

راهنمای مشاوره برای پرهیز از

۴

# خودارضائی



حسین نقی زاده

درمان

دید او چه محرومیتی در جنبه عاطفی دارد؟ دچار چه کمبودهایی است؟ چه نابسامانیهایی در خانواده وجود دارد و چه عوارضی او را رنج می‌دهد؟

**انتخاب صحیح درمانگر**

بهتر است در سنین پایین برای درمان بیمار از والد همجنس او خواسته شود که با فرزندش صمیمی‌تر باشد و در تشویق او و دوستان مؤدب و فعالش بکوشد و هنگامی که صمیمیت کامل برقرار شد، شروع به درمان کند.

**درمان پزشکی**

در مواردی برای درمان مبتلا، ضروری است به پزشک مراجعه شود؛ به ویژه در موارد ظهور سرخی

در مسئله درمان خودارضایی، آنچه مهم است مسئله شناخت علل و انگیزه‌هاست. باید معلوم باشد که چه علل و عواملی سبب ایجاد این روحیه و عادت شده است. آیا این انحراف دارای منشاء زیستی است یا ناشی از اختلال روانی؟ آیا علت آن، کشف بوده است یا بد آموزی دیگران در این امر دخالت داشته است؟ پدید آمدن آن در رابطه با احساس لذت بوده است یا به صورت واکنش ناشی از سوء استفاده قرار گرفتن به وسیله دیگران؟ باید به محیط فرد توجه کرد. عواملی که باعث نگرانی او هستند باید به حساب آیند. باید

و روانی برخوردار باشد و زندگی اش مسموم و فلج نشود.

همچنین ضروری است بیمار را از عواملی که او را مجبور می‌سازد که دنبال تسکین برود دور داریم و احساس گناهش را از طریق توبه زائل سازیم تا به محض گناه و ارتکاب آن، از رحمت الهی مأیوس نشود و دوباره با توبه، راه پاکی را فراگیرد و سعی کند دیگر تکرار نشود.

بخشی از ابتلائات به مسائل جنسی در سنین بزرگسالی بدان سبب است که او مدیر خوبی برای اداره خود و شرف خویش نیست. وی اراده قوی ندارد که بتواند به وعده‌گاه بديها نزدیک نشود و به آنجا نرود. والدین باید سعی کنند از همان کودکی، نیروی اراده را در کودک تقویت کنند. یکی از نیروهای شگرف وجود آدمی، اراده است. هیچ مانعی نمی‌تواند در برابر اراده انسان مقاومت کند.

### نصیحت عمومی

اگر درمانگر بخواهد به طور تلویحی، ناپسندی انجام این عمل را به

در دستگاه تناسلی دختر، ترشح مهبل هنگامی که ابتلای به استمناء به علت کرمک و انگل باشد، زمانی که آثار و عوارض جسمانی و روانی به صورت آشکاری در فرد مبتلا بروز کرده باشد و ...

### درمان روانی

درمان روانی، خود عاملی مهم برای اصلاح نوجوانان مبتلا است. در این باره ضروری است به تقویت اراده، دادن روحیه، اعاده شخصیت، ایجاد اتکا و زمینه برای رشد و داشتن عزت نفس در افراد اقدام کنیم.

او باید دریابد که فردی مهم و ارزشمند است و این کارها پست و رذیلانه است و این امر، از راه القانات به ویژه از سوی افرادی محترم، امکان‌پذیر است.

همچنان باید او را از تحریک جسمی و روحی دور داشت، از فشارهای روانی بر وی باید کاسته شود، فعل و انفعالات درباره او نباید شدید باشد و در همه حال به وی تفهیم شود که این مداوا برای آن است که او از سلامت جسمی

مطرح شود و هیچ اشکالی ندارد که در ضمن این منعها بیمار با شرم و حیا مواجه، و از عمل خود شرمندة شود. سعی ما بر این است که آن را به رخش نکشیم؛ ولی اگر او فهمید که طرف حساب صحبت ما شخص خودش است و شرمندة شد اشکالی ندارد.

### تفریحات سالم

این هم توصیه‌ای قابل توجه است که برای فرزندان مبتلای به این رفتار برنامه بریزید. برایشان عوامل تنوع را پدید آورید. زندگی با جمع و معاشرتهای سالم خانوادگی را برایشان فراهم کنید. برنامه تفریحی برای آنها تهیه کنید. گاهگاهی به گردشگاه و یا شهر و روستایی دیگر مسافرت کنید و آنها را هم با خود ببرید. تنوع در زندگی، برخورداری از آب و هوایی دیگر، سرگرمیهای متناسب، اشباع عاطفی و گفت و شنوهای دوستانه، فرد را در وضع دیگری قرار می‌دهد و هوای لغزشی را که در اوست از سرش دور می‌سازد. از این امر غافل نباشیم که تغییر محیط، خود عامل سازنده‌ای است.

فرد مبتلا گوشزد کند، باز هم با احساس شرم و گناه در بیمار همراه خواهد بود و او همیشه، خود را گناه‌آلود و حقیر خواهد پنداشت. غرض از نصیحت عمومی، تذکراتی است که به صورت کلی و عمومی مطرح می‌شود و هدف، این است که هر کس، وظیفه، راه و روش عادی خود را دریابد و از عادت ناروا - هرچند که برای او لذت‌بخش باشد - دست بردارد.

بیماران کم سن و سال به سادگی می‌توانند در معرض پند و اندرز قرار گیرند. افرادی که آنان برایشان احترام قائل‌اند می‌توانند به آنها بگویند این کار را دوست نداریم و از انجام دادن آن راضی نیستیم و نیز بگویند که این عمل را جامعه نمی‌پسندد و مردم، همان‌گونه که انگشت کردن در بینی، دست کردن در شلوار و تحریک آلت را زشت می‌دانند، استمناء را نیز پسندیده نمی‌دانند. البته در سنین بالاتر می‌توان گفت که خدا از این امر بیزار است و جزای بدکاران، عذاب دوزخ است.

در ضمن پند دادن‌ها، منعها هم باید

درمان روانی، خود عاملی مهم برای اصلاح نوجوانان مبتلا است. در این باره ضروری است به تقویت اراده، دادن روحیه، اعاده شخصیت، ایجاد اتکا و زمینه برای رشد و داشتن عزت نفس در افراد اقدام کنیم

سوم: علاقه به مذهب.

می‌توان گفت که دو تمایل اول، در تمایل به مذهب نهفته است و با ارضای کامل گرایش به مذهب، تمایل به معرفت و وجدان اخلاقی نیز خود به خود ارضا می‌شود.

جالب آنکه تمایل به مذهب در سن ۱۲ سالگی، یعنی پیش از آغاز فعالیت بلوغ، آشکار می‌شود. غرایز در آن موقع، هنوز به خوبی شکفته نشده‌اند و مزاج کودک، اسیر طغیان شهوات نیست. گویی خداوند حکیم به صورت پیشگیری قبل از بروز طوفان و طغیان غرایز، وسیله مهار کردنشان را آماده کرده است و دوران چند ساله بلوغ را

## توصیه‌های دینی

اسلام برای مقابله با انحرافات جنسی عموماً و خودارضایی خصوصاً در دو بخش پیشگیری و درمان، راهکارهای مناسبی را ارائه کرده است؛ اما روشهای کاربردی در بخش نخست عبارت‌اند از:

### گرایش به دین، پیش از بلوغ

نوجوانی تنها شامل تغییرات بدنی، روانی و عاطفی نیست و این موارد تنها بعدی از ابعاد این دوره از حیات هر انسانی محسوب می‌شود. پروردگار هستی در کنار این جنبه از زندگی مادی افراد، بعد معنوی آنها را در بهترین صورت پرداخته است و حتی پیش از بروز و ظهور تغییرات همه‌جانبه بلوغ، این بعد، رخ می‌نماید.

به طور کلی سه مایه فطری و سه تمایل روحانی در نهاد نوجوانان وجود دارد:

اول: معرفت الهی و علاقه به ماوراءالطبیعه؛

دوم: وجدان اخلاقی و نیروی درک

فضایل و ردایلی؛

مهلت خودسازی و پرورش احساس مذهبی قرار داده است.<sup>(۱)</sup>

خداوند حکیم، قبل از سنین بلوغ، انگیزه جنسی را در حالت نهفتگی قرار داده است تا مایه تحریک فرد نشود. در زمان بلوغ، تغییرات بدنی، عاطفی و روانی در نوجوانان ایجاد می‌شود. تغییرات فیزیولوژیکی از اولین رویدادهای دوران بلوغ محسوب می‌شود. سلول جنسی فرد تا بلوغ جنسی در بیضه‌ها و تخمدانها راکد است و بعد به نوعی تقسیم سلولی می‌پردازد.<sup>(۲)</sup>

همه ما کم و بیش با نوجوانانی مواجه شده‌ایم که به مسائل دینی گرایش دارند و تبلور فطرت الهی را در رفتار و کردار آنها ملاحظه کرده‌ایم. هم اکنون نیز وقتی در مراسم مذهبی شرکت می‌کنیم کودکان بسیاری را می‌یابیم که با شور و عشق بسیاری در این مراسم شرکت می‌کنند. به این ترتیب به راحتی می‌توانیم ادعا کنیم که این گرایش از

کودکی وجود دارد و این خود، حتی

۱. جوان، فلسفی، امیر کبیر، ج ۱، ص ۳۷۵.
۲. روان‌شناسی رشد، گروه نویسندگان، ترجمه: رحمانیان نورالدین، آگاه، تهران، ۱۴۶۸ق.

از جانب پروردگار برای انسانها است؛ چون هم خود فرد، این مراحل را طی کرده است و هم در کودکان امروز می‌تواند شاهد این مسائل باشد.

والدین دلسوز و آگاه، آن پدر و مادری هستند که از این فرصت طلایی به نحو مطلوب استفاده کنند و کودک را در این گرایش طبیعی‌اش هدایت کامل کنند، و از موقعیت مطلوبی که در اختیار دارند به نحو احسن، فایده ببرند. باید تا آنجا که برای والدین امکان‌پذیر است، برنامه‌های سازنده برای فرزندشان تدارک ببینند. شکوفایی و باروری این گرایش دینی در کودک، منوط به این مسئله است که خانواده از قبل، زمینه‌های لازم و وضعیت مطلوب را ایجاد کرده باشد.

مسئله قابل توجه این است که نوجوان در این سنین خاص به آنچه الفت گیرد و دل دهد باعث می‌شود که در قلب و جانش بنشیند و یاد بگیرد. علی‌علیه السلام ضمن نامه خود به حضرت مجتبی‌علیه السلام فرموده است: «وَ إِنَّمَا قَلْبُ الْخُدَّتِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ فَبَادَرَتْكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ

مجله مشاوره

تنوع در زندگی، برخورداری از آب و هوایی دیگر، سرگرمیهای متناسب، اشباع عاطفی و گفت و شنوهای دوستانه، فرد را در وضع دیگری قرار می دهد و هوای لغزشی را که در اوست از سرش دور می سازد. از این امر غافل نباشیم که تغییر محیط، خود عامل سازندهای است

مسابقه ورزشی و یا برنامه های مذهبی، چون: نماز جمعه، سخنرانی، عزاداریها، زیارت بقاع متبرکه و غیره است.

در هنگامه بحران بلوغ، با استمداد از احساسات مذهبی و رعایت تقوا می توان شهوت را کنترل کرد. احساس مذهبی، بزرگترین قدرت برای مهار غرایز از نظر اسلام است. قرآن مجید، نماز را عامل بازدارنده از گناه می داند و می فرماید: «نماز، آدمی را از کارهای زشت باز می دارد.»<sup>(۳)</sup> جوانی از انصار، نماز را با پیامبر اسلام ﷺ ادا می کرد؛ ولی به گناهان زشتی آلوده بود. حضرت

يَقْسُو قَلْبُكَ؛<sup>(۱)</sup> دل جوان نوحاسته، مانند زمین خالی [از گیاه و درخت] است. هر چیزی (بذری) که در آن انداخته شود، می پذیرد [و در خود می پرورد]. [فرزند عزیز!] من [در آغاز جوانی] به ادب و تربیت تو مبادرت کردم، پیش از آنکه دلت سخت شود.»

یکی از آثار شرکت در مراسم مذهبی این است که وجود همسالان، اثر روحی عمیقی بر کودک یا نوجوان دارد. آنها از بین همین جمعها، دوستان خود را انتخاب می کنند و با آنان انس می گیرند و نشست و برخاست می کنند. حضرت علی علیه السلام فرمود: «اِحْدَرُ صَحَابَةِ مَنْ يَقِيلُ رَأْيَهُ وَ يُنْكِرُ عَمَلَهُ فَإِنَّ الصَّاحِبَ مُعْتَبَرٌ بِصَاحِبِهِ»<sup>(۲)</sup> پرهیز از رفاقت با کسانی که افکارشان خطا و اعمالشان ناپسند است؛ اعتبار انسان با مصاحب و رفیقش سنجیده می شود.»

از نمونه این برنامه های گروهی، اردوهای یک روزه، چند روزه، کوهنوردی، دیدار از نمایشگاه و یا بازدیدهای دیگر، دیدن فیلم و تئاتر،

۱. وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۷۸.

۲. همان، ج ۳۳، ص ۵۰۸.

### دوری از گناه و ایجاد باور

اگر می‌خواهیم فرزندانمان از گناه دور بمانند و این دوری از گناه به صورت ایمانی واقعی در دل آنان بنشیند و بر این امر واقف شوند که گناه نباید از انسان سر بزند و در این باره باور قلبی برایشان حاصل شود، باید به چند مسئله توجه داشته باشیم:

**خود، گناه نکنیم:** عمده‌ترین مسئله، این است که خود گناه نکنیم و از راه گفتار و کردار، تمایل نداشتن به گناه را به صورتی عملی نمایان سازیم. امام باقر علیه السلام فرموده است: «يُحْفَظُ الْأَطْفَالَ بِصَلَاحِ آبَائِهِمْ»<sup>(۱)</sup> فرزندان با صلاحیت [اخلاقی] پدران خود [از انحراف] مصون می‌مانند.»

توجه کنیم که محال است غلط زندگی کنیم و بتوانیم صحیح تربیت کنیم. دیگر اینکه کودک به جنبه‌های عملی رفتار اطرافیان بیش‌تر از نصیحت‌های کلامی توجه دارد و نقش‌پذیری و تقلید را به ویژه در این رابطه به صورتی قوی ایفا می‌کند.

والدین و سپس دیگر اعضای

۴. همان، ج ۶۸، ص ۲۳۶.

فرمود: «سرانجام، نمازش او را از این اعمال پاک می‌کند.»<sup>(۲)</sup> البته نماز با رعایت شرایط، این اثر را دارد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله به جوانان توصیه می‌کند برای کنترل غریزه جنسی، از روزه استفاده کنند.<sup>(۳)</sup>

### خردورزی

خود ارضایی، نتیجه متعادل نبودن غریزه جنسی است. بدیهی است که با مهار احساسات و تعدیل غریزه جنسی می‌توان از خود ارضایی پیشگیری کرد. یکی از راه‌های مهار غریزه جنسی، استفاده از نیروی عقل است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ خَوَاطِرَ سُوءٍ وَ الْعُقُولُ تَرْجُرُ مِنْهَا»<sup>(۴)</sup> برای دلها، خاطرات بد [و خواهشهای زشت] پدید می‌آید و عقل از [اعمال] آن خاطرات جلوگیری می‌کند.» البته این چراغ هدایت، به دلیل نیرومندی غریزه جنسی و نارسایی عقل در ایام بحرانی بلوغ، کم‌فروغ می‌شود. در این شرایط باید از احساسات مذهبی نیز بهره گرفت.

۱. تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، دار الکتب الإسلامية، ج ۱۶، ص ۲۸۷.  
۲. بحار الأنوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۰.  
۳. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، دفتر تبلیغات، قم، چاپ اول، ۱۳۶۶ ش، ص ۶۶.

نمی‌افتد و حتی ممکن است به طور ناخودآگاه از جانب فرزند، خلاف آن صورت گیرد یا در نهان و حتی در آشکار، مخالفت با آن صورت پذیرد.

باید مراقب باشیم و او را در مقابل جمع نصیحت نکنیم. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «التَّصْحُ بَيْنَ الْمَلَائِقَةِ تَقْرِيعٌ»<sup>(۱)</sup> نصیحت [فرد] در حضور مردم، کوبیدن شخصیت [آن فرد] است.»

**اصلاح محیط:** دیگر نکته‌ای که در اینجا کمال اهمیت را دارد این است که باید به طور کلی، زندگی فرزند و محیط او دور از گناه و آلودگیها باشد؛ به زبان دیگر اینکه کودک از افرادی که آشکارا گناه می‌کنند و عمل خلاف، برایشان

عادی است و از ارتکاب آن بی‌می‌دارند، دوری‌گزیند و نباید با آن افراد نشست و برخاست کند: امام باقر علیه السلام فرمودند: «مَنْ يَصْحَبُ صَاحِبَ السُّوءِ لَا يَسْلَمُ وَمَنْ يَدْخُلُ مَدَاخِلَ السُّوءِ يَتَّهَمُ»<sup>(۲)</sup> هر که با همنشین بد نشیند سالم نماند و هر کس در رهگذر بد قدم بردارد بد

۱. شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید معتزلی، کتابخانه آیت الله مرعشی قم، ۱۴۰۴ق، ج ۲۰، ص ۳۴۱.

۲. بحار الأنوار، ج ۶۸، ص ۲۷۸.

خانواده در این باره نقش عمده‌ای دارند. اگر کودکان موارد خلاف و گناه را از پدر و مادر و افراد نزدیک نبینند و شاهد مخالفت‌های زبانی با این موارد هم باشند، مسلماً از ارتکاب گناه و خلاف منزجر خواهند شد. همین انزجار در عمل، باور قلبی را در دل کودک می‌نشانند.

اگر والدین نتوانند این باور را در دل کودک بنشانند، مسلماً باید انتظار داشته باشند که فرزندانشان دچار دوگانگی رفتار شوند؛ بدین معنا که در حضور آنها به یک صورت و در مواقعی که آنها حضور ندارند، به نحو دیگری عمل کنند و این، شروع انحراف در کودک خواهد بود.

#### رعایت نکات اخلاقی، هنگام نصیحت:

مسئله مهم دیگری که باید بدان توجه شود، این است که وقتی می‌خواهیم حسن یا قبح مسئله‌ای را با کودک در میان گذاریم باید شرایط گفتار را طوری فراهم کنیم که آثار مطلوب خود را ایجاد کند؛ به طور مثال اگر کلام ما همراه محبت و لطف و صفا نباشد و یا با تحکم یا تندخویی باشد، باز مقبول



نام شود.»

گناه دوری کند. همین باعث می‌شود که نفرت از عمل بد برایش حاصل شود و این نفرت او در نهان، وی را در آشکار از انجام عمل خلاف باز می‌دارد.

باید توجه کنیم که سنین بلوغ، مقدمه‌ای مطلوب و نیک را می‌طلبد تا نوجوانان با پایه ایمانی محکم و قوی وارد آن شوند و از نشیب و فرازهای آن به راحتی گذر کنند؛ زیرا همان‌گونه که بلوغ، صفات پسندیده و سجایای اخلاقی را در اطفال خوب تربیت شده، تشدید می‌کند و با جلوه و فروغ بیش تری نمایان می‌سازد، همچنین صفات ناپسند را در کودکان بد تربیت شده تشدید می‌کند و آنان را به فعالیت بیش تری وا می‌دارد.

### تعلیم حیا

مهم‌ترین و اساسی‌ترین برنامه‌های تربیتی در این باره، پرورش حجب و حیا یا شرم و عفاف در فرد است و روایات بسیار زیادی موجود است که این مضمون از آنها برآمده است: «مَنْ قَلَّ حَيَاؤُهُ قَلَّ وَرَعُهُ»<sup>(۱)</sup> هر کس شرم و حیایش کم باشد اجتنابش کم می‌شود.»

۲. وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۱۸۷.

این مهم به عهده والدین است که با افرادی رفت و آمد کنند که دارای چنین شرایطی باشند و به قول معروف:

همنشین تو از تو به باید  
تا تو را عقل و دین بیفزاید.  
این مسئله برای همه ملموس و پذیرفته شده است؛ چرا که حس تقلید و پیروی از دیگران در کودکان بسیار قوی است و حتی در بزرگسالان هم اثر همنشین مهم و اساسی است. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مَا نَحَلَ وَالِدٌ وَلَدًا نُحْلًا أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ»<sup>(۱)</sup> هیچ پدری به فرزندش تفضل و بخشش نکرده است که برتر از ادب باشد.»

پس وقتی کودک را از ابتدای خردسالی از گناه دور بداریم و به او مفسد و مضرات آلوده شدن به گناه را گوشزد کنیم، او خود به مرور که بزرگ‌تر می‌شود در درون خود از گناه بیزاری می‌جوید و در عمل نیز گرد گناه نمی‌گردد. همین بیزاری درونی، فرد را به باور حقیقی می‌رساند که باید از

۱. مستدرک الوسائل، محدث نوری، موسسه آل البیت، قم، ج ۱۵، ص ۱۶۵.

در صورت موفقیت در مرحله قبل، در ادامه می‌توانیم به صورت کلامی نیز برای کودکان، صحبت‌هایی داشته باشیم. در این باره نیز همچون سایر موارد تربیتی، والدین و سپس هم‌نشینان و خویشان نزدیک کودک، مهم‌ترین افراد هستند. اگر رفتار و کردار مطلوب تأیید نشود و خدای ناکرده به صورت مسخره از آنها یاد شود، مسلماً نگرش کودکان را تحت تأثیر قرار خواهد داد و ذهن آنان را به سوی انجام ندادن آن رفتارها سوق خواهد داد.

بنابراین اول از همه، خود ما باید بدین موارد عمل، و سپس اعمال و رفتار مطلوب دیگران را تأیید، و از آنها به عنوان اموری مثبت یاد، و کودک را برای انجام موارد دیگر و یادگیری مراتب بالاتر تشویق و ترغیب و تقویت کنیم. به این ترتیب است که در بزرگسالی می‌توانیم توقع گرایش به سوی این مقصد را از جانب کودک داشته باشیم.

#### یاد مرگ

یکی دیگر از عواملی که در غلبه بر شهوت، نقش مهمی دارد، یاد مرگ

برای رشد حیا و عفت در فرزندان، باید خانواده دارای این صفات باشد و اهمیت داشتن این صفات برای مادر، بیش از پدر است. اهمیت عقیف بودن مادر را در کلمات گهربار امام جعفر صادق علیه السلام چنین می‌یابیم: «طُوبَى لِمَنْ كَانَتْ أُمُّهُ عَقِيفَةً»<sup>(۱)</sup> خوش به حال کسی که مادرش دارای عفت است.»

ما باید کودکانمان را از همان اوایل کودکی بدین مسئله عادت دهیم و بکوشیم حیا و عفاف در وجود آنها رشد کند. این، بدان منظور است که وقتی آنها سنین خردسالی را پشت سر می‌گذارند جلوه این صفت در وجود آنها متجلی شود. این مهم دست نمی‌دهد؛ مگر آنکه برای رسیدن به آن کوشش کنیم. اولین تلاش ما این خواهد بود که خودمان سرمشق مناسبی برای رفتار کودکانمان باشیم. کودکان، خیلی بیش‌تر از آنکه به اندرزهای کلامی ما اهمیت بدهند و دل بسپارند در پی تقلید از کردار ما بر می‌آیند. هر رفتار و عملی را از ما مشاهده کنند، یاد می‌گیرند و در وقت مناسب، آن را بروز می‌دهند.

۱. علل الشرائع، شیخ صدوق، ج ۲، ص ۵۶۴.

است. رسول اکرم ﷺ فرمود: «اَكْثَرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ فَإِنَّهُ هَادِمٌ لِلذَّاتِ حَائِلٌ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الشَّهَوَاتِ»<sup>(۱)</sup> زیاد مرگ را یاد کنید که یاد مرگ، شکننده لذات نفسانی و حایل میان شما و شهوات است.»

**ازدواج**

راه صحیح ارضای غریزه جنسی، ازدواج است. رسول خدا ﷺ می فرماید: «ای جوانان! هر یک از شما که قدرت ازدواج دارد، حتماً اقدام کند؛ زیرا بهترین وسیله است که چشم را از نگاههای آلوده و عورت را از بی عفتی محافظت می کند.»<sup>(۲)</sup> از اینرو اسلام، در جایی که ترک گناه منوط به ازدواج باشد، آن را واجب کرده است. فقهایی عظام فرموده اند: «کسی که به دلیل نداشتن زن به حرام می افتد واجب است زن بگیرد.»<sup>(۳)</sup> این مسئله درباره زنان نیز مؤثر است.

البته تسلط بر نفس و تعدیل غریزه جنسی، کار بسیار دشواری است که به مقاومت سرسختانه نیاز دارد. امام علی (ع) می فرماید: «شهوتها و خواسته های نفسانی، بیماریهای کشنده ای هستند و بهترین دواي آنها، صبر و پایداری در برابر آنهاست.»<sup>(۴)</sup>

**تقویت اراده**

اگر زیاده خواهی جنسی به صورت عادت ناپسند خود ارضایی درآمده باشد، از آنجا که عادت، به منزله طبیعت دوم آدمی به شمار می رود، رهایی از آن، احتیاج به عزمی راسخ دارد. آنچه در شروع کار مهم است، خواستن و انگیزه داشتن است. در این جهت، تلقین مثبت بسیار کار ساز است. افراد مبتلا به

خویشتن داری

قرآن مجید راه مقابله با طغیان غریزه جنسی را در صورت فراهم نبودن

### خویشتن داری

۱. بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۶۸، ص ۲۶۶.

۲. مکارم الاخلاق، حسن بن طبرسی، شریف رضی، ص ۱۰۰.

۳. توضیح المسائل مراجع، ج ۲، مسئله ۲۴۴۳.

۴. نور/ ۳۳.

۵. غررالحکم، عبد الواحد تمیمی آمدی، دفتر

تبلیغات، ج ۱، ص ۷۲.

است. پیامبر اکرم ﷺ می فرماید: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَ أَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَلْيَصُمْ فَإِنَّ الصَّوْمَ لَهُ وَجَاءٌ»<sup>(۱)</sup> ای گروه جوانان! هر کس از شما که از وضعیت زندگانی خوبی برخوردار باشد باید ازدواج کند؛ چون که آن، چشم را فرو پوشاننده تر و شرمگاه را نگاهدارنده تر است و هر که از این توانایی برخوردار نیست، بر اوست که روزه گیرد؛ چون که آن فرو کاهنده شهوت اوست.»

### نکات قابل توجه در پیشگیری و

#### درمان

رفتارهای ناشایست والدین، اکثراً سبب می شود اثر نامطلوب و غیر مستقیم استمناء، یعنی احساس تقصیر و گناه بر فرزندان بماند و چون آنها خواه ناخواه به این رفتار ادامه می دهند، پیوسته در کشش دو نیروی مخالف قرار می گیرند و تزلزل اراده و شخصیت پیدا می کنند. گاه شدت عمل والدین سبب

۲. مستدرک الوسائل، محدث نوری، مؤسسه آل البیت لاحیاء التراث، قسم، ج اول، ۱۴۰۸ ق، ج ۱۴، ص ۵۳؛ پیام پیامبر، ترجمه: بهاء الدین خرمشاهی - مسعود انصاری، منفرد، ص ۱۷۳.

خود ارضایی باید مرتب به خود تلقین کنند که به خوبی قادرند این عادت را ترک کنند؛ ضمن این که به دنبال آن، جایگزین کردن یک عادت پسندیده ضروری است.

روانشناسان می گویند: برای ترک یک عادت بد، حتماً باید به سراغ عادت خوب رفت و آنرا جانشین عادت بد کرد. درباره عادات بد جنسی باید درست در همان ساعاتی که انگیزه آن در مبتلایان تولید می شود، به سراغ برنامه خاصی بروند؛ مانند: ورزش، تفریح، رفتن پیش دوستان و به طور کلی باید از خلوت و تنهایی بیرون بیایند.<sup>(۱)</sup>

#### کمخوری

هفته ای یکی دو روز، روزه مستحبی بگیرید و اگر توان آن را ندارید روزه اخلاقی بگیرید؛ یعنی، میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش و تعداد دفعات غذا را کاهش دهید و به حد اقل خوراک اکتفا کنید. در روایات اسلامی از روزه داری به عنوان یک عامل غلبه بر شهوت یاد شده

۱. مشکلات جنسی جوانان، ناصر مکارم شیرازی، ص ۱۶۹.

بیمار شد»، کودک را به ژرفای وحشت و اندوه می‌کشاند و با ذکر «تو پسر یا دختر ما نیستی» و امثال آن، رفتار عاطفی کودک را نیز آشفته می‌سازد.

از قیافهات همه متوجه می‌شوند که پسر کثیفی هستی! تو رشد نخواهی کرد! نمی‌توانی ازدواج کنی و بچه‌دار شوی! دیوانه خواهی شد! اینها همه تهدیدهای احمقانه‌ای است که کودک را دیوانه می‌کند.

نکات دیگری که می‌توان برای پیشگیری و درمان توصیه کرد از این قرار است:

۱. پرهیز از تنبیه‌های شدید برای کودکان خردسال و آنها که در سن تمیز نیستند؛ زیرا این امر، اثر منفی بر جای می‌گذارد.

۲. پرهیز از اقدام برای حل و رفع مشکل بدون درمان عقده‌ها و علل و انگیزه‌های پدید آورنده آن.

۳. پرهیز از نصیحت برای ترک، بدون به وجود آوردن زمینه و اسباب آن.

۴. تهدیدهای خطرناک ممکن

ترک این رفتار می‌شود، ولی چنان ضربه روحی به فرزندان وارد می‌شود که امور جنسی به طور کلی برای آنان زشت و حیوانی جلوه می‌کند و زمینه انحراف و بی‌کفایتی جنسی در آنها پیدا می‌شود؛ سرزنش فرزندان و ترساندن آنان از فرجام ناگوار این عمل، مانند دیوانگی، کوری و غیره، بدترین و نابخردانه‌ترین روشی است که والدین در برابر این رفتار آنها می‌توانند اتخاذ کنند.

### بازیهای جنبی کودکان

شاید پدر و مادری دختر خود را مشغول بازی جنسی با کودک فریبکاری ببیند (البته این بازیها از نظر بزرگ‌ترها جنسی است ولی برای آنها صرفاً یک عمل خوشایند است)، هرگز صلاح نیست که فریاد سردهد و احیاناً از پزشک نیز برای معاینه اندام آمیزشی دخترش کمک بخواهد و آزمایش بی‌مورد و نابجا انجام دهد؛ زیرا کم‌ترین اثر نامطلوب آن در دختر یک چیز است: «ترس از مرد و قبول اینکه مرد به زن آسیب می‌رساند».

گاه پدر با گفتن «مادر به خاطر تو

۸۵ اگر زیاده خواهی جنسی به صورت عادت ناپسند خود ارضایی درآمده باشد، از آنجا که عادت، به منزله طبیعت دوم آدمی به شمار می‌رود، رهایی از آن، احتیاج به عزمی راسخ دارد. آنچه در شروع کار مهم است، خواستن و انگیزه داشتن است. در این جهت، تلقین مثبت بسیار کار ساز است

دهد و در صورتی که آن تذکر سودمند نیفتد می‌تواند به پشت دست او بزند و او را بدین طریق، هشدار دهد.

۱۰. تدابیر غیرمستقیم، چون: ورزش، شرکت در بازیها و استفاده از هوای آزاد در این باره سازنده‌اند و نیز شرکت دادن فرزندان در فعالیتهای اجتماعی، فعالیتهای درسی و گروهی و ... مؤثر است.

۱۱. آنچه مهم است رعایت خونسردی شماسست. جداً باید مانند پزشکی حاذق و مسلط بر خود با کودک

است در مواردی، این عادت را در آنها افزایش دهد.

۵. بستن دست کودک ممکن است طفل را در این باره کنجکاوتر و حریص‌تر سازد و یا وادارش کند که راهی دیگر برای ارضای خود کشف کند.

۶. ملامت افراطی مستقیم، رابطه کودک را با والدین و مربیان تیره می‌کند و وضع او را بدتر می‌سازد.

۷. در نوع موضعگیری والدین باید به سن هم توجه کرد. با کودکان خردسال به یک گونه، با اطفال ممیز به گونه‌ای دیگر باید برخورد کرد.

۸. درباره آنها که به تازگی لغزشی مرتکب شده و به قبح و زیان آن جاهل‌اند، برنامه اصلاح را با کمک کاری شروع نکنیم. باید نخست آگاهیهای لازم را بدهیم و آن را با پند و خیر خواهی توأم سازیم و در صورتی که اثر نبخشد اقدام خشن‌تر معمول شود.

۹. در اوایل کار، اگر کودک خردسال دچار لغزش بود و با آلت تناسلی خود بازی کرد، مادر باید تذکر

فرزندشان، رعایت نکردن حریم روابط خصوصی به وسیله پدر و مادر.

در برخی از موارد نیز ممکن است ریشه این انحراف به عامل جسمانی برگردد که لازم است برای درمان آن به پزشک مراجعه شود؛ مانند: ابتلا به بلوغ زودرس، وجود بی‌نظمی پوستی در محل ختنه، حل عقده‌ها به ویژه عقده حقارت، نظر کردن به روابط دیگران حتی به حیوانات و...

دین مبین اسلام در این باره دستورالعملهایی دارد که برگرفته از نگاه جامع‌نگر آن به زندگی انسان است. برخی از این دستورها مانع از پدید آمدن این انحراف است؛ مانند: خردورزی، خدا محوری، تعلیم حیا و بیاد مرگ و برخی دیگر برای درمان این انحراف است؛ مانند: تقویت اراده، روزه گرفتن و خویش‌داری.

برخورد کنید؛ زیرا دستپاچگی، جوش زدن و سروصدا به راه انداختن مسئله‌ای را حل نخواهد کرد.

### نتیجه‌گیری

استمناء یکی از انحرافات جنسی است که امروزه برخی روان‌شناسان داخل کشور نیز به تبعیت از روان‌شناسان خارجی سعی کرده‌اند آن را امری عادی و بی‌ضرر بنمایانند و فقط تکرار بیش از حد آن را زیان‌آور بدانند. این در حالی است که نظر این روان‌شناسان فقط به تأثیرات زیستی و فیزیولوژیکی استمناء است. هر چند به اعتقاد ما در این حیظه نیز آسیبهایی وجود دارد؛ اما آنان تأثیرات روانی، شخصیتی، اجتماعی و فرهنگی آن را نادیده گرفته‌اند. ریشه این انحراف در اکثر موارد به دوران کودکی بر می‌گردد که با دقت بیشتر تر خانواده‌ها در تربیت فرزند، این مشکل برطرف می‌شود؛ «مانند: پوشاندن لباس تنگ، شوخیهای غیر اخلاقی، رعایت نکردن بهداشت که ممکن است تولید خارش در بدن کودک کند، فراهم آوردن اسباب اضطراب و افسردگی کودکان، کنترل نکردن دوستان