمیکنه شهوتی بشه؟

من بیش از هفتاد فرمول رو برای کنترل شهوت به کار بستم اما هیچ کدام مثل هدف گذاری کوتاه مدت نتونست کمکم کنه تا شهوتمو کنترل کنم..

بخاطر همین میخوام این فرمول طلایی رو یادت بدم تا تو هم تو زندگی به کار ببری...

یادتم باشه که من اوایلی که میخواستم برنامه ریزی کوتاه مدت کنم خیلی واسم سخت بود اما الان عین اب خوردنه...

اصلا اگه یه روز بی برنامه باشم احساس گناه می گیرم...

من حتی یه ثانیه هم تو خونه بیکار نیستم..

بیش از سه هزار ساعت سخنرانی گوش کردم و بیش از صد کتاب در زمینه های مختلف خوندم و خلاصه هیچوقت بیکار نیستم...

حتی موقع هایی که میخوام برم بیرون قدم بزنم تو گوشم هند ز فری میذارم و تفسیر قران گوش میدم..

بذار خلاصه بگم....

من هیچوقت وقت مرده ندارم..

حتی بین نماز هام هم برنامه دارم و کلی از الهاماتم موقع دو تا نماز همیشه...

من همیشه میرم حموم با خودم کاغذ و خودکار میبرم چون اکثر ایده های توپ تو حموم بهم الهام میشه..

تقریباً شیش ماهی میشه که تلوزیون نمیبینم و به جاش کلی کتابای مفید میخونم... قبلا سختم بود کتاب بخونم اما کم

کم کم خودمو عادت دادم با مطالعه کتاب...

باورتون نمیشه اما اکثر کتابای خوب رو خوندم به خصوص در زمینه روانشناسی...

میخوام این چیزارو به تو هم یاد بدم تا همیشه وقت خودتو پر نگه داری و همیشه هدف داشته باشی...

و اما بریم سر وقت راه های هدف گذاری :

هر شب قبل اینکه بخوابی پنج تا برنامه برای صبح میریزی...

و اونو با چسب نواری میچسبونی به کمد یا دیوار اتاقت تا همیشه جلو چشمات باشه..

وقتی انجامش دادی جلوش تیک میزنی... یعنی اینکه انجامش دادم

. فقط یه نکته رو بگم...

هدف هایی که مینویسی تاریخ انقضاش فقط ۲۴ ساعت باشه...

من ازت نخواستم برای ده سال بعدت برنامه ریزی کنی ..

یه چشم انداز یه ماهه داشته باش اما بعدش برنامه های کوتاه مدت بریز برای به دست آوردنش..

مثال :

مثلا من میخوام کتابی بخونم که صد صفحه هست..

با خودم عهد میکنم روزی مثلا پنج صفحه بخونم... اینجوری این کتاب رو میتونم کمتر از یک ماه تموم کنم..

یا مثلا یه سخنرانی روانشناسی دارم بیست ساعته .. با خودم عهد میکنم هر روز یه ساعت گوشش بدم .. اینجوری تو

بیست روز تمومش میکنم..

پس چی شد؟ هرشب قبل خواب برای روز بعدت برنامه ریزی میکنی...

حالا هر کی ببینه ظرفیتش چقدره..

من هر شب برای فردام پنج تا برنامه می ریزم..

چون من اگه یه ثانیه بیکار باشم افکار سکسی به سمتم هجوم میاره..

به خاطر همین من همیشه سر خودمو گرم میکنم..

حتی موقع هایی که تو اتاق بیکارم با گوشیم یه بازی نصب کردم که باهاش بازی میکنم...

هدف گذاری کوتاه مدت خیلی راحتته... اگه دختری هدف های دخترونه برای خودت بریزی... هر چیزی... اگه پسری

اهداف خوب برای خودت بریزی...

هدف داشته باش برای فردا صبحت.. شاید روزا اول دقیقا ندونی چکار کنی و هدف چیه اما کم کم یاد میگیری

چند تا تذکر :

اولا به هیچ عنوان برنامه ای نریزید که ذهنتون پس بزنه... برنامه هایی بریزید که ذهنتون علاقه مندش باشه... مثلا اگه

نمیتونی یه کتاب رو روزی ده صفحه بخونی بگو: روزی پنج صفحه تا ذهنت پس نزنه و قبول کنه... وگرنه اگه با ذهنت

بجنگی قطعا ذهنت پیروز میشه و باعث میشه کلا زده بشی از هدف گذاری..

مورد بعدی هم اینکه که با کتاب های غیر درسی اشتی کنید... وقت خودتونو با هر چیزی که میدونید سرگرمتون میکنه و

مفیده پر کنید اما من توصیه میکنم اهداف هدفمندی بریزید که بدرد بخور باشه.. بعدا میگم

سومین تذکر اینکه که هدف هایی رو برای خودت تعیین کن که واقعا مورد علاقت باشه... مثلا من عاشق خواندن کتاب

های روانشناسی ام... شاید شما دوست نداشته باشی... سلیقه ها فرق میکنه...

هر کی باید ببینه چی رو دوست داره و همونو انجام بده.

یه نکته ی دیگه ای که در هدف گذاری اهمیت داره اینه که شما شاید در ابتدا هدفی به ذهنت نرسه...

در روانشناسی چیزی هست به نام ارزش و هدف...

هدف چیزیه که ذهن رو درگیر میکنه و ارزش ها ایده هاست.. شما باید ارزش رو به هدف تبدیل کنید... چجوری؟

الان مثال میزنم میگم.

من یه زمانی با خودم گفتم : رضا تو میخوای زن بگیری ایا بلدی باهاتش برخورد کنی؟ نه... پس باید بری یاد

بگیری.. این ارزش رو به هدف برای خودم تبدیل کردم و رفتم کلی کتاب درمورد ازدواج و زندگی زناشویی خوندم و

جالب اینه :

زمانی که شما هدف تایین میکنی جهان به درخواست جواب مثبت میده و تورو در مسیری میکشونه که زودتر به

هدفت برسی...

من زمانی که برای خودم هدف تایین کردم یهویی همه چی خود به خود جور شد تا بتونم به خواستم برسم... و الان

میتونم ادعا کنم که با تمومی مشکلات زناشویی آشنام و اگه یه روز زن بگیرم خیلی خوب میتونم باهاتش برخورد

کنم..

یا مثلا تربیت فرزند...

با این که سنی ندارم اما اکثر کتاب های تربیت فرزند رو خوندم...

این یه ارزش بود که برای خودم تبدیل به هدفش کردم و رفتم تا یاد بگیرم..

پس دوستان من...

نگید که من هدف ندارم..

برو ببین چه ارزشیه که باید به هدف برای خودت تبدیل کنی...

اینجوری وقت سر خاروندن نداری چه برسه به اینکه فکرت بره جاهای منفی!

و اما قانون مدار

قانون مدار مثل جی پی اس عمل میکنه...

شما اگه در مسیر درستی در طول مسیر کنترل شهوت قرار داشته باشی و هدف گذاری هات درست باشه به هیچ

عنوان وقت نمیکنی به مسائل جنسی فکر کنی

اما اگه هدف هات هدف های نا مناسبی باشه ذهنت پس میزنه و دوباره همون آش و همون کاسه!

پس همیشه قانون مدار و جی پی اس رو در ذهنتون داشته باشید...

هر وقت دیدی ذهنت داره مسائل جنسی فکر میکنه بدون هدف گذاری هات هدف گذاری نا مناسبیه...

ولی بعضی وقت ها هست تو برنامه ریزی کوتاه مدت کردی اما شهوت بعضی موقع ها میاد اذیت میکنه...

خب در اینجا باید پرش افکار داشته باشی...

که در فرمول شش به طور کامل یادت میدم چکار کنی...

در همین حد بگم که وقتی هنگام انجام دادن هدفی یهو دیدی ذهنت داره اذیت میشه و افکار شهوت آلود به سمت

هجوم آوردن همون لحظه دست از کارت بکش و ادامه نده و پرش افکار داشته باش و سر خودتو با چیزی گرم کن...

ببین ؟

به هیچ عنوان به این افکار پر و بال نده !

اگه پر و بال بدی غرق میشی ...

میفهمی ؟

به ازای هر دو ثانیه فکری که تو به این مسائل میکنی دو گام به سمت شیطان برمیداری...

شما یه تیکه چوب رو تصور کن که یه کوچولو آتیش گرفته.. شما زمانی که به افکار سکسیتون بیشتر فکر می کنید مثل نفتی میمونه که رو این چوب می ریزی و قطعاً این آتیش گرمی گیره و بعد خاموش کردنش خیلی سخت میشه...

امیدوارم منظورمو گرفته باشی... پس زمانی که این افکار به سمت هجوم آورد پرش افکار داشته باش و اگه دیدی نمیتونی دست از کارت بکش و بدون هدفی که تایین کردی به درد نمی خوره و باید هدف دیگه ای رو تایین کنی از فرداش ..

البته یه چی بگم..

افکار سکسی اگه یه مدت بهش پر و بال ندی میره و دیگه بر نمی گرده...

اما ممکنه تا بیست روز اول شمارو اذیت کنه اما شما مقاومت کنید...

حالا در فرمول شش من کامل براتون توضیح میدم...

توصیه میکنم برای مطالعه کردن حتما اهنگ بدون کلام بذارید ..

اینجوری افکار ناخواسته شما خیلی کم تر میشه



توصیه داداش رضا : اگه میتونید چند تا کار رو با هم بکنید و عادت کنید به این کار....

من الان به این کار عادت کردم و هم زمان میتونم چند تا کار رو با هم بکنم..

اینجوری افکار و نیروی شهوت شما دیگه کلا وقت نمیکنه به سمت شما بیاد... و ضربه فنی میشه

این کارو دخترها حتما بکنند چون ذهن زنهارو الله طوری طراحی کرده که میتونند سه تا کار رو با هم بکنند

یادتون باشه شهوت نه کم میشه و نه از بین میره بلکه باید مدیریت بشه..

همین..

کسی پیروزه که بیکار نباشه !

و گر نه همه ما ادم هستیم و باید شهوت داشته باشیم

خب میخوام یه تمرین برای این بخش بدم..

لطفا این تمرین رو انجام بدید و بعد برید باقی مطلب رو بخونید !

همین الان چند تا ارزش رو تبدیل به هدف کن..

بین دوست داری مثلا دو ماه بعد همین موقع به چه مهارت هایی دست پیدا کنی؟

همونو تبدیل به هدف کن... و هر روز یه کوچولو به سمتش گام بردار

( البته تو باید از همین امشب تا اخر عمرت یاد بگیری که هر شب برای فردات پنج تا هدف کوچولو ترسیم کنی )

به نظرم یکی از دلایلی که تونستم این همه پیشرفت کنم همین گام های کوچولو بود...

به نظرم موفقیت در رسیدن به اهداف یعنی : گام های کوچک اما متداول برداشتن و از شکست ها درس گرفتن.

یادمه شهریور ماه تصمیم گرفتم به چند تا هدف دست پیدا کنم و الان میتونم با صدای بلند بگم که به همشون رسیدم !

۱: تربیت فرزند

۲: تربیت نفس

۳: ارتباط خوب با خانواده

۴: حسن خلقی

۵: ترک گناه

الحمدلله خیلی پیشرفت خوبی داشت..

من به این قانون ایمان دارم که آدم با گام های کوچیک اما متداول میتونه به هر هدفی که غیر ممکنه برسه .

## فرمول دو : قانون کنترل نگاه و گوش

به قران مجید دروغ میگه کسی که ادعا میکنه میخواد شهوتشو کنترل کنه اما چشماشو کنترل نمی کنه..

واقعا دروغ میگه..

کسی که چشماشو کنترل نکنه همیشه این افکار کثیف باهاشه..

مگه میشه ادم یه دختر با ساپورت و مانتو کوتاه تو خیابون ببینه و فکرش جایی نره ؟

مگه میشه آخه؟

چرا میگی میخوام شهوت خودمو کنترل کنم اما چشات کنترل شده نیست؟

اگه راست میگی چشاتو کنترل کن رفیق! دختر و پسر هم نداره اصلا

صد البته این یه مهارته... بذارید یه خاطره براتون تعریف کنم.

من خرداد سال ۹۴ به این باور رسیدم که یکی از دلایلی که نمیتونم شهوت خودمو کم کنم اینه که نمیتونم جلو

چشمامو بگیرم... چکار کردم؟

تصمیم گرفتم برم خیابون و چشمامو کنترل کنم...

و در انتها از یک تا بیست به خودم نمره بدم..

بازم تکرار میکنم... من اصلا نمیتونستم چشمامو کنترل کنم.. یعنی شاید تعجب کنید اما چشمام نا خودآگاه به سمت

دختر میرفت.. بدون اینکه دست خودم باشه..

رفتم خیابون

به جان مادرم... از دم در خونه تا پنج تا خیابون رو دور زدم بدون اینکه سرم به طرفی بچرخه... و تونستم از یک تا

بیست به خودم نوزده بدم... آخه یه جا خواستم به خیابون نگاه کنم از شانس گند من یه دختر کاملاً بی حجاب اومد

جلو راهم... واقعا بی حجاب بود... پاچه شو داده بود بالا انگاری میخواست بره زمین گندم شخم بزنه!

اقا سرتو درد نیارم... کنترل نگاه مهارتیه که کاملاً مهارتش اکتسابیه و من بهتون قول میدم اگه چند هفته پشت سر هم

چشماتونو از دیدن نامحرم کنترل کنید بعد از دو ماه چشماتون اتوماتیک بر می گرده...

یادمه یه شب خواب دیدم تو خیابون دارم راه میرم یهو یه دختر لخت اومد جلوم و من سرمو برگردوندم...

وقتی از خواب بیدار شدم خیلی ذوق کردم..

که این کنترل نگاه حتی تو خواب هام هم تاثیر گذاشته...

بچه ها... منم جوونم و تو سنی هستم که خیلی خیلی خیلی این چیزا برام جذابیت داره..

شهوتم خیلی زیاده....خیلییییییییی

فکرم نکن که تیپ و قیافم مشکلی داره ها..نه!

اما بخاطر الله ..

بخاطر خود خدا چشمامو کنترل میکنم... باور کن بعد از چند ماه شیرینیشو حس میکنی..

خدا بیکار نمیشینه... مطمئن باش...حتما جبران میکنه....حتما..

من در گذشته اشتباهات زیادی داشتم اما فکر کنم تونسته باشم با این کنترل نگاهی که دارم نظر خدا رو خیلی نسبت به

خودم جلب کرده باشم...

**شیرینی گناه نکردن همیشه باهاته اما شیرینی گناه کردن یه ساعته...قبول داری؟**

خیلی وقته ماهواره نمی بینم و چشمامو خیلی کنترل میکنم... ماهواره بد جور با شهوت آدم بازی میکنه...نگو من قوی

ام چیزیم نمیشه! شیطان با غرور میزنه زمین! هیچوقت از روزهای پاکیت مغرور نشو!! وگرنه خودت با دستای

خودت میزنی کار رو خراب میکنی.... غرور در ترک گناه یعنی آفت! هر جا دیدی میگی حواسم هست بدون شیطان

برات نقشه داره! تا دلت بخواد از دوستانم خاطره شنیدم که چطور شیطان با غرور باعث شد توبشونو بشکونن

## امام علی میگه: چشم ها دام های شیطان

پیامبر عزیزمون میگه : اگر کسی برسد به ناموس مردمی که تو کوچه داره رد میشه به حرمت حرف خدا چشمشو به زمین بندازه تا بیاد بره خدا به تعداد آنچه روی کره ی زمین خلق کرده به ملائکه ثواب برایش بنویس ، به آسمان چشمشو بندازه به آنچه خدا در هفت آسمان خلق کرده میگه ثواب بنویس، چشمشو ببندد خدا جمع میکند بین هر دو سماء حالا انصافا می ارزه برو ببین...

می ارزه ؟ برو تماشا کن..

باور کن کنترل نگاه فقط چند هفته اولش ممکنه کمی سخت باشه اما اگه رعایت کنی دیگه راحت میشی..

هم قلبت اروم می گیره چون دلیلی نمی بینه برای شهوتی شدن و هم خدا خوشحال میشه و هم پاک دامنی پیشه میکنی و شیرینی گناه نکردن باهاته...

فطرت هیچکدوممون گناه رو دوست نداره...مگه میشه آدم چشماشو کنترل نکنه و بعد دلش چیزی نخواد؟

به قول بابا طاهر

ز دست دیده و دل هر دو فریاد

که هر چه دیده ببند دل کند یاد

بسازم خنجری نیشش ز فولاد

زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

کنترل گوش هم مهمه...به خصوص اگه دختری ! چون دخترا از راه گوش خیلی آسیب پذیر ترن...

اما در کل پسر دختر نداره کنترل گوش... ولی یادت باشه ! صدا شنیدی برنگرد ببینی طرف کیه !! گول صدارو نخور !

خب میخوام بهتون تمرین بدم برای کنترل نگاه :

از این به بعد رفتید بیرون چشاتونو کنترل می کنید...

به پایین یا به آسمون نگاه کنید..

به خاطر الله این کارو کن ...

زمانی که میخواید از خیابون رد بشید خیلی مواظب چشاتون باشید...

و به ازای هر بی حجابی که از کنارت رد شد و تو ندیدی به خودت نمره بده و خودتو تشویق کن و حس کن خدا هم

داره نگات میکنه و داره بهت نمره میده...

در روزای اول هفده هم بگیری خوبه اما سعی کن به مرور زمان به خودت سخت بگیری و نمره بیست رو کسب

کنی...

و سعی کن جاهایی نری که همه حجابشون بده...

چون این برای روزای اول زوده ....

تو باید کم کم کم گام برداری تا مراحل تکامل رو طی کنی و بتونی مهارت کنترل نگاه رو کسب کنی

## فرمول سه : قانون دوری از محرکات

دوری از محرکات رو قبلا بهت یاد دادم...اگه یادت باشه در تمرین فصل یک ازت خواستم تموم چیزهایی که تورو تحریک میکنه رو بشناسی..

و ازت خواستم که دیگه به سمتشون نری..اما اینجا ازت میخوام که کلا نابودشون کنی...هر چیزی که میبینی تحریکت میکنه کلا بذار کنار..اما

اما..

اما..

این وسط یه امایی وجود داره که خیلی مهمه و اون هم اینه که ممکنه یه چیزی باشه که تورو خیلی تحریک میکنه اما اصلا نمیتونی کنارش بذاری...

مثال میزنم ..

مثلا تلگرام رو میخوای پاک کنی...میدونی که داره تورو به گناه میکشونه اما هر کار میکنی نمیتونی کنارش بذاری...یا مثلا تو فیس بوک عضوی و میخوای از این شبکه اجتماعی بیای بیرون یا دوستی داری که میخوای ازش فاصله بگیری یا مثلا برنامه لاین رو گوشیت نصبه و میخوای پاکش کنی ..

چجوری این کارو بکنیم؟

چکار کنیم که دیگه سمتشون نریم؟

خب بچه ها شما باید از فرمولی که میگم استفاده کنید و این فرمول اسمش **اعراضه**...

اعراض یعنی میبینی اما خودتو میزنی به ندیدن و این رو تا یه هفته یا دو هفته ادامه میدی و وقتی دیدی ذهنت دیگه کششی بهش نداره خیلی راحت کنارش میذاری... در واقع هر روز یه کوچولو ازش فاصله میگیری.

متاسفانه خیلی ها جو گیر میشن و یهوپی میخوان ترک وابستگی کنن و با مقاومت ذهنی مواجه میشن و انقدر ذهنشون دم گوششون میخونه تا دوباره بر میگردن به همون چیزی که وابستش بودم...

یادته گفتم قدرت ذهن زیاده باهاش مقابله نکن ؟

خیلی از معتادا میخوان یه شبه ترک کنن نمیتونن... چرا ؟

چون مراحل **اعراض** رو طی نمیکنن

اعراض دقیقا داروی درمون وابستگیه...

شما به هر چیزی که وابسته باشی اگه یه مدت اعراض کنی و خودتو بزنی به اون راه کم کم وابستگی کم میشه (کافیه اگه نمیتونی حتی اداشو دربیاری) و وقتی دیدی دیگه کم کم داره کششت کم میشه اون رو برای همیشه از زندگیت کات کنی...

مراحل اعراض برای هر کسی متفاوته اما از ۲۱ روز بیشتر نیست... اعراض من حدودا هفت روزه اما برای شما ممکنه پنج روز باشه...

یه چیزم داخل پرانتز بهت بگم... در اعراض خیلی مهمه که ذهنت متوجه اعراض نشه... اگه دیدی ذهنت داره مقاومت نشون میده بهش بگو: من که کنار نداشتم که... و ذهنتو آروم کن... کم کم این فشار از تو برداشته میشه... بهترین راه درمان وابستگی همینیه... به جز این هر کار کنی به در بسته میخوری...



ولی یه توصیه برادرانه دارم...

سعی کن به هیچ چیز و هیچ کس وابسته نشی.. چون وابستگی یعنی مرض!

حتی به پدر و مادر و هیچی وابسته نشو چون اگه ازدواج کنی یا خدایی نکرده از دنیا برن تو نابود میشی...

دوستشون داشته باشا اما وابسته نباش...

کلا به هیچی وابسته نباش چون همه چی فانیه و فقط یه کس فانی نیست.

فقط و فقط به الله وابسته باش...

متاسفانه خیلی ها میخوان از محرکات دوری کنن بلد نیستن...

بهم میگن : رضا نمی تونیم دست از وابستگیمون بکشیم...

هی تعهد میدیم فلان کارو نکنیم اما باز می کنیم...

بذار دلیلشو بگم... اگه میبینی نمیتونی از وابستگیت دل بکنی میدونی دلیلش چیه؟

چون مراحل اعراض رو طی نمیکنی و نفس و غریزه خودتو حریص میکنی...

مثل اون دیابتی که دکتر هی بهش میگه قند نخور اما دو برابر من و تو قند میخوره..

یا به فلان ورزشکار میگه نون نخور اما ده برابر من و تو نون میخوره..

یا به فلان مریض میگه روغن نخور اما ده برابر من و تو میخوره..

یا به مریضی میگن نوشابه نخور اما صد برابر من و تو میخوره...

## چرا؟

این دلیل کاملا روان شناسی داره... از هر چی منع بشی حریص تر میشی..

مثل همین گشت ارشاد ما که به جوونا تو خیابون گیر میدن... به نظر شما تاثیر مثبت داشت یا منفی؟؟

کاملا منفی... چرا؟

چون از هر چی منع بشی برای انجامش حریص تر میشی...

بهترین فرمول اعراضه... یعنی ندید گرفتن...

کلا قانون کائنات اینه : با هر چی بجنگی قدرتش بیشتر میشه

تمرین :

ببین به چه چیزی بیشتر از همه وابسته ای؟

شناسایی کن... وابستگی انسان ها با هم فرق داره...

حتی یه کفتر باز به کفتراش وابستست...

اونوشناسایی کن و با استفاده از فرمول اعراض بذارش کنار...

مطمئن باش جواب میده... کم کم کمش کن اما نذار ذهن متوجه این خلا بشه و گرنه مقاومت میکنه.. درمورد قانون

خلا در فرمول پنجم توضیح میدم.. چون اینا مثل نخ تسبیح به هم وصل هستند

**فرمول چهار : تا خسته نشدی نخواب ! وقتی بیدار شدی سریع پاشو !**

به نظرم یکی از مهمترین فرمول های کنترل شهوت همینیه..

تا از خستگی سر درد نگرفتی نخواب! وقتی هم از خواب بیدار شدی سریع پاشو از تخت خوابت! فکر و خیال ممنوع!

به خصوص کسایی که خودارضایی انجام میدن باید این نکات رو رعایت کنن... چرا؟

چون بلافاصله بعد اینکه میری سر جات تا بخوابی افکار ناخواسته میاد... و به خصوص بعد از بیدار شدن!

دست خودتم نیست ...

همه انسان های کره زمین اینجورین...

ببین دوست خوبم!

تو اگه تمام فرمول های جهان رو هم اجرا کنی برای کنترل شهوت اما فرمول تا خسته نشدی نخواب رو رعایت نکنی

باز هم وا میدی...

چرا؟ چون شیطان طمع خیلی خاصی به زمان خواب داره..

خیلی معذرت میخوام اما اگه کسی پنج بار هنگام خواب خودارضایی کنه اگه بار ششم نکنه خوابش نمیره.. به این

فرایند میگن فراینده شرطی سازی...

وقتی برای جوجه دست میزنی بدو بدو میاد سمتت... وقتی برای سگ دست میزنی میاد سمتت.. وقتی برای گاو صدا در

میاری نگات میکنه.. وقتی به مرغ و خروس ها بیه بیه میگی میاد سمتت به هوای دونه خوردن...

شرطی سازی ذهنی یعنی این... تو ذهنت شرطی میشه به انجام خودارضایی قبل خواب...

دیدنی بعضی ها تا کتاب دستشون میگیرن خوابشون مییره؟ اینا هم شرطی شدن...

یا به سری ادم با دیدن اخبار خوابشون میگیره...

اگه میبینی موقع خواب افکار منفی و ناخواسته زیاد میاد سمت بدون شرطی شدی...

و بدترین چیز اینه که هنگام رفتن به تخت خواب بلافاصله این افکار باهات بیاد و با همین افکار هم بخوابی...

**طبق قانون با هر فکری بخوابی خواب های متناسب با همون فکرو میبینی...**

اگه با فکرای سکسی خوابت بیره همون خوابارو میبینی...

اما اگه با خوشحالی بخوابی خواب های خوب میبینی اگه با غم و غصه بخوابی خواب بد میبینی...

برای شکستن شرطی سازی شما باید به جایگزین خوب پیدا کنید...

و سعی کنید به جا قبلی به این فکر کنید و اونو پرورشش بدید...

کلا روند از بین رفتن شرطی سازی بیست و یک روز زمان میبره...

هر عادت جدیدی که دوست دارید جزوی از رفتارتون بشه بیست و یک روز زمان می بره.. پس نگران نباشید

تمرین :

از این به بعد تا از شدت خستگی بیهوش نشدید نخوابید... اولین نشونشم اینه که سر درد میگیرید..

بلافاصله پس از سر درد برید سر جاتون بخوابید تا سریع خوابتون بیره...

اما به هیچ عنوان همینجوری نرید سر تخت خواب و گرنه روند کنترل شهوت به مشکل بر میخوره و کار رو خراب

میکنید !

نکته مهم : شاید شب اول ذهنتون مقاومت کنه و لجبازی کنه...

توصیه اکید میکنم که با موزیک بیکلام بخوابید...

گیتار نباشه !

فقط پیانو... صدا بلبل قناری هم نباشه...

فقط و فقط پیانو..

پیانو افکار منفیرو خنثی میکنه

حتی موقع مطالعه هم سعی کنید موزیک بیکلام پیانو بذارید... خیلی از افکار منفیرو میشوره

## فرمول پنج : قانون خلا ذهنی و راه های گول زدن ذهن !

(این فرمول خیلی مهمه... سعی میکنم ساده توضیح بدم)

بلافاصله بعد اینکه به خودت میگی میخوام شهوت خودمو کنترل کنم اول ذهن باهات راه میاد اما چند ساعت بعد یه

اتفاقی میوفته !

و اونم اینه که با مقاومت ذهنی روبه رو میشید..

این مقاومت ذهنی هیچ ربطی به شیطان نداره !

شما زمانی که میخواید یه عادتیرو برای همیشه ترک کنید با این عارضه روبه رو میشید

و اون اسمش خلا ذهنی هست..



به هیچ عنوان به کسی نگو داری توبه میکنی!

ذهنت سریع میاد میگه : چیییییییییی داری ترک گناه میکنی ! شاید اون لحظه تشویقت کنه اما چند ساعت بعد باباتو در میاره..

بذار راحت بگم...ذهن رو عین یه بچه سه ساله خر کنیدا!

تمرین:

ذهنتون رو خر کنید...مثلا: ساعت هشت شبه و تو میخوای شام بخوری..به ذهنت بگو: باشه میخورم فعلا کار دارم...بعد میشه ساعت ده ذهنت میگه شام چی شد؟ بگو باشه بذار من این کارمو تموم کنم حتما ! ساعت دوازده شب میشه ذهنت میگه شام؟ بگو باشه میخورم بذار تا حموم برم و اخر سر برو شامتو بخور...به این فرایند میگن گول زدن ذهنی..

اما اگه همون اول بگی شام نمیخورم و شکمت هم گشنه باشه...ذهنت مقاومت میکنه و میگه :چیییییییییی ؟ نمیخوری ؟ نههههههههههه

یکی از دلایل اصلی موفقیت من و بقیه دوستانم در کنترل شهوت همین فرمول بود که یادتون دادم...

گول زدن ذهن...اخ اگه یاد بگیریا...میتراکونی !

**فرمول شش : راه درمان افکار سکسی با تغییر کانون توجه**

یه فرق اساسی بین زنای ذهنی و افکار سکسی داریم...

افکار سکسی به افکاری میگن که به واسطه دیدن عکس و فیلم ذهن شما مدام اونارو تحلیل میکنه..

اما زنای ذهنی که بدترین چیز ممکنه اینه که شما خودتونو در حال انجام خود فعل می بینید... به این میگن زنای ذهنی

که کاملاً خطر ناکه.. کسی که زنای ذهنی داره تنها و تنها خودش میتونه به خودش کمک کنه...

کسی که زنای ذهنی داره نمی تونه خدا رو درک کنه... کلا فکرش کار نمیکنه...

کسی که زنای ذهنی داره به هیچ عنوان آدم موفق تو درس خوندن نیست..

کسی که زنای ذهنی داره عاشق تنهایی و خلوته... و تو خودشه

کسی که زنای ذهنی داره شب ها همیشه با همین افکار میخوابه !

کسی که زنای ذهنی داره با این افکار ممکنه در هفته حتی دو بار خودارضایی کنه !

حالا بماند که خیلی ها یه روز درمیان این کارو میکنند...

متأسفانه این عارضه دختر و پسر نداره و میشه گفت چهل درصد جوونای کشور ما زنای ذهنی دارن..

دلایلم دیدن فیلم های پورنو هست...

فیلم های پورنو دیدنش حتی واسه یه بار هم خطر ناکه...

کسایی که این فیلم هارو بازی میکنن هدفشون فقط جوونای مسلمون و خاور میانه هست ...

وگرنه تو کشور خودشون هست جاهایی که خودشونو خالی کنن... پس گول نخور !



پسر و دختری که تو سن جوانی زنای ذهنی بگیری سه تا اتفاق بد برایش میوفته :

اولا که تو گناه غرق میشه دوما اینکه خوب و بد رو نمیتونه تشخیص بده و سوم اینکه نمیتونه پیشرفت خاصی در زمینه **معنوی** داشته باشه چون اصلا فکرش کار نمیکنه که...

### و اما درمان زنای ذهنی و افکار سکسی :

تنها راه درمان زنای ذهنی اولاً بستن ورودی هاست و دوما فرمول پرش افکار...

بستن ورودی ها یعنی کنترل چشم که در فرمول دوم کاملاً توضیح دادم و دور شدن از محرکات که در فرمول سوم توضیح دادم

فرمول پرش افکار یعنی :

وقتی فکرش میاد سمت پر و بالش ندی.. یعنی ادامش ندی.. این یه مهارت اکتسابیه.. باید تمرین کنی

..بین

زمانی که این فکر میاد سمت در واقع هیچی نیست.. اما این تویی که ادامش میدی... اگه نخوای ادامش نمیدی... کسی که زنای ذهنی داره این فرمول رو بلد نیست ...

من اسمشو میدارم ترمز فکری..

بلافاصله بعد از اینکه دیدی فکرش اومد تو سرت حتما پرش فکری داشته باش و سریع تغییر موقعیت بده..

و سر خودتو با چیزی گرم کن یا آواز بخون یا ...

هر چیزی.....

این پرش افکار در روزای اول خیلی براتون ممکنه اتفاق بیوفته و کمی سخت باشه کنترلش !

کاملا طبیعی هستش چون شما ذهنتون به این افکار عادت کرده حالا که میخوای فکر نکنی هی میاد تو سرت..

اصلا نگران نباش... ذهنت داره مقاومت میکنه ! تذکر : **اگه دیدی خیلی اذیتت میکنه و افکار سکسی میاد تو سرت با**

**پرسیدن سوال از خودت ذهنتو مشغول کن .. اینجوری کم کم کم کم ذهنت پاشو از رو مخ بر میداره...**

فرایند درمان زنای ذهنی چهل روزست...

اگه بتونی چهل روز روزه ذهنی بگیری من قول میدم درمون بشه.. چون من درمونش کردم..

روزای اول پرش افکارت شاید سی ثانیه طول بکشه اما با تمرین کردن این ثانیه ها کمتر میشه... تمرین میخواد

**پیامبرمون میگه : کسی که ۴۰ روز خالص شود چشمه های حکمت از قلبش بر زبانش می جوشد.**

بعد چهل روز می بینی خیلی عقلت بیشتر شده...

کسایی که زنای ذهنیشون درمون شده میدونن من چی میگم...

خیلی چیزارو می بینن که قبلا اصلا اهمیت نمیدادن بهش...

مثل نابینایی که یهو بینا میشه خیلی از حقایق هستی رو درک میکنن و اینجاست که خدا یه وعده داده...

گفته هر کی یه گام به سمتم بیاد من ده گام به سمتش میرم..

بذارید پرش افکار رو بیشتر براتون توضیح بدم..

**پرش افکار یعنی همون : تغییر کانون توجه**

چیزی که باید درک کنید اینه که پرش افکار یه مهارته ..

یعنی شما باید اینو کسب کنید...

تمرین میخواد...

اخه شیطان گناه رو شیرین میکنه تو باید اون لحظه به تلخی گناه توجه کنی نه به شیرینیش...

این خیلی مهمه بچه ها !

برو حدیث های گناه رو بخون...

برو ایه های جهنم رو بخون تا این تلخی نمودش برات بیشتر باشه...

اخه جالبه خیلی ها به من میگن : داداش رضا من نمیتونم این فکر هارو کنار بذارم..

اخه عزیز من..

تو زمانی که شیرینی گناه رو برای خودت مرور میکنی خب معلومه که نمیتونی فکر گناه رو کنترل کنی!.. تو باید

کانون توجهت رو تغییر بدی و به تلخی گناه توجه کنی ..همین

خیلی سادست...

به هیچ عنوان به شیرینی گناه فکر نکن...

اگه این کارو کنی بعد یه مدت پرش افکارت خیلی سریعتر اتفاق میوفته و میتونی بازو کنترل فکرتو قوی کنی...

یادت باشه : پرش افکار مثل یک بازویی میمونه که باید با وزنه زدن قوی بشه...

همیشه اینو گفتم و باز هم میگم که

هر دو ثانیه فکر کردن به افکار سکسی و تحلیل کردنش مساویه با دو گام به سمت شیطان برداشتن ..

زمانی که تو یک دقیقه به مسائل این شکلی فکر میکنی شصت گام به سمت شیطان برمیداری و حقیقتا برگشت فکری و همون ترمز فکری بسیار سخته ...

انسان چرا کند کاری که باز آرد پشیمانی؟

به محض اینکه دیدی افکار سکسی داره تو ذهنت قدرت می گیره سریع آژیر رو بکش و بدون که میخواد جنگ بشه !  
بین تو و نفست !

به خدا جنگه !

بابا پیامبرمون از واژه جهاد اکبر یاد میکنه... یعنی جنگ !

مسئله رو جدی بگیر !

اما بذار بهت بگم دلیل اصلی این افکار چیه... یکی از دلایلی که این افکار زیاد میشه بیکار بودن شماست یا ضعف در برنامه ریزی... شاید بگی من برنامه دارم اما باز هم ذهنم رو نمیتونم کنترل کنم... عزیزم اون برنامه به درد نمیخوره.

برو برنامه ای بریز که ذهنت درگیر بشه !

بازم تکرار میکنم .. به این افکار جولان ندید و ادامه ندید..

اگه همچین افکاری میاد تو ذهنت هیچ اشکالی نداره اما اگه تو ادامش بدی خیلی هم اشکال داره و خودت مقصری!!

عین یک چوب میمونه که داره اتیش می گیره اما تو روش نفت میریزی... خب معلومه گر می گیره!

تمرین :

سعی کنید پرش افکار رو تمرین کنید....هر وقت فکرش اومد تو سرت سریع کانون توجهت رو تغییر بده و ادامهش نده..یا تغییر موقعیت بده ...

یا هر چیزی که میدونی سرگرمت میکنه..

یادتم باشه که دلیل اصلی اومدن همچین افکاری نداشتن هدف و برنامه نامناسبه که تو فرمول یک خیلی درموردش توضیح دادم..

همه چیز با تمرین قابل دستیابیه...شک نکن

## فرمول هفتم : ترمز فکری به وسیله چشم سوم

ترمز فکری یعنی یه قدرتی که تو رو در لحظه اخر از گناه منصرف کنه...

ترمز فکری یعنی دقیقا جایی که میخوای گناه کنی اما نمی کنی..

دقیقا همون کاری که حضرت یوسف کرد

همون کاری که ابن سیرین کرد

همون کاری که رجب علی خیاط کرد...

داستان هر سه تاشونم عین همه..دختری زیبا گیرشون میندازه...

حضرت یوسف فرار می‌کنه

ابن سیرین میره دستشویی و مدفوع خودشو به سر و صورت میماله تا دختره بهش دست نزنه

رجب علی خیاط هم به پیشنهاد اون دختر زیبا نه می‌گه...

و جالبه که بدونید هر سه تاشون بعدش با غیب در ارتباط میشن و علم تعبیر خواب یاد میگیرند و حکیم و عارف میشن!

پس بهترین ترمز فکری ایمان به الله هست که داره میبینه...

شاید به من بگی : رضا من این همه گناه کردم...میدونستم الله داره میبینه اما انگار نه انگار...

اشکالی نداره از همین الان شروع کن..

از همین الان برای خودت ترمز فکری تعریف کن...

من قول دادم به همتون کمک کنم پس ادامه حرفامو خوب خوب دل بدید...

شما باید صاحب ترمز فکری بشید...تو قرآن بهترین ترمز فکری رو تفکر در جهان افرینش توصیه کرده...

یعنی چی؟ یعنی یه وقتی رو در روز و شب اختصاص بدی به اینکه :

چجوری ماه درست شد؟

خورشید رو کی درست کرد؟

دست ما رو کی طراحی کرده؟

هر نقاشی نقاش داره .. مارو کی نقاشی کرده ؟

خالق من کیه ؟

بعد مردن چی میشه ؟

چشم ما که یه تیکه گوشته چجوری میبینه ؟

ناخن های مارو کی طراحی کرده ؟

به گل و گیاه نگاه کن و از خودت بپرس اینا چجوری قد میکشن ؟

برو قران رو بخون و همیشه از خودت بپرس که خدا چرا منو افریده ؟

برو قبرستون ها ببین چقدر ادما مردن .. بگو یه روزم نوبت من میشه ها ..

وقتی یه ماه این سوالات رو از خودتون بپرسید شما صاحب چشم سوم میشید

چشم سوم چیه؟ همون چیزیه که اسمشو میدارم راز موفقیت حضرت یوسف و ابن سیرین و رجب علی خیاط ...

چشم سوم یعنی شما به هر چی نگاه کنید یاد الله میوفتید ...

کسی که به این نگاه سوم دست پیدا کنه دیگه گناه هاش خیلی کم میشه ... خیلی

یه جورایی میترسه گناه کنه ..

اگر هم گناه کنه بعدش از عذاب وجدان نابود میشه ...

اما بذارید یه تذکر بدم ...

وقتی داری درباره جهان افرینش فکر میکنی و تحقیق میکنی در مورد اینکه خدا چه جوریه به وجود اومد به هیچ عنوان فکر نکن

چون دیوانه میشی..

حتی پیامبر و خیلی از عرفا گفتن : در مورد ذات خدا به هیچ عنوان تفکر نکنید چون ممکنه دیوانه بشید...

چون ذهن ما نمیکشه...

و جواب نمیده...

یعنی ذهن ما بی نهایت رو به هیچ عنوان درک نمیکنه چون کاملاً محدودده !

تمرین:

سعی کنید مستند زیاد ببینید...

یکی از برنامه هایی که من خیلی دوست دارم دیدن حیات وحشه.. یا برید جنگل یا رود خونه یا کوه یا... و برای اینکه چشم سومتون بینا بشه سعی کنید همیشه از خودتون بپرسید.. اینارو خدا چجوری خلق کرد؟ یا میوه تو دستت بگیر و روش فکر کن.. این جوریه چشم سومت بینا میشه....

یادت باشه که بهترین ترمز فکری روشن شدن چشم سومه

**فرمول هشتم : کسی تو کنترل شهوت پیروز تره ؟ کسی که بیکارتر نباشه !**

میدونی کی از همه بهتر میتونه نمره بیست بگیره در کنترل شهوت؟



میدونی کی میتونه بهتر شهوت خودشو کنترل کنه؟

میدونی؟

## امام علی(ع) : نفس خود را مشغول کنید قبل آنکه شما را مشغول کند

کسی که بهتر بتونه نفس خودشو سرگرم کنه پیروزه..

کسی که بتونه بیکار نباشه پیروزه..

سعی کنید برای ثانیه هاتون برنامه داشته باشید..

به جان داداش رضا بهترین فرمول کنترل شهوت همینه...

به جز این کار دیگه ای نکنید که به در بسته می خورید...

هر وقت تونستی به این مهارت دست پیدا کنی بعدش برو ازدواج کن..

و گرنه تا زمانی که نتونستی به این مهارت بزرگ دست پیدا کنی به هیچ عنوان ازدواج نکن چون ممکنه خیلی آسیب ها

بخوری...

حتما حتما باید فرمول های نه گانه کنترل شهوت رو یاد بگیری...

و گرنه اگه با این اسب رام نشده یعنی همون نفس اماره ما بخوای برای خودت استین بالا بزنی و ازدواج کنی احتمال

لغزش خیلی زیاده

بخصوص در پسر ها!

این جمله رو از من همیشه به یادگار داشته باش!

شیطون با ادمای بیکار خیلی ور میره!

تمرین :

بین وقتی بیکاریت کجاست؟ کجاست که اصلاً برنامه ای نداری؟ اوقات بیکاریت کی هست؟ دقیقاً بنویس و برای همون لحظه های مرده برنامه ریزی کن... حتی شده یه کار... بیکار نباش فقط!

## فرمول نهم : قانون مقاومت کائنات ( بعد توبه موقعیت گناه بیشتر میشه )

در روانشناسی چیزی داریم به نام مقاومت کائنات..

به محض اینکه تصمیم بر ترک یه عادت و گناهی می گیری کائنات جلوتو میگیره...

کائنات در لغت یعنی : هر چیزی به غیر خودت و خدا...

به محض اینکه میخوای چشمتو کنترل کنی آنجلینا جولی و جنیفر لاپز از کنارت رد میشن!

به محض اینکه میخوای غیبت نکنی همیشه موقعیت غیبت جور میشه

وقتی تصمیم می گیری خودارضایی نکنی همیشه خونه برات خالی میشه...

وقتی تصمیم می گیری به فلان کس اس ام اس ندی همیشه بهت اس ام اس میده..

وقتی میخوای تلگرام رو پاک کنی همیشه اتفاقی میوفته که تو بری تلگرام..

وقتی میخوای از محرکات دوری کنی همیشه میاد جلو چشت...

وقتی از کسی بیداری همش تو خیابون می بینیش..

این میشه قانون مقاومت کائنات...

یادتون باشه که ذره ذره این جهان شعور داره..

شاید بگی رضا چرا اینجوری میشه؟ چرا بعد توبه موقعیت گناه بیشتر میشه؟

الان میگم... بذار از تو قران جوابتو بدم..

سوره عنکبوت:

**بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**

به نام خداوند بخشنده بخشایشگر

الم (۱)

الم

**أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ (۲)**

آیا مردم گمان کردند همین که بگویند: «ایمان آوردیم»، به حال خود رها می شوند و آزمایش نخواهند شد؟

جوابتو گرفتی؟

قران میگه به محض اینکه بخوای تغییر کنی من امتحانات میکنم که ببینم راست میگی یا دروغ؟

اگه از امتحان سر بلند پیروز بشی دیگه کائنات مقاومت نشون نمیده و تو با سربلندی نمره بیست می گیری!

تمرین:

از الان به بعد سعی کن به قانون مقاومت کائنات اهمیت بدی و گول نخوری ...

چون اگه گول بخوری هم اعتماد به نفست از بین میره و هم خدا میگه : دیدی خالی بندی بود عهدت ؟

همین الان یه کاغذ و خودکار بگیر دستت و مرور کن که کجاها عهد بستى اما بعد شکستی؟

اون اتفاق رو پیدا کن ! اون آزمونی که کائنات ازت گرفت رو بنویس و ارزیابی کن که از کجا ضربه خوردی و همونو

پوشش بده... چون خوشبختانه امتحان کائنات اکثرا شبیه همه...

خب..

فصل شش هم تموم شد..

خیلی فصل نفس گیری بودا... نه ؟

مطمئنم کلی به تجربت اضافه شد... درسته ؟

این ایمیل منه... خوشحال میشم نظرتو در مورد کتابم بگی و ازم انتقاد کنی...

قربانت داداش رضا

40tobe@gmail.com

# پایان فصل ششم

## کتاب راز کنترل شهوت

نویسنده : د.دانش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

# شروع فصل هفتم

تعهد نامه و اجازت‌نامه در مورد توبه

تذکر:

تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید

## یا ستار العیوب

همه ادما تو زندگیشون اشتباه کردن... اما خدای رحمان و رحیم همشو پوشونده و نداشت فاش بشه...

همچین خدایی لایق پرستش نیست رفیق؟

ماهارو از خدا ترسوندن و همیشه از عذاب و اتیش برامون گفتن هیچوقت از رحمانیت الله برامون نگفتن...

تو به حرف خدا گوش بدی خدا هم به حرف تو گوش میده...

اینو بار ها تو قران گفته... تو توبه کن از گناهاات خدا یه جا محکم دستتو می گیره...

مگه تا الان نگرفت رفیق؟

اگه آبروت میرفت چی... اگه اتفاق بدی میوفتاد برات چی...

اگه مامان بابات خبر دار میشدن چی...

یا ستار العیوب..

ای کسی که عیب های مارو نادیده میگیری و نمیداری فاش بشه... ستاریت خودتو از ما نگیر..

دست مارو بگیر...

هر چند تا الان همیشه دست گرفتی و هیچوقت مچ نگرفتی.. شرمنده تو ایم ای خدا... دوست دارم گریه کنم...

..

ناامید نباشید از رحمت خدا که همانا ناامید نمی شود کسی از رحمت خدا؛ مگر مردمانی که کافرند به خدا. سوره

یوسف

..

شخصی از امام علی(ع) پرسید: بزرگترین گناه کبیره کدام است؟ آن حضرت در پاسخ فرمودند: مایوس و ناامید شدن

از رحمت الهی

..

رسول خدا(ص): اگر آنقدر خطا کنید که خطاهایتان به آسمان رسد و سپس توبه کنید، خداوند توبه شما را می پذیرد؛

از درگاه او ناامید نباشید

..

رسول خدا(ص): گناهکاری که به رحمت خدا امیدوار است از عابد مایوس به درگاه خدا نزدیکتر است

..

رسول خدا(ص): خداوند به داود نبی وحی فرمود: ای داود همانطور که کسی نمی تواند جلوی نورافشانی خورشید را

بگیرد، همانطور هم کسی نمی تواند جلوی رحمت وسیع من را به بندگانم بگیرد.

..

حدیث قدسی: ای داود قسم به عزت و جلالم که اگر همه اهل آسمان و زمین به من امیدوار باشند، و از من درخواست

نمایند و من خواسته و حاجات هر یک از آنها را برآورده می کنم اگر چه خواسته های هر یک از آنان به اندازه هفتاد



برابر دنیای شما باشد و انجام این امور برای من مانند این است که هر کدام از شما سوزنی را به دریا فروببرد و آن را بیرون آورد آیا این کار چیزی را از آب دریا کم می کند؟

..

امام حسن عسگری(ع): خداوند متعال خطاب به بندگانش می فرماید: ای بندگان من همه شما گناهکار هستید مگر کسانی را که من از گناه باز دارم. پس هر کس معتقد باشد که من می توانم او را ببخشم و با این حُسن ظَن به من، از من طلب مغفرت نماید هر آینه او را می ببخشم و برایم گناهان او هر چند زیاد باشد مهم نیست چه اگر همه مخلوقاتم از اول و آخر زنده و مرده و تر و خشک همه جمع شوند و از رحمت من مسئلت نمایند تمام حاجات ایشان را می دهم و از رحمت وسیع من چیزی کم نمی شود.

..

سوره انعام آیه ۱۳۳: و پروردگار بی نیاز شما صاحب رحمتی بسیار عام گستر است.

..

سوره انعام آیه ۱۴۷: و پروردگار شما صاحب رحمتی وسیع است و عجله در عقوبت گناهکاران نمی کند.

..

سوره اعراف آیه ۱۵۶: همانا رحمت و بخشش من تمامی اشیاء و موجودات را فرا گرفته است.

..

حضرت باقر(ع): خداوند به توبه بنده اش خوشحال تر است از مردی که عقیم است و سپس دارای فرزند می شود و از شخصی که گمشده اش را پیدا می کند و از تشنه ای که درحال جان دادن به آب می رسد.

..

حضرت باقر(ع): هرگاه مردی در شب تاریک شتر و توشه و اهل و عیالش را در بیابانی گم کند و سپس در حین تلاش برای یافتن ایشان یک مرتبه ایشان را بیابد چقدر خوشحال می شود پس خداوند متعال بیشتر از این شخص نسبت به بنده اش که توبه می کند و به سوی او باز می گردد، خوشحال می شود

..

حضرت صادق(ع): نیست بنده ای که گناهی کند سپس پشیمان گردد جز اینکه خداوند قبل از آنکه آن شخص به زبان از او طلب آمرزش و استغفار کند او را می آمرزد.

..

امیرالمومنین(ع): عجب دارم از کسی که از رحمت خدا ناامید می شود و حال آنکه محو کننده گناهان را در اختیار دارد. از حضرت پرسیده شد: محو کننده گناهان چیست؟ فرمودند: توبه و استغفار و نیز فرمود: خود را با استغفار معطر و خوشبو سازید تا بوهای بد گناهان شما را رسوا نکند.

..

رسول خدا(ص): هیچ کس نزد خدا محبوبتر از جوانِ توبه کار نیست

..

رسول خدا(ص): گاهی بنده ای گناهی می کند و به واسطه آن به بهشت می رود. زیرا گناهانش پیوسته در خاطرش است و او بخاطر همین دائم در حال پوزش و استغفار از خدا می باشد.

..

خوشا به حال کسی که در روز قیامت در نامه اعمالش زیر هر گناهی استغفرالله را پیدا کند. رسول خدا(ص)

..

. رسول خدا(ص) بهترین استغفار در نزد خداوند دست کشیدن از گناه و پشیمانی است

..

زیاد طلب آمرزش کنید زیرا که خداوند عزوجل شما را استغفار یاد نداد جز اینکه او میخواهد شما را بیمارزد. رسول خدا(ص)

..

بهترین استغفارها ، نزد خدا ، دست کشیدن از گناه ، و پشیمانی از آن است. رسول خدا(ص)

..

توبه کننده با بی گناه یکسان است. رسول خدا(ص)

امام صادق علیه السلام فرمودند: بنده مؤمن چون گناه کند خداوند او را هفت ساعت مهلت دهد، پس اگر از خدا آمرزش خواست چیزی بر او نوشته نشود و اگر این ساعت ها گذشت و آمرزش نخواست گناه نوشته شود، و همانا مؤمن پس از بیست سال بیاد گناهِش افتد تا از خدا آمرزش خواهد و خدا گناهِش را بیمارزد، و کافر همان ساعت آنرا فراموش کند. رسول خدا(ص)

..

. رسول خدا(ص) هر که به گناهی همت گمارد ( فکر و قصد گناه کند ) سپس صرف نظر کند ثوابی برای او نوشته شود

..

هر که از گناهی که کرده باشد ناراحت باشد خدا او را بیامرزد گرچه استغفار نکند. رسول خدا(ص)

## تعهد نامه و بستن بند در دست

کتابم دیگه تموم شد..

ازت میخوام این تعهد رو همیشه با خودت داشته باشی و مرور کنی..

ازت میخوام همین الان بری یه بند یا دست بند یا نخ یا هر چیزی ...

ببند دور دستت و تا چهل روز بذار دور دستت باشه تا این عهد از یادت نره..

آدم فراموش کارن رفیق..

حتما این کارو بکن...

نمازتم بخون...

نماز آدمو از خیلی از گناه ها دور میکنه..تاثیری که نماز میداره برای ترک گناه مثل یه شلنگ آبی میمونه که می گیری

رو نجاست...

کم کم کم پاکت می کنه.. در ضمن ذکر استغفرالله ربی اتوب الیه زیاد بگو...

گناهاتو پاک میکنه بهتر از خاموش کردن آتش توسط آب

اینجوری گناهاتم پاک میشه...

من خودم تازه یک ساله نماز میخونم... خیلی تاثیر داشت و خیلی عوض شدم...

آبجی ها و داداشای مهربونم؟ بخدا شهوت داشتن و شهوتی بودن اصلا بد نیست... خیلی هم خوبه... خدا رو شکر کن که گرم مزاجی... چون قطعاً زندگی عاطفی قشنگ تری میتونی داشته باشی... همیشه وقتی داغ شدی بگو خدایا شکر که بدنم ساله.. این یعنی مشکلی ندارم و میتونم آینده خوبی رو کنار همسرم داشته باشم...

بچه ها... کتابم دیگه تموم شد...

اما یادت باشه هر بار که به شیطان و نفست نه میگی حتما خودتو تشویق کنی... برای خودت کادو در نظر بگیر

خیلی خودتو تشویق کن... هیچی بهتر از تشویق نمیتونه به آدم روحیه بده... پس چه خوبه که خودت برای خودت کف بزنی و کلی قربون صدقه بری... اینجوری خودتم لذت میبری... شیرینی گناه نکردن خیلی خوبه بچه ها...

باید اینو بدونی که تنها خودت مالک سرنوشت خودتی و صفر تا صد مسئولیت زندگیتو باید بر عهده بگیری...

کتابم تموم شد

بغضم گرفته...

ای کاش این کتاب رو یکی دیگه مینوشت و من پنج سال پیش میخوندم...

راستی... یه چی بگم دیگه واقعا بعدش خدافظ... دلم نمیاد برم انگاری...

هر وقت تا اوج شهوت رفتی و گفتی نههههههه.. بعدش حتما رو به قبله کن و برای خودت و دوستات و امام زمان دعا کن... مطمئن باش مستجاب میشه... خیلی امتحان کردم... همیشه جواب داده... دوستون دارم...

یا علی علیه السلام

# پایان

## کتاب راز کنترل شهوت

### نویسنده : د.دانش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

# موفق باشید

امیدوارم کتابمو دوست داشته باشید

**به نصیحت برادرانه:**

بچه ها؟ در انتقاب دوستاتون دقت کنید... دوست خوب تورو متوجه خدا میکنه اما دوست بد همیشه پیشنهاد های گناه میده... نگو آدم باید دلش پاک باشه! تاثیر میذاره!

**به پیشنهاد خوب و عالی :**

**کتاب راز کنترل شهوت ۲ رو هم تهیه کنید و بخونید**

**قطعا خیلی میتونه کمکتون کنه**

**برای تهیه این کتاب به سایت سر بزن**