

تمامی مطالب فوق از سایت راسخون برگرفته شده

وبلاگ قضاوت تمامی این مطالب را یکجا در قالب یک کتاب الکترونیکی در اختیارتان قرار می دهد.

www.gezavat.blogfa.com

خود ارضایی و آثار مخرب آن



آشنایی با شهید دکتر سید رضا پاک نژاد

خداوند، سوم آذر ماه سال ۱۳۰۳ هجری شمسی، کودکی را به خانواده سید ابوالقاسم عطا کرد، که نام او را از هشتمین خورشید تابناک آسمان ولایت و امامت برگرفتند و رضا نهادند. سید ابوالقاسم پدر سید رضا پاک نژاد به امر کسب اشتغال داشت. سید رضا، کودکی را در شهر دارالعباده یزد سپری و در سال ۱۳۲۱ هجری شمسی، دیپلم متوسطه را از دبیرستان ایرانشهر اخذ کرد.

پس از پایان دوران تحصیل و قبل از راهیابی به دانشگاه در سال ۱۳۲۲ هجری شمسی به مکه مکرمه مشرف شد و چون در آن سال، فتنه گردن زدن ابوطالب یزدی در مکه معظمه پیش آمد، مدت ۳۱ روز به همراه برخی از دوستانش در زندان شهر مکه بازداشت شد. وی در طول سفر حج ابراهیمی که ۶ ماه و ۷ روز طول کشید تحقیق و پژوهش را در کنار احکام عبادی و مناسک حج دنبال نمود و با مسلمانان کشورهای مختلف ارتباط صمیمی برقرار کرد.

سید رضا پاک نژاد در سال ۱۳۳۱ هـ. ش رساله دکترای خود با عنوان «تمام برنامه های پزشکی در اسلام» را با درجه ممتاز گذراند. سیدرضا در کنار تحصیل علم طب، به فراگیری زبان و ادبیات عرب نیز پرداخت و دروس حوزوی را تا سطح مقدمات نزد حجت الاسلام والمسلمین عجم طی کرد.

دکتر پاک نژاد پیش از پیروزی انقلاب اسلامی با انتخاب مسئولیت آموزگاری در مدارس شهر یزد، حسابداری و طبابت و سرانجام ریاست بیمارستان هراتی و بیمه یزد، خدمات قابل توجهی را به هموعان خود ارائه کرد. او همواره به روشنگری مردم بویژه جوانان می پرداخت. شهید سیدرضا پاک نژاد در سالهای قبل از پیروزی انقلاب اسلامی دو سفر به حج، چهار سفر به عراق (برای زیارت)، یک سفر به سوئیس، پاریس، لندن و برلین برای تحقیقات علمی داشته است.

این محقق متعهد، شامگاه هفتم تیر سال ۱۳۶۰ به همراه دیگر برادرش سید محمد که او نیز از اعضای حزب جمهوری اسلامی بود به سوی آسمانها پر گشودند. او و برادرش به همراه ۷۰ نفر از بهترین خدمتگزاران ایران و آیت الله بهشتی در هفتم تیر سال ۱۳۶۰ با بمب گذاری منافقین به شهادت رسیدند. پیکر غرق به خون و پاره پاره شهید دکتر سیدرضا پاک نژاد در گلزار شهدای یزد به خاک سپرده شد.

دکتر پاک نژاد که دانش آموخته مکتب امام صادق (ع) بود، توانست فقه و طب را با هم درآمیخته، با کنکاش در علوم پزشکی و اسلامی، احکام و فتوای مراجع تقلید را در علم پزشکی بکار گیرد. وی با طرح مطالب پزشکی و انطباق آن با فقه و نیز بررسی علوم و معارف اسلامی کتب متعددی را تألیف نمود که مهمترین آن یکصد و ده جلد کتاب با عنوان «اولین دانشگاه و آخرین پیامبر» است که ۴۰ جلد آن به زیور چاپ آراسته شده است.

شهید بزرگوار در جلد ۱۶ این کتاب به بررسی تقابل بین دین و عقل و اهم مضرات خودارضایی و وجود آسیبهای روحی و ذهنی این گناه میپردازند که ما تحت عنوان «خود ارضایی و آثار مخرب آن» در ۶ قسمت ارایه می کنیم.

گاه سرکشی و طغیان انسانها در مقام سنجش کمیتی و کیفیتی از آسمانها و آنچه آفریده شده است سنگین تر و نابکارتر میباشد. چه بسا تمام سفرا و فرستادگان الهی بر امری اتفاق کرده اند که زشت است. پلید است. حرام است اما بنا بر مصالح و مقتضیاتی همان آلودگی از طرف انسان یا اجتماعی حتی مفید و ضروری شناخته گردیده و با چنین وضعی گفته میشود که برای نابکاری هیچ گونه دریغ و قصوری نشده است:

آدم کشی را همه بد دانسته اند اما بعنوان پاسداری و حفظ صلح، پایان دادن به اختلافات و برقراری امنیت و ... قتلهای بسیاری را بصواب و صلاح بشریت قلمداد و اقدام به جنگ های جهانی مینمایند و در آخر بقول یکی از دانشمندان کسیکه بر یکنفر غلبه کرد و وی را نابود ساخت قاتل محسوب میشود اما اگر اجتماعی را نابود ساخت و بر آنها غالب شد و هزاران نفر را کشت فاتح شناخته می شود.

لواط چون دستگاههای انتظامی و قضائی را درگیر برخورد با خودش ساخته و سبب گسترش و امتلای زندان ها شده و بودجه مملکتی را تهدید به کاهش و کمبود مینماید، قانونی و بصلاح عمومی است و حتی مقالاتی به نفعش نوشته و از عمل شنیع مذکور حمایتها می نمایند.

شراب، قمار و دزدی و و هر گناهی تصور شود که بالاتفاق پیامبران الهی آنرا مذموم شمرده و حرامش کرده اند باز طرفدارانی دارد و از جمله مطلب مورد بحث استمناء است که هر چند کتابهای فراوانی علیه آن نگارش شده است اما باز هم در گوشه کنار جملاتی بنفع آن نوشته میشود و عجیب آنکه نویسندگان موافق استمناء اغلب همان کسانی هستند که گناهان دیگر را هم با شرایط و ضوابطی، صواب بلکه صلاح معرفی نموده اند و از آنهاست آنکه میگوید: صرف اندگی مشروبات الکلی مفید میباشد و سخنی مشابه که استمناء کردن با فواصل زیاد زیانبخش نیست و در جلد هفتم این کتاب آمده است که اگر خواننده باشید یقین حاصل کرده اید که بی شک خوردن حتی یک قطره مشروب مضر است و با ادامه مطالعه این بخش باور خواهیم نمود که حتی یکمرتبه استمناء زیانبخش میباشد.

کسی که حکم خدا را دگرگون ساخت تنها در زمره کسانی نیست که منکری را معروف کرده است بلکه غیر از خودش، نوح، ابراهیم، موسی، عیسی و محمد و همه پیامبران الهی صلوات الله علیهم، همه و همه را در اتفاق بحرمت گناه چنین معرفی کرده که در اشتباه بوده اند و چه کسی ستمکارتر از اینان است که در مقابل انبیای الهی مکتب باز کرده و حاضر نباشند بپذیرند که روزی با پیشرفت علم جنبه های زیانبخش تازه ای کشف و به استمناء نسبت داده شود. همان گونه که بسیاری از مطالب علمی مدت ها مسیری بر خلاف آنچه پیامبران آورده بودند داشت و امروز مشاهده میکنیم بمسیر اصلی فطرت و موافق انبیاء برگشته است. خدای متعال جماد را آفرید و اشعه های تابناکی در آنها قرار داد که نوعی دفاعشان است در برابر متجاسرین.

نباتات را آفرید که تا زنده اند و اعمال شیمیایی در آنها انجام میگیرد علیه قارچها و انگلها و باکتریها و عوامل متجاسر قدرت دفاعی داشته باشند. حیوانات را به پادزهرها و گلوبولهای سفید و متحرک و ثابت و سلولهای همبندی و مجهز ساخت تا باکتریها و عناصر متجاسر و اجسامی که برای کشور بدن، خارجی و بیگانه تلقی میشوند بهر نحوی است نابود سازند. (در جلد اول آنگونه جالب از جنگ بدن با میکروبها بحث شد که یکی از مجلات ژورنال وزین پزشکی دو مرتبه آنرا به نقل از کتاب منعکس ساخت)

اجتماع ملت ها، میمونها و دلفین ها را راهنمایی فرمود بلکه آفرید و بروش مادر شاهی یا طریقه دیگر وسیله دفاع و دوری از بدیها آموخت و زنبور عسل و مورچه و موریانه و هر جنبنده دیگری چه بروش اجتماعی آفریده شده چه نشده باشد هر کدام را بطرزی خاص دوری از پلیدی ها و زشتی ها یاد داد.

برای انسان اجتماعی تر از همه پیامبرانی فرستاد تا همانند نسوج همبندی و گلوبولهای سفید که بجان دردها، رنجها، بیماریها، پلیدیها میافتند و از خودگذشتگی و فداکاری مینمایند آری همانند مدافعین سلولهای بدن و عناصر بدن و اعضاء بدن، پیامبران نیز با فداکاری و از خود گذشتگی و بشهادت رسیدن، گناهان، پلیدیها یا زشتی ها که بیماریها و رنجهای اجتماع اند همه و همه را از بین ببرند و کشور اجتماع را خالی از شیطانها و زهرها نمایند.

پادزهری که پیامبران تهیه مینمایند آنچنان پادزهری است که دشمنان را خسران و دوستان را شفاء می باشد که همان آیات الهی است:

((و تنزل من القرآن ما هو شفاء و رحمۃ للمومنین ولا یزید الظالمین الا خساراً- الاسراء ۸۲))

و عجا که برای دوستان هم شفاست هم رحمت هم بدن را سالم دارد و هم اجتماعشان را. هم این سرایشان و هم آن سرایشان.

باز بیاد جلد ۱۱ افتادم در آنجا که نظریه هایی داده و از دانشگاه تهران درخواست کرده بودم که حافظ حقوق علمی نویسنده و شاگرد خودش باشد و مطلب دیگری را به نظریات قبلی میافزایم. مطلب دیگری که نشان مجددی است از برهان یکسان و یکنواخت بودن عالم آفرینش و اینکه سازمان دهنده همه و تربیت کننده همگی ذات مقدس عالم مدبر حکیم یگانه ای است که سلطه و حکومتش بر سراسر اجرام مستولی میباشد.

بنده نظریه ای را بدست توانای محققین و پژوهشگران میدهم که چنین است: گیاهان نیز در ساختمان خود و هم برای دفاع خود دارای پادزهرهایی هستند. همانگونه که بسیاری از آنها زهر دارند. مار که مار را میزند و مسموم نمیشود چون ساختمان شیمیایی بدنشان خاص خودشان بوده و برای آنها و جهت زنده بودنشان ساخته شده است و مفید است اما همینکه زهر مار وارد محیط شیمیایی انواع دیگری شد مانع بانجام رسیدن اعمال شیمیایی و فعل و انفعالات حیاتی موجود نیش خورده میشود.

گیاهان زهر دار هم اگر حیوان را بزنند و چه بسا گیاه زهردار دیگر را همینگونه که میتوانند طرف را زهر آگینش سازند و اعمال شیمیائی جثه اش را مختل کنند حاشا و کلا که پروردگار وسائل دفاعی در آنها قرار نداده و پادزهری در آنها قرار نداده و پادزهرسازی را بآنها عطا نفرموده باشد (قابل توجه دوستان که این کتاب سال ۱۳۶۰ تالیف شده که در آن زمان مسائلی از این قبیل در گیاهپزشکی در حد نظریه بوده اند- شاید منظور نگارنده این است که روزی این مورد کشف میشود و چون این موارد در حد نظریه اند نمیشود آنها را رد کرد- همانند مسائلی چون استمنا که چون کشفیات علوم کافی نبوده اند مضراتشان رد میشده است) یعنی بهمان دلیل که گیاه زهردار پادزهر هم دارد شاید خواص درمانی از همین قسمت شروع میشود. سلولها،

گلوبولها و عناصر بدنی همه و همه با متجاسر می‌جنگند و در صورت لزوم پادزهر تهیه مینمایند اما آلوده شدن آدمی بگناه که بر خلاف فطرت ساختمانی آفرینش است سبب نمیشود بدن عکس العملی نشان دهد و پادزهری تهیه نماید و آیا گناه و بدن با یکدیگر ارتباطی دارند و خلاصه خصایص یک گناه چیست؟

میکرب متجاسر به بدن حمله میکند بدن بدفاع برخاسته سربازانش را بسیج مینماید و در صورت لزوم پادزهری تهیه و بمقابله با دشمن میشتابد اما گناه، میکروب مخصوص یک بدن نیست که بتوان با از بین بردن متجاسر یا دور ساختن بدن یا قطع رابطه بین متجاسر و بدن برای حفظ سلامتی بدن کاری انجام داد. بلکه گناه بهمان نسبت که جان به بدن برتری و افزایش دارد قدرت آلودگی کنندگیش بیشتر و وسیع تر است. یعنی میکروب کشور جسم را مورد حمله قرار میدهد و گناه مملکت جان و روح انسانها و اجتماع انسانها را مورد هجوم قرار میدهد و بهمین لحاظ سربازانش را پیامبران تشکیل میدهند و پادزهر آن با توجه به موجودیت شیطان بصورت آیات و مقررات مهیا و آماده شده است.

در قسمت بعد خصایص یک گناه بلکه عوارض گناه را بصور گوناگون معرفی خواهیم کرد. خصایصی که بوسیله بزرگان علم و دین برشمرده شده است.

منبع: شهید دکتر سید رضا پاک نژاد، اولین دانشگاه و آخرین پیامبر



خود ارضایی و آثار مخرب آن (۲)

نویسنده : شهید دکتر سید رضا پاک نژاد

در قسمت اول قرار بر این شد که خصایص گناهان از زبان بزرگان شمرده شود، خصایصی که بوسیله پیشوایان اسلام برشمرده شده و به ویژه در نهج البلاغه به عالی ترین وجه مورد مذاقه قرار گرفته است و به تفصیل بحث می شود:

۱. گناه عامل زیادت طلبی دارد از کم شروع میشود و بتدریج افزایش مییابد.

۲. ارتکاب به گناه قبح آنرا برمی‌دارد و علت اینکه عامل زیادت طلبی در گناه نیرومند است همین برداشت قباحه از گناه می‌باشد که در نتیجه، گرایش بطرف گناه با هر مرتبه تکرار بیشتر می‌گرداند و بتدریج ملکه آدمی گردیده سرشت ها جزوی از انساج در می‌آیند.

۳. عامل به گناه حاضر به شنیدن اینکه عامل به گناه بوده نیست. تا آنجا که نمیتوان وی را حتی بهمان نام خواند. وقتی به زانی گفته میشود زناکار یا به کسیکه دزدی کرده بگویند دزد عصبانی میشود و همه دوست دارند اجتماع آنها را مقدس و تکریم کند.

۴. زمان لذت از گناه کوتاه و زودگذر است اما سرزنشها و اندوه فراوان را بدنبال دارد (قال علی علیه السلام: العیش اولها طرب و آخرها عتب؛ و روایات دیگر)

۵. يعرف المجرمون بسیماهم: شناخت گناهکاران هم بوسیله نیکوکاران انجام میگیرد و هم توسط گناهکاران که تاب همنشین شدن، هم سخن شدن و هم.... شدن آنها را ندارند تا آنجا که چون پای به مجالسشان گذارند در دهشت و وحشت بسر می‌برند و مترصد فرار از آنند و روایت: المنافق فی المسجد کالطیر فی القفس مصداق خوبی برای آن است و نیز روانشناسان ثابت کرده اند شناخت مجرمین بوسیله مجرمین آسان تر صورت میگیرد و یکنفر زناکار یا لواط کننده، فاعل و مفعول، زودتر از هر کس میتوانند طرف خود را میان جمعیت بشناسند و گناهکاران دیگر بطرزی خاص.

۶. چند مرتبه تکرار شد که قرآن فرماید هر چه نیکی است از خدا میرسد و هر بدی است از نفس خودتان میباشد از اینرو اثر گناه که ریشه انسانی دارد باطل میباشد و باطل زهوق و رفتنی است (ان الباطل کان زهوقا- ۸۱ الاسراء) اما خوبی که ریشه الهی و ابدی دارد بر جای میماند و نسل اندر نسل تا پایان جهان آیندگان را متأثر مینماید و اینکه اجتماع آینده را چگونه میسازد و چه سان پرورش میدهد چند مرتبه شرح داده شد.

۷. گناه عامل زیادت طلبی دارد و گفتم علتش این است که قبح عمل کم میشود و لذا کمیت در برابر کم شدن کیفیتش زیاد میگردد و بدتر اینکه برای عامل، کشش بسوی لذت گناه جزو عاداتهایش میشود و در نتیجه کنترل اندک اندک کاهش می یابد و در روایات هست که نقطه سیاهی در قلب آدمی است که با افزایش گناه وسعتش افزون میگردد تا همه دل را سیاه میکند. (دقت کنیم که این سوای عادت جسمی به گناه است بلکه این عادت ذهن و روح به گناه است که در مقوله کنترل تقوا است)

۸. خدا ممکن است توبه از گناه را بپذیرد ولی گناه توبه گناه کار را قبول نمیکند مثلاً خدا توبه زناکار را می پذیرد اما سفلیس توبه کسی را نمیپذیرد و شخص را مبتلا میکند. ذهن مغشوش و آلوده به شهوت توبه کسی را نمی پذیرد.

۹. خطرناکترین عوارض گناه کم شدن ظرفیت افاضه از فیاض است یعنی بفرض آنکه رو به کمال رفتن انسان یا خواب دیدن یا علم آموختن و مهمتر از همه با تقوا شدن و بالاتر از همه با خالی کردن دل از هر چه غیر خدا قطعی باشد و با این وضع خدایی نکرده گناهی صورت عمل گیرد و بلافاصله عامل توبه کند اما بفرض قبولی توبه رو به سوی کمال رفتن نقص میپذیرد و انگونه که باید و شاید دریافت ها بکمال نمیرسد و مثال عامیانه اش همانند اتومبیلی است که پنچر کند اما زاپاس بگذارد و براه افتد که هرگز راننده به دلیل تجربه پنچری و نداشتن زاپاس دیگر در مورد خودرو مانند زمان قبل از پنچری فکر نخواهد کرد. حتی اگر القاء شبهه ای شود و بلافاصله از نیت دور و طرد گردد باز رو بکمال رفتن را متاثر میسازد و نمونه اعلایش بدین مضمون است: دو نفر با هم بجهاد شتافتند و سعادت شهادت یافتند یکی وجه شبه آندو را که در درجات مساویند نزد نبی گرامی نقل کرد حضرت فرمود: آن یکی بر دومی برتر و مقامی بالاتر دارد. پرسیدند چرا؟ فرمودند: در میان راه برای دومی القاء شبهه شد که نکند در اشتباه است اما بلا فاصله تصمیم قاطع بر جهاد گرفت و سپس به درجه شهادت رسید در صورتیکه اولی بسرعت و بدون القاء شبهه بسوی کمال میرفت و رسید.

۱۰. نمی خواهم درباره کسی که معتاد به استمناء شده و با دیدن رنگش، چشمش، ضعفش، حالش و ... بهترین معرفت نسبت بعوارض استمناء حاصل میگردد مطالبی بنویسم و از اینکه مبتلایان به لرزش دست، سوء بینایی، کاهش قوه باه، تغییر صدا، لاغری، رنگ پریدگی و ... مبتلا می شوند (۱) بحث کنم زیرا هنوز کسی جرئت نکرده از کسانی که معتاد به استمناء شده اند استمالت نماید و از آنها دلجویی بعمل آورده و بگوید پایان شب سیه سپید است (۲) و کتابها پر از ذکر بیماریهای ناشی از استمناء می باشد و بلکه مقصودم از ذکر عوارض مترتب بر گناه در پاسخ کسانیست که در برابر ادیان الهی مکتب باز کرده اند و بالاترین سخنی که بگمان خودشان بزرگترین دلیلشان است چنین آورده اند: خود جلق نیست که زیان آور می باشد بلکه ترس از آن در نتیجه شایعات نادرست است که پر شکنجه و جانکاه است و سخن دیگر که سرلوحه مکتب اخلاقی آنها بلکه برهان همان یکنفر بنفع استمناء معتدل است: جلق معتدل بخودی خود بهیچ وجه نه زیان بدنی دارد نه زیان جانی.

ناگفته نماند زمانی که روانشناسان و روانکاوان و تحقیقات جدید پزشکی معلوم نکرده بودند یک مرتبه جلق زدن چه زیانهای دارد و از جمله چه در جلق معتدل و چه در آمیزش مشروع با هر انزال مقداری اکسیژن از

اعضاء رئیسه بدن (مغز- قلب- کلیه) برداشت میشود جلق معتدل تجویز میشد و گذشت آن زمان و همانگونه که بارها و بارها گفته شد علم در پایان به آنجا میرسد که از اول پیامبران الهی رسیده بودند.

شما گر چه مختصر معلوماتی داشته باشید می توانید مبتلایان را متوجه برداشت اکسیژن از اعضاء رئیسه بدن نمائید. نبض کسیکه مثلاً ۷۲ ضربه در دقیقه دارد بلافاصله پس از استمنا بیشتر میشود برای جبران کمبود اکسیژن در اعضاء رئیسه بدن و لذا در اوائل برداشت اکسیژن از روی نبض معلوم میگردد کم کم با جلق زدن بیشتر احساس سوزش در مغز و ... میشود که علت مراجعه بعضی مبتلایان را به پزشک تشکیل میدهد.

دهمین عارضه مترتب بر هر گناه و از جمله جلق زدن کم شدن توانائی عامل برای لذت بردن از همان گناه است یعنی کسیکه استمناء میکند بدون شک اهل تقوا و در سطح والائی از ایمان نیست و بیشتر کسانی آلوده می باشند که جوان نوری بوده و کشش حتی معتدلی هم بسوی مذهب نداشته اند یا نزد کسانی یافت میشود که به بی بند و باری دیگری هم علاوه بر استمنا دچارند.

همان گونه که هر گناه بالاخره روزی عامل را دفع می کند و سر خور میسازد یعنی زمانی پیش میاید که بهترین مشروب برای مشروب خوار آماده است اما کبدش اجازه شربش را بوی نمیدهد عالتر وسیله برای زناکار مهیاست و توانایی ندارد و بهمین قیاس و سنجش، آلودگان به استمنا قرار دارند.

بفرض کسیکه N مرتبه استمنا یا آمیزش مشروع کرده و در ۴۰ سالگی از پا در آمده است! باید توجه داشت که اگر N+100 بار عمل کرده بود حتی چند روز قبل از ۴۰ سالگی ناتوان می گردید و در صورتی که N- 100 بار بود زمانی پس از ۴۰ سالگی بیمار بود (با در نظر گرفتن استعداد، بنیه، سلامتی قبلی و شرایط و ضوابط دیگر) و بهمین قیاس و سنجش بتدریج از رقم N بردارید خواهید دید هیچ عمل و گناهی نیست که یک مرتبه انجام دادنش گناه نباشد و همان یک مرتبه هم اثر رو به کاهش رفتن یا اثر سوء از خود را ندهد.

پی نوشت ها :

۱. ابتلای به بسیاری از مواردی که می گویند جز نزد معتادان عاری از حقیقت است.

۲. جز در ایران که خانم هنرمندی کتابی نوشت. هنرمندی که پس از چندی در حال مستی تصادف کرده و درگذشت اما در اروپا و آمریکا نویسندگان چندی در مجلاتی وابسته به جمعیت های طرفدار استمنا و لواط و زنا و ... این کار را دارند.



استمناء فقط برای یک مرتبه

کسی که استمناء می کند و تازه شروع کرده بلکه برای اولین مرتبه می باشد که دستش را بطرف پا برده است یا پیرو یکی از ادیان آسمانی می باشد یا معتقد به دینی نیست و کسی که اطلاع بر حرمت استمناء ندارد در همین قسمت مربوط به استمناء جزو دسته دوم محسوب می شود، اگر چه متدین جغرافیائی و منطقه ای بوده باشد. (صرف نظر از استمناء تکلیف نرسیده ها که خواهیم گفت)

از آنجا که هیچ دین آسمانی استمناء را تجویز نکرده است و پیروانش به همین لحاظ آن را گناه و عاملش را گناهکار می شناسند از این رو حتی برای یک مرتبه، استمناء کننده احساس گناه میکند و احساس گناه همان نیروی تبدیل شده به تنفر از خود است و کسیکه حتی یک نوبت از خود متنفر شود جسم خود را برای دون رضایت روانش روان ساخته و در نتیجه دچار تزلزل شخصیت شده و اگر عمل مذکور تکرار شود مبدل به اسکیزوفرنی (یا شیزوفرنی) که ما آنرا برای ساده کردن عبارت جنون جوانی میگوئیم میگردد که عاری از هر گونه فعالیت انسانی است.

درست است که اکثریت قریب به اتفاق جمعیت همانگونه که آمار نشان داده حتی برای یک مرتبه استمناء کرده اند و در برابر اشخاص مبتلا به جنون جوانی بسیار رقم کمی را نشان میدهد اما مسئله ای را که اخیراً شناخته شده و همانند کلیه مسائلی که در زیر گفته خواهد شد متدین و بیگانه را مشمول آن خواهد ساخت بشرح زیر میباشد:

قبل از جنون جوانی مرحله درون گرایی است و کسیکه استمناء کرد چه معتقد و چه بی اعتقاد همینکه از خودش به جای همسری که باید آرامش بخش وی بوده باشد استفاده نمود، برداشت از خود بجای همسرش سبب در خود فرو رفتن و از خود برداشتن و انتخاب عزلت میشود که تشدید کننده آن هم مهیاست زیرا محل پنهانی برای انجام استمناء عمل را بهتر و گواراتر جلوه اش خواهد داد و بدون مزاحم کار به لذت بلکه بنظر وی به ثمر میرسد.

هرچند کسی که یک مرتبه استمناء کرده بدون شک با جنون جوانی و درون گرایی نمیتوان پیوستگی اش داد اما:

هر عمل یا گناه برای اولین مرتبه کلید خانه آن عمل یا گناه محسوب میشود و ظرف سالم را شکسته میسازد.

شما از آنجا که برای مادر خود احترامی قائلید و هرگز حاضر نمیشوید بوی دشنام دهید با آنکه یک مرتبه دشنام دادن به وی نه زیان جسمی وارد میسازد نه روحی آیا حاضر بدشنام دادن بوی خواهید بود؟ حتی ممکن است بشما ارفاق کرده اجازه دهیم قبلا از مادرتان اجازه گرفته و پوزش خواهی نیز بنمایید و سپس دشنام دهید. آیا حاضرید؟

اولین ارتکاب به گناه کلید خانه گناه است و آنقدر اثر فتح البابی دارد که ناراحت کننده و گاه کمر شکن میباشد. کسیکه اتومبیل زیبا و قشنگ خود را از کمپانی تحویل گرفته و مدتهاست در آن لمیده و هر کجا خواسته رفته، همینکه گناه را از اتومبیلش دید یعنی اولین عیبی که از ماشین سر زد، دلش میشکند و میگوید ای وای که خرج شروع شد و سد شکسته گردید:

بدن بر فطرت آرمیده و بر نواری از اعتدال چرخیده اینک فقط یک دست دهنده و عطا بخش که بوی ارزانی داشته اند از پایش دراز شده و استمناء کرد ای وای که ماشین خرجش و کسرش آغاز گردید و بوی آلودگی های بعدی بمشام رسید. برای آزمایش یک عده جوان نارس را که هرگز استمناء نکرده بودند انتخاب کرده و بدو دسته مساوی تقسیمشان نمودند. به صد نفر از یک دسته پس از آنکه روزهای متوالی از عادت به استمناء و زیانهای جسمی و روانی مترتب بر آن شرح داده شد و گوشزد گردید که چه زیانهایی دارد ضمن آنکه از همه تعهد گرفتند استمناء را تکرار نکرده و فقط برای یک مرتبه عمل نمایند پس از مدت کوتاهی مشاهده گردید در میان کسانی که یک مرتبه آزادی عمل یافتند اشخاص مبتلا فوق العاده بیشتر از دسته دیگر است و قبلا شرح دادم همان اولین ارتکاب قبح عمل را از بین میبرد و عامل ملاحظه خواهد نمود نه تنها زیانهای جسمی و روانی را نمی بیند بلکه لذتی هم میبرد و کاری موافق طبع بر عصیان آرمیده اش صورت انجام میپذیرد اما از عاقبت آن در دراز مدت بی خبر است.

فرد در برابر اجتماع انسانیت ناچیز است و مسئله گناه، آلوده کردن اجتماع است و اگر میتوان به یک فرد اجازه داد - اجتماع بزرگ هم از افراد تشکیل میشود - آری همان یکنفر معتاد شود میتواند به یکنفر هم که اجتماعی از سلولهای تناسلی است اجازه داد استمناء نماید.

ممکنست گفته شود یک مرتبه خود ارضایی برای کسیکه شبهای متوالی احتلامی برایش رخ میدهد چگونه تلقی میشود و این زیادت احتلام مانند این نیست که شخص به تعداد زیاد از قوه جنسی استفاده کند؟

فقط میتوان فرض نمود که یک مرتبه بیشتر محتلم شده است؛

با توجه به اینکه قطعی و مسلم گردیده است که بسیاری از حیوانات حتی ماهی و گربه و ... خواب میروند و خواب میبینند و خواب دیدن از اصول مسلم تکامل مغزی است احتلام شبانه صورت دیگری دارد، مغز سیر تکاملی خود را میپیماید که انزال صورت میگیرد، اما مبتلا به استمناء انرژی عقلانی خود را در زمان اشتغال براه سد کننده تکامل کشانده و در حالی که دارنده آمال و آرزوهای شیطانی و مخالف مسیر عمل خواب دیدن است برداشت میکند و چه بسیار زیبا و عالی فرموده اند نبی گرامی که چون آلت سفت شد دو ثلث عقل از دست رفته است (اذا قام الذکر ذهب ثلثا عقله) (۱) یعنی اگر ثلث مانده توانست عقلی بپای عامل برند موفق به جلوگیری میشود و الا به دنبال نعوظ یا استمناء هست یا زنا یا و بهر صورت نوعی بی عقلی.

هیچ اجتماعی اجازه نمیدهد یک نفر که جزئی از اجتماع است حتی برای یک لحظه دو ثلث عقلش را از دست بدهد؟

زنا برداشت از طرفین است، لواط برداشت از طرفین است، استمناء برداشت از خود، و نمیتوان آمیزش که حق فطری افراد اجتماع است با استمناء که ضایع کردن حتی حق خود بطور مستقیم و حق دیگران غیر مستقیم است مقایسه نمود؛

مصیبت بارترین استمناء حتی برای یک دفعه آن است که خدای ناکرده برای شخصی روی دهد که در تلاش برای دور شدن از گناه و در صدد انتخاب راه کمال و سعادت بوده است که ناگاه متوجه میشود توقفی در پیشرفتش با ارتكابی که از آن خلاصی نتوانسته روی داده است (البته این مسئله در نزد کسانی که استمناء را گناه میدانند معتبر است و دیگران را بطرز ناخودآگاه دور میسازد)

اولین استمناء نه تنها فتح باب گناه است بلکه جستجوگر انتخاب راه گناه میباشد و روایتی بدین مضمون داریم که در بهداشت روانی از آن بحث خواهیم کرد: مردی گناهکار که ادعا داشت برای اولین مرتبه است که آلوده به گناه شده نزد امام اقرار بارتکاب نمود. امام فرمود خدای متعال ستارالعیوب است و بزودی عیب کسی را آشکار نمیسازد و کمتر کسی در ارتکاب اول گرفتار می گردد و زبان به اقرار میگشاید. (نظر امام به این بوده که شخص اگر ارتکاب اولش بود اراده خداوند از فاش شدن آن جلوگیری می کرد) کسی که میخواهد برای اولین بار زنا کند نه تنها فتح باب کرده بلکه جستجوگر بوده و در تهیه مقدمات و تشریفات گناه کوشیده و راه گناه کردن را هموار ساخته است، یعنی برای دفعه اول لرزیده و ترسیده و پنهان شده و در تاریکی راه رفته و به پدر و مادر دروغ گفته و بدوستان حقه زده تا بگناه رسیده اما برای دفعات بعد راه مراجعه را شناخته و هموار ساخته است.

اولین استمناء هم گناه است و هم مقدمه گناه و هم از تشریفات گناه و عجیب اینست در بین کسانی که حتی یکمرتبه استمناء کرده اند و طی در دبر زن را خوشایند است زیرا مهمل نمیتواند فشاری که برای اولین استمناء به آلت وارد آمده و لذت بخشیده وارد سازد و مگر در روانشناسی باثبات نرسیده اولین برخورد لذت بخش همیشه پایه و زیر بنای لذت بخشی های بعدی است تا آنجا که برای شخص اگر اولین معاشقه با زنی که چشم معیوب دارد بوده باشد همیشه انتخاب چشم مشابه برایش آرزو و امید است و این توانایی تداعی زنای ذهنی در مغز است و کسی که برای اولین مرتبه بجای جنس مخالف، خود را برای استمناء انتخاب کرده یعنی برداشت لذت از خودش بوده و بهمان اندازه درون خودش فرو رفته و حتی برای یکمرتبه تا یک اندازه درون گرایی و درون رفت را انتخاب کرده و موضوع درون گرایی آنقدر اهمیت دارد که حتی مکتبداران سوای مکاتب آسمانی هم آنرا نوعی ابتلای خطرناک برای بشریت محسوب داشته و میگویند در نتیجه درون گرایی شخص دور از اجتماع، ترسو، حساس و ... بار خواهد آمد.

از آغاز تا پایان که مرد و زن خود را آماده آمیزش مینمایند بهر قسمتی و حتی جزئی از رفتار و اعمالشان چه ارادی و چه غیر ارادی توجه شود، می بینیم همه و همه برای آمیزش مشروع در نهادشان بودیعت قرار داده شده است.

نعوظ را بنگرید که در هر حیوان به تناسب ابزار و آلت آمیزشی هر دو جنس نر و ماده آفریده شده (سبحان الله - تا حالا اصلا به این موضوع دقت نکرده بودم) تا آنجا که عمل مخصوص سگ که پرش منی بطرف رحم لازم نمیباشد حیوان بدون وزیکول سمینال خلق شده است اما آدمی دارای عضو مذکور میباشد تا منی به طرف رحم با جهش ریخته شود و در موارد احتمالی که آلت های کوتاه یا ... از آن جمله است باز هم قانون صیانت از نسل برتر باشد و آلت کوتاه یا... را با پرتاب منی بدهانه رحم جبران کند و اگر عیبی در کار نبود باز هم نطفه بسوی جایگاه مخصوصش سوق داده شود اما کسی که یک مرتبه جلق زدن را عیب ندانست باید پرسید نعوظ و جهش و انزال برای این خلق شد که تو با دست نوازش دهی و لذت ببری و بپرانی؟! و کجای ساختمان اعضاء تناسلی مجوزی برای یک مرتبه جلق زدن است؟!

در بحث بسیار مختصری که از لواط خواهم کرد به اثر ضد میکروبی مایع پروستات اشاره خواهم نمود اما مگر ضد میکروبی بودن آن برای حفاظت کرمک ها از متجاسرین است یا برای اینکه جلق زده شود؟!

باز باید تاکید کنم: یک مرتبه جلق زدن یعنی کلید عمل مذکور را بکار بردن و راه کمال و تکامل را سد شدن و عملی را بر خلاف فطرت انجام دادن و صدمه به جسم و جان وارد ساختن و روح عصیان در برابر مقررات را

پرورش دادن و به درون گرائی تمایل یافتن و اگر شخص معتقدی است بعلت بی ضرر معرفی کردن آن بوسیله نفراتی و از همه مهمتر گناه بزرگ را ناچیز انگاشتن.

انعطاف پذیری انسان از یک طرف که عقل را در مواردی از دست بدهد مانند مستی از خمر - مستی از نعوظ - مستی از هوا و هوس - مستی از مکنت و ریاست در برابر آنچه از عقلش خواسته اند آیا کافی نیست که درباره استمناء حتی برای یک مرتبه گفته شود نبی گرامی فرمودند اذا قام ذكر الرجل ذهب ثلثا عقله و در مقام مقایسه با شخص مست از الکل که در حال مستی بکلی عقل ندارد یا شخص مست از موارد قلمداد شده دیگر که سراسر سال را در وضعی که عقل را در غل و زنجیر کشیده بسر میبرد شخص در حال نعوظ اگر ثلث باقیمانده عقلش توانست او را مهار کرده و نجات دهد که هیچ و الا برای بد معرفی کردن حتی یک مرتبه استمناء که نعوظ بلا ثمر هر ضرری را در بر دارد همین حالت ذهب ثلثا عقله و از دست دادن دو ثلث عقل اگر برای چند ثانیه هم هست کافی میباشد و باز این قسمت را با بحث چند مرتبه تکرار شده خود پایان دهم.

در رحم شناور بودی دست و پا داشتی که بکار شنا نیاید و در محیط تنگ رحم زائد و اضافی بنظر میرسید بعد معلوم شد که در این جهان آنها را لازم داری اما نه برای استمناء! در این جهان تنگ که فرصت نیست از آن فرار کرده بماء و مریخ بروی باز فکر و عقلی زیادتیر به تو داده اند که بعد ها معلومت خواهد شد عقل برای جهان دیگر بوده است تا ترا به سعادت برساند (العقل ما عبد به الرحمن واكتسب به الجنان).

به یاد دو روایت حضرت باقر افتادم، به اوضاع و احوال خودت و آنچه با ثواب و عقاب ارتباط داری و از پیش فرستاده ای بیندیش که فرمود: - عجا لمن یحتمی من الطعام مخافه الداء کیف لا یحتمی من الذنوب مخافه النار - (درشگفتم از کسانی که از غذای فاسد پرهیز میکنند که نکند بیمار شوند اما از گناه نمیپرهیزند که خوف در آتش افکندنشان میرود) - عجا لمن یتفکر فی ماکوله کیف لا یتفکر فی معقوله - (عجا که آدمی به خوردنیهایش و آنچه رشد جسمی اش را در خور است توجه میکند اما درباره آنچه رشد روانیش را سبب میشود نمیاندیشد).

آیا دست را در رحم از پیش برای تو خلق کرده اند که بیائی و چون رشید و بالغ شدی آنرا بکار جلق زدن ببری.

اصولا فرمول کلی اسلامی است که مرد نباید بشکل و وضع زن درآید از اندکش که زیور و زینت کردن و لباس زنانه پوشیدن است تا جائیکه خودش را بجای زنی بکار استمناء گرفتن باشد و در نوع بسیار دور از حق و فطرت، خود را بجای همسر در اختیار دیگری قرار دادن.

زن خود را مرد نما کردن یا مرد خود را نامرد نشان دادن استمناء نیست که طرفدارانی داشته باشد حتی همه روانشناسان متفق القولند زن مبتلا به استمناء بلکه استشهها و مرد مبتلا اگر تمایل به نمائی طرف دیگر داشت یعنی اگر مثلاً دختری بود که لباس مردانه می پوشید یا جوانی که موی زنانه داشت درمان کردنش سخت تر است و عوارض دیگر که شرح خواهیم داد.

پی نوشت ها :

۱. جامع السعادت نراقی جلد ۲ صفحه ۱۰ چاپ نجف



درمان پزشکی

(در این قسمت بیشتر مسائل مربوط به تاثیرات ذهنی و راه کارهای رفتاری و تربیتی فرزندان را مورد بحث قرار می دهد)

ممکن است پرسیده شود راه نجات از استمناء چیست؟

با آنکه جلد درمان شناسی و اسلام بعدها خواهد بود بطور استثناء به اشاره ای راه چاره و درمان گفته می شود:

بزرگترین راه جلوگیری توجه به جهاد اکبر که جهاد با نفس و داشتن همت عالی است می باشد اما اگر توفیق نیست و نشد عامل باید همیشه کسی را با خود داشته باشد و چه بهتر که با پدر و مادر یا برادر بزرگتر خود باشد. حتی در حمام به تنهایی نرود و در اطاق مطالعه به تنهایی ننشیند و ...

در این بحث نکات مهمی وجود دارد که به بیان آن می پردازیم:

باید توجه کرد ممکن است این تصور پیش آید که دلیل حضور شخص برای جلوگیری از انجام استمناء بدلیل حیا و شرم از حضور شخص ثالث است، آری گفتم شخص ثالث، این شخص ثانی کیست؟ شخص ثانی تفکر انسان است که به آن ذهن اطلاق میشود، انسان در یک آن دو زندگی دارد، در یکی خودش در این دنیا و در

حضور فیزیکی خود و با مادیات ارتباط داشته و در آن نقش بازی میکند و در دیگری انسان در درون ذهن خود نقشی مجازی را بازی میکند. انسانهای موفق غالباً این توانایی را در خود ایجاد کرده اند که واقعیت موجود را قبول کرده و داشته های خود را باور کنند و در ذهن خود نقشی را بازی کنند که در حال حاضر در زندگی فیزیکی خود بازی میکنند و به عبارتی دندان طمع خود را از تصورات واهی و گناهان کشیده اند و با واقعیات زندگی میکنند. این افراد امکان گناه را در خود از بین برده اند زیرا شخص قبول کرده است که به صورت عملی گناه را انجام ندهد و از آنجایی که خود را چنان تربیت کرده یا چنان تربیت شده که به عملی که امکان انجام آن را ندارد فکر نکند

(البته این سوای آرزو ها و اهداف است که قائل شدن به اهداف سالم بسیار سودمند و مفید است) بنابراین در ذهن نیز مشغول کمک به عملی است که اکنون به لحاظ فیزیکی به آن مشغول است و هدفی را از آن دنبال میکند. در افرادی که مبتلا به استمنا یا هر گناه دیگری هستند و به صورت عادت روحی یا جسمی عامل به آن هستند کمتر کسی پیدا خواهد شد که توانایی کنترل و تنظیم ذهن و هدایت تفکرات ذهنی به سمت واقعیات و رفتارهای درست واقع در زندگی فیزیکی را داشته باشد. به لحاظ پی بردن به عمق مسئله به مفاهیمی از بهداشت نسل که در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر آمده است اشاره میکنیم و بعد ها به کلیت و متن کامل کتاب و جزئیات آن خواهیم پرداخت. در هر انسانی نیازهایی وجود دارد که این نیازها در بحث عواطف و مسائل جنسی، ناشی از emotions یا احساسات عاطفی که باعث نیازها میشوند، هستند. این احساسات به طور طبیعی در هر شخصی وجود دارد و در فردی که این نیازها و احساسات وجود نداشته باشد طبیعتاً و حتماً بیماری روحی یا جسمی متناسب با نیاز باید تحلیل و کشف گردد. اما این احساسات در حالت کلی و عادی امکان کنترل و تنظیم دارند. از اینجا به بعد است که شخص ثانی یا شخص تربیت یافته در ذهن وارد عمل شده و کنترل تغییر در مسیر این احساسات را به دست میگیرد. چنانچه گفته شد اگر این شخص ثانی مطابق با اول شخص، یعنی خود فرد باشد و این فرد خود را به گونه ای تربیت کرده باشد (یا تربیت شده باشد) که توانایی کنترل شخص ثانی یا ذهن را دارا باشد طبیعتاً توانایی پیشگیری از بروز اشتباه و گناه را خواهد داشت، در غیر این صورت در فرد مسیر دیگری اختیار خواهد شد. بر میگردیم به اولین گناه به بحث استمنا برای یک مرتبه، همانطور که گفتیم تفکر به گناه در ذهن ایجاد تصور موضوعاتی غیر متعارف و یا تصور معشوقه ای خواهد کرد. دیدن فیلم های مستهجن یا فیلم های احساسی یا فرض یک شخص نیز کششی عاطفی به سمت معشوقه ای که در فیلم است یا در ذهن تصور شده است ایجاد میکند. تصور بنمایید که دیدن چندین فیلم متنوع در انسان چه تنوع طلبی ذهنی به وجود خواهد آورد. این تصورات ذهنی و یا فیلمهای بصری باعث بروز زنای ذهنی خواهد شد. یعنی شخص در ذهن درگیر زنای فکری خواهد بود. شخص ثانی (ذهن) مشغول زناست در حالی که شاید خود شخص به لحاظ فیزیکی مشغول کار دیگریست. بروز این

مورد هم ناشی از این است که بدن روی دز خاصی از emotions کنترل دارد، حال تجربه فیلم های مستهجن یا دیدن تصاویر عاطفی و عاشقانه باعث بروز هیجانات یا excitement روی احساسات یا همان emotions خواهد بود. معمولاً فکر غلطی که در عوام وجود دارد این است که هیجانات قابل تخلیه هستند، در حالی که این انرژی های موجود در بدن هستند که قابلیت تخلیه شدن دارند بلکه با از بین رفتن هر یک از هیجانات، هیجان بزرگتری در انسان به وجود میاید. یعنی اگر هیجان ناشی از نزدیکی به طور صحیح با همسر به وسیله ی دیدن فیلم های معرف رفتارهای غیر متعارف جنسی از بین برود در این صورت هیجان های بزرگتری که سبب بروز ناهنجاریهای رفتاری جنسی هستند بروز خواهد کرد. این هیجانات که ناشی از تفکرات و احساس بصری مسائل غیر متعارف و رفتارهای ناصحیح جنسی هستند باعث غلیان جنسی و به هم ریختگی روحی خواهند شد. برای اینکه به دوستان تعریفی مناسب از زنای ذهنی ارائه کنیم جمله ی بعدی را در این راستا می آوریم: فرض بفرمایید شخص در اثر رفتار نادرست دچار هیجان یا exciting شده است، از آنجایی که فرد به وسیله دست نمیتواند لمس کند و احساس کند، معشوقه ای نیست که حرف بزند و بشنود بنابراین شخص ثانی در ذهن و مخیله شکل میگیرد که در هنگام بروز هیجانات با او در ذهن مشغول زنای ذهنی است که معمولاً برای تخلیه این هیجانات دست به خودارضایی میزند، غافل از اینکه همین خودارضایی نه تنها باعث تخلیه هیجانات نمیشود بلکه باعث بروز هیجانات بزرگتری نیز بدلیل تجربه ی زنای ذهنی دیگری خواهد شد که در دفعات بعد ظهور و بروز خواهند کرد. در بعضی افراد متاهل هم دیده شده است که گاهی در نزدیکی با همسر در ذهن معشوقه دیگری را در نظر میآورند که این هم نمونه بارزی از زنای ذهنی است.

حضور شخص ثالث برای همین منظور است. حضور شخص ثالث در از بین بردن شخص ثانی و تبدیل آن به خود واقعی فرد و از بین بردن این هیجانات به مرور زمان مفید بوده و شخص را به حالت طبیعی زندگی باز میگرداند چرا که حضور شخص ثالث یعنی اضافه شدن یک درگیری فیزیکی و فکری واقعی با یک موضوع، که به نوبه خود انسان را از درگیری های ذهنی اشتباه و زنای ذهنی به مرور زمان جدا و رها کرده و مشغول فعالیتهای مناسب انسانی خواهد کرد. البته این تنها یک راه برای رهایی از این درگیری است. ورزش کردن و فعالیت های بدنی نیز ممکن است نوعی از این شخص ثالث محسوب شوند.

شکیات نماز فرا گرفتن برای کسیکه در نماز هرگز شک نمیکند هیچ فایده ای جز افزایش معلومات ندارد اما بر کسیکه در نماز شک میکند فرا گرفتنش واجب میشود، بهمین نحو کسی که ازدواج نکرده تا زمانی که بهمین علت چشم چرانی ندارد، استمناء نمیکند و ... ، خواست داماد شود یا نخواست مختار است اما اگر ابتلائاتی پیش آمد ازدواجش واجب میگردد و بسیاری از مبتلا شدگان به استمناء از این راه نجات یافته اند چه ازدواج دائم و چه ازدواج موقت.

در باب ازدواج موقت نکته ای بسیار جالب از آمارها وجود دارد که خارج از کتاب شهید به عرض دوستان می‌رسانم. در جوامع غربی ازدواج موقت به طور کامل وجود دارد، اما تنها فرقی در این است که در غرب لفظی خوانده نمیشود. بلکه در اسلام این عمل بار حقوقی داشته و کاملاً به حقوق زن احترام قائل می‌شود و هرگونه تحقیری از طرف مرد را نمیپذیرد و این مسئولیت به وسیله ی قرائت صیغه ای که نشان دهنده حقوق دو طرفه بین زن و مرد است رعایت میشود. در غرب نوعی دوستی رواج دارد که دو نفر را به هم مربوط کرده و حتی به آنها در حدی که به اعتماد متقابل برسند اجازه نزدیکی میدهد و تنها تفاوت آن با دین کامل و مبین اسلام در ازدواج موقت این است که بار حقوقی برای این رابطه تعریف نشده است و هر زمانی این رابطه قطع شود حقوقی بر گردن دیگری نیست. در صورتی که این رابطه موفق باشد ختم به ازدواج خواهد شد. باید این سؤال را پرسید چرا آمارها نشان دهنده آن است که بیشتر بیوه زنان حاضرند بین دو انتخاب ازدواج موقت و زنا، رابطه نامشروع را انتخاب کنند در حالی که متعه بار حقوقی بر گردن دو طرف دارد و ایشان را در مقابل بی‌حرمتی و ظلم بیمه مینماید و برای پسر و دخترانی که فعلاً توانایی ازدواج دائم را نداشته و در آینده قصد ازدواج دائم دارند این امر با نظارت پدر و مادر هم میتواند شناختی مناسب برای طرفین در آموختن شیوه های شروع زندگی و خلیات طرفین ایجاد کند و هم نیازهای طبیعی فرد را برطرف نماید. تاکید میکنیم که نظارت والدین در روابط به طور کاملاً غیر مستقیم ضروری است. آیا برطرف کردن نیازهای جنسی در افرادی که تجربه ازدواج ناموفق داشته اند و اکنون توانایی و قدرت ازدواج را بنا به هر دلیلی ندارند با رابطه ای که در آن بار و مسئولیت حقوقی وجود دارد بهتر از رابطه ای که در آن هرگونه ظلمی چون قتل، تجاوزهای غیر متعارف، اجبار به انجام اعمال غیر متعارف، دزدی، دروغ، روابط دسته جمعی، فرزندان نامشروع که پدر هیچ یک قابل شناسایی نیست، بیماریهایی که در اثر مقاربت غیر متعارف ایجاد میشود، سرطان پروستات، سرطان روده و ایدز و ... ، بیماری ها و سرخوگی های روحی و هزاران درد دیگر است؟ آیا نباید از آنان که میپندارند این موضوع سبب از بین رفتن آبرو و حیای جامعه میشود پرسید چگونه است که اکنون که فرزندانشان در معرض ابتلا به زنا و استمناء و درون گرایی و مصرف مواد مخدر و مشروبات در اثر زیاده خواهی روحی تحت روابط بی مسئولیت قرار گرفته اند نگران نیستند اما آنجا که اسلام فرموده به زنان و مردانی که امکان ازدواج دائم ندارند مستحب بلکه گاهی واجب است که متعه و ازدواج موقت نمایند به تب و تاب میافتند که ای وای آبرویمان می‌رود و چه بسیار در مواردی که پدر رابطه ی غیر مشروع دخترش را به رویش نمی‌آورد اما در مورد متعه تا عبور از مرز قتل نفس پیش می‌رود و جان دخترش را میگیرد. چه بسا اگر فرهنگ سازی در جامعه انجام میشد اکنون هیچ بیمار جنسی در جامعه وجود نداشت. تنها دلیلی که برای عمل آنان که به زنان جامعه القاء مینمایند که ازدواج موقت بهره کشی از زن است و معنای بدی دارد و نشاندهنده نیاز مالی زن است و نوعی خودفروشی است، میتوان یافت این است که اینان حاضر به زیر بار مسئولیت رفتن نیستند و

میخواهند بدون هیچ بار حقوقی به زنان تجاوز نمایند و از هرگونه شهوت رانی بدون مسئولیت حقوقی خویشتن داری نکنند و به اسم آزادی دادن به زن و یکسان کردن حقوق طرفین از آنان سوءاستفاده نمایند. البته باید توجه نمود که گاهی این رفتارها و نظرات برای جلب نظر طیف خاصی در دنیای سیاست نیز مطرح میشود و برای تقبیح آن برنامه ریزی میشود. سؤال مهمی که در اینجا مطرح است، دوباره بیان میکنم: چگونه است که آنقدر که ازدواج موقت را در اذهان عمومی تقبیح میکنند، روابط آزاد را تقبیح نکرده و گاهی یک سر آن را آزاد میگذارند و به زنان القاء میکنند که ازدواج موقت بهره کشی از زنانگی آنان است و این در حالی است که ازدواج موقت بار حقوقی بسیار زیادی داشته و زن را در برابر ظلم ایمن نموده و از پاکی و معصومیت و جمال وی دفاع میکند. البته تمام این سخنان برای افرادی که امکان ازدواج دائم را به هیچ وجه ندارند و زمانی که در اجتماع تعداد زنان از مردان بیشتر شده به طریقی که مردی برای بالغه دختر مجردی باقی نماند صحت دارد و در بقیه موارد صحیح نمیشود و در موارد زیادی طبق فرمایشات اسلام حتی حرام میباشد.

نکته قابل ذکر اینکه بر خلاف تصور شیعیان در اهل سنت نوعی ازدواج وجود دارد که نام آن متعه نبوده و شبیه ازدواج موقت میباشد اما بر حسب آنکه نام آن متعه نیست و به آن همان ازدواج اطلاق میشود به آن حرمتی نمیدانند و استدلالشان در رابطه با متعه این چهار آیه است:

(المؤمنون-۶) « تنها آمیزش جنسی با همسران و کنیزانشان دارند»

(نور-۳۳) «و کسانی که امکانی برای ازدواج نمی‌یابند، باید پاکدامنی پیشه کنند تا خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز گرداند»

(نور-۳۲) «کسانی که همسر ندارند را به نکاح درآورید»

که اهل سنت از این آیات استدلال میکنند که ازدواج موقت در قرآن نیامده است. البته تعدادی از فقهای اهل سنت هم دلایل اهل سنت در حرمت ازدواج موقت را رد میکنند:

به تازگی، تعدادی از علمای اهل سنت اعلام کرده‌اند که خلیفه دوم، سنت خدا و پیامبر را حرام کرده است، در حالی که این حرمت، جایگاه شرعی و قانونی نداشته است. از جمله در کتابی به نام «ازدواج متعه حلال است»، صالح وردانی، فقیه سنی سلفی مصری، نوشته است که دلایلی بر تحریم ازدواج موقت و نیز دلایلی بر تأیید آن وجود دارد، اما دلایلی که در تأیید وجود دارند، محکم‌ترند، زیرا همه آنها به پیامبر اعظم(ص) منسوبند، اما دلایل ابطال، به خلیفه دوم و صحاح سته منسوب است. وی در استدلال‌های خود، به فقه شیعه نزدیک شده و به طور ضمنی، احادیث شیعه را در مورد ازدواج موقت، صحیح دانسته و ادله فقهای که در نسخ آن، سخن گفته‌اند را با نقد و بررسی فقهی رد کرده است.

تعدادی از علمای اهل سنت که متعه کرده و آن را جایز دانسته اند:

مالک بن انس - احمد بن حنبل - سعید بن جبیر - عبدالملک بن عبدالعزیز بن جریج - عطاء بن ابی رباح - طاووس یمانی - مجاهد بن جبر - سدّی - حَکَم بن عتیبه - ابن ابی ملیکه - زفر بن اوس بن حدّثان مدنی - طلحه بن مصرف الیامی - « منابع: مصنف عبد الرزاق - المحلی - الدر المنثور - المغنی - تفسیر الطبری - تفسیر ابن کثیر - الحاوی الکبیر - البحر الرائق ابن نجیم - الکشف و البیان - سیر أعلام النبلاء - تفسیر قرطبی - فتح الباری - تفسیر البحر المحیط »

اگر چه اینجا مجال بحث نیست اما شیعیان در مقابل نظر اهل سنت در حرمت ازدواج موقت پاسخ زیادی میاورند که از آن نمونه این که ازدواج موقت خود ازدواج است که در ضمن شرایط عقد زمانی برای آن تعیین شده است و چیزی جدای ازدواج نیست ؛ پس در مفاد این آیه داخل شده و حلال است در ضمن آیه ای که منسوب به رد متعه است (آیه سوره مومنون) مکی است و آیه متعه (النساء-۲۴) «اگر با زنی ازدواج کردید و از او کام گرفتید مهریه او را به عنوان فریضه بپردازید» مدنی است. بنابراین اگر قرار بود آیه المومنون در رد تفسیر آیه النساء بیاید باید قبل از آن میامد نه بعد از آن.

نمی بایست تنها به امید این بود که می تواند در مقابل موقعیت گناه صبر کند بلکه دور شدن از زمانها و مکانهای مفسده جو و محرک چون سینماهای مبلغ (امروزه فیلم های مستهجن که در هر رسانه ای قابل دریافت است جایگزین سینما شده) و مجلات مبلغ شهوت و دوستان ناباب و

تهیه برنامه های سالم تفریحی، تقویت عمومی جسمی و روانی از راه تلقین به خود، خسته به بستر رفتن و از همه مهمتر استمداد از مواهب و انرژیهای دینی است که مختصری شرح داده میشود:

ناگفته نماند خلق روحی نزد دختران وجود ندارد یعنی ممکن است پسران شخصی را در نظر آورده عمل نمایند اما دختران خلق روحی ندارند و یک عضو را انتخاب مینمایند.

باز برای چندمین مرتبه تکرار میکنم: دولت میخواهد یکی را رئیس کند خودش. شخص میداند عرضه ریاست را ندارد و ناتوانی خود را بعرض میرساند. پاسخش میدهند معاون یا معاونان با عرضه ای برایت میگذاریم.

شما میخواهید اول آقای خودتان باشید و خود را در برابر هوای نفس و شهوات محفوظ بدارید یعنی میل دارید تقوا داشته باشید و از جمله در یک مورد مثلا مایلید خلق نزنید اما در پاره ای از ابتلائات دیگر نه میتوانید آقای خودتان باشید نه آقای دیگران و کسیکه نتواند رئیس خود باشد به طریق اولی نمیتواند بر دیگران ریاست کند. رئیس دزد، چگونه بر دیگران آقایی کند؟ او در استخدام هوای نفس است. حال اگر حاضر

شدید دست از اعمال زشتتان بردارید اما توانایی و همت آن را ندارید خدای متعال دو معاون خوب برای چنین کسان تعیین فرموده است واستعینوا بالصبر و الصلاه (صبر و نماز-روزه و نماز را معاونان خود سازید) و اگر نتوانستید دست از گناه بردارید روزه بگیرید و صبر و شکیبایی اختیار کنید، بدون شک موفق‌تیر زیرا در این دو عمل همه چیز هست از تلقین بنفس - تمرکز قوای دفاعی، دوری از مفسد (ان الصلاه تنها عن الفحشاء و المنکر) و..... و بدون شک نماز و روزه شما را از هر گناه باز میدارد. باید دقت کرد که در پاره ای موارد مقصود از صبر و صلاه چیز دیگریست که اشاره خواهد شد.

موارد بهداشتی ساده ای برای مادران توصیه میشود:

بر پدران و مادران است که فرزندان را ختنه نمایند تا خارش ایجاد نشود و دست کودک به آلتش از راه خاراندن آشنا نگردد.

متأسفانه عادت بدی که تعدادی مادران دارند این است که به آلت کودک دست میزنند و میخواهند با این دست زدن کودک را بخندانند، در صورتی که در هنگام باز و بست کردن کودک نباید به آلتش دست بزنند و اگر آلتش بزرگ بود مراقب باشند آلت را نوازش ندهند و مخصوصا اگر در بیمارستان بستریش کردند چنین عملی با کودک انجام نشود و از کمک پرستاران و بهیاران بخواهند که کودک را بدست پزشک آرام کنند نه....

هر وقت دست کودک حتی به قسمت بالای رانها متوجه شد باید او را بتدریج آموزش داد که موضوع بدی بسراغش نیاید.

مطمئنا بفکرتان رسید که جوان نوری اما تکلیف نرسیده دغدغه ها و مسائلی جدا از روزه و نماز دارد و این فکر درستی است، همانطور که گفته شد نماز و روزه در پاره ای موارد غیر از این معنی دارد.

اگر بفرزند بگوئید مادرت از اینکه تو به جلق زدن مبتلای بیمار و ناراحت شده - تو پسر بد عملی و از ما نیستی - برادرت از تو بهتر است - کاش تو دختر بودی (یا به دختر که کاش پسر بودی) - تو نمیتوانی بعدا داماد (عروس) شوی - آخر کور یا دیوانه میشوی - تو را همه مردم زشت میدانند - بالاخره آلت را میبرند - هر چیز از این قبیل بگوئید یا هر گونه خشونتی پیش گیرید اثر نا مطلوبی روی فرزند خواهد گذاشت و شاید درباره اثرات نامطلوب هر قسمت بتدریج بحث شود بعنوان مثال اگر به دخترت بگویی کاش پسر بودی سعی میکند لباس مردانه بپوشد و زلفها را مردانه کند و یا حالت مخصوص آرایش دهد و سینه بندهای محکم ببندد که سینه ها پیدا نباشد و زن مرد نما شود یا مرد زن نما تا اگر والدین پسر ندارند پسر نما داشته باشند و این عمل چه عوارض خطرناکی بدنبال خواهد داشت - هنوز مردم وقتی دختری را میبینند که شلوار به پا دارد و تسبیح به دست دارد میپرسند: فلانی چند دختر دارد؟ این شلوارپا کردن ها وسیله شوهر یابی است - در

صورتیکه مرد زنی را دوست میدارد که زن باشد و تمام حالات زنانگی را داشته باشد و اگر عینک مردانه زد و تسبیحی بدست گرفت مرد از او میگریزد. باید گفت این رفتارها وسیله شوهریابی نیست بلکه علت پسرنا شدن دختر اینست که پدر یا مادرش دائم در برابر دختر هوس پسر داشتن کرده و دختر مطابق دلخواه والدین عمل کرده تا نیاز به محبت خود را بطریقی نامتعارف بروز دهد و همین جاست که اهمیت دستور اسلام که مبنی بر شکر گزاری از داشتن فرزند سالم است، شناخته میشود که نوعی دیگر را خواستن یا همان جنس مخالف را خواستن دقیقاً عین ناسپاسی است.

جوان تکلیف نرسیده مبتلا به استمنا را اگر به نماز و روزه باجبار و خشونت بدارند آنچنان نسبت به دین خواهد نگریست که به ستمگران می نگرد پس واستعینوا بالصبر و الصلاه برای والدینش چه تکلیفی است؟

همانگونه که سابق بر دین خرده میگرفتند و امروز سر تعظیم فرو می آورند در برابر این فرمایش نبی گرامی که اطلبوا العلم من المهد الی اللحد، میگفتند یعنی چه مگر نوزاد میتواند بیاموزد و امروز نوزاد است که باید پرستار و مربی داشته باشد و در بهداشت نسل شرح دادم واستعینوا بالصبر و الصلاه هم برای نوزاد است هم الی اللحد برای پیران فرتوت. اما باید دقت کرد طلب علم کردن در کودک و نوزاد در حد خودش است همان یادگرفتن محبت، یاد گرفتن اینکه دست به آلت بردن زشت است و گاهی قوانین طبیعت را در سطح شعور خودش یاد گرفتن مثلاً اینکه اگر لیوان شیر را از بلندی انداختی میشکند و ...، حال میخواهیم ببینیم صبر و صلاه برای فرزند تکلیف نرسیده در چه حد معنی دارد.

صبر و صلوه پدر مادر در برابر فرزند اینست که بنحوی اسلامی با وی رفتار کنند و بااخلاق خداپسندانه با فرزندان تماس داشته باشند برای آنان به جای اینکه تنها عقده ای را ایجاد نمود بلکه ایمان و عقیده ای ایجاد کرد که با مفاد و مفهوم واستعینوا بالصبر و الصلاه موافق است. اینکه حس احترام به پیامبران و امامان و بزرگان و دانشمندان دیندار را در فرزند قوت دهند و باو بفهمانند تمام کسانی که نزدش محترم و معتبرند از خودارضایی تنفر دارند و مهمتر آنکه عقیده ای را که لازم است در هر فرد ایجاد کرد ترس از عذاب الهی و بویژه از جهان دیگر است و هر پیامبری بر این دو امر (بشارت و انداز) بشارت دادن و ترساندن اعزام و ارسال شده اند. آری به همین عنوان که ادامه دادن به گناه موجبات سخط و غضب الهی را در دو جهان فراهم میسازد، فرزند را از گناه باز دارند که خود نوعی نماز و روزه و استعینوا بالصبر و الصلاه برای تکلیف نرسیدگان است (این دقیقاً مخالف نظریست که در جوامع غربی عنوان میشود که باید فرزند را نترساند و به او اجازه داد که همه چیز را تجربه کند) و در عین حال وعده عذاب سرای دیگر دادن فرصت دادن و ایجاد عقده نکردن و بلکه رحمت کردن میباشد و عقده ایجاد شدن بازتابی از پدیده های همین جهان محصور در ماده است.

(برخی ایجاد سد کردن در مقابل گناه توسط انذار از گناه را بد میپندارند و میگویند در شرایطی که کودک را از گناه میترسانیم بازخوردهایی که در صورت یک بار انجام گناه به وجود خواهد آمد بسیار مخرب خواهند بود. در جواب میگوییم این در صورتی صادق است که بفرزند مفهوم بشارت را نیاموزیم. مفهوم بشارت تنها به معنی بهشت در مقابل گناه نکردن نیست. یکی از مصادیق بشارت در توبه است که خداوند میفرماید توبه کاران را بیشتر دوست داریم. باید به فرزندی که خطی مرتکب شده و به اشتباه راهی رفته یاد داد که در مقابل این عمل توبه و بازگشتی هست و رجعتی هست که در آن گذشت و بخشش هست. اما جواب دیگری که به این دسته داده میشود و مهم تر است آنکه اگر شخصی را مشاهده کنید که در فاصله ای نه چندان نزدیک به لبه پرتگاهی قرار دارد و به سمت آن میدود آیا او را به شدت از دویدن به سمت پرتگاه نمیترسانید؟ بعد از افتادن از پرتگاه بازگشت و امکان زنده ماندن سختتر است چرا که گناه عادت میآورد و اولین گناه فتح بابی برای ادامه آن و عادت به آن است. حال اگر شخص از پرتگاه افتاد آیا نمیشود او را با مهربانی و بسیج تمام امکانات به بیمارستان برد و توبه از گناه را به وی آموخت؟

مسئله ی مهم اینجاست که گاهی والدین در صورت مشاهده گناه از فرزندان، با آنان به گونه ای برخورد میکنند که متوجه شوند که والدین از گناه ایشان با خبر است و همانطور که در مطالب هم آمد ایشان را تحقیر میکنند در حالی که میتوان با آموزش صحیح راه بازگشت فرزندان را به حالت عادی زندگی برگرداند)



آسیب‌های خود ارضایی

از آنجایی که در بسیاری از مقالات ارائه شده که اکثرا توسط روانشناسان و نه پزشکان ارائه می شود، سعی در عادی سازی مسئله خود ارضایی می شود تصمیم گرفتم که بحثی به نام آسیب شناسی خود ارضایی را ارائه کنم:

آسیب شناسی خود ارضایی:

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

آسیب‌های جسمانی

یکی از روش‌های شناخت پیشرفت بیماری‌ها در پزشکی، مرحله‌بندی علایم بیماری است. براین اساس، برحسب عوارض ایجاد شده در بیمار مبتلا به خودارضایی، سه مرحله بیان شده است:

۱. مرحله مشکل ساز .

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

الف. خستگی و کوفتگی .

ب. عدم تمرکز حواس .

ج. ضعف حافظه .

د. استرس و اضطراب .

۲. مرحله گرفتاری شدید .

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 .

ب. نوسان خلق یا تغییرات سریع خلقی .

ج. حساسیت بیش از حد و زودرنجی .

د. کمردرد .

ه. نازک شدن موها .

و. ناتوانی جنسی زودرس در جوانی .

ز. بی‌خوابی یا بدخوابی و مشکلات مشابه .

۳. مرحله گرفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد .

الف. خستگی و کوفتگی .

ب. ریزش شدید موها .

ج. تارشدن دید چشم‌ها .

د. وز وز گوش .

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

و. درد کشاله ران و ناحیه تناسلی .

ز. دردهای قولنجی در ناحیه لگن و استخوان دنبالچه .

دکتر رابرت شروکلر یکی از محققین بزرگ و اساتید دانشگاه برلین در تازه ترین تحقیقات خود در مورد خودارضایی در ۲۷ سپتامبر ۲۰۰۶ رسماً اعلام کرد اگر فردی قصد خودکشی دارد، اعتیاد خودارضایی می تواند در درازمدت باعث کاهش رشد تک تک سلولهای بنیادی در انسان شود.

نحوه پیدایش عوارض (مهم)

در دانش پزشکی، روند پیدایش علایم یک بیماری و چگونگی بروز عوارض و نشانه‌های کلینیکی، در شناخت هر چه بیشتر یک 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 در به آن اشاره شد بیشتر به آن 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 فیزیولوژی گایتون، ترجمه دکتر فرخ

شادان، تجدید نظر هفتم، ۱۹۸۶ (تهران: چهر، ۱۳۶۵)، ج ۱، ص ۳۱۳. در خودارضایی، به علت انقباض‌های مکرر عضلات بدن، ذخایر گلیکوژن عضلات به سرعت تمام می‌شود 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 می‌کند، باعث افزایش هورمون جنسی مردانه؛ یعنی، تستوسترون به دی‌هیدرو تستوسترون می‌شود 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.

۳. خود ارضایی مکرر باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک و افزایش تخلیه آستیل کولین از انتهای این رشته‌ها در مغز می‌گردد که این خود باعث پاره‌ای از عوارض جسمانی و روانی، چون حواس‌پرتی، کمی حافظه، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت 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 و هدر می‌رود؛ زیرا مایع منی حاوی مقدار بسیار زیادی DNA (هسته ۴۰۰-۳۰۰، اسپرمی که در هر انزال خارج می‌شود)، RNA آنزیم‌ها، پروتئین‌ها، مواد قندی، لسیتین، کلسیم، فسفر، نمک‌های بیولوژیک، تستوسترون و... است. این ذخایر عظیم انرژی - که باید در بدن برای رشد و تقویت بخش‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد - 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 می‌شود و به تکامل نهایی می‌رسد 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 و منشأ کم خونی، ضعف و خستگی در این افراد است. نیز دفع فسفر و لیستین بیش از حد از طریق انزال‌های مکرر، باعث کاهش ذخایر این مواد می‌شود که مواد حیاتی برای سلامتی سلول‌های عصبی هستند و در نتیجه اختلال عملکرد سیستم عصبی، مانند حواس‌پرتی، عدم تمرکز حواس و... بروز خواهد کرد.



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.

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 جهت آگاهی بیشتر نگا: قائمی، علی، خانواده و مسائل جنسی کودکان، (تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، چاپ دهم، ۱۳۷۶)..

آسیب‌های معنوی و اخروی

هیچ یک از آسیب‌های پیش گفته، به اهمیت آسیب‌های معنوی نیست؛ زیرا آسیب‌های معنوی، جان و دل و به عبارت دیگر کنه حقیقت وجود آدمی را تباه می‌سازد. خودارضایی از نظر دین یک گناه است و به تعبیر قرآن زنگار بر دل می‌نهد: «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ مطفین (۸۳)، آیه ۲۴؛ «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 آن و در نهایت ضایع شدن و از بین رفتن آن است.

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان طباطبایی، سید محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، (تلخیص)، (قم: دفتر انتشارات اسلامی، بی‌چا، بی‌تا)، ج ۲۰، ص ۳۸۵. 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 اولیه‌اش صفا و جلایی دارد که با داشتن آن، حق را آن طور که هست درک می‌کند.

همچنین آسیب‌های 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 داده‌اند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم در این باره می‌فرماید: «ناکح الکف ملعون»؛ ری شهری، محمد، میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۵۶۵۴؛ «ملعون است کسی که خودارضایی کند».

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، ح ۱۹۰۴۹. در روایات دیگری امام صادق علیه السلام خودارضایی را گناه عظیم و مورد نهی الهی معرفی فرموده است همان، ح ۱۹۰۵۰.

توصیه های کاربردی در جهت کنترل و 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 ترک عادت نامطلوب، در زمان کوتاه بدون راهنمای کارآزموده 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، خودارضایی یا ارضای انحرافی جنسی، ص ۲۹ - ۳۰. مؤسسه پژوهشی - فرهنگی اشراق.

۲. تلاش برای تقویت اراده از گام‌های مهم در امر بهبود است. نگوئید 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: پرسش ۴۶. ویکتور پوشه - روان شناس 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: پرسش شماره ۴۶ (تقویت اراده).

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 تحریک کننده، 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 تحریک کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.

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

۸. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

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

۱۰. هیچ‌گاه کاملاً عریان نشوید و به اندام عریان خود یا دیگری نگاه نکنید.

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 مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران نباید ماند.

۱۶. هرگاه شخص مورد هجوم افکار جنسی واقع شد، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شود و خود را به کاری سرگرم کند. در این زمینه گفت و گو با دوستان، مشارکت در عبادت‌های جمعی (مانند جلسات دعا، نماز جماعت و...) بسیار مفید است.

۱۷. هفته‌ای یکی دو روز، روزه مستحبی مفید است و اگر شخص توان آن را ندارد، میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش دهد و یا تعداد دفعات غذا را کاهش داده و به حداقل خوراک اکتفا کند.

۱۸. از سخن گفتن ملایمت‌آمیز، شوخی و خنده با نامحرمان خودداری کرده واز نرمی و لينت در کلام باید اجتناب ورزید.

۱۹. هیچ‌گاه نباید با نامحرم و جنس مخالف، در مکان خلوت و دور از نگاه دیگران باقی ماند (حتی برای آموزش و ...).

۲۰. قرآن زیاد بخواند و درباره معانی آیات آن فکر کند.

۲۱. باید همیشه برای ذهن خود محتوای مطلوب و موضوع مناسب داشت.

تذکرات پایانی

۱. توجه داشته باشید که تنها رعایت تمام این امور، بدون کم و کاستی و به صورت مستمر، نتیجه‌بخش خواهد بود. نباید توقع داشته باشید که این عادت ناگهان قطع و درمان شود، به هر میزان که بتوانید دفعات آن را به تدریج کم کنید، موفقیت محسوب می شود.

۲. در صورت تکرار از رحمت واسعه الهی ناامید نشوید و بدانید که هر گناهی قابل توبه است و خداوند خود فرموده است : «ان الله يغفر الذنوب جميعا ؛ خداوند همه گناهان را می آمرزد. و نشانه قبولی توبه شما این

است که پشیمان هستید و از تکرار آن متنفرید. همین قدر که تکرار آن کم شود نشانه پیشرفت به سوی اطاعت خداوند است.

۳. در صورت امکان با کم کردن سطح توقعات و انتظارات ازدواج کنید که این بهترین راه حل است.

۴. در تمام حالات از خداوند برای حفظ پاکی استعانت بجویید.

۵. مطمئن باشید این مشکل قابل حل و درمان است؛ ولی مشروط به تصمیم‌گیری قاطع و پشتکار کافی در راه انجام دستورالعمل‌های ارائه شده.

۶. منشأ این مشکل، یکی از نیازهای واقعی نهاده شده در وجود انسان است که باید به طور طبیعی و صحیح ارضا و تأمین شود. نیاز به ارضای شهود یکی از این امور است که اگر به شکل صحیح تأمین نشود، (یعنی ازدواج)، آدمی دچار خطاها و گناهان همچون استمنا خواهد شد که عواقب سوء آن نیز دامنگیر فرد می‌شود. بنابراین اگر امکان ازدواج برایتان فراهم است، اقدام به ازدواج کنید یا به طور موقت به دستورالعمل‌های ارائه شده پای‌بند باشید.



رابطه خود ارضایی (استمنا) با انزال زودرس

نویسنده : دکتر مجید حقیقت ، جراح کلیه و مجاری ادراری

نکاتی در مورد خودارضائی masturbation و ارتباط آن با انزال زودرس خودارضائی با نام علمی (masturbation) به معنای انجام عملی توسط خود فرد جهت رسیدن به اوج لذت جنسی یا ارضای جنسی (orgasm) بدون عمل نزدیکی (intercourse). البته این تعریف کامل نمیباشد چون ممکن است این عمل توسط همسر و زوج جنسی بدون عمل نزدیکی صورت گیرد. لذا اصطلاح (masturbation) طیف گستردهای را شامل میگردد که بسته به مذهب و فرهنگ و شرایط روحی و جسمی فرد متفاوت است و ممکن است در فردی بعنوان اقدام درمانی یا بعنوان قسمتی از نزدیکی قلمداد گردد.

خودارضائی مردان یا استمناء غالباً در پسران نوجوان و جوان انجام میگیرد و در تمامی آمارهای ارائه شده درصد بالائی از پسران حداقل یکبار تجربه استمناء را در طول زندگی خود دارند (متأسفانه هیچ آمار رسمی در ایران وجود ندارد) و در اروپا شیوع آن را در قشر در حال تحصیل و دانشجویان بیشتر بوده است. تا سالهای حدود ۱۹۶۵ توسط اکثر پزشکان عمل خودارضاعی شدیداً نکوهیده میشد ولی پس از آن بتدریج توسط گروه متعددی از پزشکان نظر مثبت تری به آن داده شده است و گاهی نیز بعنوان درمان توصیه شده است. دلایل پزشکی که نظر مثبت بر عمل (masturbation) دارند، خودارضائی را بعنوان راه جلوگیری از شیوع بیماریهای مقاربتی و افزایش تعداد حاملگی غیرقانونی ناشی از ارتباط جنسی جوانان میدانند و یا بعنوان قسمتی از رفتار جنسی طبیعی قلمداد کرده اند و شاید صرفاً مضرات آن را در حد دفع مقداری از مایع منی (semen) یعنی دفع مقادیر ناچیزی پروتئین و ویتامین و مواد قندی میدانند (نظر مولف) و همچنین با عمل خودارضائی از فشارهای عصبی ناشی از تحریکات جنسی خواهد شد.

برای درک مضرات استمناء ابتدا مسیر عصبی یک تحریک جنسی تا انزال را طی عمل نزدیکی بطور ساده مرور میکنیم.

ابتدا نعوظ با تحریکات دو مسیر، یکی مسیر رفلکسی (reflexogenic) که ناشی از تحریک حس پنجگانه بخصوص لامسه و بینائی، و دیگری مسیر ذهنی (psychogenic) که ناشی از تحریکات ذهنی است. از طریق این دو مسیر مراکز نخاعی و فوق نخاعی (supraspinal) و سیستم عصبی مرکزی و هیپوتالاموس، ابتدا منجر به بروز نعوظ و سپس ادامه و استمرار تحریکات مراکز جنسی مغز، شدت تحریکات به حدی بالا میرود که به حد آستانه ارضای جنسی فرد برسد و عمل انزال صورت گیرد. این مسیر طبیعی تا انزال، با عمل نزدیکی میتواند رخ دهد و یا طی مرحله REM خواب (rapid eye movement) انجام شود. (خواب شامل چندین مرحله سطحی تا عمقی میباشد. در یکی از این مراحل، حرکت سریع کره چشم وجود دارد که به این مرحله REM گفته میشود). در این مرحله در افراد سالم نعوظ آلت تناسلی ایجاد شده و خواب دیدن و رویا

نیز رخ میدهد. طی نعوظ ممکن است همراه با تحریکات جنسی ناشی از رویای شبانه، میزان تحریکات به حد آستانه انزال رسیده و منجر به ارضای جنسی و انزال طبیعی گردد (محتلم شدن یا جنابت). آنچه توضیح داده شد مسیر طبیعی ارضای جنسی و انزال بود ولی طی عمل استمناء مسیر تحریکات رفلکسی ناشی از حس های پنج گانه، بجای حس لمس تمامی بدن، محدود به حس لمس موضعی ناحیه محدودی از آلت تناسلی میباشد. همچنین تحریک سایر احساس مانند بینائی، شنوائی و حتی بویائی که طی عمل نزدیکی اهمیت دارد در حد صفر خواهد بود.

لذا جهت رسیدن به آستانه ارضای جنسی، لازم است مسیر ذهنی (psychogenic) جبران کمبود تحریکات مسیر رفلکسی و حسی را بنماید، لذا با فشار ذهنی و عصبی مضاعف، مغز مسیر را به سمت رسیدن به حد آستانه انزال طی میکند. که این فشار مضاعف میتواند با تکرار، عوارض عصبی ببار آورد. و همچنین بتدریج مرکز عصبی تحریکات جنسی با کاهش آستانه ارضای جنسی و انزال، سعی در جبران این کمبود تحریکات حسی را خواهد کرد تا مغز فشار کمتری را متحمل گردد. و در نتیجه با کاهش آستانه ارضای جنسی به تدریج فرد مبتلا به زود انزالی (premature ejaculation) خواهد شد. که عارضه شایع ناشی از استمناء میباشد.

بدین معنی که زمانی که فرد تحت تاثیر تحریکات اندک جنسی قرار میگیرد حتی زمانی که تصمیم به عمل نزدیکی میگیرد، مسیرهای عصبی مرکزی جنسی فعال شده و با سرعت بیشتر، مدت زمان کمتر و با تحریکات جنسی کمتر، و با توجه به کاهش آستانه انزال، در مدت زمانی کمتری فرد را به مرحله انزال و ارضای جنسی میرساند. گاهی حتی قبل از نعوظ کامل آلت تناسلی اقدام به عمل نزدیکی و دخول آلت تناسلی، فرد ارضای جنسی میگردد و آنچه را که سالها با آرزو و ذهنیت آن اقدام به استمناء میکرده پس از ازدواج قادر به انجام آن و یا لذت بردن از آن نخواهد بود. (اینجانب طی مشاوره با بیماران مبتلا به زودانزالی شدید، در درصد بالائی سابقه استمناء زیاد را دوران جوانی آنها دیده ام). همانگونه که گفته شد یکی از عوارض مهم استمناء زودانزالی است در باره عوارض جسمی روحی و حتی خانوادگی زودانزالی مطالب بسیار میتوان گفت که این خود امروزه یکی از مشکلات بزرگ تعداد زیادی از مردان و بصورت ثانویه بسیاری از زنان متاهل جامعه ما میباشد.

حتی درصدی از بیماران که بدلیل ناباروری به پزشک مراجعه میکنند پس از گرفتن شرح حال دقیق مشخص میگردد علت اصلی عدم باروری در واقع عدم توانائی در نزدیکی ناشی از زودانزالی شدید است. بدین معنی که قبل از انجام عمل دخول آلت تناسلی فرد به حالت ارضای جنسی و انزال میرسد لذا مایع منی و اسپرم داخل مهبل زن وارد نميگردد تا بتواند منجر به حاملگی گردد. وحتی شخصا چندین مورد بیمارانی داشته ام که حتی چندین سال پس از ازدواج هنوز پرده بکارت زن سالم بوده. بدین معنی که حتی یک نزدیکی موفق نیز

نداشته اند. و یا یکی از علل مهم عدم ثبات زندگی زناشوئی و حتی انحراف اخلاقی در زن ممکن است زودانزالی همسر وی باشد.

ر اثر استمناء زیاد و کاهش شدید آستانه تحریک منجر به انزال با کوچکترین محرک جنسی و یا عصبی و روحی میگردد و دفع مکرر ودائم ترشحات غدد پارایورترال و غدد فرعی جنسی و پروستات منجر به ترشح مکرر و گاهی مداوم از مجرا میگردد که اصطلاحاً به آن سیلان منی گویند. افرادی که استمناء به تعداد بسیار زیاد انجام میدهند منجر به عوارض شدید عصبی بدنی مثل لاغری لرزش و افسردگی و اضطراب میگردد. البته جای بحث دارد که آیا مشکلات عصبی و اضطراب و زمینه مشکل روحی، منجر به استمناء به مقدار زیاد میگردد و یا استمناء زیاد، منجر به افسردگی و اضطراب میگردد؟ ولی به هر حال شیوع استمناء، در بیماران روحی و بستری بخش روانی بسیار بالاست.

عارضه دیگر استمناء ممکن است ناشی از روش انجام آن باشد. بدین معنی که روشی که فرد جهت ارضای جنسی انتخاب و یا ابداع میکند ممکن است مضر و حتی خطرناک باشد. و یا منجر به آسیب به خود گردد. با توجه به زیاده طلبی و تنوع طلبی ذاتی انسان فرد جهت ارضای بیشتر به روشهای دیگر ممکن است روی آورد که فوق العاده خطرناک و زیانبار و غیر قابل جبران میباشد. با مطالعه مطالب ارائه شده فوق ، ممکن است این تصور بوجود آید که استمناء به مقدار کم نه تنها مضر نیست که شاید با کاهش فشار جنسی سودمند هم باشد. (حتی گروه متعددی از پزشکان، بخصوص در مقالات غربی چنین عقیده‌های را ارائه کرده اند). من هنگام جمع آوری این مطالب بیاد آوردم که شرب الکل در دین اسلام حرام میباشد، حتی به مقدار کم. ولی انسان پس از درک لذت آن، بدلیل زیاده طلبی ، به مقادیر کم راضی نیست. به همین صورت عمل استمناء و خودارضائی جنسی نیز بتدریج با زیاده طلبی در لذت جنسی و ارضاء ، و بتدریج با افزایش و استمرار آن تبدیل به اعتیاد روحی میگردد. بطوری که بسیاری از جوانان با علم به مضرات آن و تمایل شدید به ترک، و حتی پشیمانی شدید و انزجار پس از انجام استمناء، قادر به ترک آن نیستند. لذا من نیز استمناء را به هر میزان مضر میدانم. (البته استمناء را نشانه انحراف جنسی، بلوغ زودرس یا مشکلات روحی و اخلاقی نمیدانم که توسط گروهی ابراز شده است، مگر به میزان بسیار زیاد باشد).

چرا در بسیاری مطالعات و مقالات غربی، عارضه ثابت شده را برای استمناء نمی پذیرند؟ بایستی در نظر داشت مطالعات غربی در شرایط و جوامعی انجام شده که جوانان از نظر روابط جنسی با جنس مخالف محدودیتی ندارند، امکانات تفریحی و ورزشی بسیار بیشتر از جامعه ما در دسترس، و عمومی میباشد، در چنین شرایطی فرد کمتر به استمناء روی می آورد. و شیوع و شدت استمناء، بسیار کمتر از جامعه ماست که بسیاری از

جوانان شرایط مشاهده رفتارهای جنسی را از طریق فیلم و عکس و ماهواره دارند ولی امکان داشتن روابط جنسی را ندارند. و تمامی رفتار جنسی و تخلیه ارضای جنسی آنها از طریق استمناء می باشد.

منبع: www.parsiteb.com



بررسی خود ارضایی از نقطه نظر علمی (۱)

در طول ۷ سال ابتدایی زندگی، نیروی جنسی در یک پسر بچه در تمام قسمت های بدن او توزیع می شود. از ۷ تا ۱۴ سالگی، نیروی جنسی به اعضای جنسی منتقل می گردد (در آقایون بیضه ها و در خانم ها تخمدان) در این زمان تفاوت های ظاهری میان جنس مذکر و مونث پدید می آید.

در مردان استخوان ها قدری درشت تر شده و بدن عضلانی تر می شود، و به تدریج تن صدای آنها تغییر پیدا می کند. البته باید توجه داشت که این تغییرات با گذر زمان تکمیل می شوند. شروع این تغییرات حاکی از ابتدای سن بلوغ است. پس از آن منی و به مثابه آن اسپرم تولید می شود، ولی اسپرم ها در این زمان به بلوغ کامل نرسیده اند. بر اساس پژوهش های پزشکی، محققین بر این باورند که اسپرم ها در سن ۱۸ سالگی شروع به بالغ شدن می کنند و در سن ۲۱ سالگی مرحله ی بلوغ آنها تکامل پیدا می کند. در این زمان رشد بیضه ها و غدد مترشحه داخلی بدن نیز به آخرین حد خود می رسد.

ارتباط میان غدد جنسی و غدد درون ریز

در ارگانیسم بدن انسان ۷ غده مترشحه داخلی وجود دارد. هر یک از این غدد هورمون های متفاوتی را ترشح می کنند که پیام های مختلفی را به اعضای دیگر منتقل می سازند. این غدد مسئول تنظیم و تعدیل عملکردهای مختلف بدن از جمله رشد، فشار خون، دمای بدن، میزان کلسیم، شکر، فسفر، و از همه مهمتر عملکرد جنسی افراد هستند. زمانی که هر یک از این غدد به نحوی قادر به نشان دادن واکنش درست از خود نباشند، بدن ممکن است با انواع و اقسام مختلف اختلالات مواجه شود. به همین دلیل است که برخی از افرادی که در غدد خود با اختلال روبرو می شوند، باید با استفاده از هورمون های مصنوعی نیازهای بدن خود را مرتفع سازند.

مهمترین غده درون ریز، غده هیپوفیز نام دارد. این غده توانایی آن را دارد که به کل غدد درون ریز شدت و یا کسرت عمل وارد کند. غده ی هیپوفیز همچنین از جمله مهمترین غده های جنسی نیز محسوب می شود.

غده معروف هیپوفیز که محور اصلی کنترل فعالیت های بیضه ای/تخمدانی است، کنترل کلیه ی تنظیمات جنسی در بدن خانم ها و آقایون را به عهده دارد.

در مردان این غده فعالیت های جنسی خود را از زمان بلوغ -یعنی درست وقتی که هورمونهای را به منظور تحریک اعضای جنسی به خون می فرستد- کار خود را شروع می کند.

در خانم ها هم غده ی هیپوفیز در دوران بلوغ با ایجاد هورمون هایی که سبب تخمک گذاری در تخمدان ها می شوند، کار خود را شروع می کند. هر یک از تخمک ها حاوی هورمون های جنسی زنانه هستند که سبب ایجاد و گسترش خصوصیات زنانه در بانوان می شوند.

همه ی انسان ها در تمام طول زندگی خود دائماً در حال انتقال و تغییر شکل انرژی هستند. همه چیز در زندگی انسان ها شروع و پایانی دارد و رابطه جنسی نیز از این امر مستثنی نخواهد بود.

اندام های جنسی انرژی را تولید می کنند که باعث ایجاد تمایلات و گرایش های جنسی در افراد می شود؛ اما به منظور تولید یک چنین انرژی، اندام های جنسی باید از منبع ذهنی تغذیه شوند. افکار و تصورات جنسی به عنوان مواد اولیه ی تولید اسپرم و انرژی جنسی محسوب می شوند.

زندگی یک انسان از تلفیق یک اسپرم با تخمک شکل می گیرد. تنها یک اسپرماتوزوئید (نطفه) این توانایی را دارد که یک انسان جدید خلق نماید. گفته می شود که در هر بار انزال، مرد ها چیزی در حدود میلیون ها اسپرم از دست می دهند.

در یک زمین کشاورزی زمانی که کشاورز تصمیم می گیرد دانه بکارد، بهترین انواع دانه ها را انتخاب می کند، زمین را به خوبی شخم می زند، و دو تا سه دانه می کارد و نه میلیون ها - و زمانیکه این دانه ها بزرگ شده و رشد کردند، از آنها استفاده کرده میوه هایشان را میخورد و زندگی می کند.

به عنوان مثال یک درخت لیمو را در نظر بگیرید. این درخت زمانی به مرحله تکامل خود می رسد که بتواند میوه های رسیده ی لیمو پرورش دهد. اما اگر کسی به این امر توجه نداشته باشد و میوه ها را پیش از رسیده شدن کامل از درخت بچیند، با این کار خود به رشد درخت صدمه وارد کرده و اجازه نمی دهد که درخت به رشد و تکامل نهایی خود برسد. این امر در مورد ارتباط جنسی نیز صدق می کند. اگر فرد پیش از رسیدن به بلوغ کامل بخواهد از انرژی جنسی خود استفاده کند، به بدن خود صدمات جبران ناپذیری وارد می کند که در زیر نگاه کوتاهی به این مشکلات خواهیم داشت.

ارتباط جنسی و ورزش

اخیراً محققان از وجود نیروی جنسی باخبر شده اند و سعی می کنند تا از این نیرو بهره گرفته و آن را برای موارد دیگری ذخیره کرده و به کار گیرند. در ورزش مشت زنی، هر مربی کارآمدی در حین دوره

ی آمادگی، بوکسور خود را برای ۹۰ روز از برقراری ارتباط جنسی منع می کند تا هم انرژی او بیشتر شود و هم بتواند مشتهای محکمتری به حریف وارد کند. در تیمهای فوتبال نیز بازیکنان از ۳ روز قبل از انجام بازی به حومه شهر انتقال داده میشوند تا انرژی آنها بر اثر برقراری رابطه جنسی تحلیل نرود. در مسابقات قهرمانی جهان در سال ۱۹۸۶م. تیم ملی کشور آرژانتین از همه تیم ها مدت زمان بیشتری را در اردوی آمادگی به سر برد و نتیجه چه شد: بدون شکست از مسابقات بیرون آمدند. یک گزارش علمی اثبات می کند که: "تستوسترون نقش مهمی را در شکل دهی رفتار افراد بازی می کند. این هورمون به عنوان نوعی محرک شناخته میشود که در کلیه حالات فردی، از جمله عصبانیت و پرخاشگری نیز تاثیر گذار است."

بنابر گزارش فوق در یک بازی فوتبال به راحتی می توان تشخیص داد که کدام یک از تیمها برنده خواهند شد: "تیمی که در رگ های خونی بازیکنانش میزان تستوسترون بیشتری موجود باشد."

در "ناسا" که معتبرترین مرکز پژوهش های علمی جهان به شمار می رود، فعالیت های جنسی کلیه ی دانشمندانی که در آنجا مشغول به فعالیت هستند، تحت کنترل است تا پژوهشگران همیشه بتوانند در بهترین وضعیت ممکن ذهنی و جسمی قرار داشته باشند.

در گذشته مردهای یونان باستان تا سن ۱۴۰ سالگی عمر می کردند. تا همین چند وقت قبل هم مردم به راحتی تا سن ۹۰ سال عمر می کردند، اما این روزها به دلیل بروز پاره ای از مشکلات نظیر خودارضایی، آزار و اذیت های جنسی، غذاهای صنعتی، استفاده از هورمون های مصنوعی (که مصارف مختلفی دارند، نظیر: چاق کردن و بزرگ کردن زودرس جوجه ها و احشام) فرایند سالخوردگی از سنین پایینی (تقریباً ۳۵ سالگی) شروع می شود. در کل دنیا افراد انگشت شماری هستند که از نظر اقتصادی کنترل همه افراد را به دست گرفته اند. این افراد از قدرت رابطه جنسی نیز به خوبی اطلاع دارند؛ به همین دلیل کلیه ی امکانات موجود را فراهم می آورند تا ذهن انسان های دیگر را تنها به این امر متمرکز کرده، عقل را از سر آنها بپرانند و کاری کنند تا آنها مطابق میلشان عمل کنند. آنها به خوبی می دانند که انسان های کم عقل، سرشار از شهوت هستند، بر روی امیال جنسی خود هیچ گونه کنترلی نداشته و به راحتی میتوان آنها را مطیع خود ساخت.

تئوری های پوچ مدرن در مورد ارتباط جنسی

نوگرایانی که بر روی ارتباط جنسی تحقیق و بررسی می کنند، به سادگی به خود اجازه می دهند که قدرت و حق انتخاب جوانان را از بین ببرند. برخی از آنها مواردی نظیر "خودارضایی" را به جوانان پیشنهاد می کنند.

کینسی، مستر و جانسون که به عنوان پایه گذاران مطالعات جنسی نوین شناخته می شوند بر این عقیده اند که یک جوان می تواند چندین مرتبه در طول روز خود ارضایی کند چراکه علم پزشکی هیچ گونه تاثیر جانبی خطرناکی را پیدا نکرده که مربوط به خودارضایی باشد. آنها بر این باورند که اهمیت خود ارضایی به ویژه در زمان بلوغ که خصوصیات های زنانه و مردانه در افراد بروز می کند از اهمیت بیشتری برخوردار می شود و به همان اندازه که در مردها اهمیت دارد برای خانم ها نیز مهم است. این افراد حتی معتقدند که زن و مرد می توانند در طول زمان قاعدگی، با هم ارتباط جنسی داشته باشند؛ اما پژوهش های علمی اثبات کرده اند که برقراری رابطه جنسی در زمان قاعدگی خطرناک و در عین حال زیان آور است چراکه در این زمان مواد مرده و فاسد از بدن زن خارج می شود که اگر آلت تناسلی مرد با این مواد تماس پیدا کند آنها را جذب کرده، خواص آن از طریق خون به سلول های عصبی مغز انتقال پیدا می کند و بر روی قدرت جنسی مرد تاثیر نامطلوبی می گذارد. تعداد دیگری از این محققان معتقدند که برقراری ارتباط جنسی از راه مقعد بلامانع بوده و می تواند بر طبق توافق طرفین انجام پذیرد. در مقابل این ادعا باید اظهار داشت که هر یک از ارگان های بدن برای انجام دادن کار خاصی ایجاد شده اند و عملکرد مقعد نیز تخلیه مدفوع است. افرادی که این کار را انجام می دهند به عضلات همکش و تنگ کننده ی باسن (Sphincters) خود آسیب وارد کرده و سبب بروز بواسیر و سایر عفونت های شدید روده و اثنی عشر می شوند. شایان ذکر است که برقراری یک چنین روابطی به عنوان عمده ترین عامل انتقال بیماری های جنسی از جمله ایدز در میان مردهای هم جنس باز تلقی می شود.

ارتباط خودارضایی با ضعف جنسی و انزال زودرس

مثالی که پیشتر در مورد زمین کشاورزی، درخت لیمو، و رسیدن دانه های لیمو برایتان بازگو کردیم را یک بار دیگر در ذهن مجسم کنید. ما در آن قسمت عنوان کردیم که اگر اولین برداشت پیش از رسیدن کامل میوه ها باشد، و کشاورز میوه های نارس را از درخت بچیند، عمر درخت کم شده، و توانایی باروری آن نیز به شدت کاهش پیدا میکند. این امر در مورد حیوانات نیز صدق میکند به همین دلیل هم هست که دامپزشکان اهمیت بسیار زیادی برای این امر قائل هستند. باید بدانید که مطلب فوق در مورد انسان ها نیز صحت پیدا می کند. اگر آقایون شروع کنند به برقراری روابط زیاد جنسی با افراد مختلف، و یا پیش از رسیدن به سن ۲۱ سالگی، خود ارضایی را تجربه کرده باشند -یعنی زمانی که اسپرم ها به بلوغ کامل نرسیده اند- این امر خلل جبران ناپذیری را به قوای جنسی شان وارد می کند و بعدها عواقبی را در زندگی جنسی شان به وجود خواهد آورد. زمانی که مرکز فعالیت های جنسی به دلیل وجود مزاحمت هایی نظیر خود ارضایی و یا آزار و اذیت های

جنسی نتواند به درستی رشد پیدا کند، اندوخته قوای جنسی از سن ۳۵ سالگی به بعد رو به تحلیل می رود و این مورد نه تنها تاثیر نامطلوبی بر روی دستگاه تناسلی می گذارد بلکه عملکرد کلیه سیستم های بدن را نیز تحت الشعاع قرار می دهد: دستگاه هاضمه، گردش خون، عملکرد غدد مترشحه، سیستم عصبی و ...

این افراد به سرعت از سن ۳۵ سالگی به بعد شاهد فرایند سالخورده شدن خواهند بود. خیلی زودتر از حالت طبیعی توانایی هایشان را از دست می دهند و متأسفانه خیلی سریع روانه گورستان خواهند شد. در چنین شرایطی ارگان های جنسیشان نیز دچار اختلالات مختلفی شده و انواع بیماری های گوناگون جنسی به همراه بیماری هایی نظیر اختلال سیستم عصبی و دگرگونی سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک و غدد درون ریز می شوند.

خودارضایی که از جمله نقص های فردی به شمار می رود، سبب ایجاد تصورات شهوانی در ذهن فرد می شود. در دراز مدت فرد عدم تمایل جنسی نسبت به جنس مخالف خود را پیدا می کند، از نظر ذهنی خسته می شود، و دچار ناتوانی های جنسی خواهد شد.

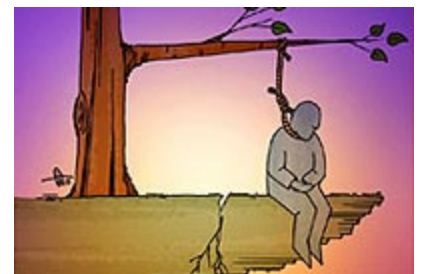
ساموئل اوان ویر در بخش ۹ کتاب خود با عنوان "ازدواج موفق" اینطور می نویسد که: "تصورات جنسی و تخیلات شهوانی سبب ایجاد ضعف جنسی و ذهنی می شوند. شاید در نگاه اول اینگونه افراد نرمال به نظر برسند و مانند افراد عادی تحریک پذیر باشند، اما زمانی که می خواهند با طرف مقابل ارتباط برقرار کنند و خواسته های او را برآورده سازند، به سرعت ارضا می شوند، آلت تناسلی به حالت اولیه باز می گردد، در بدترین حالت ممکن قرار می گیرند، و دچار ناامیدی و افسردگی می شوند. آنها در توهمات جنسی خودشان را غرق کرده اند که این توهمات هیچ ارتباط و یا شباهتی به دنیای واقعی ندارند. به همین دلیل هنگامیکه در شرایط طبیعی قرار می گیرند، نمی توانند از خود واکنش مناسب نشان داده و شکست می خورند. "ضعف جنسی-ذهنی ترسناک ترین تراژدی است که می تواند برای هر زن و یا مرد با احساس و با منطقی اتفاق بیفتد."

زمانیکه یک فرد جوان دست به خودارضایی می زند، بازه زمانی، برای او هیچ اهمیتی ندارد و ترجیح می دهد که هر چه سریعتر خود را تخلیه کند. در علم روانشناسی این امر نهایتاً منجر به بروز عارضه ی انزال زودرس در فرد می شود. علاوه بر این، استمناء سبب انقباض عضلات اسفنکتر می شود که این عامل به نوبه ی خود موجبات انزال زودرس را بیش از پیش فراهم خواهد آورد.

از سوی دیگر نباید از این امر غافل شد که "ملاتونین" هورمون بی چون و چرای جوانی است. فرایند سالخوردگی مستقیماً به ترشح این هورمون در بدن بستگی دارد. این هورمون در زمان جوانی به وفور در بدن ترشح می شود و از سن ۲۵ سالگی به بعد ترشح آن در بدن کاهش پیدا می کند. خودارضایی، به ویژه در

زمان جوانی، باعث از دست رفتن میزان بسیار زیادی ملاتونین در بدن می شود. این امر غده ی کاجی شکلی که در بدن ملاتونین ترشح می کند را ضعیف کرده، خاصیت مغناطیسی موجود در این غده را کاهش می دهد و بطور کلی سبب کاهش طول عمر آن می گردد.

روابط جنسی نامشروع با افراد متعدد نه تنها از نظر فیزیکی مضرات بیشماری را در بردارد، بلکه می تواند از نظر روحی و ذهنی نیز بر روی افرادی که این کار را انجام می دهند، تاثیرات نامطلوبی بگذارد. افرادی که در مکالمات محرک جنسی شرکت میکنند، کسانی که به خواندن مجلات محرک جنسی معتاد هستند، و کسانی که به تماشای فیلم های ضد اخلاقی جنسی گرایش دارند، مبحث ظریف و مطبوع رابطه جنسی را به صورت وحشیانه، به دور از انسانیت، و تنها با رضایت ذهنی با نکبت و بدبختی همراه می سازند. انسان ها باید یاد بگیرند که چگونه می توانند هوشمندانه زندگی کنند.



عواقب خودارضایی

با توجه به رویکرد نفسانی-عاطفی رابطه جنسی، فروید معتقد است که رابطه جنسی محصول گردهمایی یک زن و یک مرد است که یکدیگر را دوست بدانند و مکمل یکدیگر باشند.

به همین دلیل هم هست که فروید خودارضایی را یک نقص فردی نامگذاری می کند (به این دلیل که طرف دوم در این ارتباط وجود ندارد مگر در خیال). در حین خودارضایی فرد اگر مرد باشد، یک زن را در ذهن خود مجسم می کند و اگر زن باشد یک مرد را در ذهن خود مجسم کرده و با او وارد رابطه جنسی می شود. در این حال خستگی چند برابر می شود، چرا که فرد هم از نظر جنسی از خود کار می کشد و هم از نظر ذهنی. تصویر شریک جنسی خیالی، مانند یک لوح در ضمیر ناخودآگاه فرد حک می شود و سبب بروز انزال های شبانه ناخواسته می شود. به این ترتیب که فرد هر چقدر بیشتر خودارضایی کند، میزان این انزال های شبانه افزایش می یابد.

دمای خارجی بدن انسان ۹۸ درجه فارنهایت است و دمای درونی آن ۱۰۰ درجه فارنهایت. این دما در زمان خودارضایی افزایش پیدا می کند. زمانی که انزال به واسطه خودارضایی پدید می آید، حرکات کرم وار جذب در کیسه ی منی ایجاد می شوند، اما به دلیل خودارضایی، کیسه ی حاوی منی خیلی زودتر از زمان مقرر

تخلیه گردیده است. فرایند طبیعی بدین گونه است که کیسه های منی سعی می کنند تا خود را پر کنند، اما از آنجایی که منی خیلی زودتر از بدن خارج شده، چیزی جز هوای مرطوب از طریق آلت تناسلی مرد جذب نخواهد شد. این هوا بعداً از طریق کیسه منی به سیستم لنفاوی انتقال داده می شود، سپس به مغز انتقال پیدا کرده و باعث ایجاد شک دمایی شده و فضای سردی را میان ماده ی مغزی و سلول ها ایجاد می کند و این امر واکنش نرمال ماده مغزی، سیستم عصبی و جسمانی را مختل می سازد.

کیسه منی می بایست به جای جذب هوا، اسپرم جذب کند، اما این امر مقدور نخواهد بود چراکه اسپرم ها قبلاً آزاد شده اند. علاوه بر این جذب هوا از جذب مایع خیلی ساده تر است.

ساموئل اون ویر، فیلسوف، انسان شناس، و محقق امور جنسی و روانشناس بخش مطالعات جنسی، در کتاب خود با عنوان "یادگیری علوم فردی" در مورد این هوای سرد جذب شده تصریح می دارد که: "در خصوص افرادی که به شخصه استمناء می کنند، به راحتی می توان گفت که چه ایرادی می تواند بوجود آید. زمانی که آنها خودارضایی می کنند، در حال ارتکاب به جرم در برابر طبیعت هستند. وقتی انزال به واسطه خودارضایی پدید می آید، حرکات کرم وار جذب ایجاد می شوند که این حرکات برای هر مردی کاملاً قابل درک و تشخیص است و به واسطه ی تاثیر خالی بودن کیسه های منی، این کیسه ها سعی می کنند تا خود را پر کنند و به همین دلیل هوای مرطوب از طریق آلت تناسلی مرد با همان حرکات کرمی شکل، جذب می شود. این سیگنال ها به مغز فرستاده می شوند، به همین دلیل مایع مغزی زیادی در این میان از بین می رود، و در نتیجه فرد از نظر ذهنی خسته می شود. بد نیست بدانید که تعداد بیشماری از مرد ها به دلیل عمل منفور خودارضایی دیوانه شده اند. مغزی که پر از هوا شود دیگر توانایی تفکر ندارد و قابلیت های ذهنی خود را به طور ۱۰۰٪ از دست خواهد داد. به همین دلیل ما هم این عمل نادرست را ۱۰۰٪ محکوم می کنیم.

اسپرم ها حاوی رمز ژنتیکی DNA (اسید دی اکسی ریبونوکلیک (Deoxyribonucleic Acid، RNA یا اسید ریبونوکلوئیک (Ribonucleic Acid)، آنزیم ها، کلسیم، فسفر، نمک های بیولوژیک، و تستوسترون می باشند. زمانیکه استمناء صورت می پذیرد، کلیه ی این اجزای حیاتی از بدن فرد بیرون کشیده می شوند و اگر فرد در دوران بلوغ قرار داشته باشد، امکان رشد کافی را پیدا نمی کند و نیرویی که در این مواد وجود دارد، جذب نشده و از بدن او خارج می شوند.

از آنجایی که میزان زیادی کلسیم به همراه منی از بدن خارج می شود، فرد احساس خستگی شدید در استخوان ها می کند و ممکن است دچار کوفتگی پا شود. لازم به ذکر است که استخوان های تنومند نشان دهنده ی میزان قدرت فرد هستند. همانطور که می دانید گلبول های قرمز خونی و پلاکت ها در مغز

استخوان تولید می شوند. فرد جوانی که خودارضایی می کند، اجازه نمی دهد که مایع مغز استخوان به خوبی شکل بگیرد و باید تا آخر عمر خود شاهد عواقب آن باشد. زمانیکه فوسفور بیش از حد طبیعی به واسطه خودارضایی از بدن خارج می شود، مشکلات عصبی از قبیل رعشه برای فرد ایجاد می شود. در زمان خودارضایی لسیته نیز از بدن خارج می شود که این امر سبب فرسودگی سیستم عصبی می شود و به مرور زمان موجبات بیحالی، ضعف اعصاب و نهایتاً مرگ تدریجی سلول های عصبی را فراهم خواهد آورد.

دکتر اسپایتنک متخصص برجسته کالبد شناسی امریکایی و رئیس جامعه عصب شناختی نیویورک در کتاب خود با عنوان "انرژی خالق" اظهار میدارد که جنون های متفاوتی به واسطه ی خودارضایی و آزار و اذیت های جنسی پدید خواهد آمد، چراکه مایع مغزی ابتدا سرشار از لسیته است و سپس بواسطه انزال غیرمترقبه، از لسیته خالی می شود. به همین دلیل ارگان ها به جای آن باید از سایر بافت ها و اعصاب موجود در مغز استفاده کنند.

در هر بار انزال مردها چیزی در حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون اسپرم به همراه مقادیر زیادی انرژی از دست می دهند. واقعاً چه می شد اگر انسانها می دانستند که چگونه می توانند این انرژی را به جای خارج کردن از بدن، در بدن خود ذخیره نمایند؟! نتیجه حتماً انسانی شبیه به سوپرمن می شد!

پروستات غده ای است که دقیقاً در زیر گردنه ی مثانه قرار گرفته است؛ مایعی به رنگ سفید کدر و لزج ترشح می کند که به عنوان وسیله ای برای انتقال اسپرم ها به شمار می رود. این غده تقریباً در سن ۲۱ سالگی به مرحله ی رشد کامل خود می رسد. زمانیکه فرد پیش از رسیدن به بلوغ کامل (در مردان سن ۲۱ سالگی) دست به خودارضایی می زند، پروستات دچار ضعف و نقصان می شود و این امر سبب بروز اختلالات مربوط به پروستات در سنین چهل سالگی به بعد می شود. این اختلال بدین شرح است که غده ی پروستات بزرگ شده، راه خروج ادرار را مسدود می کند و فرد برای تخلیه ی ادرار باید بالاجبار از سند پزشکی استفاده کند. این عارضه درست مانند وازکتومی، سبب ایجاد ناتوانی جنسی می شود.

بد نیست بدانید بچه هایی که پدر آنها خودارضایی می کرده، نمی توانند در سلامت کامل روحی و روانی به سر برند. آنها دارای بیماری های گوناگونی هستند چراکه از یک تخم نه چندان سالم بوجود آمده اند.

خودارضایی همچنین در خانم ها هم دیده می شود و امری زجر آور و دردناک قلمداد می شود.

خودارضایی سبب ایجاد ناتوانی جسمی و انزال زوردرس می شود. این امر به وفور در میان مردهای سنین زیر ۴۰ سال قابل مشاهده است.

ساموئل اون ویر در کتاب دیگر خود با عنوان "آموزش های بنیادین" در بخش "نوجوانی" اینطور نوشته است که: "جرم های خاموشی وجود دارند و پی آمدهای منفوری در پی آن گریبانگیر افراد می شود. اگر فرد مشکلات جنسی اش را مخفی نگه دارد، مرتکب گناه می شود. اگر در مورد مشکلات خود اطلاعات غلط بدهد نیز مرتکب جرم دیگری شده است."

"فسادی که به واسطه خود ارضایی ایجاد می شود، قابلیت ها و توانایی های مغزی را به طور کامل از بین می برد. افراد باید توجه داشته باشند که ارتباط تنگاتنگی میان منی و مغز وجود دارد. مغز برای منی از اهمیت ویژه ای برخوردار است و منی هم برای مغز مهم است. مغز برای منی انرژی ایجاد کرده و سبب انتقال آنها می شود، منی هم ذهن را تصفیه کرده و اگر در جهت هدایت شود، توانایی های آن را ارتقا میبخشد."

"مطالعات فیلسوفانه ای که عمیقاً بر روی عملکرد غده های درون ریز متمرکز شده اند، بر این باروند که بدن طی فرایند خودانزالی انرژی بی شائبه ای را از دست می دهد. چه بسیار افرادی زیادی با چهره های زیبا بوده اند که در اثر انجام این کار زیبایی خود را از دست داده اند! چه بسیار مغزهایی که منحط و فاسد شده اند! و ... همه و همه ی این وقایع به دلیل آن است که انزال در شرایط و موقیعت و زمان مناسب انجام نپذیرفته."

"آمار و ارقام گویای این مطلب هستند که این روزها خود ارضایی در خانم ها و آقایون جوان بیش از پیش باب شده است. بیمارستان های روانی مملو از زنان و مردانی هستند که مغزشان به دلیل خودارضایی بیمار گشته. تیمارستان، مقصد نهایی فردی است که به خودارضایی اعتیاد پیدا می کند."

خودارضایی در خانم ها

خودارضایی در خانم ها نیز به چشم می خورد و این امر، هم دردناک است و هم زجر آور. برخی از مضرات در خانم ها و آقایون مشابه است: اختلال در رشد سیستم عصبی، مغز، خستگی، از دست دادن انرژی و سرزندگی، کاهش قدرت حافظه و عدم تمایل به جنس مخالف. در خانم ها شاهد ناباروری نیز خواهیم بود. بدترین پی آمدی که در خانم ها می توان مشاهده کرد رفتارهای متعارض روانی-اجتماعی است. خانم هایی که مرتکب این امر می شوند به مرور زمان نمی توانند با هیچ مردی ارتباط جنسی برقرار کنند چرا که به تدریج توانایی های اولیه جنسی خود را از دست میدهند. خانمی که خود ارضایی نمی کند، همچنان سرزندگی، زیبایی، برق چشمان، و توانایی جذب بالای خود را حفظ خواهد نمود. خانم ها باید از مشاهده ی تصاویر محرک جنسی خودداری کنند، در مکالمات مبتذل شرکت نکنند، و فقط با افراد شایسته ارتباط دوستی برقرار کنند.

چگونه می توان از خودارضایی دست کشید؟

پیش از هر چیز باید بدانید که افراد زیادی به مراکزی که به این منظور دایر شده، مراجعه کرده و حتی در موارد خیلی حاد و پیشرفته نیز موفق به جلوگیری از این عمل غیر اخلاقی شده اند. چرا شما یکی از آنها نباشید؟

باید یاد بگیرید که چگونه می توانید جلوی خودارضایی را با استفاده از تکنیک هایی که در جلسات آموزشی به شما تعلیم داده می شود، بگیرید. در اغلب این جلسات مشاور سعی می کند تا ضمیر ناخودآگاه بیمار را به کار اندازد.

در این جلسات به شما آموزش می دهند که تمایلا خودارضایی به عنوان یک عینیت درونی هستند که به ذهن شما حمله ور می شوند. شما باید در مقابل آنها ایستادگی کرده و اجازه ندهید که به درون ذهنتان نفوذ کنند. در ابتدا شاید انجام این کار قدری دشوار باشد و این توانایی را نداشته باشید که فکرتان را بر روی چیز دیگری متمرکز کنید؛ اما با تلاش به راحتی می توانید آنرا تحت کنترل خود در آورید. شما به راحتی قادر خواهید بود آنرا به طور کامل از زندگی خود حذف کنید. اگر فرد در گذشته دائماً خودارضایی می کرده و سپس این کار را متوقف کند، خودش متوجه تغییرات بوجود آمده در زندگی اش خواهد شد و می تواند مقادیر زیادی انرژی و توانایی های ذهنی اش را ذخیره کرده و بدون احساس هیچ گونه ترس و واهمه ای با حقایق زندگی روبرو شود.

سایر راههای جلوگیری:

عادات سالم را در خود تقویت کنید: از تصاویر محرک جنسی اجتناب کنید، به جوک های مبتذل گوش ندهید، دوستان سالم برای خود انتخاب کنید و از پوشیدن زیر پوش های تنگ و چسبان خودداری نمایید.

از مصرف بیش از اندازه ی گوشت گاو، به ویژه در وعده غذایی شام خودداری کنید. مصرف یک وعده غذای حیوانی آن هم در نهار کافی است.



تأثیر خود ارضایی بر زندگی زناشویی

تعریف خود ارضائی:

مجموعه رفتاری که بر اثر پردازش ذهنی از یک رابطه جنسی انجام شده و به یک ارگاسم مجازی منتهی می شود را خودارضائی می گویند .

تفاوت خود ارضایی با رابطه جنسی :

بسیاری از محققین و افراد صاحب نظر در این باره مقالاتی را ارائه کرده اند نقطه مشترکی که در این مقاله ها بدستم رسید این بود که رابطه جنسی یک نیاز طبیعی می باشد اما آیا خود ارضایی می تواند جایگزین رابطه جنسی شود . انجام عمل خودارضایی در هر شرایطی امکان پذیر است چون در ذهن ما شخص خاصی جهت رابطه پردازش شده و ما با انجام اعمالی خاص باعث ارضاء شدن خود می شویم ، هم در رابطه جنسی و هم در خود ارضایی عمل ارگاسم صورت می گیرد هر دوی آنها می تواند لذت بخش باشد اما تاثیر کدامیک بر روی ما بیشتر است ؟

آثار منفی جسمی روحی و جنسی اعتیاد به خودارضایی و تاثرات آن بر رابطه جنسی و زندگی زناشویی :

افرادی که زود تحریک می شوند و برای ارضای خود به سوی خودارضایی می روند بدانند که خودارضایی تحریک پذیری را به میزان زیادی افزایش می دهد از این رو تنها با این کار عطش خود را زیادتیر کرده اند . فردی که به خودارضایی اعتیاد دارد مطمئناً در زندگی زناشویی خود در رابطه جنسی با شریک خود دچار مشکل جدی خواهد شد این فرد از رابطه جنسی حقیقی به ارگاسم نخواهد رسید پس نخواهد توانست خود و شریک جنسی خود را ارضاء کند و از رابطه جنسی حقیقی لذت ببرد. این گونه افراد معمولاً انسانهای سردی خواهند شد . از تاثیرات روحی اعتیاد به خودارضایی می توان بی حوصلگی عدم تمرکز لاغری ناتوانی جسمی سردردهای میگرنی را نامبرد . اعتیاد به خودارضایی آسیب های زیادی از نظری جنسی به فرد وارد می سازد در خانمها می تواند باعث شود تا عمل لقاح و تخمک ریزی به درستی انجام نگیرد و یا هرگز صاحب فرزند نشوند و یا اینکه فرزند آنها ناقص به دنیا خواهد آمد .

مطمئن باشید علائم منفی خودارضایی از سنین جوانی آغاز می شود. پرخاشگری یکی از عوامل اعتیاد به خودارضایی می باشد.

کسانی که مبتلا به استمنا (خودارضایی) هستند ، بعدها مبتلا به بیماری زود انزالی می شوند که این بیماری تاثیر بسیار منفی بر روابط زناشویی دارد و در بسیاری از موارد منجر به طلاق می گردد زیرا این افراد نمی توانند همسر خود را به اوج لذت جماع (ارگاسم) برسانند و این مسئله موجب سرخوردگی شدید زن می شود. پس لذت تمایلات واقعی جنسی را از خود و همسر خود نگیرید .

مهمترین عوارض خودارضایی (استمنا) :

* در دین مبین اسلام این کار حرام است و از گناهان کبیره به شمار می رود .

* خودارضایی حالت خواب آلودگی به همراه دارد .

* خودارضایی باعث بهم ریختگی وضعیت فکری و هوشیاری انسان می شود .

* خودارضایی بینایی را نیز تحت تاثیر قرار می دهد در مردان خارج شدن بیش از حد اسپرم باعث می شود تا در عمل لقاح قدرت بارگذاری اسپرم آنها کاهش یافته و از اینرو نتوانند صاحب فرزند شود .

* پوکی استخوان در دوران میان سالی برای خانمها و آقایانی که در دوران نوجوانی و جوانی اعتیاد به خودارضایی داشته اند امری بعید نمی باشد.

* خودارضایی بر غدد هیپوتالاموس مغز آسیب جدی به همراه دارد.

اعتیاد به خودارضایی آسیبهای زیادی به همراه دارد آیا ارزش آن را دارد برای لحظاتی لذت خود را از لذت حقیق یک رابطه جنسی محروم کنیم و به بدن خود آسیب وارد سازیم .

دکتر رابرت شروکلر یکی از محققین بزرگ و اساتید دانشگاه برلین در تازه ترین تحقیقات خود در مورد خودارضایی در ۲۷ سپتامبر ۲۰۰۶ رسماً اعلام کرد اگر فردی قصد خودکشی دارد، اعتیاد خودارضایی می تواند در درازمدت باعث کاهش رشد تک تک سلولهای بنیادی در انسان شود مسلماً می دانیم اعتیاد به خود ارضایی عاملی نیست که باعث مرگ انسان شود اما آسیب های زیادی به همراه دارد.

چگونه می توان این عادت را ترک کرد ؟

روشی ساده و عملی

دوستان عزیز شما به عنوان فردی که قصد ترک خود ارضایی را دارید باید راههای زیر را به دقت انجام دهید همه با هم یعنی از یک گزینه نباید فاکتور بگیرید .

اولین قدم :

از محیطی که در آن زمینه انجام عمل خود ارضایی را دارید دوری کنید مثلاً معمولاً این کار در تنهایی صورت می گیرد حتی زمانی که تحریک هم نشده اید، سعی نکنید زیاد تنها بمانید .

دومین قدم :

زمانی که بیکار هستید یا زمانی که فکر های تحریک کننده به سراغ شما می آیند سعی کنید برای خود یک سرگرمی پیدا کنید و خود را مشغول سازید.

سومین قدم :

اگر در هارد سیستم خود یا روی سی دی عکس یا فیلمهای غیر اخلاقی دارید، همه آنها را نابود کنید.

چهارمین قدم :

حتی اگر شرایط بالا را هم رعایت کنید امکان دارد باز هم مرتکب خود ارضایی شوید و چون به این عمل اعتیاد داشته اید باید استقامت کنید و عواقب جبران ناپذیر آن را همیشه به یاد داشته باشید. منبع: WWW.parsiteb.com



چهل روش موثر برای ترک خود ارضایی

سه نکته‌ی مهم مشترک برای تخفیف و درمان میان همه‌ی امراض و عادات وجود دارد:

- در درمان هر بیماری یا ترک هر عادت، مهم‌ترین قسمت عزم و اراده‌ی فرد برای درمان و ترک عادت است.
- عدم یأس و ناامیدی برای ترک و ایمان به علاج آن.
- در نظر گرفتن زمان برای ترک و درمان.

۱. نخستین گام برای درمان استمناء، 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. از همه اینها مهم‌تر، اراده و خواست فرد، نقش کلیدی و محوری را ایفا می‌کند. درمان و چاره جویی باید منطبق با خواست فرد باشد؛ زیرا تا وقتی که او نخواهد، می‌توان با قاطعیت گفت که درمان نخواهد شد.

بنابر این بیمار اگر بخواهد، می‌تواند بر بیماری اش غلبه کند و جمله معروف – خواستن توانستن است – عین حقیقت است.

۲. تلاش برای تقویت اراده از گام‌های مهم در امر بهبود است. نگوئید 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. اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خودشکوفایی و ثمردهی برسد.

ویکتور پوشه – روان شناس فرانسوی – می‌گوید: افراد مبتلا به استمناء، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این اعتیاد 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.

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 تحریک کننده، خودداری شود

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، مرچ، تخم‌مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب – اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

۸. قبل از خواب مثانه تخلیه شود.

۹. از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز شود.

۱۰. از دست ورزی با اندام جنسی، باید اجتناب نمود و در هیچ شرایطی، نباید دست ورزی کرد

۱۱. هرگز نباید به رو خوابید.

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

۱۳. برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، عبادت و ... پر کند.

۱۴. سعی کنید کمتر در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران باشید. هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شود و خود را به کاری سرگرم کند. در این زمینه گفت و گو با دوستان، مشارکت در برنامه های جمعی بسیار مفید است. تلقین به شخص کمک می کند تا اراده ی خود را تقویت کند و به خود بگوید که می تواند استمنا را کنار بگذارد.

۱۵. منحرف کردن فکر بسوی دیگری در صورتی که تحریکی برای استمنا اتفاق افتاد.

۱۶. دوری از خیال پردازی و سرگرم بودن به کارهای مفید مانند مطالعه، ورزش و ...

۱۷. تنهایی، کلید اقدام به استمنا است. لذا تنها نمانید.

۱۸. هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که آلاَن خدا من را می بیند.

۱۹. هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگوئید که می خواهید در مقابل چه کسی گناه کنید

۲۰. هر کاری که شما را به فکر این کار بیندازد آن کار را سریع ترک کنید.

۲۱. هر صحنه ای که شما را تحریک می کند آن صحنه را ترک کنید.

۲۲. به خدا توکل کنید.

۲۳. قاطعانه برای ترک این عمل تصمیم بگیرید. (اگر قبلاً نیز تصمیم به ترک جلق گرفته باشید اما موفق نشده باشید، اراده شما تا حدی ضعیف شده است. در این صورت باید به خود تلقین کنید که اراده قوی ای دارید. برای این کار موفقیت های خود در زندگی را در ذهن مرور کنید و مرتب به خود بگویید که من بسیار پر اراده هستم و تصمیم به هر کاری که بگیرم، آن کار را انجام خواهم داد)

۲۴. از رفت و آمد با کسانی که شما را مستقیم و غیر مستقیم به جلق دعوت می کنند، دوری کنید و رابطه خود را با دوستان جلقى تان تا حد ممکن کم کنید.
۲۵. از صحبت کردن در مورد مسایل شهوت انگیز دوری کنید.
۲۶. از بودن در مکان های تنها خودداری کنید و وقتی به حمام و دستشویی می روید، در را قفل نکنید. بعد از شستشو حمام را سریع ترک کنید.
۲۷. از نگاه کردن به بدن عریان خود نیز اجتناب کنید.
۲۸. سعی کنید تماس بدنی با دیگران و لو در شوخیهای دستی پرهیز کنید.
۲۹. روزه گرفتن دو روز در هفته برای کم کردن حس شهوت جویی شما بسیار مفید است. اگر قادر به روزه گرفتن نیستید، غذای خود را به حداقل برسانید و وعده غذایی ظهر را نخورید. سعی کنید به هنگام خواب شکم شما بیش از حد معمول پر نباشد.
۳۰. شبها قبل از خواب مطالعه کنید و با لباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن سریع رختخواب را ترک نمایید. همچنین هرگز به رو نخوابید.
۳۱. سعی کنید دائما وضو داشته باشید.
۳۲. از ذکر خدا ولو در دل غافل نشوید.
۳۳. شبها تنها نخوابید و یا در جایی بخوابید که فرصت انجام این عمل نباشد.
۳۴. بیاد داشته باشید که تصمیم دارید این عمل را ترک کنید.
۳۵. بعد از تصمیم حتی یک بار هم سراغ این عمل نروید زیرا اراده شما را سست خواهد کرد.
۳۶. یاد مرگ انسان ساز است .
۳۷. پشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش.
۳۸. این احتمال را بده که دیگر زنده نمانی و بدون توبه در پیشگاه خدا حاضر شوی.
۳۹. مضرات این عمل را بیاد داشته باش.
۴۰. این را بدان که بخاطر لذت چند لحظه ای از رحمت خدا دور می شوی.



راههای درمان خودارضایی

راهکارهای ترک این کار در قدم اول

بالا بردن ایمان و ترس از آخرت و قبر قیامت و همچنین خواندن زیاد قرآن و تدبر در معانی آن و اهتمام به خواند آیاتی که در مورد قیامت و جهنم و بهشت است.

همیشه حاضر و ناظر دانستن خدا و یقین داشتن به این امر که نامه اعمال ما همیشه بر امام زمان عرضه می شود .

و همچنین تصور اینکه روزی زشتی این کار نزد دیگران جلوه گر می شود و انسان تاب تحمل خجالت کشیدن را ندارد.

راههای موقت :

- ورزش بسیار بسیار سنگین تا سر حد خستگی

-- روزه گرفتن (عدم مصرف غذاهای محرک مثل شکلات و موز

- عدم مشاهده فیلمها و عکسهای سکسی و محرک

- عدم خواندن داستانهای پور نوگرافی

- پرهیز از تنهایی

- پر کردن کامل وقت خود تا جایی که وقت بیکاری برای خیالپردازی نماند.

- عدم معاشرت با دوستانی که فکر و ذکرشان شهوت است .

- عدم تمرکز و اختلاط بر روی اندامهای بانوان و یا پرهیز از صحبت کردن شهوت آمیز با جنس مخالف.

- پر نبود شکم قبل از خواب

- عدم پوشیدن لباس های تنگ و چسبان

- پرهیز از نگاه کردن به مناظر، فیلم ها و تصاویر تحریک کننده ((این مورد خیلی مهم است و اگر کسیه با

چنین چیزی مواجه شد سریع چشم خود را باید ببند و یا به زمین و یا آسمان نگاه کند.))

- از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخی های جنسی و تحریک کننده و فکر کردن در

این امور جدا" پرهیز شود.

- از خوردن مواد غذایی که محرک است مانند : خرما، پیاز، فلفل ، تخم مرغ ، گوشت قرمز، غذاهای پرچرب ،

حتی المقدور اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.

-- قبل از خواب حتما" مثانه تخلیه شود.

- از نوشیدن افراطگونه آب و مایعات پرهیز شود(به خصوص شب ها و قبل از خوابیدن) .

- هیچ گاه بدن عریان خود را در آینه نگاه نکنید.

- از دست ورزی اندام جنسی خود اجتناب شود مخصوصا در هنگامی که انسان در رختخواب است.

- هرگز به رونا خوابیدن

- در هنگام هجوم افکار جنسی شدید، نباید در مکان خلوت و دور از نظر دیگران بسر برد بلکه باید در مجالس عمومی وارد شد و یا اینکه در این حالت به دوستان تلفن زده و با آنان در مورد مسائل روزمره و متفرقه صحبت کرد تا کاملاً حالت انسان طبیعی شود

-روزه اخلاقی یعنی ، میزان صرف غذا را کاهش و فاصله هر وعده غذا را افزایش د و به حداقل خوراک اکتفا نمودن

- رفتار متکبرانه با نامحرم و پرهیز جدی از سخنان ملایمت آمیز با آنها و همچنین پرهیز از نرمی و لینت در کلام با نامحرم

- اجتناب از قرار گرفتن با جنس مخالف در مکان خلوت حتی برای آموزش..

-تا قبل از اینکه خواب انسانرا فرا نگرفته به رختخواب نرفتن (سعی کنیدزمانیکه میخواهید به رختخواب بروید با خواندن کتاب یا تماشای تلویزیون افکارجنسی را از خوددور کنید)

-به محض بیدار شدن رختخواب را ترک کردن

-اگر کسی احتمال می دهد در حمام مورد هجوم افکار جنسی قرار میگیرد استحمام خود را به حداقل برساند و در اوقاتی به حمام برود که احتمال هجوم افکار کم باشد.

راه دایم :

راه دایم ترک استمنا ، ازدواج است. منبع: www.almobin.ir



عواقب و مضرات خودارضایی

خود ارضایی و پیامدهای 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:

به طور کلی چهار نوع آسیب در پرتوی استمنا یافت می شود :

۱. آسیب های جسمانی

۲. آسیب های روحی و روانی ضعف حافظه و حواس پرتی،

۳. آسیب های اجتماعی ناسازگاری خانوادگی،

۴. آسیب های معنوی و اخروی

این آسیب ها به عنوان سرشاخه های این مقاله به شمار می رود و در هر شاخه مواردی از آسیب های این عمل بررسی شده:

۱. آسیب های جسمانی

یکی از روش های شناخت پیشرفت بیماری ها در پزشکی، مرحله بندی (staging) علایم بیماری است. براین 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

۲- (Stress/Anxiety). . مرحله گرفتاری شدید (Severe)

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:

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

۳- (Insomnia/Sleep problem). . مرحله گرفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد (Addictive):

الف. خستگی و کوفتگی (Fatigues/Tiredness)،

ب. ریزش شدید موها (Severe hair loss)،

ج. تار شدن 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 (prematurelyEjaculation).

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

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

نحوه پیدایش عوارض در دانش پزشکی، روند پیدایش علایم 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.

۳. خود ارضایی مکرر باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک و افزایش تخلیه آستیل کولین (Acety Choline) از انتهای این رشته ها در مغز می گردد

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. 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

در هر بار انزال، تخلیه شده و هدر می رود؛ زیرا مایع منی حاوی مقدار بسیار زیادی DNA (هسته ۳۰۰-۴۰۰، اسپرمی که در هر انزال خارج می شود)، RNA آنزیم ها، پروتئین ها، مواد قندی، لسیتین (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.

۲. 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،

بداخلاق 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.))

۳. 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

۴. آسیب های معنوی و اخروی

هیچ یک 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 یک گناه است و به تعبیر قرآن زنگار بر دل می‌نهد: «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ «چنین مباد! بلکه اعمال (ناشایست) دل های آنان را زنگار زده است». مطففین (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 اولیه‌اش صفا و جلایی 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، بی‌چا، بی‌تا)،

همچنین آسیب‌های معنوی جهان‌گذران 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 داده‌اند.

پیامبر اکرم‌صلی 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 ۵۶۵۴.

امام صادق‌علیه 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، ح ۱۹۰۴۹.

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

منبع: www.almobin.ir



آسیب‌های معنوی خودارضایی

هیچ یک از آسیب‌های خودارضایی، به اهمیت آسیب‌های معنوی نیست؛ زیرا آسیب‌های معنوی، جان و دل و به عبارت دیگر کنه حقیقت وجود آدمی را تباه می‌سازد. خودارضایی از نظر دین یک گناه است و به تعبیر

قرآن زنگار بر دل مینهد: «كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ»؛ «چنین مباد! بلکه اعمال (ناشایست) دل‌های 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 اولیه‌اش صفا و جلایی 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)، ج ۲۰، ص ۳۸۵.

همچنین آسیب‌های معنوی جهان‌گذران را در مینوردد و اگر اصلاح نگیرد، حیات جاودان آدمی را در معرض تباهی و شوربختی قرار می‌دهد. از این رو نصوص دینی نسبت به آن هشدارهای لازم را داده‌اند. پیامبر اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) در این باره می‌فرمایند:

«ناکح الکف ملعون»؛ «ملعون است کسی که خودارضایی کند» ری شهری، محمد، میزان الحکمة، ج ۱۲، ص ۵۶۵۴.

امام صادق (علیه السلام) نیز می‌فرمایند: «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، ح ۱۹۰۴۹.

در روایات دیگری امام صادق (علیه السلام) می‌فرمایند: خودارضایی را گناه عظیم و مورد نهی الهی معرفی فرموده است. همان، ح ۱۹۰۵۰.

منبع: www.vista.ir



شبهه :

نباید علماء ، انسان را از خود ارضایی نهی کنند چون اولاً : ضرر ندارد ، ثانياً اگر بپذیریم ضرری دارد و به شکل عادت در آمده باشد، ترک آن ممکن نخواهد بود و درمان ندارد. پس دیگر با بیان این ضررها ، باعث افسردگی افراد مبتلا نیز نشویم.

پاسخ :

برای این که بتوان بر عادت غلبه کرد ، لازم است که به چند مطلب اساسی اشاره کنیم و در ضمن بحث به ضررهای آن می پردازیم :

الف) نخستین گام برای درمان این عادت، اعتقاد و ایمان به قابل درمان بودن آن و دوری از یأس و ناامیدی است. اما رسیدن به نتیجه نیازمند زمان، انتخاب راه صحیح و تحمل دشواری‌ها است.

ب) شما یک انسان و مهم‌تر از آن یک جوان مسلمان هستید و صاحب اراده و ترک عادت نیازمند به کار گرفتن اراده حضرتعالی است. و شما نمی‌توانید بفرمائید که اراده ندارم و ارده‌ام از من سلب شده است چرا که خدمت امام صادق - علیه السلام - عرض کردند «جوانی گرفتار عادت زشت خودارضایی است و معتقد است که دیگر اراده‌ای برای ترک این عمل در خود نمی‌بیند امام - علیه السلام - فرمودند آیا این کار را در حضور دیگران هم انجام می‌دهد؟ عرض کردند: خیر. آن‌گاه امام - علیه السلام - فرمودند: پس معلوم است که این فرد اراده دارد و با اراده از انجام این کار در حضور دیگران خودداری می‌کند، اگر اصلاً اراده نداشت در حضور آنان هم (بدون اراده) آن کار را انجام می‌داد». اما اگر جنابعالی بفرمائید که غلبه بر این عادت نیاز به اراده‌ای نیرومند و قوی دارد باید به عرض برسانم که فرمایش شما صحیح است و اراده همچون نهالی است که باید آنرا پرورش داد تا به مرحله خود شکوفایی و ثمردهی برسد و به عبارت دیگر اراده تقویت شدنی و پرورش یافتنی است و با تربیت آن به کنترل کامل شما در خواهد آمد و معنای این کلام اخیر این است که باید اندک اندک مقابله با این عادت را شروع کنید تا به نتیجه نهایی و مورد رضایت خود و خداوند متعال برسید.

ج): مهم‌ترین و اصلی‌ترین عاملی که می‌تواند شما را در راه غلبه بر عادت نامطلوب خود کمک کند این است که خودتان بخواهید که به نتیجه و هدف برسید زیرا این جمله معروف «خواستن توانستن است» را زیاد شنیده‌ایم. و این کلام گهربار و بالارزش فقط حرف و عبارت نیست بلکه یک حقیقتی است که باید آنرا به

مرحله عمل درآوریم و خود شما مصادیق بسیار زیادی برای آن سراغ دارید که فرد خواسته است و به نتیجه هم رسیده است یعنی این که توانسته است آنچه را که خواسته است انجام دهد.

د) یکی از صاحب نظران تعلیم و تربیت می گوید «وقتی که بخواهیم با عادت زشتی ستیزه کنیم ابتدا باید نتایج نامطلوب آنرا در نظر مجسم سازیم و بعد منافعی که در نتیجه ترک آن عاید ما می شود در درون خود تصوّر کنیم و سپس مواقعی را که قربانی آن عادت شده ایم بخاطر آوریم در نتیجه این عمل، هر بار که چنین نمایشی در روح خود می دهیم بر تحریک یا وسوسه (عادت زشت) چیره گی یافته و لذّت ترک آن را در خود احساس می کنیم.»

با توجّه به مطالب یاد شده بخشی از این ضررها را به صورت دسته بندی برایتان مکتوب می نمایم تا انگیزه شما برای ترک این عادت و بکار گرفتن اراده خود بیشتر شود.

الف) ضررهای جسمانی:

۱. تحریک زیاد هیپوتالاموس و در نتیجه تحریک افراطی غدد جنسی که سبب پرکاری نامتناسب آنها می شود، بلوغ زودرس را بدنبال دارد که شما از عواقب نامطلوب بلوغ زودرس ناآگاه نیستید.

۲. کاهش و تخلیه مکرر قوای جسمانی و روحی حاصل از عمل خودارضایی به ضعف عمومی بدن و بالاخره پیری زودرس می انجامد.

۳. به علت افزایش جریان خون در اعضای تناسلی، مغز و مراکز حساس دیگر مکرراً دچار کاهش نسبی خون می شوند، هم چنین تخلیه های مکرر عصبی و عدم ارضای روحی در دراز مدت موجب ضعف عصبی و عوارض روحی می گردد.

۴. ضعف بینایی و بی اشتهاپی و در صورت افراط، ضعف استخوانی و ناراحتی های مفصلی از عوارض خودارضایی است. هم چنین در مراحل افراطی و یا در برخی شرایط خاص مزاجی این عارضه به ضعف عصبی و لرزش دست و گاه به فلج بعضی از اعضا منجر می شود و ممکن است سبب فلج تمام اعضای بدن نیز بشود.

۵. ضعف جنسی و انزال زودرس از دیگر عوارض است و بعد از ازدواج فرد را دچار مشکل ارتباطی خواهد کرد.

۶. بی تحرکی، تحلیل رفتن قوای جسمانی، آسیب پذیری در برابر بیماری ها، بیماری های مقاربتی، عقیم شدن و ناتوانی در تولید مثل، از بین رفتن شفافیت چشم، از بین رفتن نورانیت و بشاشیت چهره و... همگی از عوارض جسمی خودارضایی هستند.

ب) ضررهای روحی و روانی:

۱. رکود فکری و اختلال‌های متعدد روانی از قبیل افسردگی و اضطراب.
۲. فرد از نظر فکری، نوعی توجه نسبتاً مداوم به موضوعات جنسی پیدا می‌کند که این فکر از تفکر آزاد و تمرکز جلوگیری می‌نماید.
۳. ضعف حافظه، حواس‌پرتی و ناتوانی در تمرکز فکری، منزوی شدن و گوشه‌گیری، پرخاش‌گری و بداخلاقی هم از عوارض خودارضایی هستند.
۴. از بین رفتن خلاقیت‌ها و توانایی‌ها، سرکوب شدن استعدادها.
۵. بی‌ذوقی، بی‌نشاطی.
۶. یأس از زندگی و ناامیدی نسبت به آینده.
۷. هوس‌باز و بی‌بند بار شدن و اعتیاد به ارضای جنسی نامشروع.
۸. بی‌احساسی و بی‌تفاوتی، کم‌رویی.
۹. بی‌علاقگی نسبت به امور معنوی و از بین رفتن صفای دل.
۱۰. احساس گناه، ضعف اراده، عدم اعتماد به نفس و صدها عارضه خطرناک دیگر.

ج) ضررهای اجتماعی:

۱. بی‌آبرویی.
۲. مشکلات خانوادگی.
۳. انزوای اجتماعی.
۴. مشکل در دوست‌یابی.
۵. طرد شدن در جامعه.
۶. از بین رفتن عشق و محبت نسبت به دیگران.
۷. مشکلاتی در ازدواج از قبیل:

۷-۱. دیر ازدواج کردن.

۷-۲. بی میلی به همسر.

۷-۳. ناتوانی در مقاربت صحیح و ارضای جنسی خود و همسر.

۷-۴. سرد بودن کانون خانواده.

۷-۵. طلاق.

۷-۶. ناتوانی در برابر مشکلات پس از ازدواج.

۸. بزهکاری.

۹. از بین رفتن عزت و پاکدامنی.

۱۰. از بین رفتن شرف.

۱۱. بی غیرتی.

۱۲. انحطاط و انحراف فکری و عملی خود و به انحراف کشاندن دیگران بخصوص نسل جوان جامعه.

۱۳. ایجاد خطرات اجتماعی برای خانواده خود و نوامیس دیگران و خطرهای ضررهای دیگری که فعلاً جای ذکر آن نیست.

پس از بیان بخشی از توضیحات لازم و ذکر برخی از ضررهای خودارضایی حال وقت آن رسیده است که به بخشی از درمان و راههای مقابله با این عمل ناپسند اشاره شود:

۱. سعی کنید در مکانهای خلوت و تنها نمانید و به عبارت دیگر جداً از تنهایی اجتناب نمائید که تنهایی خود یک عامل مهم برای تحریک به عمل خودارضایی و زمینه ساز ارتکاب این عمل است باز هم تکرار می کنم تنها نمانید، تنها نمانید و... و تنها نمانید.

۲. از همراهی و رفت و آمد با کسانی که به این عمل زشت عادت کرده اند - تا زمانی که خود بر این عادت مسلط نشده اید - اجتناب کنید البته منظورم انزوای اجتماعی نیست بلکه جایگزین افراد صالح به جای افراد بیمار و معتاد به عمل خودارضایی است.

۳. افکار جنسی را که به ذهنتان خطور می کند بلافاصله با ذکر خدا و معاد و... از ذهن خود دور نمائید.

۴. اوقات فراغت خود را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت و بطور کلی با کارهای مثبت مثل گل کاری در باغچه، کمک به اهل خانواده و... پُر کنید.
۵. برای تخلیه انرژی زائد بدن به طور منظم و زیاد ورزش کنید.
۶. هیچ گاه در حمام کاملاً عریان نشوید.
۷. هیچگاه بدن خود را به صورت برهنه در آینه نگاه نکنید.
۸. در غیر موارد ضروری از نگاه کردن به اندام جنسی پرهیز کنید.
۹. برای نظافت موهای بدن هرگز از تیغ و صابون استفاده ننموده و زود به زود به ازاله موهای بدن نپردازید بلکه از داروی نظافت بهداشتی (نوره) استفاده کنید.
۱۰. از نگاه کردن به مواضع جنسی و برجستگی‌های بدن دیگران (حتی از روی لباس) پرهیز نمائید.
۱۱. از نگاه کردن به فیلم‌هایی که تحریک جنسی ایجاد می‌کند اجتناب کنید.
۱۲. به هنگام خواب سعی کنید شکم شما بیش از حد معمول پُر نباشد.
۱۳. قبل از خواب حتماً مثانه خود را تخلیه نمایید.
۱۴. از نوشیدن افراطی آب و مایعات پرهیز کنید (بخصوص شب‌ها قبل از خواب).
۱۵. هرگز به رو ن خوابید که این خود یکی از تحریک‌کننده‌های خطرناک است.
۱۶. به بدی گناه و عواقب آن توجه کنید.
۱۷. مطالعه و توجه به ضررهای جسمانی، روحی و اجتماعی خودارضایی لازم است.
۱۸. ایمان مذهبی و نیروی اراده خود را تقویت نمائید و سعی کنید با خودسازی هوای نفس خویش را کنترل نمائید.
۱۹. در مجالس مذهبی و مراسم دعای توسل و... زیاد شرکت کنید.
۲۰. قرآن زیاد بخوانید و در معانی آیات آن تدبّر و تفکر نمائید.

الف) اگر وقت ازدواج شما رسیده است و امکانات فراهم است اقدام کنید.

ب) به پیشرفت کار خود توجه جدی داشته باشید و هر تعداد از دفعات خودارضایی شما که کم می شود آنرا در دفتری بصورت رمزی (که کسی متوجه نشود) یادداشت نمائید و مرتباً به این پیشرفت‌ها و یادداشت‌ها مراجعه کرده و آن‌ها را مرور و بازخوانی کنید.

ج) هنگام تحریکات جنسی یا به ذهن آمده افکار جنسی خود را تنبیه کنید و یکی از بهترین راه‌های تنبیه بدنی این است که:

«یک عدد کش لاستیکی نازک همانند آنچه که دور بسته‌های پول می‌اندازند به مچ دست خود داشته باشید [۱] و هرگاه میل به عادت خودارضایی پیدا کردید آن را تا حد امکان بکشید و رها کنید که دست شما دچار درد و ناراحتی بشود و آن قدر این کار را تکرار کنید که نفس شما را از ارتکاب عمل برحذر دارد و رها سازد. ولی معمولاً با یکبار کشیدن و رها کردن شما منصرف خواهید شد.»

پی نوشت:

۱. این کش تا زمانی که بر عادت خود غلبه می‌کنید بطور مخفی یا غیرمخفی بر مچ شما باشد.

منبع: www.andishegom.com



دوران نوجوانی، جوانی و حیات جنسی

نویسنده: محمد رضا شرفی

سرگیجه رفتن، سست شدن زانوان و خسته شدن چشمانم از عوارض مصیبتی به نام «خودارضایی» است که مدتها گرفتار آن هستم، با این که فردی ورزشکارم نمی دانم چه کنم؟ (۱)

چگونه استمنا را ترک کنم؟ علیرغم این که تا به حال چهار بار تصمیم به ترک آن گرفته ام، ولی موفق نشده ام. (۲)

آیا با ترک خودارضایی (استمنا) باز هم علایم آن باقی می ماند؟ (۳)

مدخل

«خودارضایی» یکی از پیامدهای ناهنجار دوران بلوغ است و امروز گریبانگیر بخشی از نوجوانان و جوانان جامعه است که نمونه هایی از آن در بالا ذکر شد و چه بسا نوجوانانی که با ابتلا به آن، در اضطرابی جانکاه به سر می برند و عاجزانه از دیگران استمداد و راه چاره می جویند.

ما این موضوع را در چند محور اصلی مورد بحث و بررسی قرار می دهیم و قبل از ورود به مطلب یادآور می شویم که: اگر چه مخاطبان اصلی این مبحث، نوجوانان و جوانان هستند، لکن اگر مربیان و خانواده ها با ماهیت این مسئله آشنایی کافی حاصل نمایند و به ویژه در زمینه ی پیشگیری و درمان نیز اطلاعات مکفی به دست آورند، یقیناً آنها را در زمینه ی شیوه های مواجهه با این مشکل، یاری خواهد نمود.

غریزه ی جنسی

بی تردید یکی از نیرومندترین غرایز، نیروی جنسی و تظاهرات حیاتی آن است. این نیرو که از ابتدای تولد به صورت کمون (نهفته) در وجود آدمی به ودیعه نهاده شده است تا زمان ظهور جوانه های بلوغ، همچنان آرام و بی تحرکی را پشت سر می گذارد. اما به محض شروع دوران نوجوانی، آرام آرام زمان بیداری و شکفتگی آن فرا می رسد و رفته رفته، تمامی وجود نوجوان را در بر می گیرد و زیر تأثیرات سنگین و شدید خود قرار می دهد؛ به گونه ای که نوجوان خود را در چنگال قوی این غریزه، تقریباً بی دفاع و ناتوان و آن را خارج از اراده و اقتدار شخصی احساس می کند. به همین دلیل ظهور و بروز این غریزه خواه ناخواه با مشکلاتی توأم است.

شکوفایی این غریزه کم کم با هزاران تصور و احساس دیگر همراه می شود و پس از مدتی تقریباً مالک اصلی وجود آدمی می گردد.

مراحل تمایلات

نوجوان، در ابتدا احساس ناشناخته و مرموزی در وجود خویش می یابد که آمیخته با نوعی محبت و علاقه به دیگران است و چند مرحله را به تدریج طی می کند. (۴)

- در مرحله ی اول، ابتدا توجه نوجوان به وضع بدن، به ویژه دستگاه تناسلی، معطوف می شود و این آغاز توجه و علاقه به امور جنسی است.

- در مرحله ی دوم، توجه قلبی با میل شدید، یا عاطفه و محبت همراه می شود و به اصطلاح ماهیت عاطفی پیدا می کند.

- در مرحله ی سوم، علاقه به جنس مخالف بیشتر می شود و به طور مقدماتی عشق و علاقه آنها ممکن است هر کسی را هدف قرار دهد. لذا چندین نفر ممکن است مورد علاقه ی نوجوان، به طور خاص، واقع شوند.

- در مرحله ی چهارم، علاقه ی معطوف به چند نفر، تغییر جهت داده و به جانب یک فرد از جنس مخالف هدایت می شود. این فرد، ممکن است قدری مسن تر از خود نوجوان باشد و نوجوان احتمالاً با این شیوه می خواهد مورد پشتیبانی یک فرد حامل قرار گیرد.

- در مرحله ی پنجم، نوجوان تغییر عقیده داده و متوجه فردی از جنس مخالف می شود که تناسب سنی با او داشته باشد.

برخی از روان شناسان، عشق و علاقه ی نوجوانان را بر دو نوع می دانند: (۵)

۱- عشق عاطفی (ملکوتی).

۲- عشق شهوانی.

منظور از عشق (ملکوتی)، عاطفه ی محبت و علاقه ای است که نوجوان به طرف مقابل احساس می کند و گاهی هم نوجوانان از آن به «عشق پاک» تعبیر می کنند. در این مرحله، عشق جنبه ی جسمانی و شهوانی ندارد، بلکه با نوعی تمجید و تحسین و احساس فداکاری توأم است و نوجوان به شدت پرهیز دارد که این نوع احساس را با برچسب علاقه ی جنسی، لکه دار کند و از آن به عشق آسمانی یاد می کند.

«موریس دبس» این نوع گرایش را «عشق های افلاطونی» می نامد (۶) و آن را مشتمل بر احساسات محبت آمیز می داند.

در مرحله ی عشق شهوانی که به دنبال عشق عاطفی ظهور می کند نوجوان بیشتر به مسایل توأم با لذت علاقمند می شود و چنانچه در طرف مقابل، ویژگیهای مطلوب را مشاهده نمود، به ازدواج می اندیشد.

گاهی هردو جنبه، یعنی عشق ملکوتی (عاطفی) و عشق شهوانی حضور می یابند و به یگدیگر حدّ می زنند. لذا چنانچه در حیات جنسی نوجوان، عشق عاطفی و عشق شهوانی به شکل مطلوب در چهارچوب قانون و شرع پیوند خورده و پس از دوران نامزدی (عقد)، منجر به تشکیل خانواده شود، می توان گفت این راه پرمخاطره را به سلامت پشت سر گذاشته اند.

یادآوری مهم

تذکر این مطلب ضروری است که اشاره به مراحل پنجگانه حیات جنسی به منزله ی پذیرش هرگونه عملکرد نوجوان نیست. بلکه این دوره ها متناسب با هر فرهنگی، در نوجوانان کنترل شده و یا ظهور و بروز می یابد و تکیه بر نظام اخلاقی و معنوی نوجوان، خویشتن داری نوجوان و کنترل تظاهرات حیاتی جنسی او در فرهنگ اسلامی جامعه ی ما اصلی مهم و لازم است. از این رو اگر در سنین حساس بلوغ، بتوان با تقویت اراده ی نوجوانان، آنان را به خویشتن داری و زندگی سالم و فعال عادت دهیم و در اوان جوانی، ترغیب به ازدواج نماییم، حیات جنسی آنها را در مسیر صحیح و خداپسندانه ای قرار داده ایم.

چنانچه بتوانیم به نوجوانان تفهیم نماییم که هرمیلی که به موقع و صحیح ارضا شود، موجبات سعادت و شادکامی آنان را فراهم می نماید، توانسته ایم مصونیت اخلاقی لازم را در آنان ایجاد نماییم.

زمانی که نیروهای غریزی جنسی در وجود نوجوان بیدار می شوند، او را با تمام قدرت برمی انگیزد تا در جهت ارضای آنها اقدام نماید. آنچه در مورد تقاضای سائقهای جنسی است، اقناع بی قید و شرط و بلافاصله ی آنهاست. نوجوان در یک نظام اخلاقی و فکری غنی می آموزد که چگونه احساسات خویش را کنترل نموده و بر آنها فایق آید و زمان مناسب را برای تأمین خواسته های درونی در نظر گیرد. این مهم بستگی تام به فرهنگ خانوادگی، تثبیت عادات اخلاقی و چگونگی پرورش اراده ی نوجوانان دارد.

انحرافات جنسی

برای غریزه ی جنسی نیز مانند هر غریزه و نیروی دیگر، شیوه های مختلفی در جهت ارضا و تأمین وجود دارد که برخی از آنها با طبیعت انسانی، موافقت و همسویی دارد و پاره ای دیگر، مغایر با طبیعت بشر می باشد و به آن «انحراف جنسی» گفته می شود.

بیشتر روان شناسان تمایل دارند که انحراف جنسی را به همه ی روشهای کسب لذت که از نظر اجتماعی مورد قبول و تصویب نباشد، اطلاق کنند، (۷) در حالی که به دلیل متغیر بودن استانداردها و ضوابط هر اجتماع و

تفاوت آن با جوامع دیگر، این تعریف ما را به جایی نمی‌رساند؛ حال آن که ضابطه‌ی محکم و متقن و پایداری همچون مذهب و شرع می‌تواند پایه‌ای برای بنا نمودن تعریف انحراف جنسی محسوب گردد. درحقیقت، انحراف جنسی اقدام و یا انجام هر نوع رابطه جنسی برخلاف ضوابط شرعی است.

نظر به این که غریزه‌ی جنسی، در دوران بلوغ، یکی از پر قدرت‌ترین جنبه‌های وجود آدمی را به خود اختصاص می‌دهد، لذا مسایل مربوط به آن نیز، گسترده‌تر و متنوع‌تر از ابعاد دیگر، جلوه می‌کند.

غریزه‌ی جنسی به مانند تشنگی و گرسنگی و سایر نیازها در جهت تأمین و ارضا، وجود آدمی را به فعالیت وامی‌دارد و او را برمی‌انگیزد تا به حصول نتیجه برساند. نوجوان در مقابل خود، چندین راه و شیوه می‌بیند و به یک یا برخی از آنها دست می‌یازد. در اینجا به شرح برخی از این شیوه‌ها می‌پردازیم:

۱- بلوغ جنسی غالباً زودتر از بلوغ روانی و بلوغ اقتصادی برای نوجوانان فرا می‌رسد؛ یعنی زمانی که نوجوان نیاز به تأمین جنسی را به شدت در وجود خود احساس می‌کند و آمادگی برای ایفای نقش را دارد و شکل صحیح ارضای غریزه‌ی جنسی نیز، با ازدواج و تشکیل خانواده میسر است ولی نوجوان هنوز، بلوغ روانی کامل را، برای مدیریت و سرپرستی خانواده احراز ننموده است، که ناگاه بلوغ جنسی فرا می‌رسد. علاوه بر آن، نوجوان هنوز به بلوغ اقتصادی دست نیافته است تا تأمین نیازهای مادی خانواده را بر عهده بگیرد. لذا در اینجا مواجهه با نوجوانی هستیم که از یک سو نیازهای جنسی اش به شدت او را برای تأمین برمی‌انگیزد و از سوی دیگر آمادگی روانی و اقتصادی لازم را هنوز به دست نیاورده است که اصطلاحاً گفته می‌شود بین بلوغ جنسی و بلوغ روانی و اقتصادی، اختلاف زمانی چند ساله‌ای وجود دارد.

اما چگونه باید این اختلاف فاز و خلأ و شکاف مذکور را بین برانگیختگی نیاز جنسی نوجوان و زمان مناسب برای اقناع آن پر کرد؟

برخی از نوجوانان، با خویشتن داری و پرهیز از عوامل محرک، ارضای این غریزه را به زمان مناسب و در شکل خداپسندانه‌ای که منطبق با فطرت انسانی است، موکول می‌کنند. این انتخاب با اعتقادات و باورهای جامعه‌ی اسلامی و فرهنگی اخلاقی نیز مطابقت دارد و ما هم اتخاذ چنین روشی را توصیه می‌نماییم.

لازم به یادآوری است که راه حل مذکور، از دشوارترین و پیچیده‌ترین شیوه‌هاست و چگونگی انجام این شیوه و تدابیر تربیتی مربوط به آن، نیازمند بحث بیشتری است که در مباحث بعدی به آن می‌پردازیم.

۲- گرایش دیگر، «کامجویی از خود» می‌باشد که با اهداف خلقت انسان و نیز فلسفه‌ی آفرینش غریزه‌ی جنسی، مغایرت دارد و نوعی ظلم به نفس (خویشتن) و تجاوز به حریم انسانی، محسوب می‌شود.

اصطلاحاً به این امر «کامجویی بدلی»، «خودارضایی» و «استمنا» نیز می گویند.

۳- گرایش سوم، کشیده شدن نوجوان به سوی همجنس خود است. این انحراف که به «همجنس گرایی» نیز موسوم است، هم با اصول اولیه ی فطرت انسانی مغایر است و هم تخطی از فلسفه ی آفرینش همسر محسوب می شود و آرامش و تعادل روانی فرد را بر هم می زند و خود، موجد انحرافات دیگری خواهد شد و در دین و مذهب و مکاتب اخلاقی نیز شدیدترین مذمتها و تقبیحها نسبت به آن ابراز شده است.

۴- در آخرین شیوه، گرایش نوجوان به جانب جنس مخالف است که البته به هر شکلی که غیراز پیمان عقد و ازدواج صورت پذیرد، عملی حرام و ناشایست محسوب می شود. در این زمینه، گرچه غرایز به نحوی ارضا می شوند، اما با این عمل، مبانی اخلاقی و اسلامی به شدت آسیب می بیند و در جامعه ای که این عمل توسعه یابد، ارکان اصلی اجتماع همچون خانواده و روابط حقوقی و قانونی آن، متلاشی می شود و مآلاً به آنارشیزم جنسی (بی بندوباری جنسی) منجر خواهد شد.

حال باید دید که نوجوان کدام یک از شیوه های مذکور را برمیگزیند؟ گرچه، خویشتن داری و کف نفس امری ممکن، عملی و درعین حال پیچیده و دشوار است، لکن همه ی نوجوانان به این شیوه عمل نمی کنند و واقعیت آن است که بخشی از نوجوانان خداجوی و با اراده به این روش عمل می نمایند؛ آنهایی که از مبانی اخلاقی و معنوی محکم و متینی برخوردارند و نیز از شرایط خانوادگی خوب و مطلوبی از حیث ارزشهای اخلاقی برخوردار بوده اند.

زمانی که نیروی اراده و خویشتن داری نوجوان در مواجهه با جاذبه ها و کششهای نیروی شهوانی از پای درآمد و به عقب نشینی وادار گردید، نوجوان به یکی از طرق انحرافات جنسی روی می آورد.

انواع انحرافات جنسی

معمولاً انحرافات جنسی را براساس شکل و ترکیب آن می توان به سه دسته به شرح زیر تقسیم نمود:

الف - هدف

دسته ی اول، انحرافات هستند که از نظر انتخاب هدف جنسی، نادرست عمل می کنند؛ مثلاً همجنس گرایی و خودارضایی از این مقوله اند. در اولی، فرد شریک جنسی را از همجنس خود برمیگزیند و در دومی به خود متوجه می شود و شریک جنسی اش خودش می باشد.

ب - روش ارضا

دسته ی دوم انحرافات هستند که فرد هدف جنسی اش را صحیح برمی گزیند لیکن در شیوه ی ارضای جنسی، به گونه ای غیر عادی و برخلاف طبیعت عمل می کند. سادیسم (جنون دیگر آزاری) و مازوشیسم (جنون خودآزاری) که درحین آمیزش جنسی از فرد سر می زند ، نمونه هایی از این نوع انحرافات محسوب می شوند.

ج - شدت

دسته ی سوم بیماریهایی هستند که در اثر شدت یا ضعف میل جنسی (فعالیت جنسی) پدید می آیند سردمزاجی و یا جنون مقاربت از این نوع مشکلات هستند.

لازم به یادآوری است که براساس تعریفی که از انحرافات جنسی ارائه نمودیم و آن را هرگونه بهره وری جنسی که برخلاف ضوابط شرعی صورت گیرد، تلقی نمودیم، این دسته را نمی توان به عنوان انحراف جنسی محسوب نمود، بلکه در حقیقت نوعی بیماری و اختلال می باشند.

انواع گسترده ی انحرافات جنسی

در دسته بندی تفصیلی که «خانم دکتر بیرجندی» در کتاب «روانشناسی مرضی» ارائه داده اند، از ۱۵ نوع انحراف جنسی به شرح زیر نام برده است: (۸)

۱- عَنَن و سردمزاجی

۲- جنون مقاربت

۳- فحشا

۴- هتک ناموس

۵- زنای با محارم

۶- خودارضایی (استمناو..)

۷- همجنس بازی

۸- بچه بازی

۹- حیوان بازی

۱۰- خودنمایی جنسی

۱۱- نظربازی

۱۲- فتیشیسم یا بت پرستی جنسی

۱۳- مرده دوستی

۱۴- سادیسم (جنون دیگرآزاری)

۱۵- مازوشیسم (جنون خودآزاری)

به لحاظ شیوع و گستردگی «خودارضایی»، این نوع انحراف را به گونه ای مشروح مورد بررسی قرار می دهیم:

خودارضایی (کامجویی بدلی)

متأسفانه باید اذعان نمود که نوجوانان زیادی به شیوه ی «خودارضایی» عمل می کنند به گونه ای که این گرایش متوجه بدن و دستگاه جنسی خود نوجوان می شود و منجر به سوءاستفاده شخص و موجب تحلیل نیروهای وجودی اش می گردد.

اصطلاح «کامجویی بدلی» شاید گویاترین بیان و تعبیر برای چنین عملی باشد. (۹) زیرا در ظاهر امر، فرد احساس می کند که به نوعی ارضای غریزه ی جنسی دست یافته است، لکن در واقع با روشی خلاف فطرت و ناموس خلقت، این امر انجام پذیرفته است. لذا آثار نامطلوبی بر

این گرایش مترتب خواهد بود.

تحقیقات و آمارمؤید آن است که شایع ترین گرایشها در نوجوانان «خودارضایی» است. چون دسترسی به شخص دیگر، معمولاً برای همه مقدور نیست و در صورت امکان و دستیابی، منهیات مذهب و اخلاق در این زمینه روشن تر و گویاتر می باشد و از طرفی قراردادها و مقررات الزام آور اجتماعی نیز در این مورد شدیدتر از سایر موارد است و از سوی دیگر کیفیت و آثار «خودارضایی» بر همه ی نوجوانان روشن نیست، لذا بجاست که در این زمینه، فصلی مشروح و جامع را به بررسی موضوع اختصاص دهیم تا خانواده ها و مربیان و به طور کلی

دست اندرکاران تعلیم و تربیت، به خوبی با مسئله آشنایی حاصل نمایند و از علل و انگیزه های خودارضایی، زمینه های پیشگیری و بالاخره روشهای درمان، آگاهی لازم را به دست آورند.

پی نوشت ها:

۱-پسری ۱۸ساله از شهرستان.

۲-دانش آموز ۱۶ساله ای از تهران.

۳-امضا- همدم مرگ.

۴-بلوغ (چه می دانم)؛ موریس دبس، ترجمه حسن صفاری، ص ۶۰

۵-همان منبع، ص ۶۱ و ۶۵.

۶-همان منبع، ص ۶۵.

۷-روان شناسی مرضی (رفتار غیرعادی)؛ دکتر پروین بیرجندی، ص ۳۵۷.

۸-همان منبع، ص ۳۶۴.

۹-این اصطلاح توسط «دکتر صاحب الزمانی» در کتاب «و نمی دانند چرا؟» ص ۱۵۰ به کار رفته است.

منبع:دنیای نوجوانی



علاوه بر روشهای پیشگیری، در زمینه درمان این انحرافات نیز شیوه های زیر پیشنهاد می شود:

۱- گسترش دایره ی ارتباطات

نوجوانان مبتلا به انحرافات اخلاقی معمولاً از بُعد ارتباطی، آسیب دیده اند و روابط آنها با اطرافیان و دیگران روابطی سالم و بهنجار نیست. برخی از آنان روابط خود را به حداقل کاهش داده اند و به انزوا گراییده اند و بعضی دیگر روابط را به حالت تهاجمی و ستیزه جویانه تبدیل کرده اند و پاره ای به وابستگیهای افراطی عاطفی کشیده شده اند. ولی خودارضایی، غالباً فرد را به «انزوا» می کشاند و حلقه های ارتباطی میان او و دیگران به تدریج گسیخته می شود. در این زمینه قبلاً اشاراتی داشتیم و «تنهایی» را یکی از عوامل گرایش به «کامجویی بدلی» تلقی کردیم.

والدین و مربیان در گام اول به دایره ی بسته ارتباطی نوجوان نفوذ کرده و با محبت و جلب اعتماد وی، سعی در برقراری اولین حلقه های ارتباطی می نمایند. کسانی که بیشتر مورد قبول و اعتماد نوجوان هستند باید پیشقدم شوند و ابتکار عمل را به دست گیرند.

هر گونه عملی که نوجوان گریز یا را زیر نفوذ قرار دهد و پلهای شکسته ی ارتباطی را تجدید بنا کند، لازم است انجام شود. در محیط خانواده عواملی چون اعمال محبت صادقانه به نوجوان، احترام به شخصیت وی، مسئولیت سپاری و نظر مشورتی او را جویا شدن، می تواند منجر به برقراری روابطی گرم و ثمربخش گردد و توان متراکم نوجوان در کانالهای مطمئن و سالم به جریان افتد.

در محیط مدرسه نیز با استفاده از برقراری روابط صمیمانه و نزدیک عاطفی، شرکت دادن او در فعالیتهای فوق برنامه، تفویض مسئولیت و تأکید بر جنبه های مثبت شخصیت او، می توان به وی جلوه های نوینی از ارتباطهای اجتماعی را ارائه داد و در جلب اعتماد وی کوشید. مربیان امور تربیتی به لحاظ اعتماد دانش آموزان، می توانند از برخی همکاریهای نوجوان مدد جویند و ضمن ایجاد ارتباط میان نوجوان مبتلا و همکلاسه های با نفوذ و با ایمان، دایره ی ارتباطی را گسترش دهند. شایان ذکر است که زمانی باید به این کار اقدام نمود که از عدم انتقال منفی نوجوان به دوستانش در زمینه ی خودارضایی، اطمینان حاصل شود.

ترتیب دادن برنامه های دسته جمعی و گروهی نظیر: اردوهای دانش آموزی، بازدیدها و فعالیتهای دیگر، می تواند زمینه ساز برقراری روابطی گرم و ثمربخش بین نوجوانان و دیگران باشد.

اگر در نوجوان، استعداد‌های ویژه ای نظیر نویسندگی، شعر، سرود، بازی در نمایش و تئاتر مدارس وجود دارد، می توان از آنها بهره گرفت و به نحو مناسبی نوجوان را در این قبیل فعالیتها، شرکت داد. یادآوری می نمایم اولین فردی که به نوجوان نزدیک می شود و سعی در توسعه ی گستره ی ارتباطی نوجوان دارد باید از اعتماد بالایی نزد او برخوردار باشد تا نوجوان حاضر به ترک جزیره ی تنهایی خود و پیوستن به جمع و فعالیت در آن شود.

۲-تصعید (والایش)(۱)

یکی از شیوه های درمان خودارضایی، تغییرجهت دادن انرژی روانی نوجوان از هدفهای جنسی به هدفهای فرهنگی، اخلاقی و هنری است. این شیوه که در روانکاوی نیز بسیار شهرت دارد تحت عنوان: به‌گرایی، والاگرایی، اعتلاجویی، تلطیف غریزه و والایش هم به کار رفته و بالاخره در مفهوم تبدیل به احسن نهفته است. منتها باید به تفاوتی که بین نظریه ی روانکاوی و نظریه ی انسان سالم در مکتب اسلام وجود دارد، عنایت کامل داشت.

در روانکاوی (به ویژه مکتب فروید) اعتقاد بر آن است که بین نیروی جنسی و فعالیت‌های هنری، عاطفی، نظیر موسیقی، شعر و ادبیات رابطه ای موجود است و همچنین معتقد است که بسیاری از پدیده های انسانی از فراگرفتن زبان و اکتشاف علمی تا ساختن شاهکارهای موسیقی و انواع سمفونیها، همه از تکاپوی مکانیسم والایش سرچشمه می گیرند و به بیان «فروید»:

سائقهای جنسی، در راه تحصیل عالیترین موفقیت‌های فرهنگی، هنری و اجتماعی روح بشر سهیم بوده اند. (۲)
فروید همچنین معتقد است:

با استفاده از مکانیسم والاگرایی می توان نیروی جنسی را، در فضای دیگری به کار انداخت و ظرفیت روانی قابل ملاحظه ای پدید آورد. (۳)

آنچه که فروید بر آن تأکید می کند، اصالت بخشیدن به نیروی جنسی و نقش بنیادی برای آن قائل شدن است، به گونه ای که تمامی مظاهر حیات انسان از قبیل خلاقیت و ابتکار، ذوق ادبی و هنری و اکتشافات و اختراعات را نشأت گرفته از نیروی جنسی می داند.

در وجود آدمی، گرایش و نیروهای مختلفی، تنظیم فعالیت‌های گوناگون را برعهده دارند: غریزه ی مادری، غریزه ی صیانت ذات، غریزه ی جنسی و سایر سائقها، در منطقه ی خاصی از وجود انسان حضور و تأثیر فعالانه دارند و منشأ آنها و همچنین ماهیت هریک، متفاوت از بقیه بوده و مستقل عمل می کنند.

این گونه نیست که تمامی این فعالیتها صرفاً از (سائق) نیروی جنسی سرچشمه گرفته باشد و مثلاً علاقه ی مادر به فرزند که یک نوع رابطه ی پاک و عاطفی است، منشأ جنسی داشته باشد. درحالی که روانکاوی، تظاهرات عاطفی انسان را مرتبط با نیروی جنسی می داند.

از سوی دیگر، گرایشهای متعالی و مثبتی نظیر گرایش به عشق و پرستش، گرایش به خلاقیت، گرایش به حقیقت (دانش)، گرایش به زیبایی و گرایش به فضیلت‌های اخلاقی فطری هستند و مبین تظاهرات عاطفی و اخلاقی می باشند. با توجه به جنبه ی استقلال داشتن هر کدام از جنبه های فوق از یکدیگر، چگونه می توان توجیه نمود که تمایم تظاهرات متعالی روح انسان، نشأت گرفته از نیروی جنسی است؟

به هر حال، منظور از تصعید (والایش) این است که انرژیهای روانی نوجوان را که در جهت ارضای بدلی تمایلات جنسی اش به کار گرفته شده است، تغییر داده و تعالی بخشیده و آن را در مسیر اهداف مثبت اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی و غیره به کار گیریم. لکن انتخاب اهداف فوق، بستگی تام به استعدادها و توانهای نوجوان دارد و همان گونه که تفاوت‌های فردی، وجود قابلیت‌های گوناگون را در افراد تأیید می کند، لازم است اهداف والایش با استعدادهای نوجوان، تطابق مناسب داشته باشد.

علی رغم واقعیت یاد شده در نهاد و عمق وجود همه ی نوجوانان، گرایش به معنویت از حضوری فوق العاده برخوردار است؛ زمینه ای که اگر درست به کار گرفته شود، والایش (تصعید) به بهترین نحو صورت خواهد گرفت.

۳- مثبت گرایی

پیش چشم‌داشتی شیشه ی کبود

ز آن سبب، عالم کبودت می نمود (۴)

نوجوان به میزانی که در راستای یک زندگی سالم و فعال قرار گیرد، وجود مثبت و خلاق و پویا خواهد بود و برعکس چنانچه احساس پوچی و بی ارزش بودن کند، روند فعال زندگی ابتدا کُند می شود و به تدریج سیر قهقر می پیماید و به «منفی گرایی» دچار می گردد.

برای درمان نوجوان خودارضا، با ارزش بخشیدن به وی، ابتدا به نفی احساس پوچی وی اقدام می کنیم و سپس با تشخیص نقاط مثبت زندگی اش، او را در جهت پرورش این بخش از شخصیت یاری می نماییم. درحقیقت با این عمل، به احیای جنبه های مثبت نوجوان پرداخته ایم. نوجوان مثبت گرا همچون موتوری پر قدرت جاده ی سربالایی زندگی را طی خواهد نمود.

علاوه برکشف نقاط درخشان و استعدادهای مثبت نوجوان، گام بعدی، جستجوی موفقیت های فرد در گذشته است. هر نوع پیروزی و موفقیتی که در گذشته برای نوجوان حاصل شده است، اعم از کوچک یا بزرگ آن، باید مورد توجه قرار گیرد و سپس به نوجوان یادآوری شود. در این صورت نوجوان، بخشی از ارزشهای از دست رفته ی خود را باز می یابد و احساس می کند که هنوز قادر است زندگی نوینی را بیافریند و دریچه هایی به جهان نور و روشنایی باز کند. در این حالت، نوجوان به زنجیرهایی که دست و پای او را بسته و او را در حصار آورده اند، تکانی می دهد و آنها را می گسلد و از زندان خود ساخته ی انزوا و خودارضایی که ملازم یکدیگرند، رهایی می یابد. در حقیقت، این شیوه برتغییر نگرش فرد مبتنی است؛ نگرش نامعقول و یأس آلود و منفی را به وادی حیات معقول و مثبت و حرکت آفرین کشانیدن و متحول نمودن، اساس و پایه ی این شیوه را تشکیل می دهد.

۴- امید آفرینی

«جوانی گناهکار نزد پیامبر رحمت آمد و عرض کرد، مرتکب گناهان بزرگی شده ام، آیا راه نجاتی هست؟»

رحمت للعالمین فرمود: آری، امید بخشش وجود دارد.

جوان عرضه داشت: ولی گناهانم خیلی زیاد است.

بشیر رحمت فرمود: با این حال، توبه کن، انشاءالله خدای تعالی می آمرزد.

بار سوم جوان نالید که: ولی از بزرگی گناهانم امید بخششی ندارم.

رسول الله(ص) قدری عتاب آلود، فرمود: «ای جوان آیا گناهان تو بزرگتر است یا عظمت حق تعالی؟ گناهان هر

چه باشد، خداوند آمرزنده و مهربان است.»

بیشتر نوجوانانی که دچار لغزشهای جنسی از جمله «خودارضایی» می شوند، از آینده بیمناکند و خود را از رحمت پروردگار به دور می بینند. تصورشان این است که بعد از چند بار توبه و شکستن آن، دیگر امیدی وجود ندارد.

نوجوانی ۱۷ ساله در نامه اش اینطور می نویسد:

چند سال است مبتلا به خودارضایی هستم. در طول این مدت چندین بار توبه کردم ولی پس از مدت کوتاهی مجدداً توبه ام را شکستم. حالا سؤال من این است که آیا پس از چند بار توبه شکنی، امکان بازگشت و توبه وجود دارد؟ و آیا راهی بین من و خدا می تواند وجود داشته باشد یا خیر؟

چنانچه بتوانیم در دل نوجوانان، بارقه های امید بیافرینیم و راه برگشت را آسان جلوه دهیم، نوجوان موفق به توبه و ترک عمل انحرافی می شود. در غالب موارد، نوجوان نیازمند آن است که یکی از افراد مورد اعتماد او از امید و رجاء به پروردگار و رحمت واسعه ی الهی برایش سخن گوید و ابرهای تیره ی ناامیدی را از ذهن و اندیشه ی او بزدايد.

بیان واقعیتهای تاریخی و اخلاقی در این زمینه و حکایت توبه گران حقیقی، پرتوی از امید در دل و قلب نوجوان می افکند و او را به لطف خدا رهنمون می سازد.

در بُعد زیانهای جسمی و روانی ناشی از خودارضایی، باید در رابطه ای متعادل بین خوف و رجاء با نوجوان برخورد نمود. باید به نوجوان تفهیم نمود که برخی از آسیبهای حاصل از این عمل، اگر چه دامنگیر وی شده است، لکن در پرتو معالجات طبی و تدابیر درمانی و سایر شیوه های دیگر، می تواند زیانهای ناشی از این عمل را جبران کند. باید این واقعیت را بپذیریم

که در رابطه با آفات خودارضایی نباید مبالغه نمود و به طور کلی به صلاح نیست نوجوانان مبتلا را به ناامیدی سوق داد. زیرا در این حالت، او را بیشتر به قهقرا سوق داده ایم و یقیناً اگر انسان خطاکار بداند که راه برگشت مسدود است و یا خیلی دشوار و سخت می باشد، نه تنها دست از تلاش برای سالم سازی زندگی اش برمی دارد، بلکه بیشتر در لغزشها فرو می غلتد و دچار انحرافهای عمیقتری می گردد.

انسان برای اقدام به کارهای گوناگون، قضاوت دیگران را نیز در نظر می گیرد و تأثیر آنها را در اعمالش ملاحظه می نماید و هراندازه کارها مهمتر و عظیمتر باشد، حساسیتها و عکس العملها نیز گسترده تر و متنوع تر می شود.

نوجوانان از این حیث، اهمیت زیادی برای اظهار نظر دیگران قایل هستند و تا حدودی نگرش دیگران است که چگونگی رفتار آنان را تعیین می نماید.

برای یک نوجوان که مبتلا به انحراف خودارضایی است، تشویق و ترغیب اطرافیان، او را در ترک و درمان این ابتلا پایدارتر و راسختر می سازد و سختی راه را بر او آسان می کند. گفتنی است که در برخورد با مسایل اخلاقی و به ویژه مسایل انحرافات جنسی، شؤون انسانی و حرمت فرد باید کاملاً منظور نظر بوده. محفوظ بماند. اخلاق اسلامی، این گونه حکم می کند که دامنه ی اطلاع از انحراف فرد به دیگران گسترش نیابد؛ به عنوان مثال چنانچه یکی از مربیان به عنوان اولین فرد از انحراف دانش آموز نوجوانی مطلع شود، به هیچ وجه لزومی ندارد که دیگر همکاران نیز در جریان قرار گیرند، بلکه باید سعی نمود این مسئله به دیگران منتقل نشود اگر ضرورت پیدا شد که از نظر مشورتی دیگر اعضای ستاد تربیتی و یا همکاران استفاده شود، لازم است که مشخصات مشکل رفتاری بدون ذکر نام و مشخصات خانوادگی دانش آموز، بیان شود تا راه حل جامعتر و صحیحتری اتخاذ گردد. لذا والدین و یا مربیانی که در صددند نوجوان مبتلا را موفق به ترک انحراف نمایند، او را با تشویق مؤثر، به سالم سازی زندگی سوق می دهند و اهمیت سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی را یادآور می شوند به هر میزانی که فرد در جهت ترک رفتار نامطلوب موفق شود، مورد تشویق قرار می گیرد و بی تردید تلاش بزرگ نوجوان، نیازمند تشویق شایسته و نیکویی خواهد بود. اگر مرحله به مرحله با نیروی محرکه ی تشویق به پیش رویم، امید آن وجود دارد که نوجوان موفق به ترک انحراف شود.

ذکر این نکته لازم است که ترک عادت نامطلوب به طور ناگهانی و دفعی امکان پذیر نیست، بلکه همانگونه که شکل گیری عادات نامطلوب به تدریج و به مرور زمان میسر گردیده است، لذا ایجاد هرگونه تغییر و دگرگونی در آنها نیازمند فرصت بخشیدن و گذشت زمان خواهد بود.

بدیهی است سخنان یأس آلود و منفی، نوجوان را در ادامه ی بازسازی خویش، دلسرد و ناامید می سازد و او را از ادامه ی کار بازخواهد داشت و چه بسا یک ضربه ی روحی، مجدداً نوجوان را به قهقرا سوق دهد. از این رو نوع برخوردها، گفتارها و حتی حالات چهره ی مربی و یا پدر و مادر در جهتگری آینده ی نوجوان؛ از نقش ویژه ای برخوردار است و تعیین کننده ی راهبردهای نوجوان در آینده است.

چنانچه در ادامه ی درمان، با نوعی وقفه در حرکت اصلاحی نوجوان مواجه شویم، نباید این امر منجر به قطع تشویق گردد. زیرا در روند درمان و اصلاح رفتار، به طور طبیعی مواجه با این گونه پدیده ها خواهیم بود و شایسته است بدون اعتنا به وقفه ها، همچنان او را در طی مسیر سالم سازی، ترغیب و امیدوار نماییم.

۶- ترمیم روابط خانوادگی

با فرا رسیدن دوره ی نوجوانی من، مصیبت‌هایم شروع شد. مادرم به محض اطلاع از نشانه های بلوغم، بنای خشونت و بدرفتاری را با من گذاشت و من روز به روز از او دورتر و متنفرتر می شدم و به تنهایی پناه می بردم تا این که در اثر تنهایی زیاد مبتلا به خودارضایی شدم و هم اکنون چند سال است به این بلیه گرفتارم. چه کنم؟ (۵)

قبلاً اشاره کردم که نوجوان مبتلا، از حیث روابط اجتماعی با دیگران، معمولاً آسیب دیده است و روابط معیوب و نامطلوبی، جایگزین روابط سالم و رشید گردیده است. لکن خانواده به عنوان شبکه ای از روابط عاطفی نزدیک، جایگاه خاصی را در مجموعه ی روابط اجتماعی به خود اختصاص می دهد.

بی مناسبت نیست در اینجا به تحلیلی از شبکه ی خانوادگی بپردازیم. خانواده به عنوان اولین نظام نهادی و جهانی که پایه ی همه ی اجتماعات را تشکیل می دهد، مجموعه ای از روابط را در درون خود ایجاد می کند و به میزان افزایش تعداد اعضای خانواده، روابط درون آن نیز پیچیده تر و متنوعتر می شود؛ به عنوان مثال در یک خانواده ی سه نفری متشکل از پدر، مادر و یک فرزند، شاهد شکل گیری شش نوع رابطه به شرح زیر هستیم:

- رابطه ی پدر با مادر، رابطه ی ۱

- رابطه ی مادر با پدر، رابطه ی ۲

- رابطه ی مادر با فرزند، رابطه ی ۳

- رابطه ی فرزند با مادر، رابطه ی ۴

- رابطه ی پدر با فرزند، رابطه ی ۵

- و بالاخره رابطه ی فرزند با پدر، رابطه ی ۶

۱-همانگونه که ملاحظه می شود در خانواده ی سه نفری، شش نوع ارتباط در شبکه ی خانوادگی به وجود می آید. اگر تعداد اعضای شبکه به چهار تن برسد، تعداد ارتباطها به ۱۲ مورد بالغ می گردد و به همین نسبت در مورد خانواده ای که تعداد شبکه ی آن n باشد، تعداد $n(n-1)$ ارتباط به وجود می آید.

۲-رابطه های متقابل از قبیل «پدر و مادر» و «مادر و پدر» معمولاً با یکدیگر متفاوتند. زیرا هر یک از آنان متکی بر نگرشها، پیشداوریها، حساسیتها و تیپ شخصیتی خویش، رابطه ای متفاوت با دیگری برقرار می کند؛ به عنوان مثال امکان دارد که رابطه ی پدر و مادر به شرح زیر باشد:

رابطه ی پدر با مادر (رابطه ی ۱)، رابطه ای براساس «سلطه گری» است.

رابطه ی مادر با پدر (رابطه ی ۲)، رابطه ای براساس «سلطه پذیری» است.

و یا درمورد رابطه ی پدر و فرزند ممکن است این معادلات رفتاری را داشته باشیم:

رابطه ی پدر و فرزند (رابطه ی ۵) براساس «خشونت و سختگیری بیش از حد» مبتنی باشد. درحالی که:

رابطه ی فرزند با پدر (رابطه ی ۶) براساس «انقیاد و تابعیت محض» شکل می گیرد.

لذا، رابطه های متقابل معمولاً از ماهیت متفاوتی برخوردارند، لکن در برخی از موارد احتمال دارد که این رابطه های مساوی و دارای ماهیتی یکسان باشند؛ به عنوان مثال دربرخی از شبکه های خانوادگی رابطه هایی از این قبیل حاکم است:

رابطه ی پدر با مادر (رابطه ی ۱) رابطه ای براساس محبت، احترام و همدلی است.

و نیز:

رابطه ی مادر با پدر (رابطه ی ۲) آن هم رابطه ای است که براساس محبت، احترام و همدلی استوار است.

۳-روابط درون شبکه ی خانوادگی، با حضور پدربزرگها، مادربزرگها به رابطه ی سه نسلی با یکدیگر تبدیل می شود که به آن «زندگی سه نسل در کنار یکدیگر» می گویند. در این صورت روابط پیچیده تر و حساستر می شود. رعایت سلسله مراتب، احترام به بزرگترها، تصمیم گیری، مشورت و سایر موارد بیش از پیش اهمیت می یابد. در پاره ای از موارد، عدم رعایت ویژگیهای فوق، ممکن است به اخلاص در شبکه ی خانوادگی بینجامد.

۴- به موازات کثرت و تنوع در شبکه ی خانوادگی مدیریت و سرپرستی آن نیز اهمیت خاصی می یابد و حضور پدر به عنوان مدیر، در این شبکه در دو نقش متجلی می شود: ابتدا به عنوان همسر در قبال شریک زندگی او و بعد به عنوان پدر در قبال فرزندان خویش، دارای مسئولیتهای متعدد و متفاوتی خواهد بود.

در مرتبه ی دیگر مادر و فرزندان نیز، دارای نقشهای خاص خود هستند و به تناسب، مسئولیتهای مشخصی را عهده دار خواهند بود. وظیفه ی مدیر شبکه ی خانوادگی، تعیین مسئولیتهای ایجاد هماهنگی میان اعضای خانواده و حفظ و رعایت حقوق متقابل هریک از آنهاست.

۵- کودکان به تدریج به مرحله ی نوجوانی می رسند و خواهان افزایش اختیارات، امکانات و آزادی عمل خود می شوند. همزمان با این امر، آنها خواستار تغییر موقعیت خویش از جایگاه یک کودک به موقعیت والتر و بهتر «نوجوان» هستند و علاقه مندند که خانواده این موضوع را درک و این موقعیت را دگرگون کند و در برخوردهای خود با نوجوان، ثابت کند که نگرش آنها نسبت به او دگرگون شده است. علاوه بر آن، نوجوان علاقه مند است که در امور زندگی با او مشورت شود و نظر او خواسته شود. لذا می توان گفت که پیوندهای عاطفی نوجوان با خانواده از یک سو و تغییر پایگاه او در شبکه ی خانوادگی از سوی دیگر با هم پیوند می خورد و شرایط نسبتاً حساسی را در این مرحله ایجاد می کند.

متأسفانه باید اذعان نمود که نوجوان در دوران بلوغ از همین بُعد ضربه می خورد و روابط او با خانواده دستخوش دگرگونیهای نامطلوبی می شود، به گونه ای که روابط متکی بر تراحم و تنافر عاطفی، به جای روابط مبتنی بر تفاهم و تبادل عاطفی، می نشیند و نوجوان را سرخورده و جریحه دار به خود مشغول می نماید.

از این رو توصیه می شود که در اتخاذ تدابیر درمانی و مداوا، روابط خانواده را با نوجوان اصلاح کنیم و گسیختگی روابط را ترمیم نماییم.

۷- تقویت اراده

براساس تحقیقات به عمل آمده، اکثر افراد مبتلا به استمنا (۱۶ نفر از ۲۵ نفر) اظهار کرده اند که آنقدر اراده ندارند تا بتوانند دست از این کار بردارند. (بخشی از تحقیق در خصوص نامه های نوجوانان ارسالی به برنامه ی آینده سازان رادیو):

تا مدتها نمی دانستم که این کار گناه است و آثار سوئی بر جسم و روان انسان می گذارد، ولی حالا هم که چند سال است این مسایل را فهمیده ام، نمی توانم ترک کنم. به خدا دیگر اراده ای برایم باقی نمانده است. شما بگویید، چه کنم؟ (۶)

از عمومی ترین حالاتی که نوجوانان مبتلا در خود می یابند، این است که اراده ندارند و یا اراده شان آنقدر ضعیف شده است که به مجرد تصمیم گیری برای ترک انحراف، چندی نمی گذرد که مجدداً به آن دست می یازند و آنچه که موجب نومیدی و یأس می گردد، این است که توبه ها شکسته می شود و تصمیمها، ناپایدار هستند؛ به عبارت دیگر، نوجوان خود را همچون، غرقیتی می بیند که در میان امواج خروشان دریا گرفتار است و تکیه گاهی نمی یابد تا خود را نجات دهد. در اینجا طرح سؤالهایی از این قبیل، بی مناسبت نخواهد بود:

- ماهیت نیروی اراده چیست؟

- چگونه نیروی اراده را می توان تقویت نمود؟

- و آیا این سخن را که برخی از نوجوانان می گویند: «دیگر اراده ای برای ترک این عمل نداریم.» می توان پذیرفت؟

حکماً، اراده را یکی از مظاهر عقل می دانند که در جهت دستورات عقل به کار گرفته می شود. در برخی از تعبیرات، از آن به عنوان «عقل ارادی» نیز یاد شده است.

در طول زندگی، به موازات رشد و تحولات بدنی و روانی، اراده نیز توسعه و تعمیق می یابد و انسان قادر به خویشتن داری تسلط بیشتری بر خواسته ها و تمایلات خود می شود. در کودکی هرمیلی بی درنگ باید ارضا شود، لکن نوجوان، هرمیلی را بلافاصله به ارضا فرا نمی خواند، البته تمایلات جنسی را باید استثنا نمود. اگر تمایلات دیگر را نوجوان بتواند، تحت کنترل قرار دهد، در مورد تمایلات جنسی، کار دشوارتر است. به هر حال، طرح این سؤال به جاست که چگونه نیروی اراده ی نوجوانان را می توان تقویت نمود؟

یکی از اموری که در تقویت اراده مؤثر است، تمرکز بخشیدن به فعالیتهای گوناگون و پراکنده ی زندگی است. معمولاً اوقات ما صرف مسایل و اموری می شود که انتظام ندارد و نیروهای ما را به هرز می برد. باید نوجوانان را از پراکنده کاریهایی که موجب تضعیف اراده و اندیشه ی آنان می شود، بر حذر داشت. مشکل اصلی این است که آنچنان غرق در امور متنوع هستیم که از لذت تمرکز فکر، بهره ی چندانی نمی بریم.

در اینجا باید به «نماز» اشاره کرد که یکی از عالیترین مظاهر توجه به خدای سبحان، انقطاع از غیر او و یکسره محو شدن در اوست که در پرتو آن «تمرکز فکر» به بهترین شیوه برای انسان حاصل می شود و تقویت اراده نیز در پی آن، میسر می گردد. در اینجا می توان پی برد که چرا امام خمینی آن همه بر مناجات شعبانیه و اهمیت آن تأکید می فرمود، دعایی که یکی از فقراتش این است:

«الهی هَب لی کمالَ الإنقطاع الیک و...»

(خدایا به من توفیق بریدن از غیر تو و پیوستن به خودت را عنایت کن و...)

مسئله دیگری که در تقویت اراده مؤثر است، به پایان رسانیدن کارهای نیمه تمام است. دست به کاری نزدن به مراتب بهتر از شروع آن کار و رها کردن آن به صورت نیمه تمام است. اگر در چندین مورد کارهایمان نیمه تمام بماند، اعتماد به نفس ما را متزلزل خواهد کرد.

شیوه ی دیگری که در استحکام روحی نوجوانان و تقویت اراده ی آنان مؤثر است، تلقین به نفس است. اگر به آنها بیاموزیم که به خود این گونه تلقین نمایند که اراده ی انجام این کار را دارند و برای آنان شکست مفهومی ندارد و آنها این طریقه را عمل کند، بی شک در ترک عادت نامطلوب و غلبه بر انحراف و خودارضایی، مؤثر است.

«پل ژاگو» یکی از صاحب نظران در زمینه ی «اراده» می نویسد: (۷)

وقتی بخواهیم با عادت زشتی ستیزه کنیم، ابتدا باید نتایج نامطلوب (وخیم) آن را در نظر مجسم سازیم و بعد منافی را که در نتیجه ی ترک آن عاید می شود، در روح خود تصور کنیم و سپس مواقع مختلفی را که قربانی آن عادت شده ایم به خاطر آوریم. در نتیجه ی این عمل، هر بار که چنین نمایشی در روح خود می دهیم بر آن تحریک یا وسوسه (عادت زشت) چیرگی یافته و لذت ترک آن را در خود احساس می کنیم. اگر تلقین به نفس را بلافاصله قبل از خواب اجرا کنیم، مؤثرتر از مواقع دیگر خواهد بود. به طور کلی، متمرکز ساختن فکر در کاری که می خواهیم برای اجرای آن فردا صبح در فلان ساعت بیدار شویم کافی است. برای آخرین بار تکرار می کنیم که کوچکترین کوشش برای تلقین به نفس، اثر با دوامی در روح ما خواهد گذاشت و در عرصه ی روح ما هیچ چیز بلااثر نخواهد ماند و کوشش امروز، فتح و پیروزی فردا را در پی خواهد داشت.

بهره گیری از روش تلقین نسبت به غیر نیز تأثیرات سودمندی دارد. همان گونه که جملات و یا عباراتی که به روح خود تلقین می نماییم و در دگرگونی عادات و رفتار ما اثر غیرقابل انکاری دارد، به همان میزان، تلقین دیگران نسبت به ما (تلقین به غیر) نیز اثرات سازنده ای در بر خواهد داشت.

لذا اگر والدین و مربیان، به نوجوانان خود مفاهیم اخلاقی متعالی و ارزشمندی را از قبیل این که آنها مثلاً شجاع هستند، استقامت و پشتکار دارند و قدرت اراده ی تزلزل ناپذیری دارند، تلقین نمایند بی شک اثرات سازنده ی آن به صورت ترک انحراف خودارضایی متجلی خواهد گردید. ولی میزان تلقین به غیر بستگی به استحکام و یا تزلزل روحی نوجوانان دارد. مسلماً روحهای ضعیف و متزلزل، نیاز بیشتری به تلقین دیگران دارند، در صورتی که روحهای نیرومند، بیشتر متکی به خود هستند و نیاز چندانی به تلقین دیگران ندارند.

«به امام صادق (ع) عرض کردند: جوانی است گرفتار عادت زشت استمنا و معتقد است که دیگر اراده ای برای ترک این عمل در خود نمی یابد.

امام (ع) فرمودند: آیا این کار را جلوی دیگران و در حضور آنان انجام می دهد؟ گفتند: خیر.

فرمود: پس معلوم است که اراده دارد و با اراده، از انجام این کار در حضور دیگران، خودداری می کند. اگر اصلاً اراده نداشت در حضور آنان هم این عمل را انجام می داد.»

۱- نوجوانان برای ترک و درمان «خودارضایی» نیاز به اراده ی نیرومند و قوی دارند.

۲- اراده همچون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله ی شکوفایی و ثمردهی برسد. لذا اراده تقویت شدنی و پرورش یافتنی است.

۳- اراده را علاوه بر تقویت باید «تربیت» نمود. زیرا اراده ی نیرومند، با جهتگیری منفی، خلاف مقصود است.

۴- اراده یکی از مظاهر و جنبه های عقل آدمی است.

۵- برخی از شیوه های تقویت اراده عبارتند از: تمرکز، تکمیل کارهای نیمه تمام، تلقین به نفس، تلقین به غیر و...

۶- کوچکترین اقدام برای تلقین به نفس، در روح ما اثر با دوامی خواهد گذاشت.

۷- نیاز نوجوانان به تلقین، بستگی به قدرت و استحکام روحی آنان دارد: هرچه روحها ضعیفتر باشند، نیازشان به تلقین بیشتر، خواهد بود.

۸- تلقین برای تغییر عادات نامطلوب، از نوع «تلقین مثبت» محسوب می گردد.

در نهایت برای تأکید بر تقویت اراده ی نوجوانان، با قطعه ی ادبی زیر، می توان مطلب را به پایان برد:

در روی امواج تیره

خورشید را به چنگی بیاورید، ننالید.

زندگی دریای پر توفانی است که در هر جایی ممکن است با امواج آن روبرو شد.

امواج را بشکافید و عبور کنید، نایستید.

جزر و مد را پشت سر بگذارید.

در ساحل دیگر، آفتاب زیبایی خواهید دید.

از سعادتها بحث کنید، دنیا به قدری پرانده است که هیچ احتیاجی به نگهداری غم خود ندارید.

هیچ راهی به کلی سخت و صعب العبور نیست.

به جنبه های درست و روشن نگاه کنید.

روحان بر اثر ناخشنودی و اندوه خسته است.

برای استراحت از دوستیها و روشنیها بحث کنید.(۸)

۸- کار و فعالیت، زندگی سالم

نوجوانان را می توان منبع انرژی متراکم نامید که اگر در مسیر مثبت کار و تلاش قرار گیرد، آنان را سعادتمند و مسرور می نماید و چنانچه به جریان فعالیتهای زندگی سالم منجرنشود، نیروی ناکام و سرخورده ی نوجوانان را به وجود می آورد.

در تاریخ ملتها نیز این معادله صادق است. ملل پرتلاش و زحمتکش به ساحل پیروزی می رسند و اقوام خوشگذران و بی اراده و فاقد برنامه ی کار به سرخوردگی و سیر قهقراپی دچار می شوند. نوجوانان نیز به مثابه ی ملتها هستند و توسعه ی جسم و جانشان در گرو کار و تلاش صادقانه است.

کار از سویی موجبات شکوفایی جسم و جان انسان را فراهم می کند و از سویی دیگر مانع بزرگی برای گرایش آدمی به شرارت، فساد و پلیدی است. کار و زندگی سالم، روح را پاکیزه و تصفیه می کند.

در مقابل، بیکاری را «ام الفساد» لقب داده اند و در حدیث نیز بیکاری دایم را باعث نادرستی و فساد دانسته اند. (۹)

در روایت دیگری از زبان مولی الموحیدین، علی (ع) آمده است که:

کسی که بیکار باشد و بارخویش را به دوش دیگران بیفکند، ملعون و از رحمت خدا به دور است. (۱۰)

یکی از روان شناسان معتقد است:

اگر سعی کنیم که جوانان را به زندگی سالم و فعال عادت دهیم و ایشان را از بیکاری و تنهایی دور داریم، با این مرض مبارزه نموده ایم. (۱۱)

اولیا و مربیان با اتکا به این نکته که دوره ی بلوغ، مرحله ی شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌های نوجوانان است، باید با شیوه های مختلف، نیروهای آنان را متناسب با استعدادی که دارند، به کار گیرند و در جهت مثبت حرکت دهند. لکن باید توجه داشت که کارهایی را به نوجوانان واگذار کنیم که از عهده ی آن برآیند. زیرا در این صورت بر اثر ناکامیهای مکرر، هسته اصلی اعتماد به نفس آنان ضربه می بیند و جرأت و جسارت آنان تهدید می شود.

در برخی از جوامع به ویژه کره ی شمالی و چین، دانش آموزان را با برنامه ی تلفیقی از «آموزش کار» در جهت زندگی سالم سوق می دهند. ساده ترین امور اجتماعی از قبیل نظافت محیط شهری را با برنامه ریزیهای مناسبی به نوجوانان واگذار می کنند که این امر علاوه بر تأمین نیاز اجتماعی، نیروی فعاله ی نوجوانان را به سهولت جذب می نماید و مانع فساد و انحرافات رفتاری آنان می شود. به ویژه در کره ی شمالی، آمار جرایم و انحرافات اخلاقی و جنسی دانش آموز به حداقل ممکن رسیده است. لذا ارتباط مستقیم و کار و زندگی سالم با مصونیت از انحرافات اخلاقی و جنسی تأیید می شود.

۹- تأمین احساس کفایت

نوجوانان بیش از هر گروه سنی دیگر، علاقمندند که به احساس مثبت و ارزشمند «کفایت» نایل شوند و شیرینی آن را در ذائقه خود بیابند. احساس کفایت و احساس حقارت دو قطب مخالفند که اولی تفاهم و دومی تخاصم می آفریند.

احساس کفایت، محصل تعامل نوجوانان با محیط است. اطرافیان نوجوان در برخوردها و ارتباطهای عمیقی که با او برقرار می کنند، می توانند با شخصیت دادن به او و تأیید کفایت وی، بر استحکام اخلاقی او بیفزایند و برعکس با تحقیر وی، ساختمان اخلاقی او را متزلزل نموده و فرو ریزند.

نوجوانی در بخشی از نامه اش چنین می نویسد:

هر شب، با گناهی که مرتکب می شوم، احساس می کنم پایین و پایین تر می روم آنقدر از نظر اخلاقی سقوط می کنم که احساس می کنم دیگر هیچ ارزشی ندارم. نه برای خودم نه برای دیگران. وقتی در این عوامل غوطه ور می شوم، از خودم بدم می آید و خود را موجودی حقیر، بی ارزش و فرومایه می پندارم. آنگاه این سؤال برایم مطرح می شود که هدف از آفرینش موجودی وامانده و آلوده ای چون من، چه بوده است؟

نامه ی فوق بیانگر درد جانکاه نوجوانی است که رنج بی کفایتی او را تا سرحد سقوط کامل اخلاقی کشانیده است. بدون شک، بی کفایتی و لغزش اخلاقی در یکدیگر تأثیر و تأثر متقابل دارند و یکدیگر را تشدید می نمایند و در نتیجه، حلقه ی معیوبی را به وجود می آورند. برای تأمین کفایت در نوجوانان، رعایت چند مسئله به شرح زیر می تواند مؤثر واقع شود:

۱- استعداد اصلی و مهمترین زمینه ی قابلیت او را شناسایی کنیم.

۲- متناسب با استعداد اصلی اش، جهت لازم را در کارها و فعالیتهایش به وجود آوریم.

۳- چشمها را بر روی ضعفها و بی کفایتیهایش ببندیم و فراموش نکنیم که او از نظر شخصیتی در حال شکل گیری است و وضعیت فعلی او را معیار قطعی ارزیابی او در آینده قرار ندهیم.

۴- در محیط خانواده، عامل اصلی و استعداد مؤثر او را نزد دیگران بازگو نماییم و برایش محیط را برای پرورش مساعد کنیم.

۵- در حضور همسالان و گروههای همسن، از هر گونه انتقادی خودداری نماییم.

۱۰- انداز

تربیت متعادل، درطیفی گسترده جریان پیدا می کند که یک قطب آن «انداز» (برحذر داشتن) است و قطب دیگر آن را «تبشیر» (تشویق نمودن) شکل می بخشد. انسان به همان اندازه که نیازمند نیروی محرکه ی تشویق برای تصعید و والاگرایی است، به همان نسبت نیز محتاج نیروی بازدارنده ی تخویف و تنذیر می باشد.

بخشی از نوجوانان، در نامه هایشان نوشته اند که تا مدتها نمی دانسته اند که این کار (استمنا) از گناهان کبیره است. اما اطلاع از این موضوع، در ترک عمل خودارضایی آنان، مؤثر بوده است.

در ترک انحراف باید از شیوه های یاد شده به تناوب و تناسب بهره جست. زمانی، باید از تشویق گام به گام استفاده نمود و در فرصتی مقتضی از «انذار» کمک گرفت. لکن تشخیص این امر که در هر زمان، به کارگیری کدام روش به مصلحت است، با والدین و مربیان با تدبیر است که براساس موقعیت شناسی، روشها را به کار می گیرند. ولی همین اندازه یادآوری می نماییم که به کار بستن شیوه ها، بستگی به وضعیت روحی نوجوان دارد؛ مثلاً نوجوانی که بیش از اندازه ناامید و مأیوس است، با روش تشویق باید او را به درمان رسانید و نوجوانی که با اطلاع از ماهیت عمل، گستاخانه به مرزهای فطرت و طبیعت انسانی تجاوز می کند، نیازمند روش «انذار» است.

نکته ی دیگری که در اینجا یادآوری می شود، حد و مرز انذار است. انذار خود نیز از طیفی وسیع برخوردار است؛ از ملایمترین مرحله گرفته تا شدیدترین آن، همگی هدف واحدی را نشانه رفته اند.

بیان حدیث زیر در جهت انذار نوجوانان می تواند مؤثر واقع شود:

حضرت امام صادق (ع) فرمود:

«سه دسته اند که خداوند با ایشان سخن نمی گویند و با نظر رحمت به ایشان نمی نگرد و پاکشان نمی فرماید و برایشان عذاب دردناکی است:

۱- کسی که مویهای سفیدش را بکند (تا نمایش دهد که جوان است).

۲- کسی که به وسیله ی عضو خودش، شهوتش را خارج کند.

۳- کسی که با او لواط شود.» (۱۲)

و یا حدیث زیر که از رسول خدا (ص) نقل شده است که فرمود:

هر کس با دست، شهوتش را خارج کند، ملعون است. (۱۳)

در خاتمه، اولیا و مربیان باید اطمینان حاصل کنند که نوجوان، از قبح عمل آگاه است، عواقب جسمی و روحی آن را می داند و از عقوبتهای اخروی مربوط به این عمل مطلع است و انذار و طی مراتب آن، در مورد وی انجام گرفته است تا بتواند او را از ادامه ی این کار برحذر دارد.

تلقی خاص قرآن کریم نیز از این عمل، نوعی تجاوز است و مرتکبین به آن را از تجاوزکاران می داند. دلیل این مطلب آن است که:

شخصی از حضرت صادق (ع) از حکم استمنا پرسید:

آن حضرت فرمود: گناه بزرگی است که خداوند در قرآن مجید از آن نهی فرموده است. استمنا کننده مثل آن است که با خودش نکاح کرده است و اگر کسی را که چنین کاری می کند بشناسم، با او همخوراک نخواهم شد.

راوی حدیث می پرسد، از کجای قرآن حکم آن فهمیده می شود؟ فرمود:

از آیه ی «هرکس با غیر از همسر و کنیزش شهوتش را رفع کند، از تجاوزکاران است.» (۱۴)

راوی پرسید: گناه زنا بزرگتر است یا استمنا؟

حضرت فرمود: استمنا گناه بزرگی است. (۱۵)

۱۱- پرورش معنویت

ما در عصری زندگی می کنیم که جهان به شدت در مادیات غلتیده و یکسره غرق در جاذبه های نفسانی و دنیایی گردیده است و خلأ عظیم و هولناکی از اخلاق، ایمان و عرفان پدید آمده است؛ به عبارتی امروزه جهان به شدت نیازمند تفسیری معنوی، از هستی است. در حالی که هم اکنون، تحلیلهای مادی و مکانیکی از هستی به بن بست رسیده است.

نوجوان نیز در چنین جامعه ای، علاقمند است که به نوعی عطش خود را در زمینه ی معنویات، عرفان، ایمان و اخلاق، فرو نشاند. معنویت شهادی را در کام او می ریزد که وجودش را لبریز از حیات و حرکت و پویایی می نماید. پایه های ایمان که براساس فطرتی خداجو در وجود نوجوان از ابتدا ریشه داشته است، باید پرورش یابد و ساختمان مستحکم اخلاقی و دینی را در وجودش بنا کند. لکن مربیان و اولیا باید به نحوی این نیاز به معنویت را در وجود نوجوان با یقین پیوند زنند. آنچنان یقینی که گویی حضور سنگین خداوند را بر عالم هستی احساس می کند و جاذبه های ملکوتی را در عمق وجودش می یابد.

اگر با راهبری مربیان، نوجوانان به این مرتبه ی والا از ایمان (یقین) دست یابند، بخشی از درمان و تداوی انجام گرفته است.

اگر نوجوان با تمام نسوج و ذرات وجودش باور پیدا نمود که تمام هستی، تجلیگاه انوار الهی است و هر چه هست از مبدأ نورالانوار سرچشمه می گیرد و هیچ مکان و مأمنی را نمی توان سراغ کرد که از حضور پرفیض پروردگار خالی باشد.

جمله ذرات عالم در نهان

با تو می گویند روزان و شبان

ما سمیعیم و بصیریم و هشیم

با شما نامحرمان ما خامشیم

بدون شک «مولوی» به آیه ی شریفه ی ۴۳ از سوره ی «اسراء» نظر داشته است که می فرماید:

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ. (۱۶)

ازسوی دیگر به یقین پی برد که این عمل، گناه است. آن هم گناهی که به تعبیر مولای متقیان علی (ع)، پیروی از آن از تمام گناهان نیرومندتر است و فرمود:

به اطاعتش تن در ندهید که فکر شما را از خدا باز می دارد. (۱۷)

و نیز توجه به این جمله ی معروف از حضرت امام خمینی قدس الله نفسه الزکیه که فرمود: عالم محضر خداست، در محضر خدا معصیت نکنید.

موضوع مهم دیگری که در پرورش معنویت نوجوان تأثیر دارد «اقامه ی نماز» با کیفیت و شرایط کامل آن است. نماز نه فقط بهترین و نزدیکترین راه ارتباطی نوجوان با خداست، بلکه همچون سد پولادینی در برابر امواج گناه عمل می کند. لازمه ی چنین تأثیری، اقامه ی نماز به شکل مطلوب آن است. نمازی که اگر به طور شایسته انجام شود، نوجوان را از هر گناهی مصونیت می بخشد.

«إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (به درستی که نماز، انسان را از هرگونه آلودگی و عمل زشت دورنگه می دارد- برحذر می دارد-).

خانواده ها و به ویژه مربیان در سنین جوانی (دوره ی راهنمایی) باید در خصوص مقام و موقع نماز، کیفیت نماز خدایسندانه و چگونگی مقابله ی نماز با محرمات، با دانش آموزان سخن بگویند و پیوند عمیقتر با خدا را از طریق نماز که درزال فطرتشان جاری است، محکمتر سازند. نماز واقعی، نه تنها والاترین عامل تدافعی نوجوان

در مقابل هجوم انحرافات اخلاقی تلاقی می شود، بلکه عاملی تهاجمی علیه انحرافات نیز محسوب می گردد. نوجوان عاشق خدا و معنویت گرا، نه تنها در مقابل حمله ی انحرافات عقب نمی نشیند، بلکه بر آن یورش می برد و آن را از دامن اجتماع می زداید.

برخی از شیوه ها، هم در پیشگیری نقش دارند و هم در تدابیر درمانی حضور می یابند که ورزش از این جمله است. فعالیتهای سالم و ورزشی نه فقط در تعادل بخشیدن به جسم و جان تأثیر دارند، بلکه همراه خود، صفاتی از قبیل جوانمردی، آزادگی و پاکی را می آورند. معمولاً در بین ورزشکاران نوجوان، موارد کمتری از ابتلا به خودارضایی گزارش شده است. زیرا ورزش، انرژیهای متراکم و سرگردان را در مسیر سالم، جامعه پسندی جاری ساخته و به جریان می اندازد.

تأثیر دیگر ورزش را در پایداری و استقامت نوجوان در برابر مشکلات باید ذکر کرد. به ویژه کوهنوردی، در محیطی سالم و دور از عوامل محرک، توصیه می شود. کوهنوردی نه تنها مینیاتوری از یک زندگی واقعی با فراز و نشیبهایش، صعوبتها و خطرات آن تلقی می شود، بلکه بر سرسختی و مقاومت نوجوانان در برابر کشش و جاذبه ی گناهان می افزاید و آنان را پر قدرت تر از همیشه به زندگی سالم خود می دهد.

علاوه بر عوامل فوق، ورزشهای سالم، نوجوان را برای یک خواب آرام و بی درنگ مهیا می سازد. خوابی که پس از تلاش روزانه و ورزش مورد نظر بسیار شیرین است و به تمدید اعصاب و رفع خستگی او می انجامد و این بسیار مغتنم است. چرا که قبلاً اشاره نمودیم، نوجوانانی که فقر حرکتی دارند، شبها راحت به خواب نمی روند و نمی دانند با انرژیهای ذخیره و مصرف نشده ی خود چه کنند و معمولاً دچار بد خوابی و بی خوابی می شوند که این به نوبه ی خود مشکل زاست و عامل محرم انحرافات چندی، از جمله خودارضایی می گردد.

۱۳- آب سرد

همانگونه که برای نوجوانان، محیط و یا اتاق خواب بسیار گرم در تحریک زایی او مؤثر است و منجر به تبعات دیگری می شود، استفاده از آب سرد از قبیل دوش آب سرد و یا شستشوی اعضا با آب سرد، می تواند در درمان تحریکات نابهنگام و کاهش آنها، مؤثر واقع شود.

البته همه نوجوانان در موقعیتی نیستند که بتوانند از دوش آب سرد استفاده کنند، لکن برخی از صاحب نظران، برای جلوگیری از پیدایش چنین عادت، استفاده از دوش آب سرد را در این سنین مفید دانسته و توصیه می نمایند.

اگر به واسطه ی تخیل و یا سببی دیگر،خونی بسیار به اعضای تناسلی گراید، بدانسان که رگهای آن را فراخ سازد و این تهاجم دموی غیرطبیعی، انگیزش شهوت را سبب شود، نباید از پی علاج چنین عارضه ای به پزشک رفت.راه درمان آن است که زندگی خویش را دگرگون کنید و روشی برگزینید که خون را از اعضا براند و آن را به عضلات و دماغ و اندامهای دیگر پیکرببرد تا همه ی دستگاههای بدن بتوانند تعادل طبیعی خویش را برقرار سازند.

برای تغییردادن این حال باید اعضای تناسلی را بامدادان و شامگاهان با آب سرد شستشوی داد.این شستشو، آرامش آن اعضا را سبب می شود و قوه ی فکر و خیال جوان را از توجه به شهوت باز می گرداند.(۱۸)

۱۴- تسهیل و تسریع ازدواج

از حقوقی که فرزند به پدرخود دارد، یکی این است که وقتی فرزند بالغ شد، وسایل ازدواجش را فراهم نماید.(۱۹)

اگر چه نوجوانان با سنین ۱۳ تا ۱۸ ساله در موقعیتی نیستند که غالب آنان بتوانند ازدواج کنند و درحال حاضر میانگین سن ازدواج نسبت به چند سال گذشته افزایش یافته است و همچنین قبلاً اشاره نمودیم که فاصله ی زمانی نسبتاً طولانی بین معدل بلوغ جنسی (۱۵سال)و معدل بلوغ روانی و اقتصادی (حدوداً ۲۳سال)وجود دارد و این فاصله ی طولانی را کماکان نمی توان پر نمود، لکن در مورد دختران، امکان ازدواج به مراتب زودتر و بیشتر از پسران وجود دارد و دلیل آن هم احتمالاً این است که دختران متکفل امور اقتصادی و تأمین معیشت خانواده نیستند.لذا می توان در مورد دختران توصیه نمود که خانواده ها برای ازدواج دختران خود، سختگیری بی مورد و بیجا نشان ندهند و از مقررات دست و پاگیر و تشریفات سنگین خودداری کنند و علاوه بر آن در موقعیتی مناسب،برای عقد شرعی و قانونی اقدام نمایند تا در فرصت مقتضی دیگری که برای ازدواج آمادگی به وجود می آید، بتوانند به نیازهای غریزی خویش پاسخ دهند.شکی نیست که عقد، امکان پاسخگویی به نیازهای فطری و عاطفی را در شرایط مساعدتری فراهم می نماید تا زمان مناسب ازدواج فرا رسد.

برای پسران نوجوان، به ویژه از ۱۸ سالگی به بالا، نیز می توان با سهولت بیشتری شرایط عقد را فراهم نمود تا آنها بتوانند با آمادگی بیشتری که برای مدیریت خانواده احراز می نمایند، ازدواج کنند.

در حدیث آمده است که اگر بیم آن رود که فرزند به جهت ازدواج نکردن، به حرام بیفتد، بر پدر واجب است که زمینه ی ازدواج او را فراهم کند.

اگر مواردی از قبیل آنچه در ذیل می آید رعایت شود، تا حدود زیادی در درمان انحراف خودارضایی مؤثر خواهد بود. یادآوری می شود که بیشتر کسانی که برای ترک عمل «خودارضایی» استمداد طلبیده اند، حوالی سن ۱۸ به بالا بوده اند و این موضوع نشانگر این مسئله است که حتی از دوره ی جوانی که از ۱۸ سال به بالا را در بر می گیرد، همچنان مشکل خودارضایی وجود دارد.

پیشنهادهایی در جهت تسهیل و تسریع ازدواج:

۱-آموزش کافی به خانواده ها در جهت ساده تر نمودن مراسم ازدواج و ترغیب آنان برای ازدواجهای ساده و به موقع.

۲-آموزش به دختران و پسران برای آماده شدن در امر ازدواج و تفهیم این که از ازدواج، به طور معقول و منطقی، چه انتظارهایی باید داشته باشند.

۳-کاهش تشریفات دست و پاگیر ازدواج در رابطه با پسران از قبیل مهریه های سنگین، شیربهای زیاد، خرید پر هزینه، مجلس جشن پرخرج و...

۴-کاهش مسایل دست و پاگیر و سنگین در رابطه با دختران از قبیل: جهیزیه سنگین و کامل و...

۵-رفع بیکاری نامرئی و مرئی و تلاش برای ایجاد اشتغال برای نوجوانان و جوانانی که مایل به تشکیل خانواده هستند ولی از شغل و درآمد معینی برخوردار نیستند.

۶-اعطای وام مکفی ازدواج به نوجوانان و جوانانی که به جهت فقر اقتصادی، قادر به ازدواج نیستند ولی نیاز جدی به این امر نیز دارند.

۷-تعدیل انتظاراتی بیش از حد برخی از خانواده ها از جوانانی که مایل به ازدواج هستند، از قبیل تحصیلات عالی داشتن، شغل پردرآمد و یا عنوان مشخص داشتن، داشتن خانه ی مستقل شخصی و اتومبیل و غیره.

۸-ارائه الگویی واقعی از ازدواجهای اسلامی و هدفدار که با روح سادگی و صداقت انجام گرفته است و تسری این روح سادگی و پاکی به خانواده های مورد نظر که دختر و یا پسر جوانی را در موقعیت ازدواج دارند.

برای توجه بیشتر، به ذکر دو حدیث در این زمینه مبادرت می ورزیم:

به روایت امام صادق (ع) روزی رسول اکرم (ص) به منبر رفت و پس از حمد و ثنای الهی فرمود: (۲۰)

ای مردم، جبرئیل از پیشگاه الهی نزد من آمد و گفت: دختران باکر مانند میوه ی درختند، موقعی که می رسند، اگر چیده نشوند، اشعه ی آفتاب فاسدشان می کند و وزش باد آنها را پراکنده می سازد. همچنین دختران وقتی به حد بلوغ رسیدند و مانند زنان در خویشتن تمایل جنسی احساس نمودند، دارویی جز شوهر ندارند و اگر همسر نگیرند از فساد ایمن نیستند، چه آن که بشرند و بشر از خطا و لغزش مصون نیست.

در حدیث دیگری از رسول اکرم (ص) آمده است که فرمود:

ای جوان ازدواج کن و از زنا بپرهیز که زنا ریشه های ایمان را از دلت برمی کند. (۲۱)

نکاتی که در احادیث فوق به چشم می خورد:

۱- تأکید بر ازدواج به موقع و تسریع در این زمینه.

۲- آسیب پذیری نوجوانان، در صورت عدم ازدواج، به شدت وجود دارد.

۳- تأیید نیازهای جنسی دختران و پسران تلقی آنان به عنوان امری طبیعی و غریزی.

۴- انحراف از قوانین الهی، به اصل ایمان انسان لطمه وارد می نماید.

۱۵- توبه

محبوب تر از هرچیز نزد خداوند جوانی است که از گناه توبه می کند و از پیشگاه الهی طلب آمرزش می نماید. (۲۲)

نوجوان خطاکار در اثر ارتکاب عمل «خودارضایی» دچار نوعی احساس گناه می شود و این احساس در دفعات بعدی که این عمل تکرار می گردد، تقویت شده و منجر به احساس آلودگی، بی ارزشی و سقوط ارزشهای اخلاقی در نوجوان می شود. در این موقعیت، بزرگترین عامل دلگرم کننده ی وی اطمینان از قبول توبه در درگاه خداست. لکن نوجوان مبتلا، نگرانی عمیقی دارد از این که مبادا راه برگشت به رویش مسدود باشد. اگر نوجوان از نظر روحی به این وضعیت برسد که از امکان «نوسازی خویشتن» نومید و مأیوس شود، این مرحله را

باید خطرناک و دشوار تلقی نمود؛ زیرا دیگر هیچ مانعی برای جلوگیری از انحرافات بعدی وی وجود نخواهد داشت. اما در بینش اسلامی، هاله ای از امید به آینده چنین نوجوانی را در بر می گیرد.

رسول اکرم (ص) فرمود:

توبه از گناه، همیشه پسندیده است ولی در جوانی بهتر و پسندیده تر است. (۲۳)

و یا در فرازی دیگر علی (ع) درباره ی امید به رحمت‌های بی حد و حصر الهی، به فرزندش فرمود:

به خداوند آنچنان امیدوار باش که اگر با گناهان اهل زمین در پیشگاه او حاضر شوی، تو را ببخشد. (۲۴)

این بیانات، چشم اندازهایی امیدبخش را فراروی نوجوان مبتلا می گسترده و او را به توبه و بازسازی خویشتن فرا می خواند و دریچه های رحمت را گشوده در منظر او قرار می دهد.

ضروری است مربیان و خانواده ها، نوجوان را متوجه نمایند که اگر غفلی صورت گرفته است، به مفهوم پایان فرصت‌ها و نابودی همه چیز نیست، بلکه خداوند او را مشمول الطاف وسیعش قرار داده است. فقط کافی است که از صمیم دل و سویدای جان به او رجوع کند و تصمیم قاطعی برای جبران گذشته ها و لغزشها اخذ نماید و اگر چنین نمود، به مقامی خواهد رسید که همچون گناه ناکرده ها درپیشگاه الهی محسوب خواهد شد. (۲۵) لذا باید مربیان و خانواده ها، نوجوانان را متوجه نمایند که اگر توبه های قبلی شکسته شده است، جای ناامیدی نیست، بلکه این بار مصممت‌تر و راسخ‌تر باید به خدا رجوع کنند و رابطه ی خویش را با او اصلاح نمایند که این گونه ارتباط، طلیعه ی زندگی سالم و سرشار از حیات خواهد بود.

۱۶- تغییر موقعیت

دیدیم که یکی از عوامل «خودارضایی» مجاورت و معاشرت با افراد آلوده بود؛ اعم از این که در محیط خانواده این امر واقع شود یا این که در محیط مدرسه، محله و غیره انجام گیرد.

در بررسی برخی از نامه های نوجوانان به برنامه ی «آینده سازان» رادیو، مشخص شد که دختر و یا پسر نوجوانی در اثر تحریکات برادر بزرگتر و یا یکی از بستگان به «خودارضایی» کشیده شده است. همین عامل در مدرسه به صورت تأثیر همکلاس، همدرس و دوست همسال جلوه می کند و نوجوان مستعد را مبتلا به آلودگی اخلاقی می سازد.

به موازات به کار بستن شیوه های درمان که قبلاً بیان گردید، ضروری است که نوجوان را از عامل آلودگی اش بلافاصله دور نمود و تحریکات را به حداقل رسانید؛ مثلاً اگر دانش آموز نوجوانی به جهت مجاورت و نشستن با دیگری، روی یک نیمکت، آلوده شده است، بی درنگ محل نشستن او را تغییر دهیم و در صورت ضرورت، کلاس او را تعویض کنیم و در مواردی که دانش آموز مبتلا در مدرسه با این صفت (انحراف اخلاقی به صورت استمنا و یا مورد تجاوز دیگری قرار گرفتن) مشهور و معروف است، با تدابیر خاص تربیتی، مدرسه او را نیز تغییر دهیم. طبیعی است چنانچه تغییر محیط (موقعیت) انجام نگیرد، نوجوان مبتلا هرچند هم که در بازسازی و اصلاح خویش بکوشد، ثمره ی چندانی نخواهد داشت؛ زیرا نگاهها و برخوردهای دیگران با او، حاکی از گناهکار بودن وی است و به این ترتیب راه اصلاح رفتار بر روی نوجوان مسدود می شود.

ضروری است تغییر موقعیت به مدرسه ی دیگر، به گونه ای صورت گیرد که:

- ابتدا مدیر مدرسه ی جدید به نحو محرمانه ای مطلع شود که برای این دانش آموز مشکلاتی پیش آمده است که بودن وی در آن مدرسه (قبلی)، چندان به مصلحت نیست و اینجا با قرار گرفتن در محیط جدید و دوستان تازه امکان زندگی بهتر و تحصیل موفقتر، بیشتر خواهد بود. به هر حال این اطلاع تا اندازه ای باید منتقل شود که شرایط و موقعیت ایجاب می نماید. ضمناً باید مدیر مدرسه ی جدید آگاه شود که این دانش آموز نیاز بیشتری به ارتباط دوستانه و مراقبتهای تربیتی دارد، تا امکان شکل گرفتن دوباره ی «حلقه ی معیوب» در این مدرسه به حداقل برسد.

- پس از آن، باید توجه داشت که مدرسه ی جدید به گونه ای انتخاب شود که فاصله مناسبی با مدرسه قبلی داشته باشد. زیرا در غیر این صورت هنگام رفت و آمد دانش آموز مذکور به مدرسه ی جدید، امکان تلاقی و دیدار همکلاسههای قبلی و بالنتیجه مزاحمتها و تحریکات آنان وجود خواهد داشت و احتمال انتقال اطلاعات رفتارهای انحرافی و خطاهای جنسی به دوستان جدید نیز، زیاد خواهد بود. در خانواده نیز به محض حصول اطمینان از تأثیر سوء برادر بزرگتر و یا یکی از بستگان بر رفتار انحرافی نوجوان، باید حتی المقدور از تنها گذاشتن آنها با یکدیگر خودداری شود و تحت هیچ شرایطی نوجوان در محیط منزل تنها نماند و به اتفاق فرد عامل (دو نفری) خلوت نکنند. دیگر این که اتاق خواب دو برادر و یا برادر و خواهر یکجا نباشد، بلکه در صورت امکان، جدا شود و یا حضور فردی بزرگتر نیز در کنار آن احساس و تعبیه شود.

اگر در خانواده ای، مسئله حادثی بین نوجوان و یکی از اعضای خانواده و یا بستگان پیش آید، تغییر موقعیت و محیط نوجوان، حداقل برای مدتی الزامی است. مدتی در منزل یکی از بستگان بودن، به شهرستان نزدیکی از

فامیل رفتن، مسافرت و مسایلی از این قبیل با رعایت همه جوانب اخلاقی، می تواند در حل مسئله مؤثر واقع شود و تحریکات ناشی از محیط نامطلوب را به حداقل کاهش دهد.

۱۷-درمان طبی

برخی از نوجوانان در سنین بلوغ، دچار احتلامهای پی در پی می شوند و نگران آینده ی خود هستند. در برخورد با این نوع احتلامها که آنها را «احتلامهای پاتولوژیک» می نامند ویا تحریکات و تمایلات جنسی شرطی فوق العاده زیاد که باید توجه ما معطوف به دورنمودن نوجوانان از عوامل تحریکاتی شهوانی از قبیل عکس، نقاشی، نوشته های تحریک آمیز، سینما، ویدئو و سایر نکاتی که جنبه ی محرک دارند، باشد. ولی مواردی نیز پیش می آید که جوانی از لحاظ قابلیت تحریک و تأثیرپذیری عصبی، بیش از حد حساس است و جداً از نتایج نامساعد دوره ی بلوغ می ترسد. (۲۶) دراین موارد، مراجعه به متخصص اعصاب و روان و راهنمایی گرفتن از وی ضروری است.

در باره ی سایر علل احتلامهای مکرر، می توان به تمام آنچه که سبب دلمه شدن خون در اعضای لگن کوچک و تحریک مداوم جنسی به پی در پی شدن آن کمک خواهد کرد، اشاره نمود.

از نظر بهداشت، نباید شبها مایعات زیاد آشامید و سرکه و فلفل و خردل و همچنین غذاهایی که مقدار زیادی کالری دارند، نباید صرف نمود. (۲۷)

باید رژیم روزانه را در نظر گرفت تا سالم و سرحال زندگی کرد و قبلاً پیش بینی کرد که وقت آزادی برای افکار بی ثمر و بی فایده ی جنسی باقی نماند. به جای زندگی تیره و اندوهبار بی تنوع، باید تمام نیرو را در راه خلاقیت و ورزش که عامل هماهنگی و رشد شخصیت است، به کار برد.

در موارد خاصی هم که تمایل نوجوان به جانب همجنس او بیش از حد برانگیخته می شود و نگرانی اطرافیان را به موضوع جلب می کند، مراجعه به متخصصین و پزشکان ذیربط، گامی در جهت تکمیل درمان محسوب می شود. در این گونه موارد، تزریق نوعی هورمون، تمایلات همجنس گرا را کاهش می دهد و موجب تعادل تمایلات او می شود.

پی نوشتها:

۲-نظریه های بنیادی درباره ی نوجوانی؛ رالف موس، ترجمه دکتر صاحب الزمانی، ص ۸۴.

۳-همان منبع، ص ۸۵.

۴-مولوی

۵-بخشی از نامه دختری ۱۸ساله از تهران.

۶-بخشی از نامه ی یک جوان ۲۰ساله از ساری.

۷-قدرت اراده؛ پل ژاگو، ترجمه کاظم عمادی، صص ۸۰ و ۸۱.

۸-پیروز فکری، ماردن، ترجمه رضا سیدحسین، ص ۸۰.

۹-الحديث، جلد ۱، ص ۲۱۸.

۱۰-نهج البلاغه، کلمات قصار.

۱۱-بلوغ؛ موریس دبس، ص ۶۴.

۱۲-گناهان کبیره؛ شهید آیت الله دستغیب، جلد ۲، ص ۴۶۸.

۱۳-همان منبع.

۱۴-قرآن کریم، سوره مؤمنون آیه های ۶ و ۷.

۱۵-الحديث، جلد ۱، ص ۱۵۸.

۱۶-قرآن کریم، سوره اسراء قسمتی از آیه ۴۴.

۱۷-الحديث، جلد ۱، ص ۱۵۸.

۱۸-آنچه که یک نوجوان باید بداند؟، ص ۵۴.

۱۹-رسول اکرم (ص)الحديث، جلد ۱، ص ۲۹۷.

۲۰-ازدواج در اسلام؛ آیت الله مشکینی، ص ۴۰.

۲۱-همان منبع.

۲۲-رسول اکرم (ص)الحديث، جلد ۱، ص ۲۳۲.

۲۳-همان منبع، صص ۳۱ و ۳۳.

۲۴-همان منبع.

۲۵-التائب من الذنب کمن لا ذنب له.

۲۶-روانشناسی و تربیت جنسی؛کوچتکف و لاپیک، ترجمه محمد تقی زاده، ص ۲۰۷.

۲۷-همان منبع.

منبع:دنیای نوجوانی



چند نکته تربیتی در زمینه انحرافات جنسی نوجوانان

نویسنده:محمد رضا شرفی

نظر به این که یکی از حساسترین و خطرناکترین برخوردهای تربیتی، برخورد و مواجهه با نوجوان مبتلا به یکی از انحرافات جنسی است.لذا توصیه هایی چند در این زمینه جهت اطلاع خانواده ها و اولیا و مربیان می نماییم:

۱-کتمان سرّ

انحراف امری است که با فطرت انسان مابینت دارد و سازگار نیست.وجدان اخلاقی او چنین حکم می کند که انحراف، آلودگی و سقوط است و سیر قهقرایی آدمی به سوی ضدارزشهاست.لذا نوجوان مبتلا به انحراف، در عمق وجود خویش، شرمگین و نادم است و علاوه بر آن که راهی به سوی روشنایی و پاکی می جوید، در صدد کتمان عمل و مخفی نگه داشتن آن است.

بسیار شایسته است که مربیان و اولیا به محض اطلاع از چنین امری، آن را همچون یک راز و یک سرّ تلقی کنند و دایره ی اطلاع را از شخص خود به دیگری گسترش ندهند و این مسئله را یک نوع امانت روحی محسوب نمایند و امانتداری کنند.

گاهی امانتداری نسبت به کلام یا مطلب سرّی از طرف شخص نزد دیگری است که به اختیار خود فرضاً مطلبی را به کسی بگوید و نزدش به امانت بسپارد که به دیگری نگوید و آن را فاش ننماید یا این که قهراً و بدون اختیار طرف باشد؛ مثلاً بدون اختیار، مطلبی سرّی را از دیگری می شنود یا از کسی چیزی می بیند که راضی به افشای آن نیست. در این صورت هرگاه چیزی را که دیده یا شنیده، نقل کند یا فاش سازد، در امانت خیانت کرده است. (۱) چنان که در کلمات قصار حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) آمده است:

فاش کردن رازی که به تو سپرده شده است، خیانت و غدر است. (۲)

لذا رازی که به دل سپرده شد، کتمان آن لازم و افشای آن نارواست:

به پیرمیکده گفتم که چیست راه نجات

بخواست جام می و گفت راز پوشیدن

حافظ

ظاهراً غرض از پیرمیکده پیامبر است و این حدیث که می فرماید:

«مَنْ صَمَتَ نَجَا»

گفت پیغمبر که هر که سرّ نهفت

زود گردد با مراد خویش جفت

دانه چون اندر زمین پنهان شود

سرّ و سرسبزی بستان شود (۳)

پس ضروری است برای حفظ شوون اخلاقی و انسانی نوجوان و همچنین برای جلب اعتماد وی، سر او را کتمان و به دیگران انتقال و بروز ندهیم تنها در یک صورت می توان فرد دیگری مثل همکاران مدرسه یا یکی از اعضای ستاد تربیتی را مطلع نمود که فقط مشکل مورد نظر را بدون ذکر نام و نام خانوادگی دانش آموز مطرح کنیم و از آنها برای حل مسئله یاری جوییم. رعایت این مسئله نه فقط به لحاظ موازین شرعی که مورد

رضای خداست ضروری است، بلکه از نقطه نظرتربیتی نیز به منظور حفظ روابط عاطفی مطلوب با نوجوان، امری حیاتی و اصولی است. چه در غیر این صورت نه تنها رعایت موازین شرعی به عمل نیامده است، بلکه اساس روابط اعتمادآمیز و اطمینان بخش فیما بین مربی و نوجوان در هم می ریزد.

در مورد سایر انحرافات رفتاری و کج رفتاریها که به اندازه ی مسایل جنسی، از حساسیت و اهمیت برخوردار نیستند، از قبیل ناسازگاری در محیط مدرسه، گوشه گیری و انزوا، پرخاشگری و خوی تهاجمی و وابستگی عاطفی شدید داشتن، بی تفاوتی درسی و تحصیلی و امثالهم، بهتر است به گونه ای با خانواده، موضوع مطرح شود که باز هم اساس اعتماد نوجوان را در هم نریزد و در مجموع در انتقال مشکل به خانواده، مصلحت بزرگتری از پیامدهای نگفتن آن، وجود داشته باشد و یا این که قبلاً اطمینان حاصل نماییم که اطلاع خانواده از این امر، وضعیت را بدتر از آنچه که هست، نخواهد کرد و پیامدهای رفتاری آنان با نوجوانان قابل کنترل و پیش بینی خواهد بود.

۲- اقرار نگرفتن

موضوع مهم دیگری که از نظر اخلاقی حائز اهمیت فراوان است، اقرار نگرفتن از نوجوان در این زمینه ها (انحرافات جنسی) است. به ویژه اگر، انحراف جنسی میان دو نفر به وقوع پیوسته باشد، اقرار خواستن از فرد، نه تنها به حفظ آبرو و حیثیت او لطمه می زند، بلکه موجب فرو ریختن پرده ها و از بین رفتن قبح عمل (گناه) می شود و به جسارت در ارتکاب گناهان می افزاید. چون این بحث، بسیار حساس و مهم است، با استفاده از منابع اخلاق اسلامی، به دو مورد از ادله در تأیید این رویه، اشاره می کنیم:

مورد اول مربوط به برخی از اصول و شرایط اجرای حدّ زناست. در اینجا علاوه بر موارد متعددی که از قبیل شهادت شهود و ویژگیهای دیگر، ذکر شده است، ملاک دیگری هم وجود دارد و آن اقرار و اعتراف به عمل می باشد. شخص متهم حتماً باید در چهار نوبت و در چهار مجلس اعتراف و اقرار به گناه کند. این امر نشان دهنده ی اهمیت دادن شارع مقدس به معیارها و موازین انسانی و اخلاقی است. شرط دیگری نیز در این اصول قید شده است که، قاضی حق ندارد متهم را تشجیع به اعتراف کند و در ادامه ی جمله ها به او کمک کند، بلکه باید کاری کند که برای حفظ حیا و حجاب و عفت و طهارت عمومی و جلوگیری از تجری، حتی الامکان گناه به ثبوت نرسد و مکلف است که شبهات را به نفع متهم تعبیر و تفسیر کند و انگار گناه را به متهم تلقین نماید. (۴)

در موارد فوق سه نکته ی مهم به چشم می خورد:

۱- معمولاً در ارتباط با محرماتی از قبیل زنا، از فرد اقرار گرفته نمی شود، بلکه فرد خود شخصاً اعتراف می نماید و این در برخوردهای تربیتی با نوجوانان حائز اهمیت فراوانی است.

۲- قاضی، متهم را نباید به اعتراف و اقرار، تشجیع و تشویق نماید، بلکه بالعکس انکار گناه را به او باید تلقین نمود و شبهات را به نفع متهم تعبیر و تفسیر کرد.

۳- فلسفه ی چنین اصلی، مبتنی بر حفظ حیا و عفت و طهارت عمومی و جلوگیری از جرأت یافتن متهم بر گناه می باشد و این همان مطلب مهمی است که در باب موازین شرعی و اخلاقی به آن اشاره نمودیم.

مورد دوم، به جوانی مربوط می شود که نزد علی (ع) آمد و بیان کرد که: با پسری لواط کرده ام، پاکم کن (یعنی بر من حد جاری کن). حضرت فرمود: به خانه ات برگرد، شاید سودایی در طبعت حرکت کرده باشد (چون به سبب احتمال شبهه، حد ساقط می شود). لذا فرمود شاید حواست حاضر نیست و اقرار از روی کمال و شعور و عقل نیست). روز دیگر آمد و همان را اقرار کرد و خواهش اجرای حد را تکرار کرد، حضرت همان پاسخ را داد و این مسئله به این صورت چهار بار تکرار شد. در مرتبه ی چهارم، امیرالمؤمنین ناچار به اجرای حد شد، لکن چون وسایل اجرای حد آماده شد و جوان نیز منقلب و پشیمان شده بود، امیرالمؤمنین از اجرای حد خودداری نمود. (۵)

اینک، مطلب دیگری را در جهت استحسان اقرار نگرفتن، نقل می کنیم:

اما گناهایی که خداوند، حد بر آنها مقرر داشته مانند زنا، واجب نیست که به آن نزد حاکم شرع اقرار کند تا بر او حد جاری نماید و همان پشیمانی از گناه و عزم بر ترک آن در آینده و سعی در استغفار کافی است. (۶)

لذا مطلبی که از آن می توان استفاده نمود، این است که نباید مربی و یا خانواده و یا هر فرد دیگری بین نوجوان خلافتکار و خدای تعالی واسطه شود و اقرار بخواهد، بلکه اگر او را به سوی خداوند و انجام توبه ی واقعی سوق دهد، منظور حاصل است و حقیقت توبه، همان پشیمانی از عمل و تلاش برای ترک آن در آینده است و چنانچه از روحيات و رفتارهای نوجوان دریافتیم که انگیزه ای برای تداوم عمل (خلاف) ندارد و حقیقتاً متنبه شده است، دیگر نیازی به گرفتن اقرار و یا شنیدن اقرار و اعتراف او نیست. بهتر است که او را در جهت بهبود ارتباط با خدا و جبران گذشته ها تشویق و ترغیب نمود تا راه برای بازسازی شخصیت و آینده ی روشن و پرامید وی فراهم گردد.

نوجوانی را با تلّون شخصیت همراه می دانند، به گونه ای که فرد در این دوره احتمالاً هر لحظه به رنگی و به صفتی می گراید.

گاهی بسیار فداکار و ایثارگر جلوه می کند و گاه متمسک و تکرر بوده و خود را در زندگی فردی اش سرگرم می کند. بعضاً دیده می شود که نوجوان در مواردی، بسیار اجتماعی و گروه گرا می شود و در مواردی دیگر، منزوی و گوشه گیر به نظر می آید. از این رو نمی توان شخصیت نوجوان را پدیده ای منعقد و کاملاً منسجم و شکل گرفته تلقی نمود. بلکه، همچون ماده ای سیال و روان می ماند که در قالبها جاری می شود.

مقدمه ی فوق، به این جهت ارائه شد که اگر در موردی نوجوان مبتلا به خودارضایی شد و یا روابط مشکوکی با همکلاس خود برقرار نمود و یا گزارشی مبنی بر انحراف احتمالی اخلاقی در مورد او دریافت گردید، نباید این نموده ها را مظاهر صفات پایدار و ثابت شخصیتی تلقی نمود، بلکه معمولاً این کیفیات از حالتی گذرا و مقطعی برخوردارند و در صورتی که با شیوه های صحیح و واقع بینانه با آنها برخورد شود، امکان اصلاح و بهبود در شخصیت آنان زیاد وجود دارد. لذا ضروری است که از هرگونه برچسب زدن به نوجوان در این زمینه ها خودداری شود. حتی در مواردی نوجوان، ممکن است یکی دو بار تحت فشار شدید غریزه جنسی، دست به خودارضایی بزند، در این صورت نمی توان او را با برچسب زدن منفی «منحرف جنسی» محکوم کرد و از خود طرد نمود. این روش برای همیشه روابط سالم و اعتمادآمیز متقابل بین مربی و نوجوان را مختل می سازد. بلکه باید این واقعیت را پذیرفت که لغزشهای سطحی و محدود نوجوان را نباید ذاتی و مرضی دانست و با این برچسب که بر پیشانی فرد زده می شود، نباید امکان بازسازی و آینده ی روشن را از وی دریغ داشت.

بهتر است به خاطر آوریم که نوجوانان بیش از ما بزرگترها در مسیر تند، پرشتاب و لغزنده ی خواهشهای نفسانی قرار دارند و چنانچه برخی از لغزشهایشان را با دیده ی اغماض بنگریم و فرصت ارزنده ی اعتماد بخش را به آنان بدهیم، می توانند خویشتن را آن گونه که باید و شاید بسازند و متحول کنند.

۴- نهی از تعمیم

معمولاً ذهن انسان تمایل دارد که به نوعی تعمیم در مسایل انسانی و اخلاقی دست یابد و فی المثل صفت مطلوبی را به کل شخصیت فرد توسعه دهد و همچنین پدیده ی نامطلوبی را نیز به جنبه های دیگر شخصیت فرد مذکور، سرایت دهد. این مسئله در مباحث و روشهای مشاوره به نام «خطای هاله ای» معروف است. به این معنی که اگر در ارزیابی از رفتار دانش آموزان، صفت برجسته ای در یکی از آنان مشاهده شود، ارزیاب را

متمايل می کند که در جنبه های ديگر رفتاری نیز، او را خوب ببیند و نمره ی بالاتر از حد استحقاق برای او در نظر گیرد، که این منجر به نوعی خطا در ارزیابی رفتار می شود که آن را «خطای هاله ای» می نامیم.

در مورد نوجوان مبتلا به یکی از انحرافات جنسی و یا اخلاقی، غالباً مشاهده می شود که به مجرد اطلاع از این مشکل رفتاری فرد، عموماً قضاوتها در مورد سایر جنبه های رفتاری او حالتی منفی به خود می گیرد و به نوعی «تعمیم نادرست و شتابزده» منجر می شود که تمامی شخصیت فرد را مورد تهدید قرار می دهد. لذا مربیان و خانواده هایی که با نوجوانان در ارتباط هستند، عنایت کافی به این موضوع داشته باشند که وجود رفتار نامطلوبی در نوجوان، جنبه های مثبت شخصیت وی را نفی نخواهد کرد. بلکه واقع بینی شرط ضروری اتخاذ تدابیر تربیتی نسبت به نوجوان است.

۵- حمل بر صحت نمودن

از ویژگیهای اخلاق اسلامی، نگرش مثبت به قضایاست و حتی به مردم توصیه شده است که در برخورد با مسایل، جانب مثبت را بگیرند و همیشه به جهت سازنده و مثبت و سالم قضايا، توجه داشته باشند. در برخورد با نوجوانان کج رفتار نیز این اصل اخلاقی حاکم است که باید موضوع را حمل بر صحت نمود.

حدیث زیر بیانگر این واقعیت اخلاقی است:

محمد بن فضیل به حضرت موسی بن جعفر علیه السلام عرض کرد: فدایت شوم به من از برادر دینی ام چیزی می رسد که زشت است و مردان را خوشایند نیست. پس از آن از برادرم می پرسم که چنین از تو نقل شده است، ولی او منکر می شود، در حالی که جمعی که مورد اطمینان هستند، به من خبر داده بودند. امام علیه السلام فرمود: ای محمد تکذیب کن چشم و گوشت را از برادرت. یعنی بگو چشم و گوشم اشتباه دیده و شنیده، پس اگر پنجاه نفر چیزی را درباره ی برادرت (برادر دینی) بگویند و او منکر شود، تصدیق برادرت کن و آنها را تکذیب کن. یعنی بگو، امر بر آنها مشتبه شده و فاش مکن چیزی را که به وسیله ی آن، او را زشت و لکه دار و بی آبرو کنی که اگر چنین کنی، از کسانی خواهی بود که خداوند در قرآن مجید فرموده است: کسانی که دوست دارند کار زشت در بین مؤمنین فاش شود، برای ایشان عذاب دردناکی در دنیا و آخرت است. (۷)

لذا به مجرد کسب خبر از یک نفر، در باره ی فرد بخصوصی، نباید با دیده ی باور به آن نگریست و پس از آن هم بلافاصله ترتیب اثر داد. بلکه تا زمانی که برای فرد یقین حاصل نشده است، نباید نوجوانی را متهم و محکوم نمود و حیثیت و آبروی او را بر باد داد.

مروری کوتاه بر نظریات تنی چند از روان شناسان در باب خودارضایی

قبلاً در بحث آثار «خودارضایی» به عواقب زیان بخش این عمل اشاراتی نمودیم ولی از آنجایی که روان شناسان و صاحب نظران، در این زمینه آرای کاملاً مخالف یکدیگر در باب کیفیت این عمل و آثار آن دارند، لذا ضروری دانستیم جهت اطلاع بیشتر خوانندگان، به برخی از آنها اشاراتی بنماییم و ضمن نقد و بررسی، جمع بندی مناسبی را ارائه دهیم.

قبل از ارائه روانشناسان، اجمالاً نظر اسلام را در این مورد بیان می داریم:

خودارضایی از دیدگاه اسلام

اسلام به عنوان آیینی که بر فطرت انسان مبتنی است، این عمل را خارج شدن از مرزهای طبیعت بشری و تجاوز به حدود و حریم فطری او می داند؛ تعبیر قرآن در این خصوص «تجاوز» است. روایات و احادیث نیز ناظر به این عناوین و معانی است و از آن به: «گناه بزرگ»، «کسی که با خود نکاح کرده است»، «ملعون» و «کسی که از رحمت واسعه ی خدا به دور است»، یاد می کند.

بدون تردید، چنین تعبیری که حاکی از عظمت گناه است، متضمن آثار زیانمند و ناگواری است که بر جسم و روان و اندیشه ی انسان وارد می شود، علاوه بر آن که ارتباط انسان و خدا را که در بینش اسلامی، اصلیتین رابطه ی موجود در هستی است، مورد تهدید قرار داده و آن را به گسستگی و انقطاع سوق می دهد. ولی با این حال، چون اسلام آیین رحمت و پیامبر آن، «رحمه للعالمین» است، به نوجوان و جوان مبتلا، وعده ی آمرزش و مغفرت داده و علاوه بر آن،

درهای امید و نجات را به روی وی می گشاید و فرد را به سوی زندگی سالم و متعادل سوق می دهد.

خودارضایی از دیدگاه روان شناسان

روان شناسان از لحاظ دیدگاهی که نسبت به این موضوع دارند، به دو دسته تقسیم می شوند:

دسته اول: معتقدند که این عمل (کامجویی از خود)، طبیعی بوده و هیچ گونه آثار و عوارض نامطلوبی در بر ندارد و اگر هم عوارض نامطلوبی احتمالاً داشته باشد، در احساس گناهی است که دامنگیر فرد می شود و او را

دچار خجلت و شرم می نماید وگرنه معتقدند که عوارض جسمی و روحی دیگری ندارد و باید با احساس گناه مبارزه نمود.

دسته دوم: عقیده ای کاملاً مخالف با دسته اول داشته و معتقدند که این عمل آثار سوئی بر جسم و روان نوجوان می گذارد که به اجمال به نظریات آنان اشاره ای می کنیم:

روان شناسان آمریکایی و غربی، عموماً برآنند که «خودارضایی» عملی طبیعی و عادی است و به حسب شیوع آن در بین نوجوانان، آن را پدیده ای غیرعادی تلقی نمی کنند.

برخی از روان شناسان جامعه ی ما نیز که متأثر از همان نظریات می باشند، این بیان را تأیید می نمایند.

دکتر «سیروس ایزدی» در کتاب «مسایل نوجوانی» می نویسد: (۸)

استمنا امری است که تقریباً در مرد و زن از قدیم تاکنون در تمام جوامع علمی و غیرعلمی مورد بحث بوده است. در بیشتر فرهنگها که فرهنگ ما نیز بدون شک شامل آن است درباره ی اثرات زیانبخش این عمل، مطالب بسیاری پذیرفته شده که اساس علمی ندارد. به هر حال در مورد عوارضی که تاکنون به نحوی به استمنا نسبت داده شده است، باید گفت که به هیچ وجه ثابت نشده است.

ایشان در ادامه ی مطلب چنین اظهار می دارد:

لازم است اولیای مدرسه و به طور کلی کسانی که با نوجوانان سروکار دارند، در قبال این مشکل، آنها را با واقعیتهای علمی مربوط به آن آشنا نمایند و ذهن آنها را از برخی معتقادات و اظهارات اغراق آمیز، پاک کنند و در عین حال به نوجوانان توضیح دهند که اگر زیاد از حد انجام شود و یا با وجود در دسترس بودن جنس مخالف باز هم به آن اقدام شود، جنبه ی غیرعادی دارد.

دکتر «ابراهیم جعفر کرمانی» در کتاب «نوجوانی» می نویسد: (۹)

حقیقت علمی امروزه، حاکی براین است که عمل استمنا عملی است بی ضرر و جزو عوامل طبیعی رشد شمرده می شود. از نظر بیولوژی، تجربه جدیدی برای نوجوان می باشد که به حقیقت وجود خود پی ببرد و از نظر روانی یک تأکید بر آن است که «هیجان اختگی» که در ابتدای این فصل گفته شده، به وقوع نپیوندد.

نوجوان باید آگاه باشد که استمنا سبب پیدایش ناراحتی جسمی و روحی نمی گردد و در حقیقت عملی است که فشارهای جسمی و روحی را تسکین می دهد و این مقدمه ای است برای تکامل جنسی و ارتباط قانونی و شرعی بین مرد و زن در آینده.

«بلر» و «جونز» در کتاب «روانشناسی نوجوانی» معتقدند: (۱۰)

در سالهای اخیر، نگرش پزشکی و روانی متفقاً این است که استمنا در نفس عمل به هیچ وجه متضمن خطر و زیان نیست بلکه ممکن است چنان توجه نوجوان را به خود معطوف دارد که موجب کاهش فعالیتهای درسی و سایر مسئولیتهای اجتماعی او گردد.

«هادفیلد» در کتاب «روانشناسی کودک و بالغ» پس از بررسی جنبه های روانی و جسمانی این عمل، می نویسد: (۱۱)

به طور کلی باید گفت، خطر استمنا روانی است و هیچ گونه اثر سوء جسمانی ندارد. آنگونه که ملاحظه می شود این دسته از صاحب نظران برآنند که:

۱- استمنا عواقب سوء جسمی در بر ندارد.

۲- احتمالاً اثر نامطلوب آن در بُعد روانی به صورت احساس گناه متجلی می شود.

۳- احساس گناه را باید از وجود فرد ریشه کن نمود.

۴- استمنا را زمانی غیرعادی می دانند که به صورت افراطی درآید و با وجود دسترسی به جنس مخالف انجام گیرد.

«احساس گناه» نیز به طور مطلق، مذموم نیست. بلکه تا حدی که منجر به ترک عمل و جبران نارساییها شود، لازم و ضروری است. لکن نه آن گونه که روان شناسان یاد شده برآنند که احساس گناه را به طور کامل نفی می کنند و نه آن اندازه به احساس گناه میدان عمل داد تا جرأت بازگشت به خدا و بازگشت به زندگی سالم و متعادل را از فرد اخذ کند. بلکه از احساس گناه باید نیروی محرکه ای برای گامهای بلند و جهش به سوی آینده به وجود آورد.

دسته ی دوم روان شناسان و صاحب نظران، آنهایی هستند که با واقع بینی به این مسئله نگریسته و آن را از ابعاد مختلف مورد بررسی قرار داده اند:

«کانت» معتقد است:

هیچ چیز به اندازه ی کام گرفتن از خود، ذهن و جسم را ضعیف نمی کند و این نوع شهوترانی به کلی با طبیعت آدمی مغایر است. اما این موضوع نباید از جوان پنهان بماند. باید آن را با همه ی زشتی اش پیش روی قرار داد، بگوییم که بدین طریق از تولید مثل خواهد افتاد و یادآور شویم که این عادت زشت بیش از هر

چیز دیگری قدرت جسمی اش را تباه خواهد کرد، با این کار سبب پیری زودرس خویش خواهد شد، عقلش واقعاً ضعیف خواهد شد و غیره و غیره. (۱۲)

«موریس دبس» در این مورد می نویسد:

سابق بر این، گمان می کردند که این انحرافات جنسی، یک امر غیرقابل جبران و بسیار خطرناک است و تقصیر تمام حوادث عصبی را به گردن آن می گذاشتند. امروزه غالب اطبا به این موضوع اهمیت زیاد نمی دهند. در هر صورت جلق زدن (استمنا) عمل قبیحی است. این کار جوان را بسیار خسته می کند و در طبایع حساس تولید وسواس و تردید عجیبی می نماید به طوری که همواره خجل و شرمسار هستند. (۱۳)

متفکر دیگری به نام «سیلوانوس استال» معتقد است:

این کار (استمنا) آشفتگی و شوریدگی حال را سبب می شود و اگر تکرار گردد، نتایجی محنت انگیز در پی دارد. استمنا، هوش را ناتوان و خوی را پست و نیروهای پیکر را نابود سازد و آن را باید نه تنها گناه به خدا بلکه بی حرمتی به آنچه درعالم بشریت پاک و نیک است، به شمار آورد. این کار زشت اگر به درازا انجامد، برای بدبختی که بدان دست یازد، همه راههای به دست آوردن خوشبختی را تباه و ویران سازد. (۱۴)

«کینزی» یکی از محققانی است که سالیان دراز به تحقیق درباره ی مسایل جنسی نوجوانان و جوانان پرداخته است، می نویسد: (۱۵)

مشکل است تصور شود که چیزی از این (استمنا) بتواند به طور مداوم به شخصیت فرد لطمه زند.

و در مورد زنان مبتلا به خودارضایی می نویسد:

«نصف آنها به خلعانهای روانی منبعث از پشیمانی و ندامت مبتلا می شوند و در این میان عده ای فقط یک تا دو سال، ناراحت می گردند. درحالی که عده ی بیشتری در حدود شش سال و نیم دچار این گونه اضطرابات خواهند بود.» (۱۶)

به عقیده ی کینزی، هیچ نوع فعالیت جنسی دیگر مثل استمنا، موجب ناراحتی و نگرانی خاطر زنان را فراهم نمی سازد.

«کوچتکف» و «لاپیک» دو تن از روان شناسان روسی می نویسند:

تمایلات جنسی پیش از موقع، جوان را از تحصیل و استراحت کلی نشاط بخش منحرف می کند و در اشخاص بی اطلاع و بی تجربه، سبب رنج روحی عمیقی می شود. (۱۷)

آنها همچنین در پاسخ آن عده که می گویند: اگر نوجوانان، از طریق استمنا و یا روشهای دیگر، به ارضای جنسی خویش پردازند، دچار ناراحتیهای روحی می شوند، این چنین اظهار نظر می نمایند:

طبق عقیده ی متخصصان معروف و مقبول همگان (متخصصان فیزیولوژی، بیولوژی و پزشکان بیماریهای روانی و متخصصان اعصاب و امور جنسی و بیماریهای آمیزشی) اجتناب از ارضای تمایلات جنسی تا دوره ی روابط زناشویی، مطلقاً ضرری ندارد. (۱۸)

برخی از متخصصان امور جنسی نیز می نویسند:

این عمل (استمنا) مبتلایان را به ضعف قوای شهوانی دچار می کند، جبون و بی حال بارمی آورد، شهامت و درستی از آنان سلب می شود. چه بسا اشخاصی هستند که در عنفوان جوانی دچار ضعف قوای روحی و جسمی به صورت مفرط می شوند. این عمل غیرطبیعی جنسی از لحاظ روابط نزدیکی که با حواس پنجگانه دارد، در درجه ی اول در چشم و گوش اثر می گذارد، علاوه بر اینها، تحلیل رفتن قوای جسمانی و روحانی، کم شدن خون، پریدگی رنگ، نقصان قوای حافظه، لاغری، ضعف و سستی زیاده از حد، بی اشتها، کج خلقی، عصبانیت دَوَران سر و آفتهای دیگر، مشکلاتی است که گریبانگیر مبتلایان به آن خواهد شد. (۱۹)

با بررسی نظریات فوق باید اظهار نمود که:

برخی از روان شناسان، آسیب استمنا را روانی می دانند نه جسمی. (۲۰) اگر صرفاً خطر آن را روانی بدانیم، باید بپذیریم که عوارض احتمالی آن از قبیل احساس گناه، در خود فرو رفتن عاطفی (اوتیسم)، (۲۱) انزوا، شرم و خجلت افراطی گریبانگیر نوجوان و یا فرد مبتلا خواهد گردید. زیرا به خود مشغول شدن، مستلزم بریدن از دیگران و قطع ارتباطهای اجتماعی است.

از سوی دیگر به لحاظ وجود رابطه مستقیم بدن و روان که در اختلالات پسیکوسوماتیک (۲۲) (روان - تنی) مورد بحث واقع می شود، آثار روانی استمنا، پیامدهای نامطلوب جسمی را به دنبال دارد.

خانم دکتر بیرجندی، پس از بحث پیرامون علل مولد امراض پسیکوسوماتیک، در این زمینه می نویسد: (۲۳)

در کسی که احساس گناه به علت استمنا دارد، ممکن است علایم دستگاه ادراری و تناسلی بروز کند.

پی نوشت ها:

۱-گناهان کبیره، جلد ۱، ص ۴۵۰.

۲-غررالحکم و دررالحکم.

۳-مولوی

۴-گناهان کبیره، جلد ۱، صص ۳۳۰ و ۳۳۱.

۵-همان منبع، ص ۳۵۸.

۶-همان منبع، جلد ۲، ص ۵۷۹ و ۵۸۰.

۷-همان منبع، جلد ۲، ص ۴۲۲ و ۴۲۳.

۸-مسایل نوجوانی؛ دکتر سیروس ایزدی، ص ۲۴.

۹-نوجوانی؛ دکتر ابراهیم جعفر کرمانی، ص ۳۰.

۱۰-روانشناسی نوجوانی؛ بلر و جونز، ترجمه ی رضا شاپوریان، ص ۱۰۲.

۱۱-روانشناسی کودک و بالغ، ص ۳۲۶.

۱۲-تعلیم و تربیت؛ کانت، ترجمه دکتر شکوهی، ص ۷۸.

۱۳-بلوغ، ص ۶۳.

۱۴-آنچه که یک جوان باید بداند؟، ص ۴۱.

۱۵-روانشناسی نوجوانی، ص ۱۰۲.

۱۶-همان منبع، ص ۱۰۲.

۱۷-روانشناسی و تربیت جنسی، کوچتکف و لاپیک، ترجمه محمد تقی زاده، ص ۱۹۶.

۱۸-همان منبع، ص ۲۳۰.

۱۹-ناتوانیهای جنسی؛ دکتر استون و جمعی دیگر از نویسندگان، صص ۴۸ و ۴۹.

۲۰-همان منبع، ص ۳۲۶.

Autism-۲۱

۲۳- روانشناسی مرضی (رفتار غیرعادی)؛ دکتر پروین بیرجندی، ص ۲۳۵.

منبع: دنیای نوجوان



آثار خودارضایی در دوران نوجوانی

نویسنده : محمد رضا شرفی

نوجوانانی که مبتلا به این انحراف بوده اند، متناسب به جنس و سن، مدت ابتلا و برخی موارد دیگر، آثار نامطلوبی را بر جسم و روح خود احساس کرده اند.

در اینجا بهتر است به تحقیقی که حاصل بررسی ۴۰۰ نامه ی رسیده از نوجوانان کشور به برنامه ی « آینده سازان » رادیو است و توسط آقای عباس رحیمی نژاد و همکاری آقای رضا دهبانی انجام گرفته و مدیریت تحقیقات و آموزش امور تربیتی وزارت آموزش و پرورش در دی ماه ۱۳۶۷ آن را منتشر نموده است، اشاره ای گذرا داشته باشیم و مواردی را از این تحقیق نقل کنیم:

«افرادی که مبتلا به استمنا (خودارضایی) می باشند، موارد زیر را به عنوان تأثیر استمنا در سلامتی خود ذکر کرده اند. شایان ذکر است که این افراد ناراحتیهای زیر را ناشی از ابتلا به استمنا می دانند:

۱-ضعیف شدن چشم

۲-لاغر شدن صورت

۳-ضعف اعصاب

۴-لاغر شدن بدن

۵-سرگیجه

۶-زود به زود زکام شدن

۷- کم خونی

۸- سست شدن زانو

۹- سیاه شدن دور چشم

۱۰- ضعیف شدن حافظه

۱۱- زرد شدن صورت

۱۲- ضعیف شدن حس شنوایی

۱۳- جوش زدن صورت

۱۴- شنیدن صدای زنگ در گوش

۱۵- گوشه گیری

۱۶- ظاهر نشدن در اجتماع

۱۷- ضعف ایمان

۱۸- بیمار شدن از نظر جسمی و روحی

۱۹- ناراحتیهای بسیار دیگر

موارد عمده در اختلال سلامتی این افراد به نقل از آنها به ترتیب عبارتند از:

ضعیف شدن چشم، لاغر شدن صورت، ضعف اعصاب (افزایش تحریک پذیری)، ضعیف شدن بدن، ضعف حافظه و گوشه گیری.»

آثار دیگر خودارضایی

«موريس دبس» نیز در زمینه ی آثار ابتلا به استمنا (خودارضایی) می نویسد: (۱)

علامه عادی جلق زدن (استمنا) را همه می شناسند و آن عبارت است از: پدیدگی رنگ و بخصوص حلقه ی سیاه رنگی که به دور چشم پیدا می شود؛ فرد همواره خسته و خواب آلوده به نظر می رسد، توجه او به

سختی به چیزی جلب می شود. غالب اوقات یک شرم و حیای اغراق آمیز و کاذب در وی پیدا می شود، گوشه گیری اختیار می کند و خواب وی آشفته و ناراحت است.

این کار، جوان را بسیار خسته می کند و در طبایع حساس تولید و وسواس و تردید عجیبی می نماید، به طوری که همواره خجل و شرمسار است و خود را مجرم می پندارد. در هنگام مطالعه در امراض ذهنی و فکری، غالباً با این عادت زشت برخورد می نماییم. تمامی جوانانی که در تحصیل عقب می مانند و مخصوصاً اشخاص ابله و گیج حتماً به آن مبتلا بوده اند که در این موارد، این عمل یک عادت زشت واقعی را پیدا می کند.

چند نکته ی مهم در ارتباط با استمناء، در پسران

در تحقیق مذکور چند نکته ی مهم به چشم می خورد: (۲)

۱- شروع استمناء به طور کلی بیشتر در سنین ۱۲ تا ۱۴ صورت می گیرد؛ به عبارت دیگر، این مشکل از هنگام ورود دانش آموز به مقطع راهنمایی آغاز می شود.

۲- مدت اعتیاد به این عمل از ۳ تا ۸ سال ذکر شده است.

۳- افرادی که توانسته اند این عمل را ترک کنند، در سالهای آخر دبیرستان مشغول تحصیل بوده اند؛ به بیان دیگر این مشکل از دوره ی راهنمایی آغاز می شود و تقریباً در پایان دوره ی دبیرستان رو به کاهش می گذارد.

۴- نحوه ی ابتلا بیشتر تماس با دوستان منحرف از جمله همکلاسه های منحرف و نگاه کردن به نامحرم و... ذکر شده است.

۵- حدوداً هشت نفر از ۲۵ نفر افراد مزبور، ذکر کرده اند که دچار افت تحصیلی شده اند. این افت تحصیلی از عدم تمرکز در درس خواندن شروع و به مردود شدن ختم می شود.

۶- اکثر افراد مبتلا به استمناء (۱۶ نفر از ۲۵ نفر) اظهار نموده اند که آنقدر اراده ندارند تا بتوانند دست از این کار بردارند.

۷- کسانی که توانسته اند استمناء را ترک کنند، نگران هستند که آیا می توانند پس از ترک این عمل، ازدواج کنند و صاحب فرزند شوند. اگر پاسخ این سؤال مثبت است، آیا پس از گذشت چه مدت از ترک این عمل، افراد مذکور می توانند ازدواج کنند؟ همچنین این افراد پرسیده اند که آیا عوارض ناشی از استمناء پس از ترک آن از بین خواهد رفت یا خیر؟

برخی نیز پرسیده اند که آیا پس از ترک این عمل، گناه آنان بخشوده خواهد شد؟

۸-ابتلا به استمنا به سلامت روانی فرد ضربه ی شدیدی می زند به طوری که افت تحصیلی هشت نفر از ۲۴ نفر، یک نمونه ی بارز آن است. ضعف اراده در ترک استمنا که فرد، خود را اسیر و ناتوان در برابر ترک آن می بیند، ضربه ی مهم دیگری است. این ضعف اراده ی او برای ترک عملی که می خواهد آن را انجام ندهد و نمی تواند ترک کند، باعث می شود که شخص خود را مریض روحی بداند، دایم ناراحت باشد و گوشه گیری کند، خود را نسبت به جامعه عقب مانده احساس کند و عصبی یا تحریک پذیر باشد و اعتماد به نفس خود را از دست بدهد. این نمونه های ذکر شده، مواردی است که به عنوان ضربات روحی و روانی بر فرد وارد می شود و آسایش و آرامش فکری را از او سلب می کند؛ به نحوی که فرد مبتلا به استمنا قادر نیست مثل دیگر افراد همسن و سال خود به زندگی عادی بپردازد.

زمینه های خاص انحراف و خودارضایی دختران

در تحقیق فوق، بررسیهایی در زمینه ی علل به انحراف کشیده شدن دختران انجام شده که حاصل آن، به شرح زیر است:

به طور کلی بی توجهی والدین درمراقبت از فرزندان به عنوان علت انحراف جنسی باید تلقی شود. موارد زیر نمونه هایی است از بی توجهی والدین نسبت به مسایل جنسی دختران:

۱-اطلاع دختران از روابط ویژه والدین

۲-مورد تجاوز قرار گرفتن دختران از سوی فامیل و افراد غریبه

۳-عدم نظارت والدین در دوستی دخترانشان با دوستان ناباب

۴-جهل دختران نسبت به عوارض دستمالی کردن عضو جنسی خود (در بسیاری از موارد دختران این کار را به عنوان عادت انجام می دهند و آن را یک سرگرمی تلقی می کنند. اما وقتی مبتلا به خودارضایی شدند، کم کم می فهمند که چه کرده اند).

۵-کنار هم قرار دادن بستر خواب دختر و پسر نابالغ

۶-تنها گذاشتن دختر و پسر بالغ در خانه

۷-تنها گذاشتن دختر در خانه (که از سوی همسایه یا افراد دیگر به آنها تجاوز شده است).

نتیجه

باید اذعان نمود که دختران از نظر جنسی نسبت به پسران، ضربه پذیرتر می باشند. تمایلات خودکشی نیز در دختران، بخصوص دخترانی که مورد تجاوز قرار گرفته اند، بسیار زیاد است. در حالی که در پسران وضع به این گونه نیست. دختران چون به لحاظ جسمی ضعیف تر از پسران هستند، با سهولت و رغبت بیشتری از طرف افراد هوسران مورد تجاوز قرار می گیرند. چون سن بلوغ در دختران کمتر از سن بلوغ پسران است و آنها زودتر از پسران بالغ می شوند.

دختران در این سن معمولاً از آگاهیها و تعلیمات جنسی برخوردار نیستند، لذا به سهولت در دام انحراف جنسی می غلتند.

پیشنهاد می شود مراقبتهای والدین از اواخر مقطع تحصیلی ابتدایی (پنجم دبستان) بیشتر شود.

نکته ای را که باید به مطلب فوق افزود، تفاوتهای جسمی و جنسی دختران و پسران است، به گونه ای که میزان و نحوه ی تأثیرپذیری آنها از انحرافات کاملاً با یکدیگر متفاوت است. وضعیت یک پسر نوجوان قبل و بعد از انحراف جنسی (به ویژه ارتباط با جنس مخالف) تا این اندازه دگرگون نمی گردد. دختر در رابطه با انحراف و تجاوز جنسی، چیزی را از دست می دهد که به دست آوردنش محال است. حال آن که پسر نوجوان تقریباً تغییر چشمگیری در خود احساس نمی کند. از این رو احتمال آبروریزی و رسوایی دختران بیش از پسران است و چون تقریباً راه نجاتی، نمی یابند، در ورطه ی ناامیدی دست و پا می زنند و غالباً خودکشی را نقطه پایان خوبی برای همه چیز می دانند. بیشتر دخترانی که به آلودگی اخلاقی کشانیده می شوند،

به دلیل آن که راه ازدواج و تشکیل خانواده را بر روی خود مسدود می بینند، از آینده کاملاً ناامید و سرخورده می شوند. زیرا سلامت لازم را برای ازدواج آبرومندانه در خود نمی یابند. در این صورت دو راه در مقابل خود می بینند:

یکی غوطه ور شدن در ورطه ی هولناک فساد و انحرافات اخلاقی، به مراتب بیش از گذشته و اعتقاد به این مطلب که بالاتر از سیاهی رنگی نیست!

دیگری توسل به انتحار برای پاک کردن همه ی زشتیها و پلیدیها. چون وقتی دیگر در قید حیات نبودی، نمی توان تو را محکوم نمود و دلیلی برای دفاع از خود وجود ندارد. زیرا دیگر موجودیتی در کار نیست و متأسفانه

کمتر، دختران مبتلا به انحرافات، (به ویژه جنسی)، به راه سوم می اندیشند. زیرا جامعه چندان پذیرای آنان نیست. دیگران که خود را کاملاً شکست خورده و ناکام می یابند.

در صورتی که راه سوم، توبه ی عمیق و بازگشت به خدا و شروع زندگی پاک و سازنده ای است که در پناه فضل و نعم الهی انجام می گیرد و بهترین راه است.

روشهای پیشگیری از انحرافات جنسی (به ویژه خودارضایی)

با شرح عواملی که گذشت، اینک سؤالی که مطرح می شود این است که چگونه می توان از ابتلای نوجوانان به انحرافات جنسی و به ویژه خودارضایی پیشگیری نمود؟

پاسخ به این سؤال را به ترتیب زیر می آوریم:

۱- آموزش کافی به والدین

چنان که ملاحظه شده، والدین بالاترین نقش را در پرورش حیات جنسی فرزندان خود دارند. ضروری است که با والدین در سه زمینه گفتگو و آموزشهای منظم و سودمندی به آنان ارائه شود:

الف - ایجاد روابط گرم و محکم: ابتدا به والدین باید بیاموزیم که با فرزندان و به ویژه نوجوانان خود، روابط صمیمانه و ثمربخشی از حیث عاطفی برقرار کنند و همدلی با نوجوانان را به هر قیمتی فراهم آورند و رشته ی الفت را محکم کنند. در اثر این برخورد سازنده، پل عاطفی بین آنان برقرار می شود و اعتماد و اطمینان بر این روابط حاکم می گردد.

ب - حفاظت امور زناشویی: والدین باید به خوبی نسبت به روابط جنسی خود با یکدیگر و چگونگی برقراری آن، توجیه شوند و بخصوص در زمینه ی حفاظت مسایل خاصی که فقط بین آنان برقرار می شود، دقت و رعایت کامل بنمایند. همانطور که قبلاً ملاحظه شد، برخی از نوجوانان علت ابتلای خود را به استمناء و یا انحرافات دیگر، بی بندوباری جنسی والدین در برقراری روابط زناشویی ذکر کرده بودند. از این رو ضروری است والدین با آگاهی کامل نسبت به این گونه مسایل و روابط، از امور زناشویی خود حفاظت بیشتری به عمل آورند.

ج - گفتگوهای ضروری و ثمربخش: بیشتر نوجوانان، دوران بلوغ خود را در تاریک و ابهام سپری می کنند. به دلیل بی اطلاعی از آنچه که بر سرشان می آید، سفر به این سرزمین (بلوغ) را در ظلمات شروع نموده و در

تنهایی به پایان می برند. پدر و مادر وظایف مشابهی نسبت به فرزندان همجنس خود دارند. در این زمینه والدین می توانند در فضایی دوستانه و آکنده از اعتماد متقابل، پیرامون برخی از علایم بلوغ، اهمیت دوستان در سلامت و یا انحراف اخلاقی، پیامدهای معاشرتهای آلوده و مسایلی از این دست، با فرزندان نوجوان خویش به گفت و شنود بپردازند.

۲- آموزش جامع به مربیان و ستادهای تربیتی

غالباً خانواده ها آنچنان در مسایل روزمره غرق شده اند که مجالی برای پرداختن به مسایل روحی و اخلاقی فرزندان نمی یابند و یا در صورت داشتن فرصت، هشیارانه با این امور برخورد نمی کنند. یکی از روان شناسان معتقد است که بیشتر انسانها درحالتی شبیه نیمه خواب و نیمه بیدار به سر می برند. لذا این مهم، متوجه مربیان و دست اندرکاران تعلیم و تربیت مدارس است، به ویژه ستادهای تربیتی که عمدتاً با مسایل اخلاقی و تربیتی دانش آموزان توجه دارند.

در فرصتهای مناسبی که برای مربیان و ستادها فراهم می شود، باید به طرح مسایل ضروری این دوره پرداخت و دانش آموزان نوجوان را با اهمّ وظایف خود، آشنا نمود. لکن این که چه مسایلی را با نوجوانان باید در میان نهاد، نیاز به آموزش جامع و دقیق در زمینه های روان شناسی بلوغ و نوجوانی، روان شناسی تربیتی و به ویژه مشاوره ی کاربردی (فنون و تکنیکها)، دارد.

«در یک مورد خودکشی که در یکی از مدارس متوسطه تهران اتفاق افتاد، دختر نوجوانی خود را از بین برد. پس از تحلیل مسایل خانوادگی و تربیتی او اگر چه خانواده اش، مشکلات زیادی را در رابطه با تربیت وی به وجود آورده بودند، لکن زمانی که دانش آموز پس از این که عکس نامناسبی را از او به دست می آورند، از معاون مدرسه خواهش می کند که به مادرش اطلاع ندهند و به او فرصت دهند تا گذشته را جبران کند و قول می دهد که این مسئله دیگر تکرار نخواهد شد. اما معاون مدرسه نمی پذیرد. دانش آموز مجدداً درخواست می کند که او را به هر شکلی که می خواهند تنبیه کنند ولی مادرش را مطلع نسازند. باز هم معاون مدرسه این فرصت را به نوجوان نمی دهد. در بررسیهای به عمل آمده معلوم شد که مادر این دختر بسیار سختگیر و مقتدر بوده است. لذا دختر نوجوان پس از ناامیدی از مدرسه و طرح این مسئله با دوستش که من دیگر نمی توانم به منزل بروم، از طبقه ی دهم ساختمان خود را به خیابان پرتاب می کند و پرونده ی عمر کوتاه او، این چنین مظلومانه بسته می شود.»

البته در هیچ شرایطی خودکشی نوجوان را نمی توان عملی موجه تلقی کرد، لکن چرا باید معاون یک مدرسه که آگاهی نسبی از مسایل تربیتی و روان شناسی دارد، این گونه با مسئله برخورد کند و کار را آنچنان تنگ بگیرد که وی ناگزیر به خودکشی شود؟

۳- آموزش کافی به نوجوانان

آنچه در زمینه ی آموزش خانواده ها و اولیای مدارس ارائه شد، در نهایت منجر به آگاهی نوجوان از کم و کیف مسائل دوران بلوغ می شود، لکن نوجوانان مستقیماً می توانند موضوع و محور کارهای تربیتی تلقی شوند. صدا و سیما و دیگر رسانه ها، نهادها و سازمانها، بخشی از فعالیتهای تبلیغی و ارشادی خود را به نوجوانان اختصاص دهند و آنان را با دنیای شگفت و پر رمز و راز خودشان آشنا سازند.

در یکی از مناطق شمالی تهران، پرسشنامه ای در اختیار دانش آموزان هفت دبیرستان و مدرسه راهنمایی قرار گرفت و بیش از ۲۰۰ نفر به آن پاسخ دادند. این پرسشنامه شامل ۱۱ سؤال مختلف بود. یکی از سؤالات با این عنوان طرح شده بود:

نوجوان عزیز: اگر فردی برای شما سخنرانی نماید، چه موضوعی را لازم می دانید که مطرح شود؟

پاسخهای نوجوانان به ترتیب فراوانی آنها و اهمیت موضوع، به این صورت بود:

- مسایل اخلاقی

- مسایل مذهبی

- مسایل اجتماعی

- مسایل علمی و درسی

- مسایل مربوط به دوست یابی

- مسایل ورزشی، سیاسی و اقتصادی

- مسایل مربوط به دوران بلوغ

- آشنایی با مسایل جنسی

- مسایل خاص جوانان

- مسایل مربوط به آینده ی یک نوجوان

- مسایل روز

- مسایل سنین نوجوانی

- مسایل مربوط به اعصاب، ذهن و روان نوجوان

- چگونگی هدایت غریزه ی جنسی

- مسایل شادی آفرین

- حرمت و منزلت اجتماعی نوجوان

- چگونگی تسلط برگفتار خود و نفی بیهوده گوئی

- ازدواج

- بیدار نمودن مردم

- آگاهی ار ضرورت های دنیای امروز

- آزادی فکری و ذهنی بیشتر

- انتقاد درباره ی کنترل نیروهای انتظامی و محدود نمودن آن

- چگونگی راه و رسم زیستن

- ویژگیهای رابطه ی موفق با والدین

- تفریحات

- استفاده از مکتب اسلام و تأثیر آن در سایر کشورها

- احکام شرعی

- ارشاد دانش آموزان

- آداب معاشرت

۴- حفاظت اخلاقی و تربیتی به ویژه از دختران نوجوان

انحرافات اخلاقی از ماهیت پیچیده و خاصی برخوردارند و شناخت مکانیسم انحرافات و چگونگی عملکرد آن، کاری است که در حد و توان نوجوانان ساده اندیش و کم تجربه نیست. به ویژه آن که تحلیل انحرافات و آسیبهای اجتماعی، کاری عقلانی و فکری است و نوجوانان، دنیا و مسایل پیرامون خود را از پشت عینک عاطفی می نگرند. گرچه پسران و دختران نوجوان همگی در معرض این آسیبها قرار دارند، لکن دختران نوجوان به دو دلیل آسیب پذیرتر هستند:

- یکی به لحاظ وضع خاص بدنی و جنسی آنان که اگر حادثه ای بر آنها وارد شود، کاملاً مشخص می شود و آینده و زندگی آنها را کاملاً دگرگون می کند و تقریباً راه برگشت را غیر ممکن می سازد.

- دیگری به دلیل حیات عاطفی دختران نوجوان که معمولاً احساساتی تر و انفعالی تر به مسایل می نگرند و از قدرت تحلیل مسایل و جمع بندی آنها، تقریباً در حد ضرورت برخوردار نیستند. از این رو متأسفانه با مسایلی مواجه می شویم که پاره ای از این دختران نوجوان اظهار نموده اند؛ مثلاً:

- در کودکی، مورد تجاوز قرار گرفته اند.

- در منزل تنها بوده و مورد سوءاستفاده دیگران قرار گرفته اند.

- در سنین بلوغ با پسری در منزل تنها بوده اند و اغفال شده اند.

- به منزل دوستان رفت و آمد داشته در آنجا به انحرافات دچار شده اند.

چنانکه بر مسایل فوق، ضعف بدنی دختران را هم بیفزاییم ملاحظه می شود که به خاطر این عامل، تسلیم پذیری و مغلوب شدن آنان بیشتر از پسران بوده است و نیز این نکته را اضافه کنیم که بیشتر دخترانی که مورد تجاوز و رابطه ی نامشروع دیگران قرار گرفته اند، مورد تهدید و ارباب واقع شده اند که مثلاً اگر مسئله را با کسی در میان نهند احتمالاً کشته خواهند شد و یا تهدیدهایی از این قبیل که در نهایت، امکان روابط نامشروع بعدی را فراهم نموده و دختران نوجوان به گرفتاریهای بیشتری آلوده شده اند.

خانواده ها، باید مسئولیت حفاظت دختران و پسران خویش را همچون امری مهم و حساس باید تلقی کنند. از تنها گذاشتن آنان در منزل خودداری کنند، به افراد نوجوان و جوان و فامیل و بستگان دور و نزدیک و کسانی که با آنها رفت و آمد خانوادگی دارند، بیش از حد خوش بین نباشند و اعتماد زیادی نکنند و احتیاطهای اخلاقی و روحی لازم را ملحوظ دارند تا ثمره ی زندگی آنها برای یک عمر دچار آسیبهای اخلاقی و روحی

نشود. به ویژه در خصوص رفت و آمد نوجوانان خود به منازل دوستان همسال و همسایه، مراقبتهای ویژه ای به عمل آورند.

۵- تکریم شخصیت

همان گونه که تضعیف شخصیت نوجوانان، آنها را در مواردی به عقب نشینی وادار کرده و منزوی می سازد، در مقابل، تکریم شخصیت، ایشان را به میدان گسترده ی روابط اجتماعی و حضور مؤثر و فعالانه در صحنه های جامعه سوق می دهد.

نوجوان، اگر احترام ببیند و مورد تکریم واقع شود، اعتماد می کند و نیروها و انرژیهایش را در مسیر سالم و سازنده ای به کار می اندازد. اما اگر از صحنه های فعال جامعه عقب رانده شود، نیرویش را در خود مصرف می کند.

با نوجوان مشورت کردن، به او مسئولیت دادن و در حضور اعضای خانواده و بستگان و دوستان به شخصیتش احترام گذاشتن و برایش اهمیت قایل شدن و آزادی نسبی و معقول برای او فراهم نمودن، از شیوه هایی است که نوجوان خود را در جمع، دارای پایگاه و موقعیت اجتماعی احساس می کند و دیگر برای این که به درون خود بخزد و با خود مشغول شود و در ناامیدی شخصاً به ارضای خویش پردازد، نیازی احساس نمی کند.

۶- کار مداوم، زندگی سالم

یکی از حکما براین عقیده بود که:

انسانهای خوشبخت، آنهایی نیستند که پیوسته به خوشبختی و یا بدبختی فکر می کنند، بلکه خوشبختها آنهایی هستند که پیوسته سرگرم کار و فعالیتند و فرصت فکر کردن به خوشبختی و یا بدبختی را پیدا نمی کنند.

نوجوانان از نیرویی پایان ناپذیر برخوردارند و آمادگی عجیبی برای فعالیت و کار از خود نشان می دهند.

اگر نوجوانان را به کار مداوم و زندگی سالم عادت دهیم و جوهر زندگی را در کار به آنان بنمایانیم، موفق شده ایم که از ابتلای خودارضایی آنان، جلوگیری کنیم.

کارهای بدنی، از رنج روحی ما می کاهد و موجب تعادل جسم و روان می شود. اگر نیک بنگریم، انسانهایی را که پیوسته به کار فکری مشغولند و تلاش بدنی ندارند، افسرده یا رنجور و فاقد شور زندگی می یابیم، لازم است در محیط خانواده و محیطهای آموزشی و تربیتی، کار ایجاد کنیم تا نوجوانان اوقات خود را با کار و آموزش توأم بگذرانند؛ در این صورت، قدر زندگی و نعمتهای آن را بیشتر و بهتر می دانند و نیز برای قبول مسئولیتهای آینده مهیاتر می شوند.

۷-تنظیم خواب

نوجوانان را باید عادت دهیم که شبها زمانی به رختخواب بروند که کاملاً خسته و آماده ی خواب هستند. لازم ی این کار، شرکت دادن آنان در فعالیتهای خانوادگی و قبول مسئولیت از جانب آنهاست. اگر بتوان ترتیبی اتخاذ نمود که نوجوانان اوایل شب به رختخواب بروند و صبح زود از جای برخیزند، به نحوی از پیدایش زمینه های انحرافی پیشگیری به عمل آمده است.

طبیعی است اگر نوجوان با خستگی به رختخواب نرود، به ناچار مدت زمانی را در بستر بیدار خواهد ماند تا به تدریج به خواب رود و چون افکار و اندیشه های شهوانی و تحریک آمیز معمولاً در این مواقع به سراغ نوجوان می آیند، نوعی تنظیم ساعات خواب برای نوجوان، ضرورت خاصی پیدا می کند.

از سوی دیگر می توان نوجوانان را ترغیب نمود که هر بامداد، به محض بیدار شدن، از بستر برخیزد و این لحظات را در بستر نماند. به همان نسبت که خواب اول شب و سحرخیزی برای تندرستی و نشاط نوجوان نقش دارد، دیر خوابیدن یا پس از بیداری در رختخواب ماندن و بخصوص خوابیدن پس از طلوع آفتاب، مضر، کسالت آور و ملال انگیز است.

به این منظور بهتر است نوجوانان بعد از ظهرها حتی المقدور نخوابند، تا در اثر تلاش و فعالیتهای روزانه، شب را زودتر و بهتر به استراحت بپردازد. دمای اتاق خواب نوجوانان در زمستان، نباید خیلی گرم باشد. برای سلامتی و صحت بدن، اگر شبها مقداری از پنجره ای باز باشد، ضمن استفاده از هوای آزاد و مناسب، تهویه نیز انجام خواهد شد و زود برخاستن از خواب را سهولت خواهد بخشید.

یکی از صاحب نظران معتقد است: (۳)

در هر موسم خواب، نیمه ی نخستین شب بیش از نیمه ی دومین به تن نیرو بخشد و تندرستی را نگهدارد. همین که از خواب بیدار شدید بی درنگ از بستر برخیزید به یاد آورید که بامدادان، بیدار ماندن در بستر خواب، بسیار زیان خیزاست، پیکر را سست و ناتوان سازد و وسوسه های شوم در دل برانگیزد.

برخی از نوجوانان، به دلیل بی خوابی، زمانی دراز را در بستر بیدار می مانند و با مشغول شدن به افکار و تصورات خود، زمان را سپری می کنند تا لحظه ی خواب آنان فرا برسد.

ضرورت دارد که این نوجوانان، برای رفع بی خوابی خود تلاش کنند و نیز در اولین فرصت به پزشک مراجعه نمایند و با مشورت او، تدابیر درمانی را به کار بندند. برخی از بی خوابیها، به دلیل غم و اندوه نوجوان پیش می آید و یا اضطرابهای خاص دوران بلوغ، بیش از حد او را متأثر می کند.

در این مواقع، مقداری قدم زدن قبل از خواب، تنفس عمیق و دوش گرفتن، می تواند به تنظیم خواب نوجوان کمک کند.

۸- از دو جنبه باید به بستر خواب نوجوان، توجه نمود.

ابتدا جدا نمودن بستر خواب دختر و پسر از شش سالگی به بعد (که شرح آن با احادیث مربوط رفت.) و این امر با سلامت اخلاقی آنان ارتباط نزدیکی دارد. در مورد دو نوجوان پسر یا دو نوجوان دختر نیز باید تلاش نمود که در یک بستر ن خوابند.

جنبه دیگر کیفیت بستر خواب است که باید با دقت بررسی شود. بستر خواب نوجوان نباید خیلی نرم و گرم باشد. «سیلوانوس استال» در این زمینه می نویسد: (۴)

جوانان نباید زیر یا زیر پرهای نرم بخسبند، هر چند در دهکده ها به سبب شدت سردی هوای خوابگاه، لحاف و تشک آکنده به پرهای نرم و گرم به کار می برند، اما جوانانی که می خواهند بدنی نیرومند و ورزیده داشته باشند، از خفتن در چنین بسترهایی بپرهیزند، چون بسیار زیان خیز است. (۵)

«کانت» نیز در این مورد معتقد است: (۶)

رخت خواب درشت از رخت خواب نرم سالمتر است و به طور کلی تعلیم و تربیت سختگیر به نیرومندی بدن، زیاد کمک می کند. مراد از تعلیم و تربیت سختگیر، تعلیم و تربیتی است که از ایجاد روحیه ی راحت طلبی

جلوگیری کند. نمونه های قابل ملاحظه ای در تأیید این نظر می توان یافت، آلا این که مورد توجه واقع نمی شوند یا به عبارت صحیح تر، مردم بدانها توجهی ندارند و وقتی نمی نهند.

اگر بتوان نوجوانان را عادت داد که پس از اقامه نماز صبح، با قرآن و دعا، مأنوس شوند، این امر در تجدید حیات معنوی و روحیه ی اخلاقی آنان بسیار مؤثر خواهد بود. به ویژه دعاها ی کوتاه که مخصوص هر روز است، می تواند در شروع یک روز خوب و متعالی و با نشاط مؤثر واقع شود.

۹- آسیب زدایی از محیط

در بررسی علل و عوامل انحرافات جنسی، دیدیم که یکی از انگیزه های مثبت و مؤثر در این زمینه، آسیب زدایی محیط نوجوان است.

محیط از طریق وارد نمودن عناصر محرک در گرایشهای انحرافی، منجر به خودارضایی نوجوان و یا مشکلات دیگر انحرافی می شود.

از این رو باید همزمان با سلامت اخلاقی محیط خانواده، در ابعاد اجتماعی نیز دقت عمل وجود داشته باشد.

مسایلی از قبیل بدحجابی، بی حجابی، روابط ناسالم و آزادانه ی دختر و پسر در برخی از محیطهای عمومی (از قبیل پارکها، سینماها و سایر اماکن مشابه)، سریالهای تلویزیونی و فیلمهای خارجی و همچنین عرضه و فروش عکسهای هنرپیشه ها و خوانندگان خارجی به گونه های مختلف در تحریک زایی نوجوان مؤثر است.

بجا خواهد بود اگر همزمان با سالم سازی محیطهای خانوادگی و آموزشی، مسئولین مربوط در بهسازی اخلاقی محیط اجتماعی نیز اقدام نمایند تا نسلی که مدیریت آینده ی کشور را در اختیار می گیرد، بتواند با روحی قوی و سالم و اراده ای اخلاقی، به ایفای مسئولیت خویش بپردازد.

مطالعه ی کتابهایی از قبیل «غروب آفتاب در آندلس» بیانگر این واقعیت است که استعمار برای غلبه بر انقلابها و حرکتهای اسلامی و عقیدتی همواره از نفوذ عناصر مبتذل و فاسد فرهنگی، بهره جسته و سعی در به ابتذال کشیدن نسل نوجوان و جوان، از این طریق دارد. هم اکنون شبکه های نامرئی فساد در تلاشند تا به طرق مختلف ریشه ی حمیت و غیرت را در نسل جوان جامعه ی ما بخرشکانند.

ویدئو کلپها به طریقه ی گسترده و تجدید، با آخرین دستاوردهای صنایع عظیم فیلمسازی دنیای غرب که معجونی از سکس، خشونت و هیجان است، خانواده های مرفه و بی بندوبار را تغذیه می کنند. نوجوانان و

جوانان این نوع خانواده ها نیز بارهای منفی فرهنگی و ضداخلاقی خود را در مدارس به همسالان انتقال می دهند و در آخرین کلام، فرستنده های تلویزیونی کشورهای همسایه و جمهوریهای آسیای میانه، ترکیه، عراق تا کشورهای عرب حوزه ی خلیج فارس به طور فزاینده ای نوجوانان و جوانان مظلوم این دیار را پوشش می دهند که مقابله ی با آنها مشکل، اما مهم و کاری در حیطه ی مراکز تصمیم گیری کشور است. امید است مسئولین با توجه به حساسیت و اهمیت روز افزون این مسئله، اقدامی بایسته و خدایسندانه انجام دهند.

۱۰- تغذیه ی صحیح

کیفیت تغذیه در دوران بلوغ، در شکل گیری مسایل انحرافی می تواند مؤثر باشد. تغذیه به دو جهت حائز اهمیت است: یکی از حیث محتوا و مواد غذایی مورد نیاز نوجوانان و دیگری از جهت زمان استفاده ی آن. یکی از نویسندگان نگاشته است:

در دوران نوجوانی، همه چیز جز موضوع گرسنگی، خواب و خیال است. این عقیده لااقل از نظر این که اهمیت اشتها ی سیر نشدنی نوجوانان را معلوم می دارد، صحیح به نظر می رسد. با محاسبه معلوم شده است که جیره ی غذایی یک پسر نوجوان ۱۴ تا ۱۷ ساله باید هشت دهم غذای یک مرد کامل باشد و برای دخترانی که در همین سنین باشند، این میزان در حد هفت دهم است. چون غذای عادی یک زن نیز معمولاً هشت دهم غذای یک مرد است. معلوم می شود که غذای یک پسر نوجوان در سنین بلوغ با غذای یک زن معادل و مساوی است. (۷)

به طور طبیعی غذای مناسب نوجوان، غذایی است که توان لازم و مورد نیاز بدن او را تأمین کند. بخصوص که نوجوانان در حال رشد سریع و چشمگیری هستند. لذا مواد غذای محرک و حارّه اگر مکرر استفاده شود، برای این سنین به هیچ وجه مطلوب نیست. چون شهوات و تمایلات خاص نوجوان را تحریک می کند.

جنبه ی دوم تغذیه نوجوانان، انتخاب زمان مناسب برای آن است. معمولاً دیده می شود که یکی از علل بد خوابی و یا بی خوابی نوجوانان، تغذیه ی نامناسب در شبهاست.

یکی از صاحب نظران می نویسد: (۸)

برخی از خوراکیها اگر در شب استفاده شود، معده را ناساز و ناآسوده، دارد. در بیداری، فرسودگی و در خواب، آشفتگی پدید آرد؛ مثلاً بعضی معده ها ماهی را هضم نمی کند، برخی دیگر با شیر سازگار نیست، نانهای

شیرین بیشتر هنگام، به دشواری هضم می شود، گروهی از مردم اگر میوه را در شب دیر هنگام بخورند، هضم نمی کنند.

این نویسندگان همچنین یکی از علل احتلامهای پیاپی نوجوانان را در تغذیه نامناسب می داند:

احتلام بیشتر هنگام، نزد کسانی دیده می شود که با معده ی سنگین می خوابند. بهترین روش جلوگیری از این امر و خواب سنگین بامداد آن است که شب، معده را از خوراکیهای گوناگون دیرهضم پرنکنند و به همان اندازه که به کیفیت غذا اهمیت می دهید به کمیت آن نیز دقت کنید. (۹)

در اینجا چند نکته را جهت خانواده ها و اولیا در مورد تغذیه ی صحیح نوجوانان یادآوری می نماییم:

۱- حتی المقدور سعی شود غذای شب، سبک و زودهضم باشد و در اول شب صرف شود.

۲- از غذای آبکی و مواد گرم، در صورت امکان استفاده نشود.

۳- غذاهایی که مواد محرک و حارّه در آنها به کار رفته است، در شبها استفاده نشود.

۴- از غذاهایی که شور و نمکی بوده و در طول شب انسان را تشنه می کند، استفاده نشود.

۵- از نوشیدن قهوه و چای زیاد که خواب نوجوان را مختل و آشفته می نماید نیز خودداری شود.

۱۱- اوقات فراغت

مسئله ی اوقات فراغت گرچه به لحاظ طرح مکرر آن در جامعه، چندان تازگی ندارد، لکن علی رغم این که بارها و بارها مطرح شده است، ولی همچنان مسئله آفرین است.

متأسفانه باید گفت که درمقایسه با نظامهای تعلیم و تربیت کشورهای دیگر، دستگاه تعلیم و تربیت ما یکی از طولانی ترین تعطیلات را اعم از تابستان و تعطیلات نوروز، داراست.

این تعطیلات در ازای کمترین امکانات برای پرکردن اوقات فراغت نوجوانان و جوانان، به شدت مسئله آفرین است. نوجوانان، سرشار از نیرو و انرژی هستند و دوست دارند که دنیا را دگرگون کنند. آنها روحی بسیار حساس و مسئول دارند، ولی اوقات فراغت طولانی و بی برنامه، آنان را عاصی و سرگردان می کند.

«دنيس گيبور» یکی از کارشناسان مسئله اوقات فراغت، این چنین می گوید: (۱۰)

جای شگفتی است که انسانها قدرت تطابق و سازگاری عجیبی در برخورد با مشکلات و سختیها از خود نشان می دهند، لکن همین افراد از کنار آمدن با اوقات فراغتی که برنامه ای برای آن ندارند، عاجز می باشند.

نوجوانان در عین حال که احساس سرگردانی و بلاتکلیفی می کنند، به تدریج سرخورده و مأیوس می شوند و به دنیای درون خویش پناه می برند و در کنج خلوت و انزوا، راهی برای مشغولیت خود می جویند. شاید تعداد نوجوانانی که به علت فقدان سرگرمیهای سالم و اوقات فراغت برنامه ریزی شده به انحرافات اخلاقی و از جمله خودارضایی مبتلا شده اند، کم نباشد.

یکی از راههای پیشگیری از انحرافات جنسی نوجوانان، به کار گرفتن دستها، اندیشه ها و تواناییهای آنان است. نوجوانان را می توان به فنرهای فشرده ای که آماده ی پرتاب هستند، تشبیه کرد. اگر خانواده ها و اولیا بتوانند با برنامه ریزیهای مناسبی این انرژی متراکم را در قالبهای جامعه پسند، مطلوب و خلاق بریزند، بخشی از انحرافات و مشکلات اخلاقی، کاهش خواهد یافت.

در اوقات فراغت تابستان و نیز فرصتهای بیکاری نوجوانان در طول سال تحصیلی، از طریق توسعه ی کانونهای فرهنگی تربیتی دانش آموزان، محیطهای ورزشی، فعالیتهای اردویی (به ویژه اردوهای کار)، فعالیتهای فرهنگی و هنری، مسابقات هشتگانه ی مدارس، فعالیتهای ادبی و نویسندگی می توان به آنان جهت داد و خلأهای بزرگ و دشوار زندگی آنان را پر نمود.

این امر به «مثبت گرایی» نوجوانان، کمک و مساعدت می نماید و نیرویی مؤثر برای تلاش و سازندگی اجتماعی، در آنان به وجود می آورد. در غیر این صورت شاهد گروههای ناراضی، سرخورده و منزوی خواهیم بود که ممکن است به گرایشهای مبتذل اخلاقی دست یازند.

اولین شرط برخورداری از اوقات فراغت این است که، والدین اوقات فراغت خود را حتی المقدور و به گونه ای با فرصتهای بیکاری فرزندانشان تطبیق دهند تا ایمان و اعتقاد کامل آنان را جلب نمایند. متأسفانه از والدینی که اوقات فراغت خویش را خارج از چهارچوب خانواده و برخلاف ارزشهای اخلاقی می گذرانند، نمی توان انتظار داشت که در این زمینه همکاران خوب و مؤثری باشند.

بخشی از اوقات فراغت سالم و مفید را در منزل می توان تنظیم نمود. از جمله مادران با تدبیر، در اوقات طولانی تابستان می توانند با تعلیم هنرهای ظریف از قبیل خیاطی، گلدوزی، کوبلن و سایر کارهای دستی، سرگرمیهای مثبت و سالمی برای دختران نوجوان خویش فراهم آورند. در مورد پسران نوجوان نیز می توان با تفویض مسئولیتهای مختلف در امور خانواده، ضمن تنظیم اوقات فراغت آنها، برایشان مقرری در نظر گرفت،

به گونه ای که نوجوان، علاوه بر احساس ارزش نمودن و فعالانه برخورد کردن با اوقات فراغت خویش، از درآمدی هم برخوردار باشد و بتواند با مشورت والدین در خرج کردن آن نیز، آزادی عمل و اختیار داشته باشد.

استاد دکتر مهدی کی نیا در ارتباط با اوقات فراغت و انحرافات اجتماعی، معتقد است که:

اقتصاد دانان جوامع صنعتی پیش بینی می کنند که در زمینه ی رشد میزان بازده کار در امر تولید و خدمات اجتماعی، دگرگونیهای جهش گونه پدید خواهد آمد و با کاهش متمادی میزان ساعات کار، اوقات فراغت افراد نیز همواره فزونتر خواهد شد. در کشورهای صنعتی رفاه نسبی مردم به سرعت فزونی می گیرد ولی به همان نسبت، معنویات جامعه رو به انحطاط می رود. (۱۱)

ایشان در جای دیگر می نویسد:

از سوی دیگر سنتهای معمول در خانواده ها و گاهی عدم توجه به مدارس به هنگام پرورش کودکان و نوجوانان، در آنان روح فردگرایی را پرورش می دهند که خود اندیشه و تمایلات عالی و آرمانهای بزرگ اجتماعی را در جوان تضعیف می سازد و علاقمندی آنان را به علم و هنر محدود می کند و زندگی ایشان را خالی از محتوا می سازد. (۱۲)

پی نوشت ها:

۱- بلوغ (چه می دانم)؛ موریس دبس، ترجمه حسن صفاری، ص ۶۳.

۲- تحقیق مربوط به آینده سازان، ص ۲۳.

۳- آنچه که یک جوان باید بداند؟؛ سیلوانوس استال، ترجمه دکتر کاسمی، ص ۳۸.

۴- همان منبع، ص ۳۷.

۵- همان منبع، ص ۳۸.

۶- تعلیم و تربیت؛ کانت، ترجمه دکتر شکوهی، انتشارات دانشگاه تهران، ص ۳۰.

۷- بلوغ؛ موریس دبس، ص ۳۷.

۸- آنچه که یک جوان باید بداند؟، ص ۳۸.

۹- همان منبع، ص ۵۹.

۱۰- نشریه ی پویه، مقاله ی اوقات فراغت از دنیس گیبور.

۱۱- مبانی جرم شناسی؛ دکتر مهدی کی نیا، جلد ۲، ص ۱۰۹۰.

۱۲- همان منبع، ص ۱۰۹۱.

منبع:دنیای نوجوانی



بیماری خاموش

همه چیز درباره خود ارضایی

خود ارضایی

داستان انحرافات جنسی بواسطه فرهنگ منحط غربی و فاصله گرفتن این جوامع از آموزه های آسمانی و اصول اخلاقی و انسانی به یکی از مهم ترین چالش های آنان امروز تبدیل شده تا جایی که خود غربی ها و متولیان امور اجتماعی را در این کشورها به وحشت انداخته .

با تحقیقی اجمالی لاقلا ده ها مورد انحراف جنسی در بین جوامع مختلف قابل شناسایی است که هر چند بسیاری از آنها در کشورهایی مانند ایران زمینه بروز و ظهور ندارد اما برخی از آنها متأسفانه ربطی به فرهنگ و ملیت خاصی نداشته و در همه جا شایع و رایج است و در این میان یکی از بارزترین و شایع ترین انحرافات جنسی مسأله خود ارضایی است .

خود ارضایی که در غربی با تعبیری نظیر استمناء، استشهائ خصصه از آن یاد می شود یکی از شایع ترین انحرافات جنسی در بین ملت های گوناگون از گذشته های دور تا کنون بوده که تقریباً در بین اکثر مذاهب و قومیت ها نیز عملی مذموم و ناپسند شمرده می شد و کماکان نیز تا حد زیادی عمل قبیح و مذمومی محسوب می شود .

همان طور که می دانید مسأله خود ارضایی از زوایای گوناگونی همچون آثار جسمی، تبعات روحی مشکلات خانوادگی و اجتماعی و...مورد بررسی کارشناسان مربوطه قرار گرفته است اما یک جنبه مهم در این مسأله بررسی فقهی و نگاه دقیق شرعی به این مورد خاص است .

از آنجا که مسأله خود ارضایی معمولاً امری مخفی و شخصی است و غالب مبتلایان به هیچ وجه تمایل به ابراز و بیان آن ندارند زوایای گوناگون این امر از جمله احکام شرعی آن هم کمتر به گوش افراد می رسد و بسیاری از مبتلایان به این عارضه خطرناک متوجه آثار و تبعات منفی دینی آن نیستند .

مهم ترین نکته ای که باید به آن توجه داشت این است که «استمناء» از نظر همه مراجع حرام و در زمره گناهان کبیره محسوب می شود برخی افراد اشکال می کنند که اگر استمناء حرام است پس چرا در رساله های توضیح المسائل حرمت آن ذکر نشده ؟جواب این سؤال روشن است ؛ زیرا رساله توضیح المسائل تنها به ذکر بخشی از احکام پرداخته و بسیاری از مسائل از جمله مسائل جدید در این رساله ها نیامده بلکه در کتاب های استفتائات که از طرف مراجع چاپ می شود به آنها اشاره می شود .

به علاوه اکثر نظارت مراجع در کتاب های علمی آنها که مبسوط تر و دقیق تر از رساله های فارسی است ذکر می شود و در این کتاب ها حرمت استمناء ذکر شده به علاوه چنانکه گفتیم در کتاب های استفتاء و برخی رساله های فارسی هم ضمن بیان احکام روزه به حرمت این عمل اشاره شده است .

حرام از همه رقم !

عمل خودارضایی یا استمناء ممکن است به شکل های متفاوتی صورت بگیرد اما آنچه مسلم است نفس این عمل یعنی انجام هر کاری که به انزال منی یا به وجود آمدن حالت تخلیه شهوانی منجر شود حرام است به هر صورتی و در هر شرایطی حتی اگر قرار گرفتن در یک موقعیت تحریکی خاص یا صحبت کردن با یک نامحرم یا دیدن یک عکس یا فیلم و یا خواندن یک کتاب منجر به ایجاد این حالت در فرد شود انجام این کار مصداق استمناء و حرام خواهد بود .

در واقع در حرمت این عمل نتیجه ایجاد شده مورد توجه است نه راهکار به دست آمدن این نتیجه به همین خاطر هر عمل اختیاری که منجر به ایجاد این نتیجه شود حرام خواهد بود . حتی اگر این عمل فکر کردن یا

تخیل کردن برخی صحنه ها باشد . ناگفته نماند حالت های ایجاد شده در مردان و زنان در انجام این عمل حرام ممکن است متفاوت باشد اما این تفاوت حالت مانع از حرام بودن این عمل نمی شود .

نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که حتی اگر این عمل و دست ورزی با اندام تناسلی به انزال منی هم منجر نشود (چنانکه در مورد زنان غالباً همین طور است) اما نفس این شکل لذت بردن از خود به تأکید مراجعی مانند آیت الله بهجت ،مقام معظم رهبری،آیت الله فاضل ...به خودی خود حرام است .

استثنائی در کار نیست؟

در اکثر احکام شرعی ما موارد استثنائی و اضطراری پیش بینی شده یعنی در موارد ویژه و آن هم با رعایت احکام ترخیص هایی داده شده اما باید توجه داشت که منظور از وضعیت اضطراری این نیست که اگر جوانی خود را در فشار جنسی ببیند و برای خود مجوز انجام عمل شنیع خود ارضایی را صادر کند . حتی سؤالی که از برخی از مراجع در مورد جواز استمناء برای نمونه گیری در آزمایشگاه های تشخیص و درمان ناباروری شده ایشان حتی این موارد را از نوع ضرورتی که مجوز حل شدن این عمل حرام باشد ندانسته اند .

در نتیجه می توان فهمید مسأله اضطرار و اجبار در این مورد تا چه حد خاص و ویژه است فرض کنید فردی دچار بیماری صعب العلاجی باشد که درمان و به دست آوردن سلامت متوقف بر انجام آزمایش بر روی اسپرم باشد. امکان نمونه گیری بدون استمناء حرام هم وجود نداشته باشد .

بد بدتر؟!

همین جا لازم است به یک نکته مهم اشاره کنیم و آن اینکه بعضی افراد گمان می کنند استمناء و خود ارضایی راهی برای مبتلا نشدن به رفتار های پر خطرتر و پرمفسده تری مانند رابطه نامشروع است و اگر فردی خود را مخیر بین آلودگی به زنا یا لواط و یا خود ارضایی ببیند خیال می کنند. بهتر است خود ارضایی کند و بین بد و بدتر بد را برگزیند . و به خیال این که این از چاله به چاه می افتند شاید هم از چاه به دره! یک راه حل محسوب می شود !

اتفاقاً همین سؤال از برخی مراجع هم شده که اگر خود ارضایی مانع آلوده شدن به گناهان بزرگ تر است می توان از باب دفع افسد به فاسد آن را انجام داد؟!ایشان پاسخ دادند :«برای ترک یک گناه نمی توان به گناه دیگری پناه برد.»

ما نمی‌گوییم

جالب اینجاست که نظیر همین سؤال از معصومین علیهم السلام هم شده و سائل تلاش کرده به نوعی کوچک بودن گناه استمناء را در برابر زنا از زبان امام صادق عیه السلام تأیید کند که حضرت از بیان این مطلب خودداری فرمودند بد نیست برخی از این روایات را مرور کنیم.

از امام صادق علیه السلام در مورد استمناء پرسیدند حضرت فرمودند: «گناه بزرگی است که خداوند در قرآن از آن نهی فرموده است. استمناء کننده مثل این است که با خودش نکاح (زنا) کرده باشد اگر کسی را که چنین کاری می‌کند بشناسم با او هم غذا نخواهم شد.»

راوی از امام پرسید: گناه زنا بزرگ تر است یا استمناء؟ حضرت فرمودند: «استمناء گناه بزرگی است»

امام صادق در جای دیگر فرمودند: «خداوند با نظر رحمت به استمناء کننده نمی‌نگرد» و رسول خدا نیز: «هر کس شهوتش را با دست دفع کند مورد لعنت و نفرت خداوند است»

به علاوه در برخی روایات دیگر این عمل فاحشه و حتی نوعی زنا خوانده شده در نتیجه سادگی است که فردی گناه این عمل را خفیف و سبک بشمارد به علاوه اصولاً از نظر علمای اخلاق گناهی به نام صغیره وجود ندارد و همه گناهان کبیره هستند و همچنین مشکل خطرناکی که در گناه خودارضایی وجود دارد آن است که فرد آن را کم ارزش تلقی کرده نسبت به انجام آن بی تفاوت می‌شود همچنین به انجام آن اعتیاد پیدا می‌کند که خود این اصرار بر گناه و کم اهمیت تلقی کردن آن بسیار خطرناک است.

نصیحت های دشمن

متأسفانه در سال های اخیر در فضای اینترنت و فضاهای مشابه تلاش زیادی شده که خود ارضایی عمل کاملاً طبیعی، انسانی و قابل قبول تلقی شود حتی برخی مراکز پزشکی غربی و متأسفانه مقلدین داخلی آنها تأکید می‌کنند که برای خود ارضایی هیچ ضرر شناخته شده ای به اثبات نرسیده است.

از طرفی برای درمان برخی فشارهای روحی و روانی مانند استرس و.. انجام این عمل زشت را مفید دانسته جوانان را به انجام آن تشویق می‌کنند و دید و شنیده شده برخی افراد در داخل کشور هم کورکورانه همین شیوه را برای درمان برخی بیماران توصیه می‌کنند. درحالیکه:

اولا یک انسان مؤمن و معتقد به خداوند این معیار و مبنای رفتارهایش را تنها ضرر جسمی نمی داند تا اگر عملی برای جسمش ضرر نداشت پس جایز است و حتی مفید باشد بلکه مبنا در کنار رعایت سلامت جسم، ضررهای خاص روحی و معنوی و اخروی است و یقینا دیدگاه فردی که برای اصول و مبانی دینی اسلام ارزشی قائل نیست هیچ اعتبار و ارزشی نخواهد داشت .

ثانیا براساس روایات خداوند درمان و شفا را در کار حرام قرار نمی دهد و اگر این عمل فوایدی دارد مضرات بی شماری هم دارد که نمی توان به آن تن داد به علاوه به تأکید همین کارشناسان همین فواید احتمالی از راه های دیگری هم به دست می آید و ضرورتی برانجام این عمل حرام نیست .

ثالثا:همین کارشناسان و محققان غربی هم تأکید دارند بی ضرر بودن خود ارضایی مربوط به انجام موقت آن است نه تکرار و اعتیاد در انجام آن مشکلی که در غالب افراد مبتلا به این عمل زشت به وجود می آید و در این صورت نتیجه همان می شود که خود این جوانان به آن می رسند یعنی انواع و اقسام بیماری ها و ضعف های جسمی و روحی را در خود مشاهده می کنند و خود یقین دارند که اینها نتیجه خود ارضایی است .

در هر صورت اگر همه عالم و آدم تأکید کنند که این عمل بسیار خوب و مفید است اما برای یک مسلمان معتقد کلام امام صادق حجت است که فرمود :«خداوند با نظر رحمت به چنین فردی نمی نگرد.» و دوری از رحمت خدا یعنی عین جهنم!

به خدا نمی دانستیم!

اما تکلیف جوانانی که به خاطر یک اشتباه یا یک دوستی نامناسب با این عمل زشت آشنا شده و به آن مبتلا شده اند چیست؟ در حالیکه تا مدت ها پس از انجام این عمل از گناه بودن آن و لزوم غسل و...مطلع نبودند .

یقینا این عمل از گناهان کبیره بوده و پس از انجام آن و خروج منی غسل بر انسان لازم می شود و اگر فردی ندانسته نماز و روزه هایش را در حال جنابت انجام داد باید مقداری از نمازها را که یقین دارد در این حال انجام داده قضا کند اما در مورد روزه قدری مسأله متفاوت است چون در بطلان روزه ماه رمضان علم به بقاء بر جنابت مبطل است یعنی شخصی با این که می داند باید غسل کند بدون غسل وارد روزه شود روزه او باطل است به همین خاطر وضعیت افراد قدری متفاوت خواهد شد چون ممکن است برخی جاهل قاصر باشند و برخی مقصر که توضیح آن در رساله ها آمده در هر حال توصیه می شود به خاطر اخلاقی که در نظر مراجع

در این خصوص وجود دارد هر فردی که خدای نکرده دچار چنین مشکلی بوده و به رساله یا استفتائات مرجع خود مراجعه نمایید .

حسن ختام

کلام آخر هم این که دست عزیزاھر چند ازدواج بهترین راه کار برای جلوگیری از انحرافات جنسی معرفی می شود اما یقین بدانید که اگر انسان به دنبال تقوا و تهذیب نفس نباشد حتی پس از ازدواج هم گرفتار انواع آلودگی های جنسی خواهد بود .

این را عرض کردیم تا جوانی که زمینه ازدواج ندارد از خدا شاکی نباشد که چرا چنین حکم دشواری را برای او قرارداده در حالی که امکان ازدواج را برایش فراهم نکرده است؛ مطمئن باشید تقویت اراده و قدرت تسلط بر تمایلات نفسانی و مبارزه با این دشمن درونی که جنگ بزرگ و جها اکبر خوانده شده مهم ترین راهکار رسیدن به آرامش و تعادل و رستگاری است والا بسیاری از افرادی که انحرافات جنسی آنها پس از ازدواج نه تنها برطرف نشده بلکه چندین برابر هم شده است .

تنها این را بدانید که هزاران نفر با توکل به خدا و توسل به اولیاء او و تلاش و اراده از این آلودگی به کلی فاصله گرفتند و از طوفان شهوت و آلودگی به گناه پا بر ساحل تقوا و آرامش و پاکی گذاشتند . جوانی می گفت :چندین سال مبتلا به خودارضایی بودم و نمی توانستم آن را ترک کنم تا اینکه از فردی شنیدم که می گفت: «هر دست انسان ۱۵ انگشت دارد به نشانه ۵ تن آل عبا و ۱۴ بند دارد به نشانه ۱۴ معصوم» با شنیدن این تشبیه خیلی گریه کردم و با خود گفتم این دست من که نعمت خدا و نشانه و تذکره اولیاء اوست چرا باید در راه گناه به کار رود و با همین تلنگر به کلی خودارضایی را رها کردم .

می بینید که با یک دست هم می توان کارهای بزرگی انجام داد .

«به امید پاکی و سربلندی همه جوانان وطن»

منابع :

۱- وسائل الشیعه ، ج ۱۸، ص ۵۷۵

۲- شهید دستغیب، گناهان کبیره ، ج ۲ ص ۳۳۱

۳- وسائل الشیعه ، ج ۱۴، ص ۲۶۸

۴- مستدرک، کتاب انکاح، ص ۵۷۰

منبع : ماهنامه فرهنگی اجتماعی دیدار شماره ۱۱۰