

## رهنمودهایی برای رهایی از خود ارضایی به زبان ساده (مقاله ترجمه شده)

رهنمودهایی برای رهایی از خود ارضایی به زبان ساده:

- ۱- زود بخوابید و به اندازه کافی. بعد از غروب خورشید کار، مطالعه و خوردن متوقف کنید. این هدفون باشد. آخرین زمان خوابیدن ساعت ۹ است. خواب خوب امروز یعنی خویشتن داری و عزم راسخ فردا.
- ۲- مطابق تصمیمی که گرفتید، غذا بخورید. رژیم غذایی گیاهی داشته باشید. یعنی انرژی ای که لازم دارید از میوه ها، سبزی ها، حبوبات، بقولات و غلات تأمین کنید. یاد بگیرید چطور ۸۰٪ انرژیون رو از غذاهایی که کربوهیدرات سالم دارن مثل برنج، موز، سیب زمینی، ذرت و ... دریافت کنید. انتخاب بستگی به محل زندگیون دارد. دو اصل ساده رو یادتون نره:  
الف - چیزی که آلت تناسلی داشته باشد، غذا نیست و وارد دهان شما نمی شه.  
ب - اگر از زمین بیرون نیومده باشد، غذا نیست (نباید بخورید).
- ۳- از چاقی دوری کنید. چربی باعث چاقی میشه پس نباید وارد بدنتون بشه. تنها روغن های مجاز، روغن زیتون، روغن سویا و روغن ذرت هستن. اگه رژیمتون چربی بالایی داشته باشه، رهایی از خود ارضایی سخت میشه. چرا؟ چون روغن رو هورمون ها اثر می ذاره و تعادلشونو بهم میزنه. به علاوه چربی، مانع جذب گلوکز می شه. خوردن تخمه، خشکبار و آووکادو اشکالی نداره به شرطی که چربیون از ۱۰٪ کل انرژی بیشتر نباشه.
- ۴- هدفمند غذا بخورید. خیلی از مردم میخوان از خودارضایی رها بشن اما نمی دونن رژیم غذاییون چه اثر بزرگی روی تصمیمشون میذاره. هدفمند غذا خوردن یعنی انرژی، کربوهیدرات، پروتئین و چربی ای که میخورید رو اندازه بگیرید. هدف اینه که کالری کافی برای یک روز پر انرژی داشته باشید و ۸۰٪ این انرژیون از کربوهیدرات های سالم دریافت کرده باشید. تو اینترنت "کالری کانتر" های زیادی میتونید پیدا کنید. سرچ کنید: کالری کانتر
- ۵- آب زیاد بخورید. اگه میخواید خویشتن دار باشید باید آب زیاد بخورید. اما چقدر؟ هر وقت ادرارتون شفاف شد، یعنی به اندازه کافی آب میخورید. بهترین موقع واسه اینکه به عالمه آب بخورید صبح زود یا هر وقتی که معدتون خالیه هست. اگه با غذاتون، آب بخورید هضم غذا رو مختل می کنید. زنگ باشید و ادرار شفافو فراموش نکنید.
- ۶- ورزش کنید. دو، شنا، دوچرخه سواری، طناب زدن، وزنه برداری یا بازی با دوستان و ... فقط راهی پیدا کنید که عضلاتتون کار کنن و خونتون به گردش بیفته. ورزش، عزم رو قوی می کنه. این به پیشنهاد نیست که روش فکر کنید. شما "باید" ورزش کنید. پیشنهاد میکنم تا جایی که میتونید تو هوای آزاد ورزش کنید.
- ۷- مطالعه، مطالعه، مطالعه. برید کتابخونه یا از اینترنت همه کتاب ها و اطلاعاتیو که میتونید در مورد خوردن، عزم راسخ، نیایش، ورزش و زندگی راحت دانلود کنید. یا اطلاعاتو ببر بالا یا خود ارضایی کن. اعتیاد به خود ارضایی، توانایی رو کاهش میده ولی وقتی قوانین خویشتن داری رو بخونید میتونید از رها شدن رها بشید. مشکل آلت تناسلی نیست، اعتیاد در مغز شما شروع میشه و این همونجاییه که شما به یادگرفتن و یاد نگرفتن نیاز دارید.
- ۸- به دورنما داشته باشید. خود ارضایی به بیماری جسمیه. مردم به اعتیاد خود ارضایی چسبیدن، چونکه به دورنما ندارن تا بدونن چطور عزمشونو جزم کنن و به تصمیم درست بگیرن. نمی تونن ببینن که چه اثرات و پیامدهایی تو زندگیون یا تو ارتباط ذهن و بدنشون اتفاق افتاده.
- دورنما = کسب اطلاعات + تجربه + داشتن به دفتر برای یادداشت رویدادهای روزانه + یادآوری هدف
- ۹- روزه بگیرید. روزه، به بدنتون به زمان واسه استراحت و سالم شدن میده، درست مثل قدرت بقیه عضلاتتون. بزرگترین فایده روزه اینه که از خوردن غذاهای طبیعی و سالم بیشتر لذت می برید. روزه تو به مدت کوتاه تغییرات زیادی ایجاد می کنه. روزه فقط به وسیله است که به شما کمک می کنه به هدفتون برسید.
- ۱۰- نیایش کنید. به جای ساکت پیدا کنید. قرآن بخونید. تو نمازتون از خدا بخواید بهتون کمک کنه تا چیزایی که میخونید رو بفهمید و اجرا کنید. از خدا بخواید تو، رهایی از اعتیاد، بهتون کمک کنه. نیایش، بخصوص اگه مداوم و همیشگی باشه حتما جواب میده.
- ۱۱- خودتون رو ببخشید. احساس گناه، تصمیمتونو جدی تر نمی کنه. احساس گناه طبیعیه چونکه نشون میده به چیزی تو زندگیون باید عوض شه. اما تو این گناه نمونید. صبور باشید، خودتونو ببخشید و دوباره تلاش کنید.
- ۱۲- دوستانی پیدا کنید که شمارو تو این راه حمایت کنن. وقتتونو با کسانی که ورزش می کنن، غذای سالم میخورن و الگوهای خوبی هستن بگذرونید.
- ۱۳- بگید نه. یاد بگیرید چطور از شرایطی که باعث میشه دیر بخوابید، آت و آشغال بخورید یا ورزش نکنید، دوری کنید. وقتی کسی از شما میخواد پیتزا، گوشت، پنیر، هله هوله یا غذای سرخ کرده بخورید درواقع از شما میخواد چیزی رو وارد بدنتون کنید که با تصمیمتون مغایره و اهداف زندگیونو به خطر میندازه. هیچ وعده غذایی، حتی هیچ لقمه ای نمی تونه به شما لذتی بیشتر از اعتماد به نفس، سلامتی، رهایی و فواید خویشتن داری بده.
- ۱۴- بگید آره. روی منفی ها تمرکز نکنید. روی مثبت ها و تصمیمی جدی برای سالم زندگی کردن تمرکز کنید. زندگی، خوردن نیست، زندگی کردنه.
- ۱۵- فکر کنید. به وقتی بذارید برای اینکه به این فکر کنید که چی میخواید و چرا اونو میخواید. هر از گاهی هدف هاتونو مرور کنید. هر روز فقط چند دقیقه وقت بذارید که به خودتون یادآوری کنید که تو زندگی، خویشتن داری میخواید. تو ذهنتون پله هایی که باید برید تا به خویشتن داری برسید رو طی کنید.
- ۱۶- به دیگران کمک کنید. وقتی شما چیزی یاد میدید، داشته هاتونو به اشتراک میذارید و یا به دیگران میدید، بیشتر یاد میگیرید و عزمتون بیشتر میشه. وقتی ما روی کمک کردن به دیگران و مشکلاتشون تمرکز می کنیم، مشکلاتمون خودشون خودشونو اصلاح می کنن و ناپدید میشن.
- ۱۷- تسلیم نشید. ناامید نشید. اگه لغزش داشتید، دوباره بلند شید و دوباره تلاش کنید. شما حتما موفق میشید.