

## راهنمای مشاوره در



# خودارضائی



حسین نقی زاده

مقدمه

کنترل و درمان آن، می‌تواند تا حدودی در ترک یا کاهش ابتلاء به این عمل ناشایست، مؤثر باشد.

مقاله پیش روی شما، گردآوری مطالب کاربردی است که شما را در ارائه مشاوره به افراد مبتلا و خانواده آنها، یاری می‌نماید.

تعریف

استمناء<sup>۱</sup>، نوعی تحریک میکائیکی در دستگاه تناسلی است؛ به نحوی که

«استمناء» یا «خودارضایی»، یکی از راه‌های انحرافی در ارضای میل جنسی است که امروزه نسل جوان را به خصوص در وضعیت فعلی جامعه و دشوار بودن امر ازدواج، در معرض آسیبهای جدی قرار می‌دهد؛ از اینرو، می‌توان آن را نوعی انحراف جنسی یا بیماری نامید که نیاز ضروری به درمان دارد.

اگر چه درمان واقعی این عادت ناپسند، تنها از راه ازدواج ممکن است، اما ارائه اطلاعاتی در باب حرمت، و پیامدهای این عمل، همچنین روشهای

۱. خودارضایی، ماسترباسیون

Onanism, masterurbation, اتانسیسم

در اثر بیماریهای عفونی برای افراد به وجود آمده باشد که در آن حالت، نمی‌تواند از علائم و نشانه‌های استمناء محسوب گردد. نشانه‌ها عبارت‌اند از:

- حلقه سیاه، زیر چشمان؛
- اشک‌آلودگی و نا آرامی چشم؛
- عرق کردن کف دستها؛
- بی‌حالی و بی‌رمقی؛
- خواب‌آلودگی و اضطراب؛
- رنگ‌پریدگی در چهره؛
- ضعف و سستی عمومی؛
- غمگین بودن و افسردگی؛
- سستی در بدن؛
- تنبلی و بی‌حالی؛
- تندخویی و زود خشمگین شدن؛
- در خود فرو رفتن؛
- عدم تعادل عصبی؛
- خارش دستگاه تناسلی؛
- بی‌نشاطی برای بازی و دویدن؛
- خودخواه، متکبر، عبوس و کمرو شدن؛
- بدبینی نسبت به اجتماع و تقلیل قدرت سازش با دیگران؛
- لرزش دست و ضعف چشم در افراد کم سن و سال و ضعیف؛

فرد عمداً با خود کاری می‌کند که به تخلیه هیجان منجر شود.<sup>۱</sup>

### روشهای استمناء

استمناء با روشهای زیر انجام می‌شود:

۱. استمنای انفرادی از طریق دست که بیش‌تر در بین پسرها رایج است.
۲. استمنای انفرادی از طریق اسباب که بیش‌تر در بین دخترها رایج است.
۳. استمنای متقابل که گاه این روش در بین بچه‌های پرورشگاهی به صورت مسابقه دیده می‌شود.
۴. استمنای روحی- روانی یا رؤیایی که در آن، فرد از طریق تجسم و پدیدن تصاویر محرک ( بدون تحریک مکانیکی اندام آمیزشی) خود را به اوج لذت جنسی می‌رساند.

### نشانه‌های ابتلا به استمناء

ممکن است بعضی از مواردی که در ذیل می‌آید به صورت مادرزادی یا

۱ برگرفته از: خانواده و مسائل جنسی کودکان، دکتر علی قائمی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چ یازدهم، ص ۱۲۴.

## استمنا، یک عمل انحرافی و یک عکس‌العمل از نوع جانشین‌ساختن رفتاری به جای رفتاری دیگر است

تفاوت خودارضایی با ارضای  
طبیعی

باید گفت که، «خودتحریکی» افزون بر ضررهای متعددی که دارد، تفاوت عمده‌ای با ارضای غریزه جنسی از راه طبیعی و ازدواج دارد. هنگامی که ارضای غریزه جنسی از راه طبیعی و ازدواج صورت می‌گیرد، فرد از طریق مشاهده، لمس و سایر حواس، مرکز تحریکات جنسی را در مغز، بر می‌انگیزاند و از جهت فیزیولوژی، تأثیراتی از چشم، لمس و... به مراکز مغزی منتقل می‌شود و سپس انعکاسات جنسی پدید می‌آید و در نهایت، عمل جنسی به صورت طبیعی انجام می‌گیرد.

اما در «خود تحریکی» قضیه کاملاً بر عکس است و این راه دگرگون می‌شود و تخیل و تصور مناظر خاص

ترشح چیزی چرک مانند در دختران، در برخی موارد.<sup>۱</sup>

سن ابتلا

استمنا، یک عمل انحرافی و یک عکس‌العمل از نوع جانشین‌ساختن رفتاری به جای رفتاری دیگر است. این امر بیش‌تر در نوجوانان و جوانان مصداق دارد. برخی از صاحب‌نظران سعی بر این دارند که این امر را به کودکان نیز تسری دهند، و به گونه‌ای وانمود کنند که آنها هم می‌توانند گرفتار این عمل شوند. برای این امر نیز شواهد و قراینی می‌آورند.<sup>۲</sup>

بازی با اندام تناسلی خود در کودکان معمولاً نفهمیده، بدون اراده و بی‌حساب و حتی ممکن است بدون شرم در حضور دیگران صورت گیرد. این عمل به غیر از استمنا، نوجوانان و جوانان است که اساس آن، ارادی و با توجه به قبح عمل و زیان احتمالی و مبتنی بر تحریکات روانی است.

۱. خانواده و مسایل جنسی کودکان، دکتر علی

قاسمی، ص ۱۲۹

۲. همان، ص ۱۲۴.

## باید گفت که، «خود تحریکی» افزون بر ضررهای متعددی که دارد، تفاوت عمده‌ای با ارضای غریزه جنسی از راه طبیعی و ازدواج دارد

### گونه شناسی مبتلایان

بررسیها نشان می‌دهد که این ابتلا نزد عده‌ای با شرایط زیر به مراتب بیش‌تر از دیگران است:<sup>۲</sup>

- در آنها که ابتلاءات جسمی معدی، چون کرمک و انگل دارند؛
- در سنین بلوغ و نوجوانی که در این‌باره بیداری پیدا و تحریک‌پذیریها بیش‌تر می‌شود؛
- آنها که اختلاط روانی دارند و یا مضطرب و پریشان‌اند و یا به‌بیماری روانی خاصی مبتلا

هستند؛

و لمس موضعی، جانشین عوامل و تحریک طبیعی می‌شود و به این طریق، یک سیستم انعکاسی انحرافی بر مدار جنسی ایجاد می‌شود.

به تعبیر دیگر در «خود تحریکی» با هر بار دفع منی، انسان از دو جهت جسمی و روانی در معرض تخلیه و کاهش نیرو قرار می‌گیرد که در جریان روابط زناشویی، این تخلیه و کاهش قوای روحی با توجه و القائات روانی فرد مقابل، جبران می‌شود.

هنگامی که عمل «خود تحریکی» تکرار شود و «انعکاس انحرافی» در وجود جوان تثبیت شود، سبب می‌شود که هنگام لزوم نتواند عمل جنسی را به طور طبیعی انجام دهد؛ زیرا سیستم طبیعی راه ارضای غریزه جنسی در او مختل می‌شود و به همین دلیل، خود را در کامیابی هنگام ازدواج، ناتوان می‌بیند.<sup>۱</sup>

۱. رک: پرسشها و پاسخهای مذهبی، آیت الله مکارم شیرازی و آیت الله جعفر سبحانی، انتشارات نسل جوان، ج ۳، ص ۱۵۴ و روان شناسی رفتار جنسی (نظریه ها و دیدگاهها)، دکتر محمدباقر کجباف، نشر روان، ص ۱۸۴.

۲. خانواده و مسائل جنسی کودکان، دکتر علی قائمی، ص ۱۲۷.

- کسانی که فوق العاده خجول و شرمنده اند و از شدت خجلت همیشه سرد و منزوی هستند؛
- آنها که ارتباط صمیمانه با دیگران را مخل آسایش فرض می‌کنند و از دیگران فاصله می‌گیرند؛
- کودکان و نوجوانانی که خود را در خانه و یا مدرسه فراموش شده و ناخشنود می‌یابند؛
- آنها که فوق العاده رؤیایی، خیال‌باف و منزوی‌اند؛
- آنها که به این امر عادت کرده‌اند و تحریکی، مختصر آنان را از خود بین خود می‌کند؛
- افراد متأهلی که به ضعف قوای جنسی دچارند و از این طریق خود را آرامش می‌بخشند؛
- متأهلانی که از مقاربت، احساس ارضا نمی‌کنند.
- آسیب شناسی
- آیین مقدس اسلام که از جانب خداوند و آفریدگار و صانع بشر است، استمناء را امری حرام و ناپسند ذکر کرده و در برابر آن موضع مخالف
- گرفته است. استمناء در تعبیرات اسلامی به عنوان نکاح با خود ذکر شده که مورد نهی است. قرآن می‌گوید: «فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ»<sup>۱</sup> «هر کس با غیر از همسرش شهوتش را دفع کند از تجاوزکاران است.»
- رسول خدا ﷺ فرموده است: «نَاكِحُ الْكَفِّ مَلْعُونٌ»<sup>۲</sup> از دواج کننده با کف دست، از رحمت خدا به دور است.»
- در بعضی از روایات تعبیرات تکان دهنده تری آمده است. امام علیؑ صادق می‌فرماید:
- « ثَلَاثَةٌ لَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ وَلَا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ النَّائِفُ شَيْبَةُ وَ النَّائِكُ نَفْسُهُ وَالْمَنْكُوحُ فِي ذُبْرِهِ؛ سه گروه‌اند که خدا در روز رستاخیز با
- 
۱. منهاج الصالحین، سیدابوالقاسم موسوی خوئی، مدرسه الامام باقرالعلومؑ، ج ۱، ص ۱۱۲، س ۴۰۸.
۲. معارج ۳۱/.
۳. مستدرک الوسائل، محدث نوری، ۱۸ جلدی، مؤسسه آل‌البيتؑ، قم، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۳۵۶.
۴. وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، ۲۹ جلد، مؤسسه آل‌البيتؑ، قم، ۱۴۰۹، ج ۲، ص ۱۳۱.

پیامدهای فیزیولوژیکی و بدنی  
عمل خودارضایی از قرار زیر است:

- پدید آمدن کم‌خونی به ویژه بر اثر تحریک مصنوعی و مداوم آلت تناسلی؛

آنان سخن نمی‌گویند و به آنان نظر رحمت نمی‌فرماید و برای ایشان عذابی دردناک است: آن که ریش خود را بکند، آنکه با خودش ازدواج کند (استمناء کننده) و آن کس که با او لواط شده باشد.»

می‌شود. و رفته رفته آن نوجوان یا جوان مبتلا به بلا را از نظر قوای مغزی و عصبی ناتوان می‌سازد. در نتیجه چنین فردی از نظر «ضرب هوشی» و کنترل اعصاب و بینایی چشم و محکم مهره‌های کمر دچار ناتوانی و ضعف می‌شود و کم‌کم خود را با آن عمل ناپسند (خودارضایی) به ورطه زیانهای جبران ناشدنی می‌اندازد.

در ادامه بحث، آسیب‌هایی که از جهات مختلف متوجه عمل ناشایست خودارضایی است را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

### الف. جنبه زیستی-فیزیولوژیک<sup>۱</sup>

از سوی دیگر، مقداری از «منی» صرف رشد خود «بیضه‌ها» می‌شود؛ ولی نوجوان یا جوانی که عادت به «خودارضایی» پیدا می‌کند با هدر دادن «منی» خود جلوی رشد طبیعی و لازم بیضه‌های خود را می‌گیرد و با این کار نکوهیده، باعث می‌شود که بیضه‌هایش رشد لازم را نکنند و کوچک بمانند. بیضه‌هایی هم که از اندازه لازم کوچک‌تر باشند روشن است که نمی‌توانند به اندازه کافی «منی» بسازند.

۱. بسیاری افراد گمان می‌کنند که «منی» تنها برای «آمیزش جنسی» به کار می‌رود و فقط برای این کار لازم است و بس! «منی» در بدن انسان و ساختن و نیرومند کردن بدن و اندامهای انسان نقش بسیار داد که در مقایسه با نقش «عمل جنسی» آن بسیار بالاتر و با اهمیت تر است.

در نتیجه آن جوان مبتلا به «خودارضایی» با بیضه‌های کوچک و «منی» ناکافی، هم به مغز و استخوان و اعصاب خود زیان می‌رساند و هم اگر ازدواج کند نخواهد توانست از نظر «لذت جنسی» همسر خود را • خشنود سازد و در انجام این عمل- یعنی «آمیزش جنسی» که از نظر شرعی و اجتماعی و بقای نسل انسانی، کاری لازم و پستیده است کامیاب و روستید نخواهد بود. (پایگاه اطلاع رسانی تنظیم خانواده) (<http://asheghiu.4.blogspot.com/۱۳۸۵.۴>)

در اینجا این پرسش به میان می‌آید که کم بودن «منی» چه ربطی به کارهای مغزی و روانی دارد؟ در پاسخ آن باید بگویم که مقداری از «منی»، جذب خون انسان می‌شود و در ساختن سلولهای مغزی و استخوانی و دیگر لوازم بدن انسان کمک بسیار خوبی می‌کند.

اکنون اگر کسی بر اثر «خودارضایی» در نوجوانی یا جوانی مقدار زیادی از «منی» خود را هدر دهد، نتیجه آن، این است که مغز و اعصاب، به ویژه اعصاب چشمها و شنوایی انسان- از آن مقدار «منی» که در نیرو بخشیدن به مغز و اعصاب لازم است بی‌بهره و محروم

- پدید آمدن و گسترش تورم غدد و ذی در انسان؛
- تورم کانال نطفه؛
- تورم قسمت پایانی و عقب کانال ادرار؛
- فرسودگی بسیار مراکز تیره پشت در سایه تداوم این عمل و آمادگی فرد برای ناتوانی جنسی؛
- تحلیل رفتن قوای جسمانی و ضعف انرژی جسمانی افراد؛
- گرفتگی عضلانی برای رسیدن به حالت اوج لذت جنسی یا ارگاسم؛
- عضلات بدن و دستگاه تناسلی چه در مردان برای تخلیه اسپرم و چه در زنان برای پمپاژ خون به ناحیه تناسلی منقبض می‌شوند. عضلات در استمنای اعتیاد گونه و زیاده از حد، همیشه در حال انقباض و گرفتگی هستند؛
- خستگی و کوفتگی مفرط: ایجاد زمینه برای احساس خستگی در افراد و رخوت بی‌حاصل پس از ارتکاب، از دیگر مسائل قابل توجه است. این حالت به دلیل صرف
- انرژی زیاد در اعمال جنسی که خود ارضایی را نیز شامل می‌شود، باعث کمبود انرژی و تخلیه ذخایر (گلیکوژن) نوعی قند می‌شود که برای تأمین انرژی سلولهای عضلانی لازم است. در نتیجه، خستگی و کوفتگی مفرط روی می‌دهد؛
- شل شدن عضلات تناسلی و از دست دادن قدرت نگهداری منی یا ادرار؛
- پژمردگی، زردی رنگ و بی‌رمق به نظر آمدن؛
- پیدایش تغییرات در مراکز ستون فقرات و اعضایی که هنوز کامل نشده‌اند.
- پدید آمدن سردرد، سرگیجه، سوت کشیدن گوشها و ...؛
- خستگی عصبی و فرسودگی دستگاه اعصاب؛<sup>۱</sup>
- ضعف عمومی بدن، به ویژه بینایی؛

۱. خانواده و مسائل جنسی کودکان، دکتر علی قانعی، ص ۱۳۸.

- عقیم شدن و ناتوانی در تولید مثل؛
- پیری زودرس؛
- ضعف مفاصل و لرزش دست؛
- ایجاد قاعدگی نامنظم برای دختران در سنین بعدی و بلوغ؛
- احساس درد برای دختران در سنین بلوغ در حین خونریزی و قاعدگی؛
- پدید آمدن ترشحات چرکی از دستگاه تناسلی دختران؛
- پیدایش فراوانی خون در آب تناسلی در سایه تحریکات بیش از اندازه و بی‌اعتنایی به بهداشت جنسی؛
- خطر از بین رفتن پرده بکارت برای دختران بر اثر دستکاری زیاد؛
- زشتی چهره و از بین رفتن طراوت صورت؛
- زرد و لاغر شدن؛
- درشت شدن چشمها؛
- عجز در فهم مطالب؛
- فلج شدن برخی اعضا و یا تمامی اعضا در بعضی وقتها؛<sup>۱</sup>
- از دست دادن قوای تناسلی به صورت تدریجی؛<sup>۲</sup>
- ب. جنبه روانی - شخصیتی  
هیجانات جنسی ناشی از استمناء بلای کوچکی نیست و آثاری ناگوار بر اعصاب می‌گذارد.
- برخی از آسیبهای روانی و شخصیتی استمناء عبارتند از: احساس محرومیت جسمی و روحی در صورت عدم انزال؛
- آشفتگیهای خلقی مانند: افسردگی، غمگینی، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی، ناتوانی در انجام وظایف روزانه.
- پدید آمدن احساس نارضایتی و به دنبال آن بدبینی به دیگران؛
- ضعف اراده و گرفتاری در اخذ تصمیمهای لازم تا حدی که فرد را چون غلامی حلقه به گوش و دچار جنگ و جدال می‌سازد؛

۱. علوم روز و قرآن، محسن عباس نژاد، محسدکاظم

شریعتی اندرانی و نعمت الله تقوی، بنیاد پژوهشهای قرآنی

حوزه و دانشگاه، ص ۱۱۲.

۲. همان، ص ۱۴۱.



- ج. جنبه فرهنگی-اجتماعی هدف واقعی جنسیت و غریزه که ازدواج است به تدریج از افراد مبتلا به استمناء دور می‌شود و این افراد از مشغول شدن با خود رضایت دارند و این امر، علاوه بر عوارض جسمانی و روانی، سبب پیدایش اختلالهای اجتماعی و فرهنگی می‌شود. برخی از اختلالها عبارتند از:
- استمناء در فرد، یک حس گریز از اجتماع را پدید می‌آورد که بر اثر افراط و تکرار در او ریشه‌دارتر خواهد شد. در گوشه‌ای خود را منزوی می‌کند و به افکاری دور و دراز سرگرم می‌شود و به آینده و جهانی نامعلوم می‌اندیشد.
  - توجه به لذات شخصی، سبب سستی روابط اجتماعی می‌شود و حیات جمعی را دچار مخاطره می‌سازد. فرد به غیر از میل به انزواجویی، در عرصه اجتماعی نیز با مردم جوششی ندارد و از زندگی در جمع، احساس لذت نمی‌کند.
  - کم‌حوصلگی، سستی، خمودی، حساسیت فراوان در برابر نور، صدا و امثال آن؛
  - بی‌مبالاتی، کمرویی، ترسو و خواهان تنهایی و انزوا بودن در افرادی که در سنین پایین گرفتار استمناء می‌شوند؛
  - زود رنجی و حساسیت و ناراحتی از برخوردی کوچک؛
  - پدید آمدن عکس‌العملهای مالیخویایی و وسواسی؛
  - کاستی در اعتماد به نفس به خاطر دلهره و وحشت فرد در حین ارتکاب از بیم رسوایی؛
  - درهم کوبیده شدن شخصیت فرد به خاطر سرزنش و تحقیر خود، به علت ارتکاب گناه؛
  - فراهم شدن زمینه بی‌مبالاتی به خاطر احساس دائمی گناه از عمل؛
  - اضطراب دختران به خاطر وحشت آنها نسبت به از دست دادن پکارت خود؛<sup>۱</sup>

شوند. این حالت برای کسانی  
بیشتر است که قبل از ازدواج  
چنین وضع و حالتی را داشته‌اند.<sup>۱،۲</sup>  
ادامه دارد....

۱. علوم روز و قرآن، ص ۱۴۰ و ۱۴۱.

۲. برای نمونه به این سؤال توجه فرمایید که از نهاد  
نماینده ولی فقیه در دانشگاهها پرسیده شده است:  
دختری ۲۴ ساله هستم که حدود ۵ سال است به مرض  
استمناء مبتلایم و صحنه‌ها و تصورات شهوانی هر چند  
کوچک هم باعث تحریک من می‌شود و مرا مجبور به  
خود ارضایی می‌کند که ریشه اش بر می‌گردد به دوستان  
دوران دبیرستان که با همدیگر صحبت می‌کردیم که  
کنجکاوی من باعث کشف این حس شد که تا آن زمان  
از وجود چنین حسی در وجودم اطلاع نداشتم و خوشم  
آمد و نمی‌دانستم چیست؟ ولی وجدانم می‌گفت که این  
کار درستی نیست. در کتابی خواندم که این گناه کبیره  
است و چاره‌اش ازدواج است. من توبه کرده بودم و  
سعی می‌کردم این خاطرات را از یاد ببرم. پس ازدواج  
کردم؛ اما متأسفانه ازدواج باعث تحریک بیشتر من  
می‌شود و مرا مجبور به خود ارضایی بیشتر می‌کند یعنی  
با همسر بودن مرا راضی نمی‌کند. البته به او می‌گویم که  
ارضای نشدم و او کمک می‌کند اما نمی‌توانم ارضا شوم و  
حالا نمی‌دانم چه کار کنم و از نظر روحی خیلی عذاب  
می‌دهد. حال بگویید من چه کنم آیا گناهان من بخشوده  
می‌شود؟ بعضی وقتها تصمیم به طلاق می‌گیرم و با خود  
می‌گویم این ازدواج چه سودی دارد و باعث دور شدن  
من از خدا می‌شود شوهرم هم می‌گوید که در تو  
اشکالی است که ارضا نمی‌شوی.

- احساس بی‌کفایتی در حیات  
اجتماعی و بدبینی نسبت به  
دیگرانی که دارای حیاتی با  
نشاط‌اند، از دیگر عوارض استمناء  
است. احساس حسادت در این  
بین از مسائل ناگواری است که  
عواقب بدی برای فرد پدید  
می‌آورد.
- شخصیت اجتماعی و انسانی  
چنین افرادی به تدریج متزلزل‌تر  
شده، روز به روز بدتر می‌شود و  
بدان نظر، زیان آن از این دید نیز  
انکار ناپذیر است.
- انزالهای زودرس، حتی در کنار  
همسر و در مقاربت، از عوارضی  
است که روابط صحیح را به خطر  
می‌اندازد. مبتلایان به استمناء پس  
از ازدواج، تنها به فکر خویش‌اند  
نه ارضای همسر.
- ناسازگاری خانوادگی و سردی در  
روابط بعد از ازدواج از عوارض  
دیگری است که منشأ بسیاری از  
اختلافات زوجین است؛ به ویژه در  
دختران، ابتلا به این کار، سبب  
می‌شود که تحریکات جنسی در  
آنها بی‌اثر باشد و از شوهر دل‌سرد