

راهنمای مشاوره برای پرهیز از



خودارضائی



حسین نقی زاده

اشاره:

در تنهایی و خلوت، لباسهای نامناسب، بستر بسیار نرم، اطاق تزئین شده برای نوجوانان، پر شدن کیسه‌های منی برای بالغان عادی یا زودرس، کنجکاویهایی بسیار در زندگی خصوصی زنان و مردان.

در مواردی خوابیدن با شورت برای کودکان، نوجوانان و نوبالغان که سبب قرار گرفتن پاها بر روی هم می‌شود، سبب پدید آمدن لغزشهایی در این باره خواهد شد.^(۱)

در شماره‌های قبل به عناوینی از قبیل: روشهای استمناء، نشانه‌های ابتلا به استمناء، سن ابتلا، بررسی آسیبهایی استمناء از جهات مختلف و عوامل ابتلا در کودکی پرداختیم. در ادامه بحث، عوامل ابتلا به استمناء به صورت عام و راههای پیش‌گیری را بررسی می‌کنیم.

عوامل ابتلا به صورت عام

عوامل جسمانی

برخی عوامل جسمانی در تحریک به صورت مستقیم و غیر مستقیم دخالت دارند؛ مانند: استحمام به صورت لخت و

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

عوامل روانی

انزوا، احساس تنهایی، سر بار و زائد بودن و در نتیجه، خود را از مهر و عنایت دیگران محروم دیدن، در این امر دخالت دارد و اسباب لغزش و انحراف را فراهم می‌آورد.

اضطراب و نگرانی سبب می‌شود آدمی به دنبال راهی برای آرامش درونی برود؛ به ویژه آنها که دارای سابقه ابتلا به استمناء هستند، به این امر روی آورده و به افراط در آن می‌پردازند.

حل عقده‌ها به ویژه عقده حقارت آدمی را وامی‌دارد برای جبران آزرده‌گی درونی خود، تقلیل آن و در مواردی هم غلبه بر آن، این کار ناپسند را انجام دهد.^(۱)

عوامل اجتماعی

نظر کردن به روابط دیگران، حتی به حیوانات، در افراد اثر منفی می‌گذارد. این امر، به ویژه برای آنها که از دنیای متفاوت زن و مرد سردر می‌آورند و به ویژه در نوجوانان و بالغان می‌تواند بسیار خطر آفرین باشد؛ زیرا آنها پس از دیدن آن مناظر سعی دارند خود را سبک

راهنمای مشاوره برای پرهیز از خودارضایی (۳)
کنند.

مشاهده عکسهای نامناسب و تحریک‌کننده می‌تواند از عوامل لغزش و یا دست کم از عوامل جهت دادن افراد به سوی رفتارهای ناروا باشد. به همین دلیل ضروری است به جای جستجوی علت انحراف در کودکان سعی کنیم علت را در محیط بیابیم.

شنیدن داستانهای بدآموز و وقاحت بار نیز در این امر مؤثر است؛ همان‌گونه که شما به تشریح رفتار ناروای کسی می‌پردازید، شنونده به صورت غیرمستقیم تحت تأثیر آن قرار خواهد گرفت.^(۲) فرزندان خود، به ویژه نوجوانان را از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی پرهیز دهید و حتی از شوخیهای جنسی و تحریک‌کننده و فکر کردن در این امور، جداً خودداری کنند.

عوامل جنسیتی

براساس بررسیهای علمی، ابتلاء به استمناء تنها مربوط پسران نیست و در میان دختران نیز مشاهده می‌شود؛ ولی اکثر بررسیها نشان می‌دهد که این امر

۱. همان، ص ۱۳۴.

۲. همان، ص ۱۳۴.

در بین پسران زودتر شروع می شود و شایع تر است؛ اما به جهت مشخصات، بر اساس تحقیقات کینزی، آمار وقوع آن در دختران، همان مشخصاتی را دارد که نزد پسران وجود دارد و هدف آن، نجات از نگرانی و رسیدن به سکون است.

درباره کم تر شایع بودن این امر نزد دختران می گویند: این امر مربوط به دستگاه تناسلی در جنس ماده است که تحریک پذیریش نسبت به پسران کم است. این امر خود سبب می شود که دختران قبل از سنین بلوغ به میزان کم تری دچار لغزش شوند. اگر دختران پس از بلوغ در معرض این لغزش و یا فریب قرار گیرند، علت اساسی را در جنبه عاطفی شان باید جستجو کرد.

مسائل جنسی

گرچه هیچ کس در لزوم آگاهی دادن شک ندارد؛ اما درباره اینکه چه کسی باید این مسئولیت را داشته باشد و اینکه این آموزشها باید از چه سنی شروع شود، اختلاف است.

آموزش و پرورش جنسی مانند هر آموزش دیگر، بایستی بجا و در موقع خود انجام گیرد. خوب است این نکته را روشن بیان کنیم که نباید کودک خردسال به جزئیات روابط جنسی زن و مرد آگاهی داشته باشد؛ ولی مایه تاسف خواهد بود اگر دختری که آماده ازدواج می شود آنقدر از مسائل جنسی ناآگاه باشد که بدترین خاطرات زندگی او را هیجان و التهابهایی تشکیل دهد که هنگام عروسی و شب زفاف در خود احساس می کند.^(۱)

مقصود از آموزش جنسی، ارائه یک سلسله اطلاعات ضروری اعم از

در عین حال، این امر به وضع حالات و رفتار، برخورد هایشان در خارج از محیط خانه، رشد آنان و عوامل فرهنگی و طرز برخورد بستگی دارد.^(۱)

پیشگیری

توفیق در امر پیشگیری نیاز به آموزشها و مراقبتهایی نسبت به فرزندان

۲. مجله آموزش و پرورش، سال ۴۱، ش ۱، «مسائل جنسی کودکان و نوجوانان»، نوشته ابراهیم هاشمی، ص ۵۱.

راهنمای مشاوره برای پرهیز از خودارضایی (۳)

شود. اغلب، علت این امر، آن است که واقعا خانواده‌ها توانایی لازم را برای چنین امر مهمی ندارند. گروه کثیری از والدین نمی‌خواهند درباره مسائل جنسی با کودکانشان صحبت کنند؛ زیرا خودشان از بحث درباره مسائل جنسی احساس ناراحتی می‌کنند.

فرزند، خواه ناخواه درباره مسائل جنسی کنجکاو می‌شود و در پی یافتن اطلاعاتی در این باره بر می‌آید. اکنون اگر دادن این اطلاعات از جانب والدین و مربیان آنها به نحو صحیح، به موقع و در حد لازم صورت نگیرد، مسلماً کنجکاوای طفل، او را بر آن می‌دارد که به هر نحو شده از طریق دوستان و همسالان و یا با استفاده از کتابهایی که در این زمینه‌ها نوشته شده‌اند - و اغلب غرض‌آلود هستند - این اطلاعات را کسب کند؛ از اینرو نوجوانان، خواسته و ناخواسته به راههای نامطلوب و پر مخاطره کشانده می‌شوند.

برای آشناسازی بهتر آنها، می‌توان از بازی یا داستان استفاده کرد و به‌طور مستقیم به مسائل جنسی اشاره نمود. به

روانشناختی، جسمانی و دینی درباره مسائل جنسی هر فرد به خود او و همچنین اطلاعاتی درباره جنس مقابل است. البته به نحوی که این آموزش جنسی، تداعی کننده رفتار جنسی نباشد. مثلاً توجه دادن به تلقی هر یک از دو جنس نسبت به هم یا تعدیل احساس تمایل به جنس مخالف و عشق افراطی و یا تبیین تغییرات جسمی، روانی دوران بلوغ؛ از جمله احتلام، قاعده‌گی و

در گذشته به سبب پایین بودن سن ازدواج، اغلب نوجوانان به محض ورود به مرحله بلوغ، ازدواج می‌کردند و اگر هم از مسائل جنسی بی‌اطلاع بودند در همان موقعی که آماده ازدواج می‌شدند از طریق نزدیکان، اطلاعات لازم را درباره مسائل ازدواج کسب می‌کردند.

کودکی که مراحل خردسالی را پشت سر گذاشته است و به دوره پسر از تغییر و تحول نوجوانی رسیده است، نمی‌شود یکباره از مسائل مختلف این دوره آگاه شود؛ بلکه آموزشهای مداومی را می‌طلبد که مهم‌ترین آنها در محیط خانه و خانواده باید انجام

این داستان کوتاه توجه کنید:

حصر در این باره بوده است. متأسفانه اغلب والدین در پاسخ به این سؤالات کودکان، جوابهایی گنگ و نادرست و بی سر و ته می دهند که به کلی از حقیقت به دور است و گذشته از اینکه طفل را قانع نمی سازد، کنجکاوی او را هم دو چندان می کند.

کودک تصور نمی کند که والدین به علت احساس شرم و حیا از دادن اطلاعات خودداری کرده اند، بلکه احساس می کند سکس بد است و حتی بحث درباره آن مجاز نیست و اصولاً هر موضوعی که با مسائل جنسی مرتبط باشد کثیف و نابجاست. این امری طبیعی است که کودکان در هر زمینه پرسشهایی دارند و مسائل جنسی هم، بخشی از سؤالات کودکان را تشکیل می دهد.

اتفاقاً مناسب ترین زمان برای آموزش مسائل جنسی به کودک، زمانی است که خود کودک سؤال می کند و موضوعی را مطرح می سازد. حس کنجکاوی کودک در این باره برانگیخته شده است و باید از آن استفاده شود.

احمد یک زیرشلوار نو و زیبا پوشیده بود و می خواست آن را به دوستانش نشان دهد. آیا او اجازه این کار را دارد؟ و می تواند برای این کار، شلوارش را پایین بیاورد؟ معمولاً کودکان که با نقاط خصوصی خود آشنا هستند جواب منفی می دهند. و اگر هم این گونه نباشد، این داستان کوتاه بهانه خوبی برای آموزش است.

این در حالی است که اگر نوجوانان در بیرون از خانه از طریق دوستان و رفقا با موضوعات جنسی به طور نامناسب آشنا شوند، کار و تلاش والدین در زمینه آموزشی دو برابر خواهد شد؛ زیرا در درجه اول باید افکار نادرست و نامناسب آموخته شده را در زمینه مسائل جنسی تغییر داد و تصحیح کرد و سپس به آموزش مناسب مسائل جنسی اقدام کرد.

باید توجه داشت که بخشی از انحرافات جنسی و ایجاد مشکلات در نتیجه همین بی اطلاعی و یا داشتن اطلاعات غلط، بی موقع و بی حد و

راهنمای مشاوره برای پرهیز از خودارضایی (۳)

دور از کذب و خطا باشد، از آنجا که به راحتی قابل قبول است، کودک را اقناع خواهد ساخت.

سوم: جوابها باید قانع کننده باشد.
چهارم: جوابها مبهم و گیج کننده نباشد.

پنجم: پاسخ، سادگی و روانی لازم را داشته باشد.

ششم: پاسخها با سن و رشد کودک متناسب باشد.

هفتم: در پاسخگویی از توضیحات اضافی و غیر ضروری خودداری شود. (چراکه گاه توضیحات غیر ضروری باعث تحریک نابجای فرد خواهد شد.)

هشتم: پاسخها تحریک کننده نباشد.

نهم: در پاسخگویی، رعایت ادب و نزاکت توأم با حفظ شرم و حیا ضرورت دارد.

دهم: پاسخگویی همراه دلسوزی باشد.

یازدهم: به تفاوت‌های فردی کودکان توجه داشته باشیم.

چه بهتر خواهد بود که جواب سؤال از خود کودک پرسیده شود و سپس والدین با دقت درباره پاسخ کودک و جواب مناسب، به بحث و بررسی اقدام کنند.

به ندرت سؤالات جنسی کودکان قبل از بلوغ، شامل مسائل پیچیده و غیر قابل جواب است. اغلب، سؤالات نسبتاً ساده‌ای است که به راحتی می‌توان بدانها پاسخ گفت. البته در پاسخگویی به پرسشهای کودکان باید شرایط خاصی را در نظر گرفت؛ از جمله:

اول: برخورد ما نسبت به طرح این سؤالات عادی باشد. اگر کودک، هنگام طرح سؤال احساس کند که این مسئله

نیز مانند سایر مسائل است و به راحتی پاسخ را از جانب والدین دریافت می‌دارد، آرامش خاطر پیدا می‌کند و وقتی پاسخ خود را دریافت کرد، راضی و قانع می‌شود و در ضمن برای طرح سؤالات بعدی خود هم نگران نخواهد بود.

دوم: پاسخ باید در بر دارنده حقیقت باشد. اگر پاسخ در قبال سؤالات کودکان

تحولات ناشی از بلوغ، بدین نحو که آنها را پیشاپیش از این تحولات آگاه کنیم. همچنین بیان اینکه این مسائل یکی از جنبه‌های طبیعی و عادی تغییرات دوران زندگی همه افراد است و آنها را برای رسیدن به مرحله بزرگسالی و پدر و مادر شدن آماده می‌سازد.

چهارم: در این مرحله بر رعایت نکات بهداشتی درباره مسائل خاص بلوغ تأکید می‌شود. باید رعایت نکات بهداشتی برای دختران، قبل، حین و بعد از عادت ماهانه مطرح شود. همچنین باید نکات لازم درباره احتلام برای پسران گفته شود.

پنجم: باید دستورهای خاص دینی درباره این مسائل آموزش داده شود مانند: غسل‌های واجبی که افراد باید انجام بدهند.

در این باره بهتر است که از کودکی، چگونگی انجام غسل را به بچه‌ها بیاموزیم و هر بار که به حمام می‌روند از آنها بخواهیم این کار را انجام دهند. غسل جمعه می‌تواند بهانه خوبی برای آموزش باشد تا هنگام بلوغ به راحتی

دوازدهم: موقعیت را بسنجیم و در بهترین وضعیت به پاسخگویی بپردازیم.

سیزدهم: به گونه‌ای نباشد که باعث کنجکاوی بیش‌تر کودک شود.^(۱)

به طور کلی اطلاعاتی که باید در مسائل جنسی در اختیار هر فرزندی از سنین خردسالی تا نوجوانی قرار گیرد، از این قرار است:

اول: اطلاعات لازم بهداشتی. این اطلاعات در چند جهت باید داده شود. رعایت بهداشت عضو جنسی، پرهیز از دستکاریهای بی‌مورد، شستشوی در حد لازم و به موقع، اجتناب از تحریک بی‌جا و حفاظت از دید و نظر دیگران. اینها مواردی هستند که از همان ابتدای طفولیت باید به آنها توجه شود.

دوم: هشدارهای لازم برای پیشگیری از آزارهای جنسی و رفتارهای نابهنجار و خلاف دین و اخلاق توسط افراد بوالهوس، زیرا علاج واقعه را قبل از وقوع باید کرد.

سوم: آمادگی لازم برای شروع

۱. تربیت جنسی کودکان، علی اسلامی نسب بجنوردی، ص ۱۵۴.

راهنمای مشاوره برای پرهیز از خودارضایی (۳)

ج. کنترل خواب و استراحت

درباره خواب باید مراقبت داشت که به موقع باشد و وقتی خسته و آماده خواب شد به رختخواب برود. هنگام خواب باید سر را زیر لحاف نکند، دستهای او از پتو و لحاف بیرون باشد، پشت بر زمین بخوابد، پس از بیداری، از رختخواب بیرون آید و در آن نغلطد و یا لم ندهد.

د. چگونگی بستر خواب کودکان

یک مسئله دیگر که شرع مقدس بدان پرداخته است، جداسازی بستر خواب کودکان از یکدیگر است؛ بدین معنا که بستر خواب اطفال را از سن معینی باید جدا کرد. حادثی که در این باره آورده شده است، سنین مختلفی را مطرح می‌کنند. مسلم این است که فهم و درک کودکان در این زمینه‌ها با هم متفاوت است؛ از اینرو تشخیص این مسئله به عهده خود والدین است. البته برای اطمینان بیش‌تر می‌توانند سن پایین‌تر را منظور کنند تا آرامش خاطر بیش‌تری داشته باشند. حدود سنی مشخص شده در روایات از ۶ تا ۱۰ سال ذکر شده است؛ اما همچنان که

غسل واجب را انجام دهند و ترک نکنند.

خلاصه اینکه کودک را آگاه کنید که با چه کسی معاشرت داشته باشد. و در معاشرت چگونه باشد. او باید بداند که نباید با خود دستکاری کند، دیگران هم حق ندارند با او بازی ناروایی کنند و ... باید از قبح بسیاری از رفتارها دور و برکنار باشد و در خود احساس شخصیت کند. او باید بداند که گاهی دیگران در معاشرت با او قصد فریب دارند. پس باید آگاه باشد که قصد ناروای دیگران را نقش بر آب کند و جریان را به پدر و مادرش بگوید.

ب. تعلیم حفظ شرف

به کودک درس شرافت دهید. او را با شخصیت و عزت نفس بار آورید؛ به گونه‌ای که خود را عزیز و مهم بداند، به پستیها تن ندهد، حافظ و مدافع دین و شرف خود باشد، بتواند از خود دفاع کند، آبروی خود و خانواده اش را حفظ کند، در برابر هر امری تسلیم نشود و دعوت هر فرومایه‌ای را نپذیرد.

قلمداد می‌کند و می‌گوید: «وقتی کودکان با پدر و مادر در یک رختخواب می‌خوابند، در چنین کودکانی بلوغ جنسی زودرس مشاهده می‌شود که نتیجه آن تمایل جنسی فوق‌العاده زیاد است.»^(۳)

هـ. کنترل، دفع و تخلیه

کودک باید یاد بگیرد ادرار و مدفوع خود را نگه ندارد. حبس ادرار به ویژه در دختران، علاوه بر ایجاد عارضه تحریک، سبب انحنای لوله رحمی خواهد شد. او باید عادت کند که در موقع نیاز، به دستشویی برود، و در مستراح، توقف بسیار نداشته باشد. اگر پدر و یا مادر، نیمه‌های شب بیدار شدند او را هم به دستشویی ببرند؛ به ویژه هنگامی که بیش‌تر در شب، غذای مایع خورده است.^(۴)

گفته شد تشخیص سن مطلوب به نظر والدین واگذار شده است و چه بهتر که سن پایین‌تر منظور شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «فَرَّقُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ فِي الْمَضَاجِعِ إِذَا بَلَغُوا سَبْعَ سِنِينَ»^(۱) موقعی که فرزندان شما هفت ساله شدند، بستر خوابشان را از یکدیگر جدا کنید.»

همچنین رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «الصَّبِيُّ وَالصَّبِيَّةُ وَالصَّبِيُّ وَالصَّبِيَّةُ وَالصَّبِيَّةُ وَالصَّبِيَّةُ يَفْرُقُ بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ لِعَشْرِ سِنِينَ»^(۲) در سنین ده سالگی، پسر بچه با پسر بچه، پسر بچه با دختر بچه، و دختر بچه با دختر بچه در یک بستر نباید استراحت کنند.»

از آنچه گفته شد نباید این تصور پیش بیاید که پس کودکان می‌توانند با والدینشان در یک بستر بخوابند؛ زیرا خوابیدن کودکان در رختخواب ایشان به علت آنکه ممکن است شاهد اعمال جنسی والدین باشند، به هیچ وجه، کار درستی نیست.

۱۰۴

کوچتکف، نویسنده روسی، این مسئله را به عنوان عامل بلوغ زودرس

۳. روانشناسی و تربیت جنسی، کوچتکف، ترجمه: محمد تقی زاد، رشیدی، تهران، چاپ پنجم، ۱۳۶۲ش، ص ۲۷.
۴. خانواده و مسائل جنسی کودکان، دکتر علی قائمی، ص ۴۵.

۱. بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۱۰۱، ص ۹۶.
۲. وسائل الشیعة، محدث عاملی، ج ۲۰، ص ۲۳۱.