

مرض تنهائی

پاسخ‌های مرکز مشاوره موسسه امام خمینی (ره)
در مورد خودارضایی

اشاره:

شاید برای کسانی که مبتلا به گناه خودارضایی باشند، این سؤال پیش بیاید که چه تفاوتی میان خودارضایی و ارضا شدن در ازدواج هست؟! چرا عوارض خودارضایی در ازدواج وجود ندارد؟!

پاسخ به این سؤال را در جواب کارشناسان این مرکز بخوانید:

جنابت از راه درست که با فطرت انسانی سازگار باشد برای سلامت انسان (هم جسماً و هم روحاً) لازم است. به علاوه همان فرقی که بین زنا و جماع هست بین استمناء و جماع هم وجود دارد. جنابت از بیراهه (خودارضایی یا استمناء، زنا، همجنس بازی یا لواط) باعث از بین رفتن سلامت روحی و نفسانی و جسمی خواهد شد. انزال منی که پس از ازدواج و از طریق ارتباط با همسر صورت می‌گیرد، دارای تفاوت‌هایی است که به صورت خلاصه به آن اشاره می‌شود:

۱. چون ارضا از طریق طبیعی صورت می‌گیرد، به تدریج و پس از گذشت مدتی از ازدواج، فاصله بین دفعات ارتباط بیشتر می‌شود و حالت حرص و اعتیادی که در استمناء وجود دارد، اینجا دیده نمی‌شود. بنابراین با کاهش دفعات انزال در ازدواج، عوارض جسمی در مقایسه با استمناء بسیار کمتر است.

۲. در ارتباط با همسر چون ارتباط عاطفی ایجاد می‌شود سیستم اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک به صورت متعادل تحریک شده و اندام‌هایی که تحت تأثیر این سیستم‌ها هستند به صورت طبیعی فعالیت‌شان افزایش یا کاهش می‌یابند. (افزایش ضربان قلب، تندى تنفس و...) اما در استمناء چون فرد از طریق خیالات و بدون وجود ارتباط عاطفی مستقیم خود را تحریک می‌کند، تحریک این اعصاب به صورت متعادل صورت نمی‌گیرد و بنابراین فعالیت اعضای تحت تأثیر این اعصاب به صورت غیرطبیعی کاهش یا افزایش یافته و خود باعث عوارض جسمی می‌شود که فقط در استمناء دیده می‌شود. مانند لرزش اندام‌ها، عدم تمرکز حواس، کم شدن قدرت حافظه و...

۳. در ارتباط طبیعی و به خصوص اگر انزال منی از طریق مقاربت صورت بگیرد، کیسه‌های منوی به طور کامل تخلیه شده و ارضا کامل صورت می‌گیرد. ولی در استمناء بستگی به شدت خیالات فرد، تخلیه کیسه‌ها متفاوت است و در بعضی مواقع بزرگی بیش از حد پروستات، عدم تخلیه کامل کیسه‌های منی، سوزش ادرار و... عارض می‌شود.

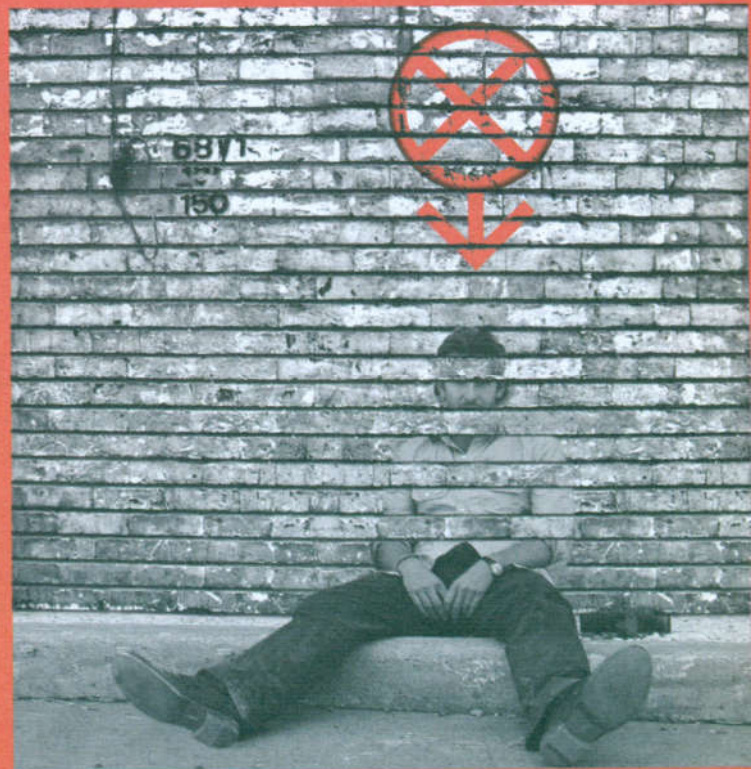
۴. از نظر روحی روانی نیز حالت احساس گناه، پشیمانی، افسردگی، اضطراب و... که پس از استمناء برای فرد رخ می‌دهد، پس از مقاربت طبیعی برای فرد وجود ندارد، بلکه بر خلاف آن حالت شادی و آرامش روحی ایجاد خواهد شد.

۵. استمناء در واقع آمیزش با خود است! در حقیقت تحریک‌کننده و تحریک‌پذیر یک نفر است. همین‌طور ایجاد‌کننده شرایط اوج و لذت (گرم شدن، تصور لذت و...) توسط خود ارضا شونده فراهم می‌شود. در اینجا تمام وجود فرد (در عین وحدت و یکپارچگی) باید دو پاره شود. یکی ارضا شونده و دیگری تحریک‌کننده و ارضا‌کننده، هم گرم‌کننده و هم



این شماره:

خودارضایی



هزینه‌های خودارضایی



خودآلودگی



این غریزه دقیقاً برای چه؟!؟



خودودبر انگیزی



گرم شونده و این دو پاره شدن، بزرگترین آسیب را در سیستم بینایی و ذهنی (عدم تمرکز و...) و در نهایت به بخش روانی شخصیت ایجاد می‌کند.

۶. زمانی که بدن خود انسان تامین کننده نیاز جنسی خود قرار می‌گیرد، در این صورت این بدن همیشه در همراهی با او است. کم کم او را در یک حالت تحریک جنسی دائم قرار می‌دهد. چون خودش از خودش لذت می‌برد و این نزدیکی فاصله و بدون واسطه وی را به سمت حالت تحریک دائم از خود قرار می‌دهد و تحریک پذیری سریع و دائم، جدای از اثرات مخرب اجتماعی و اخلاقی فرد، موجب خرد شدن پیکر آدمی و پیری زودرس و شکستگی چهره می‌شود.

۷. در ازدواج چون انسان همیشه همسر خود را در اختیار دارد می‌تواند نیازهای جنسی خود را به موقع و از طریق که دستگاه خلقت برایش فراهم کرده، پاسخ دهد. عمل جنسی که در ازدواج صورت می‌گیرد صرفاً قرار گرفتن دو جسم مادی در کنار همدیگر نیست، بلکه این عمل ظاهری؛ محبت به یکدیگر، ایثار و از خودگذشتگی در حق همدیگر و بسیاری از فواید روحی و روانی را در پی دارد. ولی خودارضایی یک انحراف جنسی است که عواقب بسیار وخیمی برای فرد به همراه دارد مانند اعتیاد و احساس گناه و افسردگی پس از هر بار خودارضایی، کاهش اعتماد به نفس، عدم تمرکز حواس، کاهش آستانه تحریک جنسی و زودانزالی و عدم لذت از زندگی زناشویی آینده و...

چنین عوارضی که به صورت مختصر به آنها اشاره کردیم در هیچ کدام از زن و شوهر که ازدواج کرده‌اند رخ نمی‌دهد.

حرمت خودارضایی در آیات و روایات:

خداوند در سوره مؤمنون می‌فرماید یکی از ویژگی‌های انسان‌های مؤمن این است که در مسائل جنسی، خودشان را از آلوده شدن به گناه حفظ می‌کنند و صرفاً از طریق ازدواج غریزه جنسی خود را ارضا می‌کنند سپس می‌فرماید هر کس از غیر مسیر ازدواج غریزه جنسی خودش را ارضا کند، از تجاوز کاران است «وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوحِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ» و عمل استمنا مشمول آیه ۷ سوره مؤمنون می‌شود که می‌فرماید «هر کسی غیر از این طریق را (جهت بهره‌گیری جنسی) طلب کند تجاوزگر است.»

علاوه بر این در سخنان گهربار معصومین (علیهم السلام) نیز از عمل استمنا به زشتی یاد شده و مورد نهی قرار گرفته که در اینجا به احادیثی از پیامبر (صلی الله علیه و آله) و امام صادق (علیه السلام) اشاره می‌کنیم:

۱. امام صادق (علیه السلام) روز قیامت خداوند با شخص خودارضا گفتگو نمی‌کند و از چشم خدا می‌افتد. (میزان الحکمه، ج ۱۸۷۳۹)
 ۲. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) لعنت خدا و ملائکه خداوند و تمام بشر بر شخص خودارضا. (میزان الحکمه، ج ۱۸۷۳۸)

۳. رسول خدا (صلی الله علیه و آله): کسی که خودارضایی می‌کند، ملعون است. (میزان الحکمه، ج ۱۸۷۵۱)

۴. امام صادق (علیه السلام) خودارضایی گناه بزرگی است که خداوند در قرآن از آن نهی فرموده است. (میزان الحکمه، ج ۱۸۷۵۰)

۵. امام صادق (علیه السلام) برای کسی که خودارضایی کند در قیامت عذاب دردناکی در نظر گرفته شده است. (میزان الحکمه، ج ۱۸۷۳۹)

لازم به ذکر است که حرمت استمنا تنها به خاطر آثار و زیان جسمانی آن نیست، بلکه حکمت‌های دیگری نیز دارد که بر ما مخفی است. برخی از زیان‌های جسمانی، روانی و اجتماعی استمنا عبارتند از: ۱. خستگی و کوفتگی، ۲. عدم تمرکز حواس، ۳. ضعف حافظه، ۴. استرس و اضطراب، ۵. حساسیت بیش از حد و زودرنجی، ۶. کمردرد، ۷. ریزش موها، ۸. ناتوانی جنسی زودرس در جوانی، ۹. بی‌خوابی یا بد خوابی و مشکلات مشابه، ۱۰. انزال زودرس و غیرارادی یا خروج منی به صورت قطره قطره، ۱۱. بی‌میل شدن به همسر و ازدواج، ناتوانی در ارتباط با جنس مخالف و همسر، احساس طرد شدن، دیر ازدواج کردن و لذت نبردن از زندگی مشترک.