العـــادة السريـــة

"مالها....وما عليها"

الدكتـــور عبـد الحميـد القضـاة

B. Sc, M.Sc, M.Phil, Dp.Bact, Ph.D (U.K)

إختصاصي تشخيص الأمراض الجرثومية والأمصال (بريطانيا)

مستشار الطب الوقائي و الإسلامي في المستشفى الإسلامي

مدير المختبرات التخصصية / الأردن - إربـــد

www.Qudah.com

بسم الله الرحمن الرحيم

العادة السرية ... ما لها وما عليها

المقدمة:

عرفت العادة السرية بأسماء متعددة مثل: الاستمناء، وجَلْدُ عُمَيْرَة، والارتضاء الذاتي، ونكاح اليد. كما وردت عدة صيغ لتعريف هذه الممارسة منها:

- فعلٌ اعتاد الممارس القيام به في معزل عن الناس مستخدماً وسائل متنوعة محركة للشهوة، أقلها الخيال الجنسي، وذلك من أجل الوصول إلى القذف.
- العبث بالأعضاء التناسلية بطريقة منتظمة ومستمرة، بُغية استجلاب الشهوة والاستمتاع بإخراجها، وتنتهي عند البالغين بإنزال المني، وعند الصغار بالاستمتاع فقط دون إنزال.
- الوصول إلى الرعشة الجنسية وهزة الجماع، وذلك عن طريق المداعبة المستمرة للعضو التناسلي عند الرجل والبضر عند المرأة.
- استثارة ذاتية بغرض المتعة الجنسية.

ولعل تعدد الأسماء، التي أطلقت على هذه العادة، وتنوعها، وكثرتها دليلٌ على انتشارها عبر العصور، وفي مختلف المجتمعات، كما تنُمُّ عن نظرة هذه المجتمعات لها. وفيما يأتي تحليلٌ سريعٌ لما تحمله هذه الأسماء من معانٍ ونظرات:

- العادة السرية : تُمارس سراً بعيدا عن علم الآخرين وأنظارهم، وقد لا تظهر عليه علامات ممارستها، فتبقى سراً مع نفسه، وذلك لما لهذه العادة من رفضٍ اجتماعي، وتأثير على مدى احترام الآخرين لممارسها من قبل المجتمع ، والعادة إشارة إلى أن من يمارس هذا الأمر يعتادُ عليه ويصعُب تركه .
- الاستمناء: طلب نزول المني بغير الطريق الطبيعي (الجماع ، الاحتلام).
- جَلْدُ عُمَيْرَة : وكثيراً ما عُبر عنها بهذا الاسم في كتب الفقه ، ولعل تعبير (جَلْد) يشير إلى الأذى والألم المترتب على هذا الأمر دنيا ودينا ، كما أن إطلاق اسم عُميرة على الذكر (العضو التناسلي) فيه مزيدٌ من الأدب، والبعد عن العبارات، التي قد تثير من يطالع هذا الموضوع، إذا استعمل الاسم الحقيقي، كما أنه صيغةٌ تصغير من شأنها أن تُوحي بلطف هذا المخلوق، وغلظة من يجلده، وتنفيرٍ من سوء فعلته.
- الارتضاء الذاتي : وهو تعبيرٌ غربيٌ عن المشكلة، لإعطاء هذه الممارسة اسماً خفيفاً على المسامع، يحوي معنى الرضى أو طلب الرضى ، وكلمة(الذات) لتشير أن الأمر شخصيٌّ،

وكل ذلك راجع للثقافة الغربية، وطريقة التفكير في تلك المجتمعات، كما يشجعُ الاسم على التحدث بالأمر بدون خجل وربما بتوسع.

- نكاح اليد : ذكرُ النكاح في هذه التسمية يشيرُ إلى الأصل والوضع الطبيعي، وهو أن الشهوة والمتعة الجنسية تُطلب من خلال المعاشرة الزوجية، وذكر اليد إشارة إلى أن الغالب الأعم هو استعمال اليد في هذه الممارسة.

التاريخ والانتشار:

نجد في بطون الكتب ما يُفيد بأنَّ هذا الموضوع قد طُرق منذ القدم، حيث ناقشه أهل العلم المختصون في العلوم الدنيوية والشرعية على حد سواء، حتى إن بعض الكتب السماوية القديمة (الإنجيل) ورد فيها ذكر الاستمناء وتقبيح فاعله. كما ناقشه العديد من علماء الطب في العصر الإسلامي المبكر وأهل الفقه المتقدمين. لذا فإنه من الأمور التي ظهرت مبكراً في حياة البشرية .

١. أما الانتشار فمن الواضح أنه يتأثر بعوامل اجتماعية عدة . لذلك يختلف انتشاره من مجتمع لآخر، ومن حقبة زمنية إلى أخرى، حسب توافر هذه العوامل والتي سنفصل فيها لاحقاً : مثل النظرة الاجتماعية ، والنظرة الدينية ، ومدى انحلال المجتمع ومحافظته والوضع الاقتصادي .....الخ، كما يتأثر بالمرحلة العمرية (الفئات العمرية)، والمستوى الثقافي، والحس الديني لدى هذه المجتمعات ، لكن لا يوجد دراسات إحصائية موضوعية تطرقت إلى هذه العادة إلا في أواخر عصرنا الحديث، حيث انتشرت الدراسات والأبحاث وتطورت وتعددت في كل المجالات والميادين، ولعل من أواخر ما كشفت عنه هذه الدراسات الإحصائية أن ٩٠ – ٩٨% من الشباب و ٧٠ % من الشابات مارسوا هذه العادة في وقت ما أو مازالوا يمارسونها. كما أشارت هذه الدراسة أن ٥٣ بالألف من الأطفال (سن ٧-٩ سنوات) قد سجَّلوا ممارسة مثل هذا النشاط الجنسي.

ويؤكد بعض الباحثين على أن ممارسة هذه العادة (الاستمناء) قد تبدأ بطريقة مقصودة في سن التاسعة، وتعتبر أن الطفل في هذه السن يقترب من البلوغ، ونمو الرغبة الجنسية الموجودة في داخله، ويرى البعض الآخر أنها قد تبدأ في سن أبكر من ذلك (ست سنوات).

نظرة الأديان إلى هذه الممارسة:

٢. نظرت معظم الأديان السماوية – لأهمية الجانب الأخلاقي لدى الإنسان في تشريعاتها – إلى هذه الممارسة نظرة التخطئة والتأثيم، ولكن الإسلام كان أكثرها واقعية، إذ أعطى المسألة أحكاماً مختلفة، باختلاف مقتضى الحال ابتداءً من التحريم (لغير ضرورة) وانتهاءً بالإباحة وربما الوجوب، إذا تأكد أن هذه الممارسة تدفع ضرراً أكبر (الزنا، الانهيار النفسي).

البداية والدوافع:

- تبدأ الممارسة مع نمو الرغبة الجنسية المودعة داخل الإنسان عند الاقتراب من سن البلوغ (٦ – ٩) سنوات، وقد يتم التعرف على هذه الممارسة من طرق عده منها:-

١- طريق تلقائي حيث يكتشف الشخص ذاتياً لذة مداعبة أعضائه التناسلية من خلال العبث بها.

٢- قراءة أو سماع حديث عن هذه الممارسة وكيفيتها بشكل مفصل فتثور الشهوة ويدفعه الفضول لاكتشاف المجهول.

٣- تعلُّم هذه الممارسة من خلال الآخرين، الأصدقاء ... زملاء دراسة، أخوة أكبر سناً، أقارب وربما خدم؛ وقد يمارسونها معهم، وكذلك بعض المجلات الإباحية ومواقع الإنترنت وأشرطة الفيديو والأفلام الهابطة.

- وتكون بعد البداية كل المؤثرات على الشهوة دوافع لهذه الممارسة خصوصاً في غياب إمكانية تفريغ هذه الشهوة بالطريق الطبيعي السليم (الزواج) ومن أهم هذه الدوافع:

١- التفكير في الجنس الآخر والشهوة وتخيل الصور المحركة لها.

٢- التحدث عن الأمر (الجنس) مع الآخرين.

٣- النظر إلى ما يثير الشهوة من صور عند تصفح مجلات أو مشاهدة إعلانات أو أفلام تحوي مناظر جنسية وكذلك من خلال الإنترنت.

٤- قراءة ما يُثير الشهوة من قصص ومناقشات سيما تلك التي تتحدث بتفصيل مُشين.

- وكثيرا ما تُمارس هذه العادة في مساكن يجتمع فيها الناس من جنس واحد مثل:

١- المدارس الداخلية.

٢- السجون والمعتقلات.

٣- الملاجىء.

٤- المعسكرات.

- وقد يُمارسها المتزوجون لأسباب منها :

١- غياب الطرف الآخر (شريك الحياة).

٢- وجود موانع أو معوقات للجماع مثل الحمل و المرض.

٣- بعد الجماع، عند إنهاء طرف بينما لم يصل الآخر للنشوة المطلوبة.

الأضرار ... حقيقية أم موهومة؟

من خلال استعراض ما كُتب في أضرار هذا الموضوع نجد أن الغالبية العظمى تضع قوائم كبيرة لأضرار الاستمناء بينما يميلُ البعض (وهم قلة) إلى التقليل من شأن هذه القوائم والتشكيك في مصداقيتها.

ومن خلال الدراسة المتخصصة نجد أن الذين يميلون إلى تحريم هذه العادة يُبالغون في ذكر مضارها، بينما الذين يميلون إلى إباحة هذه العادة (وهم على الأغلب من الإباحيين) يُنكرون أغلب هذه المضار، ولكنهم لا يتمكنون من إنكارها جميعاً، خصوصاً تلك المضار المترتبة على المبالغة في ممارستها.

ولكن هناك إجماع على مضار الإدمان على هذه العادة والمبالغة في ممارستها (٣ مرات فأكثر أسبوعيا) ولعلنا نقف هنا على هذا الأمر بكل موضوعية، بعيداً عن الغلو والتخويف، أوالتهاون والتخفيف، بهدف الوقوف على الحقائق لنستبين سواء السبيل.

ولكن قبل ذلك لنحاول إيجاد الإجابة الواقعية عن السؤالين التاليين:

١- هل يمكن لمن يمارس هذه العادة أن لا يغالي فيها ولا يصبح مدمناً؟

٢- هل من فرق بين التفريغ الجنسي الطبيعي (بين الزوجين) والاستمناء؟

يشكل الإنسانُ (جسد وروح) خلقاً متكاملاً متشابكة عناصره الحسية والمعنوية، بعضها ببعض، فعمل الغدد الصماء يتأثر بالوضع النفسي للإنسان، فتفرز الهرمونات المناسبة للحالة كماً ونوعاً، والتي بدورها تُنظم عمل الجسم، وتوازنها يؤدي إلى سلامته وعدم اعتلاله عقلاً وجسداً وروحاً. وعليه فإن الممارسة الجنسية عند الإنسان إنما هي عملية متكافئة عضويا ونفسيا يشترك فيها كيان الإنسان كاملاً، وليس مجرد حركة ميكانيكية لتفريغ شهوة. بل قوامها الأول والاهم ما عبر عنه الله عز وجل بالسكن والمودة والرحمة فالشوق للطرف الآخر (الزوج للزوجة، أو الزوجة للزوج) ليس مجرد الشوق لمن تنام وتمارس الجنس معه وحسب، بل هو الحب، حينما يسكن كل من الرجل والمرأة إلى الآخر فتكتنفهما العاطفة الزوجية، وتربط بين روحيهما الرحمة والمودة؛ فيكون لقاؤهما عاطفياً جميلا وحباً متبادلا، ليأتي النوم والجنس فيُضفي على العاطفة والسكن شعوراً بديعاً، وكأن هذه الإضافة (النوم والجنس) تمنح اقترانا جسديا بعد أن كان الاقتران الروحي بين هذين الزوجين!

أما الإستمناء فهو عملية تفريغ بصورة جسدية بحتة تعتمد على التخيلات والتصورات لا غير، فتكون مرهقة للجسد والروح معاً لأنها تأتي بتفاعل الجسد وحده بعيدا عن الروح

والمعاني العاطفية، لذا لا يمكن الوصول إلى الإشباع الجنسي بالإستمناء، بل يُحدِث جوعة جنسية تقود إلى المزيد...إذاً فهنالك فرق كبير جدا بين العلاقة الجنسية بين الأزواج والعملية الجنسية الانفرادية (الاستمناء) بل وحتى العلاقة الجنسية غير الشرعية (الزنا).

وتُسمى هذه العادة بالإرضاء الذاتي وهذا يعني أن الشخص الممارس لها يحاول أن يكتفي ذاتياً بتفريغ شهوته، بينما في الأحوال الطبيعية (الفطرية) لا بد من وجود الزوجين ليتشاركا في هذه العملية، إذ لا تتم إلا في مكان خاص وفي وقت مناسب، فهذه العوامل مجتمعة هي التي تهيئ الفرصة لذلك اللقاء الآمن، بينما فرص العادة السرية أكثر بكثير إذ يمكن ممارستها في أي مكان يستطيع الشخص أن يخلو لنفسه فيه، وهذا من أهم العوامل التي تقود الممارس إلى إدمان هذه العادة.

وتفيد الدراسات أن كل من يُمارس هذه العادة مهددٌ بخطر إدمانها، وإن الكثيرين ممن يُمارسونها هم حقاً مدمنون لها، حتى أولئك الذين يستخدمونها بشكل مقنن بفترات زمنية معينة لا يستطيعون تركها، فهم مدمنون لهذه العادة!! وبهذا نكادُ نجزم أنه لا يمكن لمن يُمارس هذه العادة إلا أن يكون مدمناً لها، وهو عُرضة بشكل كبير جداً إلى المغالاة فيها لأن كل ممارسة تُحدث جوعة لما بعدها ... مما يوقعه في سلسلة من المخاطر الصحية والنفسية، سنتحدث عنها في موقعها من هذا البحث.

عواقب الاستمناء

إن جل هذه العواقب المترتبة على هذه العادة تنجم عن الإدمان عليها والمغالاة فيها، وهي أضرارٌ جسيمة وكثيرة يمكن أن تؤثر على مختلف أجهزة الجسم كما أن لها آثاراً اقتصادية واجتماعية ليست على الصعيد الفردي فحسب، بل على المجتمع والأمة بأكملها.

الآثار الصحية على أجهزة الجسم:

١- الجهاز التناسلي:

- **سرعة القذف.**
- **ضعف الانتصاب.**
- **فقدان الشهوة أولاً بأول.**
- **خشونة في جلد القضيب عند الرجال، تفقده بعض خصوصيته.**
- **تضخم البظر عند الأنثى.**
- **احتقان وتضخم البروستاتا.**
- **حرقان عند التبول ونزول بعض الإفرازات المخاطية.**
- **التهابات مزمنة بالبروستاتا.**
- **حساسية تظهر على الأعضاء التناسلية، تولد حكة غير معروفة السبب.**

٢- الجهاز العصبي:

- **إضعاف المقدرات الذهنية (الذاكرة والقدرة على التركيز).**
- **التأثير على أعصاب الجهاز التناسلي بحيث لا تتجاوب مع المثيرات الطبيعية (عند الزواج)، فتعويد الألياف العصبية على الهياج اليدوي مما يُضعف إرواؤها بالهياج الطبيعي خلال الجماع عند الزواج.**
- **اعمشاش الرؤية.**

٣- أجهزة الجسم الأخرى:

- **إنهاك لقوى الجسم واستنزاف للطاقة وهدرها، فقد قدر العلماء أن قذفة واحدة تُعادل مجهود ركض ٣ كيلومترات.**
- **كسل ووهن وشحوب في الوجه ورغبة زائدة في النوم.**
- **مشكلات وآلام في الظهر والمفاصل والركبتين.**
- **قد تؤثر على غشاء البكارة عند الإناث وتفقد الفتاة عذريتها بسبب حركات لا إرادية في لحظة الرعشة الجنسية.**

الآثار الاجتماعية:

١- السقوط والانحراف: هناك خدعة من نسج الشيطان وتلبيسه واستدراجه خصوصاً للشباب المؤمن، تدفع به إلى ممارسة هذه العادة ثم المغالاة فيها فالإدمان عليها؛ مفاد هذه الخدعة، أن ممارسة هذه العادة بقصد البعد عن الزنا خاصة أننا نعيش زماناً كثرت فيه الفتنُ، والإغراءات، ومثيرات الشهوات، وتعثرت فرص الزواج؛ فيلجأ الشباب إلى هذا الأسلوب من أجل إخماد نار الشهوة ومقاومة الفتن. لكن الخبرة واعترافات الممارسين كشفت عن حقيقة هي عكس ذلك؛ إذ يفتح عليه الشيطان باباً من جهنم يضرم من خلاله نار الشهوة، فيدفعه إلى البحث عن المزيد، وعن طريق لتحويل ممارساته إلى واقع، فلا يجدُ غير طريق الغي والانحلال والبغي، ليتورط في مشكلات أخلاقية وانحرافات عن سواء السبيل، حتى وإن تربى في بيئة محافظة، وقد ورد في الحديث الشريف: "إن الشيطان يجري من ابن آدم مجرى الدم" (رواه مسلم). وكل ذلك من تلبيس إبليس وتخطيطه، ليوقع من استعصى عليه من الناس في شراكه، ويهلك بذلك الحرث والنسل، وفي الحديث: "إن الشيطان حساس لحاس فاحذروه على أنفسكم..." (رواه الترمذي).

٢- استمرار العادة بعد الزواج: حيث لا يجد الممارس لهذه العادة المتعة في سواها، بحيث لا يرضى من الطرف الآخر ولا يُرضيه. فيؤدي ذلك إلى نقص في العلاقة العاطفية

والودية علاوةً على العلاقة الجنسية، فيفضي ذلك إلى نفور وظهور المشكلات التي قد تنتهي إلى الطلاق.

٣- كثرة حالات الطلاق وانتشار الفواحش والعلاقات المحرمة: فعندما لا يجد أي من الطرفين ما يُشبع رغباته (احتياجاته) الجنسية لدى الآخر، فيظن أن السبب من الشريك الآخر فيعمد إما إلى الطلاق أو استبدال هذا الشريك بآخر (وهذا لن يحل المشكلة بالنسبة للطرف الممارس طبعاً) أو أن يعمد إلى طريق الفحش والحرام للحصول على البديل ولن يحل هذه المشكلة بل تصبح مشكلة اجتماعية أكثر منها شخصية .

٤- الانطواء والانعزال عن الآخرين: إذ أن المستمني يجد دائماً ضالته في البعد عن الآخرين والخلو بنفسه ليمارس هذه العادة متى شاء.

٥- زوال الحياء الحقيقي من الله وظهور الحياء المزيف لدى المدمن: فيحرص المدمن على إخفاء ممارساته عن الناس وأن لا يعلم بها أحد منهم لكنه لا يهتم أن الله يراه وهو يصنع ذلك ولا يستحي منه.

٦- اغتيال عفة المجتمع وحيائه:

- **الخيال العفيف النظيف يتحول – عند ممارس هذه العادة – إلى خيال متنقل في جميع مجالات الجنس و الشهوة، بلا تعفف أو حياء من نفسه.**
- **الإنسان الخلوق عفيف النظر غضيض الطرف عن المحارم وعن عورات الآخرين؛ لكن إذا أدمن الإستمناء تحول إلى إنسان متتبع للعورات يلاحقها ويتصيدها، علاوةً على التحديق فيها وإمعان النظر كلما سنحت فرصة لذلك.**

٧- التقصير في أداء الواجبات تجاه الأهل و الذرية : عادة الاستمناء هذه تستهلك الكثير من وقت وجهد المدمن عليها بل وتركيزه و انشغاله الذهني وربما جزءاً لا بأس به من أمواله، و كان أولى بكل هذا أهله رعاية و إنفاقاً وتربية وملاحظة ومتابعة. وهل يكون المدمن هنا قادراً على أداء واجباته نحو أسرته وحمايتهم من كل ما يحيط بهم من مخاطر، وخاصة ما يتعلق بالمشكلات الأخلاقية والقيم الاجتماعية والتربوية المختلفة ؟

الآثار الاقتصادية على الفرد والوطن :

١- التعامل مع المواد الإباحية وإنفاق المال في سبيل الحصول عليها، مما يُفقد الشخص جزءًا من دخله بلا مردود، سوى المزيد من الغرق في الرذيلة. وقد أظهرت بعض الدراسات أن مجموع الأموال التي أنفقت على المواقع الإباحية خلال عام ٢٠٠٣ فقط بلغت ثلاثة مليارات دولار!

٢- التحصيل العلمي والعملي: لم تعد ظروف التعليم ثم العمل والكسب أمراً سهلاً، فالجامعات تتطلب معدلات مرتفعة، والحصول على فرصة عمل يتطلب كذلك معدل تخرج مرتفعاً من الجامعة بالإضافة إلى المهارات والخبرات العملية، وهذا كله يتطلب عقلاً ناضجاً مليئاً بالمعلومات الأكاديمية والمهارات والقدرات المختلفة، ويتطلب كذلك نشاطاً بدنياً وصحة جيدة وانتظاماً في العمل. وكل ذلك يصعب – إن لم يكن مستحيلاً – على مدمن الاستمناء أن يقوم بمتطلباته وهو غارق في بحور الشهوة، وهذه العادة السيئة ذات الآثار المدمرة على الجسم والنفس (والتي مر ذكرها وبيانها). وإن تمكن البعض من الصمود على هذه الحالة بعض الوقت، غير أنهم لم يستمروا على ذلك وقتاً طويلاً، مما يؤثر على إنتاجية المجتمع واقتصاديات الوطن فضلاً عن أثر ذلك على الفرد نفسه.

٣- الرغبة في النوم وإضاعة الوقت، فيقل الإنتاج ويقل النشاط خلال العمل، ولكل هذا آثاره – التي لا تخفى على كل ذي لب – على صعيد الفرد والمجتمع والأمة على حد سواء. تقول الدراسات التي أجريت في أميركا أن العادة السرية تكلف الاقتصاد الأمريكي ما لا يقل عن ٣,١٤ مليار دولار نقصاً في الإنتاجية شهرياً!!

<u>الآثار النفسية</u>:

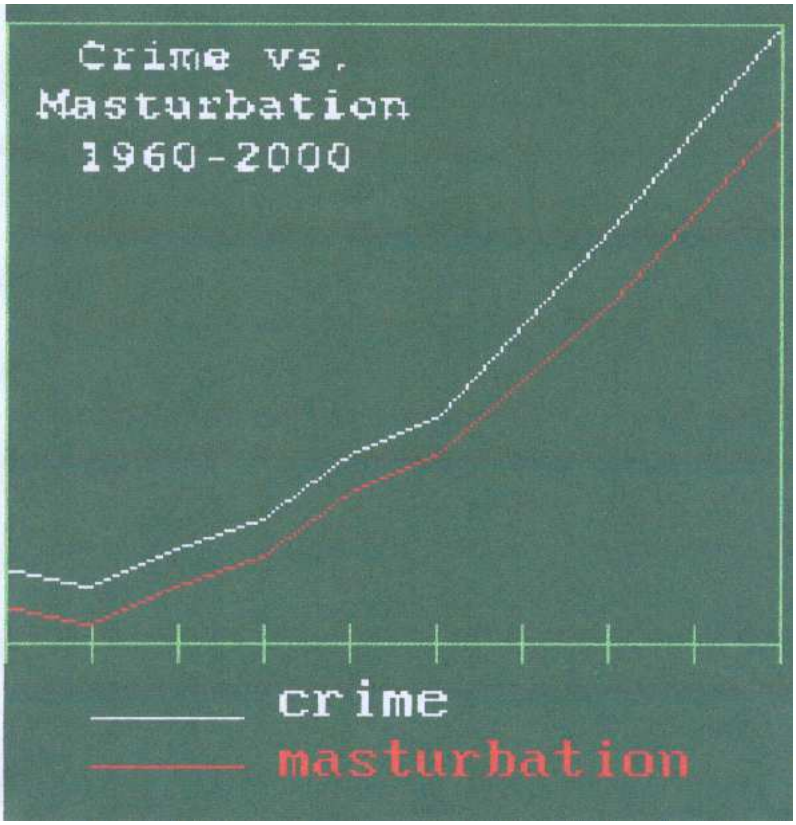
- **الإحساس بالحسرة والندم.**
- **الشعور بالذنب وانكسار النفس.**
- **تأنيب الضمير وعدم احترام الذات.**
- **التوتر و القلق النفسي.**
- **حدة المزاج (العصبية).**

العـادة الســريــة والجــريمــة

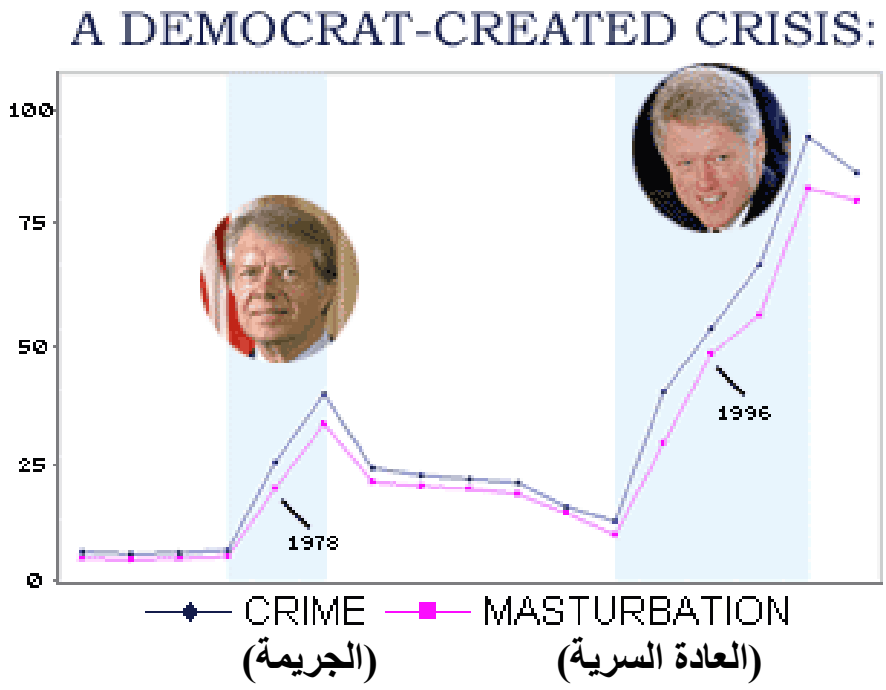
"لو أن المواد الإباحية منعت عني في صغري لما وصل بي الشغف بالجنس والشذوذ إلى هذا الحد ... لقد كان أثرها علي شنيعاً للغاية، فأنا الآن شاذ ... ومغتصب ... وقاتل ... !!" بهذه الكلمات أنهى (آرثر غاري بايشوب) اعترافاته قبل أن يُعدم! ... رغم أن المعروف عنه ظاهرياً أنه في غاية اللطف والمرح والبعد عن السذاجة في الكلام، وقد كان منذ صغره من البارزين المتفوقين، كما التحق بسلك الكشافة ثم التبشير وحاز على أعلى الأوسمة في هذا المجال. غير أنه قُبض عليه لقتله خمسة أطفال– في أوقات متفرقة – بعد الاعتداء عليهم جنسياً، وكان عمر أصغرهم (داني دافس) ٤ سنوات. كان يعتدي على الطفل جنسياً ثم يقتله ويضعه في صندوق سيارته، وبعد إنهاء أعماله الوظيفية اليومية وتناول غدائه بشكل طبيعي يقوم بالتخلص من الجثة!!



ولعل من أهم الدراسات الملفتة للانتباه تلك التي قارنت بين انتشار الجريمة وانتشار العادة السرية في الولايات المتحدة إذ كشفت الدراسة عن ازدياد في معدل انتشار الجريمة كلما زاد معدل انتشار العادة السرية، ونقصانه كلما نقص الأخير، وذلك ما بين عامي ١٩٦٠م و ٢٠٠٠م.



يوضح الرسم البياني نتيجة الدراسة المقارنة بين ارتفاع معدل الجريمة (المنحنى باللون الأبيض) وارتفاع معدل ممارسة العادة السرية (المنحنى باللون الأحمر). ويظهر بشكل واضح ازدياد معدل انتشار الجريمة ومعدل انتشار العادة السرية بنفس النسبة خلال نفس الفترة الزمنية.



الوقـايـة خيـر مـن العـلاج

موضوع الوقاية والعلاج في هذا الأمر متداخل جداً، فجميع الخطوات الوقائية مفيدة جداً في المساعدة للخروج من المشكلة وعلاجها. وهناك خطوات ونصائح للعلاج لكن لا نحتاجها للوقاية، فهي بمنزلة الدواء الذي لا يتناوله إلا المريض. ولهذا سنبدأ بذكر الأمور الوقائية والاحترازية والتي تفيد في العلاج ثم نتكلم عن الخطوات العلاجية.

. الوقاية (قبل أن يقع المحظور) نصائح للأهل:

١. مراقبة الأهل للأبناء خصوصاً في سن المراهقة، والبقاء قريباً منهم وتوثيق العلاقة الودية معهم (مصادقتهم)، كي يكون الأهل هم المرجع الأساسي للأبناء، ومتابعة تطورات نضوجهم النفسي والعاطفي في هذه الفترة لتوجيهها الوجهة السليمة الصحيحة.
٢. توجيه الأبناء منذ الصغر إلى كيفية اختيار الصديق الصالح والابتعاد عن رفاق السوء واختيار الأصدقاء المناسبين لهم – إن أمكن – بما لا يلغي شخصية الابن أو يؤدي إلى إخفائها.
٣. تثقيف الأبناء وتوضيح ما يحصل لهم من تغيرات جسمية ونفسية خلال هذه المرحلة التي يعيشونها، وتوعيتهم نحو مخاطر التعامل الخاطئ مع هذه التطورات والسير في طريق الفساد، وبيان مخاطر هذه العادة ومضارها من قبل الأهل أو أخذهم إلى أهل الاختصاص (أطباء ومرشدون نفسيون) لتلقي النصيحة.
٤. إشغال الوقت (وقت الأبناء) بكل ما هو نافع ومفيد وتهيئة الأدوات التي يحتاجونها وتشجيعهم لممارسة هوايات نافعة.
٥. التربية الدينية السليمة و إنشاء الأبناء على طاعة الله وخشيته وبغض المعاصي والخوف من الوقوع فيها ومخافة الله عز وجل. (تقوية الوازع الديني لدى الأبناء).
٦. إبعاد الأبناء قدر المستطاع عن مشاهدة المناظر المثيرة أو مطالعة الموضوعات والقصص التي من شأنها تحريك الغرائز، علاوة على مشاهدة الأفلام ومواقع الانترنت الإباحية، وتربيتهم على معاني العفة والتعفف. ويجدر بالذكر هنا الإشارة إلى بحث أجري في بريطانيا في الثمانينيات على طلاب المدارس الابتدائية. تضمن البحث عرض لقطات إباحية ومشاهد جنسية مثيرة أمام بعض هؤلاء الطلاب، بينما تم وصف هذه اللقطات نظرياً للقسم الآخر منهم؛ فكانت إجابة الذين شاهدوا

اللقطات بأنهم يرغبون بممارسة ما شاهدوه بأعينهم، بينما لم تكن نفس الإجابة لدى الذين سمعوا بذلك (if you see it you want to do it!).

٧. الحد من فرص الخلوة في ظروف تسمح لهم بممارسة هذه العادة، وعدم السماح لهم بقضاء وقت طويل في الحمام (خصوصاً عند الاستحمام).

٨. تعويد الأبناء على التستر منذ الصغر وتنفيرهم من التعري أو العبث بأعضائهم التناسلية.

٩. تعويد الأبناء على النظافة منذ الصغر خصوصاً بعد التبول والتبرز والتنظيف الجيد لمكان خروج السبيلين حفاظاً على صحتهم من جهة، ولتجنب إصابة الأعضاء التناسلية بالتهابات تؤدي إلى الحكة مما يدفع الابن والابنة إلى حك هذه الأعضاء ومن ثم التعود على العبث بها.

١٠. التقليل من استعمال التوابل و البهارات في الطعام خصوصاً في سن المراهقة.

١١. الزواج المبكر للأبناء والبنات قدر المستطاع فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج.

١٢. تعويد الابناء (خصوصاً في مرحلة المراهقة) على الإكثار من الصيام وتشجيعهم على ذلك .

١٣. إبعاد الأبناء كل البعد عن وسائل اللهو غير المباح كالغناء والموسيقى خصوصاً ما يثير العاطفة نحو الجنس الآخر ويحرك الشهوة.

برنامجك العلاجي

أول خطوات العلاج هي القناعة التامة بمضار هذه العادة وضرورة التخلص منها، ثم تأتي بعد ذلك الخطوات الآتية:

١. الجأ إلى الله تعالى بصدق وإخلاص واطلب منه المدد والعون فمن كان مع الله كان الله معه، ومن دعاه صادقاً لبى دعوته.
٢. ثق بنفسك وقوة إرادتك، وأنك قادر ومصمم على التغلب على هذه المشكلة.
٣. استشعر حب الله، عز وجل، وانو ترك هذه العادة إرضاءً له، تبارك وتعالى، ومن ثم محافظة على صحتك وعلى علاقتك مع ربك وعلاقتك مع الآخرين.
٤. احترم ذاتك وقرارك واعلم أنك أنت الرقيب على نفسك و المربي لها التزاماً وتركاً وتعويداً.
٥. تخلص من كل ما لديك من مواد جنسية (صور، فيديو، مواقع انترنت، قصص مسموعة أو مقروءة، قنوات فضائية، الخ...) تخلص من كل ذلك نهائياً إعلاناً منك عن صدق التوبة وإخلاص النية.
٦. لا تخلد إلى النوم إلا إذا كنت نعساً (شديد النعاس) وغادر الفراش مباشرة بمجرد الاستيقاظ.
٧. لا تشغل ذهنك بالمشكلة واترك صداقة كل من يذكّرك بها أو يُعاني منها (فحقيقة المشكلة وجودها في ذهنك) واشغل نفسك في أمور هامة وذات فائدة.
٨. غادر السرير فوراً إذا شعرت بالرغبة الشديدة لممارسة الاستمناء وأنت فيه، غير من وضعك، واصرف تفكيرك عن هذه الرغبة. اجلس مع الآخرين، اتصل بصديق جيد، اقرأ شيئاً من القران الكريم، توضأ وصل شيئاً من النوافل، امسك مصحفاً بيدك ... ضمه لصدرك وإن لم تقرأ فيه ... الخ
٩. اتبع برنامجاً لتمارين النشاط اليومي، وضاعف نشاطك (خصوصاً الرياضي) كلما شعرت بزيادة الضغط النفسي.
١٠. ضع أهدافاً زمنية للامتناع. تبدأ باليوم ثم الأسبوع ثم الشهر.... الخ
١١. غيِّر مفهومك الذاتي عن نفسك بالمخيلة الذهنية وذلك بأن تُمضِ بعض الوقت يومياً تتخيل نفسك فيها قوياً ... منضبطاً ... يسهل عليك التغلب على حالات الغواية والإغراء .

١٢. جاهد من أجل صقل و تطوير قدراتك ومواهبك. وحسن علاقتك مع الله ثم مع عائلتك والآخرين.

١٣. كن إليفاً ودوداً، ادفع نفسك لتكون مع الآخرين وتعلم بأن تستمتع بالعمل والحديث معهم.

١٤. كن حذراً من المواقف التي تحبطك أو تلك التي تسبب لك الشعور بالوحدة والملل والتثبيط، ووهن العزيمة. خطط مسبقاً لتجاوز مثل هذه الحالات من خلال قراءة الكتب، زيارة الأصدقاء، القيام بعمل مفيد ... وهكذا.

١٥. قم بعمل رزنامة جيب على بطاقة صغيرة لشهر، احملها معك ولا تريها لأحد. إذا كان لديك فشل في السيطرة على نفسك لوِّن اليوم بالأسود. هدفك هو عدم وجود أيام سوداء. ستكون هذه الرزنامة مذكرة مرئية قوية للسيطرة الذاتية تمعن بها جيداً عندما تراودك نفسك مجتهداً تذكيرها حتى لا تضيف يوماً أسودَ آخر. احتفظ بهذه الرزنامة حتى تحصل على الأقل على ثلاثة أشهر نظيفة.

١٦. حدد الأوقات والظروف التي تجعلك تعاني من هذه المشكلة، عندها ستعرف كيف يحصل ذلك. خطط لكسر ذلك وفك قيدك من خلال نشاطات مضادة.

١٧. حافظ على مثانتك خالية بالامتناع عن تناول كميات كبيرة من السوائل قبل الذهاب للنوم .

١٨. قلل من كمية التوابل والبهارات في طعامك. تناول أقل ما يمكن من الطعام خلال الليل .

١٩. الجم نفسك ولا تدعها ترجع إلى أي من العادات أو الميول السابقة التي كانت جزءاً من المشكلة، فالشيطان لا يستسلم، كن رزيناً واثقاً من الدفاع. حافظ على المواقف العقلية الإيجابية. يمكنك كسب هذه المعركة، نشوة النصر التي ستشعر بها عندما تنجح ستعطيك دافعاً قوياً للمتابعة وروحاً جديدة للتحدي. إنها معركة حقيقية بينك وبين الشيطان، إياك أن تخسرها... قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن المؤمن ليُنضي شيطانه كما يُنضي أحدكم بعيره في السفر" (رواه أحمد).

٢٠. أكثر من الصيام. واجتهد أن تبقى على طهارة؛ فإنها طاردة للشيطان، وجالبة للبركة. قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم، لأنس بن مالك: "يا بني إن استطعت ألا تزال على الطهارة فافعل، فإن من أتاه الموت وهو على الوضوء أعطي الشهادة" (رواه الترمذي).

العــلاج البـغـضـــي

في مجال العلاج النفسي هناك تقنية جد فعالة تسمى العلاج البغضي (العلاج بالبغض والكره). عندما نقرن تفكيرنا بأشياء نبغضها جداً (مثيرة للاشمئزاز) مع تفكيرنا بالأشياء الممتعة لكنها غير مرغوب فيها فإن التفكير (الاشمئزازي) والشعور بالاشمئزاز سوف يبدأ بإلغاء (طرد) الشعور بالمتعة. فإذا قرنت أمراً بغيضا (مثيراً للاشمئزاز) بفقدانك السيطرة على نفسك فسوف يساعدك ذلك على التوقف عن الممارسة. على سبيل المثال إذا انتابتك الرغبة بالاستمناء، تخيل أنك تستحم في حوض من الديدان، وستأكل العديد منها إذا قمت بهذا الفعل.



ستجد أن الرغبة ستزول أو تصبح بحدها الأدنى. فتسهل السيطرة على الأمر وتمتنع عن الممارسة أولاً بأول حتى تقلع عن هذه العادة بإذن الله.

راقبوا أبناءكم

هناك إشارات ودلائل يجب ملاحظتها من قبل الوالدين والمربين إذ يمكنهم من خلالها معرفة إذا كان المراهق – ذكراً كان أم أنثى – يمارس العادة السرية. أجب بنفسك عن الأسئلة التالية لتعرف النتيجة وتبدأ العلاج والتوجيه:

١. هل يعاني ابنك من حب الشباب ؟ ... غالبا ما يؤدي الاستمناء إلى زيادة الهرمونات التي تعتبر السبب الأولي لظهور حب الشباب، وقلة من المراهقين الذين لا يمارسون الاستمناء يُعانون من هذا الأمر!!

٢. هل يعاني ابنك من الفتور والوهن وحالات من الحزن ؟!! ... غالباً ما يكون السبب في ذلك عند المراهقين هو الاستمناء المزمن (إدمان العادة السرية).

٣. هل يقوم ابنك بقفل باب غرفته أو غرفة نومه بالمفتاح؟! ... حرص المراهقين على الخصوصية ليس صحياً!! ... فالفرصة تكون بذلك سانحة للاستمناء.

٤. هل تلاحظ وجود آثار للسائل المنوي على غطاء فرش السرير الذي ينام عليه (الملايات)؟ ... قطعاً هو مصدره !!

٥. هل تلاحظ أن لديه أفكارا تحررية أو آراءً سياسية منبثقة عن النظرية المثالية؟ ... الضعف الفكري ينجم عادة عن الاستمناء ويدفع باتجاه تبني فكر غير سوي أو التعاطف معه.

٦. هل يتتبع ابنك الموضات والصرعات في لباسه وتسريح شعره ؟! ... إذا كان لا يستطيع مقاومة الموضات ومجاراة الأقران؛ فلا يمكنه مقاومة الرغبة بالاستمناء كذلك.

٧. إذا تحدثت معه عن المشكلة، هل يبدو مذنباً ويريد دفع التهمة عن نفسه بشدة ؟! ... قليل جداً من المراهقين الذين يتحدثون عن مشكلتهم بانفتاح!!

٨. هل تظهر عليه أي من العلامات الواردة في موضوع عواقب إدمان العادة السرية مثل: - الوهن والشحوب والكسل؟

- كثرة النسيان وعدم التركيز؟
- تراجع في التحصيل العلمي؟
- الرغبة الزائدة في النوم؟

راقبوا فلذات أكبادكم ... إنهم أمانة في أعناقكم!!