

بازآ

چهل روز در جاده آزادی

نویسنده: محمد امین سرایی

www.ketab.ir

انتشارات آب خست

سرشناسه	: سرایی، محمدامین، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: بازآ چهل روز در جاده آزادی / نویسنده محمدامین سرایی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات آب‌خست، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۲۸-۰-۸: ۱۲۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۲۰.
موضوع	: استمناء
موضوع	: اعتیاد جنسی
موضوع	: اراده
موضوع	: نکته‌گویی‌ها و گزینه‌گویی‌ها
رده بندی کنگره	: RC۵۶۰ الف ۵۵ س ۴ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۵۸۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۶۲۷۴۲

انتشارات آب‌خست

بازآ - چهل روز در جاده آزادی

مؤلف: محمد امین سرایی

ناشر: آب‌خست

صفحه‌آرا: توکلی

لیتوگرافی: طه

چاپخانه: طه

چاپ اول ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-95828-0-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۲۸-۰-۸

آدرس: شهر ری - سه راه ورامین - کوچه بنفشه - پلاک ۶

تلفن: ۰۹۱۹۳۴۱۶۷۴۱

پیشگفتار

تا به حال کتاب‌های مختلفی درباره‌ی آسیب‌های خودارضایی نوشته شده است، کتاب‌هایی در سطح تئوری، درباره‌ی راهکارهای آن و یا درباره‌ی آسیب‌های آن، اما دیگر وقتش بود که کتابی عملی‌تر نوشته شود، کتابی که از حالت یک معلم خارج شود و همانند یک دوست رفتار کند.

کافیست تا با این کتاب همراه شوید و به خود و خدای خود ایمان داشته باشید تا بتوانید از زنجیرهای عادات مخرب جنسی رها شوید و با اراده‌ی قوی و فکری آزادتر و زیباتر زندگی بهتری را برای خود بسازید. این کتاب برای شما است، برای شما که می‌خواهید پرواز کنید، برای شما که می‌خواهید اوج بگیرید و آسمان را لمس کنید. امیدوارم که موفق باشید و به زودی به تمام اهداف خود برسید.

چکیده

این یک کتاب تعاملی است.

در این کتاب نویسنده همانند یک مشاور گام به گام در کنار خواننده می‌رود تا او را به موفقیت برساند.

این کتاب در دو بعد بشارت و انذار طراحی شده است و سعی کرده تا خوانندگان را در دو موقعیت عادی (شرایطی که ذهن شخص درگیر مسائل جنسی نیست) و در هنگام تحریک هدایت کند.

این کتاب به روشی کاملاً صمیمی نوشته شده است.

در نوشتن این کتاب از بسیاری راهکارهای موفقیت که توسط چهره‌های موفقیت (باب پراکتور، جک کنفیلد و...) مطرح شده، استفاده شده است.

به دلیل وجود راهکارهای متفاوت به خوبی لزوم وجود یک کتاب راهنما برای عملی کردن و سازماندهی راهکارها احساس می‌شود و در این کتاب سعی شده است، این اهداف تا حد ممکن محقق گردد. به امید اینکه این کتاب راهگشای تمامی جویندگان حق گردد.

مقدمه

«به نام خدا»

سلام

این کتاب یک همراه برای تمامی کسانی می‌باشد که تمایل دارند یک زندگی آزاد و زیبا را آغاز کنند.

در این کتاب، ما چهل روز گام به گام با شما هستیم تا بتوانید در ترک عادات نامناسب جنسی به پیروزی و سعادت برسید، امیدواریم که موفق شوید و با این کتاب، کمی راحت‌تر به موفقیت دست یابید.

و اما روش استفاده از کتاب:

در صفحه‌ی اول هر روز از این کتاب یک جمله‌ی حکیمانه و یا یک نوشته وجود دارد که توصیه می‌شود آن‌ها را در ابتدای روز مطالعه کنید و سپس به بخش‌هایی که برای شما خالی گذاشته شده است، پاسخ بدهید. در بخش اهداف، باید هدف‌هایتان را از ترک عادات نامناسب خود بنویسید، مهم نیست که حتماً تمام اهدافتان را بنویسید و اگر تنها بخشی از آن‌ها را نیز بنویسید، کفایت می‌کند برای مثال: اهداف: رضای خدا و سلامت جسم و....

بخش بعدی راهکارهایی که امروز استفاده خواهید کرد می‌باشد.

فرض کنید امروز احساس تحریک به شما دست داده است، چه کار خواهید کرد؟ تمام کارهایی که انجام خواهید داد باید هر روز در این بخش نوشته شود (برای این که بدانید از چه راهکارهایی می‌توانید استفاده بکنید، می‌توانید از بخش راهکارهای کوتاه مدت و راه‌های ترک

عادات مخرب جنسی کتاب بازاً «راه‌های درمان عادات مخرب جنسی» استفاده نمایند.

اما از آنجایی که ممکن است در زمان تحریکات جنسی، ذهن انسان به قوت قبلی خود فعالیت نکند، در صفحه‌های بعدی هر روز، برخی مطالب همانند یکی از آسیب‌های عمل خود ارضایی و یک داستان آورده شده است تا شاید با سرگرم کردن افراد و یادآوری نکات مثبت ترک خود ارضایی و نکات منفی عمل به آن شخص را به حال طبیعی بازگردانده و او را آگاه‌تر سازد و درصد اشتباه و انحراف وی را کاهش دهد.

امیدواریم که این بخش نیز مورد توجه شما قرار گیرد و برای شما مؤثر باشد.

اگر در زمان ترک عادات خود به هر دلیلی دوباره به سمت گناه کشیده شدید و موفق به ترک عادت خود نشدید، به هیچ وجه ناامید نشوید و به مسیر خود ادامه دهید. شما می‌توانید در چنین زمان‌هایی به روز اول باز گردید و یا از همان روزی که در آن بوده‌اید ادامه دهید، فقط در صورت تمایل به ادامه از همان روز، از شما خواسته می‌شود که حساب تعداد روزهای پاکی خود را داشته باشید و بدانید که چند روز را توانسته‌اید با موفقیت سپری کنید.

و اما آخرین بخشی که باید توضیح داده شود، صفحات مربوط به ابتدای هر هفته می‌باشد.

در این صفحات سه بخش راهکارهای بلند مدت، تجربیات و ایده‌های دیگر وجود دارد.

در بخش راهکارهای بلند مدت شما راهکار طولانی مدت خود را مشخص می‌کنید، برای مثال می‌نویسید که می‌خواهید هر روز در ساعتی مشخص به پیاده روی بروید (برای راهکارهای بلند مدت بیشتر، می‌توانید

به بخش راهکارهای بلند مدت کتاب باز آ «راههای درمان عادات مخرب جنسی» نیز مراجعه نمایید)، از طریق این کار شما می‌توانید با قدرت بیشتر و با فکری آماده‌تر به مبارزه‌ی با عادات جنسی خود بپردازید.

بخش بعدی، بخش تجربیات شما می‌باشد و برای این قرار داده شده است که اگر در طول هفته تجربه‌ی خاصی کسب کرده‌اید در آن بنویسید. مثلاً می‌توانید بنویسید که یکی از علل کشش شما به سمت خودارضایی، عصبانیت شما بوده است، پس از آن به بعد در هنگام عصبانیت بیشتر خود را کنترل خواهید کرد. شما انواع اشتباهات دیگری که ممکن است برایتان پیش آمده باشد را به همراه درسی که از آن اشتباه گرفته‌اید، می‌توانید در این بخش بنویسید.

این کار شما را یاری می‌دهد تا اشتباهات گذشته‌ی خود را دوباره مرتکب نشوید.

بخش بعد، ایده‌های دیگر نام دارد. اگر راهکاری را به تازه‌گی آموخته‌اید و می‌خواهید آن را مورد آزمایش قرار دهید و یا اگر ایده‌ای در ذهن دارید که احساس می‌کنید در بخش‌های دیگر کتاب قرار نمی‌گیرد، شما می‌توانید آن را در این بخش بنویسید.

این بخش مربوط به کسانی می‌باشد که می‌خواهند آمادگی خود را برای مبارزه افزایش دهند، برای مثال می‌خواهند چرخه‌ی عادات خود را تغییر دهند یا برای خود یک تشویق و تنبیه معین انتخاب نمایند.

(برای این بخش نیز توصیه می‌کنیم که به کتاب باز آ «راههای درمان عادات مخرب جنسی» سری بزنید)

تمام زمانی که شما در طول شبانه روز برای پر کردن این کتاب نیاز دارید پنج دقیقه می‌باشد، پس خواهش می‌کنم که تنبلی نکنید و آن را با دقت پر کنید.

من بسیار خوش حال هستم از اینکه راه درست را انتخاب کرده‌اید و امیدوارم که همیشه در این راه ثابت قدم بمانید.

به یاد داشته باشید که این کتاب تنها و تنها یک راهنمای کوچک برای هموار کردن مسیر شما می‌باشد و نکته اصلی این است که شما واقعاً از ته دل تمایل به ترک این گناه داشته باشید و در راه آن کوشش نمایید.

این بیماری زندگی بسیاری از مردمان را نابود کرده است اما من مطمئن هستم که شما با اراده‌ی پولادین خود می‌توانید از پس آن بر بیایید.

فراموش نکنید که شما تنها نیستید و ایمان داشته باشید که شما می‌توانید.