



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 سایتهای مستهجن
۱۰۰ منابع

مقدمه

مدت زیادی را به خود ارضایی دچار بودم و روحیه افسرده و گوشه گیری داشتم تا اینکه به خودم اومدم و در کنار ترک خیلی از رفتارهامو تونستم تغییر بدم و فهمیدم تنها مشکلم خود ارضایی نبوده بلکه در شیوه مواجه شدن با اون ، کنترل حس گناه، طرز فکر و شیوه زندگیم مشکل 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 چشمها را باز کرد و خوب گوش داد. و این پایان راه نیست آغاز 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 .
خود ارضایی 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 خود ارضایی 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 دیواره های 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 تند می‌شود تا زمان ارگاسم که یک حالت ریلکسیشن 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 ، مزی 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) برسد و بدن همراه آن سستی پیدا کند. در این جا 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 خود ارضایی غسل لازم است؟

اگر با خود ارضایی 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 اجناب 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 بی‌اختیار. 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 خودارضایی 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 خودارضایی 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 [مومنون آیه هفت]"

خود ارضایی از دید اسلام

غریزه جنسی منافاتی با معنویت ندارد.

در اسلام کوچکترین اشاره ای 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 خوی و خلق انبیاء است. در حدیثی می خوانیم: "من اخلاق الانبیاء حب النساء، رسول اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) طبق آثار و روایات فراوان که رسیده است، محبت و علاقه خود را به زن در کمال صراحت اظهار می کرده اند.

ارضای غریزه جنسی در چهارچوب ازدواج

آنها که دامان خود را (از آلوده شدن به بی‌عفتی) حفظ می کنند، 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، ۵-۷)

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 تحریم نظر بازی و تمتعات 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 لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم 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 می کند، مودت و رحمت در این ایه چیزی متفاوت و فراتر از غریزه جنسی و شهوت است

آیا اخلاق اسلامی با رشد طبیعی استعدادها مابین است؟

خداوند نه عضوی از اعضاء جسمانی را بیهوده آفریده است و نه استعدادی از استعدادهای روحی را و همانطوری که همه اعضاء 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 آشفستگی و بی نظمی و حتی سرکوبی و زخم خوردگی 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 طغیان 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 استیلاء جابرانه قوای نفسانی را در حال طغیان 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 "پرویش" 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، بعلاوه همه اینها محدودند ولی همه اینها ممکن است زمینه یک تمنا کاذب واقع شوند، اشتها کاذبی که افراد در مورد خوردنیها 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 تمنا کاذب خصوصاً اگر شکل عطش روحی به خود بگیرد، اشباع پذیر نیست اشتباه کسانی که برای جلوگیری از سرکوبی غرائز و به منظور رشد استعدادها، رژیم اخلاق آزاد را باصلاح 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 بی نهایت 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 ارضایی

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 زشت‌ترین گناهان محسوب می‌شود و خود ارضایی هم جزو همین رفتارهای خارج از چارچوب است.

در خود ارضایی، نفس انسان در مرحله ای نیست که آرام گیرد، بلکه با عطش سیری ناپذیری و طغیانی که به وجود می‌آورد، 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 ارضایی سبب اشفتگی، بی نظمی و خارج شدن از روال طبیعی در ارضای میل جنسی می‌گردد(۱)

خود ارضایی از دید علمی و پزشکی

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

بر اساس برخی تحقیقات در جوامع غربی که به تجربه دریافته 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 آورده 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 مسئولیت 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 .

بحثی که من دارم این است که بعنوان دلیل تراشی برای حرمت خودارضایی نباید مشتی چرندیات سر هم کرد و کاری کرد تا دین خراب شود. جوانی که سالهاست خودارضایی 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 بی پایه و اساس جلوه کند. اگر یک دلیل و فقط یک دلیل برای حرمت خود ارضایی بیاوریم ولی عقلانی و درست باشد بهتر است یا مشتی 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 آنرا منکر نمی شود. امروز نیز علم پزشکی به این نتیجه رسیده که الکل 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 آرامش 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 مختلفی را تجربه کند تا بتواند به آرامش برسد و چون هیچگاه آرامش را بطور کامل درک نمی کند به دفعات و با افراد مختلف رابطه برقرار می کند و نمی تواند به آرامش روانی لازم برسد. در واقع اعتیادی پیدا می کند که هر چه رابطه های بیشتری برقرار می کند تشنه تر می شود و بیشتر به دنبال سکس می رود. مثل نوشیدن آب شور توسط آدم تشنه. 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 می رود برای دریافت آرامش است. امروزه تأکید 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 شوهرها تأثیر سو می‌گذارد.

دلیل ایجاد مشکلات روانی و افسردگی

کسی که خودارضایی می‌کند لازم است در حین خودارضایی خود را تحریک کند و بخشی از این تحریک ذهنی است. برای تحریک ذهنی لازم است به دیدن تصاویر شهوت‌انگیز یا فیلمهای شهوت‌انگیز بپردازد یا به افراد به دیده شهوت‌انگیز نگاه کند یا آنها را در خیال خود شهوت‌انگیز فرض کند. یعنی برای خودارضایی باید گناهی مرتکب شود. از سوی دیگر کسی که به خودارضایی روی آورد به کم آن قانع نخواهد شد و به تدریج دفعات آن افزایش می‌یابد و فرد با هر محرک جنسی تمایل دارد خودارضایی کند و لذت ببرد و نکته در اینجاست که علیرغم رسیدن به ارگاسم باز احساس آرامش روانی به سراغ او نمی‌آید و هنوز خود را نیازمند به تحریک جنسی و ارگاسمی دیگر می‌بیند. همین باعث افراط در خودارضایی می‌شود و فرد بواسطه چنین امری از کار و زندگی دور شده و به تدریج دنبال شرایطی است که تنها باشد تا خودارضایی کند. گوشه‌گیری 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.

تأثیر خودارضایی بر ازدواج

از سوی دیگر با ارضای جنسی در خودارضایی تمایل فرد برای ازدواج و تشکیل خانواده کاهش می‌یابد به ویژه در شرایط جامعه ما که ازدواج سخت است. کسانی که به خودارضایی 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 خودارضایی نکنند و خود را نیازمند آن می‌بینند. (۲)

اعتیاد به خودارضایی:

اگر خودارضایی در فرد خارج از کنترل گردد و مثل بعضی افراد مدام مشغول انجام این عمل باشید، 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 ناراحتی‌های پوستی گردد. مسئله زود انزالی را برای شما به ارمغان بیاورد. به پروستات 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 مهره‌ها را از ماده لازمه و نرم کننده خالی کنید از طرف دیگر سکس امری روانی و لازم برای شرکت تمام اعضای بدن میباشد: در خودارضایی 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، بی‌جهت 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 آسیبها کاملاً تشدید شده و مشخص است. (۳)

خود ارضایی از دید روانشناسی

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

اعتیاد به خود ارضایی

اعتیاد به خود ارضایی یکی از انواع اعتیاد است که خیلی بد تعبیر شده است. خیلی افراد هستند که به طور تعصبی استدلال می کنند که ان یک اعتیاد نیست بلکه یک عمل کاملا سالم و طبیعی است که شما هر موقع بخواهید ، می توانید ان را انجام می دهید. بعد از ان، افرادی هستند که این کار را انجام می دهند ، معتاد می شوند و نمی توانند خود ارضایی را متوقف کنند و در عوض از دست دادن کنترل زندگی شان ، می فهمند که آن خوب نیست . نیاز به تکرار خود ارضایی چنان قدرتمند هست که فرد معتاد قدرتی در برابر خود ارضایی ندارد. این میل سحر کننده و قوی پایه و اساس بیشترین اعتیاد های جنسی است.

در حقیقت به نظر می رسد تنها گروهی از جوامع هستند که خود ارضایی را تایید نمی کنند ، یقینا آنان در گروه مذهبی ها و یا گروه های ترک اعتیاد هستند. بقیه جامعه مطمئن نیستند که چه چیزی درباره ان درست است. وقتی شما این مقاله را می خوانید احتمالا در این باره سر درگم شده اید. من امیدوارم پی امد های فیزیکی و روحی خود ارضایی را برای شما روشن کنم ، خصوصا اگر خود ارضایی برای شما اعتیاد شده است. به خاطر بسپارید که اعتیاد به پورنوگرافی (عکس ها و داستانهای جنسی) در مراحل فرایند جسمانی به طور شدید به اعتیاد خودارضایی وابسته است.

"پی امد های روحی- روانی خود ارضایی"

رفتار ما با بدن مان

بدن انسان یکی از پیچیده ترین دستگاه های عالم خلقت است که باید از ان درست استفاده کنیم. حالت شما و میزان شادی و خوشحالی شما مستقیما از رفتار شما با بدنتان ، تاثیر می گیرد. اعتیاد به خود ارضایی ، تاثیر مستقیم بر سلامت روحی دارد این مساله خصوصا در مورد خود ارضایی صدق می کند ، چرا که با بدنتان بد رفتار می کنید. هر کسی که با بدن خود بد رفتار کند به طور غریزی احساس بدی خواهد داشت. بعضی افراد این احساسات را نادیده می گیرند، و وانمود می کنند خوشحال هستند در حالیکه واقعا این طور نیست، چرا که در صلح و آرامش درونی با خود نیستند.

خود ارضایی و اعتماد به نفس

وقتی که نتوانیم بر هیچ یک از بخش های زندگی مان کنترلی داشته باشیم ، خوشحال نیستیم. اعتیاد به خود ارضایی باعث می شود 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 می کند، شما احساس می کنید هیچ حق انتخابی ندارید و هر آنچه او بخواهد انجام می دهید. این احساس اسیر شدن ، باعث ضعیف شدن اعتماد به نفس و توانایی شما در کنترل خیلی از جنبه های 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 می کنیم ، اعتماد به نفس به طور کلی از بین می رود.

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 بدمان و سرنوشتمان 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 بدمان برای خلق یک رابطه عاشقانه همراه با احساسات عمیق با شخص دیگر استفاده می کنیم. این عمل سهیم کردن احساساتمان با شخص دیگری هست و پیوند و یکی شدنی را به وجود می آورد که هرگز در خودارضایی تجربه نمی شود. افراد مجرد قبل از ازدواج ، باید بر جسم و نفسشان کنترل داشته باشند وگرنه 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 ، حرفه ای و دوستانه سرو کار دارد. وقتی شخص خود ارضایی می کند، توانایی برقراری او برای ارتباط اجتماعی پایین می آید. 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 ناخوشایندی 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 آنجا که شما با خودتان رابطه جنسی دارید، نیازی به شریک جنسی ندارید

"پی امد های فیزیکی خود ارضایی"

دفعات خود ارضایی و کنترل آن

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 در یک بازه زمانی ، آن 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 کردن آن 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 و جسم 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 آنچه در طی این عمل ها و بعد از آن رخ می دهد ، از غده هیپوفیز ناشی می شود. دو هورمون اصلی دوپامین (Dopamine) و پرولاکتین (prolactin) اثر متقابل داشته و یکدیگر را تعدیل 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 خنثی کردن دوپامین ، پرولاکتین آزاد 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 آزاد 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 ی زناشویی معمولی نخواهد بود. در واقع شخصی که خود ارضایی می کند هیچ تصویری از آنچه 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 ناهماهنگی از دوپامین، ادامه می دهد. بعد از خود ارضایی ، لحظه ای احساس خوشایند و لذت می کند ، اما انگیختگی جنسی سریعاً باز می گردد و فرد در واکنش به انگیختگی جنسی و ایجاد حس لذت دوباره، مجبور است، مجدداً 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 آنها می توانند در زناشویی سالم داشته باشند برسد، که هیچ وقت با خود ارضایی به چنین سطحی از لذت نخواهند رسید

همانطور که بالا ذکر شد احساسات سرخوشی اعتیاد خود ارضایی، از ترشح مواد شیمیایی در ذهن که طی ارگاسم و اوج لذت جنسی آزاد می گردد، به وجود می آید. 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. . 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 وسواسی و اجباری به انجام خود ارضایی تعبیر می شود. نیاز چنان قدرتمند 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 هرزه 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 آور مانند الکل و مخدر است. در فرایند اعتیاد ، احساس سرخوشی از مواد شیمیایی آزاد شده در ذهن به وجود می آید.

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 آنها در زندگی 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 آزاد می گردد، به وجود می آید. 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 آنجا 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 آمده 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 وحشتناک هست اگر که اعتیاد به خودارضایی یک گناه پنهان همونه 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 تشنه 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 افسردگی 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 افسردگی به دلیل احساس گناه کاذب، فریبی است که انسان را در لجن غوطه ور می سازد .

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



نقاب‌های 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 آنها 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 آنها را بد اقبالی یا مصیبت می پنداریم ، ولی در واقع این تجربه ها برای بازگرداندن ما به اغوش آرامش 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 تعبیر کند و سوطن به آن ببرد، تمام عوامل طبیعی دست به دست یکدیگر می دهند، تا شر بودن آن را برای او ثابت کنند. زیرا او گمان بد به خداوند برده است که خود نوعی شرک خفی است و ذهن او هم فقط آماده برای دریافت شر است، زیرا متمرکز بر آنهاست و چشم های خود را بر خیرها بسته است. اینطوری گر چه بر خلاف جریان اب در حرکت باشیم و انرژی بیشتری هم به کار بریم ولی هرگز به ساحل آرامش و تعادل و شادمانی نمی رسیم.

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

شاید شما هم به تغییر فکر می کنید؟

مهمترین 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 آگاهی و ندانستن انسان را به سمت تاریکی می بره

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

ممکنه در اثر نا آگاهی 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 ارضایی

و امروز نقابی دیگر از صورت برکندم و به سویی آنچه می خواهم پیش می روم و دردها را تحمل می کنم.

با هر بار خود ارضایی تمرکز به هم میریزه و تا چند روز با دیگران و خودم قهرم. خود ارضایی باعث میشه که کلاف های سردرگم ذهنم دست نخورده باقی بموندند و این خودش عاملی هست که دوباره خود ارضایی 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 میبره.

خود ارضایی درست مثل یه مرداب هست که آرام آرام باید از اون بیرون اومد و غم و ناامیدی باعث میشه که در مرداب خود ارضایی 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 ارضایی می تونه متفاوت باشه و راه و روش ترک خود ارضایی بستگی به شرایط روحی و محیطی فرد داره.



آشفته 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 آشفته 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 گویم عشقی که با شناخت باشد

پس باید خوب دید و شناخت.

باید از خود بیرون آمد و حصار را شکست.

باید از خدا آرامش خواست .

با یاد او

الهی سینه ای ده آتش افروز

در آن سینه دلی و آن دل همه سوز

بهترین سکو برای شروع ترک خود ارضایی من یاد خدا و عشق او هست. این عشق یعنی جا دادن تمام 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 دلتون بخواد کتاب در این باره هست یکیش همین قرآن که تو خونه ی همه پیدا میشه .



میل قلبی

یکی از علت های شکستم این بود که خودارضایی برام طعم شیرینی داشت ولی به خاطر گناهِش می خواستم ترک کنم یعنی دین برام مثل کسی بود که بهم بزور می گفت 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 فشنگی 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 ی قوی دارم. من می تونم همه کار ی بکنم.

زخم کهنه

وقتی که داستان داش اکل ، تراژدی رستم و سهراب ویا زندگی نامه 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 برمیدونم و دوست ندارم دوباره بخومش طوری که اخرش میگم گور بابای همتون؟؟؟؟؟؟

این وسط یکی نیست به من بگه که چرا نتیجه ای را که میگیری با غصه تماش می کنی؟ نگاه کن ببین امیرکبیر چه درایتی داشته چه کارهای باارزشی 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 وایسی 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 می تونیم انجام بدیم. فکر کنم مثالم 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 اشفته بودم و خوابم نمیبرد وقتی که خود ارضایی می کردم بدنم کرخت میشد و با همون حالت خوابم میبرد. بعد از اون این شده بود برام مثل یک عادت تا این کار را نمی کردم خوابم نمی برد.

ریشه یابی:

بد موقع می خوابیدم هنوز خسته نشده بودم و برای هر عامل محرکی آمادگی 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 قبلا نگاه کرده بودم گرچه بعضی وقتها اونها را از روی هارد پاک می کردم اما همشون تو ذهنم بودن. در واقع اشفتگی اصلی من ناشی از همین بود. این تصاویر تا چندین روز و هفته در ذهنم بود و جلوی چشمانم بود. خب چه انتظاری از خودم داشتم می تونستم ترک کنم؟ مطمئنا نه

به لطف خدا تونستم کمی به افکارم مسلط بشم. چطور؟ این عامل ها در طول همدیگر قرار دارن باید از ریشه نابودش کرد و گرنه در مرحله دیگه امکان نابودیش نیست. اول از همه دیگه خبری از تصاویر و کلیپ نیست . در این ماه حتی یک کلیک هم برای رسیدن به چنین تصویرهایی نکردم. بهتر بگم حتی فکر اینکه وارد این چنین سایتهایی 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 خودآگاه 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 ذهنمو 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 آرام بخش بود برای فرار از مشکلات و تنهایی . حتی گاهی وقتها شب هایی بود که سردرد داشتم و این کار را می کردم تا راحت خوابم بیره 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 تفکر نکردن 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 چه را که سخت در این گرداب فرو رفته بودم. نمی توانم ملکه ذهنم شده بود خودم را سپرده بودم به این گرداب پوچ. از طرفی خود ارضایی برام خوشایند شده بود و احساس گناهی به من دست نمی داد. چرا؟

اگر بخوام خلاصه کنم ریشه در نا آگاهی 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 اومدم 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 آشنا بود یه جای سرسبز و آباد ایا من می تونم برم اونجا؟ و هدف برای من مشخص شد .

با مشت‌های آهنین تفکر حصراری 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. به کم باید شسته رفته کنم. خطرناک شدم. هنوز حالت تهاجمی را دارم. ای کاش کمی آرام میشدم. این حالتی هست که همراه با ترک خود ارضایی برام پیش اومده ، زودرنج و پرخاشگر شدم.

خوب یا بد بودن خودارضایی

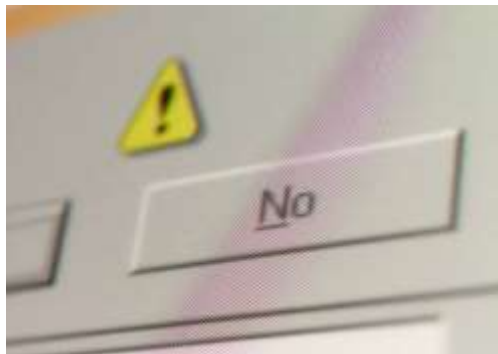
دانایی کلید حل همه مشکلات: در عصری زندگی می کنیم که واژه ها همه فاسد شدند، عشق ، صداقت ، ایمان ، خدا ، گویی همه قرص کابوس خورده ایم و در این دنیای سه بعدی اصل کار را فراموش کردیم. اری همینطور هست وقتی که دین ارزش خود را از دست می دهد و خوبی یا بدی یک گناه کبیره را باید در مقاله ها ی علمی جستجو کرد. باید حرف کسانی را که شناختی از ارزش انسان ندانن گوش دهیم؟ آیا سر در گم شده اید در این شلوغ بازار ؟ ریشه مشکلات به این بر می گرده که ما دید درستی به جهانمون و خودمون نداریم و واقعا 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 ادسی بی نشان می گشتم بی هدف و پوچ.

سوالات اساسی درباره جهان بینی و خودشناسی 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 آگاه تر باشه راحتتر می تونه راهشو پیدا کنه خدا را شکر این دوره هر چی تو مملکتمون کم باشه این گنج ها ی معنوی 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 برمیگرده به اعتقادات شما و آگاهی 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

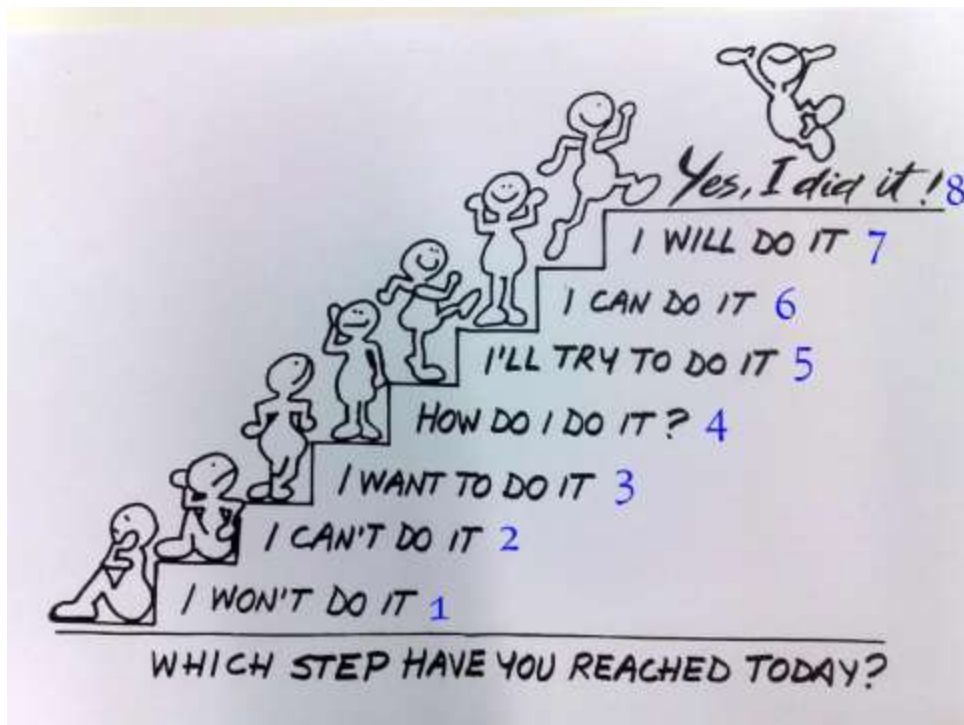
باید نه گفتن را یاد بگیریم راسخ و قاطع به نفس خود پاسخ دهیم و این ممکن نیست مگر با اصلاح فکر مون با تسلط به افکارمون

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

وسوسه های خودارضایی

خدایا ما را به حال خود وامگذار

می توانم ها به سراغم آمده اند با تمسخر به من می نگرند و تلاشم را عبث می دانند. به راستی با تکرار دروغی، راست می شود و آنها هم نجوا می کنند و همه می گویند نمی توانی. آیا بیهوده می جنگم؟؟؟ آیا این همه تلاش برای شنا کردن در خلاف جهت این رودخانه اشتباه هست؟ آیا خود را به این گرداب بسپارم؟ آیا این لذت زودگذر و پشیمانی های ان را دوباره تجربه کنم؟؟ آیا هنوز لذت گناه از یادم نرفته؟ آیا هنوز اسیر شهوت هستم؟ آیا هنوز ارزش خود را نیافته ام؟ آیا می توانم را یاد نگرفتم؟ آیا نه گفتن به نفس را فراموش کردم؟ آیا 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 .

وسوسه ها یک گوشه نشینند. 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 آینده ای که در آن خود ارضایی را ترک کردیم.

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



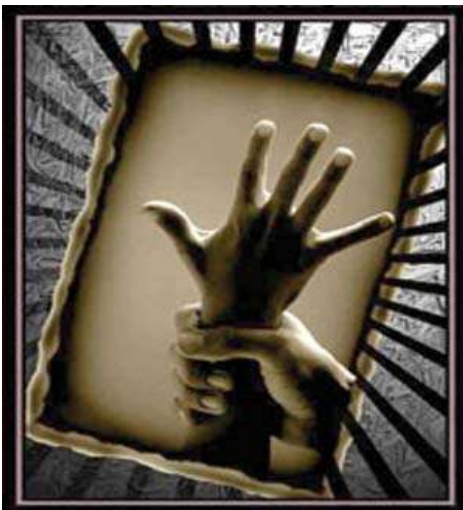
چطور همیشه خود ارضایی را ترک کرد؟

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

یعنی همیشه ؟ شاید بشه

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

من بارها شکست خورده بودم و این تصور برام ایجاد شده بود که دیگه ترک برام غیر ممکن هست. بعد از هر شکست منتظر شکست بعدی بودم. ترک تنها برام یه ارزو بود. ناامیدی و افسردگی، بی ارادگی تمام 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 ناامیدی افسردگی بی ارادگی شرایط محیط و استرس ومشکلات 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 همیشه 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 ناامیدی (من به این مساله دوباره خراب می کردم.

پس باید چیکار کرد باید طرز فکرم را عوضی کردم. یاد گرفتم که روحیاتم را عوض کنم وترک 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 تصمیمم بودم ومبارزه کردم. به این مسئله که برام 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 وبلاگهای 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 ناامیدی 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 اومد 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 آنها 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 آگاه بشید از طریق کتاب ها، تجربه های دوستان و امیدوارم که تونسته باشم کمکی کرده باشم به همدردهایی که نمی دونند باید چطور ترک کنند.

نا امیدی ممنوع

ناامیدی و یأس و کسالت و دلسردی، و شعار انحرافی و شیطانی « آب از سر ما گذشت چه یك نی، چه صد نی » حرام و برابر کفر است.

وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (1).

" از رحمت خدا ناامید و مایوس نباشید، چرا که جز کافران از رحمت خدا ناامید 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 آدمها اشتباه می کنند. ولی بعضیا گستاخی می کنند و رور در روی خدا سینه سپر می کنند که حالا مگه من چی کار کردم؟ همه همین کارا می کنند. تازه که من از خلیلیام 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. کمکم نکنی، نبخشی، پیشم نمونی خوب من چی کار کنم؟

خدا دست این جور آدم‌ها رو خیلی راحت می‌گیره و بهشون می‌گه : باشه عیبی نداره، فقط از این به بعد بیشتر مراقب خودت باش.

خداوند می‌خواهد 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 می‌کنی 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 لاتقنطوا من رحمت الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انه هو الغفور الرحيم».. زمر/53 «بگو: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است».

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

باید باور داشت و با تمام وجود خواست . باید این خواستن در وجودمون 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 می‌کنم میبینم که یک اشتباه من این بود که توانایی‌ها و آگاهی‌هایی را که داشتم به کار نمی‌گرفتم دوره ای که من داشتم از این قرار بود من می‌دونستم چیکار می‌کنم و گناه خودارضایی را هم می‌دونستم ، می‌دونستم که گناه کبیره هست و یه چیز مهم من کلید رهایی از این مشکل را هم داشتم ولی استفاده نمی‌کردم چون به پیروزی ایمان نداشتم طریقه ی حل مشکل اینطوری هست که یه سری اطلاعات و آگاهی‌ها درباره ی اون جمع کنی و به کارشون بگیری تا مشکلات حل بشه. در مورد خودارضایی 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 صف دشمن را میشکستم ولی این کار را نمی‌کردم فقط می‌دونستم 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 معاهده‌ها را موقعی که بعضی وقتها سلاحی(ایمان به خدا و بالا بردن آگاهی) جمع میکردم تا برای جنگ آماده بشم امضا میکردم. یه دوره بحرانی من اینطور بود که برای دو هفته مقاومت می‌کردم و بعد از اون که شکست می‌خوردم خودارضایی‌های 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 (گاهی 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

خود ارضایی بزرگترین عامل افسردگی من تو زندگی بوده. 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 نوشتم 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 آینده 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 کردم با خدا حرف بزنم و درد دل کنم. بعضی غم‌ها 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 کاری متفاوت و بهتر نسبت به دیروز انجام بدم.

خدا کلی فرصت بهم میده که باید از آنها 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 اومده 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 کنیم و اگر دوستمون نمی داشت این درد دوری را در وجودمون خاموش می کرد و به حال خودمون می گذاشت. 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 اومده من بخشی از جوابم را خیلی واضح تو این آیات پیدا کردم.

۱۴۰ تا ۱۴۳ ال عمران، این آیات 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 مبدا از باختن يك جنگ سستی به خود راه دهند و غمگین گردند و از پیروزی نهائی مأیوس 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 تهنوا و لا تحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مؤمنین).

((تهنوا)) 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، يك 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 بمانید پیروزی نهائی از آن شما است ، و شکست در يك 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 دردناک در تاریخ ملتی روی ندهد صفوف 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 برین 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 سعادت نخواهد برد، در اینجا است که باید صفوف از هم مشخص شود، و مجاهدان و صابران از افراد بی ارزش شناخته شوند.

تفسیر نمونه قران

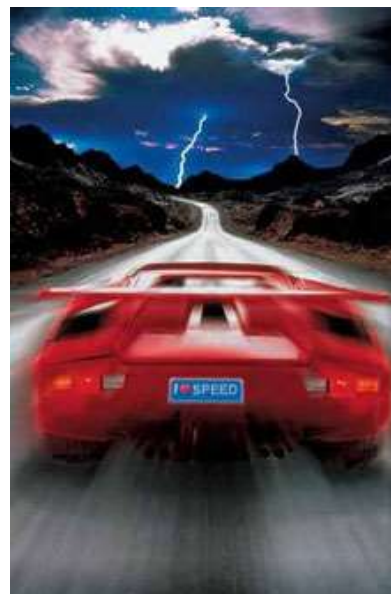
ترک خود ارضایی با اراده ای محکم و مسلح به عشق و آگاهی و سرشار از امید

برای پیمودن یک راه طولانی و بی پایان که می تونه میل بی نهایت طلبمون را ارضا کنه باید سوار بر خودرویی شویم با موتور تقویت شده و با چراغهایی 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 بالا رفتنشون سرعت خودروی شما بیشتر میشه. غرور باعث جام کردن موتور میشه و نادانی و جهل باعث خاموش شدن چراغ خودرو میشه .

امیدوارم از شنیدن روزه 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 يك انسان در هم شکسته اي !
گفتم : نه ! شکست یعنی من هنوز موفق نشده ام .
گفتند : شکست یعنی تو هیچ کاری نکرده اي .
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 رسی .
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 اي براي شروع کردن دارم .
گفتند : شکست یعنی تو دیگر باید تسلیم شوی !
گفتم : نه ! شکست یعنی من باید بیشتر تلاش کنم .
"به گفته هاي خودش ایمان داشت و شکست را شکست داد."
"شکست پل پروزي است . از شکست ها باید درس گرفت تا پروز شد ."
ناکامی ها همیشه به فرداهای بهتر می انجامد . ناکامی ، شکست نیست؛ تأخیر در پروزي است .

وسوسه و اعتیاد روانی بعد از دو ماه ترک خودارضایی

انسان های "غافل" انسانهایی افسرده و مضطرب که در گذشته ی دردناک و آینده ای مبهم ، ناراضی و نا شادند و انسان های "در مسیر کمال" انسان هایی خود آگاه که از گذشته درس می گیرند و برای آینده برنامه ریزی می کنند ولی همواره در حال زندگی می کنند.

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 برام اومده بود : حس بد ، سستی، تنبلی ، افسردگی ، نا امیدی ، خستگی ، تنهایی ، وسوسه ، پوچی و ... خلاصه کلافه شده بودم و نمی تونستم افکارم را متمرکز کنم ، فکرم هزار جا میرفت و این لبخند زشت مهمونهای ناخونده بیشتر حاملو میگرفت.

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

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



هر وقت این افکار مزاحم سراغمون اومد سریع قطعشون 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 برام دردسر 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 وکوچکتر شودوبه اندازه ای برسد که با يك 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 آوردن 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.

قبلا درباره دور شدن از عوامل تحریک امیز نوشتم بعد از این کار نوبت به مرحله ی 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 آماده 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 ، اصلا 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 میتونه ادم را فریب بده که واقعا 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. وگرنه بقیه مواقع 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 تنبلی تمام وجود ادم را میگیره) مشغول مطالعه یا گپ زدن با دوستان ، بیرون رفتن و داد زدن ، گوش دادن به اهنگ مورد علاقه به یاد آوردن آخرین توبه و آخرین پیمان و حالت بعد از خود ارضایی و چه بهتر سراغ کاری بریم که جایگزین خوبی باشه اونقدر ذهنمون را با چیزهای مثبت و خوب مشغول کنیم که جایی برای این افکار نمونه.

توجه: پیش از آنکه 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 وبلاگ تلنگرهای کاتوره ای .به لطف خدا توفیق ترک گناه را در این مدت داشتم همیشه یاد اوری چیزهایی که از شکر انها غافل هستیم به ادم آرامش می بخشه. بله چیزهایی هست که از شکر انها غافل هستیم. امروز وبلاگ یکساله مرور می کردم .

همه خاطرات و افکارم را ،به راستی که اندیشه های ذهن، نا خود اگاه در ما تاثیر میگذاره و بالاخره به عمل تبدیل میشه خوشحالم که بخشی از فکرهامو به عمل تبدیل کردم واقعا 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 آرام آرام رفت و به نتایج سطحی نگاه نکنیم.



روزهایی بود که نا امید و ماتم زده گوشه ای تاریک می نشستم 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 زشت 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 ...

نکته ای درباره ی ترک خودارضایی

بیشتر دوستانم میگویند که بهترین دوره برای من برعکس بوده. چون از احساس گناه ، بد استفاده می کردم چون از آن ، برای افسردگی و منزوی شدن خودم استفاده می کردم پس دوست من شمایی که به خود ارضایی دچاری سرتو بگیر 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 آرامش این کار را کن.

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

متأسفانه بعضی ها با شکست خوردن خیلی به هم میریزن یعنی معمولی نیستن و خیلی به خودشون سخت میگیرن انگار تمام کشتی 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 آگاهی 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 خود ارضایی

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 آینده 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 دلمان 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 آرامش پیدا کردم و دوست دارم این حس را نگه دارم. دیگه از اون شخصیت دوگانه خبری نیست. نا آگاهانه به خود ارضایی دچار شدم و آگاهانه 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 مترسک می نوشتم . مترسکی که تنها نظاره گر طوفانی بود، طوفانی از واژه های بی ریشه . مترسک در این طوفان واژه ای نیافت و گفت باید از نو شروع کرد جایی دیگر و زمانی دیگر.

و اینک موقع آن 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 ناامیدی 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 آشنا 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 همیشه به دنبال امید گشت؟؟ چطوری همیشه 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 روخوبی 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 بایستیم 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 تماشا نشستن یا جاری شدن و چشم باز کردن و پیدا کردن روزنه های امید. الان که فکر میکنم می بینم خیلی از مواقع 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...

روند ترک عالی شده

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



مواجه شدن با شکست و آمادگی برای ترک

خسته ام ، باز هم شکست خوردم
دیگه کنترلی روی افکارم و اعمالم ندارم و خودمو بی اراده می دونم.
لعنت به من
هر چی تلاش می کنم بی فایده هست
هر روز به جای رشد و پیشرفت دارم پسرفت می کنم.

این جمله هایی هست که وقتی غمگین و نا امید هستیم با خودمون تکرار می کنیم و از اثر آنها بی خبریم. این جمله ها و تکرارشان 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 ناامیدی و غم را رها می کنم و دور میریزم و به امید و آرامشی 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 محرکها 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 آنچه نمی خواهم خلاص می کنم تا برای آنچه 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 آنچه که در من باعث اشفتگی 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 خوابم و استراحت کافی می کنم و با آرامش به کارهای دیگه هم می رسم . خوب می دونم که یک ساعت کار متمرکز ذهن بیشتر از 24 ساعت کار جسم هست. پس در آرامش کارهامو انجام میدم و از تلاش و تقلای بیهوده در اشفتگی 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 آرامشی 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 برداشته ای و جدی تصمیم به ترك گناه گرفته ای یعنی خدا تو را دوست دارد و به تو نظر دانه پس ادامه بده موفق می شوی

در این مسئله روند اینگونه 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 ناامیدی حاصلش هست) این هم از اذیت‌های شیطان است چون با این احساس می‌خواهد تورو بیشتر از خدا دور کنه خدا خیلی خیلی مهربونتر از این حرفه‌است که گناه تورو نبخشه اگر احساس گناه نکنی می‌تونی به خدا نزدیک بش

احساس گناه به خودی خود ، خیلی خوبه به شرطی که موجب توبه واقعی بشه نه گناه مجدد. متأسفانه احساس گناه شدید و سرزنش‌های مکرر باعث افسردگی و در پی اون ناامیدی میشه و «ناامیدی» خودش بزرگترین گناه هست و با ناامیدی و افسردگی فرد دوباره به خود ارضایی متمایل میشه.

افسردگی که با ناامیدی همراه هست را باید با فکر کردن به اهداف خود از بین ببریم. با فکر کردن به عوارض با توکل به خدا

شکست های پی در پی و خسته کننده در ترك خودارضایی

زمانی این اعتیاد حسابی کلافم کرده بود . قدرت مقاومت نداشتم و خراب میکردم . بعدش با خودم میگفتم 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 تر از دیروز طوری که فاصله های خود ارضایی بیشتر نمی شد و گاهی هم افراطی

با خودم میگفتم پس تا کی ؟ کی می‌تونم ترک کنم ؟ اصلاً میشه ترک کرد؟؟ من که رکوردم به هفته هم نمی‌رسه؟؟؟ این همه مدت می‌خوام ترکش کنم ولی چرا نمی‌تونم؟؟؟؟؟؟؟؟

خیلی دوست داشتم زود به نتیجه برسم ولی بدون آگاهی تلاش من دست و پا زدن تو مرداب بود

تا اینکه شکستها را از بالا نگاه کردم و خودمو دیدم که چطور تو این مرداب گیر کردم

من فکر می‌کنم هر کسی که بخواد ترک کنه 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

احساس بی‌ارادگی و ضعیف بودن بعد از هر شکست وقتی با ناامیدی ها و سختیها و شرایط بد روحی همراه می‌شن عاملی قوی برای خود ارضایی های افراطی هستن که بیرون اومدن از اون کار سختی هست تا وقتی که خودمون را اروم کنیم و احساس بی‌ارادگی را نفی کنیم و فکر خود ارضایی دوباره را دور بریزیم و با ناامیدی ها واقع بینانه برخورد کنیم طوری نشه که فقط بیننده ی کوهی از گره های بسته باشیم بلکه با صبر گره ها را یکی یکی باز کنیم و معنای مبارزه را بفهمیم و قدر خودمونو بدونیم

با آگاهی و عمل به ایمانی که کسب کردیم تلاش کنیم که آخرین شکست را پشت سر بگذاریم

تنهایی 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 مواجه 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
لغزش میشه

یعنی اینکه اگر اجازه بدیم وسوسه سراغمون بیاد و جلوشو بگیریم بیرون رفتن و سرگرم کردن خودمونم عملا فایده ای نداره
چون وسوسه جایی در ذهن پنهان میشه و به محض اینکه فرصتی 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 در نهایت به خواسته اش میرسه

و دلیلش هم تنها و تنها عادت کرده

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 بلافاصله 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 در نهایت شما یک عادت رو با
یک عادت دیگه جایگزین کردین

مراقب افکارتون باشید

ترک خودارضایی یکباره یا تدریجی؟

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

همه چیز به نحوه اندیشه و امامدگی روحی شما بستگی داره اگر تجربه ی ترک حداقل دو هفته را دارید و با راههای مقابله با وسوسه خودارضایی آشنا هستید و میدانید چرا خودارضایی می کنید و هدف هایی بزرگتر از ترک خودارضایی در ذهن دارید اکنون زمانی هست که با توکل به خدا و تکیه بر تجربیاتتون می تونید خودارضایی را یکباره ترک کنید.

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

۱. این شیوه هرگز به معنای سبک شمردن گناه نیست و اینکه مجاز به این کار باشید. بلکه باید تلاش کنید برای ترک و هر چه تلاش آگاهانه تر باشد نتیجه ی بهتری خواهید گرفت.

۲. خودارضایی مثل یک باتلاق هست که آرام آرام باید از آن بیرون بیایید. وقتی که شما نمی دونید چرا خودارضایی می کنید و مدیریتی بر احساستون ندارید و از لحاظ روحی آماده نیستید وقتی تصمیم می گیرید و به خودتو قول می دید که خودارضایی را یکباره ترک کنید ، نتیجه این میشه که نتیجه عکس خواهید گرفت و بیشتر در خودارضایی فرو می رید . با بدقولی و شکست احساس بی ارادگی می کنید و حتی گاهی از خود متنفر می شوید. پس زمینه های ترک یکباره را فراهم کنید.

۳. در کنار ترک خودارضایی شما نیاز دارید تا برای مدیریت احساستون 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 خودارضایی بسیار بسیار موثر است.

۴. چیزی که خیلی مهمه و شاید براتون آشنا 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 احساساتمون مدیریت داشته باشیم

۵. اگر از لحاظ روحی صدمه دیده اید مثل شکست عشقی ، مشکلات خانوادگی ، یا اجتماعی و ... نیاز دارید که به انها بیاندهشید و به درونتان رجوع کنید و صلح و آرامش 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. مجموعه وحشتناکی 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: اولین گام برای غلبه بر اعتیاد به خود ارضایی در است. در ابتدا باید بدانید گزینه ی جنسی بد نیست. اگر احساس جنسی شما بر انگیزته شده دلیل بر بد بودن شما نیست. احساسات جنسی شما یک قسمت عادی، از بدن شما هستند و اگر درست استفاده شود می تواند شادی بسیار به ارمغان بیاورد. این غرایز قوی برای پیوند شما با همسر خود در یک رابطه قوی بنا شده است. اگر شما به تنهایی عمل کنید و خود ارضایی کنید. این انرژی قوی می تواند تبدیل به اعتیاد شود . با این حال ، حتی به عنوان یک فرد مجرد شما می توانید این انرژی را برای انجام کارهای زیادی در زندگی استفاده کنید و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید



۲. تصمیم بگیرید: با برخورد 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 ، دستتان را روی زانو بگذارید ، بایستید و از اول شروع کنید، پیروز می شوید. خیلی ها بر این اعتیاد غلبه کردند پس شما هم می توانید. این یک تصمیم شخصی هست که فقط خودتان می توانید ان را انتخاب کنید ، چرا که هیچ کسی نمی تواند این تصمیم را برای شما بگیرد.



۳. **یافتن علت و چرایی:** هنگامی که شما حقیقت را در مورد این غریزه جنسی می دانید ، نیاز به درک این دارید که چرا خود ارضایی می کنید؟ وقتی تمرکزتان فقط روی ترک باشد ، اعتیاد بعد از یک دوران کوتاه ترک موفقیت آمیز، دوباره به سراغتان می آید . پس به این سوال پاسخ دهید : چرا خود ارضایی میکنید؟ یک قلم و کاغذ بیاورید و دلایل تان را بنویسید. شاید بخاطر 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 مثلا 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 هست . از چه چیزی دارید فرار میکنید؟؟ دلیل اصلی اینکه به طور افراطی خود ارضایی می کنید این نیست که خود ارضایی احساس لذت بخشی دارد. عمیق به درون خود رجوع کنید. به عمق احساساتان 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 می کنید شما می توانید روی "چگونگی" ترک خود ارضایی و رهایی 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 تمام مشکلات شما را ریشه کن نمی کند. در این صورت شما همزمان با کار کردن روی ترک اعتیاد ، به درمان حرفه ای برای مقابله با ریشه های مشکلات نیاز دارید .



۴. **یاد بگیرد احساسات خود را بشناسد.** وقتی که واقعا 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 یا باید یاد بگیرید . احساسات نتیجه فکرها هستند. اینکه ما 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 احساساتان بیشتر آشنا شوید لزوما شما را مستقیم به موفقیت نمی رساند ولی یک قدم خیلی مهم در روندی است که قدرت لازم ، برای غلبه بر احساساتی که زندگیتان را تحت سلطه در می اورند، به شما می دهد.

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 خطا 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 آن فکر کنید آن 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 آن فکر کنید، ذهن شما کارایی پیدا می کند و شما می توانید بیاندیشید که چه کنید که حالتان تغییر کنید و یا این حس را نپذیرید.

این در مورد عادت ها نیز صدق می کند. بنابراین عادت ها، تلاش می کنند که این دستگاه خودکار ذاتی را ناتوان کنند طوری که بدون تفکر آنها را بپذیرید. به طور مثال وقتی که کسل و بی حوصله هستید برای یک لحظه، درباره ی پیام واقعی این حس فکر کنید. آیا 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 موند و مفید بودن را داشته باشند. احساس کسل بودن سعی می کند پیامی به شما دهد. حتی اگر زندگیاں 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 نباشید، 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 اندیشی:** در طول روز، خصوصاً صبح‌ها زمانی را به تصور و تجسم خودتان، اختصاص دهید. چشم‌هاتان را چند دقیقه ببندید 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 آرام خیلی موثر است. باور داشته باشید که می‌توانید این اعتیاد را رها کنید.



۸. **اجتناب از سایت‌ها و موارد هرزه و محرک:** اگر علاوه بر خودارضایی از سایتهای شهوت‌انگیز و تحریک‌کننده هم دیدن می‌کنید، شاید به پورن نیز اعتیاد پیدا کردید. اگر دیدن پورن را متوقف نکنید، نمی‌توانید خود ارضایی را متوقف کنید. باید هر دو را رها کنید تا موفق شوید. برای خود محیط امن‌تری 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 ازاد کردن تنش جنسی پیدا کنید و روابط سالمی با دیگران برقرار کنید. شما نیاز به زمان دارید تا بهبودی یابید و قوی‌تر شوید



۹. **داشتن در خروجی اضطراری:** وقتی که موجی از وسوسه به طرفتان می آید ، داشتن یک برنامه از پیش طراحی شده باعث میشود که ذهن تان از وسوسه خالی شود . مثلا انداختن کش به مچ دستتان ، آهنگ ، کار ، سرگرمی مورد علاقه ی تان و یا هر چیز دیگر که ذهن تان را از فکر به خود ارضایی خالی کند، البته یادتان باشد هرگز به خود آسیب نرسانید.



مواردی هست که می خواهم اینجا بیان کنم . اول اینکه ترک کردن اسان نیست و ممکن هست که قبل از اینکه موفق شوید باید بارها و بارها، تلاش کنید. توصیه می کنم موفقیت هایتان را در تقویمی بنویسید ، اینطوری کوچکترین موفقیت هاتون به چشم می آیند. فقط تلاش کنید ، مهم نیست چند بار شکست می خورید .

یکی از کارهایی که من بعد از انجام کار اشتباهی ، انجام میدادم ، دوش گرفتن و پوشیدن لباسهای تازه بوده. این به من احساس پاکی میداد و دوباره تر و تازه شروع می کردم .انجام دادن این کار و داشتن این ذهنیت در ابتدای روز جدید ، حس تازه ای از شروع دوباره برای شما ایجاد می کند. 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 می کنید. این ها به خاطر ترک این عادت هست چرا که هر وقت بدنتان تسترون و دوپامین می ساخت ، شما تسلیم می شدید. بنابراین این دوره ای هست که بدنتان دوباره خود را تعدیل کند. بعد از این دوره ، ترک راحتتر می شود. اگر چند روزی بردباری کنید رخوت و سنگینی از بین می رود.

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 میشه . به خاطر بسپارید که وقتی که شما دوباره انجام خودارضایی فکر کنید، کار خیلی دشوار می شود. این یک چرخه هست .اگر شما بخواهید ، بدن تستوسترون را جذب می کند و به درستی کار خود را ادامه می دهد. هنگامی که جوان تر باشید "رویای خیس"(احتمالاً) دارید، این به خاطر این است که بدن به طور

طبیعی سطح تستوسترون را تنظیم می کند. این چیزی نیست که به خاطر آن 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 آنها 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 شکی نیست که خود ارضایی حرام است و استغفار و توبه از آن لازم می‌باشد. اسلام برای مقابله با انحرافات جنسی عموماً و خودارضایی خصوصاً در دو بخش پیش‌گیری و درمان راهکارهای مناسبی را ارائه کرده است. اما روش‌های کاربردی در بخش نخست عبارت است از:

۱- **خردورزی:** خودارضایی نتیجه عدم تعدیل غریزه جنسی است.

بدیهی 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 نارسایی 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 غرایز از نظر اسلام احساس مذهبی است. قرآن مجید نماز را عامل باز دارنده از گناه می‌داند و می‌فرماید: "نماز آدمی را از کارهای زشت باز می‌دارد". جوانی از انصار نماز را با پیامبر ادا می‌کرد، ولی آلوده 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 امساک 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 شهوات 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 آلوده و عورت را از بی‌عفتی 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 تعدیل غریزه جنسی، کار بسیار دشوار است که نیاز به مقاومت سرسختانه دارد. امام علی (ع) می‌فرماید: "شهوته‌ها و خواسته‌های نفسانی، بیماری‌های کشنده هستند و بهترین دواي 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، خواست 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 جایگزین کردن یک عادت پسندیده ضروری 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 بدجنسی باید درست در همان ساعاتی که انگیزه آن در مبتلایان تولید می‌شود، به سراغ برنامه خاصی (مانند ورزش، تفریح، رفتن پیش دوستان و بطور کلی بیرون آمدن از خلوت و تنها بوده) که برای چنین ساعاتی از قبل پیش بینی کرده‌اند بروند.

۱۰- **مؤاخذه و تنبیه:** آدمی گذشته از همت والا، به محرک‌هایی نیازمند است تا نفس مایل به تنبلی و رکود را به حرکت و تلاش وا دارد و در طریق مجاهدت با نفس ثابت قدم و مقاوم گرداند. در این میان، مهم‌ترین محرک، تنبیه و مجازات است. مجازات در برابر زیاده خواهی جنسی از ملامت شروع و سپس به مراحل شدیدتر مانند محروم کردن خویشتن از بعضی لذایذ 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 منفی:

غالباً وقتی سخن از کنترل غریزه جنسی به میان می‌آید، توجه اشخاص به سمت و سوی نوع منفی 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 آرایش 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 بایسته خود سیر می‌کند که چه بسا به کلی اختیار آن از دست صاحبش بیرون رفته و مصیبت‌هایی به بار آورد و کنترل آن هم در صورت تحقق، صدها 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 شهوت‌انگیز 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 مستهجن 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 ضروری با نامحرم (دختران فامیل و کوچه و خیابان و...) به شدت پرهیزید. صحبت کردن شهوانی با دخترهای نامحرم و احیاناً شوخی کردن با آنها، شما را تحریک می کند و در مقابل گزینه 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 و در صورت حضور، نگاه خود را کنترل نمایید. از خوردن مواد غذایی که گرم و محرک 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 تأثیر 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. اشتغال 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 مچ دست خود ببندید 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 میکند!

یکی از مسائلی که جوانان در دوران مجردی و قبل از ازدواج، مبتلای به آن هستند این است که آنها در مورد مسائل جنسی فکریهای بیخودی و خیالات بیهوده دارند، به عبارت دیگر بیش از اندازه و مقدار واقعی آن، به آن اهمیت می دهند، 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 دهند. البته این مختص به تخیلات جنسی نیست و در مورد سایر تخیلات هم همین طور است، اما چون گزینه جنسی، گزینه 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 ورزشهای رزمی ثبت نام کنید و بعد از ظهرها یا شبها به این ورزشها بپردازید 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 بیفتد 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 اضطرابتان غلبه کنید و آرامش بیشتری پیدا کنید فشار جنسی شما کمتر خواهد شد. برای کاهش اضطراب، می توانید کارهای زیر را انجام دهید:

آرامش ورزشی ، کاهش دهنده اضطراب

آرامش ورزشی که با معادل انگلیسی relaxation معروفیت بیشتری دارد روشی بسیار عالی برای کنترل اضطراب است. از این روش عمدتاً در جریان روان درمانی انواع اضطرابها، وسواسها و ... استفاده می شود. اما افراد می توانند با یادگیری این روش بدون قرار گرفتن در جلسات روان درمانی، آرامش روزمره خود را تأمین 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 آموزش داده می شود به انبساط و شل کردن عضلات خود بپردازد. انقباض عضلات یکی از علائم اساسی اضطراب است و احساس چنین علائمی متقابلاً شدت اضطراب فرد را افزایش می دهد. آموزش 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 بازدم آنها معمولاً به صورت سطحی انجام می پذیرد و خود این شیوه نادرست، موجب می شود فرد دی اکسید کربن خود را بطور کامل تخلیه 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 کتمان باشد، اما این طور هم نیست که نشود در مقابل آن مقاومت کرد، 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 گزینه، دست و پا بسته فرض نکنید و با از بین بردن زمینه های تحریک بیشتر این گزینه، سعی کنید که در برابر آن مقاومت کنید، تا ان شاء الله زمان ازدواج شما فرا برسد و زندگی موفق داشته باشید. تلاشی 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 توانتان 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 مراحل داره که باید به ترتیب و قدم به قدم انجام بشه

اولین قدم برای ترک خودارضایی 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 دوستت نداره، اصلا به فرض هم به جایی برسی، بعدش چی؟ چه فایده؟ وقتی آدم دورویی هستی؟ وقتی این همه گناه میکنی و هیچکس هم نمیدونه؟ تظاهر به خوبی میکنی ولی خدا که میدونه و دوست نداره،

از خودم متنفر بودم، تصورم این بود که حالا که خودارضایی 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 میتونی گناه کنی، میتونی اشتباه کنی اما بعدش توبه کن چرا من که بنده شم همش 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 حربه های شیطان نبود؟

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

اونچیزی که تا اون موقع فکر میکردم 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 اعمالم 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 اشتباهی 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 براش 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 میتونیم



کی همیشه 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 گفته "من برای همیشه ترک کردم"، خودشو گول بزنه و غرور کاظمی در خودش ایجاد کنه. و خدایی نکرده ممکنه بعدا دوباره دچار مشکل بشه. خودتون که میدونید شیطون.....

بازم حتما خودتون میدونید که بچه هایی بودن که پس از سالها ترک متاسفانه دوباره گرفتار شدن. پس بهتره نگیم من برای همیشه ترک کردم. در واقع ما باید همیشه تو ترک باشیم. و بعدا از هر چله، یه چله دیگه رو شروع کنیم. بنابراین همیشه ایمن تر خواهیم بود و به سرنوشت اونهایی که بعد از چند سال ترک، دوباره ان کاو میکنن دچار نمیشیم. به امید موفقیتته 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 خودارضایی پایان راه هست. ترک خودارضایی 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 میسونه ولی از خاک بیرون نمیداد. درست جایی که می تونه رشد کنه نا امید میشه. باید از سر خاک بیرون بیاریم و نور گرم افتاب را حس کنیم.

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

همه ی اون ها در بالاترین مراحل معنوی باز خودشون رو از شر نفس ایمن نمی دیدن

حالا تو تصور کن من وتو که چند صبحی 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 ببینیم... ولی ازدواج عاقلانه...

اگر شرایط فراهم نیست باید به دنبالش بود و براش جنگید

ما اگه قدیس هم باشیم قدیسان بی سلاحی 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 شیطان 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 جور؟ 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 تموم میشه؛ اما اگه دومی رو انتخاب کردم یعنی نتونستم فکرم رو کنترل کنم، حالا دیگه از فکر کاری بر نیاد 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 مرحله ی اول حرف شیطان رو زمین نزدم حالا تو مرحله ی دوم هم بعیده که زمین بزنم.

وقتی سیر تماشا کردم و نتونستم نه فکرم و نه نگاهم رو کنترل کنم، دیو سرکش هوس خودنمایی 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 معمولا نهایتا 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 نتونستم تو نطفه خفش کنم برنده ام وگرنه کار خیلی خیلی سخت میشه و معمولا 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 کننده.

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 مرحله ی هوس هم نمی رسه و یک ضرب پا به مرحله ی 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 ای 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 کردم 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 ای 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 استمنا 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 دهند 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 بپردازید. اصولاً عملی را که از آن نام برده 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 برده اید اصولاً ربطی به عادت نام برده ندارند. برای مثال جابجایی مهره های پشت و دیسک کمر به هیچ وجه ارتباطی با عادت نام برده 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 بیایید در این مورد کاملاً منطقی باشید و با حقایقی که وجود دارد وضعیت خود را ارزیابی کنید تا بتوانید به بهترین شکل خود را از آن خلاص کنید.

۲. ماهیت عمل

این عمل در واقع نوعی وسواس فکری است. منتهی به آن دلیل که این نوع وسواس به ناحیه پر قدرتی در بدن انسان یعنی دستگاه تناسلی ارتباط پیدا میکند مقاومت در برابر آن مشکل میشود. اما مثل هر وسواس فکری 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 میکنند 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 تناسلی را ندهد آنگاه بدون شک موفق شده ایم.

۳. عادت در برابر عادت

اصولاً هر عادت منفی یا همان اعتیاد را (وسواس های فکری نوعی اعتیاد عملی به وجود می آورند. مثل قمار دروغ گفتن و امثال آن) زمانی میتوانیم به بهترین شکل ممکن تعدیل 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 اصولاً تخلیه کننده انرژی است. ثانیاً ذهن را به خود مشغول میکند و از همه مهمتر باعث استخراج نوعی ماده در بدن (تندروفین) 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 شنادر تلطیف بخش های حساس عصبی بخصوص دستگاه تناسلی 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 جوید. همیشه سعی کنید با کسی باشید و یا خود را در میان جمع قرار دهید زیرا این عمل با تنهایی ارتباط مستقیم دارد و هر چه شدیدتر میشود انسان برای تنها شدن هر گونه ترفندی را انجام میدهد.

اما شما باید برعکس عمل کنید و به هیچ وجه تنها نباشید. دیگر این که لباس آزاد بپوشید از پوشیدن لباسهای تنگ و 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 مرتباً 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 حد اقل 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. اصولاً همیشه برای دستان خود مشغولیتی را ایجاد کنید. به خرافاتی که در باره این عمل گفته میشود هم توجه نکنید. این یک وسواس فکری 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 نصح 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 خودارضایی 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 بمونید!



تربیت نفس و کنترل ان اوایل بسیار دشوار هست. با اراده و تلاش به مانند عضله ای که هر روز تمرین داده میشه ، قدرت شما بر نفستون روز به روز بیشتر میشه و کنترل کردن نفس هم روز به روز اسونتر. به شرطی که تمرین پایانی نداشته باشه و مقطعی عمل نکنیم.

ترك خود ارضایی (دلسوز تو يك روانشناس)

دلسوز تو: من خیلی چیزای زندگیمو مدیون "اراده ترك خود ارضایی" هستم. اراده ای که برای ترك خود ارضایی در وجود من متولد شد و هر چه از اون کار فاصله گرفتم بیشتر رشد کرد و الان این اراده منو به اکثرخواستہ هام رسونده. من الان 33 سالمه. حدوداً 6 سال اونم شدید درگیر این عادت بودم. مهمترین عامل ترك من اعتقاداتم بود. نماز در درجه اول و به دنبال اون روزه و دعا و ائمه اطهار. آدم مذهبی نیستم اما به اعتقاداتم پایبندم و همیشه فرضیات دین رو برای خودم فرض میدونم. این که در راه ترك خود ارضایی چه سختی ها و مشقاتی کشیدم یه تراژدی دردناکی هستش که اکثر کسانی که قدم تو راه ترك میزارن همراه خودشون دارن. من الان فوق لیسانس روانشناسی دارم. و این مدارک و درجات رو هم مدیون همون اراده ترك خود ارضایی هستم. این مشکلات ترك و درگیری ها و مصائبی که داشتم منو به رشته روانشناسی علاقه مند کرد. الانم احساس میکنم با این اراده قوی که دارم به هرچیزی با تمام وجود بخوام میتونم برسم.

اینا رو میگم که بدونی آدم با اراده به خیلی چیزا میرسه. چیزی که منو خیلی خوشحال میکنه اینه که کسانی که به این عادت دچارهستن دور هم جمع میشن به حرفای هم گوش میدن و برای هم هم دل و همراز میشن و چه زیباست اگه این شروع پایانش ترك این عادت باشه.

خیلی خودتو درگیر "نگرانی" آینده نکن. همیشه این نگرانی ما رو از پا درمیاره. ما این قدر نگران آینده می شیم این قدر نگران میشیم و با خودمون کلنجار میزیم... حال که آینده فرا میرسه و ما باید با مشکلات دسته و پنجه نرم کنیم و در واقع موقع عمل میرسه ما تبدیل شدیم به یه آدم ضعیف اونم از فرط "نگرانی" آینده. نگرانی که دردی که از ما دوا نکرد ما رو به نابودی هم کشوند. این عادت رو که از سر خودت به طور کامل باز کردی همه مشکلاتی که الان تو ذهنت و به نظر خودت خیلی بزرگ هستن یواش یواش درمقابل اراده تو که روز به روز دارن بزرگ و بزرگتر میشن این قدر کوچک میشن که به راحتی از پستشون برمیای. و اگه هنوز مشکلات رو بزرگ مبینی دلیلش اینه که هنوز ارادت به اندازه کافی رشد نکرده و گرنه مشکلات در مقابل يك ارده قوی و محکم حرفی برای گفتن ندارن."

من میگم ما باید کارهای زندگیمون رو براساس دو چیز ارزش گذاری بکنیم.

1. زندگی موقتی این دنیا

2. زندگی دائمی اون دنیا

و مطمئنن یه آدم عاقل چیزای موقتی رو به چیزای دائمی ترجیه نمیده. پس ارزش نداره ما تو این دنیای فانی کارایی رو انجام بدیم که به وسیله اون کارها زندگی دائمی و همیشگی اون دنیا رو از دست بدیم.

خود ارضایی مانند یک ریگ است. اگر این ریگ را خیلی نزدیک چشمان خود نگیه دارید همه دید شما را به خود اختصاص می دهد و چیز دیگری را نمی بینید. اگر در فاصله ای معقول آن را نگاه دارید می توانید آنطور که هست آن را ببینید و اهمیت نسبی آن را درک کنید. اگر این ریگ را جلوی پای خود بیندازید چیزی جز یک ریگ که در مسیر ابدیت قرار دارد نخواهید دید.

و در آخر درمورد خود ارضایی "گذشته" خودتو در حد همین حرف همیشه به یاد داشته باش:

"که بودم و چه هستم"

برات ارزشی موفقیته میکنم. من همیشه در کنارت شما و همه کسانی که پا در این راه مقدس ترك گذاشتن هستم اما به شرطی که پای خودتونو پس نکشین و از مشکلاتی که سر راهتون میاد نترسین.

این حرفا رو هم به اسم نصیحت نگیر. به اسم دلسوزی یه برادر بزرگتر حساب کن.

"خدا یار و نگهدارته"

ترك خودارضاىي (مرد صبور)

ترك خود ارضاىي سريع نيست! مراحل زيادي داره! و طول مي كشه!

گاهي شما عمل خودارضاىي رو کنار مي گذاريد. ولي چون ذهن شما هنوز درگيره، در ذهنتون مشكل داريد و امكان برگشت شما خيلي بالا است.

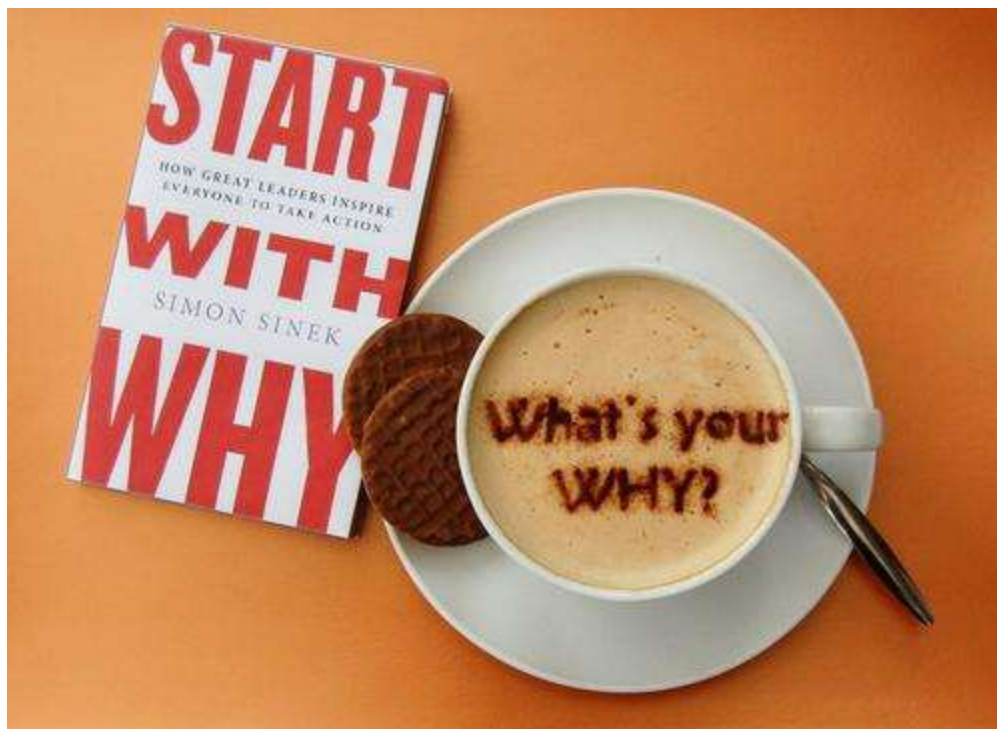
بايد گام به گام عمل كرد.

گام اول كم كردن تعداد خودارضاىي در هفته و کاهش شديد عوامل محرك و تلقين موفقيت به خودتونه! تا اين مرحله رو جدي اجرا نكنيد بقيه مراحل رو نهي تونيد درست ادامه بدهيد. به نظر من رسوندن خودارضاىي به يك بار در هفته اين مرحله رو كامل مي كنه.

عوامل محرك فقط عكس ها و فيلم ها نيستند. بلكه عطرهاي محرك، غذاهاي تند و سرخ كردني، ماهي، پياز، حليم گندم و غذاهاي پر از پروتئين هم اين خاصيت رو دارند. از دوستاني كه دائم از اين مطالب صحبت مي كنند دوري كنيد. در اينترنت بيشتر خودتون رو كنترل كنيد و تا مي تونيد فيلتر شكن رو کنار بگذاريد. سعي كنيد تنها نباشيد. بيكار نباشيد. و زياد نخوابيد. اگر ورزش رو شروع كنيد كه چه بهتر.

تلقين موفقيت نياز به تشریح نداره. با تلقين به خودتون انرژي و اميد مي دهيد و كارتون رو راحت تر مي كنيد. تلقين بايد روزانه صبح و ظهر و شب باشه. مثل مسواك زدن! يك عبارت قشنگ انتخاب كنيد و با خودتون مرور كنيد. عبارت تاكيدي باشه و بر رهايي شما و سلامت شما تاكيد كنه.

به نظر من اين مرحله مي تونه 4 ماه طول بكشه. پس صبور باشيد و ادامه بديد.



شروع تغيير با تلاش آگاهانه نتيجه اى به مراتب بهتر خواهد داشت، بدانيد دليل ترك خودارضاىي چيست؟

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 تثبیت می کنه. جمله ی تلقین رو عوض کنید و جمله پارانرژی تر و قوی تری به جاش بگذارید. شما رسماً در حال جدا شدن از پوسته ی قبلی هستید پس باید شعار جدیدتری داشته باشید.

یادتون باشه ترك محرك هاي مرحله قبلي رو ادامه بدید. به تفریحات سالم برید و خوش بگذرونید. هر چه در این مرحله شادتر 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 مشکلیه!

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

در این مرحله توبه رو شروع می کنید. ابتدا یک تعهد شخصی باید به خودتون بدید که دیگه به سراغ این مسائل نمی آید. این تعهد شخصی بزرگترین قوی است که تا به حال به خودتون دادید. این قول رو جدی بگیرید و در طی مراسمی نمادین (در تنهایی، 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 ترك کنند یعنی توبه کردند! 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 وجدانی 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 چپ 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 خودارضایی را به صورت افراطی انجام میدن خصوصا کسانی که مذهبی هستند ، احساس گناه می کنند و حس خوبی نسبت به خودشون ندارند ، رخ میده

توجه : احساس گناه خوبه 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 می شه. پس باید تمرین 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 تنش ها و حالات روحی بد خودارضایی رو انجام میده . در واقع خودارضایی هم موثر واقع میشه اما به صورت مقطعی و لحظه ای(چرا که در خودارضایی فرد از لحاظ روانی ارضا نمیشه و این مشکل سازه). بعد از خودارضایی حس هایی 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 خودارضایی دوباره هست. و این هست که فرد در خودارضایی غرق میشه و حس بی ارادگی و بی ارزش بودن را در خودش به وجود می یاره و اینطور میشه که چرخه معیوب مدام تکرار میشه و عوارضی را که خودارضایی افراطی داره پدیدار میشه

، بیشتر افرادی که مدت زیادی به خودارضایی دچار بودند می خوان که به صورت ضربتی و یکباره ترک کنند این خیلی خوبه ولی مشکل در مواجه شدن با شکست هاست. بیشتر افراد در مواجه شدن با شکست در لاک افسردگی و سرزنش خودشون فرو می روند 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 ناامیدی ، با امید به راهش ادامه می ده در این حالت ترک کردن در کمترین زمان ممکن خواهد بود.

توجه : من راه حل کلی را از روی تجربیاتم گفتم و وارد جزئیات نمی شم چرا که معتقدم هر کسی درون خودش بهترین راه را پیدا می کنه و ما فقط کمک می کنیم 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 باشیم و به راهمون 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 ، آرامش ، تولدی دوباره
و بهترین ها در انتظار شماست
فقط باید قدم اول را برداریم

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 هفته ای 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 نمی کردم ولی باز همه چیز به هم می خورد. تمام راههای درمان را بلد بودم ولی اراده کم می آورد.

در زیر مطالبی اساسی را عرض میکنم

ببینید حداقل 50 درصد خودارضایی تصویر سازی ذهنی است. یعنی خیالات، وقتی انسان صحنه هایی 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 پاره ای رفتار فیزیکی به حالت انزال میرسد. که بعد بسیار زود پشیمان میشود.

بسته 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 موقعیت های 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 عکس ها و فیلم ها و نوشته های مبتذل نکات دیگری نیز هست که از نظر اسلام برای انسان های عادی حرام نیست ولی برای شما که مبتلا هستید حرام است چون منجر به استمنا میشود. مثلا صحبت با نامحرم حرام نیست ولی اگر احتمال بدهید که صحبت با این نامحرم منجر به علاقه شهوانی و نگاه حرام خواهد شد صحبت با آن نامحرم برای شما حرام خواهد شد.

مثلا موارد زیر

• بودن در محیط های خلوت

• همنشینی با افرادی که در مورد مسایل جنسی صحبت میکنند.

• بعضی تصاویر تلویزیون ایران

• کنجکاوی جنسی

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

مطالبی 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 تحمیل کند.

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

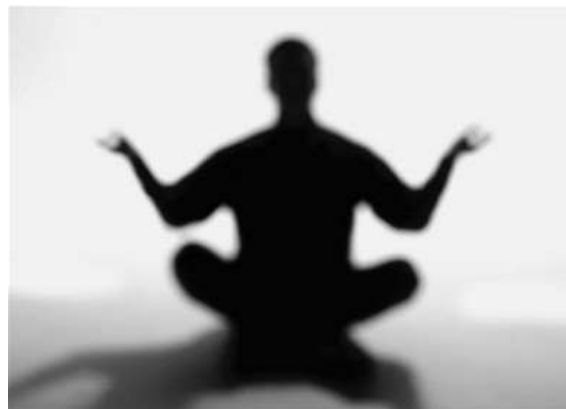
انسانی که مبتلا به استمنا نیست خیال بافی نیست. اگر جوانی تصاویر شهوانی را در دنیای واقع بیند و شهوت او را بسیار تحت تأثیر قرار دهد طبیعتا با یک آمیزش جنسی با همسر به آرامش میرسد. ولی وقتی جوان یا نوجوان همسری را نمی یابد دست به عمل اشتباهی میزند با تجسم صحنه تحریک آمیز در ذهن و انجام یک سری کارها با 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 سلطه ی شهوت در می آید و خیالبافی فرد در طول زمان تقویت میشود. هر چه انسان در این وادی تخیل فرو میرود نسبت به شهوت حساس تر میشود در جایی میخواندم که افراطی ترین افراد در زمینه خود ارضایی حتی با ترک دیوار نیز تحریک میشوند این اثر تخیل است که بدن به تخیل ورزی جنسی عادت کرده است. حقیقت این است که آمیزش جنسی آنقدرها 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 راه های تحریک را بر خود بستید گام دوم را بردارید

گام دوم: پاکسازی ذهن از افکار و خیالات شهوانی

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

در این مرحله باید از کنجکاوی های ذهنی به شدت بپرهیزید مثلا 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 و... تحریک نشده اید ولی عملا 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. در برنامه ریزی تان مثلا 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 بپردازید. بدین ترتیب خیال شما کم کم تحت سیطره عقل در خواهد آمد.

برای انجام تمام این کارها اراده و انگیزه لازم است.

ببینید مثلا شما از امروز تصمیم میگیرید که برای همیشه استمنا را کنار بگذارید روز اول که خودتان را قطعا ننگه 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 مثلا در شرایطی که تنها هستید یا بعد از نهار با شکم پر پشت کامپیوتر نشسته اید. در یک لحظه بسیار کوتاه ذهن شما یکدفعه همه چیز را فراموش میکند و دیگر در اختیار خود نیستید (نکته بسیار بسیار مهم این است که در این لحظه نگاه حرامی انجام نداده اید بلکه خیال شما به شما میگوید که تصاویر محرک پیدا کن و به حالی ببر در ادامه تصاویر شما را به استمنا سوق خواهد داد) خب اینجا باید یک اقدام مهم و اساسی را قبلا برای این لحظه انجام داده باشید والا یقینا شکست خواهید خورد. آن نذر است. البته قسم هم راه دیگری است ولی قسم شکستن هم گناه کبیره است و هم اینکه در شرایطی که شهوت غلبه 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 مثلا 3 ماه دیگر

فیلم و عکس محرک نبینم، 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 عریان نشوم. مگر برای کارهای ضروری، به شکم روی زمین ن خوابم، به اختیار خود خیال پردازی جنسی نکنم.

و اگر این کارها را انجام دادم مبلغ مثلا 100000 تومان به بخش نذورات حرم مطهر امام رضا علیه السلام بپردازم.

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 100000 تومان است یا انجام دادن خودارضایی.

با این نذر بر شما واجب میشود در صورت انجام هر یک از اعمال بالا در 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 دقیقا یادم 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 ابتدا 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 ببیند.

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

من فکر نمیکنم روزی بتوانم مثل تمام مردم سالم زندگی کنم ولی الان به حدی 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 بالادر باتلاقی دیدم که در آن دست و پا میزدم . دست و پا زدن زیادی نه تنها کمکی نمی کنه بلکه بیشتر در باتلاق فرو می رفتم. در آرامش 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 خواندن ، 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 میگذره یه نعمت هست از جانب خدا برای ما که بهتر باشیم . که تو این لحظه که زمان هست تغییر کنیم هر روزی که میگذره یه فرصت دوباره هست برای متولد شدن ، و امید هست که می تونه سکوی پرواز ما باشه برای بیرون آمدن از پیله

شما بهترین کسی هستید که میتونید به خودتون کمک کنید چرا که تمام نقاط ضعف و قوت خودتون را بهتر از هر کس دیگه می دونید. شما اگر سرجای 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 می‌شویم و بعد از آن احساس گناه می‌کنیم. این احساس گناه به ما می‌گوید که باید توبه کنیم و گناه را دوباره مرتکب نشیم. پس احساس گناه به خودی خود خوبه ولی ما به شیوه‌ای نادرست باهاش مواجه میشیم.

گاهی روش مواجه شدن ما با احساس گناه این طور هست که نمی‌تونیم خودمونو ببخشیم و این باعث میشه گناه بزرگتری را مرتکب بشیم یعنی "ناامیدی" که در شرایط روحی بد انسان را به سمت انجام دوباره گناه و اشتباه می‌بره.

این کار اشتباهی هست چرا که بزرگترین گناه را مرتکب میشیم. جدا خدا چرا همچین چیزی به بنده هاش گفته؟ این جهانی هست که ما در آن به دنیا اومدیم که رشد پیدا کنیم و این رشد مراحل زیادی داره، این خطاها و برخورد و تکرار نکردن آنها هم بخشی از این پرورش یافتن هست به نوعی تجربه (حالات تلخ یا شیرین). نباید سخت گرفت بلکه باید آماده شد برای رفتن. بیاموزیم و برویم همین!

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

در واقع اینکه خودمونو ببخشیم و واقعیت را بپذیریم کار سختی هست. اگر این کار برامون سخته بهتره این را با خودمون بگیریم 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 آرامش بریم.

گاهی هم احساس گناه ما به افراد دیگر هم مربوط میشه مثل روابط و برخورد‌هایی 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 پوسیده و رنجش‌ها و تنفرها را دور بریزیم و عشق و هماهنگی را درون وجودمون فرا بخونیم. شاید با خودمون بگیریم ای کاش میتونستم 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 اشفتگی‌ها دور کنیم. به خود فرصتی دهیم و در آرامشی که به دست میاریم برای دیگران نیز این آرامش را طلب کنیم. این بهترین کمک ما به دیگران خواهد بود.

شیوه نادرست مواجه شدن با احساس گناه می‌تونه، افکار و کارهای ما رو تحت تاثیر خودش دربارها به این صورت که منجر به حس ناتوانی در ما میشه. چون در ذهن دائماً این جمله‌ها تکرار میشن که: در اون لحظه..... باید این کار را می‌کردم

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



با آرامش حرکت کنیم (ترس از آینده و حسرت گذشته)

آگاه باشید که دوستان خدا هرگز ترس از حوادث آینده عالم و هیچ حسرت و اندوهی از وقایع گذشته ی جهان در دل آنها نیست به حقیقت آنها 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 نمی تونیم فراموش کنیم .
سالهایی که مبتلا به خود ارضایی بودیم و فرصت هایی که از دست دادیم.
مصیبت ها و فاجعه هایی 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 می دهیم موهبتی والاتر منتظر ماست . با از دست دادن تجربه هایی کسب می کنیم که سبب رشد و
کمالون میشه و چه موهبتی بزرگتر از این ؟؟؟ پس ان را به دست آوردن و حصول بدونیم نه از دست دادن .

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

از تاخیر نهراسیم

پس از دشواریها ، موهبتهایی بس عظیم به سراغمان می آیند. 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 و تغییر دادن های پیاپی و به هنگام وضعیت و موقعیت حیاتی اش را نتواند بازسازی و بازآفرینی کند هر روز و هر ساعت در چنبره ی تازه تری از اضطراب و آشفتگی 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 خویش نیست. اگر پاییزان و برگ ریزان نبود هیچ کس رنگ بهاران را هم نمی توانست دید! ایستادن و نگاه کردن و منتظر ماندن و تسلیم شدن و کار خویش را تمام شده پنداشتن راه به جایی نمی برد.

زهرناکترین زبانه زندگی ذهنیت آن کسی است که این گونه به زبان می آورد "دیگر از ما گذشته.. شما فکری به حال خودتان نکنین" 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. هرنفس کشیدن تنفس دوباره ای است.

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



موفقیت و پیروزی فقط يك اوج نیست بلکه فرود و فراز يك موج است. باید تغییر کرد باید حرکت کرد و به پیشروی و پیشرفت جان تازه ای داد و برای این کار البته گاهی هم نیاز هست که همچون موج افت و خیز داشت. ونقاط بی شمار و بی کران زندگی را هم پای 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 خزنده نوسازی است. خزان خیزش از نوسازی است. از دل پاییزی خود بهار را بیرون آورید. هر پایانی آغاز دیگری است و خداوند ایستاده و چشم به راه در میان این همه کلمه و واژه های رنگارنگ تا ما:

چشم بچرخانیم و چشم اندازی تازه بگردانیم و با تغییرو طراوتی نو به نودست به کار کارستانی زنیم
"دکتر حسینجانی"

رفع عوارض روحی خودارضایی

می خواستم بدونم بعد ترک آثار این عمل از بین می ره منظورم جنبه ی 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 خصیصه های 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 میکنه . من خودم به شخصه پس از سه ماه کم کم احساس میکردم 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 روانشناسی 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 خطا نکنه . اما بهترین گناهکاران نزد پروردگارتوبه کنندگان هستن . که ضمن خطا کاری یا پس از انجام گناه به یاد خدایم افتن .

الزاماً همه ما گناه میکنیم و از اون حدی که خدا برامون 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 کارای 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 خلافی مرتکب شد به خلاف کاری خودش افتخار نکنه . و در مقابل دادستان کل جهان از در موضع گیری برنیاد .

ما انسانهایی که تو آبراهه لجن زار خود ارضایی افتادیم همیشه از درون یه چیزی عذابمون میده یه حس عذاب وجدان . و کسی که بعد از گناه دچار عذاب وجدان 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 پروردگاریا "توبه" واقعی .

چون اشتر مست درقطاريم همه
چون شیر درنده درشکاريم همه
چون پرده زروي کار ما بردارند
معلوم شود که درچه کاريم همه

خدا به ما قول نداده که آسمون همیشه ابي باشه و باغ ها همیشه پوشيده ازگل....
قول نداده زندگي همیشه به کامت باشه..
خدا روزهاي بي غصه وشادي هاي بدون غم وسلامت بدون درد را هم قول نداده
خداقول نداده که رنج بدون و وسوسه و اندوه را تجربه نکني...
و.....

ولي خدا رسيدن يه روزخوب را قول داده
خدا روزي روزانه. استراحت بعداز کارو... راقول داده
پس ما وظيفه داريم ناملايمات زندگي را شکر بگوييم فقط از خودش کمک بگيريم که او جاودانه بدون منت است و بس..
نااميدي مانند يه جاده پردست اندازي است که از سرعتت کم ميکنه اما همين دست انداز نويد يه جاده صاف و وسيع رو بهت
ميده. زياد تو دست انداز ها نمون "يا علي" بگو و برو جلو..
وقتي چيزي رو با تمام وجود خودت خواستي . از خدا هم خواستي وبهش نرسيدي. آرام باش و خدا را شکر کن. چون اون ميخواه تو
رو يه زمان ديگه اي غافل گير کنه و خدا هيچ وقت بدبنده خودشو نميخواه و اون ميخواه يه چيزي فراتر از خواسته الانت بهت بده.



متفاوت باشيم

ادراك صحيح از واقعيت
يعني اينکه بپذيريد شما در اين دنيا و در اين کشور و در اين شهر و در اين خانواده و در اين شرايط از نظر وضع خانواد گي
هستيد و مي بايست زندگي کنيد آموزش ببينيد و اشتباه کنيد تا به نتيجه مطلوب برسيد
. بطور ساده مي توانم بگويم که بسياري از ما انسان ها هيچگا ه از وضعيت کنوني خود را ضي نيستيم و فکر مي کنيم اگر بجاي
فلاني بوديم و يا اگر در موقعيت ديگري قرار مي گرفتيم بهتر مي توانستيم عمل کنيم . اين خيال باطل است زيرا ما بدون در نظر
گرفتن استعداد وتوانا يي و ظرفيت خود نتيجه گيري مي کنيم مثلا ميگوئيم چرا فلاني اينقدر خدا برايش مي آورد . دست به خاک

مي زند طلا مي شود. اين يك سئوالي است كه شايد اكثر شما و يا نزديكان شما مي كنند. يك شكايهت سا ده از هستي و كائنات است .

هميشه ما انسانها يا خود را خيلي برتر از ديگران مي بينيم و يا خيلي پستر ، هر دو اين نقطه نظر و تفكر اشتباه است زيرا ما را از حقيقت وجودي خود دور مي كند ما مي بايست واقع بين باشيم سعي نكنيم الكي از خود متشكر با شيم و توقع داشته با شيم كه اين خود شيفتگي راديگران پذيرند و باور كنند كه ما كسي هستيم و يا بالعكس خود را اينقدر حقير خوار و ذليل بينيم و طوري نشان بدهيم كه ديگران اجازه پيدا كنند كه هر كاري مي خواهند و مي توانند با ما بكنند .

دوستان خوب من هر دو اين تفكر و اندیشه اشتباه است . پس خود را بشناسيد و ويژه گي هاي خود را بكار بزنيد و از تمامي نعمتهاي الهي استفاده بجا و صحيح كنيد و اي قدر گله و شكايهت از خود و هستي نكنيد هيچ فايده ندارد بجاي اينكه دائما گله و شكايهت كنيد ، شروع كنيد به يك حركت تازه

آري يك شروع دوباره نه ترسيد اشتباه براي من و توسهت همه ما اشتباه مي كنيم مهم اين است اشتباه خود را تكرر نكنيم . بجاي اين همه كله و شكايهت از اين آن اگر تا بحال همت خود را قوي كرده بوديد نيمي از آنچه كه مي خواستيد بدست آورده بوديد. مهم اين است كه پذيريد و به آن تن بدهيد: يعني ادراك صحيح از واقعيت خود و زندگي !!!! تنها همين براي شما مي 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 پروردگار به جز گمراهان . سوره زمر آیه 53: بگو به بندگانم ای آن کسانی که اسراف نمودید، در ارتکاب گناهان، مایوس و ناامید نشوید از رحمت من البته خدا گناهان شما را تماماً می آمرزد

یوسف آیه 87: ناامید نباشید از رحمت خدا که همانا ناامید نمی شود 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 ناامید 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

خداوند بندگان توبه کار را دوست دارد

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

سوره طه آیه 82: بگو به بندگانم همانا من البته آمرزنده کسی هستم که توبه کند و سپس کار نیک نماید و او را به راه 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 می کند توبه را از بندگان خود و در می گذرد از بدیهای ایشان هر قدر که بد کرده باشند و می داند آنچه را که می کنید 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 نصح 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): ابوالصباح کنانی گوید از حضرت صادق(ع) درباره قول خدای تعالی سوره تحریم آیه 8 پرسیدم فرمودند: منظور از توبه نصح این است که بنده از گناه توبه کند و تصمیم بگیرد که دیگر به آن گناه باز نگردد. اصول کافی جلد 4 صفحه 168

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

- 1- پشیمانی 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 بچشانند چنانچه خوشی و شیرینی گناه را به خود چشانده است. وسائل الشیعه

توبه واقعی گناهان را از بین می برد و به نیکبها 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 نیکبها تبدیل می کند. زیرا که خداوند در حق بندگانش بسیار آمرزنده و مهربان است.

حضرت صادق(ع): هنگامی که بنده ای توبه حقیقی 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 نوشته اند از یادشان ببرد 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 برپا 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: نوشته 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. بحارالانوار 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
- مولا علی (ع): یکی از شروط توبه و استغفار 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 موفق هستید لازم است خودتان را برای مقابله و جلوگیری از شکست آماده کنید و اگر هم در مراحل سخت شکست هستید، به راهکارهایی نیاز دارید تا از 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 واجتماعی و چه از نظر مالی و کاری با مشکلات و ناکامی‌های زیادی روبه‌رو بوده و هستند. اما نوع رفتار آنها در برابر ناکامی‌ها با سایر افراد تفاوت دارد. ایشان شکست را محصول یک سری اشتباهات می‌دانند، پس با هر شکست یک سری 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 پرتابی 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 درها را پیش روی خود بسته می‌بینند راه‌های منطقی را رها کرده، دست به اقداماتی برای از بین بردن خود و یا شخصیت خود می‌زنند که اقدام به خودکشی جسمی آخرین و بدترین شکل آن نیست زیرا خودکشی روحی و شخصیتی می‌تواند نیروی حرکت فرد را در جهت منفی هدایت کند. کارهایی مثل رو آوردن به مواد مخدر و یا قرص‌های روان‌گردان از معمول‌ترین اینکارهاست. حال بسته به ضعف شخصیتی افراد و با اشکال مختلفی رفتار می‌کند. این رفتارها حالات مزمن نیز دارد مانند خودآزاری و حتی استعمال سیگار که در فرد به علت ترس و ناامیدی از آینده بروز می‌کند. اما شما هیچ چیز را تمام شده تصور نکنید و مشکلات را هر قدر هم که لاینحل 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 تمام کسانی که در امتحان و یا رقابتی شرکت می‌کنند بدون هیچ خطر و یا سختی تمام مراحل را با موفقیت پشت سر بگذارند. آیا دیگر مدال قهرمانی و یا برتربودن برای کسی معنی خواهد داشت؟ تمام انسان‌های موفق بارها کلمه نه را شنیده‌اند، پس هر «نه» را با 2 مرحله زیر تجزیه و تحلیل کنید. اول - از خود بپرسید، اشکال کار چه 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 کنیم و از این رهگذر، شکست‌ها و ناکامی‌های گذشته را جبران کنیم 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 نشوید و از آنها برای منعطف‌شدن شیوه زندگی خود استفاده کنید. می‌خواهیم با شکست مقابله کنیم

در مقابل شکست 3 نوع عکس‌العمل کلی را می‌توان دید:

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

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

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

يك 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 انگشتان يك دست کنار هم ببینید تا بتوانید از نیروی يك دست استفاده کنید. «شانس کاره‌ای نیست»، «شهامت انتقادپذیری 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 يك 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 آن قدر به خودشان عادت می‌کنند که توانایی دیدن اشکالات و راه‌های اصلاح نفس را از دست می‌دهند. خودانتقادی، کارایی و قدرت لازمه را جهت جلب موفقیت به شما می‌دهد و برعکس مقصدانستن 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 پیروزی با 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 با انرژی تازه شروع کنید

گاهی آن قدر در جزئیات مساله غرق می‌شویم که دیگر مسائل اصلی را از یاد می‌بریم. فراموش نکنید که اغلب اوقات معمولاً خرابی يك اتومبیل به علت خرابی يك قطعه است و نه تمام آنها. پس هرگز با يك 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 مسافرت‌های 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 ناامیدی

احساسی که شما دارید "ناامیدی" 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 ناامید 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 ناامیدی. 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 مطمئناً یک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. خوب همین امر هم جای خوشحالی دارد. حال چگونه می‌توانید آنرا به کار بندید و ارتقا دهید؟ با مطرح کردن این سؤال خودتان را از دایره منفی‌گرایی‌هایی نظیر "واقعاً ناامید کننده" است، نجات داده‌اید و می‌توانید بر روی نکات مثبت تمرکز کنید.

به این طریق شما راهی را پیدا کرده‌اید که شما را به نتیجه می‌رساند و راهی را به شما نشان می‌دهد که بتوانید از ناامیدی‌ها 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 موفقیت‌هایتان شگفت زده خواهید شد. اگر هم دیدید که در لیست شما آیتم‌های زیادی نوشته نشده‌اند، چشم‌هایتان باز می‌شود و متوجه می‌شوید که بیش از آنکه کار کنید، وقت‌گردانی می‌کنید و یا انرژی خود را صرف کارهای بی‌ارزش 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 علاقه‌تان 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 سؤال شما را در گذشته نگه داشته و جلوی پیشرفتتان را می‌گیرد. این سؤال هیچ‌گونه راه‌حلی برای حل مشکل، به شما معرفی نمی‌کند. چیزی که باید به آن توجه داشته باشید دو سؤال 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 نظیر "راههای ساده برای راه اندازی و اداره وب سایت"، "راه های آسان کسب درآمد" و.... این قبیل موارد تنها به عنوان هیاهو 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 موفقیت 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 نظیر "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 6 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 بابت 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 هیچ 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 ناامیدی 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 ناامید 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 مناسبی را برای خود انتخاب کرده باشید، گذر از این دست اندازه‌های 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 بیفتد 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- تجسم 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 نقصی 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 تصور کنید که به آرزوهایتان رسیده اید، چه احساسی دارید؟ چه می گوئید؟ بر روی این کار وقت بگذارید؛ این امر به شما امید می دهد تا راهتان را ادامه دهید.



۸- مثبت باقی بمانید

معمولاً 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 رسند تنها به این دلیل که ما خودمان خسته هستیم و از نظر ذهنی آمادگی نداریم. کمی استراحت و نگر داشتهن حس شوخ طبعی 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 بندد تا یک ذهن کسل و خسته. یک ذهن ناامید 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 بمانید. 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 ناامیدی 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

مهمترین عامل تکرار مجدد خود ارضایی تصاویر و فیلم های 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 فکرمون را با هدف های والا و اندیشه 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 داره؟ 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 محرکهایی برابر خود ارضایی مجدد هست. سعی کردم که حتی فکر این هم به سرم نزنه که قصد کنم این کار را انجام بدم.

این یک نکته ی 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 فکرای پوچ و بیخود و وسوسه انگیز را خفه کنید و سر از تنشون 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 میپیچونیم ، 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 دارن دوری کنید چون این موجها نا خود آگاه روی شما تاثیر میگذاره . برید طرف افرادی که موفق هستند و از انها انرژی مثبت بگیرید. اگر میخواهید قربانی افراط و تفریط ها نباشید فکر کنید و بهترین را انتخاب کنید. از انتخابتون لذت ببرید .

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 بزنیم.



هم اکنون به یاری سبزان 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 باشه 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 زیبارویانی که از یک زندگی معمولی انسانی برخوردار نیستند و باهاشون 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 میدهد؟ 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 متلک 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 به کاربر به سایت هرزه وارد میشیم یا به فیلم بد دانلود 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 به بحث اقتصادی هست که ما داریم هزینه ضمنی میپردازیم (هزینه پنهان)...دقیقا با هر کلیک مته اینه که ما داریم به 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 هستش که اینجور نیست که با این کلیک فقط به سمت خودمون شلیک میکنیم بلکه ممکنه به کلیک ما به مثابه به تیر به قلب به فرد دیگه به ذهن یکی دیگه باشه...کی میدونه اون فرد کیه؟ شاید به ذات پاک به فطرت پاک به انسان پاک در به گوشه دنیا رو ما داریم میکشیم.

اینا رو نگفتم که خدای نکرده دچار رنجش از خودمون بشیم و به خودمون آسیب بزنینم. 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 میخواد با نیروی شر و مخالف بجنگه هرکسی دوست دازه 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



12% از سایتهای در اینترنت هرزه و پورنوگرافی هستند

بیش از 26 میلیون سایت هرزه!

و بیشترین سایتهای پورن متعلق به آمریکا می باشد

چیزی بیش از 200 میلیون سایت هرزه



هر ثانیه بیش از 28 هزار نفر از سایتهای پورن دیدن می کنند

و هر ثانیه بیش از 3 میلیون دلار خرج پورنوگرافی می شود!



40 میلیون آمریکایی بازدید کننده ی منظم سایتهای پورن هستند.

از هر سه بازدید کننده پورن یکی زن هست.

70 درصد مردان بازدید کننده از سایتهای 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.



سود سالانه سایتهای پورن در امریکا 2.84 میلیارد دلار است و ارزش صنعت پورن در جهان 4.9 میلیارد دلار است

5. 2.5 BILLION EMAILS PER DAY ARE PORNOGRAPHIC.



2.5 میلیارد ایمیل روزانه ، هرزه و پورن هستند که شامل 8 درصد کل ایمیل هاست.

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

Search

Search

Search

Search

68 MILLION

25 درصد از جستجوهای اینترنتی مربوط به پورنوگرافی می باشند که چیزی حدود 68 میلیون در روز می باشد .

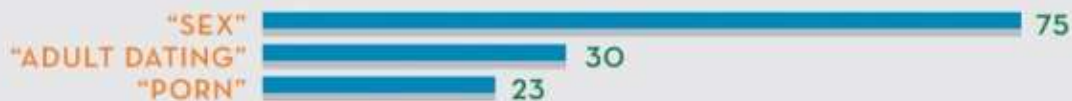
7. 35% OF ALL INTERNET DOWNLOADS ARE PORNOGRAPHIC.



35 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 سایتهای 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.

12

THE AVERAGE AGE AT WHICH A CHILD FIRST SEES PORN ONLINE IS 11.



سن متوسط کودکانی که اولین بار سایتهای پورن می بینند 11 سال است!

13

20% OF MEN ADMIT TO WATCHING PORN ONLINE AT WORK.



13% OF WOMEN DO.

THE AVERAGE PORN SITE VISIT LASTS 6 MINUTES AND 29 SECONDS.

20% مردان در محل کارشان پورن می بینند .

14

THE LEAST POPULAR DAY OF THE YEAR FOR VIEWING PORN IS THANKSGIVING.

THE MOST POPULAR DAY OF THE WEEK FOR VIEWING PORN IS SUNDAY.

LOWEST



THANKSGIVING

HIGHEST



SUNDAY

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

پورنوگرافی در امریکا

پورنوگرافی امروزه بسیار گسترده 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 تنهایی سالانه بیشتر از ده 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 میشود 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 یاد 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 کنجکاوی 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 تمرینی برای حقیقت اصلی.

مشکل پورن از جایی آغاز می شود که به جای اینکه توفقی کوتاه برای روابط سکسی کامل باشد خودش می شود مکانی برای توقف همیشگی. مشاوره های این روانشناس با افرادی که معتاد 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 بیفتند. این باعث میشود که آنها نتوانند با فرد دیگری شریک شوند.



تشنگی و خوردن آب شور! دروغ پورن و اعتیاد تشنه کننده

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

یک مدیر بازاریابی این چرخه را این طور بیان می کند: "من وقتی تنها هستم به طرف پورن کشیده می شوم بخصوص وقتی که شریکی ندارم و از نظر جنسی افسرده هستم. ولی به راحتی از خودم متنفر می شوم. وقتی که یک فیلم را دو یا سه بار میبینم آن را به کناری می اندازم و به خودم قول میدهم سراغ فیلم دیگری نروم ولی راه حلم زمان زیادی دوام نمی آورد. پورن مثل یک سرازیری می ماند که وقتی شروع به پایین رفتن از آن می کنی خیلی زود از آن زده می شوی." یک فروشنده هنری 38 ساله که برای اولین بار پدر شده است می گوید اوقاتی در زندگیش بوده که خیلی زیاد از پورن استفاده می کرده است. "من پورن را دوست دارم. همیشه از آن مخفیانه استفاده می کردم 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 بدست آورد. بی حال کننده، خسته کننده و بیخوده و آدم رو ارضا نمی کنه."



پورن به بنیان خانواده و به ارزش انسانیت لطمه جبران ناپذیری می زند.

استفاده طولانی مدت از پورن می تواند 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 می داد. پورن مثل اعتیاد به الکل می مونه. مثل یه زالو به شما می چسبه.

"یک روانکاو می گوید خیلی از مردان شریک های زندگیشان را داخل ماجرای استفاده از پورن می کنند با گفتن این جمله که "آیا زندگی جنسی بهتری نمی خواهی؟" وقتی زوجها با هم از پورن استفاده می کنند یک احساس نادرستی وجود دارد که انگار دارند به هم نزدیکتر می شوند. بعد آنها از خودشان در حال سکس فیلم می گیرند و خودشان را خارج و بیرون احساس می کنند. این جنبه غیرانسانی یکی از مهمترین بخشهای پورن است که به ارزش انسانی طرف دیگر، رابطه و صمیمیت صدمه می زند."

پورن، لذتی کاذب و زودگذر و عامل افسردگی جدایی زوج ها

نظر یک روانشناس اینست که کسانی که پورن استفاده می کنند از درون احساس مردن می کنند و سعی می کنند 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 آور است. به دلیل گم شدن در دنیای خیالی پورن تمایل و توانایی مردان برای شکل دادن به یک رابطه طولانی کم می شود. یک متخصص در امر جرمهای جنسی می گوید پورن تشویق به جدایی بین زوجها می کند. مورگان ازین هم فراتر می رود. او می گوید پورن صدمه می زند چرا که باعث می شود مردم خانه خود را بر اساس روابطی سطحی بسازند. خانم جن وود عقیده دارد که پورن می تواند 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 معتاد به پورن بوده است . " پورن بر خلاف زندگی حقیقی بی خطر است. من از سکس حقیقی می ترسیدم چون نانوشته و غیر قابل پیشبینی است و به خاطر همین به پورن می پرداختم چرا که کاملا در کنترل خودم بود و البته پورن باعث ناامیدی می شد چرا که آن چیزی نبود که من واقعا دنبالش بودم.

مثل یه آدم گرسنه می مونه که بیرون پنجره 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 بردم.

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.



تأثیرات پورن

تأثیرات بر بزرگسالان

اطلاعات موردی پزشکی

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

-اطلاعات تاریخی موارد کلینیکی

-مطالعات رشته ای

-مطالعات آزمایشگاهی و تجربی

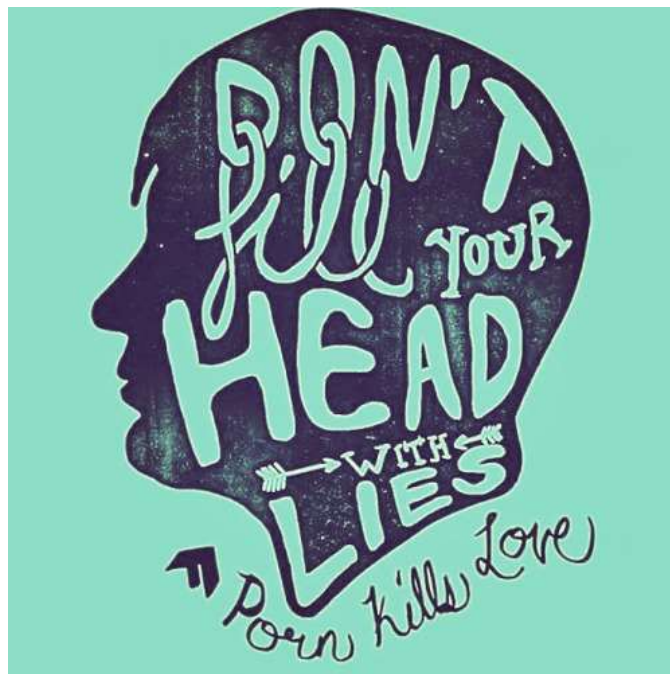
اطلاعات تاریخی موردی کلینیکی، از دفاتر درمانگاه‌ها درباره افراد دارای کارکردهای نامناسب جنسی و همچنین از روحانیون و وکلایی که خدمات مشاوره‌ای به افرادی که دارای مشکلات جنسی هستند ارائه می‌دهند، جمع‌آوری شده است. همچنین از مستندات ارائه شده توسط معتادان جنسی که از مراکزی مثل «درمان رفتاری دره طلایی» در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

به عنوان یک روان‌شناس بالینی، من طی سال‌های مدیدی، تقریباً ۳۰۰ معتاد جنسی، خلافکار جنسی (آزاردهنده 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، عورت‌فمایی، نظربازی، آزارخواهی، بت‌پرستی (فتیشیسم) (Fetishism) (و تجاوز به عنف می‌شده‌اند. به جز چند استثنا، 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 استثنا یافتم که خصوصاً در آنهایی 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 محرک قدرتمند جنسی برمی‌انگیزد که به دنبال آن، آزادسازی شهوت، اغلب توسط استمنا صورت می‌گیرد. هرزه‌نگاری، تصویر بسیار قدرتمند و هیجان‌آلودی 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 تنهایی نمی‌توانند از شر آن خلاص شوند و آن را کنار بگذارند. علی‌رغم این که این اعتیاد، عواقب وخیمی 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، گروه‌های باب ناوارو که مدت طولانی بازرسی 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 اعتراف کرده‌اند که اعتیاد افراطی به این مطالب داشته‌اند و کل زندگی‌شان را صرف آن کرده‌اند؛ ساعت‌ها خودارضایی 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 ارضا 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 فاحشه‌ها شد. بعد از هر عمل، او از خدا درخواست مغفرت می‌کرد و گریه می‌کرد که این کار را دیگر تکرار نخواهد کرد، اما دوباره مرتکب 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 فوق‌العاده‌ای در برابر وسوسه‌ها مقاومت کرد، ولی در روز هشتم 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 فرصت 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 بی‌توجهند. اعتیاد آنها به طور مجازی بر زندگی آنها حکم می‌راند.

۲- تشدید

دومین مرحله، تأثیر تشدید است. با گذشت زمان، فرد معتاد نیازمند انواع شدیدتر، آشکارتر، منحرف‌تر و عجیب و غریب‌تر 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 تحریک‌کننده 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، عمدتاً 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 تخیل پردازی بسیار قوی است و موجب آزرده‌گی خاطر همسران آنها می‌شود. محرک جنسی آنها، چیزی غیر از همسرانشان است و همسر آنها به سادگی می‌تواند این امر را حس کند و در نتیجه، اغلب احساس تنهایی و رانده شدن می‌کند. من تعدادی زوج مراجعه‌کننده 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 مواقع، یک حس رو به رشد «همه این کار را انجام می‌دهند» به آنها اجازه می‌دهد که کارهایی انجام دهند که قبلاً 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، نظربازی، 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 دائماً 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، پزشک‌ها، مشاوران، 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 تماشای 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 متأهل، درس خوانده، یک کارشناس و از لحاظ مالی بسیار موفق، به هرزه‌نگاری اعتیاد پیدا کرده بود و دائماً استمنا می‌کرد و در عشرتکده‌ها حضور می‌یافت. او ازدواج فوق العاده ای داشت؛ دارای چهار فرزند بود و در انجام مراسم مذهبی بسیار فعال بود و مسئولیت مهمی هم 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 معتادانه 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 مقاربتی کرد. این امر عواقب وخیمی در زندگی زناشویی او به دنبال داشت.

زنانی 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 صمیمانه ای با برادرزاده‌های ۴ و ۷ ساله و دوستان آنها برقرار کرد که به هتک حرمت مکرر آنها توسط او منتهی 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 حرفه 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 دردسری 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، تدریجاً 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 این جا است که دردناک ترین ضایعات و آسیب‌ها رخ می‌دهند. در این جا 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 سرطان 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 این جا آورده شده است، توسط روان درمانگرهایی 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 ووث است که استاد دانشکده کارل مینینگر (مدرسه روان پزشکی در توپکا) کانزاس می‌باشد. دکتر ووث 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 ووث می‌گوید، افراد بالغ و سالم این گونه رفتار نمی‌کنند.

با این حال، او تأکید می‌کند که میلیون ها 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 ناپهنجاری‌های جنسی، آنها را آشکار می‌سازند. بنابراین، دیدن هرزه‌نگاری که اکثر آنها رفتارهای ناپهنجار 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 ووث چنین مسأله ای 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 ناپهنجاری‌های کوتاه مدت. دکتر ووث تأکید می‌کند: «هم جامعه و هم افراد، مانند یکدیگر، هنگامی که ما این رفتار نامشروع را مشروع سازیم، آسیب خواهند دید».

دکتر ووث 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 ووث 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 راجمن، جمع آوری شده است. دکتر راجمن 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 عامدانه یا تصادفی هرزه‌نگاری یا تجربه‌های جنسی منحرف در زندگی واقعی نیز می‌توانند تسهیل کننده شرطی سازی افراد نسبت به انحرافات جنسی باشند.

پاتریک کارنس، روان شناسی که اکنون برجسته ترین محقق آمریکایی در زمینه اعتیاد جنسی به شمار می‌رود، مجموعه ای 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، مجموعه ای 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 روان پزشک‌ها، 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 معتادی که درخواست کمک می‌کنند، اغلب توسط روان درمانگرهای 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 دعوای حقوقی درباره سوء استفاده جنسی آنها از همکاران یا بیماران خود می‌باشد. این تحقیق همچنین می‌گوید که رفتار نابهنجار جنسی، حتی برای کارورزان نهاد روان شناسی 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، زنا یا محارم، میل جنسی به کودکان، عورت نمایی و بی بند و باری جنسی، ارائه نشده است.

همان طور که مک گویر تشریح کرده است، هنگامی که مردی دائماً همراه با تخیلات واضح جنسی استمنا کند و آن را راه منحصر به فرد خروج شهوت خود قرار دهد، این تجربه‌های لذت بخش منجر به تخیلات منحرف (زنا، 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 پردازشی 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 بیماران مرد مبتلا به پارافیلیاس (آسیب شناسی جنسی) به این نتیجه رسیده‌ام که اکثر مردان در برابر تأثیرات شرطی سازی استمنا به هرزه‌نگاری آسیب پذیر هستند و دچار بیماری‌های جنسی می‌شوند؛ زیرا همه ما بجز استثناهای کمی، در برابر قوانین یادگیری قرار 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 متعهدانه با همسر خود قرار دارد.

یک اثر جنبی 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 غریبه» (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. مریبان بهداشت، عموماً این گونه فکر می‌کنند که استمنا عواقب کم اهمیتی دارد و فقط تنش جنسی را کاهش می‌دهد. جدا از معیارهای اخلاقی، این گفته شاید صحیح باشد؛ اما یک استثنا وجود دارد و آن این است که استمنا مداوم با تصویرپردازی هرزه‌نگاری‌ها (چه به صورت یاد آوردن در ذهن و چه به صورت محرک 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 ناهنجاری 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 بماند. این بیماری معمولاً بخش محرمانه زندگی یک مرد است و همانند سرطان 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 پیش بینی 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 آدرنال 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 خطور 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 مرتب با خودارضایی همراه سازند و سپس بعدها آنها را بر روی زنان کوچک تر از خود اجرا کنند. (۳)

منابع:

- (۱) اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب (استاد مرتضی مطهری)
- (۲) [سایت دکتر علی شیخ الاسلامی](#)
- (۳) [پزشکان بدون مرز](#)
- (۳) [کانون ترک خود ارضایی](#)
- (۴) Brody, S., & Kruger, T. H. C. (2006).: Biological Psychology Vol 71(3) Mar 2006, 312-315
- (۵) <http://newlifehabits.com>
- (۶) [وبلاگ تلنگرهای کاتوره ای](#)
- (۷) [مرکز پاسخگویی به سوالات دینی](#)