راهکارها

edu.javanan.org

- کنترل محرک ها
  - نوع تغذیه
    - پرخوری
      - آسیب ها
        - تقویت قوه شهوت
        - عدم آرامش نفس
      - راهکار
        - درصورت امکان روزه
        - خوردن به مقدار کافی
      - نشانه ها
        - عدم نشاط و سبکبالی
        - عدم تمرکز و توجه سابق
    - طبع اغذیه
      - مصرف اغذیه گرم و معتدل
      - مصرف به اندازه گرمیجات
      - مصرف تعدیل کننده شهوت
        - سرکه طبیعی و اصلی
        - لیمو ترش و شیرین
        - کاهو سکنجبین
        - برخی دمنوش ها
    - پرهیز جدی از غذای شبهه ناک
      - تاریکی قلب و گناه
    - پرهیز از غذای مضر
    - مراجعه به اطبا
      - برنامه متعادل غذایی
      - حجامت و...
    - قاعده کلی
      - انتخاب غذا برای رضای خدا
        - سلامتی جسم
        - سلامت روح
      - عدم پیروی هوا و هوس
        - سست شدن اراده
        - تقویت شهوت
  - حسی
    - لامسه
      - پرهیز از تماس تحریک کننده
        - دیگران
        - بدن خودمان
      - پوشش
        - پرهیز از البسه تنگ
        - پرهیز از البسه برهنه و باز
        - استفاده از لباس زیر خنک نخی
        - استفاده از لباس زیر با رنگ روشن
      - حین خواب
        - ترک لمس اعضای حساس
          - بودن دستها بیرون پتو
          - پوشیدن البسه محکم
        - عدم خوابیدن بر سینه
          - آثار منفی معنوی
          - ضرر جسمانی
        - پرهیز از رختخواب خیلی گرم ونرم
        - رفتن به رختخواب فقط برای خواب
      - پرهیز از حمام آب خیلی گرم
      - پرهیز از فشار آب به نقاط حساس
      - معدوم کردن وسایل محرک
    - بینایی
    - شنوایی