

به نام خدا

فطرت ما آدم ها به طور ذاتی پاکه و با گناه سازگاری نداره . تا وقتی گناه برای ما عادی نشده ، وقتی اون رو انجام میدیم از خودمون متنفر میشیم . خودارضایی هم یک گناه کبیره است که با روح ما سازگاری نداره . مقالاتی که در ادامه مطلب قرار داده میشه ، برای کسانی هستش که بعد از انجام خودارضایی از خودشون متنفر میشن و از خدا خجالت میکشن .

اگه بعد از انجام خودارضایی احساس گناه نمی کنید و یا خوشحال هم میشید خوندن این مقاله هیچ کلمگی به شما نمی کنه چون کسی رو که خدا اون رو به حال خودش رها کرده ، با این مقالات نمی تونه هدایت بشه .

سوال : چطور به نفر به خودارضایی معتاد میشه ؟

به نظر من کسانی که به خودارضایی معتاد میشن دو دسته هستند . دسته اول کسانی هستند که از بچگی به این کار عادت کردند اونا ممکنه بر اثر کنجکاوی هایی که کردند به این نتیجه رسیدند که اگه فلان کار رو بکنند احساس خوبی بهشون میده یا این که کسی به اونا یاد داده باشه . بنابراین بدون این که از عواقب این کار مطلع باشند بارها و بارها این کار رو تکرار کردند . خیلی از اونا تا وقتی به سن جوانی میرسند حتی اسم اون رو نمی دونند ! دسته دوم کسانی هستند که در سن جوانی شروع به انجام خودارضایی می کنند . که مورد بحث ما هم هستند .

همه چیز از تحریک شدن شروع میشه . این تحریک شدن می تونه عادی و ناشی از شرایط بدنی در دوران بلوغ باشه یا با مشاهده ی فیلم و عکس یا دیدن صحنه های تحریک کننده در دنیای واقعی !

وقتی به شخص تحریک شد آلت اون حساس میشه به طوری که با کوچکترین لمس یا برخورد اون به جایی ، احساس لذت بیشتری به شخص دست میده . اگه اون شخص بچه باشه به احتمال زیاد ، اون لمس کردن یا زدن آلتش به به جایی رو تکرار می کنه تا این که به احساس لذت خیلی بیشتری میرسه !!! بعد با خودش میگه عجب چیزی بود؟! پس هر وقت دوباره تحریک شد و یا به خاطر کنجکاوی و یا کسب لذت دوباره ، به دنبال به جای خلوت میگردد !

ولی اگه به جوان بالغ تحریک شد چی؟! از سه حالت خارج نیست ؛

یا نمی دونه این کار چه عواقبی داره و مثل اون بچه رفتار می کنه

یا می دونه ولی از سر کنجکاوی مثل اون بچه رفتار می کنه و می خواد ببینه آخرش چطوری هست!؟

یا این که می دونه و از عواقب اون باخبر هست . بنابراین طبق اطلاعاتی که داره سعی می کنه دیگه تحریک نشه و دم به تله نییده و یا اگه به طور عادی تحریک شد اون چند دقیقه رو مقاومت می کنه تا فشاری که ظاهر شده کم کم فروکش کنه . یادآوری می کنم که زمان عادی شروع فشار جنسی تا پایان اون چیزی کمتر از ۱۰ دقیقه هست . یعنی اگه به شخص بتونه اون ۱۰ دقیقه خودش رو به به کاری مشغول کنه و هر چه انرژی داره صرف این بکنه که به اون فشار جنسی دامن نزنه ، مثلا اندام جنسی خودش رو لمس نکنه و یا فکر و خیال جنسی نکنه بعد از حداکثر ۱۰ دقیقه می بینه که اثری از اون فشار جنسی نیست . یکی از بهترین کارهایی که میشه توی اون ۱۰ دقیقه انجام داد توجه به خداست مثلا گفتن ذکر عجیب و غریب لاجول ولا قوه الا بالله العلی العظیم !!! یا صلوات فرستادن و یا به طور خلاصه گفتن هر ذکر که یاد خدا در اون باشه .

در حالت اول چون اون شخص چیزی در مورد خودارضایی نمی دونه بنابراین خیلی راحت معتاد میشه! در حالت سوم هم که قضیه روشن هست. می مونه حالت دوم که مورد بحث هست!

تا اینجا با کسی روبرو هستیم که یک بار یکی از لذت بخش ترین کارهای دنیا رو تجربه کرده! می دونه که این کار عواقب بدی داره و آگه زیاده روی کنه چه بلایی سرش میاد. همین طور به اشتباه شنیده که آگه خودارضایی در حد اعتدال انجام بشه نه تنها ضرر نداره بلکه برای بدن مفید هم هست!!! فرض رو بر این میگیریم که اون کسی در مورد خودارضایی تحقیق می کنه، بعضی جاها می بینه که گفتند خودارضایی باعث کوری، کچلی، ضعف اعصاب و... میشه. ممکنه با خوندن این مطالب بترسه، ولی از طرف دیگه نمی تونه به راحتی از اون لذت بگذره، ممکنه با خودش بگه امتحان می کنم، با یکی دوبار که اتفاقی نمی افته، بنابراین چند بار امتحان می کنه، می بینه که نه! هیچ کدوم از اون عوارض به سراغش نیومدن، پس به تصمیم جدید میگیره، میگه پس این کار رو می کنم ولی به حرف اون دکتری که گفته زیاده روی نکنید عمل می کنم. هر جا دیدم علائم اون عوارض در من ظاهر شدند اونو ترک می کنم! به همین راحتی!!!

تا این جا با کسی روبرو هستیم که به طور مرتب و با فواصل زمانی معین به خودارضایی مشغول هست ولی هنوز به طور کامل کنترل خودش رو از دست نداده، ولی آیا می تونه به همین منوال ادامه بده!؟

مدتی که به همین صورت گذشت می بینه که نه کور شد و نه کچل!!! بنابراین به کاریکه می کنه اطمینان پیدا می کنه و شاید روشش رو به دیگران هم توضیح بده!!! بعد از مدتی کم کم احساس می کنه که بیشتر به این کار نیاز داره. می بینه که آلتش خارج از برنامه داره تحریک میشه (بیشتر در پسرها!) وقتی می خواد بازار، باشگاه، مهمونی، تفریح و... به طور خلاصه وقتی می خواد بیرون بره احتمالاً با به آلت متورم روبرو هست پس مجبوره شرت تنگ بپوشه، تا معلوم نشه! از اون جایی که آلتش به خاطر تحت فشار قرار گرفتن اذیت میشه مجبوره هر چند وقت یه بار جای آلتش رو تغییر بده تا مدتی رو راحت باشه همین طور به خاطر تحت فشار بودن آلت، ممکنه کسی هم احساس لذت کنه، همین احساس کم کافیه تا آلتش مدت بیشتری رو در حالت نعوظ باقی بمونه. این بنده ی خدا ممکنه با خودش بگه این جوریه که نمیشه! من که نمی تونم همش حواسم به این باشه! پس به زودی صبر و حوصله اش به سر میاد و برای این که زجر کمتری بکشه یا باید ترک کنه یا این که تعداد خودارضایی هاش رو بیشتر کنه، آگه کار دوم رو انتخاب کرد بدون شک کنترل خودش رو به طور کامل از دست میده و اسیر خودارضایی میشه و به یه معتاد به تمام عیار تبدیل میشه! این جاست که می فبمه چه کلای گشادی سرش رفته!!! با خودش میگه من که نمی خواستم معتاد بشم، من که داشتم تعادل رو حفظ می کردم پس چرا این طوری شدم!؟

تا اینجا هیچ اشاره ای به عوامل تحریک کننده بیرونی نکردم. حالا آگه چنین شخصی اهل چشم چرونی و نگاه های بد و اهل دیدن تصاویر مستجن و مبتذل هم باشه، ره صد ساله رو یه شبه طی می کنه!!! اتفاقی که می افته اینه که تعداد تحریک شدن های اون بیشتر میشه. آگه بدون دیدن تصاویر تحریک کننده، گاهی آلتش متورم میشد حالا به محض مشاهده ی تصاویر تحریک کننده آلتش متورم میشه و یا در دختران به واسطه ی بیشتر بودن نقاط تحریک پذیر بدنشون، تقریباً کل بدنشون حساس میشه به طوری که مثلاً با لمس سینه هاشون لذت بیشتری می برن.

متأسفانه برخی از دختران خودارضاء حتی نیازی به تحریک آلتشون هم ندارند!!!

پس نه تنها خودارضایی به مقدار کم مفید نیست بلکه مقدمه ای برای اعتیاد به خودارضایی هست. حالا کسی قضیه رو مذهبی کنیم. خداوند صریحاً در قرآن کریم (سوره مومنون آیات ۵ الی ۷) در مورد خودارضایی، انسان ها رو از این کار منع کردند. همین طور احادیثی از ائمه معصوم در این مورد موجود هست. به نظر شما خدا بیشتر می فبمه یا اون دکتری که گفته خودارضایی آگه کم انجام بشه اشکالی نداره!؟ آگه خودارضایی به تعداد کم مفید بود، خدا که بخیل نیست میگفت چن نمی خوام زجر بکشید ماهی یه بار اشکالی نداره!!!

پس انجام حتی یک بار اون می تونه یک نفر رو به اعتیاد بکشونه . آگه شما هم جزء کسانی هستید که به خیال خودتون دارید تعادل رو حفظ می کنید گوش به زنگ باشید که خطر اعتیاد به خودارضایی خیلی جدی داره شما رو تهدید می کنه .

موفق باشید

تعداد بازدید از این مقاله در وبلاگ دختران و پسران خانواده برتر : ۷۸۲۴ بار آدرس : <http://moh3en.blog.ir/post/12>

سوال : چرا موفق به ترک خودارضایی نمیشم ؟

با سلام . بنده چندی پیش تصمیم به ترک خودارضایی گرفتم .....اما.....تونستم! روزی که تصمیم گرفتم هر روز به نماز جماعت رفتم - هر روز به جز قرآن خوندم هزارتا صلوات می فرستادم هیچ صحنه تحریک کننده ای ندیدم اما تمام اینا فقط بیست روز منو حفظ کرد انگار که اراده ای از خودم نداشتم شدم همون کثافتی که قبلا" بودم . از خودم بدم میاد ای کاش میردم تا دیگه به گناهام افزوده نمی شد.

در ضمن من هم مثل خیلی از جوونهای دیگه امکان ازدواج موقت رو ندارم ولی من به دختری علاقه دارم و هم دیگرو دوست دارم ولی بابای ایشون نامزدی و ازدواج و برای دخترشون زود می دونند . تو مدت بیست چند بار به خاطر عشقی که به اون داشتم سمت گناه نرفتم ولی الان احساس می کنم اون لیاقتش خیلی بیشتر از ایناست که آدمی مثل من بخواد همسرش بشه . دیگه نمی دونم چکار کنم من باختم؟

جواب :

سلام

این خیلی خوبه که شما به یکباره تصمیم گرفتید خودارضایی رو ترک کنید و بهتر از اون ، ۲۰ روز مقاومت کردید . این جای تبریک داره . شما کار بزرگی کردید . در این مدت چند بار فشار جنسی رو تحمل کردید ؟ ۱۰ بار ؟ ۲۰ بار ؟ آگه فرض کنیم ۲۰ فشار جنسی رو تحمل کرده باشید الان شما ۲۰ بر ۱ جلو هستید ! چنین کسی نمی تونه حقیر و ناتوان باشه ! چنین کسی بازنده نیست ! حرف های بدی به خودتون زدید ! واقعا بی انصافی کردید .

خوب فکر کنید ، شما ۲۰ روز موفق رو پشت سر گذاشتید ، چه اشتباهی کردید که اون یه گل رو خوردید ؟ بالاخره یه جا کنترل در دستتون خارج شده ، نمی دونم چه اتفاقی افتاده . ولی شما الان به قول هکرها یک یا چند باگ ( راه نفوذ ) دارید که شیطان از اون راه یا راه ها تونسته به اراده و تصمیم شما ضربه بزنه !

به نظرتون آگه اون راه های نفوذی رو ببینید چه اتفاقی می افته ؟ مسلما از اون راه ها دیگه ضربه نمی خورید و مدت بیشتری رو می تونید تحمل کنید .

این دفعه روی ۴۰ روز برنامه ریزی کنید . نه این که بگید روز ۴۱ ام دوباره این کار رو می کنم . غرض اینه که آگه شما ۴۰ روز رو بتونید تحمل کنید دیگه شیطان کار سختی برای شکست دادن شما داره !

کارهایی که توی این ۲۰ روز کردید عالی بودند ولی نباید باعث بشه که شما سختی بیش از حدی رو تحمل کنید و زندگی عادی شما تغییرات جدی بکنه . شما باید یه روشی رو دنبال کنید که بتونید دانا اون رو ادامه بدید .

چند نکته:

وقتی صلوات می فرستید به این نیت بفرستید که جبرانی باشه برای گناهی که مرتکب شدید .

وقتی ذکر می کنید به این نیت بگید که به خدا نزدیک تر بشید نه این که وقت بگذرونید تا از اون فشار جنسی خلاص بشید .

برنامه ریزی کنید تا وقتی که به نماز جماعت میرید نفر آخری باشید که از مسجد میاد بیرون ! یعنی به جبران زمان هایی که به گناه کردن گذشته ، در مسجد بمونید .

به جبران لذاتی که از گناه کردن بردید سختی عبادت رو به بدن تون بچسانید .

سعی کنید همون مواقعی که قبلا مشغول گناه کردن بودید حالا به یه کار یا عبادت مشغول باشید . مثلا آگه قبلا بین ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب رو به دیدن صفحه های تحریک کننده می گذروندید حالا همون ساعات رو به جبران اون مدت گناه آلود به یه کار دیگه اختصاص بدید آگه حالش رو داشتید قرآن یا دعا گوش کنید . این برای جبران مدت زمانی که مشغول گناه کردن مشغول بودید هستش .

برای خودتون جریمه ی عبادی در نظر بگیرید . مثلا نذر کنید که آگه یه بار دیگه خودارضایی کردم سه روز روزه بگیرم . از اون جایی که عمل به نذر واجب هست و عمل نکردن به اون عواقب اخروی در پی داره ، می تونه یه کمک خیلی جدی به شما که مذهبی هستید باشه .

نماز های یومیه رو مودبانه بخونید که قبلا توضیح دادم .

برای خودتون سرگرمی جدید دست پا کنید . سرگرمی هایی که واقعا از اونا لذت می برید . از علائق شما با خبر نیستم ولی می تونید یه دانش جدیدی رو یاد بگیرید مثلا مهارت تون رو در فلان نرم افزار بالا ببرید یا باشگاه برید و ... .

بنابراین با بستن راهی که از اون ضربه خوردید با اراده ای قویتر دوباره از اول شروع کنید و از این شکست ناامید نباشید .

تعداد بازدید از این مقاله در وبلاگ دختران و پسران خانواده برتر : ۱۹۲۸۴ بار آدرس : <http://moh3en.blog.ir/post/5>

سوال : چطور خودارضایی رو ترک کنم ؟

سلام من چند سالی است که خودارضایی می کنم . چگونه این کار را ترک کنم ؟ ممنون

جواب : سلام

برای این که بتونید از شر خودارضایی راحت بشید ابتدا باید عوامل تحریک کننده رو از خودتون دور کنید . عواملی که معمولا باعث تحریک میشن عبارتند از : کنترل نکردن چشم ، پرداختن به فکر و خیال های جنسی ، خوردن غذاهایی که موجب تقویت و افزایش میل جنسی می شوند ، پوشیدن لباس زیر (شرت) نامناسب ، خوابیدن روی شکم و مهمتر از همه ضعیف بودن اعتقادات مذهبی

کنترل نکردن چشم : دست دیده و دل هر دو فریاد که هر چه دیده بین دل کنه یاد !

حدیث های زیادی که در مورد نگاه های حرام وجود داره حاکی از خطرناک بودن این گونه نگاه هاست . آگه دقت کرده باشید در توضیح السائل مراجع بخش جداگانه ای برای احکام نگاه کردن وجود داره . آگه موفق بشید چشم رو کنترل کنید شاید بشه ادعا کرد که بیش از ۵۰ درصد راه رو رفتید .  
برای کنترل چشم و پرهیز از نگاه های حرام دو راه پیشنهاد می کنم :

روش ضربتی ! :

این که به یکباره تصمیم بگیرید دیگه عکس ها و فیلم های تحریک کننده نبینید . وقتی به خیابون میرید از نگاه به برجستگی های بدن خانم های بدحجاب و بد پوشش پرهیز کنید . آگه فیلمی به اصطلاح مجاز مشاهده کردید سعی کنید به برجستگی های بدن خانم های بازیگر نگاه نکنید . همین طور خانم ها سعی کنند به قسمت هایی از بدن مردها که باعث تحریک اونا میشه نگاه نکنند . معمولا گرفتن چنین تصمیماتی سخت هست مخصوصا زمانی که مدت زمانی زیادی رو به نگاه های حرام مشغول بودید . ولی آگه تصمیم به این کار گرفتید بهتره که به کار رو چاشنی کنید تا درصد موفقیت شما بالاتر بره .

به جای این که به خودتون قول بدید که دیگه نگاه های حرام رو کنار میذارم ، پیشنهاد می کنم به به مکان مذهبی برید . بهترین جا زیارتگاه های امام زادگان و آگه دسترسی دارید حرم مطهر امام رضا علیه السلام یا حرم مطهر حضرت معصومه سلام الله هست . برید توی حرم ، دو رکعت نماز بخونید و دستتون رو به ضریح برسونید و بگید : من همین جا و همین الان و در حضور امام رضا (ع) یا ... به تو ای امام زمان (عج) قول میدم که فلان نگاه حرام رو کنار بذارم . قول میدم که دیگه با فلان نگاه حرام خون به دلت نکنم . یا امام رضا (...). کلمه کن که شرمنده امام زمانم نباشم ! و ...

آگه به این مکان ها دسترسی ندارید می تونید به روز شهادت یا ولادت یکی از امامان معصوم یا امامزادگان رو انتخاب کنید و برنامه رو اجرایی کنید .

آگه واقعا قصد ترک داشته باشید و به ائمه متوسل بشید محاله که دستتون رو نگیرند .

آگه وضع تون خیلی خراب هست و فکر می کنید که نمی تونید این کار رو بکنید از روش دوم استفاده کنید :

این روش به این بستگی داره که شما به دیدن چه نوع تصاویر و فیلم های تحریک کننده ای عادت کردید . در شروع کار سعی کنید کم کم از میزان تحریک کنندگی برهنگی های تصاویری که می بینید کم کنید .

برای مثال در ابتدا تصمیم بگیرید که دیدن تصاویر و فیلم های مستجن از نوع آمیزشی رو کنار بذارید . آگه در سیستم یا گوشی شما از این گونه تصاویر یا فیلم ها هست اونا رو حذف کنید . برای این که راحت تر این کار رو بکنید باز می تونید از روش قبلی استفاده کنید و یا از روش نذر کرده بهره ببرید .

روش نذر کردن روشی است که یک نفر نذر میکنه که آگه فلان گناه رو انجام دادم برای رضای خدا فلان کار خیر رو بکنم . و چون عمل به نذر واجب هست بنابراین می تونه مانعی برای شما باشه که سراغ دیدن اون تصاویر و یا فیلم ها نرید . مثلا نذر کنید که آگه فیلم های مستجن رو نگاه کردم ۱۰ هزار تومان به صندوق صدقات بندازم ! یا ۲ روز روزه بگیرم و ... . بهتر هست نذری که می کنید رو جایی یادداشت کنید تا فراموش نکنید . برای این که بقیه از نذر شما باخبر نشن اونو به صورت رمز یا به علامت یادداشت کنید .

وقتی موفق شدید مرحله اول رو با موفقیت پشت سر بذارید ، سعی کنید سطح پوشش عکس ها و فیلم هایی رو که می بینید بالاتر ببرید . مثلا آقایون سعی کنند از دیدن تصاویر و فیلم های زنان برهنه خودداری کنند و خانمها هم همین طور . از اون جایی که ممکنه از دیدن تصاویر آلت تناسلی هم جنس خودتون هم تحریک بشید سعی کنید دیدن اون تصاویر رو هم کنار بذارید .

در مرحله ی بعد نوبت به نگاه نکردن به برجستگی های بدن جنس مخالف میرسد که خیلی راحت تر از مراحل اول و دوم هست .

نکته ی جالب این جاست که ممکنه شما در همون مرحله ی اول کلا قید نگاه های حرام رو برزید و دیگه خودتون رو به زحمت نیاندازید .

من کسی رو میشناسم که سال پیش در حرم حضرت معصومه سلام الله علیها قول مشابهی رو به امام زمان عج داد . الان خودش باورش نمیشه که بعد از گذشت یک سال هنوز سر قولش با امام زمان عج موندن باشه .

اگه خدای نکرده در اجرای هر کدام از مراحل شکست خوردید فوری توبه کنید و کار رو از سر بگیرید . با تفکرها ی منفی شدیداً برخورد کنید و سعی کنید موضوع رو با فرد دیگه ای در میون نذارید مگه این که اون فرد ، آدمی باشه که اهل سرکوفت زدن و القاء تفکرات مایوس کننده نیست .

فکر و خیال های جنسی : برای خلاصی از این معضل هم بهترین راه جایگزین کردن فکر و خیال های دیگه است و اگه کمک خدا رو هم می خواهید ذکر بگید نخوردن غذاهایی که موجب تقویت و افزایش میل جنسی میشن : بعضی از غذاها هستند که مستقیماً به روی قوای جنسی تاثیر میذارن و اونو تحریک می کنند . یادمه توی دوران مجردی بابام نمی داشت سر سفره پیاز بخورم !!!

بنابراین از خوردن زیاد پیاز ، عسل ، انار ، سوپ جو ( آقایان ) ، اسفناج ، لیموترش و زغال اخته خودداری کنید .

نپوشیدن لباس زیر (شرت) نامناسب : شرتی که می پوشید سعی کنید گشاد نباشه . این بیشتر شامل آقاییون میشه . آقاییون پس باید شرتی بپوشند که موقع راه رفتن یا ورزش کردن آلت اونا برا خودش به راحتی این ور اون ور نره ! همین که ثابت نگه داشته بشه کافیه . نکته ی بعدی که آقاییون باید رعایت کنند اینه که موقع شرت پوشیدن سر آلت رو به بالا و چپ و راست قرار ندن ! چون اگه یه لحظه فکر جنسی به سراغتون اومد یا صحنه ی ناجوری دیدید و تحریک شدید آلت شما جای زیادی برای نعوذ نداشته باشه .

بهره سر آلت طبق روال طبیعی همیشه سر به زیر باشه !

نخواهیدن روی شکم :

اینم باز مخصوص آقاییون هست . اگه با روی شکم خواهیدن آلت شما تحریک میشه سعی کنید خودتون رو به حالت های دیگه عادت بدید . اگه به روش های دیگه خوابتون نمیره سعی کنید سر آلت رو به پایین باشه و به هیچ وجه زیر بدن شما قرار نگیره .

تقویت اعتقادات مذهبی و ترک گناه خودارضایی در این مورد قبلاً توضیح دادم . می تونید از لینک زیر دیدن کنید :  
موفق باشید .

تعداد بازدید از این مقاله در وبلاگ دختران و پسران خانواده برتر : ۴۳۷۲۶ بار آدرس : <http://moh3en.blog.ir/post/13>

ترک خودارضایی با روش تهاجم به شیطان درون

در برخورد با دشمن اگه بایستید و فقط دفاع کنید ، احتمال این که دشمن بتونه به شما ضربه بزنه خیلی زیاده . به نظر میرسه یکی از بزرگترین ضعف های کسانی که در ترک خودارضایی شکست می خورند اینه که در مقابل وسوسه های شیطان فقط دفاع می کنند .

اونا میشینن و لظه هایی که از آخرین خودارضایی اونا میگذره رو حساب می کنن . در مقابل حمله های فشار جنسی به مقاومت کوتاه مدت می کنن و بعد منتظر حمله ی بعدی می مونن تا اون رو دفع کنند .

قبلا گفتیم که اگه می خواد در ترک خودارضایی موفق بشید باید به سرگرمی جدید پیدا کنید که براتون لذت بخش باشه . حالا می خوایم پا رو از این هم فراتر بذاریم .

باید به شیطان درونمون حمله کنیم و اون رو به خاطر کارهای بدی که کرده تنبیه کنیم . اگه این کار رو نکنیم مثل اینه که ما دزد رو خیلی محترمانه از خونه مون بیرون کنیم و دوباره به داخل خونه برگردیم . ما دزد رو تنبیه نکردیم فقط اون رو بیرون انداختیم !

دزد میگه چه صاحبخونه ی باحالی ! فردا شب از به جای دیگه وارد خونه تون میشه ، دیوار خونه رو زده گذاری کردید ، تونل میزنه میاد داخل ! کف حیاط رو بتن ریزی کردید دیوار رو سوراخ می کنه و ... ! حالا اگه دزد اومد و شما به ۱۱۰ زنگ زدید و پلیس هم اون رو دستگیر کرد یا حتی دنبالش کرد ، دیگه سراغ خونه ی شما نیاد . در ترک خودارضایی باید چنین کاری رو با شیطان درون مون بکنیم .

پس اگه آموزش های قبلی رو نخوندید اول اونا رو بخونید بعد این راه کار رو هم بهش اضافه کنید .

آموزش های قبلی :

چگونه خودارضایی را ترک کنم ؟

چرا موفق به ترک خودارضایی نمیشم ؟

توبه فقط این نیست که بگید خدایا غلط کردم و امیدوار باشید که خدا هم توبه ی شما رو قبول میکنه . باید افزایش احتمال قبولی توبه ، باید گناهان رو تا جایی که می تونید جبران کنید .

کسی که خودارضایی میکرده ، بالاخره اوقات زیادی از زندگی روزمره ی خودش رو مشغول گناه کردن بوده . فیلم میدیده ، عکس نگاه می کرده ، تو خیابون چشم چرونی می کرده و ... ، در آخر هم وقتی تحریک میشه خودارضایی می کرده .

پیشنهاد جدید بنده اینه که بعد از شروع ترک خودارضایی ، خودمون رو به خاطر اوقاتی که غرق گناه بودیم تنبیه کنیم . میگن به بنده خدایی مقابل دیوار نشسته بود و به دیوار دخیره شده بود . اطرافیان از این حرکت اون متعجب شده بودند ، ازش پرسیدند داری چه کار می کنی ؟ گفت که دارم چشم رو تنبیه می کنم ! چون امروز گناه کرده !!!

نیمگم شما هم همین کار رو بکنید ! به جای اون بیاید بگید ، متاسفانه فلان روز ۲۰ دقیقه فیلم ... دیدم حالا برای جبران اون زمانی که به گناه گذروندم ، ۲۰ دقیقه قرآن رو ورق می زنم و به آیات اون نگاه می کنم یا این که ۲۰ دقیقه قرآن می خونم . فلان دقیقه مشغول خودارضایی بودم ، باید به همون نسبت وقتم رو در یک جای مقدس بگذروم . مثلاً بعد از نماز ، ۲۰ دقیقه در مسجد یا امام زاده می شینم و ذکر میگم .

۱ ساعت در حال وبگردی گناه آلود بودم ، حالا باید ۱ ساعت به مادرم خدمت کنم ، برم به پدرزرگ و مادر بزرگم سر بزنم و ۱ ساعت پیش اونا بمونم .

شب های جمعه ، دعا کیلیم میرم . میرم در جلسات قرانت می شینم . شاید کسی که دعای کیلیم رو می خونه صوت قشنگی نداشته باشه ولی میگم باید سختی عبادت خدا رو به خاطر اوقاتی که با گناه گذروندم تحمل کنم .

فکر نکنید که شیطان بیرونی بیکار می‌شینه! اونم روی مختون رژه میره! بابا تو که توبه کردی؟! چرا خودتو زجر میدی؟! خدا قبول می‌کنه؟! ۱ ساعت توی جلسه ی دعای کمال میشینی که چی بشه؟! و ...

این طوری با یک تیر ۳ نشون می‌زنید :

۱ - برای اوقاتی که بعد از ترک خودارضایی خالی می‌مونه ، به جایگزین مناسب پیدا می‌کنید

۲ - کمتر یاد صحنه های تحریک کننده می‌افتید .

۳ - در مقابل شیطان قوی میشید و با به سوت! دنبالش نمی‌دوید!

گفتگوی من و شیطان بعد از ترک خودارضایی با این روش! :

خدایا غلط کردم! دیگه خودارضایی نمی‌کنم . قول میدم جبران کنم . از سیستم شروع می‌کنم . فیلترشکن کجا بود؟! پیداش کردم! خدایا ببین می‌خوام به طرف تو پیام ، فیلترشکن رو حذف می‌کنم .

حالا نوبت فیلم ها و عکس هایی هستش که دانلود کردم یا از دوستم گرفتم .

شیطان : چه کار می‌کنی ؟ حیفه ! اون صحنه ی فلان فیلم رو به یاد بیار ، چقدر کیف می‌کردی میدیدی ؟ چقدر تحریک میشدی؟! جان من حذف نکن!

من : برو پی کارت! فلان فلان شده

خدایا اینم قدم دوم . پوشه ی فیلم ها رو حذف می‌کنم .

عکس های ... رو کجا قایم کردم؟!!

شیطان : بابا بی خیال! همه رو حذف نکن! عکس های فلانی! خیلی دوست داشتی؟! دلت میاد؟!!

من : پناه بر خدا! خدایا همیشه اینو خفه کنی؟!!

خدایا اینم قدم سوم ، پوشه ی عکس ها رو هم حذف می‌کنم!

شیطان : انگار جدی جدی تصمیم خودت رو گرفتی؟! دیگه دوستم نداری?!!

من : حالا کجاشو دیدی؟

خب به حساب کتاب بکنم ببینم چقدر بدهکارم؟!!

۲ ساله که متاسفانه خودارضایی می‌کنم . میشه ۷۳۰ روز! هفته ای یک بار اون کار رو می‌کردم ، وای خدا! میشه ۱۰۲ با!!!!!! هر بار هم ۱۰ دقیقه

طول می‌کشید! کلا ۱۷ ساعت مشغول خودارضایی بودم!!!

به طور متوسط هر روز حدود ۳۰ دقیقه مشغول دیدن یا دانلود فیلم و عکس بودم! یعنی ۳۶۵ ساعت رو هم اینطوری با گناه گذروندم!!!



