Al-Islam.org
Ahlul Bayt Digital Islamic Library Project
Published on *Al-Islam.org* (https://www.al-islam.org)

La vie mouvementée

La vie est telle une mer démontée qui balance l'homme en un mouvement de va-et-vient perpétuel, le plaisir et la souffrance étant, à cet égard, la crête et le creux des vagues qui prennent d'assaut la vie de chaque être. De ce fait, chacun de nous est dans l'obligation de faire face à toute situation, qu'elle soit bonne ou mauvaise, du moment qu'il s'est engagé sur cette mer déchaînée qui le mettra à l'épreuve de bien des évènements durs et difficiles, des privations, des échecs, des pertes et autres défis.

Mais alors, quel est l'homme qui pourrait sauver son âme des turpitudes de la vie, sachant que chaque époque apporte avec elle son lot de difficultés et de problèmes qui ne ressemblent pas à ceux des époques précédentes, mais les souffrances et les difficultés demeurent les compagnes de l'homme tout au long de sa vie.

Cependant, l'époque que nous vivons aujourd'hui est plus porteuse de richesse que jamais. Elle a permis à l'homme de percer les secrets de la nature. Grâce à la science et à la technique, l'homme a pu vaincre bien des difficultés et surmonté bien des obstacles qu'il ne l'a fait auparavant. Il n'en reste pas moins que celui-ci ne ressent pas en son for intérieur la quiétude et la sérénité de l'âme qu'il devrait escompter et sur lesquelles il doit fonder sa vie.

Cet homme moderne s'éloigne chaque jour de l'objectif recherché et il a de plus en plus conscience que la vie matérielle ne lui offrira pas la sérénité et le bonheur auquel il aspire.

Nous ne pouvons ignorer que les perturbations psychologiques sont, aujourd'hui, le lot croissant des sociétés dites modernes et qu'elles sont proportionnelles aux développements scientifiques, industriels et économiques, de manière telle que le nombre de psychologues et de chercheurs ne suffit plus aux besoins de l'heure, à cause de l'accroissement des troubles psychologiques.

À ce propos, le Docteur Schneider se pose la question:

« Qu'elle est la cause principale des malheurs des gens? En ma qualité de médecin, je peux répondre à cette question et dire: c'est la maladie chronique de l'époque. Si vous y réfléchissez, vous serez atteint par la peur, car la nature de l'homme est sujette à plus de mille maux différents. L'une de ces maladies est plus répandue que les autres: % des patients chez les médecins, aux États-Unis d'Amérique, sont

atteints par cette maladie, certains disent même que ce taux est encore plus élevé.

J'ai reçu des rapports à propos de cinq cents patients internés à la Clinique d'Oxes dans la ville de La Nouvelle-Orléans, et les résultats ont été que plus de % d'entre eux sont atteints par ce mal. Il est de même possible que chacun soit touché à n'importe quel âge ou étape de la vie. Les frais de traitement, pour de tels cas, sont exorbitants.

Je ne m'autoriserais pas à déclarer son nom, de peur que vous ne me jugiez mal. Je me bornerai à vous citer ses caractéristiques et vous dire que sa première caractéristique est que ce n'est pas une maladie réelle, mais qu'elle est plutôt connue comme étant une maladie moderne et qu'on appelle aujourd'hui maladie psychomotrice. Ce mal se caractérise également par le fait que le malade ne pense pas être atteint, mais il souffre de la même manière qu'il souffrirait de la présence dans son corps d'un kyste.

La maladie psychomotrice n'est pas due à un microbe ou à la présence d'un virus ou à la présence d'un virus ou bien au développement désordonné de cellules du corps, mais elle est plutôt la conséquence des situations de la vie de chaque jour. Chaque fois que l'homme est soumis à une multitude de problèmes insurmontables et de soucis qui occupent son esprit, faisant qu'il ne peut s'y soustraire et vivre dans la plénitude et la quiétude; il est alors considéré comme étant atteint d'une maladie psychomotrice. »

Selon Freud:

« L'homme préhistorique assouvissait ses instincts mieux que ne le fait l'homme moderne d'aujourd'hui; sa vie échappait aux perturbations et aux troubles et il n'était pas atteint par des maladies de l'esprit. Avec le développement de l'industrie et de la civilisation, l'homme connait de graves maladies psychologiques. »

Les causes de la souffrance de l'âme

Parmi les facteurs de troubles, nous pouvons citer la frénésie qui pousse l'homme à posséder toujours davantage. Dans le contexte matérialiste qui caractérise la vie des gens, la référence de réussite étant la richesse et le luxe, nul doute que la vie sera emplie de pressions et de douleurs, car la volonté de chaque homme à réussir ne peut suffire à elle seule à réaliser ses espoirs et ses désirs. Entre ses tendances et objectifs et leur réalisation, il se trouvera sûrement des obstacles qui lui seront insurmontables, faisant qu'il sera sujet à des doutes et à voir ses pensées perturbées et son âme et ses nerfs durement éprouvés.

D'un autre côté, comme il a fondé ses espoirs sur des objectifs matérialistes et non durables, il est certain que ceux-ci ne lui apporteront pas la quiétude qu'il recherche.

Il est certain que l'idée de la disparition et de la mort lorsqu'elle commence à hanter l'esprit des hommes donne à chacune de ses activités un goût amer et fait qu'il ressent en lui-même un sentiment de

désespoir qui va en s'amplifiant avec l'âge. De même, les perturbations dues à la peur, au sentiment d'affronter un danger inconnu, sans pouvoir déterminer l'origine de cette peur, ainsi que toutes les pensées imaginaires ébranleront certainement son esprit et agiront telles des massues qui ne cesseraient de marteler ses nerfs.

Certains se plaindront d'un sentiment d'insécurité pour leur argent et de problèmes économiques, d'autres ressentiront de la peur à cause de leurs richesses et des problèmes financiers qui en découlent. D'autres, enfin, s'habitueront à la critique et à s'arrêter aux détails insignifiants, faisant que tous ceux qui les entourent s'en lassent. Ce genre de personnes, pour exprimer leur colère, ont recours aux provocations et s'empressent de gémir et de se lamenter sur leur sort.

Ceux qui sont victimes de la peur et broient des idées noires dues à des erreurs insignifiantes (ou bien graves) doivent savoir s'en libérer, car la nervosité et les troubles du comportement n'arrangeront rien. De même, ces gens ont tort de se plaindre des retombées négatives de leurs actes antérieurs, car l'on ne récolte que ce que l'on sème. En conséquence, l'homme qui se complait dans une réflexion tendant à grossir toutes ses erreurs ne pourra nullement se consacrer à trouver les solutions à celles-ci; en effet, l'être humain ne peut réfléchir efficacement à deux sujets simultanément.

Ainsi, la quiétude de l'esprit est nécessaire pour que l'homme puisse trouver les solutions à ses problèmes et pour œuvrer à éviter de retomber dans les mêmes errements.

La réflexion vaine sur un avenir inconnu

La quantité c'est-à-dire le temps de réflexion que se ménage l'individu a une importance certaine sur son équilibre intérieur. Il existe ceux qui s'intéressent au futur plus que de raison, perdant par là l'occasion de profiter du présent, ou bien qui ne voyant aucun danger dans le présent s'alarment à l'idée d'être touchés par un évènement douloureux dans l'avenir, ce qui fait que leur esprit est dominé par la peur comme si le danger était réel et imminent.

Cependant, nous devons savoir que le passé n'influe pas sur le présent et que nous ne pouvons pas prédire l'avenir. Ce qui doit préoccuper l'individu ce sont les évènements futurs qui sont inévitables, car il est rare, exceptionnel même, qu'un événement présumé par l'homme se passe réellement à l'avenir.

Un des chercheurs de l'Institut Technique Dale Carnegie écrit à ce sujet:

« Remarquez bien que vous tendez à choisir parmi vos amis et même parmi vos parents ceux d'entre eux qui ont des idées positives et qui vous font aimer leur compagnie. Vous remarquez également que parmi eux existent des personnages émettant des idées négatives vous inclinant à fuir leur présence.

Les gens positifs sont plus joyeux, plus dynamiques et plus entreprenants. Ils aiment à travailler et il est naturel qu'ils se trompent souvent à cause de cela. Mais ils possèdent cette ressource d'esprit qui les pousse à corriger leurs erreurs et celle volonté farouche d'accomplir ce qu'ils ont entrepris. Ceux-ci ne

perdent pas leur temps dans l'inquiétude et la peur de ce qui pourrait on ne pourrait pas survenir. »

Selon Marc Twain:

« Je suis un vieil homme et j'ai connu beaucoup de problèmes et d'épreuves, mais je sais aussi que beaucoup d'entre eux ne surviennent pas.

La vie est un fleuve tumultueux charriant beaucoup de problèmes et chaque problème doit être affronté de face. Nous prêtons à certains d'entre eux trop d'attention et leur permettons de nous nuire et de détruire notre bonheur, parfois pour toute une journée, tandis qu'ils ne méritent pas tout cet intérêt. Le problème, en fait, est que nous n'arrivons pas à limiter son intérêt dans le temps. »

Que ces dangers arrivent ou non, il n'y a pas de raison à toute cette inquiétude qui nous domine et nous éprouve moralement et physiquement. Ces dangers, qui sont parfois insurmontables dans la vie, n'en demeurent pas moins normaux et prévisibles, dans une certaine mesure, pour tout un chacun.

Cependant, ces dangers intérieurs n'en sont pas moins nuisibles que les dangers extérieurs et parfois même plus ravageurs. Chacun d'entre nous porte en lui une force qui peut lui être fatale: ce sont l'anxiété et le trouble.

Que chacun se souvienne de combien de temps il a passé à réfléchir à la manière d'affronter des dangers imaginaires alors que ceux-ci ont moins d'effets négatifs que le fait même de ne pas cesser d'y penser.

Cronin écrit à ce sujet:

« Préparez un résumé de ce que vous croyez être les raisons de votre anxiété et de votre trouble, nous y verrons qu'elles sont, pour la plupart, vides de sens et sans valeur. Généralement, nous voyons nos troubles comme suit: % de catastrophes qui n'arrivent jamais, % de problèmes passés et à venir, % concernant une peur infondée sur la santé et la forme physique, % de sujets bénins tandis que % seulement peuvent être des raisons fondées et réelles d'anxiété et de troubles. L'expérience nous montre, sans équivoque, que nous devons rayer un certain nombre de raisons d'anxiété irréelles de nos listes, car ce que nous craignons le plus n'arrive que très rarement. Malgré cela, nous continuons à entretenir une masse de craintes pour notre avenir et notre situation.

Il est impératif que nous procédions à un changement dans nos vies par le fait de ne plus nous croire son centre d'intérêt, mais comprendre que la réalité de notre existence n'est qu'une partie de la communauté humaine et que notre vie, en bien ou en mal, est rattachée à la famille, au groupe, à la nation et à l'ethnie dont nous faisons partie. »

L'anxiété mentale a un effet physique certain sur tout ce que l'individu entreprend avec ses mains, ce qui l'amène à emprunter des voies et des moyens détournés et irresponsables. Parmi les dégâts que cause ce genre d'anxiété le plus important est la perte de la sérénité et de la confiance chez tout individu.

Beaucoup de gens se sont habitués à se plaindre de leur sort et de la malchance qui les frappe et semblent insatisfaits de leur vie. Ils s'imaginent qu'ils ne peuvent profiter de leur existence tant qu'ils n'auront pas réussi et qu'ils n'auront pas amassé des fortunes et acquis des moyens luxueux. Ils recherchent le bonheur dans un avenir lointain et perdent ainsi leur capital–âge dans des rêves et des chimères. Tandis que s'ils recherchaient réellement le bonheur, il leur serait possible de découvrir ce bonheur dans leur vie présente, même s'il est misérable par l'aspect matériel.

Celui qui se sent las et fatigué par sa vie présente et attend d'un avenir sombre et incertain une situation meilleure doit sortir de sa torpeur et rechercher ce à quoi il tend dans un présent misérable plutôt que dans un avenir sombre et impalpable.

Pour d'autres, par contre, le présent et l'avenir importent peu. Ils ne vivent pas leur présent et n'espèrent rien de l'avenir, mais plutôt se lamentent constamment des occasions qu'ils ont ratées ou laissé passer. Car plutôt que s'intéresser à leur présent, ils préfèrent se retourner sur leur passé, tel quelqu'un qui s'étant perdu dans le désert s'en retourne sur ses pas à la recherche d'une piste hypothétique qui le sauvera.

Il est certain que nous ne tirerons rien de positif à nous lamenter sur des souvenirs, si agréables soient–ils. Nous ne ferons rien que nous angoisser. Qui plus est, l'âme s'en ressent fortement et les énergies se dispersent tandis que l'individu se perd en conjonctures sur la voie à suivre.

Les méthodes déviantes

Le besoin et la privation donnent naissance à la douleur. C'est pour cela que nous voyons que les gens luttent, chaque jour, contre ce besoin et cette privation. Cependant, ceux qui sont déjà parvenus à satisfaire leurs besoins matériels sont de ce fait atteint par une certaine forme de paresse, de nonchalance et de douleur morale qui les pousse, pour s'en sortir, à emprunter des voies faciles et qui, généralement, les conduisent à dilapider leur énergie et leurs capacités comme, par exemple, recourir à l'alcool, aux drogues et à certains vices tels le jeu.

La plupart de ces gens utilisent ces voies comme exutoires à leurs problèmes et aux soucis de la vie. La réalité est qu'ils détruisent ainsi les bases de leur bonheur de leurs propres mains. Ainsi, chacun doit savoir que ces voies tortueuses ne leur éviteront pas la nécessité de faire face à leurs problèmes dès que les effets des drogues ou de l'alcool, ou autres se seront dissipés. Et peut–être même que ces voies seront sources de nouveaux problèmes encore plus graves.

L'explication que donnent certains psychologues au recours par l'individu à l'alcool est la suivante:

« Les alcooliques sont incapables de satisfaire leurs besoins dans la vie. Ils fuient alors les problèmes, à travers le rêve, par un recours aux boissons alcoolisées qui nuisent gravement aux nerfs et au cerveau. Cette accoutumance entraine une détérioration rapide du cerveau. En effet, l'alcoolique est sujet à des

comportements irrationnels, ce qui lui cause non seulement des dégâts physiques, mais également de l'humiliation vis-à-vis de son entourage. Et lorsqu'il sort de son état d'ébriété, ses capacités à faire face aux problèmes sont amoindries. La consommation d'alcool ne lui apporte aucune solution à ses problèmes, mais plutôt les multiplie, ce qui l'amène à consommer encore plus d'alcool.

L'état d'un alcoolique est semblable à celui d'un rêveur, à la différence qu'il y a plus de dégâts physiques. Ce qui les lie, par contre, c'est qu'aucun d'entre eux ne cherche à résoudre raisonnablement ses problèmes, mais plutôt à les fuir par le rêve. Cependant, sachant que cette fuite ne peut pas être éternelle, ils devront revenir, tôt ou tard, à la réalité et alors le choc avec cette réalité sera encore plus douloureux et triste qu'auparavant. »

La manière de réfléchir où la réflexion a sur l'aspect matériel de la vie un effet décisif sur l'individu. À cet égard, la personne dynamique est moins exposée aux tentations matérielles et aux aléas de la vie qui pourraient le pousser à l'anxiété, chaque fois que surgirait un problème.

À l'inverse de cette catégorie, il existe des individus dont les horizons se limitent à l'aspect matériel de la vie et qui, par conséquent, sont sujets à l'anxiété et au désespoir de se voir un jour dans la nécessité, malades ou assaillis de problèmes qui, en général, ne sont que le fruit de leur imagination fertile et perturbée.

Pour cette catégorie de gens, Carlos rapporte:

« Vous les voyez tentant de fuir cette paresse qui les étreint, en train de fuir leurs magnifiques palais et se raccrocher à n'importe quoi. D'autres fuient leurs épouses et enfants à toute vitesse, comme s'ils tentaient d'éteindre un feu, sans espoir de réussite. Ils ne réussissent qu'à faire face de nouveau à leurs ennemis jurés, c'est-à-dire la peine et la paresse morales. Ils y retournent aussi vite qu'ils les avaient fuis, tels des fous en errance. »

L'effet des souffrances de l'âme

L'homme doit, pour acquérir les moyens matériels de son repos, éprouver une multitude de souffrances physiques et morales, ce qui renforcera ses capacités intellectuelles et spirituelles sur la voie de la plénitude.

Si l'homme n'avait pas souffert de l'ignorance des premiers instants de son existence, il n'aurait pas tenté, avec acharnement, de remédier à cette ignorance. Ainsi, l'individu dompte ses forces morales sous la pression des évènements, surtout les évènements contraires.

La base de toute plénitude humaine et de tout développement, individuel ou collectif, repose sur ce paramètre. Toutes les grandes révolutions de l'humanité qui ont apporté des avancées et des acquis majeurs ont eu pour corollaires des difficultés et des problèmes aigus. De même, le malheur et la peur portent en eux les germes d'un avenir meilleur si tant est que l'individu sache y faire face.

En conséquence, la relation entre les problèmes, les calamités, le bonheur et la plénitude est une relation de causalité.

Pour Hegel:

« La lutte pour la survie est la loi du progrès et du développement, de même les qualités et les références se forment et se complètent dans les dilemmes et l'anxiété. L'homme n'atteint sa vraie valeur qu'à travers les douleurs, la responsabilité, l'anxiété et le trouble. Ainsi, les douleurs sont chose normale et sont une qualité intrinsèque de la vie et constituent un élément dynamique de progrès.

La vie n'est pas faite pour être calme et reposante, mais plutôt pour la complémentarité. Ainsi, l'histoire du monde ne s'est pas faite sur le bonheur qui ne représente que ces feuilles ternes que sont les époques de resserrement des liens et des hommes. »

Quand les métallurgistes ou les industriels veulent extraire des métaux les impuretés, ils les plongent dans le feu. De même, les obstacles de la vie sont le feu purificateur de l'âme. En un mot, l'homme ne peut être heureux que s'il souffre, comme rapporté par le Coran: « Très certainement, Nous avons créé l'homme en lutte ».

Pour Samuel:

« Les problèmes et obstacles mettent davantage l'homme à l'épreuve que durant les périodes de repos et lui font découvrir ses qualités et ses dons cachés. Les problèmes et les obstacles sont des épreuves pour les mœurs des gens. Car, telles certaines plantes doivent être élaguées pour exhaler leurs odeurs parfumées, certaines mœurs doivent être éprouvées pour laisser apparaître les qualités cachées de l'individu.

Point de repos dans ce monde qui ne change que dans la douleur et les troubles. Ainsi, les obstacles amènent obligatoirement au bonheur et à la plénitude et ce que nous en tirons dépend de notre comportement vis-à-vis d'eux.

Nous ne pourrons trouver en ce monde de repos ou de bonheur éternel et même si cela était, nul bénéfice n'en découlerait. Les obstacles et autres problèmes sont de meilleurs éducateurs que le repos et la quiétude, car les revers de la fortune améliorent la nature humaine et consolident l'esprit. Ces changements domptent la nature de chaque individu et l'éveillent; ils lui inculquent le sens de la patience et de l'espoir et cultivent en lui les idées et les espérances les plus folles.

Hewer s'interroge: « Qu'est-ce qui entraîne le développement des idées et leur influence sur la nature humaine? Ce n'est point la science et les connaissances, ce n'est pas aussi l'art, les sentiments ou les sens. C'est plutôt les souffrances et les épreuves qui peuvent influer directement sur la pensée humaine. C'est sans doute pour cela que nous voyons le monde empli de souffrances. Le Roi qui est chargé des problèmes de ses sujets et de leurs sorts a plus servi les hommes dans la vie que le Roi qui leur a

apporté le remède à leurs maux et la guérison. »

L'effet de la Foi sur la quiétude de l'esprit

Une recherche dans l'histoire de l'humanité et de son développement nous prouvera que les bases de la civilisation humaine et de la culture étaient et restent à la charge de ceux dont la foi leur permet d'affronter les obstacles et de surmonter les douleurs.

Les psychologues reconnaissent, généralement, que la « FOI » a des effets salutaires dans le traitement des douleurs de l'âme et dans la recherche de la plénitude et du repos intérieur.

Lorsque les problèmes tendent à détruire la personnalité de l'individu et à lui ôter toute volonté et tout espoir, la foi et la croyance en Dieu apportent à l'homme un grand soutien moral. Le désespoir, les problèmes et la malchance ne peuvent avoir sur l'esprit des gens croyants une grande emprise et donc ne peuvent les mener à faiblir, à désespérer ou bien à perdre son âme.

Le psychologue moderne Jung déclare:

« Nous n'avons trouvé parmi les gens de la tranche d'âge des plus de trente-cinq ans, atteints de maladies psychologiques, aucune personne dont le problème n'est pas lié à un manque de croyance spirituelle. Il serait plus judicieux de dire que chacun d'entre eux est malade d'un manque de spiritualité religieuse et pas un d'entre eux ne fut traité ou guéri sans qu'il ait recouvré d'abord sa foi religieuse. »

La croyance en Dieu est une porte de sortie à travers laquelle l'homme trouve son équilibre au niveau spirituel afin d'éviter les atteintes psychologiques. Par la foi en Dieu, l'image de la vie se complète, car lorsque l'homme croit que la vie ne s'interrompt pas avec la fin de la vie terrestre, cela entraînera en lui une certaine quiétude et le fera vivre normalement.

De même, croire en Dieu et en son jugement dernier et en la vie après la mort allégera le fardeau de l'homme quant au néant qu'il pourrait s'imaginer après la mort. L'homme croira alors que la mort lui ouvrira les portes d'un autre monde et qu'il accédera à la vie et à des bienfaits éternels, sans commune mesure avec ceux du monde d'ici-bas. Ainsi, un autre facteur de perturbation, la peur de disparaître, pour toujours, sera contourné.

Dans le Coran, il est dit: « Ne faiblissez pas, ne vous affligez pas: vous serez les très hauts, si vous croyez »

Dans ce verset, Dieu nous indique que la foi est un puissant bouclier de l'âme humaine contre les douleurs spirituelles en lui apportant une certaine immunité contre elles. Même si l'individu ne croit pas intégralement, il n'en reste pas moins que la foi reste le garant de l'équilibre intérieur nécessaire à chaque homme. Il est dit dans le Coran: « Les cœurs se tranquillisent, n'est-ce pas, au Rappel de Dieu? » « C'est Lui qui fait descendre la tranquillité dans les cœurs des croyants »; « Ceux qui ont cru et

n'ont point revêtu de prévarication leur foi, voilà à qui appartient la sécurité » et, enfin, « Quant aux amis de Dieu, n'est-ce pas, point de crainte sur eux en vérité et point ne seront affligés ».

Nous ne pouvons, en conséquence, comparer la situation des croyants à celle des matérialistes athées dans leurs manières de faire face aux évènements consécutifs de la vie, car la différence entre eux est celle qui sépare la terre des cieux.

Jean-Jacques Rousseau écrit:

« Si nous étions des créatures éternelles, nous serions très ingrats. Nul doute que la mort est un sujet grave et complexe, mais le fait que nous ne vivrons pas éternellement et qu'une vie meilleure nous attende après les épreuves de cette vie est un espoir qui apporte à l'âme la quiétude et la paix. Si l'on nous accordait l'éternité sur terre comme un cadeau, qui ne l'accepterait pas? Quel espoir, dès lors, nous resterait-il en notre avenir eu égard aux autres?!

L'ignorant qui ne prévoit rien pour l'avenir ne connait pas la vraie valeur de la vie et ne craint point qu'elle lui échappe. Mais l'intellectuel lui préfère la vie après la mort à cette vie terrestre, à la différence des gens d'esprit superficiel et naïf et de connaissance restreinte qui ne voient que la vie d'ici-bas et perçoivent la mort comme la pire calamité qui puisse arriver à l'homme. Le sage, tout sage, voit que la nécessité de la mort allège son fardeau de problèmes dans la vie. »

La soumission à Dieu et la foi en son jugement

Nous avons vu que les gens dont le capital-foi avait été dilapidé échouaient fatalement les obstacles de la vie, car se voyant eux-mêmes captifs de la nature et soumis à ses forces puissantes et iniques. Quand bien même ils ne trébucheraient pas à la première épreuve, l'échec est leur sort inévitable.

Quant à ceux qui se réfèrent aux valeurs religieuses, leur vision est que la volonté de Dieu est en toute chose et que tout ce qui peut leur arriver est inscrit dans leur destinée. Cette attitude leur permet de faire face, sans faiblir, aux problèmes et évènements sur lesquels ils n'ont pas prise, tout en gardant un équilibre intérieur qui les maintient hors d'atteinte du doute et de l'anxiété et leur assure quiétude et paix.

Djâbir ben Abdallah Al-Ansari, l'une des personnalités éduquées à l'école de l'Islam, tomba un jour malade. L'Imam Al-Bâqer (que le salut soit sur lui) vint lui rendre visite et lui demanda de ses nouvelles. Djâbir lui répondit: « Je trouve aujourd'hui que la vieillesse vaut mieux que la jeunesse, que la maladie et la douleur sont préférables à la santé et que la mort est plus désirable que la vie! » Surpris, l'Imam lui rétorque:

« Cependant, nous, les adeptes du Messager de Dieu, nous ne sommes pas de cet avis. Ce que Dieu nous réserve, que ce soit la douleur ou le bienêtre, la vieillesse ou la jeunesse, la vie ou la mort, nous l'acceptons et nous prenons les maux de l'existence en patience ».

Pour Bertrand Russel:

« L'état de soumission et d'acceptation a un effet certain dans la réalisation du bonheur, tout autant que le fait d'œuvrer et de travailler dans ce sens. Le sage est celui qui ne reste pas passif devant les évènements contraires qui peuvent être changés; il ne gaspille pas sa vie dans l'idée de la peine et de la misère qui sont inévitables, même s'il s'agit de chose non souhaitable et modifiable, si cela devait occuper beaucoup de son temps et nécessiter beaucoup d'effort. Il devrait savoir se résigner et accepter son sort.

Certains s'emportent à l'idée qu'il puisse leur arriver certains évènements indésirables, si futiles soient–ils se fâchent plus que de raison, de sorte qu'ils gaspillent une quantité d'énergie qu'ils auraient pu employer à meilleure fin.

Même dans un travail visant à réaliser d'importants et nobles objectifs, il n'est pas sage de consacrer toutes ses pensées et ses sens à ce travail, afin qu'un échec éventuel ne devienne pas une menace latente pour la santé mentale et intellectuelle.

Parmi les conditions de réussite dans tout travail, l'absence de facteurs porteurs d'anxiété et de trouble est nécessaire. Car ces facteurs peuvent freiner le développement et le succès. Il serait donc nécessaire et sage que l'homme fournisse tous les efforts puis qu'il s'en remette au destin. »

Ce que nous entendons par soumission à Dieu et foi dans son jugement c'est le fait d'accepter pleinement les évènements ou calamités qui peuvent nous atteindre, sans qu'on puisse les prévoir ou les éviter, tout en luttant pour s'en sortir et les dépasser. Car la soumission à Dieu ne signifie pas le renoncement ou l'abdication.

Selon le savant anglais Owburry:

« La foi religieuse, dans les jours de peine et de misère, est le meilleur des dérivatifs spirituels, car il nous permet d'alléger les pressions qui s'exercent sur l'âme. L'éternité dans cette vie n'est pas pour l'homme et derrière cette éternité se cache une autre éternité et la religion est là pour informer et convaincre l'âme humaine de cette éternité.

Il est admis que la religion est bénéfique pour la paix de l'âme et la quiétude des sentiments, plus que nous ne pouvons l'imaginer. Les idées religieuses avec ce qu'elles apportent de beauté et de raffinement nous libèrent des chaines de la vie quotidienne et nous transportent de ce monde terrestre vers un monde plus élevé, plus vaste, plus pur et meilleur pour les âmes.

La religion ne nous engage pas à négliger notre vie terrestre, mais nous dit: soyons, dans notre vie, honnête, pur et entreprenant: ne laissons pas nos esprits être commandés par nos mœurs ou brûler nos âmes par la cupidité ou bien assombrir les espoirs des autres. »

La religion veut limiter notre amour propre qui continue à s'amplifier et à nous dominer, tel un diable ses

adeptes; le limiter pour qu'il ne nous échappe pas au point de se jouer des autres. La religion nous dit: passons nos vies à être honnêtes et vertueux et faisons de la piété notre guide afin qu'elle habite nos âmes et apporte la paix à nos esprits.

La vie est emplie d'évènements et ce qui attire notre attention change souvent et peut même disparaître avec ces évènements. Dès lors, les ténèbres enveloppent nos âmes et font qu'on se lasse de la vie, qu'on n'éprouve ni peur ni espoir, ni amour ni haine. Cette situation anormale combinée à faiblesse de l'âme peut conduire au suicide.

Pour Marcos:

« S'il est exact qu'il est un destin et un but, alors savoureuse est la mort: sinon, amer est le goût de la vie.

Libérez votre pensée des chaînes de la vie et songez aux mystères de l'éternité, à la vie et à la mort et au temps qui est imparti aux êtres. De cette façon seulement, il est possible d'échapper aux remous de l'existence, de se libérer des illusions de l'enfance pour asseoir notre parachèvement dans la vie et se mettre en quête, dans l'univers, des idées et des concepts de la beauté, de la joie et du bonheur. »

Quant à Dale Carnegie, il écrit:

« Mon père peinait sous le poids des dettes, de la misère et de la pauvreté, au plus d'avoir perdu sa santé. Le médecin dit à ma mère qu'il ne lui restait que six mois à vivre. Mon père décida plusieurs fois de mettre fin à ses jours en se pendant ou en se jetant dans la rivière... Quelques années plus tard, il me fit cette confidence: le seul élément qui m'empêcha de me suicider était la foi inébranlable de ta mère, parce qu'elle croyait que si nous nous soumettions à Dieu, accomplissions ses commandements et lui obéissions, tous nos maux s'en iraient. Elle avait raison, car tous nos problèmes ont été résolus. Mon père vécut après cela quarante-deux ans d'une vie paisible. Et durant toutes ces douloureuses et pénibles années, ma mère n'a jamais désespéré; elle invoquait Dieu, dans sa petite maison de campagne, et le priait de leur prodiguer toujours sa bénédiction et son aide.

Si l'électricité, l'eau et une nourriture saine ont une influence sur ma vie et me paraissent essentielles, la bénédiction et les bienfaits de la religion sont aussi capitaux dans ma vie. Plus encore, si l'électricité et l'eau m'aident à réaliser une vie meilleure et moins pénible, la religion et sa lumière m'apportent encore plus de bienfaits.

La religion me donne la foi et l'espoir et éloigne de moi la peur et l'angoisse; elle donne à ma vie un sens et un but. La religion m'apporte tellement de bonheur qu'elle influe sur ma santé et m'aide à trouver ma voie dans la vie. »

Einstein, savant renommé du XXe siècle, après avoir signalé la diversité des religions, propose une nouvelle religion qu'il appelle: « l'existentialisme », et il décrit ainsi le sentiment de l'adepte de cette

religion:

« Dans cette religion, l'homme ressent la petitesse de ses espoirs et de ses buts devant la grandeur et la majesté qui se dégagent de sa réflexion et de sa nature à propos de ce qui se cacher derrière la nature. Il voit sa vie comme une prison qu'il essaie de fuir pour comprendre l'existence comme une réalité unique. »

Nous pouvons nous interroger sur les causes des troubles et de la confusion des sentiments chez la plupart des gens, sur leur façon de raisonner et sur leur conception de la vie. On constatera qu'ils pensent, généralement, que leur vie doit être emplie de bonheur et de félicité et qu'ils sont en droit d'en jouir sans limite ni restriction. Si bien que lorsqu'ils sont confrontés à l'adversité et que leurs espérances sont déçues, alors ils n'ont de cesse de se lamenter et de s'en prendre à tout ce qui vit autour d'eux et de tenir autrui pour responsable de leur situation particulière.

Certains se trompent s'ils pensent que les problèmes que leur pose la vie les empêcheront d'activer ou d'œuvrer à réaliser leurs espoirs. Ils se trompent également lorsqu'ils croient que les autres vivent dans le calme et la paix, sans être touchés par les calamités de l'existence, car tout un chacun est sujet à ces évènements de la vie, sans distinction de race, de religion ou de classe sociale.

Des espoirs sans limites

Les espoirs, tant qu'ils durent, soutiennent l'homme dans sa lutte quotidienne contre la douleur et les peines. Ceux qui ont une vision plus objective savent que l'abondance d'argent et de richesse peut constituer un obstacle sur la voie du bonheur et de la félicité. Il existe dans ce monde des gens qui, malgré leur richesse, souffrent d'une faim étrange, qui ne voient aucune place au bonheur dans leurs vies; ils sont nombreux ces noyés qui se plaignent de la soif.

L'Imam Ali (que le salut soit sur lui) a dit:

« Nul trésor ne vaut la sobriété. Nulle richesse n'est plus sublime que la frugalité. Celui qui sait être sobre, celui-là aura atteint la quiétude de l'âme. »

Il existe en psychologie une loi appelée « loi du bonheur » qui dit:

« Chaque fois que diminue l'espoir, la paix s'étend et chaque fois que l'espoir renait, la paix régresse ». Ainsi, plus nous modérons nos espérances, plus nous diminuons les possibilités d'échec et de déception. En conséquence, l'angoisse, l'instabilité et l'impatience qui atteignent l'homme avant de réaliser ses espoirs diminuent de manière proportionnelle. La vérité est que la réalité de la « loi du bonheur » n'est, en fait, que la réalité de la sobriété et de la modération.

Nous devons, cependant, savoir que notre objectif, à travers la « loi du bonheur et de la sobriété », n'est pas d'inciter l'homme à abandonner ses tentatives et à baisser les bras en acceptant le fait accompli. Le

but réel de la « loi du bonheur est que l'homme sache ses limites, qu'il ait conscience ses capacités et ses aptitudes et qu'il ait confiance en son énergie et ses possibilités. C'est-à-dire qu'il n'outrepasse pas ses limites qui sont les siennes afin de ne pas se fourvoyer et se perdre. »

La relation avec la vie éternelle

L'Islam incite les âmes à la vie éternelle. La foi dans le destin, qui est une foi vive et inébranlable qui transporte la personnalité de l'homme de l'environnement matériel et sensitif et le pousse à consacrer ses énergies à réaliser les espoirs humains sublimes. Cela sans empêcher l'individu de profiter pleinement de sa vie tout en soumettant les sentiments de tentation, de jalousie et de cupidité aux jugements de l'esprit et de la raison.

Lorsque l'homme aura pris conscience que les opportunités matérielles qui lui sont offertes dans l'existence sont peu nombreuses et que les possibilités d'en jouir sont incertaines que les jouissances spirituelles et morales, par contre, sont autrement plus nombreuses, alors aux yeux de ce croyant, tous les bienfaits terrestres perdront de leur attrait et il ne ressentira ni regret ni peine.

De même, il ne sera pas sujet au trouble, à la tristesse et à la peur, parce qu'il n'aura pas obtenu plus que ce qui est nécessaire dans la vie. Il ne sera pas dans l'état de celui qui n'a de cesse jusqu'au dernier jour de sa vie à rechercher le plus de bienfaits terrestres. Au contraire, il vivra harmonieusement dans le calme, la tranquillité du cœur et la paix de l'âme, en jouissant pleinement de ce fait de son existence. Car le croyant sait que la jouissance des biens d'ici-bas doit le mener à des objectifs plus élevés et plus nobles. Que tous les biens de la terre ne méritent pas qu'on y attache plus d'importance qu'ils ne devraient en avoir. Ou alors on y perdrait sa vertu et son âme.

La pression qu'exercent les troubles et les peines mènent à des maladies psychologiques et physiques; chacun d'entre nous doit empêcher l'anxiété et les peines de le dominer afin de préserver sa santé morale et physique.

L'Imam Ali disait:

« La peine détruit le corps ».

Le Prophète disait lui: « Le tracas affaiblit le corps ».

Les recherches scientifiques ont prouvé que certaines maladies sont le résultat de l'anxiété et des troubles psychologiques. L. Mann, le célèbre psychologue, rapporte:

Les études qui ont été menées sur l'aspect physiologique des troubles ont démontré que les troubles se localisent dans toutes les parties du corps. Le trouble apparait dans le cœur, la sécrétion des glandes et hormones, l'acidité gastrique, les convulsions du cerveau et tous les épanchements internes. L'épanchement « d'adrénaline » a une importance toute spéciale, car cette substance fournit aux

organes du corps une nouvelle source d'énergie en remplacement du sucre fourni par le foie en temps normal. »

Une nouvelle branche de la psychiatrie, appelée la psychopathologie, recherche les maladies corporelles qui surviennent à cause des atteintes psychologiques, principalement l'anxiété. L'une des expériences entreprises dans ce domaine a prouvé que soixante-trois personnes sur un total de soixante-quinze, atteintes d'ulcères de l'estomac, étaient sujettes à l'anxiété.

Nous avons rapporté plus haut le cas d'un malade placé sous surveillance à ventre ouvert (durant l'opération), ce qui offrait une opportunité unique d'étudier le travail de l'estomac. Au bout de deux semaines, il a été observé que le malade qui était atteint d'anxiété aiguë a vu la paroi de son estomac subir une hémorragie légère avec augmentation de la sécrétion d'acide, puis sont apparues les prémices d'une blessure semblable à un ulcère d'estomac. L'ulcère de l'estomac commence, généralement, avec une anxiété de l'esprit qui cause des troubles graves à cet organe. Il s'en suit une hémorragie puis des perforations dans la paroi, signes naturels de l'ulcère de l'estomac. »

L'homme à la vision réaliste diffère des animaux, êtres aux sensations immatures, par son degré de soumission au rêve. En effet, l'individu superficiel est toujours dominé par ses rêves, ses espoirs et ses illusions, perdant ainsi toute volonté face aux défis de la vie. À l'inverser, l'individu réaliste n'est pas tributaire de ses rêves, espoirs et illusions; il ne se laisse pas dominer par eux et peut ainsi braver les difficultés quotidiennes qui se posent à lui et ne pas se laisser démonter par elles. De ce fait, il est nécessaire pour l'homme d'acquérir un certain équilibre qui lui permette de résister aux chocs, car chez certaines personnes l'absence ou la faiblesse du moral mène à ressentir de la douleur. Ceci les pousse à s'adonner à des dérivatifs et des loisirs pour le moins nocifs.

Pour Jean-Jacques Rousseau:

« Le plus malheureux des hommes est celui qui pense qu'il manque de tout, car le malheur n'est pas que l'individu ressente le besoin de quelque chose, mais plutôt de ressentir le besoin de quelque chose qui lui manque. Le monde réel a ses limites, le monde de l'imaginaire lui n'a pas de limites. Si nous ne pouvons étendre le premier, le monde réel, nous devons alors limiter le second, car toutes les douleurs qui nous causent peine et tristesse sont celles qui naissent des écarts qui opposent ces deux notions: le réel et l'imaginaire.

C'est cette perspective futuriste qui nous pousse toujours à sonder l'avenir qui est la source de notre peine et de notre malheur. Pour un être comme l'homme dont la vie est courte, à quoi bon tourner ses pensées vers un avenir lointain qu'il pourrait ne jamais atteindre. En agissant ainsi, il oublie totalement le présent qu'il vit. Cette anxiété vis-à-vis du futur augmente avec l'âge jusqu'à ce que les vieilles personnes qui sont les plus anxieuses pour leur avenir-se désintéressent de ce dont elles ont besoin pour le présent pour ne songer qu'aux cent prochaines années et de ce qu'il leur faudra amasser comme richesse et comme luxe dans ce but, sans parler du nécessaire pour vivre.

Ainsi, l'homme noue des rapports avec toutes les nécessités de l'existence; il va même jusqu'à leur accorder plus d'importance qu'à son être même, au point d'en perdre sa propre personnalité. Autrement dit, chaque être projette son existence sur la terre entière et réagit à toute chose. Dès lors, est-il étonnant que nos douleurs augmentent? Nombreux sont ces commerçants qui lorsqu'ils apprennent qu'un des leurs est parti en Inde, se lamentent du fait qu'ils se trouvent eux à Paris!! Nous ne vivons pas notre propre réalité, nous vivons hors d'elle et s'il est écrit que ce pourquoi nous vivons doive exister encore après notre mort, alors pourquoi s'en émouvoir? L'homme, pour vivre heureux, doit se contenter de l'existence qui est la sienne et ne pas chercher ailleurs le bonheur. »

L'Imam Al-Kulayni rapporte de l'Imam Saddeq qu'il dit un jour:

« Prenez patience dans la vie, car elle ne dure qu'une heure, ce qui en est passé ne laisse ni douleur ni joie et ce qui n'est pas venu vous l'ignorez. Rien n'importe plus que l'heure que tu vis présentement; alors, vis-la dans l'obéissance à Dieu et à éviter sa colère ».

Cependant, si l'intérêt qui est porté au passé ou à l'avenir découle d'une volonté de fuir les difficultés du moment présent, cela représente aux yeux des psychologues une maladie psychologique ou, du moins, ses prémices. Selon eux:

« Si l'homme ne s'intéresse pas à son présent et ne profite point des occasions qui lui sont offertes et dit aux autres: il est vrai que je ne réussis pas à l'école, mais attendez que j'entre de plein pied dans la vie active et vous verrez; ceux qui ont échoué dans leurs études ont réussi dans la vie et je caresse bien des rêves et des espoirs pour l'avenir.

Ce genre de réflexion prouve que son auteur tente de se soustraire à la réalité de sa situation présente par un discours qui manque de logique. Cet individu a déjà hypothéqué son avenir et il est fort probable qu'il échoue à l'avenir comme il a échoué dans le présent.

Ce genre d'attitude est typique des personnes âgées ou handicapées. Si l'homme est incapable d'affronter ses problèmes quotidiens, ne pensant qu'à l'avenir, alors le moment est venu où il demeurera tout aussi incapable de les résoudre à l'avenir. Ceci est une tentative de fuir le présent difficile pour se transporter vers un avenir vide de problèmes. Mais cette tentative est vouée à l'échec et ne peut que nuire à l'individu. »

En puisant dans les forces qui sont en chacun de nous, nous devons affronter nos douleurs. Dès lors qu'on renonce, ne serait-ce qu'une seule fois, nous serons frappés d'inertie et nous subirons plus de souffrances encore. Ainsi, parmi les solutions qu'on peut apporter aux problèmes liés à l'inquiétude et à l'anxiété, il est celle d'entreprendre des actions positives, car elles permettent d'alléger le fardeau que font peser les contradictions et tiraillements auxquels l'homme est soumis; elles lui apporteront, également, du contentement une fois qu'il les aura accomplies. Car si ces actions sont bénéfiques à autrui, elles le sont aussi pour celui qui les a entreprises, sans oublier qu'elles permettent à l'individu d'éviter d'emprunter les mauvaises voies.

La meilleure manière de résoudre certains problèmes

Expliquer certains complexes psychologiques chez certains amis fidèles et sincères nous parait utile pour libérer nos âmes des soucis qui pèsent sur elles. Nous devons ainsi encourager les gens malheureux et qui souffrent à se confier à leurs amis et camarades et à discuter avec eux de leurs problèmes afin d'alléger leurs tourments et de parvenir à la quiétude de l'âme et de l'esprit.

L'Islam, à cet égard, accorde une importance particulière à ce sujet en rappelant que le croyant peut alléger les peines de ses coreligionnaires et les siennes et être un élément de paix pour eux. Il a été rapporté que le Prophète a dit: « Dieu aime ceux qui agissent à faire entrer la joie dans le cœur du croyant pour en chasser la peur et y dissiper la souffrance »; il a dit également: « Si l'un d'entre vous souffre, qu'il en informe ses frères afin qu'ils l'aident ».

La psychologie moderne a également déconseillé de cacher les peines et les douleurs et de les taire. Pour Schachter:

« Si vous n'êtes pas contents de votre situation, de votre état et de votre attitude et que vous ne pouvez pas résoudre seuls vos problèmes, vous devez en parler à ceux sur qui vous pouvez compter et qui garderont vos secrets, car cacher les illusions douloureuses, la peur et l'anxiété ajoute à leur nuisance. Déclarez vos secrets et demandez conseil au savant expérimenté, car la peur et les pensées troubles faiblissent devant les résolutions et disparaissent. Ne vous retenez pas de vous plaindre au psychologue comme à un ami sage, car les pensées troubles que nous refoulons dans le subconscient perturbent notre quiétude et notre bonheur.

Sachez que les mauvaises pensées mènent à deux voies: ou bien le rejet se fait de manière naturelle, sans qu'on le sache ou qu'on le veuille, c'est-à-dire que nos esprits évacuent la pensée nuisible et gênante sans qu'on s'en doute et la stocke dans notre inconscient. Parfois, nous rejetons certaines pensées douloureuses en connaissance de cause et insistons pour ne point nous en souvenir. Cette opération s'appelle, en terminologie psychologique, “la suppression”. Mais cette opération ne diminue en rien les dégâts de la pensée, car plus on essaie de l'oublier, plus on s'en souvient. De toute manière, qu'on le sache ou non, la pensée nuisible et gênante, qu'elle disparaisse d'elle-même ou qu'on la supprime, ne nous abandonne pas et nous fera nécessairement mal. Nous ne nous reposerons de son fardeau et de sa nuisance tant que nous n'aurons pas consulté un médecin spécialisé qui nous aidera nous conseillera et nous orientera. »

L'expression de la joie

Parmi les facteurs favorables qui peuvent nous aider lorsque nous sommes assaillis par les problèmes et les difficultés, par le trouble et l'anxiété, il est celui d'exprimer de la joie et du plaisir.

Les psychologues, aujourd'hui, voient dans le fait d'exprimer sa joie et son contentement un facteur de

diminution des crises consécutives aux peines et aux souffrances. Il est dit, selon eux:

« Tentez de vous trouver, même si ce n'est pas vrai, des sujets qui vous rendent joyeux et œuvrez toujours à être souriants. Apparaissez vide de toute anxiété et de toute peine, de sorte que chaque fois que l'on vous voit, on s'imagine que l'on a rencontré le meilleur des amis et si vous êtes peiné et contre, cachez votre peine lorsque vous rencontrez les autres, qu'ils croient que vous êtes le plus heureux des hommes.

Si vous bénéficiez d'un esprit et d'un esprit et d'un moral joyeux et que vous le fassiez voir aux gens, cela améliorera l'attitude des autres envers vous; ils se confieront à vous et partageront leurs joies et leur bonheur avec vous. Et si vous êtes actifs, cela aura un effet d'attraction des gens vers vous.

Le premier pas vers l'activité est d'exprimer sa joie et son bonheur. Ne révulsez pas, soyez tout sourire. Cette attitude de bonheur aura certainement de l'effet sur vous et allégera vos peines intérieures. Sinon, vous vous habituerez à être renfrogné et inamical et les gens, naturellement, fuient les personnes tristes. Le visage souriant vous attirera la compagnie des autres. La tristesse n'est pas une qualité humaine, même si certains croient que ce comportement focalisera sur eux l'attention et les fera craindre des autres. Ceci est une illusion. Chaque fois que vous êtes tristes, souriez, vous verrez alors comment le sourire vous extirpera de votre apathie. »

Source URL:
https://www.al-islam.org/fr/les-chemins-de-la-perfection-sayyid-mujtaba-musavi-lari/chapitre%C2%A05-quelle-est-la-source-du-repos-de