



کتاب الکترونیکی خودارضایی ممنوع...! گردآوری: فرزاد علمی

سایت نویسنده: www.bahush.net

ایمیل: bahush.net@gmail.com

مقدمه نویسنده:

یکی از آسیب های جدی ای که امروزه برای جوانان عزیز به خصوص در وضعیت فعلی جامعه و دشوار بودن امر ازدواج به وجود آمده است، عادت به خودارضایی است. در زمینه درمان این عادت ناپسند، باید عرض کنیم که تنها راه درمان واقعی آن، ازدواج است. کمکی که اکنون از دست ما بر می آید دادن يك سري اطلاعات در زمینه گناه بودن، آثار و عواقب این عمل نا شایسته و روش های کنترل و درمان است. این خود شما هستید که با عزمی راسخ به مبارزه با این انحراف جنسی خواهید پرداخت. امیدواریم به زودی وسایل ازدواج شما فراهم گردد و شما از این نظر خاطرتان آسوده شود.

فروید، "پدر" علم روانکاوی، بر این باور است که برقراری رابطه جنسی در انسان از دو خواستگاه متفاوت نشأت می‌گیرد. رویکرد اولیه غریزی یا فیزیولوژیک است و دیگری پی‌آمد ماهیت نفسانی-عاطفی انسان است. با در نظر گرفتن دیدگاه فیزیولوژیک، رابطه‌ی جنسی در نتیجه رشد ویژگی‌های ابتدایی جنسی در افراد ایجاد می‌شود. به عبارت دیگر انسان‌ها زمانی که از نظر جسمی به رشد کافی می‌رسند، آمادگی برقراری ارتباط جنسی را پیدا می‌کنند. (این دوران که بلوغ نام دارد، در خانم‌ها در سن 18 سالگی و در آقایان در سن 21 سالگی به آخرین مرحله‌ی خود می‌رسد.)

در طول 7 سال ابتدایی زندگی، نیروی جنسی در یک پسر بچه در تمام قسمت‌های بدن او توزیع می‌شود. از 7 تا 14 سالگی، نیروی جنسی به اعضای جنسی منتقل می‌گردد (در آقایان بیضه‌ها و در خانم‌ها تخمدان) در این زمان تفاوت‌های ظاهری میان جنس مذکر و مونث پدید می‌آید.

در مردان استخوان‌ها قدری درشت‌تر شده و بدن عضلانی‌تر می‌شود، و به تدریج تن صدای آنها تغییر پیدا می‌کند. البته باید توجه داشت که این تغییرات با گذر زمان تکمیل می‌شوند. شروع این تغییرات حاکی از ابتدای سن بلوغ است. پس از آن منی و به مثابه آن اسپرم تولید می‌شود، ولی اسپرم‌ها در این زمان به بلوغ کامل نرسیده‌اند. بر اساس پژوهش‌های پزشکی، محققین بر این باورند که اسپرم‌ها در سن 18 سالگی شروع به بالغ شدن می‌کنند و در سن 21 سالگی مرحله‌ی بلوغ آنها تکامل پیدا می‌کند. در این زمان رشد بیضه‌ها و غده مترشحه داخلی بدن نیز به آخرین حد خود می‌رسد.

ارتباط میان غده جنسی و غده درون ریز

در ارگانیزم بدن انسان 7 غده مترشحه داخلی وجود دارد. هر یک از این غده هورمون‌های متفاوتی را ترشح می‌کنند که پیام‌های مختلفی را به اعضای دیگر منتقل می‌سازند. این غده مسئول تنظیم و تعدیل عملکردهای مختلف بدن از جمله رشد، فشار خون، دمای بدن، میزان کلسیم، شکر، فسفر، و از همه مهمتر عملکرد جنسی افراد هستند. زمانی که هر یک از این غده به نحوی قادر به نشان دادن واکنش درست از خود نباشند، بدن ممکن است با انواع و اقسام مختلف اختلالات مواجه شود. به همین دلیل است که برخی از افرادی که در غده خود با اختلال روبرو می‌شوند، باید با استفاده از هورمون‌های مصنوعی نیازهای بدن خود را مرتفع سازند.

مهمترین غده درون ریز، غده هیپوفیز نام دارد. این غده توانایی آن را دارد که به کل غده درون ریز شدت و یا کسرت عمل وارد کند. غده‌ی هیپوفیز همچنین از جمله مهم‌ترین غده‌های جنسی نیز محسوب می‌شود.

غده معروف هیپوفیز که محور اصلی کنترل فعالیت‌های بیضه‌ای/تخمدانی است، کنترل کلیه‌ی تنظیمات جنسی در بدن خانم‌ها و آقایان را به عهده دارد.

در مردان این غده فعالیت‌های جنسی خود را از زمان بلوغ -یعنی درست وقتی که هورمون‌هایی را به منظور تحریک اعضای جنسی به خون می‌فرستد- کار خود را شروع می‌کند.

در خانم‌ها هم غده‌ی هیپوفیز در دوران بلوغ با ایجاد هورمون‌هایی که سبب تخمک‌گذاری در تخمدان‌ها می‌شوند، کار خود را شروع می‌کند. هر یک از تخمک‌ها حاوی هورمون‌های جنسی زنانه هستند که سبب ایجاد و گسترش خصوصیات زنانه در بانوان می‌شوند.

همه ی انسان ها در تمام طول زندگی خود دائماً در حال انتقال و تغییر شکل انرژی هستند. همه چیز در زندگی انسان ها شروع و پایانی دارد و رابطه جنسی نیز از این امر مستثنی نخواهد بود

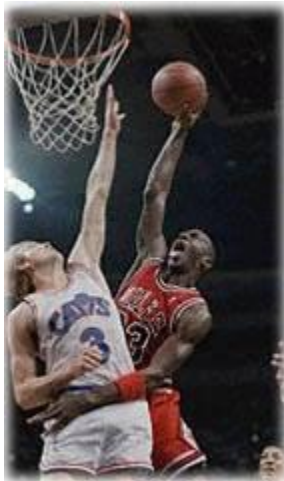
اندام های جنسی انرژی را تولید می کنند که باعث ایجاد تمایلات و گرایش های جنسی در افراد می شود؛ اما به منظور تولید یک چنین انرژی، اندام های جنسی باید از منبع ذهنی تغذیه شوند. افکار و تصورات جنسی به عنوان مواد اولیه ی تولید اسپرم و انرژی جنسی محسوب می شوند

زندگی یک انسان از تلفیق یک اسپرم با تخمک شکل می گیرد. تنها یک اسپرماتوزوئید (نطفه) این توانایی را دارد که یک انسان جدید خلق نماید. گفته می شود که در هر بار انزال، مردها چیزی در حدود میلیون ها اسپرم از دست می دهند

در یک زمین کشاورزی زمانی که کشاورز تصمیم می گیرد دانه بکارد، بهترین انواع دانه ها را انتخاب می کند، زمین را به خوبی شخم می زند، و دو تا سه دانه می کارد - نه میلیونها- و زمانیکه این دانه ها بزرگ شده و رشد کردند، از آنها استفاده کرده میوه هایشان را میخورد و زندگی می کند

به عنوان مثال یک درخت لیمو را در نظر بگیرید. این درخت زمانی به مرحله تکامل خود می رسد که بتواند میوه های رسیده ی لیمو پرورش دهد. اما اگر کسی به این امر توجه نداشته باشد و میوه ها را پیش از رسیده شدن کامل از درخت بچیند، با این کار خود به رشد درخت صدمه وارد کرده و اجازه نمی دهد که درخت به رشد و تکامل نهایی خود برسد. این امر در مورد ارتباط جنسی نیز صدق می کند. اگر فرد پیش از رسیدن به بلوغ کامل بخواهد از انرژی جنسی خود استفاده کند، به بدن خود صدمات جبران ناپذیری وارد می کند که در زیر نگاه کوتاهی به این مشکلات خواهیم داشت

ارتباط جنسی و ورزش



اخیراً محققان از وجود نیروی جنسی باخبر شده اند و سعی می کنند تا از این نیرو بهره گرفته و آن را برای موارد دیگری ذخیره کرده و به کار گیرند. در ورزش مشت زنی، هر مربی کارآمدی در حین دوره ی آمادگی، بوکسور خود را برای 90 روز از برقراری ارتباط جنسی منع می کند تا هم انرژی او بیشتر شود و هم بتواند مشت های محکمتری به حریف وارد کند. در تیم های فوتبال نیز بازیکنان از 3 روز قبل از انجام بازی به حومه شهر انتقال داده میشوند تا انرژی آنها بر اثر برقراری رابطه جنسی تحلیل نرود. در مسابقات قهرمانی جهان در سال 1986م. تیم ملی کشور آرژانتین از همه تیم ها مدت زمان بیشتری را در اردوی آمادگی به سر برد و نتیجه چه شد: بدون شکست از مسابقات بیرون آمدند. یک گزارش علمی اثبات می کند که: "تستوسترون نقش مهمی را در شکل دهی رفتار افراد بازی می کند. این هورمون به عنوان نوعی محرک شناخته میشود که در کلیه حالات فردی، از جمله عصبانیت و پرخاشگری نیز تاثیر گذار است"

بنابر گزارش فوق در یک بازی فوتبال به راحتی می توان تشخیص داد که کدام یک از تیمها برنده خواهند شد: "تیمی که

"در رگ های خونی بازیکنانش میزان تستوسترون بیشتری موجود باشد"

در "ناسا" که معتبرترین مرکز پژوهش های علمی جهان به شمار می رود، فعالیت های جنسی کلیه ی 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.

در گذشته مردهای یونان باستان تا سن 140 سالگی عمر می کردند. تا همین چند وقت قبل هم مردم به راحتی تا سن 90 سال عمر می کردند، اما این روزها به دلیل بروز پاره ای از مشکلات نظیر خودارضایی، آزار و اذیت های جنسی، غذاهای صنعتی، استفاده از هورمون های مصنوعی (که مصارف مختلفی دارند، نظیر: چاق کردن و بزرگ کردن زودرس جوجه ها و احشام) فرایند سالخوردگی از سنین پایینی (تقریباً 35 سالگی) شروع می شود. در کل دنیا افراد انگشت شماری هستند که از نظر اقتصادی کنترل همه افراد را به دست گرفته اند. این افراد از قدرت رابطه جنسی نیز به خوبی اطلاع دارند؛ به همین دلیل کلیه ی امکانات موجود را فراهم می آورند تا ذهن انسان های دیگر را تنها به این امر متمرکز کرده، عقل را از سر آنها بپراند و کاری کنند تا آنها مطابق میلشان عمل کنند. آنها به خوبی می دانند که انسان های کم عقل، سرشار از شهوت هستند، بر روی امیال جنسی خود هیچ گونه کنترلی نداشته و به راحتی میتوان آنها را مطیع خود ساخت.

تنوری های پوچ مدرن در مورد ارتباط جنسی

نوگرایانی که بر روی ارتباط جنسی تحقیق و بررسی می کنند، به سادگی به خود اجازه می دهند که قدرت و حق انتخاب جوانان را از بین ببرند. برخی از آنها مواردی نظیر "خود ارضایی" را به جوانان پیشنهاد می کنند. کینسی، مستر و جانسون که به عنوان پایه گذاران مطالعات جنسی نوین شناخته می شوند بر این عقیده اند که یک جوان می تواند چندین مرتبه در طول روز خود ارضایی کند چراکه علم پزشکی هیچ گونه تاثیر جانبی خطرناکی را پیدا نکرده که مربوط به خودارضایی باشد. آنها بر این باورند که اهمیت خود ارضایی به ویژه در زمان بلوغ که خصوصیات های زنانه و مردانه در افراد بروز می کند از اهمیت بیشتری برخوردار می شود و به همان اندازه که در مردها اهمیت دارد برای خانم ها نیز مهم است. این افراد حتی معتقدند که زن و مرد می توانند در طول زمان قاعدگی، با هم ارتباط جنسی داشته باشند؛ اما پژوهش های علمی اثبات کرده اند که برقراری رابطه جنسی در زمان قاعدگی خطرناک و در عین حال زیان آور است چراکه در این زمان مواد مرده و فاسد از بدن زن خارج می شود که اگر آلت تناسلی مرد با این مواد تماس پیدا کند آنها را جذب کرده، خواص آن از طریق خون به سلول های عصبی مغز انتقال پیدا می کند و بر روی قدرت جنسی مرد تاثیر نامطلوبی می گذارد. تعداد دیگری از این محققان معتقدند که برقراری ارتباط جنسی از راه مقعد بلامانع بوده و می تواند بر طبق توافق طرفین انجام پذیرد. در مقابل این ادعا باید اظهار داشت که هر یک از ارگان های بدن برای انجام دادن کار خاصی ایجاد شده اند و عملکرد مقعد نیز تخلیه مدفوع است. افرادی که این کار را انجام می دهند به عضلات همکش و خود آسیب وارد کرده و سبب بروز بواسیر و سایر عفونت های شدید روده و اثنی (Sphincters) تنگ کننده ی باسن عشر می شوند. شایان ذکر است که برقراری یک چنین روابطی به عنوان عمده ترین عامل انتقال بیماری های جنسی از جمله ایدز در میان مردهای هم جنس باز تلقی می شود.

ارتباط خودارضایی با ضعف جنسی و انزال زودرس

مثالی که پیشتر در مورد زمین کشاورزی، درخت لیمو، و رسیدن دانه های لیمو برایتان بازگو کردیم را یک بار دیگر در ذهن مجسم کنید. ما در آن قسمت عنوان کردیم که اگر اولین برداشت پیش از رسیدن کامل میوه ها باشد، و کشاورز میوه های نارس را از درخت بچیند، عمر درخت کم شده، و توانایی باروری آن نیز به شدت کاهش پیدا میکند. این امر در

مورد حیوانات نیز صدق میکند به همین دلیل هم هست که دامپزشکان اهمیت بسیار زیادی برای این امر قائل هستند. باید بدانید که مطلب فوق در مورد انسان ها نیز صحت پیدا می کند. اگر آقایون شروع کنند به برقرای روابط زیاد جنسی با افراد مختلف، و یا پیش از رسیدن به سن 21 سالگی، خود ارضایی را تجربه کرده باشند یعنی زمانی که اسپرم ها به بلوغ کامل نرسیده اند- این امر خلل جبران ناپذیری را به قوای جنسی شان وارد می کند و بعدها عواقبی را در زندگی جنسی شان به وجود خواهد آورد. زمانی که مرکز فعالیت های جنسی به دلیل وجود مزاحمت هایی نظیر خود ارضایی و یا آزار و اذیت های جنسی نتواند به درستی رشد پیدا کند، اندوخته قوای جنسی از سن 35 سالگی به بعد رو به تحلیل می رود و این مورد نه تنها تاثیر نامطلوبی بر روی دستگاه تناسلی می گذارد بلکه عملکرد کلیه سیستم های بدن را نیز تحت الشعاع ... قرار می دهد: دستگاه هاضمه، گردش خون، عملکرد غدد مترشحه، سیستم عصبی و

این افراد به سرعت از سن 35 سالگی به بعد شاهد فرایند سالخورده شدن خواهند بود. خیلی زودتر از حالت طبیعی توانایی هایشان را از دست می دهند و متأسفانه خیلی سریع روانه گورستان خواهند شد. در چنین شرایطی ارگان های جنسیشان نیز دچار اختلالات مختلفی شده و انواع بیماری های گوناگون جنسی به همراه بیماری هایی نظیر اختلال سیستم عصبی و دگرگونی سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک و غدد درون ریز می شوند

خودارضایی که از جمله نقص های فردی به شمار می رود، سبب ایجاد تصورات شهوانی در ذهن فرد می شود. در دراز مدت فرد عدم تمایل جنسی نسبت به جنس مخالف خود را پیدا می کند، از نظر ذهنی خسته می شود، و دچار ناتوانی های جنسی خواهد شد

ساموئل اون ویر در بخش 9 کتاب خود با عنوان "ازدواج موفق" اینطور می نویسد که: "تصورات جنسی و تخیلات شهوانی سبب ایجاد ضعف جنسی و ذهنی می شوند. شاید در نگاه اول اینگونه افراد نرمال به نظر برسند و مانند افراد عادی تحریک پذیر باشند، اما زمانی که می خواهند با طرف مقابل ارتباط برقرار کنند و خواسته های او را برآورده سازند، به سرعت ارضا می شوند، آلت تناسلی به حالت اولیه باز می گردد، در بدترین حالت ممکن قرار می گیرند، و دچار ناامیدی و افسردگی می شوند. آنها در توهمات جنسی خودشان را غرق کرده اند که این توهمات هیچ ارتباط و یا شباهتی به دنیای واقعی ندارند. به همین دلیل هنگامیکه در شرایط طبیعی قرار می گیرند، نمی توانند از خود واکنش مناسب نشان داده و شکست می خورند. "ضعف جنسی-ذهنی ترسناک ترین تراژدی است که می تواند برای هر زن و یا مرد با احساس "و با منطقی اتفاق بیفتد

زمانیکه یک فرد جوان دست به خود ارضایی می زند، بازه زمانی، برای او هیچ اهمیتی ندارد و ترجیح می دهد که هر چه سریعتر خود را تخلیه کند. در علم روانشناسی این امر نهایتاً منجر به بروز عارضه ی انزال زودرس در فرد می شود. علاوه بر این، استمناء سبب انبساط عضلات اسفنکتر می شود که این عامل به نوبه ی خود موجبات انزال زودرس را بیش از پیش فراهم خواهد آورد

از سوی دیگر نباید از این امر غافل شد که "ملاتونین" هورمون بی چون و چرای جوانی است. فرایند سالخوردگی مستقیماً به ترشح این هورمون در بدن بستگی دارد. این هورمون در زمان جوانی به وفور در بدن ترشح می شود و از سن 25 سالگی به بعد ترشح آن در بدن کاهش پیدا می کند. خود ارضایی، به ویژه در زمان جوانی، باعث از دست رفتن میزان بسیار زیادی ملاتونین در بدن می شود. این امر غده ی کاجی شکلی که در بدن ملاتونین ترشح می کند را ضعیف کرده، خاصیت مغناطیسی موجود در این غده را کاهش می دهد و بطور کلی سبب کاهش طول عمر آن می گردد

روابط جنسی نامشروع با افراد متعدد نه تنها از نظر فیزیکی مضرات بیشماری را در بردارد، بلکه می تواند از نظر روحی و ذهنی نیز بر روی افرادی که این کار را انجام می دهند، تاثیرات نامطلوبی بگذارد. افرادی که در مکالمات محرک

جنسی شرکت میکنند، کسانی که به خواندن مجلات محرک جنسی معتاد هستند، و کسانی که به تماشای فیلم های ضد اخلاقی جنسی گرایش دارند، مبحث ظریف و مطبوع رابطه جنسی را به صورت وحشیانه، به دور از انسانیت، و تنها با رضایت ذهنی با نکبت و بدبختی همراه می سازند. انسان ها باید یاد بگیرند که چگونه می توانند هوشمندانه زندگی کنند.



عواقب خودارضایی

با توجه به رویکرد نفسانی-عاطفی رابطه جنسی، فروید معتقد است که رابطه 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 خود ارضایی را یک نقص فردی نامگذاری می کند (به این دلیل که طرف دوم در این ارتباط وجود ندارد مگر در خیال). در حین خود ارضایی فرد اگر مرد باشد، یک زن را در ذهن خود مجسم می کند و اگر زن باشد یک مرد را در ذهن خود مجسم کرده و با او وارد رابطه جنسی می شود. در این حال خستگی چند برابر می شود، چرا که فرد هم از نظر جنسی از خود کار می کشد و هم از نظر ذهنی. تصویر شریک جنسی خیالی، مانند یک لوح در ضمیر ناخودآگاه فرد حک می شود و سبب بروز انزال های شبانه ناخواسته می شود. به این ترتیب که فرد هر چقدر بیشتر خود ارضایی کند، میزان این انزال های شبانه افزایش می یابد.

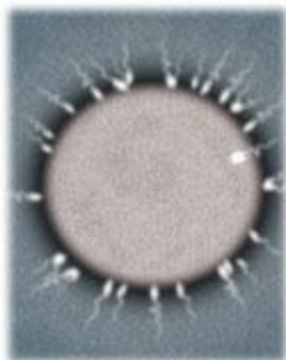
دمای خارجی بدن انسان 98 درجه فارنهایت است و دمای درونی آن 100 درجه فارنهایت. این دما در زمان خود ارضایی افزایش پیدا می کند. زمانیکه انزال به واسطه خود ارضایی پدید می آید، حرکات کرم وار جذب در کیسه ی منی ایجاد می شوند، اما به دلیل خود ارضایی، کیسه ی حاوی منی خیلی زودتر از زمان مقرر تخلیه گردیده است. فرایند طبیعی بدین گونه است که کیسه های منی سعی می کنند 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 کیسه منی به سیستم لنفاوی انتقال داده می شود، سپس به مغز انتقال پیدا کرده و باعث ایجاد شک دمایی شده و فضای سردی را میان ماده ی مغزی و سلول ها ایجاد می کند و این امر واکنش نرمال ماده مغزی، سیستم عصبی و جسمانی را مختل می سازد.

کیسه منی می بایست به جای جذب هوا، اسپرم جذب کند، اما این امر مقدور نخواهد بود چراکه اسپرم ها قبلاً آزاد شده اند. علاوه بر این جذب هوا از جذب مایع خیلی ساده تر است.

ساموئل اون ویر، فیلسوف، انسان شناس، 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 می دارد که: "در خصوص افرادی که به شخصه استمناء می کنند، به راحتی می توان گفت که چه ایرادی می تواند بوجود آید. زمانی که آنها خود ارضایی می کنند، در حال ارتکاب به جرم در برابر طبیعت هستند. وقتی انزال به واسطه خود ارضایی پدید می آید، حرکات کرم وار جذب ایجاد می شوند که این حرکات برای هر مردی کاملاً قابل درک و تشخیص است و به واسطه ی تاثیر خالی بودن کیسه های منی، این کیسه ها سعی می کنند تا خود را پر کنند و به همین دلیل هوای مرطوب از طریق آلت تناسلی مرد با همان حرکات کرمی شکل، جذب می شود. این سیگنال ها به مغز فرستاده می شوند، به همین دلیل مایع مغزی زیادی در این میان از بین می رود، و در نتیجه فرد از نظر ذهنی خسته می شود. بد نیست بدانید که تعداد بیشماری از مردها به دلیل عمل منفور خودارضایی دیوانه شده اند. مغزی که پر از هوا شود دیگر توانایی تفکر ندارد و قابلیت های ذهنی خود را به طور 100% از دست خواهد داد. به همین دلیل ما هم این عمل نادرست را 100% محکوم می کنیم

یا اسید RNA، (Deoxyribonucleic Acid) اسید دی اکسی ریبونوکلیک DNA اسپرم ها حاوی رمز ژنتیکی ، آنزیم ها، کلسیم، فسفر، نمک های بیولوژیک، و تستوسترون می باشند. زمانیکه (Ribonucleic Acid) ریبونوکلوئیک استثناء صورت می پذیرد، کلیه ی این اجزای حیاتی از بدن فرد بیرون کشیده می شوند و اگر فرد در دوران بلوغ قرار داشته باشد، امکان رشد کافی را پیدا نمی کند و نیرویی که در این مواد وجود دارد، جذب نشده و از بدن او خارج می شوند.

از آنجایی که میزان زیادی کلسیم به همراه منی از بدن خارج می شود، فرد احساس خستگی شدید در استخوان ها می کند و ممکن است دچار کوفتگی پا شود. لازم به ذکر است که استخوان های تنومند نشان دهنده ی میزان قدرت فرد هستند. همانطور که می دانید گلبول های قرمز خونی و پلاکت ها در مغز استخوان تولید می شوند. فرد جوانی که خودارضایی می کند، اجازه نمی دهد که مایع مغز استخوان به خوبی شکل بگیرد و باید تا آخر عمر خود شاهد عواقب آن باشد. زمانیکه فسفر بیش از حد طبیعی به واسطه خودارضایی از بدن خارج می شود، مشکلات عصبی از قبیل رعشه برای فرد ایجاد می شود. در زمان خود ارضایی لسیترین نیز از بدن خارج می شود که این امر سبب فرسودگی سیستم عصبی می شود و به مرور زمان موجبات بیحالی، ضعف اعصاب و نهایتاً مرگ تدریجی سلول های عصبی را فراهم خواهد آورد.



تنوری های پوچ محققان جنسی نوگرا

دکتر اسپایتنک متخصص برجسته کالبد شناسی امریکایی و رئیس جامعه عصب شناختی نیویورک در کتاب خود با عنوان "انرژی خالق" اظهار میدارد که جنون های متفاوتی به واسطه ی خود ارضایی و آزار و اذیت های جنسی پدید خواهد آمد، چراکه مایع مغزی ابتدا سرشار از لسیترین است و سپس بواسطه انزال غیرمترقبه، از لسیترین خالی می شود. به همین دلیل ارگان ها به جای آن باید از سایر بافت ها و اعصاب موجود در مغز استفاده کنند.

در هر بار انزال مردها چیزی در حدود 300 تا 400 میلیون اسپرم به همراه مقادیر زیادی انرژی از دست می دهند. واقعاً چه می شد اگر انسانها می دانستند که چگونه می توانند این انرژی را به جای خارج کردن از بدن، در بدن خود ذخیره نمایند؟! نتیجه حتماً انسانی شبیه به سوپرمن می شد !

پروستات غده ای است که دقیقاً در زیر گردنه ی مثانه قرار گرفته است؛ مایعی به رنگ سفید کدر و لزج ترشح می کند که به عنوان وسیله ای برای انتقال اسپرم ها به شمار می رود. این غده تقریباً در سن 21 سالگی به مرحله ی رشد کامل خود می رسد. زمانیکه فرد پیش از رسیدن به بلوغ کامل (در مردان سن 21 سالگی) دست به خود ارضایی می زند، پروستات دچار ضعف و نقصان می شود و این امر سبب بروز اختلالات مربوط به پروستات در سنین چهل سالگی به بعد می شود. این اختلال بدین شرح است که غده ی پروستات بزرگ شده، راه خروج ادرار را مسدود می کند و فرد برای تخلیه ی ادرار باید بالاچار از سند پزشکی استفاده کند. این عارضه درست مانند وازکتومی، سبب ایجاد ناتوانی جنسی می شود .

بد نیست بدانید بچه هایی که پدر آنها خودارضایی می کرده، نمی توانند در سلامت کامل روحی و روانی به سر برند. آنها دارای بیماری های گوناگونی هستند چراکه از یک تخم نه چندان سالم بوجود آمده اند .

خود ارضایی همچنين در خانم ها هم ديده مي شود و امري زجر آور و دردناك قلمداد مي شود .

خود ارضایی سبب ایجاد ناتوانی جسمی و انزال زوردس می شود. این امر به وفور در میان مردهای سنین زیر 40 سال قابل مشاهده است .

ساموئل اون ویر در کتاب دیگر خود با عنوان " آموزش های بنیادین" در بخش "نوجوانی" اینطور نوشته است که: "جرم های خاموشی وجود دارند و پی آمدهای منفوری در پی آن گریبانگیر افراد می شود. اگر فرد مشکلات جنسی اش را مخفی نگه دارد، مرتکب گناه می شود. اگر در مورد مشکلات خود اطلاعات غلط بدهد نیز مرتکب جرم دیگری شده است ."

"فسادی که به واسطه خود ارضایی ایجاد می شود، قابلیت ها و توانایی های مغزی را به طور کامل از بین می برد. افراد باید توجه داشته باشند که ارتباط تنگاتنگی میان منی و مغز وجود دارد. مغز برای منی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و منی هم برای مغز مهم است. مغز برای منی انرژی ایجاد کرده و سبب انتقال آنها می شود، منی هم ذهن را تصفیه کرده و اگر در جهت درست هدایت شود، توانایی های آن را ارتقا میبخشد ."

"مطالعات فیلسوفانه ای که عمیقاً بر روی عملکرد غده های درون ریز متمرکز شده اند، بر این باورند که بدن طی فرایند خودانزالی انرژی بی شائبه ای را از دست می دهد. چه بسیار افرادی زیادی با چهره های زیبا بوده اند که در اثر انجام این کار زیبایی خود را از دست داده اند! چه بسیار مغزهایی که منحل و فاسد شده اند! و ... همه و همه ی این وقایع به دلیل آن است که انزال در شرایط و موقعیت و زمان مناسب انجام نپذیرفته ."

"آمار و ارقام گویای این مطلب هستند که این روزها خود ارضایی در خانم ها و آقایون جوان بیش از پیش باب شده است. بیمارستان های روانی مملو از زنان و مردانی هستند که مغزشان به دلیل خودارضایی بیمار گشته. تیمارستان، مقصد نهایی فردی است که به خودارضایی اعتیاد پیدا می کند ."

خودارضایی در خانم ها

خودارضایی در خانم ها نیز به چشم می خورد و این امر، هم دردناک است و هم زجر آور. برخی از مضرات در خانم ها و آقایون مشابه است: اختلال در رشد سیستم عصبی، مغز، خستگی، از دست دادن انرژی و سر زندگی، کاهش قدرت حافظه و عدم تمایل به جنس مخالف. در خانم ها شاهد ناباروری نیز خواهیم بود. بدترین پی آمدی که در خانم ها می توان مشاهده کرد رفتارهای متعارض روانی-اجتماعی است. خانم هایی که مرتکب این امر می شوند به مرور زمان نمی توانند با هیچ مردی ارتباط جنسی برقرار کنند چرا که به تدریج توانایی های اولیه جنسی خود را از دست میدهند. خانمی که خود ارضایی نمی کند، همچنان سرزندگی، زیبایی، برق چشمان، و توانایی جذب بالای خود را حفظ خواهد نمود. خانم ها باید

از مشاهده ی تصاویر محرک جنسی خودداری کنند، در مکالمات مبتذل شرکت نکنند، و فقط با افراد شایسته ارتباط دوستی برقرار کنند .

چگونه می توان از خودارضایی دست کشید؟

پیش از هر چیز باید بدانید که افراد زیادی به مراکزی که به این منظور دایر شده، مراجعه کرده و حتی در موارد خیلی حاد و پیشرفته نیز موفق به جلوگیری از این عمل غیر اخلاقی شده اند. چرا شما یکی از آنها نباشید؟

باید یاد بگیرید که چگونه می توانید جلوی خود ارضایی را با استفاده از تکنیک هایی که در جلسات آموزشی به شما تعلیم داده می شود، بگیرید. در اغلب این جلسات مشاور سعی می کند تا ضمیر ناخودآگاه بیمار را به کار اندازد .

در این جلسات به شما آموزش می دهند که تمایلا خودارضایی به عنوان یک عینیت درونی هستند که به ذهن شما حمله ور می شوند. شما باید در مقابل آنها ایستادگی کرده و اجازه ندهید که به درون ذهنتان نفوذ کنند. در ابتدا شاید انجام این کار قدری دشوار باشد و این توانایی را نداشته باشید که فکرتان را بر روی چیز دیگری متمرکز کنید؛ اما با تلاش به راحتی می توانید آنرا تحت کنترل خود در آورید. شما به راحتی قادر خواهید بود آنرا به طور کامل از زندگی خود حذف کنید. اگر فرد در گذشته دائماً خودارضایی می کرده و سپس این کار را متوقف کند، خودش متوجه تغییرات بوجود آمده در زندگی اش خواهد شد و می تواند مقادیر زیادی انرژی و توانایی های ذهنی اش را ذخیره کرده و بدون احساس هیچ گونه ترس و واهمه ای با حقایق زندگی روبرو شود .

سایر راههای جلوگیری :

آداب سالم را در خود تقویت کنید: از تصاویر محرک جنسی اجتناب کنید، به جوک های مبتذل گوش ندهید، دوستان سالم برای خود انتخاب کنید و از پوشیدن زیر پوش های تنگ و چسبان خودداری نمایید .

از مصرف بیش از اندازه ی گوشت گاو، به ویژه در وعده غذایی شام خودداری کنید. مصرف یک وعده غذای حیوانی آن هم در نهار کافی است .
مقالات مختلفی که در این سایت پیرامون روابط میان زن و مرد وجود دارد را به دقت مطالعه کنید تا آگاهی های کلی شما ارتقا پیدا کند.

40 راه موثر درمان خودارضایی:

سه نکته ی مهم مشترك براي تخفيف و درمان میان همهي امراض و عادات وجود دارد:

- در درمان هر بیماری یا ترک هر عادت، مهمترین قسمت عزم و اراده ی فرد برای درمان و ترک عادت است.

• عدم یأس و ناامیدی برای ترك و ایمان به علاج آن.

• در نظر گرفتن زمان برای ترك و درمان.

1. نخستین گام برای درمان استمناء، اعتقاد و ایمان به درمان‌پذیری آن و دوری از یأس و ناامیدی است. اما رسیدن به نتیجه و ایجاد هرگونه تغییر و دگرگونی نیازمند گذشت زمان، انتخاب راه صحیح و به کارگیری دقیق دستورها است. از همه اینها مهم‌تر، اراده و خواست فرد، نقش کلیدی و محوری را ایفا می‌کند. درمان و چاره جویی باید منطبق با خواست فرد باشد؛ زیرا تا وقتی که او نخواهد، می‌توان با قاطعیت گفت که درمان نخواهد شد.

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

2. تلاش برای تقویت اراده از گام‌های مهم در امر بهبود است. نگوئید اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده انسان ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی‌رود. نشانه اینکه هنوز اراده باقی است، این است که شخص این عمل را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی‌دهد. برای تقویت اراده، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که از جمله آنها تلقین به خود است. اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشکوفایی و ثمردهی برسد.

ویکتور پوشه – روان‌شناس فرانسوی – می‌گوید: افراد مبتلا به استمناء، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این اعتیاد را از خود دور کنم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.

پل ژاگو بر آن است که: تلقین، قبل از خواب نیز مؤثر است.

3. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

4. از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب گردد.

5. از نگاه کردن به مناظر، فیلم‌ها و تصاویر تحریک‌کننده، خودداری شود.

6. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‌های تحریک‌کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.

7. از خوردن مواد غذایی محرك، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم‌مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب – اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

8. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

9. از نوشیدن افراط‌گونه آب و مایعات پرهیز شود.

10. از دست‌ورزی با اندام جنسی، باید اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست‌ورزی کرد.

11. هرگز نباید به رو خوابید.

12. به منظور تخلیه انرژی – زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کرد.

13. برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، عبادت و ... پر کند.

14. سعی کنید کمتر در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران باشید. هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شود و خود را به کاری سرگرم کند. در این زمینه گفت و گو با دوستان، مشارکت در برنامه‌های جمعی بسیار مفید است. تلقین به شخص کمک می‌کند تا اراده‌ی خود را تقویت کند و به خود بگوید که می‌تواند استمناء را کنار بگذارد.

15. منحرف کردن فکر بسوی دیگری در صورتی که تحریکی برای استمناء اتفاق افتاد.

16. دوری از خیال‌پردازی و سرگرم بودن به کارهای مفید مانند مطالعه، ورزش و ...
17. تنهایی، کلید اقدام به استمنا است. لذا تنها نمانید.
18. هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که آآن خدا من را می بیند.
19. هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که می خواهید در مقابل چه کسی گناه کنید
20. هر کاری که شما را به فکر این کار بیندازد آن کار را سریع ترک کنید.
21. هر صحنه ای که شما را تحریک می کند آن صحنه را ترک کنید.
22. به خدا توکل کنید.
23. قاطعانه برای ترک این عمل تصمیم بگیرید. (اگر قبلاً نیز تصمیم به ترک خودارضایی گرفته باشید اما موفق نشده باشید، اراده شما تا حدی ضعیف شده است. در این صورت باید به خود تلقین کنید که اراده قوی ای دارید. برای این کار موفقیت های خود در زندگی را در ذهن مرور کنید و مرتب به خود بگوئید که من بسیار پر اراده هستم و تصمیم به هر کاری که بگیرم، آن کار را انجام خواهم داد)
24. از رفت و آمد با کسانی که شما را مستقیم و غیر مستقیم به خودارضایی دعوت می کنند، دوری کنید و رابطه خود را با این گونه دوستان قطع کنید.
25. از صحبت کردن در مورد مسایل شهوت انگیز دوری کنید.
26. از بودن در مکان های تنها خودداری کنید و وقتی به حمام و دستشویی می روید، در را قفل نکنید. بعد از شستشو حمام را سریع ترک کنید.
27. از نگاه کردن به بدن عریان خود نیز اجتناب کنید.
28. سعی کنید تماس بدنی با دیگران و لو در شوخیهای دستی پرهیز کنید.
29. روزه گرفتن دو روز در هفته برای کم کردن حس شهوت جویی شما بسیار مفید است. اگر قادر به روزه گرفتن نیستید، غذای خود را به حداقل برسانید و وعده غذایی ظهر را نخورید. سعی کنید به هنگام خواب شکم شما بیش از حد معمول پر نباشد.
30. شبها قبل از خواب مطالعه کنید و با لباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن سریع رختخواب را ترک نمایید. همچنین هرگز به رو نخوابید.
31. سعی کنید دائماً وضو داشته باشید.
32. از ذکر خدا ولو در دل غافل نشوید.
33. شبها تنها نخوابید و یا در جایی بخوابید که فرصت انجام این عمل نباشد.
34. بیاد داشته باشید که تصمیم دارید این عمل را ترک کنید.
35. بعد از تصمیم حتی یک بار هم سراغ این عمل نروید زیرا اراده شما را سست خواهد کرد.
36. یاد مرگ انسان ساز است .
37. پیشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش.

38. این احتمال را بده که دیگر زنده نمانی و بدون توبه در پیشگاه خدا حاضر شوی.

39. مضرات این عمل را بیاد داشته باش.

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

و نکته آخر تا نخواهیم، نمی توانیم پس بخواهیم تا اصلاح شویم.

بد نیست نظر برخی از کسانی که این عادت زشت رو داشته اند رو بدونیم:

ناشناس : سلام منم مثل همه شما واقعا خسته شدم هر بار زیر قول زدن و توبه شکستن اما این بار به امام قول دادم و به عشقم متعهد شدم توکل به خداوند دعا کنید یا علی

شیر شکست خورده : سلام من یه پسر 21ساله ام که زندگیمو کلا خودم به کمک خدا ساختم شاید جوان هایی که به سن منن نتونن با امکاناتی که دارن کاری بکنن ولی من با مشکلات و بی امکاناتی الان قدرت اینو دارم که به چند نفر جوان هم کار بدم .از وقتی به خودم اومدم و شناختم کی هستم شروع کردم به صورت خود جوش خود ارضایی کردم یه جوری که اگه روز ها خود ارضایی نکنم نمیتونم کار کنم اگه شبها خود ارضایی نکنم نمیتونم بخوابم این عمل پست 6ساله که علم و دین و اراده ی منو به خدا خراب کرده از خودم خیلی متنفرم چون با این همه دب دبه وکبکبه و اراده ای که من دارم چرا نمیتونم این بدبختی رو از خودم دور نگه دارم الان دو هفتهست که ترک کردم هر بار این روش که روش خوبی به نظرم میرسه هر وقت به سرم میزنه به تکه کاغذی نگاه میکنم که روش نوشتم پیامبر اکرم گفته ناکح الکف ملعون ؛ملعون کسی هست که خود ارضایی میکند یا این که وقتی رو میزارم و باگوشیم میرم به سایت هایی که خود ارضایی رو برا ادما شدیدا حرام اعلام کردن امیدوارم خدا ما رو از خودش دور نگه نداره

بانو : سلام خدا ما رو ببخشه خدایا ببخش خواهش می کنم... خیلی پشیمونم خیلی زیاد من چندین سال معتاد بودم. 7 سالی میشد فکر کنم حالا میگن ضررش برای بعد ازدواجم هست حالا که ترکش کردم تا چقد بعدش ضرر اتش، جبران میشه من خیلی می ترسم کمکم کنین

نا امید از زندگی : سلام،توی بچگی وقتی 6 یا 7 سالم بود دختر همسایه مون با من خودارضایی میکرد.من هم که نمیفهمیدم اینکارا یعنی چی.که حتی با شخصی توی همون سن ارتباط برقرار کردم اما تو سن 9 سالگی ارتباط را با آن شخص ترک کردم.اما این مسئله خودارضایی در من موند بدون اینکه بدانم چه چیزی هست.تا 15 سالگی فهمیدم اینکار یعنی چی.آن موقعه اراده ام قوی بود و جلوش رو گرفتم اما حالا دوباره 3 ساله درگیرش شدم.از خودم متنفر شدم حتی یه دفعه میخواستم خودم رو بکشم تا جلوی اینکار رو بگیرم.چون هر طور سعی میکنم جلوش رو بگیرم نمیتونم تمایلی هم به ازدواج کردن ندارم.پیش روانپزشک هم رفتم اما آنها جلوی اینکار رو نگرفتن.نمیدونم چی کار کنم تصمیم جدی گرفتم برای جلوگیری از اینکار خودم رو بکشم.

سام : دوستان من زیاد اعتقادات قوی ندارم یعنی زیاد با مسائل دینی رابطه خوبی ندارم!! نمیدونم چرا!!!
ولی تیپ شخصیتیم یه جوریه مته بیشتره جوانایی امروزی دنبال مدل مو تیپ زدن و اینجور داستنام، دکل
مطلب خوبی بود!!!! ولی این مسائلی که دوستمون بهش اشاره کرده برای درمان این بیماری زیاد دلچسب
نبود!!!!!!

من : سلام به همگیتون. من الان متوجه شدم که مثل منم زیاد هست من الان 4ساله به این بیماری مبتلا
هستم من یه دانش آموزم و اخیرا خیلی داغون شدم احساس میکنم خون تو رگهام جریان نداره شدم عین پیرا
بیشتر از 150متر نمیتونم پیاده برم . کمر درد و چشم درد الان 1سال میشه اومده سراغم بارها میخواستم ترکش
کنم حتی اقدام به خودکشی هم کردم از خودم متنفر بودم احساس ناامیدی میکردم تا اینکه یه شب بعد از انجام این
کار زشت چشمم افتاد به آسمون شروع کردم به گریه از خودم پرسیدم من که اینقدر بچه دوست دارم چجوری
میتونم تحمل کنم که نتونم بچه دار بشم با این فکر خوابم برد صبح که بیدار شدم دیدم مادرم خوشحال اینور
و اونورمیره ازش پرسیم چه خبره؟ گفت به زودی مشرف میشیم خونه خدا... خیلی خوشحال شدم همون موقع
سجده شکر بجا اوردم. فهمیدم خدا منو بخشیده خدا خیلی خیلی مهربونه کافیه صداس کنی از ته دلت بخوای
کمکت کنه مطمئن باش جوابتو میده انشا...2روزه دیگه عازمم واسه همتون دعا میکنم. یا علی

ناشناس : سلام بچه ها این یه موضوع ساده با یک درمان ساده نیست خیلی هم پیچیدگی داره روند مبتلا
شدن کنده پس روند اصلاح هم باید کند باشه. من یه پسر 22 ساله خیلی هم دوست دارم ازدواج کنم اما همین
دخترهایی که اینجا نظر میدن هم وقتی برایشون خواستگار بره یه عالمه سنگ جلوی پاش میزارن من واقعا از
رفتن به خواستگاری میترسم از اینکه نتونم از عهده شرط خانواده ها بر بیام به نظر من مسئولین باید بیشتر
تمرکزشون رو بزارن رو اشتغال جوانان تا انرژی هسته ای تا منم جرات رفتن به خواستگاری رو پیدا کنم
پشتم به شغلم گرم باشه وگرنه هزاران تا جوون مثل من هستند که وقتی شرایط و مخارج ازدواجو میبینن تصمیم
میگیرن نیاز جنسیشونو با دستشون برطرف کنن

پرسیمان : ما هم با شما هم عقیده هستیم و باید مؤمنان در معرفی افراد متدین به همدیگر تلاش کنند و سعی
نمایند تا افراد هر چه بیشتر در تناسب و همتایی نزدیک تر شوند چه بسا افرادی که به خاطر عدم شناخت مورد
مناسب سال ها ازدواج به تأخیر می افتند با این کار مؤمنان هم از اجر و پاداش مربوط به وساطت در ازدواج
بهره مند می شوند و هم در ایجاد محیطی سالم و دور از فساد کمک می کنند و بار بزرگی از روی دوش جوانان
برداشته خواهد شد. به این نکته اشاره می کنیم که برخی افراد فقر و نداشتن شغل مناسب را بهانه می کنند و زیر
بار ازدواج نمی روند. قرآن کریم اینطرز تفکر و فرهنگ را 1400 سال پیش پیش بینی و آن را غلط دانسته و
با صراحت اعلام می دارد هرکس پا به عرصه ازدواج و خانواده گذارد خداوند وضع اقتصادی او را نیز
دگرگون می کند: «و أنكحوا الأیمی منکم والصلحین من عبادکم و اما یکم ان یکونوا فقراء یغنهم الله من فضله والله
واسع علیم: (32 سوره نور) و مردان و زنان بی همسر را همسر دهید، و همچنین غلامان و کنیزانی را که
صلاحیت ازدواج دارند. و اگر نیازمند و فقیر باشند خداوند از فضلش آنان را بی نیاز خواهد ساخت و خداوند
گشایش دهنده و داناست.»

پژمان : سلام. من زیاد اهل این برنامه ها نیستم. به تمام افرادی که از این سایت دیدن میکنند پیشنهاد میکنم حتما دنبال یه کار باشند به خصوص کارهای سخت. آگه میخواهی زنده بمونی زندگی کن. که چرخ فلک با کسی شوخی نداره. حال که خداوند تو را آفریده واسه ی خواسته هات بجنگ که اگر لحظه ای از غافل شوی ... من یه پسر 21ساله ام و مدیر عامل یک شرکت تجاری. خدارا شکر به اسلام و تشیع ایمان کامل آوردم و دینی بهتر از اونرو پیدا نکردم. کلام آخر هیچ وقت از خواسته هات دل نکن. نظرتون را اعلام کنید

زهره : سلام بچه های عزیز آیا انصافه در برابر خدایی که بهترین درجه رو به ما انسانها که تو عدم بودیم داده [اشرف مخلوق] بخاطر یه لحظه لذت پوچ شیطانی کستاخ بشیم ازدواجو نیمی از ایمان قرار داد و به اونایی که امکانش رو ندارن ظرفیتشو داده چرا از این ظرفیت درست استفاده نکنیم، شاید خدا خواسته با تنها شدنمون بیشتر بهش نزدیک بشیم تا بهونه ای برای بیشتر دوست داشتنمون باشه ... میشه خدا رو حس کرد.. امیدوارم نظرم درج بشه.

یه بدبخت : سلام من هم یک زمانی خیلی این کار رو انجام میدادم تا حدود دوسه ماه پیش یه مقاله خوندم خیلی داغون شدم خیلی ریختم بهم بیشتر اینکه حتی خدا هم روز قیامت بهم نگاه نمیکنه مصمم شدم ک ترک کنم یکی دو ماهی خوب بودم تا اینکه دوباره این غول شهوت گریبانگیرم شده دلم خیلی برای خودم میسوزه توی این چند ماه خیلی توبه شکستم خیلی قول دادم ولی بازم این کارو انجام دادم بازم زیر قولم زدم راستش روم نمیشه دوباره توبه کنم میترسم بازم بزمن زیرش تو رو خدا کمکم کنید دیگه رویی برام نمونده دیگه هیچ امید ب برگشتم ندارم حس میکنم تمام درها ب روم بسته شده من همیشه اراده مصممی داشتم ولی نمیدونم چرا نمیتونم این کارو ترک کنم. توروخدا بچها خیلی برام دعا کنید من توی زندگیم بجز خدا هیچکس رو ندارم حس میکنم دیگه حتی خدا رو هم از خودم خیلی رنجوندم. التماس دعا منو فراموش نکنید..... الهی و ربی من لی غیرک

... : 28 ساله نماز سر و قتم ترک نمیشه. 6 ساله ازدواج کردم ولی نتونستم ترکش کنم. نمیدونم چی کار کنم.

ef : خیلی سخته که آدم میدونه خدا اونو میبینه و درعین حال گناه میکنه، ممنون از نوشته هاتون واقعا عالیه، کاش میشد همیشه این نوشته ها روبه رومون باشه تا هر وقت سمتش رفتیم از گذشتمون پشیمون باشیم... نمیدونم ولی من خیلی سعی کردم و توبه کردم ولی خیلی توبه شکستم، برام دعا کنید... مهم ترین عاملی که طرفش میریم محیطمونه، توروخدا از محیط های بد دوری کنیم... من یه دانش آموز درس خونم ولی نمیدونم چرا تو این دام افتادم، شایدیه زمانی خیلی پاک بودم، ولی الان از خودم بدم میاد... توروخدا کاری نکنید که فردا ازش پشیمون باشید...

alishafiee010... : سلام . نمی دونم این مطلب رو چند نفر می خونن اما آگه کسی هم نخونه یه نفر اون بالا هست که میفهمه چی میگم . 20 سالمه امروز 3 بار این کارو کردم . من انسان نیستم . یه حیوونم . ولی این حیوون از امروز دوباره متولد شده . من از امروز توبه میکنم . خدایا می خوام بیام سمتت . میخوام بگم آگه گناه کارم آگه ادم نیستم تو کمک کن . دعایم کن . الان دارم گریه میکنم به خاطره اینکه خدا باهام به هم زده.....علی

ما میتوانیم : سلام به همه من میخوام حرفی از جنس امیدواری بزخم منم خیلی وقت بود که مبتلا بودم و نمیدونستم پس از بارها ترک کردن چطوری به خودم امید بدم و کنار بزارمش آیا تا به حال به راز آفرینش انسان فکر کردین رازی که خدا فکر کردن به اونو برتر از هفتاد سال عبادت بیان کرده . من یه روز اتفاقی سرگذشت توماس ادیسون رو خوندم که خدمات زیادی به بشریت کرده بعد به این فکر کردم که آیا واقعا من آفریده شدم تا با خود ارضائی زندگی کنم و با جسم ضعیفم به درد جامعه نخورم یا نه منم میتونم مثل ادیسون باشم و به مردم خدمت کنم؟ خدا میگه هیچ چیز را بیهوده خلق نکردیم حتی پست ترین چیزها در نظر ما ، از نظر خدا بیهوده نیستند پس چطور ما که اشرف مخلوقاتیم بیهوده باشیم؟ من با این جملات به خودم امید دادم و قدرت توکل بر خدا رو نظاره کردم . به نظر من فقط از عوامل شهوت زا دوری کنید و وقتتون رو در راه شکوفایی استعدادی که همتون دارین صرف کنید . من آگه خدا بخواد چند وقت دیگه اولین اختراع خودمو به نمایش میزارم . یادتون نره که بیهوده آفریده نشدین خداحافظ

ناشناس : سلام بخدا دوست ندارم اینکارو کنم از خودم بدم میاد ایمانم کم شده من یه دختر 18 سالم نمیدونم چرا اینطور شدم الان دارم سعی میکنم جلوی خودمو بگیرم تا الان هم شده دعا کنید خوب بشم منم برای شما دعا میکنم به امید زندگی بهتر و فردایی روشن

ali.m... : ازتون میخوام واس منم دعا کنید .

ناشناس : وقتی در کلام معصوم خواندم ماجرای مجازات این گناه را اگر قرار است از دسته ای باشم که روز قیامت نگاه رحمتت از من دریغ شود بگذار به جرات بگویم، از در آتش افکندن سوزاننده تراست که در آن واویلابی کسی تنها غمخوارم مرا بی نصیب از مهرش کن

alireza76 : سلام من هر کاری می کنم نمی تونم ترکش کنم هر بار که این کار زشتو انجام می دم بعدش از خودم بدم میاد جوری که می خوام سر به تن نباشه دیگه خسته شدم این جمله ای که بعد از هر بار تکرار می گم ولی

end : سلام خوش بحالتون که همگی حداکثر 5-6 ساله که اینکارو می کنید . من حدود 18 ساله که تقریبا هر هفته اینکارو انجام میدم . ولی به نظر من همونطور که خداوند شهوت و میل به اونو توی وجودمون گذاشته به چیز دیگه هم بهمون داده به نام اراده من تا حالا خیلی از مضرات و بدبختیای اینکارمو کشیدم مثلا چشمام ضعیف شده و بدنم خیلی کم جونه و مفضلهام همه داغونن ولی از امروز تصمیمم را گرفتم که ترکش کنم و میدونم چون خودم میخوام میتونم به امید روزی که هیچکدوممون دیگه اینکارو نکنیم

احسان : سلام دوستان امیدوارم خدا به هممون کمک کنه من اینکارو تقریبا هر روز میکردم اما از وقتی اومدم توی این سایت و مطالبشو خوندم تونستم 18 روز خودمو نگه دارم ایندفعه امیدوارم کلا کنار بزارمش ولی خب برای من پیشرفت خوبی بود. و من الله توفیق

منابع کمکی:

<http://porseman.org/showarticle.aspx?id=259>

<http://www.saghiyekosar.ir/index.php/ravanshenasi/6-javan/180-40->

http://www.taknaz.ir/news_detail_8562.html



BAHUSH.NET

راستی اگه خواستید می تونید به سایت www.bahush.net هم سری بزیند مطالب خوبی داره ...