

احتلام کی وجوہات

- 1- اس کی سبب بڑی وجہ تو یہ ہوتی ہے کہ اگر فرد کی مٹی کا کسی اور ذریعے سے اخراج نہیں ہوتا تو پھر احتلام کے ذریعے مٹی کا اخراج ہو جاتا ہے۔ کیونکہ کوئی بھی فرد مٹی کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتا۔
 - 2- رومانٹک فلمیں، نجش فلمیں، بے ہودہ تصاویر، غلط قسم کی کہانیاں، نجش باتیں اور انٹرنیٹ پر sex sites کا وزٹ بھی اس کا ایک اہم سبب ہے۔
 - 3- کسی لڑکی کے ساتھ رومانی ماحول میں گزرا ہوا وقت جس میں مباشرت کی شدید خواہش ہو جو پوری نہ ہوئی ہو۔ اس طرح احتلام کے ذریعے خواب میں فروغ خواہش پوری کر لیتا ہے۔
 - 4- نرم بستر، تنگ پتلون اور انڈر ویئر بھی ایک اہم وجہ ہے۔
 - 5- سونے سے قبل پیشاب نہ کرنا یا پھر سونے سے پہلے پیشاب کو روکنا وغیرہ بھی احتلام کی وجہ بن جاتی ہے۔
- ماہرین کا خیال ہے کہ احتلام کو بند کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اگر مٹی کی اخراج کا یہ اچھا راستہ بند ہو گیا تو وہ فرد دوسرے غلط راستے تلاش کرے گا۔ پھر وہ خود لذتی کرے گا یا وہ زنا میں مبتلا ہو جائے گا۔ عموماً وہ نوجوان جن کو زیادہ احتلام ہوتا ہے وہ خود لذتی نہیں کرتے۔
- احتلام غیر شادی شدہ افراد کو ہی نہیں بلکہ شادی شدہ افراد کو بھی ہوتا ہے۔ جن کو بیوی سے مباشرت کا جلد یا کثرت سے موقع نہیں ملتا ان کو بھی احتلام ہو جاتا ہے۔ تاہم اسے کسی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ اس کیلئے گندی فلموں، کہانیوں، گندی تصاویر، sex sites، ڈراموں، گانوں، اور بری صحبت سے بچا جائے۔ کھیلوں میں زیادہ دلچسپی لی جائے۔ رفاہی کاموں میں زیادہ حصہ لیا جائے، دین کی طرف زیادہ توجہ دی جائے، رات کا کھانا کم کھایا جائے اور جلد کھایا جائے، رات کے کھانے کے بعد سیر کی جائے، سوتے وقت گرم دودھ اور چائے نہ پی جائے، سوتے وقت زیادہ پانی نہ پیا جائے بستر بہت نرم نہ ہو، اس طرح کپڑے خصوصاً زیر جامہ تنگ نہ ہو۔ سونے سے پہلے پیشاب ضرور کر لیا جائے۔ سوتے میں جب بھی پیشاب کی حاجت ہو تو فوراً نیند سے بیدار ہو کر پیشاب کر لیا جائے۔ پیشاب روکنے کی صورت میں احتلام کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ویسے احتلام کوئی بیماری نہیں ہے اور اس کا کوئی نقصان نہیں ہے اور نہ ہی اس کے علاج کی کوئی ضرورت ہے۔ (سین، دستور، کیول، دھیر، Kothar)