

خود ارضایی

علت خود ارضایی چیست و چگونه درمان می شود؟



با وجود آنکه از زمان تولد تا بلوغ، تغییرات زیادی در رشد جنسی - جسمی وجود ندارد، اما رشد روانی - جنسی از همان نوزادی آغاز می شود. یک نوزاد بدن خودش را جستجو می کند و کشف مناطق خاص لذت بخش بدن می تواند کودک را مجذوب خود کند و منجر به خودارضایی شود، زیرا یک کودک تحت تأثیر تمایلات غریزی اش است و در جستجوی لذت است.

دکتر سید محمدرضا صدرعاملی متخصص روانپزشکی گفت: در کودکان نرمال معمولاً رفتارهای کنجکاوانه نسبتاً کمتر دیده می شود. رفتار جنسی با سن رابطه ی عکس دارد و در کل بیشترین تکرار آن، هم در دختران و هم در پسران، در سن 5 سالگی است.

خود ارضایی

بعد از این سن ، رفتارهای جنسی بارز در هر دو جنس کاهش پیدا می کند. به نظر نمی رسد که این کاهش همواره ادامه داشته باشد ، اما احتمالاً در این مراحل اتفاق می افتد: سنین پیش از مدرسه (5 - 2 سالگی) ، اواسط دوران کودکی (9 - 6 سالگی) و بلوغ (22 - 21 سالگی) . علت ایجاد این مسأله مربوط می شود به اجتماعی شدن فرد و اینکه یک نوزاد یاد می گیرد که خود را با فرهنگ و جامعه تطابق دهد.

وی همچنین افزود : بنابراین خود ارضایی کودکان یک رفتار شایع و وابسته به سن محسوب می شود

و می توان خود ارضایی بارز کودکان را در سنین 5-2 سالگی نرمال دانست ، اما با افزایش سن باید

این رفتار کاهش پیدا کند.

او ادامه داد : در ارتباط خود ارضایی دوران کودکی با اختلالات رشدی و روانی می توان گفت خود ارضایی کودکان در وهله ی اول یک رفتار مرتبط با رشد سنی است . لیکن در بچه هایی که دارای مشکلات همراه هستند ، تمایل به نواحی تناسلی زود تر از حد انتظار ایجاد می شود. گاهی اوقات به نظر می رسد که خود ارضایی کودکان دارای یک عملکرد است ، یعنی دارای یک مکانیسمی است تا کودک از پس هیجانات منفی خود برآید.

وی افزود : بچه های دچار مشکلات رفتاری و احساسی جدی تمایل دارند که شمار وسیعی از رفتارها را از خود نشان بدهند ، که این شامل رفتار جنسی افراطی هم می شود . محققین به پزشکانی که با رفتارهای جنسی غیر معمول در بچه ها مانند: دخول به زور ، رفتارهای جنسی تهاجمی یا افراطی روبرو می شوند توصیه می کنند که به دنبال یک مشکل روحی یا رفتاری اساسی در آن کودک باشند.

او اظهار داشت : به هر حال، تا کنون هیچ مطالعه ای در جهت ارزیابی ارتباط بین خود ارضایی کودکان

خود ارضایی

واختلال روانی صورت نگرفته است و این نکته ی مهمی محسوب می شود ، چون این امکان وجود دارد

که یک رفتار جنسی از دوران کودکی تا بزرگسالی پایدار باقی بماند وحتی منجر به جرم های جنسی

شود . اختلال عصبی یا روانی همراه به عنوان مثال شخصیت دچار وسواس فکری یا وسواس رفتاری می

تواند باعث رشد و گسترش رفتار جنسی مشکوک در شخص شود..بچه هایی که دچار اوتیسم یا عقب

افتادگی ذهنی هستند،بیشتر مستعد به رفتار های خود تحریکی هستند.

بررسی خود ارضایی از نقطه نظر علمی



" فروید پدر علم روانکاوی، بر این

باور است که " برقراری رابطه

جنسی در انسان از دو خواستگاه

متفاوت نشات می گیرد. رویکرد

اولیه غریزی یا فیزیولوژیک

است و دیگری پی آمد ماهیت

نفسانی-عاطفی انسان است."

با در نظر گرفتن دیدگاه فیزیولوژیک، رابطه ی جنسی در نتیجه رشد ویژگی های ابتدایی جنسی در

افراد ایجاد می شود. به عبارت دیگر انسان ها زمانی که از نظر جسمی به رشد کافی میرسند، آمادگی

برقراری ارتباط جنسی را پیدا می کنند.

(این دوران که بلوغ نام دارد، در خانم ها در سن 18 سالگی و در آقایون در سن 21

سالگی به آخرین مرحله ی خود می رسد.)

خود ارضایی

در طول 7 سال ابتدایی زندگی، نیروی جنسی در یک پسر بچه در تمام قسمت های بدن او توزیع می شود. از 7 تا 21 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 21 سالگی شروع به بالغ شدن می کنند و در سن 22 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 خودارضایی با ضعف جنسی و انزال زودرس

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. باید بدانید که مطلب فوق در مورد انسان ها نیز صحت پیدا می کند. اگر آقایون شروع کنند به برقرای روابط زیاد جنسی با افراد مختلف، و یا پیش از رسیدن به سن 22 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 55 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

خود ارضایی

بدن را نیز تحت الشعاع قرار می دهد: دستگاه هاضمه، گردش خون، عملکرد غدد مترشحه، سیستم عصبی و... این افراد به سرعت از سن 55 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 اون ویر در بخش 9 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

خود ارضایی

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 خود ارضایی 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. عالوه بر این، استمناء سبب انبساط 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 25 سالگی به بعد ترشح آن در بدن کاهش پیدا می کند.



خود ارضایی، 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

خود ارضایی

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 میدهند، تاثیرات نامطلوبی بگذارد. افرادی که در مکالمات محرک جنسی شرکت میکنند، کسانی که به خواندن مجالت محرک جنسی معتاد هستند، و کسانی که به تماشای فیلم های ضد اخالق 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.

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 خود ارضایی را یک نقص فردی نامگذاری می کند (به این دلیل که طرف دوم در این ارتباط وجود ندارد مگر در خیال). در حین خود ارضایی 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.

عواقب خود ارضایی

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.

خود ارضایی

به این ترتیب که فرد هر چقدر بیشتر خود ارضایی کند، میزان این انزال های شبانه افزایش می یابد.

دمای خارجی بدن انسان 91 درجه فارنهایت است و دمای درونی آن 211 درجه فارنهایت. این دما در

زمان خود ارضایی افزایش پیدا می کند. زمانیکه انزال به واسطه خود ارضایی پدید می آید، حرکات کرم

وار جذب در کیسه ی منی ایجاد می شوند، اما به دلیل خود ارضایی، کیسه ی حاوی منی خیلی زودتر از

زمان مقرر تخلیه گردیده است.

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" 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 خود ارضایی می کنند، در حال ارتکاب به جرم در برابر طبیعت هستند.

وقتی انزال به واسطه خود ارضایی 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.

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

خود ارضایی

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.

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 مردها 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 211٪ از دست خواهد داد. به همین دلیل ما هم این عمل نادرست را 211٪ محکوم می کنیم.

اسپرم ها حاوی رمز ژنتیکی (DNA اسید دی اکسی ریبونوکلئیک یا اسید ریبونوکلویک)، 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. الزم به ذکر است که استخوان های تنومند نشان دهنده ی میزان قدرت فرد هستند.

همانطور که می دانید گلبول های قرمز خونی و پالکت 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 فسفر بیش از حد طبیعی به واسطه خودارضایی از بدن خارج می شود، مشکلات عصبی از قبیل

خود ارضایی

رعشه برای فرد ایجاد می شود. در زمان خود ارضایی لسیتین 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.

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.

خودارضایی در خانم ها

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 می دهند. 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.

انجام عمل خودارضایی هم در ادیان دینی (مخصوصاً اسلام) نهی شده است و هم بر اساس نظر بسیاری از پزشکان انجام خودارضایی صدمات جسمی و روحی به انسان میزند، پس ترک خودارضایی واجب است.

خودارضایی

همه پزشکان معتقدند برای ترک هر نوع عادت قبل از هر چیز اراده و تصمیم الزم است و این موضوع را اصلاً نباید دست کم گرفت. در زیر به مواردی اشاره میکنیم که عمل به آن میتواند شما را از رفتار پرخطر خودارضایی که جسم و روحتان را می‌آزارد نجات دهد.

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

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



روشهایی موثر برای ترک خود ارضایی

1 - نخستین گام برای درمان یا ترک خودارضایی، اعتقاد و ایمان به درمانپذیری خودارضایی و دوری از یأس و ناامیدی است. اما رسیدن به نتیجه و ایجاد هر گونه 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.

2 - تلاش برای تقویت اراده از گامهای مهم در ترک خودارضایی است. نگویند 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 عمل خودارضایی 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.

- سعی شود شکم به هنگام خواب، بیش از حد معمول پر نباشد.
- برای ترک خودارضایی بهتر است از پوشیدن لباسهای تنگ و چسبان اجتناب گردد.
- برای ترک خودارضایی بهتر است از نگاه کردن به مناظر، فیلمها و تصاویر تحریک کننده، خودداری شود.

خودارضایی

- از شنیدن و خواندن مباحث و مطالب جنسی و حتی شوخیهای تحریک کننده و فکر کردن در این امور، دوری شود.
- از خوردن مواد غذایی محرک، مانند خرما، پیاز، مرچ، تخم مرغ، گوشت سرخی، و غذاهای چرب اجتناب و به میزان ضرورت اکتفا شود.
- قبل از خواب مثانه تخلیه شود.
- از نوشیدن افراط گونه آب و مایعات پرهیز شود.
- هرگز نباید به رو خوابید.
- به منظور تخلیه انرژی زاید بدن، به طور منظم و زیاد باید ورزش کرد.
- برای ترک خودارضایی بهتر است برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشد و آن را با مطالعه، ورزش، عبادت و ... پر کند.

برای ترک خودارضایی بهتر است سعی کنید کمتر در مکانی خلوت و تنها و دور از نظر دیگران باشید. هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، باید بالفاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شوید و خود را به کاری سرگرم کنید.

منحرف کردن فکر بسوی دیگری در صورتی که تحریکی برای استمناء (خودارضایی) اتفاق افتاد. تنهایی، کلید اقدام به خودارضایی است. لذا برای ترک خودارضایی تنها نمانید.

- ✓ هر صحنه ای که شما را تحریک می کند آن صحنه را ترک کنید.
- ✓ قاطعانه برای ترک خودارضایی تصمیم بگیرید.
- ✓ از رفت و آمد با کسانی که شما را مستقیم و غیر مستقیم به خودارضایی دعوت می کنند، دوری کنید و رابطه خود را با دوستان جلقی تان تا حد ممکن کم کنید.
- ✓ برای ترک خودارضایی از صحبت کردن در مورد مسایل شهوت انگیز دوری کنید.
- ✓ از بودن در مکان های تنها خودداری کنید و وقتی به حمام و دستشویی می روید، در را قفل

خودارضایی

- ✓ نکنید. بعد از شستشو حمام را سریع ترک کنید.
- ✓ از نگاه کردن به بدن عریان خود نیز اجتناب کنید.
- ✓ شبها قبل از خواب مطالعه کنید و با لباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن سریع رختخواب را ترک نمایید
- ✓ بیاد داشته باشید که تصمیم دارید عمل خودارضایی را ترک کنید.
- ✓ بعد از تصمیم حتی یک بار هم سراغ عمل خودارضایی نروید زیرا اراده شما را سست خواهد کرد.
- ✓ پشیمانی بعد از عمل را بیاد داشته باش.
- ✓ مضرات عمل خودارضایی را بیاد داشته باش.

منابع :

1. سلامت نیوز (دکتر مصطفی دهقان نژاد)
2. mardoman.net
3. برای مشاهده مطالب بیشتر به سایت : <https://marallearn.ir> مراجعه کنید