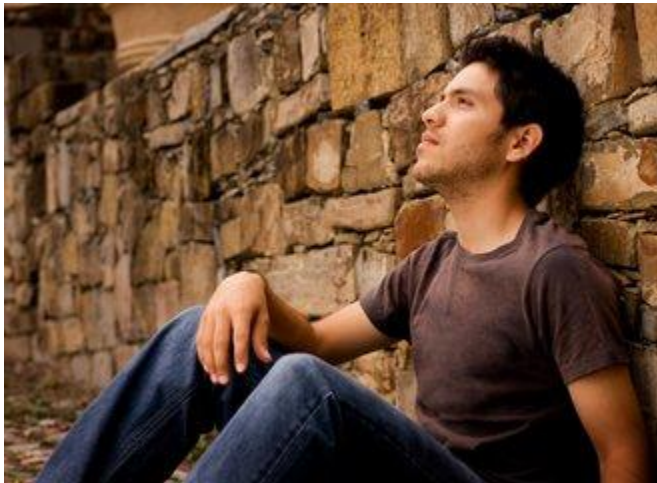


اولین وب سایت پژوهشی بررسی مسائل جنسی و زناشویی مسیحیان فارسی زبان

این مقاله در تاریخ "10 دی 1387" نوشته شده است. برای دریافت آخرین ویرایش از مطلب "چرا خودارضایی گناه نیست؟" به وب سایت زوج شاد مراجعه نمایید

www.ZojeShad.com < دیدگاه کتاب مقدس > [چرا خودارضایی گناه نیست؟](#)



چرا خودارضایی گناه نیست؟

مقدمه

مخاطب این مقاله پسران و دختران نوجوان و والدینشان و همچنین خادمین کلیسا و کسانی که میخواهند به جوانان در این رابطه کمک کنند می باشد.

خودارضایی از موضوعات بسیار مهمی است که کمتر در کلیسا مورد توجه قرار گرفته است به همین دلیل این پرونده بی جواب سوالات و کشمکشهای زیادی را برای نوجوانان و جوانان باقی گذاشته است که باعث واماندگی و یا شرم و افسردگی و در موارد خطرناکتر باعث اشتباهاتی جبران ناپذیر شده است. در این مقاله سعی خواهیم کرد تا با ارائه یک جواب قانع کننده و کاربردی ، کمکی به درک صحیح این موضوع بنمایم.

گرایش به خودارضایی نه در نوجوانی بلکه از همان کودکی به عنوان یک قریضه طبیعی در وجود تمام انسانها وجود دارد. اولین اشارات خودارضایی در خردسالی شروع میشود ، براساس آمار پزشکی حتی این امر در کودکان 2 ساله نیز مشاهده شده است. ولی معمولاً برخوردهای اشتباه از همان سنین توسط والدین آغاز میشود و دوگانگی حاصل از منع کردن آن، به همراه کودک رشد میکند. کنجکاوی لذت بخشی که کودک برای شناخت بدن خود انجام میدهد با رسیدن به زمان بلوغ به نتیجه اورگاسم ختم میشود و تجربه لذت اورگاسم کشش نوجوان را به انجام خودارضایی چندین برابر میکند. از طرفی با مخفی کردن آنچه آنرا گناه و باعث شرمساری میدانند خود را در یک محکومیت دائمی میبینند و با ترس و شرم از مطرح کردن آن در تلاش برای نابود کردن این حس برمیخیزد و این تلاش منجر به لطماتی میشود که بعضاً به سختی جبران پذیر است و اگر این تلاش جدی باشد ، منجر به اختلال در اورگاسم و تحریک پذیری دختران میشود که در بهترین حالت درمان آن سالها طول خواهد کشید.

چرا گناه نیست؟

برای اثبات گناه بودن یک عمل اولین و بیخطا ترین قدم این است ببینیم کتاب مقدس آنرا گناه نامیده است یا خیر. کتاب مقدس در هیچ کجا چه به صورت مستقیم یا غیر مستقیم در رابطه با عمل خودارضایی صحبت نکرده است. حال آنکه کتاب مقدس آشکارا و با تاکید زیاد در مورد عمق فساد جنسی و تمامی انحرافات جنسی مانند زنا، نگاه شهوت، تعدد زوجین ، همجنسبازی ، رابطه جنسی با حیوانات صحبت کرده است، اما خودارضایی در هیچ جایی با این موضوعات مرتبط نشده است. بنابراین آیا میتوان از آنجهت که کتاب مقدس در رابطه با خودارضایی سکوت کرده است آنرا گناه نامید؟

این تصور که خودارضایی گناه است نه در کلام خدا بلکه ریشه در تفکرات شریعتگرایانه دارد. شریعتگرایی بدعتی است که بعنوان دشمن فیض سعی میکند احکام انسانی را همتراز و یا بالاتر از احکام خدا قرار دهد و این احکام را از آن جهت ابداع میکند که فیض را برای نجات کافی نمی داند لذا هرچه احکام تنگ نظرانه تر باشد آنرا مقدس تر میداند. هرچند شریعتگرایان همواره احکام ابداعی خود را منتصب به کلام خدا می داند ولی مشکل شریعتگرایی آنجاست که هر چیزی را آنطوریکه میخواید می بیند نه آنطوری که کلام خدا قصد بیان آنرا داشته است. نمونه این رویه، گناه نامیدن خودارضایی براساس داستان زندگی اوانان (پیدایش 38: 8-10) می باشد.

آیا عمل اوانان خودارضایی بود؟

تاکنون نظریه های زیادی در کلیسا ارائه شده است که همگی خودارضایی را به عنوان خودآزادی و اوانیسم تقبیح کرده اند، حال آنکه خودارضایی در روش صحیح آن نه تنها خودآزاری نیست بلکه خودنوازی است و ارتباطی با اوانیسم ندارد. استخراج ارتباط مابین خودارضایی و اوانیسم ناشی از تفسیر غیر فنی از کلام خدا و تفسیر متأثر از شریعتگرایی می باشد. آیا گناه اوانان که در پیدایش 38: 8-10 ثبت شده خودارضایی بوده است یا چیز دیگری؟. متن کلام خدا چنان واضح و روشن است که با اطمینان میتوان گفت عمل اوانان یعنی متوقف کردن دخول قبل از اورگاسم، سرپیچی از وظیفه برادر شوهر بعد از مرگ شوهر جهت ازدواج با او و فراهم کردن فرزندی برای آن زن بود. این اتفاق بعدها به عنوان بخشی از شریعت موسی درآمد (سفر تثبیه 25 : 5-6)

مرزهای کتاب مقدس

در کتاب مقدس آدرس مشخصی که خودارضایی را بطور کامل توضیح بدهد وجود ندارد ، همانطور که آدرسی برای پیژا خوردن یا نوشابه نوشیدن وجود ندارد. در واقع خدا به ما یک آزادی عمل در محدوده مشخص شده داده است. در محدوده این مرزها ، خودارضایی یک روش سالم است برای خلاصی از کشمکش جنسی کسانی که امکان رابطه زناشویی برای تسهیل نیاز جنسی را ندارند. این مرزها محدوده مجاز و خط قرمز گناه را مشخص میکند و کمک میکند تا شخص بتواند مطمئن شود در



محدوده مجاز اقدام به خودارضایی میکند یا غیر مجاز. دقت کنید اگر این آزادی را به نوجوانانمان میدهم باید مرزهای کتاب مقدس را نیز با تاکید زیاد تعلیم دهیم. مرزها و محدوده ها از این قرار هستند:

اولین مرز کتاب مقدس:

فیلیپیان 4: 8 است: " خلاصه ای برادران، هر چه راست باشد و هر چه مجید و هر چه عادل و هر چه پاک و هر چه جمیل و هر چه نیک نام است و هر فضیلت و هر مدحی که بوده باشد، در آنها تفکر کنید."

این آیه همچون زنگی است که هر زمان شخصی از محدوده مجاز کتاب مقدس خارج شود به صدا در می آید. خودارضایی در ذات خود ناپاک نیست ولی کسی که خودارضایی را با فکر ناپاک انجام میدهد گناهی را مرتکب میشود که بدون خودارضایی هم میتواند آنرا مرتکب شود اگر شخصی در حین غذا خوردن افکار ناپاک داشته باشد آیا شما او را از غذا خوردن منع میکنید یا از فکر ناپاک؟! در واقع هیچ جای کلام خدا خودارضایی را محکوم نکرده است بلکه فکر ناپاک را محکوم کرده است. بنده به تجربه متوجه شده ام، اکثراً به این دلیل خودارضایی را در دسته گناهان قرار میدهند که افکار ناپاک را بخشی جدا نشدنی از آن میدانند و معمولاً بر این باورند که خیالپردازی های جنسی برای رسیدن به اورگاسم ضروری است در صورتی که چنین نیست خدا سیستم جنسی انسان را طوری طراحی کرده است که بدون خیالپردازی های جنسی به تحریکهای فیزیکی عکس العمل نشان میدهد. برای آقایان و خانمهایی که سیستم جنسی لطمه نخورده ای دارند، بسیار پیش می آید که در شرایط مختلف بدون اینکه خیال پردازی جنسی کرده باشند نیاز به اورگاسم و تحریک بیشتر را در اندام تناسلی خود احساس میکنند و با کمترین تحریک اورگاسم را تجربه میکنند. این زمان، زمان مناسب برای خودارضایی است بدون اینکه نیاز به افکار ناپاک باشد.

اشخاصی از محرکهای اضافی استفاده میکنند که بیشتر از نیاز بدنشان در تلاش خودارضایی هستند. یکی از محرکهای اضافی که همچون دامی خطرناک در دنیا رایج شده است فیلمها و مجلات پرنو است که در کتاب مقدس محکوم شده است لذا هرگز برای خودارضایی از پرنوگرافی استفاده نکنید. از آنجایی که دیدن پرنوگرافی واضحا تخلف از دستور عدم نگاه شهوت به دیگری است بنابراین چنین عملی عنصر گناه را وارد در چیزی میکند باید برای جلال خدا استفاده می شده است.

هر فکری باید در کنترل عیسی مسیح قرار بگیرد (2 قرنتیان 10: 5) و خدا این توانایی را برای کنترل به هرکس که بطلبد، میدهد. انتخاب با خود شخص است، اگر فکر خود را آزاد بگذارید نه فقط در حین خودارضایی بلکه ممکن است هر زمانی فکرتان به چیزهایی مشغول شود که هیچ وقت حاضر به بیان کردن آن برای دیگری نباشید. باید فکرتان را تمرین دهید تا در مسیح مقدس بماند. پولس رسول در فیلیپیان 4: 13 میگوید: " قوت هر چیز را دارم در مسیح که مرا تقویت می بخشد. " اگر فکر کنترل شود، خودارضایی بیشتر از اینکه بخواهد همراه با احساس شرم باشد، یک تجربه از برکت خداوند خواهد بود.



میتوانید بدون فکر ناپاک از اورگاسم در حین خودارضایی لذت ببرید، همانطور که در حین خوردن یک استیک نیازی نیست تصور کنید که مشغول خوردن یک ساندویچ مک دونالد هستید بلکه میتوانید از خوردن استیک لذت ببرید و گرسنگی تان را برطرف کنید. اگر از خوردن یک شکلات لذت ببرید گناه نکرده اید. لذت بردن گناه نیست بلکه بیشتر سوء استفاده و بد استفاده کردن از یک هدیه خدا که به فرزندانش بخشیده است گناه است. یک لذت پاک، زمانی گناه آلود میشود که بالاتر از خدا قرار بگیرد و بجای اینکه خودش بعنوان برکتی از خدا باشد تبدیل به هدف زندگی ما شود.

نکته دیگری که شاید ذکر آن برای عده ای مفید باشد این است که خودارضایی باعث پیوستن و یکی شدن بدن و روح شخص به دیگری نمی شود. بلکه با آزاد کردن شخص از کشش جنسی (بخصوص در مردان جوان) میتواند به عنوان یک مانع برای آزاد کردن خود از راه های غیر اخلاقی همچون پورنوگرافی، رابطه جنسی قبل از ازدواج، فحشا یا همجنسبازی عمل کند.

دومین مرز کتاب مقدس:

اول قرنیتان 6: 19-20 "یا نمیدانید که بدن شما هیکل روح القدس است که در شما است که از خدا یافته اید و از آن خود نیستید؟ زیرا به قیمتی خریده شدید، پس خدا را به بدن خود تمجید نمایید."

این مرز علاوه بر ناپاکی های جنسی برای هر چیزی که به بدن صدمه میزند صادق است. برخلاف نظریه های قدیمی، دانشمندان قرن حاضر، نه تنها هیچ رابطه ای بین بیماری های جسمی و خودارضایی پیدا نکرده اند، بلکه آخرین تحقیقات مرکز اپیدمیولوژی سرطان در استرالیا، نشان داده است که خودارضایی باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان پروستات می شود. گراهام ژیل یکی از مسئولین این تحقیق عنوان می کند که انزال مداوم، مانع جمع شدن اسپرم در کانال های پروستات میشود. او یادآور می شود طبق آنچه پژوهش ها نشان داده اند، ماندن زیاد اسپرم در کانال های پروستات، می تواند یکی از فاکتورهای سرطان را باشد. برخلاف افسانه های غیر علمی، خودارضایی نه باعث سرطان می شود نه سکنه ی قلبی نه ریزش مو نه ضعف حافظه و حواس پرتی و نه لرزش دست و نه روانشناسان و سکسولوژیستها معتقدند که خودارضایی نقش مهمی در سلامت روان افراد می تواند بازی کند. بنابراین اگر بخواهیم واقع بینانه تر باشیم خودارضایی نکردن گناه است زیرا دستگاه تناسلی یک پسر یا دختر بالغ و سالم، فعال است و اگر بخواهد آنرا منفعل کند در واقع آنرا صدمه میزند. البته این صدمه همانطور که گفتم در دختران و پسران نمودهای متفاوتی دارد. [\(بحث مفصلتر در رابطه](#)



[با این موضوع را در انجمنهای زوج شاد ادامه خواهیم داد.](#)) در حقیقت تمام تصورات منفی و گناه آلودی که فرد در مورد خودارضایی دارد، می تواند مولد اضطراب و افسردگی و از دست دادن اعتماد به نفس باشد. زیرا هر بار که برای تسکین نیاز های جنسی اش به خودارضایی رو می آورد، تمام آن باورهای نادرست در ذهنش بیدار می شود و حس از خود بیزاری را در او

بیدار می‌کند و احساس اینکه در حال ضربه زدن به جسم و روانش است، باعث می‌شود اضطرابی عمیق بر او چیره شود. در حالی که اطلاعات درست در رابطه با مقدس بودن و بی‌ضرر بودن خودارضایی می‌تواند این تجربه را تبدیل به تجربه ای مثبت و بارور کند که با شکرگذاری بخاطر هدیه‌ی عالی که خداوند داده است، انجام شود. به جوانان توصیه می‌کنم خودارضایی را نشانه ضعف خود ندانید بلکه نشانه سلامت جنسی تان، همچنین تصور نکنید تنها شما خودارضایی میکنید، خودارضایی بخشی از زندگی هر فرد مجرد سالمی است.

عاملی دیگری که میتواند خودارضایی را تبدیل به عملی مضر بکند، زیاده روی در انجام آن است. همانگونه که پرخوری برای بدن مضر است و میتواند گناه باشد همچنین خودارضایی اعتیاد گونه نیز مضر و بنابراین گناه خواهد بود. همچنین دقت کنید از روشهایی که به بدن یا اندام تناسلی صدمه میزند پرهیزید.

سومین مرز کتاب مقدس:

کولسیان 3: 17 و هر آنچه کنید، چه در گفتار و چه در کردار، همه را به نام خداوند عیسی انجام دهید، و به واسطه او خدای پدر را شکرگزارید.

کولسیان 3: 1-2 " پس چون با مسیح برخیزانیده شده‌اید، به آنچه در بالاست دل ببندید، آنجا که مسیح به دست راست خدا نشسته است. به آنچه در بالاست ببندید، نه به آنچه بر زمین است."

بهترین فکر و روحیه در خودارضایی چیست؟

خداوند میخواهد که فرزندان در پاکی و خوشی و تمرکز بر او زندگی کنند. تنها درک پاک بودن خودارضایی کافی نیست بلکه باید بهترین روش استفاده از آنرا نیز فراگرفت. بهترین تفکر در خودارضایی تمرکز فکر در خداوند است و شکرگذاری از او برای لذتی که شخص از هدیه جنسی احساس میکند و به همان میزان سپاسگذاری برای توانایی ارضاء شدن جنسی بدون اینکه رابطه جنسی نامشروع داشته باشد. در حقیقت



خودارضایی روش خدا برای پسران و دختران مجرد جهت رها شدن از کشمکش های جنسی بعنوان یک کمک به کنترل افکار و تجلیل خدا با فکر و بدن است. بخشی از تجلیل خدا با بدنمان این است که بدنمان را تحت کنترل آن جنس ها، که لازم است، حفظ کنیم. یک از این جنس ها کشش های جنسی است. خدای قادر

میتواند روشی موثر برای انجام آن باشد. زمانی که فکر و بدن از کشمکش جنسی آزاد است، شخص نه برای جنگی بی ثمر بلکه برای تقدس حقیقی میجنگد و تمام توان خود را در مسیر درست صرف میکند.

چهارمین مرز کتاب مقدس:

رومیان 14: 23 " اما کسی که درباره خوردن خوراکی دچار تردید است، اگر آن را بخورد محکوم می‌شود، زیرا با ایمان نخورده است و آنچه از ایمان نباشد، گناه است. "

انجام عملی پاک ولی با شک یا تصور اینکه گناه است برای ما به همان اندازه مخرب خواهد بود که اگر آن عمل حقیقتاً گناه می‌بود. مشکل اینجاست که شخص در آن هنگام با این باور که آن عمل گناه است بصورت اختیاری آنرا انجام داده است و این عمل در نفس خود مخرب است. لذا قویاً توصیه میکنم تا زمانیکه این تعلیم در رابطه با پاک بودن خودارضایی برایتان کاملاً باز نشده است و به پاک بودن آن مطمئن نشده اید، آنرا انجام ندهید بلکه با مطالعه کلام خدا و دعا به روح القدس فرصت بدهید تا حقیقت را برایتان آشکار کند و تا آن روز صبر کنید.



وظیفه ما چیست؟

اکثر والدین و خادمین کلیسا در مطرح کردن این موضوع راحت نیستند بخصوص در بین ایرانی ها خجالتها بیشتر می باشد. زمانی میتوانیم خجالت را کنار بگذاریم و با نوجوانانمان در رابطه با بهترین روش بکار بردن لذت جنسی شان صحبت کنیم که متوجه شویم تا چه حد درک گناه نبودن خودارضایی میتواند شخص را سبک کند و چقدر میتواند او را از خطر رویاروی با گناهان جنسی در جامعه ای اشباع شده با سکس حفظ کند. لازم است که به مردان و زنان جوانمان توانایی زندگی خداپرستانه برای زندگی در میان نسلی منحرف را بدهیم. خودارضایی ، در محدوده مرزهای کتاب مقدس کمک میکند به آنها که این توانایی را داشته باشند.

و از آنجایی که این موضوع بسیار حیاتی است این مسئولیت والدین و شبانان است (نه مدارس) که بجای سیاست نگو و نپرس و یا در لفافه صحبت کردن، توضیحی روشن و کاربردی برای پسران و دختران جوان

ارائه بدهند تا آنها بتوانند آنچه را که در بدنشان اتفاق می افتد را بعنوان طرخ خدا درک کنند و متوجه شوند که این کثش برای خودارضایی دلیلی برای خودکم بینی نیست بلکه بعنوان یک هنجار و عملی طبیعی همچون تمام کارهای روزمره مانند غذا خوردن، حمام رفتن و ... میباشد. در واقع باید مجردین به خودارضایی به عنوان یک روش مقدس برای تعدیل و کنترل خودشان تشویق شوند، در اینصورت آنها خواهند توانست با بدنهایشان خدا را جلال دهند.

**فیض عیسی مسیح با شما
شبان وحید**

[جهت بررسی بیشتر این موضوع به انجمن مرتبط در تالارهای گفتگوی زوج شاد مراجعه نمایید](#)

نویسنده: [zjeshad](#)