

خود ارضایی، پیشگیری و درمان

مقدمه: خدای مهربان نیازهای مختلفی در وجود تک تک ما قرار داده است. یکی از نیرومندترین نیازهایی که خدا در وجود انسان قرار داده است، نیاز و میل جنسی است. این نیاز تا قبل از دوران بلوغ و سنین نوجوانی در وجود انسان خاموش است و خیلی مورد توجه قرار نمی‌گیرد، اما رسیدن دوران بلوغ همان و بیداری این اژدهای نیرومند همان، گویی به یکباره تمام وجود نوجوان را فرا می‌گیرد و او را در چنگال خود اسیر می‌کند.

روانشناسان معتقدند بین بلوغ جنسی یک نوجوان و بلوغ روانی و اقتصادی وی چندین سال فاصله است. نوجوان موفق در این فکر است که چطور می‌تواند این فاصله زمانی را به سلامت طی کند؟ اگر ما یاد بگیریم هر میلی را درست و به موقع ارضا کنیم، توانسته‌ایم گام‌های بلندی را به ستم موفقیت و خوشبختی برداریم، یکی از راه‌های انحرافی برای ارضای میل جنسی که برخی از نوجوانان را گرفتار خودش می‌کند، خودارضایی است.

تعریف خودارضایی: خودارضایی یعنی فرد با خودش کاری کند که منی از او خارج شود و یا به اوج لذت جنسی برسد. گاهی علل این اتفاق بازی کردن با آلت تناسلی است. گاهی تصور کردن صحنه‌های شهوت انگیز، گاهی صحبت درباره مسائل جنسی و... خودارضایی از نظر اسلام کاری است حرام و از گناهان بزرگ شمرده می‌شود از نظر ادیان الهی تنها راه صحیح ارضای نیاز جنسی، ازدواج است، بنابراین هر راه دیگری برای ارضای آن، نوعی انحراف جنسی تلقی می‌شود. در این کتاب به ریشه‌ها، علل و آسیب‌های بروز این رفتار و همچنین روش‌های پیشگیری و درمان آن می‌پردازیم.

علل خودارضایی: چرا برخی نوجوانان گرفتار خودارضایی می‌شوند؟
انزوا و تنهایی

خودارضایی مرض تنهایی نامیده شده است. این مطلب به خوبی نشان می‌دهد که تنهایی یکی از زمینه‌های اصلی ابتلای فرد به خودارضایی است. تنهایی یعنی درهم شکستن پیوندهای ارتباطی خودمان با دیگران نوجوانی که در اتقا خودش، منزل و یا محیط‌های دیگر زمان زیادی را در تنهایی به سرمی‌برد و کسی را نظاره‌گر خود نمی‌بیند، بسیاری از اوقات وسوسه می‌شود و بر اثر دست ورزی با اندامش کم کم لذت‌هایی را تجربه می‌کند و همین امر باعث ابتلای او به خودارضایی می‌شود. در واقع تنهایی به منزله حصاری است که نوجوان را به دور خودش می‌کشد. معمولاً انسان‌ها وقتی در حضور دیگران هستند، حریم‌ها را حفظ می‌کنند و دست به هر کاری نمی‌زنند. ولی در تنهایی به این تصور که کسی حضور ندارد در حالی که خدا همیشه و همه‌جا شاهد کارهای ماست، ممکن است کارهایی غیر اخلاقی مرتکب شوند.

دوستان منحرف و ناباب

یکی از ویژگی‌های دوره نوجوانی تأثیر پذیری و الگوگیری از همسالان است. نوجوان به رفاقت و دوستی با همسالان خودش اهمیت فراوانی می‌دهد و از آنها بیش از دیگران تأثیر می‌پذیرد. معمولاً اوقات زیادی را با دوستانش سپری می‌کند و به راحتی از آنها رنگ می‌پذیرد. طبیعتاً اگر در بین دوستانش افرادی ناباب و منحرف باشند روی او تأثیر می‌گذارند. به طور کلی دوست هر شخصی تأثیری عمیق بر روحیات، افکار و رفتارهای او می‌گذارد. بسیاری از افرادی که به بیراهه کشیده می‌شوند و مرتکب کارهای خلاف می‌گردند، از دوست بد می‌نالند و علت بدبختی و انحراف خود را رفاقت با رفیقان ناسالم می‌دانند.

پیامبر عزیزمان (ص) می‌فرماید:

انسان بر دین دوست خود است، پس مواظب باشید که با چه کسی دوستی می‌کنیم. البته اثر گذاری دوستان ناباب، تدریجی و آرام است و گاهی اوقات نوجوان خودش هم متوجه انحرافش نمی‌شود، و بعد از مدتی می‌فهمد در چاهی افتاده است که بیرون آمدن از آن مشکل است. امام علی می‌فرماید:

با انسان شرور و بدکار همنشینی و رفاقت نکن، چرا که شخصیت تو شرارت‌های او را می‌رباید (از او اثر می‌پذیری) بدون آن که خودت بفهمی.

موارد زیادی اتفاق افتاده است که نوجوان به علت بی‌دقتی در انتخاب دوستانش و رفاقت با دوستان منحرف، دچار خودارضایی شده است، فرهاد هفده ساله هم چنین نوشته است:

راستش چند سال پیش یکی از دوستان نابابم که لعنت خدا بر او باد به من می‌گفت: این کار ضرری برای بدن ندارد، او خودش مبتلا به خودارضایی بود و این عمل زشت به من هم سرایت کرد، حالا نمی‌دانم چگونه این عمل را ترک کنم.

عوامل تحریک کننده شهوت

امروزه تهاجم فرهنگی یا بهتر است بگوییم شبیخون فرهنگی همه اقشار جامعه به ویژه جوانان و نوجوانان را در معرض خطری جدی قرار داده است. کتابها و رمانهای عشقی و جنسی، روزنامه‌ها و مجلات مختلف، عکس‌ها و پوسترهای تحریک‌کننده (مثل پوسترهای ورزشکاران و هنرپیشه‌های سینما و تلویزیون)، فیلم‌ها و سی‌دی‌های مبتذل، کلیپ‌های صوتی و تصویری تحریک‌کننده که به راحتی توسط بلوتوث جابجا می‌شوند و همچنین شبکه‌های ماهواره‌ای و اینترنت در بسیاری از موارد به آسانی در دسترس نوجوان قرار دارند و اخلاق و فرهنگ او را در معرض هجومی ویرانگر قرار می‌دهند. وضعیت نامناسب حجاب در برخی از شهرها و همچنین نبودن حریم در روابط بین دختر و پسرها نیز باعث ایجاد تحریک در نوجوان می‌شود، حتی بر روی کالاهای مختلف تجاری، عکس‌های مبتذل و تحریک‌آمیز جنسی، به گونه‌ای حساب شده به تصویر کشیده شده و نوجوان را به راحتی تحریک می‌کنند. همه این عوامل روح و روان نوجوان را تحت تأثیر قرار داده به طوری که تصویر مبتذل دائما ذهن او را درگیر می‌کنند و حتی در خواب هم او را راحت نمی‌گذارند. نوجوانی که در برخورد با این عوامل تحریک‌کننده مدیریت صحیحی نداشته باشد، به تدریج در مقابل فشارهای ناشی از آنها واکنش را از دست می‌دهد و ممکن است گرفتار خودارضایی شود.

بیکاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت

منشأ بسیاری از گناهان و انحرافات، بیکاری است. در مورد نوجوان هم، چنین است. گاهی اوقات علت ابتلای نوجوان به خودارضایی نداشتن برنامه برای اوقات فراغتش می‌باشد. نوجوانی که بی‌برنامه است و اوقات بیکاری‌اش به بطالت می‌گذرد، معمولا ذهنش مورد هجوم افکار مختلف قرار می‌گیرد. هر فکری ذهن او را به سمت خودش می‌کشانند و نوجوان بیکار هم بسیاری از اوقات برای پرکردن وقتش، ممکن است تسلیم وسوسه‌های شیطان شود و به گناه آلوده گردد. برای ریشه کن کردن یک گناه، عاقلانه این است که علتش را از بین ببریم.

چشم چرانی

امام علی(ع) می‌فرمایند:

دل انسان کتاب دیدگان اوست

یعنی هر آن چه چشم ببیند بر صفحه دل نوشته می‌شود. در واقع چشم انسان دروازه ورود تصورات و اندیشه‌ها به ذهن اوست. چشم چرانی و نگاه به نامحرم بسیاری از اوقات در یک لحظه اتفاق می‌افتد، ولی اثرات زیانباری بر فکر و ذهن نوجوان می‌گذارد که ممکن است تا مدت‌ها ادامه یابد. امام صادق(ع) در مورد نگاه به نامحرم چنین می‌فرمایند:

نگاه به نامحرم تیری مسموم از تیرهای شیطان است (که بر روح و قلب انسان می‌نشیند و آن را زهر آلود می‌کند) و چه بسا نگاهی کوتاه که حسرتی طولانی بر جا می‌گذارد.

گرفتاری بسیاری از نوجوانان به خودارضایی به این علت بوده که مراقب نگاهشان نبوده‌اند و به هر منظره‌ای نگاه کرده‌اند. قدرت تخیل نوجوان بسیار بالاست، نگاه حرام و چشم چرانی هم مواد اولیه لازم را برای آن فراهم می‌کند. اگر نوجوان نگاهش را کنترل نکند و به هر منظره‌ای چشم بدوزد، تصویرهایی که می‌بیند در ذهنش باقی می‌ماند، و زمانی که در تنهایی به سر می‌برد، قوه تخیلش به کار می‌افتد و دائم به این تصاویر فکر می‌کند و برای این که از فشار تحریک این تصاویر رها شود، دست به خودارضایی می‌زند. امام صادق(ع) می‌فرمایند:

نگاه حرام به نامحرم، تخم شهوت را در قلب می‌کارد....

دوستی با جنس مخالف

دوستی و رابطه با جنس مخالف، یکی از انحرافات اخلاقی است که امروزه دامنگیر برخی از نوجوانان شده است. منظور ما از رابطه در این جا، هر نوع ارتباطی بین دختر و پسر نامحرم است که به تحریک شهوت در آنها منجر شود. حال چه ارتباط حضوری باشد، چه تلفنی، چه از طریق نامه، چه چت کردن و یا.... ارتباط و دوستی دختر و پسر که معمولا با تبادل عواطف و احساسات همراه است، باعث تشدید شهوت در دوطرف می‌شود. وقتی دختر و پس از یکدیگر جدا می‌شوند، آتش این شهوت شعله‌ورتر می‌گردد و به علت افکار تحریک‌کننده‌ای که ذهن آنها را پرکرده است، ممکن است دست به خودارضایی بزنند.

اضطراب و نگرانی

دوره نوجوانی با اضطراب‌های مختلفی همراه است. اضطراب از آینده، ازدواج، شغل، ادامه تحصیلات، نگرانی از سلامت جسمی و روانی و... موضوع‌هایی هستند که نوجوان را در فشار قرار می‌دهند. در موارد بسیاری دیده شده است نوجوانی که نتوانسته علت واقعی تشویش و نگرانی‌اش را شناسایی و برطرف کند به گمان رسیدن به آرامش دست به دامن خودارضایی می‌شود این کار ممکن است آرامشی نسبی و موقت در او ایجاد کند. ولی پس از مدت کوتاهی فکر عواقب و ضررهای خودارضایی و یا احساس گناهی که از انجام این کار به او دست داده، دوباره او را دچار اضطراب نگرانی کرده، برای رفع این اضطراب دوباره دست به این عمل می‌زند. و به همین صورت ممکن است بارها این کار را تکرار

کند،

بلوغ زودرس

همانطور که قبلاً هم اشاره کردیم، معمولاً بین بلوغ جنسی و بلوغ روانی و اقتصادی یک نوجوان فاصله‌ای چند ساله وجود دارد. نوجوان در این فاصله فشارهای زیادی را تحمل می‌کند و دوران حساسی را می‌گذراند. حال اگر فرض کنیم نوجوانی زودتر از معمول به بلوغ برسد (بلوغ زودرس) این مشکل در مورد او بیشتر می‌شود. البته واکنش دختران و پسران نوجوان به بلوغ زودرس یکسان نیست. معمولاً دختران نوجوان از بلوغ زودرس احساس ناراحتی می‌کنند و سعی می‌کنند تا جایی که امکان دارد این موضوع را از دیگران مخفی نگه دارند، در حالی که پسران نوجوان از بلوغ زودرس استقبال نموده، با نوعی غرور و شعف در مورد آن صحبت می‌کنند. بدیهی است نوجوانانی که زودتر به بلوغ می‌رسند، مشکلات بیشتری دارند، چرا که باید فاصله زمانی طولانی‌تری را طی کنند تا در زمان مناسب بتوانند با ازدواج غریزه جنسی‌شان را به طرز صحیحی ارضا کنند و همین فاصله زیاد، ممکن است زمینه ساز ابتلا به خودارضایی شود.

لباس نامناسب

استفاده از لباس‌های نامناسب یکی دیگر از عوامل زمینه ساز خودارضایی است. لباس‌های تنگ و چسبان به ویژه در ابتدای بلوغ باعث افزایش جریان خون در ناحیه کمر و لگن خاصره شده، افزایش جریان خون در این نواحی باعث تحریک آلت تناسبی و افزایش تمایلات شهوانی در نوجوان می‌شود. همچنین لباس‌های زیر بسیار نرم و یا بسیار زبر باعث تحریک میل جنسی می‌شوند. تحریک تمایلات جنسی نیز زمینه ساز ابتلای نوجوان به خودارضایی می‌شود.

اطلاعات نادرست و مفید پنداشتن خودارضایی

بسیاری از نوجوانان به دلیل اطلاعات کمشان در مورد مسائل جنسی سعی می‌کنند از هر راهی که امکان دارد اطلاعاتی در این زمینه به دست آورند. از طریق دوستان، بزرگترها، کتاب‌ها و سایت‌های مختلف و.... بسیاری از اطلاعاتی هم که به دست می‌آورند غلط است و هیچ مبنای علمی‌ای ندارد. چه بسا در خلال اطلاعاتی که به دست می‌آورند به این نتیجه نادرست برسند که خودارضایی نه تنها ضرر ندارد بلکه برای بدن مفید هم هست و باعث آرامش فرد می‌شود. همین امر ممکن است زمینه ساز ابتلای نوجوان به خودارضایی گردد.

آسیب‌ها و عوارض خودارضایی

خودارضایی هم از نظر شرعی گناه محسوب می‌شود و ضررهای معنوی به همراه دارد و هم پیامدهای روانی - جسمانی نامطلوبی دارد. در این قسمت آسیب‌ها و عوارض خودارضایی در چهار جنبه بررسی شده است :

آسیب‌های جسمانی

برای بیان آسیب‌های جسمی خودارضایی از مقاله دکتر قدوسی زاده بهره گرفته‌ایم این‌ها عوارضی است که پزشکان غربی که گاهی اوقات حتی توصیه به خودارضایی هم می‌کنند خودشان به آن اعتراف کرده‌اند و در مورد آنها تحقیق به عمل آورده‌اند. آسیب‌های جسمانی به سه مرحله تقسیم شده است.

۱- **مرحله مشکل ساز:** در افرادی که مدتی است گرفتار خودارضایی شده‌اند زودرس‌ترین عوارض ناشی از این عمل عبارت است از:

الف: خستگی و کوفتگی

ب: نداشتن تمرکز حواس

ج: ضعف حافظه

۲- **مرحله رفتاری شدید.**

بروز علائم زیر در فرد گفتار، نشان دهنده آن است که شدت ابتلای وی یا مدت آن بیش از مرحله اول است و در نتیجه عوارض شدیدتری ظاهر شده است :

الف: تغییرات سریع خلقی

ب: حساسیت بیش از حد و زودرنجی

ج: کمر درد

د: نازک شدن موها

هـ : ناتوانی جنسی در جوانی

و: بد خوابی

۳- **مرحله رفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد:** موارد زیر نشان‌دهنده حالت اعتیاد فرد به این کار است:

الف: ریزش شدید موها

ب: تار شدن دید چشم‌ها

ج: وزوز گوش

د: انزال زودرس و غیر ارادی و یا خروج منی به صورت قطره قطره

ه: درد کشاله ران و ناحیه تناسلی

و: درد در ناحیه لگن و استخوان دنبالچه.

بد نیست در این جا به نحوه پیدایش برخی از این عوارض اشاره‌ای داشته باشیم:

۱- خستگی و کوفتگی: انقباض شدید و یک مرتبه تمام عضلات بدن در جریان انزال (ارگاسم یا اوج لذت جنسی) باعث مصرف سریع مواد غذایی ذخیره شده در عضلات و به طور عمده کاهش گلیکوژن می‌شود. خستگی عضلانی تقریباً با سرعت تهی شدن عضلات از گلیکوژن رابطه مستقیم دارد و هر چه این سرعت بیشتر باشد، خستگی بیشتر است. در خودارضایی به علت انقباض‌های مکرر عضلات بدن ذخایر گلیکوژن آنها به سرعت تمام می‌شود و خستگی و کوفتگی همیشگی از عوارض طبیعی آن است.

۲- ریزش مو: خودارضایی به تدریج با تغییرات هورمونی و شیمیایی که در بدن ایجاد می‌کند، باعث افزایش تبدیل هورمون جنسی مردانه یعنی تستوسترون به دی‌هیدرو تستوسترون می‌شود که عواقب بالا بودن این ماده در خون، ریزش موها و تاسی سر و بزرگ شدن غده پروستات و عوارض ناشی از آن در پیری است.

۳- خودارضایی مکرر باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتی و افزایش تخلیه استیل کولین از انتهای این رشته‌ها در مغز می‌گردد و این خود باعث پاره‌ای از عوارض جسمانی و روانی چون حواس پرتی، ضعف حافظه، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید می‌شود. تمام این علامت‌ها ناشی از به هم خوردن تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که وظیفه این مواد رد و بدل شدن بین سلول‌های عصبی و انتقال پیام‌های مختلف است. برخی نیز بر این عقیده‌اند که علت بروز اختلالات مغزی (مانند حواس پرتی، نداشتن تمرکز حواس و کاهش حافظه) ناشی از ظرفیت عظیمی از انرژی بدن است که در هر بار انزال، تخلیه شده، هدر می‌رود زیرا مایع منی حاوی مقدار بسیار زیادی DNA، RNA، آنزیم‌ها پروتئین‌ها، مواد قندی، لیسیتین، کلسیم، فسفر، نمک‌های بیولوژیک، تستوسترون و ... است. این ذخایر عظیم انرژی که باید در بدن برای رشد و تقویت بخش‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد، بیهوده و به طور مکرر از بدن خارج می‌شود و هدر رفتن هر کدام عوارضی را به دنبال می‌آورد. برای مثال از آن جا که سلول‌های خونی و پلاکت‌ها در مغز استخوان تولید می‌شوند و به تکامل نهایی می‌رسند و برای تولید آنها نیز انرژی بسیار زیادی مورد نیاز است، در افراد گرفتار خودارضایی تکامل مغز استخوان و در نتیجه تولید سلول‌های خونی با مشکل مواجه شده و منشأ کم خونی، ضعف و خستگی در این افراد می‌شود. همچنین دفع فسفر و لیسیتین بیش از حد از طریق انزال‌های مکرر باعث کاهش ذخایر این مواد که مواد حیاتی برای سلامتی سلول‌های عصبی هستند، می‌شود و در نتیجه اختلال عملکرد سیستم عصبی، مانند حواس پرتی، از بین رفتن تمرکز حواس و ... بروز خواهد کرد.

آسیب‌های روحی - روانی

استرس و اضطراب، منزوی شدن و گوشه‌گیری، افسردگی، بی‌نشاطی و لذت نبردن از زندگی، تنفر از خود، تبدیل شدن این کار به یک عادت، بداخلاقی و تدخویی، زودرنجی، ضعف اراده، احساس حقارت، کاهش اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان از جمله آسیب‌های روحی - روانی خودارضایی ه شمار می‌آیند. شرح تعدادی از این‌ها در مباحث گذشته بیان شد.

آسیب‌های اجتماعی

ناسازگاری خانوادگی، بی‌میل شدن به همسر و ازدواج، ناتوانی در ارتباط با همسر در آینده، احساس طرد شدن، از بین رفتن عزت نفس، پاک‌ی، شرافت و جایگاه اجتماعی، دیر ازدواج کردن و لذت نبردن از زندگی مشترک، برخی از آسیب‌های اجتماعی ناشی از خودارضایی محسوب می‌شوند.

آسیب معنوی

هیچ یک از آسیب‌های پیش گفته، به اهمیت آسیب معنوی نیست، خودارضایی از نظر دین یکی از گناهان کبیره است. با هر گناهی که انسان انجام می‌دهد، زنگاری بر دلش نقش می‌بندد. زنگار همان چیزی است که روی فلزات و اشیاء قیمتی می‌نشیند و معمولاً نشانه پوسیدن و از بین رفتن شفافیت درخشندگی آن و در نهایت ضایع شدن و از بین رفتن آن است. در سخنانی که از امامان معصوم به ما رسیده است قلب و روح انسان به صفحه‌ای سفید و نورانی تشبیه شده است که هر گناهی انسان مرتکب می‌شود همانند نقطه سیاه بر این صفحه سفید نقش می‌بندد. اگر شخص پشیمان شد و توبه کرد آن سیاهی برطرف می‌شود اما اگر همچنان به گناهش ادامه داد، نقاط سیاه زیاد و زیادت‌ر می‌شوند و در نهایت تمام قلبش را فرا می‌گیرند و اگر چنین شد دیگر امیدی به بازگشت آن فرد نیست. خودارضایی بسیاری از اوقات برای نوجوان به صورت عادت در می‌آید و روز به روز باعث دورتر شدن وی از خدا می‌شود و همانند زنگاری قلب و روح او را تیره می‌سازد.

در روایات ما نسبت به خودارضایی هشدارهای لازم داده و بر زشتی آن تأکید شده است. پیامبر عزیزمان در این باره می‌فرمایند:

کسی که خودارضایی می‌کند مورد لعنت و نفرین است.

در روایات دیگری آمده است که در روز قیامت خدا با چنین شخصی سخن نمی‌گوید و این نشانه خشم و غضب الهی است.

افراد مبتلا چه می‌گویند؟

گزارش‌های افرادی که مبتلا به خودارضایی هستند، یکی از راه‌های مطمئنی است که به وسیله آن می‌توان به آسیب‌ها و عوارض این عمل پی برد. در این ا به نتایج تحقیقی که حاصل بررسی حدود هزار نامه رسیده از نوجوانان و جوانان کشورمان است، اشاره‌ای می‌کنیم. در نامه‌های بررسی شده موارد زیر به عنوان آسیب‌های ناشی از خودارضایی ذکر شده‌اند:

گود شدن چشم و سیاهی دور آن

مشکلات بینایی مثل سیاهی رفتن چشم، ضعف بینایی و...

وزوز گوش

کم پشت شدن، نازک شدن، ریزش موها

درد در ناحیه اندام تناسلی و کمر

ضعف میل جنسی

انزال زودرس

خروج غیر ارادی منی

آمدن منی به صورت قطره قطره بعد از ادرار

قوز کمر

لاغری و ضعف قوای جسمانی

خستگی، کوفتگی، سستی و کرختی

اختلالات خواب (بی‌خوابی، بدخوابی).

مشکل در دفع ادرار و تکرر ادرار

لرزش دست و پا و لرزش سر

کم خونی

رنگ پریدگی

درد مفاصل پا

بی‌نظمی در عادت ماهیانه

احساس ناامیدی در زندگی

فکر خودکشی

وسواس در طهارت

ضعیف شدن اراده

ضعف اعصاب

بی‌علاقگی به درس

عدم تمرکز حواس هنگام درس خواندن و مطالعه

افت تحصیلی

استرس و اضطراب

بدرفتاری و پرخاشگری با دیگران

افسردگی و گوشه گیری

بی‌علاقگی به عبادات

راه یافتن افکار پلید به ذهن

زودرنجی و عصبی شدن

لذن بردن از زندگی زناشویی

ضعف حافظه و حواس پرتی و فراموشی

تبدیل شدن این عمل به یک عادت و....

موارد دیگری هم در این نامه‌ها ذکر شده است که به علت رعایت اختصار از ذکر آنها صرف نظر می‌کنیم.

بد نیست در این جا برخی از دست نوشته‌های افراد گرفتار خودارضایی را بیاوریم:

نسبت به نوجوانان هم سن و سال خودم قوی‌تر و قدرتمندتر بودم، ولی اکنون بسیار ضعیف شده‌ام و قوای جسمانی خودم را از دست داده‌ام، همیشه احساس خستگی و کسلی می‌کنم.

گرفتار استمناء بودم و با نصایح شما ترك كردم ولي با عوارض آن درگیرم. ازدواج کردم و بر اثر ناتوانی

جنسي طلاق دادم و الان من ماندم و يك دنيا حسرت و پشيماني.

پسري ۲۳ 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.... بدم لاغر و ضعيف و رنگ پریده 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 بدّي داشتم، اما فكر نمي‌كردم به اين جا برسه. در هر حال سه سال راهنمايي را به همين منوال گذراند. در سال دوم دبیرستان 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. 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 دبیرستان آغاز شد و تا سه سال بعد هم ادامه داشت. من كه در طول دوران اول و دوم دبیرستان 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 زمين يعني چه؟ اين نفس اماره چنان اراده مرا ضعيف كرد كه ديگر نمي‌توانستم جلويش را بگيرم و چه چيزي براي يك انسان بدتر از اين 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 قدری كه دلم مي‌خواست هيچ وقت به دنيا نمي‌آدم 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 از اين 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. بنابراين قشنگ درس خواندم. اما باز هم به عمل شنيع 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 دسترسى 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 کشیده است. خیلی خیلی خیلی خسته‌ام. دلم می‌خواد فریاد بزنم، آن قدر بلند که تمام قلبم ویران شود و من دوباره آن را بسازم. این بار زیبا، اما افسوس که این قلب خیلی سیاه شده است. یعنی خیلی پساهش کرده‌ام. البته در این مدت من خیلی به درگاه خدا دعا می‌کردم که مرا از این گناه زشت نجات دهد. اما گناهانم و قلب سیاهم مانع از اجابت دعایم می‌شد... به خدا قسم من دلم می‌خواهد بنده خوب خدا باشم. ولی این نفس بدجوری منو به زمین زد. برام دعا کنید. چون من خودم هیچ آبرویی پیش خدا ندارم. ولی به رحمت و کرمش امید دارم و ملتسانه از او می‌خوام که مرا ببخشد.

بنده جوانی هجده ساله‌ام که سال گذشته رایانه‌ای خریدم و تنها در اتاقم با باز کردن سایت‌های مستهجن و دیدن آنها استمنا می‌کردم و این کار را برای خودم تفریحی می‌دانستم و نمی‌دانستم که چه مضراتی دارد و مرا دچار چه مشکلاتی می‌کند. من قبل از عادت به استمنا فرد باهوش و با استعدادی بودم و دانش آموز ممتاز کلاس‌مان بودم، ولی به یکباره به فردی حواس پرت، کم استعداد و تنبل تبدیل شدم و تمام شبانه روز احساس خستگی می‌کنم واز زندگی لذت نمی‌برم و هیچگونه نشاطی در من دیده نمی‌شود و دچار روزمرگی شده‌ام و عزت و شرافتم را از دست داده‌ام و امیدی به آینده ندارم و احساس گناه می‌کنم. من امسال کنکور دارم. کنکوری که سرنوشت دانش آموز را رقم می‌زند. ولی اصلاً نمی‌توانم درس بخوانم. تمام افراد خانواده‌ام و فامیل و آشنایان از من انتظار دارند که در کنکور رتبه خیلی خوبی کسب کنم، ولی آنها نمی‌دانند که چه مشکلی پیدا کرده‌ام. من مثل.... از کاری که کرده‌ام پشیمان هستم. الان مشکلاتی که دارم عبارتند از: خستگی و کوفتگی دائم، حواس پرتی (تمام ذهنم پر شده از افکار وسواسی شدید)، ضعف حافظه، تاری دید، کمردرد و ... تازه این مشکلات، مشکلات جسمانی هستند و من از لحاظ روحی و روانی نیز دچار عدم اعتماد به نفس و افسردگی شدیدی شده‌ام و هیچگونه از نشانه‌های جوانی در من دیده نمی‌شود و حتی فکر می‌کنم از يك فرد معتاد نیز بدتر شده‌ام....

چند نکته

کسانی که مبتلا به خودارضایی هستند، ممکن است گرفتار تمام آسیب‌های بالا نشوند. ولی به تناسب مدت زمان ابتلایشان و همچنین میزان دفعاتی که این کار را انجام می‌دهند، مشکلاتی گریبانگیرشان خواهد شد.

ممکن است کسی بگوید عوارض و آسیب‌هایی که ذکر شده مربوط به کسانی است که شدیداً به این مشکل دچار هستند، ولی اگر کسی این کار را در حد کم و معقول انجام دهد ضرری به او نمی‌رسد. در پاسخ به چنین افرادی باید گفت حتی اگر این حرف درست باشد و خودارضایی در حد محدود ضرری به دنبال نداشته باشد، ولی اعتراف بسیاری از مبتلایان نشان می‌دهد. معمولاً افرادی که گرفتار این مشکل می‌شوند، به تدریج به آن عادت کرده، تعداد دفعات انجام این کار روز به روز بیشتر می‌گردد. در واقع نسبت به این عمل حالت اعتیاد پیدا می‌کنند و ترك آن برایشان بسیار مشکل می‌شود وقتی هم به آن معتاد شوند قطعاً آسیب‌ها و عوارض به سراغشان خواهد آمد و آنها را گرفتار خواهد نمود. همانطور که سیگار کشیدن و یا استفاده از قرص‌های روان گردان حتی برای یکبار هم خطرناک است، چون لذتی که فرد هنگام مصرف آنها می‌برد و آرامش کاذبی که به او دست می‌دهد، او را به سم مصرف دوباره می‌کشاند و زمانی به خودش می‌آید که به آنها معتاد شده است. یکی از متخصصین در این باره می‌گوید: استمناء توام با ارضای کامل جنسی نیست و در صورت تکرار در دفعات بعدی به صورت يك عادت کامل، مرکب از عادت روانی و عضوی در می‌آید که در این صورت شخص مبتلا حتی به طور غیر ارادی آن را ادامه می‌دهد و حتی گاه افزایش خواهد داد و به همان نسبت ضررهای آن بیشتر خواهد شد. پس عاقلانه این است که از اول گرد آن نرویم و حتی يك بار هم تجربه‌اش نکنیم. احسان چنین می‌گوید: من به جوان هجده ساله هستم که از سن سیزده چهارده سالگی این عمل رو انجام می‌دم من از این عمل متنفرم ولی الان يك ساله بدجور بهش اعتیاد دارم اصلاً انگار ناخودآگاه این کار رو انجام می‌دم. شده واسم به کار حتمی مثل آب خوردن و دستشویی کردن که آدم خود به خود و اتوماتیک انجامش می‌ده. مغزم بهش عادت کرده. اصلاً انگار اگه به روز این کار رو انجام ندم مغزم به نوروهای عصبیم دستور خوابیدن نمی‌ده. دارم دیوونه می‌شم همه چیم افت کرده به دادم برسید.

برخی از نوجوانان ممکن است تصور کنند که عمل خودارضایی چون همراه با دفع شهوت است موجب آرامش می‌گردد این هم از تصورات اشتباهی است که برخی از کتاب‌ها و سایت‌های غیر علمی آن را ترویج می‌کنند و متأسفانه برخی از افراد هم فریب می‌خورند. اما باید گفت، چنین نیست، زیرا خودارضایی اگر موقتاً هم باعث آرامش فرد شود، آرامشی کاذب ایجاد می‌کند و پیامدهای ناگوار آن، جایی برای خوشی موقت و لذت زودگذر ناشی از خودارضایی باقی نمی‌گذارد. درست مثل معتادی که مصرف مواد را برای احساس لحظه سرخوشی ولذت به قیمت گزافی تکرار می‌کند و در برابر آن چیزهای ارزشمندی را از دست می‌دهد. آرامش واقعی هنگامی به دست می‌آید که غریزه جنسی از

راه صحیح خودش ارضا گردد. خودارضایی که نوعی انحراف در ارضای میل جنسی است و آسیب‌های زیادی مثل اضطراب و استرس به همراه دارد. چگونه می‌تواند باعث آرامش گردد؟ ممکن است برای نوجوانی که هنوز آلوده به خودارضایی نشده است این سوال ایجاد شود که حالا من اگر خودارضایی نکنم و دست از این لذت بردارم چه فایده‌هایی دارد؟ در جواب این سوال می‌توان گفت مبتلا نشدن به خودارضایی اگر هیچ فایده‌ای غیر از درمان ماندن از آسیب‌های ذکر شده نداشته باشد، می‌ارزد که نوجوان کمر همت ببندد و با اراده‌ای قوی خودش را از افتادن در این گرداب حفظ کند. علاوه بر این عفت‌گرایی و پاکدامنی به انسان کمک می‌کند تا با فکری آرام و متمرکز برنامه‌هایی را که برای آینده خودش ریخته عملی کند، در حالی که فرد مبتلا به خودارضایی از نظر فکری دائماً به موضوعات جنسی می‌اندیشد و ذهنش با آنها درگیر است و این امر مانع تفکر آزاد می‌شود و لذا خودارضایی از عوامل رکود فکری محسوب می‌شود. بی‌علاقه‌گی به درس و تحصیل، عدم تمرکز در هنگام مطالعه و افت تحصیلی نمونه‌ای از آسیب‌هایی است که در برخی از نامه‌های نوجوانان هم به آنها اشاره شد. به روایات و احادیث هم که مراجعه می‌کنیم برای عفت‌گرایی و پاکدامنی فوائدی را برشمرده‌اند. مثلاً امام علی (ع) می‌فرمایند:

عفاف و پاکدامنی برترین عبادت است

یکی از زیباترین فرازهایی که در نهج البلاغه آمده این جمله دلنشین است: مجاهدی که در راه خدا به شهادت رسیده است، پاداشش بیشتر از کسی نیست که قدرت بر گناه دارد، ولی عفاف می‌ورزد (و دامنش را به گناه آلوده نمی‌کند). (نزدیک است که انسان پاکدامن فرشته‌ای از فرشته‌ها باشد).

انسانی که در مقابل وسوسه‌های شیطانی ایستادگی می‌کند، در واقع به جنگ با نفسش رفته است و جهاد با نفس اماره از جنگیدن در میدان نبرد ظاهری بسی مشکل‌تر و سخت‌تر است. همین پاکدامنی و آلوده نشدن به گناه بود که یوسف چاه نشین را به اوج رساند و او را عزیز مصر و مهم‌تر از آن، محبوب خدا گردانید. شاید با خود بگویید که یوسف پیامبر کجا و من کجا؟ اما این موارد در بین افراد عادی هم بسیار مشاهده شده است. در این صفحات مجال این نیست که به آنها بپردازیم. فقط برای نمونه به جریان یکی از این قهرمانان واقعی که در عصر خودمان می‌زیست، اشاره می‌کنیم: امیر نوجوانی خوش سیما بود و در خانواده‌ای بسیار ثروتمند و مرفه زندگی می‌کرد. پدر و مادرش هردو پزشک بودند. از آنجا که افکار غربی داشتند به ارزش‌ها و دستورهای دینی چندان پایبند نبودند. آنها صبح زود از خانه بیرون می‌رفتند و فقط آخر شب، برای استراحت به خانه برمی‌گشتند و برای اینکه امیر احساس تنهایی نکند، دختر خاله‌اش را که همسن امیر بود به فرزند خواندگی پذیرفته بودند و به خانه خودشان آورده بودند، از همان زمان بود که آرامش زندگی امیر به هم خورد، چون دختر خاله‌اش همانند زلیخا، همواره خودش را به امیر عرضه می‌داشت و درخواست عمل نامشروع می‌کرد ولی امیر یوسف‌وار، عفت می‌ورزید و با کمک گرفتن از خدا در مقابل وسوسه‌های او مقاومت می‌کرد، او از وضعیت پیش آمده بسیار نگران بود که نکند سرانجام تسلیم شود و دامنش به گناه آلوده شود. امیر در این گیر و دار مبارزه با نفس و شیطان نامه‌ای به مجله زن روز می‌نویسد و از مشاورین آنجا چاره‌ای می‌جوید. اما این هفته بعد از نوشتن نامه، شخصی به خوابش می‌آید و به او می‌گوید: «امین» برو به دانشگاه اصلی، وقتت را تلف نکن.

بدین ترتیب امیر که اینک مفتخر به عنوان امین شده بود، عازم جبهه‌های جنگ می‌شود و پیش از رفتن نامه دیگری برای مجله زن روز می‌نویسد، سرانجام چهار روز پس از اعزام به جبهه، در عملیات کربلای چهار در شلمچه، مزد استقامت و پاکدامنی‌اش را می‌گیرد و جام شهادت را سر می‌کشد.

روش‌های پیشگیری

حتماً شما هم این جمله را بارها شنیده‌اید: پیشگیری مقدم بر درمان است، جمله‌ای بسیار دقیق و سنجیده، راننده‌ای که همیشه قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت و به نکات ایمنی توجه می‌کند، هیچ وقت گرفتار تصادف و خطرات ناشی از آن نمی‌شود و لازم نیست هزینه‌های سنگین جانی و مالی بپردازد. شخصی که با رعایت توصیه‌های بهداشتی، جلوی بیماری را می‌گیرد، نه مجبور است هزینه‌های سنگین درمانی را بپردازد و نه لازم است سستی‌ها و دردهای بیماری را تحمل کند. همچنین جلوگیری از ابتلا به بیماری، همیشه امکان‌پذیر است، ولی راه درمان برخی بیماری‌ها مثل ایدز و برخی از سرطان‌ها هنوز کشف نشده است و عاقبتی جز مرگ ندارد. پس عاقلانه و منطقی این است که همیشه به دنبال پیشگیری باشیم تا به بیماری و سختی‌های آن دچار نشویم. علاوه بر این‌ها، یک اختلال و بیماری هر چند قابل درمان هم باشد، ولی بسیاری از اوقات اثرات آن باقی می‌ماند و فرد را عذاب می‌دهد، دقیقاً مثل یک اتومبیل که اگر در یک تصادف چپ کند، صافکاری و نقاشی هر چند خیلی هم تمیز باشد، باز هم نمی‌تواند آن ماشین را مثل روز اولش کند. دوستان عزیز، خودارضایی هم، چنین داستانی دارد. در این فصل به برخی از روش‌های پیشگیری از خودارضایی اشاره می‌کنیم. امید است با به کار بردن آنها از این دام خطرناک به راحتی عبور کنید و

آینده تحصیلی، شغلی، خانوادگی و از همه مهم‌تر آینده معنوی خود را تضمین نمایید.

ورزش

نوجوان، آتشفشانی از انرژی و نوجوانی، دوره فعالیت و جنب و جوش است. اگر این انرژی پتانسیل به طور صحیح مدیریت نشود، مشکلاتی را برای نوجوان ایجاد می‌کند که یکی از آنها خودارضایی است. یکی از راه‌های مهار و تعدیل این انرژی ورزش است. البته منظور از ورزش در اینجا، ورزش‌هایی است که به علت تحرك بالا در آنها، انرژی فرد تخلیه می‌شود و خستگی جسمی به همراه دارد. جالب اینجاست که در بین نوجوانان ورزشکار، موارد کمتری از خودارضایی گزارش شده است. علتش هم روشن است، ورزش باعث دفع انرژی زاید بدن و تعدیل قوای جنسی می‌شود و زمینه خودارضایی را تا حدود زیادی از بین می‌برد.

همچنین ورزش، علاوه بر اینکه سلامت جسمانی فرد را تضمین می‌نماید، او را از نظر روحی و روانی هم سرزنده و شاداب می‌کند. ورزشکاران به همان مقدار که از فایده‌های جسمی ورزش صحبت می‌کنند، از فوائد روحی و روانی آن نیز سخن می‌گویند. ورزشکاران معمولاً نسبت به افراد کم تحرك، اضطراب و افسردگی کمتری احساس می‌کنند و آرامش بیشتری دارند. همان‌طور که قبلاً گفتیم یکی از علل خودارضایی، اضطراب و نگرانی است، ورزش با کم کردن اضطراب و ایجاد آرامش، سهم بسزایی در جلوگیری از خودارضایی دارد.

فایده دیگر ورزش این است که استقامت نوجوان را در برابر مشکلات و سختی‌ها افزایش می‌دهد. به ویژه ورزش‌های سختی مثل کوهنوردی که با خطرات و فراز و نشیب‌هایی همراه است، سرسختی و مقاومت نوجوان را در برابر کشش و جاذبه گناهان زیاد می‌کند و او به راحتی اسیر گناه نمی‌شو. علاوه بر موارد بالا، ورزش‌های انرژی بر (مانند شنا، دوچرخه سواری، پیاده روی سریع و...) نوجوان را برای يك خواب آرام و شیرین آماده می‌سازد. خوابی که باعث رفع خستگی و آرامش اعصاب می‌شود و این بسیار مهم است. نوجوانانی که کم تحرك هستند، معمولاً شب‌ها دچار بی‌خوابی و یا بدخوابی هستند و نمی‌دانند با انرژی‌های مصرف نشده خود چه کنند. این انرژی‌ها برای آنان مشکل ساز است و ممکن است آنها را به سمت خودارضایی سوق دهد، برای اینکه سستی و تنبلی، نوجوان را از ادامه فعالیت‌های ورزشی‌اش باز ندارد، بهتر است که از ورزش‌های گروهی استفاده کنند تا از همراهی دوستانش کسب انگیزه کند.

تنظیم برنامه خواب

خواب و استراحت اگر مفید و به اندازه کافی باشد، باعث آرامش جسمی و روانی فرد می‌شود و در سلامت وی و جلوگیری از انحرافات اخلاقی نقش مهمی ایفا می‌کند. امام علی می‌فرماید: به درستی که خواب، سبب تسلط قوای ذهنی و استواری و قوت بدن است. به منظور پیشگیری از خودارضایی، بهتر است نوجوان در تنظیم برنامه خوابش به راهکارهای زیر توجه نماید و تا جایی که می‌تواند آن را اجرا کند:

شبها زمانی به رختخواب برود که کاملاً خسته و آماده خواب است. اگر به طور کامل خسته نشده باشد، به ناچار مدتی را در رختخوابش بیدار می‌ماند و چون افکار و اندیشه‌های شهوانی معمولاً در این مواقع به سراغ نوجوان می‌آیند، ممکن است برای رهایی از فشار این افکار دست به خود ارضایی بزند. به این منظور بهتری است در صورت امکان در طول روز خوابد تا در اثر خستگی ناشی از فعالیت‌های روزانه، شب زودتر و راحت‌تر به خواب برود. اگر با وجود عدم خستگی، باز هم مجبور است به رختخواب برود (مثلاً به علت قوانین داخل خانه (کتابی را که به آن علاقه دارد بردارد و مشغول مطالعه آن شود تا خستگی بر او غالب شود و خوابش ببرد. اگر ممکن است قبل از خواب کمی ورزش کند، تا هم انرژی‌اش تخلیه شود و هم خستگی بر او غلبه کند تا خواب راحتی داشته باشد. هنگام هجوم افکار جنسی، برخیزد و موقعیتش را تغییر دهد، مثل وضو بگیرد، کمی قدم بزند، مطالعه کند و یا...

صبح‌ها از خواب که بیدار شد، سریع از رختخواب بیرون بیاید و در حال بیداری در رختخواب نماند، سیلوانوس استال: یکی از روانشناسان در این باره می‌گوید: به یاد آورید که بامدادان، بیدار ماندن در بستر خواب، بسیار زیان خیز است. پیکر را سست و ناتوان سازد و وسوسه‌های شوم در دل برانگیزد. هیچ گاه به همراه فرد دیگری در يك رختخواب ویا زیر يك لحاف نخوابد. اگر در خوابگاه دانش آموزی به سر می‌برد لازم است به هنگام خواب از شوخی‌های کلامی بدنی که ممکن است باعث تحريك شهوت گردد اجتناب شود. دمای اتاقی که در آن می‌خوابد نباید خیلی گرم باشد. این مسأله معمولاً باعث کسالت وی شده، زود برخاستن او را با مشکل روبرو می‌کند.

اتاقی که در آن می‌خوابد از تصاویر تحريك کننده خالی باشد.

حتماً قسمت اصلی خوابش را در شب قرار دهد، خواب روزانه به هیچ عنوان جای خواب شب را

نمی‌گیرد، حتی اگر به لحاظ زمانی برابر با آن باشد. خدای مهربان آرامش و آسایش را در شب قرار داده است. پژوهش‌های علمی صورت گرفته بر روی هشت پرستار در یکی از بیمارستان‌های آلمان ثابت کرده است که خوابیدن در روز نمی‌تواند بی‌خوابی شب را جبران کند و خواب روز، حتی در اتاقی ساکت و بدون سر و صدا و تاریک، از نظر کیفیت دارای مزایا و ویژگی‌های خواب شب نیست. علاوه بر این تا می‌تواند سعی کند اول شب بخوابد و تا دیر وقت بیدار نماند. آزمایش‌های محققان نشان می‌دهد نیاز انسان به مرحله چهارم خواب، یعنی خواب عمیق، بیشتر است و این مرحله از خواب بیشتر در نیمه اول شب رخ می‌دهد.

اگر احساس می‌کند بی‌خوابی او ناشی از یک بیماری است، به پزشک مراجعه کرده و این مشکل را برطرف نماید.

سعی کند خود را عادت دهد که همیشه به پشت بخوابد و هیچ وقت بر روی شکم نخوابد. خوابیدن بر روی شکم وضعیت نامناسبی را برای دستگاه تنفسی، معده و دستگاه تناسلی ایجاد می‌کند. رختخوابی که روی آن می‌خوابد خیلی گرم و نرم نباشد، این کار باعث می‌شود بدنی ورزیده و نیرومند داشته باشد و کمتر تحریک جنسی شود.

از خوابید با لباس زیر، نیمه عریان و یا لباس‌های خیلی نرم پرهیز نماید. به هیچ عنوان در اتاقی جداگانه و در تنهایی نخوابد، حتی اگر اتاق مستقلی دارد، برای خواب به جایی برود که دیگران هم هستند و اگر مجبور شد در اتاق خودش بخوابد، در اتاقش را طوری باز بگذارد که در معرض دید دیگران باشد.

حتما موقع خواب مثانه خالی باشد. برای این کار لازم است قبل از خواب به توالت برود. همیشه سر و دست‌ها از زیر پتو یا لحاف بیرون باشد.

در حد امکان، سعی کند توصیه‌های دینی را در مورد خواب انجام دهد، کارهایی مثل وضو گرفتن قبل از خواب، بررسی کارهایی که در طول روز انجام داده، تلاوت چند آیه از قرآن با تأمل، به سمت قبله خوابیدن (طوری که به پهلو راست بخوابد که صورتش رو به قبله باشد) این کارها تأثیر زیادی در ایجاد فضای معنوی دارد و ذهن و قبل انسان را از افکار شیطانی و منحرف حفظ می‌کند.

تنظیم برنامه غذایی

خورد زیاد برخی غذاها در سنین نوجوانی، شهوت را تحریک کرده، مشکل ساز می‌شود، نوجوانی که به دنبال حفظ کردن خود از تحریکات جنسی و انحرافات اخلاقی است. لازم است برنامه غذایی‌اش را هم کنترل و مدیریت کند به همین منظور پیشنهاداتی در اینجا مطرح می‌شود که ایمدواریم راهگشا باشد: حتی المقدور سعی شود غذای شب، سبک و زودهضم باشد و در ابتدای شب صرف شود، یعنی بین شام و خواب فاصله باشد.

شب‌ها از غذاهایی که مثانه را پر می‌کنند کمتر استفاده شود. تا جایی که می‌شود از غذاهای دارای طبیعت گرم که تحریک کننده شهوت هستند، استفاده نشود و یا کمتر استفاده شود.

از غذاهایی که در طول شب انسان را تشنه می‌کنند، کمتر استفاده شود. از نوشیدن قهوه، نسکافه، چای زیاد و خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که خواب را مختل می‌کنند، پرهیز شود.

از پرخوری و پرکردن معده پرهیز شود، پرخوری زیان‌های زیادی به همراه دارد، زیان‌هایی مثل کسالت و تبلی، افزایش خواب، دل‌مردگی و قساوت قلب، بد بو شدن دهان، بالا رفتن هزینه‌های زندگی، پریشان شدن خواب، ایجاد بیماری‌های مختلف و... یکی دیگر از ضررهای پرخوری تحریک شهوت است. برای پرهیز از پرخوری به ما دستور داده شده است، زمانی که به طور کامل سیر نشده‌ایم و هنوز میل به غذا داریم، از خوردن دست بکشیم.

فرار از تنهایی

همانطور که در فصل اول ذکر شد، یکی از زمینه‌هایی که فضا را برای خودارضایی آماده می‌کند تنهایی است. زیرا در تنهایی افکار و وسوسه‌های شیطانی به سراغ نوجوان می‌آید و او را به سمت گناه سوق می‌دهد. نوجوان باید همیشه از تنهایی فرار کند. هیچ وقت تنها در خانه نماند. کارهایش را طوری برنامه ریزی کند که اوقاتی که در خانه سپری می‌کند، همیشه کسی در خانه باشد، در خانه هم سعی کند به تنهایی در اتاقی نباشد. برای مطالعه و کارهایی که نیاز به تمرکز دارد سعی کند از کتابخانه و سالن‌ها مطالعه استفاده کند و اگر امکانش نیست حتما در اتاقی که در آن مطالعه می‌کند باز باشد تا دیگران به راحتی بتوانند رفت و آمد کنند و او را ببینند.

قطع ارتباط با دوستان منحرف

گفتیم یکی از علت خودارضایی، دوستی و رفاقت با دوستان منحرف است. اگر نوجوان دوستان نابابی دارد، برای پیشگیری از ابتلا به خودارضایی حتما از این مارهای خوش خط و خال فاصله بگیرد تا از زهرهای کشنده آنان جان سالم به در برد. باید در این موارد مهارت نه گفتن را فرا گیریم و به کار

بندیم. از این که ممکن است مسخره شویم و ما را بی‌عرضه بخوانند نهاراسیم و راهی را که مطمئنیم درست است بپیماییم.

تا توانی می‌گریز از یار بد یار بد بدتر بود از مار بد
مار بد تنها تو را بر جان زند یار بد بر جان و بر ایمان زند.
البته چون انسان موجودی اجتماعی است و به داشتن روابط دوستانه با دیگران نیاز دارد، سعی کنی با پیدا کردن و نگهداشتن دوستان خوب و سالم، زمینه حضور افراد ناباب و مشکل‌آفرین را در حلقه دوستانان از بین ببری.

پرهیز از عوامل تحریک‌کننده

یکی از عوامل تحریک‌کننده شهوت در نوجوانان، دیدن تصاویر و صحنه‌های مستهجن است. میل جنسی در نوجوان در اوج خود قرار دارد، به همین خاطر دیدن عکس‌ها و صحنه‌های مبتذل، تأثیرات مخربی بر ذهن و روح نوجوان می‌گذارد، ضمن این که دادن آنها اعتیاد آور است و نوجوان را به سوی خود می‌کشاند و در باتلاقی خطرناک فرو می‌برد. تصاویری که دیده است دائماً مقابل چشمانش مجسم می‌شوند و چون هیچ راه منطوقی و شرعی برای ارضای شهوتش پیدا نمی‌کند به سمت خودارضایی کشیده می‌شود. چشم‌چرانی صحبت غیر ضروری و شوخی کردن با نامحرم و همچنین صحبت در مورد مسائل جنسی و یا خواندن آنها از دیگر عوامل تحریک‌کننده شهوت می‌باشند که باید از آنها اجتناب نمود. دوستی و ارتباط به اصطلاح عاطفی با جنس مخالف نیز از مواردی است که شهوت را تحریک کرده، زمینه ساز ابتلا به خودارضایی است. به طور کلی می‌توان گفت، نوجوان برای جلوگیری از طغیان شهوتش باید جلوی مقدمات آن را بگیرد و کارهایی که شهوت را تحریک می‌کند ترک کند. درست مثل کسی که انباری پر از چوب یا کاغذ دارد. برای جلوگیری از آتش سوزی و ایجاد خطر، به او توصیه می‌شود نکات ایمنی را رعایت نماید. به عنوان مثال برای گرم کردن فضای انبارش از نفت یا بنزین استفاده نکند و یا سیگارش را در آنجا خاموش نکند، چرا که اگر آتش سوزی اتفاق بیفتد، معلوم نیست بتواند جلوی گسترش آن را بگیرد و حتی اگر هم بتواند آتش را مهار کند، باز هم خساراتی بر او وارد خواهد شد. نوجوانی که به هیچ عنوان چشم و گوش خودش را کنترل نمی‌کند به هر صحنه‌ای نگاه می‌کند هر فیلم و عکس و کلیپی را می‌بیند در روابطش با جنس مخالف حریمی برای خودش قائل نیست در محیط‌های آلوده به گناه حضور می‌یابد در مورد مسائل جنسی سخن می‌گوید و... نباید انتظار داشته باشد که بتواند شهوتش را کنترل کند.

در چنین مواقعی بهتر است در صورت انجام دادن یکی از این کارها جریمه سنگینی برای خودش قرار دهد. جریمه‌ای که نقش بازدارندگی داشته باشد و تلخی آن در ذهنش باقی بماند تا بار دیگر به سراغ آن کار نرود.

کنترل نگاه

چشم‌چرانی و نگاه‌های شهوت‌آمیز به نامحرم و حتی به محارم از عوامل تحریک‌کننده میل جنسی در افراد است. در مقابل یکی از مهارت‌های بسیار مهم و تأثیرگذار در کنترل غریزه جنسی، کنترل نگاه است. قرآن کریم در دو فرمان جداگانه به مردان و زنان مسلمان دستور می‌دهد که نگاه خود را کنترل کرده به نامحرم خیره نشوند، برخی از زنان و دختران به اشتباه خیال می‌کنند که دستور کنترل نگاه در برابر نامحرم فقط مخصوص مردان است، در حالی که در دستورات دینی ما زنان هم از نگاه کردن به نامحرم منع شده‌اند در حالی که در دستورات دینی ما زنان هم از نگاه کردن به نامحرم منع شده‌اند. ام سلمه همسر پیغمبر اکرم نقل می‌کند، پس از نازل شدن آیه حجاب روزی من و میمونه نزد رسول خدا بودیم که ابن مکتوم نابینا وارد شد. حضرت به ما فرمود: پشت پرده قرار بگیرد، ما گفتیم: ای رسول خدا مگر نه این است که او نابیناست و ما را نمی‌بیند؟ حضرت در پاسخ فرمود: آیا شما دو نفر هم نابینا هستید؟ آیا او را نمی‌بینید؟

کنترل چشم و نگاه علاوه بر این که از طغیان میل جنسی جلوگیری می‌کند، فایده‌های دیگری از جمله برخورداری از آرامش فکری، اعتماد دیگران به فرد و چشیدن لذت ایمان و عبادت را به همراه دارد. در مورد چشم‌چرانی و چگونگی اثرات آن بر ذهن و خیال انسان در فصل اول سخن گفتیم و نیازی به تکرار نیست.

کنترل خیال

همانطور که حواس ظاهری نقش مهمی در تحریک میل جنسی دارند. فکر و خیال پردازی نیز سهم بسزایی در این زمینه به خود اختصاص می‌دهد. بعضی از نوجوانان در کنترل حواس ظاهری خود موفقند، ولی کنترل فکر و خیال را خیلی جدی نمی‌گیرند و از همین جا ضربه می‌خورند. دائماً در خیال خود صحنه‌های غیراخلاقی را تجسم می‌کنند و همین امر ممکن است آنها را به سمت گناه سوق دهد. اما علی، در این زمینه می‌فرماید:

هر کس زیاد به فکر گناهان باشد، عاقبت به سمت گناه کشیده می‌شود.
حضرت عیسی در کلامی دلنشین و زیبا گناه را به آتش و فکر گناه را به دود آن تشبیه فرموده است.

شعله آتشی که در يك اتاق روشن است، حتي اگر اتاق را به آتش نکشد، سیاهی و دودش اتاق را خراب کرده باعث تیره شدن دیوارها و وسایل اتاق می‌گردد.

خوب است نوجوان، همیشه موضوعاتی برای فکر کردن در ذهنش داشته باشد، موضوعاتی علمی، اجتماعی، سیاسی، اعتقادی و مذهبی و ... هر زمان که افکار و تخیلات جنسی به ذهنش هجوم آوردند، با پرداختن به آن موضوعات خودش را از شر افکار و وسوسه‌های شیطانی نجات بخشد. همچنین می‌تواند با مطالعه کتاب‌های مورد علاقه، خیال و فکرش را مهار کند و در اختیار بگیرد.

مدیریت اوقات فراغت

پرکردن و برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت معمولاً یکی از مشکلاتی است که افراد با آن روبرو می‌شوند. به دلیل تعطیلات زیاد نظام آموزش و پرورش این معضل در مورد نوجوانان بیشتر مطرح است. یکاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت آسیب‌زا است و آفت‌های زیادی به همراه دارد. انسان موجود عجیبی است و دائماً ذهن و یالش فعالیت می‌کند. اگر فوه خیال آزاد باشد و انسان این نیرو را در اختیار خودش نگیرد، به فساد کشیده می‌شود. حضرت علی(ع) می‌فرمایند:

اگر نفس را به کاری مشغول نکنی، او تو را به خودش مشغول می‌سازد.

نفس انسان با خیلی از چیزها فرق می‌کند. يك انگشتر اگر برای مدتی روی طاقچه‌ای بی‌استفاده بماند اتفاقی نمی‌افتد ولی نفس انسان مثل انگشتر نیست، همیشه باید مشغولیه کاری باشد. اگر به او کار نداشته باشید، او شما را به آنچه که دلش می‌خواهد وادار می‌کند، مثلاً قوه تخیل را به کار می‌اندازد و همین خیالات است که انسان را به هزاران نوع گناه می‌کشاند. پس برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت بسیار مهم است. هر نوجوانی باید برای اوقات فراغتش به ویژه تعطیلات طولانی، مثل تابستان و ایام نوروز، برنامه داشته باشد. یاد گرفتن برخی حرفه‌ها یا هنرهای مثل خوشنویسی، هنرهای رایانه‌ای، آموزش شنا، پرورش گل و سبزی در خانه، تولید محصولات هنری و یا تفریحات سالم چند نمونه از فعالیت‌هایی است که نوجوان می‌تواند در اوقات فراغتش انجام دهد.

کار و اشتغال

در اسلام بی‌کاری نکوهش شده و کار به عنوان يك امر مقدس شناخته شده است. در حدیث آمده است که خداوند مومنی را که دارای يك حرفه است و بدان اشتغال دارد دوست دارد. اما کسی که بیکار بگردد و بار خودش را بر دوش مردم بیندازد، مورد لعنت خداست. بیکاری یکی از مشکلاتی است که خودش علت بسیاری از انحرافات و گناهان است. بیکاری به ویژه برای نوجوان که منبع انرژی متراکم است و ذهنش پر است از افکار گوناگون، بسیار مشکل‌آفرین است و او را به سمت انحراف می‌کشاند، از طوری فکر و اشتغال به نوجوان کمک می‌کند تا این انرژی و نیرو را در مسیر درست صرف کند. علاوه بر این کار مانعی جدی برای گرایش به انحرافات اخلاقی است. موریس دبس روان‌شناس چنین می‌گوید:

اگر بکوشیم نوجوانان و جوانان را به زندگی سالم و فعال عادت دهیم و آنها را از بیکاری و تنهایی دور کنیم با مرض خودارضایی مبارزه کرده‌ایم.

بسیاری از نوجوانان دانش آموز در ایام تعطیلات تابستان که مدارس تعطیل است سر کار می‌روند و ضن یاد گرفتن يك حرفه و به دست آوردن درآمد اقتصادی، خودشان را از آفات بیکاری حفظ می‌کنند. این کار برای نوجوانانی که به هر دلیلی ترک تحصیل کرده‌اند و یا پس از گرفتن دیپلم قصد ادامه تحصیل ندارند ضروری به نظر می‌رسد. البته توجه به این نکته ضروری است که محیطی که نوجوان برای کار انتخاب می‌کند، باید سالم و پاک باشد و خودش نوجوان را آلوده نسازد. در طول سال تحصیلی هم که تراکم درس‌ها به نوجوان اجازه نمی‌دهد سر کار برود، می‌تواند فعالیت‌هایی را برای خودش برنامه ریزی کند.

کار و اشتغال علاوه بر اینکه باعث تخلیه انرژی‌های ذخیره شده و زائد بدن انسان می‌شود، نشاط و آرامش روانی وی را هم فراهم می‌کند. یعنی بهداشت روانی فرد را تأمین می‌کند. ولتر نویسنده معروف چنین می‌گوید:

هر وقت احساس می‌کند که درد و رنج بیماری می‌خواهد مرا از پای درآورد، به کار پناه می‌برم و کار بهترین درمان دردهای درونی من است.

پاسکال دانشمند معروف فرانسوی هم می‌گوید:

مصدر کلیه مفاسد فکری و اخلاقی بیکاری است و هر کشوری که بخواهد این عیب بزرگ اجتماعی را رفع کند، باید مردم را به کار وادارد تا آرامش کلی در وجود افراد برقرار شود.

روزه گرفتن

گفتیم یکی از راه‌های پیشگیری از ابتلا به خودارضایی پرهیز از پرخوری است که یکی از روش‌های آن روزه گرفتن است. روزه علاوه بر این که نوجوان را در حصاری از معنویت قرار داده، انرژی روانی او را به سمت هدف‌های والا جهت می‌دهد، همچنین باعث کاهش کالری ذخیره‌شده در بدن می‌گردد، در نتیجه انرژی حاصل از مواد غذایی در بدن کم می‌شود و این امر در کاهش میل جنسی موثر است.

روزي شخصي خدمت پيامبر اکرم رسيد و گفت به علت شرايط نامناسب مالي فعلا توانايي ازدواج ندارم و از حضرت راهي براي مهار شهتش خواست. يکي از توصيه‌هايي که پيامبر به او فرمودند اين بود که زياد روزه بگيرد. در توصيه ديگري رسول اکرم چنين مي‌فرمايند: اي جوانان به شما سفارش مي‌کند ازدواج کنيد و همسري را براي خود برگزينيد و اگر شرايط ازدواج را نداريد زياد روزه بگيريد، زيرا روزه توان جنسي را کنترل و تعديل مي‌کند. نوجوان اگر بتواند هفته‌اي يکي دو روز روزه مستحبي بگيرد براي کاهش غريزه جنسي‌اش بسيار مفيد است. اگر توان آن را ندارد و يا شرايط روزه گرفتن مهيا نيست، مقدار غذايش را کاهش و فاصله بين وعده‌هاي غذايي را افزايش دهد. روزه علاوه بر کاهش ميل جنسي، فايده‌هاي ديگري هم دارد که يکي از آنها تقويت نيروي تقوا در وجود فرد است. تقوا نيروي بازدارنده فرد در مقابل گناهان و آلودگي‌هاست. نيرويي دروني است که هميشه همراه انسان است و او را از دست زدن به کارهاي غير شرعي و حرام بازدارد. يکي ديگر از آثار روزه گرفتن، تقويت نيروي اراده است که در پيشگري از خودارضايي نقش مهمي را ايفا مي‌کند.

بلند نگه داشتن موهاي بدن

يکي ديگر از مواردی که شهوت را کم مي‌کند، بلند نگه داشتن موهاي بدن است. در برخي از احاديث هم به اين مطلب اشاره شده است. يکي از توصيه‌هايي که پيامبر عزيزمان به فردي که به خاطر بي‌پولي، توانايي ازدواج نداشت فرمودند اين بود که موهاي بدنت را بلند کن. امام علي هم مي‌فرمايند: افزايش مو در بدن شهوت را قطع مي‌کند.

البته نوجواني که به اين دستور عمل مي‌کند بايد به بهداشت بدنش اهميت زيادي بدهد که مبدا بر اثر بلند شدن موهاي بدن ميكروب‌ها و بيماري‌ها گريبانگيرش شود. علاوه بر اين پاکيزه نبودن نواحي اطراف عورت، باعث خارش آن موضع مي‌شود و خود خاراندن ممکن است زمينه لذت بردن و در ادامه خودارضايي را فراهم کند.

نکاتي در مورد حمام رفتن

حمام يکي از جاهايي است که زمينه ابتلا به خودارضايي در آن جا فراهم است. چون در زمان حمام رفتن، نوجوان تنهاست و گفتيم که يکي از علل خودارضايي، تنهايي است. بعضي از نوجوانان به بهانه تميزي و يا به علت داشتن وسواس، وقت زيادي را در حمام مي‌گذرانند که بسيار غلط است، نوجوان بهتر است براي حمام رفتن، به نکات زير توجه نمايد و آنها را به کار بيند: مدت حمام را تا جايي که ممکن است کوتاه باشد و در صورت امکان از پانزده دقيقه بيشتر نشود. در حمام به طور کامل 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 کفايت کند. از دست ورزي و بازي کردن با اعضاي بدنش، به ويژه ناحيه آلت تناسلي خودداري نمايد. به هيچ عنوان به بدن خودش، به ويژه ناحيه آلت تناسلي نگاه نکند، (نه به طور مستقيم و نه در آينه). در صورت نياز به از بين بردن موهاي زائد بدن، به جاي تيغ از پودر هاي بهداشتي موبر استفاده نمايد. از پوشيدن لباس‌هاي تنگ و چسبان، به خصوص لباس زير اجتناب کند.

استفاده از کش شوک

يکي از روش‌هايي که براي پيشگيري مناسب است، توجه به آسيب‌ها و عوارض خودارضايي است. خوب است که نوجوان عزيز زماني که مورد هجوم افکار شيطاني و تحريك کننده قرار مي‌گيرد و شهوت به او فشار مي‌آورد، کمي در مورد آسيب‌هاي خودارضايي فکر کند. ببيند آيا مي‌ارزد براي رسيدن به لذتي زودگذر و موقت، آن همه عوارض و آسيب‌ها را به جان بخرد. براي اين کار مي‌تواند يك کش به دست خود بيند و هر زمان که مورد فشار ميل جنسي قرار گرفت، چندين بار اين کش را بکشد و رها کند. با اين کار دردي در دستش احساس مي‌کند و شوک خفيفي بر او وارد مي‌شود و با اين شوک به ياد ضرها و آسيب‌هاي اين کار مي‌افتد. ضررهائي که برخي از آنها زندگي وي را مختل کرده، عاقبت خوشي هم به همراه نخواهد داشت.

پرورش و تقويت ايمان و معنويت

مواردی که در بالا ذکر 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 که فد را در مقال گناهان و لغزش‌ها بيمه کرده، از او محافظت مي‌نمايد. اگر نوجوان با تمام وجود باور کند که تمام کارهايي که انجام مي‌دهد و حتي فکرهايي که در ذهن دارد، زير ذره‌بين است و خدا مراقب اوست و لحظه‌اي از او غفلت نمي‌کند شرم و حيا به او اجازه نمي‌دهد که مرتکب گناه شود. اگر باور داشته باشد که اين کار ضررهائي معنوي و سرانجام بدی در پي دارد. هيچ وقت به سراغ اين کار نمي‌رود تا زماني که 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 کنوني که عوامل تحريك کننده شهوت، بسيار زياد است. بنابراين قبل از هر چيزي ضروري است نيروي

و یا چند سال گرفتار این مشکل بوده، نباید از خودش انتظار داشته باشد که در عرض چند روز یا چند هفته بتواند این کار را ترك کند، همین که به تدریج بتواند از تعداد دفعات آن بکاهد، پیشرفت خوبی کرده است. همان طور که قبلاً اشاره کردیم، یکی از عوارض خودارضایی اعتیاد به این است. کسی که به خودارضایی عادت کرده باشد، برای درمانش نیاز به زمان دارد، درست مثل کسی که معتاد به مواد مخدر شده باشد. چنین شخصی نباید در درمان عجله کند و اگر بعد از مدتی دید هنوز مشکلش حل نشده، نباید ناامید گردد. درمان مشکلی که به صورت عادت درآمده است، در زمان کوتاه، معمولاً غیر ممکن و یا خیلی مشکل است. گاهی اوقات درمان خودارضایی حداقل به همان میزانی که فرد مبتلا به این کار بوده نیازمند زمان است البته گاهی اوقات هم فرد با اراده قوی خودش پس از سالها ابتلا به خودارضایی در عرض مدت کوتاهی این کار را ترك می‌کند. پس شتاب‌زده و مایوس نشویم و از میدان نبرد مبارزه بیرون نرویم.

اگر نوجوان مبتلا به خودارضایی بتواند درمان این مشکل را تحت نظر يك مشاور دلسوز، مذهبی، امین و کاردان پیگیری نماید و مراحل درمانی را با راهنمایی‌های او قدم به قدم طی کند، قطعاً موثرتر خواهد بود، تجربه تعدادی از مبتلایان نشان می‌دهد که این روش با موفقیت بیشتری همراه است.

تقویت اراده

شاید مهم‌ترین نکته در درمان خودارضایی، اراده و خواست خود فرد باشد. اگر نوجوان مبتلا نخواهد خودش را درمان کند، می‌تواند با قاطعیت گفت که درمان امکان ندارد. ولی اگر خودش اراده کرد این مشکل را حل کند، بر هر مانعی غلبه خواهد کرد و قطعاً موفق خواهد شد، چرا که خواستن توانستن است. هیچ مانعی نمی‌تواند در برابر اراده انسان مقاومت کند، البته اراده همانند نهالی است که باید آن را پرورش دهیم تا به مرحله ثمردهی برسد. به عبارتی دیگر، اراده تقویت شدنی است. گاهی اوقات نوجوان تمام راه‌های پیشگیری و شیوه‌های درمان را می‌داند، ولی اراده‌اش را برای ترك خودارضایی ضعیف است. یکی از شایع‌ترین حالاتی که نوجوانان مبتلا به خودارضایی در خودشان می‌یابند، این است که اراده شان چنان ضعیف شده که نمی‌توانند تصمیم جدی بر ترك این کار بگیرند یا این که تصمیم می‌گیرند ولی نمی‌توانند این تصمیم را عملی کنند و به آخر برسانند. بعضی از نوجوانان مبتلا به خودارضایی می‌گویند دیگر اراده‌ای برای ترك این کار در ما باقی نمانده است، ولی این حرف غلط است. ممکن است اراده انسان ضعیف شود ولی هرگز از بین نمی‌رود. نشانه‌اش هم این است که نوجوان این عمل را در حضور دیگران انجام نمی‌دهد. یعنی هنوز این اراده را دارد که برخی مواقع و در برخی جاها به این کار دست نزنند. اما باید این اراده ضعیف را تقویت کند. برای تقویت اراده شیوه‌های متخلفی ذکر شده است که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

یکی از کارهای اساسی برای تقویت اراده، تلقین جملاتی است که به فرد نیرو و انرژی روانی می‌دهد. یعنی هر روز جملاتی که انرژی مثبت دارند در ذهنتان مرور کنید و حتی به زبان بیاورید. جملاتی مانند: من اراده لازم برای انجام کارهایم را دارم. هیچ چیز نمی‌تواند اراده‌ام را متزلزل کند. اراده‌ام هر روز محکم‌تر می‌شود، باید موفق شوم، زیرا موفقیت از آن نیرومندان است. و همچنین در کارهای سخت و دشوار هم تلقین را فراموش نکنید. فیلیس سیمولک چنین می‌گوید: به کار بردن و نگار کلمات منفی، مخرب و ویرانگر است. این کلمات قفل‌هایی هستند که بر درهای ورودی هر راه حلی زده می‌شود تا ما را برای شکست آماده کند و برعکس کلمه آری به هیجانمان می‌آورد، تحرك می‌بخشد و چنان فعال می‌شویم که مشکلاتمان را حل خواهیم کرد. ویکتور پوشه، روان شناس طفرانسوی، در مورد خودارضایی می‌گوید: افراد مبتلا به این عادت شوم، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: من به خوبی می‌توانم این عادت بد را از خود دور کنم، من می‌توانم. این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.

برای تقویت اراده باید از پراکنده کاری و آشفتگی در کارهایتان پرهیز کنید. کارهای متنوع و مختلف علاوه بر این که انرژی ما را پراکنده می‌سازند، موجب به هم ریختگی فکری هم می‌شوند. پس بکوشید به کارهایتان تمرکز و انسجام ببخشید.

سعی کنید کارهایی را که بر عهده می‌گیرد، ناتمام رها نکنید و آنها را تا رسیدن به نتیجه مطلوب ادامه دهید. کارهای نیمه تمام، باعث می‌شوند فرد، خودش را انسانی بی‌اراده و یا دارای ضعف اراده تصور کند و دیگر قدرت بر عهده گرفتن فعالیت‌ها و مسئولیت‌های مختلف را نداشته باشد. قبل از انجام هر کاری کمی درباره آن کار و توانایی‌ها و استعدادها خودتان بیاندیشید و اگر توانایی انجام آن کار و تمام کردنش را ندارید، از اول آن را بر عهده نگیرید.

هرگز در کارها ناامید نشوید و تا جایی که می‌توانید تلاش کنید. همیشه به خود بگویید: هنوز برای تسلیم شدن زود است، من هرگز تسلیم نمی‌شود.

کلمه غیر ممکن را از صفحه ذهنتان پاک کنید.

هر روز صبح حداقل بیست دقیقه، به طور مرتب و در ساعتی معین ورزش کنید.

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 بدین 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 توانمدي‌هاي 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 توانمدي‌ها 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 شايستة در ميان بگذاريد و از وي بخواهيد مراقب باشد تا در شما دو دلي پيش نيايد اجراي تصميماتتان را به تاخير 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 پرازرش گذشته خود رابه ياد آوريد و توجه كند كه چون گذشته براي انجام دادن كارهاي مهم آمادگي دارد.

با تصميم‌ها آسان در كارهاي ساده، به تدريج خود باوري و توانمدي 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 نگاهی به داستان موفقيت يكي از همين افراد با اراده بيندازيم:

سكاكي، مردمي فلز كار و صنعتگر بود و در كارش مهارت فراوانيد اشته. 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 تماشايش 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 جستجو كند.

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 صنعتي 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 عقیده 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 تكرر كرد تا در جلسه امتحان خوب از عهده آن برآيد. ولي همين كه خواست درس را پس بدهد، اين طور بيان كرد: عقیده 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 کتاب‌هایش تدریس شده، از نظرات او استفاده می‌گردد.

یاد مرگ و قیامت

یکی از عوامل مهم در کنترل غریزه جنسی، یاد مرگ و قیامت است. ما همگی مسلمانیم و معتقدیم که پس از مرگ، جهانی دیگر و زندگی جدیدی فراوانی ماست و همه کارهایی که در این دنیا انجام داده‌ایم، بازتابی در آن دنیا دارد. روز قیامت هر کسی باید پاسخگوی اعمالش باشد و هیچ کار کوچک و بزرگی بدون نتیجه نمی‌ماند. نوجوانی که همیشه این افکار را در ذهنش مرور کند، خیلی کمتر به سمت خودارضایی می‌رود. او می‌داند این کار شهوتی زودگذر است ولی عواقبش برای او باقی می‌ماند و باید در قیامت پاسخگو باشد. او می‌داند عذاب خدا سخت و غیر قابل تحمل است و می‌داند خودارضایی موجب خشم خدا می‌شود و همه این‌ها، مانعی در برابر آلودگی به گناه است. حضرت علی می‌فرمایند:

هر وقت نفستان خواست شما را به سمت شهوت‌ها بکشاند، زیاد یاد مرگ باشید، یاد مرگ برای موعظه و پند گرفتن کافی است.

پیامبر اکرم می‌فرمایند:

زیاد به یاد مرگ باشید، چرا که مرگ از بین برنده لذات و شهوات است.

استفاده از آب سرد

شستن اندام بدن به خصوص اعضای تناسلی با آب سرد، برای خنثی نمودن تحریکات جنسی موثر است. هر وقت افکار جنسی به ذهن نوجوان آمد و تحریک شد، اگر می‌تواند با آب سرد دوش بگیرد و یا اعضای تناسلی‌اش را با آب سرد بشوید تا شهوتش تعدیل گردد. البته این کار در صورتی توصیه می‌شود که موجب بیماری و عوارض نفی در فرد نشود. سیلوانوس استال می‌گوید:

اگر به واسطه تخلیل جنسی یا محرکات دیگر، خون بسیار در اعضای تناسلی جریان پیدا کند و باعث تحریکات شهوانی و جنسی گردد، نباید نگران شد و به دکتر مراجعه نموده، بلکه راه درمان آن، این است که برنامه زندگی خود را دگرگون کنید و کاری نکنید تا خود در اعضای مختلف بدن جریان پیدا کند و در یک جا متمرکز نشود و کاری نکنید تا همه دستگاه‌های بدن بتوانند تعادل طبیعی خود را داشته باشند و برای این منظور می‌توانید اعضای تناسلی و جنسی خود را در هر روز چند بار با آب سرد شستشو دهید و از این طریق قوه خیال و فکر خود را از توجه به شهوات باز گردانیده، باعث آرامش اعضای بدن خود شوید.

تشویق و تنبیه

یکی دیگر از روش‌های درمانی این است که نوجوان مبتلا در فاصله زمانی که برای خودش در نظر می‌گیرد اگر موفق هب ترك این عمل شد خودش را تشویق کند و به خودش جایزه بدهد، ولی چنانچه در فاصله شخص شده باز هم مرتکب خودارضایی شد جریمه و تنبیهی برای خودش در نظر بگیرد. تشویق باید چیزی باشد که به نوجوان انگیزه بدهد و او را در تصمیمش استوار گرداند. همچنین تنبیه و جریمه باید قدرت بازدارندگی بالایی داشته باشند به طوری که نوجوان هر وقت اراده کرد خودارضایی کند، تلخی تنبیه و جریمه به ذهنش بیاید و همین امر مانعی در برابر خودارضایی باشد. البته تنبیه و جریمه نباید به گونه‌ای باشد که فرد مبتلا از انجام آن ناتوان شود و کم کم از کارایی بیفتد. نوع تشویق و جریمه هم برای افراد مختلف فرق می‌کند. هر فردی باید خودش جایزه و جریمه خودش را تعیین کند. مثلاً شخصی که از فوتبال بازی کردن با دوستانش خیلی لذت می‌برد، این را به عنوان جایزه‌ای برای خودش قرار دهد که فقط در صورت موفقیت در برنامه درمانی‌اش به فوتبال بپردازد. یا کسی که روزه گرفتن برایش سخت است در صورت ارتکاب خودارضایی یک یا چند روز روزه بگیرد و ... البته اگر تشویق و تنبیه را برای مقدمات این کار قرار دهد خیلی اثرش بیشتر است. مثلاً هر وقت به عکس مبتدلی نگاه کرد، مقدار قابل توجهی از پول تو جیبی‌اش را صدقه بدهد. یا اگر خواندن مطالب را تحریک کننده جنسی چشم پوشی نمود به نحوی خوش را تشویق نماید. مجیر نوجوانی که در درمان خودارضایی اش بسیار موفق بوده این راه را بسیار موثر می‌داند:

عهد و پیمانی که با خودم بستم و الان حدوداً هشت سال از عمرش می‌گذرد و تاکنون نیز بدان پایبند بوده‌ام چنین است: هر گاه در مبارزه با عمل خودارضایی شکست خوردم بر من واجب است که هفت روز روزه بگیرم. سه روز آن باید بلافاصله پس از شکست و پشت سر هم باشد و چهار روز دیگر در طی یک ماه پس از روز شست به جا آورده شود. این جریمه‌ای است که برای خودم گذاشته‌ام بسیار کم‌کم کرده است.

توجه به ارزش و اهمیت انسان

امام علی(ع) می‌فرمایند:

ای انسان گمان می‌کنی موجودی ناچیز و کوچک هستی؟ در حالی که جهان بزرگی در وجود تو نهفته است.

اگر نوجوان به ارزش و منزلت خودش پی ببرد و بداند که خدا برای چه هدفی او را آفریده است، اگر

باور کند که می‌تواند از فرشتگان هم فراتر رود و به مقاماتی دست یابد که خدا به او بنزد هیچ وقت حاضر نمی‌شود که وجود خودش را با این کارها آلوده کند و خودش را از رسیدن به آن مقامات عالی محروم کند. امام علی(ع) می‌فرماید:

کسی که نفسش برایش عزت و شرف داشته باشد (برای خودش ارزش قائل شود) شهوت‌ها در نظرش خوار است.

یعنی اگر این حس در انسان پیدا شود شهوت‌پرستی را رها می‌کند امام انسان را به موجودی با ارزش در درونش راهنمایی می‌کند، مانند هنرمند هنرشناسی که به صاحب یک تابلوی نفیس می‌گوید می‌دانی این تابلو چقدر با ارزش و قیمتی است؟ حیف است که این جا باشد و گرد و غبار بگیرد. باید از آن به طور ویژه مراقبت کنی، والا ارزشش را از دست خواهد داد.

چند نکته

سعی کنید تمام روش‌هایی که برای پیشگیری و درمان خودارضایی گفته شد، را با هم به کرا ببرید و از همه راه‌کارها استفاده کنید. این روش‌ها در کنار یکدیگر کارایی دارند. اگر نوجوانی به عنوان مثال از آب سرد استفاده کند ولی چشم و یا خیالش را کنترل نکند، فایده چندانی ندارد و در پیشگیری و درمان با مشکل مواجه خواهد شد.

ممکن است نوجوانی که مبتلا به خودارضایی شده است و آسیب‌هایی را هم در خودش مشاهده می‌کند، در صورت ترک این کار باز هم نگران این باشد که آیا آسیب‌ها و عوارض از بین می‌روند یا خیر؟ ترمیم آسیب‌های وارد شده در اثر خودارضایی به مدت زمان ابتلا فرد و تعداد دفعاتی که این کار را مرتکب شده بستگی دارد. ولی در مورد بسیاری از نوجوانان جای نگرانی نیست، به ویژه اگر در ترک این کار جدی باشند. بسیاری از این آسیب‌ها در صورت ترک از بین می‌روند. برخی دیگر هم با مراجعه به پزشک به آسانی برطرف می‌شوند. برخی از نوجوانان از آسیبی معنوی این کار که شده است بسیار پشیمانند اما باید گفت این هم جای نگرانی ندارد درب توبه همیشه باز است. گناه انسان هر چه باشد و هر چقدر هم بزرگ باشد نباید احساسی بی‌ارزشی و ناامیدی به او دست دهد. درست است که گناه ناراحتی و عذاب وجدان به همراه دارد اما به معنی پایان فرصت‌ها و رسیدن به آخر خط نیست. کسی که از صمیم قلب احساس ندامت و پشیمانی کند و تصمیم قاطعی برای جبران خطاهای گذشته‌اش بگیرد محبوب خداست و خدا دوستش دارد. آسیب معنوی این کار با توبه و استغفار به کلی از بین می‌رود و فرد مبتلا به خودارضایی در صورت توبه مثل روزی می‌شود که اصلاً مرتکب این عادت زنده نشده بود. امام باقر می‌فرماید:

توبه کننده مانند کسی است که اصلاً گناه نکرده است...

توبه یعنی شروع زندگی پاک و حرکت در نور و روشنایی، اگر شخص از گناهی که مرتکب شده پشیمان است و می‌ترسد باید از بالاترین گناه یعنی یأس و ناامیدی از بخشش خدا بترسد. قرآن خطاب به بندگان گناهکار می‌فرماید: از رحمت خدا نومید نشوید که خدا تمام گناهان را می‌آمرزد.... گناهان ما هر چقدر زیاد و بزرگ باشد باز هم در مقابل دریای بیکران رحمت خدا کوچک است، به شرط اینکه به سوی خدا حرکت کنیم و خود را در آغوش پرمهر و محبتش بیندازیم. تمامی راهکارهایی که در مورد پیشگیری و درمان خودارضایی گفته شد به شرطی تأثیر می‌گذارند که عاجزانه از خداوند درخواست کمک ننمایند و باور کنند که همه کارها به دست اوست. از دعا و طلب کمک از خدا و همچنین توسل به ائمه اطهار فراموش نکنید. حضرت یوسف با آن همه قداست و پاک‌پاشی هنگامی که با وسوسه شیطان زن مصری روبرو شد، دست دعا به درگاه الهی بلند کرد و گفت:

پروردگارا زندان برایم محبوب‌تر است از آنچه این زنان مرا بدان فرا می‌خوانند و اگر مکر و نیرنگشان را از من باز نگردانی، به آنان متمایل خواهم شد و از جاهلان خواهم بود.

خدای مهربان هم دعای او را مستجاب کرد و او را از شر زلیخا و بقیه زنان مصری نجات داد. جالب این جاست که یکی از خواسته‌های امامان معصوم از خدا، توفیق حفظ پاکدامنی بوده است. امام علی در دعای خود به هنگام وضو می‌فرماید:

بار الها غریزه جنسی مرا از گناه محافظت بفرما. امام صادق نیز در دعای خویش در ماه مبارک رمضان چنین می‌فرماید:

خداوند از تو درخواست می‌کنم توفیق فرو انداختن چشم از گناه و محافظت از نیروی جنسی را به من عنایت فرمایی

پس بجاست که ما هم به تبعیت از آن بزرگواران همیشه از خدا بخواهیم که در برابر وسوسه‌های شیطان ما را تنها نگذارد و کمکمان کند تا بر این دشمن قسم خورده‌مان غلبه کنیم. بد نیست در پایان این فصل به جریان جوانی که با توکل بر خدا و توسل به ائمه اطهار خودش را از یک دام خطرناک نجات داد اشاره کنیم:

هوای شرعی و تفتیده شهر غریب آخرین نفس‌های خود را می‌کشید و می‌رفت تا جای خود را به هوای لطیف زمستانی بدهد. آبان هم رو به پایان بود و حالا من دقیقا يك سال از خدمتم می‌گذشت. روز پنج شنبه‌ای بود که مرخصی درون شهری گرفتم و از پادگان بیرون آمدم.

....از سینما که بیرون آمدم، به یاد یکی از دوستانم افتادم که خیلی اصرار داشت که حتما توی این شهر غریب يك بار هم که شده به خانه‌اش بروم. راه خانه او را در پیش گرفتم وقتی که به خانه رسیدم در زدم چند دقیقه بعد خانمی پشت در آمد و گفت برادرش در خانه نیست و چند ساعت دیگر می‌آید چند قدم به عقب برگشتم که خداحافظی کنم و بروم که او با لحنی شیطانی گفت: طولی نمی‌کشد، ممکن است بیاید. بفرمایی داخل استراحت کنید تا او بیاید.

در جدالی سخت، مغلوب شیطان شدم و به داخل خانه رفتم مرا به سمت مهمان خانه راهنمایی کرد و طولی نکشید که با هندوانه و تنقلات پذیرایی شروع شد. حرکاتش عجیب و غریب بود. او لباس آستین کوتاه پوشیده بود و انواع و اقسام طلاها به دستانش آویزان بود. تپش قلبم آن تپش همیشگی نبود و مانند پیستونی سرعت داشت. در کشاکش جنجال بین وجدان و شیطان وجدانم می‌گفت: مگر نمی‌دانی ورود در جایی که مورد اتهام قرار می‌گیری ممنوع است؟ چگونه وارد خانه‌ای شدي که فقط تو و يك دختر نامحرم درون آن هستید؟

اما شیطان اشاره می‌کرد نگاه به جمال دختر کن. ضبط صوت بالای سر پوست و انواع مختلف نوارها در کنارش وجود دارد، روشنش کن و شاد باش، وضعیت ظاهری دختر با آن ناز و کرشمه‌اش با آتش این جنجال می‌افزود.

او که دو سه متری از من فاصله داشت انواع و اقسام سوالات را از من می‌پرسید و می‌خواست نقشه‌اش را آرام آرام پیاده کند. با این اوضاع و احوال شیطان می‌واست که تمام وجودم را تسخیر کند و سکان کشتی هوا و هوس درونم را به دست بگیرد.

نگاهم ناخودآگاه به سمت دیوار طرف قبله چرخید و خانه کعبه با آن همه زیبایی‌هایش تمام‌زیبایی‌های ظاهری درون آن خانه را در نظرم هیچ کرد.

اینجا بود که شیطان از پیشروی باز ایستاد و وجدان رقمی تازه گرفت

وجدان، درون دلم بانگ زد که آیا می‌خواهی فردا در روز تولد مولایت، دامت آلوده باشد و عید را با دامنی آلوده جشن بگیری؟ آیا می‌خواهی فردا، مولایت شیطان باشد، مگر فردا نمی‌خواستی به خاطر سیزده رجب با دوستانت روزه مستحبی بگیری... پس چي شد؟ نگاهی به نیلونی که همراهم بود کردم از روی نایلون خوراکی‌هایی که برای سحری فردا گرفته بودم مشخص بود.

وجدان دوباره چنین آهنگی سر داد: تو که می‌خواهی فردا روزه بگیری، الان توی این محل گناه چه کار می‌کنی؟ اینجا بود که وجدان به قله پیروزی نزدیک شده بود و هوس را از قله دور می‌کرد. چون برق از جا بلند شدم و بهانه گرفتم که من باید بروم، اگر سر وقت نروم اضافه خدمت می‌خورم او با چشمانی متعجب گفت: شب پیش ما می‌ماندید.... نان و پنیری پیدا می‌شود که با هم بخوریم. دیگر تحمل نداشتیم. از اتاق بیرون آمدم و به حیاط رسیدم، او پشت سر من حرکت می‌کرد و هنوز هم می‌گفت می‌ماندید یا لااقل شام را می‌خوردید و بعد می‌رفتید.

دم در که رسیدم، در قفل بود اما از خوش شانسی کلید روی در جا مانده بود. در را باز کردم، آخرین نیرنگ‌ها و نگاه‌های شیطانی‌اش را روانه من کرده بود، اما ن از دامنش جهیدم و از خانه بیرون آمدم و به طرف پادگان قدم برداشتم وجدان پرچم پیروزی‌اش را بر قله وجودم به اهتزاز درآورد و چنان خوشحالی‌ای به من دست داد که هنوز هم شیرینی‌اش را در وجودم احساس می‌کنم.

حال می‌اندیشم که اگر آن عکس کعبه نبود و یا فردای آن روز، میلاد امیرالمومنین نبود، نمی‌دانم چه بلایی سرم آمده بود، نه تنها دامنم آلوده شده بود، شاید حالا هم دانشجو نبودم و شاید اکنون دنبال پلیدی‌ها و هرزگی‌ها می‌بودم. این داستان واقعی شاید برای دیگران اهمیتی نداشته باشد، اما برای این حقیر، بزرگ‌ترین درس‌ها را به دنبال داشت و پاك زیستن در این عصر، خیلی سخت است. اما اگر انسان‌ها توکل به خدا و توسل به ائمه اطهار داشته باشد و برای خود مثلی از توکل، توسل و اعتماد به نفس داشته باشند، این امر برای آنها سهل خواهد بود.