

سَلَامٌ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدٌ



مهمترین مسئله در زندگی زناشویی مسائل جنسی و عاطفی است...



امام خامنه ای:

مسئله زن و خانواده از مسائل درجه یک کشور است.



فصل اول:

روش‌های مؤثر و عملی ترک خودارضایی



مقدمه

بر اساس مطالعات انجام شده ۹۰ درصد از مردان و ۸۲ درصد زنان خودارضایی را تجربه کرده‌اند و بسیاری نیز به آن وابسته می‌شوند.

انجام عمل خودارضایی هم در تمام ادیان مخصوصاً اسلام نهی شده است و هم بر اساس نظر بسیاری از پزشکان انجام خودارضایی صدمات جسمی و روحی به انسان می‌زند، پس ترک خودارضایی واجب است در جامعه ما، بین بلوغ جنسی در دختران و پسران تا سن ازدواج در بسیاری از موارد شاید تا ۱۰ سال فاصله باشد؛ بنابراین خودارضایی به مدت زیاد اثرات مخرب و ویران‌کننده‌ای بر جسم و روح فرد می‌گذارد. بر اساس مطالعات اکثر مشکلات جسمی و روحی پس از ترک خودارضایی از بین می‌روند به شرط آنکه سریع‌تر نسبت به ترک آن اقدام شود. همه پزشکان معتقدند برای ترک هر نوع عادت قبل از هر چیز اراده و تصمیم لازم است.

سه نکته‌ی مهم مشترک برای تخفیف و درمان میان‌همه‌ی امراض و عادات وجود دارد:

- ۱ - در درمان هر بیماری ترک هر عادت، مهم‌ترین قسمت عزم و اراده‌ی فرد برای درمان و ترک عادت است.
- ۲ - عدم یأس و ناامیدی برای ترک و ایمان به علاج آن
- ۳ - در نظر گرفتن زمان برای ترک و درمان

راهکارهای علمی و عملی مؤثری که بتواند جلوی این عمل را بگیرد را در زیر بیان می‌کنیم:

۱ - روش تایمینگ یا زمان‌بندی

در خودارضایی نمی‌توان از فرد مبتلا انتظار داشت که یکباره خودارضایی را کنار بگذارد به همین دلیل با ارائه روشی به نام روش تایمینگ یا زمان‌بندی می‌توانید کار را راحت‌تر کرد. (ساعت - روز - هفته - ماه - سال)
اگر عادت دارد روزانه خودارضایی کند، باید از ساعت شروع کند، مثلاً اگر در روز ۴ بار خودارضایی می‌کند، باید طی ۴ روز تعداد دفعات خودارضایی را کاهش دهید.
یعنی: اگر روزی ۴ بار این کار را انجام می‌دهید، روز دوم ۳ بار و در روزهای سوم و چهارم به ترتیب هر روز یکبار کاهش دهید تا به صفر برسد.

تذکر: اگر میل به خودارضایی نداشتید نیازی به انجام این کار نیست ولی در برنامه شما باید یک وعده کم شدن منظور شود، یعنی اگر روزی ۳ بار خودارضایی می‌کنید، روز بعد اجازه‌ی بیش‌تر از دو وعده خودارضایی را ندارید. وقتی توانستید میزان خودارضایی در طول روز را به صفر برسانید یعنی در روز پنجم به هیچ‌وجه نباید خودارضایی کنید باید آن را به طول روز تبدیل

کنید یعنی بازه‌های انجام خودارضایی را از ۱ روز به ۲ روز از ۲ روز به ۳ روز و تا به ۷ روز کم کنید. تا اینجا اگر خوب پیش بیایید می‌بینید که یک هفته را بدون خودارضایی سپری کرده‌اید. پس از رسیدن به هفته میزان بازه‌های خودارضایی را از هر هفته ۱ بار به دوهفته یکبار تا به ۴ هفته یکبار برسانید، حالا یک ماه است که بدون انجام این کار روزگار خود را سپری می‌کنید. تذکر:

همان‌طور که انجام این عمل و اعتیاد به آن به صورت دفعی و یک‌مرتب صورت نگرفته است و به تدریج در زندگی فرد ریشه دوانده است، دور از واقعیت است که انتظار داشته باشیم درمان و ترک آن نیاز به صورت دفعی و یک‌مرتب صورت بگیرد. وقتی فردی که به‌عنوان مثال قبلاً هر هفته یکبار استمناء می‌کرده و اکنون با به کار بستن این راهکارها آن را به ماه یکبار تقلیل داده است، نشان از موفقیت اوست و فرد گام بلندی در جهت ترک این عمل برداشته است و بدین معنی است که اراده برای ترک همیشگی این عمل در او وجود دارد. پس هیچگاه ناامید نشوید و به تلاش خود تا ترک کامل این عمل ادامه دهید.

۲- روش تجربی مؤثر

خیلی‌ها می‌گویند:

الف) نقطه ضعفشان فکر و خیالات تحریک‌کننده هست

ب) بعضی‌ها از اینترنت و موارد تحریک‌کننده دیگری نام می‌برند.

روش مقابله: فکر و خیال ناجور خیلی اوقات ناخواسته و گاهی خواسته به ذهن ما خطور می‌کند، هر کاری بکنی کم یا زیاد این فکرها به سراغ انسان می‌آید، فقط یک‌راه‌حل وجود دارد که اگر اجرا کنید، قطعاً مشکل حل می‌شود: همان چند ثانیه اول باید از آن جلوگیری کنید، تأکید می‌کنم همان چند ثانیه اول ... یعنی همان لحظه اول فوری نفس عمیق بکشید، استغفار کنید، تغییر حالت و وضعیت بدهید، تغییر مکان بدهید آبسرد نوش جان کنید و وضو بگیرید و اجازه ندهید که این فکر ادامه پیدا کند یا به اصطلاح بال و پر بگیرد ...

و در مورد ب باید آن لحظات کامپیوتر را خاموش کنید، حتماً بروید در جمع خانواده، داخل حیاط و با کسی حرف بزنید مثلاً زنگ بزنید به دوستان، خلاصه به هر قیمتی شده اجازه ارتکاب این خطا را به خودتان ندهید.

این فکر و خیالات گذری هستند، یعنی اگر ادامه ندهید، بعد از مدت زمانی از شر آن خلاص می‌شوید، اما اگر بعد از خطور فکر ناجور، ادامه‌اش بدهید، مطمئن باشید کم می‌آورید و ... به خصوص قبل از خواب و اول صبح موقع بیدار شدن که در رختخواب هستید، خیلی مراقب باشید ... اول صبح به محض بازکردن چشم‌هایتان از جایتان برخیزید و همیشه شب‌ها موقع خواب، اگر دیر خوابتان می‌برد، با گوشی موبایل‌تان آهنگ یا کتاب صوتی گوش کنید اگر ترجمه صوتی قرآن و نهج البلاغه هم در برنامه روزانه و اوقات فراغت شما باشد کمک می‌کند تا فکرتان مشغول شود، کتاب درسی بخوانید، یکی از بهترین راه‌ها برای اینکه شب زود خوابتان ببرد باید صبح زود از خواب بیدار شوید و در طول روز هم نخوابید خودبه‌خود شب زود خوابتان می‌برد.

روش مقابله مورد عوامل بیرونی: با خودتان فکر کنید هر دفعه از چه چیزهایی بیشتر ضربه می‌خورید، یعنی چه چیزهایی اگر وجود نداشت، کارتان برای ترک فوق‌العاده راحت‌تر می‌شد: مثلاً چت کردن، اینترنت موبایل، دیدن فیلم زبان اصلی، دیدن شو، برنامه‌های ماهواره، کنترل نکردن نگاه، شاید محتوای یک بازی کامپیوتری تحریک‌کننده باشد یا زیاد بازی کامپیوتری انجام دادن، دوستی با جنس مخالف، مدام چرخ زدن در فیسبوک و یوتیوب، سایت‌های ضداخلاقی و ...

بهترین راهکار این است که: به هرکدام از آنها که نقطه ضعفتان است و باعث شروع شدن تحریک شما می‌شود، نزدیک نشوید یا ترک کنید ... یادتان باشد اگر آدمی به پرتگاه یا دره‌ای نزدیک نشود، امکان ندارد سقوط کند ...

۳- رهایی از افکار جنسی

به موقع وارد شوید.

در مورد وسوسه‌های جنسی و افکاری که در ذهن فرد وجود دارد یک واقعیت وجود دارد که مانند باتلاق می‌ماند هر چه زودتر از این باتلاق دور شوید بهتر می‌توانید از فرورفتن نجات پیدا کنید بنابراین هرگاه فکر کردید دچار وسوسه شده‌اید در همان قدم اول اقدام کنید و یکی از روش‌های زیر را به کار گیرید.

تحریک‌کننده‌های خود را بشناسید.

همیشه خود نزدیکی موضوعی نیست که شما را تحریک کند. بعضی مواقع خستگی و بی‌حوصلگی مداوم و نداشتن تفریح سالم سبب می‌شود ذهن برای رفع خستگی به دنبال سرگرمی بگردد و بسیاری مواقع افکار جنسی اولین راه‌حلی است که یافت می‌شود و فرد به این صورت تحریک می‌شود تحریک‌کننده‌های مختلفی وجود دارد هرکسی خود بهتر می‌داند چه چیزی باعث مشغول شدن ذهن او به این مسائل می‌شود و بهترین راه‌حل برای جلوگیری از افتادن در دام مسائل جنسی این است که تحریک‌کننده را بشناسید و بدانید چه چیزی باعث می‌شود فکر شما مشغول گردد، آنگاه باید کاری کنید که کمتر در معرض این عوامل قرار گیرید و به طور طبیعی کمتر تحریک شوید. یکی دیگر از عوامل تحریک‌کننده استرس است تحقیقات ثابت کرده است که استرس بالا عاملی قوی است که ذهن را از مسیر عادی خارج می‌کند و در بسیاری مواقع به سمت افکار جنسی سوق می‌دهد و به این ترتیب برای خود راه فراری پیدا می‌کند.

توجه خود را به فعالیت‌های دیگر منحرف کنید.

اگر در محلی هستید که نمی‌توانید به سرگرمی‌های مورد علاقه خود مشغول شوید خود را به نرمش و فعالیت مشغول نمایید. اگر حرکات ورزشی که انجام می‌دهید به اندازه کافی سنگین باشد قاعدتاً فکر شما به چیز دیگری منحرف نخواهد شد. اوقات فراغت خود را با یک فیلم زیبا یا یک کتاب جذاب بگذرانید سعی کنید در فعالیت‌های ورزشی تیمی شرکت نمایید. هرچند فعالیت‌های خارج از منزل لزوماً فکر شما را از این کار منحرف نمی‌کند اما می‌تواند به شما کمک کند راحت‌تر فکر خود را از مسائل جنسی منحرف نماید.

در برنامه روزانه خود برای اوقات فراغت و بیکاری کمترین زمان را قرار دهید.

هر کس نیاز به زمانی برای آرامش و استراحت دارد، اما زمان زیادی را به بطالت گذراندن می‌تواند نتیجه منفی داشته باشد. برنامه روزانه خود را با فعالیت‌ها و رویدادهای مختلف پر کنید. در پایان روز زمانی برای استراحت و آرامش خود قرار دهید، اما نه آن قدر که موجب کسالت شما شود. بسیار مهم است که کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید بنویسید من به شما قول می‌دهم وقتی که این کار را انجام دهید بیش از ۵۰ درصد کار انجام شده است چون مغز شما به این روش بهتر عمل می‌کند و بیشتر روی هدف شما متمرکز می‌شود.

داشتن یک هدف باارزش در زندگی

نکته‌ای که در این میان مهم است داشتن یک هدف باارزش در زندگی است هدفی که به اندازه کافی بزرگ و ارزشمند باشد تا به شما انگیزه کافی برای فعالیت بدهد و در این صورت از فعالیت‌های خود بیشتر لذت می‌برید و احساس خوبی از خود خواهید داشت که این احساس خوب به شما کمک می‌کند کمتر به افکار بی‌ارزش توجه کنید.

با دوست صمیمی صحبت کنید

یکی از بهترین روش‌هاست همان قدر که این کار به نظر خجالت‌آور می‌رسد همان قدر هم می‌تواند مؤثر باشد. همه افراد دوستان صمیمی دارند که با او راحت هستند اگر در شرایطی قرار گرفتید که احساس کردید تحریک شده‌اید و افکار شما در جهتی که نباید حرکت می‌کند رُک و بی‌پرده به او بگویید تصمیم بگیرید باهم این کار را شروع کنید ثابت شده که اگر ۲ نفر باهم کاری را شروع کنند حتماً موفق‌تر هستند چون هم از تجربیات هم استفاده می‌کنند هم در موقع دلسردی نفر دوم می‌تواند امیدبخش باشد و نواقص کار خود را برطرف کنند و دلسردی به وجود نمی‌آید

۴- روش‌های پیشگیری

۱. هر چه لباس تنگ و چسبان و پلاستیک دارید کنار بگذارید. با این کار برای ترک این عمل گام بسیار بلندی برداشته‌اید؛ زیرا این گونه لباس‌ها خودبه‌خود و ناخواسته انسان را مورد تحریک قرار می‌دهد.

جسم انسان از محیط و شرایط محیط تأثیر می‌پذیرد؛ وقتی شما اندام‌های تناسلی خود را با این لباس‌ها در معرض تحریک بگذارید، انتظار نداشته باشید که فکر و ذهنتان موفق به ترک این عمل شود.

۲. مصرف غذاهای تحریک‌کننده و گرم مزاج را (لفل و ادویه‌جات تند، پیاز، خرما و ...) کاهش بدهید. این روش هم مانند روش بالا به این خاطر است که ابتدا باید شرایط زمینه‌ای را برای ترک این عمل آماده کرد و بعد فکر و ذهن و اندیشه را به سمتی سوق داد که موفق به ترک گردد. این کار بیهوده‌ای است که ما شرایط تحریک‌کننده را رها کنیم و بگذاریم آن‌ها به حیات خود ادامه دهند و به دنبال درمان هم باشیم.

۳. از قرارگرفتن در شرایط محیط تحریک‌کننده و انجام کارها که باعث تحریک قوای جنسی‌تان می‌شود پرهیز کنید که از آن جمله‌اند: ارتباط دوستانه با نامحرم، دیدن صحنه‌ها، عکس‌ها و فیلم‌های تحریک‌کننده و مستهجن، خواندن مطالب جنسی و تخیل کردن در این زمینه‌ها، قرارگرفتن در محیطی که صحبت‌های جنسی ردوبدل می‌گردد، گوش سپردن به موسیقی‌های تحریک‌کننده، نگاه‌کردن، بازی‌کردن و دست‌ورزی اندام تناسلی وقتی موارد ۱ و ۲ و ۳ تا حد زیادی مهیا و به آن‌ها عمل شود، می‌توان امید به ترک این عمل داشت. زیرا این موارد فضا را آماده برای ترک این عمل می‌کند. افرادی که معمولاً در ترک این عمل با شکست مواجه می‌شوند به دلیل این است که شرایط تحریک‌کننده‌ای که ذکر شد را از خود دور نم‌کنند. تا فضا مهیا نباشد تمام تلاش‌های ما بی نتیجه و عقیم خواهد بود.

۴. ورزش کنید. ورزش‌کردن به این معنا نیست که مانند ورزشکار حرفه‌ای اقدام به این کار کنید. همین‌که هر روز ۱۰ دقیقه بدوید، یا طناب بزنید هم نوعی ورزش‌کردن است. ورزش‌کردن مقدار زیادی از انرژی‌های منفی و زائد فرد را از بین می‌برد.

۵. تا جا که ممکن است تنها و همچنین بیکار نباشید. تنها و بیکاری از عوامل هستند که فکر این گناه را به ذهن آدم می‌اندازد. شما وقتی تنها هستید اقدام به استمنا می‌کنید. آیا در جمع خانواده، اقوام یا دوستان هم این کار را می‌کنید؟ مسلماً نه. انسان وقتی در جمع حاضر است هیچ‌گاه به فکر انجام این عمل نمی‌افتد، یا وقتی سرگرم به کاری باشد، افکار جنسی به سراغش نمی‌آید. اگر فکرتان به سمت افکار جنسی و شهوت‌آلود حرکت کرد، باید آن را منحرف کنید و حضور در جمع و اجتماع در مواقع هجوم خیالات جنسی یکی از بهترین روش‌هاست. کافی است اراده کنید و تلاش کنید.

۶. پاهایتان از مچ به پایین را هر روز با آب سرد بشوید. همچنین اگر عمل استمنا را انجام دادید حتماً غسل جنابت کنید. زیرا این غسل نشان از این است که شما ناامید نیستید و باز تصمیم به ترک دارید و دوباره تلاش خواهید کرد. اگر غسل نکنید سایر واجبات از قبیل نماز و روزه هم از زندگی‌تان رخت بر می‌بندد که بسیار خطرناک و آسیب‌زاست. غسل هم با آب سرد باشد بهتر است. آب سرد بسیاری از هیجانات و انرژی‌ها که ممکن است ما را به سمت این عمل بکشاند را در ما خاموش می‌کند.

۷. تا وقتی خسته نشدید و خواب به سراغتان نیامده است به بستر نروید، زیرا احتمال هجوم افکار جنسی در زمانی که فرد در بستر است و هنوز به خواب نرفته، زیاد است.

۸. هرگاه تلاش خود را تا جایی که می‌توانستید به کار بردید ولی دوباره این کار را کردید به هیچ‌وجه ناامید نشوید و به تلاشتان برای ترک این کار ادامه دهید. با نگاه به تاریخ دنیا متوجه خواهید شد که بی‌حرکی و ناامیدی و یأس هیچ مسئله‌ای را تاکنون حل نکرده است و نمی‌کند. پشتکار و اراده هست که موفقیت را به دنبال دارد.

۹. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

۱۰. روان‌شناسان می‌گویند: برای ترک یک عادت بد حتماً باید به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشین عادت بد نمود. یکی از بهترین راه‌ها در ترک عادت زشت استمنا، راه ازدواج است؛ زیرا فرد جهت پیکان ارضای امیال جنسی خودش را که قبلاً به

سمت خودش بوده، به سمت شریک جنسی‌اش تغییر می‌دهد و کاری را که قبلاً برای رسیدن به ارگاسم به تنهایی انجام می‌داده است را می‌تواند به وسیله همسرش و با کمک او انجام دهد و این عادت زشت را ترک کند. تمام تلاش خود را برای فراهم کردن زمینه ازدواج بکنید، زیرا بهترین راه برای ترک این عمل ازدواج است.

۱۱. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، تخم‌مرغ، گوشت سرخ کردنی، و غذاهای چرب اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

۱۲. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

۱۳. پشیمانی بعد از عمل را به یاد داشته باشید.

۱۴. مضرات این عمل را به یاد داشته باشید.

۱۵. این را بدانید که بخاطر لذت چند لحظه‌ای از رحمت خدا دور می‌شوید.

۱۶. انجام واجبات از جمله نماز را هیچ‌گاه ترک نکنید و ارتباطتان را با خدا هیچ‌گاه قطع نکنید و نگویید من دیگر بخشیده نمی‌شوم. خداوند گناهان کافری که حقیقتاً توبه کند را می‌بخشد ما که مسلمانیم چرا ناامید شویم. آدمی که حقیقتاً قصد توبه داشته باشد بدون شک توبه‌اش قبول است و این راه تا زمانی که بساط اراده و اختیار وجود دارد و انسان در این دنیاست برای همیشه باز است و ناامیدی در آن جا ندارد.

باز آی، هر آنچه هست باز آی /

گر کافر و گبر و بت پرستی باز آی /

این درگاه ما درگاه نومیدی نیست /

صدبار اگر توبه شکستی باز آی.