

۲۱۸.۵۵۹

سلامت عاطفی و جنسی
از دیدگاه طب ایرانی - اسلامی

حسین خیراندیش

www.ketab.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

: خیراندیش، حسین، ۱۳۳۵ -

: سلامت عاطفی و جنسی از دیدگاه طب ایرانی اسلامی / حسین خیراندیش.

: تهران: خیراندیش، ۱۳۹۹.

: ۲۰۴ صفحه

: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۸۵-۲-۱

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا

موضوع : پزشکی سنتی -- ایران

موضوع : Traditional medicine - Iran :

موضوع : پزشکی ایرانی - نسخه‌ها و دستورالعمل‌ها

موضوع : Medicine, Persian - Formulae, receipts, prescriptions :

موضوع : امور جنسی - اختلالات - درمان جایگزین

موضوع : Ssexual disorders - Alternative treatment :

موضوع : زناشویی - مسائل جنسی

موضوع : Sex in marriage :

رده‌بندی کنگره : R۱۳۷/۸ :

رده‌بندی دیویی : ۶۱۰/۹۵۵ :

شماره کتابشناسی ملی : ۷۵۲۱۹۸ :

زیر نظر : شورای تالیف موسسه تحقیقات حجامت ایران

نام کتاب : سلامت عاطفی و جنسی از دیدگاه طب ایرانی - اسلامی

نویسنده : حسین خیراندیش

ویراستار محتوایی: دکتر علیگل ناصری

ویراستار ادبی: خدیجه آسیمه

دبیر: محمد ابراهیم احمد مخبری

ناشر: خیراندیش

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۰۸۵-۲-۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ : اول / بهار ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: هنگام



تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است

آدرس: جنت آباد شمالی، بلوار انصارالمهدی، مسجد انصارالمهدی، طبقه اول

تلفن: ۴۴۸۶۷۳۴۷

فهرست

۹		مقدمه
۱۳		عناصر چهارگانه و رفتار انسان
۱۳		ارکان و عناصر
۱۵		ارتباط ارکان و عناصر با ویژگی های رفتاری انسان
۱۷		رکن اول: آتش
۱۸		رکن دوم: هوا
۱۹		رکن سوم: آب
۲۱		رکن چهارم: خاک
۲۳		رکن پنجم: معنویت
۲۵		مزاج و اهمیت آن در نظام خانوادگی: مزاج ها، نشانه ها و پدید آمدن آن ها
۲۵		چگونگی پدید آمدن مزاج
۲۷		مقایسه مزاج معتدل با نامعتدل
۲۹		نشانه های کلی مزاج
۲۹		۱. لمس کردن
۲۹		شرایط لمس شونده و لمس کننده
۳۰		۲. هیکل
۳۰		۳. مو
۳۰		۴. رنگ بدن
۳۱		۵. خواب و بیداری
۳۱		۶. چگونگی افعال صادر شده از بدن

۳۱	۷. کیفیت مواد دفعی از بدن.....
۳۲	۸. حالات روحی و روانی.....
۳۲	۹. بزرگی و کوچکی اعضا.....
۳۲	۱۰. چگونگی تأثیر پذیری از کیفیات چهارگانه.....
۳۳	دیگر علانم مزاج ها.....
۳۳	دموی مزاجان.....
۳۳	صفراوی مزاجان.....
۳۴	بلغمی مزاجان.....
۳۴	سوداوی مزاجان.....
۳۵	چند نکته درباره مزاج ها.....
۳۷	شناخت خلط های چهارگانه.....
۳۷	خون.....
۳۸	بلغم.....
۳۹	صفرا.....
۴۱	سودا.....
۴۲	چگونگی پدید آمدن خلط در بدن، یک جای بدن آن بیرون آوردن آن با دارو.....
۴۶	شناخت مزاج اصلی.....
۴۶	شناخت مزاج اندام ها.....
۴۶	اعضای رئیسه.....
۴۷	مغز یا دماغ.....
۴۷	دل یا قلب.....
۴۷	جگر یا کبد.....
۴۷	بیضه ها.....
۴۷	اعضای خادم رئیسه.....
۴۸	شناخت مزاج هر اندام.....
۴۸	مزاج مغز.....
۴۹	مزاج چشم ها.....
۴۹	مزاج قلب.....
۵۱	مزاج جگر.....
۵۱	مزاج معده.....
۵۲	مزاج بیضه.....
۵۷	مزاج سن نا مرگ.....
۵۹	مزاج زنان و مردان.....

۵۹	مزاج جنس مذکر و مؤنث در عالم
۵۹	شناخت مزاج زنان و مردان
۶۰	مزاج چاقی و لاغری
۶۲	شناخت مزاج معتدل و نامعتدل
۶۳	تأثیر مزاج زنان در آمیزش جنسی
۶۳	زنان چاق
۶۳	روش لاغر شدن با خوردن و سیر شدن
۶۴	زنان لاغر
۶۵	زنان متوسط
۶۵	زنان خیلی چاق
۶۶	زنان بسیار لاغر
۶۷	اهمیت انتخاب همسر با در نظر گرفتن مزاج
۶۷	مزاج و ازدواج
۶۸	انتخاب همسر و مزاج شناسی
۷۲	ازدواج و انتخاب همسر، بدون در نظر گرفتن مزاج شناسی
۷۳	ویژگی های مزاجی زوج ها
۷۳	ویژگی های افراد دارای مزاج های پایه
۷۳	گرم و خشک: صفرا
۷۵	گرم و تر: دم
۷۷	سرد و تر: بلغم
۷۹	سرد و خشک: سودا
۸۰	زوج های هم مزاج
۸۰	زوج صفراوی
۸۱	زوج دمووی
۸۲	زوج بلغمی
۸۲	زوج سودایی
۸۳	زوج هایی با مزاج متفاوت
۸۳	حالت اول بلغم و صفرا (سرد و تر - گرم و خشک)
۸۴	حالت دوم بلغم و دم (سرد و تر - گرم و تر)
۸۴	حالت سوم بلغم و سودا (سرد و تر - سرد و خشک)
۸۵	حالت چهارم صفرا و سودا (گرم و خشک - سرد و خشک)
۸۵	حالت پنجم صفرا و دم (گرم و خشک - گرم و تر)
۸۶	حالت ششم سودا و دم (سرد و خشک - گرم و تر)

شناخت طبایع در خانواده.....	۸۷
مدیریت منزل و مزاج.....	۸۸
مزاج‌شناسی و مشکلات جنسی.....	۸۸
۱. در مسئله تقاضای جنسی.....	۸۸
۲. در مسئله اوج‌گیری لذت جنسی.....	۸۹
وجود غذاهای سردمزاج در جامعه.....	۸۹
زندگی صنعتی و تکنیکی.....	۹۰
درمان تفاوت جنسی زن و مرد.....	۹۰
مسائل جنسی و طلاق.....	۹۰
اهمیت مزاج سالم و بچه‌دار شدن.....	۹۲
سلامت خانواده.....	۹۳
سلامت خانواده در طب سنتی.....	۹۳
راه‌های تأمین آرامش از دیدگاه طب سنتی.....	۹۴
۱. تعدیل جسم.....	۹۴
۲. تعدیل روح و روان.....	۱۰۱
۳. تربیت.....	۱۰۳
۴. آرام‌سازی بدن با طبیعت.....	۱۰۴
۵. یاد مداوم خدا.....	۱۰۵
غذاهای هشت‌گانه جسم و روح.....	۱۰۵
غذاهای هشت‌گانه جسم و روان و تأثیر آن‌ها بر مزاج.....	۱۰۵
حالت‌های روحی و روانی و تأثیرات آن.....	۱۱۶
اعراض نفسانی و تأثیر آن در ایجاد بیماری.....	۱۲۳
درمان اعراض نفسانی.....	۱۲۳
برخی راهکارهای تغذیه‌ای برای کاهش خشم و اندوه.....	۱۲۵
بخش جنسی پیش‌نیازهای تنظیم روابط زناشویی.....	۱۲۷
تمایلات جنسی.....	۱۲۷
اهمیت مسائل جنسی و مطرح شدن صحیح آن.....	۱۲۷
مطرح شدن مسائل جنسی به‌طور صحیح.....	۱۲۹
نارسایی‌های روابط جنسی.....	۱۳۰
زنان و مسائل جنسی.....	۱۳۰
مردان و مسائل جنسی.....	۱۳۵
تدابیر جنسی.....	۱۳۷
مقدمات هم‌پستری.....	۱۳۷

۱۳۷	مقدمات آمیزش سودمند
۱۴۳	بهداشت قبل از آمیزش
۱۴۵	میزان مطلوب آمیزش
۱۴۵	وابستگی تعداد آمیزش به مزاج فرد
۱۴۵	افراط در آمیزش
۱۴۸	تفریط در آمیزش و ترک آن
۱۴۸	بهترین شکل آمیزش جنسی
۱۴۹	بدترین شکل آمیزش
۱۵۰	زمان مناسب برای آمیزش
۱۵۰	پس از نیمه شب
۱۵۲	هوای معتدل
۱۵۲	اوقات نحس نباشد
۱۵۲	فواید آمیزش مناسب
۱۵۳	فواید دخول
۱۵۴	فواید بوسیدن
۱۵۴	فواید بازی و مالش سینه
۱۵۴	فواید ماساژ ناف به پایین
۱۵۴	فواید تحریک قسمت بیرونی آلت تناسلی زن
۱۵۵	فواید اجتماعی
۱۵۵	فواید خانوادگی
۱۵۵	موفقیت در زندگی
۱۵۵	تربیت صحیح فرزندان
۱۵۵	مضرات ارضا شدن در بستر جنسی
۱۵۵	جلوه‌گیری در جامعه
۱۵۶	خیانت
۱۵۶	فرزندان ناخلف
۱۵۷	طلاق
۱۵۷	نقش رنگ‌ها در تحریک روابط جنسی
۱۵۷	آثار رنگ‌ها در هم‌بستری
۱۶۴	مدیریت رابطه جنسی
۱۶۵	آداب پس از آمیزش
۱۶۷	موارد منع آمیزش
۱۶۹	سخه‌هایی برای لذت بخش کردن آمیزش

مقدمه

سلامت عاطفی یکی از موضوعات مهم از سلامت عمومی انسان است که چنانچه از نظر دور نگه داشته شود، زمینه‌ای اساسی برای بحران اخلاقی و اجتماعی پدید می‌آورد؛ موجب ناهنجاری‌های رفتاری می‌شود و از شتاب موفقیت فردی و اجتماعی می‌کاهد. بر اثر این نادیده‌انگاری، استعدادهای گوناگون انسان به هدر می‌رود و مانند موتوری که اگر چرخ‌دنده‌ها به آن وصل نشوند در جا کار می‌کند، سر جای زمین و روغن مصرف می‌کند، اما حرکتی از خود نشان نمی‌دهد.

انسان‌هایی که از سلامت عاطفی برخوردار نیستند ممکن است از زیبایی ظاهری داشته باشند و با کلماتی زیبا جملات را ادا کنند، اما قوت روحی، صلابت و رشادت قلبی و استحکام عقیدتی لازم را ندارند، مانند درختی پرگل که گل‌های آن به میوه و بذر تبدیل نمی‌شود. ابزار سلامت عاطفی، سلامت جنسی است و سلامت جنسی نشانه کمال طبیعی انسان است. از این‌رو زمان تکمیل توان جنسی انسان را سن بلوغ می‌نامند.

بلوغ یعنی کمال توانایی جسمی انسان. در شرع مقدس اسلام، سن خاصی برای بلوغ انسان تعیین شده است که آغاز تکالیف مذهبی است، اما در طبیعت ممکن است این سن افزایش یا کاهش داشته باشد. براساس شواهد تاریخی فراوان، کسانی را می‌بینیم که تفاوت سن آن‌ها با پدران‌شان نه سال و ده سال است؛ یعنی پدر در ده‌سالگی به سن بلوغ رسیده بوده است. در حوزه پزشکی، افراد زیادی را می‌بینیم که در سی‌سالگی یا بیشتر، رفتار جنسی مطلوبی ندارند و

همیشه از کم‌توانی، ضعف و انزال زودرس شکایت دارند. البته در جامعه کنونی، طرح این‌گونه شکایات حتی در محافل پزشکی به شکل شفاف صورت نمی‌گیرد و معمولاً با پیرایه‌هایی همراه است که موجب کتمان اصل ضعف و بیماری می‌شود. این کتمان که به قول شیخ‌الرئیس بوعلی سینا حیای مذموم به‌شمار می‌رود سبب می‌شود تا واقعیت ناتوانی پیکره اجتماع در میان زنان و مردان واقع‌نمایی نشود و درمانی کلان و سراسری برای آن فراهم نشود.

از دیدگاه طب سنتی ایرانی - اسلامی، تنها معیار و سنجش کامل و همه‌جانبه واقع‌نمای جامع و درعین‌حال ساده و قابل‌فهم برای شناخت توانایی‌های گوناگون جسم و جان و ابزار فهم استعدادهای طبیعی، روحی، جنسی، عاطفی و آموزشی در انسان‌ها مزاج‌شناسی است. با این علم می‌توان توانایی‌های بدن و همچنین استعدادهای گوناگون بشر را سنجید، کاستی‌های آن را درک کرد و برای جبران آن برنامه‌ریزی کرد. در ده سال اخیر، بحمدالله در جامعه ایرانی، معرفت طبی به تدریج با علم مزاج‌شناسی آمیخته می‌شود و کاستی‌های جسمی، غذایی و توانایی عمومی بدن با تعدیل مزاج و تعدیل طبایع مرتفع می‌شود، اما رفتارهای آموزشی اخلاقی، عاطفی و جنسی هنوز با معارف مزاج‌شناسی به‌طور کامل معرفی نشده است.

این مجموعه بحث که به‌صورت پراکنده در جلسات مختلف در کلاس‌های درس دانشگاه طب سنتی ارمنستان و مؤسسه تحقیقات حجامت ایران انجام شده و جناب آقای دکتر علیگل ناصری آن را جمع‌آوری و تنظیم کرده است، سرآغازی است برای بررسی مسائل مشکلات عاطفی و جنسی از دیدگاه طب سنتی که با توجه و دقت بیشتر و انجام دادن کارهای پژوهشی می‌تواند مکتبی را پدید بیاورد که با به‌کارگیری نگاه و معیار مزاج‌شناسی به فهم عمیق‌تر این مشکلات بپردازد و راه‌حل‌های مناسب ارائه کند.

امیدواریم با ممارست و تحقیق بیشتر در این زمینه به یاری خداوند و با اتکا به مزاج‌شناسی بتوانیم به روان‌شناسی خانواده دست پیدا کنیم و مکتبی کارآمد را در این زمینه بنا بگذاریم. نکته‌ای که لازم است یادآوری شود این است که در بخش واکنش‌های رفتاری زوجین برحسب اقتضائات مزاجی، نمی‌توان تمامی رفتارها را تابعی از طبیعت صفرا و سودا و دم و بلغم توصیف

کرد و هیچ سهمی به تعلیم و تربیت و سرشت و گرایش ارثی و عادت‌پذیری انسان نداد. در این بحث باید به ارتباط تعلیم و تربیت و ترکیه و رابطه آن با مزاج توجه کنیم و نقش عادت قالب‌های خودآگاه و ناخودآگاه رفتارهای قومی و خانوادگی و اقلیمی را در آن تعریف کنیم و رابطه فرهنگ با مزاج را تشخیص دهیم. آنچه در قالب مقدمه می‌توان اظهار کرد این است که مزاج موتور حرکت انسان است و توانایی‌های انسان را تعریف می‌کند. مزاج بیانگر استعداد‌های انسان در حوزه‌های گوناگون طبیعی، اخلاقی، علمی و آموزشی است و راهکارهای اصلاح و تعدیل آن را نیز خود نشان می‌دهد.

تعلیم و تربیت فرمان حرکت است و مسیر حرکت را تعیین می‌کند. هرگاه برنامه زندگی و تعلیم و تربیت با مزاج سازگار باشد، رشد و تعالی ایجاد می‌شود. اگر تعلیم و تربیت با مزاج سازگار نباشد، حاصل کار مطلوب و موفق نیست و چه بسا سرمایه‌گذاری آموزشی بی‌نتیجه باشد، ولی تکرار رفتارها چه براساس باور و چه بدون باور عادت پدید می‌آورد و هرگاه عادت ایجاد شد، ناخودآگاه انسان رفتاری نامتناسب و به مقتضای مزاج انجام می‌دهد؛ چرا که عادت، طبع ثانوی پدید می‌آورد (العاده هی الطبع الثانی). اگر این عادت با روح الهی انسان درآمیخت و با فطرت سازگار شد، در بدن توانایی ویژه‌ای ایجاد می‌کند و قدرتی پدید می‌آورد که فوق طبع مزاج است.

همچنان که می‌فرماید: المومن اصله من الصله: مؤمن از کوه محکم‌تر است.

امیدواریم در مباحث آتی یا در ویرایش جدید کتاب، این بحث را کامل‌تر کنیم. به امید موفقیت و به انتظار دریافت نظریات تکمیلی از سوی کارشناسان تعلیم و تربیت و خوانندگان محترم.

حکیم حسین خیراندیش

۱۴۰۰/۳/۱ تهران