

Les moyens utiles pour vivre heureux

● L'auteur

'Abdurrahmân Ibn Nâsir As-Sa'di (1307 H-1889 ; 1376 H-1957) fut parmi les éminents savants et érudits musulmans de son époque.

● Cause de l'écriture de cet ouvrage

Lors d'un voyage au Liban pour des raisons médicales en 1376 de l'hégire, il lut l'ouvrage intitulé "Comment mettre fin aux soucis et à l'anxiété" de l'américain Dale Carnegie, ce livre lui plut et il décida d'écrire un ouvrage similaire.

1. La foi et les œuvres pieuses

La foi mène à la patience, l'agrément et la satisfaction dans le partage des bienfaits d'Allah.

2. La bienfaisance envers les créatures par la parole et l'action

Le bien attire le bien et repousse le mal.

3. S'occuper avec une action ou une science utile

C'est un moyen de repousser l'anxiété ainsi que les soucis qui préoccupent le cœur.

4. S'occuper du travail présent

Ne sois pas chagriné et anxieux. Dissocie-toi des préoccupations du futur ou des tristesses du passé. Le prophète (Paix et salutation d'Allah sur lui) demandait protection à Allah contre le chagrin et l'anxiété.

5. Évoquer Allah abondamment

Le rappel d'Allah procure l'apaisement du cœur.

6. L'évocation des bienfaits, qu'ils soient apparents ou cachés

Cela incite le serviteur à être reconnaissant et à oublier le chagrin et l'anxiété.

7. Observer celui qui est dans une situation inférieure la sienne

Cela amène à louer Allah quelle que soit la situation et à se contenter des bienfaits qu'Allah lui a octroyés effaçant ainsi la tristesse et l'anxiété.

8. Oublier le détestable du passé

Ne plus porter attention aux événements antérieurs. Occuper sa réflexion en s'y attardant est inutile et futile, et relève de la bêtise et de la folie.

9. L'invocation d'Allah

Par exemple, Lui demander la réforme dans la religion, le bas-monde et l'au-delà, comme il est mentionné dans le hadith connu.

10. Diminuer les problèmes en estimant les situations les plus graves

S'efforcer de diminuer l'importance accordée à une mauvaise situation, en considérant la pire des choses qui aurait pu arriver. Après avoir fait cela, nous devons agir sur la mauvaise situation elle-même en atténuant et en diminuant d'elle tout ce qu'il nous est possible.

11. La force du cœur et sa quiétude face aux illusions et aux mauvaises pensées.

Se soumettre aux fictions et aux mauvaises pensées cause de l'anxiété ainsi que des maladies du cœur et du corps.

12. S'en remettre à Allah et placer sa confiance en Lui.

Et quiconque place sa confiance en Allah, Il (Allah) lui suffit*

*(Cela signifie qu'Allah le comble dans tout ce qui peut lui être bénéfique, dans sa religion et dans sa vie d'ici-bas).

13. Supporter les erreurs des autres et patienter face à leurs méfaits.

Se rappeler les côtés positifs des gens et voir le bien dans leurs intentions, en fermant les yeux sur leurs défauts et en observant uniquement leurs qualités.

14. Ne pas se préoccuper des choses insignifiantes

Comme tu habitues ton âme à supporter les grands problèmes, tu te dois d'habituer ton esprit à se contrôler devant les petites situations.

15. Opposer les bienfaits au détestable

Le doué de raison sait que les moments de joie et de repos contenus dans cette vie sont très courts. Il ne doit donc pas davantage les écarter par le chagrin ni s'abandonner aux soucis car cela s'oppose aux moments de bonheur.

16. Diminuer sa crainte de voir surgir le mal

Considérer les nombreuses possibilités de salut et de bien qui s'offrent à la personne dans l'avenir, et ce afin de ne point laisser les quelques craintes éventuelles prendre le dessus sur les nombreuses probabilités de bien.

17. Ne pas être dérangé par le mal des gens.

Le mal causé par les gens ne te portera aucun préjudice. Au contraire, c'est plutôt à eux que cela causera du tort. Sauf si tu accordes de l'importance à ce qu'ils disent, et que tu permettes à leur parole de prendre le contrôle de tes sentiments. Si tel est le cas, le mal déclenché par leurs paroles te nuira comme il leur nuira.

18. Ta vie suit tes pensées.

Si tes pensées reviennent vers ce qui est bénéfique pour toi dans ta religion et dans ta vie, alors ta vie sera agréable et heureuse. Sinon, l'effet inverse se produira.

19. N'attendre aucun remerciement de quiconque.

Si tu fais un acte de bien envers une personne, que cette dernière ait ou non un droit sur toi, sache que ton comportement doit être accompli pour Allah. N'attends donc pas de remerciement de celui à qui tu as fait du bien.

20. Se préoccuper de ce qui est utile.

Les choses néfastes amènent l'anxiété et le chagrin. Il faut veiller donc à être préoccupé par les actions utiles.

21. Achever les actions présentes pour se libérer dans le futur.

Si les actions ne sont pas conclues, tu devras non seulement t'occuper de tout ce qui est inachevé, mais également des travaux à venir, ce qui rendra leur accomplissement plus difficile encore.

22. Privilégier les travaux les plus utiles et les plus essentiels.

Tu te dois de privilégier les travaux les plus utiles et les plus essentiels parmi ceux qui sont importants, et de choisir les choses vers lesquelles tend et penche ton esprit, car agir à l'inverse de cela conduit au dégoût, à la lassitude et à l'ennui.