

آموزش ترک استمنا

www.NiceTech.ir

Masood.Ranjbari

Book number 2

Cafe2080.iR

NICETECH.IR

توجه :

دوستان عزیز این کتاب

ادامه ی کتاب اول میباشد.

پس حتما کتاب اول را

بخوانید و بعداً این کتاب را

بخوانید.

به نام خدا

دوستان عزیز سلام ، امیدوارم حس خوبی داشته باشید چون قراره یک زندگی جدید و رویایی رو تجربه کنید.

در این کتاب اصلا نمیخواهم نصیحت کنم یا سرزنش کنم ، فقط حرف های خوب خوب میزنم 😊 شاید حالا یکم نصیحت هم کنم اگه لازم باشه !

○ عزیز من واقعا چقدر میخوای تغییر کنی؟

○ چقدر دوست داری زندگیت رویایی بشه ؟

○ دوست خوبم آیا حاضری برای موفق شدن سختی های این راه به جون بخری؟

○ دوست خوبم تغییر کردن همیشه سخته ولی لذت بعد از تغییر کردن بینهایت شیرینه ! این یادت بمونه.

○ دوست خوبم باید قوی باشی ، باید احساس خوبی داشته باشی !

○ عزیز من برای ساختن یک زندگی پر از ثروت و موفقیت باید تلاش

کنی ، بدون تلاش نمیشه ! یادت باشه !

البته تلاش ذهنی نه فیزیکی !

○ مطمئنی که میخوای برای همیشه و تا آخر عمرت خودارضایی نکنی؟! اگه باور نکنی که شدنیه ، بهت قول میدهم نمیتونی موفق بشی!

○ یه لحظه صبر کن ، واقعا میخوای تا آخر عمرت خودارضایی نکنی؟؟ممکنه برای موفق شدن نیاز باشه تا شکست بخوری یا نیاز باشه تا بجنگی ، آیا واقعا میخوای تغییر کنی؟

○ چقدر مصمم هستی برای ساختن یک زندگی ایده آل؟
○ آماده ای؟؟

دوست خوبم میخوامم روراست باشم باهات ، بین موفق شدن ساده است ولی آسون نیست ! ولی لذتی که بعد از ترک گناه وجود داره بینهایت شیرینه تاکید میکنم **بینهایت** لذت بخشه ، لذت بخشتر از هر چیزی که بتونی فکرشو بکنی ! واقعا نمیدونم چطوری حس خودمو بهت انتقال بدم که چه لذتی داره !

عزیز من ، من خودم یکی مثل تو بودم و بسیار گناهکار !! ولی بالاخره به خودم اومدم و یک زندگی رویایی برای خودم ساختم ! یک زندگی که

زمانی حتی تو خواب هم نمیدیدم ، زمانی حتی تصور هم نمیکردم که بتونم به این حد از موفقیت برسم که قیمت ماشینم بشه 400 میلیون تومان !

کتاب شماره 1 حتما بخونید !

دوست خوبم بهت قول میدهم تو هم میتونی یک زندگی پر از ثروت و لذت بخش و عاشقانه رو داشته باشی ، میدونی چرا اینقدر مطمئناً حرف میزنم؟ چون قوانین دنیا و کائناتُ میدونم و اینو میدونم که تو این دنیا همیشه از صفر به 100 رسید و هزاران نفر رو دیدم که تونستن 100 ها برابر بیشتر از من به موفقیت برسند ! چرا تو یکی از این ها نباشی !؟!

برای رسیدن به موفقیت ، این چهار سوال را همواره

از خود بپرس :

چرا ؟

چرا که نه ؟

چرا من نه ؟

چرا همین الان نه ؟

دوست من ، هدف از زندگی لذت بردن و شاد بودن است و در یک

کلام رسیدن به احساس خوب .

اما کارهایی مثل خودارضایی و یا دیدن فیلم های پورن لذت لحظه ای

دارند و معمولا پشیمانی به همراه دارد.

من بهت قول میدم زندگی بدون خودارضایی بسیار شیرین تر

و زیبا تر هست.

خوب ، آماده هستید بریم سراغ ساختن یک زندگی ایده آل؟؟

شهوت چیست؟؟

شهوت یعنی قدرت ، یعنی انرژی زیاد برای انجام کار هایمان ، اما زمانیکه

ما شهوت خود را با خودارضایی تخلیه میکنیم در حقیقت داریم انرژی

خودمون رو تلف میکنیم.

شاید بگید من شهوتم خیلی زیاده و نمیتونم خودمو کنترل کنم یا چرا خدا

شهوت آفریده؟ یا شاید این دعا رو بکنید که خدایا شهوت منو کم کن.

اما از این موضوع بی اطلاع هستید که اگر شهوت شما زیاد است یعنی خدا به شما لطف کرده و این یک نعمت است.

چرا یک نعمته؟!؟ چون به شما انرژی میدهد ، چون شما با استفاده از شهوت میتوانید از انجام کارهایتان مثل درس خواندن یا ورزش کردن یا کار کردن یا خلاقیت به خرج دادن یا باهوش تر شدن و یا استفاده کنید. در حقیقت شهوت منبع انرژی شماست.

هیچ میدونید چرا بعد از خودارضایی حس بدی دارید؟ چون بدن شما دیگه انرژی نداره !

پس هرگز از خدا بخاطر شهوت زیاد شکایت نکنید.

اگر شهوت شما زیاد است یعنی قرار است شما کار های خیلی بزرگی انجام دهید مثل اختراع کردن و یا کشف کردن.

شهوت شما زمانی کاهش پیدا میکند که پیر شوید.

همیشه بخاطر داشتن شهوت بالا شکر گزار باشید.

و یادتان باشد شهوت صرفاً برای Sex نیست بلکه یک انرژی برای انجام کارهایتان است.

شهوت باعث میشود باهوش تر شوید ، شهوت باعث میشود زیبا تر شوید ، شهوت باعث میشود زود خسته نشوید ، شهوت باعث میشود هرگز تسلیم نشوید و در نهایت باعث میشود موفق تر شوید.

توجه : شهوت یک نیروی بی پایان است که همیشه در حال افزایش است ولی نباید این انرژی را با خودارضایی هدر دهید بلکه باید آن را کنترل کنید.

قدم اول در ترک خودارضایی :

ورزش کردن است

ورزش کردن بی نهایت مهمه ، بدون ورزش ، هرگز امکان نداره بتونید خودارضایی ترک کنید ، ورزش باعث میشه از این انرژی بی پایان یعنی شهوت استفاده کنید و سلامت تر بشوید.

روزانه فقط نیم ساعت ورزش کافیه !

پسر ها توجه کنند:معمولا شهوت پسر ها بیشتر از دختران است ! و پسران باید بیشتر از دختران ورزش کنند، پسر ها بهتر است به باشگاه بدنسازی بروند یا به دنبال ورزش پارکور بروند.

باز هم میگم : بدون ورزش کردن هرگز نمیتوانید خودارضایی را ترک کنید.

توجه:

فرضا شما الان تصمیم میگیرید که دیگه هرگز خودارضایی نکنید ولی به هر دلیلی بعد از 20 روز (به عنوان مثال) شکست میخورید، بعد از شکست خوردن باید چیکار کنید؟؟!

اولا کاملا طبیعی هست که شکست بخورید ، و شکست خوردن نباید شما را غمگین کند !

شما یک انسان هستید و انسان هم ممکن الخطاست ، پس نباید بخاطر یک اشتباه غمگین شوید ! **غمگین شدن ممنوع** ! ناراحت شدن هیچ کمکی به شما نمیکند !

هر چند من به شما قول میدهم : شما میتوانید بدون حتی یکبار شکست ، به موفقیت برسید ! به شرطی که به این حرف ها عمل کنید.

حالا اگه شکست خوردید این کارها را انجام دهید:

1- احساس گناه نکنید ، خودتون تنبیه نکنید !

2- هرگز نا امید نشوید.

3- زیاد خودتون سرزنش نکنید.

4- فقط از خدا بخشش بخواهید.(خیلی زیاد)

از خداوند بخواهید تا به شما کمک کند

5- به هیچ وجه با خدا درد و دل نکنید.

(هرگز شکایت نکنید)

6- به هیچ کس نگوئید حتی نزدیک ترین دوست خود.

7- مطمعا باشید خدا شما رو میبخشه.

8- بعد دیگه اصلا بهش فکر نکنید.

9- تا 10 روز بعد از شکست خوردن خیلی محتاط باشید.

(تا 10 روز حتی تو خیابون به جنس مخالف نگاه نکنید)

قدم دوم در ترک خودارضایی :

استفاده از اهرم رنج و لذت

اهرم رنج و لذت :

دوستان عزیز این قانون بسیار بسیار بسیار مهمه !!! مهمتر از نون شب .

دوستان عزیز این قانون خیلی طولانیه ولی الان فقط در رابطه با ترک خودارضایی به یک سری نکاتی اشاره میکنم.

طبق این قانون باید هر روز مضرات خودارضایی را به خود یاد آوری کنید و همچنین لذت هایی که بعد از ترک خودارضایی وجود دارد را باید هر روز با خود تکرار کنید.

روش کار:

یک کاغذ بردارید و تمام مضرات و آسیب های خودارضایی را بنویسید

به عنوان مثال:

• من با خودارضایی زیبایی خود را از دست میدهم.

- خودارضایی مساوی است با رنج و دردسر .
- خودارضایی یعنی وقت تلف کردن.
- خودارضایی کار مسخره و بیهوده ای هست.
- خودارضایی = بیماری های روحی و روانی
مثل افسردگی !
- خودارضایی = ضعیف شدن و بیحال شدن.
- خودارضایی = غم و ناراحتی !
- خودارضایی = احساس بد !
- خودارضایی = تنهایی و گریه های شبانه !
- خودارضایی = عدم موفقیت !
- خودارضایی = گناه !
- خودارضایی = زشتی !
- خودارضایی = فقر و بدبختی !

● من بعد از انجام این کار زشت خسته خواهم شد و کم کم افسرده خواهم شد.

● من با انجام این کار زشت تنها خواهم شد و یا دوستان خوبی نخواهم داشت.

● من با انجام این کار زشت نمیتوانم ثروتمند شوم.

● من با انجام این کار زشت ، دوست داشتنی نخواهم شد و کسی مرا دوست نخواهد داشت.

● و ...

● حتما چند مورد خودتان به این لیست اضافه کنید.

و حالا یک کاغذ دیگر بردارید و تمام خوبی هایی که بعد از ترک کردن این گناه به وجود میاد بنویسید.

به عنوان مثال:

✓ اگر من این گناه را نکنم میتوانم در زندگی بسیار شاد و خوشحال بشوم

✓ من میتوانم یک انسان بسیار جذاب و دوست داشتنی و خوشگل شوم.

✓ من میتوانم در زندگی به هر آنچه که آرزو اش را دارم برسم.

✓ من میتوانم هر ماه به یکی از کشور های دنیا سفر کنم.

✓ من میتوانم یک خانه ی بسیار بزرگ و عالی داشته باشم.

✓ من میتوانم یکی از ثروتمندترین آدم های روی زمین بشم.

✓ همه عاشقم خواهند شد

✓ هر کی منو ببینه از من خوشش میاد (به عنوان مثال برای

دختران:خواستگار های زیادی خواهم داشت)

✓ به بهشت خواهم رفت.(برای همیشه در بهشت لذت خواهم برد)

✓ خدا بیشتر منو دوست خواهد داشت.

✓ خدا تمام دعا های مرا برآورده خواهد کرد.

✓ و هزاران نعمت دیگر ...

میبینی دوست من ؟ اگر با خدا باشی پادشاهی خواهی کرد.

با خدا باش و پادشاه هر کس

اگر به حرف خدا گوش کنی و گناه نکنی ، یک زندگی رویایی خواهی داشت. بهت قول میدهم 100 درصد.

توجه : باید هر روز صبح این لیست اهرم رنج و لذتی را که نوشته اید بخوانید !!!

توجه : باید هر روز صبح ، قبل از

انجام هر کاری ، این لیست را بخوانید

خیلی خیلی مهمه که بعد از بیدار شدن ابتدا این لیست را بخوانید ، حتما حداقل تا 2 ماه این لیست را بخوانید و هر روز به این لیست مواردی را اضافه کنید.

قدم سوم در ترک خودارضایی :

Subliminal Message

دوستان عزیز Subliminal Message اسم یک نوع هیپنوتراپی ضمیرناخداگاه است که بصورت پنهانی روی ضمیر ناخداگاه شما کار میکند و بسیار بسیار قدرتمند است.

دوستان عزیز ، من به کمک تیم خودم توانستیم یک فایل صوتی بسیار بسیار قدرتمند بسازیم که کاملاً شما را در برابر خودارضایی مقاوم میکند و به طرز عجیبی نمیگذارد شما خودارضایی کنید.

عزیزان من ، این فایل صوتی با ابزار های خیلی قدرتمندی ساخته شده است و بیش از ۱ ماه ساخت این فایل صوتی طول کشیده است و میتوانم ادعا کنم که جزو بهترین سابلیمینال مسج ها است.

توجه : این یک فایل صوتی بی کلام نیست ، بلکه به زبان ضمیر ناخداگاه نوشته شده است.

روش کار به این صورت است که:

تا 1 ماه باید هر روز حداقل 10 بار به این فایل صوتی با هندزفری (هدفون) گوش کنید.

توجه: میتوانید هنگام رانندگی یا غذا خوردن یا در حال کار کردن یا هنگام خوابیدن و یا هر زمان دیگری به این فایل صوتی گوش کنید.

(چیزی که مهمه اینه که باید زیاد گوش کنید ، هر چه بیشتر گوش کنید، بهتر نتیجه میگیرید)

این فایل صوتی را خیلی جدی بگیرید !

اگر به هیچ کدام از تمرین ها هم عمل نکنید و فقط به این فایل صوتی بینهایت بار گوش بکنید موفق خواهید شد.

این فایل صوتی باور های شما را تغییر میدهد.

پیشنهاد میکنم برای اطلاعات بیشتر در این زمینه ، محصول جادوی مثبت پیشرفته را از وبسایت cafe2080.ir تهیه بکنید.

چند نکته ی مهم در رابطه با ترک خودارضایی :

هر روز باید به سایت nicetech.ir بیاید و در قسمت اعلام پاکی ، پاکی خود را اعلام کنید و نظرات خوب و انرژی بخش کامنت بگذارید تا دیگر دوستان از شما انرژی بگیرند که در نتیجه باعث میشود خود شما زودتر به موفقیت برسید.

هر 10 روز یکبار این کتاب را بخوانید و همچنین مطالب سایت را از دست ندهید !! (هر روز مطالب جدید در سایت گذاشته میشود و نکات طلایی برای ترک خودارضایی گفته میشود ، حتما آنها را مطالعه کنید) دوستان زیادی تجربه های خود را در رابطه با ترک خودارضایی در سایت ما نوشته اند ، حتما آنها را مطالعه کنید.

سعی کنید حداقل تا 40 روز حتما بصورت روزانه به سایت سر بزنید و اعلام پاکی کنید (این خیلی خیلی مهمه) در سایت دیدگاه بنویسید و از تجارب همدیگر استفاده کنید.

سوالات خود را در سایت مطرح کنید و تیم من به سوالات پاسخ خواهد داد.

قدم چهارم در ترک خودارضایی :

نماز اول وقت

دوستان عزیز، نماز اول وقت بینهایت مهمه ، اصلا بدون نماز اول وقت همیشه این گناه ترک کرد.

اوایلش سخته ولی کم کم عادت میکنید !

سعی کنید نماز اول وقت تبدیل بشه به یک عادت !

نماز اول وقت نه تنها نمیزاره گناه کنید بلکه شادتر تون هم میکنه و موفق تر و ثروتمند تر هم میشید !

توجه : همیشه عادت کردن به کار های خوب مثل نماز اول وقت حداقل 40 روز زمان میبره و در طول این 40 روز ، شیطان همیشه سعی میکنه جلو شما رو بگیره ولی بعد از 40 روز خیلی راحت تر نماز اول وقت میخونید.

شما باید این 40 روز صبور باشید و مقاومت کنید.

قدم پنجم در ترک خودارضایی :

شبیه سازی کردن

این روش بیشتر برای پسران توصیه میشود

خوب ، این مرحله خیلی تاثیر گذاره !

خیلی از دوستانی که فکر میکنند هرگز نمیتوانند خودارضایی را ترک بکنند بخاطر اینکه این مرحله رو بلد نیستند.

هر روز صبح بعد از خواندن لیست اهرم رنج و لذت توصیه میکنم از این روش استفاده کنید ، البته فقط برای 40 روز اول !
روش کار به این صورت هستش که :

۱- مواردی را که باعث میشود تا خودارضایی بکنی روی کاغذ بنویس.

مثلاً : دیدن عکس های جنس مخالف – دیدن فیلم های XXX –

گوش دادن به آهنگهای XXX – رفتن به اینستاگرام – سایت

های مستحجن – فکر کردن های غلط و ...

بعد از اینکه این هارو نوشتی ، حالا میای و شبیه سازی میکنی ، یعنی فرض

میکنی (نقش بازی میکنی) که الان داری با موبایل به این عکس و فیلم و

.... نگاه میکنی (راستکی نگاه نکنیا ، فقط فرض کن که داری نگاه میکنی)

و بلافاصله جلوی خودتو بگیر و به خودت آفرین بگو.

درواقع با این کار داری شبیه سازی میکنی و با انجام این کار در شرایط

سخت خیلی راحت میتونی خودتو کنترل کنی !

قدم ششم در ترک خودارضایی :

قانون شکر گزاری

هر روز خدا رو شکر کن !

خیلی عمیق شکر کن !

جوری شکر کن که تاحالا شکر نکردی !

از الآن بخاطر پاک شدنت شکر کن !

از الآن بخاطر ترک خودارضایی شکر کن !

هر چه بیشتر شکر کنی بهتر میتونی این گناه ترک بکنی !

با تمام وجودت شکر کن !

جوری شکر کن که اشک شوق بریزی !

بخاطر تمام نعمت هایت شکر کن !

هر روز هزاران بار شکر کن !

هر چه در توان داری شکر کن !

بعد منتظر معجزه باش ، چون معجزه رخ خواهد داد.

اصلا همه ی تمرین ها به طرف ، این تمرین شکر گذاری

به طرف دیگه !

واقعا معجزه میکنه !

صبح تا شب شکر گذاری بکنید !

قانون بعدی در ترک خودارضایی :

عبارت های تاکیدی

جمله های زیر را باید هر روز حداقل 100 بار تکرار بکنید.

- من قادر به انجام هر کاری هستم.
- من اراده ی بینظیری دارم.
- من انسان قدرتمند و توانایی هستم.
- من هر روز از هر لحاظ بهتر و بهتر میشوم.
- من لایق بهترین ها هستم.
- من احساس میکنم که خدا خیلی دوستم داره !
- خداوند عاشقانه دوست دارد تا به من کمک بکند.
- من عاشق خودم هستم .
- من دوست داشتنی هستم.
- من بینهایت آدم خوش شانسی هستم.
- من زیباترین و خوشگل ترین انسان روی زمین هستم.

دوستان عزیز به اندازه ی جملات بالا مهم هستند که حتی
نمیتوانید تصورش را بکنید.

متعهد شوید تا جملات بالا را هر روز با خود تکرار بکنید مخصوصا
قبل از خواب !

فقط کافیست 3 ماه این جملات را تکرار بکنید تا به قدرت این
جملات پی ببرید.

درواقع این جملات باور های شما را بهتر میکند.

و طبق قانون هر باوری داشته باشید تبدیل به واقعیت خواهد شد.

واقعیت زندگی شما را فقط و فقط باور هایتان میسازد و نه هیچ
چیز دیگه !!

در مورد این مطالب در وبسایت cafe2080.ir خیلی زیاد توضیح

دادم ، حتما به سایت رجوع بکنید و به فایل های صوتی و ویدیویی

گوش بکنید.

در پایان ، این نکته یادتان باشد که مهم ترین تمرین برای

ترک خودارضایی و یا ترک اعتیاد به دیدن فیلم های پورن ،

تمرین اهرم رنج و لذت هست !

در واقع باید به این باور برسید که هیچ لذت و شادی در

خودارضایی و یا فیلم های پورن وجود ندارد.

جمله های زیر را هر روز صبح به خودتان بگویید (تا آخر عمر):

همواره بعد از انجام خودارضایی و یا دیدن فیلم های

پورن ، پشیمانی وجود دارد.

خودارضایی و فیلم های پورن = غم و ناراحتی !

خودارضایی و یا فیلم های پورن هیچ کمکی به من

نمیکند.

خودارضایی حال بهم زن ترین کار دنیاست !

خودارضایی هیچ لذتی ندارد.

+ فیلم های پورن فقط ظاهر زیبایی دارند ولی باطن بسیار زشتی دارند.

+ همواره بعد از انجام خودارضایی و یا دیدن فیلم های پورن احساس بد و ناخوشایندی به من دست میدهد.

+ اصلا کی گفته که خودارضایی لذت داره؟؟ خیلی هم ناراحت کننده است. خیلی هم بی مزه است.

+ خودارضایی و یا فیلم های پورن ، زشت ترین و رنج آور ترین کار دنیاست.

اما یک نکته ی بسیار مهم :

شما یک انسان هستید و کاملا طبیعی هستش که هر از گاهی احساس شهوت بکنید !! و فقط کافیه در چنین زمان هایی جملات بالا را به خودتان بگویید. پس به خودتان سخت نگیرید !!
با خودتان دوست باشید !!

هرگز به خودتان فحش ندهید !! هرگز به خودتان توهین نکنید !!
عاشق خودتان باشید و با خودتان زیبا رفتار کنید.

دوستدار شما مسعود رنجبری

Admin of www.Nicetech.ir ©

&

Admin of www.Cafe2080.ir ©

در سایت کافه 2080 منتظر شما هستیم!

Cafe2080.iR