Extrait du islam.bf

http://islam.bf/spip.php?article801

Nourrir l'Amour Conjugal

- La Famille -

Date de mise en ligne : mardi 30 avril 2013

Copyright © islam.bf - Tous droits réservés

[http://www.sajidine.com/titre/nourir_lamour.jpg]

Il gravit les marches avec tant d'énergie qu'il me fut difficile de croire que cet homme avait plus de quatre-vingt ans, il possédait en effet une vitalité de jeune homme. Puis j'en appris la raison. Bien qu'il se fût marié en 1947, au moment où il abordait la trentaine, il m'avoua : « Je ne me rappelle pas m'être jamais fâché contre ma femme, pas même une seule fois. Et de son côté, elle ne s'est jamais fâchée contre moi et je ne l'ai jamais irritée. Et s'il m'arrivait de souffrir d'un mal de tête, il lui était impossible de dormir avant que je ne me fusse moi-même endormi. »

Puis il ajouta, avec émotion : « Je ne peux m'imaginer aller quelque part, même faire mes courses, sans qu'elle ne m'accompagne et que je ne la prenne par la main. C'est comme si nous étions de jeunes mariés. » Lorsque, à cause d'un problème de santé, il devint impossible à sa femme de procréer, il lui dit : « Tu m'es de toute façon beaucoup plus précieuse que des enfants. » Il me dit : « Tant qu'elle marchera sur cette terre, je ne pourrai jamais m'imaginer épousant une autre femme. »

Cet homme est un remarquable exemple de dévotion, d'un sentiment unique qui perdure au fil des ans. Malheureusement, lorsque nous considérons la relation que vivent la majorité des couples de tous âges, nous nous rendons compte que la relation de cet homme est une véritable rareté, et même une sorte d'idéal. Bien entendu, nous ne sommes pas tenus d'atteindre un tel idéal. Et nous ne devrions pas attendre de notre tendre moitié qu'il ou elle soit comme cet homme et cette femme alors que nous avons nous-mêmes tant de défauts.

Le mariage est une union fondée sur l'amour et l'affection

Allah[http://www.sajidine.com/image/azawajal.jpg] dit, dans le Coran :
[http://www.sajidine.com/versets/30_21.gif]

« Et parmi Ses signes, Il a créé de vous, pour vous, des épouses pour que vous viviez en tranquillité avec elles. Et Il a mis entre vous de l'affection et de la bonté.Il y a en cela des preuves pour des gens qui réfléchissent »
(Sourate 30 : verset 21)

[http://www.sajidine.com/image/tombe_terre.jpg]C'est d'ailleurs pour cette raison que l'homme est attiré par la femme et inversement, comme si chaque personne était à la recherche de son autre moitié. Lorsque la femme du grand juriste Abou Rabi'ah décéda, il l'enterra lui-même, de ses propres mains. Mais lorsqu'il revint chez lui, il succomba à la douleur et, les larmes aux yeux, pleura en s'adressant à son Seigneur : « Maintenant ... même ma maison est morte. Une maison ne vit que pour la femme qui l'habite. »

L'amour conjugal requiert de grands efforts de la part des deux époux pour durer et demeurer vivant. Les difficultés de l'amour conjugal ne résident pas dans les petits désaccords quotidiens qui font partie de toute vie de couple. En fait, ces petits problèmes revivifient parfois la relation, comme les épices relèvent un savoureux plat.

Le véritable problème réside dans trois choses

Copyright © islam.bf

1. L'incapacité d'une personne à comprendre l'autre. En fait, il arrive même qu'une personne ait de la difficulté à se comprendre elle-même.

2. L'incapacité d'une personne à s'adapter au mariage comme tel et à faire face aux changements qui en découlent au niveau du mode de vie. Trop de personnes s'attendent à ce que leur vie demeure la même une fois mariées.

3. Le problème le plus répandu est l'absence d'engagement par rapport à la relation, ainsi que l'absence du désir profond de la faire durer. C'est pourquoi il est nécessaire que les gens comprennent « les règles du jeu » lorsqu'il s'agit d'amour conjugal.

Dix façons d'atteindre à un amour durable

Puisque l'amour conjugal est sujet à la maladie, et même à la mort, il est impératif que les couples travaillent en permanence à le revivifier et à le préserver. Maris et femmes doivent respecter les règles suivantes :

1. Ils doivent prendre l'habitude de se dire des choses positives, de se faire des compliments et de faire des invocations en faveur de l'autre.

Un mari peut dire à sa femme : « Si tout était à recommencer et que je revenais en arrière, à mes jeunes années, je ne choisirais pour femme nulle autre que toi ». Bien sûr, sa femme peut également lui dire des choses similaires. Les paroles d'affection ont un effet certain sur une personne, surtout sur les femmes. Ils ont d'ailleurs été souvent utilisés comme armes par des hommes sans scrupules cherchant à s'approprier une femme appartenant à autrui. Les douces paroles gagnent le coeur des femmes. Un mari devrait prendre l'habitude de parler à sa femme de façon affectueuseavant que quelqu'un d'autre ne le fasse.

2. Mari et femme devraient prendre l'habitude de faire ces petites choses qui, au fond, représentent beaucoup. Si un homme rentre chez lui et trouve sa femme endormie, il peut la couvrir et la border dans son lit. Un mari peut prendre l'habitude d'appeler sa femme de son travail juste pour dire bonjour et pour qu'elle sache qu'il pense à elle. Si une femme trouve son mari assoupi, elle peut l'embrasser sur le front, même si elle croit qu'il n'en aura pas conscience. En fait, même s'il dort, ses sens restent alertes jusqu'à un certain niveau et il peut parfaitement être conscient de ce geste d'affection.
Le Prophète[http://www.sajidine.com/image/sws2.jpg] a souligné l'importance de ces petits gestes : « ... même le morceau de nourriture que vous mettez dans la bouche de votre femme. » (Sahih Boukhari et Sahih Mouslim). En fait, il se peut fort bien que le Prophète[http://www.sajidine.com/image/sws2.jpg] ait voulu faire allusion aux dépenses du mari visant à combler les besoins de sa femme. Néanmoins, il y a une raison pour laquelle il a choisi de l'exprimer de cette façon. Ce qu'il est important de retenir, c'est que c'était là la façon du Prophète [http://www.sajidine.com/image/sws2.jpg] de se comporter avec sa famille. Tous ces petits gestes sont déterminés par les goûts et les inclinations des personnes concernées. Cela peut demander un peu de temps pour s'y habituer, mais au fond, cela ne demande pas tant d'efforts. Une personne qui n'est pas habituée à ce genre de comportement peut même se sentir gênée ne serait-ce que d'en entendre parler, et elle peut préférer laisser les choses telles qu'elles sont plutôt que de faire l'effort de changer et d'appliquer des choses qu'elle juge complètement ridicules.

Copyright © islam.bf

Malgré tout, nous devons être disposés à introduire de nouvelles habitudes dans nos vies si nous ne voulons pas que nos problèmes durent éternellement.

3. Mari et femme doivent se réserver certains moments durant lesquels ils peuvent se parler sans être interrompus. Ils peuvent parler du passé, se rappeler des bons moments qu'ils ont vécus ensemble, parler de ces moments, les garder frais à la mémoire, comme s'ils avaient été vécus la veille. Ils peuvent aussi parler d'avenir, partager leurs espoirs et leurs projets. Enfin, ils peuvent parler du présent, du bon et du mauvais, et tenter de trouver des solutions pour régler leurs problèmes.

4. Garder un contact physique étroit est sain pour la relation. Ces contacts ne devraient pas être restreints aux moments intimes, mais être présents à tous moments, comme lorsque le couple est assis dans le salon ou lorsqu'il marche dans la rue. Et ce, même s'il existe encore des hommes, dans notre société, qui ont honte d'être vus en public avec leur femme à leurs côtés.

5. Le soutien émotif devrait toujours être présent lorsque l'un des deux époux en ressent le besoin. Lorsque la femme est enceinte ou dans sa période menstruelle, elle peut avoir besoin d'un certain soutien moral de la part de son mari, et ce dernier devrait prendre en considération l'état dans lequel se trouve sa femme. Les experts médicaux ont démontré que lorsque la femme subit une grossesse, des menstruations, ou des saignements post-partum, elle peutsouffrir d'un stress psychologique qui peut affecter de façon négative son comportement. C'est dans des moments comme ceux-là que la femme a besoin du soutien de son mari. Elle a besoin de l'entendre dire à quel point elle compte pour lui et à quel point il a besoin d'elle dans sa vie.
De même, il peut arriver que le mari tombe malade ou qu'il soit confronté à toutes sortes de difficultés. La femme doit prendre ces choses en considération. Si les gens veulent que leur relation dure, ils doivent faire sentir à l'autre qu'ils sont toujours là pour le ou la soutenir.

6. L'expression matérielle de l'amour est aussi une bonne chose.

[http://www.sajidine.com/image/cadeau2.jpg]Des cadeaux peuvent être offerts, même en dehors des occasions spécialescomme l'Aïd ; une agréable surprise est toujours bienvenue.

Un cadeau approprié est un cadeau qui exprime les sentiments d'affection de celui qui l'offre. Il n'est pas nécessaire qu'il soit dispendieux, mais il doit respecter les goûts et la personnalité de l'autre ; il sera ainsi longtemps chéri et précieusement gardé.

7. Mari et femme doivent apprendre à être plus tolérants l'un envers l'autre et à fermer les yeux sur les défauts et les faiblesses de l'autre. Oublier les petites erreurs de la vie courante et ne pas même les mentionner devrait devenir

Copyright © islam.bf

une seconde nature. Le silence, relativement à ces futilités, est un signe de noble caractère. Une fois, une femme est venue dire à Aisha[http://www.sajidine.com/image/radialah-anha.gif] : « Lorsque mon mari rentre à la maison, il devient comme un chat. Lorsqu'il sort à l'extérieur, il ressemble à un lion. Et il ne m'interroge pas sur ce que j'ai fait de ses biens. » (Sahih Boukhari et Sahih Mouslim)

Ibn Hajar explique ses paroles de cette façon : « Elles peuvent signifier qu'il est très généreux et tolérant. Il ne fait pas tout un plat au sujet de ses biens ou de son argent qu'il trouve utilisés par les membres de sa famille. S'il rapporte des choses pour la maisonnée, il ne s'enquiert pas, plus tard, de ce qu'elles sont devenues. Il ne fait pas un drame des défauts des membres de sa famille ; il est plutôt indulgent et tolérant. » Il est injuste de dramatiser les défauts des autres cependant que de nous-mêmes, nous ne voyons que les qualités. Il y a un dicton qui va comme suit : « L'un d'entre vous voit la poussière dans les yeux de son frère tandis qu'il oublie la saleté dans les siens. »

8. Mari et femme doivent parvenir à une entente en ce qui concerne leurs responsabilités et leurs soucis communs, comme l'éducation des enfants, le travail, les voyages, les dépenses et tous les problèmes qui peuvent constituer une menace pour relation du couple s'ils ne sont pas gérés de la bonne façon.

9. Mari et femme ont besoin de faire des choses pour égayer leur relation.

[http://www.sajidine.com/image/the_gateaux.jpg]Ils peuvent lire des livres tel la Sira du Prophète [http://www.sajidine.com/image/sws2.jpg] ou écouter des cassettes qui leur donneront des idées sur les façons de revivifier leur vie conjugale et de l'enrichir.

Ils peuvent varier leurs habitudes lorsqu'il s'agit de se relaxer ensemble, de manger, de décorer leur maison, et dans leurs façons d'interagir, tant en public que dans l'intimité.

Ce sont là des choses qui gardent la passion et l'intérêt en éveil dans une relation de couple.

10. La relation doit être protégée des influences négatives qui peuvent l'affecter. L'une des pires qui soit est le fait de comparer son époux ou épouse aux autres. Beaucoup d'hommes ont tendance à comparer leur femme à celles des autres. Certains vont même jusqu'à les comparer avec celles qu'ils voient dans les magazines ou à la télévision. Les femmes aussi comparent leur mari avec ceux des autres, surtout en matière de richesses, de beauté et sur la fréquence avec laquelle ils font des activités extérieures avec leur épouse. Toutes ces comparaisons malsaines amènent les gens à se sentir mal et médiocres et la relation peut s'en trouver rapidement affectée.

Si nous tenons à nous comparer aux autres, nous devons le faire avec ceux qui sont moins pourvus que nous. Le Messager d'Allah[http://www.sajidine.com/image/sws2.jpg] a dit : « Regardez ceux qui sont en-dessous de vous et non pas ceux qui sont au-dessus. Cela est meilleur pour vous, afin que vous ne minimisiez pas les bienfaits d'Allah. » (Sahih Boukhari et Sahih Mouslim)

Copyright © islam.bf

Il est grand temps que nous apprenions à vivre dans la réalité et à être satisfaits de ce qu'Allah [http://www.sajidine.com/image/azawajal.jpg] a décrété pour nous. Nous ne devons pas considérer avec envie ce qu'Allah a donné aux autres. Même le peu que nous avons peut signifier beaucoup si nous savons bien l'utiliser et en tirer profit.

Il est fort possible que plusieurs des personnes qui parlent de leur bonheur conjugal et qui se vantent de leur mari ou de leur femme ne disent pas tout à fait la vérité ; ce n'est que la vanité qui les fait parler. L'herbe nous semble souvent plus verte chez le voisin, mais seulement parce que nous ne la regardons pas d'assez près.

Copyright © islam.bf