

بسم الله الرحمن الرحيم

زندگی سالم، ازدواج موفق کلید خوشبختی



سلام، من مهدی سراقی هستم. در ابتدا از خواننده محترم به خاطر اعتماد به خودم تشکر میکنم و امیدوارم مقاله ای که نوشته ام برای شما مفید و راهگشا باشد. ممکن است این مقاله شامل برخی اشتباهات دستوری مانند تکرار افعال و اصطلاحات و وجود گسستگی بین مطالب آن باشد که از این بابت عذرخواهی میکنم.

نکته دیگر آنکه سعی نموده ام از آوردن مطالب تکراری خودداری کنم و به جای آن بهترین و مفیدترین مطالب کاربردی را به اختصار بیان کنم.

هدف اصلی از نگارش این مقاله ابتدا رسیدن به درک درست از ماهیت انسان و جهان هستی و سپس ارائه راهکارهای کاربردی برای برطرف نمودن مشکلات زناشویی و دیگر مسائل مرتبط با آن میباشد. از خواننده محترم انتظار می رود اندکی وقت بگذارد و با صبر و حوصله و دقت مقاله را مطالعه نموده و با عمل نمودن به توصیه های ارائه شده در مسیر حل مشکلات قدم برداشته تا ان شاءالله به خوشبختی واقعی دست یابد.

نگاهی به هدف اصلی انسان ها در زندگی

احتمالاً همه انسان ها در طول تاریخ به دنبال افزایش کیفیت زندگی و رسیدن به خوشبختی بوده اند. معمولاً بیشتر مردم فاکتور اول برای رسیدن به خوشبختی را داشتن ثروت میدانند. اما اکنون می بینیم بسیاری از مردم دنیا ثروتمند شده اند، اما با وجود اینکه به ظاهر کیفیت زندگی خیلی بالا رفته است ولی احساس خوشبختی واقعی وجود ندارد.

چرا؟

آیا تا حالا به این موضوع فکر کرده اید؟

شاید خود شما هم یکی از همان بسیار انسان هایی باشید که به این نتیجه رسیده اید.

یکی از علت ها این است که شاید درک ما از خوشبختی و فاکتورهای خوشبختی درک درستی نیست. خوشبختی در حقیقت یک احساس درونی است. یعنی احساس رضایت از زندگی باید از درون ما بوجود بیاید. پس نگاه ما باید یک نگاه درونی باشد و نه بیرونی و محیطی. اگر ما درک درستی از قوانین جهان هستی، از فطرت خود و اینکه چه چیزی باعث رضایت درونی ما و چه چیزی باعث نارضایتی درونی ما میشود، پیدا کنیم، آن وقت فاکتورهای اصلی خوشبختی و راه رسیدن به آنها خودمان پیدا خواهیم کرد. من اکنون به صورت خیلی کلی به خوشبختی نگاه خواهم نمود. شرایط میلیاردها انسانی که در روی کره زمین زندگی میکنند با یکدیگر متفاوت است. خوشبختی باید به طور دقیق تعریف و بررسی شود. این یک موضوع خیلی وسیع است و در این مقاله به صورت جزئی و محدود و مرتبط با موضوع زودانزالی و مسائل جنسی به آن پرداخته ام. البته شاید در مقاله ای دیگر تحت عنوان " خوشبختی از نگاهی دیگر " به طور خیلی دقیق تر و وسیع تر به آن پرداخته و بعد از آماده شدن، آنها روی وبلاگ بارگزاری کنم. پس سعی کنید هر چند وقت یکبار نگاهی به وبلاگ بیاندازید..

در اینجا خوشبختی را از نظر کسب لذت که در این مقاله منظور لذت جنسی است بررسی میکنیم.

ما باید لذت را از دو بعد مورد توجه قرار دهیم. یکی از بعد جسمانی و ظاهری و دیگری از بعد روحانی و باطنی.

با یک مثال مسئله را روشن تر میکنم. ببینید وقتی شما در حال خوردن غذا هستید، اگر هم جسم شما از این خوردن لذت ببرد و هم روح تان، آنگاه شما لذت کامل و واقعی را تجربه خواهید کرد.

از بعد جسمانی موضوع خیلی پیچیده نیست. فاکتورهای اصلی احتمالاً یکی کیفیت غذا و دیگری سالم بودن سیستم گوارش شما میباشد. اگر در این دو مورد مشکلی وجود نداشته باشد به احتمال زیاد شما لذت جسمانی را از خوردن خواهید برد.

اما آنچه از آن غفلت میشود بعد روحانی کسب لذت است.

بعد روحانی چیست و چه عواملی در این بعد مهم است؟ سعی میکنم خیلی خلاصه و مفید پاسخ دهم.

اول اینکه شما پول این غذا را از چه راهی بدست آورده اید؟ اگر پول را از راه نامشروع بدست آورده اید، قطعاً اثر منفی آن ابتدا در خود غذا و وقتی شما آنرا میخورید در وجود شما نفوذ کرده و در روح شما اثر میگذارد. (آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده بودید؟) یا مثلاً اگر شما بدانید که دوست یا همسایه شما امکان خوردن یک خوراکی ساده را هم ندارد ولی شما در حال خوردن بهترین غذا هستید، باز هم داشتن این احساس که چرا شما در حال خوردن بهترین غذا هستید و همسایه تان اکنون گرسنه است، همان اثر منفی را در روح شما خواهد گذاشت و دیگر اینکه اگر شما همین غذا را به جای اینکه در تنهایی بخورید، آنرا در کنار کسانی که دوستشان دارید بخورید لذت روحانی بیشتری خواهید برد و اثرات مثبت خوردن این غذا وارد بدن شما میشود و...

شاید شنیده باشید که پزشکان میگویند در حال ناراحتی یا عصبانیت غذا نخورید، چون برای بدن بسیار مضر است. چون در این شرایط گرچه غذا و سیستم گوارش شما سالم است ولی چون روح شما آزرده است، این باعث میشود که اثرات منفی غذا وارد بدن شده و به بدن شما آسیب وارد شود. در این مورد میخواهم بگویم زمانی شما لذت کامل را از غذا خوردن خواهید برد که تا میتوانید فاکتورهایی که هم موجب لذت جسمانی و هم لذت روحانی میشود را رعایت کنید.

کسی که پولی را با زحمت و از راه درست بدست آورده، از آن پول غذایی تهیه کرده و آنرا در کنار خانواده خود و در محیطی شاد میخورد، از خوردن آن غذا (حتی یک غذای خیلی معمولی) خیلی بیشتر لذت خواهد برد نسبت به کسی که پول غذای خود را از راه نادرست بدست آورده و آنرا به تنهایی و یا حتی در کنار خانواده خود میخورد. (حتی اگر بهترین غذای دنیا باشد)

این مقدمه در ابتدای مقاله را برای این مطرح کردم چون میخواهم آنرا به ازدواج و لذت جنسی ارتباط دهم. **یکی از فاکتورهای اصلی رسیدن به خوشبختی، ازدواج موفق و یک زندگی زناشویی سالم میباشد.** احساس خوشبختی که یک فرد با داشتن یک خانواده که آنها را دوست دارد و نسبت به آنها متعهد است بدست می آورد، هرگز یک فرد تنها و گناهکار به آن دست نخواهد یافت، حتی اگر ثروتمندترین و مشهورترین مرد یا زن دنیا باشد. زیرا خداوند تمامی موجودات حتی گیاهان را به صورت جفت آفریده است. این نشان میدهد که یکی از شرایط رسیدن به کمال برای هر موجودی که جهان هستی وجود دارد جفت شدن و در مورد انسان ازدواج، فرزندآوری و تولید نسل است. پس یک انسان مجرد یک موجود ناقص است و هیچ چیز حتی ثروت، شهرت، قدرت و... به غیر از ازدواج این نقص را جبران نمیکند.

اما چه نوع زندگی زناشویی؟

از آنجا که شرایط ازدواج و ارضای میل جنسی از راه درست آن همیشه مهیا نیست. با رسیدن به سن بلوغ، نیاز جنسی نیز خود را نشان میدهد. بعضی افراد هنگام نیاز به ارضای میل جنسی وقتی شرایط ارضای آن از طریق

ازدواج فراهم نیست خویشتن داری میکنند. چنین افرادی گرچه دوران قبل ازدواج را به واسطه خویشتن داری به سختی گذرانده و خود را از انحراف جنسی دور نگه میدارند، اما بعد ازدواج و با انتخاب درست یک همسر خوب، زندگی زناشویی شاد، موفق و پایداری از هر لحاظ خواهند داشت. چون مسیر درست را بر اساس قوانین جهان هستی طی کرده اند و جهان هستی نیز بعنوان پاداش، زندگی خوب و دلنشینی به آنها هدیه میکند. (بر طبق قوانین جهان هستی که در ادامه توضیحات بیشتری ارائه خواهد شد)

اما بسیاری از افراد با رسیدن به سن بلوغ و در طول زندگی خود، بدون هیچ تعهد و بدون توجه به هیچ گونه قانون، چارچوب و ضابطه ای به ارضای میل جنسی خود پرداخته و بی محابا در مسیر انحرافات جنسی قدم بر میدارند.

به نظر شما آیا زندگی یک انسان پاک با یک انسان منحرف و گنهگار یکسان خواهد بود؟

خوب این امری طبیعی است فردی که سال ها روح و جسم خود را به انحراف کشانده و این دو را تباه نموده است، دچار خستگی و آزرده‌گی روحی و جسمی میشود که به مرور در زندگی فرد اثر خود را نشان خواهد داد. مثلاً باعث میشود فرد دچار افسردگی، مشکلات جنسی و به طبع آن عدم رضایت از زندگی شود. این عدم رضایت از زندگی و احساس ناراحتی، همان تنبیه جهان هستی است برای اینکه عدالت برقرار شده و میان زندگی فردی که زندگی جنسی سالمی داشته با کسی که دچار انحرافات جنسی شده، تفاوت باشد. (برای برقراری عدالت)

یکی از علت های اینکه فردی که در گذشته دچار انحرافات جنسی شده از زندگی زناشویی لذت نمبرد این است که هم جسم این فرد آسیب دیده و هم روح او خسته و آزرده شده است. وقتی که شما از دارو استفاده میکنید، فقط در حال درمان جسم خود هستید و آنچه از درمان آن غافل شده اید، روح شما است. تا زمانی که این دو با هم درمان نشوند مشکل حل نخواهد شد.

داروهای ضد افسردگی مثل سرتالین که برای درمان مشکلات جنسی تجویز میشود در واقع یک حرکت سطحی برای درمان روح انسان است. اما مشکل اینجاست که این داروها ضمن داشتن عوارض بسیار، کارایی و اثرگذاری چندانی ندارند. در ضمن دوره درمان نیز معمولاً بسیار طولانی میباشد که قطعاً همین امر، خود موجب ناراحتی روحی بیمار میشود.

ابتدا باید ریشه بیماری های روحی را پیدا و سپس خشک کرد. مثل داستان مردی که در کنار یک رودخانه نشسته بود. ناگهان دید جریان آب فردی را با خود میبرد که درخواست کمک میکرد. مرد سریع به داخل آب پرید و با زحمت زیاد آن فرد را نجات داد. هنوز چند دقیقه ای نگذشته بود که جریان آب فرد دیگری را با خود به سمت آنها آورد و او نیز که در حال غرق شدن از آن مرد کمک خواست. مرد دوباره به داخل آب پرید و فرد دوم را نیز نجات داد و دوباره نفر بعد و... مرد که کاملاً خسته شده بود و نمیتوانست نفرات بعدی را نجات دهد به فکر علت ماجرا افتاد. در خلاف جهت جریان آب حرکت کرد تا ببیند علت این اتفاق چیست. اندکی که حرکت کرد دید کمی آن طرف تر روی رودخانه پلی وجود دارد که مردم از روی آن عبور میکنند و هر چند

دقیقه یکبار یک نفر به داخل آب می افتد. روی پل رفت تا ببیند ماجرا از چه قرار است. دید دیوانه ای در وسط پل ایستاده و افرادی را از روی پل عبور میکنند گرفته و در داخل رودخانه می اندازد. رفت و دیوانه را گرفت و دستانش را بست تا ماجرا تمام شود و کسی دیگر در آب نیفتد و اینگونه ریشه مشکل را پیدا و آنرا برطرف کرد.

درباره هر مشکلی نیز احتمالاً موضوع به همین ترتیب است. باید فکر کرد، ریشه و علت مشکل را پیدا و سپس برطرف کرد تا مشکل یا معلول برطرف شود. به جای اینکه به معلول و در اینجا بیماری حمله کنیم باید به علت آن حمله کنیم. در اینجا مصرف دارو، حرکت و حمله به سمت معلول یا بیماری است، در حالی که باید به سمت علت حرکت کنیم. تا علت را برطرف نکنیم مجبوریم همیشه با معلول درگیر باشیم و در اینجا مجبوریم تا آخر عمر دارو بخوریم. مصرف همیشگی دارو یعنی صرف هزینه های بسیار و آسیب های روحی و جسمی بعلت عوارض داروها. آن هم تضمینی نیست که با خوردن دارو مشکل برطرف شود.

در اینجا اشاره ای جزئی به یکی از مطالب اصلی مقاله مینمایم.

برای درمان آسیب های روحی ناشی از انحرافات جنسی، من پیمودن مسیر زیر را به شما پیشنهاد میکنم که احتمالاً در قسمت های دیگر مقاله باز هم به آن اشاره خواهیم نمود:

ابتدا ضمن قبول اشتباهات گذشته، با تمام وجود از خداوند طلب بخشش نموده، از تکرار اشتباهات گذشته دوری کرده، با تمام توان به اصلاح گذشته خود پرداخته و کارهای نیک انجام دهید. با پایبندی و تعهد نسبت به خانواده، همسر و قوانین جهان، از آسیب دوباره به روح خود جلوگیری نموده و بدین گونه در جهت درمان آن حرکت کنید. در ادامه مقاله به صورت کامل تر موضوع درمان مشکلات روحی را بیان میکنم.

آنچه در ابتدا مهم است درک شما از خودتان، جهان هستی و ارتباط بین این دو میباشد. اگر به درک درستی از این موضوع برسید، بسیاری از مشکلات به راحتی حل خواهد شد.

نکته مهم دیگر این است که در پیمودن این راه هرگز نباید ناامید شوید. وقتی که به این درک درست برسید آن وقت دیگر ناامیدی جای خود را به امید به آینده میدهد. چون بر طبق قوانین جهان هستی از هر زمانی که شما در مسیر درست گام بردارید، به مرور زندگی روی خوش خود را به شما نشان خواهد داد. آنچه مهم است این است که شما باید هر چه زودتر به مسیر درست باز گردید تا زودتر به نتیجه برسید. نگذارید آنقدر دیر شود و روح شما به سبب انحرافات افسار گسیخته آنقدر خسته و آزرده شود که دیگر بازگشت به مسیر درست برایش بسیار سخت شود. کار را برای خود سخت نکنید و تا زندگی به شما فرصت داده به مسیر درست برگردید. خیلی از انسان ها در طول تاریخ از این فرصت ها استفاده نکرده و سقوط کرده اند. از گذشته و زندگی آنها درس بگیرید و اشتباهات آنها را تکرار نکنید. کمی فکر کنید: اگر عده ای را ببینید که در مسیری حرکت میکنند که پر از چاه های عمیق است و در هر چاه عده ای سقوط میکنند و دیگر توانایی خروج از آن چاه را ندارند، آیا باز هم شما در آن مسیر حرکت میکنید؟ خداوند به شما فرصت داده تا از مسیری حرکت کنید که در آن از این چاه ها

وجود ندارد و با طی کردن درست این مسیر به سرزمین خوشبختی برسید. آیا نمیخواهید از این فرصت استفاده کنید؟

ما در انتخاب مسیر آزاد هستیم. کسی شما را مجبور نمیکند که از مسیر درست یا مسیر غلط حرکت کنید. شما میدانید که مسیر غلط به سرزمین بدبختی و مسیر درست به سرزمین خوشبختی میرسد. اکنون انتخاب با شما است. خوب فکر کنید و انتخاب درست را انجام دهید.

انتخاب مسیر درست نه فقط یک مشکل بلکه تمام مشکلات را حل خواهد کرد. با انتخاب مسیر درست شاید به ظاهر چیزهای اندکی را از دست بدهید اما در عوض به چیزهای بسیار بزرگی در زندگی دست خواهید یافت که خیلی ها آرزوی آن را دارند ولی به آن نمیرسند. و در مقابل با انتخاب مسیر غلط شاید در ظاهر به چیزهای اندکی دست بیابید ولی در عوض چیزهای بزرگی را از دست خواهید داد. (کمی فکر کنید)

#####

زودانزالی

زود انزالی شاید بزرگ ترین چالش و مشکل جنسی مردان باشد و عدم درمان آن ممکن است اثرات مخربی بر زندگی فردی، خانوادگی و حتی اجتماعی هر مردی بگذارد. به نظر میرسد با توجه به افزایش سطح دسترسی به انواع رسانه ها (رسانه هایی که در جهت تخریب ماهیت واقعی انسان و اجتماع تلاش میکنند) و استفاده غیر مفید از آنها، حرکت اجتماعی مردم جهان به سوی بی بند و باری های جنسی، عدم پابندی انسان ها به اصول اخلاقی، عبور از بسیاری از خط قرمزها، دور شدن روز افزون آنها از تعهدات دینی و اخلاقی، تلاش برای کسب لذت به هر قیمتی و به هر طریقی و... آمار مردان مبتلا به انواع بیماری های جنسی خصوصاً زودانزالی در همه کشورهای دنیا بسیار بالا رفته است. با توجه به اینکه از سال های قبل این مشکلات به نوعی بحران فردی، خانوادگی و اجتماعی در تمامی کشورهای دنیا تبدیل شده است بنابراین تحقیقات، مقالات، صحبت ها و روش های درمانی بسیار زیادی در این مورد انجام و ارائه شده که شواهد نشان میدهد ظاهراً هنوز هیچ راه حل قطعی برای درمان این بیماری ارائه نشده است و تمام این داروها فقط برای کنترل این بیماری تجویز میشود و نه درمان آن.

داشتن یک رابطه جنسی سالم، طبیعی و رضایت بخش یکی از فاکتورهای اصلی خوشبختی در زندگی زناشویی و حق طبیعی هر انسانی میباشد. شما اگر ثروتمند ترین، قوی ترین، مشهورترین و... آدم دنیا هم باشید، اگر از رابطه

زناشویی لذت کافی را نبرید همیشه یک نقص بزرگ و یک خلأ در وجود خود احساس نموده و هرگز لذت کافی را از زندگی نخواهید برد.

وقتی رابطه جنسی من و همسر خوب است، همه چیز خوب است و وقتی رابطه ما خوب نیست، هیچ چیز خوب نیست.

نگاهی اجمالی به زودانزالی:

زود انزالی در حقیقت یک بیماری روحی و روانی است و احتمالاً میتواند نتیجه انحرافات جنسی فرد باشد که به مرور زمان بر روی سیستم جنسی مرد اثر منفی گذاشته است. منظور از سیستم جنسی ترکیبی از نیروی تخیل، جریان خون در ناحیه تناسلی و ایجاد نعوظ، تحریک پذیری ناحیه تناسلی، انزال و... میباشد.

درمان زودانزالی با درمان بسیاری از بیماری‌ها متفاوت است. چون این بیماری به یکباره ایجاد نشده است و علت‌های آن به مرور زمان (در طول ماه‌ها و سال‌ها) موجب ایجاد این بیماری شده، پس درمان آن نیز به مرور زمان خواهد بود و نیاز به داشتن صبر و حوصله دارد.

به نظر بنده اولین قدم برای درمان، داشتن اطلاعات کافی در مورد سیستم جنسی مرد است که از خواننده محترم تقاضا دارم با یک جستجوی ساده در اینترنت با محوریت اصطلاح: "سیستم جنسی مرد" کمی اطلاعات در این زمینه کسب نماید. من با این فرض این مقاله را نوشته‌ام که احتمالاً بیشتر عزیزانی که این مقاله را مطالعه میکنند در این زمینه اطلاعات زیادی کسب نموده‌اند و فقط در زمینه درمان آن ناتوان هستند.

علت:

یکی از واقعیت‌های بسیار مهم و تلخ این است که در واقع یکی از علت‌های اصلی زود انزالی، برهم خوردن ریتم صحیح زندگی در گذشته مرد با حرکت در مسیر انحرافات جنسی میباشد. اثرات منفی انحرافات جنسی از دو جنبه باید بررسی شود:

یکی از جنبه روحی، فکری و اعتقادی و دیگری از جنبه جسمی:

جنبه اول: جنبه روحی، فکری و اعتقادی

برای کسانی که اعتقاد به گناه بودن انحرافات جنسی دارند باید یادآوری کنم اول باید خود را در برابر خدای خود پاسخگو بدانند، باید ابتدا فکر کنند و تکلیف خود را روشن کنند. بعضی معتقد هستند این کار گناه نیست،

زیرا همان طور که بدن انسان در زمان گرسنگی و تشنگی نیاز به خوردن و آشامیدن دارد، همان گونه نیز نیاز به ارضای میل جنسی در هر زمان و در هر شرایطی بدون نیاز به هیچ ضابطه، قانون و چارچوب خاصی دارد. قصد ندارم به طور مفصل وارد فلسفه، دین، اخلاق و... شوم. فقط این نکته را یادآوری میکنم که انحراف جنسی نوعی فساد است. فساد در لغت یعنی به هم ریختن نظم. در واقع هر فرد با یک انحراف جنسی سهمی در به هم ریختن نظم طبیعت و جهان هستی دارد. سیستم‌ها تلاش دارند تا در جهت نظم و چارچوبی که برای آنها تعیین شده حرکت کنند و وقتی از سوی علتی، نظم یک سیستم به هم میریزد، رفتار و عملکرد آن سیستم نیز تغییر میکند. چون بر اساس برهان نظم، تمام اجزای جهان هستی همان طور که از نام آن پیدا است بر اساس نظم حرکت کرده و استوار است، پس نسبت به به هم ریختگی نظم خود، از خود واکنش نشان میدهد. جهان هستی بر مسیر درست حرکت میکند و هر موجودیتی که جزئی از این جهان است به ناچار و الزاماً باید بر همین مسیر حرکت کند و اگر موجودی مثل انسان بر خلاف این مسیر حرکت کند، جهان هستی از خود واکنش نشان داده و سعی میکند با تنبیه نمودن انسان او را در مسیر درست قرار دهد. با هر انحرافی (از هر نوعی) تنبیهی متناسب با آن از سوی جهان هستی برای انسان در نظر گرفته شده و اعمال میشود. این تنبیهات انواع بسیار مختلفی دارند که متناسب با شرایط موجود اعمال میشود. این تنبیه از روی کینه جهان هستی نیست بلکه از روی دلسوزی و محبت جهان هستی (خالق جهان هستی) میباشد تا انسان را به مسیر درست برگرداند و انسان زندگی بهتری داشته باشد. همان طور که گفته شد جهان هستی بر پایه راستی و درستی استوار است. فطرت انسان نیز که جزئی از این جهان است بر همین پایه استوار است. یعنی اینکه وقتی شما مطابق فطرت خود عمل میکنید، یعنی در زندگی راه درس را میروید، دروغ نمیگویید، از راه درست کسب درآمد میکنید، خیانت نمیکنید، کینه توزی، دشمنی، ظم و ستم و... نمیکنید، در مقابل محبت میکنید و...

این یعنی بر طبق قوانین درست جهان هستی حرکت میکنید. پس جهان هستی نیز در برابر اعمال شما عکس العمل نشان داده و نتایج مثبت کارهای شما را به شما برمیگرداند. این باز خورد اعمال شما است که موجب میشود شما احساس خوبی در زندگی داشته باشید و احساس خوشبختی کنید.

حال اگر عکس این حالت عمل کنید، جهان هستی تلاش میکند شما را به مسیر درست خود برگرداند. حتماً می‌رسید چگونه؟ با تنبیه کردن شما! بله تنبیه کردن

جهان هستی را جریان آب یک رودخانه تصور کنید که به سرعت در یک جهت حرکت میکند. حال خود را سوار بر یک قایق در این رودخانه تصور کنید. شما با انجام کارهای درست مطابق جریان این آب حرکت میکنید و با طی این مسیر شما به دریا و اقیانوس خوشبختی میرسید.

اما وقتی مرتکب کارهای غلط میشوید، خود را سوار همان قایق تصور کنید که در جهت مخالف جریان رودخانه به سختی در حال پارو زدن هستید. این بار جریان آب با ضربه زدن به قایق شما سعی میکند شما را در جهت جریان خود قرار دهد. هر چقدر شما بیشتر مقاومت کنید و محکم تر پارو بزنید (یعنی مرتکب اشتباهات بزرگ تر و اعمال زشت بیشتری شوید) ضربات آب نیز قوی تر میشود و خستگی و کلافگی شما هم بیشتر میشود. این ضربات

سنگین جریان آب همان تنبیهی است که جهان هستی برای شما در نظر گرفته است. در این شرایط شما دو راه بیشتر ندارید: یا باید تسلیم جریان آب شوید و در مسیر آن حرکت کنید یا اینکه قایق شما شکسته و غرق خواهید شد. نتیجه این غرق شدن حرکت به سمت دریا و اقیانوس بدبختی است و معنای آن شکست و سقوط شما در زندگی است.

البته در میان این رودخانه که بیشتر انسان ها سوار بر قایق های ظریف و شکننده هستند و در میان موج های خروشان به سختی و با اضطراب حرکت میکنند، انسان های بزرگ، پاک و وارسته ای هستند که سوار بر کشتی های بزرگ و ایمنی هستند که با آرامش و قدرت در این آب های خروشان و در مسیر درست در حال حرکت هستند. اگر شما احیاناً از کسانی بودید که قایق شما شکست و در حال غرق شدن و حرکت به سوی بدبختی و سقوط بودید، میتوانید خود را به این کشتی ها رسانده و خود را نجات دهید. باید این انسان هایی را که برای نجات تمام بشریت در تمام جهان آمده اند را بشناسیم و از آنها کمک بگیریم.

این یک موضوع بسیار مهم و یک بحث بسیار مفصل است و شاید در مقالاتی دیگر به طور کامل به مباحث مربوط به اصول و راه های رسیدن به خوشبختی واقعی بپردازم و پس از آماده نمودن، آنها را در سایت بارگذاری کنم. انحرافات جنسی افسار گسیخته یکی از مصداق های حرکت در خلاف جهت مسیر جهان هستی است و همان طور که گفته شد فرد باید تنبیه شود تا به مسیر درست باز گردد. از نمونه های تنبیه کردن نیز میتوان به عدم داشتن احساس خوشبختی در زندگی زناشویی، عدم داشتن یک رابطه جنسی سالم و رضایت بخش با همسر خود، افسردگی، کاهش قدرت باروری و... اشاره کرد.

تمام این مطالب را برای این گفتم تا کسانی که مانند من اعتقاد به گناه بودن انحرافات جنسی دارند باید اولاً گناه را ترک کرده، توبه کنند و بعد از خدا طلب بخشش کنند تا از این طریق اولین قدم را برای رسیدن به آرامش روح خود بردارند. زیرا همان طور که گفته شد درمان اصلی زود انزالی، درمان روحی است.

اما اگر اعتقادی به این موضوع نداشته باشید پس نباید انتظار داشته باشید که از سوی جهان هستی مورد ترحم قرار بگیرید و از تنبیهات شما صرف نظر شود.

اما جنبه دیگر انحرافات جنسی جنبه جسمی آن است:

انحرافات افسار گسیخته جنسی هم موجب رسیدن آسیب های روحی به انسان میشود و هم آسیب های جسمی. در مورد آسیب های روحی که میتواند شامل افسردگی مزمن و حاد، عدم احساس خوشبختی و شادابی در زندگی، گوشه گیری، ضعف اعتماد به نفس، ناامیدی و... و درمان آن در قسمت قبل اندکی توضیح دادم. اما از جنبه آسیب های جنسی باید بگویم که این امری طبیعی است که کاری که برای بدن مضر است قطعاً به آن

آسیب میرساند. مثلاً وقتی که سیگار میکشید شکی نیست که به ریه شما آسیب میرسد. حال هر چه بیشتر سیگار بکشید، ریه شما بیشتر آسیب میبیند. یا نوشیدن الکل و...

یکی از انحرافات جنسی که قطعاً به بدن آسیب میرساند خودارضایی میباشد که در قسمت بعد به طور کامل به آن پرداخته میشود.

#####

خود ارضایی:

امروزه شکی نیست که یکی از علت های اصلی زودانزالی، خودارضایی شدید در دوران بلوغ است. اگر عزیزی که این نوشته را مطالعه میکند به این بیماری دچار است باید بداند که اگر این روند را ادامه دهد و خودارضایی را ترک نکند به احتمال زیاد بعد از ازدواج با مشکل زودانزالی و دیگر مشکلات جنسی روبرو خواهد شد.

اگر میخواهید عمری شاداب و سر حال داشته باشید در امور جنسی افراط نکنید. "دکتر اسماعیل ازدری "

اکنون بر آن نیستم که به طور کامل به موضوع خودارضایی بپردازم. فقط به اختصار میگویم که چون خودارضایی بدون حضور شریک جنسی انجام میشود پس یک رابطه ناقص جنسی است. خود ارضایی فقط لمس کردن بیش از حد آلت تناسلی و در نتیجه تحریک پذیری و حساس شدن زیاد آن نیست. در واقع ضرر اصلی خودارضایی تضعیف اعصاب است. چون حین انجام این عمل فشار زیادی به قوه خیال و اعصاب انسان وارد میشود. برای همین به مرور زمان و با تضعیف اعصاب در آینده موجب بروز ضعف جنسی، اختلال در نعوظ و زودانزالی میشود... که البته میزان اثرگذاری منفی آن برای افراد مختلف، متفاوت است. متأسفانه امروزه برخی از پزشکان خودارضایی را برای انسان مضر ندانسته و حتی آنرا بعنوان یکی از روش هایی درمان زودانزالی ارائه نموده اند بدین صورت که مرد حدود یک یا دو ساعت قبل از رابطه جنسی اقدام به خودارضایی کند! شما خودتان فکر کنید آیا میتوان یک سطح کثیف را با یک دستمال کثیف پاک نمود؟!

خودارضایی خود یکی از عوامل اصلی زودانزالی میباشد و یکی از قدم های اصلی درمان زودانزالی ترک خود ارضایی میباشد، آنوقت چگونه شما انجام آنرا برای درمان زودانزالی پیشنهاد میکنید؟ من فکر میکنم این یک اشتباه بزرگ و انحراف شدید در علم پزشکی امروز است. این نشان از درماندگی علم پزشکی در درمان زودانزالی میباشد که بجای دارو به بیمار زهر تجویز میکند. به نظر بنده هرگز از این روش درمانی استفاده نکنید و بالعکس اگر به سلامت روح و جسم خود اهمیت میدهید از همین امروز خودارضایی را در هر سطحی ترک کنید وگرنه اثرات منفی آنرا خواهید دید.

نکاتی برای ترک خودارضایی:

تمام عوامل تحریک جنسی را از کامپیوتر، تبلت، گوشی و... حذف کنید.

خود را در معرض تحریکات جنسی قرار ندهید. مثلاً از کسانی که به اصول اخلاقی پایبندی ندارند دوری کنید، هر کسی در هر کجای دنیا باید بداند چه زمان هایی و در چه مکان هایی دچار تحریکات جنسی میشود و باید مراقبت خود باشد.

تا میتوانید از تنهایی، گوشه گیری و خلوت نمودن بپرهیزید.

همیشه به دنبال یک مهارت بروید: هنری، ورزشی، فکری و...

یک هدف خوب و مفید را در زندگی دنبال کنید و فکر خود را بدان مشغول کنید.

تا میتوانید ورزش کنید و به هر طریقی انرژی خود را تخلیه کنید. (ورزش سنگین برای قبل از ازدواج و ورزش سبک برای بعد از ازدواج)

تا کاملاً احساس خواب نکرده اید به رخت خواب نروید.

تا میتوانید خود را مشغول کنید، مشغول به هر کاری غیر از امور جنسی

از هر چیزی که باعث تحریک میل جنسی میشود فرار کنید

از پوشیدن لباس زیر تنگ اکیداً پرهیز کنید.

باید بدانید ترک خودارضایی در وهله اول نیاز به داشتن یک اراده بسیار قوی دارد.

البته خود ارضایی سطوح مختلفی دارد. مثلاً شما وقتی در حال چشم چرانی هستید، به خواندن داستان های جنسی می پردازید یا عکس و فیلم های مستهجن نگاه میکنید در واقع در حال یک نوع خودارضایی هستید. یعنی حتماً نباید منجر به لمس آلت تناسلی و انزال شود. (خودارضایی روحی و فکری، یک نوع سکس ذهنی)

نکته بسیار مهم این است که شما در هر زمان و مکانی غیر از زمانی که قصد داشتن رابطه جنسی با همسر خود دارید، در بقیه اوقات باید از انجام هر کاری که میل جنسی شما را تحریک میکند بپرهیزید. این شاید مهم ترین و سخت ترین مرحله درمان باشد، آنهم با شرایط امروز جهان!

یک مرد هر بار که به یک عکس، فیلم، صدا و هر موردی که باعث تحریک شدن و ارضای کم یا زیاد میل جنسی میشود، توجه میکند در واقع بخشی از نیروی جنسی خود را مصرف میکند (هدر میدهد).

دقت کنید بعنوان مثال وقتی بین صبحانه و ناهار ریزه خواری میکنید و معده مدام مشغول فعالیت است و از اشتها مصرف میکنید، دیگر موقع ناهار اشتها و میل چندانی به غذا ندارید. اما زمانی که بین این دو وعده غذایی معده خالی است، آن موقع ناهار را با اشتهای زیاد و تا آخر میل میکنید. (حتی اگر ناهار خیلی هم خوشمزه نباشد!)

این کار (خویشتن داری) سخت ترین کار و یک جنگ تمام عیار بین شما و خودتان است که در صورت پیروزی، نتیجه ای بسیار شیرین و لذت بخش دارد.

شاید نکته ای که کمتر به آن توجه میشود کنترل فکر است. این مهم ترین مسئله است. میل جنسی بسیار از قوه خیال تأثیر پذیر است. پس مهمترین کار این است که با کنترل چشم، گوش و تمام اعضای بدن خصوصاً فکر از انحراف جنسی اجتناب کرده، نیروی جنسی خود را ذخیره نموده و در زمان مناسب آن که همان همبستری با همسر خود است از آن استفاده کنید. با عمل به این دستورالعمل به مرور نتیجه آنرا خواهید دید. آن موقع است که متوجه خواهید شد که لذت واقعی چیست. همه ما میخواهیم که لذت بیشتری ببریم، باور کنید اگر از راه درست آن وارد شویم، خیلی بیشتر لذت خواهیم برد.

کنترل حواس از انحراف جنسی یکی از اصلی ترین اصول موفقیت و غلبه بر مشکل ضعف نیروی جنسی و زودانزالی میباشد.

در گذشته به خاطر اینکه در بسیاری از فرهنگ های دنیا زنان پوشش کاملی داشتند، خبری از ماهواره، اینترنت، عکس و فیلم های مستهجن و این همه مظاهر فساد عصر حاضر نبود و مردان نیز این همه تحریک جنسی نمیشدند، نیروی جنسی آنها ذخیره میشد و تا پایان عمر در امور جنسی کم نمی آوردند و اندام زن برای شوهر بسیار جذاب بود و این جذابیت تا سال های سال برای او وجود داشت.

وقتی مردی مدام در معرض تحریک جنسی قرار میگیرد، عکس و فیلم صد زن برهنه را ببیند، هر وقت که بخواهد با زنان دیگر رابطه برقرار میکند و... دیگر اندام همسرش برای او عادی شده و جذابیت چندانی ندارد. پس کشش خیلی زیادی نیز برای رابطه جنسی با او پیدا نمیکند.

نتیجه میشود ضعف جنسی، سردی و عدم رضایت جنسی، زودانزالی، افسردگی و...

نگاه کردن به عکس و فیلم های پورنو بسیار مخرب است. چیزی که در این فیلم ها (سکس های هالیوودی) دیده میشود هرگز با واقعیت و روح لطیف یک رابطه جنسی سالم و طبیعی مطابقت ندارد و فقط برای جلب بیننده، جنبه تجاری و... دارد.

تماشای این صحنه ها فکر انسان را خراب میکند (شاید تا سال ها از ذهن انسان خارج نشود)، توقعات کاذب جنسی را بالا برده، جذابیت جنسی بین زن و شوهر را از بین میبرد و نتیجه آن هم که مشخص است.

هر چه در مبارزه با انحرافات جنسی قوی تر باشید، از زندگی زناشویی لذت بیشتری خواهید برد. اگر این مبارزه را جدی بگیرید مطمئن باشید اثرات مخربی بر زندگی تان خواهد گذاشت.

درمان دارویی زود انزالی:

طب جدید

همانطور که گفته شد تاکنون داروهای زیادی برای درمان زودانزالی ارائه شده است. شما اگر برای درمان نزد روانپزشک یا متخصص مغز و اعصاب مراجعه کنید، احتمالاً برای درمان داروهای ضد افسردگی را تجویز میکند که میتواند شامل: کلومیپرامین، اسکیتالوپرام، فلوکستین، فلوواکسامین، کلومیپرامین، پاروکستین، خصوصاً سرترالین و... باشد. و اگر به متخصص ارولوژی مراجعه کنید احتمالاً داپوکستین، سیلدنافیل (ویاگرا)، تادالافیل، ترامادول و... و در برخی موارد داروهای بی حس کننده مثل اسپری لیدوکائین یا کرم زیلاپی را تجویز میکند. بنده به هیچ وجه قصد دخالت در علم پزشکی را ندارم. شما خودتان میتوانید با یک جستجوی ساده در اینترنت از میزان اثرگذاری و عوارض این داروها مطلع شوید. به احتمال زیاد شما نیز از کسانی هستید که از برخی از این داروها استفاده نموده ولی نتیجه دلخواه را نگرفته اید.

اگر این داروها واقعاً اثرگذار بود، مطمئن باشید اکنون یکی از بزرگ ترین چالش های زندگی زناشویی عصر حاضر، مشکلات جنسی و از آن جمله زودانزالی نبود.

به نظر شما چرا طب جدید با این همه پیشرفت در درمان زودانزالی و دیگر مشکلات جنسی ناتوان و با نگاه خوشبینانه تر ضعیف بوده است؟

علت این است هنوز شناخت کافی از انسان در تمام ابعاد آنرا ندارد. علم جدید تمام تمرکزش روی شناخت جسم است. اینکه سیستم جنسی چگونه کار میکند، چگونه ترشح هورمون سروتونین را افزایش دهد، چگونه چطور حرکت خون در مسیر آلت تناسلی را سرعت دهد و...

اگر این روش کارآمد بود اکنون باید مشکلات جنسی کاملاً درمان میشد، اما این مشکلات هنوز وجود دارند.

چرا؟

باید علاوه بر نگاه جسمانی به انسان به او نگاه روحانی نیز داشته باشیم. شاید بگویید داروهای ضد افسردگی ارائه شده برای درمان زودانزالی مربوط به نگاه روحانی به انسان است. این شاید تا حد خیلی کمی درست باشد، اما چون این داروها نیز به رغم داشتن عوارض بسیار هنوز اثرات درمانی مؤثر و پایداری نداشته اند پس باز هم معلوم میشود هنوز شناخت کافی از بعد روحانی انسان وجود نداشته و توجه کافی نیز بدان نشده است، برای همین بشر در درمان بسیاری از بیماری ها خصوصاً بیماری هایی که ریشه روحی و روانی دارند، معمولاً ناتوان است.

پس شاید دیگر وقت آن رسیده باشد تا نگاهی عمیق تر و جامع تر به انسان و بیماری هایی که بدان دچار شده و در عصر حاضر بسیار زیاد و در تمام جهان فراگیر شده است داشته باشیم تا هر چه سریع تر نسبت به کشف علت بیماری ها اقدام و سپس در مسیر برطرف نمودن علت ها حرکت و در نتیجه بیماری ها را درمان کنیم و بسیاری

از انسان هایی را نجات دهیم که سالانه پول های بسیار زیادی را برای خرید داروهایی پرداخت میکنند که علاوه بر داشتن عوارض بسیار، اثرگذاری مؤثری نیز ندارند.

اگر همه مقاله را به دقت مطالعه کنید به درک بسیار بهتری از انسان و جهان هستی دست خواهید یافت و این در برطرف نمودن مشکلات شما بسیار کمک کننده خواهد بود.

طب سنتی:

طب سنتی در کشورهای مختلف با توجه پوشش های گیاهی و دیگر ویژگی های محیطی در آن سرزمین ها، داروهای متفاوتی را ارائه نموده است. طب هندی یک دارو را معرفی نموده، طب چینی دارویی دیگر و...

نکته این جاست که اولاً این داروها اثرگذاری کاملی ندارند و دیگر آنکه مثلاً دسترسی به داروی چینی برای فردی که در استرالیا زندگی میکند بسیار سخت و احتمالاً غیر ممکن است (با فرض اثرگذار بودن دارو)

من اطلاع چندانی از داروهای گیاهی ارائه شده و میزان اثرگذاری آنها برای درمان زودانزالی و دیگر مشکلات جنسی ندارم اما نکته مهم این است که اگر در کشوری داروی گیاهی اثرگذاری در درمان زودانزالی وجود می داشت قطعاً اداره یا وزارت بهداشت آن کشور این دارو را ارائه و ثبت جهانی میکرد، و چون تا کنون چنین دارویی از طرف هیچ کشوری ارائه نشده، این نشان میدهد که طب سنتی نیز هنوز درمانی قطعی برای زودانزالی ارائه ننموده است.

در طب سنتی ایران برای درمان زودانزالی نسخه های بسیار زیادی ارائه شده که بیشتر آنها برگرفته از نسخه های قدیمی از پزشکان بزرگی چون ابن سینا و... میباشد. که برخی از آنها هم واقعاً اثرات درمانی خوبی دارند ولی چون دسترسی همه مردم دنیا به این نسخه های و مواد و گیاهان استفاده شده در آن بسیار سخت است من فقط یک نسخه خیلی ساده که شاید ترکیبات آن در تمام دنیا در دسترس باشد را ارائه میکنم و آن ترکیب عسل و دارچین است. یک قاشق کوچک دارچین را با دو قاشق بزرگ عسل کاملاً ترکیب کنید و در شبانه روز هر هشت ساعت، یک قاشق کوچک از این ترکیب را بخورید و وقتی تمام شد دوباره با همان روش درست کنید. البته از این دارو انتظار معجزه نداشته باشید، ممکن بر روی عده ای اثرگذاری زیاد و برای برخی اثرگذاری کمتری داشته باشد. نکته مثبت آن این است که عوارض خاصی ندارد و فقط ممکن است برای عده ای باعث ایجاد جوش در صورت شود. کسانی هم که مشکل دیابت و فشار خون دارند با مشورت پزشک خود مصرف کنند. در ضمن باید صبور باشید تا اثرگذاری آن نمایان شود.

نکته ای که باید بگویم این است که تفاوت هایی بین داروها و روش های درمانی طب جدید و طب سنتی وجود دارد. یکی از تفاوت های اصلی این است که طب جدید مستقیماً به بیماری (معلول) حمله میکند ولی طب سنتی به علت بیماری حمله میکند. برای روشن شدن موضوع یک مثال میزنم. طب جدید مثل فرمانده ای است که

تمام تمرکزش روی نیروهای خط مقدم دشمن متمرکز است و معمولاً از نیروهای ذخیره و آماده برای حملات بعدی غافل است، برای همین فقط نیروهای خط مقدم را هدف قرار میدهد اما وقتی این نیروها از بین میروند باز هم نیروهای ذخیره جای آنرا میگیرند و دوباره حمله و... ولی طب سنتی تمرکز اصلی اش روی هدف گرفتن نیروهای ذخیره است (به دنبال برطرف نمودن علت است و نه حمله به معلول) برای همین داروهای طب سنتی زمان بیشتری برای اثر گذاری نیاز دارند و اگر این داروها اثرگذار باشند، پایداری آنها بسیار طولانی تر از داروهای شیمیایی است (خصوصاً در مشکلات جنسی)

البته طب جدید و طب سنتی در کنار هم و با کمک یکدیگر میتوانند بسیاری از بیماری ها را درمان کنند. در درمان برخی بیماری ها طب جدید ناتوان و یا ضعیف است و طب سنتی میتواند کمک کننده باشد و در درمان برخی بیماری ها نیز طب سنتی ناتوان یا ضعیف است و طب جدید و داروهای شیمیایی میتواند کمک کننده باشد. این دو مکمل یکدیگرند و نباید هر کدام از اینها به دیگری نگاه مغرضانه داشته باشد چون هدف و دغدغه هر دو یکی و همان سلامت انسان ها است.

البته با مطالعه این مقاله متوجه خواهید شد که من دنبال درمان دارویی نیستم و هدف اصلی من این است که فرد هیچگونه وابستگی دارویی (داروهای ارائه شده توسط طب جدید و طب سنتی) نداشته باشد. هدف این است که تا فرصت هست به درمان ریشه ای و اساسی بیماری پرداخته شود.

#####

انواع داروهای ارائه شده در زمینه بیماری های جنسی فقط برای کنترل بیماری

است و نه درمان آن. بدون در نظر گرفتن عوارض این داروها، شاید در کوتاه مدت دارو روی بدن اثر مثبتی داشته باشد ولی احتمالاً به مرور زمان بدن نسبت به دارو بی تفاوت شده و دیگر واکنش اولیه را نشان نمیدهد و شما پزشک را عوض میکنید و دوباره داروی جدید و دوباره پس از مدتی اثر آن دارو نیز از بین می رود و...

به نظر بنده دارو برای زمانی مفید است که فرد در مرحله حاد بیماری قرار دارد. مثلاً مرد توانایی نعوظ ندارد یا انزال همیشه در کمتر از یک دقیقه رخ میدهد. در این شرایط **برای شروع**، استفاده کوتاه مدت از دارو برای اینکه روحیه و اعتماد به نفس اولیه ای به فرد داده شود و اندکی از شرایط بحرانی خارج شود میتواند مفید و

شاید لازم باشد. البته آنهم دارویی که کمترین عوارض را داشته باشد، نه دارویی که ضرر آن بیشتر از منفعتش باشد.

باید دقت داشته باشید حتی اگر بهترین داروی دنیا را هم بدست بیاورید، نباید به آن متکی باشید. تمام تلاش من این است که شما با توجه و عمل به مطالبی که در این مقاله نوشته ام به صورت کاملاً طبیعی درمان شوید و به جایی برسید که خود را از داروی بی نیاز ببینید. بنابراین هیچ تأکیدی برای مصرف دارو ندارم در عوض از شما خواهش میکنم مطالب مقاله را خوب بخوانید، فکر کنید و به توصیه ها عمل کنید.

شما باید سعی کنید به خودتان تکیه کنید، نه دارو.

درمان اصلی درمان فکری و روحی است و تا این درمان صورت نگیرد هیچ گونه دارویی اثرگذاری پایداری نخواهد داشت.

روش های و تکنیک های دیگری برای درمان زودانزالی ارائه شده است:

تمرینات کگل یا تقویت ماهیچه های لگنی:

۱- دراز بکشید و زانوی خود را خم کرده و کمی از هم جدا کنید. می توانید بصورت نشسته بروی صندلی و یا ایستاده هم این تمرینات را انجام دهید. در صورتی که روی صندلی نشسته اید سعی کنید کمرتان صاف بوده و زاویه ۹۰ درجه با نشیمنگاه ایجاد کند.

۲- ماهیچه های کف لگن خود را سفت کنید، اول از ماهیچه های اطراف مقعد خود شروع کنید - مثل زمانی که میخواهید مدفوع خود را نگه داشته و مانع دفع شوید.

حالا حواستان را متوجه ناحیه تناسلی خود کنید و عضلات تناسلی خود را سفت کنید - مثل زمانی که میخواهید ادرار خود را نگه دارید و مانع خروج ادرار شوید.

۳- با یاد گرفتن تکنیک های بالا، حالا بطور همزمان (که بصورت اتوماتیک همزمان اتفاق می افتد) ماهیچه های هر دو ناحیه را سفت کنید و سعی کنید این عضلات را به طرف ناف خود بکشید. (مکش عضلات به سمت بالا)

۴- این حالت سفت کردن و مکش را به مدت ۵ ثانیه انجام دهید (اگر نمی توانید ۵ ثانیه خود را در این حالت نگه دارید، هر مدتی که میتوانید انجام دهید).

۵- خود را رها کرده و بمدت ۵ ثانیه به خود استراحت بدهید.

۶- ۵ بار این تمرین را تکرار کنید.

۷- در شروع کار - تمرین فوق را که هر تمرین، شامل ۵ بار تکرار می باشد، ۳ بار در روز انجام دهید.

در ادامه - سعی کنید در هر تمرین، زمان سفت کردن عضلات را به ۱۰ ثانیه برسانید و ۱۰ ثانیه هم استراحت کنید (برای نگاه داشتن ۱۰ ثانیه، می توانید از ۱۰۰۱ تا ۱۰۱۰ بشمارید) و ۳ بار در روز انجام دهید.

برای روتین نهایی - زمان سفت کردن و استراحت را به ۱۰ ثانیه برسانید و در هر تمرین ۱۰ بار تکرار داشته باشید و ۳ بار در روز این تمرین را انجام دهید.

تکنیک ماستر و جانسون

در این تکنیک ابتدا تحریک صورت می گیرد سپس هر زمان که مرد به اوج لذت نزدیک می شود، تحریک را متوقف کرده و بعد از چند لحظه با فروکش کردن احساسات، دوباره اقدام می کند. به این ترتیب بعد از چند هفته تمرین می توان مراحل روابط را تحت کنترل درآورد.

و روش های دیگری که شاید من از آنها اطلاعی نداشته باشم. به هر حال آنچه روشن است این است که ظاهراً هیچ کدام از این روش ها اثرگذاری کاملی برای درمان نداشته اند.

در ادامه به ارائه راهکار های بنیادی برای درمان زود انزالی و دیگر اختلالات جنسی می پردازیم:

۱- کنترل حالات بد روحی

خشم و غضب، حرص خوردن، غم و اندوه، گوشه گیری و... اینها همه، بدن را تباه میکند و سیستم جنسی را نیز نابود میکند. گرچه زندگی امروز آمیخته با این حالات مضر است ولی مدیریت این حالات میتواند بسیار کمک کننده باشد. خصوصاً عدم مدیریت این حالات در محیط خانواده و روابط زن و شوهری ضربات مهلکی به زندگی زناشویی و رابطه جنسی وارد میکند. شما وقتی از همسر خود عصبانی هستید چطور میتوانید از رابطه جنسی با او لذت ببرید؟ گاهی برای یک دلخوری کوچک بر روی یک مسئله کم ارزش ممکن است زن و شوهر ساعت ها، روزها و شاید هفته ها با یکدیگر قهر باشند. اندکی صبر، گذشت، مهربانی، سکوت و کنترل خشم میتواند مانع بسیاری از این مسائل شود. روزها و ساعاتی که میتوانست با خوشی بگذرد در تلخی و اعصاب خوردی میگذرد. آنهم معمولاً به خاطر هیچ.

این قهر و دلخوری قطعاً رابطه جنسی را نیز تعطیل میکند..

خوش اخلاقی زن و شوهر خصوصاً خوش اخلاقی زن بر افزایش کیفیت رابطه زناشویی بسیار مؤثر است. اگر خانم از نظر ظاهری بسیار جذاب باشد ولی بد اخلاق باشد، بعد از مدت کوتاهی جذابیت خود را برای شوهرش کاملاً از دست میدهد و چه بسا این زیبایی ظاهری بیشتر از آنکه باعث جاذبه شود باعث دافعه برای شوهرش شود. ولی اگر یک زن یک ظاهر معمولی داشته باشد ولی خوش اخلاق باشد عشق و محبت او در دل همسرش بسیار پایدارتر خواهد بود.

اگر هم مسئله‌ی ناخوشایندی پیش آمد که در زندگی کاملاً طبیعی است باید اول مدیریت و هرچه سریع‌تر برطرف شود، هر چه طولانی‌تر شود اثرات مخرب آنهم بیشتر میشود. همه باید سعی کنیم حتی الامکان محیط خانواده محیطی آرام و شاد باشد.

ممکن است بگویید اگر فردی ثروتمند باشد، هم محیط خانواده شاد میشود و هم رابطه جنسی عالی و بالعکس. اگر چه داشتن تمکن مالی خیلی از مشکلات را حل میکند، اما باور کنید هیچ رابطه مستقیمی بین داشتن ثروت و زندگی آرام و شاد وجود ندارد. چه بسا زن و شوهری که وضع مالی خوبی ندارند ولی زندگی شادتر و رابطه جنسی موفق‌تری نسبت به زن و شوهرهایی دارند که وضع مالی خیلی بهتری دارند. زندگی شاد و خوشبختی شامل فاکتورهای بسیار زیادی میشود که ثروت فقط یکی از آنها است.

به نظر می‌آید رابطه مستقیمی بین داشتن اعتماد به نفس و قدرت جنسی وجود دارد. بدین معنی که مردانی که اعتماد به نفس بالاتری دارند، نیرو و شهامت جنسی بیشتری دارند. مردی که مدام تحقیر میشود طبیعتاً این احساس ضعف موجب ضربه زدن به روحیه و به دنبال آن تضعیف نیروی جنسی او میشود. پس سعی کنید مواردی که روحیه و شخصیت شما را تضعیف میکند برطرف کنید و اگر امکان برطرف کردن مشکل نیست، آنرا مدیریت کنید.

۲- اصلاح سبک زندگی

ورزش ورزش ورزش

ورزش سبک روزانه حتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در شبانه روز برای سلامتی کل بدن و بالطبع سیستم جنسی بسیار مفید است. ورزش ملایم را از هر نوعی که ممکن است فراموش نکنید. پیاده روی تند، دوچرخه سواری، بدنیتون و...

داخل یک اتاق هم میتوانید ورزش کنید: اول حرکات کششی، بعد چرخشی، بعد کمی دویدن و... بعد دراز نشست، شنا، بارفیکس. هر طوری شرایط مهیا میکند و توان شما اجازه میدهد.

ورزشی که شما را خیلی خسته نکند و مفرح باشد، مفید است. (ورزش سنگین برای قبل از ازدواج و ورزش سبک برای بعد از ازدواج)

گوشه گیری و عدم تحرک بسیار مضر است. از تنبلی و کم حوصلگی پرهیز که سرآغاز هر بدی است. ورزش را حتما یکی برنامه های روزانه خود قرار دهید. ورزش منظم موجب تنظیم بسیاری از سیستم های بدن مثل گوارش، دفع، فشار خون، تقویت روحیه، اعتماد بنفس و احساس شادی میشود. در اینجا منظورم از ورزش به هیچ وجه ورزش های سنگین و حرفه ای نیست بلکه منظورم یک ورزش ملایم و پیوسته روزانه است. این سبک ورزش نمودن به مرور زمان سلامت انسان را تضمین میکند. از ورزش های سنگین که از تحمل شما بیشتر است اکیداً پرهیز کنید، زیرا که ضرر آن بیشتر از منفعتش است.

پس: یکی از قدم های اصلی و حیاتی درمان زودانزالی ورزش ملایم و پیوسته روزانه متناسب با توان و روحیه شما میباشد.

جالب است بدانید هیچ رابطه مستقیمی بین نیروی جسمی و نیروی جنسی وجود ندارد. یعنی به هیچ وجه تصور نکنید مردانی که نیرومند و درشت اندام هستند حتماً نیروی جنسی قوی تری هم دارند. چه بسا بسیاری از این گروه مردان با مشکلات جنسی درگیر هستند ولی از آنجا که هم خود و هم دیگران توقع بیشتری از آنها دارند، در پنهان نمودن مشکل خود بسیار تلاش میکنند.

اما احتمالاً رابطه مستقیمی بین لاغری و قدرت جنسی وجود دارد. یعنی مردان چاق از قدرت و میل جنسی کمتری نسبت به مردان لاغر برخوردار هستند. پس اگر دچار اضافه وزن هستید، قطعاً کاهش وزن آنهم از راه درست آن میتواند اثر مثبتی بر سیستم جنسی شما بگذارد.

امام علی که درود خدا بر او باد میفرماید: بهترین کارها حد وسط آن است. وزن مناسب، ورزش ملایم، کار در حد توان و عبادت به اندازه، خشونت و مهربانی به اندازه، بخشش به اندازه، خوردن و آشامیدن به اندازه و... در حد وسط حرکت کردن در تمامی شئون زندگی، انسان را از بسیاری از آسیب ها مصون میدارد.

تغذیه:

از لحاظ تغذیه هر آنچه برای بدن مفید است برای نیروی جنسی هم مفید است و بالعکس هر آنچه برای بدن مضر است برای میل جنسی نیز مضر است.

تنوع غذایی مهم تر است.

در صورت امکان روزانه لبنیات، میوه، سبزی، حبوبات (خصوصاً نخود) و... میل شود. اگر هم نتوانستید از همه بخورید هر مقدار که ممکن بود بخورید. نوشیدن روزانه یک لیوان شربت عسل بسیار مفید است. حتماً نیاز نیست عسل خیلی مرغوب باشد. (یک لیوان آب، یک قاشق بزرگ عسل و مقداری آب لیمو ترش تازه)

در اینجا تعدادی از خوراکی ها را به دو گروه آ و ب تقسیم میکنیم:

برای افزایش میل جنسی، درمان زودانزالی و مشکل ضعف نعوظ، سعی کنید در صورت امکان بیشتر از خوراکی های گروه آ مصرف کنید و کمتر از خوراکی های گروه ب مصرف کنید:

گروه "آ":

انجیر ، انگور ، بادام ، بادام شیرین ، به ، توت ، خربزه ، هویج ، سیب ، شلغم ، کدو ، کنجد ، گلاب ، لوبیا
انبه ، بادمجان ، پرتقال ، پسته ، پونه ، پیاز ، ترب ، تره ، جعفری ، چای ، خرما ، خرمالو ، دارچین ، روغن زیتون ،
ریحان ، زرد چوبه ، زعفران ، زنجبیل ، زیتون ، زیره ، سیر ، فلفل ، فندق ، کرفس ، کشمش ، کلم ، گردو ، گل سرخ
، لپه ، موسیر ، موم عسل ، نارگیل ، نخود ، نعناع ، هل
گوشتها: گوشت گوسفند، بوقلمون، غاز، مرغ خانگی، بلدرچین، مرغابی و اردک، شتر، بز، شتر مرغ، گاومیش، لک
لک
عسل ، آب آبگوشت، شیر گوسفند، میگو ، جگر ، کره ، خامه ، نیمرو ، تخم مرغ آب پز، شیر شتر، نمک طعام

گروه "ب":

برنج ، تمشک، عدس، گندم، قهوه ، کاسنی ، کاهو ، موز
شیر گاو ، گوشت کبک ، فرنی، اسفناج ، آلو ، انار، بالنگ ، بامیه ، پنیر ، خیار ، دوغ ، زردآلو ، کدو ، گلابی ، هلو ،
هندوانه
انار ، جو ، ذرت ، زرشک ، سرکه ، سنجد ، گشنیز ، گیلاس ، لیمو ، ماش ، نارنج ، نشاسته
شیر بز ، ماست ، دوغ ، مرغ ماشینی، ماهی، گوشت گاو

اگر خوراکی های گروه "ب" جزء خوراکی های اصلی یا مورد علاقه شما است سعی کنید در صورت امکان خوراکی های این گروه را همراه برخی خوراکی های گروه "آ" مصرف کنید. مثلاً اگر در منطقه شما مصرف ماهی زیاد است حتماً به همراه آن یا بعد از آن چند عدد خرما میل کنید و یا اگر مصرف برنج زیاد است، موقع پخت آن از پودر زیره یا دارچین استفاده کنید. یا اینکه پنیر را حتماً با گردو میل کنید و...

تا حد امکان از مصرف فست فودها اجتناب کنید. مصرف الکل مطلقاً ممنوع است. برای سلامتی خود ارزش قائل باشید تا زندگی بهتری داشته باشید. در مصرف هیچ غذایی افراط نکنید. من با گیاه خواری مطلق، کاملاً مخالف هستم. خوردن گوشت یکی از نیازهای اساسی بدن است که به اندازه باید مصرف شود. البته نه گوشت هر جاننداری. اکیداً با خوردن گوشت سگ، خوک، غورباقه، موش، خفاش، غورباقه و... مخالفم. سعی کنید برای مدتی چند ماهه بجای خوردن این گوشت ها از گوشت گاو، گوسفند، شتر، مرغ، بوقلمون، ماهی و... استفاده کنید تا اثرات مثبت آنرا در روح و جسم خود ببینید. فکر نمیکنم امتحان آن ضرری داشته باشد. (پس برای یک بار هم که شده امتحان کنید)

غذایی بخورید که موجب سلامت روح و جسم شما شود نه ضرر و بیماری آن. همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. ما خودمان با پیروی از سبک غلط زندگی، خود را دچار مشکلات روحی و جسمی میکنیم، سپس بدنبال درمان حرکت میکنیم. چرا از ابتدا با پیروی از سبک درست زندگی از ایجاد این مشکلات جلوگیری نمیکنیم؟

مطالب مهم و مفید:

- در مجموع داشتن آرامش و حفظ خونسردی در هر زمانی و برای حل هر مشکلی راه گشاست. سعی کنید تا جایی که امکان دارد از خشمگین شدن و حرص و جوش خوردن بپرهیزید زیرا تأثیر بسیار مخربی بر کل بدن خصوصاً میل جنسی دارد.

- گرفتن دوش آب خنک (متناسب با تحمل بدن) در پایان یک حمام گرم بسیار مفید است.

- شنا در رودخانه و دریا عالی است.

- شستن ناحیه تناسلی با آب سرد چند بار در روز مفید است.

- رعایت حداقل ۶ و حداکثر ۷ ساعت خواب در شبانه روز الزامی است.

- از لباس های نخی و پنبه ای بعنوان لباس زیر استفاده کنید.

- از لباس های تنگ بعنوان لباس زیر استفاده نکنید.

۳- شرایط اتاق خواب:

اگر شرایط مهیا باشد بهتر است زن و شوهر یک اتاق خواب جدا داشته باشند و این اتاق فقط مخصوص خودشان باشد. در این اتاق به هیچ عنوان از مسائل ناراحت کننده سخنی گفته نشود. جر و بحث و ... در جایی غیر از اتاق خواب انجام شود. این اتاق فقط مکانی برای آرامش و خلوت باشد. بهتر است روی دیوار اتاق خواب هیچ گونه عکس و تابلویی نباشد مگر عکس خود زن و شوهر آنها با لبخند در کنار هم. یا عکس طبیعت زیبا خصوصاً عکس زنان و مردان دیگر، هنرمندان، مدل ها، عکس حیوانات و... نباشد.

اتاق خواب باید یادآور حالات و خاطرات خوب باشد. طوری که در هر زمانی با ورود زن شوهر به این اتاق حس خوبی به آنها دست بدهد.

۴- آمیزش:

رابطه جنسی باید حتی الامکان در سکوت کامل محیطی، نور کم، بدون استرس، فشار عصبی، خشم و اندوه و... و در آرامش کامل انجام شود. یعنی زمانی که زن و شوهر حال بهتری دارند و آمادگی نسبی برای عمل زناشویی دارند. آگاهی از روحيات جنسی خانم ها بسیار مهم است. آماده نمودن زن قبل از دخول بسیار حیاتی است. چون خانم ها زمان بیشتری برای رسیدن به آمادگی برای رابطه جنسی نیاز دارند و این زمان برای مردان بسیار کوتاه تر است. (مانند آمیزش پرندگان نباشد)

در غیر این صورت زن لذت چندانی از رابطه جنسی نخواهد برد و گمان میکند که فقط وسیله ای برای ارضای شهوت مرد است و این حالت به مرور زمان موجب تنفر خانم ها از رابطه جنسی و سردی جنسی آنها میشود.

بسیار بسیار مهم:

در زمان رابطه جنسی، زن و شوهر باید از همه لحاظ فقط روی یکدیگر تمرکز کنند و همه حواس شان متوجه یکدیگر باشد. چشم، گوش، فکر و... همه متمرکز باشد. (جلوی پرواز فکر و خیال پردازی جنسی خارج از چارچوب ازدواج را بگیرد).

یعنی **زن و مرد وقتی در حال سکس هستند هرگز نباید به مرد یا زن دیگری فکر کنند.** این خود یکی از عوامل اصلی زودانزالی میباشد. شاید این را برای اولین بار شنیده باشید: وقتی در هنگام رابطه جنسی مرد به زن دیگری فکر میکند، چون سرعت حرکت روح و فکر بسیار سریع تر از سرعت حرکت جسم است و جسم نمیتواند همگام با روح و فکر حرکت کند این باعث میشود که جسم کم بیاورد و انزال بسیار زودتر انجام شود. البته در اینجا منظور یک رابطه جنسی کاملاً طبیعی است نه زمانی که مرد ده نوع قرص تأخیری و اسپری بی حس کننده و غیره

استفاده کرده و اصلاً لذتی از رابطه جنسی نمیبرد و این طور با خیال پردازی جنسی و پرواز فکر خود میخواهد این خلأ را پر کند و هر طور که شده لذتی هر چند اندک ببرد (روی این موضوع خوب فکر کنید).

نکات دیگر:

- رعایت بهداشت کامل فردی برای زن و شوهر بسیار مهم است.
- استفاده از عطرها طبیعی که خوشایند طرفین باشد و آزاردهنده نباشد مفید است.
- عدم پخش موسیقی (حتی موسیقی بی کلام)، رقص نور و... هنگام رابطه جنسی
- در زمان رابطه جنسی هیچ صدای مرد یا زن دیگری حتی از تلویزیون و... شنیده نشود.
- دخول باید به آهستگی و با آمادگی واژن صورت پذیرد.
- اظهار محبت مرد به زن هنگام رابطه جنسی، شوخی کردن، خصوصاً شوخی های جنسی خیلی کمک کننده است.
- البته اگر از رابطه جنسی قصد بچه دار شدن دارید اکیداً از صحبت کردن و نگاه کردن به ناحیه تناسلی یکدیگر اجتناب کنید. (در مورد شرایط مناسب تشکیل نطفه در دین اسلام و مذهب تشیع در اینترنت کمی تحقیق کنید)
- تعریف و تمجید طرفین از یکدیگر بسیار کمک کننده است. تحقیر شدن مرد توسط زن بسیار خطرناک است.
- قبل از رابطه جنسی حتماً به دستشویی بروید.
- سعی کنید مشکل یبوست نداشته باشید. (ورزش پیوسته و ملایم در جلوگیری و رفع یبوست بسیار مفید است)
- حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از شروع رابطه جنسی، فاصله بین مقعد و انتهای آلت تناسلی را با روغن زیتون مالشی، به آرامی مالش دهید.
- فقط زمانی که بدن شما به ارضای میل جنسی نیاز دارد، اقدام به انجام رابطه جنسی کنید. یعنی تعیین نکنید که حتماً باید هفته ای دو یا سه مرتبه و در تاریخ خاصی رابطه جنسی داشته باشید. ممکن است زمانی که شما از قبل برای رابطه جنسی تعیین نموده اید، بدن شما نیاز یا میلی به انجام این کار نداشته باشد. اگر خود را مجبور به انجام آن کنید، این برای بدن شما و سیستم جنسی شما بسیار مضر است.
- سعی کنید همیشه ناحیه تناسلی را با آب کاملاً سرد بشویید، مگر زمانی که آب سرد برای شما مضر است، مثل زمانی که مشکل سنگ کلیه دارید.
- هنگامی که همسر شما دوره پر یود ماهانه را طی میکند، با او آمیزش نکنید.

نکته بسیار مهم: تا زمانی که مشکل جنسی مرد کاملاً برطرف نشده است باید مدیریت رابطه جنسی بویژه در زمان دخول بر عهده مرد باشد. یعنی مثلاً زمانی که به مرد احساس انزال دست میدهد، زن اجازه دهد تا مرد رابطه جنسی را به طور موقت متوقف کند و او را مجبور به ادامه رابطه جنسی نکند. وقتی مدیریت رابطه جنسی بر عهده مرد باشد استرس او کمتر شده و میتواند با توجه به توان روحی و جسمی خود رابطه جنسی را کنترل کند. این موضوع با گذشت زمان موجب افزایش اعتماد به نفس مرد و افزایش قدرت مدیریت مرد شده و اثرات بسیار مطلوبی در کیفیت رابطه جنسی خواهد گذاشت.

عدم رعایت هر کدام از این اصول موجب زودانزالی میشود. زمانی انسان از یک رابطه جنسی کاملاً به آرامش میرسد که شرایط آن از همه لحاظ فراهم شود. **بنیان رابطه جنسی زن و شوهر بر پایه محبت است.** یک رابطه جنسی که به خاطر پول، ارضای شهوت، تفریح و... صورت گرفته هرگز موجب لذت واقعی زن و مرد نمیشود (این حالت یک رابطه ناقص جنسی میباشد). آن رابطه جنسی که موجب آرامش و شادی زن و شوهر میشود اساس آن محبت است یعنی زن شوهر بر اساس عشق و محبتی که نسبت به یکدیگر دارند و بر اساس اصول اخلاقی و مذهبی با یکدیگر همبستر میشوند و از یکدیگر لذت میبرند. اینچنین رابطه ای موجب لذت واقعی و کامل جنسی هم از لحاظ جسمی و هم روحی میشود...

مدت زمان منطقی برای یک رابطه جنسی **طبیعی** از آغاز دخول حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است (البته در افراد مختلف و در شرایط متفاوت میتواند کمی متغیر باشد) افزایش غیر طبیعی این زمان با مصرف داروهای شیمیایی، اسپری های بی حس کننده و... بیشتر باعث خستگی طرفین میشود تا لذت بردن آنها.

جمع بندی:

باید بدانید جهان از مدت ها قبل به سمت زودانزالی و دیگر اختلالات جنسی حرکت نموده و روز به روز نیز شرایط بدتر شده است. مشکلات جنسی شدیدتر، داروهای قوی تر، عوارض بیشتر و...

چرا؟ چون سبک زندگی تغییر کرده و ریتم درست آن به هم ریخته است. آیا همه چیز با دارو درست میشود؟ مطمئن باشید بهترین و شاید تنها راه حل این مشکل، همان برگشتن به ریتم صحیح زندگی بر اساس فطرتی است که خدا ما را بر طبق آن آفریده است. بی بندوباری جنسی از هر نوع و در هر سطحی الزاماً موجب به هم ریختگی نظم سیستم جنسی و به طبع آن زودانزالی میشود. این قانون خلقت و طبیعت است و قوانین خلقت غیر قابل تغییر هستند.

شما با هر انحرافی مقداری زهر به خود و زندگیتان تزریق میکند و وقتی احساس خطر میکنید سریعاً بدنبال پادزهر میگردید. تا کی زهر و پادزهر؟ با این شرایط و مصرف این همه داروی پر عوارض، فقط روح و جسم انسان ها است که در حال تخریب است.

پس چه باید کرد؟

آیا جز برگشتن به سبک درست زندگی و حل ریشه ای مشکل راه دیگری هست؟

"جلوی ضرر را هر وقت بگیرید، منفعت است." این شاید یکی از بهترین جمله هایی باشد که بشر تاکنون گفته است. از هر زمانی که شما شروع به اصلاح خود و سبک زندگی خود کنید، از همان زمان نیز روح و جسم شما آرام آرام شروع به ریکاوری خود میکند. هر چه شما در این مسیر تلاش و مقاومت بیشتری داشته باشید، قطعاً نتیجه بهتری نیز خواهید گرفت.

آقای عزیز، خانم محترم، متأهل بودن لازم است ولی کافی نیست. باید در عین متأهل بودن، متعهد باشید. با تمام وجود به همسر و زندگی خود متعهد باشید. هر مقدار و در هر سطحی که شما نسبت به این تعهد بی تفاوت باشید و بر خلاف آن حرکت کنید به همان میزان نیز اثر منفی آن در وجود شما و در زندگی شما اثر میکند. (شک نکنید)

نمیشود مرد در بیرون از خانه با ده زن دیگر رابطه (در هر سطحی) داشته باشد و انتظار داشته باشد به همسر خود نیز عشق و میل کامل داشته باشد و همینطور برای زن.

آقا یا خانم محترم شما در بیرون از چارچوب زندگی زناشویی از روح خود، از وجود خود، از میل خود که فقط حق همسر شماست خرج کرده اید و دیگر میلی نمانده برای همسرتان.

چرا خیلی از زندگی ها به خاطر عدم توجه به این مسائل به طلاق عاطفی و یا جدایی منجر میشود و بعد میگوییم خدایا چرا زندگی من؟

این مشکلاتی است که تقریباً تمامی مردم دنیا و در تمام کشورهای جهان با آن مواجه هستند. کارشناسان، جامعه شناسان، پزشکان، تحلیل گران و... به دنبال حل مشکل هستند. ولی متأسفانه بعلت اینکه شناخت درست، دقیق و کاملی از تمام ابعاد وجودی انسان و جهان هستی ندارند تا کنون نتوانسته اند راهکار درستی برای حل مشکلات روزافزون بشر ارائه دهند. وخامت اوضاع، گواه درستی سخن من است.

نکته بسیار مهم:

یکی دیگر علت های اصلی اینکه هنوز بشر، درمانی قطعی برای ناتوانی های جنسی نیافته این است که اگر به غیر از اصلاح سبک زندگی و احترام به قوانین جهان، دارویی شیمیایی یا گیاهی ساخته شود و بیمار را در هر سنی کاملاً درمان نماید، آنوقت دیگر بشر هیچ حد و مرزی در انحرافات جنسی برای خود نمیشناسد و جهان را فساد و

تباهی به بدترین شکل ممکن فرا خواهد گرفت. آن موقع دیگر نه پاک بودن معنی دارد و نه تعهد به خانواده و اعتقادات مذهبی. اگر انسان بداند، انحرافات جنسی و اسراف در امور جنسی بی ضابطه، هیچ ضرری برای او ندارد و اگر ضرری داشته باشد، دارویی هست که او را کاملاً درمان میکند، دیگر ترسی از عواقب انحرافات جنسی خود نخواهد داشت و هرگز به مسیر درست باز نخواهد گشت و تا آخر عمر در فساد زندگی خواهد کرد. (به این موضوع خوب فکر کنید)

بعنوان مثالی ساده اگر سوسک ها نباشند، خیلی از ما هرگز نظافت را در زندگی رعایت نخواهیم کرد.

همیشه " در لحظه زندگی کردن درست نیست " بلکه " همیشه درست زندگی کردن مهم است "

اکنون متأسفانه ارتباط نامشروع مردان و زنان در خارج از چارچوب ازدواج و اصول مذهب در بسیاری از نقاط جهان رواج یافته است. این بی بندوباری کاملاً خلاف قوانین جهان هستی و اصول دین و مذهب است و هر کس در هر زمان و در هر کجای دنیا مرتکب این عمل زشت شود، قطعاً باید منتظر تنبیه جهان هستی و عواقب ناشی از آن در زندگی باشد.

کدام مرد یا زنی را میشناسید که هیچ تعهدی نسبت به همسر خود ندارد و به هیچ اصول اخلاقی پایبند نیست و در عین حال به همسر خود عشق بورزد و در زندگی زناشویی احساس خوشبختی کند؟ منظورم خوشبختی حقیقی است نه یک خوشبختی ظاهری. آیا ممکن است زهر بخورید و انتظار داشته باشید آسیبی به شما نرسد؟ این یکی از قوانین جهان خلقت است که هر عملی عکس العمل و نتیجه ای مطابق با آن عمل به دنبال دارد. انجام کارهای خوب، نتایج خوب به دنبال دارد و انجام کارهای بد، نتایج بد. انتخاب با شما است.

در پایان از اینکه وقت گذاشتید و مقاله را مطالعه نمودید بسیار تشکر میکنم و از شما خواهش میکنم فقط سه تا چهار ماه به طور آزمایشی به توصیه ها و راهکارهایی که ارائه نموده ام عمل کنید. مطمئن باشید هیچ چیز از دست نخواهید داد و در عوض چیزهای بسیار خوب زیادی نه فقط مربوط به مسائل جنسی بلکه خیلی چیزهای دیگری که موجب افزایش کیفیت زندگی و احساس شیرین خوشبختی میشود بدست خواهید آورد.

اگر مطالب این مقاله برای شما مفید و راهگشا بوده از شما میخواهم به هر طریقی که میتوانید آدرس وبلاگ یا لینک مستقیم دانلود مقاله را برای دیگران هم بفرستید. شاید افراد بسیار زیادی باشند که زندگی آنها تحت تأثیر این مشکلات قرار گرفته باشد و با مطالعه این مقاله و عمل به دستورالعمل های آن، مشکلات آنها برطرف شده و زندگی بهتری داشته باشند. شما میتوانید هر مبلغی را تمایل دارید از طریق زیر ارسال نمایید. اگر مقاله به نظرتان

مفید بود ولی تمایلی به پرداخت هزینه برای آن ندارید، لطفا آنرا به اشتراک بگذارید. برای پرداخت هزینه مقاله به لینک زیر و یا آدرس وبلاگ مراجعه نمایید.

لینک پرداخت هزینه مقاله:

<https://yekpay.me/msoraqi> برای عزیزان خارج از ایران

شماره کارت بانک رسالت برای هموطنان عزیز ساکن ایران

۵۰۴۱۷۲۱۰۶۳۸۹۶۳۰۳

مهدی سراقی

+۹۸۹۳۶۲۶۰۱۱۳۹

ارتباط لطفا فقط از طریق پیام واتس اپ

Email: msoraghi9450@gmail.com

Weblog: www.smiz5.blog.ir