



رهایی از خودارضایی

الف. شهباز

۰۹۱۳-۲۰۰۴۵۹۳

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ
لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ
إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ
وَ أُنْيَبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلَمُوا لَهُ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ
(سورهی 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 نونهاال مانده در باد
اگر دستم نگیری خواهم افتاد.

فہرست

۷.....	آن سوی ناامیدی
۱۲.....	حدیث مہربانی
۱۵.....	چی بگم؟!.....
۱۷.....	زن و راہزن.....
۲۰.....	سزای پاکدامنی.....
۲۳.....	چیزی از جنس خدا.....
۳۴.....	در سرازیری گناہ.....
۳۷.....	گناہی پرآسیب!.....
۴۴.....	نظر اہل فن.....
۴۷.....	آیندہ از آن توست.....
۵۰.....	بارک اللہ بہ آفاسوسکہ!.....
۵۳.....	بیخشید! اونجا خونہی خداست؟.....
۵۷.....	The secret.....
۵۹.....	رنج و گنج.....
۶۱.....	ہفت قدم تا روشنائی.....
۶۳.....	قدم اول: باور سبز.....
۶۶.....	قدم دوم: مثبت گرابی.....
۶۸.....	قدم سوم: پالایش فکر.....
۷۹.....	قدم چہارم: پاسداری.....

رهایبی از خودارضاپی ۵

قدم پنجم: بازسازی ۸۴

قدم ششم: پاکسازی و جبران ۸۴

قدم هفتم: رفع دلواپسی ها ۹۸

مشکل بی مشکلی ۹۸

از اینجا تا خدا ۱۱۲

پرسش و پاسخ ۱۱۲

حرف آخر ۱۲۱

منابع ۱۲۵

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

• آن سوی ناامیدی

باید اعتراف کنم بعضی وقت‌ها نوشتن خیلی سخته؛ 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.»

۸..... رهایی از خودارضایی

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

«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، رو این جمله این قدر اصرار داره؟! اونم با این همه تاکید و تکرار؟!!

خدا می‌خواد به ما بهمونه که تو دل هر مشکلی، راه حل اون مشکل 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 مشکلسون یه جورایی خاصه.
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، اونی 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 اونی که برا خودش
می‌نویسه همینه؛ اگه دست رو نوشته‌هاش بذاری، یا قلمی رو که باهاش می‌نویسه
لمس کنی، حرارت عشق و محبتش رو در با تمام وجود احساس می‌کنی.

پس، بدون! انگیزه‌م برا نوشتن تویی؛ چون خیلی وجودت ارزشمنده!
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 خاطر تو می‌خوان.

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 آگہ بتونی بہ داد 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 آنچه 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

آگہ کسی توی گوشت زمزمہ کرد: «برو بابا! ما دیگہ آب از سرمون گذشتہ. آدمی کہ ہزار بار استمنا 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 فلق 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 آگہ 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!

نیمہ‌های شب تو خواب و بیداری از دهنش پرید گفت: «یا صمدی!»

۱۰..... رهایی از خودارضایی

خدا - که الهی قربونش برم که این «یا صمدا!» رو هم خودش تو دهن بندهش گذاشته بود - از بالای عرش صدا زد: «لیبیک، یا عبدی!» بله، ای بنده‌ی من! ملائکه 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 ندم، فرق من با اون بت چیه؟»

آره، عزیزم! مقتضای لطف بی‌پایانش همینه؛ اصلاً از لطف و رحمت بی‌انتها آيا جز این انتظار می‌ره؟ 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 جوابم رو ندادی؟!!

حال 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 منزهه.

یه جا دیدم تو 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 بودن خدا، به گناه جری نشی و عادت نکنی؛ آخه همون که ارحم الراحمین، اشد المعاقبین هم هست؛ و همون که بهشت رو ارزونی بنده‌های بامرامش قرار داده، تنور جهنم رو برا بی‌مراماش گرم کرده! پناه می‌بریم به خدا.

راستی! داشت یادم می‌رفت؛ دقت کردی این کتاب بر خلاف معمول مقدمه نداره؟! می‌خوای بگم چرا؟

۱. کلیات حدیث قدسی، ص ۶۳۳.

رهاپی از خودارضایی..... ۱۱

برا این که همه ش مقدمه ست! مقدمه ی 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 مُنْسَ كُلِّ وَحِيدٍ!»^۱
البته آگه انسان، گناه نکنه، خیلی بهتره؛ اما آگه شیطان گولش زد، بهترین کار،
رو آوردن به درگاه توبه پذیر مهربونیه که احدی از درِ خونه‌ش ناامید برنمی‌گرده. 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 «جبار» هستش؟
این دو اسم از ریشه‌ی جُبرانَه؛ جابر یعنی: جبران‌کننده؛ مثل این که در دعا می-
خونیم: «و لا اری لکسری غیرک جابراً» یعنی: ای کسی که جز تو نمی‌یابم کسی را

۱. مهج الدعوات و منهج العبادات، ص ۳۱۰.

۲. حدید/ ۱۶.

که در هم شکستگی‌های امورم را جبران کند. و «جبار» صیغه‌ی مبالغه است یعنی: خیلی جبران کننده. و خوشا به حال ما بنده‌ها که چنین خدایی داریم. و آگه ما به این صفت 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 کشیدم 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 خالق 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 مبغوض‌تر نیست از پیری که بر نافرمانی خدا اصرار ورزد.»^۲

بحمدالله شرط جَوونی رو که داری؛ برا محبوب‌شدن نزد خدا، فقط شرطِ توبه رو باید محقق کنی. نکنه - زبونم لال - می‌خوای تا پیری به این گناه ادامه بدی؟ وای به حال کسی که مبغوض خدا بشه! وای! وای!
و در کُل گفته‌ی دیگه‌ای فرمود:

۱. المحجة البيضاء، ج ۸، ص ۶۲.

۲. کنز العمال، ج ۴، ص ۲۰۹.

۱۴..... رهایی از خودارضایی

«هر کس از خواری نافرمانی خدا، به عزت پیروی از او روی آورد، خداوند، بدون

هیچ همنشینی، به وی آرامش می‌دهد؛ و بدون ثروت، یاری‌اش می‌کند.»^۱

و در روایت نورانی دیگری 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.»^۲

واقعا 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

(برگزیده) آدمیان و تنمهی دور زمان، محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم:

هرگاه یکی از بندگان گنه‌کار پریشان روزگار، دست انابت (توبه)، به امید اجابت، به

درگاه حق جلّ و علا بردارد، ایزد تعالی در وی نظر نکند، بازش بخواند، باز

اعراض کند، دیگر بارش به تضرع و زاری بخواند، حق سبحانه و تعالی فرماید: "يَا

مَلَأْتُكَ مِنْ عِبَادِي وَ لَيْسَ لَكَ غَيْرِي، فَقَدْ غَفَرْتُ لَكَ." "دعوتش را

اجابت کردم و حاجتش را برآوردم که از بسیاری دعا و زاری بنده، همی شرم دارم.

کرم بین و لطف خداوندگار گنه بنده کرده‌ست و او شرم‌سار»

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

۱. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۵۹، ح ۷۴.

۲. کنز العمال، ج ۴، ص ۲۰۵.

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 Orgosm) 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 تشنجی شکلی سرتاسر بدن را فرا گیرد.

۱۶..... رهایی از خودارضایی

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 خارج بشه 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 دستت 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 تخته‌ی شکسته‌ای از کشتی سوار شد و آب او را به جزیره‌ای برد. همین که به هوش آمد مردی را بالای سر خود دید. راهزنی بود در آن جزیره 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 عزت‌ش 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 نگاهش 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 جوان، 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 پاکي در این درگاه چه مقداره.

پیامبرِ پاکي 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

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.

بازی زندگی این نیست که تاس خوب بیاوری؛
بلکه این است که تاس بد را خوب بازی کنی.

• 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 گذاخته 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 آهنات 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 به جوان کرد 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 در مغازه‌م 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 جمالش دیدم، با بی‌شرمی کمکم رو مشروط به امر گناهی کردم که او باید بهش تن می‌داد.

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

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

من قبول کردم و اون رو به خونه‌ی خلوتی بردم.

تا قصد گناه کردم، دیدم داره می‌لرزه و آرام 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.

۲۲..... رهایی از خودارضایی

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 متاثر 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!!

حتما نمی‌دونسته چقدر می‌ارزه! می‌خواست همون کاری رو بکنه که جناب سعدی تو عالم بچگی کرده بود. بیچاره، انگشتر بابا رو برده بود تو کوچه، یه رندی با دو تا دونه خرما از چنگش درآورده بود و رفته بود. اما وقتی رفت تو خونه، بابا سرزنش نکرد. فقط خندید و بهش گفت: «پسرم! 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؟

اگه می‌خوای یه مقدار بیشتر اهل معرفت بشی، بزنی 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 اومدن ما آما رو مزده داد؛

راستی! یعنی ما این قدر مهم بودیم که خدا اومدن ما رو جار بزنه؟! دقت کردی میون ما آما رسمه آدم کم‌ارزش وقتی تو یه جلسه‌ای بره، کسی بهش محل نمی‌ذاره، 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 می‌گن، و هم موقع رفتن یه یادی ازش می‌کنن و بهش خوش آمد می‌گن.

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

وقتی می‌گن ما آدما محسود^۱ ملائکه‌ایم، یعنی این.

پس، آی بچه‌ی آدم! حواست باشه کی هستی؟! همین قدر بدون که مورد رشک فرشته‌ها واقع شدی.

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 مطلبها 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 پس نیفتی! 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 آقااست»؟! یعنی از عظمت استاد مایه می‌ذارن تا طرف رو بزرگش کنن؟

خدا اینجا از خودش مایه می‌ذاره برا این که بگه تو بزرگی! تو عزیزی! می‌گه: «وَ عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا»^۲ خدا خودش همه‌ی اسمها رو به آدم یاد داد. همش رو.

۱. به معنی رشک نه به معنای حسادت مصطلح.

۲. بقره/۳۱.

بابا، ای ولّ داره به خدا. یعنی خدا این قدر خاطر آدم رو می‌خواد؟!!!!!!!!... (وه! چقدر تعجب کردم؛ می‌بینی علامت تعجبا رو!)

پس، خوشا به حال آدم؛ کاشکی ما هم آدم بودیم. اما 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 مهمه. و از همه مهم‌تر تو 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 گفته‌اند: ملّا شدن چه آسان (البته نه به آسانی دولا شدن؛ یه مقدار سخت‌تره). 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. (تترس، نمی‌جایی. بعضیا فقط بلدن عرق بخورن، بلد نیستن عرق بکنن. البته منظورم عرق نعنا و بیدمشک و از این قبیل چیزا نیست. بماند که این جور آدم‌ها، که العیادُ بالله، زبونم لال، عرق می‌خورن، یه روز هم در پیشگاه خدا باید خیلی عرق بکنن.)

ضمناً صورتت هم آگه از شرم به کم قرمز بشه بد نیست؛ اما بیا زیاد سرخ نشه.
(آخه این دوره زمونه، آدم، صورتِ قرمز و پف کرده تو کوچه و خیابون زیاد می-
بینه؛ فقط باید تو کوکشون نری به خصوص زمانی که از اون اُدکلان محشرا هم زده
باشن؛ که باید دو تا پا قرض کنی و با چهار تا پا از مهلکه فرار کنی؛ در غیر این
صورت آگه عَزَبَ دیگه هیچی!!!!

البته سوء تفاهم نشه؛ اینطور هم نیست که همیشه لپ قرمز و رنگ و وارنگ باشن؛
تو خونه که میرن پاکش می کنن. دقیقاً عکس اون کاری که باید بکنن.
اصلاً من تعجب می کنم چرا بعضی از ما آدما این قدر دوست داریم عوضی باشیم؟!
طرف مرده، می خواد زیر ابرو برداره، خط چش بکشه، رژ لب بماله و تو یک کلام،
خودش رو مثل خانوما بسازه و بزک کنه. زن هم می خواد لباس مردونه بپوشه و
موتورسواری کنه.

دختره هوس می کنه موهاش رو کوتاه کنه بیاد تو کوچه دادبزنه آقا ما هم پسریم؛
پسره موها و ناخوناش رو بلند می ذاره که یعنی چی؟ که بگه آقا ما ...

من احتمال میدم بعضی هامون تصوّر می کنیم عقلمون - پناه بر خدا - بیش از خدا
می رسه و اونچه خدا خواسته و با حکمت خودش درست کرده (تعیین جنسیت
افراد) - العیاذ بالله - اشکالی درش باشه!

اصلاً می دونی حکیم به کی می گن؟ به کسی که کار غیر درست نمی کنه. به تعبیر
دیگه، هر چی کار درسته، می کنه؛ پس هر چی می کنه، درسته.

خُب، مگه خدا حکیم علی الاطلاق 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.)
بعد خدا به فرشته‌ها می‌گه یاالله، اسم‌ها رو بگید، اگه راست می‌گید! و اونا توش می‌موندن 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 کنن و کردند به جز ابلیس، که از اولش هم فرشته نبود.



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

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!!!... اینطور نیست؟

گمون کنم حالا می‌شه فهمید - البته تا به حدودی - که «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»^۱ تو قرآن 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 بیش پایِ پاکی تو، به حساب نیاد!!!!!!...
اما 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 بت پرست! 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 مسخره‌ست؛ نه؟ و خدا هم از این جور کارا پاک و منزّه.

۳۰..... رهایی از خودارضایی

پس در ورای این ظاهر گلی چه گلی مخفیه، که اون قدر زیباییش خیره‌کننده‌ست که مورد تحسین و تعظیم فرشته‌ها واقع می‌شه؟

راستی؛ شما کوزه‌گل رو به خاطر گُلش تحسین می‌کنین یا گِلش؟

خدا در دو جای قرآن میگه: «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ»^۱ یعنی: «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. دقت کن، می‌گه: «روح خودم.»

اهل ادب می‌گن اضافه در اینجا تشریفیه است. یعنی برا بیان شرافت آدمی‌زاد. 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 فِيهِ مِنْ رُوحِي" 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 مومنون یه سری بزن. (بمونه که دانشمندا تو کف همین جسم خاکی ش هم موندن).

هنر واقعی یعنی این.

آیا خدا، هنرمند نیست؟

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

کجاست انسانی که با چند تا اختراع فکسنی - 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: الله اکبر. به راستی که خدا بزرگ‌تر از اینه که بخواد در وصف ما بیاد.

۳۲..... رهایی از خودارضایی

مرحوم شیخ رجبعلی خیاط گفته بود: همه میگویند امام حسین مظلومه؛ من میگم خدا از امام حسین علیه السلام مظلوم تره.

می‌خواهی بگم واسه چی؟

دیدید بعضی‌ها برا یه تابلوی نقاشی بی‌روح - که فلان استاد کشیده و یه چند قرنی هم خاک خورده - چطور سر و دست می‌شکنند؟ اما کجا دیدید 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، نیمه 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 متوجه 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 می‌خواهی 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

۱. بیدل دهلوی، دیوان اشعار.

ببین 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»^۱
که ننگ است ناپاک رفتن به خاک، که ننگ است ناپاک رفتن به خاک، ...

۱. سعدی، بوستان.

آن که به فکر فردا نیست، به غم فردا
گرفتار 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. جُداً از ویرانی چند دهنه مغازه و چند دستگاہ
اتومبیل سواری، به غیر از راننده و شاگردش باعث قتل چند نفر دیگه هم شده بود.
حالا یه آدم سستاراده‌ی ترمزبریده رو تو سرازیری استمنا تصور کن! این
سرازیری به کجا ختم می‌شه؟
«تو خود آدمی زاده‌ای در نهاد
خر است آن که دنبال شهوت فتاد»^۱

۱. حزین لاهیجی، مثنوی‌ها.

آقا اصلا مگه استمنا بده؟ تازه بعضی‌ها می‌گن ضرر که نداره هیچ، خیلی هم مفیده. اصلا آگه یه جَوون خودش رو تخلیه نکنه، هزار جور مشکل رنگ و وارنگ براش درست می‌شه!!

...

..

یه لحظه رفتم تو این فکر که راستی، چه کسی صلاحیت داره برا انسان تصمیم‌گیری کنه؟ ما آدما مهارمون رو به کی بدیم، درست‌ه؟! به یکی مثلِ مثلِ خودمون؟ واقعا هر کی از راه برسه می‌تونه برای ما تعیین تکلیف کنه؟ با چه اطمینانی؟ یعنی وجود ما این قدر کم ارزشه?!!!

من هیچ‌جا، توی هیچ آیین الهی پیدا نکردم خدا به خودارضایی سفارش کرده باشه! هیچ پیامبر یا امامی هم نگفته کار خوبی‌ه! بسیاری از پزشکان و روان‌پزشک‌ها هم ضررهای زیادی براش شمردن؛ حالا یکی از راه می‌رسه نه تخصصش معلومه و نه تعهدش! 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 حجّته؟ خدایی که خالق انسان و دلسوز بندهاست و به همه‌ی زیر و بم وجودی مخلوقاتش آگاهه و می‌دونه چی برا این دستگاهی که آفریده بده و چی خوبه؟ یا ...

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

گاهی آدم خیلی دردش میاد می‌بینه از نظر بعضی‌ها، همه متخصصن الا خدا!!
مرحبا به اونایی که عقل سالم دارن!

البته آگه نشد تصمیم بگیری، اشکالی نداره؛ برو مقابل آینه یه نگاهی به خودت بنداز، ببین استمنا 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 بی‌تمرکز نشدی؟

آیا بعد از جلق احساس شادی می‌کنی یا افسردگی؟ عذاب وجدان نداره؟ البته انسان بی‌وجدان هم گاهی پیدا می‌شه که ما به اون 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 که 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 مدتی است گرفتار خودارضایی شده‌اند، زودرس‌ترین عوارض ناشی از خودارضایی عبارت است از:

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

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)

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 مرحله 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. نازک‌شدن 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 (prematurelyEjaculation)

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

ز. دردهای قولنجی در ناحیه‌ی لگن و استخوان دنبالچه

(in the pelvic cavity or tail bonePain or cramps)

نحوه‌ی پیدایش عوارض

در دانش پزشکی، روند پیدایش علایم 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، ترجمه دکتر فرخ شادان، ۱۹۸۶ (تهران: چهر، ۱۳۶۵)، ج ۱، ص ۳۱۳.

2 .Herballove.com.

۴۰..... رهایی از خودارضایی

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 حواس‌پرتهی، کمی حافظه، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن 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 رد و بدل می‌شود و انتقال پیام‌های مختلف را بر عهده دارد.^۱

برخی نیز بر این عقیده‌اند که علت بروز اختلالات مغزی (مانند حواس‌پرتهی، 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 ۳۰۰-۴۰۰، اسپرمی که در هر انزال خارج می‌شود)، RNA، آنزیم‌ها، پروتئین‌ها، مواد قندی، لیسیتین (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 لیسیتین بیش از حد 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 حواس‌پرتهی، عدم تمرکز حواس و... بروز خواهد کرد.^۲

1 4_men.org

2 .www.anael.org

دو: آسیب‌های روحی و روانی

ضعف حافظه و حواس‌پرتهی، اضطراب، منزوی شدن و گوشه‌گیری، افسردگی، بی‌نشاطی و لذت نبردن از زندگی، پرخاشگری، بداخلاقی و تندخویی، کسالت دائمی و ضعف اراده، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان برون‌دادهای 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 طرد شدن، از بین رفتن عزت، پاک‌ی، شرافت و جایگاه اجتماعی، دیر ازدواج کردن و لذت نبردن 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 کنه حقیقت وجود آدمی را تباه می‌سازد. خودارضایی از نظر دین یک گناه است و به تعبیر قرآن زنگار بر دل می‌نهد: «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»^۲

«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. مطففین/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: «ناکحُ الکفَّ ملعونٌ»؛ «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

در روایات دیگری امام صادق علیه السلام خودارضایی را گناه عظیم و مورد نهی الهی معرفی فرموده است.^۴



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

۲. میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۵۶۵۴.

۳. همان، ح ۱۹۰۴۹.

۴. همان، ح ۱۹۰۵۰.

خُب، دوست عزیز! حالا به نظر شما استمنا بده یا خوبه؟! آیا خدا خیرخواه شماسست یا فلان آقا که ما نه از نیتش آگاهیم و نه از تخصصش؟! آیا با وجود بی‌آمدهایی نظیر ضعف سیستم عصبی، آب شدن عضلات، ناتوانی جنسی، 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 دیگه، راهی برا تجویز خودارضایی باقی می‌مونه؟!!

به نظر من، خدا حجّت 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 قبل از هر تصمیمی، در این آیه تاملی بکن و سریع از کنارش رد نشو:

«وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَّا لَهُم مِّنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِمٍ كَأَنَّمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطْعًا مِّنَ اللَّيْلِ مُظْلِمًا 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 آتشدن و در آن جاودانند.»

«گر امروز آتش شهوت بکشتی، بی‌گمان رستی و گر نه، تفّ 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 (استمنا) آشفته‌گی و شوریدگی حال را سبب می‌شود و اگر تکرار گردد، نتایجی محنت‌انگیز در پی دارد. استمنا 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 تباہ و ویران می‌سازد.»^۱

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

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

او در مورد زن‌های مبتلا معتقد:

«نصف آنها به خلجان‌های روانی منبث 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 می‌کند: «عموم ناراحتی‌های مربوط به دستگاه تناسلی از آثار استمنا بوده و ناراحتی‌های شبکیه چشم و مشیمیّه 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: «جلق زدن عمل قبیحی است و این کار جوان را بسیار خسته می‌کند و باعث می‌شود طبع حساس وی وسواس و تردید عجیبی پیدا کند؛ به طوری که همواره خجل و شرمسار باشد.»^۱

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

«استمنا به هیچ وجه نمی‌تواند جانشین لذت کاملی شود که از طریق نزدیکی طبیعی حاصل می‌گردد. ... استمنا عملی است که بعداً به ناراحتی مبدل 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 سن 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، حدقه‌های چشم او بیش از حد 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 استمنا و دوری از خودارضایی ارزشمند نیست؟
خانواده‌ای رو تصور کن خوشبخت و بانشاط؛ همسر و فرزندان سالم با به دنیا سعادت و کامجویی؛ این حق توست و خدا هم همین رو برا تو خواسته. آیا این طور نیست؟
افسوس که خیال می‌کنی استمنا لذت 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 سرت رو در مقابل خدا بلند کنی! اگه فردا از همسر و فرزندان خجالت

۴۸..... رهایی از خودارضایی

نمی‌کشی! آگه از سلامت جسمی و روحی سیر شدی و خوشی زده زیر دلت! و هزاران آگه‌ی 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 سالمت فکر کن؛ به خدا فکر کن، به خودت، به آخرت، به خانواده‌ت و به همه‌ی اونچه می‌تونی داشته باشی آگه استمنا رو کنار بگذاری.

من نمی‌دونم چند ماه و یا چند ساله گرفتار شدی اما به خدا قسم استمنا، یه بارش هم زیاده. دوستی نامه نوشته من روزی ۸ بار... یکی دیگه روزی ۴ بار و ... کله‌ی آدم سوت می‌کشه. بابا، به خودت رحم کن. به قول قرآن «فَإِنَّ تَذَهُبُونَ»؛ 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 منفعت»!

پس معطل نکن؛ آگه 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؛ قبلا اومده بود پیشم و چند بار ازم راهنمایی خواسته بود. تا منو دید سلام کرد و گفت: «بالاخره موفق شدم.»
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»

• بارک الله به آقا سوسکه!

«در ناامیدی بسی امید است

پایان شب سیه سپید است»

در قاموس ما شکست بی معناست.

از بزرگی پرسیدند: چطور به این مرتبه رسیدی؟

گفت: یه شب برا مطالعه نشسته بودم پای چراغ. دیدم حشره‌ای اومد کنار مخزن نفتی چراغ و عزم بالا رفتن کرد. هر بار تا نیمه‌ی راه می‌رفت و بعد سر می‌خورد پایین. اون شب کارم شد نشستن و شمردن تعداد سر خوردن‌های این سوسکه بیچاره. واقعه‌ش 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 نشسته. 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 همت و پشتکار و امیدواری بده. از اون روز به بعد هر وقت گرفتار

مشکلات و ناامیدی می‌شدم و دیگه نفسم می‌خواست ببره، با خودم می‌گفتم: یعنی همّت من از همّت آقا سوسکه کمتره؟ سوسکه به قلّه‌ای که می‌خواد، برسه، ولی من، نرسم؟!!!

دوست عزیز! برا ترک استمنا، به ذره از همّت آقا سوسکه رو که داشته باشی کافیه! چند بار ترک کردی و دوباره عهده شکست؟

حرف من اینه: که آگه 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 آگه یکی تو ترک گناه بمیره، بهتر از اینه که تو گناه بمیره.

می‌دونی! لحظه‌ی مرگِ آدم 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 آگه انسان خواست با ناامیدی رفیق بشه، اول 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 درست 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 مدعی، خدا بکند»

راستی! می‌دونی خدا کی جواب بنده‌ش رو می‌ده؟

۵۲..... رهایی از خودارضایی

وقتی تو دعاکردن، کسی رو شریکش قرار ندی و برایش 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؟ اول، خدا؛ دوم، خدا؛ آخر هم، خدا؛ مثل بازی وسطی، مردم نه اولی‌اند، 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 دریدری 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 خونیه بود و قرار شد نصف باقیمانده، چند ماه دیگه پرداخت بشه. برا همین با ترس و لرز قولنامه رو امضا کرد.

روزها مثل برق سیری 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 خونیه، جلو زن و فرزندش روم نشد بگم؛ برا همین باهانش به بنگاه رفتم. اونجا هم هر چه با خودم کلنجار رفتم دیدم قدرتش رو ندارم. یه مشتری اومد که دنبال خونیه بود و برادرم اون رو برد تا خونیه‌ای رو بهش نشون بده.

خیلی کلافه شده بودم. نگاهم به تلفن افتاد. سریع دفترچه 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 چیست؟ 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 اومد و گفت: آقای دینانی شما 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 نخواستی بودی؟ 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 مرا خلاص کن و هم خودت رو؛ 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 تاکید 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 همسرم 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،

۵۶..... رهایی از خودارضایی
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 کر شده؟ آیا
خواسته‌ی شما خارج از حدّ توانشه؟ آیا زبونم لال، خدا بخيله؟ آگه نه، که نه؛ پس،
از طرف او هیچ مانعی نیست. پس، گیرِ کار کجاست؟
نکنه مشکل از لیاقت ماست؟ شما مطمئننی نعمتی رو که خدا یک بار داد و از بین
بردی، آگه یه بار دیگه بهت عطا کنه، از بین نمی‌بری و تَلَف نمی‌کنی؟! آیا همه‌ی
خواسته‌هاات معقوله؟

عزیزم! مطمئن باش خدا هیچ یک از نیازهای من و تو رو فروگذار نمی‌کنه؛ منتھی
خدا در چارچوب حکمتش کار می‌کنه؛ و این نکته‌ایست که آگه ما ازش غافل
باشیم، 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 یکی شون 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 آگه 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.

حتما 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 مثلا فلانی خودارضایی می‌کنه. اون وقت فردا هر کسی یه جوری نگاهت می‌کنه. تازه، ازدواجت هم دچار مشک می‌شه. به علاوه این که، قبح گناه هم ریخته می‌شه که خودش گناه بزرگیه.

راستی آیا نزدیک‌ترین دوستت صلاحیت دونستن این راز رو داره؟ آیا اصلا لزومی داره بدونی؟ آیا کمکی از دستش بر می‌یاد؟ 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. اصلا 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 جان برادر که کار کرد.»

من تا حالا مورچه و زنبور بیکار ندیدم اما آدم بیکار زیاد دیدم. شما چطور؟
علی الظاهر 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 آدما سروده!

اگه دنبال گنج پاکی هستی، فکر نکن بدون دردسر و رنج بهش می‌رسی! مخصوصا
اگه به این گناه عادت کردی خودت رو برا تحمل رنج‌ها آماده کن. البته اولش یه
کم زور می‌بره، اما کم کم 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.»

۶۰..... رهایی از خودارضایی

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 می‌تونی. این مشکل تو هستش و خودت هم باید حلش کنی و آگه از راهش بری، 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 قلّه، 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 تحمل تو شب
موندنو ندارم. یکی پنجره رو باز کنه تا بتونم نفسی بکشم. یکی دستمو بگیره و از
این باتلاق لعنتی بیرون بکشه. ...»
دلَم 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 تَقَلَّأ می‌کنه.
آخه بعضی‌ها یه عمر توی باتلاق و لجن زندگی می‌کنند و از تاریکی لذت می‌برند،
انگار هیچ وقت از نور و پاکی، چیزی به ذهنشون خطور نکرده و در مُخَيَّلَه‌شون
نقش نبسته.

اما تو!

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

۶۲..... رهایی از خودارضایی

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 ترنم‌هایی و ترانه‌ی آشنائیه.

اصلا 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 می‌شه.

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 صلابتت رو محکم کن؛ یا علی!

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

قدم اول: باور سبزی

تا نهال باورت به بار یقین نشینه که: «این کار شدنیه»، قدم از قدم بر ندار؛ چرا که تزلزل در عقیده، باعث سستی زانوها و لغزش پاها می‌شه. پس باور کن «می‌تونم» 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 می‌تونم.

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، اول یه عهد محکم با خودت ببند و بعد مرتب به خودت تلقین کن که «من می‌تونم، من می‌تونم، من می‌تونم...» اگه یه وقت هم شیطون گولت زد و عهده

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

با خودت بگو: آگه اصل کار شدنیه، چرا من نتونم؟
و آگه اون ملعون تو 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 علیه السلام می‌فرماد: «علامتش اینه که هیچ وقت جلوی دیگران استمنا 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 داره.»

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. در حدیث آمده است که: روزی شخصی نزد امام صادق علیه السلام 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 پیش روی مردم انجام دهد؟» او گفت: نه. امام فرمود: «پس معلوم می‌شود به اراده و اختیار خود او است.»

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 غیره.

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 راه برا تقویت اراده، مخالفت با خواسته‌های روزانه‌ی نفسانی است. مثلاً وقتی میل به آب یا خوردن تنقلات پیدا می‌کنی، سریع میل رو ارضا نکن؛ بلکه به مقدار معطلش کن و بذار کمی سختی ببینه تا به این وسیله ارادهت تقویت بشه. و یا وقتی که می‌خوای از زیر کاری شونه خالی کنی، سریع برو و با انجام دادن اون کار، نفس سرکشت رو تنبیه کن. و خلاصه تا می‌تونی با این کارا لجش رو در بیار.

نیمه‌ی پر لیوان، بیشتر شایسته‌ی نگریستن 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 آگه احساس پوچی و بی‌ارزش بودن بکنه، روند فعالیتش کند می‌شه و به تدریج سیر قهقرایی پیدا می‌کنه و در نهایت گرفتار «منفی‌گرایی» 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

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

موفقیت‌هایی داشتی و الان در شرف چه موفقیت‌هایی هستی. این بخش‌ها رو پررنگ کن.

سعی کن با بازیابی ارزش‌های از دست رفته‌ی خودت، یه روحیه‌ی مثبت‌گرا در خودت ایجاد کنی. باور کن که به خوبی قادری زندگی نو و جدیدی رو پایه‌ریزی کنی، فقط باید نگرشت رو نسبت به خودت و توانمندی‌هات عوض کنی. آگه قصد انجام تحوُّلی 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:

- ✓ اصل 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 موفقیت در آنها نهفته است.
- ✓ شکست، اتفاقی است در گذشته؛ و موفقیت، رخدادی است در آینده.
- ✓ سختی‌ها، فانی‌اند و سرسختان، باقی!
- ✓ همه‌ی عالم به موفقیتِ من چشم امید دوخته‌اند.
- ✓ خداوند دارد انتظارِ مرا می‌کشد؛ خدا را منتظر نخواهم گذاشت.
- ✓ با اراده‌ی پولادین، همه‌ی شکست‌ها شکننده خواهند بود.
- ✓ موفقیت، در چند قدمی من است.
- ✓ امروز هم بدون گناه خواهد گذشت؛ حتما 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 روانه 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، روحت اسیر شده.

حالا برا نجات از این گرداب، باید روحت رو آزاد کنی تا جسمت هم آسوده بشه. کلید طلایی این کار، پالایش فکره. ببین عزیزم! اگه می‌خوای گرفتار چیزی نشی، بهش فکر نکن. و برا این که فکرت سالم بمونه، گوش و چشمت رو کنترل کن. و اگه هم گرفتار شدی باید ذهنت رو از آلودگی به ویروس استمنا پاک کنی. و اما چند راه حل برا تصفیه‌ی ذهن:

اول: مقاومت در برابر افکار انحرافی

اگه 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 اون رو 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 بزنینم 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:

۱. بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۶۰.

«وَ أَصْحَابُ الشَّمَالِ مَا أَصْحَابُ الشَّمَالِ (۴۱) فِي سَمُومٍ وَ حَمِيمٍ (۴۲) وَ ظِلٌّ
 مِّنْ يَّحْمُومٍ (۴۳) لَّا بَارِدٌ وَ لَّا كَرِيمٌ (۴۴) إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُتْرَفِينَ (۴۵) وَ
 كَانُوا يُصِرُّونَ عَلَى الْخَنثِ الْعَظِيمِ (۴۶) وَ كَانُوا يَقُولُونَ أُنْذَا مِتْنَا وَ كُنَّا تُرَابًا
 وَ عِظْمًا أَمْ نَأْتِي لَمَبْعُوثُونَ (۴۷) أَوْ ءَابَاؤُنَا الْأَوَّلُونَ (۴۸) قُلْ إِنْ الْأَوَّلِينَ وَ
 الْآخِرِينَ (۴۹) لَمَجْمُوعُونَ إِلَى مِيقَاتِ يَوْمٍ مَّعْلُومٍ (۵۰) ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيْهَا الضَّالُّونَ
 الْمُكْذِبُونَ (۵۱) لَأَكْلُونَ مِنْ شَجَرٍ مِّنْ زُقُومٍ (۵۲) فَمَا لُونِ مِنْهَا الْبُطُونَ (۵۳)
 فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ (۵۴) فَشَارِبُونَ شُرْبَ الْهَيْمِ (۵۵) هَذَا نُزِّلَهُمْ يَوْمَ
 الدِّينِ (۵۶) نَحْنُ خَلَقْنَاكُمْ فَلَوْلَا 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 می‌کردند. (۴۶) و می‌گفتند: «آیا چون مُردیم و خاک و استخوان شدیم، واقعاً [باز] زنده می‌گردیم؟ (۴۷) یا پدران گذشته ما [نیز]؟» (۴۸) بگو: «در حقیقت، اولین و آخرین، (۴۹) قطعاً همه در موعد روزی معلوم گرد آورده شوند.» (۵۰) آن گاه شما ای گمراهان دروغ‌پرداز، (۵۱) قطعاً از درختی که از زقوم است خواهید خورد. (۵۲) و از آن شکمهایتان را خواهید آکند. (۵۳) و روی آن از آب جوش می‌نوشید (۵۴) [مانند] نوشیدن اشتران تشنه. (۵۵) این است پذیرایی آنان در روز جزا. (۵۶) ماییم که شما را آفریده‌ایم، پس چرا تصدیق نمی‌کنید؟ (۵۷)»

دوم: آسیب‌زدایی از محیط

هرگز خودت رو در معرض افکار و اندیشه‌های جنسی قرار نده. آگه گوشی موبایلت کلیپ ویدئویی، یا پیامک، و یا تصویر ناجور داره، همین حالا همه رو پاک و ویروس‌زدایی کن. و بدون که ذهن انسان، با یک تماس کوچک چشم با این تصاویر و نوشته‌ها، به آنی ویروسی می‌شه. آگه کامپیوتر داری، مراقب ویروس‌هایی باش که از طریق شبکه‌ی اینترنت و سی‌دی‌های مبتذل می‌تونن به قلب و روح آسب بزنن و بیمار کنن. مطمئن باش این، دامیه که دشمن برا جَوون‌های مُسلمون پهن کرده؛ مراقب دام و دانه‌ی

شیطان صفتان باش. تصاویر، داستان‌ها و کلیپ‌های سکسی، هر کدام 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 میاد اما بین 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 داشتم؟ 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 فراموشم 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 استمنای می‌شه؟!!!

۱. از سایت: درگاه پاسخگویی به مسایل دینی (<http://www.porsojoo.com>)

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 بهانه‌ی چیزی رو
بگیره که تا به حال ندیدی و دربارش چیزی نشنیدی؟! به قول بابا طاهر:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد
که هر چه دیده بیند، دل کند یاد
بسازم خنجری نیشش 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 که دم دستتون بیاد می‌خورین؟ نگو زموئه بده و

۱. پروین اعتصامی، دیوان اشعار.

۷۴..... رهایی از خودارضایی

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!

کافی چندین بار تو کوچه و خیابون و در بین فامیل، وقتی که تب نگاه کردن داری، بهش نه بگی؛ به همین راحتی.

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 هستند که توی دنیا از نگاه حرام پرهیز می‌کنند. «بهشت را به بها دهند نه به بهانه»؛ و کار خدا هم شوخی بردار 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 درنده 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

۱. بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۳.

۲. بحار الأنوار، ج ۱۰۱، ص ۳۸.

۳. بحار الانوار، ج ۱۰۴، ص ۴۲، ح ۵۲.

و در جای دیگر 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.»^۱

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

«می‌ترسم از صدایش خوشم بیاید و گناهی بیش از پاداشی که جستجو می‌کنم نصیبم شود.»^۲

سبحان الله! علی علیه السلام، با اون عظمت و پاکی، از حرف زدن 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؛

۱. تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۶۲.

۲. کافی، ج ۲، ص ۶۴۸، ح ۱.

۷۶..... رهایی از خودارضایی

چرا از آدم بدبو فرار می‌کنی، اما از آدمی که وجودش آکنده از بوی گندِ معصیته فرار نمی‌کنی؟! شک نکن که آگه کنار آدم آلوده بشینی، بلند نمی‌شی مگه این که از آلودگی‌هاش طرفه‌ای بسته باشی.

آگه 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:

«يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ 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 بده 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 قبلا دیده، شنیده و یا خوانده‌ای و از بازسازی اونها جلوگیری کن تا کم کم فراموشت بشه.

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

آگه 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.

۱. فرقان/۲۸ و ۲۹.

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 و لباس‌های 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 یه جای شلوغ تا لاف‌ل، شرم از بنده‌ی خدا مانع ارتکاب گناهت بشه. آدمی که گرفتار خودارضایی بوده، اوقات تنهاییش، جولانگاه شیطاننه. پس تا می‌تونی حس 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 زره: «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 رمان‌های سالم، کتاب‌های شیرین دینی و اخلاقی مثل آثار شهید مطهری و آیت‌الله دستغیب، شرح حال بزرگان و غیره می‌تونند وقتی تنها می‌شی دوستای خوبی برات باشند به شرط این که هنگام مطالعه دمر و نخوابی!

از قرآن و کتب ادعیه مثل: مفاتیح‌الجنان و صحیفه‌ی سجادیه غفلت نکن.

نهم: لباس مناسب

لباس زیر خیلی نرم و یا خیلی زبر 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. ❗

دهم: منطقه‌ی ممنوعه

حمام 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.

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

غریزه گفته می‌شود.

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، اهمیتش از خود توبه بیشتره. خلاصه این که پاک شدن یه مطلبه و پاک موندن 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 بمونند.

فرق «تَوَاب» و «مَتَطَهَّر» همینه. «تَوَاب» مبالغه‌ی «تَائِب» 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 اما «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 أُخْرِجُوا أَلْ لُوطٍ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَّتَطَهَّرُونَ»^۳؛ یعنی: تنها جوابی که قوم، به حضرت لوط می‌دادند این بود که خاندان لوط رو از شهر بیرون کنید؛ چرا که اون‌ها مردمانی هستند که از اون کاری که ما می‌کنیم پاکی می‌جویند.

پس فرق «توبه» و «تَطَهَّر» این شد که «توبه» یعنی: ترک گناه بعد از این که انسان اون رو انجام داده و بازگشتن به سوی خدا، 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 الشَّرْعِ: تَرَكَ الذَّنْبَ لِقَبْحِهِ وَ النَّدْمَ عَلَى مَا فَرَطَ مِنْهُ.» المفردات فی غریب القرآن، راغب اصفهانی.

۲. در لسان‌العرب به این معنی اشاره شده: «التَّطَهَّرُ: التَّنْزَهُ وَ الْكَفُّ عَنِ الْإِثْمِ وَ مَا لَا يَجْمُلُ». 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 میزان، ج ۲، ص ۳۱۷.

در حدیث می‌خونیم: «کسی که از گناهِش توبه کنه، مثل کسیه که گناهی نکرده؛ اما کسی که از خدا طلب بخشش کنه، و بعد، دوباره به گناهِش 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 وَالْمُنْكَرِ 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 اگر 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) مؤاخذة و تنبيه نفس

آدمی گذشته از همت والا، به محرک‌هایی نیازمنده تا نفس مایل به تنبلی و رکود رو به حرکت و تلاش وادار 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 مدت معین منتهی می‌شه؛ مثلاً فرداش روزه بگیري.

۳) ازدواج

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

«عَلَيْكُمْ بِزَوْجَاتِكُمْ»

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 سنت 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 است.

۴) خویشن‌داری (به خصوص با روزه‌داری)

اما کسی که امکان ازدواج برایش فراهم نیست به گفته‌ی قرآن چاره‌ای جز خویشن‌داری ندارد 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 الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيُؤْمِنْ بِالصَّوْمِ فَإِنَّ [الصَّوْمَ] لَهُ وَجَاءٌ...» مکارم الأخلاق، ص ۱۹۷.

۲. نور/۳۳: «وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُعْطِيَهُمُ 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 فرصت هستند، 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 چگونه می‌شه از بین برد؟ و آیا اساسا 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 سنی مبتلا به خودارضایی شده، در وسعت و عمق آسیب‌های وارده بسیار مؤثره. به بیان دیگه، اگه در سنین 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 سن ابتلا دیرتر باشه شدت آسیب‌ها کم‌تر و جبران اون آسوتر خواهد بود.

(۲) سن 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 سن فرد در هنگام ترک کم‌تر باشه فرصت بیشتری برا بازسازی بدن و جبران خسارت‌ها پیدا می‌کنه.

(۳) مدت 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) شدت 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 می‌بینن.

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 وضع خوب با آدمی که دستش تنگه، همینه؛ 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 بهره ببره. بنابراین، وضعیت شغلی و مالی فرد و میزان برخورداری او از امکانات رفاهی و تغذیه‌ای هم می‌تونه عامل تعیین‌کننده باشه.

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 بی خواهید برد.

شخصی که سالها گرفتار استمنا بوده و انرژی زیادی از دست داده و بنیه ی 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 نگیره و برنامه ریزی درستی برا بازسازی ویرانی ها و جبران انرژی از دست رفته نداشته باشه زودتر از اونچه خودش فکرش رو می کنه به آغوش مرگ و ناتوانی های دوران کهنسالی 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 استمنا 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 استمنا یا استنشها کنه اینه که غذاهای چرب و پروتئینی و یا تند و پرا انرژی نخوره (مخصوصا هنگام شب). این در حالیه که بدن چنین فردی برای بازسازی

و ترمیم نیاز شدیدی به غذاهای مقوی که حاوی انواع ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و مواد معدنی باشد دارد.

بنابراین نمی‌شه توصیه کرد غذای خوب و پُرانرژی نخور تا تحریک نشی. بلکه باید گفت: غذای خوب بخور، اما پُر نخور؛ 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 نمی‌شه 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 محظوظانه 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 مواد غذایی 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 سکنه‌ها، 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 اولین قدم باید به حفظ روحیه و کسب نشاط

روحي و دروني اقدام کنه. چرا که افسردگی روحي، مانع تاثیر صحيح و کامل ساير اقدامات خواهد بود.



به طور حتم بسياری از آسیب‌های ناشی از خودارضایی، چنانچه کار بر اساس اسلوب صحيح و با برنامه‌ریزی درست انجام بگیره، 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 منفي 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 صحيح، سالم و علمی (می‌تونى از يه متخصص تغذيه کمک بگیری)

❖ 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 ساير عوامل

تاثیرگذار، کمک‌کننده باشه و راه رو برا رسیدن به آرامش درونی هموار کنه.

به بدنی که از استمنا 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 استراحت 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 سگّه - که خواسته‌ی شیطانیه - اینه که: فرد تا مدت‌ها نخواد و یا نتونه با مشککش 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 مشککش 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 استمنا، 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 بنشینه؟

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؟

احتمالا 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 احتمالا توسط دیگران تجربه نشده، تلاش بیشتری نیاز داره. در موارد این چنینی:

اولاً:

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

ثانياً:

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.

سابعا:

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

ثامنا:

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

تاسعا:

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

عاشرا: ...

..

(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
باقی مانده 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 سنخی 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:

«تُمْ كَانْ عَاقِبَةَ الَّذِينَ أَسَاؤُا السُّوَاىَ اَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللّٰهِ وَ كَانُوا بِهَا
يَسْتَهْزِؤْنَ»؛

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 توأیین 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 طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ
ذَلِكَ ذِكْرِي 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 انجام دادن کارهای خوبه در ازای کارهای بدی که مرتکب می شدی؛ مخصوصاً نماز که در رأس همه‌ی حسنات قرار داره و درباره‌ش فرمودند:

«نماز گناهان را مانند برگ درخت می‌ریزد و گردن‌ها را از ریمان گناه آزاد می‌سازد. پیامبر خدا ﷺ نماز را به چشمه‌ی آب گرم که بر در 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 علیه السلام 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

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.

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

تاسّف، ابرسیاهی است که آسمان ذهن آدمی را تیره
می‌سازد در حالی که تاثیر جرائم را محو نمی‌کند.

قدم هفتم: رفع دلوایسی‌ها

به به! چه صفایی داره، آدم از دست شیطون 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 لذت 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 استمنا می‌تونم در آینده بچه‌دار بشم؟ آیا در روابط زناشویی با همسر مشکلی نخواهم داشت؟ با انزال زودرس که در اثر استمنا 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: **ان شاء الله، مشکلی نخواهی داشت.**

- البته این حرف من نیست؛ آقایون می‌گن خیلی از این ترس‌ها توهمه و زائیده‌ی تخیل. یعنی واقعیت نداره. به عبارت دیگه، عملاً مشکل جدی وجود نداره.
 - اگه هم خیلی دلت زیر باره، به پزشک یا به مشاور خوب مراجعه کن و با به معاینه یا مشاوره‌ی ساده، جلوی این خیالات باطل رو بگیر.
 - اگه واقعا هم مشکل جسمی خاصی 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» سربسته بگم: به نظر شما آیا طبّ امروز، برا رفع دلواپسی این دختر خانم توبه‌کار و پشیمون، راه حلی نداره؟ پس فکر خودکشی، احمقانه‌ترین کار نیست؟! خودکشی یعنی: کشتن و از بین بردن همه‌ی فرصت‌ها به طور کامل.
دیل‌کارنگی، از قول خانمی می‌نویسه:
- «به خاطر مریضی شوهرم، گرفتار سال‌های سختی شدیم؛ خانه‌مان را از دست دادیم و وضع فلاکت‌باری پیدا کردیم. مدتی برای همسایه‌ها رخت‌شویی می‌کردم اما جواب‌گو نبود. با همه‌ی این سختی‌ها، شدت

درد من زمانی بود که خوار و بار فروش محله، که از ما طلبکار بود، فرزندم را به دزدی متهم کرد و باعث سرشکستگی 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 گذاریم 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 کدام ازدواج نکردند؟ و آیا در بین این هایی که الان ازدواج کردند و صاحب فرزند و زندگی سالم اند، کسانی وجود ندارند که قبلا گرفتار استمنا و استشهها 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 استمنا دوران بلوغ می دانست و مطمئن بود که برای همیشه عقیم خواهد ماند. بدون شک هیچ رابطه ای بین عقیمی و استمنا موجود نمی باشد. در خانم مزبور کجی رحم اصلاح شد و آبستنی

به وقوع پیوست با این حال سال‌ها ترس و بیم او را فرا گرفته بود و شدیداً رفتار اجتماعی و عکس‌العمل جنسی او را متأثر ساخته بود. بعداً به من این طور اظهار کرد: آقای دکتر! نمی‌دانید بعداً که فهمیدم به علت خودارضایی در دوران جوانی شخص محکومی نیستم چه بار گرانی از دوشم برداشته شد.»

و هم او از جوانی 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 عمده‌ی او ناشی از ترسی بود که او رو احاطه کرده بود. این جوان اکنون ازدواج کرده و صاحب دو فرزند سالمه.

• یکی دیگه 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 حل 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 مشکل حادّه، توصیه می‌کنم به یه پزشک متخصص مراجعه کنی. هیچ وقت نخواه همه‌ی مشکلاتت رو تنهایی حل و فصل کنی.

• ترس از لو رفتن و آبروریزی آزارت می‌ده؟ از من می‌شنوی حالا که واقعا موفق به توبه شدی، از این جا به بعدش رو بده دست خدا

و دیگه فکرش رو نکن. که فرمود: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ»؛ «آیا خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟» فکر کن، بین واقعا کافی نیست؟! اگه 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 استمناکننده‌ای 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 انزوای 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 من رو 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 بهانه می‌گرده و من گمان می‌کنم تو الان این بهانه رو دستش دادی. در

حدیثی خوندم: همین که بنده بر گناهش غمگین و پشیمان بشه خدا اون رو میبخشه قبل از این که استغفار بکنه.^۱

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 خوش‌بین باشید 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 آگه توقف کردی می‌گندی. از گذشته بگذر و برا ساختن آینده تلاش کن تا زمان حال رو از دست ندی.
- تو نامه‌ش نوشته بود: «بر اثر استمنا مبتلا به لرزش سر شده‌ام چگونه می‌توانم عوارض بعد از ترک استمنا را جبران کنم؟»

۱. عَنْ أَبَانَ بْنِ تَغْلِبٍ قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ: «مَا مِنْ عَبْدٍ أَدْتَبَ ذَنْبًا فَتَدَمَّ عَلَيْهِ، إِلَّا غَفَرَ

اللَّهُ لَهُ قَبْلَ أَنْ يُسْتَغْفِرَ». کافی، ج ۲، ص ۴۲۸.

۲. مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، ص ۳۶.

ببین، عزیزم! همین که تونستی از استمنا رها بشی توفیق بزرگی از طرف خداست که نیاز به شکرگزاری داره. اما درباره‌ی مشکل فعلی ت باید گفت: احتمالاً لرزش سرت مربوط به حساسیت بیش از حد یا وسواس به مسأله‌ی مورد نظره، نه از عوارض مستقیم استمنا. البته این حساسیت خودش از تبعات همون خودارضاییه 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 علت ارگانیک جسمی در کاره یا علت روانی؟ که البته احتمال دوم قوی‌تره.

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. بعد از مراجعه به پزشک تا می‌تونی نسبت به لرزش سر بی‌خیال باش و خودت رو مشغول درس و فعالیت کن و بدون که تا ۹۵ درصد هیچ مشکل جسمی نداری. فعالیت‌های گروهی و جمعی خودت رو بیشتر کن و احساس عقب‌ماندگی رو کاملاً از خودت دور کن. به ورزش اهمیت بده و از تفریحات سالم استفاده کن و از انزوا و گوشه‌گیری و تنهایی دوری کن.

• 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

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

- بین مشکلات جسمی ناشی از استمنا (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 می‌آید 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 در مورد 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 و بچه‌دار شدن فرزند او ناقص‌الخلقه خواهد شد، در درجه‌ی اول نیاز به درمان افسردگی داره و بدون اقدام مؤثر در این زمینه تلاش برا ترک خودارضایی ثمری نداره.
- 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 شدت خودداری بشه.

يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ» مکارم‌الاخلاق، ص ۳۷۴ و بحارالانوار، ج ۱۹، ص ۶۰۷.

دوستی برا رفع عوارض استمنا 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 بنا بر 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 عبادت، 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 شرعیه، 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 علتی غیر از استمنا داشته باشه؟ چرا ذهن تو لزوماً می‌خواد این‌ها رو به استمنا ربط بده؟ و آیا این نگرانی‌ها با یه مراجعه و معاینه‌ی ساده توسط پزشک قابل رفع نیست؟ پس چرا معطلی؟!

- بعضی وقت‌ها آدم دلش واقعا 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 صحت بدن، شادمانی فرشتگان و خوشنودی

پروردگار و پابرجایی سنت است.^۱ پس چرا ما آدما با خودمون این طور می‌کنیم؟!

بین این دختر خانم چه بار عصبی سنگینی رو دوشش: «مشکلی دارم که از شرم تا به حال نتوانسته‌ام آن را به کسی بگویم و حتی 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 هم بازی‌های از خودم نادان‌تر روشی را به من یاد دادند و آن خود ارضاعی بود با دست. ... و این که اخیراً دو بار در ماه پریود می‌شوم. البته عادت ماهیانه من اصلاً حتی یک درصد هم نظم ندارد و هیچ زمان معینی را نمی‌توانم برای آن بشمارم. گاهی اوقات درد کمر و ضعف در سراسر بدن دارم؛ البته 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 خود ارضاعی 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 سؤالش (در مورد دوشیزگی) به طور شفاف و واضح معلوم بشه و از این نگرانی ویران‌گر نجات پیدا کنه. و در مرحله‌ی بعد با یک عزم جدی اقدام به ترک خودارضایی

۱. «انّ فی صحّة البدن فرح الملائكة و مَرَضَة الرَّبِّ و تثبیت السنّة.» طب النبی و طب الصادق،

(روش تندرستی در اسلام)، ص ۱۵.

۱۰۸..... رهاپی از خودارضایی

بکنه تا به مرور زمان با تغذیه و درمان صحیح بتونه بی‌نظمی عادت

ماهیانه‌ش رو اصلاح کنه. اما باید باور کنه که می‌تونه.

حالا دیدی بسیاری از غصه‌هات مورد نذاره؟

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 جراحی 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 حد به بینی نه بزرگی بینی. در این موارد که قدیمی‌ها مون گفتن: «زن بر طبل بی‌عاری که آن هم عالمی دارد.»

تو این دنیای شلوغ که کسی به کسی نیست و هرکسی مشغول خودشه، 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 تا تو حال و آینده به کار ببندی، فقط همین.

براکسی که از جرگه‌ی ظالمین درآمده و به بزم محبوبین الله پیوسته، ترس از آینده هم معنا ندارد؛ مگه این که معنی این آیه رو نفهمیده باشه: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»^۱ و هر که به خدا توکل کنه خدا براش بسه. می‌فهمی «خدا براش بسه» 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 میاد، به خدا اطمینان نداریم. و این خیلی زشته.

راستی! شما می‌تونید به خدا اطمینان کنی؟ اگه نتونستی این مشکل توست نه اون. فقط باید باورش کنی اون طوری که حقیقه.

آیا اگه خدا بخواد عواقب و بی‌آمدهای منفی استمنا رو از بنده‌اش که الان با توبه‌ی واقعی محبوبش شده برداره، کسی می‌تونه مانعش بشه؟
در آیه‌ی ۱۰۷ سوره‌ی یونس می‌گه:

«... وَ إِن يُرَدِّكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ.»

... اگر برای تو خیری بخواد، هیچ کس مانع فضل او نخواهد شد. خیر را به هر کس از بندگانش که بخواد می‌رساند و او بس 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 راه بیش‌تر نیست؛ «یک قدم بر نفس خود نه،
دیگری در کوی دوست.» نفس می‌گه: بکن! همین که نکردی، پیش‌خدایی.
نفس، ازت گناه می‌خواد، لذت حرام می‌خواد؛ 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 موهات 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 احوال 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 بنده‌هات خوشحال می‌شی؟! اومدم خوشحالت کنم.
 خدا! من که جز تو پناهی ندارم؛ آگه تو ردم کنی کجا برم؟ سرمو رو دامن کی بذارم؟ شکایت دل غریب و حسرت‌کشیده‌م را به کی بکنم؟ از دست نفس اماره به کی پناهنده بشم؟
 خدای خوبم! آگه 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 کرمت 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 تَوْبَ مَذَلَّتِي، وَ جَلَلَنِي التَّبَاعُدُ مِنْكَ لِبَاسَ
 مَسْكَنَتِي، وَ أَمَاتَ قَلْبِي عَظِيمُ جِنَايَتِي؛ فَأَحْيِهِ بِتَوْبَةٍ مِنْكَ، يَا أَمَلِي وَ
 بُغْيَتِي! يَا سُوْلِي وَ مُنِّيْتِي!
 به نام خدای بخشنده‌ی مهربان؛

خدا یا! خطا و گناهان، مرا لباس خواری و ذلت پوشانیده، و دوری از تو، جامه‌ی
 عجز و بینوایی بر تنم انداخته، و جنایت بزرگم دلم را میرانده؛ پس، تو، ای خدا! با
 توبه‌ای از جانب خودت این دل مرده‌ام را زنده کن؛ هان، ای مقصد و مقصود من!
 و ای مطلوب و آرزوی من!

فَوْعِزَّتِكَ مَا أَجِدُ لِذُنُوبِي سِوَاكَ غَافِرًا، وَلَا أَرَى لِكِسْرِي غَيْرَكَ جَابِرًا،
وَقَدْ خَضَعْتُ بِالْإِنَابَةِ إِلَيْكَ، وَعَنَوْتُ بِالِاسْتِكَانَةِ لَدَيْكَ؛

به عزت قسم؛ برای گناهانم، جز تو، بخشنده‌ای نمی‌یابم، و کسی که در هم شکستگی‌های امورم را جبران کند جز تو نمی‌بینم. در حالی که با آه و ناله و کمال خضوع به درگاهت آمده‌ام و به خواری و مذلت به سویت رو آورده‌ام؛
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 سینه‌ام زنی، به که پناه برم؛

فَوَأَسْفَاهُ! مِنْ خَجَلْتِي وَافْتِضَاحِي؛ وَوَالْهَفَاهُ! 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! وَيَا جَابِرَ الْعُظْمِ الْكَسِيرِ! أَنْ تَهَبَ لِي مُوَبِقَاتِ الْجَرَائِرِ، وَتَسْتُرَ عَلَيَّ فَاضِحَاتِ السَّرَائِرِ، وَلَا تُخَلِّنِي فِي مَشْهَدِ الْقِيَامَةِ مِنْ بَرْدِ عَفْوِكَ وَغَفْرِكَ، وَلَا تُعْرِنِي مِنْ جَمِيلِ صَفْحِكَ وَسِتْرِكَ.

از تو می‌خواهم - ای بخشنده‌ی گناه بزرگ! و ای جبران‌کننده‌ی هر استخوان شکسته! - که گناهان مهلکِ خطرناکم را ببخشی، و زشتی‌های پنهانی فضاحت آورم را بیوشانی، و در عرصه‌ی قیامت، از نسیم خوش‌عفو و عنایت جدایم نسازی، و از بخشش و پرده‌پوشی نیکویت محرومم مگردانی.

إِلَهِي! ظَلَّلْ عَلَيَّ ذُنُوبِي غَمَامَ رَحْمَتِكَ، وَارْسِلْ عَلَيَّ 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 وَعِزَّتِكَ مِنَ النَّادِمِينَ؛ وَإِنْ 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 عَلَيَّ تَبُّ عَلَيَّ؛ وَ بِحِلْمِكَ عَنِّي اعْفُ عَنِّي؛ وَ بِعِلْمِكَ بِي ارْفُقْ 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 بَابًا إِلَىٰ عَفْوِكَ، سَمَّيْتَهُ التَّوْبَةَ؛ فَقُلْتَ: "تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا." فَمَا عُذْرُ 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، فَلْيَحْسِنِ 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 کرمت آمد و به او احسان کردی.

يَا مُجِيبَ الْمُضْطَرِّ! يَا كَاشِفَ الضُّرِّ! يَا عَظِيمَ الْبُرِّ! يَا عَلِيمًا بِمَا فِي السِّرِّ!
يَا جَمِيلَ السَّتْرِ!

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 نامت‌های تو را بسوی تو شفیع می‌گردانم، و به جناب تو و مهربانیت نزد تو توسل می‌جویم؛

فَاسْتَجِبْ دُعَائِي، وَ لَا تُخَيِّبْ فِيكَ رَجَائِي، وَ تَقَبَّلْ تَوْبَتِي، وَ كَفِّرْ

خَطِيئَتِي، بِمَنِّكَ وَ رَحْمَتِكَ، يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ!

۱. مناجات‌التائبین، اولین مناجات‌های پانزده‌گانه‌ی امام سجاد (علیه‌السلام)، مفاتیح-

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!

نجوای قشنگیه؛ لحنِ مناجات امام سجّاد علیه السلام رو دیدی؟ امام، پاکه و این طور با خدا نجوا می‌کنه! ما که یر از معصیت و گناهیم چطور باید خدا رو بخونیم؟! حیف نیست ما از این مناجات دور باشیم؟! پس، به یک بار خوندن، اکتفا نکن.

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

• 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 استمنا 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: استمنا در هر شرایطی حرام است؛ مگر در جایی که برای معالجه و درمان بوده و درمان آن نیز تنها منحصر به استمنا باشد. تذکر لازم: به صرف تجویز دکتر متخصص استمنا 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 استمنا کند؟
همه‌ی مراجع: خیر استمنا در هیچ شرایطی جایز نیست.

(۴) برای تشخیص این که مرد قادر به بچه‌دار شدن هست آیا می‌تواند استمنا 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 استمنا 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، استمنا 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.

۱۲۰..... رهایی از خودارضایی

۸) آیا بر کسی که خودارضایی می کند ولی نمی گذارد 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 می باشد، 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 لذت 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: 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 تحقق پیدا می‌کنه؟

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 همیشه باید 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 آگه اون خورشید تو زندگی ما آدما نباشه چقدر سریع راه رو تو ظلمت گم می‌کنیم. می‌گن اون خورشید الان پشت ابره اما مطمئناً یه روز از پشت ابرها در می‌آد و اون روز خیلی دیر نیست. مگه نه!

.....

(چند تا نقطه گذاشتم که آگه 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؟ آگه آره، پس تو هم برا اومدنش دعا کن. آره! با دعا می‌شه بهار رو آورد و بهاری شد.



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
تنم از شدت سرما بسان بید می‌لرزد

گمانم دیو شب از ره، رسید و حلقه بر در زد
ز دل سردی و غم، امشب، دلم آهنگ دیگر زد
درون سینه، طفل دل، چه معصومانه پریر زد
دلم می لرزد و با خود هزاران یاوه می گویم
درون ترس و تاریکی نمی دانم چه می جویم
ولی زان سوی تاریکی چراغی می زند سوسو
کسی می گویدم گویا که دیگر یاوه 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. خسته ت کردم؟ حلالم کن.
و حالا که محبوب خدا شدی از دعا فراموشم مکن.
فقط قبل از رفتنت بذار یه آرزو برات بکنم؛ فقط یکی!
هرچی آرزوی خوبه مال تو، هرچی که خاطره داری مال من
اون روزای عاشقونه مال تو، این شبای بی قراری مال من ...
به پایان آمد این دفتر ولی حکایت پیشرفت و ترقی شما همچنان باقیه.
التماس دعا.

مسیر ارتباطی: (۰۹۱۳-۲۰۰۴۵۹۳)

منابع

- قرآن کریم.
آیین زندگی، دلیل کارنگی.
بحارالانوار، علامه محمدباقر مجلسی، بیروت، ۱۴۰۴ق.
پادشاهی بر سرزمین وجود، نادر خراجی، نشر شهاب‌الدین، چاپ اول، ۱۳۸۷.
پاسخ به مسائل جنسی و زناشویی، دکتر هانا استون و دکتر ابراهام استون، ترجمه -
ی دکتر طرازالله اخوان، انتشارات آلاچیق، چاپ اول، ۱۳۷۶.
پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی (ج ۷)، حمیدرضا شاکرین، دفتر نشر معارف، چاپ
هفتم، ۱۳۸۶.
حکمت‌نامه‌ی جوان، محمد محمدی ری‌شهری، دارالحدیث، ۱۳۸۴.
دنیای نوجوان، دکتر محمدرضا شرفی، موسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت، چاپ
دوازدهم، ۱۳۸۶.
رساله‌ی دانشجویی، سیدمجتبی حسینی، دفتر نشر معارف، چاپ پنجم، ۱۳۸۵ش.
رهنمای انسانیت (سیری در نهج‌الفصاحه)، مرتضی فرید تنکابنی، نشر فرهنگ
اسلامی، ۱۳۷۴ش.
صبح امید، ابوالقاسم جلیلیان (مصلحی)، انتشارات هاتف، چاپ چهارم، ۱۳۸۲ش.
فتنه‌ی نفس، نوروز صدری، انتشارات سبط‌النبی، چاپ سوم، ۱۳۸۶.
کافی، ثقة‌الاسلام کلینی، دارالکتب الاسلامیه، تهران ۱۳۶۵ش.
کلیات حدیث قدسی، شیخ حرّ عاملی، ترجمه‌ی زین‌العابدین کاظمی، انتشارات
دهاقان، چاپ پنجم، ۱۳۷۴.
گلستان سعدی، شیخ مصلح‌الدین سعدی شیرازی، به‌نشر، چاپ چهارم، ۱۳۸۵.
معانی‌الاخبار، شیخ صدوق، انتشارات جامعه‌ی مدرسین، قم، ۱۳۶۱ش.
مفاتیح‌الجنان، مرحوم شیخ عباس قمی (ره).
المیزان فی تفسیر القرآن، علامه سید محمدحسین طباطبائی (ره)، دفتر انتشارات
اسلامی، قم، ۱۳۶۳ش.

۱۲۶..... رهاپی از خودارضایی

میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۷۵.

نهج البلاغه، امام علی علیه السلام، ترجمه‌ی محمد دشتی.

نوجوانی و بلوغ، فاطمه قاضی، انتشارات اصباح، چاپ اول، ۱۳۸۶.

همچو یوسف، حسن سحرخیز، موسسه‌ی انتشاراتی لاهوت، چاپ اول، ۱۳۸۳.

نرم‌افزار جامع الاحادیث نور

نرم‌افزار جامع التفاسیر نور

نرم‌افزار دُرَج ۳

نرم‌افزار گنجینه‌ی روایات نور

نرم‌افزار هدایت در حکایت

اینترنتی: درگاه پاسخگویی به مسائل دینی (<http://www.porsojoo.com>)

مجموعه آثار منتشره مرکز پخش کتاب مبین

دفتر مرکزی: قم/ صندوق پستی ۶۱۴۴ - ۳۷۱۵۵

تلفن: ۷۸۳۵۷۲۷ - ۰۲۵۱ | شماره: ۲۹۲۳۸۹۳ - ۰۲۵۱

نوجوانی و بلوغ
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۷۶



مهدکودک بزرگسالان
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۲۰



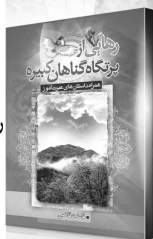
منطق کرامت زن
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۵۲



حجاب مظهر عفاف و آراستگی
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۰۴



رهایی از پرتگاه گناهان کبیره
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۷۶



نکته های ناب تربیتی و اخلاقی
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۱۳۶



۱۲ قرن غربیت
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۸۸



فرهنگ برتر انسان برتر
قطع: رقعی
تعداد صفحات: ۸۸



مجموعه آثار منتشره مرکز پخش کتاب مبین

آشپزی پانید/ ۴۰۸ صفحه/ وزیری گالینگور

بارداری آسان/ ۴۱۶ صفحه/ وزیری شومیز

درمانگاه سبز/ ۲۴۸ صفحه/ وزیری شومیز

در انتظار سیمرغ/ ۳۸۴ ص/ وزیری شومیز

استراتژی و مدیریت منابع انسانی/ ۵۲ ص/ وزیری شومیز

دفتر زشت/ ۳۵۲ ص/ رقی گالینگور

نوجوانی و بلوغ/ ۷۶ صفحه/ رقی

رهائی از پرتگاه گناهان کبیره/ ۷۶ ص/ رقی

نکته های ناب تربیتی اخلاقی/ ۶۸ ص/ رقی

مهد کودک بزرگ سالان/ ۲۰ ص/ رقی

منطق کرامت زن/ ۵۲ ص/ رقی

مجاب مظهر عفاف و آراستگی/ ۱۰۴ ص/ رقی

فرهنگ برتر، انسان برتر/ ۸۸ ص/ رقی

پادشاهی بر سرزمین وجود/ ۶۴ ص/ رقی

عظمت یک نگاه/ ۲۴۰ ص/ رقی

جوان و تلفن همراه/ ۱۹۲ ص/ رقی

معاشرت با فویشاوندان/ ۲۱۶ ص/ رقی

۱۲ قرن غربت/ ۸۸ ص/ رقی

قال هندی/ ۵۲ ص/ رقی

علاقه مندان به تهیه کتب فوق میتوانند با مراجعه به نمایندگیهای این مرکز در شهرهای مختلف و یا تماس با شماره تلفن (۰۲۵۱-۷۸۳۵۷۲۷) آثار مورد نظر خود را دریافت نمایند درضمن هزینه پست این آثار بر عهده مرکز پخش کتاب مبین میباشد