

## [١٦] عادة الإستمناة

**المفهوم:** لا شك أن سرعة النمو الجسمي في المراهقة تكون مصحوبة بالنمو الجنسي، حيث تنمو الغدد الجنسية وتبدأ في الإفرازات المنوية، وتنمو الأعضاء التناسلية بشكل ملفت للانتباه للمراهق، وينشأ تبعاً لذلك الرغبة في الممارسة الجنسية، التي قد تنحصر في بولكير المراهقة في الإستمناة إذ إنه من المحتمل أن تكون لدى المراهق فكرة منحرفة أو سلوك جنسي منحرف قبل المراهقة، وهي حالات قليلة تنشأ عن لصحبة لأفراد منحرفين فقتوا التربية وللتوجيه داخل الأسرة، فيزودون غيرهم بالأفكار والممارسات المنحرفة التي تقع دون وعي من الطفل أو إبداءه، وهو في الوقت نفسه لا يجد توجيهاً مناسباً من الوالد أو لمدرب أو لمرشد ليعرفه بأسلوب علمي راق عن طبيعة الوظائف الفطرية لأعضائه التناسلية، ليقوده إلى معالجة صحيحة لفاعلية الدوافع الجنسية في هذه المرحلة، حتى لا يتورط في الانحرافات السلوكية التي تؤثر في كيانته النفسي الاجتماعي.

### تعريف عادة الإستمناة:

يقصد بالإستمناة masturbation بأنه: كل عمل يحصل فيه الفرد على اللذة الجنسية عن غير طريق الجماع؛ أو إفراز الحيوانات المنوية باستعمال اليد، أو بأي إستارة صناعية للعضو\* (عيسوي، وسيد، ١٩٧٠:٢٢)؛ وبأنه: ظاهرة لبرلية تنخل في نطاق التحكم الشعوري، ويصحبها شعور بالإثم والخطیئة وتؤيب التضمير\* (بنوي، ١٩٧٧:٩٧)؛ وبأنه: هو كل عمل يحصل فيه الفرد على اللذة من غير طريق الجماع\* (جمول، وعبيد، ١٩٨٤:٥٧)؛ وبأنه: "الإتيان باللذة الجنسية من خلال اللعب بالأعضاء التناسلية لذاتية وتستعمل كبديل للجماع الجنسي" (عكشة، ١٩٨٩:٣٤٦)؛ وبأنه: "الحصول على اللذة الجنسية من ذات بواسطة اللعب بأعضاء التناسل الخارجية" (حنند، ١٩٩١:١٠٢)؛ وبأنه: "إستعمال من المنى" (القرطبي، ١٩٩٣:٧١)؛ وبأنه: "مريقة شاذة لإشباع الغريزة الجنسية، وتحصل بإهاجة النفس للحصول على الشهوة لجنسية عن قصد وإلحاح" (علي، ١٩٩٧:١٠١)؛ وبأنه: "سلوك فردي قد يلجأ إليه للمراهق بعد تعرضه لما يثير في نفسه لدافع جنسي فلا يجد سبيلاً لخفض حدة التوتر إلا عن طريق إستخراج المنى وذلك من خلال تلك الأعضاء التناسلية" (السزعلوي، ١٩٩٨:٤٤٩)؛ وبأنه: "اللعب في الأعضاء التناسلية بطريقة منتظمة، بغية إستجلاب شهوة، والإستمتاع (التلذذ) بإخراجها. وتنتهي هذه العملية عند البالغين بإتزال المنى، وعند الصغار بالإستمتاع فقط دون إتزال لمصر المنى" (قطب، ١٩٩٩:٧٢)؛ وبأنه: تصريف الطاقة الجنسية عن طريق مناجاة الأعضاء التناسلية بشكل من أشكال المداعبة\* (منكور، ٢٠٠٠:٦٧).

### نسب إنتشار عادة الإستمناة:

لقد وجد كينسي وزملاؤه Kinsey et al. (١٩٤٨) أن نسبة ممارسة الإستمناة بين طلبة الإعدادية حوالي ٢٩%، وبين طلبة الثانوية ٣٧%، وتصل بين طلبة الجامعة إلى ٦٦%، وكذلك تنتشر هذه العادة بين الفتيات ولكن بنسبة أقل من الفتيان، وعادة ما يصاحب الإستمناة بعض التغيرات الجنسية مع الجنس الآخر أو نفس الجنس، وأحياناً ما تكون ميكانيكية دون أي تصور مع الجنس الآخر أو نفس الجنس. كما تبيّن أن خمسة وتسعين في المائة من الشباب الذي سئلوا عن ممارسة هذه العادة أقروا بممارستها في وقت ما، أما الخمسة في المائة البقية فلم يقرروا بذلك (بيبي، ١٩٥٢:٢٨٧). كما أشار إيشكلوب Eichenlaub (١٩٦١:١٩٠) إلى أن معظم الرجال والنساء يمارسون عادة الإستمناة قبل من الزواج من أجل التخفيف من حدة التوترات الجنسية الزائدة excessive sexual tension. وقد أظهرت نتائج أحد البحوث أن ٩٢% من الذكور، ومن ٦٠% إلى ٧٠% من النساء يمارسون أحد أشكال الإستمناة. وإلى جانب هذا، أوضح علي (١٩٩٧:١٠١) أن نسبة إنتشار عادة الإستمناة قد تصل في بعض المجتمعات إلى ٩٠% ذكورا وإناثاً، وأن نسبتها لدى الذكور أكثر من الإناث، ولدى ساكني المدينة أكثر من أهل القرية والريف، ولدى المتعلمين أكثر من غير المتعلمين.

**الدوافع الكامنة وراء ممارسة عادة الإستمناة:**

أن مطالعة الكتب الجنسية والمثيرة، ومشاهدة لصور الجنسية أو مشاهدة الأفلام الجنسية، ولصور وشماتيل تعاريف، وقراءة قصص الإغراء الجنسي، والبطالة، والكسل، والفرار والوحدة، ومعاشرة أقران لسوء، والرغبة في لتجريب ولمحاكاة من أهم الدوافع التي تؤدي بالشباب إلى ممارسة عادة الإستمناة (عيسوي، سيد، ١٩٧٠: ٢٤)، ومن الدوافع أيضاً تعرف المراهق على العادة عن طرق عدة منها: وقوع كتاب يتحدث بنقطة وتفصيل عن هذه القضية، فيتعلم كيفية ممارستها ويمارسها؛ وطريق آخر تلقائي حيث يكتشف بنفسه لذة العيب بعرضه؛ وطريق آخر يعد أعظم الطرق وأخطرها، وهو تعلم هذه العادة عن طريق رقاء لسوء من أولاد الأقرباء، أو لجزيران، أو زملاء لتدرسة، ممن حرموا حقيهم ونصيبيهم من التربية والرعاية لثفسية (قطب، ١٩٩٩)، إلى جانب شيوع الفتنة ومظاهر الإغراء، وتبرج كثير من النساء وتعريهن، وما تعرضه وسائل الإعلام المرئية كل ما يثير الغريزة، ويسقط العذف والشرف، ويقتل للنخوة والغيرة والحمية، وعند اتربية الرشيدة، وعدم التوجيه السليم للشباب والمراهقين (منكور، ٢٠٠٠).

**أضرار ممارسة عادة الإستمناة:**

انتهى العلم الطبي الحديث إلى أن الإستمناة لا يحدث لية أضرار للأعضاء الجنسية sex organs، ولكن على لجانب النفسي ينجم أضراراً؛ في حالة ما إذا كانت لتجاهات ومعتقدات الأفراد تجعل من عادة الإستمناة مصتراً من مصادر للقلق وللشعور بالذنب (Eichenlaub, 1961). وعلى الجانب الآخر، يرى كل من عيسوي وسيد (١٩٧٠: ٢٣) أنه لا يمكن أن نقابل من أخطار الإكثار من عادة الإستمناة على لمستوى الصحي والعقلي والنفسي للشخص، فالإكثار عنها مهلك للقوى، مشئت للتفكر والانتباه، كما إنه قد يسبب سرعة القذف في حالة الجماع الطبيعي، كما أنها قد تستبد بالشخص فيستعويض بها عن طرق الإشباع الطبيعي للدافع الجنسي. وقد يترتب على الإفراط فيها، أن يعتاد المستمني عليها إلى حد قد يجعل أفرد الجنس الآخر لا تستثيره، ويفقد الاهتمام بالجنس الآخر. ومن ثم، فإن من أنسوا نتائج الإستمناة، تبيكت الضمير بعد ممارستها، وفكرة للتنيف الخلقي والخوف من الضعف الجسدي، أو فكرة المرض التي تراود مزاولها بعد ممارستها وخوفه من هول نتائجها التي يشيعها غير المختصين عنها، وخاصة زملاؤه وأقرانه. كما يرى بنوي (١٩٧٧: ٩٦) أن عادة الإستمناة ظاهرة طبيعية في دور المراهقة وليست لها نتائج وخيمة كذلك التي تعزى إليها في كثير من الأحيان. ولا ضرر منها إذا كانت في حدود الاعتدال. وينشأ للضرر من الإسراف أو الإفراط فيها. ويوضح أن الضرر النفسي في هذه الحالة يكون أبلغ من الضرر الجسمي. وهذا الضرر النفسي نوثقين، أولهما: ينشأ من لصراع لنتائج من تأنيب لضمير وللشعور بالإثم وللخيطنة، الذي يقبل من ممارستها. وثانيها: ينشأ من إستمرتها بحيث تصبح بديلاً للإحساس الطبيعي. فإذا تمكنت عادة الإستمناة بدرجة زائدة عن لحد من نفس صاحبها ولثمنها، وأستغرق فيها، فإنها تصبح وسيلة للإستمتاع الأثاني والاكتفاء الذاتي.

ومن ثم، يشعر المراهق بالقلق من جراء ممارسة عادة الإستمناة، ويتوجس من أن تؤدي إلى لتهلكة. ويعزى هذا إلى ما نمب إليها في الماضي كن ضرر يمكن تصوره مثل السمل وفقر الدم والكساح وضعف البصر وضعف الأعصاب وضعف العقل وفقدان القوى الجنسية. ولب الحقيقة في هذه المسألة هو إنه ما لم يسرف المراهق في هذه العملية لدرجة الإفراط الشديد، فإن يكون لها أثر ينكر (بنوي، ١٩٧٧: ٩٥). لذا يرى لبعض أن عادة الإستمناة تصرف طبيعي لا ينطوي على لية أضرار، غير أنها قد تكون مصدر قلق وشعور بالإثم عند فنين يمارسونها (حجازي وأبو غزالة، ١٩٨٤). كما أن المستمني في أغلب الأحيان هو شخص خجول ضعيف الإرادة لا يقوى على مقاومة الإغراء (جمول وعبيدي، ١٩٨٤: ٥٧).

ويرى علوان (١٩٨٥: ٢٢٩-٢٣٠) أن لعادة الإستمناة عدة أضرار؛ منها ما يلي:

- ١- أضرار جسمية؛ مثل إتهاك في القوي، نحول في الجسم، ارتعاش بالأطراف، خفقان لقلب، ضعف بالبصر والذاكرة، إخلال في الجهاز الهضمي، إصابة للرتنين بالالتهابات التي تؤدي إلى تسر في أغلب الأحيان، وتؤثر على الدورة الدموية، وتسبب فقر الدم.
- ٢- أضرار جنسية؛ مثل مرض العنة، ومعناها عدم قدرة الشباب على الزواج، ولشتمزاز كز جنس من الآخر لاعتقاد للرجل على إشباع للشهوة من خلال هذه العادة.
- ٣- أضرار نفسية وعقلية؛ مثل اللذول والنسيان، ضعف الإرادة، ضعف للذاكرة، الميل إلى العزلة والانعكاش، والاستحياء والخجل، للخوف والكمل، للكآبة والحزن.

ويضيف عكاشة (١٩٨٩:٣٤٦) أن الكثير ممن يمارسونها يعانون من آلام نفسية شديدة من جراء الصراع بين الرغبة في ممارسة الاستمناء، والإحساس بالإثم ووخز الضمير، وعصيلان أولمر التنين، ونصيحة الأباء، وتبدأ الغالبية في لشكوى من أعراض الإعياء النفسي، وللتوهم المرضي، وصعوبة للتركيز ولصداق وآلام للظهر، والسرحان، نتيجة لهذا الصراع النفسي، وليس كنتيجة من ممارسة الاستمناء كما في ذهن الكثير من العامة. علاوة على ذلك، يرى حامد (١٩٩١:١٠٢) أن عادة الاستمناء غير ضارة في حالة اعتدالها، ولكن عنى الجانب الآخر يمكن أن تؤدي إلى مضاعفات نفسية كالشعور بالذنب والخوف من المرض والضعف مع صعوبة للتركيز.

ومن الأضرار الناجمة من ممارسة عادة الاستمناء الصراع النفسي للنتاج عن الإحساس بالإثم ووخز للضمير وكذلك للقلق العصبي وعدم الثقة بالنفس وللرغبة في العزلة وللشعور بالخجل والانتواء (المنجد. ١٤١٢هـ-٢٠٠-٢١)، كما ينشأ الضرر الصحي من الإفراط، لا من أصل للممارسة المعتدلة لمقتصرة على حالات للوفاق للشديدة (الزرقا، ١٩٩٩:٣٣٩-٣٤٠). ويضيف مذكور (٢٠٠٠) أن من أضرار الاستمناء الإصابة بمرض العنة، ولحقان وتضخم للبروستاتا، وزيادة حساسية قناة مجرى البول، وضعف للذاكرة، ولخجل لشديد، والاكنتاب، وضعف الإرادة.

بينما على الجانب الآخر، يرى كمال (٢٠٠٢) أن الاستمناء لا يؤثر على الصحة بتتة، ولا يؤدي إلى الجنون أو العنة، أو لتهيار الأعصاب أو فقدان للحيوية أو للشك أو غيره من الأمراض الوهمية أو ارتداء العضو الذكري، وعدم الإجاب في المستقبل، وفقدان للبصر، وفقدان للذاكرة والإصابة بالسل والصرع، ولكن أهم ما يعتر بالمنمن على هذه العادة هو شعوره بالإثم بعد الانتهاء منها.

ومن ثم، تبين من خلال ما سبق أن هناك تناقضات بين آراء للباحثين بخصوص ما إذا كتبت عادة الاستمناء تؤدي إلى إحداث بعض الأضرار للصحية، ولكن في ذات للوقت هناك إجماع بينهم أن تلك للعادة تؤدي إلى الكثير من الأضرار النفسية.

#### أساليب القصد على عادة الاستمناء:

توجد عدة أساليب يمكن أن يتبعها للمراهق وللشاب من أجل للتحلص وللقضاء على عانة الاستمناء؛

منها ما يلي:

- الزواج في سن مناسب، وتيسير لإجراءات للزواج.
- صوم للنفل.
- الإبتعاد عن المثريات الجنسية.
- ملء لوقت للفرغ بما ينفع.
- الرقعة للصحة.
- الإكثار من للعمليات للباردة.

- الإكثار من الألعاب الرياضية.
- تجنب الأطعمة الحريفة.
- الإقلال من المنبهات العصيبة.
- استشعار خوف الله تبارك وتعالى.

**القياس:** قام موسى (٢٠٠٨) بالاستفادة من بعض الكتابات التي تناولت عادة الاستمناء (عيسوي وسيد، ١٩٧٠؛ بنوي، ١٩٧٧؛ حجازي وأبو غزالة، ١٩٨٤؛ علوان، ١٩٨٥؛ المنجد، ١٤١٢هـ؛ أوجدن Ogden، ٢٠٠٢)، وبعض بنود مقياس السلوك الجنسي من إعداد ايزنك وويلسن Eysenk and Wilson (١٩٧٥)، إلى جانب القيام برلمة استطلاعية على عينة مكونة من مائتي طالب جامعي ممن بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم ١٨،٤ سنة من أجل بناء بنود مقياس الاتجاه نحو عادة الاستمناء. وقد تكون المقياس في صورته المبدئية من ٢٥ بنداً، وانتهت عند البنود بعد عرضها على هيئة مكونة من ثلاثة أسانذة في الصحة النفسية والقياس النفسي للحكم على صنف مضمون للبنود إلى ٢٠ بنداً. وتتم الاستجابة على كل بند من خلال ميزان تقدير مكون من خمسة مولزين تبدأ بموافق جداً (تعطي خمس درجات)، وتنتهي إلى غير موافق جداً (تعطي درجة واحدة فقط). وقد ترلوتح الدرجات على المقياس من عشرين درجة إلى مائة درجة. وتدل الدرجة العليا على الاتجاه للموجب نحو عادة الاستمناء، بينما تكل الدرجة المنخفضة عكس ذلك.

**الصنف:** تم حساب صنف مقياس الإتجاه نحو عادة الإستمناء من خلال إستخدام أسلوب الإتساق الداخلي. وقد تد ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من ١٢٠ طالباً ممن بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم ١٨،٦ سنة. وقد فبانت للنتائج أن معاملات الإرتباط لبنود المقياس تراوحت من ٠،٥٩ إلى ٠،٨٠؛ وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠،٠١.

**الثبات:** تم حساب ثبات مقياس الإتجاه نحو عادة الإستمناء من خلال إستخدام معادلة ألفا نكرونباخ، فبلغ معامل الثبات ٠،٧٠.



مقياس الاتجاه نحو عادة الإستمناء

غير موافق بشدة	غير موافق	متردد	موافق	موافق جداً	العبارات
( )	( )	( )	( )	( )	١ أعتقد أن ممارسة عادة الإستمناء غير صحية ..
( )	( )	( )	( )	( )	٢ ألجأ إلى ممارسة عادة الإستمناء لتخفيف ما أعانيه من توتر جنسي .....
( )	( )	( )	( )	( )	٣ يضطر للشباب إلى ممارسة عادة الإستمناء بسبب ما يرونه من إثارة وإغراءات .....
( )	( )	( )	( )	( )	٤ تعلمت عادة الإستمناء من خلال زملائي .....
( )	( )	( )	( )	( )	٥ أمارس عادة الإستمناء لكي أبرهن لنفسي أنني أصبحت رجلاً .....
( )	( )	( )	( )	( )	٦ إن ممارسة عادة الإستمناء أخف وطأة من الممارسة الجنسية غير الشرعية .....
( )	( )	( )	( )	( )	٧ أعتقد أن الإشغال بالهوايات المختلفة تساعد الشباب على الإقلاع عن ممارسة الإستمناء .....
( )	( )	( )	( )	( )	٨ تدفعني مشاهدة الصور العارية في المجلات إلى ممارسة عادة الإستمناء .....
( )	( )	( )	( )	( )	٩ أشعر بالراحة النفسية بعد ممارسة عادة الإستمناء .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٠ يعتقد بعض الشباب أن ممارسة عادة الإستمناء تصيب بالعمى والطرش .....
( )	( )	( )	( )	( )	١١ أرى أن ممارسة عادة الإستمناء حرام دينياً .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٢ لم تحاول أسرتي وخاصة والدي إمدادي ببعض المعلومات عن مساوئ عادة الإستمناء .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٣ يلجأ للشباب إلى ممارسة عادة الإستمناء بسبب تأخر سن الزواج .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٤ أرى أن ممارسة عادة الإستمناء تؤثر بالسلب على خصوبة الرجل .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٥ أعتقد أن الشباب يمارسون عادة الإستمناء بسبب ما يعانونه من فراغ .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٦ أعاني من عدم القدرة على التركيز في مذاكرتي بسبب ممارسة عادة الإستمناء .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٧ أشعر بالوهن والضعف بسبب ممارسة عادة الإستمناء .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٨ تقتصر المناهج التعليمية إلى إمداد الشباب ببعض المعلومات عن خطورة عادة الإستمناء .....
( )	( )	( )	( )	( )	١٩ يرى البعض أن وسائل الإعلام المرئية مسؤولة عن تفهم الشباب في ممارسة عادة الإستمناء ..
( )	( )	( )	( )	( )	٢٠ يرى البعض أن الصوم يحد من رغبة الشباب من ممارسة عادة الإستمناء .....