

# به نام خدا

کتابخانه ی آنلاین کانون ترک (<http://k-book.sub.ir>) تقدیم می کند:

## همه چیز درباره ی استمناء

### مقدمه ی نویسنده:

استمناء عادتى است که در دوره ی نوجوانى به خاطر ترشح و فعالیت بی نظم هورمون هاى بدن در انسان ظهور می کند. هدف من از گردآوری این مجموعه آشنایی بیشتر با این عادت زشت و مضر و نیز آموختن راهکارهایی برای ترک آن است.

### استمناء چیست؟

خودارضائی، یا استمناء، از روش های ارضاء میل جنسی است، این عمل با تحریک اندام جنسی شخص توسط خودش انجام می گیرد، معمولاً انجام آن تا رسیدن به اوج لذت جنسی ادامه پیدا می کند، که در مردان همراه با بیرون پاشیدن مایع منی می باشد و در زنان بصورت اسپاسم (سفتی عضلانی) های همراه با لذت شدید در مهبل (واژن) می باشد. همچنین ابزارهایی وجود دارد که آمیزش جنسی را شبیه سازی می کند، از این رو استفاده از ابزارهای ماشینی نیز از جمله راه هایی است که ممکن است زنان و مردان برای خودارضایی استفاده کنند. استمناء یکی از روشهایی است که توسط مردان یا زنان برای خودارضایی صورت میگیرد.

### آسیب های جسمی و روانی خودارضایی

۱- بیداری غریزه جنسی را به طور طبیعی، خداوند در انسان قرار داده است. جالب است بدانید که تحریک و بروز این حالت در انسان، چندین سال پس از بیداری این غریزه در حیوانات است و این نشان از آن دارد که بعد انسانی انسان، از امتیاز ویژه ای برخوردار است. از این رو، بیداری زودرس این غریزه، به ویژه با توجه به تجربه کم نوجوانان، مشکلات متعددی را به وجود می آورد.

۲- سیستم بدن به طور طبیعی، گردش کار منی سازی و دفع و جذب طبیعی آن را انجام می دهد.

۳- آن چه مهم است، این که این تخلیه، اگر به صورت احتلام و در خواب انجام گیرد و یا از طریق مشروع در بیداری انجام بگیرد، فواید، همراه یا کمترین عوارض به دست خواهد آمد، اما اگر از طریق خودارضایی و یا خشونت و یا به صورت نامشروع انجام پذیرد، عوارض بدی به همراه خواهد داشت و اگر چه در ابتدا کم و کنترل شده باشد، اما قابل پیش بینی و چه بسا پیش گیری نمی باشد. به همین جهت، از نظر شرعی این عمل، حرام اعلام شده است. علاوه بر این که هر رفتار غیرمشروع، آسیب رسان است؛ اگر چه در برخی کمتر و در برخی بیشتر و آسیب ها را نیز باید نسبت به جسم، روان و اجتماع در نظر گرفت.

اینک جهت توضیح بیشتر، توجه شما را به پیامدهای خودارضایی و راه‌های جلوگیری و درمان آن، جلب می‌کنیم: «استمنا» یا «خودارضایی»، یکی از راه‌های انحرافی در ارضای میل جنسی است که نسل جوان را در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد. از این رو، می‌توان آن را نوعی انحراف جنسی یا بیماری نامید که با جدیت باید در درمان آن کوشید.

آسیب‌های ناشی از خودارضایی، به گونه‌های مختلفی تقسیم‌پذیر است که به اختصار، به برخی از آنها اشاره می‌شود:

### الف) آسیب‌های جسمانی

یکی از روش‌های شناخت پیشرفت بیماری‌ها در پزشکی، مرحله‌بندی علائم بیماری است. براین اساس، برحسب عوارض ایجاد شده در بیمار مبتلا به خودارضایی، سه مرحله (SG) بیان شده که عبارتند از: ۱-

۱- مرحله مشکل ساز

در افرادی که مدتی گرفتار خودارضایی شده‌اند، زودرس‌ترین عوارض ناشی از خودارضایی، عبارتند از:

- خستگی و کوفتگی.
- عدم تمرکز حواس.
- ضعف حافظه.
- اضطراب.

۲- مرحله گرفتاری شدید

بروز علائم 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:

- خستگی و کوفتگی.
- نوسان خلق یا تغییرات سریع خلقی.
- حساسیت بیش از حد و زودرنجی.
- کمردرد.
- نازک شدن موها.
- ناتوانی جنسی زودرس در جوانی.
- بی‌خوابی یا بدخوابی و مشکلات مشابه.

۳- مرحله گرفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد

- خستگی و کوفتگی.
- ریزش شدید موها.
- تارشدن دید چشم‌ها.
- وز وز گوش.

• انزال زودرس و غیرارادی یا خروج منی به صورت قطره قطره.

• درد کشاله ران و ناحیه تناسلی.

• دردهای قولنجی در ناحیه لگن و استخوان دنبالچه.

### نحوه پیدایش عوارض

در دانش پزشکی، روند پیدایش علائم یک بیماری و چگونگی بروز عوارض و نشانه‌های کلینیکی، در شناخت هر چه بیشتر بیماری، بسیار مهم است و می‌تواند 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 خودارضایی که به آنها اشاره شد، بیشتر توضیح داده شود تا خواننده عزیز با روند پیدایش این عوارض، یا به اصطلاح پاتوفیزیولوژی 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) می‌شود. خستگی عضلانی، تقریباً با سرعت تهی شدن عضلات از گلیکوژن، رابطه مستقیم دارد و هرچه این سرعت بیشتر باشد، خستگی بیشتر است. ۲ در خودارضایی، به علت انقباض‌های مکرر عضلات بدن، ذخایر گلیکوژن عضلات، به سرعت تمام می‌شود و خستگی و کوفتگی همیشگی، از عوارض بدیهی آن است.

۲- ریزش مو؛ خودارضایی به تدریج، با تغییرات هورمونی و شیمیایی که در بدن ایجاد می‌کند، باعث افزایش هورمون جنسی مردانه؛ یعنی تستوسترون به دی‌هیدروتستوسترون می‌شود که یکی از عواقب بالا بودن ماده DH در خون، ریزش موها و تاسی سر و بزرگ شدن غده پروستات و عوارض ناشی از آن در پیری است. ۳

۳- خودارضایی مکرر، باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک و افزایش تخلیه آستیل‌کولین از انتهای این رشته‌ها در مغز می‌گردد و این، باعث پاره‌ای از عوارض جسمانی و روانی، چون حواس‌پرتی، کمی حافظه، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و سرانجام، تاری دید می‌شود. تمام این علامت‌ها، ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول‌های عصبی رد و بدل می‌شود و انتقال پیام‌های مختلف را بر عهده دارد.

۴- برخی نیز بر این عقیده‌اند که علت بروز اختلالات مغزی، مانند حواس‌پرتی، عدم تمرکز حواس و کاهش حافظه، ناشی از ظرفیت عظیمی از انرژی بدن است که در هر بار انزال، تخلیه شده، هدر می‌رود؛ زیرا مایع منی، حاوی مقدار بسیار زیادی (DN هسته ۳۰۰-۴۰۰ میلیون اسپرمی که در هر انزال خارج می‌شود)، RN، آنزیم‌ها، پروتئین‌ها، مواد قندی، لسیتین، کلسیم، فسفر، نمک‌های بیولوژیک، تستوسترون و ... است. این ذخایر عظیم انرژی ۵- که باید در بدن برای رشد و تقویت بخش‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرند - بیهوده و به طور مکرر، از بدن خارج می‌شود و هر کدام، عوارضی را به دنبال می‌آورند.

برای مثال از آن‌جا که سلول‌های خونی و پلاکت‌ها، در مغز استخوان‌ها تولید می‌شوند و به تکامل نهایی می‌رسند و برای تولید آنها نیز انرژی بسیار زیادی مورد نیاز است، در افراد گرفتار خودارضایی، تکامل مغز استخوان و در نتیجه، تولید سلول‌های خونی، با مشکل مواجه شده منشأ کم‌خونی، ضعف و خستگی در این افراد است. همچنین

دفع فسفر و لسیتین بیش از حد، از طریق انزال‌های مکرر، باعث کاهش ذخایر این مواد - که برای سلامتی سلول‌های عصبی حیاتی هستند - می‌شود و در نتیجه، اختلال عملکرد سیستم عصبی - مانند حواس‌پرتی و عدم تمرکز حواس - بروز خواهد کرد.

### ب) آسیب‌های روحی و روانی

ضعف حافظه و حواس‌پرتی، اضطراب، منزوی شدن و گوشه‌گیری، افسردگی، بی‌نشاطی و لذت نبردن از زندگی، پرخاش‌گری، بداخلاقی و تندخویی، کسالت دائمی و ضعف اراده، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان، برون‌دادهای روانی و روحی خودارضایی است. شرح پاره‌ای از این موارد، در مباحث گذشته روشن شد.

### ج) آسیب‌های اجتماعی

ناسازگاری خانوادگی، بی‌میل 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، ۶ برخی از آسیب‌های اجتماعی ناشی از خودارضایی می‌باشند.

### د) آسیب‌های معنوی و اخروی

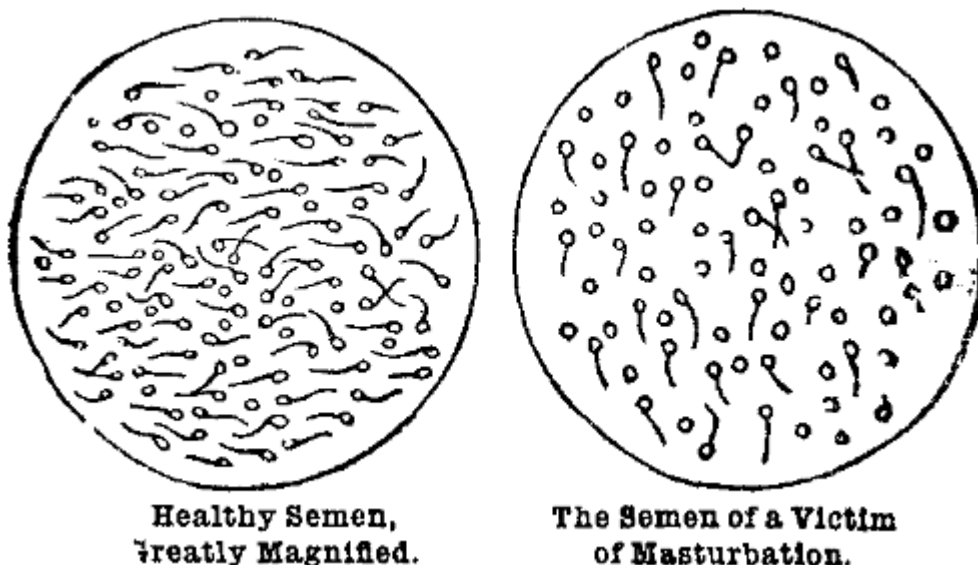
خودارضایی از نظر دین، یک گناه است و به تعبیر قرآن، زنگار بر دل می‌نهد؛ «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ ۷ چنین مباد! بلکه اعمال (ناشایست) دل‌های آنان را زنگار زده است.»  
زنگ یا زنگار در اشیای مادی، همان چیزی است که روی فلزات و اشیای قیمتی می‌نشیند و معمولاً نشانه پوسیدن و از بین رفتن شفافیت و درخشندگی و سرانجام، ضایع شدن و از بین رفتن آن است.  
علامه طباطبایی در تفسیر المیزان ۸ می‌نویسد: از آیه شریفه فوق، 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 اولیه‌اش، صفا و جلایی دارد که با داشتن آن، حق را آن‌طور که هست، درک می‌کند.  
این آسیب‌های معنوی، اگر اصلاح نگردند، حیات جاودان آدمی را در معرض تباهی و شوربختی قرار می‌دهند. از این رو، تعالیم دینی، نسبت به آنها هشدار داده‌اند.

در هر بار انزال بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون اسپرم از آلت خارج میشود که در نهایت یکی از این تعداد با تخمک عمل لقاح را انجام میدهد. تعداد نرمال اسپرم برای باروری بین 50 تا ۲۰۰ میلیون است- حداقل مقدار نرمال اسپرم باید ۵۰ میلیون باشد.

توضیح:

عکس سمت چپ تعداد نرمال اسپرم ( ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون)

عکس سمت راست تعداد اسپرم در اثر عادت استمنا



### عواقب کشنده ی استمنا به روایت تصویر

- ۱- جوان و زیبا و امید مادرش بود.
- ۲- او فاسد شد! طولی نکشید که گناه او موجب شد پیرتر از سنش بنظر برسد. قوز در پشتش درآورد.
- ۳- آتش شهوت را درون جسمش بلعید، از درد وحشتناک معده رنج میبرد.
- ۴- به چشمانش نگاه کن، به وقتی خیلی تمیز و درخشان بودند، نور چشمانش از بین رفته است! یک نوار آتشین دورتادور چشمانش بوجود آمده است.
- ۵- برای مدت زمان درازی توانایی راه رفتن ندارد، پاهایش را بخشیده است.
- ۶- در خواب کابوس و خواب های بد می بیند و نمی تواند بخوابد.
- ۷- دندانهایش پسیده شده اند و افتاده اند.
- ۸- قفسه سینه اش در حال از بین رفتن است و دچار سرفه های خونی شده است.
- ۹- موهایش که به موقعی خیلی زیبا بود مثل یک پیرمرد در حال ریختن است، بزودی موهای سرش طاس میشود.
- ۱۰- گرسنه است و میخواهد غذا بخورد، هیچ غذایی در معده اش نمی ماند.
- ۱۱- قفسه سینه اش تاب و خم برداشته است، او خون استفراغ می کند.
- ۱۲- همه بدنش را جوش چرک دار یا کورک دربر گرفته است. ظاهر وحشتناکی پیدا کرده است.
- ۱۳- بزودی تب او را از پادر می آورد، کل بدنش دارد می سوزد و از بین می رود.
- ۱۴- کل بدنش به طور کامل خشک شده است و پاهایش از حرکت بازایستاده اند.

۱۵- او هزیان می گوید و مرگ قبل از موعد مقرر به سراغش می آید.

۱۶- در ۱۷ سالگی در رنج . عذابی وحشتناک می میرد.

## چند راهکار برای ترک استمناء

- سعی کنید همیشه پیش از خواب مثانه خود را تخلیه کنید و شب‌های به خصوص غذایی سبک میل کنید .
- هرگز شکم خود را بیش از حد معمول پر نکنید بلکه تا چند لقمه دیگر که جای دارید دست بکشید .
- از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان (به خصوص لباس زیر این‌چینی) اجتناب ورزید .
- هرگز فکر گناه را به ذهن خود راه ندهید و از تصور و تخیل امور جنسی و شهوانی سخت پرهیز کنید .
- از خواندن، شنیدن، نگاه کردن به امور و تصاویر شهوت‌آفرین دوری کنید .
- از خوردن مواد غذایی محرک مانند: خرما، پیاز، فلفل، تخم‌مرغ و غذاهای چرب اجتناب و یا به حداقل اکتفا نمایید .
- از نگاه کردن و دست‌ورزی به اندام جنسی خود پرهیز کنید .
- هرگز به رو ن خوابید .
- هیچ‌گاه تنها در یک مکان نباشید تا فرصت و زمینه گناه از بین برود .
- برای تخلیه انرژی زاید بدن به طور منظم و زیاد ورزش کنید .
- هیچ‌گاه بیکار نباشید و همیشه برای مشغول ساختن خود به فعالیتی مطلوب و مثبت برنامه داشته باشید .
- روزه مستحبی بگیرید و اگر قادر نیستید، روزه تربیتی بگیرید یعنی به کمترین مقدار غذا و کم‌حجم‌ترین نوع غذاها اکتفا کنید و وعده غذایی خود را کم کنید .
- هرگز به نامحرم نگاه نکنید، حتی اگر به ارتباط کلامی با آنها مجبور باشید .
- با جنس مخالف رفتار متکبرانه داشته باشید، هرگز با روی باز و نرمی با آنها برخورد نکنید .
- هرگاه افکار جنسی به ذهن شما وارد شد خود را تنبیه کنید . مثلاً با بستن یک کش به مچ دست خود و کشیدن و رها کردن آن به خود هشدار دهید .
- به بدی گناه و عواقب آن بیاندیشید و تا زمانی که به گناه آلوده نشده‌اید بیشتر در فکر زیان‌های خطرات، آبروریزی و عقاب آن باشید .

هرگز از رحمت خدا مأیوس نباشید .

به محض لغزش فوراً توبه کنید و سعی کنید که دیگر تکرار نشود .

قرآن زیاد بخوانید و در معانی آیات آن تفکر کنید .

در مجالس مذهبی، دعا و توسل و موعظه زیاد شرکت کنید .

از کتبی که جنبه موعظه و بیدارگری قلبی دارد بهره بگیرید و مقید باشید در روز چند ساعت به مطالعه این گونه کتب پردازید . برای مثال مجموعه کتاب های شهید دستغیب توصیه می شود به خصوص کتاب گناهان کبیره، قلب قرآن، ایمان، قلب سلیم و معاد و .

اوقات فراغت خود را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت و عیادت از نزدیکان و . پر کنید .

به معاد و قیامت فکر کنید .

ذکر لاحول ولا قوة الا بالله را زیاد بر زبان جاری سازید .

عبادت های خود مانند نماز و روزه و . را صحیح و دقیق و در اول وقت انجام دهید و در انجام هر چه کامل تر و بهتر نماز خود بکوشید و در این مورد از کتاب آداب الصلوة امام خمینی بهره بگیرید .

از محیط های آلوده، سخت دوری کنید و بیشتر وقت خود را در کتابخانه بگذرانید و بی علت در خیابان های آلوده نباشید .

برادر عزیزم مجدداً تکرار میکنیم که سعی در پایبندی به دستورالعملها است که مفید خواهد بود، لذا تلاش کنید که کاملاً دقیق و صحیح به آنها عمل کنید. اما باید خاطر نشان سازیم که عوارض استمناء خیلی زیاد است و آنچه شما در لابلای نامه خود اشاره کرده و بر شمرده اید از عوارض زشت و منفی این عمل پلید است، مثلاً عدم تمرکز حواس، پرخاشگری، عصبانیت زود و سریع، تار شدن چشمان، کاهش دقت، لرزش دست ها و . جملگی از عواقب زشت این عمل است که در صورت استمرار حتی افکار و روحیات شما را نیز تهدید می کند ولی با پا - اختن رفتار خود از آن عمل زشت این عوارض منفی نیز از بین رفته و فردی پاک و وارسته خواهید شد و از زندگی خود لذت می برید، بنابراین به منظور فرار از پیامدهای منفی این عمل زشت لازم است هر چه سریع تر و کامل تر به دستورالعمل های فوق الذکر عمل کنید و دیگر هرگز به سراغ آن عمل نروید. توجه داشته باشید که اگر دستورالعمل های فیزیولوژیکی فوق مانند شماره های ۱ تا ۱۰ را عمل کنید، دیگر دچار نعوظ صبحگاهی نیز نخواهید شد .

امیدواریم با عمل به برنامه ارائه شده، دیگر نیازمند ارتباط با جنس مخالف هم نباشید، همان گونه که پاکی چنین اقتضاء می کند و از جمله دستورالعمل های اکید ما همین است چه با ارتباط با جنس مخالف نیروی شهوانی تحریک می شود و چون زمینه ارضای صحیح نمی یابید به خودارضایی منتهی می گردد بنابراین لازم است که هرگز به سراغ ارتباط با جنس مخالف نروید و به هیچ شکلی با آنها ارتباط برقرار نکنید و همان گونه که گذشت کاملاً متکبرانه رفتار کنید .

در پایان موفقیت شما دوست عزیز را در تمام مراحل زندگی از خداوند سبحان مسألت نموده و امیدواریم ما را از دعای خیر خود فراموش نفرمایید .

پایان

## کتابخانه ی آنلاین کانون ترک

### با مدیریت مسعود ت