



شناخت خودارضایی

و روشهای ترک آن

فهرست:

۳.....	مقدمه .....
۴.....	خودارضایی چیست؟.....
۶.....	خودارضایی از دید اسلام.....
۸.....	خودارضایی از دید علمی و پزشکی.....
۱۰.....	خودارضایی از دید روانشناسی .....
۱۳.....	اعتیاد به خود ارضایی .....
۱۴.....	چرایی و انگیزه ترک خود ارضایی .....
۱۶.....	رهایی من از خودارضایی .....
۳۹.....	مراحل نه گانه ترک خودارضایی .....
۴۶.....	درمان خودارضایی و کنترل غریزه جنسی .....
۵۱.....	تجربیات ترک خودارضایی .....
۶۶.....	نکات طلایی برای ترک خودارضایی .....
۸۱.....	پورن و سایتهاي مستهجن .....
۱۰۰.....	منابع.....

## مقدمه

مدت زیادی را به خود ارضایی دچار بودم و روحیه افسرده و گوشه گیری داشتم تا اینکه به خودم او مدم و در کنار ترک خیلی از رفتارهای تو نیستم تغییر بدم و فهمیدم تنها مشکلم خود ارضایی نبوده بلکه در شیوه مواجهه شدن با اون، کنترل حس گنگاه، طرز فکر و شیوه زندگیمش کل داشتم که باعث شد، نه تنها در ترک خود ارضایی بلکه در همه زمینه های زندگی نگرشی نو و زیبا را در خود ایجاد کنم. هدف من کمک به کسانی هست که در باتلاق خود ارضایی هستند و نمی دانند چطور رهایی یابند. امیدوارم مطالب مفید باشه.

زندگی را تلنگرهایی کاتوره ای می بینم که در ان باید چشمهای را باز کرد و خوب گوش داد. و این پایان راه نیست اغاز سفری است. قدم در جاده ای نهادم که بی انتهاست.

## خودارضایی چیست؟ masturbation

خودارضایی این است که فرد با خود کاری کند که ارگاسم (اوج شهوت) را تجربه کند. یعنی خود را ارضا کردن.

خودارضایی یا جق زدن یا جلق زدن در مردان استمنا است و در زنان استشها است.

### ارگاسم در مردان

ارگاسم در مردان همراه با انزال (خروج منی) است. منی، به مایع غلیظی گفته می‌شود که از غدد تناسلی مرد، به وسیله نزدیکی یا احتلام و یا خودارضایی بیرون می‌آید. خروج منی در زن و مرد تفاوت دارد

در مرد، دارای سه نشانه زیر است:

1. همراه با شهوت است.

2. با جستن بیرون می‌آید.

3. بدن پس از آن سست می‌شود

### ارگاسم در زنان

در زنان چیزی مثل مایع منی نداریم که خارج شود ولی قبل از ارگاسم به دلیل تحریکات جنسی مایع لغزنده کننده ای ترشح می‌شود که دیواره‌های داخلی مجرای تناسلی را لغزنده می‌سازد تا در حین عمل جنسی ساییده نشوند. (این مایع حکم منی در مردان را دارد)

در افرادی که باکره هستند نیز این مایع ترشح می‌شود. قبل از ارگاسم هنگام تحریک جنسی انقباضات ریتمیکی در سطح لگن و واژن یا مجرای تناسلی شروع می‌شود که با افزایش تحریک به تدریج سرعت و شدت انقباضات افزایش می‌یابد و تنفس نیز تندریش شود تا زمان ارگاسم که یک حالت ریلاکسیشن بروز می‌کند و انقباضات به پایان می‌رسد و تنفس نیز به حالت عادی بر می‌گردد

ترشحاتی که در اوج لذت و ارگاسم در بانوان خارج می‌شود حکم منی دارد ولی اگر شک کند که به این مرحله رسیده یا نه، حکم به منی نمی‌شود و سایر ترشحات که لذت را به همراه ندارد، مذی و پاک می‌باشد

بنابراین ترشحاتی که با اندکی شهوت و خوشایندی خارج می‌شود پاک است و غسل ندارد ولی مایعی که همراه با اوج شهوت (ارگاسم) از زن خارج می‌شود حکم منی را دارد و موجب جنابت است. اما رطوبت‌هایی که غالباً هنگام برانگیختگی جنسی خارج می‌شود پاک است مگر آنکه به حد (ارگاسم) بررسد و بدن همراه آن سستی پیدا کند. در اینجا ذکر یک قاعده کلی نیز مفید است و آن اینکه تا زمانی که یقین به خروج منی و یا رسیدن به آن حالت نهایی نباشد حکم جنابت جاری نمی‌گردد. بنابراین به مجرد اینکه رطوبتی از بدن خارج شد و یا هیجانی در بدن به وجود آمد جنابت حاصل نشده است.

آیا برای خودارضایی غسل لازم است؟

اگر با خودارضایی منی خارج شود غسل واجب می‌گردد. بنابراین در اوج شهوت جنسی اگر مایعی از زن خارج شد حکم منی داشته و باید غسل کرد

### جنابت:

جنابت در اصل، اسم مصدر از اجنب و به معنای دوری است و در اصطلاح، به حالت نجاست باطنی گفته می‌شود که پس از نزدیکی یا خروج منی حاصل می‌شود. انسان جنب، از آن جهت که بدون طهارت و غسل، از نزدیک شدن به نماز منع و نهی گردیده، جنب نامیده شده است. به طور کلی، انسان به دو چیز جنب می‌شود؛ یکی آمیزش جنسی به شرط دخول، نسبت به مرد و زن [اگرچه منی بیرون نیاید] و دیگری بیرون آمدن منی؛ در خواب باشد یا بیداری؛ کم باشد یا زیاد؛ با شهوت باشد یا بی‌شهوت و با اختیار باشد یا ب اختیار. هر یک از دو مشخصه یاد شده، به تنهایی باعث وجوب غسل جنابت می‌گردد. بنابراین، ممکن است مرد با همسر خود نزدیکی کند و منی از او بیرون نیاید که در این صورت نیز بر هر دوی آنان غسل واجب می‌شود. بعد از خود ارضایی مانند جنب شدن باید غسل کرد.

### احتلام:

احتلام، از واژه حلم و به معنای خواب دیدن با لذت جنسی است؛ خواه این خواب، باعث انزال منی شود یا نشود؛ ولی در اصطلاح شرعی، احتلام، اخص از احتلام لغوی است؛ به این معنا که هرگاه در خواب، از شخص، منی خارج شود، شخص محتمل شده است و در این صورت، باید برای نماز، غسل جنابت انجام دهد.

### ایا خود ارضایی گناه است؟

خود ارضایی یا استمنا از نظر اسلام حرام و گناه است و در این جهت فرقی بین دختر و پسر نیست. قرآن کریم می‌فرماید: "هر کس از راهی، غیر از همسرش، شهوتش را دفع کند، از تجاوز کاران است [مومنوں ایه هفت]

## خود اراضی از دید اسلام

غیریزه جنسی منافاتی با معنویت ندارد.

در اسلام کوچکترین اشاره‌ای به پلیدی علاقه جنسی و آثار ناشی از آن نشده است. از نظر اسلام، علاقه جنسی نه تنها با معنویت و روحانیت منافات ندارد، بلکه جزء خوب و خلق انبیاء است. در حدیث می‌خوانیم: "من اخلاق الانبیاء حب النساء، رسول اکرم (ص) و امهه اطهار (ع) طبق آثار و روایات فراوان که رسیده است، محبت و علاقه خود را به زن در کمال صراحت اظهار می‌کرده اند.

## ارضای غیریزه جنسی در چهارچوب ازدواج

آنها که دامان خود را (از آلوده شدن به بی‌عقلی) حفظ می‌کنند، تنها آمیزش جنسی با همسران و کنیزانشان دارند، که در بهره‌گیری از آنان ملامت نمی‌شوند، و کسانی که غیر از این طریق را طلب کنند، تجاوزگرند! (مؤمنون، ۷-۵)

اسلام اصرار فراوانی دارد که محیط خانوادگی آمادگی کامل برای کامیابی زن و شوهر از یکدیگر داشته باشد، زن یا مردی که از این نظر کوتاهی کند مورد نکوهش صریح اسلام قرار گرفته است، اسلام اصرار فراوانی به خرج داده که محیط اجتماع بزرگ، محیط کار و عمل و فعالیت بوده و از هر نوع کامیابی جنسی در آن محیط خودداری شود، فلسفه تحريم نظر بازی و متعات جنسی از غیر همسر قانونی، و هم فلسفه حرمت خودآرائی و تبرج زن برای بیگانه همین است.

آیه ۲۱ سوره روم «و من آیاته ان خلق لكم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا اليها و جعل بينکم موده و رحمه؛ و از نشانه های او اینکه از (نوع) خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدان ها آرام گیرید، و میانتان دوستی و رحمت نهاد

این ایه پیوند زوجیت را یکی از نشانه های وجود خداوند ذکر می‌کند، مودت و رحمت در این ایه چیزی متفاوت و فراتر از غیریزه جنسی و شهوت است

## آیا اخلاق اسلامی با رشد طبیعی استعدادها مباین است؟

خداآوند نه عضوی از اعضاء جسمانی را بیهوهده آفریده است و نه استعدادهای روحی را و همانطوری که همه اعضای بدن را باید حفظ کرد و به آنها غذای لازم باید رساند، استعدادهای روحی را نیز باید ضبط کرد و به آنها غذای کافی داد تا سبب رشد آنها شود. رشد طبیعی استعدادها و از آن جمله استعداد جنسی تنها با رعایت مقررات اسلامی میسر است و انحراف از آن سبب آشفتگی و بی‌نظمی و حتی سرکوبی و زخم خورده‌گی این استعداد می‌گردد.

از نظر قرآن کریم طبیعت نفسانی انسان مراحل مختلفی می‌تواند داشته باشد، در یک مرحله به شرارت فرمان می‌دهد، در مرحله دیگر از شری که مرتکب شده است ناراحت می‌شود و خود را ملامت می‌کند، در مقام و مرحله دیگر آرام می‌گیرد و گرد شر و بدی نمی‌گردد.

قرآن کریم در توصیف نفس نمی‌گوید: دعوت کننده بسوی بدی و شر می‌گوید: فرمان دهنده به بدی و شر قرآن کریم در این تعبیر خود این مطلب را می‌خواهد بفهماند که احساسات نفسانی بشر آنگاه که سر به طغيان بر می‌آورد بشر را تنها بسوی جنایت و اعمال انحرافی دعوت نمی‌کند بلکه مانند یک قدرت جابر مسلط دیکتاتور فرمان می‌دهد، قرآن با این تعبیر تسلط و استیلاه جبارانه قوای نفسانی را در حال طغيان بر همه استعدادهای عالی انسانی می‌فهماند.

اشباع غریزه با رعایت اصل عفت و تقوی منافی نیست بلکه تنها در سایه عفت و تقوی است که می‌توان غریزه را به حد کافی اشباع کرد و جلو هیجان‌های بیجا و ناراحتیها و احساس محرومیتها و سرکوب شدن‌های ناشی از آن هیجانها را گرفت به عبارت دیگر "پرورش" دادن استعدادها غیر از "پر دادن" به هوسها و آرزوهای پایان ناپذیر است.

### میل سیری ناپذیر انسان

یکی از مختصات و امتیازات انسان از حیوانات این است که دو نوع میل و تمنا در بشر ممکن است پیدا شود ، تمناهای صادق و تمناهای کاذب. تمناهای صادق همانها است که مقتضای طبیعت اصلی است ، در وجود هر انسانی طبیعت میل به صیانت ذات ، به قدرت و تسلط ، به امور جنسی ، به غذا خوردن و امثال اینها هست ، هر یک از این میلها هدف و حکمتی دارد ، بعلوه همه اینها محدودند ولی همه اینها ممکن است زمینه یک تمنای کاذب واقع شوند ، اشتهای کاذبی که افراد در مورد خودنیها پیدا می‌کنند مشهور و معروف همه است .

در بعضی از میلها و غرائز که غریزه جنسی از آنها است این تمنا غالباً بصورت یک عطش روحی در می‌آید ، یعنی قناعت و پایان پذیری را در آن راه نیست.

غریزه طبیعی را می‌توان اشباع کرد ، اما تمنای کاذب خصوصاً اگر شکل عطش روحی به خود بگیرد ، اشباع پذیر نیست اشتباه کسانیکه برای جلوگیری از سرکوبی غرائز و به منظور رشد استعدادها ، رژیم اخلاق آزاد را باصطلاح پیشنهاد کردند ناشی از این است که این تفاوت شگرف انسان و حیوان را نادیده گرفتند و به این جهت توجه نکردند که میل به بنها در سرشت انسان نهفته است ، انسان چه در زمینه پول و اقتصادیات ، چه در زمینه سیاست و حکومت و تسلط بر دیگران و چه در زمینه امور جنسی اگر زمینه مساعدی برای پیشروی ببیند در هیچ حدی توقف نمی‌کند .

### خود اراضی

در اسلام هر چیزی در محدوده خاص خودش تعریف می‌شود؛ مثلاً خوردن و آشامیدن که از عادی‌ترین نیازمندی‌های انسان است، به‌طور مطلق حلال نیست بلکه فقط غذاهایی که از مال پاک و غیرغصبی به‌دست آمده و هم‌چنین از نجاسات و آلودگی‌های ظاهری هم پاک باشد، به‌علاوه مثلاً از حیوانات حلال گوشت تهیه شده باشد و... جایز و حلال است .

لذت‌های جنسی هم همین‌طور؛ یعنی فقط در محدوده خاص خود که همان ارتباط با همسر و در محیط خانواده باشد، تعریف شده و در این شرایط بسیار مطلوب حتی با ثواب اخروی همراه است؛ اما در خارج از این محدوده، از رشت‌ترین گناهان محسوب می‌شود و خود اراضی هم جزو همین رفتارهای خارج از چارچوب است.

در خود اراضی ، نفس انسان در مرحله‌ای نیست که ارام گیرد ، بلکه با عطش سیری ناپذیری و طغیانی که به وجود می‌وردد، فرد را به سمت اعمال انحرافی می‌کشاند و انچنان قدرتمند می‌گردد که به فرد فرمان می‌دهد. این باعث از بین رفتن اعتماد به نفس و احساس بی ارادگی در فرد می‌شود. و در نهایت خود اراضی سبب اشتفتگی ، بی نظمی و خارج شدن از روال طبیعی در اراضی میل جنسی می‌گردد(۱)

## خود ارضایی از دید علمی و پژوهشی

صرف بیان اینکه خود ارضایی عارضه جسمانی ندارد دال بر تجویز خود ارضایی نیست!

بر اساس برخی تحقیقات در جوامع غربی که به تجربه دریافتہ ام برای جامعه ما نیز قابل تطبیق است همه مردان و حدود 80 درصد زنان خود ارضایی را تجربه کرده اند و عمده افراد شناخت توانایی جنسی خویش را با خود ارضایی به دست اورده اند. و بر اساس همین تحقیقات مشخص شده است که خود ارضایی به مانند عمل جنسی طبیعی است و هیچگونه عارضه جسمانی ندارد. تمامی عوارضی هم که در جامعه ما در مورد خود ارضایی گفته شده نادرست است. دلیلی که باعث شده تا این عوارض وحشتناک برای خود ارضایی ساخته و پرداخته شود بحث حرمت شرعی این عمل می باشد و تمامی بحثی که در این زمینه می شود و اعتراضاتی که به من صورت می گیرد از این باب است که چون من گفته ام خود ارضایی عوارض جسمانی ندارد یعنی مجوز برای انجام آن صادر کرده ام و برخی از دوستان مستولیت گناه آن را به گردن من انداخته و معتقدند که چون تاکید فراوانی بر این موضوع دارم جوانان را تشویق به انجام خود ارضایی نموده ام. در حالیکه اگر این دوستان دقت کنند و با مذاقه در مطالبی که من نوشته ام دقت کنند خواهند دید من چنین توصیه ای نکرده ام و بارها بر گناه بودن خود ارضایی از نظر شرع نیز تاکید کرده ام.

علت حرمت خود ارضایی نه مضرات جسمانی، بلکه مضرات روانی آن و آسیبی است که به بنیان خانواده خواهد زد .  
بحشی که من دارم این است که بعنوان دلیل تراشی برای حرمت خود ارضایی نباید مشتبه چرنذیات سر هم کرد و کاری کرد تا دین خراب شود. جوانی که سالهاست خود ارضایی می کند و بعد از آن ازدواج کرده و به راحتی بچه دار می شود و کور و نابینا هم نمی شود و مجنون و ... هم نمی شود آیا باور به مسایل دینی خواهد داشت وقتی از نظر او سایر مسایل دینی نیز چون حرفهایی که در باب خود ارضایی گفته می شود بپایه و اساس جلوه کند. اگر یک دلیل و فقط یک دلیل برای حرمت خود ارضایی بیاوریم ولی عقلانی و درست باشد بهتر است یا مشتبه حرف بی سند و یا دروغ به عنوان دلیل حرمت بیاوریم. دوستان عزیز به مبنای منطقی احکام در کلام خداوند دقت کنند . شراب نیز حرام است ولی خداوند با کلام منطقی خویش می گوید در آن منافع و مضراتی وجود دارد ولی چون مضراتش بیشتر است نخورید. یعنی خداوند علت حرمت را بر مبنای مضرات شراب می گذارد و منافع انرا منکر نمی شود. امروز نیز علم پژوهی که این نتیجه رسیده که الكل یا شراب تاثیرات مثبتی بر متابولیسم بدن دارد ولی آثار مخربی هم بر کبد و مغز دارد و مصرف آن بیش از فایده ضرر دارد. در باب خود ارضایی هم همین است و علت حرمت آن نه مضرات جسمانی که مضرات روانی آن و آسیبی است که به بنیان خانواده خواهد زد. به مانند شراب می توان برای خود ارضایی فوایدی نیز در نظر گرفت ولی عوارض روانی و مضرات غیر جسمانی آن به گونه ای است که توصیه بر عدم انجام آن است .

**فرایند اعتیاد به خود ارضایی، تشنگی و نوشیدن آب شور**  
کسی که به خود ارضایی می پردازد به علت عدم رسیدن به ارامش روانی و کسب لذت جنسی کافی مجددا اقدام به این کار می کند و وقتی تحریک صورت گرفت انقدر میل زیاد می شود که جلوگیری بسیار سخت می شود. یا کسی که رابطه نا مشروع برقرار می کند دچار اعتیادی روانی به این موضوع می شود و می خواهد افراد مختلف را تجربه کند تا بتواند به آرامش برسد و چون هیچگاه ارامش را بطور کامل درک نمی کند به دفعات و با افراد مختلف رابطه برقرار می کند و نمی تواند به ارامش روانی لازم برسد. در واقع اعتیادی پیدا می کند که هر چه رابطه های بیشتری برقرار می کند تشنگه تر می شود و بیشتر به دنبال سکس می رود. مثل نوشیدن آب شور توسط ادم تشنگه. هر چقدر آب شور بیشتری نوشیده شود عطش بیشتر شده و فرد احساس تشنگی بیشتری می نماید

**رابطه جنسی صحیح موجب آرامش می شود.**  
اما کسی که سکس صحیح را تجربه می کند به خاطر داشتن اثرات روانی مناسب و تامین نیاز درونی تا مدت‌ها ممکن است نیاز به

میل جنسی پیدا نکند و اگر دوباره سراغ رابطه می‌رود برای دریافت ارامش است. امروزه تاکید بر افزایش کیفیت سکس است و معتقدند اگر کیفیت سکس افزایش پیدا کند نیاز جنسی تا مدت‌ها برطرف می‌گردد و اگر کمیت زیاد نباشد مشکلی در روابط بین فردی زن و شوهر ایجاد نمی‌کند ولی سکس زیاد و بدون کیفیت در روابط زن و شوهر ها تاثیر سو می‌گذارد.

### دلیل ایجاد مشکلات روانی و افسردگی

کسی که خود ارضایی می‌کند لازم است در حین خود ارضایی خود را تحریک کند و بخشی از این تحریک ذهنی است. برای تحریک ذهنی لازم است به دیدن تصاویر شهوت انگیز یا فیلمهای شهوت انگیز پردازد یا به افراد به دیده شهوت انگیز نگاه کند یا آنها را در خیال خود شهوت انگیز فرض کند. یعنی برای خود ارضایی باید گناهی مرتكب شود. از سوی دیگر کسی که به خود ارضایی روی آورد به کم آن قانع نخواهد شد و به تدریج دفعات آن افزایش می‌یابد و فرد با هر محرك جنسی تایل دارد خود را نیازمند به تحریک جنسی و ارگاسمی دیگر می‌بیند.

همین باعث افراط در خود ارضایی می‌شود و فرد بواسطه چنین امری از کار و زندگی دور شده و به تدریج دنبال شرایطی است که تنها باشد تا خود ارضایی کند. گوشه گیری از یکسو و نرسیدن به آن آرامشی که باید به دنبال عمل جنسی فرد از نظر روانی به آن برسد به مرور او را دچار خلقی افسرده می‌سازد و از لحاظ روانی دچار مشکلاتی می‌شود.

### تاثیر خود ارضایی بر ازدواج

از سوی دیگر با ارضای جنسی در خود ارضایی تایل فرد برای ازدواج و تشکیل خانواده کاهش می‌یابد به ویژه در شرایط جامعه ما که ازدواج سخت است. کسانی که به خود ارضایی می‌پردازند ترک آن برایشان بسیار سخت می‌شود و همین موضوع ایشان را بیشتر دچار مشکل می‌سازد. از یکسو احساس گناه می‌کنند و از سوی دیگر نمی‌توانند خود ارضایی نکنند و خود را نیازمند آن می‌بینند.(۲)

### اعتباد به خود ارضایی:

اگر خود ارضایی در فرد خارج از کنترل گردد و مثل بعضی افراد مدام مشغول انجام این عمل باشد ، مسلماً این سیکل محاسبه شده توسط بدن به هم خواهد خورد. آسیبهایی که بشما میزند بخاطر عدم دریافت کالری و از سوی دیگر سوزاندن کالری ذخیره شده بدن ، می‌تواند شدید باشد . لاغری و حتی چاقی مزمن برای شما به ارمغان بیاورد . یا کلاً هر اختلالی را در بدن شما تولید کند . به اندامهای تناسلی ضربه وارد کند . آنها را تحلیل ببخشد . خروج منی در آقایان و عدم ادرار و در نتیجه باقی ماندن بخشی در لوله خروجی آلت باعث عفونت در دراز مدت گردد . تخلیه عروقی بدن و شدت گرمایی بالای آن در صورتی که شستشو را رعایت نکنید می‌تواند باعث ناراحتی های پوستی گردد . مسئله زود ارزالی را برای شما به ارمغان بیاورد. به پرستات شما ضربه بزند . دچار ضعف بدنی گردید . (ضعف بدنی بخاطر کالری سوخته شده) و کالری لازمه به سلولهای ضعیف و حساس از قبیل آنهایی که در چشم وجود دارند نمی‌رسد و به آنها آسیب برساند . بسادگی دچار دردهای کمر گردید . فاصله بین مهره ها را از ماده لازمه و نرم کننده خالی کنید از طرف دیگر سکس امری روانی و لازم برای شرکت تمام اعضای بدن میباشد: در خود ارضایی بطور مثال بخش لامسه چندان مورد توجه قرار نمی‌گیرد . در نتیجه نمی‌تواند به هیچ عنوان جایگزین سکس گردد .

در حالت معمول که فرد از روی بیکاری یا یک تحریک قابل کنترل و یا هر مورد دیگری ، بی جهت بدن خود را فعال می‌کند، باعث می‌گردد که اقدام به انجام به این عمل را بالا ببرد و در روز به چندین دفعه برساند . در نتیجه آسیبهای کاملاً تشدید شده و مشخص است.(۳)

## خود ارضایی از دید روانشناسی

اکثر منابع علوم پژوهشی و روانپژوهی، غربی هستند و برخی مطالب انها با عرف و اعتقادات جامعه ما همخوانی ندارد. از آنجا که مطالبی که درباره روانشناسی خود ارضایی در وبلاگ‌ها و کتاب‌ها بوده با تکیه بر همین منابع بوده و پاسخگوی سوالات جوانان ما نیست تصمیم به ترجمه مطالب گرفتیم که این خلا را تا حدودی رفع کند.

### اعتیاد به خود ارضایی

اعتیاد به خود ارضایی یکی از انواع اعیاد است که خیلی بد تعبیر شده است. خیلی افراد هستند که به طور تعصیبی استدلال می‌کنند که ان یک اعیاد نیست بلکه یک عمل کاملاً سالم و طبیعی است که شما هر موقع بخواهید، می‌توانید ان را انجام می‌دهید. بعد از آن، افرادی هستند که این کار را انجام می‌دهند، معتقد می‌شوند و نمی‌توانند خود ارضایی را متوقف کنند و در عوض از دست دادن کنترل زندگی‌شان، می‌فهمند که آن خوب نیست. نیاز به تکرار خود ارضایی چنان قدرتمند هست که فرد معتقد قدرتی در برابر خود ارضایی ندارد. این میل سحر کننده و قوی پایه و اساس بیشترین اعیاد های جنسی است.

در حقیقت به نظر می‌رسد تنها گروهی از جوامع هستند که خود ارضایی را تایید نمی‌کنند، یقیناً انان در گروه مذهبی‌ها و یا گروههای ترک اعیاد هستند. بقیه جامعه مطمئن نیستند که چه چیزی درباره ان درست است. وقتی شما این مقاله را می‌خوانید احتمالاً در این باره سر درگم شده اید. من امیدوارم پی‌امد های فیزیکی و روحی خود ارضایی را برای شما روشن کنم، خصوصاً اگر خود ارضایی برای شما اعیاد شده است. به خاطر بسیارید که اعیاد به پورنوگرافی (عکس‌ها و داستانهای جنسی) در مراحل فرایند جسمانی به طور شدید به اعیاد خود ارضایی وابسته است.

### "پی‌امد های روحی- روانی خود ارضایی"

#### رفتار مان با بدن مان

بدن انسان یکی از پیچیده‌ترین دستگاه‌های عالم خلقت است که باید از ان درست استفاده کنیم. حالت شما و میزان شادی و خوشحالی شما مستقیماً از رفتار شما با بدن‌تان، تاثیر می‌گیرد. اعیاد به خود ارضایی، تاثیر مستقیم بر سلامت روحی دارد این مساله خصوصاً در مورد خود ارضایی صدق می‌کند، چرا که با بدن‌تان بد رفتار می‌کنید. هر کسی که با بدن خود بد رفتار کند به طور غریزی احساس بدی خواهد داشت. بعضی افراد این احساسات را نادیده می‌گیرند، و وامود می‌کنند خوشحال هستند در حالیکه واقعاً این طور نیست، چرا که در صلح و ارامش درونی با خود نیستند.

#### خود ارضایی و اعتماد به نفس

وقتی که نتوانیم بر هیچ یک از بخش‌های زندگیمان کنترلی داشته باشیم، خوشحال نیستیم. اعیاد به خود ارضایی باعث می‌شود که شما کنترلی بر خود نداشته باشید و این بدن و نفس شما است که بر شما کنترل دارد. وقتی بدن شما میل و برانگیختگی جنسی را حس می‌کند، شما احساس می‌کنید هیچ حق انتخابی ندارید و هر انچه او بخواهد انجام می‌دهید. این احساس اسیر شدن، باعث ضعیف شدن اعتماد به نفس و توانایی شما در کنترل خیلی از جنبه‌های زندگی خواهد شد. وقتی ما بتوانیم هدف مشخصی را انجام بدهیم، این به ما در توانایی کنترل بر خودمان، اعتماد به نفس میدهد. وقتی ما خود ارضایی می‌کیم، اعتماد به نفس به طور کلی از بین می‌رود.

## بدن انسان و خود ارضایی

خود ارضایی از لحاظ احساسی زیانبار هست. بدن ما برای این افریده شده، که برای یک هدف خوب به کار گرفته شود و درس مهمی به ما بیاموزد، طوری که شخصیت ما قوی شود و رشد کند. ما قصد داریم بدمنان و سرنوشتمن را کنترل کنیم. با کنترل و مهار کردن نفس و کالبدمان است که قوی و دلگرم می شویم. بیشتر افراد موفق و دارای اعتماد به نفس در جهان کسانی هستند که یاد گرفته اند، خوددار باشند.

وقتی ما ازدواج می کنیم، از بدمنان برای خلق یک رابطه عاشقانه همراه با احساسات عمیق با شخص دیگر استفاده می کنیم. این عمل سهیم کردن احساساتتان با شخص دیگری هست و پیوند و یکی شدنی را به وجود می اورد که هرگز در خود ارضایی تجربه نمی شود. افراد مجرد قبل از ازدواج، باید بر جسم و نفسشان کنترل داشته باشند و گرنه فعالیت جنسی عادی برایشان رضایت بخش نخواهد بود. خود ارضایی عملی خود خواهانه است که دران هیچ پیوند عاشقانه ای خلق نمی شود.

## خود ارضایی و روابط

زندگی با انواع رابطه های عاشقانه، کاری، حرفة ای و دوستانه سرو کار دارد. وقتی شخص خود ارضایی می کند، توانایی برقراری او برای ارتباط اجتماعی پایین می اید. خود ارضایی ما را گوشه گیر و درون گرا می کند. خود ارضایی باعث میشود که ما کمتر بیرون برویم و از شرم، خودمان را از دیگران جدا کنیم. شاید ما در شلوغی احساس ناخواهایندی داشته باشیم چرا که در روش معاشرت سالم نمی توانیم رفتارمان را کنترل کنیم. این در رابطه های عاشقانه ما تاثیر می گذارد. خود ارضایی، اثر نامطلوبی در بخش فیزیکی رابطه عاشقانه و گرایش به نادیده گرفتن دوستی و نیازهای احساسی، می گذارد که در زناشویی رضایت بخش نیست، چرا که خود ارضایی یک عمل خود خواهانه است، از انجا که شما با خودتان رابطه جنسی دارید، نیازی به شریک جنسی ندارید.

## "پی امدهای فیزیکی خود ارضایی"

### دفعات خود ارضایی و کنترل ان

اکثر حرفه های مربوط به سلامتی و بهداشت، خود ارضایی را رواج می دهند، در حالی که آن اثرات منفی دارد. استدلال متداول آنان این هست که، شما دریک بازه زمانی، ان را خیلی زیاد انجام ندهید، در این صورت کاملا سالم هست. دو مشکل با این ایده هست. اول اینکه، منظور از تکرار زیاد چیست؟ چند بار در روز یا در هفته؟ مشکل دیگر و در واقع بزرگترین مشکل این است که اگر شما یک بار شروع کردی، متوقف کدن ان و پایین نگه داشتن تعداد دفعات بسیار دشوار است.

### دو دلیل برای مشکل پایین نگه داشتن تعداد دفعات خود ارضایی، وجود دارد:

۱. اول اینکه برای یک شخص معمولا خود ارضایی برای فرار و راحت شدن از استرس های زندگی است. زندگی تقریبا هر روز پر از دغدغه و استرس است و سرانجام شما خودتان را جایی می بینید که به خاطر هر استرس کوچک و ناچیز به هر دلیل خود ارضایی می کنید.
۲. دلیل دیگر این است که بدن وجسم ما برای خود ارضایی افریده نشده. هنگامی که خود ارضایی می کنید و هنگامی که رابطه جنسی سالمی دارید فعالیت های شیمیایی متفاوتی رخ می دهد. بسیاری از انچه در طی این عمل ها و بعد از آن رخ می دهد، از غده هیپوفیز ناشی می شود. دو هormon اصلی دوپامین (Dopamine) و پرولاکتین (prolactin) اثر متقابل داشته و یکدیگر را تعديل می کنند.

## تفاوت فرایند خود ارضایی و رابطه زناشویی سالم

دوپامین باعث ایجاد احساس هیجان و برانگیختگی جنسی می شود و پرولاکتین باعث ایجاد احساس رضایت ، راحتی و ارضا شدن می شود. وقتی که شخص بعد از برانگیخته شدن به اوج لذت جنسی می رسد، بدن می داند که برای ختنی کردن دوپامین ، پرولاکتین ازاد کند طوری که ما احساس راحتی و رضایت خواهیم داشت . در زناشویی این عمل، همراه با خیلی از احساسات و هیجان های عشق و محبت است و بنابراین احساس رضایت و خوشایندی چندین برابر است و شما با همسر خود هم از لحاظ احساسی و روانی و هم از لحاظ جسمی و فیزیکی ، ارضا می شوید. در این رابطه تعادل و هماهنگی وجود دارد

در یک رابطه جنسی سالم پرولاکتین ازاد شده در اوج لذت جنسی نسبت به خود ارضایی ، 400 % (چهار برابر) بیشتر است(۴)

این به چه معناست؟ به این معنا که احساس رضایت و خوشایندی (relaxation) شخصی که خود ارضایی می کند، قابل قیاس با رابطه ای زناشویی معمولی نخواهد بود. در واقع شخصی که خود ارضایی می کند هیچ تصوری از انچه از دست می دهد ندارد و در عوض نوع کاذبی از رابطه دارد ، که همراه با خیال پردازی هایی است که همیشه تغییر می کنند و گسترش می یابد تا بلکه شخص کمی حس خوشایند و رضایت داشته باشد، چرا که از لحاظ روانی ارضا نمی شوند. شخصی که خود ارضایی می کند این کار را برای برانگیخته شدن با میزان های ناهمانگی از دوپامین، ادامه می دهد. بعد از خود ارضایی ، لحظه ای احساس خوشایند و لذت می کند ، اما انگیختگی جنسی سریعا باز می گردد و فرد در واکنش به انگیختگی جنسی و ایجاد حس لذت دوباره، مجبور است، مجددا خود ارضایی کند. بنابراین همراه یک دوره کوتاهتر از راحتی و رضایت، شخص باید چندین بار خود ارضایی می کند ، تا به میزان معادل رضایت و لذتی که انها می توانند در زناشویی سالم داشته باشند برسد، که هیچ وقت با خود ارضایی به چنین سطحی از لذت نخواهد رسید

همانطور که بالا ذکر شد احساسات سرخوشی اعتیاد خود ارضایی، از ترشح مواد شیمیایی در ذهن که طی ارگاسم و اوج لذت جنسی ازاد می گردد، به وجود می اید. همچنانکه ذهن شروع به ایجاد این احساسات می کند، فرد رسیدن به اوج لذت جنسی سریعتر و بیشتر را دنبال می کند. فرد اینچنان به احساس خود ارضایی خو می گیرد ، طوری که گاهی فعالیت جنسی عادی برایش رضایت بخش نخواهد بود. اعتیاد با فعالیت کوتاه و شدید و رسیدن سریع به اوج لذت جنسی، کامل میشود . متاسفانه این برای زوج ها در یک رابطه جنسی خیلی رضایت بخش نیست. . به یاد داشته باشید که عشق حقیقی همراه با خود داری و تعهد هست.(۵)

## اعتیاد به خود ارضایی چیست؟

اعتیاد به خود ارضایی به طور ساده ، به نیاز وسوسی و اجباری به انجام خود ارضایی تعبیر می شود. نیاز چنان قدرمند هست که فرد معتاد قدرتی در برابر خود ارضایی ندارد. این میل سحر کننده و مقاومت ناپذیر پایه و اساس بیشترین اعتیاد های جنسی است. نیاز به دیدن هر زه نگاری معمولاً قبل از خود ارضایی صورت می گیرد. بیشتر شکل های اعتیاد جنسی نظیر رابطه با زنان روسپی و روابط نامشروع مختلف معمولاً با خود ارضایی شروع می شوند.

اعتیاد به خود ارضایی در فرایند اعتیاد مانند یک ماده اعتیاد اور مانند الکل و مخدر است. در فرایند اعتیاد ، احساس سرخوشی از مواد شیمیایی ازad شده در ذهن به وجود می اید.

در ظاهر خود ارضایی به نظر بی ضرر می رشد. خود ارضایی فقط سکس با خودتان است. اما خود ارضایی از لحاظ فیزیکی ، احساسی و روحی اثراتی دارد. من اطمینان می دهم که اینها واقعی هستند و انها در زندگیم تجربه کرده ام.

### اعتیاد خود ارضایی . جنبه های فیزیکی

همانطور که بالا ذکر شد احساسات سرخوشی اعتیاد خود ارضایی، از ترشح مواد شیمیایی در ذهن که طی ارگاسم و اوج لذت جنسی ازاد می گردد، به وجود می اید. همچنانکه ذهن شروع به ایجاد این احساسات می کند، فرد رسیدن به اوج لذت جنسی سریعتر و بیشتر را دنبال می کند. فرد انچنان به احساس خود ارضایی خو می گیرد ، طوری که گاهی فعالیت جنسی عادی برایش رضایت بخش نخواهد بود. اعتیاد با فعالیت کوتاه و شدید و رسیدن سریع به اوج لذت جنسی ، کامل میشود . متأسفانه این برای زوج ها در یک رابطه جنسی خیلی رضایت بخش نیست.

### اعتیاد خود ارضایی -- جنبه های احساسی / روحی

خود ارضایی یک عمل خود خواهانه است . از انجا که شما با خودتان رابطه جنسی دارید ، نیازی به شریک جنسی ندارید. در خود ارضایی ، گرایش به نادیده گرفتن نیاز های احساسی به همسرتان ایجاد می شود. او چیزی بیشتر از یک وسیله برای رضایت جنسی شما نخواهد بود. در کتاب مقدس مسیحیان امده که " هر کس از روی شهوت به زنی نگاه کند در قلبش زنا کرده " که نشان دهنده ی گناه بودن خود ارضایی هست. چرا که خود ارضایی همراه با افکار شهوانی است.

### اعتیاد به خود ارضایی -- چگونه بفهمم معتاد هستم؟

ساده ترین راه برای اینکه بفهمید اعتیاد به خود ارضایی دارید ، خود داری از انجام خود ارضایی و یا هر نوع سکس خارج از چهارچوب ازدواج ، برای 30 روز است. اگر شما در اولین تلاشتون بتوانید انجام ندهید، شما احتمالاً اعتیاد ندارید. اگر چه شما ممکنه بخواهید در هر صورت به خاطر روابط و خانواده تان ان را ترک کنید. اگر بیشتر از 2 یا 3 روز نتوانستید و با مشکل مواجه شدید شما مشکل اعتیاد دارید. همان طور که اثرات خود ارضایی جسمی و روحی است، در ترک و بهبودی نیز باید در هر دو مورد کار شود. برای ترک نیاز به پشتیبانی احساسی هست و داشتن یک مشاور خیلی موثر خواهد بود. این خیلی وحشتتاک هست اگر که اعتیاد به خود ارضایی یک گناه پنهان بمنه و احساس شرمی در اعتراف کردن به ان باشد طوری که مانع پرسش و کمک خواستن در نحوه و چگونگی ترک باشه. اما بیان این مساله با یک مشاور تاثیر زیادی در روند بهبودی خواهد داشت.

## انگیزه و چرایی ترک خودارضایی

وقتی که تشننه هستی باید اب بخوری . درسته؟

خود ارضایی درست مثل اب خوردن هست

وقتی احساس نیاز کردی باید رفعش کنی ، این کجاش گناه هست

وقتی این کار را انجام میدی افسرده میشی ؟

این افسردهگی به خاطر احساس گناه کاذبی هست که داری ، لزومی نداره افسرده بشی ، اصلا کی گفته گناه هست ؟

این چیزا را از ذهننت بریز بیرون و برو حال کن، روابط نامشروع و گناه و همه کشک هستند....

نادیده گرفتن حس درونی و فطرت پاک و نسبت دادن افسردهگی به دلیل احساس گناه کاذب، فریبی است که انسان را در لجن غوطه ور می سازد .

دروغی بزرگی که انسان را به قعر تاریکی میبریه. نقاب شاد و خوشبختی که فقط ظاهری هست و با غوطه ور شدن در شهوات ، سیری ناپذیر هست. ظاهری زیبا و فریبینده به ان می دهند ، در حالی که پوچ است و درونش نشت و گندیده ، انچنان تبلیغش می کنند که هر جایی نگاه کنی هست.



نقابی شادمان و خوشحال که شادیش کاذب هست و درونش غمگین ولی چه سود که دیگر درونش را نمی بیند و تمام عمر با نقابی خوشحال زندگی می کند

سختی ها و تجربه هایمان را نیکو بشماریم و از انها بیاموزیم و رشد کنیم

گاهی اوقات که راه خود را گم کرده ایم، خداوند درهای کسب تجربه هایی را برای ما می گشاید که ما انها را بد اقبالی یا مصیبت می پنداریم، ولی در واقع این تجربه ها برای بازگرداندن ما به اغوش ارامش و راه صحیح است. هر کس و هر حادثه و سختی که در سر راه یک سالک هست خیر محض است.

تمام حوادث و اتفاقات رحمت و فضلی است در لفافه ای از سختی ها که ما را گام به گام به خداوند نزدیک تر می کند و لذت زندگی حقیقی را می چشیم، اما اگر فردی این حوادث را به شر تعییر کند و سوژهن به ان ببرد، تمام عوامل طبیعی دست به دست یکدیگر می دهند، تا شر بودن ان را برای او ثابت کنند. زیرا او گمان بد به خداوند برد است که خود نوعی شرک خفی است و ذهن او هم فقط اماده برای دریافت شر است، زیرا متمرکز بر انهاست و چشم های خود را بر خیرها بسته است. اینطوری گرچه بر خلاف جریان اب در حرکت باشیم و انرژی بیشتری هم به کار ببریم ولی هرگز به ساحل ارامش و تعادل و شادمانی نمی رسیم.

اما اگر به حادثه ها و مصیبت ها، حسن ظن داشته باشیم، خالق مهربان قام اسیاب و علل را برای خیرها مهیا می کند.

شاید شما هم به تغییر فکر می کنید؟

مهمنترین کار برای شروع تغییر، خودشناسی هست

و یادمون نره

رهرو آن نیست، گهی تند و گهی خسته رود!

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

قربانی نباشیم

نا اگاهی و ندانستن انسان را به سمت تاریکی می بره

و حرکت کردن در جاده اگاهی با چراغ اندیشیدن و موتور عشق، انسان را به سمت روشنایی هدایت می کنه

ممکنه در اثر نا اگاهی پدر و مادر و یا خودمان دچار مشکلاتی بشیم، قربانی بشیم

اما می تونیم تغییر کنیم و دیگه اجازه ندیم قربانی باشیم و یا خود باعث قربانی شدن دیگران شویم

با این اندیشه نمیریم که جامعه از من سو استفاده کرد

بازیچه نشویم!

## رهایی من از خود اراضی

و امروز نقابی دیگر از صورت بر کندم و به سویی انچه می خواهم پیش می روم و دردها را تحمل می کنم.

با هر بار خود اراضی ترکم به هم میریزه و تا چند روز با دیگران و خودم قهرم . خود اراضی باعث میشه که کلاف های سردر گم ذهنم دست نخورده باقی چونند و این خودش عاملی هست که دوباه خود اراضی کنم. نتیجه اون ایجاد یک انسان دو شخصیتی که از هر دو شخصیت خود میترسه. از یک طرف میترسه شخصیت پنهان و زیر نقابشو نشون بده و از طرف دیگه از اینکه در ظاهر شخصیت دیگه ای را بازی میکنه رنج میره.

خود اراضی درست مثل یه مرداب هست که ارام ارام باید از اون بیرون او مد و غم و نا امیدی باعث میشه که در مرداب خود اراضی فرو برم.

خدا را شکر می کنم که به من این فرصت را داده و خوشحالم که دارم سعی خودمو می کنم.

شیوه و روش ترک خود اراضی می تونه متفاوت باشه و راه و روش ترک خود اراضی بستگی به شرایط روحی و محیطی فرد داره.



## آشته ام

تا حالا این قدر بی قرار نبودم؟!!

در کنار ترک خود ارضایی یه درد تازه پیدا کردم. ولی این درد عجیبه تازه است نمیشناسمش ازش چیزی نشنیدم. چی دارم می گم؟

من خیلی دیر به بلوغ فکری رسیدم. هنوز نمی دونم این درد چی هست. نمی دونم چه حسی دارم. نمی تونم بیانش کنم. و این من را ازار میده نمی دونم ریشه اون چی هست. من اشته ام و کنترلی به احساسم ندارم. بعضی وقتها فکر می کنم که هنوز بالغ نشدم. این چه حسی هست که ادم به خودش میپیچه و اشک تسکین دهنده اون هست؟ دارم منفجر میشم.

این روح تشنه چطوری سیراب شه؟

شاید باید به چیزهای بالاتر از ترک خود ارضایی فکر کنم. امیدوارم راهی را پیدا کنم که درست باشه و اون را ادامه بدم شاید اروم تر بشم



## آرامش

نیروی نامرئی بزرگ

انرژی در حد بی نهایت

دگرگون می کند

قهرمان می سازد

تصفیه گر است

خلط را از روح پاک می کند.

عشق را می گوییم عشقی که با شناخت باشد

پس باید خوب دید و شناخت.

باید از خود بیرون امد و حصار را شکست.

باید از خدا ارامش خواست .

با یاد او

الهی سینه ای ده اتش افروز

در ان سینه دلی و ان دل همه سوز

بهترین سکو برای شروع ترک خود ارضایی من یاد خدا و عشق او هست. این عشق یعنی جا دادن قام فضیلت ها در ذهن و با این کار جایی برای افکار شیطانی و تخیلات باطل نمی مونه و باعث میشه دیگه سراغ عوامل تحریک نرم و این یعنی فیلتر کردن ذهن با معنویات. تا دلton بخود کتاب در این باره هست یکیش همین قران که تو خونه ی همه پیدا میشه .



میل قلبی

یکی از علت‌های شکستم این بود که خودارضایی برای طعم شیرینی داشت ولی به خاطر گناهش می‌خواستم ترک کنم یعنی دین پیرام مثل کسی بود که بهم بزور می‌گفت نباید این کار را کنی.

خب معلومه که نتیجه نمی داد. باید با عشق این کار را کرد. اون وقت همه چیز خیلی راحت انجام میشه. باید خودمون را و خدای خودمون را بشناسیم.

یکی از دوستان حرف قشنگی بهم زد بهش گفتم دارم ترک می کنم. بهم گفت بگو ترک کردم.

و با اینکه هنوز یک ماه نشده که کار من شروع شده من میگم که ترک کردم. من ادم با اراده ای هستم. من اراده ای قوی دارم. من می تونم همه کار ی بکنم.

زخم کھنہ

و قنیکه داستان داش اکل، تراژدی رستم و سهراب و یا زندگینامه امیرکبیر که حقیقی هست و تلخ ، وقتی به جهل خود نگاه میکنم و به جهل دیگران غم تمام وجودم را میگیره تا این حد که سرم را برمیگردونم و دوست ندارم دوباره بخونمش طوری که اخوش میگم  
گور بایای همتون?????????

این وسط یک نیست به من بگه که چرا نتیجه ای را که میگیری با غصه تمامش میکنی؟ نگاه کن بین امیرکبیر چه درایتی داشته چه کارهای بازرسی کرده. درست مثل این هست که کسی خود ارضایی را ترک کرده باشه و این مساله اینقدر براش کوچیک شده باشه که بهش بگه گور بابای خود ارضایی ولی عزیز بهتره بدونی کار بزرگی کردی و راهی را شروع کردی که باید ادامه بدی. نه اینکه روی پله اول واپسی و به پشت سرت نگاه کنی و نفرین بفرستی به گذشته.

این حالتی هست که بیشتر کسانی که خود ارضایی را ترک کردن دارن و بهتره به جای حسرت به فکر این باشیم که چطور تونستیم ترک کنیم پس کارهای بزرگتری را هم می‌تونیم انجام بدیم. فکر کنم مثلث زیاد خوب نبود به هر حال منظورم را گفتم.

خودارضایی قبل از خواب

یادمه یک زمانی خود ارضایی برام شده بود مثل قرص خواب . هر شب اشقته بودم و خوابم نمیرد وقتی که خود ارضایی می کردم بدنم کرخت میشد و با همون حالت خوابم میرد. بعد از اون این شده بود برام مثل یک عادت تا این کار را نمی کردم خوابم نمی برد.

ریشه باری:

بد موقع می خوابیدم هنوز خسته نشده بودم و برای هر عامل محرکی امادگی داشتم تا این عادت زشت را دوباره انجام بدم. از طرفی عامل مهمتری هم بود تخیلات و افکارم. تصاویر و کلیپ های مستهجنی را که قبلاً نگاه کرده بودم گرچه بعضی وقتها اونها را از روی هارد پاک می کردم اما همچنان تو ذهنم بودن. در واقع اشتفتگی اصلی من ناشی از همین بود. این تصاویر تا چندین روز و هفتة در ذهنم بود و چلوی چشمانم بود. خب چه انتظاری از خودم داشتم می تونستم ترک کنم؟ مطمئناً نه

به لطف خدا تونستم کمی به افکار مسلط بشم. چطور؟ این عامل‌ها در طول همدیگر قرار دارن باید از ریشه نابودش کرد و گزنه در مرحله دیگه امکان نابودیش نیست. اول از همه دیگه خبری از تصاویر و کلیپ نیست. در این ماه حتی یک کلیک هم برای رویدن به جنین تصویرهای نکردم. بهتر بگم حتی فکر اینکه وارد این چنین سایتها بیم بشم را از خود دور کردم. این کار را با

اطمینان به خودم و توکل به خدا کردم. راههای زیادی هست مثل تلقین و روانشناسی و قدرت ذهن نا خوداگاه و ... که هر کدومتون می تونید بهش برسید ولی تا باور نداشته باشید این کار فایده نداره. شب ها دیگه خیلی راحت می خوابم حتی موقعی که خسته نیستم. میشه گفت ذهننم فرمت کردم اما می دونم که میشه دوباره اون افکار را برگردونم نرم افزارش یک لغزش کوچیک هست و غرور و غفلت از یاد خدا.

خدایا ما را به حال خود وامگذار

### دید من نسبت به خودارضایی

خود ارضایی من مثل خیلی های دیگه برام مسکن و ارام بخش بود برای فرار از مشکلات و تنها یی . حتی گاهی وقتها شب هایی بود که سردد داشتم و این کار را می کردم تا راحت خوابم ببره درست مثل یک مسکن. در وجودم تناقض ها و کمبودهایی بود که نهایتا من را به خود ارضایی سوق میداد. در واقع این روند برام یک حلقه را رقم زد . که کمبودها و نادانی ها من را به سمت خود ارضایی و خود ارضایی نیز مرا به سمت جهل بیشتر و تفكر نکدن درباره اون هدایت می کرد. من هرگز سعی نکردم از این حلقه رها بشم و این عادت را در چنگ بگیرم و بررسی کنم بلکه اون بود که من را به چنگ گرفته بود و من مطیع و فرمانبردار بودم هر از گاهی هم که می خواستم از حلقه خارج بشم نمی تونستم چ را که سخت در این گرداد فرو رفته بودم. نمی توانم ملکه ذهنم شده بود خودم را سپرده بودم به این گرداد پوچ. از طرفی خود ارضایی برام خوشایند شده بود و احساس گناهی به من دست نمی داد. چرا؟

اگر بخواهم خلاصه کنم ریشه در نا اگاهی من بود من سر از لاک خودم بیرون نمی اوردم. دانایی کلید تمام مشکلات بود و من فکر نمی کردم. یادم رفته بود برای چی افریده شدم من هم مثل خیلی های دیگه فکر نمی کردم. وقتی که نگاهی به بیرون انداختم و کمی فکر کردم درباره زندگی مرگ تولد و از لجن زار بیرون او مدم تونستم مردابی را که بهش دلخوش بودم را ببینم. به خودم گفتم چه دلخوشی پوچی. ما انسان هستیم و قادریم که بین خوب و خوب تر و یا بد و بدتر را تشخیص بدیم اما من حتی به انتخاب خوب یا بد توجهی نمی کردم کاری که حیوانات هم می تونند انجام بدن. جایی را دیدم که خیلی برام اشنا بود یه جای سرسیز و اباد ایا من می تونم برم اونجا؟ و هدف برای من مشخص شد .

با مشتهای اهنین تفکر حصاری را که برای خود درست کردم شکستم و شروع کردم به سفر توی راه چند تا همسفر هم دیدم. تا کسی حصار خودشو نشکنه نمی تونه سفر کنه و تا کسی هدفی نداشته باشه نمی تونه به مقصد برسه.

همیشه هدفها و ارزش ها هستن که روش زندگی را به ما نشون میده.



## سونامی

افکارم خیلی نامنظم شده. یه کم باید شسته رفته کنمش. خطرناک شدم. هنوز حالت تهاجمی را دارم. ای کاش کمی ارام میشدم. این حالتی هست که همراه با ترک خود ارضایی برآم پیش اومده، زورنج و پرخاشگر شدم.

### خوب یا بد بودن خود ارضایی

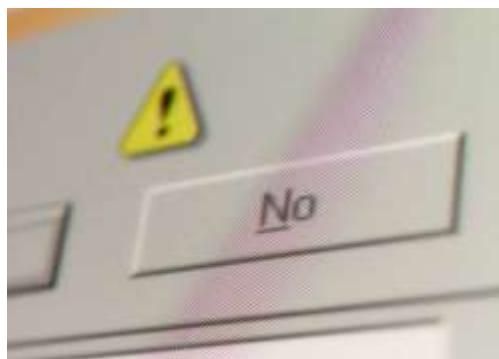
دانایی کلید حل همه مشکلات: در عصری زندگی می کنیم که واژه ها همه فاسد شدند، عشق، صداقت، ایمان، خدا، گویی همه قرص کابوس خورده ایم و در این دنیای سه بعدی اصل کار را فراموش کردیم. اری همینطور هست وقتی که دین ارزش خود را از دست می دهد و خوبی یا بدی یک گناه کبیره را باید در مقاله ها ی علمی جستجو کرد. باید حرف کسانی را که شناختی از ارزش انسان ندارن گوش دهیم؟ ایا سر در گم شده اید در این شلوغ بازار؟ ریشه مشکلات به این بر می گردد که ما دید درستی به جهانمون و خودمون نداریم و واقعاً نمی دونیم از کجا شروع کنیم. برای حل یک مسئله ریاضی باید یه سری فرمول ها را بلد باشیم تا اگر از معلمی هم سوالی می پرسیم جواب او را بفهمیم و از سردرگمی در بیاییم. مشکل من هم (شاید شما هم همینطور باشید) همین بود که فرمولها را بلد نبودم و به دنبال ادرسی بی نشان می گشتم بی هدف و پوج.

. سوالات اساسی درباره جهان بینی و خودشناصی که تو ذهن همه ما هست این فرمول ها هستن. تا وقتی شناخت درستی از خودمون نداشته باشیم نمی تونیم درباره خوب یا بد بودن یه موضوع تصمیم بگیریم. شاید هزاران نفر من را راهنمایی کنند اما تا وقتی که از خودم غافلم در من اثر نخواهد کرد به نظر من ادم هر چی اگاه تر باشه راحتتر می تونه راهشو پیدا کنه خدا را شکر این دوره هر چی تو مملکتمن کم باشه این گنج ها یعنی کم نیستن یکیش همین قرانی که تو خونه هامون خاک میخوره و کلی کتاب دیگه که می تونن بهترین رفیق برای ما باشن. در اخر خوب یا بد بودن خود ارضایی به خود شما برمیگردد به اعتقادات شما و اگاهی های شما

باید به جای اینکه به این کلاف سردرگم سوالهای بی جواب ذهنم نگاه کنم، دست به کار شم و یکی یکی حلشون کنم و گرنه اگر تفکر نکنم به چه دردی می خورم؟



نه !!!



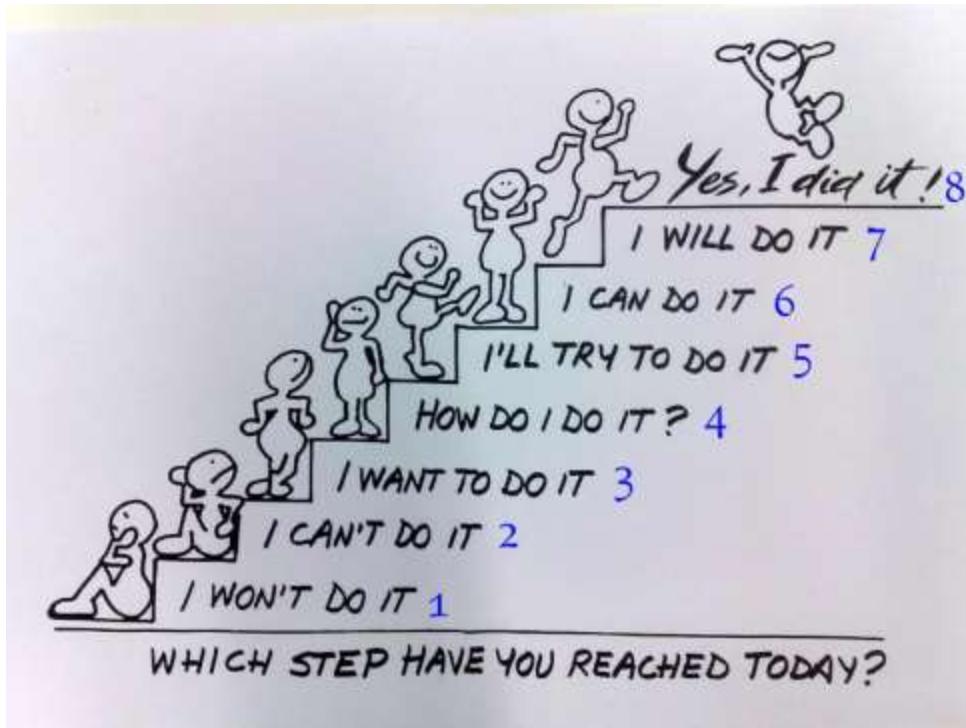
بهترین جوابی که باید به نفس دهیم "نه" هست  
باید نه گفتن را یاد بگیریم راسخ و قاطع به نفس خود پاسخ دهیم و این ممکن  
نیست مگر با اصلاح فکر مون با تسلط به افکارمون

خیلی وقتها تحریک میشیم که به سمت سایتهای مستهجن بریم. این جور موقع  
بهتره خودمون را گول نزیم و با خودمون صادق باشیم. یه تصمیم محکم بگیریم و  
پای تصمیممون بایستیم.

### وسوهه های خودارضایی

خدایا ما را به حال خود وامگذار

نمی توانم ها به سراغم امده اند با تمسخر به من می نگرند و تلاشم را عبث می دانند. به راستی با تکرار دروغی، راست می شود و  
انها هم نجوا می کنند و همه می گویند نمی توانی. ایا بیهوده می جنگم؟؟؟ ایا این همه تلاش برای شنا کردن در خلاف جهت این  
رودخانه اشتباه هست؟ ایا خود را به این گرداب بسپارم؟ ایا این لذت زودگذر و پشیمانی های ان را دوباره تجربه کنم؟؟ ایا هنوز  
لذت گنجah از یادم نرفته؟ ایا هنوز اسیر شهوت هستم؟ ایا هنوز ارزش خود را نیافته ام؟ ایا می توانم را یاد نگرفتم؟ ایا نه گفتن به  
نفس را فراموش کردم؟ ایا شکست در این امتحان را قبول می کنم؟ چرا خود را گول می زنم به خود می گویم طوری نمیشود  
در حالی که بارها این را تجربه کردم . هر بار در مقابل نمی توانم ، می توانم را به خود می گویم. من می خواهم پس می توانم.  
پس تلاش می کنم . نه می گویم.



## تصمیم قاطع برای ترک خودارضایی

میز گرد با خودم .

وسوشه ها یک گوشه نشتند. غم و اندوه یک طرف پشیمانی ها هم یکطرف و امید و عزم راسخ هم طرف دیگر اینجا منتظر تصمیم تو هستن که انتخاب کنی. باید درست تصمیم گرفت باید واقعا خواست و سعی تلاش کرد که راه را ادامه دهیم. باید خود را نگاه کنیم اینه ای که در ان خود ارضایی را ترک کردیم.

می دونم پستی و بلندی داره ولی باید خودمونو محک بزنیم و به خودمون نشون بدیم چقدر مصمم هستیم.



### چطور میشه خود ارضایی را ترک کرد؟

سوالی که برای همه ما هست. ایا دارویی داره؟ ایا دعایی چیزی هست بخونیم رفع بشه؟

یعنی میشه؟ شاید بشه

خیلی از این سوالها تو ذهن ما هست. حالا من نظر خودمو میگم.

من بارها شکست خورده بودم و این تصور برای ایجاد شده بود که دیگه ترک برای غیر ممکن هست. بعد از هر شکست منتظر شکست بعدی بودم. ترک تنها برایم یه ارزو بود. نامیدی و افسردگی، بی ارادگی قام وجودم را فرا گرفته بود. طوری که هیچ درد و دلی نمی تونست من را اروم کنه، حتی درد و دل با خدا، چرا؟



چون نمی خواستم چون نا امیدی افسردگی بی ارادگی شرایط محیط و استرس و مشکلات و ... را بهانه می کردم . بله من هرگز فکر نمی کردم که ترک خود ارضایی واقعیت داره و ممکنه و این سوال تو ذهنم بود" چطور میشه ترک کرد" با این شرایط من این سوالی عبث و بیهوده بود. من هیچ وقت تصمیم قاطع نگرفته بودم. شیرینی گناه و پشیمانی را با هم تجربه می کردم و هرگز نخواستم ترک کنم. شاید چند روزی دوام میاوردم اما با طرز نگاه(به خاطر افسردگی شدید و نا امیدی (من به این مساله دوباره خراب می کدم.

پس باید چیکار کرد باید طرز فکرم را عوضی کرم. یاد گرفتم که روحیاتم را عوض کنم و ترک را برای خودم واقعیت ببینم نه یک ارزو و یاد گرفتم قاطع تصمیم بگیرم. خواستم و در این مدت خیلی وسوسه شدم اما به یاد تصمیم بودم و مبارزه کدم به این مسئله که برایم خیلی بزرگ بود ، مسلط شدم. هدف های والایی برای خودم در نظر گرفتم.

## تجربه ۴۰ روز ترک خودارضایی

اینجا یه خلاصه ای از کارهایی که تو این چهل روز کردم می نویسم. تو پست های قبلیم موضوع ها را مفصل بررسی کردم می تونید بخونید.

1. یاد خدا و یاری خواستن از او . دید من نسبت به خود ارضایی عوض شد(با خوندن و بلاگهای دوستان و مطالب [کانون](#) ترک خودارضایی) این یک امتحان هست که باید در اون پیروز باشم.
2. سعی کردم نماز را عمیق تر بخونم و بعد از هر نماز برای همه همدردهام دعا کردم.
3. دور کردن غم و اندوه و نالمیدی و افسردگی که عامل بازگشت من به خود ارضایی بود.
4. نقطه ضعف هام را بررسی کردم یه نگاه عمیق به این مسئله کردم. همیشه موقعی که می رفتم حموم و یا جلو کامپیوتر بودم کلمه "نمی توانم " می اوهد سراغم و من با این کلمه بی اراده می شدم.
5. تا تونستم به خودم تلقین کردم که من می توانم. خوندن کتاب خیلی برام مفید بود . کتابهای خوب زیادی هست باید از انها استفاده کرد.
6. کنترل کردن تخیلات و افکارم که دربارش زیاد نوشتم.در این مورد باز هم نظرات دوستان خیلی بهم کمک کرد.
7. به زمینه های این عادت ریز شدم نه خود این عادت. بیشتر از خود این عادت سعی کردم از زمینه های خود ارضایی متنفر بشم.

پیشنهاد من این هست تا می تونید اگاه بشید از طریق کتاب ها، تجربه های دوستان و .... امیدوارم که تونسته باشم کمک کرده باشم به همدردهایی که نمی دونند باید چطور ترک کنند.

### نا امیدی منوع

نالمیدی و یأس و کسالت و دلسrdی ، و شعار انحرافی و شیطانی « آب از سر ما گذشت چه یک نی ، چه صد نی » حرام و برابر کفر است .

وَلَا تِيَأسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ هِإِنَّهُ لَا يَيْأسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (۱) .

" از رحمت خدا نالمید و مأیوس نباشد ، چرا که جز کافران از رحمت خدا نالمید نمی شوند "

البته کسی که در مدار امید به رحمت و عفو و مغفرت قرار می گیرد ، لازم است وسایل و اسباب تحقق امید خود را از قبیل پشیمانی جدی از گناه ، جبران گذشته ، برگرداندن حق مردم به مردم ، به جای آوردن عبادات ترک شده ، اصلاح حال و عمل و اخلاق را فراهم آورد ، که این امید همانند امید مثبت و امید صحیح کشاورزی است که در پاییز با زیر و رو کردن زمین ، و پاک کردن عرصه گاه کشاورزی از موانع و کاشتن دانه و آبیاری آن ، امید به سبز شدن دانه.

همه آدما اشتباه می کنن. ولی بعضیا گستاخی می کنن و رور در روی خدا سینه سپر می کنن که حالا مگه من چی کار کردم؟ همه همین کارا می کنن.تا زه که من از خیلیام بهترم. آدم کشتم یا از دیوار مردم بالا رفتم؟

ولی بعضیا اشک تو چشاشون جمع می شه و به خدا می گن می دونم اشتباه کردم(یا حتی می کنم)، من که جز تو کسی رو ندارم. کمک نکنی، نبخشی، پیش نمونی خوب من چی کار کنم؟

خدا دست این جور آدما رو خیلی راحت می گیره و بهشون می گه : باشه عیبی نداره، فقط از این به بعد بیشتر مراقب خودت باش.

خداآند می خواهد که بارتان را سبک کند و میداند که انسان ناتوان آفریده شده است.نساء-28

دوستی بهم گفت: سلام ممنونم از راهنماییت ولی واسه من خیلی دیر شده من بیشتر از اون چیزی که تو فکر میکنی گناه کردم خدا هم بیشتر از اون چیزی که فکر می کنی توبه پذیر هست من از این ناراحت نیستم که حرف من را گوش ندادی از این ناراحتم که حرف خدا را هم گوش نمیدی.

قل يا عبادي الذين اسرفوا علي انفسهم لاتقنتوا من رحمت الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انه هوالغفور الرحيم»..زمر/ 53 «بگو: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرداید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.».

ایا این همه نامیدی وقتی خدا یه همچین ایه ای میفرسته جایز هست؟

باید باور داشت و با تمام وجود خواست . باید این خواستن در وجود مون شکل بگیره و تلاش برای این خواستن باید تداوم داشته باشه. اینطوری ترک خودارضایی و هر گناه دیگری راحت تره



### به پیروزی ایمان داشته باشیم

الان که خوب فکر می کنم میبینم که یک اشتباه من این بود که توانایی ها و اگاهی هایی را که داشتم به کار نمی گرفتم دوره ای که من داشتم از این قرار بود من می دونستم چیکار می کنم و گناه خود ارضایی را هم می دونستم ، می دونستم که گناه کبیره هست و یه چیز مهم من کلید رهایی از این مشکل را هم داشتم ولی استفاده نمی کدم چون به پیروزی ایمان نداشم طریقه‌ی حل مشکل اینطوری هست که یه سری اطلاعات و اگاهی ها درباره‌ی اون جمع کنی و به کارشون بگیری تا مشکلت حل بشه. در مورد خود ارضایی هم همینطوره یه اشتباه من این بود که من فقط اطلاعات میگرفتم و عادت کرده بودم به این کار که یادم رفته بود هدفم چی هست؟

باید میرفتم تو صفت دشمن را میشکستم ولی این کار را نمی کدم فقط می دونستم که اون دشمن من هست و قصد نابودی من را داره و من هم باید باهاش بجنگم ولی همیشه به یک معاهده ننگین تن دادم و از جنگ دست کشیدم و ننگین ترین معاهده ها را موقعی که بعضی وقتها سلاحی(ایمان به خدا و بالا بردن اگاهی) جمع میکردم تا برای جنگ اماده بشم امضا میکردم. یه دوره بحرانی من اینطور بود که برای دو هفته مقاومت می کردم و بعد از اون که شکست می خوردم خود ارضایی های افراطی من

شروع میشد چندین بار در روز و طوری میشد که نسبت به این مساله بی تفاوت میشدم جنگ واقعی زمانی شروع میشه که ما از این اسلحه ها استفاده کنیم

پس باید واقعا خواست (اگاهی از کاری که می کنید و توکل به خدا برای ترک این گناه) و باید دست به کار شد یعنی جنگ را شروع کرد و به راحتی تسلیم نشید باید از این معاهده ها نفرت داشته باشیم و به فکر پیروزی باشیم.  
از این روش میتونم تو همه زمینه های زندگی استفاده کنم.



### خودارضایی و افسردگی

خودارضایی بزرگترین عامل افسردگی من تو زندگی بود. چندین سال از بهترین سالهای عمرم را افسرده بودم. افسردگی ناشی از این عادت باعث شد که خیلی چیزها را به دست نیارم. و اما چگونه افسرده نباشیم؟ البته خوندن مقاله ها و راهنمایی دوستان رو من تاثیر گذاشته و اینها را نوشتمن شاید فکر کنید شعار گونه هست ولی دارم به کارشون میگیرم.

خود را ببخشیدم این کار سختی هست ولی تا خودم را نبخشیدم افسردگی دست از سرم بر نمی داشت .

به سالهای هدر رفته و نگرانی های بیخود درباره اینده فکر نمی کنم چرا که چیزی دستگیرم نمیشه . تلاشم را امروز می کنم تا فردا افسوس نخورم.

ترک خود ارضایی برای من بهترین راه رسیدن به نشاط روحی بوده تو این مدت این شادابی روحی خوبی داشتم و روز به روز دارم بهتر میشم .

یک عامل مهم دیگر حرف زدن با خداست. تو این دو ماه عادت کدم با خدا حرف بزنم و درد دل کنم . بعضی غم ها هست که فقط اون میتونه رفعشون کنه



هر روز از جهل متنفر تر میشم و دوست دارم هر روز چیزی به دانشم اضافه بشه و حداقل یه کاري متفاوت و بهتر نسبت به دیروز انجام بدم.

خدا کلی فرصت بهم میده که باید از انها استفاده کنم تا رضایت خاطرشو که هدف همه ما هست جلب کنم اینگونه دیگر افسرده و اندوهگین نخواهم بود.

شاید این سوال تو ذهن شما هم اومند باشه : چرا من به این عادت دچار شدم خدا؟ بهتره که دیدمون را عوض کنیم و نیمه پر لیوان هم ببینیم. خدا اگر ما را دوست نمی داشت این فرصت را به ما نمی داد که ترک کیم و اگر دوستمون نمی داشت این درد دوری را در وجودمون خاموش می کرد و به حال خودمون میگذاشت. زندگی پر از لحظه هایی هست که ما از ان غافلیم و با درست نگاه کردن به اونها میشه همیشه شاد بود. در همه مشکلات زندگی باید خدا را دید که با ما حرف میزنه.

### وقتی نگرش صحیح به شکستها، عامل پیروزی میشه

چگونگی ترک خود ارضایی ؟

با شکست های پی در پی در ترک چه کنم؟

، تلاش مجدد برای ترک ،

حتما این سوالات برای شما هم پیش اومند من بخشی از جوابم را خیلی واضح تو این ایات پیدا کردم.

۱۴۰ تا ۱۴۳ ال عموان، این ایات درباره جنگ احد هست. درباره شکست و جهاد و فلسفه ان در قران

در آیه اول از آیات فوق نخست به مسلمانان هشدار داده شده که مبادا از باختن یک جنگ سستی به خود راه دهند و غمگین گردند و از پیروزی نهائی ماءیوس شوند، زیرا افراد بیدار همانطور که از پیروزیها استفاده می کنند از شکستها نیز درس می آموزند و در پرتو آن نقاط ضعفی را که سرچشمه شکست شده، پیدا می کنند و با بر طرف ساختن آن برای پیروزی نهائی آماده می شوند. (و لا تهنو و لا تحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مؤ منین).

((تهنو)) از ماده وهن گرفته شده و وهن در لغت به معنی هر نوع سستی است، خواه در جسم و تن باشد، و یا در اراده و ایمان .

جمله : شما برترید اگر ایمان داشته باشید، یک جمله بسیار پر معنی است، یعنی شکست شما در حقیقت برای از دست دادن روح ایمان و آثار آن بوده ، شما اگر فرمان خدا و پیامبر را در این میدان زیر پا نمی گذاشتید گرفتار چنین سرنوشتی نمی شدید، و باز هم غمگین نباشید اگر بر مسیر ایمان ثابت ہمانید پیروزی نهائی از آن شما است ، و شکست در یک میدان ، به معنی شکست نهائی در جنگ نیست .

نتیجه این حوادث ناگوار: اینها بخاطر آن است که افراد با ایمان ، از مدعیان ایمان ، شناخته شوند و به عبارت دیگر تا حوادث دردنگ در تاریخ ملتی روی ندهد صفواف از هم مشخص نخواهند شد، زیرا پیروزیها خواب آور و اغفال کننده است در حالیکه شکستها برای افراد آماده بیدار کننده و نشان دهنده ارزشها است .

شکستها نقاط ضعف و عیوب جمعیتها را آشکار می سازد و وسیله مؤثری است برای شستشوی از این عیوب ، قرآن می گوید خدا می خواست در این میدان جنگ ، افراد با ایمان را خالص گرداند و نقاط ضعف‌شان را به آنها نشان بدهد علی (علیه السلام) می فرماید: دگرگونیهای روزگار و حوادث سخت زندگی حقیقت اشخاص را روشن می سازد آنها به عیار شخصیت خود واقف گردند.

: شما چنین پنداشتید که بدون جهاد و استقامت در راه خدا می توانید در بهشت بربین جای گیرید، آیا شما گمان کردید داخل شدن در عمق آن سعادت معنوی تنها با انتخاب نام مسلمان و یا عقیده بدون عمل ممکن است ؟ اگر چنین بود مسأله بسیار ساده بود، ولی هرگز چنین نبوده است و تا اعتقادات واقعی در میدان عمل پیاده نشود کسی بهره ای از آن سعادتها نخواهد برد، در اینجا است که باید صفواف از هم مشخص شود، و مجاهدان و صابران از افراد بی ارزش شناخته شوند.

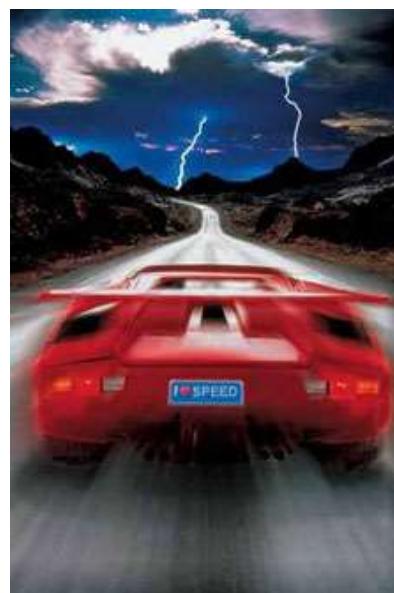
تفسیر نونه قران

### ترك خود ارضائي با اراده اي محكم و مسلح به عشق و اگاهي و سرشار از اميد

برای پیمودن یک راه طولانی و بی پایان که می تونه میل بی نهایت طلبمن را ارضا کنه باید سوار بر خودرویی شویم با موتور تقویت شده و با چراگاهایی روشن . موتور بدون چراغ و چراغ بدون موتور ناقص هستند.

موتور به منزله عشق هست و چراغ مثل تفکر هست که با اون راه مشخص میشه. عشق و تفکر رابطه مستقیم با هم دارند و با بالارفتگی سرعت خودروی شما بیشتر میشه. غرور باعث جام کردن موتور میشه و نادانی و جهل باعث خاموش شدن چراغ خودرو میشه .

امیدوارم از شنیدن زوزه موتور بی تاب لذت ببرید و در این دشت بی انتها بتازید. هیچگاه شکست ها را عامل شکست مجدد نکنیم بلکه از ان برای پیروزی استفاده کنیم.



## شکست!

گفتند : شکست یعنی تو یک انسان در هم شکسته ای !

گفتم : نه ! شکست یعنی من هنوز موفق نشده ام .

گفتند : شکست یعنی تو هیچ کاری نکرده ای .

گفتم : نه ! شکست یعنی من هنوز چیزی یاد نگرفته ام .

گفتند : شکست یعنی تو حماقت کردی .

گفتم : نه ! شکست یعنی من به اندازه کافی جرات و جسارت داشتم .

گفتند : شکست یعنی تو دیگر به مقصود نمی ری .

گفتم : نه ! شکست یعنی باید از راهی دیگر به سمت هدفم حرکت کنم .

گفتند : شکست یعنی تو کوچک و نادان هستی .

گفتم : شکست یعنی من هنوز کامل نیستم .

گفتند : شکست یعنی تو زندگی و عمرت را بیهوده تلف کردی .

گفتم : نه ! شکست یعنی من بهانه ای برای شروع کردن دارم .

گفتند : شکست یعنی تو دیگر باید تسلیم شوی !

گفتم : نه ! شکست یعنی من باید بیشتر تلاش کنم .

"به گفته های خودش ایمان داشت و شکست را شکست داد."

"شکست پل پیروزی است . از شکست ها باید درس گرفت تا پیروز شد ."

ناکامی ها همیشه به فرداهای بهتر می انجامد . ناکامی ، شکست نیست؛ تأخیر در پیروزی است .

## وسوسه و اعتیاد روانی بعد از دو ماہ ترک خوددارضایی

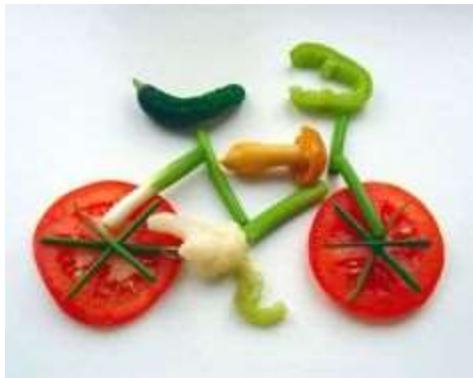
انسان های "غافل" انسانهایی افسرده و مضطرب که در گذشته‌ی دردناک و اینده‌ای مبهم، ناراضی و ناشادند و انسان‌های "در مسیر کمال" انسان‌هایی خود اگاه که از گذشته درس می‌گیرند و برای اینده برنامه‌ریزی می‌کنند ولی همواره در حال زندگی می‌کنند.

من دوست دارم جز دسته دوم باشم شما چطور؟

امروز صبح حال بدی داشتم یه موج منفی خیلی بزرگ وارد ذهنم شده بود و کلی مهمون برای او مده بود : حس بد، سستی، تبلی، افسرده‌گی، نا امیدی، خستگی، تنهایی، وسوسه، پوچی و ... خلاصه کلاهه شده بودم و نمی‌تونستم افکارم را متمرکز کنم، فکرم هزار جا میرفت و این لبخند زشت مهمونهای ناخونده بیشتر حالمو می‌گرفت.

بالاخره نشستم و با خودم خلوت کردم درباره علتش فکر کردم چند تا موضوع اومد تو ذهنم تنها ، احساس گناه و این هم به ذهنم رسید: چقدر به خودت سخت میگری . سریع پا شدم و به مهمونها گفتم که ردیف وایسید و به هر کدام یه درگوشی جانانه زدم همین. دوباره امید قبلی را به خودم تزریق کردم.

این حالت را قبلن هم داشتم اگر ادم بی تفاوت وايسه پوچی سراغ ادم میاد و اخرش هم معلومه خود ارضایی بعد که به خودت میای میبینی چه کار کردی و پشمیمانی بیخود . خدا را شکر سریع به خودم اومدم و گرنه امروزم را از دست می دادم.



هر وقت این افکار مزاحم سراغمون اوmd سریع قطعه‌شون کنیم چون مثل یه ویروس عمل میکنه و سریع تمام وجودمون را میگیره. باید جایگزین هایی در ذهن و عمل داشته باشیم .

یه اشکال اساسی من این هست که اهل ورزش کردن نیستم و انرژیمو تخلیه نمی کنم و این برآمدسر ساز میشه... ورزش را باید تو برنامه روزانه بگنجونم

### تندیس زندگی

باید آرام آرام سنگ بزرگی را که مانع حرکت آب است ، بتراشم تا کوچک و کوچکتر شود به اندازه ای برسد که با یک تلنگر او را کنار بزنم . یک نکته خیلی مهم برای ترک خودارضایی این هست که با یک ویژگی خود مقابله کنم.

در واقع این اخلاق تو همه کارها فراگیر هست و اون نتیجه گیری سریع هست. در واقع برای نتیجه گیری سریع کارهای کوچیکی انجام میدادم و نتیجه خود ارضایی مجدد و شکست بود و این خودش عامل تشدید پریشانی و کم شدن اعتماد به نفس بود. برای ترک بهترین کار جذب افکار انرژی زا به طور مداوم و پیوسته( و نه سطحی و مقطعی) برای به دست اوردن یک نتیجه خوب شکستها نباید مانع از این بشه که از این امر مهم غافل بشیم .

### خود ارضایی های افراطی و اعتیاد شدید

این حالت برای کسانی که زمان بیشتری مبتلا به خودارضایی هستند شدیدتر هست.

قبل از دور شدن از عوامل تحریک امیز نوشتم بعد از این کار نوبت به مرحله دیگری میرسه که مقابله با اون خیلی مهمه و در بازسازی اعتماد به نفس خیلی موثر هست. من بیشتر از 10 سال به خود ارضایی به طور شدید اعتیاد داشتم. یک نگرشی که خیلی به من کمک کرد این بود که خود ارضایی را شناختم . اینکه اعتیاد هست و خودمو اماده مقابله با حالت خلسه و خماری کردم . حالتی که انسان را بی اراده می کنه

من این حالت را خیلی تجربه کردم طوری هست که هر کسی میگه این من نیستم که خود ارضایی می کنم، اصلاً اراده ای ندارم، دست خودم نیست و من معنای این جمله را خیلی خوب میفهمم. این به معنای به اوج رسیدن تلقینات منفی هست که میتوانه ادم را فریب بده که واقعاً تو بی اراده ای، ولی اگر به خودمون ایمان داشته باشیم میشه ضربه فنی کنیم و حالشو بگیریم...

در واقع سخت ترین شرایط همین حالت هست که باید خودم را کنترل کنم. و گرنه بقیه موقع راحت میگذره. تو این شرایط دونستن این که تو چه مرحله ای هستم خودش کمک بزرگی هست می دونم که خماری خودارضایی بهم دست داده و باید از دستش خلاص بشم. این جور موقع من سریع دست به کار میشم و خودمو به زور(چون زخوت و تبلی قام وجود ادم را میگیره) مشغول مطالعه یا گپ زدن با دوستان ، بیرون رفت و داد زدن ، گوش دادن به اهنگ مورد علاقه به یاد اوردن اخرين تو به و آخرین پیمان و حالت بعد از خود ارضایی و چه بهتر سراغ کاري بریم که جايگزين خوبی باشه اونقدر ذهنمون را با چيزهای مثبت و خوب مشغول کنیم که جایی برای این افکار نمونه.

توجه: پیش از اذکه این حالت وجود شما را فرا بگیره شما بر ان غلبه کنید.

### ترک خود ارضایی در چهل روز دوم

ترک خود ارضایی در چهل روز دوم مصادف شد با یکساله شدن و بلگ تلنگرهای کاتوره ای به لطف خدا توفیق ترک گناه را در این مدت داشتم همیشه باد اوری چیزهایی که از شکر انها غافل هستیم به ادم ارامش می بخشی. بله چیزهایی هست که از شکر انها غافل هستم. امروز و بلگ یکساملو مرور می کردم .

همه خاطرات و افکارم را به راستی که اندیشه های ذهن، ناخود اگاه در ما تاثیر میگذاره و بالاخره به عمل تبدیل میشه خوشحالم که بخشی از فکرها موبه عمل تبدیل کردم واقعاً لذت بخش هست. از خدا باید هم تو این دنیا و هم تو اخرت خوبی خواست و از موانع و مشکلات مانند سکویی برای پرواز استفاده کرد. فقط باید ارام رفت و به نتایج سطحی نگاه نکنیم.

روزهایی بود که نا امید و ماتم زده گوشه ای تاریک می نشتم و خیره به اندیشه های باطل زل میزدم و زمان را هدر می دادم. با خود می گفتم تو رو چه به خود شناسی و خدا شناسی، اول برو این عادت نشت خود ارضایی را ترک کن بعد برو سراغ این چیزها ولی این اشتباه بود و روان درمانی مذهبی نقش بسیار مهمی در زندگی من داشت و دارد. بله دوستان باید این حصارهای محدود کننده ذهن را شکست و تکانی به خود داد و احساس زنده بودن را با تلاش و تحمل دردها فهمید. هیچ وقت برای تغییر دیر نیست از همین حالا شروع کنیم توقف ممنوع ...

[fantasydream.blogfa.com](http://fantasydream.blogfa.com)

## نکته ای درباره ترک خودارضایی

بیشتر دوستام میگن که بهترین دوره ای که داشتن دوره دبیرستان بوده ولی برای من برعکس بوده. چون از احساس گناه ، بد استفاده می کردم چون از ان ، برای افسردگی و منزوی شدن خودم استفاده می کردم

پس دوست من شمایی که به خود ارضایی دچاری سرتوبگیر بالا و با نفس مبارزه کن و بدون که این کار کمی نیست این جهاد اکبر هست و به جای اینکه سخت بگیری خودتو ببخش و با ارامش این کار را کن.

مطمئن باشید که می تونید ترک کنید، در شروع ترک باید توجه داشته باشید که این یک عادته ممکنه چندین بار در این راه شکست بخورید . از احساس گناه برای اراده ترک استفاده کنید نه افسردگی و منزوی شدن .

متاسفانه بعضی ها با شکست خوردن خیلی به هم میریزن یعنی معمولی نیستن و خیلی به خودشون سخت میگیرن انگار تمام کشتن هاشون و خودشون هم غرق شدن ، این اصلا درست نیست بالاخره همه چیز که بر وفق مراد نیست هر امتحانی یک سختی داره و بدون سختی که امتحان معنایی نداره

بعضی ها هم این دوره شروع ترکشون خیلی طول میکشه که ناشی از عدم اگاهی و خود باوری و خود شناسی و یا ممکنه در اثر تلقینات منفی باشه مثل اینکه من نمی تونم ترک کنم و ....

## حس خوب بعد از ترک خودارضایی

شروع کن و به خودت ایمان داشته باش . هدف تو را راسخ خواهد کرد هدفی والا داشته باش. در این راه محکم باش . مهم نیست کجای راهی ، مهم این هست که تحرک داشته باشی تا روح زنده ات در سرما نخشکد.

حس خوبی دارم، دوست دارم این حس را نگه دارم.

الان حس خوبی دارم و دوست دارم بهتر از این باشه . به اینده فکر می کنم و به کارهایی که باید انجام بدم استرس ها و نگرانی ها همیشه هستن سعی می کنم از خودم دورشون کنم . نمی دونم چطور شروع کنم فقط اینو می دونم که باید خوب فکر کنم و از فرصت ها استفاده کنم.

خدا را شاکرم که طلب را دملان گذاشت تا از او بخواهیم . الان یک حس خوب دارم. واقعا عالی هست. از عوارض خود ارضایی بیشترین چیزی که من را ازار می داد وضع روحی اشفته ام بود که به لطف خدا و با یاد او ارامش پیدا کردم و دوست دارم این حس را نگه دارم. دیگه از اون شخصیت دوگانه خبری نیست. نا اگاهانه به خود ارضایی دچار شدم و اگاهانه ترکش کردم شاید کمی دیر ولی به هر حال از این کارم لذت بردم . خب این پایان راه نیست جاده ای بی انتها پیش رو می بینم.



## واژه ها

زمانی با نام متسرک می نوشتمن . متسرکی که تنها نظاره گر طوفانی بود، طوفانی از واژه های بی ریشه . متسرک در این طوفان واژه ای نیافت و گفت باید از نو شروع کرد جایی دیگر و زمانی دیگر.

و اینک موقع ان رسیده که واژه هایی را بردارم. واژه هایی مثل غم ، ترس، زجر اما با نگاهی دیگر غم را دوست دارم اما نه غمی که باعث نالمیدی شود غمی را که باعث امید شود.

سختی ها را دوست دارم اما نه برای شکست خوردن بلکه برای قویتر شدن.

ترس را دوست دارم اما نه ترسی که کفر باشد، ترسی که مرا از کفر دور کند.

از احساس گناه برای رسیدن به هدف استفاده کنیم نگذاریم خودش با ایجاد افسردگی شدید عامل تکرار گناه بشه

## سقوط

همه جا را سرما گرفته هوا سوز سردی دارد اما من از این سرما نمی لرزم انگار این هوا برام اشنا هست.

بعد از چهار ماه به علت یه غفلت کوچیک خراب کردم (علتش غرور بیجای من بود) و میخوام دوباره شروع کنم این بار باید علت شکست را تعمیم بدم چون می خوام قوی بشم. هنوز معنای توکل به خدا را نفهمیدم باید خودمو پیدا کنم

## تا دم و بازدمی هست امیدی هم هست

در نا امیدی هم بسی امید است. در نا امیدی هم میشه به دنبال امید گشت؟؟ چطوری میشه در اون شرایط بحرانی بازم امیدوار بود؟ سخته ..اما چاره ای جز گشتن و پیدا کردن روزنه هایی برای امید برا ادامه دادن نیست تا از شرایط فعلی که مرگ تدریجی هستش بیرون اومد. تو اطاق های تاریک هم باز روزنه هایی برای ورود نور وجود داره مهم نیست که کوچیکه مهم اینه که وجود داره.

اگه تو اون شرایط سخت تنها و تنها به کار خودمون مشغول بشیم و کاری رو که باید انجام بدیم به روخوی انجام بدیم اون وقت گذشت زمان راه های جدیدی رو پیش پای ما میگذاره. برای این که با نا امیدی و این شرایط کنار بیاییم این واقعیت رو قبول داشته باشیم که دنیا در هر حال و در هر شرایطی به مسیر خودش ادامه میده و هیچ وقت منتظر نمی مونه که ما به امیدواری برسیم بعد حرکت بکنه و به ما هیچ توجهی نداره.

پس حالا که اون داره به مسیر خودش ادامه میده و حاضره ما رو زیر چرخ های خودش له بکنه تا به مسیر خودش ادامه بده ما باید باستیم تا شاهد له شدن خودمون باشیم؟؟ نه.. ما هم باید به حرکت خودمون ادامه بدیم. در پایان این ما هستیم که مشکلات زندگی رو از پا در میاریم.

پس دو تا راه وجود و انتخاب هر کدوم از این دوتا راه با ماست. یا وایسادن و له شدن خود رو یه گماشا نشستن یا جاری شدن و چشم باز کردن و پیدا کردن روزنه های امید. الان که فکر میکنم می بینم خیلی از موقع خستگی رو با نا امیدی اشتباه میگیرم. زمانهایی که از تکرار روزهایی تکراری خسته ام و حس انتها بهم دست میده نمیتونم تشخیص بدم که خسته ام یا نا امید. از خدا میخوام قوه تشخیص و تفاوت رو بهمون بده.

زندگی با همه وسعت خویش

محفل ساکت غم خوردن نیست

حاصل تن به قضا دادن و پژمردن نیست

اضطراب و هوس و دیدن و نادیدن نیست

زندگی جنبیش و جاری شدن است

از تماشا گه آغاز حیات

تا به جایی که خدا می داند...

### رونده ترک عالی شده

سلام به همه کسانی که هر روز متحول میشن و این تحول اونها را به سمت هدفشوون می بره. سلام به همه کسانی که هرگز در راه رسیدن به هدف تسليم نمی شن حتی اگر هزار بار شکست بخورن. سلام به همه کسانی که قلبی پاک و دلی دریابی دارن . سلام به همه کسانی که با جهل این غول بی شاخ و دم مبارزه می کنن و با مشت اهنین تفکر اون را از پا در میارن.

رونده ترک خیلی عالی شده چون تجربه ۴ ماه ترک خود ارضایی را به شیوه ای متفاوت داشتم و اینبار نیز با اراده تر پیش رفته ام.  
خدایا شکرت



## مواجه شدن با شکست و امادگی برای ترک



خسته ام ، باز هم شکست خوردم

دیگه کنترلی روی افکارم و اعماقم ندارم و خودمو بی اراده می دونم.

لعنت به من ....

هر چی تلاش می کنم بی فایده هست

هر روز به جای رشد و پیشترفت دارم پسرفت می کنم.

این جمله هایی هست که وقتی غمگین و نا امید هستیم با خودمون تکرار می کنیم و از اثر انها بی خبریم. این جمله ها و تکرارشون باعث ایجاد یک حس بد و در نتیجه اون باعث تکرار خودارضایی میشه و به نظر من این راهش نیست.

من باید برای خودم ارزش قائل باشم، نباید از خودم متنفر باشم، باید خودمو دوست داشته باشم پس دیگه خودمو سرزنش نمی کنم و نالمیدی و غم را رها می کنم و دور میریزم و به امید و ارامشی که در وجودم پدیدار میشه فکر می کنم به کارهایی که دوست دارم انجام بدم.

خودمو می بخشم و از خدا هم طلب بخشش می کنم به راستی که او توبه کننده ها رو دوست داره.

تا جای ممکن از محركها دوری می کنم و حتی فکر ان را هم دور میریزم من خیلی خوب میدونم که حتی اگر ذره ای غفلت کنم باز شکست می خورم، من به یک بیماری و اعتیاد دچارم و باید مواظب باشم. من دیگه خودمو گول نمی زنم .

کمی با خودم خلوت می کنم و خودمو از شر انچه نمی خواهم خلاص می کنم تا برای انچه می خواهم جا باز کنم.

من از نه گفتن به نفس و هوای نفسانی لذت می برم و قدرت نه گفتن را دارم. دیگه خودمو گول نمی زنم و با نه گفتن یک مشت محکم به نفس می زنم و افسارشو به دست میگیرم.

به دنبال انچه که در من باعث اشتفتگی شده می گردم و پیداش می کنم. این قدرت را در خودم احساس می کنم که راه درست مقابله با اون را پیدا کنم ، حلش کنم یا باهاش کنار بیام بدون اینکه به هم بریزم.

به جسمم هم مانند روح توجه می کنم ، خوب می خوایم و استراحت کافی می کنم و با ارامش به کارهای دیگه هم می رسم . خوب می دونم که یک ساعت کار متمرکز ذهن بیشتر از 24 ساعت کار جسم هست. پس در ارامش کارهایم انجام میدم و از تلاش و تقلای بیهوده در اشتفتگی دست می کشم .

یک اندیشه مثبت از هزار اندیشه منفی و سست قدرتمندتر است. این جمله ها را بارها با خودم تکرار می کنم و قدرت را درونم حس می کنم . من قدرتمندم و می توانم به ارامشی عمیق تر برسم.

این وظیفه ی ماست که خود را از تجربه تلخ و حس بد این لحظه رها کنیم و بیرون بکشیم. به محض عوض کردن اندیشه هامون ، شرایط نیز عوض می شوند.

روند خودارضایی

همین که قدم اول را برشته ای و جدی تصمیم به ترک گناه گرفته ای یعنی خدا تو را دوست داره و به تو نظر داره پس ادامه بد  
موفق می شوی

در این مسئله روند انگونه است:

خود ارضایی----->احساس گناه شدید----->افسردگی----->خود ارضایی مجدد(برای رفع افسردگی) شما یکی از دو مرحله دوم و سوم را باید کنترل کنی و بهتر این هست که مرحله دوم را کنترل کنی.

در مورد احساس گناه افراطی و شدید (احساسی که نامیدی حاصلش هست) این هم از اذیتهای شیطان است چون با این احساس می خواهد تورو بیشتر از خدا دور کند خدا خیلی خوب مهربونتر از این حرفه است که گناه تورو نبخشش اگر احساس گناه نکنی می تونی به خدا نزدیک بش

احساس گناه به خودی خود، خیلی خوبه به شرطی که موجب توبه واقعی بشه نه گناه مجدد. متاسفانه احساس گناه شدید و سرزنش های مکرر باعث افسردگی و در پی اون نا امیدی میشه و «نا امیدی» خودش بزرگترین گناه هست و با انا امیدی و افسردگی فرد دوباره به خود ارضانی متمایل میشه.

افسردگی که با نالمیدی همراه هست را باید با فکر کردن به اهداف خود از بین بیریم. با فکر کردن به عوارض یا توکل به خدا

### شکست هایی در بی و خسته کننده در ترک خودارضایی

زمانی این اعتیاد حسابی کلافم کرده بود . قدرت مقاومت نداشتم و خراب میکردم . بعدش با خودم میگفتمن دیگه بسه خفه شدم تو مرداب و کلی خودمو سرزنش می کردم تا یه تصمیم درست و حسابی بگیرم ولی فرداش دوباره ... و من خسته تراز دیروز طوری که فاصله های خود ارضانی بسیتر نمی شد و گاهی هم افراطی

با خودم میگفتم پس تا کی ؟ کی می تونم ترک کنم ؟ اصلا میشه ترک کرد ؟ من که رکوردم به هفته هم نمی رسه ؟؟ این همه مدت سخوام ترکش کنم ولی جوا نمی تونم ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟

**خیلی** دوست داشتم زود به نتیجه برسم ولی بدون اگاهی تلاش من دست و با ذدن تو میداب بود

تا اینکه شکستها را از بالا نگاه کردم و خودمو دیدم که حطور تو این مداد گر کدم

من فکر می کنم هر کسی که بخواهد ترک کنند این مرحله را باید پشت سر بگذاره یعنی هر شکست، شکستی دیگر به دنبال خواهد داشت تا زمانی که دید درستی، به شکستها داشته باشیم

با اگاهی و مهارت این انسان که کسی را کنار نمی‌گذارد، کنمک اخوند شکسته باشد تا در بگذارید

## نهایی و خودارضایی

یه نفر راجع به تنهایی پرسیده و اینکه تنهایی آزارش میده و یکی از عوامل خودارضایی محسوب میشه اکثرا میگن اونایی که توی مرحله ی ترک هستن باید از تنهایی اجتناب کنن و وقتی دچار وسوسه میشن سعی کنن بیرون برن یا خودشونو سرگرم کنن، چون ترک یک عادت باید با جایگزینی اون عادت با یه عادت دیگه انجام بشه این واقعا روش خوب و کارآمدیه منتها باید این موضوع رو هم مد نظر داشته باشیم که خودارضایی باعث میشه فرد درون گرا بشه و از اجتماع دوری کنه و در نتیجه فرد ترک کننده با یه مشکل موافقه میشه مورد دیگه که فکر میکنم همه میدونن اینه که اگر وسوسه رو در ابتدا ازش جلوگیری نکنی وسیعتر میشه و درنهایت باعث اشتباه و لغرض میشه

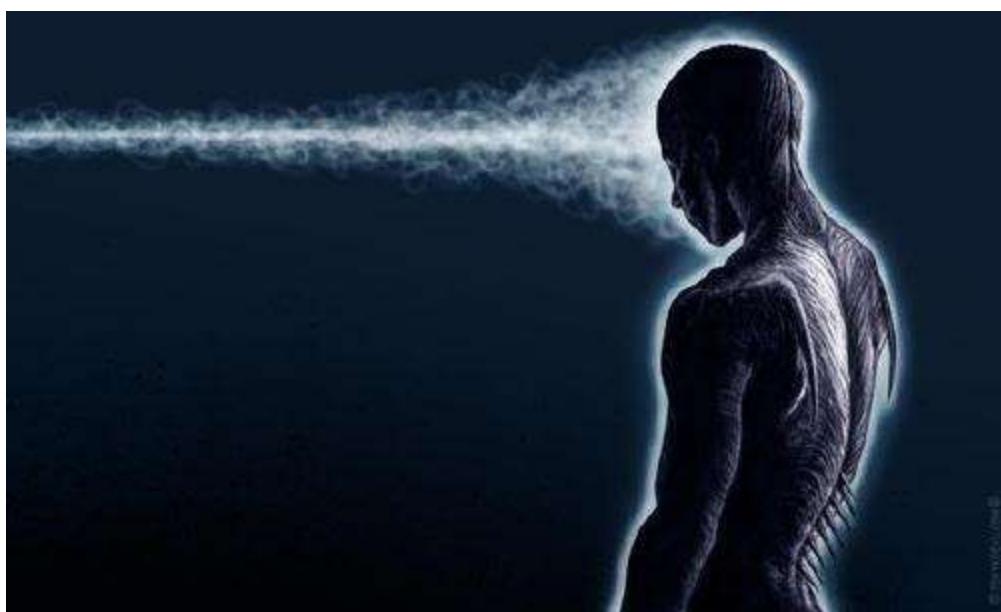
یعنی اینکه اگر اجازه بدیم وسوسه سراغمون بیاد و جلوشو نگیریم بیرون رفقن و سرگرم کدن خودمونم عملا فایده ای نداره چون وسوسه جایی در ذهن پنهان میشه و به محض اینکه فرستی پیش بیاد مارو غافلگیر میکنه

پس به نظر من نه تنهایی و نه در جمع بودن هیچ کدوم عامل خودارضایی نیست، البته منظورم این نیست که تنهایی نقشی در افزایش اون نداره ،

بلکه این ذهن ماست که حول محور شهوت میچرخه و درنهایت به خواسته اش میرسه و دلیلش هم تنها و تنها عادت کردن

ذهن ما عادت کرده که به مسایل شهوانی فکر کنه و بنابراین برای ترک خودارضایی باید

یک فکر دیگه رو جایگزین شهوت کنین یا اینکه هر وقت دچار وسوسه شدین بلافصله و بدون هیچ فکر دیگه ای نه بگین اجازه ندین افکار شهوانی حتی لحظه ای وارد ذهنتون بشه اینقدر این کارو تکرار کنین تا عادت بشه



و درنهایت شما یک عادت رو با یک عادت دیگه جایگزین کدین

مراقب افکارتون باشید

## ترک خودارضایی یکباره یا تدریجی؟

بر اساس تجربیاتم جواب این سوال را میدم امیدوارم که مفید باشد.

همه چیز به نحوه اندیشه و امادگی روحی شما بستگی دارد اگر تجربه‌ی ترک حداقل دو هفته را دارید و با راههای مقابله با سوشه خود ارضایی اشنا هستید و میدانید چرا خود ارضایی می‌کنید و هدف‌هایی بزرگتر از ترک خود ارضایی در ذهن دارید اکون زمانی هست که با توکل به خدا و تکیه بر تجربیاتتون می‌توانید خود ارضایی را یکباره ترک کنید.

اگر به خودارضایی افراطی دچار هستید و تجربه‌ی ترک چندانی ندارید شیوه تدریجی بهتر هست. در باب شیوه‌ی تدریجی نکاتی هست که باید ذکر کنم

۱. این شیوه هرگز به معنای سبک شمردن گناه نیست و اینکه مجاز به این کار باشد. بلکه باید تلاش کنید برای ترک و هر چه تلاش اگاهانه تر باشد نتیجه‌ی بهتری خواهد گرفت.

۲. خود ارضایی مثل یک باتلاق هست که ارام ارام باید از ان بیرون بیایید. وقتی که شما نمی‌دونید چرا خود ارضایی می‌کنید و مدیریتی بر احساساتون ندارید و از لحاظ روحی اماده نیستید وقتی تصمیم می‌گیرید و به خود تو قول می‌دید که خود ارضایی را یکباره ترک کنید، نتیجه این میشه که نتیجه عکس خواهید گرفت و بیشتر در خود ارضایی فرو می‌رید. با بدقولی و شکست احساس بی ارادگی می‌کنید و حتی گاهی از خود متنفر می‌شوید. پس زمینه‌های ترک یکباره را فراهم کنید.

۳. در کنار ترک خود ارضایی شما نیاز دارید تا برای مدیریت احساساتون نیز درمان بشید. اینکه چطور افکار مثبت را جایگزین افکار شهوانی و تحریک کننده کنید و چطور روحیه شاداب و پر انرژی داشته باشید در ترک خود ارضایی بسیار بسیار موثر است.

۴. چیزی که خیلی مهمه و شاید براتون اشنا باشه این هست که "نا امیدی بزرگترین گناه هست" پس باید یاد بگیریم که هیچ وقت نا امید نشیم و لازمه چنین چیزی این هست که بر احساساتون مدیریت داشته باشیم

۵. اگر از لحاظ روحی صدمه دیده اید مثل شکست عشقی، مشکلات خانوادگی، یا اجتماعی و ... نیاز دارید که به انها بیاندیشید و به درونتان رجوع کنید و صلح و ارامش روحی را در وجودتان برقرار کنید. اگر لازم بود برای درمان به یک روانشناس اقدام کنید

## مراحل نه گانه ترک خودارضایی

از خود می‌پرسید که چگونه خود ارضایی را ترک کنید؟ شما تنها نیستید. در دنیا میلیونها انسان دیگر هستند که همین سوال رو در سر دارند. مجموعهٔ وحشتاتکی از اطلاعات گیج کنند در این باره وجود دارد ولی من شما را با تجربه خودم و دیگران، به شیوه ای ساده راهنمایی می‌کنم.

**۱. دانستن حقیقت** : اوین گام برای غلبه بر اعتیاد به خود ارضایی در است. در ابتدا باید بدانید غریزه‌ی جنسی بد نیست. اگر احساس جنسی شما بر انگیخته شده دلیل بر بد بودن شما نیست. احساسات جنسی شما یک قسمت عادی، از بدن شما هستند و اگر درست استفاده شود می‌تواند شادی بسیار به ارمغان بیاورد. این غرایز قوی برای پیوند شما با همسر خود در یک رابطه قوی بنا شده است. اگر شما به تهایی عمل کنید و خود ارضایی کنید. این انرژی قوی می‌تواند تبدیل به اعتیاد شود . با این حال ، حتی به عنوان یک فرد مجرد شما می‌توانید این انرژی را برای انجام کارهای زیادی در زندگی استفاده کنید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.



**۲. تصمیم بگیرید** : با بروخورد و نگرش درست ۱۰۰ % خواهید توانست بر این اعتیاد غلبه کنید. اسم این مبارزه، استقامت هست و وقتی توان این را داشته باشید که هر وقت افتادید ، دستان را روی زانو بگذارید، بایستید و از اول شروع کنید، پیروز می شوید. خیلی ها بر این اعتیاد غلبه کردند پس شما هم می‌توانید. این یک تصمیم شخصی هست که فقط خودتان می‌توانید ان را انتخاب کنید ، چرا که هیچ کسی نمی‌تواند این تصمیم را برای شما بگیرد.



**۳ یافتن علت و چرایی**: هنگامی که شما حقیقت را در مورد این غریزه جنسی می‌دانید، نیاز به درک این دارید که چرا خود ارضایی می‌کنید؟ وقتی تمکنتان فقط روی ترک باشد، اعتیاد بعد از یک دوران کوتاه ترک موفقیت آمیز، دوباره به سراغتان می‌اید. پس به این سوال پاسخ دهید: چرا خود ارضایی می‌کنید؟ یک قلم و کاغذ بیاورید و دلایل تان را بنویسید. شاید بخار اینکه تنها هستید، فشار عصبی و استرس دارید، از گذشته درد دارید یا فقط بی حوصله هستید.. این امکان هم وجود دارد که شما خودتان را در موقعیت‌های بدی قرار میدهید مثلًا برای خودتان دسترسی به افکار و خیال پردازی های جنسی را آسان می‌کنید. برای اینکه بفهمید چرا خود ارضایی می‌کنید باید اول از همه در آرامش باشید، چون این برای بهتر فکر کردن در مورد دلایل خود ارضایی لازم است. از چه چیزی دارید فرار می‌کنید؟؟ دلیل اصلی اینکه به طور افراطی خود ارضایی می‌کنید این نیست که خود ارضایی احساس لذت بخشی دارد. عمیق به درون خود رجوع کنید. به عمق احساساتتان و درونتان بروید و شروع کنید به گشتن. اگر این قسمت در نظرتان سخت است، شاید برای فهمیدن احساساتی که قادر به دیدنش نیستید، نیاز به درمان و مشاوره داشته باشید. هنگامی که شما دلایل تان را بر اساس "چرایی" در ذهن تجسم می‌کنید شما می‌توانید روی "چگونگی" ترک خود ارضایی و رهابی کار کنید.

توجه: اگر شما به دلیل صدمات روحی - عاطفی یا برخی از انواع ضربه های روحی روانی در زندگی خود به خود ارضایی عادت کردید، در این حالت خود ارضایی تنها یک علامت بیماری هست و قام مشکلات شما را ریشه کن نمی کند. در این صورت شما هم‌زمان با کار کردن روی ترک اعتیاد، به درمان حرفة ای برای مقابله با ریشه های مشکلات نیاز دارید.



**۴ یاد بگیرید احساسات خود را بشناسید.**: وقتی که واقعاً فهمیدید که چرا خود ارضایی می‌کنید، باید شروع کنید این موقعیتها و احساسات را کنترل و مدیریت کنید. مدیریت صحیح احساسات، روش مخصوص خود را دارد، که شاید این مهارت را یادتان رفته باشد یاد بگیرید. احساسات نتیجه فکرها هستند. اینکه م ا دنیا و خودمان رو چطور در مغزمان تفسیر کنیم تعیین کننده احساس و افکارمان هست.

ما تصمیم می‌گیریم که چه احساسی در مورد چیزی داشته باشیم. پس وقتی به خاطر کسل بودن، خود ارضایی کنید، خود تصمیم گرفتید که کسل و بی حوصله باشید و کسی مجبورتان نکرده. شما خود حق انتخاب دارید. شما می‌توانستید از خانه بیرون بیایید، با خانواده، دوست و آشنا حرف بزنید، شما خیلی کارهای دیگر می‌توانستید انجام دهید. شما حتی انتخاب می‌کنید که چطور فکر کنید.

اینکه با احساساتتان بیشتر اشنا شوید لزوماً شما را مستقیم به موفقیت نمی‌رساند ولی یک قدم خیلی مهم در روندی است که قدرت لازم، برای غلبه بر احساساتی که زندگی‌تان را تحت سلطه در می‌آورند، به شما می‌دهد.

قوی ترین انسان، انسانی هست که بر فکرش کنترل داشته باشد. تکنیک کاربردی برای این روش وجود ندارد و شما می توانید از ازمون و خطای درس بگیرید و شیوه برخورد با احساساتتان را بهتر کنید.



**۵. تغییر اندیشه و نگرش :** وقتی که احساسی دارید، هر نوع احساسی، بدون اینکه در مورد ان فکر کنید ان را می پذیرید. ذهن و بدن انسان دوست دارند ، همواره تلاش کنند و تا حد ممکن کار امد باشند و این کار را تا حد ممکن به طور خودکار انجام می دهند. برای مثال وقتی احساس ناراحتی می کنید، اگر لحظه ای درباره ان فکر کنید، ذهن شما کارایی پیدا می کند و شما می توانید بیاندیشید که چه کنید که حالتتان تغییر کنید و یا این حس را نپذیرید.

این در مورد عادت ها نیز صدق می کند. بنا بر این عادت ها ، تلاش می کنند که این دستگاه خودکار ذاتی را ناتوان کنند طوری که بدون تفکر انها را پذیرید. به طور مثال وقتی که کسل و بی حوصله هستید برای یک لحظه ، درباره ی پیام واقعی این حس فکر کنید. ایا این حس به خاطر این هست که فکر می کنید زندگیتان بی حاصل هست؟ یا ترجیح می دهید که در وقت ازادتان کار بهتری انجام دهید؟



وقتی شما دلیل کسل بودنتان را می فهمید، شما چندین انتخاب خواهید داشت. شما می توانید طرز فکرتان درباره هر چیزی را تغییر دهید و یا موقعیت تان را عوض کنید و یا هر دو را انجام دهید. پس شما می توانید یاد بگیرید که مسیر را عوض کنید و بفهمید زندگیتان کسل کننده نیست و یا کاری کنید که کسل کننده نباشد. در خانه نشسته اید بدون اینکه کاری کنید ، برخیزید و بیرون بروید. کاری را که دوست دارید انجام دهید. فکر می کنید چرا بعضی مردم می دوند؟

بله برای سلامتی مفید هست و همچنین برای اینکه می خواهند احساس مولد و مفید بودن را داشته باشند. احساس کسل بودن سعی می کند پیامی به شما دهد. حتی اگر زندگیان پر بار است، شما نیاز دارید که طرز فکرتان را عوض کنید و تصمیم بگیرید هر روز از زندگیتان شاد و خشنود باشید. تا وقتی که درونتان شاد و خشنود نباشد، شما به دنبال لذت موقت خود ارضایی می روید. خوشحالی و شادکامی واقعی از اندیشه ها و احساساتی که کنترل می کنید سرچشمه می گیرد، نه شرایط خارجی و بیرونی . کلید ترک خود ارضایی ، این هست که یاد بگیرید، احساساتی که شما را به سمت خود ارضایی می برد، همچنین احساس تان درباره خود ارضایی را تغییر دهید. شما نباید خود ارضایی را به عنوان راه حل مشکلات خود بپذیرید. یاد بگیرید که بیشتر از زندگی لذت ببرید و خواهید فهمید که دیگر نمی خواهید خود ارضایی کنید.



**۶ برنامه ریزی:** بسته به تعداد دفعات خود ارضایی تان ، تعداد ان را کم کنید. به نظر میرسد که این بزرگترین مشکل شماست. خیلی از افراد شب ، هنگام خواب و استراحت مشکل دارند طوری که به خود ارضایی ، برای رفتن به خواب عمیق عادت کرده اند. این افراد شاید، خیلی مشغول و درگیر فعالیتهای روزانه نیستند و فکرشان منحرف می شود. اختصاص دادن زمانی از روز برای درگیر شدن با فعالیت ها، می تواند خیلی موثر و کمک کننده باشد. زمان هایی که بیشترین درگیری و وسوسه خود ارضایی را دارید ، مشخص کنید و برای این زمان ها برنامه ریزی کنید که به کار دیگری مشغول شوید. شاید نیاز دارید که قبل از رفتن به رختخواب کمی ورزش کنید و تستوسترون بسوزانید. ورزش و فعالیت باعث میشود که خسته شوید و سریع تر به خواب روید و همچنین وقت کمتری برای فکر کردن در مورد خود ارضایی داشته باشید. اگر چندین بار در روز تحریک می شوید، برنامه ریزی کردن و همچنین تغییر محیط بسیار موثر خواهد بود .



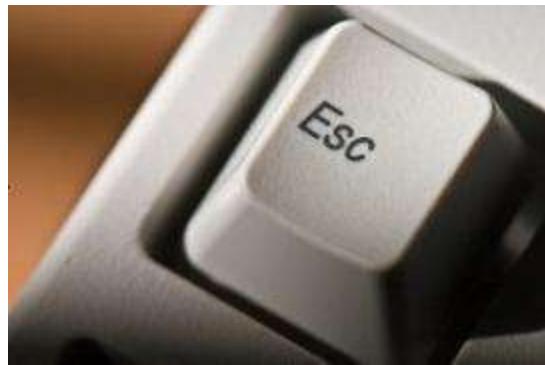
**۷. مثبت اندیشه:** در طول روز، خصوصاً صبح‌ها زمانی را به تصور و تجسم خودتان، اختصاص دهید. چشم‌هایتان را چند دقیقه بیندید و خودتان را تصور کنید که به راحتی بر وسوسه خود ارضایی غلبه کرده‌اید. شاید در نظر اول این کار به نظرتان بیهوده و غیر مفیدی باشد اما این کار را برای 21 روز انجام دهید. این خیلی مهم هست که به طور منظم و روزانه ذهن‌تان را از افکار مثبت پر کنید. به این ترتیب اعتماد به نفس و روحیه بهتری خواهید داشت. هر روز شیوه‌ی تفکرتان را تغییر دهید و با خودتان دوست باشید. ایجاد یک روحیه شاد و ارام خیلی موثر است. باور داشته باشید که می‌توانید این اعتیاد را رها کنید.



**۸. اجتناب از سایت‌ها و موارد هرزه و محرك:** اگر علاوه بر خودارضایی از سایتهاي شهوت انگيز و تحريك کننده هم دیدن می‌کنيد، شاید به پورن نیز اعتیاد پیدا کردد. اگر دیدن پورن را متوقف نکنید، می‌توانید خود ارضایی را متوقف کنید. باید هر دو رها کنید تا موفق شوید. برای خود محیط امن تری ایجاد کنید. زمان استفاده از کامپیوتر را کاهش داده و کارهای دیگری را انجام دهید.. خود را مجبور کنید که خانه را ترک کنید و با دوستان و دیگر افراد معاشرت کنید. سعی کنید راه دیگری برای ازad کردن تنش جنسی پیدا کنید و روابط سالمی با دیگران برقرار کنید. شما نیاز به زمان دارید تا بهبودی یابید و قوی تر شوید



**۹. داشتن در خروجی اضطراری:** وقتی که موجی از وسوسه به طرفتان می‌اید، داشتن یک برنامه از پیش طراحی شده باعث می‌شود که ذهن تان از وسوسه خالی شود. مثلاً انداختن کش به مج‌دستتان، اهنگ، کار، سرگرمی مورد علاقه‌ی تان و یا هر چیز دیگر که ذهن تان را از فکر به خود ارضایی خالی کند، البته یادتان باشد هرگز به خود اسیب نرسانید.



مواردی هست که می‌خواهم اینجا بیان کنم. اول اینکه ترک کردن اسان نیست و ممکن هست که قبل از اینکه موفق شوید باید بارها و بارها، تلاش کنید. توصیه‌ی می‌کنم موقوفیت‌هایتان را در تقویمی بنویسید، اینطوری کوچکترین موقوفیت‌هاتون به چشم می‌ایند. فقط تلاش کنید، مهم نیست چند بار شکست می‌خورید.

یکی از کارهایی که من بعد از انجام کار اشتباھی، انجام میدادم، دوش گرفتن و پوشیدن لباسهای تازه بوده. این به من احساس پاکی میداد و دوباره تر و تازه شروع می‌کردم. انجام دادن این کار و داشتن این ذهنیت در ابتدای روز جدید، حس تازه‌ای از شروع دوباره برای شما ایجاد می‌کند. روزی جدید و فرصتی دوباره برای بهتر شدن.

دومین مورد این است که شما در اوایل ترک احساساتی نظیر رخوت، سنگینی، زود رنجی و تغییر خلق و خو ملاحظه می‌کنید. این‌ها به خاطر ترک این عادت هست چرا که هر وقت بدنتان تسترون و دوپامین می‌ساخت، شما تسلیم می‌شید. بنابراین این دوره ای هست که بدنتان دوباره خود را تعديل کند. بعد از این دوره، ترک راحت‌تر می‌شود. اگر چند روزی بردباری کنید رخوت و سنگینی از بین می‌رود.

سومین موردی که می‌خواهم شما بدانید، نقش تستوسترون است. تستوسترون هورمون جنسی مردانه است و در زنان نیز به مقدار کمتری وجود دارد. هفت روز طول می‌کشد که تستوسترون بدن شما به مقدار حداکثر خود برسد. بنابراین روزهای اول ترک ممکن هست زیاد سخت نباشد. اما با زیاد شدن میزان تستوسترون کار سخت تر می‌شده. به خاطر بسیارید که وقتی که شما درباره انجام خودارضایی فکر کنید، کار خیلی دشوار می‌شود. این یک چرخه هست. اگر شما بخواهید، بدن تستوسترون را جذب می‌کند و به درستی کار خود را ادامه می‌دهد. هنگامی که جوان تر باشید "رویای خیس" (احتلام) دارید، این به خاطر این است که بدن به طور

طبیعی سطح تستوسترون را تنظیم می کند. این چیزی نیست که به خاطر ان احساس گناه کنید ، این نشان می دهد که بدن شما درست کار می کند. البته اشخاص با سن و سال بالاتر تستوسترون کمتری دارند که انتظار نمی رود "رویای خیس" برای انها رخ دهد.

**به یاد داشته باشید که مشکل، در ذهن تان است.** یاد بگیرید افکار خود را کنترل کنید و بر احساسات و اعمالتان مسلط شوید، شما می توانید به سادگی افکار خود را با افکار دیگری جایگزین کنید. در سراسر مراحل ترک ثابت قدم و استوار باشید. هیچگاه شکست نمی خورید مگر اینکه نخواهید دوباره بلند شوید و تلاش کنید. اگر شما در سراسر پستی و بلندی ها و اشتباه ها ثابت قدم و استوار باشید، موفقیت حتمی است.



## درمان خودارضایی

خود ارضایی یکی از اقسام انحرافات جنسی به شمار می‌رود. در پیدایی آن علل مختلفی دخالت دارد از نظر شرعی شک نیست که خود ارضایی حرام است و استغفار و توبه از آن لازم می‌باشد. اسلام برای مقابله با انحرافات جنسی عموماً خودارضایی خصوصاً در دو بخش پیشگیری و درمان راهکارهای مناسبی را ارائه کرده است. اما روش‌های کاربردی در بخش نخست عبارت است از:

**۱- خودورزی:** خودارضایی نتیجه عدم تعدیل غریزه جنسی است. بدینهی است که با مهار احساسات و تعدیل غریزه جنسی می‌توان از خود ارضایی پیشگیری کرد. یکی از راههای مهار غریزه جنسی استفاده از نیروی عقل است. امام علی(ع) (می‌فرماید: "در دل‌های بشر، خاطرات بد و خواهش‌های زشت پدید می‌آید و عقل از اعمال آن خاطرات جلوگیری می‌کند".(2) البته به دلیل نیرومندی غریزه جنسی و نارسانی عقل در ایام بحرانی بلوغ، این چراغ هدایت، کم فروغ می‌گردد. در این شرایط باید از احساسات مذهبی بهره گرفت.

**۲- خدا محوری:** در هنگامه بحران بلوغ، با استمداد از احساسات مذهبی و رعایت تقوا می‌توان شهوت را کنترل کرد. بزرگ‌ترین قدرت برای مهار غراییز از نظر اسلام احساس مذهبی است. قرآن مجید نماز را عامل باز دارنده از گناه می‌داند و می‌فرماید: "ماز آدمی را از کارهای زشت باز می‌دارد". جوانی از انصار نماز را با پیامبر ادا می‌کرد، ولی آلوه به گناهان زشتی بود. حضرت فرمود: "سرانجام نمازش او را از این اعمال پاک می‌کند". البته هر نمازی به نسبت رعایت شرایط، این اثر را دارد. رسول اکرم(ص) به جوانان توصیه می‌کند برای کنترل غریزه جنسی، از روزه و امساك از خوردن استفاده کنند.

**۴- دقت در دوست یابی:** اولین قدم‌های انحراف را نوجوانان به کمک دوستان ناباب بر می‌دارند. برای پیشگیری از انحرافات جنسی باید در انتخاب دوست وقت کافی صورت گیرد.

**۵- کنترل غریزه جنسی:** جوان باید از ابتدای بلوغ، غریزه جنسی را به کنترل در آورد تا انحراف به صورت عادت در نیاید. کنترل از طریق: طرد افکار شیطانی، پر کردن اوقات فراغت، کنترل چشم و عدم اختلاط زن و مرد انجام می‌گیرد. بیدار ماندن در رختخواب ممکن است زمینه ساز برخی انحرافات شود، از این رو به جوانان توصیه می‌گردد زمانی وارد بستر شوند که به حد کافی خسته شده و آماده خواب باشند. برای این امر می‌توان از مطالعه کتاب‌های مفید قبل از خواب استفاده کرد، زیرا اشتغالات فکری اثر عمیقی در انصراف فکر از عادات و انحراف جنسی دارد، از این رو پر کردن اوقات فراغت از اهمیت خاصی برخوردار است.

**۶- یاد مرگ:** یکی دیگر از عواملی که در غلبه بر شهوت نقش مهمی دارد، یاد مرگ است . رسول اکرم(ص) می‌فرماید: "زیاد مرگ را یاد کنید که یاد مرگ شکننده لذات نفسانی و حایل میان تو و شهوت است".

**۷- ازدواج:** راه صحیح ارضای غریزه جنسی، ازدواج قانونی است. رسول خدا(ص) (می‌فرماید: "ای جوانان! هر یک از شما که قدرت ازدواج دارد، حتماً اقدام کند، زیرا بهترین وسیله است که چشم را از نگاههای آلوه و عورت را از بی عفونی محافظت می‌کند". از این رو اسلام، در جایی که ترک گناه منوط به ازدواج باشد، آن را واجب کرده است. فقهای عظام فرموده‌اند: کسی که به دلیل نداشتن زن به حرام می‌افتد واجب است زن بگیرد. این مسئله در مورد زنان نیز مؤثر است

**۸-خویشتن داری:** قرآن مجید راه مقابله با طغیان غریزه جنسی را در صورت فراهم نبودن زمینه ازدواج، خویشتن داری در امور جنسی می‌داند و می‌فرماید: "آنها که وسیله ازدواج ندارند، باید عفت پیشه کنند تا خداوند آنان را به فضلش بی‌نیاز کند". البته تسلط بر نفس و تعديل غریزه جنسی، کار بسیار دشوار است که نیاز به مقاومت سرخستگانه دارد. امام علی(ع) می‌فرماید: "شهوت‌ها و خواسته‌های نفسانی، بیماری‌های کشنده هستند و بهترین دوای آنها، صبر و پایداری در برابر آنها است."

**۹-تقویت اراده:** اگر زیاده خواهی جنسی به صورت عادت ناپسند خودارضایی در آمده باشد، از آن جا که عادت به منزله طبیعت دوم آدمی به شمار می‌رود، رهایی از آن، احتیاج به عزمی راسخ دارد. آن چه در شروع کار مهم است، خواستن و انگیزه داشتن است. در این جهت تلقین مثبت بسیار کارساز است. افراد مبتلا به خودارضایی باید مرتب به خود تلقین کنند که به خوبی قادرند این عادت را ترک کنند، ضمن این که به دنبال آن جای گزین کردن یک عادت پستدیده ضروري است.

روان شناسان می‌گویند: برای ترک یک عادت بد، حتماً باید به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشین عادت بد نمود. در مورد عادات بد جنسی باید درست در همان ساعتی که انگیزه آن در مبتلایان تولید می‌شود، به سراغ برنامه خاصی (مانند ورزش، تفریح، رفاقت پیش دوستان و بطور کلی بیرون آمدن از خلوت و تنها بوده (که برای چنین ساعتی از قبل پیش بینی کرده‌اند بروند.

**۱۰-مؤاخذه و تنبیه:** آدمی گذشته از همت والا، به محرك هایی نیازمند است تا نفس مایل به تنبیه و رکود را به حرکت و تلاش وا دارد و در طریق مجاهدت با نفس ثابت قدم و مقاوم گرداند. در این میان، مهم ترین محرك، تنبیه و مجازات است. مجازات در برابر زیاده خواهی جنسی از ملامت شروع و سپس به مراحل شدیدتر مانند محروم کردن خویشتن از بعضی لذایز زندگی در مدت معین منتهی می‌گردد.

**۱۱-ورزش:** یکی از راههای آرام کردن طوفان غریزه جنسی در انسان، ورزش و فعالیت بدنی است، زیرا ورزش مقدار فراوانی از انرژی‌های بدنی و فکری انسان را به خود اختصاص می‌دهد و از مسائل دیگر کم می‌کند.

**۱۲-کم خوری:** در روایات اسلامی از روزه داری به عنوان یک عامل غلبه بر شهوت یاد شده است. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: "ای جوانان! هر یک از شما قدرت ازدواج دارد ازدواج کند و اگر قدرت ندارد، روزه بگیرد، زیرا روزه گرفتن برای کنترل شهوت مفید است."

## کنترل غریزه جنسی

کنترل این غریزه به دو صورت ممکن است تحقق پذیرد:

### ۱- کنترل منفي:

غالباً وقتی سخن از کنترل غریزه جنسی به میان می‌آید، توجه اشخاص به سمت و سوی نوع منفي آن جلب می‌شود و آن این است که کسی با وجود تحریکات مختلف و مواجهه با عوامل انگیزش این غریزه، بخواهد با میل تحریک شده‌اش مبارزه و مقابله کند و به سوی ارتکاب جرم نرود، چنین کاری گرچه قطعاً بهتر از آلایش دامن و عمل به جرم است، ولی پیامدهای سوء و مخرب آن بر کسی پوشیده نیست. این کار هم به غایت دشوار است و هم زیانبار، و بدین جهت هرگاه شخصی به کنترل غریزه سفارش می‌شود با چنین برداشتی از آن و تصور دشواری و زیانباری آن، از پذیرفتن چنین توصیه‌هایی سرباز می‌زند.

### ۲- کنترل مثبت:

غریزه جنسی اگر با ازدواج مهار نگردد، مطلوب‌ترین راه تسلط بر آن، کنترل مثبت است و آن پرهیز از صحنه‌ها و کارهایی است که به تحریک این غریزه می‌انجامد.

این نوع از کنترل، که در حقیقت جنبه‌ی پیشگیری دارد، هم راحت‌تر است و هم بی‌زیان است، زیرا در این صورت همچون وسیله نقلیه‌ای است با سرعت معمولی و قانونی که در مواجهه با خطر، مهار آن زحمت چندانی ندارد و بی‌زیان است، زیرا با این حال کنترل غریزه فشاری بر جسم و روان تحمیل نمی‌کند تا به آن صدمه‌ای وارد شود.

برخلاف ماشینی که با سرعتی بسیار فراتر از حد شناخته شده و باسته خود سیر می‌کند که چه بسا به کلی اختیار آن از دست صاحب‌بیرون رفته و مصیبت‌هایی به بار آورد و کنترل آن هم در صورت تحقیق، صدھا زیان و رنج و زحمت و اضطراب برای وسیله و صاحب آن به همراه دارد.

اکنون راه‌های کنترل مثبت را به اختصار برمی‌شمریم:

سعی کنید که وارد فضاهایی مثل کارهای هنری، ورزش‌های اجتماعی و ... شوید. وقت خود را به گونه‌ای پر کنید که کمتر موقعیت برای این چیزها پیدا کنید.

از دیدن فیلم‌ها، عکس‌ها، بدن‌های عریان مردان و زنان و خلاصه از دیدن مناظر شهوت انگیز جدا خودداری فرمایید. در روایت آمده است: «از نگاه به نامحرم بپرهیزید، زیرا نگاه در قلب تخم شهوت می‌افشاند!» این نکته بسیار مهمی است که اگر خودتان را در معرض دیدن تصاویر مستھجن از طریق اینترنت و ماهواره و چیزهای دیگر قرار دهید به مشکل برخورد می‌کند و فکر و ذهن‌تان درگیر جنس مخالف می‌شود.



از صحبت کردن غیر ضروري با نامحرم (دختران فاميل و كوچه و خيابان و...) به شدت بپرهيزيد. صحبت کردن شهوانی با دخترهای نامحرم و احياناً شوخی کردن با آنها، شما را تحریک می کند و در مقابل غریزه جنسی عاجز خواهید شد. هم چنین باید از صحبت هایی که جنبه جنسی دارند خودداری کنید. یعنی اگر با کسی ولو هم جنس خودتان، از این جور صحبت ها و تعریف کردن ها داشته باشید، باز هم تحریک خواهید شد و نمی توانید خودتان را کنترل کنید. همین مطلب در مورد کتاب ها و نوشته های جنسی هم هست.

از حضور در مکان هایی که باعث تحریک شما میشود تا حد امکان خودداری کنید ودر صورت حضور، نگاه خود را کنترل نمایید. از خوردن موادغذایی که گرم و محرك است مانند : خرما، پیاز، فلفل ، تخم مرغ ، گوشت قرمز، غذاهای پرچرب حتی المقدور اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا کنید..

انجام واجبات دینی و حضور در جمع های مذهبی کمک زیادی در سالم ماندن شما دارد و اراده و ایمان شما را قوی می کند و به شما نیرو می دهد. اگر بتوانید نمازهایتان را در مسجد بخوانید و در جمع های مذهبی حضور داشته باشید تاثیر بسیار زیادی را در خود احساس خواهید کرد.

یکی از راههای مقابله افکار جنسی، استفاده از روش های تغییر فکر و توقف افکار مبتنی بر تصاویر جنسی است. به فرد مبتلا یاد می دهند که چگونه با شمارش 1، 2، 3، به خودش با صدای بلند فرمان بس! داده و فکر خود را که شامل تصاویر جنسی است متوقف سازد. این روش ظاهراً ساده کاملاً اثر بخش بودن خود را اثبات نموده است و یکی از روش های جالب و کوتاه توقف فکر محسوب می گردد. فرد پس از مدتی در نهایت قادر می شود تا با یک صدای نجوای درونی به افکار نامتناسب خود پایان دهد. از آنجا که معمولاً این افکار جنسی، در تنهایی به ذهن افراد می آید لذا تا حد امکان از تنهایی دوری کنید، اگر این افکار به ذهنتان آمد سریع از آن وضعیت خارج شوید و مشغول کار دیگری شوید، مثلاً تلویزیون را روشن کنید، به کسی تلفن کنید و به هر حال خودتان را به کار دیگری وادار کنید. استغال به کار دیگر باعث می شود که ذهنتان از آن موضوع ناراحت کننده منحرف شود.

همیشه روی یک صفحه کاغذ، موضوعات مختلف علمی و غیر علمی را یادداشت کنید تا در صورت هجوم این افکار به ذهنتان، از آنها استفاده کنید ( به عنوان جایگزین) یعنی درباره آنها بیندیشید و آن فکر مزاحم را رها کنید، به عبارت دیگر همیشه موضوع جایگزین برای فکر کردن داشته باشید.

می توانید کش نازکی را دور مج دست خود بیندید و هرگاه بدون اختیار این افکار به ذهنتان آمد آن کش را بکشید و رها کنید تا با احساس درد، از آن فضای روانی بیرون آید و ناخودآگاه موضوع ذهنی اتان عوض شود.



اگر خود را مشغول نکنی ، نفست تو را مشغول میکنی!

یکی از مسائلی که جوانان در دوران مجردی و قبل از ازدواج، مبتلای به آن هستند این است که آنها در مورد مسائل جنسی فکرها و بیخودی و خیالات بیهوده دارند، به عبارت دیگر بیش از اندازه و مقدار واقعی آن، به آن اهمیت می دهدند، اگر در واقعیت با این مسائل روبرو شوند و رابطه جنسی را تجربه کنند می بینند که به اندازه تخیلاتشان واقعیت ندارد.

این به آن معناست که تخیلات جنسی، این مسئله را بزرگتر از آن چیزی که هست و واقعیت دارد به شما نشان می دهدند. البته این مختص به تخیلات جنسی نیست و در مورد سایر تخیلات هم همین طور است، اما چون غریزه جنسی، غریزه قوی ای است تخیلات مربوط به آن هم قوی است. تکرار این مطلب پیش خودتان و توجه به بزرگ نمایی غیر واقعی این افکار، احتمال دارد کمی از این فشار کم کند.

اگر بتوانید که در یک باشگاه ورزشی، مثل ورزشگاه رزمی ثبت نام کنید و بعد از ظهرها یا شبها به این ورزشگاه پردازید خیلی خوب است، چون باعث می شود که مقدار زیادی از انرژی شما گرفته شود و احساس خستگی زیادی کنید، و شبها احتمالاً فشار کمتری به شما وارد شود، و خیلی حال و توان این افکار را نداشته باشید، و بیشتر به دنبال خواب باشید. هم چنین شبها غذاهای تند و گرم مصرف نکنید، و اگر کم غذا بخورید بهتر است.

از صحبت کردن در مورد مسائل جنسی، یا خواندن کتاب در این موردها، و شوخی و جوک های این چنینی باید کاملاً خودداری کنید، چون خود همین چیزها باعث می شوند که ذهن شما به کار بیفت و مشغول تخیلات و افکار جنسی شود.

احتمال دارد که کمی اضطراب هم داشته باشید، اضطراب روی میل جنسی تاثیر دارد، لذا اگر بتوانید بر اضطراباتان غلبه کنید و آرامش بیشتری پیدا کنید فشار جنسی شما کمتر خواهد شد. برای کاهش اضطراب، می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

### **آرامش ورزی ، کاهش دهنده اضطراب**

آرامش ورزی که با معادل انگلیسی Relaxation معروفیت بیشتری دارد روشی بسیار عالی برای کنترل اضطراب است. از این روش عمدها در جریان روان درمانی انواع اضطرابها، وسوسهها و ... استفاده می شود. اما افراد می توانند با یادگیری این روش بدون قرار گرفتن در جلسات روان درمانی، آرامش روزمره خود را تامین کنند. استفاده طولانی مدت از این روش، حفظ آرامش روزمره را در زندگی فرد ایجاد می کند و موجب می شود فرد کنترل بیشتری روی علائم اضطرابی خود داشته باشد. در این روش به فرد آموخته داده می شود به انبساط و شل کردن عضلات خود پردازد. انقباض عضلات یکی از علائم اساسی اضطراب است و احساس چنین علائمی متقابلاً شدت اضطراب فرد را افزایش می دهد. آموخته ریلکسیشن احتیاج به زمان بیشتری دارد و در از طریق یک نامه امکان پذیر نیست. شما می توانید به کتابهایی که در این زمینه نوشته شده است مراجعه کنید، یا با جستجوی آن در اینترنت، در مورد آن اطلاعات بیشتری بگیرید.

### **کنترل تنفس ، کاهش دهنده اضطراب**

افراد در حالتهای اضطرابی تنفس درستی ندارند. دم و بازدید آنها معمولاً به صورت سطحی انجام می پذیرد و خود این شیوه نادرست، موجب می شود فرد دی اکسید کربن خود را بطور کامل تخليه نکرده و اکسیژن کافی جایگزین آن نکند. به این ترتیب سطح اضطراب معمولاً افزایش بیشتری می یابد. با استفاده از این روش فرد یاد می گیرد تنفس خود را آگاهانه و ارادی انجام دهد. تنفس صحیح را هم می توانید از طریق اینترنت پیدا کنید.

این دو روشی که ذکر شد برای اضطراب های خفیف است و برای اضطراب های شدیدتر باید به روان شناس مراجعه شود. نیاز جنسی چیزی نیست که قابل کنمان باشد، اما این طور هم نیست که نشود در مقابل آن مقاومت کرده، خیلی از پسرهایی که دیر ازدواج کرده اند و یا اصلاً ازدواج نکرده اند، و به صورت مجردی زندگی می کنند توانسته اند در مقابل این کشش مقاومت کنند. لذا خودتان را در مقابل این غریزه، دست و پا بسته فرض نکنید و با این بردن زمینه های تحریک بیشتر این غریزه، سعی کنید که در برابر آن مقاومت کنید، تا ان شاء الله زمان ازدواج شما فرا برسد و زندگی موفقی داشته باشید.

تلایشی که شما برای سالم بودن می کنید از دید خداوند متعال پوشیده نیست، و او حتماً به شما کمک خواهد کرد، لذا از خدا بخواهید که توانشان را در مقابله با این تحریکات، زیاد کند و شرایط ازدواجتان را آماده کند. موفق باشید.

## تجربه های ترک خودارضایی

به خالق و مخلوق اعتماد کنیم (نوشته ای از خانم سایه)

انجام هر کاری مرا حلی داره که باید به ترتیب و قدم به قدم انجام بشه

اولین قدم برای ترک خود ارضایی خواستن و بعد خودشناسیه

خودشناسی بسیار مهم و ضروری و تأثیر گذاره

خودشناسی یعنی اینکه فکر کنیم ببینیم چی از زندگی میخوایم

هدفمون از زندگی، از زنده بودن چیه؟

زنده ایم که چیکار کنیم؟

من وقتی جواب این سوال رو پذیرفتم ترک خودارضایی رو شروع کردم

میگم پذیرفتم چون از خیلی قبلترش میدونستم چی میخوام اما همیشه به خودم میگفتم خب که چی؟ تو لیاقت نداری به چیزی برسی، توی گناه کار، خدا هم دوست نداره، اصلا به فرض هم به جایی برسی، بعدش چی؟ چه فایده؟ وقتی آدم دوروبی هستی؟ وقتی این همه گناه میکنی و هیچکس هم نمیدونه؟ ظاهر به خوبی میکنی ولی خدا که میدونه و دوست نداره،

از خودم متنفر بودم، تصورم این بود که حالا که خود ارضایی میکنم پس هر کار دیگه ای بی فایده اس

و این سیر تسلسل وار نفرت انگیز ادامه داشت تا روزی که تصمیم گرفتم درست، منطقی و به دور از احساسات فکر کنم

اولین تلاش موفقیت آمیزم وقتی اتفاق افتاد که پذیرفتم من به عنوان یک انسان حق اشتباه دارم و این حق رو خدا بهم داده!

به خودم گفتم خدا با همه خداییش گفته تو میتوñی گناه کنی، میتوñی اشتباه کنی اما بعدش توبه کن چرا من که بنده شم همچو  
میخوام اشتباه نکنم؟

اصلا کدوم بنده خدا بدون اشتباهه؟

حالا یکی اشتباهش کوچیکه یکی بزرگ اما توبه همون توبه اس

خدا به خاطر اشتباهم منو میبخشه پس چرا من خودم رو نبخشم؟

آیا این یکی از حریه های شیطان نبود؟

حس گناه افراطی باعث اقدام بیشتر به گناه نمیشه؟ چند بار برای توجیه خودم گفتم من که این همه گناه دارم اینم روش!

اونچیزی که تا اون موقع فکر میکرم مقدسه! (حس گناه) نه تنها مقدس نبود که شیطانی بود

پس شیطان رو از خودم دور کردم و خودم رو بخشیدم

حسش بی نظیر بود

انگار کوله باری رو که سال ها به دوش کشیدی یکباره رها کنی و سبک بشی

چنان حس رهایی و آزادی داشتم که قابل توصیف نیست

عاشق خودم شدم که بی گناهم، پاکم و با همه وجود خودمو دوست داشتم

سعی کردم خودمو بیشتر و بیشتر بشناسم

تو اعمام و رفتارم و به خصوص طرز تفکرم دقیق شدم

کلماتی که استفاده میکردم رو عوض کردم

چیزی که خیلی مهمه اینه که توی این مدت گناه هم کردم لغزش هم داشتم و خود ارضایی هم

اما

هیچکدوم از اینها احساس منو عوض نکرد

بلکه بعد از هر لغزش مینشستم و فکر میکردم و به دقت همه اتفاقات رو بررسی میکردم

چه جوری تحریک شدم؟ کجا این اتفاق افتاد؟ قبل از تحریک چه اتفاقی افتاده بود؟

و به نتایج خیلی خوبی رسیدم

تو این مدت به هیچ وجه خودمو سرزنش نکردم، خودمو با الفاظ بد خطاب نکردم

و از هیچ لغزشی احساس پشیمونی و ناراحتی بهم دست نداده چون میدونم هر اشتباھی راه رو برای شناخت خودم و در نهایت پیروزی هموارتر میکنه

هر شکستی بخشی از مسیر سخت پیروزیه و من با هر بار بلند شدن و ایستادن بعد از شکست هام ثابت میکنم که آمادگی و شایستگی پیروزی رو دارم و برash تلاش میکنم

به نظر شخصی من بهترین راه برای ترک خودارضایی به ترتیب

۱- خواستن

۲- تصمیم منطقی، عقلانی و به دور از احساسات

۳- خودشناسی

۴- تلاش و ایستادگی تا پیروزیه

خدا روزی که ما رو آفرید و تصمیم گرفت که ما رو با این امتحان سخت

آزمایش کنه میدونست که این توانایی در ما هست که پیروز شیم

پس به خالق و مخلوق اعتماد کنیم

ما میتوانیم



## کی میشه فهمید خودارضایی را ترک کردیم ؟ ترک خودارضایی چند روز طول میکشه؟ (نوشته پسر بد و متولد مهرماه)

سلام به همه دوستان.

میدونید نظر من راجع به ترک چیه؟!!

به نظره من هیچکس نباید بگه برای همیشه ترک کردم.آدم باید همیشه تو ترک باشه.نه اینکه با "گفتنه" من برای همیشه ترک کردم،خودشو گول بزن و غرور کاذب در خودش ایجاد کنه.و خدایی نکرده ممکنه بعدا دوباره دچاره مشکل بشه.خودتون که میدونید شیطون.....

بازم حتما خودتون میدونید که بچه هایی بودن که پس از سالها ترک متابفانه دوباره گرفتار شدن.پس بهتره نگیم من برایه همیشه ترک کردم.در واقع ما باید همیشه تو ترک باشیم.و بعدا از هر چله،یه چله دیگه رو شروع کنیم.بنابراین همیشه این تر خواهیم بود و به سرنوشت اونهایی که بعد از چند سال ترک،دوباره ان کاو میکن دچار نمیشیم.به امید موفقیته همه

همیشه در زندگی باید با هوس جنگید و از این جنگیدن که به مثال جهاد اکبری هست باید لذت برد

هیچ وقت نباید فکر کنیم که ترک خود ارضایی پایان راه هست.ترک خود ارضایی شروع یک راه تازه هست و در این راه اگر به نتایج سطحی نگاه کنیم خیلی خودمون را دست کم گرفتیم و این یعنی کم لطفی.این درست مثل رویدن یک گیاه هست که خودش را به سطح خاک میرسونه ولی از خاک بیرون نمیاد.درست جایی که می تونه رشد کنه نا امید میشه.باید از سر خاک بیرون بیاریم و نور گرم افتتاب را حس کنیم.

فکر می کنم هیچ وقت نباید فکر کنیم ترک کردیم تجربه نشون داده حتی آدمای متأهل هم ممکنه توی دام بیفتن ...به نظر من هر انسانی همیشه باید مواظب خودش باشه ...مطالعه‌ی زیادی در مورد زندگی اولیا و بزرگان داشتم....

همه‌ی اون‌ها در بالاترین مراحل معنوی باز خودشون رو از شر نفس اینمن نمی‌دیدن  
حالا تو تصور کن من وتو که چند صباحی خود پردازی نکردیم فکر می کنیم کارمون با آخر رسیده...به نظر من بعد ترک باید به فکر ازدواج بود ما شبیه سربازهای بدون

سلاح هستیم که هر لحظه امکان داره آسیب بینیم...ولی ازدواج عاقلانه... ...

اگر شرایط فراهم نیست باید به دنبالش بود و براش جنگید

ما اگه قدیس هم باشیم قدیسان بی سلاح هستیم

برای همینه که گفت هرکس ازدواج کنه نصف ایمانش کامل می شه

ایمان ما همیشه مورد تهدید واقع می شه....



### کنترل فکر: (اقای توبه)

میشه کنترل فکر رو این طور تعریف کرد: جهت دهی مثبت به افکاری که در ذهنمون شکل می گیرن و اجتناب از تمرکز روی جوانب منفی یک موضوع. البته این تعریف منه، همین الانم ساختمش ولی بهش اعتقاد داشتم و دارم. برای اینکه بیشتر دربارش توضیح بدم می تونم مثال های زیادی بزنم. مثلا دارم تو خیابون قدم می زنم و سرم به کار خودمه. یه دفعه وسوسه های شیطون سراغم میاد که بابا سرت رو بچرخون ببین کیا دارن از اطرافت رد میشن! اینجا میشه:

۱- این فکر منفی رو فوری خنثی کرد. چه جوری؟ کافیه با خودم بگم باز این شیطان ملعون سر و کلش پیدا شده و هدفش هم از راه به در کردن منه. اینجاست که میگم به من چه که کی داره از کنارم رد میشه. یه کار دیگه هم میشه کرد

۲- با خودم بگم خب مگه چیه بزار ببینم چه خبره.

اگه اولی رو انتخاب کردم یعنی فکرم رو کنترل کردم همه چیز حله و قوم میشه؛ اما اگه دومی رو انتخاب کردم یعنی نتونستم فکرم رو کنترل کنم، حالا دیگه از فکر کاری بر نمیاد و افسار فکرم رو به چشمم سپردم. اینجا هم راه نجاتی هست اونم کنترل نگاهه که سخت تر از کنترل فکره. چون منی که تو مرحله‌ی اول حرف شیطون رو زمین نزدم حالا تو مرحله‌ی دوم هم بعيده که زمین بزنم.

وقتی سیر قماشا کردم و نتونستم نه فکرم و نه نگاهم رو کنترل کنم، دیو سرکش هوس خودنگایی می کنه و اگه این رو هم نتونم کنترل کنم، نوبت شهوت می رسه و باقی قضایا. این یه مثال ساده بود که البته خیلی خطرناک نیست و معمولاً نهایتاً بعد از چشم چرونی خفه میشه. اما هدف از گفتن این مثال درک موضوع دیگه ای بود.

حالا فرض می کنم تو خونه تنها هستم. اولین جرقه های منفی تو مخم زده میشه. اگه تونستم تو نطفه خفیش کنم برنده ام و گرنده کار خیلی خیلی سخت میشه و معمولاً این بازی رو آدم می بازه. اینجا مثل مثال قبلی نیست. اینجا بحث جدی تره چون تنها هستم و اختیار همه کار دارم. فرض می کنم نتونستم بر افکار منفی فائق بیام: به احتمال خیلی زیاد می رم سراغ یه سری تصاویر آلوده کنند.

حالا این تصاویر می تونه از طریق ماهواره باشه، اینترنت یا CD و ... . خیلی زمان زیادی نمی بره. چون با دیدن اون چنان صحنه هایی آدم حتی به مرحله‌ی هوس هم نمی رسه و یک ضرب پا به مرحله‌ی شهوت می زاره و ...



پایان این داستان معلومه و بعد از این داستان معلوم تر. خدا کمک کنه و خودمم تلاش که فکرم تحت کنترل خودم باشه نه شیطان.

## تجربه ترک خودارضایی ۱۰۰ روزه اسیر

حدود سه سال پیش زمانی که استمنا به جزئی از برنامه روزانه ام تبدیل شده بود در حین ورق زدن مجله ایی به صفحه ای برخورد کردم که در آن روان شناسی به مکاتبات سوالات و مشکلات مخاطبان پاسخ میداد. وقتی درباره این روان شناس کمی تحقیق کدم متوجه شدم ایشان یکی از روان شناسان خبره و به نام ایران هستند. شروع کردم به نوشتن و تمام مشکلات و مصائبی را که در این سالهای تلخ ترک ناموفق داشتم برایشان نوشتم. مدتی بعد صفحه ایی از این مجله معروف به سوال و جواب سوال من توسط دکتر اختصاص داده شده بود.

دکتر پاسخ های کارگشا و مفیدی را برایم ارسال کرده بودند اما دلیل اصلی این که پس از دریافت جواب ترک استمنای من سه سال به تعویق افتاد این بود که به هیچ کدام از جواب ها و راهنمایی های ایشان عمل نکردم. چون شرط اصلی (درست خواستن امیدواری و عمل کردن به دستورات و پیام ها) بود که من فقط فاکتور خواستن را داشتم که کافی نبود. امروز گفتم این جوابیه رو اینجا بزارم و مطمئنم برای دوستانی که سه فاکتور درست خواستن. امیدواری و عمل کردن به دستورات و پیام ها را سرلوحه کار خود قرار دهنده کارگشا خواهد بود.



میتوانید موفق شوید.

### ۱. باید منطقی فکر کنید

اگر میخواهید بر مشکل خود غلبه کنید در درجه اول باید منطقی باشید و به اصطلاح مسایل را در پرسپکتیور قرار دهید و با نگرشی منطقی به آن پپردازید. اصولاً عملی را که از آن نام بردہ اید مثل سایر عادت های جسمانی زمانی که از حد بگذرد و حالت اعتیاد و سواس گونه به خود بگیرد آنگاه مشکل آغاز میشود. اما از طرفی من هم مخالفم با اینکه هر بیماری و ناراحتی را ناشی از آن بدانید چرا که برخی از مشکلاتی که از آنها نام بردہ اید اصولاً ربطی به عادت نام بردہ ندارند. برای مثال جابجایی مهره های پشت و دیسک کمر به هیچ وجه ارتباطی با عادت نام بردہ ندارند بنا براین سعی نکنید تا تمامی امور مربوط به سلامتی خود را به بهانه اینکه ناشی از عمل عادت گونه شماست هستند بدون معالجه رها کنید چرا که این کار به نفع شما نیست. بنا بر این باید در این مورد کاملاً منطقی باشید و با حقایقی که وجود دارد و ضعیت خود را ارزیابی کنید تا بتوانید به بهترین شکل خود را از آن خلاص کنید.

## ۲. ماهیت عمل

این عمل در واقع نوعی وسوس افکری است. منتهی به آن دلیل که این نوع وسوس به ناحیه پرقدرتی در بدن انسان یعنی دستگاه تناسلي ارتباط پیدا میکند مقاومت در برابر آن مشکل میشود. اما مثل هر وسوس افکری دیگر این مورد هم کار خود را از ذهن آغاز میکند. یعنی این ذهن است که به اعصاب شما دستور میدهد که باید تحریک بشوید. به همین دلیل عده ای به اشتباه تصور میکند که باید با این عمل در مرحله تحریک مقابله کرد. در حالی که این طور نیست و با این عمل هم باید در همان مرحله اول یعنی در ذهن مواجه شد. یعنی اگر بتوانیم کاری انجام دهیم که ذهن دستور تحریک شدن به دستگاه تناسلي را ندهد آنگاه بدون شک موفق شده ایم.

## ۳. عادت در برابر عادت

اصولا هر عادت منفی یا همان اعتیاد را (وسوس های فکری نوعی اعتیاد عملی به وجود می آورند. مثل قمار دروغ گفتن و امثال ان) زمانی میتوانیم به بهترین شکل ممکن تغذیل کنیم که آن را با یک عادت دیگر جایگزین نماییم. با این تفاوت که عادت تازه باید یک عادت مثبت و ارضا کننده باشد. برای مثال در مورد مشکل شما ورزش یکی از بهترین عادت هاست.

چرا که اصولا تخلیه کننده انرژی است. ثانیا ذهن را به خود مشغول میکند واز همه مهمتر باعث استخراج نوعی ماده در بدن (تندرو芬) می شود که این همانا مرفین طبیعی و مثبت میباشد که این خود بسیار ارضا کننده است. در واقع ورزش بخصوص ورزش های آرامش دهنده مثل شناور تلطیف بخش های حساس عصبی بخصوص دستگاه تناسلي و ایجاد ریلکسیشن بدن بسیار موفق عمل میکند.

## ۴. ابزارهای دیگر

در کنار راهکار های ذکر شده که ورزش بهتری ان می باشد یکسری اعمال در نهاد ما هم هست که باید انها را هم بکار گیرید. اولاً تا آنجا که امکان دارد از تنهایی دوری جویید. همیشه سعی کنید با کسی باشید و یا خود را در میان جمع قرار دهیدزیرا این عمل با تنهایی ارتباط مستقیم دارد و هر چه شدیدتر میشود انسان برای تنهای شدن هر گونه ترفندی را انجام میدهد.

اما شما باید برعکس عمل کنیدو به هیچ وجه تنها نباشید. دیگر این که لباس آزاد بپوشید از پوشیدن لباسهای تنگ ئ چسبان خود داری کنید. دعا و نیایش نیز همان گونه که خودتان گفته اید بسیار موثر واقع می شود. از استفاده از غذاهای بسیار تند و انرژی زا خود داری کنید. تغذیه خود را بر اساس سبزیجات بخصوص خام و میوه حات قرار دهید و از شیرینی ها کمتر استفاده کنید.

آب خنکو سرد را مرتبا بنوشید حتی اگر تشنه نیستید به سر و صورت خود آب بزنید. عمل یوگا رو هم فراموش نکنید. چند بار در روز سرخود را روی بالش روی زمین گذاشته و به مدت 15 دقیقه پای خود را به دیوار تکیه بدهید و بی حرکت باقی بمانید و اجازه بدهید خون به مغزتان برسد. این عمل را حداقل 5 بار در روز انجام بدهید. دست های خود را هم مشغول کنید. مثل کار دستی یا داشتن تسبیح و یا حتی کلید در دست. اصولا همیشه برای دستان خود مشغولیتی را ایجاد کنید. به خرافاتهایی که در باره این عمل گفته میشود هم توجه نکنید. این یک وسوس افکری است و نمیتواند یک عمل مثبت تلقی شود و باید کم کم به طور کامل از آن دوری کنید.

موفق و پیروز باشید.

### قاطعیت همراه با تعادل (مرد صبور)

اگر بخواهید طوری رفتار کنید که انگار توبه نصوح کردید و یک شبه کاملا درمان شدید و دیگه از فردا فرشته ها از آسمون براتون گل می ریزند باید بگم خیلی ساده و بچه اید!!!!!!

واقعیت اینه که خود راضایی به کندی درمان میشه و گاهی آدم رو تا سرحد نفرت از خودش و خودکشی جلو می بره!!!



و بی راه حل هم نیست! ولی شبیه راه رفتن روی یک خط صافه! و یا شبیه راه رفتن روی یک طناب هست . اوایل نمی تونید و هی از خط منحرف می شید ولی کم کم می آموزید که چطور روی خط باقی گهونید!



تریبیت نفس و کنترل آن اوایل بسیار دشوار هست. با اراده و تلاش به مانند عضله ای که هر روز میرین داده میشه ، قدرت شما بر نفستون روز به روز بیشتر میشه و کنترل کردن نفس هم روز به روز اسونت. به شرطی که تمرین پایانی نداشته باشه و مقطوعی عمل نکنیم.

## ترك خود ارضائي (دلسوز تو يك روانشناس)

دلسوز تو: من خيلي چيزاي زندگيمو مدیون "اراده ترك خود ارضائي" هستم. اراده اي که برای ترك خود ارضائي در وجود من متولد شد و هر چه از اون کار فاصله گرفتم بيشتر شد کرد و الان اين اراده منو به اکثرخواسته هام رسونده. من الان 33 سالمه. حدودا 6 سال اونم شديد درگير اين عادت بودم. مهمترین عامل ترك من اعتقاداتم بود. نماز در درجه اول و به دنبال اون روزه و دعا و ائمه اطهار. آدم مذهبی نيستم اما به اعتقاداتم پایيندم و هميشه فرضيات دين رو برای خودم فرض ميدونم. اين که در راه ترك خود ارضائي چه سختي ها و مشقاني کشيدم يه ترازي درناري هستش که اکثر کسائي که قدم تو راه ترك مizaran همراه خودشون دارن. من الان فوق ليسانس روانشناسي دارم. و اين مدارك و درجات رو هم مدیون همون اراده ترك خود ارضائي هستم. اين مشكلات ترك و درگيري ها و مصائبی که داشتم منو به رشتة روانشناسي علاقه مند کرد. الان احساس ميکنم با اين اراده قوي که دارم به هرچيزی با تمام وجود بخواه ميتونم برسم.

اینا رو ميگم که بدوني آدم با اراده به خيلي چيزا ميرسه. چيزی که منو خيلي خوشحال ميکنه اينه که کسائي که به اين عادت دچارهستن دور هم جمع ميشن به حرفای هم گوش ميدن و برای هم هم دل و همراز ميشن و چه زيباست اگه اين شروع پيانش ترك اين عادت باشه.

خيلي خود تو درگير "نگرانی" آينده نکن. هميشه اين نگرانیما رو از پا درمياوه. ما اين قدر نگران ميشيم و با خودمون گلنجار ميريم... حال که اينده فرا ميرسه و ما باید با مشكلات دسته و پنجه نرم کيم و در واقع موقع عمل ميرسه ما تبديل شديم به يه ادم ضعيف اونم از فرط "نگرانی" آينده. نگرانی که دردي که از ما دوا نکرد ما رو به نابودي هم کشوند. اين عادت رو که از سر خودت به طور كامل باز کردي همه مشكلاتي که الان تو ذهنت و به نظر خودت خيلي بزرگ هستن يواش يواش در مقابل اراده تو که روز به روز دارن بزرگ و بزرگتر ميشن اين قدر کوچک ميشن که به راحتی از پسشون برمياي. و اگه هنوز مشكلات رو بزرگ ميبيني دليلش اينه که هنوز ارادت به اندازه کافي رشد نکرده و گرنه مشكلات در مقابل يك ارده قوي و محكم حرفي برای گفتن ندارن."

من ميگم ما باید کارهای زندگيمون رو براساس دو چيز ارزش گذاري بکنيم.

1. زندگي موقعي اين دنيا
2. زندگي دائمي اون دنيا

ومطمئن يه ادم عاقل چيزاي موقعي رو به چيزاي دائمي ترجيه نمиде. پس ارزش نداره ما تو اين دنياي فاني کاريبي رو انجام بديم که به وسیله اون کارها زندگي دائمي و هميشه گي اون دنيا رو از دست بديم.

خود ارضائي مانند يک ريگ است. اگر اين ريگ را خيلي زديک چشمان خود نگه داريد همه ديد شما را به خود اختصاص می دهد و چيز ديگري را نمی بینيد. اگر در فاصله اي معقول آن را نگاه داريد می توانيد آنطور که هست آن را ببینيد و اهميت نسبی آن را درک کنيد. اگر اين ريگ را جلوی پاي خود بیندازيد چيزی جز يك ريگ که در مسیر ابدیت قرار دارد نخواهيد دید.

و در آخر درمورد خود ارضائي "گذشته" خود تو در حد همين حرف هميشه به ياد داشته باش:  
"که بودم و چه هست"

برات ارزوي موفقیت ميکنم. من هميشه در کنارت شما و همه کسائي که پا در اين راه مقدس ترك گذاشت هستم اما به شرطي که پاي خودتونو پس نکشين و از مشكلاتي که سر راهتون مياد نترسي. اين حرف را هم به اسم نصيحت نگير. به اسم دلسوزي يه برادر بزرگر حساب کن.  
"خدا يار و نگهدارت"

### ترک خودارضایی (مرد صبور)

ترک خود ارضایی سریع نیست! مراحل زیادی داره! و طول می کشه!

گاهی شما عمل خودارضایی رو کنار می گذارید. ولی چون ذهن شما هنوز درگیره، در ذهنتون مشکل دارید و امکان برگشت شما خیلی بالا است.

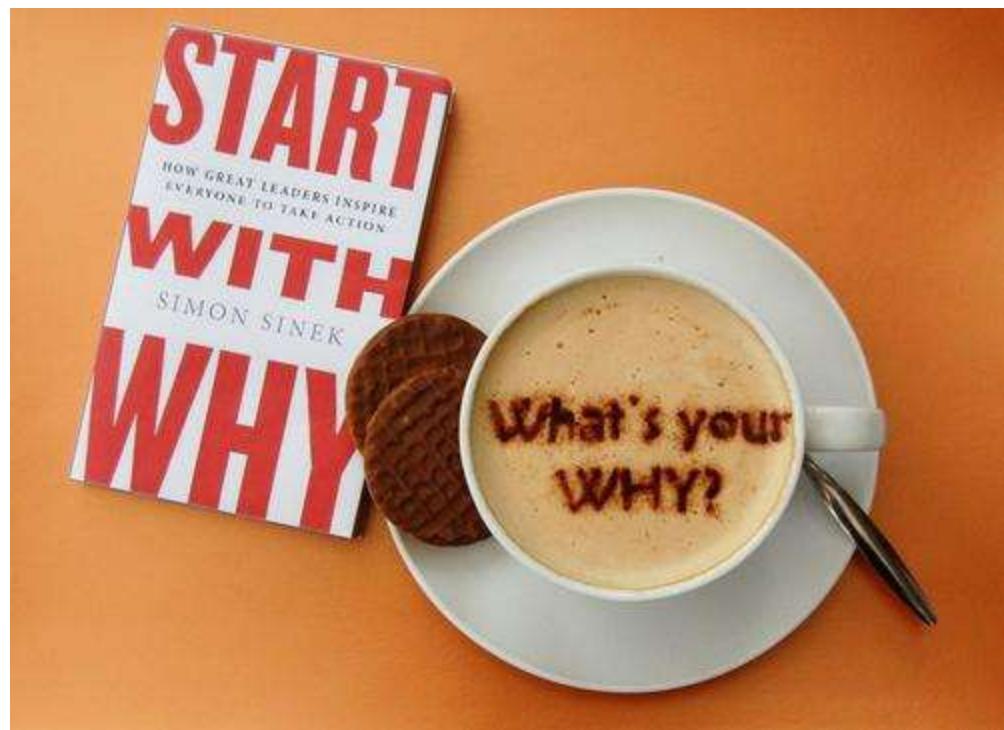
باید گام به گام عمل کرد.

**گام اول** کم کردن تعداد خودارضایی در هفته و کاهش شدید عوامل محرک و تلقین موفقیت به خودتونه! تا این مرحله رو جدی اجرا نکنید بقیه مراحل رو نمی تونید درست ادامه بدھید. به نظر من رسوندن خودارضایی به یک بار در هفته این مرحله رو کامل می کنه.

عوامل محرک فقط عکس ها و فیلم ها نیستند. بلکه عطرهای محرک، غذاهای تند و سرخ کدنی، ماهی، پیاز، حلیم گندم و غذاهای پر از پروتئین هم این خاصیت رو دارند. از دوستانی که دائم از این مطالب صحبت می کنند دوری کنید. در اینترنت بیشتر خودتون رو کنترل کنید و تا می تونید فیلتر شکن رو کنار بگذارید. سعی کنید تنها نباشید. بیکار نباشید. و زیاد نخوابید. اگر ورزش رو شروع کنید که چه بهتر.

تلقین موفقیت نیاز به تشریح نداره. با تلقین به خودتون انرژی و امید می دهید و کارتون رو راحت تر می کنید. تلقین باید روزانه صبح و ظهر و شب باشه. مثل مسوک زدن! یک عبارت قشنگ انتخاب کنید و با خودتون مرور کنید. عبارت تاکیدی باشه و بر رهایی شما و سلامت شما تاکید کنه.

به نظر من این مرحله می تونه 4 ماه طول بکشه. پس صبور باشید و ادامه بدید.



شروع تغییر با تلاش اگاهانه نتیجه ای به مراتب بهتر خواهد داشت، بدانید دلیل ترک خودارضایی چیست؟

## گام دوم رسوندن تعداد خودارضایی به صفر و تغییر روحیه و ادامه تلقینه.

در این گام شما عمل خودارضایی رو کنار می گذارید و با ادامه تلقین و شروع یک فعالیت مثبت اجتماعی-هنری-ورزشی-مهندسی یا ... شروع به تغییر فضای روحی و روانی خودتون می کنید.

ادامه ی تلقین در این مرحله خیلی مهمه چرا که روحیه شما رو ثبیت می کنه. جمله ی تلقین رو عوض کنید و جمله پرانرژی ترو و قوی تری به جاش بگذارید. شما رسما در حال جدا شدن از پوسته ی قبلی هستید پس باید شعار جدیدتری داشته باشید.

یادتون باشه ترک محرك های مرحله قبلی رو ادامه بدید. به تفریحات سالم برد و خوش بگذرونید. هر چه در این مرحله شادر باشید زودتر به عدد صفر خودارضایی می رسید.

این مرحله به نظر من تا 6 ماه طول می کشه و نباید به خودتون خیلی فشار بیارید. صفر کردن خودارضایی کار مشکله!

## گام سوم: تعهد شخصی، توبه معنوی، آزادی روحانی!

در این مرحله توبه رو شروع می کنید. ابتدایک تعهد شخصی باید به خودتون بدید که دیگه به سراغ این مسائل نمی آید. این تعهد شخصی بزرگترین قولی است که تا به حال به خودتون دادید. این قول رو جدی بگیرید و در طی مراسمی نمادین (در تنها ی، با نوشتن و امضا کردن و احترامات و ... انجامش بدید تأثیرش بیشتره، کمی شبیه نمایش باشه) انجامش بدید.

و اما توبه. بعضی ها فکر می کنند همین که تصمیم گرفتند ترک کنند یعنی توبه کردن! توبه یعنی دیگه این عمل در زندگی شما تکرار نشه! در این مرحله شما دارای اعتماد به نفس، حس استقلال، قدرت تصمیم گیری و رهایی از عذاب وجودی خواهید شد که سال ها شما رو تحت فشار قرار داده بود.

در این مرحله و از این به بعد باید نکات قبلی رو حفظ کنید: مراقب تحریک ها باشید، افکارتون رو کنترل کنید، دوستانتون رو دست چین کنید، فعالیت های اجتماعی داشته باشید، تلقین یادتون نره، با خدا مناجات کنید.

این مرحله می تونه تا 2 سال طول بکشه. چرا که باید کلیه روحیه های گذشته رو بشورید و یک آدم جدید بشید. آدمی که پل های گذشته رو خراب کرده و به آینده ای روشن پا می گذاره.



## چرخه معیوب خودارضایی (داوود)

این چرخه معیوب برای بیشتر کسانی که خود ارضایی را به صورت افراطی انجام میدن خصوصاً کسانی که مذهبی هستند، احساس گناه می‌کنند و حس خوبی نسبت به خودشون ندارند، رخ میده

توجه: احساس گناه خوبی در صورتی که باعث بشه دیگه طرف گناه نریم و ارادمون راسختر و محکم تر بشه برای ترک گناه. ولی وقتی این احساس گناه موجب تکرار اشتباه بشه خود عامل گناه می‌شود. پس باید مرین کرد که از احساس گناه استفاده کرد برای رسیدن به هدف نه اینکه خودمون را مرتب سرزنش کنیم و با ایجاد حس بی ارادگی و سستی در گناه غرق بشیم.

چرخه معیوب خودارضایی اینطور هست که فرد مبتلا برای رفع تنش‌ها و حالات روحی بد خود ارضایی رو انجام میده. در واقع خود ارضایی هم موثر واقع میشه اما به صورت مقطعی و لحظه‌ای (چرا که در خودارضایی فرد از لحاظ روانی ارضا نمیشه و این مشکل سازه). بعد از خود ارضایی حس‌هایی که باعث انجام خودارضایی شده بود، دوباره پدیدار میشه (این بار همراه با حس گناه و حس بدی که فرد نسبت به خودش داره) و این حالت روحی خراب عاملی قوی برای خود ارضایی دوباره هست. و این هست که فرد در خودارضایی غرق میشه و حس بی ارادگی و بی ارزش بودن را در خودش به وجود می‌یاره و اینطور میشه که چرخه معیوب مدام تکرار میشه و عوارضی را که خود ارضایی افراطی داره پدیدار میشه

، بیشتر افرادی که مدت زیادی به خود ارضایی دچار بودند می‌خوان که به صورت ضربتی و یکباره ترک کنند این خیلی خوبه ولی مشکل در مواجه شدن با شکست هاست. بیشتر افراد در مواجهه شدن با شکست در لاک افسردگی و سرزنش خودشون فرو می‌روند که این خود چرخه معیوب هست. بهترین راه حل به نظر من این هست که این چرخه معیوب از هم باز بشه و تبدیل به یک منحنی زیبا بشه که به سمت رهایی صعود میکنه

شکستها در این حالت نیز وجود دارد ولی فرد به جای سرزنش و نامیدی ، با امید به راهش ادامه می‌دهد در این حالت ترک کردن در کمترین زمان ممکن خواهد بود.

توجه: من راه حل کلی را از روی تجربیاتم گفتم و وارد جزئیات نمی‌شم چرا که معتقدم هر کسی درون خودش بهترین راه را پیدا می‌کنه و ما فقط کمک می‌کیم که به درون خودش نگاه کنه.

خیلی خوبه که بتونیم همیشه محکم و استوار باشیم و هدف را ببینیم. حتی اگر بارها زمین خوردیم باز پاشیم و به راهمنون ادامه بدیم. و اینطوری تندیس زیبایی از خود و زندگی‌مون بسازیم این در همه مسائل هست و در ترک عادات بد نیز نکته خیلی مهمی هست.



شادی ، ارامش ، تولدی دوباره  
و بهترین ها در انتظار شماست  
 فقط باید قدم اول را ببرداریم

### یادداشت های یک رها شده از دام خود ارضایی (حسین)

بنده الان مشکل خود ارضایی ندارم 4 سال است که این گناه ترک شده است و علت اینکه اینجا این مطالب رو نوشتم احساس وظیفه بود. میخواستم با این کار از خدا تشکر کنم بنده 27 ساله ام و هنوز مجرد و لیسانس الکترونیک دارم. و 4 سال پیش یعنی ترم 4 دانشگاه این گناه را ترک کردم.

بنده از سوم راهنمایی سال 1377 تا 2 سال اول دانشگاه سال 1385 هفته‌ای یک یا دو بار به این گناه مبتلا بودم. در تمام این 8 سال فضای ذهن من گناه و توبه و انجام راهکارها بود گاهی تا 45 روز گناه نمیکردم ولی باز همه چیز به هم میخورد. تمام راههای درمان رابلد بودم ولی اراده کم میآورد.

در زیر مطالبی اساسی را عرض میکنم

بینید حداقل 50 درصد خود ارضایی تصویر سازی ذهنی است. یعنی خیالات، وقتی انسان صحنه‌هایی تحریک کننده در بیرون را دید و از طرفی همسری هم ندارد که با او به آرامش برسد دست به استمنا میزند و با کمک خیال و پاره‌ای رفتار فیزیکی به حالت ازال میرسد. که بعد بسیار زود پشیمان میشود.

بسیه به وضعیت مزاجی و خلقی و ژنتیکی افراد میل به شهوت زیاد و کم است. این وضعیت پایه است. یعنی ممکن است فردی با یک صحنه نه چندان تحریک آمیز بشدت تحریک شود و فرد دیگر زیاد تحت تاثیر قرار نگیرد.

پس گام اول خود شناسی در حذف موقعیت‌های تحریک آمیز است.



برای ترک استمنا ابتدا باید تمام راههایی که شما را تحریک میکند از بین ببرید. علاوه بر راههایی که از نظر اسلام حرام است مثل نگاه به نامحرم به عکس‌ها و فیلم‌ها و نوشته‌های مبتذل نکات دیگری نیز هست که از نظر اسلام برای انسان‌های عادی حرام نیست ولی برای شما که مبتلا هستید حرام است چون منجر به استمنا میشود. مثلاً صحبت با نامحرم حرام نیست ولی اگر احتمال بدھید که صحبت با این نامحرم منجر به علاقه شهوانی و نگاه حرام خواهد شد صحبت با آن نامحرم برای شما حرام خواهد شد.

مثلاً موارد زیر

- بودن در محیط‌های خلوت

- همنشینی با افرادی که در مورد مسائل جنسی صحبت میکنند.

· بعضی تصاویر تلویزیون ایران

#### · کنجدکاوی جنسی

اگر واقعاً میخواهید استمنا را ترک کنید سعی کنید خودتان را گول نزنید اگر واقعاً چیزی شما را تحریک میکند نتسید و با خود بگویید همه که نگاه میکنند تحریک نمیشوند شما به خودتان نگاه کنید.

مطلوبی عنوان میشود که افراد مبتلا به خود ارضایی به خیال بافی دچار میشوند به نظر بنده این خیال بافی را خود افراد ایجاد میکنند نه اینکه استمنا کردن خیال بافی را بر اعصاب و روان تحملی کند.

ببینید فرد سالم از دید روانشناسان فردی است که خیال او تحت نظرات عقل و منطق اöst . دانشمندان بزرگ بر اساس تخیل خود زیر سایه عقل و سایلی در ذهن تخیل و سپس آنرا اختزان کرده اند. پس خیال به نوبه خود خوب است.

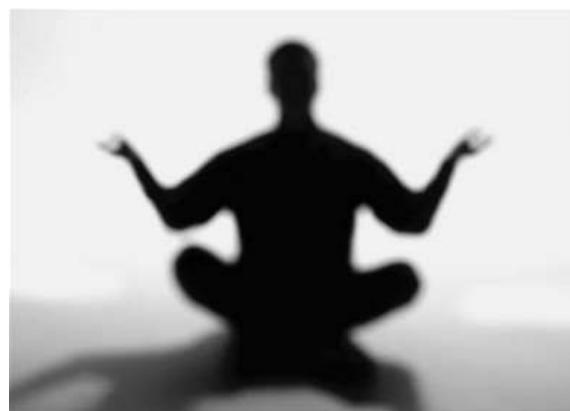
انسانی که مبتلا به استمنا نیست خیال باف نیست. اگر جوانی تصاویر شهواني را در دنیای واقع بیند و شهوت او را بسیار تحت تأثیر قرار دهد طبیعتاً با یک آمیزش جنسی با همسر به آرامش میرسد . ولی وقتی جوان یا نوجوان همسری را نمی‌یابد دست به عمل اشتباهی میزند با تجسم صحنه تحریک آمیز در ذهن و انجام یک سری کارها با اندامهای خود در تخیل خود آمیزش جنسی ای با جنس مخالف انجام میدهد در حالیکه در واقعیت شخصی وجود ندارد. و اینجاست که تخیل تحت سلطه‌ی شهوت در می‌آید و خیالبافی فرد در طول زمان تقویت میشود . هر چه انسان در این وادی تخیل فرو میروند نسبت به شهوت حساس‌تر میشود در جایی میخواندم که افراطی ترین افراد در زمینه خود ارضایی حتی با ترک دیوار نیز تحریک نمیشوند این اثر تخیل است که بدن به تخیل ورزی جنسی عادت کرده است . حقیقت این است که آمیزش جنسی آنقدر هم که تخیل انسان مبتلا به استمنا به آن بال و پر میدهد در عالم واقع وجود ندارد.

به هر تقدیر وقتی شما در گام اول راه‌های تحریک را بر خود بستید گام دوم را بردارید

#### گام دوم : پاکسازی ذهن از افکار و خیالات شهواني

در این مرحله شما از بیرون تحریک نمیشود چون موضع تحریک را بسته اید . ولی ذهن شما بر اساس همان تخیلی که بدان اشاره شد در پی کنجدکاوی جنسی است .

در این مرحله باید از کنجدکاوی های ذهنی به شدت پرهیزید مثلاً در پای اینترنت نشسته اید با خود میگویید من میخواهم ازدواج کنم پس کاش مطالبی را در مورد شیوه های آمیزش با همسر را جستجو کنم شما با این کار درست است که از لحاظ چشم و گوش ... تحریک نشده اید ولی عملاً دارید به خیالات جنسی خود بال و پر میدهید و خود را می آزارید.



اگر دوست دارید مثل سایر مردم عادی زندگی کنید باید خیال خود را کنترل کنید. یکی از راههای کنترل خیال این است که بیکار نباشید و در زندگی روزانه خود یک برنامه ریزی ای داشته باشید . بدین ترتیب که بدانید در هر لحظه در طول روز میخواهید چکار کنید نه اینکه برای صدم ثانیه هم برنامه بریزید همینقدر که بدانید هر لحظه میخواهید چکار کنید این نوع برنامه ریزی رامیتوان در عرض 2 دقیقه در شب در موقع خواب انجام داد. و در برنامه ریزی تان مثلاً وقتی تصمیم گرفتید 20 دقیقه ورزش کنید تمام ذهن خود را روی همان ورزش کردن متمرکز کنید اگر مشکلات درسی کاری و هرمشکلی که دارید در زمانی که دارید به برنامه خود عمل میکنید کنار بگذارید. ذهن شما در بازه های زمانی مختلف روی کارهایی که برای خود تعریف کرده اید متمرکز است . سعی کنید به اموری که واقعی ترند بیشتر پردازید . بدین ترتیب خیال شما کم تحت سیطره عقل در خواهد آمد.

برای انجام تمام این کارها اراده و انگیزه لازم است.

بینید مثلاً شما از امروز تصمیم میگیرید که برای همیشه استمنا را کنار بگذارید روز اول که خودتان را قطعاً نگه میدارید روز دوم انگیزه شما کمی کمتر شده است. کمی مشکلات زندگی هم به شما فشار می آورد . اوضاع باز هم خوب است ولی در یک لحظه کوتاه مثلاً در شرایطی که تنها هستید یا بعد از نهار با شکم پر پشت کامپیوتر نشته اید . در یک لحظه بسیار کوتاه ذهن شما یکدفعه همه چیز را فراموش میکند و دیگر در اختیار خود نیستید (نکته بسیار مهم این است که در این لحظه نگاه حرامی انجام نداده اید بلکه خیال شما به شما میگوید که تصاویر محرك پیدا کن و یه حالی بپر در ادامه تصاویر شما را به استمنا سوق خواهد داد ) خب اینجا باید یک اقدام مهم و اساسی را قبل از این لحظه انجام داده باشید والا یقیناً شکست خواهد خورد . آن نذر است . البته قسم هم راه دیگری است ولی قسم شکستن هم گناه کبیره است و هم اینکه در شرایطی که شهوت غله میکند دیگر تابع هیچ منطقی نیست.

نذر چگونه است؟

من یک نمونه صیغه نذر را برای شما بیان میکنم. مطالب زیر را اگر با اختیار بگویید (توجه کنید که باید بگویید ذهنی نیست) (صیغه نذر شکل میگیرد).

برای خدا نذر میکنم که تا مثلاً 3 ماه دیگر

فیلم و عکس محرك نمینم، نگاه به نامحرم نکنم ، پای کامپیوتر که هستم مطالب شهوانی جستجو نکنم ، عکس های زیبا از نامحرمان را در گوگل جستجو نکنم، به بدن خود به قصد شهوت نگاه نکنم ، در هیچگاه تمام عربان نشوم. مگر برای کارهای ضروری ، به شکم روی زمین نخوابم ، به اختیار خود خیال پردازی جنسی نکنم.

و اگر این کارها را انجام دادم مبلغ مثلاً 1000000 تومان به بخش نذورات حرم مطهر امام رضاعلیه السلام پردازم.

درست است که در لحظه فوران شهوت خدا فراموش میشود ولی یقین داشته باشید در این لحظه پول دادن فراموش نمیشود و درگیری فکر بین دادن مبلغ 1000000 تومان است یا انجام دادن خوددارضایی .

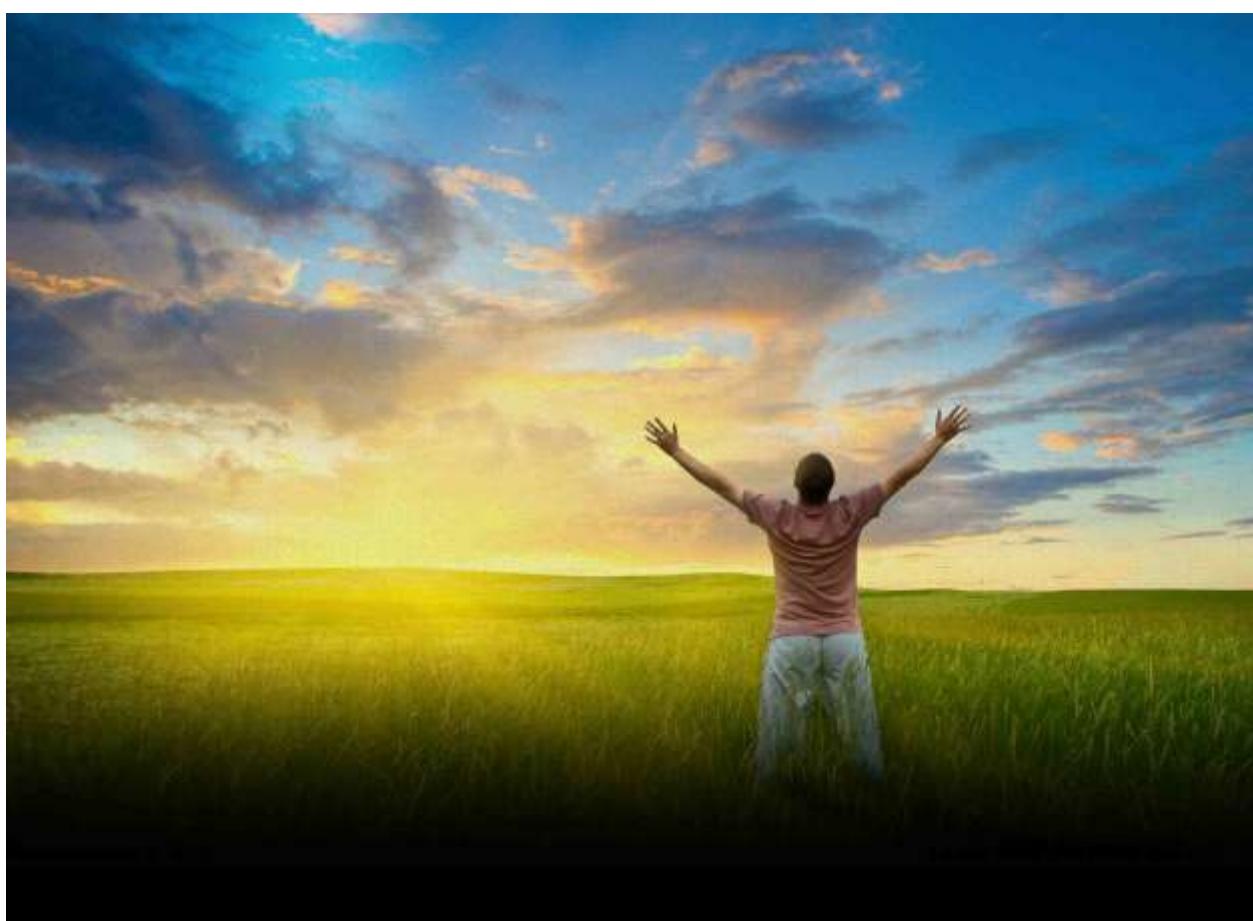
با این نذر بر شما واجب میشود در صورت انجام هر یک از اعمال بالادر طی این مدت 3 ماهه 100000 به حساب نذورات حرم امام رضا در بانک ملت شعبه آستان قدس رضوی مشهد از شهر خود حواله کنید شماره حساب الان دقیقاً یاد نیست . تلفنی از حرم امام رضا علیه السلام بپرسید.

و این نکته را هم توجه داشته باشید که امام صادق علیه السلام در جایی در پاسخ به فرد مبتلا به عملی با این مضمون فرمودند او با اختیار خود این کار را انجام میدهد. حقیقت هم همین است چرا ما استمنا را در جلوی جمع انجام نمیدهیم و آنرا در خلوت انجام میدهیم چون با اختیار و اراده خود خلوت را پیدا میکنیم.

نکته دیگر اینکه اگر نتوانید نگاه حرام را از وجود خود حذف کنید ابدا نخواهید توانست استمنا را ترک کنید چون انسان های سالم هم تا با حرام تحریک نشوند دست به گناه نمیزنند. چه مستجاب الدعوه هایی بوده اند که با یک نگاه حرام زناکار شده اند. علت این است که نگاه حرام خدا فراموشی عجیبی به انسان دست میدهد که فقط شهوت را میبیند.

نکته پایانی: با توکل بر خدا گام ببردارید در هر مرحله که جلو میروید خداوند به شما آرامشی نصیب خواهد کرد که لذت آنرا خواهید چشید. چون دیگر عذاب و جدان ندارید و به خاطر او شیرین ترین لذت جسمی را کنار گذاشته اید

من فکر نمیکردم روزی بتوانم مثل تمام مردم سالم زنگی کنم ولی الان به حد رسیده ام که ازدواج را امری عادی تلقی میکنم و اگر هم که میخواهم ازدواج کنم برای داشتن مونس و همدم و رفیقی دوست داشتنی است که میخواهم ازدواج کنم نه برای شهوت



## نکات طلایی برای ترک خودارضایی

### ایا ترک خودارضایی ممکنه؟

بله ، ترک کردن ممکن هست ولی گاهی ما خودمان را دست کم میگیریم و از مشکلاتمون کلافی سردگم میسازیم. چندین سال به خود ارضایی اعتیاد داشتم و زمانی رسید که خودم را از بالا در باتلaci دیدم که در ان دست و پا میزدم . دست و پا زدن زیادی نه تنها کمکی نمی کنه بلکه بیشتر در باتلaci فرو می رفتم. در ارامش هست که شدن ممکن میشه . گاهی باید خلوت کرد و خوب فکر کرد.



برای من خودشناسی و خدا شناسی عامل مهمی بود که بتونم به هدفهای بالاتر از ترک فکر کنم. بله به ترک این عادت بسنده نکنید و به هدفهای والاتر فکر کنید. اگر در حال ترک هستید هیچ وقت فقط روی ترک تمرکز نکنید. در کنار ترک نماز خواندن ، قران خوندن ، مطالعه کتابهای روانشناسی و فعالیتهای مورد علاقتون را حتما بگنجونید. شما باید برای خودتون احترام قائل بشید و خودتون را دست کم نگیرید مطمئن باشید که می تونید ترک کنید و حتی به جایی برسید که مدت زمان ترک این عادت را فراموش کنید .

هر ثانیه ای که میگذرد یه نعمت هست از جانب خدا برای ما که بهتر باشیم . که تو این لحظه که زمان حال هست تغییر کنیم هر روزی که میگذرد یه فرصت دوباره هست برای متولد شدن ، و امید هست که می تونه سکوی پرواز ما باشه برای بیرون امدن از پیله

شما بهترین کسی هستید که میتوانید به خودتون کمک کنید چرا که تمام نقاط ضعف و قوت خودتون را بهتر از هر کس دیگه می دونید. شما اگر سر جای اول ایستادید فقط به خاطر این بوده که خودتون خواستید!

## چگونه خود را ببخشیم؟ با احساس گناه چه کنیم؟

گاهی به هر دلیل گناه و اشتباهی مرتکب می شیم و بعد از آن احساس گناه به ما میگه که باید توبه کنیم و گناه را دوباره مرتکب نشیم. پس احساس گناه به خودی خود خوبه ولی ما به شیوه ای نادرست باهاش مواجه میشیم.

گاهی روش مواجه شدن ما با احساس گناه این طور هست که نمی تونیم خودمونو ببخشیم و این باعث میشه گناه بزرگتری را مرتکب بشیم یعنی "تا امیدی" که در شرایط روحی بد انسان را به سمت انجام دوباره گناه و اشتباه می بره.

این کار اشتباهی هست چرا که بزرگترین گناه را مرتکب میشیم. جدا خدا چرا همچین چیزی به بندۀ هاش گفته؟ این جهانی هست که ما در آن به دنیا او مدمیم که رشد پیدا کنیم و این رشد مراحل زیادی دارد، این خطاهای برخورد و تکرار نکردن انها هم بخشی از این پژوهش یافتن هست به نوعی تجربه (حالات خلی یا شیرین). نباید سخت گرفت بلکه باید اماده شد برای رفتن. بیاموزیم و برویم همین!

پس سرزنش کردن و احساس گناه شدید کار درستی نیست. لحظه را دریابیم و خود را از اتفاق هایی که اطرافمون میوفته غافل نشیم.

در واقع اینکه خودمونو ببخشیم و واقعیت را بپذیریم کار سختی هست. اگر این کار برآمدون سخته بهتره این را با خودمون بگیم که روح و درون خدایی ما هنوز تاریک نشده و این درد و اشفتگی روحی بیانگر این هست که باید کاری کنیم که به سمت ارامش ببریم.

گاهی هم احساس گناه ما به افراد دیگر هم مربوط میشه مثل روابط و برخورد هایی که با دیگران داشتیم. که شاید کسی را رنجیده باشیم و یا از کسی متنفر باشیم که در هر صورت برای اینکه از این حس رها بشیم بهترین کار این هست که این روابط پوییده و رنجش ها و تنفر ها را دور بریزیم و عشق و هماهنگی را درون وجودمون فرا بخونیم. شاید با خودمون بگیم ای کاش میتوانستم دیگران را تغییر بدم.

این زمانی هست که بیشتر از تغییر دیگران باید به فکر تغییر خودمون باشیم و ذهن و روحمون را از این اشفتگی ها دور کنیم. به خود فرصتی دهیم و در ارامشی که به دست میاریم برای دیگران نیز این ارامش را طلب کنیم. این بهترین کمک ما به دیگران خواهد بود.

شیوه نادرست مواجه شدن با احساس گناه می تونه، افکار و کارهای ما رو تحت تاثیر خودش دربیاره به این صورت که منجر به حس نا توانی در ما میشه. چون در ذهن دائم این جمله ها تکرار میشن که : در اون لحظه..... باید این کار را می کردم

این تلقینات باعث میشن که وضع روحی بدتری پیدا کنیم. این وظیفه ماست که هم اکنون خود از شر هر انچه در گذشته بوده رها کنیم و بهترین احساس ها را به سمت خودمون جذب کنیم



### با ارامش حرکت کنیم (ترس از اینده و حسرت گذشته)

آگاه باشید که دوستان خدا هرگز ترس از حوادث اینده عالم و هیچ حسرت و اندوهی از وقایع گذشته‌ی جهان در دل انها نیست به حقیقت انها اهل ایمان و خدا ترس اند. (یونس ایه ۶۲)

همه ما تو زندگی مشکلاتی داشتیم و هنوزم با بعضی هاشون درگیر هستیم و بعضی هاشون را نمی‌تونیم فراموش کنیم . سالهایی که مبتلا به خود ارضایی بودیم و فرصت‌هایی که از دست دادیم. مصیبیت‌ها و فاجعه‌هایی که تحمل کردیم . یا عشقی که از دست دادیم و یا هر کم و کاست و فقدانی دردناک دیگه به اینها فکر کنیم و با خود بگوییم که هیچ کدام از اینها از دست دادن نیست

اگر موهبتی را از دست می‌دهیم موهبتی والاتر منتظر ماست . با از دست دادن تجربه‌هایی کسب می‌کنیم که سبب رشد و کمال‌من می‌شده و چه موهبتی بزرگتر از این ؟؟؟ پس ان را به دست اوردن و حصول بدلونیم نه از دست دادن .

اگر موهبتی را هنوز به دست نیاوردیم بدلونیم که هنوز روحمنون به اندازه کافی رشد نکرده و این موهبت را در زمانی الهی به دست میاریم.

### از تاخیر نهاراسیم

پس از دشواریها ، موهبت‌هایی بس عظیم به سراغمان می‌ایند. ویژگی روح بشر متعالی شدن هست به سوی کمال ، سالهای سخت را سالهای جذب نیروهای معنوی و ذهنی برای پیشرفت بدانیم



در زمان حال باشیم و از این نعمت الهی بهترین استفاده را کنیم.

## تغییر

مهم این نیست که در گذشته چه بودید و چه میکردید. مهم این است که از همین حالا. از همین حالا به بعد چه می خواهید و چه خواهید کرد. هیچ چیز مثل تغییر انسان را آرام نمیکند. تغییر زیر ساخت آرامش است. آن که با تغییر کردن وتغییر دادن های پیاپی و به هنگام وضعیت و موقعیت حیاتی اش را نتواند بازسازی و بازآفرینی کند هر روز و هرساعت در چنبره‌ی تازه تری از اضطراب و آشقتگی و تنش گرفتارتر خواهد آمد.

تغییر کردن نشانه زندگی است. و مرگ تنها گریبان آن کسی را خواهد گرفت که دیگر قادر به هیچ گونه تغییر و ترمیمی در ساختار وجودی و موجودی خویشت نیست. اگر پاییزان و برگ ریزان نبود هیچ کس رنگ بهاران را هم نمی توانست دید! ایستادن و نگاه کردن و منتظرماندن و تسلیم شدن و کار خویش را قام شده پنداشتن راه به جایی نمی برد.

زهرا ناکرین زبانه زندگی ذهنیت ان کسی است که این گونه به زبان می اورد "دیگر از ما گذشته.. شما فکری به حال خودتان بکنیں" اصلا هم این طور نیست. اصلا هم کار از کار نگذشته است. همیشه فرصت هست. هر روز روز تازه ایست و هر فصل فرصت دوباره ای است. هر نفس کشیدن تنفس دوباره ای است.

فصل خزان زمینه و فرصت اماده سازی و فصل زمستان کارگاه تولید و دوباره ساختن بهاران است.



موفقیت و پیروزی فقط یک اوج نیست بلکه فرود و فراز یک موج است. باید تغییر کرده باید حرکت کرد و به پیشروی و پیشرفت جان تازه ای داد و برای این کار البته گاهی هم نیاز است که همچون موج افت و خیز داشت. و نقاطی بی شمار و بی کران زندگی را هم پایی پیچ و خم ها و نشیب و فرازها تجربه کردو به نگاهها و نشاط های تازه تری نایل شد. نگاههای ایستا مثل ساحل است و نگاههای پویا مثل موج. خزان پژمردگی نیست. خزان آب و جارو کردن زمین ها و زمینه ها برای دوباره شدن و دوباره سازی است "دوباره باید شد". خزان خیزشی دوباره است. خزان فرصت خوش خرام خزندۀ نوسازی است. خزان خیزش از نوسازی است. از دل پاییزی خود بهار را بیرون آورید. هر پاپانی اغاز دیگری است و خداوند ایستاده و چشم به راه در میان این همه کلمه و کلام و واژه های زنگارنگ تا ما:

چشم بچرخانیم و چشم اندازی تازه بگردانیم و با تغییر طراوتی نو به نودست به کار کارستانی زیم "دکترحسینجانی"

## رفع عوارض روحی خودارضایی

می خواستم بدونم بعد ترک آثار این عمل از بین می ره منظورم جنبه‌ی روحی این کاره...  
به نظر شما از اولش می شد این کارو نمی کردیم یا این مرضی هستش که لاجرم باید گرفتارش بشی بعد نجات پیدا دلسوز تو:

اثرات روحی روانی این عادت یکی از خصیصه‌های مشترک همه کسانی است که به این عادت دچار هستن. اما از بین رفتن یا کم شدن این عارضه برای همه یکسان نیست. بسته به شدت عمل و شرایط و شخصیت فرد تفاوت میکته. من خودم به شخصه پس از سه ماه کم کم احساس میکرم به یه آرامش روحی رسیدم. اما نکته قوی و مهم مسئله اینه که برای کسی که "برای همیشه" از شر این عادت خلاص بشه اثرات روحی "برای همیشه" از بین میره. من معتقدم خودارضایی برای همیشه باید ترک بشه. این حرف رو که خودارضایی اگه کم باشه اشکال نداره رو به هیچ وجه قبول ندارم.

برای سوال دوم شما دوست عزیزم اینو بگم که کلمه لاجرم رو قبول ندارم. تحقیقات روانشناسایی غربی میگه 90 درصد مردان و 80 درصد زنان در طول عمر خود حداقل یه بار این کار رو انجام میدن اما این درصد ها اولاً برای جامعه ایران نیستش و در ثانی درصد ها همیشه واقعیات رو بیان نمیکنن. من ادمایی زیادی رو میشناسم که به اجبار تو محیط های بسیار الوده زندگی کردن اما هیچ وقت به این عادت دچار نشدن. اینم بر میگردد به عزت نفس و اراده انسان. و "میشد این کار رو نمیکردیم" یعنی برگشتن به گذشته که من این کار رو کاملاً اشتباه میدونم.

## نقش گناه در سرنوشت انسان

هیچ انسانی نمیتونه گناه و خطأ نکنه. اما بهترین گناهکاران نزد پروردگارتبه کنندگان هستن. که ضمن خطا کاری یا پس از انجام گناه به یاد خدامی افتن.

الزاماً همه ماگناه میکنیم واز اون حدي که خدا برآمون تعیین کرده تخطی میکنیم. چیزی که میخوام بگم اینه که موضع گیری یه انسان گناهکار بعد از گناه سرنوشت اونو رقم میزنه. کسی که گناهی انجام داده از کرده خودش پشیمانه از خدا طلب آمرزش میکنه سعی میکنه با کارایی نیک و به اصطلاح کارایی رو که خدا خوشش میاد گناهانشو جبران بکنه و همیشه امید داره که خدا بسیار بخشنده هستش و این گناه تو وجودش مثل یه درد عذابش میده .... میشه با رحم و لطف توفیق خداوند به سرنوشت خوبی برسه.

اما کسی که گناه میکنه و برای گناه خودش کلاس تعلیم باز میکنه و به گناه خودش افتخار میکنه این شخص علیه دین و مذهب اقدام کرده.. تازه به دین و مذهب دهن کجی هم میکنه. و غیر ممکنه همچین گناهی و همچون کسی بخشوده بشه. برای این که حداقل شعور انسانیت حکم میکنه که کسی که خلاف مرتکب شد به خلاف کاری خودش افتخار نکنه. و در مقابل دادستان کل جهان از در موضع گیری برآید.

ما انسانهایی که تو آبراهه لجن زار خود ارضایی افتادیم همیشه از درون یه چیزی عذابون میده یه حس عذاب و جدان. و کسی که بعد از گناه دچار عذاب و جدان میشه و به درگاه خدا اظهار ندامت و پشیمانی میکنه یعنی هنوز وجدانش به خواب کامل فرو نرفته و این یعنی امید داشتن به بخشش پروردگاربا" توبه" واقعی.

چون اشتر مست درقطاریم همه  
چون شیر درنده در شکاریم همه  
چون پرده زروی کار ما بردارند  
معلوم شود که درچه کاریم همه

خدا به ما قول نداده که آسمون همیشه ای باشد و باغ ها همیشه پوشیده ازگل...  
قول نداده زندگی همیشه به کامت باشد.

خداروزهای بی غصه و شادی های بدون غم و سلامت بدون درد را هم قول نداده  
خداقول نداده که رنج بدون وسوسه و اندوه را تجربه نکنی...  
و.....

ولی خدا رسیدن یه روزخوب را قول داده  
خداروزی روزانه. استراحت بعداز کارو... راقول داده  
پس ما وظیفه داریم ناملایمات زندگی را شکرگوییم و فقط از خودش کمک بگیریم که او جاودانه بدون منت است و بس..  
نامیدی مانند یه جاده پرdest اندازی است که از سرعتت کم میکنه اما همین دست انداز نوید یه جاده صاف و وسیع رو بهت  
میده. زیاد تو دست انداز ها نمون "یا علی" بگو و برو جلو.  
وقتی چیزی رو با تمام وجود خودت خواستی . از خدا هم خواستی و بهش نرسیدی. آرام باش و خداراشکر کن. چون اون میخواهد تو  
رو یه زمان دیگه ای غافل گیر کنه و خدا هیچ وقت بدنبده خودشو نمیخواهد و اون میخواهد یه چیزی فراتر از خواسته الانت بهت بده.



### متفاوت باشیم

#### ادرار صحیح از واقعیت

یعنی اینکه بپذیرید شما در این دنیا و در این کشور و در این شهر و در این خانواده و در این شرایط از نظر وضع خانواد گی  
هستید و می با یست زندگی کنید آموزش ببینید و اشتباه کنید تا به نتیجه مطلوب برسید

. بطور ساده می توانم بگویم که بسیاری از ما انسان ها هیچگا ه از وضعیت کنونی خود راضی نیستیم و فکر می کنیم اگر بجای  
فلانی بودیم و یا اگر در موقعیت دیگری قرار می گرفتیم بهتر می توانستیم عمل کنیم . این خیالی با طل است زیرا ما بدون در نظر  
گرفتن استعداد و توانایی و ظرفیت خود نتیجه گیری می کنیم مثلا میگوئیم چرا فلانی اینقدر خدا برایش می آورد . دست به خاک

می زند طلا می شود . این یک سئوالی است که شاید اکثر شما و یا نزدیکان شما می کنند. یک شکایت ساده از هستی و کاثنات است .

همیشه ما انسانها یا خود را خیلی برتر از دیگران می بینیم و یا خیلی پستر ، هر دو این نقطه نظر و تفکر اشتباه است زیرا ما را از حقیقت وجودی خود دور می کند ما می بایست واقع بین باشیم سعی نکنیم کی از خود متشکر با شیم و توقع داشته باشیم که این خود شیفتگی را دیگران پذیرند و باور کنند که ما کسی هستیم و یا بالعکس خود را اینقدر حقیر خوار و ذلیل ببینیم و طوری نشان بدھیم که دیگران اجازه پیدا کنند که هر کاری می خواهند و می توانند با ما بکنند .

دوستان خوب من هر دو این تفکر و اندیشه اشتباه است . پس خود را بابنا سید و ویژه گی های خود را بکار بزنید و از تمامی نعمتهاي الهي استفاده بجا و صحیح کنید و اینقدر گله و شکایت از خود و هستی نکنید هیچ فایده ندارد بجای اینکه دائماً گله و شکایت کنید ، شروع کنید به یک حرکت تازه ....

آری یک شروع دوباره نه ترسید اشتباه برای من و توست همه ما اشتباه می کنیم مهم این است اشتباه خود را تکرار نکنیم . بجای این همه کله و شکایت از این آن اگر تا بحال همت خود را قوی کرده بودید نیمی از آنچه که می خواستید بدست آورده بودید. مهم این است که بپذیرید و به آن تن بدھید: یعنی ادراک صحیح از واقعیت خود و زندگی !!! تنها همین برای شما می ماند.



## امیدوار بودن به خدا و مایوس نگشتن از درگاه او

سوره حجر آیه 56 و گفت ابراهیم(ع) به قومش کیست که مایوس شود از درگاه خدا و رحمت پورده‌گار به جز گمراهان . سوره زمر آیه 53 :بگو به بندگانم ای آن کسانی که اسراف نمودید، در ارتکاب گناهان، مایوس و نامید نشوید از رحمت من البته خدا گناهان شما را تمامًا می‌آمرزد

یوسف آیه 87 :نامید نباشد از رحمت خدا که همانا نامید نمی‌شود کسی از رحمت خدا مگر مردمانی که کافرند به خدا شخصی از امام علی(ع) (پرسید: بزرگترین گناه کبیره کدام است؟ آن حضرت در پاسخ فرمودند: مایوس و نامید شدن از رحمت الهی. میزان الحکمه جلد 3 صفحه 462

رسول خدا(ص): گناهکاری که به رحمت خدا امیدوار است از عابد مایوس به درگاه خدا نزدیکتر است. نهج الفصاحه صفحه 477

## خداآوند بندگان توبه کار را دوست دارد

سوره بقره آیه 222 :همانا خداوند متعال توبه کنندگان و پاکیزگان را دوست می‌دارد.

سوره طه آیه 82 :بگو به بندگانم همانا من البته آمرزند کسی هستم که توبه کندو سپس کار نیک نماید و او را بهراه راست هدایت کنم.

## توبه و پشیمانی از کارزشت

سوره اسراء آیه 25 :خدا هر که را که با نیت پاک به درگاه او تضرع و توبه کند البته خواهد بخشید.

سوره شوری آیه 25: اوست خداوندی که قبول می‌کند توبه را از بندگان خود و در می‌گذرد از بدیهای ایشان هر قدر که بد کرده باشند و می‌داند آنچه را که می‌کنید در پنهان و آشکار.

رسول خدا(ص): هیچ کس نزد خدا محبوبتر از جوان توبه کار نیست. نهج الفصاحه صفحه 554

## توبه حقیقی و نشانه های آن

سوره تحریم آیه 8 :ای کسانی که ایمان آوردید، به سوی خدا توبه کنید توبه ای نصوح امید است که او بپوشاند گناهان شما را و شما را وارد باغهایی در بهشت کند که در زیر آن نهرهای زیبا جاری است.

حضرت صادق(ع): ابوالصبح کنانی گوید از حضرت صادق(ع) درباره قول خدای تعالی سوره تحریم آیه 8 پرسیدم فرمودند: منظور از توبه نصوح این است که بنده از گناه توبه کند و تصمیم بگیرد که دیگر به آن گناه باز نگردد. اصول کافی جلد 4 صفحه 168

امیرالمؤمنین(ع): استغفار کار مردان عالی مقام است که شش شرط دارد:

- 1- پشمیمانی و حسرت از اعمال گذشته
- 2- عزم بر ترک گناه برای همیشه
- 3- اداء کردن حقوق مردم که بر عهده اش است
- 4- اداء کردن حقوقی که از جانب خدا بر او واجب بوده و قضاء شده
- 5- آنچه از گوشت بدنش از حرام روئیده با گرسنگی و غم و اندوه و گریه بر گناهان آبش کند تا پوست به استخوان رسیده و از نو گوشت بروید
- 6- زحمت عبادت را به خود بچشاند چنانچه خوشی و شیرینی گناه را به خود چشانده است.

### توبه واقعی گناهان را از بین می برد و به نیکیها تبدیل می کند

سوره فرقان آیه 70: و آن کسانی که از گناهان توبه کنند و با ایمان به خدا عمل صالح به جای آورند، پس خداوند گناهان آنها را می آمرزد و گناهانشان را به نیکیها تبدیل می کند. زیرا که خداوند در حق بندگانش بسیار آمرزنده و مهربان است.

حضرت صادق(ع): هنگامی که بنده ای توبه حقيقی کرد خداوند او را دوست می دارد و در دنیا و آخرت گناهان او را می پوشاند و هر چه از گناهان که دو فرشته موکل بر او برایش نوشه اند از یادشان برد و به اعضای بدنش وحی می کند که گناهان او را پنهان کنید و به نقاطی از زمین که او در آنجا گناه کرده است

فرمان می دهد که گناهان او را پنهان کنید. اصول کافی جلد 4 صفحه 173

### توبه و انجام اعمال نیک و جبران گناه

سوره توبه آیه 5: پس اگر توبه کردند و نماز را بپا داشتند و مال خود را پاک کردند همانا خدا را آمرزنده و مهربان می یابند.

قصص آیه 67: و اما هر که توبه کرد از گناهان و ایمان آورد و اعمال صالح انجام داد پس امید است که از رستگاران باشد.

انعام آیه 54: نوشه است پروردگار شما بر ذات مقدس خود رحمت را برای آن کسانی که از روی جهالت گناه نمودند و پس از آن توبه کردند از عمل بد خود و اصلاح کردن امور خویش را پس خدا آمرزنده مهربانست.

رسول خدا(ص): مردی نزد پیامبر اکرم(ص) آمد و عرض کرد گناهانم بسیار شده اند و اعمال نیکم اندک است. پیامبر(ص) فرمودند: سجده های بسیار به جای

آور چرا که سجده گناهان را آنچنان می ریزد که باد برگهای درختان را می ریزد. بحار الانوار جلد 85 صفحه 162

## شرایط توبه

امام صادق (ع) : از شرایط توبه این است که واجباتی را که ترک نموده ای قضایش را بجا آوری. بحارالانوار جلد 6 صفحه 31  
امام علی (ع) : شخصی که توبه میکند باید جسم او سختی طاعت را بچشد همانگونه که این جسم شیرینی معصیت را چشیده بود. نهج البلاغه حکمت 409

مولانا علی (ع) : یکی از شروط توبه و استخفار این است که شخص توبه کننده تصمیم بگیرد هرگز آن گناه را دیگر انجام ندهد. نهج البلاغه حکمت 409

پیامبر اکرم (ص) : هرکس توبه کند اما دوستان بد خود را تغییر ندهد توبه نکرده است. بحارالانوار جلد 6 صفحه 21

پیامبر اکرم (ص) : هرکس توبه کند اما اخلاق خود را تغییر ندهد توبه نکرده است. بحارالانوار جلد 6 صفحه 21

پیامبر اکرم (ص) : کسی که توبه میکند باید زبانش را از گناه حفظ کند و اگر زبانش را کنترل نکرد توبه واقعی نکرده است. بحارالانوار جلد 6 صفحه 21

پیامبر اکرم (ص) : کسی که توبه کند ولی صفت بخشش و محسن بودن در او نباشد توبه کننده واقعی نیست. مستدرک الوسائل جلد 12 صفحه 131



## بازگشت از شکست به پیروزی

اگر شما انسان موفقی هستید لازم است خودتان را برای مقابله و جلوگیری از شکستآماده کنید و اگر هم در مراحل سخت شکست هستید، به راهکارهای نیاز دارید تا این شرایط به نحوی استفاده کنید که به سمت موفقیت تغییر مسیر بدهید.

### سکوی پرتاب

شکی نیست که اوضاع همیشه بر وفق مراد نیست و حتی لایق‌ترین و تواناترین افراد چه از نظر شخصی و اجتماعی و چه از نظر مالی و کاری با مشکلات و ناکامی‌های زیادی رو به رو بوده و هستند. اما نوع رفتار آنها در برابر ناکامی‌ها با سایر افراد تفاوت دارد. ایشان‌شکست را محصول یکسری اشتباهات می‌دانند، پس با هر شکست یکسری علت‌ها را مرتفع می‌کنند. اما انسان‌های ضعیف در عین بیچارگی شکست را دلیلی بر ضعف‌های خود می‌دانند و با اولین شکست، تسلیم شده و آن را قبول می‌کنند.

برای ساخت سکوی پرتاب از جنس شکست این مثلث را دور بزنید. فردا روز دیگری است، از شکست‌ها عبرت بگیرید هنوز زنده‌ایم و فردا روز دیگری است. بعضی‌ها به محض اینکه به بن‌بست می‌رسند و درهارا پیش روی خود بسته می‌بینند راه‌های منطقی را رها کرده، دست به اقداماتی برای ازبین بردن خود و یا شخصیت خود می‌زنند که اقدام به خودکشی جسمی آخرین و بدترین شکل آن نیست زیرا خودکشی روحی و شخصیتی می‌تواند نیریوی حرکت فرد را در جهت منفی هدایت کند. کارهایی مثل روآوردن به مواد مخدر و یا قرص‌های روان‌گردن از معمول‌ترین اینکارهای است. حال بسته به ضعف شخصیتی افراد و با اشکال مختلفی رفتار می‌کند. این رفتارها حالت مزمن نیز دارد مانند خودآزاری و حتی استعمال سیگار که در فرد به علتیس و نامیدی از آینده بروز می‌کند. اما شما هیچ چیز را تمام‌شده تصور نکنید و مشکلات را هر قدر هم که لایحل و بزرگ باشد حل‌شدنی بدانید، زیرا صبر و شکیبایی درهای بسیاری را پیش روی شما باز خواهد کرد. شکست‌های اینچنین نباید آینده را بگیرد زیرا که در هر روز نعمت‌هایی نهفته است.

### از شکست عبرت بگیرید



فکرش را بکنید که اگر قمام کسانی که در امتحان و یا رقابت شرکت می‌کنند بدون هیچ خطر و یا سختی تمام مراحل را با موفقیت پشت سر بگذارند. آیا دیگر مдал قهرمانی و یا برتری‌بودن برای کسی معنی خواهد داشت؟ قمام انسان‌های موفق بارها کلمه نه را شنیده‌اند، پس هر «نه» را با 2 مرحله زیر تجزیه و تحلیل کنید. اول - از خود پرسید، اشکال کارچه بود؟ یعنی سعی کنید به ریشه مشکلات پی ببرید، سپس آنها را به دقت و با ذکر جزئیات روی یک صفحه یادداشت کنید. ضمناً در این مرحله اصلاً عجله نکنید. دوم - راهکارهای جدید چیست؟ یعنی با استفاده از نقایص راه‌های گذشته، راه جدیدی بسازید و آن را امتحان کنید. این پیام را در جایی مقابل دید قرار دهید.

«سپیده دم هر روز برای هر یک از ما فرصتی است تا کارهای نیک انجام دهیم، همواره از نو شروع کیم و از این رهگذر، شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته را جبران کیم و بدانیم مصیبت همیشه پایان کار نیست.»

### هنوز زنده‌ایم

آغاز هر شکست بسیار غم‌انگیز و تلخ است و شاید غیرقابل تحمل اما با گذشت زمان تاثیر آن کم می‌شود تا اینکه التیام یابد. هرگز مغلوب فراز و نشیب‌های زندگی نشود و از آنها برای منعطف‌شدن شیوه زندگی خود استفاده کنید. می‌خواهیم با شکست مقابله کنیم

در مقابل شکست 3 نوع عکس‌العمل کلی رامی‌توان دید:

دسته نخست آدم‌های ضعیف که با یک زمین خوردن همانجا می‌مانند و از بین می‌روند.

دسته دوم آدم‌های معمولی بعد از زمین‌خوردن برخاسته و راهی غیر از مسیر اصلی را دنبال می‌کنند تا از نظرها پنهان شوند و کسی نتواند آنها را سرزنش کند

و دسته سوم انسان‌های بزرگ، بعد از زمین‌خوردن دست به زانوی خویش می‌گذراند و با افتخار خود را می‌تکانند و با لبخند، از ضربه تجربه‌ای را به خاطر می‌سپارند و ضربه‌را از یاد می‌برند و سپس با همان نیروی اولیه به سوی هدف حرکت می‌کنند. بی‌شک انسان‌هایی که در هر شرایط با مشکلات مقابله می‌کنند و به سوی هدف گام برمی‌دارند، پیروز خواهند شد.

### یک حرکت معکوس از شکست به پیروزی

موفقیت و شکست بسته به برداشت و حالت شخصی فرد است و اگر موانع، دلسردی ما و شرایط سخت را با دیدی مثبت بنگریم دیگر عظمت و سختی گذشته را نخواهند داشت. حال توصیه‌های زیر را مانند آنگشتان یک دست کنار هم ببینید تا بتوانید از نیروی یک دست استفاده کنید. «شانس کارهای نیست»، «شهمت انتقاد پذیری را داشته باشید مخصوصاً از خود»، «بعد از شکست بیشتر تلاش کنید»، «نقشه مسیر را تهیه کنید» و «سکه را فراموش نکن». «برای ساختن عادات جدید جهت کسب موفقیت به خود یادآوری کنید که می‌خواهید به آن حدی از انسانیت برسید که برای شما کمال محسوب شود البته بدون بلندپروازی و یا خیال‌بافی. سعی کنید با نگاه یک فرد بی‌طرف به کارهای خود نگاه کنید و ایرادهای خود را پیدا کنید سپس سریعاً برای حل آنها دست به کار شوید. زیرا بسیاری از مردم آنقدر به خودشان عادت می‌کنند که توانایی دیدن اشکالات و راه‌های اصلاح نفس را از دست می‌دهند. خود انتقادی، کارایی و قدرت لازمه را جهت جلب موفقیت به شما می‌دهد و بر عکس مقصود‌دانستن دیگران ویرانگر است.

### حتماً راهی هست

از آنجا که در هنگام شکست، ذهن در حالت معلق به سر می‌برد هر فکری را به آن تلقین کنید روی آن تاثیر می‌گذارد و می‌تواند جهت آن را مشخص کند پس هرگز شکست را نپذیرید و نگویید که «کار تمام است»، «چه بسا که با گفتن این کلمات حتی اگر در مرحله‌ای نه چندان ناامیدکننده باشید به سختی شکست بخورید. پس این‌گونه کار کنید: برای یافتن دلایل شکست و راه‌های پیروزی‌با گفتن جمله «حتماً راهی هست» شروع کنید و این کار را با جمله «بالاخره راهی پیدامی‌شود» پویا کنید تا در میانه راه را باز نمایید. با افتخار عقب بنشینید و بالآخری تازه شروع کنید

گاهی آنقدر در جزئیات مساله غرق می‌شویم که دیگر مسائل اصلی را از یاد می‌بریم. فراموش نکنید که اغلب اوقات معمولاً خرابی یک اتومبیل به علت خرابی یک قطعه است و نه تمام آنها. پس هرگز با یک شکست کل طرح را زیر سؤال نبرید، صبر کنید تا عصبانیت‌ها و یا مسائل مثل آن فروکش کند و بعد با آرامش کامل، دوباره شروع کنید. در این بین از کارهای سرگرم‌کننده مخصوصاً مسافت‌های کوتاه، کوه‌نوردی و یا دیدار دوستان برای تمدد اعصاب استفاده کنید و مطمئن باشید ذهنیت مثبت عوامل را به نفع شما وارد میدان می‌کند.

### هشت راه غلبه بر نامیدی

احساسی که شما دارید "نامیدی" است

شاید گاهی با کمی ناراحتی و عصبانیت نیز همراه باشد. به شدت بر روی اهداف و پروژه‌های خود کار می‌کنید، اما راه به جایی نمی‌برید و اصلاً دلیلش را هم نمیدانید. تنها چیزی که می‌دانید این است که نامید هستید و بدون توجه به این مطلب که تا چه اندازه به سختی تلاش می‌کنید، به هیچ جایی نمی‌رسید. انگار که آب در هاون می‌کوبید و تنها حسی که به شما دست می‌دهد چیزی نیست جز نامیدی. تمام این نکات به نظرتان آشنا می‌آید، اینطور نیست؟

**۱- از خود سؤال کنید "چه کاری در این شرایط جواب می‌دهد؟**" حتی زمانی که احساس می‌کنید هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید و مطمئن‌یک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. خوب همین امر هم جای خوشحالی دارد. حال چگونه توانید آنرا به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال خودتان را از دایره منفی گرایی‌های نظری "واقع نامید کننده" است، نجات داده اید و می‌توانید بر روی نکات مثبت تمرکز کنید.

به این طریق شما راهی را پیدا کرده اید که شما را به نتیجه می‌رساند و راهی را به شما نشان می‌دهد که بتوانید از نامیدی‌ها نجات پیدا کنید. در این میان فرایند تمرکز بر روی پیشرفت‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.

### ۲- رکورد کارهای خود را ثبت کنید

هر کاری را که با موفقیت انجام می‌دهید، یادداشت کنید. اگر این کار را به صورت ماهانه انجام دهید آنوقت می‌توانید دریابید که در طول یک ماه تا چه حد پیشرفت کرده‌اید. خودتان از هم میزان موفقیت هایتان شگفت زده خواهید شد. اگر هم دیدید که در لیست شما آیتم‌های زیادی نوشته نشده‌اند، چشم هایتان باز می‌شود و متوجه می‌شوید که بیش از آنکه کار کنید، وقت گذرانی می‌کنید و یا انرژی خود را صرف کارهای بی ارزش می‌کنید و باید حواس خود را بیش از این‌ها جمع کنید. باید به جایی برسید که لیستتان از آیتم‌ها مختلف پر شود تا بتوانید پیشرفت کنید. با تهیه لیست همچنین می‌توانید به راحتی تشخیص دهید که در کدام زمینه‌ها مؤثرتر عمل کرده‌اید و در کدام قسمت‌ها کمی ضعیف بوده و نیاز به تلاش بیشتری دارید.

### ۳- بر روی عملی کردن آرزوهای خود تمرکز کنید

هدف اصلیتان را در ذهن خود تجسم کنید. نتیجه مورد علاقه تان چیست؟ گاهی اوقات دور و برمان آنقدر شلوغ می‌شود و خودمان را سرگرم حل درگیری‌ها و مشکلات پیش‌پا افتاده می‌کنیم که یادمان می‌رود هدف اصلی زندگی مان چیست. سعی کنید تا آنجایی که می‌توانید از پرسیدن این سؤال: "چرا چنین اتفاقی افتاد؟" پرهیز کنید، چرا که پرسیدن این سوال شما را در گذشته نگه داشته و جلوی پیشرفتتان را می‌گیرد. این سوال هیچ گونه راه حل برای حل مشکل، به شما معرفی نمی‌کند. چیزی که باید به آن توجه داشته باشید دو سوال زیر است:

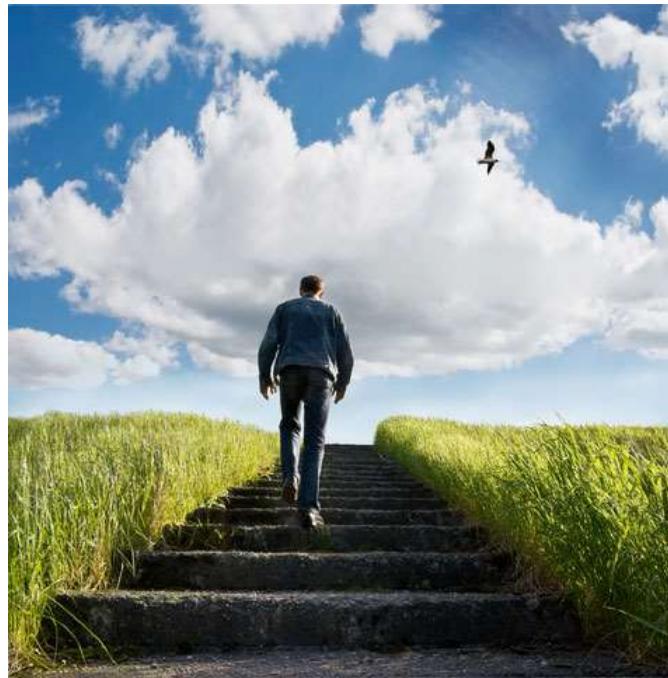
- این بار انتظار دارید که چه اتفاق متفاوتی روی دهد؟

- برای رسیدن به آن نقطه چه کاری باید انجام دهید؟



#### ۴-هیاهو" را کنار بگذارید و ساده سازی را رواج دهید

زمانیکه برای حل مشکلی در حال تلاش هستید، ممکن است آنقدر درگیر یافتن راه حل شوید که ناخواسته کارهای جانبی بسیار زیادی را به آن اضافه کنید و با خودتان هم تصور کنید که "ممکن" است این موارد به شما کمک کنند. اگر نگاهی به سایت های اینترنتی انداخته باشید پر است از تبلیغاتی نظری "راههای ساده برای راه اندازی و اداره وب سایت"، "راه های آسان کسب درآمد" و.... این قبیل موارد تنها به عنوان هیاهیو حساب می شوند و باید بدانید که حتی خواندن آنها هم ممکن است وقت شما را تلف کند. این طور آگهی ها فقط وقت شما را تلف کرده و پول هایتان را به تاراج می دهند. آنها هیچ اهمیتی به موقفیت و یا شکست شما نمی دهند. البته بیشتر افراد زمانیکه از روند کند کار خود خسته می شوند، معمولاً به چنین مواردی روی می آورند و تبلیغاتی نظری "این همان چیزی است که شما نیاز دارید" و "ما همه چیز را برای شما آسان کرده ایم" روی می آورند. اگر آینده نگر باشید، می توانید به خوبی پیش بینی کنید که اگر برای ۶ ماه بر روی کار فعلی خود تمرکز کنید، آنوقت از تمام این پیشنهاد های جور به جور منفعت بیشتری عایدتان خواهد شد. دیگر نمی خواهیم در اینجا اشاره کنیم که در صورت رجوع نکردن به این تبلیغات، پول خود را دور نریخته و همان اندازه ای که قرار بوده با بت این تبلیغ ها پرداخت کنید را جمع می کنید. ببینید چه چیزی در زندگیتان اولویت دارد و ابتدا همان را انجام دهید. هر کاری که وقت و هزینه شما را تلف می کند و هیچچ حاصلی در بر ندارد باید از برنامه زندگیتان حذف شود.



#### ۵-راه حل های چند جانبه

شما همیشه چند حق انتخاب متفاوت دارید. فقط کافی است بر روی راه های مختلف تمرکز کرده و آنها را در ذهن تجسم کنید. به خودتان بگویید که من باید به عنوان مثال 8 راه حل مختلف برای فائق آمدن بر مشکل فعلی خودم پیدا کنم. تنها دانستن این مطلب که شما راه حل های متفاوتی پیش رویتان قرار دارند به شما کمک می کند که احساس بهتری پیدا کنید. بر طبق لیستی که تهیه کرده اید، انتخاب های متفاوت انجام دهید و کار خود را بر روی برنامه دنبال کنید.

**۶-اهل عمل باشید**

شما زمانیکه به نامیدی می رسید معمولاً شور و اشتیاق اولیه خود را از دست می دهید و دیگر حتی تمایلی ندارید که به موضوع مورد نظر فکر کنید. مسئله ای که برایتان پیش آمده دشوار است، از آن نامید شده اید، و احساس می کنید که نمی توانید کار به جایی ببرید. بنابراین هر کاری که شما را از آن دور کند برایتان جالب تر به نظر می رسد. در یک چنین زمانی به دنبال این هستید که هر طور شده از کار اصلی طفره بروید؛ اما اگر اهداف از پیش تعیین شده را داشته باشید و مسیر مناسب را برای خود انتخاب کرده باشید، گذر از این دست اندازهای کوچک نباید شما را خسته و ناراحت کند. همانطور که توماس ادیسون گفته: "بسیاری از افراد شکست خورده کسانی هستند که متوجه نبوده اند تا چه اندازه به اهداف خود نزدیک شده اند".

مسئله دیگری که ممکن است اتفاق بیفتند این است که شما وقت زیادی را صرف نگرانی می کنید. نگرانی یکی از بدترین راههای اتلاف انرژی است و اجازه نمی دهد که شما به جلو حرکت کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که اهل عمل باشید. زمانیکه مجدداً توانستید به سمت جلو حرکت کنید، آنوقت متوجه می شوید که دیگر دلیلی برای نگرانی هایتان وجود ندارد.

**۷-جسم نتیجه مثبت**

بهتر است بیشتر آن وقتی را که می خواهید صرف نگرانی و ترس و منفی بافی کنید، صرف مثبت اندیشی کنید. بزرگترین قهرمانان ورزشی جهان خودشان را در حالی تجسم می کنند که بدون هیچ گونه عیب و نقص مسابقات مختلف را به نفع خود به پایان می رسانند. هیچ جایگاهی برای شکست در ذهن این افراد وجود ندارد. این درست همان چیزی است که شما هم باید به آن برسید. خودتان را ببینید که به آرزوها و اهدافتان می رسید. خودتان را تصویر کنید که به آرزوهایتان رسیده اید، چه احساسی دارید؟ چه می گویید؟ بر روی این کار وقت بگذارید؛ این امر به شما امید می دهد تا راهتان را ادامه دهید.

**۸-مثبت باقی بماند**

معمولًا موارد مختلف به آن اندازه ای که آن ها را در ابتدای کار می بینید بد نیستند. گاهی اوقات چیزها بدتر از آنچه هستند به نظر می رسد تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و نگه داشتن حس شوخ طبیعی می تواند به شما کمک کند. این گونه احساس ها به سرعت از میان می روند و شما مجدداً به حالت عادی باز می گردید. یک ذهن باز خیلی راحت تر می تواند راه حل های متفاوت را پیدا کرده و آنها را به کار بیند تا یک ذهن کسل و خسته. یک ذهن نامید به همه چیز اینطور نگاه می کند "فایده اش چیست؟" یک ذهن بسته نمی تواند راه حل های ممکن را بررسی کرده و آنها را تشخیص دهد. مثبت باقی بماند. به هر حال باید همچنان بدانید که گزینه های مختلف چه هستند و بر طبق برنامه هر یک را امتحان کنید. هدف شما این است که راه حل مناسب را انتخاب کرده، تمام حواس خود را روی آن متمرکز کنید، و سپس عکس العمل مناسب نشان دهید.

با استفاده از 8 تکنیک ارائه شده در بالا پس از مدتی درک می کنید که در زندگیتان مشکلات کمتری رخ می دهند و احساس نامیدی کمتری به شما دست خواهد داد. در عوض به این نتیجه می رسید که موقعیت های بیشماری پیش رویتان قرار دارند و متوجه می شوید که چگونه می توانید از آنها به نفع خود استفاده کنید.

## تصاویر و فیلم های مستهجن

مهمنترین عامل تکرار مجدد خود ارضایی تصاویر و فیلم ها ای مستهجن بوده که این روزها به راحتی در دسترس هستند.

در واقع هر عملی که ما انجام میدیم تحت تاثیر فکر های ما هست که به مرحله اجرا میرسه اگر درباره چیزهای پست زیاد فکر کنیم نتیجه خوبی نخواهیم گرفت و اگر فکرمان را با هدف های والا واندیشه های خوب و مفید پر کنیم نه تنها نتیجه خوبی خواهیم گرفت بلکه راهی برای نفوذ افکار بیخود و پوچ نخواهیم گذاشت. به نظر شما نگاه کردن به این تصاویر و فیلم ها چه نتیجه ای دارد؟ تا حالا تصمیم گرفتید از این رسانه ها دوری کنید؟

خب هر کس یه راهی داره . بهترین کسی که می تونه به شما کمک کنه خود شما هستید. تصمیم نهایی با شما هست. من برای خودم همیشه سعی کردم این طوری فکر کنم که نگاه کردن (و یا حتی فکر کردن برای نگاه کردن) به این چنین محركهایی برابر خود ارضایی مجدد هست. سعی کردم که حتی فکر این هم به سرم نزنم که قصد کنم این کار را انجام بدم.

این یک نکته‌ی خیلی مهم هست برای ترک کردن . به نظر من ساده ترین راه ترک خود ارضایی همین هست. مثل یک گیوتین عمل کنید و در نطفه فکرهای پوچ و بیخود و وسوسه انگیز را خفه کنید و سر از تنشیون جدا کنید. احساس قدرت کنید و ذهنتون را با چیزهای مفید مشغول کنید.

**توجه :** بعضی ها نگاه می کنند و میگن مقاومت می کنیم ، این هم میشه ولی چرا لقمه را دور گردن میبیچونیم ، در واقع مقاومت کردن در این مرحله خیلی سخت هست . پس اگر قصد ترک خود ارضایی دارید دنبال راه حل های عاقلانه باشید

**توجه :** یکی از دوستان به من گفت که دیگران می گویند ترک خود ارضایی ممکن نیست. از افرادی که موج منفی بزرگی دارند دوری کنید چون این موجها نا خود اگاه روی شما تاثیر میگذاره . برید طرف افرادی که موفق هستند و از انها انرژی مثبت بگیرید. اگر میخواهید قربانی افراط و تغیریط ها نباشید فکر کنید و بهترین را انتخاب کنید. از انتخابتون لذت برید .

این زندگی توست و تو انتخاب می کنی که چطور باشه ، اگر به این نمی توانم ها گوش کنی و قبول کنی که نمی تونی به نظرت تو زندگی موفق خواهی بود؟ فکر می کنم ترک خود ارضایی امتحان خوبی هست که خودمون را محک بزیم.



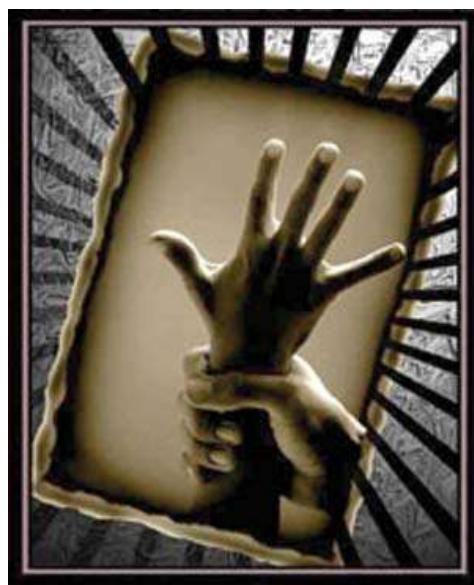
### هم اکنون به یاری سبزتان نیازمندیم(مرد صبور)

تا کنون بارها تبلیغات خیرخواهانه را دیده اید و شاید کمکی هم کرده باشید



و یا تبلیغاتی برای بالا بردن فرهنگ جامعه

و یا تبلیغاتی که از شما خواسته باشد به افراد معتاد یا مشکل دار کمک کنید و حمایتشون کنید

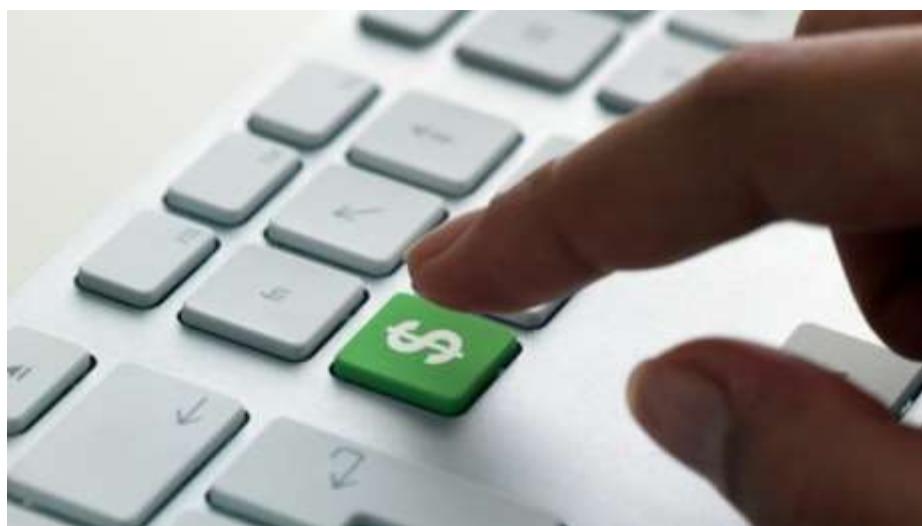


اما آیا تا کنون از شما خواستند به کاهش مشکلات ناشی از سکس در جهان کمک کنید؟؟؟

به دخترها و پسرهایی که دزدیده می شوند و بهشون تجاوز میشه و در بسیاری موارد بهشون صدمه زده میشه و یا به قتل می رسند؟ به زنهایی که مجبورند با داشتن شوهر به تن فروشی بپردازند تا درآمد خانواده حفظ بشه؟ به خانواده هایی که پر از عقده و فشار روانیند چرا که والدین یا بچه ها با تن فروشی درآمد کسب می کنند؟ به زیارویانی که از یک زندگی معمولی انسانی برخوردار نیستند و باهашون مثل سگ رفتار میشه؟

و اگه بهتون بگم من و شما در این پروژه بزرگ ضد انسانی دخیلیم و بخشی از بارش به دوش ماست چه احساسی بهتون دست میده؟ فکر کردین جنایت فقط کشتن و دزدی کردنه؟

نه عزیز من همین که تو سایت ها دنبال عکس سکسی هستی، همین که تو خیابون به کسی متلك میگی، همین که دنبال یه داف خوشگلی، همین که فیلم های پورنو نگاه می کنی،



همینها یعنی دامن زدن به تجارت جهانی سکس! یعنی شریک شدن در این همه کثافت کاری!



## تجارت پورن(همساده)

هر بار که ما به عنوان یه کاربر به یه سایت هرزه وارد میشیم یا یه فیلم بدانلود میکنیم و یا حتی کلمه زشتی در موتورهای جست و جو سرچ میکنیم، ما در حقیقت مصرف کننده هستیم.

به چرخه مصرف کننده های این تجارت وارد شدیم و سیکل این تجارت رو کامل میکنیم. و یه بحث اقتصادی هست که ما داریم هزینه ضمنی میپردازیم (هزینه پنهان)... دقیقا با هر کلیک منه اینه که ما داریم یه سکه کمک میکنیم به این تجارت پرسود فحشا و سهیم میشیم در چرخش این تجارت...



خیلی شیک و مجلسی شدیم پیاده نظام نیروی شر و بدبختی قضیه وقتی هستیش که اینجور نیست که با این کلیک فقط به سمت خودمون شلیک میکنیم بلکه ممکنه یه کلیک ما به مثابه یه تیر به قلب یه فرد دیگه به ذهن یکی دیگه باشه... کی میدونه اون فرد کیه؟ شاید یه ذات پاک یه فطرت پاک یه انسان پاک در یه گوشه دنیا رو ما داریم میکشیم.

اینا رو نگفتم که خدای نکرده دچار رنجش از خودمون بشیم و به خودمون آسیب بزنیم. فقط بیاین سرباز بی جیره و مواجب نیروهای اهریمنی و شیطانی نباشیم... به قول امضای یکی از بچه ها حال نداریم ثواب کنیم حداقل گناه هم نکنیم.

هر کسی میخواهد با نیروی شر و مخالف بجنگه هرکسی دوست داره ثواب مجاهدت در راه خدا نصیبش بشه... اصلا لازم نیست راه دوری بره... اگه اهل مبارزه با نیروی شر هستیم این گوی و این میدان

کل درآمد صنعت پورنوگرافی جهان در سال 2006 حدودا صد میلیارد دلار می شود و این یعنی حدودا معادل نیمی از درآمد ناخالص ملی ایران در سال 2006، یا به بیان دیگر یک و نیم برابر درآمد ایران از فروش نفت در همان سال

## اماری از سایتهاي مستهجن



12% از سایتها در اینترنت هرزه و پورنوگرافی هستند  
بیش از 26 میلیون سایت هرزه!

و بیشترین سایتهاي پورن متعلق به امریکا می باشد  
چیزی بیش از 200 میلیون سایت هرزه



هر ثانیه بیش از 28 هزار نفر از سایتهاي پورن دیدن می کنند  
و هر ثانیه بیش از 3 میلیون دلار خرج پورنوگرافی می شود!



40 میلیون آمریکایی بازدید کننده ی منظم سایتهاي پورن هستند.  
از هر سه بازدید کننده پورن یکی زن هست.  
درصد مردان بازدید کننده از سایتهاي پورن به طور معمول سنی میان 18 تا 24 سال را دارند.

**4.** IN THE US, INTERNET PORN PULLS IN \$2.84 BILLION PER YEAR. THE ENTIRE WORLDWIDE INDUSTRY IS WORTH \$4.9 BILLION.

INTERNET PORN REVENUES

US \$2.84 BILLION

WORLDWIDE \$4.9 BILLION

سود سالانه سایتهاي پورن در امريكا 2.84 مليارد دلار است و ارزش صنعت پورن در جهان 4.9 مليارد دلار است

**5.** 2.5 BILLION EMAILS PER DAY ARE PORNOGRAPHIC.

THAT'S 8% OF ALL EMAILS.

2.5 مليارد ايميل روزانه ، هر زه و پورن هستند که شامل 8 درصد کل ايميل هاست.

**6.** 25% OF ALL SEARCH ENGINE REQUESTS ARE PORNOGRAPHY RELATED. THAT'S 68 MILLION A DAY.

Search	Googl
Search	Binl
Search	Digl
Search	Pornog

68 MILLION

درصد از جستجوهاي اينترنتي مربوط به پورنوگرافی می باشند که چيزی حدود 68 ميليون در در روز می باشد .

**7.** 35% OF ALL INTERNET DOWNLOADS ARE PORNOGRAPHIC.



درصد از کل دانلودها پورنوگرافی هستند.

**8.****TOP PORNOGRAPHIC SEARCH TERMS:**

NUMBER OF SEARCH TERMS (IN MILLIONS)



ELMHURST, ILLINOIS IS THE #1 CITY IN THE US TO SEARCH FOR "SEX", "PORN", AND "XXX".

بیشترین کلمات جستجو شده پورنوگرافی

**9.**

**UTAH HAS THE NATION'S HIGHEST  
ONLINE PORN SUBSCRIPTION RATE  
PER THOUSAND HOME BROADBAND  
USERS: 5.47**



ساکنان ایالت یوتا در امریکا بیش از هر کسی مشترک سایتهاي پورن هستند.

**10**

**34% OF INTERNET USERS HAVE  
EXPERIENCED UNWANTED  
EXPOSURE TO PORN EITHER  
THROUGH POP UP ADS,  
MISDIRECTED LINKS OR EMAILS.**



34 درصد از کاربران اینترنت با تبلیغات ناخواسته ، ایمیل ها و لینک های غلط در معرض پورن قرار می گیرند.

**11**

**THERE ARE 116,000  
SEARCHES FOR "CHILD  
PORNOGRAPHY"  
EVERY DAY.**



هر روز بیش از 100 هزار عبارت در مورد هرزه نگاری و پورنوگرافی کودکان جستجو می شود . این تنها بخش کوچکی از فاجعه را نشان می دهد چرا که بیرون از محیط مجازی چنین فجایعی وجود دارد.



سن متوسط کودکانی که اولین بار سایتهاي پورن مى بینند 11 سال است!



%20 مردان در محل کارشان پورن مى بینند.



یکشنبه (روز تعطیل) اوج بازدید از سایتهاي پورن هست و کمترین ان در روز سپاسگذاری است.

## پورنوگرافی در امریکا

پورنوگرافی امروزه بسیار گستردگ و نسبت به گذشته قابل پذیرش تر شده است بصورتی که اینگونه نیست که بتوانیم یکباره از جامعه آن را محو کنیم. به عنوان مثال در آمریکا سالانه درآمدی حدود 15 میلیارد دلار نصیب این صنعت می شود و مردم نسبت به فیلم و هنرهای دیگر پول بیشتری خرج آن می کنند. در لوس آنجلس به تنها سالانه بیشتر از ۵ هزار فیلم پورن ساخته می شود در مقایسه با حدود 400 فیلمی که در هالیوود ساخته می شود. پورنوگرافی امروزه فقط از نظر تجاری رشد نکرده است بلکه نسبت به گذشته بیشتر مورد پذیرش واقع می شود و جذاب تر شده است.

اثر پورن بر مردان چیست؟ آیا آنگونه که ادعا می شود یک خودارضایی تفریحی بی خطر است؟ آیا پورن زیادی باعث می شود مردان بطور نامناسبی انتظار سکس داشته باشند؟ اثرات عمیق پورن چیست؟ اثر آن بر روابط چگونه است؟ آیا اعتیاد آور است؟ آیا باعث تشویق تجاوز، بچه بازی و قتل های جنسی می شود؟ اینها پرسشهای مهمی هستند که باید پاسخ داده شوند.

## دروغ پورن و دنیای خود ارضایی

اینطور به نظر می آید که مردان لذت ساده دلپذیرانه ای از پورن بدست می آورند. یکی از آنها می گوید: " من پورن را دوست دارم. کیه که دوست نداشته باشه؟!"

یکی از بهترین دوستان من کمترین علاقه ای به پورن ندارد در حالیکه زندگی جنسی سالم و مناسبی داراست. برای بیشتر مردان پورنوگرافی در دوره هایی از زندگی‌شان جاذبه زیادی داشته است. من خودم ابتدا در دوران بلوغ پورنوگرافی را در مجلات معروف دیدم و خیلی قبل از شروع اولین رابطه جنسیم پورن آموزش دهنده مسایل جنسی به من بود. دروغها یی که پورن یادم داد این بود که زنها همیشه در دسترس هستند یا اینکه سکس از کارهایی که یک مرد با یک زن می تواند انجام دهد حرف میزند.

پورنوگرافی در پایین ترین سطحش به کنگکاوی طبیعی انسان پاسخ می دهد. پسران نوجوان می خواهند از چگونگی سکس بدانند و روشن است که پورن آن را نشان می دهد. یک روانشناس که در امور جنسی مشاوره می دهد این را یک مرحله گذرا می نامد مثل ترینی برای حقیقت اصلی.

مشکل پورن از جایی آغاز می شود که به جای اینکه توقفی کوتاه برای روابط سکسی کامل باشد خودش می شود مکانی برای توقف همیشگی. مشاوره های این روانشناس با افرادی که معتقد به پورن بوده اند به او آموخته است که هر چه شما زمان بیشتری صرف این دنیای خیالی کنید برای انتقال از مرحله گذرا به دنیای حقیقی با مشکل بیشتری روبرو خواهید بود. مثل مواد مخدر پورن می تواند یک نیاز شدید بوجود بیاورد: یک دنیای خودارضایی که مردم می توانند در آن گیر بیفتد. این باعث می شود که آنها نتوانند با فرد دیگری شریک شوند.



## تشنگی و خوردن اب شور! دروغ پورن و اعتیاد قشنه کننده

بعضی دیگر می‌گویند مردان برای تسکین ترس و اضطرابی که از ناتوانی در نعوظ دارند هم از پورن استفاده می‌کنند. به بیانی دیگر پورن یک دروغ است. در مورد مردان، زنان و ارتباطات انسانی دروغ منتشر می‌کند. به اسم لذت مردان آسیب پذیر و تنها و گروه کوچکی از زنان را با وعده روابط جنسی فریب می‌دهد و تنها چیزی که فراهم می‌کند میل شدیدی برای یک خودارضایی گذرا می‌باشد.

یک مدیر بازاریابی این چرخه را این طور بیان می‌کند: "من وقتی تنها هستم به طرف پورن کشیده می‌شوم بخصوص وقتی که شریکی ندارم و از نظر جنسی افسرده هستم. ولی به راحتی از خودم متنفر می‌شوم. وقتی که یک فیلم را دو یا سه بار میبینم آن را به کناری می‌اندازم و به خودم قول میدهم سراغ فیلم دیگری نزوم ولی راه حلم زمان زیادی دوام نمی‌آورد. پورن مثل یک سرازیری می‌ماند که وقتی شروع به پایین رفتن از آن می‌کنی خیلی زود از آن زده می‌شوی. " یک فروشنده هنری 38 ساله که برای اولین بار پدر شده است می‌گوید اوقاتی در زندگیش بوده که خیلی زیاد از پورن استفاده می‌کرده است. " من پورن را دوست دارم. همیشه از آن مخفیانه استفاده می‌کرم و نه به عنوان بخشی از یک رابطه با فردی دیگر. همیشه مثل زنی بوده در طرف دیگر رابطه. یک چیزی مثل شیطنت. خیلی راحت میشه خیلی زیادش رو بdest آوردم. بی حال کننده، خسته کننده و بیخوده و آدم رو ارضاء نمی‌کنم".



پورن به بنیان خانواده و به ارزش انسانیت لطمہ جبران ناپذیری می‌زند.

استفاده طولانی مدت از پورن می‌تواند اثرات زیادی داشته باشد. وقتی نیک سامویل به نیمه دهه دوم زندگی خود رسیده بود پورن داشت طرز نگاه او به روابط جنسی را تغییر می‌داد. پورن مثل اعتیاد به الکل می‌مونه. مثل یه زالو به شما می‌چسبه.

" یک روانکاو می‌گوید خیلی از مردان شریک‌های زندگی‌شان را داخل ماجراهی استفاده از پورن می‌کنند با گفتن این جمله که " آیا زندگی جنسی بهتری نمی‌خواهی؟" وقتی زوجها با هم از پورن استفاده می‌کنند یک احساس نادرستی وجود دارد که انگار دارند به هم نزدیکتر می‌شوند. بعد آنها از خودشان در حال سکس فیلم می‌گیرند و خودشان را خارج و بیرون احساس می‌کنند. این جنبه غیرانسانی یکی از مهمترین بخش‌های پورن است که به ارزش انسانی طرف دیگر، رابطه و صمیمیت صدمه می‌زند."

### پورن، لذتی کاذب و زودگذر و عامل افسردگی جدایی زوج‌ها

نظر یک روانشناس اینست که کسانی که پورن استفاده می‌کنند از درون احساس مردن می‌کنند و سعی می‌کنند که از آگاه شدن به این درد دوری کنند. یک حس رهایی وجود دارد که گذراست و به همین دلیل است که پورنوگرافی تکرار شونده و اعتیاد اور است. به دلیل گم شدن در دنیای خیالی پورن تمایل و توانایی مردان برای شکل دادن به یک رابطه طولانی کم می‌شود. یک متخصص در امر جرم‌های جنسی می‌گوید پورن تشویق به جدایی بین زوجها می‌کند. مورگان ازین هم فراتر می‌رود. او می‌گوید پورن صدمه می‌زند چرا که باعث می‌شود مردم خانه خود را بر اساس روابطی سطحی بسازند. خانم جن وود عقیده دارد که پورن می‌تواند از شروع روابط جلوگیری کند.

## پورن ، دور شدن از زندگی طبیعی

هر چه احساس ناراحتی درونی قبلی بیشتر باشد کشش بیشتری بسوی پورن ایجاد می شود. یک آرشیتکت 50 ساله می گوید در تمام طول دوران بلوغش معتقد به پورن بوده است . "پورن بر خلاف زندگی حقیقی بی خطر است. من از سکس حقیقی می ترسیدم چون نانوشته و غیر قابل پیشینی است و به خاطر همین به پورن می پرداختم چرا که کاملا در کنترل خودم بود و البته پورن باعث نامیدی می شد چرا که آن چیزی نبود که من واقعا دنبالش بودم.

مثل یه آدم گرسنه می مونه که بیرون پنچره یه رستوران ایستاده و داره فکر می کنه که قرار بهش غذا برسه. " او که 12 سال در جلسات ترک اعتیاد به سکس شرکت کرده است می گوید پورن باعث شده بود که از تخیلات برای دوری از زندگی حقیقی استفاده کنم و حتی در تخیلاتم در مورد انسانهای حقیقی هم آن را بکار می بدم.

## پورن ، بردگی شهوت و به بند کشیده شدن مردان در انحرافات جنسی

پورن نه تنها باعث رهایی نمی شود بلکه مردان را به بند می کشد. اعتیاد آورست و تغییر دهنده حال. در شدیدترین حالتش می تواند به جرم جنسی منجر شود. ویر که با مجرمان جنسی سر و کار دارد می گوید: "غیر ممکن است که باور نداشته باشیم پورن در خشونت جنسی نقشی ندارد. مجرمان جنسی دیدگاه های تحریف شده ای دارند که بوسیله آنها عمل خود را توجیه می کنند. پورن این دیدگاه ها را مجاز جلوه می دهد.



## تاثیرات پورن

تأثیرات بر بزرگسالان

### اطلاعات موردی پژوهشی

در بررسی مطالب مربوط به تأثیرات هرزه‌نگاری، با گونه‌های وسیعی از مستنداتی برخورد می‌کنیم که حاکی از ریسک و احتمال آسیب ناشی از فرو رفتن در اینبوه مطالب هرزه‌نگاری هستند. این اطلاعات، اکثرًا از سه منبع به دست می‌آیند:

-اطلاعات تاریخی موارد کلینیکی

-مطالعات رشته‌ای

-مطالعات آزمایشگاهی و تجربی

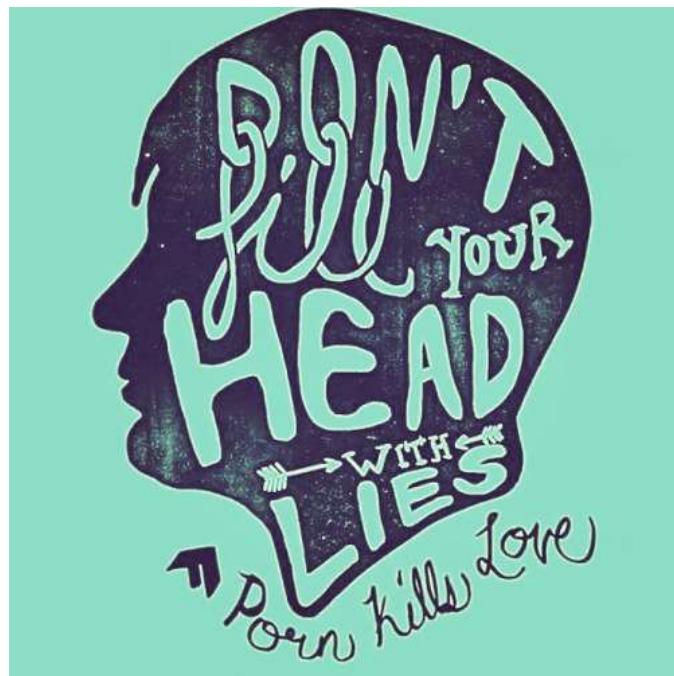
اطلاعات تاریخی موردی‌های کلینیکی، از دفاتر درمانگاه‌ها درباره افراد دارای کارکردهای نامناسب جنسی و همچنین از روحانیون و وکلایی که خدمات مشاوره‌ای به افرادی که دارای مشکلات جنسی هستند ارائه می‌دهند، جمع آوری شده است. همچنین از مستندات ارائه شده توسط معتقدان جنسی که از مراکزی مثل «درمان رفتاری دره طلایی» در میانه‌سوتا جمع آوری شده، استفاده شده است.

به عنوان یک روان‌شناس بالینی، من طی سال‌های میدیدی، تقریباً ۳۰۰ معتقد جنسی، خلافکار جنسی (آزاده‌نده جنسی) و دیگر افرادی را که (۹۶ درصد آنها مردان هستند) دارای بیماری‌های جنسی بوده‌اند، درمان کرده‌ام. این بیماری‌ها شامل فعالیت‌های جنسی ناخواسته، آزار کودکان، عورت‌نمایی، نظرپردازی، آزارخواهی، بتپرستی (فتیشیسم) (Fetishism) (و تجاوز به عنف می‌شدند). به جز چند استثناء، هرزه‌نگاری یکی از عوامل مهم یا حداقل تأثیرگذار در ایجاد انحرافات یا اعتیاد جنسی آنها بود. بدون توجه به این که هرزه‌نگاری عامل ایجاد یا تسهیل‌کننده این بیماری‌ها بوده و بدون توجه به ماهیت انحرافات و اعتیادهای جنسی بیماران، من یک مجموعه عوامل ۴ فاکتوره در همه آنها بدون استثنای یافتم که خصوصاً در آنها یکی که تازه با هرزه‌نگاری آشنا شده بودند، صدق می‌کرد:



## ۱- اعتیاد

اولین تغییری که رخ می‌دهد، اثر اعتیادی است. مصرف‌کننده هرزه‌نگاری به آن معتاد می‌شود. وقتی آنها یک بار از مطالب هرزه استفاده کنند، دوباره به آن رجوع می‌کنند و این روند، بارها و بارها تکرار می‌شود. به نظر می‌رسد که این مطالب، یک محرك قدرتمند جنسی برمی‌انگیرد که به دنبال آن، آزادسازی شهوت، اغلب توسط استمنا صورت می‌گیرد. هرزه‌نگاری، تصویر بسیار قدرتمند و هیجان‌آوری ایجاد می‌کند که دائماً به ذهن فرد خطور می‌کند و او آنها را در مخیله خود تفصیل می‌دهد. افراد به هنگام اعتیاد به هرزه‌نگاری، به تنها یعنی توانند از شر آن خلاص شوند و آن را کنار بگذارند. علی‌رغم این که این اعتیاد، عواقب و خیمی مثل طلاق، از دست دادن خانواده و مواجهه با قانون (در موارد تهاجمات جنسی، آزار یا سوء استفاده از همکاران) را به دنبال دارد.



همین طور پی بردم که بسیاری از بیماران من که دارای درجه هوشی بالایی بودند، آسیب‌پذیرتر بودند، شاید علت آن، قدرت خیال پردازی آنان بود که آنها را بیشتر به اعتیاد نزدیک می‌ساخت. در حالی که هر مردی در این مورد آسیب پذیر است، اما تجربه من نشان می‌دهد که وکلا، حسابدارها و افراد مرتبط با رسانه‌ها، در برابر این اعتیادات، بیشتر آسیب پذیر هستند. با این وجود، گروهیان باب ناوارو که مدت طولانی بازرس صنعت هرزه‌نگاری در دپارتمان پلیس لس‌آنجلس بوده است، می‌گوید: «قبول داشته باشید یا نداشته باشید، هر چه قدر افراد، باسوادتر باشند، به هرزه‌نگاری‌های بیشتری معتاد می‌شوند و البته پول بیشتری هم خرج آن می‌کنند».

افراد بسیاری اعتراض کرده‌اند که اعتیاد افراطی به این مطالب داشته‌اند و کل زندگی‌شان را صرف آن کرده‌اند؛ ساعتها خود راضایی کرده‌اند و همیشه به دنبال موارد وقیحانه‌تر می‌گردند. همانند یک معتاد الکلی یا افیونی، آنها همواره به دنبال ارضای بیشتر و مطالب مستهجن‌تر هستند، اما زمان بیشتری طول می‌کشد که ارضًا شوند و OK را بگویند».

برای غیرمعتادان، فهم طبیعت کاملاً تحریک شده معتادان جنسی، دشوار است. هنگامی که «موج» آنها را می‌گیرد، هیچ چیز نمی‌تواند آنها را از کار خود باز دارد، چه نگاه کردن به مطالب مستهجن همراه با استمنا باشد، چه عمل جنسی با فاحشه‌ها، و چه تجاوز به کودکان یا یک زن باشد.

یک مثال می‌تواند در توصیف این مسأله کمک ساز باشد: رالف، یک معتاد جنسی است که ۱۲ سال پیش ازدواج کرده و دارای سه بچه است. او در انجام مراسم مذهبی خود فعال بوده و صادقانه به اصول والای اخلاقی پای بند بود. او به «ده فرمان» اعتقاد

داشت و با زنا مخالف بود.

وقتی که هرزه‌نگاری به زندگی او وارد شد، منجر به اعمال جنسی او با فاحشهای شد. بعد از هر عمل، او از خدا درخواست مغفرت می‌کرد و گریه می‌کرد که این کار را دیگر تکرار نخواهد کرد، اما دوباره مرتكب این عمل می‌شد.

از آنجا که مقدمه هر عمل زناکارانه، استفاده از هرزه‌نگاری است، ما تصمیم گرفتیم که او را از وابستگی به این مطالب مستهجن رها سازیم. من از او خواستم که برای من یک چک هزار دلاری بنویسد، مبنی بر این که اگر ۹۰ روز از هرزه‌نگاری‌ها استفاده نکرد، من چک را به او پس بدهم. رالف دوست داشت پولش را از دست ندهد و کاملاً از راهبرد ما پیروی می‌کرد.

او می‌گفت: «هیچ راهی برای دیدن فیلم‌ها و مجلات کثیف برای من وجود ندارد، چرا که من می‌دانم با این کار، هزار دلار را از دست خواهم داد.»

او تا مدتی به طرز فوق العاده ای در برابر وسوسه‌ها مقاومت کرد، ولی در روز هشتاد و هفتم و در یک سفر تجاری، دوباره به مطالب مستهجن روی آورد و به یک فروشگاه کتاب مراجعه کرد و به مدت ۹۰ دقیقه عنان از کف داد. وقتی که هفته بعد او را دیدم، گریه کنان اعتراف کرد که هزار دلار را از دست داده است.

از آنجا که او ۸۷ روز سنجیده عمل کرده بود، من به او یک فرستاد دیگر دادم. بنابراین، یک دوره ۹۰ روزه جدی دیگر را آغاز کردیم. ما هر دو معتقد بودیم که اگر او توانسته ۸۷ روز پاک بماند، مطمئناً می‌تواند ۹۰ روز دیگر هم این کار را انجام دهد، خصوصاً این که، این کار به معنای بازگشت ۱۰۰۰ دلار او بود.

این بار او فقط ۱۴ روز دوام آورد. او پول خود را از دست داد و من آن را صرف کارهای خیریه کردم. او شدیداً تعهد داده بود تا اعتیاد خود را ترک کند تا بتواند زندگی خود را حفظ کند و به مبانی مذهبی خود پای بند بماند، اما موضوع این نبود. به عقیده من، اگر او ده هزار دلار هم به من می‌داد، دوباره خلف وعده می‌کرد. هنگامی که موج شهوت آنها را فرا می‌گیرد، به پیامدها و هزینه‌های آن بی توجهند. اعتیاد آنها به طور مجازی بر زندگی آنها حکم می‌راند.

## ۲-تشدید

دومین مرحله، تأثیر تشدیدی است. با گذشت زمان، فرد معتاد نیازمند انواع شدیدتر، آشکارتر، منحرف تر و عجیب و غریب تر مطالب جنسی می‌شود تا «حال جنسی» خود را افزایش دهد. این فرآیند، یادآور اعتیاد به مواد مخدر است. با گذر زمان، همواره یک نیاز رو به افزایش برای موارد تحریک کننده تر وجود دارد تا همان تأثیر ابتدایی را داشته باشد.

اگر همسران یا دوست دخترهای آنان هم با آنان همراه شوند، آنها نهایتاً رفیق خود را مجبور می‌سازند تا فعالیت‌های عجیب و غریب رو به افزایش جنسی انجام دهند. در بسیاری موارد، این روند منجر به قطع روابط - به هنگامی که زن از فعالیت بیشتر امتناع می‌کند - می‌شود که اغلب نتیجه آن دعوا، جدایی یا طلاق است.

ازدواج کردن یا رابطه جنسی داشتن با یک رفیق، مشکل آنها را حل نمی‌کند. اعتیاد آنها و تشدید این اعتیاد، عمدهاً به علت تخیلات قدرتمند جنسی در اذهان آنان است که توسط هرزه‌نگاری‌ها کاشته شده است. آنها اغلب این تخیلات جنسی همراه با استمنا را به خود آمیزش جنسی ترجیح می‌دهند.

این امر تقریباً همیشه، ظرفیت دوست داشتن و ابراز عشق به همسرشان در روابط خصوصی آنها را کاهش می‌دهد. این تخلی پردازی بسیار قوی است و موجب آزردگی خاطر همسران آنها می‌شود. محرك جنسی آنها، چیزی غیر از همسرانشان است و همسر آنها به سادگی می‌تواند این امر را حس کند و در نتیجه، اغلب احساس تنها و رانده شدن می‌کند. من تعدادی زوج مراجعه کننده داشتم که زن گریه کنان می‌گفت که شوهرش ترجیح می‌دهد تا به دیدن هرزه‌نگاری‌ها و استمنا بپردازد، تا این که به او اظهار عشق نماید.

### ۳- حساسیت زدایی

سومین مرحله ای که رخ می‌دهد، حساسیت زدایی است. محتویات کتاب‌ها، مجلات و فیلم‌هایی که ذاتاً شوک برانگیز، شکننده تابوها، غیرمشروع، کریه و غیراخلاقی هستند، اما از لحاظ جنسی تحریک کننده اند، به هنگام اعتیاد به هرزه‌نگاری، قابل قبول و عادی می‌شوند. آن گاه فعالیت‌های جنسی تشریح شده در هرزه‌نگاری‌ها (بدون توجه به منحرف یا ضداجتماعی بودن آن) مشروع تلقی می‌شوند. در این موقع، یک حس رو به رشد «همه این کار را انجام می‌دهند»، به آنها اجازه می‌دهد که کارهایی انجام دهند که قبلًا برای آنها غیرمشروع بود و با عقاید اخلاقی و معیارهای شخصی سابق آنها در تضاد است.



### ۴- فعالیت جنسی

چهارمین مرحله ای که اتفاق می‌افتد، افزایش تمایل برای انجام اعمال جنسی ای است که فرد در هرزه‌نگاری‌ها مشاهده کرده است. این اعمال عبارتند از: بی قید و بندی جنسی، عورت نمایی، شرکت در رفتارهای جنسی گروهی، نظریازی، حضور دائمی در روسپی خانه‌ها، انجام اعمال جنسی با کودکان، تجاوز به عنف و آسیب وارد آوردن به خود یا طرف مقابل به هنگام عمل جنسی. این رفتار دائمًا در آنها رشد می‌کند و به یک اعتیاد جنسی می‌انجامد، به طوری که آنها خود را محصور در آن می‌بینند و دیگر قادر نیستند آن را تغییر دهند یا با آن مقابله کنند. به علاوه، عواقب منفی این اعتیاد در زندگی آنها بسیار بدتر است. بسیاری از تأثیرات منفی استفاده از هرزه‌نگاری، توسط روان درمانگرها، پژوهشگران، وکلا و کشیش‌ها ارائه شده است. در این بخش، ما به سراغ افرادی می‌رویم که دچار این اعتیاد شده اند:

معاون شهردار دستگیر شد: معاون ۴۶ ساله شهردار لس آنجلس، چند سال پیش در یک تئاتر مستهجن در غرب لس آنجلس حضور یافته بود. او به هنگام قماشای صحنه‌های مستهجن، آن قدر تحریک شده بود که شروع کرد به تهاجم جنسی به فردی که در کنارش نشسته بود. از قضا، آن مرد یک افسر مخفی نظامی از کار درآمد. معاون شهردار بازداشت شد و در دادگاه مجرم شناخته شد. این فرد انگشت نما، اداره اش را شرمگینانه و تحقیرآمیز ترک کرد و شغلش را به افتضاح کشاند.

تهدید زندگی زناشویی: یک مرد ۳۶ ساله متاهل، درس خوانده، یک کارشناس و از لحاظ مالی بسیار موفق، به هرزه‌نگاری اعتیاد پیدا کرده بود و دائم استمنا می‌کرد و در عشتکدها حضور می‌یافت. او ازدواج فوق العاده ای داشت؛ دارای چهار فرزند بود و در انجام مراسم مذهبی بسیار فعال بود و مسئولیت مهمی‌هم به عهده گرفته بود.

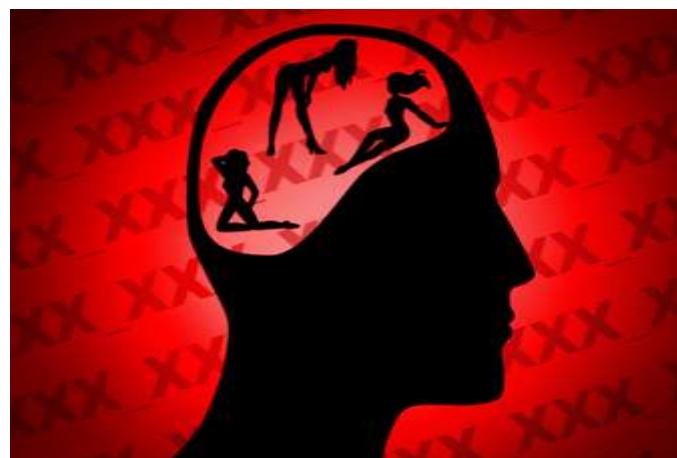
او درحالی که از انجام این اعمال غیرمشروع خود احساس گناه می‌کرد و می‌دانست که این اعمال، مخالف مذهب، اخلاق و ارزش‌های شخصی او است و می‌تواند تأثیر بالقوه مخربی بر زندگی او داشته باشد. اما معتقد‌انه به این کار ادامه می‌داد؛ در حالی که در حالت عقلانی، او خواهان انجام این کارها نبود. دست او هنگامی رو شد که او همسرش را دچار بیماری مقابله کرد. این امر عواقب وخیمی در زندگی زناشویی او به دنبال داشت.

زنای با محارم: یک مرد مجرد ۳۰ ساله مذهبی و معتقد، سابقه اعتیاد به هرزه‌نگاری داشت. او خیلی خجالتی بود و خجالت می‌کشید تا از زنان بزرگسال بخواهد با او دوست شوند. به همین دلیل، روابط صمیمانه‌ای با برادرزاده‌های ۴ و ۷ ساله و دوستان آنها برقرار کرد که به هتک حرمت مکرر آنها توسط او متنه شد. او از هرزه‌نگاری‌هایی که مشاهده کرده بود، الگو گرفته و شهوت جنسی خود را بر سر این کودکان خالی می‌کرد. به دلیل احساس گناه او از انجام این کار، سرانجام مورد کمک حرفة ای قرار گرفت. با این حال، طبق قوانین ایالتی، او مجبور شد که به مقامات ایالت، موارد سوء استفاده جنسی خود از این کودکان را بیان کند. به دلیل رفتار همکاری کننده او و با توجه به این که او خود خواهان درمان بود، مشمول آزادی مشروط شد و روان درمانی بلندمدت بر روی او صورت گرفت و اکنون زندگی طبیعی خود را می‌گذراند.

متجاوز جنسی سریالی: رئیس شرکتی در فونیکس - تاکسون و رئیس کمیته کلیسای آن شهر که به کودکان آسیب دیده کمک می‌کرد، از من خواست تا به او درباره فرد متجاوز جنسی ای که با خشونت و با تهدید تفنگ و چاقو به تعدادی زن تجاوز کرده بود، مشاوره بدهم. در بررسی پیش زمینه او، من دیدم که او دارای سابقه نمونه و کودکی بدون دردرسی بوده است. او همچنین دانشجوی نمونه ای در دبیرستان و دانشگاه بوده است. همسر، کودکان، کسب و کار و فعالیت‌های مذهبی او کوچک ترین نشانه ای از زندگی پشت پرده یا جنبه تاریکی نداشتند.

تنها نکته منفی مهم در زندگی او، اعتیاد او به هرزه‌نگاری از دوران نوجوانی بود که از دیگران مخفی نگه داشته شده بود. این اعتیاد با گذشت چندین سال، تدریجیاً شدت یافته بود، به طوری که نهایتاً به گذراندن ساعتها و متحمل شدن هزینه‌های فراوان برای دیدن فیلم‌های مستهجن و استمنا با آنها، منجر شده بود.

اولین تجاوز به عنف او هنگامی رخ داد که زنی را دید که شبیه شخصیت اصلی فیلم مستهجنی بود که روز قبل دیده بود. واقعیت و تخیل آن قدر برای او مبهم شده بود که تخیلات جنسی بیمارگونه خود را اجرا می‌کرد.



## شایع ترین پیامدها:

به هر حال در تجربه بالینی من، مهم ترین پیامد اعتیاد به هرزه‌نگاری، احتمال ارتکاب یک جرم جنسی سنگین نیست (اگرچه این عمل اتفاق افتاده و می‌افتد). بلکه اختلال در روابط صمیمانه خانوادگی و زندگی زناشویی است. در اینجا است که در دنیاک ترین ضایعات و آسیب‌ها رخ می‌دهند. در اینجا است که این عمل، به نابودی عشق سالم و روابط جنسی با همسران می‌انجامد. اگر شخصی سؤال کند که آیا هرزه‌نگاری موجب هرگونه جرم جنسی است، بدون هیچ ابهامی باید پاسخ داد، بله، اما این فقط ظاهر قضیه است.

در برخی بیماران، من با تقریباً یک اعتیاد آنی مواجه شدم، در حالی که در دیگران، تقریباً ۱۰-۵ سال عرضه نامنظم هرزه‌نگاری موجب اعتیاد شده بود. اما همانند یک سلطان پنهان، این اعتیاد هیچ گاه محو نمی‌شود، مگر این که از طریق مداخلات روان درمانی، در پی معالجه آن برآییم.

## تأثیر هرزه‌نگاری بر توسعه بیماری روانی - جنسی

به این نکته باید توجه داشت که اطلاعاتی که درباره این مسائل در اینجا آورده شده است، توسط روان درمانگرهای ارائه شده که نشانه‌های توسعه مسدود را در رشد بیماری روانی - جنسی استفاده کنندگان هرزه‌نگاری که تحت درمان آنها بوده اند، دیده اند.

یک نمونه از این روان درمانگرها دکترهارولد ووثر است که استاد دانشکده کارل منینگر (مدرسه روان پژوهشی در توپکا) کانزاس می‌باشد. دکتر ووثر دریافت که هرزه‌نگاری همان طور که موجب اعمال جنسی انحرافی، فساد جنسی، اعمال جنسی خشونت آمیز، کوتاه مدت و بی فایده می‌شود، بیانگر رشد انسانی ناکامل و غیرطبیعی است. همان طور که دکتر ووثر می‌گوید، افراد بالغ و سالم این گونه رفتار نمی‌کنند.

با این حال، او تأکید می‌کند که میلیون‌ها نفر هستند که به ظاهر سالم به نظر می‌آیند، اما دارای بیماری‌های مخفی هستند که در نتیجه توسعه و رشد غیرطبیعی به وجود آمده اند و این افراد از طریق نابهنجاری‌های جنسی، آنها را آشکار می‌سازند. بنابراین، دیدن هرزه‌نگاری که اکثر آنها رفتارهای نابهنجار را به تصویر می‌کشد، موجب فعال شدن عقده‌های روانی و عدم رشد جنسی می‌شود که در میلیون‌ها نفر وجود دارد.

او این افراد را معتادان به هرزه‌نگاری می‌داند که در پی توسعه آن با دیدن هرزه‌نگاری‌های بیشتر هستند. این محرک هرزه‌نگاری، رفتار تهاجمی را ترویج می‌دهد و از رفتار بالغانه می‌کاهد. دکتر ووثر چنین مسأله‌ای را خصوصاً برای جوانانی که در آستانه ورود به یک زندگی فعال جنسی هستند، مضر می‌داند.

برای آنها این روندهای حساس باید به سمت رشد و بلوغ بیشتر هدایت شوند، نه به صورت قهقرایی به سمت اعمال جنسی بی ارزش و نابهنجاری‌های کوتاه مدت. دکتر ووثر تأکید می‌کند: «هم جامعه و هم افراد، مانند یکدیگر، هنگامی که ما این رفتار نامشروع را مشروع سازیم، آسیب خواهند دید.»

دکتر ووثر همچنین می‌گوید که برخی مردان، بعد از دیدن اعمال غلو شده جنسی در فیلم‌های مستهجن، از زنان خود ارضا نمی‌شوند و آنها را ناکافی می‌دانند (و برعکس). (او پیشنهاد می‌کند که جامعه باید خودش از خودش محافظت کند یعنی این که خود را از عناصر موجود در جامعه که به آن آسیب وارد می‌کنند، خلاص کند).

دکتر ووثر هرزه‌نگاری را باعث ایجاد تمایل جنسی به بدترین نحو آن می‌داند، و از آنجا که تمایل جنسی در دوران بلوغ برای علقه‌های ناهمجنس خواهی و زندگی خانوادگی ضروری هستند، او معتقد است که گام‌هایی باید برداشته شود تا به وضوح، هویت هرزه‌نگاری، ناسالم تشخیص داده شده و مخاطرات استفاده از آن گوشزد شوند.

## شرطی سازی نابهنجاری

اطلاعات دیگری از آزمایشگاه‌های شرطی سازی محققانی همچون دکتر استنلی راچمن، جمع آوری شده است. دکتر راچمن در تحقیقات خود نشان داده است که استفاده فراوان از تصاویر شهوت برانگیز، موجب ایجاد نابهنجاری‌های جنسی در مردان بزرگسال در یک محیط آزمایشگاهی می‌شود. او فی الواقع قادر بود تا در دو آزمایش کاملاً مجزا، ۱۰۰ درصد سوژه‌های مرد خود را نسبت به انحرافات جنسی شرطی کند.

به علاوه، مطالعه آر.ال.مک گویر، نویسنده مقاله «یک فرضیه: انحرافات جنسی به هنگام شرطی ساز رفتار» نشان می‌دهد که در معرض تجربه‌های خاص جنسی قرار گرفتن (که می‌تواند شامل مشاهده هرزه‌نگاری هم باشد) و سپس با تصور آن در ذهن، استمنا کردن، برخی اوقات می‌تواند به انجام فعالیت‌های نابهنجار جنسی منجر شود.

نوشته‌های فراوان در زمینه روان درمانی انحرافات جنسی، بیان می‌کند که تشخیص موقعیت جنسی آنها، برخی اوقات با استفاده از فیلم‌های قبیح جنسی به عنوان ابزار درمان، می‌تواند تغییر کند (دوباره شرطی سازی شود).

اگر این اطلاعات صحیح باشند، آن گاه باید این امکان را هم در نظر گرفت که مشاهده عادمنه یا تصادفی هرزه‌نگاری یا تجربه‌های جنسی منحرف در زندگی واقعی نیز می‌تواند تسهیل کننده شرطی سازی افراد نسبت به انحرافات جنسی باشند.

پاتریک کارنس، روان‌شناسی که اکنون برجسته ترین محقق آمریکایی در زمینه اعتیاد جنسی به شمار می‌رود، مجموعه‌ای از کتاب‌های تحقیقی و اطلاعاتی منتشر کرده است که مسأله رفتار نابهنجار و غیرقابل کنترل جنسی را به آگاهی عموم رسانده است. او در آخرین مقاله خود، مجموعه‌ای از عواقب قانونی زناشویی و خطرات چنین اعتیاداتی را به طور مستند ارائه کرده است. او دریافته بود که از میان ۹۳۲ معتاد جنسی که آنها را مورد مطالعه قرار داده، ۹۰ درصد مردان و ۷۷ درصد زنان، هرزه‌نگاری را عامل اصلی اعتیاد خود می‌دانستند. او همچنین فهمیده بود که دو عامل ابتدایی رفتارهای اعتیاد جنسی، سوء استفاده جنسی در دوران کودکی و دیدن دائمی هرزه‌نگاری‌ها به همراه استمنا هستند.

جالب آنکه، دکتر کارنس دریافته بود که بسیاری از روان‌پژوهان، روان درمانگرها و مددکاران اجتماعی، از اعتیادات جنسی و ابراز نادرست رفتار جنسی رنج می‌برند.

وی می‌گوید: یکی از یافته‌های نظرسنجی ما نشان می‌دهد که زنان معتمدی که درخواست کمک می‌کنند، اغلب توسط روان درمانگرها خود مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند.

همچنین نرخ بیمه‌های طبابت اشتباه روان درمانگرها، طی سال‌های اخیر شدیداً افزایش پیدا کرده است که علت آن تا حدی به خاطر دعواهای حقوقی درباره سوء استفاده جنسی آنها از همکاران یا بیماران خود می‌باشد. این تحقیق همچنین می‌گوید که رفتار نابهنجار جنسی، حتی برای کارورزان نهاد روان‌شناسی هم مشکل بزرگی است.

کلیه انحرافات جنسی، ظاهراً رفتارهای آموخته شده هستند بهترین مستندات می‌گویند که اکثر یا همه انحرافات جنسی، رفتارهای آموخته شده ای هستند که معمولاً از طریق شرطی سازی‌های ناخواسته یا اتفاقی حاصل شده اند. تا کنون هیچ دلیل قانع کننده ای درباره انتقال ارثی الگوهای رفتار جنسی بیمارگونه، همانند تجاوز جنسی، زنای با محارم، میل جنسی به کودکان، عورت نمایی و بی‌بند و باری جنسی، ارائه نشده است.

همان طور که مک گویر تشریح کرده است، هنگامی که مردی دائمًا همراه با تخیلات واضح جنسی استمنا کند و آن را راه منحصر به فرد خروج شهوت خود قرار دهد، این تجربه‌های لذت‌بخش منجر به تخیلات منحرف (زنای تجاوز به کودکان، آسیب وارد آوردن به طرف مقابل به هنگام عمل جنسی و...) و افزایش ارزش شهوت در نزد او می‌شود. اوج لذت جنسی که پس از آن تجربه می‌شود باعث تقویت تعقیب تخیل پردازی یا عمل همراه با آن می‌شود.

مک گویر اشاره می‌کند که هرگونه انحراف جنسی که بدین طریق حاصل شود، می‌تواند شامل چندین انحراف نامربوط در یک فرد باشد و حتی با احساس شدید گناه هم محو نخواهد شد. در مقاله او، بسیاری از موارد تاریخی برای تبیین این شرطی سازی آورده شده است.

دیگر مطالعات مرتبط انجام شده توسط آقایان ایوانز و جکسون، از فرضیه مک گویر پشتیبانی می‌کنند. آنها دریافته اند که خیال پردازی نابهنجار و استمنا، تأثیر بسیار شدیدی بر عادی شدن انحراف جنسی دارد.

## شیوه‌های رایج بیماری‌های خودکرده جنسی

من عمدتاً در درمان مرد مبتلا به پارافیلیاس (آسیب شناسی جنسی)، به این نتیجه رسیده ام که اکثر مردان در برابر تأثیرات شرطی سازی استمنا به هرزه‌نگاری آسیب پذیر هستند و دچار بیماری‌های جنسی می‌شوند؛ زیرا همه ما بجز استنشاهای کمی، در برابر قوانین یادگیری فرار داریم. در تجربه من به عنوان یک روان درمانگر جنسی، هر فردی که مرتباً با دیدن هرزه‌نگاری‌ها استمنا می‌کند، در خطر تبدیل شدن به یک معتاد جنسی و شرطی کردن خود به داشتن انحراف جنسی یا اختلال ایجاد کردن در روابط معتعهدانه با همسر خود قرار دارد.

یک اثر جنبي همیشگی، کاهش شدید ظرفیت دوست داشتن است. به عبارت دیگر، هرزه‌نگاری منجر به گسست آشکار عمل جنسی از دوست داشتن، عاطفه، توجه و دیگر احساسات طبیعی سالم و ویژگی‌هایی که به روابط زناشویی کمک می‌کنند، می‌شود. جنبه جنسی این افراد، عاری از ویژگی‌های انسانی می‌شود.

بسیاری از آنها یک «حالت من غریب» (جنبه تاریک) را توسعه می‌دهند که محور آن، شهوت جامعه ستیز و عاری از اکثر ارزش‌ها است و سرانجام، لذتی که از استمنا کردن به همراه مشاهده هرزه‌نگاری حاصل می‌شود، از روابط زندگی واقعی مهم تر می‌شود. مریبیان بهداشت، عموماً این گونه فکر می‌کنند که استمنا عاقب کم اهمیتی دارد و فقط تنفس جنسی را کاهش می‌دهد.

جدا از معیارهای اخلاقی، این گفته شاید صحیح باشد؛ اما یک استشنا وجود دارد و آن این است که استمنای مداوم با تصویرپردازی هرزه‌نگاری‌ها (چه به صورت یاد آوردن در ذهن و چه به صورت محرك آشکار هرزه‌نگاری)، موجب مخاطراتی از طریق شرطی سازی در ابتلا به اعتیادهای جنسی و یا آسیب‌های جنسی دیگر می‌شود.

در این مورد، هیچ فرقی نمی‌کند که فرد، یک پزشک مشهور باشد یا یک وکیل، کشیش، قهرمان، مدیر یک شرکت، رئیس دانشکده، کارگر غیرماهر و یا یک پسر بچه ۱۵ ساله؛ همه آنها می‌توانند نسبت به نابهنجاری جنسی شرطی شوند. روند شرطی سازی استمنا غیرقابل اجتناب است و به طور خودانگیخته از بین نمی‌رود. رشد این بیماری ممکن است آهسته باشد و تقریباً همیشه از دید پنهان چناند. این بیماری معمولاً بخش محظوظ نزدیک یک مرد است و همانند سلطان به رشد و گسترش خود ادامه می‌دهد.

این بیماری به ندرت، خود به خود متوقف می‌شود و درمان آن بسیار دشوار است. تکذیب این بیماری از طرف مرد معتاد و امتناع او از برخورد با این مشکل، طبیعی و قابل پیش‌بینی است، و تقریباً همیشه به ناسازگاری زناشویی و گاهی هم طلاق و گاهی به شکستن روابط خصوصی دیگری می‌انجامد.

## نقش بستن تصاویر جنسی در مغز

در این جا بهتر است که به تجربه دکتر روان شناس، چیز مک گاف در دانشگاه کالیفرنیا بپردازیم. یافته‌های او (که بسیار ساده شده اند) نشان می‌دهند که خاطرات تجربه‌هایی که به هنگام تحریکات احساسی (مثل تحریک جنسی) رخ می‌دهند، توسط هورمون غده آдрنال در مغز می‌نشینند و پاک کردن آنها دشوار است. این فرض می‌تواند تا حدودی اثر اعتیاد به هرزه‌نگاری را توصیف کند. خاطرات نیرومند تحریکات جنسی از تجربه‌های گذشته، خودشان را در صحنه مغز حفظ می‌کنند و مرتباً به ذهن خطاور می‌کنند و فرد را از لحاظ شهوانی تحریک می‌کنند. اگر او به هنگام این تخیلات، استمنا کند، باعث تقویت پیوند بین تحریک جنسی و اوج لذت جنسی می‌شود که همراه با منظره ویژه یا تکرار پی در پی آن صحنه در ذهن خواهد بود.

چنین فیلم‌هایی می‌توانند به طور بالقوه، شاهدان مرد خود را نسبت به تخیلات جنسی (که در ذهن آنها توسط هورمون غده آدرنال کاشته شده است) شرطی کنند. این افراد می‌توانند این تخیلات جنسی را به طور مرتباً با خودارضایی همراه سازند و سپس بعدها آنها را بر روی زنان کوچک تراز خود اجرا کنند.(۳)

## منابع:

(۱) اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب (استاد مرتضی مطهری)

(۲) [سایت دکتر علی شیخ‌الاسلامی](#)

(۳) [پیشکان بدون مرز](#)

(۴) [کانون ترک خود ارضانی](#)

Brody, S., & Kruger, T. H. C. (2006).: Biological Psychology Vol 71(3) Mar 2006, 312-315

<http://newlifehabits.com> (۵)

(۶) [وبلاگ تلنگرهای کاتوره ای](#)

(۷) [مرکز پاسخگویی به سوالات دینی](#)