20130 - Vivre souvent sous l’emprise de soucis

question

Le problème que nous vivions, mon épouse et moi, est que nous réfléchissons souvent sur chaque chose et nous nous donnons beaucoup de soucis.Ce qui influe sur nos pratiques cultuelles.Nous réfléchissons au fils du temps à nos problèmes et préoccupations.Pourrait on trouver des solutions à cela?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Chère soeur,

Je vous remercie pour votre confiance en nous, et demande à Allah le Très-haut de nous assister, de nous redresser , de nous guider tous et de nous montrer la vérité telle qu’elle est et de nous aider à l’accepter, et de nous montrer le faux tel qu’il est et de nous aider à nous en écarter, et de ne pas nous le rendre confuse au point que nous risquons de nous égarer.

S’agissant de votre consultance, voici le commentaire qu’il nous inspire:

Premièrement, réfléchir sur nos affaires vitales et celles qui jalonnent notre vie publique et privé est à la fois important et nécessaire.Toutefois, cet effort de réflexion doit être mené de manière pertinente et profitable.

Le saint Coran, qui demeure la parole d’Allah le Très-haut, nous exhorte à la méditation à travers de nombreux versets: « qui, debout, assis, couchés sur leurs côtés, invoquent Allah et méditent sur la création des cieux et de la terre (disant): « Notre Seigneur ! Tu n'as pas créé cela en vain. Gloire à Toi ! Garde-nous du châtiment du Feu. » (Coran,3:191) et « ..ainsi qu'en vous-mêmes. N'observez-vous donc pas » (Coran,51:21) et « Est-ce donc le jugement du temps de l'Ignorance

qu'ils cherchent ? Qu'y a-t-il de meilleur qu'Allah, en matière de jugement pour des gens qui ont une foi ferme ? » (Coran,5:50) et « Commanderez-vous aux gens de faire le bien, et vous oubliez vous-mêmes de le faire, alors que vous récitez le Livre ? Êtes-vous donc dépourvus de raison ? » (Coran,2:44) entre autres versets qui nous incitent à recourir à la réflexion pour bien gérer nos propres affaires, voire notre vie en relation avec notre environnement humain.

Cela étant, la réflexion en elle-même ne constitue pas un problème.Au contraire c'est une grande nécessité recommandée par notre religion et encouragée par notre Coran.

Deuxièmement, la réflexion peut devenir un problème psycho sociologique quand elle empêche l'être humain à jouer son rôle normal dans la vie. C'est le cas quand elle conduit à une dramatisation des choses et fait réfléchir sur des futilités qui ne mènent à rien, mais donnent aux soucis du concerné une ampleur inquiétante qui l'empêche de progresser , d'inventer et de prendre des initiatives, et le plonge dans l'hésitation, la perplexité et l'incapacité à prendre une décision.

La réflexion peut créer un problème religieux quand on y dépasse ses limites intellectuelles et tente d'explorer le suprasensible qu'il n'est pas possible de cerner. Cette manière de réfléchir est exploitée par le Diable le damné pour ouvrir de nombreuses portes afin d'influencer l'intéressé.

Troisièmement, s'agissant de votre tendance à réfléchir sur chaque chose et de vous en soucier , c'est naturel dans une certaine mesure. Cependant il ne faut pas en arriver à se priver d'une vie normale. J'entends par là me demander si votre effort de réflexion vous permet de trouver des solutions à vos problèmes?

Les situations passagères de la vie méritent-elles tout le temps de réflexion que vous leur consacrez? Si la réponse est affirmative, il n' y a pas de problème. Si elle est négative , vous avouez du coup que ce temps ne vaut même pas la moitié du parcours à franchir pour parvenir à un traitement des problèmes. Ce traitement passe par l'identification des problèmes et leur reconnaissance. En effet, la maîtrise d'un problème en facile le règlement.

Quatrièmement, il faut recevoir une certaine formation pour maîtriser votre problème. La décision

d’acquérir une formation vous revient. Avec l’assistance d’Allah, vous en serez capables.Faites confiance à vous mêmes à cet égard.

Cinquièmement, je vous suggère de diviser vos préoccupations et problèmes à trois niveaux

Le premier concerne les préoccupations et problèmes qui impactent directement sur votre vie conjugale et sociale, et risquent de conduire à la rupture. Ce type de problèmes doit occuper la place qu’il mérite dans votre réflexion objective. Pour pouvoir parvenir facilement à une entente au tour de ces problème, il ne faut les laisser s’accumuler

Le deuxième niveau se rapporte aux préoccupations ou problèmes qui comportent autant d’aspects positifs que négatifs et dans les quelles vous être parties prenantes…Là il faut solliciter l’éclairage divin, vous concerter, comparer les alternatives avant de vous décider en tenant compte des questions religieuses et coutumières , sans trop fouiller.

Le troisième niveau renvoie à des préoccupations ou problèmes qui ne vous concernent pas parce qu’ils ne touchent que la vie des autres ..Il vaut mieux de ne pas vous en mêler de manière à vous y concentrer et leur consacrer du temps simplement parce qu’ils ne vous concernent pas. Votre avis y est impertinent.

Sixièmement, nos affaires et causes essentielles s’inscrivent exclusivement sous trois sections:

-des affaires révolues parce que dépassées..On ne doit s’en préoccuper que pour tirer des leçons de nos erreurs et expériences afin de préparer l’avenir. Le passé ne reviendra pas, d’où l’intimité de se soucier de choses dépassées.

-des choses du futur…voilà des choses sur lesquelles il ne convient pas de se préoccuper prématurément car le futur relève du Mystère. Tout ce que nous avons à faire c’est de concevoir un ensemble d’options prospectives. Une fois le moment venu, nous nous confions à Allah et décidons.

-Des choses actuelles que nous vivons…C’est le domaine de la confrontation des alternatives possibles. Là, il faut se concerter et confronter les idées sans exagération ni grande inquiétude.Au

finish, les choses marcherons comme nous le souhaitons avec la permission d'Allah, d'autant plus que nous avons demandé à Allah d'éclairer notre choix car le bon choix bien d'Allah.

Septième s'habituer à suivre la voie ainsi tracée nécessite un entraînent. Vous pouvez vous et votre mari coopérer dans ce domaine.Que chacun de vous rappelle l'autre chaque fois il constate une tendance progressive à donner à une chose plus d'importance qu'il ne le mérite. Ainsi parviendrez-vous à traiter ls affaires courantes de la vie avec une grande objectivité.

Huitièmement, il y a un beau livre sur l'angoisse qui présente de nouvelles méthodes de traitement du problème. Il est intitulé 'passe toi de l'angoisse et commence une nouvelle vie' par Deel Carnegy.

Neuvièmement, au-delà de tout ce qui vient être dit, il faut être animé d'une bonne intention et invoquer Allah sincèrement afin qu'Il vous assiste et guide vos pas.