

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

۳ مقدمه
۴ مکایت های بیدار کننده
۱۲ روش ترک خود ارضیایی
۱۹ لمضات مساس قبل از خود ارضیایی
۲۰ نظر برفی از محققان غربی در مورد خودارضیایی
۲۲ نکات و سوالات مهم
۲۴ روش های کوتاه ولی بسیار کارآمد
۲۷ عوارض درد ناک خودارضیایی
۳۱ استمناء
۳۴ توبه
۳۸ منابع استفاده شده در این اثر

مقدمه

بسم رب الصديقين و شهدا

احمدالله رب العالمين توفيق عنایت ما شد تا بتوانیم در خدمت هم وطنان عزیز سعی و تلاش کنیم و ان شا الله که مورد لطف خداوند قرار بگیریم هدف از تهیه ی این اثر برای جمع آوری مطالب مفید برای دوستان و راحتی دست رسی به آن ها ست و پیشنهاد می شود حتما همه ی این اثر خوانده شود تا ان شا الله مورد استفاده مفید شما قرار گیرد و مطالبی گردآوری شده است که در سایت موجود نیست و کار آمد هستند البته به جز روش و اندکی دیگر الباقی از منابع دیگر هستند پس باز هم تاکید می کنم حتما همه ی اثر خوانده شود . این اثر توسط دو ، سه نفر از بندگان خدا تهیه شده است . که به توفیق خداوند می تواند آرامش را به زندگی تان هدیه دهد.

تا شاید حضرت مهدی (ع) بر ما گوشه چشمی بیندازد

بازهم تاکید می کنم اگر می خواهید از این بیماری خلاص شوید و از کل ماجرا تا حدودی آگاه شوید همه ی اثر

خوانده شود .

حکایت های بیدار کننده

در کتاب مصابیح القلوب سبزواری است که هنگامی که آیه تحریم خمر (مشروبات) فرود آمد منادی رسول خدا (ص) ندا داد: کسی نباید خمر (مشروبات) بخورد. روزی اتفاق افتاد که رسول خدا (ص) بر کوچه ای مرور می فرمود و مرد مسلمانی که شیشه شراب به دست داشت، وارد آن کوچه شد و چون رسول خدا (ص) را دید که به طرف او میاید بسیار ترسید در دلش گفت خدایا توبه کردم که دیگر خمر نخورم، مرا رسوا نکن. چون نزدیک به آن حضرت شد، فرمود: در این شیشه چیست؟ گفت: سرکه است. حضرت دستش را دراز کرد و گفت قدری از آن روی دستم بریز. پس ریخت، دید سرکه است. آن مرد گریست و گفت: یا رسول الله، قسم به خدا که سرکه نبود بلکه خمر بود، ولی توبه کردم و از خدا خواستم که مرا رسوا نکند، چنین شد. آن حضرت فرمود: چنین است هر که توبه کند خداوند سیات او را به حسنات تبدیل می کند

إِلَّا مَنْ تَابَ وَ آمَنَ وَ عَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَ كَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا.
(سوره فرقان، آیه ۷۰)

۲

در کافی (کتاب کافی از مهمترین کتاب های حدیث شیعه) باب (موضوع) وقت التوبه، حدیث ۴ روایت نموده از معاویه بن وهب که گفت: ما به مکه می رفتیم و به همراه ما شیخی بود خدا پرست. لیکن مذهب شیعه را فرا نگرفته بود و در راه نماز را کامل می خواند (به مذهب سنی ها مسافر باید نماز خود را کامل بخواند) و برادرزاده اش که همراهش بود شیعه مذهب بود. آن شیخ بیمار شد و من به برادر زاده گفتم: کاش مذهب شیعه را به عموی خود پیشنهاد می کردی شاید خدا او را نجات دهد. و همه ی همراهان گفتند بگذارید این شیخ به حال خود بمیرد که وضع خوبی دارد. برادرزاده اش تاب نیاورد و به او گفت: عمو جان راستی که مردم پس از رسوا الله (ص) همه مرتد شدند به جز چند نفر، و علی (ع)، مانند خود رسوا الله (ص) حق اطاعت داشت و پس از رسول الله (ص) حق اطاعت از آن او بود. گوید: آن شیخ آهی کشید و ناله ای زد و گفت: من هم بر همین عقیده ام و جانش بر آمد و ما شرفیاب خدمت امام صادق (ع) شدیم و علی بن سری این گذارش را به اما صادق (ع) داد. در پاسخ فرمودند: او مردی است از اهل بهشت. علی بن سری گفت: چگونه بهشتی است و حال آنکه از مذهب شیعه هیچ سابقه نداشت جز در همان ساعت مرگش. فرمودند: دیگر از او چه می خواهید، به خدا سوگند به بهشت در آمده است.

(وقت توبه و رجوع به حق تعالی تانفس آخر باقی است، البته پیش از آنکه یقین بر مرک کند چنانچه گذشت و باید با عماد قلبی رومی آورده باشد)

۳

در جلد ۱۵ بحار الأنوار. باب خوف و الرجاء، صفحه ۱۱۷، از حضرت علی بن حسین زین العابدین روایت کرده که فرمود:

در بنی اسرائیل مردی بود کفن دزد، همسایه اش مریض شد و ترسید که بمیرد. کفن دزد را طلبید و به او گفت: چگونه همسایه ای بودم؟ گفت نیکو همسایه ای بودی. گفت: مرا به تو حاجتی است. گفت: انجام خواهم داد. پس دو کفن حاضر کرد و گفت هر کدام که بهتر باشد، بردار برای خودت تا مرا در کفن دیگر بپوشند و چون مرا دفن کردند، قبر مرا نشکاف و مرا برهنه نساز. کفن دزد نپذیرفت تا اینکه به سبب اصرار همسایه کفن نیکو تر را برداشت و رفت. چون همسایه مرد و دفنش کردند، کفن دزد گفت: مرده که شعوری ندارد که بفهمد من خلف وعده با او کرده ام (شکستن پیمان)، می روم و کفن او را می دزدم، پس نیش قبر کرد تا خواست او را برهنه کند صیحه ی ((ناله)) سختی شنید که می گوید: نکن. پس ترسید و او را برهنه نکرد و قبرش را پوشاند تا هنگام مردنش به فرزندانش گفت: چگونه پدری بودم برای شما؟ گفتند: نیکو پدری بودی. گفت: مرا به شما حاجتی است. گفتند: انجام خواهیم داد. گفت: چون مردم بدنم را آتش زنید و چون خاکستر شدم، خاکسترم را به باد دهید، نصفی به سمت دریا و نصفی به سمت صحرا. قبول کردند و چون مرد چنین کردند. خداوند تعالی خاکستر های متفرقه را جمع کرد و دوباره آن را زنده کرد و فرمود: چه سبب شد که چنین وصیتی کردی؟ عرض کرد: به عزت قسم ترس از عذاب تو مرا بر این وصیت داشت. پس فرمود: من هم تو را بخشیدم و ترس تو را به امن مبدل کردم و طلب کارانت را راضی خواهم کرد

(از این حکایت دانسته می شود هرگاه که کار از کارهایش پشیمان شود و از عذاب خداوند ترسناک باشد، خداوند متعال او را خواهد آمرزید و ختماء او را راضی خواهد کرد.)

۴

در کتاب الروضة من الکافی، از حضرت صادق (ع) روایت کرده که فرمود: در میان بنی اسرائیل مردی بود که گرد دنیا نگشته بود، و به هیچ چیز آن دست نیالوده بود. شیطان صدایی داد که همه لشکریان دورش جمع شدند، گفت: کیست از شما که بتواند این مرد را فریب دهد؟ یکی گفت: او را به من واگذار. شیطان گفت: از چه راهی او را گمراه می کنی؟ گفت: از راه زن ها، شیطان گفت: تو مرد او نیستی، او زن ها را نیازموده و مزه آن را نچشیده. شیطانک دیگری گفت: او را از راه می خواری (شراب خواری) و خوش گذرانی گمراه می کنم. شیطان گفت تو هم مرد آن نیستی، زیرا او توجهی به این امور ندارد. شیطانک دیگری گفت: از راه کردار نیک و عمل خیر او را گمراه می سازم. شیطان گفت: تو مرد آن هستی. « شیطانک به جایی که آن مرد عابد مشغول عبادت بود، رفت و در برابر او ایستاد و نماز خواند. عابد خواب می رفت شیطانک خواب نمی رفت و مشغول نماز بود. آن مرد خسته می شد و استراحت می کرد، آن شیطان آسودگی نداشت و پیای عبادت می کرد. آن مرد عابد، نزد او رفت، خود را نزد او کم ارزش دید و کار خود را کوچک شمرد و به او گفت: ای بنده ی خدا، با کدام چیز بر این همه نماز خواندن قدرت گرفته ای؟ شیطانک به او پاسخی نداد. سپس پرسش خود را باز گفت و باز هم پاسخی نداد. بار سوم از او پرسید، این بار در پاسخ او گفت: ای بنده ی خدا راستی که من یک گناهی کردم و از آن توبه نمودم و هرگاه آن گناه به یادم آید، بر نماز نیرومند شوم. گفت: به من بگو، چه گناهی کرده ای تا من هم بکنم و بر نماز نیرومند شوم؟ گفت: به شهر برو و از فاحشه ی معروف ای به نام فلان پرسش کن و دو درهم به او بده و از او کام بگیر. گفت: من از کجادو درهم بیاورم، من نمی دانم دو درهم چیست؟ شیطانک از زیر پای خود دو درهم بر گرفت و به او داد و او هم بر خاست و با همان فکر و خیالی که در سر داشت، به شهر در آمد و از خانه فلان فاحشه پرسش می کرد. مردم او را به خانه او رهبری می کردند و پنداشتند که آمده او را پند بدهد. عابد نزد آن فاحشه رسید و دو درهم را بر او انداخت و گفت: بر خیز و آماده باش. او برخاست و به خانه اندر شد (وارد شدن) و به عابد گفت بفرمایید. و به او گفت: تو سر و وضعی داری که به این وضع تو کسی نزد فاحشه مانند من نمی آید. گزارش حال خود را به من بده. او

منظور خود را به او گزارش داد و آن زن گفت : ای بنده ی خدا راستی ترک گناه (انجام ندادن) بهتر از توبه است و آسانتر است و چنان نیست که هر کس گناه کرد و به دنبال توبه رود آن را دریابد و بدان موفق شود. همانا سزا است که این رهنمایی تو شیطانی باشد که برای تو مسجّم شده ، تو به جای خود بر کرد که چیزی آن جا نبینی.

آن عابد برگشت و آن زن هم همان شب مرد . چون بامداد شد ، بر در خانه اش نوشته شده بود (بر سر جنازه حاضر شوید که او اهل بهشت است) مردم همه در شک افتادند و تا سه روز درنگ کردند و او را به خاک نسپردند ، برای آنکه درباره ی او تردید داشتند . و خدای عزوجل به یکی از پیغمبران خود که آن آنرا جزموسی بن عمران (ع) ، وحی کرد که برو بالای سر فلان و بر او نماز بخوان و به مردم بفرما که بر او نماز بخوانند زیرا من او را آمرزیده ام و بهشت را بر او واجب کرده ام . برای اینکه فلان بنده مرا از گناه کردن من باز داشت .

((از این داستان نتیجه می گیریم که : به امید توبه گناه نکلیم و پر سرکاری پیشه کنیم))

۵

در تفسیر صافی ، سوره ی آل عمران ، روایت کرده از معاذبن جبل که وارد شد بر رسول خدا (ص) درحالی که گریان بود. سلام کرد و رسول خدا او را جواب داد و فرمود: چه چیز تو را به گریه در آورده؟ گفت: یا رسول الله ، بیرون خانه جوانی است خوش صورت که بر جوانی خود مانند زن بچه مرده می گیرد و می خواهد بر حضرتت وارد شود . پس رسول خدا (ص) فرمود: او را حاضر کن . پس معاذ جوان را حاضر کرد و سلام نمود و رسول خدا (ص) او را جواب داد و فرمود : ای جوان چه چیزی تو را به گریه در آورده؟ گفت: چگونه نگریم و حال آنکه گناهان زیادی به جا آورده ام که اگر خدای من مرا به پاره ای از آن ها مرا مواخذه کند ، مرا به آتش جهنم می سوزاند . و می دانم مرا مواخذه خواهد کرد به آن ها مرا نخواهد آمرزید .

پس رسول خدا (ص) فرمود: آیا شریک برای خدا قرار داده ای ؟ گفتم : پناه می برم به خدا از اینکه شریک برای او قائل شده باشم . پس فرمود: آیا کسی را بدون حق کشته ای ؟ گفت : نه پس آن حضرت فرمود خدا می آمرزد گناهان تو را هر چند مانند کوه ها محکم باشند .

جوان گفت: گناهانم بزرگ تر از کوه های سخت است . رسول خدا (ص) فرمود: می آمرزد گناهان تو را ، هر چند در سنگینی مانند زمین ها ی هفت گانه و دریا ها و رملها (ریگ ها یا ما سه ها) و درخت ها و آن چه در آن ها است از خلق بوده باشد .

جوان گفت: گناهانم از همه این ها بزرگ تر است . پس رسول خدا (ص) فرمود : می آمرزد خدا گناهانت را هر چند به مانند آسمان ها و ستارگان و عرش و کرسی باشد .

چنان گفت: از این ها هم بزرگ تر است . پس رسول خدا (ص) مانند شخصی غضبناکی به او نظر کرد (نگاه کرد) و فرمود : وای بر تو ای جوان گناهان تو بزرگ تر است یا پروردگارت ؟ پس جوان به سجده افتاد و گفت : منزّه است ، پروردگار من چیزی از خدای من بزرگ تر نیست و خدای من از هر بزرگی بزرگ تر است .

پس رسول خدا (ص) فرمود: آیا می آمرزد گناهان بزرگ را مگر خدای بزرگ ؟ پس جوان گفت : نه به خدا قسم اتی رسول الله (ص). پس ساکت شد.

پس رسول خدا فرمود وای بر تو ای جوان آیا خبر می دهی مرا از یکی از گناهانت؟ جوان گفت: بلی، من هفت سال نبش قبر می کردم و مردگان را برهنه می ساختم و کفن های آن ها را بیرون می آوردم و می فروختم. پس دختری از بعضی انصار مرد و چون او را در قبرش دفن کردند، شب، قبر او را شکافتم و کفنه های او را بیرون آوردمو چون خواستم برگردم شیطان مرا فریب داد و بدن آن دختر را برایم جلوه داد، تا اینکه با او زنا کردم و چون خواستم برگردم ناله ای از پشت شنیدم که می گفت: ای جوان وای بر تو از مجازات روز قیامت، مرا عریان ساختی و جنب کردی، پس وای بر تو از آتش الهی. پس گفت: یا رسول الله (ص) گمان نمی کنم بوی بهشت را بشنوم شما مرا چگونه می بینید؟.

رسول خدا (ص) گفت: ای فاسق دور شو از من، می ترسم از آتش تو بسوزم، چقدر به آتش نزدیکی. این جمله را تکرار فرمود تا جوان از نزد ایشان خارج شد. پس تو شه ای از شهر برداشت و به کوه های مدینه رفت و دست های خود را به گردنش غل نموده و در ناله هایش می گفت: بنده ذلیل تو ام گناه کارم از کردار خود پشیمانم و نزد پیغمبر رفتم مرا رد کرد و ترسم زیاد تر ساخت. تو را به بزرگین قسم می دهم مرا رد مفرما و از رحمت محروم نساز. و در این حال چهل شبانه روز بود به طوری که جانوران برایش گریان می شدند. پس از چهل روز گفت: خدایا با من چه کردی؟ اگر مرا آمرزیده ای پس به رسولت خبر بده و اگر نیامرزدی و می خواهی مرا عذاب کنی، پس زودتر مرا به آتش بسوزان یا به عقوبت دیگری مبتلا مفرما و مرا از رسوایی قیامت نجات بده. پس خداند بر پیغمبرش (ص) این آیات را نازل فرمود:

((و آنان که هر گاه گناه بسیار زشتی کنند، یا به خود ستم کنند به اینکه گناه بزرگتری انجام دهند، یاد کنند خدا را یا عذاب او را. پس پشیمان از گناهان خود شده و توبه کنند و از خدا طلب آمرزش کنند و کیست که گناهان را بیاورد جز خدا و بر گناهان خود هم مصر نباشند درحالی که به آن دانا باشند. ایشان، جزایشان آمرزش است از پروردگارشان بوستان هایی که جاری می شود از زیر آن ها جوی ها، در حالی که همیشه در آن ها هستند و چه نیکو است جزای آنان که با خدا معامله می کنند.)) سوره ی مبارک ال عمران آیه ی ۱۳۵ ((

و چون این آیه نازل شد، رسول خدا (ص) از خانه در آمد و این آیه را می خواند و تبسم می نمود و به اصحاب فرمود: کیست که مرا از جای آن جوان تائب خبر دهد؟ گفتند یا رسول الله (ص)، در فلان کوه است. پس حضرت با اصحاب بدان جا رفتند و جوان را دیدند که بین دو سنگ ایستاده، دستهایش را به گردن غل کرده، صورتش از تابش آفتاب سیاه شده، مژگان چشمش از گریه زاری ((گریه زاری)) زیاد ریخته و می گوید: خدایا تو به من خیلی نعمت دادی و احسان کردی کاش می دانستم آخر کار مرا به بهشت می قرستی یا به جهنم؟ خدایا گناهانم از آسمان ها و زمین ها و عرش و کرسی عظیم تر است کاش می دانستم مرا می آمرزی یا در قیامت رسوایم می کنی و این کلمات را تکرار می کرد و گریه می نمود و خاک بر سر می ریخت و جانوران اطرافش و پرندگان بالای سرش با او هم ناله شده بودند. پس رسول خدا (ص) نزد او رفت. غل را از گردنش باز کرد، خاک ها را بر سرش پاک نمود و فرمود: بشارت باد که خداوند آمرزیدت. پس آیه ی قرآن را بر او خواند و او را به بهشت بشارت داد.

((نا گفته نماند این که رسول خدا (ص) جوان را از خود دور کرد، شاید برای این بوده که چون گناهانش بزرگ و سخت بوده، قصد فرمود که آتش خوفش زیاد تر گردد بلکه ریشه گناهانش سوخته گردد و به اشک چشمش تاریکی های گناهش بر طرف شود و مستحق رحمت حق تعالی شود. چنانچه همین قسم شد و در پیش گفته شد هر چه حالت ندامت و سوختگی دل بیشتر باشد، به رحمت و مغفرت نزدیک تر است. و خلاصه رد کردن رسول خدا (ص) لطفی بود در باره ی ان جوان و به نفع او تمام شد.))

۶

در جلد سفینه البحار ، صفحه ۱۲۷ روایت کرده که چون رسول خدا (ص) قلعه بنی قریظه را محاصره نمود ، آن ها جماعتی از یهود بودند نزدیک به مدینه که سخت در مقام آزار و اذیت ان حضرت و مسلمانان بودند ، و در این مرتبه نظر رسول خدا (ص) این بود که چاره آن جز جنگ و کشتار آن ها نیست . پس فرستاد نزد ان حضرت که ابولبابه را نزد ما فرست تا با او در کار خود مشورت کنیم و ابولبابه سابقه آشنایی با آن ها را داشت . آن حضرت به ابولبابه فرمود: نزد آن ها برو . و چون رفت ، به او گفتند: صلاح ما را چه می دانی ؟ آیا قبول کنیم که حکم رسول خدا (ص) را؟.

ابو لبالبه گفت: بلی قبول کنید و دانید که نظر رسوا خدا (ص) درباره شما کشتن است و اشاره به گلوی خود نمود . پس از گفتار خود پشیمان شد و به خود گفت: به خدا و رسولش خیانت کردم و راز پیغمبر را (ص) را آشکار کردم .

پس از قلعه ی یهود خارج شد و نیامد از خجالتش نزد رسول خدا (ص) و به مسجد رفت و بندی به گردن خود بست (و جای آن ستون نزدیک قبر رسول خدا (ص) است و ستون دوم مشهور به اسطوانة التوبه است) و گفت: از این ستون باز نشوم تا بمیرم یا خدا مرا بیمارزد . از خداوند طلب آموزش می کرد والحال ((الآن)) که خود رو به خدا کرده، خداوند به او سزاوارتر است . و ابو لبابه روز ها روزه بود و در شب ها دخترش مقدار خوراکی که نمیرد به او می داد و هنگام ضرورت و قضای حاجات او را باز می نمود و بعد او را می بست . پس از چندی که حال او چنین بود ، هنگامی که رسول خدا (ص) در حجره، ام سلمه بود. قبولی توبه او از طرف خداوند بر ان حضرت وحی شد و آن حضرت با ام سلمه فرمود که خداوند ابولبابه را آمرزید .

ام سلمه گفت : اذن می دهید او را به قبولی تو به اش بیگانهانم؟ فرمود : آگاهش کن. پس ام سلمه سر خود را از حجره بیرون کرد و او را به آمرزش خداوند بشارت داد .

ابولبابه گفت: الحمدلله . مسلمانان آمدند که او را از ستون باز کنند ، گفت: نه بخدا جز این که رسول خدا مرا با دستش باز کند . پس آن حضرت آمد و فرمود خداوند تو را آمرزید و مانند روزی شدی که از مادرت به دنیا آمدی . پس گفت : به شکرانه ی نعمت قبولی توبه ام اذن می دهید تمام دارایی ام را صدقه دهم ؟ فرمود: نه . گفت: دو ثلث دارایی ام را صدقه دهم؟ فرمود: نه ، گفت پس ثلث دارایی ام را صدقه دهم ؟ فرمود: بجا آور . پس رسول خدا این آیه را تلاوت کرد :

((و دیگران که اقرار کردند به گناهان خود آمیخته کردند کردار نیک ی دیگر کردار بد را ، شاید خدا به رحمت به آن ها رجوع کند . جز این نیست که خدا آمرزنده و مهربان است ، بگير از مال هایشان صدقه را تا پاک کند ایشان را و زیاد کند حسناتشان را به آن . و دعا کن برایشان زیرا دعا ی تو آرامش ایشان است و خدا شنوای دانا ست . آیا نمی دانید که خداوند قبول می کند توبه را از بندگان و می گیرد (قبول می کند) صدقه های ایشان را و این که خداوند بسیار آمرزنده و مهربان است .))

سوره ی توبه آیات ۱۰۴ ، ۱۰۵ ، ۱۰۶

این دو داستان به ما می آموزد که توبه کننده باید گناه خود را بزرگ بشمارد و بسیار شرمسار باشد و رحمت الهی را عظیم بداند و تا یقین به بخشش نکرده از توبه و درخواست مغفرت و تضرع دست برندارد. و غالباً این یقین حاصل نمی شود تا ساعت مرگ.

((تاساعت مرگ که ندای ملک به گوش می رسد بر این که ترس و آرزیده ای و اهل بهشتی باید روز و کد از باشد، و بین حالت خوف و رجاء باشد از قبولی توبه اش.))

۷

فخر الکحقیقین سید محمد اشرف ، سبط سیدالحکماء میرداماد ، فضائل السادات از خط شهید ثانی علیه رحمة و ایشان از کتاب مدهش این جور نقل کرده که یکی از صالحین وارد مصر شد ، آهنگری را ملاقات کرد که با دست خود آهن سرخ کرده را از کوره بیرون می آورد و حرارت آهن به او صدمه نمی رساند . با خود گفت :این مرد البته یکی از اوتاد است . پیش آمد ،سلام کرد و گفت : ای بنده ی خدا به حق آن کسی که این کرامت را به تو داده ، دعایی درباره ی من بنما . آهنگر چون شنید بگریست و گفت : ای مرد آن گمان که به من بردی خطا است ، من خود را از صالحین نمی دانم . آن مرد گفت: این عمل تو را کسی قادر نیست مگر بنگان خالص و صالح . آهنگر گفت: این را سببی است . آن مرد گفت : بر من منت گذار و آن سبب را برایم بگو . گفت : روزی در همین دکان مشغول کار بودم ،زنی صاحب جلال که مانندش ندیده بودم بر من وارد شد و از فقر و پریشانی خود شکایت نمود ، من شیفته جمالش شدم ، گفتم اگر مراد مرا می دهی حاجات تو را انجام می دهم . گفت :وای مرد از خدا بترس ، من اهل این عمل نیستم . من هم گفتم : از پی کار خود رو . آن زن با حال پریشانی رفت . بعد از چندی برگشت و گفت : ضرورت مرا به این جا کشانید که تو را اجابت کنم . در آن حال آن زن را برداشته و به خانه رفتم و در خانه را قفل کردم . زن گفت : چرا در خانه را قفل کردی ؟ گفتم : ترسیدم مردم از حالم با خبر شوند . گفت : چرا از خدا نمی ترسی ؟ گفتم : خدا غفور و رحیم است . و چون نزدیکش رفتم ، دیدمش چون شاخه ی ریحان که از باد تند مضطرب شود در اضطراب افتاد و سیلاب اشک از چشمش جاری شد . گفتم : تو را چه می شود ؟ گفت : از خدای خود خائف و ترسناکم که حاضر و ناظر به ماست . گفت : ای مرد اگر دست از من برداری، ضمانت می کنم که خداوند آتش دنیا و آخرت را بر تو حرام کند . کلام آن زن در من اثر کرد دست از مقصود خود کشیدم و آن چه داشتم به او دادم و گفتم: ای زن برو به سلامت که تو را از ترس خدا رها کردم . آن زن خوشحال و مسرور به خانه اش برگشت . آن شب در خواب دیدم مخدره ای که تاجی از یاقوت بر سر داشت و به من فرمود : خدا جزای خیرت دهد . گفتم : شما کیستید؟ فرمود : ماد آن زنی که نزد تو آمد و او را از ترس خدا ترک کردی ، خدا تو را به آتش دنیا و آخرت نسوزاند . گفتم : آن زن از کدام فامیل بود ؟ گفت : از نسل رسول خدا (ص) پس از آن حمد خدا به جای آوردم . از آن روز آتش به من ضرر نمی رساند امیدوارم که در آخرت هم مرا نسوزاند .

((از این داستان روشن می‌گردد که حرکت آتش شهوت خود را از حرام نگه دارد و بهنگام فراشدن اسباب و میجان شهوت، خودداری کند، خداوند آتش را برابر او برود

سلامت قرار خواهد داد و در حمار رحمت خود جایش می‌دهد.))

۸

در کتاب مزبور، نقل فرموده که اسحاق ابن ابراهیم طاهری در خواب رسول خدا را دید که به او فرمود: قاتل را رها کن. با ترس از خواب بیدار شد، ملا زمان خود را طلبید و گفت: این قاتل کیست و در کجاست؟ گفتند: حاضر است، مردی که خودش اقرار به قتل کرده است. او را حاضر کردند، اسحاق به او گفت: اگر راست بگویی تو را رها خواهم کرد. گفت: من و جماعتی از اهل فساد، هر حرامی را مرتکب می‌شدیم و در بغداد به هر عمل زشت دست می‌زدیم و پیره زالی برای ما زن می‌آورد. روزی آن پیره زال بر ما وارد شد و با او دختری در غایت ((نهایت)) جمال بود. آن دختر چو ما را دید مطلب را دانست و صحیه ای ((فریاد)) زد و غش کرده و بر زمین افتاد. چون او را به هوش آوردند، فریاد زد و گفت: الله الله از خدا بترسید و دست از من بردارید. این عجزه ی غدار همرا فریب داد و گفت: در فلان محله تماشایی است که قابل دیدن می‌باشد. و چندان افسانه گفت که مرا راغب گردانید و به همراه او آمدم تا مرا به این جا کشانید.

از خدا بترسید من علویه ای از نسل زهرا (س) هستم. رفقای من به این سخنان اعتنایی نکردند و به دختر در آویختند. من به جهت حرمت رسول خدا (ص) غیرت نمودم و از آن‌ها جلوگیری کردم. جراحات بسیاری بر من وارد شد چنانچه میبینی پس ضربتی سخت بر بزرگترینشان زدم و او را کشتم و دختر را سالم خلاص کردم و او را مرخص کردم. دختر درباره ام دعا کرد و گفت: خدا بپوشاند عیب تو را چنانچه مرا پوشاندی و یار تو باشد، چنانچه یاری ام کردی. در آن حال از صدای صیحه و صرخه، همسایگان به خانه ریختند، درحالی که خنجر خون آلود دست من بود و مقتول در خون می‌غلتید. مرا گرفتند و این‌جا آوردند. اسحاق گفت: من تو را به خدا و رسول خدا بخشیدم. آن مرد گفت: من هم از جمیع گناهان توبه کردم و به حق کسی که مرا به او بخشیدی دیگر به معصیت بر نمی‌گردم.

((آن مرد قاتل، به واسطه می‌ترک گناه و جلوگیری از آن و یاری کردن مظلوم برای خدا و رسول خدا (ص) با آن همه آلودگی‌هایش مورد لطف عظیم قرار گرفت

به طوری که از گذشته نجات پیدا کرده توبه از گناهانش موفق شد.))

۹

مرحوم حاج عباس قمی در کتاب منازل الاخرة، نقل فرمودند: که شخصی به نام ابن صمد، بیشتر اوقات شب و روز، نفس خود را حساب می کرد، پس روزی ایام گذشته عمر خود را حساب می کرد، دید شصت سال از عمرش گذشته، پس حساب کرد ایام آن را، یافت که بیست و یک هزار و پانصد روز می شود. گفت: من اگر روزی یک گناه بیشتر نکرده باشم. پس ملاقات می کنم خدا را با بیست و هزار و پانصد گناه. این را بگفت و بی هوش شد و در همان بیهوشی وفات کرد.

روایت شده که حضرت رسول (ص) به بیابانی رسیدند و به اصحاب فرمودند: بروید و هیزم بیاورید. اصحاب گفتند: در این زمین هیزم یافت نمی شود. حضرت فرمود: هر چقدر یافتید بیاورید. چون هر نفر هیزم ها را جمع کردن و درمقابل حضرت گذاشتند، تلی (()) بزرگ از هیزم جمع شد. حضرت فرمودند: گناهان نیز همیطور جمع می شوند.

(مستور از آوردن، هیزم برای نمازندان به اصحاب همان طور که در میان خشک در نظر اول، هیزم گیر نمی آید، اما وقتی جست و جو کردند تلی هیزم به وجود آمد، به همین نحو گناه به نظر نمی آید، چون جست و جو، و حساب شود، گناهان بسیاری جمع می شود، چنانچه این صمد برای هر روز یک گناه در نظر گرفت بسیاری از گناهان جمع شدند)

۱۰

فاضل نراقی در معراج السعادة نقل کرده است که در بصره زنی بود شعوانه نام که در بصره هر مجلس گناه بود وی در آن بود. روزی با کنیزان خود در کوچه ای عبور می کرد در یکی از خانه سر و صدا ی عجیبی بود وی یکی از کنیزانش را گفت که برو و ببیند چه شده است، اولی رفت و دیگر نیامد، دومی را فرستاد او هم رفت و دیگر نیامد، سومی را فرستاد و به او تا کید کرد که زود بیاید ولی او هم نیامد تا خود به اخل رفت، دید مجلس سخرانی بر پا شده است که مردم دور یک عالم جمع شده اند و آن عالم مردم را از عذاب الهی هشیار می کرد و مردم از ترس می گریستند. در آن حال عالم داشت تفسیر یکی از آیات قرآن را می فرمود: ((پس در روز قیامت چون دوزخ گنهکاران را ببیند در فریاد زدن آید و گناهکاران در لرزیدن آیند. چون گنهکاران در دوزخ افکنند، در جایگاه تنگ و تاریک به زنجیر های آتشین به یک دیگر باز و بسته فریاد بد آورند. مالک جنم با ایشان گوید: زود به فریاد آمدید. بسا فریاد و فغان که بعد از این از شما بیرون آید. شعوانه چون این آیات را دید، سخت در او اثر کرد، گفت: ای شیخ، من یکی از رو سیاهان درگاهم، آیا خدا اگر توبه کنم مرا می آمرزد؟ شیخ گفت: البته، اگر چه گناه تو مثل شعوانه باشد. گفت: ای شیخ شعوانه منم که بعد از این دیگر گناه نکنم. شیخ گفت: خدا ارحم الراحمین است، البته اگر توبه کنی، آمرزیده می شوی، پس توبه کرد، و کنیزان خود را آزاد کرد، مشغول عبادت می شد و گذشته خود را سعی می کرد که جبران کند به طوری که بدنش به نهایت ضعف رسید، به خود نگاهی کرد گفت ک من در این دنیا این چنین شدم آه ای دنیا من در آخرت چه می شوم؟، از غیب صدا آمد که: دل خوش دار ملازم درگاه ما باش تا روز قیامت ببینی جزای ما را.

نیاید در این در کسی عذر خواه که میل ندانش نشستن گناه

روش ترک خود ارضیایی

اول باید از خداون متعال کمک خواست
اما باید سعی و تلاش بسیار در کار پیشه بگبریم

۱- خواندن نماز اول وقت :

روزی پیامبر(ص) در جمع اصحاب نشستند بود به ایشان عرض کردند جوانی مرتکب عمل خلافی می باشد پیامبر پرسید آیا نماز می خواند؟ جواب دادند بله ایشان فرمودند پس مطمئن باشید سرانجام روزی نمازش او را از این عمل جدا می کند.

بله دوستان قضیه همین هست پس یقین داشته باشید نماز روزی شما را نجات خواهد داد نه فقط برای ترک اینکار بلکه خدا شاهده آنقد اثرات و فواید در زندگیتان می گذارد که حتی تصورش را هم نمی کنید شاید تا چند روز اول چیزی احساس نکنید اما بعد مدتی می بینید که چقدر کارهایتان روی روال می افتد و خداوند یاریتان خواهد کرد در همه جا وجود خدا را حس می کنید اصلا انگار کسی مواظب شماست و هوایتان دارد.

و اما در مورد اول وقت خواندن تنها به این جمله اکتفا کنم که خداوند فرموده "هر کس از نمازش در اول وقت مراقبت نماید ما نیز از او مراقبت می نمایم"

یعنی با اینکار یک طورهایی تا وقت نماز بعدی بیمه می شوید و با این حساب تنها کافیه مثلاً یک ظهر نماز اول وقت بخوانید خواهید دید که تا زمان مغرب (یعنی نماز بعدی) به این عمل مبتلا نمی گردید من خودم زمانیکه مبتلا بودم زمان هایی که نماز اول وقت می خواندم به مراتب مراقبت خداوند از خودم احساس می کردم و شرایط کمتری مهیا می گردید تا دست به آن عمل بزنم

حجت الاسلام و المسلمین حاج آقا قرائتی:

اگر در اینجا پسر من حضور داشت و ۶ بار من او را صدا بزنم که آوازده با شما هستم و او در این ۶ بار جواب من را ندهد، شما نمی گویند، چه پسر بی ادبی؟! حال اگر کسی که صدای اذان را بشنود، دو بار «حی علی الصلوة»، دو بار دیگر «حی علی الفلاح» و ۲ بار دیگر «حی علی خیر العمل» به او گفته شود و همچنان نسبت به اقامه نماز بی اهمیت باشد، این شخص بی ادب نیست؟!

((بته دوستان قرآن خواندن را نیز در نظر داشته باشید خیلی تو زنگی تاثیر می زاره قرآن برای خاک خوردن نیست برای عبرت

گرفتن و درس آموختن است واقعا شرم آور که ما تو طول عمرمون یک بار قرآن رو تمام نکرده باشیم و به مفاهیم آن پی نبریم))

۲- فکر نکنید :

دوستان فکر فکر فکر همه چیز از یک فکر خیلی ساده و کوچک آغاز می گردد فکری که به سادگی میشه جلوییش را گرفت اما هر چه که جلوتر برویم حریف قویتر میشود و دیگر نمی توان به این راحتی ها جلوییش را گرفت پس همان اول بسم الله تا فکری به سراغتان آمد با قدرت و صلابت جلوییش را بگیرید و آنرا در دم خفه کنید هرگز نگویید حالا یه ذره بذار فلان صحنه برای خودم مجسم کنم نه نه نه همان اول دم جلوش بگیرید همان لحظه هر جا که هستید قطعش کنید بهترین کار اینه که سریع موضوع فکریتان را عوض کنید و به یک اتفاق خوب هدایتش کنید مثلا به خنده دارترین جک یا موضوعی که برایتان اتفاق افتاده ویا بالعکس به بدترین و ناراحت کننده ترین اتفاق زندگیتان

اینطوری بعد از مدتی می بینید که برعکس اوایل کار براحتی می توانید افکار بلوکه کنید و دیگر روی آنها کنترل کامل دارید.

برای کسانی که زیاد اینطور افکار بسراغشان می آید یک راه حل خوب از آیت الله بهجت دارم ایشان دوی این افراد را زیاد بیان کردن ذکر "لا اله الا الله" میداند پس سعی کنید آنرا مدام در زبانتان جاری سازید

{این مرحله می تواند تقریبا ۵۰ درصد از راه ما رو جلو بیره و بسیار مهم است }

۳- عوامل تحریک کننده نابود کنید :

یه پرتگاه رو تصور کن ، اگه کسی به این پرتگاه نزدیک بشه ، امکان سقوط و افتادنش وجود داره ، ولی اگه کسی به پرتگاه نزدیک نشه ، امکان نداره بیفته یا سقوط کنه ، امکان نداره !

خود خداوند همین را در قرآن میگه ...

آیه ۱۵۱ سوره انعام رو بخون :

دیگر به کارهای زشت آشکارا و پنهان نزدیک نشوید و...

در این آیه ، خدا نگفته کارهای زشت نکنید ، بلکه گفته نزدیک نشوید ،

این حرف خدا هزاران حکمت و رمز و راز داره این یعنی اینکه نزدیک شدن و قرار گرفتن در موقعیت گناه هم خطرناک است و می تواند ما را به گناه سوق بدهد .

(این بخش از روش اگر رعایت نشود احتمال ترک زیر صفر درصد است !)

➤ **پس ما باید ابتدا جست و جو دقیق انجام دهیم و ببینیم که چه چیز باعث تحریک ما می شود ؟**

مثال :

مثلا داشتن فیلترشکن ، اینترنت موبایل ، دیدن ماهواره یا مثلا دیدن یه فیلم صدا و سیمای خودمون ، دیدن فیلم زبان اصلی ، دیدن شو یه خواننده ، دیدن بی حجابی های بیرون خونه ، وب گردی بی هدف ، چت کردن و ... اینها همون پرتگاه ها هستند، تو اگه به اینا نزدیک بشی ، هر لحظه امکان داره سقوط کنی ، مثل خیلی اوقات که خودارضایی کردی!

➤ **بعد پیدا کردن عوامل تحریک آن را به کل از بین ببریم طوری که دیگر چیزی از آن باقی نمانده باشد حتی اگر هم خیلی کم باعث تحریک شود**

مثال :

اول از همه فیلترشکن رو حذفش کن بعدش نوبت به این میرسه که ممکنه توی واتس اپ عضو گروهی باشی که اعضای اون به صورت شوخی یا جدی فیلم و عکس مستهجن بذارن توی گروه ، پس باید حتما از این گروه بیای بیرون و گروه رو حذف کنی...اگر کسی از دوستان در قسمت خصوصی هم برات چیزای بد میفرسته یا حتی عکسای نیمه برهنه بهش بگو برات نفرسته...انیجاست که میگن باید بلد باشین نه بگیم !!!! خجالت نداره اون آدم هرکسی میخواد باشه بهش بگو دوس ندارم اینچزای چرت رو بفرستی برام...اصن ربطی به بچه مذهبی هم نداره...من خودم نه بچه مذهبی ام نه آدم بی دین و ایمانی هستم بلکه یه آدم نرمال معمولی ولی از این چیزا بدم میاد تموم شد و رفت حالا نوبت فایل های کامپیوتری هست بیا و خوب دقت کن کدام فیلهها در کدام فولدرها میتونه تو تحریک کنه(از آهنگ یه خواننده بگیر تا عکسهای مستهجن و تا یک فیلم زبان اصلی) پس همه و همه بریز تو یه فولدر اگه مردی حذفش کن

حالا باید محیط موبایلت رو هم کاملا تمیز و امن تبدیل کنی درست همانند بالا که گفتم

در مورد ماهواره که اقدامی انتحاری انجام بده و به کل ریشه کنش کن یا تحت هیچ شرایطی این ۴۰ روز پای کانای تحریک کنندش که بیشتر خارجی هست نشین باید دیگر اطراف تو یک محیط کاملا تمیز و پاک باشه محیطی بسیار تمیز که کوچکترین اثری از پلیدی ها در آن دیده نشه تا تو در این محیط زندگی کنی رشد کنی و پیشرفت کنی عبارتی چون می خواهی پاک شوی اول محیط پیرامونت را پاک می کنی

➤ پس باید هرچیز که برای شما مقدمه گناه است را کنار بگذارید.

بلاگ کردن سایت های منحرف

اگر به اینترنت دسترسی دارید حتما این کارو انجام بدید ×

(مهمترین سبب این عمل زشت چشم چرانی است و نگاه حرام که افراد بعد از به گناه افتادن و حسرت به دست آوردن حرام دیگر به جز عذاب چیزی نصیب آن ها نمی شود)
حال از ما گفتن و عمل کردن با شما

۴ - سوره لقمان :

سوره لقمان یک هدیه قرآنی ، یک نور الهی و عبارتی یک دوی معجزه آسایی هست برای امثال من و تو (بنا به گفته امام محمد باقر(ع) هرکس این سوره را در روز بخواند تا شب و هر که آنرا در شب بخواند تا صبح از دست شیطان و لشکریانش در امان خواهد بود) چرا که این سوره دشمن اصلی شهوت می باشد وبا خواندن آن شهوت تا حد زیادی از شما خداحافظی میکنه و میره پی کارش بهتره بگم این سوره یک داروی ضد شهوت قویه قبل شنیده بودم هر سوره از قرآن خواصی دارد اما تا حالا نمی دانستم که کدام یک برای دوی شهوت است تا اینکه به این سوره رسیدم. اگه واقعا خیال ترک دارید ابتدا خوب خوب فکر کنید چه وقتی در روز شهوت به سراغتان میاد بعدظهرها بعد نهار خوردن یا شبها قبل خوابیدن پس درست قبل آن لحظات اینرا بخوانید برای مثال من که بعد نهار شهوتی می شدم این سوره را قبل نهار خوردن یعنی ظهرها تا وارد خانه می شدم فوراً آنرا می خواندم.



در این بخش می توان با استفاده از نمودار شهوت که در سایت موجود است برنامه ریزی کرد و در موقعیت های حساس بیشتر از یک بار خواند . البته کسانی که نمی توانند بخوانند روزی یک بار با صوت آن را گوش دهند، در اینترنت و سایت صوت این سوره ی مبارک موجود است .

۵- موقع خطر ادرار نوسانی کنید :

می بایست هر بار که سخت تحریک هستید تا مبادرت به انجامش کنید فوراً ادرار نوسانی داشته باشید این نوع از ادرار باعث میشه که بخوبی مجاریتان پاک و تمیز بشه عاری از وجود هر گونه مایع منی چرا که باقی مانده منی در مجاری بعدها سخت موجب تحریکتان میشه حالا دو روز بعد سه روز بعد وقتی تنها می شید و بدن به حالت ریلکس می رسه این شهوت پنهان آرام آرام به سراغتان میاد به این پدیده تشنگی مجاری می گوییم چرا که مجاری سخت تشنه ایجاد یک رابطه جنسی هستند.

بعلاوه توصیه دارم این نوع از ادرار کردن را همواره بجای ادرار معمولیتان بکار گیرید برای این ۴۰ روز چراکه این نوع از ادرار سبب میشه تا آن لحظات حساس سخت قبل خود ارضایی که برایتان اتفاق می افتد هم کاهش یابد

➤ شیوه ی انجام :

ادرار کردن نوسانی نوعی از ادرار کردن است که فرد با زور و فشار بیشتری ادرار می نمایند همچنین می بایست پوسته بالایی آلت را گرفته و با حرکات نوسانی آلت را حین ادرار به لرزش در آورید به سمت پایین و بالا تند تند تا حسابی منی موجود به بیرون رانده شود. (با فشار هی ادرار کنید مثل بچه های کوچیک که عجله دارن واسه ادرار کردن و هی با فشار ادرار میکنن و هی قط میشه و باز با فشار ادرار میکنن تا چندین بار که دیگه ادراری واسشون نیاد) برای بانوان توصیه میشه فقط همونجور که گفتم با فشار ادرار رو انجام بدن و نیازی به لرزش و... نیست نیز اگر برای برداران بتوانند با فشار مایع را خارج کنند نیاز به لرزش و... نیست (که شهوت بر آن ها غلبه نکند)

۶- تکنیک کش به مچ دست

من یه استاد روانشناس داشتم که می گفت یه کش پول بنداز دور مچ دستت و هر وقت یه فکر منفی اومد سراغت کش رو بگیر و محکم رها کن تا یه ضربه به دستت بخوره و یادت باشه نباید ب فلان قضیه فکر کنی !!! این برام خیلی جالب بود... ایشون توی جیب هاش پر از کش بود و هر کس میگفت من فکر منفی دارم و نمیدونم چجوری بهش فک نکنم یه کش بهش میداد... شما هم یه کش پول سفید، سیاه یا هر رنگی دوس داشتید بندازد دور مچ دستتون و هر وقت کوچیک ترین فکر تحریک کننده ای اومد سراغتون زود کش رو بکشید و رها کنید... هر بار که این فکر اومد براتون از کش استفاده کنید !!! یعنی در کل همیشه کش دستتون باشه... من خودم برای فکرای منفی و ناامیدی کش مینداختم اونم رنگ مشکی... اگه دقت میکردی میفهمیدی کش دم دستته ولی بعضیا فک

میکردن یه دست بند معمولی دستم کردم... شما هم استفاده کنید چیز خیلی خوبیه. بعد یه مدت ذهن شما به این تربیت دست پیدا میکنه که نباید به محرک های جنسی معمولی واکنش نوشن بده و این دقیقا یعنی شما میشید یه آدم نرمال سالم که فکرش پاک میشه و با هر چیزی شهوتش بالا نمیگیره و از خود بی خود نمیشه.

۷- شربت آبلیمو بخورید :

و اما میرسیم به نوش دارو روش چرا که بشدت بشدت ضد شهوت است و آنرا به کل از یادتان میبرد درست مثل اینکه اصلا شهوت نداشتید اما برای کوتاه مدت یعنی مثلا تا یکی دو ساعت درست مثل قرصهای زیر زبانی سریع و بشدت قوی اثر میکنه اما برای مدت کوتاه مدت (عکس سوره لقمان که برای بلند مدت عمل میکنه و حالت بی حسی داره نه کشنده)

به قولی ضربتی عمل می کند و فقط کافیه ظهرها بعد نهار (که ساعت بحرانی اکثر افراد هست) و سایر ساعات بحرانی که در طول روز مواجه می شوید یک لیوان شربت آبلیمو بخورید تنها بعد از ۴ دقیقه می بینی که اصلا انگار نه انگار که اینقدر شهوت داشتید

هیچ جای نگرانی نیست چرا که بدن جوانان تا سه لیوان ترش را هم براحتی جوابگوست بعلاوه به شما آرامش مفرطی هم میدهد که این نیز در سلامتیتان تاثیر خوبی دارد پس با خیال راحت می توانید میل کنید چگونگی انجام: یک پارچ از این شربت را درست کنید و آنرا گوشه یخچال قرار بدهید و بعد هر وعده نهار وقتی حس شهوت و گرم شدن بدنتون بهتون دست داد یک لیوان از آنرا میل کنید. چنانچه شبها بعد شام هم خطر در کمینتان بوده و تحریک می شدید پس با شام هم یک لیوان بخورید زیاده روی هم نکنید... روزی یک لیوان هم بنوشید خوبه... فقط زمانی که حس کردید امروز شهوتی میخوایید بشید زود میرید و یه لیوان شربت آبلیمو درست میکنید و میخورید... البته اون راهکارهای بالا که گفتم رو در اون زمان فراموش نکنید... همه این ها کنار هم معنی پیدا میکنن.

❖ تشنگی مجازی

تشنگی مجازی پدیده ای است که در اثر تحریک، موجب خروج مقدار کمی مایع منی از داخل مجاری می شود بدون آنکه احیانا خود شخص متوجه گردد(به این حالت انزال داخلی میگوییم). این مایع منی داخل مجاری باقی می ماند و مثلا وقتی شما بیرون منزل هستید این پدیده در حالت غیر فعال خود قرار دارد اما زمانیکه به منزل برگردید و ساعتی از نهار خوردن شما گذشت و بعدش دراز کشیده اید کم کم این پدیده فعال میشود و خود را نشان میدهد چرا که شل شدن ماهیچه های لگن مثلا بخاطر گرم شدن در زیر پتو این باقی مانده ی سیالیت بیشتری پیدا میکند پس سعی می کند خودش را به بیرون هدایت دهد از اینروست که با تحریک اعضای تناسلی ، شما را وادار می کند که خودارضایی کنید اینجاست که می بینید چقدر مشتاق هستید یا به عبارتی مجاری شما سخت تشنه ی یک رابطه ی جنسی هست.(دوستان وقتی برای مدت هرچند کوتاهی شهوت شما زیاد میشود یا اصلا برای مدت چند ثانیه ای شما تحریک میشوید و جلوی خودتون رو میگیرید در داخل بدن شما انزال صورت میگیرد یا کم یا زیاد..اما این طبیعی هست و برای تمام انسان هاچه تجربه خودارضایی داشته باشن چه نداشته باشن وجود داره...پس وقتی تحریک میشید در شما فعل و انفعالاتی پیش میاد که مایع غلیظی در مجاری شما تا حدود کم یا زیادی جریان پیدا میکنه.... و وقتی که شما به اون کاری نداشته باشید و چندین ساعت دیگه یا مثلا یکی دو روز دیگه با کوچکترین تحریک مبینید شهوت شما زیاد شده و دوست دارید خودتون رو ارضا کنید....اما حالا ما به شما راهی نشون میدیم که جلوی هرگونه تحریک رو بگیرید و این انزال داخلی که اول کار پیش میاد رو از بدنتون بدون خودارضایی خارج کنید تا مجاری ادراری شما کاملا پاک شود و شهوت وجود شما رو نگیره.)

لحظات حساس قبل از خود ارضایی

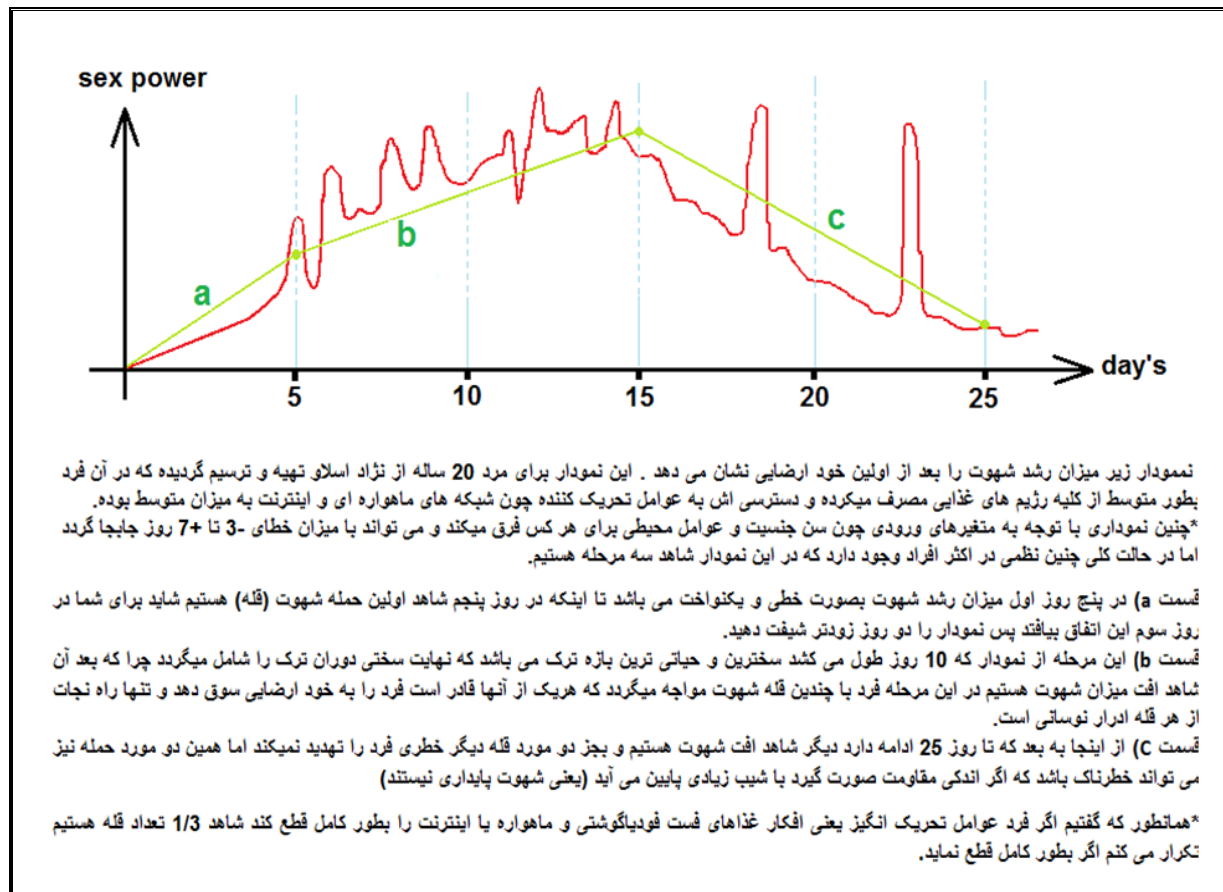
رفتن به دستشویی برای ادرار نوسانی 1-

استمنا میکنم اما الان نه 2-

درست در لحظه قبل استمنا زمانیکه خیلی تحت فشار باشید این جمله را مدام با خود تکرار کنید استمنا میکنم اما حالا نه مثلا یک ربع دیگه ده دقیقه دیگه مرتب این جمله را با خود تکرار کنید و سعی کنید به آن زوم کنید تا به یک آرامش نسبی برسید سپس در حالی که فکرتان هنوز متمرکز به بیان آن است بگذارید مدتی بگذرد (نکنه لحظه ای از بیان آن در ذهنتان دست بردارید) سپس آرام آرام به دستشویی بروید و ادرار نوسانی انجام دهید.

نمودار شهوت :

بر اساس این نمودار می توانید که روز های سخت تر را از پیش حدس زده و برای آن خود را آماده کنید و برای استفاده از شربت آب لیمو و ادرار نوسانی برنامه ریزی کنید گرچه باز هم بر خود شخص تشخیص می دهد که چه موقع نیاز دارد.



نظر برخی از محققان غربی در مورد خودارضایی

۱- (سیلوانوس استال))

این کار زشت، آشفتگی و شوریدگی حال را سبب می شود و اگر تکرار شود نتایج محنت انگیزی را در پی خواهد داشت. ((استمنا هوش را ناتوان، خوی را پست و نیروهای بدن را نابود می سازد و آن را باید نه تنها گناه به خدا، بلکه بی حرمتی بدانچه در عالم بشریت پاک و نیک است به شمار آورد. این کار زشت اگر به درازا انجامد برای شخص، نه تنها بدبختی می آورد بلکه همه ی راههای به دست آوردن خوشبختی را تباه و ویران می سازد.))

منبع: کتاب «آنچه که یک جوان باید بداند»، نویسنده: سیلوانوس استال، ص ۲۶، ترجمه: دکتر نصرت الله کاسمی، چاپ هشتم، شرکت سهامی کتابهای جیبی با همکاری مؤسسه انتشارات فرانکلین، ۱۳۵۴

۲- ((کانت))

هیچ چیز به اندازه ی خود ارضایی، ذهن و جسم را ضعیف نمی کند و این نوع شهوترانی با طبیعت آدمی به کلی مغایر است اما نباید هم این موضوع از کودک (، نوجوان و جوان) پنهان بماند، باید آن را با همه ی زشتی اش پیش روی وی قرار داد و گفت بدین طریق از تولید مثل می افتد، باید به وی گوشزد کرد که این عادت زشت، بیش از هر چیز دیگری قدرت جسمی اش را نابود می شود.

۳- دکتر ((هوچین سون))

نخستین نتیجه ی عادت به این کار شنیع این است که قوت و شفافیت چشم ها زایل می گردد صورت، رنگ اصلی خود را از دست می دهد و پژمرده می شود در نگاههای مبتلایان به این کار، هوش و ذکاوت اولی دیده نشده، حالت گرفتگی در سیمای آنها ظاهر می گردد چشم های آنها با حلقه های کبود رنگی احاطه می شود بعد از آن سستی و تنبلی در اعضای مختلف مشاهده می شود. نقصان حافظه، خرابی اشتها، مشکل شدن هضم، تنگی نفس، تغییر اخلاق و مزاج به طور غیر قابل توضیح، حسادت، غم و کدورت، مالیخولیا، فکر گوشه گیری و تنهایی از نتایج شوم ابتلای به این انحراف جنسی اس.

۳- ((آلفرد کینزی))

«مشکل است که تصور کرد چیزی بهتر از این عمل، بتواند به طور مداوم به شخصیت فرد، لطمه بزند.»

در مورد زنان معتقد است:

«هیچ نوع فعالیت جنسی دیگر مثل این عمل، ناراحتی و نگرانی خاطر زنان را فراهم نمی سازد.»

۵- ((موریس دبس))

علائم عادی خودارضایی را همه می شناسند و آن عبارت است از: پریدگی رنگ، و به خصوص حلقه ی سیاه رنگی که به دور چشم پیدا می شود، فرد همواره خسته و خواب آلود به نظر می رسد، توجه او به سختی به چیزی جلب می شود، غالب اوقات یک شرم و حیای اغراق آمیز و کاذب در وی پیدا می گردد، گوشه گیری را انتخاب می کند و خواب وی آشفته و ناراحت است.

این کار، جوان را بسیار خسته می کند و در طبایع حساس، تولید وسواس و تردید عجیبی می نماید، به طوری که همواره خجل و شرمسار است و خود را مجرم می پندارد، در هنگام مطالعه در امراض ذهنی و فکری، غالباً به این عادت زشت برخورد می نماید.

نکات و سولات مهم

نکته اول: در مورد مغفرت و رحمت الهی و بخشش گناهان هیچ حدی نمیتوان تصور کرد، خداوند متعال انقدر مهربان است که در فهم اندک ما نمیگنجد. آیات قران و احادیث حضرات معصومین (ع) بر این نکته که مهربانی خدا بی حد و اندازه است تاکید دارند. پس دوستان عزیز حق ندارند از بخشش خداوند متعال نا امید شوند حتی اگر به اندازه تمام موجودات عالم گناه کرده باشند.

نکته دوم: نکاتی که بنده و کلیه همکاران به عنوان راههای ترک خود ارضایی عنوان میکنیم، در صورتی قابلیت اجرا دارند که واقعا خودتان از ته دل بخواهید، این یک اصل مهم است، یعنی تا وقتی خودتان نخواهید و اراده نکنید، حتی اگر بهترین راهکارها هم گفته شود بی فایده است، در مورد تمامی گناهان همینطور است.

نکته سوم: خیلی ها از ضعف اراده در ترک گناه، شکایت میکنند، دوستان عزیز تقویت اراده یک مهارت است و نباید انتظار داشته باشید به یکدفعه انهنین اراده شوید، تقویت اراده نیازمند کسب دانش، آگاهی، و تمرین است. و شما بتدریج میتوانید صاحب اراده قوی شوید. به طور مثال وزنه برداری که در یک مسابقه ۲۰۰ کیلو را بلند میکند، یک شبه که به اینجا نرسیده، او اول از وزنه ها و اندازه های خیلی کوچیک شروع کرده، پس شما هم کم کم باید مهارت تقویت اراده را یاد بگیرید.

نکته چهارم: اغلب دوستان در مورد عوارض بوجود آمده به خاطر خود ارضایی سوال میکنند، دوستان عزیز اگر ترک کنید جای هیچ نگرانی در مورد عوارض به وجود آمده نیست به شرط اینکه ترک کنید و ادامه ندهید. بهترین و تنهاترین راه درمان مشکلات جسمی و روحی خود ارضایی ترک آن است.

نکته پنجم: دوستان بدون تعارف اگر خود ارضایی رو ترک نکنید در آینده به مشکلات زیادی بر میخورید.

نکته هشتم: درسته که خدا خیلی مهربونه و میبخشه، اما یادت باشه گول شیطان رو نخوری. بهت بگه گناه کن بعد توبه میکنی. از کجا

معلوم بعد گناه فرصت و توفیق توبه رو پیدا کنی؟

نکته هفتم: دوستان عزیز، همونطور که از صبح تا شب سرمون تو گوشیه، چرا یه ذره اهل مطالعه نیستیم. چرا قرآن رو باز نمیکنیم و

نمیخونیم؟ مگه ما مسلمون نیستیم؟ چرا به عظمت خدا فکر نمیکنیم؟ چرا فکر نمیکنیم از کجا اومدیم، برای چی اومدیم و آخر به کجا

میریم؟

❖ اما توجه بسیار ویژه ای روی مورد افکار داشته باشید و همچنان تا فکری خواست به سراغتان بیاد با کمال قدرت آنرا کنار بگذارید و همان دم در نطفه خفه اش کنید (یادتان هست چه روشهایی گفتم بودم تعویض فکر به دردناک ترین اتفاق عمرتان می تواند خوب باشد)

✓ سوالی که خیلی ها تو این روش می پرسند اینست که چرا بعد از مدتی نسبتا خوب که موفق شدیم این کار ترک کنیم باز مجدداً به این عمل مبتلا می شویم!؟

خوب جوابش ساده است تصور کن قراره از روی یک جاده یخی بسیار لیز عبور کنی در ابتدای مسیر قدمهایت را آهسته و با احتیاط بر میداری اما به محض اینکه یه چند روزی از ترک کردنت گذشت، اون دقت قبل رو دیگه نداری و سریع راه میری اینجاست که ممکنه زمین بخوری!

پس دوستان توجه داشته باشید اتفاقاً هرچقدر که از ترکتان می گذرد می باید بیشتر وسواس به خرج دهید چرا که تجربه ده ساله من میگه اینجاهاست که شیطان به کمین نشسته و بشدت حواسش هست تا شما قدری شل کنید و او از فرصت بدست آمده بهره اش ببرد پس توصیه اکید دارم که شدیداً مراقب باشید و همچنان این ریسمان سفت و سخت بگیرید یعنی در انجام تمام ۷ بند گفته شده دقت لازم به خرج دهید.

امام رضا میفرماید: هر کس روزی ۳۰ بار بگوید التواب خداوند او را موفق به توبه میکند.

روش های کوتاه ولی بسیار کارآمد

✓ در درمان هر بیماری یا ترک هر عادت، مهم ترین قسمت عزم و اراده‌ی فرد برای درمان و ترک عادت است.

✓ عدم یأس و ناامیدی برای ترک و ایمان به علاج آن.

✓ در نظر گرفتن زمان برای ترک و درمان.

1. برای ترک خودارضایی بهتر است ورزش کنید
2. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.
3. برای ترک خودارضایی بهتر است از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان اجتناب کرد.
4. برای ترک خودارضایی بهتر است از نگاه کردن به مناظر، فیلم ها و تصاویر تحریک کننده، خودداری شود.
5. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی های تحریک کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.
6. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پياز، مریچ، تخم مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای حرب-اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.
7. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.
8. از نوشیدن افراط کوزه آب و یالعات پرهیز شود.
9. برای ترک خودارضایی باید از دست ورزی با اندام جنسی، اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست ورزی کرد.
10. هرگز نباید به رو خوابید.
11. به منظور تخلیه انرژی-زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کرد.

12. برای ترک خودارضایی بهتر است برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، عبادت و... پر کند.
13. تنهایی، کلید اقدام به خودارضایی است. لذا برای ترک خودارضایی تنها نمانید.
14. هر وقت به فکر خودارضایی افتادید به خود بگویید که آلان خدا من را می بیند.
15. هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگویید که می خواهید در مقابل چه کسی گناه کنید
16. هر کاری که شمارا به فکر خودارضایی بیندازد آن کار را سریع ترک کنید.
17. هر صحنه ای که شمارا تحریک می کند آن صحنه را ترک کنید.
18. به خدا توکل کنید.
19. 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.
20. از رفت و آمد با کسانی که شمارا مستقیم و غیر مستقیم به خودارضایی دعوت می کنند، دوری کنید و رابطه خود را با دوستان جلفی تان تا حد ممکن کم کنید.
21. برای ترک خودارضایی از صحبت کردن در مورد مسائل شومت انگیز دوری کنید.
22. از بودن در مکان های تنها خودداری کنید و وقتی به حمام و دستشویی می روید، در اقل نکلید. بعد از شستشو حمام را سریع ترک کنید.
23. از نگاه کردن به بدن عریان خود نیز اجتناب کنید.
24. سعی کنید تاس بدنی با دیگران و لودر شوخیهای دستی پرهیز کنید.

25. برای ترک خودارضایی بهتر است روزه بگیرید، روزه گرفتن دو روز در هفته برای کم کردن حس شهوت جوی 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 سگم شامش از حد معمول پر نباشد.
26. برای ترک خودارضایی بهتر است، شبها قبل از خواب مطالعه کنید و بالباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن سریع رختخواب را ترک نمایید. همچنین هرگز به رو نخوابید.
27. سعی کنید دائماً وضو داشته باشید.
28. از ذکر خدا و لودر دل غافل نشوید.
29. شبها تنها بخوابید و یاد جایی بخوابید که فرصت انجام این عمل نباشد.
30. بیا داشته باشید که تصمیم دارید عمل خودارضایی را ترک کنید.
31. بعد از تصمیم حتی یک بار هم سراغ عمل خودارضایی نروید زیرا اراده شما را سست خواهد کرد.
32. یاد مرگ انسان ساز است.
33. پشیمانی بعد از عمل را بیا داشته باش.
34. این احتمال را بده که دیگر زنده نمانی و بدون توبه در پیشگاه خدا حاضر شوی.
35. مضرات عمل خودارضایی را بیا داشته باش.
36. این را بدان که بخاطر لذت چند لحظه ای از رحمت خدا دور می شوی.

منبع این نکات: سلامت نیوز

دکتر مصطفی دهقان نژاد

کپی برداری از سایت: beytoote.com

عوارض درد ناک خودارضایی

- ❖ گرفتگی عضلانی برای رسیدن به حالت اوج لذت جنسی یا ارگاسم: عضلات بدن و دستگاه تناسلی چه در مردان برای تخلیه اسپرم و چه در زنان برای پمپاژ خون به ناحیه تناسلی منقبض می‌شوند. عضلات در استمنای اعتیاد گونه و زیاده از حد، همیشه در حال انقباض و گرفتگی هستند؛
- ❖ خستگی و کوفتگی مفرط: ایجاد زمینه برای احساس خستگی در افراد و رخت بی‌حاصل پس از ارتکاب، از دیگر مسائل قابل توجه است. این حالت به دلیل صرف انرژی زیاد در اعمال جنسی که خودارضایی را نیز شامل می‌شود، باعث کمبود انرژی و تخلیه ذخایر (گلیکوژن) نوعی قند می‌شود که برای تأمین انرژی سلولهای عضلانی لازم است. در نتیجه، خستگی و کوفتگی مفرط روی می‌دهد؛
- ❖ هدف واقعی جنسیت و گزینه که ازدواج است به تدریج از افراد مبتلا به استمناء دور می‌شود و این افراد از مشغول شدن با خود رضایت دارند و این امر، علاوه بر عوارض جسمانی و روانی، سبب پیدایش اختلالهای اجتماعی و فرهنگی می‌شود. برخی از اختلالها عبارتند از:
- ❖ استمناء در فرد، یک حس گریز از اجتماع را پدید می‌آورد که بر اثر افراط و تکرار در او ریشه‌دارتر خواهد شد. در گوشه‌ای خود را منزوی می‌کند و به افکاری دور و دراز سرگرم می‌شود و به آینده و جهانی نامعلوم می‌اندیشد.
- ❖ توجه به لذات شخصی، سبب سستی روابط اجتماعی می‌شود و حیات جمعی را دچار مخاطره می‌سازد. فرد به غیر از میل به انزواجویی، در عرصه اجتماعی نیز با مردم جوششی ندارد و از زندگی در جمع، احساس لذت نمی‌کند.
- ❖ احساس بی‌کفایتی در حیات اجتماعی و بدبینی نسبت به دیگرانی که دارای حیاتی با نشاط‌اند، از دیگر عوارض استمناء است. احساس حسادت در این بین از مسائل ناگواری است که عواقب بدی برای فرد پدید می‌آورد.
- ❖ شخصیت اجتماعی و انسانی چنین افرادی به تدریج متزلزل تر شده، روز به روز بدتر می‌شود و بدان نظر، زیان آن از این دید نیز انکار ناپذیر است.
- ❖ انزلهای زودرس، حتی در کنار همسر و در مقاربت، از عوارضی است که روابط صحیح را به خطر می‌اندازد. مبتلایان به استمناء پس از ازدواج، تنها به فکر خویش‌اند نه ارضای همسر.
- ❖ ناسازگاری خانوادگی و سردی در روابط بعد از ازدواج از عوارض دیگری است که منشأ بسیاری از اختلافات زوجین است؛ به ویژه در دختران، ابتلا به این کار، سبب می‌شود که تحریکات جنسی در آنها بی‌اثر باشد و از شوهر دلسرد شوند. این حالت برای کسانی بیش‌تر است که قبل از ازدواج چنین وضع و حالتی را داشته‌اند
- ❖ افسردگی به میزان بالا

- ❖ شادی و عشق کمتر
- ❖ از بین رفتن زیبایی
- ❖ از بین رفتن براقیت و زیبایی چشم ها
- ❖ به هم خوردن تناسب اندام و زشتی هیکل
- ❖ ریزش موهای سر
- ❖ ایجاد مشکلات جدی روحی مثل بدبینی و تندخویی و ...
- ❖ دفع بی اختیار منی
- ❖ بی اختیاری ادرار
- ❖ بی اختیاری در کنترل منی
- ❖ ضعف در قوای جسمی و جنسی
- ❖ سرطان پروستات
- ❖ سرطان پستان
- ❖ ضعف در بینایی و شنوایی همچون شنیدن صدای وزوز در گوش
- ❖ مریض شدن پی در پی
- ❖ کم شدن حافظه و قدرت یادگیری
- ❖ ضعف اعصاب و کم شدن قدرت تحمل در برابر مسائل
- ❖ بی حالی و ضعف همیشگی
- ❖ برای دختران ممکن است به پرده ی بکارت آسیب برساند و در آینده و برای ازدواج دچار مشکل شوند.
- ❖ پدید آمدن کم خونی به ویژه بر اثر تحریک مصنوعی و مداوم آلت تناسلی؛
- ❖ پدید آمدن و گسترش تورم غدد و ذی در انسان؛
- ❖ تورم کانال نطفه؛
- ❖ تورم قسمت پایانی و عقب کانال ادرار؛
- ❖ فرسودگی بسیار مراکز تیره پشت در سایه تداوم این عمل و آمادگی فرد برای ناتوانی جنسی؛
- ❖ تحلیل رفتن قوای جسمانی و ضعف انرژی جسمانی افراد؛
- ❖ شل شدن عضلات تناسلی و از دست دادن قدرت نگهداری منی یا ادرار؛
- ❖ پژمردگی، زردی رنگ و بی رمق به نظر آمدن؛
- ❖ پیدایش تغییرات در مراکز ستون فقرات و اعضای که هنوز کامل نشده اند.
- ❖ پدید آمدن سردرد، سرگیجه ، سوت کشیدن گوشها و ...؛

- ❖ خستگی عصبی و فرسودگی دستگاه اعصاب
- ❖ ضعف عمومی بدن، به ویژه بینایی؛
- ❖ عقیم شدن و ناتوانی در تولید مثل؛
- ❖ پیری زودرس؛
- ❖ ضعف مفاصل و لرزش دست؛
- ❖ ایجاد قاعدگی نامنظم برای دختران در سنین بعدی و بلوغ؛
- ❖ احساس درد برای دختران در سنین بلوغ در حین خونریزی و قاعدگی؛
- ❖ پدید آمدن ترشحات چرکی از دستگاه تناسلی دختران؛
- ❖ پیدایش فراوانی خون در آب تناسلی در سایه تحریکات بیش از اندازه و بی‌اعتنایی به بهداشت جنسی؛
- ❖ خطر از بین رفتن پرده بکارت برای دختران بر اثر دستکاری زیاد؛
- ❖ زشتی چهره و از بین رفتن طراوت صورت؛
- ❖ زرد و لاغر شدن؛
- ❖ درشت شدن چشمها؛
- ❖ عجز در فهم مطالب؛
- ❖ فلج شدن برخی اعضا و یا تمامی اعضا در بعضی وقتها؛
- ❖ از دست دادن قوای تناسلی به صورت تدریجی؛
- ❖ هیجان‌ات جنسی ناشی از استمناء بلای کوچکی نیست و آثاری ناگوار بر اعصاب می‌گذارد.
- ❖ برخی از آسیب‌های روانی و شخصیتی استمناء عبارتند از: احساس محرومیت جسمی و روحی در صورت عدم انزال؛
- ❖ آشفته‌گی‌های خُلقی مانند: افسردگی، غمگینی، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، ناتوانی در انجام وظایف روزانه.
- ❖ پدید آمدن احساس نارضایتی و به دنبال آن بدبینی به دیگران؛
- ❖ ضعف اراده و گرفتاری در اخذ تصمیم‌های لازم تا حدی که فرد را چون غلامی حلقه به گوش و دچار جنگ و جدال می‌سازد؛
- ❖ کم‌حوصلگی، سستی، خمودی، حساسیت فراوان در برابر نور، صدا و امثال آن؛
- ❖ بی‌مبالاتی، کمرویی، ترسو و خواهان تنهایی و انزوا بودن در افرادی که در سنین پایین گرفتار استمناء می‌شوند؛
- ❖ زود رنجی و حساسیت و ناراحتی از برخوردی کوچک؛
- ❖ پدید آمدن عکس‌العمل‌های مالیخویایی و وسواسی؛

- ❖ کاستی در اعتماد به نفس به خاطر دلهره و وحشت فرد در حین ارتکاب از بیم رسوایی؛
- ❖ درهم کوبیده شدن شخصیت فرد به خاطر سرزنش و تحقیر خود، به علت ارتکاب گناه؛
- ❖ فراهم شدن زمینه بی‌مبالاتی به خاطر احساس دائمی گناه از عمل؛
- ❖ اضطراب دختران به خاطر وحشت آنها نسبت به از دست دادن بکارت خود؛
- ❖ دوری از خداوند و از بین بردن صفای روح و مستحق به عقوبت الهی شدن

منبع: کپی برداری از سایت : amazing.ir

دهم از گناهان کبیره ای که بر عهده ی عذاب داده شده استمناء است و آن بیرون کردن منی خود از راه غیرطبیعی مانند مالیدن بدست یا سایر اعضاء خود یا با اعضاء دیگری غیر از همسر.

در آخر کتاب حدود جواهر می نویسد هر کس بدستش یا عضو دیگرش استمناء کند باید تعزیز شود چون کار حرامی بلکه کبیره ای انجام داده چنانچه امام صادق(ع) از حکم آن میپرسند آن حضرت میفرماید "گناه بزرگی است که خداوند در قرآن مجید از آن نهی فرموده است و استمناء کننده مثل اینستکه بخودش نکاح کرده است و اگر کسی را که چنین کاری میکند بشناسم با او همخوراک نخواهم شد."

راوی حدیث میپرسد از کجای قرآن حکم آن فهمیده میشود فرمود از آیه "هر کس باغیر از همسر و کنیزش شهوتش را دفع کند ایشان تجاوز کارند" راوی پرسید گناه زنا بزرگتر است یا استمناء حضرت فرمود استمناء گناه بزرگی است.

از امام علی(ع) حکم استمناء را میپرسند میفرماید از گناهان بزرگ و بسیار زشت است و از حکم کسیکه با حیوانی جمع شود یا بوسیله مالیدن، شهوتش را دفع کند پرسیدند فرمود هر کس شهوت خود را باین وسیله و مانند آن دفع کند در حکم زناکردن است.

حضرت صادق(ع) میفرماید: سه دسته اند که خداوند با ایشان سخن نمیگوید و بنظر رحمت بایشان نمینگرد و پاکشان نفرموده و برایشان عذاب دردناکی است کسیکه موی سفیدش را بکند(تا نمایش دهد که جوان است) کسیکه بوسیله عضو خودش شهوتش را خارج کند و کسیکه با او لواط کرده شود.

رسول خدا(ص) میفرماید: هر کس، که با دست شهوتش را بیرون کند ملعون است.

صاحب جواهر میفرماید، مستفاد از ادله، جواز استمناء بازوجه وکنیز است لکن اولی ترک آنست و در مسالک نیز قریب به همین را ذکر فرموده لکن طریق احتیاط ترک آن است.

شیوع استمناء:

متأسفانه بواسطه مشکلات بیحد و حساب ازدواج و تخر جوانان بقرار مسموع این مرض خانمان سوزو گناه کبیره شیوع فوق العاده پیدا کرده و دانسته یاندانسته بسیاری از جوانان عزیز را بانواع واقسام بیماری ها مبتلا میسازد صرف نظر از عقوبت های اخروی که دارد وظیفه پدرها و مادرها است که جوانان را به عواقب وخیم روحی و جسمی این بلیه با خبر سازند.

در اینجا مقداری از مضرات استمناء را از کتاب "ناتوانی های جنسی" که مجموعه ای از نوشته های متخصصین فن است نقل میکنیم:

مضرات جسمی و روحی استمناء

این عمل مبتلایان را بضعف قوای شهوانی دچار میکند، جیون و بیحال بار میآیند، شهامت و درستی از آنان سلب میشود چه بسا اشخاص هستند که در عنفوان جوانی در اثر مبتلا شدن بجلق چنان دچار ضعف قوای روحی و جسمی میشوند که معتادین بتریاک و شیره در مقابل آنان شیر نری بشمار می آیند. عمل غیرطبیعی جنسی یعنی استمناء یا جلق از لحاظ روابط نزدیکی که با حواس پنجگانه دارد در درجه اول در چشم و گوش اثر میگذارد بدین معنا که دید و حس سامعه را تا حد زیادی تضعیف میکند. علاوه بر این

تحلیل رفتن قوای جسمانی و روحانی، کم شدن خون، پریدگی رنگ، نقصان قوای حافظه، لاغری، ضعف و سستی زیاد از حد، بی اشتها، کج خلقی، عصبانیت، دوران سر و هزاران آفت دیگر که گریبان مبتلایان بجلق را خواهد گرفت.

البته آنهاییکه از لحاظ جسمی قوی هستند ممکن است قدری دیرتر باین بیماری ها دچار شوند ولی بهر حال عدم ابتلاء به آنها از محالات است و خواه ناخواه همه باید بچنین مصائبی گرفتار شوند.

از بدبختی های مبتلایان بجلق یکی این است که قوه اراده آنان را بکلی مختل میگردد ولذا وقتی بعمل خود پی میبرند آنقدر اراده ندارند که به ترک کردن آن اقدام نمایند پس اینکه میگوئیم استمناء از لحاظ روحی نیز قوای انسان رافرسوده میکند بی علت نیست. عمل استمناء علاوه بر مضار جسمی از لحاظ جنسی نیز شخص رافرسوده می کند یعنی غدد مترشخه داخلی را از کار می اندازد از جمله این غدد، غده سازنده منی است که بر اثر جلق رفته رفته کوچک شده وبصورت نخودی در می آیند و چون در آن صورت قادر به فعالیت و ساختن منی نیست. شخص مبتلا برای همیشه از لذایذ جنسی محروم میگردد.

باید دانست که اشخاصی که به این حالت دچار میشوند ولو در سنین جوانی باشند خطر مرگ در انتظار آن هاست زیرا بدون احساس شهوانی وبدون احساس شهوانی و بدون اینکه لذتی ببرند بلا انقطاع منی آن ها دفع میگردد و همین امر باعث میشود که در حین راه رفتن دفعتاً "زمین بخوردند و از هوش بروند.

سری به تیمارستان تهران بزنید از هر ده نفر دیوانه که در آنجا سکونت دارند نه نفر معتاد به جلق می باشند. زیرا عمل مذموم وناپسند جلق در قوای دماغی تأثیر زیادی دارد و وقتی قوای دماغی شخص مختل شد مسلم است که کارش به دیوانگی خواهد کشید. اینها ادعا نیست بلکه حقیقتی است که علماء و دانشمندان با ده ها سال تجربه بدرک آن موفق شده اند.

دنیای امروز میگوید: خوب بخور، در هیچ امری افراط نکن، قوی باش تا بیمار نشوی ولی معتادین به جلق چون اشتهاى خوب خوردن ندارند و در امور جنسی آن هم از راه غیرطبیعی افراط می کنند ناچار ضعیفند " و چون ضعیف هستند برای ابتلاء به هر نوع بیماری مستعد می باشند.

به کرات دیده شده که بعضی از مبتلایان به جلق بر اثر افراط در این عمل به یک نوع بیماری بنام جنون استمناء مبتلا می شوند و آنوقت حتی با دیدن سگ و گربه هم بفکر استمناء می افتند و چون هیچ مردی حتی پرشهووت ترین اشخاص نمی توانند بیش از پنج یا شش ماه از نیروی جنسی خود آن هم بصورتی که مورد بحث ما است بهره برداری کنند لذا قوای تناسلی آنان بکلی از کار می افتد و یا بوضع دلخراشی به آغوش مرگ پناه میبرند.

ممکن است بعضی اشخاص مبتلای بجلق که به علت قوی الجثه بودن و یا از لحاظ مبتدی بودن در این امر تاکنون بیمار نشده و بمضار عمل ناپسند خود پی نبرده باشند مطالبی را که ما در مضرات جلق نوشتیم اغراق پنداشته و با خود بگویند اگر اینطور است چرا ما تاکنون با این بیماری ها مواجه نشدیم؟

در جواب باید گفت اگر امروز مضار جلق گریبان شما را نگرفته علتش این است که قوی الجثه هستید و یا تازه شروع به کار کرده اید و الا چندی دیگر خواه یا ناخواه بسراغ شما نیز خواهد آمد وانگاهی ما ادعا نکرده ایم که هر کس یک هفته مبادرت بجلق کرد تمام بیماری ها یکباره او را احاطه خواهند کرد زیرا حالات اندرونی در اشخاص فرق میکند مثلاً "ممکن است یک نفر که برای مدتی مبادرت

بجلق کرد در وهله اول فقط به سستی اعصاب یا اختلال حس سامعه یا ضعيف شدن حس باصره یا سرگیجه مبتلا شود ولی بعداً" سایر بیماری ها یک یک سراغ او میایند.

پس جلق هم از نظر شرعی و هم از نظر عرفی و بطور خلاصه من جميع الجهات حرام و ناپسند است.

توبه

بر صاحبان بصیرت پوشیده نیست که توبه شعبه ایست از فضل عظیم الهی و دری است از رحمت رحیمی که بروی بندگان خود باز فرموده است. اگر این در بسته بود رستگاری برای کسی نبود زیرا سرشت بشر با آلودگی و خطاکاری و گناه و پیوسته است بطوریکه هر بشری به حسب اعمال جارحه و جانحه (اعضاء و قلب) خود را با انواع آلودگی ها مبتلا خواهد ساخت مگر آن مقداری که خداوند او را حفظ فرموده باشد.

خلاصه بشریکه بتواند خودش را از انواع خطا و گناه نگه داری و پاکی فطرت نخستینش را حفظ کند یافت نخواهد شد بنابراین این خدای حکیم توبه را دوی دردهای معنوی و علاج امراض قلبی و پاک کننده انواع آلودگی ها قرار داده است تا انسان پس از گرفتاری به گناه به برکت توبه پاک شود و اهل نجات گردد.

چند مطلب مهم راجع به توبه:

حقیقت توبه:

پیامبر اکرم (ص): پشیمانی از گناه توبه است.

حقیقت توبه همان پشیمانی از گناه است از جهت زشتی آن نزد خداوند و اینکه خلاف رضای اوست .

پشیمانی سبب ترک گناه است. البته هرچه ایمان به خدا و روز جزا بیشتر باشد پشیمانی از گناه کرده شده پشیمانی بیشتر و آتش درونی بیشتر خواهد بود.

و نیز از لوازم حسرت و ندامت بر گناه، سعی در تدارک آن است یعنی اگر آن گناه حق الله بوده پس قضای آنها را بجا آورده و اگر حق الناس بوده اگر حق مالی است آنرا بصاحبش برگرداند.

اما گناهایی که خداوند حد بر آن ها مقرر داشته مانند زنا، واجب نیست که با آن نزد حاکم شرع اقرار کند تا بر او حدی جاری نمایند و همان پشیمانی از گناه است و سعی در استغفار کافیهست.

ناگفته نماند اگر در دنیای حد بر او جاری شود در آخرت قطعاً عقابی ندارد و اگر به همان توبه تنها قناعت کند باید در قبولی توبه و سقوط عقاب بین خوف و رجاء باشد.

وجوب توبه و فضیلت آن:

توبه از گناهان به اتفاق جمیع علماء و بحکم عقل واجبست چنانچه محقق طبرسی در تجرید الکلام و علامه حلی در شرح آن فرموده اند که به توبه دفع ضرر می شود و دفع ضرر هم عقلاً واجبست پس توبه بحکم عقل واجبست و در قرآن مجید میفرماید: توبه کنید و بسوی خداوند رجوع کنید همه شما، باشد که رستگار شوید.

توبه نصح کدام است؟

علامه مجلسی در شرح کافی در معنی توبه نصح چند وجه از مفسرین نقل نموده است:

۱- توبه خالص و پاک برای رضای خدا یعنی فقط بمنظور مخالفت امر خدا از گناه پشیمان شده باشد. پشیمانی گناه برای ترس از دوزخ توبه نیست.

۲- توبه اندرز بخش که مردم را بمانند خود تشویق کند یعنی طوری توبه کند که هر گناهکاری آثار توبه او را ببیند.

۳- توبه رفو کننده یعنی توبه ای که بوسیله آن هر چه از پرده دیانت پاره شده است دوخته شود و توبه کننده را اولیاء خدا و دوستان او بهم گرد آورد.

۴- نصح صفت توبه کننده باشد یعنی توبه شخصی که نصیحت کننده خودش باشد به آن توبه. شخص توبه کننده باید گناهان خود را مفصلاً در نظر گیرد و در برابر هر شری که از او سرزده خیری که در برابر آنست به همان مقدار بجا آورد. فضیلت توبه:

۱- محبوبیت نزد خداوند: امام صادق (ع) میفرماید: خداوند بتوبه بنده مؤمن خود شاد می شود چنانچه یکی از شما هنگام یافتن گمشده خود شاد میگردد.

۲- تبدیل گناه به حسنه: بواسطه توبه نه تنها تاریکی گناه برطرف می شود بلکه بجایش نور طاعت جایگزین می شود.

۳- مورد ثنا و دعا ی ملک.

۴- توبه کننده بهشتی است.

۵- توبه سبب طول عمر وسعه عیش و رفاهیت است.

۶- توبه سبب استجاب دعا است.

۷- توبه مورد قبول و بشارت خداوند است.

۸- گناه هر چه و هر قدر باشد به توبه پاک می شود.

۹- توبه بشکستن آن باطل نمی شود.

۱۰- باب توبه تا آخرین دم باز است.

توبه واجب فوری است:

شیخ بهائی در شرح اربعین فرموده شکی در وجوب فوری توبه نیست زیرا گناهان مانند سم های ضرر رساننده به بدن است و چنانچه برخورنده سم واجبست در معالجه شتاب کند تا بدنش هلاک نشود و از بین نرود همچنین برگناهکار واجبست ترک گناه تا دینش ضایع نگردد و اگر توبه را به تأخیر اندازد بین دو خطر بزرگ قرار میگیرد:

اول - رسیدن مرگ ناگهانی بطوریکه از خواب غفلت بیدار نشود مگر مرگ ناگهانی ببیند.

دوم - بواسطه پاک نکردن آلودگی خود به گناه بوسیله توبه ، تاریکی و تیرگی گناهان در دل زیاد میشود تا بحد رین و طبع میرسد که دیگر قابل پاک شدن نیست.

مراتب توبه:

توبه که به معنی بازگشت به پروردگار است بحسب توبه کاران چند قسم است:

۱- بازگشت از کفر بایمان و از شک و تردید بیقین و اطمینان و همچنین رجوع از هر عقیده باطلی بسوی حق.

۲- بازگشت از معصیت چه صغیره چه کبیره بسوی اطاعت و از مخالفت به موافقت.

۳- بازگشت از قصور یا تقصیر از معرفت حضرت آفریدگار و انجام وظائف بندگی آن طوری که سزاوار اوست.

از بیان لزوم توبه برای تمام افراد بشر حتی خوبان دانسته می شود زیرا آنهائیکه هیچ آلودگی بگناه نداشته باشند در همان مقام معرفت و حال عبادت که هستند یقینا بالاتر از آن ، مقام و حالی خواهد بود که مقام و حال فعلی نسبت به آن ذنب است.

غرض از بیان مطلب توجیه استغفار و توبه معصومین بود که مبدا در نظر بعضی ها موجب شبه گردد.

کیفیت توبه کامله و مستحبات آن:

حقیقت توبه همان حسرت و پشیمانی قلبی و بدرد آمدن دل است از گناهی که کرده و هر اندازه اندوه دل بیشتر باشد توبه اش بقبول نزدیک تر است و آن هم تابع بزرگ دانستن گناه است.

همچنین شخص گنهکار باید بداند که آتشی برای خود افروخته که از آن فرار نتوان کرد و هیچ آفریده ای هم خاموشش نتوان کرد زیرا آتشی است که از قهر و غضب خداوند قهار پیدا شده. از رسول خدا روایت شده هرگاه یک نفر را از دوزخ بیرون آورند و در تنور آتش دنیا افکنند خواب راحتی میکند.

شکنجه ای طاقت فرسا:

دیگر آنکه گنهکار نباید به کوچکی گناه خود بنگرد بلکه باید به بزرگی خدائیکه معصیتش را کرده است نظر کند و بداند که قهر او شدید و عذاب او سخت است بطوریکه آسمانها و زمین ها طاقت آنرا ندارند.

آیات قرآن در بیان شدت و سختی قهر خداوند بسیار است و خلاصه شخص گنهکار باید سخت پشیمان و پریشان باشد و نالان و گریان بسوزد و بگدازد و تا بپاک شدن خود یقین نکند آرام و قرار نگیرد و آن یقین هم پیدا نمی شود مگر هنگام مرگ که ملائکه رحمت او را بشارت دهند.

زیادتی پشیمانی - توبه انبیاء

باید در زیاد شدن حقیقت توبه کوشید و بهترین وسیله برای زیادتی آن تدبیر در آیات قرآن است خصوصاً آیاتی که درباره پیغمبران گذشته‌هاورد گردیده است.

تکمیل توبه - روزه، غسل، نماز

پس از پیداشدن حالت توبه چند عمل سزاوار است:

۱- سه روز روزه گرفتن - ۲- غسل توبه - ۳- خواندن دو یا چهار رکعت نماز

استغفار، تکرار توبه، سحرخیزی

۴- استغفار و خواندن دعای توبه ای که از ائمه طاهرين(ع) وارد گردیده.

۵- تکرار توبه و استغفار - ۶- اختیار کردن وقت سحر برای استغفار

منابع استفاده شده در این اثر

۱- کتاب گناهان کبیره

۲- سایت : tobe94.blog.ir

۳- سایت : beytoote.com

۴- سایت : amazing.ir

صلواتی برای خراج حضرت ولی عصر (عج) و خراج تمام مردم به ویژه مسلمانان عنایت کنید



دوستان خواهش دیگری که ازتون دارم بنده و همه‌ی مسلمانان را از دعای خیرتان بی بهره نندید
و نیازمند به دعای خیرتان هستیم پس لطفاً ما و همه را دعایخ بفرمایید .