



سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

خداوندا ؟ آنقدر من را قوی کن ... که با قوی ترین دشمنم **که خودم هستم** روبه رو شوم ..

حضرت رسول (ص) : توبه زیباست اما در جوانی زیباتر

موسسه فرهنگی و هنری یا سریه الرضا تقدیم میکند

نام کتاب : راز کنترل شهوت ۲

(آخرین تکاپوی ابلیس)

نویسنده : داداش رضا

تذکر : هر گونه پخش و توزیع این محصول بدون اجازه از مالک حرام می باشد !

سلام ...

لایح کتاب رو نوشتم و تقدیم میکنم به پدر عزیزم

و همینطور دوست خوبم

صدر اسلام

که تا زنده بود رفیقِ شِسم بود ...

روح‌شاد

کتابی که هرگز شیطان نمیخواهد آن را بخوانید !



به کتاب راز کنترل شهوت ۲ خوش اومدید

(آخرین تکاپوی ابلیس ☠)

تاریخ شروع کتاب : ۱۳۹۴/۱۱/۸

تذکر بسیار مهم :

این کتاب به ترتیبی دقیق و واژه‌ای نوشته شده...

به هیچ عنوان یهویی نخونده از صفحه دو نرید چهار !!

و تذکر بعدی

این کتاب دارای تمریناتی هست که باید آن را انجام بدید

پس

لطفا

تا تمرینات رو انجام ندادی نرو ادامه مطلب 😊



پیشگفتار و معرفی نویسنده :

سلام دوستان عزیزی که این کتاب رو تهیه کردید

رضا هستم

میخوام یه بیوگرافی مختصر از خودم بدم که بیشتر با هم آشنا شیم 😊 چون خیلی برام مهمه که شما ارتباطتون تو این کتاب با من یه ارتباط خوب و صمیمانه باشه..

دوست دارم منو داداش خودتون بدونید چون اینجوری تاثیر گذاری نوشته هام روی شما بیشتره 🙌

بذار از خودم بگم :

تقریباً دو سالی میشه سایتی به نام توبه و ترک گناه دارم

و در حوزه ترک گناه بسیار فعالیت دارم

میشه گفت با تمامی گناه ها آشنایی کامل دارم

به خصوص در زمینه کنترل شهوت ریش سفیدی شدیم برای خودمون 😊

تا الان پای رد و دل بیش از ده هزار نفر نشستیم و فهمیدم مشکل اکثر هم سن و سالهام شهوته...

من خودم جوونم و جوونارو خیلی خوب درک میکنم...

در سایتیم سال ۹۳ یه نظر سنجی گذاشتم و گفتم کدوم گناه ترکش سخت تره؟

۲۳۳۱ نفر شرکت کردن...

خودتون جوابش رو ببینید!



فکر کنم متوجه شدی....

مشکل جوونای کشور ما خودارضایی کرده...

مشکلشون کنترل شهوته...

این کاملاً اشتباست ! 🙅

من در یه بخشی از این کتاب اکیدا توصیه میکنم که همیشه سپاسگذار خدا باشید بخاطر این شهوت زیادی که به شما داده شده...

چرا همش سرکوب ؟

چرا همش مبارزه ؟

شما اگه بتونی راه های کنترل شهوت رو یاد بگیری و بدونی کجاها ازش استفاده کنی اولاً میتونی صد در صد زندگی خوبی داشته باشی کنار همسرت...دوماً اگر مجرد هم باشی میتونی از این شور و شوق و هیجانت در مسیر مثبت استفاده کنی... 🙅

اما خب این شهوت رو باید کنترل کرد و کنترل کردنش هم برنامه میخواد نه اینکه **سرکوبش** کنی!

کسی که برنامه نداره خودشو سرکوب میکنه و یهو میخواد متحول بشه..

بذارید قبل اینکه کتابمو شروع کنم بگم که من سبک کاریم و کلا نگارشم خیلی خودمونیه... 😊

میشه گفت اولین کتابیه که اینقدر صمیمی و خودمونی نوشته شده..

من اصلاً قصد ندارم نصیحت یا سرزنش کنم یا آیه ای از جهنم بیارم و بترسونمت ... میخوام به

عنوان یه داداش کمکت کنم و راه کنترل شهوت رو یادت بدم...اونم کاملاً تضمینی 🙅

بهم اعتماد کن 😊🙅

باشه ؟ افریناکثر کسانی که میخوان شهوت خودشونو کنترل کنن تا بیست روز خوب پیش

میرنا

اما

بعدش با کوچیکترین وسوسه از سوی شیطان دوباره میشه همون آشو همون کاسه...

اسم این کتاب رو به همین دلیل گذاشتم آخرین تکاپوی ابلیس

یعنی قراره بزیم شیطون رو آسفالتش کنیم! 🙌

به این صورت که من در ۷ فصل کامل براتون توضیح میدم که شیطون دقیقا چطوری شمارو وسوسه میکنه..

میشه گفت این کتاب در نوع خودش بی نظیره و مثلش نه نوشته شده و نه گفته شده..

منتظر باشید! 🙌

کارهای زیادی باهاتون دارم 😊 این تازه مقدمست 🙌

این رو هم گوشزد کنم که این کتاب برای همه سنین خوبه...

اصلا متاهل مجرد نداره 🙌

(تازه به نظرم متاهل‌ها بیشتر باید این کتاب رو بخونن چون شیطان برای متاهل‌ها حریص تره 🙌...)

فکر کنم منظورمو متوجه شدید....)

اما مجرد‌ها هم بهره زیادی از این کتاب میبرن...

در کتاب **راز کنترل شهوت ۱ تمرکز سعی کردم راه‌های کنترل شهوت رو کامل یادت بدم...**

(اگه نخوندی حتما تهیه کن کتابو)

و در این کتاب ادامه همون مسیر رو میریم ولی بایه فرق‌های خیلی اساسی 🙌..

در این کتاب تمرکز اصلی من رو آفت های بعد توبست...

مثلا طرف میخواد دیگه گناه نکنه اما متاسفانه شیطون پاشو میلغزونه و باعث میشه توبش از ۱۵ روز بیشتر نشه و تمومی زحماتش بر باد بره...
شیطان اصولا با سه روش بعد توبه کردنتون میاد جلو و گولتون میزنه :

۱: ترفند شیطانی : حواسم هست

۲: کنجکاوی کاذب 🙋

۳: احساس بد و احساس گناه از اشتباهات گذشته

اصولا کسانی که توبه میشکنن گول این سه ترفند شیطان رو میخورن...

در فصل ۳ کامل براتون توضیح میدم و تک تک روزنه های نفوذ ابلیس رو براتون کامل باز میکنم..

این کتاب فصل های متعدد داره که طبق سبک کاری من که در کتاب قبلیم هم کاملا مشهود بود

کم کم کم شمارو وارد وادی مبارزه با شیطان میکنم و از شما یه نینجا میسازم !

من خیلی خیلی به نظم اهمیت میدم...

میشه گفت این کتاب آروم آروم شمارو میبره جلو و اصلا برای هیچ فرمول و دستوری عجله نداره 😊

این کتاب نظم خاصی داره که فکر کنم در کتاب قبلی من این رو متوجه شدی 🙋😊

پس خواهشا اصلا یهویی نخونده از صفحه دو نرو چهار... که مثلا بخوای سرک بکشی بینی چه

خبره! 😊🙋

قبل اینکه کتابمو شروع کنم میخوام یه چیزی خودمونی بهت بگم...

ببین رفیق...

اگه این کتاب دسته به نظرم یه جورایی خدا خواسته که این کتاب رو بخونی...

شاید بگی داداش رضا ؟ جدی ؟

من میگم آره...

شاید ته دلت همیشه با خودت بگی : من نمیتونم شهوتمو کنترل کنم ☹️

هر چی دعا میکنم و هر چی از خدا میخوام کمکم کنه شهوتمو کنترل کنم نمیشه..

دوستم؟

دعات مستجاب شد..

این کتاب هدیه ایه از سمت خدا به تو... بخون و بکارش بگیر تا هم تو این دنیا و هم اون دنیا پاک

باشی ...

میدونی چیه ؟ به نظر من یکی از نشونه هایی که میخوای بفهمی دعوات مستجاب شده یا نه اینه که به

دقت ببینی چه کسایی و چه چیزایی و چه سایت هایی برات باز میشه...

خداهدایتش این شکلیه..

ازت میخوام گذشتتو فراموش کنی ...

خدا هم بخشیدت و الان میخواد راز کنترل شهوت رو به وسیله من که اسبابشم یادت بده

ولی صبر کن !

صبر کن !

این وسط شیطان نمیذاره شما این کتاب رو بخونید... ☠️

به خصوص از فصل ۳ به بعد تک تک فرمول‌های شیطان رو بهتون نشون میدم و دقیقا میگم که چجوری شمارو گول میزنه...

تجربه من میگه :

شیطون بعد از توبه شاید یه مدت ولتون کنه اما قطعاً بر میگردد...

تو قران شیطان قسم خورده که ول کنتون نیستم

پس بدونید که همیشه در کمینتونه !

بچه‌ها ؟ این کتاب با ایه‌های قران و داستان‌های زیادی تزئین شده و رنگ و بوی خاصی به این کتاب داده و ارزشش رو برده بالا ...

این کتاب طوری طراحی شده که در هر فصل بهتون تمریناتی داده میشه...

دوست ندارم عین موشک این کتابو بخونی..

دوست دارم تمریناتشم انجام بدی

پس همین الان برو کاغذ خودکار تهیه کن...

بروووووووووووو منتظرم 😊

خب.. کم کم بریم سر اصل مطلب

آماده این دیگه ؟

بریم 😊

نفس ما رام شده نیست ولی ادعایمون خیلی زیاده!

ادما یه قلب دارن که دو تا گوش داره..

یه گوش مخصوص الهام خداست...

و به گوش مخصوص القائنات شیطانی...

عین دیش ماهواره میمونه...

باید دیش رو به سمت خدا گرفت تا الهامات خدایی بهتون بشه..

اگه دیش به سمت شیطان باشه همیشه الهامات بد و شیطانی بهتون میشه..

شاید یکی بیاد به من بگه :

داداش رضا چرا در مورد شهوت کتاب مینویسی؟

بابا این خارجی ها لخت تو خیابون میگردن ولی اصلا مشکل شهوت ندارند و انقدر هم چشماشون

هیز نیست و خیلی راحت میگردن..

جواب من :

دوست عزیز حقیقت اینه : اینایی که میبینی انقدر راحتن و به قول تو هیز هم نیستن بخاط اینه که با

۲۰ دلار میتونن برن یه جایی و خودشونو خیلی شیک و مجلسی خالی کنن.. (تو جزئیات نمیرم)

اما منو تویی که مسلمونیم و به الله و قرآن و روز حساب و قیامت اعتقاد داریم باید ببینیم الله از ما چی

میخواه...

الله می‌گه به زنا نزدیک نشو...

سورة الإسراء آیه ۳۲ :

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

و نزدیک زنا نشوید، که کار بسیار زشت، و بد راهی است!

الله می‌گه چشماتو حفظ کن

الله می‌گه حجابتو رعایت کن

الله می‌گه این اصول رو رعایت کن...

خدای ما خداییه که مارو افریده و از همه چی ما با خبره و خودش هم تو قران گفته من تورو افریدم و

میدونم و سوسه میشی ..

سورة ق آیه ۱۶ :

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ:

ما انسان را آفریدیم و سوسه‌های نفس او را می‌دانیم، و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم!

خدا میدونه که شیطان اذیتمون میکنه

(۴) سورة النور آیه ۲۱ :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَمَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَلَوْ لَّا فَضَّلَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتَهُ مَا زَكَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ أَبَدًا وَلَكِنَّ اللَّهَ يُزَكِّي مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید!

از گامهای شیطان پیروی نکنید!

هر کس پیرو شیطان شود (گمراهش می‌سازد، زیرا) او به فحشا و منکر فرمان می‌دهد! و اگر فضل و رحمت الهی بر شما نبود، هرگز احدی از شما پاک نمی‌شد؛ ولی خداوند هر که را بخواهد تزکیه می‌کند، و خدا شنوا و داناست!

نفس خیلی از ماها رام شده نیست... نفس رو باید تربیت کرد نه سرکوب!
حتی اونی که میگه من خیلی کارم درسته اگه بندازنش تو خیابون های لاس وگاس (داغون ترین شهر جهان از لحاظ فحشا) قطعاً سنگر خالی میکنه...

چرا؟

چون نفسش رام شده نیست..

هیچوقت به خودت مغرور نشو...

هیچوقت نگو من کارم درسته ...

نگو داداش رضا این چیزارو من بلدم!

خیلی ها هستن با حجاب کامل میرن فرودگاه امام خمینی اما وقتی از فرودگاه نیویورک پیاده میشن یه تیپ دیگه میشن و تموم ارزش هاشون رو فراموش میکنن..

اینکه تو ایران باشی و ادعا کنی خیلی کارت درسته که امتیاز نیست.. امتیاز اینه که تو لس آنجلس یا آنکارا یا پاتایا باشی و سعی کنی پاک بمونی..

سخته.. میدونم..

نفس ما رام نشدست...

باید رامش کنیم...

اگه رام بشه و یه ایدیو لوژی از خودمون بسازیم اگه تو موقعیت گناه هم قرار بگیریم میتونیم محکم بگیریم نه..

من تو این کتاب این رو بهتون آموزش میدم

خود خدا تو سوره شمس بعد ۸ تا قسم گفته :

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا (شمس ۹)

هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده؛

این کتاب به امید الله به شما یاد میده که چطوری شهوت خودتونو کنترل کنید...

شناخت شهوت ... شهوت چیست ؟

تاحالا شده خیلی ریز به شهوت فکر کنی؟؟

اصلا چرا خدا افرید...

نمیخواه به مغزت فشار بیاری من این کارو قبلا کردم 😊

خدایی یکم ریز بشی فکر کنی یکم هنگ میکنی...

خیلی عجیبه!

واقعا عجیبه !

فرق نفس و شیطان چیست ؟

قبل اینکه بریم سراغ مباحث اصلی باید شمارو با خیلی چیزها آشنا کنم تا در ادامه باقی حرفامو متوجه بشید...

دوستان من...

ممکنه بعضی‌ها فرق نفس و شیطان رو ندونن...

این دو تا با هم فرق دارند... اونم اساسی

شیطان رو که همه میشناسید 😊

ولی نفس جزئی از خودمونه... و هیچ ربطی به شیطان نداره...

یعنی اگه خود شیطان هم نباشه ما به واسطه نفس تربیت نشده خودمون... ممکنه بشیم یکی عین شیطان..

مثال میزنم..

میگن تو ماه رمضان شیطان تو غلو زنجیره..

اما خیلی‌ها هستن تو ماه رمضان هم علنی گناه میکنند.. چرا؟

چون نفس اون‌ها شده یکی عین شیطان..

ما اول باید نفس خودمونو رام کنیم بعدش پوتین هامونو محکم ببندیم که تازه مبارزه ما با شیطان آغاز

میشه ! 🖐️

یکی از شاگردان شیخ انصاری (ره) می‌گه:

زمانی که در نجف اشرف و نزد شیخ انصاری به تحصیل مشغول بودم، شبی شیطان را در خواب دیدم که طناب‌های متعددی در دست داشت، پرسیدم: این بندها برای چیست؟ پاسخ داد: اینها را به گردن مردم می‌اندازم و آنها را به سمت خویش می‌کشم و به دام می‌اندازم، روز گذشته یکی از طناب‌های محکم را، به گردن شیخ مرتضی انصاری انداختم و او را از اتاقش تا وسط کوچه کشیدم، ولی افسوس که علی‌رغم زحمات زیادم، شیخ از قید رها شد و برگشت

وقتی از خواب بیدار شدم، در تعبیر آن به فکر فرو رفتم. پیش خود گفتم: خوب است از خود شیخ بپرسم؛ از این رو، به حضور ایشان شرفیاب شده، خواب خود را برایش باز گفتم

شیخ فرمود: شیطان راست گفته است؛ زیرا آن ملعون می‌خواست مرا فریب دهد که به لطف خدا از دامش گریختم

یک ریال از مال امام زمان: دیروز، من پول نداشتم، اتفاقاً چیزی در منزل لازم داشتیم، با خود گفتم (عج) نردم موجود است و هنوز وقت مصرفش نرسیده است، به عنوان قرض بر می‌دارم و روزهای بعد ادا خواهم کرد

یک ریال برداشته از منزل خارج شدم، همین که خواستم پول را خرج کنم، با خود گفتم: از کجا که من بتوانم این قرض را ادا کنم؟

و در همین اندیشه و تردید بودم که تصمیم خود را گرفتم، چیزی نخریدم و به خانه برگشتم، پول را سر جای خود گذاشتم

اره دوستم...

شیطان زمانی میاد جلو که اول خودت نفس خودتو رام کنی

و خودتو از بند و بیل‌ها آزاد کنی

داستان جالب من و شیطان :

گفتم : لعنت بر شیطان

لبخند زد

پرسیدم : چرا می خندی؟

پاسخ داد : از حماقت تو خنده ام می گیرد

پرسیدم : مگر چه کرده ام؟

گفت : مرا لعنت می کنی در حالی که هیچ بدی در حق تو نکرده ام

با تعجب پرسیدم : پس چرا زمین می خورم؟

پاسخ داد : نفس تو مانند اسبی است که آن را رام نکرده ای.

نفس تو هنوز وحشی است؛

تو را زمین می زند

پرسیدم : پس تو چه کاره ای؟

پاسخ داد : هر وقت سواری آموختی، برای رم دادن اسب تو خواهم آمد؛

فعلاً برو سواری بیاموز.

در ضمن این قدر مرا لعنت نکن

گفتم : پس حداقل به من بگو چگونه اسب نفسم را رام کنم؟!

این خیلی مهمه...

تو باید ورودی هارو پیدا کنی ...

شهوت ورودی داره... هر کسی یه جورى شهوتش زیاد میشه و از یه چیز خوشش میاد و شهوتشو زیاد میکنه...

ازت میخوام اونو شناسایی کنی...

چون در فصل های بعد خیلی خیلی باهات کار دارم...

ما باید بدونیم ورودی ما چیه و چی بیشتر از همه تحریکمون میکنه...

چند تا مثال :

یکی شاید در طول روز خیلی مراقبه اما تو تلگرام تو گروه هایی هست که عکسای ناجور میذارن و وا میده... عکس میشه پاشنه آشیلش این شخص ..

یا مثلا یه دختری پاشنه آشیلش اینه که خیلی کنجکاوه... شاید دختر خوبی هم باشه ها اما تو تلگرام میره عکس های پسرارو از آیدیشنون باز میکنه و نگاه میکنه... دوست داره از همه چی سر در بیاره .. کنجکاوی و بصری بودن بیش از حد میشه پاشنه آشیلش... و باید کنجکاویشو کم کنه.

به هر حال : شیطون برای همه برنامه داره..

و همیشه از روبه رو میزنه...

بخاطر همین رو پاشنه آشیل تاکید زیاد دارم

شناخت بیماری نصف درمانه

پس

تمرین و تحقیق:

همین الان یه کاغذ و دفتر بگیر دستت و بگرد بین چی بیشتر از همه تحریکت میکنه..

یکی شاید با خوندن یه سری رمان‌ها تحریک بشه..

یکی شاید ماهواره و دیدن یه سری لباس‌های آبی روشن تحریکش کنه..

یکی ممکنه از فلان مدل مو تحریک بشه..

پس همین الان پیدا کن و حداقل ۵ دقیقه بهش فکر و ورودی هاتو پیدا کن 📖

تا پیدا نکردی نرو ادامه مطلب ... 😊

حرف گوش کن باش لطفا 😊

توقع بیجا از خدا بعد از ترک گناه

بذارید یه نمونه از آفت‌های بعد از توبه کردن رو همینجا به طور گذرا برات توضیح بدم

توقع بیجا از خدا یکی از آفتیه که خیلی‌ها بعد از توبه گول این ترفند شیطان رو میخورن..

طرف با خودش میگه:

خدایا من توبه کردم ..

الان ۲ هفته هم هست که هر چی بگی گوش میدم.. پس چرا دعامو مستجاب نمیکنی؟

چرا هر چی میگم گوش نمیدی؟

چرا به حرفام اهمیت نمیدی؟

مگه نمیبینی بخاطرت دارم گناه هامو ترک میکنم؟

این اتفاق زمانی به اوج خودش میرسه که تو یه مشکلی هم برات پیش اومده و هر چی دعا میکنی
جواب نمیگیری

و شیطان هم میاد جلو و کمال استفاده رو از این موقعیت میبره و از موقعیت پیش آمده سو استفاده
میکنه...

شیطان میاد اذیتت میکنه

میگه : دیدی خدا وجود نداره...

دیدی همش الکیه...

دیدی خدا دوست نداره...

دیدی صداتو نمیشنوه؟ دیدی؟ دیدی؟

و نا امیدت میکنه ..

من خیلی هارو دیدم که اول با شور و اشتیاق خواستن گناه رو بذارن کنار و توبه کنن...

اما نه تنها توبه نکردن

بلکه همون دو رکعت نمازشون هم ترک شد به دلیل توقع بالا از خدا... ☹️

یه سوال؟

تو فکر کردی نماز بخونی یا مثلا توبه کنی چیزی به خدا میرسه؟

اصلا!

خدا بارها تو قرآن می‌گه تو با گناه کردن داری به خودت داری ستم میکنی نه به من...

کسی که آپارتمانشو پشت به خورشید بسازه ضرر میکنه و گرنه خورشید واسه همه یه نور میده...

ما در وهله اول بخاطر خودمون می‌خوایم توبه کنیم و گناه نکنیم

و در وهله دوم هم می‌خوایم یه گوشه چشمی خدا به ما داشته باشه..

دعا بکن..

راز و نیاز بکن

اما توقع نداشته باش که جبرئیل بر تو نازل بشه!

باور کنید شیطان همیشه از رو به رو میزنه...

این طرز تفکر بیشتر برای کسانی اتفاق می‌وفته که می‌خوان با خدا باشن یه مدت هر چی خدا گفت رو

گوش کنن....

و توقع دارن خدا هم فلان خواستگار یا کار یا ماشین یا... برایشون ردیف کنه!

اما تا یکم میگذره نا امید میشن و با خدا قهر میکنن..

خدا اعمال تو میبینه و مطمئن باش دستتو میگیره اما خب عزیز من تو هم باید آزمون پس بدی...

خدا که برایش کاری نداره دعاهاتو مستجاب کنه...

خدایی که این همه چیز آفریده نمیتونه تورو به خواستت برسونه ؟

خدا و کیلی نمیتونه ؟

میتونه...

ولی خب باید آزمون هاتو بدی... باید اثبات کنی واقعا راست میگی...

پس توقع رو در خودتون کم کنید و نیت هاتونو پاک کنید و با خدا کار کاسی و معامله نکنید

مثلا بگی : فدایا من این کارو میکنم تو این کارو بکن !! اگه نکنی نه من نه تو !

اینجوری اگه از سمت خدا صدایی نشنوی نا امید میشی...

چون اصولا ادمای پر توقع همینن...زود نا امید میشن...

تازه ادما عجول هم هستند...

آیه قران بیارم ؟

سورة الإسراء آیه ۱۱ :

وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا

انسان (بر اثر شتابزدگی)، بدیها را طلب می کند آن گونه که نیکیها را می طلبد؛ و انسان، همیشه

عجول بوده است!

فکر کنم ایه قران خیلی خوب گفت که انسان جماعت عجوله...

همین عجول بودن در ترک گناه هم خیلی میتونه اسیب بزنه به ادم..

پس لطفا توقع رو کم کنید تا بتونید بهتر از گناه هاتون دست بکشید...

تو برای خودت داری گناه رو ترک میکنی نه صرفا فقط بخاطر خدا...

تو گناحتو ترک کن خدا هم طبق وعده ای که داده گناه هاتو پاک میکنه و از جایی که گمان نمیبیری

دستتو میگیره

دلیل خودارضایی فقط شهوت نیست !!!

این کتاب به طور کل به مسائلی مربوط به شهوت میپردازه

یکی از نکات اصلی این کتاب که قطعاً مشکل جووناست ... خودارضاییه....

در کتاب راز کنترل شهوت ۱ به طور کامل در فصل ۵ براتون توضیح دادم که دلیل خودارضایی فقط

صرفاً شهوت نیست..

دلیل خودارضایی خیلی وقت‌ها مسائل روانشناسی و عصبیه

چهار تا مورد اصلی که مربوط به خودارضایی میشه رو بهتون میگم... قطعاً خیلی میتونه به شما کمک

کنه که شناخت بهتری از خودارضایی داشته باشید

دو مورد اصلی دلایل روان شناختی خودارضایی این هاست :

۱: راضی کردن همه از خود که باعث افسردگی میشه (که ناچرا به خودارضایی پناه میبرن)

۲: وقتی دقیقاً نمیدونی چته (که چون حالت بده به آرامش کاذب چند دقیقه ای خودارضایی پناه میبره)

خیلی‌ها متأسفانه بخاطر همین دو موضوع ساده خودارضایی میکنن...

کسی که سردرد داره قرص مسکن میخوره و کسی که خودارضایی میکنه (اگه به این کار عادت کنه) برای خالی شدن بار منفی ذهنیش خودارضایی میکنه...

عادت به هر چیزی بده... (نگران نباشید در فصل‌های بعدی راه‌های بسیار خوب‌تر و بهتون یاد میدم برای درمان خودارضایی فعلا داریم همین‌جور گذرا مطالب رو باز و یاد آوری میکنیم)

یه مورد دیگه که مهمه اینه که :

۳: تو خود ریختن و نبخشیدن دیگران

نبخشیدن باعث افزایش فشار ذهنی میشه و عموماً کسانی که خودارضایی میکنن وقتی به مشکلی بر میخورن و تو خونواده برایشون اتفاق بدی میوفته برای خالی کردن فشار و بار ذهنی خودشون و حرفایی که تو خودشون ریختن خودارضایی میکنن... یعنی طی یه فرایند کاملاً روان شناختی طرف به خودارضایی پناه میبره.. براتون در ادامه بیشتر باز میکنم...

مورد آخری هم که خیلی خیلی مهمه اینه که :

۴: خود سرزنشی زیاد و اصل دومینو ..

کسی که خودارضایی میکنه وقتی اشتباهی میکنه مدام خودشو سرزنش میکنه...

مثل یه دومینو میمونه...

از طرفی ادم با خودارضایی زود رنجی میگیره و از طرفی هم بعدش خودشو سرزنش میکنه و باز هم خودارضایی میکنه و باز هم خودشو سرزنش میکنه و این داستان همین‌جور ادامه داره..

دوستان من..

هدف از بیان این مطالب صرفاً بالا بردن اطلاعات عمومی شما نیست..

قطعا من برای تک تک حرفایی که میزنم در ادامه راه حل میارم و به هیچ عنوان دوست ندارم فقط
آگاهیتون بالا بره بلکه میخوام فرمول هایی رو بهتون یاد بدم که بتونید کاربردیش کنید...

پس نگران نباشید..

تا داداش رضارو داری غمت نباشه 😊

اصلا نگران نباش...

همه مشکلات برطرف میشه..

بهم اعتماد کن رفیق...

چرا شهوتم زیاده ؟ چرا نمیتونم کمش کنم ؟

یکی از دلایل مهمی که شهوت رو زیاد میکنه اینه که به شیرینی شهوت فکر کنی..

در کتاب قبلیم کامل در مورد راه های کنترل شهوت توضیح دادم...

نمیخوام شعار بدم...

فکر به مسائل جنسی مثل ریختن بنزین رو آتیش میمونه...

بذارید باهاتون صادق باشم..

اره قبول دارم.. شهوت شیرینه...

خیلی لذت داره...

خب حقیقتیه که همیشه انکارش کرد

حس خوب داره... خدا اینو آفریده...نمیشه ایراد گرفت از خدا!

افکار جنسی و کلا مسائل سکسی آدمو میبره تو فکر و خیال... (به خصوص در سن نو جوونی و جوونی)

اما صبر کن !

تو نباید اینجوری باشی !

این همون چیزیه که نفس و شیطان میخواد !

تو باید شهوتت تو چهار چوب باشه نه اینکه مثل اسب رام نشده هر جا دلش خواست بره و جفتک بندازه !

دوستان من...

شما زمانی که به لذت و شیرینی شهوت فکر میکنی و میری تو فکر و خیال عمرا بتونی شهوت رو کم کنی..

حق داری آتیش بگیری..حق داری گر بگیری..این کاملا طبیعی هستش!

از طرفی میگی میخوام توبه کنم و از طرفی به شیرینی شهوت فکر میکنی..

بهت حق میدم که حالت بد بشه..

همه ما همینیم چون خدا مارو اینجوری آفریده..

خدا در ما شهوت افریده..

اما باید افکارمون و ذهنمون رو تربیت کنیم... همیشه که همش افکارمون اینجوری باشه..

و گرنه شیطان سو استفاده میکنه...

یکی از راهکارهایی که بهت میدم و میتونی برای کم کردن افکار شهوتیت استفاده کنی اینه که

کانون توجهت رو تلخی و رنج شهوت بذاری نه صرفا رو لذتش...

بگردد و ببین تو گذشتت بخاطر کنترل نکردن شهوت چه اتفاقاتی برات افتاد؟

در کتاب راز کنترل شهوت ۱ کامل توضیح دادم این مسائل رو..

اما برای اینکه اهمیت این مسئله بیشتر برات پر رنگ بشه باید بارها و بارها برات گوشزدش کنم..

اگه مدام افکار سکسی میاد به سرت به جا شیرینی شهوت باید به تلخی و رنج شهوت فکر کنی

چون همیشه که از طرفی به شیرینی شهوت فکر کرد و از طرفی هم بخوای توبه کنی چون به قول امام

علی فکر گناه گناه میاره...

فکر تو خیلی مهمه که به کجاها میره...

نباید فکر گناه رو پرورش داد چون بعدش عین نفتی که رو آتیش میریزی گر میگیره و بد جور اذیت

میکنه

مدام تلخی های شهوت رو برای خودت مرور کن تا لذتش کم رنگ بشه..

تا وقتی این افکار به سمت اومد کانون توجهت بره رو تلخی شهوت نه شیرینی و لذتش...

اینجوری ذهنت وقتی میخواد لذت شهوت رو مرور کنه یهو یه احساسی میاد بهش میگه :

نه..

این لذت همیشگی نیست.. نه این کارو نکن.. نه این فکر اشتباست... ادامهش نده

اگه به رنج شهوت فکر کنی وقتی فکر سکسی اومد به سرت مثل یه پارازیت میمونه که باعث میشه

فکرتو ادامه ندی

باعث میشه افکار قشنگ نتونه لذت شهوت رو بچشونه بهت

و کم کم باعث میشه شیطان دست از سرت برداره...

تمرین :

یه کاغذ و خودکار بگیر و بنویس :

این همه هر چی شهوتم گفت ... گفتم چشم...

چی گیرم اومد؟

این همه به خودم و بدنم و... اسیب زدم چی گیرم اومد؟ چی؟

این همه به حرف نفسم و شیطان گوش دادم چی شد؟

وقتی تحقیق رو انجام دادی برو ادامه مطلب.... کلی باهات کار دارم کجاشو دیدی؟ 😊

شیطان مغرور و متکبره ! بهش محل ندی میذاره میره !

شاید بگی : داداش رضا؟

یعنی من اگه به گناه فکر نکنم درمون میشم؟ دیگه این افکار نیامد سمتم؟

یعنی دیگه واقعا شیطان با من کاری نداره؟

جواب :

بین دوست عزیز؟

شیطان یه موجوده متکبر و مغروره

وقتی بهش محل ندی میذاره میره..

به خصوص اونایی که وسواس دارند..

یا تو نماز اذیت میشن

یا افکار سکسی دارن...

اگه یه مدت بهش محل ندی میذاره میره...

بابا شیطان جلوی خدا تکبر کرد... جلوی منو تو که دیگه..... 😊

پس میتونی از این ضعف شیطان به نفع خودت استفاده کنی!

اگه یه مدت به شیطان محل نداری...

اگه یه مدت افکار سکسی رو پرورش ندی کم کم شیطان مایوس میشه و میذاره میره..

شیطان از رحمت خدا نا امیده... پس میتونیم از این فرصت بسازیم..

اگه شیطان رو نا امید کنی میذاره میره...

فقط یه مدت مواظب افکارت باش..

بیدار شدن از خواب غفلت

هدف از نوشتن این کتاب این بود که دوستانم از خواب غفلت بیدار کنم...

خیلی بده که آدم ندونه که نمیدونه...

من خیلی به این جهان و اون جهان فکر میکنم..

خیلی به قران و آیاتش فکر میکنم...

میدونی چیه؟

عین زمانی میمونه که ما تو شکم مادرامونیم..

خوابیم و با مرگ از خواب پا میشیم..

این دنیا با همه بزرگیش زندونه...

ما باید به فکر اون دنیا مونم باشیم...

یعنی هم این دنیا رو داشته باشم و هم اون دنیا..

من مرگ رو حق میدونم و خدا رو باور کردم...

بخاطر همین زندگی خودمو با چیزی که خدا میخواد ست کردم و دوست دارم به شما هم کمک کنم

تا زندگیتونو بر مبنای چیزی که الله میخواد درست کنید...

اما خیلی ها طاقت شکست رو ندارن..

بعضی‌ها با دوتا شکست خوردن دست از تلاششون میکشن و شرایط رو میپذیرن و میگن :
سرنوشتم اینه... تقدیرم اینه....

خدا همون چیزیه ازت میخواد که خودت از خودت میخوای ..

وقتی بگی نمیتونم همیشه خدا هم میگه باشه ! اگه تو اینطوری فکر میکنی باشه!

در صورتی که تو میتونی با یه تغییرنگرش ساده کل زندگیتو عوض کنی...

کنترل شهوت و غریزه فرمول داره ...

اما چون خیلی‌ها نمیدونن و آموزش ندیدن دقیقا نمیدونن چکار کنن و مدام توبه میشکنند

میگن همیشه و یه عمر با خودشون سر کله میزنن..

کنترل شهوت به مهارت نیست ! کنترل شهوت به هنره !

این هنر رو باید آموخت...

از کسی که قبلا این مسیر رو طی کرده و الان اومده و با کوله باری از تجربه بهت آموزش بده...

ازت یه تقاضا دارم...

منو نه به عنوان نویسنده این کتاب بلکه به عنوان یه داداش قبول کن...

چون اینجوری بهتر میتونم باهات ارتباط بگیرم..

باشه ؟

باشه داداشی ؟

باشه ابجی؟

از اینکه منو به عنوان داداشت پذیرفتی ممنونم..

دوست خوبم؟

آموزه های این کتاب اگه یه جا بهت تلنگر بزنه برام کافیه...

کتاب قبلیم وقتی نوشته شد با استقبال فوق العاده ای رو به رو شد...

من همیشه تو خلوت هام میگفتم : اگه مطالبم یه جا به درد یکی بخوره کافیه...

داداش من؟ ابجی عزیز؟ ازت یه تقاضا دارم...

ازت میخوام گریه کنی اما ایست نکنی...

گریه کنی اما متوقف نشی..

گریه کنی اما گام برداری..

چون موفقیت یعنی همین... اعتماد به نفس یعنی غر بزنی اما گام برداری... ایست نکنی!

موفقیت یعنی هی شکست بخوری تجربه کسب کنی و دوباره پاشی..

تو موفق میشی.. من بهت قول میدم..

این کتاب رو برای تو نوشتم..

راز کنترل شهوت...

بخون و عمل کن... با نام خداوند رحمان کتاب رو آغاز میکنیم...

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تاریخ شوم گفتی :

۹۴۱۱۱۸

پایان فصل مقدمه

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

لطفا کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو بخونید...

مسائل باید تو ذهنتون تحلیل بشه 😊

شروع فصل یک

موضوع این فصل :

مسائلی تکمیلی درباره‌ی کتاب راز کنترل شهوت ۱

تذکر بسیار مهم :

(لطفا تا تمرین‌های فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

سلامی دوباره خدمت شما دوستای خوبم..

خوبید ان شاءالله؟

آماده باشید که میخوایم آغاز کنیم 😊

قبل از هر چیزی باید یه توضیح کلی از این فصل بهتون بدم..

در این فصل سعی میکنم مسائل تکمیلی کتاب قبلی خودمو باهاتون درمیان بذارم...

یه جورایی بازخورد کتاب قبلیم بعلاوه تجربیات جدیدم رو براتون تو این فصل کامل توضیح میدم

در کتاب راز کنترل شهوت ا چه گذشت؟

در کتاب قبلیم به طور کل براتون توضیح دادم که راه کنترل نفس چه جوریه و در این کتاب به کمک

الله میخوام تموم راه های نفوذ شیطان رو بهت آموزش بدم

سبک نگارش و حرف زدنم هم مثل همون کتاب قبلیمه..

اصلا خسته کننده نیست و خیلی خودمونی و صمیمی باهاتون حرف میزنم.. 😊

این جوری هم فهمش بیشتره و هم شما با نویسنده بهتر کنار میاید 😊

صد البته من داداشیتون هستم نه صرفا یه کسی که یه چی نوشته تا شما بخونی...

یادتون نره که من داداشتون هستم و هیچوقت نصیحت و سرزنشتون نمیکنم...

من این کتاب رو نوشتم که بهت آموزش بدم راه کنترل شهوت رو..

در کتاب قبلیم یه جورایی رانندگی رو یادت دادم اما در این کتاب میخوام رانندی تو مسیر پیش روت
رو که پر از پیچو خمه رو یادت بدم ...

که چه چیزهایی تو این مسیره

و شیطان چجوری چوب لا چرخت میکنه

و چجوری باید خودتو به سالم به مقصد برسونی...

منتظر باش 😊

بذارید یه مقدمه کوچولو از این فصل بگم

این کتاب موهبتی از طرف خداست !

هیچ چیزی شانسی نیست ! همش حکمت خداست... همش لطف خداست..

اگه این کتاب رو داری میخونی شانسی نبوده ..

قطعا این رو از خدا خواسته بودی که الان خدا برات حواله کرده..

مطمئن باش هیچ چیزی بی حکمت نیست..

من به شخصه دیگه به مرحله یقین رسیدم که آدمای دورو برم رو خودم مشخص میکنم..

زمانی که دعا میکنم بعدش بلافاصله اسباب برام فراهم میشه..

یه انسان غافل اسمشو میداره شانسی ..

اما من میگم این حکمت خداست و یکی از نشونه‌های استجاب دعا هم اینه که بلافاصله بعد از دعا کردن آدمای جدیدی میان تو زندگیت..

سایت‌های جدیدی برات باز میشه...

چیزای جدیدی میفهمی و کلا به مسیر جدیدی هدایت میشی...

این یعنی همون هدایت الهی

سوره نور ایه ۳۵

اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاهٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (۳۵)

خداوند نور آسمانها و زمین است؛ مثل نور خداوند همانند چراغدانی است که در آن چراغی (پر فروغ) باشد، آن چراغ در حبایی قرار گیرد، حبایی شفاف و درخشنده همچون یک ستاره فروزان، این چراغ با روغنی افروخته می‌شود که از درخت پربرکت زیتونی گرفته شده که نه شرقی است و نه غربی؛ (روغنش آنچنان صاف و خالص است که) نزدیک است بدون تماس با آتش شعله‌ور شود؛ نوری است بر فراز نوری؛ و خدا هر کس را بخواهد به نور خود هدایت می‌کند، و خداوند به هر چیزی داناست.

هدایت تنها هدایت خداست...

خدا کسانی رو که دوست داشته باشه به وسیله اسبابش هدایت میکنه..

پس اگه این کتاب دستته بدون کار خدا بود... شک نکن..

این فصل یه یاد اوری کلی از کتاب قبلیم داره و سعی میکنم کاری کنم مطالب کتاب قبلیمو به یاد بیارید و بعدشم مطالب جدیدی رو هم که برای تکمیل مباحث قبلی بود رو بیان میکنم 😊

رو خاک نرم همیشه آسفالت ریخت

تو خیابون حتما دیدی بعضی از کارگرای زحمت کش شهرداری دارن خیابون رو آسفالت میکنن؟

عمومی من (عمو حسین) تو راه و ترابری کار میکنه و مسئول مجوز آسفالت شهر تهرانه

میگه رو بعضی خاک های نرم یا گل نرم همیشه آسفالت کرد... چرا؟

چون اگه آسفالت کنی آسفالت میشکنه و بعد از مدتی آسفالت از بین میره و پدر ماشین رو در میاره

!و لاستیک ماشین کم کم استحکاکشو از دست میده و صاف میشه....

بچه ها..

کنترل شهوت هم همینه...

اگه میبینی نمیتونی شهوت خودتو کنترل کنی بخاطر اینه که هنوز مسائل اولیه کنترل شهوت رو

رعایت نمیکنی...

یکیش همین احساسه خوبه...

تو باید احساست همیشه خوب باشه.. بخندی... شاد باشی... بازی کنی... قدم بزنی... گوشه گیر

نباشی... افسرده نباشی... ببری با دوستان سینما... برون گرا باشی نه درون گرا...

تو خودت و فکر و خیال نری

خب

فکر کنم مقدمه سازی کردم... بهتره شروع کنیم..

اول از همه میریم سراغ اصل مطلب...

مسئول زندگی خودت... فقط خودت هستی

شما مسئول زندگی خودتون هستید.. نه کسه دیگه

به هیچ عنوان در زندگی دنبال مقصر نباش... ✌

نگو فلان کس مقصره اگه فلانی این کارو نمیکرد من اینجا نبودم..

شاید بگی :

داداش رضا این چه ربطی به شهوت داره ؟

ما این کتاب رو تهیه کردیم که در مورد کنترل شهوت برامون بگی !

الان جوابتو میگم...

بین

شما زمانی که خودتونو مسئول زندگی خودتون ندونید و همیشه دنبال مقصر باشید و شخصیت بازنده

و مظلوم به خودت بگیری شیطان بر تو بیشتر طمع میکنه...

تازه تو اگه مسئول زندگی خودت نباشی چطوری میتونی مسئول کنترل غریزه خودت باشی؟

بخاطر همین میگم باید مسئول زندگی باشی !

و گرنه آگه دنبال مظلوم نمایی و درد و دل با اینو اون باشی و مدام شکست هاتو مرور کنی همیشه مورد طمع شیطان قرار میگیری!

کسی که احساسش بد باشه بیشتر میره سراغ خودارضایی و بعد یه مدت **خودارضایی** یه نوع مسکن میشه براش و این کج روی جنسی رو یه نوع مسکن میبینه برای آرامش خودش... 🙌👉

اونایی که افسرده هستن و بار منفی زیادی رو به دوش میکشن بیشتر در دام شیطان میوفتنند ..

به طور کلی بر این باور و عقیده ام که آگه احساس آدم خوب باشه روند کنترل شهوت خیلی راحت تره

پس من خیلی با احساسات کار دارم.. میخوام احساساتو خوب کنم.. (در فصل ۵ راهکارهایی رو یادت میدم برای تغییر احساس بد به خوب 😊)

آگه یاد بگیری و اوستا بشی که بتونی احساس بدتو به احساس خوب تبدیل کنی میتونی افسار زندگیتو در دست بگیری ...

میخوام کاری کنم که در برابر مشکلات سر خم نکنی!

این شرط اول زندگیه...

که مسئول صفر تا صد زندگیت باشی ...

به قول مولانا :

بیرون ز تو نیست، هر چه در عالم هست!

در خود بطلب هر آنچه خواهی تویی!

یه جایی حواسم نبود غفلت کردم

انتخابم اشتباه بود...

منم مقصر نه اون...

رفتار من مشکل داشته...

بگو انتخابم مشکل داشته و بعدش تلاش کن مشکلتو با تغییر نوع نگرشت حل کنی...

در فصل ۵ توضیح بسیار جامعی میدم... فعلا این فصل مربوط به تکمیل مباحث کتاب قبلیمه..

خیلی از ماها شکست هامونو نمیپذیریم و همش دنبال مقصر هستیم...

به طور کل مشکلات میان که به ما درس بدن...

اگه از مشکلات درس‌نگیری همون مشکل دوباره و دوباره و دوباره برات اتفاق میوفته

در زندگیم به این باور رسیدم که چیزی به نام مشکل جود نداره...

تموم مشکلات و بدبختی‌ها میان که مارو رشد بدن...

اگه من در زندگیم شکست نمیخوردم عمرا میشدم این رضای که الان میبینید...

یه پروانه باید مراحل تکاملشو طی کنه تا بتونه پروانه بشه... ☞

فرایند کنترل شهوت نیاز به این داره که هیچ بار منفی احساسی رو در خودتون نگه نداشته باشید

و گرنه به مشکل بر میخورید..

شهوت رابطه مستقیم داره با بار ذهنی تو... باید از بار منفی رها شی...

در گام اول باید مدام به خودت بگی :

خودم که سرنوشت خودم رو میسازم نه دیگران!

وقتی به این باور بررسی از جات پا میشی و به جای اینکه دنبال مقصر باشی میری که مشکلاتت رو حل کنی

بذار یه نکته ی ریزیو بگم ... کسی که مسئولیت و افسار زندگیش رو بر عهده میگیره خودارضایی نمیکنه.

چون خودشو مسئول میدونه و نمیداره بدنش صدمه ببینه

چون میدونه خودارضایی آسیب میزنه به بدن میزنه ..

میدونه که ضرر میزنه....

میدونه که خوب نیست ..

میدونه که حافظه رو داغون میکنه...میدونه که بدن رو ضعیف میکنه..

سوال من از شما ؟

کسی که صفر تا صد مسئولیت زندگیش رو بر عهده میگیره آیا به بدنش آسیب میزنه ؟

کسی که مسئولیت کل زندگیش بر عهده خودش بدونه کاری میکنه که بهش ضرر برسه ؟

قطعا نه...

در فصل ۵ کتاب قبلیم گفتم که یکی از دلایل خودارضایی افسردگی ناشی از مشکلات در گذشته

هست که بسیار تاثیر گذاره...

کسی که مدام تو گذشته باشه و مدام برای خودش اشتباهاتشو یا آسیب‌هایی که دیگران بهش زدن رو مرور کنه قطعاً شیطان طمع میکنه و بهش القا میکنه :

برای آرامش چند ثانیه ای هم که شده برو خودارضایی کن ! برو فلان کارو کن.. برو با فلان کس چت کن .. برو فلان فیلم رو ببین ...

پس دیدی بار منفی ذهنی خیلی رو شهوت انسان تاثیر میذاره... شما اگه تموم فرمول‌های نه گانه کنترل شهوت کتاب قبلیمو رعایت کنی اما نتونی کسپرو ببخشی و بار ذهنی باهات باشه متاسفانه نتیجه مطلوبی نمیگیری...

نمیگم ببخش تا به اون طرف لطف کنی!

نه!

ببخش تا خودت رها شی.

یه ایه از قرآن هست من خیلی دوست دارم..

خیلی

سوره فصلت آیه ۳۴ :

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ

هرگز نیکی و بدی یکسان نیست؛ بدی را با نیکی دفع کن، ناگاه (خواهی دید) همان کس که میان تو و او دشمنی است، گویی دوستی گرم و صمیمی است!

ذهن خودتونو از هر کینه و نفرت پاک کنید...

جواب بدیرو با خوبی بدید...

اگه از کسی کینه داری بهش هدیه بده..

خدا تو قران در ادامه میگه :

سورة فصلت آیه ۳۴ :

وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ (۳۵)

اما جز کسانی که دارای صبر و استقامتند به این مقام نمی‌رسند، و جز کسانی که بهره عظیمی (از

ایمان و تقوا) دارند به آن نایل نمی‌گردند!

باور کن تو با بخشش دیگران به خودت لطف میکنی

و بعدشم بلند بگو:

مسئولیت زندگی‌مو بر عهده میگیرم و اینده ای میسازم که گذشتم جلوش زانو بزنه !

اینجوری شیطان رو به طور کل نا امید میکنی... چون دیگه آتو دستش نمیدی!

پس چی شد؟

گام اول: ببخش تا بتونی بار منفیت رو از ذهنت رها کنی...

چون هر چقدر هم فرمول های کنترل شهوت رو بلد باشی اما احساسات منفی باشه بازم اون

نتیجه ای که مد نظرمه رو نمیگیری..

یه آزمایشی میگم انجام بده :

یه خودکار رو بگیر جلوی دستت و نگه دار...

وقتی دو دقیقه جلو دست ننگه دار...

وقتی دو دقیقه ننگه میداری میبینی خودکار به این سبکی شده ده کیلو!

وقتی ده دقیقه ننگه میداری حس میکنی خودکار شده صد کیلو!

بار منفی ذهنی هم همینه...

کم کم شمارو افسرده میکنه... و من دوست ندارم بخاطر احساس بد به شهوت پناه ببرید که بخاطر

یه لذت نیم ساعته شیرینی گناه نکردن رو از دست بدید

پس تمرینی که میگم رو انجام بدید :

تمرین :

همین الان خودتونو از هر چی بار منفیه رها کنید...

جون شیطان اگه ببینه در تو کینه و حس بد وجود داره بر علیه تو استفاده می کنه...

دقیقا همون جایی که افسرده میشی و از کسی ناراحتی یا مشکلی داری شیطان میاد وسوست میکنه و

شهوت رو قلقلک میده و برای رهایی از این بار ذهنی بهت پیشنهاد گناه میده... وسوست میکنه... چون

بار ذهنی داری...

همین الان از هر کی کینه داری تو یه برگه بنویس

و بگو بخشیدمش...

قانون باور من نمیتوانم... من میتوانم..

در قانون باور می‌گیریم :

اگه تو بگی : من نمیتونم پس نمیتونی..

اگر هم بگی میتونم پس میتونی...

به همین راحتی !

در هر دو صورت حق با شماست... شما همونی میشی که ازش حرف میزنی و باورش کردی..

و گرنه هیچ سد و هیچ دیواری نیست... دیوار ما باور های منفی ماست

اصولا ادما همونی میشن که ازش حرف میزنن ☞

در دانشگاهی در آمریکا به تحقیقی کردن و نتیجه این شد :

اگه کسی یک بار تو گفت و گوی ذهنیش به خودش بگه : من نمیتونم...

باید در همون لحظه هفده نفر بهش بگن تو میتونی تا اثر اون نمیتونمی که به خودش گفته خنثی بشه !

دوستان من ؟

به هیچ عنوان نگید من نمیتونم شهوت خودمو کنترل کنم...

نگید که سخته همیشه...

نگید من زیاد توبه کردم و توبه شکستم...

نگید کارم تمومه...

نگید و فاز منفی به خودتون ندید

شاید حق با تو باشه.. شاید بگی : داداش رضا من خیلی توبه کردم و خیلی توبه شکستم...

جوابی که من میدم اینه :

تو توبه نشکستی..... بلکه تجربه کسب کردی...

باید بری ببینی چرا توبه شکستی و از دلایل شکستن توبت تجربه کسب کنی تا دیگه اون مدلی توبه

نشکنی !

انسان عاقل از یه سوراخ دوبار گزیده نمیشه...

تمرین :

در مقدمه کتاب در مورد پاشنه آشیل باهاتون حرف زدم و گفتم هر کسی در شهوت نقطه ضعفی داره

و یه جووری تحریک میشه... قرار شد شما نقطه ضعفتون و مدلی که تحریک میشید رو پیدا کنید...

خب....

حالا ببین دقیقا چطوری توبت شکسته میشد؟ کارهایی که بعدتحریک شدن میکنی دقیقا چیاست

؟میخوام روند توبه شکستنت رو مورد بررسی قرار بدی...دقیقا مورد بررسی قرار بده کاراتو..چون

اصولا فرایند شکسته شدن توبه شبیه همه..

هدف از این تحقیق :

شما زمانی که این تحقیق رو انجام بدی و دقیقا فرایند شکسته شدن توبه هات رو عین فیلم جلو

چشات میبینی...میفهمی که چرا و چجوری توبه میشکستی؟

چجوری و به چه صورتی..

این تحقیق رو انجام بده چون اکثر توبه شکستن‌ها یه شکله و از یه جا آغاز میشه...

اونو شناسایی کن قطعا در مسیری که داری میری خیلی کمکت میکنه!

این بهترین نوع درسه خودشناسیه... که کاغذ خودکار بگیری دستت و خودتو بسنجی...

پیامبر فرمود: «یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است.»

چجوری در انتها کتاب دانسته هامو به عمل تبدیل کنم؟

خیلی‌ها مشکلتشون همینه

هر چی یاد میگیرند و هر چی به علم و دانششون اضافه میشه اما اصلا تغییری در زندگیشون نمیتونی

بینی..

من میام کلی از راه‌های کنترل شهوت می‌گن اما دسته‌آخر میبینی طرف هیچی که هیچی...

شاید بگید داداش رضا چرا؟

دلیلش رو بهت میگم..

تنها دلیلش اینه که ما باید دانسته‌هامونو برای خودمون ترجمه کنیم..

اگه کسی میاد یه حرفیرو میزنه و میگه این کارو کن موفقیتو باید بعدش یه سوال از خودت بپرسی و

بگی: چطور میتونم این راهکاری که داد رو در خودم ترجمه کنم؟

این راز موفقیت کساییه که میخوان دانستشونو به عمل تبدیل کنند

مثال میزنم..

وقتی میری بدن سازی مربی میاد میگه :

اقا رضا شما چند کیلویی ؟ قدت چنده ؟ وایا قبلا باشگاه میومدی ؟ بعد میگه بازو بگیر ببینم چقدره

بازوت.. و در انتها یه برنامه غذایی میده.. من هم میخوام در این کتاب در چند فصل اولش بهت

بفهمونم مشکلات کجاست و بعدش بر حسب مشکلی که داری بهت برنامه بدم ...

تو هم باید مطالب کتابو بعدش برای خودت ترجمش کنی تا برات کاربردی بشه

هر کسی باید بعد اینکه چیزی یاد گرفت برای خودش ترجمش کنه...

وگر نه فقط یه چی خونده همین..

پیدا کردن تفریحات خوب و سالم

به عنوان یه ریش سفید میخوام یه پیش بینی بکنم که مطمئنم خیلی از شماها مشکلاتون همینه ! 😊

خیلی از شماها وقتی میخواید گناه نکنید هیچ جایگزینی برای گناه نکردنتون ندارید..

یعنی چی؟

الان میگم..

زمانی که تو توبه میکنی که دیگه گناه نکنی خب روزای اول که همه چی امن و امانه ..

اما وقتی یه هفته میگذره به شدت احساس خلا میکنی...

حوصلت سر میره..

چون اصولا گناه کردن خیلی زمان ادمو میگیره

اما وقتی نمیخواهی گناه کنی خیلی وقت فراغت داری

اینجا دقیقا همون جاییه که شیطان بد جور سو استفاده میکنه...

من اسمشو گذاشتم **صبر ایوب شیطان** که یه مدت صبر میکنه و بعد منتظر ممیمونه تا تو ضعف نشون بدی..

کسی که میخواه واقعا بر شهوتش امیر باشه باید برای ثانیه هاش هم برنامه داشته باشه و گرنه قطعا به مشکل برمیخوره..

در کتاب راز کنترل شهوت یک در فرمول یک براتون توضیح دادم چکار کنید که هدف گذاری کنید نیازی نیست ریز بشم اخه این فصل فقط مخصوص یاد آوری کتاب قبلیمه اما این نکته رو اینجا باید اضافه کنم که :

دوستان؟

لطفا؟

خواهشا برای خودتون تا میتونید تفریحات سالم پیدا کنید..

شما به هیچ عنوان نباید از روزای پاکیتون احساس بد بگیرید..

زمانی که این پاکی برات تبدیل به رنج بشه دقیقا همون چیزیه که ابلیس میخواه..

باید از این پاکیت لذت ببری..

کلی تفریح سالم پیدا کن ...

اصلا میدونی وظیفه ابلیس چیه؟

وظیفش اینه :

بدی رو خوب جلوه میده و خوبیرو برات سختی و رنج نشون میده...

شیطون یه لحظه هم بیکار نیست

برای شما خیلی برنامه داره...

خیلی...

سوره الأعراف آیه ۱۷ :

ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ

شیطان به خدا گفت :

به سوی انسان از پیش رو و از پشت سر، و از طرف راست و از طرف چپ ، به سراغ انسان می‌روم؛

و بیشتر آنها را شکرگزار نخواهی یافت!

حالا که فهمیدیم شیطان از همه طرف به انسان هجوم میاره باید ترک گناه رو برای خودمون شیرین

کنیم تا از این مسیر لذت ببریم نه اینکه سختی بکشیم ...

تمرین :**یه دفتر و خودکار تهیه کن و لیستی از تفریحات سالم رو پیدا کن**

تویه کاغذ ۶ تا تفریح جدید بنویس

مثلا: مطالعه... زدن وبلاگ خوب... قدم زدن در خیابونی که حس خوب بهت میده... بازی با بچه ها... ارتباط گرفتن از خانواده... سخنرانی خوب گوش کردن... و کلی تفریحات سالم دیگه... هر

کسی یه چی دوست داره... تفریح سالم و خوب پیدا کن و بنویس

اینجوری خلا رو احساس نمی کنید... و حوصلت سر نمیره

چون یه حقیقتیه دوستان...

گناه کردن خیلی از وقت های زندگی مارو میگیره... به خصوص در جوانی...

وقتی گناه هاتو ترک کنی روز برات کند میگذره و یه جورایی روزات با برکت میشه و هر کاری میکنی روزت شب نمیشه و همیشه وقت اضافه میاری..

اما وقتی گناه میکنی همیشه وقت کم داری... و شیطان عمرتو میخوره! ☹️

مقام استادی در پرش افکار

در کتاب قبلیم خیلی توصیه کردم که اگه افکارتون خیلی میره به سمت مسائل جنسی حتما پرش افکار بزیند

که این کار یه مهارته...

میخوام در ادامه مطالب کتاب قبلیم یه نکته ای رو اضافه کنم

شاید شما پرش افکارتون ۳۰ ثانیه باشه..

یعنی فکرسکسی و تصاویر زشت میاد جلو چشات و میخوای پرش افکار بزنی...

اوایل شاید این روند ۳۰ ثانیه براتون طول بکشه ...

یعنی یه فکر خیلی مخرب جنسی میاد تو ذهنت تو یهو یاد حرف داداش رضا میوفتی و پرش افکار

میزنی اما پرش افکارت ۳۰ ثانیه طول میکشه..

این برای روزای اول کاملاً طبیعیه

نگران نباشید..

این مهارت کم کم در شما به وجود میاد نه یهویی...

باید تمرین کنید..

عین کسی که روز اول میره بدن سازی لاغره اما کم کم هیکلش میاد رو...

اینو بدونید که اگه کسی بتونه افکار منفی و ناخواستشو در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه عوض کنه این آدم

پیروزه.. و این ادم به مقام استادی در پرش افکار رسیده..

روزای اول سخته...

چون ذهن ما یه خاصیتی داره ...

و اونم اینه که هر چقدر ازش فرار کنی بیشتر میاد سمتت... اگه بگی من به فلان چیز نمیخوام فکر

کنم همیشه جلو چشات میاد و همیشه فکر میکنی..

پس طبیعیه.. نگران نباشید... 🙌

تمرین های جلد یک کتابمو در قسمت پرش افکار انجام بدید و بدونید که اوایل همینه

اما کم کم کم کم شما میتونی بلافاصله بعد اینکه این افکار به سمت هجوم آورد بر ذهنت مسلط بشی و نذاری ادامه داشته باشه. 😊

افکار زشت خطورش اشکالی نداره چون دست خوده ادم نیست

اما اگه ادامش بدی مقصر خودتی.. 🙄

تاثیر عزت نفس در ترک گناه

دوستان خوبم...

یکی از تاثیرات بد گناه اینه که عزت نفس رو در شما از بین میبره...

شاید دقیقا ندونی عزت نفس یعنی چی...

عزت نفس یعنی اینکه برات مهم نباشه دیگران چی میگن...

عزت نفس یعنی خودت خودتو خیلی دوست داری..

عزت نفس یعنی حرفات حرفه.. قولایی که میدی عمل میکنی...

عزت نفس یعنی خودتو با تموم ایرادات دوست داری.. عزت نفس یه احساس خودباوری درونیه..

کسی که عزت نفس داره به هیچ عنوان تو دلش خودشو سرزنش نمیکنه و به هیچ عنوان خودشو

کوچیک نمیبینه..

عزت نفس خیلی خوبه...

به خصوص اینکه آگه کسی عزت نفس داشته باشه به هیچ عنوان گناه نمیکنه چون میگه گناه کردن من رو کوچیک میکنه...

میدونی چه چیزهایی عزت نفس رو از بین میبره؟

کسی که همیشه از خودش پیش دیگران بد میگه و خاطرات بدشو برای دیگران مرور میکنه یا خاطره بد میگه و یه جورایی میخواد با مظلوم نمایی توجه دیگران رو جلب کنه

این آدم داره از کیسه عزت نفسش میزنه...

کسی که لباس بد میپوشه تو خونه

کسی که تو خونه مرتب نیست..

کسی که جاهای ارزون میره خرید میکنه...

کسی که غذاهای تو یخچال مونده رو میخوره

کسی که تو جمع میره یه گوشه میشینه

این کارا عزت نفس رو خراب میکنه..

عزت نفس با اعتماد به نفس زمین تا آسمون فرق داره ها...

باوره من میتوانم میشه اعتماد به نفس اما عزت نفس کلا داستانش فرق میکنه...

عزت نفس یعنی من خودمو با تموم عیب هام دوست دارم

برای تقویت عزت نفس: هدیه دادن به دیگران و انجام دادن کارهای خوب و احترام به خود رو

تمرین کنید

به شدت عزن نفست زیاد میشه

مثلا تو خونه به خودت عطر بزن و به خودت احترام بذار... به دیگران کادو بده (هر چند کوچیک)
...این کار ها به شدت عزت نفسو بالا میبره..

عزت نفست بالا بره جلوی خیلی از گناهاست میتونی ایست کنی..

این ناخداگاه صورت میگیره... یعنی اگه عزت نفس در تو زیاد بشه یه جورایی شرم میکنی گناه کنی..
من خودم این رو حس تجربه کردم..

یه مدته به شدت دارم به مادرم و دیگران محبت میکنم... و مدام کادو و هدیه میخرم..

دیروز رفتم واسه مادرم چادر نماز خریدم...

یا واسه خواهر زادم کلی اسباب بازی خریدم..

باورتون همیشه الان ۲۴ ساعته که یه حسی در درونم میگه : رضا تو حرف نداری... رضا تو خیلی
خوبی... رضا افرین..

بجای اینکه ذهنم بدیهامو بیاره جلو چشم الان یه مدته ذهنم خوبی هامو برام مرور میکنه و بهم عزت
نفس داده و الان حس خوبی دارم..

اگه میخوای عزت نفست بالا بره هدیه دادن رو تمرین کن..

حتی کادو کوچیک...

به خصوص اینکه مادرتو از خودت راضی نگه دار..

من از وقتی به مادرم هدیه میدم روز به روز میفهمم که باهام صمیمی تر شده...

به خاک سیاه میکشونه...

دوست خوب دستتو میگیره

تورو متوجه خدا میکنه

هم میتونی از رفتارای خوبش چیزایی زیادی یاد بگیری و هم متوجه بدی های خودت میشی...

یه بنده خدایی میگفت : من هر وقت احساس میکنم بد شدم سریع خودمو پرت میکنم تو خوبا

...آدمای خوب چیزای خوب یادت میدن و آدمای بد چیزای بد...

نگید دل آدم باید پاک باشه...

نگید ادم باید خودش خوب باشه..

باور کنید دوست رو آدم تاثیر میداره

تو قران یه نکته عجیبی داره که ادم خیلی به فکر فرو میره..

تو قران یه ایه داره که میگه اونایی که تو جهنم دارن میسوزن داد میزنن و میگن : ای کاش تو دنیا

دوستای خوبی پیدا میکردیم!

عجیب نیست؟

میبینی تاثیر دوست رو؟

من خودم واقعا تاثیرشو دیدم...

از وقتی با خوب ها رفت و آمد دارم خودمم رنگ گرفتم...

این عمل خیلی ناخداگاه صورت میگیره بدون اینکه شما بفهمید...

درخواست داداش رضا از شما :

همین الان دوستای بدتو پیدا کن... و کم کم از شون فاصله بگیر.. (فرمول اعراض در کتاب قبلی)

شاید بگی داداش رضا دوست صمیمیمه هی بهم زنگ میزنه...

راهکاری که من بهت میدم اینه...

سعی کن کم کم کم کم تماس و اس ام اس و ... خودتو باهاش قطع کنی... مثلا زمان تایین کن

که تو ۱۵ روز میخوای کلا با این قطع ارتباط کنی..

یه ترفند هم بهت یاد میدم برای پیدا کردن دوست خوب ..

برای پیدا کردن دوست خوب برو جاهایی که خوبه...

چون اصولا آدمای خوب جاهای خوبی حضور پیدا میکنن...

جاهایی که بوی خدا و معرفت و آگاهی میده...

نه جاهایی که توش جهل و بیماری و نامردیه..

اگه دوست بدتو تو خیابون دیدی در حد یه سلام علیک و بعد به سرعت نور دور شو...

نه اینکه بشینی باهاش حرف بزنی... در صدم ثانیه آدم از دوستش رنگ میگیره !

حتی چت کردن باهاش !

بذار یه حقیقت رو بگم...

دوست بد به شدت روی شهوت ادم تاثیر میزاره...

بخصوص آگه اون طرف بیاد از خاطراتش با افتخار برات تعریف کنه...

میدونی که چی میگم؟

بزرگترین استراتژیک شیطان بعد از توبه

یکی از فرمول‌ها و ترفند‌هایی که شیطان بعد از توبه میزنه اینه که شمارو یاد گذشتون میندازه و ناراحتتون میکنه...

این مبحث در فصل بعدی به طور کامل باز میشه...

شیطان میاد میگه : خدا نمیبخشتت

میخواد از رحمت خدا ناامیدت کنه

یا ضررهای گناهاتو مدام با یادت میاره

با یاد آوری گذشته :

افسردت میکنه

دلواپست میکنه

حالتو میگیره

پکرت میکنه

غمگینت میکنه...

دلتو میشکونه...

حتی خدا هم دست شیطان رو تو قران رو کرده :

سورة الأعراف آیه ۱۷ :

ثُمَّ لَآتِيَنَّهُمْ مِّنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ وَمِنْ خَلْفِهِمْ وَعَنْ أَيْمَانِهِمْ وَعَنْ شَمَائِلِهِمْ وَلَا تَجِدُ أَكْثَرَهُمْ شَاكِرِينَ

سپس شیطان به خدا گفت : از پیش رو و از پشت سر، و از طرف راست و از طرف چپ آنها، به سراغ انسان می‌روم؛ و بیشتر آنها را شکرگزار نخواهی یافت!

آبجی زهرا (زهرا اچ بی) در سایتش شیطان رو کامل تحلیل کرده 😊 می‌گه :

حمله شیطان از عقب :

غم از دست دادن چیزی و کلا ماتم گرفتن برای گذشته و هرچی که اون تو بوده، یکی از حملات مهم شیطان و به این میگن حمله از عقب یا گذشته. شما اینقدر میشینی ماتم میخوری که حالت رو هم از دست میدی که خوب میشه برای آینده ات گذشته.

هرچیزی که در گذشته بوده، حتی کارهای بد و... همه رو رها کن یا براشون توبه کن و دیگه ذهنت رو مشغول اونا نکن.

حمله شیطان از جلو :

دیگه اینکه حمله از جلو یعنی شیطان میاد از الان برای اتفاقی که نیفتاده تو رو بدبین و ترسان میکنه. فرض کن میخوای کاری رو انجام بدی، از الان توی دلت برای اتفاقاتی که نیفتاده آشوب ایجاد میکنه.

بنابراین هیچ وقت سعی نکنید برای اتفاقات بعدی ماتم بگیرید.

با اصلا نمیخواهی کاری کنی، همینجوری میشینی فکر میکنی وای من اگه فلانی رو از دست بدم، اگه پدرم مریض بشه و ... همه اینا افکاریه که شیطان تو ذهن ما میندازه.

شما میتونین آینده نگری کنین، اما غم و غصه خوردن براش و دل آشوب شدن هیچ دلیلی نداره و هروقت اینطوری شدید، شیطان رو لعنت کنین و به خودتون بگید خدا بزرگه و به اون قضیه اصلا فکر نکنید

حمله شیطان از راست :

از بدترین نوع حمله های شیطان.

یعنی از دینداری شما بر علیه دینتون استفاده میکنه

و خوب از اونجائیکه این نوع حمله در پوشش دینه، تشخیصش سختتره.

مثلا هر موقع شما زیاد عبادت کردید و خودتون رو از بقیه قویتر و مومن تر دونستید (حتی ته دلتون) یه وسوسه از طرف شیطان.

اگه تاریخ رو نگاه کنیم هیچکس بیشتر از کسانی که ظاهرا دیندار بودند، بیشتر به دین ضربه نزدن از همون صدر اسلام خلیفه ها رو نگاه کنین تا حتی یاران یزید و معاویه، همه شون در عین حال مسلمون بودند، عبادت هم زیاد میکردن ولی هر کدوم یه بدعتی تو دین وارد کردند و حس کردن اونا موثرتر.

اگه شهودی بخوام تو زندگی شخصی اشاره کنم خلاصه اش اینا میشه:

یکیش وسواسه.

ممکنه تو حدود الهی شک کنین، اینقدر تو درستی و صحت وضو، غسل و اعمال نماز و طهارت و اینا و سواس زیادی به خرج بدید یا طولانی نماز بخونید و هی شک کنید و.. که آخرش اصلا خسته بشید از دینداری و این همون کاریه که شیطان میکنه.

شیطان بعضی وقتا مستحبات رو به ما تحمیل میکنه که واجب رو بگیره، مثلا روزه برات ضرر داره و وسوست میکنه برای روزه گرفتن. تو غسل کلی آب اسراف میکنی که درست باشه، شب میشینی روزه، نماز صبح خواب میمونی.

لباست کثیفه نماز نمیخونی میگی به دلم نمینشینه و...

دعوت به مجادله با دوستان و عزیزان. در اینجور مواقع به فرض دعوا هم باید خودمون رو به نشنیدن (تغافل) بزنینم که دعوا بالا نگیره.

اگه به مجادله ادامه بدید شیطان حتما کاری میکنه که میانه شما با همسر، پدر و مادر و یا دوستون بهم بخوره.

اگه نمیتونین نشنوید یه عذری بیارین محل رو ترک کنین

حمله شیطان از سمت چپ:

یعنی دعوت به حرام و افکار و وسوسه هایی که باعث میشن گناه کنیم. این افکار و وسوسه ها بستگی به نقاط ضعفی دارن که در خود ماست یعنی یه جورهایی با ما سنخیت داره.

مثلا اگه الان به شما بگن برو دزدی کن یا مشروب بخور و... ممکنه در مقابل این نوع وسوسه ها محکم باشید ولی خدای نکرده غیبت و دروغگویی نه.

شیطون هم از همون در وارد میشه. بنابراین هر وقت در زمینه ای وسوسه شدید، شک نکنید همون نقطه ضعف تونه و باید باهاش مبارزه کنید.

اینم بگم که همه فعالیت شیطان در حد همون وسوسه هست و اگه بدونیم خیلی از افکار منفی یا گناه آلود از خود ما نیست، بهتر میتونیم به نفس پیروز بشیم. عبارتی شیطان فقط و فقط فکر به گناه رو میندازه توی ذهن و دعوت میکنه به گناه و این خود ما آدمها هستیم که دست به عمل میزنیم. میگن روز قیامت وقتی آدمها شیطان رو لعنت میکنن اون در جواب میگه لعنت به خودتون، من فقط یه تعارف زدم.

در نهایت اینم بگم که قرآن فرموده کار شیطان روی انسان فقط و فقط تولید فکر هست و هیچ تسلط دیگری بر انسان نداره. بنابراین خیلی خیلی مهمه که همه افکاری رو که به ذهنمون می رسه، به خودمان نسبت ندیم، اغلب فکرای که از جنس ترس، غم، ناامیدی، اضطراب، سوءظن، تبلی و... هستن فوراً یادمون بیفته این شیطونه ها، داره وسوسه ام میکنه و تو اون فکر غرق نشیم

لطفا نگران نباشید... هنوز کتاب شروع نشده 😊

خیلی ها شاید بگن...

این داداش رضا شاخ داره؟

آخه انگاری از یه کشوره دیگه ای داره حرف میزنه...

یا اینکه نمیدونه و درک نمیکنه مارو..

این داداش رضامون فکر کنم باباش آخونده؟

اخه حرفاش یه طوریه انگاری حوزه درس میخونه...

دوستان من؟

شما اگه منو ببینید باورتون نمیشه که نویسنده این کتاب منم 😊

یه پسر فشن و خیلی امروزی 😊

خداییش منو ببینید هنگ میکنید...

پس اینو بدونید که من یکی ام عین خودتون...

و شهوت من خیلی خیلی از شماها بیشتره! حاضرم روش شرط بندی کنم!

اما خب کاره خداست دیگه...

من یه جوون ۲۳ ساله ام...

ادم تو این سن خیلی سر و گوشش میجنبه... قبول داری؟ 😊

بخصوص اگه پسر باشی 😊

اینارو گفتم که بهتر همو درک کنیم..

اخه حرف زمانی به دل میشینه که بدونی طرف مقابل خودشم مشکل تورو داره و درکت میکنه..

پس این حقیقت رو باور کن که من اگه تونستم تغییری در زندگیم ایجاد کنم تو هم میتونی!

من در گذشته خیلی شکست خوردم..

من واقعا سختی کشیدم سر کنترل این شهوت...

من خیلی شهوتم خیلی زیاد بود...

فکر نکنم شماها اینجوری باشید...

اخه از طرفی مشکل شهوت داشتم و از طرفی کسی نبود ازش کمک بخوام...

خیلی گریه میکردم.. خیلی...

با ازمون خطا پیش رفتم و به لطف خدا بلاخره تونستم فرمول‌های اصلی کنترل شهوت رو یاد

بگیرم...

در کتاب قبلیم این فرمول هارو بهت آموزش دادم و در این کتاب میخوام ازت یه نینجا بسازم و مسیر

رو یادت بدم...

امام علی (ع) : ای کمیل هیچ حرکتی نیست که تو در آن نیاز به معرفت و شناخت نداشته باشی

میدونی کی از همه بیشتر از این کتاب بهره میگیره؟

کسی که بخونه و تمرین هاشو انجام بده و بهش عمل کنه ..

مواظب چت هات و پی وی هات باش

خب کم کم فصل ۲ داره تموم میشه...

اما قبلش بذارید یه تذکر برادرانه بهتون بدم...

مواظب چت هات و پی وی هات باش!

قبلا ها میگفتن عالم محضر خداست اما من میگم محیط مجازی محضر خداست...

اگه خدایش این نیت رو داری که شهوت رو تارو مار کنی باید این اصل رو رعایت کنی و مواظب پی وی هات باشی..

من نمیخوام امر یا نهی کنم..

اما خب میدونم چه خبره تو نت... 😊

شیطان کم کم کم شمارو وارد وادی گناه میکنه نه یهویی..

خیلی مواظب باش با کی چت میکنی و با کی میری پی وی...

بخصوص زمان هایی که دلت گرفته و حوصلت سر رفته..

خدا پی وی هاتو میخونه... 🖱

اخه خصلت محیط مجازی میدونی چیه ؟

اینه که متاسفانه غپ شکنه... کلا رسانه غپ شکنه..

شما خیلی راحت میتونید چت کنید در حالی که اگه همون طرف کنارت باشه اصلا روت نمیشه

باهاش حرف بزنی...

فهمیدی منظورمو؟

در محیط مجازی مثل تلگرام یا واتس آپ یا... خیلی راحت میشه پرده ها رو کنار زد...

خیلی راحت میشه با دو تا جک به منشی یه شرکت صمیمی شد

فکر کنم فهمیدی میخوام چی بگم..

یادته گفتم هر کسی پاشنه اشیل داره ؟

متاسفانه خیلی از ماها پاشنه آشیلمون همینه...

یعنی حوصلمون سر میره و میریم تا با کسی چت کنیم...

اما همین میشه باعث رنج ما و کم مارو وارد وادی بدی میکنه...

دقیقا همون چیزی که شیطان میخواد..

خب...

فصل یک هم تموم شد..

این فصل مباحث تکمیلی از کتاب قبلیم بود...

از الان به بعد یه جورایی بحث اصلی کتابم شروع میشه...

تا الان میشه گفت همش مقدمه بود 😊

پایان فصل یک

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

لطفا کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو بخونید...

مسائل باید تو ذهنتون تحلیل بشه 😊

شروع فصل دو

موضوع این فصل :

باورهای غلط در رابطه با مبارزه با شیطان

تذکر بسیار مهم :

(لطفا تا تمرین‌های فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

توصیف مراحل تکامل و قوانین جهان هستی

زمانی که خدا این جهان رو افرید براش قانون های زیادی وضع کرد..

یکی از این قانون های این جهان قانونه تکامله...

قانون تکامل یعنی شما همیشه در حال رشد هستید ..

حتی اگه بخوابید و کاری نکنید سلول های بدن شما در حال رشد و تکثیر هستند...

مثلا یک پروانه از پیله مراحل تکامل خودشونو طی میکنن و دسته آخرمیشه پروانه ...

اگه حسین رضا زاده وزنه به این سنگینی رو بلند میکنه از همون روزای اول که اینجوری نبود .. کلی

زحمت کشید... اگه علی دایی آقای گل جهان میشه برای به دست آوردن این مقام زحمت کشیده

.. هادی ساعی برای به دست آوردن مدالاش زحمت کشیده... همه این ها مراحل تکامل رو

گذروندنند...

شما هم باید مراحل تکامل رو در ترک گناه بگذرونید...

یعنی چی؟ الان میگم..

برای اینکه بتونی جلو نفست ایست کنی باید آموزش ببینی و عمل کنی... روزای اول مهم نیست مقدار

گام برداشتن هات... شاید یا شکست مواجه بشی.. مهم نیست!... اصلا ما شکست نداریم که.. اینا

همش واسط تجربه میشه در آینده

اگه یه نی نی کوچولو هم با دوبار زمین خوردن بگه : من نمیتونم.. نمیشه... سرنوشتم اینه... دیگه

نمیتونسته راه بره و تا اخر عمرش فلج میشه...

دوستان من...

شما باید در زمینه کنترل شهوت زمین بخورید تا بتونی پاشی و دیگه زمین نخوری...

مشکل ما میدونی چیه؟

نا امید میشیمو سنگر خالی میکنیم...

میگیم همیشه و افسرده میشیم..

یادته گفتم : گریه کن اما گام بردار؟

بخاطر همین بود...

تو روزایی که حس و حال و انگیزه ای نداری کوچولو کوچولو قدم بردار اما هیچوقت متوقف نشو...

اصلا موفقیت یعنی همین گام های کوچیک...

پس اولین باور غلط خیلی ها در کنترل شهوت همینیه که میخوان قانون جهان هستی رو نقص کنن و

میخوان یه شبه بشن ابن سیرین ! یه شبه بشن حضرت یوسف! نه عزیز من... تو باید مسیر تکامل

خودتو بری....

با نفست مبارزه کن و کم نیار... کم کم پیروز میشی به شرط اینکه از شکست هات نترسی

اصولا تربیت نفس کاری نیست که بشه یه شبه انجام داد... کم کم تاثیرشو میبینی...

پس شکست و اشتباه دو رکن اصلی موفقیتیه

بخصوص برای ترک رزائل اخلاقی... تو وقتی هدف رو پیدا کنی و به سمنش گام برداری دیگه چه

اهمیتی داره شکست ها و اشتباهات؟ همینا واست تجربه میشه... نگران نباش

وقتی بتونی نفستو از بدی‌ها پاک کنی..

عین پروانه بعدش رها میشی

بهت قول میدم..

اگه شهوتمو کنترل کنم شاید بعد ازدواج سرد بشم !

یکی بهم ایمیل داده بود :

داداش رضا اگه شهوتمو کنترل کنم ممکنه الان که مجردم سرد بشم و دیگه نتونم زندگی خوب

مشترک با همسرم داشته باشم... چون سرد مزاج میشم

جواب :

خیالت تخت نمیشی ☺

خیلی این پیام جالب بود برام..

اخه من خودم شخصا در زمینه شیطان‌شناسی استعداد عجیبی دارم و بر این باورم که شیطان همیشه از

روبه رو میزنه و همه چیو برات توجیح میکنه...

خیلی جالبه...

شهوت رانی و خودارضایی به زندگی مشترک آسیب نمیزنه ؟ اونوقت کنترل شهوت سرد مزاجی

میاره ؟ جل الخالق ☺

پس بذار بگم ضرر های خودارضایی و شهوت رانیرو..

اولا که خودارضایی در جنس پسر ضررهای زیادی داره که اگه بخوام بگم کتابم پر میشه اما بزرگترین مشکلی که بعد ازدواج میاره مشکل خروس شده...
 بله خروس 😊

حالا بشین فکر کن بین خروس ها چکار میکنن... نمیتونم برم تو جزئیات ...

و در جنس دخترها هم ضرر های متعددی داره که حتی ممکنه به پرده بکارتشون هم آسیب بزنه... ولی چیزی که در دخترها خیلی به چشم میاد زود رنجیه..

خودارضایی در دخترها به شدت آسیب روحی روانی میزنه...

چون جنس دختر رو خدا لطیف افزیده ..

اگه به خودارضایی کشیده بشه به شدت رو اعصابش آسیب میزنه و خیلی زودرنج و گوشه گیر میشه و آستانه تحملش به شدت پایین میاد...

خودارضایی در دخترها رابطه مستقیم با آستانه تحملش داره...

دختری که خودارضایی کنه اصلا خوبی رو از بدی تشخیص نمیده و به شدت عقلش کم میشه و همه کاراش یهویییه...

زود عصبی میشه...

و کلا همیشه خودشو بازنده میبینه و فکر میکنه همه بهش ظلم میکنن و مدام نامردی هایی که در حقش شده رو برای خودش مرور میکنه..

کلا دختری که خودارضایی میکنه آسیب های روحی روانیش زیاده...

تنها راه درمونشم اینه که ترک کنه...

دیگه این کارو انجام نده تا اعصابش برگرده...

حرف برای زدن زیاد دارم اما خلاصش همینیه که گفتم... **باید ترک کنید.**

یادته در مورد حس مسئولیت پذیری باهات حرف زدم؟

دقیقا همینجا کاربردشه... تو باید مسئولیت اشتباهاتو بر عهده بگیری و ترک کنی...

پس دیدی که کنترل شهوت قبل ازدواج نه تنها آسیبی به ادم نمیزنه بلکه باعث میشه شهوت بره تو

چهار چوب عقلت و بتونی بر نفست امیر باشی!

در کتاب راز کنترل شهوت ۱ گفتم که اگه قبل ازدواج یاد نگیری چجوری بر خواسته های نفست

غلبه کنی و بر شهوت کنترل داشته باشی اصلا تضمینی نیست که بعد ازدواج هم بتونی!

من خودم کم ندیدم دختر و پسر هایی که شوهر دارن اما سر و گوششون میجنبه...

الانم که دیگه تلگرام اومده دوستیابی خیلی راحت...

خودتم مطمئنم دیدی همچین مورد هایبرو...

نمیخوام بد بین باشم اما به قول امام علی (ع) :

امام علی (ع) : چه بسیارند عبرت‌ها و چه اندکند عبرت‌گیرندگان

ما قراره عبرت بگیریم...

همیشه هم باید نسبت به نفسمون سوظن داشته باشیم..

در ازدواج نباید با ایشالله ماشالله انشالله پیش بریم!

خدا به ما عقل داده و عقل این رو حکم میکنه که اول باید نفسمون رام بشه و بعد ازدواج کنیم...

وگرنه با اسب وحشی همیشه رفت پیست و مسابقه داد!

خیلی ها بخاطر شهوت ازدواج کردنو الان سرد شدن...

در کتاب قبلیم کامل توضیح دادم در موردش که چرا این اتفاق میوفته..

چون معیار معیار اشتباهیه... معیار باید عقلانی باشه نه احساسی...

نسخه پیچی بعضی سایت ها و وبلاگها در ترک گناه! 📌

به عنوان نویسنده این کتاب سعی میکنم نسخه نیچم برات...

چون همون اول کتابم گفتم که هر آدمی با آدم دیگه متفاوته و پاشنه آشیل ها فرق داره..

مصلا چیزی که منو تحریک میکنه شاید اصلا تورو تحریک نکنه...

متاسفانه خیلی از سایت ها و کتاب ها و وبلاگها یه راه کنترل شهوت رو برای همه نسخه میپنچن!

این اشتباست!

یکی بهم ایمیل زده بود میگفت من دیدن پاهای جنس مخالف تو خیابون تحریکم میکنه... یکی

میگفت موی سرش... یکی میگفت صداهش... یکی میگفت لاغری... یا چاقی...

به هر حال هر کسی یه جور تحریک میشه...

شاید کسی رنگ لباس مثلا صورتی تحریک بشه...

پس.. من قرار نیست نسخه بیچم اما میخوام یادت بدم تا خودت برای درمون خودت اقدام کنی...

همیشگی بهتر از خودش نمیتونه به خودش کمک کنه...

من فرمول ها و قوانین رو در فصل های بعد مفصل یادت میدم.. اما باقیش با خودت که میخوای عمل

کنی یا نکنی...

این فصل مربوط به باورهای اشتباه ماست در مورد کنترل شهوت و من سعی میکنم باورهای تو تغییر

بدم..

یه تمرینی در مقدمه کتاب دادم و ازت خواستم بنویسی دقیقا چی تحریکت میکنه ..

و حالا میخوام یه تمرین دیگه بدم که کامل کننده تمرین قبلته

تمرین :

بین بهترین کار برای دوری از اون چیزی که تحریکت میکنه چیه ؟

دقیقا بنویس...

چی تحریکت میکنه و چجوری میتونی ازش دور شی؟

قطعا یه راهی برای دور زدن چیزی که تحریکت میکنه هست.. اون چیه ؟

بگرد و پیدا کن... تا پیدا نکردی نرو ادامه مطلب 😊

میدونی چرا انقدر میگم ؟ اخه بعضی ها شیش ماهه به دنیا اومدن 😊

لطفا در توبه و ترک گناه به خود قول ندید !!!

یه باور غلتی که خیلی‌ها دارن اینه که تا میخوان توبه کنن به خودشون قول میدن و میگن من دیگه

میخوام.....م متحول شم...م

میخوام پام.....ک شم

میخوام بشم همونی که خدا.....میخواد !

این باور غلط زمانی به نقطه اوجش میرسه که بخوای قانون تکامل رو نقص کنی و یه شبه ره صد ساله

بری !

از من به شما نصیحت...

هیچوقت به خودتون قول ندید چون اگه خدایی نکرده به هر دلیلی زیر قولت بزنی اولاً عزت نفست

داغون میشه و دوما ممکنه تا مدت‌ها دیگه نتونی از جات پاشی و اتفاق بد دیگه ای هم که میوفته اینه

که اگه زیر قولت بزنی شیطان بر تو حاکم میشه و میگه :

دیدی زیر قولت زدی ؟

دیدی بد بختی ؟

دیدی هیچی نیستی ؟

دیدی نمیتونی سر حرفت باشی !!!

انقدر شیطان در گوشت نجوا میکنه که کم کم اعتماد به نفس رو ازت میگیره..

در کتاب قبلیم قانون خلا ذهن رو بهت یاد دادم

تا بهه خودت بیای ممکنه ده بار گناه کرده باشی !

در مورد احساس‌ها بد در فصل‌های بعدی حتما توضیح میدم.. (خیلی هم کامل توضیح میدم)

بر این یقین و باورم که : احساس خوب مساویه با کنترل شهوت خوب...

شهوت رابطه مستقیم با احساس ما داره...

شهوت تا زمانی که همه چی خوب و عالی باشه زیاد تحریک نمیشه ...

زمانی شهوت ما تحریک میشه که نا خواسته هامون و ناراحتی هامون زیاده...

و صد البته استانداردهای اینه که خودمون با انتخابمون شهوت رو انتخاب کنیم نه اینکه نفسمون بخواد

شهوتمونو تحریک کنه...

کم کم دارم امادت میکنم برای حرفای اصلیم 😊

عجله نکن 😊

اعتراف به گناه ممنوع !!

برای خیلی از سایت‌ها و وبلاگ‌ها متاسفم 😊

متاسفانه نظراتی که توش گناه اعتراف شده رو تایید میکنند!

بعضی وقت‌ها میرم تو بعضی اط‌سایت‌ها وقتی نظرات رو میخونم خجالت میکشم !

اولا که اعتراف به گناه خودش اشائه گناه محسوب میشه...

و دوما کسی که به گناهش اعتراف میکنه صد در صد داره کار اشتباهی میکنه.. چرا؟

الان میگم...

در روانشناسی میگن : سعی کن از موفقیت هات قدرت بگیری نه از کارهای اشتباهت..

یکی میاد میگه : من میخوام بر شهوتم حاکم باشم و دو هفته خودارضایی نکردم...

خب این آدم داره از اشتباهاتی که دیگه نمیکند قدرت و اعتماد به نفس میگیره !

اولا که اصلا نباید اعتراف به گناه میکرد

دوما این داره روزهای ترک گناهشو میشموره و همون جور که قبلا گفتم ذهن خودشو گول نمیزنه و

مطمئن باشید این آدم توبشو تا یه هفته دیگه میشکونه چون ذهنش همه چیو میدونه و سر یه فرصت

مناسب باباشو در میاره

و سوما این داره از ترک گناهش قدرت میگیره..

کسی که از ترک گناه قدرت بگیره اصلا نمیتونه پیشرفتی داشته باشه.. به جای قدرت گرفتن از

روزهای پاکیتون توصیه میکنم از کارهای خوبتون قدرت بگیرید... مثل دادن یه لیوان آب در روزهای

پاکیتون به مادر و مثل نون خریدن برای خونه در روزهای پاکیتون برای خونه... مثل بوسیدن مادرتون

در روزهای پاکیتون... مثل دادن هدیه به داداش یا ابجیتون در روزهای پاکیتون..

یعنی صرفا روزهای پاکیت ملاک قدرت گرفتنت نباشه بلکه ملاکت قدرتت کارهای خوبی باشه که

در روزهای پاکیت انجام میدی...

(این جمله رو بارها و بارها بخون)

این خیلی مهمه...

چون من میخوام تو هم ترک گناه کنی و هم عزت نفست برگرده و اعتماد به نفس بگیری...

وقتی از پاکیت برای همه میگی یه جورایی داری خودتو گول میزنی...

چون چند روز بعد توبتو میشکونی و ذهنت میاد میگه :

دیدی نتونستی !

دیدی حرفات کشک بود ؟

اما وقتی موفقیت هاتو برای دیگران بازگو میکنی و از موفقیت هات قدرت میگیری نه تنها توبتو نمیشکونی بلکه عزت نفست میره بالا و یه حسی در درونت بیدار میشه که مدام تشویقت میکنه و میگه : افرین...باریکلا...

افرین بخاطر این کار خوبت...افرین...

و مدام تشویقت میکنه...

مطمئنم این فرمول هایی که گفتم رو هیچ جا بهتون نگفتن...

اما داداش رضا همیشه زاویه دیدش فرق میکنه...

پس اگه من تونستم موفق باشم تو هم میتونی...

چون عمرا شهوت از من بالاتر باشه 😊

البته شهوت خیلی خوبه ها...اگه بلد باشی درست ازش استفاده کنی حتی از لحاظ مادی و معنوی

میتونه تورو به خواسته هات برسونه..

اگه شهوت نباشه شما حتی رغبت پیدا نمیکنی یه لیوان آب بخوری...

انگیزه در تو میمیره...

اما شهوت به تو انگیزه میده...

(رابطه مستقیم وجود داره بین شهوت و انگیزه... دیدی از یه سنی به بعد انگیزه کم میشه ؟ دلیلش سادست... چون شهوتشون هم کم میشه...)

هدف من از نوشتن این سری از کتاب های راز کنترل شهوت این بود که شهوتمون زیر نظر عقلمون باشه نه نفس و احساسمون 😊

خب این فصل هم تموم شد..

دیگه آماده اید برای مطالب اصلی کتاب...

بریم ؟

نه ! صبر کنید... یه خورده تمرین بدم 😊

تمرین :

در مورد قول دادن به خود گفتم و ازتون خواستم به خودتون قول ندید و گرنه حالتون بد میشه و خیلی سخته بتونید از اون حال در بیاید.. ازتون میخوام سه تا از خاطرات توبه شکستن هاتونو به یاد بیارید...

بینید وقتی توبه شکستید دقیقا رفتارتون چجوری بود ؟ چقدر طول کشید تا بتونی از جات پاشی

؟ دقیقا مرور کن ببین ناراحتیت تا چند روز یا چند ساعت بود ؟

بنویس چون در فصل های بعدی باهاشون کار داریم و لازمتون میشه و لابه لای حرفام بهشون

میپردازم

پایان فصل دو

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

لطفا کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو بخونید...

مسائل باید تو ذهنتون تحلیل بشه 😊

شروع فصل ۳

موضوع این فصل :

ترفند های ده گانه نفوذ شیطان

تذکر بسیار مهم :

(لطفا تا تمرین های فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

توصیف کوتاه این فصل

سلام دوستان خوبم..

امیدوارم خوب باشید 😊

در این بخش من به ترفند های نفوذ شیطان میپردازم و میشه گفت این فصل شمارو با تک تک فرمول

های شیطان آشنا میکنه و در فصل ۴ هم ترفند های بعد از توبه شیطان رو میگم.. 📖

به هر حال شما باید به این باور برسید که شیطان ول کنتون نیست و قطعاً برای قبل وبعد توبه شما

برنامه دقیق داره

خب بهتره بریم سراغ اصل موضوع...

روزنه و نفوذ چیست ؟

وقتی میگم شیطان بعد از توبه براتون برنامه داره یعنی اولاً میگرده دنبال نقاط ضعفتون و دوماً راه های

نفوذ در شمارو شناسایی میکنه و دقیقاً از جایی میزنه که شما اصلاً فکرشو نمیکنی...

بخصوص در مسئله کنترل شهوت شیطان ترفند هاش درسته تکراریه اما همیشه جواب میده..

مثل وسوسه یا ناامیدی یا گفت و گوهای ذهنی و...

خلاصه برنامه داره و راه نفوذ رو بهتر از منو تو بلده..

من سعی میکنم تک تک راه های نفوذ ابلیس رو بازگو کنم تا بدونید از کجا دارید میخورید!

تا بتونید نقاط ضعفتون رو پوشش بدید تا دیگه گولتون نزنه 😊

بریم؟

آماده اید؟

روزنه نفوذ یک : فکرش که اشکال نداره بابا

یکی از راه های نفوذ شیطان اینه...

میگه : بابا به فلان گناه فکر کن.. فکرش که اشکال نداره...

یه سری تصاویر میاره جلو چشات و سعی میکنه وسوسه کنه...

تو اون لحظه با خودت میگی :

شیطان ! ولم کن ! من توبه کردم دیگه گناه نکنم... چی میخوای ازم؟

بعدش شیطان بهت القا میکنه : بابا فکرش که اشکال نداره...

بعد که قشنگ خامت کرد کاری میکنه :

که بری خودارضایی کنی

که بری به فلان کس اس ام اس بدی

که بری تو تلگرام به فلان کس پی ام بدی

که بری فلان فیلم رو ببینی

.....و

بچه‌ها؟

کی گفته فکر گناه اشکال نداره؟ کی گفته؟

درسته تو ذهنته و انجامشم شاید ندی اما همین که تو ذهنت داری بهش فکر میکنی یعنی دوست

داریش! و سر یه فرصتی که حواست نیست شیطان گولت میزنه...

شیطان پدر سوخته کارش همینه...

گناه رو شیرین میکنه و کارهای خوب رو سخت و رنج نشون میده..

فکر گناه نه تنها گناه داره بلکه بسیار هم مخربه... ذهن شمارو میپوکونه و عقل رو از شما میگیره!

شما زمانی که به گناه فکر میکنی کم کم کم شل میشی و دیگه قدرت اراده نداری که بگی نه..

پس از این به بعد هر وقت دیدی داری به گناه فکر میکنی سریع پرش افکار بزن و تغییر موقعیت بده...

به خصوص هنگام خوابیدن و بیدار شدن از خواب..

به هیچ عنوان وقتی از خواب بیدار میشید تو رخت خواب نمونید... چون اون لحظه تو خواب و

بیداری هستی و ممکنه فکرت هر جایی دوست داشت بره..

موقع خواب هم تا زمانی که از شدت خستگی بیهوش نشدی نخوابید!

چون موقع خوابیدن مرحله تخلیه فکری صورت میگیره و فکر آدم هزار جا میره...

خیلی حواستون باشه که یه موقع به خودتون نگید: من که توبه کردم و الان پاکم.. فکر گناه که

اشکال نداره!!

کسایی که زنای ذهنی دارند (یعنی کسایی که خودشونو در حال انجام فعل در افکار سکسیشنون
میبینند) به هیچ عنوان نباید بعد توبه به افکار سکسیشنون ادامه بدن..

چون هر چی زحمت کشیدن به باد میره..

تا میتونید پرش افکار بزنیید و تغییر موقعیت بدید....

روزای اول شاید ذهنت مقاومت کنه اما کم کم کم کم پرش افکار رو یاد میگیری..

راه نفوذ دوم : زنای چشمی

چشم‌ها ورودی مغزه..

بذارید یه مثال بزئم...

وقتی یه بچه ۱۰ ساله دوچرخه ای رو با چشمش نبینه ایا بازم دوچرخه میخواد؟

نه...

چرا؟

چون دچرخه ای رو ندیده که حالا دلش بخواد....

اما زمانی که تو تلوزیون تبلیغات دوچرخه ببینه دیگه پدر ادمو در میاره همش به مامان باباش میگه :

دوچرخه میخوام !

آدم چیزیرو میخواد که میبینه...

مثال دو :

یه کسی پراید داره... ولی یه روز پژو پارس دوستشو سوار میشه... وقتی میاد خونه میگه : پژو پارس
عجب ماشینیا... پراید اصلا بدرد نمیخوره..

بچه‌ها؟

ما هم دقیقا همینیم..

زمانی که تو تو خیابون چشمتو کنترل کنی روح آرومه....

اما وقتی تو خیابون چشمتو کنترل نکنی وقتی میای خونه شهوت میزنه بالا...

طبیعی هستش..

آدم مگه میتونه قرمه سبزی رو بو کنه ولی نخوره و بگه نمیخورم؟

همه شهوت داریم..

وقتی دست نفست بهانه ندی عمرا فعل گناه رو ازت بخواد...

بذارید چند تا حدیث بگم... جالبه..

امام صادق(ع):

نگاه ناروا تیری مسموم از تیرهای شیطان است. هر کس آن را تنها به خاطر خدا ترک کند، خداوند

آرامش و ایمانی به او می‌دهد که طعم گوارای آن را در خود می‌یابد

جالبه....

چرا امام صادق میگه تیر زهر آلود؟

چرا نگاه به نامحرم به نگاه زهر آلود تعبیر شده؟

تا حالا بهش فکر کردی؟

بذار بگم....

خاصیت تیر زهر الود اینه که ادم اول تیر میخوره... بعد کم کم شل میشه و بعد میوفته و بعد...

متوجه شدی؟

امیر مؤمنان علی (ع) می فرماید:

هر کس چشمش را آزاد بگذارد، حسرتش زیاد می گردد...

چشمها، کیمنگاه شیطان است.

امام علی میگه چشم کیمنگاه شیطانیه..

بخدا راسته...

یه مدت چشمتمو کنترل کن.. ببین چقدر دلت آرام میشه..

تا امتحان نکنی متوجه نمیشی... راحت میشی...

دیگه دلت بهونه نمیاره..

یادت نره که تو آخر زمان هستیم...

یادت نره که موقعیت گناه خیلی زود فراهم میشه...

خیلی...

نگاه کنترل شده تر... شهوت کمتر..

راه نفوذ سوم : وقتی تنهام یهوویی شهوتم میره بالا...!

خیلی‌ها در ایمیل بهم گفتن

داداش رضا؟

وقتی تنهام یهوویی شهوتم میره بالا و گر میگیرم...

جواب : میدونی چرا اینجوری میشی؟

تأخیری بخاطر شیطان که شمارو وسوسه میکنه اما دلیل اصلیش اینه که :

شما به هیچ عنوان نباید تو این موقعیت‌ها قرار بگیرید... تنها یه ممنوع!

در کتاب اولم توضیح دادم چکار کنی بیکار نباشی..

یادته گفتم شیطان با ادم بیکار زیاد ور میره؟

اصلاً نباید بیکار باشی..

میخوام یه تمرین بهت بدم...

تمرین :

وقت‌های تنهاییتو شناسایی کن و برای اون زمان‌ها یه تفریح و یه سرگرمی که در تمرین‌های قبلی

گفتم رو جایگزین کن..

هر چی زمان تنهات کمتر باشه و بتونی اهداف و سرگرمی‌های مختلف پیدا کنش افکار مسموم

شهوتی کمتر به سراغت میاد

راه نفوذ چهارم : گر گرفتن هنگام خوابیدن و مطالعه

خیلی‌ها تو سایت نظر گذاشتن و گفتن :

داداش رضا وقتی میخوایم بخوابیم و پاشیم یهو بی اون افکار زشت و مخرب میاد تو ذهنمون... هر کارم میکنیم همیشه... به خصوص هنگام خوابیدن... یا هنگام مطالعه همیشه ذهنمون میره رو چیزای منفی و...

جواب من :

بهتون حق میدم ..

این اتفاقات در روزای اول توبه طبیعیه... چون ذهن آدم پس میزنه و اذیت میکنه اوایل ..

تنها راه درمان اینجور مسائل اینه که شما تو گوشی موبایلتون همیشه یه سری اهنگ های بیکلام (به خصوص پیانو) داشته باشید..

اهنگای مخصوص خواب و مطالعه تو اینترنت پره..

حتما دانلود کن و قبل خواب و هنگام مطالعه استفاده کن...

خیلی تاثیر خوبی داره..

بخصوص کسانی که افکار سکسی تو ذهنشون زیاد میچرخه حتما هنگام مطالعه یا خواب آهنگ بیکلام ترجیحا پیانو گوش بدن..

پیانو یکی از خصلت هاش اینه که به ذهن شما جهت میده..

و ذهن رو خنثی میکنه از هر چی فکر بیهوده و زشت...

صدای طبیعت هم خوبه... صدای طبیعت نمیذاره ذهنت به سمت پرت و پلا بره

حتما قبل خواب اهنگ بیکلام بذارید...

تا حد معجزه اسایی افکار منفیتونو کم میکنه

برای مطالعه هم جویدن آدامس خیلی کمکتون میکنه برای تمرکز حواس

یادتون باشه که ما قراره شهوت رو در تمام جنبه های زندگیمون کنترل کنیم..

چون خصلت شیطان اینه که همیشه از روبه رو میزنه..

هر چقدر کار درست باشی اما هنگام مطالعه حواست نباشه.. وا میدی...

چون اصولا افکار ناخواسته هنگام مطالعه و خوابیدن تو حموم و... 😊 به اوج خودش میرسه و شما

حتما باید تدبیری بیاندیشید..

یه تذکری هم بدم...

زیاد وارد جزئیات نمیشم اما خواهشا موقع خواب لباس راحت بپوشید..

چون لباس تنگ باشه رو کیفیت خوابت تاثیر میذاره و خواب های جنیفر لوپری میبینی 😊

سعی کن لباس راحت باشه

که تو خواب

توهم نذنی برای خودت 😊

راه نفوذ چهارم : چجوری تو جمع گناه نکنیم !

احتمالا برای تو هم پیش اومده...

مثلا بخوای گناه نکنی ولی اونجایی که هستی همه پوشش هاشون بده و خیلی راحتن..

بذارید راحت تر باشم باهاتون..

من چند وقت پیش رفته بودم تالار که نمایش کمدمی طنز ببینم تا کمی بخندم روحیه ام باز بشه..

رفتم دیدم یا ابولفضل اینجا اروپائه ؟ یا ایران ؟

همه دخترا با مانتو خیلی تنگ کوتاه با ساپورت اومده بودن و من عین موش رفته بودم یه گوشه...

از اول تا اخر سرم پایین بود..

چون خیلی میترسم...

اگه خدایی نکرده یه لحظه چشم چیزیه ببینه که نباید ببینه دیگه کار تمومه و آنچنان شهوتم گر

میگیره که دیگه کار خدا هم نیست جلو شهوتمو بگیره !

(هر کسی خودشو بهتر از همه میشناسه)

داغ میشم در حد لالیگا اگه چشم یکیو ببینه...!

تو اونجا قرار شد من برم به اون دختره که بلیط جمع میکنه بلیط بدم..

یه لحظه عین عقاب نگاه کردم و دوباره سرمو گذاشتم پایین... در عرض صدم ثانیه دیدم همه بی

حجابین.. اما یکیشون حجابش خوب بود...

بهش نگاه کردم و گفتن خانوم شما بلیط جمع میکنی؟

گفت اره... و من سریع دادم و راهمو کشیدمو رفتم..

متوجه شدی چه ترفندی زدم؟

شما هم همین کارو کنید... (البته روی سخنم با پسرهاست)

اگه میبینی چند تا دختر بی حجاب در یه جا جمعن و میخوای گناه نکنی سعی کن در کسری از ثانیه

با حجابترینشونو پیدا کنی و اگه کاری داری باهاش درمیون بذاری...

اما خب ریسکه..

من شخصا خیلی میترسم..

نه اینکه بخودم اعتماد نداشته باشم اما خب من میدونم پاشنه آشیلم دقیقا چیه...

پس دوستان...

اولا تو مجالس گناه نرید اما اگه در جایی بودی که مثلا خواستی کارتو راه بندازی سعی کن با کسی

صحبت کنی و طرفش بری که باحجاب ترینشون باشه..

البته نیازی هم نیست که همش نگاه کنی...

کارتو سریع بگو و دور شو...

کنترل شهوت بدون کنترل نگاه دو هزار نمی ارزه... یعنی امکان نداره نگاتو کنترل نکنی و بتونی پاک

بمونی!

خیلی مهمه کنترل نگاه...

خیلی...

در کتاب قبلیم راه کنترل نگاه رو با تمرین یادتون دادم...

حتما تمریناتشو انجام بدید...

من ادعا نمیکنم اما تقریبا ۲ ماهه که اصلا دختریرو در خیابون نمیبینم...

چون یا سرم پایینه یا از حاشیه خیابون راه میرم...

خدا منو تیکه تیکه کنه اگه بخوام دروغ بگم 😊

با خدا بودن بها داره رفیق...

رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم :

همه چشم‌ها در روز قیامت گریانند مگر سه چشم؛

چشمی که از ترس خدا بگرید

چشمی که از آن چه خداوند حرام کرده بسته شود

و چشمی که به خاطر خدا شب را بیدار بماند.

یه پیامک هست خیلی دوستش دارم...

یکی چشمش را برای خدا می‌دهد؛

اما من و تو،

می‌توانیم برای خدا،

چشم‌مان را کنترل کنیم !

راه نفوذ پنجم : جنب شدن در خواب نشانه خوبیست !

جنب شدن تو خواب نشونه بسیار خوبیه...

کسی که خودارضایی نکنه بعد یه مدت بدنش سالم میشه و روال عادی خودشو طی میکنه..

بدن سالم باید جنب بشه..

من روی سختم با پسرهاست اما خب به هر حال فرق نداره ...

بدن سالم باید این اتفاق براش بیوفته...

اما شیطان سو استفاده میکنه ..

چرا؟ الان میگم..

کسی که جنب میشه فرداش خیلی بی حاله...

یه جورایی بی اعصاب هم میشه...اصولا پدر مادر هم دقیقا همون روز که جنب شدی همش از تو کار

میخوان !

ازتون میخوام بر اعصابتون مسلط باشید و از کوره در نرید..

به خصوص پسر ها..

این وسط شیطان از این بی حالیت کمال سو استفاده رو میخواد بپره و هی وسوسه میکنه ...

میگه تو دیگه کثیف شدی و کلی فاز منفی میده..

دوستان من؟

جنب شدن بهترین نشونه پاکی یه جوونه!

ماهی دو الی ۵ بار باید جنب بشی..

بدن سالم باید جنب بشه...

پس اصلا احساس بد نداشته باشید و بدونید همه اینجوری میشن! (اصولا با دیدن خواب بد جنسی این

اتفاق میوفته...)

پس روزنه رو برای نفوذ شیطان باز نکن!

یه چیزی تو پراتنز بگم؟

(شاید خیلی‌ها بگن : من تو خواب خیلی جنب میشم...دلیلش چیه؟

جواب من اینه که دوست عزیز خیلی مهمه تو با چه تفکراتی میخوابی!

اصولا انسان‌ها خوابی رو میبینند که قبل خواب بهش فکر کردن...

اگه قبل خواب به سلنا گومز فکر کنی تا صبح خواب سلنا گومز میبینی 😊)

ولله 😊

راه نفوذ ششم : زنا از راه گوش

در روانشناسی میگن یه سری آدمها سمعی هستن..

دختره پیش دوستش به مامانش پشت تلفن میگه مامی... وقتی قطع میکنه میگه : ننه 😊

ننه عزت ننه 😊

ننه مرامتو عشقه 😊

ننه مذهبتو شکر 😊

راه نفوذ هفتم : لطفا شهوت کسی قلقلک نده !!

بعضی‌ها هستن حالشون هم خیلی خوبا..

اما از عمد یه کارایی میکنند که شهوتشون زیاد بشه...

خیلی معذرت میخواما...

اما طرف داره درس میخونه اما دستش ...

یا حوصلش سر رفته تو اینستا داره تو پیج‌های بازیگرا و دخترا و ... میچرخه..

بیکاره میره تو فیس بوک پروفایل پسرارو چک میکنه...

دوستان من ؟

الکی الکی خودتونو تو منجلاب شهوت نندازید..

باور کنید بعضی‌ها همینجوری شهوتشون زیاد میشه...

خیلی خیلی الکی الکی..

خب دوست عزیز چرا اینجوری میکنی...

اصلا نباید به شیطان ضعف نشون بدی..

شیطون یه ترفند داره که اصولا همیشه هم جواب میده..

ترفندش اینه :

حواسم هست

من با این حواسم هست خیلی کار دارم..

فقط یه جمله از من به یادگار داشته باشید

هر وقت گفتم حواسم هست بدون حواس نیست!

این جمله قصار من همیشه آویزه گوشت باشه 😊

اگه میدونی یه کاری یا یه جایی یا یه عملی شهوت رو زیاد میکنه خب نکن برادر من!

این که دیگه ربطی به شیطان نداره که... خودت داری شهوت رو قلقلک میدی!

از عمد از روی بیکاری یه کاری میکنی که شهوت زیاد بشه و آتیش بگیری...

پس از روی بیکاری شهوت رو قلقلک نده

راه نفوذ هشتم : ماهواره ممنوع

ماهواره با این شبکه هاش دیگه شورشو در آوردن خداشاهده..

تبلیغاتی که نشون میده خیلی بده...

خیلی معذرت میخوام اما جدیداً دارن لباسای زیر زنونه رو هم تبلیغ میکنن و با افتخار نام میبرن..

زشته دیگه...

هی میگه فلان کوفت فلان چیز لاغری شکم و... و شورت...

زشته!!! والله من که از خجالت آب میشم... همیشه هم با خانواده سر این ماهواره کوفتی جنگ دارم.

این شبکه جم و فارسی وان رو اسرائیل واسه چی زده؟

زده که کانون خانواده هارو بیاشونه و کاملاً هم موفق بوده..

سریال های ترکیه ای... که همه با هم دوستن به نظر شما تاثیر نداشته رو متاهل ها؟ دقیقاً همزمان

شده با ظهور محیط های مجازی مثل تلگرام و...

اکثر ازدواجاً به طلاق منتهی میشه.. یا به خاطر خیانت یا...

خیانت رو خیلی عادی جلوه دادن... خیلی..

به خصوص تو سریال های ترکیه ای...

هر چی دختر مانکن و پسر مانکن رو جمع کردن ریختن تو فیلماشون که من و تو جوون رو از راه بدر

کنن و شهوتمون رو قلقلک بدن!

بخدا اینا حرف نیست...

اصلاً هم طبیعی نیست که یه شبکه بیاد برای رضای خدا این فیلم هارو دوبله کنه... اینا همش ترفنده

اسرائیله...

دوستان...

اگه کسی شهوتش زیاد بشه دیگه از همه چی بیخیال میشه..

شهوت مثل پرده ای میمونه که میوفته رو چشم و نمیتونی خوبی رو از بدی تشخیص بدی..

این شبکه‌ها و این برنامه‌ها برای این ساخته شده که مارو وارد وادی کنن که خانواده‌ها از هم پپاشه

و غپ خیلی از چیزها بشکنه..

من دوساله که تلوزیون نمیبینم..

هیچی..

چون میدونم ضررهاشو...

وقتی یه دختر مانکن ترکیه ای رو میدارن تو فیلم و چشماشو ایی میکنن هدفشون چیه؟

هدفشون فقط و فقط منو تویی هستیم که میخوان مارو تنوع طلب بار بیارن و کاری کنن که نتونیم پا

عشقمون بمونیم..

این فیلمها نه تنها برای مجردها بلکه اسیب اصلیشو به متاهلها میزنه...

یه متاهل اگه ببینه مثلا همسرش اصلا تو خونه به خودش نمیرسه اما این فیلمه خانومه یا آقائه انقدر

شیکه... به صورت نا خداگاه تاثیر میذاره و کافیه که این خانوم مثلا بره تو تلگرام و یه عکس شبیه

همون بازیگر تو سریال ببینه...

به نظرتون بهش پی ام میده یا نه؟

شاید بگی : ادم باید خودش خوب باشه..... دلت پاک باشه !

راه نفوذ نهم : آدم باید خودش خوب باشه ! دلت پاک باشه

شیطان خیلی کارش درسته..

من خودم عاشق علوم استراتژیک و دشمن شناسی هستم...

علوم استراتژیک در دشمن شناسی یعنی دست دشمن رو خوندن..

به عنوان یه شیطان شناس که ۲ سال از عمر خودمو صرف شناخت شیطان کردم به این باور و یقین رسیدم که شیطان همیشه از رو به رو میزنه و گناه رو توجیح میکنه.. به خصوص اگه بخواید خودتون رو از گناه دور کنید...

یعنی میخوای یه کار بد کنی اما اون کارو شیطان برات توجیح میکنه...

یه خانوم متاهل اول تو تلگرام با یکی درد و دل میکنه...

بعد داداشش میشه

بعد محرم اصرارش میشه و وقتی بهش میگی چرا این کارو میکنی میگه :

دلت پاک باشه.. آدم باید خودش خوب باشه..

به طرف میگی : بابا این مانتو کوتاه و این ساپورت تو گناه شیرین حساب میشه هر کی به واسطه تو که تو خیابون اینجوری میگردی تحریک بشه و بره گناه کنه به حساب تو هم نوشته میشه میگه :

دلت پاک باشه.. آدم باید خودش خوب باشه..

به طرف میگی با فلانی چت نکن.. زن داره شوهر داره... میگه :

دلت پاک باشه... ادم باید خودش خوب باشه..

دوستان من..

چرا عضی‌ها فکر میکنن دلشون پاکه؟

اخه اگه ادم دلش پاک باشه جبرئیل برش نازل میشه و میگه : اقرا!

دل پاک نداریم که...

اصلا چیزی به نام دل نداریم..

ما یه نفس داریم و یه عقل..

عقلمون که عمرا قبول کنه.. اما نفسمونه که میگه دلت پاک باشه...

نفس هم که هیچ وقت پاک پاک نمیشه... چون هر کی نفسشو پاک کنه میشه ایت الله بهجت... و

میتونه چشم برزخی پیدا کنه..

ما که در اون حد نیستیم.. هستیم؟

فکر میکنیم دلمون پاکه.. توهم زدیم..

دل پاک‌ها این کارارو نمیکنن..

خیالت تخت..

پس لطفا هم خودت خوب بگرد و هم کارایی که میکنی رو با دلم پاکه توجیح نکن!

چه دلت پاک باشه چه دلت پاک نباشه اولو آخرش میمیری..

این پاک‌یست‌ها چی میخوان به خدا بگن؟

راه نفوذ دهم : حواسم هست

آخرین راه نفوذ شیطان گفتن جمله : حواسم هست

هر وقت دیدی داری تو دلت میگی : حواسم هست خیلی بترس و مراقب باش..

اخه اصولا ادم جایی می‌گه حواسم هست که دقیقا به گناه خیلی نزدیکه..

البته اینو نمیگم که وسواس بگیرید یا هیچ جا نرید و هیچ کاری نکنید..

اما اصولا کسانی که توبه کردن و با من در ارتباطن گفتن دقیقا همون جایی گول شیطان رو خوردیم که گفتیم : حواسم هست..

اصلا گفتن حواسم هست اشتباست.. چرا؟ الان میگم..

وقتی میگی حواسم هست یه جورایی دلگرم به خودتی... نه خدا..

وقتی میگی حواسم هست خدا بهت ثابت میکنه که نباید به خودت توکل کنی!

باید به خدات توکل کنی!

وقتی بگی حواسم هست

خدا تورو به خودت واگذار میکنه...

بذارید ایه قران رو بیارم..

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ (فصلت ۳۶)

و هر گاه و سوسه‌هایی از شیطان متوجه تو گردد، از خدا پناه بخواه که او شنوده و داناست!

خدا می‌گه از شیطان به من پناه ببر نه به خودت..

وقتی می‌گی حواسم هست داری می‌گی : خدایا مرسی.. من خودم حواسم هست...

تجربه اثبات کرده هر کی بگه حواسم هست.. در واقع حواسش نیست

خب این فصل هم تموم شد 😊

و ما با ۱۰ روزنه اصلی نفوذ ابلیس آشنا شدیم..

اما این تازه آغاز کار بود برای فصل بعد. 😊

هنوز باهات کار دارم کجا با این عجله؟ 😊

شیطان فرمولش قبل توبه و بعد توبه زمین تا آسمان فرق داره...

اما بذارید قبل رفتن به فصل بعد یه تمرین بدم

تمرین :

بگرد تو گذشتت ببین کجاها گفتی حواسم هست اما وقتی اون کارو کردی فهمیدی که اصلا

حواست نبود؟

قطعا خاطرات زیادی یادت میاد که گفتی حواسم هست اما دیدی که نه...

حواست نبود و کلا زدی خراب کردی همه چیو...

پایان فصل سه

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

لطفا کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو بخونید...

مسائل باید تو ذهنتون تحلیل بشه 😊

شروع فصل ۴

موضوع این فصل :

ترفندهای شیطان بعد از

دو ماه پاکی در

ترک گناه

تذکر بسیار مهم :

(لطفا تا تمرین‌های فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

توضیح این بخش

سلام دوستان خوبم.. 😊

در این بخش قصد دارم شمارو با استراتژیک شیطان بعد از توبه آشنا کنم..

(این فصل رو خیلی دوس دارم)

شیطون ترفنداش قبل توبه و بعد توبه فرق داره..

تا قبل توبه یه جور گولت میزنه اما بعد توبه ترفنداش فرق میکنه..

خب.. میخوایم در این فصل به ترفندهای ابلیس پردازیم

منتظر باشید که میخوام دست شیطون رو برات رو کنم!

اما قبل از آغاز باید بهت بگم که آدم تو هر کاری باید الگو واسه خودش تعریف کنه ..

بدون الگو میشه گام برداشت اما خب وقتی یه کسی قبل از تو این مسیر رو رفته تو دیگه چرا میخوای
بری؟

من خودم واقعا الگو نداشتم و این مسیر رو طی کردم و تموم تجربیات خودمو برات تو این کتاب
نوشتم.. پس اینایی که میبینی همش تجربه های منه ...

ازت میخوام راهی رو که من رفتم و بارها و بارها توبه شکستم رو تو نری ...

ازت میخوام برای خودت الگو تایین کنی و دنبال کسایی باشی که قبلا این مسیر رو رفتن..

نه تنها در کنترل شهوت

بلکه در کل زندگیت

صبر ایوب شیطان

صبر ایوب شیطان استعاره‌ایه که خودم از خودم در آوردم...

اما باور کنید راسته!

شیطان یه مغز متفکر و یه حکیمه! بسیار با تجربست!

شما زمانی که توبه میکنی شیطان یه مدت اصلا باهات کاری نداره و تورو رها میکنه...

ولی در یه لحظه میاد و مثل کریس رونالدو دقیقه نود گل میزنه و نتیجه رو به نفع خودش میکنه!

شیطان بسیار صبره زیادی داره... یه حکیم به تمام معناست!!!

واقعا انسان شناسیش خوبه!

ادم تا به چیزی اشراف نداشته باشه نمیتونه برش مسلط بشه..

شیطان بسیار بسیار مارو میشناسه و باتمام سوراخ سومبه هامون اشناست که از کجاها اسیب پذیر

تریم...

دوستان من!

لطفا

خواهشا

بعد از توبه به خودتون مغرور نشید که دمم گرم الان دو هفتست گناه نکردم... نه !

شیطان فعلا گذاشته برای خودت باشی اما در کسری از ثانیه انچنان میاد و نتیجه رو به نفع خودش تموم میکنه که خودتم نمیفهمی دقیقا از کجا خوردی..

پس به هیچ عنوان مغرور نشید..

نگید الان دیگه شیطان رو زدم نابود کردم و ...

همیشه شیطان رو در کمین خودتون بدونید...

یه جمله از من همیشه ورد زبونت باشه :

شیطان در لحظه‌ها حضور داره... در ثانیه‌ها...

یه لحظه حواست پرت باشه کار تمومه..

ترفند بعدی شیطان : بی کلاس جلوه دادن رفتار بعد توبه

میشه گفت اکثر ترفند های شیطان رو گفتم اما یه ترفند داره که میزنه تو برجک ادم..

میاد تو گفت و گوی ذهنیت و بهت میگه : این امل بازی ها چیه ؟ بابا جوونی حالتو کن... پیر شدی توبه کن...

ادم دقیقا نمیدونه این حرف خودشه یا شیطان..

چون تو گفت و گوهای ذهنیمون میاد!

بعد اینکه توبه می‌کنی شیطان روزای اول باهات کار نداره و استراتژیک صبر ایوب رو اعمال می‌کنه اما بعد از اینکه توبه کردی و خیلی محکم سر حرفت و ایمیستی می‌گه :

ای بابا این کارا چیه...

این رفتارا چیه...

ول کن بابا همه دارن عشق حال می‌کنن تو داری امل بازی در میاری..

نکنه می‌خوای معصوم بشی جبرئیل بر تو نازل بشه؟؟

بابا علیه السلام...بابا نماز...بابا کار درست..

بس کن بابا ...

فلانی رو دیدی؟

نگاه کن چقدر داره از زندگیش لذت می‌بره

تو نشستی خونه و میگی نمیرم بیرون که نکنه شهوتم اذیتم کنه؟ خخخخخ

عین این آخوندا شدی...بابا ول کن...برو بیرون...حوصلت سر نمیره؟

این چه زندگی برای خودت درست کردی؟

و انقدر اینارو شیطان برات می‌گه که دلسردت کنه...

بچه‌ها؟

گول این ترغیب شیطان رو نخوردید...

این ترنند شیطان برای دخترها خیلی خوب جواب میده...

به خصوص دخترهایی که میخوان مثلا چادر سرشون کنن...

انقدر شیطان این چادر سر کردنش رو مزمت میکنه و تو گفت و گوهای ذهنیش این کارو بی کلاس

جلوه میده که بلاخره سنگر خالی میکنه

این ترنند صد در صد از سوی ابلیسه!

هم در دختر جواب میده و هم پسر اما در دختر بیشتر!

مواظب گفت و گوهای درونیت باش و نذار شیطان با نجواهاش اذیتت کنه!

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزَنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

الْمُؤْمِنُونَ (۱۰ مجادله)

نجوا تنها از سوی شیطان است؛ می‌خواهد با آن مؤمنان غمگین شوند؛ ولی نمی‌تواند هیچ‌گونه

ضرری به آنها برساند جز بفرمان خدا؛ پس مؤمنان تنها بر خدا توکل کنند!

خدا میگه این گفت و گوهای ذهنیت که فاز منفی میده شیطانیه و دقیقا کار شیطانیه!

میخواد حالتو بگیره

میخواد ناراحتت کنه..

میخواد غمگینت کنه..

میخواد سردت کنه...

اما تو گوش نکن و با خودت انگیزشی حرف بزنی و بگو:

من انتخابم رو کردم!

من راهم رو انتخاب کردم و سرم بره اعتقادات و ارزشهام رو فراموش نمیکنم!

اصولا حزن و ناراحتی عین شهوت میمونه..

اول کمه اما با مرور یه سری حرفا و خاطرات در ذهن کم زیاد میشه...

ندارید شیطان بعد از توبه با این القائنات اجر و ثوابی که خدا براتون گذاشته کنار رو بی ارزش جلوه بده

خواب‌های ترسناک بعد از توبه و ترک گناه طبیعی

به محض اینکه میگی خدایا توبه!

خدایا منو ببخش

خدایا دیگه نمیخوام گناه کنم...

خواب‌های بد و ترسناک شروع میشه!

به هیچ عنوان نترس!

طبیعیه...

چون شیطان میخواد با خواب‌های منفی و پریشان بهت حزن بده...

میخواد غمگینت کنه...

حتی ممکنه گناه هاتو تو خواب ببینی و خواب یه سری اشخاص رو ببینی یا سر بریدن یا اتیش زدن یه انسان یا دنبال کردن یه سیاهی که میخواد بگیرت..

یا فرار کردن از چیزی ...

یا پرت شدن از یک پرتگاه...

یا دیدن کسی که داره سر کسسی رو میبره و از این دست خواب ها...

توصیه میکنم سوره ناس رو بخونید یا ایت الکرسی...

اما خب طبیعیه

چون این شیطان از عمد میخواد خواب های ترسناک ببینی تا بترسونت..

اما تو میتونی از فرمول تکبر شیطان استفاده کنی..اگه نترسی و بهش محل ندی و خواب هاتو مرور

نکنی شیطان چون مغروره میداره میره

پس نگران نباشید این کاملا طبیعی هستش...

حتی ممکنه به شکل یه دختر زیبا یا پسر زیبا بیاد تو خوابت و وسوسه کنه...

اصلا محل نده و سراغ تعبیر خواب و این چیزا نرو و گرنه شیطان بیشتر میاد تو خوابت...

از تکبر شیطان بر علیه خودش استفاده کن

سعی کنی افاق رو نه گرم نگه دارید و نه سرد..

یه حالت ایده آل باشه اما یه خورده سرد باشه..

و اگه میشه به پشت نخوابید چون رو کیفیت خواب هایی که میبینی تاثیر میداره...

انتخاب کار و رشته تحصیلی بر اساس جنبه خودت

یکی از مشکلاتی که خیلی از دوستان برایشون اتفاق میوفته همینیه..

به هر حال در دورو زمونه ای زندگی میکنیم که انصافا بیشتر دخترها حجاب رو رعایت نمیکنن...

البته دختر خوب هم زیاده ها اما از وقتی مانتو کوتاه و ساپورت و ... اومده قبول کنید که خیلی

وضعیت حجاب بد شده...

قبول دارید حرفمو؟

خب... پسری میخواد تموم اصول کتاب رو رعایت کنه اما متاسفانه در رشته ای درس میخونه که همه

دخترن... یا در جایی کار میکنه که همه دخترن...

یا برعکس دختری میخواد پاک و سالم زندگی کنه اما در محیط مردونه کار و درس میخونه...

این رو برای کسانی میگم که پاشنه آشیلشون این چیزاست ..

اول باید ببینیم خدا از ما چی میخواد!

من برم تو یه کاری... یا برم تو یه شهر غریبه مثلا تو دانشگاه باشم درس بخونم مدرک بگیرم... اما به

چه قیمتی؟ به قیمت اینکه از خدا دور شم؟

اگه پسری و پاشنه آشیلت این چیزاست و خدایی نمیتونی خودتو نگه داری پس به هیچ عنوان نباید

کاری انتخاب کنی که تو محیط دخترونه باشه...

به هر حال هر کس باید به خودش رجوع کنه و کار و رشته ای رو انتخاب کنه که بر صلاح دنیا و

آخرتش باشه..

یادتون نره که روزی رسون خداست..

وقتی بخاطر خدا یه کاریو بکنی خدا هم هواتو داره و طبق قولی که تو قران داده از جایی که گمان نمیری بهت روزی میده..

متاسفانه کم نبودن دخترایی که تا پاشون به دانشگاه یا خوابگاه باز شد کلا عوض شدن... و بلعکس پسر هایی که بچه هیئتی بودن اما تا پاشون به دانشگاه باز شد کلی تغییر کردن....

پس لطفا رشته ای رو انتخاب کنید که میدونید توش محیطش بد نیست...

و لطفا جای کار پیدا کنید که محیطش محیط سالمی باشه..

بازم به جنبه خودت رجوع کن...

جنبه ها متفاوته...

ولی اول خدا بعد کار و درس... بین خدا ی میخواد ازت و خودت تا چه حدی میتونی خودتو نگه داری فقط مواظب ترفند حواسم هست شیطان باشید

شرطی شدن به گناه کردن

زمانی که توبه میکنی و میگی نمیخوام دیگه گناه نکنم..

یه اتفاقی میوفته و اون هم اینه که شما به انجام گناه شرطی میشی...

مثال:

اگه بخوای تغییر کنی و عادت هاتو عوض کنی شرط اصلیش اینه که دوستای خوب پیدا کنی و دوستای بدتو برای همیشه عوض کنی..

اگه دوست خوب نیست تنها باش..

اگه دقت کرده باشی من در این کتاب اهمیت دوست رو خیلی توضیح دادم...

بخدا اگه دست من باشه بارها و بارها میگم و انقدر میگم که شما ملکه ذهنتون بشه..

چون شخصا تاثیرشو دیدم...

خیلی آدم از دوستش رنگ میگیره.. خیلی

شیطان و اینترنت

بین دوستم...

اگه جنبه نداری اینترنت نیا...

جنبه‌ها متفاوته..

شاید پاشنه آشیل تو در توبه این باشه که مدام میری سراغ سایت‌هایی که نباید بری..

اگه انصافا میبینی که اینترنت اذیت میکنه و یهو گر میگیری دست خودت نیست و سر از سایت‌های

خفن در میاری دو تا کار باید بکنی

۱: فیلتر شکن رو پاک کن!

۲: به خودت قول بده دیگه سر به این سایت‌ها نمیزنم

اگه بازم سر میزنی و یه جورایی دو تا فرمول قبلی تأثیری روت نداره میتونی اینترنت با سرعت ۱۲۸ بگیری...

هم سرعتش پایینه و هم نمیتونی به اسونی سایتی وصل بشی..

من اصلا نمیگم کابل اینترنت رو قطع کن و خودتو سرکوب کن!

نه!

ولی ازت میخوام یه مدت سرعت اینترنت و حجم اینترنت رو کم بگیری و رعایت کنی...

اینجوری کم کم یادت میره و با جایگزین‌های مناسبی که پیدا میکنی کم کم لذتش هم برات کم رنگ میشه...

زنای بینی

همونجور که گفتم قبلا گوش هم باید عین چشم باید کنترل بشه...

بخصوص دخترها خیلی باید مواظب گوش هاشون باشن چون اصولا دختر از راه گوش عاشق میشه..

ولی من به گوش بینی رو هم اضافه میکنم.. به هیچ عنوان وقتی تو خیابونید و یه دختر خانوم ادکلن خفن زده برنگرد و پشت سر خودتو نبین...

وقتی یه پسر ادکلن زده و از کنارت رد میشه برنگرد و نبینش..

کنترل فقط برای چشم نیست بلکه برای کل بدنته...

وقتی صدایی شنیدی که برات جذاب بود برنگرد و نگاهش نکن...

ما قراره تموم روزنه های نفوذ شیطان رو پوشش بدیم پس از هیچی نباید غافل باشیم...

شیطون همیشه از روبه رو میزنه... همیشه!

پیامبر: اگر زنی خود را معطر کند و بر مردمی بگذرد که بوی او را دریابند، زناکار است

تاکید داداش رضا : کنجکاوی ممنوع !

میشه گفت هسته اصلی کتابم همین مطلبه

بهترین ترفند شیطان برای گول زدن کسانی که توبه کردن کنجکاوی کاذبه...

وقتی توبه میکنی شاید خودتو از خیلی چیزا منع کنی اما حس کنجکاوی چیزی نیست که بشه

سرکوبش کرد و بهش نه گفت..

همه ماها دوست داریم سر در بیاریم از همه چیز..

و این دقیقا همیشه یه گاف بزرگ به شیطان تا بتونه از ما سو استفاده کنه...

دوستان من ؟

لطفا از روی کنجکاوی پروفایل همو تو تلگرام و لاین و ... چک نکنید!

از رو کنجکاوی به کسی پی ام ندید

از رو کنجکاوی کسیو صدا نزنید..

از رو کنجکاوی نرید تو مجلس گناه

از رو کنجکاوی به فلان جنس مخالف زنگ زن..

از رو کنجکاوی به فلان کس اس ام اس نزن...

امتحانات خدا لحظه ایه..

یعنی خدا در لحظه شمارو امتحان میکنه..

کنجکاوی بیش از حد اصلا خوب نیست..

هر وقت کنجکاو شدید یه کاری کنید که خدا نمیپسندد و عقلت هم آلازمیده همون لحظه سر

خودتو با چیز دیگه ای گرم کن...

خیلی ها این موقع ها با این که میدونن دارن کنجکاوی میکنن اما جلوی کارشون رو نمیگیرن و

میگن : بابا مگه دارم چکار میکنم؟

حواسم هست بابا !

یادت باشه ! هر وقت گفتم حواسم هست بدون اصلا حواسم نیست...

شیطون از همین گاف های کوچیک شروع میکنه باور کنید..

اصلا نباید بهش رو بدی و گرنه نفس انسان مثل بچه میمونه ..یهویی میگه میخوایم و بعد کم کم

اذیتت میکنه..

اصلا میدونی چیه؟

خواستته های نفس ته نداره

اگه ته داشت که خیلی ها تا خرخره کج نمیرفتن که..

یه بچه رو میتونی با یه بستنی گول بزنی..

اما نفس انسان اگه کل کره زمین رو بهش بدی بازم میگه خورشیدم میخوام !

خب فصل چهارم هم تموم شد... 😊

در فصل بعدی که فصل کاملا روانکاوی و روانشناسی هستش میخوام رو افکار منفیتون کار کنم 😊

فصل بعد کاملا جنبه روانکاوی داره..

میخوام احساس های بدتون رو بکشم بیرون و بعدش احساس خوب رو جایگزینش کنم..

چون بر این باورم که احساس بد رابطه مستقیم داره با شهوت...

حالا در فصل بعدی کامل توضیح میدم 😊

یکم استراحت کن و بعد برو فصل بعدی...

چون فصل بعدی احتیاج داره که حس تو حس خوبی باشه

و با حوصله بخونی کتابو 😊

پایان فصل چهار

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

لطفا کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو بخونید...

مسائل باید تو ذهنتون تحلیل بشه 😊

شروع فصل پنجم

موضوع این فصل :

فرمول‌هایی برای تغییر احساس بد به خوب

به روش

داداش رضا

تذکر بسیار مهم :

(لطفا تا تمرین‌های فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

سلام دوستان خوبم..

خب رسیدیم به فصل پنجم ..

در این فصل من تموم تمرکز رو افکار شماست..

چون میدونی چیه ؟

من اگه تا ده سال دیگه هم از کنترل شهوت حرف زنم اما شما از درون احساستون بد باشه و فکرتون

خراب باشه نمیتونی جلوی نفستو بگیری چون بهونه میاره...

من در این مرحله که بسیار بسیار کاربردی و در تموم زندگی کاربرد داره تموم تلاشمو میکنم که بهتون یاد بدم چطوری حالتون رو همیشه خوب نگه دارید و نذارید افکارتون به سمت منفی ها بره..

به شدت این فصل رو به کسانی که افسردگی دارن و همیشه دلهره و وسواس ذهنی دارن توصیه میکنم..

(این فصل بار روانکاویش زیاده بخاطر همین در فصل قبل گفتم یه زمانی این فصل رو بخون که آرامش داری)

در این فصل تمرینات زیادی داده میشه که ازتون میخوام حتما این تمرینات رو انجام بدید ان شاءالله که اون جوابی که من میخوام رو از این فصل بگیرید و برای همیشه احساستون خوب باشه..

چون احساس انسانها رابطه خیلی عجیبی با شهوت داره (بخصوص اگه پسر باشی)

پسر ها وقتی حالشون بده از شهوت به عنوان یک مسکن قوی استفاده میکنن..

در کلاس های زناشویی این مطلب بیان میشه که اگه دیدید شوهرتون خیلی حالش بده بدونید که الان بسیار نیاز جنسی شدید تری نسبت به قبل داره...

اما اگه مجرد باشی چی؟

اصولا مرد ها در هنگام ناراحتی و مصیبت و احساس بد به شهوت و ارضای روحشون پناهنده میشن
برعکس زن ها که دو راه برای خالی کردن احساسشون دارن..

یک : زبان

دو : اشک

ولی مردها این دو کار رو نمیکنن و کمتر مردی رو میشه پیدا کرد که درد و دل کنه یا گریه
کنه... خیلی کم.....

پس فهمیدیم که احساس خوب داشتن و ناراحت نبودن یکی از ملاک های اصلی کنترل شهوت در
پسرهاست

صد البته احساس بد و خوب ربطی به دختر یا پسر نداره...

وقتی یه دختر احساسش بد میشه هم ممکنه به شهوتش پناه بیره.. حداقل برای لحظه ای آرامش...

خب بهتره بریم سراغ فرمول هایی برای تغییر احساس بد به خوب

اما بذارید قبلش یه مطلبی رو بگم

در دنیا چیزهای به نام لذت نداریم

من در مورد لذت تحقیق بسیار گسترده ای کردم..

یه روز با خودم گفتم :

رضا چطوری میشه از زندگی لذت برد ؟

در کمال تعجب دیدم دست رو هر لذتی میذارم از رنج و نداشتنش میاد..

انگاری خدا دنیا رو طوری آفریده که همه چی از رنج به لذت تبدیل بشه..

وقتی خدا اوصاف بهشت رو در قران تعریف میکنه این مطلب به خوبی درک میشه که در بهشت همه

لذت‌ها واقعیه.. اما در دنیا هر لذتی از رنج میاد..

شما از غذایی لذت میبری که اگه نخوریش رنج میکشی

شما آبی رو مینوشی که اگه نخوری تشنه میشی و رنج توشه..

شما نیاز جنسیت برطرف میشه و لذت میبری در صورتی که اگه نباشه رنج میبری..

پس دوستان من

اگه در زندگیت رنج نداشتن چیزی رو میکشی

و احساست احساس بدیه

و یا در گذشتت یه اتفاقی افتاده و مدام اون احساس برات مرور میشه

یا یه اشتباهی کردی و مدام بخاطر اون احساس حالت بده

بدون که این فصل خیلی میتونه برات کاربردی باشه..

فقط یه چیزو یادت باشه..

هیچوقت بخاطر اشتباهی که در گذشتت کردی خودتو سرزنش نکن... اشتباهات در گذشته تجربه
 میشه براتون و میتونید بعد ها ازش استفاده کنید.. اینا همش مقدمست... فعلا دارم امادتون میکنم تا
 بریم سراغ فرمول های تغییر احساس بد به خوب

تاثیر واژه ها در تغییر احساس بد و خوب

خیلی مواظب واژه هایی که به خودت میگین باشین..

علم امروز روانشناسی رفته به این سمت که میگه :

باید مواظب باشی که چی میگی به خودت.. به خصوص تو گفت گویای ذهنیت..

آیا تو خودتو به انسان موفق میبینی یا بازنده ؟

به خودت چی میگی تو خلوت هات ؟

من مطالعات زیادی داشتم و میشه گفت تموم کلاس ها و سمینار های روانشناسی و موفقیت رو
 شرکت کردم...

بسیار برام عجیب بود که همه این عزیزان به حرفو میزدن :

میگفتن :

به خودت تو گفت و گوی ذهنیت بد نگو و مواظب واژه هایی که به خودت میگی باش... اگه
 اشتباهی کردی بگو تجربه کسب کردم..

اگه خیلی خسته ای نگو دارم میمیرم... بگو الحمدلله خیلی امروز سرم شلوغ بود...

بگو میتونم اما راهش فعلا بهم گفته نشده و بهم الهام نشده

یه چیزی میگم با خط درشت تو دفترت بنویس...

نمیتونم از شیطان و میتونم از خدا

توضیحاتی در مورد تغییر احساس بد به خوب

خب

قبل از شروع یه توضیح مختصر بدم و بعد بریم سر اصل مطلب 😊

ادم برای همه چیز میتونه احساس گناه و احساس بد بگیره...

کلا نباید احساس گناه براتون تبدیل به وسواس بشه...

چون کم کم اذیتتون میکنه و مدام یه سری افکار براتون نشخوار میشه..

نشخوار ذهنی یعنی : هی یه سری مطالب رو بیاد بیاری و برای خودت مرور کنی...

اتموم تلاشمو در این فصل میکنم که با تکنیک های روانکاوی این احساس رو برای همیشه ازت دور

کنم

تا هم احساسات خوب بشه و هم بتونی بخاطر احساس خوبت بر شهوتت امیر باشی..

هر چه قدر احساس زیباتر کنترل شهوت آسون تر

خب بریم سراغ فرمول ها

احساس بد شماره یک : نمیتونم حرفامو بزnm (بیمه شخص ثالث)

یه سری انسان‌ها هستن وقتی نمیتونن حرفاشون رو بزnm احساس بد میگیرن..

یعنی چی؟

مثلا میفهمه فلانی پشت سرش یا روبه روش توی جمع یه حرفی زده یا میخواد چیزی بگه به پدرش یا میخواد به فلانی بگه از رفتارت خوشم نیومد...

اما چون نمیتونه قشنگ مطلب رو به گوش طرف برسونه حالش بد میشه..

این اتفاق در خانواده‌هایی که کمی عواطف درش کمتره بسیار رخ میده

که مثلا پدر خانواده عصبیه و پسر یا دختر اون خانواده نمیتونه راحت حرفاشو به مامانش و بابا بگه!

اگه همچین مشکلی دارید توصیه میکنم زندگیتون رو بیمه شخص ثالث کنید.... یعنی مشکلاتون رو به کسی بگید که این طرف بیاد با بابات صحبت کنه.. این یعنی بیمه شخص ثالث..

شما نباید تو خودتون ریزید... این حالتون رو بد میکنه...

ازش اون طرف بخواید که با مامان یا باباتون حرف بزنه...

اما اون شخص باید یه شخص **امین** باشه نه کسی که فضوله و میره رازتون رو به همه میگه!

کسی باشه که پدر و مادرتون ازش حرف شنوی داشته باشن...

یا اگه از دست ابجی و داداشتون ناراحتیت میتونید اونا رو هم بیمه شخص ثالث کنید و از کسه دیگه

بخواید که حرفتون رو به گوششون برسونه

لطفا تو احساس بد نمونید و حرفتون رو بزnm..

اگه حرفتون رو نزنید و تو خودتون بریزید

کم کم کم کم

غده میشه و بد جور میترکه..

کینه داشتن اولاً عین خوره روح انسان رو میخوره و دوماً یه روزی یه جایی منفجر میشه و ممکنه برای همیشه ارتباط از بین بره ...

کوه رو با اون همه سختی میشه از بین برد و هموار کرد اما حرف بد رو خیلی سخته بخوای دوباره درستش کنی... بخاطر همینه که میگم حرفاتو بزن که تبدیل به غده نشه... وگرنه اگه بترکه... واویلا! ادما تو عصبانی هر چی عشقشونه میگن اما بعد که پشیمون بشن متاسفانه خیلی سخته که بتونن جبران کنن..

پس؟ لطفاً تو خودتون نریزید

و اگه حرفی دارید از فرمول بیمه شخص ثالث استفاده کنید

بریم سراغ احساس بعدی ☺

احساس بد شماره دو : تو جدل شرکت نکنید

بعضی خونه‌ها هستن که متاسفانه همیشه سر و صدا توشه

انگاری ارث همو از هم میخوان...

اگه پدر یه خونواده فردی پرخاشگر و عصبی باشه و مدام داد بزنه ...

تأثیرشو در تک تک اعضای اون خانواده میبینید ..

اگه در این چنین خانواده ای زندگی میکنید و مدام توش دعواست و احساستون مدام بد میشه توصیه میکنم اگه دیدی سر و صدا داره به اوج خودش میرسه یه هند فری بذار تو گوشت ..

همین !

اصلا نیازی نیست به این صداها گوش بدی !

ببین !

ما قراره احساسمون احساس خوبی باشه... اگه تو جدل های خونوادگی شرکت کنی حال خودتو بد میکنی و گرنه چیزی که با حرف خوش حل نشه با داد زدن عمرا !

اصلا نمیخوایم احساسمون بد باشه چون احساس بد اتفاقات بد رو برامون به ارمغان میاره..

اگه احساست بد باشه ممکنه خیلی کارها بکنی... ممکنه بخوای با یه جنس مخالف درد و دل کنی! یا بخوای به شهوت پناه ببری تا حداقل برای نیم ساعت آرومت کنه..

خیلی مهمه که شما تو جدل شرکت نکنید.. و اصلا نشنوید!

اگه میبینی یه چی دارن میگن که احساستو داره کم کم بد میکنه هذفری بذار تو گوش و یه چی بگوش..

اصلا برات مهم نباشه چی میگن !

اگه مسیرت مسیر درستیست و میدونی که رضایت خدا هم در همینه دیگه چه اهمیتی داره دیگران چی میگن ؟

اصولا انسان‌ها طاقت سرزنش زیاد رو ندارند...

سرزنش زیاد در اسلام و به خصوص در احادیث به شدت نهی شده..

اگه مدام سرزنش میشیید توصیه میکنم اولاً بگید که سرزشتون نکنن اما اگه دیدی مدام خونواده دارن

تورو مثلاً با فلانی مقایسه میکنن و مدام فاز منفی بهتون میدن اصلاً گوش نکنید.. چرا؟

چون هر کسی مالک سرنوشت خودشه ..

پس ببین خدا چی میگه و همونو عمل کن و برات مهم نباشه دیگران چی میگن

احساس بد شماره سه : خاطره بدی که قصد جبرانشو داری

وقتی میخوای توبه کنی شیطان خاطرات بد رو مدام به ذهنت میاره و اذیتت میکنه..

میخوای جبران کنی اما شیطان هی میگه نمیتونی همیشه و کلی فاز منفی بهت میده... و مدام گذشت

رو میاره جلو چشات و اذیتت میکنه..

من یه تکنیک یادتون میدم به نام تکنیک حرف زدن با خود...

شما بلند میشی و تو اتاق یا بیرون از خونه یا تو خیابون یا... قدم میزنی و با خودت انگیزشی حرف

میزنی...

(اسم تکنیکش آشتی با خوده)

یعنی

مدام به خودت میگی من میتونم و به خودت روحیه میدی..

با خودت حرف میزنی و قربون صدقه خودت میری...

مثلا میگی :

من اشتباهاتم و جبران میکنم من موفق میشم... من بهترینم... من فوق العادم... من کم کم میرسم به اون

چیزی که میخوام.. گذشتمو جبران میکنم.. آینده مال منه و...

و این رو انقدر ادامه میدی تا ذهنت بپذیره... به طور معجزع اسایی حالت خوب میشه..

یه مثال دیگه : مثلا در گذشته یه کاره بدی کردی و الان پشیمونی...

برای اینکه احساس بدت به احساس خوب تبدیل بشه باید تکنیک اشتی با خود رو اجرا کنی و قدم

بزنی و به خودت بگی :

بابا چت شده ؟

خب همه اشتباه میکنن..

نگران نباش.. بابا روحیتو نباز.. تو جبران میکنی بابا.. بلد شو چیزی نیست.. همه اشتباه میکنن.. من

مطمئنم جبران میکنی.. به جاش میتونی کلی کارای خوب کنی که اصلا اون کارهای بدت به چشم

نیاد.. روحیتو نباز عزیزم.. تو فوق العاده ای تو بهترینی تو...

این کار کم کم حالتو خوب میکنه..

تا میتونید با خودتون انگیزشی حرف بزنید..

ارومتون میکنه و بهتون قدرت میده..

سعی کنید کودک درونتون رو نوازش بدید... فوق العاده تاثیر گذاره...

وقتی هم حالتون خوب شد از خدا بخواید که گذشتون رو ببخشه و بهتون فرصت جبران بده

احساس بد شماره سه : ترس از آدم‌های گذشت

ممکنه در زندگی اتفاقاتی در گذشت افتاده باشه که از یه سری ادما بدت میاد...

اما هی میان جلو چشت..

یه ترس عجیبی داری..

اینو کسایی که در گذشتشون اتفاقات بد افتاده خوب میدونن چی میگم...

یه سری تصاویر و صداها و انسان‌ها هستن که مدام تو ذهنتون بخاطر رفتار بدی که باهاتون داشتن

براتون مرور میشه و به شدت حالتون رو بد میکنه..

راه درمان این احساس بد روشی و تکنیکی هست به نام

nlp و ساب مدالیته

شما این کتاب رو به قیمت ۲۵ تومان خریداری کردید اما قیمت آموزش این تکنیک ۶۷۰ هزار تومنه



پس قیمت این کتاب بسیار چیزی فراتر از ۱۰۰ میلیونه 😊

چون این تکنیک‌ها رایگان و با قیمت کم آموزش داده نمیشه 😊

دوستان خوبم..

میخوام راحت و خودمونی باهات حرف بزنم...

اگه از شخص یا اشخاصی در حد مرگ متنفری اما همیشه تو ذهنت میان و یه سری خاطرات برات مرور میشه باید **ساب مدالیته** کنید

(به دقت مطالب زیر رو بخونید تا متوجه بشید)

ساب مدالیته میگه : چشمتو ببند و چهره اون شخص رو تصور کن و تو ذهنت باهاش بازی کن و مسخرش کن و صداش رو مثل کلاه قرمزی کن و قدشو عین سمندون و اهنگ پت و مت بذار و کلی تو ذهنت باهاش شوخی کن... وقتی هم خواستی چشاتو باز کنی از ۵ تا صفر بشمور... همین..

یاد گرفتی چی شد؟

الان یه مثال برات میزنم..

مثلا من از یه شخصی به نام سیروس بدم میاد..

چشمامو میبندم..

تو ذهنم سیروس رو تجسم میکنم..

یهویی کله سیروس رو اندازه تخم مرغ میکنم و بعد تجسم میکنم که شلوارک مامان دوز پاشه... یهو میگم الان این داره میرقصه بعد یه اسپره میگیرم دستم و میزنم به صورتش یهو اندازه مورچه میشه و بعد با پام لهش میکنم..

یهو از پنج تا صفر می‌شموری و بعد چشمتو باز میکنی..

به این تکنیک میگن ساب مدالیته

که همین الان دارن خیلی از روانشناسا ازش استفاده میکنن...

برای کسانی که بهشون خیانت میشه خیلی پیشنهاد میشه..

یعنی از کسی در زندگیت خیانت دیدی و زندگی رو ازت گرفته تا میتونی ساب مدالیته کن تا کم کم

ذهنت پیش بزنه و مثل پس مانده غذا تو معده خاطراتشو بالا بیاره..

این تکنیک رو من بارها تست کردم و خیلی از اشخاص رو در گذشتم تونستم فراموش کنم..

این تکنیک خیلی مشکل گشاست

ساب مدالیته...

در مورد ساب مدالیته کتاب زیاد نوشته شده... اما نمیخواد بخونی.. دقیقاً همون چیزیه نوشتن که من

تو ۷ خط گفتم 😊

احساس بد شماره چهار : مرور غم و ناراحتی کردن و حزن گرفتن

زمانی که در زندگیت یه اتفاق بد میوفته یا تو خونه با کسی بحث میکنی خیلی حالت گرفته میشه و

در به در دنبال چیزی هستی که بهت آرامش بده..

این جور موقع‌ها آدم یا درد و دل میکنه یا مشکلشو حل میکنه یا به شهوت خودش پناه میبره و

خودشو ارضا میکنه تا از این شرایط در بیاد...

حزن یه درجه بالاتر از ناراحتیه..

کسی که حزن گرفته خیلی داغونه... تو خودشه و از درون غمگینه..

اولا شما اصلا نباید برسید به این مرحله!

پس وقتی اتفاق بدی براتون افتاد باید حلش کنید...

یعنی ۲۰ درصد تمرکزت رو مشکل و ۸۰ درصد دیگش رو صرف راه حلش بکن...

اگه این کارو نکنی کم کم ناراحتیت به حزن تبدیل میشه...

وقتی مشکلات حل شد اما کمی تردید داشتی و حزن توصیه میکنم کانون توجهتو تغییر بدی.. یعنی:

بلافاصله باید کاغذ و خودکار بگیریدی و درسهایی که از این اتفاق گرفتید رو بنویسید..

اگه حزن گرفتی به این دلیله که توجهت رو ناراحتی هاست بخاطر همین غمگینی...

سعی کن کانون توجهت رو تغییر بدی و از عمد هم که شده نکات مثبتی از این اتفاق بکشی بیرون و

به خودت بگی: من چه درسی میتونم از این داستان بگیرم؟

چطوری میتونم این اتفاق بد رو تبدیل به یه فرصت کنم؟

همین کاره کوچیک کم کم حالتون رو خوب میکنه..

سعی کنید با کسی درد و دل نکنید..

چون اصولا ادمها وقتی درد و دل میکنن حالشون بد تر میشه چون وقتی درد هاتو برای خودت مرور

کنی حس آدم بد میشه و اون طرف هم هی میپرسه و دیگه بد تر!

پس تنها راهکار برای درمان حزن و اندوه اینه که بنویسی و درس‌هایی که ازش گرفتی رو بکشی بیرون...

اینجوری حس خوب میشه و کارت به جایی نمیکشه که به شهوت پناهنده بشی و بخوای با خودارضایی یا چت با یه نامحرم خودتو آروم کنی...

احساس بد شماره پنج : ناتوانی در حل مسئله و اهمیت مشورت کردن

یه زمانی هست مثلا تو یه مشکلی داری و یا یه مشکلی برات به وجود اومده و هر چی فکر میکنی راه کار خوبی به ذهنت نمیرسه..

هنگ میکنی و نمیدونی باید چکار کنی

اگه مشکلی در زندگی براتون به وجود اومد که راهکارشو بلد نیستی

سعی کنید به هیچ عنوان در این احساس بد و در به دری نمونهید و حتما از یه آگاه مشورت بگیرید...

اولا سعی کنید خودتون مشکلاتتون رو حل کنید اما اگه عقلتون یاری نکرد مشورت بگیرید...

این موقعیت‌های در به دری اصولا مورد طمع شیطان قرار میگیره... چرا؟

چون زمانی که شما پکر هستید شیطان میگه : ولش کن بابا چه خبرته.. و انقدر دمه گوشت نجوا میکنه که تو کلا از زمین و زمان بیدار میشی...

شیطان هم پیشنهاد گناه بهت میده... و تموم تلاششو میکنه که تورو از حل مسئله نا امید کنه...

دوستان من...

مشورت بگیرید... آگه نمیدونی چجوری باید فلان مشکلو حل کنی مشورت کن... مطمئن باش خدا جوابشو میذاره تو دهن اون طرفی که ازش مشورت میخوای

یادتون نره که من در این فصل تمرکز فقط رو احساس توئه..

میخوام احساسات همیشه خوب باشه..

چون شیطان از روزنه های متفاوتی ورود پیدا میکنه که بخش مهمیش به احساس تو بر میگرده..
اینا همش تجربه های منه..

زمانی که احساسم خوب بود هیچوقت حضور شیطان رو حس نکردم اما زمانی که حسم بد بود همیشه شیطان رو کنار خودم میدیدم و حس میکردم...
قشنگ حس میکردم شیطانو..

که داره سو استفاده میکنه از این احساس بد من
پس احساس بد مساویه با بالا رفتن شهوت شما...

چون شیطان شهوت رو براتون یه دارو و مسکن جلوه میده و برای آرامش چند لحظه ای هم که شده پیشنهاد گناه میده!

من خودم بارها احساسم بخاطر حل نشدن یه سری مسائل بد میشد اما با مشورت کردن سریع حالم خوب میشد..

احساس بد شماره شش : وسواس آینده نگری

یه سری وسواس هست که بهش میگن وسواس آینده نگری که بشدت احساس آدمو بد میکنه..

یعنی چی؟

یعنی طرف میاد اتفاقات آینده رو خیلی منفی تجسم میکنه..

همیشه استرس داره..

ناراحته ..

میترسه اتفاقی براش بیوفته.. برای خودش.. بچش... شوهرش.. مادرش.. همسرش... پدرش...

وقتی به آینده فکر میکنه بدترین اتفاق ممکن رو تجسم میکنه..

مدام آینده رو بد میبینه و خیلی تصورات بد و نگاه بد به آینده داره..

این یه نوع وسواسه... که طرف نمیتونه مثبت اندیش باشه.. همین باعث میشه احساس شما بد بشه و

مورد طمع شیطان قرار بگیره..

مثلا تو اتاق نشسته یهو میگه :

نکنه این جور بشم..

نکنه اونجوری بشم..

نکنه مامانم بمیره..

نکنه تصادف کنم.

نکنه بمیرم..

نکنه داعش حمله کنه..

نکنه آمریکا موشک بزنه...

به این‌ها می‌گن وسواس آینده‌نگری

که روان‌شناسا به شدت نهی کردن و تنها راهشتم از نگاه من اینه که برای ورودی ذهنتون پلیس تعریف کنید...

البته این پلیس رو من اختراع کردم..

یعنی یه پلیسی رو برای ورودی ذهنت در نظر بگیر و افکار منفی که از آینده میاد رو راه نده تو ذهنت

(عین همون فرمول پرش افکار)

و اگه حواست نبود و دوباره آینده رو بدت جسم کردی همون لحظه ایست بده و پرش افکار

بزن... انقدر این کارو بکن تا متوقف بشه

دوستان...

ندارید وسواس آینده‌نگری بگیرید چون خصلت وسواس اینه که ته نداره..

شمارو بیچاره میکنه...

نه تنها وسواس آینده‌نگری بلکه همه وسواس‌ها بدن..

من خودم شخصا برا درمان وسواس آینده‌نگری همیشه به اتفاقات خوب فکر میکنم و با خودم میگم

اگه یک درصد هم اتفاقی برام بیوفته قطعا راه حلش هم تو همون مشکل هست...

کلا وسواس خطرناکه !

به خصوص وسواس نجسی و پاکی ...

که متأسفانه ته نداره و خیلی‌ها در این دریا غرق میشن

یادتون نره :

احساس خوب مساویه با کنترل شهوت خوب

احساس بد شماره هفت : دنبال رضایت همه بودن

بعضی‌ها هستن میخوان همه رو از خودشون راضی نگه دارن...

اگه احساس گناه از ناراحت کردن دیگران داری تنها درمانش اینه که به این باور بررسی که نمیتونی

همرو از خودت راضی نگه داری.... اصلا قرار نیست همه از تو راضی باشن!!!

وقتی حال و حوصله نداری با کسی حرف بزنی راحت بگو نه!

با قدرت بگو نه !

اصولا کسایی که دنبال رضایت همه هستن نمیتونن نه بگن...

میترسن به طرف بر خوره!

خب بخوره !

تو اگه بخوای اینجوری زندگی کنی هم خودت اذیت میشی و هم دیگران رو اذیت میکنی....

اگه دنبال این باشی که دیگران از دست ناراحت نشن باعث میشه کم کم افسرده بشی و رو کارات تاثیر بذاره..

توصیه میکنم برای درمان این وسواس تا میتونید بر عکس عمل کنید..

هم بگید نه که به طرف بر بخوره و اگه حال و حوصله کاریو هم نداری محکم بگو نه...

باید با ترسات مواجه بشی

چند بار محکم از عمد بگو نه تا نه گفتن رو آموزش ببینی..

نه گفتن یه هنر و مهارته..

دنبال رضایت همه نباشید چون احساستون بد میشه ..

و احساس بد همون چیزیه که داداش رضا دوست نداره تو داشته باشیش 😊

احساس بد شماره هشت : بخشش اعضای خانواده

ممکنه تو خونه از دست کسی ناراحت باشی...

مثل مامان یا بابات..

یا ابجی یا داداشت..

یعنی کسی هست که ناراحتت میکنه با کاراش...

توصیه میکنم شرایط رو بپذیری و بدونی که هر کسی یه جورته..

کلا زندگی‌ها همین‌ه...

نبین فلان دوستت جلوت خیلی خوبه...

مطمئن باش اونم سختی زندگیش یه جوره دیگس..

همه تو زندگی هاشون مشکل دارن اما پیروز و باهوش کسیه که شرایط رو میپذیره و خودشو وفق میده..

در واقع تو اگه از دست کسی ناراحت باشی و مقصر رو اون بدونی... طرف اولاً راس راس جلوت میچرخه و اصلاً عین خیالش نیست و دوما جلوی پیشرفتت رو میگیره...

من میخوام در اینجا بهت بگم که شرایط رو بپذیری و خودتو وفق بدی و بدونی که همه ادما تو زندگیشون یه جور مشکل و یه جور داستان دارن..

تعریف من از باهوش : باهوش کسیه که خودشو یا شرایط وفق میده

اگه شرایط رو نپذیری افسردگی میگیری و کم کم ناراحت میشی...

و ممکنه برای آرامش لحظه ای هم که شده به شهوت پناه ببری...

ببخاطر همین‌ه که میگم احساستون همیشه باید احساس خوبی باشه...

و گرنه من اگه هر چقدر فرمول و ایه حدیث هم بیارم هیچ تاثیری نداره..

باید احساسات خوب باشه تا مراحل کنترل شهوت رو بهتر بتونی طی کنی و به موفقیت برسی..

هر گونه بار منفی احساسی تاثیر مستقیم روی شهوت شما میذاره..

احساس بد شماره نه : تو خود ریختن و سکوت کردن !

دوست عزیز؟

اگه حرفی تو دلته بریز بیرون !

اگه چیزی ناراحتت میکنه بیان کن..

حرف بزنی تو خودت نریز !

و گرنه اذیت میشی...

این داستانش با صبر و کظم غیظ فرق داره ...

تو اگه چیزی در زندگیت هست که ناراحتت میکنه بگو و ذهنت رو از بار منفی خالی کن...

وقتی تو دلت میریزی و حرف نمیزنی کم کم کم سنگین میشه و افسردت میکنه..

اگه تو خونه چیزی ناراحتت میکنه بیان و بازگو کن..

اگه نمیتونی به شخص سومی بگو که بره با طرف حرف بزنه...

تو نباید ذهنت در گیر این جور مسائل باشه..

وقتی بار ذهنیت خالی شد خودت سبک میشی..

اگر هم روت نمیشه بنویس...

نامه نوشتن همون چیزیه که خیلی از روانشناسا برای اکثر زن و شوهرها توصیه میکنن..

اگه روت نمیشه حرف بزنی نامه بنویس... (تکنیک نامه)

احساس بد شماره ده : وسواس نکنه کاری که کردم اشتباست

یه نوع وسواس داریم که طرف اصلا از کار خودش رضایت نداره...

یه جورایی به حس کمال گرایش هم بر میگرده..

میشه گفت این یک نوع احساس گناه هم هست...

احساس گناه از اینکه نکنه کارم اشتباست !

اما اصولا این نوعی وسواس محسوب میشه که طرف هر کاری میکنه فکر میکنه اشتباست...

برای درمانش بگو :

من قرار نیست کامل باشم...

همین که از صد نمره هفتاد بگیرم کافیه..

صد کامل خداست..

ما که نمیتونیم خدا باشیم..

ادما اشتباه میکنن و از اشتباهاتشون درس میگیرن..

میتونی از تکنیک آینه درمانی استفاده کنی .

یعنی : بری جلو آینه و با خودت حرف بزنی...

احساس خوبی بهت میده وقتی با من واقعیت کنار میایی و مناظره میکنی

سعی کن جلو آینه با خودت نرم و مهربون حرف بزنی

احساس بد شماره یازده : احساس گناه بخاطر حق مردم و خدا

ممکنه احساس گناه تو بخاطر حق‌هایی باشه که باطل کردی..

حق الله

حق الناس

مثل شکوندن دل کسی یا ناراحت کردن کسی یا غیبت کردن و خوردن حق مردم و...

یا نخوندن نماز و ...

در این جور شرایط احساس گناه رو آگه کنترل نکنی به شدت ممکنه افسردت کنه..

توصیه میکنم به سری باور و نگرش رو جایگزین باور و نگرش قبلیت کنی..

چون آگه ادما در حل مسائل رو تغییر نگرش خودشون تمرکز کنن نه حل مشکل تمومی مشکلاتشون

خود به خود حل میشه..

به این باور برس که تو دنیا میتونی حق الناس و حق الله رو بلاخره به جوری جبران کنی اما آگه با

غفلت میمردی هم حق الله گردنت بود و هم حق الناس

و هیچ راهی هم برای جبران‌اش نداشتی

اما الان که تو دنیا هستی دسته کم فرصتی هست برای جبران

پس چرا ناامیدی؟

میتونی جبران کنی...

خدا هم همینو ازت میخواد

هنوز پرونده اعمالت بازه و فرصت برای جبران هست..

پس غصه چرا؟ از خدا هم کمک بخواه..

و از فردا شروع کن برای جبران حق‌هات..

خدا هم کمکت میکنه... مطمئن باش.. خدا همون چیزیه از تو میخواد که خودت از خودت میخوای

احساس بد شماره یازده : احساس بد بخاطر خدا رهام کرده

این اتفاق بعضی وقت‌ها واسه ادم میوفته..

بعضی وقت‌ها شیطان میاد به ادم تلقین میکنه و میگه : خدا رهاش کرده

خدا مشکلتو حل نمیکنه

خدا دوست نداره

تو ترد شده ای

نمیبخشت

...و

برای درمان اینگونه احساسات بد که بسیار مورد طمع شیطانیه توصیه میکنم با خودت حرف بزنی و

کارهایی که خدا برات کرد رو مرور کنی و تو یه کاغذ بنویسی

میتونی تو این بخش هم استفاده کنی....

تا میتونی خاطرات بد گذشتتو تو ذهنت مسخره کن...

انقدر کم‌دی و طنزش کن که ذهنت پشش بزنه...

ساب مدالیته یعنی شوخی با تصاویر ذهنی که هی ناخواسته میاد تو ذهنت

احساس بد شماره سیزده : احساس بد بعد از بیدار شدن

بعضی‌ها هستن احساس بدشون بعد از بیدار شدن از خوابه..

یعنی طرف تا از خواب بیدار میشه یاد بد بختی هاش میوفته و همون اول بسم الله حالش بد میشه

توصیه میکنم اگه همچین احساس بدی دارید بلافاصله بعد از بیدار شدن بگید :

سلام خدا.. ممنونم از اینکه بیدارم کردی و تو همون حالت چند تا قربون صدقه خدا بری و داشته هاتو

شکر کنی.. اگه دیدی همیشه با پرسیدن چند تا سوال از خودت ذهنتو گول بزنی

تا حواست پرت بشه 😊

احساس بد شماره چهارده : حرف منفی دیگران مهمه ؟

زمانی که داری یه کار مثبت میکنی و یه تعداد آدم میان فاز منفی میدن آدم تو ذوقش میخوره ...

توصیه میکنم با حرف منفی و تمسخر و تحقیر کسی دست از اعتقادات و کار مثبت نکشی

یه گوش در یه گوش دروازه !

بگو کارشناسه؟

نه!

پس ولش!!

هدف هاتونو به کسی نگید چون انسان‌ها منفی‌نگرن..

همیشه یه عده ادم هستن که فاز منفی بدن...

اهدافتو به کسی نگو تا این اتفاق کمتر برات بیوفته

خب دیگه 😊

فصل پنج هم تموم شد الحمدلله 😊

امیدوارم تونسته باشم احساس بدتون رو به احساس خوب تغییر بدم..

البته دلیل برای احساس بد خیلی زیاده من اصلی هاشو کشیدم بیرون 😊

یه تمرین میخوام بهت بدم :

چه چیزی در زندگی خیلی زیاد احساست رو بد میکنه؟

اونو پیدا کن و ببین چه راهکاری برات پیدا کنی احساستو از بد به خوب تغییر میده؟

چون احساسات بد ما مورد طمع شیطان قرار میگیره..

خب تا فصل بعدی فعلا 😊

پایان فصل پنجم

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

لطفا کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو بخونید...

مسائل باید تو ذهنتون تحلیل بشه 😊

شروع فصل شش

موضوع این فصل :

دو قدم مانده به شکستن توبه

تذکر بسیار مهم :

(لطفا تا تمرین‌های فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

قدم اول : تکنیک چس بدست میارم چس از دست میدم

فرمولی که بسیار مجربه و در قدم اول خیلی به ادم کمک میکنه همینه...

شما میخوای توبه بشکنی و همه چس فراهمه اما ازت میخواه یه کاری بکنی..

بلافاصله باید سود و زیان شکستن توبه رو برای خودت مرور کنی تا بتونی ترمز اول رو محکم بزنی !

دفتر و خودکار تهیه کن و جدول تهیه کن و بنویس :

با شکستن توبه چس بدست میارم ؟ چس از دست میدم ؟



یعنی دفترتو با یه خط از وسط دو تاش میکنی

و بعد سود و ضررهای شکستن توبه رو برای خودت مرور میکنی..

مثلا بنویس من با شکستن توبه این همه زحمت هام هدر میره ...

چیزی گیرم نمیاد

..و

تا میتونی سود و ضررهای شکستن توبه رو برای خودت مرور کن و بکش بیرون..

یکی از بهترین ترمز های شهوت همینه..

کم کم عقل ادم میاد سر جاش و میگی : وای چقدر ضررش از سودش بیشتره !

قدم دوم : توجه به کوتاه بودن زمان لذت

وقتی داری تکنیک چی بدست میارم و چی از دست میدم رو اجرا میکنی سعی کن به یک مسئله خیلی

بپرداز و اونم اینه که بدونی لذت گناه خیلی باشه یه ساعته..

بعدش پشیمونیه..

پشیمونی بعد گناه رو خیلی برای خودت مرور کن...

تو این لحظه نفس و شیطان مقاومت نشون میده اما تو تا میتونی پشیمونی بعد گناه رو برای خودت

بزرگ جلوه بده و به این نکته توجه ویژه داشته باش که

لذت گناه یه ساعته

اما لذت گناه نکردن همیشه باهاته ..

قدم سوم : توجهت رو لذت نباشه بلکه رو تلخی گناه باشه

وقتی داری تکنیک چی بدست میارم و چی از دست میدم رو انجام میدی تموم تمرکزت رو بذار رو رنج و پشیمونی و تلخی گناه نه رو لذتش...

وگر نه این تکنیک به خوبی جواب نمیده..

تو اگه تمرکزت رو لذت گناه باشه خود به خود جذبیت میکنه اما اگه کانون توجهت رو تلخی گناه باشه خود به خود از دور میشی.

توصیه میکنم تو این شرایط احادیث معصومین در مورد گناه رو مطالعه کنید...

کم کم این شیرینی گناه تبدیل به تلخی میشه...

یادتون باشه که یکی از ترفند های شیطان شیرین کردن گناهه..

نباید گناه تو ذهنتون براتون شیرین بشه تا میتونید به این شیرینی نمک بریزید تا شور و بیمزه بشه ..

و یه چیزی میگم هیچوقت فراموش نکنید..

تو تا میتونید تغییر موقعیت بدید ...

در یه موقعیت نباشید..

.بسیار بسیار در کم کردن شهوت شما اثر داره...

پیشنهاد من تو جمع بودنه

اما اگه میتونید برید بیرون و کمی قدم بزنید ..

اتیشتون رو کم میکنه

خب..

کم کم داره کتاب تموم میشه 😊

فصل آخر کتابمو میخوام اختصاص بدم به پاداش های خدا بعد از توبه و کنترل شهوت

اگه اصول کتاب منو رعایت کنی

خدا قطعا این حال تورو مشاهده میکنه

و یه مزد و پاداش خوب بهت میده

ولی بذارید قبل از رفتن به فصل بعد یه تمرین بهتون بدم

تمرین :

در لحظه آخر نه گفتن به شیطان هنر میخواد..

ایا تو تا حالا این هنر رو تجربه کردی ؟ شده تا مرض شهوت بری اما بعدش بگی نه ؟

دقیقا چکار کردی ؟

بنویس و سعی کن از این راهکارها یه فرمول بکشی بیرون و داشته باشیش .. چون قطعا به دردت

میخوره

پایان فصل ششم

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

لطفا کمی استراحت کنید و بعد فصل بعدی رو بخونید...

مسائل باید تو ذهنتون تحلیل بشه 😊

شروع فصل هفتم

موضوع این فصل :

پاداش‌های خدا بعد از کنترل شهوت

تذکر بسیار مهم :

(لطفا تا تمرین‌های فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید)

خب دوستان خوبم...

کتابم تموم شد...

دوباره من احساساتی شدم...

خیلی خوشحالم که تونستم کمکی هر چند کوچک به شما دوستای خوبم کنم..

امیدوارم همیشه موفق باشید ..

میدونی از چی خوشحالم؟

از این خوشحالم که خدا پاداش زیادی میده به کسانی که شهوت خودشونو کنترل میکنن..

خداوند میگه : هر کس یک وجب به سوی من بیاید ،

یک گام به سوی من برمیگردم.

هر کس یک گام به سوی من آید،

دو گام به سوی من برمیگردم

و هر کس آهسته به سمت من آید،

شتابان به پیش من میروم..

خدا عاشق بنده هاشه..

متأسفانه ما چیزی از عشق خدا نسبت به بنده هاش نمیدونیم..

و تا گناه میکنیم به طور کل از رحمت خدا نا امید میشیم..

بذارید چند تا داستان براتون از احادیث بگم ..

جوانی آمد و به امیرالمؤمنین گفت: علی جان! من مرتکب گناه شده‌ام؛ مرا جریمه کن!

امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود: بلند شو برو. فردا آمد. گفت: من دیروز به تو گفتم گناه کرده‌ام و ناراحت هستم؛ مرا جریمه کن! حضرت فرمود: تو جوانی و اشتباه کرده‌ای، چه کسی گفته که تو پیش من بیایی؛ زود از جلوی من دور شو. جوان دوباره آمد و گفت: من گناهی کرده‌ام؛ جریمه‌اش سنگین است. سه بار هم اقرار کرد. حضرت دوبار به او فرمود: برو. برای چه می‌خواهی گناهت را به علی بگویی؟ برو در خلوت به خدا بگو.

فرمود: از این پنج جریمه کدام را در حقت اجرا کنم. گفت: آنی که از همه سخت‌تر است. فرمود: زنده زنده در آتش بسوزی. گفت: بسوزان. فرمود: پس فردا تنها بیا در فلان بیابان من هم به کسی نمی‌گویم. جوان فردا آمد. امیرالمؤمنین در یک گودال هیزم پر کرده بود و آتش روشن کرده بود. فرمود: جوان در آتش برو. واقعاً هم خواست در آتش برود. بعد گفت: یا علی! می‌شود من دو رکعت نماز بخوانم. فرمود: بله، بخوان. یک طرف ایستاد و در سجده نمازش مثل ابر بهاری گریه می‌کرد و می‌گفت: خدایا! من پیش ولی تو برای پاک شدن آمدم؛ او فرموده آتش، پاکت می‌کند. من بعد از نماز در آتش می‌روم. مرا بسوزاند تا پاک شوم. اما در قیامت دیگر به من کاری نداشته باش. یعنی من قیامت را باور دارم. قرآن و پیامبر و علی را باور دارم. خدا برای آدم چه می‌کند که بت هیچ کاری نمی‌کند؛ جز این که آدم را به جهنم ببرد.

این آیه در سوره مبارک ابراهیم است که فرمود:

(أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ بَدَلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ)

بت‌ها تمام نعمت‌های مرا در زندگی مردم به کفر تبدیل کردند و به گردن بندگان من ریسمان انداخته و همه را به جهنم بردند. اما پیش او که می‌رود می‌فرماید: بیا بهشت دهم! این شعار قرآن است که اگر توبه شکستی بیا، هر آنچه هستی بیا.

جوان چنان گریه کرد که امیرالمؤمنین هم صورتش را روی خاک گذاشت. آخر آنان خیلی دل رحم هستند؛ طاقت گریه ما را ندارند. می‌فرماید:

(عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ)

پیامبر اکرم (ص) برای نجات شما حرص می‌زند و راحت نیست.

(بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُفٌ رَحِيمٌ)

دلش نسبت به شما مردم مؤمن، پر از رأفت و مهر است. علی سرش را روی خاک گذاشت و گفت: خدایا! تو که بنا نداری بنده‌ای که در دنیا جریمه می‌شود در قیامت جریمه‌اش کنی. جریمه دنیایش را هم به من ببخش. «یا ارحم الراحمین»، «یا ولی المؤمنین»، «یا غایه آمال العارفين»، «یا غیاث المستغیثین»، «یا حبیب قلوب الصادقین» و «یا اله العالمین». نمی‌دانم در عالم بالا به علی چه گفتند که بلند شد و آمد به جوان فرمود: بلند شو! ملائکه را ناراحت کردی. بلند شو، خدا تو را بخشید.

..

.

جوانی در بنی اسرائیل زندگی می‌کرد و به عبادت حق تعالی مشغول بود روزها را به روزه و شبها را بنماز و طاعت، تا بیست سال کارش همین بود تا که یک روز فریب خورده و کم‌کم از خدا کناره گرفت و عبادتها را تبدیل به معصیت و گناه کرد و از جمله گناه کاران قرار گرفت و در این کار

بیست سال باقی ماند یک روز آمد جلو آئینه خود را ببیند، نگاه کرد دید موهایش سفید شده از معصیتهای خود بدش آمد و از کرده های خود سخت پشیمان گردید.

گفت خدایا بیست سال عبادت و بیست سال معصیت کردم اگر برگردم بسوی تو آیا قبولم می کنی . صدائی شنید که می فرماید: ((اجبتنا فاحبناک ترکتنا فترکناک و عصیتنا فامهلناک و ان رجعت الینا قبلنا)).

تا آن وقتی که ما را دوست داشتی پس ما هم تو را دوست داشتیم . ترک ما کردی پس ما هم تو را ترک کردیم ، معصیت ما را کردی ترا مهلت دادیم . پس اگر برگردی بجانب ما، تو را قبول می کنیم پس توبه نمود و یکی از عباد قرار گرفت . از این مرحمتها از خدا نسبت به همه گناه کاران بوده و هست .

بازا بازآ هرآنچه هستی بازآی

گر کافر و گبر و بت پرستی بازآی

این در گه ما در گه نامیدی نیست

صدبار اگر توبه شکستی بازآی

..

.

در زمان حضرت موسی علی نبینا و آله و علیه السّلام در بنی اسرائیل از نیامدن باران قحطی شد.

مردم خدمت حضرت موسی (ع) جمع شدند که یا موسی باران نیامده و قحطی زیاد شده بیا و برای ما دعا کن تا مردم از این مشکلات درآیند.

حضرت موسی (ع) به همه مردم دستور داد که در صحرائی جمع شوند و نماز استسقاء خوانند و دعا کنند که خداوند متعال باران را بر آنها نازل کند.

جمعیت زیادی که زیادتر از هفتاد هزار نفر بودند در صحرا جمع شدند و هر چه دعا کردند خبری از باران نشد.

حضرت موسی (ع) سر به آسمان کرد و فرمود خدایا من با هفتاد هزار نفر هر چه دعا می‌کنیم چرا باران نمی‌آید؟! مگر قدرت و منزلت من پیش تو کهنه شده؟!!

خطاب رسید ای موسی، نه، در میان شما یک نفر است که چهل سال مرا معصیت میکرد به او بگو از میان این جمعیت بیرون رود تا باران را بر شما نازل کنم.

فرمود خدایا صدای من ضعیف است چگونه به هفتاد هزار نفر جمعیت می‌رسد.

خطاب شد ای موسی تو بگو من صدای تو را به مردم میرسانم حضرت موسی به صدای بلند صدا زد ای کسیکه چهل سال است معصیت خدا را میکنی برخیز از میان ما بیرون رو، زیرا خدا بخاطر شومی تو باران رحمتش را از ما قطع کرده.

آن مرد عاصی برخواست نگاهی باطراف کرد دید کسی بیرون نرفت، فهمید خودش است که باید بیرون رود. باخود گفت چه کنم اگر برخیزم از میان مردم بروم، مردم مرا می‌بینند و می‌شناسند و رسوا می‌شوم اگر نروم خدا باران را نازل نمی‌کند. همانجا نشست و از روی حقیقت و صمیم قلب از کارهای زشت خود پشیمان شد و توبه کرد.

یکدفعه ابرها آمدند بهم متصل شدند و چنان بارانی آمد که تمام سیراب شدند. حضرت موسی (ع) فرمود الهی کسیکه از میان ما بیرون رفت چطور شد که باران آمد خطاب شد سقیتکم باللذی منعتمکم به ، به شما باران دادم بسبب آن کسیکه شما را منع کردم و گفتم از میان شما بیرون برود.

حضرت موسی (ع) فرمود: خدایا می شود این بنده معصیتکار را به من نشان دهی؟!؟

خطاب شد ای موسی آن وقتیکه مرا معصیت میکرد رسوایش نکردم حالا که توبه کرده او را رسوا کنم حاشا من نمابین را دشمن می دارم خودم نامی کنم من ستار العیوب هستم بر کارهای زشت مردم روپوشی می کنم خود بیایم آبرویش را بریزم .

یارب توئی پناه دل بی پناه ما

خم گشته پشت و سینه زبار گناه ما

یارب بحق روح بزرگ روزگار

بنما ترحمی تو بحال تباه ما

ما عاجزیم و مضطر و مغموم و دلفکار

آه و فغان و ناله دل شده سپاه ما

یارب توئی کریم و رحیم و عفور و حیّ

باشد همیشه بر در لطف نگاه ما

ما بنده ایم و بیکس و محزون و بیقرار

یارب توئی بحال و جهان پادشاه ما

محتاج و بی پناه و فقیر و بلاکشیم

عاریت است عزت و عفوان و جاه ما

صابر حجاب راه نجات تو غفلت است

افغان مزن که هست خطرناک راه ما

..

.

از مرحوم شیخ بهائی نقل می‌کنند) که گفت :

یک روز در بازار آهنگران بغداد می‌گذشتم که ناگهان چشمم افتاد به آهنگری که دستش را داخل کوره حدادی می‌کند و آهن گداخته شده قرمز را می‌گرفت بدون آنکه ابدا احساس سوزشی کند روی سن دان می‌گذاشت و با پُتک روی آن می‌زد و به هر نوع که می‌خواست در می‌آورد و می‌ساخت . چون مشاهده این کار شگفت‌انگیز بود مرا وادار به پرسش از او کرد رفتم جلو سلام کردم جواب داد بعد پرسیدم آقا مگر آتش کوره و آهن گداخته بشما آسیبی نمی‌رساند؟

آن مرد گفت : نه .

گفتم چطور؟

گفت : یک ایّامی در حاینجا خشک سالی و قحطی شد ولی من همه چیز در انبار داشتم . یکروز یک زن وجیه و خوش سیمائی نزد من آمد و گفت ای مرد من کودکانی یتیم و خردسال دارم و احتیاج به آذوقه و مقداری گندم دارم خواهشمندم برای رضای خدا کمکی بکن و بچه‌های یتیم مرا از گرسنگی

و هلاکت نجات بده منم چون بهمان یک نظر فریفته جمالش شده بودم ، در مقابل خواسته اش گفتم : اگر گندم می خواهی باید ساعتی با من باشی تا خواسته ات را برآورده کنم .

آن زن از این پیشنهاد ناراحت و روترش کرده و رفت .

روز دوم باز آن زن نزد آمد، در حالیکه اشک میریخت ، سخن روز قبل را تکرار نمود، من هم حرفهای روز گذشته را برای او تکرار کردم ، دوباره بادست خالی برگشت ، دوباره روز سوم دیدم آمد و خیلی التماس می کند که بچه هایم دارند می میرند بیا و آنها را از گرسنگی و مرگ نجات بده من حرفم را تکرار کردم و دیدم آن زن بطرف من می آید و پیداست که از گرسنگی بی طاقت شده . خلاصه وقتی که نزدیک می شد به من گفت : ای مرد من و بچه هایم گرسنه هستیم بیا و رحمی کن و گندمی در اختیار ما بگذار؟ من گفتم : ای زن بیخودی وقت من و خودت را نگیر همان که بهت گفتم بیا با من باش تا بتو گندم دهم .

در این موقع زن به گریه افتاد و زیاد اشک ریخت و گفت : من هرگز از این کارهای حرام نکردم و چون دیگر طاقت نمانده و کار از دست رفته و سه روز است که خود و بچه هایم غذائی نخورده ام بآنچه که میگوئی ناچارا حاضرم ولی بیک شرط گفتم به چه شرطی ؟ گفت : بشرط اینکه مرا بجایی ببری که هیچ کس ما را نبیند.

مرد آهنگر گفت : قبول کردم و خانه را خلوت کردم آنگاه زن را بنزد خود طلبیدم . همینکه خواستم از او بهره ای بردارم . دیدم آن زن دارد می لرزد و خطاب بمن گفت : ای مرد! چرا دروغ گفتی و خلاف شرطت عمل کردی ؟ گفتم کدام شرط؟

گفت : مگر بنا نبود مرا بجای خلوت ببری تا کسی ما را نبیند؟

گفتم : آری مگر اینجا خلوت نیست ؟

گفت : چطوری اینجا خلوت است بآنکه پنج نفر مواظب ما هستند و ما را دارند می بینند اول خداوند عالم و غیر از او دو ملکی که بر تو موکلند و دو ملکی که بر من موکلند همه شان حاضراند و ما را مشاهده می کنند با این حال تو خیال میکنی اینجا کسی نیست که ما را ببیند؟ بعدا گفت : ای مرد بیا و از خدا بترس و آتش شهوت خود را بر من سرد کن تا منم از خدای خود بخواهم حرارت آتش را از تو بردارد و آتش را بر تو سرد کند.

من از این سخن متنبه شدم و با خود گفتم این زن با چنین فشار زندگی و شدت گرسنگی اینطور از خدا می ترسید ولی تو که این همه مورد نعمتهای الهی قرار گرفته ای از او (خدا) نمی ترسی؟ فوراً توبه کردم و از آن زن دست کشیدم و گندمی را که میخواست باو دادم و مرخصش کردم . زن چون این گذشت را از من دید و جریان را بر وفق عفت خود دید سرش را به سمت آسمان بلند کرد و گفت ای خدا همینطور که این مرد حرارت شهوتش را بر خود سرد نمود، تو هم حرارت آتش دنیا و آخرت را بر او سرد کن از همان لحظه که آن زن این دعا را در حقم کرد حرارت آتش بر من بی اثر شد.

الهی بی پناهان را پناهی

بسوی خسته حالان کن نگاهی

چه کم گردد ز سلطانی گرنوازد

گدائی را ز رحمت گاهگاهی

مرا شرح پریشانی چه حاجت

که بر حال پریشانم گواهی

الهی تکیه بر لطف تو کردم

که جز لطف ندارم تکیه گاهی

دل سرگشته ام را رهنما باش

که دل بی رهنما افتد بچاهی

نهاده سر بخاک آستان

گدائی ، دردمندی ، عذرخواهی

امید لطف و بخشش از تو دارد

اسیری شرمساری رو سیاهی

تهیدستی که با اشک ندامت

زپا افتاده از بار گناهی

گرفتم دامن بخشنده ای را

که بخشد از کرم کوهی بکاهی

..

.

در بصره زنی زندگی می کرد به نام شعوانه که در لا ابالی گری و رقاصی و فاحشه گری زنی معروفه بود و هیچ خانه و مجلس فسادى نبود که شعوانه درش نباشد. روزی این خانم شعوانه با کنیزان خود

از کوچه ای گذر می کرد اتفاقاً گذرش از درخانه مرد صالح که از زهاد و وعاظ زمان خود بود افتاد، ناگهان صدای خروش و گریه و ناله ای از آن خانه بگوشش رسید.

یکی از کنیزان خود را به آن خانه فرستاد تا ببیند جریان چیست و خبری آورد و به او گوشزد کرد که زود بیا و ببین در این منزل چه میگذرد و این ناله و گریه برای چیست؟

با خود گفت : در بصره ماتم خانه و عزاست و ما خبری نداریم .

کنیزک به درون خانه رفت و پس از مدتی بیرون نیامد. کنیز دیگری را فرستاد باز هم از او خبری نشد. همه کنیزان را یکی یکی فرستاد خبری نشد. خیلی ناراحت شد مگر چه خبر است همه کنیزان را فرستادم هیچکدام نیامدند. شاید در اینجا سری باشد زیرا این ماتم ، ماتم و عزای مردگان نیست بلکه عزا و ماتم زندگان است ، این ماتم بدکاران است این ماتم گناهکاران است این ماتم مجرمان است این ماتم نامه سیاهان است . سپس با خود گفت من خودم به داخل منزل بروم و ببینم چه خبر است .

وارد خانه شد دید مرد صالحی بالای منبر است و مردم زیادی دور منبر نشسته اند و دارند گریه میکنند. در این هنگام واعظ داشت این آیه را تفسیر می کرد (واذا راتهم من مکان بعید سمعوا لها تغیظا و زفیرا) جهنم در روز قیامت وقتی که گنه کاران و عاصیان را ببیند به غرش در آید، عاصیان و گنه کاران از صدای غرش جهنم به لرزش در آیند و وقتی هم معصیت کاران را وارد آتش کنند در آن مکانهای تنک و تاریک و زنجیرهای آتشین هم در گردنشان است که به یکدیگر بسته شده .

و اذا القوا منها مکانا ضیقا مقرنین دعوا هنا لک ثبورا

فریاد و اوایلای آنها بلند است ، مالک دوزخ گوید: ها؟! چه زود صدای فریادتان بلند شد؟! حالا کجایش را دیده اید؟! که چه فریادها و دردهای شدیدتری هم دارید برای آنها چه خواهید کرد؟!....

شعوانه تا این سخن و آیه را شنید چنان در او اثر کرد که به گریه در آمد و صدا زد ای شیخ اگر کسی توبه کند آیا با این همه گناه خداوند توبه او را قبول می کند و مرا بدرگاه خود جای می‌دهد؟ و مرا می‌آمرزد؟ شیخ گفت : خدا ارحم الرحمین است ، توبه کنی از سر تقصیرات می گذرد اگر چه گناهانت به اندازه شعوانه باشد.

شعوانه گفت : ای شیخ شعوانه منم . توبه کردم و دیگر پیرامون گناه نمی روم شیخ گفت : حال که توبه کردی تمام گناهان تو را خداوند متعال آمرزید و تو را مشغول عفو و بخشش خود قرار داد. شعوانه توبه راستین کرد و هرچه ثروت از این راه در آورده بود و غلام و کنیزان را که داشت در راه خدا داد و آزاد کرد و صُمه‌ه ای برای خود در بیابان درست کرد و در آنجا مشغول عبادت و بندگی گردید و سالها ریاضت کشید تا سوخته و گداخته شد.

روزی به حمام آمد که سر و تن خود را بشوید یک نگاهی به بدن خود انداخت دید بدنش سوخته و گداخته و نحیف و لاغر شده آهی کشید و گفت ای شعوانه این بدن توست ، آه در دنیا چنین زار و نزار شدی نمی دانم در آخرت احوال تو چگونه خواهد بود سپس به گریه افتاد.

ناگهان صدای شنید که ای شعوانه تو از درگاه ما دور نشو و ملازم در گاه ما باش و مترس تا ببینی که فردای قیامت کار تو چطور خواهد شد. کم کم کارش بالا کشید که یکی از اولیاء شد که مجلسی درست می کردند او سخنرانی می کرد و اشک می گرفت . بله هر که با خدا آشتی کند و گرد گناه و معصیت نرود به این مقام می رسد.

..

.

روزی آقا رسول اکرم (ص) از کوچه ای می گذشتند؛ اتفاقاً یکی از مسلمانها شیشه شرابی در دست داشت وارد همان کوچه ای شد که حضرت داشتند میگذشتند تا حضرت رسول خدا (ص) را دید می آید خیلی ترسید، گفت الان است که آبرویم بریزد (زیرا به حضرت خیلی علاقه داشت) گفت خدایا غلط کردم توبه کردم و دیگر لب به خمر و شراب نمی زنم فقط مرا جلوی حضرت رسول اکرم (ص) رسوا نکن .

وقتی که نزدیک حضرت شد. حضرت رسول الله (ص) فرمود: در این شیشه چیست؟ از ترس گفت آقا سرکه است . آنحضرت فرمود: اگر سرکه است قدری در دست من بریز حضرت دست مبارک را پیش برد.

آن مرد هم شیشه را برگردانید یک وقت متوجه شد که مقداری سرکه در دست حضرت ریخته شده . مرد به گریه در آمد و گفت یا رسول الله قسم بخدا که در این شیشه شراب بود ولی چون توبه کردم و از خدا خواستم که مرا رسوا نکند خدا هم توبه مرا قبول کرده و دعایم را مستجاب فرموده .

حضرت رسول اکرم (ص) فرمود: چنین است حال کسی که توبه کند از گناهان خود و خداوند متعال تمام سیئات و بدیها و زشتی های او را تبدیل به حسنه و خوبی فرماید: اولئک یتبدل الله سیئاتهم حسنات .

..

.

بچه ها؟

میدونی چیه..

به نظرم خدا نمره اصلی مارو تو خلوت هامون میده..

اگه بتونی تو خلوت هات به یاد خدا باشی و گناه نکنی نمره بیست رو از خدا میگیری..

دقیقا همونجا که میتونی بگی اره اما از ترس خدا میگی نه...

امتحان خدا در لحظست...

خدا در قران تو سوره شمس ۸ تا قسم پشت سر هم میخوره و میگه هر کی نفس خودشو پاک کنه

رستگار میشه..

نفستون رو از پلیدی‌ها و گناهان پاک کنید...

مطمئن باش از سمت خدا پاداشت محفوظه...

شک نکن..

من بارها تو موقعیت گناه قرار گرفتم و بعد از خدا کمک خواستم و خدا بهم یه راه میانبر برای گناه

نکردن نشون داد...

اخه خودش تو قران گفته هر کی گناه نکنه من بهش راه میانبر نشون میدم..

سوره طلاق ایه دو

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (۲)

و هر کس گناه نکند ، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند

نمازتو رو بخونید بچه‌ها...

نماز تاثیرش در ترک گناه مثل یک شلنگ آبی میمونه که رو نجاسات میگیری..

کم کم پاکت می‌کنه...

هیچوقت در ترک گناه نا امید نشو...

نگو نمیتونم...نمیشه....

کم نیار...

روزی خبرنگار جوانی از ادیسون پرسید: آقای ادیسون شنیدم برای اختراع لامپ تلاش‌های زیادی کرده‌ای، اما موفق نشده‌ای، چرا؟ پس از ۹۹۹ بار شکست همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهی؟ ادیسون با خونسردی جواب می‌دهد: «بیخشید آقا من ۹۹۹ بار شکست نخورده‌ام، بلکه ۹۹۹ روش یاد گرفته‌ام که لامپ چگونه ساخته نمی‌شود.»

توصیه می‌کنم و بلاگ ترک گناه بزیند و خاطرات هر روزتون رو درش بنویسید...

بسیار میتونه در مسیر ترک گناه کمکتون کنه...

یا در تلگرام کانال ترک گناه بزیند و دوستانتون رو بیارید تو کانال...

اینجوری هم خودت تشویق میشی و هم دست چند نفر دیگرو میگیری...

بغضم گرفته... ☹️

ای کاش این کتاب رو یکی دیگه مینوشت و من پنج سال پیش می‌خواندم...

راستی...

یه چی بگم دیگه

واقعا بعدش خداافظ...

دلم نمیاد برم انگاری ...

هر وقت تا اوج شهوت رفتی و گفتی نهههههههه..

بعدش حتما روتو به قبله کن و برای خودت و دوستان و امام زمان دعا کن...

مطمئن باش مستجاب میشه...

خیلی امتحان کردم...

همیشه جواب داده...

دوستون دارم ابجی‌ها و داداشای خوبم

یا علی علیه السلام

بهم ایمیل بزنید و نظرتون رو در مورد کتاب بگید

40tobe@gmail.com

پایان

کتاب راز کنترل شهوت [

نویسنده : داداش رضا

مدیر سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

موفق باشید

امیدوارم کتابمو دوست داشته

باشید

یه نصیحت برادرانه:

بچه‌ها؟

در انتقاب دوستاتون دقت کنید...

دوست خوب تورو متوجه‌فرا میکنه اما دوست بد همیشه پیشنهادهای
گناه میده...

نگو آدم باید دلش پاک باشه!

تاثیر میذاره!

پایان : ۲۰ بهمن سال ۱۳۹۴