

بِسْمِ اللَّهِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لذت‌ذهنی

دکتر مهدی اسماعیل‌تبار

انتشارات اسماعیل تبار



لذت ذهنی

نویسنده: دکتر مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: محبوبه نقی زاده
طراح جلد و صفحه آرا: اعظم راستی
حروفچین: فاطمه فضلعلی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهانشاهی

نوبت چاپ دوم - پاییز ۱۳۹۹

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم نو
تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲

عنوان و نام پدید آورنده: لذت ذهنی / مهدی اسماعیل تبار

مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۴۹ ص.: جدول.؛ ۱۴×۲۱ س م

شابک: ۶-۷-۹۸۵۰۱-۹۷۸-۶۲۲ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۷۲۲ شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱۱۰۷۴

شناسه مجوز: ۲۳۵۸۷۴-۲۳۲۸۷۵-۹ قطع: رقعی

نشانی: خیابان سهروردی شمالی - خیابان ابن یمین - پلاک ۱۷ - واحد ۶

شماره تماس: ۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹-۸۸۵۴۶۶۹۸-۰۲۱ کد پستی: ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴



DR_Esmailtabar

آدرس ما در شبکه های اجتماعی

www.dresmaeiltabar.com

فهرست

پیشگفتار ۷

مقدمه نویسنده ۱۴

خودارضایی چیست؟ ۱۸

سن خودارضایی ۲۱

علل خودارضایی در کودکان ۲۳

نقش والدین در خودارضایی کودکان ۲۵

تاثیر رسانه بر فرزندان ۲۹

اعتیاد جنسی ۳۲

چرخه اعتیاد به خودارضایی ۳۴

بلوغ و خودارضایی ۳۸

نوسانات خلقی در بلوغ ۴۱

بلوغ زودرس ۴۴

خودارضایی در پسران ۴۷

خودارضایی در دختران ۵۱

خودارضایی در متأهلین ۵۴

نقش سایبر در خودارضایی ۵۷

خودارضایی در بارداری ۵۹

خود واقعی یا خود مجازی ۶۱

خودارضایی و اعتیاد به پورن ۶۳

باورها و ارزش‌های معنوی و اخلاقی ۶۶

علل و زمینه‌های خودارضایی ۶۸

آگاهی و دانش جنسی ۸۱

پیامدها و عوارض خودارضایی ۸۶

آسیب‌های روحی و روانی ۸۸

آسیب‌های اجتماعی ۹۱

مشکلات آینده مردان مبتلا به خودارضایی ۹۳

درمان خودارضایی ۹۵

مدیریت ذهن ۱۰۴

افسردگی بعد از ترک خودارضایی ۱۰۶

یک داستان واقعی ۱۱۱

تمرین ذهنی برای کنترل خودارضایی ۱۲۴

منابع ۱۴۷

تقدیم به:

- * انسانی که زندگی را نوعی مبارزه با نفس برای درک لذت ماندگار می‌داند.
- * افراد متاهلی که در تله رابطه ذهنی و تحریک‌پذیری فکری قرار گرفته‌اند.
- * دانش‌آموز یا دانشجویی که مهارت خودکنترلی را یاد نگرفته است.
- * مصرف‌کننده مخدر سنتی یا صنعتی که درک کرده ناپاکی روانی موجب بی‌برکتی در زندگی می‌شود.
- * معلمان و مشاورانی که در مدرسه با دانش‌آموزان پرتنش، مواجه می‌شوند.
- * برنامه‌سازان رسانه‌های رسمی که می‌خواهند برای اعضای خانواده، برنامه تولید کنند.
- * نوجوانانی که نمی‌خواهند این ناهنجاری تا بعد از آغاز زندگی مشترک‌شان ادامه پیدا کند.
- * انسانی که سال‌ها اسیر این وابستگی بوده و اکنون واقعاً به دنبال راهکار کاربردی است.
- * هموطنی که می‌داند آنقدر که باید نمی‌داند و نیازمند یادگیری است.
- * والدینی که در کنار هزینه‌های سایبری نظیر خرید موبایل، به دنبال گسترش فرهنگ زندگی سایبری نیز هستند.
- * دختر یا پسر مجردی که می‌خواهد از شر تنهایی شیطانی خود رها شود.

پیشگفتار

خودکشی جنسی با خودارضایی

علت نوشتن این کتاب به تعداد مراجعان و پرونده‌های موجود در زمینه خودارضایی برمی‌گردد. اولین بار که به فکر نوشتن و جمع‌آوری اطلاعات و منابع مرتبط افتادم؛ شاید اصلاً به عمق فاجعه و داستان‌های متنوع موجود نرسیده بودم. واقعیت ناراحت‌کننده در جامعه ما آن است که بیشترین تبعات منفی در عملکرد اعضای خانواده یا دوستان‌مان درباره مسائل است که بسیار کم می‌توانیم درباره آنها صحبت کرده و از جنبه‌های مختلف آنها را تحلیل کنیم.

خوب به خاطر دارم که اواخر سال ۱۳۹۷ یکی از همکارانم در شبکه سلامت؛ درباره خودارضایی خوب و خودارضایی بد صحبت کرده بود و همین مساله با واکنش‌های منفی برخی افراد نخبه مذهبی و روحانیون دارای میکروفن و منبر قرار گرفت. آن شب با دیدن آن فیلم کوتاه که به‌طور حتم مانند موارد دیگر با قطع حرف‌های قبل، بعد و به‌صورت گزینشی مونتاژ شده بود، به این نتیجه واقعی رسیدم که در جامعه امروز ایران، بحث کردن درباره این موضوعات بسیار دشوار است. شاید در طول ۸ سال دفاع از کشور برای جنگ ناخواسته صدام علیه کشورمان، شرایط آسان‌تری نسبت به وضعیت اکنون و دنیای عجیب و شگفت‌انگیز موبایل‌های هوشمند خود داشتیم. اکنون انگار بسیاری از بزرگترهای

خانواده خودشان هم نمی‌دانند که درست یا نادرست یک مساله چیست؟ و کلام منطقی و شرعی را چگونه و با چه ادبیاتی می‌توان مطرح کرد؟ خلاصه این‌که طرح این مباحث بسیار دشوارتر از آن چیزی است که به ظاهر در نظر من و شما می‌آید. علت این موضوع به تغییرات سبک زندگی ما در عصر موبایل‌های هوشمند، ضعف در مهارت‌های والدین و گرایش شدید نوجوانان به رفتارهای بزرگسالی برمی‌گردد. وجود بیش از ۵۰۰ میلیون صفحه غیراخلاقی نیز می‌تواند اثربخشی فراوانی بر روی آداب و سنت شرقی و اسلامی ما داشته باشد. در واقع بسیاری از خانواده‌های ما خیلی زود موبایل‌های هوشمند دارای اینترنت پرسرعت را به دنیای خود و عزیزان شان راه داده‌اند؛ بدون آن‌که به تبعات حاصل از اشاعه فرهنگی و تغییرات مرتبط با سبک زندگی و رفتارهای خصوصی و غریزی آنها فکر کنند.

رابطه زناشویی ذهنی در عصر مجازی، بخش بیشتری از زندگی انسان امروزی را تبدیل به عادت و جلوه‌ای از اشاعه فرهنگی و تغییر ارزش‌های درونی آدم‌های هزاره سوم کرده است. در کتاب حاضر سعی بر این بوده که از نصیحت‌گرایی کرده و از ده‌ها هموطن درگیر آسیب جدی «خودارضایی» کمک بگیریم. برای من این موضوع که خود فرد برای تغییر و درک اهمیت تغییرات مرتبط با انقلاب ذهنی به معرفت مطلوب رسیده و اقدام به ایجاد چشم‌انداز نوین کند، بسیار ارزشمند است. در

بخش انتهایی کتاب نیز به مجموعه‌ای از رفتارهای ثبت شونده برای درک عوامل زمینه‌ای و تحریک‌های پنهان اولیه پرداخته‌ام که انتظار دارم تعهد، درک صداقت و صراحت در ثبت موارد مؤثر، بتواند به مرور فکر شما را در مسیر اصلاحات سازنده رفتاری قرار دهد.

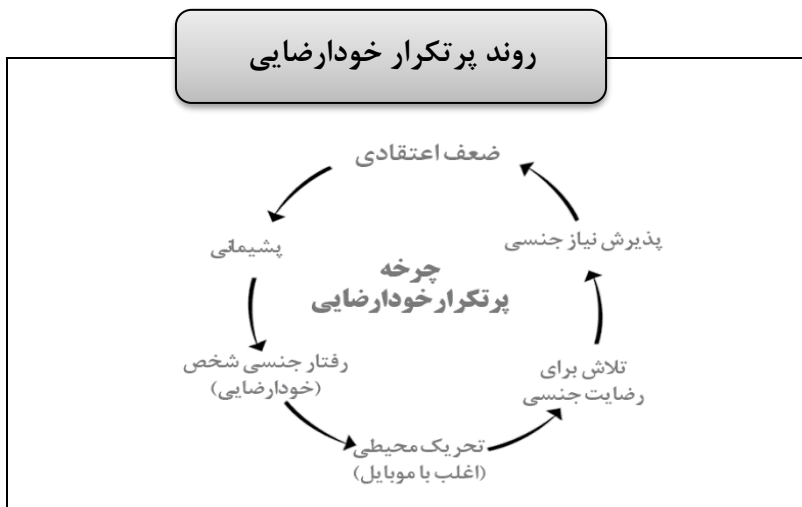
بی‌تردید برای تغییر و درمان ناهنجاری رفتاری در ۳ زمینه اندام جنسی، رفتار جنسی و افکار جنسی لازم است که خود فرد به درک درست و تحول‌گرایانه از این مساله برسد. فاصله بین زوجین برای درک چرایی پدید آمدن زمینه‌های ظهور انحرافات جنسی به اندازه گروه همسالان یا دنیای موبایلی یک نوجوان یا جوان کم‌خبر از آسیب‌های این رفتار، می‌تواند تعیین‌کننده باشد. بی‌تردید در مرحله نخست مواجهه با این آسیب، شاید برخی موضوعات مؤثر اما کمتر مورد توجه قرار گرفته می‌تواند مفید باشد که علیرغم طرح در کتاب و شاید تکراری بودن یک‌بار دیگر در همین ابتدا برای خودم و شما مرور می‌کنم:

۱- در طول سال‌های سکوت و هم‌انگیز بزرگترهای مدرسه و خانه، کاربران موبایل‌های هوشمند به سمت رفتارهای ناهنجار اجتماعی سوق داده شده‌اند.

۲- آشنایی تک‌بعدی با اندام خصوصی و رفتار بزرگسالی به شکل نادرست می‌تواند پرخاشگری‌های احساسی بسیاری را موجب شود.

- ۳- افراط و تفریط درباره این طغیان‌گری احساس، می‌تواند موجب ظهور و گسترش روابط پنهان و پرخطر شود.
- ۴- جهت بهتر شدن شرایط وابستگی احساسی و درگیری عاطفی، لازم است که شخص به منطق‌گرایی و خردمندی برای رفتارهای مختلف و پیامدهای مرتبط، توجه ویژه‌تری داشته باشد.
- ۵- هر چه رفتارهای تنهای نزدیک به اندام‌های خصوصی در زوجین بیشتر شود، به‌طور حتم آسیب‌های کلی برای همسران بیشتر خواهد شد.
- ۶- جهت تغییر در رفتارهای عادت شده ابتدا باید شخص، انگیزه کافی جهت رسیدن به جهان‌بینی فردی جدید را به‌صورت عینی و عملی نشان دهد؛ یعنی بدون داشتن انگیزه واقعی و تغییر مثبت نمی‌توان انتظار تغییر در عادت‌های زشت را داشت.
- ۷- تاثیر خودارضایی به هر کیفیت، بر روی زندگی افراد کاملاً مشخص است. گاهی فردی دچار بیماری، مشکل اقتصادی و افکار ذهنی حاشیه‌ای دشوار بوده و به همین علت گرایش به خودارضایی دارد. در واقع وابستگی به خودارضایی، نوعی اعتیاد جسمی جهت رها شدن مقطعی است.
- ۸- نشئگی این‌گونه، نمی‌تواند درمان یا راه‌حل م‌ساله برای خارج شدن از یک بحران تلقی شود، بلکه باید منطقی و خردمندانه در جاده اصلاح قدم برداشته و اشتباهات رفتاری گذشته را ترمیم کنید.

نکته مهم درک فرآیند چرخه روابط پرخطر جنسی فرد با خودش است. در شکل زیر ابعاد این فرآیند مورد توجه قرار گرفته است:



نمودار شماره (۱)

نکته اصلی در چرخه رفتاری همراه با وابستگی برای تحریک شدن ذهنی، برانگیختگی ذهنی، رفتاری و در نهایت رضایت غیرواقعی «تنهایی» است، که به طور مفصل در کتاب «با تنهایی در جمع چه کنم؟» از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. در واقع اگر فردی بخواهد برای تغییر عادت‌های آسیب‌رسان، رویکرد جدید و تازه‌ای را درک و ادامه دهد، در ابتدا باید به این چند مورد توجه کند:

* چگونگی تحریک برای اولین بار و درک طعم لذت آنی در تنهایی را در فکر خود مرور کرده و از گذشته مرتبط با شروع وابستگی به خودارضایی به مدیریت مطلوب زمان حاضر برسد.

* تبدیل تنهایی گذشته به تنهایی هوشمندانه، حلقه مفقوده مکانیسم‌های دفاعی مؤثر برای کنترل این رفتار ناهنجار است. زنان و مردان متاهل فراوانی را دیده‌ام که حداقل یکی از آنها به شکل شگفت‌انگیزی رابطه زناشویی غیرطبیعی را به رابطه زناشویی طبیعی ترجیح می‌دادند. فرد باید جهت تغییر مثبت در همه این موارد با سعه صدر و افکار متناسب به دنیای اندیشه شخصی وارد شد.

* دوستان مرجع که حلقه اول ارتباطی ما را می‌سازند در یادگیری و گسترش این آسیب، عملکردی بسیار مهم دارند و باید پذیرفت که آنها به شکل مطلوبی در مسیر بهتر شدن شرایط قرار دارند.

* هر چه قدرت تحلیل و ارزیابی درونی افراد وابسته به یک سری عادت‌های پرتنش؛ منطقی و خردمندانه باشد، به‌طور حتم امکان رهایی از اعتیاد جسمانی، روانی و ذهنی برای او ممکن‌تر می‌شود.

آنچه در این کتاب مهم است، تلاش برای تقویت توانایی خودباوری و احساس ارزشمندی در وجود شخصی است که به هر علت اسیر و سوسه‌های افکار شیطانی می‌باشد. در دنیای مجردی، فرد تصور دارد که هیچ خطری برای او وجود نخواهد داشت؛ در حالی که گزارش و

اخبار مرتبط با طلاق‌های سال‌های اخیر نشان از سردی احساسی و بروز مشکل در رابطه زناشویی دارد.

خودارضایی در مجردها و متاهلین، پیامدهای خاص خود را داشته و شخص باید مهارت‌های مرتبط را بدون اجبار یا تحمیل، درونی سازد. انسان امروز به جهت گسترش جنبه‌های انتزاعی، تقویت پندارها و تصورات ذهنی، بیش از هر دوره تاریخی شاهد انواع پیشرفت‌های خودارضایی است. نکته عجیب، نقش تعیین‌کننده و منحصر به فرد فناوری و به ویژه موبایل‌های هوشمند در بروز و ظهور خودارضایی‌های هزاره سومی است. در پایان یادآوری می‌کنم فضیلت، ترک عادت‌های زشتی است که برای ما موجب لذت‌های آنی اما سرشار از تبعات منفی و پرهزینه می‌شود. امیدوارم مطالعه این کتاب و انجام تمرین‌های ذهنی انتهای آن بتواند مسیر تازه‌ای را در ذهن شما ایجاد کند.

با احترام

زمستان ۹۸