

در کتاب گناهان کبیره خواندم

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: کسیکه استمناء کند مثل این است که باخودش ازدواج کرده و اگر کسی را که چنین کاری می‌کند بشناسم با او همخوارک نخواهم شد. و نیز فرمودند: «سه دسته‌اند که خداوند با ایشان سخن نمی‌گوید و به نظر رحمت به ایشان نمی‌نگرد و پاکشان فرموده و برایشان عذاب دردناکی است: 1. کسی که موی سفیدش را بکند (تا نمایش دهد که جوان است) 2. کسی که به وسیله عضو خودش شهوتش را خارج کند، 3. کسی که با او لواط کرده شود.»

بدن آقایان بصورت طبیعی بعد از دوران بلوغ، شروع به ساختن اسپرم می‌کند، برای تولید بچه، اسپرم نباید به اصطلاح ناقص باشد. اسپرم بعد از اینکه تاریخ مصرفش باطل شود به رنگ زرد و یا تا حدی قهوه‌ای در می‌آید وقتی زمان خارج شدن آن فرا برسد بطور اتوماتیک؛ بدن زمان اینکار را حدس زده و در طول شب و در هنگام خواب آن را خالی می‌کند. حال اگر فردی دچار خودارضایی شد، مسلماً این سیکل محاسبه شده توسط بدن به هم خواهد خورد و آسیبهایی که به شخص می‌زند بخاطر عدم دریافت کالری و از سوی دیگر سوزاندن کالری ذخیره شده در بدن می‌تواند شدید باشد و به اندامهای تناسلی ضربه وارد کند. خروج منی در آقایان و عدم ادرار و در نتیجه باقی ماندن بخشی در لوله خروجی آلت، باعث عفونت در دراز مدت می‌گردد. تخلیه عروقی بدن و شدت گرمایی بالای آن در صورتی که شستشو رعایت نشود میتواند باعث ناراحتی های پوستی گردد و مسئله ی زود انزال را برای شخص به ارمغان بیاورد. به پروستات ضربه می‌زند و نیز دچار ضعف بدنی می‌گردد.

ضررها و عوارض استمناء :

1. کشمکش های روحی و اضطراب، بعلاوه ی حساسیت و ضعف مراکز عصبی.
2. جلوگیری از رشد قسمتهای عصبی (در طول رشد نوجوان)
3. ضعف بینایی، شنوایی و سوت کشیدن گوش و احساس سر و صدا - مبتلا شدن به انزال زود رس
4. از دست رفتن لذت مقاربت بعد از ازدواج
5. احتلام مکرر (شبها زیاد محتلم میشود)
6. خستگی و ضعف عضلانی، سر گیجه، ضعف روحی به واسطه ارضاء ناکامل و سپس پشیمانی از عمل
7. آسیبهای شدید عصبی بدنی مثل لاغری، لرزش و افسردگی
8. از بین رفتن اعتماد بنفس بر اثر از دست دادن قوه اراده
9. هدر رفتن مقدار زیادی از انرژی بدن (مثلا اگر کسی یکبار استمناء کند معادل این است که نیم ساعت به طور مداوم از بینی اش خون بیاید!)

تذکری جدی: استمناء به مقدار کم نیز حرام است، شاید دلیلش این باشد که شخص بخاطر زیاده طلبی، به کم راضی نمیشود و به همین صورت بتدریج با افزایش و استمرار آن تبدیل به اعتیاد روحی میگردد بطوریکه بعضی افراد با علم بضررهای فراوان آن، تمایل شدیدی به ترک آن دارند حتی پشیمانی شدیدی پس از انجامش دارند اما باز نمیتوانند آنرا ترک کنند!

راهکارهایی برای رهایی :

✚ باخود بگو که الآن خدا من را می بیند و نیزبدان در مقابل کسی هستی که درقیامت، قاضی و حاکم است !
✚ یادت باشد هنگام گناه، امام زمان علیه السلام برایت گریه میکند پس توجه کن که چه کسی را می گریانی. به خدا توکل کن و در مجالس مذهبی و مراسم دعای توسل و غیره زیاد شرکت کن. همچنین بحضرت مهدی (عج) توسل کن. زیرا شما شیعه او هستی و هنگامی که ظهور کند شما سربازش هستی و یاریش خواهی کرد.

- ✚ از خیال پردازی دوری کنید و سعی کنید همیشه مشغول به کارهای مفید باشید. (مطالعه کتابهای مفید، ورزش و ...)
- ✚ به یاد داشته باشید بیکاری مسأله ای است که ممکن است شما را به هر چیزی وا دار کند.
- ✚ هیچگاه در حمام کاملاً عریان نشوید.
- ✚ از بودن در مکانهای خلوت بپرهیزید و وقتی به حمام و دستشویی می روید در را قفل نکنید و بعد از شستشو، حمام را فوری ترک کنید.
- ✚ برای نظافت موهای زائد از تیغ و صابون استفاده نکنید بلکه از داروی بهداشتی (نوره) استفاده کنید.
- ✚ از نگاه کردن به بدن عریان خود اجتناب کنید.
- ✚ سعی کنید تماس بدنی با دیگران و لو در شوخیهای دستی نداشته باشید.
- ✚ اوقات فراغت خود را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت و بطور کلی با کارهای مثبت مثل گل کاری در باغچه، کمک به خانواده و غیره پُر کنید.
- ✚ حداقل یک روز روزه در هفته بسیار مؤثره، اگر قادر به روزه گرفتن نیستید وعده غذایی ظهرتان را به حداقل برسانید.
- ✚ به هنگام خواب، شکمتان بیش از حد معمول پر نباشد.
- ✚ هر کاری که شما را به فکر این کار(استمناء) می اندازد آنرا فوری ترک کنید.
- ✚ از خوردن غذاهای محرک جنسی بپرهیزید. (مانند موز، شکلات، انجیر، خرما، پیاز، فلفل، تخم مرغ، گوشت قرمز، غذاهای پرچرب)
- ✚ همیشه مثانه خود را خالی نگه دارید بویژه قبل از خواب حتماً آنرا تخلیه کنید.
- ✚ شبها قبل از خواب، مطالعه کنید و با لباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن، زود رختخواب را ترک نمایید.
- ✚ هرگز به شکم نخوابید و نیز در مکان خلوت و تنها نخوابید.
- ✚ از لمس کردن بی دلیل آلت خود، پرهیز کنید؛ همچنین از پوشیدن لباس های تنگ و چسبان اجتناب کنید.
- ✚ سعی کنید با وضو باشید چرا که هر چه به سمت نورانیت برویم از وسوسه های شیطانی کاسته میشود.
- ✚ شبها تنها نخوابید و یا در جایی بخوابید که فرصت انجام این عمل نباشد.
- ✚ بیاد داشته باشید که تصمیم دارید این عمل را ترک کنید.
- ✚ بعد از تصمیم حتی یک بار هم سراغ این عمل نروید زیرا اراده تان سست میشود.
- ✚ پشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش.
- ✚ یاد مرگ انسان ساز است.
- ✚ ضررهای پزشکی این عمل را بیاد داشته باش.

✚ بدان بخاطر لذتی که حتی به یک دقیقه نمیرسد، از رحمت خدا و اهل بیت(علیهم السلام) دور می شوی.

اگرچه ما در اینجا بیماری استمناء را از دید پزشکی بررسی می کنیم و خیلی با دید اعتقادی وارد نشدیم، ولی تجربه نشان داده کارهایی نظیر خواندن نماز، مطالعه ی کتب مقدس از جمله قرآن، قرار دادن خود در محیط های معنوی و روحانی، یاد کردن خدای بزرگ و کمک خواستن از او بسیار بسیار مفید و اثر بخش بوده است.

دوست خوبم! ترک استمناء کار سهل و ساده ای نیست! شما داری با قوی ترین و سرکش ترین نیروی غریزی یعنی نیروی شهوت، آن هم در شرایطی که این همه عوامل تحریک کننده ی جنسی وجود دارد مبارزه میکنی؛ بنابراین احتمال دارد شما چند بار تصمیم به ترک آن بگیری ولی موفق نشوی اما نباید احساس امیدواری کنی. این را هم بدان با اراده ای که شما به واسطه ی ترک استمناء و مبارزه با نفس به دست میآوری، شمشیری را صاحب میشوی که بزرگتر از هر شمشیر دیگری ست و با این اراده می توانی کوه آهن را آب کنی! کافی ست فقط چهل روز با خدا عهد ببندی و بر سر قرارت بمانی...

به قول پروین اعتصامی: در اُفتادی چو با شمشیر نفس و در نیفتادی / به میدان ها توانی کار بست، این پهلوانی را...