



40tobe.com

سایت توبه و ترک گناه

موسسه فرهنگی و هنری یا سریع الرضا تقدیم میکند

راز کنترل شهوت ۳

(درمان صفر تا صد خودارضایی و کنترل شهوت)

نویسنده : داداش رضا

این کتاب حامل تجربه ۴۰ هزار نفر است

ویراستار و طراح پی دی اف : داداش رضا ☺

تاریخ شروع کتاب : ۲ تیر ۱۳۹۵

این کتاب رو با عشق نوشتم ...

و تقدیم میکنم به :

تموم کسانی که به گردن من حق دارن ⇨ مثل مامان بابام

و کسانی که تو جاهلیتم حقشونو خوردم ⇨ وقتی ۲۲ سالم بود...

و کسی که حقشو ادا نکردم ⇨ خدا

و کسی که خیلی در حقش ظلم کردم ⇨ خودم...

خدایا...

مرا ببخش...

به خاطر تمام لحظه هایی که ماهی قلب من خلاف جریان مسیر تو

حرکت میکرد...

دادرش رضا مدیر سایت توبه و ترک گناه



سلام...

داداش رضا هستم..

قبل از هر چیزی میدونم که داری تو دلت اینارو میگی :

کنترل شهوت سخته...

نمیتونم... هر کاری کردم نشد...

هزار بار توبه کردم...

داداش رضا حس میکنم ادم نمیشم...

چقدر توبه کنم...

خسته شدم.. خسته... کتاب راز کنترل شهوت چجوری میتونه به من کمک کنه... چجوری ؟

چقدر گریه کنم و اشک بریزم... خب نمیشه... زوری که نیست..

بعضی ها هم باید مثل من بد بختانه زندگی کنن...

هر بار که خواستم خود ارضایی نکنم و شهوت خودمو کنترل کنم نشد...!

اصلا میدونی؟

حس میکنم من واسه جهنم افریده شدم..

کارم تمومه...هر گناهی که بگی کردم...

دوستان خوبم؟

اگه اینا تو ذهنته...و مدام اینارو داری تو دلت برای خودت مرور میکنی و میگی میخوام یه خبر خوب بهت بدم:

این کتاب حاصل ۲ ساله تجربه من و همینطور ۲۰ هزار نفر از اعضای سایت توبه هست..

من یه سایت توبه و ترک گناه دارم که تو ایت ۲ سال به عنوان مدیر پای درد و دل خیلی ها نشستم و میشه گفت

در زمینه کنترل شهوت با تجربه های گرانمایی اشنا شدم...

نمیدونم دختری یا پسر اما باید بگم که این کتاب خیلی میتونه برات مفید باشه و میتونم به جرات بگم این کتاب از

دو تا کتاب قبلیم بسیار بسیار بهتر و مفید تر و دقیقتره...

تو این کتاب من میخوام شمارو قوی کنم چون بر این عقیده ام که :

هیچ گاه

به قدرت واقعی خود

پی نخواهید برد ! ...

مگر آنکه

قوی بودن

تنها گزینه باقی مانده

برای شما باشد...

این کتاب برای برای همست و اصلا مهم نیست چند سالتی ...

این کتاب در فصل های متعدد و هماهنگ با هم ارائه میشه که خیلی منظم تنظیم شده و میشه گفت این کتاب از هیچی فرو گذار نبوده...

اگه سلسه کتاب های راز کنترل شهوت رو خونده باشی میدونی که لحن کتاب بسیار خودمونی نوشته شده و بسیار بسیار شمارو از خودش میدونه..

من تو این کتاب تجربه هامو میگم و همش از خودم مثال میزنم...

اما قبل از هر چیزی بذارید خودمو براتون معرفی کنم..

هر چند که خیلی از شما دوستان خوبم از کتاب های قبلیم با من اشنایی نسبی دارید اما یه چیزایی رو شما نمیدونید و گفتش خالی از لطف نیست...

راستشو بخوای خیلی وقت بود که میخواستم کل زندگیمو براتون تعریف کنم اما خب روم نمیشد یا چه جوری

بگم ادم یه سری چیزارو نمیتونه بگه اما اگه عقده بشه دیگه نمیتونی تحملش کنی

امام علی (ع) میگه :

پاداش مجاهد شهید در راه خدا، بزرگتر از پاداش عقیف پاکدامنی نیست که قدرت بر گناه دارد و

آلوده نمیگردد...

تجربه خیلی زیادی دارم...

تنها چیزی که تونستم از اون روزای سخت و نفس گیر یاد بگیرم این بود که تونستم خودمو پیدا کنم و بفهمم که واقعا کیم...

بذارید کامل بگم من کی ام...

همه چی بر میگردد به این تاریخ ۹۳/۵/۱۹

یه سری اتفاق خیلی خیلی بد میوفته برام که در عرض ۵ دقیقه با خدا یک معامله ای کردم.
اون لحظه به خدا گفتم :

خدایا اگه نجاتم بدی به خدا توبه میکنم و دیگه گناه نمیکنم

از اونجایی که هیچی از توبه نمیدونستم تصمیم گرفتم حداقل نمازمو شروع کنم و بخونم

ساعت چهار صبح بود که از شدت استرس و ناراحتی رفتم وضو گرفتم... اما چه وضویی ؟
راستش بلد نبودم وضو گرفتن چه جوریه. جایی که بودم کسی نبود که یادم بده...

نمیدونم چه جوری وضو گرفتم اما میدونم که ۱۰۰ در ۱۰۰ اشتباه بود اما انقدر نیاز به آرامش داشتم که سریع
وضو رو بلاخره به یه بدبختی گرفتم... فقط در همین حد بگم که هنگام وضو نمیدونستم اول پا رو باید اپ بریزم
یا سرو...

صورت چند بار؟

حتی نمیدونستم اول دست چپ یا دست راست... هیچی نمیدونستم... هیچی...

رفتم سر سجاده... آخرین نمازی که خونده بودم... راستش یادم نمی اومد... بلد نبودن نماز بخونم... مثل این
دیوونه ها ایستاده بودم نمیدونستم چکار کنم... چند بار خواستم بیخیال بشم اما واقعا به این نماز نیاز
..داشتم. چشامو بستم دلو زدم به دریا

دو رکعت میخونم برای خدا

نفهمیدم چه نیتی کردم...

وقتی شروع کردم به نماز خوندن حتی سوره حمد رو هم حفظ نبودم کامل یادمه موقع رکوع ذکره سجده میگفتم
یعنی ذکر سجده رو اشتباهی تو رکوع میگفتم

اما با این که نمازم کاملاً اشتباه بود اما با عشق میخوندم که بعد نماز خودمم باورم نمیشد که این منم که دارم نماز میخونم

من واقعا به کمک خدا نیاز داشتم. شده از همه کس نا امید شی؟ شده هیچکی به فریادت نرسه جز خدا؟

چرا دروغ بگم... میخوام یه اعترافی بکنم... من از اون دسته از ادمها بودم که نه مسجد میرفتم و نه میدونستم خدا چیه... قران نمیدونستم چیه... میگفتم ول کن بابا اول جوونی عشقو حالتو بکن...

بچه ها الان که دارم تایپ میکنم بغض کردم

صبح تا شب تو دنیای خودم بودم

کلی دوست دختر داشتم همیشه پیششون بودم

اصلاً اعتقاد به هیچ خدا پیغمبری نداشتم. تو دنیای خودم بودم

همیشه با ماشین میرفتم چرخ و هر کاری بگید میکردم

تا این که این اتفاق بد تو زندگیم افتاد

وقتی شروع کردم به نماز خوندن هیچی بلد نبودم. یادمه تشهد و سلام رو کاملاً شانسی میگفتم. یه قرآنی رو تاقچه

بود که کلی خاک گرفته بود. تصمیم گرفتم یه نگاهی بهش بندازم. وقتی قران رو برداشتم دیدم هیچی نمیفهمم اخه

عربیم ضعیف بود. تصمیم گرفتم معنی فارسی قران رو بخونم ببینم چی نوشته

به دلم نشست

خیلی به دلم نشست

از یه طرف از گذشتم پشیمون بودم و از طرفی نگران و ناراحت

حس میکرد خدا هیچوقت منو نمیبخشه. ساعت ۵ صبح بود. یادمه نور اتاق خیلی کم بود. به زور قران رو به صورتم چسبوندم تا بتونم بخونم. هیچوقت فراموش نمیکنم صفحه اول سوره توبه رو...

داشتم معنی فارسیشو میخوندم

دنبال جایی بودم که بفهمم خدا گناه کارارو میبخشه... تا یه جایی رسیدم که خدا میگفت من همه رو میبخشم...

خیلی خوشحال شدم. با اون چشمای گریون و استرس زیاد سر رو بالشت گذاشتم و قران رو چسبوندم به سینم و خوابیدم...

امیدوارم اون حال من برای هیچ کسی اتفاق نیوفته. انقدر ناراحت و استرس داشتم که فقط خدای بالا سرم شاهده که چی کشیدم...

از طرفی هیچی در مورد خدا نمیدونستم و از طرفی نماز و وضو هم بلد نبودم

از اون روزای سخت و نفس گیر ۳ ماه میگذره

چه جووری میتونم فراموش کنم... چه جووری

یادمه رفتم به یه حاج اقایی گفتم حاج اقا عذاب وجدان دارم چکار کنم... نمیتونم تحمل کنم. توبه کردم میخوام دور این کارارو خط بکشم... بهم گفت ذکر

استغفرالله ربی اتوب الیه

زیاد بگو

بچه ها بذارید باهاتون راحت باش... راستش بلد نبودم این ذکر و بگم

عربیم ضعیف بود

تا استغفرالله درست میگفتم اما باقیشو فراموش میکردم

میدونم شاید تعجب کنید شاید بگید مگه یه ذکر حفظ کردن میخواد !!!

شاید تعجب کنید و بگید یه ادم چقدر میتونه از دین و خدا عقب باشه اما باید بهتون بگم که من ...

بذارید از اینجا براتون شروع کنم....

وقتی رفتم پیش اون حاج اقا بهش گفتم :

حاج اقا ؟

من فلان جای نماز و مشکل دارم باید چکار کنم؟

بهم گفت : مرجع تقلیدت کیه؟

من یه نگاهی زیر چشمی بهش کردم و گفتم مرجع تقلید کی هست ؟

بهم گفت : شما مرجع تقلید ندارید؟

جواب دادم : مرجع تقلید خوردنیه دیدنیه چی هست ؟

بچه ها حتی نمیدونستم مرجع تقلید یعنی چی ..

وقتی اینو به اون حاجی گفتم بنده خدا هنگ کرده بود... میگفت مگه میشه یه ادم ندونه مرجع تقلید یعنی چی؟

خلاصه اینجا بود که فهمیدم مرجع تقلید کیه . رفتم از اینترنت رساله مکارم شیرازی داندود کردم بخونم اما هیچی

نمیفهمیدم....یه چی میگم تورو خدا مسخرم نکنیدا...من نمیدونستم بول چیه...به یکی اس ام اس دادم گفتم بول

چیه ؟ جواب داد نمیدونی مگه ؟ گفتم نه و اس داد : یه چیزه باحاله...

اقا به هزار بد بختی این رساله خوندم اما هیچی نمیفهمیدم

تازه بعد از دو هفته تا حدودی نماز و یاد گرفتم. اما به شدت وسواس داشتم... راستش همیشه میگفتم نماز اشتباهه... میگفتم این نماز رو خدا قبول نمیکنه اخه اشتباه میخونی...

تصمیم گرفتم برای اولین بار تو عمرم برم مسجد...

دوباره تاکید میکنم !!

برای اولین بار تو عمرم !!!

اقا رفتم مسجد... رفتم دیدم یه مشت پیر مرد تو مسجدن....

اول خواستم برگردم اما گفتم تا اینجا اومدم زشته برگردم...

اون روز تیم خیلی خفن بود. همه پیر مردا نگام میکردن... راستش خیلی خجالت کشیدم تا اینکه اقا هادی (خادم مسجد) اومد بهم سلام کرد و منم بهش سلام کردم...

با هم دوست شدیم و منو تشویق کرد که زیاد پیام مسجد و منم گفتم چشم... و از اون روز بود که تصمیم گرفتم چایی مسجد رو من پخش کنم... هر پنشنبه بعد نماز و قبل دعا کمیل نون و شیرینی و چایی میدادن که من چایی و خرما پخش میکردم... انقدر کیف میکردم که نگو... یادمه روز سه شنبه تو مسجد حضرت محمد ص کلاس قران بود منم رفتم... تقریبا ۲۰ نفری بودن تو مسجد و نوبتی قران میخوندن تا اینکه رسید به من. یعنی اون لحظه انقدر خجالت کشیدم که... اما دلو زدم به دریا و پیش این همه ادم شروع کردم به قران خوندن... اقا خودمم نفهمیدم جی خوندم اما بلاخره تموم شد

وقتی اون روز قران رو خوندم خیلی کنجکاو شدم ببینم قران واقعا چیه

وقتی اومدم خونه تصمیم گرفتم قران بخونم تا ایمانم تقویت بشه... سوره حمد و توحید رو برای نماز خوندن حفظ کردم و رسیدم به سوره فلق

نتونستم و کم اوردم

ولی به جاش شروع کردم به خوندن معنی فارسی قران

کلی برام سوال و شبهه ایجاد شد

مثل اینکه تازه از خواب بیدار شدم

یادمه محکم سرمو به دیوار میزدمو خود زنی میکرد...

شاید بگید که چرا خودزنی میکردی؟ راستش من تاحالا اصلا به ماه و خورشید دقت نمیکردم اما وقتی قران میخواندم خدا میگفت ما خورشید و ماه را مسخر شما کردیم

من یهوایی تنم لرزید با خودم گفتم من کیم؟

من کجام؟

دستام چرا این شکلیه؟

ماه رو کی درست کرده؟

خورشید چرا این شکلیه؟

انقدر با مشیت به سرم میزدم که یه شب از هوش رفتم. به خدای بالا سرم سوگند انقدر خودمو میزدم که حتی نمیتونید تصور کنید

تا اینکه دوباره یه توبه اساسی کردم و به خودم قول دادم دور همه دخترارو خط بکشم....

راستش من دوست دختر زیاد داشتم

قراره با هم صادق باشیم. نمیخوام دروغ بگم اخه بعدش عذاب وجدان میگیرم...

میدونم این حرفارو میزنم شاید گفتنش درست نباشه اما من فقط نیتم اینه که تجربمو در اختیار شما بذارم

من دوست دختر زیاد داشتم.

همشونم خوشگل و شیک بودن.

هر روز با یکی بودم.

نه برام کم میزاشتن و نه من براشون کم میزاشتم... همیشه با ماشین بیرون میرفتیم. همشونم پایه پایه بودن

بگذریم

اینو گفتم که مقدمه بشه برای باقی حرفام

راستش من با خوندن قران توبه کردم اما دل کندن از این دخترا برام خیلی سخت بود. از یه طرف عذاب وجدان داشتم و از طرفی نمیتونستم به نیازهام نه بگم

تصمیم گرفتم سیم کارتمو بشکونم و شکوندم. از فیس بوک و لاین و ویجت تانگو و واتس اپ بگیر تا چت و شماره و عکس...

همه رو پاک کردم. تموم فیلمای مستهجن رو از رو سیستم پاک کردم

تصمیم گرفتم هر چی که منو به گناه میکشونه رو پاک کنم

این اتفاق دقیقا در تاریخ ۹۳/۶/۱ افتاد

تموم چیزهایی که من باهاشون انس گرفته بودمو ریختم سطل اشغال و درشو محکم بستم... تا یه هفته همه چی خوب بود و روال عادی داشت اما بعد از یه هفته

از این جا به بعد حرفامو پسرا خوب متوجه میشن.

زیادم تو جزئیات نمیرم چون خوب نیست

اما خیلی حالم بد شد. با خودم میگفتم خودم با دستای خودم اون حوری های خوشگلو پروندم

کلی اعصابم خورد شد اما با اینکه به شدت نا امید بودم نمازم ترک نمیشد

تا اینکه یه تصمیم عجیب گرفتم

.از اینجا به بعد متمم با تامل بخونید

تصمیم گرفتم خودمو تنبیه کنم تا فکر این دخترا نزنه به سرم

یه روز فکر کنم ساعت ۶ غروب بود که به شدت داغون بودم تصمیم گرفتم انقدر به خودم سیلی بزنم که فکرش از سرم بیاد بیرون. شروع کردم به خود زنی انقدر خودمو زدم که....

بعد چند بار سرمو محکم کوبیدم به دیوار بازم دیدم فکر این دخترا از سرم نمیره بیرون...

روانی شده بودم

رفتم حموم

تصمیم گرفتم خودمو به شدت تنبیه کنم...دوش اب سرد باز کردم و رفتم زیر دوش اب سرد

خودمو تنبیه میکردم..

دستو پام شروع کرد به لرزیدن...

به خودم و لعنت و فحش میفرستادم

مادرم فهمیده بود اتفاقی افتاده...

اما طبق معمول فقط گفت حوله گذاشتم پشت در بردار

دوباره شروع کردم به فحش دادن به خودم

هم به خودم هم به اون دخترا... اب فوق العاده یخ بود. یهو کمرم شل شد و دستو پام شروع کرد به لرزیدن. لخت اومدم بیرون. اصلا دست خودم نبود. رفتم تو اتاقم و افتادم رو زمین.

سگ لرز میزد و مثل یه جنین خودمو بغل کردم

اما خیلی خوشحال بودم. میدونی چرا؟

چون فکرش از سرم اومد بیرون. نمیتونستم پاشم لباس بپوشم اخه نای بلند شدن نداشتم و بدنم سفت شده بود

خلاصه بگم

چند باری ازین کارا کردم حتی بدتر از رفتن زیر دوش اب سرد. فکر کنم بدترین تنبیهم این بود که با مشت میکوبیدم به سرم... با اینکه خیلی وقته میگذره از این قضیه اما هنوزم سرم درد میکنه... بچه ها واقعا میزدن... اما شما هیچوقت این کارو نکنید. من با شما فرق داشتم اخه من خیلی وضعم داغون بود... من هیچی از خدا نمیدونستم حتی نمیدونستم امام حسین کیه.

فقط میدونستم تو یه ماهی که اسمش محرمه مسجدا شام میدن!! واسه شام میرفتم مسجد... اما خدا رو صد هزار مرتبه شکر همون شام اما حسین نجاتم داد

من همیشه به اینجا میرسم گرم میگیره

بچه ها منو اول خدا و بعدش امام حسین نجات داد... کار هر شبم گریه کردن بود... خیلی ناراحت بودم...
پشیمون بودم...

حالم اصلا خوب نبود. هر وقت قران میخوندم یه چی میفهمیدم و میفهمیدم که چندین سال با جاهلیت کامل زندگی میکردم

چند بار توبه کرده بودم اما توبمو میشکوندم

هی توبه میکردم و توبه میشکوندم

تا اینکه رسید به اول ماه محرم.. امام حسین کمکم کرد.. نمیدونم چجوری حرف دلمو بزنم.. هر شب میرفتم هیئت و مسجد و مثل یه بچه ۴ ساله گریه میکردم.. خیلی گریه میکردم.. انقدر تو هیئت گریه میکردم که اشک همه صورتمو میگرفت.. پلکام با اشک ریختن میشکست میریخت تو چشم.. مثل کسی که عزیزشو از دست داده گریه میکردم میخوام یه اعتراف کنم.

من تا روز اول محرم حتی نمیدونستم امام حسین چکار کرده اما وقتی او دم خون و داستان عاشورا و مقتل از اینترنت خوندم به حدی دلم شکست که حتی نمیتونم براتون توصیف کنم.. داستان حضرت عباس خوندم علی اصغر و همه... دیگه از شب ۷ محرم بود که همه چیرو فهمیدم.. انقدر گریه میکردم تو هیئت.. میگفتم یا امام حسین روم نمیشه به خدا بگم منو ببخش تو یه کار کن... تو به خدا بگو... بگو منو ببخشه.. بگو کمک کنه... بگو دیگه کاری نمیکنم

یا امام حسین نوکرتم

من نمیتونم تو کمکم کن...

از همه نا امید شدم.

قلبم درد گرفته..

هیچکی نمیتونه کمکم کنه.. نوکرتم کمکم کن.. تورو خدا کمکم کن

اینا رو میگفتم و گریه میکردم.. خدارو قسم میدادم به اهل بیتش و سال ۹۳ از روز ۱ محرم توبه کردم...

الان سال میگذره...

با پدر و مادرم رابطه خوب شده

به نامحرم نگاه نمیکنم تو خیابون

گوشی و کامپیوترمو پاک پاک کردم

مسجد میرم و نمازم سر وقته

عاشق قران خوندن شدم

عاشق امام علی شدم

با امام زمان دوست شدم و همیشه به فکرشم

حتی یه ساعت هم از خدا دور نیستم

نمازمو قشنگ و خوشگل میخونم

روزه میگیرم

کتابای تاریخ اسلام میخونم

ذکر میگم

نماز صبح پا میشم

نمازم قضا میشه انگاری عزیز از دست دادم!! انقدر ناراحت میشم

تو تلویزیون به نامحرم نگاه نمیکنم

.اهنگ های رپ گوش میدم

مداحی گوش میدم

تا اسم امام حسین میاد چشام تر میشه

عاشق اینم برم کربلا

با مادرم خوب حرف میزنم

قبل و بعد غذا خوردن ذکر میگویم

تفسیر قرآن میخوانم

شب زنده داری میکنم و با خدا حرف میزنم

و..

..

..

اگه بگم یه رضای دیگه شدم بیخودی نگفتم. دیشب ساعت های دو یا سه شب بود که داشتم به گذشتم و الانم فکر میکردم

انقدر گریه کردم که تموم صورتم خیس شد. بی اختیار رفتم سجده و انقدر خدارو شکر کردم که دیشب تا صبح تپش قلب داشتم. دلم واسه خدا در میرفت

دیشب گریه میکردم و میگفتم خدایا من هیچ کاری نکردم برات الا گناه نکردن

اگه یه کار خیری هم برات انجام بدم که تو همه چی بهم میدی که ...

گریه میکردم میگفتم خدایا تو یعنی مال منم هستی؟ واسه منم هستی؟ یعنی منی که این همه گناه میکردم تو منو هم دوست داری؟ حال دیشبم خیلی توپ بود. دلیل اصلی که اوادم این حرف ها و خاطراتو بزنم در واقع حال دیشبم بود.

اگه گناه نکنی بعدش یه پرده ای از رو قلبت کنار زده میشه.. احساس سبکی میکنی... خدارو حس میکنی

صداش میزنی میگی خدا این حالتو ازت نگیره

یه طوری میشی که نه بهشت خدا رو میخوای نه نعمتاشو فقط خودشو میخوای

خوده خودش ارزوم اینه که این شوق و اشتیاق رو تو وجود همتون به وجود بیارم... برای دیدن خدا کافیه نفس خودتونو پاک پاک کنید. خدا همه بنده هاشو دوست داره

همرو

بعد از یه مدت خوده خدا کمکت میکنه و تموم مشکلاتتو حل میکنه

خدایا این حال خوبمو مدیون توام

.بعد از گذروندن اون همه سختی الان انقدر خوشحالم که فقط میتونم بگم که ارزشش رو داشت

تو موقعیت گناه بودم گناه نکردم... وقتش بود مکانش بود همه چی بود اما به حرف شیطان گوش نکردم... و حال الانم بخاطر سختی های اون روزاست. اون روزایی که از آتیش شهوت فرش رو چنگ میزد

دیگه ماهواره نمیبینم

من یه نتیجه ای گرفتم

تو موقعیت گناه بودی و اون کارو بخاطر خدا نکردی منتظر باش که خدا هم یه جا به یادت باشه. از این دست بدی از اون دست میگیری

بهم اعتماد کنید بچه ها

تورو خدا

از این متن سر سری رد نشید

تور و خدا امتحان کنید

ما هرچی داریم از آن خداست ما هیچی از خودمون نداریم

ای کاش بتونم این حال خوبو به شما هم منتقل کنم. اما شما هم باید بخواید

بهم اعتماد کنید

من نفهمیدم چی شد... مثل یه معجزه میمونه برام. شما هم میتونید..

فقط یه بار... فقط یه بار... فقط یه بار به خدا اعتماد کن...

فقط یه بار...

کار بدی که تو را ناراحت و پشیمان سازد

نزد خدا بهتر از کار نیکی است که تو را مغرورد سازد

پایان فصل مقدمه

کتاب راز کنترل شهوت ۳

نویسنده : داداش رضا

دیگه زند گیمان پر از غلط است ولی نگران نباش

خودش گفته قبل از نمره دادن اگر پشیمان شوی غلط هایت را پاک میکنم

لطفا فصل بعد رو به وقت دیگه بخون...اخه ممکنه چشمات بسوزه...نمیدونم..

اما به حسی بهم میگه دلت گرفته ...

شروع فصل ۱

موضوع این فصل :

هیچوقت نگو نمیشه و نمیتونم !

❖ وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ وَيَعْلَمُ مَا تَفْعَلُونَ ❖

❖ اوست که توبه بندگان را می پذیرد ❖

❖ It is He who accepts repentance from His servants ❖

شوری ۲۵



AYEGRAPHY

تذکر مهم :

لطفاً بلافاصله بعد از فصل مقدمه وارد فصل ۱ نشو... بذار چند ساعت دیگه بخون... چون باید آماده باشی

سلام دوستای خوبم

واقعا خیلی خوشحالم که دارم براتون مینویسم و حرف میزنم...

اخه دلم خیلی براتون تنگ شده بود..

جدی میگم!

تقریبا ۶ ماه از نوشتن راز کنترل شهوت ۲ میگذره...

تو دو تا کتاب قبلیم خیلی تاکید کردم که بهم بازخورد بدید و بگید کتابام چطوری بود..

و چقدر تغییر کردید..

واقعا خدارو شکر میکنم..

استقبال از کتاب های راز کنترل شهوت فوق العاده بود و به شدت مورد استقبال قرار گرفت.. خدارو شکر واقعا..

واقعا نمیدونم چجوری خدارو شکر کنم

باورتون همیشه چقدر برام ایمل و نظر میاد و ازم تشکر میکنند..

میدونی چیه؟

من از ته دلم مینویسم...

بخاطر همین تو میپذیری..

چون حرفی که از دل بیاد به دل میشینه..

اینو حس میکنی؟

وقتی میام تایپ میکنم قلبم تند تند میزنه اخه دوست دارم تموم تجربه هامو باهات در میون بذارم..

می نویسم تجربه ام را و می لرزد دلم

مینویسم عشق و اشکم میچکد

مینویسم یاد و یادت می کنم
 می نویسم ابر و باران می چکد
 مینویسم تا تو را پیدا کنم
 از میان برگ های دفترم

من خیلی سر شهوت سختی کشیدم..

این کتاب حاصل تجربه.. تو میخونی و دیگه تکرار نمیکنی... خوش بحالت.. جدی میگم..
 اخه میدونی... من خیلی هات بودم... خیلی..
 حتی روزایی بود که روزی ۶ یا ۷ بار خودارضایی میکردم و شب تا صبح تو اینترنت و سایت های...
 چی بگم...

واقعا چی بگم جز ناراحتی و افسوس..

میدونی ؟

حس میکنم بیشتر از سر تنهایی بود..

خیلی گریه میکردم..

خیلی خدا رو صدا میزدم..

همش میگفتم : خدا.. کمک کن... نمیتونم.. به خدا نمیتونم...

چوپان قصه ی ما دروغگو نبود

او تنها بود و از فرط تنهایی فریاد گرگ سر می داد

افسوس که کسی تنهایی اش را درک نکرد

و در پی گرگ بودند و در این میان فقط گرگ فهمید که چوپان تنهاست

خیلی تلاش میکردم اما هر بار که تلاش میکردم بازم میخوردم زمین..

هیشکی نبود کمک کنه..

تا اینکه یه ایده نابی به ذهنم رسید و تصمیم گرفتم یه سایت بزnm و فرمول های خاصی رو برای کنترل شهوت با دیگران تست کنم..

شاید بیش از ۷۸۳ فرمول رو برای کنترل شهوت تست کردم... و همینطور مدام از سمت دوستانم بازخورد میگرفتم

که رضا فلان فرمول برای ترک خودارضایی به دردم خورد...

اما مشکل من فقط خودارضایی نبود.. من به شدت داغ بودم..

یعنی هم داغ بودم و هم هات و هم شهوتم زیاد بود... کلا از بچگی همین بودم...

خیلی ها میگفتن برو پیش مشاور اما میدونستم که تاثیر نداره.. متاسفانه شرایط ازدواج هم جور نبود و گرنه به خدا

قسم صد در صد ازدواج میکردم.. صد در صد...

ای کاش مسئولین و دولت کاری بکنن برامون...

به روزی از سر ناچاری تصمیم گرفتم خودم راز کنترل شهوت رو کشف کنم...

چون واقعا چاره ای نداشتم جز کنترلش..

شروع کردم..

هر روز با آزمون خطا پیش میرفتم...

و این ادامه داشت...

تا اینکه خدا رو شکر کم بعد ۲ سال تحقیق شبانه روزی تونستم راز کنترل شهوت رو کشف کم و به نتایج

خیلی عالی رسیدم!

هم خودم و هم هزاران هزار نفر دیگه...

مجموعه کتاب های راز کنترل شهوت در واقع ایدش اینجوری بود که گفتم : چه خوبه که پیام تجربمو با همسنو

سالهام درمییون بذارم...

و خدا رو شکر خیلی بازخورد خوبی گرفتم.. الحمدلله..

یادمه یه روزی به شدت گریه میکردم و داد میزدم و به خدا میگفتم :

خدااااااااااا

کمکم کن...

خدایا دارم میمیرم... ای خدا چرا گوش نمیدی... خدایا دارم از شهوت میمیرم... تورو خدا کمک کن..

گریه میکردم..

برای امام زمان نامه مینو شتم

برای خدا نامه مینویشم...

خیلی گریه میکردم...

تموم صورتم رو اشک می‌گرفت...

تا اینکه خدا کم کم کم کرد و بهم شیطان رو شناسوند تا بتونم ترسند های شیطان رو خنثی کنم..

ادمی کہ شیطان شناسیش خوب نباشه عین آب کش میمونه..

هرچی توش اب بریزی خارج میشه....

اما وقتی شیطان شناسیت خوب باشه دیگه سوراخ سومبه ای شیطان پیدا نمیکنه که بخواد از اون راه وارد بشه و

اذیت کنه...

پس بهم اعتماد کن و حتما کاغذ و خودکار جور کن و نت برداری کن...

بذارید کم کم بریم سر وقت مطالب کتاب اما بذارید یکم بیشتر با هم آشنا بشیم؟

راستش دوست ندارم مطالب کتاب برات خسته کننده باشه

اخه خودم وقتی کتابی برام خسته کننده باشه نمیخونم... یا مدام میگم : بعدا میخونم..

میخواهم یکم از بدنی که خدا بهمون داده بگم

بین...

کسی که خودش دوست داره و ارتباطش با خودش خوبه خیلی مواظب بدنشه..
ادم وقتی خودارضایی میکنه و مدام فکر شهوت باهاشه ممکنه قلب از بس میتپه اذیت بشه...

خودارضایی نه تنها رابطه رو با خودت بد میکنه بلکه دیگه هیچ ارزشی برای جسم خودت قائل نیستی.. و ممکنه کم کم از دیدن چهره خودت در آینه بدت بیاد.. (این اتفاق واقعا میوفته)

اما نگران نباش ...

از اونجایی که این دنیا قانون داره و هیچ اتفاقی اتفاقی نیست باید بگم که تو قطعاً هدایت شده از سمت خدایی تا این کتاب رو بخونی و مشکل شهوت حل بشه..

به نظر من هیچ اتفاقی الکی نمیوفته و قطعاً حکمتی در کاره..
پس تو هم بدون اگه این کتاب رو داری میخونی قطعاً حکمت خدا بوده...

میخواد کمکت کنه...

این کتاب دستی از دستان خداونده..
من تو این کتاب تموم سعی و تلاش خودمو میکنم که کسیو سرزنش نکنم به خاطر شهوت زیادش..

چون خودمم همین مشکل رو داشتم... من اصلاً ایه ای از جهنم نمیارم تا شمارو بترسونم!!

اخه تا اسم شهوت رو میاری خیلی ها اسم جهنم و شیطان و .. میارن..

ادمو میترسونن...

در صورتی که به نظرم یه نیازه...

اما خب به هر دلیلی شرایط ازدواج نداریم و باید با این مشکل یه جوری کنار بیایم تا خدا زود تر شرایط ازدواجمون رو فراهم کنه ...

متأسفانه درس و دانشگاه هم طوریه که ادم تا درسش تموم بشه ۲۵ سالش میشه...

و تا بخوای کار پیدا کنی، ۲۶ و ...

خب ادم تا ۲۶ سالگی مجرد بمونه قطعا داغون میشه... قبول داری؟

خیلی سخته کنترل شهوت..متاسفانه دولت خیلی کم جوون هارو حمایت میکنه...

خلاصه هر کسی یه دردی داره..

اما می‌خواهم به چیزی بگم.. شاید جزو اون دسته از آدمایی باشی که پول مناسب تو حساب بانکیت داری..

اگہ حقیقتا مشکل مالی نداری **حتما** **حتما** **حتما** **حتما** **حتما** **حتما** **حتما** **حتما** ازدواج کن!!!

مشکل خیلی ها کنترل شهوته.. اگه شرایط ازدواج داری اصلا نمیخواد این کتاب رو بخونی همین الان برو ازدواج کن!

ولی اگہ فعلا شرایط ازدواج نداری

این کتاب و ۲ جلد کتاب قبلیم خیلی میتونه در زمینه کنترل شهوت بهت کمکت کنه...

سعی میکنم تو این کتاب همه چی رو بگم ..

و هیچیر و فراموش نکنم...

الان که داریم تایید میکنیم یه برگه جلومه که تموم تجربه هام توشه و سعی میکنم همه اینارو بهتون بگم..

تا تجربه رو تجربه نکنید و خیلی پیشرفت کنید..

چقدر خوبه که ماها هممون به رایگان تجربه هامونو در اختیار هم بذاریم..

اینجوری خیلی خوب میتونیم به هم کمک کنیم..

من خیلی دلسوزم تو اینجور وقت ها... دوست دارم همه تجار بم رو به دیگران بگم تا درس بگیرن.. چون میدونم که

مشکل شهوت مشکل خیلی هاست...

یکی از مشکلاتی که شخصا در زمینه کنترل شهوت دارم افکار پوچ و سکسیه..

یکی از دلایلی که کلی هدف برای خودم ریختم و کلی کتاب میخونم و کلاس میرم و سخنرانی گوش میدم و ورزش میکنم همینه که میترسم بیکار باشم و این فکرها بیاد سمتم...

فکر گناه گناه میاره...

حتی ۱ ثانیه هم بیکار نیستم... اگه بیکار باشم شیطان میاد سراغم و اذیتم میکنه.. بخاطر همین کلی کتاب و سخنرانی در مورد هدف گوش کردم و بعد برای خودم هدف گذاری کردم

هر شب قبل خواب برای خودم ۳ تا برنامه میریزم اینجوری فردا که از خواب پا میشم با برنامه هستم...

انشاءالله در فصل های آینده در مورد هدف گذاری بیشتر توضیح میدم ..

خدارو شکر ۲ ساله در مسیر پاکی قدم بر میدارم..

نمیگم خیلی خوب خوب شدم اما خیلی بهتر شدم.. اینوجدی میگم... واقعا خیلی خوب شدم به خصوص از لحاظ روحی روانی تونستم خیلی با خودم اشتی کنم و به عزت نفس برسم..

خیلی استرسم کم شد.. خیلی حالم بهتر شد..

یه زمانی بود من مدام نگرانی داشتم و همیشه فکرم سمت شهوت و جنس مخالف بود...

تو ذهنم غوغایی برپا بود...

الان خیلییییییییییییییییییییییی بهتر شدم..

یه جورایی کشف کردم کخ برای درمان این افکار منفی و سکسی باید هدف گذاری کرد...
اون موقع کسی نبود هدف گذاری کردن رو یادم بده خودم کلاساشو رفتم و یاد گرفتم
انشالله تجربه های من بتونه بهت کمک کنه تا دیگه مشکل کنترل شهوت نداشته باشید...
بیچه ها بذارید خیلی خودمونی بگم...

من دوست ندارم این کتاب رو بخونی و بعدش تموم..

دوست دارم دفتر و خود کار کنارت باشه و از مطالب کتاب نت برداری کنی

اخه خیلی به کارت میاد...

چون همش تجربست..

تجربه خیلی گران بها تر از مطلب خوندنیه

پس جون داداش رضا

همین الان برو کاغذ و خود کار جور کن ...

چون میخوام یه رازی رو بگم...

.

.

.

رفتی؟

کاغذ خود کار جور کردی؟

خب..میخوام بگم..

دوستان؟

خطور فکر سکسی اشکال نداره..اما ادامه دادنش دست خودته...هم میتونی ادامه بدی و هم میتونی

ادامه ندی...

تجربه بهم میگه ادمی که بیکار باشه یا مثلاً یه کاریو داره به زور انجام میده این افکار جنسی به شدت ادمو اذیت

میکنه..

پس به هیچ عنوان بیکار نباشید و همچنین کاری که خیلی سخته انجام بدی رو بذارش برای بعدا تا افکار جنسی به عنوان یه آرامبخش اعصاب به سمت یورش نبرن!

شهوت یه راز دیگه هم داره...

ادم اگه به گناه زیاد فکر کنه کم کم گناه رو به سمت خودش جذب میکنه...

دست خودتم نیست..

من وقتی که مدام فکر گناه میاد به سمتم بعدش تو خیابون با اینکه سرم پایینه اما همش دخترای ناجور میبینم..

فکر گناه جذب میاره...

مواظب باش غرق افکار سکسی نشی و گرنه اذیت میشی و زندگی رو فراموش میکنی و ممکنه ذهنت تسخیر بشه و دیگه نتونی حتی به راحتی بخوابی...

تنها راهش هدف گذاریه...

شیطون با بیکارا خیلی ور میره..

در فصل های آینده در مورد هدف بیشتر حرف میزنم..

خودارضایی و شهوت رانی و اینجور مسائل اصلا ربطی به این نداره که طرف نماز میخونه یا نمیخونه...

یا مثلا طرف با خدا هست یا منکر خدا...

کلا خودارضایی با فطرت ادم در تضاده..

بخاطر همین بعد خودارضایی احساس گناه میگیری و حالت از خودت بهم میخوره...

این حس در همه مشترکه...

ادم بعد خودارضایی نه تنها حالش از خودش بهم میخوره بلکه از جد و آباد خودشم بیزار میشه!!!

خیلی ها بعد نوشتن کتاب راز کنترل شهوت ۱ و ۲ بهم گفتن :

داداش رضا تو متخصص شدیا...

هر چیزی که تو دوتا کتاب قبلیت گفتی قشنگ کاربردی بود واسم و تو زندگیم به کار اومد

و خیلی ازم تشکر کردن..

اما میخوام یه حقیقتیرو بهتون بگم...

من پای حرف و نظر و ایمیل خیلی ها نشستم ..

میشه گفت با همه مدل ادم صحبت کردم...

اونایی که مشکل کنترل شهوت دارن اکثرا از یه چیز مینالن...

و اونم اینه :

لذت گناه..

در واقع تنها چیزی که باعث میشه کسی بره سمت شهوترانی و خودارضایی و ...

اینه که طرف غرق افکارش میشه و شیطان به گناه شیرینی میزنه تا شیرین به نظر بیاد...

شما به هرچی شیرینی بزنی شیرین میشه... حتی یه چیز ترش و تلخ...

قهوه به خودی خود تلخه اما وقتی شکر میزنی شیرین میشه...

این افکار شیرین نیست... باور کن نیست.. شیطان برات شیرینش میکنه...

نگو فکرش که اشکال نداره... نه...

همه چیز از فکر شروع میشه....

شیطون گاماس گاماس میاد جلو و ضربه فنیته میکنه..

اول فکر گناه... بعد فیلتر شکن... بعد توجیه گناه... بعد سایت سکسی... بعد دائلود... بعد حواسم هست... بعد غرور

و در انتها خودارضایی ...

به همین راحتی گولتون میزنه!!

اصلا میدونی چیه..

شیطان جاهله..

زمانی که اگاهیتو بالا میبری کم کم شیطان میره کنار گورشو گم میکنه...

من یه مدت میرفتم قبرستون چال کردن مرده هارو میدیدم..

به خصوص خاک ریختن رو مرده هارو...

وقتی میبینی که بابا اول و اخرش میمیری شیرینی گناه رو تا یه مدت خیلی طولانی از دست میدی...

میدونم شاید سخت باشه..

اما برو مرده شستن رو ببین...

بین چطوری یه تیکه گوشت رو اینور اونور میکنن و میشورن..

بعد لای دندوناش پنبه میذارن که طرف زبونشو گاز نگیره...

اره سخته...

اره..دل میخواد..

اما بعدش میفهمی شیرینی گناه شیرینی نیست..

بلکه شیطونه که بهش شیرینی میزنه...

حتما برید ببینید..

اگه نمیتونی برو تو تشیع جنازه ها شرکت کن و با چشم خودت ببین اون لحظه ای رو که دارن رو جسد خاک

میریزن...

ادم کلک و پرش میریزه...

اصلا بگو بینم؟

اگه گناه لذت داره چرا لذتش دائمی نیست؟

چرا مثل خوبی کردن همیشه حسش باهات نیست...

چرا لذت گناه فقط یه ساعته...

دلیلش اینه..

که در واقع لذت نیست.. بلکه توهمه!!!

توهم!

شیطون خیلی پدر سوختیت.....

شیطون سریع میاد میگه :

میخوای توبه کنی؟

هه....

برو بابا..

این همه گناه کردی حالا فیلِت یاد هندستون کرده...

برو بابا...

رفتای هر گناه و هر غلتی دوست داشتی کردی و حالا میخوای توبه کنی و

خودارضایی نکنی و با خدا باشی؟

تو میری جهنم..

تو هیچی نمیشی...

بچه ها؟

شیطون مدام میگه نمیشه نمیتونی.. اما خدا میگه میشه و میتونی..

یکی دیگه از ترفند های شیطان فراموشیه.. یه کار میکنه فراموش کنید...

من خیلی تلاش کردم تا تک تک فرمول های ضربه زدن شیطان رو کشف کنم..

یه چی بگم ؟ خدا هیچیرو بی حکمت نمیده..

اگه شهوت زیادی داری بدون این شهوت زیاد یه زندگی خوشگل در آینده برات میسازه اما تو اگه مدام قبل ازدواج خودتو ارضا کنی کم کم اون حس رو نداری و از دستش میدی...

شهوت خودتو نگه دار برای بعد ازدواج و هیچوقت منتظر معجزه نباش..

تو باید تلاش کنی تا با هدف گذاری کم کم یه کار پیدا کنی و یه در امدی کسب کنی و زود تر ازدواج کنی...

اگر دختر هم هستی تمرکز تو بذار رو اهداف و به هیچ عنوان تنها نمون و رابطه تو با دوستای منفی کاملاً قطع کن..
در این مورد بعداً کامل توضیح میدم...

خب فصل یک تموم شد..

با دهن روزه این همه براتون تایپ کردم...

خیلی احساس خوبی دارم که دارم تجربه هامو براتون مینویسم و باهاتون در میون میذارم

میخوام یه تمرین بدم...

تمرین رو انجام بدید ...

اخه جوابش خیلی خیلی خیلی برام مهمه و در فصل های آینده خیلی باهاش کار دارم... و در فصل های بعد مدام تورو ارجاع میدم به جواب این تمرین... پس حتماً حلش کن:

سوال اینه :

چی بیشتر از همه تحریکت میکنه ؟

بنویس...

چی شهوت رو زیاد میکنه ؟

چی داغونت میکنه ؟

مثلا شاید یه پسری بگه صدای دختر..

یا شاید یکی بگه پای دختر ..

ببین پاشنه اشیل تو در شهوت چیه ؟

برگرد به گذشتت و پیداش کن... کجاها وا دادی ؟

کجاها گریه میکردی اما ادامه میدادی...

کجاها عذاب وجدان داشتی اما بازم ادامه میدادی؟

این میشه پاشنه اشیل در شهوت و در هر کسی متفاوت..

هر کسی یه جور تحریک میشه...

و وقتی شناسایی کردی بگو :

چطور میتونم حلش کنم ؟

حتما این تمرین رو انجام بدید و بعد وارد فصل جدید بشید..

به جون داداش رضا ناراحت میشم اگه این تمرین رو انجام ندید

لطفا تا زمانی که این تمرین رو انجام ندادی وارد فصل بعد نشو...

من کتاب ننوشتم که تو رگباری بخونیا..

من این کتاب رو نوشتم تا بهت کمک کنم..

پس خواهشا این تمرین رو انجام بده چون در فصل های آینده خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی

خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی خیلی باهش کار دارم..

ممنون

خیلی تشنم شد... با دهن روزه تو این گرما...

من برم زیر کولر...

فعلا.... یا علی (ع)

پایان فصل یک

کتاب راز کنترل شهوت ۳

نویسنده : داداش رضا

خدایا

**شرمسارم که در آسمانها به دنبال تو می گردیم در حالی که تو
با مایی و اگر خود اراده کنیم دست ما را میگیری**

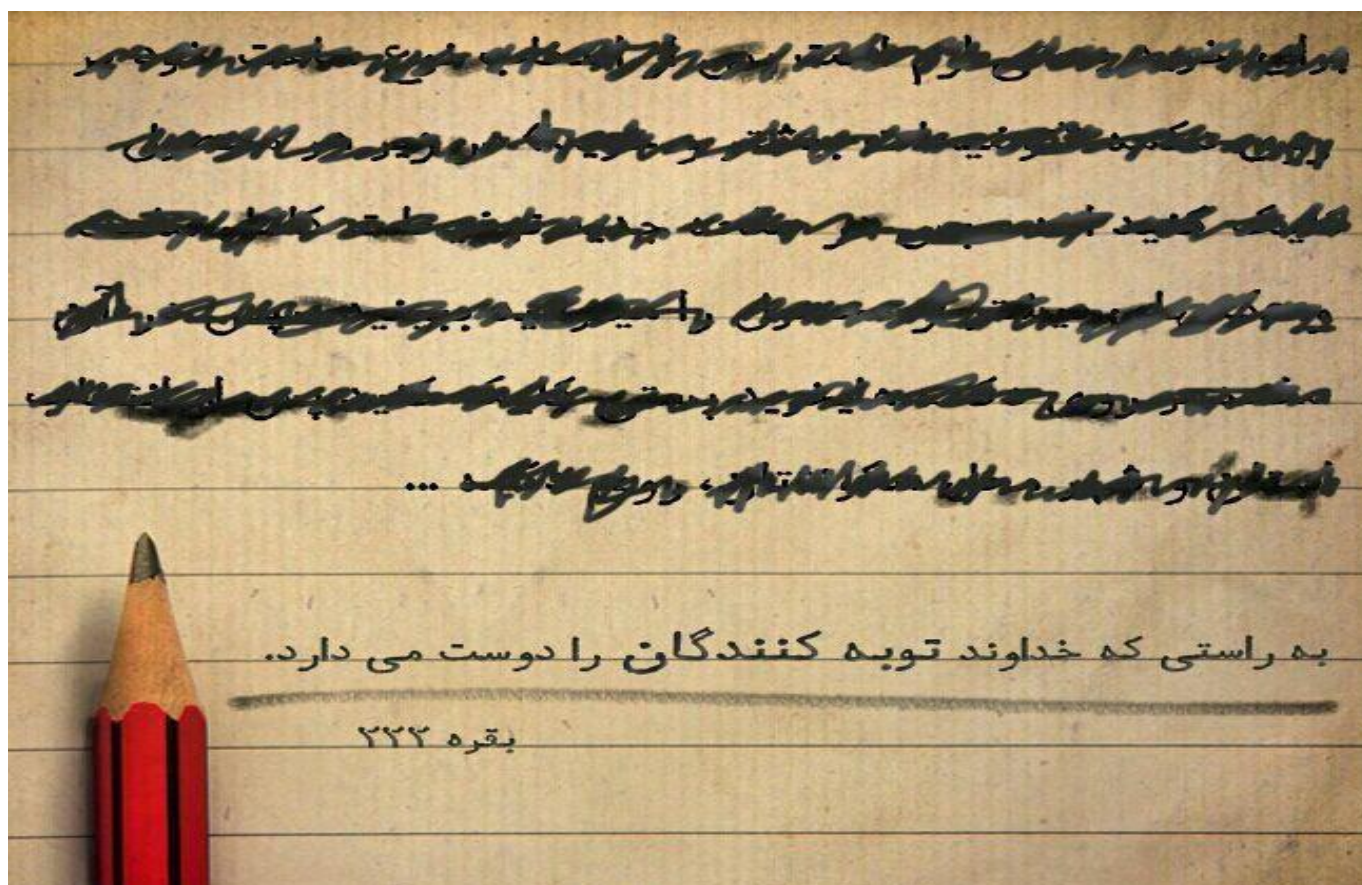
لطفا تا زمانی که تمرین فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید

سپاسگزارم

شروع فصل ۲

موضوع این فصل :

توبه شکستن



تذکر مهم :

این فصل حاوی تجربه ۲ ساله داداش رضا و ۲۰ هزار نفره... پس لطفا یاد داشت برداری کنید تا فراموش نکنید

سلام دوستای خوبم

به فصل جدید کتاب راز کنترل شهوت ۳ خوش اومدید...

همون اول میخوام یه نکته بسیار بسیار مهم بگم..

لطفا گوش کنید و یه جای یاد داشت کنید

لطفا !

خواهشا!

عجالتا !

از شهوت و خودارضایی و فیلم مستهجن دیدن به عنوان یه مسکن برای درد هاتون استفاده نکنید!!

اخه بعضی ها تا اعصابشون خورد میشه و از کسی دلخور میشن یا ناراحت میشن میرن سمت دیدن فیلم سکسی یا

خودارضایی و ...

نه !

لطفا این کارو نکنید .. چون کم کم عادت میکنی و شرطی میشی !!

شرطی شدن یعنی عادت کردن شدید... یعنی بدنت میطلبه خودارضایی رو...

یعنی دست خودت نیست...

شرطی میشی...

شرطی شدن خیلی بالا تر از عادته...

یه مثال :

مثلا کسی شرطی شده که قبل خواب خودارضایی کنه...

و کم کم عادت کرده..

دوستان؟

به هیچ عنوان از شهوت به عنوان مسکن درد هاتون استفاده نکن..

هرگز !!!

شاید ارومتون کنه ولی کم کم هر اتفاقی که تو زندگیت رخ بده به جای اینکه حلش کنی به سمت شهوت پناهنده میشی !

در این فصل میخوام در مورد توبه شکستن بگم

اما قبلش باید اینو بگم که طبق چیزی که بار ها گفتم هر کسی یه جوری شهوتی میشه..

هر کسی یه پاشنه اشیل داره..

شاید یه پسر با شنیدن صدای دختر تحریک بشه...

خلاصه هر کسی یه جور تحریک میشه...

یکی شاید پاشنه اشیلش ساپورت پوشیدن دخترا باشه که با دیدنش وا بده...

باید تو دوره پاکی مواظب پاشنه اشیل باشی...

بین چی تحریک میکنه؟

باید خودتو بشناسی...

تا شناسی نمیشه....

وگرنه ممکنه از یه روزنه ۱۰۰ بار بخوری و توبه بشکنی!!

شما باید خودشناسی کنید و ببینید چی تحریکتون میکنه

تا به شناخت نسبی نسبت به نوع تحریک شدنتون پیدا کنید..

یه دختر خانوم محترمی بهم ایمیل زده بود و میگفت : من از دیدن پسری که تیشرت تنگ پوشیده خیلی داغ میشم.. اما شاید یه دختری اصلا حالش بد نشه...

در کل انسان ها متفاوت هستند....

تو باید خودتو بشناسی...

خب بر فرض که تو پاشنه اشیتو در شهوت پیدا کردی و مثلا فهمیدی که اگه یه دختر با مانتو کوتاه ببینی بد جور تحریک میشی...

این خودش ۵۰٪ راهه... و عالیه...

اما باید بدونی که شیطان از تو بیشتر پاشنه اشیتو میشناسه !!!

و موقعیت گناه که جور بشه شیطان بلافاصله وسوسه میکنه که کم کم بری سمتش...

اما ترفند شیطان چجوریه ؟

خب... تصور کن رفتی تو موقعیتی که پاشنه اشیلته...

به احتمال صد در صد شیطان اول گناه رو برات توجیه میکنه...

من شخصا ۲ ساله شبانه روز دارم با شیطان میجنگم و دیگه میدونم که یکی از دلایل پیروزی شیطان اینه که گناه رو توجیه میکنه...

توجیه شیطان برای هر کس متفاوته...

به احتمال زیاد اینارو میگه :

ای بابا هر کسی یه دلی داره دیگه

حالا نگاه که اشکال نداره

حواسم هست بابا چیزیم نمیشه

خدا میبخشه بابا

ای بابا خارجی ها که بد ترن!!!

از فردا دیگه حواسم هست

از شنبه توبه میکنم..

من دیگه قوی شدن این چیزا که اشکال نداره

حواسم هست بابا

و...

خلاصه شیطان از روبه رو میزنه

کاری میکنه کم کم بری سمت گناهی که خودتم میدونی گناهه... به شدت این ترند شیطان زیر کانتست.. به شدت!!

ممکنه شیطان بهت بگه :

خدا انقدر ها هم سخت گیر نیست بابا....

وقتی این جمله رو بهت القا میکنه در واقع تو دو تا انتخاب داری... یا بر شیطان لعنت بفرستی و تغییر موقعیت بدی یا اینکه به حرفش گوش کنی!!

خیلی زیر کانه ترند میزنه...

توصیه میکنم زیاد مسابقه کشتی ببینید....

کشتی گرفتن دقیقا به ادم یاد میده ترند های شیطان رو!!

شیطان مثل یک کشتی گیر مدام ترفند میزنه تا زمینت بزنه !!

ترفند بعدی شیطان که شدیداً ماهرانست .

ترفند ادامه دادن گناه

تو کتاب قبلیم توضیح دادم ...

تکرارش خالی از لطف نیست...

شیطان به ادم القا میکنه و میگه :

ای بابا...

تو که تا اینجا اومدی ... گناه کردی... ادامه بده..

اب از سرت گذشته...

تو هم که همش توبه میکنی... برو خودتو مسخره کن.. چرا خدا رو مسخره میکنی؟ فکر میکنی میبخشه؟ برو

بابا... گناه کردی... حالا اگه میخوای توبه کنی از فردا توبه کن الان انجام بده فردا که شد توبه کن

دوستان؟

بسیار زیر کانست این ترفند شیطان ...

این حرف ها در گفت و گوهای ذهنی شما به وجود میاد...

اگه یکم ایمانت قوی باشه سریع متوجه میشی که این صداها از شیطانیه... اصولاً کسایی که قرآن خونده باشن زمانی

که شیطان این چیزارو میگه یه **ندا و صدایی** از درون براشون قرآن میخونه و صلوات میفرسته یا دعا میخونه..

اگه دقت کرده باشی یه حسی قبل توبه شکستن مدام بهت میگه : نه نه نه نه نه نه..

دوستان؟ اینا همش تجربه هست...

اون کسی که میگه نه نه نه نه نه نه ... خداست...

حقیقتاً کسی نبود قبلاً اینارو بهم بگه..

از این به بعد حواست باشه تا دیگه توبه نشکونی...

گفت و گوهای درونی همش از سمت شیطان میخواد حال مارو بد کنه...اون صدایی که به ما امید میده همیشه خداونده اما شیطان همیشه ادمو میترسونه و اضطراب میده... (سوره مجادله ایه ۱۰ رو بخونید)

وقتی دیدی شیطان داره وسوسه میکنه و اینارو بهت القا میکنه سریع از **ترفند نصیحت کردن** شیطان استفاده کن و بهش بگو :

هی شیطان؟ میخوام نصیحتت کنم... گوش کن

بس کن جان مادرت !

تو میخوای گولم بزنی اره ؟

برو بابا... خودتی ! من خودم ختمشم... برو خودتو سیاه کن...

ای شیطان برو توبه کن خدا توبتو میپذیره... تا کی میخوای این کارارو کنی ... به خدا آخر و عاقبت نداره... میوفتی جهنم پدرت در میادا... بس کن عوضی اشغال... بس کن !!

تو کی میخوای درست بشی... حضرت مهدی (عج) میاد میکشت .. زود اصلاح شو... بس کن !

وقتی این ترفند رو میزنی به احتمال ۹۰٪ شیطان میذاره میره

چون شیطان از نصیحت شنیدن بدش میاد...

میدونی چرا ؟ چون مغروره... خیلی مغرور...

این ترفند واقعا جواب میده... من و یکی از دوستان تست کردیم و جواب گرفتیم و کشف کردیم که شیطان اصلا خوشش نمیاد از سمت انسان نصیحت بشه... چون مغروره...

شیطان خودشو برتر میدونه...

شیطان غرور داشت که به آدم سجده نکرد...

این پدر سوخته شیطان به هیچ عنوان دوست نداره شمارو یاد موفقیت هاتون بندازه... مدام ناراحتی و غم و غصه هارو به شما القا میکنه...

اگه در طول عمرت تا کار خوب کرده باشی و فقط یه کار بد کرده باشی
شیطان مدام اون یه کار بد رو جلو چشم ادم میاره...
شیطون بسیار بسیار زیرکانه عمل میکنه...

یادتون باشه...

هر وقت دیدی شیطان داره بدی هاتو میاره جلو چشات سریع خوبی هایی که کردی رو با صدای بلند برای خودت مرور کنی...

[illegible]

به احتمال زیاد زمانی که میخوای خوبی هاتو مرور کنی شیطان میگو:

هه...اره...این همه خوبی کردی اما با این کار بدت زدی داغونش کردی

دوباره شاید حالت بد بشه ...

بیند ؟

شیطون در یه کلمه شطرنج باز خوبیه...از روبه رو میزنه ...

شما نباید گول بخورید.... به جا اینکه کم بیاری و گریه کنی باید شطرنج یاد بگیری تا بتونی شیطان رو شکست بدی...
...

شیطان از روبه رو میزنه!!

از روبه رو !!!

بذارید یہ مثال بنم :

فکر کن شیطان وسوسه کرده و تو داری کم کم به گناه نزدیک میشی...

چند تا اتفاق میوفته... میخوام اتفاقات رو پیشگویی کنم..

بین تو توبه کرده بودی که دیگه فلان گناه رو انجام ندی اما از روی غفلت یهویی میزنی و توبتو میشکونی... وقتی

عهد میبندی و زیر عهده میزنی.. یه اتفاقات بدی ممکنه بیوفته..

ممکنه دیگه مثل قبل نتونی توبه کنی اخه هر بار که ادم زیر عهدش میزنه قلبش یکم سنگ میشه و یه جور میشه

ادم..

اگه زیاد گناه کنی و توبه بشکنی کم کم نه تنها گناه میکنی بلکه گناه های بدتری هم انجام میدی...

قبح گناه برات میریزه... یعنی ممکنه گناه برات عادی بشه...

میدونی ویژگی عذاب وجدان چیه؟

اگه به حرفش گوش ندی کم کم روش خاک ریخته میشه و دیگه صداش در نیاد...

اگه گناه پشت گناه انجام بدی کم کم عذاب وجدانت دیگه کار نمیکنه... و نمیتونی گریه کنی...

منه رضا دوست ندارم هیچکدوم از شما قبح گناه براتون ریخته بشه.. اخه بعدش دیگه گناه میکنی و دیگه عذاب

وجدان نداری..

این خیلی بده...

که گناه برامون عادی بشه بچه ها...

اصولا زمانی گناه برامون عادی میشه که گناه رو بیش از برای خودمون توجیه کردیم...

پس مواظب باشید...

خدا تو قرآن بارها گفته که گناه رو برای خودتون توجیه نکنید!

میخوام یه مثال بزنم..

مثلا تو تایلند قبح گناه ریخته شده ..

و تو شهرشون دخترایی هستن که عین یک کارمند پول میگیرند و روسپی گری میکنند... و عین اب خوردن تن فروشی میکنند !!!

متأسفانه شهوت ته نداره... ادم اگه غرق شهوت بشه دیگه خیلی سخته بتونه برگرده.. خیلی معذرت میخوام... اما من بارها به دوستانم توی سایت گفتم که به هیچ عنوان رابطه نامشروعی رو قبل ازدواج تجربه نکنید... اخه مزش میره زیر زبونت و ممکنه بعد ها که خواستی پاک باشی این شیطان اذیت کنه...

من تو کتاب نمیتونم رک صحبت کنم اخه مخاطبش همه هستند... ولی انصافا کسی که رابطه + ۱۸ قبل ازدواج داشته و الان پشیمونه و میخواد توبه کنه... قطعاً باید بیشتر از همه سر خودشو گرم کنه و گرنه ممکنه دچار القائنات شیطان بشه... من این شیطان رو میشناسم... با همه یه جور ور میره... با هر کسی یه جور بازی میکنه...

هر کسی رو یه مدل وسوسه میکنه..

توصیه میکنم حتما نماز بخونی و رابطت رو با خدا درست کنی..

اخره کسی که قبل ازدواج رابطه رو تجربه کرده بیش از هر کسه دیگه نیاز به رابطه محکم با خدا داره...

تا بتونه از شر شیطان و وسوسه ها خلاص بشه...

توصیه میکنم برای خدا نامه بنویسی...

بگو خدا دارم میمیرم از شهوت اما میخوام بگم تو مهربونی و اگه تحمل کنم اون دنیا تو بهشت بهترین چیزارو بهم میدی....

قران رو باز کن و مدام بوس کن و بذار رو سینت و بخواب... یه پارچه سبز به دست ببند و مدام خدا رو یاد کن..

اینجوری شیطان کمتر باهات ور میره..

و یہ نکتہ مهم :

کسایی که قبل ازدواج رابطه رو تجربه کردن و لذت گناه رو چشیدن و الان توبه کردن به هیچ عنوان نباید تو خونه بیکار باشن .. و گرنه شیطان بد جور سواری میگیره !

یه نکته ای میخوام بگم... شاید یکم رک باشه...

اگہ قبل ازدواج رابطہ داشتی...

توصیه میکنم گریه کنی تا قبح گناه برات برگردد...

تو باید گناه برات بد باشه.. نه عادی...

نه لذت بخش...

گریه کن برو هیئت تا کم کم از گناه بدت بیاد..

اخه کسایی که قبح گناه برایشون ریخته شده و خیلی معذرت میخوام قبل ازدواج با پسر و دختری رابطه داشتن اینا خیلی کشش دارند...

خیلی...

قبح گناه هم برایشون ریخته شده و ممکنه شیطون سو استفاده کنه...

باید گریه کنید تا کم کم قلبتون شسته بشه ..

خیلی گریه خوبه برای کسایی که قبح گناه برایشون ریخته شده...

خلیسی ..

به خصوص گریه برای امام حسین...

واقعا کمک میکنه... اگه زور میزنی اما نمیتونی گریه کنی باید اداشو در بیاری... ادا در بیار که میخوای گریه کنی... امام حسین هم کمکت میکنه تا گریه کنی...

اگه یه قطره اشک بریزی نشون میده قلبت داره پاک میشه... فقط یه قطره

دوستان خوبیم؟

به چیزی میخوام بگم...

من وقتی تا خرخره غرق شهوت میشم یه نامه برای خدا مینویسم و خواسته هامو در اون دنیا به خدا میگم... مثلاً یه بار خیلی داغ بودم...

کل وجودمو شهوت گرفته بود...

رفتم یه نامه برای خدا نوشتم و گفتم : خدا؟ ببین؟ دارم میمیرم... اون دنیا باید تموم اشتباهاتمو ببخشی و منو ببری بهشت... تازه من تو بهشت چند تا خونه میخوام... و یک صفحه پر مینوشتم... یه جورایی به خدا برای اون دنیا معامله میکنم... میگم خدایا باید تموم گناهامو ببخشی... فکرشو بکن...

داری از شهوت میمیری و برای خدا نامه مینویسی...

واقعا سخته قبول داری...؟ ادم وقتی تا خرخره تو شهوت میره حال نداره راه بره چه برسه به اینکه نامه بنویسه... اما توصیه میکنم بنویسی... واقعا تا ۷۰٪ حالتو خوب میکنه... تست کن

من بعضی وقت ها که خواب ناجور میبینم وقتی از خواب پا میشم سر تا سر وجودم پر از شهوته... نمیدونم تجربه کردی یا نه... اما وقتی شب خواب ناجور و ۱۸+ میبینی صبح که از خواب پا میشی... خیلی شیطان ادمو اذیت میکنه... تجربه بهم میگه :

رضا اینجور وقت ها سریع سر خودتو با کاری گرم کن...

اگه از اول صبح به افکار شهوت الودت اهمیت بدی تا اخرررررررررررررررر شب باهاته و پدرتو در میاره..
پس من ایجور وقت ها سعی میکنم بیکار نباشم..

تو هم سعی کن رعایت کنی.. به هیچ عنوان اول صبح به افکار گناهت محل نده...

اگه به افکار گناهت اول صبح محل بدی و گناه رو تو ذهنت بیاری و بهش فکر کنی به احتمال صد در صد اون
روز رو کلا از دست میدی...

چون قانون اینه :

چون فکر گناه گناه میاره..

فکر گناه اول صبح مثل سم میمونه...

چون اول صبح یه خصلتی که داره اونم اینه که اگه اول صبح .. صبح خوبی باشه تا اخر شب روز خوبی
داری... اما اگه صبح بدیی داشته باشی تا اخر شب روز بدی داری !!

این یک قانونه!!

این شیطان خیلی زرنگه... وقتی ببینه ترفندی که زده عملی نیست سریع ترفندشو عوض میکنه...

با اینکه تا حدودی شیطان شناس خوبی ام

اما هیچوقت ادعا نمیکنم که همه ترفند های شیطان رو بلدم...

تا ۸۰٪ ترفند های شیطان رو بلدم

اما همون ۲۰٪ ادم رو میزنه زمین!!

پس هیچوقت نگو حواسم هست یا خودم میدونم چکار کنم یا من قوی ام !

درسته ادم باید به خودش متکی باشه اما شیطان مثل کریس رونالدو ادمو دریبل میزنه !

خوبه ادم یکمی از خدا بترسه..

ترس از خدا تا جایی که تبدیل به ناامیدی نشه خیلی عالیه..
توصیه میکنم از خدا بترسید ..

اما ترسی که منجر به ناامیدی نشه.

اما بر عکس اگه ناامیدی باید به رحمت خدا خیلی امید وار باشی.

اما سعی کن تو هیچکدوم غرق نشی... نه زیاد بترس از خدا و نه زیاد امیدوار باش..

اگه زیادی بگی خدا مهربونه ممکنه گناه کنی و بگی : فردا توبه میکنم..

پس مواظب ترفند شیطان باش.. چون شیطان سو استفاده میکنه

یه خاطره ای بگم جالبه...

من سال ۹۳ که تصمیم گرفتم توبه کنم به شدت مشکل کنترل شهوت داشتم..

خیلی داغ بودم...

وقتی روانی میشدم

میرفتم کبریت روشن میکردم و میگرفتم زیر کف دستم و میگفتم :



اهای رضا ؟؟؟؟؟

بین چقدر داغه !

بین اصلا طاقتشو نداری...

تو چجور میخوای جهنم رو تحمل کنی رضا ؟

بعد شعله آتش رو به دستم نزدیک میکردم و میگفتم : اهای رضا ؟ چیه داری میسوزی ؟

بچش بچش ... ای رضا بچش ... تویی که میگی برم شهوت رانی کنم

برم فلان فیلم رو بینم...

بسوز...

بسوز...

بسوز و بین که چقدر داغه... تو میتونی عذاب خدارو تحمل کنی رضا ؟

و خودمو اینجوری ساکت میکردم...

اره...

عذاب خدا دردناکه...

منه رضا طاقتشو ندارم...

خدایا مارو ببخش ... اشتباه زیاد کردیم اما تو مهربونی... طاقت عذاب آتشت رو ندارم..

رحم کن به موجود دو پایی مثل انسان که طاقت ازار و اذیت یه پشه ریز رو هم نداره...

خدایا رحم کن...

واقعا نمیتونیم آتش تورو تحمل کنیم..

ببخش...

شیطون برای همه ما یه ترفندی میزنه...

اول به یه دختر میگه چادر گرمه ...

بعد میگه مانتو بپوش ..

بعد میگه فلان مانتو ارزون تره ..

بعد میگه این مانتو جدید تره بعد شالشو با مانتوش ست میکنه بعد کم کم ساپورت پاش میکنه

و بعد در انتها میگه دلم پا که ..

شیطون از روبه رو میزنه ...

ابجی های خوبم ؟

ما پسرا با دیدن مانتوهای جلو باز تحریک میشیم ...

مغز پسر طوری طراحی شده که تصویر شما تو ذهنمون میمونه ..

شاید دختر باشی و ندونی اما پسرا اینجوری ان ..

خوده من شخصا وقتی این دختر هارو میبینم تحریک میشم ...

با این که به شدت چشم کنترل شدست اما بعضی وقت ها که میرم سوپر مارکت یا میخوام از تو خیابون رد بشم

میاد جلو چشم ...

ادم قلبش درد میگیره ...

اه میکشم ...

اما نفرین نمیکنم ...

واسه پسری که میخواد پاک باشه خیلی سخته ...

تورو خدا در کمون کنید ...

وقتی تحریک میشم با پدر و مادرم بد اخلاق میشم ...

خدایا کمکم کن تا بتونم بر نفسم امیر باشم ...

الهی امین

بعضی ها خودشونو میزنن به اون راه..

یعنی خودشون خودشونو گول میزنند و گناه میکنند..

یه جورایی خدارو دور میزنند و با توجیه هایی که میارند خودشونو گول میزنند و گناه میکنند...

میگن من طوریم همیشه... من قوی ام... من عالی شدم و بعد شیطان دقیقا از روبه رو میاد میزنشون...

نه گناه رو توجیه کنید و نه مغرور بشید..

من خیلی شکست خوردم سر غرور... چون کمی قبلا غد و مغرور بودم و شیطان خیلی منو با این اذیت

میکرد.. هی بهم القا میکرد تو قوی شدی و منو میبرد جاهایی که نباید میرفتم..

من زیاد زمین خوردم اما خدارو شکر همیشه خدا کمکم میکرد..

مثلا یه روز تصمیم گرفتم تموم پل های پشت سر خودم خراب کنم و تموم فیلم ها و عکس ها و خاطرات و همرو

پاک کردم..

خیلی بهم کمک کرد..

به خصوص فیلتر شکن... واقعا کمکم کرد..

خدار شکر خیلی پیشرفت کردم... خیلی

اینا همه تجربه های من و ۲۰ هزار نفره....

همه بچه هایی که در ترک گناه فعالیت دارند و خودشون می کنند میگن : غرور ادمو تو ترک گناه میزنه زمین..

به روزای پاکیتم مغرور نشو.. خوشحال بشو اما مغرور نه...

خوشحالی کن برو برای خودت بستنی و لباس بخر.. اما نگو : من دیگه قوی شدم... نه !

اگه مغرور بشی شیطان گناه رو برات شیرین میکنه و بعدش گناه رو برات توجیه میکنه... تا بری سمتش!!!

پس خیلی حواست جمع باشه که یه وقت گول شیطان رونخوری و شیطان گناه رو برات توجیه نکنه...

یکی از بچه ها تو سایت میگفت :

رضا من با خدا قهر کردم..

گفتم چرا؟

گفت من بخاطر خدا گناهامو ترک کردم اما دختری رو برام پیدا نمیکنه که ازدواج کنم یا نمیداره پول در بیارم..

بهش گفتم : تو داری گول شیطان رو میخوری...

گفت جدی؟

گفتم اره... شیطان داره بهت القا میکنه که خدا دوست نداره و صداتو نمیشنوه و داره تورو نا امید میکنه.. بارها

گفتم باز هم میگم که یکی از صلاح های شیطان نا امیدی و ترسه!

تو یه مدت گناه نکردی نباید توقع داشته باشی خدا ۱ میلیارد بریزه تو حسابت !

مگه میخوای معامله کنی...

درسته خدا عاشقت میشه اما تو نباید از این عشق سو استفاده کنی و بگی خدایا من حالا که گناه نمیکنم تو به من

همه چی بده..

عین بچه کوچولو ها که بهشون میگی سر صدا نکنی بستنی میخرم..

خدا دنبال بهونست برای دست گیری و عاشق بنده های توبه کاره..

تو قرآن گفته من دوست صمیمی کسی میشم که توبه کرده.. خیلی عجیبه نه ؟ گفته من دوست صمیمی اون

میشم... به عربی میشه : ودود

پس منتظر اتفاقات خوب در زندگیت باش اما عجله نکن که شیطان ازت سو استفاده کنه و اذیت کنه و مدام بگه

خدا دوست نداره ..

بین ؟

خدا به وقتش همچین کاراتو ردیف میکنه که خودم تو کفش میمونی !

فقط یه نکته بگم مهمه...

تعداد زمین خوردن های تو در ترک گناه ملاک نیست..تعداد پا شدن های تو مهمه...

پس نا امید نباش اگه خیلی توبه شکوندی بلند شو و ادامه بده..

تغییر یه شبه نیست پس تو هم تلاشتو بکن..

همیشه بگو : چکار میتونم بکنم که ۳ درصد از روزای قبلیم بهتر باشم ؟

و کم کم خودتو تغییر بده...

و مواظب دوستات باش..

دوستای خوب پیدا کن..

من یکی از دلایل پیشرفتم تغییر دوستام بود..

دوست بد پدر ادمو در میاره..به خاک سیاه میکشونه ادمو...اما دوست خوب شمارو یاد خدا میندازه و کمکتون میکنه پیشرفت کنید..

ادما کم کم شبیه دوستاشون میشن...پس لطفا از دوست بد فاصله بگیرید..

یه چی میخوام بگم اصلا شوخی نگیرش!!

اگه میخوای شهوت خودتو کنترل کنی اما دوست بد هم داری بهتره همین الان کتاب رو بذاری کنار و بری پی

کارت !!!

چون کنترل شهوت بدون کنار گذاشتن دوست بد محاله...

تو این همه تغییر میکنی بعد میری پیش دوستت یه خاطره از فلان کس تعریف میکنه و هر چی تلاش کردیرو میزنی خراب میکنی!
یه خاطره بگم؟

من یه دوستی داشتم اسمش مجید بود...

خوشتیپه..

تا یه دختر میدید شماره میداد...

الان منه رضا عوض شدم و نگاهمو کنترل میکنم..

اگه برم پیش این دوستم چه اتفاقی میوفته؟

خب معلومه که تو بمو میشکونم..

پس لطفا

خواهشا

دوستاتونو عوض کنید... و با دوستای بدتون فقط یه سلام کنید و بعدش در برید!!

دوست بد مدام میگه :

به فلان دختر نگاه کن

بین چقدر هیکلش خوبه...

اما دوست خوب میگه : امروز میای بریم به فلانی کمک کنیم... یا میگه : میای بریم مسجد.... یا میگه میای بریم کوه و ورزش و بریم منزل شهید...

(من یه دوست پیدا کردم مدام بهم زنگ میزه میگه بریم منزل مادرای شهید و خبرشونو بگیریم... خیلی باحاله.)

پس دنبال دوست خوب باشید که شمارو یاد خدا بنداره!!

شخصا خیلی برام مهمه که دوست صمیمیم نماز بخونه و با خدا باشه..

چون کسی که حق خدا رو به جا نیاره چطور میتونه حق دوستی رو بجا بیاره..

خب...

این فصل هم تموم شد...

میخوام یه تمرینی بهتون بدم..

حتما این تمرین رو انجام بدید خیلی مهمه...

تمرین :

۲ تا از گناهان بزرگی که انجام دادی رو بیار تو ذهنت...

خب...

حالا آسیب شناسی کنو بنویس :

چی شد که این گناهو کردی ؟

مثلا کسی خودارضایی کرده...

اول بنویس : من فلان دختر رو دیدم.. بعد اومدم خونه.. بعد رفتم نت.. بعد فیلتر شکن.. بعد سایت .. بعد گفتم

حواسم هست ... بعد... تا||||||| اخر..

ازت میخوام آسیب شناسی کنی و فرمول های گناه کردن خودتو کشف کنی..

در فصل های بعد با این فرمول ها خیلی کار دارم..

پس راز گناه کردن خودتو کشف کن

و حداقل ۲۰ دقیقه برای این تمرین وقت بذار..

همین..

امشب شبه قدره..

۱۹ ماه رمضان

میخوام برم مسجد و قران سر بگیرم..

برای همتون دعا میکنم که موفق باشید

یا علی علیه السلام

پایان فصل ۲

کتاب راز کنترل شهوت ۳

نویسنده : داداش رضا

تو کلاس درس خدا :

اونیکه ناله میکنه ردمیشه،

اونیکه صبر میکنه قبول میشه،

اما اونیکه شکر میکنه شاگرد ممتازه...

بیاین هفته شاگرد ممتاز باشیم

لطفا فصل بعد رو به وقت دیگه بخون... یکم استراحت کن

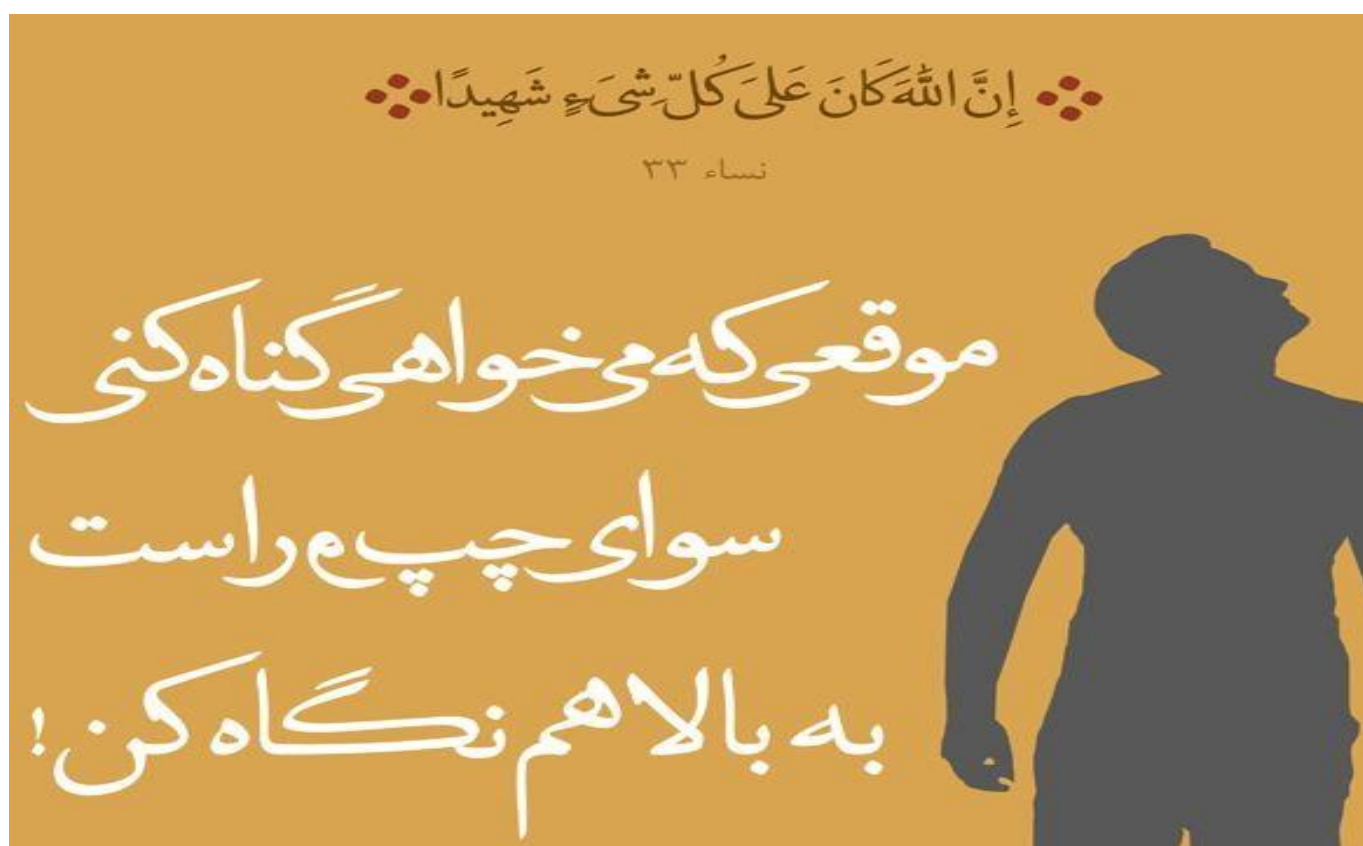
۶ ماهه که به دنیا نیومدی که!



شروع فصل ۳

موضوع این فصل :

چجوری انگیزه برای ترک گناه پیدا کنیم



تذکر مهم :

لطفا تا زمانی که تمرینات رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید !!

سلام دوستان خوبم..

به فصل سوم خوش اومدید

دوستان خوبم؟

خدا خیلی مهربونه..

عیب های مارو میپوشونه..

شاید در گذشته خیلی گناه کرده باشی اما مطمئنم خدا خیلی هاشو کاری کرده که لو نری...

زندگی ماها خیلی وقت ها به نازکی یه مو میرسه اما پاره نمیشه... خدا همیشه لحظه های اخر حضورش پر رنگ تر میشه...

ازت میخوام اگه خیلی به خاطر گناهات پشیمونی

خدارو با صفت ستارالعیوب بودنش صدا بزنی و ازش بخوای که ای خدایی که گناهامو پوشوندی و نداشتی لو بره ازت ممنوم..

خدایا گناهامو ببخش و منو پاک کن..

چون فقط تویی که میتونی گناه بنده هاتو ببخشی..

من اوایل که توبه میکردم خیلی به خودم انگیزه میدادم...

مثلا تو دیوار یه کاغذ میچسبوندم و مینوشتم :

رضا تو میتونی جبران کنی...

رضا من تورو دوست دارم

رضا تو موفق میشی

رضا تو حرف نداری...

اینجوری به خودم انگیزه میدادم... واقعا تاثیر مثبت روم میذاشت...

خیلی ها بهم ایمیل میزنن و میگن : داداش رضا ما میخوایم گناه نکنیم اما انگیزه ای نداریم برای ترک گناه لطفا یه چیزی بگو که انگیزه بگیریم...

دوستان؟

انگیزه به وجود آوردنیه... از سمت خودتون نه از سمت کس دیگه...

خیلی این نکته مهمه..

اخه خیلی ها دنبال تایید میگردن برای ترک گناهاشون...

شما باید خودتون به خودتون انگیزه بدید...

راه درستشم همینه..

چون دیگران که همیشه نیستن به شما انگیزه بدن.. اما خودت میتونی با ترفند هایی که میگم کم کم در خودت انگیزه به وجود بیاری...

من شخصا اوایل وقتی میخواستم شهوت خودمو کنترل کنم فهمیدم که ۹۰٪ بالا رفتن شهوتم بخاطر کنترل نکردن چشمامه..

میرفتم تو خیابون نا آگاهانه چشمم دخترای بی حجاب و مانتو باز میدید و وقتی میومدم خونه سر تا سر وجودمو شهوت میگرفت...

یه روزی تصمیم گرفتم دیگه دختر تو خیابون نبینم و سرمو پایین بیارم...

وقتی این کارو میکردم خیلی حس خوبی میگرفتم و بعد میرفتم برای خودم به عنوان جایزه.. یه بستنی میخریدم

یا میرفتم برای خودم چیپس با ماست موسیر میگرفتم...

خیلی خودمو تشویق میکردم و به خودم خیلی انگیزه میدادم..

اما خیلی ها در مسیر توبه و ترک گناه خودشونو تشویق نمیکنن.. بخاطر همین انگیزه ندارن...

توصیه میکنم اگه تو موقعیتی گناه نکردی بعدش حتما برای خودتون جایزه در نظر بگیرید...

مثلا من برای خودم شربت درست میکردم یا میرفتم برای خودم پفک میخریدم...

تو باید قدم های کوچیکتو تشویق کنی تا بتونی قدم های بزرگ برداری...

در مسیر ترک گناه خیلی باید حواست باشه که تموم قدم های کوچیکتو ببینی و تشویق کنی...

اینجوری انگیزه میگیری...

مثل بچگی هامون... که ۱۰۰۰۰۰۰ بار زمین میخوردیم اما باز هم پا میشدیم.. میدونی چرا؟ چون هر بار که زمین

میخوردیم مادرمون دستمونو میگرفت و میگفت : پاشو پسر.. پاشو دخترم... و تشویقت میکرد.. الان هم باید

خودت به خودت با تشویق کردن انگیزه بدی...

اگه قدم های کوچیک خودتو تشویق نکنی کم کم خسته میشی.. و میگی نمیتونم!

یکی دیگه از راه های بالا بردن انگیزه خوندن زندگی نامه انسان های موفقه..

یه کتاب بهت معرفی میکنم به نام : قهرمان نوشته راندا برن

تو این کتاب اسم همه قهرمان هارو نوشته که چجوری به موفقیت رسیدن... خیلی به ادم انگیزه میده...

سعی کن در ترک گناه برای خودت الگو پیدا کنی...

یکپرو پیدا کن که گذشتش خیلی بد بوده اما شدیداً پیشرفت کرده...

این خیلی انگیزه میده...

میدونی چرا؟

چون با خودت میگی : من که از این بد تر نیستم..این تونست چرا من نتونم؟

من شخصا از گوش کردن سخنرانی های نیک آوچیچ خیلی انگیزه میگیرم...

نیک آوچیچ کسیه که دست و پا نداره اما خدا بهش یه نفوذ کلام عجیبی داده...

وقتی به سخنرانی هاش گوش میدی کوهی از انگیزه میشی..

میدونی چرا؟ چون دست و پا نداره ولی داد میزنه و میگه من خیلی خوشبختم!

حتما بعدا تو گوگل سخنرانی های نیک آوچیچ رو دانلود کن و کتاباشو بخون و عکس هاشو ببین...

و زندگی نامشو بخون..

خیلی به ادم انگیزه میده...

یه نکته مهم بگم؟

یادت باشه

در مسیر خودسازی و توبه و ترک گناه باید همیشه خودتو با دیروزت بسجی نه با کسی...

هر ادمی باید خودشو با دیروزش بسنجه و از این راه انگیزه بگیره..این خیلی بهتر و مداوم تره!

نه اینکه خودتو با دیگران بسنجی و بگی من از این بهتر شدم و خدا رو شکر الحمدلله!!

!!نه

شما نباید در ترک گناه خودتونو با کسی بسنجی..

اگه کسی ۷ ماه پاکی داره نباید تو نا امید بشی...

تو باید بگی :

من قبلا بیشترین روزای پاکیم ۲۰ روز بود و بعدش سعی کنی رکورد خودتو که بیست روزه رو بشکونی !

در واقع رقیب تو خودتی!

لطفا اشتباه من رو تکرار نکنید!

من زمانی که میخواسم ترک گناه کنم ۴۰ روز به خودم سختی میدادم و اصلا بیرون نمیرفتم!

اما من به شما توصیه میکنم برید جنگل تفریح و دریا یا کوه نوردی یا سینما و کافی شاپ... به خودتون برسید... نباید این روزا براتون سخت بگذره باید شاد باشید و ترک گناه کنید اینجوری انگیزتون برای ترک گناه بیشتر میشه...

این فصل رو من اختصاص دادم به انگیزه برای ترک گناه

دوست دارم تموم فرمول ها و متد بالا بردن انگیزه رو بهت یاد بدم...

دوستان ؟

خواهش میکنم برای ترک گناه منتظر منجی نباشید...

منجی هر کس خودشه..

خیلی ها ترک گناه نمیکنن و میگن یه روزی درست میشه...

انگاری منتظر یه اتفاقی و یه منجی هستن... که یهو دگرگون بشن!! !

نه عزیزم..

منجی هر کس خودشه...

منتظر هیشکی نمون که بیاد تکونت بده...

خودت تصمیم بگیر و خودت بخواه که پاک زندگی کنی...

تا خودت نخواستی نمیشه...

یه چی میگم واقعا از ته دلمه..

یکم دلسوز خودت باش... واقعا راس میگم.. دلت برای خودت بسوزه... جسم ادم با گناه کردن های مکرر کثیف میشه و باید تمیزش کرد.. اما این خودتی که باید این کار بکنی نه یه شخص دیگه!

توصیه میکنم چند تا رفیق و دوست خوب پیدا کنی که اونا هم دارن ترک گناه میکنن...

خیلی به ادم انگیزه میده...

لازم نیست از گناهات بگی براشون..

فقط بگو من دارم خودسازی میکنم بیا به هم روحیه بدیم و خبر همو بگیریم... این کار به ادم انگیزه میده..

توصیه میکنم یه گروه تو تلگرام به اسم ترک گناه بزنی و برای هم از روزای پاکیتون بگید تا انگیزه بگیرید...

خودتو پرت کن تو ادم خوبا... اینم خیلی بهت انگیزه میده.

توصیه میکنم بری مسجد و ۲ تا دوست مسجدی پیدا کنی...

خیلی تاثیر داره باور کن..

دوست مسجدی پیدا کن.. کسی که فعال پایگاه باشه... اصولا کسانی که جزو پایگاه هستن ادمای خیر خواهی

هستن و خیلی تحویل میگردن.. برو بگو اگه برنامه ای چیزی شد خبرت کنن..

واقعا تاثیر میده...

خلیسی

من واقعا رنگ گرفتم.. حتی حرف زدنم تغییر کرده..

میدونی؟ ادم وقتی با خوبا رفت و امد میکنه خیلی خوب متوجه عیب هاش میشه...

بخاطر همین سریعتر تغییر میکنه..

من قبلا وقتی با دوستای بدم میرفتم بیرون خیلی بهم فحش میدادیم...

سلام علیکمون با فحش بود..

اما با دوستای جدیدم وقتی میرم بیرون مدام بهم میگی... داداش... برادرم...

ولی قبلا که دوست بد داشتم بهم میگفتن :

دوست دختر هامونو جمع کنيم بریم فلان جا پارتي يا بریم کافه...

دوست خیلے تاثیر میذارہ..

برو تو خوبا خودت متوجه میشی چی میگم...

ازت میخوام در مسیر خودسازی و ترک گناه انتظار معجزه نداشته باشی..

ببین؟ تو نباید انتظار بیش از حد داشته باشی از خودت...

تو قبلاً نقاش خوبی نبودی اما امروز تونستی قلم دست بگیری و این یه گام مشبته..

و باید خود تو خیلی تشویق کنی...

از خودت توقع نداشته باش که یه شبه بشی نقاش بزرگ..

خیلی ها در ترک گناه میخوان یه شبه عوض بشن..

عوض شدن خیلی خوبه اما اگه سخت بگیری به خودت ممکنه شیطان نا امیدت کنه و بدی ها و اشتباهاتو مچ گیری کنه و بگه : هه...دیدي اشتباه کردی ؟ هه...تو نمیتونی...تو اشتباه کردی..

توقع رو در حد نرمال از خودتون داشته باشید تا شیطان اذیتتون نکنه..

شخصاً از این خیلی لطمه خوردم..

وقتی میخواستم ترک گناه کنم خیلیییییییی از خودم توقع داشتم... خیلی هم ضربه خوردم..

اما خوشحالم که میتونم اینو به تو یاد بدم تا بتونی از تجربه من استفاده کنی..

میگم؟

بقدر خوبه ادم تجربه هاشو به کسی انتقال میده.. حس خوب به ادم میده... الان احساس خوبی دارم..

یہ تجربہ دیگرہ میخوام بگم..

اگه میخوای انگیزه زیادی برای ترک گناه داشته باشی لطفا دچار القائن شیطان نشو...

چون به محض اینکه میخوای توبه کنی شیطان شروع میکنه به اذیت کردن...

تو بخشیده نمیشی

این همه گناه کردی الان میخوای برگردی؟

چرا دل شکستی

کارت تمومه

تو نمیتونی

عشق و حالتو کردی الان میخوای توبه کنی؟ خودتو مسخره کن...

دوستان مواظب این چرندیات شیطان باشید...

این پدر سوخته شیطان کارش همینه.. مدام میخواد شمارو نا امید کنه..

حتی ممکنه شمارو به رحمت خدا بیش از حد امیدوار کنه و بگه :

تو بخشیده میشی...

برو فلان گناه رو بکن

گناه کن فردا توبه کن

خدا میبخشه بابا.. سخت گیرم نیست...

این شیطان خیلی زرنکه لطفا گوش هیچ کدوم از ترفند هاشو نخور..

یکی دیگه از ترفند های شیطان اینه که میگه :

هر چیزی ارزش یه بار امتحان کردن رو داره...

این ترفند شیطان بیشتر برای ادمای کنجکاو جواب میده... بخصوص سنین بین ۱۶ تا ۲۳ ...

واقعا جواب میده... مواظب باشید .

خیلی ها الان که معتاد شدن اول همینو گفتن و سیگار کشیدن...

اگه خیلی از سمت شیطان اذیت میشی

یه کاری میگم بکن..

رو به قبله کن و بگو : یا اله العاصین...شیطان اذیتم میکنه..

یعنی ای خدای گناه کارا ؟ شیطان اذیتم میکنه..

میگن زمانی که خدارو با لفظ یا اله العاصین صدا میکنی خدا ۷ بار بله بنده من میگه ...

هر کسی خدایی داره

و گناه کارا هم خدایی دارن...

میگن خدا از نگاه لطف و رحمت و دلسوزی به بنده های گناه کارش نگاه میکنه...

هر وقت دچار القائلت شیطان شدی خدارو با این شاه کلید یعنی : یا اله العاصین صدا بزن ...

به محض اینکه این ذکر رو میگی از خدا بخاطر القائلت شیطان شکایت میکنی

خداهم پدر جد شیطان رو در میاره و تا حد زیادی دیگه کمتر دچار القائلت شیطان میشی

ولی بازم مراقب این پدر سوخته شیطان باش..

سریع ترفند عوض میکنه..

من خودم ذکر یا اله العاصین رو برای زمان هایی که شیطان اشکمو در میاره میگم...

یا زمان هایی که شیطان بهم القا میکنه و کلی اذیتم میکنه و باعث میشه از خودم بدم بیاد...

بچه ها ؟

برای اینکه عهدتون فراموش نشه توصیه میکنم برید تو کانال های ترک گناه تو تلگرام..

برید تا مدام بهتون گوشزد بشه که خدایی نکرده گناه نکنید...

اما در کنارش تو کانال های موفقیت هم باشید..

یه کانال معرفی میکنم که کانال خودمه حتما بیا توش و عضو شو

اسم کانالش عزت نفسه..

@ezatenafs

بیاتوش و عضو شو...

من صداهای ضبط شده خودمو میدارم و بهت انگیزه میدم تا موفق بشی ...

و در مسیر خودسازی تنها نمونی...

خب حرفم داره تموم میشه

راستی ؟

ازت میخوام هر چی فیلم و عکس و فیلتر شکن داری پاک کنی...

وگرنه انگیزه ترک گناه ازت گرفته میشه

تو باید تموم پل های پشت سر خودتو ویران کنی

یه تمرینی میخوام بهتون بدم .. خیلی خوبه

تمرین :

دوستان خوبیم ؟

یه کاغذ و خودکار جور کن و ۳ تا از موفقیت هایی که تونستی بهش دست پیدا کنی رو بنویس ..

وقتی موفقیت هاتو شناسایی کردی و نوشتی جلوش بنویس :

من چجوری به این موفقیت دست پیدا کردم؟

مهم نیست چه موفقیتی ...

مهم اینه که یادت بیاد که تو هم به موفقیت هایی تو زندگی رسیدی ..

و یادت بیاد که چجوری ..

پس این تمرین رو وقت بذارید و انجام بدید

کافیه همون انگیزه ای رو که برای اهداف قبلیت داشتی رو دوباره داشته باشی تا بتونی در مسیر خودسازی و ترک

گناه هم موفق باشی

برم افطاری بخورم ..



پایان فصل ۳

کتاب راز کنترل شهوت ۳

نویسنده : داداش رضا

هرگاه فکر کردی

گناه کسی آنقدر بزرگ است که نمی توانی آن را ببخشی

بدان که از کوچکی روح توست

نه بزرگی گناه او

لطفا فصل بعد رو به وقت دیگه بخون...یکم استراحت کن

هنوز خیلی کار دارم...

😊فصل بعد خیلی مهمه...

شروع فصل ۴

موضوع این فصل :

برنامه ریزی برای

کنترل شهوت



تذکر مهم :

لطفا تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشید !!

سلام دوستان خوبم

انشاءالله که حالتون خوب باشه..

بلاخره رسیدیم به فصل ۴

واقعا کیف میکنم وقتی از تجربه هام از دوران پاکیم براتون میگم

عاشق این کارم..

دوست دارم تک تک لحظه هایی که با شیطان جنگیدم رو بهتون بگم تا شما هوشیارتر بشید..
میخوام یه رازی رو بگم که تا حدودی در موردش تو کتاب راز کنترل شهوت ۱ صحبت کردم..
اون راز اینه :

بعد توبه و ترک گناه موقعیت گناه ۱۰ برابر میشه..

یعنی:

به محض اینکه میگی خدایا توبه ...

بعدش شرایط گناه برات فراهم میشه!!

یه وقت گول نخوری؟

ببین تو باید آزمایش پس بدی...

تو حرف زدی و الان جهان داره امتحانت میکنه...

طبق تجربه من این آزمایشات روزای مذهبی یا پنشنه و جمعه بیشتره انجام میشه...

یعنی تو این روزا موقعیت گناه برات جور میشه...

شخصا پنشنه ها خیلی امتحان میشم...

خیلی مواظب باشید..

باید روزی رو که امتحان ازتون گرفته میشه رو بلد باشید تا هوشیار تر عمل کنید...

شاید بگی داداش رضا؟

امتحان جهان چجوریه؟

میگم...

خوب خوب گوش بدید

همون طور که گفتم پاشنه اشیل هر کس در کنترل شهوت با هم متفاوته؟

یکی با صدای دختر تحریک میشه... یکی با دیدن یه دختر بد حجاب یا یکی با دیدن دختری که مانتو جلو باز پوشیده.... خلاصه هر کسی یه جوری تحریک میشه..

دختر و پسر هم نداره...

امتحان هر کس با پاشنه آشیلش صورت میگیره..

مثال میزنم:

مثلا یکی به مانتو کوتاه حساسه و تو خیابون داره راه میره یهویی دخترتها میبینه که تو کوچه ای ایستاده و مانتو کوتاه تنشه!

اون لحظه کسی که پاشنه آشیلش اینه صد در صد تپش قلب میگیره!

به احتمال زیاد دختره میبینه و میخنده...

انگاری منتظر توئه..

نگات میکنه میخنده...

خیلی عجیبه... این اتفاق داره تو دوره پاکیت میوفته...

تا دیروز که خیلی راحت گناه میکردی هرگز دختری نگات نمیکرد اما الان که توبه کردی و میخوای پاک باشی

یهو شیطان در قالب یه دختر برات ظاهر میشه...

تا بخواد تورو به سمت خودش بکشونه..

ببینید

ما دو نوع شیطان داریم..

یه شیطانی که از درگاه خدا رانده شد و دیگری شیطانی در قالب انسان...

که بهش میگن شیطان انسی....

شیطان های انسی همون کار شیطان رو انجام میدن اما در قالب انسان..

یعنی تو فکر میکنی انسانی اما شیطانیه...

در دوره پاکی مواظب این فریب ها باشید... شیطان گولت نزنه... یه وقت نری سمت اون دختر... یه وقت چشمتو

ندزده!!

یه دختری بهم ایمیل زد و میگفت :

داداش رضا من میخوام پاک باشم و با دوست پسرم تقریبا ۶ ماهه تموم کردم...

اما با اینکه ۶ ماه میگذره..

وقتی توبه کردم چند روز بعد دیدم پسره اومده به غلط کردن افتاده و میگه بیا دوباره با هم دوست بشیم...

دوستان؟

طبق حرفی که زدم بعد توبه و ترک گناه موقعیت گناه برات فراهم میشه...

تا جهان تورو امتحان کنه..

در دل های خیلی ها شیطان وجود داره...

شما زمانی که توبه میکنی شیطان دستور میده به شیطان های انسی که بیان سمت تو تا توبتو بشکونی...

خوده من شخصا زیاد تست شدم..

وقتی توبه کردم خیلی از دوستای قدیمیم زنگ میزدن...

کسایی زنگ میزدن که تا دیروز اصلا خبرمو نمیگرفتن...

میخواهم به خود افشایی کنم...

شاید درست نباشه...

اما نیتم فقط کمک کردن به شما دوستان خوبمه...

من تو دوران جاهلیتم وقتی میدیدم به دختری تنه‌است خیلی ریلکس میرفتم پیشش سلام میکردم و سعی میکردم بهش شماره بدم ..

اما از وقتی توبه کردم هرگز این کارو نکردم...هرگز..

اما باورتون نمیشه..

از وقتی توبه کردم دخترا خودشون میخوان به من شماره بدن...دارم تو خیابون راه میرم یهو به دختر بهم لبخند میزنه...یا به جوری جلوم ظاهر میشن که دل سنگ اب میشه...اون لحظه سر تا سر وجودمو شهوت میگیره ...دقیقا همینجا آزمایش منه...

من دارم آزمایش میشم...

تو هم با پاشنه اشیلت حتما آزمایش میشی...حتما...

پس خیلی مراقب باش که گول نخوری..

یه ادم توبه کار باید زیرک باشه..باید شیطان شناس خوبی باشه..

تا زمانی که شیطان شناسیت خوب نباشه نمیتونی درست عمل کنی..خیلی مراقب باش...

بدون اگه پیروز از امتحان بیرون بیای جهان با تو اشتی میکنه و دیگه ازت امتحان نمیگیره و بعدش صد در صد احساسات بهتری رو تجربه میکنی...

و جهان تورو به تموم چیزایی که دنبالش می‌رسونه...

محاسبه اعمال قبل خواب خیلی میتونه به شما کمک کنه برای کنترل شهوت...

خب

تو این فصل میخوام یه نکته ای رو بگم که خیلی مهمه.

اگه مشکل کنترل شهوت داری باید به مدت ۴۰ روز هر شب قبل خواب کار هایی که در طول روز انجام میدی رو نمره گذاری کنی..

یعنی چی ؟

یعنی قبل اینکه بخوابی یه دفتر و یه خود کار میگیری و مینویسی:

امروز از صبح تا حالا چه کار هایی کردم ؟

چند بار نگاهمو کنترل کردم ؟

تو خیابون چطوری بودم ؟

ایا رعایت کردم ؟

تو یه قسمت خوب ها و تو یه قسمت بد ها و اعمال روزانتو میسنجی و زیرش مینویسی

این کار واقعا مهمه..

کسی که این کارارو نکنه و اعمال روزانشو نمره گذاری نکنه نمیتونه زیاد تو کنترل شهوت موفق باشه !!

این کارو خودم شخصا به همراه ۱۰۰۰ نفر انجام دادم و هممون نتیجه بسیار خوبی گرفتیم..

مثلا زمانی که در طول روز چشاتو کنترل میکنی شب قبل خواب به این کارت نمره مثبت میدی و یه حس خیلی خوب میگیری و همین حس خوب باعث میشه این کارتو ادامه بدی... اما اگه قبل خواب به کارهای خوبی که در طول روز انجام دادی نمره ندی کم سرد میشی..

تو باید مدام خودتو تشویق کنی...

خیلی از دوستان خوبم در دوره توبه و ترک گناه تا ۲۰ روز اول خیلی خوب ادامه میدن اما بعدش سرد میشن و انگیزشونو از دست میدن... دوست عزیزم تو باید بدونی که خیلی باید خودتو بخاطر قدم های کوچیکت تشویق

کنی... خیلی...

اگه خودتو تشویق نکنی بعد یه مدت خسته میشی... سرد میشی...

این عکس رو ببینید...

من هر شب قبل خواب این کارو میکنم و به کارهای خوب و بد روزانم نمره میدم...



واقعا تاثیر مثبت این کارو تو زندگیم دیدم..
هر بار که به نامحرم نگاه نمیکنم تو دلم عروسی به پا میشه...

چرا؟

چون وقتی شب میشه میدونم که به خودم نمره عالی میدم..
هر بار که با پدر و مادرم خوب صحبت میکنم ذوق میکنم..

چرا؟

چون شب قبل اینکه بخوابم به خودم نمره خوب میدم..
وقتی یه کار بد میکنم بعدش سریع جبران میکنم و بخاطر این جبران خطا به خودم اخر شب نمره خوبی میدم..
یا وقتی دست مامانم اب میدم به خودم نمره خوبی میدم...

هر وقت جلوی افکار زشتمو میگیرم به خودم نمره خوب میدم..
در طول روز اگه کار اشتباهی هم کردم بعدش خودمو سرزنش نمیکنم... و اخر شب بخاطر اینکه خودمو سرزنش نکردم به خودم نمره خوب میدم

بچه ها :

ادامه دادن هر کار اشتباهی از سمت شیطان

اگه در طول روز اشتباهی کردی همون لحظه متوقفش کن و بهد شبش به خودت یه نمره خوب بده..
خیلی خودتونو تشویق کنید...

خیلی...

پس یه دفتر بگیرید برای حساب رسی اعمال روزانتون..

یه دفتر یاد داشت بخرید و این قوانین رو صفحه اولش بنویسید و بعد هر شب تعهد کنید که تا ۴۰ شب هر شب اعمال روزانتو بسنجی

- ۱: هر شب قبل خواب اعمال روزانتو از صبح که پا شدی تا آخر شب که میخوای بخوابی... بسنج و ۱۵ مورد استخراج کن
- ۲: دفتر یاد داشتو بذار جلوت و با خود کار از وسط یه خط بکش... یه طرف بنویس کارهای خوب و یه طرف بنویس کارهای بد
- ۳: کارهای خوبتو در قسمت خوب ها و کارهای بدتو در قسمت بد ها بنویس (بیشتر تمرکزت رو کارهای خوبت باشه)
- ۴: اگه در طول روز اشتباه کردی میتونی نیم الی یک نمره منفی در نظر بگیری... و از ۲۰ نمره کم کنی
- ۵: میتونی یه کار خوب کنی تائمره منفی ازت کسر نشه و جبران بشه (اما فقط یک بار میتونی اینکارو کنی! اشتباهتم نباید عمدی باشه!)
- ۶: به هیچ عنوان بعد از اشتباه خودتو سرزنش نکن!!! تو کامل نیستی!!! و اگه ذره ای کار خوب کردی خیلی خودتو تحسین کن!
- ۷: مواظب باش گول شیطان رو نخوری! چون شیطان موقع اشتباه کردن میگه: تو که اشتباه کردی.. ادامه بده!!! هر جا فهمیدی کارت اشتباست ایست بده... به هیچ عنوان تو دفترچه یاد داشت این کارتو تو قسمت بد ها ننویس... چون تو وسط کار اشتباه (که عمدی هم نبود) ایست دادی!! و این خودش خیلی کاره خوبی بود.... هر جا جلو ضرر رو بگیری منفعته...
- ۸: در هر کار خوب اگه تا ۴۰ درصد موفق بودی تو کارت فوق العاده بود.
- ۹: در قسمت کارهای خوب در کنار بهترین کاری که در امروزت کردی یه ستاره بکش و خودتو تحسین کن و بگو: آفرین!!!
- ۱۰: در انتها به خودت از یک تا ۲۰ نمره بده و زیرش بنویس چرا این نمره رو دادی؟ و بگو فردا چکار کنم نرم بهتر بشه و بعدش

زیرشو امضا کن و تاریخ امروز رو بنویس

این کار کم کم کاری میکنه که کارهاتون ارزش گذاری بشه

دیگه مثل قبل بیخیال نگذری از بعضی از اعمال

میدونی چرا؟

چون میدونی که شب که بشه باید خودتو محاسبه کنی و نمره بدی...
 بسیار بسیار کاربردی و من تضمین میدم که خیلی در کنترل شهوت کمکتون میکنه..
 خیلی...

چون خودم تست کردم و نتیجهشو دیدم..

خودم بعضی وقت ها که موقعیت گناه جور بود فقط به عشق اینکه شب به خودم نمره بیست بدم میگفتم نه...
 و بعد شب به خودم نمره خوب میدادم و خیلی ذوق میکردم.

خیلییییییی

تست کن خودت متوجه میشی...

این تمرین بعد از ۱۰ روز نتیجه های جالبی داره...

یکیش اینه که :

وقتی کار های روزانتو میسنجی کم کم متوجه میشی گرایش به کار های خوب بیشتر از کار های بد شده...اینو
 بعد ده روز متوجه میشی که خیلی دوست داری کار های خوب کنی

حقیقتا هر کی این کار هایی که گفتمو نکنه و اعمال روزانشو محاسبه نکنه یه جورایی داره خودشو دور میزنه...

من خیلی تجربه دارم و پای درد و دل خیلی ها نشستم و میدونم که ادم بعد ۲۰ روز ممکنه کمی در مسیر توبه و
 خودسازی سرد بشه و فراموش کنه..

ولی اگه اعمال روزانتو چک کنی و محاسبه کنی کوهی از انگیزه میشی و توبتو دیگه نمیشکونی... و همینجوری
 ادامه میدی..

کسی که اعمال روزانشو محاسبه نمکنه ممکنه گناه هاشو کوچیک ببینه...

یعنی بی خیال باشه ...

اما کسی که اعمال روزانشو چک میکنه کوچیک ترن کار هاشو مورد ارزیابی قرار میده و میدونه اخر شب باید به خودش نمره بده..

میخوام یکی دیگه از ترند های شیطان رو بگم...

زیر کانه ترین ترند شیطان همین فراموشیه..

شما کار بد میکنید اما بعدش یادش میره توبه کنی و فراموش میکنی

به همین دلیل کم کم قبح گناه برات میریزه و خیلی راحتتر گناه میکنی و برات عادی میشه ...

ممکنه خدایی نکرده گناهاتو کوچیک ببینی و بعد انجامش فراموشش کنی...

ولی وقتی اعمال روزانتو چک میکنی و هر شب قبل خواب کار های روزانتو محاسبه میکنی میفهمی کجاها ضعف داری و بعد میتونی پوششون بدی

هر چی بگم کم گفتم واقعا تاثیر خوبی رو رشد شما و کنترل شهوت شما میذاره.... حتما انجامش بدید... حتما..

باید بخوای و مصمم باشی ...

نه اینکه بگی باشه بعد فراموش کنی...

هر کی داداش رضارو قبول داره باید بدونه که رضا تجربه زیادی داره و هیچ حرفیرو الکی نمیزنه..

پس همتون یه دفتر یاد داشت محاسبه اعمال تهیه کنید...

کم کم همچین تغییر میکنی که خودتم توش میمونی...

و باورت نمیشه...!!

پس لطفا حتما دفتر چه یاد داشت برای محاسبه اعمال روزانتون تهیه کنید..

بین چقدر تاکید کردم ؟

پس مهمه که این همه گفتم..

لطفا فراموش نشه..

من خودم یکی از دلایلی که یه مدته چشم خیلی کنترل شدست اینه که به مدت چهل روز به خودم نمره میدادم شبها...

هر وقت به نامحرم نگاه نمیکردم شبش به خودم نمره خوب میدادم...

و بعد چهل روز اتفاق عجیبی افتاد.. الان چشم سلف کنترل پیدا کرده و خودش اتوماتیک وقتی نامحرم میبینه بر میگردد

بدون اینکه من بهش بگم!!

این اتفاق خیلی جالبه...

چشاتون دیگه اتوماتیک وار بر میگرده و اصلا نیازی نیست با نگاهتون بجنگید که سرتون پایین باشه...

خودش میاد پایین!!

خب این فصل تموم شد...

دوستان خوبم؟

میخوام یه تمرین بهتون بدم...

تمرین :

خب هر کسی یه پاشنه اشیل داره در کنترل شهوت

و هر کسی یه جوری تحریک میشه...

ازت میخوام خودتو در موقعیت گناه تجسم کنی

و تو ذهنت بگی نه...

یعنی مثلاً پاشنه اشیل کسی دیدن یه سری دختر بد حجاب...

تو ذهنت اون صحنه رو تجسم کن و بعدش تو ذهنت سرتو بیار پایین و رد شو...

ممکنه برای بار اول ذهنتون نتونه...

چون ذهن فرق بین تخیل و واقعیت رو متوجه نمیشه.. اما اگه تو ذهنت بارها و بارها تصویر سازی ذهنی کنی کم

کم میتونی تو ذهنت از خودت پیروز بشی.. اگه بتونی از ذهنت پیروز بشی تو دنیای واقعی هم پیروز میشی...

یه نکته مهم...

اگه پاشنه اشیل افکار سکسیه ..

کسایی که بیماری زنای ذهنی دارند خیلی خوب گوش بدن

توصیه میکنم چشاتو ببندی و تصور کنی اون کسی که تصویر سکسیش مدام جلو چشاته الان کنارت...

تو تمرین کن بگی نه..

ذهنت ممکنه پس زنه ..

ولی تو مدام تو ذهنت تمرین کن تا بگی نه..

میتونی موزیک بیکلام پیانو بذاری تا بهتر بتونی تجسم کنی...

و کم کم میبینی که نه گفتنت قوی میشه و اگه همین اتفاق تو دنیای واقعی هم صورت بگیره تو ناخودآگاه میگی نه..

چرا؟

چون تو این صحنه رو تو رویاهات دیده بوید و برات عادی شده..

به این تمرین و فرمول می‌گن تصویر سازی ذهنی...

تو علم روانشناسی می‌گن : ذهن فرق بین واقعیت و تخیل رو نمی‌فهمه..
شما تصور کنید :

یه لیمو ترش رو گذاشتید تو دهنتون و گاز زدید..

اووووووووم... چقدر ترشه...

و میبینی که دهن اب میوفته یا وقتی میگی لواشک ترش دهن ادم اب میوفته... چون ذهن ما نمیفهمه واقعیت و

تخیل رو پس این تمرین برای اونایی که زنای ذهنی دارن خیلی خوبه..

زنای ذهنی یه بیماری روانیه که طرف توذهنش مدام به جنس مخالف رابطه میگیره..

اگہ زنای، ذہنی، داری،

تصور کن اون شخصی که فکرش مدام پیشته اومده پیشته و تو میگی:

این کار اوایل ممکنه سخت باشه اما تو تمرین کن تا تو ذهنت بتونی بازنای ذهنیت بجنگی....

میتونی تو ذهنت با اون طرف مقابل حرف بزنی و بگی : ولم کن.. بسه... خدا مارو میبینه...

از تو ذهنم برو گمشو.

تو شیطانى...

تو میخوای وسوسه کنی...

تو درسته تو تخیل منی اما میخوای تو دنیای واقعی هم من این کارو بکنم..
تو شیطانی...

و با اون فکر بجنگ...

هر وقت اومد بگو تو شیطانی... کم کم تاثیر خودشو میداره... خودتم متوجه میشی..
یا علی..

شب قدر همتونو دعا کردم...

سال ۱۳۹۵

یا مولا علی (ع)

پایان فصل ۴

کتاب راز کنترل شهوت ۳

نویسنده : داداش رضا

اگر اراده کنی که خودت را حفظ بکنی؛

پروردگار هم هنگام ارتکاب گناهان، برای تو ایجاد مانع می کند

لطفا فصل بعد رو به وقت دیگه بخون... یکم استراحت کن

کتاب داره تموم میشه کم کم...

فصل بعد در مورد موانع ترک گناهه

شروع فصل ۵

موضوع این فصل :

چرا نمیتونم گناهامو ترک کنم؟



تذکر مهم :

لطفا تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید

سلام دوستان خوبم

انشاءالله حال همتون خوب باشه...

میتونم یه چیزو خیلی راحت بگم؟

ببینید دوستان؟

شهوت یه خصلتی داره..

شهوت عقل رو کلا کم میکنه.. یعنی مغز انسان طوری طراحی شده که وقتی شهوتی میشی عقل ادم درست و حسابی کار نمیکنه..

بخاطر همین که در هر ۳ کتابم تاکید مهم میکنم که به هیچ عنوان بیکار نباشید... اخه وقتی بیکاری شهوت بیشتر اذیت میکنه..

و عقل ممکنه کم کم داغون بشه و دیگه فرمان نده!

حتما یه چند تا هدف برای خودت بریز...

من خودم خیلی کارا میکنم برای پر شدن وقتم..

یه مدت میرفتم کتاب میخریدم و با عیب هام سر گرم بودم تا درمونشون کنم..

مثلا

میگفتم من چه عیبی دارم؟

و بعد میرفتم تو گوگل کلمشو سرچ میکردم و مطلب در موردش میخوندم...

یه جورایی خودمو با درمون عیب هام سرگرم میکردم..

یا مثلا میرفتم سینما..

یا میرفتم بیرون...

کلا بیکار تو خونه سعی میکنم نباشم..

اگه بیکار باشم شیطان بابامو در میاره..

کلا رمز موفقیت در کنترل شهوت رو اگه بخوام در یک جمله بگم اینه که :

بیکار نباشی..

جدی میگم!

ادمی که بیکار باشه شیطان بهش میگه برو تلگرام تو فلان گروه یا کانال.. یا میگه با فلان کس چت کن... ادم بیکار مورد طمع شیطانیه..

بیکاری و گذر بیهوده زمان چیزیه که شیطان از ما میخواده..

من سال ۹۳ وقتی سخترانی مدیریت زمان استاد رائفی پور رو گوش دادم انگاری یه چراغی توی دلم روشن شد و دیگه واسه ساعت به ساعت زندگیم برنامه داشتم.. توصیه میکنم اگه مدیریت زمان نداری حتما گوشش بده... خیلی مفیده..

من واقعا با گوش کردن بهش متحول شدم...

دقت کردی بیشتر کسایی که افسرده و نا امیدن در واقع اینا بیکارن؟ یعنی تو خونه ان... هیچ کاره خاصی نمیکن و به خودشون تکونی نمیدن.. وقتی هم بهش میگی چرا تکون نمیخوری میگه چکار کنم...

صبح تا شب نشسته سریال میبینه..

من شنیدم اون دنیا خدا از زمان هایی که صرف کردیم سوال میپرسه...

دوستان؟

بیکار بودن و همزمان نا امید بودن بدترین چیزیه که میشه در کنترل شهوت تصور کرد...

چون شیطان با این ادما خیلی کیف میکنه..طرف هم بیکاره و هم نا امید و مدام بهش میگه شهوترانی کن!

برو فلان فیلم رو ببین...برو خودارضایی کن..

اینجوری شیطان مدامmmmmmmmmmmمزمه میکنه...

این جمله رو میگم بنویس رو کاغذ و بزن به دیوار اتاقت

شیطان خدای ادمای بیکاره!!

شیطان خدای ادمای بیکاره!!

شیطان خدای ادمای بیکاره!!

شیطان خدای ادمای بیکاره!!

شیطان خدای ادمای بیکاره!!

ادم بیکار یه صدایی مدام باهاش هست که کم کم باهاش انس میگیره....

یه صدایی که مدام نا امیدشون میکنه!!

بله...اون صدای شیطانیه...

بچه ها؟ میتونید از مطالعه کتاب غیر درسی شروع کنید..

یا گوش دادن به سمینار ها و مطالب روانشناسی..

مثل دکتر فرهنگ که سخنرانی هاش به رایگان تو اینترنته...

یکی از سخنانی های دکتر فرهنگ در مورد هدفه

حتما گوش بدید.

اگه هدف نداری تو زندگیت خیلی میتونه کمکت کنه..

باید خودتو مشغول کنی ...

لطفا بیکار نمون...

فکر خودتو با فکر کردن مشغول نگه دار و گر نه پدر سوخته ی شیطان اذیت میکنه!

طبق آخرین کشفیاتم در ترک گناه..

شیطان به دخترای بیکار بیشتر طمع میکنه...البته پسر دختر نداره اما شیطان اصولا دختر هارو بیش از حد به

رحمت خدا امید وار میکنه و میگه برو فلان گناه رو بکن فردا توبه کن....

و اصولا شیطان برای پسر ها ترند دیگه ای میزنه و اون هم مسخره کردن ادماییه که میخوان با خدا باشن..

مثلا شیطان به بعضی از پسر ها وحی میکنه که به فلان دختر چادری متلک بگو...

کلا مسخره کردن دین ترندیه که شیطان واسه پسر ها میزنه..

صد البته فیلم ها و سریال ها هم تاثیر داره..

مثلا فیلم من سالوادور نیستم خیلی ادمای دینی رو مسخره میکنه...

همین میتونه تاثیر بذاره...

به خصوص رو کسانی که دین ندارند ..

ادم زده میشه از دین ..تو دلش میگه چقدر مسخرست....

بگذریم...

در کل دختر ها بیشتر مورد طمع شیطان قرار میگیرن..

چون شیطان بهشون میگه: خدا میبخشه بابا.....

ولی شیطان به پسر ها از راه منطقی وارد میشه و میگه : خدا نمیبخشه...شیطون به پسر میگه : ای بابا..تو که دیگه آب از سرت گذشت...کارت تمومه...

به دختر ها هم میگه : ای بابا...خدا انقدر ها هم سخت نمیگیره که...

دوستان خوبم ؟

من پای حرف و نظر و ایمیل بیش از ۲۰ هزار نفر نشستم و به جرات میگم ۹۰٪ کسانی که توبه شکستند گول همین ۲ ترفند شیطان رو خوردند...

شما باید یه حالتی داشته باشید که هم از خدا بترسید و هم امیدوار باشید..

نباید زیاد از خدا بررسی که نا امید بشی...

هر چند ترس از خدا عالیه و خیلی هم خوبه...

و همینطور نباید زیاد هم به بخشش خدا امیدوار باشی...

یه چیزی بین ترس و امید باید داشته باشی...و گرنه اگه زیاد به رحمت خدا امیدوار باشی ممکنه بری گناه کنی و بگی خدا میبخشه...

و اگه زیاد هم نا امید باشی ممکنه بگی:

خدا نمیبخشه و باز بری گناه کنی !!

خیلی مراقب شیطون باش..

بچه ها یه تجربه شخصی بگم؟

یکی از موانع ترک گناه اینه که طرف احساس خوبشو به نتیجه گره میزنه...

یعنی مثلاً کسی میخواد چهل روز گناه نکنه...

تا ۴۰ روزش کامل نشه از خودش خوشش نیاد و راضی نیست... این کار رو نکنید... شما باید از مسیر خودسازی

لذت ببرید... شما باید برای هر روز پاکی به خودتون پاداش بدید تا تشویق بشید و ادامه بدید... حواستون باشه که

احساس خوبتون به نتیجه گره نخوره..

هر برنامه ای که برای خودت میریزی بر حسب تواناییت باشه...

سعی کن از مسیر زندگی لذت ببری...

هیچ هدفی صرفاً نمیتونه مارو خوشبخت کنه..

خوشبختی زندگی در زمانه حاله..

یه چیزی تو پراتنز بگم؟

سعی کن در کنار ترک خودارضایی و کنترل شهوت تا میتونی مطلب از عزت نفس بخونی...

برو کتاب خونه و کتاب در مورد عزت نفس بخر...

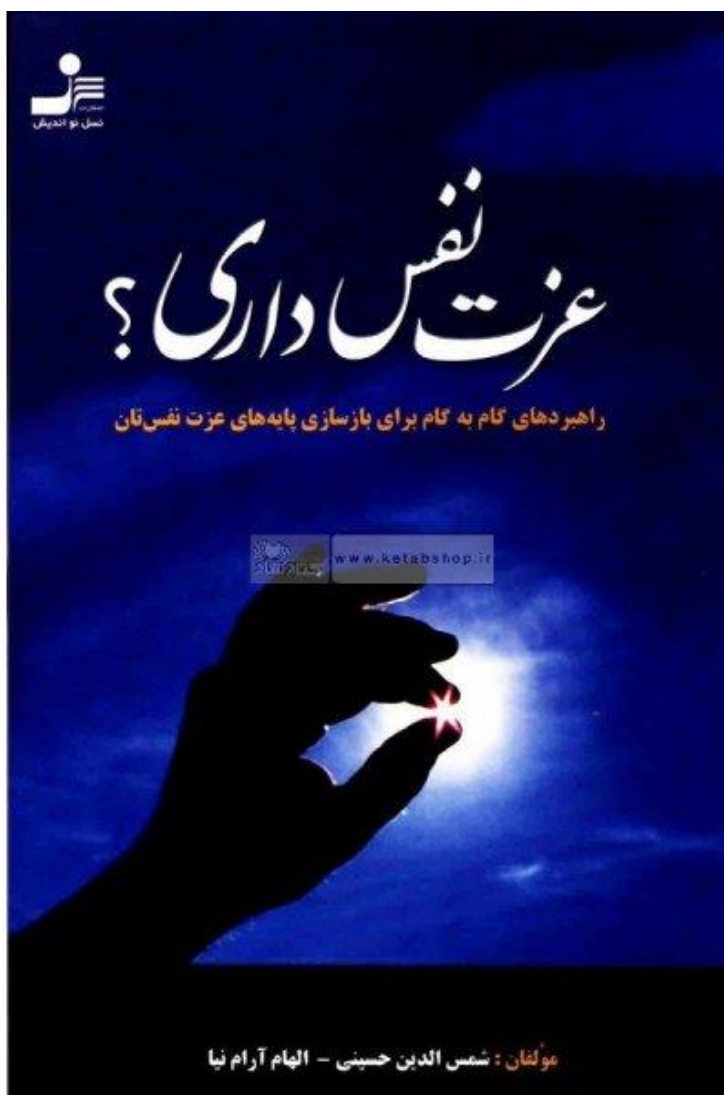
به خصوص کتاب :

عزت نفس داری

میدونی چرا میگم عزت نفس؟

چون اصولاً کسی که عزت نفس نداره میره خودارضایی میکنه...

اصلاً جسم و تن خودش براش مهم نیست...



بسیار کتاب خوبیه برای کسانی که در مسیر پاکی هستند...

حتما بخريد و مطالعهش كنيد...

به همتون پيشنهادهام...

یه توصیه مهم و تجربه داداش رضا:

اگه فکر سکسی زیاد میزنه به سرت باید بدونی که خدا قوه تجسم رو داده تا ما باهاش به اهدافمون برسیم...

خطور فکر سکسی در دوران پاکی اشکال نداره..

چون دست ما نیست...

اما ادامه دادنش دست ماست.. لطفا تمرین کنید و به دستتون کش ببندید و هر وقت فکرش اومد تو سرتون کش رو بکشید و رها کنید تا فکرش منهدم بشه..

و یه نکته ی خیلی مهم بگم..

اگه تو خونتون ماهواره دارید حتما بذاریدش کنار...

واقعا میگم..

این ماهواره الان تبلیغاتشم شده مسائل خاک بر سری!!

چی بگم؟

خیلی تحریک میکنه تبلیغاتش...

لطفا بچه ها رعایت کنید...نبینید...من که همیشه سر ماهواره با بابام دعوا دارم...

متاسفانه بابام اصلا حرف حساب تو کلش نمیره...

همیشه با هم سر این بحث داریم..

اصلا نمیفهمه من جوونم مجردم کشش دارم .

انواع فیلمارو میبینم...من همیشه سرم پایینه اما صداشون هم اذیتم میکنه خب..

بابا ادم حیوان که نیستم...کشش دارم خب...

رعایت نمیکنه...

همین باعث میشه نتونم کنار بابام بشینم و حرف بزnm و ترجیح میدم برم تو اتاقم...

لطفا ماهواره رو کلا از زندگیتون حذف کنید... ماهواره هم تبلیغاتش بده هم اسرائیلی ها عهد بستن که ایران رو کنن اروپا!!!

الان این همه امار طلاق زیاد شده دلش چیه به نظرت؟

همین ماهوارست دیگه..

این سریال های ترکیه ای همه با هم دوستن... همش هم خیانت... دختر های ایرانی میبینن و کم کم بدون اینکه دست خودشون باشه الگو میگیرن..

الان تو شهرمون همه مانتو جلو باز میگردن...

من وقتی میام خونه مدام تپش قلب دارم... منی که میخوام پاک زندگی کنم همش قلبم میلرزه ..

به امام زمان وقتی چشمای یهو به یه دختر بی حجاب میخوره که مانتوش جلو بازه چنان آهی میکشم که اگه نفرین کنم ۷ جد و آباد اون دختر خشک میشه...

میدونی چرا؟

چون از ته ته دلم اه میکشم...

چون تپش قلب میگیرم..

به قران راست میگم...

آه میکشم ولی نفرین نمیکنم..

اگه نفرین کنم میگیره....

چون از ته دلم اه میکشم...

با اینکه سرم پایینه

اما از بس تعداد این دختر ها زیاد شده حتی زمانی که از خیابونم میخوام رد بشم میبینمشون...

ای کاش دختر ها رعایت کنن..

پسرهای زیادی هستن که نمیخوان گناه کنن...

تصویر بدن یه دختر میره تو ذهن یه پسر و ممکنه تا سال های سال تو ذهن یه پسر بمونه ...

و اذیتش کنه...

و اگه گناه کنه شما هم شریک هستید...

چون اگه تو حجابتو رعایت میکردی هرگز این پسر تحریک نمیشد!

الان تو تلگرام و اینستا ادم خیلی راحت میتونه عکس اینجور دختر هارو ببینه... من توصیه میکنم بچه ها الکی تو

نت نچرخیدن.. نت وقت گیره... به دنبال اهدافتون باشید.. ادمای بیکار و بی هدف میچرخن تو این فضاها.. شمایی

که دارید دوران پاکیتونو طی میکنید باید زرنگ و تیز پوش باشید و خودتونو کلا از این ادما جدا بدونید..

برید دنبال اهدافتون و وقت خودتونو نگیرید...

همین..

یه تمرین میخوام بهتون بدم توپ..

برای هدف گذاری کردن

تمرینی برای هدف گذاری :

جواب سوالات زیر و بده ... ممکنه جواب ها تکراری باشه اما اصلا اشکال نداره... تو باید بفهمی هدف هات چیه... تا براش برنامه ریزی کنی..

۱: تصور کن دست کشیدی رو چراغ علائه دین و ۳ تا ارزو داری.. ارزو هات چیه ؟ دقیق بگو... غول چراغ جادو همه چیزو میتونه بده به شرط اینکه واضح شفاف و دقیق بگید که من چی میخوام.

۲: از بانک زنگ میزنن و میگن شما ۳ میلیارد برنده شدی... بنویس دقیقا میخوای با این پول چکار کنی... همرو هم خرج کن نگو میخوام پس انداز کنم... ذهن فقیر کسیه که میگه پول میذارم بانک سود میگیرم.. از ادم فقیر سوال بپرسی ۹۹ درصد همین جوابو میدن

۳: چه چیز هایی اگه داشته باشی احساس میکنی خوشبخت ترین انسان روی کره زمین هستی ؟ (تعداد مهم نیست) شاید جواب ها تکراری باشه اما تو بنویس

۴: فرض کن ۳۰ سال سنت بیشتر شده... به ۳۰ سال بعد برو و یه نگاه به گذشتت بنداز... و فکر کن چه کاری اگه کرده باشی احساس موفقیت میکنی و احساس میکنی عمرت بیهوده نگذشته ؟ (تجسم کن)

۵: دقیقا خدا بهت گفته ۳ ماه دیگه بیشتر زنده نیستی... یادداشت کن.. این یه تیکه خیلی مهمه... همه ما از دنیا خواهیم رفت و هیچ تضمینی به ما داده نشده ...

۶: دوست داری تو بازنشستگی چه شرایطی داشته باشی ؟

۷: اگه اتفاقات خوب پیش بره ۵ سال بعد جایگاهت کجاست ؟ با جزئیات کامل بنویس ...

۸: دوست داری چه اتفاقاتی در کسب و کارت اتفاق بیوفته ؟ و به چه موفقیتاتی برسی... شاید جوابش یکی باشه ها اشکال نداره دوباره بنویس

۹: در حوزه تحصیلی دوست داری به چه اهدافی برسی ؟

۱۰: در حوزه کمک کردن چه کاریو دوست داری انجام بدی ؟ در حوزه خیریه ؟

۱۱: دوست داری به چه کشور ها و مکان هایی بری ؟ با جزئیات زیاد بگو ؟ و با دقت و وسواس بگو

۱۲: در روابط خانوادگی میخوای رابطه با دیگران (پدر مادر برادر .. بچه و...) چجوری بشه ؟

۱۳: فهرستی از عادت های بدی که داری بنویس که میخوای ترک کنی.. کامل بنویس.. کاملاً واضح و شفاف بنویس که میخوای چه کار هایی رو ترک کنی...

۱۴: در رابطه با خدای خودت میخوای چه رابطه ای داشته باشی ؟ از لحاظ معنوی دقیق بگو میخوای بکجا برسی و کاملاً توضیح بده که میخوای بکجا برسی ... و بگو میخوای ارتباطت با خدا چجوری بشه

۱۵: فکر کن محدودیتی در کار نیست .. فهرستی از چیزهایی که میخوای داشته باشی رو بنویس... از دارایی هات... با تمام جزئیات... اگه میگی ماشین دقیق بگو کدوم ماشین

۱۶: چه کارهای ماجرا جویانه ای رو میخوای انجام بدی ؟ مثل رفتن به جنگل یا .. هر چی... کارایی که بهت هیجا زیادی میده.

خب... تمرین بالا رو انجام بدید و از جوابهایی که دادید ۵ تاشو که در همشون مشترک بود رو پیدا کن...

اون ۵ تا همیشه اهدافتون..

موفق باشید

داداش همتون...

داداش رضا

پایان فصل ۵

کتاب راز کنترل شهوت ۳

نویسنده : داداش رضا

فقط غیر ممکن غیر ممکن است

فصل بعد فصل اخره...

خیلی مهمه

میخوام از خاطرات ترک گناهام بگم

شروع فصل ۶

موضوع این فصل :

خاطرات داداش رضا



تذکر مهم :

لطفا تا زمانی که تمرینات فصل قبل رو انجام ندادید وارد فصل جدید نشوید

سلام دوستان خوبم

به فصل اخر راز کنترل شهوت ۳ خوش اومدید..

این فصل اخیری هست..

میخوام کمی از خودم بگم..

از تجربه هام از خاطراتم...

یه چی بگم ؟

قبول داری قیمت تجربه خیلی بالاتر از اطلاعاته ؟

اطلاعات که کاری نداره به دست آوردنش .. اما تجربه واقعا قیمتیست... تو این فصل میخوام از تجربه های خودم در

مسیر خودسازی و ترک گناه بگم..

بچه ها ؟ کنترل شهوت به شما عقل و حکمت میده...

شاید بگید رضا ؟

حکمت یعنی چی ؟

یعنی چی شو نمیدونم اما شخصا از وقتی شهوت خودمو کنترل میکنم هر روز احساس میکنم بیشتر میفهمم و دیدم

نسبت به همه چی تغییر کرده...

میدونی ؟

ادم احساس میکنه شهوت عقل ادمو کم میکنه.. جدی میگما... وقتی شهوت سر تا سر وجود ادمو میگیره عقل ادم

اصلا کار نمیکنه...

انگاری مغز یا جای عقله یا جای شهوت..

شهوت عقل رو کلا از بین میبره.. بخاطر همین وقتی کسی شهوت خودشو کنترل میکنه عقل برش حاکم میشه و بهتر میتونه حقایق رو ببینه.. اما شهوت وقتی بر ادم حاکم میشه اصلا عقل ادم کار نمیکنه.. بخاطر همین خیلی ها شهوت رانی و خودارضایی میکنن و بعدش پشیمون میشن...

پس نکته اینه : کنترل شهوت بعد ۴۰ روز به ادم حکمت میده و عقل ادمو خیلی زیاد میکنه.. (حتی پیامبر هم تو یه حدیثی اینو تایید کرده که اگه ۴۰ روز گناه نکنی خدا بهت حکمت میده)

حکمت یعنی اینکه نگاهت نسبت به همه چیز خیلی تغییر میکنه و حس میکنی چیزایی رو میبینی که قبلا نمیدیدی....

توضیحش سخته...

باید خودت تجربش کنی..

در همین حد بگم که :

حرف زدنتم نسبت به قبل تغییر میکنه...

تو فقط گام بردار..

به سمت اهدافت پیش برو..

در فصل قبل هدف گذاری کدی...

نگو نمیتونم..

نگو چجوری...

چجوریشو بسپور دست خدا...

خدا دستان زیادی داره..

تو فقط از خدا بخواه که کمکت کنه..خدا خودش شرایط رو برات فراهم میکنه..مثلا یهو یه سایتی برات باز میشه..یا یه کتابی بهت معرفی میشه..یا یه مطلب میخونی یا تو تلویزیون یه چیزی میشنوی که دقیقا همون چیزیه که تو میخوای..اینا داستان خداوند هستن...

تو وقتی هدایت بخوای خدا با داستانش تورو به اهدفت میرسونه...این یک قانونه تو هدایت شدن..

مثل من که اول هدایت خواستم...

بعد خدا بهم گفت سایت بزنی...بعد گفت مطلب بخون..بعد گفت برو مسجد..بعد گفت قران بخون..بعد گفت فلان کتاب رو بخون...بعد گفت بزنی شبکه ۳...بعد گفت کتاب بنویس و بعد گفت کانال ترک گناه و عزت نفس بزنی و...

خلاصه اینجوری ادم هدایت میشه...

یه سری دست ها در کاره که ما نمیبینیم..این دست ها همون داستان خداوند هستن..اگه این کتاب رو داری میخونی من یکی از داستان خدا هستم تا تورو به هدفت که پاکیه برسونم..

و اگه من نبودم خدا با یه دست دیگه کمکت میکرد..

من یه کانال تو تلگرام دارم که خیلی در مورد این موضوع حرف میزنم...دوست داشتی بیا

@khodayedaron

تو زندگیم یاد گرفتم که مشکلات رمز اصلی موفقیت و اشتباهات اگه در مسیر درست باشه مارو بیشتر به هدفمون میرسونه...تو فقط گام بردار و نا امید نشو

بچه ها یه نکته ای رو میخوام در مورد کنترل شهوت بگم خیلی خوب گوش کنید..

میخوام یه رازی رو به شما بگم!

انشاءالله که تونسته باشم مشکل کنترل شهوت تورو برطرف کنم..

این کتاب رایگانه..

اما اگه دوست داشتی میتونی بیای سایتمون و از این کتاب حمایت کنی ..

سایت توبه و ترک گناه

40tobe.com

هر مبلغی که دوست داشتی...

خب من برم..

خیلی دوستون دارم...

یا علی..

نه

نه

صبر کنید...

انگاری دلم نمیاد برم..میخوام یه مطلبی بگم :

یادمه اوایل که میخواستم توبه کنم مدام میگفتم نمیتونم و نمیشه...خیلی گریه میکردم..

تا اینکه تصمیم گرفتم یه سایت ترک گناه بزنم..واقعا بچه هایی که میومدن توی سایت خیلی بهم انگیزه میدادن..میخوام از اینجا از همشون تشکر کنم و بگم : دم همتون گرم..

توصیه میکنم شما هم وبلاگ و سایت ترک گناه بزنید..خیلی در مسیر خودسازی بهتون کمک میکنه..خیلی .. دوستاتونو تشویق به ترک گناه کنید...

تو تلگرام گروه بزنید و دوستاتونو بیارید.. و همدیگر رو تشویق به ترک گناه کنید..

عالیه این کار...

اگه خدایی نکرده زبونم لال زدی توبتو شکوندی دوباره بلند شو ...چون تعداد بلند شدن های تو ملاکه پیروزیه..

ولی توبتو نشکون..اخه ممکنه قلبت سنگ بشه...

چون وقتی زیر عهده میزنی شیطان بعدش ممکنه تا روز ها و هفته ها و ماه ها تورو از خدا دور نگه داره..

این تجربه من و خیلی هاست...

وقتی مدام توبه میشکنی بعدش ممکنه کمی از خدا دور بشی..

اما اگه تیز باشی سریع احساس خودتو خوب میکنی و بر شیطان لعنت میفرستی..

مواظب توبه هاتون باشید بچه ها...

خیلی..

وقتی زیاد توبه میشکنی ممکنه دیگه نتونی بری جلو اینه و خودتو ببینی...

از خودت بدت میاد...

سعی کن بیکار نباشی تو خونه.. شیطان با بیکار ها خیلی ور میره..

لطفا بیکار نمون!

نمیدونم کی هستی..

اما اگه بیکاری تو خونه بدون کارت تمومه.. نمیدونم.. سر خودتو گرم کن.. شاید بگی با چی؟ من نمیدونم..

با هر چیزی..

فقط بیکار نمون...

من هر موقع مغرور شدم و ادعا کردم گفتم :

حواسم هست...

متأسفانه بعدش توبمو شکوندم و کلییییییییی پشیمون شدم..

پس هیچوقت نگو حواسم هست...

هر وقت گفتی حواسم هست بدون حواست نیست..

یکم نصیحتتون کنم ناراحت نمیشید ؟

میخوام بگم مواظب دوستات باش و لطفا آینده رو روشن ببین نه تیره و تاریک... شیطان دوست داره شمارو بترسونه اما تو همیشه امید وار باش و بدون بلاخره درست میشه..

من میتونم از خداست و من نمیتونم از شیطان..

هیچ اتفاقی اتفاقی نیست...

بدون کم کم داستان خدا تورو به هر چیزی که میخوای میرسونن .. تو فقط ادامه بده و کم نیار..

ما داریم تو دور و زمونه ای زندگی میکنیم که یاد خدا خیلی تو زندگی هامون کمرنگ شده..

ادمایی که با خدا هستند رو مسخره میکنن.. میدونی چرا ؟

چون شیطان زندگی هاشونو زیبا براشون جلوه داده و یاد مرگ رو از خاطرشون برده..

نذارید با دو تا مسخره شدن از مسیرون خسته بشید...

ادامه بده و بدون صراط مستقیم همینیه که تو میخوای پا توش بذاری.. پس با قدرت ادامه بده و بدون خدا با کسایه که میخوان پاک زندگی کنن..

اگه خودارضایی میکنی باید بهت بگم که ترک کردنش خیلی فایده داره...

پیامبر صلی الله علیه و آله

هیچ جوانی خوشی های دنیا و سرگرمی های آن را کنار تنهاد و در جوانی به استقبال بندگی خدا نرفت ، مگر آن

که خداوند به وی ، پاداش ۲ علیه السلام صدیق بخشید

آن گاه خداوند بزرگ [خطاب به وی] می فرماید :

ای جوان رها کننده شهوت به خاطر من ،

و سپری کننده جوانی اش برای من!

تو در پیشگاه من ،

مانند برخی فرشتگانی

فواید ترک خودارضایی بعد از گذشت ۳ ماه خیلی زیاده بچه ها

نه تنها خوب خوب میشدید بلکه از قبلتون هم بهتر میشدید

من خودم شخصا هیکل خوبی پیدا کردم و پوستم سفید شده و از ظاهرم نور میباره..

چشام عین تلسکوپ میبینم و خیلی عاقلم و آگاهی زیاد شده و حافظه خوبی پیدا کردم..

از زندگیم هم راضی ام و اصلا بخاطر گذشتم خودمو سرزنش نمیکنم..

راستشو بخوای خودم و پدر و مادر و زندگیمو خیلی دوست دارم...

حس میکنم ازاد شدم..

پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله و سلم) میفرماید: کسی که توبه کند

خداوند برایش در دنیا و آخرت هزار در رحمت می گشاید؛

هر صبح و شب در رضایت خدا است؛

برای هر رکعت نماز مستحبی که می خواند عبادت یک سال نوشته می شود؛

هر آیه ای از قرآن را که قرائت می کند برایش نوری بر صراط خواهد شد؛

هر صبح و شام ثواب یک نبی برایش نوشته می شود؛

به عدد هر حرفی از استغفار و تسبیحش ثواب حج و عمره نوشته می شود؛

هر آیه ای برای او شهری در بهشت است؛

قبرش پر از نور و چهره اش سفید می شود؛

به عدد هر موئی در بدنش نوری خواهد بود؛

مانند آن است که به وزن خود طلا در راه خدا صدقه داده است؛

مانند آن است که به عدد هر ستاره ای بنده ای در راه خدا آزاد نموده است؛

شدت و سختی قیامت به او نمی رسد؛

(مونسی در قبر خواهد داشت (که او را از وحشت قبر حفظ خواهد نمود؛

قبرش روضه ای از روضه های بهشتی خواهد شد؛

هر روز هزار فرشته او را در قبرش زیارت می کنند؛

در قیامت از قبر خارج می شود در حالی که هفتاد لباس از حله برتش، و تاجی از رحمت بر سر اوست؛

در قیامت زیر سایه عرش الهی همراه با انبیاء و شهداء خواهد بود و می خورد و می نوشد تا زمانی که خداوند از

حساب خلائق فارغ شود سپس به سوی بهشت روانه می گردد

خب ..

کتابم تموم شد...

امیدوارم تونسته باشم کمکت کنم...

اگه کتابم به دردت خورد خیلی منو دعا کن .. باشه ؟

مرسی ..

تو بنده خوب خدایی که الان این کتاب دسته ... پس همین الان خدا رو صدا بزن و بگو : خدایا به داداش رضامون کمک کن که به خواسته ای که میخواد برسه ...

و منو تو نمازات دعا کن ..

یا دو رکعت نماز برام بخون ...

خیلی دوستون دارم ابجی ها و داداشای خوبم ..

همیشه سالم و سلامت باشید

شمارو به خدای خوب و بزرگ میسپورم ..

یا علی مدد .. خدا یار و نگهدارتون

داداش رضا

۲۳ ماه رمضان سال ۱۳۹۵

(امشب شب احیا هست .. براتون دعا میکنم که تو توبه هاتون موفق باشید)

راستی ؟

هر اشتباه و حق الناسی که در گذشته ضایع کردی ..

در همون مسیر جبران کن ...

اگه دزدی کردی کار خوب کن ..

اگه سیدی مستهجن میفروختی یه مدت سیدی مداحی بفروش...

اگه به دختر ها متلک میگفتی یه مدت وبلاگ و سایت بزنی و همرو دعوت به خدا کن...

اگه مشروب میفروختی یه مدت گلاب محمدی بفروش..

اگه با نامحرم چت میکردی یه مدت با همسرت چت کن...

اگه عکساتو تونت پخش میکردی الان عکس خدا و امام درست کن...

اگه فحش میدادی الان ذکر بگو و...

هر اشتباهی کردی از همون مسیر جبران کن..

دیگه واقعا خداافظ

یه چیزی ته دلمه تا نگم اروم نمیشم..

ای کاش این کتاب رو کسی مینوشت و من ۵ سال پیش میخوندم... ای کاش..... خدا نگهدار

