

## «بِسْمِ اللَّهِ خَالِقِ الْأَرْوَاحِ»

نام کتاب: مشکلات جنس جوانان

نام نویسنده: آیت الله مکارم شیرازی

تعداد صفحات: ۴۴ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۸۷



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



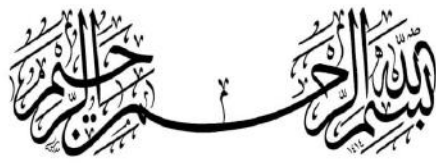
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



عنوان کتاب : مشکلات جنسی جوانان

نویسنده : آیه الله مکارم شـیرازی

تایپ و تبدیل به پی دی اف : مهدی توکلی

نسخه ۱

1387 تهران



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

توضیح :

در این کتاب راه های رهائی از مشکل بزرگ جوانان امروز ما که مشکل جنسی می باشد آورده شده و در آینده نزدیک به کمک شما عزیزان و نظراتی که ارائه می دهید نسخه ی دوم این کتاب را همراه با راه های بیشتری برای ترک اعتیاد جنسی آماده می کنیم تا انشاءالله قدمی در راه آگاه سازی و سعادت جوانان عزیزمان برداشته باشیم

از شما عزیزان نیز خواهشمندم تا با پخش این کتاب در این امر مهم به بنده ی حقیر یاری رسانید.

[MahdiTa.Blogfa.com](http://MahdiTa.Blogfa.com)

اللهم صلّ علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## ۱- جوانان و انحرافات جنسی

فریاد های دردآلودی که از هر سو بلند است !

می دانیم جوانی دوران «بحران» غرائز مخصوصاً «غریزه جنسی» است.

این غریزه اگر به صورت صحیح رهبری نگردد خردکننده ترین ضربت را بر پایه خوشبختی و سعادت جوانان خواهد زد، و سرنوشت آنها را به کلی دگرگون خواهد ساخت.

نیرو های خلاق آن ها، همچون غنچه های ناشکفته پر پر شده و نابود خواهد شد، و «نبوغ» و «ابتکار» آنان که ممکن است سرچشمه افتخارات فراوانی برای خودشان یا اجتماع گردد مسلماً به هدر خواهد رفت.

تعداد قربانیان این راه در میان جوانان کم نیستند و تعداد کسانی که پس از بیداری از خواب گران خود، دردناک ترین تاسف و ندامت را بر روح خود احساس می کنند نیز فراوانند . و بسیاری کسانی که با آثار شوم این عدم رهبری صحیح تا پایان عمر خویش دست به گریبان می باشند!

نامه های فراوانی که تا کنون از عده ای از قربانیان این راه به دست ما رسیده می تواند پرده از گوشه ای از این راز و وحشتناک بردارد، و ما را در جریان این موضوع حساس و پرخطر بگذارد.

این «نامه ها» شامل اسرار ناگفتنی ، وقایع دردناک و بهت آور است، و نویسندگان آنها همه، استمداد کرده و راه چاره خواسته اند.

حقیقت این است که ما هم تا این اندازه از توسعه و اهمیت این خطر آگاه نبودیم، ولی با اطلاعاتی که به دست ما رسیده چاره ای جز این نداریم تا آن جا که از ما ساخته است و قدرت داریم در راه بیدار ساختن جوانان و آگاه نمودن آنها به نقاط اصلی خطر از هیچ کوششی فروگذار نکنیم و از خدای بزرگ می خواهیم که به ما و آنها در این راه کمک فرماید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نخست اجازه بدهید گوشه ای از این نامه ها را که می توان آن را درج نمود «عیناً» در اختیار شما بگذاریم :

\* نامه اول

«... چون شما در نوشته های خود یادآور شده اید که: جوانان مشکلات خود را در موضوعات مختلف تشریح کنند به فرستادن این نامه مبادرت ورزیدم:

... مشکلی که من از آن رنج می برم و نزدیک است مرا هلاک کند راجع به امور جنسی و تمایلاتی است که ذیلاً برایتان شرح می کنم.

جوانی هستم ۲۳ ساله و محصل، از روزی که پا به دایره بلوغ گذاشتم بر اثر نداشتن تربیت صحیح و عدم مراقبت و بی اطلاعی به «یک نوع انحراف جنسی» مبتلا شده ام و «بدبختانه» هفت سال آن را ادامه داده ام!

اکنون به این بلای خانمانسوز مبتلا هستم و هرچه در ترک آن کوشیده ام نتیجه ای نگرفته ام، ضررهای آن را علاوه بر این که در کتاب های فارسی مطالعه نموده ام در بدن خود نیز مشاهده می کنم :

چشم ضعیف شده، ضعف اعصاب، کم خونی، لرزش بدن، لاغری و پژمردگی مرا بیچاره کرده است !



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وقتی قلم به دست می گیرم قدرت نوشتن ندارم، ناچار قلم را زمین میگذارم تا وقتی کمی دستم قدرت پیدا میکند دوباره می نویسم! ایمان ضعیفی در من وجود دارد، و با وجدانم دست به دست هم داده مرا سرزنش می کنند.

ناچار در گوشه ای می نشینم و تا می توانم گریه می کنم که چشمانم سرخ می شود، خلاصه بیچاره و بدبختم و فریاد رسی ندارم!!..

شاید مایل باشید بدانید چرا با این که ضرر های آن را مشاهده می کنم آن را ترک نمی نمایم؟

در جواب خواهم گفت امروز تقریباً این کار (تقریباً) از نظر من محال است. هنگام تحریک شدن، اراده از من سلب می شود بعد که به خودم می آیم کارم گریه است!...

گاهی به خدا التماس می کنم و به درگاه امامان (علیهم السلام) متوسل می شوم... اما هر چه التماس می کنم کمتر نتیجه می گیرم. گاهی با خود فکر می کنم مگر خدا و ائمه اطهار به افراد ناپاکی چون من توجه ندارند؟!... ما درماندگانی، که حتی به نزدیک ترین خویشان نمی توانیم درددل خود را بگوئیم دامن چه کسی را باید بگیریم؟

کاسه صبرم لبریز، و جانم به لب رسیده، به من رحم کنید و راه نجاتی به من معرفی نمایند اگر دستور طبی در نظر دارید به من اطلاع دهید. و مسلم بدانید (و می دانید) احتیاج به قدر دانی امثال من ندارید اجتماع باید از شما قدردانی کند و پاداش شما با خدای بزرگ است.

\*\*\*

\* نامه دیگر

«... شما را به خاطر جهاد مقدّسی که برای هدایت جوانان آغاز کرده اید می ستایم... چه برای من واضح است که ایده شما بر خلاف عده زیادی از نویسندگان مطبوعات (اگر بشود به آنها نویسنده گفت) خوشبختی جوانان است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باری جوانی هشتم ۱۷ ساله و محصل سال چهارم دبیرستان که در تمام دوران ابتدایی شاگرد ممتاز بوده ام، ولی به عللی که خودتان خیلی خوب می دانید به محض رسیدن به دوران پر آشوب بلوغ به یک دام افتادم .

البته این منحصر به من نیست عده ای از همسالان من نیز به این دام افتاده اند.

در کلاس اول دبیرستان مبتلا به «یک نوع انحراف» شدم در عرض این چهار سال مقدار فراوانی از قوای فکری خود را از دست داده ام. ده ها بار توبه کردم ولی روز به روز ضعف نفس من زیادتر شده.

اکنون به طوری که خودم حس می کنم قسمت های عمده بدن من یعنی قلب و اعصاب دچار خلل شده، و بدتر از همه اراده ام را نیز به مقدار زیادی از دست داده ام، دائما احساس حقارت می کنم، خیلی کم حرف می زنم، ورزش نمی توانم بکنم و حتی به میهمانی های خانوادگی نیز نمی روم!...

به خوبی می دانم که آینده ی خوبی نخواهم داشت... این قدر بی اراده شده ام که ترک این «عمل خطرناک» برایم کاری مشکل شده است...

علت چیست؟

علت این است که عکس های زنان برهنه در دست همسالانم زیاد دیده می شود.

فیلم های منحرف کننده و سکسی تنها سرگرمی ماست و کتاب های مزخرف با نازل ترین قیمت در دسترس ما قرار دارد.

مرا راهنمایی کنید. به من بگویید چطور می توانم از این درد «کشنده» خلاص شوم!...».

\*\*\*

\* نامه سوّم

«... آیا از وضع جوانان و درد دل های ما آگاهی دارید؟...»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آیا می دانید عده ای از جوانان دست به جنایت بزرگی می زنند و گرفتار انحرافی هستند؟...

چندی پیش در خیابان ثریای «یزد» می گذشتم ناگهان چشمم به جوانی افتاد که سن او در حدود ۲۵ سال بود، بدنی بی حس و چشمانی نابینا داشت در حالی که دست او در دست برادر کوچکش بود، از خیابان می گذشت.

من از چرخ پیاده شدم و از برادرش که با هم آشنا بودیم پرسیدیم این کیست؟ گفت این برادرم است، مات و مبهوت انگشت بر دهان گذاشتم...

گفتم چرا برادرت به این روز افتاده؟ گفت تا ۲۰ سالگی هیچ عیبی نداشت، ولی بر اثر اعتیاد به «یک نوع انحراف جنسی» چند سال است که چشمش نابینا شده...

بدبختانه باز دست بردار نیست... تقاضا می کنم هر چه زودتر زیان های این جنایت و راه علاج آن را برای ما «جوانان» تشریح کنید، چه کنیم که ما هم آلوده این کارها نشویم؟...».

\*\*\*

این بود قسمتی از نامه هایی که از شهرستان های مختلف به دست ما رسیده و غالباً به عین عبارت ( با حذف نام نویسندگان و عباراتی که قابل درج نبود) در بالا آوردیم.

این نامه ها و مانند آنها «تابلوی زنده و گویایی» از وضع جوانان ما و آینده آنهاست، البته انکار نمی توان کرد که افراد پاک و غیر آلوده به هیچ نوع انحراف اخلاقی، در میان جوانان فراوانند ولی تعداد قربانیان هم بسیار زیاد است.

اگر دست روی دست گذارده و تماشاگر این صحنه ها باشیم، هم این افراد پاک در معرض خطر آلودگی قرار خواهند گرفت، و هم افرادی که آلوده شده اند به کلی از دست خواهند رفت و یا همچون قربانیان دیگر، افرادی ناتوان، قابل ترحم، شکست خورده، بینوا و احیاناً جنایتکار خواهند شد.

ولی ما امیدواریم با طرّقی که ارائه خواهیم داد حتی آلوده ترین افراد (اگر بخواهند) نجات پیدا کنند، و افراد پاک با توجه و مراقبت بیشتری به این مسائل نگرسته و راه پیشگیری از هر گونه انحراف جنسی را دریابند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



قلب ما از شنیدن ناله این قربانیان به شدت می لرزد، و نیش قلم های آنها که به طرز تضرع آمیزی استمداد می کند روح هر انسانی را می خراشد و جریحه دار می سازد.

بدبختانه «مسأله جنسی جوانان» در زمانی که بر اثر بدآموزی های فراوانی که به وسیله پاره ای از مطبوعات بازاری و فیلم های سکسی، و پخش عکس های شهوت انگیز، و اعمال سوداگران دیگری از این قماش، وارد مرحله بسیار خطرناکی شده است، و سوءاستفاده از آزادی نیز مزید بر این علت گشته است، و اگر جهاد پی گیری برای نجات جوانان نشود آینده شوم و مرگباری در پیش خواهد بود.

گرچه تصور می کنیم مشاهده وضع قربانیان این راه، که نمونه های آن در بالا ذکر شد (گرچه هنوز نمیتوان اسم آنها را قربانی گذاشت) و نمونه های دیگر که کم و بیش خود شما خوانندگان عزیز دیده اید، به تنهایی معلم گویایی است که بسیاری چیزها می تواند به همه بیاموزد. اما اهمیت موضوع ایجاب می کند که آنچه گفتنی است در این زمینه گفته شود و از پرتگاه هایی که از این رهگذر در مسیر زندگی جوانان قرار دارد همگان آگاه شوند، و راه نجات «در دام افتادگان» نیز شرح گردد.

ما همه شما و دوستان را به مطالعه دقیق این سلسله بحث ها دعوت می کنیم، و به شما اطمینان می دهیم که اگر دل خود را در اختیار ما بگذارید و آنچه ما در اختیار شما می گذاریم، مو به مو اجرا کنید از هر گونه خطری رهائی خواهید یافت.

### عواقب مرگبار انحرافات جنسی

یکی از مهمترین مسائلی که جوانان با آن روبرو هستند، و راه پیشگیری افراد غیر آلوده و درمان آلوده ها !

در بحث گذشته با ذکر چند نمونه زنده دیدیم که چگونه انحرافات جنسی و اعتیاد به پاره ای از آنها می تواند جوانان را به صورت موجودی زبون، ناتوان، مأیوس عقب مانده، و بیمار در آورد. و تا سرحد «جنون» و «مرگ» پیش ببرد.

بدبختانه در عصر ما که بعضی آن را «عصر مسائل سکسی» نام نهاده اند، بسیاری از نویسندگان بی هدف سعی دارند انحرافات جنسی جوانان را کوچک و کم اهمیت جلوه دهند،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و گاهی برای خوشایند بعضی از منحرفان آن را یک ضرورت زندگی و از لوازم دوران جوانی معرفی نمایند!!

دسته ای هم که می دانیم و می دانید دامن زدن به این مسأله را وسیله «کاسبی نامشروع» خود ساخته، و برای پیدا کردن سوژه های داغ جنسی و تهیه عکس های تحریک آمیز، زمین و زمان را زیر پا گذارده، و از هیچ دروغی هم پروا ندارند!

مثلاً در یکی از مجلاتی که به نام «زنان» انتشار می یابد خبر به اصطلاح تکان دهنده ای که به قول نویسنده مجله سراسر اروپا را در بهت و حیرت فرو برده بود (و شاید دامنه آن نیز به زودی به کرات دیگر کشیده شود!) درج شده بود و آن این که اخیراً زنی در یکی از جراید اعلان کرده است که برای شوهرش معشوقه پیدا می کند!!..

آنها امثال این خبر را که به احتمال قوی ساخته و پرداخته خود یا همکارانشان است به عنوان یک وسیله مؤثر تبلیغاتی برای بالابردن تیراژ مجله خود انتخاب می کنند، حال نشر این گونه اخبار آن هم با آن آب و تاب، چه اثری جز ننگ و فساد برای اجتماع می تواند داشته باشد، اصلاً برای آنها مطرح نیست.

بدبختی منحصر به اینها نیست، حتی بعضی از به اصطلاح جامعه شناسان و روانشناسان و پزشکان هم از این «موج جنسی»! بر کنار نمانده و کوشش دارند آن را طبیعی و بی ضرر جلوه دهند.

عده ای هم که معتقد به عواقب شوم و دردناک این بی بندوباری هستند در طرح این مسائل که به منظور پیشگیری صورت می گیرد طوری مسئله را طرح می کنند که نه تنها کمکی به حل مشکل و درمان مبتلایان نمی کند بلکه راه هایی را هم که بلد نبودند به منحرفین می آموزد و انحرافی بر انحراف آنان می افزاید!

مجموع این عوامل است که مسأله انحراف جنسی را در میان جوانان به صورت فوق العاده پیچیده و وحشتناکی درآورده که ریشه کن نمودن آن به این آسانی ممکن نیست و نیاز به صرف وقت و بودجه و طرح های دقیق فراوانی دارد.

\*\*\*



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## زیان های استمنا

در هر حال جوانان باید با سرپنجه عقل و تفکر خودشان، این پرده های جهل و جنایت را که بر وی حساسترین حقایق مربوط به آنان انداخته شده پاره کنند و به جای فرار از درک حقیقت و پناه بردن به مطالبی که اثری جز تخدیر و گمراه ساختن افکار آنها ندارد، بنشینند و حقایق حسی و روشنی را که « حساب دو دو تا چهار تا» دارد بررسی نمایند و سرانجام این انحرافات مرگبار را با چشم خود ببینند.

ما نخست در این جا گواهی بعضی از پزشکان و محققانی که سال ها از عمر خود را صرف مطالعه در پیرامون این گونه مسائل کرده اند نقل نموده، و سپس به تجزیه و تحلیل علل روانی و اجتماعی انحرافات جنسی پرداخته، و پس از آن راه مبارزه با این اعتیاد های ننگین را شرح می دهیم.

یکی از اطباء معروف در کتاب خود که درباره زیان های عادت ننگین «استمنا» نوشته، مشاهدات جمعی از پزشکان را به این شرح نقل می کند:

«هوفمان» می گوید:

«جوانی را دیدم که از پانزده سالگی گرفتار این اعتیاد شوم شده بود و تا سن ۲۳ سالگی آن را ادامه داده بود.

او چنان دچار ضعف قوای جسمانی گردید که هنگامی که می خواست کتابی را بخواند چشمهایش سیاهی رفته سرش درد می گرفت، حالتی شبیه سرسام به او دست داده بود، مانند افراد مست دچار سرگیجه شده بود، حدقه های چشم او بیش از حد معمولی گشاد و باز شده، و در قعر چشمهای خود درد شدیدی احساس می کرد».

مشاهدات دکتر هوچین سون (HUOTCHINSON) ثابت می کند عموم ناراحتی های مربوط به دستگاه تناسلی از آثار «استمنا» و ناراحتی های شبکه چشم و مثنیمیه از آن سرچشمه می گیرد (دقت کنید).

نویسنده مزبور اضافه می کند :

«نخستین نتیجه عادت به این کار شنیع این است که قوت و شفافیت چشم ها زایل می گردد، صورت رنگ اصلی خود را از دست می دهد و پژمرده می شود، در نگاه های مبتلایان به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این کار هوش و ذکاوت اولی دیده نشده حالت گرفتگی در سیمای آنها ظاهر می گردد، چشم های آنها با حلقه های کبود رنگی احاطه می شود. بعد از آن سستی و تنبلی در اعضای مختلف مشاهده می شود.

نقصان حافظه، خرابی اشتها، مشکل شدن هضم، تنگی نفس، تغییر اخلاق و مزاج به طور غیر قابل توضیح، حسادت غم و کدورت، ماخولیا، فکر گوشه گیری و تنهایی از نتایج شوم ابتلای به این انحراف جنسی است.

این طبیب در جای دیگر از کتاب خود اضافه می کند این عمل موجب فقرالدم (کم خونی) و ضایع شدن قوای جسمی و روحی می گردد و باعث دوران سر، صدای گوش ها، کمردرد، سختی تنفس، کم شدن حافظه، لاغری، ضعف و سستی و خلاصه عدم اقتدار کلی در بدن می شود، و بر اثر رابطه نزدیکی که با حواس پنجگانه دارد مخصوصاً در چشم و گوش اثر می گذارد». (دقت کنید).

عادت به این انحراف شوم جنسی مخصوصاً نیروی مقاومت بدن را در برابر بیماری ها کم می کند و به طوری که پزشک مزبور تصریح می نماید:

«اشخاصی که به این عادت مذموم مبتلا هستند به محض گرفتاری به یکی از بیماری های وخیم به آسانی نمی توانند گریبان خود را از چنگال مرگ نجات دهند».

او سپس از قول یکی از نویسندگان نقل می کند که:

« جوانی را می شناختم که مبتلا به این عادت شوم بود او گرفتار یکی از «بیماری های تب دار» شد در روز ششم بیماری که کاملاً ضعیف شده بود باز نتوانست دست از عمل خود بردارد لذا مرگ با تمام وحشت خود بر او ظاهر گشت و او را در کام خود فرو کشید!»  
و نیز نقل می کند:

«یکی از مبتلایانی که به یک نوع از این عادت شوم، مداومت می نمود رفته رفته ضعف شدیدی در خود احساس کرد، بدن او رو به لاغری گذاشت ساق پا و ران های او به طور محسوسی ضمور (کم گوشت) شد و کمردرد او را آزار می داد ادامه این عمل منتهی به فلج عمومی بدنی او گردید و پس از شش ماه بستری شدن که با وضع قابل ترحمی با مرگ دست بر گریبان بود در آغوش مرگ فرورفت!»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مخصوصاً ابتلای به این عادت شوم برای مجروحین و آنهایی که عمل جراحی در بدنشان شده فوق العاده خطرناک می باشد.

کوتاه سخن این که به گفته همان «پزشکی» و هم از نظر «مذهبی» منفور است موجب خرابی و نابودی وجود انسان و تزلزل روح می گردد!

\*\*\*

### استمنا قابل کنترل نیست

به هر حال زیان های این گونه انحراف بیش از آن است که در این مختصر شرح داده شود.

و یکی از هولناک ترین خطرات آن این است که این عادت شوم به هیچ وجه قابل کنترل نیست و با توسعه روزافزون خود، اراده را تضعیف می کند و به صورت افراطی عجیبی گسترش یافته هرگونه محدودیت را در هم می شکند.

درست است که هر گونه افراط در امور جنسی حتی از طریق مشروع ( از طریق ازدواج) نیز ممکن است خطرات فراوانی در بر داشته باشد. ولی گذشته از تفاوت های اصولی که میان اشباع طبیعی این غریزه و اشباع از طرق غیرطبیعی وجود دارد (و بعداً تشریح خواهد شد) فراهم شدن شرایط اشباع مشروع و طبیعی آن در همه حال ممکن نیست در حالی که این عادت شوم نیاز به فراهم شدن شرایط خاصی ندارد و لذا به صورت خطرناکی در زندگی مبتلایان رخنه کرده و ریشه می دواند.

با توجه به حقایق فوق و با توجه به اهمیت فوق العاده ای که این مسأله در سرنوشت جوانان از نظر جسمی، فکری، اخلاقی و اجتماعی و مذهبی دارد لازم است همه جوانان به دقت نکاتی را که برای «پیشگیری» از این عادات شوم اعلام می کنیم به کار بندند.

مبتلایان نیز باید بدانند که برای ترک این عادت هیچ موقعی دیر نیست. قبل از هر چیز «تصمیم» و سپس به کار بستن دقیق دستور هایی که در صفحات آینده این کتاب ذکر خواهد شد لازم است و با انجام این برنامه ترک این عادت مشکل نخواهد بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## یک اشتباه بزرگ. . .

۳. یک اشتباه بزرگ در مورد انحرافات جنسی

«می خواهم خون گریه کنم اما قطره اشکی مژگان مرا مرطوب نمی کند؟ می خواهم فریاد بکشم اما آه هم از سینه بر نمی خیزد.

می خواهم ببندیشیم اما به چه چیز؟ به کدام بدبختی و نافرجامی؟ مگر مغز اندیشمندی هم در برابر این نا ملایمات بر جا می ماند؟!»

بیچاره و تنها، ویلان و سرگردان، هراسان و بیمناک از آنچه هستم و خواهم بود، متنفر از همه کس و همه چیز و از این محیط آلوده و ننگین!

۲۱ ساله هستم، ده سال تمام از حساس ترین ایام عمرم را «تنهای تنها» گذراندم، نا ملایمات زندگی و رنگ های زننده چهره اجتماع مرا فوق العاده رنج می دهد. . .

نفهمیدم چه شد چند سال قبل که هنگام مطالعه کتابی بی اراده به یک عادت شوم جنسی آشنا شدم، آن موقع گذشت و کسی به من نگفت که جوانی چه دوران حساس و خطرناکی است؟ اندام های برهنه زنان و دخترانی که در آتش شهوت و هوس می سوختند به هیجان درونی من دامن می زد.

بلی من عادت کردم و اکنون مریض جسمی هستم و روحم نیز بیمار شده است، دارم به ورطه جنون پا می گذارم آن قدر ناراحتم که در اندیشه نمی گنجد. . .

مرا از طول دادن نامه ببخشید این ناله ها و استغاثه ها از من نیست که به گوش شما می رشد می داند بسیاری از جوانان مثل من بیچاره اند.

ناگفته نماند در اوایل جوانی در سنین ۱۶ یا ۱۷ سالگی بود دو مرتبه به خودکشی دست زده ام. اما اجازه مردن هم به ما بیچاره ها نمی دهند! اکنون خیلی ضعیف شده ام و مدت کوتاهی است که با کمال معذرت بی اراده از من قطرات. . . دفع می گردد! اکنون در میان طوفان مرگباری به این سو و آن سو می روم، شاید هم یک سویش نابودی باشد!...

استدعا دارم مرا نجات دهید، خواهش می کنم جوابم را خیلی سریع لطف کنید اگر ممکن شود به وسیله پست، حتی اگر در مجله نسل جوان خواستید جواب بدهید. هر چه زودتر، پیشرفت شما شما سروران پاکدل و گردانندگان آن نشریه محبوب را که برای ارشاد امثال من آلوده و پیشگیری دیگران می کوشید از خدای یکتا خواهانم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

«س - ب» از مشهد

\*\*\*

مسئله مهم این جاست

به این ترتیب نامه درآلود و غم انگیز دیگری را که مربوط به جوان گرفتاری است که از ذکر نام صحیح او خودداری می شود، ورق زدیم و صحنه دیگری از صحنه های اندوهبار این اجتماع آلوده را از نظر گذرانیم.

اکنون اجازه دهید رشته سخن را درباره عادت شوم و خطرناک «استمنا» یا MASTURDATION و چگونگی مبارزه با آن را دنبال کنیم، شاید بتوانیم این سیلاب خطرناک را تا حدودی مهار کنیم.

یکی از اشتباهات بزرگ در این مسئله حساس این است که عده ای از پزشکان، در برابر متخصصانی که سال ها در این باره مطالعه نموده و آثار شوم این عادت زشت را در کتاب های خود نوشته اند (و نمونه آن در بحث های گذشته از نظر خوانندگان گرامی گذشت) چنین اظهار می کنند که:

«ما در پزشکی زبانی برای این عمل ندیده ایم بلکه ترسانیدن افراد از آثار شوم و مرگبار این عمل ممکن است آثار نامطلوبی در روح آنها بگذارد!»

گاهی می گویند: این عمل با آمیزش جنسی چندان تفاوت ندارد.

متأسفانه همین اظهار نظرهای بدون مطالعه در تمام جوانب مسئله، سبب سقوط عده ای از جوانان در دام این عادت شوم شده است.

پاسخ این سخن را پزشکان مطلع و وارد چنین می دهند:

این آقایان از یک نکته اساسی در این مسئله غفلت دارند که: به شهادت «مشاهدات فراوان» و «اعتراف صریح بسیاری از مبتلایان» این عمل، اعتیادآور است، اعتیاد شدید و مرگبار که افراد را به دنبال خود می کشاند و به این آسانی دست بردار نیست.

ممکن است یک مرتبه استعمال فلان ماده مخدر ضرر زیادی نداشته باشد، ولی باید توجه داشت خطر اعتیاد در پیش است، اعتیادی که همه چیز انسان ممکن است در آن دفن شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همان طور که گفتیم متخصصان این فن در کتاب هایی که در این زمینه نوشته اند موضوع اعتیادآور بودن این عمل شوم را صریحاً یادآور شده و جوانان را از آنان برحذر داشته اند. (دقت کنید)

نکته دیگری که باید به این موضوع اضافه کرد این است که وسایل آلوده شدن به این عمل بسیار ساده است، یعنی در حقیقت وسایلی نمی خواهد و در هر گونه شرایطی و در همه حال امکان آن هست و کنترلی هم در آن نیست و بدبختانه چون در دوران «طغیان غریزه جنسی» مخصوصاً میان سال های ۱۶ تا ۲۰ به سراغ جوانان می آید خیلی زود ممکن است به صورت یک عادت ریشه دار درآید، در حالی که آمیزش جنسی هرگز چنین ساده نیست و زن و مردی که همسر یکدیگرند در شرایط خاصی چنین امکانی پیدا می کنند. کسانی که زیان های آن را دست کم گرفته اند حتماً توجه به مسأله «اعتیاد» به آن، و سایر اوضاع و احوال خاص این مسأله ننموده اند.

وگرنه چگونه می توان این حقیقت حسی را انکار کرد که بسیاری از جوانان آلوده تا سر حد مرگ و جنون و ناتوانی مطلق و فلج و از دست دادن همه چیز خود پیش می روند مگر مشاهدات حسی را می توان منکر شد؟!!

اتفاقاً در میان این دسته بسیارند کسانی که می گویند هرگز به زیان این عادت شوم هم آشنا نبودیم و از ضررهای آن آگاهی نداشتیم بنابراین، مسأله تلقین هم در این جا منتهی است.

### راه ها و دستورات پیشگیری

اکنون که این حقایق روشن شد توجه عمیق همه جوانان عزیز را به نکات زیر جلب می کنیم، برای پیشگیری از بروز این عادت و اگر خدای نکرده آلوده شده اند برای درمان آن:

#### گام نخست:

۱. نخستین مطلبی که مبتلایان باید به آن توجه کنند این است که این عادت شوم جنسی با تمام آثار مرگباری که دارد قابل معالجه و درمان است، و به گواهی پزشکان و بسیاری از افرادی که آلوده بوده اند اگر از طریق صحیحی وارد شوند مانند هر عادت و اعتیاد غلط دیگر به طور حتم برطرف خواهد گردید. قابل توجه این که بیشتر آثار شومی که به واسطه آن به وجود آمده در مدت نسبتاً کوتاهی پس از قطع آن برطرف خواهد گردید، زیرا نشاط و نیروی جوانی می تواند بیشتر ضایعات گذشته را جبران نماید ( نمی گوئیم همه آن را، می گوئیم، بیشتر آن را) و همان طور که زخم های تن کودکان و جوانان خیلی زود التیام پیدا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



می کند آثار سوء این عمل نیز پس از بیداری (در صورتی که به موقع متوجه شوند) در مدّت نسبتاً کمی برچیده خواهد شد.

آن دسته از جوانان مبتلا که از بهبودی خود مأیوس و یا در تردیدند سخت در اشتباه هستند، و همین یأس و تردید بزرگ ترین سد راه آن هاست (دقت کنید).

بنابراین نخستین و لازم ترین موضوعی که آنها باید به آن توجه و ایمان داشته باشند همان امکان سریع ترک این عادت شوم و ننگین و رهایی یافتن از بسیاری از عواقب آن است.

اکنون که گام نخستین برداشته شد و با ایمان و امیدواری کامل به سوی درمان این مبتلایان پیش می رویم باید خود را برای به کار بستن نخستین دستور آماده کنند.

### مهم تر از آن چه تصوّر شود

۲. پزشکان عموماً معتقدند برای ترک هر نوع اعتیادی قبل از هر چیز **اراده و تصمیم** لازم است، تصمیمی قاطع و جدی و محکم.

ممکن است شما این موضوع را یک موضوع ساده و معمولی تلقی کنید اما ما به شما می گوئیم بیش از آنچه تصوّر نمایید این موضوع مهم و مؤثر است.

برای گرفتن تصمیم باید نخست به زیان های ادامه این عمل خطرناک اندیشید و آنچه از زیان های آن در بحث های گذشته یادآور شدیم با دقت چندین مرتبه از نظر گذرانند. و عواقب شومی که در انتظار معتادان است در نظر مجسم ساخت، و با توجه به شخصیت و قدرت فوق العاده ای که در هر انسانی نهفته شده - مخصوصاً در جوانان - باید تصمیم گرفت، تصمیمی آهنین و خلل ناپذیر.

حتماً می دانم که در این جا بعضی از جوانان مبتلا، به من ایراد می کنند که «ما قادر به تصمیم گرفتن نیستیم و نیروی تصمیم گرفتن از ما سلب شده، بارها تصمیم گرفته ایم و باز هم شکسته ایم»!

ما به این ایراد شما کاملاً توجه داریم اما شما هم به پاسخ ما کاملاً توجه و دقت کنید:

می از این گونه افراد می پرسم: «آیا هرگز شده در پیش روی پدر و مادر و برادر، دبیر و یا شخص محترم دیگری آشکارا دست به این کار بزنید هر قدر هم (مثلاً) ناراحت باشید؟ ...

حتماً خواهید گفت: نه.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می پرسم چرا؟

می گوئید آخر چنین کاری شرم آور است!

می گوئیم: معنای سخن شما این است چون این کار شرم آور است ما تصمیم گرفته ایم در پیش روی آنها انجام ندهیم!

این موضوع به خوبی ثابت می کند که شما هرگز آن طور که خیال می کنید بی اراده و بی اختیار به سوی این عمل کشانده نمی شوید، اگر بی اختیار و فاقد اراده بودید برای شما حضور این افراد و عدم آن کوچک ترین تفاوتی نداشت!

شما باید بکوشید این «اراده نیرومند خود» را که در چنین مواردی به کار می اندازید به همه جا گسترش دهید، این سرمایه در وجود شما هست پس چرا از آن استفاده نمی کنید؟

این را هم فراموش نکنید که خدا در همه جا حاضر و ناظر اعمال شماست و شما در همه جا در حضور او هستید آیا شایسته است در حضور چنین پروردگاری دست به چنین آلودگی بزنید؟!

جالب توجه این که در یکی از سخنان پیشوایان بزرگ اسلام امام صادق (ع) می خوانیم:

روزی یک نفر به خدمتش عرض نمود: بیچاره فلان کس مبتلا به «یک نوع انحراف جنسی» شده (نوع دیگری غیر از این عادت) و از خود هیچ گونه اراده ای ندارد!

حضرت با عصبانیت فرمود: چه می گویی؟! آیا حاضر است این عمل را پیش روی مردم هم انجام دهد؟!

عرض کردند: نه.

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

و اما این که بعضی می گویند: «بارها تصمیم گرفته ایم و شکسته ایم» ما به این افراد صریحاً اعلام می کنیم:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شکستن تصمیم به معنای از بین رفتن همه آثار آن در وجود انسان نیست، همین تصمیم شکسته شده رسوباتی در اعماق دل و روح انسان باقی می‌گذارد و زمینه را برای تصمیم نهایی بیش از گذشته، آماده می‌سازد (دقت کنید).

اجازه دهید مثالی را برای شما بیان کنم:

بسیاری از اوقات انسان می‌کوشد با پای خود از کوهی بالا برود و یا با اتوموبیل از یک سر بالایی تند بگذرد، دفعه اول و دوم و گاهی دفعه دهم عقب‌گرد می‌کند و نمی‌تواند، ولی آخرین بار موفق می‌شود و از آن می‌گذرد، این سخن به این معنا نیست که در دفعات اول هیچ کاری انجام نداده بلکه هر دفعه که برای عبور از این راه دشوار اقدام نموده و عقب رفته به طور ناخودآگاه یک مقدار آمادگی آموخته و ذخیره کرده و بالاخره در پایان پیروز شده است.

دانشمندان می‌گویند برای حفظ یک قطعه شعر یا نثر ممکن نیست در نخستین بار ۵ مرتبه تکرار آن لازم باشد، و پس از مدتی ممکن است فراموش گردد اما برای حفظ آن در دفعه آینده مسلماً ۵ مرتبه تکرار لازم نیست ممکن است سه مرتبه هم کافی باشد. یعنی رسوبات تصمیم‌ها و یادگیری‌های گذشته همواره در روح انسان باقی می‌ماند. مسائل مربوط به روان انسان همه از این قبیل است.

بنابراین اگر ده بار هم تا کنون تصمیم گرفته‌اید و شکسته‌اید هم اکنون آماده یک تصمیم قاطع و جدی و آهنین برای ترک هر نوع اعتیاد غلط شوید و تمام نیروهای معنوی خود - مخصوصاً ایمان به خدا - را بسیج کنید و این گفتار پیشوای بزرگ ما علی (علیه السلام) را فراموش نکنید آن‌جا که می‌فرمود: «افراد با ایمان همچون کوه سرسخت و با استقامتند».

اکنون که تصمیم نهایی خود را گرفته‌اید دستورات دیگر آینده را دقیقاً به کار بندید.

### دستورهای ده‌گانه

گفتیم خطر و زیان انحرافات جنسی مخصوصاً «استمناء» MASTURDATION که گاهی به تناسب یک افسانه تاریخی «اونانیسم» نیز نامیده می‌شود. اگر چه غیر قابل انکار است، زیرا به زودی شکل «اعتیاد» به خود می‌گیرد، اعتیادی ریشه‌دار و کشنده تا آن‌جا که گاه در یک روز چندین بار دامان مرتکبین خود را آلوده می‌سازد، و حتی طبق اعتراف



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

صریح بعضی از مبتلایان گاهی کارشان به جایی می رسد که تنها با «تصور و فکر»! بدون هیچ گونه عمل دیگر مایع مخصوص از آنها دفع می گردد.

ولی از آن خطرناک تر یأس و نومیدی از مبارزه با این اعتیاد است، زیرا این نومیدی بزرگ ترین سدّ راه نجات مبتلایان خواهد شد و واکنش های فوق العاده نامطلوب روحی در آنها ایجاد خواهد کرد.

مبتلایان به این عمل باید اطمینان کامل داشته باشند که اگر بخواهند می توانند در مبارزه با این عادت شوم پیروز گردند، و حتی عمده آثار آن را از وجود خود برچینند، خواه دوران مبارزه کوتاه یا طولانی باشد.

آنها هرگز نباید به خود تلقین کنند که این اعتیاد تا آخر عمر از آنها دست بردار نیست و یا آثار آن همچنان باقی خواهد ماند.

منتها باید با هوشیاری کامل و تصمیم قاطع و به کار بستن «دستور های آینده» به مبارزه پی گیری برخیزند.

کسانی که از چنگال این عادات شوم نجات یافته اند باید قدر پاکی خود را بدانند، و در حفظ آن نهایت مراقبت را بنمایند، از هر گونه وسوسه شیطانی در این راه بپرهیزند، و با هیچ قیمتی سرنوشت خود را به دست افراد گمراه و معاشران منحرف نسپارند.

همان طور که سابقاً هم اشاره کردیم شرط پیروزی قطعی در مبارزه با هر نوع اعتیاد غلط - اعم از اعتیاد های خطرناک جنسی یا اعتیاد های دیگر - پس از «امیدواری و اطمینان به پیروزی» داشتن تصمیم قاطع است.

تصمیمی آهنین و محکم و مٲکی به ایمان و شخصیت و شرافت و وجدان.

تصمیمی راسخ و غیر قابل عدول.

حتی اگر به عللی این تصمیمی ده بار هم شکسته شد مجدداً، بلکه قاطع تر و راسخ تر باید تصمیم بگیرند و با همان امیدواری و ایمان تصمیم خود را تجدید کنند. زیرا سرانجام آثار این تصمیم ها در ناخودآگاه آنها اثر گذارده و هنگامی که روی هم متراکم شد تأثیر خود را خواهد بخشید.

اما مسلماً و بدون تردید اگر این تصمیم شکسته نشود خیلی زودتر آثار این عادات شوم از روح و جسم آنها برچیده خواهد شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بدیهی است این گونه افراد اگر رابطه و پیوند نزدیکی با خدای خود برقرار سازند و با تمام ذرات وجود خود از ساحت مقدّس او استمداد جویند، و به لطف او امیدوار و دلگرم باشند در پرتو این ایمان مذهبی خیلی زودتر نتیجه خواهند گرفت.

\*\*\*

اکنون که این مراحل پیموده شد باید امور زیر را دقیقاً به کار بندند.

ممکن است این امور در نظر بعضی ساده جلوه کنند، ولی هنگام عمل روشن می شود که اثر معجزه آسایی دارد.

### ۱. اجتناب از هرگونه تحریک مصنوعی

اگر جوانان انتظار داشته باشند که هر شب در سینما یا در برابر تلویزیون ناظر صحنه های هوس آلود «فیلم های سکسی» باشند، و همه روز قسمت مهمی از وقت گران بهای خود را به مطالعه «رمان های عشقی» و تماشای «عکس های شهوت انگیز» مجلات فاسد و مبتذل بگذرانند، و در کوچه و خیابان با ولع تمام اندام برهنه زنان و دختران را ورنه انداز کنند، و با این همه باز هیچ گونه آلودگی پیدا نکنند سخت در اشتباهند.

این گونه «تحریکات مصنوعی» که هیچ گونه ضرورتی هم ندارند، مسیر فکر هر جوانی را از مسائل اصولی زندگی تغییر می دهد و به سوی مسائل جنسی، آن هم به صورت حاد و طغیانگر، می کشاند.

شب و روز، آنها را در یک حال اضطراب دائمی عصبی که آثار نامطلوب آن بر تمام وجود آنان سایه خواهد افکند نگه می دارد.

همه جوانان عزیز - مخصوصاً آنهایی که دارای پاره ای از عادت های غلط جنسی هستند - باید به شدت از این گونه امور بپرهیزند، از دیدن این فیلم ها، و مطالعه آن رمان ها و هر گونه چشم چرانی عمدی اجتناب ورزند، آرامش فکری خود را بی جهت بر هم نزنند، و اعصاب نیرومند خود را با هیجان های دائمی تضعیف نکنند.

برای موفقیت در این قسمت لازم است سرگرمی های سالم و مناسبی برای اوقات فراغت خود انتخاب نمایند و به کمک دوستان خود برنامه های صحیحی برای این اوقات تنظیم کنند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این سرگرمی ها ممکن است:

ورزش های فردی و دسته جمعی

پیاده روی در هوای آزاد

مطالعه کتب سودمند و مفید

مشاهده ی فیلم های کمدی و شاد یا هر نوع فیلم دلخواه (البته تحریک کننده و دارای صحنه های هوس انگیز نباشد)

شرکت در انجمن های گوناگون

و کنفرانس های علمی یا اخلاقی باشد.

\*\*\*

## ۲. تهیه برنامه فشرده و تمام وقت

جوانان باید بطور حتم برای تمام شبانه روز خود برنامه تنظیم کنند به طوری که یک ساعت وقت بیکار و بدون برنامه نداشته باشند.

نمی گوئیم مرتباً درس بخوانند یا کار کنند، بلکه می گوئیم اگر تفریح یا ورزش هم دارند برنامه داشته باشند، و یک ساعت خالی از برنامه نباشد.

جوانان باید بدانند بزرگ ترین بدبختی برای یک جوان این است که وقت های خالی از هر گونه برنامه داشته باشد.

-----

در نشریه ای که تحت عنوان «سرگرمی های خطرناک» به وسیله مطبوعات هدف نشر داده شده قسمت قابل توجهی از سرگرمی های سالم تشریح گردیده است.

ممکن است جوانی بیکار باشد و جویای کار، اما در عین حال برای شب و روز خود برنامه ای تهیه کند، اعم از مطالعه و تفریح و استراحت و مانند آن.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حتی اگر جوانان بتوانند برنامه روزانه خود را کمی بیش از مقدار وقتشان تنظیم کنند به طوری که فکر آن ها حتی یک لحظه بیکار به معنای واقعی نباشد بهتر است، زیرا اشتغالات فراوان فکری، اثر عمیقی در انصراف فکر از آن عادت شوم دارد.

بسیار دیده شده که افراد معتاد به سیگار در روزهای تعطیلی چند برابر روزهایی که مشغول کار هستند سیگار دود می کنند، این تفاوت فاحش، اثر همان اشتغال فکر و اعصاب و بدن به کارهای مثبت و انصراف از کارهای بیهوده یا زیان آور در ایام غیر تعطیلی است.

خلاصه افرادی که گرفتار اعتیاد های غلط جنسی هستند اگر برنامه مشغول کننده ای برای تمام وقت خود نداشته باشند به آسانی نمی توانند این عادت را از سر خود دور کنند، و تهیه چنین برنامه ای از مؤثرترین عوامل ترک اعتیاد از و مطمئناً با تهیه چنین برنامه ای قسمت مهمی از مشکلات ترک این اعتیاد را پشت سر خود خواهند گذاشت.

### ۳. توجه مخصوص به ورزش

معروف است ورزشکاران نسبت به مسائل جنسی کم علاقه هستند، چون ورزش مقدار فراوانی از انرژی های بدنی و فکری آنها را به خود اختصاص می دهد و طبعاً از مسائل دیگر کم می کند.

به همین دلیل برای جلوگیری از تحریکات زیاد جنسی لازم است جوانان برنامه های وسیع و متنوع ورزشی انتخاب کنند.

میتلایان به این عادت شوم غالباً افرادی گوشه گیر، منزوی کم تحرک و خمود هستند و همین گوشه گیری و انزوا و عدم تحرک وضع آنها را تشدید می کند، و اگر از این وضع به کلی در آیند و زندگی خود را با تحرک زیاد بیامیزند اثر عمیقی در بهبود حال آنها و ترک عادتشان خواهد بخشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این گونه افراد معمولاً اعصاب ضعیف و ناتوانی دارند، و ورزش های متنوع و مناسب در تقویت اعصاب آنها فوق العاده مؤثر است.

این افراد هر چه وقت اضافی و خالی از برنامه دارند باید به بازی های گوناگون ورزشی و یا پیاده روی در هوای آزاد تخصیص دهند تا هم سلامت از دست رفته خود را باز یابند و هم قسمتی از انرژی های جسمی و فکری آنها متوجه این قسمت گردد.

به همان اندازه که تحرک و ورزش های فردی و دسته جمعی برای آنها مفید است، انزوا و به گوشه ای خزیدن و در فکر فرو رفتن برای این قبیل افراد سم مهلک است که باید به هر قیمتی شده از آن دوری گزینند.

این توصیه را فراموش نکنید و آثار معجزه آسای آن را ببینید، در روز آن قدر ورزش کنید که خسته شوید و شب هنگام به محض این که در بستر آرمیدید در خواب عمیقی فرو خواهید رفت و از شر بسیاری از خیالات و افکار مضر و کشنده که در این موقع به سراغ جوانان می آید در امان خواهید بود!

\*\*\*

#### ۴. باید عادتی جانشین عادتِ گردد

روانشناسان می گویند: برای ترک یک عادت بد حتماً باید به سراغ عادت خوب رفت و آن را جانشین عادت بد نمود.

مثلاً کسانی که عادت به قمار دارند، و با این که تمام زیان های آن را می بینند و حس می کنند، باز حاضر نیستند آن را ترک گویند، و به گفته خودشان وقت قمار که می رسد نمی فهمند چه نیرویی آن ها را مانند یک اسیر و برده به سوی این عمل که عقل و وجدانشان آن را محکوم ساخته می کشاند؟!، چنین کسانی برای این که بر این عادات غلط پیروز شوند حتماً باید در همان ساعات، بازی صحیحی را (مانند یک مسابقه ورزشی سالم) جانشین بازی قمار کنند تا این عادت بد به اصطلاح از سر آنها بپرد.

و به عبارت دیگر انرژی خاصی که تحت تأثیر انگیزه عادت در آن حال تحریک می گردد به این سمت کشیده شود و مصرف گردد بدون این که هیچ گونه واکنش نامطلوبی داشته باشد (دقت کنید).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



در مورد عادات بد جنسی باید درست در همان ساعاتی که انگیزه آن در مبتلایان تولید می شود به سراغ برنامه خاصی برای چنین ساعتی از قبل پیش بینی کرده اند برونند، به سراغ مسابقه علمی، ورزشی، مسابقه هوش، مطالعه یک اثر جالب، یک ورزش مورد علاقه مانند کوهنوردی، اسب سواری و... این کار را آن قدر ادامه دهند که جانشین عادت بد سابق گردد.

\*\*\*

## ۵. پرهیز از مطلق تنهایی

این گونه افراد باید حتماً و بدون هیچ قید و شرط از تنها ماندن به شدت اجتناب کنند. هرگز تنها نباشند، در خانه تنها نمانند، شب در اطاق تنها نخوابند، تنها برای مطالعه به نقاط خلوت نروند، و به محض این که در محیطی احساس کردند تنها هستند از آن محیط بیرون بروند.

این گونه افراد مخصوصاً باید این نکته را فراموش نکنند که به مجرد این که نخستین تحریک را در خود احساس می کنند بلافاصله برخیزند و سرگرم کار دیگری شوند.

**فراموش کردن این تذکر غالباً گران تمام می شود.**

تنهایی، محیط کاملاً مساعدی است برای پرورش میکروب این اعتیاد در فکر جوانان، و تمام جوانانی که می خواهند خوشبخت و سالم و از خطرات عظیم استمنا در امان باشند باید از تنهایی پرهیزند.

## ۶. ازدواج در نخستین فرصت

این افراد اگر امکاناتشان اجازه می دهد باید در نخستین فرصت ازدواج کنند حتی اگر امکانات آنها تنها برای انتخاب نامزد (البته نامزد مشروع که عقد شرعی آن اجرا شده باشد) فراهم است باید این فرصت را نیز از دست ندهند. خلاصه ازدواج تأثیر قابل توجهی در مبارزه با این انحراف جنسی دارد و در صورتی که دامنه ی توقعات را کوتاه و تشریفات زاید و بیجا را از آن حذف کنید کاری است بسیار سهل و ساده و آسان، ولی متأسفانه یک سلسله اوهام و قیود غلط، دست و پای غالب طبقات را -اعم از تحصیل کرده و با سواد- در این قسمت بسته است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعضی از جوانان معتاد از ازدواج وحشت دارند، ولی این وحشت کاملاً بی اساس است زیرا با به کار بستن دستور ها هم ترک این اعتیاد آسان است و هم پیروزی در تمام مراحل ازدواج و زناشویی.

## ۷. تلقین و تقویت اراده

«تلقین» نیز در مبارزه با این عادت رل مهمی را بازی می کند.

افراد معتاد باید مرتباً به خود تلقین کنند که به خوبی قادر هستند این عادت زشت را ترک گویند.

برای این که تلقین در آنها اثر قوی و سریع ببخشد آن طور که یکی از اطباء روانشناسان دکتر «ویکتور پوشه فرانسوی» می گوید: - باید تلقین را به صورت زیر چندین روز پشت سر هم ادامه دهند - همه روز در محل آرامی که چیزی فکر آنها را به خود مشغول نسازد، فکر خود را متمرکز ساخته و با کلمات شمرده و محکم این جمله را تکرار کنند: «من به خوبی قادر هستم این عادت بد را از خود دور کنم، من قادرم!» تکرار این تلقین ساده اثر عجیبی در تقویت روحیه و ترک این عادت و هر عادت بدی دارد. (می توانید آزمایش کنید).

علاوه بر این باید برای تقویت اراده و مطالعه کتاب های روانی که برای تحکیم و رشد شخصیت و تقویت اراده نوشته شده است غفلت نورزند، زیرا همان طور که دانستیم - و همه معتادانی که موفق به ترک این عادت بد و سایر اعتیاد های ناپسند شده اند اعتراف دارند - نخستین گام در این راه «اراده و تصمیم» است.

\*\*\*

## ۸. پرهیز کامل از معاشرت و همنشینی با افراد منحرف و مبتلا به این عادت بد

در همه اوقات مخصوصاً دوران مبارزه، باید به طور مطلق دوری جست همان طور که از مبتلایان به «وبا» فرار می کنند. علاوه بر این باید زیان ها و عواقب دردناک و مرگبار این عمل را هرگز از خاطر خود دور ندارند و هرگز گوش به سخنان وسوسه انگیز این و آن ندهند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نقش معاشران بد و فاسد در ابتلای به این انحراف، و ادامه آن، بسیار عجیب است آنها برای این که کمتر احساس گناه و بدبختی کنند سعی دارند افراد دیگری را نیز مبتلا سازند و به سرنوشت غم انگیز خود گرفتار نمایند، لذا همواره می کوشند با سخنان وسوسه انگیز این عمل شوم و زشت را لذت بخش و کم ضرر جلوه دهند، ولی جوانان بیدار هرگز در دام وسوسه های شیطانی آنها نمی افتند.

\*\*\*

### ۹. تقویت عمومی و رژیم غذایی

داشتن یک رژیم غذایی کامل و سالم که موجب تقویت عمومی بدن گردد نیز در مبارزه با این عادت که در بسیاری از مواقع از ضعف اعصاب سرچشمه می گیرد و یا خود عامل ضعف اعصاب است تأثیر قابل توجهی دارد.

استحمام با آب سرد (البته در مواقعی که وضع هوا اجازه می دهد) و سپس ماساژ دادن بدن با حوله نیز کمک مؤثری به این گونه افراد می تواند بنماید.

هم چنین این افراد باید به شدت از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان که عامل مؤثری برای تحریک مصنوعی است بپرهیزند، این گونه لباس ها اصولاً برای همه جوانان زیان بخش و حتی گاهی خطرناک است هم به نمو و رشد طبیعی جسم آنها صدمه می زند و هم وسوسه انگیز و تحریک آمیز است.

\*\*\*

### ۱۰. استمداد از نیروی ایمان و عقاید مذهبی

نیروی ایمان و عقاید مذهبی می تواند بزرگ ترین کمک را به این مبتلایان کند و آنها را به زودی از چنگال این عادت بد نجات بخشد.

این گونه افراد هرگز نباید خود را یک فرد نفرین شده و مطرود از درگاه خداوند بدانند. بلکه باید به لطف خداوند بزرگ کاملاً امیدوار باشند و هنگام نماز و پس از نماز که سر به سجده گذاشته و با آفریننده مهربان و بخشنده خود راز و نیاز می کنند با تمام دل و جان و با



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تمام ذرات وجود خویش از او بخواهند که آنها را در ترک این عادت زشت یاری کند و از چنگال آن برهاند و مطمئناً هرگاه به جان و دل به او توجه نمایند، لطف خداوند مهربان به یاری آنها خواهد شتافت و در این مبارزه حیاتی پیروز خواهند شد.

**(این رو خودم اضافه کنم که خواندن زیارت عاشورا آن هم هر روز کمک بسیار مؤثری می کند امتحان کنید تا آثار خارق العاده ی آن را مشاهده کنید)**

و نیز باید در همه جا و در همه حال او را حاضر و ناظر بدانند و هرگز به خود اجازه ندهند در پیشگاه مقدس او دست به چنین خلافی بزنند.

ما اطمینان داریم اگر مبتلایان دستور های بالا را دقیقاً فقط برای یک ماه به کار بندند از شر این انحراف رهایی خواهند یافت.

پایان

چند توصیه ی دیگر که کمک زیادی برای ترک کردن می کند:

۱. خواندن آیت الکرسی و سوره های قرآن مجید به محض وسوسه شدن

۲. در نیاوردن تمامی لباس ها هنگام حمام رفتن در ابتدا

۳. در نظر گرفتن تنبیه های شدید برای خود (مثلاً قرار بذارید هر وقت این کارو انجام دادید مقدار زیادی پول صدقه بدید ، یا ۵ روز روزه بگیرید بستگی به خودتون داره تنبیه های مختلفی هست . این جوری هر وقت وسوسه شدید با خودتون می گید ارزش نداره به خاطر یه لحظه لذت حرام علاوه بر گناه هایی که داره بخام این همه سختی بکشم )

۴. هر روز زیارت عاشورا خواندن (یا اگه نتونستید هفته ای یه بار )

۵. صاف نکردن قسمت هایی که باعث تحریک می شن. (چون زیاد شدن موهای شرمگاه باعث کم شدن میل جنسی می گردد)



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بقیه ی راه ها رو با کمک شما دوستان در نسخه های بعدی قرار خواهم داد ازتون می خوام خودتون فکر کنید و ببینید چه راه هایی باید در نظر گرفت که این عادت ریشه کن بشه. و برام تو وبلاگ نظر بذارید

Mahdi Ta.blogfa.com

امیرالمؤمنین(علیه السلام) فرمودند: مَا الْمَجَاهِدُ الشَّهِيدُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَعْظَمِ أَجْرٍ أَمْ مَنْ قَدَرَ  
فَعَفَّ (۱)

ترجمه:

آن کس که در راه خدا جهاد کند و شربت شهادت بنوشد بلند مقام تر از آن کس نیست که توانایی بر گناه داشته باشد و دامن خود را آلوده نکند.

۱. نقل از نهج البلاغه، کلمات قصار.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

(ادامه ی کتاب مشکلات جنسی جوانان از آیت الله مکارم شیرازی)

نمونه ای از قضاوت خوانندگان

نامه های بسیار زیاد و تکان دهنده در مورد این کتاب به ما رسیده که فقط یک نمونه آن را بدون هیچ گونه تغییر و حتی بدون ویرایش در اختیار خوانندگان عزیز قرار می دهیم.

به نام خداوند متعال

به نام خداوندی که جوانان را آفرید و به نام خداوندی که تمام انسان های پاک را آفرید.  
اجازه بدهید همان طور که قول داده بودم و بدون مقدمه سرگذشت خود را برایتان ذکر نمایم تا در اختیار جوانان قرار گیرد:

من جوانی هستم ۱۹ ساله . در نوجوانی بسیار علاقه مند به قرآن و امام عزیزمان (ره) بودم و هم اکنون نیز می باشم. در این دوران (نوجوانی) از نگاه کردن به نامحرم بسیار نفرت داشتم و آن را گناه فراوان می پنداشتم و اصلا نگاه بد نمی کردم.

از موقعی که پا به دوران بلوغ گذاشتم و وارد دبیرستان شدم تغییری در من ایجاد شد و کم کم شیطان در من نفوذ نموده و مرا از راه راست منحرف کرد به طوری که نگاه کردن به نامحرم برایم عادی شده بود. با دوستان بد آشنا شدم و آنان نیز مرا به عادتی که ۴ سال دامنگیر من بود اُنس دادند. ۴ سال دبیرستان این عادت شوم جنسی را ادامه دادم و اُفت تحصیلی غیر قابل انکاری در من به وجود آمد که کاملاً قابل احساس بود. در دوران راهنمایی شاگرد ممتاز کلاس بودم ولی دبیرستان بدون باور تجدیدی آوردم. ۴ سال از خداوند دور ماندم، ۴ سال فرد پستی بودم، ۴ سال از خود نیز غافل بودم. در طی این ۴ سال همه چیز خود را از دست دادم و از جمله سلامتی ام را. تمام این علایم در من ظاهر شد : لاغری بدن، سستی بدن، کم خونی، کم شدن حافظه، کم شدن هوش، لرزش دست، ضعیف شدن چشم و...

سال چهارم دبیرستان از خواب غفلت بیدار شدم و می کوشیدم که این عمل را ترک نمایم ولی سعی ام بی فایده بود. ۲ الی ۳ روز تحمل می کردم ولی باز نمی توانستم نجات پیدا کنم و دوباره این عمل شوم را انجام می دادم. تابستان ۷۰ تمام تلاش خود را برای ترک این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عمل کردم ولی نمی توانستم این عمل را ترک کنم. به خداوند و امامان معصوم و امامزاده ها پناه آوردم و به تلاوت قرآن قبل از اذان گوش می دادم و گریه می کردم. در آن لحظات می خواستم خون گریه کنم ولی قطره اشکی بر گونه هایم نمی بارید. می خواستم درد دل کنم اما با چه کسی؟

در همان لحظات تلاوت قرآن با خداوند صحبت می کردم و از او کمک می خواستم و تا ۲ الی ۳ روز این عمل را انجام نمی دادم ولی بعد از ۳ روز به این عمل دست می زدم، سپس گریه می کردم و به حمام می رفتم و غسل می نمودم و دوباره تصمیم می گرفتم این عمل را انجام ندهم. نمی دانید در آن لحظاتی که این عمل را انجام نمی دادم یا تصمیم در ترک این عمل می گرفتم چه احساسی داشتم؟ آن قدر خوشحال بودم که گویا خداوند تمام گناهانم را بخشیده است؟! ولی لعنت بر شیطان...

خلاصه هر روز غروب نزدیک اذان به تلاوت قرآن گوش فرا می دادم و همراه آن گریه می کردم و از خداوند کمک می خواستم و به او پناه می آوردم و بعد از اذان، نماز می خواندم و دعا می کردم که خداوند تمام جوانانی را که معتاد به این عمل هستند نجات دهد از جمله خودم.

به دوستان خودم نگاه می کردم که چه پیشرفت هایی داشتند ولی من بر عکس، سیر نزولی را طی می کردم. در کنکور سال ۷۰ پذیرفته نشدم و علت را همین اعتیاد می دانستم. لطف خداوند هیچ گاه بر روی بنده اش بسته نمی شود. بله، بالاخره خداوند لطفی در حق من نمود و یک روز در کتابخانه با کتابی به نام «مشکلات جنسی جوانان» آشنا شدم و آن را خریداری نمودم، این کتاب، همان کتاب نجات بود، همان کتابی که مرا از مرگ پستی نجات داد، همان کتابی که بیشتر جوانان را نجات می دهد و به طور حتمی کتابی که اگر جوانان به دستورات آن عمل کنند از این اعتیاد نجات پیدا می کنند. خدا را شکر می کنم که لطفی در حق این بنده پست و حقیر نمود و او را از مرگ حتمی و مرگ همراه با پستی نجات داد.

تمام مطالب کتاب را خواندم و دستورات آن را مو به مو اجرا کردم و در ضمن اجرای دستورات کتاب، نماز را به موقع و سر وقت می خواندم و بعد از نماز دعا می کردم که خداوند تمام جوانان معتاد به این عمل را نجات دهد و آیت الکرسی را آن قدر در روزهای متوالی تکرار می کردم که از حفظ شده و تا فکر گناه به سرم می آمد آیت الکرسی را می خواندم و تأثیر آن را به وضوح و آشکار ملاحظه می نمودم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

درضمن دو آیه « و اذا فعلوا فاحشه او ظلمو انفسهم، ذكرو الله، فاستغفروا لذنوبهم و من يغفر الذنوب الا الله، ولم يصروا على ما فعلوا و هم يعلمون» ، و «ان الذين اتقوا اذا مسهم طائف من الشيطان تذكرو فاذا هم مبصرون» ، را در همان موقع می خواندم و به طور کلی این فکر های فلاکت بار از ذهنم خارج می شد. خواندن این دو آیه بسیار مؤثر می باشد.

ابتدا تصمیم گرفتم، سپس از نگاه کردن به زنان و دختران چشم پوشیدم (بسیار مهم است) و برنامه ای فشرده در طول روز ترتیب می دادم که اصلاً وقت برای این کار نداشته باشم و .. مو به مو و کامل در کتاب «مشکلات جنسی جوانان» توضیح داده شده است. اولین بار ایمانم را قوی کردم و از خداوند کمک خواستم که مهم تر از بقیه می باشد. من به آن جمله ای که در آخر این کتاب ذکر شده بود ایمان داشتم:

«ما اطمینان کامل داریم جوانان اگر یک ماه دستورات کتاب را اجرا کنند از این اعتیاد نجات پیدا می کنند».

خلاصه بعد از چند بار تصمیم گرفتن موفق شدم که این عمل را ترک کنم و نجات یابم و الان که این نامه را می نویسم دو ماه از ترک این عمل می گذرد. نمی دانید وقتی یک ماه تمام شد چه احساسی داشتم و چقدر خوشحال بودم، دو رکعت نماز شکر خواندم و تا الان نیز دو رکعت نماز شکر می خوانم و از خداوند می خواهم که این احساس را در تمام جوانان معتاد جنسی ایجاد کند (ان شاء الله)

جوانانی که به این عمل دست می زنند اگر بدانند که چه عواقب شوم و تاریکی آنها را دنبال می کند و آنها را هلاک خواهد کرد، اگر تصمیم بگیرند که آن را ترک کنند و دستورات کتاب نامبرده را اجرا کنند مطمئن باشند که بعد از یک ماه اجرای دستورات و دست زدن به این عمل حتماً نجات پیدا خواهند کرد و آن احساس را به دست خواهند آورد. (ان شاء الله)

دل می خواهد فریاد بکشم و به تمام انسان ها بگویم که من از مرگ نجات پیدا کردم، نه از مرگ حق، از مرگ همراه با پستی و بدبختی. دل می خواهد خون گریه کنم، نه گریه حاکی از شکست، گریه خوشحالی و پیروزی که از ته دل بیرون آید.

دل می خواهد به طبیعت بنگرم، زیرا آن قدر زیبا شده است که حد، ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



دلم می خواهد با خانواده بیشتر حرف بزنم و بخندم، زیرا تا دو ماه پیش چنین خنده ای که از ته دل است در لبانم ظاهر نشده بود و خیلی کم حرف می زدم.

خدایا تو را شکر می کنم که لطفت را از بنده ای که تو دور می شد، دریغ نداشته ای.

خدایا تو را شکر می کنم که حقیقت را به من نشان دادی و کمک کردی به حقیقت بپیوندم.

جوانان عزیز! آینده سازان کشور! بکوشید اگر پاک هستید، همیشه پاک باشید و اگر پاک نیستید، پاک شوید و کتاب «مشکلات جنسی جوانان» را مطالعه نمایید و دستورات را اجرا کنید، مطمئن باشید اگر معتاد هستید نجات پیدا خواهید کرد و باید مطمئن باشید زیرا در لحظات آخر نجاتم چنان امیدی در من ایجاد شده بود که می دانستم حتماً نجات پیدا خواهم کرد.

جوانان عزیز! اگر تصمیم گرفتید که این عمل را ترک کنید و نتوانستید، دوباره تصمیم بگیرید و اصلاً نا امید نشوید و نگویید کار از کار گذشته، نه اگر خیلی هم به این عمل دست زده اید ولی با تصمیم های مکرر می توانید حتماً پیروز شوید. آن قدر تصمیمتان را تجدید کنید تا شاهد پیروزیتان باشید. ان شاءالله و حتماً شاهد خواهید بود.

تصمیم بعدی را محکم تر بگیرید.

در ضمن، مطالعه کتاب «بهترین راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها» مفید و سودمند است. (انتشارات نسل جوان).

\*\*\*

و شما ای مردان پاک! شما که با چاپ کردن این کتاب ها، جوانان زیادی را از مرداب های خطرناک نجات دادید و نجات می دهید می دانم که احتیاج به سپاسگذاری ما جوانان ندارید ولی اجر و مزدتان را از خداوند مئان دریافت خواهید کرد.

خدایا، ما جوانان را کمک و مدد کن که در ترک این اعتیاد پیروز و سربلند بیرون آییم.

خدایا ما جوانان را راهنمایی فرما که بدانیم آن قدر ارزش داریم که نباید تن به کارهای خلاف بدهیم و نباید نگاه آلوده به نامحرم بکنیم، زیرا با این کارها خیلی کوچک و پست می شویم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خدایا می دانم با انجام این عمل حافظه و هوشم را بسیار از دست داده ام، از تو می خواهم آن حافظه و هوش قبلی را در من پدیدار نمایی و مطمئنم اگر به تو پناه آورم حتما حافظه و هوش اولیه ام را به دست خواهم آورد. پس به تو پناه می آورم ای ارحم الراحمین.

خدایا خودت ما جوانانی که این عمل را ترک کردیم کمک کن تا ضرر های قبلی را به راحتی جبران نماییم.

خدایا توبه اعمال گذشته ام را بپذیر و کمک کن که دیگر به این عمل جانسوز مبتلا نشوم و همه جوانانی که می خواهند مثل من روزی از زنجیر طغیان این غریزه نجات یابند، نجات ده که تمام امور به دست خودت است.

خدایا به همه کسانی که سعی در راهنمایی جوانان دارند مدد رسان و کمک کن که بهتر بتوانند این کار خدایسندانه را انجام دهند و آنها را وارد بهشت جاوید بگردان.

خدایا شکر، شکر، شکر، صد هزار مرتبه شکر.

خدانگهدار و التماس دعا .

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly