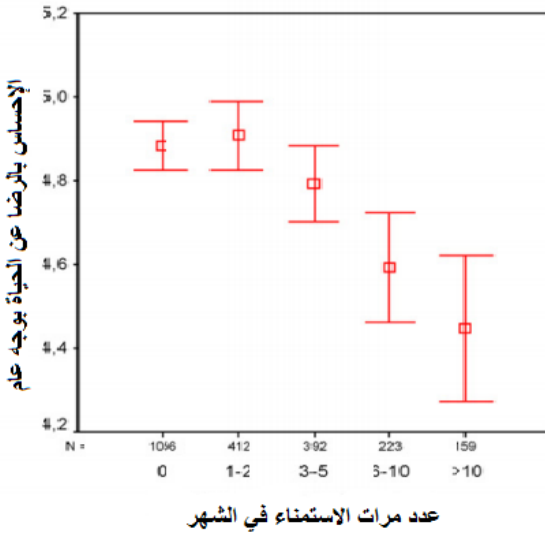




الآثار السلبية للعادة السرية

هل العادة السرية لها آثار سلبية؟

نشر العلماء هذا الرسم البياني الموضح أدناه، [رابط البحث العلمي من هنا] ويمكنك أن تلاحظ من خلاله أن الاستمنااء يزيد من عدم الارتياح في الحياة، فكلما استمنى الشخص صار أكثر استياء، وهذا يؤدي إلى الاكتئاب والتعاسة، وإلى انعدام وجود الحافز، وغيرها من المشاكل.



www.antiporngroup.com

فإذا كان الاستمنااء صحياً كما يدعي الكثيرون، فلماذا الكثير من الناس يشكون من الألم والآثار السلبية من الاستمنااء؟



في البداية ربما تلاحظ زيادة الراحة لكن كما في كل أنواع الإدمان يبدأ الطريق هكذا، ثم وبفعل الإدمان -كسلوك قهري- يستمر الشخص، ولا يكتفي بل يزيد من الاستخدام، وتبدأ الآثار السلبية في الظهور، ويصعب مع ذلك التوقف عن هذا السلوك القهري المؤذي.

الدين هنا ليس له علاقة بشعور الممارسين للعادة السرية؛ لأن الناس حتى من غير المتدينين يمرون بنفس تجربة الآلام؛ بسبب الجانب السلبي لتلك العادة.

نحن نعيش في عالم حيث يمكنك القول بأن الاستمناء يعطي صاحبه متعة، ويخفف التوتر، ولكن إذا قلت أن الاستمناء يسبب لك شيئاً من الأوجاع والآلام، سيُنظر لك على أنك ضحية واعية أو لا واعية لغسيل ديني للمخ.

منشور واحد على ياهو يوضح هذه النقطة بشكل جيد يقول:

«الناس كثيراً ما يزعمون أن أي انخفاض في التركيز والذاكرة يكون الدافع هو مجرد تأثير نفسي ناجم عن الشعور بالذنب، وهذا يعني أن: كل شيء في دماغك، وبالتالي هو تخيلي بحت».

ومع ذلك، كما قال دمبلدور: «وبطبيعة الحال فإنه يحدث داخل رأسك هاري، ولكن كل ما ليس على وجه الأرض لا يعني ذلك أنه ليس حقيقي».



نعم، وأنا أعلم أن الكلام خارج السياق، ولكن مع ذلك فإن المفهوم صحيح: لماذا ينبغي أن تكون تصوراتنا الذاتية عن الذاكرة، والوعي، والتركيز على أنهم غير حقيقيين لمجرد أنهم أشياء غير مادية؟ فلا تزال هناك تفاعلات عصبية، واتصالات مشبكية في الدماغ والتي تعمل باستمرار نتيجة للتأثيرات البيئية، وتناول المواد الكيميائية، وبطبيعة الحال تتأثر بفعل التفكير.

وحتى لو أنني كنت مدركاً لحدوث ضعف التركيز، وضعف الذاكرة على المدى القصير، وواقعياً يؤثر عليّ على الأقل ليوم واحد أو نحو ذلك ثم تعود مرة أخرى إلى الوضع «الطبيعي»، فبالنسبة لي ليس «كل» هذا يحدث في دماغي وفقط (على الرغم من أنه يحدث في ذهني)، ولكنه في الحقيقة يحدث، ولكنني لا أدركه من خلال أي من حواسي الخمسة.

حتى الآن لقد ثبت أن القذف من خلال الاستمنا يمكن أن يسبب آثاراً جانبية سلبية مؤقتة في الدماغ.

حسناً، أليس الدماغ أهم جهاز في الجسم؟

وإذا كان هناك مَنْ يواجه هذه الآثار بعد كل مرة من الاستمنا كل يوم، وإن كان تأثيراً مؤقتاً فيمكنها أن تصبح ضارة جداً.

ما يريد أن يشير إليه هذا الشخص بشكل صحيح هو أن كلاً من اللذة والألم تجريان في الدماغ، فإذا استمنيت من غير دماغك فلن تحصل على أي متعة، وإذا كنت تحرق يدك على موقد ساخن بدون الدماغ فلن تشعر بأي ألم.



فكما أن المتعة ذاتية فكذاك هو الألم، الأطباء والمستشارون والأطباء النفسيون، وغيرهم من المهنيين الصحيين غالبًا ما يتلقون شكاوى من الناس الذين يستمنون، وتشمل شكاواهم القائمة التالية من الآثار الجانبية السلبية:

- * صعوبة في أداء الجماع الحقيقي.
- * تعب، وإعياء.
- * إجهاد.
- * ضعف الانتصاب.
- * صداع.
- * سرعة القذف.
- * تسرب للسائل المنوي.
- * انخفاض النشوة الجنسية.
- * فقدان الدافع الجنسي نحو الجنس الآخر.
- * الاهتمام بالمثلين والمتحولين جنسيا.
- * ضعف الذاكرة.
- * آلام أسفل الظهر.
- * ضعف جنسي (عنة).
- * قلق.
- * تقلب في المزاج.

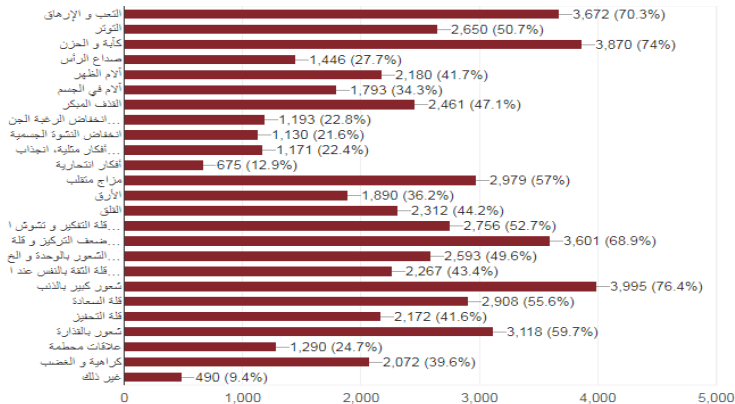


- * أرق.
- * عدم القدرة على التركيز، ضبابية الدماغ.
- * زيادة مشاعر الوحدة، والخجل، والرغبة في العزلة.
- * زيادة الإحساس بالذنب.
- * الاكتئاب، وقلة السعادة.
- * فقدان الدافع والمحفز للإنجاز.
- * أفكار انتحارية.

ونحن بفريق واعي أجرينا استبياناً عن الآثار السلبية للاستمناء، شارك فيه ٥٢٢٧، ٩١٪ منهم ذكور و ٩٪ من الإناث، وجاءت النتائج كالتالي لتؤيد ما يحكي عنه بعض المتخصصين كما يوضحه الشكل البياني:

(ما هي الأعراض الجانبية أو الآثار السلبية التي واجهتك بسبب الإستمناء ؟ (يمكن تحديد عدة إجابات

5,227 responses





والآن هل تعاني من الآثار الجانبية السلبية؟

يمكنك قراءة لائحة من الآثار السلبية في المجالات الطبية العلمية المنشورة؛ لتتحقق بنفسك من كون الاستمناء صحيحاً أم لا؟ مثل الدراسة التي ذكرتها في المقدمة.

الآثار الجانبية السلبية للاستمناء حقيقية، فهناك قوانين فيزيائية تحكم بصحة الجسم والدماغ، والجهاز العصبي.

لا يهم إذا كنت من الهندوس، أو مسلماً، أو مسيحياً، أو علمانياً، إذا انتهكت تلك القوانين سوف تنتج نتيجة واحدة مؤكدة.

الناس كل يوم يدلون بشهاداتهم عن كيفية تأثير العادة السرية على حياتهم.

والحقيقة هي أن الاستمناء غير صحي، ولكن الناس تريد أن تسمع أشياء جيدة عن عاداتهم السيئة؛ لذلك هم يحاولون بجد أن يخدروا ضمائرهم بالتبريرات السخيفة مثل: إنها «طبيعية» و«الجميع يفعل ذلك»، فقبل ٧٠ عاماً قالوا نفس الشيء عن السجائر، «ياه، التدخين صحي، انظر، الجميع يفعل ذلك».

يتم تغذية الأطفال الأبرياء الصغار بالبطاطس المقلية في نظام أحرق عام، في الوقت الذي يتم إخفاء جمال وفوائد ضبط النفس، والتنظيم الذاتي.



هناك الآن فتيان وفتيات في سن سبعة، وثمانية، وتسعة أعوام وقد أصبحوا مدمنين على الإباحية وممارسة العادة السرية.

فإذا تم إنشاء تلك المسارات العصبية في الدماغ يكاد يكون من المستحيل إبعادهم عن هذه العادات.

وتماماً كما يعقب الليل النهار تلك العادات تجلب عواقب سيئة لأصحابها، المدمنون يقضون حياتهم يبحثون عن مساعدة في جميع الأماكن الخاطئة، ومع ذلك لا أحد يريد التخلي عن الأمل، النصائح الميئة في كيفية إيقاف الاستمنااء والتي سنعرضها في سلسلتنا هذه ستساعد الناس على زيادة الرقابة الذاتية وحل تلك المشكلة.

