

[١٦] عادة الإستمنا

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 الإستمنا 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 والتوجيه داخل الأسرة، فيزودون غيرهم بالأفكار والممارسات المنحرفة التي تقع دون وعي من الطفل أو إدرارك، وهو في الوقت نفسه لا يجد توجيهاً مناسباً من الوالد أو للمدرس أو لمرشد ليُعرفه بأسلوب علمي راق عن طبيعة الوظائف الفطرية لأعضائه التناسلية، ليقوده إلى معاناة صحيحة لفاعلية الدوافع الجنسية في هذه المرحلة، حتى لا يتورط في الإلتحافات السلوكية التي تؤثر في كيانته النفسي الاجتماعي.

تعريف عادة الإستمنا:

يقصد بالإستمنا masturbation بأنه: كل عمل يحصل فيه الفرد على اللذة الجنسية عن غير طريق الجماع؛ أو إفراز الحيوانات المنوية باستعمال اليد، أو بأي إستثارة صناعية للعضو (عيسوي، وسيد، ١٩٧٠: ٢٢)؛ وبأنه: "ظاهرة لراحية تنخل في نطاق التحكم للشعوري، ويصحبها شعور بالإثم والخطيئة وتؤنب التضميم" (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 الذاتية وتستعمل كبديل للجماع الجنسي" (عكشة، ١٩٨٩: ٣٤٦)؛ وبأنه: "الحصول على اللذة الجنسية من لذات بواسطة اللعب بأعضاء التناسل الخارجية" (حنند، ١٩٩١: ١٠٢)؛ وبأنه: "إستعمال من المنى" (القرطبي، ١٩٩٣: ٧١)؛ وبأنه: "طريقة شاذة لإشباع الغريزة الجنسية، وتحصل بإهاجة النفس للحصول على الشهوة الجنسية عن قصد وإلحاح" (على، 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 ذلك الأعضاء التناسلية" (السعلوي، ١٩٩٨: ٤٤٩)؛ وبأنه: "اللعب في الأعضاء التناسلية بطريقة منتظمة، بغية إستجلاب لشهوة، والاستمتاع (اللتذ) بإخراجها. وتنتهي هذه العملية عند البالغين بإتزال المنى، وعند الصغار بالاستمتاع فقط دون إتزال لصغر السن" (قطب، ١٩٩٩: ٧٢)؛ وبأنه: "تصريف الطاقة الجنسية عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية بشكل من أشكال المداعبة" (منكور، ٢٠٠٠: ٦٧).

نسب إنتشار عادة الإستمنا:

لقد وجد كينسي وزملاؤه Kinsey et al. (١٩٤٨) أن نسبة ممارسة الإستمنا 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 الإستمنا بعض التغيرات الجنسية مع الجنس الآخر أو نفس الجنس، وأحياناً ما تكون ميكانيكية دون أي تصور مع الجنس الآخر أو نفس الجنس. كما تبين 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 الإستمنا قبل سن 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 الإستمنا. وإلى جانب هذا، أوضح على (١٩٩٧: ١٠١) أن نسبة إنتشار عادة الإستمنا 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 الإستمناء:

أن مطالعة الكتب الجنسية والمثيرة، ومشاهدة للصور الجنسية أو مشاهدة الأفلام الجنسية، ولصور واثمانيات تعاريف، وقراءة قصص الإغراء الجنسي، والبطالة، والكسل، والفراغ والوحدة، ومعايشة أقران السوء، والرغبة في التجريب والمحاكاة من أهم الدوافع التي تؤدي بالشباب إلى ممارسة عادة الإستمناء (عيسوي، وسيد، ١٩٧٠: ٢٤)، ومن الدوافع أيضاً تعرف المراهق على العادة عن طرق عدة منها: وقوع كتاب يتحدث بدقة وتفصيل عن هذه القضية، فيتعلم كيفيتها ويمارسها؛ وطريق آخر تلقائي حيث يكتشف بنفسه لذة العيب بعرضه؛ وطريق آخر يعد أعظم الطرق وأخطرها، وهو تعلم هذه العادة عن طريق رفقاء السوء من أولاد الأقرباء، أو جيران، أو زملاء للدراسة، ممن حرموا حقيهم ونصيبهم من التربية والرعاية النفسية (قطب، ١٩٩٩)، إلى جانب شيوع الفتنة ومظاهر الإغراء، وتبرج كثير من النساء وتعريهن، وما تعرضه وسائل الإعلام المرئية كل ما يثير الغريزة، ويسقط العفاف والشرف، ويقتل للنخوة والغيرة والحمية، وعند التربية الرشيدة، وعدم التوجيه السليم للشباب والمراهقين (منكور، ٢٠٠٠).

أضرار ممارسة عادة الإستمناء:

تنتهي العلم الطبي الحديث إلى أن الإستمناء لا يحدث أية أضرار للأعضاء الجنسية sex organs، ولكن على الجانب النفسي ينجم أضراراً؛ في حالة ما إذا كانت لتجاهات ومعتقدات الأفراد تجعل من عادة الإستمناء مصتراً من مصادر القلق والشعور بالذنب (Eichenlaub, 1961). وعلى الجانب الآخر يرى كل من عيسوي وسيد (١٩٧٠: ٢٣) أنه لا يمكن أن نقول من أضرار الإكثار من عادة الإستمناء على المستوى الصحي والعقلي والنفسي للشخص، فالإيمان عليها مهلك للقوى، مشئت للفكر والانتباه، كما أنه قد يسبب سرعة القذف في حالة الجماع الطبيعي. كما أنها قد تستبد بالشخص فيستعيز بها عن طرق الإشباع الطبيعي للدافع الجنسي. وقد يترتب على الإفراط فيها، أن يعتاد المستمني عليها إلى حد قد يجعل أفراك الجنس الآخر لا تستثيره، ويفقد الاهتمام بالجنس الآخر. ومن ثم، فإن من أسوأ نتائج الإستمناء، تبيكت الضمير بعد ممارستها، وفكرة التعتيف الخلقي والخوف من الضعف الجسدي، أو فكرة المرض التي تراود مزاولها بعد ممارستها وخوفه من هول نتائجها التي يشيعها غير المختصين عنها، وخاصة زملائه وأقرانه. كما يرى بنوي (١٩٧٧: ٩٦) أن عادة الإستمناء 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 الضرر من الإسراف أو الإفراط فيها. ويوضح أن الضرر النفسي في هذه الحالة يكون أبلغ من الضرر الجسمي. وهذا الضرر النفسي ذو شقين، أولهما: ينشأ من لصراع الناتج من تأنيب الضمير والشعور بالإثم والخطيئة، الذي يقلل من ممارستها. وثانيهما: ينشأ من إستمرائها بحيث تصبح نبذاً للإلتصاف الطبيعي. فإذا تمكنت عادة الإستمناء بدرجة زائدة عن الحد من نفس صاحبها وألمها واستغرق فيها، فإنها تصبح وسيلة للإستمتاع الأتاني والاكثفاء الذاتي.

ومن ثم، يشعر المراهق بالقلق من جراء ممارسة عادة الإستمناء، ويتوجس من أن تؤدي إلى تهلكة. ويعزى هذا إلى ما نسب إليها في الماضي كمن ضرر يمكن تصوره مثل لسل وفقر الدم والكساح وضعف البصر وضعف الأعصاب وضعف العقل وفقدان القوى الجنسية. وللب الحقيقة في هذه المسألة هو أنه ما لم يسرف المراهق في هذه العملية لدرجة الإفراط الشديد، فلن يكون لها أثر ينكر (بنوي، ١٩٧٧: ٩٥). لذا يرى قيعض أن عادة الإستمناء تصرف طبيعي لا ينطوي على أية أضرار، غير أنها قد تكون مصدر قلق وشعور بالإثم عند قنين 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 علون (١٩٨٥: ٢٢٩-٢٣٠) أن لعادة الإستمناء عدة أضرار؛ منها ما يلي:

- ١- أضرار جسمية؛ مثل إتهاك في القوى، نحول في الجسم، ارتعاش بالأطراف، خفقان لقلب، ضعف بالبصر والذاكرة، إخلال في الجهاز الهضمي، إصابة للرتتين 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، ولشتمنز كل جنس من الآخر لاعتقاد الرجل على إشباع للشهوة من خلال هذه العادة.
- ٣- أضرار نفسية وعقلية؛ مثل اللذول والنسيان، ضعف الإرادة، ضعف للذاكرة، الميل إلى قعزلة والاكتماش، والامستحياء والخجل، الخوف والكسل، لكآبة والحزن.

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

ومن الأضرار الناجمة من ممارسة عادة الإستمناء الصراع النفسي الناتج عن الإحساس بالإثم ووخز الضمير وكذلك للقلق العصبي وعدم الثقة بالنفس وللرغبة في العزلة وللشعور بالخجل والإنطواء (المنجد، ١٤١٢هـ: ٢٠-٢١)، كما ينشأ الضرر الصحي من الإفراط، لا من أصل الممارسة المعتدلة لمقتصرة على حالات اللواقع الشديدة (الزرقا، ١٩٩٩: ٣٣٩-٣٤٠). ويضيف مذكور (٢٠٠٠) أن من أضرار الإستمناء الإصابة بمرض العنة، ولحقان وتضخم للبروستاتا، وزيادة حساسية قناة مجرى البول، وضعف للذاكرة، ولخجل لشديد، والاكتماب، وضعف الإرادة.

بينما على الجانب الآخر، يرى كمال (٢٠٠٢) أن الإستمناء لا يؤثر على الصحة بتتأ، ولا يؤدي إلى الجنون أو العنة، أو لتهيار الأعصاب أو فقدان للحوية أو لشلل أو غيره من الأمراض الوهمية أو ارتشاء العضو الذكري، وعدم الإنجاب في المستقبل، وفقدان للبصر، وفقدان للذاكرة والإصابة بالسل والصرع، ولكن أهم ما يعتر باليمن على هذه العادة هو شعوره بالإثم بعد الانتهاء منها.

ومن ثم، تبين من خلال ما سبق أن هناك تتافضات بين آراء الباحثين بخصوص ما إذا كتنت عادة الإستمناء تؤدي إلى إحداث بعض الأضرار الصحية، ولكن في ذات الوقت هناك إجماع بينهم أن تلك العادة تؤدي إلى الكثير من الأضرار النفسية.

أساليب القضاء على عادة الإستمناء:

توجد عدة أساليب يمكن أن يتبعها المراهق والشاب من أجل للتخلص وللقضاء على عانة الإستمناء؛ منها ما يلي:

- الزواج في سن مناسب، وتيسير لإجراءات للزواج.
- صوم للنفل.
- الإبتعاد عن المثيرات الجنسية.
- ملء أوقات للفرغ بما ينفع.
- لرفقة للصالحة.
- الإكثار من العمليات الباردة.

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

القياس: قام موسى (٢٠٠٨) بالاستفادة من بعض الكتابات التي تناولت عادة الإستملاء (عيسوي وسيد، ١٩٧٠؛ بنوي، ١٩٧٧؛ حجازي وأبو غزالة، ١٩٨٤؛ علوان، ١٩٨٥؛ المنجد، ١٤١٢هـ؛ أوجدن Ogden، ٢٠٠٢)، وبعض بنود مقياس السلوك الجنسي من إعداد إيزنك وويلسن Eysenk and Wilson (١٩٧٥)، إلى جانب القيام بدراسة استطلاعية على عينة مكونة من مائتي طالب جامعي ممن بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم ١٨،٤ سنة من أجل بناء بنود مقياس الاتجاه نحو عادة الإستملاء. وقد تكون المقياس في صورته المبدئية من ٢٥ بنداً، وانتهت عدد البنود بعد عرضها على هيئة مكونة من ثلاثة أساتذة في الصحة النفسية والقياس النفسي للحكم على صئق مضمون البنود 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 ترلوت الدرجات على المقياس من عشرين درجة إلى مائة درجة. وتدل الدرجة العليا على الاتجاه للموجب نحو عادة الإستملاء، بينما تكل الدرجة المنخفضة عكس ذلك.

الصئق: تم حساب صئق مقياس الاتجاه نحو عادة الإستملاء من خلال إستخدام أسلوب الإتساق الداخلي. وقد تم ذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة مكونة من ١٢٠ طالباً ممن بلغ المتوسط الحسابي لأعمارهم ١٨،٦ سنة. وقد أبانت للنتائج أن معاملات الارتباط لبنود المقياس تراوحت من ٠،٥٩ إلى ٠،٨٠؛ وكلها معاملات دالة إحصائية عند مستوى ٠،٠١.

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



مقياس الاتجاه نحو عادة الإستماء

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