

باسمه تعالی

**راهکارهای عملی
کنترل غریزه جنسی
و ترک خودارضایی**

انسان برای زندگی در این دنیا، نیروها و قوایی را دارد که می تواند به وسیله آنها نیازهای خود را برطرف کند. یکی از این نیروها **شهوت جنسی** است. شهوت جنسی برای ادامه و بقای نسل بشر در وجود انسان ها قرار داده شده است و به همین دلیل لذتی هم در کنار این غریزه قرار داده شده است تا انسان ها به آن میل پیدا کنند.



همچنین باید بدانیم لذت جنسی به **عنوان ابزاری برای تربیت و امتحان انسان‌ها** نیز از سوی مربی و آفریننده او استفاده می‌شود، به این صورت که ببیند کدام یک از انسان‌ها شهوت جنسی خود را تحت فرمان عقل قرار می‌دهد؟ و یا با کم و زیاد شدن نعمت‌ها و بلاها، حالات ایمانی افراد چه مقدار متفاوت می‌شود؟

در نتیجه!

دین، ایمان، اخلاق، توکل و اطاعت افراد، مطابق آن سنجیده می‌شود.



بنابراین افرادی که به سن بلوغ می رسند لازم است به تدریج نسبت به شناخت ویژگی های جدید خود و نیروهای فیزیکی و روحی که اکنون در اختیار دارند شناخت لازم و کافی را به دست آورند تا از فرصت ها و بهره هایی که این نیروها برای او فراهم می کنند،

استفاده کرده و از آسیب های احتمالی و خطرناک استفاده منفی و نادرست از این نیروها و امکانات در امان باشند.





جوان و نوجوانی که نسبت به این موضوع اقدام نمی کند، در اثر قرار گرفتن در شرایط نامناسب اخلاقی مانند اختلاط بی قید و بند دو جنس مخالف و یا دیدن تصاویر مبتذل و محرک و خواندن مطالب ناهنجار و نگاه کردن به تصاویر غیراخلاقی در شبکه های اجتماعی و... زمینه های آلودگی به گناه و مفسد را در خود فراهم می کند.

ارتباط نامشروع جنسی و اعتیاد به خودارضایی از آسیب های خطرناک در این موضوع می باشد که زندگی انسان را به کاش تلخ می کند که در این نوشتار به صورت خلاصه به بیان برخی از راهکارهای عملی کنترل غریزه جنسی و بالاخص موضوع ترک و رهایی از اعتیاد به خودارضایی پرداخته می شود.



تعریف خود ارضایی:

نوعی تحریک مکانیکی در دستگاه تناسلی است؛ به نحوی که فرد عمداً با خود کاری می کند که به تخلیه هیجان منجر شود

خود ارضایی



۱- ازدواج: دین برای دفع شهوت، ازدواج شرعی را پیشنهاد می کند. البته خداوند ازدواج را بسیار ساده و راحت قرار داده و این ما هستیم که این امر را برای خود مشکل کرده و می کنیم و فرهنگ نادرستی در این زمینه را در جامعه بوجود آورده ایم. در هر حال شما که جوان هستید،

باید برای خود چاره ای بیاندیشید که آیا خویش را تسلیم گناه با همه عواقب و دور شدن از رحمت الهی می کنید.



۲- عفاف: راه مقابله با طغیان غریزه جنسی در صورت فراهم نبودن زمینه ازدواج، عفت پیشگی و یا خویشن داری در امور جنسی است. البته این امر، نیاز به مقاومت دارد که در روایات به عنوان جهاد اکبر مطرح شده است.

اگر قدرت بر ازدواج ندارید، باید راه هایی را برای کنترل و کم شدن شهوت طی کنید و بقیه راهکارهایی که بعد از این ذکر می شود تسهیل کننده کنترل غریزه جنسی هستند.

راهکارهای ترک خودارضایی :

۳- کنترل چشم: نگاه ، بذر شهوت را در دل می کارد. برای مهار غریزه جنسی باید از دیدن آن چه که میل جنسی را تحریک می کند، خودداری کرد. باباطاهر همدانی در این دویستی به همین موضوع زیبا اشاره می کند:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد
بسازم خنجری نیش ز فولاد

که هر چه دیده بیند دل کند یاد
زئم بر دیده تا دل گردد آزاد



امام علی (علیه السلام) :

چشم ها
دامهای شیطانند

۴- داشتن برنامه ریزی در کارها: بی برنامه بودن در روز باعث می شود که ما در برنامه ای که هوای نفس، شیطان و دیگران برای ما ترتیب می دهند، قرار بگیریم. پس با توجه به این که دوران جوانی و نوجوانی، دوران پر شور و حساس عمر به حساب می آید و به هیچ وجه برگشت پذیر نیست، شایسته است که با یک برنامه ریزی کلی و همه جانبه برای این دوران و برنامه های دقیق و به صورت روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه برای بهره مندی بیشتر از انرژی و شور نوجوانی در زمینه های مختلف (تحصیلی، علمی و مطالعاتی، کارهای ذوقی، هنری و تفریحی و ورزشی و ...) اقدام نماییم و از موفقیت ها و کامیابی هایی که در این مسیر حاصل می شود لذت ببریم.



۵- نگاه نکردن به عکس و فیلم با موضوع جنسی:

از دیدن صحنه های **تحریک آمیز** (عکس، فیلم و ...) و از خواندن و شنیدن مطالب تحریک کننده، شدیداً پرهیزید. تماشا کردن فیلم های شاد و طنز به جای فیلم های محرک و خواندن کتاب های سودمند علمی، تاریخی و داستانی پیشنهاد می شود.

امام صادق علیه السلام:

نگاه کردن، تیری از تیرهای زهر آلود ابلیس است.

هر که برای خداوند عزوجل و نه برای غیر او چشم خود را فرو بندد خداوند در پی آن ایمانی به او از لاری دارد که مزه اش را بچشد

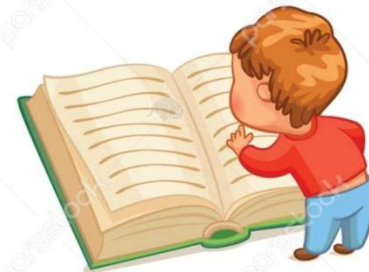
۶- دوری از افکار و تخیلات تحریک کننده:

مشکل ترین مرحله رویارویی با انحراف جنسی، سالم سازی اندیشه و پرهیز از افکار شهوانی است. افکار و تخیلات درباره مسایل جنسی و شهوت آلود، منجر به تحریک های مداوم گردیده و عمر و زمان های ارزشمند زندگی انسان را تلف می کند و از پرداختن به مسائل حقیقی و واقعی زندگی باز می دارد.



۷- پر کردن اوقات فراغت:

باید راه دیگری برای تخلیه انرژی و وقت گذرانی پیدا کنید مثل مطالعه، تفریح، بازی، اردو، گردهم‌آیی‌های دوستانه و خانوادگی، مسافرت و غیره.



۸- کم خوری:

یکی دیگر از راه های کنترل غریزه جنسی، دوری از پرخوری است.



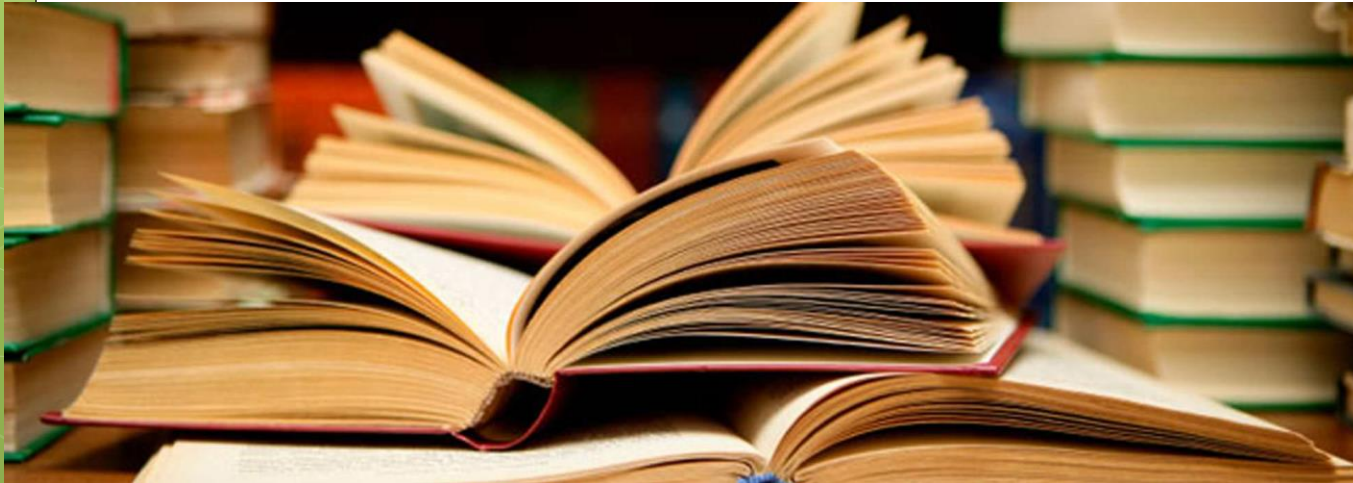
۱۰- دیر به رختخواب رفتن:

زمانی به بستر رود که خواب بر او چیره شده و زود به خواب رود، یعنی با خستگی کامل به رختخواب برود. اگر این عادت است که شب‌ها پیش از خواب به سراغ تان می‌آید، مثلاً روی زمین شنا بروید، تا جایی که آن قدر خسته شوید که هیچ کاری جز خوابیدن نتوانید انجام دهید.



۱۱- مطالعه و یادآوری عواقب و آسیب های ابتلا به اعتیاد در مسائل جنسی:

افرادی که خود ارضایی را تجربه می کنند فقط برای مدت کوتاهی احساس رضایت و آسودگی دارند و بعد همه چیز برعکس می شود مثبت ها منفی و خوب ها بد می شوند. تمایلات جنسی خوب هستند و برای سلامت بدن ضروری هستند اما اگر در مسیر نادرست قرار گیرند کاملاً نتیجه برعکس خواهد بود.



۱۲- پرهیز از محیط ها و موقعیت های تحریک آمیز



۱۳- پرهیز از خلوت گزینی و تنهایی برای مدتی موقت:

تنهایی تان را محدود کنید و در جمع باشید و کارهای خود مثل استفاده از موبایل و کامپیوتر را در جای رفت و آمد دیگران انجام دهید و در اتاق جداگانه نخواهید. اگر معمولاً، یک یا دو ساعت پیش از آمدن پدر و مادرتان از محل کار، خودارضایی می کنید، این فاصله زمانی تنها نمانید و با برنامه ای دیگر پر کنید مثلاً کلاس های تقویتی، زبان و باشگاه را در این ساعات برنامه ریزی کنید یا به پیاده روی بروید و ...



۱۴- نپوشیدن لباس های تنگ و چسبنده



۱۵- خودداری از تماس و لمس نمودن اعضای بدن خود یا دیگران



۱۶- شرکت در فعالیت های سالم گروهی:

فعالیت های سالم و جهت دار سودمند، مقدار فراوانی از انرژی های جوان و نوجوان را به خود اختصاص می دهد. از تحریک های جنسی و شهوت انگیز جلوگیری می نماید، چرا که مبتلایان به این عادت زشت، بیش تر میل به گوشه گیری دارند. شرکت در فعالیت های تربیتی و اجتماعی و گروه های قرآن در مساجد و کتابخانه ها و تماس با افراد مؤمن و پاک در تقویت روحیه و ایمان این گونه جوانان بسیار مؤثر است.



۱۷- رعایت رژیم غذایی:

در برنامه غذایی خود دقت کند. از مداومت در مصرف بعضی از خوردنی های محرک و مقوی و شهوت برانگیز خودداری کند. باید بدانیم که بهتر است غذاهای چرب و پر انرژی در بین روز مصرف شوند و تا جایی که مقدور است شبها از خوردن آنها پرهیز شود. هر چقدر شبها غذاها را سبک تر و کم حجم تر بخورند و از غذاهای سرد بیشتر استفاده نمایند، علاوه بر برطرف شدن عوارض این هیجانانگیز، باعث سلامت شخصی هم می شود.



۱۸- زیاد نماندن در حمام و زیر دوش:

اگر زمان حمام کردن برایتان تحریک کننده است، فقط از آب سرد استفاده کنید؛ این طور زمان طولانی در حمام نخواهید ماند. حمام آب سرد نه تنها روان تان را آرام می کند بلکه فواید زیاد دیگری هم برای سلامتی جسم شما دارد.



۱۹- از فیلترشکن موبایل و شبکه های ماهواره ای فاسد استفاده نکنید:

از ورود به شبکه های اجتماعی غیر اخلاقی خودداری کنید. برای استفاده از شبکه های اجتماعی از موارد مجاز داخلی استفاده کنید و یا اصلا وارد شبکه های اجتماعی نشوید. مطمئن باشید تاکنون کسی بخاطر عدم استفاده از شبکه های اجتماعی، ماهواره و فیلترشکن مریض نشده و ضرر نکرده است ولی بالعکس چرا !!!!!!!



۲۰- از سرزنش همسالان ناراحت نشوید:

شاید در برخی جمع ها مثل دوستان مدرسه یا هم محله ای ها و... بخاطر بعضی پرهیزها و مراقبت ها به شما القاب و پسوندهایی را برای مسخره کردن نسبت بدهند، ولی شما اصلا اهمیت ندهید و به خودتان بگویید سلامتی من از این مسخره نشدن خیلی خیلی مهمتر است. ارزش و شخصیت شما از حرف های سبک، بی مغز و جاهلانه آنها بسیار بالاتر است. خیلی از اعتیادها از همین جا شروع می شود (اعتیاد به سیگار و دخانیات، انواع مواد مخدر، مشروبات الکلی و اعتیاد به مسائل جنسی و...).



۱- کمک خواستن از دوست حقیقی: خداوند بسیار مهربان
مربی و تربیت کننده حقیقی انسان هاست و جوانی را که در
برابر سختی های مقابله با هوای نفس و شیطان، صبورانه مقابله
می کند، خیلی دوست دارد. اگر این شاگرد از مربی دلسوز و
مهربان خود کمک بخواهد او بیشترین کمک و حمایت را
خواهد داشت و کسی که حمایت کننده اش خالق هستی
باشد هرگز شکست نمی خورد و قطعا در پایان کار او پیروز
میدان است.



راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

۲- گناه دانستن این عمل:

باید دانست که خودارضایی (استمناء) یکی از گناهان است که انجام آن حرام و موجب ناراحتی و خشم خدا می شود. و رابطه دوستانه و سرشار از علاقه بین جوان در مسیر رشد و مربی و تربیت کننده حقیقی او را ضعیف می کند.



۳- آخرت گرایی:

توجه به پاداش اخروی درباره کسانی که دامن خود را از گناه پاک داشته اند و توجه به عذاب های اخروی، یکی از بهترین بازدارنده ها از گناهان است.



راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

۴- مسئولیت پذیرفتن در یک نهاد خیریه:

داوطلب کارهای خیرخواهانه شوید. انرژی تان را صرف کمک به افرادی کنید که خوش شانسی کمتری نسبت به شما داشته اند.



۵- خواندن نماز:

نماز، معجون عبادت هاست. و یک خاصیتی مثل آنتی بیوتیک دارد که میکروب ها را می کشد و جلوی نفس آدم را می گیرد که گناه نکند و از گناه بیزار باشد و هر چقدر آلوده به آن شده باشد، سریع بر می گردد.



راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

۶- شرکت در مجلس یا کلاس عقاید، اخلاق، قرآن:

و یا جلسه ای که فردی با تجربه نصیحت و موعظه های لازم را گوشزد می کند. در این جلسات انسان از حضور افرادی که در مسیر رشد و تربیت خود قدم برمیدارند روحیه می گیرد و اراده اش قوی تر می گردد.



راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

۷- رفتن به سفرهای زیارتی و توسل:

توسل به انسان های پاک و مورد توجه ویژه خداوند، علاوه بر افزایش روحیه موجب می شود که این انسان های پاک نیز حمایت کننده و هدایت کننده خوبی در مسیر رشد و تربیت انسان باشند و گاهی با یک توجه و عنایت چندین گام انسان را جلوتر ببرند، همان هایی که خداوند ایشان را به عنوان بهترین راهنمایان از میان بقیه مردم برگزیده و به ما معرفی کرده است.



راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

۸- یاد مرگ:

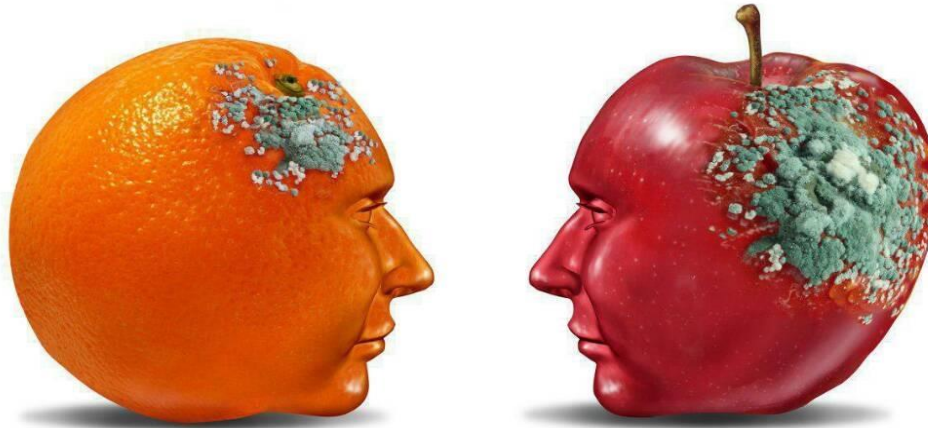
رسول خدا(ص) اصحاب خود را در باره مرگ بسیار سفارش می کرد و می فرمود: زیاد مرگ را یاد کنید؛ زیرا یاد مرگ شکننده لذات نفسانی و مانع میان تو و شهوات است.



راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

۹- رفت و آمد با دوستان خوب و مؤمن:
خواندن نماز اول وقت، خواندن نماز با جماعت

از همنشینی با دوست بد پرهیز که دوست
بد، همنشین خود را به هلاکت می افکند
و یار خود را به می کشاند
غرر الحکم حدیث ۲۵۹۹



۱۰- قبل از خوابیدن وضو بگیرد و آیه الکرسی را بخواند



۱۱- فرستادن صلوات:

درود بر پیامبر(ص) سبب پاکی اعمال و نیز قبولی آنها می‌شود، همچنین باعث اجابت دعاها، کفاره گناهان، نورانی شدن در قیامت و راه پیدا کردن به بهشت می‌شود.



۱۲- استغفار:

استغفار به عنوان بهترین دُعا و عبادت، ارزشمندترین توسّل، موثرترین سلاح گناهکاران و نجات‌بخش‌ترین شفیع است. کسی که استغفار می‌کند و اهل استغفار است خدا غم و غصه را از دل و جان او بر می‌دارد. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام: با استغفار خود را معطر کنید تا بوی بد گناه شما را رسوا نکند.



راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

۱۳- روزه گرفتن:

اگر می تواند هفته ای یک یا دو روز را روزه بگیرد.



۱۴- عدم رفاقت با افراد بی اخلاق، بی مبالات و بی قید و بند:

رفاقت با افراد بی اخلاق و بی مبالات و بی قید و بند زمینه ساز کشیده شدن شخص به این موضوع است و چقدر در دین سفارش به پیدا کردن دوست خوب شده و توصیه به رها کردن دوست ناباب شده است! به عنوان نمونه در سوره فرقان آیه ۲۸ می فرماید: (کسانی که در دنیا به ظلم و گناه دچار شدند در قیامت می گویند که ای کاش فلان شخص را به دوستی انتخاب نمی کردم) این مورد آنچنان آشکار و عیان است که نیازی به توضیح بیشتر ندارد.

راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:



**توجه: به کار گیری همه این امور با استقامت در رعایت این
امور و توکل به خدا و توسل به اهل بیت علیهم السلام به تدریج
نتیجه بخش است انشاءالله.**

موفق تر باشید.
رسول عطاپوری

