

بسم الله الرحمن الرحيم

راهنمای عملی ترک خودارضایی

مؤلف: وهاب امینی

آدرس سایت: MyNeolife.ir

آدرس ایمیل: myneolife.gp@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۶۲۲۴۲۴۳۹

این جزوه رایگان است.

فهرست

- ۳ چرا می خواهید خودارضایی را ترک کنید؟
- ۴ چرا تاکنون موفق به ترک خودارضایی بطور دائمی نشدید؟
- ۵ چرا بعد از خودارضایی احساس گناه می کنید؟
- ۶ روش های برنامه ریزی مجدد ضمیرناخودآگاه:
- ۷ روشی ساده برای خودهیپنوتیزم:
- ۹ روش ای اف تی:
- ۱۰ آموزش روش ای اف تی:
- ۱۴ کنترل زود انزالی و چاقی ناشی از خودارضایی:
- ۱۶ تکنیکی سریع برای کاهش خستگی:
- ۱۷ روشی برای کنترل هوای نفس:
- ۱۷ چند پیشنهاد:
- ۱۸ سخن پایانی

چرا می خواهید خودارضایی را ترک کنید؟

انسان برای ارضای نیاز جنسی خود سه روش در اختیار دارد. روش اول تخلیه غیر ارادی مازاد مایع نخاعی در خواب یا بیداری است که به آن احتلام گفته می شود. راه دوم ارتباط با انسان های دیگر است که روش متعارف آن ازدواج است. و راه سوم خودارضایی (یا استمنای مردان و استشهادهای زنان) است.

در زمانی که شخص به بلوغ می رسد نیاز جنسی وی بیدار می شود و کروموزوم های انسان برای بقا و ادامه حیات خود، فرد را برای ایجاد رابطه با جنس مخالف برمی انگیزانند.

در جامعه ما به دلیل شرایط اقتصادی و اجتماعی، موانع زیادی برای ازدواج آسان جوانان به وجود آمده است. بنابراین یکی از سریع ترین و در دسترس ترین روش ارضای نیاز جنسی، خودارضایی است.

اما به دلیل تکرار خودارضایی فرد دچار علائم جسمی مثل کاهش تراکم استخوانی بخصوص در کمر،

رنگ پریده گی صورت، ضعف چشم و گوش ها، زودانزالی و... می شود. از علائم روحی و روانی فراوانی مثل ضعف اعصاب، کاهش اعتماد به نفس، انزوا و گوشه گیری، ضعف حافظه، نگرانی، احساس گناه و... می توان نام برد. و از جهاتی در زندگی اجتماعی و زناشویی فرد تاثیر نامطلوبی می گذارد.

اگر خودارضایی را ترک کنید می توانید برای بدست آوردن موفقیت هایی که شایسته آن هستید مصمم تر و امیدوار تر قدم بردارید و از توان جنسی خود برای ساختن آینده ای روشن و زیبا استفاده نمایید.

چرا تاکنون موفق به ترک خودارضایی بطور دائمی نشدید؟

قبل از اینکه به سراغ جواب این سوال برویم کمی راجع به کارکرد ذهن و ارتباط آن با خودارضایی می پردازیم. در یک تقسیم ساده می توانیم مغز انسان را به دو نیمکره تقسیم کرد. نیمکره بالایی را ضمیر خودآگاه و نیمکره پایینی را ضمیر ناخودآگاه می نامند.

ضمیر خودآگاه که بخش هوشیار ما است مانند یک لنز دوربین فیلمبرداری اطلاعات محیطی را دریافت می کند. هرچقدر این اطلاعات با موارد قبلی سازگار تر باشد راحت تر وارد ناخودآگاه ما می شوند. اگر ما دائما به مسائل تحریک کننده توجه کنیم ضمیر ناخودآگاه آن ها را آسان تر و سریع تر جذب می کند.

کارکرد ضمیر ناخودآگاه:

ضمیر ناخودآگاه در حکم حافظه دائم ماست. به سختی اطلاعات را می پذیرد و به سختی هم اطلاعاتش تغییر می کند.

این ویژگی در حکم یک چاقوی دو طرفه است. یعنی اگر افکاری که بطور مکرر بصورت باور و نهایتا باعث ایجاد عاداتی در ما شوند، علیه ما کار کنند، آن زمان یک پای ما روی پدال گاز و یک پای دیگر روی پدال ترمز است و مسیر دستیابی به اهداف مان بسیار مشکل خواهد بود. حال اگر بتوانیم از این چاقو برای کندن پوست میوه مورد علاقه مان استفاده کنیم چقدر لذت بخش خواهد بود!

علت اصلی تغییر دشوار اطلاعات ضمیر ناخودآگاه ما، وجود عاملی است که به عنوان Gate Keeper یا نگهبان دروازه شناخته می شود.

نگهبان دروازه اطلاعات ورودی از ضمیر خودآگاه را بررسی می نماید. اگر با اطلاعات موجود قبلی مطابقت داشته باشد، اجازه ورود آن به فضای ضمیر ناخودآگاه را می دهد. و این یک مزیت است اگر بتوانیم از آن در جهت خواسته های خود استفاده کنیم.

در ترک خودارضایی چون به ریشه های اصلی خودارضایی که عوامل روحی و روانی هستند، پرداخته نمی شود و تنها به توصیه هایی مثل کنترل نگاه، نماز، روزه، مصرف غذاهای کم کالری، ورزش، ازدواج و بعضی از روش های شرطی سازی بسنده می شود، شخص نمی تواند در پابندی به آنها مداومت داشته باشد. و نهایتاً فرد سرخورده تر از قبل به خودارضایی ادامه می دهد.

چرا بعد از خودارضایی احساس گناه می کنید؟

در جامعه ما دین امری مهم است. در رابطه با خودارضایی احکام و احادیث فراوانی وجود دارد که این عمل را نامشروع شمرده و یکی از علل احساس گناه به هم خوردن رابطه معنوی فرد با خدای خویش است. از طرف دیگر نیاز فیزیولوژی شخص برطرف نشده و شخص از این که نیروی جنسی خود را در مسیری که فقط لذتی آنی به او می دهد و از این قوه برای رشد و تعالی خود و جامعه اش استفاده نکرده است از طرف وجدان درونی اش ملامت و سرزنش می شود.

از لحاظ روحی فردی که دچار احساس گناه است خود را شایسته مجازات می داند و بطور ناخودآگاه شرایطی را برای خودش رقم می زند که خود را مجازات نماید.

افرادی که بعد از خودارضایی توبه می کنند و دوباره آن را تکرار می کنند احساس گناه عمیقی آنها را در بر می گیرد و یکی از نتایج معمول برایشان ترک اعمال دینی مثل نماز، روزه و امر به معروف و نهی از منکر می شود. چرا که خود را قادر به اطاعت از خالق خویش نمی دانند و دچار نوعی یاس و ناامیدی می شوند.

حال به بعضی از روش های موثر برای حل مسائل روحی و روانی ناشی از خودارضایی می پردازم.

روش های برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخود آگاه:

۱. عبارات تاکیدی

۲. خودهیپنوتیزم

۳. ای اف تی

سادگی، در دسترس بودن و انعطاف پذیری از مزایای عبارات تاکیدی (ذکر یا تلقین) است.

اما یکی از مهمترین اشکالات عبارات تاکیدی وجود تعارضات مختلف در اطلاعات موجود ضمیر ناخود آگاه و اطلاعات ورودی حاصل از تکرار این عبارات است.

با یک مثال مساله را بیشتر باز می کنم. فرض کنید شما دنبال کسب سلامتی هستید و عبارت تاکیدی

"من روز به روز و از هر جهت بهتر و بهتر می شوم"

را استفاده می کنید. حالا درگیری بین ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه آغاز می شود. از یک طرف شما با تکرار عبارت سعی در قبولاندن این موضوع به خود هستید اما از طرف دیگر دچار ناراحتی در سر، سینه یا کمر خود هستید.

در این درگیری مسلما برنده غالب ضمیر ناخود آگاه است که شما با عبارت تاکیدی او را وادار به پذیرش کردید.

و اشکال دقیقا همین جاست. بخشی از قوای ذهنی شما صرف حل این تعارض می شود. و شما هزینه بیشتری برای کسب موفقیت پرداخت خواهید نمود.

استفاده از خودهیپنوتیزم یکی از روش های مرسوم برای برنامه ریزی ضمیرناخودآگاه است.

مغز ما در یک دسته بندی کلی دارای ۴ حوزه فرکانسی است:

بتا، آلفا، تتا و دلتا

ما در حالت هوشیاری در حوزه فرکانسی آلفا هستیم و ضمیرناخودآگاه کمترین تاثیر را از اطلاعات ورودی از ضمیر خودآگاه می پذیرد.

در زمان هایی مثل قبل خواب یا بعد از بیداری، مغز ما حوزه فرکانسی آلفا را تجربه می کند. به همین خاطر است که اگر کسی با یک وضعیت ناراحت کننده از خواب بیدار شود، بقیه روز هم درگیر این ناراحتی خواهد ماند.

در هنگام خواب عمیق ما وضعیت تتا را تجربه خواهیم کرد.

و عمیق ترین حالت مغز ما در حوزه دلتا را تجربه می کند. تجربه های نزدیک به مرگ در این حوزه به وقوع می پیوندد.

در زمانی که شما در حالت آلفا یا تتای ذهنی هستید، نگهبان دروازه خلع سلاح می شود و شما می توانید بذر عبارات تلقینی را درون ناخودآگاه خود پاشید.

در این روش همان اشکال کار با عبارات تاکیدی وجود دارد اما این بار خطرناک تر از دفعه قبل است. زیرا عبارت تاکیدی آسان تر و قوی تر درون ضمیرناخودآگاه ثبت می شود و اصلاح آن نیاز به کار بیشتری دارد. پس باید جملات دارای کمترین تعارض را بین ضمیرناخودآگاه و خودآگاه باشند تا مساله ای بروز نکند.

روشی ساده برای خودهیپنوتیزم:

در حالیکه نشسته اید یا دراز کشیده اید به یک نقطه توجه کنید. مهم این است که نقطه را عوض نکنید. کم چشم های شما خسته می شود. بگذارید چشم های شما به آرامی بسته شود. حالا بطور معکوس در ذهنتان از ۱۰ تا صفر بشمارید و با هر شماره یک نفس عمیق بکشید.

نکته ای که وجود دارد این است که شما در خودهیپنوتیزم برخلاف تصورات عامه که فکر می کنند نباید متوجه هیچ چیزی شوند کاملاً هشیار هستید. بطوریکه به این خواب مصنوعی هشیاری مضاعف هم گفته می شود و تلقینات بر روی شما تاثیری قوی خواهند گذاشت.

دو روش برای تلقین در حالت خودهیپنوتیزم وجود دارد.

۱. روش اول یا مستقیم:

اگر تعارضی بین ضمائر شما وجود نداشته باشد می توانید عبارات تاکیدی مناسبی انتخاب می کنید و آن را در حالت خلسه در ذهنتان تکرار میکنید.

- مثال تلقینی برای روش اول:

"من هر روز به رهایی از خودارضایی نزدیک تر می شوم."

۲. روش دوم یا غیر مستقیم:

اگر بین ضمائر شما تعارض وجود دارد می توانید با طرح سوالاتی ضمیر ناخودآگاه خود را برای پیدا کردن جواب تحریک کنید.

- مثال تلقینی برای روش دوم:

"من چگونه می توانم خودارضایی را براحتی و در کوتاه ترین زمان ترک کنم؟"

حال که عبارت تاکیدی را بین ۱۴ تا ۲۱ در حالت خلسه و در ذهنتان تکرار کردید می توانید بیدار شوید و به حالت عادی برگردید.

از ۱ تا ۵ بشمارید و با خود تکرار کنید:

"من هر لحظه بیدار و بیدار تر می شوم"

و

"من احساس شادابی و نشاط می کنم."

سپس بدن خود را به آرامی حرکت دهید. لبخند بزنید و چشم های خود را باز کنید.

روش ای اف تی:

در روش ای اف تی شما به جنبه های مختلف خودارضایی می پردازید و برای آن ها از عبارات تاکیدی استفاده خواهید کرد و موانع موجود در ناخودآگاه شما از طریق سیستم انرژی بدنتان تصحیح می شود.

برای این که بهتر متوجه شیوه کار کرد ای اف تی شوید مثالی می زنم:

یک جزیره را تصور کنید. این جزیره با دریای اطراف خود در ارتباط است. درون این جزیره رودهایی وجود دارد. دریا همیشه آرام نیست و دچار طوفان و تلاطم می شود و باعث می شود آب درون رودهای جزیره از مجرای اصلی خود خارج شود. اگر چاله یا گودال هایی در اطراف این رودها باشد، آب درون آنها جمع می شود. بعد از آرام شدن دریا آب رودخانه ها هم به حال طبیعی خود برمی گردند. اما آب درون چاله ها و گودال ها اگر به طریقی جذب زمین نشوند یا به مجرای اصلی خود بازنگردند فاسد شده و باعث ایجاد مرداب یا باتلاق می شود.

حالا جای جزیره را با جسم فیزیکی، رودخانه ها را با سیستم انرژی بدن و دریا را محیطی که در آن زندگی می کنید عوض کنید. ممکن است اتفاق ناخوشایندی رخ دهد. سیستم انرژی بدن این تلاطم را دریافت می کند. احساساتی نظیر ترس، نگرانی و اضطراب از علائم شایع این ناآرامی هستند. بعد از آرام شدن شرایط، اگر انرژی که از مجرای

اصلی خود خارج شده، دوباره به حالت طبیعی خود برنگردد ما در طولانی مدت دچار انواع بیماری های فیزیکی خواهیم شد که منشا اصلی آنها علل روحی و روانی است.

آموزش روش ای اف تی:

گام ها:

۱. ابتدا شدت احساس خود را نسبت به یک موضوع خاص از صفر تا ۱۰ می سنجم.
(صفر یعنی آسودگی کامل و ۱۰ یعنی آشفتگی کامل)
۲. جمله ای اف تی را در حالی که به نقطه تصحیح ضربات ملایمی می زنیم به تعداد ۳ بار تکرار می کنیم.
۳. قسمت اول جمله (منفی) را در حالیکه بر روی هر یک از نقاط شماره ۲ تا ۹ ضربه می زنیم، تکرار می کنیم.
۴. قسمت دوم جمله (مثبت) را در حالیکه بر روی هر یک از نقاط شماره ۲ تا ۹ ضربه می زنیم، تکرار می کنیم.
۵. شدت احساس خود را دوباره می سنجم. اگر شدت آن کمتر از ۴ شده باشد می توانیم سراغ یک موضوع دیگر برویم. وگرنه دوباره فرآیند را تکرار کنید تا به شدت زیر ۴ برسید.

نکات:

- برای سنجش احساس خود اولین عددی که به ذهنتان آمد کافی است.
- حالت ایده آل صفر بودن شدت احساس راجع به آن موضوع خاص است.
- اگر از یک شدت خاص پایین تر نرفتید احتمال وجود یک جنبه دیگر در آن موضوع است. ای اف تی را بر روی آن هدف بگیرید.

نقاط مورد استفاده:



۱. نقطه تصحیح
۲. ابتدای ابرو
۳. کنار چشم
۴. روی گونه
۵. زیر بینی
۶. چانه
۷. وسط استخوان ترقوه
۸. زیر بغل
۹. فرق سر

مثال کاربردی:

فرض کنیم شما راجع به خودارضایی احساس گناه می کنید.

۱. حال به شدت احساس گناه خود نمره بدهید. (از ۰ تا ۱۰)

۲. جمله ای اف تی را بطور کامل در حالیکه بر روی نقطه تصحیح ضربه می زنید ۳ بار تکرار کنید.

مثال هایی از جملات ای اف تی:

"با وجود اینکه به خاطر خودارضایی احساس گناه می کنم ولی عمیقا و کاملا خودم را دوست دارم و می پذیرم"

یا

"با وجود اینکه به خاطر خودارضایی احساس گناه می کنم ولی تصمیم می گیرم خودارضایی را ترک کنم و

احساس بهتری داشته باشم"

۳. حالا قسمت اول جمله را روی نقاط ۲ تا ۹ به ترتیب در حالیکه به نرمی بر روی آنها ۷ تا ۱۰ بار ضربه می‌زنیم، تکرار می‌کنیم.

تذکره:

نیازی به شمارش تعداد ضربات نیست. مهم نیست با کدام دست یا کدام طرف صورت یا بدن ضربه می‌زنید. قسمت اول جملات مثال‌ها:

" به خاطر خودارضایی احساس گناه می‌کنم "

یا

" به خاطر خودارضایی احساس گناه می‌کنم "

۴. حالا قسمت دوم جمله را روی نقاط ۲ تا ۹ به ترتیب در حالیکه به نرمی بر روی آنها ضربه می‌زنیم، تکرار می‌کنیم.

" عمیقا و کاملا خودم را دوست دارم و می‌پذیرم "

یا

" تصمیم می‌گیرم خودارضایی را ترک کنم و احساس بهتری داشته باشم "

۵. حالا شدت احساس خود را دوباره از ۰ تا ۱۰ می‌سنجیم. اگر کمتر از عدد ۴ نشده بود دوباره مراحل ۱ تا ۵ را تکرار می‌کنیم.

راهی ساده و موثر برای کنترل افکار مزاحم و تحریک کننده:

در موقع فکر کردن چشم های ما در یک نقطه ثابت خواهند ماند. حال برای جلوگیری از تداوم این افکار چشم های خود را در جهات مختلف بچرخانید.

مزایای این روش:

این تکنیک بخصوص قبل از خواب به شما کمک خواهد کرد هم چشمهای شما زودتر خسته شوند و راحت تر به خواب بروید و همچنین از شر افکار مزاحمی که قبل از خواب به شما هجوم می آورند، خلاص شوید.

می توانید از جمله ای اف تی زیر برای کسب نتیجه بهتر استفاده نمایید.

"با وجود اینکه افکار مزاحم من را آزار می دهند ولی تصمیم می گیرم در هنگام ورود آنها، چشم هایم را ناخود آگاه به جهات مختلف بچرخانم."

کنترل زود انزالی و چاقی ناشی از خودارضایی:

یکی از علل اصلی زودانزالی و چاقی ناشی از خودارضایی ضعیف شدن معده است.

سرد و مرطوب شدن معده به علت خودارضایی باعث می شود معده از پس هضم درست مواد خوراکی بر نیاید و از جهت دیگر باعث انزال زودرس می شود.

روشی موثر برای تقویت معده:

در زمان میل غذا، ابتدا لقمه ای در دهان بگذارید، قاشق را کنار ظرف غذایتان بگذارید، دست راست را روی دست چپ بگذارید و بعد لقمه را ۴۰ بار بجوید. و بعد به سراغ لقمه بعدی بروید و همین فرآیند را تکرار کنید.

مزایای این روش:

- جویدن غذا باعث می شود غذا بخوبی خرد شده و کار معده برای هضم آن بسیار راحت شود و شما لذت بیشتری از غذایی که می خورید خواهید برد.
- مغز سریع تر متوجه سیری شما می شود و میل شما برای خوردن غذای بیشتر کمتر خواهد شد. و در نتیجه کاهش وزن شما بطور طبیعی اتفاق خواهد افتاد.
- گذاشتن دست راست روی دست چپ باعث می شود گردش انرژی در بدن شما راحت صورت بگیرد. خوردن غذا بخصوص پروتئین های گوشتی انرژی زیادی از بدن را برای هضم مصرف می نماید.

می توانید از جملات ای اف تی زیر برای کسب نتیجه بهتر استفاده نمایید.

- "با وجود اینکه معده ام درست کار نمی کند ولی عمیقا و کاملا خودم دوست دارم و می پذیرم."
- "با وجود اینکه معده ام خوب کار نمی کند ولی تصمیم می گیرم هر چه می خورم براحتی هضم و جذب کنم."
- "با وجود اینکه هضم شرایط زندگی برای من سخت و دشوار شده است ولی تصمیم می گیرم به جریان طبیعی زندگی اعتماد کنم."
- "با وجود اینکه تند و سریع غذا می خورم ولی تصمیم می گیرم آرام باشم و از غذایی که می خورم لذت ببرم."
- "با وجود اینکه با عجله غذا می خورم ولی تصمیم می گیرم هر لقمه را ۴۰ بار بجوم و هنگامی که کاملا سیر نشدم از غذا خوردن دست بکشم."
- "با وجود اینکه هنگام غذا خوردن حواسم جای دیگری است ولی تصمیم می گیرم هنگام غذا خوردن دست راستم را روی دست چپم بگذارم و با آرامش غذایم را بخورم."

تکنیکی سریع برای کاهش خستگی:

در زمانی که خسته هستید و امکان خواب عمیق برای شما وجود ندارد می توانید از این تکنیک استفاده کنید.

۱. در جایی بنشینید و چشمها را ببندید.
۲. حالا چشم هایتان را تا جایی که می توانید به طرف بالا و به سمت ابروها حرکت دهید و در همان حالت در ذهنتان از عدد ۲۱ بطور معکوس تا صفر بشمارید.
۳. در حدود ۱۰ دقیقه در همین حالت بمانید و استراحت کنید.
۴. در ذهنتان از عدد ۱ تا ۵ بشمارید. آرام بدنتان را حرکت دهید. لبخند بزنید و چشم هایتان را باز کنید.

روشی برای کنترل هوای نفس:

در حالی که ضربات ای اف تی را بر روی نقاط ای اف تی می زنید ذکر "یاممیت" را ۷ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

چند پیشنهاد:

- ✓ برای مصرف انرژی مازاد بدن اگر به ورزش خاصی علاقه دارید حتما آن را با جدیت ادامه دهید.
- ✓ برای افزایش آرامش، کمک به کاهش وزن و کنترل میل جنسی ورزش شنا را در برنامه خود بگنجانید.
- ✓ برای جلوگیری از تحریک غیرطبیعی تمام فیلم ها و مطالب سکسی را به تدریج حذف کنید.
- ✓ برای داشتن خوابی راحت با شکم پر نخوابید و در صورت امکان غذایی سبک میل بفرمایید.
- ✓ برای کمک به سیستم تناسلی و خوابی راحت تر، قبل از خواب مثانه خود را خالی نمایید.
- ✓ از خوردن مواد غذایی محرک مثل قهوه، نسکافه و نوشابه های کافئین دار از ۸ شب به بعد خودداری نمایید.
- ✓ از دیدن فیلم های اکشن، خشونت آمیز و ترس آور تا حد امکان اجتناب کنید و از ۸ شب به بعد اکیدا خودداری کنید.

سخن پایانی:

امیدوارم توانسته باشم به شما در ترک خودارضایی کمکی کرده باشم. من در سایت خود یعنی MyNeolife.ir دوره ای ۶۰ روزه آماده کردم و با شما خواهم بود تا با تکنیک های خودهیپنوتیزمی، تجسمی و ای اف تی که بطور ویژه برای ترک دائمی خودارضایی تهیه شده است، بطور کاملاً طبیعی و آسان از شر خودارضایی برای همیشه رها شوید. در پایان پیشنهادات و انتقادات خود را راجع به این جزوه با کمال میل پذیرا هستم.

راههای ارتباط با من:

آدرس ایمیل: myneolife.gp@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۶۲۲۴۲۴۳۹