

این مساله خیلی جدی است

جامع‌ترین کتاب پیرامون خودارضایی

با رویکرد طب سنتی / اسلامی

ویژه مربیان تربیتی، معلمان، نوجوانان و جوانان

به سفارش گروه جهادی تبلیغی مدرسه علمیه رشید همدانی

نویسنده: **حجت‌الاسلام دکتر علی روحانی فوجانی**

با همکاری استاد ایمان پوررجب

با نظارت **حجت‌الاسلام مجید فاطمی ارفع**

سرشناسه: روحانی قوچانی، علی؛ ۱۳۶۴
عنوان: این مساله خیلی جدی است (جامع ترین کتاب پیرامون خودارضایی با رویکرد طب سنتی / اسلامی)
تکرار نام پدیدآورنده: علی روحانی قوچانی؛ با همکاری ایمان پورجب؛ با نظارت مجید فاطمی ارفع؛ به
سفارش گروه جهادی تبلیغی مدرسه علمیه رشید هجری.
مشخصات نشر: قم، حکمت فراز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص.

بهاء: ۱۸۰۰۰۰ ریال ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۰۷-۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا.
عنوان دیگر: جامع ترین کتاب پیرامون خودارضایی با رویکرد طب سنتی / اسلامی

موضوع: استمناء - جنبه های مذهبی -- اسلام

موضوع: خودارضایی - طب اسلامی

شناسه افه: پورجب، ایمان

شناسه افزود: فاطمی ارفع، مجید

رده بندی کنگره: ۳۹۶ / ۹۰۹ / ۵۵ / ۲۵۰ BP

رده بندی دیویی: ۳۹۷ / ۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۳۸۷



نام کتاب: این مساله خیلی جدی است
(جامع ترین کتاب پیرامون خودارضایی؛ با رویکرد طب سنتی / اسلامی؛ ویژه

مربیان تربیتی، معلمان، نوجوانان و جوانان)

مؤلف: علی روحانی قوچانی

ناشر: حکمت فراز

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپخانه: زلال کوثر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۵۰۷-۵-۷

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، واحد ب ۳۷

تلفن: ۰۹۳۹۱۵۳۲۴۱۰ — ۳۷۸۴۷۷۳۰

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
بخش اول:	
خود ارضائی.....	۱۳
آیات و روایات.....	۱۶
علل ابتلا.....	۲۱
اول - عامل بیرونی.....	۲۱
۱. غذا.....	۲۱
الف) تغذیه حشایی.....	۲۲
ب) تغذیه بویایی.....	۲۳
پ) تغذیه شنوایی.....	۲۳
پ.۱) دیدن قیلل های بادل.....	۲۴
پ.۲) چشم چرا.....	۲۴
ت) تغذیه شنوایی.....	۲۵
ت.۱) موسیقی.....	۲۵
ث) تغذیه لامسه (بوستی).....	۳۳
ث.۱) دست کاری های کودکان.....	۳۴
ث.۲) نوازش های غلط مادران.....	۳۴
ث.۳) قلقلک دادن.....	۳۵
ث.۴) استحمام غلط.....	۳۵
ث.۵) مالیدن خود به تشک و بد خواباندن.....	۳۶
ث.۶) ارتباط جسمی و تحریکات جنسی.....	۳۶
ث.۷) پوشیدن لباس های نامناسب و تنگ.....	۳۶
۲. تحریم اطلاعاتی کودکان.....	۳۸
۳. اطلاعات نادرست و مفید پنداشتن خود ارضائی.....	۳۸
۴. منع ها و ترک دادن های غلط.....	۳۹
۵. تنبیه بدنی:.....	۳۹
۶. بدآموزی.....	۳۹
۷. ناآگاهی به مسائل جنسی و آداب زناشویی در بعد از ازدواج:.....	۴۰

۴۱	۸. عدم رعایت مسائل زناشویی.....
۴۱	۹. عدم نظارت و مراقبت.....
۴۲	۱۰. مورد تجاوز قرار گرفتن:.....
۴۳	۱۱. دوستان منحرف و ناباب.....
۴۵	۱۲. دوستی با جنس مخالف.....
۴۸	۱۳. عوامل تحریک کننده شهوت.....
۴۹	۱۴. فرار کودک.....
۴۹	۱۵. عدم تخلیه به موقع ادرار و مدفوع.....
۵۰	۱۶. درمان طواری بیمار.....
۵۰	۱۷. همه امکانات.....
۵۱	۱۸. بیکاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت.....
۵۲	دوم - عوامل درونی.....
۵۲	۱۹. تقلید از دیگران.....
۵۲	۲۰. انزوا و تنهایی.....
۵۳	۲۱. کمبود محبت.....
۵۳	۲۲. اختلال های روانی.....
۵۴	۲۳. سرزنش کردن.....
۵۴	۲۴. کنجکاوی کودکان.....
۵۴	۲۵. عاطفی بودن.....
۵۵	۲۶. اضطراب و نگرانی.....
۵۵	۲۷. بلوغ زودرس.....
۵۶	۲۸. دوری از مسائل مذهبی و عقیدتی.....
۵۶	۲۹. غلبه مزاج های خاص.....

بخش دوم:

۵۹	مضرات:.....
۶۲	یک. آسیب های جسمانی.....
۷۱	دو. آسیب های روحی و روانی.....
۷۳	باز شدن پای موجودات دخانی.....
۷۵	سه. آسیب های اجتماعی.....
۷۶	چهار. آسیب های معنوی و اخروی.....

بخش سوم:

۸۲	روش‌های پیشگیری و درمان
۸۳	۱. نیاز به آگاهی
۸۳	۲. درمان تغذیه:
۸۴	۳. کنترل نگاه
۸۶	۴. کنترل خیال
۸۷	۵. استفاده از نوره:
۸۸	۶. بلند نگه‌داشتن موهای بدن
۸۹	۷. تعدیل مزاج
۹۱	۸. تنظیم برنامه غذایی
۹۴	۹. روزه گرفتن
۹۵	۱۰. ورزش
۹۶	۱۱. تنظیم برنامه خواب
۹۹	۱۲. فرار از تنهایی
۹۹	۱۳. قطع ارتباط با دوست‌های منحرف
۱۰۰	۱۴. قطع ارتباط با نامحرم
۱۰۲	۱۵. پرهیز از عوامل تحریک‌کننده و دوری از محیط‌های آلوده و ناسالم
۱۰۴	۱۶. مدیریت اوقات فراغت
۱۰۵	۱۷. کار و اشتغال
۱۰۶	۱۸. نکاتی در مورد حمام رفتن
۱۰۷	۱۹. تفکر با استفاده از کش شوک
۱۰۸	۲۰. پرورش و تقویت ایمان و معنویت
۱۰۹	۲۱. تسهیل و تسریع ازدواج دائم و موقت
۱۱۰	۲۲. آموزش کافی به والدین
۱۱۱	روش‌های درمان
۱۱۲	۱. اعتقاد به درمان‌پذیری
۱۱۳	۲. تدریجی بودن درمان
۱۱۴	۳. تقویت اراده
۱۱۸	۴. توبه
۱۲۲	۵. یاد مرگ و قیامت
۱۲۵	۶. استفاده از آب سرد

۱۲۶	۷. یافتن جایگزین
۱۲۷	۸-تشویق و تنبیه
۱۲۸	۹. توجه به ارزش و اهمیت انسان
۱۲۹	۱۰. تکریم شخصیت
۱۳۰	دست‌نوشته‌ها

www.ketab.ir

پیشگفتار

مدتها بود به دلیل سروکار داشتنم با جوانان و نوجوانان و اینکه با رفاقت و صمیمیت نسبت به آنان برخورد می‌نمودم و نیز حوزوی بودنم مورد اعتماد واقع گشته و این عزیزان مسائل و مشکلاتشان را با حقیر در میان می‌گذاشتند. یکی از اساسی‌ترین معضلاتشان را استمناء یا قانع نامند چگونه پاسخ بدهم؟ با استناد به کدام منابع؟ چطور آن‌ها را اقناع نمایم! نظر به مشغله کاری‌ام کتاب‌ها، تحقیقات، مأخذ و منابع متعدد را در این زمینه بررسی نمودم اما قانع نشدم زیرا ضعف این منابع از این حیث بود که اول از دیدگاه صرف غربی‌ها یا فقط فقهی به موضوع می‌نگریستند. دوم تحقیق تجربی زیادی و یا مصاحبه‌ای بنا به مسائل و ممنوعیت‌های سریعی و عفتی با مبتلایان انجام نشده بود سوم به زبان امروزی بیان نگردیده بود و چهارم اینکه نواقص آن زیاد بود و پنجم انسجام و انضباط جامع و کامل را نداشت، لذا بر آن شدم مشکلات فقهی الاشاره را برطرف نمایم. تحقیقات زیادی حتی در بیمارستان‌ها صورت دادم و با افراد زیادی اعم از متخصص، پزشک، روانشناس، عالم روحانی، اشخاص مبتلا که در بیمارستان بستری بودند ارتباط گرفتم و از منظرها و زوایای مختلفی به موضوع نگاه کردم، این کلی‌نگری از روی عقل، رازهای بسیاری را برملا ساخت تا مجموعه پیش رو شد ماحصل کارم. هنوز تحقیقات مکرر درباره این موضوع کامل نگردیده بود که دوستان اصرار ورزیدند با توجه به نیاز شدید نسل اولی و همچنین ارائه چارچوبی برای مربیان تا بدین جا کفایت. لذا علی‌رغم میل باطنی این پژوهش را چاپ می‌نمایم ولی آن را کامل و جامع نمی‌دانم و سالیانی دیگر وقت می‌طلبم تا به اتمام رسانم ولی چاره چیست!

بنابراین از کلیه خوانندگان پوزش می‌طلبم و خواستارم که در صورت هرگونه نظر، انتقاد و پیشنهادی در این خصوص به گوگل مراجعه نموده و به فارسی پاسخ دهند (ما دلوایسیم دانیال) و در این سایت نظرات خود را درباره این کتاب برای حقیر بگذارند. در چاپ‌های بعدی اصلاح و ویرایش گردد. تقدیر و تشکر می‌کنم از استاد ایمان پورجوهری متخصص طب سنتی اسلامی که در تألیف این کتاب از نظرات ایشان بارها بهره‌مند گردیدم و همچنین حجت‌الاسلام مجید فاطمی ارفع که با بیانات مؤثرشان راه‌هایی را برایم فتح باب نمودند و تیم تحقیقاتی مدرسه علمیه رشید هجری را کمک‌کار بنده قرار دادند. این پژوهش برای معلمینی که با نوجوانان در مقاطع راهنمایی و دبیرستان برخورد دارند و استادانی که در دانشگاه و مربیانی که در مسجد یا کانون‌های فرهنگی فعالیت‌های تربیتی می‌نمایند بسیار

راهگشاست. نیز افرادی که دغدغه مند در پی هدایت دوستان و اطرافیانشان هستند علی‌الخصوص خود شخص مبتلا.

قابل ذکر است که سابقاً بخش‌های مختلف این کتاب به صورت مقاله توسط حقیر در کنفرانس و مجله‌های بین‌المللی و علمی مختلفی چاپ گردیده است.

تقدیم می‌کنم این پژوهش را به روح شهید مدافع حرم حسن قاسمی دانا که دغدغه‌اش مسائل جوانان بود و بارها به حقیر سفارش می‌کرد که فکری بکن. روحش شاد.

به سفارش گروه جهادی تبلیغی و علمی رشید هجری

www.ketab.ir