



@fosselat

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام



خود ارضایی = مرگ تدریجی



گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام

۱- توبه (بازگشت)



@fosselat

صد بار اگر توبه شکستی باز آ می

آل عمران ۱۳۵

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ
ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ
إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ

و آنان که چون کار زشتی کنند یا بر خود ستم روا دارند خدا را به یاد می آورند و برای گناهانشان آمرزش می خواهند و چه کسی جز خدا گناهان را می آمرزد و بر آنچه مرتکب شده اند با آنکه می دانند [که گناه است] پافشاری نمی کنند



گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام

۲- توکل



۳ طلاق

.... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است خدا فرماتش را به انجام رساننده است به راستی خدا برای هر چیزی اندازه ای مقرر کرده است



گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام

۳ - دوری از نا امیدی



زمر ۵۳

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا
مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیاده روی روا داشتاید از رحمت خدا نومید مشوید در حقیقت خدا همه گناهان را می
آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است



گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام

۴- پناهندگی (استعاذه)



أعوذ
بالله
من الشيطان
الرجيم

اعراف ۲۰۰

فصلت ۳۶

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

و اگر ندممهای از شیطان تو را از جای درآورد پس به خدا پناه ببر که او خود شنوای داناست

یوسف ۲۳

... قَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ ...

گفت بیا که از آن توام [یوسف] گفت پناه بر خدا

مریم ۱۸

قَالَتْ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَنِ مِنْكَ إِنْ كُنْتَ تَقِيًّا

مریم گفت اگر پرهیزگاری من از توبه خدای رحمان پناه من برم



گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام



۵- عزم و اراده جدی (تلقین مثبت)



آل عمران ۱۵۹

.... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل کنندگان را دوست می دارد



گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام

۶- عالم محضر خداست



علق ۱۴

أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى

مگر ندانسته که خدا می بیند

ق ۱۶

....وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

ما از شاهرگ [او] به او نزدیکتریم



پیکار انور (ع)
از نگاه نگاه افغانی پر هیولت چرا منم تکم نمود
منی پراکنده و غفلت منی آورد

۷- ذکر و یاد خداوند (قرآن و نماز)



رعد ۲۸

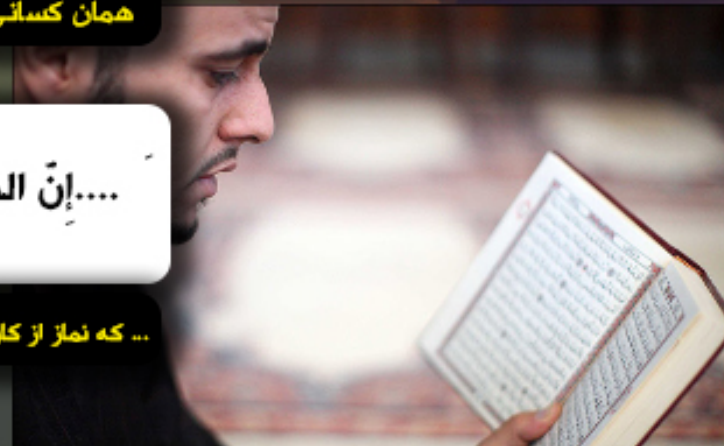
الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد

عنکبوت ۴۵

...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

... که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد و قطعا یاد خدا بالاتر است و خدا می‌داند چه می‌کنید



۸- یاد مرگ



@fosselat



آل عمران ۱۴۵

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ

همه کس مرگ را می چشد

۹- پشیمانی بعد از عمل (نفس ملامتگر - وجدان اخلاقی)



قیامت ۱

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ

سوگند به روز قیامت

قیامت ۲

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ

و سوگند به نفس لوامه و وجدان بیدار و ملامتگر که رستاخیز حق است



@fosselat

۱۰- عفت در نگاه (پرهیز از زناى چشم)



امام علی (علیه السلام):
چشم ها
دامهای شیطانند
The Eyes Are Traps of the devil
Imam Ali

نور ۳۰

قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ

به مردان با ایمان بگو دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند که این برای آنان پاکیزه تر است

نور ۳۱

قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ

و به زنان با ایمان بگو دیدگان خود را از هر نامحرمی فرو بندند و پاکدامنی ورزند و زینورهای خود را آشکار نگردانند

غافر ۱۹

يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ

خدا نگاههای دزدانه و آنچه را که دلها نهان می‌دارند می‌داند



۱۱ - روزه گرفتن



بقره ۱۸۳

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود باشد که پرهیزگاری کنید



پیامبر (ص) - نهج الفصاحه

الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِّنْ عَذَابِ اللَّهِ

روزه سپر عذاب خداست



۱۲- نظارت و اعتدال در تغذیه



عبس ۲۴

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

پس انسان باید به خوراک خود بنگرد

اعراف ۳۱

....وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

بخورید و بیاشامید و آلی [زیاده روی نکنید که او اسرافکاران را دوست نمی دارد



۱۳- رابطه با نا محرم ممنوع



مأده ۵

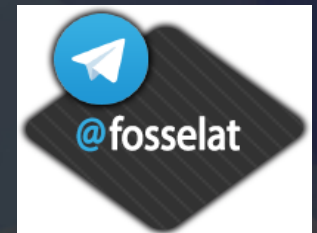
... وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ ...

و نه آنکه زنان را در پنهانی دوست خود بگیرید

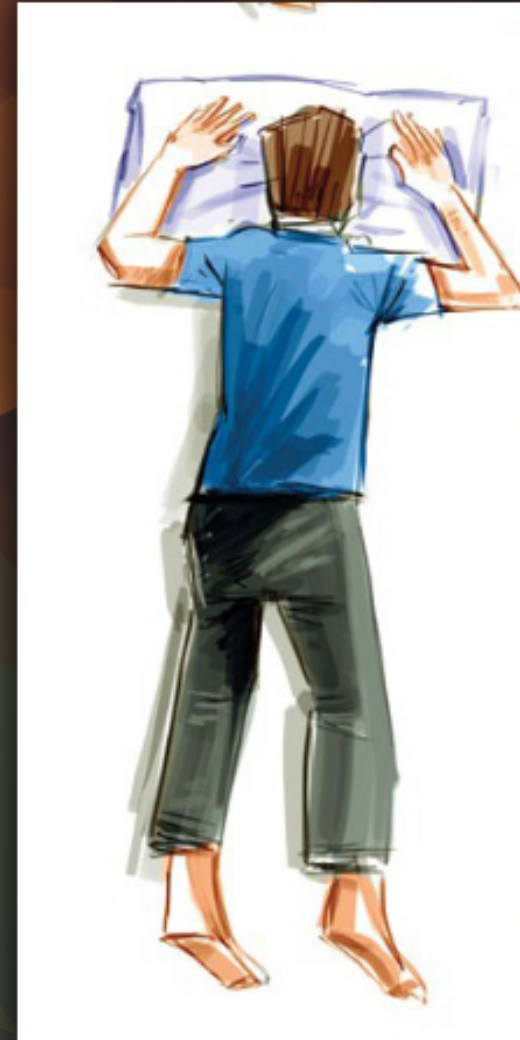
نساء ۲۵

.... وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ

دوستگیران پنهانی نباشند



۱۴- خواب سقوط آزاد ممنوع



آل عمران ۱۹۱

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ ...

همانان که خدا را [در همه احوال] ایستاده و نشسته و به پهلو آرمیده یاد می کنند

سجده ۱۶

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا...

پهلوهایشان از خوابگاهها جدا می کنند [و پروردگارشان را از روی بیم و طمع می خوانند

۱۵ - یاد آوری ضرر های خودارضایی



بقره ۱۹۵

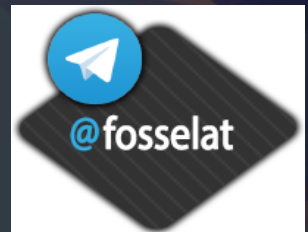
...وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ...

خود را با دست خود به هلاکت میفکنید

پیامبر (ص)

لا ضرر ولا ضرار فی الاسلام

در اسلام هیچ ضرروزیانی نیست



۱۶ - یاد آوری عقاب اخروی خودارضایی



مومنون ۵ الی ۷

وَالَّذِينَ هُمْ لِأُوجِهِهِمْ حَافِظُونَ
إِلَّا عَلَىٰ أَرْوَاحِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ
فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ

امام صادق (ع) - وسائل الشیعه - حر عاملی

یکی از گروه هایی که خداوند با انها سخن نمیگوید، استمنا کنندگان هستند

۱۷- کمک گرفتن از صبر و شکیبایی



بقره ۴۵

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

از شکیبایی و نماز یاری جویید

آل عمران ۲۰۰

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ ...

ای کسانی که ایمان آورده‌اید صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نگهبانی کنید و از خدا پروا نمایید



۱۸ - کنترل حواس باطن (فکر و خیال)



امام علی (ع) - غرر و درر آمدی

مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا

آن که در گناهان بسیار اندیشه کند، [این کار] او را به گناه می کشاند

عیسی (ع) - بحارالتواریخ

موسی به شما گفت زنا نکنید و من به شما امر میکنم که
فکر زنا نکنید

۱۹- نقش موی زائد بدن در تعدیل شهوت



امام علی (ع) - بحارالانوار

ما کثر شعر رجل قط، إلا قلت شهوته

موی هیچ مردی زیادنشده مگر اینکه شهوتش کم شد

گام های تدریجی درمان خودارضایی در اسلام

۲۰- ازدواج (موقت - دائم)



نساء ۲۴

....فَمَا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهِ مِنْهُنَّ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ فَرِيضَةً....

در صورتی که پاکدامن باشید و زناکار نباشید و زنانی را که متعه کرده‌اید

نور ۳۲

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ

يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

بی‌همسران خود و غلامان و کنیزان درستکاران را همسر دهید اگر تنگدستند خداوند آنان را از فضل خویش بی‌نیاز خواهد کرد و خدا گشایشگر داناست



۲۱- عفت و خویشتن داری در صورت عدم توانایی ازدواج



نور ۳۳

وَلَيْسَتَعْفُفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ

و کسانی که [وسیله] زناشویی نمی یابند باید عفت ورزند تا خدا آنان را از فضل خویش بی نیاز گرداند

نهج البلاغه حکمت ۴۷۴

ما المجاهد الشهيد في سبيل الله باعظم اجرا ممن
قدر فعف لكاد العفيف ان يكون ملكا من الملائكة

پادشاه مجاهدی که در راه خدا شهید شده است با عظمت تر از کسی نیست که قدرت پیدا کند و عفو نماید؛ نزدیک است که عقیف (پاکدامن) فرشته ای از فرشتگان خداوندی باشد.



۲۲ - عدم دوستی و هم غذا شدن با استمنا کننده

فرقان ۲۷

وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا

و روزی است که ستمکار دستهای خود را می‌گزد [او] می‌گوید ای کاش با پیامبر راهی برمی‌گرفتم

فرقان ۲۸

يَا وَيَلَّتِي لَيْتَنِي لَمْ آتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا

ای وی کاش فلانی را دوست [خود] نگرفته بودم

فرقان ۲۹

لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا

او مرا به گمراهی کشانید پس از آنکه قرآن به من رسیده بود و شیطان همواره فرودکننده انسان است

بحار الاتوار

سئل الإمام الصادق عليه السلام عن الخُضْخُضَةِ فقال: إثم عظيم، قد نهى الله عنه في كتابه، وفاعله كناكح نفسه، ولو علمت بما يفعله ما أكلت معه



۲۳ - دعا و توسل



بقره ۱۸۶

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

و هرگاه بندگان من از تو در باره من بپرسند [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس [انان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند

مائده ۳۵

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از خدا پروا کنید و به او [توسل] و تقرب جویید و در راهش جهاد کنید باشد که رستگار شوید



۲۴- ورزش کردن (شنا، تیراندازی، سوارکاری و ...)



پیامبر (ص) - نهج الفصاحه ص ۳۰۰

عَلِّمُوا أَبْنَاءَكُمْ الرَّمِيَّ وَ السِّبَاحَةَ

به فرزندان تیراندازی و شنا بیاموزید

مفاتیح الحیات - ص ۶۵۴

أَحَبُّ اللّٰهُوَ إِلَى اللّٰهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَ الرَّمِيَّ

محبوب ترین سرگرمی در نزد خدا اسب دوانی و تیراندازی است





۲۵ - تنهایی و شیطان (تنها بودن ممنوع)

تنهایی ممنوع!!!!

پیامبر (ص) - نهج الفصاحه ص ۱۰۱

إِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ وَهُوَ مِنَ الْإِثْنَيْنِ أْبَعَدُ

شیطان همراه شخص تنهاست و از دو نفر دورتر است

۲۶ - نفرت خداوند از بیکار بودن (بیکار بودن ممنوع)



امام موسی بن جعفر (ع) - خصال جلد ۲ ص ۵۹

إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ النَّوَامَ
إِنَّ اللَّهَ يَبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِغَ

خداوند دشمن بنده ای است که زیاد می خوابد و بیکار است