



رهایی از خودارضایی

الف. شهباز

سرشناسنامه: شهباز، ابوالقاسم، ۱۳۵۶-
عنوان و پدیدآور: رهایی از خودارضایی/الف.شهباز.
مشخصات نشر: قم، هوراسا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص.
شابک: ۹۷۸-۹۳۴۲۶-۰۰-۰: ۴۰۰۰ریال.
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: استمناء - - جنبه‌های مذهبی - اسلام
موضوع: استمناء.
رده‌بندی کنگره: ۵۵/۲۵۰/ش ۹۹ ۱۳۹۱
رده دیویی: ۲۹۷/۳۶
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۹۶۱۴۰۵

نام کتاب: رهایی از خودارضایی
نویسنده: ابوالقاسم شهباز
ناشر: هوراسا
نوبت چاپ: هشتم ۱۳۹۱
چاپ: کوثر
تعداد صفحات: ۱۹۲ صفحه
قطع: رقعی
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
بهاء: ۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۴۲۶-۰۰-۰

مرکز پخش:

قم: ۰۲۵-۳۷۸۳۵۷۲۷

۰۹۱۳۲۰۰۴۵۹۳

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ
 لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ
 إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ
 وَانْصَبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصِرُونَ»
 (سوره ی زمر، آیات ۵۳ و ۵۴)

بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید!
 از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه‌ی گناهان را می‌آمرزد، زیرا او
 بسیار آمرزنده و مهربان است.
 و به درگاه پروردگارتان بازگردید و در برابر او تسلیم شوید، پیش از آن که
 عذاب به سراغ شما آید، که در آن صورت،
 دیگر یاری نخواهید شد!

الا ای باغبان باغ هستی!
 نمی‌دانم کجایی، یا که هستی؟
 در این توفنده توفان جوانی
 به شیب تند کوه زندگانی
 منم آن نونهال مانده در باد
 اگر دستم نگیری خواهم افتاد.^۱

۱. ابوالقاسم جلیلیان (مصلحی).

فهرست

۵.....	آن سوی ناامیدی
۹.....	حدیث مهربانی
۱۲.....	چی بگم؟!
۱۴.....	زن و راه زن
۱۷.....	سزای پاکدامنی
۲۰.....	چیزی از جنس خدا
۳۰.....	در سرازیری گناه
۳۳.....	گناهی پرآسیب!
۴۰.....	نظر اهل فن
۴۳.....	آینده از آن توست
۴۶.....	بارک الله به آقا سوسکه!
۴۹.....	بیخشید! اونجا خونه‌ی خداست؟
۵۳.....	The secret
۵۵.....	رنج و گنج
۵۷.....	هفت قدم تا روشنایی
۵۹.....	قدم اول: باور سبز
۶۲.....	قدم دوم: مثبت‌گرایی
۶۴.....	قدم سوم: پالایش فکر
۷۵.....	قدم چهارم: پاسداری
۸۰.....	قدم پنجم: بازسازی
۹۰.....	قدم ششم: پاکسازی و جبران
۹۳.....	قدم هفتم: رفع دلوایسی‌ها (کلیدهای طلایی)
۱۰۴.....	مشکل بی‌مشکلی
۱۰۷.....	از اینجا تا خدا
۱۱۳.....	پرسش و پاسخ
۱۱۶.....	حرف آخر
۱۸۶.....	منابع

مهم نیست قفل‌ها دست کیست، مهم
این است که کلیدها دست خداست.

• آن سوی ناامیدی

باید اعتراف کنم بعضی وقت‌ها نوشتن کار خیلی سختیه؛ مثل بعضی کارای دیگه؛ اما
یه انگیزه‌ی قوی اگه باشه، یه اراده‌ی پولادین هم پشتش می‌آد و اون وقته که با
توکل به خدا همه‌ی قلّه‌های پیشِ رو قابل فتح می‌شه؛ و به قول معروف اینجاست
که می‌گن: «کار نشد نداره.»

آره، کار نشد نداره! اما قبول کن هر کاری راهی داره؛ فقط ترس به خودت راه نده
و هیچ وقت هم اجازه نده چراغ امیدت کم سو بشه. به قول شاعر:
مشکلی نیست که آسان نشود مرد باید که هراسان نشود

مشکلی نیست که آسان نشود

مشکلی نیست که آسان نشود

....

هی دور سرم می‌چرخه، «مشکلی نیست که آسان نشود.»

خیلی برام آشناست؛ انگار یه جایی دیدمش: «مشکلی نیست که آسان نشود.»
آره!! تازه یادم افتاد؛ این که حرف آدمای نیست، حرف خداست! در کتاب خدا دیدمش. اونم دوبار پشت سر هم و با کلی تأکید:

«فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»^۱

پس بی تردید با [هر] دشواری آسانی است. [آری] مسلماً با [هر] دشواری آسانی است.
می‌دونی چرا خدا، روی این جمله این قدر اصرار داره؟! اونم با این همه تأکید و تکرار؟!!

مثل این که خدا می‌خواد به ما بفهمونه که توی دل هر مشکلی، راه حلّ اون هم وجود داره. می‌خواد باورت بشه که مشکل تو هم مشکلی نیست که آسان نشود.

اصلاً می‌دونی برا چی دست به قلم شدم؟

پیش خودم فکر کردم بعضی‌ها هستن که مشکلشون یه جورایی خاصّه.
البته کتاب در این باره زیاد نوشته شده، ولی به مشکلات روانی و آسیب‌های این معضل فردی به خصوص بعد از ترک، کمتر پرداخته شده. منم که عاشق کارهای زمین مونده‌ام. بنابراین: «یا علی گفتیم و عشق آغاز شد.»

به نظر من، اونیه که می‌خواد بنویسه، باید عاشق مخاطبش باشه. دردش را با تمام وجود لمس کنه و برا کمک به دوست مخاطبش در تک تک واژه‌ها عشق و احساسش رو به نمایش بذاره. فرق کسی که برا تو می‌نویسه، با اونیه که برا خودش می‌نویسه همینه؛ اگه دست روی نوشته‌هاش بذاری، یا قلمی رو که باهاش می‌نویسه لمس کنی، حرارت عشق و محبتش رو با تمام وجود احساس می‌کنی.

پس، بدون! انگیزه‌م برا نوشتن تویی؛ چون خیلی وجودت ارزشمند! البته نمی‌خوام بگم برا من؛ نه؛ بلکه برا خودت، برا خدا، و برا همه‌ی دور و بریات؛ مخصوصاً پدر و مادر که از همه بیشتر خاطرتو می‌خوان.

۷ رهایی از خودارضایی

اینو گفتم تا خدای نخواستہ فکر نکنی حالا کہ وجودت بہ گناہ آلودہ شدہ، بالکل از ارزش افتادی!

فقط خدا می‌دونه چقدر براش عزیزی! (البتہ اگہ بتونی بہ دادِ خودت برسی و از این گناہ لعنتی خودت رو نجات بدی!) بہ ذات پاکش قسم، آغوشش ہمیشہ بہ روی بندہ‌هاش بازہ.

باز آ باز آ ہر آنچہ ہستی باز آ
گر کافر و گبر و بت پرستی باز آ
این درگہ ما درگہ نومیدی نیست
صد بار اگر توبہ شکستی باز آ

اگہ کسی توی گوشتِ زمزمہ کرد: «برو بابا! ما دیگہ آب از سرمون گذشتہ. آدمی کہ ہزار بار استمناء کردہ، دیگہ نہ جسمش بہ درد می‌خورہ، نہ روحش.» شک نکن کہ این افسون‌گر، کسی جز شیطان رجیم و راندہ شدہ نیست. پس ہر وقت خواست تو رو وسوسہ کنہ، با وضو برو سراغ قرآن و سورہی «ناس» و «قلق» رو در عمق جانت طنین انداز کن و با تمام وجود بہ خدای ہستی پناہ ببر و از او طلب مدد کن.

راستی تا حالا فکر کردی کہ از این گناہ، چہ کسی شاد می‌شہ، چہ کسی غمگین؟! و از ترکش کی خوشحال می‌شہ و کی ناراحت؟
من ہمین قدر می‌دونم کہ اگہ آدم توبہ کنہ، اونم توبہی واقعی، محبوب خدا می‌شہ ہر چند یہ دقیقہ قبلش مبعوض خدا بودہ!
باور نمی‌کنی؟!

یہ سری بہ آخر آیہی ۲۲۲ سورہی بقرہ بزن؛ می‌گہ: «بی‌شک خداوند توبہ‌کنندگان و پاکی‌جویندگان را دوست می‌دارد.»
بذار با یہ حکایت خیالت رو راحت کنم:

می‌گن: طرف، بت پرست بود. شب نشست پای بُتش شروع کرد بہ بت پرستی و مدام می‌گفت: یا صنمی! یا صنمی! یا صنمی!

نیمه‌های شب تو خواب و بیداری از دهنش پرید گفت: «یا صمدی!»
 خدا - که الهی قریونش برم این «یا صمد!» رو هم خودش تو دهن بندهش گذاشته بود - از بالای عرش صدا زد: «لبیک، یا عبدی!» بله، ای بنده‌ی من!
 ملائکه - که داشتند از تعجب شاخ در می‌آوردند - پرسیدند: «خدا! تو، جواب این رو هم می‌دی؟! یه آدم بت پرست و مشرک?!»

دوست گلم! می‌دونی خدای مهربون چه جوابی به فرشته‌ها داد؟
 گفت: «اگه من جوابش رو ندَم، فرق من با اون بت چیه؟»
 آره، عزیزم! اولاً مقتضای لطفِ بی‌پایانش همینِه؛ اصلاً از لطف و رحمت بی‌انتها جز این انتظار نمی‌ره؟ در ثانی، خدا می‌خواست یه فرصت دیگه به بت پرسته داده باشه که یه وقت فردای قیامت رو نکنه به خدا و بگه: خدایا! من یه بار صدات زدم جواب رو ندادی؟!
 حالا بازم بگو: «جوابمو نمی‌ده!»؛ به نظر من، اصلاً محاله خدا به این با عظمتی، جواب بنده‌ی ضعیفی به این بیچارگی رو نده. مثل میلیاردری که یه فقیر بیچاره‌ای ازش دو - سه ریال کمک بخواد؛ برا میلیاردره خیلی زشته اگه محل نذاره! و خدا وجودش منزّه. یه جا دیدم توی یه حدیث قدسی گفته بود:

«بنده‌ی من! تو از دعا کردن خسته نشو، من از اجابت خسته نمی‌شم.»^۱

حالا ببینم! تو از توبه خسته شدی یا خدا از توبه‌پذیری؟
 اما حواست باشه به بهانه‌ی توبه‌پذیر بودنِ خدا، به گناه، جری نشی و عادت نکنی؛ آخه همون که ارحم الراحمینِه، اشدّ المعاقبین هم هست؛ و همون که بهشت رو ارزونی بنده‌هایِ بامرامش قرار داده، تنور جهنّمو برا بی‌مراماش گرم کرده! پناه می‌بریم به خدا. راستی! داشت یادم می‌رفت؛ دقّت کردی این کتاب بر خلاف معمول مقدّمه نداره؟! می‌خوای بگم چرا؟ برا این که همه‌ش مقدّمه‌ست! مقدّمه‌ی امیدواری، بیداری، و تلاش و مجاهدت تا مرز شکوفایی.

تو مگو ما را بدان شه بار نیست
با کریمان کارها دشوار نیست

• حدیث مهربانی

«يَا جَابِرَ كُلِّ كَسِيرٍ! يَا صَاحِبَ كُلِّ غَرِيبٍ! يَا مُؤْنِسَ كُلِّ وَحِيدٍ!»^۱
البته آگه انسان، گناه نکنه، خیلی بهتره؛ اما آگه شیطون گولش زد، بهترین کار،
رو آوردن به درگاه توبه پذیرِ مهربونیه که احدی از درِ خونه‌ش ناامید بر نمی‌گرده. به
قول قرآن: «آیا موقعش نشده اون‌هایی که ایمان آوردند دلشون به یاد و ذکر خدا
نرم و خاشع بشه؟!»^۲

می‌دونستی از اسم‌های خدا «جابر» و «جَبَّار» هستش؟
این دو اسم از ریشه‌ی جُبْرانَه؛ جابر یعنی: جبران‌کننده؛ مثل این که در دعا می-
خونیم: «وَلَا أَرَى لِكَسْرِي غَيْرَكَ جَابِرًا» یعنی: «ای کسی که جز تو نمی‌یابم کسی
را که در هم شکستگی‌های امورم را جبران کند.» و «جَبَّار» صیغه‌ی مبالغه است

۱. مهج الدعوات و منهج العبادات، ص ۳۱۰.

۲. حدید/ ۱۶.

یعنی: خیلی جبران کننده. و خوشا به حال ما بنده‌ها که چنین خدایی داریم. و آگه ما به این صفتِ خدا ایمان نداشته باشیم، کوتاهی از جانب خود ماست. به قول معروف: «گر گدا کاهل بود، تقصیر صاحب‌خانه چیست؟»

خدا به پیامبرش حضرت داوود علیه السلام وحی فرستاد که:

«ای داوود! اگر نافرمانان نسبت به من می‌دانستند که انتظار کشیدنم برای بازگشت آنان، و مدارایم به حالشان و علاقه‌ام به دست برداشتن آنها از گناه چگونه است، از فرط اشتیاق به من، جان می‌باختند و بندبند وجودشان از شدت محبت به من از هم می‌گسست.»^۱

و این در حالی که اون خالقِ مهربون، هیچ احتیاجی به ما بنده‌هاش نداره. شاید به همین دلیل که می‌گن: هر توبه‌ی ما با دو توبه از طرف خدا همراه؛ اول، خدا باید به ما رو کنه تا ما توفیق توبه پیدا کنیم، و بعد نوبت رو کردن ما به خدا می‌رسه، و در آخر هم خدا باید دوباره به ما رو کنه تا توبه‌ی ما پذیرفته بشه.

پیام‌آور رحمت حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمود:

«هیچ چیز نزد خدا محبوب‌تر از جوان توبه‌کننده نیست؛ و هیچ چیز نزد او مبعوض‌تر نیست از پیری که بر نافرمانی خدا اصرار ورزد.»^۲

بحمدالله برا محبوب‌شدن نزد خدا، شرطِ جَوونی رو که داری، فقط شرطِ توبه رو باید محقق کنی. نکنه - زبونم لال - می‌خوای تا پیری به این گناه ادامه بدی؟ وای به حال کسی که مبعوض خدا بشه! وای! وای!

و همون حضرت در گُل‌گفته‌ی دیگه‌ای فرمود:

«هر کس از خواری نافرمانی خدا، به عزتِ پیروی از او روی آورد، خداوند، بدون هیچ همیشینی، به وی آرامش می‌دهد؛ و بدون ثروت، یاری‌اش می‌کند.»^۳

۱. المحجة البیضاء، ج ۸، ص ۶۲.

۲. کنز العمال، ج ۴، ص ۲۰۹.

۳. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۵۹، ح ۷۴.

و در روایت نورانی دیگه‌ای فرمود:

«شادمانی خدا از توبه‌ی بنده‌اش، بیشتر است از شادمانی شخص نازایی که به یکباره صاحب فرزند شود، و یا گم کرده‌ای که گم شده‌اش را بیابد، و یا تشنه‌ای که بر آب دست یابد.»^۱

واقعاً که این حدیث، محشره! می‌دونی معنایش چیه؟
این حدیث، منو به یاد دیباچه‌ی گلستان سعدی انداخت؛ اونجا که می‌گه:

«در خبر است از سرور کائنات، و مفخر موجودات، و رحمت عالمیان، و صفوت^۲ آدمیان و تتمه‌ی دور زمان، محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم:

هرگاه یکی از بندگان گنه‌کار پَریشان روزگار، دست انابت^۳، به امید اجابت، به درگاه حق جَلّ و علا بردارد، ایزد تعالی در وی نظر نکند. بازش بخواند، باز اعراض کند. دیگر بارش به تضرع و زاری بخواند، حقّ سبحانه و تعالی فرماید: "يَا مَلَايَكَتِي قَدْ اسْتَحْيَيْتُ مِنْ عَبْدِي وَ لَيْسَ لَهُ غَيْرِي، فَقَدْ غَفَرْتُ لَهُ." "دعوتش را اجابت کردم و حاجتش را برآوردم که از بسیاری دعا و زاری بنده، همی شرم دارم. کَرَمِ بین و لطف خداوندگار گنه بنده کرده‌ست و او شرم‌سار»

خُب، عزیز! خدای به این خوبی داری، دیگه دنبال چی می‌گردی؟

۱. کنز العمال، ج ۴، ص ۲۰۵.

۲. برگزیده

۳. توبه

فرق انسان با حیوان در کنترل
هوای نفس و هوس‌هاست.

• چی بگم!؟

اگه انسان با دست‌ورزی و بازی با آلت تناسلی و تصویرسازی ذهنی، خودش رو به «ارگاسم»^۱ (یعنی اوج شهوت جنسی) برسونه و «منی» ازش خارج بشه، به این

۱. (Clinox Orgasm) یا «طغیان شهوت»، به لحظه‌ای گفته می‌شود که فشار متراکم شده در اثر تحریکات جنسی و شهوانی آزاد می‌گردد. این حالت در مرد، هم‌زمان با انزال اتفاق می‌افتد؛ در حالی که ممکن است در حالت ارگاسم در زن، ترشحات خاصی دیده نشود. اما در هر دو جنس با اوج گرفتن تحریکات و تند شدن ضربان قلب و بالا رفتن فشار خون و شدت یافتن گردش آن در اعضاء بدن و به خصوص اعضاء تناسلی، ناگهان بدن با انقباضات عضلانی متوالی مواجه شده و با آزاد شدن انرژی متراکم، دچار رخوت و سستی می‌شود. در چنین حالتی به انقباضات حاصله در عضلات نواحی تناسلی «ارگاسم» گفته می‌شود. گاهی اوقات، انقباضات به سایر عضلات هم سرایت کرده و ممکن است حرکات تشنجی‌شکلی سرتاسر بدن را فرا گیرد.

رهایبی از خودارضایی..... ۱۳

کار در مردها «استمناء» و در زن‌ها «استشهاء» گفته می‌شود که همون خودارضاییه. البته در بین عوام، اسم‌های دیگه‌ای هم داره. از منظر شرع، خودارضایی حرام و گناه کبیره و مستلزم حدّه.

مایع منی در مردها شیری رنگه، با جستن خارج می‌شود و بدن، پس از اون، سست و بی‌حال می‌شود. (البته گاهی ممکنه در بعضی افراد در شرایط خاص، به صورت خود به خود، بدون شهوت و به صورت قطره‌ای خارج بشه) و اما در زن، به ترشحاتی که پس از تحریک جنسی و رسیدن به اوج شهوت (ارگاسم) خارج می‌شود، منی گفته می‌شود.

خروج منی از آلت تناسلی از نظر شرعی نیاز به غسل جنابت داره و لو این که در خواب باشه که اصطلاحاً به اون «احتلام» می‌گن و در آقایون و خانم‌ها ممکنه اتفاق بیفته.

ترشحات دیگه‌ای که در مردان و زنان دیده می‌شود و مشخصات بالا رو نداره منی نیست و نیاز به غسل نداره. مانند ترشحات بی‌رنگی که در اثر ملاعبه و معاشقه و قبل از رسیدن به ارگاسم خارج می‌شود و «مذی» نام داره.

این رو گفتم برا این که حدود کار دست بیاد و به خاطر عدم تشخیص درست، بی‌خودی برا خودت مشکل درست نکنی. جوان بیچاره‌ای هر بار که ترشح مختصری از خودش می‌دید فکر می‌کرد دچار خودارضایی و جنابت شده و مرتب در حال غسل بود اونم با یه اعصاب به هم ریخته و خراب. یکی دیگه می‌گفت: هر بار که با جنس مخالف روبرو می‌شم حالت جنابت به من دست می‌ده؛ در حالی که معلوم شد «مذی» رو به جای «منی» اشتباه گرفته بود.

راستی! در این نوشته، هر جا از استمناء حرف زدیم منظورم مطلق خودارضاییه، چه در خانم‌ها و چه در آقایون.

آدم‌های بزرگ، به خوشی‌های
کوتاه‌هنگام، تن نمی‌دهند.

• زن و راهزن!

«مردی با خانواده‌اش به سفر دریایی رفت. کشتی در هم شکست و هیچ کس جز
همسر آن مرد نجات پیدا نکرد. زن به خواست خدا بر تخته‌ای شکسته‌ای از کشتی
سوار شد و آب او را به جزیره‌ای برد.

در آن جزیره راهزنی بود که هیچ حریمی برای خدا نبود که او آن را هتک نکرده
باشد.

زن را که دید عنان نفس از دست بداد و قصد گناه کرد. تا خواست نزدیک شود زن
مضطرب و لرزان گردید. مرد گفت: چرا پریشان گشتی؟ پاسخ داد: از او می‌ترسم.
(و با انگشت به بالا اشاره کرد.)

مرد پرسید: آیا تا کنون چنین کاری کرده‌ای؟

زن گفت: به عزّتش سوگند نه.

راهزن گفت: تو که در تمام عمر پاک بوده‌ای چنین هراسانی! به خدا سوگند من به
پریشانی و ترس از تو سزاوارترم.

آن گاه از آن گناه چشم پوشید، زن را رها کرد و با نیت توبه به سوی خانه‌اش روان گردید.

در راه به راهبی برخورد و در آفتاب سوزان با او همسفر گشت. راهب که از گرمای خورشید کلافه شده بود گفت: ای جوان دعایی کن و از خدا بخواه قطعه ابری بفرستد تا سایه‌ای بر ما اندازد.

جوان گفت: مرا در گاهش آبرویی نیست بلکه تو دعایی کنی. راهب دعا کرد و جوان آمین گفت. الساعه ابری سایه‌افکن با ایشان همسفر شد تا به دوراهی رسیدند. جوان به راهی شد و راهب به راهی، و ابر همچنان بالای سر آن جوان در حرکت بود.

راهب گفت: تو از من بهتری؛ برای این که دعای تو مستجاب شد و از من نه. بگو چه کرده‌ای که این گونه خاطرخواه آن معبود یگانه گشته‌ای؟!

جوان - که در برابر این همه لطف بی‌کران به زانو درآمده بود - گفت: فقط خود را به گناهی که تمام امکاناتش برایم فراهم بود آلوده نکردم. راهب گفت: به خاطر همین یک خداترسی، گناهان گذشته‌ات را آمرزیده، بنگر که از این پس چگونه خواهی زیست؟!»



حکایت خداترسی این جوون، در کتاب ارزشمند کافی، از زبان امام سجاد - که درود خدا بر او باد - نقل شده^۱ تا همگان بفهمند ترک یک گناه و ارزش پاکی در این درگاه چه مقداره.

پیامبر پاکی و وارستگی، حضرت محمد ﷺ فرمود:

«هر کس گناه و شهوت جنسی برایش فراهم شد و او از ترس خدا آن را ترک کرد، خداوند آتش را بر او حرام کند و از هراس روز قیامت در امانش دارد و

۱۶..... رهایی از خودارضایی

آنچه را در کتابش در این کلام به او وعده داده مرحمت کند: "وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ"؛^۱ و برای کسی که از مقام پروردگارش بترسد، دو بهشت خواهد بود.»
هان! ای جوان! او یک جوان تو هم یک جوان! ببین چه خواهی کرد.

کوتاه‌ترین فاصله بین یک مشکل و راه حل
آن، فاصله‌ای به اندازه‌ی زانوهایت تا زمین
است! کسی که در برابر خداوند زانو بزند در
مقابل هر مشکلی می‌تواند بایستد.

• سزای پاک‌دامنی

توی بازار داشت قدم می‌زد. رسید در مغازه‌ی آهنگری. نگاهی به داخل مغازه انداخت که میخ‌کوبش کرد. چشماش رو مالید، دوباره نگاه کرد.
خیره شد به دستای آهنگر. مگه چنین چیزی ممکنه؟! دستی که از گوشت و پوست ساخته شده، چطور بدون هیچ دست‌گیره‌ای آهن گذاشته رو می‌گیره و جابجا می‌کنه?!!

داخل مغازه شد. ایستاد و بازم نگاه کرد. آهنگر به او و چشمان خیره‌اش زیر چشمی نگاهی انداخت و خندید. اما چیزی نگفت.
جوان جلو رفت، سلام کرد و گفت: «این چیه که از تو می‌بینم؟! نکنه دست تو با دست ما فرق داره؟! یا سرخی آهناش تقلبیه?!»

آهنگر این بار بلندتر خندید. صدای خنده‌ش مغازه رو پر کرد. بعد پتکی که دستش بود را رو زمین گذاشت و رفت سراغ کوزه‌ی آب؛ همین طور که داشت کوزه رو کج می‌کرد تا آب رو داخل کاسه‌ی سفالی بریزه رو کرد به جوان و گفت: «این، تنها ثمره‌ی یک لحظه خداترسیه.»

جوان کنجکاو شد و حکایتش رو جويا شد. مرد آهنگر روی سکوی کوتاه وسط دکان نشست، تعارفی به جوان کرد و کاسه رو سر کشید. جوان صدای اون رو شنید که گفت: یا حسین شهید!

بعد، آهنگر نفس عمیقی کشید و گفت:

چندی پیش، زنی با حیا و نجیب به درِ مغازه‌ام اومد و تقاضای کمک کرد. اون می‌گفت: «شوهرش مرده و یتیماش به شدت گرسنه‌اند.»

من، اشتباهی که کردم این بود که موزیانه صورتش رو برانداز کردم. زن زیبایی بود. چون صاحب جمال دیدمش، با بی‌شرمی کمکم رو مشروط به امر گناهی کردم که او باید بهش تن می‌داد.

زن، از پیشنهادم ناراحت شد و رفت. اما روزِ دیگه برگشت و تقاضاش رو تکرار کرد و من دوباره همون شرط رو براش گذاشتم.

بیچاره قدری تأمل کرد و با صدای پراضطرابی گفت: «یتیم‌ام دارن از گرسنگی می‌میرن. مثل این که چاره‌ی دیگه‌ای ندارم اما شرطش اینه که منو جایی ببری که هیچ کسی اون جا نباشه.»

من قبول کردم و اونو به خونه‌ی خلوتی بردم.

تا قصد گناه کردم، دیدم داره می‌لرزه و آروم گریه می‌کنه. گفتم: چی شده؟ گفت: «تو به عهد خودت وفا نکردی!»

«گفتم: اما اینجا که کسی نیست؟!»

گفت: «خدا هم نیست؟ خدا که می‌بینه. ملائکه هم می‌بینن!»

این حرفش مثل پتک توی سرم فرود اومد. یک لحظه از خدا خجالت کشیدم. دنیا دور سرم چرخید و عرق شرم روی پیشونیم نشست. همون موقع از گناه برگشتم بدون این که بهش نزدیک بشم. با گریه ازش عذرخواهی کردم و التماس کردم حلالم کنه. بعد هم تا در توان داشتم او و فرزندان یتیمش رو کمک کردم.

زن، چون خودش رو از معصیت خدا رها دید، شاد شد و گفت: «از خدا می‌خوام آتیش دو دنیا رو بر تو حرام کنه.»

آره، جوون! از لحظه‌ای که اون زن دعام کرده، بدنم به هیچ آتشی متأثر نمی‌شه. و اون چه تو امروز می‌بینی، اثر این دعا و نتیجه‌ی اون دوری از گناهه.



آره!

«در جوانی پاک بودن شیوه‌ی پیغمبری است

و نه هر گبری به پیری می‌شود پرهیزگار»

و تو، دوست عزیز!

مرحبا به تو که می‌خوای در سنّ جوونی پاک بشی و پاک بمونی!

اگر مشکلی داری، به دلیل طرز فکر توست! و تنها راهی که می‌توانی مشکلاتت را برای همیشه حل کنی، این است که طرز فکر را تغییر دهی.

• چیزی از جنس خدا!

تراول پانصد هزار تومانی رو از جیب بابا برداشته بود تا بره پفک بخره! بچه‌ی نادون!! حتماً نمی‌دونسته چقدر می‌ارزه! می‌خواست همون کاری رو بکنه که جناب سعدی تو عالم بچگی کرده بود. بیچاره، انگشتر بابا رو برده بود توی کوچه، یه رندی با دو تا دونه خرما از چنگش درآورده بود و رفته بود. اما وقتی رفت تو خونه، بابا سرزنشش نکرد. فقط خندید و بهش گفت: «پسر! وقتی ارزش واقعی چیزی رو ندونی مفت و مجانی از دستش می‌دی!»

و این برا من یه درس شد که جنس باارزش نیاز به محافظت داره. می‌خوای یه قصه برات بگم بفهمی چقدر می‌ارزی؟

پس، اگه می‌خوای یه مقدار بیشتر اهل معرفت بشی، بزن بریم!



می‌شنوی صدای فرشته‌ها رو؟

انگار هنوز طنینش توی عالم هست.

از همون موقعی که به پدر من و تو، حضرت آدم علیه السلام، حسودی شون شد؛

وقتی هنوز خدا ما رو نیافریده بود، پیشاپیش به فرشته‌ها، اومدنِ ما آدم‌ها رو مژده داد؛

راستی! یعنی ما این قدر مهم بودیم که خدا اومدنِ ما رو جار بزنه؟!

دَقّت کردی میونِ ما آدم‌ها رسمه آدمِ کم‌ارزش وقتی تو یه جلسه‌ای بره، کسی بهش بها نمی‌ده؛ اما وقتی فلان آقا وارد بشه که اسم و رسمی داره و وجودش سنّار سه شاهی می‌ارزه، هم اومدنش رو اعلام می‌کنن و خیر مقدم می‌کنن، و هم موقع رفتن، یه یادی ازش می‌کنن و خوش‌آمدگویی می‌کنن.

جدّ ما می‌خواد بیاد رو زمین؛ اومدنش رو خدا اعلام می‌کنه؛ اونم چطوری؟!!!

می‌گه: «آی فرشته‌ها! من می‌خوام رو زمین یه خلیفه‌ای قرار بدم.»

می‌دونی فرشته‌ها چی جواب دادن؟ گفتند: آیا کسی رو روی زمین قرار می‌دی که فساد و خون‌ریزی می‌کنه در حالی که ما غیر از تسبیح و تقدیس تو کار دیگه‌ای نمی‌کنیم؟ (شاید تَه دلشون این بوده که: اگه می‌خوای رو زمین جانشین قرار بدی، ما که هستیم؛ اون هم با این همه پاکی و این همه سابقه‌ی عبادت!)

وقتی می‌گن: «ما آدم‌ها محسود^۱ ملائکه‌ایم.»، یعنی این. پس، آی بچه‌ی آدم! حواست باشه کی هستی؟! همین قدر بدون که مورد رَشک فرشته‌ها واقع شدی.

۱. به معنی رشک نه به معنای حسادتِ مصطلح.

اما خدا چی جواب داد؟

اینجا هیچی؛ فقط گفت: من چیزایی می‌دونم که شما نمی‌دونین!

اما می‌دونید چطوری فرشته‌ها رو مجاب کرد؟

نمی‌دونم همون موقع بود یا فرداش؟ یا شایدم چند روز یا چند سال بعد؟ (و البته

نمی‌خوامم بدونم؛ چون فایده‌ای تو دونستن این جور مطلبای نیست.) وقتی خدا، آدم

رو آورد، علم اسماء رو بهش یاد داد. حالا واقعه‌ش چیه؟، بماند؛ مهم اینه که «خدا»

تعلیمش داد. می‌فهمی یعنی چی؟

اینجا رو یواشکی می‌گم شکّه نشی! خوب دقت کن:

این که کسی شاگرد خدا باشه می‌دونی معنایش چیه؟ دیدی آدم‌ها برا این که بخوان

کسی رو بالا ببرن، می‌گن: «شاگرد فلان آقا است»؟! یعنی از عظمت استاد مایه

می‌دارن تا طرف رو بزرگش کنن؛ خدا اینجا از خودش مایه می‌ذاره برا این که بگه

تو بزرگی! تو عزیزِی! می‌گه: «وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا» خدا خودش همه‌ی اسم‌ها

رو به آدم یاد داد. همش رو.

بابا! ای ول داره به خدا! یعنی خدا این قدر خاطر آدم رو می‌خواد؟!!!...

پس، خوشا به حال آدم؛ کاشکی ما هم آدم بودیم. امّا حیف که من هیچ وقت آدم

نشدم! اما خدا رو شکر که هنوز ناامید هم نشدم. همش می‌گم به امید روزی که

هممون آدم بشیم. فکرش رو بکن! ببین؛ دنیا چقدر قشنگ می‌شه اگه همه آدم

بشیم! اون وقت به هرکی نگاه می‌کنی آدمه و این خیلی مهمّه! و از همه مهم‌تر توی

آینه هم که نگاه می‌کنی آدم می‌بینی. اون وقت اون روز، مولانا جلال‌الدین رومی که گفت: «از دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست» به آرزوش می‌رسه.

پس برا این که مولانا به آرزوش برسه دعا می‌کنم هممون آدم بشیم. هر چند گفته- اند: ملّا شدن چه آسان، آدم شدن چه مشکل!

بعد، آدم، اسم‌ها رو به فرشته‌ها عرضه کرد و اونا هم باورشون شد که آدم از اونا برتره. ببین: «باورشون شد»؛ به همین راحتی.

آره فرشته‌ها باور کردند که انسان از اونا بالاتره، امّا ما خودمون هنوز باورمون نشده!!! برا همین هم خودمون رو آلوده به گناه می‌کنیم؛ و این مایه‌ی تعجبه! نه، ببخشید؛ می‌خواستم بگم مایه‌ی تأسّفه، بلکه مایه‌ی شرمه. حالا بشین هی عرق بریز. (البته نه از اون نوع عرق‌ها زبونم لال! و نه امثال عرق نعنا و بیدمشک و از این قبیل چیزا! بلکه منظورم عرق شرمه. ضمناً صورتت هم اگه از شرم یه کم قرمز بشه بد نیست؛ اما بیّا زیاد سرخ نشه.^۱)

۱. آخه این دوره زمونه، آدم، صورتِ قرمز و پف کرده تو کوچه و خیابون زیاد می‌بینه؛ فقط باید تو کوکشون نری به خصوص زمانی که از اون اُدکلانا هم زده باشن که باید دو تا پا قرض کنی و با چهار تا پا از مهلکه فرار کنی؛ در غیر این صورت اگه عَرَب باشی، دیگه هیچی!!!! البته سوء تفاهم نشه؛ این طور هم نیست که همیشه لپ‌قرمز و رَنگ و وارنگ باشن؛ تو خونه که میرن پاکش می‌کنن، دقیقاً عکس اون کاری که باید بکنن.

اصلاً من تعجب می‌کنم چرا بعضی از ما آدم‌ا این قدر دوست داریم عوضی باشیم؟! طرف، مرده، می‌خواد زیر ابرو برداره، خطّ چش بکشه، رُز لب بماله و تو یک کلام، خودشو مثل خانوما بسازه و بزک کنه! زن هم می‌خواد لباس مردونه بپوشه و موتورسواری کنه!

بعد خدا به فرشته‌ها می‌گه یاالله، اسم‌ها رو بگید، اگه راست می‌گید!

و اونا توش می‌موند و مؤدبانه عقب‌نشینی می‌کنن.

بعد به آدم می‌گه: تو بگو! و وقتی اسم‌ها رو می‌گه، خدا به فرشته‌هاش می‌گه: بهتون نگفتم من چیزهایی می‌دونم که شما نمی‌دونید؟ بعد هم به فرشته‌های پاکش دستور داد برا آدم تعظیم کنن؛ نه، ببخشید، فرمود: سجده کنند و کردند به جز ابلیس، که از اولش هم فرشته نبود.



عزیزم! فهمیدی چی شد؟ کی سجده کرد و کی سجده شد؟

دخترخانمی هوس می‌کنه موهاش رو کوتاه کنه بیاد تو کوچه دادیزنه آقا ما هم پسریم! آقا پسری هم موها و ناخوناش رو بلند می‌ذاره که یعنی چی؟ که بگه آقا ما ...

من احتمال میدم بعضی‌ها مون تصوّر می‌کنیم عقلمون - پناه بر خدا - بیش از خدا می‌رسه و اونچه خدا خواسته و با حکمت خودش برامون درست کرده (تعیین جنسیت) - العیاذ بالله - اشکالی درش باشه!

اصلاً می‌دونی حکیم به کی می‌گن؟

به کسی که کار غیر درست نمی‌کنه. به تعبیر دیگه، هر چی کار درسته، می‌کنه؛ پس هر چی می‌کنه، درسته.

خُب، مگه خدا، حکیم علی‌الاطلاق نیست؟!

والله، به خدا! به پیر! به پیغمبر! هرچی سوراخ بشه، حکمت خدا که سوراخ نمی‌شه. و این از اون چیزاییه که گمون نکنم هیچ وقت باورمون بشه. بازم بگذریم، که درد دل‌ها زیاده!

همه‌ی فرشته‌ها، همشون، همه‌ی اونایی که هزاران سال سابقه‌ی بندگی و عبادت داشتند همه با هم به یه دو پای تازه از راه رسیده سجده کردند؛ یعنی به خاک افتادند.

می‌فهمی این که خدا عبادت چندین هزار ساله‌ی پاک‌ترین مخلوقات خودش رو به پای یکی بریزه یعنی چی؟ شما برا مسافری که تازه از راه رسیده چی می‌بری؟ حداکثر یه تاج گل!

پس مقام تو و جدّ تو خیلی بالا بوده و خاطرش پیش خدا خیلی عزیز!!!!... این طور نیست؟

گمون کنم حالا می‌شه فهمید - البته تا یه حدودی - که «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»^۱ یعنی چی؟ بله؛ خدا ما رو گرامی داشت، بزرگ داشت، و برا خیر مقدم، همه‌ی پاکی‌ها رو به پای ما ریخت. یعنی باید اون قدر پاک باشی و پاک بمونی که پاکی همه‌ی فرشته‌ها پیش پایِ پاکی تو، به حساب نیاد!!!!...

اما دریغ! کی فهمید؟! کی باور کرد؟! کی شکر کرد؟! و کی حفظ کرد و امانت رو به مقصد رسوند؟!

راستی! تا حالا فکر کردی ملائکه به چی آدم سجده کردند؟

به جسمش؟ به تیپش؟ موهاش؟ صداش؟ خوشگلیش؟ هیکلش؟ شهرتش؟

آیا آدم قرار بود در آینده بازیگر سینما بشه؟ بازیکن بشه؟ مردِ گل سال بشه؟ با خوانندگی محبوب بشه؟ آیت‌الله و دکتر و مهندس و وزیر و وکیل و غیره و ذلک بشه؟

اگه بگی خدا به خاطر جسمش آدم رو مسجود ملائکه کرد، اون وقت آدم می‌شه بت، و ملائکه می‌شن بت‌پرست! و خدا هم که - العیاذ بالله - خودش دستور به بت-پرستی داده!! پس، این فرض که محاله.

اون عناوینی هم که شمردیم، که اگه باشه، خیلی مسخره است؛ نه؟! و خدا هم از این جور کارا پاک و منزّه!

پس در ورای این ظاهر گلی چه گلی مخفیه که اون قدر زیباییش خیره‌کننده است که مورد تحسین و تعظیم فرشته‌ها واقع می‌شه؟! راستی؛ شما کوزه‌گل رو به خاطر گلش تحسین می‌کنین یا گلش؟

خدا در دو جای قرآن می‌گه:

«فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ»^۱

«پس همین که به او نظام بخشیدم و از روح خود در او دمیدم، سجده‌کنان برای او به خاک افتید.»

پس معلوم می‌شه سجده، بعد از دمیدن روح الهی در آدمه. دَقَّتْ کن، می‌گه: «روح خودم.»

اهل ادب می‌گن اضافه در اینجا تشریفیه است. یعنی برا بیان شرافت آدمی زاد.

بنابراین، شک نکن که خدا چیزی از جنس خودش در تو قرار داده؛ چیزی از جنس نور؛ از جنس پاکی؛ از جنس علم و دانایی؛ از جنس درک و احساس و عاطفه؛ از جنس هستی و حیات و بودن.

به قول عطار:

«چون "نَفَخْتُ فیه مِن رُوحی" تو راست،

روح پاکی فوق نفخ صور باش»

راستی! فکر کردی اگه اینها رو از تو بگیرن چی برات می‌مونه؟

یه مُرده رو تصور کن که روح از بدنش خارج شده؛ چه ارزشی داره؟ تنی که فاسد می‌شه، می‌پوسه و به خاک تبدیل می‌شه! آیا هیچ وقت به خاک زیر پات توجه کردی؟

خاکی که مورد توجه قرار نمی‌گیره، چطور می‌شه مورد سجده واقع شده باشه؟ آیا شرافت تو به روح تو نیست؟ آیا آدم به خاطر این روح الهی مسجود ملائکه نشد؟

خوبم! می‌دونستی خدا هر وقت یه آدم خلق می‌کنه، بهش روح می‌دمه و لباس حیات می‌پوشونه، به خودش بارک‌الله و احسنت می‌گه؟ باور نمی‌کنی؟ به آیه‌ی چهارده سوره‌ی مؤمنون یه سری بزن. (بمونه که دانشمندا تو کف همین جسم خاکی‌ش هم موندن.)

هنر واقعی یعنی این.

آیا خدا، هنرمند نیست؟

آیا از عصاره‌ی گل، انسان خوشگل آفریدن، اونم با انواع قابلیت‌ها و توان‌مندی‌ها، هنرمندی نیست؟

کجاست انسانی که با چند تا کشف و اختراع - اونم با الهام از طبیعت - خدا رو کنار گذاشت و خودش رو گذاشت جای خدا؟

آیا ساختن رایانه کشف بزرگی بود؟ پس، اون که سازنده‌ی رایانه رو ساخت، کی بود؟

آیا عظمت و بزرگی، سازنده‌ی رایانه را سزد؟ یا آن که این سازنده را سازد؟ و آیا اینجا جای تکبیر نیست؟ پس بگو: الله اکبر. (به راستی که خدا بزرگ‌تر از اونه که بخواد به وصف ما در بیاد).

مرحوم شیخ رجبعلی خِیاط گفته بود: همه می‌گن: امام حسین مظلومه؛ من می‌گم: خدا از امام حسین علیه السلام مظلوم‌تره.

می‌خوای بگم واسه چی؟

دیدی بعضی‌ها برا یه تابلوی نقاشی بی‌روح - که فلان استاد کشیده و یه چند قرنی هم خاک خورده - چطور سر و دست می‌شکنند؟ اما کجا دیدی یکی از خدا سراغی بگیره؟ در حالی که:

برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفتری است معرفت کردگار



خلاصه غرض این بود که یه ذره خودمونو بشناسیم، نیم مثقال هم خدا رو؛ برا این که اگه نشناسیم هم به خودمون ظلم می‌کنیم، هم به خدا؛ پس سعی کن یوسف درونت رو خوبِ خوب بشناسی که مفت و مجانی اسیر زلیخای خیالش نکنی.

می‌دونی! هر بار که متوجّه این گناه می‌شی، یوسف جانت رو از فوق عرش به

عمق چاه کنعان هبوط می‌دی و اونو زیر خروارها ظلمت مدفون می‌کنی؟!

حالا «خر بیار باقالی بار کن!» چطور می‌خوای از این چاه درش بیاری؟! پس چی

شد اون عظمتی که ملائکه بهش سجده کردند؟!

«جان پاکی تا کی افسردن به کلفت‌گاه جسم

یوسف در چاه مُرد و بر نمی‌آری هنوز؟!»^۱

بین عزیزم! گوهری که ملائکه رو مبهوت و اسیر عظمت خودش کرد، در بازار

هوس‌بازی ارزشش به اندازه‌ی آزادسازی چند قطره منی سقوط می‌کنه!

بابا! تاجر به این زرنگی و تجارت این رنگی نوبره به خدا!

واحسرتا از این معامله! واحسرتا!

«چو پاک آفریدت به هُش باش و پاک

که ننگ است ناپاک رفتن به خاک»^۲

که ننگ است ناپاک رفتن به خاک، که ننگ است ناپاک رفتن به خاک، ...

۱. بیدل دهلوی، دیوان اشعار.

۲. سعدی، بوستان.

آن که به فکر فردا نیست، به غم
فردا مبتلا خواهد شد.

• در سرازیری گناه

تا حالا دیدی یه ماشین تو سرازیری ترمز بی‌ره؟!
می‌تونی حدس بزنی از کجا سر در میاره؟
یادمه چند سال قبل، تو شهر اصفهان، سه راه حکیم نظامی، یه کامیون با بار، تو
سرازیری کوه صُفه ترمز بریده بود. جُداى از ویرانیِ چند دهنه مغازه و چند دستگاه
اتومبیل سواری، به غیر از راننده و شاگردش باعث قتل چند نفر دیگه هم شده بود.
حالا یه آدم سُسْت‌اراده‌ی ترمزبریده رو تو سرازیری استمناء تصور کن! این
سرازیری به کجا ختم می‌شه؟
«تو خود آدمی‌زاده‌ای در نهاد
خر است آن که دنبال شهوت فتاد»^۱

۱. حزین لاهیجی، مثنوی‌ها.

آقا اصلاً مگه استمناء بده؟ تازه بعضی‌ها می‌گن ضرر که نداره، مفید هم هست. اصلاً آگه یه جَوون خودش رو تخلیه نکنه، عقده می‌شه تو دلش و هزار جور مشکل رنگ و وارنگ براش به وجود می‌آد!!

...

..

یه لحظه رفتم تو این فکر که راستی، چه کسی صلاحیت داره برا انسان تصمیم‌گیری کنه؟! ما آدم‌ها ماهرمون رو به کی بدیم، درسته؟! به یکی مثل مثل خودمون؟ واقعاً هر کی از راه برسه می‌تونه برای ما تعیین تکلیف کنه؟ با چه اطمینانی؟ یعنی وجود ما این قدر کم‌ارزشه؟!!!

من هیچ‌جا، توی هیچ آیین الهی پیدا نکردم خدا به خودارضایی سفارش کرده باشه! هیچ پیامبر یا امامی هم نگفته کار خویبه! بسیاری از پزشکان و روان‌پزشک‌ها هم ضررهای زیادی براش شمردن؛ حالا یکی از راه می‌رسه، یه سایت تو اینترنت می‌زنه یا دو تا کتاب می‌نویسه، و بعد هم از فوائد خودارضایی تو بوق و کرنا می‌کنه! البته بعید نیست خودش هم از این فوائد بارها بهره برده باشه!

برا شما حرف کدوم طرف حجّت؟ خدایی که خالق انسان و دلسوز بنده‌هاست و به همه‌ی زیر و بم وجودی مخلوقاتش آگاه و می‌دونه چی برا این دستگاهی که آفریده بده و چی خوبه؟ یا ...

اصلاً این جور مقایسه کردن کار درسته؟ و آیا این مقایسه، اهانت به مقام والای پروردگار عالم نیست؟

گاهی آدم، خیلی دردش می‌آد وقتی می‌بینه از نظر بعضی‌ها، همه متخصصن الا خدا!!

مرحبا به اونایی که عقل سالم دارن!

البته آگه نشد تصمیم‌گیری، اشکالی نداره؛ برو مقابل آینه یه نگاهی به خودت بنداز، ببین استمناء با ظاهرهت چه کرده؟! حالا آینه رو بذار، چشمت رو ببند و یه نگاهی به درونت بنداز؛ ببین باطنت رو به چه لجن‌زاری تبدیل کرده؟

این که دیگه دکتر و متخصص نمی‌خواد! همین حالا احساس ضعف و پیری نمی‌کنی؟ گاهی زانوهات سست نمی‌شه؟ خستگی و کوفتگی نداری؟ دچار ضعف حافظه و بی‌تمرکزی نشدی؟

آیا بعد از استمناء احساس شادی می‌کنی یا افسردگی؟ عذاب وجدان نداره؟ البته انسان بی‌وجدان هم گاهی پیدا می‌شه که ما بهش کاری نداریم! تو که نمی‌خوای کُلاه سر خودت بذاری؟! می‌خوای؟!

البته شما صاحب اختیارید و در این مطلب شکی نیست. به قول معروف: «صلاح مملکت خویش خسروان دانند.» اما قبل از هر گونه اظهار نظر، بد نیست به اون چه از نظر علمی ثابت شده هم یه نگاهی بندازی.

وقتی پرکاهی به چشمتان می‌رود، آن را بیرون می‌آورید. وقتی عادتی بد وارد روح شما می‌شود، می‌گویید: سال دیگر معالجه‌اش می‌کنم!

• گناهی پرآسیب^۱

یک: آسیب‌های جسمانی

یکی از روش‌های شناخت پیشرفت بیماری‌ها در پزشکی، مرحله‌بندی (staging) علائم بیماری است. براین اساس، برحسب عوارض ایجاد شده در بیمار مبتلا به خودارضایی، سه مرحله (stage) بیان شده است.^۲

۱. مرحله‌ی مشکل‌ساز (Problematic)

در افرادی که مدّتی است گرفتار خودارضایی شده‌اند، زودرس‌ترین عوارض ناشی از خودارضایی عبارت است از:
الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)

۱. مطالب این بخش، از کتاب پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی شماره‌ی (۷)، از ص ۲۸۵ تا ۲۹۱ اقتباس شده است.

2. Stage of excessive masturbation. [www.herballove.com/library/resource/overmas/ Stage.asp](http://www.herballove.com/library/resource/overmas/Stage.asp)

ب. عدم تمرکز حواس (concentration Lack of)

ج. ضعف حافظه (Poor memory)

د. استرس و اضطراب (Stress/Anxiety)

۲. مرحله‌ی گرفتاری شدید (Severe)

بروز علائم زیر در فرد گرفتار، نشان‌دهنده‌ی آن است که شدت ابتلای وی یا مدت آن بیش از مرحله‌ی اول است و در نتیجه عوارض شدیدتری ظاهر شده است:

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)

ب. نوسان خلق یا تغییرات سریع خلقی (Mood swings)

ج. حساسیت بیش از حد و زودرنجی (Irritability)

د. کمردرد (Lower back pain)

ه. نازک شدن موها (hair Thinning)

و. ناتوانی جنسی زودرس در جوانی (Youth impotence)

ز. بی‌خوابی یا بدخوابی و مشکلات مشابه (Insomnia/Sleep problem)

۳. مرحله‌ی گرفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد (Addictive)

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)

ب. ریزش شدید موها (Severe hair loss)

ج. تارشدن دید چشم‌ها (Blurred vision)

د. وز وز گوش (Buzzing in the ears)

ه. انزال زودرس و غیرارادی یا خروج منی به صورت قطره قطره

(prematurely Ejaculation)

و. درد کشاله‌ی ران و ناحیه‌ی تناسلی (Groin/Testicular pain)

ز. دردهای قولنجی در ناحیه‌ی لگن و استخوان دنباله

(in the pelvic cavity or tail bone Pain or cramps)

نحوه‌ی پیدایش عوارض

در دانش پزشکی، روند پیدایش علائم یک بیماری و چگونگی بروز عوارض و نشانه‌های کلینیکی، در شناخت هر چه بیشتر یک بیماری بسیار مهم است و می‌تواند پزشک را در تشخیص و درمان بهتر بیماری و مریض را در پیش‌گیری کمک کند. به این دلیل مناسب است درباره‌ی نحوه‌ی پیدایش برخی از عوارض خودارضایی که به آن اشاره شد بیشتر توضیح داده شود تا خواننده‌ی عزیز با روند پیدایش این عوارض، یا به اصطلاح پاتوفیزیولوژی (Pathophysiology) آن آشنا شود.

۱. خستگی و کوفتگی:

انقباض شدید و یک‌مرتبه‌ی تمام عضلات بدن در جریان انزال (ارگاسم یا اوج لذت جنسی)، باعث مصرف سریع مواد غذایی ذخیره شده در عضلات و به طور عمده، کاهش گلیکوژن (ماده‌ی اصلی لازم برای تولید انرژی عضلانی) می‌شود. خستگی عضلانی تقریباً با سرعت تهی‌شدن عضلات از گلیکوژن رابطه‌ی مستقیم دارد و هرچه این سرعت بیشتر باشد، خستگی بیشتر است.^۱

در خودارضایی، به علت انقباض‌های مکرر عضلات بدن، ذخایر گلیکوژن عضلات به سرعت تمام می‌شود و خستگی و کوفتگی همیشه از عوارض بدیهی آن است.

۲. ریزش مو:

خودارضایی به تدریج با تغییرات هورمونی و شیمیایی که در بدن ایجاد می‌کند، باعث افزایش هورمون جنسی مردانه، یعنی تستوسترون به دی‌هیدرو تستوسترون (DHT=Dihydrotestosterone) می‌شود که از عواقب بالا بودن ماده DHT در خون، ریزش موها و تاسی و بزرگ شدن پروستات و عوارض ناشی از آن در پیری است.^۲

۱. فیزیولوژی گایتون، ترجمه‌ی دکتر فرخ شادان، ۱۹۸۶ (تهران: چهر، ۱۳۶۵)، ج ۱، ص ۳۱۳.

۳. خودارضایی مکرر باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک و افزایش تخلیه «آستیل کولین» از انتهای این رشته‌ها در مغز می‌گردد که این خود باعث پاره‌ای از عوارض جسمانی و روانی، چون حواس‌پرتی، کمی حافظه، عدم تمرکز حواس، سیاهی‌رفتن چشم و در نهایت تاری دید می‌شود. تمام این علامت‌ها ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول‌های عصبی ردّ و بدل می‌شود و انتقال پیام‌های مختلف را بر عهده دارد.^۱

برخی نیز بر این عقیده‌اند که علت بروز اختلالات مغزی (مانند حواس‌پرتی، عدم تمرکز حواس و کاهش حافظه) ناشی از ظرفیت عظیمی از انرژی بدن است که در هر بار انزال، تخلیه شده و هدر می‌رود؛ زیرا مایع منی حاوی مقدار بسیار زیادی DNA (هسته ۴۰۰-۳۰۰، اسپرمی که در هر انزال خارج می‌شود)، RNA، آنزیم‌ها، پروتئین‌ها، مواد قندی، لسیتین (Lecithin)، کلسیم، فسفر، نمک‌های بیولوژیک، تستوسترون و... است. این ذخایر عظیم انرژی - که باید در بدن برای رشد و تقویت بخش‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد - بیهوده و به طور مکرر از بدن خارج می‌شود و هر کدام عوارضی را به دنبال می‌آورند.

برای مثال از آنجا که سلول‌های خونی و پلاکت‌ها در مغز استخوان‌ها تولید می‌شود و به تکامل نهایی می‌رسد و برای تولید آنها نیز انرژی بسیار زیادی مورد نیاز است، در افراد گرفتار خودارضایی، تکامل مغز استخوان و در نتیجه تولید سلول‌های خونی با مشکل مواجه شده و منشأ کم‌خونی، ضعف و خستگی در این افراد است. نیز دفع فسفر و لیستین بیش از حدّ از طریق انزال‌های مکرر، باعث کاهش ذخایر این مواد می‌شود که مواد حیاتی برای سلامتی سلول‌های عصبی هستند و در نتیجه، اختلال عملکرد سیستم عصبی، مانند حواس‌پرتی، عدم تمرکز حواس و... بروز خواهد کرد.^۲

1 .4_men.org

2 .www.anael.org

دو: آسیب‌های روحی و روانی

ضعف حافظه و حواس‌پرتی، اضطراب، منزوی شدن و گوشه‌گیری، افسردگی، بی‌نشاطی و لذت‌نبردن از زندگی، پرخاشگری، بداخلاقی و تندخویی، کسالت دائمی و ضعف اراده، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان پرونده‌های روانی و روحی خودارضایی است. شرح پاره‌ای از این موارد در مباحث گذشته روشن شد.

سه: آسیب‌های اجتماعی

ناسازگاری خانوادگی، بی‌میل شدن به همسر و ازدواج، ناتوانی در ارتباط با جنس مخالف و همسر، احساس طردشدن، از بین رفتن عزت، پاک‌ی، شرافت و جایگاه اجتماعی، دیر ازدواج کردن و لذت‌نبردن از زندگی مشترک برخی از آسیب‌های اجتماعی ناشی از خودارضایی است.^۱

چهار: آسیب‌های معنوی و اخروی

هیچ یک از آسیب‌های پیش‌گفته، به اهمیت آسیب‌های معنوی نیست؛ زیرا آسیب‌های معنوی، جان و دل و به عبارت دیگر کُنهِ حقیقت وجود آدمی را تباہ می‌سازد.

خودارضایی از نظر دین یک گناه است و به تعبیر قرآن زنگار بر دل می‌نهد:

«كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»

«چنین مباد! بلکه اعمال (ناشایست) دل‌های آنان را زنگار زده است.»^۲

۱. جهت آگاهی بیشتر نگاه کنید به: «خانواده و مسائل جنسی کودکان»، علی قائمی، (تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، چاپ دهم، ۱۳۷۶).
 ۲. مظفین/۲۴.

زنگ یا زنگار در اشیای مادی، همان چیزی است که روی فلزات و اشیای قیمتی می‌نشیند و معمولاً نشانه‌ی پوسیدن و از بین رفتن شفافیت و درخشندگی آن و در نهایت ضایع شدن و از بین رفتن آن است.

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان می‌فرماید: «از آیه شریفه سه نکته استفاده می‌شود:

۱. اعمال زشت، نقش و صورتی به نفس و روح انسان می‌دهند؛
۲. این نقش و صورت خاص، مانع آن است که نفس آدمی حق و حقیقت را درک کند؛

۳. نفس آدمی به حسب طبع اولیه‌اش صفا و جلایی دارد که با داشتن آن، حق را آن طور که هست درک می‌کند.»^۱

همچنین آسیب‌های معنوی، جهان‌گذران را در می‌نوردد و اگر اصلاح نگردد، حیات جاودان آدمی را در معرض تباهی و شوربختی قرار می‌دهد. از این رو نصوص دینی نسبت به آن هشدارهای لازم را داده‌اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «نَاقِحُ الْكَفِّ مُلْعُونٌ»؛ «کسی که خودارضایی کند، ملعون است.»^۲

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید:

«با سه گروه خداوند در روز قیامت سخن نمی‌گوید و پاکشان نمی‌خواند و عذابی دردناک دارند، از آن سه‌اند: خودارضایی کننده و کسی که لواط دهد.»^۳



خُب، دوست عزیز! حالا به نظر شما استمناء بده یا خوبه؟! آیا خدا خیرخواه شماست یا فلان آقا که ما به خیرخواهیش نسبت به شما اطمینان نداریم؟! آیا با وجود پی‌آمدهایی نظیر ضعف سیستم عصبی، آب شدن عضلات، ناتوانی جنسی،

۱. ترجمه‌ی تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۳۸۵.

۲. میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۵۶۵۴.

۳. همان، ج ۱۹۰۴۹.

گریز از ازدواج، سردمزاجی، پژمردگی رنگ، ایجاد حلقه‌ی سیاه دور چشم، خستگی و خواب آلود بودن، شرم کاذب، گوشه‌گیری، آشفتگی در خواب، دلهره و اضطراب و ده‌ها آسیب جدی دیگر، راهی برا تجویز خودارضایی باقی می‌مونه؟! به نظر من، خدا حجت رو بر همه تموم کرده و به قول خودش: «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا»؛^۱ یعنی ما راه رو نشون دادیم از این پس اختیار با توست. اما توصیه‌ی حقیر اینه که قبل از اتخاذ هر تصمیمی در خوب یا بد بودن استمناء، در این آیه تأمل کنی و سریع از کنارش رد نشی؛

«وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَّا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطْعًا مِّنْ أَلِيلٍ مُّظْلِمًا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»^۲؛

«و کسانی که کارهای بد کردند، جزای هر بدی همانند آن است و خواری، آنها را فرا می‌گیرد. از ناحیه‌ی خدا هیچ کس حامی آنها نیست. چنان شوند که گویی چهره‌هایشان با پاره‌هایی از شب ظلمانی پوشیده شده است. آنها اهل آتشند و در آن جاودانند.»

«گر امروز آتش شهوت بکشتی، بی‌گمان رستی و گر نه، تف آن آتش، تو را هیزم کند فردا»^۳
راستی؛ نکنه این آیه درباره‌ی ما
پناه می‌بریم به خدا!

۱. انسان/۳.

۲. یونس/۲۷.

۳. سنایی غزنوی.

انسان نمی‌تواند بدون رنج و عذاب خود را بسازد،
زیرا هم سنگ است و هم سنگ‌تراش.

• نظر اهل فن

«کانت» معتقد:

«هیچ چیز به اندازه‌ی کام گرفتن از خود، ذهن و جسم را ضعیف نمی‌کند و این نوع شهوت‌رانی به کلی با طبیعت آدمی مغایر است. ... باید این موضوع را با همه زشتی‌اش پیش روی جوان قرار داده و بگوییم که به این طریق از تولید مثل خواهد افتاد. و یادآور شویم که این عادت زشت بیش از هر چیز دیگری قدرت جسمی‌اش را تباه خواهد کرد؛ با این کار سبب پیری زودرس خویش شده و عقلش واقعاً ضعیف خواهد شد.»^۱

«سیلوانوس استال» در این باره می‌گه:

۱. فتنه‌ی نفس، ص ۵۹ به نقل از دنیای نوجوان، ص ۲۸۰.

«این کار (استمناء) آشفته‌گی و شوریدگی حال را سبب می‌شود و اگر تکرار گردد، نتایجی محنت‌انگیز در پی دارد. استمناء هوش را ناتوان، و خوی را پست، و نیروهای پیکر را نابود می‌سازد؛ و آن را باید نه تنها گناه به خدا، بلکه بی‌حرمتی به آنچه در عالم بشریت پاک و نیک است به شمار آورد. این کار زشت اگر به درازا انجامد، برای بدبختی که بدان دست یازد، تمام راه‌های به دست آوردن خوشبختی را تباه و ویران می‌سازد.»^۱

«کینزی» یکی دیگه از محققان، که سالیان درازی به تحقیق درباره‌ی مسائل جنسی پرداخته، می‌نویسه:

«مشکل است تصوّر کرد چیزی بیشتر از این عمل بتواند به طور مدام به شخصیت فرد لطمه بزند.»

او در مورد زن‌های مبتلا معتقده:

«نصف آنها به خلجان‌های روانی منبعث از پشیمانی و ندامت مبتلا می‌شوند. ... هیچ نوع فعالیت جنسی دیگر مثل این عمل، ناراحتی و نگرانی خاطر زنان را فراهم نمی‌سازد.»^۲

مشاهدات دکتر «هوچین سون» ثابت می‌کنه:

«عموم ناراحتی‌های مربوط به دستگاه تناسلی از آثار استمناء بوده و ناراحتی‌های شبکیه چشم و مشیمیه از آن سرچشمه می‌گیرد.»

۱. همان، ص ۲۸۳.

۲. همان.

نویسنده مزبور تصریح می‌کند: «اشخاصی که به این عادت مذموم مبتلا هستند به محض گرفتاری به یکی از بیماری‌های وخیم، به آسانی نمی‌توانند گریبان خود را از چنگال مرگ نجات دهند.»

«موریس دبس» می‌گه: «جلق‌زدن عمل قبیحی است و این کار، جوان را بسیار خسته می‌کند و باعث می‌شود طبع حسّاس وی وسواس و تردید عجیبی پیدا کند؛ به طوری که همواره خجل و شرم‌سار باشد.»^۱

دکتر «هانا استون» و دکتر «ابراهام استون» می‌نویسند:

«استمناء به هیچ وجه نمی‌تواند جانشین لذّت کاملی شود که از طریق نزدیکی طبیعی حاصل می‌گردد. ... استمناء عملی است که بعداً به ناراحتی مبدّل می‌گردد و شخص مرتکب را دچار نارضایتی، محکومیت نفس و افکاری می‌کند که شدیداً در وضع اجتماعی و جنسی او اثرات سوئی باقی می‌گذارد.»^۲

و بالاخره «هوفمان» می‌گه: «جوانی را دیدم که از پانزده سالگی گرفتار این اعتیاد شوم شده بود و تا سنّ ۲۲ سالگی آن را ادامه داده بود. او چنان دچار ضعف قوای جسمانی گردید که هنگامی که می‌خواست کتابی را بخواند چشم‌هایش سیاهی رفته، سرش درد می‌گرفت، حالتی شبیه سرسام به او دست داده بود، مانند افراد مست دچار سرگیجه شده بود، حلقه‌های چشم او بیش از حدّ معمولی، گشاد و باز شده، و در قعر چشم‌های خود درد شدیدی احساس می‌کرد.»

۱. فتنه‌ی نفس، ص ۵۹ به نقل از دنیای نوجوان، ص ۲۸۰.

۲. پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی، ص ۲۸۱.

هیچ می‌دونی زندگی روی چند پایه ایستاده؟
فراموش کردن گذشته، غنیمت شمردن حال، و
ساختن آینده.

• آینده از آن توست!

شخص سالم = والدین سالم = خانواده‌ی سالم = فرزند سالم = اجتماع سالم =
خوشبختی، لذت، کامجویی، رضایت و خوشنودی، رضوان الهی و سعادت ابدی
به نظر شما آیا ترک استمناء و دوری از خودارضایی ارزشمند نیست؟
خانواده‌ای رو تصور کن خوشبخت و بانشاط؛ همسر و فرزندان سالم با یه دنیا
سعادت و کامجویی؛ این حقّ توست و خدا هم همینو برا تو خواسته. آیا این طور
نیست؟

افسوس که خیال می‌کنی استمناء لذّت بخشه! به چه قیمتی؟ آدم کاخ آرزوهاش رو
خراب کنه برای چند ثانیه تحریک جنسی غیر سالم؟! اونم با اون همه عوارض
وحشتناک؟

باز هم برو جلق بزن، اگه برا خودت هیچ ارزشی قائل نیستی! اگه می‌تونی روز
ملاقات سرتو در مقابل خدا بلند کنی! اگه فردا از همسر و فرزندان خجالت
نمی‌کشی! اگه از سلامت جسمی و روحی سیر شدی و خوشی زده زیر دلت! و
هزاران اگه‌ی دیگه.

به پدر یا مادر نحیفی فکر کن که به خاطر تحلیل قوای جسمی و روحی - که در اثر خودارضایی ایجاد شده - به خوبی قادر به انجام وظایف پدری و مادری خودشون نیستند! تو که نمی‌خواهی یکی از اینا باشی؟

راستی، آیا خدا تو رو برا این آفریده؟!

پس، بیا و به آینده‌ی روشن فکر کن؛ به همه‌ی زیبایی‌ها و خوشی‌های زندگی که از دور دارند به تو چشمک می‌زنند؛ به بچه‌های شاد و سلامت فکر کن؛ به خدا فکر کن، به خودت، به آخرت، به خانواده‌ت و به همه‌ی اونچه می‌تونی داشته باشی اگه استمناء رو کنار بگذاری.

من نمی‌دونم چند ماه و یا چند ساله گرفتار شدم اما به خدا قسم استمناء، یه بارش هم زیاده. دوستی نامه نوشته من روزی ۸ بار... یکی دیگه روزی ۴ بار و ... کَلَه‌ی آدم سوت می‌کشه. بابا! به خودت رحم کن. به قول قرآن «فَإِنَّ تَذَهَّبُونَ»؛ 'کجا می‌روی؟!'

ترسم نرسی به کعبه ای اعرابی! این ره که تو می‌روی به ترکستان است



شنیدی می‌گن: «ماهی رو هر وقت از آب بگیری تازه است» و «جلو ضرر رو هر وقت بگیری منفعته!»

پس معطل نکن؛ اگه تا حالا شیطان نداشته تصمیم بگیری، از همین حالا شروع کن؛ پوزه‌ش رو به خاک بمال؛ یه دور ۱۸۰ درجه بزن تا جهتت به سمت خدا بشه. فقط نگو: «نمی‌شه» و «نمی‌تونم»؛ که کردند و شد؛

جوونی رو بعد از چندین سال دیدم؛ قبلاً اومده بود پیشم و چند بار ازم راهنمایی خواسته بود. تا منو دید سلام کرد و گفت: «بالاخره موفق شدم.»

۴۵رهای پی از خودارضایی

با این جمله، خدا می‌دونه چقدر خوشحال شدم. گفتم: خدا رو شکر. و بعد هم بهش تبریک گفتم و برا اون و همه‌ی جوون‌ها و نوجوون‌های گرفتار، آرزوی موفقیت کردم.

تنها شرط رسیدن به پیروزی، داشتن اراده‌ی قوی است؛ شرایط دیگر اهمیتی ندارد. «گوته»

• بارک‌الله به آقا سوسکه!

«در ناامیدی بسی امید است

پایان شب سیه سپید است»

در قاموس ما شکست بی‌معناست.

از بزرگی پرسیدند: چطور به این مرتبه رسیدی؟

گفت: یه شب برا مطالعه نشستہ بودم پای چراغ. دیدم حشره‌ای اومد کنار مخزن نفتی چراغ و عزم بالا رفتن کرد. هر بار تا نیمه‌ی راه می‌رفت و بعد سُر می‌خورد پایین. اون شب، کارم شد نشستن و شمردن تعداد سُر خوردن‌های این سوسک بیچاره. واقعش می‌خواستم ببینم تا کی ادامه می‌ده؟ تا حدود ۱۸۰۰ بارش رو که شمردم خوابم برد. ساعتی بعد برا نماز بیدار شدم و با کمال تعجب دیدم آقا سوسکه رفته اون بالا نشستہ. به اراده‌ش و پشتکارش آفرین گفتم. این کار آقا سوسکه (یا خانم سوسکه) خیلی منو به وجد آورد. یقین کردم خدا این مأمورش رو فرستاده تا به من درس همّت و پشتکار و استقامت و امید بده. از اون روز به بعد هر وقت گرفتار مشکلات و ناامیدی می‌شدم و دیگه نفسم می‌خواست ببره، با خودم می‌گفتم:

یعنی همت من از همت آقا سوسکه کمتره؟ سوسکه به قلّه‌ای که می‌خواد، برسه، ولی من، نرسم؟!

دوست عزیز! برا ترک استمناء، یه ذره از همت آقا سوسکه رو که داشته باشی کافیه!

چند بار ترک کردی و دوباره عهدت شکست؟

حرف من اینه: که اگه قرار شد تا دم گور هم تو ترک باشی، بهتر از اینه که بی خیال ترک بشی؛ پس هیچ وقت ترک رو ترک نکن. منظورم اینه که اگه یکی تو ترک گناه بمیره، بهتر از اینه که تو گناه بمیره.

می‌دونی! لحظه‌ی مرگِ آدم‌ا چه زمانیه؟ لحظه‌ی ناامیدی. یعنی هر وقت ناامید شدی، بدون که مُردی؛ چون آرزوهات مردند. و آدم بی‌آرزو حقیقتاً با آدم مُرده هیچ فرقی نمی‌کنه؟

شنیدی می‌گن آدم به «امید» زنده است؟

می‌دونی در منطق قرآن ناامیدی مساوی با کفره؟ تا حالا فکر کردی چرا؟ به خاطر این که خدا مظهر امید و آرزوست و **تا خدا هست، امید هست**. چون بالاتر از قدرت خدا چیزی نیست.

بنابراین اگه انسان خواست با ناامیدی رفیق بشه، اوّل باید خدا رو کنار بذاره. مگه می‌شه کسی به خدا ایمان داشته باشه و دچار ناامیدی بشه؟

پس ناامیدی مال کسیه که یا خودِ خدا رو دُرُست نشناخته، یا به قدرت بی‌پایانش پی نبرده. پس: «تا خدا هست دلیلی برای ناامیدی نیست». به قول حافظ:

«تو با خدای خود انداز کار و دل خوش دار

که رحم اگر نکند مدّعی، خدا بکند»

راستی! می‌دونی خدا کی جواب بنده‌ش رو می‌ده؟

وقتی تو ی دعا، کسی رو شریکش قرار ندی و براش هُوو نیاری؛ یعنی رشته‌ی امیدت رو از همه قطع کنی و فقط به دامن خدا چنگ بزنی.

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ»^۱ تا حالا به گوشت خورده؟ اوّل، خدا؛ دوّم، خدا؛ آخر هم، خدا؛ مثل بازی وسطی، مردم نه اوّلی‌اند، نه آخری؛ بلکه مردم، اون وسطند. فقط باید باور داشته باشی و بهش توکل کنی.
می‌خوای بدونی خدا چطور کار می‌کنه؟
پس، گوش کن؛

همه‌ی امیدها در یک کلمه خلاصه
می‌شود: «خدا»

• ببخشید! اونجا خونه‌ی خداست؟

مُبَلَّغ دین بود و استاد حوزه. سال‌ها دربدری کشیده بود و مستأجری. اما بالاخره دل رو به دریا زد و با مختصر پس‌اندازی که داشت رفت پای معامله و خونه‌ی محقری رو در اراک خریداری کرد. اما پس‌اندازش فقط به اندازه‌ی نصف قیمت خونه بود و قرار شد نصف باقیمانده، چند ماه دیگه پرداخت بشه. برا همین با ترس و لرز قولنامه رو امضا کرد.

روزها مثل برق سپری شد و تا فردا باید پول هنگفتی جور می‌شد. با خودش گفت: بهتره برم از کسی قرض کنم. اما هرچه زور زد نتونست به کسی رو بزنه. می‌گه: برادری داشتم که تهران بنگاه معاملاتی داشت و وضع مالیش خوب بود. با خودم فکر کردم بهتره برم از اون قرض کنم.

رفتم دیدنش؛ اما توی خونه، جلو زن و فرزندش روم نشد بگم؛ برا همین باهاش به بنگاه رفتم. اونجا هم هر چه با خودم کلنجار رفتم دیدم قدرتش رو ندارم. یه مشتری اومد که دنبال خونه بود و برادرم اونو بُرد تا خونه‌ای رو بهش نشون بده.

خیلی کلافه شده بودم. نگاهم به تلفن افتاد. سریع دفترچه‌ی تلفنم رو از جیبم درآوردم و با خودم گفتم: شاید تلفنی بتونم مشکلم رو به یکی از دوستانم بگم. اما باز هم قادر به تصمیم‌گیری نبودم. از خودم خسته شده بودم و حال خوشی نداشتم. امیدم از همه جا قطع شده بود. مثل دیوانه‌ها گوشی رو برداشتم و گفتم: «اصلاً بذار به خودِ خدا زنگ بزنم.» و بعد سریع شماره‌ای رو گرفتم. شخصی گوشی رو برداشت و گفت: بفرمایید.

گفتم: ببخشید، آقا! اونجا خونه‌ی خداست؟

گفت: بله؛ کاری دارید؟

گفتم: من با خودِ خدا کار دارم نه با شما!

گفت: کارتون رو بفرمایید؛ همین حالا خدا صدای شما رو می‌شنوه!

گفتم: پس اگر می‌شنوه، لطف کنید به خدا بگید من دیّانی هستم از بنگاه برادرم خیابان ... تماس می‌گیرم. من دیگه از این وضعیت خسته شدم و از همه دست کشیدم فقط از تو کمک می‌خوام. مگه من سال‌ها برا تبلیغ دین تو زحمت نکشیدم؟! چرا باید برا مقداری پول به دیگران زنگ بزنم؟! خودت باید مشکلم رو سریعاً حل کنی که من جز تو، به هیچ کس دیگه‌ای نمی‌تونم بگم و همین جا که هستم، می‌مونم و تا کمک نکنی، جایی نمی‌رم.

شخصی که تلفن مرا جواب می‌داد، گفت: بسیار خُب، آقای دیّانی! خدا صدای شما رو شنید و فرمود: همونجا بمونید تا مشکلتون رو حل کنم. بعد، خداحافظی کرد و گوشی رو قطع کرد.

من ابتدا خندیدم و بعد تعجب کردم؛ سپس ترسیدم. با خودم گفتم: عجب کاری کردی؟ چرا دیگه اسم و آدرس دادی؟ اگر این شخص به جرم مزاحمت تلفنی اینجا بیاد و سر و صدا راه بندازه تکلیف چیه؟ آبروم نزد برادرم می‌ره!! شاید بهتر باشه که اینجا رو ترک کنم و زودتر از اینجا برم.

تو همین افکار غوطه‌ور بودم که ناگهان ماشین گرون‌قیمتی جلو مغازه ایستاد. مردی که همسر و فرزندانش داخل ماشین بودند پیاده شد و به داخل مغازه او آمد و گفت: شما آقای دیانی هستید؟ گفتم: بله.

بسته‌ای رو به طرف من گرفت و گفت این هدیه از طرف خداست! با تعجب سؤال کردم: خدا؟! گفت: بله؛ مگه از خدا کمک نخواسته بودید؟ ایشان به من امر کردند این مقدار پول رو نزد شما بیارم تا مشکل شما حل بشه.

من که شدیداً متعجب مونده بودم، گفتم: به خدا قسم تا موضوع رو برام روشن نکنی، نمی‌گیرم. و او اصرار کرد که بگیر، هم منو خلاص کن و هم خودتو؛ مگه تو به این پول نیاز نداری؟ مطمئن باش که این پول از طرف خداست! من خواهش کردم که توضیح بده ماجرا چیه؟ و این پول بابت چیه؟ و تأکید کردم که تا نگی، نمی‌گیرم.

او روی صندلی در مقابل من نشست و با اشاره به داخل اتومبیل گفت: تنها فرزند من دچار بیماری سختی بود به طوری که دکترها جوابش کرده بودند و ما به ناچار به خارج از کشور مسافرت کردیم؛ در اونجا هم معالجه فایده‌ای نداشت و تقریباً ناامید شدیم. هنگام برگشت وقتی به تهران رسیدیم، از داخل هواپیما گنبد و بارگاه مطهر امام‌زاده عبدالعظیم رو دیدم. حالی در من پیدا شد و متوسل شدم. همون جا نذر کردم که اگه فرزندم شفا پیدا کنه این مقدار پول رو در راه خدا مصرف کنم.

بعد از مدتی متوجه شدم اثری از بیماری در او نیست. وقتی از شفای کامل او مطمئن شدم، خدا رو شکر کردم و فوراً پول رو آماده کردم. امروز این بسته رو روی میز گذاشته بودیم و من و همسر من در حالی که دو طرف میز مقابل همدیگه نشسته بودیم، داشتیم فکر می‌کردیم که این پول رو کجا خرج کنیم که شما زنگ زدید و از خدا کمک خواستید. امیدوارم این مبلغ مشکل شما رو حل کنه.

اشک در چشمان هر دوی ما حلقه زده بود. بسته رو باز کردم؛ دسته‌های اسکناس رو شمردم و دیدم دقیقاً همون مقداریه که می‌خواستم. به زمین افتادم و سجده‌ی شکر به جا آوردم. بعد اون مرد،

منو در آغوش گرفت و هر دو در حالی که به عظمت و بزرگی خدا فکر می‌کردیم گریستیم.



دوست عزیز! من می‌گم: برا تماس با خدا حتّی به تلفن هم نیازی نیست؛ آیا هم‌اکنون خدا صدای شما رو نمی‌شنوه؟ آیا - العیاذ بالله - خدا کَر شده؟ آیا خواسته‌ی شما خارج از حدّ توانشه؟ آیا زبونم لال، خدا بخيله؟ اگه نه، که نه؛ پس، از طرف او هیچ مانعی نیست. پس، گیرِ کار کجاست؟

نکنه مشکل از لیاقت ماست؟ شما مطمئنِ نعمتی رو که خدا یک بار داد و از بین بردی، اگه یه بار دیگه بَهِت عطا کنه، از بین نمی‌بری و تَلَف نمی‌کنی؟! آیا همه‌ی خواسته‌ها ت معقوله؟

عزیزم! مطمئن باش خدا هیچ یک از نیازهای من و تو رو فروگذار نمی‌کنه؛ منتهی خدا در چارچوب حکمتش کار می‌کنه؛ و این نکته‌ایست که اگه ما ازش غافل بشیم، سرِ خواسته‌هامون با خدا مشکل پیدا می‌کنیم.

با بردباری، همه چیز در جنگ توست.

● The Secret

چند تا بچه داشتند توی کوچه با هم بازی می‌کردند. یه خانمی اومد یکی‌شون رو صدا زد و یواشکی یه چیزی توی گوشش گفت و رفت. بچه‌ها ریختند دورش که: اون خانم چی بهت گفت؟ اون بچه با خون‌سردی جواب داد: بچه‌ها اگه یه رازی رو بهتون بگم، می‌تونید پیش خودتون نگه دارید؟

همه یک‌صدا و خوشحال به خیال این که می‌خواد راز رو بگه، گفتند: بله؛ اون بچه گفت: من هم می‌تونم. و اونا رو تو کف دونستن اون راز باقی گذاشت.

حتماً شما هم می‌تونید رازنگهدار باشید؛ مگه نه! بنده‌ی خدا اومده بود برا همین مشکل (خودارضایی)؛ متأسفانه تا باهاش حرف زدم فهمیدم هر جا می‌شینم از مشکلش با این و اون حرف می‌زنه. بدتر از همه این که، باباش آدم سرشناسی بود!

قدیمی‌ها خوب گفتند که: «آدم هر حرفی رو نباید هر جایی بزنه.» فردا تو جامعه پخش می‌شه که مثلاً فلانی خودارضایی می‌کنه. اون وقت فردا هر کسی یه جوری نگاهت می‌کنه. تازه، ازدواجت هم دچار مشکل می‌شه. به علاوه این که، قبح گناه هم ریخته می‌شه که خودش گناه بزرگیه.

راستی آیا نزدیک‌ترین دوستت صلاحیت دوستن این راز رو داره؟ آیا اصلاً لزومی داره بدونه؟ آیا کمکی از دستش بر می‌آد؟ اگه فردا دشمنت شد از این راز سوء استفاده نمی‌کنه؟

بعضیا رازشون رو به دوستشون می‌گن و بعد بهش می‌گن: «به کسی نگو.» خُب، اگه می‌خوای پخش نشه، خودت به کسی نگو. بعضی چیزا رو خدا دوست داره بین خودش و بندهش باقی بمونه. خدا نمی‌خواد آبروت بره پس خودت هم نخواه. می‌تونی این راز رو تا ابد پیش خودت نگه داری؟ حتی اگه ازدواج کردی به همسرت هم لازم نیست بگی. اصلاً سعی کن فراموشش کنی.

موفقیت، توانایی رفتن از شکستی به شکست
دیگر بدون از دست دادن شور و حرارت است.

• رنج و گنج

«نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود

مزد آن گرفت جانِ برادر که کار کرد.»

من تا حالا مورچه و زنبور بیکار ندیدم اما آدم بی‌کار زیاد دیدم! شما چطور؟
علی‌الظاهر انسان عقلش بیش‌تر از موجودات دیگه می‌رسه! اما به نظر من
مورچه‌ها بهتر از ما مضمون بیت بالا رو فهمیدند؛ گرچه جناب سعدی این شعر رو
برا ما آدم‌ها سروده!

اگه دنبال گنج پاکی هستی، فکر نکن بدون دردسر و رنج بهش می‌رسی! مخصوصا
اگه به این گناه عادت کردی خودت رو برا تحمّل رنج‌ها آماده کن. البته اولش یه
کم زور می‌بره، اما کم‌کم به جایی می‌رسی که بیش‌ترین نفرت رو از این گناه لعنتی
پیدا می‌کنی.

به هر حال، ترک اعتیاد سخته، هر چند عده‌ای گفته‌اند: «موجب مرض است.»
راستی، به غیر از خدا، توقع داری چه کسی در این مسیر به دادت برسه؟ به نظر
من، این، باریه که با توکل به خدا، فقط خودت باید به منزل برسونی و صد البته که

۵۶..... رهایی از خودارضایی

می‌تونی. این مشکل تو هستش و خودت هم باید حلش کنی و آگه از راهش ببری،
مثل آب خوردنه.

و به قول خود خدا:

«وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ»^۱

«و همانا برای انسان چیزی جز نتیجه‌ی تلاشش نخواهد بود و به زودی

نتیجه‌ی سعیش را خواهد دید.»

آره، عزیزم! برا رسیدن به قُلّه، حالا حالاها باید عرق بریزی.

خسته نشی، دلاور!

هرگز حوصله را از دست ندهید؛ این آخرین
کلیدی است که در را خواهد گشود.

• هفت قدم تا روشنایی

می‌گفت: «دیگه خسته شدم. حالم از خودم به هم می‌خوره. دیگه تحمّل تو شب
موندنو ندارم. یکی پنجره رو باز کنه تا بتونم نفسی بکشم. یکی دستمو بگیره و از
این باتلاق لعنتی بیرون بکشه...»
دلم خیلی براش سوخت؛ در عین حال بهش مژده دادم و تبریک گفتم از این که به
خودش اومده؛ از این که از خودش خسته شده و دنبال پناه‌گاهی می‌گرده؛ از این
که بین نور و ظلمت فرق می‌ذاره؛ و از این که برا شکار نور تَقَلّا می‌کنه.
آخه بعضی‌ها یه عمر توی باتلاق و لجن زندگی می‌کنند و از تاریکی لذّت می‌برند،
انگار هیچ وقت از نور و پاکی، چیزی به ذهنشون خطور نکرده و در مُخَيِّلَه‌شون
نقش نبسته.

اما تو!

گمونم از ظلمت شب خسته شدی و دلت برا روشنایی صبح پر پر می‌زنه!

به تو هم مرحبا و هزار آفرین! به خدا، نقطه‌ی شروع حرکت همین جاست؛ همین که بفهمی کجا قرار گرفتی و کجا باید بری. اینجا شروع بیداری و نقطه‌ی آغاز شکوفاییه. اینجا آغاز سرودن ترنمِ رهایی و ترانه‌ی آشناییه.

اصلاً می‌خوای خورشید رو دعوت کنی بیاد تو خونه‌ی دلت؟! آخه وقتی خورشید ساکن دلت بشه، یخ‌های دلت رو آب می‌کنه و اون وقت برا همیشه دلت گرم و نورانی می‌مونه.

پس، چند قدم با من بردار تا به زودی عروس خوشبختی رو در آغوش بگیری و شروع زندگی سعادتمندانه رو در محضر آفتاب جشن بگیری. نگاه کن! کلبه‌ی سعادت اونجاست؛ کمی اون طرف‌تر.

و اکنون! اگه آماده‌ای، کوله‌پشتی امید و آرزوت رو ببند و بند کفش‌های استواری و صلابت رو محکم کن؛ یا علی!

مهم نیست اگر زمین بخورید، مهم،
دوباره برخاستن است.

قدم اول: باور سبز

تا نهال باورت به بار یقین ننشینه که: «این کار شدنیه»، قدم از قدم بر ندار؛ چرا که تزلزل در عقیده، باعث سستی زانوها و لغزش پاها می‌شه. پس باور کن «می‌تونی» و «تو از اون افرادی که تونستند، کم‌تر نیستی.» اراده‌ی انسان رو دست کم نگیر که می‌تونه کوه رو از جا در بیاره. شنیدی می‌گن: «خواستن توانستن است»؟ پس تو هم اگه بخوای می‌تونی.

دکتر حسابی - که خداوند حسابی رحمتش کنه - گفته بود: اگه آدم بگه «نمی‌تونم»، به خودش توهین کرده.

تو که نمی‌خوای به خودت توهین کنی؟!

می‌دونم چندین بار ترک کردی و آخرش نشد، اما هیچ وقت اجازه نده همّت آقا سوسکه شما رو از رو ببره.

بنابراین، اوّل یه عهد محکم با خودت بند و بعد مرتّب به خودت تلقین کن که «من می‌توانم، من می‌توانم، من می‌توانم، ...» اگه یه وقت هم شیطان گولت زد و

عهدت شکست، تو هم با تجدید عهد، بینش رو به خاک بمال و از سر بگیر و بهش تأکید کن که: «کار، نشد نداره!»

با خودت بگو: اگه اصل کار شدنی، چرا من نتونم؟
و اگه اون ملعون توی دلت رو خالی کرد که: «تو دیگه اراده‌ای نداری و آب از سرت گذشته و هر کاری هم بکنی نمی‌شه.» و از این قبیل مزخرفات، در عالم فرض دستت رو مشت کن و بزنی توی دهنش؛ اون قدر محکم که همه‌ی دندوناش خورد بشه.

اما برای این که مطمئن بشی اراده‌ت هنوز باقیه، امام صادق (ع) می‌فرماد: «علامتش اینه که هیچ وقت جلوی دیگران استمناء نمی‌کنی.»^۱
پس، حالا که مطمئن شدی اراده‌ت سر جاش هست، مرتب با تلقین تقویتش کن.
«ویکتور پوشه»، روانشناس فرانسوی، می‌گه:

«افراد مبتلا به این عادت شوم هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خودشون بگند: "من به خوبی قادرم این عادت بد رو از خودم دور کنم، من قادرم." تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.»
البته برا تقویت اراده، راه‌های دیگری هم وجود داره؛ مثل: ورزش منظم روزانه، روزه (حداقل یک روز در هفته)، نماز و نافله‌ی شب، تمرکز بخشیدن به فعالیت‌های

۱. نقل می‌کنند: روزی شخصی نزد امام صادق (ع) عرض کرد: بیچاره فلانی مبتلا به انحراف جنسی شده، به طوری که دیگر هیچ گونه اراده‌ای ندارد. حضرت با عصبانیت فرمود: «چه می‌گویی؟! آیا او حاضر است این عمل را پیش‌روی مردم انجام دهد؟» او گفت: نه. امام فرمود: «پس معلوم می‌شود به اراده و اختیار خود اوست.»

گوناگون و پراکنده‌ی زندگی، ناقص و ناتمام نگذاشتن کارها و تلاش برا اتمام اونها، پرهیز از آشفتگی و پراکنده‌کاری، ایمان به خدا و توکل به او و ...

دکتر محمدرضا شرفی در کتاب دنیای نوجوان در مبحث تقویت اراده می‌گه:

«در اینجا باید به نماز اشاره کرد که یکی از عالی‌ترین مظاهر توجه به خدای سبحان، انقطاع از غیر او و یکسره محو شدن در اوست که در پرتو آن "تمرکز فکر" به بهترین شیوه برای انسان حاصل می‌شود و تقویت اراده نیز در پی آن میسر می‌گردد.»

اما مهم‌ترین و در عین حال ساده‌ترین راه برا تقویت اراده، مخالفت با خواسته‌های روزانه‌ی نفسانی است. مثلاً وقتی میل به آب یا خوردن تنقلات پیدا می‌کنی، سریع میلِت رو ارضاء نکن؛ بلکه یه مقدار معطلش کن و بذار کمی سختی ببینه تا به این وسیله اراده‌ت تقویت بشه. و یا وقتی که می‌خوای از زیرِ کاری شونه خالی کنی، سریع برو و با انجام‌دادن اون کار، نفس سرکشت رو تنبیه کن. و خلاصه تا می‌تونی با این کارا لُجش رو در بیار.

نیمه‌ی پُر لیوان، بیشتر شایسته‌ی نگرستن
است؛ نگاهت را همواره روی نیمه‌ی خالی
متمرکز مکن تا گرفتار پوچی نشوی.

قدم دوم: مثبت‌گرایی

انسان به اندازه‌ای که در راستای یه زندگی سالم و فعال قرار می‌گیرد دارای وجودی مثبت و خلاق و پویا می‌شه و برعکس اگه احساس پوچی و بی‌ارزشی بکنه، روند فعالیتش کند می‌شه و به تدریج سیر قهقراپی پیدا می‌کنه و در نهایت گرفتار «منفی-گرایی» می‌شه.^۱

در صورتی که در اثر ابتلا به خودارضایی، دچار پوچی و احساسات منفی‌گرایانه شده باشی، اورژانسی‌ترین اقدام برای درمان خودارضایی، نفی احساس پوچی و تقویت نقاط مثبتته. برا این کار، نقاط مثبت زندگی رو کشف کن و تا می‌تونی روی پرورش این بخش از شخصیت سرمایه‌گذاری کن. باید ببینی در گذشته چه موفقیت‌هایی داشتی و الان در شرف چه موفقیت‌هایی هستی. این بخش‌ها رو پررنگ کن.

۱. جهت توضیح بیشتر مراجعه کنید به: دنیای نوجوان، دکتر محمدرضا شرفی، ص ۱۹۸.

سعی کن با بازیابی ارزش‌های از دست رفته‌ی خودت، به روحیه‌ی مثبت‌گرا در خودت ایجاد کنی. باور کن که به خوبی قادری زندگی نو و جدیدی رو پایه‌ریزی کنی، فقط باید نگرشیت رو نسبت به خودت و توانمندی‌هات عوض کنی. اگه قصد انجام تحوّل‌ی رو داری، دست دست نکن. برخیز، خودت رو دریاب و بدون که خزانه‌ی معجزه، برا تک تک انسان‌ها موجودی داره.

این جمله‌ها رو روی یه کاغذ بنویس و سعی کن هر روز تکرار کنی:

- ✓ اصلِ زندگی، هدیه‌ی خدا به من است؛ و نحوه‌ی زندگی، هدیه‌ی من به خدا؛ پس، باید خوب و عالی زندگی کنم.
- ✓ با اندکی تلاش و بردباری، آینده از آن من خواهد بود.
- ✓ هرگز به خود ترس راه نمی‌دهم.
- ✓ هرگز ناامید نمی‌شوم.
- ✓ مشکلات و شکست‌های زندگی لطف پنهان خداست که بذر موفّقیت در آنها نهفته است.
- ✓ شکست، اتفاقی است در گذشته؛ و موفّقیت، رخدادی است در آینده.
- ✓ سختی‌ها، فانی‌اند و سرسختان، باقی!
- ✓ همه‌ی عالم به موفّقیت من چشم امید دوخته‌اند.
- ✓ خداوند دارد انتظار مرا می‌کشد؛ خدا را منتظر نخواهم گذاشت.
- ✓ با اراده‌ی پولادین، همه‌ی شکست‌ها شکننده خواهند بود.
- ✓ موفّقیت، در چند قدمی من است.
- ✓ امروز هم بدون گناه خواهد گذشت؛ حتماً همین طور است.
- ✓ هرگز به خواری گناه تن نمی‌دهم.
- ✓ هرگز مایه‌ی سرور و شادی ابلیس نخواهم شد.
- ✓ رضایت خدا، برای من مهم‌ترین چیز است.
- ✓ هرگز، خدا را از خودم ناامید نخواهم کرد.
- ✓ سرسخت‌تر از اراده‌ی انسان، چیزی نیست.

وقتی همه‌ی نیروهای جسمی و ذهنی متمرکز شوند، توانایی فرد برای حل مشکلات به طور حیرت‌انگیزی چند برابر می‌شود.

قدم سوّم: پالایش فکر

مرحوم شیخ رجبعلی خیاط می‌گه:

«روزی برای انجام کاری روانه‌ی بازار شدم، اندیشه‌ی ارتکاب گناهی در مغزم گذشت، ولی بلافاصله منصرف شدم و استغفار کردم. در ادامه‌ی راه، شترهایی که از بیرون شهر هیزم می‌آوردند، قطاروار از کنارم گذشتند. ناگاه یکی از شتران لگدی به سوی من انداخت که اگر خود را کنار نکشیده بودم آسیب می‌دیدم. به مسجد رفتم و این پرسش در ذهنم بود که این رویداد از چه امری سرچشمه می‌گیرد؟ در عالم معنی به من گفتند: این نتیجه‌ی آن فکر گناهی است که کرده‌ای. گفتم: من که به گناه دست نیازیدم. پاسخ آمد: لگد آن شتر هم که به تو نخورد!»



از دید متخصصین، خودارضایی، یه بیماری روحیه نه جسمی؛ یعنی قبل از این که جسمت گرفتار باشه، روح ت اسیر شده.

حالا برا نجات از این گرداب، باید روح ت رو آزاد کنی تا جسمت هم آسوده بشه. کلید طلایی این کار، پالایش فکره.

بین عزیزم! آگه می‌خوای گرفتار چیزی نشی، بهش فکر نکن. و برا این که فکر سالم بمونه، گوش و چشمت رو کنترل کن. و آگه هم گرفتار شدی باید ذهنت رو از آلودگی به ویروس استمناء پاک کنی. و اما چند راه حل برا تصفیه‌ی ذهن:

اول: مقاومت در برابر افکار انحرافی

آگه تا به حال، ذهنت در و دروازه نداشته، از امروز براش ایست و بازرسی بذار و نگذار هر فکری واردش بشه. مهم‌ترین نکته در ترک خودارضایی کنترل فکره و شاهراه رسیدن به سعادت، همینه. انحراف، از فکر شروع می‌شه همچنان که اصلاح.

هر وقت ذهنت خواست متمایل به خاطرات بد گذشته بشه و یا به لذت گناه فکر کنه، سریع اونو به یاد مرگ بنداز و بیرش تو عالم قبر و قیامت و حساب و کتاب، که پیامبر ﷺ فرمود:

«مرگ را زیاد یاد کنید که یاد مرگ، شکننده‌ی لذات نفسانی و حایل میان تو و شهوات است.»^۱

بله، دوست خوبم! بد نیست با هم به سوره‌ی واقعه یه سری بزیم و به سرنوشت اصحاب شمال - که خدا کنه جزو اونها نباشیم - در آخرت، نگاهی بندازیم همون-هایی که در دنیا بر گناه بزرگ پافشاری می‌کردند:

«وَ أَصْحَابُ الشَّمَالِ مَا أَصْحَابُ الشَّمَالِ (۴۱) فِي سَمُومٍ وَ حَمِيمٍ (۴۲) وَ ظِلٍّ مِّنْ يَحْمُومٍ (۴۳) لَّا بَارِدٍ وَ لَا كَرِيمٍ (۴۴) إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُتْرَفِينَ (۴۵) وَ كَانُوا يُصْرَبُونَ عَلَى الْخَنَثِ الْعَظِيمِ (۴۶) وَ كَانُوا يَقُولُونَ أُنْذِرْنَا وَ كُنَّا تُرَابًا وَ عِظْمًا أَمْ نَأْتَا لَمُبْعُوثُونَ (۴۷) أَوْ أَبَاؤُنَا أَلَاؤُنَا (۴۸) قُلْ إِنَّ الْأَوَّلِينَ وَ

الْآخِرِينَ (۴۹) لَمَجْمُوعُونَ إِلَى مِيقَاتِ يَوْمٍ مَّعْلُومٍ (۵۰) ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيْهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ (۵۱) لَأَكْلُونُ مِنْ شَجَرٍ مِّنْ زُقُومٍ (۵۲) فَمَا لُونُ مِنْهَا الْبُطُونُ (۵۳) فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ (۵۴) فَشَارِبُونَ شَرْبَ الْهَنِيمِ (۵۵) هَٰذَا نُزْلُهُمْ يَوْمَ الدِّينِ (۵۶) نَحْنُ خَلَقْنَاكُمْ فَلَوْ لَا تُصَدِّقُونَ (۵۷)»

«و یاران چپ؛ کدامند یاران چپ؟ (۴۱) در [میان] باد گرم و آب داغ. (۴۲) و سایه‌ای از دود تار. (۴۳) نه خنک و نه خوش. (۴۴) اینان بودند که پیش از این ناز پروردگان بودند. (۴۵) و بر گناه بزرگ پافشاری می کردند. (۴۶) و می گفتند: «آیا چون مُردیم و خاک و استخوان شدیم، واقعاً [باز] زنده می گردیم؟ (۴۷) یا پدران گذشته ما [نیز]؟» (۴۸) بگو: «در حقیقت، اولین و آخرین، (۴۹) قطعاً همه در موعد روزی معلوم گردآورده شوند.» (۵۰) آن گاه شما ای گمراهان دروغپرداز، (۵۱) قطعاً از درختی که از زُقوم است خواهید خورد. (۵۲) و از آن شکمپایان را خواهید آکنند. (۵۳) و روی آن از آب جوش می نوشید (۵۴) [مانند] نوشیدن اشتران تشنه. (۵۵) این است پذیرایی آنان در روز جزا. (۵۶) ماییم که شما را آفریده ایم، پس چرا تصدیق نمی کنید؟ (۵۷)»

دوّم: آسیب‌زدایی از محیط

هرگز خودت رو در معرض افکار و اندیشه‌های جنسی قرار نده. اگه گوشی موبایلِت کلیپ ویدئویی، یا پیامک، و یا تصویر ناجور داره، همین حالا همه رو پاک و ویروس‌زدایی کن. و بدون که ذهن انسان، با یه تماس کوچیک چشم با این تصاویر و نوشته‌ها، به آنی ویروسی می‌شه.

اگه کامپیوتر داری، مراقب ویروس‌هایی باش که از طریق شبکه‌ی اینترنت و سی‌دی‌های مبتذل می‌تونن به قلب و روح آسب بزنن و بیمارِت کنن. مطمئن باش این، دامیه که دشمن برا جَوون‌های مُسلمون پهن کرده؛ مراقب دام و دانه‌ی شیطان‌صفتان باش. تصاویر، داستان‌ها و کلیپ‌های سکسی، هر کدوم گرداب‌های مهلکی‌اند که به یه چشم به هم زدن می‌تونند روح رو در ظلمت خود فرو برده و خفه کنند.



و اما آتن ماهواره! درسته که یکی از امکانات ارتباطی این عصر به حساب می‌آید اما ببین استفاده‌ی نادرست از اون، چه به روز این جَوون بیچاره آورده؛ نوشته:

«مشکل و محرک اساسی من کانال‌های ماهواره‌ای است که در خانه‌ی ما همیشه روشن است و من مجبور به تماشای آن هستم. در خانه‌ی ما افرادی رفت و آمد می‌کنند که حجاب را رعایت نمی‌کنند. و من در تنهایی در تابستان و در تعطیلات در خانه، روزانه ۷ تا ۸ بار به این گناه (استمناء) مبتلا می‌شوم. ولی در مدتی که در خوابگاه هستم اصلاً به آن فکر نمی‌کنم و آن را انجام نمی‌دهم.»

پس باید حسابی حواسمون رو جمع کنیم.

حتی اگه عکس ناجوری به در و دیوار اتاقت هست، تو کندنش معطل نکن. می‌دونی چرا؟ بذار یه خاطره برات بگم:

بنده‌ی خدا بعد از اتمام جلسه اومد کنارم و گفت: ببخشید! صحبت خصوصی داشتیم؟ باهاش به جای خلوتی رفتم و گفتم: بفرمایید.

گفت: «سه سال پیش، یکی از آشناها توی منزلش برامون فیلمی رو گذاشت که ای کاش ندیده بودم؛ الان سه ساله تلاش می‌کنم اون صحنه از ذهنم پاک بشه، اما انگار امکان نداره؛ گاهی حتی توی نماز در ذهنم مرور می‌شه؛ به خدا داره دیوونم می‌کنه!»

و اگه دوستان یا خویشانی داری که به این جور چیزا آلوده‌اند، به شدت از اونها پرهیز کن، چرا که مسائل جنسی و اندیشه‌های پلید سکسی، به سرعت قابل انتقال و واگیرند و باعث برانگیخته شدن و طغیان شهوت جنسی می‌شن.

بنده‌ی خدا توی نامه‌ش نوشته بود:

«... متأسفانه اقوام و خویشانی داریم که اغلب آنها خیلی مقید به رعایت شؤونات اسلامی نیستند. و روابطمان با این اقوام طوری است که تقریباً هر روز به خانه‌ی همدیگر رفت و آمد می‌کنیم. یعنی در واقع به یکدیگر وابسته هستیم و به دلایلی ترک روابط مشکلات زیادی برای طرفین ایجاد می‌کند. و اکثر فرزندان این

اقوام، دختران بین ۲۵- ۱۵ ساله هستند که متأسفانه اکثر آنها تحت تأثیر تربیت ناصحیح خانواده و شرایط بد مدرسه و دانشگاه قرار گرفته‌اند و اهل نوار و فیلم‌های مبتذل و مجالس رقص هستند. به دلایل بالا که گفتم هفته‌ای چند بار من آنها را می‌بینم و به کرات با من شوخی‌های زننده‌ای کرده‌اند ... حال من تحت این شرایط ... حدود ۲ سال است که متأسفانه به درد و مرض و بلای خودارضایی دچار شده‌ام. و از وقتی که دچار این مرض شده‌ام باور کنید احساس گناه خیلی سنگینی می‌کنم و از لحاظ روحی و روانی هم خیلی اثر منفی بر من داشته و باعث تندخویی و افسردگی من شده است و هر چه تلاش کردم در این مدت نتوانستم این گناه لعنتی را ترک کنم. حتی بعضی وقتها می‌شود که حدود یک ماه این عمل زشت را انجام نمی‌دهم (در ایام ماه مبارک رمضان و ...) اما به محض رفتن به خانه‌ی یکی از این اقوام و یا آمدن آنها به خانه‌ی ما و دیدن بدحجابی‌های بعضی از زنان و دختران و آن اعمال و رفتارشان و یا دیدن فیلم‌های زننده در خانه‌ی آنها - البته قسمتی از فیلم به طور ناخواسته که تازگی‌ها متأسفانه میل به دیدن این گونه فیلم‌ها در من زیاد شده ولی خوشبختانه محیط خانه‌ی خودمان و دوستانم طوری است که تا الان جلوی این مسأله را گرفته است - همه چیز فراموش می‌شود و دوباره به سراغ این گناه لعنتی می‌روم در ضمن این را هم متذکر شوم که فعلاً امکان ازدواج برایم فراهم نیست حال با این توضیحات خواهش می‌کنم مرا راهنمایی کنید که چگونه می‌توانم این گناه خودارضایی را ترک کنم و خواهش می‌کنم با راهنمایی مؤثرتان من را از این تلاطم روحی و جسمی نجات دهید.^۱

به نظر شما مادامی که این جَوون در این فضای آلوده به شهوت غوطه‌وره، موفق به ترک استمناء می‌شه؟!!!

من که چشمم آب نمی‌خوره! مثل اینه که پنبه رو بذاری کنار آتیش، و بعد هی بخوای از سوختنش جلوگیری کنی!

سوّم: کنترل ورودی‌ها

«پاکی آموز به چشم و دل خود گر خواهی
که سراپای وجود تو مطهر گردد.»^۱
بدون، که تنها ورودی‌های قلب، چشم و گوشه. آیا شده دلت بهونه‌ی چیزی رو
بگیره که تا به حال ندیدی و درباره‌ش چیزی نشنیدی؟! به قول بابا طاهر:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد
که هر چه دیده بیند، دل کند یاد
بسازم خنجری نیش ز فولاد
زنم بر دیده تا دل گردد آزاد

می‌خوای دلت رو آزاد کنی؟ چشم و گوشت رو در بند کن. مخصوصاً از چشم و
نگاه‌های هرزش پرهیز کن که آدم رو به روز سیاه می‌شونه. در تاریخ افرادی بودند
که دینشون رو فقط به خاطر یه نگاه از دست دادند؛ مثل اون بدبختی که رفت روی
بام مسجد اذان بگه، چشمش افتاد به یه دختر یهودی و همون نگاه بود که وسط
اذان، اون رو از پشت بام به در خونه‌ی اون یهودی کشوند، و بعد برا رسیدن به
دختر، مجبور شد دست از مسلمونیش برداره و آخر هم بدون ایمان از دنیا رفت.
فقط به خاطر یه نگاه! باورت می‌شه؟!

بنابراین در این که بعضی نگاه‌ها روح و جان آدمی رو مسموم و آلوده می‌کنن،
شکی نیست، آیا شما هر آب و غذایی را که دم دستتون بیاد می‌خورین؟ نگو زمونه
بده و بی‌حجابی زیاد شده! به قول معروف «در دیزی بازه، حیا گربه کجا رفته؟»
«کاه از شما نبود، کاهدون هم از شما نبود؟» منظره، اختیارش با شما نیست، نظر که
در اختیار شماست! کافیه چندین بار تو کوچه و خیابون و در بین فامیل، وقتی که
تب نگاه کردن داری، بهش نه بگی؛ به همین راحتی.

۱. پروین اعتصامی، دیوان اشعار.

پیامبر ﷺ فرمود:

«کسی که چشمانش را از نگاه حرام پر کند، خداوند در روز قیامت چشمانش را مملو از آتش سازد؛ مگر این که توبه کند و برگردد.»^۱

راستی! می‌دونی زیبایی‌های خیره‌کننده‌ی بهشت و حورالعین در آخرت، مال کسانی که توی دنیا از نگاه حرام پرهیز می‌کنند. «بهشت را به بها دهند نه به بهانه»؛ و کار خدا هم شوخی‌بردار نیست.

امام صادق - که درود خدا بر او باد - فرمود:

«کسی که نگاهش به زنی افتد و نگاهش را به سوی آسمان اندازد، یا چشمش را فرو گیرد که نگاهش به سوی نامحرم برنگردد، خدای عزّ و جلّ، حورالعین را به او تزویج خواهد کرد.»^۲

بعضی وقت‌ها بهترین کار، فرار از محیط آلوده‌ست؛ یعنی همون طور که از شیر درتده فرار می‌کنی، باید از محیط بد فرار کنی. آیا بهتر نیست از بعضی مجالس عقد و عروسی (مشکل‌دار) پرهیز بشه، فقط به خاطر حفظ سلامت روحی و جسمی خودمون؟!

حضرت عیسیٰ ﷺ به اصحابش توصیه می‌کرد:

«پرهیز از نگاه به نامحرم که بذر شهوت را در دل می‌کارد.»^۳

و در جای دیگه فرمود:

«به آنچه نگاه کردن به آن برای حلال نیست، خیره منگر؛ چرا که مرتکب فحشا نمی‌شوی مادامی که چشم‌ت را حفظ کنی. پس اگر می‌توانی حتی به لباس نامحرم ننگری، چنین کن.»^۴

۱. بحارالأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۳.

۲. بحارالأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۸.

۳. بحارالأنوار، ج ۱۰۴، ص ۴۲، ح ۵۲.

۴. تنبيه الخواطر، ج ۱، ص ۶۲.

ضمناً به گوشت هم اجازه نده هر صدایی رو بشنوه؛ آیا هر صدایی لایق شنیدن؟ می‌دونی تاثیر موسیقی‌های غنایی و حرام در برانگیختن شهوت چقدر زیاده؟! مخصوصاً اگه خواننده‌ی اون، از جنس مخالف باشه! امام علی (ع) به خانم‌ها سلام می‌کرد اما خوش نداشت به خانم‌های جوان سلام کنه؛ و می‌فرمود:

«می‌ترسم از صدایش خوشم بیاید و گناهی بیش از پاداشی که جستجو می‌کنم نصیبم شود.»^۱

سبحان الله! علی (ع)، با اون عظمت و پاکی، از حرف‌زدن با زن جوان می‌ترسه اما من و تو ...

به هر حال «من آنچه شرط بلاغ بود با تو گفتم.» بقیه‌ش با خودت.

چهارم: دقت در انتخاب دوست

هر کس و ناکسی لایق دوستی نیست؛

اگه کنار آدمی بشینی که عطر زده، تو هم بوی عطرش رو به خودت می‌گیری؛ چرا از آدم بدبو فرار می‌کنی، اما از آدمی که وجودش آکنده از بوی گندِ معصیته فرار نمی‌کنی؟! شک نکن که اگه کنار آدم آلوده بشینی، بلند نمی‌شی مگه این که از آلودگی‌هاش طرفه‌ای بسته باشی.

اگه دوستی داری که اهل این برنامه‌هاست، با وجود این دوست، مطمئن باش نیازی به دشمن نداری!

محض رضای خدا چهار تا دوست خوب و سالم برا خودت دست و پا کن که فردای قیامت صدات به پشیمونی و ندامت بلند نشه که:

«يَاوَيْلَتِي لَيْتَنِي لَمْ أُتَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذَّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَ
كَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا»^۱

ای وای بر من! کاش فلان (شخص گمراه) را به دوستی نگرفته بودم! او مرا از یاد حق گمراه ساخت بعد از آن که (یاد حق) به سراغ من آمده بود! و شیطان همیشه خوارکننده‌ی انسان است!

و بدون که ارتباط، دوستی، صحبت و شوخی با نامحرم، مثل مردابیه که می‌تونه ذره ذره ایمانت رو در خودش فرو بیره و قورت بده.

پنجم: پرهیز از عقب‌گرد

از بازگشت ذهن به تصاویر و صحنه‌هایی که قبلاً دیده، شنیده و یا خوانده‌ای و از بازسازی اونها جلوگیری کن تا کم کم فراموش بشه.

یه دوستی داشتیم واسه این که در موقع مطالعه فکرش هرز نره، یه دونه کِشِ اسکناس به میج دستش بسته بود. هر وقت فکرش می‌خواست منحرف بشه، کش رو می‌کشید و رها می‌کرد.

اگه هم خدای ناکرده از گذشته خاطره‌ای داری، سعی کن از مرور اون خاطره، محل‌ها، چیزها و افرادی که موجب تداعی اون خاطره می‌شن به شدت پرهیز کنی.

ششم: تحریک‌زدایی

اگر در مجاری ادراری و تناسلی احساس سوزش و خارش می‌کنی، حتماً به پزشک مراجعه کن تا با معالجه و درمان این مشکل، یکی از عوامل تحریک رو از بین برده و خنثی کنه.

و سعی کن همیشه با مثانه‌ی خالی به رختخواب بری. و از رختخواب نرم و لباس-های تحریک‌زا استفاده نکنی. ضمناً در درمان تحریکات ناپهنگام و کاهش اونها، دوش آب سرد (البته نه به صورت غیر اصولی) و یا شستشوی اعضا با آب سرد، می‌تونه مفید و مؤثر باشه.

هفتم: فرار از تنهایی

اگه تو خلوت از خدا شرم نمی‌کنی، برو به جای شلوغ تا لااقل، شرم از بنده‌ی خدا مانع ارتکاب گناهت بشه. آدمی که گرفتار خودارضایی بوده، اوقات تنهائیش، جولانگاه شیطان. پس تا می‌تونی حسّ اجتماعی شدن رو تقویت کن و نذار شیطان تنها گیرت بیاره. سعی کن از این نکته غفلت نکنی که: هر وقت افکار جنسی بهت هجوم آورد، به سرعت و بدون معطلی خودت رو از تنهایی نجات بدی. یادت نره: «بی‌معطلی»

هشتم: مشغولیت تراشی

هیچ وقت بیکار نشین؛ چون به محض این که سرت خلوت بشه، توی سرت شلوغ می‌شه و پر می‌شه از افکار باطل. بالاخره سعی کنی انرژی روانی خودت رو از هدف‌های جنسی به هدف‌های فرهنگی، اخلاقی و هنری (البته متناسب با استعدادها و علاقمندی‌های شخصی) تغییر جهت بدی.^۱ ضمناً سعی کن با کار، خودت رو خسته کنی و تا خسته و خواب‌آلوده نشدی توی رختخواب نری. نشریات، مجلات، داستان‌ها و رُمان‌های سالم، کتاب‌های شیرین

۱. در علم روانشناسی به این کار، تصعید، والایش و نیز به‌گرایی، والاگرایی، اعتلاجویی و تلطیف‌گریزه گفته می‌شود.

دینی و اخلاقی مثل آثار شهید مطهری و آیت الله دستغیب، شرح حال بزرگان و غیره می‌توند وقتی تنها می‌شی دوستای خوبی برات باشند به شرط این که هنگام مطالعه دمر و خوابی! از قرآن و کتب ادعیه مثل: مفاتیح الجنان و صحیفه‌ی سجّادیه غفلت نکن.

نهم: لباس مناسب

لباس زیر خیلی نرم و یا خیلی زیر و یا خیلی تنگ می‌تونه تحریک‌کننده باشه. از هر چیزی که می‌تونه ازدهای شهوت رو از خواب بیدار و آتشش رو در دل شعله‌ور کنه، دوری کن. ﷻ

دهم: منطقه‌ی ممنوعه

حَمَام که می‌ری، لفتش نده. به اعضا هم نگاه نکن. ضمناً نقاط حساس، نیاز به لیف‌کشی و ... نداره؛ یعنی می‌شه از خیرش (و در واقع از شرش) گذشت. از من می‌شنوی هیچ وقت با اعضا دست‌ورزی نکن.

وقتی یکی از درهای شادی بسته می‌شود، در دیگری باز می‌شود، ولی اغلب، ما آن قدر به در بسته نگاه می‌کنیم، که در باز شده را نمی‌بینیم.

قدم چهارم: پاسداری

خُب؛

اگره تونستی به نسخه‌ی بالا عمل کنی و ذهن و روح رو از فکر این گناه پاک کنی، تازه رسیدی به قله؛ از این به بعد باید مراقب باشی هُلِت ندن پایین. آره! گوهر پاکی، گران‌قیمت و ارزشمند؛ مراقب آقا دزده باش. خیلی‌ها موفق به توبه می‌شن اما توی پاکی توبه موندن، اهمیّتش از خود توبه بیشتره. خلاصه این که پاک‌شدن، یه مطلبه و پاک‌موندن، مطلب دیگه. خدا در قرآنش می‌گه:

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ»^۱

یعنی: خدا، اون‌هایی که زیاد از گناه بازگشت می‌کنند رو دوست داره، و نیز دوست داره اون‌هایی رو که دوست دارند تو پاکی بموندند.

فرق «تَوَاب» و «مَتَطَهَّر» همین‌ه. «تَوَاب» مبالغه‌ی «تائب» هستش که اسم فاعل از ریشه‌ی «التَّوْبَةُ» است که به گفته‌ی راغب در مفردات، در لسان شرع به معنی «ترک الذنب» به کار می‌ره.^۱

و امّا «مَتَطَهَّر» - که از باب «تَفَعَّل» هستش، و برا پذیرش اثر به کار می‌ره - به معنی کسی‌ست که طالب پاکیه و دوست داره پاک بمونه.^۲ همچنان که در مورد خاندان لوط که از انحرافات جنسی دوری می‌کردند و از آلودگی به اون پرهیز داشتند در دو جای قرآن همین واژه به کار رفته:

«فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوا آلَ لُوطٍ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَّتَطَهَّرُونَ»^۳

یعنی: «تنها جوابی که قوم، به حضرت لوط می‌دادند این بود که خاندان لوط را از شهر بیرون کنید؛ چرا که آن‌ها مردمانی هستند که از آن کاری که ما می‌کنیم پاکی می‌جویند.»

پس فرق «توبه» و «تَطَهَّر» این شد که «توبه» یعنی: ترک گناه بعد از این که انسان اونو انجام داده و بازگشتن به سوی خدا بعد از فاصله گرفتن از او، و «تَطَهَّر» یعنی: دوری از گناه و حفظ پاکی؛ چه پاکی اولیه باشه چه در اثر توبه به دست اومده باشه.^۴

۱. «التَّوْبَةُ فِي الشَّرْع: ترك الذنب لقبحة و الندم على ما فرط منه.» المفردات في غريب القرآن، راغب اصفهانی.

۲. در لسان العرب به این معنی اشاره شده: «التَّطَهَّرُ: التَّنْزَهُ و الْكَفُّ عَنِ الْإِثْم و ما لَا يَجْمَلُ». با این حساب، توبه، به معنی اصل ترک است و تَطَهَّر به معنی حفظ پاکی حاصل از ترک یا حفظ پاکی اولیه.

۳. نمل/۵۶ و نیز اعراف/۸۲.

۴. علامه طباطبائی - طاب‌ثراه - در ذیل این آیه می‌فرماید: «توبه به معنای برگشتن به سوی خدای سبحان است و تَطَهَّر به معنای پذیرفتن و شروع به طهارت است، یا بگو صرفنظر کردن جدی از پلیدی و برگشتن به اصل (یعنی طهارت) است.» ترجمه‌ی المیزان، ج ۲، ص ۳۱۷.

در حدیث می‌خوانیم:

«کسی که از گناهش توبه کنه، مثل کسیه که گناهی نکرده؛ اما کسی که از خدا طلب بخشش کنه، و بعد، دوباره به گناهش برگرده، مثل کسیه که خدا رو به مسخره گرفته باشه.»^۱

پس، پاک شو و پاک بمون.

«روح پاکی را که شد آلوده‌ی لوث گنه

باده‌ی ناب طهور از جام استغفار ده»^۲



خُب، حالا چطور می‌شه توی پاکی باقی موند؟
با رعایت چهار نکته:

۱) یاد خدا در همه‌ی حالات

عامل اصلی گناه، غفلت از خداست. پس، یاد خدا در هر حالی می‌تونه

بهترین عامل بازدارنده از معاصی باشه. به همین سبب پیامبر ﷺ فرمود:

«در خلوت‌ها خدا را بسیار یاد کن.»^۳

و در رأس همه‌ی اذکار، نماز قرار داره که به تصریح کلام الله مجید، انسان

رو از زشتی‌ها و منکرات باز می‌داره.^۴

۱. کافی، ج ۲، ص ۴۳۶.

۲. ملا محسن فیض کاشانی.

۳. قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِذَا خَلَوْتَ فَأَكْثِرْ ذِكْرَ اللَّهِ». جامع الأخبار، ص ۱۸۲.

۴. عنکبوت/۴۵: «اتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ

الْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ»؛ آنچه را از کتاب (آسمانی قرآن) به تو وحی شده

قرائت روزانه‌ی قرآن هم بسیار کارساز و مخصوصاً آگه با تدبّر در معانی آیات همراه باشد.

بهتون بگم، نماز شب معجزه می‌کنه، معجزه!

بزرگی هست در عالم خدا نام

که با یادش دل ما گیرد آرام

(۲) مؤاخذه و تنبیه نفس

آدمی گذشته از همت والا، به محرک‌هایی نیازمند تا نفس مایل به تنبلی و رکود رو به حرکت و تلاش واداره و در طریق مجاهدت با نفس، ثابت قدم و مقاوم کنه.

در این میان، مهم‌ترین محرک، تنبیه و مجازاته. مجازات در برابر زیاده‌خواهی جنسی از ملامت شروع و سپس به مراحل شدیدتر مانند محروم کردن خویشتن از بعضی لذایذ زندگی در مدّت معین، منتهی می‌شه؛ مثلاً فرداش روزه بگیری.

(۳) ازدواج

می‌دونی بهترین و مطمئن‌ترین راه برا پاک‌شدن و پاک‌موندن از خودارضایی (مخصوصاً برا کسانی که موفقیت چندان‌ی در ترک، کسب نکرده‌اند) چیه؟

«❦❦❦❦❦»

تلاوت کن و نماز را به‌پادار، که همانا نماز (انسان را) از فحشا و منکر باز می‌دارد؛ و البته یاد خدا بزرگ‌تر است و خداوند آنچه را انجام می‌دهید می‌داند.

ازدواج قانونی، تنها راه صحیح ارضای غریزه‌ی جنسیه؛ پس، سعی کن با کم کردن سطح توقعات و انتظارات، زودتر به این سنّت حسنه دست پیدا کنی. رسول خدا ﷺ فرمود:

«ای جوانان! هر یک از شما که قدرت ازدواج دارد، حتماً اقدام کند، زیرا بهترین وسیله‌ایست که چشم را از نگاه‌های آلوده و عورت را از بی‌عفتی محافظت می‌کند. و کسی که توانایی ازدواج ندارد، روزه بگیرد که همانا روزه از بین برنده‌ی شهوت است.»^۱

از این رو اسلام، در جایی که ترک گناه منوط به ازدواج باشد، اون رو واجب کرده. فقهای عظام فرموده‌اند: «کسی که به دلیل نداشتن زن به حرام می‌افتد، واجب است زن بگیرد.» البته این مسأله در مورد خانم‌ها هم صادق.

۴) خویشن‌داری (به خصوص با روزه‌داری)

اما کسی که امکان ازدواج براش فراهم نیست به گفته‌ی قرآن چاره‌ای جز خویشن‌داری نداره تا وقتی که خدا به فضل خودش بی‌نیازش کنه.^۲ همچنان که در حدیث بالا هم مورد اشاره‌ی پیامبر ﷺ قرار گرفت.

۱. وَ قَالَ ﷺ: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيُذِمِّنِ الصَّوْمَ فَإِنَّ [الصَّوْمَ] لَهُ وَجَاءٌ.» مکارم الأخلاق، ص ۱۹۷.

۲. نور/۳۳: «وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ...» و کسانی که امکانی برای ازدواج نمی‌یابند، باید پاکدامنی پیشه کنند تا خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز گرداند!

کسانی که در انتظار یک فرصتند، در واقع، فرصت‌ها را از دست می‌دهند. از همین حالا شروع کن.

قدم پنجم: بازسازی

حالا که به سلامتی موفق به ترک شدی این سؤال مطرحه که: آسیب‌های جسمی و روحی خودارضایی رو چطور می‌شه از بین برد؟ و آیا اساساً این آسیب‌ها قابل جبران هست یا نه؟

در پاسخ باید به عرض حضرت عالی برسونم که: هم بله، و هم خیر! اما چرا؟ به خاطر این که جبران آسیب‌ها بستگی به چند عامل داره:

(۱) سنّ ابتلا

این که فرد از چه سنّ مبتلا به خودارضایی شده، در وسعت و عمق آسیب‌های وارده بسیار مؤثره. به بیان دیگه، اگه در سنّین کودکی و نوجوانی که بدن برای رشد و نمو نیاز به انرژی زیادی داره، این انرژی صرف خودارضایی بشه، اون وقت فرآیند رشد در سیر طبیعی خودش دچار مشکل می‌شه و اون طور که باید و شاید شخص از نظر جسمی رشد نمی‌کنه.

استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، سیستم عصبی، بینایی و شنوایی چنین فردی نسبت به همسال غیر مبتلا، رشد کم‌تری داشته و احتمالاً در بعضی از بخش‌ها ضعیف‌تر و آسیب‌پذیرتره. مشکلات روحی و عذاب وجدان حاصل از این گناه نیز تاثیر منفی بر رشد فرد داره. پس، هر چه سنّ ابتلا دیرتر باشه، شدّت آسیب‌ها کم‌تر و جبران اون آسون‌تر خواهد بود.

(۲) سنّ فعلی

امروزه از نظر پزشکی ثابت شده میزان رشد و توانایی سازندگی بدن در سنین مختلف یکسان نیست؛ همچنان که رشد جسمی انسان در سنین کودکی و نوجوانی، سریع‌تر و بیشتره، و در میان‌سالی و پیری، این رشد متوقف می‌شه. رشد استخوان‌ها به طور معمول تا سن ۲۲ سالگی ادامه داره و ترمیم استخوان و بهبود زخم‌ها و شکستگی‌ها در میان‌سالی و پیری بسیار کندتر از دوره‌ی کودکی و نوجوانی و جوانیه. پس هر چه سنّ فرد در هنگام ترک کم‌تر باشه، فرصت بیشتری برا بازسازی بدن و جبران خسارت‌ها پیدا می‌کنه.

(۳) مدتّ ابتلا

هر چه زمان گرفتاری فرد بیشتر باشه صدمات جسمی و روحی بیشتری به او وارد شده و جبران اون نیز زمان و هزینه‌ی بیشتری می‌بره.

(۴) شدّت ابتلا

میزان و تعداد دفعات مبادرت به این عمل زشت در طول شبانه‌روز یا هفته، نیز یکی از عوامل موثر در مسأله‌ی بالاست. هر چه فاصله‌ی زمانی بین دو ارضاء کم‌تر باشه، بدن فرصت کم‌تری رو برا بازسازی پیدا کرده و بالطبع صدمات وارده شدیدتر می‌شه.

۵) توانایی جسمی فرد

منظور از توانایی جسمی، چاقی و لاغری نیست. بلکه بنیه‌ی وجودی شخص و میزان سلامت و مرض او مورد نظره. بعضی افراد در رویارویی با امراض و مشکلات آسیب‌پذیرترند. احتمالاً چنین افرادی در صورت ابتلا به خودارضایی آسیب بیشتری خواهند دید.

۶) خواست و اراده‌ی فردی

این که انسان از ابتدا، به امکان تحقق امری باور داشته باشد یا تحقق اون رو محال و غیر ممکن بدونه، و یا این که فرد با کدوم عزم و اراده و با چه میزان انگیزه مبادرت به کاری بکنه، و چه مقدار شور و شوق از خودش نشون بده، همه و همه در میزان روند و چگونگی پیشرفت اون کار، نقش دارن؛ مهم اینه که انسان باور کنه که می‌تونه.

۷) تمکن مالی و میزان برخورداری از امکانات رفاهی

از حکیمی پرسیده بودند: انسان چه وقت باید لباس نو بپوشه؟ گفته بود:

«غنی هر وقت خواست و فقیر هر وقت تونست.»

فرق آدم وضع‌خوب با آدمی که دستش تنگه، همینیه؛ اون هر وقت خواست، می‌تونه؛ و این هر وقت تونست، می‌خواد. منظورم اینه که برا درمان و دارو و ارتقاء سطح تغذیه و بهره‌گیری از امکانات زندگی، شخص دارا همیشه دستش بازه؛ اما چه بسا شخص نادار، اون طور که باید و شاید، نتونه از امکانات بهره‌بره.

بنابراین، وضعیت شغلی و مالی فرد و میزان برخورداری او از امکانات رفاهی و تغذیه‌ای هم می‌تونه تا حدودی نقش تعیین‌کننده داشته باشه. (البته این، هرگز معنانش این نیست که اونی که نداره باید بره بمیره!)

۸) نوع کار و فعالیت

بعضی از مشاغل نسبت به بعضی آسان‌تر و بعضی طاقت‌فرسا و سخته.

بعضی از کارها فکریه و بعضی جسمی. به قول معروف: «میان ماه من تا ماه گردون، تفاوت از زمین تا آسمونه».

اگه شخصی رو که عمری کارگر کارخانه بوده یا در معدن و امثال اون کار کرده، با کارمند پشت میز نشین اون هم در زیر کولر، مقایسه بکنید، به منظور من پی خواهید برد.

شخصی که سالها گرفتار استمناء بوده و انرژی زیادی از دست داده و بنیه او دچار ضعف و سستی شده همین طوری نصف مسیر پیری رو طی کرده، چه برسه به این که بخواد با کار طاقت فرسا و سخت هم دست و پنجه نرم کنه.

چنین شخصی اگه وضعیت جسمی و سلامت روحی و روانی خودش رو در نظر بگیره و برنامه ریزی درستی برا بازسازی ویرانیها و جبران انرژی از دست رفته نداشته باشه، زودتر از اونچه خودش فکرش رو می کنه به آغوش مرگ و ناتوانی های دوران کهن سالی می ره.

به نظر می رسه پرهیز از کارهای خیلی سخت - که نیاز به صرف انرژی بسیار و استهلاک جسمی بالا داره - برا افرادی که در اثر استمناء زیاد، دچار ضعف بنیه و سستی قوا و ضعف اعصاب شدن، امری ضروری باشه حداقل برای مدتی که در حال درمان و بازسازی بنیه هستن. کارهای سبک در محیطی آرام و دور از سر و صدا و استرس برا چنین افرادی توصیه می شه.

۹) تغذیه

یکی از توصیه های متخصصین به فردی که می خواد ترک استمناء یا استشهائ کنه اینه که غذاهای چرب و پروتئینی و یا تند و پرانرژی نخوره (مخصوصاً هنگام شب). این در حالیه که بدن چنین فردی برای بازسازی و ترمیم نیاز شدیدی به غذاهای مقوی که حاوی انواع ویتامین ها، پروتئین ها و مواد معدنی باشه داره.

بنابراین نمی‌شه توصیه کرد غذای خوب و پرانرژی نخور تا تحریک نشی. بلکه باید گفت: غذای خوب بخور، اما پُر‌نخور؛ چرا که در حقیقت اونچه ایجاد مشکل می‌کنه شکم‌پرستی و انباشتگی شکمه. پس توصیه‌ی ما اینه که: غذای خوب بخور اما به اندازه بخور؛ کما این که به اهل سیر و سلوک توصیه نمی‌کنند که غذای حیوانی نخورند بلکه توصیه می‌شه مثل حیوان غذا نخورند.

البته در صورت آسیب‌دیدگی جدی، مراجعه به پزشک متخصص و استفاده از داروهای تقویتی و داشتن برنامه‌ی غذایی و دستورالعمل علمی و مناسب، امر لازمی به نظر می‌رسه.

ضمناً، بهتره فرد در استفاده از بعضی از مواد غذایی که از نظر علمی ثابت شده در برانگیخته کردن قوه‌ی شهوت مؤثرند، مثل پیاز و فلفل، اندکی محتاطانه عمل کنه تا در مسیر ترک دچار مشکل نشه. برا شام هم غذاهای سبک و زودهضم توصیه می‌شه.

۱۰) نشاط روحی

«اثری که نون و تره بر بدن انسان بانشاط داره، نون و کره در بدن انسان افسرده و بی‌نشاط نداره.» منظورم اینه که غصّه و افسردگی، بدن رو آب می‌کنه و از تاثیر صحیح موادغذایی بر بدن، جلوگیری می‌کنه و لو این که کباب برگ باشه؛ همچنان که باعث بسیاری از امراض قلبی و عروقی همین حزن و اندوهاست. تا جایی که اهل فن می‌گن: سببیت غصّه و استرس در تولید امراض قلبی و ازدیاد سکتها، از خوردن نمک و فشار خون و عوامل تغذیه‌ای بیشتره.

پس، توصیه‌ی ما اینه که فردی که تصمیم به ترمیم و بازسازی روحی و جسمی خودش گرفته، در اوّلین قدم باید به حفظ روحیه و کسب نشاط روحی و درونی اقدام کنه. چرا که افسردگی روحی، مانع تاثیر صحیح و کامل سایر اقدامات خواهد بود.



به طور حتم، بسیاری از آسیب‌های ناشی از خودارضایی، چنانچه کار بر اساس اسلوب صحیح و با برنامه‌ریزی درست انجام بگیرد، قابل تدارک و جبران، البته در بعضی موارد چاره‌ای از مشاوره و نیز مراجعه به متخصص نیست.

از این نکته هم نباید غفلت کرد که از بین بردن تمام پی‌آمدهای منفی خودارضایی در همه‌ی موارد به صورت صد در صد ممکن نیست. و گاهی فرد مجبوره تا آخر عمر با بعضی از اونها کنار بیاد. اما به طور خلاصه با بهره‌گیری از پنج عامل، شما می‌تونید به حداکثر نتیجه‌ی مورد نظر دست پیدا کنید:

❖ اول: تغذیه‌ی صحیح، سالم و علمی (می‌تونن از یه متخصص تغذیه کمک بگیرن)

❖ دوم: ورزش منظم و متناسب با توان جسمی و روحی
❖ سوم: عوامل معنوی نظیر نماز، روزه (حداقل هفته‌ای یک روز)، دعا، قرائت قرآن با تدبیر در معانی آیات، توسلات، زیارت اهل بیت (علیهم‌السلام) و درخواست یاری از ایشان، توکل به خدا، عهد و نذر و قسم، تلقین مثبت و غیره.

❖ چهارم: استراحت و تفریح سالم
توجه داشته باشیم که نیاز طبیعی بدن به خواب و استراحت و نیاز روحی به تفریحات سالم باید به نحو شایسته برآورده بشه تا بر سایر عوامل تاثیرگذار، کمک‌کننده باشه و راه رو برا رسیدن به آرامش درونی هموار کنه.

به بدنی که از استمناء آسیب دیده باید استراحت داد تا فرصت لازم رو برا بازسازی پیدا کنه. البته این صحبت من نباید بهانه بشه برا تن‌پروری و

تنبلی؛ چرا که تن‌پروری و خواب و استراحتِ اضافه بر سازمان، خودش یکی از عوامل نفوذ شیطان و ازدیاد شهوت پرستیه.

✚ پنجم: سازگاری در ضمن تلاش برای رفع مشکل

در مواردی که انسان قادر نیست اصل مشکل رو از میون برداره، باید شیوه‌ی صحیح کنار اومدن با اون رو تجربه کنه. فردی که دست یا پای خودش رو در صانحه از دست داده، هرگز نمی‌تونه اون رو برگردونه؛ اما می‌تونه بهترین شیوه‌ی بی‌دست‌زیستن رو بیاموزه و تجربه کنه. به عبارت دیگه، برا شخصی که دچار مشکل شده دو حالت قابل فرضه:

روی اول سگه - که خواسته‌ی شیطان - اینه که: فرد تا مدت‌ها نخواد و یا نتونه با مشکلش کنار بیاد و دچار افسردگی، انزوا و مشکلات روحی و روانی نظیر احساس حقارت و ناتوانی و غیره بشه و حتی ممکنه به فکر خودکشی بیفته.

و روی دومش اینه که: مثل بچه‌ی آدم بنشینه، فکر کنه، و در اسرع وقت با مشکلش کنار بیاد. یعنی تلاش کنه شرائط جدید رو بپذیره و با اون شرائط خودش رو وفق بده.

مادری رو سراغ دارم که بعد از ۸ سال از فوت پسرش، هنوز نتونسته رفتنش رو بپذیره و باهاش کنار بیاد. معلومه که چنین مادری خیلی سختی به خودش و اطرافیانش می‌ده.

شخصی رو در نظر بگیرید که در اثر زیاده‌روی در استمناء، بدنش دچار آسیب خاصی شده و پس از ترک و با تلاش و کوشش زیاد هم نتونسته به حالت اول برگرده (مثل دختری که بکارتش رو از بین برده)، به نظر شما آیا افسوس بر گذشته و ترس از آینده به این مشکل اضافه می‌کنه یا ازش کم می‌کنه؟

و یا دختر یا پسری که بر اثر خودارضایی زیاد دچار گودی چشم یا کوچکی صورت و یا لاغری مفرط شده (و در یک کلام از ریخت افتاده)

و به دلائلی هم رفع بعضی از این ناراحتی‌ها از محدوده‌ی توان او خارج شده، آیا هر روز باید روبروی آینه بایسته و به سوگ زیبایی از دست رفته بنشینم؟

به نظر شما هضم چنین مسائل پیش پا افتاده‌ای و کنار اومدن با اونها خیلی سخته؟

اگه گودی چشم برا یک دختر، مسأله‌ی بغرنجیه، آیا در کوتاه مدت با یک عینک دودی ساده نمی‌شه صورت مسأله رو از ذهن پاک کرد، و در دراز مدت با تغذیه‌ی مناسب و حفظ نشاط روحی، درصد قابل توجهی از زیبایی رو برگردوند؟

احتمالاً شما هم به این نتیجه رسیدید که آموختن شیوه‌ی صحیح کنار اومدن با مشکلات از نون شب هم واجب‌تره؛ چون گاهی نون شب هم خودش می‌شه یه مشکل.

اما اگه بررسی این شیوه‌ها رو از کجا می‌شه آموخت؟ می‌گم: از اونجا که خوشبختانه بخشی از مشکلات بین آدم‌ها مشترکه، استفاده از تجربیات افراد کهنه‌کار و آگاه، از طریق مشاوره و همچنین از راه مطالعه‌ی کتب و آثار اونها می‌تونه راه صحیح رو به راحتی به ما نشون بده. و در مورد اون دسته از مشکلات که خاص خود ماست و احتمالاً توسط دیگران تجربه نشده، تلاش بیشتری نیاز داره. در موارد این‌چنینی:

اولاً:

توکل و توسل به آفریدگار مهربان و توانا فراموش نشه؛ که در ۳۷ جای قرآن فرمود: «خدا بر هر کاری تواناست.» (إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ)

ثانیاً:

به مضمون این بیت: «مشکلی نیست که آسان نشود مرد باید که هراسان نشود» ایمان کامل داشته باشیم.

ثالثاً:

از رویارویی با مشکلات، ترسی به دل راه ندیم. (شیردل باشیم).

رابعاً:

استفاده از نعمت عقل و نیروی تفکر فارغ از هیجانات و احساسات و خارج از جو یأس و ناامیدی، با در نظر گرفتن امکانات و توانمندی‌ها و به دور از بلندپروازی، می‌تونه راه‌گشا باشه؛

خامساً:

بی‌گدار به آب نزنیم و قبل از انجام هر کاری احتیاط رو از دست ندیم. مخصوصاً در مواردی که مجبور می‌شیم از شیوه‌ی آزمون و خطا استفاده کنیم.

سادساً:

ترس از بروز مشکلات جدید و غصه‌ی امر نیومده رو خوردن، نهایت خردی و بی‌خردیه. اصلاً خودش یه مشکله و مزید مشکلات دیگه؛ پس تا مشکلی بروز نکرده بد به دلت راه نده تا بد هم نبینی. گرچه پیش‌بینی زیرکانه‌ی مشکلات و تلاش برای جلوگیری از وقوع اون‌ها کاملاً امری پسندیده و معقوله.

سابعاً:

فاصله‌ی تو تا پیروزی، یافتن راه حلّ صحیح حلّ مسأله‌ست. اگه کسی توی چاه بیفته راه حلّش فقط خوندن دعای توسل نیست، بلکه گشتن دنبال جای پا و یافتن دست‌گیره‌ست. اون وقت در بالا اومدن توسّل هم کارسازه، همچنان که در اصل پیدا کردن راه حلّ.

ثامناً:

هر کاری زمان می‌بره پس، حوصله داشته باش؛ دست‌پاچی و تعجیل فقط راه رو دورتر می‌کنه.

ناسعاً:

بِپَا خودت تبدیل به مشکل نشی. طیبِ خودت باش و دلسوز خودت.

عاشراً: ...

..

(دهم به بعد رو خودت تکمیل کن.)

امروز، نخستین روز آینده‌ی توست؛
برای ساختن آینده تلاش کن.

قدم ششم: پاکسازی و جبران

بعد از جنگ، مناطق جنگی باید پاکسازی و مین‌زدایی بشن تا خدای ناخواسته آثار باقی‌مونده از جنگ، منجر به خسارت نشه.

حالا که به سلامتی جنگ با شیطان و نفس اماره به نفع تو و با شکست دشمن به پایان رسیده، جان و دلت رو باید پاک‌سازی کنی و به جای خار، گل، و به جای ظلمت، نور بنشونی، تا کویر دلت به بار بنشینه و آماده‌ی بذرافشانی بشه.

بدون! گناه از هر سنجی باشه خونه‌ی دل رو تاریک می‌کنه. و خدا نکنه روح انسان به گناهی اُخت بگیره که سرانجام، تاریکیش انسان رو به کفر و استهزاء آیات الهی می‌کشونه:

«ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ أَصَاؤُا السُّوَاىَ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ كَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ»؛

«سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و آن را به مسخره گرفتند!»^۱

در حالات اهل معصیت دقت کردی از نظر احساسات و عاطفه ضعیف‌اند؟! آخه گناه، قساوت قلب می‌آره؛ چرا که هر گناهی یه پرده‌ی سیاه روی دل می‌کشه؛ و وقتی تعداد این پرده‌ها زیاد شد، دیگه راهی برا تابیدن نور به این ظلمت‌کده باقی نمی‌مونه. اون وقت توی تاریکی، انسان، نه می‌تونه ببینه و نه می‌تونه درست حس کنه.

اما ناراحت نباش! تو الان برا دلت یه پنجره به سوی نور وا کردی!

: کی؟

همون موقع که با توأین هم‌سفر و و با جویندگان پاکی هم‌سفره شدی. منتهی باید تلاش کنی تا آثار گناه و غبار ظلمت رو از دلت پاک کنی.

: چطوری؟

فرمولش توی کتاب خدا اومده.

: کجا؟

سوره‌ی هود، آیه‌ی ۱۱۴:

«وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَى النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ»

«و در دو طرف روز و اوایل شب نماز را برپا دار، که همانا نیکی‌ها بدی‌ها (و آثار آنها) را از بین می‌برد، این تذکری است برای آنان که به یاد خدایند.»

بله؛ رمزش انجام‌دادن کارهای خوبه در ازای کارهای بدی که مرتکب می‌شدی؛ مخصوصاً نماز که در رأس همه‌ی حسنات قرار داره و درباره‌ش فرمودند:

«نماز، گناهان را مانند برگ درخت می‌ریزد و گردن‌ها را از ریسمان گناه آزاد می‌سازد. پیامبر خدا ﷺ نماز را به چشمه‌ی آبِ گرم که بر درِ خانه‌ی شخص باشد و روزی پنج نوبت خود را در آن شستشو دهد تشبیه فرمود. آیا با چنین شستشو‌ها چیزی از آلودگی، باقی می‌ماند؟»^۱

نیکی به پدر و مادر هم می‌تونه خیلی راه‌گشا باشه؛ شخصی نزد رسول خدا ﷺ اومد و عرض کرد:

یا رسول‌الله! هیچ کار زشتی نیست مگر این که من آن را مرتکب شده‌ام؛ آیا راه توبه و بازگشتی برایم هست؟ پیامبر ﷺ فرمود: آیا هیچ یک از پدر و مادرت زنده‌اند؟ عرض کرد: پدرم. حضرت فرمودند: «برو و به او نیکی کن.» زمانی که آن جوان رفت، پیامبر ﷺ فرمود: «کاش مادرش زنده بود. [و به او نیکی می‌کرد]»^۲

امام صادق (ع) فرمود:

«کسی که در خلوت مرتکب گناهی شده، در خفا، کار نیکی انجام دهد؛ و کسی که در جلوت گناهی کرده، آشکارا حسنه‌ای به جا آورد.»^۳

خب، حالا که رمزش رو یاد گرفتی، جونِ مادرت در عمل کوتاهی نکن. این، گوی و این، میدان. ببینم چه کار می‌کنی. یا علی!

۱. نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۷.

۲. مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۷۹.

۳. «مَنْ عَمِلَ سَيِّئَةً فِي السِّرِّ، فَلْيَعْمَلْ حَسَنَةً فِي السِّرِّ؛ وَ مَنْ عَمِلَ سَيِّئَةً فِي الْعَلَانِيَةِ، فَلْيَعْمَلْ حَسَنَةً فِي الْعَلَانِيَةِ.» معانی الأخبار، ص ۲۳۷.

تاسّف، ابر سیاهی است که آسمانِ ذهن
آدمی را تیره می‌سازد در حالی که تاثیر
جرائم را محو نمی‌کند.

قدم هفتم: رفع دلوایسی‌ها (کلیدهای طلایی)

به به! چه صفایی داره، آدم از دست شیطان فرار کنه و به دامن خدای مهربون پناه
بیره!

چه حالی می‌ده، آدم بعد از کلی تلاش و دوندگی، یه گوشه‌ی دنج بشینه و از
نتیجه‌ی تلاشش لذّت بیره!
چقدر زیباست، آدم بعد از سال‌ها اسارت، آزادی خودش رو به دور از دغدغه‌ها و
دلوایسی‌ها جشن بگیره!

و خدا چقدر دوست داره بنده‌هاش رو اینطوری ببینه!
راستی! می‌دونستی شیطان دوست نداره بنده‌های خدا رو شاد ببینه!
حالا هم که پیروز شدی، مُدام تو دلت هول و هراس می‌ندازه؛ خدا لعنتش کنه. یا
حسرت گذشته رو داری یا ترس از آینده.

توی نامه نوشته بود:

«نمی‌دونم بعد از این همه استمناء می‌تونم در آینده بچه‌دار بشم؟ آیا در روابط
زناشویی با همسرم مشکلی نخواهم داشت؟ با انزال زودرس که در اثر استمناء
دچارش شدم چه کنم؟»

دختر خانمی نوشته:

«در اثر خودارضایی بکارتم را از دست داده‌ام، با این که خواستگاران زیادی داشته‌ام نتوانسته‌ام به آنها جواب مثبت بدهم. دو بار اقدام به خودکشی کرده‌ام...»

حالا که تا اینجا اومدی بهت می‌گم: **اِنْ شَاءَ اللهُ، مشکلی نخواهی داشت.**

- البته این حرف من نیست؛ اهل فنّ می‌گن: خیلی از این ترس‌ها توهم و زائیده‌ی تخیله؛ یعنی واقعیت نداره. به عبارت دیگه، عملاً مشکل جدّی وجود نداره.
- اگه هم خیلی دلت زیر باره، به پزشک یا یه مشاور خوب مراجعه کن و با یه معاینه یا مشاوره‌ی ساده، جلوی این خیالات باطل رو بگیر.
- اگه واقعاً هم مشکل جسمی خاصّی ایجاد شده متخصصینی هستند که می‌تونند در رفع مشکل و بازیابی سلامت کمکت کنند.
- به هر حال یادت نره: «مشکلی نیست که آسان نشود مرد باید که هراسان نشود» سر بسته بگم: به نظر شما آیا طبّ امروز، برا رفع دلواپسی این دختر خانم توبه‌کار و پشیمون، راه حلّی نداره؟ پس فکر خودکشی، احمقانه‌ترین کار نیست؟! خودکشی یعنی: کشتن و از بین بردنِ همه‌ی فرصت‌ها به طور کامل. و انسان عاقل چنین کاری نمی‌کنه.

دیل‌کارنگی، از قول خانمی می‌نویسه:

«به خاطر مریضی شوهرم، گرفتار سال‌های سختی شدیم؛ خانه‌مان را از دست دادیم و وضع فلاکت‌باری پیدا کردیم. مدّتی برای همسایه‌ها رخت‌شویی می‌کردم اما جواب‌گو نبود. با همه‌ی این سختی‌ها، شدّت درد من زمانی بود که خوار و بار فروش محلّه، که از ما طلبکار بود، فرزندم را به دزدی متهم کرد و باعث سرشکستگی و دل‌شکستگی من شد.

روزی بچه را به اتاق خواب بردم و شیر گاز را باز کردم و گفتم باید بخوابیم. در همان موقع، متوجه صدای رادیو شدم که یادم رفته بود خاموش کنم. رادیو داشت یک سرود مذهبی و قدیمی را پخش می کرد که: "وقتی دردها و مصائب خود را می توانیم با خدای خود در میان بگذاریم چه لزومی دارد که از مشکلات خود نگران شویم."

با شنیدن این سرود، به اشتباه بزرگم پی بردم و سریع، شیر گاز را بستم و پنجره ها را باز کردم. بقیه ی روز را به شکرانه ی موهبت هایی که خداوند در حق من ارزانی داشته بود به دعا و گریه گذراندم. و با خدا عهد کردم که بعد از این هرگز ناسپاس نباشم و تا امروز سر قولم ایستاده ام. امروز هر کدام از فرزندانم خانواده ای تشکیل داده اند و خوشبختند. از خدا تشکر می کنم که مرا به موقع بیدار کرد. انسان با نیروی دین، و ایمان به خدا، می تواند بدون احساس ناراحتی، در مقابل بزرگ ترین سختی ها مقاومت کند و بر مشکلات فائق شود.^۱

• آیا اهل این گناه هیچ کدوم ازدواج نکردند؟ و آیا در بین این هایی که الان ازدواج کردند و صاحب فرزند و زندگی سالم اند، کسانی وجود ندارند که قبلاً گرفتار استمناء یا استشهاء بودند؟! پس ترس از ازدواج هم بی مورد.

دکتر «استون» در کتاب «پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی» می نویسه:

«خانمی که دو سال بود ازدواج کرده بود و آبستن نشده بود نزد من آمد و عقیمی خود را نتیجه ی استمناء دوران بلوغ می دانست و مطمئن بود که برای همیشه عقیم خواهد ماند. بدون شک هیچ رابطه ای بین عقیمی و استمناء موجود نمی باشد. در خانم مزبور کجی رحم اصلاح شد و آبستنی به وقوع پیوست با این حال سال ها ترس و بیم او را فرا گرفته بود و شدیداً رفتار اجتماعی و عکس العمل جنسی او را متأثر ساخته بود. بعداً به من این

طور اظهار کرد: آقای دکتر! نمی‌دانید بعداً که فهمیدم به علت خود ارضایی در دوران جوانی، شخص محکومی نیستم چه بار گرانی از دوشم برداشته شد.»

و هم او از جَوونی نام می‌بره که در اثر ابتلا به استمناء، به این نتیجه رسیده بود که دچار نقص جسمی و ضعف جنسی شده و چاره‌ای جز خودکشی نداره. اما در معاینات معلوم می‌شه مشکل جسمی خاصی در کار نیست و مشکل عُمده‌ی او ناشی از ترسی بود که اون رو احاطه کرده بود. این جَوون حالا ازدواج کرده و صاحب دو فرزند سالمه.

• یکی دیگه از عزیزان توی درد دلش نوشته بود:

«بر اثر این کار، مبتلا به انزال سریع شده‌ام به طوری که بعضی از اوقات با فکر کردن هم، این کار صورت می‌گیرد که این حالت، سرخوردگی و اضطراب زیادی در من ایجاد می‌کند. من قصد ازدواج دارم ولی به خاطر این مسأله خودداری می‌کنم.»

دوست عزیز! آیا مشکل انزال سریع با مقداری ژل یا اسپری بی‌حس‌کننده قابل حلّ نیست؟ پس دل‌نگرانی برا چی؟! بعلاوه، یادگیری مهارت‌های زناشویی در هنگام ازدواج (نه زودتر)، در ایجاد سازگاری همسران و رفع نگرانی‌های جنسی می‌تونه خیلی مؤثر باشه. تازه اگه خیلی مشکلات حادّه، توصیه می‌کنم به یه پزشک متخصص مراجعه کنی. هیچ وقت نخواه همه‌ی مشکلاتت رو تنهایی حلّ و فصل کنی.

• ترس از لو رفتن و آبروریزی آزارت می‌ده؟ از من می‌شنوی حالا که واقعاً موفق به توبه شدی، از این جا به بعدش رو بده دست خدا و دیگه فکرش رو نکن. که فرمود:

«أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ؟»^۱ «آیا خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟»
فکر کن، ببین آیا واقعاً کافی نیست؟!

• اگر فکر می‌کنی قیافه‌ت برا بقیه تابلوه و داد می‌زنه این کاره بودی،
کاملاً در اشتباهی. چرا که:

اولاً: مردم اون قدر مشکلات و گرفتاری دارن که نه می‌خوان و نه می‌رسن به این چیزا درباره‌ی دیگران فکر کنن.

و ثانیاً: ممکنه هر گردویی گرد باشه، اما هر گردی گردو نیست؛
یعنی ممکنه هر فرد استمناء‌کننده‌ای در چهره دچار گودی چشم و
سایر علائم بشه، اما هر گودی چشم و رنگ‌پریدگی علتش
خودارضایی نیست!! نذار شرم کاذب اذیتت کنه.

• سعی کن با غلبه بر مشکلات روحی و فکری، خودت رو از
انزواطلبی نجات بدی. خاطرات تلخ گذشته رو به بوته‌ی فراموشی
بسپار و بر نقاط قوت خودت تأکید و اصرار کن تا از این طریق،
اعتماد به نفس و خودباوری خودت رو تقویت کنی.

• بعد از موفقیت در ترک و توفیق توبه، هرگز نگو: «خدا منو
نبخشیده یا نمی‌بخشه.» چرا که سوء ظن به خدا، خودش یه
گناه بزرگه و ناامیدی مساوی کفره. وقتی شما توبه کرده باشی
دلیلی بر نبخشیدن خدا نیست.

اصلاً بذار سربسته بهت بگم: خدا، برا بخشیدن بنده‌هاش دنبال
بهونه می‌گرده؛ و من گمان می‌کنم تو الان این بهونه رو دستش
دادی. در حدیثی خوندم:

«همین که بنده بر گناهش غمگین و پشیمون بشه، خدا اونو می‌بخشه قبل
از این که استغفار بکنه.»^۱

به نظر می‌رسد عجله‌ی خدا برا بخشیدن، بیشتر از عجله‌ی بنده برا بخشیده‌شدنه! مگه نه!

پیامبر ﷺ بر روی منبر اعلام کرد:

«قسم به خدایی که جز او خدایی نیست، به هیچ مؤمنی خیر دنیا و آخرت داده نشده مگر به سبب حسن ظنش به خدا، امیدواریش به او، خوش اخلاقی و ترک غیبت مؤمنان.

و به خدایی که جز او خدایی نیست قسم، خداوند، مؤمنی را بعد از توبه و استغفار عذاب نمی‌کند مگر به خاطر سوء ظنش به خدا، کوتاهی و تقصیر در امیدواری به او، بد اخلاقی، و غیبت مؤمنان.

به خدایی که جز او خدایی نیست قسم، بنده‌ی مؤمن گمان نیکویی به خدا نمی‌برد جز آن که خدا را نزد گمان نیکویش می‌یابد؛ چرا که او کریم بزرگواری است که همه‌ی خیرات در دست قدرت اوست؛ و خدا شرم دارد از این که کسی گمان و امید نیکویی به او داشته باشد و او خلاف آن عمل کند؛ پس، به خدا خوش بپن پاهید و به او روی آورید.^۲»

• هیچ وقت فکر نکن به آخر خط رسیدی؛ آخر خط، مرگه و تو هنوز زنده‌ای؛ آرزوهای قشنگت هم هنوز زنده‌اند. به آینده فکر کن که هر کی تو گذشته بمونه، می‌پوسه. آبی که جریان نداشته باشه، می‌گنده. پس در بستر زمان اگه توقف کردی می‌گندی. از گذشته بگذر و برا ساختن آینده تلاش کن تا زمان حال رو از دست ندی.

۱. عَنْ أَبَانَ بْنِ تَغْلِبَ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مِنْ عَبْدٍ أَذْنَبَ ذَنْبًا فَنَدِمَ عَلَيْهِ، إِلَّا غَفَرَ

اللَّهُ لَهُ قَبْلُ أَنْ يُسْتَغْفَرَ». کافی، ج ۲، ص ۴۲۸.

۲. مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ص ۳۶.

• توی نامه‌ش نوشته بود: «بر اثر استمناء مبتلا به لرزش سر شده‌ام چگونه می‌توانم عوارض بعد از ترک استمناء را جبران کنم؟»

ببین، عزیزم! همین که تونستی از استمناء رها بشی توفیق بزرگی از طرف خداست که نیاز به شکرگزاری داره. اما درباره‌ی مشکل الآنِت باید بگم: احتمالاً لرزش سرت مربوط به حسّاسیّت بیش از حدّ، یا وسواس به مسأله‌ی مورد نظره، نه از عوارض مستقیم استمناء. البته این حسّاسیّت خودش از تبعات همون خودارضائیه که قابل درمانه.

پس، اولاً: سعی کن هر چه زودتر با یه روان‌پزشک مشکل خودت رو مطرح کنی؛ تا پس از معاینات دقیق تشخیص بده که آیا علّت ارگانیگی جسمی در کاره یا علّت روانی؟

و ثانیاً: مشکل رو برا خودت بزرگ نکن و به اصطلاح از کاه، کوه نساز. به هر حال، به فکر درمان بیماری باش؛ نه این که خودت رو تسلیم اون کنی.

و ثالثاً: بعد از مراجعه به پزشک، تا می‌تونی نسبت به لرزش سر بی‌خیال شو و خودتو مشغول درس و فعّالیّت کن؛ و بدون که تا ۹۵ درصد هیچ مشکل جسمی نداری. فعّالیّت‌های گروهی و جمعی خودت رو بیشتر کن و احساس عقب‌ماندگی رو کاملاً از خودت دور کن. به ورزش اهمیّت بده و از تفریحات سالم استفاده کن و از انزوا و گوشه‌گیری و تنهایی پرهیز.

- آگه می‌خوای نور چشمت زیاد بشه و سالم بمونه، بعد از هر نماز دست‌ها رو روی چشمت بذار و آیت‌الکرسی رو با حضور قلب و اعتقاد به شفا بخش بودنش بخون.^۱
 - بین مشکلات جسمی ناشی از استمناء (مثل: ضعف اعصاب و عضله، زودانزالی، لرزش دست، گودی و کبودی چشم و نظائر آن) و مشکلات روحی وابسته، که در اثر عذاب وجدان و یا خودسرزنی زیاد و یا ترس‌های موهوم نسبت به آینده و ازدواج و تولید نسل، افسردگی و ناامیدی و ترس از رسوایی و امثال اون پدید می‌آد تفکیک قائل شو؛ چون که درمان این دو دسته یکسان نیست.
- البته شکی نیست در این که درمان این دو دسته به هم وابسته است. به عنوان مثال، فردی که در اثر افسردگی شدید دچار یأس و ناامیدی شده و اعتقاد پیدا کرده رهایی از خودارضایی محال و غیر ممکنه، و یا این که به آخر خط رسیده و سرنوشتی جز مرگ در انتظارش نیست، و یا این که برای همیشه لیاقت تشکیل خانواده و توانایی تولید و تربیت فرزند از او ساقط شده و در صورت ازدواج بچه‌دار شدن فرزند او ناقص‌الخلقه خواهد شد، در درجه‌ی اوّل نیاز به درمان افسردگی داره و بدون اقدام مؤثر در این زمینه تلاش برا ترک خودارضایی ثمری نداره.

۱. آیه‌ی ۲۵۵ سوره‌ی بقره: «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ» مکارم‌الاخلاق، ص ۳۷۴ و بحارالانوار، ج ۱۹، ص ۶۰۷.

- از تجویز و مصرف خودسرانه‌ی داروهای ضد افسردگی، آرام‌بخش، تقویتی، انرژی‌زا و هورمونی برا تقویت عضلات و اعصاب و رهایی از مشکلات روحی و روانی خودارضایی و از بین بردن و کاهش عوارض ظاهری و باطنی این گناه به شدّت خودداری بشه.
- دوستی برا رفع عوارض استمناء به صورت خودسر خودش رو بسته بود به داروهای تقویتی اعم از قرص و آمپول؛ غافل از این که مصرف زیاد دارو آسیب‌زاست و عوارض جانبی داره و هم مقدار بیش از اندازه‌ی اون جذب بدن نشده و دفع می‌شه. و اتفاقاً بنابر اقرار خودش نتیجه‌ای هم عایدش نشده بود. الحمد لله توی این مملکت دکتر فراوونه!
- درصد زیادی از مشکلات فکری نظیر: وسواس در طهارت و نجاست، وسواس در صحت و سقم عبادات، احساس دفع و انزال خود به خودی و قطره قطره، مسأله‌ی غسل و وضو و تشخیص وظیفه‌ی دینی در مواقع این‌چنینی برا مبتلایان، با یه مراجعه‌ی ساده به رساله‌ی توضیح‌المسائل یکی از مراجع معظم تقلید و یا پرسش از فردی که آگاه به احکام شرعی، قابل حل و اغماضه.
- آیا فکر نمی‌کنی بعضی از امراض نظیر کمردرد، پادرد، سرگیجه، درد ناحیه‌ی شکم و لگن، انقباضات و تکانه‌های ماهیچه‌ای، چشم‌درد و امثال اینها علّتی غیر از استمناء داشته باشه؟ آیا اونایی که استمناء نکردند این دردها رو تجربه نمی‌کنند؟! چرا ذهن تو لزوماً می‌خواد این‌ها رو به استمناء ربط بده؟ و آیا این نگرانی‌ها با یه مراجعه و معاینه‌ی ساده توسط پزشک قابل رفع نیست؟ پس چرا معطلی؟!
- بعضی وقت‌ها آدم دلش واقعاً به حال بعضیا می‌سوزه! آخه مگه سالم زندگی کردن چشه؟! آیا بدن سالم و خاطر آسوده داشتن عیبی داره؟! آیا اشکالی داره آدم سرزنده و بانشاط باشه؟! مگه پیامبر ﷺ

نفرمود: «همانا در صحّت بدن، شادمانی فرشتگان و خوشنودی پروردگار و پابرجایی سنت است.»^۱ پس چرا ما آدم‌ها با خودمون این طور می‌کنیم؟!

بین این دختر خانم چه بار عصبی سنگینی روی دوششه: «مشکلی دارم که از شرم تا به حال نتوانسته‌ام آن را به کسی بگویم و حتّی از برگ کاغذ هم شرم دارم که در رویش بنویسم. اما دیگر صبرم به پایان رسیده؛ چیزی مثل خوره تمام وجود مرا می‌خورد و سبب افسردگی و اجتماع‌گریزی و انزوای من و شاید بتوان گفت: سبب همه‌ی مشکلات من شده است؛ و آن این که از دوران بچگی تا کنون میل جنسی در من به طرز وحشتناکی قوی است و در بچگی هم‌بازی‌های از خودم نادان‌تر، روشی را به من یاد دادند و آن خودارضایی با دست بود. ... و این که اخیراً دو بار در ماه پریود می‌شوم. البتّه عادت ماهیانه من اصلاً حتّی یک درصد هم نظم ندارد و هیچ زمان معینی را نمی‌توانم برای آن بشمارم. گاهی اوقات درد کمر و ضعف در سراسر بدن دارم؛ البتّه عصبی هم هستم به دلایل مختلف. و مورد دیگر این که من نماز می‌خوانم و می‌دانم که تا به حال خدا مرا فراموش و رها نکرده است اما تقاضای عاجزانه‌ی من این است که شما ضمن راهنمایی با جواب بله یا خیر به من بفهمانید که آیا ممکن است این خودارضایی به دوشیزگی من صدمه‌ای وارد کرده باشد؟»

می‌دونی علاج کارش چیه؟

ایشون، در وهله‌ی اول، باید به پزشک زنان مراجعه کنه تا با معاینه، جواب سوّالش (در مورد دوشیزگی) به طور شفاف و واضح معلوم بشه و از این نگرانی ویران‌گر نجات پیدا کنه.

۱. «انّ فی صحّة البدن فرح الملائكة و مرّاضة الرّبّ و تثبیت السّنّة.» طب النبی و طب الصادق،

رهایبی از خودارضایی..... ۱۰۳

و در مرحله ی بعد، با یک عزم جدّی اقدام به ترک خودارضایی بکنه
تا به مرور زمان با تغذیه و درمان صحیح بتونه بی‌نظمی عادت
ماهیان‌ش رو اصلاح کنه. اما باید باور کنه که می‌تونه.

حالا دیدی بسیاری از غصه‌هات مورد نداره؟

اگر تمام شب را برای از دست دادن خورشید گریه
کنی، لذت دیدن ستاره‌ها را از دست خواهی داد.

• مشکل بی‌مشکلی

این مشکل بی‌مشکلی هم خودش مشکلیه به خدا! دیدی طرف چند روز می‌ره
مقابل آینه و تو عالم خیال اون قدر این بینی رو بزرگش می‌کنه که کم‌کم باورش
می‌شه یه بینی داره قدّ برج میلاد؟! بعد هم خر بیار باقالی بار کن! تا این بینی
جراحى نشه خیال آقا یا خانم راحت نمی‌شه!

بعضی وقت‌ها توجه بیش از اندازه به چیزی، ایجاد مشکل می‌کنه. مشکل اصلی این
شخص توجه بیش از حدّ به بینی نه بزرگی بینی. در این موارد که قدیمی‌هامون
گفتن: «بزن بر طبل بی‌عاری که آن هم عالمی دارد.»

توی این دنیای شلوغ که کسی به کسی نیست و هرکسی مشغول خودش، چاق و
لاغر بودن تو چه اهمیتی داره؟ کوچکی و بزرگی بینی من مزاحم کیه؟ افتادگی
پلک و گودی چشم و زردی رنگ به کجا ضرر میزنه؟

یه نگاه به پشت سرت بنداز! کجا بودی و الان کجایی؟! گذشته رو بنداز دور؛ حال
رو بچسب تا بتونی آینده رو بسازی. تنها چیزی که آینده‌ساز نیست حسرت گذشته

خوردنه. بعد از توبه، بازگشت به گذشته بی‌معناست. از گذشته فقط درس بگیر و ردّ شو. فقط همین! اما سعی کن اون درس‌ها رو تو حال و آینده به کار ببندی. برا کسی که از جرگه‌ی ظالمین درآورده و به بزم محبوبین «الله» پیوسته، ترس از آینده هم معنا نداره؛ مگه این که معنی این آیه رو نفهمیده باشه:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»^۱

و هر کس به خدا توکل کند، خدا برایش بس است. می‌فهمی «خدا برایش بس» یعنی چی؟ یعنی با وجود خدا هیچ غم و غصه‌ای معنا نداره؛ مگه این که نتونی کنار خدا بمونی و خودخواسته خودت رو از چتر حمایتش خارج کنی.

این آیه رو آویزه‌ی گوشت کن و بارها تکرار کن تا مضمونش باورت بشه:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ».

خدا نکنه روزی بیاد که خدا رو به اندازه‌ی خودمون باور نداشته باشیم! آخه بعضی وقت‌ها اون قدر که اطمینان داریم کار از دست خودمون می‌آد، به خدا اطمینان نداریم. و این برا انسان موحد خیلی زشته! خیلی!

راستی! شما می‌تونید به خدا اطمینان کنی؟

اگه نتونستی، این مشکل توست نه او. فقط باید باورش کنی اون طوری که سزاواره. آیا اگه خدا بخواد عواقب و پی‌آمدهای منفی استمناء رو از بنده‌اش - که الان با توبه‌ی واقعی محبوبش شده - برداره، کسی می‌تونه مانعش بشه؟

در آیه‌ی ۱۰۷ سوره‌ی یونس می‌گه:

«... وَ إِنْ يَرِدْكَ بَخِيرٌ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»؛

... اگر برای تو خیری بخواد، هیچ کس مانع فضل او نخواهد شد. خیر را به هر کس از بندگانیش که بخواد می‌رساند و او بسیار آمرزنده و مهربان است.

از من می‌شنوی بهش اطمینان کن.

ضمناً برا رفع اضطراب، استرس و نگرانی‌ها زیاد بگو: «لا حولَ و لا قُوَّةَ الا بالله»^۱ و زیاد استغفار کن تا از غصه‌ها و تنگناها نجات پیدا کنی که پیامبر ﷺ فرمود: «کسی که بسیار استغفار کند، خداوند هر اندوهی را از او بر طرف می‌کند، و او را از هر تنگنایی خارج می‌سازد، و از آنجا که گمان نمی‌برد به او روزی می‌دهد»^۲

راستی! خوندن نماز و تلاوت قرآن در رسیدن به آرامش، خیلی کمکت می‌کنه مخصوصاً نماز شب، نماز شب، نماز شب.

۱. هیچ نیرو و توانی نیست مگر به خدا. امام صادق علیه السلام به سفیان ثوری سفارش می‌کند: «هرگاه بلایی بر تو فرود آمد، یا از سختی‌های دنیا چیزی به تو رسید - از ظلم سلطان یا چیز دیگر - و خواستی که خدا آن را از تو بردارد، پس بگو: «لا حولَ و لا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» که همانا این ذکر، کلید گشایش امور و گنجی از گنج‌های بهشت است.» الآداب الدینیة للخزانة المعینیة، با ترجمه‌ی عابدی، ص ۱۴۸.

۲. بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۴.

ما، از رگ گردن به شما نزدیک‌تریم.
سوره‌ی ق/آیه‌ی ۱۶.

• از اینجا تا خدا

فکر می‌کنی از اینجا تا خدا چقدر راهه؟! می‌گن: از اینجا تا خدا، دو قدم بیش‌تر نیست؛ «یک قدم بر نفس خود نه، دیگری در کوی دوست.» نفس می‌گه: بکن! همین که نکردی، پیش خدایی. نفس، ازت گناه می‌خواه، لذّت حرام می‌خواه؛ محلش نذار تا دلت روشن بشه و خدا رو بخواد. می‌دونستی اگه دلت گرم و روشن بشه می‌تونی از زمین بلند بشی و به پرواز در بیای؟! مثل آتیش زیر بالن!

می‌خوای پرواز کنی؟! می‌خوای تا بی‌نهایت اوج بگیری؟! اما برا این که بالنِ روح‌ت اوج بگیره، باید وزنه‌های اضافی رو بندازی پایین؛ باید سبک بشی.

برا این کار، یه دوش بگیر به نیت غسل توبه. اول، سر و گردن، بعد، سمت راست بدن، و بعد، سمت چپ.

حالا موهاش رو که خشک کردی، وضو بگیر، یه لباس پاکیزه بپوش و یه گوشه‌ی دنج و خلوت پیدا کن و بشین روبه قبله.

یه مقدار تمرکز کن. به احوالِ غریبت فکر کن و کمی هم در عظمت و لطف خدا.

بگو: خدا! بنده‌ت اومده پشت در؛ نمی‌خوای در رو به روش باز کنی؟

من شنیدم از توبه‌ی بنده‌هاش خوشحال می‌شی؟! اومدم خوشحالت کنم!

خدا! من که جز تو پناهی ندارم؛ اگه تو ردم کنی کجا برم؟ سرمو رو دامن کی

بذارم؟ شکایت دلِ غریب و حسرت‌کشیده‌م را به کی بکنم؟ از دست نفس اماره به

کی پناهنده بشم؟

خدای خوبم! اگه به دردت نمی‌خورم پاشم برم؟

اما، از اینجا برم، کجا برم؟ کی منو با این همه بدی می‌پذیره؟ کی به یه آدم معصیت-

کار پناه می‌ده؟

من که به غیر از درگاه لطف و کرمش جای دیگه‌ای رو سراغ ندارم.

تو نگفتی: غریبا رو پناه بدید؟ یتیما رو با محبت بپذیرید؟

خدا! حالا یه غریب اومده در خونه‌ی تو؛ نمی‌خوای پناهش بدی؟

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِلَهِي! أَلْبَسْتَنِي الْخَطَايَا ثَوْبَ مَذَلَّتِي، وَ جَلَّلَنِي التَّبَاعُدُ مِنْكَ لِبَاسَ

مَسْكَنَتِي، وَأَمَاتَ قَلْبِي عَظِيمُ جِنَايَتِي؛ فَأَحْيِهِ بِتَوْبَةٍ مِنْكَ، يَا أُمَلِي وَ

بُعَيْتِي! وَيَا سُوْلِي وَ مُنِّي!

به نام خدای بخشنده‌ی مهربان؛

خدایا! خطا و گناهان، مرا لباس خواری و ذلت پوشانیده، و دوری از تو، جامه‌ی

عجز و بینوایی بر تنم انداخته، و جنایتِ بزرگم دلم را میرانده. پس، تو، ای خدا! با

توبه‌ای از جانب خودت این دلِ مرده‌ام را زنده کن؛ هان، ای مقصد و مقصود من!

و ای مطلوب و آرزوی من!

فَوَعِزَّتِكَ مَا أَجِدُ لِدُنُوبِي سِوَاكَ غَافِرًا، وَلَا أَرَى لِكَسْرِی غَيْرَكَ جَابِرًا،
وَقَدْ خَضَعْتُ بِالْإِنَابَةِ إِلَيْكَ، وَعَنَوْتُ بِالِاسْتِكَانَةِ لَدَيْكَ؛

به عزت قسم؛ برای گناهانم، جز تو، بخشنده ای نمی یابم، و کسی که در هم شکستگی های امورم را جبران کند جز تو نمی بینم. در حالی که با آه و ناله و کمال خضوع به درگاهت آمده ام و به خواری و مذلت به سویت رو آورده ام؛
فَإِنْ طَرَدْتَنِي مِنْ بَابِكَ، فَبِمَنْ أَلُوذُ؛ وَإِنْ رَدَدْتَنِي عَنْ جَنَابِكَ، فَبِمَنْ أَعُوذُ؛

پس اگر تو مرا از در برانی، دیگر به که رو آرم؛ و اگر دست رد به سینه ام زنی، به که پناه برم؛

فَوَالْأَسْفَاهُ! مِنْ خَجَلْتِي وَافْتِضَاحِي؛ وَالْهَفَاهُ! مِنْ سُوءِ عَمَلِي وَاجْتِرَاحِي.

پس آه از تأسف و حسرت خجلت و افتضاح من! و وای از اندوه و غم مصائب و کردار زشت من!

أَسْأَلُكَ، يَا غَافِرَ الذَّنْبِ الْكَبِيرِ! يَا جَابِرَ الْعُظْمِ الْكَسِيرِ! أَنْ تَهَبَ لِي مُوبَقَاتِ الْجَرَائِرِ، وَتَسْتُرَ عَلَيَّ فَاضِحَاتِ السَّرَائِرِ، وَلَا تُخْلِنِي فِي مَشْهَدِ الْقِيَامَةِ مِنْ بَرْدِ عَفْوِكَ وَغَفْرِكَ، وَلَا تُعْرِينِي مِنْ جَمِيلِ صَفْحِكَ وَسِتْرِكَ.

از تو می خواهم - ای بخشنده ی گناه بزرگ! و ای جبران کننده ی هر استخوان شکسته! - که گناهان مهلکِ خطرناکم را ببخشی، و زشتی های پنهانی فضاحت آورم را بپوشانی، و در عرصه ی قیامت، از نسیم خوش عفو و عنایتت جدایم نسازی، و از بخشش و پرده پوشیِ نیکویت محرومم نگردانی.

إِلَهِي! ظَلَلْتُ عَلَى ذُنُوبِي غَمَامَ رَحْمَتِكَ، وَ أُرْسِلُ عَلَى عُيُوبِي سَحَابَ رَأْفَتِكَ.

خدایا! سایه‌ی ابر رحمت را بر سر گناهانم بینداز، و باران لطف و محبت را بر عیوب و پلیدی‌های اعمالم بباران.

إِلَهِي! هَلْ يَرْجِعُ الْعَبْدُ الْآبِقُ إِلَّا إِلَىٰ مَوْلَاهُ؟! أَمْ هَلْ يُجِيرُهُ مِنْ سَخَطِهِ أَحَدٌ سِوَاهُ؟!

خدایا! آیا بنده‌ی گریزان، به جایی جز به درگاه مولایش رجوع تواند کرد؟! و آیا از خشم و غضب مولایش، غیر او، احدی حمایتش تواند نمود؟!

إِلَهِي! إِنْ كَانَ النَّدَمُ عَلَى الذَّنْبِ تَوْبَةً، فَإِنِّي وَ عَزَّتْكَ مِنَ النَّادِمِينَ؛ وَ إِنْ كَانَ الْإِسْتِغْفَارُ مِنَ الْخَطِيئَةِ حِطَّةً، فَإِنِّي لَكَ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ؛ لَكَ الْعُتْبَىٰ حَتَّى تَرْضَىٰ.

خدایا! اگر پشیمانی از گناه، توبه است، به عزت قسم که من از پشیمانانم؛ و اگر استغفار و طلب آمرزش، موجب محو گناه است، هر آینه، من از آمرزش طلبانم؛ سزاوار است آن قدر سرزنشم کنی تا این که (از من) خوشنود گردی.

إِلَهِي! بِقُدْرَتِكَ عَلَىٰ تَبِّ عَلَىٰ؛ وَ بِحِلْمِكَ عَنِّي اعْفُ عَنِّي؛ وَ بِعِلْمِكَ بِي أَرْفُقْ بِي.

خدایا! قسم به قدرتی که بر من داری، توبه‌ام بپذیر؛ و به حلم و صبوریت بر عصیانم، که از من درگذر؛ و به آگاهی از احوالم قسم، که با من به رفق و محبت نظر فرما.

إِلَهِي! أَنْتَ الَّذِي فَتَحْتَ لِعِبَادِكَ بَاباً إِلَىٰ عَفْوِكَ، سَمَّيْتَهُ التَّوْبَةَ؛ فَقُلْتُ: "تَوَبُّوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحاً." فَمَا عَذْرُ مَنْ أَغْفَلَ دُخُولَ الْبَابِ بَعْدَ فَتْحِهِ؟!

خدایا! تویی که به روی بندگانت، دری از عفو و بخششت گشودی و نامش را توبه نهادی؛

و (در کتابت) فرمودی: "با توبه‌ای حقیقی به درگاه من باز آید." پس آن که از این در گشوده غفلت کند و وارد نشود، چگونه معذور خواهد بود.

إِلَهِي! إِنْ كَانَ قَبِيحَ الذَّنْبِ مِنْ عَبْدِكَ، فَلْيَحْسِنْ الْعَفْوَ مِنْ عَبْدِكَ!

بار خدایا! اگر گناه، از جانب بنده‌ات زشت است، پس، هر آینه عفو و بخشش از جانب تو چه نیکوست!

إِلَهِي! مَا أَنَا بِأَوَّلِ مَنْ عَصَاكَ، فَتُبَّتْ عَلَيْهِ؛ وَ تَعَرَّضَ لِمَعْرُوفِكَ، فَجُدْتَ عَلَيْهِ.

بار خدایا! من اولین کسی نیستم که نافرمانیت را کرد و تو از او درگذشتی؛ و به درگاه کرم آمد و به او احسان کردی.

يَا مُجِيبَ الْمُضْطَرِّ! يَا كَاشِفَ الضُّرِّ! يَا عَظِيمَ الْبِرِّ! يَا عَلِيمًا بِمَا فِي السِّرِّ! يَا جَمِيلَ السِّتْرِ!

ای دادرس بیچارگان! ای برطرف کننده‌ی غم‌ها و زیان‌ها! ای بزرگ احسان! ای آگاه از سرّ بندگان! ای نیکو پرده‌پوش بر گناهان!

اسْتَشْفَعْتُ بِجُودِكَ وَ كَرَمِكَ إِلَيْكَ، وَ تَوَسَّلْتُ بِجَنَابِكَ وَ تَرَحُّمِكَ لَدَيْكَ؛

جود و رحمت نامنتهای تو را بسوی تو شفیع می گردانم، و به جناب تو و مهربانیت نزد تو توسّل می جویم؛

فَاسْتَجِبْ دُعَائِي، وَ لَا تُخَيِّبْ فِيكَ رَجَائِي، وَ تَقَبَّلْ تَوْبَتِي، وَ كَفِّرْ خَطِيئَتِي، بِمَنِّكَ وَ رَحْمَتِكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ!

پس دعایم مستجاب کن، و از امیدی که به لطف تو دارم محروم مگردان، و توبه‌ام را پذیرا باش، و خطاهایم به کرم و رحمت محو گردان، ای مهربانترین مهربانان عالم!

۱۱۲.....رهاپی از خودارضایی

نجوای قشنگیه؛ لحنِ مناجات امام سجّاد علیه السلام رو دیدی؟ امام، پاکه و این طور با خدا

نجوا می‌کنه! ما که پر از معصیت و گناهیم چطور باید خدا رو بخونیم؟!

حیف نیست ما از این مناجات دور باشیم؟! پس، به یک بار خوندنش، اکتفا نکن.

وقتی زندگی چیز زیادی به شما نمی‌دهد،
دلیلش آن است که شما هم چیز زیادی از
او نخواستید.

• پرسش و پاسخ^۱

(۱) آیا خودارضایی، در صورتی که به حد خروج منی نرسد باز هم حرام است؟

همه‌ی مراجع به جز (تبریزی، سیستانی و وحید):

آری حرام است؛ ولی غسل بر او واجب نیست.

آیات عظام تبریزی، سیستانی و وحید:

بنابر احتیاط واجب حرام است؛ ولی غسل بر او واجب نمی‌شود.

تبصره: فرض مسأله جایی است که با خودارضایی قصد خروج منی دارد.

(۲) برخی از روان‌شناسان، استمناء را در شرایطی که امکان حفظ تعادل روحی سالم وجود ندارد توجیه می‌کنند؛ نظر مراجع چیست؟

۱. تا سؤال شماره‌ی ۸ از: رساله‌ی دانشجویی، ص ۸۷ اقتباس گردیده است.

همه‌ی مراجع: استمناء در هر شرایطی حرام است؛ مگر در جایی که برای معالجه و درمان بوده و درمان آن نیز تنها منحصر به استمناء باشد.

تذکر لازم: به صرف تجویز دکتر متخصص، استمناء، مجوز پیدا نمی‌کند و شخص حق ارتکاب چنین عملی را ندارد. لازم به ذکر است آنچه که بعضی را دچار اشتباه نموده و احکام خارج از شرع صادر می‌کنند، لزوم دفع منی است که با احتلام حاصل می‌شود. ولی از نکته‌ی دیگری هم نباید غافل بود که انسان، به ویژه در این مورد زیاده‌طلب است و به تدریج تعداد دفعات، رو به افزایش می‌گذارد و علاوه بر تکرار گناه آثار سوء دیگری هم در پی خواهد داشت.

(۳) کسی که شرایط ازدواج برایش فراهم نیست و از نظر غریزه‌ی جنسی در سختی به سر می‌برد آیا می‌تواند استمناء کند؟

همه‌ی مراجع: خیر استمناء در هیچ شرایطی جایز نیست.

(۴) برای تشخیص این که مرد قادر به بچه‌دار شدن هست، آیا می‌تواند استمناء کند تا آزمایش‌های پزشکی بر روی منی او انجام شود؟

همه‌ی مراجع: خیر این کار جایز نیست؛ مگر این که ضرورتی ایجاب کند.

تبصره: در موقع ضرورت چنانچه شخص همسر دارد واجب است این عمل به وسیله‌ی او انجام شود.

(۵) آیا استمناء کفاره دارد؟

همه‌ی مراجع: خیر کفاره ندارد؛ ولی باید توبه کند و از این کار دست بردارد.

(۶) شخصی به قصد این که از همسرش منی خارج شود او را با دست تحریک می‌کند؛ آیا این کار از نظر شرعی جایز است؟

همه‌ی مراجع: آری، استمناء به وسیله‌ی بدن همسر جایز است.

(۷) آبی که هنگام خواندن مطالب مهیج و یا دیدن تصاویر محرک از انسان خارج می‌شود، چه حکمی دارد؟

همه‌ی مراجع: اگر یقین کند که منی است یا نشانه‌های منی را داشته باشد غسل واجب می‌شود و در صورت شک آن رطوبت پاک است و غسل ندارد.

(۸) آیا بر کسی که خودارضایی می‌کند ولی نمی‌گذارد منی خارج شود غسل واجب است؟

همه‌ی مراجع: خیر، تا منی از او خارج نشود غسل واجب نیست.

۹) وقتی نهایت دو کار ازدواج و استمناء، انزال می‌باشد، چرا حکم استمناء تحریم است؟

تفاوت دو مسأله آشکار است، زیرا:

اولاً: در ازدواج، انزال از طریق طبیعی و مطابق فطرت و منطبق بر قوانین نظام خلقت است و لذا، نه تنها منجر به عذاب وجدان و ناراحتی‌های روحی و روانی نمی‌شود، بلکه به نشاط و شادابی ختم می‌گردد؛ برخلاف استمناء که ناراحتی حاصل از آن، با لذّت حاصل از استمناء اصلاً قابل مقایسه نیست.

ثانیاً: در انزال از طریق ازدواج، آسیب جسمی و فرسایش بدنی وجود ندارد، که در استمناء، به وفور به چشم می‌خورد.

ثالثاً: در استمناء، از تصویرسازی ذهن و قوه‌ی خیال استفاده می‌شود، حال آن که در ازدواج همه چیز واقعی است نه تخیلی.

رابعاً: احکام جزئی دین هرگز با قیاس قابل دست‌یابی نیستند، و اساساً قیاس این دو با هم صحیح نیست.

خامساً: تفاوت بدیهی اشیاء و موارد، احکام را متفاوت می‌کند، مثلاً عرق جنب از حرام، نجس است ولی از حلال، خیر.^۱

۱. سؤال ۹ و جواب آن: درگاه پاسخگویی به مسائل دینی (<http://www.porsojoo.com>)

آنقدر شکست خوردن را تجربه کنید،
تا راه شکست دادن را بیاموزید.

• حرف آخر

یه کلبه بکش!

«یوسف گمگشته باز آید به کنعان، غم مخور

کلبه‌ی احزان شود روزی گلستان، غم مخور»

شرط می‌بندم به زودی ازدواج می‌کنی، به سلامتی و با راحتی بچه‌دار می‌شی و در

کنار همسرت زندگی خوب و آرومی رو، بر صفحه‌ی روزگار نقش‌بندی می‌کنی.

یادته بچه که بودی توی یه دشت بزرگ یه کلبه می‌کشیدی با پنجره‌ای به سمت یه

باغ با درخت‌هایی که به شاخه‌های سیب‌های قرمز بود؟ یه رودخونه هم با صدای

شرشرش از کنار کلبه رد می‌شد. احساس نمی‌کنی بخش‌هایی از اون نقاشی داره

محقق می‌شه؟

یادمه همیشه برای کلبه‌م چند تا پله می‌ذاشتم. الان می‌فهمم برا رفتن تو کلبه‌ی

سعادت، باید پله‌ها رو، یکی یکی بالا رفت.

یادم نیست کلبه‌ی بی‌دودکش کشیده باشم؛ اون هم بدون دود! احتمالاً معنایش این بوده که اجاق این کلبه، باید همیشه روشن بمونه تا دل‌های ساکنینش همیشه گرم باشه.

تازه، اون گوشه‌ی نقاشی، بالای صفحه، سمت چپ، یه خورشید زرد و طلایی که با استفاده از یه سکه‌ی کاملاً گرد به وجود می‌آوردم همیشه نورافشانی می‌کرد. حالا می‌فهمم که اگه اون خورشید تو زندگی ما آدما نباشه چقدر سریع، راه رو توی ظلمت گم می‌کنیم. می‌گن اون خورشید الآن پشت ابره اما مطمئناً یه روز از پشت ابرها در می‌آد و اون روز خیلی دیر نیست. مگه نه!

.....

(چند تا نقطه گذاشتم که اگه خواستی بنویسی «آره»، بتونی.)
راستی! می‌گن وقتی بیاد همه‌ی مشکلات اهل عالم رو بر طرف می‌کنه؛ حتی مشکلات تو رو.

پس:

حالا که قراره کلبه‌ی احزان گلستان بشه، و مشکلات تو هم به سلامتی رفع بشه، جایی برا غصه‌خوردن باقی نمی‌مونه. مگه نه؟ اگه آره، پس تو هم برا اومدنش دعا کن. آره! با دعا می‌شه بهار رو آورد و بهاری شد و سردی زمستون رو فراری داد!



زمستان است و سرما بار دیگر می‌کند بیداد
در این سوز زمستانی، بهاران می‌رود از یاد
زمستان است و سرما ارمغان باغ و بستان است
هزاران آدمک از برف، اسیر باد و بوران است
زمین و آسمان، امشب، بسی دلگیر و دلسرد است
دل بیچاره‌ی من هم، اسیر پنجه‌ی درد است

تتم از شدت سرما بسان بید می‌لرزد
 گمانم دیو شب از ره، رسید و حلقه بر در زد
 ز دلسردی و غم، امشب، دلم آهنگ دیگر زد
 درون سینه، طفل دل، چه معصومانه پریز زد
 دلم می‌لرزد و با خود هزاران یاهو می‌گویم
 درون ترس و تاریکی نمی‌دانم چه می‌جویم
 ولی زان سوی تاریکی چراغی می‌زند سوسو
 کسی می‌گویدم گویا که دیگر یاهو کمتر گو
 تحمّل کن زمستان را بهار سبز در راه است
 مکن وحشت از این ظلمت که یوسف در دل چاه است
 بهار سبز در راه است ...
 بهار سبز در راه است ...^۱

❖ راستی! ممنون که تا اینجا باهام اومدی. خسته‌ت کردم؟ حلالم کن!
 و حالا که محبوب خدا شدی از دعا فراموشم مکن!
 فقط قبل از رفتنِ بذار یه آرزوی کوچولو برات بکنم؛ فقط یکی!
 هرچی آرزوی خوبه مال تو، هرچی که خاطره داری مال من
 اون روزای عاشقونه مال تو، این شبای بی‌قراری مال من ...
 به پایان آمد این دفتر ولی حکایت پیشرفت و ترقّی شما همچنان باقیه!
 التماس دعا.

مسیر ارتباطی: shahbazi121@gmail.com



ضمیمہ ی رہا پی

الف. شریاز

فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ
وَأَثَرَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ
وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ وَنَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ
فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ
«نازعات، ۳۷ تا ۴۱»

اما هر که طغیان کرد،
و زندگی پستِ دنیا را برگزید،
پس جایگاه او همان آتش است.
و اما کسی که از جایگاه [والای] پروردگارش هراسید و نفس [خود] را از
هوس باز داشت،
پس، جایگاه او همان بهشت است.

فهرست

۱۲۳	داستان ضمیمه
۱۲۶	درد دل
۱۳۲	پاسخ به چند شبهه
۱۳۲	(۱) خلط خودارضایی با احتلام!
۱۳۳	(۲) هر ارضایی خودارضایی نیست!
۱۳۳	(۳) ترک، غیر ممکنه!
۱۳۴	(۴) با توبه پاک نمی‌شه!
۱۳۴	(۵) همه‌ی متخصصان می‌گن بی‌ضربه!
۱۳۵	(۶) حیا، مانع مشاوره!
۱۳۵	(۷) خودارضایی و ایدز!
۱۳۵	(۸) خدا از من بدش میاد و بر من خشمگینه!
۱۳۷	پرسش و پاسخ
۱۷۳	پیامک‌ها
۱۸۸	تذکر دوستانه
۱۹۰	معرفی کتاب
۱۹۱	منابع

• داستان ضمیمه

به فضل خدا سه چاپ از کتاب «رهایی از خودارضایی» در مدّت کوتاهی در بین مردم و جوون‌ها رفت. پیامک‌ها و تلفن‌های متعدد که در این مدّت یک سال به بنده‌ی حقیر شد از یک سو بیانگر عمق فاجعه، و از سوی دیگر بیانگر نیاز فوق‌العاده‌ی جوون‌ها در این گونه مسائل به راهنمایی و مشاوره بود، و از جهتی هم هشداری هستش برا مسؤولان دولتی و فرهنگی کشور.

محتوای پیام‌ها بسیار بااحساس و لبریز از لطف و محبّت بود. و از همه مهم‌تر سؤال‌هایی که در این رابطه از حقیر شده بود سمت و سوی نیازها رو مشخص می‌کرد که این سرمایه‌ی علمی ارزشمندی بود که در پرتو این ارتباط دو سویه برا این بنده‌ی ناچیز حاصل شده بود. و از این بابت خدا رو بی‌نهایت سپاس گزارم.

در این میان چیزی که بُهت و حیرت منو برانگیخت موفقیت کتاب در ایجاد ارتباط صمیمی با مخاطب بود. بعضی از مخاطبین توی پیام اولی که به بنده می‌دادند به گونه‌ای برخورد می‌کردند که گویا چند سال رفاقت و صمیمیت بین ما برقرار بوده. یکی از دوستان نوشته بود: «دمت گرم حاجی! خرابتم!»

بعضی پیامک‌ها حکایت از اشک و آه و گریه‌ی شبانه‌ی این عزیزان داشت که در دل شب و در تنهایی خود پای این کتاب و با خوندن اون ریخته بودند و ارتباط عاشقانه‌ای که تونسته بودند با خدا برقرار کنند؛ و این برای من بسی مایه‌ی شادی و شکر، و توفیقی بزرگ از جانب خدای خوب و مهربون بود.

و بعضی بیانگر خجالتی بود که دوستان عزیز هنگام خرید کتاب به خاطر اسمش کشیده بودند، و دردسری که هنگام مطالعه باید برای مخفی‌کاری می‌کشیدند؛ که البته همین پیام‌ها باعث شد بر روی جلد تغییراتی اعمال بشه.

اما حقیقتی که باید درباره‌ی این کتاب فاش کنم اینه که در ایجاد این اثر جز خواست و اراده‌ی خالق توانا و دانا چیز دیگه‌ای کارگر نبوده.

روزی که دست به تالیف این کتاب زدم هزاران سوال و اّما و اگر توی ذهنم چرخ می‌زد که کار نوشتن رو سخت و سخت‌تر می‌کرد؛ از کجا شروع کنم؟ چی بنویسم؟ با چه ادبیاتی بهتر جواب می‌ده؟ مطالب چی باشه و کجا جا بگیره؟ اگه جواب نداد چی؟ اگه اثر منفی داشت چی؟ اگه خودم مورد اتهام قرار بگیرم چی؟ و

در نهایت «بسم‌الله» رو گفتم و دل و زدم به دریا و قلم رو به اختیار خالق قلم رها گذاشتم تا هر جا خودش دوست داره ببره، و بُرد و شد اونچه باید بشه. شاید اگه

ادعا کنم توی همه‌ی قسمت‌های کتاب توسل به ساحت مقدس اهل بیت عصمت و طهارت - علیهم‌السلام - بوده گزاف نگفتم.

قسمت از اینجا تا خدا رو انگار خودش می‌نوشت و این من بودم که به پهنای صورت اشک می‌ریختم و از عنایت و لطف بی‌حدش مسرور و مشعوف بودم. وقتی کتاب قلم می‌خورد باورم نمی‌شد به خورشید پشت ابر، حجت خاتم و ولی الله الاعظم مهدی موعود - روحی‌له‌الفداء - ختم بشه. یعنی اصلاً نه خیالشو داشتم و نه تصمیمی براش گرفته بودم.

و علت این که خواستم کتابو ویرایش و صفحه‌آرایی جدید بکنم همین بود که اونچه شده بود مال من نبود. و خوش نداشتم توی چیزی که مال من نیست دست ببرم و احیاناً کار رو خراب کنم و لطافت کار از بین بره. پس، بهترین کار این بود که مطالب جدید تحت عنوان ضمیمه و به صورت مستقل اضافه بشه. گر چه ضمیمه هم مال خودشه که همه‌ی حمدها و ستایش‌ها مخصوص ذات پاک اوست.

خدایا! باز هم توفیقم ده و رهایم مکن!

و توان نوشتن بده و بیکارم مگذار!

و هر آن چه مرا از تو دور می‌کند از من دور کن!

و «من» را بگیر و جایش «او» قرار بده!

و کاری کن که آنچه تو دوست داری بشود؛ که خوش ندارم جز رضای تو برگزینم و جز سودای تو در سر پیروم!

و فروغ دیدگانمان را جز به نور ظهور حجت قائم قرار مده!

آمین، ربّ العالمین.

• درد دل

در طول یه سالی که کتاب در دست مخاطبین قرار گرفته بود پیوسته مورد لطف و عنایت عزیزان بودم جز در دو مورد:

مورد اول پیامک داده بود که: «وقتی کتابتو دیدم کَلّی بهت خندیدم که کتاب نوشتی برا ترک خودارضایی. اصلاً چرا باید این کار ترک بشه؟ من خودم انجام میدم و اعتقادم اینه که هیچ ضرری نداره!!»

مورد دوم هم یه بنده‌ی خدایی بود که به گوشی من زنگ زد و حدود نیم ساعت با من دعوا کرد و کلنجار رفت که چرا چنین کتابی نوشتی؟! و چرا خودارضایی باید ترک بشه؟! و اصلاً کی گفته ضرر داره?!!

من اون روز نتونستم متقاعدش کنم؛ اما چیزی که خودش به اون اقرار کرد این بود که خودش این کاره بود.

تاسفم بیشتر از اینه که گفت: «روانشناسی خوندم و مشاورم.»

با این حرفش سرم سوت کشید. مشاوره که خودش خودارضایی می‌کنه! بیچاره جوون این مملکت که مشاورش تو باشی! البته آمار دارم باز هم هستند روان‌شناس و روان‌پزشک‌هایی که مراجعشون رو به این مسأله توصیه می‌کنند. نمونه‌ی این موارد رو در مراجعین و مخاطبین کتاب دیدم که این کار رو به توصیه‌ی پزشک انجام دادند و حالا توی باتلاقی گیر کردند که برون‌رفت از اون کار حضرت دایناسوره، فیل که چه عرض کنم! و از همه دردناک‌تر این که شنیدم بنده‌ی خدایی اندر فوائد خودارضایی مطلب چاپ کرده که به گمانم این کار رو محض ثوابش انجام داده!! (و الا هیچ دلیل دیگه‌ای نمی‌شه براش پیدا کرد!)

پاسخ این قبیل افراد - که خودشون رو حتّی از خدا هم روان‌شناس‌تر می‌دونند - نه دلیل و برهان عقلیه و نه هیچ چیز دیگه؛ بلکه، فقط کافیه چند تا درد دل از مبتلایان به این مصیبت به گوششون بخوره.

نمونه‌ی پیامک تعداد قابل توجهی از مخاطبین کتاب پیش من موجوده که به خاطر تخریب جسمی، روحی و معنوی ناشی از این گناه به مرز خودکشی رسیدند. و افرادی که همه‌ی جوونی و سلامتی خودشونو به خاطر این کار از دست دادند. دخترانی که می‌تونستند ازدواج کنند و مادرهای خوبی برا فرزندان آینده‌ی این مرز و بوم باشند، اما حالا تبدیل شدند به یه موجود افسرده، بیمار، لاغر و رنگ‌پریده و فاقد توان جسمی و روحی لازم برای فرزندآوری اون هم با هزاران مشکل و

دغدغه‌ی فکری و ترس و اضطراب از ازدواج و آینده و احساس گناه و عذاب وجدان. آیا این‌ها مادران خوبی خواهند شد؟!

جوونی با من تماس گرفته و می‌گه:

«در اثر خودارضایی به جایی رسیدم که به صورت طبیعی منی ازم خارج می‌شه.»
و دیگری می‌گه:

«کارم به جایی رسیده که به جز خودکشی، هیچ راه دیگه‌ای ندارم. نه جسم سالمی برام باقی مونده و نه روح و روحیه‌ای و نه امیدی به آینده. گاهی ازم خون خارج می‌شه.»

بعضی از کارشناس‌ها به مراجعینشون توصیه می‌کنن در حدّ کم و برا کاهش فشارهای روانی به صورت کنترل‌شده این کار رو انجام بدن!! و حتی بعضی عقیده دارند انجامش بدون محدودیت اشکالی نداره!!!

البته من این شبهه رو توی خود کتاب جواب دادم. امروز، اما می‌خوام از این کارشناس‌های محترم این سؤال رو بپرسم که: به راستی اعتقاد شما اینه که خودارضایی فشار روانی رو کم می‌کنه؟! و اگه بنا بر نظر شما موثره، تاثیرش در کوتاه‌مدت یا درازمدت؟ آیا چیزی که از نظر سازنده‌ی این دستگاه، گناه و مخالف فطرت انسانی، می‌تونه به انسان آرامش بده؟ آیا خودارضایی با هدف آفرینش دستگاه جنسی سازگاری داره؟ آیا به غیر از انسان - که خیر سرش موجود عاقله - کدوم حیوون دیگه‌ای دست به خودارضایی می‌زنه؟!!

به نظر حقیر هر حرکتی بر خلاف جریان فطرت و آفرینش، آرامش انسان رو به هم می‌زنه و سعادت و خوشبختی اونو به مخاطره می‌ندازه و علت حرمت معاصی هم همینیه و الا ضرری از گناهان ما متوجه خدا نمی‌شه.

سؤال دیگه‌ی من از این کارشناس‌های محترم اینه که کدوم منبع علمی معتبر در سطح دنیا (بدون غرض و مرض) تا حالا تونسته چهار تا فایده برا خودارضایی اثبات کنه؟

و سؤال دیگه اینه که چه تضمینی می‌کنید کسی که به سراغ استمنا می‌ره بتونه اونو محدود کنه و روز به روز بر تعداد و تکررش اضافه نشه؟!

و بنا بر اعتقاد و تجربه‌ی شما، آیا اگه کسی فشار روانیش رو با استمنا تخلیه کنه، شرطی نمی‌شه؟ و اگه شرطی شد، کی می‌تونه اونو سر جای اولش برگردونه؟ به راستی، اگه گل زیبایی بر روی مردابی روییده باشه، هر چند هم که این گل زیبا باشه، آیا ارزش چیدن داره؟ و به چه قیمتی؟

خانومی به من زنگ زده می‌گه: «شوهرم صبح بعد از ارتباط با من یه دوش می‌گیره، بعد با دست، خوارضایی می‌کنه و بعد می‌ره سر کار.»

مرد ۴۵ ساله‌ای مراجعه کرده که همسر و چند فرزند داره می‌گه: «هنوز خودارضایی می‌کنم.»

و خانمی مراجعه کرده که:

«شوهرم به طرف من نمی‌آد و نیازش رو با خودارضایی حل می‌کنه، چون از کودکی به این مسأله عادت کرده و از این کار لذت می‌بره!»

خودارضایی اگر هیچ ضرر جسمی و روحی نداشته باشد که داره، در دین اسلام گناه کبیره حساب شده و بر اش مجازات سنگین در نظر گرفته شده.

من با اونایی که به حقیقت و واقعیت پشت کردند کاری ندارم؛ اما برا کسی که یه مقدار وجدان بیدار داره این توصیه‌ی قرآنی رو دارم:

«وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»^۱

«و چیزی را که بدان علم نداری دنبال مکن، زیرا گوش و چشم و قلب، همه، مورد پرسش واقع خواهند شد.»

و درخواست آخرم از شما اینه که اگر یه کسی که اهل خودارضاییه رو پیدا کردید که طعم خوشبختی واقعی رو چشیده، و با سلامت کامل جسمی و روحی زندگی کرده و عاقبت به خیر شده، حتماً ما و دوستانمون رو هم در جریان قرار بدید! بد نیست چند تا از پیامک‌ها رو با هم مرور کنیم:

«خودمو خوار و ذلیل شکست‌های پی در پی احساس می‌کنم. دیگه از دست رفتم چون هیچ دارویی بر من اثر نکرده.»

«یه جوون ۱۹ ساله از اصفهان هستم. به بن‌بستی رسیدم که نمی‌دونم به دست کی باز می‌شه خواهش می‌کنم کمک کنید.»

«اون قدر استمنا کردم که از خودم شرم دارم. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم که چی بودم و چی شدم از خودم ناامید می‌شم. دائم به خودم می‌گم مرده‌ی زنده!»

«آقای نویسنده زمین خوردم حسابی. دارم دیوونه می‌شم.»

«اینها عواقبیه که در من هست: بی‌خوابی، افسردگی، کسلی و بی‌حوصلگی، اصلاً تمرکز حواس ندارم، کم‌حافظه شدم، موهام به شدت می‌ریزه، زیر چشم‌هام سیاه شده، و از همه بدتر سردرد بدی دارم، دست‌هام می‌لرزه، گوشه‌گیر شدم و حسّاس و زودرنج، کم‌درد، دردهای قولنجی در ناحیه‌ی لگن و دنبالچه، نداشتن اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان، ضعف اراده، بی‌نشاطی، لذّت نبردن از زندگی و چند بار اقدام به خودکشی، زردشدن رنگ پوست، آشفتگی در خواب، دلهره و اضطراب و این همه درد رو به کی بگم؟ بابا! یکی به دادم برسه!»

«تو رو به امام حسین (علیه‌السلام) کمکم کنید! خیلی بده آدم دردی داشته باشه که روش نشه به زبونش بیاره. جدیداً نه دیگه درس می‌خونم و نه میلی به رفتن به دانشگاه دارم. داغونم؛ داغونِ داغون. این بلای نحس از دوران مدرسه منو اسیر کرده از ۱۱ سالگی تا الآن که ۲۴ سالمه تمام عواقبش روم اثر کرده افسردگی شدید، ضعف و ... تو رو به خدا!!!! کمکم کنید!»

این پیامک‌ها که بدون کم و زیاد و با رعایت امانت‌داری نقل شد سرانجام خودارضایی این جوون‌ها بود. باز هم آقایون توصیه به خودارضایی می‌کنن؟!!

• پاسخ به چند شبهه

(۱) خلط خودارضایی با احتلام!

در بین مبتلایان، با چند مورد برخورد کردم که به خاطر احتلام در خواب دچار آشفتگی و احساس گناه می شدند. در حالی که احتلام در خواب به مسأله‌ی کاملاً طبیعی و به هیچ وجه گناه محسوب نمی‌شود و هیچ ربطی به مسأله‌ی خودارضایی ندارد.

برخی هم با این تصور که با هر بار احتلام مقادیر زیادی از انرژی و مواد مفید رو از دست می‌دهند دچار ناراحتی بودند که این ناراحتی کاملاً بی‌مورد است. البته در مورد چرایی اون در قسمت پرسش و پاسخ، توضیح مفصل می‌داد. اما

در این جا به این نکته بسنده می‌کنم که خروج منی به صورت طبیعی و در خواب، نه تنها مضرّ نیست، بلکه جسماً و روحاً باعث تخلیه و سبکی انسان می‌شه و خالی از فائده نیست.

۲) هر ارضایی خودارضایی نیست!

در برخی موارد با همسرانی مواجه شدم که تصوّر می‌کردند ارضاء شوهر توسط بدن همسر (بدون دخول) نوعی خودارضایی و دارای همون آثاره، در حالی که این مسأله هیچ ربطی به خودارضایی نداره و از نظر شرعی هم بی-اشکاله.

۳) ترک، غیر ممکنه!

متأسفانه در پیام‌های برخی از مبتلایان ناامیدی و سستی اراده و انگیزه موج می‌زد. بسیاری سوال می‌کردند: آیا ترک ممکنه؟ و بعضی ادعا می‌کردند: غیر ممکنه!

براکسانی که دیدشون اینه، بله، ترک غیر ممکنه، اما برا کسی که باورش شده ترک این عادت زشت مثل هزاران عادت زشت دیگه امکان‌پذیره، مثل آب خوردنه.

از قدیم گفته‌اند: بهترین دلیل بر امکان شیء، وقوع اونه. و این کتاب به فضل خدا مخاطبانی داشته که موفق به ترک شده‌اند. مثل دخترخانمی که پس از سال‌ها ابتلا الآن دو ساله که از این مسأله فاصله گرفته و موارد مشابه.

(۴) با توبه پاک نمی‌شه!

این حرف هم از اون حرف‌های بی‌اساسه که هیچ دلیل و منطقی اونو پشتیبانی نمی‌کنه. در هیچ آیه و روایتی گناه خودارضایی از دایره‌ی توبه و توبه‌پذیری خدا استثنا نشده، بلکه به عکس این مطلب تصریح شده: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^۱

بگو: «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نوید نشوید که خدا همه‌ی گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.»

(۵) همه‌ی متخصصان می‌گند بی‌ضرره!

این تعمیم ذهنی هم صد در صد اشتباهه. البته ما عده‌ای رو داریم که قائل به بی‌ضرر بودن خودارضایی بوده و حتی در مقام مشاوره اونو تجویز می‌کنن، ولی این دلیل نمی‌شه تا مطلب رو به همه‌ی متخصصان تعمیم بدیم، چرا که در مقابل، عده‌ی زیادی قائل به مضر بودن اون هستند حتی از کارشناسان غربی که توی کتاب به بعضیشون اشاره شد. البته من شخصاً آسیب‌های اونو در مراجعین و مخاطبین کتاب به وضوح دیدم و نیازی به اثبات نداره.

(۶) حیا، مانع مشاوره!

بعضی از مخاطبان - مخصوصاً جنس مؤنث - یا به خاطر کم‌رویی و یا حیای زیاد، قادر به صحبت درباره‌ی مشکلاتشون با مشاور نیستند. البته به غیر مشاور همون بهتر که چیزی گفته نشه، لکن در باب مشاوره این روند می‌تونه مشکل‌ساز باشه. این حیا گاهی اون قدر زیاد بود که برخی حاضر نبودند حتی به صورت تلفنی درباره‌ی مشکلشون حرف بزنند!

(۷) خودارضایی و ایدز!

به ندرت در ذهن بعضی این شبهه پیش اومده بود که خودارضایی می‌تونه منجر به ایدز بشه! اگه نگاهی به راه‌های انتقال ویروس HIV بندازیم به راحتی به بی‌ارتباطی خودارضایی با بیماری ایدز پی خواهیم برد.

(۸) خدا از من بدش میاد و بر من خشمگینه!

به جرأت می‌تونم بگم که این طرز فکر صد در صد القاء شیطان لعینه و جزو افکار منفی به حساب میاد که باید حتماً از ذهن، دور و پاک بشه. چه خوبه بنده، کاسه‌ی داغ‌تر از آتش نباشه و بعد از این که خدا اونو بخشید خودش هم خودشو ببخشه و با خیال آسوده و راحت به زندگی پاکش ادامه بده و از قضاوت بی‌مورد و بدون علم در مورد خدا و برچسب زدن بر او به شدت پرهیز کنه که بدگمانی و سوء ظن به خدا از زشت‌ترین گناهانه.

بنده‌ی توبه‌کار یادش باشه که خدا لب خندون رو هم به اندازه‌ی چشم گریون و بلکه بیشتر دوست داره. وقتی مهر و محبت خدا نسبت به بنده‌هاش از مهر

مادر نسبت به فرزند خردسالش بیشتر باشه، حالا شما بگو: خدا دوست داره

بندهش رو تو ناراحتی و غم و اندوه ببینه یا شاد و بانشاط؟!

و این حرف خودشه که در قالب حدیث قدسی به ما رسیده:

«هان مبدا که بندگان، اتکاء و اعتماد به اعمال خود داشته باشند گر چه نیکو

باشد، و مبدا که گنه کاران، از رحمت و بخشش من ناامید شوند گرچه گناه

فراوان داشته باشند. باید وثوق و امیدشان به رحمت من باشد و به فضل و

کرم من امیدوار باشند و اطمینان و دل گرمی به حسن نظر و لطف و عنایت

من داشته باشند که من طبق مصالح آنها امور آنها را تدبیر نموده و نسبت به

آنان لطیف و آگاهم.»^۱

۱. «أَلَا فَلَا يَتَكَلَّمُ عَلَى أَعْمَالِهِمْ وَ إِنِ حَسَنَتْ وَ لَا يَيْئَسِ الْمُذْنِبُونَ مِنْ مَغْفِرَتِي لِذُنُوبِهِمْ وَ إِنِ كَثُرَتْ لَكِنْ بِرَحْمَتِي فَلْيَتَّقُوا وَ لِفَضْلِي فَلْيَرْجُوا وَ إِلَى حُسْنِ نَظَرِي فَلْيَطْمَئِنُّوا وَ ذَلِكَ أَنِّي أَدَبُّ عِبَادِي بِمَا يُصْلِحُهُمْ وَ أَنَا بِهِمْ لَطِيفٌ خَبِيرٌ.» بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۱۴۰.

• پرسش و پاسخ

سؤالاتی که در این قسمت به پاسخ اون پرداخته می‌شه از طریق تلفن یا سامانه‌ی پیام کوتاه توسط مخاطبین کتاب پرسیده شده؛ با تشکر از همه‌ی دوستانی که اعتماد کردند.

پرسش (۱):

چرا شما، خواننده‌ی کتاب رو خودارضای می‌دونین؟ شاید من که این کار رو نمی‌کنم هم علاقه داشته باشم کتابو بخونم. به نظر من این کار شما اشتباهه.

پاسخ:

گرچه این کتاب به عنوان یه نسخه برا یه بیمار خاص نوشته شده، اما مطالعه‌ی اون توسط فرد غیر مبتلا خالی از لطف نیست از چند جهت:

- (۱) کسب اطلاعات درباره‌ی موضوع کتاب برای کمک به مبتلایان
- (۲) واکسینه شدن در برابر گناه و به ویژه گناهان جنسی
- (۳) محور کلی کتاب - صرف نظر از موضوع - توحیدیه و در صدد ایجاد ارتباط بین مخلوق و خالق
- (۴) بعضی از مطالب، ربطی به موضوع خوارضایی نداره و در خودشناسی و خداشناسی یاریگر ما است.
- (۵) اثر تحریک کننده و منفی نداره
- (۶) خوندنش توسط کسی که مبتلا نیست هیچ لطمه‌ای به جایی نمی‌زنه.

پرسش (۲):

آیا صحبت کردن و خوندن کتاب‌هایی که درباره‌ی مسائل جنسیه می‌تونه باعث بشه گناهم رو ادامه بدم؟ آخه توی جمع دوستان راجع به این مسائل صحبت می‌شه و من خیلی مشتاقم چیزای زیادی رو یاد بگیرم.

پاسخ:

افرادی که دچار خودارضایی بوده‌اند سطح هورمون‌های جنسی در بدنشون زیاده و غدد جنسی با کوچک‌ترین تحریک ذهنی شروع به ترشح می‌کنند. بنابراین،

مطالعه و صحبت درباره‌ی این مسائل برای مبتلایان به این گناه می‌تونه فوق‌العاده تحریک‌کننده و منجر به خودارضایی بشه.

اما درباره‌ی یادگیری مسائل جنسی باید بگم: «هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد.»، بنابراین، مطالعه درباره‌ی این گونه مسائل رو بگذارین برا موقع ازدواج.

پرسش (۳):

مدتی خودارضایی می‌کردم. می‌ترسم ازدواج کنم. حتی تصمیم داشتم هرگز ازدواج نکنم. به نظر من خودارضایی خیانت به طرف مقابله. اگه من بفهمم طرف مقابلم خودارضایی می‌کرده باهاش ازدواج نمی‌کنم. حالا خودم....!

پاسخ:

اگه انسان توی زندگیش مرتکب خطایی بشه، دو صورت داره: یا این خطا قابل جبران، یا نیست؛ اگه قابل جبران باشه، که غصه خوردن نداره. و اگه قابل جبران نباشه، غصه خوردن فایده‌ای نداره و نه تنها دردی رو دوا نمی‌کنه، بلکه به دردها هم اضافه می‌کنه.

از طرف دیگه انسان به جرم این که خطایی رو مرتکب شده نمی‌تونه خودشو از بقیه‌ی مواهب زندگی محروم و از مسؤولیت‌ها شونه خالی کنه.

به نظر حقیر گناه خودارضایی قابل جبران؛ اگه شما توبه کنی دوباره بنده‌ی خوب خدا خواهی شد. و در این صورت بنده‌ی خوب، لیاقت همسری با یکی دیگه از بندگان خوب خدا رو داره. فقط یادت باشه با همسر و فرزندت مهربون باشی و نسبت به همسرت دچار سوءظن نشی.

۱۴۰..... رهایی از خودارضایی

ضمناً هیچ وقت حق نداری از گناهی که در گذشته انجام دادی برا همسرت چیزی بگی که اونو نسبت به خودت دل سرد و بی‌اعتماد کنی.

پرسش (۴):

کسی که در اثر استمنا دچار نقص جسمی و حتی روحی شده باید به چه پزشکی مراجعه کنه؟

پاسخ:

اگه منظور از نقص جسمی ضعف یا اشکال در دستگاه تناسلیه، برای این منظور به متخصص ارولوژی مراجعه کنه. و اگه منظور ضعف عمومی بدنه، به پزشک عمومی یا متخصص تغذیه مراجعه کنه، و برای مسائل روحی و روانی به روان-پزشک و روان‌شناس.

پرسش (۵):

خودم احساس می‌کنم میل جنسیم زیاده که منجر به این مسأله می‌شه. خُب، باید یه جور تخلیه‌ش کرد، چه کار کنم؟ جدیداً نه دیگه درس می‌خونم و نه دیگه میلی به رفتن به دانشگاه دارم. داغونم، داغونِ داغون!

پاسخ:

میل جنسی یکی از امیال نفسانیه که خداوند طبق مصالح و اهداف خاصی به انسان‌ها هدیه کرده. این میل مثل یه چاقوی دولبه است که اگه در دست یه پزشک باشه، می‌تونه انسانی رو از مرگ نجات بده، و اگه ازش سوء استفاده بشه، می‌تونه زنده‌ای رو راهی دیار اموات کنه.

امروزه در صنعت سدسازی، آبگیری مخزن باید در موقع مناسب انجام بشه و اگه زودتر از زمان مقرر انجام بگیره می‌تونه سد رو بر آب بده و خسارات جبران ناپذیری رو به بار بیاره.

میل جنسی هم زمان استفاده‌ش هنگام ازدواج و ایجاد نسله. اما اگه کسی زودتر از زمان مقرر این میل رو با خودارضایی، دوستی‌های غیر مشروع و ارتباط با نامحرم، دیدن فیلم‌ها و صحنه‌های غیر مجاز و خوندن مطالب تحریک‌آمیز بیدار کنه، کس دیگه‌ای غیر از خودش رو سرزنش نکنه.

اما در مورد شما که این میل به شدت تحریک شده توصیه می‌کنم با استفاده از راه کارهای ارائه شده در کتاب، سعی کن به تدریج از این روحیه و تحریکات فاصله بگیری و با تصفیه‌ی ذهن، ورزش، گسترش ارتباطات اجتماعی سالم، دوری از زمینه‌های تحریک و دوستان ناباب، و تقویت عوامل معنوی و به خصوص نماز و یاد مرگ، خودت رو از این مخمصه نجات بدی.

داشتن روحیه‌ی مثبت و اراده‌ی قوی در این بین از هر چیز دیگه‌ای واجب‌تره. اما این مؤده رو به شما بدم که امیال انسان از یه قانون کلی پیروی می‌کنن و اون اینه که با رو کردن به این امیال قدرتشون بیشتر و روشن‌تر زیاده و برعکس، با بی‌توجهی، بی‌محلی و عدم دریافت پاسخ، کم‌کم عقب‌نشینی کرده و رو به ضعف می‌ذارن. فقط یه چند وقت اولش سخته، ولی هر چه بیشتر از اون فاصله بگیری راحت‌تر می‌تونی با اون بجنگی.

اگه هم اراده‌ات ضعیفه، در صورتی که موقعیتش برات فراهمه ازدواج کن، و اگه نیست، با کم کردن توقعات و پایین آوردن انتظارات، زمینه‌ی اونو فراهم کن. در هر حال به این باور برس که: «مشکلی نیست که آسان نشود».

در ضمن، به این نکته توجه داشته باش که اگر می‌خواهی در ایام میان‌سالی و کهن‌سالی، بدنت دچار پیری زودرس، ضعیف، آسیب‌پذیر، سست و کم‌انرژی نشه، لازمه که الآن که دوره‌ی جوانی و سازندگیه از هدر دادن انرژی پرهیز کنی و به ذخیره‌ی اون پردازی؛ چرا که در ایام نوجوانی و جوانی، انرژی در اندام جنسی تمرکز داره.

و منظورم از ذخیره‌ی انرژی اینه که با پرهیز از این گناه از هدر دادن مواد مفید بدن جلوگیری کن و به ذخیره‌ی اون‌ها در بدنت پرداز.^۱

محققین می‌گن:

«اسپریم‌ها حاوی کلسیم، فسفر، آنزیم‌ها، رمز ژنتیکی (DNA)، اسید دی‌اکسی ریبونوکلیک (Deoxyribonucleic Acid)، اسید ریبونوکلیک (Ribonucleic Acid) یا (RNA)، نمک‌های بیولوژیک، و تستوسترون می‌باشند.

۱. «اخیراً محققان از وجود نیروی جنسی باخبر شده‌اند و سعی می‌کنند تا از این نیرو بهره گرفته و آن را برای موارد دیگری ذخیره کرده و به کار گیرند. در ورزش مشت‌زنی، هر مربی کارآمدی در حین دوره‌ی آمادگی، بوکسور خود را برای ۹۰ روز از برقراری ارتباط جنسی منع می‌کند تا هم انرژی او بیشتر شود و هم بتواند مشت‌های محکم‌تری به حریف وارد کند.

در تیم‌های فوتبال نیز بازیکنان از ۳ روز قبل از انجام بازی به حومه‌ی شهر انتقال داده می‌شوند تا انرژی آنها بر اثر برقراری رابطه‌ی جنسی تحلیل نرود. در مسابقات قهرمانی جهان در سال ۱۹۸۶م، تیم ملی کشور آرژانتین از همه‌ی تیم‌ها مدت زمان بیشتری را در اردوی آمادگی به سر برد و نتیجه چه شد: بدون شکست از مسابقات بیرون آمدند. ...

در «ناسا» که معتبرترین مرکز پژوهش‌های علمی جهان به شمار می‌رود، فعالیت‌های جنسی کلیه‌ی دانشمندی که در آنجا مشغول به فعالیت هستند، تحت کنترل است تا پژوهشگران همیشه بتوانند در بهترین وضعیت ممکن ذهنی و جسمی قرار داشته باشند.» <http://www.mersad20.com>

زمانی که استمناء صورت می‌پذیرد، کلیه‌ی این اجزای حیاتی از بدن فرد بیرون کشیده می‌شوند و اگر فرد در دوران بلوغ قرار داشته باشد، امکان رشد کافی را پیدا نمی‌کند و نیرویی که در این مواد وجود دارد، جذب نشده و از بدن او خارج می‌شوند.

از آنجایی که میزان زیادی کلسیم به همراه منی از بدن خارج می‌شود، فرد، احساس خستگی شدید در استخوان‌ها می‌کند و ممکن است دچار کوفتگی پا شود. لازم به ذکر است که استخوان‌های تنومند، نشان‌دهنده‌ی میزان قدرت فرد هستند.

همان طور که می‌دانید گلبول‌های قرمز خونی و پلاکت‌ها در مغز استخوان تولید می‌شوند. فرد جوانی که خودارضایی می‌کند، اجازه نمی‌دهد که مایع مغز استخوان به خوبی شکل بگیرد و باید تا آخر عمر خود شاهد عواقب آن باشد. زمانی که فسفر، بیش از حد طبیعی به واسطه‌ی خودارضایی از بدن خارج می‌شود، مشکلات عصبی از قبیل رعشه برای فرد ایجاد می‌شود.

در زمان خودارضایی، لسیترین نیز از بدن خارج می‌شود که این امر، سبب فرسودگی سیستم عصبی می‌شود و به مرور زمان، موجبات بی‌حالی، ضعف اعصاب و نهایتاً مرگ تدریجی سلول‌های عصبی را فراهم خواهد آورد.^۱ پس، با توجه به این مطلب علمی، می‌شه انرژی را در قالب ماده در بدن ذخیره کرد و در ایام میان‌سالی و کهن‌سالی از اون بهره جست.

پرسش (۶):

آیا برای درمان خودارضایی داروی گیاهی یا شیمیایی یا حتی قرآنی وجود دارد؟

پاسخ:

توصیه‌ی ما در درجه‌ی اول عدم استفاده از هرگونه دارویی هست. همواره ما آدم‌ها دوست داریم به عامل بیرونی بیاد و کارها رو سهل و آسون برامون حل و فصل کنه و ما کم‌ترین زحمت رو به خودمون ندیم. همین سؤال شما نشانه‌ی عدم اعتماد شما به اراده‌ی شخصی و علامت ضعف اعتماد به نفسه. معنی این سؤال اینه که: من تنها نمی‌تونم/این مشکل رو حل کنم و نیاز به دارو دارم. از این نکته نباید غافل شد که دارو عوارض دارد. (البته اگه یه مورد حاد پیدا شد و پزشک دارویی رو تجویز کرد، تجویز پزشک یا روان‌پزشک جای خود دارد.)

شاید منشأ این سؤال، توجه نکردن به توانمندی‌های جسمی و روحی انسان و عظمت قدرت اراده‌ی او، که قادر به جابجایی کوه‌هاست، باشه! و اگه منظورتون از داروی قرآنی، ذکر یا دستورالعمله باید بگم من چیزی که مخصوص این مشکل باشه پیدا نکردم فقط همین قدر می‌تونم بگم که ذکر «لا حول و لا قوه الا بالله»^۱ برا تقویت اراده و برون رفت از مشکلات خوبه. ذکر

۱. امام صادق (ع) فرمود: «يَا سُلَيْمَانُ إِذَا حَزَنَكَ أَمْرٌ مِنْ سُلْطَانٍ أَوْ غَيْرِهِ، فَأَكْثِرْ مِنْ قَوْلِ "لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ" فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ الْفَرَجِ وَ كُنْزٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ.» «ای سفیان! هر گاه مطلبی تو را

شریف استغفار «استغفر الله ربی و اتوبُ الیه»^۱ و ذکر یونسیه «لا اله الا انت سبحانک انی کنتُ من الظالمین»^۲ هم در روایات توصیه شده. البته همه‌ی این ذکرها در صورتی موثرند که به تعداد زیاد گفته بشه.

پرسش (۷):

نامزدم خیلی مرد باایمانیه، می‌ترسم لیاقتشو نداشته باشم، سال‌هاست خودارضایی می‌کنم. چه کار کنم؟

غمگین کرد چه مربوط به سلطان باشد یا غیر آن، زیاد بگو: "لا حول و لا قوه الا بالله" این ذکر کلید فرج و گنجی از گنجینه‌های بهشت است. بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۲۰۱.

۱. رسول خدا ﷺ فرمود: «مَنْ أَكْثَرَ الْإِسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَ رَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ.» «هر کس زیاد استغفار کند خدا برای او از هر غمی فرجی قرار دهد و از هر سختی بیرون آمدنی و از آنجا که گمان ندارد روزیش دهد.» بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۱۷۴.

۲. امام صادق علیه السلام فرمود: «وَ عَجِبْتُ لِمَنْ اِغْتَمَّ كَيْفَ لَا يُفْرَغَ اِلَيْ قَوْلِهِ: "لَا اِلَهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّی كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِیْنَ" فَاِنِّی سَمِعْتُ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ یَقُولُ بِعَبَّهَا " وَ نَجَّیْنَاهُ مِنَ الْعَمِّ وَ کَذَلِکَ تُنْجِی الْمُؤْمِنِیْنَ"» «تعجب می‌کنم از کسی که گرفتار است چگونه به ذکر: "لا اله الا انت سبحانک انی کنتُ من الظالمین" [یعنی: خدایی جز تو نیست، تو منزهی و من از ستمکارانم.] پناه نمی‌برد، زیرا من شنیدم که خدای بلندمرتبه پس از این ذکر می‌فرماید: «ما او را اجابت کردیم، و او را از اندوه رها کردیم، و مؤمنان را نیز این گونه می‌رهانیم.» امالی شیخ صدوق، ص ۶.

باسخ:

الآن که خدا بهت لطف کرده و مرد بالیمانی رو نصیبت کرده، باید تصمیم جدی به ترک این گناه بگیری و توبه‌ی واقعی کنی. مطمئن باش با توبه، مقام و منزلتی پیدا می‌کنی که لیاقت همسری این مؤمن رو خواهی داشت. فقط از نظر جسمی و روحی باید به خودت بررسی تا بتونی همسر سالم و بانشاطی برای او و مادر خوبی برا بچه‌هاش باشی. اگه لاغری و ضعف جسمی داری، به یه متخصص تغذیه مراجعه کن، و اگه دچار افسردگی و کسلی هستی، با ورزش و تقویت معنویت و انجام کارهای مفید و سازنده سعی کن احساس ارزشمندی رو در خودت تقویت کنی.^۱ و اگه ترست از مسائل زناشویی، چنان چه در این مورد مشکلی پیدا شد، به مشاور یا متخصص ارولوژی مراجعه و مشکل رو حل خواهی کرد؛ پس، جای هیچ نگرانی نیست.

در ضمن، قدر نعمت‌هایی که خدا بهت داده رو بدون و برا حفظ و نگهداریش تلاش کن و درباره‌ی این مسأله با شوهرت صحبت نکن.

پرسش (۸):

هر بار که توبه می‌کنم دو روز بعدش دوباره گناه می‌کنم. کتابتونو خوندم. ۸ ساله این کار رو می‌کنم. تو رو خدا کمک کنید.

۱. شرکت در کارهای عام المنفعه بدون چشم‌داشت مادی و کمک به دیگران به خصوص نزدیکان و ارحام و خدمت به خلق در ایجاد روحیه‌ی ارزشمندی می‌تونه فوق‌العاده مفید و موثر باشه.

باسخ:

اولاً: اگر هزار بار هم توبه شکستی، باز از توبه کردن خسته نشو؛ چون خدا اجازه نداده از درگاهش ناامید بشی، تا جایی که ناامیدی رو مساوی کفر دونسته. ثانیاً: یه مقدار تلاش رو بیشتر کن. سعی کن دلت برا خودت بسوزه. از تنهایی و بی کاری به شدت فرار کن. اگر بیکاری، شغل و کار یا مشغولیتی برا خودت فراهم کن. در ضمن، ورزش هم باعث تقویت اراده می شه.

بین شیطان معمولاً چه وقت هایی به سراغت میاد، اون وقت ها مراقبت بیشتری از خودت به عمل بیار و دلت رو با یاد و ذکر خدا زنده نگه دار و نگذار دچار غفلت بشه که گناه در سایه ی غفلت انجام می شه.

از عوامل بیرونی مانند نظارت دیگران و پرهیز از اتاق و منزل خلوت هم می تونی استفاده کنی. پس، اگر اتاق تنها داری در اتاقت رو همیشه باز بذار. ضمناً برای تقویت اراده می تونی از این دستورالعمل ساده استفاده کنی:

سعی کن در طول شبانه روز خواسته های مباح نفسانی رو با کمی تاخیر انجام داده و نفست رو زجر بدی. مثلاً اگر می خوای کم بدی، به راحتی این خواهش نفس رو قبول نکن و تلاش کن مؤذب و قشنگ بشینی. یا اگر میل به آب و شربت و خورد و خوراک و تنقلات پیدا کردی، سریع به دنبال این خواسته نرو. ضمناً نماز و روزه و نظم داشتن توی کارها و برنامه ی زندگی می تونه بهترین عامل برا تقویت اراده باشه.

با وجود همه ی این حرف ها اگر باز احساس عجز کردی، از یه مشاور خوب و متعهد به عنوان اراده ی کمکی یا پیوسته کمک بگیر؛ چرا که اراده ی کمکی

مثل عصا است برا کسی که پاش شکسته و می تونه گام به گام تو رو به سمت جلو بیره.

پرسش (۹):

این قدر که ارضا شدن در خواب آزارم می ده، خودارضایی آزارم نمی ده. بین هر بار خودارضایی چندین بار جنب می شم! دارو هم زیاد خوردم؟!

پاسخ:

دوست عزیز! باید دید تعریف شما از جنابت درسته یا نه؟ منظورم اینه که آیا واقعا در خواب جنب می شی یا خیال می کنی جنب شدی؟ توصیه ی حقیر اینه که:

اولاً: به یه متخصص ارولوژی مراجعه کن.

ثانیاً: یه مشاوره ی حضوری برو.

ثالثاً: از خوردن دارو به صورت خودسر بپرهیز.

رابعاً: سعی کن ترس از جنب شدن و فکر و خیالش رو از خودت دور کنی. منظورم اینه که یه مدت باید نسبت به این مسأله بی خیال بشی و مسائل مهم زندگی رو جایگزین این مسائل بی اهمیت کنی. به بیان ساده تر، مسأله ی اولِ ذهنت، ترس از جنابت نباشه. سعی و تلاشت رو برا ترک خودارضایی دو چندان کن که با ترک این کار، اون مسأله هم حل می شه.

ورزش سبک و فعالیت بدنی هم فراموش نشه. ضمناً خوردن غذاهای مقوی و گرم که محرک جنسی نباشه می تونه قوت بدنی رو زیاد کنه.

پرسش (۱۰):

خیلی دوست دارم ازدواج کنم، ولی بعدش چی میشه؟ با توجه به این که مبتلا به خودارضایی بوده‌ام، زندگیم چطور خواهد بود؟ طلاق؟!

پاسخ:

یکی از مشکلات افراد مبتلا به این بلا، ترس از آینده و ترس از ازدواجه که البته اغلب این ترس‌ها بی‌مورد است.

اگر کسی در اثر استمنا (مدت طولانی و تکرر زیاد) به مرحله‌ای رسیده که به صورت خودپایا منی ازش خارج می‌شود و دیگر هیچ اراده‌ای برایش باقی نمانده و از نظر جسمی و روحی دچار آسیب‌های شدیدی شده، حتماً به صورت حضوری به مشاور مراجعه کند تا با مشاوره و ارجاع به پزشک متخصص میزان آسیب‌ها برآورد شود و تصمیمات لازم در مورد او اتخاذ شود.

و اما در مورد بقیه‌ی افرادی که خودارضایی او‌نها در مدت کوتاه و یا با فواصل طولانی انجام شده و در حال حاضر از نظر جسمی مشکل خاصی در خودشان نمی‌بینند و ارضاء او‌نها به صورت معمولی انجام می‌شود، مطمئن باشند از نظر جنسی مشکل خاصی برا ازدواج نخواهند داشت.

و در نهایت، اگر بعضی پس از ازدواج متوجه شدند در اثر خودارضایی دچار زودانزالی شدند، با مراجعه به یه ارو‌لوژیست یا یه روان‌شناس بالینی می‌تونند به راحتی این مشکل رو حل کنند. پس، جایی برای نگرانی و ترس از ازدواج باقی نمی‌مونه.

و اما در مورد فرزندآوری و اصل بچه‌دار شدن، معمولاً خودارضایی باعث ناتوانی جنسی به صورت کامل و یا عدم تولید اسپرم و تخمک نمی‌شود.

و اما در مورد سلامت نوزاد، تا حالا موردی گزارش نشده که فرزندی به خاطر خودارضایی یکی از والدین دچار نقص عضو یا عیب و ایرادی در بدن شده باشد. و اما ترس از طلاق حقیقتاً مضحک و خنده آور؛ چرا که بسیاری از اونهایی که اهل خودارضایی نبودند زندگیشون با طلاق مواجه شده و چه بسا افرادی باشند که این مشکل رو داشتند و الآن زندگی خوب و سالمی دارن! نکته‌ی مهم اینه که عادت به استمناء بعد از ازدواج باید به طور کل کنار گذاشته بشه چرا که این عادت، می‌تونه باعث تضییع حقوق همسر و مشکل‌ساز باشه. و نکته‌ی آخر این که زن و به خصوص شوهر باید به ارضاء کامل طرف مقابلشون توجه داشته باشن.

پرسش (۱۱):

از بچگی خودارضایی می‌کردم. تیک‌های عصبی در ناحیه‌ی گردن اذیتم می‌کنه. چی کار کنم؟

پاسخ:

اولاً: با مراجعه به پزشک از سلامت جسمی خود مطمئن بشین. ثانیاً: به احتمال قوی این تیک‌ها عامل روانی داره تا جسمی؛ که در این صورت نرمش و ورزش روزانه، تغذیه‌ی سالم و با برنامه، استفاده از انواع میوه‌ها و سبزیجات، پیاده‌روی در فضای باز و به خصوص سرسبز، حفظ آرامش روانی و پرهیز از هرگونه نگرانی و فشار عصبی از کارهایی که می‌تونه به درمان شما کمک بکنه. ضمناً قرائت روزانه‌ی کلام الله مجید فراموش نشه.

پرسش (۱۲):

وقتی آدم، تشنه‌ی مسائل جنسیه و هر روز هم بیشتر می‌شه، پالایش فکر چگونه ممکنه؟

پاسخ:

پالایش فکر برا رفع این عطش و قبل از تشنگی هستش. گرچه با انحراف ذهن و مشغول کردن اون به مسائل غیر جنسی و یاد مرگ در رفع عطش هم می‌شه از این روش بهره جست.

البته باید دقت داشت که لازمه‌ی پالایش ذهن، پالایش چشم، گوش، شکم، قوه‌ی خیال و پالایش دوستانه.

اما در مورد شما توصیه‌ی ما پی‌گیری امر ازدواجه. در راستای فراهم کردن زمینه‌های ازدواج و رفع موانع کوشا باشین و سطح توقعات رو پایین بیارین تا زودتر به هدف نائل بشین.

پرسش (۱۳):

با خوندن کتاب شما رکوردم از چند روز رسیده به ۲۰ روز. می‌خوام ریشه‌ی شهوتمو با یه دارو و به دستور پزشک بکنم، نظرتون چیه؟

پاسخ:

گرچه در پرسش‌های قبل به پاسخ این سؤال پرداخته شد، اما: اولاً: استفاده از دارو در این مورد توصیه نمی‌شه.

۱۵۲..... رهایی از خودارضایی

ثانیاً: این کار نه شدنی، و نه هیچ پزشکی چنین کاری می‌کند. بهتره به قدرت اراده و ایمانتون تکیه کنید تا به عوامل بیرونی.

ثالثاً: شما به زودی به این میل نفسانی برای ازدواج و تشکیل خانواده نیاز دارید.

رابعاً: این فکرهای نپخته و عجولانه می‌تونه نشانه‌ی عدم تعادل و ثبات روحی باشه؛ بنابراین، به صورت حضوری به یه مشاور خوب مراجعه کنید.

پرسش (۱۴):

دختری ۱۹ ساله هستم و از بچگی خودارضایی می‌کردم. آیا بکارتم آسیب ندیده؟

پاسخ:

اگه در خودارضایی از ابزار خاصی استفاده نکردی به احتمال خیلی زیاد بکارتم باقیه. به هر حال برای رفع کامل این نگرانی به یه پزشک بانوان مراجعه کن تا با یه معاینه‌ی ساده خیالتو راحت کنه.

و بد نیست بگم مورد مشابه در این رابطه داشتیم که به پزشک مراجعه کرد و بعد از چهار سال با یه معاینه‌ی ساده و هزینه‌ای اندک از فکر آزاردهنده و فشار عصبی بیهوده نجات پیدا کرد.

پرسش (۱۵):

خواب راحت به خاطر احتلام پیاپی ندارم. در ادرار، مدام منی مشاهده می‌کنم. داروهای گیاهی هم استفاده کردم بی‌فایده بوده؟

باسخ:

در مورد قسمت اول سؤال در پرسش‌های قبلی جوابش اومده. اما در مورد قسمت دوم بهتره به یه پزشک غدد مراجعه کنی.

پرسش (۱۶):

می‌خواستم بدونم منی که خارج می‌شه اگه بخوریم آیا انرژی خارج شده دوباره جذب بدن می‌شه یا نه؟

باسخ:

اولاً: منی از نظر شرعی نجس و خوردنش حرامه.

ثانیاً: بر خلاف تصور بسیاری که خیال می‌کنند منی آب حیات و پر از انرژی، در این مایع ترکیبات خاص و فوق‌العاده‌ای وجود نداره جز سلول‌های جنسی (اسپرم‌ها)، آب، مواد قندی برای تغذیه‌ی اسپرم‌ها، چند نوع هورمون، اسید سیتریک، آمینو اسیدهای آزاد، فسفریل کولین، آنزیم و یون‌هایی مانند پتاسیم و روی که به هیچ وجه ارزش غذایی و خوراکی ندارند و میزان بسیار بیشتری از مواد مغذی موجود در منی، توسط غذاها وارد بدن و جذب می‌شه.

خُب، اگه این مایع خورده بشه املاح و مواد موجود در اون چه سرنوشتی پیدا می‌کنند؟

این مایع هم مثل هر چیز قابل تجزیه وقتی وارد معده می‌شه توسط فعل و انفعالات معدوی و تأثیرات اسید معده، تجزیه شده و املاح اون در داخل روده جذب می‌شه. منتهی میزان این املاح اون قدر کمه که اصلاً ارزش ارتکاب یه فعل حرام و مخالفت با دستور الهی رو نداره.

و اصولاً هر چیزی که از بدن دفع می‌شود ارزش غذایی و خوراکی نداشته و جزء سموم حساب می‌شود.

برخی تصور می‌کنند چون بدن هنگام رسیدن به ارگاسم فعل و انفعالات زیادی پیدا می‌کند و انرژی زیادی به مصرف می‌رسد پس، مایع منی حاوی مقدار زیادی انرژی؛ در حالی که این تصور صد در صد باطله. علتش هم اینست که انرژی زیادی که بدن در هنگام فعالیت جنسی خرج می‌کند، توسط سلول‌های ماهیچه‌ای و عصبی تبدیل به حرکات مکانیکی می‌شود و به شکل ماده در نمی‌آید که بخواد در منی جمع شده باشد و بعد با خوردن منی جذب بدن بشود. منظورم اینست که اون انرژی دیگه قابل برگشت نیست.

ثالثاً: خوردن منی - به عنوان یه مایعی که از مجرای ادرار خارج شده - با مقام انسانیت انسان - که در بخش «چیزی از جنس خدا» توضیح دادیم - سازگاری نداره و یه کار پست حساب می‌شود. و باید بدونیم که ارتکاب کارهای پست، انسان رو از مقام انسانیت دور کرده و نتیجه‌ی اون چیزی جز پستی و دوری از خدا نیست. و از طرف دیگه در منطق اسلام افعال و اعمال انسان، بی‌ربط با غذایی که می‌خوره نیست. در قرآن می‌خوانیم:

«يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً»^۱

«ای فرستادگان! از چیزهای پاکیزه بخورید و کار شایسته کنید.»

یعنی کار صالح، ثمره‌ی غذای پاکیزه است. و بالطبع باید نتیجه بگیریم که خوردن مواد پست و کثیف در اعمال انسان و سوق اون به پستی موثره.

رابعاً: چنانچه مایع منی آلوده باشد، خوردن اون باعث ابتلاء انسان به امراض میشه.

پرسش (۱۷):

می‌خواستم بدونم فرق خودارضایی با ارضای حلال چیه؟

پاسخ:

اولین فرقی اینه که اون حرامه و این حلال و این مطلب کوچیکی نیست. در ثانی، خودارضایی، مخالف قانون خلقت و ناسازگار با هدف آفرینش دستگاه تناسلی و میل جنسیه و ارتکاب اون مثل شنا بر خلاف جریان آبه که باعث خستگی و کوفتگی انسان می‌شه.

مطلب دیگه این که نتیجه‌ی ارضای حلال، آرامش و استراحت فکر و اعصابه؛ در حالی که خودارضایی به عذاب وجدان و جنگ اعصاب و افسردگی روانی ختم می‌شه.

از طرف دیگه ارضای کامل جنسی فقط به انزال نیست؛ بلکه ابعاد روحی و عاطفی اون - که حتی از بخش اول هم مهم‌تره - توسط شریک جنسی و همسر انسان برآورده می‌شه، در حالی که در خودارضایی شریک جنسی وجود نداره و لذا ارضای کامل حاصل نمی‌شه که البته خالی از آسیب‌های جسمی و روحی نیست. معاشقه و مغازله‌ی قبل از آمیزش اهمیتش اگه بیش‌تر از خود آمیزش نباشه کم‌تر نیست.

نکته‌ی دیگه‌ای که می‌شه گفت اینه که در مسیر حلال، انسان فقط دنبال ارضای خودش نیست، بلکه ارضای حقیقی، در ارضا کردن انسان دیگه‌ایه که با او پیمان

سعادت و خوشبختی بسته. و لذا ارضای حلال از طریق ازدواج، انسان رو به سمت دیگرگرایی و اجتماعی شدن و از خود درآمدن می‌برد، در حالی که سمت و سوی خودارضایی به طرف منزوی شدن و فردگراییه.

و آخرین نکته این که در خودارضایی، انسان، تکیه‌گاه جنسی مناسب و ذی- حیات نداره که هم آسیب جسمی داره و هم روحی.

مطلب تکمیلی:

«با توجه به رویکرد نفسانی - عاطفی رابطه‌ی جنسی، فروید معتقد است که رابطه‌ی جنسی محصول گردهمایی یک زن و یک مرد است که یکدیگر را دوست بدارند و مکمل یکدیگر باشند. به همین دلیل هم هست که فروید، خودارضایی را یک نقص فردی نام‌گذاری می‌کند (به این دلیل که طرف دوم در این ارتباط وجود ندارد مگر در خیال).

در حین خودارضایی، فرد اگر مرد باشد، یک زن را در ذهن خود مجسم می‌کند، و اگر زن باشد، یک مرد را در ذهن خود مجسم کرده و با او وارد رابطه‌ی جنسی می‌شود. در این حال، خستگی چند برابر می‌شود، چرا که فرد، هم از نظر جنسی از خود کار می‌کشد و هم از نظر ذهنی.

تصویر شریک جنسی خیالی، مانند یک لوح، در ضمیر ناخودآگاه فرد حک می‌شود و سبب بروز انزال‌های شبانه‌ی ناخواسته می‌شود. به این ترتیب که فرد هر چقدر بیشتر خودارضایی کند، میزان این انزال‌های شبانه افزایش می‌یابد.

دمای خارجی بدن انسان ۹۸ درجه‌ی فارنهایت است و دمای درونی آن ۱۰۰ درجه‌ی فارنهایت. این دما در زمان خودارضایی افزایش پیدا می‌کند.

زمانی که انزال به واسطه‌ی خودارضایی پدید می‌آید، حرکات کرم‌وار جذب در کیسه‌ی منی ایجاد می‌شوند، اما به دلیل خودارضایی، کیسه‌ی حاوی منی خیلی زودتر از زمان مقرر تخلیه گردیده است.

فرآیند طبیعی بدین گونه است که کیسه‌های منی سعی می‌کنند تا خود را پر کنند، اما از آنجایی که منی خیلی زودتر از بدن خارج شده، چیزی جز هوای مرطوب از طریق آلت تناسلی مرد جذب نخواهد شد. این هوا بعداً از طریق کیسه‌ی منی به سیستم لنفاوی انتقال داده می‌شود، سپس به مغز انتقال پیدا کرده و باعث ایجاد شک دمایی شده و فضای سردی را میان ماده‌ی مغزی و سلول‌ها ایجاد می‌کند و این امر، واکنش نرمال ماده‌ی مغزی، سیستم عصبی و جسمانی را مختل می‌سازد.

کیسه‌ی منی می‌بایست به جای جذب هوا، اسپرم جذب کند، اما این امر مقدور نخواهد بود، چراکه اسپرم‌ها قبلاً آزاد شده‌اند. علاوه بر این، جذب هوا از جذب مایع خیلی ساده‌تر است.

ساموئل اون ویر، فیلسوف، انسان‌شناس، و محقق امور جنسی و روان‌شناس بخش مطالعات جنسی، در کتاب خود با عنوان "یادگیری علوم فردی" در مورد این هوای سرد جذب شده تصریح می‌دارد که:

در خصوص افرادی که به شخصه استمناء می‌کنند، به راحتی می‌توان گفت که چه ایرادی می‌تواند به وجود آید؛ زمانی که آنها خودارضایی می‌کنند، در حال ارتکاب جرم در برابر طبیعت هستند. وقتی انزال به واسطه‌ی خودارضایی پدید می‌آید، حرکات کرم‌وار جذب ایجاد می‌شوند که این حرکات برای هر مردی کاملاً قابل درک و تشخیص است و به واسطه‌ی تاثیر خالی بودن کیسه‌های منی، این کیسه‌ها سعی می‌کنند تا خود را پر کنند و به همین دلیل، هوای مرطوب از

طریق آلت تناسلی مرد با همان حرکات کرمی شکل، جذب می‌شود. این سیگنال‌ها به مغز فرستاده می‌شوند، به همین دلیل مایع مغزی زیادی در این میان از بین می‌رود، و در نتیجه، فرد، از نظر ذهنی خسته می‌شود.

بد نیست بدانید که تعداد بی‌شماری از مردها به دلیل عمل منفور خودارضایی دیوانه شده‌اند. مغزی که پر از هوا شود دیگر توانایی تفکر ندارد و قابلیت‌های ذهنی خود را به طور ۱۰۰٪ از دست خواهد داد. به همین دلیل ما هم این عمل نادرست را ۱۰۰٪ محکوم می‌کنیم.^۱

البته خوندن این مطلب نباید برا کسی که مدتی مبتلا بوده و در حال حاضر دست از خودارضایی برداشته ایجاد ترس و دلهره کنه، چرا که عوارض مذکور، به ندرت برای افراد مبتلا پیش می‌آد و اگه چنین مطلبی پشتوانه‌ی علمی صحیح داشته باشه مخصوص کسانی هستش که به دفعات زیاد در طول شبانه‌روز و در مدّت طولانی به این عارضه دچار بوده‌اند.

پرسش (۱۸):

آیا اگه استمنا رو ترک کنم لرزش دست و پام کم می‌شه؟ می‌شه به حالت اول برگرده؟

پاسخ:

پاسخ رو در سؤال ۱۱ دنبال کن. فقط باید این نکته رو اضافه کنم که این کار زمان‌بره و برای درمان باید باحوصله باشی.

پرسش (۱۹):

من کسی رو دوست دارم و توی خیالاتم به اون فکر می‌کنم آیا این کار گناهه؟

پاسخ:

در منابع معرفت دینی اومده که اگه کسی فکر گناه کنه، گناه پای او نوشته نمی‌شه، هر چند در آموزه‌های دینی از فکر کردن به شریک جنسی حرام نهی شده، اما چیزی که مسلم، این کار به ابتلا به خودارضایی و پیشرفت اون کمک می‌کنه و کار رو برای ترک، مشکل می‌کنه.

البته این کار برای دختر یا پسر، آسیب‌هایی به همراه داره که چون به موضوع کتاب مربوط نیست به اون پرداخته نمی‌شه.

پرسش (۲۰):

اگه فکر مسائل جنسی، ناخودآگاه به ذهن ما بیاد، معمولاً چند ثانیه طول می‌کشه تا خارج بشه. آیا ما توی این چند لحظه جنب شدیم؟ در ضمن در هنگام فکر، بدنم یه جوری می‌شه. (دختر هستم.)

پاسخ:

صرفاً با فکر به این مسائل، جنابت حاصل نمی‌شه؛ مگر این که حساسیت فرد اون قدر بالا باشه که با چند لحظه فکر، به اوج لذت جنسی و حالت ارگاسم برسه یا منی ازش خارج بشه و لو بدون شهوت که در این صورت جنب حساب می‌شه. اگه منظورتون از این که نوشتید «بدنم یه جوری می‌شه» حالت ارگاسمه - که

۱۶۰..... رهایی از خودارضایی

بدن دچار انقباضات و بعد، سست می‌شود - جنابت حاصل شده. اما از نظر شرعی تا یقین به جنابت حاصل نشه غسل واجب نیست.

پرسش (۲۱):

برا ترک کامل خودارضایی حدوداً چقدر زمان لازمه؟

پاسخ:

این سؤال پاسخ مشخصی ندارد. علتش هم اینست که ترک خودارضایی به عوامل متعددی بستگی دارد که میزان فراوانی اونها در افراد مختلف متفاوتست. مثلاً مدت ابتلا، تعداد دفعات انجام، سن، ضعف و قوت اراده، عوامل محیطی و خانوادگی، دوستان، ورزش، تغذیه، وجود یا عدم وجود زمینه‌های تحریک، ضعف و قوت ایمان و میزان دلسوزی فرد برای خودش و غیره.

پرسش (۲۲):

چرا در انزال از طریق ازدواج، فرسایش بدنی وجود ندارد؟

پاسخ:

به پاسخ از پرسش ۱۷ رجوع شود.

پرسش (۲۳):

آیا خودارضایی می‌تونه باعث تکرر و یا بی‌اختیاری ادرار بشه؟

باسخ:

معمولاً نه. تکرر یا بی‌اختیاری ادرار غالباً به دلیل عفونت و یا آلودگی‌های ویروسی و میکروبی کلیه، کیسه و مجاری ادرار به وجود می‌آد. البته عوامل روحی و روانی مانند استرس، نگرانی و فشارهای روانی ناشی از ارتکاب گناه هم می‌تونه در ایجاد یا تشدید این حالت موثر باشه. در ضمن، بیماری دیابت یا همون مرض قند هم یکی از علائمش تکرر و زود به زودی ادراره. در هر حال چاره‌ی کار، مراجعه به پزشک متخصص و انجام آزمایشه.

پرسش (۲۴):

سال‌ها خودارضایی داشتم اما الآن ترک کردم. احساس می‌کنم دستگاه تناسلیم در اثر خودارضایی بزرگ شده. می‌ترسم ازدواج کنم. نمی‌دونم چه خاکی به سرم بریزم؟ کمک کنید. (دختر هستم).

باسخ:

خودارضایی باعث بزرگ شدن دستگاه تناسلی نمی‌شه. بر فرض هم که بشه، اون قدر تاثیر زیاد نیست که بخواد در روابط زناشویی مشکل ایجاد کنه و باعث ایجاد نگرانی بشه. این نگرانی شما یه ترس توهیمیه و اصلاً قابل توجه نیست. البته بنده احتمال می‌دم منظورتون از بزرگ شدن آلت تناسلی، رشد بعضی از اجزاء اون مثل کلیتوریس یا همون «بظر» باشه که بازم اشکالی ایجاد نمی‌کنه، چون اندازه‌ی اون در خانم‌ها متفاوته؛ در بعضی، بسیار کوچیک و در بعضی، رشد یافته‌تره.

۱۶۲..... رهایی از خودارضایی

اگه با این جواب دلت آروم نشد به یه پزشک بانوان مراجعه کن تا از سلامت خودت اطمینان کامل حاصل کنی. در ضمن از ورزش و تفریحات سالم غافل نشو.^۱

پرسش (۲۵):

با خوندن کتاب شما، خودارضایی رو سه ماه ترک کردم اما دوباره مرتکب شدم. خیلی از خودم ناامید شدم. کمک کنید.

پاسخ:

برا کسی که مدت‌ها گرفتار خودارضایی بوده سه ماه خودداری یه موفقیت بزرگه. مهم‌ترین مسأله توی این مسیر اینه که تحت هیچ شرایطی ناامید نشی. مطمئن باش اگه دوباره با امید، اراده و انگیزه شروع کنی، این دفعه موفقیت‌های بزرگتری رو می‌تونی کسب کنی. برات آرزوی موفقیت و پیروزی دارم. ان شاء الله هر چه زودتر خبر خوشحال‌کننده‌ای ازت بشنوم.

پرسش (۲۶):

من استمنای رو چند هفته است گذاشتم کنار ولی روزی چندبار ازم منی خارج می‌شه. چی کار کنم؟ (دختر)

۱. در نهایت این دختر خانم به دکتر مراجعه کرده بود و به او گفته بودند از نظر جسمی و جنسی کاملاً سالمه و هیچ چیز غیر طبیعی وجود نداره و جای نگرانی نیست.

باسخ:

نمی‌دونم مدت گرفتاری و تعداد دفعات چقدر بوده. اما باید دید رطوبتی که از شما خارج می‌شه چیه؟ چون هر رطوبتی منی نیست. به احتمال قوی، این رطوبت، ترشحات معمولیِ رحم و منی نیست (مخصوصاً که خانم هستید) ولی در هر حال برا اطمینان می‌تونن به یه پزشک مراجعه کنن.

بد نیست در اینجا به این نکته اشاره کنم که در هنگام ملاعبه یا خوندن مطالب جنسی یا دیدن فیلم و عکس و یا مرور خاطرات، دستگاه تناسلی شروع به ترشح مایع لزجی می‌کنه که صرفاً جهت مرطوب کردن دستگاه تناسلیه و یکی از معجزات آفرینش انسان به شمار می‌آد. این رطوبت که در منابع فقهی به نام «مذی» شناخته می‌شه پاکه و باعث بطلان وضو نمی‌شه و نیازی هم به غسل یا تطهیر بدن نداره (البته اگه مجرا از قبل آلوده به بول یا منی نباشه).^۱

پرسش (۲۷):

چند ماهه خودارضایی رو ترک کردم. خواستگاری برام اومده و قراره بریم آزمایش. فوق‌العاده استرس دارم و می‌ترسم توی آزمایش معلوم بشه خودارضایی می‌کردم. لطفاً راهنمایی کنید.

۱. «آبی که گاهی بعد از ملاعبه و بازی کردن با همسر از انسان خارج می‌شود و به آن "مذی" می‌گویند پاک است و نیز آبی که گاهی بعد از منی بیرون می‌آید و به آن "وَذی" گفته می‌شود و آبی که گاهی بعد از بول بیرون می‌آید و به آن "وَدی" می‌گویند اگر بول به آن نرسیده باشد، پاک است. و چنانچه انسان بعد از بول استبراء کند و بعد آبی از او خارج شود و شک کند که بول است یا یکی از اینها، پاک می‌باشد.» توضیح المسائل (المحشی للإمام الخمینی)، ج ۱، ص: ۶۳، مسأله ۷۳.

باسخ:

به خاطر نامزدیت بهت تبریک می‌گم. اما باید بهت اطمینان بدم که آزمایش قبل از ازدواج، قادر به تشخیص خودارضایی نیست خیالت راحت باشه. در ضمن یادت باشه این راز تا ابد باید پیش خودت بمونه.

پرسش (۲۸):

زیاد شنیدم که خودارضایی حرامه؛ یه راه حلال برا برطرف کردن شهوت نیست؟

باسخ:

تنها راه حلال ازدواجه. و در صورتی که امکانش نباشه تا می‌شه باید سعی کرد از کارهایی که باعث طغیان شهوت می‌شه پرهیز کرد، مانند: ارتباط با نامحرم، نگاه حرام، دیدن فیلم و صحنه، خوندن و شنیدن مطالب سکسی و فکر کردن به این گونه مسائل.

تلاش مضاعف در کنترل نفس، روزه‌داری، یاد مرگ و قبر و قیامت و سرزدن به اموات، و تقویت عوامل معنوی می‌تونه در کنترل شهوت، شما رو یاری کنه.

پرسش (۲۹):

آیا ترک صد در صد خودارضایی از نظر پزشکی امکان‌پذیره؟ آخه من یه مدت که ترک می‌کنم فشار زیادی بهم وارد میشه.

باسخ:

بله، امکان پذیره. نکته‌ای که در اینجا باید توضیح بدم اینه که شهوت یه مساله‌ی صرفاً جسمی نیست. بلکه بُعد روحی و عاطفی هم داره. به بیان دیگه: جسم انسان تابع نفس و روحشه، و نفس و روح انسان برای رسیدن به اهداف و ارضای نیازهاشون از ابزاری به نام جسم استفاده می‌کنند. پس ریشه‌ی شهوت در نفسه، منتهی چون ارتباط جسم و روح فوق‌العاده نزدیک و تنگاتنگه، هر دو روی همدیگه اثر می‌ذارن. اون مقداری از بحث شهوت جنسی که مربوط به غدد و ترشح هورمون‌ها و دستگاه تناسلیه، جسمی و مربوط به علم پزشکیه.

از نظر علم پزشکی با ترک خودارضایی و دوری از تحریکات لمسی، فکری و خاطره‌ای و حذف عوامل تحریک، به مرور ترشح هومون‌ها به حد طبیعی می‌رسه و سطح آستانه‌ی تحریک مجدداً بالا میره. منتهی از نظر روحی و روانی گاهی ممکنه فیل انسان یاد هندوستان کنه که مجدداً باعث ترشح هورمون و افزایش میل جنسی می‌شه. پس، برای ترک خودارضایی هر دو جنبه‌ی جسمی و روانی باید مورد توجه و اصلاح قرار بگیره.

در هر حال استفاده از این راه کارها می‌تونه کمکت کنه:

۱. از تلقین منفی به خودت در مورد فشار روانی و عدم توان مقابله با اون خودداری کن.
۲. به خودت تلقین کن که به راحتی می‌تونی بر این فشار غلبه کنی.
۳. مساله‌ی فشار روانی رو خیلی بزرگش نکن بلکه با پرداختن به کار و تفریح و ایجاد مشغله اونو به حاشیه ببر و به تدریج فراموش کن.
۴. هر بار که در برابر حملات جنسی و فشار شهوت استقامت می‌کنی برا مراحل بعد راحت تر می‌تونی برخورد کنی.

۵. عوامل تحریک رو به کل از زندگیت حذف کن.
۶. ارتباطات جمعی و فعالیت‌های گروهی رو زیاد کن به خصوص در هنگام حمله‌ی شهوت.
۷. از ورزش و نرمش ملایم غفلت نکن.
۸. روحیه‌ی شاد و بشاش بهتر می‌تونه تو رو یاری کنه تا روحیه‌ی غمگین و افسرده.
۹. فشار روانی، مجوز ارتکاب فعل حرام نمی‌شه؛ پس، بهانه دست نفست نده.
۱۰. از یه مشاور به عنوان اراده‌ی کمکی بهره بگیر.
۱۱. حلّ اساسی این مشکل با ازدواج ممکنه.

پرسش (۳۰):

من دارم کتابتو می‌خونم؛ یعنی می‌تونم ترک کنم؟

پاسخ:

باید عرض کنم: تا وقتی به خودت شک داری نه، بلکه باید به این باور بررسی که: «حتماً می‌تونم.» تا بتونی.

پرسش (۳۱):

دختری هستم که از ۷ سالگی مبتلا به خودارضایی بوده. توی کتاب، بهترین راه حل رو ازدواج معرفی کردین. من الآن عقد کردم و نامزد

دارم. وقتی نامزدم از روی لباس تحریک می‌کنه سریع ارضا می‌شم. خیلی می‌ترسم. احتمالاً این زود ارضا شدن کار دستم بده! خواهش می‌کنم کمک کنید. نامزدم رو خیلی دوست دارم.

پاسخ:

توصیه می‌کنم تنها (نه به همراه شوهر) به یه مشاور خانواده که خانم هم باشه مراجعه کنی تا یه سری مهارت یادت بده.

به صورت خاص، مشاور باید درباره‌ی این مسائل با شما کار کنه:

۱. شرطی‌زدایی قبلی و شرطی شدن جدید
۲. مدیریت روابط جنسی و میل دادن شوهر به سمتی که تحریکاتش با غیر دست صورت بگیره
۳. اصلاح مواضع تحریک
۴. اصلاح ترس از زودانزالی و رفع اضطراب و نگرانی‌ها

و کارهایی که به صورت عام کمکت می‌کنه از این قراره:

۱. ورزش (ترجیحاً به صورت باشگاهی)
 ۲. پرهیز از گوشه‌گیری
 ۳. تلاش برای افزایش حسّ شادی و بالا بردن سطح لذّت بردن از زندگی
 ۴. تغذیه‌ی سالم و استفاده از غذاهای مغذی
 ۵. اصلاح فکر و استفاده از جملات مثبت و نیروزا
 ۶. پرهیز از نگرانی و دوری از فشار روانی و استرس
- برا موفقیتت دعا می‌کنم.

پرسش (۳۲):

آیا گناه زنا بزرگ‌تره یا خودارضایی؟

باسخ:

از نظر آخرتی نمی‌دونم، اما از نظر شرعی هر دو، گناه کبیره است. منتها زنا دو طرف داره و به نظر می‌رسه در عرف امروز قبحش بیشتر باشه و احتمال منجر شدنش به بی‌آبرویی هم زیاده. در ضمن از نظر بهداشتی در زنا احتمال انتقال بیماری‌های لاعلاج مانند ایدز وجود داره. ضمناً توجه داشته باش این حرف فقط در مقام مقایسه هست و به هیچ وجه مجوز ارتکاب خودارضایی نیست.

اما اگه منظورت انتخاب بین بد و بدتره، مثل این که امر دائر مدار اینه که انسان یا مرتکب زنا بشه یا خودارضایی، در این صورت توصیه‌ی حقیر اینه که دنبال راه سومی باشی که فرار از هر دو باشه.

و اگه منظورت دفع افسد به فاسده، یعنی انسان خودارضایی کنه تا گرفتار زنا نشه، خواهم گفت این طرز تفکر، چیزی جز تسویل شیطان نیست؛ بلکه مسأله کاملاً برعکسه. چون ارتکاب یک نوع گناه، باعث پاره شدن پرده‌ی عفت و حیا و ازدیاد تیرگی قلب شده و با تقویت نفس اماره و در مقابل، تضعیف نفس لواحه راه رو برای ارتکاب گناهان بزرگ‌تر و قبیح‌تر باز می‌کنه.

شاید حکایت اون بنده‌ی خدا رو شنیده باشین که مجبورش کردن یکی از سه کار رو انجام بده: یا شراب بخوره، یا زنا، یا کشتن مادر! که او اولی را انتخاب کرد. ولی با ارتکاب اون در نهایت، مرتکب دو گناه دیگه هم شد!

پرسش (۳۳):

چرا علم پزشکی خودارضایی در حد متعارف را بی‌ضرر می‌دونه؟

پاسخ:

آیا کسی می‌تونه ادعا بکنه که علم پزشکی به حد کمال خودش رسیده؟ آیا این علم در ابتدای راه، میانه‌ی راه و یا آخر راهه؟ آیا نگاه علم پزشکی به انسان نگاه جامع و همه‌بُعدیه؟

به نظر نمی‌رسه این علم به انتها یا حتی میانه‌ی راه رسیده باشه؛ مضاف بر این که نگاه این علم به انسان نگاه تک‌بُعدیه و به ابعاد روحی و معنوی او توجهی نداره.

در ضمن، این حرف، هم منبعش معلوم نیست و نمی‌دونیم از کدوم استاد یا مؤسسه‌ی علمی معتبر صادر شده، و هم خیلی کلی هستش. اولاً ممکنه چند پزشک نظرشون این باشه، اما نظر اطباء دیگه نه؛ پس، اسناد بی‌ضرر بودن استمناء به علم پزشکی به صورت کلی درست نیست. در ثانی، حده متعارف یعنی چه قدر، که بیشتر از اون ضرر داره و از اون حده کمتر، بی‌ضرره؟!!!

بر فرض که این حده به دست اومده باشه، چه تضمینی هست که فرد در همون حده باقی بمونه؟! که قطعاً نمی‌مونه؛ به دلیل این که روز به روز مقاومتش در برابر شهوت کم، اشتهاش بیشتر و اراده‌ش ضعیف‌تر می‌شه.

و از همه‌ی این‌ها که بگذریم نظر اثبات نشده‌ی علم پزشکی که با تجربه و توسط آدم‌ها حاصل شده بالاتره یا احکام قطعی شرع مقدس که توسط خالق دانا و حکیم تشریع شده؟!!

توجه داشته باش که معنی این حرف زیر سؤال بردن علم پزشکی اون هم در همه‌ی زمینه‌ها نیست و ما منکر پیشرفت‌های شگرف این علم مفید و کارآمد نیستیم.

پرسش (۳۴):

آیا خودارضایی باعث لاغری می‌شه؟

پاسخ:

بدن در هنگام رسیدن به اوج شهوت جنسی انرژی زیادی رو صرف می‌کنه و لذا بعد از ارضاء، سست و بی‌حال می‌شه. در طب سنتی هم به این مطلب اشاره شده که اعمال زناشویی باعث ایجاد ضعف و حتی به گفته‌ی بعضی باعث کوتاهی عمر می‌شه.

اما ظاهراً این مطالب خالی از اغراق نباشه. به نظر نمی‌رسه مسائل زناشویی در حد متعادل – هر سه یا چهار روز یک بار – برای بدن ضرری داشته باشه، چرا که بدن در فاصله‌ی زمانی مناسب قادر به بازسازی و جبران ضعفها است. و چون از راه حلال انجام می‌شه، با از بین بردن فشار جنسی و عصبی می‌تونه عامل رسیدن انسان به آرامش باشه^۱ که در این صورت انسان سرحال‌تر و سرزنده‌تر شده و اشتها و میلش به غذا هم بیشتر خواهد شد. اما اگه فرصت بازسازی از بدن گرفته

۱. این نکته در آیه‌ی ۲۱ از سوره‌ی روم صریحاً ذکر شده؛ اونجایی که همسر رو مایه‌ی سکونت انسان معرفی می‌کنه: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا...».

بشه و فواصل زمانی کم بشه، در دراز مدت، بدن، دچار ضعف اعصاب و عضله و کمبود مواد مورد نیاز و کاهش وزن می‌شه.

اما در مورد خودارضایی، عوامل دیگه‌ای هم دخالت می‌کنه. به عنوان مثال ناراحتی و عذاب وجدانی که بعد از عمل حاصل می‌شه، می‌تونه آرامش انسان رو به هم بزنه و باعث ایجاد خودسرزنی، احساس گناه، افسردگی روانی و بی-اشتهایی بشه که این عوامل به تشدید لاغری کمک می‌کنه. چیزی که مسلمه اینه که هر چه تعداد دفعات بیشتر و فواصل زمانی کمتر باشه، آسیب‌های وارده بیشتر و عمیق‌تره؛ مخصوصاً اگه گرفتاری از زمان کودکی و نوجوانی شروع شده باشه.

پرسش (۳۵):

برا ترک خودارضایی آیا لازمه با نامحرم یا دوستانمون (دختر) قطع ارتباط کنیم؟

پاسخ:

قبلاً گفتیم که افراد مبتلا به خودارضایی قابلیت تحریک‌شون بالاتر از افراد معمولیه. و دوستی و ارتباط با نامحرم قطعاً از عواملیه که قدرت تحریک‌ش بالا است.

ارتباط با جنس مخالف مثل قرار دادن پنبه در کنار آتیشه. چطور انتظار داری دلی که مملو از حرارت شهوت شده بتونه از کنار گناه به راحتی بگذره و آلوده نشه! این مسأله تجربه شده که وقتی این ارتباط شکل می‌گیره، قوه‌ی شهوت بیدار شده و میل جنسی افزایش پیدا می‌کنه. به نظر من، رؤیای ترک، با وجود عامل تحریک به افسانه شبیه‌تره تا رؤیا.

در علم روانشناسی تکنیکی هست به نام «تکنیک کنترل محرک»؛ طبق این تکنیک، انواع محرک‌ها برا فردی که حالت اعتیاد درش شکل گرفته باید کنترل بشه تا ترک اون عادت امکان‌پذیر باشه. پس، برا ترک عادت خودارضایی هم باید از هر گونه محرک جنسی پرهیز بشه از جمله ارتباط با نامحرم.

پرسش (۳۶):

آیا با تریاک و کشیدن مواد نمی‌تونم سرگرمی درست کنم که دیگه این کار تکرار نشه؟

پاسخ:

دوست عزیز! این چه تفکر اشتباهیه؟ می‌خوای از چاله خودتو بندازی تو چاه؟ این که می‌شه قوز بالا قوز! با این کار اراده‌ی تو بیش از پیش تضعیف شده و اعتیادت می‌شه دو تا. این فکر خطرناک رو از ذهنت پاک کن.

• پیامک‌ها

(۱) دمت گرم حاجی! کتابت «رهایی از خودارضایی» خیلی باحال بود اجرت با خدا.

(۲) سلام آقای شهیاز! من از کتاب شما خیلی امید پیدا کردم. هنوز درگیر مشکلم هستم اما با توکل و گفته‌های شما می‌توانم. این مشکل باعث شد که من یک سال از دانشگاه عقب بمانم. اما تصمیم دارم مصمم بار دیگر شروع کنم. این کتاب باعث شد تا ارزش خودم رو بفهمم. تنها کسی بودید که مرا درک کرد. برایم دعا کنید تا موفق شوم. دوست دار شما ...

۱۷۴..... رهایی از خودارضایی

۳) سلام؛ ۱۶ ساله. آگه من این کتاب شیرین و سرنوشت ساز شما رو نمی خواندم معلوم نبود تا کی این کار زشت رو انجام می دادم و چه خطراتی پیش رو داشتم!

۴) سلام آقای شهباز! این کتابتون در رابطه با رهایی از خودارضایی خیلی عالی بود. به وسیله ی این کتاب این کار رو ترک کردم و ایمانم را تقویت کردم. ازتون ممنونم.

۵) اونقدر استمنا کردم که از خودم شرم دارم. وقتی به گذشته نگاه می کنم که چی بودم، چی شدم، از خودم ناامید می شم. دائم به خودم می گم مرده ی زنده. نمیدونم الان چیکار کنم؟ از شما خواهشی دارم کمکم کنید و حتما منو دعا کنید تا این گناه لعنتی رو ترک کنم.

۶) سلام؛ من اهل ... و الان توی مشهدم. دعا کنید برا نماز شب بیدار بشم اولین کسی که دعاش می کنم شماييد.

۷) تو رو به امام حسین (علیه السلام) کمکم کنید! خیلی بده آدم دردی داشته باشه که روش نشه به زبونش بیاره. جدیداً نه دیگه درس می خونم و نه میلی به رفتن به دانشگاه دارم. داغونم؛ داغونِ داغون. این بلای نحس از دوران مدرسه منو اسیر کرده از ۱۱ سالگی تا الان که ۲۴ ساله. تمام عواقبش روم اثر کرده افسردگی شدید، ضعف و ... تو رو به خداااااا کمکم کنید!

۸) سلام آقا یا خانم شهباز! می خواستم ازتون تشکر کنم بابت زندگی دوباره. از کمکتون ممنونم. امیدوارم همون طور که منو به آرزوم رسوندید خودتون به

آرزوهاتون برسید. امیدوارم همیشه در پناه حق سلامت و سرحال باشید.
بای.

۹) سلام؛ صدا متن نوشتم و پاک کردم. نمی‌دونم چی بگم و چطوری بگم؟ فقط
آرزو می‌کنم هر جا باشی شاد باشی. یا حق!

۱۰) سلام؛ یه دنیا ممنون. الان قسم می‌خورم دیگه این کار رو تکرار نکنم. به
حقانیت قرآن قسم می‌خورم. بازم ممنون از کمکتون. خدا حافظ.

۱۱) سلام؛ از شما به خاطر کتاب خوبتون که این همه به من کمک کرد تشکر
میکنم. اگه کتاب دیگه‌ای هم هست معرفی کنید.

۱۲) سلام؛ امیدوارم در هر جایی و در هر مرحله‌ای از زندگیت هستی موفق
باشی. التماس دعا.

۱۳) سلام؛ من یه دختر ۱۶ ساله‌ام. دیشب کتابتونو خریدم، خوندمش و خیلی
خوشم اومد. راستش روم همیشه باتون صحبت کنم. می‌شه با اس ام اس
جوابمو بدین؟

۱۴) اولین پیام: با عرض سلام و خسته نباشید. انشاء الله که اشتباه نگرفتم. من
کتاب رهایی از خودارضایی رو مطالعه کردم و اصلا قصد تعریف ندارم. واقعا
جالب و کارسازه همراه با درج واقعیته‌ها. از سن ۱۵ تا ۱۹ به طور منظم و به
دلیل عدم اطلاع از عواقبش مبتلا بودم. تیک‌های عصبی، عدم تعادل، عدم
تمرکز، احتلام در خواب، کمردرد، قولنج در گردن و ... هر چند دیر تغییر
مسیر دادم با این حال فقط مدیون الطاف اول خدا و بعد شما هستم. عاقبت با
یک کتاب به مبلغ ۱۷۰۰ تومان حل شد. دیگه نماز صبحم ترک نشد.

۱۷۶..... رهایی از خودارضایی

(۱۵) پیام بعدی: سلام؛ عذر می‌خواهم مزاحم می‌شوم. از شما به جهت راهنمایی‌ها کمال تشکر را دارم. خدا میدونه چقدر تغییر کردم. با جدیت عزمم جزم کردم و برا خودم برنامه‌ریزی دارم و امیدوار شدم به خودم. چه پول‌ها خرج کردم و بی‌تاثیر بود. همه‌ی مطالبی رو که گفتم عین واقعیت. روحیه‌ام (گوش شیطان کر) خیلی بهتر شده. علاقه‌ام به خدا بیشتر شده.

(۱۶) سلام؛ دختری هستم ۱۹ ساله و از بچگی استمنا می‌کردم. از وقتی کتاب شما رو خوندم تصمیم جدی به ترک گرفتم. ای کاش کسی بود که منو زودتر آگاه کرده بود! حالا فهمیدم چقدر راه دارم برا آدم شدن و به خدا رسیدن. ازتون یه دنیا ممنونم. امیدوارم یه روز بشنوید که من کامل ترک کردم. عمرتون صدساله و با عزت. خداحافظ.

(۱۷) سلام آقای شهباز! خدا خیر دنیا و آخرت بده. دیروز که قصد زیارت شاه عبدالعظیم کردم جلو خروجی مترو کتاب شما رو خریدم. دارم می‌خونمش. من خودم از زمان بلوغ استمنا می‌کنم با این که از مضرات و حرام بودنش مطلع بودم. ولی هیچ کتابی تا این اندازه در من اثر نداشته بود و منو شرمنده نکرده بود می‌خواهم کمکم کنی ترکش کنم. چون هر وقت اراده کردم شیطان نداشته و دیگه خودمم خسته شدم.

(۱۸) سلام؛ شما با لحن دوستانه و عامیانه‌ی خود کاری کرده‌اید که خواننده را از کار خود پشیمان و شرمنده می‌کنه. من کتابی را در همین موضوع ۵ سال قبل خواندم و از مضرات و گناهش مطلع شدم ولی توبه نکردم و از کارم شرمنده نشدم. پس لحن پدرا نه‌ی شما در من اثرگذار شد و منو به فکر ترک و

استغفار انداخت. ان شاء الله به کمک خداوند و یاری شما از این عمل دست بکشم.

(۱۹) سلام؛ کتاب زیباتونو خوندم. رکوردم از چند روز رسیده به ۲۰ روز؛ می‌خوام ریشه‌ی شهوتمو بکنم!

(۲۰) سلام؛ کتاب معرکه بود، حال کردیم.

(۲۱) با سلام خدمت جنابعالی؛ این جانب از تلاش‌های بی‌شائبه‌ی جنابعالی به جهت تألیف کتاب ارزشمند «رهایی از خودارضایی» تشکر می‌کنم. من این کتاب رو ۵ ماه پیش به طور اتفاقی پیدا کردم که موفق شدم این گناه را ترک کنم. اجرکم عندالله.

(۲۲) مدتها بود بین من و خدا فاصله افتاده بود اما دیشب کتابتونو خوندم. نمی‌دونم چقدر طول کشید اما زود تموم شد. دلم ریخت قلمم از خودم شکست. ۲۶ سالمه. از دبستان گرفتارشم. یه دوست بد یادم داد. از وقتی تلنگر خوردم کلی گریه کردم. حالم بده و نمیدونم کجای جاده‌ی کتابتون هستم اما مطمئنم خدا می‌بخشه. دعائون می‌کنم. بازم تشکر.

(۲۳) سلام؛ واقعاً مرسی آقای شهباز. آخر یکی پیدا شد که درد و مرض ما نوجوونا رو بی‌پرده بگه. خیلی استفاده کردم از کتاب خوبتون. خدا اجرتون بده.

(۲۴) خیلی ممنون از کتاب خوبتون و خسته نباشی بهتون می‌گم.

(۲۵) سلام؛ نصف شبتون به خیر. ببخشید این موقع مزاحم می‌شم. کتاب رهایی از خودارضایی رو خوندم. اونکاره نیستم ولی کنجکاویم باعث شد اونا بخرم و

بخونم. صبح گرفتم و الان تمومش کردم. دمتون گرم واقعا کتاب باحالی بود. آیه‌هاش و مناجات آخرش منو به گریه انداخت. اجرتون با خدا.

(۲۶) سلام؛ کتاب رهایی از خودارضایی رو تهیه کردم و خوندم. کتاب زیبا و مفیدی بود. اجر شما با همون سید الشهدایی که از وقتی رفتم زیارتش انگیزه‌ام برا ترک گناه صد برابر شده.

(۲۷) سلام؛ من یکی از خوانندگان کتاب رهایی از خودارضایی هستم. خواستم ازتون تشکر کنم. پس از ده سال اکنون ۸ ماهه که توبه کردم. هر چند جوانیم تباه شد و آثارش بر جسمم هست، ولی هنوز به رحمت خدا امیدوارم که سلامتی رو دوباره بهم هدیه کنه. گفتم: اگه کتابتون خواست تجدید چاپ بشه سرنوشت منو برا جوونای هم سن و سال من بگین تا از ترک کردن ناامید نشن. ممنون. اجرتون با آقا امام زمان علیه السلام. التماس دعا.

(۲۸) با سلام؛ من کتاب «رهايي از خودارضایی» رو خوندم. بهم خیلی کمک کرده و ازتون تشکر می‌کنم. می‌خوام این کتاب رو بین دوستانم پخش کنم.

(۲۹) سلام؛ کتاب «رهايي از خودارضایی» را از نمایشگاه کتاب خریدم. تقریباً یه روزه خوندم، مختصر و مفید، خدا قوت. نثرتون قشنگه موضوعش هم کاربردی‌ه...

(۳۰) پیامک اول (پیش از مطالعه): سلام؛ دکتر کجا که از درون متلاشی شدم؟ خودمو خوار و ذلیل شکست‌های پی در پی احساس می‌کنم. دیگه از دست رفتم چون هیچ دارویی بر من اثر نکرده.

(۳۱) پیامک دوم (پس از مطالعه): سلام؛ خیلی احساس سبکی و شادی می‌کنم از دیروز صبح که غسل کردم و نماز خوندم تا حالا بهترین لحظات رو داشتم. دیشب با خدا مناجات کردم و به یاد امام رضا (ع) که خیلی دوستش دارم اشک ریختم. خواستم از شما تشکر کنم. فقط دعا کنید این حالت ادامه داشته باشه.

(۳۲) سلام آقای شهباز! سال نو مبارک؛ من یه جوون ۱۶ ساله‌ام و گرفتار خودارضایی، ولی تصمیم به ترک گرفتم از وقتی کتاب شما رو خوندم. الان تمومش کردم. تشکر به خاطر کتابتون. دعام کنید.

(۳۳) سلام؛ من یکی از خوانندگان کتاب «رهایی از خودارضایی» هستم. شما چرا خواننده‌ی کتاب را خودارضا می‌دونید؟ شاید من که این کار رو نمی‌کنم هم علاقه داشته باشم کتابو بخونم. به نظر من این کار شما در کتاب اشتباه است.

(۳۴) سلام؛ الان دارم کتاب «رهایی از خودارضایی» رو می‌خونم واقعاً عالی و کاربردی. خدا خیرتون بده. مزایای کتاب خیلیه اما یه پیشنهاد دارم و اون اینه که اسم کتاب رو عوض کنید. (دانشجوی رشته‌ی پزشکی، مبتلا هم نیستم).

(۳۵) من هفت ساله این کارو می‌کنم با خوندن کتاب شما فقط شش روز تونستم ترک کنم اونم بعدِ دعای ندبه بعدِ توبه کردم....

(۳۶) سلام؛ از خوندن کتابتون تصمیم گرفتم ترک کنم. ۲۷ ساله، ۷ ساله این کار رو می‌کنم؛ مشکلی به وجود نیاد؟

۱۸۰..... رهایی از خودارضایی

(۳۷) با سلام؛ یه جوون ۱۷ ساله‌ام. کتاب «رهايي از خودارضايي» رو خوندم. بابا دمتون گرم، واستون دعا می‌کنم عاقبت به خیر شید. کتابی در مورد نگاه به نامحرم ندارید؟

(۳۸) سلام؛ من جوانی ۱۸ ساله‌ام که این مشکل رو دارم ولی با خوندن کتاب شما تصمیم به ترک گرفتم. لطفاً مرا یاری کنید.

(۳۹) سلام؛ دختری ۱۹ ساله هستم که گرفتار خودارضائیم. از شما خیلی ممنونم کتابتون خیلی روی من تاثیر گذاشته. البته چند ساعت پیش اونو خوندم.

(۴۰) پیامک اول (29/9/2010): سلام؛ اسمم ... است. سن، ۱۸ سال. می‌خوام شروع به خوندن کتاب «رهايي از خودارضايي» کنم. برام دعا کن. منم اگه مشکلم حل شد، شما رو دعا می‌کنم.

(۴۱) پیامک دوم (08/10/2010): یه بنده‌ی خدا هستم که با کمک این کتاب آدم شده. تا آخر عمر دعای می‌کنم.

(۴۲) سلام؛ خوبید؟ دارم کتاب «رهايي از خودارضايي» رو می‌خونم. از طرز بیانش خیلی خوشم اومده. دستتون درد نکنه. البته خودم این مشکلو ندارم ولی خوبه بدونیم.

(۴۳) کتاب «رهايي از خودارضايي» رو از نمایشگاه خریدم. البته ای کاش اسمش یه چی بود که آدم موقع خریدنش خجالت نکشه.

(۴۴) سلام؛ به خاطر کتاب عالیتون ممنونم شاید هزار بار ترک کردم ولی کسی نبود بهم اعتماد به نفس بده. وقتی کتاب شما رو تو نمایشگاه دیدم بدجوری توی

کتاب‌های دیگه برق می‌زد احساس کردم خدا هم آزادی مرا از این عمل ناشایست می‌خواهد.

(۴۵) با سلام؛ طاعات و عبادات قبول حق؛ کتاب وزین رهایی از خودارضایی را مطالعه کردم بسیار دردشناسانه و دل‌سوزانه بود. حق یارت باد. التماس دعا (جعفری، محقق و نویسنده).

(۴۶) مردونه اگه به زبون خودمونی ننوشته بودی عمراً می‌خوندمش؛ به هر حال از این که چراغ دل جوونا رو روشن می‌کنی، خدا هم دل تو و خنودات رو روشن کنه.

(۴۷) سلام؛ من یکی از کتاب‌های شما رو خریدم. واقعاً خسته نباشید. شما درددل چندین ساله‌ی من رو گفتید و حلّش کردید. ممنونم از راهنمایی‌های خوب و کارشناسی شده. راستش بهترین قسمت کتاب برای من قسمت از اینجا تا خدا است. دست شما و همکاراتون درد نکنه تحولی که در من ایجاد شده وصف نشدنیّه. التماس دعا. از قصر شیرین.

(۴۸) با سلام و تشکر فراوان از شما و کتاب زیبای شما؛ در این دنیای تاریک و در این روستای کوچک و دورافتاده هیچ چیز به اندازه‌ی یک کتاب خوب نمی‌تواند چراغ راه دختری ۱۸ ساله باشد. دعایتان می‌کنم. امروز جامعه نیاز به کتاب‌های اینچنین دارد.

(۴۹) سلام وقتتون به خیر؛ دیروز کتابتونو (رهایی از ...) خریدم، خوندم. فکر نمی‌کردم همچین کتابی هم باشه! به خجالتی که وقت خریدنش کشیدم می‌ارزید،

خیلی خیلی بیشتر! کمک بزرگی به من کردید. ولی من هنوز تا حدی نگران آینده‌ام.

(۵۰) سلام؛ واقعاً ممنون از کتاب خویتون منو آدم کرد. اجرتون با خود خدا.

(۵۱) سلام آقای شهباز! می‌خواستم ازتون تشکر کنم بابت زندگی دوباره؛ از کمکتون ممنونم. امیدوارم همون طور که مرا به آرزوم رساندید خودتون به آرزوهاتون برسید. امیدوارم همیشه در پناه حق سلامت و سرحال باشید.

(۵۲) سلام؛ تازه از زندگی لذت می‌برم. زندگی بدون شهوتِ بی‌جا یعنی آرامش. هر موقع یادم می‌آد که از چه منجلابی بیرون اومدم دعائون می‌کنم. بازم محتاج دعا هستم.

(۵۳) سلام؛ به کتاب خریدم به اسم «رهايي از خودارضایی» به قلم الف.شهباز. نمی‌دونم آقای یا خانم؟ ولی من از کتابت لذت بردم. اصل نوشته‌ات به من مربوط نمی‌شه ولی راه‌کارتون برا راحت‌تر رسیدن به خدا عالیه. وقتی داشتم کتاب رو می‌خریدم فکر نمی‌کردم این قدر قشنگ و فصیح و واقعاً جالب نوشته شده باشه! دستتون درد نکنه. ناز شستون با این قلمتون. علی یارتون.

(۵۴) نمی‌دونم آقای یا خانم؟ کتابت عالی بود. ان شاء الله خدا عوض این قلم شیوا و پر از امیدواریتون رو بده.

(۵۵) ممنون از کتابی که نوشتید. خیلی قشنگ بود. من تازه به این گناه رو آورده بودم ولی با خواست خدا و کمک شما تونستم از گناه دست بکشم. امیدوارم خداوند به شما سلامتی بده تا با نوشتن این کتاب‌ها مردم رو از خواب غفلت بیدار کنید. بازم ممنون.

(۵۶) سلام آقای شهباز! کتاب رهایی تونو خوندم. واقعا عالی بود. بیشتر از بیاتون لذت بردم. خیلی موثر بود. از یه دو ماه پیش که کتابو خوندم فقط ۵ بار.... دعا کنید زودتر کارهای ازدواجم درست بشه. از ته دل دعائون می‌کنم. خیلی ممنون.

(۵۷) از خدا می‌خوام توی زندگی تون فقط یک بار توی دوراهی بمونید؛ اونم توی بین الحرمین که ندونید پیش حسین زانو بزنید یا عباس؟

(۵۸) سلام؛ با این که یک کتاب بیشتر از شما نخوانده‌ام اما نویسنده‌ای را دوست دارم که خود را جای مخاطبش بگذارد بعد بنویسد.

(۵۹) سلام؛ الان که دارم این پیامک رو برا شما می‌نویسم ساعت ۳ نیمه شب است. واقعا من نمی‌دونم با چه زبونی از شما تشکر کنم؟ من امشب بعد از ۸ سال دارم توبه می‌کنم. شاید امیدی به بهبودی من نباشه، ولی من این ناامیدی رو به خودم راه نمی‌دم و تمام تلاشم را برا بهبودیم می‌کنم به امید پروردگار.

(۶۰) سلام؛ با خوندن کتاب شما چهار ماهه این کار رو نکردم. اما دارم وسوسه می‌شم. انگار شیطان ولم نمی‌کنه.

(۶۱) سلام و عرض ارادت؛ بنده کتاب رهایی از خودارضایی رو خوندم. واقعاً کارساز بود قلم خوبی هم داشت.

(۶۲) سلام؛ نصف حرف‌های دلم توی این کتاب بود. خدا به من توفیق داد حین انتخاب از بین اون همه کتاب از کتابخونه که یکی در میون ازشون می‌گذشتم چشمم به کتاب «رهاپی از خودارضایی» بیفته. معلوم بود خدا دوستم داره.

چه اشک‌هایی که پای این کتاب نریختم! امیدوارم بتوانم دینم را به شما ادا کنم. بی‌نهایت سپاس‌گزارم. دختر ۲۱ ساله مجرد.

(۶۳) سلام آقای شهباز! نمی‌دونم چطور از شما به خاطر کتاب خیلی مفیدتون تشکر کنم؟! خیلی ممنونم؛ شما منو از منجلاب گناه نجات دادید. با تشکر ...
از استان فارس

(۶۴) سلام؛ همین الان خوندن کتابتون رو تموم کردم. خدا خیرتون بده. من از پری‌روز تا الان سر قولم هستم. ان شاء الله تا همیشه هستم. می‌خوام بازم بگم پیش حضرت زهرا روسفید باشین ان شاء الله.

(۶۵) سلام؛ الان بعد از سه روز کتابتونو تموم کردم. واسه کمک به دوستم خوندم. با این حال تمام بحث‌ها قابل هضم بود. این بنده‌ی خدا که همین مشکلو داشت به محض اطلاع از مباحث کتاب، شب را تا صبح به درگاه خدا سجده کرد و توبه. خدا را شکر، خدا را شکر، خدا را شکر. دعا می‌کنم بهترین‌های دنیا و آخرت با خیر هر دو عالم نصیب شما و خانواده بشه. آمین یا ربّ العالمین.

(۶۶) فقط می‌تونم از صمیم قلب بگم ممنون. ممنون ...

(۶۷) هزاران مرتبه خدا رو شکر. چیزی که چهار سال ازش رنج می‌بردم به لطف خدای متعال حل شد. من دیگه از هیچی غمگین نیستم. مرسی که کمکم کردید.

(۶۸) سلام؛ کتاب رهایی از خودارضایی رو خوندم. غیر از انتخاب اسمش که یه جوری بود که روم نمی‌شد بخرم، بقیه‌ش خیلی خوب و آموزنده بود.

مخصوصاً سبکشی که آدمو مرحله به مرحله همراهی می‌کنه. اجرتون با خدا و التماس دعا.

(۶۹) سلام؛ خدا خیرتان دهد که همچین کتابی نوشتید. همیشه دنبالش بودم؛ اما نه پیدا می‌کردم و نه کسی رو پیدا می‌کردم در موردش حرف بزنم. ممنونم از خدا بعد هم از شما.

(۷۰) سلام؛ می‌خواستم بابت کتابتون تشکر کنم. خیلی عالی بود. جواب همه‌ی سوالامو گرفتم و در ضمن مشکلم حل شد. ممنون.

(۷۱) سلام آقای الف. شهباز! مرسی از کتاب خوب و انسان‌سازتون. کاش زودتر به دستم رسیده بود.

(۷۲) با تشکر فراوان به خاطر کتاب ارزشمندتون.

(۷۳) سلام؛ خدا خیرت بده. من کتابو توی دو روز خوندم. خیلی سُبُک شدم. دستت درد نکنه.

(۷۴) سلام؛ دختری ۱۳ ساله‌ام یک سال است خودارضایی می‌کنم لطفاً کمکم کنید.

(۷۵) سلام آقای شهباز! ببخشید مزاحمتون می‌شم. من کتابتونو حدود سه دفعه خوندم. می‌تونید کتاب‌های دیگه‌تون رو هم معرفی کنید.

(۷۶) سلام؛ کتابتون خیلی کمکم کرد. ای کاش زودتر پیداش کرده بودم.

(۷۷) با عرض سلام و خسته نباشید؛ آقای شهباز! خدا خیر دنیا و آخرت را به شما و پدر و مادرتان عطا کند. کتاب خیلی عالی بود با تشکر.

(۷۸) خدا ثواب نویسنده‌ی الغدیر رو بهتون بده بابت کتاب رهایی از خودارضایی.

۱۸۶..... رهایی از خودارضایی

۷۹) سلام؛ کتاب، فوق العاده بود. ای کاش این کتاب جزو کتاب‌های درسی دبیرستان قرار می‌گرفت!

۸۰) سلام؛ کتاب رهایی محشره، اجر شما با خدا.

۸۱) سلام آقای شهباز! بالاخره موفق شدم جلو نفسمو بگیرم. ممنون.

۸۲) پیامک اول: سلام علیکم؛ الآن یه هفته است طبق کتاب دارم پیش می‌رم. حتی تنها هم که می‌شم فقط با قرآن خودمو مشغول می‌کنم. کمی بهتر شدم اما می‌ترسم باز هم سقوط کنم.

۸۳) پیامک دوم: سلام؛ حدود یک ماه است که این عادت زشت را البته با کمک شما تونستم ترک کنم. با تقدیر و تشکر از کتاب خوبتون.

۸۴) سلام؛ تو رو خدا کمکم کنین می‌خوام راه خدا رو بگیرم دلم می‌خواد توبه کنم، یه توبه‌ی واقعی.

۸۵) من کتابتونو دیروز خریدم. دیگه واقعاً از این کار خسته شدم. به خدا بدجوری دنبال یه راه واسه خلاصی از این کار می‌گشتم تا به کتاب شما رسیدم. من واقعاً تصمیم گرفتم ولی اراده‌ام کمه.

۸۶) من دیروز کتابتونو گرفتم. تازه فهمیدم چقدر به خودم بد کردم. از خودم متنفر شدم. من تا حالا از خودارضایی چیزی نمی‌دونستم ولی دیشب همه چی واسم روشن شد.

۸۷) سلام آقای شهباز! من موفق شدم با تشکر از شما.

۸۸) از خدا می‌خوام همون طور که توفیق داد کتابتون به دستم برسه و عوض بشم، کمکم کنه تا آخرش برم.

۸۹) سلام؛ واقعاً خسته نباشید. کتاب رهایی شما رو خوندم. یک هفته است که پاک پاکم. الآن احساس می‌کنم دارم با تموم وجود زندگی می‌کنم بدون هیچ شرمندگی و با وجود تمام مشکلات زندگی. دعائون می‌کنم و از ته دلم میگم: «خدا دوستت دارم.» تو رو خدا برام دعا کنید.

۹۰) سلام؛ دوست داشتم خبر پاکی یه جوون ایرانی رو با کمک کتاب پر محتوای شما بهتون بدم. می‌دونم بهترین خبر برای شما است. واقعاً ممنون!

۹۱) سلام نویسنده! خوبید؟ بالاخره فهمیدم چرا از نثر کتاب «رهایی از خودارضایی» خوشم آمد؛ علاوه بر پختگی اثر، به یه اصل اساسی، شما در این کتاب پرداختید. و آن بالا بردن و تعریف از اصل وجودی انسان گناهکار است. شخصیتی که خرد شده را شما بازسازی کردید و یه دید مثبت به یک کناهکار بخشیدید.

۹۲) می‌دونم این حرف‌ها براتون تکراریه، اما باید بگم که کتابتون فوق‌العاده بود.

اگه همه‌ی جوون‌ها اونو بخونن!

۹۳) گم کرده رهیم و ناتوانیم؛ غرق گنهیم و خسته جانیم؛ هر جا که رویم و هر که باشیم؟ محتاج دعای مؤمنانیم. التماس دعا.

۹۴) نردبان دلم شکسته است؛ می‌شود برابم کمی دعا کنید؟

یا اگر خدا اجازه می‌دهد، کمی به جای من خدا خدا کنید؟

راستش دلم، مثل یک نماز بین راه خسته و شکسته است؛

می‌شود برای بی‌قراری دلم، سفارشی به آن رفیق باوفا کنید؟!

• تذکر دوستانه

بعضی رفقا پیام دادن: «با خوندن کتابِ تو هم نتونستم!» یا «فقط یک هفته یا یک ماه تونستم.»

ظاهراً بعضی دوستان انتظار دارن این کتاب یا نویسنده‌ی اون معجزه کنه! اما این یه تصور باطله؛ بلکه معجزه باید در درون خود فرد اتفاق بیفته و این کتابِ ناچیز، تنها می‌تونه انگیزه بده و نقشه‌ی راه باشه. حتی خدای توانا هم همین رو خواسته و فقط وعده‌ی کمک داده. از قدیم هم گفتند: «از تو حرکت، از خدا برکت!»

بنابراین، این تویی که باید معجزه کنی نه من! و حرف اول و آخر رو باور و اعتقاد و اراده‌ی خودت میزنه و کار من فقط اینه که چراغ بدم دست؛ اما این که بخوای کسی کولت کنه و به مقصد برسونه، الحق که انتظار بی‌جاییه و تازه فضیلتی هم برا

تو حساب نمی‌شه! هنر، شکستن شاخ این غول به دست خودته پهلوون! پس، انتظار نداشته باش کس دیگه‌ای بیاد جای تو کار کنه و زور بزنه!

در ضمن، ترک خودارضایی در واقع، ترک یک اعتیاده و کار ساده‌ای نیست؛ گرچه ممکن و شدنی و بعضی با خوندن همین اثرِ ناقابلِ موفق شدند، اما باید بگم: موفقیت در این راه مرهون سه عامل اساسیه: *ایمان به خدا، اراده، و باورِ توانستن*؛ و هر که نتونست، باید ببینه عیب کار کجا است؟!

ضمناً بعضی رفقا بیش از یه مشکل دارن (مشکلات خلقی نظیر افسردگی حاد، عشق و عاشقی و روابط، مشکل خانواده، بیماری جسمی و ...) و حتماً باید به یه مشاور حضوری و حتی پزشک و روان‌پزشک مراجعه کنن که متأسفانه به هر دلیلی بعضاً راضی به این کار نیستند. یا این که لازم هست در زندگیشون تغییرات اساسی ایجاد کنن، یا دست از بعضی تمایلات بردارن، که حاضر نیستند. یادت باشه:

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

با سپاس فراوان - الف، شهباز

تابستان ۱۳۹۱ شمسی

Shahbazi121@gmail.com

معرفی کتاب:

۱. آرامش طوفانی، پیشگیری و درمان خودارضایی، پدیدآورنده: سیدمصطفی دیانت مقدم، نشر موسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۲. ازدواج مکتب انسان‌سازی، پدیدآورنده: دکتر سیدرضا پاک نژاد، نشر اخلاق.
۳. بهداشت روانی رفتار جنسی، شناخت و بررسی عوامل سازنده و آسیب‌زننده به رفتار جنسی، پدیدآورنده: سعید کاوه، نشر سخن.
۴. خودارضایی، پدیدآورنده: مؤسسه‌ی پژوهشی فرهنگ اشراق، نشر مبعث.
۵. دنیای نوجوان، پدیدآورنده: محمد رضا شرفی، نشر منادی تربیت.
۶. سؤالات مربوط به خودارضایی، استمنا و استشه‌ها در سی دی پرسمان، نهاد رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف.
۷. عکس و فیلم پورنوگرافی (برهنه‌نمایی) و پیامدهای آسیب‌زای آن در رفتار جنسی، پدیدآورنده، سعید کاوه، نشر سخن.
۸. فتنه‌ی نفس، پدیدآورنده: نوروز صدری، نشر سبط النبی.
۹. گناهان کبیره (بحث استمنا)، عبدالحسین دستغیب، جامعه‌ی مدرسین حوزه‌ی علمیه‌ی قم.
۱۰. مشکلات جنسی جوانان، پدیدآورنده: ناصر مکارم شیرازی، انتشارات نسل جوان، قم.
۱۱. نوجوانی و بلوغ، پدیدآورنده: فاطمه قاضی، انتشارات اصباح.
۱۲. هفت روش پیشگیری از انحرافات جنسی، پدیدآورنده: هادی حسین‌خانی، نشر موسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آیین زندگی، دلیل کارنگی.
۳. بحارالانوار، علامه محمدباقر مجلسی، بیروت، ۱۴۰۴ق.
۴. پادشاهی بر سرزمین وجود، نادر خراجی، نشر شهابالدین، چاپ اول، ۱۳۸۷.
۵. پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی، دکتر هانا استون و دکتر ابراهام استون، ترجمه‌ی دکتر طرازالله اخوان، انتشارات آلاچیق، چاپ اول، ۱۳۷۶.
۶. پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی (ج ۷)، حمیدرضا شاکرین، دفتر نشر معارف، چاپ هفتم، ۱۳۸۶.
۷. حکمت‌نامه‌ی جوان، محمد محمدی ری‌شهری، دارالحديث، ۱۳۸۴.
۸. دنیای نوجوان، دکتر محمدرضا شرفی، موسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت، چاپ دوازدهم، ۱۳۸۶.
۹. رساله‌ی دانشجویی، سیدمجتبی حسینی، دفتر نشر معارف، چاپ پنجم، ۱۳۸۵ش.
۱۰. رهنمای انسانیت (سیری در نهج‌الفصاحة)، مرتضی فرید تنکابنی، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۴ش.
۱۱. صبح امید، ابوالقاسم جلیلیان (مصلحی)، انتشارات هاتف، چاپ چهارم، ۱۳۸۲ش.
۱۲. فتنه‌ی نفس، نوروز صدری، انتشارات سبط‌النبی، چاپ سوم، ۱۳۸۶.
۱۳. کافی، ثقة‌الاسلام کلینی، دارالکتب الاسلامیه، تهران ۱۳۶۵ش.
۱۴. کلیات حدیث قدسی، شیخ حرّ عاملی، ترجمه‌ی زین‌العابدین کاظمی، انتشارات دهقان، چاپ پنجم، ۱۳۷۴.

۱۹۲..... رهاپی از خودارضایی

۱۵. گلستان سعدی، شیخ مصلح‌الدین سعدی شیرازی، به‌نشر، چاپ چهارم، ۱۳۸۵.

۱۶. معانی‌الخبار، شیخ صدوق، انتشارات جامعه‌ی مدرسین، قم، ۱۳۶۱ش.

۱۷. مفاتیح‌الجنان، مرحوم شیخ عباس قمی (ره).

۱۸. المیزان فی تفسیر القرآن، علامه سید محمدحسین طباطبائی (ره)، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۶۳ش.

۱۹. میزان‌الحکمه، محمد محمدی ری‌شهری، دار‌الحديث، چاپ اول، ۱۳۷۵.

۲۰. نهج‌البلاغه، امام علی علیه‌السلام، ترجمه‌ی محمد دشتی.

۲۱. نوجوانی و بلوغ، فاطمه قاضی، انتشارات اصباح، چاپ اول، ۱۳۸۶.

۲۲. همچو یوسف، حسن سحرخیز، موسسه‌ی انتشاراتی لاهوت، چاپ اول، ۱۳۸۳.

نرم‌افزار:

۱. جامع‌الاحادیث نور

۲. جامع‌التفاسیر نور

۳. دُرُج ۳

۴. گنجینه‌ی روایات نور

۵. هدایت در حکایت

اینترنتی:

درگاه پاسخگویی به مسائل دینی (<http://www.porsojoo.com>)