

ترک خودارضایی

ترک خودارضایی-غریزه جنسی یکی از قویترین غرایز در بشر است، در جامعه ما، بین بلوغ جنسی در دختران و پسران تا سن ازدواج در بسیاری از موارد شاید ۱۰ سال فاصله باشد، چگونگی گذراندن این دوران در افراد مختلف متفاوت است، گاهی غریزه جنسی در فرد بسیار شدید و آزار دهنده است و فرد اقدام به خودارضایی می‌کند و در بعضی موارد نیز این غریزه چندان شدید نیست.

خودارضایی می‌تواند صدمات سنگین و حتی در بعضی مواقع جبران ناپذیری به شخص عامل بزند، هر چند بدلیل آنکه سن انجام خودارضایی معمولاً در دوران نوجوانی و جوانی است اکثر مشکلات جسمی و روحی پس از ترک خودارضایی از بین می‌روند.

انجام عمل خودارضایی هم در ادیان دینی (مخصوصاً اسلام) نهی شده است و هم بر اساس نظر بسیاری از پزشکان انجام خودارضایی صدمات جسمی و روحی به انسان میزند، پس ترک خودارضایی واجب است.

همه پزشکان معتقدند برای ترک هر نوع عادت قبل از هر چیز اراده و تصمیم لازم است و این موضوع را اصلاً نباید دست کم گرفت. در زیر به مواردی اشاره میکنیم که عمل به آن میتواند شما را از رفتار پر خطر خودارضایی که جسم و روحتان را می‌آزارد نجات دهد.

روشهای موثر برای ترک خودارضایی

سه نکته‌ی مهم مشترک برای تخفیف و درمان میان همه‌ی امراض و عادات وجود دارد:

• در درمان هر بیماری یا ترک هر عادت، مهم‌ترین قسمت عزم و اراده‌ی فرد برای درمان و ترک عادت است.

• عدم یأس و ناامیدی برای ترک و ایمان به علاج آن.

• در نظر گرفتن زمان برای ترک و درمان.

۱. نخستین گام برای درمان یا ترک خودارضایی، اعتقاد و ایمان به درمان‌پذیری خودارضایی و دوری از یأس و ناامیدی است. اما رسیدن به نتیجه و ایجاد هرگونه تغییر و دگرگونی نیازمند گذشت زمان، انتخاب راه صحیح و به کارگیری دقیق دستورها است. از همه اینها مهم‌تر، اراده و خواست فرد، نقش کلیدی و محوری را ایفا می‌کند. درمان و چاره جویی باید منطبق با خواست فرد باشد؛ زیرا تا وقتی که او نخواهد، می‌توان با قاطعیت گفت که درمان نخواهد شد. بنابر این بیمار اگر بخواهد، می‌تواند بر بیماری اش غلبه کند و جمله معروف - خواستن توانستن است- عین حقیقت است.

۲. تلاش برای تقویت اراده از گام‌های مهم در ترک خودارضایی است. نگوئید اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده انسان ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی‌رود. نشانه اینکه

هنوز اراده باقی است، این است که شخص عمل خودارضایی را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی‌دهد. برای تقویت اراده، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که از جمله آنها تلقین به خود است. اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشکوفایی و ثمردهی برسد. ویکتور پوشه - روان شناس فرانسوی - می‌گوید: افراد مبتلا به خودارضایی، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این اعتیاد را از خود دور کنم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد. پل ژاگو بر آن است که: تلقین، قبل از خواب نیز مؤثر است.

- برای ترک خودارضایی بهتر است ورزش کنید. معروف است که ورزشکاران نسبت به مسائل جنسی کم علاقه هستند چون ورزشکاران مقدار فراوانی از انرژی‌های فکری و بدنی خود را به ورزش اختصاص می‌دهند به همین دلیل برای جلوگیری از تحرکات جنسی برنامه ورزشی بسیار مهم است. افراد معتاد به خودارضایی معمولاً آدم‌های منزوی و کم تحرک و گوشه گیری هستند که همین عوامل تحرک جنسی را در آنها تشدید می‌کنند که راه مبارزه با آن ورزش است.

۳. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

۴. برای ترک خودارضایی بهتر است از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب گردد.

۵. برای ترک خودارضایی بهتر است از نگاه کردن به مناظر، فیلم‌ها و تصاویر تحریک کننده، خودداری شود.

۶. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‌های تحریک کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.

۷. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب - اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

۸. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

۹. از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز شود.

۱۰. برای ترک خودارضایی باید از دست ورزی با اندام جنسی، اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست ورزی کرد.

۱۱. هرگز نباید به رو خوابید.

۱۲. به منظور تخلیه انرژی - زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کرد

۱۳. برای ترک خودارضایی بهتر است برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، عبادت و ... پر کند.

۱۴. برای ترک خودارضایی بهتر است سعی کنید کمتر در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران باشید. هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شوید و خود را به کاری سرگرم کنید. در این زمینه گفت و گو با دوستان، مشارکت در برنامه های جمعی بسیار مفید است. تلقین به شخص کمک می‌کند تا اراده‌ی خود را تقویت کند و به خود بگوید که می‌تواند خودارضایی را کنار بگذارد.

۱۵. منحرف کردن فکر بسوی دیگری در صورتی که تحریکی برای استمناء(خودارضایی) اتفاق افتاد.

۱۷. تنهایی، کلید اقدام به خودارضایی است. لذا برای ترک خودارضایی تنها نمانید.

۱۸. هر وقت به فکر خودارضایی افتادید به خود بگوئید که آلاں خدا من را می بیند.

۱۹. هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که می خواهید در مقابل چه کسی گناه کنید

۲۰. هر کاری که شما را به فکر خودارضایی بیندازد آن کار را سریع ترک کنید.

۲۱. هر صحنه ای که شما را تحریک می کند آن صحنه را ترک کنید.

۲۲. به خدا توکل کنید.

۲۳. قاطعانه برای ترک خودارضایی تصمیم بگیرید. (اگر قبلاً نیز تصمیم به ترک خودارضایی گرفته باشید اما موفق نشده باشید، اراده شما تا حدی ضعیف شده است. در این صورت باید به خود تلقین کنید که اراده قوی ای دارید. برای این کار موفقیت های خود در زندگی را در ذهن مرور کنید و مرتب به خود بگویید که من بسیار پر اراده هستم و تصمیم به هر کاری که بگیرم، آن کار را انجام خواهم داد)

۲۴. از رفت و آمد با کسانی که شما را مستقیم و غیر مستقیم به خودارضایی دعوت می کنند، دوری کنید و رابطه خود را با دوستان خلقی تان تا حد ممکن کم کنید.

۲۵. برای ترک خودارضایی از صحبت کردن در مورد مسایل شهوت انگیز دوری کنید.

۲۶. از بودن در مکان های تنها خودداری کنید و وقتی به حمام و دستشویی می روید، در را قفل نکنید. بعد از شستشو حمام را سریع ترک کنید.

۲۷. از نگاه کردن به بدن عریان خود نیز اجتناب کنید.

۲۸. سعی کنید تماس بدنی با دیگران و لو در شوخیهای دستی پرهیز کنید.

۲۹. برای ترک خودارضایی بهتر است روزه بگیرید، روزه گرفتن دو روز در هفته برای کم کردن حس شهوت جویی شما بسیار مفید است. اگر قادر به روزه گرفتن نیستید، غذای خود را به حداقل برسانید و وعده غذایی ظهر را نخورید. سعی کنید به هنگام خواب شکم شما بیش از حد معمول پر نباشد.

۳۰. برای ترک خودارضایی بهتر است، شبها قبل از خواب مطالعه کنید و با لباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن سریع رختخواب را ترک نمایید. همچنین هرگز به رو نخوابید.

۳۱. سعی کنید دائماً وضو داشته باشید.

۳۲. از ذکر خدا ولو در دل غافل نشوید.

۳۳. شبها تنها نخوابید و یا در جایی بخوابید که فرصت انجام این عمل نباشد.

۳۴. بیاد داشته باشید که تصمیم دارید عمل خودارضایی را ترک کنید.

۳۵. بعد از تصمیم حتی یک بار هم سراغ عمل خودارضایی نروید زیرا اراده شما را سست خواهد کرد.

۳۶. یاد مرگ انسان ساز است.

۳۷. پشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش.

۳۸. این احتمال را بده که دیگر زنده نمانی و بدون توبه در پیشگاه خدا حاضر شوی.

۳۹. مضرات عمل خودارضایی را بیاد داشته باش.

۴۰. این را بدان که بخاطر لذت چند لحظه ای از رحمت خدا دور می شوی.

منبع: با تلخیص از سلامت نیوز

دکتر مصطفی دهقان نژاد