



آموزش ترک خودارضایی در پسران و دختران (ویدیو)

خودارضایی یا [استمنا](#) (و در زنان استشها)، یکی از مشکلاتی است که خیلی از افراد جامعه به علت نداشتن آگاهی کافی، به آن گرفتار هستند. خیلی‌ها خودارضایی را انجام می‌دهند بدون اینکه حتی اطلاع داشته باشند که این عمل دارای چه عواقب و ضررهایی است. با توجه به مطالعات و تجربه خودم در این زمینه و دسترسی به اطلاعات روز دنیا به زبان اصلی، بر آن شدیم تا این مقاله **ترک خودارضایی** را آماده کرده و در خدمت هموطنان عزیزمان قرار دهیم. در این مقاله به جنبه‌های مختلف خودارضایی پرداخته و لینک اطلاعات جامع‌تر راجع به هر بخش را نیز ارائه می‌کنیم تا شما عزیزان بتوانید در هر بخشی که بیشتر مورد نیاز شماست، اطلاعات کامل‌تری را کسب کنید. لطفا این مقاله را تا انتها مطالعه کنید و نظرات، پیشنهادات و تجربیات خود را نیز در انتهای مقاله با ما در میان بگذارید تا دیگر کاربران هم بتوانند از تجربیات شما استفاده کنند.

خودارضایی چیست؟

خودارضایی به معنای انجام هرگونه عمل یا افکار جنسی با خود و بدون دخالت همسر یا فرد دیگر است. این عمل منجر به برون‌ریزی (مخصوصاً در مردان) و احساس ارضای جنسی می‌شود. البته داشتن برون‌ریزی شرط لازم برای انجام عمل خودارضایی نیست. در بخش‌های بعدی این مقاله بیشتر در مورد خودارضایی پسران و دختران صحبت خواهیم کرد.

آنچه در عمل خودارضایی اتفاق می‌افتد، تحریکات جنسی، هجوم افکار و تخیلات جنسی و افزایش هورمون‌های جنسی در خون است که همگی پیشنهادهای انجام عمل فیزیکی خودارضایی هستند. بعد از تحریک کامل جنسی، فرد با روش‌های مختلف مانند لمس کردن اندام تناسلی، باعث رسیدن به لذت جنسی و برون‌ریزی می‌شود.

نکته مهم این است که خود ارضایی هیچگاه منجر به ارگاسم نمی‌شود و فقط به برون‌ریزی منجر می‌شود. تفاوت زیادی بین ارگاسم و برون‌ریزی وجود دارد. ارگاسم حالتی از ارضای واقعی و طبیعی جنسی است که بین انسان و همسر خود و در شرایط بسیار آرام‌بخش و بدون احساس گناه یا پشیمانی، اتفاق می‌افتد. پس از ارگاسم، به علت ترشح زیاد هورمون دوپامین (هورمون عشق)، احساس بسیار خوبی از صمیمیت و عشق تجربه می‌کنند و سطح انرژی بالاتری نسبت به قبل خواهند داشت. درحالی‌که برون‌ریزی از طریق خود ارضایی، صرفاً باعث تخلیه انرژی روحی و فیزیکی، ایجاد حس پشیمانی، افسردگی، احساس گناه، نفرت از خود و احساس حقارت می‌شود. این نوع برون‌ریزی نه تنها نیاز جنسی انسان را برآورده نمی‌کند، بلکه به علت ایجاد حالت‌های منفی ذکرشده، انسان را بیشتر حریص می‌کند تا مجدداً به انجام این عمل بپردازد.

چرخه اعتیاد به خود ارضایی

خود ارضایی، یکی از زیرشاخه‌های اعتیاد بسیار قدرتمندی به نام اعتیاد جنسی است. خود ارضایی، فرد را وارد یک چرخه نامحدود اعتیاد گونه می‌کند که بسیار مخرب بوده و اگر فرد نسبت به آن آگاهی نداشته باشد، می‌تواند انسان را تا سرحد افسردگی مزمن و حتی فکر خودکشی بیندازد. در اینجا چگونگی این چرخه مخرب را شرح می‌دهیم:

در اکثر مواقع، خود ارضایی برای فرار از احساساتی مانند خشم، نگرانی، نارضایتی، ناامیدی، اضطراب و غم انجام می‌شود. فرد مبتلابه خود ارضایی، این عمل را به‌عنوان یک مُسکن استفاده می‌کند تا از این‌گونه احساسات رها شود (بدون اینکه اقدامی اصولی در جهت رفع آن‌ها انجام بدهد).

پس از مدتی، فرد به این عمل اعتیاد پیدا می‌کند و مغز وی شرطی می‌شود. به نحوی که به شکل ناخودآگاه، وقتی استرس یا نگرانی دارد، دست به عمل خود ارضایی می‌زند تا آرام شود. ولی با انجام این عمل یک آرامش کاذب مقطعی به دست می‌آورد ولی بلافاصله آن آرامش از بین رفته و احساسات منفی جای آن را می‌گیرند. مجدداً فرد مبتلابه این اعتیاد، برای فرار از این احساسات، خود ارضایی می‌کند. یعنی فرد مدام در چرخه‌ای در حال تقلا کردن باقی می‌ماند.

چرخه اعتیاد جنسی و خصوصاً خود ارضایی، باعث می‌شود که کم‌کم فرد مبتلابه آن، رابطه‌اش با اطرافیان و جامعه کمتر و کمتر شود و اوقات بیشتری را در انزوا و تنهایی خویش سپری کند. این روند ادامه خواهد داشت و انزوای بیشتر، افسردگی و ناامیدی بیشتری را به

همراه خواهد داشت. غم‌انگیزتر اینکه، رابطه فرد با خداوند و معنویت و هرگونه موضوع روحانی و معنوی نیز کمتر و کمتر و در نهایت قطع می‌شود.

درعین‌حال که فرد مبتلا به اعتیاد جنسی، از اطرافیان و از خدای خود جدا و دور می‌شود، با پیشرفت بیشتر این اعتیاد، ارتباط فرد با خودش نیز کمتر می‌شود به نحوی که فرد با خودش نیز غریبه می‌شود. خودارضایی تبدیل به عادت مخرب و ابزاری برای مخفی شدن از همه می‌شود و فرد مبتلا به آن، مملو از احساس حقارت و دوست‌نداشتن خودش می‌شود. این احساس حقارت کم‌کم تبدیل به نفرت از خود می‌شود و باعث می‌شود فرد در این عالم تنها و بی‌کس باقی بماند.

دکتر پاتریک کارنز بنیان‌گذار موسسه سلامت جنسی در آمریکا، چرخه اعتیاد جنسی را به مراحل زیر تقسیم می‌کند:

1. اشتغال ذهنی
2. مراسم آماده‌سازی برای لغزش جنسی
3. ارتکاب عمل اعتیاد گونه جنسی (مثل خودارضایی)
4. نامیدی و احساس گناه

مرحله **اشتغال ذهنی** به این معنا است که فرد مبتلا به خودارضایی، تمامی افکارش حول و حوش موضوع خودارضایی می‌چرخد و ذهنش پر است از افکاری که مربوط به خودارضایی و شهوت رانی و فیلم‌های پورنوگرافی است. علاوه بر این هنگامی که فرد تصمیم می‌گیرد که خودارضایی انجام بدهد، از ساعت‌ها یا حتی روزها قبل از آن فکر او درگیر موضوع خودارضایی می‌شود و در ذهن خود این کار را برنامه‌ریزی می‌کند و خود را برای انجام این عمل مهیا می‌کند.

مرحله **آماده‌سازی برای لغزش جنسی** به این شکل است که فرد مبتلا، شرایط محیطی خود را برای انجام عمل خودارضایی یا شهوترانی آماده می‌سازد دقیقاً مانند فردی که می‌خواهد مثلاً تریاک مصرف کند و برای مصرف تریاک لوازم و چیزهای دیگری را آماده می‌کند فرد مبتلا به خودارضایی نیز همین کار را انجام می‌دهد. انجام مراسم آماده‌سازی برای اکثر معتادان، خود نوعی لذت به همراه دارد؛ لذت آماده شدن برای انجام عمل جنسی. مثلاً کسی که قصد انجام خودارضایی دارد مراحل آماده‌سازی شامل خالی کردن خانه، پیدا کردن مکان مناسب، مهیا کردن فیلم یا چیزهای تحریک‌کننده دیگر و غیره می‌تواند باشد. یا کسی که می‌خواهد رابطه جنسی با یک شریک جنسی

پولی برقرار کند، آماده سازی شامل زنگ زدن، هماهنگی کردن پرداخت پول و غیره است.

مرحله سوم که **ارتکاب عمل جنسی** است مرحله ای است که در آن فرد خود رضایی را انجام میدهد یا فیلم می‌بیند یا با شریک جنسی نامناسب رابطه برقرار میکند.

مرحله چهارم، مرحله **نامیدی و احساس گناه** است که بلافاصله پس از مرحله دوم رخ می‌دهد و فرد مبتلا پس از انجام خود رضایی یا گناه جنسی، سریع احساس پشیمانی، ناامیدی و احساس گناه شدید را تجربه می‌کند. از آنجایی که این احساس گناه خیلی قدرتمند است و عموماً رهایی از آن کار بسیار سختی است فرد معتاد راحت‌ترین راه ممکن را انتخاب میکند که برگشتن به مرحله یک و پر کردن افکار خود از خود رضایی مجدد است. یعنی به جای اینکه فرد آگاه و هوشیار شود که چرا احساس گناه دارد و چرا به این کار مبتلا شده است فکر و ذهن و انرژی خود را مجدداً معطوف به خود رضایی می‌کند تا کمی آرامش پیدا کند و احساس گناه رهایی‌گونه است که مرحله چهارم به مرحله اول وصل می‌شود و فرد در چرخه خود رضایی گیر می‌افتد.

شاید خواندن این مطالب برای شما متحیرکننده باشد و **تا حالا نشنیده باشید که خود رضایی چقدر اعتیادآور و مخرب است.** ولی وقت آن است که با قدرت ویرانگر این بیماری قدرتمند، بیشتر آشنا شوید و اگر خودتان یا فردی از نزدیکان شما به آن مبتلا هستید، هر چه سریع‌تر برای ترک این عمل و شروع یک زندگی پاک و مملو از شادی و معنویت اقدام کنید.

مطالبی که تا اینجا خواندید، فقط یک اشاره بسیار اجمالی به عوارض این بیماری بود و با مطالعه و گوش دادن به کلیه مطالب آموزشی این کانال، دانش و آگاهی شما برای شناخت و درمان این اعتیاد بسیار بیشتر خواهد شد.

فراموش نکنید که خود رضایی یکی از قوی‌ترین ابزارهایی است که شیطان رانده‌شده از درگاه خداوند، از آن استفاده می‌کند تا انسان‌ها را از خداوند دور و در دام خودش اسیر کند. اگر به وجود شیطان در جهان هستی اعتقاد ندارید، توصیه می‌کنم حتماً فایل صوتی "[آیا شیطان واقعاً وجود دارد](#)" را گوش کنید.

به امید و توکل به خداوند مهربان، در این وبسایت به افشاگری این دسیسه شیطان و رو کردن دست پلید او خواهیم پرداخت.

خود ارضایی در پسران

خود ارضایی در پسران و مردان، با تحریک جنسی و سپس تماس با آلت تناسلی آنها انجام می‌شود و در نهایت به برون‌ریزی اسپرم (منی) منجر می‌شود. نوع دیگری از خود ارضایی در پسران، خود ارضایی دمر (Prone Masturbation) است که فرد روی تخت قرار گرفته و با برقراری تماس آلت خویش با شیء خارجی مثل بالش، تشک و ... باعث ایجاد انزال در خویش می‌شود. این نوع خود ارضایی به مراتب خطرات و مضرات بیشتری نسبت به خود ارضایی با دست دارد. عوارض این نوع خود ارضایی را در همین مقاله مطالعه نمایید.

با تکرار و مداومت بر انجام این عمل، مرد دچار اعتیاد و وابستگی شدید به این عمل می‌شود و فرد مبتلا به این عمل، حال و روز غم‌انگیزی را تجربه می‌کند. دلیل این امر این است که مرد، مظهر توانایی و قدرت و اقتدار است؛ چه از نظر فیزیکی و چه از نظر روحی. ولی انجام عمل [استمنای](#)، به تدریج نه تنها باعث تحلیل رفتن قوای فیزیکی مرد می‌شود، بلکه از نظر روحی نیز وی را تضعیف کرده و اعتماد به نفس مرد را به شدت کاهش می‌دهد.

ریشه‌های خود ارضایی در پسران و مردان مجرد متفاوت است. ولی در خیلی از موارد، نداشتن آگاهی‌های لازم در رابطه با مسائل جنسی در سنین پایین، و وجود حس کنجکاوی زیاد نسبت به این مسائل، باعث می‌شود که پسران در سنین نوجوانی و حتی کودکی، این مسائل را از طرق ناصحیح یاد بگیرند. مثلاً از طریق دیدن فیلم‌های پورنوگرافی و مستهجن، و یا یادگیری عمل خود ارضایی از هم سن و سال‌های خود بدون اطلاع پدر و مادر. انجام عمل خود ارضایی بیشتر در خفا و پنهانی و بدون اطلاع پدر و مادر انجام می‌شود. بنابراین فرد از نوجوانی شروع به داشتن یک زندگی دوگانه می‌کند. یک روی سکه، زندگی معمولی در کنار خانواده و دوستان و آشنایان است و روی دیگر آن، خلوت و انزوا و انجام عمل خود ارضایی.

مدیریت کردن این زندگی دوگانه کار بسیار سختی است. زیرا حتی اگر فرد در پنهان کردن عمل خود ارضایی موفق باشد، ولی پنهان کردن آثار و عواقب آن کار بسیار سختی است. هر بار خود ارضایی کردن، باعث هجوم افکار و احساسات منفی مانند احساس پشیمانی و گناه، خودکم‌بینی و حقارت و ... می‌شود که وجود این احساسات در فرد، به راحتی قابل تشخیص است. این روند ادامه پیدا می‌کند و نوجوان داستان ما، سال‌های سال با این اعتیاد زندگی می‌کند و به تخریب روح

و جسم خود ادامه می‌دهد (برای آگاهی از عوارض خود رضایی، ادامه همین مقاله را مطالعه کنید). با بیشتر شدن سن و ایجاد نیاز به داشتن یک همدم، یک همسر و یک معشوقه، مرد مبتلا به خود رضایی سعی در پیدا کردن نامزد و همسر می‌کند. این کار به شهادت زیاد و اعتماد به نفس بالایی نیاز دارد. در خیلی از موارد، سال‌ها خود رضایی کردن، باعث تضعیف اعتماد به نفس و عزت نفس شده و انزوای حاصل از عمل خود رضایی، مرد را از برقراری ارتباطی سالم و مؤثر با جنس مخالف محروم می‌کند.

شکست در روابط با خانم‌ها، باعث سرخوردگی بیشتر مرد و پناه بردن بیشتر به خود رضایی و پورن می‌شود. این فرآیند ادامه پیدا می‌کند تا جایی که فرد مجرد، ساعات زیادی را صرف دیدن فیلم‌های مستهجن و خود رضایی می‌کند و روز به روز ضعیف و ضعیف‌تر می‌شود. نداشتن همسر و شریک جنسی، معضل بسیار بزرگی برای فرد می‌شود و فرد را از فکر کردن برای درمان این اعتیاد به دور می‌دارد. فرد معتاد به خود رضایی، فکر می‌کند که مشکل او ازدواج و نداشتن همسر است و اگر ازدواج کند، این عادت را ترک خواهد کرد. نکته مهمی که در اینجا مطرح است این است که خود رضایی یک اعتیاد مانند بقیه انواع اعتیادها است مانند مواد مخدر، الکل و غیره. و این تصور که با ازدواج کردن، این مشکل برطرف خواهد شد، در اکثر اوقات اشتباه است.

حتی اگر فردی که دچار این اعتیاد است ازدواج کند، **روابط زناشویی موفق را تجربه نخواهد کرد.** مردان متأهلی که از جوانی و پیش از ازدواج خود رضایی انجام می‌دهند، عموماً به زود انزالی مبتلا می‌شوند و اعتماد به نفس کمی در برقراری رابطه جنسی با همسرشان دارند. خصوصاً اگر اعتیاد به خود رضایی به همراه اعتیاد به پورنوگرافی باشد، مرد در تحریک شدن، تحریک ماندن و دوام نعوظ، مشکلات زیادی خواهد داشت. خیلی از مردان به علت دیدن بیش از حد فیلم‌های مستهجن، توانایی تحریک شدن طبیعی از طریق همسرشان را از دست می‌دهند و هنگام برقراری رابطه جنسی با همسر، باید حتماً به فیلم یا عکس‌های مستهجن نگاه کنند تا قادر به ادامه رابطه جنسی باشند. این امر باعث می‌شود که نه تنها خود آن مرد از رابطه جنسی با همسرش لذت نبرد، بلکه همسرش هم به ارگاسم نرسیده و رضای صحیح جنسی را تجربه نکند. در ادامه این مقاله، عوارض خود رضایی را بیشتر توضیح خواهیم داد و در بخش‌های مختلف این سایت، می‌توانید اطلاعات جامع و کاملی در رابطه با انواع زیرمجموعه‌های اعتیاد جنسی مشاهده

نمایید.

علاوه بر موضوع ارضا و لذت جنسی زن و شوهر، وجود مشکل خودارضایی و زود انزالی در مرد باعث می‌شود رابطه احساسی بین زن و مرد نیز خدشه‌دار شود. زیرا در اصل، رابطه صحیح جنسی باعث ایجاد مهر و محبت بیشتر بین زن و مرد می‌شود و همان‌طور که در **دوره آموزشی تبدیل نیروی جنسی به ثروت** آموزش دادیم، زن و شوهر در لحظه ارگاسم حتی می‌توانند حس و حال معنوی بسیار خاصی را تجربه کنند و در آن لحظه، از خالق خویش به خاطر آن لحظه زیبا سپاسگزاری کنند. ضمناً ارگاسم صحیح باعث ترشح مقادیر زیادی آکسی توسین می‌شود که هورمونی است که باعث ایجاد دل‌بستگی و محبت بیشتر بین زن و شوهر می‌شود. ولی وقتی که به علت زود انزالی یا عدم توانایی در تحریک شدن مرد، رابطه جنسی با ارگاسم به پایان نرسد، از این‌همه حالات و منافع خوب خبری نیست و مرد سرخورده می‌شود که چرا نتوانسته است وظیفه خودش را درست انجام دهد. زن نیز اگر ارضا نشود، از نظر هورمونی و روحی نامتعادل می‌شود و حس خوبی را تجربه نخواهد کرد.

بنابراین اگر شما مردی هستید که مبتلا به خودارضایی است، فارغ از اینکه مجرد یا متأهل باشید، به شما توصیه می‌کنم هرچه سریع قاطع برای ترک این عادت مخرب بگیرید. آموزش‌های این سایت می‌تواند مرجع خوبی برای کسب اطلاعات بیشتر و کمک به ترک این اعتیاد در شما باشد.

خودارضایی در دختران چگونه است؟

عمل خودارضایی در دختران نیز مانند پسران، بسیار مضر و اعتیادآور است. از آنجایی که زن‌ها ساختار جنسی و روحی بسیار پیچیده‌ای دارند، مبتلا شدن به خودارضایی در آن‌ها بسیار پیچیده است و دارای عوارض مختلفی است. خودارضایی در دختران وزنان این‌گونه انجام می‌شود که در ابتدا فرد خود را توسط عوامل تحریک‌آمیز مختلف برانگیخته می‌کند. این عوامل می‌تواند دیدن عکس‌ها یا فیلم‌های مستهجن، خواندن مطالب و داستان‌های تحریک‌کننده، گوش دادن به مطالب محرک جنسی، لمس کردن قسمت‌های حساس بدن و یا ترکیبی از این عوامل باشد. پس از تحریک کامل، فرد با تماس برقرار کردن با اندام تناسلی خویش با استفاده از دست یا ابزارهای خارجی، باعث رساندن خود به ارگاسم می‌شود.

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات عمل خودارضایی در دختران این است که

تحریکات اولیه که باعث رساندن فرد به سطح بالای تحریک میشوند، همگی بر مبنای شهوت هستند و نه بر مبنای عشق. فرد مبتلا، با دیدن فیلم‌ها و تصاویر مستهجن و یا استفاده از دیگر عوامل تحریک‌زا، میل جنسی خود را به شکل غیرطبیعی و بدون حضور فرد دیگری مانند همسر خویش، تحریک و سپس ارضا می‌کند. تکرار این فرآیند باعث می‌شود که مغز و سیستم تحریک جنسی وی، فقط به عوامل تحریک‌زای مبتنی بر شهوت واکنش نشان دهد و این الگوی غلط در ذهن و فیزیک وی تشکیل شود که رابطه جنسی مساوی است با شهوترانی. ذهن فرد شرطی می‌شود و این خانم فقط وقتی می‌تواند از لحاظ جنسی تحریک و ارضا شود که مقادیر زیادی عوامل شهوت‌زا را تجربه کرده و خود را برانگیخته کند.

مسئلهٔ تشکیل این الگو و شرطی شدن به کیفیتی که گفتیم، اثرات مخربی بر زندگی زناشویی و روابط جنسی این خانم با شوهرش خواهد داشت. هنگام برقراری رابطه جنسی با شوهر، تحریکاتی طبیعی مثل عشق‌بازی و نوازش‌های همسر، صحبت‌های رمانتیک و زیبا، لمس کردن‌های ظریف و پیش‌نوازی قبل از رابطه جنسی نقش بسیار مهمی در آماده‌سازی زن برای یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش دارد. ولی تکرار عمل خود ارضایی، مخصوصاً اگر به همراه دیدن فیلم‌های مستهجن باشد، اثر تحریک‌کنندگی این‌گونه اعمال را از بین می‌برد، به طوری که این تحریکات به اندازه کافی، قوی نیستند و زن را تحریک نمی‌کنند؛ و حتماً باید در کنار آن‌ها، فیلم‌ها و دیگر اشکال شهوت هم وجود داشته باشند تا آن خانم به اندازه کافی تحریک شود.

داستان به اینجا نیز ختم نمی‌شود. در خیلی از موارد، هنگام برقراری رابطه جنسی نیز، خانمی که دچار عادت خود ارضایی هست، با انجام عمل دخول توسط همسرش ارضا نشده و به ارگاسم نمی‌رسد؛ مگر آنکه به همراه عمل دخول، هم‌زمان عمل خود ارضایی نیز انجام شود. این امر به علت کاسته شدن حساسیت جنسی اندام تناسلی خانم است که فقط به محرک مستقیم تماس دست (یا ابزار دیگر) با آن، وی را به ارگاسم می‌رساند. به ارگاسم نرسیدن این خانم با عمل دخول، باعث سرخوردگی هر دو طرف می‌شود. مرد، به علت اینکه نتوانسته است همسرش را به ارگاسم برساند، دچار ناراحتی و استرس می‌شود و در توانایی خویش در برقراری رابطه جنسی موفق، شک می‌کند و دچار شرم و خجالت می‌شود. زن نیز، چون به ارگاسم نرسیده، احتمال عصبی شدن و تجربه احساسات ناخوشایند را دارد. مخصوصاً اگر زن سعی در پنهان نگاه داشتن این امر کند که به خود ارضایی مبتلا است و فقط با تماس

دست با قسمت‌های حساس آلت تناسلی‌اش ارضا خواهد شد، لحظات لذت بخشی را تجربه نخواهد کرد. در طول رابطه جنسی، دائماً فکر این موضوع که چطور می‌تواند به ارگاسم برسد، بدون اینکه همسرش متوجه شود که نیاز به خودارضایی در کنار دخول دارد، ذهن او را مشغول به خود می‌کند.

عدم رضایت زن و شوهر از رابطه جنسی، مقدمه مشکلات بعدی را فراهم می‌کند که اصلاً به نفع رابطه زناشویی نخواهد بود. البته شاید شنیده باشیم که در روابط جنسی همسران، تماس دست مرد با قسمت‌های حساس آلت تناسلی زن اشکالی ندارد، ولی بهترین نوع ارضا شدن برای خانم، ارضا شدن با دخول توسط شوهرش است که مبتلا بودن به خودارضایی، این روش را عملاً غیرممکن می‌سازد. پس اگر شما خانم گرامی که این مطلب را می‌خوانید، به عادت یا اعتیاد خود ارضایی مبتلا هستید، به شما توصیه می‌کنم همین‌الان تصمیمی جدی برای ترک این اعتیاد بگیرید تا نه‌تنها عوارض این عمل را متوقف کنید و به جسم خود فرصت بازسازی خود را بدهید، بلکه حس و حال معنوی بسیار خوبی را نیز تجربه کنید.

خود ارضایی در اسلام

دین اسلام، آخرین دین خداوند برای انسان است و طبیعتاً دستورات این دین غنی در هر زمینه‌ای، حرف آخر را می‌زند. حتی اگر علم روز، خیلی از دستورات اسلام را درک نکند و برای آن‌ها توجیهی پیدا نکند، به این دلیل است که آن شاخه از علم هنوز تکمیل نشده است و دیر یا زود علم بشر نیز به درک دستورات اسلام و قرآن پی خواهد برد. به‌عنوان مثال، انسان تا سال‌ها فکر می‌کرد که زمین مسطح است و انتهای آن ندارد. ولی دین اسلام در قرآن کریم، در آیه 17 سوره الرحمن، خداوند را پروردگار مغربین و مشرقین معرفی می‌کند که تنها در صورت کروی بودن زمین، این عبارت می‌تواند صحیح باشد. چون زمین کروی است و به دور خورشید حرکت می‌کند، هر نقطه از زمین دارای یک مغرب و یک مشرق است.

«رَبِّ السَّمَاوَاتِ السَّبْعِ وَ رَبِّ السَّمْعَادِیْنِ؛ (الرحمن/ ۱۷)»
او پروردگار دو مشرق و پروردگار دو مغرب است.

(تفاسیر دیگری هم برای این آیه شریف آورده شده از قبیل مغرب تابستان و زمستان، مشرق و مغرب خورشید و ماه، و اینکه مقصود از مشرقین پیامبر اکرم(ص) و امیرالمؤمنین(ع) و منظور از مغربین امام

حسن(ع) و امام حسین(ع) هستند که خارج از بحث این مقاله است.

در مورد خودارضایی نیز اسلام صراحتاً این عمل را منع نموده ، خودارضایی را یکی از گناهان کبیره قلمداد کرده و انسان را از مضرات آن آگاه ساخته است.

در زمان امام علی (ع)، یک مرد جوان، مرتکب خودارضایی شده بود. وقتی امیر مومنان علی علیه السلام متوجه این کار او شد، دستور داد تا آنقدر بر دست او ضربه بزنند تا دست وی قرمز شد. سپس او را بخشید و دستور داد شرایط ازدواج را برای او مهیا کنند.

مبحث خودارضایی در اسلام، به همراه احادیث مربوطه، در همین بخش، تکمیل خواهد شد.

خودارضایی در بارداری

میل جنسی زنان در دوران بارداری می‌تواند افزایش یا کاهش داشته باشد. افزایش میل جنسی در دوران بارداری ناشی از علل مختلفی است از قبیل تغییرات هورمونی زن یا رفع استرس و نگرانی‌های ناشی از حامله شدن . کاهش میل جنسی زنان در این دوران نیز می‌تواند به علت داشتن حالت تهوع (خصوصاً در سه‌ماهه اول) و سنگین شدن رحم و بزرگ‌تر شدن شکم و ایجاد نگرانی از آسیب دیدن به نوزاد.

انجام خودارضایی در بارداری ، علاوه برداشتن مضرات این عمل در دوران غیر بارداری، عوارض بیشتری را می‌تواند داشته باشد. با انجام خودارضایی، هنگام رسیدن به لذت جنسی، **انقباضات رحمی می‌تواند برای نوزاد مضر باشد و خصوصاً در مواردی باعث زایمان زودرس و یا حتی سقط‌جنین شود.**

علاوه بر عوارض فیزیکی و جسمی خودارضایی در بارداری، عوارض روحی آن و اثراتی که بر جنین می‌گذارد نیز نباید نادیده گرفته شود. مادر وظیفه دارد نهایت تلاش خود را در نگه‌داشتن سلامت روحی روانی خویش در بالاترین سطح ممکن انجام دهد. هر چه حس و حال روحی معنوی مادر در دوران بارداری بهتر باشد و دارای نشاط و آرامش بیشتری باشد، فرزند وی نیز که همه هستی‌اش را از وجود مادر تغذیه می‌کند، تحت تأثیر حالات روحی مادرش قرار خواهد گرفت. خودارضایی باعث ایجاد احساس گناه، پشیمانی، دوری از خداوند، احساس حقارت و نفرت از خود می‌شود. از بعد دینی نیز خودارضایی یک گناه کبیره است و نارضایتی خداوند و خوشحالی شیاطین را به همراه دارد. خداوند حتی

در دوران مجردی که انسان همسری ندارد نیز عمل خود ارضایی را منع کرده و آن را از گناهان کبیره به حساب آورده است؛ چه رسد به دوران بارداری، زمانی که مادر، در حال پرورش دادن یک انسان جدید و متولد کردن او به این دنیا است. اهمیت پاکی معنوی و روحانی و داشتن احساسات لطیف ناشی از عشق به خود و خداوند در دوران بارداری دوچندان می‌شود. پدر و مادر در برابر کیفیت انسانی که قرار است به این دنیا متولد شود مسئول هستند و بهتر است که تمامی تلاش خود را برای آوردن بچه‌ای سالم‌تر به کاربندند. درست است که زن در دوران بارداری نیز نیاز جنسی دارد ولی نیاز جنسی به هیچ‌عنوان مجوزی برای انجام خود ارضایی نیست. اگر زن و شوهر بتوانند در دوران بارداری، تعداد دفعات رابطه جنسی را به حداقل برسانند و انجام آن را با مشورت با پزشک و در حالت‌های فیزیکی مناسبی که به جنین فشار نیاید انجام دهند، خیلی بهتر خواهد بود.

عوارض خود ارضایی

در بخش‌های قبلی این مقاله، به برخی عوارض خود ارضایی اشاره کردیم. در اینجا، مرور کاملی بر کلیه عوارض این عمل در مردان و زنان می‌پردازیم.

درست است که خیلی‌ها شاید مدعی باشند که خود ارضایی ضرری برای انسان ندارد و عملی طبیعی و نرمال است. این دسته از افراد، سایت‌ها و گروه‌ها، به محض اینکه شخصی در مورد عوارض خود ارضایی صحبت کند، او را متهم به فرد مذهبی بدون دانش روز، یا خرافاتی بودن می‌کنند، صرفاً به خاطر اینکه در ادیان نیز خود ارضایی منع شده است. آن‌ها از این ترفند استفاده می‌کنند تا خود ارضایی را طبیعی جلوه داده، خودشان و کسانی که خود ارضایی می‌کنند را انسان‌های تحصیل‌کرده و به‌روز جلوه دهند، و کسانی را که به افشاگری و آگاه‌سازی در مورد خود ارضایی همت گماشته‌اند، مذهبی بدون دانش، عقبات‌دار یا خرافاتی قلمداد کنند.

بخش عظیمی از اینگونه ادعاهای علمی، از یک موسسه تحقیقاتی منحرف به نام موسسه کینزی نشأت گرفته شده است. این موسسه، طبق یک دسیسه سازمان یافته، اطلاعات علمی قلابی را منتشر کرده که طی آن‌ها، تمامی کارهایی که از نظر جنسی حرام و مخرب هستند را عادی و حتی مفید جلوه داده اند. شرح کامل افشاگری مس به طلا راجع به این موسسه شیطانی را در [سری ویدیوهای موسسه کینزی](#) مشاهده کنید.

ترفند دیگری که این عزیزان برای دفاع از خود ارضایی استفاده

می‌کنند، این است که «همه خود ارضایی می‌کنند. اگر خود ارضایی مشکل داشت، همه این کار را نمی‌کردند». در جواب این منطقی بی‌منطق، تنها این جمله از سامرست موام کافی است :

«حتی اگر 50 میلیون نفر هم حرف احمقانه‌ای بزنند، آن حرف همچنان احمقانه است.»

بنابراین، هرچند شخصاً بر این باورم که آموزه‌های ادیان خصوصاً دین مبین اسلام و ائمه اطهار (ع) حرف آخر را در هر زمینه‌ای می‌زنند و هر چه این بزرگواران به ما آموخته‌اند، حجت است و باید آن را بدون چون و چرا پذیرفت، ولی برای اینکه بهانه‌ای در دست کسانی که به دفاع از خود ارضایی می‌پردازند نداده باشیم و آن‌ها را نیز از افکار اشتباه خودآگاه کرده باشیم، در این بخش، مضرات خود ارضایی را با مراجع علمی معتبر و بدون غرض و به روز دنیا برای شما عزیزان بیان می‌کنیم.

عوارض خود ارضایی در مردان

زودانزالی در مرد

یکی از مهم‌ترین عوارض خود ارضایی در مردان، ایجاد عارضه زودانزالی در آن‌ها است. در یک رابطه زناشویی موفق، بهتر است که مرد تا همسرش به ارگاسم نرسیده است، خود را کنترل کند. و بهترین حالت این است که مرد و زن هم‌زمان باهم به ارگاسم برسند و در لحظه ارگاسم، علاوه بر لذت ارگاسم، حس و حال معنوی بسیار خوبی را نیز تجربه کنند.

حال اگر مرد به هر دلیلی از جمله خود ارضایی، زودتر از همسرش به انزال برسد، نه تنها همسرش را از رسیدن ارگاسم محروم کرده، بلکه خود نیز در درون احساس شرم و خجالت زیادی خواهد کرد. به ارگاسم نرسیدن زن، بسته به شرایط روحی و فیزیکی وی، آسیب‌های زیادی به وی می‌رساند. احساس دلسردی، عصبی شدن، کلافه شدن، و بدتر از همه ایجاد زمینه‌های ابتلا به خود ارضایی یا حتی خیانت.

انجام دائم خود ارضایی، باعث می‌شود که حساسیت جنسی مرد نسبت به همسرش به مرور کاسته شود و یک الگوی مخرب در مغز تشکیل شود. این الگو، مغز و سیستم عصبی و جنسی مرد را طوری شرطی می‌کند که فقط خود ارضایی باعث می‌شود که او به اوج لذت جنسی خود برسد. از آنجایی که خود ارضایی معمولاً خیلی سریع اتفاق می‌افتد، سیستم جنسی و عصبی عادت می‌کند که با برقراری تماس با اندام جنسی، بعد از چند

دقیقه یا حتی چند ثانیه ، فرمان بروی ریزی را صادر کند. هر چه شدت اعتیاد به خود ارضایی بیشتر باشد، زودانزالی نیز شدیدتر خواهد شد. با تماسهای مکرر با آلت تناسلی، اعصاب موجود در آلت تناسلی مرد، حساس تر می‌شوند به طوری که با کوچکترین تماس و در کمترین زمان ، انزال در فرد اتفاق می‌افتد.

در جلسه دوم و سوم **دوره آموزشی استحاله نیروی جنسی**، سه سطح مختلف رابطه جنسی را شرح می‌دهیم (فیزیکی، ذهنی و روحی) و توضیح می‌دهیم که رابطه زناشویی در سطح روح، بهترین نوع رابطه جنسی است که یک تجربه روحانی و معنوی بی‌نظیر در لحظات ارگاسم را برای زوجین رقم می‌زند. پس از ترک خودارضایی، زن و مرد می‌توانند از رابطه جنسی برای رسیدن به حالت بی‌زمانی و بی‌مکانی استفاده کنند و در لحظه ارگاسم، با وحدت ایجاد شده بین روحشان، خداوند را درک کنند و ارتعاشات بسیار قدرتمندی از ثروت و سلامت و شادی را به کائنات ارسال کنند.

مشکل عدم انزال

در برخی موارد، برخلاف زودانزالی، انجام بیش از حد خود ارضایی باعث می‌شود که مرد در رابطه جنسی با همسرش هیچ‌گاه ارضا نشود و به حد انزال نرسد. این عارضه نیز در بین مردانی که به خود ارضایی مبتلا هستند گزارش شده است و باعث شده که این افراد نتوانند از رابطه زناشویی لذت ببرند. علت این امر در آن است که سیستم عصبی، جنسی و روحی در این افراد آن‌چنان به انزال از طریق خود ارضایی عادت کرده است که فقط و فقط این کار باعث رسیدن به انزال می‌شود. این مشکل شبیه مشکل عدم رسیدن به ارگاسم در زنان است که در همین مقاله به آن می‌پردازیم.

مشکل نعوظ مردان

از عوارض دیگر **استمنا** این است که با گذشت زمان، توانایی مرد در نگه‌داری نعوظ کمتر می‌شود و باعث عدم موفقیت وی در برقراری یک رابطه صحیح جنسی می‌شود. این مشکل معمولاً به همراه مشکل زودانزالی است و بعد از اینکه مرد به انزال رسید، در رساندن آلت خود به حالت نعوظ مجدد، با مشکل مواجه می‌شود

سندروم خود ارضایی همراه با درد (TRAUMATIC MASTURBATORY SYNDROME)

یکی از عوارض خود ارضایی، که در بین 5 تا 10 درصد از مردان شایع است، سندروم خود ارضایی همراه با درد (Traumatic Masturbatory Syndrome) است که به اختصار به آن TMS می‌گوییم. این عارضه در مواقعی رخ می‌دهد که مرد، با دمر خوابیدن و تماس آلت خود با بالش، تشک و ... خود ارضایی می‌کند (Prone Masturbation). آسیب‌های وارده به سیستم تناسلی مرد در این حالت بسیار بالاتر از حالتی است که فرد رابطه زناشویی با همسرش دارد یا زمانی که در حالت رو به بالا خود ارضایی می‌کند. علت این امر این است که هنگام برقراری رابطه زناشویی، واژن زن مقاومت خیلی بیشتری نسبت به بالش یا تشک از خود نشان می‌دهد و مانع این می‌شود که فشار زیادی به آلت مرد وارد شود. ولی در خود ارضایی دمر، این مقاومت وجود ندارد و فشار بسیار زیادی خصوصاً به انتهای آلت و همچنین به قسمت‌های عصبی تحریک‌پذیر آن وارد می‌شود.

برای درک بیشتر این مشکل بیایید مثالی را با هم مرور کنیم. همان‌طور که میدانید، تایپ کردن در کامپیوتر با استفاده از صفحه‌کلید، بسیار راحت‌تر از تایپ کردن با دستگاه‌های تایپ قدیمی است. دکمه‌های صفحه‌کلید کامپیوتر، نرم هستند ولی دکمه‌های ماشین‌تحریر خیلی سفت هستند. برای کسی که تایپ کردن را با صفحه‌کلید کامپیوتر یاد گرفته است، خیلی مشکل است که بتواند به راحتی روی ماشین‌تحریر تایپ کند. اگر هم بتواند، با سرعت بسیار کمتری قادر به این کار خواهد بود. ولی کسی که تایپ کردن را با ماشین‌تحریر یاد گرفته است، خیلی راحت می‌تواند روی صفحه‌کلید کامپیوتر نیز تایپ کند. حال این مثال را در مورد خود ارضایی از نوع دمر استفاده می‌کنیم؛ مردی که به خود ارضایی دمر و سندروم TMS مبتلا است، مانند کسی است که فقط یاد گرفته با صفحه‌کلید کامپیوتر تایپ کند، و رابطه زناشویی برای او، مانند این است که صفحه‌کلید را از او بگیرند و از او بخواهند با ماشین‌تحریر تایپ کند. این کار برای وی بسیار سخت خواهد بود.

همان‌طور که در بالا گفتیم، خود ارضایی در کل باعث ناتوانی جنسی در مردان می‌شود و این نوع خاص از خود ارضایی (در حالت دمر)، این ناتوانی را تشدید می‌کند. به این معنا که مردان مبتلا به سندروم TMS، دچار تأخیر شدید در ارگاسم و حتی عارضه عدم ارگاسم (آنورگاسمیا) هستند، به این معنا که این مردان در رابطه با

همسرشان، حتی بعد از نیم ساعت رابطه، قادر به رسیدن به ارگاسم نیستند. زیرا اعصاب دستگاه تناسلی آنها، به فشار بسیار زیادی که از بالش یا تخت دریافت می‌کند عادت کرده است، و فشار واژن همسرشان برای آنها کافی نیست. این امر نه تنها باعث سرخوردگی خود مرد می‌شود، بلکه باعث ناراحتی و نگرانی همسر وی نیز می‌شود. نگرانی همسر از این جهت می‌تواند باشد که شاید او به‌عنوان زن، به اندازه کافی جذاب نیست و به این علت است که شوهرش نمی‌تواند ارضا شود.

از مشکلات دیگر مبتلایان TMS، مشکل در نعوظ یا ED در هنگام رابطه زناشویی است. این عارضه، باعث می‌شود که هنگام رابطه با همسر، آلت مرد از سفتی و نعوظ مناسب برخوردار نباشد و مرد قادر به انجام دخول نباشد.

تحقیقی که از مردان مبتلا به این سندروم انجام شده است، نتایج غمانگیز دیگری را هم روشن ساخت:

مردانی که به TMS مبتلا نیستند بیش از 6 برابر مردان مبتلا، دارای رابطه زناشویی با همسرشان هستند. یعنی مبتلایان به TMS ترجیح می‌دهند خود ارضایی از نوع دمر داشته باشند تا اینکه با همسر خود رابطه زناشویی برقرار کنند. بیش از 60 درصد از مبتلایان به TMS، به عارضه عدم ارگاسم مبتلا هستند درحالی‌که این مقدار در بقیه مردان تنها 4 درصد است. حدود یک‌سوم مبتلایان به TMS، دارای مشکل در نعوظ هستند درحالی‌که این آمار در بقیه مردان، فقط 5 درصد است.

پس اگر شما دوست عزیز مبتلا به خود ارضایی از نوع دمر هستید، بسیار مهم است که هر چه سریع‌تر این کار را متوقف کنید و به سیستم تناسلی خود اجازه دهید تا خود را درمان کند.

عوارض خود ارضایی در زنان

خود ارضایی در زنان نیز مشکلات متعددی را به وجود می‌آورد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

خطر از دست دادن بکارت در دختران

طبیعتاً، اولین خطری که دختران را هنگام خودارضایی تهدید می‌کند، از دست دادن بکارت است. این موضوع خصوصاً در کشور ما ایران بسیار حائز اهمیت است و هنوز طیف بسیار بزرگی از جامعه ایران، هنگام ازدواج، مساله بکارت را در نظر داشته و آن را جدی می‌گیرند. هنگام انجام خودارضایی، مخصوصاً هنگام نزدیک شدن به ارگاسم، احتمال

اینکه خانم، بکارت خویش را ناخواسته از دست بدهد بسیار زیاد است.

عدم ارضای زنان در رابطه زناشویی

با ادامه عمل خودارضایی، خانمها به ارضا شدن از طریق این عمل اعتیاد پیدا میکنند و به مرور زمان، سیستم عصبی و جنسی آنها طوری برنامه ریزی میشود که فقط تحت شرایط خودارضایی، میتوانند به ارگاسم برسند. دلیل این امر آن است؛ با تکرار عمل خودارضایی، مخصوصاً هنگامی که خودارضایی با تحریک و لمس کردن کلیتوریس انجام میشود، عضبهای بسیار حساسی که در این ناحیه قرار دارند، به علت تحریک مداوم توسط دست یا دیگر ابزار خودارضایی مانند لرزاننده (ویبراتورها) حساسیت خود را از دست میدهند. هنگام رابطه زناشویی، دخول به هیچ عنوان آن اثر تحریک کنندگی را روی کلیتوریس ندارد (در مقایسه با تحریک مستقیم توسط دست یا ویبراتور). به همین علت است که هنگام رابطه زناشویی، خانم با داشتن این رابطه با همسرش ارضا نمیشود.

این موضوع باعث مشکلات بسیار زیادی در روابط همسران میشود. زن، به خاطر ابتلا به خودارضایی، هنگام رابطه با شوهرش ارضا نمیشود و به ارگاسم نمیرسد. و این امر باعث سرخوردگی و کاهش اعتماد به نفس مرد در رابطه میشود. از طرفی خود خانم هم چون به ارگاسم نرسیده، کلافه میشود و حس بسیار بدی را تجربه میکند، و باید مجدداً در خلوت خود، خودارضایی کند تا آرام شود. مگر اینکه از شوهرش بخواهد که برای او عمل خودارضایی را انجام دهد.

حال این نوع رابطه زناشویی که همراه با ناراحتی و نگرانی و عدم ارضای کامل طرفین است را با **رابطه جنسی همسران در سطح روح** مقایسه کنید! بله، رابطه جنسی در سطح روح. همانطور که در دوره آموزشی تبدیل میل جنسی به ثروت آموزش دادیم، مرد و زن میتوانند به نوعی رابطه زناشویی برقرار کنند که نه تنها نهایت لذت فیزیکی را از این رابطه ببرند، آنچنان از این میل مقدس به درستی بهره مند شوند، که در خلال رابطه، روح همدیگر را ملاقات کنند. ارگاسم میتواند لحظه ای ناب و بی نظیر، و قرار دادن روح انسان در حالت **بی زمانی و بی مکانی** باشد. دوره تبدیل میل جنسی به ثروت، این فرآیند را از به طور کامل شرح میدهد.

پس بهترین کار این است که هر چه سریعتر، این عادت مخرب را ترک نمایید میل جنسی و ارضای آن را به حالت طبیعی و الهی خود بازگردانیم.

اثبات علمی مضرات خودارضایی

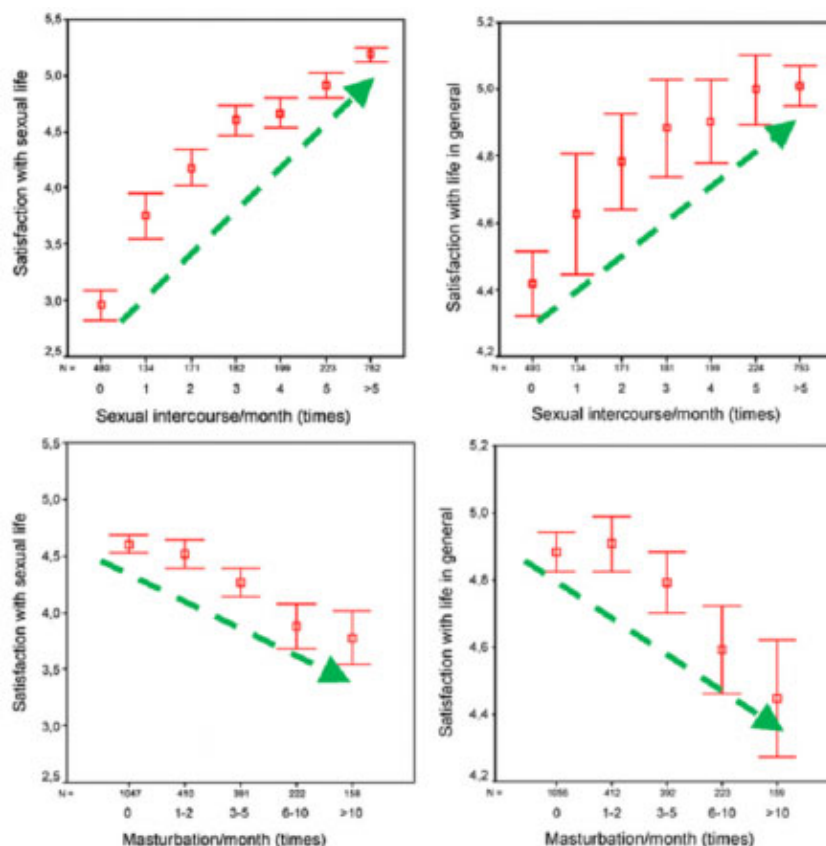
صحبته‌ها و نظرات بسیار زیادی در رابطه با عوارض خودارضایی وجود دارد. کسانی که خودشان به خودارضایی مبتلا هستند، اکثراً از عوارض جسمی و روحی آن شکایت میکنند. عوارضی نظیر ضعف عمومی بدن، ضعف دید چشم، ضعف حافظه، سر درد، احساس گناه، افسردگی و

از طرفی، بعضی از مراجع علمی قلبی، سعی در بی خطر و عادی جلوه دادن خودارضایی هستند که این گونه تحقیقات، در ادامه نقشه جهانی بردگی جنسی جهان است که توسط موسسه کینزی در دهه 1950 شروع شد و با قدرت تمام هنوز ادامه دارد. در مورد موسسه کینزی میتوانید این ویدیو را ببینید.

برای اینکه مضرات و عوارض خودارضایی را از نظر علمی مرور کنیم، لیستی از مقالات که توسط یکی از سایتهای خارجی جمع اوری شده است را در اینجا ذکر میکنیم. هر کدام از این عوارض، توسط یک تحقیق علمی ثابت شده است که لینک مقاله آن را نیز در هر مورد آورده ایم. برای کسب اطلاعات بیشتر، مقاله های علمی مربوطه را دنلود و مطالعه نمایید.

- ارتباط خودارضایی با سطوح بالاتر آنتیژن مربوط به پروستات و وضعیت غیر عادی پروستات [لینک مقاله](#)
- افزایش میزان افسردگی [لینک مقاله](#)
- عامل ریسک برای سرطان سینه [لینک مقاله](#)
- ارتباط خودارضایی با کاهش مقدار پلاسمای نطفه ای، تعداد اسپرم، تحرک اسپرم، و اسپرم سالم [لینک مقاله](#)
- بدتر شدن عملکرد پروستات، حجم کمتر اسپرم، کیفیت پایین تر اسپرم، عدم زدوده شدن محصولات جانبی [لینک مقاله](#)
- افزایش استفاده از مکانیسم های دفاعی روانی نابالغ [لینک مقاله](#)
- ارتباط خودارضایی با واکنش بدتر فشار خون [لینک مقاله](#)
- رضایت فیزیولوژیکی کمتر [لینک مقاله](#)
- تداوم خودارضایی، با اختلال عملکرد جنسی در مردان ارتباط دارد [لینک مقاله](#)
- تداوم خودارضایی، با اختلال عملکرد جنسی در زنان ارتباط دارد [لینک مقاله](#)
- سلامت ضعیف تر فیزیکی و روانی، که شامل دل بستگی اضطرابی می شود [لینک مقاله](#)

- کاهش برانگیختگی (تحریک) جنسی [لینک مقاله](#)
- خودارضایی، سکس دهانی و سکس مقعدی از رضایت کمتر در روابط خبر میدهند. [لینک مقاله](#)
- رضایت روانی کمتر [لینک مقاله](#)
- عشق کمتر [لینک مقاله](#)
- افزایش سرطان پروستات [لینک مقاله](#)
- رابطه جنسی آلتی/واژنی، به ویژه در کاهش ریسک سرطان پروستات موثر است، در حالیکه تکرار خودارضایی غالباً با افزایش ریسک سرطان پروستات ارتباط دارد. [لینک مقاله](#) و [لینک مقاله 2](#)
- شادی کمتر [لینک مقاله](#)
- خودارضایی با شیزوفرنی (جنون جوانی) ارتباط دارد [لینک مقاله](#) و [لینک مقاله 2](#)
- خواص ضد درد بسیار کمتر، در مقایسه با PVI [لینک مقاله](#)
- خودارضایی با لیستی از شاخص های منفی سلامت، در ارتباط است [لینک مقاله](#)
- ارتباط خودارضایی با کاهش شادی [لینک مقاله](#)



نمودار ارتباط خودارضایی با کاهش شادی -
برای بزرگ شدن عکس، روی آن کلیک کنید

دوره رایگان آنلاین " هفت قدم ضروری در ترک خودارضایی"

خوب دوست گرامی، تا اینجا دانش کافی و لازم در رابطه با خودارضایی، عوارض آن و شناختن این اعتیاد پیش رونده و خطرناک به دست آوردید. حال وقت آن رسیده که آستین ها را بالا بزنید و عملاً دست به کار شوید. وقت آن رسیده که با گامهای عملی و کاربردی، خودارضایی و هر گونه شهوترانی را از وجود خود پاک کرده و برای همیشه پاک بمانید.

ما هم خبر بسیار خوبی برای شما داریم: ما همه راهکارهای لازم و ضروری، و البته قدرتمند و جواب داده شده برای ترک خودارضایی را در یک دوره آنلاین رایگان برای شما آماده کرده ایم. ما این دوره را به رایگان در اختیار شما دوست عزیز قرار میدهیم تا آموزه های آن را بارها و بارها گوش کرده و در زندگی پیاده کنید. بله، وقت آزادی فرا رسیده است.

در این دوره آنلاین، ما گام به گام با شما هستیم تا شما در 7 قدم قدرتمند، خودارضایی را از وجود خود پاک کرده و حق واقعی خود از این زندگی، یعنی شادی و نشاط و رهایی را بستانید.

این دوره شامل دروس زیر است که همگی به رایگان به شما تقدیم میگردد:

- فایل های صوتی "7 قدم ضروری در ترک خودارضایی": هفت فایل ارزشمند که مجموعاً بیش از 30 دقیقه آموزش رایگان صوتی هستند که در آنها، 7 گام ترک خودارضایی را به تفصیل شرح میدهیم. این فایل های صوتی زندگی بسیاری از کاربران ما را متحول کرده و نظرات ارزشمند این کاربران در این وب سایت و همچنین در شبکه های اجتماعی، کاربردی بودن این آموزش را بیان میکنند. پس لطفاً قدر این آموزش زیبا را بدانید و آموزه های آن را عملاً اجرا کنید.
- هدیه ما به شما به اینجا ختم نمیشود. علاوه بر این فایل صوتی ارزشمند، هفت ویدیوی آموزشی جذاب که در آنها این 7 قدم را با جزییات کامل تری شرح میدهد هم تقدیم به شما میگردد.
- یک فایل صوتی در آن، تجربه های شخصی خودم (جواد زارع)، و

تلاشهای عملی که در این راه انجام دادم را بیان کرده ام. این فایل صوتی در هیچ کجا منتشر نشده است (تلگرام، اینستاگرام، اپلیکیشن، همین سایت و ...). این فایل ارزنده و انگیزه بخش، فقط و فقط مختص شما دوست گرامی است که در این دوره آنلاین شرکت میکنید. در این فایل، داستان **تلاشها، شکست ها و امید ها، امدادهای خداوند، هجوم وسوسه ها هنگامی که در کشور مالزی زندگی میکردم و ... همگی آورده شده است.** هدف از ضبط این فایل، ایجاد انگیزه برای شما دوست عزیز است تا یک نمونه واقعی و زنده را ببینید و از آن درس و انگیزه بگیرید و با قدرت در مسیر ترک شهوت به پیش بروید.

جلسات 7 گانه صوتی ترک خود ارضایی:

در این جلسات صوتی، قدمهای اول تا هفتم ترک خودارضایی را بیان میکنیم. اگر به این قدم ها با جدیت عمل کنید، مطمئن باشید خواهید توانست از شر گرگ درنده خودارضایی رهایی پیدا کنید و مجدداً زندگی زیبایی را تجربه کنید.

این قدمها عبارتند از :

- ۰ - خودارضایی: **گرگی درنده در وجودما**
 - ۱ - حساب نکردن روی اراده خود و حساب کردن روی اراده خداوند برای ترک خود ارضایی
 - ۲ - **پاکسازی کامل زندگی** از عوامل تحریک کننده (عکس، فیلم، شماره افراد نامناسب و ...)
 - ۳ - **خاموش کردن ماهواره** برای همیشه
 - ۴ - **کنترل چشم و ترک چشم چرانی**
 - ۵ - عادت به آوردن نام خداوند هنگام هجوم وسوسه
 - ۶ - پیدا کردن یک دوست و همیار صمیمی برای تماس گرفتن با او در زمانی که وسوسه بر ما غلبه کرده است
 - ۷ - **نا امید نشدن** در صورت لغزش و ادامه مسیر با قدرت بیشتر
- تمامی این آموزشها، در دوره رایگان آنلاین ترک خودارضایی بیان میشود.

برای آشنایی بیشتر شما با این دوره آنلاین، **قدم اول** از هفت قدم ترک خودارضایی را تقدیم شما میکنیم تا از همین الان روند درمان خودارضایی را به امید خداوند شروع کنید.

فایل صوتی قدم اول از هفت قدم ترک خودارضایی:

<https://dl.mesbetala.com/FreeVoice/TarkeKhodErzayee/tarke-khod-erzayee-haft-ghadam-ghadam-1.mp3>

[دانلود قدم اول از هفت قدم ترک خودارضایی](#)

آموزش های تکمیلی ویدیویی هفت قدم

برای درک هر چه بیشتر قدمهای ترک خودارضایی، ما علاوه بر آموزش صوتی ۷ قدم، هر قدم را در یک ویدیوی آموزشی عالی، با جزییات بیشتری شرح داده ایم. این ویدیو ها پس از دریافت بازخورد از کاربران تهیه شده و دارای محتوایی غنی و به روز هستند. فایل های ویدیویی و صوتی قدم های هفت گانه ترک خودارضایی، مکمل یکدیگر هستند و لازم است که برای هر قدم، ابتدا فایل صوتی گوش داده شده و سپس فایل ویدیویی مشاهده گردد.

دریافت ادامه این دوره رایگان

خوب، دوست عزیزم، حالا که **قدم اول** از هفت قدم ترک خودارضایی را گوش کرده و آمادگی دارید که بقیه قدم ها را هم گوش و در زندگی اجرا کنید، از شما رسماً دعوت میکنم که در **دوره رایگان آنلاین ترک خودارضایی شرکت کنید**. از آنجایی که ما معتقدیم این آموزشها باید با صبر و حوصله و در فاصله زمانی مناسب به شما ارائه شده و شما هم آموزشهای هر قدم را عملاً اجرا کنید، این دوره آنلاین از طریق ایمیل و به صورت منظم و پیوسته به شما تقدیم میشود.

برای این که این اعتیاد مخرب را از زندگی خود پاک کنید، نیاز دارید که **ما شما را همراهی کرده** و در یک بازه زمانی مناسب، این آموزشها را به شما منتقل کنیم. شما هم بعد از کار کردن هر قدم، سوال، نظر و تجربه خودتان را در انتهای همین صفحه به ما ارسال کنید.

برای رسیدن به این هدف، لطفاً فرم ثبت نام زیر را پر کنید تا

جلسات این دوره از طریق ایمیل به شما فرستاده شود. ما بر اساس مطالعات و بررسی های کارشناسانه، بهترین زمان ارسال جلسه بعدی برای شما را در نظر گرفته ایم. شما جلسات گامهای 2 تا 7 را طبق زمان بندی و به شکل روزانه دریافت خواهید کرد (جلسه اول از هفت قدم این دوره را که همین امروز و در بالا گوش کردید ولی ما باز هم آن را بلافاصله بعد از پر کردن فرم ثبت نام به ایمیل شما میفرستیم تا همه جلسات را به طور منظم در ایمیل خود داشته باشید):

پس دوست عزیز، برای شروع این سفر رهایی بخش و دریافت تمامی جلسات دوره از طریق ایمیل، لطفا فرم ساده ثبت نام را پر کنید تا تحول اساسی در زندگی خود را شروع کنید:

اطلاعات شما نزد ما کاملا محرمانه خواهد بود.

منتظر دریافت آموزشهای بی نظیر این دوره از طریق ایمیل باشید.