

بسم الله الرحمن الرحيم

برای ترك گناه شهوانی چه کنم؟

ترك گناه می تواند با یک تصمیم جدی به راحتی انجام شود. اما بسیاری برای تصمیم گیری جدی، سستی می کنند. از این رو می توان برنامه هایی ارائه کرد که تا با عزم و اراده کمتر نیز از گناه دور شد

انسان باید از تمام مسائلی که می تواند مقدمه ساز یک گناه: ترك زمینه گناه - 1
شود، پرهیز کند، و برای این کار می تواند اقداماتی صورت دهد:
دقیقا باید مواظب چشم خود بود که مبادا به نامحرم و کلا هر : الف- کنترل چشم
النظر سهم من سهام «: (آنچه که شهوت انگیز است، نگاه شود. عن الصادق (ع
نظر دوختن تیری مسموم از [1] ابلیس مسموم و کم من نظرة اورثت حسرة طویله؛
تیرهای ابلیس است و چه بسا نگاهی که حسرت درازمدتی را (در دل) به ارث
، «بگذارد»

همچنین تا حد امکان انسان از حضور در مجالس مختلط یا برخورد با نامحرم پرهیز
نماید.

باید از شنیدنی هایی که ممکن است به حرام منجر شوند و زمینه : ب- کنترل گوش
... ساز حرام هستند پرهیز شود. مانند نوار موسیقی، صدای شهوت انگیز نامحرم و

دوستانی که باعث می شوند انسان به گناه :ج- ترك مصاحبت با دوستان ناباب . کشیده شوند، در واقع دشمن هستند و باید از آنها پرهیز کرد . طبیعتا خودتان می توانید بیابید که چه عوامل دیگری شما را به گناه نزدیک می کنند . و از آنها نیز دوری کنید

حتما باید شبانه روز خود را با برنامه ریزی :اشتغال به برنامه شبانه روزی -2 صحیح و متناسب وضع روحی و جسمی خود پر کنید و هیچ زمان بطالت نداشته باشید تا نفس شما را مشغول کند. در اوقات بیکاری وسوسه های نفس و شیطان به سراغ انسان می آید و او را به فکر گناه و سپس به خود گناه می کشاند . براسی که این نفس (انسانی) پیوسته و مرتب به « :امیرالمؤمنین علی(ع) می فرمایند بدی امر می کند در نتیجه هر کس آن را به خود واگذارد (و به کاری نگمارد) [2]، «نفس او را به سمت گناهان می کشاند

روزه گرفتن قوای حیوانی و شهوانی انسان را تضعیف می کند اگر :روزه گرفتن -3 قوای شهوانی ضعیف گشت قهرا فکر گناه هم کم رنگ می شود. امام باقر(ع) می فرماید [3] «هرگاه شکم پر شود طغیان می کند» :فرمایند

تذکر این نکته بسیار ضروری است که اولاً: روزه نباید برای بدن ضرری داشته باشد وگرنه شرعا حرام است. ثانیاً: برای کارهای روزمره محل نباشد. ثالثاً: اگر نه مضر

بود و نه مخلّ، فقط روزهای دوشنبه و پنج‌شنبه باشد نه بیشتر.

4- هر روز ورزش لازم است البته آن ورزش‌هایی باشد که برای بدن ضرری: ورزش -4 ندارد مثل نرم دویدن و نرم طناب زدن و انجام حرکتهای کششی و اگر برای روزه گرفتن عذری هست زمان ورزشی دوبرابر شود مثلاً از بیست دقیقه به چهل دقیقه افزایش یابد.

5- یاد مرگ، فکر گناه را یا از بین می برد و یا کم می کند که این به: فکر مرگ -5 شدت و ضعف فرو رفتن در فکر مرگ بستگی دارد اگر انسان با این واقعیت انس بگیرد و ادامه حیات خود را جدی بگیرد، نتیجه و دامنه هر عمل را در گستره عظیم خودش می بیند و در نتیجه عاقلانه تر عمل می کند. امیرالمؤمنین علی (ع) یاد کنید (مرگ را) درهم کوبنده لذات را و تیره و تلخ کننده «: می فرمایند [4]»، «شهوات

سخن آخر این است که این دستورات وقتی نتیجه می بخشد که هر چه دقیق تر به آن عمل شود زمان نتیجه آن بستگی به شرایط و خصوصیات افراد دارد، از این رو پی گیر زمان نتیجه نباید بود فقط هم و غمّ صرف عمل به دستورات شود.

: کتب زیر سفارش می شود

نردبان آسمان (دروس اخلاق حضرت آیت الله بهاءالدینی)، تدوین و ویرایش: 1-
اکبر اسدی

2- سلوک معنوی، تدوین و ویرایش: آقای اکبر اسدی

3- خودشناسی برای خودسازی، محمد تقی مصباح یزدی

معنای مطالعه این کتب عمل کردن به آن از آغاز تا پایان نیست بلکه برای عمل به دستورالعمل‌های اخلاقی ترتیبی لازم است که باید با علمای بزرگ اخلاق یا همین نهاد نمایندگی مشورت شود

سفینة البحار، شیخ عباسی قمی، ماده نظر. [1]

الغرر والدرر، باب النفس به نقل از سرالاسراء، استاد علی سعادت‌پرور، ج [2].
1، ص 544، ح 4

المحجة البيضاء، ملا محسن فیض کاشانی، ج 5، ص 150. [3]

الغرر والدرر، باب الموت، به نقل از سرالاسراء، استاد علی سعادت‌پرور، ج [4].
2، ص 159

پرهیز از خود سرزنشی و احساس گناه (شما نباید به خاطر این مسئله که پیش - 1
آمده خودتان را سرزنش کنید و باید با خود بگویید همانطور که در بیماری های
جسمی یا مسائل دیگر زندگی فرد شخصیت خودش را نمی کوبد و دنبال درمان و
حل مسئله اش می گردد. شما هم راه حل مسئلتان را با خونسردی و عدم سرزنش
باید فرا بگیرید

احترام به خود و تحویل گرفتن خود (تهیه لیستی از نقاط مثبت فراموش شده و -2
(مرور روزانه

پرهیز از بی ارزش کردن خود، توانایی ها و مهارت های و ابعاد خوب -3
شخصیت تان

پرهیز از تنهایی افزایش تعاملات اجتماعی و مشغولیت های خانواده و -4
دوستان

حذف تصاویر و به طور کلی محرک های جنسی در بیرون مثلا در محیط -5
آموزشی شما می توانید با توجه گردانی و تمرکز یابی روی گفتار معلم و پردازش
محتوای درسی از نگاه کردن به محیط اطرافتان غافل شوید . همچنین در بیرون کلاس
هم با توجه به وسایل و موضوعاتی که وسوسه برانگیز نیستند وقتتان را بگذرانید از
دیدن فیلم ها و... که تحریک کننده جنسی هستند پرهیزید

هنگام هجوم افکار جنسی که معمولا در تنهایی اتفاق می افتد عدم پرورش -6
این افکار و قطع ناگهانی به محض ورود این افکار شناخته شده از طریق ترک
موقیت فعلی و تغییر موقعیت فیزیکی ، مثلا رفتن به طرف یخچال و آب خوردن ،
خارج شدن از محیط تنهایی و برقراری یک مکالمه با خویشاوندان ، روشن کردن
تلویزیون و... باعث قطع افکار زنجیره ای جنسی خواهد شد

ورزش و تحرکات بدنی باعث تبدیل انرژی جنسی به سوخت و ساز می شود -7
.پس ترجیحا در جمع ورزش کنید

پرهیز از قضا های پرکالری مانند فلفل ، پیاز و ادویجات -8

- گرفتن دوش آب ولرم و یا خنک در طول روز -9
- 10- سعی کنید تا وقتی که خسته نشدید وارد رختخواب نشوید یا هنگام خواب .
خواند کتاب یا گوش کردن و تمرکز بر روی موسیقی آرام خوب است
- 11- سعی کنید به خود امنیت برای عمل استمنا را ندهید مثلا درهای اتاق را -
کاملا نبندید و همچنین محل خوابتان را زیاد گرم نگه ندارید
- از پوشیدن لباس های تنگ خود داری کنید -12
- 13- هیچ وقت به طور کامل عریان نشوید و سعی کنید حتی المقدور اندام های -
. جنسی خود را نبینید
- از دست ورزی به آلت تناسلی خود در هر شرایطی پرهیز کنید -14
- 15- با خود تصمیم بگیرید که تدریجی به تأخیر بیاندازید مثلا اگر هفته ای یک -
بار است با مدیریت و ترفند هایی به 9 روز یک بار بکشانید و هر روزی که پاک
هستید به رخ خودتان بکشید و به خود افتخار کنید و این پاک بودن را بی ارزش
نکنید
- ورزشهایی مانند شنا، کوه نوردی و... بسیار مفید است -16

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجواد مرتضایی ارزیل

جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت های ماسرینید.

www.sunboys.ir

www.googooli.ir

www.downloadestan.net

www.arzil.rzb.ir

www.cyber313.rzb.ir

www.takroman.ir

www.sunebook.rzb.ir

www.sunmodel.rzb.ir

میتوانید با ایمیل

Sunboys.online@yahoo.com

ویا با شماره ی 09149967090 (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و ویسایتها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب الزمان (عج) و با ذکر منبع و نام نویسنده
بلامانع میباشد.