



آموزش ترک اعتیاد به خودارضایی و فیلم های مستهجن

صد در صد تضمینی



به نام خدا

سلام دوستان عزیز ، به بسته آموزشی ترک اعتیاد به خودارضایی بصورت ۱۰۰ درصد تضمینی خوش آمدید.

خیلی خوشحالم که میتونم به شما عزیزان کمک کنم !!

دوستان عزیز ، تنها روش ترک تضمینی عادت خودارضایی و استمنا ، انجام چند تا تمرین ذهنی هستش که قراره در این کتاب در موردشون با همدیگه حرف بزنیم.

خوب اول از همه باید به این سوال جواب بدید :

چرا و به چه علت میخواهید که خودارضایی یا اعتیاد به فیلم های مستهجن را ترک کنید؟؟؟

تا زمانیکه دلایل و چرایی قوی و زیادی نداشته باشید ، نمیتوانید در طول مسیر ترک عادت خودارضایی طاقت بیاورید.

خیلی خیلی مهمه که بدونید چرا و به چه علت میخواهید که این عادت را ترک کنید!؟!

خوب ، همین حالا یک قلم و کاغذ بردارید و بنویسید که چرا و به چه علت دوست دارید که این عادت را ترک بکنید.

سعی کنید حداقل ۲۰ تا دلیل بیاورید ، چون هر چقدر دلایلتون بیشتر و منطقی تر باشه ، راحت تر و سریع تر میتونید موفق بشید. و دقیقا زمانی شکست میخورید که این دلایل یادتون بره ، پس باید سعی کنید هر چند روز یکبار و یا حتی اگر در شروع کار هستید، هر روز این دلایل را با خودتان مرور کنید و در موردش با خودتان حرف بزنید.

(در ادامه بیشتر در مورد این موضوع حرف میزنیم ، فعلا اینو بدونید که داشتن دلایل زیاد و منطقی خیلی مهمه و عمده ترین دلیل شکست افراد هم فراموش کردن همین دلایل هستش)

قبل از اینکه بریم سراغ تمرین ها ، اینو بدونید که تمرین ها با الویت مهم بودن و تاثیرگذار بودن گفته میشه ، یعنی تمرینی که اول گفته میشه با اهمیت تر و مهم تر هستش ! و تمرینی که آخر گفته میشه کمتر اهمیت دارد.

توجه کنید که تمرین ها باید روزانه انجام بشه !!

اگر یک روز در میان به تمرینات عمل کنید ، موفق نخواهید شد !

خیلی خیلی مهمه که هر روز به تمام تمرین ها عمل بشه !!

اگر یک روز به تمرین ها عمل نکنید به احتمال زیاد شکست

میخورید !

توجه :

تعریف اعتیاد به خودارضایی چیست ؟

به کسی معتاد خودارضایی گفته میشود که بیش از اندازه

خودارضایی میکند ، کسی که بیش تر از ۳ بار در هفته خودارضایی

میکند ، یک معتاد خودارضایی هستش !

اگر شما در ماه فقط یکی یا دو بار خودارضایی میکنید ، این دیگه

اعتیاد نیست !! بلکه این یک فرد عادی و نرمال است !

و یکی یا دوبار در ماه هیچ ضرر جسمانی ندارد !

(در کتاب دوم بیشتر در این مورد توضیح داده شده است)

این بسته ی آموزشی به شما یاد میدهد که چگونه تا آخر عمر هرگز خودارضایی نکنید ولی به شرطی که تا آخر عمر به تمرین ها بصورت روزانه عمل کنید.

خوب ، بریم سراغ تمرین ها :

اولین و مهم ترین تمرین که باید حتما بهش عمل کنین ، تمرین اهرم رنج و لذت هستش.

این تمرین ، مهم ترین تمرین شماست !!

قانون اهرم رنج و لذت

خوب ، این قانون چی هست ؟؟

طبق این قانون ، تمام کار ها و رفتار های انسان، بخاطر رسیدن به یک لذت و فرار از یک رنج صورت میگیرد.

یعنی شما هر کاری که انجام میدهید (هر کاری یا هر رفتاری که از خود بروز میدهید) بدون شک برای رسیدن به یک لذت و فرار از یک رنج هستش .

و جالبه بدونید که تو این قانون ، قدرت اهرم رنج از اهرم لذت
بیشتره !!

مثلا اگر شما آب مینوشید ، بخاطر فرار از تشنگی و رسیدن به
احساس سیری آب مینوشید. و **فقط** تا زمانی آب نوشیدن را ادامه
میدهید که لذت بخش هست.

کلا هر کاری که میکنید برای رسیدن به یک لذت و یا فرار از یک
رنج هستش و هیچ استثنایی هم ندارد. چون قانون هست !

نکته مهم:

اگر کاری و یا رفتاری برای ذهن شما لذت بخش تعریف شده باشد ،
هیچ تلاش فیزیکی و یا هیچ تمرین خاصی نمیتواند به شما کمک
کند که این کار یا این رفتار را ترک بکنید.

و اگر کاری و یا رفتاری برای ذهن شما رنج آور باشد ، هر تلاش
فیزیکی برای انجام دادن آن کار بی فایده هست.

مثلا اگر کسی میخواهد رژیم لاغری بگیرد ، تنها زمانی میتواند
نتیجه بگیرد و موفق شود که در ذهن خود ، جای اهرم ها را تغییر

دهد و غذا خوردن و چاغی را مساوی رنج کند و لاغری و تناسب اندام را مساوی لذت کند.

و تا زمانیکه جای اهرم ها را درست نکند ، امکان ندارد نتایج مستمر و پایداری بگیرد و قطعا و بدون شک بعد از چند روز رژیم گرفتن و ورزش کردن برای لاغری ، شکست میخورد.

این قانونِ ذهنِ ما انسان هاست که باید بدونید !!!

هیچ راه فراری هم از این قانون وجود ندارد.

حالا اگر میخواهید خودارضایی را ترک بکنید ، باید جای اهرم ها را در ذهن خود تغییر دهید و خودارضایی را مساوی رنج کنید و خودارضایی نکردن را مساوی لذت و شادی و احساس خوب کنید. چون اگر شما خودارضایی میکنید به این دلیل هست که در ذهن شما و لایه های درونی ضمیرناخداگاه تان، خودارضایی مساوی لذت تعریف شده است.

ذهن شما فکر میکند اگر خودارضایی بکنید ، لذت میبرید !

در حالیکه هم من میدونم و هم شما که بعد از انجام دادن

خودارضایی ، احساس پشیمانی و پوچی و افسردگی میکنیم !

تا زمانیکه خودارضایی و فیلم های پورن را در ذهن خود مساوی رنج تعریف نکنید ، امکان ندارد نتیجه بگیرید ، حتی اگر انسان با اراده ای هم باشید، باز نمیتوانید موفق شوید.

خیلی از دوستان به من پیام میدن و میگن که من چگونه میتونم اراده ی خودم را تقویت کنم و اراده ی قوی تری داشته باشم؟؟؟
و یا چگونه اراده و پشتکار داشته باشم برای ترک عادت خودارضایی؟؟؟

باید عرض کنم خدمت این دوستان که اصلا اراده ی شما مهم نیست !!!

چون اهرم ها هستند که دارند همه کار ها رو انجام میدن نه قدرت اراده ی شما !!!

این خیلی مهمه که بدونید !!!

ضمیر ناخودآگاه شما ۹۹ درصد قدرت دارد و اراده ی شما فقط ۱ درصد قدرت دارد.

اصلا بیاید به این سوال جواب بدیم که اراده چی هست؟؟

اراده ی شما تو هر کاری توسط اهرم رنج و لذت مشخص میشه.
اگر میخواهید اراده ی خودتون رو تقویت کنید تنها راه حلش اینکه
جای اهرم رنج و لذت رو تغییر بدید و بعد بصورت خودکار و
اتوماتیک وار، قدرت اراده و میزان پشتکار شما تغییر میکنه و
بیشتر میشه !!!

حالا یک سوال مهم !!؟

چگونه باید از قانون اهرم رنج و لذت برای ترک کردن عادت
خودارضایی و فیلم های پورن استفاده بکنیم؟؟
شما باید عادت خودارضایی و یا دیدن فیلم های مستهجن را در
ذهن خود مساوی رنج بکنید و خودارضایی نکردن و یا تماشا
نکردن فیلم های مستهجن را مساوی لذت و شادی بکنید.
بهترین کار برای تغییر جای اهرم ها در ذهن ، نوشتن مزایا و معایب
انجام دادن و یا انجام ندادن یک کار یا یک رفتار هستش.
همین حالا یک قلم و کاغذ بردارید و دو تا جدول بکشید و
بنویسید که:

<p>اگر اعتیاد به خودارضایی و تماشای فیلم های مستهجن رو ترک نکنم چی میشه؟</p> <p>حداقل ۱۰ تا دلیل بیارید</p>	<p>اگر اعتیاد به خودارضایی و تماشای فیلم های مستهجن رو ترک کنم چی میشه؟</p> <p>حداقل ۱۰ تا دلیل بیارید</p>
--	---

نکته ی مهم :

باید موقع نوشتن و خواندن ، احساسش کنید ! (در فیلم آموزشی شماره ۲ بصورت کامل آموزش داده شده است)

روش کار :

باید هر روز صبح **بلافاصله** بعد از بیدار شدن از خواب و شب قبل از رفتن به تخت خواب، حتما این دو تا جدول را مطالعه بکنین و با احساس هم مطالعه کنین (باید تا زمانیکه قانع نشده اید که

خودارضایی یا تماشا کردن فیلم های مستهجن چیز خوبی نیست ،
به تمرین ادامه دهید حتی اگر یک ساعت به طول بینجامد)
توجه کنید که تاریخ انقضای تمرین اهرم رنج و لذت در بهترین
حالت فقط ۲۴ ساعت است !!

(یعنی فقط تا ۲۴ ساعت تاثیر داره و بعد از ۲۴ ساعت اهرم ها
دوباره به حالت اولیه بر میگردند)


یعنی باید هر روز ، این تمرین انجام شود !

سعی کنید از جملات زیر استفاده کنید موقع انجام دادن تمرین
اهرم رنج و لذت:

این جمله ها ، صرفا مثال هستند !!!

بهتره که خودتان هم جمله بسازید.

(فیلم شماره ۲ را حتما تماشا کنید)

همواره بعد از انجام خودارضایی و یا دیدن فیلم های 
پورن ، پشیمانی و احساس بد وجود دارد.

خودارضایی و فیلم های پورن = غم و ناراحتی ! 

خودارضایی و یا فیلم های پورن هیچ کمکی به من
نمیکند.

خودارضایی حال به هم 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 دیدن فیلم های پورن ، زشت ترین و
رنج آور ترین کار دنیاست. چون مثله سرابه !!

خودارضایی و فیلم های پورن فقط یک

سراب لذت هستند!

همیشه فقط تا قبل از انجام خودارضایی، فکر میکنی که
قراره خوش بگذره و لذت داشته باشه اما بعد از اینکه

خودارضایی می‌کنی ، میبینی که اصلا خوب نبود و حالت بد
میشه و احساس پشیمانی می‌کنی و بدن درد میگیری !! پس
ارزش نداره بخاطر چند ثانیه ، زندگیت به هم بزنی !!

در ظاهر لذت بخش به نظر میرسه ولی در باطن رنج

آورده!! (پس مواظب باشید تا گول ظاهرشو نخورید)

این همه خودارضایی کردی ، این همه فیلم مستهجن

نگاه کردی ، چی شد آخرش ؟؟

اگه خودارضایی کردن ، چیز خوبی بود که من هیچ وقت

اقدام نمی‌کردم برای ترک کردنش ؟؟

اگه من تصمیم گرفتن این عادت رو ترک کنم یعنی چیز

باحالی نیست !

همیشه بعد خودارضایی ، صورتت جوش میزنه ، کمر درد

میگیری ، زانو درد میگیری ! درسته ؟؟ پس خودارضایی اصلا

چیز باحالی نیست.

خودارضایی مثله یک غذای خوشمزه با ظاهر زیباست

ولی با مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته ، که بعد از خوردن نه

تنها لذت نمی‌برید بلکه دل درد هم میگیرید.

قبل از اینکه بریم سراغ تمرین بعد ، ممکنه این سوال به ذهنتون برسه که خودارضایی با رابطه جنسی واقعی چه تفاوت هایی دارد؟؟
اولا حتی اگر رابطه جنسی واقعی هم بیش از حد زیاد باشد قطعاً خوب نیست !!

اما عمده ترین تفاوت خودارضایی با رابطه جنسی واقعی که باعث میشه خودارضایی مضر بشه و رابطه جنسی واقعی مفید ، در جنس احساساتی که شما تجربه میکنید.

در رابطه جنسی واقعی ، احساس شما خوب است اما موقع خودارضایی احساس شما فقط قبل از انجامش خوب هست !!
درسته؟؟

خوب بریم سراغ تمرین بعد :

فایل های صوتی سابلیمینال مسیج

بینهایت مهم

فایل های صوتی سابلیمینال مسیج به فایل هایی گفته میشه که حاوی عبارت های تاکیدی پنهان هستند و از این فایل ها برای تغییر الگوی ضمیر ناخداگاه و باور های بنیادین استفاده میشه !!

و این فایل های صوتی بسیار بسیار قدرتمند هستند !!

در این بسته ی آموزشی دو تا فایل صوتی سابلیمینال مسیج وجود دارد که یکی برای ترک عادت خودارضایی هستش و یکی برای افزایش اعتماد به نفس !!

روش استفاده از این فایل ها به چه شکل است؟؟

به این شکل است که هر چقدر بیشتر گوش کنید بهتره ، عددی براش تعریف نشده که چند بار باید گوش کرد (هر چقدر بیشتر بهتر)!!

(حتما باید با هدفون یا هندزفری گوش کنید)

لازم نیست موقع گوش کردن به این فایل ها بهش توجه کنید ، فقط باید گوش کنید ، همین !

سعی کنید به این دو تا فایل صوتی موقع پیاده روی یا موقع تاکسی سوار شدن یا موقع گیم بازی کردن یا موقع غذا خوردن یا موقع ظرف شستن و یا هر زمان بیهوده ای که دارید ، گوش کنید !!
حتی موقع خواب هم میتونید گوش کنید.

شاید در ظاهر اینگونه به نظر برسه که مگه یک فایل صوتی چیکار میتونه بکنه ??? اما این فایل های صوتی با دستگاه های مخصوص ساخته شده اند و بینهایت قوی هستند!!

(تا زمانیکه از این فایل ها استفاده نکنید ، به قدرتشون پی نمبرید)

شخصا برای من سفارش دادن این فایل های صوتی بسیار هزینه بر بوده تا ساخته بشه !!

پس تمرین بعدی شما این شد که تا میتوانید به این دو تا فایل صوتی سابلیمینال مسیج گوش کنید.

یک سوال ??

تا چند روز باید به این فایل ها گوش کنیم؟

جواب:

هر روز باید گوش کنید ، تا زمانیکه میخواهید پاک بمانید !
تا زمانیکه برایتان مهم هست که خودارضایی نکنید باید گوش داده
شود.

آماده هستید بریم سراغ تمرین بعدی ؟؟

بزن بریم !!

تمرین بعدی :

شبیه سازی

همونطور که از اسم این تمرین معلوم هست قراره تو این تمرین
شبیه سازی کنید.

Simulation

یک لیست از مواردی که بیشتر احتمال دارد بخاطرشون منجر به
خودارضایی شوید یا به فیلم های مستهجن نگاه کنید ، تهیه کنید.
هر کسی خودش را بهتر میشناسد ، تو هر کسی میتونه این لیست
متفاوت باشه !!

صبح ها بعد از انجام تمرین اهرم رنج و لذت ، اون شرایط خاص را شبیه سازی کنید و جلوی خودتان را بگیرید و خودتان را تحسین کنید که موفق شدید و به خودتان افتخار کنید.

شبیه سازی یعنی موقعیت هایی که منجر به تحریک شدنتان میشود را شبیه سازی کنید.

این تمرین برای تقویت قدرت جلوگیری از گوش دادن به حرف های هوای نفس و شهوت تان ساخته شده است.

به عنوان مثال :

یکی از مهم ترین عواملی که ممکن است منجر به خودارضایی شود ، دیدن فیلم های مستهجن هست و یا دست زدن به آلت تناسلی تان !!

باید خودتان را برای این شرایط آماده کنید !!

مثلا بصورت فرضی اسم یکی از سایت های مستهجن را تایپ کنید و بلافاصله پاک کنید و یا دست خود را به سمت آلت تناسلی تان ببرید و قبل از اینکه لمسش کنید بلافاصله دست خودتون بکشید بیرون از شلوارتان !!

این تمرین را هم باید هر روز انجام دهید!

~~~~

از این لحظه به بعد ، یک قانون مهم را باید رعایت کنید و آن هم  
قانون never touch هستش !!

## Never Touch Your Self

طبق این قانون ، در شرایط خاص مثل دیدن اتفاقی صحنه مثبت  
هیجده در یک فیلم یا بصورت اتفاقی دیدن فیلم های پورن و یا  
فکر و خیال های ذهنی ۱۸+ که ممکنه تو ذهنتون تصویر سازی  
بشه و یا هر شرایطی که ممکنه تحریک بشید ، باید دست نزنید به  
خودتون !!

**حتی یک ثانیه** هم در چنین شرایطی که تحریک شدید ، نباید  
دست بزنید ، چون بدون شک اگر در چنین شرایطی دست بزنید  
قطعا به خودارضایی ختم میشود.

باید اول صبح با خودتان عهد ببندید که در شرایط خاص ، دست  
زدن به آلت خودتون ممنوعه !!

این باید تبدیل بشه به یکی از قوانین زندگی تون !!  
هر روز صبح باید با خودتان عهد ببندید که امروز تحت هر شرایطی  
من مجاز به دست زدن و یا بازی کردن با آلت تناسلی خود نیستم  
مخصوصا در زمان هایی که تحریک شده ام !!  
فقط و فقط در شرایطی که تحریک شده اید به آلت تناسلی تان  
دست نزنید ! (حتی برای یک ثانیه)

**حتی و حتی اگر به هر دلیلی بصورت اتفاقی ؛ فیلم  
مستهجن هم نگاه کردید ، باز نباید به آلت تناسلی تان  
دست بزنید !!**

**حتی یک ثانیه هم نباید دست بزنید !**

**توجه :** منظور از دست زدن یعنی ایجاد هر گونه فشار بر آلت تناسلی  
چه از روی لباس یا با کمک هر وسیله ی دیگه ای !!  
تمرین بعدی :

## **عبارت های تاکیدی**

من خودم شخصا عاشق این تمرین هستم ، چون معجزه میکنه !!

بدون شک عاشق این تمرین میشیید !!

دوستان عزیز ، چند تا جمله وجود داره که معجزه میکنه و شما باید اون جمله ها رو بار ها و بار ها تکرار کنید ، همین !


**من خیلی خودم دوست دارم** 

**من عاشق خودم هستم** 

**من انسان بسیار ارزشمندی هستم** 

**من انسان فوق العاده ای هستم** 

**من لایق بهترین ها هستم** 

**من هر روز از هر جهت بهتر و بهتر میشوم** 

**من انسان بینظیر و فوق العاده ای هستم** 

دوستان عزیز ، این جمله ها معجزه میکنن !! واقعا معجزه میکنن.

باید این جمله ها رو با طلا نوشت !!!!

هر کدام از این جمله ها را باید حداقل ۵۰ بار با صدای تقریبا

بلند بگید و با خودتان تکرار کنید ، مثل ذکر گفتن !!

هر روز باید این جمله ها را تکرار کنید ، تاکید میکنم هر روز !!!

من اگر جای شما باشم ، هر کدام از این جمله ها رو هر روز حداقل ۱۰۰ بار میگم و ۱۰۰ بار هم مینویسم !!

باورتون همیشه که این جمله ها چقدر تاثیر دارند !!!!!!!!!!!!!

این تمرین بعد از ۱۵ روز ، نتایج خودشو نشون میده و متحیرتون میکنه !!

من خودم این جمله ها رو هر روز میگم و تا آخر عمر هم خواهم گفت !!

تمرین بعدی:

## **ورزش کردن**

خوب ، همه تون میدونید که ورزش کردن چقدر خوبه !! و چه اهمیتی داره !!

نیاز به توضیح بیشتر نداره !!

اگر فقط نیم ساعت ورزش روزانه داشته باشید ، احتمال موفقیت شما ۱۰ برابر میشود.

تمرین بعدی :

## **اعلام پاکی روزانه در وبسایت nicetech.ir**

اعلام پاکی روزانه در سایت nicetech.ir که فقط یک دقیقه طول میکشه ، چند تا مزیت داره:

1-دریافت انرژی مثبت از بقیه بچه ها

2-روز شمار پاکی

3-ایجاد تعهد مثبت

4-خواندن نظرات بچه هایی که موفق شدن و آشنا شدن با روش انجام دادن تمرین هاشون

پس حتما یک دقیقه وقت بزارین و صبح ها اعلام پاکی کنین !!

**خوب ، در ادامه چند قانون مهم گفته میشه که باید جدی**

### **بگیرید**

دوستان عزیز اگر به تمرین هایی که گفته شد ، عمل کنید نتیجه میگیرید و اگر عمل نکنید امکان نداره نتیجه بگیرید.

این کتاب را حداقل 20 بار باید بخوانید تا کامل متوجه بشید (این خیلی مهمه)

از لحاظ فرکانس ، تا زمانی که این کتاب را 20 بار نخوانید به سطح آگاهی این کتاب دسترسی ندارید و برای اینکه ذهن شما به سطح آگاهی این بسته ی آموزشی دست پیدا کند باید حداقل 20 بار کل بسته ی آموزشی مرور شود.

اما یک موضوع بسیار بسیار اساسی و مهم :

## **احساس گناه ممنوع !!**

بدترین ضربه ای که خودارضایی میتونه به جسم و روحتون وارد بکنه ، احساس گناه هستش.

احساس گناه بخاطر خودارضایی هیچ کمکی به شما نمیکند !!

احساس گناه ، شما را نابود میکند !!

اگر هزار بار هم خودارضایی کردی ، باز نباید احساس گناه بکنی !!

احساس گناه ، بدترین و مخرب ترین میزان ارتعاش را دارد.

دوستان عزیز ، باید همین جوری که هستید عاشق خودتون باشید.



از تون میخوایم با وجود اشتباه ها و خطا هاتون ، باز عاشق خودتون باشید.

بدون هیچ قید و شرطی باید عاشق خودتون باشید.

حتی اگر به هر دلیلی مرتکب خودارضایی شدید ، باز باید عاشق خودتون باشید.

## **سرزنش کردن ممنوع**

سرزنش کردن خودتان ممنوع !!

هیچ وقت خودتان را بخاطر خودارضایی ، سرزنش نکنید ، چون هیچ کمکی به شما نمیکند که هیچ ، بلکه اعتماد به نفستون و عزت نفستون رو هم از بین میبره .

متأسفانه ما ایرانی ها ، با این باور بزرگ شدیم که :

آب که از سر گذشت چه یک وجب چه صد وجب !

در حالیکه این باور اصلا درست نیست !!

## تنبیه کردن خودتان و

### فحش دادن به خودتان ممنوع !!

هرگز نباید به خودت توهین کنی ، هرگز نباید خودت سرزنش کنی!  
حتی اگر گناهی مثل استمنا را هم انجام بدی ، باز باید عاشق  
خودت باشی و خودت ببخشی و اصلا به خودت حرف های بد و  
منفی نزنی !

هرگز نباید خودتُ تنبیه کنی !

هرگز نباید به خودت فحش بدی !

فقط باید از خودت تعریف کنی ، فقط باید به ویژگی های مثبت  
خودت توجه کنی ، فقط باید به خودت ارزش قائل بشی و به خودت  
احترام بزاری.

باید هر روز بارها جمله های زیر تکرار کنی :

من خیلی خودم دوست دارم !



من عاشق خودم هستم و به خودم افتخار میکنم !



من انسان بی نظیری هستم !



درواقع اگر میخواهی نقاط ضعف خودت را جبران کنی ، فقط باید روی نقاط قوت خودت تمرکز کنی!


(این یک قانونه !)

واقعا باید عاشق خودت باشی !

با تمام خطاهایی که انجام میدی باز باید عاشق خودت باشی !  
اگر بصورت اتفاقی خودارضایی کردی ، هرگز خودت سرزنش نکن ،  
هرگز خودت اذیت نکن ، هرگز به خودت توهین نکن !  
هرگز نباید جملات زیر به خودت بگی :

باز من احمق خراب کردم ! 

بازم نتونستی موفق بشی ، خاک تو سرت 

بازم گناه کردم ، آه حاله از خودم بهم میخوره ! 

چرا همیشه شکست میخورم آخه !؟ 

تو هیچ وقت آدم نمیشی ! 

و .... 

هرگز نباید جملاتی مثل جملات بالا را به خودت بگی!

با گفتن جملات بالا نه تنها خوب نمیشی بلکه بد تر هم میشی.  
باید خیلی زود خودتُ ببخشی و بگی اشکال نداره انشالله از این به  
بعد دیگه تکرار نمیشه!

یعنی تنها راه ترک یک عادت بد همینه!

نباید غصه بخوری!

نباید نگران باشی!

نباید غمگین باشی!

نباید احساس گناه بکنی!

نباید احساس کنی که آدم گناه کاری هستی!

نباید حس بدی نسبت به خودت داشته باشی!

درواقع هرگز نباید احساس گناه داشته باشید!

هرگز نباید احساس کنید که خدا دوستون نداره!

هرگز به خودت نگو که خدا دیگه دوستم نداره!

**هر روز جمله های زیر را بارها تکرار کن:**

احساس میکنم که خدا خیلی دوستم داره و به من افتخار

میکنه!

احساس میکنم که بنده ی خوب خدا هستم!

احساس میکنم که خدا عاشق منه و همه ی گناهان منو

بخشیده!!

## قانون احساس ها

دوستان عزیز یک قانون وجود داره که میگه:

احساس خوب = اتفاقات خوب

و

احساس بد = اتفاقات بد

هر چقدر احساسات خوب باشد اتفاقات خوب و عالی برایتان

بیشتر رخ میدهد و برعکس!

باید یاد بگیرید همیشه احساس خوبی داشته باشید مثل احساس

شادی ، سرگرمی و ، شکرگزاری ، لذت ، خندیدن ، امید ، هیجان ،

خوشحالی ، انگیزه ، آگاهی ، ذوق و شوق و ...

و تا جایی که میتونید احساس بد نداشته باشید  
احساس بد مثل: نگران بودن ، احساس گناه ، افسردگی ، ترس ،  
غمگین بودن ، ناامیدی و ...  
حتما شنیدین که میگن :

همیشه نیمه پر لیوان ببینید. (این جمله خیلی خیلی درسته)  
باید همیشه به نکات مثبت خودتان توجه کنید

## **قانون باور ها**

این موضوع بینهایت مهمه !  
تمام اتفاقات زندگی ما به واسطه ی باور هایمان رخ میدهد و  
درواقع باور هایمان زندگی مان را میسازد.  
اگر شما به قدرت و توانایی هایتان باور نداشته باشید هرگز  
نمیتوانید در هیچ کاری موفق شوید .  
درواقع برای ترک خودارضایی باید یک سری باور ها نسبت به  
خودتان ایجاد کنید.

باید باور کنید که شما بسیار قدرتمند هستید و میتوانید هر کاری را انجام دهید.

باید باور کنید که شما میتوانید در هر کاری موفق شوید.

باید باور کنید که همیشه مثل آب خوردن عادت خودارضایی رو ترک کرد!

باید الگوهای مناسبی پیدا کنید که توانسته اند عادت خودارضایی را برای همیشه ترک بکنند.

اگر کسی تونسته موفق بشه پس تو هم میتونی !!

یک موضوع مهم :

### **وابسته نشوید**

اگر یک مدت طولانی توانستید خودارضایی را ترک بکنید ولی به هر دلیلی بعد از یک مدت زمان طولانی خودارضایی کردید ، هرگز نباید خودتان را سرزنش کنید !

تحت هیچ شرایطی خود را سرزنش نکنید ،

چون شما انسان هستید و انسان جایز الخطا است .

درواقع اصلا نباید احساس بدی داشته باشید!  
اگر خودارضایی کردید اصلا بهش توجه نکنید، تحت هیچ شرایطی  
ناراحت و غمگین نشوید، چون اگر غمگین شوید قطعاً باز هم  
خودارضایی را انجام خواهید داد.

**باز هم میگویم:**

یک یا دوبار خودارضایی در ماه طبیعی هستش و کاملاً نرماله و هیچ  
ضرری هم ندارد!

**قانون توجه:**

**فقط به ویژگی های مثبت خودتان توجه کنید.**

اگر یک کار خوب انجام میدهید، بارها به خودتان آفرین بگوئید و  
خودتان را تحسین بکنید ولی اگر به هر دلیلی یک کار اشتباه انجام  
دادید،

هیچی نگید و انگار نه انگار!

به خودتان احترام بگذارید و خودتان را دوست داشته باشید حتی  
زمانیکه



یک کار اشتباه انجام میدهید.

چون این قانونه!

به هرچی توجه بکنید بیشتر میشود.

فقط به کار های خوبی که انجام میدهید توجه کنید و به کار های

ناشایستی که انجام میدهید توجه نکنید.

و اگر بتوانید این کار را انجام دهید ، رفته رفته کار های مثبت شما

بیشتر میشود و کار های ناشایست کمتری انجام میدهید.

**یک توصیه بسیار مهم:**

بجای تمرکز روی نقاط ضعف و جبران کردن نقاط ضعف ، روی نقاط

قوت تمرکز بکنید و نقاط قوت خود را تقویت بکنید.

چون زمانیکه نقاط قوت خود را تقویت میکنید ، بصورت خودکار

نقاط ضعف شما هم جبران میشود.

این یک قانونه!

و بجای تمرکز روی ترک کردن یک عادت بد ، روی ویژگی های مثبت خود تمرکز کنید و آن ها را بیشتر کنید تا بصورت خودکار عادت های بد تان را هم ترک بکنید.

## **قانون لذت بردن از زندگی**

دوستان عزیز باید یاد بگیرید که از زندگی خودتان لذت ببرید و همیشه شاد و خوشحال باشید!!

باید دنبال کاری بروید که عاشقش هستید و باید عاشق کارتان باشید و زمانیکه بتوانید از نعمت های خداوند لذت ببرید و شکر گزار باشید ، بصورت خودکار خودارضایی و یا هر عادت بدی هم ترک میشود.

## **مهم ترین قانون جهان ، قانون احساسات است!**

هر چه احساس بهتری به خودتان و زندگی داشته باشید و بتوانید از انجام دادن کار های که عاشقش هستید لذت ببرید و به شادی برسید ، قطعاً میتوانید خودارضایی را هم ترک بکنید.

درواقع اگر میخواهید یک عادت بد را ترک بکنید ، باید یک عادت خوب را هم ایجاد بکنید. (این تنها راه است)

اگر بتوانید به نکات مثبت زندگیتان توجه بکنید و به عادت های خوبی که دارید توجه بکنید قطعاً به سمت خوشبختی هدایت خواهید شد.

بجای ترک عادت های بد ، عادت های خوب ایجاد بکنید تا بصورت خودکار عادت های بد هم از بین برود!

باز هم میگم:

اگر میخواهید خودارضایی یا تماشا کردن فیلم های مستهجن را ترک بکنید ، باید به ویژگی ها ، مهارت ها و استعداد های مثبتی که دارید توجه بکنید و سعی بکنید که ویژگی های مثبت خود را بیشتر بکنید.

تا جایی که میتوانید به دیگران کمک کنید تا به موفقیت برسند و آرزوی خوشبختی بکنید برای دوستان تان ، تا در نهایت خودتان به خوشبختی برسید!

چون این کار فقط به نفع شما است و خوشبختی را وارد زندگیتان میکند.

اگر هدفی در زندگی تان ندارید و اگر عاشق کاری که انجام میدهید نیستید و دنبال عشق و علاقه ی خودتان نمیروید ، این را بدانید که هرگز موفق نخواهید شد.

عاشق خودتان باشید و خودتان را دوست داشته باشید و با تغییر باور هایتان به راحتی به اوج موفقیت و ثروت و خوشبختی برسید.

## یک نمونه از اهرم رنج و لذت:

تا حالا چند بار در طول عمر زندگیت ، خودارضایی کردی؟

تا حالا چند بار در طول عمر زندگیت ، فیلم های مستهجن دیدی؟

چند بار ؟؟؟؟؟؟؟؟؟

فرضا 1000 بار

خوب ، این همه خودارضایی کردی ، آخرش چی شده؟

آخرش به کجا رسیدی؟

جواب:

آخرش حالت بد شده !!!

آخرش ناراحت شدی ، آخرش اعتماد به نفست از دست دادی !!!  
بعد از اینکه خودارضایی کردی ، به خودت گفتی ای کاش نمی‌کردم  
، آخه این چه کار مسخره ایه !!

درسته ؟؟؟؟

دقیقا بعد از اینکه خودارضایی میکنی و ارضاء میشی ،

دیگه انرژی نداری ، دیگه حوصله نداری و در یک

کلام احساس بد و منفی میشه !

پس کجای این کار (خودارضایی) لذت داره ؟؟؟

یه مثال میزنم :

ببینید دوستان ، خودارضایی یا فیلم های مستهجن مثل یک دسر

خوشمزه هستش با ظاهر بسیار زیبا و فریبنده

ولی با مواد اولیه ی فاسد و تاریخ گذشته !!

شما میای و این دسر خوشمزه رو میخوری

ولی بعدش دل درد میگیری چون

مواد اولیه اش تاریخ گذشته و فاسد بود.

درواقع میشه گفت که :

خودارضایی کردن ، یک ظاهر زیبا و جذاب دارد

ولی یک باطن زشت و بد دارد.

شاید خوردن این دسر به ظاهر خوشمزه و زیبا

کلا 5 دقیقه طول بکشه ولی چون مواد اولیه اش

فاسد و تاریخ گذشته بود ،

بلافاصله بعد از خوردن دسر ، دل درد شدید

میگیرید و 5 ساعت این دل درد طول میکشه.

پس آیا می ارزه بخاطر 5 دقیقه لذت ، 5 ساعت

درد بکشیم و دل درد داشته باشیم؟؟؟؟

مسلمانها !!!

کلام آخر :

ظاهر خودارضایی و فیلم های مستهجن ، زیبا و لذت بخش است ،  
اما باطن خودارضایی و فیلم های مستهجن ، زشت و بد و فاسد  
است.

## **توجه :**

دوستان توجه کنید که ذهن شما ممکنه بگه که خودارضایی و یا

دیدن فیلم های مستهجن اتفاقا خیلی هم لذت بخشه !!

درست هم میگه لذت بخشه !!

کی گفته لذت بخش نیست ??

لذت بخش هست

اما

لذت پاک بودن ، لذت رسیدن به روز های پاکی بیشتر و لذت ترک

کردن این عادت بیشتر از خودارضایی کردنه !!!

فرضا اگر خودارضایی کردن 5 تا به شما لذت دهد ، خودارضایی نکردن 5000 تا به شما لذت میدهد.

پس در جریان باشید که ممکنه ذهن شما مقاومت کنه !!  
و اگر مقاومت کرد باید بصورت منطقی سعی کنید تا ذهنتون رو قانع کنید.

**یک نکته مهم :**

تنها در صورتی نتیجه میگیرد که به تمرینات عمل کنید دقیقا به همان شکل که گفته شده اند !!  
امکان ندارد کسی به این تمارین به شکل صحیح عمل کند و نتیجه نگیرد !!

تمرین اهرم رنج و لذت و فایل های صوتی سابلیمینال مسیج را خیلی جدی بگیرید !!

به فیلم های آموزشی هم که داخل این بسته آموزشی قرار داده شده است باید بارها نگاه بکنید.

**نکته پایانی:**



یکی از مسائلی که برای دوستانی که به روز های پاکی بالا میرسند ،  
فرضا به 40 روز پاکی یا بیشتر میرسند اینه که دیگه به انجام دادن  
تمرینات ادامه نمیدن !!

و همین باعث میشه که شکست بخورن !!

و به محض اینکه شکست میخورن ، دیگه نا امید میشن !!

باید مواظب این اتفاق باشید که اگر به هر دلیلی شکست خوردید ،  
نا امید نشید و باز ادامه بدید !!

مخصوصا زمانی که به روز های پاکی بالا میرسید باید بیشتر مراقب  
باشید !

و یادتان باشد که چند روز اول ترک اعتیاد به خودارضایی یا فیلم  
های مستهجن سخت تر هستش و بعد از اینکه چند روز گذشت ،  
ادامه ی کار خیلی راحت تر هست !

در کتاب دوم کامل توضیح دادم که اگر شکست خوردید نباید  
احساس گناه بکنید !!

حتما کتاب دوم را مطالعه کنید !!

**این کتاب را باید حداقل 20 بار مطالعه بکنید.**

حداقل 20 بار مطالعه کنید و نکته برداری کنید !!  
سعی کنید هر چند روز یکبار هم باز مطالعه کنید !!



در پایان ، اگر به این گونه مطالب موفقیتی علاقه مند هستید ،  
حتما به وبسایت [www.cafe2080.ir](http://www.cafe2080.ir) رجوع بکنید و کاملا  
رایگان از مطالب فوق العاده عالی استفاده بکنید.

آدرس پیج اینستاگرام ما:

[@talghin.\\_.mosbat](https://www.instagram.com/talghin._.mosbat)

برای دیدن بقیه ی محصولات ما به سایت زیر

رجوع بکنید :

[www.cafe2080.ir](http://www.cafe2080.ir)

[www.nicetech.ir](http://www.nicetech.ir)