

بسمه تعالی

یکی از عادات غلط و بد و زشتی که عمدتاً بدلیل سبک زندگی ناصحیح و تربیت غلط، در دوران نوجوانی و بلوغ بوجود می آید «استمنا» است. عادت‌هایی که می تواند از عامل های جدی نابود کننده استعداد های افراد و عدم شکوفایی آن ها در زندگی شود. رفتار غلطی که سبب بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی افراد در طول زندگی است. متأسفانه بدلیل روش های زندگی غلطی که امروزه بوجود آمده است، روزبه روز بر شیوع این بیماری در جوامع افزوده می شود و آثار زیان بار آن در روح و روان و جسم جامعه کاملاً مشهود است. به همین دلیل در جهت مقابله و درمان این بیماری مطالب مفیدی گردآوری شده است که خدمت شما ارائه خواهد گردید.

در این متن سعی شده است که مطالبی برای درمان این بیماری و ترک این عادت غلط، به مخاطبان عزیز ارائه گردد. علاوه بر این متن، متن تکمیلی نیز وجود دارد که مخصوص افرادی است که در ادامه به آن ها اشاره خواهد شد. قبل از اینکه به دستورات عملی جهت ترک این عادت غلط بپردازیم، لازم است به چند نکته اشاره شود:

۱. خواندن این متن به افراد زیر توصیه می شود:

- أ. کسانی که مبتلا به این بیماری هستند؛
- ب. کسانی که مطمئن هستند می توانند به دیگران در این موضوع کمک کنند درحالی که، حتی ذره ای احتمال ابتلای خود را بدهند.
- ت. هر فرد عاقلی که توانایی کنترل خود را دارد و در سدد پیشگیری است.

۲. این متن برای افرادی می تواند مفید واقع شود که، به غلط بودن این عادت و ابتلای خود به این بیماری واقف باشند، وگرنه به افرادی که هنوز به مضر بودن و گناه بودن این عمل باور پیدا نکرده اند کمکی نخواهد کرد.

۳. به این دلیل که مضرات این عادت برای اکثر افراد روشن است و شاید بازگو کردن آن ها سبب ایجاد ضعف در اراده افراد در راه ترک شود؛ از ذکر آن ها خودداری شده است. اما افرادی که مبتلا به این عادت هستند و هنوز به این باور نرسیده اند که دچار یک نوع بیماری شده اند و باید در سدد درمان آن باشند لازم است، به متن تکمیلی نیز رجوع کنند.

۴. احادیث و آیاتی در مذمت و اعلان گناه بودن این عمل وجود دارد که به همان دلیلی که ذکر شد از بازگو کردن آن ها خودداری می نماییم. اما اگر کسی هنوز به گناه بودن این عمل و بزرگی آن اعتقاد پیدا نکرده است لازم است، به متن تکمیلی رجوع کند.

۵. در پاسخ به تصور غلط بعضی که می گویند:

«ترک این عمل از ما ساخته نیست، نمی توانیم و نمی شود»

در روایتی از امام صادق علیه السلام می خوانیم:

روزی یک نفر به خدمتش عرض نمود: بیچاره فلان کس مبتلا به «یک نوع انحراف جنسی» شده و از خود هیچ گونه اراده ای ندارد! حضرت با عصبانیت فرمود: چه می گویی؟! آیا حاضر است این عمل را پیش روی مردم هم انجام دهد؟!!

عرض کردند: نه. فرمود پس معلوم می شود به اراده و اختیار خود اوست ...

نتیجه اینکه درست است که کسی که مبتلا به چنین عادت ناپسندی شده است در اراده دچار ضعف است، اما این بدان معنا نیست که «دیگر خارج از اراده او بوده و اگر تصمیم قاطعی هم بگیرد نتواند آن را ترک کند». همان گونه که فرد در بسیاری از اوقات از چنین عملی خودداری می کند، می توان با برنامه ای مناسب، این خودداری را به تمام اوقات تعمیم داد.

دستوراتی که جهت جلوگیری از این عمل ذکر خواهد شد در یک دسته بندی کلی به دو بخش معنوی و مادی تقسیم می شود:

دستورات معنوی:

۱. توکل به خداوند و توسل به ائمه اطهار علیهم السلام در کسب اراده قوی در ترک.
۲. توجه به عبادات فردی و جمعی:
 - أ. نماز اول وقت و جماعت
 - ب. شرکت در هیئت ها و برنامه های مذهبی
 - ت. برنامه منظم برای تلاوت (فردی و جمعی) قرآن و توجه به معانی آن (مخصوصا اوقات بیکاری، قبل از خواب)
۳. با افراد منحرف دوستی برقرار نکنید.
۴. هیچ گاه با نامحرم و جنس مخالف در مکان خلوت و دور از نگاه دیگران باقی نمانید، حتی برای درس و ...
۵. با نامحرم رفتار متکبرانه داشته باشید و از سخنان ملایمت آمیز با آنها خودداری کرده واز نرمی و لینت در کلام با آنها اجتناب ورزید.
۶. هفته ای یکی دو روز روزه مستحبی بگیرید و اگر توان آن را ندارید میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش و تعداد دفعات غذا را کاهش دهید و به حداقل خوراک اکتفا کنید.

دستورات مادی :

۱. داشتن برنامه غذایی مناسب :

- ا. غذاهای گرم مثل شکلات و... کمتر مصرف کنید.
- ب. از خوردن مواد غذایی که محرک است مانند : خرما، پیاز، فلفل ، تخم مرغ ، گوشت قرمز، غذاهای پرچرب ، حتی المقدور اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا کنید.
- ت. از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز کنید (به خصوص شب ها و قبل از خوابیدن).
- ث. روزانه و در غذای روزانه از گشنیز استفاده شود.
- ج. مقداری عدس پخته لااقل روزی یکبار با غذا میل شود.

۲. رعایت آداب صحیح خواب :

- ا. سعی کنید به هنگام خواب شکم شما بیش از حد معمول پر نباشد.
- ب. قبل از خواب حتما " مثانه خود را تخلیه نمایید.
- ت. هرگز به رونا خوابید.
- ث. حرارت زیاد در رختخواب موجب تحریک جنسی است پس از آن اجتناب کنید.
- ج. تا قبل از اینکه شما را خواب نگرفته به رختخواب نروید (سعی کنید زمانیکه میخواهید به رختخواب بروید با خواندن قرآن، کتاب یا تماشای تلویزیون افکار جنسی را از خود دور کنید).
- ح. از دست ورزی اندام جنسی خود در هنگامی که در رختخواب هستید اجتناب کنید.
- خ. به محض بیدار شدن رختخواب را ترک کنید.

۳. دوری از مکان های خلوت :

- ا. هرگز در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران نباشید.
- ب. هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، در مکان خلوت و دور از نظر دیگران بسر نبرید بلکه در مجالس عمومی وارد شوید و در آنجا به سر برید. یا اگر امکانش نبود به دوستانی که تفکر سالمی دارند تلفن زده و با آنها مدتی صحبت کنید یا از آن مکان (مثلا منزل) خارج شوید.

۴. رعایت احکام نگاه :

- ا. از نگاه کردن به مناظر، فیلم ها و تصاویر تحریک کننده جدا " خودداری کنید و به محض مواجه شدن با این امور چشم خود را بسته و یا به زمین و یا آسمان نگاه کنید. (اگر اینترنت استفاده می کنید: آنقدر اینترنت مطالب خوبی دارد که لزومی ندارد تصاویر منحرف را نگاه کنید)
- ب. هیچ گاه بدن عریان خود را در آینه نگاه نکنید.

۵. استحمام صحیح :

- ا. اگر قصد استحمام دارید و مورد هجوم افکار جنسی هستید از استحمام خودداری کنید.
- ب. در هنگام استحمام کاملاً عریان نشوید.
- ت. موی شرمگاه را نتراشید و یا حداقل از ته نتراشید.
۶. از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان اجتناب کنید.
۷. از دست ورزی اندام جنسی خود اجتناب کنید و به هیچ عنوان و تحت هیچ شرایطی دست ورزی نکنید.
۸. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی های جنسی و تحریک کننده و مخصوصاً فکر کردن در این امور جدا" پرهیز کنید.
۹. جایگزینی عادات مناسب :
- ا. به منظور تخلیه انرژی زاید بدن به طور منظم و زیاد ورزش کنید.
- ب. هیچ گاه بیکار نباشید و برای اوقات فراغت خود برنامه داشته باشید و آن را با مطالعه ، ورزش ، زیادت عبادت و ... پر کنید.

نکات پایانی :

۱. در تکمیل این دستورات باید به نکته ای در شیوه ی استفاده از مطالب اشاره شود که عبارت است از اینکه، فرد باید در موقعیت های خود در طول روز ، رفتار صحیح برای انجام ندادن این عادت غلط را با تطبیق با دستورات، تشخیص دهد و به آن عمل کند.
۲. برخی دستوراتی که در این متن به آن ذکر شده است، باید با توجه به شدت ابتلا و شخصیت فرد عمل شود(مثلاً شاید روزه گرفتن برای همه مقدور نباشد) اما اکثر دستورات مبتنی بر سبک زندگی صحیح می باشد و ارتباطی به اینکه در دوران درمان هستیم یا نه، ندارد و در تمام اوقات باید رعایت گردد و مشخصاً رعایت نکردن این امور بوده است که فرد را دچار چنین عادت غلطی کرده است.
۳. در شرایط زیر فرد باید به متن تکمیلی مراجعه کند :
- ا. هنوز به این نتیجه نرسیده است که «دچار یک بیماری و گناه» است.
- ب. انگیزه کافی برای ترک ندارد.
۴. در صورتی که متن تکمیلی نیز کارا نباشد، فرد باید برای حل مشکل به مشاوره مراجعه کند.