

باسمه تعالی

راهکارهای عملی کنترل غریزه جنسی

و ترک خودارضایی

مقدمه:

هر انسانی باید خود را بشناسد و بداند که برای زندگی در این دنیا، دارای نیروها و قوایی است که می تواند به وسیله آنها، نیازهای خود را برطرف نماید.

یکی از این نیروها شهوت جنسی است. شهوت جنسی برای ادامه و بقای نسل بشر در وجود انسانها قرار داده شده است و به همین دلیل لذتی هم در کنار این غریزه قرار داده شده است تا انسانها به آن میل پیدا کنند و نسل بشر تداوم پیدا کند.

همچنین باید بدانیم که مربی حقیقی و آفریننده انسان، از لذت جنسی به عنوان ابزاری برای رشد، تربیت و امتحان انسانها استفاده می کند، تا ببیند کدام یک از انسانها شهوت جنسی خود را تحت فرمان عقل قرار می دهد و در آزمایش و امتحان چه نمره ای می آورد؟ و در نتیجه دین، ایمان، اخلاق، توکل و اطاعت او، مطابق آن سنجیده می شود.

بنابراین افرادی که به سن بلوغ می رسند، لازم است نسبت به نیازهای جدید خود و نحوه به کارگیری 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 شناخت و مهارت لازم را در این موضوع تحصیل نکرده، در اثر مواجهه با شرایط نامناسب اخلاقی مانند اختلاط بی قید و بند دو جنس مخالف، دیدن تصاویر مبتذل و محرک، خواندن مطالب ناهنجار، نگاه کردن به تصاویر غیراخلاقی در سایت های اینترنتی و شبکه های اجتماعی و... زمینه های آلودگی به مفسدات جنسی و آسیب های ناشی از آن را در خود فراهم می کند. ارتباط نامشروع جنسی و اعتیاد به خودارضایی از جمله آنها می باشند که در بلند مدت می توانند صدمات سنگین و حتی در بعضی مواقع جبران ناپذیری به شخص عامل بزنند و زندگی او را به کامش تلخ کنند.

در این نوشتار برخی از راهکارهای عملی برای کنترل غریزه جنسی، بالاخص موضوع ترک و رهایی از اعتیاد به خودارضایی بیان می گردد.

تعریف خود ارضایی و اعتیاد به آن: خودارضایی نوعی تحریک مکانیکی در دستگاه تناسلی است؛ به نحوی که فرد عمداً با خود کاری می کند که به تخلیه هیجان منجر شود. از آنجایی که معمولاً انسان، زیاده طلب است، پس از درک لذت زودگذر این عمل، به کم راضی نمی شود و به تدریج با زیاده طلبی در لذت جنسی و ارضاء، و به تدریج با افزایش و استمرار آن، خودارضایی برای او به یک اعتیاد روحی تبدیل می گردد.

راهکارهای ترک خودارضایی :

۱- ازدواج: دین برای کنترل و بهره گیری از غریزه جنسی، 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 را در این زمینه، در جامعه بوجود آورده ایم. پس لازم است فرد جوان هرچه زودتر شرایط ازدواج را برای خود فراهم نماید و از آسیب ها و فشار روحی و جسمانی غریزه جنسی در امان باشد.

۲- عفاف: در صورت فراهم نبودن زمینه ازدواج، راه مقابله با طغیان شهوت و غریزه جنسی، عفت پیشگی و یا خویشتن داری در امور جنسی است. البته این امر آسان نیست و نیاز به مقاومت دارد و به همین خاطر در روایات با عنوان جهاد اکبر مطرح شده است. اگر قدرت بر ازدواج ندارید، باید راه هایی را برای کنترل و کم شدت شهوت طی کنید و راهکارهایی که بعد از این ذکر می شود، پیشنهادهای برای کنترل غریزه جنسی و ترک اعتیاد به خودارضایی هستند.

۳- کنترل چشم:

نگاه به برخی چیزها، بذر شهوت را در دل می کارد. برای مهار غریزه جنسی باید از دیدن آنچه که میل جنسی را تحریک می کند، خودداری نمود. باباطاهر همدانی در این دوبیتی به همین موضوع، زیبا اشاره می کند:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد که هر چه دیده بیند دل کند یاد
بسازم خنجری نیشش ز فولاد زخم بر دیده تا دل گردد آزاد

۴- داشتن برنامه ریزی در کارها: بی برنامه بودن در طول روز باعث می شود ما در نقشه ها و برنامه هایی که هوای نفس، شیطان و دیگران برایمان ترتیب می دهند، قرار بگیریم. پس با توجه به این که دوران جوانی و نوجوانی، دوران پر شور و حساس عمر به حساب آمده و به هیچ وجه برگشت پذیر نیستند، شایسته است که با یک برنامه ریزی کلی و همه جانبه برای این دوران و ریزبرنامه های دقیق (به صورت روزانه، هفتگی، ماهانه و سالانه) برای بهره مندی بیشتر از شور و نشاط بهار عمر خود 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 پرهیز کنید. تماشا کردن فیلم های شاد و طنز به جای فیلم های محرک و خواندن کتاب های سودمند علمی، تاریخی و داستانی، پیشنهاد می شود.

۶- دوری از افکار و تخیلات تحریک کننده:

افکار و تخیلات درباره مسایل جنسی و شهوت آلود، منجر به تحریک های مداوم گردیده و سرمایه 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: برای همه اوقات بیکاری باید برنامه ریخت تا فرصت و زمینه گناه از بین برود. باید راه دیگری برای تخلیه انرژی و وقت گذرانی پیدا کنید مثل مطالعه، تفریح، بازی، اردو، گردهم آیی دوستانه و خانوادگی، مسافرت و غیره.

۸- کم خوری: زیاد غذا خوردن، نقش مهمی در تحریک غریزه جنسی دارد؛ زیرا انباشته شدن مواد غذایی در بدن باعث تحریک غدد جنسی شده و زمینه تحریک شهوت را فراهم می کنند.

۹- ورزش: یکی از راه های آرام کردن طوفان غریزه جنسی در انسان، ورزش و فعالیت بدنی است، زیرا ورزش مقدار فراوانی از انرژی های بدنی و فکری انسان را به خود اختصاص می دهد و از مسایل دیگر کم می کند.

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 شب ها پیش از خواب به سراغ تان می آید، مثلا 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: لذت خودارضایی کوتاه و زودگذر است ولی عواقب جسمی و روحی زیادی دارد: ضعف و تحلیل قوای جسمانی، ضعف بینایی، آسیب پذیری در برابر بیماری ها، آسیب دستگاه تناسلی و ناتوانی جنسی، بیماری های مقاربتی و احتمال عقیم شدن (بچه دار نشدن)، ضعف حافظه و حواس پرتی، اضطراب و افسردگی، گریز از اجتماع، پرخاشگری و بداخلاقی و ...

۱۲- پرهیز از محیط ها و موقعیت های تحریک آمیز مثل جشن، پارتی و کافه های مختلط و محیط های مجازی
شهوت آلود مثل سایت ها، کانال ها و ...

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 ن خوابید. اگر معمولا، 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، مثلا 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: باید در برنامه غذایی خود دقت نمود و به عنوان مثال از خوردن مواد غذایی محرک مانند خرما، پیاز، فلفل، تخم مرغ، و غذاهای چرب اجتناب کند. بهتر است این غذاها در بین روز مصرف شوند و تا جایی که مقدور است، شبها از خوردن آنها پرهیز شود. هر چقدر در شب غذاها سبک تر و کم حجم تر باشند و از غذاهای سرد بیشتر استفاده شود، علاوه بر برطرف شدن عوارض این هیجانات، باعث سلامت شخصی هم می شود.

۱۸- زیاد نماندن در حمام و زیر دوش: اگر زمان حمام کردن برایتان تحریک کننده است، از آب سرد بیشتر 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 و 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 پسوندی 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...).

راهکارهای معنوی ترک خودارضایی:

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.

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- توجه به حضور خداوند:

اگر در جلسه امتحان مطمئن باشید که فردی شما را تحت کنترل دارد، در این صورت هیچ گاه دست به تقلب نمی زنید. دنیا هم جای امتحان است. جاهای خلوت، بیش از هر جای دیگر انسان را در معرض امتحان قرار می دهند؛ و وسوسه تقلب و گناه در ذهن انسان ایجاد می شود. افرادی که حضور خداوند را درک نمی کنند، ممکن است دست به تقلب و گناه بزنند؛ اما افرادی که می دانند خداوند رفتارهای او را می بیند، به راحتی گناه نمی کنند.

۴- **مسئولیت پذیرفتن در یک نهاد خیریه:** داوطلب کارهای خیرخواهانه شوید. انرژی تان را صرف کمک به افرادی کنید که نیاز به کمک شما دارند. نوجوان هایی مثل خودتان و یا هر فرد دیگری.

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 شده باشد، سریع او را بر می گرداند.

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.

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.

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.

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

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 می شود، همچنین باعث اجابت دعاها، کفاره گناهان، نورانی شدن در قیامت و راه پیدا کردن به بهشت می شود.

۱۲- **استغفار:** استغفار بهترین دعا و عبادت، موثرترین سلاح گناهکاران و نجات بخش ترین شفیع است. کسی که استغفار می کند، خدا غم و غصه را از دل و جاننش بر می دارد. به محض لغزش، فوراً توبه کند و سعی کند دیگر تکرار نشود. مولای پرهیزکاران حضرت علی (علیه السلام) می فرمایند: با استغفار خود را معطر کنید تا بوی بد گناه شما را رسوا نکند.

۱۳- **روزه گرفتن:** اگر می تواند هفته ای یک یا دو روز را روزه بگیرد. روزه یکی از راه های مفید برای تقویت اراده و تعدیل و کاهش موقت قوای جنسی است و علاوه بر آن، خواص معنوی، اجتماعی و جسمی فراوانی دارد.

۱۴- **عدم رفاقت با افراد بی اخلاق، بی مبالات و بی قید و بند:** رفاقت با افراد بی اخلاق و بی مبالات و بی قیدوبند زمینه ساز کشیده شدن شخص به این موضوع است. رفیق هایی که به آدم، فیلم، مشروب، جشن و پارتی و کافه مختلط، سایت و کانال و لینک معرفی و پیشنهاد می کنند.

توجه: معمولاً ابتدای کار سخت و آزاردهنده است، ولی وقتی کمی از نقطه شروع فاصله گرفته می شود، کار روی قلتک می افتد و سرعت هم بالا می رود و آن موقع شیرینی کار زیر زبان شماست. به کار گیری این امور با استقامت و توکل به خدا و توسل به اهل بیت علیهم السلام به تدریج نتیجه بخش است، انشاءا....

موفق تر باشید.

رسول عطاپوری (تلگرام: @ata58 _ اینستاگرام: rasoulatapouri)