

پیامدهای خود ارضایی و مبارزه با آن

«استمنا» یا «خودارضایی» یکی از راه های انحرافی در ارضای میل جنسی است که نسل جوان را در معرض آسیب های جدی قرار می دهد. از همین رو می توان آن را نوعی انحراف جنسی یا بیماری نامید که با جدیت باید در درمان آن کوشید. آسیب های ناشی از خودارضایی به گونه های مختلفی تقسیم پذیر است که به اختصار به برخی از آنها اشاره می شود:

۱. آسیب های جسمانی

یکی از روش های شناخت پیشرفت بیماری ها در پزشکی، مرحله بندی (staging) علایم بیماری است. برای این اساس، برحسب عوارض ایجاد شده در بیمار مبتلا به خودارضایی، سه مرحله (stage) بیان شده است:

۱. مرحله مشکل ساز (Problematic)

در افرادی که مدتی است گرفتار خودارضایی شده اند، زودرس ترین عوارض ناشی از خودارضایی عبارت است از:

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness) ،

ب. عدم تمرکز حواس (Lack of concentration) ،

ج. ضعف حافظه (Poor memory) ،

د. استرس و اضطراب (Stress/Anxiety)

۲. مرحله گرفتاری شدید (Severe)

بروز علایم زیر در فرد گرفتار، نشان دهنده آن است که شدت ابتلای وی یا مدت آن بیش از مرحله اول است و در نتیجه عوارض شدیدتری ظاهر شده است:

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness) ،

ب. نوسان خلق یا تغییرات سریع خلقی (Mood swings) ،

ج. حساسیت بیش از حد و زودرنجی (Irritability) ،

د. کمردرد (Lower back pain) ،

ه. نازک شدن موها (Thinning hair) ،

و. ناتوانی جنسی زودرس در جوانی (Youth impotence) ،

ز. بی خوابی یا بد خوابی و مشکلات مشابه (Insomnia/Sleep problem)

۳. مرحله گرفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد (Addictive)

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness) ،

ب. ریزش شدید موها (Severe hair loss) ،

ج. تارشدن دید چشم ها (Blurred vision) ،

د. وز وز گوش (Buzzing in the ears) ،

ه. انزال زودرس و غیرارادی یا خروج منی به صورت قطره قطره (prematurely Ejaculation) ،

و. درد کشاله ران و ناحیه تناسلی (Groin/Testicular pain) ،

ز. دردهای قونجی در ناحیه لگن و استخوان دنبالچه (Pain or cramps in the pelvic cavity or tail bone) .

نحوه پیدایش عوارض

در دانش پزشکی، روند پیدایش علائم یک بیماری و چگونگی بروز عوارض و نشانه های کلینیکی، در شناخت هر چه بیشتر یک بیماری بسیار مهم است و می تواند پزشک را در تشخیص و درمان بهتر بیماری و مریض را در پیشگیری کمک کند. به این دلیل مناسب است درباره نحوه پیدایش برخی از عوارض خود ارضایی که در به آن اشاره شد بیشتر به آن توضیح داده شود تا خواننده عزیز با روند پیدایش این عوارض، یا به اصطلاح پاتوفیزیولوژی (Pathophysiology) آن آشنا شود.

۱. خستگی و کوفتگی: انقباض شدید و یک مرتبه تمام عضلات بدن در جریان انزال (ارگاسم یا اوج لذت جنسی)، باعث مصرف سریع مواد غذایی ذخیره شده در عضلات و به طور عمده کاهش گلیکوژن (ماده اصلی لازم برای تولید انرژی عضلانی) می شود. خستگی عضلانی تقریباً با سرعت تهی شدن عضلات از گلیکوژن رابطه مستقیم دارد و هرچه این سرعت بیشتر باشد، خستگی بیشتر است فیزیولوژی گایتون، ترجمه دکتر فرخ شادان، تجدید نظر هفتم، ۱۹۸۶ (تهران: چهر، ۱۳۶۵)، ج ۱، ص ۳۱۳. در خودارضایی، به علت انقباض های مکرر عضلات بدن، ذخایر گلیکوژن عضلات به سرعت تمام می شود و خستگی و کوفتگی همیشه از عوارض بدیهی آن است.

۲. ریزش مو: خودارضایی به تدریج با تغییرات هورمونی و شیمیایی که در بدن ایجاد می کند، باعث افزایش هورمون جنسی مردانه؛ یعنی، تستوسترون به دی هیدرو تستوسترون (DHT=Dihydrotestosterone) می شود که از عواقب بالا بودن ماده DHT در خون، ریزش موها و تاسی و بزرگ شدن پروستات و عوارض ناشی از آن در پیری است. Herballove.com .

۳. خود ارضایی مکرر باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتی و افزایش تخلیه آسیتیل کولین (Acetyl Choline) از انتهای این رشته ها در مغز می گردد که این خود باعث پاره ای از عوارض جسمانی و روانی، چون حواس پرتی (Absentmindedness) ، کمی حافظه (Memory) ، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید می شود. تمام این علامت ها ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول های عصبی رد و بدل می شود و انتقال پیام های مختلف را بر عهده دارد. ۴. _men.org

برخی نیز بر این عقیده اند که علت بروز اختلالات مغزی (مانند حواس پرتی، عدم تمرکز حواس و کاهش حافظه) ناشی از ظرفیت عظیمی از انرژی بدن است که در هر بار انزال، تخلیه شده و هدر می رود؛ زیرا مایع منی حاوی مقدار بسیار زیادی DNA هسته ۴۰۰-۳۰۰، اسپرمی که در هر انزال خارج می شود (RNA آنزیم ها، پروتئین ها، مواد قندی، لسیترین (Lecithin) ، کلسیم، فسفر، نمک های بیولوژیک، تستوسترون و... است. این ذخایر عظیم انرژی - که باید در بدن برای رشد و تقویت بخش های مختلف مورد استفاده قرار گیرد - بیهوده و به طور مکرر از بدن خارج می شود و هر کدام عوارضی را به دنبال می آورند.

برای مثال از آنجا که سلول های خونی و پلاکت ها در مغز استخوان ها تولید می شود و به تکامل نهایی می رسد و برای تولید آنها نیز انرژی بسیار زیادی مورد نیاز است؛ در افراد گرفتار خودارضایی، تکامل مغز استخوان و در نتیجه تولید سلول های خونی با مشکل مواجه شده و منشأ کم خونی، ضعف و خستگی در این افراد است. نیز دفع فسفر و لیستین بیش از حد از طریق انزال های مکرر، باعث کاهش ذخایر این مواد می شود که مواد حیاتی برای سلامتی سلول های عصبی هستند و در نتیجه اختلال عملکرد سیستم عصبی، مانند حواس پرتی، عدم تمرکز حواس و... بروز خواهد کرد. www.anael.org .

دو. آسیب های روحی و روانی

ضعف حافظه و حواس پرتی، اضطراب، منزوی شدن و گوشه گیری، افسردگی، بی نشاطی و لذت نبردن از زندگی، پرخاشگری، بد اخلاقی و تندخویی، کسالت دائمی و ضعف اراده، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان برون دادهای روانی و روحی خودارضایی است. شرح پاره‌ای از این موارد در مباحث گذشته روشن شد.

سه. آسیب های اجتماعی

ناسازگاری خانوادگی، بی میل شدن به همسر و ازدواج، ناتوانی در ارتباط با جنس مخالف و همسر، احساس طرد شدن، از بین رفتن عزت، پاک‌ی، شرافت و جایگاه اجتماعی، دیر ازدواج کردن و لذت نبردن از زندگی مشترک جهت آگاهی بیشتر نگا: قائمی، علی، خانواده و مسائل جنسی کودکان، (تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، چاپ دهم، ۱۳۷۶)

چهار. آسیب های معنوی و اخروی

هیچ يك از آسیب های پیش گفته، به اهمیت آسیب های معنوی نیست؛ زیرا آسیب های معنوی، جان و دل و به عبارت دیگر کنه حقیقت وجود آدمی را تباه می‌سازد. خودارضایی از نظر دین يك گناه است و به تعبیر قرآن زنگار بر دل می‌نهد: «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَي قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ «چنین مباد! بلکه اعمال (ناشایست) دل های آنان را زنگار زده است». مطفین (۸۳)، آیه ۲۴.

زنگ یا زنگار در اشیای مادی، همان چیزی است که روی فلزات و اشیای قیمتی می‌نشیند و معمولاً نشانه پوسیدن و از بین رفتن شفافیت و درخشندگی آن و در نهایت ضایع شدن و از بین رفتن آن است.

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان می‌فرماید: از آیه شریفه سه نکته استفاده می‌شود:

۱. اعمال زشت، نقش و صورتی به نفس و روح انسان می‌دهند؛

۲. این نقش و صورت خاص، مانع آن است که نفس آدمی حق و حقیقت را درک کند؛

۳. نفس آدمی به حسب طبع اولیه اش صفا و جلای دارد که با داشتن آن، حق را آن طور که هست درک می‌کند. طباطبایی، سید محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، (تلخیص)، (قم: دفتر انتشارات اسلامی، بی‌جا، بی‌تا)، ج ۲۰، ص ۳۸۵.

همچنین آسیب های معنوی جهان گذران را در می‌نوردد و اگر اصلاح نگردد، حیات جاودان آدمی را در معرض تباهی و شوربختی قرار می‌دهد. از این رو نصوص دینی نسبت به آن هشدارهای لازم را داده اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه وآله وسلم در این باره می‌فرماید: «ناکح الکف ملعون»؛ «ملعون است کسی که خودارضایی کند» ری شهری، محمد، میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۵۶۴.

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «با سه گروه خداوند در روز قیامت سخن نمی‌گوید و پاکشان نمی‌خواند و عذابی دردناک دارند، از آن سه‌اند، خودارضایی کننده و کسی که لواط دهد» همان، ج ۱۹۰۴۹.

در روایات دیگری امام صادق علیه السلام خودارضایی را گناه عظیم و مورد نهی الهی معرفی فرموده است همان، ج ۱۹۰۵۰.

راه های درمان

۱. نخستین گام برای درمان این عادت شوم، اعتقاد و ایمان به درمان‌پذیری آن و دوری از یأس و ناامیدی است. اما رسیدن به نتیجه و ایجاد هرگونه تغییر و دگرگونی نیازمند گذشت زمان، انتخاب راه صحیح و به کارگیری دقیق دستورها است. البته ترك عادت نامطلوب، در زمان کوتاه بدون راهنمای کارآموده و دلسوز، امکان ندارد. از همه اینها مهم‌تر، اراده و خواست فرد، نقش کلیدی و محوری را ایفا می‌کند. درمان و چاره جویی باید منطبق بر خواست فرد باشد؛ زیرا تا وقتی که او نخواهد، می‌توان با قاطعیت گفت که درمان نخواهد شد.

بنابراین بیمار اگر بخواهد، می‌تواند بر بیماری اش غلبه کند و جمله معروف «خواستن توانستن است»، عین حقیقت است. اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشکوفایی و ثمردهی برسد؛ به عبارت دیگر، اراده تقویت شدنی و پرورش یافتنی است و راه پرورش و تقویت آن این است که برخلاف میل خود، اندک اندک به مقابله با این عادت شوم برخیزد تا پس از مدتی لذت توانستن را بچشد ق، مؤسسه پژوهشی - فرهنگی اشراق، خودارضایی یا ارضای انحرافی جنسی، صص ۲۹ - ۳۰.

۲. تلاش برای تقویت اراده از گام‌های مهم در امر بهبود است. نگویید اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده انسان ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی‌رود. نشانه اینکه هنوز اراده باقی است، این است که شخص این عمل را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی‌دهد. برای تقویت اراده، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که از جمله آنها تلقین به خود است جهت آگاهی بیشتر نگا: پرسش‌ها و پاسخ‌ها دفتر ۷ _ پرسش‌ها و پاسخ‌ها و برگزیده (ویراست جدید)، پرسش ۴۶.

ویکتور پوشه - روان‌شناس فرانسوی - می‌گوید: افراد مبتلا به این عادت شوم، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این عادت بد را از خود دور کنم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویت اراده و روحیه دارد.

پل ژاگو بر آن است که: «تلقین، قبل از خواب نیز مؤثر است» همان، ص ۳۴. جهت آگاهی بیشتر نگا: پرسش‌ها و پاسخ‌ها دفتر ۷ _ پرسش‌ها و پاسخ‌ها و برگزیده (ویراست جدید) پرسش شماره ۴۶.

۳. سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.

۴. از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب گردد.

۵. از نگاه کردن به مناظر، فیلم‌ها و تصاویر تحریک‌کننده، خودداری شود و شخص به محض مواجهه با این امور، چشم خود را بسته و یا به زمین و یا آسمان نگاه کند.

۶. از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی‌های تحریک‌کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.

۷. از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، فلفل، تخم‌مرغ، گوشت قرمز و غذاهای پرچرب - اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

۸. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

۹. از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز شود (به خصوص شب‌ها و قبل از خوابیدن).

۱۰. هیچ‌گاه نباید به بدن عریان خود نگاه کرد.

۱۱. از دست‌ورزی با اندام جنسی، باید اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست‌ورزی کرد!

۱۲. هرگز نباید به رو خوابید.

۱۳. به منظور تخلیه انرژی - زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کرد.

۱۴. هیچ‌گاه نباید بیکار بود؛ شخص باید برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت و ... پر کند.

۱۵. هرگز در مكاني خلوت و تنها و دور از نظر ديگران نبايد ماند.

۱۶. هرگاه شخص مورد هجوم افكار جنسي واقع شد، بايد بلافاصله از مكان خلوت و دور از نظر ديگران خارج شود و خود را به كاري سرگرم كند. در اين زمينه گفت و گو با دوستان، مشاركت در عبادت هاي جمعي (مانند جلسات دعا، نماز جماعت و...) بسيار مفيد است.

۱۷. هفته اي يكي دو روز، روزه مستحبي مفيد است و اگر شخص توان آن را ندارد، ميزان صرف غذا را كاهش و فاصله هر وعده غذا را افزايش دهد و يا تعداد دفعات غذا را كاهش داده و به حداقل خوراك اكتفا كند.

۱۸. از سخن گفتن ملايمت آميز، شوخي و خنده با نامحرمان خودداري كرده واز نرمي و لينت در كلام بايد اجتناب ورزيد.

۱۹. هيچ گاه نبايد با نامحرم و جنس مخالف، در مكان خلوت و دور از نگاه ديگران باقي ماند (حتي براي آموزش و ...).

۲۰. قرآن زياد بخواند و درباره معاني آيات آن فكر كند.

۲۱. بايد هميشه براي ذهن فكر خود محتواي مطلوب و موضوع مناسب داشت.

۲۲. منشأ اين مشكل، عدم پاسخ صحيح و مناسب به يكي از نيازهاي واقعي انسان است كه بايد به طور طبيعي و صحيح (ازدواج) ارضا و تأمين شود. اما اگر به شكل صحيح تأمين نشود، شخص دچار خطا و گناه خواهد شد كه عواقب سوء آن نيز دامنگير او مي شود. بنابراين در صورت امكان با كم كردن سطح توقعات و انتظارات، بايد براي ازدواج اقدام كرد؛ چرا كه بهترين راه حل ازدواج است.

۲۳. از كردارهاي پيشين خود بايد توبه كرد. خداوند توبه كاران را مي بخشد. توبه و اطمينان از قبول توبه، بزرگ ترين عامل تقويت و دلگرمي براي آغاز حركتي نو است. گناه هر چه باشد، نبايد احساس بي ارزشي و نا اميدي به فرد دست دهد. بلكه! گناه ناراحتي و عذاب وجدان دارد؛ لكن به مفهوم پاين فرصت ها و انتهاي راه و نابودي نيست. كسي كه از صميم دل رجوع كند و تصميم قاطع بر جبران لغزش بگيرد، محبوب درگاه خداوند است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ»؛ بقره (۲)، آيه ۲۲۲..

چه عاملي از اين كارسازتر كه شخص گناه كار احساس كند در صورت توبه، خداوند او را دوست مي دارد و در نظر خداوند چنان است كه گويي گناهي مرتكب نشده است. امام باقر عليه السلام در اين باره مي فرمايد: «التائب من الذنب كمن لا ذنب له»؛ اصول كافي، ج ۲، ص ۴۳۵؛ «توبه كننده مانند كسي است كه اصلاً گناه نكرده است.»

«توبه» يعني شروع زندگي پاك و سازنده و حركت در نور و روشنايي. اگر شخص از گناه خويش مي ترسد، بايد از بالاترين گناه (يأس و نوميدي) بترسد.

در پاين بار ديگر تأكيد مي كنيم كه اگر كسي بخواهد و اراده اي جدي بر ترك اين عمل داشته باشد مطمئناً موفق مي شود فقط شرط اساسي آن داشتن اراده اي محكم است كه در اين باره در نوشته بعدي به آن خواهيم پرداخت. علاوه بر اين مي توان با مطالعه تجربه هاي موفق افرادي كه مدت ها با اين معضل دست و پنجه نرم مي كردند و بخاطر عدم شناخت كافي يا جدي نگرفتن راه مقابله با آن و يا به هر دليل ديگري گرفتار اين رفتار ناپسند بوده اند، اين احساس را در خود تقويت كرد كه واقعاً خواستن توانستن است زيرا در مسير مبارزه با اين گناه، احساس ضعف و سستي كردن آفتي بزرگ است.

اكنون از تمام خوانندگان گرامي چه خوب است اين درخواست را داشته باشيم كه تجربه موفق خود را ذكر كرده تا ديگران نيز قوت قلب كافي براي مبارزه و مقابله با چنين انحراف رفتاري را پيدا كنند گر چه روشن است كه مي توان با يك برنامه ريزي مناسب و عمل به راهكار هاي ارائه شده به طور دقيق و كامل به چنين هدفي دست يافت و تجربه هاي موفقيت آميز برخي افراد گواه آشكاري بر اين مطلب است. بيان تجربه هاي موفق توسط

خوانندگان براي ديگر عزيزان مي تواند بسيار مفيد باشد. بنابر اين آماده شنيدن اظهار نظر ها و بيان تجربه هاي موفق تمام عزيزان هستيم تا آن را در اختيار ديگران قرار دهيم.

مقاله ديگري نيز با عنوان درمان خود ارضايي با عزمي راسخ در نشریه موجود است که مي توانيد به آن مراجعه کنيد.

با همکاري دکتر حسن قدوسي زاده Ghodosi@porseman.org و حجت الاسلام شاکرين.