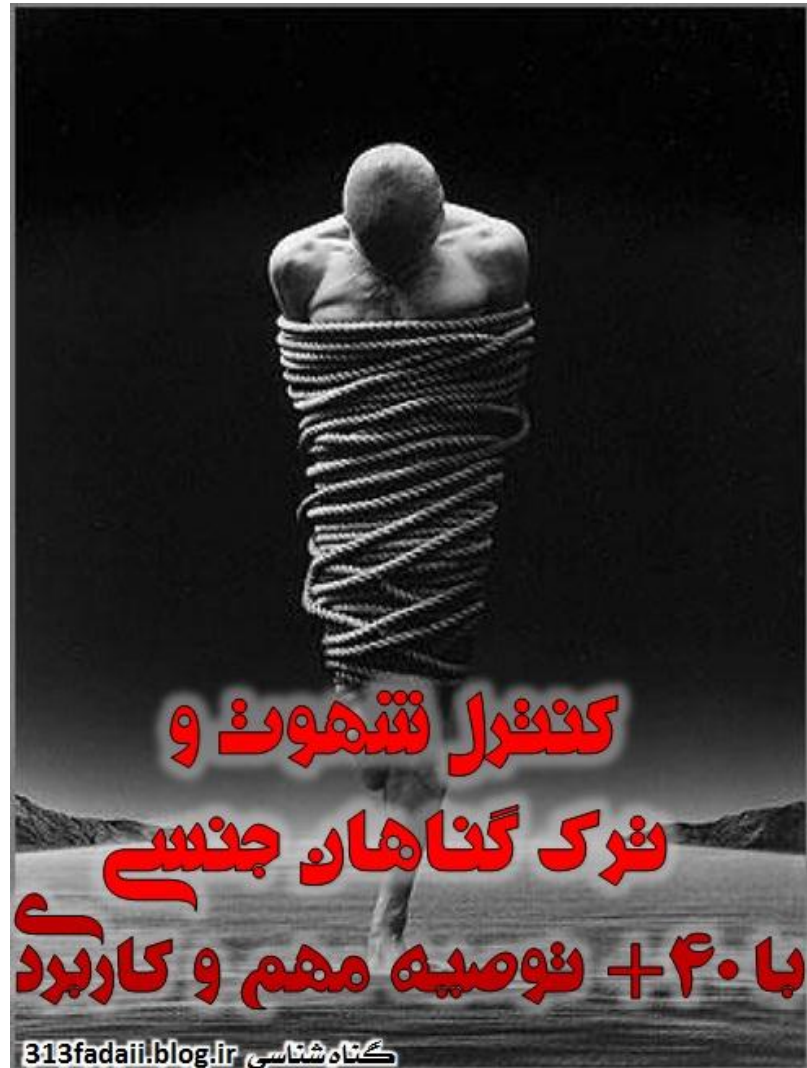


## 40+ توصیه مهم و کاربردی برای کنترل شهوت و ترک گناهان جنسی



سه نکته‌ی مهم مشترک برای تخفیف و درمان میان‌همه‌ی 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 و ...

۱. با این وجود نخستین گام برای درمان گناه، 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 اینها مهم‌تر، اراده و خواست فرد، نقش کلیدی و محوری را ایفا

می‌کند. درمان و چاره جویی باید منطبق با خواست فرد باشد؛ زیرا تا وقتی که او نخواهد، می‌توان با قاطعیت گفت که درمان نخواهد شد.

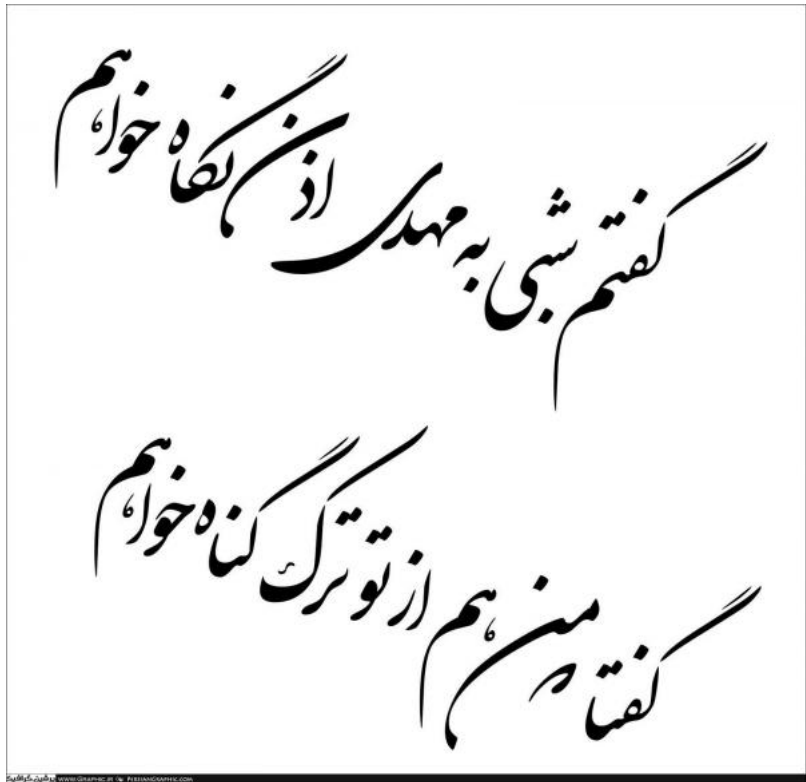
بنابر این بیمار اگر بخواهد، می‌تواند بر بیماری اش غلبه کند و جمله معروف - خواستن توانستن است- عین حقیقت است.

**۲. تلاش برای تقویت اراده** از گام‌های مهم در امر بهبود است. نگوید اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده انسان 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 است. اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشکوفایی و ثمردهی برسد.

ویکتور پوشه - روان 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.

خواندن کتابهایی در موضوع توبه و ترک گناه و همچنین مطالعه سرگذشت بزرگانی که از گناه فرار کرده و به مقامات بالایی رسیدند در تقویت اراده اثرات شگفت انگیزی خواهد داشت! (برای این کار می‌توانید به کتابهای [کیمیای محبت](#) در شرح احوالات شیخ رجبعلی خیاط و کتاب «لاله ای از ملکوت» و «در محضر لاهوتیان» در شرح احوالات شیخ جعفر مجتهدی مراجعه کنید)



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 نامحرم، مناظر، فیلم‌ها و تصاویر تحریک کننده، خودداری شود!
۶. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‌های تحریک کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.
۷. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب - اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.
۸. قبل از خواب مثانه 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. کار فیزیکی سنگین و یا ورزش کردن به طور منظم و زیاد به منظور تخلیه انرژی - زاید بدن.

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 خودارضائی و سایر مفاسد را کنار بگذارد.

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

۱۶. دوری از خیالپردازی و سرگرم کردن خود به کارهای مفید مانند مطالعه، ورزش، کار و ...

۱۷. تنهایی، یا خلوت (چه به طور حقیقی و چه به طور مجازی و از طریق تلفن یا چت) با جنس مخالف یا فرد آلوده به انحرافات کلیدهای اقدام به خودارضائی، زنا و هم جنس بازی است. لذا از این موقعیتها بپرهیزید!

۱۸. هر وقت به فکر گناه افتادید به خود بگوئید که آآن خدا من را می بیند.

۱۹. هر وقت به فکر گناه 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. توکل به خدا کنید و متوسل شوید به دامن اهل بیت علیهم السلام (توصیه می شود دعای کمیل هر هفته شبهای جمعه برای تضرع و التماس به درگاه خدا و همچنین شرکت در مجالس روضه برای توسل به دامن اهل بیت علیهم السلام مخصوصاً کشتی نجات و چراغ هدایت حضرت ابا عبدالله علیه السلام فراموش نشود)

۲۳. قاطعانه برای ترک گناه تصمیم بگیرید. (اگر قبلاً نیز تصمیم به ترک گناه 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 گناه دعوت می کنند، دوری کنید و رابطه خود را با دوستان آلوده قطع کنید و یا تا حد ممکن کم کنید.

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

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

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. برای جلوگیری از خودارضائی 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.

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 نخوابید.

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

۳۲. شیطان و دسیسه های او و را همیشه به یاد داشته باش و برای نجات از شر او از ذکر خدا و لو در دل غافل نباش و ذکر بسم الله الرحمن الرحیم را برای یادآوری خداوند و دریافت یاری و مدد او و در ابتدای هر کاری هرگز فراموش نکنید! (برای شناخت شیطان و دسیسه های او می توانید به کتاب [شیطان در کمنگاه](#) مراجعه کنید)

۳۳. سعی کنید دائما وضو داشته باشید.

۳۴. بیاد داشته باشید که تصمیم دارید گناه را ترک کنید و هرگز به آن نزدیک نشوید.

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

۳۶. یاد مرگ و قبر انسان ساز است .



۳۷. پشیمانی 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 دنیوی و عقابهای اخروی گناه و همچنین ثواب و پاداش دنیوی و اخروی گناهان را مطالعه کرده و بیاد داشته باش. (برای این کار می توانید به کتابهای گناهان کبیره شهید دستغیب و کتاب ارزنده ثواب الاعمال و عقاب الاعمال مراجعه کنید)

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

۴۱. شاه کلید ترک گناهان زشت نماز است همانطور که خداوند می فرمایند: **وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ (عنکبوت ۴۵)** و نماز را به پادار، که همانا نماز (انسان را) از فحشا و منکر باز می دارد.

خواندن نماز سر وقت، به جماعت و با توجه یقینا انسان را از فساد و فحشاء باز خواهد داشت.

۴۲. دوری از لقمه حرام که باعث و بانی گرفتار شدن در بسیاری از منکرات لقمه حرام است. (برای دیدن مطالب بیشتر در مورد لقمه حرام اینجا کلیک کنید!)