

بازگشت غافلان جنسی به سلامت

(قابل بهره گیری برای هر طرز تفکری)



امیر رضا عطری کرمانشاهی

بازگشت خافلان جنسی به سلامت  
(قابل بهره گیری برای هر طرز تفکری)

امیر رضا عطری کرمانشاهی

مشخصات کتاب:

سرشناسه: عطری کرمانشاهی، امیر رضا، ۱۳۷۵ ه.ش.

عنوان و نام پدید آور: بازگشت غافلان جنسی به سلامت / امیر رضا عطری کرمانشاهی.

ویرایش نخست، ۱۳۹۸ ه.ش.

مشخصات نشر: نشر ویرایش نخست این اثر که همین نسخه ی الکترونیکی آن (یعنی در مهر نود و هشت) است، توسط نویسنده ی این اثر، به صورت رایگان و آزاد در اینترنت برای استفاده ی عموم قرار داده شده است.

۲۳ صفحه، دارای پاورقی، کتابنامه و فهرست مطالب.

موضوع: تغییر مثبت رفتار های جنسی بد، سامان دادن به آشفتگی های جنسی، بازسازی سلامت از اشتباهات جنسی، اصلاح سبک زندگی جنسی، توبه از اشتباهات جنسی به سمت فطرت.

تایپ کردن، ویراستاری، طرح جلد، زیبا سازی و کلیه ی امور مربوط به کتاب نیز توسط خود نویسنده صورت گرفته است.

عکسی که روی جلد این اثر قرار داده شده است، از تارنمای Freepik.Com برداشت شده است.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به سیدہ ام،

نور دیدہ ی سید الشهداء،

پیام آور کربلاء،

تابش شکیبایی عاشوراء،

بانوی شرف،

گل دخت امیر المؤمنین و صدیقہ ی طاہرہ علیہما السّلام،

**حضرت زینب کبریٰ،**

سلامُ اللّٰهِ علیہا.

## تذکره:

یک) بهره برداری از متن و مطالب این کتاب، با ذکر نام اثر و نویسنده اش مُجاز است و در استفاده های علمی از این نوشتار نیز باید اصول حرفه ای ارجاع دادن، رعایت گردد، در غیر این صورت، نویسنده ی این اثر، شرعاً و قانوناً راضی نیست و تخلفات مربوطه، قابل پیگیری است.

دو) هر گونه استفاده ی اقتصادی-تجاری و چاپی-انتشاراتی نسبت به این اثر و یا دخل و تصرف های علمی و مادی در آن، فقط با هماهنگی و اجازه ی نویسنده ی آن جایز می باشد، در غیر این صورت، نویسنده ی این اثر، شرعاً و قانوناً راضی نیست و تخلفات مربوطه، قابل پیگیری است.

## فهرست مطالب:

### صفحه

پیشگفتار .....	۱
۱- آماده کردن زمینه های درمان و جبران .....	۵
۲- معرفی انواع رفتار های اشتباه روانی-جنسی .....	۶
۳- آسیب شناسی .....	۱۲
۴- تبعات و مجازات .....	۱۳
۵- چگونگی برگشت به سلامت .....	۱۵
۶- جمع بندی و یادآوری چند نکته .....	۱۷
کتابنامه .....	۲۱

## فهرست علائم و اختصارات

- (( )) آیات قرآن و ترجمه شان
- (( )) به جز آیات قرآن، برای اصطلاحات و عبارات مشخص
- « » روایات و ترجمه شان
- ... ادامه دار بودن متن در پیش، میان یا پس از آن
- ( ) معنای مدنظر
- [ ] توضیح کامل تر



## پیشگفتار:

پیش از هر سخنی، این را می‌گویم که من هم مانند شما خواننده‌ی گرامی، انسان هستم. مانند هر انسان غیر معصومی، در زندگی ام اشتباهاتی داشته‌ام و دارم. اما هیچوقت دلم نخواست است که در اشتباهاتم گیر بکنم و باقی بمانم. انسانی هستم که ادعای خوب بودن ندارم ولی ادعای این را دارم که در میان مردم زندگی می‌کنم. زندگی هم نوعانم برایم مهم است. آدمی هستم که دلم می‌خواهد خوب باشم و به خوب شدن دیگران نیز کمک بکنم. من هم مثل هر انسان غیر معصومی، برخی از رفتارهای روانی-جنسی اشتباه را تجربه کرده‌ام ولی به دلیل عمق اعتقاداتی که دارم و به درستی شان یقین دارم، همیشه خدای مهربان گوشه‌ی کوچکی از بازتاب این اشتباهاتم را به خودم بازگردانده‌ام، تا بیدار شوم. این اشتباهات من، به کسی جز خودم آسیب نرسانده، اما این دلیل نمی‌شود که ویرانه‌های وجودی ام را دوباره آباد نکنم و نسبت به هم نوعانم نیز بی تفاوت باشم. آسیب‌هایی که از اشتباهات جنسی به انسان‌ها وارد می‌شود را به خوبی می‌شناسم و عمیقاً درک می‌کنم. لذا من که با این درد‌ها و راهکارهای بازگشت از آن‌ها آشنا هستم، باید به داد هم نوعان عزیزم برسم. نمی‌خواهم بیشتر از این، درباره‌ی خودم حرف بزنم.

در نوشته‌های پیشینم هم این مضمون را یادآور شده‌ام که ((درد انسان))، درد من است. دوباره تکرار می‌کنم: من هم مثل هر انسان غیر معصومی، برخی از رفتارهای روانی-جنسی اشتباه را تجربه کرده‌ام ولی به دلیل عمق اعتقاداتی که دارم و به درستی شان یقین دارم، همیشه خدای مهربان گوشه‌ی کوچکی از بازتاب این اشتباهاتم را به خودم بازگردانده‌ام، تا بیدار شوم. این درک را هم فقط در امور روانی-جنسی ندارم، بلکه کلاً بحران‌های بشر را خوب می‌فهمم، چون زندگی خودم در متن زندگی مردم جریان دارد، به اهمیت علوم انسانی آشنا و آگاه هستم، قرآن و روایات را روشمندان و آزادفکرانه مطالعه و تحلیل می‌کنم، دلسوزی را جزء جدایی‌ناپذیر اخلاق خودم قرار داده‌ام و به بازگشت به فطرت، تأکید دارم. لذا من عمیقاً حال کسانی را که در انحراف‌ها و بحران‌های انسانی گیر کرده‌اند، به خوبی می‌فهمم و می‌توانم راهکار بازگشت برای آن‌ها ارائه کنم. یکی از همین انحراف‌ها و بحران‌ها، ((انحراف‌های جنسی)) و ((بحران‌های جنسی)) است.

من که خودم این مسائل را درک کرده‌ام، کاملاً خودم را به جای دیگران می‌گذارم. حقیقت این است که ما همه مان به هم پیوستگی داریم و به قول خدا در قرآن، از یک نفس واحد هستیم. پس شما این مطالب را از کسی دارید

می خوانید که واژه به واژه ی نوشتار هایم را با درک متقابل می نویسم. شعار همدردی نمی دهم، واقعاً همدردی می کنم و این را با یقین به شما می گویم که هر مشکلی، راه حل هایی دارد.

سخنرانی ها، کتاب ها، مقاله ها و نوشتار های فراوانی در این باره ها عرضه شده اند، اما در حال حاضر متأسفانه شاهد روز افزون شدن مشکلات روانی-جنسی در ایران و جهان هستیم. ضمن احترام به این تلاش های علمی و اقرار به مفید بودن بسیاری شان، ولی این نشان می دهد که هنوز جامعه ی علمی به ویژه جامعه ی علمی روان شناسی، به ریشه های این درد ها واقف نشده اند و بیشترِ فعالیت های علمی در این باره ها، سفارشی یا بی دغدغه یا کم وسعت و کم عمق است.

در این کتاب چون از دیدگاه من، انسان از نظر انسان بودنش مدنظر است، تلاشم بر این بوده است که تحلیل ها و راهکار هایی که برای خروج از رفتار های اشتباه روانی-جنسی ارائه می دهم، برای همه ی انسان ها مفید باشد، با هر جنسیت، نژاد و عقیده ای که دارند. لذا شما خواننده ی گرامی، اگر اعتقاد به وجود خدا برایت اثبات شده است، می توانی از گفتار هایی که از بزرگان دینی گزارش می کنم و تحلیل های معنوی محورانه ای که ارائه می دهم، به عنوان استدلال ها و استناد های حجیت دار بهره گیری کنی، اگر هم اعتقاد به وجود خدا برایت اثبات نشده است، می توانی از این گفتار ها و تحلیل ها، دست کم به عنوان سخنان چند انسان درباره ی مسائل مطرح شده، استفاده کنی. به همچنین، جدا از هر اعتقادی که داری، از سخنان اندیشمندانی هم که نقل قول می کنم، حداقل می توانی به عنوان یک فرصت ارزیابی و تحلیل، آن سخنان را بر خودت عرضه کنی.

انسان، موجود بسیار قدرتمند و پیچیده ای است. اگر انسان ها ارزش خود را بدانند، خودشان را از رکود نجات می دهند.

«... أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: الْكِبَائِرُ، الْفُتُوطُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ وَ الْيَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ...»<sup>۱</sup>

«... امام صادق علیه السلام می فرماید: گناهان بزرگ عبارت اند از: ناامیدی از رحمت خدا و دلسردی از شادی رسانی خدا [و]...»

بنا بر این به زبان فرهنگ بزرگان دین، انسان هایی که به هر علتی خودشان را یک مهره ی سوخته حساب می کنند، در این راستا چون قدرت انگیزاننده ی خودشان را دیگر به کار نمی اندازند یا کم به کار می اندازند، عملاً خودشان را از هر خیر و خوبی ای دور می کنند، به همین دلیل، این سرخوردگی شان یک گناه بزرگ محسوب می شود.

پس یک انسان، هر چقدر هم که مرتکب هر خطا هایی شده باشد، حتی اگر مرتکب بزرگترین جنایات هم شده باشد، اما اگر ((بخواهد)) خودش را ((اصلاح)) کند، راه اصلاح برایش وجود دارد و حق ندارد که از بهبود وضعیتش و جبران اشتباهاتش ناامید و دلسرد شود.

آن مسائلی که بیان کرد نشان را برای پیشگفتار، ضروری می دانستم، بیان کردم و نمی خواهم که بیش از این، مقدمه را طول بدهم. ترجیح می دهم که سریع تر به فصل های پیش رو پردازم، به این امید که سریعاً برای شما سودمند باشد و هر چه زود تر خودتان را از باطل به سمت حق نجات دهید و قدر زندگی تان را بدانید. پس با آرزوی قوت قلب و روشنی دل برایتان، شما را به خواندن متون آتی دعوت می کنم.

---

<sup>۱</sup> محمد بن یعقوب کلینی، أصول الکافی، (علی اکبر غفاری و محمد آخوندی) چاپ چهارم، تهران: دار الکتب

الإسلامية، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۲۸۰.

با آرزوی سلامتی روحی-ذهنی-جسمی و هدایت الهی برای همگان و توفیق برای طالبان و مشتاقان آموختن و پژوهیدن مباحث ((بازسازی شخصیت فطری انسان)).

نقد ها و پیشنهاد های شما خوانندگان گرامی را هم درباره ی این کتاب، به دیده ی منت پذیرا خواهیم بود و می توانید از این چهار طریق در اینترنت، با بنده ارتباط برقرار کنید:

E-Mail: [amirrezaetri@yahoo.com](mailto:amirrezaetri@yahoo.com)

[amirrezaetri.blog.ir](http://amirrezaetri.blog.ir)

Instagram: [amirreza.etri](https://www.instagram.com/amirreza.etri)

Telegram: [assaghalaynyy](https://www.telegram.com/assaghalaynyy)

پنجشنبه، ۱۳۹۸/۷/۱۱ ه.ش

شب سالگرد شهادت حضرت رقیه علیها السلام، ۱۴۴۱ ه.ق

کرمانشاه

امیر رضا عطری کرمانشاهی

## ۱- آماده کردن زمینه های درمان و جبران

اساساً کسی می تواند قبول کننده ی ((اشتباه بودن)) یا به زبان دینی ((گناه بودن)) انواعی از رفتار های روانی-جنسی بشود که دست کم به خدا یا به مفهوم فطرت، یک اعتقاد حد اقلی هم که شده داشته باشد. زیرا کسی که به خدا اعتقاد ندارد، گناه برایش مفهومی ندارد که بخواهد اعمال را از نگاه فطرت، به درست و نادرست یا از نگاه شرع دین، به حلال، مستحب، مباح، مکروه و حرام، تقسیم کند. نگاه فطری هم چه شخص بداند چه نداند، یک پیش زمینه ی دینی دارد چون اساساً دین، همان کمال و تجلی فطرت و انسانیت است. اعتقاد هم یک امر سلیقه ای نیست، بلکه باید مستدل و مستند باشد. لذا مثلاً کسی که هیچ اعتقادی به خدا یا فطرت ندارد، دیگر مسلماً رابطه ی جنسی را از لحاظ اخلاقی به انواعی هم تقسیم نمی کند.

برای تثبیت یا بازیابی اعتقاد به خدا و فطرت، در وهله ی نخست، دست کم برای یک بازه ی زمانی گرچه کوتاه، اجرای مجموعه ای و پی در پی این موارد را توصیه می کنم: ۱- مطالعه ی مستمر قرآن به ترتیب از آغاز تا پایان با ترجمه ای به روز از یک مترجم شیعه ۲- خواندن دعاء های کامل، نور (مفصل از امیرالمؤمنین علیه السلام)، مشلول و یستشیر، با ترجمه ۳- اندیشیدن در نعمت های زندگی شخصی ۴- به یاد آوردن اشتباهات و بدی های شخصی و تلاش در گریه کردن ۵- سخن گفتن با خدا.

## ۲- معرفی انواع رفتار های اشتباه روانی-جنسی

در ترکیب واژگان ((رفتار های اشتباه روانی-جنسی))، منظورم از رفتار های اشتباه، عملکرد هایی است که بر خلاف جریان فطرت است و انسان با آن عملکرد ها آرام و قرار دائم و اصیل نمی یابد. اگر روی عبارت ((روانی-جنسی)) تأکید دارم، چون فکر کردن تأثیر فراوانی روی برانگیختگی جنسی و سبک رفتار های جنسی دارد و بسیاری از غفلت های شهوانی ارتباط تنگاتنگی با موضوع سبک تفکر دارند. از نگاهی دیگر، ما فقط با یک موضوع مادی سر و کار نداریم و بسا اوقات که در بحران های جنسی، آزار اصلی را ذهن و روح می بینند.

به دیدگاه من، اشتباه های روانی-جنسی، از این دوازده ((پندار-رفتار)) خارج نیستند:

۱- خیال پردازی های جنسی پیوسته، حرام و ضد اخلاقی

۲- رابطه ی عاطفی-شهوانی نا مشروع

۳- حرام نگاهی و حرام نمایی جنسی

۴- ور رفتن پیوسته با اندام جنسی

۵- خود ارضائی

۶- بدن مالی یا تن کامگی

۷- زنا

۸- همجنس گرایی

۹- آزار و آسیب جنسی

۱۰- تن کامگی موجودی غیر انسانی

۱۱- آمیزش موجودی غیر انسانی

۱۲- تحریک جنسی غیر یازده گانه

همه ی این موارد دوازده گانه را برای پس از بلوغ جنسی، هر جنسیتی، هر گرایش جنسی، به هر تعداد دفعه و هر شمار آدمی و به هر حالتی، مد نظر قرار داده ام. لذا دایره ی فراگیری این ترتیب، گسترده ترین حالت ممکن برای بررسی اشتباهات روانی-جنسی است و هیچ مبتلایی با هیچ حالت ارتكابی، از این دایره بیرون نمی ماند و از قلم

نمی افتد. نکته هایی درباره ی رابطه ی ((بلوغ جنسی)) و ((آگاهی جنسی)) با مورد های دوازده گانه ی بالا وجود دارد که پس از معرفی شان، به آن نکات خواهیم پرداخت.

کوتاه به توضیح هر یک از دوازده مورد بالا، می پردازم:

۱- خیال پردازی های جنسی پیوسته، حرام و ضد اخلاقی:

پیوسته: دو گونه است:

الف: زمانی: هر فکر جنسی ای که شخص آنقدر ادامه اش بدهد که به ارگاسم برسد. این چنین عملی، خود ارضائی هم محسوب می شود.

ب: ملکه ای: هر گونه خیال پردازی های جنسی ای که برای شخص حالت مداوم پیدا کند و روانش را به هم بریزد.

حرام: خیال پردازی های جنسی ای که درباره ی حالت های شهوانی با محارم باشد.

ضد اخلاقی: خیال پردازی های جنسی ای درباره ی کسانی که اگرچه جزء محارم نیستند اما در حریم ناموسی و غیرتی شخص هستند یا حتی اگر موضوع ناموس و غیرت هم روی آن ها منتفی باشد ولی اندیشیدن شهوانی نسبت به آنان، با اخلاق و راد منشی سازگاری ندارد، مانند: مرد درباره ی زن عمو، زن دایی، زن برادر، زن درباره ی شوهر عمه، شوهر خاله، برادر شوهر و از این قبیل نمونه های اخلاقی.

۲- رابطه ی عاطفی-شهوانی نا مشروع:

هر گونه رابطه ی عاطفی-شهوانی بدون برخورد جسمانی با جنس مخالف غیر همسر و غیر محرم که قصد ازدواج در آن نباشد.

۳- حرام نگاهی و حرام نمایی جنسی:

حرام نگاهی: هر نگاهی به هر کسی یا هر چیزی به جز همسر که به قصد لذت شهوانی باشد.

حرام نمایی یا حرام نمایشی: هر نوع عرضه کردن و نمایاندن خود بر دیگران به جز همسر، به گونه ای که شهوت دیگری را به سمت خود جذب کند.

۴- ور رفتن پیوسته با اندام جنسی:

به هر گونه بازی کردن و مشغول شدن شهوانی با اندام جنسی خود.

۵- خود ارضائی:

هر عمل یا قصد آگاهانه ی شهوانی خود شخص با خودش یا به وسیله ی اشیاء که در نهایت منجر به ارگاسمش بشود.

۶- بدن مالی یا تن کامگی:

هر گونه مالش و تحرك بدنی و جسمانی بدون دخول با جنس مخالف غیر همسر که منجر به ارگاسم نشود یا اگر منجر به ارگاسم فردی خود شخص یا با شریک یا شریکانش هم می شود اما پیشاب یا منی مرد بنا به هر علتی به درون واژن زن نفوذ نکند.



۷- زنا:

آمیزش جنسی واژنی یا مقعدی یا هر دو اش با جنس مخالف غیر همسر به گونه ای که دخول تحقق یابد، یعنی آلت تناسلی مرد بیشتر از ختنه گاه که کمی پایین تر از کلاهک آلتش قرار دارد به داخل واژن یا مقعد زن نفوذ کند، چه برای طرف های زنا پیشابی باشد یا نه و چه ارگاسمی صورت بگیرد یا نه.

توضیح این که زنا وقتی قبیح بیشتری پیدا می کند که یک طرف یا طرف های زنا، همسری که بتوانند نیاز جنسی شان را با آن برطرف کنند داشته باشند. قبیح ترین شکل زنا، زنا با محارم است.

۸- هم جنس گرایی:

هر گونه گرایش جنسی و شهوانی به هم جنس خود، چه منجر به آمیزش بشود و چه نه.

تن کامگی هم جنس‌انه ی زنانه را کلاً ل‌زبین می گویند و اگر در تن کامگی جنسی شان، فرج هایشان را به هم بسابند، مساحقه نام دارد.

تن کامگی هم جنس‌انه ی مردانه را کلاً گی می گویند و اگر در تن کامگی جنسی شان، دخول مقعدی داشته باشند، لواط نام دارد.

۹- آزار و آسیب جنسی:

هر گونه برخورد خشن و شهوانی ای با هر کسی که موجب هر گونه آزار یا آسیب جسمانی، تناسلی، ذهنی و روحی به شخص مقابل شود.

۱۰- تن کامگی موجودی غیر انسانی:

هر گونه جسم کامگی با هر موجودی غیر از انسان.

۱۱- آمیزش موجودی غیر انسانی:

هر گونه دخول واژنی یا مقعدی یا هر دو اش با هر موجودی غیر از انسان.

۱۲- تحریک جنسی غیر یازده گانه:

هر شکل از تحریک جنسی آگاهانه و داوطلبانه غیر مشروع و غیر اخلاقی به غیر از یازده مورد یاد شده. مانند: تحریک تلفنی، تحریک نوشتاری و از این قبیل موضوعات.

حتی در نگاهی فشرده تر نیز می توان این یازده مورد را به چهار مورد ((خود تن کامگی))، ((همراه تن کامگی))، ((خود ارضائی)) و ((همراه ارضائی)) هم چکیده کرد.

نکات مهم و شایان ذکر درباره ی رابطه ی ((بلوغ جنسی)) و ((آگاهی جنسی)) با مورد های دوازده گانه ی مذکور، این که:

(الف) کسی که هر یک از این اشتباهات را پیش از بلوغ جنسی به این معنا که فهمی بر گناه جنسی بودن آن پندار- رفتار ها نداشته، انجام داده و پس از بلوغ و آگاهی جنسی، دیگر عملی از این اعمال را انجام نداده است، قطعاً خداوند رؤف آن عمل یا اعمال پیشینش را می بخشد.

(ب) کسی که بالغانه پیرو یکی از دین های زرتشتیت، یهودیت، مسیحیت، صابئیت و اسلام بوده، اما بنا به هر علتی، حرام بودن یک سری پندار-رفتار های جنسی را نمی دانسته و عمل یا اعمالی از آن ها را مرتکب شده و پس از آن، از آن موضوعات آگاهی پیدا کرده، قطعاً خداوند ودود آن عمل یا اعمال پیشینش را می بخشد اما نادانی اش زشتی و قبح دارد و نه تنها دیگر حق انجام دادن مجدد آن عمل یا اعمال اشتباهش را ندارد، بلکه باید بر اساس دین و مذهبش، دست کم دانایی شرعی خود را بالا ببرد، خسارات جسمی-جنسی-ذهنی-روحی حاصل از کار هایش را نسبت به خودش یا خودش و دیگران، جبران کند و تبعات شرعی اعمال پیشینش را نیز رعایت کند.

(ج) کسانی که چه بدون بلوغ و آگاهی جنسی، چه با بلوغ و آگاهی جنسی و چه با هر ترکیبی از این بلوغ و آگاهی، قربانی مجبور، ناخواسته و نادانسته ی یکی از این موارد بوده اند، هیچ اشتباه و گناهی مرتکب نشده اند که خداوند مهربان بخواهد ببخشد.

((إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا))<sup>۲</sup>

((کسانی که با نادانی، کار بدی انجام می دهند، اما پس از آگاهی سپس به زودی خودشان را به خدا باز می گردانند، قطعاً این توبه حقتشان است، پس خدا نیز به آن ها باز می گردد و خدا همیشه و بسیار، دانا و حکیم است.))

به نظر می رسد که قید «بِجَهَالَةٍ» در [این] آیه، توضیحی و بدین معناست که هر کس مرتکب هر گناهی می شود، گونه ای جهالت او را به آن واداشته است، هرچند آگاهانه و از سر عناد باشد، زیرا کسی که با علم به زشتی عمل و پیامدهای دنیوی و اخروی آن باز هم به ارتکاب گناه اقدام می کند، در حقیقت، فاقد عقل عملی بوده، گرفتار نوعی جهالت است.<sup>۳</sup>

<sup>۲</sup> النساء، ۱۷

<sup>۳</sup> میرزا محمد تقی تهرانی، روان جاوید در تفسیر قرآن مجید، ج ۲، ص ۳۱، به نقل از: ۱۳۹۸/۷/۲۶ ش، ویکی فقه، توبه در قرآن، بی تا، [wikifegh.ir](http://wikifegh.ir)، از منبع: مهدی احمد پور، توبه، دانشنامه ی موضوعی قرآن کریم،

### ۳- آسیب شناسی

آسیب هایی که از این پندار-رفتار ها به انسان وارد می شود، از سه بعد قابل بررسی است:

۱- جسمی

۲- ذهنی

۳- روحی

کوتاه به توضیح هر یک از این آسیب ها می پردازم:

۱- جسمی:

برای مردان ازدواج کرده و ازدواج نکرده: آسیب های بدنی ای دارد، همچون: کاهش نیروی جسمی، کاهش نیروی جنسی، رقیق شدن اسپرم، ضعیف شدن بیضه، واریکسل و ...، و دست کم، بار منفی.

برای زنان ازدواج کرده: کاهش نیروی جسمی، کاهش نیروی جنسی، آشفتگی سلامت تناسلی، ضعف در قوت واژنی، ضعف پا و ...، و دست کم، بار منفی. برای زنان ازدواج نکرده: همه ی موارد یاد شده به اضافه ی دست کم، از دست دادن پرده ی بکارت یا لطمه به سلامت و کامل بودن پرده ی بکارت.

۲- ذهنی:

برای مردان و زنان ازدواج کرده و ازدواج نکرده: تکرار صحنه های عذاب دهنده، آشفتگی فکری، وسواس فکری-عملی و جبری، ضعف حافظه و قدرت تحلیل فکری، روان پریشی و ...، و دست کم، بار منفی.

۳- روحی:

برای مردان و زنان ازدواج کرده و ازدواج نکرده: عذاب وجدان و اُفت معنوی و دست کم، بار منفی.

## ۴- تبعات و مجازات

هر یک از این عملکردهای اشتباهی که یادآور شدم، تبعاتی دارند و به همچنین در ادیان و مذاهب گوناگون در صورتی که خود شخص به ندای وجدانش توجه کند یا حاکم شرع اطلاع پیدا کند، برایشان کیفرهای سبک تا سنگینی در دنیا، برزخ و آخرت از رنج و آشفتگی روانی گرفته تا مرگ در دنیا و در صورت شدت گناهان، عذاب در برزخ و آخرت در نظر گرفته شده است که به منظور تنبیه، آگاه سازی و پاک کردن شخص گناه کار است اما نکته ی بسیار مهم در این باره این است که بنا به دستور دین اسلام، هیچ یکتا پرستی حق ندارد که گناه خود را در نزد کسی اعتراف کند و نباید فرصت بازگشت را از خودش بگیرد، بلکه بدون این که این اشتباهاتش را به کسی بگوید، باید مسائالش را بین خودش و خدا واگو کند و پس از پوزش و آمرزش خواهی آگاهانه از خدا، گام در راه اصلاح خودش و جبران اشتباهاتش بردارد. در این صورت، نه تنها خداوند رحیم، گناهانش را می آمرزد بلکه به خاطر تلاش در توبه اش، دیگر به جای عذاب گناهانش، به او خیر و سعادت می بخشد.

شخص مبتلا، برای دانستن تبعات اشتباهاتش، می تواند به کارشناسان خبره و متن های معتبر علوم روانی-پزشکی و علوم فقهی-اخلاقی دین و مذهب خودش و برای دانستن چگونگی مجازاتش، می تواند به شرع دین و مذهب خودش رجوع کند. اما نباید این اعمال اشتباهش را به هیچ کس یا نهادی واگو یا گزارش کند که کار به اجرای مجازات کشیده شود، در غیر این صورت فرصت بازگشت به سلامت را از خودش می گیرد و خودش مقصر است، بلکه باید این مسائالش را بین خود و خدا یا دست کم بین خود و فطرتش حل بکند و وارد جبران کردن اشتباهاتش بشود. این موضوع، فرار از دین و وجدان نیست، بلکه عین دستور دین و وجدان است.

((قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ))<sup>۴</sup>

((ای پیامبر، از قول من بگو: ای بندگام که بر خودتان زیاده روی کرده اید، از رحمت خدا نا امید نشوید که در صورت توبه، قطعاً خدا همه ی گناهانتان را می آمرزد. به راستی که او همیشه و بسیار، آمرزنده و مهربان است.))

<sup>۴</sup> الزمر، ۵۳

بخشی از دعای سحر رمضان امام سجاده علیه السلام چنین است که ایشان می فرمود:

«... إِلَهِي إِنْ كَانَ قَدْ دَنَا أَجَلِي وَلَمْ يُقَرِّبْنِي مِنْكَ عَمَلِي فَقَدْ جَعَلْتُ الْاِعْتِرَافَ إِلَيْكَ بِذَنْبِي وَسَائِلَ عَلِيٍّ...»<sup>۵</sup>

«... خدای من، اگر مرگم نزدیک شده و رفتارم مرا به تو نزدیک نکرده است، پس اعتراف به گناهم در نزد تو را وسیله ی نزدیک شدنم به تو قرار می دهم...»

پس اقرار به گناه، فقط اگر در نزد خدا باشد ارزشمند و مفید است، چون بنده در نزد پروردگارش با ((خلوص)) ((اعتراف به اشتباه)) می کند، لذا این اقرار موجب بازگشت فطرت و به عبارتی نزدیکی معنوی به خدا می شود، اما اقرار به گناه در نزد مخلوقات خدا باعث از بین رفتن آبرو و دامن زدن به گناه است، پس جز در نزد خدا، نباید در نزد هیچ یک از مخلوقاتش اقرار به گناه کرد. اما می توان از بندگان صالح، عالم و دلسوز خدا، راه جبران را جویا شد و از آن ها التماس دعاء کرد. هر چقدر که اندازه ی شایستگی، دانش دینی داشتن و خیر خواه بودن بنده ای بالا تر رود، مسلماً بهتر راه جبران اشتباهات را نشان می دهد و دعایش نیز اثر بخش تر است.

کسانی که واسطه ی رسیدن همه ی خیر و خوبی های الهی به مخلوقات هستند، واسطه های الهی یا معصومان هستند که نشان دهنده ی صراط مستقیم به انسان ها و در نزد خدا مستجاب الدعوه هستند. مقام این افراد با هیچ انسان غیر معصومی، حتی ((قابل)) مقایسه هم نیست. پس انسان مشتاق به بازگشت به زندگی انسانی درست، باید با این اشخاص ارتباط روحی برقرار کند و از آن ها کمک بخواهد. آن ها نیز قطعاً به لطف خدا به چنین انسان هایی کمک می کنند.

<sup>۵</sup> محمد بن حسن طوسی، مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، چاپ نخست، بیروت: مؤسسة فقه الشيعة، ۱۴۱۱ ق،

## ۵- چگونگی برگشت به سلامت

کسی که نیت بر بازگشتن از این اشتباهات دارد، پیش از هر چیز باید بداند که نباید حتی یک گام دیگر در گناه پیش برود، چون هر اندازه که به میزان گناه آلود بودنش دامن زده شود، بازگشتش به عافیت نیز سخت تر خواهد بود. این یک وضع عقلانی است و نمونه های طبیعی و روزمره اش این که یک انسان هر چه به کثیفی خودش دامن بزند، حمام کردنش نیز سخت تر می شود یا کسی که به بیماری خودش دامن بزند، درمانش نیز سخت تر می گردد.

شیطان، جامعه ی آلوده و نفس عادت داده شده به گناه، همیشه در تلاش اند که با تزیین سازی و سفسطه، گناه را برای انسان توجیه کنند و او را به اشتباهات مشغول کنند، لذا انسان هر چقدر هم که در گناه پیش رفته، نباید حتی ذره ای خودش را آلوده تر کند. اصلاً این احتمال را بدهد که شاید در هنگام گناه، بمیرد.

بازگشت از اشتباهات گناه آلود به سلامت، به ترتیب به چهار بخش تقسیم می شود که در صورتی که شخص، هر بخش را یکی پس از دیگری تحقق ببخشد و به این تحقق، دوام ببخشد و ملکه ی وجودی اش شود، حالت توبه تحقق یافته و خدا نیز او را می بخشد. این مراحل چهار گانه، عبارت اند از:

- ۱- احساس پشیمانی
- ۲- آشکار کردن پشیمانی
- ۳- عزم اصلاح
- ۴- اصلاح

کوتاه به توضیح هر یک از موارد چهار گانه ی بالا می پردازم:

### ۱- احساس پشیمانی

شخص باید عمیقاً از اشتباهی که انجام داده است، پشیمان بشود. در این مورد نمی تواند به خودش دروغ بگوید یا نمایش بازی کند. تا وقتی که شخص، اشتباه بودن پندار-رفتار گناه آلودش را نپذیرد، اساساً نمی تواند وارد راه جبران اشتباهاتش شود. پس، از هر چیزی که می تواند به تلنگر زدن به خودش در این باره کمک کند، باید بهره بگیرد.

## ۲- آشکار کردن پشیمانی

شخص باید به صورت قلبی، فکری و گفتاری-جسمی، از خدا پوزش بطلبد و توفیق بازگشت را از او بخواهد و در این توفیق خواستن، حجت های الهی را واسطه قرار دهد.

## ۳- عزم اصلاح

شخص باید تصمیم جدی بگیرد که برای جبران اشتباهاتش، با برنامه ریزی وارد عمل شود.

## ۴- اصلاح

شخص باید تصمیم جدی برنامه ریزی شده برای اصلاح و جبران اشتباهاتش را پیاده سازی کند و به اشتباهاتش بازنگردد.

نکته ی خیلی مهم، این که اگر فردی در هر کدام از این مراحل یاد شده، باز به گناه برگشت، نباید نا امید شود و مجدد باید این مراحل را از نخست آغاز کند. اما هر چه آلودگی انسان در گناه بیشتر شود، قطعاً توفیقش برای بازگشت به سلامت نیز ضعیف تر می شود.

این توضیحات و مراحل، برگرفته شده از قرآن و روایات شیعه هستند. برای توضیح مفصل این مراحل و بحث توبه با استناد به قرآن و روایات، به کتاب ((سیر و سلوک، توبه (منزل دوم)، از آیت الله حسین مظاهری)) رجوع کنید.<sup>۶</sup>

---

<sup>۶</sup> ر.ک: حسین مظاهری، سیر و سلوک، توبه (منزل دوم)، چاپ نخست، اصفهان: مؤسسه ی مطالعاتی-فرهنگی الزهراء علیها السلام، ۱۳۹۰ ش.



## ۶- جمع بندی و یادآوری چند نکته

متأسفانه در حال حاضر، در اینترنت، صد ها هزار و بلکه میلیون ها وبسایت، وبلاگ، صفحه و کانال وجود دارند که با پشتیبانی های اقتصادی فراوان، به تولید فایل های رسانه ای مستهجن می پردازند، به طوری که برای هر موضوع و مطلبی، فایل ها و امکانات مستهجن بسیاری وجود دارد. این به آن معناست که در جهان، قدرت طلبانی وجود دارند که می خواهند توده های شریف مردم، همیشه مشغول پندار-رفتار های جنسی اشتباه باشند و از این راه به بردگی گرفته شوند. نشانه ی بی رحمی این قدرت طلبان هم این است که هیچ خط قرمز اخلاقی ای ندارند و می خواهند که پای فحشاء را به همه ی ابعاد زندگی انسان باز بکنند، به طوری که انسان ها به هر چیزی، به دید شهوانی نگاه کنند و قدرت اندیشه و شرافتشان را از دست بدهند. در حالی که لذت جنسی شهوانی، فقط باید در حریم عاشقانه، کریمانه و خصوصی زن و شوهر باشد. لذا انسان، اگر آزاده باشد یا خواستار برگشت به آزادگی باشد، خودش را با همتش از هر منجلاب اخلاقی ای که به آن مبتلاء است، نجات می دهد. به طریق اولی، نجات یافتن از منجلاب های شهوانی، باید در اولویت انسان باشد، چون غفلت جنسی اگر رفع نشود، همه ی ذهن انسان را درگیر می کند و قدرت زندگی مفید کردن را از او می گیرد. بودن در نور، قطعاً از بودن در تاریکی، بهتر است. این فقط اشاره به گوشه ای از یکی از توطئه های شهوانی در جهان است. در این کتاب، مجال و محل پرداختن مفصل به همه ی موضوعات مطرح شده نیست.

هر گناهی که کرده اید و هر چقدر که ادامه شان داده اید، اگر پشیمان هستید و قصد برگشت به ریشه و اصلتان که همان فطرتتان است را دارید، بدانید که خدا آغوشش همیشه به روی بازگشت بندگانش باز است. می توانید توبه کنید و به مسیر انسانیت برگردید. پس فرصتتان را قدر بدانید. در راه برگشت از مفسد اخلاقی تان، باید با هر گونه ناامیدی و درگیری ذهنی بجنگید و این جنگتان هم فقط با بی تفاوتی کردن به این ناامیدی ها و درگیری های ذهنی و عمل به روند اصلاح، تحقق می یابد.

((وَ إِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ))<sup>۷</sup>

((ای پیامبر! و هنگامی که کسانی که به نشانه هایمان ایمان دارند، نزد تو آمدند، پس بگو: سلامتی بر شما، پروردگارتان مهربانی را بر خودش واجب کرده است، قطعاً کسی که کار بدی را غافلانه انجام دهد، سپس توبه کند و پس از آن اصلاح کند، به راستی که او همیشه و بسیار، آمرزنده و مهربان است.))

«... وَ أَوْحَى اللَّهُ إِلَى دَاوُودَ: يَا دَاوُودُ، لَوْ يَعْلَمُ الْمَدْبُرُونَ عَنِّي كَيْفَ إِنْتَظَرِي لَهُمْ وَ رَفِقِي بِهِمْ وَ شَوْقِي إِلَى تَرْكِ مَعَاصِيهِمْ، لَمَاتُوا شَوْقًا إِلَيَّ وَ تَقَطَّعَتْ أَوْصَالُهُمْ مِنْ مَحَبَّتِي...»<sup>۸</sup>

«... و خدا به داوود علیه السلام وحی نمود که: ای داوود، اگر کسانی که به من پشت کردند [و مشغول گناه هستند]، می دانستند که انتظار و دلسوزی ام برایشان و شوقم به ترک گناهانشان چگونه است، قطعاً به خاطر اشتیاق به من می مردند و استخوان هایشان به خاطر محبت من، تکه تکه می شد...»

من برای تسریع هر چه زود تر بازگشت افراد مبتلا، در این کتاب به حداقل توضیح بسنده کرده ام و فقط سعی ام این بوده که اصل راه را نشانشان بدهم. اگر خواهان توضیح بیشتر درباره ی کل مطالب این کتاب و روند اصلاح اشتباه های پنداری-جنسی هستید، یک سیر مطالعاتی را به شما پیشنهاد می کنم که اگر این کتاب ها را با نظم، ترتیب و تفکر، مطالعه نمایید، مباحث مربوط به توبه را مفصل تر و روشن تر، فرا خواهید گرفت:

۱- مطالعه ی قرآن در هر روز، یک یا چند هنگام مشخص، در سکوت و با صدای معمولی، از نخست رو به پایان. توضیح این که، هیچ ترجمه ای حق مطلب متن اصلی را نمی تواند ادا کند، لذا در مورد مطالعه ی قرآن هم برای کسانی که زبان عربی را بلد نیستند، مسلماً باید جدای فراگیری مقدمات و اصول فهم قرآن

<sup>۷</sup> الأنعام، ۵۶

<sup>۸</sup> محمد محسن فیض کاشانی، المحجة البيضاء فی تهذیب الإحیاء، (علی اکبر غفاری) بی شماره ی چاپ، تهران:

مکتبة الصدوق، بی تا، ج ۸، ص ۶۲.

در زمان مناسب خودش، تا زمانی که این شرایط برایشان فراهم نیست، یک ترجمه ی مناسب و به روز از قرآن را بخوانند. من برای ترجمه ی فارسی قرآن، فعلاً ترجمه ی حجت الإسلام و المسلمین حسین انصاریان را پیشنهاد می کنم.<sup>۹</sup> در آغاز، متن ترجمه ی آیه را بخوانید، سپس برای تبرک و شاید فهمی افزون تر، متن اصل عربی اش را بخوانید و همین طور به ترتیب تا آخر پیش بروید. پس از هر ختم قرآن به این گونه، مجدداً مطالعه ی قرآن را همین گونه و با تدبر بیشتر و نو تر آغاز کنید.

۲- در طول روز، در بازه یا بازه های زمانی معینی، برنامه ای برای خواندن این کتاب ها داشته باشید و تا کتاب یکم را به پایان نرسانید، خواندن کتاب دوم را آغاز نکنید:

یکم: سیر و سلوک، توبه (منزل دوم)، از آیت الله حسین مظاهری. برای یافتن چگونگی برگشت از گناهان به سوی سلامت.

دوم: فراز و فرود نفس، شرح آیت الله حسینعلی منتظری بر جامع السعادات ملا محمد مهدی نراقی، به گردآوری آقای مجتبی لطفی.<sup>۱۰</sup> برای بازسازی اخلاق فطری.

تبصره: اگر به بیماری های وسواسی و فکری هم دچار شده اید، در کنار و عرض این کتاب ها، این سیر مطالعاتی را هم به ترتیب داشته باشید:

الف. درمان وسواس، از آقای لی براسان، ترجمه ی آقای حمید نصیری و خانم عاطفه نکویی.<sup>۱۱</sup> برای آشنایی با اصل انواع وسواس و روش های کلی درمان آن ها.

ب. بی خیال درمانی، نگاهی فقهی-روان شناختی به وسواس، از آقای محمد حسین قدیری، جلد نخست.<sup>۱۲</sup> بررسی حالات گوناگونی از وسواس و روش های روان کاوانه-اسلام گرایانه ی درمان آن ها.

<sup>۹</sup> قرآن کریم، (حسین انصاریان) چاپ نخست، قم: آیین دانش، ۱۳۸۹ ش.

<sup>۱۰</sup> ر.ک: حسینعلی منتظری، فراز و فرود نفس، شرح بر جامع السعادات نراقی، (مجتبی لطفی) چاپ نخست، بی جا: دفتر آیت الله حسینعلی منتظری، ۱۳۹۱ ش.

<sup>۱۱</sup> ر.ک: لی براسان، درمان وسواس، (حمید نصیری و عاطفه نکویی) چاپ نخست، اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۰ ش.

<sup>۱۲</sup> ر.ک: محمد حسین قدیری، بی خیال درمانی، نگاهی فقهی-روان شناختی به وسواس، بی شماره ی چاپ، بی جا: انجمن گفتگوی دینی، ۱۳۹۳ ش، ج ۱.

ج. راهکار های عملی درمان وسواس، از آیت الله حسین مظاهری.<sup>۱۳</sup> برای بررسی ریشه ی وسواس با نگاهی دینی و ارائه ی راهکار هایی اسلام گرایانه برای درمان آن ها.

با نام و یاد خدا، به راهکار های ارائه شده در این کتاب، با اراده تان و توسل به محمد و آل محمد علیهم السلام، جامه ی عمل بپوشانید و هرگز و تحت هیچ شرایطی به اشتباهات و غفلت ها بازنگردید. دیگران را هم راهنمایی کنید.

همیشه در پناه خدا، سلامت، موفق و شاد باشید.

---

<sup>۱۳</sup> ر.ک: حسین مظاهری، راهکار های عملی درمان وسواس، چاپ نخست، اصفهان: مؤسسه ی مطالعاتی-فرهنگی الزهراء علیها السلام، ۱۳۸۷ ش.

## کتابنامه:

### منابع و حیانی:

۱. القرآن الکریم.

### منابع عربی:

۲. محمد بن یعقوب کلینی، أصول الکافی، (علی اکبر غفاری و محمد آخوندی) چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ ق، ج ۲.
۳. محمد بن حسن طوسی، مصباح المتعبد و سلاح المتعبد، چاپ نخست، بیروت: مؤسسه فقه الشیعة، ۱۴۱۱ ق، ج ۲.

### منابع فارسی:

۴. حسین مظاهری، سیر و سلوک، توبه (منزل دوم)، چاپ نخست، اصفهان: مؤسسه ی مطالعاتی-فرهنگی الزهراء علیها السلام، ۱۳۹۰ ش.
۵. میرزا محمد ثقفی تهرانی، روان جاوید در تفسیر قرآن مجید، ج ۲، ص ۳۱، به نقل از: ۱۳۹۸/۷/۲۶ ش، ویکی فقه، توبه در قرآن، بی تا، [wikifegh.ir](http://wikifegh.ir)، از منبع: مهدی احمد پور، توبه، دانشنامه ی موضوعی قرآن کریم، [quran.isca.ac.ir](http://quran.isca.ac.ir).
۶. قرآن کریم، (حسین انصاریان) چاپ نخست، قم: آیین دانش، ۱۳۸۹ ش.
۷. حسینعلی منتظری، فراز و فرود نفس، شرح بر جامع السعادات نراقی، (مجتبی لطفی) چاپ نخست، بی جا: دفتر آیت الله حسینعلی منتظری، ۱۳۹۱ ش.
۸. لی براسان، درمان وسواس، (حمید نصیری و عاطفه نکویی) چاپ نخست، اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۰ ش.

۹. محمد حسین قدیری، بی خیال درمانی، نگاهی فقهی-روان شناختی به وسواس، بی شماره ی چاپ، بی جا:  
انجمن گفتگوی دینی، ۱۳۹۳ ش، ج ۱.
۱۰. حسین مظاهری، راهکار های عملی درمان وسواس، چاپ نخست، اصفهان: مؤسسه ی مطالعاتی-فرهنگی  
الزهراء علیها السلام، ۱۳۸۷ ش.

صَلَّى اللهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ  
وَالحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

عودة مرتكبي الجرائم الجنسية  
إلى الصحة  
(تنطبق على أي طريقة  
للتفكير)

**Return of Sexual  
Offenders to  
Health  
(Applicable to any  
way of thinking)**



بازگشت غافلان جنسی به سلامت  
(قابل بهره گیری برای هر طرز تفکری)



امیر رضا عطری کرمانشاهی