

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

به سوی نور ۱

مضرات و راههای ترک استمناء (خود ارضایی) نسخه ۱، ۰

گرد آوری : مرکز تحقیقات اسلام مووی

islammovie.ir

navadiha.ir

مقدمه

با توجه به سوالات رسیده به بخش پرسش و پاسخ سایت اسلام مووی و نودیها و همچنین در کامنت های بخش سوالات استمناء (خودارضایی)، بر آن شدیم مجموعه ای از مضرات و راههای ترک که در پرسش و پاسخ های مختلف سایت آمده است را گرد هم آوریم. بسیاری از نکات بیان شده در سایت موجود است. یک نیتی هم که ما را بر آن داشت با وجود کتابهای مختلفی که در این زمینه وجود دارد این کتاب الکترونیکی را تنظیم کنیم ، این بود که نظرات به روز در این زمینه را در این متن بیاوریم ، وگرنه کتابهای متعددی وجود دارد که بسیار مفید تر و بهتر از این کتاب الکترونیکی است ضمن اینکه ما از نظرات بزرگان دینی و همچنین پزشکان متعهد و کارکشته استفاده کرده ایم و بیشتر، رسانه ای بودیم در جهت نشر ساده و روان نظرات این بزرگواران که امیدواریم مفید فایده باشد.

مدتی است در برخی رسانه های دیداری و شنیداری صحبت از فواید خودارضایی یا راههایی برای خودارضایی ای که ضرری نداشته باشد، مطرح می شود. متأسفانه همه این مسایلی که مطرح می شود به نوعی ریشه سیاسی داشته و از جهت علمی ولو اینکه دکتر و پروفیسوری هم این مسایل را عنوان کند فاقد اعتبار علمی حقیقی لازم است.

مسایل مهمی که باید قبل از خواندن این کتاب بدانیم :

الف - حکمت وجود نیاز جنسی در ما چیست؟ حکمت‌های مختلف و متعددی می‌توان برای اینکه خداوند متعال نیاز و لذت جنسی را در بشر قرار داده است، بیان کرد، از جمله آن می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- تشویق بشر به ازدیاد نسل: شاید اگر لذت جنسی در بشر قرار داده نمی‌شد بشریت خیلی خیلی کم به سراغ ازدیاد نسل می‌رفت در تعبیر بهتری رحیم پور ازغدی می‌گوید: "این جایزه خدا برای تولید مثل است". یعنی این لذت، بشر را تشویق می‌کند به همبستر شدن و نتیجه همبستر شدن هم تولید مثل است.
- برای آزمایش و امتحان بشر: نیاز جنسی یکی از ابزارهای مهم امتحان و آزمایش بشر است. در طول تاریخ بشریت، موارد متعددی وجود دارد که از این امتحان افرادی به درجات بالایی رسیده‌اند یا سقوط کرده‌اند. نمونه کسانی که این امتحان برایشان باعث رشد و تعالی بسیار شده می‌توان به حضرت یوسف (ع)، شیخ رجبعلی خیاط و... اشاره کرده و از کسانی که این امتحان مایه سقوطشان شده می‌توان به برخی سلاطین، برخی بزرگان اقوام مختلف در بنی اسرائیل و اسلام، اشاره کرد.

ب - ما چگونه نیاز جنسی پیدا می‌کنیم؟

ما از دو راه نیاز جنسی پیدا می‌کنیم:

اول نیاز فکری (قلبی): کسی با دیدن تصاویر چه در فضای واقعی و چه در فضای مجازی، و یا با دیدن صحنه‌های مستهجن و جنسی در خیابان باشد یا در تلویزیون به تدریج این نیاز را در خودش به وجود می‌آورد حال این نیاز می‌تواند روزی یک بار به وجود بیاید یا اینکه هفته‌ای یکبار، بستگی دارد به اینکه انسان ورودی‌های درونش را از چشم و گوش و... بتواند کنترل کند یا نتواند کنترل کند که در راه‌های پیشگیری خواهیم آورد. در نیاز ذهنی نمی‌توان دوره خاصی را برای اوج گرفتن نیاز جنسی مطرح کرد زیرا دقیقاً اوج گرفتن نیاز با ورودی‌ها رابطه مستقیم دارد.

دوم نیاز متابولیسمی (جسمی) : در این حالت فرد با خوردن غذاها ، نوشیدنی ها و فعالیت و بعد از آن که روندی تقریبا یک هفته ای طی میکند نیاز به اطفاء جنسی پیدا میکند. این روند کاملا قابل کنترل است که از طریق فعالیت، خوردنی ها و نوشیدنی ها می توان تا حد زیادی آن را کنترل کرد. امروزه غذاهای بسیار چرب مثل فست فود ها و غذاهای بسیار شیرین مثل شیرینی های تر و همچنین بستنی ها و معجون های خاص به روند متابولیسمی بدن سرعت می بخشد و متاسفانه برای عده ی زیادی ورزش کردن و شرایط اطفاء این انرژی زیادی که دریافت می کنند فراهم و مقدور نیست.

بنابراین، یکی از این دو راه یا ترکیبی از این دو ممکن است، فرد را به نقطه ی نیاز پیدا کردن برساند.

فصل اول

مضرات استمناء

۱. **گناه بزرگ** : به دلیل آن که عمده زندگی ما در جهان آخرت رقم می خورد. مدت زمانی که ما در دنیا هستیم نسبت به جهان آخرت که ابدی است، از جهت زمان، قابل مقایسه نیست. بنابراین هر طور حساب کنیم به صرفه نیست بشر گناه کند. گناه استمناء از گناهان بزرگ و کبیره است. اولین و بزرگترین ضرر این عمل ، همانا گناهش و آثار گناهش است. آثار بسیار بد و سوء هم برای این گناه ذکر شده که معمولا انسان از خواندن روایت های آن وحشت می کند و به خدا پناه می برد.

۲. **ضعف اعصاب** : یکی از دلایلی که امروزه برای ضعف اعصاب می شمارند ، همانا استمناء است. تاثیر منفی روانی ای که این عمل روی فرد می گذارد می تواند باعث ضعف اعصاب شود. وقتی کسی از راه حلال و از طریق همسرش ارضاء شود همه مراحل ارضاء (که چند مرحله است) کامل انجام می شود اما در استمناء هم فشار عصبی روی فرد زیاد است و هم به دلیل ارضاء نشدن کامل که هیچگاه در استمناء ممکن نیست، می تواند ضعف اعصاب را به همراه داشته باشد.

۳. **زنای ذهنی** : زنای ذهنی به خودی خود یک مقوله قابل بحث و مهم است اما اجمالا اگر بخواهیم تعریفی ارائه کنیم این است که، فردی در ذهن خود و با فکرش با کسی عمل جنسی انجام دهد و تحریک یا ارضاء شود زنای ذهنی انجام داده است. زنای ذهنی هم می تواند عامل استمناء باشد و هم استمناء می تواند باعث زنای ذهنی شود. یکی از مشکلات و مضراتی که زنای ذهنی برآمده از استمناء برای فرد دارد عادت به زنای ذهنی است. در مواردی فرد به دلیل عادت به این عمل زشت حتی در هنگام همبستر شدن با همسرش هم با یاد و خیال دیگری با همسرش عمل جنسی انجام می دهد که در روایات به شدت نهی شده و از جهت روانی هم مشکلات بسیاری به همراه دارد.

۴. **زود انزالی** : برخی از کارشناسان معتقدند که یکی از دلایل زود انزالی (زود ارضاء شدن) می تواند خود ارضایی باشد علتش واضح است به همان دلیلی که در بالا هم ذکر شد. استمناء عملی است که همه چیز در آن غیر طبیعی اتفاق می افتد و طبیعی است که بعد از مدتی سیستم ارضاء شدن بدن دچار مشکلاتی شود.

۵. **تیک ها و ضعف بدن** : به صورت کلی به دلیل انرژی بالایی که استمناء از انسان می گیرد و به دلیل زیاد شدن تعداد دفعات این عمل برای کسانی که به این عمل اعتیاد پیدا میکنند. در برخی موارد تیک های عصبی و ضعف بدن به فرد دست می دهد.

۶. **عقیم شدن درست یا غلط؟!** یکی از سوالات مهمی که در مورد خودارضایی مطرح می شود این است که آیا این عمل باعث عقیم شدن می شود یا نه ؟ هنوز به صورت قطعی

ثابت نشده که این عمل باعث عقیم شدن می شود اما عده ای این فرضیه را عملی می دانند که ممکن است از عوامل عقیم شدن به حساب بیاید یعنی کسی با استمناء مدام شرایط را با عوامل دیگر برای عقیم شدن فراهم کند و معتقدند به صورت غیر مستقیم موثر است. لذا هنوز قطعی نمی توان مطلب را تایید یا رد کرد. یکی از ترس هایی که می تواند برای ترک کمک کند، همین ترس است که اگر ۵ درصد هم امکان داشته باشد احتیاط لازم است.

۷. **اختلال در عمل جنسی بعد از ازدواج:** یکی از مضرات خودارضایی، اختلال در مراحل عمل جنسی بعد از ازدواج است به طور مثال فرد در حالت عادی و معمول با دیدن همسرش تحریک و آماده عمل جنسی می شود اما اگر فرد به دیدن عکس ها و فیلمهای مستهجن عادت کرده باشد و با توجه به این که اساسا آن چیزی که در فیلمها و عکس ها دیده می شود واقعی نیست و رنگ و لعاب زیادی و اضافی دارد، دیگر با دیدن همسرش ممکن است تحریک نشود و فرد دچار اختلال در عمل جنسی با همسر می شود. همچنین در مراحل مختلف جنسی با توجه به این که بین عمل جنسی همسری و خودارضایی فرق های زیادی است ممکن است فرد دچار اختلالاتی شود. گرچه بعد از ازدواج با راه کارهایی این مسایل به سختی و باتمرین مکرر تا حدود زیادی قابل حل است اما چرا عاقل کند کاری که باز آرد پشیمانی.

۸. **ضررهای مخصوص یک نفر:** گاهی برخی خودشان حس میکنند که فلان مشکلی که من پیدا کردم از خودارضایی است. بله، ممکن است کسی که گرفتار این عمل زشت است حس کند یک مشکلی دارد و این از جانب استمناء است و دقیقا همان طور هم باشد. زیرا شرایط افراد با هم فرق دارد.

۹. **فشار عصبی:** معمولا کسی که مرتکب این عمل می شود، هر بار برای این که فضا را برای این کار را مهیا کند، متحمل فشار عصبی می شود. همچنین به دلیل پنهانی بودن و زشت بودن این کار و تلاش برای پنهان کردن از دیگران فشار روی فرد می آید. تحقیقات

نشان داده اساساً گناهان بزرگ مثل دورغ یا همین گناه می توانند فشار بسیار زیاد عصبی روی فرد وارد آورند.

راهها و روشهای پیشگیری و ترک :

برای ترک این عمل روشهای متعدد و مختلفی ذکر شده است اما آن چه از تجربه پزشکی و گفته های علما بر می آید. نکات ثابت و عمومی ای وجود دارد که بدرد همه کسانی که به این گناه مبتلاء هستند می خورد. بنابراین ممکن است راههای دیگری هم باشد که خاص یک فرد تشخیص داده شود.

۱. **معنویات :** شاید مهمترین راه ترک برای استمناء معنویات باشد که در مواردی علماء و بزرگان ذکر کرده اند :

- استغاثه و یاری خواستن از امام عصر (عج) و ائمه معصومین (ع).
- قرآن خواندن، مدام، حتی روزی چند آیه کوتاه!
- زیاد صلوات فرستادن که برای کسانی که اصولاً به گناههای بزرگ مبتلا هستند توصیه شده. در کل در کمترین حالت روزی صد صلوات فرستادن و مدام از این ذکر به بهانه های مختلف بهره بردن روی تمام زندگی و سرنوشت انسان تاثیر می گذارد. ذکر صلوات را دست کم نگیرید.

- نماز اول وقت ، مخصوصا در مسجد بودن آن که در بخش ارتباطات توضیح خواهیم داد و دیگر اینکه صرف خواندن نماز اول وقت توسط علمای بزرگی چون علامه قاضی به عنوان راهی برای پیشرفت در مسایل عبادی و دینی بیان شده است.

۲. ورزش کردن : ورزش کردن انرژی جسمی را خالی میکند. در نیاز جسمی

(متابولیسمی) شما از طریق انرژی هایی که دریافت می کنید نیاز به تخلیه انرژی جنسی پیدا می کنید. در این حالت ورزش به کار شما می آید و بخشی از آن انرژی را تخلیه می کند. ضمن اینکه با خستگی و مشغولیت فکری ای که ورزش ایجاد می کند تا حدودی هم نیاز ذهنی را برطرف می کند. آیت الله جاودان ورزش رزمی را پیشنهاد می کنند احتمالا به دلیل اینکه ورزش رزمی بخشی از خشم و انرژی روحی را نیز تخلیه می کند.

- چرا ورزش رزمی ؟ ورزش هایی مثل فوتبال از آنجایی که ذاتا برای ترویج بی اخلاقی و خیلی مسایل مضر دیگر بوجود آمده اند ممکن است به خاطر تشویش ذهنی ای که ایجاد می کنند تاثیرشان کمتر باشد، لکن ورزش های رزمی به خاطر تخلیه جسمی که در آن وجود دارد برای تخلیه انرژی بهتر و کاربردی تر است.

۳. خوردنی ها و نوشیدنی ها :

- در نیاز جسمی ، هر چه غذاهای مخصوصا چرب و شیرین بیشتر جذب شود تعداد دفعات نیاز جسمی به مسایل جنسی بیشتر می شود. نوشیدنی ها هم از این قاعده مستثنی نیست.

- زیاد خوردن باعث زیاد نوشیدن می شود این هر دو باعث خوابیدن زیاد و خشم و شهوت هم نتیجه این فرایند است. کنترل میزان خوردن و آشامیدن به حدی که قبل از سیری از غذا دست بکشیم بهترین روش است و ابداء و تا یک ساعت قبل و بعد از غذا آب ننوشیم.

- فست فود و انواع ساندویچ ها به دلیل آن که هم چرب و هم تند است و هم معلوم نیست واقعا از چه موادی در آن ها استفاده می شود ، مشکلات زیادی درست می کند. عده ای

معتقدند وجود فست فود ها در جهان امروز و استفاده مدام از آن با توجه به فعالیت کم و کم تحرکی به یک عامل مشکل ساز تبدیل شده است.

- چند نکته برای خوب غذا خوردن (طبق احادیث و روایات) : قبل و بعد از غذا کمی نمک خوردن ، خوب جویدن غذا (زمانی که سر سفره نشسته ایم جزو عمر محسوب نمی شود) ، آب نخوردن بین غذا و... این نکات باعث می شود کمتر غذا بخوریم. (در آینده کتاب الکترونیکی کاملی در مورد رژیم غذایی ساده و کاربردی با طب سنتی و اسلامی منتشر خواهیم کرد).

- بنابر آن چه که در موارد بالا ذکر شد، کنترل خوردن و آشامیدن و فاصله دادن بین خوردن و نوشیدن و کم کردن چربی و شیرینی زیاد می تواند به کنترل شهوت از جهت جسمی و به تبع آن روحی کمک زیادی کند.

۴. ارتباطات و دوستی :

- **مسجد رفتن :** مسجد رفتن معادل بیمه شدن از مسایل مضر بسیاری است البته به شرطی که آداب آن کاملا رعایت شود. برخی بعد از اینکه به مسجد می روند و از یک مسجدی ، بسیجی و یا روحانی رفتاری مغایر با دین می بینند مسجد رفتن را کنار می گذارند. مسجد هم که می روید به این مسایل کاری نداشته باشید شما برای اینکه خدا را عبادت کنید و به خاطر ثواب زیادش به مسجد بروید و سعی کنید اینقدر خوب باشید که دیگران هم از شما یاد بگیرند و دوستان مومن و باب را پیدا کنید. وقت گذراندن با آن دوستان شما را از گناه دور نگه می دارد و اصولا فضای معنوی مسجد کمک شایانی در ترک گناهان دارد.

- **هیئت رفتن :** رفتن به هیئت و مجلس شادی یا مصیبت اهل بیت (ع) هم به دلیل پیدا کردن دوستان مومن و هم برای آنکه هیئت تاثیر مادی و معنوی زیادی روی ما می گذارد

و به استغاثه هم کمک میکند، راهکار خوبی است. بسیاری از جوانان و نوجوانان از تاثیر بسیار زیاد هیئت رفتن در اصلاح رفتار و پیشرفت معنوی خود گفته اند. در مورد هیئت رفتن هم همان مسئله ای که در مورد مسجد گفته شد صادق است. یعنی اگر در هیئت از مداح، سینه زن یا هر کسی رفتار مغایر با هیئتی بودن دیدید هیئت رفتن را کنار نگذارید یا به آن هیئت نروید یا با آن فرد کاری نداشته باشید. بصورت کلی وارد حواشی نشوید و نهایت استفاده از فضا را داشته باشید.

- **دوری از دوستان ناباب:** یکی از دلایلی که شما را به سمت این گناه می کشاند، دوستانی هستند که با آنان در ارتباط هستید. مثلا اگر کسی با دوستانی در ارتباط باشد که مدام صحبت های جنسی می کنند بدون اینکه بخواهد به آن سمت سوق پیدا میکند. جمع دوستان را شوخی نگیرید همین جمع می توان سرنوشت آینده شما را تغییر دهد با دقت دوستان و محافلی را که می روید انتخاب کنید.

- **دوری از تنهایی و خلوت.** تنهایی همیشه بد نیست انسان با خدای خودش خلوت میکند و اصلا نیاز دارد در روز زمانی را با خدای خود خلوت کند و به حساب کارش برسد. اما یک سری تنهایی هایی در زندگی امروز ما وجود دارد که خطرناک است تنها رفتن به اینترنت یا تنهای پای ماهواره (با جمع هم مضر است) نشستن می تواند مضر باشد. به همین دلیل برخی رایانه هایشان را در جایی می گذارند که همه بتوانند آن را ببینند. تنهایی هر نوعش بد نیست اما باید این نکات لحاظ شود. تنهایی گناه آلود را باید ترک گفت.

۵. ورودی های:

- **گوش :** کم گوش دادن به موسیقی ، به دلیل آن که موسیقی فضای زنای ذهنی را فراهم میکند و عقل را در آن لحظات کم می کند، و برای استمناء و زنای ذهنی موثر است. همچنین برای گوش باید دانست که شنیدن حرف های جنسی و تحریک کننده چه از رسانه ها و یا کسی باشد، بسیار موثر است و باید از آن به شدت پرهیز کرد. این مطلب شرح و بسطی هم دارد که در این کتاب نگنجد. در حدیثی از پیامبر (ص) آمده است که غناء (موسیقی مطربی و لهو و لعب که مناسب با مجالس گناه است) نردبان زناست.

- **چشم :** نگاه و چشم در مبحث زنای ذهنی و نیاز جنسی بسیار مهم است. قرآن کریم در آیه ۳۰ و ۳۱ سوره نور به این موضوع اشاره کرده است. قرآن یک راه بسیار مهم برای دوری از گناهان و آثار منفی بعدی زنای ذهنی و اصولا نگاه و چشم پیشنهاد می کند و آن، چشم فرو بستن است. این بدان معنا نیست که در هنگام راه رفتن چشم را ببندیم و راه برویم بلکه اولاً تا می توانیم در شرایطی قرار نگیریم که سهوا هم دچار نگاه به نامحرم شویم دوما در صورت نگاه سهوی چشم فرو ببندیم، چشم فرو بستن به معنای ندیدن و همچنین به معنای این که در ذهن هم نماند و پرورش پیدا نکند، می تواند باشد. بسیاری از فشار های جنسی ما در آینده از نگاه ها و تصاویر گناهی است که در گذشته دیده ایم.

- **لباسهای تنگ :** یکی از مشکلات امروز ، لباسهای تنگ و چسبان است. این لباسها از مضراتی که دارند این است که در دراز مدت و در طول روز بارها و بارها آلت جنسی با آن لباس در برخورد است و اثر دارد، البته این مطلب خیلی نا محسوس است. غیر از آن سبک امروزی لباس پوشیدن ما اصولاً وضعیت خوبی را برای آلت جنسی و به تبع آن مسایل جنسی بوجود نمی آورد. البته این موضوع سالهای قبل مورد توجه بشریت بود که گویی امروز بشر مسایل قبلی خود را فراموش کرده است.

- **بینی :** یکی از مباحثی که در مورد زنان و دختران مطرح شده است استفاده از عطر و بوی خوش در بیرون از خانه و برای غیر از محارم است. در مورد این مساله مطالب زیادی عنوان

نشده اما رابطه مستقیم بین بوی عطر یک زن و ذهن مرد نامحرم برقرار می شود که توضیح و تفسیر آن طولانی است. استفاده از عطرهایی که بوی آن پخش نمی شود در فضاهای حضور نامحرم می تواند اثرات منفی را از بین ببرد. به هر حال بینی مردان با همکاری ذهنشان کدگذاری هایی می کند.

- **فکر :** حضرت علی (ع) می فرمایند : مراقب افکارت باش که تبدیل به گفتارت می شود. مراقب گفتارت باش که تبدیل به رفتارت می شود. مراقب رفتارت باش که تبدیل به عادت می شود. مراقب عاداتت باش که تبدیل به شخصیتت می شود. مراقب شخصیتت باش که سرنوشتت را رقم می زند. بنابراین از همان اول باید جلوی فکر را گرفت و با بستن ورودی های قبلی که مطرح شد فکر را بیمه کرد. اگر انسان، فکر و ورودی های فکر را ببندد دیگر در مرحله های بعدی به زحمت نمی افتد.

- **قوه ی خیال :** این قوه را باید تمرین داد اگر شما به صورت غیر واقعی و کم کم به مسایل مثبت و ثواب فکر کنید و قوه ی خیالتان را در این راستا پرورش دهید اثرات عجیب آن را خواهید دید. یعنی اگر شما مدام و از روی عادت و همین طوری به مسایل خوب فکر کنید، اثر عجیبی روی رفتار شما خواهد داشت.

- **آلت جنسی (فرج) :** در آیات قرآن کریم و روایات بسیار بر حفظ فرج توصیه شده است. در بخش لباسهای چسبان کمی بررسی کردیم. البته حفظ فرج یک مفهوم عمیقی است و می تواند اغلب موارد ذکر شده در بالا را شامل شود. واقعیت این است که هر که بخواهد خودش را حفظ کند، می تواند، یعنی وقتی کسی اراده کند به حفظ خود از گناه و حقیقتاً به آن اهتمام داشته باشد، پیروز خواهد بود.

۶. ازدواج : ازدواج کردن از جمله راههای مهم پیشگیری و درمان خیلی از گناهان مربوط به شهوت می شود.البته مسلم است که هدف از ازدواج تعالی ، آرامش و بسیاری مسایل بزرگتر دیگر است.

ازدواج و تاثیر آن روی مسئله جنسی، می تواند برای این باشد که مومن از مرد یا زن ، برای فعالیت بدون درگیری فکری و حتی برای پیشرفت کردن در عبودیت و بندگی در محضر خدای متعال نیاز به جسم و فکری آزاد از شهوات دارد بنابراین یکی از اهداف ازدواج برای این است که مومن مهاجر به سوی خدا بتواند راهش را بدون دغدغه طی کند.

اگر بخواهیم توصیه هایی برای ازدواج آسان تر داشته باشیم خودش یک کتابی میشود ولی برای آن که عریضه خالی نباشد چند نکته بیان می شود . مخصوصا برای کسانی که سخت بودن ازدواج و مسایل اقتصادی را بهانه ای برای ازدواج نکردن می دانند. کسی جربزه و عرضه کار داشته باشد ولو کار هم نداشته باشد مشکلی پیش نمی آید. اما نکته ها :

یک : هیچکس نباید به خاطر فقر ازدواج نکند. خداوند متعال در قرآن این مسئله را تضمین داده است که ازدواج فقر را به غنا تبدیل خواهد کرد. بهانه مشکلات اقتصادی هم پذیرفته نیست اگر هم دخترانی یا پسرانی هستند که سخت می گیرند، باید سراغ کسانی رفت که سخت نمی گیرند که کم هم نیستند. منتهی این مستلزم آن است که ما هم توقعاتمان پایین باشد. گاهی کسانی که گله از سخت بودن و پر هزینه بودن ازدواج می کنند خودشان توقع بالایی دارند یعنی اگر طرف مقابل هم کوتاه بیاید خودشان کوتاه نمی آیند و در عین حال از هزینه های بالای ازدواج ناله می کنند.

دو : در ازدواج ملاکهای الهی را در همسر دنبال کنیم و با همان جمله معروف به سراغش ازدواج برویم که با عقل ازدواج کن و با عشق زندگی کن. هم گف بودن ، هم تراز از جهت اجتماعی و فرهنگی به میزان معقول بودن، هم مهم است. از جلسات خواستگاری باید استفاده کرد. یک سنت خوبی را برخی دارند انجام می دهند که دختر و پسر بعد از

خواستگاری و با اجازه والدین در خانه یکی از طرفین چند جلسه بلند مدت صحبت می کنند و جزئیات را از یکدیگر می پرسند. کارشناسان معتقدند مشکلات زندگی در کلیات بوجود نمی آید بلکه در جزئیات بوجود می آید. مثلا دو طرف می گویند حجاب باید باشد منتهی در زندگی تعریف هر دو از حجاب بسیار متفاوت است و مشکل ساز می شود.

سه : جوانی که در اواخر دوره نوجوانی است برای ازدواج فکر و برنامه ریزی کند، قطعا به آن می رسد. ما ازدواج را در اهدافمان در نظر نمی گیریم درس خواندن ، کار پیدا کردن و... را می گذاریم هدف اصلی خودمان ، به آنها می رسیم و در نهایت می بینیم که ناقص هستیم. از همان ابتدا می شود ازدواج کرد و درس هم خواند کم کم کار هم پیدا می شود. واقعیتش این است که ازدواج درسین پایین تر خیلی راحت تر هم هست. لکن این هدف از سنین پایین تر باید به عنوان هدف اول در قلب و فکر خانواده ها و نوجوانان باشد. ما وقتی برای کاری برنامه ریزی می کنیم که به آن فکر کنیم و اهتمام داریم، حتما به آن می رسیم.

۷. سرگرمی های متنوع و زیادی که می تواند هم انرژی شما را تخلیه کند و هم می تواند زمان شما را پر کند تا اینکه اصلا موقعیت و زمانی برای کارهای دیگر نداشته باشید البته با در نظر گرفتن یک مطلب مهم و آن این که همان سرگرمی ها شما را معتاد خودش نکند. مثل : کوهنوردی، مسافرت، جمع سالم دوستان برای بازیهای رایانه ای، جمع سالم خویشاوندان و...

۸. هنرها، علوم، ذهن زیبا : یکی از کارهایی که برای دوری از این عمل می توانیم انجام دهیم درگیر کردن، ذهن با علوم و هنرها به نوعی که خودش مانع و حجاب و درگیری نباشد، است. مثلا با ادبیات و شعر پارسی می توان زمان ها را پر کرد می توان کتاب های مفید خواند بحث های علمی بدرد بخور خواند.

۹. سخنرانی: اعتیاد به گوش کردن سخنرانی ها می تواند زمان ما را پر کند. امام خمینی (ره)، آیت الله خامنه ای، آیت الله جوادی آملی، علامه مصباح یزدی، مرحوم علامه محمد تقی جعفری، استاد علیرضا و احمدپناهیان، حجت الاسلام قاسمیان، استاد رحیم پور ازغدی، استاد حسن عباسی، استاد رائقی پور، استاد محمد شجاعی، آیت الله عبدالله فاطمی نیا، استاد محسن قرائتی، حجت الاسلام مسعود عالی، حجت الاسلام رفیعی، مرحوم دولابی، مرحوم حاج احمد کافی، مرحوم فلسفی، سردار سعید قاسمی، حاج حسین یکتا و... کسانی هستند که می توانید در موضوعات متنوعی از ایشان سخنرانی گوش کنید.

۱۰. موسیقی هایی را گوش کنید که خودش شما را به سوی گناه و به سوی این عمل سوق ندهد و همچنین حتی موسیقی های خوب و درست را هم کم گوش کنید. اصلا گوش دادن زیاد و مدام به موسیقی به صورت کلی ضررهای بسیاری دارد که محققان به نتایج عجیبی راجع به موسیقی رسیده اند.

پرسش و پاسخ های متداول :

۱. آیا ضرر ها با ترک از بین می روند؟ یکی از عمده ترین و مهم ترین سوالاتی که در مورد خود ارضایی مطرح شده است این سوال است در جواب باید گفت :

الف - بیاید فرض کنیم بعد از ترک خود ارضایی ضررهایی متوجه ما باشد و هیچگاه از بین نرود . آیا این نباید باعث شود که زود تر این عمل را ترک کنیم و یا دیگر سراغش نرویم. وقتی مثلا من می دانم با خوردن یک خوراکی یک بخشی از بدنم را از دست می دهم، آیا نباید هر چه زودتر برای حفظ بقیه بدنم آن خوراکی را کنار بگذارم و دیگر نخورم؟؟

ب - هیچگاه نمی توان برآورد دقیقی از ضررهای احتمالی و احتمال ماندن آن در جسم فرد با قطعیت بیان کرد زیرا اساسا این عمل برای افراد مختلف کاملا متفاوت اثر گذاری خواهد کرد و

این به تعداد دفعات ، بدن فرد ، چگونگی انجام این کار و ده ها فاکتور دیگر بستگی دارد بنابراین با توجه به نکته الف بهترین راه ترک از این لحظه و قطع ضرر است.

ج - ما معتقدیم بخش عمده ای از تاثیرات معنوی منفی ای که فرد در دوران اعتیاد به این عمل زشت داشته، می تواند با توبه واقعی و جبران از روی اخلاص حل شود.

۲. آیا من پس از توبه بخشیده می شوم؟ اصلا چگونه باید توبه کرد؟ اگر بعد از توبه های مکرر دوباره گرفتار شدم چه کنم؟ من برای توبه مجدد خجالت می کشم؟

قطعا ! قطعا و قطعا توبه قبول و گناه بخشیده می شود. ناامیدی بزرگترین گناه است. فردی چندین سید را به صورت فجیع به قتل رسانده بود و از این که مورد غفران و رحمت الهی قرار بگیرد مایوس بود احوالش را خدمت امام رضا (ع) عرضه کردند آقا فرمودند این که نا امید و مایوس از رحمت خداست گناهش بیشتر از کشتن آن مردمان مظلوم است (که قطعا گناه بزرگی بوده).

پس راه توبه هیچگاه بسته نیست. البته که این نباید موجب گستاخ شدن ما برای گناه شود بلکه باید موجب امیدواری ما برای آمرزش و بعد از آن رشد باشد.

توبه کار باید از کار خود واقعا پشیمان باشد، تصمیم به جبران بگیرد و حقیقتا قصد بازگشت به گناه نداشته باشد این توبه حقیقی خواهد بود. زمان ها و مکان های مناسب برای توبه وجود دارد که خود می دانید اما هر گاه دلتان شکست اصلا هر گاه گناه کردیم همان لحظه توبه کنیم .

کسی که اصلا گناهی را مرتکب نمی شود و جلوی خودش را می گیرد انسان قوی و درعین حال خوشبختی است اما به هر حال انسان ممکن است به خطا بیفتد و باز اشتباه و خطا کند در این موارد به ما یاد داده اند نا امید نشویم و مراقب باشیم که شیطان القاء می کند از تو دیگر گذشت برو هر کاری می خواهی بکن. نه ! آب از سر نگذشته است و هر گاه برگردی و روبه خدا کنی او از پدر و مادر مهربان تر است و حتما او مشتاق تر است و هیچگاه دیر نیست زیرا خدا خدای تبدیل

کننده گناهان به ثواب و نیکی است و خدای یبدل السيئات بالحسنات، با مهربانی منتظر بازگشت ما بسوی خود است ، خداوند کریم است، رحیم است . توبه کاران را دوست دارد.

دیدید گاهی بچه ای خطایی می کند و بعد از اشتباه از پدر و مادر قهر هم می کند و در این لحظه مادر مهربان به سراغ او می رود گویی که مادر اشتباه کرده و فرزندش را در آغوش می گیرد خدا قطعاً و یقیناً از پدر و مادر مهربان تر و کریم تر است.

این نوع رابطه با خدا یعنی در هر شرایطی نا امید نشدن و مدام بازگشت به سوی خدا این رفیق و دوست مهربانتر از مادر، در تمام مراحل زندگی کاربرد دارد اصلاً باعث می شود ما به هر علت کوچک و بزرگی در خانه خدا را بزنیم و با او هم کلام شویم، با هرزبانی که بلدیم و می دانیم.

پایان.