**خود ارضایی، پیشگیری و درمان**

**مقدمه :** خداي مهربان نيازهاي مختلفي در وجود تك تك ما قرار داده است. يكي از نيرومندترين نيازهايي كه خدا در وجود انسان قرار داده است. نياز و ميل جنسي است. اين نياز تا قبل از دوران بلوغ و سنين نوجواني در وجود انسان خاموش است و خيلي مورد توجه قرار نمي‌گيرد، اما رسيدن دوران بلوغ همان و بيداري اين اژدهاي نيرومند همان. گويي به يكباره تمام وجود نوجوان را فرا مي‌گيرد و او را در چنگال خود اسير مي‌كند.    
روان‌شناسان معتقدند بين بلوغ جنسي يك نوجوان و بلوغ رواني و اقتصادي وي چندين سال فاصله است. نوجوان موفق در اين فكر است كه چطور مي‌تواند اين فاصله زماني را به سلامت طي كند؟  
اگر ما ياد بگيريم هر ميلي را درست و به موقع ارضا كنيم، توانسته‌ايم گام‌هاي بلندي را به ستم موفقيت و خوشبختي برداريم، . يكي از راه‌هاي انحرافي براي ارضاي ميل جنسي كه برخي از نوجوانان را گرفتار خودش مي‌كند، خودارضايي است.

**تعریف خودارضایی :** خودارضايي يعني فرد با خودش كاري كند كه مني از او خارج شود و يا به اوج لذت جنسي برسد. گاهي علل اين اتفاق بازي كردن با آلت تناسلي است. گاهي تصور كردن صحنه‌هاي شهوت انگيز، گاهي صحبت درباره مسائل جنسي و ...  
خودارضاي از نظر اسلام كاري است حرام و از گناهان بزرگ شمرده مي‌شود از نظر اديان الهي تنها راه صحيح ارضاي نياز جنسي، ازدواج است، بنابراين هر راه ديگري براي ارضاي آن، نوعي انحراف جنسي تلقي مي‌شود. در اين كتاب به ريشه‌ها، علل و آسيب‌‌هاي بروز اين رفتار و همچنين روش‌هاي پيشگيري و درمان آن مي‌پردازيم.  
**علل خودارضايي:** چرا برخي نوجوانان گرفتار خودارضايي مي شوند؟  
**انزوا و تنهايي**  
خودارضاي مرض تنهايي ناميده شده است. اين مطلب به خوبي نشان مي‌دهد كه تنهايي يكي از زمينه‌هاي اصلي ابتلاي فرد به خودارضايي است. تنهايي يعني درهم شكستن پيوندهاي ارتباطي خودمان با ديگران نوجواني كه در اتقا خودش، منزل و يا محيط‌هاي ديگر زمان زيادي را در تنهايي به سرمي‌برد و كسي را نظاره‌گر خود نمي‌بيند، بسياري از اوقات وسوسه مي‌شود و بر اثر دست ورزي با اندامش كم كم لذت‌هايي را تجربه مي‌كند وهمين امر باعث ابتلاي او به خودارضايي مي‌شود. در واقع تنهايي به منزله حصاري است که نوجوان را به دور خودش مي‌كشد. معمولا انسان‌ها وقتي در حضور ديگران هستند، حريم‌ها را حفظ مي‌كنند و دست به هر كاري نمي‌زنند. ولي در تنهايي به اين تصور كه كسي حضور ندارد در حالي كه خدا هميشه و همه‌جا شاهد كارهاي ماست، ممكن است كارهايي غير اخلاقي مرتكب شوند.   
**دوستان منحرف و ناباب**  
يكي از ويژگي‌هاي دوره نوجواني تأثير پذيري و الگوگيري از همسالان است. نوجوان به رفاقت و دوستي با همسالان خودش اهميت فراواني مي‌دهد و از آنها بيش از ديگران تأثير مي‌پذيرد. معمولا اوقات زيادي را با دوستانش سپري مي‌كند و به راحتي از آنها رنگ مي‌پذيرد. طبيعتا اگر در بين دوستانش افرادي ناباب و منحرف باشند روي او تأثير مي‌گذارند. به طور كلي دوست هر شخصي تأثيري عميق بر روحيات، افكارو رفتارهاي او مي‌گذارد. بسياري از افرادي كه به بيراهه كشيده مي‌شوند و مرتكب كارهاي خلاف مي‌گردند، از دوست بد مي‌نالند و علت بدبختي و انحراف خود را رفاقت با رفيقان ناسالم مي‌دانند.   
پيامبر عزيزمان(ص) مي‌فرمايند:  
انسان بر دين دوست خود است، پس مواظب باشيد كه با چه كسي دوستي مي‌كنيم.  
البته اثر گذاري دوستان ناباب، تدريجي و آرام است و گاهي اوقات نوجوان خودش هم متوجه انحرافش نمي‌شود، و بعد از مدتي مي‌فهمد در چاهي افتاده است كه بيرون آمدن از آن مشكل است. امام علي مي‌فرماينأ:  
با انسان شرور و بدكار همنشيني و رفاقت نكن، چرا كه شخصيت تو شرارت‌هاي او را مي‌ربايد (از او اثر مي‌پذيري) بدون آن كه خودت بفهمي.  
موارد زيادي اتفاق افتاده است كه نوجوان به علت بي‌دقتي در انتخاب دوستانش و رفاقت با دوستان منحرف، دچار خودارضايي شده است، فرهاد هفده ساله هم چنين نوشته است:  
راستش چند سال پيش يكي از دوستان نابابم كه لعنت خدا بر او باد به من مي‌گفت: اين كار ضرري براي بدن ندارد، او خودش مبتلا به خودارضايي بود و اين عمل زشت به من هم سرايت كرد، حالا نمي‌دانم چگونه اين عمل را ترك كنم.  
**عوامل تحريك كننده شهوت**  
امروزه تهاجم فرهنگي يا بهتر است بگوييم شبيخون فرهنگي همه اقشار جامعه به ويژه جوانان و نوجوانان را در معرض خطري جدي قرار داده است. كتابها و رمان‌هاي عشقي و جنسي، روزنامه‌ها و مجلات مختلف، عكس‌ها و پوسترهاي تحريك كننده (مثل پوسترهاي ورزشكاران و هنرپيشه‌هاي سينما و تلويزيون)، فيلم‌ها و سي‌دي‌هاي مبتذل، كليپ‌هاي صوتي و تصويري تحريك كننده كه به راحتي توسط بلوتوث جابجا مي‌شوند و همچنين شبكه‌هاي ماهواره‌اي و اينترنت در بسياري از موارد به آساني در دسترس نوجوان قرار دارند و اخلاق و فرهنگ او را در معرض هجومي ويرانگر قرار مي‌دهند. وضعيت نامناسب حجاب در برخي از شهرها و همچنين نبودن حريم در روابط بين دختر و پسرها نيز باعث ايجاد تحريك در نوجوان مي‌شود، حتي بر روي كالاهاي مختلف تجاري، عكس‌هاي مبتذل و تحريك‌آميز جنسي، به گونه‌اي حساب شده به تصوير كشيده شده و نوجوان را به راحتي تحريك مي‌كنند. همه اين عوامل روح و روان نوجوان را تحت تأثير قرار داده به طوري كه تصوير مبتذل دائما ذهن او را درگير مي‌كنند و حتي در خواب هم او را راحت نمي‌گذارند. نوجواني كه در برخورد با اين عوامل تحريك كننده مديريت صحيحي نداشته باشد. به تدريج در مقابل فشارهاي ناشي از آنها واكنش را از دست مي‌دهد و ممكن است گرفتار خودارضايي شود.   
**بيكاري و نداشتن برنامه براي اوقات فراغت**  
منشأ بسياري از گناهان و انحرافات، بيكاري است. در مورد نوجوان هم، چنين است. گاهي اوقات علت ابتلاي نوجوان به خودارضايي نداشتن برنامه براي اوقات فراغتش مي‌باشد. نوجواني كه بي‌برنامه‌است و اوقات بيكاري‌اش به بطالت مي‌گذرد، معمولا ذهنش مورد هجوم افكار مختلف قرار مي‌گيرد. هر فكري ذهن او را به سمت خودش مي‌كشاند و نوجوان بيكار هم بسياري از اوقات براي پركردن وقتش، ممكن است تسليم وسوسه‌هاي شيطان شود و به گناه آلوده گردد.  براي ريشه كن كردن يك گناه، عاقلانه اين است كه علتش را از بين ببريم.  
**چشم چراني**  
امام علي(ع) مي‌فرمايند:  
دل انسان كتاب ديدگان اوست  
يعني هر آن چه چشم ببيند بر صفحه دل نوشته مي‌شود. در واقع چشم انسان دروازه ورود تصورات و انديشه‌ها به ذهن اوست. چشم چراني و نگاه به نامحرم بسياري از اوقات در يك لحظه اتفاق مي‌افتد، ولي اثرات زيانباري بر فكر و ذهن نوجوان مي‌گذارد كه ممكن است تا مدت‌ها ادامه يابد. امام صادق(ع) در مورد نگاه به نامحرم چنين مي‌فرمايند:  
نگاه به نامحرم تيري مسموم از تيرهاي شيطان است (كه بر روح و قلب انسان مي‌نشيند و آن را زهر آلود مي‌كند) و چه بسا نگاهي كوتاه كه حسرتي طولاني بر جا مي‌گذارد.  
گرفتاري بسياري از نوجوانان به خودارضايي به اين علت بوده كه مراقب نگاهشان نبوده‌اند و به هر منظره‌اي نگاه كرده‌اند. قدرت تخيل نوجوان بسيار بالاست، نگاه حرام و چشم چراني هم مواد اوليه لازم را براي آن فراهم مي‌كند. اگر نوجوان نگاهش را كنترل نكند و به هر منظره‌اي چشم بدوزد، تصويرهايي كه مي‌بيند در ذهنش باقي مي‌ماند، و زماني كه در تنهايي به سر مي‌برد، قوه تخيلش به كار مي‌افتد و دائم به اين تصاوير فكر مي‌كند و براي اين كه از فشار تحريك اين تصاوير رها شود، دست به خودارضايي مي‌زند. امام صادق(ع) مي‌فرمايند:  
نگاه حرام به نامحرم، تخم شهوت را در قلب مي‌كارد....  
**دوستي با جنس مخالف**  
دوستي و رابطه با جنس مخالف، يكي از انحرافات اخلاقي است كه امروزه دامنگير برخي از نوجوانان شده است. منظور ما از رابطه در اين جا، هر نوع ارتباطي بين دختر و پسر نامحرم است كه به تحريك شهوت در آنها منجر شود. حال چه ارتباط حضوري باشد، چه تلفني، چه از طريق نامه، چه چت كردن و يا.... ارتباط و دوستي دختر و پسر كه معمولا با تبادل عواطف و احساسات همراه است، باعث تشديد شهوت در دوطرف مي شود. وقتي دختر و پس از يكديگر جدا مي‌شوند، آتش اين شهوت شعله‌ورتر مي‌گردد و به علت افكار تحريك‌كننده‌اي كه ذهن آنها را پركرده است، ممكن است دست به خودارضايي بزنند.   
**اضطراب و نگراني**  
دوره نوجواني با اضطراب‌هاي مختلفي همراه است. اضطراب از آينده، ازدواج، شغل، ادامه تحصيلات، نگراني از سلامت جسمي و رواني و... موضوع‌هايي هستند كه نوجوان را در فشار قرار مي‌دهند. در موارد بسياري ديده شده است نوجواني كه نتوانسته علت واقعي تشويش و نگراني‌اش را شناسايي و برطرف كند به گمان رسيدن به آرامش دست به دامان خودارضايي مي‌شود اين كار ممكن است آرامشي نسبي و موقت در او ايجاد كند. ولي پس از مدت كوتاهي فكر عواقب و ضررهاي خودارضايي و يا احساس گناهي كه از انجام اين كار به او دست داده، دوباره او را دچار اضطراب نگراني كرده، براي رفع اين اضطراب دوباره دست به اين عمل مي‌زند. و به همين صورت ممكن است بارها اين كار را تكرار كند،   
**بلوغ زودرس**  
همانطور كه قبلا هم اشاره كرديم، معمولا بين بلوغ جنسي و بلوغ رواني و اقتصادي يك نوجوان فاصله‌اي چند ساله وجود دارد. نوجوان در اين فاصله فشارهاي زيادي را تحمل مي‌كند و دوران حساسي را مي‌گذراند. حال اگر فرض كنيم نوجواني زودتر از معمول به بلوغ برسد(بلوغ زودرس) اين مشكل در مورد او بيشتر مي‌شود. البته واكنش دختران و پسران نوجوان به بلوغ زودرس يكسان نيست. معمولا دختران نوجوان از بلوغ زودرس احساس ناراحتي مي‌كنند و سعي مي‌كنند تا جايي كه امكان دارد اين موضوع را از ديگران مخفي نگه دارند، در حالي كه پسران نوجوان از بلوغ زودرس استقبال نموده، با نوعي غرور و شعف در مورد آن صحبت مي‌كنند.  
بديهي است نوجواناني كه زودتر به بلوغ مي‌رسند، مشكلات بيشتري دارند، چرا كه بايد فاصله زماني طولاني‌تري را طي كنند تا در زمان مناسب بتوانند با ازدواج غريزه جنسي‌شان را به طرز صحيحي ارضا كنند و همين فاصله زياد، ممكن است زمينه ساز ابتلا به خودارضايي شود.  
**لباس نامناسب**  
استفاده از لباس‌هاي نامناسب يكي ديگر از عوامل زمينه ساز خودارضايي است. لباس‌هاي تنگ و چسبان به ويژه در ابتداي بلوغ باعث افزايش جريان خون در ناحيه كمر و لگن خاصره شده، افزايش جريان خون در اين نواحي باعث تحريك آلت تناسبي و افزايش تمايلات شهواني در نوجوان مي‌شود. همچنين لباس‌هاي زير بسيار نرم و يا بسيار زبر باعث تحريك ميل جنسي مي‌شوند. تحريك تمايلات جنسي نيز زمينه ساز ابتلاي نوجوان به خودارضايي مي‌شود.  
**اطلاعات نادرست و مفيد پنداشتن خودارضايي**  
بسياري از نوجوانان به دليل اطلاعات كمشان در مورد مسائل جنسي سعي مي‌كنند از هر راهي كه امكان دارد اطلاعاتي در اين زمينه به دست آورند. از طريق دوستان، بزرگترها، كتاب‌ها و سايت‌هاي مختلف و.... بسياري از اطلاعاتي هم كه به دست مي‌آورند غلط است و هيچ مبناي علمي‌اي ندارد. چه بسا در خلال اطلاعاتي كه به دست مي‌آورند به اين نتيجه نادرست برسند كه خودارضايي نه تنها ضرر ندارد بلكه براي بدن مفيد هم هست و باعث آرامش فرد مي‌شود. همين امر ممكن است زمينه ساز ابتلاي نوجوان به خودارضايي گردد.  
**آسيب‌ها و عوارض خودارضايي**  
 خودارضايي هم از نظر شرعي گناه محسوب مي‌شود و ضررهاي معنوي به همراه دارد و هم پيامدهاي رواني ـ جسماني نامطلوبي دارد. در اين قسمت آسيب‌ها و عوارض خودارضايي در چهار جنبه بررسي شده است:   
**آسيب‌هاي جسماني**براي بيان آسيب‌هاي جسمي خودارضايي از مقاله دكتر قدوسي زاده بهره گرفته‌ايم اين‌ها عوارضي است كه پزشكان غربي كه گاهي اوقاع حتي توصيه به خودارضايي هم مي‌كنند خودشان به آن اعتراف كرده‌اند و در مورد آنها تحقيق به عمل آورده‌اند.  
آسيب‌هاي جسماني به سه مرحله تقسيم شده است.  
1ـ **مرحله مشكل‌ساز**: در افرادي كه مدتي است گرفتار خودارضايي شده‌اند زودرس‌ترين عوارض ناشي از اين عمل عبارت است از:  
الف: خستگي و كوفتگي  
ب: نداشتن تمركز حواس  
ج: ضعف حافظه  
2ـ **مرحله گرفتاري شديد**.  
بروز علائم زير در فرد گفتار، نشان دهنده آن است كه شدت ابتلاي وي يا مدت آن بيش از مرحله اول است و در نتيجه عوارض شديد‌تري ظاهر شده است:   
الف: تغييرات سريع خلقي  
ب: حساسيت بيش از حد و زودرنجي  
ج: كمر درد  
د: نازك شدن موها  
هـ : ناتواني جنسي در جواني  
و: بدخوابي  
3ـ **مرحله گرفتاري بسيار شديد يا حالت اعتياد**: موارد زير نشان‌دهنده حالت اعتياد فرد به اين كار است:  
الف: ريزش شديد موها  
ب: تار شدن ديد چشم‌ها  
ج: وزوز گوش  
د: انزال زودرس و غير ارادي و يا خروج مني به صورت قطره قطره  
هـ: درد كشاله ران و ناحيه تناسلي  
و: درد در ناحيه لگن و استخوان دنبالچه.  
بد نيست در اين جا به نحوه پيدايش برخي از اين عوارض اشاره‌اي داشته باشيم:  
1ـ خستگي و كوفتگي: انقباض شديد و يك مرتبه تمام عضلات بدن در جريان انزال (ارگاسم يا اوج لذت جنسي) باعث مصرف سريع مواد غذايي ذخيره شده در عضلات و به طور عمده كاهش گليكوژن مي‌شود. خستگي عضلاني تقريبا با سرعت تهي شدن عضلات از گليكوژن رابطهمستقيم دارد و هر چه اين سرعت بيشتر باشد، خستگي بيشتر است. در خودارضايي به علت انقباش‌هاي مكرر عضلات بدن ذخاير گليكوژن آنها به سرعت تمام مي‌شود و خستگي و كوفتگي هميشگي از عوارض طبيعي آن است.  
2ـ ريزش مو: خودارضايي به تدريج با تغييرات هورموني و شيميايي كه در بدن ايجاد مي‌كند، باعث افزايش تبديل هورمون جنسي مردانه يعني تستوسترون به دي هيدرو تستوسترون مي شود كه عواقب بالا بودن اين ماده در خون، ريزش موها و تاسي سر و بزرگ شدن غده پروستات و عوارض ناشي از آن در پيري است.  
3ـ خودارضايي مكرر باعث تحريك بيش از حد سيستم عصبي پاراسمپاتيك و افزايش تخليه استيل كولين از انتهاي اين رشته‌ها در مغز مي‌گردد و اين خود باعث پاره‌اي از عوارض جسماني و رواني چون حواس پرتي، ضعف حافظه، عدم تمركز حواس، سياهي رفتن چشم و در نهايت تاري ديد مي‌شود. تمام اين علامت‌ها ناشي از به هم خوردن تعادل ميزان مواد شيميايي موجود در مغز است كه وظيفه اين مواد رد و بدل شدن بين سلول‌هاي عصوبي و انتقال پيام‌هاي مختلف است.  
برخي نيز بر اين عقيده‌اند كه علت بروز اختلالات مغزي (مانند حواس پرتي، نداشتن تمركز حواس و كاهش حافظه) ناشي از ظرفيت عظيمي از انرژي بدن است كه در هر بار انزال، تخليه شده، هدر مي‌رود زيرا مايع مني حاوي مقدار بسيار زيادي DNA ، RNA ، آنزيم‌ها پروتئين‌ها، مواد قندي، لسيتين، كلسيم، فسفر، نمك‌هاي بيولوژيك، تستوسترون و ... است. اين ذخاير عظيم انرژي كه بايد در بدن براي رشد و تقويت بخش‌هاي مختلف مورد استفاده قرار گيرد، بيهوده و به طور مكرر از بدن خارج مي‌شود و هدر رفتن هر كدام عوارضي را به دنبال مي‌آورد. براي مثال از آن جا كه سلول‌هاي خوني و پلاكت‌ها در مغز استخوان توليد مي‌شوند و به تكامل نهايي مي‌رسند و براي توليد آنها نيز انرژي بسيار زيادي مورد نياز است، در افراد گرفتار خودارضايي تكامل مغز استخوان و در نتيجه توليد سلول‌هاي خوني با مشكل مواجه شده و منشأ كم خوني، ضعف و خستگي در اين افراد مي‌شود. همچنين دفع فسفر و ليستين بيش از حد از طريق انزال‌هاي مكرر باعث كاهش ذخاير اين مواد كه موا دحياتي براي سلامتي سلول‌هاي عصبي هستند، مي‌شود و در نتيجه اختلال عملكرد سيستم عصبي، مانند حواس‌پرتي، از بين رفتن تمركز حواس و.... بروز خواهد كرد.  
آسيب‌هاي روحي ـ رواني  
استرس و اضطراب، منزوي شدن و گوشه‌گيري، افسردگي، بي‌نشاطي و لذت نبردن از زندگي، تنفر از خود، تبديل شدن اين كار به يك عادت، بداخلاقي و تندخويي‌، زودرنجي، ضعف اراده، احساس حقارت، كاهش اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان از جمله آسيب‌هاي روحي‌ ـ رواني خودارضايي ه شمار مي‌آيند. شرح تعدادي از اين‌ها در مباحث گذشته بيان شد.  
**آسيب‌هاي اجتماعي**  
ناسازگاري خانوادگي، بي‌ميل شدن به همسر و ازدواج، ناتواني در ارتباط با همسر در آينده، احساس طرد شدن، از بين رفتن عزت نفس، پاكي، شرافت و جايگاه اجتماعي، دير ازدواج كردن و لذت نبردن از زندگي مشترك، برخي از آسيب‌هاي اجتماعي ناشي از خودارضايي محسوب مي‌شوند.  
**آسيب معنوي**  
هيچ يك از آسيب‌هاي پيش گفته، به اهميت آسيب معنوي نيست، خودارضايي از نظر دين يكي از گناهان كبيره است. با هر گناهي كه انسان انجام مي‌دهد، زنگاري بر دلش نقش مي‌بندد. زنگار همان چيزي است كه روي فلزات و اشياء قيمتي مي‌نشيند و معمولا نشانه پوسيدن و از بين رفتن شفافيت درخشنگي آن و در نهايت ضايع شدن و از بين رفتن آن است. در سخناني كه از امامان معصوم به ما رسيده است قلب و روح انسان به صفحه‌اي سفيد و نوراني تشبيه شده است كه هر گناهي انسان مرتكب مي‌شود همانند نقطه سياه بر اين صفحه سفيد نقش مي‌بندد. اگر شخص پشيمان شد و توبه كرد آن سياهي برطرف مي‌شود اما اگر همچنان به گناهش ادامه داد، نقاط سياه زياد و زيادتر مي‌شوند و در نهايت تمام قلبش را فرا مي‌گيرند و اگر چنين شد ديگر اميدي به بازگشت آن فرد نيست. خودارضايي بسياري از اوقات براي نوجوان به صورت عادت در مي‌آيد و روز به روز باعث دورتر شدن وي از خدا مي‌شود و همانند زنگاري قلب و روح او را تيره مي‌سازد.  
در روايات ما نسبت به خودارضايي هشدارهاي لازم داده و بر زشتي آن تأكيد شده است. پيامبر عزيزمان در اين باره مي‌فرمايند:  
كسي كه خودارضايي مي‌كند مورد لعنت و نفرين است.  
در روايات ديگري آمده است كه در روز قيامت خدا با چنين شخصي سخن نمي‌گويد و اين نشانه خشم و غضب الهي است.  
افراد مبتلا چه مي‌گويند؟  
گزارش‌هاي افرادي كه مبتلا به خودارضايي هستند، يكي از راه‌هاي مطمئني است كه به وسيله آن مي‌توان به آسيب‌ها و عوارض اين عمل پي برد. در اين ا به نتايج تحقيقي كه حاصل بررسي حدود هزار نامه رسيده از نوجوانان و جوانان كشورمان است، اشاره‌اي مي‌كني. در نامه‌هاي بررسي شده موارد زير به عنوان آسيب‌هاي ناشي از خودارضايي ذكر شده‌اند:  
گود شدن چشم وسياهي دور آن  
مشكلات بينايي مثل سياهي رفتن چشم، ضعف بينايي و...  
وزوز گوش  
كم پشت شدن، نازك شدن، ريزش موها  
درد در ناحيه اندام تناسلي و كمر  
ضعف ميل جنسي   
انزال زودرس  
خروج غير ارادي مني  
آمدن مني به صورت قطره قطره بعد از ادرار  
قوز كمر  
لاغري و ضعف قواي جسماني   
خستگي، كوفتگي، سستي و كرختي  
اختلالات خواب (بي‌خوابي، بدخوابي.  
مشكل در دفع ادرار و تكرر ادرار  
لرزش دست و پا و لرزش سر  
كم خوني  
رنگ پريدگي  
درد مفاصل پا  
‌بي‌نظمي در عادت ماهيانه  
احساس نااميدي در زندگي  
فكر خودكشي  
وسواس در طهارت  
ضعيف شدن اراده  
ضعف اعصاب  
بي‌علاقگي به درس  
عدم تمركز حواس هنگام درس خواندن و مطالعه  
افت تحصيلي  
استرس و اضطراب  
بدرفتاري و پرخاشگري با ديگران  
افسردگي و گوشه گيري  
بي‌علاقگي به عبادات  
راه‌يافتن افكار پليد به ذهن  
زودرنجي و عصبي شدن  
لذن بردن از زندگي زناشويي  
ضعف حافظه و حواس پرتي و فراموشي  
تبديل شدن اين عمل به يك عادت و ....  
موارد ديگري هم در اين نامه‌ها ذكر شده است كه به علت رعايت اختصار از ذكر آنها صرف نظر مي‌كنيم .  
بد نيست در اين جا برخي از دست نوشته‌هاي افراد گرفتار خودارضايي را بياوريم:  
نسبت به نوجوانان هم سن و سال خودم قوي‌تر و قدرتمندتر بودم، ولي اكنون بسيار ضعيف شده‌ام و قواي جسماني خودم را از دست داده‌ام، هميشه احساس خستگي و كسلي مي‌كنم.  
گرفتار استمناء بودم و با نصايح شما ترك كردم ولي با عوارض آن درگيرم. ازدواج كردم و بر اثر ناتواني جنسي طلاق دادم و الان من ماندم و يك دنيا حسرت و پشيماني.  
پسري 23 ساله هستم، فارغ التحصيل مكانيك. هزاران بار استمنا كردم و به همه چيز شباهت مي‌دهم غير از آدم... از همه چيز بدم مي‌آيد. ديوانه محض هستم و به انواع امراض مبتلا هستم. براي نجس نشدن لباس‌هايم بايد هميشه كيسه فريزر به خودم ببندم. هميشه جنب هستم.... بدنم لاغر و ضعيف و رنگ پريده شده... از هر چيزي مي‌ترسم، اميد، آينده و آرزو برايم بي‌معني است.....  
من پسري هجده ساله از تهران هستم... از سيزده سالگي تا حالا به عادت زشت خودارضايي مشغولم... قبلا اين كار رو زياد، البته نه در حد وحشتناك، انجام مي‌دادم... به هر حال اين رفتار باعث تأثير در چهره من شده است. سياهي زير چشم، گود رفتن چشم، جوش....  
من از سال اول راهنمايي با اين عمل زشت آشنا شدم. اين كاش هيچ وقت اون روز شوم نمي‌آمد. در هر حال من اصلا نمي‌دونستم كه اين عمل چي هست و چه بلاهايي سر انسان مي‌آورد. البته احساس بدي داشتم، اما فكر نمي‌كردم به اين جا برسه. در هر حال سه سال راهنمايي را به همين منوال گذراند. در سال دوم دبيرستان بود كه متوجه شدم اسم اين عمل شوم استمناست و از عوارضش آگاهي پيدا كردم و فهميدم كه گناه بزرگي است. اما متأسفانه من در طول اين چهار سال خيلي به اين عمل وابسته شده بود. و فاجعه بزرگتري كه در همين زمان اتفاق افتاد آشنايي من با دانشگاه و سايت كامپيوتر آن و كافي‌نت بود. اين آشنايي‌ها همه چيز را از من گرفت. بله همه چيز را از من گرفت. چرا؟ الان عرض مي‌كنم. من بعد از آشنايي با سايت‌هاي مستهجن در كافي‌نت، براي تأمين شهوتراني‌ام به پول نياز داشتم. از اين رو براي تأمين اين پول نقشه كشيدم و از دانشجويان دانشگاهي كه اصلا حق ورود به آن را نداشتم پول مي‌دزديدم.اين دزدي‌هاي من از دوم دبيرستان آغاز شد و تا سه سال بعد هم ادامه داشت. من كه در طول دوران اول و دوم دبيرستان يك دانش آموز ممتاز بودم به حيواني وحشي تبديل شده بودم كه تمام مرز‌هاي اخلاقي را در هم شكسته بود. من بسياري از كلاس‌هاي دوره پيش‌دانشگاهي‌ام را رها مي‌كردم و به دانشگاه مي‌رفتم و با دزدي از آنها به كافي‌نت‌ها مي‌رفتم و تمام وقت‌ عكس‌ها و فيلم‌ها و نوشته‌هاي مستهجن را تماشا مي‌كردم. درس هم كه معلوم است اصلا نمي‌خوندم. حتي براي رفتن به كافي‌نت‌ها از مادرم هم پول برمي‌داشتم. مادرم پير است و هميشه مي‌ديد كه پول‌هايش كم است و فكر مي‌كرد جايي جا گذاشته است. حالا ديديد وقتي مي‌گويم من شهوتران‌ترين آدم روي زمينم يعني چه؟ اين نفس اماره چنان اراده مرا ضعيف كرد كه ديگر نمي‌توانستم جلويش را بگيرم و چه چيزي براي يك انسان بدتر ازاين كه اراده‌اش را از او بگيرند، چرا كه اگر انساني اراده‌اش را از دست بدهد همه چيزش را از دست داده است. ولي اگر همه چيز به جز اراده را از انساني بگيرند او همه چيز خواهد داشت. من در طول اين مدت هزاران بار توبه كردم و هزاران بار نيز توبه شكني كردم. بيشترين مدتي كه توانستم جلو خودم را بگيرم دو ماه بود. اما دوباره شروع كردم. من با تسليم شدن در برابر اين لذت زودگذر همه چيزم را از دست داده ود. من در يك خانواده مذهبي بزرگ شده‌ام و به همين دليل بعد از انجام اين عمل زشت خيلي خيلي از خودم بدم مي‌آمد، به قدري كه دلم مي‌خواست هيچ وقت به دنيا نمي‌آمدم و يا دست ه خودكشي بزنم. ولي از خودكشي هم مي‌ترسم چون مي‌دانم آتش جهنم انتظارم را مي‌كشد. البته در اين راه هميشه لطف خداوند با من بود، چون غير از اين بود خودم مي‌دانم كه وضع بدتر ازاين مي‌شد. يكي از لطف‌هاي بارز خداوند به من اين بود كه در طي يكي از اين دزدي‌ها لو رفتم و دستگير شدم و نزديك بود آبرويم نيز برود اما به لطف خداوند اين اتفاق نيفتاد من من از آن به بعد دست از دزدي به طول كامل كشيدم. هر چند مي‌خواستم استمنا را نيز ترك كنم اما فقط دو هفته دوام آوردم. بعد از آن موضوع خيلي سعي كردم آدم شوم اما هميشه آن عكس‌ها و فيلم‌هايي كه ديده بودم روي من تأثير مي‌گذاشت و من دوباره اين عمل شنيع را انجام مي‌دادم. اين عمل زشت دينم، ايمانم، تقوايم، حيايم، امام زمانم، خدايم و خلاصه همه چيزم را از من گرفت. من كه اينقدر دوست داشتم انسان خوبي باشم و اين قدر به امام زمان(عج) علاقه داشتم تبديل شده بودم به موجودي پست‌تر از حيوان. بعد از پيش دانشگاهي كنكور دادم كه خوب معلوم است قبول نمي‌شدم. سال بعد هم همينطور، چون به جاي خواندن درس به شهوتراني پرداخته بودم. بعد از دو سال كنكور دادن ديگر واقعا از دست خودم عصباني شده بودم. بنابراين تصميم گرفتم ديگر درس بخوانم. بنابارين قشنگ درس خواندم . اما باز هم به عمل شنيعم ادامه مي‌دادم. بالاخره كنكور را دادم و در رشته .... قبول شدم. الان ترم اولم. اما هنوز دست از عمل زشتم برنداشته‌ام و حتي اين كار را بيشتر انجام مي‌دهم. چرا؟‌ چون در اين محيط با دانشجوياني برخورد كرده‌ام كه خوب درس مي‌خوانند و من چون درست درس نمي‌خوانم از آنها عقب مي‌افتم و نمرات من بسيار كم مي‌شود. اين رقابت شديد فشار رواني عظيمي بر مني وارد مي‌كند و باعث مي‌شود براي اينكه من بتوانم از اين فشار دور شوم به اين عمل روي مي‌آورد. از طرف ديگر در محيط دانشگاه دخترها هم حضور دارند كه باعث فشار بيشتري به من مي‌شود. علاوه بر اين دسترسي آسان به اينترنت و دوري از نظارت مادرم هم اين عمل را تشديد مي‌كند. به طوري كه تعداد دفعاتي كه من اين عمل را انجام مي‌دهم از يك بار در هفته به دو سه بار در هفته كشيده است. خيلي خيلي خيلي خسته‌ام. دلم مي‌خواد فرياد بزنم، آن قدر بلند كه تمام قلبم ويران شود و من دوباره آن را بسازم. اين بار زيبا، اما افسوس كه اين قلب خيلي سياه شده است. يعني خيلي يساهش كرده‌ام. البته در اين مدت من خيلي به درگاه خدا دعا مي‌كردم كه مرا از اين گناه زشت نجات دهد. اما گناهانم و قلب سياهم مانع از اجابت دعايم مي‌شد... به خدا قسم من دلم مي‌خواهد بنده خوب خدا باشم. ولي اين نفس بدجوري منو به زمين زد. برام دعا كنيد. چون من خودم هيچ آبرويي پيش خدا ندارم. ولي به رحمت و كرمش اميد دارم و ملتمسانه از او مي‌خوام كه مرا ببخشد.  
بنده جواني هجده ساله‌ام كه سال گذشته رايانه‌اي خريدم و تنها در اتاقم با باز كردن سايت‌هاي مستهجن و ديدن آنها استمنا مي‌كردم و اين كار را براي خودم تفريحي مي‌دانستم و نمي‌دانستم كه چه مضراتي دارد و مرا دچار چه مشكلاتي مي‌كند. من قبل از عادت به استمنا فرد باهوش و با استعدادي بودم و دانش آموز ممتاز كلاسمان بودم، ولي به يكباره به فردي حواس پرت، كم استعداد و تنبل تبديل شدم و تمام شبانه روز احساس خستگي مي‌كنم واز زندگي لذت نمي‌برم و هيچگونه نشاطي در من ديده نمي‌شود و دچار روزمرگي شده‌ام و عزت و شرافتم را از دست داده‌ام و اميدي به آينده ندارم و احساس گناه مي‌كنم. من امسال كنكور دارم. كنكوري كه سرنوشت دانش آموز را رقم مي‌زند. ولي اصلا نمي‌توانم درس بخوانم. تمام افراد خانواده‌ام و فاميل و آشنايان از من انتظار دارند كه در كنكور رتبه خيلي خوبي كسب كنم، ولي آنها نمي‌دانند كه چه مشكلي پيدا كرده‌ام. من مثل.... از كاري كه كرده‌ام پشيمان هستم. الان مشكلاتي كه دارم عبارتند از: خستگي و كوفتگي دائم، حواس پرتي (تمام ذهنم پرشده از افكار وسواسي شديد)، ضعف حافظه، تاري ديد، كمردرد و ... تازه اين مشكلات، مشكلات جسماني هستند و من از لحاظ روحي و رواني نيز دچار عدم اعتماد به نفس و افسردگي شديدي شده‌ام و هيچگونه از نشانه‌هاي جواني در من ديده نمي‌شود و حتي فكر مي‌كنم از يك فرد معتاد نيز بدتر شده‌ام....  
**چند نكته**كساني كه مبتلا به خودارضايي هستند، ممكن است گرفتار تمام آسيب‌هاي بالا نشوند. ولي به تناسب مدت زمان ابتلايشان و همچنين ميزان دفعاتي كه اين كار را انجام مي‌دهند، مشكلاتي گريبانگيرشان خواهد شد.  
ممكن است كسي بگويد عوارض و آسيب‌هايي كه ذكر شده مربوط يه كساني است كه شديدا به اين مشكل دچار هستند، ولي اگر كسي اين كار را در حد كم و معقول انجام دهد ضرري به او نمي‌رسد. در پاسخ به چنين افرادي بايد گفت حتي اگر اين حرف درست باشد وخودارضايي در حد محدود ضرري به دنبال نداشته باشد، ولي اعتراف بسياري از مبتلايان نشان مي‌دهد. معمولا افرادي كه گرفتار اين مشكل مي‌شوند، به تدريج به آن عادت كرده، تعداد دفعات انجام اين كار روز به روز بيشتر مي‌گردد. در واقع نسبت به اين عمل حالت اعتياد پيدا مي‌كنند و ترك آن برايشان بسيار مشكل مي‌شود وقتي هم به آن معتاد شوند قطعا آسيب‌ها و عوارض به سراغشان خواهد آمد و آنها را گرفتار خواهد نمود. همانطور كه سيگار كشيدن و يا استفاده از قرس‌هاي روان گردان حتي براي يكبار هم خطرناك است، چون لذتي كه فرد هنگام مصرف آنها مي‌برد و آرامش كاذبي كه به او دست مي‌دهد، او را به سم مصرف دوباره مي‌كشاند و زماني به خودش مي‌آيد كه به آنها معتاد شده است. يكي از متخصصين در اين باره مي‌گويد: استمناء توام با ارضاي كامل جنسي نيست و در صورت تكرار در دفعات بعدي به صورت يك عادت كامل، مركب از عادت رواني و عضوي در مي‌آيد كه در اين صورت شخص مبتلا حتي به طور غير اردادي آن را ادامه مي‌دهد و حتي گاه افزايش خواهد داد و به همان نسبت ضررهاي آن بيشتر خواهد شد. پس عاقلانه اين است كه از اول گرد آن نرويم و حتي يك بار هم تجربه‌اش نكنيم. احسان چنين مي‌گويد: من يه جوون هجده ساله هستم كه از سن سيزده چهارده سالگي اين عمل رو انجام مي‌دم من از اين عمل متنفرم ولي الان يك ساله بدجور بهش اعتياد دارم اصلا انگار ناخوداگاه اين كار رو انجام مي‌دم. شده واسم يه كار حتمي مثل آب خوردن و دستشويي كردن كه آدم خود به خود و اتوماتيك انجامش مي‌ده. مغزم بهش عادت كرده. اصلا انگار اگه يه روز اين كار رو انجام ندم مغزم به نورون‌هاي عصبيم دستور خوابيدن نمي‌ده. دارم ديوونه مي‌شم همه چيم افت كرده .... به دادم برسيد.  
برخي از نوجوانان ممكن است تصور كنند كه عمل خودارضايي چون همراه با دفع شهوت است موجب آرامش مي‌گردد اين هم از تصورات اشتبهاي است كه برخي از كتاب‌ها و سايت‌هاي غير علمي آن را ترويج مي‌كنند و متأسفانه برخي از افراد هم فريب مي‌خورند. اما بايد گفت، چنين نيست، زيرا خودارضايي اگر موقتا هم باعث آرامش فرد شود، آرامشي كاذب ايجاد مي‌كند و پيامدهاي ناگوار آن، جايي براي خوشي موقت و لذت زودگذر ناشي از خودارضايي باقي نمي‌گذارد. درست مثل معتادي كه مصرف مواد را براي احساس لحظه سرخوشي ولذت به قيمت گزافي تكرار مي‌كند و در برابر آن چيزهاي ارزشمندي را از دست مي‌دهد. آرامش واقعي هنگامي به دست مي‌آيد كه غريزه جنسي از راه صحيح خودش ارضا گردد. خودارضايي كه نوعي انحراف در ارضاي ميل جنسي است و آسيب‌هاي زيادي مثل اضطراب و استرس به همراه دارد. چگونه مي‌تواند باعث آرامش گردد؟  
ممكن است براي نوجواني كه هنوز آلوده به خودارضايي نشده است اين سوال ايجاد شود كه حالا من اگر خودارضايي نكنم و دست از اين لذت بردارم چه فايده‌هايي دارد؟ در جواب اين سوال مي‌توان گفت مبتلا نشدن به خودارضايي اگر هيچ فايده‌اي غير از درامان ماندن از آسيب‌هاي ذكر شده نداشته باشد، مي‌ارزد كه نوجوان كمر همت ببندد و با اراده‌اي قوي خودش را از افتادن در اين گرداب حفظ كند. علاوه بر اين عفت‌گرايي و پاكدامني به انسان كمك مي‌كند تا با فكري آرام و متمركز برنامه‌هايي را كه براي آينده خودش ريخته عملي كند، در حالي كه فرد مبتلا به خودارضايي از نظر فكري دائما به موضوعات جنسي مي‌انديشد و ذهنش با آنها درگير است و اين امر مانع تفكر آزاد مي‌شود و لذا خودارضايي از عوامل ركود فكري محسوب مي‌شود. بي‌علاقه گي به درس و تحصيل، عدم تمركز در هنگام مطالعه و افت تحصيلي نمونه‌اي از آسيب‌هايي است كه در برخي از نامه‌هاي نوجوانان هم به آنها اشاره شد. به روايات و احاديث هم كه مراجعه مي‌كنيم براي عفت گرايي و پاكدامني فوائدي را برشمرده‌اند. مثلا امام علي (ع) مي‌فرمايند:  
عفاف و پاكدامني برترين عبادت است  
يكي از زيباترين فرازهايي كه در نهج البلاغه آمده اين جمله دلنشين است:  
مجاهدي كه در راه خدا به شهادت رسيده است، پاداشش بيشتر از كسي نيست كه قدرت بر گناه دارد، ولي عفاف مي‌ورزد (و دامنش را به گناه آلوده نمي‌كند). نزديك است كه انسان پاكدامن فرشته‌اي از فرشته‌ها باشد.  
انساني كه در مقابل وسوسه‌هاي شيطاني ايستادگي مي‌كند، در واقع به جنگ با نفسش رفته است و جهاد با نفس اماره از جنگيدن در ميدان نبرد ظاهري بسي مشكل‌تر و سخت‌تر است. همين پاكدامني و آلوده نشدن به گناه بود كه يوسف چاه نشين را به اوج رساند و او را عزيز مصر و مهم‌تر از آن، محبوب خدا گردانيد. شايد با خود بگوييد كه يوسف پيامبر كجا و من كجا؟ اما اين موارد در بين افراد عادي هم بسيار مشاهده شده است. در اين صفحات مجال اين نيست كه به آن‌ها بپردازيم. فقط براي نمونه به جريان يكي از اين قهرمانان واقعي كه در عصر خودمان مي‌زيست، اشاره مي‌كنيم:  
امير نوجواني خوش سيما بود و در خانواده‌اي بسيار ثروتمند و مرفه زندگي مي‌كرد. پدر و مادرش هردو پزشك بودند. از آنجا كه افكرا غربي داشتند به ارزش‌ها و دستورهاي ديني چندان پايبند نبودند. آنها صبح زود از خانه بيرون مي‌رفتند و فقط آخر شب، براي استراحت به خانه برمي‌گشتند و براي اينكه امير احساس تنهايي نكند،‌دختر‌ خاله‌اش را كه همسن امير بود به فرزند خواندگي پذيرفته بوند و به خانه خودشان آورده بودند، از همان زمان بود كه آرامش زندگي امير به هم خورد، چون دختر خاله‌اش همانند زليخا، همواره خودش را به امير عرضه مي‌داشت و درخواست عمل نامشروع مي‌كرد ولي امير يوسف‌وار، عفت مي‌ورزيد و با كمك گرفتن از خدا در مقابل وسوسه‌هاي او مقاومت مي‌كرد،‌او از وضعيت پيش آمده بسيار نگران بود كه نكند سرانجام تسليم شود و دامنش به گناه آلوده شود.   
امير در اين گيرو دار مبارزه با نفس و شيطان نامه‌اي به مجله زن روز مي‌نويسد و از مشاورين آنجا چاره‌اي مي‌جويد. اما ين هفته بعد از نوشتن نامه، شخصي به خوابش مي‌آيد و به او مي‌گويد: «امين» برو به دانشگاه اصلي، وقتت را تلف نكن.  
بدين ترتيب امير كه اينك مفتخر به عنوان امين شده بود،‌ عازم جبهه‌هاي جنگ مي‌شود و پيش از رفتن نامه‌ ديگري براي مجله زن روز مي‌نويسد، سرانجام چهار روز پس از اعزام به جبهه، در عمليات كربلاي چهار در شلمچه، مزد استقامت و پاكدامني‌اش را مي‌گيرد و جام شهادت را سر مي‌كشد.  
**روش‌هاي پيشگيري**  
حتما شما هم اين جمله را بارها شنيده‌ايد: پيشگيري مقدم بر درمان است، جمله‌اي بسيار دقيق و سنجيده، راننده‌اي كه هميشه قوانين راهنمايي و رانندگي را رعايت و به نكات ايمني توجه مي‌كند، هيچ وقت گرفتار تصادف و خطرات ناشي از آن نمي‌شود و لازم نيست هزينه‌هاي سنگين جاني و مالي بپردازد. شخصي كه با رعايت توصيه‌هاي بهداشتي‌، جلوي بيماري را مي‌گيرد، نه مجبور است هزينه‌هاي سنگين درماني را بپردازد و نه لازم است سهتي‌ها و درد‌هاي بيماري را تحمل كند.  
همچنين جلوگيري از ابتلا به بيماري، هميشه امكان پذير است،‌ ولي راه درمان برخي بيماري‌ها مثل ايدز و برخي از سرطان‌ها هنوز كشف نشده است و عاقبتي جز مرگ ندارد. پس عاقلانه و منطقي اين است كه هميشه به دنبال پيشگيري باشيم تا به بيماري و سختي‌هاي آن دچار نشويم.  
علاوه بر اين‌ها، يك اختلال و بيماري هر چند قابل درمان هم باشد، ولي بسياري از اوقات اثرات آن باقي مي‌ماند و فرد را عذاب مي‌دهد، دقيقا مثل يك اتومبيل كه اگر در يك تصادف چب كند، صافكاري و نقاشي هر چند خيلي هم تميز باشد، باز هم نمي‌تواند آن ماشين را مثل روز اولش كند. دوستان عزيز، خودارضايي هم، چنين داستاني دارد . در اين فصل به برخي از روش‌هاي پيشگيري از خودارضايي اشاره مي‌كنيم. اميد است با به كار بردن آنها از اين دام خطرناك به راحتي عبور كنيد و آينده تحصيلي، شغلي، خانوادگي و از همه مهم‌تر آينده معنوي خود را تضمين نماييد.  
**ورزش‌**  
نوجوان، آتشفشاني از انرژي و نوجواني، دوره فعاليت و جنب و جوش است. اگر اين انرژي پتانسيل به طور صحيح مديريت نشود، مشكلاتي را براي نوجوان ايجاد مي‌كند كه يكي از آنها خودارضايي است. يكي از راه‌هاي مهار و تعديل اين انرژي ورزش است. البته منظور از ورزش‌ در اين‌جا، ورزش‌هايي است كه به علت تحرك بالا در آنها، انرژي فرد تخليه مي‌شود و خستگي جسمي به همراه دارد. جالب اينجاست كه در بين نوجوانان ورزشكار، موارد كمتري از خودارضايي گزارش شده است. علتش هم روشن است، ورزش باعث دفع انرژي زايد بدن و تعديل قواي جنسي مي‌شود و زمينه خودارضايي را تا حدود زيادي از بين مي‌برد.  
همچنين ورزش، علاوه بر اينكه سلامت جسماني فرد را تضمين مي‌نمايد، او را از نظر روحي و رواني هم سرزنده و شاداب مي‌كند. ورزشكاران به همان مقدار كه از فايده‌هاي جسمي ورزش صحبت مي‌كنند، از فوائد روحي و رواني آن نيز سخن مي‌گويند. ورزشكاران معمولا نسبت به افراد كم تحرك، اضطراب و افسردگي كمتري احساس مي‌كنند و آرامش بيشتري دارند. هما‌ن‌طور كه قبلا گفتيم يكي از علل خودارضايي، اضطراب و نگراني است، ورزش با كم كردن اضطراب و ايجاد آرامش، سهم بسزايي در جلوگيري از خودارضايي دارد.   
فايده ديگر ورزش اين است كه استقامت نوجوان را در برابر مشكلات و سختي‌ها افزايش مي‌دهد. به ويژه ورزش‌هاي سختي مثل كوهنوردي كه با خطرات و فراز و نشيب‌هايي همراه است، سرسختي و مقاومت نوجوان را در برابر كشش و جاذبه گناهان زياد مي‌كند و او به راحتي اسير گناه نمي‌شو.  
علاوه بر موارد بالا، ورزش‌هاي انرژي بر (مانند شنا، دوچرخه سواري، پياده روي سريع و....) نوجوان را براي يك خواب آرام و شيرين آماده مي‌سازد. خوابي كه باعث رفع خستگي و آرامش اعصاب مي‌شود و اين بسيار مهم است. نوجواناني كه كم تحرك هستند، معمولا شب‌ها دچار بي‌خوابي و يا بدخوابي هستند و نمي‌دانند با انرژي‌هاي مصرف نشده خود چه كنند. اين انرژي‌ها براي آنان مشكل ساز است و ممكن است آنها را به سمت خودارضايي سوق دهد، براي اينكه سستي و تنبلي، نوجوان را از ادامه فعاليت‌هاي ورزشي‌اش باز ندارد، بهتر است كه از ورزش‌هاي گروهي استفاده كنند تا از همراهي دوستانش كسب انگيزه كند.  
**تنظيم برنامه خواب**  
خواب واستراحت اگر مفيد و به اندازه كافي باشد، باعث آرامش جسمي و رواني فرد مي‌شو د و در سلامت و ي و جلوگيري از انحرافات اخلاقي نشق مهمي ايفا مي‌كند. امام علي مي‌فرمايند:  
به درستي كه خواب، سبب تسلط قواي ذهني و استواري و قوت بدن است.  
به منظور پيشگيري از خودارضايي، بهتر است نوجوان در تنظيم برنامه خوابش به راهكارهاي زير توجه نمايد و تا جايي كه مي‌تواند آن را اجرا كند:   
شبها زماني به رختخواب برود كه كاملا خسته و آماده خواب است. اگر به طور كامل خسته نشده باشد، به ناچار مدتي را در رختخوابش بيدار مي‌ماند و چون افكار و انديشه‌هاي شهواني معمولا در اين مواقع به سراغ نوجوان مي‌آيند، ممكن است براي رهايي از فشار اين افكار دست به خود ارضايي بزند. به اين منظور بهتري است در صورت امكان در طول روز نخوابد تا در اثر خستگي ناشي از فعاليت‌هاي روزانه، شب زودتر و راحت‌تر به خواب برود. اگر با وجود عدم خستگي،باز هم مجبور است به رختخواببرود (مثلا به علت قوانين داخل خانه) كتابي را كه به آن علاقه دارد برداريد و مشغول مطالعه آن شود تا خستگي بر او غالب شود و خوابش ببرد.  
اگر ممكن است قبل از خواب كمي ورزش كند، تا هم انرژي‌اش تخليه شود و هم خستگي بر او غلبه كند تا خواب راحتي داشته باشد.  
هنگام هجوم افكار جنسي، برخيزد و موقعيتش را تغيير دهد، مثل وضو بگيرد، كمي قدم بزند، مطالعه كند و يا...  
صبح‌ها از خواب كه بيدار شد، سريع از رختخواب بيرون بيايد و در حال بيداري در رختخواب نماند،‌ سيلوانوس استال: يكي از روانشناسان در اين باره مي‌گيد: به ياد آوريد كه بامدادان، بيدار ماندن در بستر خواب، بسيار زيان خيز است. پيكر را سست و ناتوان سازد و وسوسه‌هاي شوم در دل برانگيزد.  
هيچ گاه به همراه فرد ديگري در يك رختخواب ويا زير يك لحاف نخوابد.  
اگر در خوابگاه دانش آموزي به سر مي‌برد لازم است به هنگام خواب از شوخي‌هاي كلاميو بدني كه ممكن است باعث تحريك شهوت گردد اجتناب شود.  
دماي اتاقي كه در آن مي‌خوابد نابيد خيلي گرم باشد. اين مسأله معمولا باعث كسالت وي شده، زود برخاستن او را با مشكل روبرو مي‌كند .  
اتاقي كه در آن مي‌خوابد از تصاوير تحريك كننده خالي باشد.  
حتما قسمت اصلي خوابش را در شب قرار دهد، خواب روزانه به هيچ عنوان جاي خواب شب را نمي‌گيرد، حتي اگر به لحاظ زماني برابر با آن باشد. خداي مهربان آرامش و آسايش را در شب قرار داده است. پژوهش‌هاي علمي صورت گرفته بر روي هشت پرستار در يكي از بيمارستان‌هاي آلمان ثابت كرده است كه خوابيدن در روز نمي‌تواند بي‌خوابي شب را جبران كند و خواب روز، حتي در اتاقي ساكت و بدون سر وصدا و تاريك، از نظر كيفيت داراي مزايا و ويژگي‌هاي خواب شب نيست. علاوه بر اين تا مي‌تواند سعي كند اول شب بخوابد و تا دير وقت بيدار نماند. آزمايش‌هاي محققان نشان مي‌دهد نياز انسان به مرحله چهارم خواب، يعني خواب عميق، بيشتر است و اين مرحله از خواب بيشتر در نيمه اول شب رخ مي‌دهد.  
اگر احساس مي‌كند بي خوابي او ناشي از يك بيماري است، به پزشك مراجعه كرده و اين مشكل را برطرف نمايد.  
سعي كند خود را عادت دهد كه هميشه به پشت بخوابد و هيچ وقت بر روي شكم نخوابد. خوابيدن بر روي شكم وضعيت نامناسبي را براي دستگاه تنفسي، معده و دستگاه تناسلي ايجاد مي‌كند.  
رختخوابي كه روي آن مي‌خوابد خيلي گرم و نرم نباشد.، اين كار باعث مي‌شود بدني ورزيده و نيرومند داشته باشد و كمتر تحريك جنسي شود.  
از خوابيد با لباس زير، نيمه عريان و يا لباس‌هاي خيلي نرم پرهيز نمايد.  
به هيچ عنوان در اتاقي جداگانه و در تنهيي نخوابد، حتي اگر اتاق مستقلي دارد، براي خواب به جايي برود كه ديگران هم هستند و اگر مجبور شد در اتاق خودش بخوابد، در اتاقش را طوري باز بگذارد كه در معرض ديد ديگران باشد.  
حتما موقع خواب مثانه خالي‌ باشد. براي اين كار لازم است قبل از خواب به توالت برود.  
هميشه سر و دست‌ها از زير پتو يا لحاف بيرون باشد.  
در حد امكان، سعي كند توصيه‌هاي ديني را در مورد خواب انجام دهد، كارهايي مثل وضو گرفتن قبل از خواب، بررسي كارهايي كه در طول روز انجام داده، تلاوت چند اآيه از قرآن با تأمل، به سمت قبله خوابيدن ( طوري كه به پهلوي راست بخوابد كه صورتش رو به قبله باشد) اين كارها تأثير زيادي در ايجاد فضاي معنوي دارد و ذهن و قبل انسان را از افكار شيطاني و منحرف حفظ مي‌كند.  
**تنظيم برنامه غذايي**خورد زياد برخي غذاها در سنين نوجواني، شهوت را تحريك كرده، مشكل ساز ميشود، نوجواني كه به دنبال حفظ كردن خود از تحريكات جنسي و انحرافات اخلاقي است. لازم است برنامه غذايي‌اش را هم كنترل و مديريت كند به همين منظور پيشنهاداتي در اينجا مطرح مي‌شود كه ايمدواريم راهگشا باشد:  
حتي المقدور سعي شود غذاي شب، سبك و زودهضم باشد و در ابتداي شب صرف شود، يعني بين شام و خواب فاصله باشد.  
شب‌ها از غذاهايي كه مثانه را پر مي‌كنند كمتر استفاده شود.  
تا جايي كه مي‌شود از غذاهاي داراي طبيعت گرم كه تحريك كننده شهوت هستند، استفاده نشود و يا كمتر استفاده شود.  
از غذاهايي كه در طول شب انسان را تشنه مي‌كنند، كمتر استفاده شود.  
از نوشيدن قهوه، نسكافه، چاي زياد و خوردني‌ها و نوشيدني‌هايي كه خواب را مختل مي‌كنند‌، پرهيز شود.  
از پرخوري و پركردن معده پرهيز شود، پرخوري زيان‌هاي زيادي به همراه دارد، زيان‌هايي مثل كسالت و تنبلي، افزايش خواب، دل مردگي و قساوت قلب، بد بو شدن دهان، بالا رفتن هزينه‌هاي زندگي، پريشان شدن خواب، ايجاد بيماري‌هاي مختفل و... يكي ديگر از ضررهاي پرخوري تحريك شهوت است. براي پرهيز از پرخوري به ما دستور داده شده است، زماني كه به طور كامل سير نشده‌ايم و هنوز ميل به غذا داريم، از خوردن دست بكشيم.  
**فرار از تنهايي**  
همانطور كه در فصل اول ذكر شد، يكي از زمينه‌هايي كه فضا را براي خودارضايي آماده مي‌كند تنهايي است. زيرا در تنهايي افكار و وسوسه‌هاي شيطاني به سراغ نوجوان مي‌آيد و او را به سمت گناه سوق مي‌دهد. نوجون بايد هميشه از تنهايي فرار كند. هيچ وقت تنها در خانه نماند. كارهايش را طوري برنامه ريزي كند كه اوقاتي كه در خانه سپري مي‌كند، هميشه كسي در خانه باشد، در خانه هم سعي كند به تنهايي در اتاقي نباشد. براي مطالعه و كارهايي كه نياز به تمركز دارد سعي كند از كتابخانه و سالن‌ها مطالعه استفاده كند و اگر امكانش نيست حتما درب اتاقي كه در آن مطالعه مي‌كند باز باشد تا ديگران به راحتي بتوانند رفت و آمد كنند و او را ببينند.  
**قطع ارتباط با دوستان منحرف**  
گفتيم يكي از علت خودارضايي، دوستي و رفاقت با دوستان منحرف است. اگر نوجوان دوستان نابابي دارد، براي پيشگيري از ابتلا به خودارضايي حتما از اين مارهاي خوش خط و خال فاصله بگيرد تا از زهر‌هاي كشينده آنان جان سالم به در برد. بايد در اين موارد مهارت نه گفتن را فرا گيريم و به كار بنديم. از اين كه ممكن است مسخره شويم و ما را بي‌عرضه بخوانند نهاراسيم و راهي را كه مطمئنيم درست است بپيماييم.  
تا تواني مي‌گريز از يار بد يار بد بدتر بود از مار بد  
مار بد تنها تو را بر جان زند يار بد بر جان و بر ايمان زند.  
البته چون انسان موجودي اجتماعي است و به داشتن روابط دوستانه با ديگران نياز دارد، سعي كنيد با پيدا كردن و نگهداشتن دوستان خوب و سالم، زمينه حضور افراد ناباب و مشكل آفرين را در حلقه دوستانتان از بين ببريد.  
**پرهيز از عوامل تحريك كننده**  
يكي از عوامل تهريك كننده شهوت در نوجوانان، ديدن تصاوير و صحنه‌هاي مستهجن است. ميل جنسي در نوجوان در اوج خود قرار دارد، به همين خاطر ديدن عكس‌ها و صحنه‌هاي مبتذل، تأثيرات مخربي بر ذهن و روح نوجوان مي‌گذارد، ضمن اين كه ددن آنها اعتياد آور است و نوجوان را به سوي خود مي‌كشاند و در باتلاقي خطرناك فرو مي برد. تصاويري كه ديده است دائما مقابل چشمانش مجسم مي‌شوند و چون هيچ راه منطوقي و شرعي براي ارضاي شهوتش پيدا نمي‌كند به سمت خودارضايي كشيده مي‌شود. چشم چراني صحبت غير ضروري و شوخي كردن با نامحرم و همچنين صحبت در مورد مسائل جنسي و يا خواندن آنها از ديگر عوامل تحريك كننده شهوت مي‌باشند كه بايد از آنها اجتناب نمود. دوستي و ارتباط به اصطلاح عاطفي با جنس مخالف نيز از مواردي است كه شهوت را تحريك كرده، زمينه ساز ابتلا به خودارضايي است. به طور كلي مي‌توان گفت، نوجوان براي جلوگيري از طغيان شهوتش بايد جلوي مقدمات آن را بگيرد و كارهايي كه شهوت را تحريك مي‌كند ترك كند. درست مثل كسي كه انباري پر از چوب يا كاغذ دارد. براي جلوگيري از آتش سوزي و ايجاد خطر، به او توصيه مي‌شود نكات ايمني را رعايت نمايد. به عنوان مثال براي گرم كردن فضاي انبارش از نفت يا بنزين استفاده نكند و يا سيگارش را در آنجا خاموش نكند، چرا كه اگر آتش سوزي اتفاق بيفتد، معلوم نيست بتواند جلوي گسترش آن را بگيرد و حتي اگر هم بتواند آتش را مهار كند، باز هم خساراتي بر او وارد خواهد شد. نوجواني كه به هيچ عنوان چشم و گوش خودش را كنترل نمي‌كند به هر صحنه‌اي نگاه مي‌كند هر فيلم و عكس و كليپي را مي‌بيند در روابطش با جنس مخالف حريمي براي خودش قائل نيست در محيط‌هاي آلوده به گناه حضور مي‌يابد در مورد مسائل جنسي سخن مي‌گويد و... نبايد انتظار داشته باشد كه بتواند شهوتش را كنترل كند.  
در چنين مواقعي بهتر است در صورت انجام دادن يكي از اين كارها جريمه سنگيني براي خودش قرار دهد. جريمه‌اي كه نقش بازدارندگي داشته باشد و تلخي آن در ذهنش باقي بماند تا بار ديگر به سراغ آن كار نرود.  
**كنترل نگاه**چشم چراني و نگاه‌هاي شهوت آميز به نامحرم و حتي به محارم از عوامل تحريك كننده ميل جنسي در افراد است. در مقابل يكي از مهارت‌هاي بسيار مهم و تأثير گذار در كنترل غريزه جنسي، كنترل نگاه است. قرآن كريم در دو فرمان جداگانه به مردان و زنان مسلمان دستور مي‌دهد كه نگاه خود را كنترل كرده به نامحرم خيره نشوند، برخي از زنان و دختران به اشتباه خيال مي‌كنند كه دستور كنترل نگاه در برابر نامحرم فقط مخصوص مردان است، در حالي كه در دستورات ديني ما زنان هم از نگاه كردن به نامحرم منع شده‌اند در حالي كه در دستورات ديني ما زنان هم از نگاه كردن به نامحرم منع شده‌آند. ام سلمه همسر پيغمبر اكرم نقل مي‌كند، پس از نازل شدن آيه حجاب روزي من و ميمونه نزد رسول خدا بوديم كه ابن مكتوم نابينا وارد شد. حضرت به ما فرمود: پشت پرده قرار بگيريد، ما گفتيم: اي رسول خدا مگر نه اين است كه او نابيناست و ما را نمي‌بيند؟ حضرت در پاسخ فرمود: آيا شما دو نفر هم نابينا هستيد؟ آيا او را نمي‌بينيد؟  
كنترل چشم و نگاه علاوه بر اين كه از طغيان ميل جنسي جلوگيري مي‌كند، فايده‌هاي ديگري از جمله برخورداري از آرامش فكري، اعتماد ديگران به فرد و چشيدن لذت ايمان و عبادت را به همراه دارد.   
در مورد چشم چراني و چگونگي اثرات آن بر ذهن و خيال انسان در فصل اول سخن گفتيم و نيازي به تكرار نيست.  
**كنترل خيال**  
همانطور كه حواس ظاهري نقش مهمي در تحريك ميل جنسي دارند. فكر و خيال پردازي نيز سهم بسزايي در اين زمينه به خود اختصاص مي‌دهد. بعضي از نوجوانان در كنترل حواس ظاهري خود موفقند، ولي كنترل فكر و خيال را خيلي جدي نمي‌گيرند و از همين جا ضربه مي‌خورند. دائما در خيال خود صحنه‌هاي غيراخلاقي را تجسم مي‌كنند و همين امر ممكن است آنها را به سمت گناه سوق دهد. اما علي، در اين زمينه مي‌فرمايند:  
هر كس زياد به فكر گناهان باشد، عاقبت به سمت گناه كشيده مي‌شود.  
حضرت عيسي در كلامي دلنشين و زيبا گناه را به آتش و فكر گناه را به دود آن تشبيه فرموده است.  
شعله آتشي كه در يك اتاق روشن است، حتي اگر اتاق را به آتش نكشد، سياهي و دودش اتاق را خراب كرده باعث تيره شدن ديوارها و وسايل اتاق مي‌گردد.  
خوب است نوجوان، هميشه موضوعاتي براي فكر كردن در ذهنش داشته باشد، موضوعاتي علمي، اجتماعي، سياسي، اعتقادي و مذهبي و ... هر زمان كه افكار و تخيلات جنسي به ذهنش هجوم آوردند، با پرداختن به آن موضوعات خودش را از شر افكار و وسوسه‌هاي شيطاني نجات بخشد. همچنين مي‌تواند با مطالعه كتاب‌هاي مورد علاقه، خيال و فكرش را مهار كند و در اختيار بگيرد.   
**مديريت اوقات فراغت**  
پركردن و برنامه‌ريزي براي اوقاع فراغت معمولا يكي از مشكلاتي است كه افراد با آن روبرو مي‌شوند. به دليل تعطيلات زياد نظام آموزش و پرورش اين معضل در مورد نوجوانان بيشتر مطرح است. يكاري و نداشتن برناه براي اوقات فراغت آسيب‌زا است و آفت‌هاي زيادي به همراه دارد. انسان موجود عجيبي است و دائما ذهن و يالش فعاليت مي‌كند. اگر فوه خيال آزاد باشد و انسان اين نيرو را در اختيار خودش نگيرد، به فساد كشيده مي شود. حضرت علي(ع) مي‌فرمايند:  
اگر نفس را به كاري مشغول نكني، او تو را به خودش مشغول مي‌سازد.  
نفس انسان با خيلي از چيزها فرق مي‌كند. يك انگشتر اگر براي مدتي روي طاقچه‌اي بي‌استفاده بماند اتفاقي نمي‌افتد ولي نفس انسان مثل انگشتر نيست، هميشه بايد مشغولبه كاري باشد. اگر به او كار نداشته باشيد، او شما را به آنچه كه دلش مي‌خواهد وادار مي‌كند، مثلا قوه تخيل را به كار مي‌اندازد و همين خيالات است كه انسان را به هزاران نوع گناه مي‌كشاند. پس برنامه‌ريزي براي اوقات فراغت بسيار مهم است. هر نوجواني بايد براي اوقاع فراغتش به ويژه تعطيلات طولاني، مثل تابستان و ايام نوروز، برنامه داشته باشد. ياد گرفتن برخي حرفه‌ها يا هنرهايي مثل خوشنويسي، هنرهاي رايانه‌اي، آموزش شنا، پرورش گل و سبزي در خانه، توليد محصولات هنري و يا تفريحات سالم چند نمونه از فعاليت‌هايي است كه نوجوان مي‌تواند در اوقات فراغتش انجام دهد.  
**كار و اشتغال**  
در اسلام بي‌كاري نكوهش شده و كار به عنوان يك امر مقدس شناخته شده است. در حديث آمده است كه خداوند مومني را كه داراي يك حرفه است و بدان اشتغال دارد دوست دارد. اما كسي كه بيكار بگردد و بار خودش را بر دوش مردم بيندازد، مورد لعنت خداست. بيكاري يكي از مشكلاتي است كه خودش علت بسياري از انحرافات و گناهان است. بيكاري به ويژه براي نوجوان كه منبع انرژي متراكم است و ذهنش پر است از افكار گوناگون، بسيار مشكل آفرين است و او را به سمت انحراف مي‌كشاند، از طوري فكار و اشتغال به نوجوان كمك مي‌كند تا اين انرژي و نيرو را در مسير درست صرف كند. علاوه بر اين كار مانعي جدي براي گرايش به انحرافات اخلاقي است. موريس دبس روان شناس چنين مي‌گويد:  
اگر بكوشيم نوجانان و جوانان را به زندگي سالم و فعال عادت دهيم و آنها را از بيكاري و تنهايي دور كنيم با مرض خودارضايي مبارزه كرده‌ايم.  
بسياري از نوجوانان دانش آموز در ايام تعطيلات تابستان كه مدارس تعطيل است سر كار مي‌روند و ضن ياد گرفتن يك حرفه و به دست آوردن درآمد اقتصادي، خودشان را از آفات بيكاري حفظ مي‌كنند. اين كار براي نوجواناني كه به هر دليلي ترك تحصيل كرده‌اند و يا پس از گرفتن ديپلم قصد ادامه تحصيل ندارند ضروري به نظر مي‌رسد. البته توجه به اين نكته ضروري است كه محيطي كه نوجوان براي كار انتخاب مي‌كند، بايد سالم و پاك باشد و خودش نوجوان را آلوده نسازد. در طول سال تحصيلي هم كه تراكم درس‌ها به نوجوان اجازه نمي‌دهد سر كار برود، مي‌تواند فعاليت‌هايي را براي خودش برنامه ريزي كند.  
كار و اشتغال علاوه بر اينكه باعث تخليه انرژي‌هاي ذخيره شده و زائد بدن انسان مي‌شود، نشاط و آرامش رواني وي را هم فراهم مي‌كند. يعني بهداشت رواني فرد را تأمين مي‌كند. ولتر نويسنده معروف چنين مي‌گويد:  
هر وقت احساس مي‌كند كه درد و رنج بيماري مي خواهد مرا از پاي درآورد، به كار پناه مي‌برم و كار بهترين درمان دردهاي دروني من است.  
پاسكال دانشمند معروف فرانسوي هم مي‌گويد:  
مصدر كليه مفاسد فكري و اخلاقي بيكاري است و هر كشوري كه بخواهد اين عيب بزرگ اجتماعي را رفع كند، بايد مردم را به كار وادارد تا آرامش كلي در وجود افراد برقرار شود.  
**روزه گرفتن**  
گفتيم يكي از راه‌هاي پيشگيري از ابتلا به خودارضايي پرهيز از پرخوري است كه يكي از روش هاي ان روزه‌گرفتن است. روزه علاوه بر اين كه نوجوان را در حصاري از معنويت قرار داده ،ا نرژي رواني او را به سمت هدف‌هاي والا جهت مي‌دهد، همچنين باعث كاهش كالري ذخيرهش شده در بدن مي‌گردد، در نتيجه انرژي حاصل از مواد غذايي در بدن كم مي‌شودو اين امر در كاهش ميل جنسي موثر است. روزي شخصي خدمت پيمابر اكرم رسيد و گفت به علت شرايط نامناسب مالي فعلا توانيايي ازدواج ندارم و از حضرت راهي براي مهار شهتش خواست. يكي از توصيه‌هايي كه پيامبر به او فرمودند اين بود كه زياد روزه بگيرد. در توصيه ديگري رسول اكرم چنين مي‌فرمايند:  
اي جوانان به شما سفارش مي‌كند ازدواج كنيد و همسري را براي خود برگزينيد و اگر شرايط ازدواج را نداريد زياد روزه بگيريد، زيرا روزه توان جنسي را كنترل و تعديل مي‌كند.  
نوجوان اگر بتواند هفته‌اي يكي دو روز روزه مستحبي بگيرد براي كاهش غريزه جنسي‌اش بسيار مفيد است. اگر توان آن را ندارد و يا شرايط روزه گرفتن مهيا نيست، مقدار غذايش را كاهش و فاصله بين وعده‌هاي غذايي را افزايش دهد. روزه علاوه بر كاهش ميل جنسي، فايده‌هاي ديگري هم دارد كه يكي از آنها تقويت نيروي تقوا در وجود فرد است. تقوا نيروي بازدارنده فرد در مقابل گناهان و آلودگي‌هاست. نيرويي دروني است كه هميشه همراه انسان است و او را از دست زدن به كارهاي غير شرعي و حرام بازمي‌دارد. يكي ديگر از آثار روزه گرفتن، تقويت نيروي اراده است كه در پيشگري از خودارضايي نقش مهمي را ايفا مي‌كند.  
**بلند نگه داشتن موهاي بدن**  
يكي ديگر از مواردي كه شهوت را كم مي‌كند، بلند نگه داشتن موهاي بدن است. در برخي از احاديث هم به اين مطلب اشاره شده است. يكي از توصيه‌هايي كه پيامبر عزيزمان به فردي كه به خاطر بي‌پولي، توانايي ازدواج نداشت فرمودند اين بود كه موهاي بدنت را بلند كن. امام علي هم مي‌فرمايند: افزايش مو در بدن شهوت را قطع مي‌كند.  
البته نوجواني كه به اين دستور عمل مي‌كند بايد به بهداشت بدنش اهميت زيادي بدهد كه مبادا بر اثر بلند شدن موهاي بدن ميكروب ها و بيماري‌ها گريبانگيرش شود. علاه بر اين پاكيزه نبودن نواحي اطراف عورت، باعث خارش آن موضع مي‌شود و خود خاراندن ممكن است زمينه لذت بردن و در ادامه خودارضايي را فراهم كند.  
**نكاتي در مورد حمام رفتن**حمام يكي از جاهايي است كه زمينه ابتلا به خودارضايي در آن جا فراهم است. چون در زمان حمام رفتن، نوجوان تنهاست و گفتيم كه يكي از علل خودارضايي، تنهايي است. بعضي از نوجوانان به بهانه تميزي و يا به علت داشتن وسواس، وقت زيادي را در حمام مي‌گذرانند كه بسيار غلط است، نوجوان بهتر است براي حمام رفتن، به نكات زير توجه نمايد و آنها را به كار ببندد:  
مدت حمام را تا جايي كه ممكن است كوتاه باشد و در صورت امكان از پانزده دقيقه بيشتر نشود.  
در حمام به طور كامل عريان نشود و لباس زيرش را تا لحظه آخر بر تن داشته باشد.  
از ليف و صابون زدن به اندام تناسلي اجتناب نمايد و به شستن آن با آب كفايت كند.  
از دست ورزي و بازي كردن با اعضاي بدنش، به ويژه ناحيه آلت تناسلي خودداري نمايد.  
به هيچ عنوان به بدن خودش، به ويژه ناحيه آلت تناسلي نگاه نكند، (نه به طور مستقيم و نه در آينه).  
در صورت نياز به از بين بردن موهاي زائد بدن، به جاي تيغ از پودرهاي بهداشتي موبر استفاده نمايد.  
از پوشيدن لباس‌هاي تنگ و چسبان، به خصوص لباس زير اجتناب كند.  
**استفاده از كش شوك**  
يكي از روش‌هايي كه براي پيشگيري مناسب است، توجه به آسيب‌ها و عوارض خودارضايي است. خوب است كه نوجوان عزيز زماني كه مورد هجوم افكار شيطاني و تحريك كننده قرار مي‌گيرد و شهوت به او فشار مي‌آورد، كمي در مورد آسيب‌هاي خودارضايي فكر كند. ببيند آيا مي‌ارزد براي رسيدن به لذتي زودگذر و موقت، آن همه عوارض و آسيب‌ها را به جان بخرد. براي اين كار مي‌تواند يك كش به دست خود ببندد و هر زمان كه مورد فشار ميل جنسي قرار گرفت، چندين بار اين كش را بكشد و رها كند. با اين كار دردي در دستش احساس مي‌كند و شوك خفيفي بر او وارد مي‌شود و با اين شوك به ياد ضرها و آسيب‌هاي اين كار مي‌افتد. ضررهايي كه برخي از آنها زندگي وي را مختل كرده، عاقبت خوشي هم به همراه نخواهد داشت.  
**پرورش و تقويت ايمان و معنويت**مواردي كه در بالا ذكر شد، در پيشگيري از انحرافات اخلاقي و طغيان هشوت موثر و راهگشايند. اما شايد مهم‌ترين عامل پيشگيري از انحرافاتي مثل خودارضايي، پرورش معنويت و تقويت ايمان باشد. ايمان يك نيروي دروني است كه فد را در مقال گناهان و لغز‌ش‌ها بيمه كرده، از او محافظت مي‌نمايد. اگر نوجوان با تمام وجود باور كند كه تمام كارهايي كه انجام مي‌دهد و حتي فكرهايي كه در ذهن دارد، زير ذره‌بين است و خدا مراقب اوست و لحظه‌اي از او غفلت نمي‌كند شرم و حيا به او اجازه نمي‌دهد كه مرتكب گناه شود. اگر باور داشته باشد كه اين كار ضررهاي معنوي و سرانجام بدي در پي دارد. هيچ وقت به سراغ اين كار نمي‌رود تا زماني كه نيروي ايمان و تقوا در وجود انسان بارور و تقويت نگردد هيچ ضمانتي براي دوري از شهوت و انحرافات اخلاقي وجود ندارد، به خصوص در وضعيت كنوني كه عوامل تحريك كننده شهوت، بسيار زياد است. بنابراين قبل از هر چيزي ضروري است نيروي ايمان و تقوا را در وجود خويش بارورو كند. نماز، دعا و خواندن قرآن از جمله كارهايي هستند كه فرد را در اين راه ياري مي‌كنند. قرآن در مورد نماز مي‌فرمايد:  
همانا نماز انسان را از زشتي‌ها و گناه باز مي‌دارد.  
اگر ما در هر روز حداقل پنج وعده دوش بگيريم و خودمان را تميز كنيم، آيا ميكروب‌ و آلودگي‌اي در بدنمان باقي مي‌ماند؟ نماز تقريبا چنين حالتي دارد. نمازهاي پنج گانه، كه بر ما واجب است، و همچنين نمازهاي مستحبي، انسان را از آلودگي‌هاي روحي پاك كرده، سپري هستند در برابر گناهاني كه سلامتي روح ما را تهديد مي‌كنند. امام علي مي‌فرمايند:  
نماز دژي است در برابر حملات شيطان  
طبيعتا نماز وقتي اين ويژگي را دارد كه انسان سعي كند آداب و شرايط آن را رعايت كند.  
**روش‌هاي درمان**  
با تمام راهكارهايي كه براي پيشگري از ابتلا به بيماري‌ها گفته ميشود باز هم عده‌اي به دلايل مختلف گرفتار بيماري مي‌شوند. در اين جا چاره‌اي جز به كار بردن روش‌هاي درماني وجود ندارد. در مورد خودارضايي هم چنين است برخي از نوجانان به دلايل مخلتفي از جمله بي‌اطلاعي از زيان‌ها و عوارض اين كار و يا دلايلي كه در فصل اول ذكر شد، گرفتار خودارضايي شده‌اند. اين‌ها بايد تمام انرژي و توان خود را براي درمان خودارضايي به كار ببندند. تمام نكاتي كه در فصل گذشته در مورد راه‌هاي پيشگيري گفته شد، دقيقا در مورد درمان خودارضايي هم كاربرد دارند و ما به دليل جلوگيري از تكرار، از بيان دوباره آنها خودداري مي‌كنيم. ولي نوجواني كه در صددد ترك اين عادت ناپسند مي‌باشد، بايد مو به مو آنها را به كار ببندد. علاوه بر اين در اين فصل به نكات جديدي اشاره خواهيم كرد:  
**اعتقاد به درمان پذيري**  
اولين قدم براي حل هر مشكلي اين است كه باور داشته باشيم مشكلمان قابل حل است. اگر از همان ابتدا بر اين باور باشيم كه اين مشكل حل شدني نيست، تلاشمان بي‌فايده است و راه به جايي نمي‌برد. در درمان اين كار نبايد نااميدي بر ما غلبه كند. نورمن وينسنت پيل‌ روانشناس آمريكايي چنين مي‌گويد: هرگز كلمه نمي‌شود را به كار نبريد، زيرا كاربرد اين كلمه يعني قبول آن خوب است در اين جا به برخي از نامه‌هاي افرادي كه با توكل بر خدا و تلاش خودشان موفق به ترك خودارضايي شده‌اند اشاره‌اي داشته باشيم:  
به شكرانه الهي موفق شدم اين عادت ناپسند را تماما ترك نمايم... .موضوعي كه در اين ميان دريافتم اين بود كه من مي‌تواند در لحظات حساسي كه وسوسه‌هاي شيطان به سراغم مي‌آيد، به آن پاسخ منفي بدهم و اين كه من حداقل اراده براي مقابله با وسوسه‌هاي شيطان را در خود مي‌بينم و مي‌توانم با ايستادگي به تدريج آن را تقويت نمايد. در اين ميان راهنمايي‌هاي پاياني شما در آخرين مكاتبه بسيار كارآمد و موثر بود و به نسبت پاسخ‌هاي قبلي تأثيگذارتر بود. من هم اكنون در حال بازيابي هويت خود هستم اين كه چه كسي هستم چه اهدافي دارم و در حال حاضر چه بايد بكنم كه البته در اين مسير مطالعه آثار شهيد مطهري بسيار سودمند بود... من فكر مي‌كنم كه اگر به وظايف فردي و اجتماعي‌ام عمل نمايد خداوند مرا به بهترين شكل ممكن حمايت خواهد نمد و بهترين سرنوشت را برايم رقم خواهد زد.  
مي‌خواستم تشكر كنم! با انجام روش‌هايي كه ذكر كرديد توانتستم از اين عمل شنيع دست بردارم.  
تابستان سال سوم دانشگاه آنروز زيباترين روز بهاري زندگاني‌ام بود بعد از نماز ظهار دست‌هايم را به سوي درگاهش بلند كردم و با تمام وجود فرياد زدم خدااااااااااااااااااااااا مي‌خواهم آدم شم خدااااااااااااااااااا ! كمكم كن و جوابم را بده! يادم است آن راز اين تصميم از اعماق قلبم بند مي شد و به درگاه حضرت دوست مي‌رفت. نمي‌دانم آن لحظه بين من و خدا چه گذشت ولي آن شب را براي نماز شب از خواب بلند شدم. الله اكبر! با تمامم وجود شروع كردم به خواندن نماز و در تمام نماز عاشقانه گريستم و با او درد دل كردم. نمازي كه دلم مي‌خواست هيچ گاه پايان نپذيرد. روز اول تير ماه همه نمازهايم با اذان شروع شد و شب دوباره در خلوت تنهايي‌ام با خدا عاشقانه راز و نياز كردم و گريستم و كمك خواستم.... الان هفت ماه است كه موفق شده‌ام با كمك خدا اين عمل را ترك كنم. مي‌دانم كه اگر اراده كنم مي‌توانم همين روند را ادامه دهم....  
با استعانت از خداوند و توسل به اهل بيت عصمت و طهارت و جديت خودم خود را از اين گناه به مرور زمان دور كردم و با وجود همه سختي‌هاي ترك اين گناه موفق به ترك شدم.  
لذا با جديت از آن لحظه تصميم به ترك گناه گرفتم و با دعا و نيايش به درگاه خداوند خود را كم كم از اين گناه دور كردم و عهد كردم كه ديگر به سراغ اين گناه نروم. الحمد لله! با عنايات امام زمان موفق به ترك اين گناه در همان سن هفده، هجده سالگي شدم، از آن به بعد هم سعي در به دست آوردن روحيه، توجه بيشتر به معنويات و اعتقادات پيدا كردم.  
**تدريجي بودن درمان**تدريجي بودن درمان از نكات مهمي است كه بايد مورد توجه فرد مبتلا قرار گيرد. نوجواني كه چند ماه و يا چند سال گرفتار اين مشكل بوده،نبايد از خودش انتظار داشته باشد كه در عرض چند روز يا چند هفته بتواند اين كار را ترك كند، همين كه به تدريج بتواند از تعداد دفعات آن بكاهد، پيشرفت خوبي كرده است. همان طور كه قبلا اشاره كرديم، يكي از عوارض خودارضايي اعتياد به اين است. كسي كه به خودارضايي عادت كرده باشد، براي درمانش نياز به زمان دارد، درست مثل كسي كه معتاد به مواد مخدر شده باشد. چنين شخصي نبايد در درمان عجله كند و اگر بعد از مدتي ديد هنوز مشكلش حل نشده، نبايد نااميد گردد. درمان مشكلي كه به صورت عادت درآمده است، در زمان كوتاه، معمولا غير ممكن و يا خيلي مشكل است. گاهي اوقات درمان خودارضايي حداقل به همان ميزاني كه فرد مبتلا به اين كار بوده نيازمند زمان است البته گاهي اوقات هم فرد با اراده قوي خودش پس از سال‌ها ابتلا به خودارضايي در عرض مدت كوتاهي اين كار را ترك مي‌كند. پس شتاب‌زده و مأيوس نشويم و از ميدان نبرد مبارزه بيرون نرويم.  
اگر نوجوان مبتلا به خودارضايي بتواند درمان اين مشكل را تحت نظر يك مشاور دلسوز، مذهبي، امين و كاردان پيگيري نمايد و مراحل درماني را با راهنمايي‌هاي او قدم به قدم طي كند، قطعا موثرتر خواهد بود، تجربه تعدادي از مبتلايان نشان مي‌دهد كه اين روش با موفقيت بيشتري همراه است.  
**تقويت اراده**  
شايد مهم‌ترين نكته در درمان خودارضايي، اراده و خواست خود فرد باشد. اگر نوجوان مبتلا نخواهد خودش را درمان كند، مي‌تواند با قاطعيت گفت كه درمان امكان ندارد. ولي اگر خودش اراده كرد اين مشكل را حل كند، بر هر مانعي غلبه خواهد كرد و قعطا موفق خواهد شد، چرا كه خواستن توانستن است. هيچ مانعي نمي‌تواند در برابر اراده انسان مقاومت كند. البته اراده همانند نهالي است كه بايد آن را پرورش دهيم تا به مرحله ثمردهي برسد. به عبارتي ديگر، اراده تقويت شدني است.  
گاهي اوقات نوجوان تمام‌ راه‌هاي پيشگيري و شيوه‌هاي درمان را مي‌داند، ولي اراده‌اش را براي ترك خودارضايي ضعيف است. يكي از شايع‌ترين حالاتي كه نوجوانان مبتلا به خودارضايي در خودشان مي‌يابند، اين است كه اراده شان چنان ضعيف شده كه نمي‌توانند تصميم جدي بر ترك اين كار بگيرند يا اين كه تصميم مي‌گيرند ولي نمي‌توانند اين تصميم را عملي كنند و به آخر برسانند. بعضي از نوجوانان مبتلا به خودارضايي مي‌گويند ديگر اراده‌اي براي ترك اين كار در ما باقي نمانده است، وليا ين حرف غلط است. ممكن است اراده اسنان ضعيف شود ولي هرگز از بين نمي‌رود. نشانه‌اش هم اين است كه نوجوان اين عمل را در حضور ديگران انجام نمي‌دهد. يعني هنوز اين اراده را دارد كه برخي مواقع و در برخي جاها به اين كاردست نزدند. اما بايد اين اراده را دارد كه برخي مواقع و در بخريجاها دست به اين كار نزند. اما بايد اين اراده ضعيف را تقويت كند. براي تقويت اراده شيوه‌هاي متخلفي ذكر شده است كه به برخي از آنها اشاره مي‌كنيم:  
يكي از كارهاي اساسي براي تقويت اراده، تلقين جملاتي است كه به فرد نيرو و انرژي رواني مي‌دهد. يعني هر روز جملاتي كه انرژي مثبت دارند در ذهنتان مرور كنيد و حتي به زبان بياوريد. جملاتي مانند: من اراده لازم براي انجام كارهايم را دارم. هيچ چيز نمي‌تواند اراده‌ام را متزلزل كند. اراده‌ام هر روز محكم‌تر مي‌شود، بايد موفق شوم، زيرا موفقيت از آن نيرومندان است. و ..... همچنين در كارهاي سخت و دشوار هم تلقين را فراموش نكنيد. فيليس سيمولك چنين مي‌گويد: به كار بردن و نگار كلمات منفي، مخرب و ويرانگر است. اين كلمات قفل‌هايي هستند كه بر درهاي ورودي هر راه حلي زده مي‌شود تا ما را براي شكست آماده كند و برعكس كلمه آري به هيجانمان مي‌آورد، تحرك مي‌بخشد و چنان فعال مي‌شويم كه مشكلمان را حل خواهيم كرد. ويكتور پوشه، روان شناس طفرانسوي، در مورد خودارضايي مي‌گويد: افراد مبتلا به اين عادت شوم، هر روز به دفعات مختلف با تمركز فكر به خود بگويند: من به خوبي مي‌توانم اين عادت بد را از خود دور كنم، من مي‌توانم. اين عبارت ساده، اثر عجيبي در تقويت اراده و روحيه دارد.   
براي تقويت اراده بايد از پراكنده كاري و آشفتگي دركارهايتان پرهيز كنيد. كارهاي متنوع و مختلف علاوه بر اين كه انرژي ما را پراكنده مي‌سازند، موجب به هم ريختگي فكري هم مي‌شوند. پس بكوشيد به كارهايتان تمركز و انسجام ببخشيد.  
سعي كنيد كارهايي را كه بر عهده مي‌گيرد، ناتمام رها نكنيد و آنها را تا رسيدن به نتيجه مطلوب ادامه دهيد. كارهاي نيمه تمام، باعث مي‌شوند‌ فرد، خودش را انساني بي‌اراده و يا داراي ضعف اراده تصور كند و ديگر قدرت بر عهده گرفتن فعاليت‌ها و مسووليت‌هاي مخلتف را نداشته باشد. قبل از انجام هر كاري كمي درباره آن كار و توانايي‌ها و استعدادهاي خودتان بيانديشيد و اگر توانايي انجام آن كار و تمام كردنش را نداريد، از اول آن را بر عهده نگيريد.  
هرگز دركارها نااميد نشويد و تا جايي كه مي‌توانيد تلاش كنيد. هميشه به خود بگوييد: هنوز براي تسليم شدن زود است، من هرگز تسليم نمي‌شود.  
كلمه غير ممكن را از صفحه ذهنتان پاك كنيد.  
هر روز صبح حداقل بيست دقيقه، به طور مرتب و در ساعتي معين ورزش كنيد.  
ترك گناه و مخالفت با وسوسه‌هاي شيطان، نقش بسيار موثري در تقويت اراده دارد. ويليام جيمز روان شناسي معروف آمريكايي چنين مي‌گويد: يك نه گفتن به يك عادت بد، موجب مي‌شود شخص براي مدتي تجديد قوا كند و بدين وسيله ضعف اراده خود را به تدريج برطرف سازد.  
مقيد باشيد هر روز تعدادي معين از آيات قرآن را تلاوت كرده ترجمه آنها را هم بخوانيد.  
پس از فكر كردن و مشورت، از پيامدهاي تصميم‌هايتان هراسناك نباشيد. به خدا توكل كنيد و در تمام امور از او كمك بخواهيد.  
باور كنيد همانند ديگر انسان‌ها از توانمندي‌هاي بسياري برخورداريد و از ديگران كمتر نيستيد. فراموش نكنيد نقاط قوت انسان از نقاط ضعفش بيشتر است و نبايد خود را دست كم بگيرد. تصميم خوب در پرتو تكيه بر توانايي‌ها جبران ضعف‌ها و احساس توانمندي‌ها شكل مي‌گيرد.  
هر كاري را آسان تلقي كنيد، زيرا همه سختي‌ها در برابر اراده پولادين انسان آسان مي‌گردد. به استقبال كارهاي به ظاهر دشوار برويد و به خود تلقين كنيد مي‌توانيد در اين امور درست تصميم بگيريد و افتخار موفقيت در انجام آنها را به دست آوريد.  
براي مدتي برنامه‌ريزي‌ها و تصميمات خود را با فردي شايسته در ميان بگذاريد و از وي بخواهيد مراقب باشد تا در شما دو دلي پيش نيايد اجراي تصميماتتان را به تأخير نيندازيد.  
از خواب زياد پرخوري و ديگر اسباب تنبلي و سستي اراده بپرهيزيد.  
با كساني كه روحيه و اراده‌اي قوي دارند دوست شويد تا اراده شما نيز قوي گردد.  
تصميمات بجا و پرارزش گذشته خود رابه ياد آوريد و توجه كيند كه چون گذشته براي انجام دادن كارهاي مهم آمادگي دارد.  
با تصميم‌ها آسان در كارهاي ساده، به تدريج خود باوري و توامندني را در خويش پديد آوريد و راه را براي تصميم گيري در امور پيچيده و مشكل هموار سازيد.  
از شكست خوردن نهراسيد و بدانيد كه شكست‌ها پلي هستند به سوي موفقيت و كاميابي.  
سرگذشت افراد سخت كوش و با اراده را مطالعه كنيد و از آنها درس بگيريد.  
بد نيست در اين جا نگاهي به داستان موفقيت يكي از همين افراد با اراده بيندازيم:  
سكاكي، مردمي فلز كار و صنعتگر بود و در كارش مهارت فراوانيد اشت. او توانست با مهارت و دقت بالا، دواتي بسيار ظريف به همراه قفلي ظريف‌تر بسازد كه لايق تقديم به پادشاه باشد. انتظار همه گونه تشويق و تحسين از هنر خودش را داشت. با هزاران اميد و آرزو خدمت پادشاه رسيد و هنرش را عرضه كرد. در ابتدا همانطوري كه انتظار داشت مورد توجه قرار گرفت، اما حادثه‌اي پيش آمد كه فكر و راه زندگي سكاكي را كاملا عوض كرد.  
در حالي كه پادشاه مشغول تماشاي هنر زيباي او بود و سكاكس هم غرق در خيالات خويش، خبر دادند يكي از دانشكندان آن زمان وارد ميشود . همين كه او وارد شد، پادشاه چنان سرگرم پذيرايي و گفتگوي با او شد كه سكاكي و صنعت و هنرش را به لي از ياد برد. مشاهده اين منظره تحولي عميق در روح سكاكي به وجود آورد. فهميد كه از اين كار تشويق و تقديري كه مي‌بايست نمي‌شود و همه اميد‌ها آرزو‌هايش به نا اميدي تبديل شد. ولي روح بلند پرواز سكاكي نمي‌توانست آرام بگيرد. حالا چه بكند؟ فكر كرد بايد به دنبال درس و كتاب برود و اميدها و آرزو‌هاي گمشده‌اش را در آن راه جستجوكند. هر چند براي فردي كه دوره جواني را طي كرده بود، همدرس شدن با كودكان تازه كار و نشستن در كنار آنها كار آساني نبود ولي چاره‌اي جز اين نيست ماهي را هر وقت از آب بگيرند تازه است. از همه بد‌تر اين كه وقتي شروع به درس خواندن كرد در خود هيچ‌گونه ذوق و استعدادي نسبت به درس خواندن نديد. شايد هم اشتغال چندين ساله او به كارهاي فني و صهعتي ذوق علمي و ادبي‌اش را خشك كرده بود. ولي نه سن بالا و نه كم شدن استعدادش هيچ كدام نتوانست او را از تصميمي كه گرفته بود،منصرف كند. با جديت فراوان مشغول كار شد، تا اين كه اتفاقي افتاد. استادي كه به او درس مي‌داد، اين مسئله را به او ياد داد عقيده استاد اين است كه پوست سگ با دباغي پاك مي‌شود. قرار بر اين شد كه سكاكي اين جمله را حفظ كند و روز بعد آن را براي استاد بازگويد. سكاكي اين جمله را ده‌ها بار پيش خودش تكرار كرد تا در جلسه امتحان خوب از عهده آن برآيد. ولي همين كه خواست درس را پس بدهد، اين طور بيان كرد: عقيده سگ اين است كه پوست استاد با دباغي پاك مي‌شود. خنده كودكان همكلاسي‌اش بلند شد. بر همه ثابت شد او در پيري هوس درس خواندن كرده به جايي نمي‌رسد.  
سكاكي ديگر نتوانست در مدرسه و در شهر بماند و سر به صحرا گذاشت. جهان پهناور بر او تنگ شده بود و بسيار غمگين و ناراحت بود. اتفاقا هب دامنه كوهي رسيد متوجه شد كه از بالاي كوه قطره قطره آب روي صخره‌اي مي‌چكد و در اثر ريزش مداوم آب، صخره سوراخ شده است. لحظه‌اي انديشيد و فكري مانند برق از مغزش عبور كرد. با خودش گفت:ذهن من هر اندازه ناتوان اشد از اين سنگ كه سخت‌تر نيست. ممكن نيست پشتكار بي‌اثر باشد برگشت و آن قدر فعاليت و پشتكار به خرج داد تا استعدادش باز و ذوقش زنده شد و عاقبت يكي از دانشمندان كم نظير ادبيات گشت.الان هم پس از گذشت سال‌ها، هنوز هم كتاب‌هايش تدريس شده، از نظرات او استفاده مي‌گردد.  
**ياد مرگ و قيامت**  
يكي از عوامل مهم در كنترل غريزه جنسي، ياد مرگ و قيامت است. ما همگي مسلمانيم و معتقديم كه پس از مرگ، جهاني ديگر و زندگي جديدي فراروي ماست و همه كارهايي كه در اين دنيا انجام داده‌ايم، بازتابي در آن دنيا دارد. روز قيامت هر كسي بايد پاسخگوي اعمالش باشد و هيچ كار كوچك و بزرگي بدون نتيجه نمي‌ماند. نوجواني كه هميشه اين افكار را در ذهنش مرور كند، خيلي كمتر به سمت خودارضايي مي‌رود. او مي‌داند اين كار شهوتي زودگذر است ولي عواقبش براي او باقي مي‌ماند و بايد در قيامت پاسخگو باشد. او مي‌داند عذاب خدا سخت و غير قابل تحمل است و مي‌دند خودارضايي موجب خشم خدا مي‌شود و همه اين‌ها، مانعي در برابر آلودگي به گناه است. حضرت علي مي‌فرمايند:  
هر وقت نفستان خواست شما را به سمت شهوت‌ها بكشاند، زياد ياد مرگ باشيد، ياد مرگ براي موعظه و پند گرفتن كافي است.  
پيامبر اكرم مي‌فرمايند:  
زياد به ياد مرگ باشيد، چرا كه مرگ از بين برنده لذات و شهوات است.  
**استفاده از آب سرد**  
شستن اندام بدن به خصوص اعضاي تناسلي با آب سرد، براي خنثي نمودن تحريكات جنسي موثر است. هر وقت افكار جنسي به ذهن نوجوان آمد و تحريك شد، اگر مي‌تواند باآب سرد دوش بگيرد و يا اعضاي تناسلي‌اش را با آب سرد بشويد تا شهوتش تعديل گردد. البته اين كار در صورتي توصيه مي‌شود كه موجب بيماري و عوارض نفي در فرد نشود. سيلوانوس استال مي‌گويد:  
اگر به واسطه تخيل جنسي يا محركات ديگر، خون بسيار در اعضاي تناسلي جريان پيدا كند و باعث تحريكات شهواني و جنسي گردد، نبايد نگران شد و به دكتر مراجعه نموده، بلكه راه درمان آن، اين است كه برنامه زندگي خود را دگرگون كنيد و كاري بكنيد تا خود در اعضاي مختلف بدن جريان پيدا كند و در يك جا متمركز نشود و كاري بكنيد تا همه دستگاه‌هاي بدن بتوانند تعادل طبيعي خوديش را داشته باشند و براي اين منظور مي‌توانيد اعضاي تناسلي و جنسي خود را در هر روز چند بار با آب سرد شستشو دهيد و از اين طريق قوه خيال و فكر خود را از توجه به شهوات باز گردانيده، ابعث آرامش اعضاي بدن خود شويد.  
**تشويق و تنبيه**  
يكي ديگر از روش‌هاي درماني اين است كه نوجوان مبتلا در فاصله زماني كه براي خودش در نظر مي‌گيرد اگر موفق هب ترك اين عمل شد خودش را تشويق كند و به خودش جايزه بدهد، ولي چنانچه در فاصله شخص شده باز هم مرتكب خودارضايي شد جريمه و تنبيهي براي خودش در نظر بگيرد. تشويق بايد چيزي باشد كه به نوجوان انگيزه بدهد و او را در تصميمش استوار گرداند. همچنين تنبيه و جريمه بايد قدرت بازدارندگي بالايي داشته باشند به طوري كه نوجوان هر وقت اراده كرد خودارضايي كند، تلخي تنبيه و جرمه به ذهنش بيايد و همين امر مانعي در برابر خودارضايي باشد. البته تنبيه و جريمه نبايد به گونه‌اي باشد كه فرد مبتلا از انجام آن ناتوان شود و كم كم از كارآيي بيفتد. نوع تشويق و جريمه هم براي افراد مختلف فرق مي‌كند. هر فردي بايد خودش جايزه و جريمه خودش را تعيين كند. مثلا شخصي كه از فوتبال بازي كردن با دوستانش خيلي لذت مي‌برد، اين را به عنوان جايزه‌اي براي خودش قرار دهد كه فقط در صورت موفقيت دربرنامه درماني‌اش به فوتبال بپردازد. يا كسي كه روزه گرفتن برايش سخت است در صورت ارتكاب خودارضايي يك يا چند روز روزه بگيرد و ... البته اگر تشويق و تنبيه را براي مقدمات اين كار قرار دهد خيلي اثرش بيشتر است. مثلا هر وقت به عكس مبتذلي نگاه كرد، مقدار قابل توجهي از پول تو جيبي اش را صدقه بدهد. يا اگر خواندن مطالب را تحريك كننده جنسي چشم پوشي نمود به نحوي خوش را تشويق نمايد. مجير نوجواني كه در درمان خودارضايي اش بسيار موفق بوده اين راه را بسيار موثر مي‌داند:  
عهد و پيماني كه با خودم بستم و الان حدودا هشت سال از عمرش مي‌گذرت و تاكنون نيز بدان پايبند بوده‌ام چنين است: هر گاه در مبارزه با عمل خودارضايي شكست خوردم بر من واجب است كه هفت روز روزه بگيرم. سه روز آن بايد بلافاصله پس از شكست و پشت سر هم باشد و چهار روز ديگر در طي يك ماه پس از روز شست به جا آورده شود. اين جريمه‌اي است كه براي خودم گذاشته‌ام بسيار كمكم كرده است.  
**توجه به ارزش و اهميت انسان**  
امام علي(ع) مي‌فرمايند:  
اي انسان گمان مي‌كني موجودي ناچيز و كوچك هستي؟ در حالي كه جهان بزرگي در وجود تو نهفته است.  
اگر نوجوان به ارزش و منزلت خودش پي ببرد و بداند كه خدا براي چه هدفي او را آفريده است، اگر باور كند كه مي‌تواند از فرشتگان هم فراتر رود و به مقاماتي دست يابد كه خدا به او بنازد هيچ وقت حاضر نمي‌شود كه وجود خودش را با اين كارها آلوده كند و خودش را از رسيدن به آن مقامات عالي محروم كند. امام علي(ع) مي‌فرمايند:  
كسي كه نفسش برايش عزت و شرف داشته باشد (براي خودش ارزش قائل شود) شهوت‌ها در نظرش خوار است.  
يعني اگر اين حس در انسان پيدا شود شهوت‌پرستي را رها مي‌كند امام انسان را به موجودي با ارزش در درونش راهنمايي مي‌كند، مانند هنرمند هنرشناسي كه به صاحب يك تابلوي نفيس مي‌گويد مي‌داني اين تابلو چقدر با ارزش و قيمتي است؟ حيف است كه اين جا باشد و گرد وغبار بگيرد. بايد از آن به طور ويژه مراقبت كني، والا ارزشش را از دست خواهد داد.  
**چند نكته**سعي كنيد تمام روش‌هايي كه براي پيشگيري و درمان خودارضايي گفته شد، را با هم به كرا ببريد و از همه راه‌كارها استفاده كنيد. اين روش‌ها در كنار يكديگر كارآيي دارند. اگر نوجواني به عنوان مثال از آب سرد استفاده كند ولي چشم و يا خيالش را كنترل نكند، فايده چنداني ندارد و در پيشگيري و درمان با مشكل مواجه خواهد شد.  
ممكن است نوجواني كه مبتلا به خودارضايي شده است و آسيب‌هايي را هم در خودش مشاهده مي‌كند، در صورت ترك اين كار باز هم نگران اين باشد كه آيا آسيب‌ها و عوارض از بين مي‌روند يا خير؟ ترميم آسيب‌هاي وارد شده در اثر خودارضايي به مدت زمان ابتلاي فرد و تعداد دفعاتي كه اين كار را مرتكب شده بستگي دارد. ولي در مورد بسياري ازنوجوانان جاي نگراني نيست، به ويژه اگر در ترك اين كار جدي باشند. بسياري از اين آسيب‌ها در صورت ترك اين كار جدي باشند. بسياري از اين آسيب‌ها در صورت ترك از بين مي‌روند. برخي ديگر هم با مراجعه به پزشك به آساني برطرف مي‌شوند. برخي از نوجوانان از آسي معنوي اين كار كه شده است بسيار پشيمانند اما بايد گفت اين هم جاي نگراني ندارد درب توبه هميشه باز است. گناه انسان هر چه باشد و هر چقدر هم بزرگ باشد نبايد احساي بي‌ارزشي و نااميدي به او دست دهد. درست است كه گناه ناراحتي و عذاب وجدان به همراه دارد اما به معني پايان فرصت‌ها و رسيدن به آخر خط نيست. كسي كه از صميم قلب احساس ندامت و پشيماني كند و تصميم قاطعي براي جبران خطاهاي گذشته‌اش بگيرد محبوب خداست و خدا دوستش دارد. آسيب‌ معنوي اين كار با توبه و استغفار به كلي از بين مي‌رود و فرد مبتلا به خودارضايي در صورت توبه مثل روزي مي‌شود كه اصلا مرتكب اين عادت زشده نشده بود. امام باقر مي‌فرمايند:  
توبه كننده مانند كسي است كه اصلا گناه نكرده است...  
توبه يعني شروع زندگي پاك و حركت در نور و روشنايي، اگر شخص از گناهي كه مرتكب شده پشيمان است و مي‌ترسد بايد از بالاترين گناه يعني يأس و نااميدي از بخشش خدابترسد. قرآن خطاب به بندگان گناهكار مي‌فرمايد: .... از رحمت خدا نوميد نشويد كه خدا تمام گناهان را مي‌آمرزد....  
گناهان ما هر چقدر زياد و بزرگ باشد باز هم در مقابل درياي بيكران رحمت خدا كوچك است، به شرط اينكه به سوي خدا حركت كنيم و خود را در آغوش پرمهر و محبتش بيندازيم.  
تمامي راهكارهايي كه در مورد پيشگيري و درمان خودارضايي گفته شد به شرطي تأثير مي‌گذارند كه عاجزانه از خدانوند درخواست كمك نمايند و باور كنيد كه همه كارها به دست اوست. از دعا و طلب كمك از خدا و همچنين توسل به ائمه اطهار فراموش نكنيد. حضرت يوسف با آن همه قداست و پاكي‌اش هنگامي كه با وسوسه شيطاني زنان مصري روبرو شد، دست دعا به درگاه الهي بلند كرد و گفت:  
پروردگارا زندان برايم محبوب‌تر است از آنچه اين زنان مرا بدان فرا مي‌خوانند و اگر مكر و نيرنگشان را از من باز نگرداني، به آنان متمايل خواهم شد و از جاهلان خواهم بود.  
خداي مهربان هم دعاي او را مستجاب كرد و او را از شر زليخا و بقيه زنان مصري نجات داد. جالب اين جاست كه يكي از خواسته‌هاي امامان معصوم از خدا، توفيق حفظ پاكدامني بوده است. امام علي در دعاي خود به هنگام وضو مي‌فرمايند:  
بار الها غريزه جنسي مرا از گناه محافظت بفرما. امام صادق نيز در دعاي خويش در ماه مبارك رمضان چنين مي‌فرمايند:  
خداوندا از تو درخواست مي‌كنم توفيق فرو انداختن چشم از گناه و محافظت از نيروي جنسي را به من عنايت فرمايي  
پس بجاست كه ما هم به تبعيت از آن بزرگواران هميشه از خدا بخواهيم كه در برابر وسوسه‌هاي شيطان ما را تنها نگذارد و كمكمان كند تا بر اين دشمن قسم خورده‌مان غلبه كنيم. بد نيست در پايان اين فصل به جريان جواني كه با توكل بر خدا و توسل به ائمه اطهار خودش را از يك دام خطرناك نجات داد اشاره كنيم:  
هواي شرجي و تفتيده شهر غريب آخرين نفس‌هاي خود را مي‌كشيد و مي‌رفت تا جاي خود را به هواي لطيف زمستاني بدهد. آبان هم رو به پايان بود و حالا من دقيقا يك سال از خدمتم مي‌گذشت. روز پنج شنبه‌اي بود كه مرخصي درون شهري گرفتم و از پادگان بيرون آمدم.  
.... از سينما كه بيرون آمدم، به ياد يكي از دوستانم افتادم كه خيلي اصرار داشت كه حتما توي اين شهر غريب يك بار هم كه شده به خانه‌اش بروم. راه خانه او را در پيش گرفتم وفتيك ه به خانه رسيدم در زدم چند دقيقه بعد خانمي پشت در آمد و گفت برادرش در خانه نيست و چند ساعت ديگر مي‌آيد چند قدم به عقب برگشتم كه خداحافظي كنم و بروم كه او با لحني شيطاني گفت: طولي نمي‌كشد، ممكن است بيايد. بفرمايي داخل استراحت كنيد تا او بيايد.  
در جدالي سخت، مغلوب شيطان شدم و به داخل خانه روفتم مرا به سمت مهمان خانه راهنمايي كرد و طولي نكشيد كه با هندوانه و تنقلات پذيرايي شروع شد. حركاتش عجيب و غريب بود. او لباس آستين كوتاه پوشيده بود و انواع و اقسام طلاها به دستانش آويزان بود. تپش قلبم آن تپش هميشگي نبود و مانند پيستوني سرعت داشت. در كشاكش جنجال بين وجدان و شيطان وجدانم مي‌گفت: مگر نمي‌داني ورود در جايي كه مورد اتهام قرار مي‌گيري ممنوع است؟ چگونه وارد خانه‌اي شدي كه فقط تو و يك دختر نامحرم درون آن هستيد؟  
اما شيطان اشاره مي‌كرد نگاه به جمال دختر كن. ضبط صوت بالاي سر توست و انواع مختلف نوارها در كنارش وجود دارد، روشنش كن و شاد باش، وضعيت ظاهري دختر با آن ناز و كرشمه‌اش با آتش اين جنجال مي‌افزود.  
او كه دو سه متري از من فاصله داشت انواع و اقسام سوالات را از من مي‌پرسيدو مي‌خواست نقشه‌اش را آرام آرام پياده كند. با اين اوضاع و احوال شيطان مي‌واست كه تمام وجودم را تسخير كند و سكان كشتي هوا و هوس درونم را به دست بگيرد.  
نگاهم ناخودآگاه به سمت ديوار طرف قبله چرخيد و خانه كعبه با آن همه زيباي‌هايش تمامزيبايي‌هاي ظاهري درون ان خانه را در نظرم هيچ كرد.  
اينجا بود كه شيطان از پيشروي باز ايستاد و وجدان رقمي تازه گرفت  
وجدان، درون دلم بانگ زد كه آيا مي‌خواهي فردا در روز تولد مولايت، دامنت آلوده باشد و عيد را با دامني آلوده جشن بگيري؟ آيا مي‌خواهي فردا، مولايت شيطان باشد، مگر فردا نمي‌خواستي به خاطر سيزده رجب با دوستانت روزه مستحبي بگيري... پس چي شد؟ نگاهي به نيلوني كه همراهم بود كردم از روي نايلون خوراكي‌هايي كه براي سحري فردا گرفته بودم مشخص بود.  
وجدان دوباره چنين آهنگي سر داد: تو كه مي‌خواهي فردا روزه بگيري، الان توي اين محل گناه چه كار مي‌كني؟ اينجا بود كه وجدان به قله پيروزي نزديك شده بود و هوس را از قله دور مي‌كرد. چون برق از جا بلند شدم و بهانه گرفتم كه من بايد بروم، اگر سر وقت نروم اضافه خدمت مي‌خورم او با چشماني متعجب گفت: شب پيش ما مي‌مانديد.... نان و پنيري پيدا مي‌شود كه با هم بخوريم. ديگر تحمل نداشتم. از اتاق بيرون آمدم و به حياط رسيدم، او پشت سر من حركت مي‌كرد و هنوز هم مي‌گفت مي‌مانديد يا لااقل شام را مي‌خورديد و بعد مي‌رفتيد.  
دم در كه رسيدم، در قفل بود اما از خوش شانسي كليد روي در جا مانده بود.در را باز كردم، آخرين نيرنگ‌ها و نگاه‌هاي شيطاني‌اش را روانه من كرده بود، اما ن از دامنش جهيدم و از خانه بيرون آمدم و به طرف پادگان قدم برداشتم وجدان پرچم پيروزي‌اش را بر قله وجودم به اهتزاز درآورد و چنان خوشحالي‌اي به من دست داد كه هنوز هم شيريني‌اش را در وجودم احساس مي‌كنم.  
حال مي‌انديشم كه اگر آن عكس كعبه نبود و يا فرداي آن روز، ميلاد اميرالمومنين نبود، نمي‌دانم چه بلايي سرم آمده بود، نه تنها دامنم آلوده شده بود، شايد حالا هم دانشجو نبودم و شايد اكنون دنبال پليدي‌ها و هرزگي‌ها مي‌بودم. اين داستان واقعي شايد براي ديگران اهميتي نداشته باشد، اما براي اين حقير، بزرگ‌ترين درس‌ها را به دنبال داشت و پاك زيستن در اين عصر، خيلي سخت است. اما اگر انسان‌ها توكل به خدا و توسل به ائمه اطهار داشته باشد و براي خود مثلثي از توكل، توسل و اعتماد به نفس داشته باشند، اين امر براي آنها سهل خواهد بود.