

درمان خود ارضایی با عزمی راسخ

یکی از آسیب های جدی ای که امروزه برای جوانان عزیز به خصوص در وضعیت فعلی جامعه و دشوار بودن امر ازدواج به وجود آمده است، عادت به خودارضایی است. در زمینه درمان این عادت ناپسند، باید عرض کنیم که تنها راه درمان واقعی آن، ازدواج است. کمکی که اکنون از دست ما بر می آید دادن يك سري اطلاعات در زمینه گناه بودن، آثار و عواقب این عمل نا شایسته و روش های کنترل و درمان است. این خود شما هستید که با عزمی راسخ به مبارزه با این انحراف جنسی خواهید پرداخت. امیدواریم به زودی وسایل ازدواج شما فراهم گردد و شما از این نظر خاطرتان آسوده شود.

روش ترك این عادت زشت:

همانگونه که عالمان اخلاقی مطرح نموده اند، هر روش درمانی در اخلاق و خود سازی، مبتنی بر طی کردن سه مرحله "علم، حال و عمل" است، ولی چون مرحله حالت (پشیمانی و ندامت) به صورت انفعال در انسان پدید می آید و در حقیقت بازتاب آگاهی است، این مرحله به صورت يك روش مستقل مطرح نمی شود؛ بنابراین برای خارج شدن از این مشکل، دو روش درمانی "شناختی و رفتاری" پیشنهاد می شود. وظیفه ما دادن آگاهی و شناخت است و کاری که خود شما باید انجام دهید التزام عملی به دستورالعمل ها و به کار گیری دقیق روش های رفتاری ای است که در ذیل ارائه می شود.

نیاز به آگاهی:

خود ارضایی یک انحراف عملی است و باید با عمل و رفتار با آن مقابله کرد و راه درمان آن جز با رعایت دقیق دستورالعمل محقق نمی شود، ولی چون هر عملی نیاز به دانش و اطلاعات خاص خود دارد، بنابراین راه کنترل و درمان این بیماری و عادت زشت نیز بدون کسب آگاهی میسر نیست. آگاهی، از طریق مطالعه در آثار و اطلاعاتی که در این زمینه وجود دارد، بدست می آید. زمینه های مطالعه عبارتند از:

- ۱- اینکه این عمل به لحاظ شرعی حرام و از نظر اخلاقی گناه محسوب می شود و هر گناهی نور ایمان را تضعیف می کند و باعث تاریکی و آلودگی روح انسان می شود. نوری که انسان بدان نیاز فراوان دارد و در اثر فقدان آن، در قیامت دچار عذاب و حسرت خواهد شد.
 - ۲- مطالعه در پی آمد ها و عواقب سوء آن.
 - ۳- آشنایی با روش پیشگیری و درمان.
- کسب آگاهی در موارد یاد شده باعث بیداری انسان می شود و زمینه "توبه، پشیمانی و کنترل آن" را در او فراهم می آورد.

گناه خود ارضایی:

در این زمینه گفتنی است «استمنا» یا «خودارضایی» یکی از راه های انحرافی در ارضای میل جنسی است که نسل جوان را در معرض آسیب های جدی قرار می دهد. این کار عادت بسیار زشت و زیان آوری است که می تواند استعداد و توانایی های فراوان يك جوان را به نابودی بکشانند و حال و آینده او را تباه کند. از اینکه متوجه زشتی این عمل شده اید خدای را شاکریم و در پاسخ گویی به سوال شما مطالبی را پیرامون معرفی، حرمت و روش درمان آن بیان می نماییم، امید است با کمک الهی و استمداد از معصومین(ع) و اطلاعاتی که در این زمینه برایتان ارسال می شود، در حفظ نفس و کنترل شهوت موفق باشید.

استمنا و یا به عبارتی خود ارضایی، از نظر شرعی و اخلاقی، حرام و گناه محسوب می شود. این عادت ناپسندی به لحاظ اخلاقی، بعد معنوی انسان را به سختی می آزارد، روح او را تاریک می نماید، آزادی معنوی انسان را سلب می کند و در مسیر خود سازی و کمال، آدمی را با چالش جدی مواجه می کند. مطابق تحقیقات انجام شده توسط روانشناسان، خود ارضایی نوعی اعتیاد و بیماری زشتی است که آثار و ضررهای فراوانی بر جسم و روان آدمی باقی می گذارد.

کسانی که گرفتار این عمل شنیع شده اند، آن را گریزگاهی فرعی و عاجل برای خارج شدن از فشار جنسی و پاسخی برای لذت طلبی خود تصور می کنند، در صورتی که اگر توجه نمایند، بدین وسیله گرفتار آثار و تبعات زیان آوری می شوند که گاهی قابل جبران نیست.

شهوت یکی از اموری است که با طبیعت انسان در آمیخته و در جای خود از نعمت های خداوند است، ولی اگر از حالت تعادل خارج و بر افروخته شود، ممکن است سرمایه های عظیم انسانی را به خاکستر تبدیل کند. این نیرو به طور قطع نیاز به ارضاع دارد، ولی با روشی که با نظام طبیعت و شریعت سازگار باشد. خدای متعال که به حکمت بالغه اش این غریزه را در نهاد انسان گزارد، تا نسل انسان باقی بماند، از روی رحمت و هدایت خود راه های آسان و معقول کنترل و ارضاع آن را پیش پای او قرار داده است و نسبت به بیراهه ها و انحراف از مسیر درست نیز، هشدارهای لازم را به انسان داده است، راههایی که باید با شناخت و عمل به آنها، سلامت جسم و جان خویش را پاس بداریم و از خطر و پی آمد کارهایی همچون خود ارضایی و مانند آن برهانیم.

کبیره بودن:

به طور قطع "خود ارضایی" یکی از "گناهان" است. در این زمینه برخی از عالمان دینی و اخلاقی نسبت به کبیره بودن آن نیز تاکید نموده اند. از میان ایشان خصوصاً مرحوم شهید آیه الله دستغیب در کتاب خویش "گناهان کبیره" فصلی را گشوده و بر بزرگی آن تاکید نموده است. از نظر شرعی، ملاک کبیره بودن يك عمل، وعده عذاب از جانب پروردگار می باشد. در این زمینه امام صادق (ع) و در ضمن روایتی از عذابی دردناک برای فاعل آن خبر داده است. آن حضرت (ع) فرموده است: «سه دسته از مردمان اند که خدای متعال در روز قیامت به ایشان نگاه رحمت نمی افکند، آنها را تذکیه نمی نماید و عذابی دردناک برای ایشان فراهم نموده است: کسی که موی سپید خود را می کند، کسی که با خود نکاح (استمناء) می نماید و کسی که مفعول واقع می شود».

به فرض صغیره بودن گناه خود ارضایی در صورت عدم تکرار، ملاک دیگر کبیره بودن گناه، تکرار و به تعبیر روایات اصرار بر آن است، به همین دلیل چون به طور معمول، خود ارضایی، در افرادی که به آن گرفتارند، به صورت عادت و اعتیاد در می آید، تبدیل به گناه کبیره می شود. البته حرمت و بزرگی گناه خود ارضایی در حد گناهانی همچون زنا و لواط نیست، ولی در عین حال شرایط آن به گونه ای است که می توان گفت: ضررهای بدنی و روانی آن از این دو معصیت بیشتر است؛ زیرا موقعیت برای آنها همیشه مهیا نیست، ولی موقعیت برای خود ارضایی و عادت به آن همیشه مهیا می باشد.

چند راهکار کلی برای درمان:

برای کنترل غریزه جنسی هم خود فرد و هم والدین و اطرافیان مسئولیت دارند. آن چه مربوط به خود فرد می شود عبارتند از:

۱- برنامه ریزی برای کار مداوم

جوانان و نوجوانان از نیروی سرشار و فوق العاده ای برخوردارند. این نیرو اگر در زمینه های دیگر مورد استفاده قرار نگیرد و به صورت مطلوب از آن استفاده نشود، با توجه به شرایط سنی آنها در قالب امور جنسی و شهوانی ظاهر خواهد شد. اگر جوانان و نوجوانان به کار مداوم عادت کنند و نیرو و توان خود را در این زمینه به مصرف برسانند تا حدودی از انحرافات اخلاقی و شهوت و غریزه جنسی در آنان پیشگیری می شود. کارهای بدنی موجب تعادل جسم و روان می شود. اگر نیک بنگریم افرادی که به کار مداوم مشغول هستند و نیرو و استعدادشان را در زمینه های مثبت و سالم به کار می اندازند، کمتر دچار انحرافات اخلاقی و بحران های روحی می شوند. کار موجب می شود نیرو و انرژی جوان قبل از آن که به چربی های اضافی تبدیل گردد و اختلالاتی در ساز و کار اندام های بدن ایجاد گردد، از طریق سوخت و ساز مفید و سالم به مصرف برسد.

۲- تنظیم خواب

تحقیقات نشان می دهد که بیش تر انحرافات به خصوص در زمینه مسایل جنسی از فکرهای ناسالم و خیال پردازی هایی که جوانان قبل از خواب رفتن دارند، ناشی می شود. اگر جوان قبل از آن که به خواب برود، فکرش به خودش و یک سری مسایل و موضوعات مربوط به دوره جوانی، معطوف گردد، کم کم به انحرافات کشیده خواهد شد. بنابراین، یکی از روش های پیشگیری از انحرافات این است که برنامه خواب به صورت دقیق تنظیم شود و تا زمانی که خواب بر شما غالب نشده به رختخواب نروید. وقتی به رختخواب بروید که کاملاً خسته و آماده خواب هستید. لازمه این کار این است که در طول روز مشغول فعالیت های مهم بوده و به اندازه کافی کار کرده باشد.

طبیعی است اگر جوان با خستگی به رختخواب نرود، به ناچار مدت زمانی را در بستر بیدار خواهد ماند تا به تدریج به خواب رود و چون افکار و اندیشه های شهوانی و تحریک آمیز معمولاً در این مواقع به سراغ جوان

می‌آیند، تنظیم ساعات خواب برای جوان، ضرورت خاصی می‌یابد. یکی از روان‌شناسان در این باره می‌گوید: نیمه اول شب بیش از نیمه دوم آن به بدن نیرو می‌دهد بنابراین باید از آن به نحوی مفید استفاده شود. و صبحگاهان به محض اینکه از خواب بیدار شدید، بی‌درنگ از بستر برخیزید و توجه داشته باشید که بامدادان بیدار ماندن در بستر خواب، بسیار زیان‌بار است، جسم را سست و ناتوان می‌سازد و وسوسه‌های شوم در دل فرد ایجاد می‌شود.

۲- دوری از محیط‌های آلوده و ناسالم

یکی از علل و عوامل انحرافات جنسی و به طور کل انحرافات اخلاقی، محیط آلوده و محرک‌های شهوانی است. محیط از طریق وارد نمودن عناصر محرک در گرایش‌های انحرافی، منجر به طغیان غریزه جنسی در جوان می‌شود. مسایلی از قبیل بدحجابی، روابط ناسالم و آزاد دختر و پسر، برخی از سریال‌های تلویزیونی و فیلم‌های خارجی و هم چنین استفاده نادرست از اینترنت در تحریک شهوت و غریزه جنسی جوان مؤثر است شاید برای برخی از نوجوانان یادآوری و تذکر مسایل دینی و اخلاقی چیزی بیهوده و غیر ضروری تلقی شود، زیرا آن‌ها نه در فکر سلامت خویش هستند و نه مسایل اخلاقی و دینی را می‌پذیرند، اما برای شما که روحیه مذهبی قوی دارید و همین مسأله باعث شد تا نگران آینده‌تان باشید، گفتن این مسایل مهم و ضروری است. اگر واقعاً می‌خواهید از جوانی‌تان به خوبی استفاده کنید و در راه درست و سالم گام بردارید، سعی کنید از محیط‌های آلوده و دیدن عوامل تحریک کننده، جداً پرهیز نمایید.

۴- استفاده درست و مطلوب از اوقات فراغت

یکی از زمینه‌های پیدایش انحرافات در جوانان و نوجوانان، استفاده نادرست آن‌ها از اوقات فراغت است. اوقات فراغت طولانی و بی‌برنامه نوجوانان را عاصی و سرگردان می‌کند. آن‌ها به تدریج سرخورده و مأیوس می‌شوند و در نتیجه به دنیای درون خویش پناه می‌برند و در کنج خلومت و انزوا راهی برای مشغولیت خود می‌جویند.

۵- پیشگیری از روابط ناسالم

جوانان و نوجوانانی که روابط نامطلوب و ناسالم دارند و با افراد منحرف و بی‌بند و بار دوست و رفیق هستند، کم‌کم به انحرافات کشیده می‌شوند و تحت تأثیر امور شهوانی قرار می‌گیرند. نفوذپذیری جوانان از دوستان و همسالان بیش از سایر گروه‌ها است. در سنین بلوغ صحبت‌های آهسته و در گوشه بین نوجوانان بیش‌تر می‌شود و محور این گفتگوها، غالباً مسایل جنسی و امور شهوانی است که به صورت مخفیانه و به دور از انظار بزرگ‌ترها طرح می‌شود. برای پیشگیری از انحرافات اخلاقی سعی کنید از دوستی‌های آلوده و مشکوک جداً پرهیز نموده و با افراد سالم و مذهبی ارتباط برقرار نمایید.

۶- پرورش تقوا و معنویت در وجود خویش

همة آنچه بیان شد، به نحوی می‌تواند در پیشگیری از انحرافات اخلاقی و طغیان شهوت و غریزه جنسی نقش داشته باشند، اما آن چه بیش از همه ضروری است و به صورت زیربنایی در شخصیت و رفتار جوان مؤثر است. پرورش معنویت و تقویت ایمان و تقوای الهی است. ما در عصری زندگی می‌کنیم که جهان به شدت در مادیات فرو رفته و یک سره غرق در جاذبه‌های نفسانی و امور شهوانی گردیده است. در شرایط کنونی، خلأ عظیم و هولناکی از اخلاق و معنویت پدید آمده و تمامی مشکلات انسان‌ها نیز از همین جا ناشی شده است. اگر با تقویت ایمان و نیروی اراده، باورها و اعتقادات نوجوانان تقویت گردند، بدون شک بخشی از مشکلات آنان به ویژه در زمینه مسایل اخلاقی و شهوت و غریزه جنسی درمان می‌شود.

اگر نوجوان از ته دل باور نمود که تمام اعمال و رفتار او را خدا می‌بیند و بر اساس عملکرد افراد به آن‌ها پاداش می‌دهد و اساساً سعادت و خوشبختی انسان به دست خودش می‌باشد، در این صورت احتمال اینکه مرتکب گناه نشود بسیار زیاد است.

یقین داشته باشید، تا زمانی که نیروی ایمان و تقوا در وجود انسان بارور و تقویت نگردد، هیچ ضمانتی از شهوت و انحرافات اخلاقی وجود ندارد. به خصوص در وضعیت کنونی که عوامل تحریک کننده بسیار زیاد است. بنابراین قبل از هر چیزی سعی کنید نیروی ایمان و تقوا را در وجود خویش بارور کنید. اگر فکر و ذهن شما متوجه خدا باشد و همیشه نماز خود را اول وقت انجام دهید، خداوند شما را یاری می‌کند تا از هر گناهی مصون بمانید و تحت تأثیر شهوت و غریزه جنسی قرار نگیرید. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «ان الصلوة تنهي عن الفحشاء والمنکر» به درستی که نماز انسان را از هر گونه آلودگی و عمل زشت و گناه دور نگه می‌دارد. نماز واقعی نه تنها والاترین عامل کنترک شهوت و دفاع در برابر هجوم انحرافات اخلاقی تلقی می‌شود، بلکه عامل تهاجمی علیه انحرافات و شهوت‌ها نیز محسوب می‌گردد.

۷- تسهیل و تسریع ازدواج

علاوه بر آن که جوان سعی در کنترل شهوت و غریزه جنسی می‌کند، باید برای ازدواج که یگانه راه درست ارضای غریزه جنسی می‌باشد، نیز اقدام کند به این معنا که پسرها از ۱۸ سالگی به بعد می‌توانند به فکر ازدواج باشند و اگر شرایط را مساعد می‌بینید، از همین سن مقدمات آن را فراهم کنند و دخترها هم چنان چه مورد مناسبی به خواستگاری آنها آمد به دلایل نوعاً غیر موجه و پوچ مثل هنوز زود است، می‌خواهم درس بخوانم، داماد وضع مادی خوبی ندارد و... از ازدواج خودداری نکنند و والدین هم سنگ اندازی‌های غیر منطقی نداشته باشند.

امید است با رعایت این نکات و به خصوص توجه به تقوا و نماز بتوانید غریزه جنسی و حس شهوت را در خویش کنترل و مهار نمایید و زمانی که فرصت مناسب برای ازدواج فراهم گردید، به ازدواج اقدام کنید.

تذکرات پایانی:

۱. توجه داشته باشید که تنها رعایت تمام این امور، بدون کم و کاستی و به صورت مستمر، نتیجه‌بخش خواهد بود. نباید توقع داشته باشید که این عادت ناگهان قطع و درمان شود، به هر میزان که بتوانید دفعات آن را به تدریج کم کنید، موفقیت محسوب می‌شود.

۲. در صورت تکرار از رحمت و اسعه الهی ناامید نشوید و بدانید که هر گناهی قابل توبه است و خداوند خود فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا؛ خداوند همه گناهان را می‌آمرزد» و نشانه قبولی توبه شما این است که پشیمان هستید و از تکرار آن متغیرید. همین قدر که تکرار آن کم شود نشانه پیشرفت به سوی اطاعت خداوند است.

۳. در صورت امکان با کم کردن سطح توقعات و انتظارات ازدواج کنید که این بهترین راه حل است.

۴. در تمام حالات از خداوند برای حفظ پاکی استعانت بجویید.

۵. مطمئن باشید این مشکل قابل حل و درمان است؛ ولی مشروط به تصمیم‌گیری قاطع و پشتکار کافی در راه انجام دستورالعمل‌های ارائه شده.

۶. منشأ این مشکل، یکی از نیازهای واقعی نهاده شده در وجود انسان است که باید به طور طبیعی و صحیح ارضا و تأمین شود. نیاز به ارضای شهود یکی از این امور است که اگر به شکل صحیح تأمین نشود، (یعنی ازدواج)، آدمی دچار خطاها و گناهان همچون استمنا خواهد شد که عواقب سوء آن نیز دامنگیر فرد می‌شود. بنابراین اگر امکان ازدواج برایتان فراهم است، اقدام به ازدواج کنید یا به طور موقت به دستورالعمل‌های ارائه شده پای‌بند باشید.

در پایان توصیه می‌شود برای اطلاع از آسیب‌های خودارضایی و دستور العمل کاربردی درمان آن و همچنین اطمینان بیشتر به درمان‌پذیر بودن این عارضه، به مقاله دیگر همین سایت با نام «پیامدهای خود ارضایی و راه‌های مبارزه با آن» و همچنین نظریات افرادی که با این عارضه دست به گریبان بوده‌اند مراجعه فرمائید.