

خودپیرانگری!

خودارضایی، پیامدها و راه درمان

- چشم‌چرانی
- دوستی با جنس مخالف
- اضطراب و نگرانی
- بلوغ زودرس
- لباس نامناسب (چسبان و تنگ یا بسیار نرم یا زبر)
- اطلاعات نادرست و مفید پنداشتن خودارضایی

همه این‌ها درست! چه کنیم که این کار را نکنیم؟

ابتدا باید نسبت به وضعیت خود بینش و آگاهی کافی پیدا کنید و به آسیب‌ها و زبان‌های فردی و اجتماعی و جسمی و روحی و دنیوی و اخروی خودارضایی توجه کنید. این شناخت اولین گام است.

گام بعدی احساس نفرت از این کار و اراده و تصمیم جدی برای ترک کردن و احساس پشیمانی از آن. اینکه دوست داشته باشید کنارش بگذارید متفاوت است با اینکه بخواهید و عزم داشته باشید. مهم دومی است.

گام سوم راه‌کارهای رفتاری و عملیاتی است که بدین ترتیب با توکل به خدای بی‌همتا و توسل به ائمه‌هدی □ کارساز خواهد بود:

هر چه لباس تنگ و چسبان و پلاستیکی دارید کنار بگذارید. (اینطوری نگاه نکنید! واقعا تأثیر دارد)

مصرف غذاهای تحریک‌کننده و گرم مزاج را (فلفل و ادویه‌جات تند، پیاز، خرما، تخم مرغ، غذاهای چرب و...) کاهش دهید.

ورزش کنید تا انرژی‌های اضافه را دور بریزید. اقلا روزی ده دقیقه!

لطفا بی‌کار نباشید! برای خود کار بتراشید. بیکاری یعنی افکار جنسی و وسوسه.

تا وقتی خسته نشدید و خواب به سراغ‌تان نیامده است به بستر نروید.

روان‌شناسان معتقدند: برای ترک یک عادت بد حتما باید به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشین عادت بد کرد. یکی از بهترین راه‌ها در ترک عادت ناپسند استمناء ازدواج است. اگر شرایط حداقلی برای مزدوج شدن را داشتید؛ اقدام کنید.

ارتباط‌تان را با خدا قوی کنید. دو رکعت نماز

- رابطه تعدیل می‌شود.
- پس از خودارضایی حس اضطراب و افسردگی و احساس گناه بر فرد حاکم می‌شود، ولی پس از ارتباط سالم با همسر حس آرامش در فرد به وجود می‌آید.
- بالاخره اینکه عمل زناشویی حلال بلکه مستحب ولی خودارضایی حرام و گناه کبیره است.

حالا اگر کسی خودارضایی کرد چه اتفاقی می‌افتد؟ آثارش چیست؟

البته افراد و شرایط و نیز مدت ابتلا و تکرار آن عواملی است که پیامدها را تحت تأثیر می‌گذارد، ولی این آثار در افراد مختلف دیده شده است:

(۱) **آسیب‌های جسمانی:** مانند خستگی و کوفتگی، مشکلات بینایی، درد در برخی از نواحی بدن، ریزش مو، لرزش دست و... (هر یک از این‌ها توضیحات علمی دارد که سر جایش گفته شده)

(۲) **آسیب‌های روحی و روانی:** مانند احساس گناه، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، ضعف اراده، مشکلات حافظه، افسردگی، اختلالات جنسی، کاهش تمرکز و...

(۳) **آسیب‌های اجتماعی:** مانند پرخاشگری، بداخلاقی، بی‌میل شدن به همسر و ازدواج، احساس طرد شدن، از بین رفتن عزت و جایگاه اجتماعی، لذت نبردن از زندگی مشترک و...

(۴) **آسیب‌های معنوی:** بزرگترین آسیب خودارضایی گناه بودن آن است که سبب دوری فرد از خداوند متعال گشته و در حقیقت از همه خوبی‌ها باز می‌دارد و مانع معرفت، مانع استجابات دعا، مانع آرامش خاطر، سبب قساوت قلب، محوشدن خوبی‌ها، کم شدن روزی و... می‌شود.

چه چیزهایی باعث اعتیاد به خودارضایی می‌شود؟

عوامل مختلفی می‌تواند فرد را دچار خودارضایی کند، ولی می‌توان به مهم‌ترین‌های آن‌ها اشاره کرد:

- انزوا و تنهایی
- دوستان منحرف و ناباب
- عوامل تحریک‌کننده شهوت
- بیکاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت

خسته شده بود؛ خسته خسته. از دست خودش، از دست رفتار... انگار تمام وجودش هم از او عاصی شده بود. دور چشمانش کبود شده بود، موهای سرش با هم مسابقه سقوط آزاد داشتند، تمرکزش کم شده بود، میانه‌اش با خدا سرد شده بود، اطرافیانش می‌گفتند چه مشکلی داری؟ چرا طور خاصی شدی؟ اما رویش را نداشت بگوید که همه این‌ها زیر سر یک گرفتاری است به نام خودارضایی!

خودارضایی یعنی چه؟ به عبارتی استمناء چه صیغه‌ای است؟

استمناء از باب استفعال است به معنای طلب منی! این در زبان عربی، فارسی آن این می‌شود که خود فرد برای رسیدن به لذت جنسی و ارضا، کاری کند که از او منی خارج شود. در انگلیسی هم به آن می‌گویند Masturbation. در ترکی هم نمی‌دانم چه می‌شود!

مگر خودارضایی چه اشکالی دارد؟

کدام اشکال بالاتر از اینکه خدا در روز قیامت به آدم نگاه نکند و محل نگذارد. کدام اشکال از آن بالاتر که مورد لعنت خدا و پیغمبر ﷺ قرار بگیرد. چه اشکالی بالاتر از اینکه عذاب دردناکی در قیامت در انتظار فرد باشد. اشکال‌های جسمی و روحی‌ای که به بار می‌آورد را نیز خواهیم گفت.

چه فرقی بین خودارضایی و ارتباط جنسی با همسر است؟

تفاوت‌های فراوانی بین این دو نحوه ارضا وجود دارد، از جمله:

- در رابطه زناشویی، تبادل عاطفی هست و ارضا به صورت روانی هم صورت می‌گیرد، در صورتی که در خودارضایی تنها از نظر فیزیکی خروج منی رخ می‌دهد.
- در ارتباط با همسر اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک به طور متعادل عمل می‌کنند، ولی این تعادل در خودارضایی بر هم می‌خورد.
- در خودارضایی در واقع ارضا کامل صورت نمی‌گیرد و همین مسأله باعث اعتیاد می‌شود، ولی در رابطه زناشویی پس از مدتی از شروع زندگی

اراده‌تان بگویید.
در این بین اگر بعد از ترک، دوباره برگشتید ناامید نشوید. باز هم تلاش کنید. بالاخره با اراده خواهید توانست.

چه نوشته و یا کتابی در این موضوع پیشنهاد می‌دهید بخوانیم؟

به سایت پرسمان مربوط به نهاد نمایندگی ولی فقیه در دانشگاه‌ها مراجعه کنید. همکاران ما مقالات مفیدی در آن‌جا گذاشته‌اند.

www.porseman.org

کتاب دوست عزیزم «سید مصطفی دیانت مقدم» با نام «آرامش طوفانی» چاپ مؤسسه امام خمینی (ره) در حال حاضر با تجدید نظر به چاپ مکرر رسیده است و کتاب خوب و جامعی است.

روزه مستحبی در برخی روزهای هفته و ماه برای کاهش غریزه جنسی راهکار مناسبی است.

در صورت موفقیت در بازه‌ای زمانی، خود را تشویق و در صورت تخلف، خود را تنبیه کنید!
فکر و تخیل خود را کنترل کنید و هرگاه دیدید در حال خارج شدن از کنترل شما است به فکرتان بگویید: پس است!

شستن اندام بدن به خصوص اعضای تناسلی با آب سرد، برای خنثی نمودن تحریکات جنسی مؤثر است. البته مواظب سرماخوردگی باشید!

جملات تلقینی مثبت درباره خودتان و

مستحبی و چند آیه قرآن هم اثر شگرفی دارد.

به رو ن خوابید و ترجیحا بین شام و خواب فاصله بیندازید.

از قرار گرفتن در شرایط محیطی تحریک کننده و انجام کارهایی که باعث تحریک قوای جنسی‌تان می‌شود پرهیز کنید که از آن جمله‌اند: ارتباط دوستانه با نامحرم، دیدن صحنه‌ها، عکس‌ها و فیلم‌های تحریک کننده و مستهجن، خواندن مطالب جنسی و سکسی و تخیل کردن در این زمینه‌ها، قرار گرفتن در محیطی که صحبت‌های جنسی رد و بدل می‌شود، گوش کردن به موسیقی‌های تحریک کننده، نگاه کردن، بازی کردن و دست‌ورزی بر اندام تناسلی.

هرگاه شخص مورد هجوم افکار جنسی واقع شد، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شود و خود را به کاری سرگرم کند.

