

## عشق‌ورزی همسران در آموزه‌های اسلامی با تأکید بر حدیث نبوی (ص)

محمد رضا حاتمی\*

۱. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه شهید باهنر کرمان، کرمان، ایران

\* نویسنده مسئول: mrhhataami@uk.ac.ir

### چکیده

شیوه‌های متعددی برای عشق‌ورزی همسران مطابق با آداب، رسوم و فرهنگ‌های مختلف وجود دارد. در آموزه‌های اسلامی نیز علاوه بر تأکید به اهمیت و جایگاه عشق‌ورزی در تحکیم خانواده، به مصادیق و نمونه‌های آن پرداخته شده است. علی‌رغم توجه فرهنگ دینی و ایرانی ما به موضوع عشق‌ورزی همسران، اما در متون معاصر کمتر به آن پرداخته شده است. چنین کمبودی، نه تنها زوج‌ها، بلکه کارشناسان حوزه جنسی را با مشکلاتی مواجه می‌سازد. در همین راستا هدف پژوهش حاضر این است که با استفاده از روش تحلیلی-تطبیقی، راهکارهای کاربردی عشق‌ورزی همسران را در آموزه‌های نبوی استخراج نماید. یافته‌ها حکایت از این دارند لازمه نشاط روانی زوجین، جوشش پیوسته مودت و رحمت است؛ و مطابق با روایتی از حضرت محمد صلی الله علیه و آله این جوشش به صورت‌های گوناگون عشق‌ورزی عاطفی، عشق‌ورزی جسمانی و کامیابی عمیق خود را آشکار می‌سازد و همسران را، از عشق همسرشان به خود مطمئن می‌نماید.

واژگان کلیدی: عشق‌ورزی، عشق‌ورزی عاطفی، عشق‌ورزی جسمانی لمسی، کامیابی عمیق.

## مقدمه

نهادهای بسیاری هستند که جامعه را سر و سامان می‌دهند، در این میان نهاد خانواده جایگاه مهم و اساسی را دارد. دقیق‌ترین و شفاف‌ترین نهاد اجتماعی است که حوادث بزرگ و تاریخی جهان را انعکاس می‌دهد. نهاد خانواده، منعطف‌ترین نهادی است که سریعتر از سایر نهادها درگیر تحولات قرار می‌گیرد و در رسیدن نهادهای دیگر به اهدافشان بسیار تأثیرگذار می‌باشد (۱). اسلام نیز برای خانواده قداست و منزلت خاصی قایل است؛ زن و مرد به دلیل نیازهای ذاتی و جاذبه‌های فطری زوج آفرینی به همدیگر گرایش دارند و به واسطهٔ تعهد به یکدیگر، مشمول مودت و رحمتی آرامش‌گر می‌شوند و در پرتو وحدت روحی و یگانگی زوجین، وحدتی واقعی به نام اهل و خانواده را شکل می‌دهند. این زندگی، غیر از زندگی فردی و اجتماعی است که اسلام آن را به رسمیت می‌شناسد!

از این‌جا می‌توان به اهمیت ویژه و نقش محوری تشکیل خانواده در سعادت جامعه پی برد که مانند پلی، فرد و جامعه را به هم ارتباط می‌دهد و سلامت فرد و جامعه را تأمین می‌نماید. اما مهم‌تر از تشکیل خانواده، داشتن خانواده‌ای سالم، مستحکم و شکوفا است. سرمایهٔ ازدواج نه فقط شور جنسی، که میل به وحدت است که برای همیشه باقی است. سرگرایش زن و مرد، گرایش عقلی، مهر قلبی و انس آسمانی است (۲). خانواده متعادل و مستحکم نیازمند همسرانی هم‌کفو و شایسته به همراه اصولی صحیح حاکم بر زندگی خانوادگی و استفاده از مهارت‌های همسررداری است. یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها، مهارت عشق‌ورزی همسران است.

عشق‌ورزی، یکی از کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است که باعث می‌شود زن و شوهر بیشتر از یکدیگر لذت ببرند و در کنار هم احساس صمیمیت و آرامش بیشتری را تجربه نمایند. قرآن کریم نیز در تبیین فلسفه ازدواج، وقتی که با تعبیری هم‌چون سکونت، مودت و رحمت در زندگی مشترک، سخن می‌گوید، بر وجود عشق بین همسران تأکید دارد. به این ترتیب با وجود عشق در زندگی مشترک، مودت آن محبت از اعماق قلب و اعتماد هر یک از زن و مرد به یکدیگر ایجاد

می‌گردد و رحمت که جنبه ایثارگرانه دارد بر زندگی مشترک حاکم می‌شود. در پرتو این مودت و رحمت نیز، هر یک از زن و مرد به مثابه لباس، پوششی بر عیوب و نواقص یکدیگر قرار می‌دهند. با مراجعه به متون اسلامی به ویژه احادیث و روایات صادره از سوی معصومین (ع) درمی‌یابیم که ادبیات روایی اسلام دربردارنده توصیه‌ها و راه‌حل‌های بسیاری در مورد ساختار خانواده و نحوه ارتباط اعضای آن و روش‌های افزایش سلامت اعضا و کارایی کل خانواده می‌باشد (۳).

از دیدگاه اسلام، نه تنها میان «معنویت» و «عشق‌ورزی» منافاتی نیست، بلکه آموزه‌های اسلامی بهره‌مندی مشروع از این نیاز را شرط تکامل معنوی انسان و یکی از بهترین اسباب و وسایل وصول به سعادت واقعی می‌داند. پیامبر مهربانی‌ها حضرت محمد (ص) عشق‌ورزی همسران را با نگرشی آسمانی چنین توصیف می‌فرماید: بنده مؤمن هنگامی که دست همسرش را می‌نوازد، خداوند برایش ده نیکی می‌نویسد و ده گناه را پاک می‌نماید، و اگر همسرش را ببوسد، برایش صد نیکی می‌نویسد و صد گناه را پاک نماید و آن‌گاه که با همسرش رابطه زناشویی برقرار نماید، برای او هزار خیر و نیکی می‌نویسد و همچنین هزار گناهش را می‌بخشد (۴).

بر اساس این روایت، مراد از «عشق‌ورزی همسران»، زمان لذت اختصاصی است که به‌طور کامل همسران با هم سپری می‌کنند. این زمان لذت، زمانی است که همسران واقعاً می‌توانند تمام حواسشان را معطوف به جاذبه‌های همسرشان کنند. عشق‌ورزی از محدود و محصور شدن زندگی جنسی زوجها در فضای تناسلی محض و تماس‌های جسمی-جنسی پیشگیری می‌کند و آن روابط را به هرگونه رابطهٔ صمیمانه، ارتباط و گفت‌وگوی خوشایند و لذت‌بخشی که زن و شوهر در طول روز دارند، تسری می‌دهد.

برای شناخت بهتر این نوع از عشق‌ورزی، باید به چند مطلب توجه کرد؛ نخست، تأمین نیازهای عاطفی-جنسی و عشق‌ورزی، یکی از کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است که باعث می‌شود زن و شوهر بیشتر از یکدیگر لذت ببرند و در کنار هم احساس صمیمیت و آرامش بیشتری را تجربه نمایند (۵). دوم، زوجها باید بدانند که در رابطه زناشویی فقط داشتن رابطه جنسی نمی‌تواند عشق و علاقه مشترک را تضمین کند بلکه عشق‌ورزی که در طول شبانه‌روز با همدیگر دارند می‌تواند

۱- یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا (تحریم/۶۶) ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده خویش را از آتش دوزخ نگاه دارید.

۲- وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا (روم/۲۱) و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام‌گیرید

۳- هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لِهِنَّ (بقره/۱۸۷) زنان لباس و پوشش برای شما مردان هستند و شما مردان پوشش و لباس برای زنانان هستید.

روانشناختی مبتنی بر قرآن و حدیث را بررسی کرده‌است و به تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران اشاره نموده‌است. علوی (۱۰) در کتابی با عنوان "مهارت‌های زندگی با نگاه دینی" به روایات مرتبط با سه مورد از مهارت‌های زندگی؛ خودآگاهی، همدلی و حل مسأله پرداخته است. همچنین، پژوهش‌های مختلف مانند: دادگر و همکاران (۱۱)، گلزاری و همکاران (۱۲)، خادمی و عابدی (۱۳)، دهقان و همکاران (۱۴)، شاکرمی و همکاران (۱۵)، عیسی‌نژاد و علی‌زاده (۱۶) اثربخشی آموزش‌های عاطفی-جنسی را در گستره خانواده تأیید نموده‌اند.

در همین راستا، هدف از این مطالعه تحلیلی، توجه ویژه به اهمیت عشق‌ورزی در سلامت و تعالی خانواده، همچنین نحوه عمل و روش دستیابی زوجین به سه مؤلفه عشق‌ورزی (عاطفی، جسمانی و کامیابی) است.

#### ۱. عشق‌ورزی عاطفی

نیرومندترین عامل دوام و رشد خانواده، عاطفه و محبت اعضای خانواده به یکدیگر است. بنابراین بهترین عامل برای استحکام و بقای آن، برانگیختن عواطف متقابل افراد خانواده نسبت به یکدیگر است (۱۷) قرآن می‌فرماید: "همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان‌تان دوستی و رحمت نهاد" (روم، ۲۱). تعبیر مودت به معنای محبتی است که در مقام عمل ظاهر باشد (۱۸). پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: "هرچه ایمان بنده بیشتر شود، همسر دوستی او فزون‌تر می‌شود" (۱۹).

ایشان توصیه می‌کنند: بر زن است که [برای شوهرش] خوشبوترین عطرهايش را بزند و قشنگ‌ترین لباس‌هايش را بپوشد، و از زیباترین زینت‌هايش استفاده کند (۲۰). بنده مؤمن هنگامی که دست همسرش را می‌نوازد، خداوند برایش ده نیکی می‌نویسد و ده گناه را پاک می‌نماید (۴).

عشق‌ورزی عاطفی یعنی این که هوش و سواد عاطفی زن و مرد فعال است. هر رفتاری در حوزه روابط بین زن و شوهر که بویی از همیاری یا کمک فکری، احساسی و مالی داشته باشد، مثل سلام کردن، دلگرمی دادن و غافلگیری، اشکال گوناگون عشق‌ورزی هستند. به احتمال بسیار، زن و مردی که هنر و مهارت نوازش‌های عاطفی را در حد مطلوب بدانند درگیر اختلاف زناشویی نخواهند شد. لازمه این نوع عشق‌ورزی، جاذبه داشتن مرد و زن برای هم می‌باشد و عامل اصلی زنده نگه‌داشتن جاذبه در یک ازدواج، ارتباط مستمر با یکدیگر است. برای نمونه پیامبر اکرم (ص) در مورد همسرش می‌فرماید: "خدیجه زنی بود که چون همه از من روی می‌گردانیدند، او به

آن‌ها را در مسیری که انتخاب کرده‌اند موفق‌تر کرده و خوشبختی را شامل حالشان نماید. و مطلب سوم، با توجه به این توصیه، سه نوع عشق‌ورزی؛ عاطفی، جسمانی لمسی و کامیابی عمیق را می‌توان استخراج نمود.

#### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر، مطالعه‌ای تحلیلی و تطبیقی است. در مرحله بررسی نوشتارهای مربوط به موضوع، روش کار مروری و اسنادی است. در این بخش مروری بر منابع معتبر اسلامی و روانشناختی در موضوع عشق‌ورزی و مؤلفه‌های آن انجام شده‌است، با این هدف که جایگاه عشق‌ورزی در زندگی خانوادگی مشخص گردد و ابعاد مهم آن با توجه به آموزه‌های اسلامی شناسایی شوند.

گام بعد، بررسی نحوه کاربردی نمودن مؤلفه‌های عشق‌ورزی در زندگی مشترک همسران است. بدین منظور سه مؤلفه ممتاز عشق‌ورزی زوجین، که مورد بیان روایت پیامبر اعظم (ص) نیز هستند؛ مورد بررسی قرار می‌گیرند. در این مرحله با توجه به روش تطبیقی، ضمن بررسی تفصیلی محورها و راهبردهای تحقق سه مؤلفه، نمونه‌های عینی و رفتاری همسران نیز بیان می‌گردد.

انتخاب عشق‌ورزی و بررسی مؤلفه‌های آن در حدیث نبوی (ص) از این‌رو اهمیت دارد که جامعه‌ی ما یک جامعه‌ی اسلامی است و لحاظ کردن یک شیوه زندگی که مطابق با فرامین الهی و آیات و روایات باشد بسیار ضروری و مؤثر است (۶) و درصد بالایی از زوج‌های ایرانی علاقه و آمادگی زیادی به عمل به توصیه‌های اسلامی برای حل مسائل در زندگی خود دارند (۳). علاوه بر آن، حضرت محمد (ص)، چهره جهانی مهربانی و خانواده پرور است که مورد توجه جهانیان است و الگویی تأثیرگذار و متنفذ برای اقشار مختلف به خصوص مسلمانان می‌باشد.

پژوهش‌هایی بر مبنای آموزه‌های اسلامی انجام گرفته‌است، که این پژوهش‌ها اثربخشی آموزش‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر رضایت و سازگاری زوجین را نشان داده‌اند (۷). حیدری در تحقیقی به مقایسه تأثیر مهارت‌های زندگی زناشویی بر اساس آموزه‌های اسلامی بر روی زوجین در مقایسه با مهارت‌های غربی پرداخته‌است و نتایج نشان داد که آموزه‌های اسلامی تأثیرگذاری بیشتری دارد (۶). سالاری فر و همکاران (۳) و پناهی (۸)، به دیدگاه اسلامی مرتبط با برخی از مهارت‌های زندگی اشاره کرده‌اند. فقیهی (۹) آموزش‌های

سه چیز نیاز دارد که یکی از آنها آراستگی ظاهری اش در مقابل دیدگاه زن می‌باشد و زن به سه چیز نیاز دارد که یکی از آنها آراستگی نیکویش در برابر شوهر است" (۲۳). تجارب مکرر نشان داده‌است که خودآرایی مرد، موجب علاقه همسرش به وی می‌گردد و نیز عفت او را زیاده‌تر می‌کند؛ چون به دیگران چشم نمی‌دوزد (۲۴).

آراسته بودن سر و صورت، لباس زیبا، بوی خوش و زائل کردن موهای زائد از جمله موارد توجه به نظافت هستند. در روایات اسلامی نیز به آراستگی ظاهری همسران توصیه شده است از باب نمونه امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: "مرد با آراستن خود قلب همسرش را به دست آورد و زن نیز نیازمند ظاهری جذاب در مقابل چشم‌های همسرش می‌باشد" (۲۵). امام باقر (ع) می‌فرماید: "هرنوع زینت زن در پیش همسرش روا و مجاز است" (۲۶). امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: "سزاوار نیست که زن خودش را زینت نکند بلکه حتی اگر شده با آویختن گردنبندهی خود را بیاراید" (۲۶).

ب) جاذبه بویایی: استفاده از بوی خوش، به‌خصوص عطر و رایحه‌ای که همسر می‌پسندد، می‌تواند عشق و محبت زوجین را افزایش دهد، عشق جسمانی را کمال بخشد و احساسات همسران را نسبت به هم نزدیک‌تر نماید. پیامبر خدا (ص) می‌فرماید: "بر زن است که [برای شوهرش] خوشبوترین عطرها را بزند و قشنگترین لباس‌هایش را بپوشد، و از زیباترین زینت‌هایش استفاده کند" (۲۷). همچنین امام کاظم (ع) می‌فرماید: "شایسته است که مرد هر روز از بوی خوش استفاده کند، اگر هر روز نتوانست یک روز در میان عطر زند و چنانچه این هم مقدورش نبود جمعه‌ها را ترک نکند" (۲۷). کمتر پدیده‌ای مانند رایحه خوشی که از بدن همسر به مشام برسد، آدمی را سرخوش می‌کند و خواهش‌های جنسی‌اش را برمی‌آشوبد (۲۴). نوع عطر نیز مهم است، همسران باید کشف کنند که همسرشان چه عطری را بیشتر می‌پسندد؛ عطری که مشام همسرشان را حساس‌تر می‌کند و او را به وی علاقه‌مندتر می‌سازد. در حدیثی پیامبر اکرم (ص) میان عطر زنان و مردان تفاوت قائل شده‌اند و می‌فرماید: "بوی خوش زنان چیزی است که رنگش آشکار و بویش نهان باشد و بوی خوش مردان چیزی است که بویش آشکار و رنگش نهان باشد" (۲۶). مناسب است که زن و شوهر، عطر و اودکلنشان را هم زود به زود عوض کنند. شاید همسران با عطر و اودکلن تازه‌تان ارتباط بهتری برقرار نماید.

ج) جاذبه گفت و شنود: گوش و زبان، در عرصه عشق‌ورزی، نقش ویژه و اساسی دارند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: "خداوند

من مهربانی و محبت می‌کرد و چون همه دعوت مرا تکذیب می‌کردند، به من ایمان می‌آورد و مرا تصدیق می‌کرد. در مشکلات زندگی یاری‌ام می‌داد و با مال خود کمکم می‌کرد و غم‌ها را از دلم می‌زدود" (۲۱). همچنین عشق و محبت در خانه‌ی حضرت علی (ع) و حضرت زهرا (ع) نیز بسیار عمیق بود، به بیانی که حضرت علی (ع) می‌فرماید: "هرگاه به فاطمه (س) می‌نگریستم همه‌ی رنج‌ها و ناراحتی‌هایم را فراموش می‌کردم" (۲۱) و حضرت فاطمه (س)، عشق خود را به همسرش ابراز می‌کرد و به همسرش می‌گفت: جان من فدای تو و با تو در خوبی و راحتی و سختی و بلا خواهم بود (۲۲).

هر قدر همسران نسبت به احساسات، آرزوها، مشکلات و نگرانی‌هایی که با همسر خود مطرح می‌کنند بازتر و آگاه‌تر مواجه شوند به همان مقدار جاذبه آن‌ها طولانی‌تر خواهد شد. وقتی که زندگی خارج از اتاق خواب، با انجام کارهایی مانند حرف‌زدن در سطح عمیق، تعریف و تحسین کردن از هم و...، غنی شود احساس کشش جنسی به همسر رخ می‌دهد و حس عشق‌ورزی عاطفی ایجاد می‌گردد. جاذبه به وسیله حواس تأمین شود، زوجین از تمام حواس‌شان برای ایجاد رابطه‌ی پرشور و شوق میان خود و همسرشان استفاده کنند. سعی کنند آن شور و شوق را بشنوند، ببینند، استشمام کنند، لمس کنند و حتی بچشند! البته سه حس بینایی، بویایی و شنوایی، در عشق‌ورزی نقش مهم‌تری دارند.

الف) جاذبه بینایی: اولین حس، حس بینایی است. حس بینایی خواهان چهره شاد، تبسم، ارتباط چشمی مناسب، صورت، مو و لباس آراسته می‌باشد. امام صادق (ع) می‌فرماید: "مرد نباید حتی چهره در هم کشیده و ترش‌رویی نسبت به همسر خود داشته‌باشد" (۲). تبسم، بی‌آنکه هزینه‌ای داشته باشد، آفریننده‌ی لحظات خوشی است و چهره‌ی همسر پیشاپیش، میزان واقعی علاقه‌ی همسر را نسبت به همسرشان نشان می‌دهد. ارتباط چشمی نیز از چنان اهمیتی برخوردار است که، وقتی زن و شوهری به یکدیگر می‌نگرند، خداوند نیز به نظر رحمت در ایشان می‌نگرد (۲۱).

انسان به‌طور فطری پاکیزگی را دوست می‌دارد. تمیر بودن بدن و لباس هر فرد در روح او و دیگران تأثیر می‌گذارد. آراستگی همسر، همسر را به او متمایل و جذب می‌کند. و بالاخره پاکیزگی و آراستگی همسران علاوه بر ارضای میل زن و مرد به آراستگی، نیاز همسران به مورد توجه بودن را نیز فراهم می‌سازد. همان‌گونه که مرد آراستگی و پاکیزگی زن را دوست دارد، زن نیز پاکیزگی مردش را خواهان است. در زمینه آراستگی زن و شوهر در مقابل یکدیگر امام صادق (ع) می‌فرماید: "در روابط زن و شوهر مرد به

و در همه اوقات اثربخش است؛ فقط همسران توجه داشته باشند زمان گفتن و چگونه گفتن در اثر بخشی آن نقش مهمی دارد.

## ۲. عشق‌ورزی جسمانی لمسی

نوع دیگر عشق‌ورزی، تماس‌های لمسی می‌باشند که حس لامسه و پوست بیشترین بهره را می‌برند. عشق‌ورزی لمسی با در آغوش گرفتن، نوازش کردن، بوسیدن و ماساژ دادن ایجاد می‌شود. پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: "بنده مؤمن هنگامی که همسرش را ببوسد، خداوند برایش صد نیکی می‌نویسد و صد گناه را پاک نماید" (۳).

چنانچه زوجین هر دو آرامش لازم را داشته باشند، و خود را برای عشق‌ورزی آماده کرده باشند قادر خواهند بود فضای امن مورد نظر را به وجود آورند. چنین عشق‌ورزی معمولاً در یک فضای خصوصی که اغلب اتاق خواب است، انجام می‌پذیرد. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "هیچ یک از شما به سوی همسرش نباید برود و با او خلوت نکند مگر آن که بین آنان بوسه و صحبت عاشقانه رد و بدل گردد" (۳۰). عشق‌ورزی لمسی با در آغوش گرفتن، نوازش کردن، بوسیدن و ماساژ دادن ایجاد می‌شود.

## الف) در آغوش کشیدن و بغل کردن

در ژرفای وجود آدمی یک روح زندگی می‌کند. وقتی همسران به هم عشق می‌ورزد، پرنده روح رقص کنان به پرواز در می‌آید و جست و خیز کنان بالا و پایین می‌پرد. آن گاه که همسران یکدیگر را در آغوش بگیرند، پرنده روح در اعماق وجودشان، بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود. آغوش همسر، پناهگاه امنی است که باید در سراسیمگی زندگی و کلافگی‌های ذهنی، از آن آرامش طلبید (۲۴). در آغوش گرفتن، عشق آفرین، سرمست کننده و یک کار چند منظوره است؛ حس تنهایی را از بین می‌برد، احساس جوانی، نشاط و مهربانی بیشتری در فرد به وجود آورد و حس نوع دوستی همسران را تقویت می‌کند. هنگامی که فردی با حس احترام بدن همسرش را لمس می‌کند، عشق وی به اعماق وجود همسرش راه می‌یابد و جان و دل او را تحریک خواهد کرد. حتی بعد از جدا شدن از آغوش، باز هم فایده می‌رساند. در مقابل، محرومیت از تماس جسمانی نیز به یأس و دلسردی، از دست دادن اشتها، بی‌اعتنایی و بالاخره بیماری، منجر می‌شود.

عزو جل سیمای زن را در رخسار او و سیمای مرد را در گفتارش قرار داده است" (۲۱). عشق‌ورزی عاطفی، موضوعی است که در آن گفتار بسیار مهم می‌باشد؛ حتی کسانی که قادر به ارتباط کلامی نیستند، نیز با حرکات دست و اشاره نیز می‌توانند ابراز احساس و محبت نمایند و از این طریق، به نیازهای عاطفی همدیگر پاسخ دهند. گفتارهای عاشقانه، استفاده از کلمات محبت آمیز، تمجید صادقانه طرفین از یکدیگر، بازگو کردن صفات ممتاز برجسته همدیگر، از عوامل مهم در مرحله عشق‌ورزی است که می‌تواند به عشق‌ورزی زن و شوهر کمک کند.

صحبت کردن با جمله‌های احساسی (صدا باید آهسته باشد)، نه تنها حس عاشقانه همسر را افزایش می‌دهد، بلکه باعث افزایش عزت نفس آنان نیز می‌شود. جملاتی مانند: «تو خیلی زیبا هستی»، «من تو را دوست دارم»، «من دوست دارم تو را در آغوشم نگه دارم»، «هیچکس به اندازه تو خوشحالم نمی‌کنه»، «واقعاً تحسین برانگیزی» معمولاً بر دل هر فردی می‌نشینند و تأثیرگذار هستند. امام رضا (ع) می‌فرماید: «اگر نسبت به کسی محبتی دارید آن را آشکار کنید زیرا اظهار دوستی نیمی از خردمندی به شمار می‌آید» (۲۸). بنابراین همسران باید عواطف خود را در خصوص همدیگر علنی سازند و در این مورد از خجالت و شرمساری بپرهیزند.

زنان بیشتر از مردان به کلمات و احساسات توجه دارند. سهم زن نسبت به دریافت احساسات بیشتر است و مرد وظیفه دارد ابراز عشق و احساسات را به خصوص در قالب کلمات بیشتر نماید. زنان نیاز دارند که از طرف همسرشان تعریف و تمجید شوند مثلاً اینکه بشنوند زیبا و خوش اندام هستند. گفتن «دوستت دارم» حداقل یک بار در روز، می‌تواند تأثیری شگرف بر روح و روان همسر بگذارد. جمله «دوست دارم»، صریح‌ترین جمله و پیام برای بیان عشق است، پیامبر اکرم (ص) فرمود: "اینکه مرد به زنش بگوید دوستت دارم، از قلبش خارج نشود" (۲۰). البته مردان نیاز به محبت و اظهار محبت همسر خود دارند و لذا پیامبر اکرم (ص) در بیان حق مرد بر زن خود به زنی به نام «حولای» به این مورد اشاره کرده‌اند و فرمودند: "ای حولای! حق مرد بر زن این است که در خانه‌اش بنشیند و به او اظهار عشق و محبت کند و دلسوز او باشد" (۲۹).

اما خانم‌ها به یاد داشته باشند: بهترین و دوست داشتنی‌ترین پیام برای همسرشان، این جمله است، «به تو افتخار می‌کنم». این پیام‌های عاشقانه، مدت زمان مصرف ندارد

**ب) بوسیدن**

را در دستان خود فعال کرده و از آن مراقبت کنند. حالات روانی فرد و زمان مناسب انجام ماساژ شناسایی شوند. مکان خاصی از خانه برای این کار در نظر گرفته شود. ماساژ سراسر بدن از فرق سر تا انگشت پا بسیار تحریک کننده است، اما برای شروع، ابتدا صورت همسر نوازش شود تا اضطراب و خستگی او برطرف گردد. بعضی جاهای بدن به نرمی و با ملایمت و بعضی جاهای دیگر محکم و با فشار ماساژ داده شود. تماس‌ها و نوازش‌هایی که روی سمت راست بدن صورت می‌گیرند، بسیار پر جلوه‌تر و درخشان‌تر از نوازش‌های سمت چپ بدن هستند که البته می‌تواند به کارکرد فرد با دست راست یا چپ او هم بستگی داشته باشد (۳۳).

**۳. کامیابی عمیق**

پیامبر اعظم (ص) می‌فرماید: بنده مؤمن آن‌گاه که با همسرش رابطه زناشویی برقرار نماید، خداوند برای او هزار خیر و نیکی می‌نویسد و همچنین هزار گناهش را می‌بخشد (۴). سومین راهکار عشق‌ورزی همسران، کامیابی عمیق است. کامیابی عمیق، یکی از پیش‌بینی کننده‌های اصلی و مهم رضایت از زندگی مشترک است به گونه‌ایی که اهمیت این روابط در رضایت از زندگی، اغلب حتی بیشتر از سطح تحصیلات، درآمد یا وضعیت شغلی فرد است (۳۴). ارضای غریزه جنسی در زندگی زناشویی اگر اصل زندگی نباشد، حداقل چسب زندگی است و باعث می‌شود بسیاری از مشکلات روزمره زندگی نادیده گرفته شود و وابستگی عاطفی بین زن و شوهر افزایش یابد (۳۵). مسائل جنسی از لحاظ اهمیت در ردیف مسائل درجه اول یک زندگی زناشویی قرار دارد و سازگاری در روابط جنسی و تناسب و تعادل در مقدار تمایل جنسی در زن و مرد از مهم‌ترین عوامل خوشبختی و موفقیت زندگی زناشویی است (۳۶).

کامیابی عمیق، در ارتباط با نیاز به محبت، زیبا دوستی و همراه با عشق است و لذا باعث پرورش احساس صمیمیت و پیوند با همسر است. امام باقر (ع) فرموده است: "بیشترین لذت، شادی و آرامش همسران در پرتو رفتار جنسی لذت بخش است" (۲).

تعاملات جنسی رضایت بخش، عامل مهمی در وابستگی عاطفی زوج‌ها به همدیگر است و در لحظه اوج لذت جنسی است که مرد عشق همسرش را به عمیقترین شکل ممکن احساس می‌کند و آمادگی می‌یابد که تمام دلخوری‌های قبلی را از دلش پاک نماید (۲۴). وقتی زوجی در زندگی خود دچار مشکل می‌شوند، می‌توانند با رابطه زناشویی صحیح، تنش‌های روزانه و فشارهای روحی خود را درمان کنند. رابطه جنسی در

امام صادق (ع) می‌فرماید: "باید بین همسران پیام‌رسانی باشد"، سؤال شد: مقصود شما از پیام‌رسان چیست؟ آن حضرت فرمود: "بوسه و سخن" (۳۱). بوسیدن، در مفهوم انسانی حقه‌ای دوست داشتنی و زیباست که توسط طبیعت طراح شده تا گاه‌گاهی، جانشین کلام شود. داد و ستدی گران‌قیمت است که رفتاری ساده به نظر می‌رسد که همگان بر انجام آن قادرند و به هیچ ابزار خاصی نیاز ندارد و معمولاً برای بیان محبت، علاقه، احترام، خداحافظی، موفقیت و تمایل جنسی به کار می‌رود. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: "هیچ یک از شما به سوی همسرش نباید برود و با او خلوت نکند مگر آن که بین آنان بوسه و صحبت عاشقانه رد و بدل گردد" (۳۰). همسران توجه داشته‌باشند که بوسیدن یک مهارت است. مهارت در بوسیدن تنها شامل دانستن اهمیت آن نمی‌شود، بلکه شامل نکته‌ها نیز می‌شود؛ بوسه یک عمل کاملاً دو طرفه است؛ تا داده نشود گرفته نشود. همه چیز با یک بوسه شروع می‌شود و همین بوسه است که شکست یا موفقیت را تعیین می‌کند (۳۲).

**ج) ماساژ و نوازش جسمانی**

ماساژ، ارتباط بدون کلام است و یکی از شگفت‌انگیزترین راه‌ها برای نشان دادن میزان اهمیت یک فرد و عشق‌ورزی است. نوازش جسمانی، بهترین دارو برای ایجاد و تقویت عشق مداوم برای همسران است. ماساژ علاوه بر اینکه ارتباط و اطمینان میان زوجین را بیشتر می‌سازد، به هر دوی آن‌ها کمک می‌کند تا از استرس و خستگی کار روزانه خلاص شوند و از یکدیگر لذت ببرند.

راز انگشتان خود را باور کنید و درهای آرامش و لذت را با دستان خود باز کنید و افق‌های تازه را تجربه نمایید. حال اگر می‌خواهید میزان علاقه‌مندی خود به همسران را نشان دهید، او را ماساژ دهید. با این کار نه تنها عشق و علاقه خود را به طرف مقابل نشان می‌دهید، بلکه می‌توانید لحظات خوبی را به وجود بیاورید.

زنان معمولاً از این که همسرشان هرگز آن‌ها را نوازش نمی‌کند، شکایت دارند و می‌گویند تنها زمانی از نوازش او برخوردار می‌شوند که با همسرشان همبستر می‌شوند.

همسران به یاد داشته‌باشند که یک ماساژ موفق فقط با لمس عاشقانه انجام می‌پذیرد. چراکه عشق و علاقه از قلب به دست‌ها منتقل و از آنجا به بدن همسر هدایت می‌شود. ماساژ عاشقانه، شامل نوازش دادن و نوازش گرفتن است. هر زن و شوهری باید مهارت، هنر و ظرایف نوازش را بدانند و آگاهانه آن

### جام دوم) داد و ستد لذت

داد و ستد لذت بدین معناست که زوجها هر لحظه نقشی بر عهده دارند؛ گاهی گیرنده لذت بوده و گاهی دهنده لذت هستند. مرحله‌ای مرد لذت می‌برد و زن می‌بخشد. زن با دلربایی و ناز و کرشمه شوهر را به هیجان و تحریک می‌رساند و در مرحله‌ای نیز زن آماده کسب لذت می‌شود که مرد به او لذت می‌دهد. باید همسران، در قلمرو امور جنسی، توانایی‌های خویش را آشکار سازند و در این عرصه، از همه دیگر جنبه‌های زندگی، فعال‌تر و شاداب‌تر باشند (۲۴).

### جام سوم) توجه به شرایط یکدیگر

ترس، عدم تمایل، عدم برانگیختگی کافی، نگرانی و وجود برخی وسواس‌ها نیز مانع برقراری کامیابی مناسب جنسی می‌شوند. ممکن است اتمسفر روانی فرد در حالت بحرانی باشد و شرایط جسمانی مناسبی برای کامیابی نداشته باشد. همسران سعی کنند هم شرایط و هم نیاز جنسی یکدیگر را درک نمایند و برای یک کامیابی جنسی لذت‌بخش، عوامل ارتقاء دهنده جنسی را افزایش و عوامل مزاحم در آن را کاهش دهند. بنابراین شرایطی وجود دارد که شور و اشتیاقی برای رابطه وجود ندارد و در این موقع اصرار و پافشاری بر داشتن رابطه جالب به نظر نمی‌رسد.

### جام چهارم) زمان مناسب

در برخی موارد، مشکل جنسی زوجین به خاطر کمبود زمان کافی و یا اختصاص یک زمان اشتباه برای کامیابی است. همسرانی که سعی می‌کنند زمان‌های مناسب و شایسته‌ای در کنار هم به عشق‌ورزی بپردازند، رضایت جنسی بیشتری را تجربه می‌کنند. لحظه مناسب برای کامیابی را به عشق واگذار کنید، بگذارید که سهم عشق و همسر شما در انتخاب فرصت عشق‌ورزی بیشتر از شما باشد.

زمانی که همسران انتخاب می‌کنند، در چه ساعت و وقتی از شبانه روز باشد، نیز بایستی به توافق برسند و البته بایستی شرایط و موقعیت یکدیگر را نیز در نظر بگیرند. زوج‌هایی که خیلی محدود هستند و زمان کمتری برای با هم بودن دارند، با برنامه‌ریزی و مدیریت زمان می‌توانند از عشق‌ورزی دل‌پذیر و کامل‌تری بهره ببرند.

کاهش استرس و اضطراب بسیار مؤثر است و باعث کاهش افسردگی می‌گردد (۳۷).

همچنین از آنجا که رابطه جنسی سالم، هم برای بدن مفید است و هم بر سلامت روانی تأثیر مثبت دارد، بهزیستی و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد. براساس آخرین مطالعات، کامیابی جنسی فواید بسیاری برای بدن خواهد داشت. از جمله: افزایش طول عمر، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، تقویت سیستم ایمنی بدن، تسکین درد، بهبود خواب، افزایش جریان خون، سلامت پروستات و مثانه، سرماخوردگی کمتر، تقویت عضلات و تناسب اندام. حتی با رابطه جنسی، پوست و موی همسران نیز درخشان‌تر می‌شود (۱۷).

کامیابی عمیق در حالی که لذت بخش‌ترین نوع عشق‌ورزی به‌شمار می‌رود، یک هنر و مهارت است که بایستی آن را آموخت و فراگرفت. کم نیستند همسرانی که کامیابی جنسی‌شان به دلیل نداشتن شناخت کافی از مسائل جنسی دچار مشکل شده است. دانش مناسب و درست در مورد مسائل جنسی، نخستین گام در داشتن رابطه‌ای خوب و لذت‌بخش با همسر است. اصول و بایدهای رابطه جنسی همانند گوی و جام‌هایی جادویی هستند که موفقیت در رابطه جنسی را برای زوجین ایجاد می‌کنند و لذا بایستی شناخته شوند و مهمتر از شناخت این است که به کار گرفته شوند.

### جام اول) تصمیم‌گیری

همسران ممکن است نسبت به کار، فرزندان و یا پدر و مادرشان مسئولیت‌هایی داشته باشند، اما هرگز فراموش نکنند که مسئولیتی نیز در قبال کامیابی جنسی همسرشان دارند. باید زوجها برای دست‌یابی به یک رابطه جنسی رضایت‌بخش و صمیمی به توافق برسند و زمانی را برای آن مشخص نمایند که بیشترین لذت را از آن ببرند. انگیزه همسران برای برقرار کردن رابطه جنسی مهم نیست؛ کام جویی جسمی، کام جویی هیجانی، سرگرمی، ابراز عشق و بهانه برای آشتی کردن، می‌توانند دلایلی مورد قبول برای ایجاد کامیابی جنسی باشند.

ممکن است زمان‌هایی وجود داشته باشد که یکی از همسران آمادگی رابطه جنسی را نداشته باشد، این مسئله‌ای کاملاً نرمال و طبیعی است و همسران باید آن را بپذیرند. از همین‌روی، زمانی که یکی از زوجها به‌طور کامل برای آمیزش بی‌انگیزه است و یا در آن لحظه از برقرار کردن این ارتباط ناراحت است، می‌بایست ارتباط جنسی برقرار نکنند (۳۸).

### جام پنجم) مکان مناسب

مکانی که زوج‌ها برای کامیابی انتخاب می‌کنند، باید به آن‌ها این اجازه را بدهد که احساس راحتی بکنند، باید اتاق خواب، آبادتر از آشپزخانه و مهمان‌خانه باشد (۲۴). مکانی که یک زوج انتخاب می‌کنند، باید محیطی باشد خلوت و ایمن که بدون اضطراب و تنش به عشق‌ورزی برسند.

### جام ششم) باید‌های مردانه و زنانه

عشق‌ورزی یکی از مهم‌ترین و زیباترین وقایع زندگی است که باعث ایجاد حس قدردانی و عمق یافتن رابطه زوجین می‌شود و در سلامت خانواده نیز نقش قابل توجهی دارد. مطابق با حدیث نبوی (ص) و همان‌گونه که در جدول ۱-۱ آمده است، عشق‌ورزی مؤلفه‌های سه‌گانه اساسی دارد که به روش‌های متعددی قابل عملیاتی شدن می‌باشند.

زن و شوهر آهسته و گام به گام کامیابی خود را آغاز نمایند. ابتدا باید کار را با رفتارهای جنسی سطحی و راحت‌تر انجام داد و سعی نمود رفتارهای تحریکی را به صورت پیش‌رونده امتحان نمود (۳۸).

مرد‌ها یادشان باشد میل جنسی زن از طریق مرد پیدا می‌شود، لذا باید تحریک و برانگیختگی همسرشان را مورد توجه ویژه قرار دهند و چه بسا ممکن است نیمی از وقت خود را صرف تحریک شریک جنسی خویش بنمایند. امام علی علیه السلام توصیه می‌کنند که: "هرگاه یکی از شما خواست سراغ همسرش برود، او را به عجله نیندازد. زیرا خانم‌ها نیز خواسته‌هایی دارند" (۳۱).

زن به عشق ورزی احساسی می‌اندیشد. او دوست دارد مرد قبل از کامیابی، عاشقش باشد و در او احساسات عاشقانه را برانگیزد. «قلب زن» مهم‌ترین اندام تحریک‌پذیر اوست. هنگامی که مرد می‌تواند قلب همسرش را با عشق و محبت خود سیراب کند و نیازش به عشق را برآورده سازد، این عشق در قسمت‌های دیگر بدن او نیز جاری و موجب می‌شود او با تمام وجود، مرد را به لحاظ جنسی بخواهد و اهمیت کامیابی برای او به نحو چشمگیری افزایش پیدا کند. بنابراین، کامیابی عجلولانه و سریع نکوهیده است و در روایات آمده است که انجام مقدمات آمیزش را تا آنجا ادامه دهید که زن به اوج تحریک جنسی برسد و به همبستری تمایل یابد (۲۵).

همچنین زوج‌ها دوست دارند همسرشان بداند که چه چیزهایی را خواهان و مشتاق هستند. همسران دوست دارند که شریک جنسی‌شان، بازگوشی، شوخی و انعطاف داشته باشد و هر

دفعه، رفتار جنسی او متفاوت با دفعه قبل باشد. بازی گوشی‌های جنسی یعنی هرچه که به رابطه جنسی نشاط و انرژی می‌دهد و زوج‌ها را سرزنده و فعال نگاه می‌دارد.

خانم‌ها متوجه باشند که تمکین زن مسأله بسیار مهمی در آموزه‌های اسلامی است. جواب مثبت به تقاضای عشق‌ورزی مرد، در زمانی که او نیاز به دلجویی و همراهی دارد، همان «تمکین» است که علاوه بر دلجویی و همراهی همسر، تمایلات شهوانی مرد نیز ارضاء می‌شود. تمکین همان تعقیب آفرینی است؛ یعنی تحریک کند تا دنبالش کنند و آنگاه پذیرا شود. زن مهماندار است نه مهمان ناخوانده بلکه مهمانی که پذیرایی مشتاقانه می‌خواهد. تمکین برای زن عرصه‌ی فرمانروایی اوست. تمکین، عزت نفس را زیاد می‌کند و احترام همسر را برمی‌انگیزد. تمکین عامل محبوبیت نزد شوهر، صیدگاهی برای شکار وی و دور کردن صفات ناپسند او و اصلاح آن‌هاست. در این زمینه پیامبر اکرم (ص) فرموده‌اند: "بهترین زنان، زنی است که در مقابل دیگران عقیف و پوشیده باشد و در مقابل شوهر خود پرشهوته باشد به گونه‌ای که هنگام خلوت کردن با شوهر خود، لباس حیا نیز از تن درآورد" (۲۱).

آقایان نیز توجه داشته‌باشند: زن سرچشمه‌ی خوشی، شادی و سرزندگی است. لازمه نشاط و شادابی زن این است که او، خود را محبوب همسر خویش ببیند و از عشق و علاقه‌ی او نسبت به خود مطمئن باشد. همین اعتماد و اطمینان، امنیت خاطر زن را تأمین می‌کند و به آرامش درونی او می‌افزاید. آنگاه که زن، خویش را محبوبه همسرش دانست می‌تواند بیشترین فداکاری و از خودگذشتگی را برای همسرش، نشان دهد و عالی‌ترین احساسات خود را نثار او کند و با بسیاری از سختی‌ها و محرومیت‌ها بسازد. برای این که بتوانید عشق و محبت زن را نسبت به خود به دست آورید، هیچ چیز مناسب‌تر و مهم‌تر از درک کامل عمیق‌ترین نیازهای او نیست.



جدول ۱. مؤلفه‌ها و راهکارهای عشق‌ورزی

مؤلفه‌ها	راهکارها
عاطفی هیجانی	جاذبه‌های دیداری
	جاذبه‌های بویایی
	جاذبه‌های گفت و شنود
جسمانی لمسی	در آغوش کشیدن
	نوازش کردن
	بوسیدن
کامیابی عمیق	تصمیم‌گیری
	داد و ستد لذت
	توجه به شرایط یکدیگر
	زمان و مکان مناسب
	بایدهای مردانه و زنانه

عشق‌ورزی همسران

### نتیجه‌گیری

آموزه‌های اسلامی از سویی دلالت بر این دارند که زن و مرد برای هم و مکمل همدیگر آفریده شده‌اند و مقتضای فطرت انسان این است که هر یک از این دو یعنی زن و مرد نسبت به جنس مخالف خود گرایش داشته و به گونه‌ای کام‌جویی کند (۳۹). و به عبارت دیگر، هر یک از زن و مرد در حد خود و فی نفسه، ناقص و محتاج به طرف دیگر است و از مجموع آن دو، واحدی تام و تمام درست می‌شود و به خاطر همین نقص و احتیاج است که هر یک به سوی دیگری حرکت می‌کند و چون بدان رسید، آرامش و سکونت می‌یابد (۴۰). از سویی نیز آموزه‌های اسلامی به ارتباط جنسی سالم توصیه کرده و جز در موارد خاص از آن منع نکرده‌اند. البته فعالیت غریزه جنسی دو منظوره است. منظور اول فرعی و روانی است و برای تسکین احساسات شهوی است که در تعاقب آن حس آرامش و سبکی به انسان دست می‌دهد. منظور دوم اصلی و بیولوژیکی است و برای تولید مثل و در نتیجه بقای نوع را تأمین می‌کند (۲۸). از همین روی، لذتی که از تأمین نیاز به عشق‌ورزی ایجاد می‌شود،

لذت بخش‌تر است و قابل مقایسه با لذت خوردن و آشامیدن نمی‌باشد و قرآن کریم نیز در میان پرجاذبه‌ترین شهوت‌های دنیا، ابتدا از عشق‌ورزی یاد می‌کند (آل عمران: ۱۴). همچنین در آیه ۲۴ سوره نساء، خدای متعال کلمه «تمتع» را بیان نموده‌است؛ که به معنای بهره‌گیری و لذت جنسی است که امام صادق (ع) آن را با لذت‌ترین نعمت‌های دنیا و آخرت می‌داند (۲۰).

علی‌رغم درجه بالای لذت جنسی، این امر نمی‌تواند انگیزه اصلی و هدف نهایی ازدواج باشد و در آموزه‌های اسلامی، «رابطه زناشویی» با «رابطه جنسی» تفاوت دارد. رابطه زناشویی بیانگر همه تعاملات موجود میان زن و شوهر؛ شامل درک متقابل و داشتن روحیه همکاری و همدلی با همسر، حل تعارضات و اختلافات، همکاری در نگهداری و تربیت فرزندان، گذاشتن وقت با کیفیت با یکدیگر و داشتن تماس جسمانی می‌باشد و حال آنکه رابطه جنسی تنها به لذت‌جویی و ارضای غریزه جنسی اشاره دارد. بر اساس همین رویکرد، کسانی می‌توانند در رابطه جنسی خود به لذت و آرامش کامل دست‌یابند که از رابطه زناشویی خوبی برخوردار باشند (۴۱). نتایج حاصل از پژوهش‌ها نیز نشان داده‌است که بین دانش و نگرش جنسی با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد، به این شکل که هر چه دانش جنسی بیشتر و نگرش جنسی مثبت‌تر باشد، رضایت جنسی و سازگاری زناشویی نیز بیشتر خواهد بود (۴۱).

بنابراین بیشتر تعارضات زوج‌ها به علت ناکارآمدی در مسائل ارتباطی است. برای بهتر شدن اوضاع کامیابی جنسی، در اولویت قرار دادن مسائل ارتباطی، موفق‌ترین پیشنهاد است. وقتی که مشکلات ارتباطی همسران حل شود نوبت به ایجاد تفاهم جنسی می‌رسد. در همین راستا طراحی محتوای آموزشی متناسب با نیازهای زوجین در حوزه عشق‌ورزی (مطابق با جدول ۲)، می‌تواند گامی باشد در جهت افزایش دانش جنسی آنان تا زندگی زناشویی با کیفیت تری را تجربه نمایند.

جدول ۲. سرفصل و محتوای آموزشی عشق‌ورزی

جلسه	موضوع	محتوی	هدف
۱	معارفه، شناسه کارگاه و اعتمادسازی	- آشنایی اعضای گروه و مشاور - بیان اهداف اصلی و فرعی - توضیح عناوین جلسات - روند کار، وظایف اعضا و تعهدات لازم	آشنایی با دوره آموزشی و اعتمادسازی
۲	بازسازی سازگاری و تفاهم جنسی	- شرح نقش و جایگاه خانواده - سازگاری و هماهنگی در ابعاد مهم زندگی همسری - تبیین اهداف و اهمیت هماهنگی و تفاهم جنسی	پی‌بردن به نقش سازگاری در استحکام خانواده
۳	مفهوم سازی مهارت عشق‌ورزی	- بررسی انتظارات و تصورات زوجین در مورد عشق‌ورزی - بازسازی باورهای معیوب زوجین در رابطه با عشق‌ورزی - ایجاد انتظارات واقع بینانه در مورد عشق‌ورزی	اصلاح باورهای معیوب و ایجاد انتظارات واقع بینانه
۴	شناسایی ویژگی‌های زنانه و مردانه در گستره عشق‌ورزی	- آشنایی با خواسته‌ها و نیازهای عشق‌ورزانه زن و مرد - اصول ارتباطی زن و مرد	آشنایی با روانشناسی زن و مرد در حوزه جنسی
۵	آموزش سبک‌های عشق‌ورزی	- آموزش انواع عشق‌ورزی و چگونگی برقراری صمیمیت - تبیین عشق‌ورزی عاطفی - تبیین عشق‌ورزی جسمانی لمسی	آشنایی با سبک‌های عشق‌ورزی
۶	آموزش عشق‌ورزی در عمق	- آشنایی با چرخه پاسخ جنسی زنان و مردان - آشنایی با پیش‌نیازهای رفتار جنسی - آموزش هنر هم‌آغوشی، مهارت اتاق خواب و تکنیک‌های صحیح روابط جنسی	آموزش ارتباط جنسی
۷	ارزیابی و بررسی کارایی مهارت عشق‌ورزی	- جمع بندی جلسات و پاسخگویی به سؤالات - ارائه پیشنهادها و انتقادات - انجام پس‌آزمون	بازخورد در مورد آموزش

## Husbands' Lovemaking in Islamic Teachings With Emphasis on the Prophetic Hadith (PBUH)

Mohamad Reza Hatami,<sup>1\*</sup>

1. Assistant Professor, Department of Islamic Education, Shahid Bahonar University of Kerman, Kerman, Iran

\* Corresponding author: mrhhatami@uk.ac.ir

### Abstract

There are several ways for spouses to make love according to different customs, traditions and cultures. In Islamic teachings, in addition to emphasizing the importance and place of lovemaking in strengthening the family, its examples have been discussed. Despite the attention of our religious and Iranian culture to the issue of spouses' lovemaking, it has been less addressed in contemporary texts. Such a shortage causes problems not only for couples, but also for sex experts. In this regard, the aim of the present study is to use the analytical-comparative method to extract practical solutions for the love of spouses in the prophetic teachings. Findings indicate that the need for mental vitality of couples is the constant boiling of time and mercy; and according to a narration of Prophet Mohammad (PBUH) this effervescence manifests itself in various forms of emotional love, physical love and deep success and reassures spouses of their spouse's love for themselves

**Keywords:** "Love", "Emotional lovemaking", "Touch physical love", "Deep success".

## References

1. Sadeghi S, Erfanmanesh I. "Sociological Analysis of the Effects of Modernization on the Iranian Family and the Necessity of Developing an Iranian-Islamic Model", *Woman in Culture and Art*, Volume 5, Issue 1, 1392, pp. 84-63.
2. Koleini M, "Alkafi", Volume 5, Fourth Edition, 1407, Tehran: Darolkotob Aleslamyeh.
3. Salari Far, Mohammad Reza; Younesi, Seyed Jalal; Sharifinia, Mohammad Hossein and Gharavi, Seyed Mohammad (2013). Fundamentals and structure of "Islamic couple therapy", *Islamic Studies and Psychology*, 12, 68-37.
4. Mazaheri AA, "Etiquettes of lovemaking", first edition, 1392, Qom: Noor al-Zahra.
5. Salarifar, Mohammad Reza, 2017, *An Introduction to Couples Therapy with an Islamic Approach*, Qom: Seminary and University.
6. Heydari, Fariba (2013). Compilation of training packages on marital life skills based on theories of marriage counseling and Islamic teachings and comparing the effect of these two packages on marital satisfaction and quality of life of couples in Isfahan, Master Thesis in Family Counseling, University of Isfahan.
7. Bagherian, Mehrnoosh; Beheshti, Saeed (2011). Evaluation of the effectiveness of marital communication skills training based on Islamic teachings on marital compatibility of couples, culture of counseling and psychotherapy, 2 (6), 89-73.
8. Panahi, Ali Ahmad (2015). Ahl al-Bayt style in marriage, *Islamic studies and psychology*, year 8, number 16, pp. 134-105.
9. Faqih, Ali Naghi (2007). Psychological trainings based on its establishment and hadith and the study of its psychological and educational effects on the relationship between spouses, *Islamic Education*, 2 (4), 130-89.
10. Alavi, Jafar (2012). *Life Skills, Religious Perspective: Self-Awareness, Empathy and Problem Solving*, Third Edition, Mashhad: Razavi University of Sciences Press.
11. Dadgar, Salma; Aqdas Karimi; Maliha Aafit; Nafiseh Rahimi, 2012, The effect of sexual health education on sexual satisfaction of couples, women, midwifery and infertility in Iran, Volume 15, Number 42, pp. 23-30.
12. Golzari, Mahmoud; Nahid Rastgoo; Farid Barati Sedeh, 2014, The effectiveness of increasing sexual knowledge on marital satisfaction of married women, *Clinical Psychology Studies*, Volume 5, Number 17, pp. 35-48.
13. Khademi, Moluk; Abedi, Fatemeh, 2014, The effectiveness of communication skills training based on religious teachings on optimism and marital adjustment, *Psychological Studies*, Volume 7, Number 6, pp. 7-28.
14. Dehghan Manshadi, Seyed Massoud; Mahshid Sasanpour; Amir Azizi, 2016, The effectiveness of sexual cognitive reconstruction training on marital satisfaction and mental health of couples in Isfahan in 1393, *community health*, year 10, number 2, pp. 1-10.
15. Shakermi, Mohammad; Amir Graffer; Amin Baratian; Kianoosh Zahrakar; Reza Davarnia (2017), The effect of sex education on sexual satisfaction of married women in Bojnourd, *Zanko Medical Sciences*, Volume 18, Number 56, pp. 33-46.
16. Isanezhad, Omid; Zeinab Alizadeh (1399), The effectiveness of couple coping training on marital adjustment and couple coping strategies, *Applied Psychological Research*, Volume 11, Number 1, pp. 67-85.
17. Mesbah Yazdi MT, *Ethics in the Quran*, Volume 2, Eighth Edition, Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute, 1394.
18. Tabatabai, Seyyed Mohammad Hossein (2015 AH). *Tafsir Al-Mizan*, translated by Seyyed Mohammad Baqir Mousavi Hamedani, Qom: Teachers Association.
19. Ravandi, Fazlullah Ibn Ali (1998). *Nawader*, first edition, Qom: Dar al-Hadith.
20. Majlesi MB, "Baharlanwar", Volume 57, Beirut: Dar Al-Ahya Al-Tarath Al-Arabi, 1410.
21. Majlisi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi (1412 AH). *Baharalanvar Al-Jame'a for the news of the Imams (as)*, Beirut: Dar Al-Ahya Al-Tarath.
22. Dashti, Mohammad (1372). *Nahj al-Hayah; Dictionary of Fatemeh (PBUH)*, Qom: Amir Al-Momenin Research Institute.

23. Harrani, Hassan bin Ali (1404 AH). *thf Alqvl as al-Rasool* (PBUH), second edition, research Kubra Ali Ghaffar, Qom: House of Islam.
24. Sodugh M, "Man la yahzoroholfaghih", volume 3, Gom: Jameie moddaressin, 1413.
25. McGuinness, Tom (1373). *The first year of marriage*, translated by Azar Kargah, fourth edition, Tabriz: Talash.
26. Hor Al-ameli, Muhammad ibn Hassan (1409 AH). *Shiite tools*, first edition, Qom: Al-Bayt Institute (AS).
27. Koleini, Mohammad Ibn Ya'qub Ibn Ishaq (1407 AH). *Asul Kafi*, Volume 8, Fourth Edition, Tehran: Islamic Library.
28. Amin, Seyed Mohsen (2007 AH). *Shiite nobles*, translated by Kamal Mousavi, Islamic edition.
29. Nouri Tabarsi, Mirza Hussain (1407 AH). *.mstdrk Alvsayl and Mstnbt catechism*, first, Qom: Institute al-Bayt (AS).
30. Faiz Kashani, Mohammad Mohsen (1383 AH). *Al-Muhajjah al-Bayda in the refinement of revival*, Qom: Jama'ah al-Madarsin in the seminary.
31. Hatami MR, *Knowing the Unknown*, First Edition, Qom: Imam Khomeini Educational and Research Institute, 1391.
32. De Paulo & et al. *Singles in society and in science*. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 2005, 59p.
33. Movahed M & et al. "Study of the relationship between female sexual satisfaction and conflicts between spouses", *Woman in Development and Politics (Women's Research)*. (2), 9, 1390, 213p.
34. Noorani S & et al. "Comparison of Sexual Satisfaction in Fertile and Infertile Women Referring to Mashhad State Centers", *Fertility and Infertility Quarterly*. 10(4), 1388, 270p.
35. Shirafkan Z, *From myth to reality; Sexual desire disappears in middle age?* Sepideh Danaei, 1395, No. 95.
36. Khodadadi J. *The secret of success in marriage*. 5. Tehran: Neday-e-Sina, 1393, 65p.
37. Vinckezy J. *Enhancing sexuality: a problem-solving approach to treating dysfunction*. Translated by Nazari A.M & Ahmadian A. Tehran: Publishing Alam, 1394, 101-135pp.
38. Hatami MR, *Sexual health in the Qur'an with emphasis on organizing sexual orientation, Islamic studies in the field of health; Volume 1, Issue 1*, 1396, pp.72-63.
39. Movahedi M. *Marital knowledge*. 22. Tehran: Scientific, 1390, 53-141pp.
40. Bostan H, *Family in Islam*, First Edition, Qom: Seminary and University Research Institute, 1390.
41. Besharat, Mohammad Ali; Rafizadeh Bahar, (2015). *Predicting levels of sexual satisfaction and marital adjustment based on job variables, commitment, intimacy and sexual knowledge and attitude*, *Family Psychology*, Volume 3, Number 1, pp. 31-46.

