

چهل روش موثر برای ترک خودارضایی

تهیه شده توسط وبلاگ: esp94.blog.ir

غریزه جنسی یکی از قویترین غرایز در بشر است، در جامعه ما، ما بین بلوغ جنسی در دختران و پسران تا سن ازدواج در بسیاری از موارد شاید ۱۰ سال فاصله باشد، چگونگی گذراندن این دوران در افراد مختلف متفاوت است، گاهی غریزه جنسی در فرد بسیار شدید و آزار دهنده است و فرد اقدام به خودارضایی می‌کند و در بعضی موارد نیز این غریزه چندان شدید نیست. خودارضای مرض تنهایی نامیده شده است. این مطلب به خوبی نشان می‌دهد که تنهایی یکی از زمینه‌های اصلی ابتلای فرد به خودارضایی است. تنهایی یعنی درهم شکستن پیوندهای ارتباطی خودمان با دیگران.

این عمل در بلند مدت می‌تواند مدمات سنگین و حتی در بعضی مواقع جبران ناپذیری به شخص عامل بزند، هر چند بدلیل آنکه سن انجام این عمل معمولاً در دوران نوجوانی و جوانی است اکثر مشکلات جسمی و روحی پس از ترک از بین می‌روند.

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

خودارضایی در دختران عوارض بسیاری را در پی خواهد داشت و در صورتی که به صورت رفتار روزانه در آید خطرناک می‌شود و مانند هر اعتیادی، روح و جسم و روان فرد را به هم می‌ریزد و زمانی که فردی اقدام به خودارضایی می‌کند خیلی سریع فاز هیجان جنسی اتفاق می‌افتد و جنبه‌های مهم و عاطفی در یک ارتباط صحیح جنسی را دریافت نمی‌کند و دچار خلاء عاطفی، افسردگی، اضطراب و عدم اعتماد به نفس می‌شود و بعد از ازدواج در یک رابطه زناشویی، دیگر تحریک نمی‌شود و در به ارگاسم رسیدن دچار مشکل می‌شود چرا که با خودارضایی شرطی شده است تا در یک وضعیت خاصی که خود را تحریک می‌کند به ارگاسم برسد و به هنگام نزدیکی به همسر خود به یاد رفتارهای خود می‌افتد و گمان می‌کند تنها در آن شرایط می‌تواند به ارگاسم برسد.»

بایستی اطلاع رسانی صحیح به افراد جامعه شود تا زندگی سالم و به دور از تنشی داشته باشند. بسیاری از جوانان جامعه ما به دلیل ارتکاب به عمل خودارضایی دچار ناراحتی‌های روحی و روانی می‌شوند و به دلیل نداشتن اطلاعات دقیق و صحیح ممکن است دست به اعمال نادرستی از جمله خودکشی یا ترک ازدواج بزنند که این افراد نیاز به مشاوره دارند.

ممکن است این تصور وجود داشته باشد که استمناء به مقدار کم نه تنها مضر نیست که شاید با کاهش فشار جنسی سودمند هم باشد. (حتی گروهی از پزشکان، بخصوص در مقالات غربی چنین عقیده‌های را ارائه کرده اند). ولی باید توجه داشت که شرب الکل در دین اسلام حرام می‌باشد، حتی به مقدار کم. در حالی که پزشکان مقدار کم الکل را مضر نمی‌دانند. ولی انسان پس از درک لذت آن، بدلیل زیاده طلبی، به مقادیر کم راضی نیست. به همین صورت عمل استمناء و خودارضایی جنسی نیز بتدریج با زیاده طلبی در لذت جنسی و ارضاء، و بتدریج با افزایش و استمرار آن تبدیل به اعتیاد روحی می‌گردد. بطوری که

بسیاری از جوانان با علم به مضرات آن و تمایل شدید به ترک، وحتى پشیمانی شدید و انزجار پس از انجام استمناء، قادر به ترک آن نیستند.

چهل روش موثر برای ترک خود ارضایی

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

- در درمان هر بیماری یا ترک هر عادت، مهم‌ترین 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.

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

تلاش برای تقویت اراده از گام‌های مهم در امر بهبود است. نگوئید اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده انسان ۲. ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی‌رود. نشانه اینکه هنوز اراده باقی است، این است که شخص این عمل را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی‌دهد. برای تقویت اراده، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که از جمله آنها تلقین به خود اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشکوفایی و ثمردهی برسد. ویکتور پوشه – روان است شناس فرانسوی – می‌گوید: افراد مبتلا به استمناء، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این اعتیاد را از خود دور کنم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد. پل ژاگو بر آن است که: تلقین، قبل از خواب نیز مؤثر است.

۳. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

۴. از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب گردد.

۵. از نگاه کردن به مناظر، فیلم‌ها و تصاویر تحریک کننده، خودداری شود.

۶. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‌های تحریک‌کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.

۷. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم‌مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب – اجتناب و به میزان

ضرورت اکتفا شود.

۸. قبل از خواب مئانه تخلیه شود.

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

۱۰. از دست ورزی با اندام جنسی، باید اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست ورزی کرد.

۱۱. هرگز نباید به رو خوابید.

۱۲. به منظور تخلیه انرژی - زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کرد.

۱۳. برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، عبادت و ... پر کند.

۱۴. سعی کنید کمتر در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران باشید. هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شود و خود را به کاری سرگرم کند. در این زمینه گفت و گو با دوستان، مشارکت در برنامه های جمعی بسیار مفید است. تلقین به شخص کمک می کند تا ارادهی خود را تقویت کند و به خود بگوید که می تواند استمنا را کنار بگذارد.

۱۵. منحرف کردن فکر بسوی دیگری در صورتی که تحریکی برای استمنا اتفاق افتاد.

۱۶. ... دوری از خیال پردازی و سرگرم بودن به کارهای مفید مانند مطالعه، ورزش و ...

۱۷. تنهایی، کلید اقدام به استمنا است. لذا تنها نمانید.

۱۸. هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که آلان خدا من را می بیند.

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

۲۰. هر کاری که شما را به فکر این کار بیندازد آن کار را سریع ترک کنید.

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

۲۲. به خدا توکل کنید.

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

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

۲۵. از صحبت کردن در مورد مسایل شهوت انگیز دوری کنید.

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

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

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

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

۳۰. شبها قبل از خواب مطالعه کنید و با لباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن سریع رختخواب را ترک نمایید. همچنین

هرگز به رو نخواستید.

۳۱. سعی کنید دائما وضو داشته باشید.

۳۲. از ذکر خدا ولو در دل غافل نشوید.

۳۳. شبها تنها نخواستید و یا در جایی بخوابید که فرصت انجام این عمل نباشد.

۳۴. بیاد داشته باشید که تصمیم دارید این عمل را ترک کنید.

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

۳۶. یاد مرگ انسان ساز است.

۳۷. پیشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش.

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

۳۹. مضرات این عمل را بیاد داشته باش.

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

****کپی برداری با ذکر منبع مجاز است****