**پیامدهای خود ارضایی و مبارزه با آن**

«استمنا» يا «خودارضايي» يكي از راه هاي انحرافي در ارضاي ميل جنسي است كه نسل جوان را در معرض آسيب هاي جدي قرار مي‏دهد. از همين رو مي‏توان آن را نوعي انحراف جنسي يا بيماري ناميد كه با جديت بايد در درمان آن كوشيد. آسيب هاي ناشي از خودارضايي به گونه هاي مختلفي تقسيم ‏پذير است كه به اختصار به برخي از آنها اشاره مي‏شود:

**يك. آسيب هاي جسماني‏**

يكي از روش هاي شناخت پيشرفت بيماري ها در پزشكي، مرحله‏ بندي (staging) علايم بيماري است. براين اساس، برحسب عوارض ايجاد شده در بيمار مبتلا به خودارضايي، سه مرحله (stage) بيان شده است:

**1. مرحله مشكل ساز (Problematic)**

در افرادي كه مدتي است گرفتار خودارضايي شده اند، زودرس ترين عوارض ناشي‏از خودارضايي عبارت است از:

الف. خستگي و كوفتگي (Fatigues/Tiredness)،

ب. عدم تمركز حواس (Lack of concentration)،

ج. ضعف حافظه (Poor memory)،

د. استرس و اضطراب (Stress/Anxiety).

**2. مرحله گرفتاري شديد (Severe)**

بروز علايم زير در فرد گرفتار، نشان دهنده آن است كه شدت ابتلاي وي يا مدت آن بيش از مرحله اول است و در نتيجه عوارض شديدتري ظاهر شده است:

الف. خستگي و كوفتگي (Fatigues/Tiredness)،

ب. نوسان خلق يا تغييرات سريع خلقي (Mood swings)،

ج. حساسيت بيش از حد و زودرنجي ( Irritability)،

د. كمردرد (Lower back pain)،

ه. نازك شدن موها (Thinning hair)،

و. ناتواني جنسي زودرس در جواني (Youth impotence)،

ز. بي‏خوابي يا بدخوابي و مشكلات مشابه (Insomnia/Sleep problem).

**3. مرحله گرفتاري بسيار شديد يا حالت اعتياد (Addictive)**

الف. خستگي و كوفتگي (Fatigues/Tiredness)،

ب. ريزش شديد موها (Severe hair loss)،

ج. تارشدن ديد چشم ها (Blurred vision)،

د. وز وز گوش (Buzzing in the ears)،

ه. انزال زودرس و غيرارادي يا خروج مني به صورت قطره قطره ( prematurelyEjaculation)،

و. درد كشاله ران و ناحيه تناسلي (Groin/Testicular pain)،

ز. دردهاي قولنجي در ناحيه لگن و استخوان دنبالچه ( the pelvic cavity or tail bonePain or cramps in).

**نحوه پيدايش عوارض‏**

در دانش پزشكي، روند پيدايش علايم يك بيماري و چگونگي بروز عوارض و نشانه هاي كلينيكي، در شناخت هر چه بيشتر يك بيماري بسيار مهم است و مي‏تواند پزشك را در تشخيص و درمان بهتر بيماري و مريض را در پيشگيري كمك كند. به اين دليل مناسب است درباره نحوه پيدايش برخي از عوارض خود ارضايي كه در به آن اشاره شد بيشتر به آن توضيح داده شود تا خواننده عزيز با روند پيدايش اين عوارض، يا به اصطلاح پاتوفيزيولوژي (Pathophysiology) آن آشنا شود.

1. خستگي و كوفتگي: انقباض شديد و يك مرتبه تمام عضلات بدن در جريان انزال (ارگاسم يا اوج لذت جنسي)، باعث مصرف سريع مواد غذايي ذخيره شده در عضلات و به طور عمده كاهش گليكوژن (ماده اصلي لازم براي توليد انرژي عضلاني) مي‏شود. خستگي عضلاني تقريبا با سرعت تهي شدن عضلات از گليكوژن رابطه مستقيم دارد و هرچه اين سرعت بيشتر باشد، خستگي بيشتر است ‏فيزيولوژي گايتون، ترجمه دكتر فرخ شادان، تجديد نظر هفتم، 1986 (تهران: چهر، 1365)، ج 1، ص 313.. در خودارضايي، به علت انقباض هاي مكرر عضلات بدن، ذخاير گليكوژن عضلات به سرعت تمام مي‏شود و خستگي و كوفتگي هميشه از عوارض بديهي آن است.

2. ريزش مو: خودارضايي به تدريج با تغييرات هورموني و شيميايي كه در بدن ايجاد مي‏كند، باعث افزايش هورمون جنسي مردانه؛ يعني، تستوسترون به دي هيدرو تستوسترون (DHT=Dihydrotestosterone) مي‏شود كه از عواقب بالا بودن ماده DHTدر خون، ريزش موها و تاسي و بزرگ شدن پروستات و عوارض ناشي از آن در پيري است. Herballove.com .

3. خود ارضايي مكرر باعث تحريك بيش از حد سيستم عصبي پاراسمپاتيك و افزايش تخليه اَسِتيل كولين (Acetyle Choline) از انتهاي اين رشته ها در مغز مي‏گردد كه اين خود باعث پاره‏اي از عوارض جسماني و رواني، چون حواس‏پرتي (Absentmilndedness)، كمي حافظه (Memory)، عدم تمركز حواس، سياهي رفتن چشم و در نهايت تاري ديد مي‏شود. تمام اين علامت ها ناشي از تغيير تعادل ميزان مواد شيميايي موجود در مغز است كه بين سلول هاي عصبي رد و بدل مي‏شود و انتقال پيام هاي مختلف را بر عهده دارد. 4\_men.org .

برخي نيز بر اين عقيده‏اند كه علت بروز اختلالات مغزي (مانند حواس پرتي، عدم تمركز حواس و كاهش حافظه) ناشي از ظرفيت عظيمي از انرژي بدن است كه در هر بار انزال، تخليه شده و هدر مي‏رود؛ زيرا مايع مني حاوي مقدار بسيار زيادي DNA (هسته 400-300، اسپرمي كه در هر انزال خارج مي‏شود)، RNA آنزيم ها، پروتئين ها، مواد قندي، لسيتين (Lecithin)، كلسيم، فسفر، نمك هاي بيولوژيك، تستوسترون و... است. اين ذخاير عظيم انرژي - كه بايد در بدن براي رشد و تقويت بخش هاي مختلف مورد استفاده قرار گيرد - بيهوده و به طور مكرر از بدن خارج مي‏شود و هر كدام عوارضي را به دنبال مي‏آورند.

براي مثال از آنجا كه سلول هاي خوني و پلاكت ها در مغز استخوان ها توليد مي‏شود و به تكامل نهايي مي‏رسد و براي توليد آنها نيز انرژي بسيار زيادي مورد نياز است؛ در افراد گرفتار خودارضايي، تكامل مغز استخوان و در نتيجه توليد سلول هاي خوني با مشكل مواجه شده و منشأ كم خوني، ضعف و خستگي در اين افراد است. نيز دفع فسفر و ليستين بيش از حد از طريق انزال هاي مكرر، باعث كاهش ذخاير اين مواد مي‏شود كه مواد حياتي براي سلامتي سلول هاي عصبي هستند و در نتيجه اختلال عملكرد سيستم عصبي، مانند حواس پرتي، عدم تمركز حواس و... بروز خواهد كرد. www.anael.org .

**دو. آسيب هاي روحي و رواني‏**

ضعف حافظه و حواس‏پرتي، اضطراب، منزوي شدن و گوشه‏گيري، افسردگي، بي‏نشاطي و لذت نبردن از زندگي، پرخاشگري، بداخلاقي و تندخويي، كسالت دائمي و ضعف اراده، احساس حقارت، عدم اعتماد به نفس، احساس گناه و عذاب وجدان بروندادهاي رواني و روحي خودارضايي است. شرح پاره‏اي از اين موارد در مباحث گذشته روشن شد.

**سه. آسيب هاي اجتماعي‏**

ناسازگاري خانوادگي، بي‏ميل شدن به همسر و ازدواج، ناتواني در ارتباط با جنس مخالف و همسر، احساس طرد شدن، از بين رفتن عزّت، پاكي، شرافت و جايگاه اجتماعي، دير ازدواج كردن و لذت نبردن از زندگي مشترك‏ جهت آگاهي بيشتر نگا: قائمي، علي، خانواده و مسائل جنسي كودكان، (تهران: انتشارات انجمن اوليا و مربيان جمهوري اسلامي ايران، چاپ دهم، 1376)

**چهار. آسيب هاي معنوي و اخروي‏**

هيچ يك از آسيب هاي پيش گفته، به اهميت آسيب هاي معنوي نيست؛ زيرا آسيب هاي معنوي، جان و دل و به عبارت ديگر كنه حقيقت وجود آدمي را تباه مي‏سازد. خودارضايي از نظر دين يك گناه است و به تعبير قرآن زنگار بر دل مي‏نهد: «كَلاَّ بَلْ رانَ عَلي‏ قُلُوبِهِمْ ما كانُوا يَكْسِبُونَ»؛ «چنين مباد! بلكه اعمال (ناشايست) دل هاي آنان را زنگار زده است».مطففين (83)، آيه 24.

زنگ يا زنگار در اشياي مادي، همان چيزي است كه روي فلزات و اشياي قيمتي مي‏نشيند و معمولاً نشانه پوسيدن و از بين رفتنِ شفافيت و درخشندگي آن و در نهايت ضايع شدن و از بين رفتن آن است.

علامه طباطبايي در تفسير الميزان ‏مي‏فرمايد: از آيه شريفه سه نكته استفاده مي‏شود:

1. اعمال زشت، نقش و صورتي به نفس و روح انسان مي‏دهند؛

2. اين نقش و صورت خاص، مانع آن است كه نفس آدمي حق و حقيقت را درك كند؛

3. نفس آدمي به حسب طبع اوليه‏اش صفا و جلايي دارد كه با داشتن آن، حق را آن طور كه هست درك مي‏كند. طباطبايي، سيد محمد حسين، ترجمه تفسير الميزان، ترجمه سيد محمد باقر موسوي همداني، (تلخيص)، (قم: دفتر انتشارات اسلامي، بي‏چا، بي‏تا)، ج 20، ص 385.

همچنين آسيب هاي معنوي جهان گذران را در مي‏نوردد و اگر اصلاح نگردد، حيات جاودان آدمي را در معرض تباهي و شوربختي قرار مي‏دهد. از اين رو نصوص ديني نسبت به آن هشدارهاي لازم را داده ‏اند. پيامبر اكرم‏صلي الله عليه وآله وسلم در اين باره مي‏فرمايد: «ناكح الكف ملعون»؛«ملعون است كسي كه خودارضايي كند» ري شهري، محمد، ميزان الحكمة، ج 12، ص 5654..

امام صادق‏عليه السلام نيز مي‏فرمايد: «با سه گروه خداوند در روز قيامت سخن نمي‏گويد و پاكشان نمي‏خواند و عذابي دردناك دارند، از آن سه‏اند، خودارضايي كننده و كسي كه لواط دهد»همان، ح 19049..

در روايات ديگري امام صادق‏عليه السلام خودارضايي را گناه عظيم و مورد نهي الهي معرفي فرموده است‏ همان، ح 19050..

**راه هاي درمان‏**

1. نخستين گام براي درمان اين عادت شوم، اعتقاد و ايمان به درمان‏پذيري آن و دوري از يأس و نااميدي است. اما رسيدن به نتيجه و ايجاد هرگونه تغيير و دگرگوني نيازمند گذشت زمان، انتخاب راه صحيح و به كارگيري دقيق دستورها است. البته ترك عادتِ نامطلوب، در زمانِ كوتاه بدون راهنماي كارآزموده و دلسوز، امكان ندارد. از همه اينها مهم‏تر، اراده و خواست فرد، نقش كليدي و محوري را ايفا مي‏كند. درمان و چاره جويي بايد منطبق بر خواست فرد باشد؛ زيرا تا وقتي كه او نخواهد، مي‏توان با قاطعيت گفت كه درمان نخواهد شد.

بنابراين بيمار اگر بخواهد، مي‏تواند بر بيماري اش غلبه كند و جمله معروف «خواستن توانستن است»، عين حقيقت است. اراده همچون نهالي است كه بايد آن را پرورش داد تا به مرحله خودشكوفايي و ثمردهي برسد؛ به عبارت ديگر، اراده تقويت شدني و پرورش يافتني است و راه پرورش و تقويت آن اين است كه برخلاف ميل خود، اندك اندك به مقابله با اين عادت شوم برخيزد تا پس از مدتي لذت توانستن را بچشد ق، مؤسسه پژوهشي - فرهنگي اشراق، خودارضايي يا ارضاي انحرافي جنسي، صص 29 - 30..

2. تلاش براي تقويت اراده از گام هاي مهم در امر بهبود است. نگوييد اراده از ما سلب شده است! ممكن است اراده انسان ضعيف شود؛ ولي هيچ گاه از بين نمي‏رود. نشانه اينكه هنوز اراده باقي است، اين است كه شخص اين عمل را در حضور ديگران و در هر شرايطي انجام نمي‏دهد. براي تقويت اراده، راه هاي زيادي پيشنهاد شده كه از جمله آنها تلقين به خود است‏ جهت آگاهي بيشتر نگا: پرسش ها و پاسخ ها دفتر 7 \_ پرسش ها و پاسخ هاي برگزيده (ويراست جديد)، پرسش 46..

ويكتور پوشه - روان شناسِ فرانسوي - مي‏گويد: افراد مبتلا به اين عادت شوم، هر روز به دفعات مختلف با تمركز فكر به خود بگويند: «من به خوبي قادرم اين عادت بد را از خود دور كنم، من قادرم». تكرار اين عبارت ساده، اثر عجيبي در تقويت اراده و روحيه دارد.

پل ژاگو بر آن است كه: «تلقين، قبل از خواب نيز مؤثر است»همان، ص 34..جهت آگاهي بيشتر نگا: پرسش ها و پاسخ ها دفتر 7 \_ پرسش ها و پاسخ هاي برگزيده (ويراست جديد) پرسش شماره ‏46.

3. سعي شود شكم به هنگام خواب، بيش از حد معمول پر نباشد.

4. از پوشيدن لباس هاي تنگ و چسبان اجتناب گردد.

5. از نگاه كردن به مناظر، فيلم ها و تصاوير تحريك كننده، خودداري شود و شخص به محض مواجهه با اين امور، چشم خود را بسته و يا به زمين و يا آسمان نگاه كند.

6. از شنيدن و خواندن مباحث و مطالب جنسي و حتي شوخي هاي تحريك‏كننده و فكر كردن در اين امور، دوري شود.

7. از خوردن مواد غذايي محرك، مانند خرما، پياز، فلفل، تخم‏مرغ، گوشت قرمز و غذاهاي پرچرب - اجتناب و به ميزان ضرورت اكتفا شود.

8. قبل از خواب مثانه تخليه شود.

9. از نوشيدن افراط گونه آب و مايعات پرهيز شود (به خصوص شب ها و قبل از خوابيدن).

10. هيچ‏گاه نبايد به بدن عريان خود نگاه كرد.

11. از دست‏ ورزي با اندام جنسي، بايد اجتناب نمود و در هيچ شرايطي، نبايد دست‏ ورزي كرد!

12. هرگز نبايد به رو خوابيد.

13. به منظور تخليه انرژي - زايد بدن، به طور منظم و زياد بايد ورزش كرد.

14. هيچ‏گاه نبايد بيكار بود؛ شخص بايد براي اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، زيارت، عبادت و ... پر كند.

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

16. 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.

17. هفته‏اي يكي دو روز، روزه مستحبي مفيد است و اگر شخص توان آن را ندارد، ميزان صَرف 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.

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

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

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

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

22. 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 مي‏شود. بنابراين در صورت امكان با كم كردن سطح توقعات و انتظارات، بايد براي ازدواج اقدام كرد؛ چرا كه بهترين راه حل ازدواج است.

23. از كردارهاي پيشين خود بايد توبه كرد. خداوند توبه كاران را مي‏بخشد. توبه و اطمينان از قبول توبه، بزرگ‏ترين عامل تقويت و دلگرمي براي آغاز حركتي نو است. گناه هر چه باشد، نبايد احساس بي‏ارزشي و نا اميدي به فرد دست دهد. بله! گناه ناراحتي و عذاب وجدان دارد؛ لكن به مفهوم پايان 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 (2)، آيه 222..

چه عاملي از اين كارسازتر كه شخص گنه كار احساس كند در صورت توبه، خداوند او را دوست مي‏دارد و در نظر خداوند چنان است كه گويي گناهي مرتكب نشده است. امام باقرعليه السلام در اين باره مي‏فرمايد: «التائب من الذنب كمن لاذنب له»؛اصول كافي، ج 2، ص 435.؛ «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 مي‏ترسد، بايد از بالاترين گناه (يأس و نوميدي) بترسد.

در پايان 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. بنابراين آماده شنيدن اظهار نظرها 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 نشريه موجود است که مي توانيد به آن مراجعه کنيد.

با همکاري دكتر حسن قدوسي زاده Ghodosi@porseman.org و حجت الاسلام شاكرين.