329 ـ حکم استمنا و چگونگی درمان آن

سوال

پرسشی دارم که از طرحش خجالت می‌کشم اما خواهری هست که به تازگی اسلام آورده و پاسخی برای این پرسش می‌خواهد و من پاسخی بر اساس قرآن و سنت ندارم که به ایشان بدهم. امیدوارم ما را کمک کنید. از خداوند می‌خواهم اگر پرسشم شایسته نیست مرا ببخشید اما برای ما به عنوان مسلمان لازم است که از طلب علم خجالت نکشیم. سؤال ایشان این است: آیا استمنا (خود ارضایی) در اسلام جایز است؟

پاسخ مفصل

الحمدلله.

استمنا بنابر ادله‌ای از قرآن و سنت حرام است.

نخست: قرآن کریم. ابن کثیر ـ رحمه الله ـ می‌گوید: امام شافعی و کسانی که با او موافقند با این آیه بر تحریم خودارضایی با دست استدلال کرده‌اند:

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (۵) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (۶) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاء ذَلِكَ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ [مؤمنون: ۴ ـ ۶]

(و کسانی که پاکدامنند (۵) مگر در مورد همسرانشان یا کنیزانی که به دست آورده‌اند که در این صورت بر آنان نکوهشی نیست (۶) پس هر که فراتر از این جوید آنان از حد درگذرندگانند).

بنابراین به کار بردن آلت تناسلی جایز نیست مگر با همسر یا ملک یمین و استمنا جایز نیست، والله اعلم. (کتاب الأم شافعی).

برخی از علما نیز به این سخن الله متعال استدلال کرده‌اند که:

وَلْيَسْتَعْفِفْ الَّذِينَ لا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ [نور: ۳۳]

(و کسانی که [وسیلهٔ] زناشویی نمی‌یابند، باید عفت ورزند تا آن‌که الله آنان را از فضل خویش بی‌نیاز گرداند).

ثانیا: سنت نبوی:

علما به حدیث عبدالله بن مسعود ـ رضی الله عنه ـ استدلال کرده‌اند که گفت: ما همراه با پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ بودیم و جوان بودیم و چیزی نداشتیم، پس پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ خطاب به ما فرمود: ای گروه جوانان، هر یک از شما توانایی‌اش را داشت ازدواج کند زیرا این برای فرو هشتن چشمان و حفظ شرمگاه بهتر است و آنکه نمی‌تواند روزه گیرد زیرا آن باعث در امان ماندن او [از افتادن در فحشا] است. به روایت بخاری (۵۰۶۶ ـ فتح الباری).

شارع اینجا در صورت ناتوانی از ازدواج به روزه راهنمایی کرده در حالی که روزه کار دشواری است و به استمنا ـ با وجود داشتن انگیزه ـ راهنمایی نکرده حال آنکه آسان‌تر از روزه است.

در این باره ادلهٔ دیگری هم هست که به همین اندازه اکتفا می‌کنیم. والله اعلم.

اما درمان کسی که دچار این مشکل شده است. اینجا توصیه‌ها و گام‌هایی را برای رهایی از آن مطرح می‌کنیم:

۱ ـ باید انگیزهٔ فرد از رهایی، اجرای امر خداوند و دوری از خشم او باشد.

۲ـ دفع ریشه‌ای مشکل از طریق ازدواج و اجرای توصیهٔ رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ به جوانان.

۳ـ دفع وسوسه‌ها و مشغول ساختن نفس و فکر با آنچه به سود دنیا و آخرت است زیرا ادامه دادن و عمیق شدن در این‌گونه فکرها به عمل منجر می‌شود و ادامهٔ این عمل باعث عادت می‌شود و سپس ترک آن دشوار خواهد شد.

۴ـ چشم فرو هشتن، زیرا نگاه به اشخاص و عکس‌های فتنه‌انگیز چه این عکس واقعی باشد یا نقاشی، و رها کردن نگاه انسان را به سوی حرام می‌کشاند، از همین روی الله متعال می‌فرماید:

قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ [نور: ۳۰]

(به مردان مؤمن بگو دیده فرو نهند).

و رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ می‌فرماید: یک نگاه را با نگاه دیگر دنبال نکن (به روایت ترمذی: ۲۷۷۷). آلبانی در صحیح الجامع (۷۹۵۳) حسن دانسته است. بنابراین اگر نگاه اول (یعنی نگاه ناگهانی غیر عمد) گناهی ندارد، نگاه دوم حرام است و همین‌طور انسان باید از اماکنی که عوامل تحریک کننده در آن وجود دارد دوری گزیند.

۵ـ مشغول شدن به عبادت‌های گوناگون و باقی نگذاشتن وقت خالی برای گناه.

۶ـ عبرت گرفتن از زیان‌هایی که این عادت برای سلامتی فرد به بار می‌آورد مانند ضعیف شدن چشمان و اعصاب و آلت

تناسلی و دردهای کمر و دیگر عواملی که پزشکان بیان کرده‌اند و همین‌طور زیان‌های روانی مانند نگرانی و عذاب وجدان و بدتر از همه از دست رفتن نمازها به سبب نیاز به غسل یا سخت بودن آن به ویژه در زمستان و همین‌طور باطل شدن روزه به سبب استمنا.

۷ـ رد باورهای غلط، زیرا برخی از جوانان گمان می‌کنند این کار به بهانهٔ حفظ خود از زنا و لواط جایز است، در صورتی که چه بسا از انجام این کار دور باشد و امکانش برای او مهیا نباشد.

۸ـ مسلح شدن به نیروی اراده و تسلیم نشدن در برابر شیطان و دوری از تنهایی مانند تنها خوابیدن زیرا پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ از تنها گذراندن شب نهی کرده است. به روایت امام احمد (صحیح الجامع: ۶۹۱۹).

۹ـ بهره بردن از داروی فعال نبوی یعنی روزه، زیرا روزه تیزی شهوت را کند می‌کند و عامل تهذیب غریزه است و دوری از کارهای عجیب مانند قسم خوردن یا نذر برای باز نگشتن به این کار، زیرا اگر دوباره انجامش دهد قسم را زیر پا گذاشته و همین‌طور استفاده نکردن از داروهای مسکن شهوت زیرا این داروها خالی از زیان‌های بدنی و روانی نیست و همچنین احادیثی وارد شده که استفاده از داروهایی که شهوت را به کلی از کار می‌اندازد نهی شده است.

۱۰ـ پای‌بندی به آداب شرعی به هنگام خواب مانند خواندن اذکار وارد شده برای خواب و خوابیدن بر پهلوی راست و دوری از خوابیدن بر شکم زیرا پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ از این خوابیدن نهی کرده است.

۱۱ـ مزین شدن به صبر و عفت، زیرا واجب آن است که بر حرام صبر کنیم حتی اگر نفس ما به آن گرایش دارد و بدانیم که عادت دادن نفس بر عفت در پایان ما را عفیف خواهد ساخت و این به اخلاق همیشگی ما تبدیل خواهد شد چرا که پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ می‌فرماید: هر که عفت پیشه سازد خداوند او را عفیف خواهد ساخت و هر که بی‌نیازی جوید الله او را بی‌نیاز خواهد ساخت و آن‌که صبر پیشه سازد الله او را صبور خواهد ساخت و کسی موهبتی بهتر و وسیع‌تر از صبر به دست نیاورده است به روایت بخاری (فتح الباری: ۱۴۶۹).

۱۲ـ و اگر انسان در این گناه واقع شد باید فورا توبه کند و آمرزش بخواهد و اعمال نیک انجام دهد و نومید نشود زیرا نومیدی از گناهان کبیره است.

۱۳ـ در پایان شکی در این نیست که پناه بردن به الله و تضرع و دعا به درگاه او و درخواست یاری از پروردگار از بزرگترین داروهای این درد است، زیرا او سبحانه و تعالی دعای دعا کننده را اجابت می‌کند.

والله اعلم.