**ترک خودارضایی**

ترک خود ارضایی-غریزه جنسی یکی از قویترین غرایز در بشر است، در جامعه ما، بین بلوغ جنسی در دختران و پسران تا سن ازدواج در بسیاری از موارد شاید 10 سال فاصله باشد، چگونگی گذراندن این دوران در افراد مختلف متفاوت است،گاهی غریزه جنسی در فرد بسیار شدید و آزار دهنده است و فرد اقدام به خودارضایی می‌کند و در بعضی موارد نیز این غریزه چندان شدید نیست.

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

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

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

**روشهای موثر برای ترک خود ارضایی**

سه نكته‌ی مهم مشترك برای تخفیف و درمان میان همه‌ی امراض و عادات وجود دارد:

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

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

• در نظر گرفتن زمان برای ترك و درمان.

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

2. تلاش برای تقویت اراده از گام‏های مهم در ترک خودارضایی است.نگویید اراده از ما سلب شده است! ممكن است اراده انسان ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی‏رود. نشانه اینكه هنوز اراده باقی است، این است كه شخص عمل خودارضایی را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی‏دهد. برای تقویت اراده، راه‏های زیادی پیشنهاد شده كه از جمله آنها تلقین به خود است. اراده همچون نهالی است كه باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشكوفایی و ثمردهی برسد. ویكتور پوشه – روان شناسِ فرانسوی – می‏گوید: افراد مبتلا به خودارضایی، هر روز به دفعات مختلف با تمركز فكر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این اعتیاد را از خود دور كنم، من قادرم». تكرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد. پل ژاگو بر آن است كه: تلقین، قبل از خواب نیز مؤثر است.

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

3. سعی شود شكم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

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

5.برای ترک خودارضایی بهتر است از نگاه كردن به مناظر، فیلم‏ها و تصاویر تحریك كننده، خودداری شود.

6. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‏های تحریك‏ كننده و فكر كردن در این امور، دوری شود.

7. از خوردن مواد غذایی محرك، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم‏ مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب – اجتناب و به میزان ضرورت اكتفا شود.

8. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

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

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

11. هرگز نباید به رو خوابید.

12. به منظور تخلیه انرژی – زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش كرد

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

14. برای ترک خودارضایی بهتر است سعی کنید کمتر در مكانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران باشید. هرگاه مورد هجوم افكار جنسی واقع شدید، باید بلافاصله از مكان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شوید و خود را به كاری سرگرم كنید. در این زمینه گفت و گو با دوستان، مشاركت در برنامه های جمعی بسیار مفید است. تلقین به شخص كمك می‌كند تا اراده‌ی خود را تقویت كند و به خود بگوید كه می‌تواند خودارضایی را كنار بگذارد.

15. منحرف كردن فكر بسوی دیگری در صورتی كه تحریكی برای استمناء(خودارضایی) اتفاق افتاد.

17. تنهایی، كلید اقدام به خودارضایی است. لذا برای ترک خودارضایی تنها نمانید.

18. هر وقت به فکر خودارضایی افتادید به خود بگوئید که آلان خدا من را می بیند.

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

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

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

22. به خدا توکل کنید.

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

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

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

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

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

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

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

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

31. سعی کنید دائما وضو داشته باشید.

32. از ذکر خدا ولو در دل غافل نشوید.

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

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

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

36. یاد مرگ انسان ساز است .

37. پشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش.

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

39. مضرات عمل خودارضایی را بیاد داشته باش.

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

منبع:با تلخیص از سلامت نیوز

دکتر مصطفی دهقان نژاد