



## هدایت جنسی با رویکرد سلامت روانی خانواده و جامعه

بهمن حکیمان

### مقدمه

بسم الله الرحمن الرحيم. یا ایها الذین امنوا قوا انفسکم و اهلیکم ناراً .  
ای مومنان، خودتان و خانواده تان را از آتش دنیا و آخرت ، نجات بدهید.  
بر هیچکس پوشیده نیست که رفع نیازهای جنسی همانند سایر نیازهای جسمی ، روحی و روانی بسیار ضروریست. همانطور که برای سلامت جسم و تن ، عقل و روان و توانمندیهای حسی، حرکتی، عاطفی، اجتماعی ؛ داشتن آگاهی در جهت هدایت راستین آنها نقش مهمی در تربیت انسان دارد، لذا نیازهای جنسی نیز باید از هدایت و سلامت لازم برخوردار گردند.  
وجود بیشترین تنشهای عصبی و استرسها و درگیری و اختلافات بین زن و شوهر به خاطر مسائل زناشویی و یا افراد مجرد به دلیل فشارهای نیازجنسی بیانگر اهمیت این موضوع می باشد. این چالش ها گاهی منجر به خیانت، طلاق، تنوع طلبی، ازدواج دوم یا چند همسری، جنون جنسی و انحرافات اخلاقی فطری منجر می گردد ؛ در نتیجه ، اهمیت دانش جنسی در جهت هدایت راهبردی آن و اثربخشی در سلامت فردی، اجتماعی، خانوادگی ، شغلی و حرفه ای، دنیا و آخرت آشکارتر می شود. در این مقاله به هویت ، وظیفه و گزینه جنسی، نقش سائقه های تحریک آوری جنسی در کنترل عقلانی این گزینه اشاراتی شده و راهکارهای منطقی، شرعی و علمی برای حفظ سلامت معنوی خانواده و جامعه بیان می شود.

### ضرورت:

تأثیر گذاری عدم تأمین ، رفع کاذب نیازهای جنسی و یا سرکوب گزینه جنسی، ناتوانی در انجام مقاربت صحیح، آثار و عوارض و بیماریهای خاصی را ایجاد کرده و فرد را در تعاملات خانوادگی، شغلی و حرفه ای، رفتارهای اجتماعی ، عواقب آخروی ، شخصیت و اخلاق فردی دچار مشکل و حتی بحران نموده و به تبع آن دچار کاهش بهره وری از توانمندیهای افراد در جامعه و حکومت و امور اجرایی شده و موجب خسارتهای مالی، روانی می گردد.  
این امر ، ضرورت طرح هدایت جنسی با رویکرد سلامت روانی و معنوی فرد، خانواده و جامعه را بدیهی می سازد. بویژه توجه به چالشهای مربوط به خیانت، بچه های طلاق، بیماری و یا مجرم جنسی و ارائه راهکارهای مناسب و صحیح برای نجات افراد مذکور را ضرورت می بخشد. عدم آگاهی از دانش بهداشت جنسی که لازمه هدایت راهبردی گزینه جنسی است ، موجب بروز رفتارهایی می شود که علاوه بر اختلاف رفتاری و اخلاقی ، مختل شدن روابط زناشویی در امور مقاربت و جماع مانند زود انزالی، سرد مزاجی و تند مزاجی، روی آوردن به رفتارهای سخیف مستهجن انحرافی به بهانه رفع مشکلات ناتوانی جنسی ، سستی و رخوت از آثار آن می باشد.



## تشریح موضوع

### 1\* مراتب هویت شناسی جنسی و منشاء عشق و شهوت و نکاح عرفانی:

**هویت جنسی:** روح دختر و روح پسر قبل از ورود به جنین و تفاوت‌های ماهوی نوری درعوامل قبل از طبیعت - وظیفه جنسی براساس هویت جنسی، تنوع شرایط در جنین از نظر بیولوژی- متابولیسم- ارگانیکی- بیوشیمی - رفتارها و حرکات و افعال جنینی دختر و متفاوت با پسر و ایجاد تغییرات متمایز در مادر- بازیهای کودکانه و تفاوت وظیفه در کمک به پدر و یا مادر توسط پسر و دختر. **غریزه جنسی** (ترشح هورمون‌ها توسط سلولهای ژرمینال جنسی، نشانه های بلوغ و نیازهای متفاوت در جاذب و مجذوب شدن در امر روابط زناشویی مورد توجه می باشد..

**منشاء هویت جنسی، روح اعظم است.** الذی خلقکم من نفس واحده و خلق منها زوجها و بثّ منهما رجالاً كثيراً و نساءً روح اعظم ذاتاً نه مذکر است و نه مونث، ولی دارای صفات ذکوریت و انوئیت با محتوای هویت متمایز می باشد. وظیفه و صفات جنسی، غریزه و تمایلات ایفای نقش جاذب و مجذوب، در آن فی نفسه و ذاتاً وجود دارد. روح اعظم، منشاء متجلی شدن روح دختر و روح پسر می باشد. این دو روح متمایز در مرحله سیر صعودی و معادی خود، به همان روح اعظم رسیده و در آن، ذوب و محو فانی میگردند. در مراتب عالیّه بهشت، تمایز مرد و زن وجود ندارد. یکپارچه نور است با تمام کمالات مونث و مذکری. همانطورکه در آغازین نیز اینگونه بوده است. هل اتی علی الانسان حین من الدهر لم یکن شیئاً مذکوراً؟  
**جلوه های ظهور حضرت قدوس و مراتب پرتوهای نزولی آن:** بر مبنای حدیث قدسی کنتُ کنزاً مخفياً فأَحَبَّتْ آن

أَعْرَفَ فخلقتُ الخلقَ لکی أَعْرَفَ، جایگاه و مراتب ظهور عشق و شهوت و عفت و غیرت از شدت به ضعف عبارتند:  
1- ذات هو 2- اسم الله الاعظم 3- اسم قدوس (با صفات عاصم منشاء عفت - حفیظ منشاء حجاب - غیور منشاء غیرت) 4- اسم مهیمن به مفهوم شیدائی 5- اسم محبوب 6- اسم انیس 7- پرتوافشانی این صفات در روح 8- ظهور صفات ولایت 8- بروز عشق 9- مودت 10- محبت 11- عاطفه 12- غریزه 13- شهوت 14- کشش و جاذبه 15- ترکیب تکوینی.

**تنوع ازدواج در معنای زوجیت:** وجود ازدواج به مفهوم خاص خود در تمام موجودات براساس آیه (ومن کل شیء خلقنا زوجین لعلکم تذكرون- ففرّوا الی الله آیه 49 و 50 ذاریات) عبارتند از: ازدواج اسماء الله - ازدواج ارواح - ازدواج نفوس (اذا النفوس زوجت)- ازدواج انسانی (مرد و زن) - ازدواج حیوانات (نرو ماده) - ازدواج گیاهان (لقاح پرچم و مادگی)- ازدواج جمادات (ترکیب و تجذیب در بافتها، مولکول، عنصری، پلاسمائی، اتمی، یونیزاسیون عناصر شیمائی و هسته ای).

**نکاح در عوالم هستی:** نکاح در همه وجود سریان دارد به واسطه حرکت قدسی حبی، در مراتب کلی وجود باعث پیدایش عوالم روحی، نفسی، مثالی و حسی می شود.. خداوند، عوالم وجود و موجودات را با این پیوندها به هم مرتبط ساخته و در جمیع موجودات، صفت تأثیر و تأثر را قرار داده است. به مفهوم جاذب و مجذوب. پیوندهای زوجیت بین حقایق عالم از نظر حکمای الهیه عبارتند از: نکاح اول؛ پیوند اسمای اولیه الهیه و مفاتیح غیب است. نکاح دوم: این پیوند، نوعی امتزاج، در هم آمیختن است بین حقایق اسمای الهیه و حقایق اعیان ثابته اشیاء است که از این نکاح، عالم ارواح عالیّه و مجردات حاصل می شود. نکاح سوم: نکاح طبیعی ملکوتی است و سکان سماوات و ملائکه به اعتبار روح و معنی، نه به اعتبار مظاهر و شئون،



فرشتگانی که از آن ها به «ذاریات» و «نازعات» تعبیر میشوند، از ثمرات این نوع پیوند است. / نکاح چهارم: نکاح عنصری در اجسام بسیط واقع میشود. ثمره این نکاح، به وجود آمدن قابلیت ظهور همه اجسام است. / نکاح پنجم: این نکاح مربوط به عالم انسان کامل است که وجودش مشتمل بر همه عوالم وجود می گردد، لذا نکاح در دایره عالم انسان کامل، دارای اُسرار عجیبی است. با غلبه معقولیت جمیع نکاحات اختصاص به انسان کامل دارد.

**زوجیت در تمام عوالم هستی، حتی جمادات: ومن کل شیء خلقنا زوجین، لعلکم تذکرون» (ذاریات، 49)**، کلمه زوجیت در این آیه اشاره به روح معنای زوجیت دارد و تمامی گستره هستی و پهنه گیتی را فرامی گیرد. طبق این آیه همه موجودات بدون استثنا، دارای نوعی زوجیت هستند و به نسبت مظاهر گوناگون، جلوه این زوجیت، متفاوت خواهد بود. جهان بی نهایت کوچک و بی نهایت بزرگ اتم ها و کهکشان ها و ذرات درونی هر اتم، تحت سیطره معنای گسترده زوجیت قرار دارد و حتی کشف ذرات خود ماده نیز، نوع خاصی از پیوندها و تقابل های اسرارآمیز عالم را نمایان می کند. کلمه «شیء» در این آیه مساوی کلمه موجود است و از آنجا که موجودات دارای رتبه های متفاوتی هستند، حق در هر رتبه ای از رتبات وجود، با دو ظهور جلال و جمال تجلی نموده است. «در هر جلالی، جمال و در هر جمالی، جلال مستتر و پنهان است.»

**مراتب عشق از نقص به کمال و از ضعف به شدت به تناسب پرورش آن به ترتیب رتبه و جایگاه عبارتند از:**

1- عشق به خود 2- عشق به والدین 3- عشق به خواهر و برادر و فرزند (براساس ترکیب خونی و ژنتیک) 4- عشق به همسر 5- عشق به رهبر 6- عشق به مولا 7- عشق به الله

**نکات بسیار مهم و اساسی در آثار نموده های مراتب عشق (شمع فروزان چلچراغ زندگی ؛ عشق است و بس!)**

الف- قبل از عشق به همسر، غریزه جنسی و شهوت جنسی وجود ندارد به جهت نقص آن.  
ب- در عشق به همسر، غریزه و شهوت جنسی وجود دارد به جهت ضرورت کمالیه بواسطه این غریزه. عشق زمینی، سگوی پرش به کمالات متعالیه است اگر با شرایط عصمت، شریعت و ولایت همراه باشد. توجه به روابط و عشق حضرت زهرا و علی (ع).  
ج- در عشق به رهبر، شهوت جنسی وجود ندارد به جهت عبور از حیطه شهوت و ایجاد عشق برتر. (توجه به ریشه های گریه های جانکاه زنان مومن و صالح در ارتحال حضرت نایب الامام سید روح الله خمینی)  
د- در عشق به مولا، صفات عشق در جلوه ولایت محمدیه وجود دارد. که آن نیز در انبیاء سالفه در حدّ و ظرفیت خودشان، به ظهور رسیده بود. (توجه به شعار: بی عشق خمینی؛ نتوان عاشق مهدی شد)  
ه- رسیدن به مرتبه کمالیه یعنی عشق به الله بواسطه توسل و اتصال و فناء و محو در عشق محمد و آل محمد نمایان می شود و امکان پذیر نیست. (توجه به جعلت فداک یابن رسول الله- ادرکنی یا رسول الله- بابی انت و امی)  
و- فانی شدن در محبوب مطلق کنت کنزاً مخفیاً؛ عبد اطعنی حتی اجعلک مثلی- تخلقوا باخلاق الله- من کان یرجوا لقاء ربّه- من لی غیرک یا مولا و بهر مندی از تجلیات محبوب و جمال مطلق در بقای جزئیّه؛ نجوای عاشقانه حضرت محمد مصطفی (ص)

## 2\* انگیزاننده های شهوت و سائقه های مؤثر در تحریک آوری جنسی و مکانیسم آنها :

عواملی که موجب تحریک غدد، ترشح هورمونها و تغییر بیوشیمی خون شده در نتیجه این فرایند، تحریک غریزه و سریان شهوت می شود براساس اصول علمی، تجربی و روانشناسی رفتارها را سائقه (سوق دهنده) گویند. این سائقه ها در چهار گروه گرم، نرم، رنگ، شکل دسته بندی می شوند. که ورود هریک به فضای ذهن و پردازش تخیلی آنها موجب انعکاس و تحریک



- جنسی (نعوظ و ارگاسم) می‌گردد. اساس سائقه های تقویت کننده شهوت مشروع و یا غیر مشروع در عواملی مانند : گرما و هوای مطبوع - نرمی و لطیف بودن - رنگهای محرک و روشن - شکل و شمایل - آرایش
- 1- سائقه های جسمی: صورت و لب، گیسو و خال لب، چشم و کمان ابرو، صوت زیبا، لحن جذاب، موزون بودن اندام و برآمدگی آنها،
  - 2- سائقه های فعلی: رفتارهای موزون ناز و کرشمه و نوع نگاه معنا دار و نظر به ریبه، ارسال موج شهوانی.
  - 3- سائقه های فیزیکی: نور و دکور محل، پنخس آهنگ، خلوت، اختلاط نامحرم، گرما، مجالس عروسی
  - 4- سائقه های مصرفی: مانند بخورات، بوهای مطلوب، خوراکیهای موثر دارچین، زنجبیل، زعفران، کباب، عسل، زیره
  - 5- سائقه های بیولوژیکی: تأثیر غذاهای مقوی مؤثر در تسریع حرکت خون به اندامهای جنسی در خواب و تحریک آوری
  - 6- سائقه های پزشکی: داروهای گروه سیلد نافیلها، سیالیس، تالادافیل، اسطوخودوس، سنبل الطیب،
  - 7- سائقه آگاهی: اطلاع از بهداشت جنسی، اصول و روشهای مقاربت صحیح و تشخیص روشهای غلط و انحرافی، آگاهی از شرایط ارگاسم و شناسائی محل های تحریک پذیری همسر، رعایت دستورات شریعت در آداب مقاربت و رعایت نقطه جی، ارگاسم، کلیتوریس، پرهیز شدید از روابط زناشویی در ساعات و ایام و شرایط منع شده.
  - 8- سائقه های کاهنده و سردی جنسی: عدم رعایت نظافت، شلختگی، وسواس به رطوبت، سردی هوا، غذاهای سرد، شرایط روحی قبل از پیرو زنا، عدم مسواک، لباسهای تیره و گشاد غیر متجانس سنی، عدم تزئین و آرایش برای همسر، اشتغال به کارهای سنگین و خستگی آور مغزی قبل از خواب مانند تماشای طولانی تلویزیون، بحث و بگو مگوهای بی مورد ملال آور منجر به عصبانیت و پرخاشگری.

### مواردی در اثرگذاری تخیلات گناه آور شهوانی:

ضرورت درک احکام و اصول مربوط به عوارض، عواقب، آثار دنیوی و اخروی - جسمی، روانی، روحی و فردی، نظر باریبه به نامحرم - آرایشهای زنان و مردان برای غیر همسر، روابط نامشروع و زنا، جسمی، قلبی، نفسی و زنا با خود (استمناء و استشهواء) - همجنس بازی - لواط با همسر و غیر همسر، همجنس و غیرهمجنس و آثار تخریبی ویرانگر بیماری زای وحشتناک و آسیبهای روانی استفاده از تصاویر مستهجن و هرزه گردی اینترنتی - نانواینها عمل جنسی، قتلهای جنسی نیازمند درک از کیفیت ایجاد و شروع شهوت، تداوم و اجرا و ارضای غریزه، و پایان پذیری آن می باشد از طریق مطالعه ارگانیک، حسی و عصبی، ترشح غدد و تغییر بیوشیمی خون با استفاده از قرصها، مواد غذایی، دارویی و توجه به تأثیر تخیل یک امر شهوی جنسی در سلولهای مغزی و صدور موجهای فرمان پذیرش، اثر گذاری در تحریک جنسی، ارسال موج شهوانی، به اوج رسی و ارگاسم و چگونگی فروکش کردن شهوت ضروریست.

### نقش قانون پاولوف در تحریک: ترشح غدد به محض تخیل سائقه، این موضوع دو کاربرد مثبت و منفی دارد:

- 1- کاربرد مثبت: در تقویت توانائی جنسی، تجسم و تخیل یک صحنه و سائقه جسمی و تصویری نقش به سزائی در بهبود روابط زناشویی دارد. حتی مصرف داروهای شیمیائی نیز منوط به این تصور و تخیل در آغاز آن می باشد و بعد از آن ترشح غدد داخلی و هورمونها در تداوم این رابطه و یا در تأخیر اندازی انزال به جهت بهره مندی بیشتر از آن، کمک می کند.
- 2- کاربرد منفی: هرچه زمان تحریک پذیری و رسیدن به حالت ارگاسم در زنان بویژه در مردان که بسیار سریعتر انجام گیرد عدم ارضاء کامل مطلوب و عالی در لذتجویی از رحمت خدا دادی باعث اختلالات روحی، روانی، جسمی و جنسی می



گردد. لذا عواملی مانند عریان بودن کامل، تحریک سریع و مصنوعی، تجسم غیر همسر، تخیل اعمال گناه شیطانی در ذهن، استفاده از تصاویر و فیلمهای جنسی، موجب ایجاد تخیل و تجسم زود هنگام و غیر طبیعی شده و اختلالات مذکور را ایجاد می کند. همانند فرق میوه رسیدن طبق تقویم زمانی - تکوینی بر روی درختان بطور طبیعی اثرات مفید دارد تا نسبت به رسیدن هندوانه، گوجه فرنگی، موز، گلابی در داخل جعبه سردخانه که علناً تأثیر آن در طعم و مزه و ویتامینهای آن مشهود است. لذا فرایند روابط زناشویی مشروع و مطلوب باید سیر طبیعی و عادی خود را از آغاز تا نهایت ارگاسم و انزال و فروکش آن طبق ضوابط انجام گیرد وگرنه بیماریهای متنوع و اختلالاتی ظاهر خواهد شد به روح و روان نیز آسیبهای جدی وارد خواهد نمود.

**اوج مهارت کنترل کیفیت تحرکات جنسی:** در تماشای راز قرارگرفتن و مطالعه شکوه ایمان، اراده و رسیدن به عشق متعالی و عبور از عشق زمینی در زائرین بیت الله الحرام این موضوع را به اثبات می رسد که: برخی از عبادالله الصالحین، سالکین کوی ولایت و توحید، توانسته اند در شرایط نبود نرده، پرده و مانع در طواف خانه کعبه بین زنان و مردان با وجود اختلاط به عشق ربانی توجه، و عشقهای رنگی زمینی و شهوانی را از منظر خود محو کنند و غرق در تماشا و تمنای رویت محبوب مطلق و لقاء خداوندی قرار گیرند. البته اینها توانسته اند در روابط اداری؛ شهروندی، اجتماعی و خانوادگی، از اسارت توهم و تخیل گناه، عبور کرده و در نگاههای آنها به جنس مخالف هیچگونه اثری از شهوت و ریه وجود ندارد و پاک بین و پاکدامن شده اند. در چنین شرایط هرکجا گام نهند آنجا بیت المقدس بوده و چون اثری از گرایشات و تمایلات نامحرم وجود ندارد آنجا بیت الحرام میشود. هر جا که نامحرم نباشد، حرم خواهد بود چه در کنار کعبه، مسجد الحرام. چه در حرم ائمه و چه در بازار و خیابان.

**ضرورت حذف عوامل و مقدمات آلودگی:** در ابعاد مختلف براساس آیه فلاتخضعن بالقول فیطمع الذی فی قلبه مرض و قلن قولاً معروفاً تکلیف مربوط به رعایت حجاب ظاهری و باطنی و پرهیز از اندام نمائی و آرایش و تحریک افرادی که مریض هستند و امکان شدت یافتن این مرض به جرم تعرض و تعدی منجر شود. استفاده از عوامل و سائقه های متنوع باید در میان نامحرمان، پرهیز نمود و فقط در رابطه ی صمیمی زن و شوهر به حکم شریعت جایز است چون در روایات آمده که بین زن و شوهر در امور جنسی، حیاء برداشته شده مگر در منهیات شرعی. پیامبر اکرم(ص): ( بهترین زنان شما، زنی است که در خلوت با شوهر، لباس حیا از تن بر می کند). هرکس و در هرکجا و در هرشرایطی اقدام به ارسال موج شهوانی از سائقه های ممنوعه نماید از نظر لباس، آرایش، لحن صدا و عدم پوشش مناسب و سخنان تحریک آمیز و در معرض تماشا قرار دادن اندامها، این امر موجب تحریک افراد ضعیف شده و در انحراف و جرم منحرفین نیز شریک جرم بوده و لعنت خدا و فرشتگان، و عذاب الیم دامنگیرشان خواهد شد. ان الذین یحبون ان تشیع الفاحشه فی الذین امنوا لهم عذاب الیم فی الدنيا و الاخره مجازات سنگین در دنیا و عذاب دردناک در آخرت، سزای شایع و تبلیغ کنندگان بی حجابی، بی عفتی و شرایط جرم جنسی.

### 3\* مباحثی در ضرورت در خشکاندن انحراف و رفع مشکلات و ناتوانیهای جنسی:

- 1- کنترل ادراکات حسی 2- عدم خلوت با نامحرم 3- پرهیز از سخنان اغواگر و تحریک کننده 4- حفظ حجاب ظاهری و باطنی 5- حداقل رساندن دوستی های غیر ضروری جهت جلوگیری از وابستگی عاطفی
- تاوان سنگین ناآگاهی از امور جنسی: آموزش مسائل جنسی و پاسخ صحیح مختصر به سوالات کنجکاوانه کودکان و نیاز به اطلاعات لازم در افراد بالغ و آگاهی های ضروری در نارسائیهای روابط جنسی و زناشویی لازم است که اگر به صورت



علمی، مشروع، اخلاقی نباشد، هستند کسان دیگری که با شیطنت، به سوالات آنان پاسخهای انحرافی و آدرسه‌های غلط خواهند داد بویژه اگر همراه با توطئه دشمنان و شیخون فرهنگی باشد. پس چاره ای نیست مگر مسلط شدن به اخلاق جنسی.

آثار این ناآگاهیها عبارتند از: بلوغ زود رس در افراد غیر بالغ- انحرافات و بیماریهای جنسی و مقاربتی- زود انزالی و زود تحریکی مردان- تنوع طلی و جنون جنسی و قتل‌های جنسی در مردان بولهوس بیمار و مجرم جنسی - سرد مزاجی زنان - خیانت به همسر- از بین رفتن عفت و حیاء- کاهش شوق جنسی- درگیریهای ذهنی با تخیلات جنسی- هرزه گردی اینترنتی- افسردگی؛ انزوا و افت تحصیلی-رو آوردن به مواد و موسیقی تخدیری- استفاده از قرصهای روانگردان و روان پریشی- طلاق و کتک کاری بخاطر نیازهای کاذب مدرن و تنوع طلبی در ارضاء غریزه جنسی به روش فیلمهای مستهجن- سوء استفاده جنسی از کودکان، کودک آزاری، ربودن زنان و دختران- ابتلاء به انواع بیماریهای مقاربتی بویژه ایدز - گسترش سریع این بیماریها و به خطر افتادن سلامتی جسمی و روحی و روانی افراد سالم. شایان ذکر است بیشتر زنان ناآگاه به امورجنسی و نیازهای شوهرانشان، در بیماری، انحرافات، تنوع طلبی و زود انزالی و چشم چرانی و یا خیانت شوهرانشان، مقصر و شریک جرم می باشند اگر چه به این موضوع جاهل باشند. این مقصربودن زنان، نباید توجیه گر و تبرئه مردان شود که هر کدام تاوان و مجازات خاص و عواقب اعمال خود را دارند. لازمه ارضاء کامل زن و شوهر، وصول به ارگاسم می باشد. بهره مندی ناقص از این روابط، سرآغاز دیگر مشکلات در زنان و مردان می باشد. اگر ارضاء جنسی در اوج لذت مشروع همراه شود و اگر مقدمه آن، عشق و شیفتگی به همسر باشد، دیگر نیازی به چشم چرانی، تنوع طلبی، و تعدد همسر و خود ارضائی نخواهد بود. گاهی بخاطر ناکام و نارس بودن این روابط زناشویی، بقیه نیازهای خود را در جای دیگر جستجو می کنند با چشم چرانی به دنبال شکار دیگران می باشند بویژه در مجالس مهمانی و عروسی که محرم و نامحرم در آنها رعایت نشده و به شریعت محمدی و فطری عمل نمی شود. عشق بین زن و شوهر که کم رنگ شود، زنگهای خطر به صدا در می آید. زنان نیمه عریان در این مجالس پس از روشن شدن خیانت، انحراف و بیماری جنسی شوهرشان، چه کسی را مقصر خواهند دانست و آیا خودشان نقشی ندارد و نباید خود را مذمت نمایند؟ البته حریص بودن مردان بولهوس و بیمار و مجرم جنسی را باید یا مداوا نمود و یا مجازات با جاری شدن حدود شرعی و تعزیرات فقهی و یا زندان و بازپروری، پس تنوع طلبی و نیاز به ازدواجهای متعدد مردان در یک جامعه با میزان وجود عشق و شیدائی بین همسران آن جامعه رابطه عکس دارد. در جامعه ای که عشق و لائی و ربائی، معنای خود را از دست می دهد باید منتظر طمعکاری مردان و خیانت به زنان و بولهوسی و انحرافات و بیماری های متنوع شد.

#### 4\* بازتابهای روابط متعالی و مشروع و مطلوب جنسی در ابعاد وجودی آنها:

- 1- اتصال جسم به جسم (تبادل امواج مغناطیسی زن و شوهر، انتقال امواج آلفا، تتا، تا دلتای آرامش بخش، تخلیه استرسها و آسیبهای امواج بتا و ترمیم نارسائهای روانی - نفسی (نفس بما هو نفس - نه نفس اماره) و ختنی شدن تاریکیها در گره های عصبی - در روابط نامشروع و غیر طبیعی این فرایند، برعکس و خطرناک و تخریب کننده می گردد.
- 2- اتصال قلب به قلب (تبادل احساسات و عواطف و علائق به همدیگر و ختنی شدن کدورتها و بدخلقیها و بی احترامی و تحقیرهای متقابل که اگر این حالت ادامه یابد به مرتبه شیفتگی و شیدائی و حالت‌های قلبی لیلی و مجنون می رسد).
- 3- اتصال عقل به عقل (در ادغام تکوینی، انتقال سلیقه؛ اندیشه بین زن و شوهر از طریق حس ششم، هردو به یک چیز در امور زندگی فکر می کنند و نظرات و انتخابهایشان به هم بسیار نزدیک می گردد).



4- اتصال نفس به نفس در مرتبه نفس بما هو نفس از فرمایشات مولا علی مرتضی (ع) به حضرت کمیل در تشریح انواع نفس و اشاره آن امام به نفس جمادی، نباتی، حیوانی، ناطقه بشری، قدسیه الهیه. در این مرتبه نفس جبروتی هردو در حال تبادل ماهوی به همدیگر بوده و گاهی مورد نوازش ملائکه و عنایت حضرت جبرئیل قرار می‌گیرد. وجود برخی خوابهای منور و رویاهای صادقه در این مرتبه قرار می‌گیرد در حالی‌که هنوز آنها، تیمم و یا غسل نکرده‌اند. جسمشان، طبق شریعت، نجس ولی نفسشان، تطهیر شده است. مانند باطل شدن وضو به حکم شریعت و یا نیاز به غسل و تیمم پیامبر و اهل بیت بعد از روابط زناشویی که در حکم ظاهر شریعت، حدث اصغر یا حدث اکبر صادر شده ولی به عصمت تامه آنها خدشه ای وارد نشده و آنها را حتی به یک لحظه نیز از عصمت و طهارت خارج نمی‌کند. آن طهارت کلی و تامه انما یرید الله لیذهب عنکم الرجس اهل البیت و یطهرکم تطهیراً در ائمه (ع) مخدوش نمی‌گردد.

5- اتصال روح به روح (در این ازدواج دو روح متعالی قدسیه که از ابتداء، دارای نورانیت و عصمت ذاتی بوده چون در روح هیچگونه نجاست و آلودگی و پلیدی راه ندارد و اگر نجاست و آلودگی در مسیر پیدا می‌شود بعد از مرتبه نفس مطمئنه یعنی در مرتبه نفس اماره و نفس متصل به طبیعت ظاهر می‌گردد. آنچه زن و شوهر به همدیگر منتقل می‌کنند در واقع دو روح حامل صفات جمالیه و جلالیه با تمام کمالات و تجلیات ماهوی، شرایط را برای گیرندگی پرتوهای اسماء الله که زیرمجموعه جمال و یا جلال می‌باشد. ظهور شیفتگی و شیدائی و فنا شدن و غیر قابل تحمل بودن فراق و تمنا برای اتحاد ماهوی از آثار آنست. لذا شرایط برای شهود اسماء الله؛ مکاشفات، علوم غیبی و الهامی و آگاهی از سر قضاء و قدر مهیا میگردد. شفاعت بین زن و مرد برای هریک در این مرتبه اتفاق می‌افتد. با این جلوه روح به روح، نیاز به حوریان مذکرو مونث بهستی برای همیشه از بین می‌رود چون همسر (زن یا شوهر) در کمال درخشندگی و زیبایی و سرور بهجت و التذاذ و انجذاب و اتصال و ازدواج هستند که از طریق حوریان نیز نمی‌توان به آن رسید

6- نکته بسیار مهم اینکه در روابط زناشویی در اشکال نامشروع، غیرقانونی، غیراخلاقی، حیوانی، خشونت، بدخلقی، انحرافی، تقلید از صحنه‌های مستهجن ماهواره ای، با توجه به روان تاریک خلاف عقل و شرع از جنبه نفسانی، علاوه بر نبودن نور و سکینه الهی و آثار سازنده و درمانی مقاربت، بخاطر آلوده و پلید و یا خیانت فرد، موجب انتقال ظلمت و رجس در اتصال جسم به جسم در حیطة اتصال نفس به نفس انجام شده و به جای ایجاد اشعه آلفا تا دلتا، اشعه بتا که آثار بسیار مخرب دارد به همدیگر منتقل می‌گردد و باعث کدورت روح و ظلمتی در باطن ملکوتی خواهد شد که در قالب فشار قبر و سختی جان دادن و تاریکی و تنگی قبر و موزیان درون آن می‌گردد. لذا موضوع مورد لعن قرار گرفتن افرادی که با آرایش در منظر نامحرم قرار می‌گیرند بحث شده است. پیامبر خدا(ص) در همین باره فرمود: هر که با نامحرم دست بدهد، به خشم خدا گرفتار خواهد شد..... کتاب اخلاق خانواده - زهرا آیت الهی ص 62

7- احسن تقویم در لقاخ مطهر: در اتصال جسم به جسم با ملاحظه اتصال روح به روح در لحظه انعقاد نطفه یک ولی الله در متعالی ترین جلوه کشش و جذب بین جاذب و مجذوب (پدر و مادر دارای عصمت) انجام می‌گیرد. لذا این وضعیت، پرشکوه ترین و جذابترین و متعالیترین اتصال و ارتباط جسم به جسم در احسن تقویم می‌باشد که قابل توصیف نیست چون ازدواج و اتصال و جذب مغناطیسی با تمام ابعاد وجودی در کمال موقعیت ربانی در حال شکل گیری است. با این تعبیر که تعدد زنان و فرزندان در انبیاء و ائمه معصومین (ع) بواسطه عصمتشان، از نفس مذموم و انواع رجس و آلودگیها، تطهیر شده‌اند. خدشه و شبهه ای در عصمت تامه آن بزرگواران وارد نمی‌شود.



8- تأثیر روحبخش اتصال، اتحاد، تماس و نوازش جسمی بین زن و شوهر در روابط زناشویی: براساس وجود جریان مغناطیسم انسانی از هیوپوفیز، تلاموس تا بصل النخاع و سلسله اعصاب پخش شده از موی سر تا ناخن پا، و صدور و گیرندگی امواج بین بدن به بدن، بدن با زمین، بدن با فضاء، بدن با قلب و .... یک و یا چندین خطوط ارتباطی موجی بین انسانها و اشیاء پیرامون انجام می‌گیرد. تماس بدن و یا لمس مو و اعضای بدن، دست در دست هم، موجب صدور امواج و اشعه‌های آرام بخش، مطبوع و ملایم و استرس‌زا می‌شود. بدن با تغییر امواج مغز صورت می‌پذیرد. این امواج مغزی امواج آلفا و تتا هستند. برخی آثار و حالات انواع امواج مغزی و برخی از تواناییهای مربوط به این امواج عبارتند از:

نوع موج دامنه فرکانس (هرتز) تواناییهای ذهنی

دلتا 0/1 تا 3 خواب عمیق، خواب شفاف، افزایش عملکرد سیستم ایمنی، هیپنوتیزم

تتا 3 تا 8 آرامش عمیق، مدیتیشن، افزایش تمرکز حافظه‌ای، خلاقیت، رویابینی شفاف،

آلفا 8 تا 12 آرامش ملایم، آموزش برتر، تفکرات مثبت، مدیتیشن

این توانایی توجه در امواج آلفا بیشتر و در امواج تتا به اوج خود می‌رسد. و در شرایط دلتا به نهایت می‌رسد. روند محو و ذوب شدن دو روح متعالی در جلوه اتصال جسم به جسم در مرتبه امواج دلتا، قابل توجه است.

9- فرایند امواج در روابط نامشروع و انحرافی: اگر روابط جنسی با نیت پلید، خشونت، حیوانیت، تعدی، نامشروع، هم جنس بازی، فحشاء‌گری، از نوع جنون جنسی، و روشهای مستهجن ماهواره ای انجام گیرد علاوه بر قطع صدور و گیرندگی امواج حیاتبخش، تقویت کننده معنویات و عشق ربّانی، زدودن استرس‌ها و فشارها و تخلیه انرژی و امواج سیاه؛ موجب صدور امواج بتا و تخریب کننده گره‌های عصبی و ایجاد اختلال در سیستم عصبی و سلامت روحی و روانی گشته و در ایجاد بیماریهای جنسی، جسمی، خونی و سرطانی بوزه میگردن های وحشتناک و بیماریهای بسیار مخرب شده و آثار و عوارض و عواقب شدید آنها در روابط خانوادگی، تربیت، ناهنجاریهای اجتماعی؛ وقوع جرم و جنایت و دعوای خیابانی از نوع اراذل و اوباش ظاهر شده و باعث ناامنی محیط خانه، کار، اداره و جامعه گشته و لازم می‌شود که نیروهای انتظامی و قضائی و کیفری وارد صحنه شده تا پیشگیری یا مقابله نمایند.

10- روابط زناشویی باید براساس عشق ورزی باشد نه عشقبازی. نیاز و تمنای جنسی در این مرحله نه به جهت صفات شیطانی و نفسانی است بلکه انتقال صفات کمالیه زن و شوهر به همدیگر در جریان و سریان است وصول عوالم بالا بدون اتصال جسم به جسم به حدّ نهایت نخواهد رسید

11- اگر روابط جنسی بر اساس آموزه‌های شریعت، دینی، عقلانی و علمی انجام گیرد، دیگر نیازی به ازدواج مجدد، دو یا چند همسر، ازدواج موقت مردان متأهل می‌گردد. علاوه بر سلامتی جسم و روح، موجب شکوفائی استعدادهای شغلی، علمی، عبادی و روشن ضمیری شده و بخاطر سیر طبیعی و متعالی و از بین رفتن نیازها و علائق نفس اماره و قرار گرفتن در سیر یا ایتها النفس المطئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه موجب ادراک و مکاشفات شهودی خواهد شد به شرط اتصال به عشق محمد و آل محمد و حبّ خداوندی و عرفانی و شهودی.

ضرورت تجربه جنسی: باید اجازه تجربه روابط جنسی به تازه ازدواج کرده در اوائل ازدواج داده شود. داشتن مهارتهای زناشویی پرهیز از خشونت و عجله و تند خوئی و عصبانیت منتظر ایجاد شرایط بهینه موجب تداوم محبت و عاطفه و تحکیم زندگی شده، در غیر اینصورت باعث اختلاف و دعوا و کتک کاری و ناامنی از روز اول می‌گردد و علت آن، ناشی و جاهل و خودخواه





بودن همسر بویژه مردان می باشد. البته این مشکل در اکثر متأهل ها که زمان زیاد از ازدواج آنها گذشته و حتی دارای فرزند نیز می باشند بسیار مشاهده می گردد. نشوز و ناسازگاری بین زن و شوهر بیشتر موارد به این امر برمی گردد. پیامبر اکرم(ص): مردی که هنگام رابطه زناشویی با همسر بدون آنکه زن به اوج لذت جنسی برسد و بهره خویش را می برد؛ جفاکار است.

امام رضا(ع): حلالی لذت بخش تر از هم بستر شدن با همسر نیست، ولی زیاده روی در این امر نارواست، میانه روی در آمیزش به سلامت آدمی می افزاید و عمر را زیاد می کند. پیامبر اکرم(ص) فرمود: بنده مؤمن، هنگامی که دست همسرش را بگیرد، خداوند برایش ده حسنه می نویسد و ده سیئه را محو می کند و اگر او را ببوسد، خداوند برایش صد حسنه می نویسد و صد سیئه را محو می کند و اگر با او آمیزش کند خداوند برایش هزار حسنه می نویسد و هزار سیئه را محو می کند و فرشتگان بر آن دو، حاضر می شوند. امام صادق(ع): چیز مباحی نزد خداوند، محبوب تر از رابطه زناشویی نیست.

لذت بیشتر در مقاربت زن با شوهرش، اگر سایر مردان را کمتر در منظر عمومی ببیند: زنانی که خانه نشین و یا با حذف ارتباطات غیر ضروری با مردان نامحرم در بیرون منزل و یا محل کار و ارتباطات فامیلی و اجتماعی و شهروندی دارند در رفتارهای جنسی خود با شوهرانشان، بیشترین لذت را خواهند برد و تحریکات جنسی و سائقه های تحریک آوری در شوهرانشان بسیار موثر در ارگاسم و کامجویی آنان می کند و همینطور اگر زن پوشیده باشد و با کنار رفتن لباس حجب و حیای نامتعارف، موجب تحریک بیشتر و انس بیشتر مرد نسبت به همسرش می گردد. زنانیکه بیشتر در معرض رفت و آمد بیرونی هستند بویژه در حالت آرایش، با تکرار و عادی شدن تماشای مردان اگرچه بی غرض هم باشد موجب عدم تحریک و ارگاسم زنان با شوهرانشان می گردد و سرانجام موجب بدخُلقی، پرخاشگری و .... شده و زمینه های تنوع طلبی جنسی و یا خیانت شوهران فراهم می گردد. چون حالت عادی و تکرار، شکل ظاهر شوهرش، جذابیت لازم و مطلوب مورد نظر در شوهرشان را حس نمی کنند. واگر خلوت زن بیشتر باشد و ظاهر عادی و شکل و شمایل و نوع و مد لباس و پوشش و خنده و نگاه مردش، او را زودتر تحریک می کند و این نگاه ظاهری شوهرش، لذت بخش تر، خواهد شد.

**چگونگی اثرگذاری آرایش برای غیر همسر و تصاویر مستهجن و نگاه به نامحرم:** با دیدن و یا لمس و یا تخیل بر مبنای گرم بودن، نرم بودن، رنگ تند تحریکی، زیبا رویان، در روابط زناشویی همسری و یا غیر همسر و نامحرم، بلافاصله فرایند تحریک پذیری، اوج گیری، نیاز به مقاربت شروع شده و تا نهایت اغتشاش، رفتارهای خشن و جنون میرسد مگر اینگونه این حالت فروکش و کنترل شود براساس احکام عقل، شرع، علم جنسی، روانشناسی، کنترل و با اصول بهینه. البته اراده، ایمان انسان و استمداد از خدا نقش اساس دارد. مانند امکان فرونشاندن اوج تحریک برای روزه داری که با افتادن به این امر در روز رمضان باید کفاره آنرا بپردازد. چون سرنگون می گردد باید تاوان این بی ارادگی و ناتوانی کنترل را بپردازد.

### **5 \* اصول و ضوابط بهداشت جنسی زن و شوهر و موارد ممنوعه:**

عدم رعایت نوع و محل کاربرد سائقه های تحریک آوری جنسی موجب سوء استفاده دیگران و خروج از مبانی شریعت و اخلاق شده و عوارض نامناسبی در روابط خصوصی زناشویی بین زن و مرد میشود از آثار خود ارضائی، توجهات مکرر با نظر ریه و شهوانی به نامحرم باعث اختلال در امر ارضاء غریزه جنسی شده و موجب سرد مزاجی، تنفر، فرار از مقاربت، بهانه گیریهای بی مورد در زنان، زود انزالی در مردان، بد خُلقی، ناتوانی در تداوم روابط جنسی و عدم توانائی در تأمین نیازهای جنسی همسرانشان شده و باعث بیماریهای میگردن، کمر و پا درد، اختلال در پرئود ماهیانه، افسردگی، بی رغبتی به امور منزل و تربیت کودکان در زنان، فرار از منزل برای مردان و توجه عاطفی به زنان دیگر و آغاز انحراف، خیانت، نیاز به ازدواج دوم و



موقت به امید رهایی از این سرکوبها و ناتوانی های جنسی که عملکرد و یا جهل خودشان و یا وسواس بودن زنانش شده و باعث تنوع طلبی جنسی و جنون جنسی و قتل های جنسی و همجنس بازی در مردان می شود.

**رابطه جنسی از طریق مقعد و احکام شرعی در مورد آن :** این رابطه از نظر شرعی شدیداً کراهت داشته و مکروه است و در فتوهای بیشتر مراجع تقلید، حرام می باشد و از نظر شرعی این رابطه هرگز نباید انجام گیرد . تا جایی که در قوانین مجازات های اسلامی اگر مردی ، همسر و زن خود و یا دیگری را مجبور به انجام چنین رابطه ای با وی کند مجازات های سختی بیان شده است. چون هر چیزیکه از نظر اسلام مردود شناخته شود حتماً به ضرر انسان میباشد که امروزه از نظر پزشکی نیز ثابت شده که این رابطه یک رابطه پرخطر، بیماری زا، سرطان زا و خطرناک و ویران کننده می باشد.

**بررسی رابطه جنسی از نوع مقعد و آسیب های جسمانی آن از منظر پزشکی :** هیچ پزشکی چنین رابطه ای را توصیه

نمیکند و هیچ نظریه مبنی بر سالم بودن و بی ضرر بودن این رابطه ارائه نگردیده و همیشه از نظر پزشکی نفی شده است . در نواحی مقعد رشته های عصبی زیادی پراکنده شده که این رشته های عصبی بسیار بسیار آسیب پذیر و حساس میباشند و نسبت به هر چیزی که وارد دهانه مقعد شود سریعاً واکنش نشان میدهند . دستگاه گوارشی دارای دو نوع اسفنکتر که یکی از آنها داخلی و غیر ارادیتیست و دریچه ورودی غذا به معده و خروج آن میباشد و یکی دیگر از این اسفنکتر ها خارجیست و در محل ورود و خروج معده بعنوان دریچه عمل می کنند. زمانی که شما احساس میکنید که نیاز به عمل خروج مدفوع از دریچه مقعد را دارید این زمانست که اسفنکتر داخلی ۲ باز شده و چون غیرارادی است اما عمل باز کردن دریچه مقعد ( اسفنکتر خارجی) و دفع مدفوع ارادی است و زمانی که احساس کردید نیاز به دفع مدفوع دارید و خودتان را ننگه میدارید تا به محل مناسب برسید و سپس با اراده خودتان، باعث خارج شدن مدفوع می شوید این ننگه داشتن و این عمل خارج کردن مدفوع توسط اسفنکتر خارجی انجام می شود که ارادی است . باین رفتار در درون مقعد باعث آسیب دیدگی اسفنکتر خارجی شده و باعث میشود که دریچه خروجی مقعد به درستی کار خودش را انجام ندهد یعنی از قدرت ارادی خارج شده سپس به مرور زمان امکان ارادی خروج مدفوع یا ننگه داشتن خود را از دست میدهد در این صورت ناخواسته و غیر ارادی مدفوع از دریچه مقعد خارج میشود . و سایر بیمارهای عفونی ، ویروسی همانند هپاتیت، ایدز، سفلیس و سایر بیماری های مقاربتی از طریق مقعد منتقل می شوند بویژه در اثر عمل فیزیکی منجر به مجروح شدن آن. خیلی از افراد تصور میکنند که در رابطه مقعدی هیچ خطری آنها را تهدید نمی کند ولی، چون درون مقعد حاوی باکتریهای زیادی میباشد انتقال ویروسهای نظیر ایدز راحتتر انجام میگردد این باکتریهای با شستشو از بین نمیروند . دریچه مقعد یک دریچه خروجی است . وارد شدن هر چیزی از این دریچه علاوه بر آسیب به دریچه ، همراه با درد است. و به مرور باعث باز شدن هر چه بیشتر دریچه مقعد و پیدایش عوارض ذکر شده میگردد. بطور کلی انجام این رابطه حتی برای یک مرتبه هم به هیچ وجه به افراد بویژه به زن و شوهر، هرگز توصیه نمی شود و منع شرعی و پزشکی دارد. رابطه جنسی مقعدی بسیار بسیار پر خطر میباشد متأسفانه ممکن است برخی جوانان ، تحت تاثیر تصاویر یا فیلمهای مبتذل قرار گرفته و اعمال انجام شده در اینگونه تصاویر را از جنبه آموزشی برداشت کرده و نسبت به انجام آن در دنیای واقعی اقدام نمایند حال آنکه مراجع پزشکی و مذهبی همان کشورهایایی که چنین فیلمهایی در آنها تولید میشود بارها در مجلات و سایر رسانه ها و حتی کتابهای آموزشی رابطه جنسی مقعدی را صراحتاً رد کرده اند . اینگونه فیلمها فقط و فقط به منظور تحریک افراد تولید شده اند و فاقد هر گونه جنبه آموزشی میباشد و هدفشان تجارت و بردگی روحی و جسمی است و پول درآوردن.



در روابط بین زن و شوهر در اثر مشاهد تصاویر و هوس اجرای آن، یک درخواست نامشروع و خطرناک بوده و اگر بانوان از اطاعت در این امر خوداری نمایند موجب بدخلقی، کتک کاری، خشونت و حتی طلاق شده و یا در اثر اطاعت، عوارض وحشتناک جسمی، روحی و روانی و بویژه عقوبت و مجازات الهی همانند نازل شده به قوم لوط و تنگی و فشار و تاریکی و آتش قبر می شود و فلاح و نجات از آن غیرممکن است. در روایتی پیامبر (ص) به حداقل روابط همجنسی اشاره نموده که هر مردی با شهوت، مرد دیگری را ببوسد؛ جایگاهش در آتش جهنم است. با این حال، عاقبت ارتباط مقاربتی با همجنس و یا با همسر خود از راه مقعد، وحشت و آتش شدیدی دارد.

**خود ارضائی جنسی و آثار و آسیبهای آن:** استمناء به معنای طلب منی کردن است و در اصطلاح به معنای خود ارضائی جنسی است که با وسایل یا بدون وسایلی انجام می شود چنین کاری در اسلام حرام است و آثار فقهی متعددی در حالت های مختلف مانند روزه داشتن بر چنین کاری، کفاره بیان شده است. به علت شرطی شدن انفجار غدد و ترشح مایع جنسی با تحریک دستی و غیرطبیعی منجر به ناتوانی جنسی، سرد مزاجی؛ عدم ارگاسم؛ اختلال و اختلاف و بد خلقی شده و ایجاد زمینه جنون جنسی و یا خیانت.

**اثرات آن در افراد متأهل:** بی تردید چنین عملی موجب سستی و ضعف و افسردگی روان می شود و آثار مخرب بعدی آن مربوط به بعد از نکاح و ازدواج می شود یعنی موجب ناتوانی ادامه مقاربت، زود انزالی، عدم تحریک طبیعی، عدم ارضاء همسرشده و بی رغبتی و گوشه گیری از مباشرت جنسی و مساله باروری و بارداری را در پی خواهد داشت. باید ریشه مشکل را با تعالیم شریعت، عقل، بهداشت جسمی و روانی بخشکانیم و سلامتی، شادابی و بهشت خداوندی را به ارمغان آوریم.

**در افراد مجرد** نیز موجب افسردگی، گوشه گیری، بی اعتمادی، تنهایی، پرخاشگری، افت تحصیلی، بیماری جسمی، روحی و روانی، کم خوابی و پر خوابی، بی اشتها، اعتیاد به هرزه گردی اینترنتی، عدم رغبت به شغل، ورزش و تفریحات سالم میشوند. و به جای تفکر به تخیل روی می آورند و به جهت اختلالات روانی در مسایل علمی و اجتماعی خود موفق نیستند. چنین کاری حرام است و شخصی که از این طریق با خروج منی جنب می شود بر او غسل جنابت واجب است و چنانچه انسان در حالت روزه ماه رمضان خود ارضائی کند کفاره جمع بر او واجب می شود و اگر روزه دار استمناء را در ماه رمضان تکرار کند بنابر احتیاط واجب به تعداد آنها کفاره جمع را تکرار نماید. بهترین روش مقابله با خود ارضائی علاوه بر اراده قوی بر ترک آن، تنها نبودن در فضای مسکونی و محل کار است. از محفل و فضای شهوت آلود جنسی باید خود داری شود، زیرا فرد به علت تزلزل نفسانی تسلیم خود ارضائی می گردد. بهترین پیشنهاد به کسانی که مبتلا به خود ارضائی هستند ازدواج است تا با تشکیل خانواده از این بلای خانمانسوز رهایی پیدا کنند.

**زود انزالی:** از نظر علم روانشناسی: انزالی که بر خلاف میل شخص و بدون کنترل او انجام میگردد را انزال زودرس گویند که بر طبق آن فرد از زمان انزال و کیفیت رابطه ناراضی است و این ناراضی میتواند یک طرفه یا دو طرفه باشد، بطوریکه حتی اگر شریک جنسی فرد از زمان انزال ناراضی باشد، انزال را زودرس گویند در نتیجه اگر زوجه نیز در اغلب نزدیکیها احساس کند که انزال همسرش زود تر از زمان مورد انتظار اوست و این حالت باعث ناراضی او شود ولی مرد چنین احساسی نداشته باشد، انزال مرد، زودرس بوده و باید بررسی شود. اگر مرد در 8 دقیقه ارضاء میشود و زن در 10 دقیقه، انزال را زودرس گویند اما اگر مرد در 20 دقیقه ارضاء شود و زن در 10 دقیقه، مورد رامربوط به انزال زود رس نمیدانند. از نظر علم پزشکی انزال



کمتر از دو دقیقه که بدون کنترل شخص انجام گیرد را انزال زود رس گویند و میتوان طول مدت زمان رابطه جنسی را افزایش داد.

این امر میتواند بر اثر فشار اطرافیان، ترس از دیده شدن و غیره بوجود آمده باشد. استرس و فشار روحی می تواند باعث انزال زودرس شود. بهم خوردن تعادل هورمونهای مغزی از جمله پرولاکتین، دوپامین و سروتونین بطور طبیعی و یا بر اثر استفاده از برخی داروها میتواند باعث انزال زودرس شود. این قضیه با مراجعه به پزشک و انجام یک سری آزمایشات هورمونی میتواند تایید و در صورت لزوم درمان شود. اگر انزال زودرس به دلیل عدم تعادل هورمونی باشد و به این مسئله رسیدگی نشود شخص دچار انزال زودرس مزمن میشود که احتیاج به درمانهای دارویی و روان-درمانی دراز مدت خواهد داشت.

**درمان زود انزالی:** اگر چه بسیاری از مردان برای صحبت در مورد آن احساس خجالت می کنند انزال زودرس یک

وضعیت شایع و قابل درمان است. داروها، مشاوره روانی و تکنیک های جنسی برای به تاخیر انداختن انزال میتواند در این زمینه کمک کند ادامه عدم کنترل بر انزال ممکن است باعث شود یک یا هر دو طرف به احساس جنسی، ناراضی شود و ممکن است به تنش های جنسی و یا سایر مشکلات منجر شود. زود انزالی زمانی است که یک مرد در طول مقاربت زودتر از شریک زندگی خود به ارگاسم برسد زود انزالی یک شکایت جنسی شایع است و از هر 3 مرد ممکن است 1 نفر این مشکل را داشته باشد. عامل روانی مانند (تجربه جنسی زود هنگام) و بیولوژیکی مانند (مشکلات تیروئید، سطح غیر طبیعی هورمونها، سطح غیر طبیعی مواد شیمیایی مغز به نام انتقال دهنده های عصبی، فعالیت های غیر طبیعی رفلکس سیستم انزال، التهاب و عفونت پروستات و مجرای ادرار، صفات به ارث رسیده، آسیب به سیستم عصبی ناشی از عمل جراحی، برخی از داروها مورد استفاده در درمان مشکلات روحی و روانی) در ایجاد زود انزالی نقش دارد.

**دلایل ایجاد انزال زود رس در مردان:** عوامل روانی بازدارنده (عواملی مانند فشارهای روحی و روانی، اضطراب در

حین عمل زناشویی، احساس گناه یا افسرده گی میتوانند موجب انزال زود رس شوند) - فاصله زیاد بین روابط جنسی (وقتی که احساسات جنسی بین زوجین متراکم میشود، معمولاً کنترل یک باره آنها سخت میشود و منجر به انزال زود رس میشود). - تجربه جنسی کم (بیشتر افراد در اوایل زندگی زناشویی دچار این مشکل میشوند و به مرور زمان با تجربه بیشتر مشکل انزال زودرس رفع میگردد) - عوامل پزشکی بازدارنده (عواملی نظیر آسیب جسمی، تداخلات دارویی در هنگام درمان بعضی بیماری ها و مشکلات هورمونی از جمله عوامل پزشکی هستند که منجر به انزال زود رس میشود)

## 6 \* اکسی توسین، هورمون عشق و آثار آن در زن، شوهر، کودک:

دانش بیولوژی به ما نشان می دهد که عشق نیز مثل غریزه ی جنسی پدیده ای است در بیولوژی انسان. در ارتباط با عاشقی و نیز تغییر و تحولاتی که در ارگانسیم بدن ایجاد می کند، هورمونی یافته شده است که مانع از بی بند و باری جنسی می گردد. این هورمون اکسی توسین در افراد باعث ایجاد عشق و وفاداری نسبت به همسر در انسان می شود. اکسی توسین به تنهایی در ایجاد حالات عاطفی نقشی ندارد، بلکه یکی از مهم ترین اجزا سیستم پیچیده نوروکمیکال (شیمیایی عصبی) است که به بدن اجازه میدهد تا با شرایط عاطفی تطبیق یابد. اکسی توسین ترشح شده در مغز، رفتارهای اجتماعی نظیر مراقبت مادرانه، پیوند میان زوجین، فعالیت جنسی، حافظه اجتماعی و اعتماد را کنترل می کند. همچنین، واکنش های ناشی از استرس از جمله نگرانی را تخفیف می دهد. در مهره داران عامل لذت و رضایت در ترکیبات شیمیایی آنها یافته شده است که به آن ها فرومون



می گویند. در بسیاری از حیوانات این ترکیبات می توانند جانور را از حضور جنس مخالف در کیلومترها آنطرف تر آگاه کنند. این ترکیبات از پوست ترشح می شوند و حاوی پیامی شیمیایی برای جانور هم نوع می باشند.

### نقش هورمون عشق در زندگی زناشویی :

بدن ما هورمون عشق را زمانی که عاشق هستیم به میزان زیادی ترشح می کند. احساس خلسه ی عاشقانه ای که در زمان عاشقی تجربه می کنیم، تا حد زیادی تحت تاثیر این هورمون می باشد. در رابطه ی عاشقانه بالا بودن میزان هورمون عشق در هر دو طرف باعث می شود که بتوانند شب های متوالی تا صبح بیدار بمانند حرف بزنند و با هم عشقبازی کنند. این ماده از خانواده ی آفتماین است . کمبود این هورمون یکی از نشانه های افسردگی است. این هورمون موجب آزاد شدن دپامین است که لذت و رضایت به همراه می آورد و احساس خوشحالی دست می دهد. وقتی دو فرد عاشق یکدیگر هستند و ده ها بار در روز به هم تلفن کنند و ساعت های متوالی با هم بمانند. هنگام نوازش ، هورمون اکسی توسین ، آرامشی در ما ایجاد احساس وابستگی و دلبستگی می کند. هورمون عشق که توسط غده هیپوفیز ترشح می شود با احساس عشق در ارتباط است. شاید بتوان به نوعی تداوم نسل بشر را نیز به این هورمون اعجاز انگیز مرتبط ساخت. هنگام رابطه زناشویی بین زوجین و در زمان عشق بازی نیز ترشح می شود و احساس رضایت را ایجاد می کند و به تدریج یک پیوند عاطفی را بین زن و شوهر ایجاد می کند . هرچه رابطه جنسی قویتر می شود این پیوند هم قوی تر می شود.

**چرا هورمون اکسی توسین را هورمون عشق می نامند؟** هر وقت به کسی که دوست دارید نزدیک می شوید یا به او فکر می کنید هورمون اکسی توسین در بدنتان ترشح می شود، به همین دلیل این هورمون را، هورمون عشق می نامند. این هورمون روی میل جنسی تاثیر می گذارد و میزان اطمینان و آرامش فرد را افزایش می دهد، با استرس مقابله کرده و فشار خون را کاهش می دهد و روند حافظه را ترمیم می کند و باعث بهبود حافظه و عملکرد مغز می شود. صدای فرد مورد علاقه، خاطرات شیرین و حتی یک نگاه مهربان باعث ترشح این هورمون در بدن می شود و باعث وابسته شدن دو فرد به هم شده و زوجین را به داشتن رابطه زناشویی، یک زندگی بادوام، داشتن فرزندان و... ترغیب می کند.

**هورمون عشق و تاثیر آن بر مادر و نوزاد:** افزایش اکسی توسین در هنگام زایمان نیز ممکن است باعث سرعت بهبود درد ناشی از زایمان شود. این هورمون که در بدن مادر موقع زایمان به مقدار بسیار زیاد تولید شده و منجر به ایجاد مهر مادری می شود. در آغوش گرفتن افراد، نگه داشتن بچه، ماساژ، مدیتیشن، یوگا، دست دادن و غیره. با در آغوش گرفتن نوزادان خود و ابراز عشق به آنها، سطح این هورمون را در بدن خود و فرزندان خود در جهت مثبت و رو به تکامل افزایش دهند و در آینده شاهد رشد فرزاندانی با بیشترین سطح اکسی توسین مثبت در بدن آنها و در نتیجه مهربان و نیکخو باشند . هورمون عشق در محبت مادری نیز تاثیر زیادی دارد. اگر مادر یک بار کودکش را ببیند دیگر نمی تواند از او دل بکند به همین دلیل است و توصیه می شود بلافاصله مادر کودک را شیر دهد تا ترشح هورمون عشق در مادر به بیشترین مقدار خود برسد . زمانی که ترشح این هورمون افزایش می یابد به پیوستگی و همبستگی مادر و نوزاد کمک می کند. استفاده از روش شیردهی "رفتن به سمت سینه مادر" که بلافاصله پس از زایمان انجام می گیرد، باعث به حداکثر رسیدن ترشح هورمون عشق در مادر می شود . نوزاد بلافاصله پس از زایمان روی شکم مادر قرار داده می شود و قادر است به سمت سینه مادر حرکت کرده و خود نوک سینه مادر را پیدا کند



و نیز تصمیم بگیرد که چه زمانی تغذیه از سینه مادر را آغاز کند. از آنجا که نوزاد صدای قلب مادر خود را می شناسد، این روش موجب ایجاد آرامش در نوزاد شده و به همبستگی و پیوستگی مادر و نوزاد کمک می کند.

### 7 \* نتیجه گیری:

تمام حال و احوال، فعل و انفعال و تحرکات رفتاری اعم از امور زندگی، زناشویی، عبادی انسان در امر گناه و یا اعمال صالح، ارسال پیامهای الکتریکی با مقیاس نانو، انتقال پالسهای الکتریکی توسط سلولهای عصبی، نرونها و اخذ آن پیامها با همین مسیر فرایندی پالسهای عصبی و تبدیل به فعل و گفتار و حرکات و سکناات و حتی حال و احوال و احساسات می گردد. وجود مراکز حسی و حرکتی ساختمان سلولهای مغزی و اختلال در مجاری ادراکی و یا حسی و حرکتی مغز بوسیله ایجاد این پیامها از طریق مواد مخدر و قرصها، شربتهای گیاهی، صنعتی و اقدام با تخیل یک صحنه از سلول عصبی به پایگاه خیال آوردن آنها بواسطه اندیشه و یا تخیل بعد از دیدن و شنیدن و بوئیدن و حس کردن سه انگیزه نرم، گرم، رنگ موجب بهجت، افسردگی و یا تحریک برای افعال، تحرکات و اقدامات جنسی، عبادی، رزمی، هنری و تحرکات جسمی و مغزی میشود. با مواظبت، مراقبت و هدایت صحیح و یا غلط بر مبنای عقل، فطرت، شریعت، علم تخصصی و نیاز ضروری میتوان قوه وهم، شهوت و غضب را کنترل کرد و به فرمایش امام خمینی (ره) در کتاب چهل حدیث اربعین، این سه قوه از جنود الهیه هستند و ابزار کمال رسیدن به الی الله بوده اگر تحت مدیریت عقل و شرع قرار گیرند و از جنود شیطان بوده اگر تحت مدیریت نفس و شیطان قرار گیرند. در فرایند تحریک جنسی برای امر مشروع و حلال و یا امر نامشروع و حرام این فرایند در حال اجراست. اراده انسان و استمداد و مدد گیری از خداوند و توسل به ارواح طیبه و ملائکه و اولیاء الله و محمد و آل محمد (ع) تسهیل کننده امر کنترل و نجات از انحراف و خشکاندن ریشه های گناه می گردد.

8 \* پیشنهادات: شناساندن صفات و نیازهای پنهان شخصیتی زن و مرد بویژه مسئله جنسی - شناساندن فرایند کامل سائقه های تحریک آوری جنسی و نقش تخیلات در پردازش آن با ملاحظه احکام عقل و شریعت و دانش جنسی - اطلاع رسانی از معضلات جنسی و نقش آن در اختلافات زن و شوهر و بیان حقایق مربوطه - طبقه بندی اطلاعات جنسی و در اختیار مخاطبین براساس سن، نیاز، کرامت، عدم سوء استفاده، بهره برداری صحیح از آنها در درمان بیماران، سرد مزاجی، نفیوت توان جنسی. تشکر و قدردانی: تشکر صمیمانه خود را به هیأت علمی و داوران محترم، مجریان برنامه و مسئولین گرامی دبیرخانه تقدیم می نمایم.

مراجع  
بهمن حکیمان - ایران - ارومیه

- 1- القرآن الکریم خط عثمان طه، 1378، آیت الله مشکینی، چاپ 11، قم، موسسه الهادی
- 2- آنجلیس باریارا، 1392، رازهای زن، رازهای دربار مردان، چاپ 16، تهران، نسل نو اندیش
- 3- آیت الهی، زهرا، 1393، اخلاق خانواده، چاپ سی و چهار، تهران، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف
- 4- سایتهای بیتوته، پزشکان بدون مرز، دکتر سلام، تنظیم خانواده، زناشویی، رشد، شاه کلید، پاکدامنی، کتاب 4 زندگی، بیوتیفول لایف،
- 5- شفیعی سروسستانی، 1380، زن، نظام سلطه و رسانه ها، تهران
- 6- لی دوموس، نانسی، 1386، دختران به ناموس روی می آورند، تهران
- 7- لینکی، رزماری، 1380، از ناتوانی جنسی تا لذت جنسی، ترجمه فرشاد نجفی پور، تهران، نسل نو اندیش
- 8- مرتضی مطهری، 1368، اخلاق جنسی در اسلام و غرب، چاپ هشتم، قم، صدرا



- 9- مسترز ويليام ، جانسون ويرجينيا ، 1374، واكنش جنسي انسان ، ترجمه موتابي هدايت ، چاپ اول ، تبريز، خواجه نصير ،  
10- معاونت امر به معروف و نهی از منکر سازمان نیروی مقاومت بسیج، خانواده و پیامدهای فن آوری اطلاعات و ارتباطات، 1386، تهران، انتشارات  
بسیج  
11- نارون سافت ، 1388، روشهای حرفه شناخت جنس مخالف، تهران