

آقای ن - ز ۲۸ ساله  
دیپلم (شهرستان؟)

## پرسش در رابطه با خود ارضایی

۳- چرا بعد از عمل خود ارضایی احساس گناه می‌کنم؟ آیا این احساس از راه طبیعی هم وجود دارد؟

۴- آیا اینکه می‌گویند عمل خود ارضایی باعث به وجود آمدن دیسک کمر می‌شود صحت دارد؟ چرا؟

۵- خود ارضایی چه مشکلاتی را در زندگی زناشویی ممکن است به وجود آورد؟ در کتاب جوانان چرا؟ تالیف روحانی مرحوم استاد زمانی که راجع به عمل خود ارضایی و هشدار به جوانان نوشته شده و اکثر جوانان این کشور آن را مطالعه نموده‌اند، مطالبی درج شده که بنده ۳ سوال را از این کتاب انتخاب و امیدوارم جواب داده شود.

۶- اگر دفع شهوت از بدن یک نیاز طبیعی بدن است پس چرا در کتاب جوانان چرا؟ درج شده که عمل خود ارضایی با ارضا شدن در خواب و انجام عمل از راه طبیعی فرق می‌کند مگر در هر سه مورد دفع شهوت نمی‌شود لطفا توضیح دهید؟

۷- در کتاب جوانان چرا؟ آمده که عمل خود ارضایی نیرویی سی برابر انجام عمل از راه طبیعی از بدن هدر می‌دهد علت چیست؟

۸- در کتاب جوانان چرا؟ نوشته شده که طبق نظرات گروهی از متخصصین امور جنسی مثل «موریس دبس» و... افرادی که مبادرت به عمل خود ارضایی می‌کنند در آینده خواه ناخواه گرفتار کوری، کزی و بیماری سل می‌شوند، آیا صحت دارد؟

۹- ترک عمل از چه راه‌هایی امکان پذیر است؟ راهنمایی کنید. با جواب دادن به سوالات فوق بر طبق نظرات علمی تایید شده، جوانانی را که در زندگی به اشتباه در دام عمل خود ارضایی گرفتار شده یا هستند از جمله شخص بنده را از «ترس و هراس و نشانه‌های رفتاری آن برهانید» و اعتماد به نفس را به آنها هدیه کنید.

با عرض سلام و خسته نباشید به کارکنان فصلنامه پر بار بهداشت روان. از آنجا که مسایل جنسی در تخصص علم روانپزشکی است استدعا دارد جواب سوالات ذیل را در صورت امکان در یکی از شماره‌های آینده فصلنامه درج نمایید.

۱- آیا اینکه بیشتر مردم معتقدند پسری که، خود ارضایی می‌کند، کف دستش تاول می‌زند، مو در می‌آورد یا اینکه خود ارضایی باعث ناپینایی، جوش صورت، انزال زودرس و یا دیررس، سیاهی دور چشم، زردی رنگ صورت، لاغری، افسردگی و سایر ناراحتی‌های روانی و حتی جنون می‌شود صحت دارد؟

۲- اینجانب از زمانی که خوب و بد را تشخیص داده‌ام بر حسب عادت هفته‌ای یک بار، ماهی یک بار، سه ماه یک بار و حتی شش ماه یک بار، و در نهایت از هفته‌ای یک بار تجاوز نکرده، عمل خود ارضایی را انجام داده و می‌دهم اما شاهد هیچ کدام از نشانه‌های فوق نبوده‌ام ولی یکی از جوانان همسایه که عمل خود ارضایی را انجام می‌داد بدنش به شدت لاغر و صورتی پر از جوش‌های چرکی و حشمتاک داشت فرق بین من و آن جوان در چیست؟

مشاوره و راهنمایی، فردی، خانوادگی و تحصیلی

فهیمة محمدی

۲۸۵۱۱۸۳ و ۲۸۴۲۸۰۰

با تعیین وقت قبلی

آقای ن - ز با سپاس از اینکه برای ما نامه نوشته و موضوع خودارضایی را مطرح کرده‌اید. همان گونه که شما نیز اشاره نمودید، موضوع و یا عمل خودارضایی می‌تواند موجب بروز کشمکش‌های روانی از جمله: ترس، دلشوره، احساس گناه، افسردگی زودگذر یا واکنشی و ... گردد، عمل خودارضایی در بین جوانان و حتی سنین بالاتر خواه پسر یا دختر رواج دارد، در دانش روانپزشکی چنین گفته می‌شود که کمتر فردی را می‌توان یافت که در عمر خود، عمل خودارضایی را انجام نداده باشد، مگر افرادی که دچار سردمزاجی و یا بی میلی جنسی باشند. در بدن انسان غددی وجود دارند که ترشحات بعضی‌ها درون ریز است مانند غده تیروئید، و غدد دیگری که هم درون ریز هستند و هم برون ریز مانند غدد جنسی، غدد خواه درون ریز و یا برون ریز باشند به طور خودکار به ترشحات خود ادامه می‌دهند مگر اینکه دچار نوعی اختلال و یا بیماری گردند مانند کم کاری و یا پرکاری غده تیروئید، غدد جنسی نیز در صورت سلامت از این قاعده مستثنی نیستند.

تحریکات جنسی برخاسته از نیازهای طبیعی روانی - جسمی - غریزی است و خودارضایی نیز بنابر همین عوامل انجام می‌گردد، نظریات گوناگون و صحبت متفاوتی در این رابطه و در هر جامعه‌ای و در جامعه ما نیز ارایه یا گفته می‌شود که بیشتر آن‌ها نمی‌تواند پایه و اساس عملی داشته باشد.

و به طور طبیعی (زناشویی) می‌کاهد که بعضی‌ها بنابر عادت حتی پس از ازدواج و داشتن رابطه زناشویی خودارضایی نیز می‌کنند.

**پاسخ ۶.** در هر ۳ مورد دفع شهوت است، معهذاً در خودارضایی فرد به ناچار به خود فشاری می‌آورد که احتمال دارد موجب کاهش نیروی روانی و جسمی وی گردد، گرچه و از سویی دیگر با عمل خودارضایی از یک فشار روانی نیز رهایی می‌یابد.

**پاسخ ۷.** به پاسخ شماره ۶ توجه نمایید.

**پاسخ ۸.** آمارها چنین چیزی را تایید نمی‌کنند.

**پاسخ ۹.** ازدواج، تنها نماندن و تنها نبودن (سعی کنید بیشتر در جمع باشید تا در خلوت)، ورزش، مشاوره روان‌شناسی یا روانپزشکی و در بعضی موارد شدید با نظر پزشک دارودرمانی می‌تواند موثر باشد.

به این امید که پاسخ به پرسش‌های مطرح شده بتواند برای شما و یا دیگر خوانندگان کمکی باشد برای ایجاد آرامش خاطر و رفع نگرانی‌ها و کشمکش‌های احتمالی.

سردبیر

اکنون به پاسخ پرسش‌ها توجه نمایید:

**پاسخ ۱.** اگرچه موارد زیادی را ذکر کرده‌اید، اما این نظریات نمی‌توانند از نظر علمی درست باشد.

**پاسخ ۲.** عمل خودارضایی به صورتی که شما نوشته و انجام می‌دهید، مشکلی ایجاد نمی‌کند و اگر هم انجام ندهید، خودبخود در خواب ارضا خواهید شد. در مورد جوان همسایه، به نظر می‌رسد که ایشان یا در این کار بیش از حد افراط می‌کنند یا اینکه احتمال دارد دچار نوعی اختلال روانی و یا جسمی باشد که بهتر است مورد مشاوره پزشکی و یا روانپزشکی قرار گیرد.

**پاسخ ۳.** عمل خودارضایی در دین اسلام عمل پسندیده‌ای نیست و حرام است، بر این اساس و چون فرهنگ جامعه نیز این عمل را ناپسند می‌داند و از کودکی این تفکر و نگرش در روان انسان تأثیری عمیق بر جای می‌گذارد، لذا بعد از انجام عمل خودارضایی احساس گناه در شما بروز می‌نماید.

**پاسخ ۴.** خیر.

**پاسخ ۵.** اگر خودارضایی به صورت عادت دربیاید، از لذت جنسی