

بسم الله الرحمن الرحيم

کاربر گرامی سلام

باعرض تبریک فراوان بابت ترکتون
انشالله ابدی باشه و به اهدافتون برسین....

به طور کلی:

این چهل روز به نماد و سمبله!

یعنی تا این حد انسان از بند این عمل ناشایست خودش رو رها میکنه و تحت سیطره اون عمل نیست و میتونه با ریاضت اون عمل رو کنترل کنه.
البته این به این معنی نیست که امکان بازگشت به گناه دیگه وجود نداره... نکته اش دقیقا همینه!

حالا چیکار باید کرد که دائمی بشه این ترک گناه...؟ این موارد بر حسب ترتیب نوشته نشده در حقیقت همه در کنار هم هستند:

۱) باید اول از همه دیدتون و ذهنتون رو وسعت بدین! دیگه از این به بعد برنامه هاتون مدام آپدیت بشه و طولانی مدت! برنامه ریزی های مدام داشته باشین و یک روز، یک ساعت و یک دقیقه و حتی یک ثانیه نذارین بدون برنامه باشین که شیطان از این غفلت استفاده میکنه! انسان باید وجودش رو صرف خدمت به خودش و خانواده و دوستان و مردم بکنه... بخصوص خانواده.. براشون وقت بذارین.. پدر و مادر خواهر برادر... حل مشکلات دوستانتون....

۲) نماز اول وقت! خیلی خیلی مهمه! ورزش و فعالیت های جسمی که عقل و روان سالم در جسم سالمه!

۳) خیلی مهمه! ذهنتون دیگه حتی نباید به این عمل ناشایست فکر کنه.. یعنی باید به جایی برسین که دیگه بهش فکر هم نکنین و ملکه ذهنتون بشه که ترک کردینش و کارهای خیلی مهم تر از فکر کردن به اون دارین

۴) به چیزای خوب فکر کنین و آینده ای زیبا برای خودتون تجسم کنید و با تموم وجود برای رسیدن به اون تلاش کنین. بذارید به جای فکر کردن به رویاهاتون واقعا برید به سمت ساختن رویاهاتون... یک شخص مهم و با هدف باشید... حتی وقتی راه میرین سعی کنین از راه رفتنتون بفهمن چقدر مصمم هستین!

۵) باور کنین که اون شخصی که به روز اون اون کار نادرست رو میکرده دیگه رفته و شما شخصی پاک با اراده آهنی هستین! اینا رو باید باورکنین! شعار نیست! همنطور که باور کردین ترک باید بکنین!

۶) ببینین شما به کار ناشایست رو ترک کردین اما مطمئن باشین آگه از همین لحظه به دنبال ترک سایر اعمال ناشایست و روی آوردن به اعمال درست نباشین کارتون ناقصه! در حقیقت تا الان فقط استارت رو زدین به سمت انسانیت و بندگی خدا! اما مسیرون کلی خطرات هست...

۷) به خدا توکل کنید و ائمه اطهار توسل! خیلی تاثیر داره... بخصوص امام زمان (عج)... آگه با امام زمان (عج) دوست بشین و باهاش رابطه برقرار کنین این رابطه معجزه ها میکنه! لطفا امتحان کنین تا خودتون به چشم خودتون ببینید.

۸) نذارید به لحظه هم وقتتون تلف شه! اینترنت رو بازم محدود کنین به ساعات خاص... ای ن برای اراده خیلی مهمه... حتی این سایت رو هم باید برآش ساعت مشخص کنین. مثلا خودمن امروز صبح با خودم گفتم باید ساعت ۱۱:۳۰ بپام و جواب بچه ها رو بدم و به دقیقه هم زودتر نیومدم این خیلی رو اردتون تاثیر داره... این عمل باعث میشه به مرور زمان به شخص با اراده بشین و هیچ کس نتونه تو برنامه ریزی هاتون اثر بذاره و هیچ عاملی... متأسفانه خیلی از دوستان، تا رفیقی بهشون میگن بریم فلان تفریح... سریع میرن... تا به فیلم شروع میشه... تا وارد به سایت میشن یا مدام سایت به سایت... این ها عواملی هستند که شدیداً اراده رو ضعیف میکنن. پس حتما باید بهش عمل کنین! سرچ هاتون هم حتی باید دقیقاً از قبل معلوم باشه... آگه تو به سایت چشموتون به به مطلب تفریحی یا به عکس از خانم یا هر چیزی که جنبه حتی مبتذل هم نداره و داشتن وسوسه میشدین دقیقاً با شیطان و وسوسه لج کنین بگین عمراً من برم و اصلاً نرید و صفحه رو باز نکنید. زمانی که برای اینترنت از قبل مشخص کردین (حتماً باید مشخص کنین) تموم شد زود بیاین بیرون حتی سعی کنی به دو دقیقه زودتر بیاین بیرون... این خیلی خوبه... آگه دیدین واقعا به کار مهمتون ناقص موند... بازم بیاین بیرون و برا خودتون مشخص کنین مثلاً نیمساعت دیگه میام و ۵ دقیقه وقت دارم کارمو بکنم... این برای اراده و قوی شدن خیلی مهمه...

۹) اگر مجردین حتماً برای ازدواج برنامه ریزی کنین با خانواده صحبت کنین... آگه متاهل سعی کنین روز به روز رابطه تون رو با همسرتون قوی تر کنین و....

در مورد تکنیک هایی مانند کش مچ دست و سوره لقمان و آلیمو رو دیگه نمیخواد هر روز استفاده کنین !!! فقط زمانی استفاده میکنین که حس کنین اون روز دارین به کوچولو مثلا تحریک میشین !!!! با این تکنیک ها و تجربه فشنگی که دارین میتونین اون حس شهوت رو از خودتون دور کنین تا بازم شرطی شما عادی بشه!!!

مواظب حال خوبتون باشید
التماس دعای فراوان