

به نام آفریدگار یگانه

تأثیر متقابل
عبادت و رابطه‌ی جنسی
سالم

اسدند: بلوکی

پنجره‌ای رو به اندیشه‌های نوین؛ ۲

انتشارات الهام اندیشه

۱۳۹۶

سرشناسه	پلوکی، اسکندر، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	تأثیر متقابل عبادت و رابطه جنسی سالم اسکندر پلوکی.
مشخصات نشر	لاهیجان: نشر الهام اندیشه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص.
فروست	پنجرهای رو به اندیشه‌های دینی؛ ۲.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۴-۲۳-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	زناشویی - مسائل جنسی
موضوع	زناشویی - مسائل جنسی - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	امور جنسی - آموزش به مردان
موضوع	زناشویی - مسائل جنسی - جنبه‌های مذهبی - اسلام
رده‌بندی	۱۳۹۶ ب۸ت HQ۳۱/۲
ردیف دیوبیس	۱۷۶:
شمع کتابخانه	۳۴۵۰۳۲۰



گیلان - لاهیجان - انتهای خیابان کشف غیبی - پلاک ۱۹۷
 تلفن: ۰۹۱۱۸۲۶۶۹۵۵-۰۹۱۲۳۴۴۵۵۷۵-۰۹۱۳۴۴۵۵۷۵
 نشانی پستی: گیلان - لاهیجان - صندوق پستی ۱۲۰۰ - ۴۴۱۴۵

تأثیر متقابل عبادت و رابطه‌ی جنسی سالم
 اسکندر پلوکی

ویرایش و صفحه‌آرایی: آتلیه‌ی الهام اندیشه
 چاپ: زیتون (یکم، ۱۳۹۶)

طرح جلد: معصومه زارع جودت‌بخش
 ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۶۴-۲۳-۲

بها: ۱۲۵۰۰ تومان

© کلیه‌ی حقوق اثر برای مؤلف محفوظ است.

در این کتاب می‌خوانیم:

۱- آگاهی جنسی ۱۲

۲- تأثیر نیت در رابطه‌ی جنسی ۱۲

۳- فورپلی (پیش‌نوازی) ۱۳

۴- زنجیر جنسی شوهر با عشوه‌گری ۲۰

۵- آگاهی (اوج لذت جنسی) ۲۴

۶- مشکلات جنسی زنان ۲۷

۷- مشکلات جنسی مردان ۳۱

۸- تفاوت مردان و زنان در تمایلات جنسی ۳۵

۹- صمیمیت جنسی ۳۷

۱۰- تأثیر رابطه‌ی جنسی بر روی سلامت ۳۸

۱۱- ناتوانی جنسی مردان تهدیدی برای قلب ۴۰

۱۲- تأثیر تفکر در رابطه‌ی جنسی ۴۶

۱۳- تأثیر کفایت در رابطه‌ی جنسی ۵۰

۱۴- تأثیر سن در رابطه‌ی جنسی ۵۳

۱۵- تأثیر تکنولوژی بر رابطه‌ی جنسی ۵۴

۱۶- تأثیر حجاب بر رابطه‌ی جنسی ۵۵

۱۷- تأثیر خنده در رابطه‌ی جنسی ۶۰

۱۸- تأثیر گریه در رابطه‌ی جنسی ۶۲

۱۹- تأثیر صبر در رابطه‌ی جنسی ۶۵

۲۰- تأثیر زیبایی زنان بر سلامت جنسی مردان ۶۷

۲۱- تأثیر متقابل زیبایی زنان و رابطه‌ی جنسی ۶۹

۲۲- رابطه‌ی متقابل رابطه‌ی جنسی و سلامت جامعه ۷۱

۲۳- تأثیر متقابل رفتار شایسته و رابطه‌ی جنسی ۷۲

۲۴- تأثیر متقابل هوش و رابطه‌ی جنسی ۷۳

۲۵- تأثیر متقابل آرامش و رابطه‌ی جنسی ۷۴

۲۶- تأثیر متقابل طهارت و رابطه‌ی جنسی ۷۶

۲۷- تأثیر متقابل نماز و رابطه‌ی جنسی ۷۹

۲۸- تأثیر متقابل صبر و رابطه‌ی جنسی ۹۷

۲۹- تأثیر رابطه جنسی در تربیت فرزند ۹۸

۳۰- فواید بوسه در رابطه‌ی جنسی ۱۰۰

۳۱- نقش پا در لذت جنسی ۱۰۲

۳۲- جهاد در راه خدا با رابطه‌ی جنسی ۱۰۴

۳۳- فداکاری در رابطه‌ی جنسی ۱۰۵

۳۴- اشتغال زن و رابطه‌ی جنسی ۱۰۶

۳۵- خشونت زن و رابطه‌ی جنسی ۱۱۰

۳۶- مشکلات و رابطه‌ی جنسی ۱۱۱

۳۷- وسواس و رابطه‌ی جنسی ۱۱۲

۳۸- بهشت و رابطه‌ی جنسی ۱۱۲

۳۹- فعالیت روزانه و رابطه‌ی جنسی ۱۱۵

۴۰- قوامیت مرد و رابطه‌ی جنسی ۱۱۶

۴۱- فاصله‌ی مکانی و رابطه‌ی جنسی ۱۱۹

۴۲- ازدواج موقت و رابطه‌ی جنسی ۱۲۰

۴۳- یائسگی و رابطه‌ی جنسی ۱۲۳

۴۴- خودزنی با تشویر ۱۲۵

۴۵- علت خیانت زنان ۱۲۸

۴۶- تقویت غریزه‌ی جنسی ۱۳۲

۴۷- تقویت رابطه‌ی جنسی با استقلال ۱۳۴

۴۸- رابطه‌ی جنسی بدون شرط ۱۳۵

۴۹- مضرات رابطه‌ی جنسی در هنگام قاعدگی ۱۳۶

۵۰- مضرات رابطه‌ی جنسی هنگام عده ۱۳۸

۵۱- مضرات رابطه‌ی جنسی مقعدی ۱۴۲

۵۲- مضرات رابطه‌ی جنسی دهانی ۱۴۵

۵۳- مضرات خودارضایی ۱۴۶

۵۴- مضرات طلاق در رابطه‌ی جنسی ۱۴۸

۵۵- روش‌های متنوع رابطه‌ی جنسی ۱۴۹

۵۶- نهی ارشادی در رابطه‌ی جنسی ۱۵۶

مقدمه

نگرش صحیح به غریزه‌ی جنسی و کیفیت ارضای آن، علاوه بر لذت‌اند آرامش‌بخش، قداستی به انسان می‌بخشد که می‌تواند در سیر به مری کمال، یاوری قوی و قدرتمند باشد. باید دانست که عدم توجه به این مسأله علاوه بر ایجاد اختلال در جسم و جان، باعث اختلال در تمام آفرینش نیز می‌شود.

این که آیاتی از قرآن و روایاتی از معصومین (علیهم‌السلام) به اهمیت آن پرداخته‌اند، شاید بدان جهت باشد که رابطه‌ی جنسی بهترین نعمت مادی در دنیا و آخرت است.

البته نعمات معنوی و در رأس آن رضوان الهی خود سخنی دیگر است. علاوه بر آن پاداش نسیب شده برای ارضای حلال نیاز جنسی قابل قیاس با ارضای هیچ یک از نیازهای مریزی دیگر نیست و شاید بدان علت باشد که ارضای غریزه جنسی و آرامش ناشی از آن علاوه بر افزایش محبت و مودت بین زوجین، خود مقدمه‌ای جهت کسب فضائل و درک لذت معنوی است.

آرامش حاصل از ارضای نیاز جنسی، به نفع و درد انسان را به گونه‌ای تسکین می‌دهد که در ارضای هیچ غریزه‌ی دیگری یافت نمی‌شود و باید دانست بنای مقدس خانواده، بقای نسل و حفظ جامعه‌ی بشریت و زیست سعادتمندانه و سیر به سوی کمال و اوج از این غریزه‌ی ارزشمند و مقدس است.

این که پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) فرمودند: «هیچ بنا و ساختمانی در اسلام نزد خداوند محبوب‌تر از ازدواج نیست»، نه فقط از آن حیث است که ازدواج و ارضای غریزه‌ی جنسی باعث تشکیل خانواده می‌شود، بلکه از سویی دیگر بنا و ساختمان وجود خود انسان در گروی ارضای

حلال آن است و عدم توجه به آن، ساختمان وجود انسان را متلاشی می‌سازد و انواع بیماری‌های جسمی و روحی بر او عارض می‌شود که دارویی مناسب برایشان یافت نمی‌شود و همه‌ی توصیه‌ها غیر از ازدواج، در حکم مسکن موقت است.

و سخن زیبای دیگر پیامبر (ﷺ) که فرمودند: «هر مؤمنی که با همسرش آمیزش کند هفتاد هزار فرشته بال‌هایشان را برای آنان می‌گسترانند و رحمت خداوند بر آنان نازل می‌شود.»^۱

سخن امام صادق (ع): «هیچ مباح و حلالی نزد خداوند دست‌داری‌تری از آمیزش با هم نیست؛ پس زمانی که مؤمن با هم آمیزش کند و غسل جنابت نمود، شیطان به گریه می‌افتد و می‌گوید: ای وای! این بنده از پروردگارش اطاعت نمود و گناهانش بخشیده شده است.»^۲

ده‌ها روایت و حدیث در این زمینه مبین آن است که توجه به غریزه‌ی جنسی و ارضای آن ملاک بر این که امری قبیح نیست بلکه بسیار مقدس و دارای اهمیت است و کفّی میزان ارضای حلال آن بر بسیاری از واجبات و مستحبات سنگینی می‌کند. همچنین جا دارد اشاره‌ای شود به سخن بسیار ارزشمند پیامبر اسلام (ﷺ) که فرمودند: «از دنیا، برای من سه چیز محبوب و دوست‌داشتنی شده است: زن، بوی خوش و نماز که نور چشم من در نماز است.»^۳

هرچند نظر بعضی بر آن است که منظور نفس و حرد آن است. آن‌گونه که جناب محی‌الدین سر محبوب بودن زن را که در بیان پیامبر گرامی اسلام (ﷺ) آمده است، چنین تبیین می‌کند: «چون ذات اقدس خداوند منزّه از آن است که بدون مجلأ و مظهر مشاهده شود، هر مظهري که بیش‌تر جامع اسماء و اوصاف الهی باشد، بهتر

^۱ مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۱۵۴

^۲ وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۷۹

^۳ وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱

خدا را نشان می‌دهد و زن در مظهریت خدا کامل‌تر از مرد است؛ زیرا مرد فقط مظهر قبول و انفعال است چون مخلوق حق است، اما زن، هم مظهر قبول و انفعال الهی است هم مظهر فعل و تأثیر الهی؛ چون در مرد تصرف می‌کند و او را مجذوب و محب خود می‌سازد و این تصرف و تأثیر نموداری از فاعلیت خداست و از این جهت، زن کامل‌تر از مرد است. اگر مرد بخواهد خدا را در مظهریت خود مشاهده کند، شهود او تام نیست ولی اگر بخواهد خدا را در مظهریت زن بنگرد، شهود او به کمال و تمام می‌رسد. از این رو زن محبوب پیامبر اکرم (ﷺ) قرار گرفت و در آن حدیث معروف فرمود: از دنیای شما زن و بوی خوش محبوب من قرار داده شده است و نور چشم من در نماز است.^۱

هرچند سخن جناب پیامبر اکرم (ﷺ) مملو از بختی مبارک و ممدوح است اما نمی‌توان جنبه‌ی دیگری از حب خدا را در وجود نازنین پیامبر نادیده گرفت که برای آن حضرت هم می‌مناسب بوده و بهترین لذت مادی را به همراه داشت. طبعاً این نکته را نباید نادیده انگاشت که پیامبر گرامی اسلام به عنوان یک انسان کامل، هم‌زمان آموزش در حد کمال است و زندگی سراسر افتخار آن حضرت گویان این مطلب است که حضرت خود را از این نعمت بزرگ محروم نمی‌ساخت.

از سویی دیگر تقدّم زن بر بوی خوش - با توجه به این که هرگز نمی‌توان عطر برای پیامبر (ﷺ) بیش از غذا بوده و نماز، که جایگاه آن نزد پیامبر (ﷺ) جایگاهی بسیار خاص بوده، می‌تواند این را بفهماند که آمیزش با زن نیز برای پیامبر (ﷺ) محبوب بوده است؛ به‌طوری که حتی در بهشت زنان بزرگی چون جناب آسیه و جناب

^۱ شرح فصوص الحکم قیصری، صص ۴۷۷ و ۴۷۸ (به نقل از کتاب زن در آینه‌ی جلال و جمال، صص ۱۹۳ و ۱۹۴)

مریم علاوه بر جناب خدیجه افتخار همسری پیامبر را می‌یابند.^۱
پیامبر (ﷺ) در حدیثی دیگر فرمودند: «جُعِلَ قرَةُ عَيْنِي الصَّلَاةُ وَ
لَذَّتِي فِي النِّسَاءِ؛ نور چشم من نماز قرار داده شده است و لذت من در
زنان است.»^۲

نیز کثرت آمیزش با زنان از سنت پیامبران است که امام رضا (ع) در این باره فرمودند: «سه چیز از سنت پیامبران است: عطر زیاد،
اصلاح مو و آمیزش جنسی زیاد.»^۳

نویسنده این کتاب در این باب می‌نویسد: «ارتباط جنسی موهبتی الهی است که همسر را مطمئن
می‌کند.» او برایش مهم‌ترین فرد در دنیاست.^۴

«رابل» در این باره می‌نویسد: «رابطه‌ی جنسی سرگرمی نشاط‌بخش بزرگی است
اما باید آن را در چهار دیوار خانواده محدود کرد. رابطه‌ی جنسی مانند
شعله‌ای است که درون بخاری می‌سوزد. تا وقتی این شعله درون
بخاری می‌سوزد گرمای محبوبی را در خانه پخش می‌کند؛ همین‌که
این آتش به فرش‌ها و ملل‌ها و تمام خانه را خواهد سوزاند.»^۵

اولین و مهم‌ترین گام زندگی عاشقانه و ایثارگرانه رضایت زوجین
از رابطه‌ی جنسی است که به تبع و با امداد آن مجدداً به آن بر بسیاری
از مشکلات زندگی فائق می‌آیند. در مقابل، عدم رضایت خود منشاء
بسیاری از نارسایی‌ها می‌شود که ضربات ناشی از آن دیگر اعضای
خانواده خاصه اولاد را هم مجروح می‌سازد. آثار نشان می‌دهد که
علاوه بر طلاق‌های عاطفی حدود ۶۴٪ از طلاق‌های رسمی هم به
جهت عدم رضایت زوجین از رابطه‌ی جنسی است.
امروزه با پیشرفت علم و تکنولوژی و گسترش مطالعات جنسی

^۱ رجوع شود به کتاب زنان را عاشقانه باور کنیم، صص ۹۲ و ۹۳

^۲ سنن‌النبی، ص ۱۴۷

^۳ تحف العقول، ص ۸۰۲

^۴ چگونه به مرد زندگی‌ام بگویم دوست دارم، ص ۷۰، با کمی تغییرات

^۵ همبرگر را به ۳۶۵ راه می‌توان پخت، ص ۷۵

احساس نیاز زوجین هم به همدیگر به گونه‌ای دیگر شده است؛ هرچند نمی‌توان بر همه‌ی آن‌ها صحنه نهاد اما رضایت جنسی حق مسلم همه‌ی مردان و زنان متأهل است و نباید نادیده گرفت که پاره‌ای از مفاسد اخلاقی خود ناشی از نارضایتی جنسی است.

دکتر آبراهام استون، روانکاو آمریکایی و متخصص در امور جنسی: «زن و شوهری که در روابط جنسی با هم سازگار و بدان نرسند، به راحتی از بعضی ناهماهنگی‌ها که در زندگی زناشویی آن‌ما رخ می‌دهد چشم می‌پوشند، ولی هرگاه چنین رضایت خاطری در میان باشد، خوار از است و منجر به عواقب وخیم می‌شود».^۱

بیتی میدلر، اگر ارباب جنسی پدیده‌ای طبیعی است، پس چرا حجم عظیمی از کتاب‌ها به توضیح چگونه انجام دادن آن پرداخته‌اند؟!^۲

نکته‌ای که توجه به آن سزاوارت زیادی است، این است که یکی از دلایل سلب آرامش و عدم توفیق در کارهای پسندیده و وظایف محوله و بی‌توجهی و کم‌توجهی به کام عبادت، نیاز جنسی است. از سویی دیگر، زوجین مؤمن متعهد که از زندگی زناشویی و رابطه‌ی جنسی رضایت دارند، این رضایت می‌تواند بر کیفیت عبادت‌شان نیز تأثیر مثبت بگذارد...؛ لذا به جهت اهمیت موضوع، مؤلف بر آن شد در زمینه‌ی کیفیت رابطه‌ی جنسی مطبوع را در ۸۵ سرفصل ارائه دهد تا انشاءالله جهت تحکیم روابط زناشویی و زندگی مشترک گامی برداشته شده باشد و دعای خوانندگان توفیق بیش‌تری را جهت خدمت‌رسانی نصیب مؤلف نماید.

^۱ بی‌میلی جنسی، ص ۵۲

^۲ اسرار روحی همسران، ص ۱۴۵