

راهکارهای پیشگیری و درمان همجنس گرایی

علی هوشیار – ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۱.	مقدمه
۲.	درمان
۲.۱.	سوابق روش های درمانی
۲.۲.	روش پیشنهادی
۳.	نکات پایانی ۱۴

۱. مقدمه

زن و مرد با هدف نیل به تکامل خلق شده‌اند و خداوند متعال همه عالم را به صورت زوج آفریده است و موجودات برآوردن نیازهای اساسی خود را به طور فطری در بی غرایی وجودی جنس مخالف جستجو می‌کنند. انحراف از چنین مسیر سالم و صحیحی نوعی بیماری روانی است و همجنس گرایی یکی از اختلالات بیمارگونه روانی و خطرناک ترین انحرافات است که طی آن فرد (مرد یا زن) به فرد همجنس خود تمایل داشته و ارضای نیازهای روانی، عاطفی و جنسی خود را در قالب رابطه با فرد همجنس تلقی می‌کند. در این متن درباره علل، پیامدها و راهکارها صحبت می‌کنیم.

۲. درمان

۲.۱. سوابق روش‌های درمانی

تبديل درمانی یا تلاش برای تغییر گرایش جنسی (SOCE) اصطلاحی کلی است که به انواع روش‌های ابداع شده با هدف تغییر همجنس‌گرایی و تبدیل آن به تمایل به جنس مخالف اطلاق می‌شود. تا پیش از سال ۱۹۸۱، در ایالات متحده آمریکا و اروپای غربی این روش‌ها شامل لوبوتومی با یخ‌شکن^۱ و^۲ و^۳ و اخته‌سازی شیمیایی با استفاده از هورمون درمانی^۴، بیزاری درمانی مانند وارد نمودن شوک الکتریکی به دست‌ها یا آلت تناسلی و استفاده از داروهای تهوع‌آور به صورت همزمان با القای محرك‌های جنسی همجنس‌خواهانه، و تجدید شرطی‌سازی خوددارضایی می‌شد. روش‌های جدیدتر SOCE که هنوز در بعضی بخش‌های ایالات متحده مورد استفاده قرار می‌گیرند محدود به مشاوره، تصویرسازی ذهنی، آموزش مهارت‌های اجتماعی، درمان روان‌کاوانه، و موقعه‌های روحی مانند «دعا»، «حمایت گروهی» و «فشار گروهی» است.^۵

۲.۲. روش پیشنهادی

روش پیشنهادی شامل پنج بخش است:

همدلی با بیمار

تغییر نگرش و اصلاح باورهای بیمار

پیشنهادات اقدامات سازنده از کارهای ساده تا مشکل

دور شدن از لبه های پرتگاه

آموزش و مهارت آموزی خانواده

این اقدامات به صورت موازی است. مشاور هر پنج اقدام را به صورت موازی پیشگیری می‌کند و در هر جلسه روی راهکارها به صورت مختصر و با دقیقت و در حد تعادل توجه دارد. در ادامه تفصیل بیشتری از موارد را ذکر می‌کنیم:

^۱ - Hitchcock Edward Robert (۱۹۷۹). Modern concepts in psychiatric surgery: proceedings of the ۵th World Congress of Psychiatric Surgery, held in Boston MA on August ۲۱-۲۵, ۱۹۷۸. Elsevier/North-Holland Biomedical Press. P۱۸۰-۱۹۰

^۲ - Inge Rieber, Volkmar Sigusch (۱۹۷۹). «Psychosurgery on sex offenders and sexual "deviants" in West Germany». Archives of Sexual Behavior. ۸. ۶: ۵۲۷-۵۲۳.

^۳ - Cruz DB. (۱۹۹۹). «Controlling desires: sexual orientation conversion and the limits of knowledge and law» (PDF). South Calif Law Rev. ۷۷. ۵: ۴۰۰-۱۲۹۷.

^۴ - Katharine S. Milar (۲۰۱۱). «The myth buster». Monitor on Psychology. ۴۲. American Psychological Association. ۲: ۲۴. دریافت شده در ۱۶ اسفند ۱۳۹۵.

^۵ - DC Haldeman (۲۰۰۲). «Gay rights, patient rights: The implications of sexual orientation conversion therapy». Professional Psychology Research and Practice. ۳۳. ۳: ۲۶۴-۲۶۰.

۲.۲.۱. همدلی با بیمار

همدلی با بیمار به شناسایی بهتر مشکل و همراهی او کمک می‌کند. یکی از تکنیک‌های خوب برای داشتن ارتباط موثر با دیگران و درمان انحرافات بیماران، همدلی است. با این تکنیک بیمار حس می‌کند که از سوی این افراد درک می‌شوند و به آنها بیشتر اعتماد می‌کنند. اما همدلی نکات ظرفی دارد و گاهی اوقات با همدردی اشتباه گرفته می‌شود. لطفاً به نکاتی درباره همدلی توجه فرمایید:

* عینک عاطفی طرف مقابل

همدلی یعنی عینک حسی - عاطفی دیگری را گرفتن و بر چشم خود زدن. وقتی با فردی همدلی می‌کنید از دیدگاه او به جریان و اتفاقات پیش آمده می‌نگرید، از زاویه احساسات او به موضوعات نگاه می‌کنید و خودتان را جای او می‌گذارید. البته هنگام همدلی باید تلاش شود از بعضی رفتارها پرهیز شود. برای مثال قضاوت نکنیم. وقتی تصمیم می‌گیریم به حرف‌های فردی گوش دهیم، باید شنونده خوبی باشیم و به درددل او گوش بسپاریم. در همدلی هدف این نیست که از زاویه دید و براساس افکار و باورهای شخصی به موضوع نگاه کنیم بلکه باید به خودمان بگوییم این فرد طبق باورها، دیدگاه، جنسیت، سن و احساساتش به موضوع نگاه می‌کند. بهتر است خودمان را با زاویه دید طرف مقابل تنظیم کنیم.

* وقتی با حرف‌های او موافق نیستید

ممکن است در شرایطی موضوع صحبت مورد تایید شما نباشد و با حرف‌های طرف مقابل موافق نباشید. در این صورت چطور می‌توانید با چنین فردی همدلی کنید؟ پیشنهاد ما این است که در این شرایط بازخورد احساسی داشته باشیم و توصیه یا نظراتمان را به زمان دیگری موکول کنیم. بهویژه زمانی که فرد دچار هیجاناتی مانند خشم، اضطراب، غم یا شادی زیاد باشد بهتر است کمی صبر کنیم تا طرف مقابل از تب و تاب احساسی خارج شود و سپس نظراتمان را بیان کنیم.

به طور مثال کودکی را تصور کنید که با ذوق و شوق نزد یکی از والدینش می‌آید و به او می‌گوید: «تیم فوتبال مورد علاقه من امروز برنده شد!» در این شرایط مادری که با همدلی بیگانه است در پاسخ می‌گوید: «کاش اینقدر که به فوتبال توجه می‌کنی به درس‌هایت توجه داشتی؟!» در اینجا والد نمی‌تواند از دیدگاه احساسی کودک به قضیه نگاه کند. کودک با ذوق و شوق از علاقه‌اش صحبت می‌کند اما والد احساسات او را کاملاً نادیده می‌گیرد و به کودک می‌فهماند که موضوع برای من مهم نیست، علاقه‌ای به آن ندارم و در عوض درس تو برایم مهم است. اگر تکنیک‌های همدلی را بیاموزیم و به درستی از آنها استفاده کنیم می‌توانیم به مرور روی طرف مقابل صحبت ما هم تاثیر بگذاریم. در این صورت فرقی نمی‌کند که در مقام والد باشیم یا در جایگاه یک دوست، همسر یا همکار. در واقع به طرف مقابل به‌طور غیر مستقیم آموزش می‌دهیم که گوش دادن و توجه کردن به بخش حسی صحبت تا چه حد می‌تواند موثر باشد. وقتی فردی در ابتدا می‌بیند که به‌طور مثبت به او گوش می‌دهیم و سپس در زمان مناسب توصیه‌هایی داریم، می‌تواند به مرور این تکنیک را فراگیرد به خصوص در تربیت فرزند می‌توان به خوبی از این تکنیک بهره گرفت.

* تکنیک‌های همدلی

همدلی تکنیک‌هایی دارد که خوب است آنها را یاد بگیریم و به موقع از این روش‌ها استفاده کنیم.

* گوش دادن فعال

شنیدن با گوش دادن متفاوت است. شنیدن عملی است که به صورت غیر ارادی اتفاق می‌افتد و اصوات مختلف وارد دستگاه شنوایی ما می‌شود اما هنگامی که روی صحبت‌های فردی تمرکز می‌کنیم، در حال گوش دادن به او هستیم. به‌طور مثال فرض کنید در اتاق تان نشسته‌اید و مشغول انجام کارهای تان هستید در حالی که از پذیرایی صدای موسیقی می‌آید. در این شرایط روی کارتان متمرکز هستید و فقط صدایی را می‌شنوید اما تمرکز نمی‌کنید که ببینید خواننده دقیقاً چه می‌خواند. اگر کارتان را قطع کنید و بعد گوش‌ها را تیز کرده به صدا گوش دهید، کلام برای تان تفهیم شده و در مغرتان پردازش می‌شود.

بیشتر مواقع شنونده‌ها تحمل گوش دادن ندارند. پیش از تمام شدن صحبت‌های طرف مقابل نظر می‌دهند، برچسب می‌زنند، قضاوت می‌کنند و... در گوش دادن فعال باید به موقع از فیدبک‌ها استفاده کنیم و نقش دیوار را بازی نکنیم. به عنوان مثال هنگامی که تلفنی با کسی صحبت

می‌کنیم استفاده به موقع از بعضی اصوات مانند آهان، اوهو، بله، می‌فهمم و درک می‌کنم به طرف مقابل این پیام را منتقل می‌کند که هم به خوبی او را گوش می‌دهیم و از طرف ما درک می‌شود. در مکالمات حضوری از زبان بدن نیز در کنار اصوات می‌توان استفاده کرد مانند تکان دادن سر یا درهم کشیدن چهره زمانی که فرد از یک حادثه یا رویداد تلخ صحبت می‌کند. این درحالی است که برخی تصور می‌کنند هنگام گوش دادن باید سکوت مطلق کرد که البته صحیح نیست.

* انعکاس احساسات

یکی دیگر از تکنیک‌های همدلی این است که بتوانیم بخش‌های احساسی که فرد روی آنها تاکید دارد را به او انعکاس دهیم؛ مثلاً می‌توانیم از جملات کوتاهی استفاده کنیم. به طور مثال بگوییم: «درک می‌کنم این موضوع خیلی تو را آزار داده، به نظر می‌رسد این موضوع برای تو خیلی حائز اهمیت است، ناراحتیت کاملاً قابل درک است، خوشحالم که خوشحالی و...» با استفاده از چنین جملاتی که معمولاً کوتاه نیز هستند فرد به این نتیجه می‌رسد که احساساتش توسط ما درک می‌شود.

* انعکاس محتوا

گاهی حرف‌های طرف مقابل حاوی احساسات خاصی نیست. به عنوان مثال ممکن است فردی درباره معامله‌ای صحبت کند، در شرف انعقاد قراردادی باشد و موارد قانونی یا قیمت‌ها را عنوان کند و... در این وضعیت طرف مقابل هیچ احساسی را به ما منتقل نمی‌کند اما اطلاعاتی را دریافت می‌کنیم که می‌توانیم به این شکل به او انعکاس دهیم: «عجب! پس در این بخش از شهر قیمت زمین پایین است یا من نمی‌دانستم که در معامله باید این موارد را رعایت کرد و...» لازم نیست که عین کلمات او باشد مهم این است که محتوا منتقل شود.

* تمرکز بر کلمات احساسی

وقتی فردی به هم ریخته است و می‌خواهد با ما درد دل کند در این شرایط ممکن است بغض کند یا اشک او جاری شود یا هنگامی که خیلی شادمان است بخندد و شادی‌اش را نشان دهد. در این شرایط تمرکز بر کلمات احساسی که او بیان می‌کند و گاهی بازخورد و تکرار آن می‌تواند برای فرد مقابل حسن خوبی ایجاد کند.

* مشاهده زبان بدن

وقتی فردی در حال صحبت با ماست به این نکته هم دقت کنیم که زبان بدن او چه پیامی دارد. به طور مثال شاید فردی دسته کیفش را مدام می‌چرخاند، دستمال کاغذی را تکه‌تکه می‌کند، پاها یش را به زمین می‌کوبد، چهره‌اش در هم است، بغض دارد، آرام صحبت می‌کند و... حتی اگر فردی علم زبان بدن را به طور دقیق هم نداند با دانستن چند نکته اصلی مانند تغییر رنگ طرف مقابل، لرزش صدا، تغییر تن صدا و... به وضعیت هیجانی او پی می‌برد. زبان بدن زبان راستگویی است و زودتر از کلام مفاهیم و وضعیت را انتقال می‌دهد.

* توجه به محتوای کلی پیام

در همدلی نباید به قدری در جزئیات کلام غرق شویم که محتوای کلی پیام را از یاد ببریم. در عین اینکه این تکنیک‌ها را بدون وسوس و آهسته و به موقع انجام می‌دهیم باید دقت کنیم که طرف مقابل از این صحبت هدفی را دنبال می‌کند و نباید محتوا را از دست بدھیم.

* موانع همدلی

این موارد هنگام گوش دادن به طرف مقابل مانع از ایجاد همدلی است:

- انتقاد کردن

- برچسب زدن به آدم‌ها

- قضاوت کردن

- نصیحت کردن

- اغراق کردن یا بزرگ جلوه دادن مشکل طرف مقابل

- بی‌اهمیت و کوچک جلوه دادن مشکل. یعنی مسئله طرف را بزرگ‌تر یا کوچک‌تر از آنچه مطرح می‌کند نبینیم و نسبت به مشکل دیدگاهی به اندازه خود فرد داشته باشیم؛ نه بزرگ و وحشتناک و نه خفیف و بی‌اهمیت.

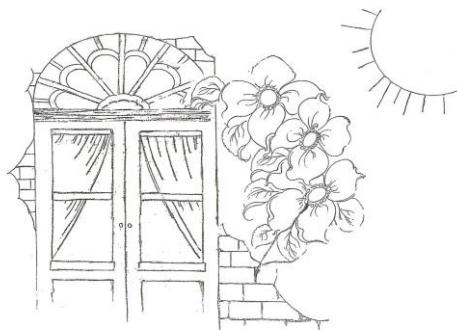
- مقایسه کردن که در همسران و والدین بیشتر دیده می‌شود.

راهنمایی و راه حل ارائه ندهیم. همدلی زمانی برای ارائه راه حل و راهکار نیست. نکته مهم: در همدلی اعمال نظر و خط دادن‌های حسی را انجام نمی‌دهیم؛ مثلاً بعضی از افراد به طرف مقابل می‌گویند: «دلیلی ندارد برای این موضوع خودت را ناراحت کنی» به این فکر کنید که این فرد در حال حاضر ناراحت است. از این رو باید همسیر و همراه او شویم تا این احساس را داشته باشد که از سوی ما درک می‌شود. معمولاً افرادی که خوب همدلی می‌کنند محبوب هستند و افراد پیرامون دلشان می‌خواهد با آنها صحبت و دردمل کنند.

۲.۲.۲. تغییر نگرش و اصلاح باورهای بیمار

*آمید و تغییر نگرش

در مراحل ابتدایی درمان همجنس‌گرایی ممکن است دچار یاس و نومیدی شوید و یا ترجیح بدھید شکست را برای همیشه بپذیرید. با این حال، هرگز در مسیر متوقف نشوید. با آگاهی گام بردارید و اراده‌ای آهنین داشته باشید تا به نتیجه خوبی دست یابید. شما باید نگرش خود را اصلاح کنید. بیشتر مشکلات انحرافات در نگرش ما به مسائل است و با اصلاح نگرش و دیدگاه موقفيت‌های زیادی حاصل می‌شود. جوانی که به انحراف مبتلا شده است، باید لحظه‌ای به خود بباید و به جای یاس و فرار از درک واقعیت و پناه بردن به تخیلات گمراه کننده، عاقلانه بیندیشد و بار دیگر، آثار شوم عادت زشت را در نظر آورد. ضعف و سستی به خود راه ندهد و بداند که اگر واقعاً بخواهد و تصمیم بگیرد، می‌تواند به سرعت، این عادت را از خود دور کند.



حکایت: روزی شخصی نزد امام صادق(ع) آمد و گفت: «بیچاره فلاذی به انحراف جنسی کشیده شده و از خود هیچ اراده‌ای ندارد». حضرت با عصبانیت فرمود: «چه می‌گویی! آیا او حاضر است این عمل را پیش روی مردم انجام دهد؟» گفت: «نه» امام فرمود: «پس معلوم می‌شود به اراده و اختیار خود اوست».^۱

فردي که به انحرافات مبتلا است، اگر سرانجام ناخوشایند آن را در دنیا و عذاب در دنک آخرت را در نظر آورد، به خود آمده و خدا را ناظر بر اعمال خویش ببیند و تصمیم به ترک گناه بگیرد، باید بداند که باز هم زود متوجه انحراف زیان بار شده و با اراده قوی و توکل بر خدا می‌تواند، آن را ترک کند. او هرگز نباید خود را نفرین شده و مطربود بداند، بلکه باید به لطف و رحمت الهی امیدوار باشد. بزرگترین گناه شیطان نامیدی از لطف خدا بود. در مسیر امیدواری؛ باید بدانیم سفری به طول هزار فرسنگ با یک قدم آغاز می‌شود. به جای این که بگوید آب از سرم گذشته پیشگیری و درمان را از او بخواهیم و امروز را با کار نیکی و یاری درمانده ای عید کنیم. ان شاء الله فردا توفیق بیشتری خواهیم داشت و طعم دلنشیں آن را در قلب خود حس می‌کنیم.

خداؤند متعال می‌فرماید: «هنگامی که بندگانم درباره من از تو می‌پرسند، (بگو) من نزدیکم! دعای دعا کننده را به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌دهم! پس باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند تا راه یابند.»^۲

۱- حدیث از کتاب «انحرافات جنسی» اثر موسسه در راه حق انتخاب شده است / آیت الله مکارم شیرازی نیز در کتاب مشکلات جنسی جوانان به این حدیث در صفحه ۱۵۵ اشاره کرده.

۲- سوره بقره، آیه ۱۸۶: «وَإِذَا سَأَلَكَ عَبْدٌ عَنِّيْ قَرِيبٌ أَجِبْهُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيْسَ بِجِبْرِيلٍ وَلَيْسَ مُؤْمِنًا بِالْعَلَّامِ يَرْشَدُونَ»

*بازسازی شناختی

بازسازی شناختی یک تکنیک مفید است برای درک روانشناخت و احساسات مفید است و همچنین تکنیکی است برای تغییر افکار خودکاری که گاهی اوقات غلط از آب در می‌آیند. به معنای دقیق کلمه شما می‌توانید از این تکنیک برای بازسازی افکار منفی غیر ضروری استفاده کنید که همه‌ی ما گاهی اوقات تجربه می‌کنیم.

احساسات بد، ناخوشایند هستند آنها می‌توانند کیفیت عملکرد شما را کاهش دهند و روابط شما با دیگران را تضعیف کنند. بازسازی شناختی به شما کمک می‌کند تا افکار منفی یا آشفته را تغییر دهید که اغلب پشت این حالت‌ها قرار دارند. به معنای دقیق کلمه به شما کمک می‌کند در ساختار مثبت ذهنی به آن موقعیت نزدیک شوید. بازسازی شناختی توسط روان‌شناسی به نام البرت الیس توسعه یافت در اواسط دهه‌ی پنجاه میلادی بر اساس کارهای قبلی دیگر روان‌شناسان و البته مولفه‌های مهمی در درمان شناختی رفتاری (CBT) به شمار می‌رود. شما می‌توانید از CBT برای کنترل و تغییر افکار منفی استفاده کنید که گاهی اوقات با رفتارهای زیان‌آور همراه‌اند.

برنامه‌های کاربردی

بازسازی شناختی به شکل موقعيت آمیزی مورد استفاده قرار گرفته است برای درمان طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها از جمله افسردگی، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)، اعتیاد، اضطراب و ترس‌های اجتماعی، مسائل ارتباطی و استرس. به عنوان مثال بررسی سال ۲۰۰۷ نشان می‌دهد که بازسازی شناختی علائم و آثار PTSD را کاهش داده است. این کاربرد‌ها خارج از چهارچوب این مقاله هستند و اگر شما موضوعاتی از این دست را تجربه می‌کنید باید با یک روانشناس واجد شرایط و حافظ مشورت کنید.

روش استفاده از بازسازی شناختی

برای استفاده از تکنیک بازسازی شناختی مراحل زیر را دنبال کنید.

این چهارچوب براساس نسخه هفت مرحله‌ای ستون افکار تهیه شده است که کریستین پادسکی در کتاب خود به نام «Mind Over Moos» که راجع به تغییر احساس از راه تغییر افکار است، مطرح کرده است. خواندن این کتاب برای فهم تکنیک بازسازی شناختی بسیار مفید است.

گام نخست: آرام بگیرید:

اگر هنوز به دلیل افکاری که می‌خواهید آنها را بازشناسی کنید ناراحت یا مضطرب هستید، دشوار خواهد بود که بتوانید بر استفاده از این ابزار تمرکز کنید. چند نفس عمیق بکشید و تمرکز کنید تا آرام بشوید.

گام دوم: موقعیت را شناسایی کنید:

با توصیف موقعیتی آغاز کنید که در آغاز حالات منفی شما را تحریک کرده است.

گام سوم: احوال خود را تحلیل کنید:

سپس حال یا احوالی را که در این موقعیت تجربه کرده‌اید روی کاغذ بنویسید. احوال، احساساتی اساسی هستند که در شما به وجود می‌آیند. توجه کنید که احوال شما، افکارتان در مورد آن موقعیت نیستند. در کتابی که پیشتر به آن اشاره کردیم آمده است که روشی ساده برای تمیز احوال از افکار این است که شما اغلب می‌توانید احوال خود را با یک کلمه بیان کنید اما افکار پیچیده‌تر هستند.

برای نمونه جمله «او پیشنهادات من را جلوی همکارانم بی‌ارزش تلقی کرد» جز افکار شماست، ولی احوالی که در این موقعیت به شما دست می‌دهند عبارت‌اند از تحقیر، عصبانیت، نامیدی و نامنی.

گام چهارم: افکار خودبه‌خودی را شناسایی کنید:

حال واکنش‌های طبیعی خود یا «افکار خودبه‌خودی» را که هنگام تجربه آن احوال سراغ شما می‌آیند روی کاغذ بنویسید. در مثال فوق احتمالاً افکار شما اینها هستند:

- لابد مهارت تحلیلگری من چندان قوی نیست.
- آیا من مسائل مهم را در نظر نگرفته بودم؟

از آن موقع به بعد دیگر از من خوشش نمی‌آید.

وی بسیار بی‌ادب و مغorer است.

هیچ کس از من خوشش نمی‌آید.

ولی استدلال من درست بود.

این اتفاق باعث شد آینده‌ام در این شرکت به خطر بیفتند.

در این مثال اضطراب‌آورترین افکار خودبه‌خودی اینها هستند: «احتمالاً مهارت تحلیلگری من چندان قوی نیست.» و «هیچ کس از من خوشش نمی‌آید.»

گام پنجم: شواهد عینی تأییدکننده پیدا کنید:

شواهدی عینی بباید که افکار خودبه‌خودی شما را تأیید کنند. در این مثال می‌توانید این شواهد را بباید:

جلسه ادامه پیدا کرد و تصمیمات لازم گرفته شد اما آنها پیشنهادهای مرا نادیده گرفتند.

او در یکی از استدلال‌های من ایرادی پیدا کرد.

هدف این است که اتفاقی را که از سر گذرانده‌اید به نحو عینی بازنگری کنید و سپس اتفاق‌ها و صحبت‌های خاصی را یادداشت کنید که موجب به وجود آمدن افکار خودبه‌خودی شما شده‌اند.

گام ششم: شواهد عینی تکذیب‌کننده پیدا کنید:

سپس شواهدی بباید که با افکار خودبه‌خودی شما در تضاد باشند و آنها را یادداشت کنید. در این مثال می‌توانید بگویید:

ایراد استدلال من جزئی بود و نتیجه را تغییر نمی‌داد.

تحلیل من درست بود و پیشنهادم واقع گرایانه و عملی بود.

من موقع تحصیل، در کلاس آموزش مهارت‌های تحلیلی بهترین دانشجو بودم.

مشتریان من تحلیل‌ها و نظرات من را می‌پسندند و به آنها احترام می‌گذارند.

همان‌طور که پیداست، این گزاره‌ها نسبت به افکار خودبه‌خودی شما عاقلانه‌تر و درست‌تر هستند.

گام هفتم: افکار متعادل و منطقی خود را شناسایی کنید:

شما تا این مرحله هر دو جنبه موقعیت را بررسی کرده‌اید. حال اطلاعات لازم را در اختیار دارید تا بتوانید دیدگاهی منطقی و متعادل نسبت به تجربه خود به دست آورید.

اگر همچنان احساس شک و عدم اطمینان دارید، با دیگران مشورت کنید و نظر آنها را در مورد موقعیتی که تجربه کرده‌اید بپرسید.

وقتی به دیدگاهی متعادل و منطقی رسیدید، افکار خود را روی کاغذ بیاورید. افکار متعادل در این مثال اینها هستند:

من در این‌گونه تحلیل‌ها قوی هستم. دیگران توانایی من را محترم می‌شمرند.

تحلیل من منطقی بود ولی بی‌نقص نبود.

یک ایراد جزئی وجود داشت ولی اعتبار نتیجه‌گیری مرا زیر سؤال نمی‌برد.

روشی وی در برخورد با من درست نبود.

دیگران از روش برخورد وی متحیر و اندکی شوکه شدند.

گام هشتم: حال کنونی خود را بررسی کنید:

حال تصور روشنی از آن موقعیت به دست آورده‌اید و می‌بینید که حس و حال شما بهتر شده است. احساس کنونی خود را روی کاغذ بنویسید.

سپس به این بیندیشید که در مورد این اتفاق چه کاری می‌خواهید انجام دهید. (وقتی توانستید به دیدگاه متعادلی دست پیدا کنید احتمالاً آن

موقعیت اهمیت خود را از دست خواهد داد و شما تصمیم می‌گیرید که دیگر لازم نیست کاری انجام دهید.)

در نهایت می‌توانید برای موقعیت‌های مشابهی که در آینده در آنها قرار خواهد گرفت، چند گزاره مثبت در مورد خودتان تهیه کنید که افکار خودبه‌خودی شما را کنترل کنند.

هشدار

افکار منفی ممکن است موجب آسیب‌های جدی به سلامتی شما و در موارد حاد، موجب مرگ بشوند. اگرچه بازسازی شناختی می‌تواند تأثیرات مثبتی در کاهش افکار منفی شما داشته باشد، این تکنیک تنها برای راهنمایی شما طراحی شده است و اگر در مورد بیماری‌های روانی ناشی از افکار منفی نگرانی‌ای دارید یا اگر افکار منفی موجب نارضایتی جدی و مستمر شما می‌شوند، باید پیش از هر تغییری در سبک زندگی، تغذیه، فعالیت یا شیوه رفتار خود با متخصصان مربوطه مشورت کنید.

نکات کلیدی

برای استفاده از ابزار بازسازی شناختی مراحل زیر را دنبال کنید:

۱. خودتان را آرام کنید.

موقعیتی را که موجب تحریک افکار منفی شما شده است روی کاغذ بنویسید.

احوال خود را در آن موقعیت شناسایی کنید.

افکار خودبه‌خودی خود را در آن حالت یادداشت کنید.

شواهدی برای تأیید افکار منفی خود پیدا کنید.

شواهدی پیدا کنید که افکار منفی شما را رد می‌کنند.

حال افکار منطقی و متعادل خود را در مورد آن موقعیت شناسایی کنید.

درنهایت حال کنونی خود را توصیف کنید و به کنش بعدی خود بیندیشید.

وقتی چهار حالات منفی می‌شوید یا در مورد اتفاق یا فردی احساس ترس، دلهره و اضطراب دارید، این فرایند را انجام دهید تا بتوانید حالات منفی خود را کنترل کنید^۱.

*تمرين باورها و ارزش‌های مرتبط با مسائل جنسی:

باورها و ارزش‌های افراد زیر را درباره‌ی مسائل جنسی در جدول زیر فهرست کنید. سپس آن‌ها را به صورت مثبت و منفی نقد کنید. به چه نتیجه‌ای رسیدید؟

توضیح باورهای تان	نقد مثبت	نقد منفی	نتیجه گیری
باورها و ارزش‌های من:			باورها و ارزش‌های من:
باورها و ارزش‌های خانواده:			باورها و ارزش‌های خانواده:
باورها و ارزش‌های دوستان:			باورها و ارزش‌های دوستان:
باورها و ارزش‌های همسالان:			باورها و ارزش‌های همسالان:
باورها و ارزش‌های فامیل:			باورها و ارزش‌های فامیل:
باورها و ارزش‌های معلمان:			باورها و ارزش‌های معلمان:
باورها و ارزش‌های رسانه‌ها:			باورها و ارزش‌های رسانه‌ها:
باورها و ارزش‌های زنان و مردان جامعه: ...			باورها و ارزش‌های زنان و مردان جامعه:

۲.۲.۳. پیشنهاد اقدامات سازنده از کارهای ساده تا مشکل

* اولین قدم در فرایند پیشگیری و درمان این است که فرد به خود آید، امیدوار باشد، هرگز نگوید؛ آب از سرم گذشته است، بلکه با کمک مشاور شروع کند و کارهای سازنده ولو ظاهرا بی ارتباط را از سر بگبرد و هیچ کار خوبی را کوچک نشمارد. امتحان کنید. در درمان موثر است.

* امام علی(ع) در پیشگیری و درمان انحرافات به جملات بسیار مهمی اشاره فرمودند. طی این بیانات می‌توان نفس اماره را به نفس لوامه و سپس به نفس مطمئنه تبدیل کرد. حضرت فرمودند: «اگر صاحبی می‌خواهی خداوند برای تو کافی است. اگر رفیق می‌خواهی، کرام الکتابین کفايت می‌کند. اگر مونس درونی می‌خواهی قرآن تو را بس است. اگر به دنبال چیزی برای عبرت هستی به دنیا توجه کن و اگر دنبال عمل شایسته هستی به عبادت رو بیاور، آن هنگام که موعظه می‌خواهی به مرگ توجه داشته باش و اگر آنچه گفتم تو را کفايت نکند، آتش روز قیامت تو را بس خواهد بود». ^۱ توجه به نکات این روایت به جای کل مطالب کتاب کافی است و ما را در پیشگیری و درمان موفق می‌دارد.

* نقش خود را به عنوان پدر و مادر و یا همسر بودن را مدام به خود یادآوری کنید و نگذارید لذات موقت شما را به دام بیاندازند.

* حساسیت زدایی نسبت به رابطه جنسی طبیعی و ازدواج مرسوم پیشنهاد سازنده دیگری در قبال این افراد است که فرایند خود را دارد. (covert desensitization حساسیت زدایی مخفی)

* زندگی فرصت بی نظیر است. برای زندگی برنامه داشته باشیم، به چند نمونه توجه کنید:

- خواب مناسب: شایسته است با برنامه ریزی برای روز و شب، با کار، تحصیل، مطالعه، کارهای ذوقی و تفریحی، حداقل زمان لازم را به خوابیدن اختصاص دهید و زمانی به بستر بروید که خواب بر شما غلبه کرده، تا زود به خواب بروید. قبل از خواب حتماً دستشوئی بروید و مثانه را تخلیه کنید و حتی المقدور خود را با آب سرد بشوئید. وضو قبل از خواب و قرائت سوره «قل اعوذ برب الفلق» و «قل اعوذ برب الناس» ^۲ و آیه «آیه الکرسی» ^۳ در بستر بسیار آرامش بخش است. اگر هنگام خوابیدن با افکار آزار دهنده مواجه می‌شوید، می‌توانید با کمک دوستان و مشاوران مدرسه یا پادگان و ... از کتاب‌ها و داستان‌های جالب و آموزنده استفاده کنید. گاهی نحوه خوابیدن موجب تشدید میل جنسی می‌شود. فردی که به رو بخوابد (دمر)، علاوه بر فشار بیش از حد بر اندام‌های داخلی، میل جنسی نیز در او تحریک می‌شود.
- در برنامه غذایی خود دقت کنید و از مداومت در مصرف بعضی از خوردنی‌های محرك و مقوی شهوت که اصطلاحاً گرم گفته می‌شود، مثل: گردو، خرما، کشمش، پسته، گز [خربزه، پیاز، شیرینی جات] خودداری نمایید و یا کمتر میل نمایید و بیشتر به غذاهایی که اصطلاحاً سرد است روی آورید.
- در تیم‌ها و گروه‌های ورزشی و فعالیت‌های تربیتی، فرهنگی مثل هیئت شرکت نمایید، زیرا در تقویت ایمان و توفیق ترک گناه کمک می‌کند. فعالیت‌های سالم و سودمند، مقدار فراوانی از انرژی جوان را به خود اختصاص می‌دهد و از تحریک‌های جنسی و شهوت‌انگیز جلوگیری می‌نمایید، چرا که مبتلایان به عادات زشت، بیشتر میل به گوشگیری دارند. شرکت در فعالیت‌های تربیتی و اجتماعی و گروه‌های قرآنی در مساجد و کتابخانه‌ها و تماس با افراد مؤمن و پاک در تقویت روحیه و ایمان موثر است. با دوستان خوب و مؤمن رفت و آمد و همنشینی داشته باشید. به سرعت اثر می‌گذارد.
- پاسخ صحیح به پرسش‌ها: عدم پاسخ به پرسش‌هایی که در ذهن نوجوانان و جوانان وجود دارد و عدم راهنمایی درست آن‌ها باعث می‌شود که آن‌ها برای پیدا کردن پاسخ پرسش‌هایشان به سمت اطلاعات نامناسب و ناقص از افراد منحرف بروند. گرفتن اطلاعات اشتباه در بیشتر موارد کنجکاوی آنان را در مورد میل جنسی بر می‌انگیزد و باعث مشغول شدن ذهن شان به مسائل جنسی و در نهایت تشدید میل جنسی می‌شود.

۱- جامع الأخبار (الشعری)؛ ص ۱۸۱، استوصی رجلٌ أمير المؤمنين (ع) عَنْهُ خُرُوجٌ إِلَى السَّفَرِ قَالَ (ع): إِنْ أَرَدْتَ الصَّاحِبَ قَالَ اللَّهُ يَكْفِيَكَ وَإِنْ أَرَدْتَ الرَّفِيقَ قَالَ كُلَّ الْكَاتِبِينَ [الْكَاتِبُونَ] يَكْفِيَكَ وَإِنْ أَرَدْتَ الْمُؤْنَسَ فَأَلْفُرُ آنَّ تَكْفِيَكَ وَإِنْ أَرَدْتَ الْعِبْرَةَ فَالْدُّنْتَا تَكْفِيَكَ وَإِنْ أَرَدْتَ الْعَمَلَ فَالْعَيْدَةَ تَكْفِيَكَ وَإِنْ أَرَدْتَ الْوَعْظَ فَالْمُؤْتَهَ تَكْفِيَكَ وَإِنْ لَمْ يَكْفِكَ مَا ذَكَرْتُ فَأَنَّهُ يَوْمُ الْقِاتَةِ تَكْفِيَكَ
۲- این دو سوره در آخر قرآن هستند.

۳- سوره بقره، آیات ۲۵۵ الی ۲۵۷: «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَقُّ الْقَيُّومُ ... أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»

- همیشه با ذکر و یاد خدا مانوس باشید، چون خدا می فرماید: «آگاه باشید که تنها با یاد خدا قلب‌ها آرامش می یابد»^۱ «هر کس از یاد خدا فاصله گیرد، زندگانی بر او سخت و دشوار می شود.»^۲
- یاد خدا و نعمت‌های او، نماز، یاد مرگ، یاد معاد؛ برای حفظ شدن از گناهان موثر است. «به یادآور که در قبر آرمیده ای، پس این یادآوری تو را از شهوت باز خواهد داشت.»^۳ کسانی که این تجربیات را حسن کرده‌اند، درجه‌ای از رضایت مندی را در قلب خود احساس می‌کنند. خواندن نماز باعث می‌شود تا انحرافات کم شود چون اگر اهل نماز باشید بعد از هر بار خودارضایی باید غسل کنید. پس سعی می‌کنید کمتر مجبور به غسل باشید. سعی کنید نمازها را در اول وقت و به جماعت بخوانید. نماز با آثار شگفت‌آور خود شفابخش آلودگی‌هاست.
- هنگام تحریک شدن دوش آب سرد بگیرید. همچنین هفت هفته غسل مستحبی روز جمعه بسیاری از التهاب‌ها و جنابت‌ها را کم می‌کند. یکی دوبار روزه در هفته، در تقریب به خدا و افزایش ایمان، بسیار مفید است.^۴

رسول خدا(ص) فرمودند: «ای گروه جوانان، هر کس از شما قدرت ازدواج دارد، ازدواج نماید و اگر برایش مقدور نیست، بر او باد روزه گرفتن؛ زیرا که روزه برای او موجب کاهش شهوت است.»^۵

- یکی از نمونه‌های بازدارنده؛ مطالعه قرآن و تدبیر در آن است. قرآن عزیز رابطه عاشقانه با بندگان خدا برقرار می‌کند و در قالب جملات معجزه‌آمیز، حکمت‌های متعالی و قصه‌های بسیار قشنگ، عطر و شمیم خود را به دل و جان انسان می‌نشاند. قرآن کریم، ابزارهای گفتگو را به شکل بی‌نظیری برگزیریده است. قرآن کریم زبان خویش را به نیکوترين سخن،^۶ به زبان مردم سخن گفتن،^۷ عربی روشن و بیان‌گر،^۸ اندیشه برانگیز،^۹ پرنفوذ،^{۱۰} برگزیده بهترین مثل‌ها^{۱۱} و به دور از تنافق و ناهمگونی^{۱۲} و ... ستوده است. قرائت ساده قرآن نیز برکات فراوان دارد، مثلاً شیطان را خیلی دور می‌کند و تدبیر در آن راهنمای زندگیست.
- به یاد داشته باشید که تلاش و مقاومت در مقابل شیطان از پاداش عظیمی برخوردار است و از جهاد و جنگ با دشمنان بالاتر است.^{۱۳}

- یکی از روش‌های موثر، پرکردن اوقات فراغت خود را با موضوعات مورد علاقه پر نمایید. مثلاً شما می‌توانید به فعالیت‌های ورزشی، مسابقات فکری، حل جدول، تمرینات درسی، مطالعه اطلاعات عمومی، طنز و نوشتن خاطرات و نامه به دوستان پردازید. فرآگیری مشاغل و حرفة‌ها، از طریق کتاب‌های خودآموز فنی حرفه‌ای و فیلم‌های آموزشی و

۱- سوره رعد، آیه ۴؛ «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمِنُ فُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ الْأَكْبَرِ كَيْفَ يَطْمِنُنَ الْقُلُوبُ»

۲- سوره طه، آیه ۱۴؛ «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ عَيْسَيَةً ضَنْكاً وَ تَحْسِرَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»

۳- بحار الأنوار، ج ۶، ص ۳۲، «فَأَتَيْرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ عِنْدَ مَا تُنَازَّعُكُمْ إِنَّهُ أَنْفُسُكُمْ مِنَ الشَّهَوَاتِ وَ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ (ص) كَثِيرًا مَا يُوصِي أَصْحَاحَهُ بِذِكْرِ الْمَوْتِ فَيَقُولُ أَتَيْرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ فَإِنَّهُ هَادِيَ الْمُلَائِكَةِ حَالِلٌ بِيَنَّكُمْ وَ بَيْنَ الْشَّهَوَاتِ»

۴- برای اطلاعات بیشتر مراجعه نمایید به: «تعديل ميل جنسی با روزه داری» نوشته دکتر احمد صبور اردوبادی

۵- وسائل الشيعة، ج ۱۰، ص ۴۱، قال رَسُولُ اللَّهِ (ص): «يَا مَؤْشِرَ الشَّيَابِ عَيْنِكُمْ بِإِيمَانِهِ فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعُهُ فَلَيَصُمُّ فَإِنَّ الصَّوْمَ وَ حِجَّةُهُ»

۶- سوره زمر، آیه ۲۳؛ «اللَّهُ نَزَّلَ أَخْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهً مُتَابِعًا تَقْشِيرُهُ مِنْهُ جَلُوذُ الْدِينِ يَخْشُونَ رَبَّهُمْ تَلِينُ جَلُوذُهُمْ وَ قُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذِلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَ مَنْ يُضْلِلُ اللَّهُ فَمَا كَانَ مِنْ هَادِ»

۷- سوره فصلت، آیه ۴۴؛ «وَ لَوْ جَعَلْنَا فُرْقَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْ لَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَعْجَمِيًّا وَ عَرَبِيًّا فُلْهُو الْلَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَ شِفَاءً وَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذِنِهِمْ وَ فَرِّ وَ هُوَ عَلَيْهِمْ عَمَى أَوْ لِنِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ»

۸- سوره نحل، آیه ۱۰۳؛ «وَ لَقَدْ نَعَمَ أَنَّهُمْ يَقُولُونَ إِنَّمَا يُلْحِدُونَ إِلَيْهِ أَخْجَمِيًّا وَ هَذَا إِلَانَ عَرَبِيًّا بُشِّرِينَ»

۹- سوره نحل، آیه ۴۴؛ «بِالْيَمَنِ وَ الرَّبِّرِ وَ آنِزَلَنَا إِلَيْكَ الدُّكَّرَ لِتَبَيَّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزَّلَ إِلَيْهِمْ وَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ»

۱۰- سوره زمر، آیه ۲۳

۱۱- سوره اسراء، آیه ۴۹؛ «وَ لَقَدْ صَرَفْنَا لِلنَّاسِ فِي هَذَا الْقُرْآنَ مِنْ كُلِّ مُثْلٍ قَابِيًّا أَكْثَرُ النَّاسِ إِلَّا مُكْفُرًا»

۱۲- سوره نساء، آیه ۴۲؛ «أَفَلَا يَتَبَرَّوْنَ الْقُرْآنَ وَ لَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ عَيْنِ اللَّهِ لَوْ جَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا»

۱۳- الكافی، ج ۵، ص ۱۲؛ «أَنَّ الْبَيْسِ (ص) بَعَثَ سِرِّيَّةً فَلَمَّا رَجَعُوا قَالَ: «مَرْحَباً يَقُولُمْ قَضَوْا الْجِهَادَ الْأَصْغَرَ وَ بَقَى الْجِهَادَ الْأَكْبَرَ» قَالَ: «جِهَادُ النَّفْسِ»

شرکت در دوره‌های غیر حضوری (با امتحان ادواری سازمان فنی حرفه‌ای برای کسانی که امکان شرکت حضوری ندارند). یاد گرفتن حرفه سایر هم خدمتی‌ها، آشنایی با ساز و کار جشنواره‌ها، مثل: جشنواره خوارزمی و سایر مسابقات و هنرهای تجسمی؛ چه بسا از شما فردی در رده نخبگان کشور قرار دهد. امیدواریم در فراغت‌ها نه تنها از گناه حفظ شویم، بلکه برنامه روشن و پویا برای زندگی داشته باشیم. مسلمًا مشورت و عاقبت اندیشی، استفاده از تجربه دیگران و تلاش برای عمل به دانسته‌ها، شما را یاری می‌کند. با مطالعه کتب سودمند و مراجعه به کتابخانه‌ها در اوقات فراغت، زمینه موفقیت تحصیلی آینده خود را فراهم سازید. آیا درباره فنون بازاریابی و خواست مشتری اطلاعی دارید؟ تک تک این جملات نیاز به گفتگو و پیگیری دارد. بی‌شک تلاش، مشورت، اندیشه، پشتکار و توکل به خداوند متعال؛ شما را یاری می‌دهد.

امام علی(ع) در توصیف انسان موفق می‌فرماید: «راه نشانش دادند و شناخت، شتابان به سوی حق حرکت کرده و از نافرمانی‌ها گریخت، سود طاعت را ذخیره کرد، و باطن را پاکیزه نگاه داشت، آخرت را آبادان و زاد و توشه برای روز حرکت، هنگام حاجت و جایگاه نیازمندی، آماده ساخت، و آن را برای اقامتگاه خویش، پیش‌پیش فرستاد. ای بندگان خدا! برای هماهنگی با اهداف آفرینش خود، از خدا پروا کنید، و آن چنان که شما را پرهیز داد از مخالفت و نافرمانی خدا بترسید، تا استحقاق وعده‌های خدا را پیدا کنید، و از بیم روز قیامت بر کنار باشید.^۱

برای انسان‌های بزرگ، بن بستی وجود ندارد. چون بر این باورند که راهی خواهند یافت یا راهی خواهند ساخت. آن‌ها در کارها: مشورت کننده و مثبت نگرنده، پر تلاش و مهربانند و به خدا توکل دارند.

* تمرین جدول هفتگی تغذیه:^۲

فهرست رژیم غذایی فعلی خود را مانند جدول هفتگی زیر ثبت کنید. سپس با کمک متخصصان تغذیه، رژیم غذایی مناسبی را در یک جدول هفتگی دیگر بنویسید. به مدت یک ماه رژیم غذایی جدیدتان را به کار ببرید. آیا تفاوتی در سلامت جسم و روان خود به ویژه کترول تمایلات جنسی مشاهده می‌کنید؟

وعده غذایی	صبحانه	میان وعده	نهار	عصرانه	شام	قبل از خواب
شنبه						
یک شنبه						
دوشنبه						
سه شنبه						
چهار شنبه						
پنج شنبه						
جمعه						
نتیجه گیری:						

۲.۲.۴. دور شدن از لبه‌های پرتگاه

۱- نهج البلاغه، ص ۱۱۰، خطبه ۸۳، «أَرِيْ فَرَآيِ فَأَسْرَعَ طَالِيْ وَنَجَا هارِيَا فَأَفَادَ ذَخِيرَةً وَأَطَابَ سَرِيرَةً وَعَمَرَ مَعَادِيْ وَاسْتَطُهَرَ زَادَ لِيُومَ رَجِيلِهِ وَوَجْهِ سَيِّلِهِ وَخَالِ حَاجِتِهِ وَمَوْطِنِ فَائِتِهِ وَقَدَمَ أَمَامَةً لِدَارِ مَعَادِيْ فَأَنْقَعَ اللَّهُ عِبَادَ اللَّهِ جِهَةَ مَا حَلَقَكُمْ لَهُ وَاخْذَرُوا مِنْ كُنْهَ مَا حَدَرَ كُمْ مِنْ تَقْسِيَةٍ وَاسْتَحْقَقُوا مِنْهُ مَا أَعْدَ لَكُمْ بِالْتَّسْجِرِ لِصِدْقِ مِعَادِيْ وَالْحَذَرِ مِنْ هَوْلِ مَعَادِي»

۲- سایت سازمان ملی جوانان، مقاله «مهارت کترول میل جنسی»

* چهارمین راهکار پیشگیری و درمان، دور شدن از لبه های پرتگاه است. انسان فهمیده سعی می کند؛ اصلا زمینه تحریک را ایجاد نکند. دوری از موقعیت های تحریک کننده و پرتگاه انحراف موجب حفاظت از گناه؛ آرامش و مطلوبیت زندگی می شود. مرد آن نیست که لبه پرتگاه برود و در صدد خویشتن داری باشد، مرد عاقل کسی است که اصلا زمینه انحراف را دور کند.

* فردا مبتلا بیش از آنکه از ابتلا به اختلال همجنس خواهی شرمسار باشد، در اسرع وقت با مراجعه به روانپژشک و انجام برخی معاینات و آزمایش ها از ترشح عادی غدد درون ریز مطمئن شود. در صورتی که غدد درون ریز به گونه ای غیر عادی ترشح کند، ممکن است به چنین اختلالی دامن بزند. درمان همجنسگرایی در این مرحله به کمک داروها وضع او را بهبود می بخشد.

* حساس سازی مخفی نسبت به رفتار فراباره (*covert sensitization* حساس سازی مخفی) موجب دور شدن بیمار از لبه های پرتگاه است. این کار با روش های مختلفی توسط روان شناس یا روان پژشک انجام می شود.

* خود را از محیط و موقعیت تحریک آمیز دور نگه دارد. از خلوت و تنها بی هم دوری کند.

* لباس تنگ و چسبنده نپوشد و از لمس کردن اعضای بدن خود یا دیگران شدیدا دوری کند.

* از نگاه کردن به فیلم های محرک، تعریف کردن خاطرات گناه و حضور در محل هایی که خاطرات گناه آلد را تداعی می کند، اجتناب شود.

* نگاه به نامحرم و چشم چرانی تیر زهر آلد است. قرآن، زن و مرد را به حفظ نگاه و حریم دعوت می فرماید. ۱ نگاه به تصاویر گناه آلد موبایل و شبکه ماهواره، دست دادن و شوخی با نامحرمان؛ علاوه بر حساب آخرت و غصب خداوند، موجب تحریک شهوت می شود. ارتباط با نامحرمان آن قدر ظرفت دارد که امامان معصوم (ع) حتی مردان را برای چگونه نشستن هشدار می دهند: «هر گاه زنی در جایی نشست و سپس از آن جا برخواست، مستحب است تا وقتی که آن جایگاه سرد نشد، مردی در آنجا ننشیند». ۲

* اجتناب از دوستان و سوسه گر؛ این افراد با زمزمه های خود تلاش می کنند، موضوع را عادی جلوه دهند. آنان معمولاً با چنین سخنانی دوست خود را به انحراف می کشند: «چیز مهمی نیست، ترسو نباش، از دو روزه زندگی للذت ببر...» آنان زمینه گناه را برای فرد تداعی می کنند و یا در شرایط متلاطم شهوت، فرد را ناچار به خویشتن داری می کنند و هر دو حالت سخت است. بسیاری از دوستان هستند که از روی معرفت و رفاقت جاهلانه دوستان خود را آزار می دهند. باید مطلقاً از همنشینی و رفت آمد با دوستان و رفقای بی بند و بار و منحرف ولی از نزدیکان و خویشاوندان، دوری کنید. اطرافیان و دوستانی که در ارتباط خود با جنس مخالف حریم و ارزش های انسانی را رعایت نمی کنند، دارای سبک زندگی ای هستند که به ظاهر شاد، پر از عشق و یک رابطه ایده آل با جنس مخالف است. معمولاً نوجوانان و جوانان جذب ظاهر این سبک زندگی می شوند و به سمت تشدید میل جنسی می روند.

از امام علی (ع): «از معاشرت با مردم فاسد بپرهیز، زیرا طبیعت تو به طور ناخودآگاه، انحراف و ناپاکی را از طبع آنها سرفت می کند». ۳

از امام علی (ع) پرسیدند:

«بدترین همنشین کیست؟» حضرت فرمودند: «آن که معصیت خدا را در نظرت زیبا جلوه دهد». ۴

* ذهنیت خود را با توکل به خدا و توصل به ائمه اطهار (علیهم السلام) تقویت کنید. با چنین امری نسبت به افکار شیطانی مقابله کرده و از آن پیشی بگیرید.

* از تلقین کردن به شدت بپرهیزید. ضعیف شمردن خود در اختلال همجنسگرایی جزء امور عادی به شمار رفته و خودداری از نامیدی و جلوگیری از تلقین نمودن افکار منفی جزء راهکارهای جدی درمان همجنسگرایی می باشد.

* بیکاری یکی از لبه های پرتگاه است و سرگرم شدن نحوه ای از درمان همجنسگرایی است که طی آن افکار مشغول شده و از خیال پردازی درباره این موضوعات پرهیز می شود.

۱- سوره نور، آیه ۳۱؛ «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْصُمُنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَخْفَفُنَ فُرُوجُهُنَّ وَلَا يَبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا»

۲- الکافی، ج ۵، ص ۵۶۵؛ قال رسول الله (ص): «إِذَا جَلَسَتِ النِّسَاءُ مُجْلِسًا فَقَامَتْ عَنْهُ فَلَا يَجْلِسُ فِي مُجْلِسِهَا رَجُلٌ حَتَّى يَرُدُّ»

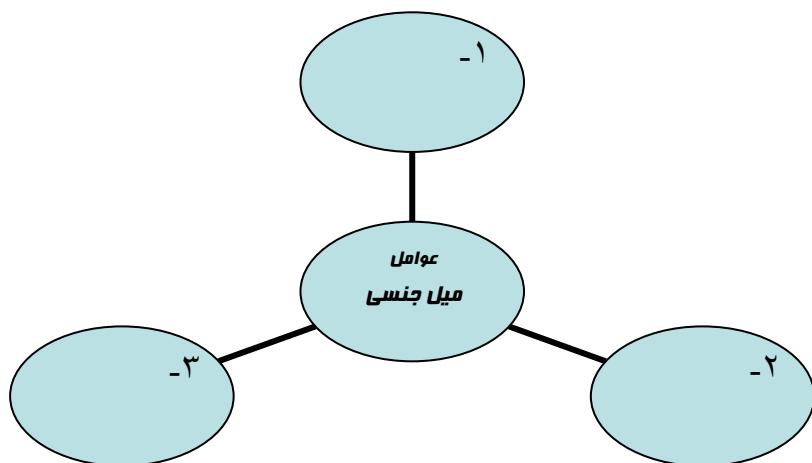
۳- مجموعه ورام تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۵، الجزء الثاني، «لَا تَصْحِبَ الشَّرِيرَ فَإِنْ طَبَعَكَ يَسْرِقُ مِنْ طَبِيعَهُ وَأَنْتَ لَا تَنْزِرِي»

۴- من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۳۸۱؛ قال: «فَأَيُّ صَاحِبٍ لَكَ شَرٌّ» قال (ع): «الْمُرْكَبُ لَكَ مَعْصِيَةُ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»

* سعی کنید در اماکنی که ممکن است به ارتباط شهوت‌آمیز منجر شود، حضور پیدا نکنید. همچنین تلاش کنید در برخی از اماکن حتی تماس چشمی را هم مدیریت کنید.

* از برخی مسائل محرك در اين زمينه نظير مواد مخدر، مشروبات الکلی و... دوری کنید.

* با توجه به مباحث بالا، اگر عواملی سبب تحریک میل جنسی تان می‌شود در جدول زیر به ترتیب اولویت یادداشت کنید. با شناخت این عوامل یا محركها می‌توانید جلوی تحریک میل جنسی تان را بگیرید. (از لبه‌های پرتابه فاصله بگیرید).



۲.۲.۵. آموزش و مهارت آموزی خانواده

آموزش روانی برای خانواده (family psychoeducation) و زوج درمانی جنسی با روش مسترز و جانسون (درباره متاهلان بیمار) و آموزش مهارت رفتار صحیح با بیمار اهمیت خاص خود را دارد.

علاوه بر مهارت‌های خاص انحرافات، والدین به طور عمومی برای پیشگیری از انحرافات می‌توانند روی چهارده پیشنهاد کار کنند. خلاصه موارد را در این قسمت ذکر می‌کنیم و تفصیل آن‌ها در مقاله مهم و جدالگانه ذکر کردیم.^۱

۱- رعایت روزی حلال

۲- داشتن شم اقتصادی برای تربیت بهتر فرزندان

۳- کاشتن بذر خدایپرستی از کودکی و تداوم آن در همه سنین

۴- گسترش روابط عاطفی برای حفظ فطرت پاک انسانی و پرورش حس خداجویی

۵- استفاده از تجربیات محسوس بچه‌ها برای شناخت خداوند

۶- استفاده از تجربه و مشورت دیگران برای خداجویی فرزندان

۷- توضیح راز عالم هستی و دین و دنیا

۸- رفتارهای مان با گفتارهای مان مطابق باشد

۹- خانه‌ها را با تلاوت و تدبیر قرآنی روشن نماییم

۱۰- عشق اهل بیت(ع) را در نهاد خود و اهل خانه پرورش دهیم

۱۱- از معلمان و دوستان خوب یاری بگیریم و از آن‌ها دور نشویم

۱۲- تشویق فرزندان با موقعه حسن

^۱ - www.yar^۱.blogfa.com/post/۱۱

- ۹- سواد رسانه‌ای و مناسب با نیازهای روز
- ۱۰- آگاهی و رفتار مناسب برای سلامت جنسی فرزندان
- ۱۱- دعا برای تربیت شایسته و عاقبت به خیری فرزندان
- ۱۲- تداوم روابط صمیمانه تا بزرگسالی
- ۱۳- ریشه یابی مشکل و کمک از مشاور مومن
- ۱۴- زمینه سازی برای ازدواج به موقع و آگاهانه فرزندان

۳. نکات پایانی

- *در این نوشتار پس از اشاره به عوامل و پیامدها، درباره روش پیشنهادی شامل پنج بخش صحبت کردیم:
- همدلی با بیمار
تغییر نگرش و اصلاح باورهای بیمار
پیشنهادات اقدامات سازنده از کارهای ساده تا مشکل
دور شدن از لبه‌های پرتگاه
آموژش و مهارت آموزی خانواده
- *لطفا بازخوردن از وضعیت خود در قبال پیشنهادات مطرح شده داشته باشد و اگر در کنترل میل جنسی خود ناموفق بودید، از روش جدول زیر استفاده کنید:

کارهای متفرقه	کارهای معنوی	تنظیم برنامه تفریحی	درخانه	در زمان خواب
یافتن یک شغل نیمه وقت	خواندن نماز و دعاکردن برای ازدواج موفق	روی آوردن به ورزش‌های متفاوت، عضوشدن در مراکز ورزشی و انجمن‌های علمی	پذیرفتن مسئولیت در خانه، مثل: خرید کردن، ظرف شستن، مراقبت از خواهر یا برادر کوچک تر ...	درصورت بی خوابی: خواندن کتاب، دیدن فیلم‌های شاد و خانوادگی، صحبت کردن با خانواده و ...
فعالیت در کارهای مورد علاقه و خلاقیت در آن	پرهیز از دوستی با جنس مخالف و نگاههای حرام	رفتن به کتابخانه، موزه، سینما، پارک و ...	انجام کارهای عقب مانده	تخلیه مثانه
نپوشیدن لباس‌های نامناسب	دوري از کتاب‌ها، موسیقی‌ها، تصاویر و فیلم‌های تحریک آمیز	رفتن به خانه‌ی دوستان مورد اعتماد و فامیل	برنامه ریزی کردن فعالیت‌های هفتگی، گوش دادن به رادیو	انجام آرامش تن، تنظیم زمان خواب
دسترسی به جشنواره‌های مختلف و شرکت در آن‌ها	روزه گرفتن	گفتگو بیشتر با خانواده و تفریح با آن‌ها	ارزیابی فعالیت‌های گذشته	نخوردن مایعات

* مهم‌ترین روش بازداری از انحرافات، کوشش برای فراهم کردن زمینه ازدواج آگاهانه و به موقع قبل از ابتلاء است. جوانان و والدین باید قبل از شیوع مشکلات برای جوانان مختلف ازدواج برنامه داشته باشند. دقت کنیم که به هر حال غریزه جنسی لطفی از جانب خدادست و اگر با خردمندی متعادل نگهداشته شود، بهروزی می‌آورد.

* گرفتاری در انحرافات پیامدهای زیادی دارد و خداوند متعال در قرآن در یک حکم کلی می‌فرماید: «مَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ»؛ «هر کسی غیر از این راه (بهره گیری دیگری) را طلب کند، تجاوزگر است.»^۱

* مواردی که در این راهنمای مطرح شد به جنبه‌های درمان شخصی و خانوادگی مساله همجنس‌گرایی توجه داشت. نویسنده موکدا معتقد است مسائل جامعه شناسی به ویژه تکاثر و فقر و فاصله طبقاتی (بی‌تدبیری مسولان) و تهاجم و نفوذ فرهنگ دشمن، نقش مهمی در خالی شدن باورهای جوانان و گرایش آن‌ها به انحرافات دارد و گفتگو در این باره خارج از موضوع بحث است.

پایان مطالب

با تشکر از حسن توجه شما

ارتباط با نویسنده ۰۹۱۹۲۲۰۹۴۵

علی هوشیار