**درمان خود ارضایی با عزمی راسخ**

يكي از آسيب هاي جدي اي كه امروزه براي جوانان عزيز به خصوص در وضعيت فعلي جامعه و دشوار بودن امر ازدواج به وجود آمده است، عادت به خودارضايي است. در زمينه درمان اين عادت ناپسند، بايد عرض كنيم كه تنها راه درمان واقعي آن, ازدواج است. كمكي كه اكنون از دست ما بر مي آيد دادن يك سري اطلاعات در زمينه گناه بودن, آثار و عواقب اين عمل نا شايست و روش هاي کنترل و درمان است. اين خود شما هستيد كه با عزمي راسخ به مبارزه با اين انحراف جنسي خواهيد پرداخت. اميدواريم به زودي وسايل ازدواج شما فراهم گردد و شما از اين نظر خاطرتان آسوده شود.

**روش ترك اين عادت زشت:**

همانگونه كه عالمان اخلاقي مطرح نموده اند، هر روش درماني در اخلاق و خود سازي، مبتني بر طي كردن سه مرحله "علم، حال و عمل" است، ولي چون مرحله حالت (پشيماني و ندامت) به صورت انفعال در انسان پديد مي آيد و در حقيقت بازتاب آگاهي است، اين مرحله به صورت يك روش مستقل مطرح نمي شود؛ بنابراين براي خارج شدن از اين مشكل، دو روش درماني "شناختي و رفتاري" پيشنهاد مي شود. وظيفه ما دادن آگاهي و شناخت است و کاري که خود شما بايد انجام دهيد التزام عملي به دستورالعمل ها و به کار گيري دقيق روش هاي رفتاري اي است که در ذيل ارائه مي شود.

نياز به آگاهي:

خود ارضايي يک انحراف عملي است و بايد با عمل و رفتار با آن مقابله کرد و راه درمان آن جز با رعايت دقيق دستورالعمل محقق نمي شود, ولي چون هر عملي نياز به دانش و اطلاعات خاص خود دارد, بنابراين راه کنترل و درمان اين بيماري و عادت زشت نيز بدون کسب آگاهي ميسر نيست . آگاهي, ازطريق مطالعه در آثار و اطلاعاتي كه در اين زمينه وجود دارد، بدست مي آيد. زمينه هاي مطالعه عبارتند از:

**1-** اينكه اين عمل به لحاظ شرعي حرام و از نظر اخلاقي گناه محسوب مي شود و هر گناهي نور ايمان را تضعيف مي كند و باعث تاريكي و آلودگي روح انسان مي شود. نوري كه انسان بدان نياز فراوان دارد و در اثر فقدان آن، در قيامت دچار عذاب و حسرت خواهد شد.

**2-**  مطالعه در پي آمد ها و عواقب سوء آن.

**3-** آشنايي با روش پيشگيري و درمان.

 كسب آگاهي در موارد ياد شده باعث بيداري انسان مي شود و زمينه "توبه, پشيماني و کنترل آن" را در او فراهم مي آورد.

**گناه خود ارضايي:**

در اين زمينه گفتني است «استمنا» يا «خودارضايى» يكى از راه‏هاى انحرافى در ارضاى ميل جنسى است كه نسل جوان را در معرض آسيب‏هاى جدى قرار مى‏دهد. اين كار عادت بسيار زشت و زيان آوري است كه مي تواند استعداد و توانايي هاي فراوان يك جوان را به نابودي بكشاند و حال و آينده او را تباه كند. از اينكه متوجه زشتي اين عمل شده ايد خداي را شاكريم و در پاسخ گويي به سوال شما مطالبي را پيرامون معرفي ، حرمت و روش درمان آن بيان مي نماييم، اميد است با كمك الهي و استمداد از معصومين(ع) و اطلاعاتي كه در اين زمينه برايتان ارسال مي شود، در حفظ نفس و كنترل شهوت موفق باشيد.

استمنا و يا به عبارتي خود ارضايي، از نظر شرعي واخلاقي، حرام و گناه محسوب مي شود. اين عادت ناپسندي به لحاظ اخلاقي، بعد معنوي انسان را به سختي مي آزارد، روح او را تاريك مي نمايد، آزادي معنوي انسان را سلب مي كند و در مسير خود سازي و كمال، آدمي را با چالش جدي مواجه مي كند. مطابق تحقيقات انجام شده توسط روانشناسان، خود ارضايي نوعي اعتياد و بيماري زشتي است كه آثار و ضررهاي فراواني بر جسم و روان آدمي باقي مي گذارد.

كساني كه گرفتار اين عمل شنيع شده اند، آن را گريزگاهي فرعي و عاجل براي خارج شدن از فشار جنسي و پاسخي براي لذت طلبي خود تصور مي كنند، در صورتي كه اگرتوجه نمايند، بدين وسيله گرفتار آثار و تبعات زيان آوري مي شوند كه گاها قابل جبران نيست.

شهوت يكي از اموري است كه با طبيعت انسان در آميخته و در جاي خود از نعمت هاي خداوند است، ولي اگر از حالت تعادل خارج و بر افروخته شود، ممكن است سرمايه هاي عظيم انساني را به خاكستر تبديل كند. اين نيرو به طور قطع نياز به ارضاع دارد، ولي با روشي كه با نظام طبيعت و شريعت سازگار باشد.

خداي متعال كه به حكمت بالغه اش اين غريزه را در نهاد انسان گزارده ، تا نسل انسان باقي بماند، از روي رحمت و هدايت خود راه هاي آسان و معقول كنترل و ارضاع آن را پيش پاي او قرار داده است و نسبت به بيراهه ها و انحراف از مسير درست نيز، هشدارهاي لازم را به انسان داده است ،راههايي كه بايد با شناخت و عمل به آنها، سلامت جسم و جان خويش را پاس بداريم و از خطر و پي آمد كارهايي همچون خود ارضايي و مانند آن برهانيم.

كبيره بودن:

به طور قطع "خود ارضايي" يكي از "گناهان " است . در اين زمينه برخي از عالمان ديني و اخلاقي نسبت به كبيره بودن آن نيزتاكيد نموده اند. از ميان ايشان خصوصا مرحوم شهيد آيه الله دستغيب در كتاب خويش" گناهان كبيره" فصلي را گشوده و بر بزرگي آن تاكيد نموده است .

از نظر شرعي، ملاك كبيره بودن يك عمل، وعده عذاب از جانب پروردگار مي باشد. در اين زمينه امام صادق (ع) و در ضمن روايتي از عذابي دردناك براي فاعل آن خبر داده است. آن حضرت(ع) فرموده است: «سه دسته از مردمان اند كه خداي متعال در روز قيامت به ايشان نگاه رحمت نمي افكند،  آنها را تذكيه نمي نمايد و عذابي دردناك براي ايشان فراهم نموده است: كسي كه موي سپيد خود را مي كند، كسي كه با خود نكاح (استمناء) مي نمايد و كسي كه مفعول واقع مي شود».

به فرض صغيره بودن گناه خود ارضايي در صورت عدم تكرار، ملاك ديگر كبيره بودن گناه، تكرار و به تعبير روايات اصرار بر آن است ، به همين دليل چون به طور معمول، خود ارضايي، در افرادي كه به آن گرفتارند ، به صورت عادت و اعتياد در مي آيد ، تبدبل به گناه كبيره مي شود.

البته حرمت و بزرگي گناه خود ارضايي در حد گناهاني همچون زنا و لواط نيست، ولي در عين حال شرايط آن به گونه اي است كه مي توان گفت: ضررهاي بدني و رواني آن از اين دو معصيت بيشر است ؛ زيرا موقعيت براي آنها هميشه مهيا نيست، ولي موقعيت براي خود ارضايي و عادت به آن هميشه مهيا مي باشد.

**چند راهکار کلي براي درمان:**

براي کنترل غريزة جنسي هم خود فرد و هم والدين و اطرافيان مسئوليت دارند. آن چه مربوط به خود فرد مي‌شود عبارتند از:

1- برنامه‌ريزي براي کار مداوم

جوانان و نوجوانان از نيروي سرشار و فوق‌العاده‌اي برخوردارند. اين نيرو اگر در زمينه‌هاي ديگر مورد اساتفاده قرار نگيرد و به صورت مطلوب از آن استفاده نشود، با توجه به شرايط سني آن‌ها در قالب امور جنسي و شهواني ظاهر خواهد شد. اگر جوانان و نوجوانان به کار مداوم عادت کنند و نيرو و توان خود رادر اين زمينه به مصرف برسانند تا حدودي از انحرافات اخلاقي و شهوت و غريزة جنسي در آنان پيشگيري مي‌شود. کارهاي بدني موجب تعادل جسم و روان مي‌شود. اگر نيک بنگريم افرادي که به کار مداوم مشغول هستند و نيرو و استعدادشان را در زمينه‌هاي مثبت و سالم به کار مي‌اندازند، کم‌تر دچار انحرافات اخلاقي و بحران‌هاي روحي مي‌شوند. کار موجب مي‌شود نيرو و انرژي جوان قبل از آن که به چربي‌هاي اضافي تبديل گردد و اختلالاتي در ساز و کار اندام‌هاي بدن ايجاد گردد، از طريق سوخت و ساز مفيد و سالم به مصرف برسد.

2- تنظيم خواب

تحقيقات نشان مي‌دهد که بيش‌تر انحرافات به خصوص در زمينه مسايل جنسي از فکرهاي ناسالم و خيال‌پردازي‌هايي که جوانان قبل از خواب رفتن دارند، ناشي مي‌شود. اگر جوان قبل از آن که به خواب برود، فکرش به خودش و يک سري مسايل و موضوعات مربوط به دورة جواني، معطوف گردد، کم کم به انحرافات کشيده خواهد شد. بنابراين، يکي از روش‌هاي پيشگيري از انحرافات اين است که برنامة خواب به صورت دقيق تنظيم شود و تا زماني که خواب بر شما غالب نشده به رختخواب نرويد. وقتي به رختخواب برويد که کاملاً خسته و آمادة خواب هستيد. لازمة اين کا اين است که در طول روز مشغول فعاليت‌هاي مهم بوده و به اندازة کافي کار کرده باشد.

طبيعي است اگر جوان با خستگي به رختخواب نرود، به ناچار مدت زماني را در بستر بيدار خواهد ماند تا به تدريج به خواب رود و چون افکار و انديشه‌هاي شهواني و تحريک‌آميز معمولاً در اين مواقع به سراغ جوان مي‌آيند، تنظيم ساعات خواب براي جوان، ضرورت خاصي مي‌يابد. يکي از روان شناسان در اين باره مي‌گويد: نيمة اول شب بيش از نيمة دوم آن به بدن نيرو مي‌دهد بنابراين بايد از آن به نحوي مفيد استفاده شود. و صبحگاهان به محض اينکه از خواب بيدار شديد. بي‌درنگ از بستر برخيزيد و توجه داشته باشيد که بامدادان بيدار ماندن در بستر خواب، بسيار زيان‌بار است، جسم را سست و ناتوان مي‌سازد و وسوسه‌هاي شوم در دل فرد ايجاد مي‌شود.

3- دوري از محيط‌هاي آلوده و ناسالم

يکي از علل و عوامل انحرافات جنسي و به طور کل انحرافات اخلاقي، محيط آلوده و محرک‌هاي شهواني است. محيط از طريق وارد نمودن عناصر محرک در گرايش‌هاي انحرافي، منجر به طغيان غريزة جنسي در جوان مي‌شود. مسايلي از قبيل بدحجابي، روابط ناسالم و آزاد دختر و پسر، برخي از سريال‌هاي تلويزيوني و فيلم‌هاي خارجي و هم چنين استفادة نادرست از اينترنت در تحريک شهوت و غريزة جنسي جوان مؤثر است شايد براي برخي زا نوجوانان يادآوري و تذکر مسايل ديني و اخلاقي چيزي بيهوده و غير ضروري تلقي شود، زيرا آن‌ها نه در فکر سلامت خويش هستند و نه مسايل اخلاقي و ديني را مي‌پذيرند، اما براي شما که روحية مذهبي قوي داريد و همين مسأله باعث شد تا نگران آينده‌تان باشيد، گفتن اين مسايل مهم و ضروري است. اگر واقعاً مي‌‌خواهيد از جواني‌تان به خوبي استفاده کنيد و در راه درست و سالم گام برداريد، سعي کنيد از محيط‌هاي آلوده و ديدن عوامل تحريک کننده، جداً پرهيز نماييد.

4- استفاده درست و مطلوب از اوقات فراغت

يکي از زمينه‌هاي پيدايش انحرافات در جوانان و نوجوانان، استفادة نادرست آن‌ها از اوقات فراغت است. اوقات فراغت طولاني و بي‌برنامه نوجوانان را عاصي و سرگردان مي‌کند. آن‌ها به تدريج سرخورده و مأيوس مي‌شوند و در نتيجه به دنياي درون خويش پناه مي‌برند و در کنج خلومت و انزوا راهي براي مشغوليت خود مي‌جويند.

5- پيشگيري از روابط ناسالم

جوانان و نوجواناني که روابط نامطلوب و ناسالم دارند و با افراد منحرف و بي‌بند و بار دوست و رفيق هستند، کم کم به انحرافات کشيده مي‌شوند و تحت تأثير امور شهواني قرار مي‌گيرند. نفوذپذيري جوانان از دوستان و همسالان بيش از ساير گروه‌ها است. در سنين بلوغ صحبت‌هاي آهسته و در گوشي بين نوجوانان بيش‌تر مي‌شود و محور اين گفتگوها، غالباً مسايل جنسي و امور شهواني است که به صورت مخفيانه و به دور از انظار بزرگ‌ترها طرح مي‌شود. براي پيشگيري از انحرافات اخلاقي سعي کنيد از دوستي‌هاي آلوده و مشکوک جداً پرهيز نموده و با افراد سالم و مذهبي ارتباط برقرار نماييد.

6- پرورش تقوا و معنويت در وجود خويش

همة آنچه بيان شد، به نحوي مي‌توانند در پيشگيري از انحرافات اخلاقي و طغيان شهوت و غريزة جنسي نقش داشته باشند، اما آن چه بيش از همه ضروري است و به صورت زيربنايي در شخصيت و رفتار جوان مؤثر است. پرورش معنويت و تقويت ايمان و تقواي الهي است. ما در عصري زندگي مي‌کنيم که جهان به شدت در ماديات فرو رفته و يک سره غرق در جاذبه‌هاي نفساني و امور شهواني گرديده است. در شرايط کنوني، خلأ عظيم و هولناکي از اخلاق و معنويت پديد آمده و تمامي مشکلات انسان‌ها نيز از همين جا ناشي شده است.

اگر با تقويت ايمان و نيروي اراده، باورها و اعتقادات نوجوانان تقويت گردند، بدون شک بخشي از مشلکات آنان به ويژه در زمينة مسايل اخلاقي و شهوت و غريزة جنسي درمان مي‌شود.

اگر نوجوان از ته دل باور نمود که تمام اعمال و رفتار او را خدا مي‌بيند و بر اساس عملکرد افراد به آن‌ها پاداش مي‌دهد و اساساً سعادت و خوشبختي انسان به دست خودش مي‌باشد، در اين صورت احتمال اينکه مرتکب گناه نشود بسيار زياد است.‌

يقين داشته باشيد، تا زماني که نيروي ايمان و تقوا در وجود انسان بارور و تقويت نگردد، هيچ ضمانتي از شهوت و انحرافات اخلاقي وجود ندارد. به خصوص در وضعيت کنوني که عوامل تحريک کنندة بسيار زياد است. بنابراين قبل از هر چيزي سعي کنيد نيروي ايمان و تقوا را در وجود خويش بارور کنيد. اگر فکر و ذهن شما متوجه خدا باشد و هميشه نماز خود را اول وقت انجام دهيد، خداوند شما را ياري مي‌کند تا از هر گناهي مصون بمانيد و تحت تأثير شهوت و غريزة جنسي قرار نگيريد. خداوند متعال در قرآن کريم مي‌فرمايد: «ان الصلوة تنهي عن الفحشاء و المنکر» به درستي که نماز انسان را از هر گونه آلودگي و عمل زشت و گناه دور نگه مي‌دارد. نماز واقعي نه تنها والاترين عامل کنترک شهوت و دفاع در برابر هجوم انحرافات اخلاقي تلقي مي‌شود، بلکه عامل تهاجمي عليه انحرافات و شهوت‌ها نيز محسوب مي‌گردد.

7- تسهيل و تسريع ازدواج

علاوه بر آن که جوان سعي در کنترل شهوت و غريزة جنسي مي‌کند، بايد براي ازدواج که يگانه راه درست ارضاي غريزة جنسي مي‌باشد، نيز اقدام کند به اين معنا که پسرها از 18 سالگي به بعد مي‌توانند به فکر ازدواج باشند و اگر شرايط را مساعد مي‌بينيد، از همين سن مقدمات آن را فراهم کنند و دخترها هم چنان چه مورد مناسبي به خواستگاري آن‌ها آمد به دلايل نوعاً غير موجه و پوچ مثل هنوز زود است، مي‌خواهم درس بخوانم، داماد وضع مادي خوبي ندارد و... از ازدواج خودداري نکنند و والدين هم سنگ اندازي‌هاي غيز منطقي نداشته باشند.

اميد است با رعايت اين نکات و به خصوص توجه به تقوا و نماز بتوانيد غريزة جنسي و حس شهوت را در خويش کنترل و مهار نماييد و زماني که فرصت مناسب براي ازدواج فراهم گرديد، به ازدواج اقدام کنيد.

**تذکرات پاياني:**

**1.** توجه داشته باشيد كه تنها رعايت تمام اين امور، بدون كم و كاستى و به صورت مستمر، نتيجه‏بخش  خواهد بود. نبايد توقع داشته باشيد که اين عادت ناگهان قطع و درمان شود, به هر ميزان که بتوانيد دفعات آن را به تدريج کم کنيد, موفقيت محسوب مي شود.

**2.** در صورت تکرار از رحمت واسعه الهي نااميد نشويد و بدانيد که هر گناهي قابل توبه است و خداوند خود فرموده است : «إن الله يغفر الذنوب جميعا; خداوند همه گناهان را مي آمرزد» و نشانه قبولي توبه شما اين است كه پشيمان هستيد و از تكرار آن متنفريد. همين قدر كه تكرار آن كم شود نشانه پيشرفت به سوي اطاعت خداوند است.

**3.** در صورت امكان با كم كردن سطح توقعات و انتظارات ازدواج کنيد که اين بهترين راه حل است.

**4.** در تمام حالات از خداوند براى حفظ پاكى استعانت بجوييد.

**5.** مطمئن باشيد اين مشكل قابل حل و درمان است؛ ولى مشروط به  تصميم‏گيرى قاطع و پشتكار كافى در راه انجام دستورالعمل‏هاى ارائه شده.

**6.** منشأ اين مشكل، يكى از نيازهاى واقعى نهاده شده در وجود انسان است كه بايد به طور طبيعى و صحيح ارضا و تأمين  شود. نياز به ارضاي شهود يکي از اين امور است که اگر به شكل صحيح تأمين نشود، (يعنى ازدواج), آدمي دچار خطاها و گناهان همچون استمنا خواهد شد كه عواقب سوء آن نيز  دامنگير فرد مى‏شود. بنابراين اگر امكان ازدواج برايتان فراهم است، اقدام به ازدواج كنيد يا به طور موقت به  دستورالعمل‏هاى ارائه شده پاى‏بند باشيد.

در پايان توصيه مي شود براي اطلاع از آسيب هاي خودارضايي و دستور العمل كاربردي درمان آن و همچنين  اطمينان بيشتر به درمان پذير بودن اين عارضه، به مقاله ديگر همين سايت با نام [«پيامدهاي خود ارضايي و راه هاي مبارزه با آن»](http://www.porseman.org/showarticle.aspx?id=62) و همچنين نظريات افرادي که با اين عارضه دست به گريبان بوده اند مراجعه فرمائيد.