

? Comment faire disparaître la peur

<"xml encoding="UTF-8?">

Comment faire disparaître la peur ?

Question

La faiblesse de caractère ,la honte ont des conséquences négatives et compromettent sérieusement la réussite de l'homme dans la vie .Comme bien d'autres dispositions psychologiques,l'homme peut se débarrasser de ces attitudes inconvenables .faire participer les enfants au dialogues et les encourager à intégrer le groupe sont des moyens efficaces pour éviter aux enfants d'être atteint par ce mal.la confiance en soi ,l'exercice ,avoir l'espoir ,ne pas avoir peur des critiques des autres ,se présenter dans les assemblées ,lire du verset 25 au verset 28 de la sourate Taha contribuent à dissiper la faiblesse de caractère et le sentiment de honte.

Résumé de la réponse

Continue...

Réponse détaillée

Il est convenable d'évoquer quelques points avant de répondre à cette question La honte et la faiblesse de caractère sont des maux qui empêche l'émancipation de la personnalité .Elles sont à la base des réactions non contrôlées et vont jusqu'à pousser le sujet à se détourner des activités et dévalorisent la personnalité.Le sujet a du mal à se faire des amis et sa santé physique et mentale se retrouve exposées .il s'inquiète chaque fois qu'il doit rencontrer nouvelles personnes,s'introduire nouvellement dans u lieu ,demander du travail ou faire du commerce s'avère vraiment difficile pour celui qui souffre de ces maux .Il aime se dissimuler des regards et croit être impuissant alors,qu'il se sent capable .

La faiblesse de caractère agit de l'intérieur comme l'ennemi le fait de l'extérieur. Nous pouvons citer à titre d'exemple,un élève au caractère faible et honteux n'arrive pas à soumettre et espère toujours que sa question soit posée par une personne autre que lui . La faiblesse de caractère n'est rien d'autre qu'une impression futile qui n'a rien à voir avec la réalité .le sujet victime de ce problème a l'impression de n'avoir aucune valeur dans la société et se it que les autres ne li accorde aucune importance .Pourtant, cela est probablement faux .Aussi longtemps qu'un homme souffre de faiblesse de caractère ,il n'est pas à l'abri de ses conséquences ,les

hommes de caractère faible s'estiment inutiles et intelligent .

Ils considèrent leurs opinions comme sans valeur quand il écrit ou s'exprime ,car d'après lui les autres connaissent déjà .Raison pour laquelle ils s'abstiennent d'émettre leurs points de vue .Il se préparent rarement à prendre la parole et se désorientent rapidement ,perdent vite le fil de leurs discours et mettent en exergue leurs défaut aux yeux des autres.cette manière de concevoir les choses n'est pas fondée.[1]

Comment combattre la faiblesse de caractère

Une fois qu'on a compris les méfaits de la faiblesse de caractère, il faut trouver des moyens pour y remédier .Mais avant toute chose,il faut d'abord retenir qu'on peut suivre une thérapie pour se libérer de ce problème moral .Il est aussi probable que ce mal remonte à l'enfance ou à l'adolescence .Pour venir à bout de ce défaut pendant l'enfance il faut :

Encourager les enfants à s'impliquer dans la société .Enumérez –les chez des amis et invitez aussi vos à la maison .Parlez d'eux et encouragez les à parler en présence des autres.L'une des méthodes les plus efficaces dans l'implication des jeunes dans la communauté et l'éradication de la faiblesse de caractère et de la honte chez l'enfant consiste à poser des questions et contraindre l'enfant à la réflexion et l'expression. Il est encore mieux de les associer aux aînés pour les empêcher d'être l'otage du manque de caractère et du sentiment d'infériorité.Il peut dévoiler en société les aspects de sa personnalité sans sombrer dans l'abîme de l'insolence .La seule solution consiste à lui donner l'occasion de se présenter dans les assemblées et de participer au débat en prenant la parole .Encouragez les par rapport à ce qu'il expose et rectifions le avec affection et courtoisie s'il se trompe.

L'impliquer dans les discussions, lui donner l'occasion de développer ses impressions et lui attribuer une responsabilité sont des moyens pour éveiller sa personnalité et empêcher à la honte et la peur de le dominer .Le plus important est que l'enfant ne devienne pas audacieux et insolent lorsqu'il manifeste son existence et ses convictions.Il doit respecter les autres et leurs convictions .Il doit se défendre poliment si jamais on a porté atteinte à sa personnalité ou bafoué sa dignité.

Comment soigner ce mal pendant l'adolescence.

Les psychologues estiment qu'elle efficace dans les thérapies physique et mentale de beaucoup de maux. Repetez constamment cette phrase « je suis capable d'accomplir ces choses ». Je peux par exemple m'exprimer devant les gens. En effet, la faiblesse de caractère met en évidence la crainte de l'échec et le contact avec les personnes. ce problème psychologique ne se résoud pas en se détachant de la société. Repetez ces phrases la nuit lorsque le corps est au repos et quand vous vous apprêtez à dormir : « Moi aussi je suis capable et les compétences que les autres ont ». Le Prophète lève un voile sur cette situation lorsqu'il dit : « les gens sont comme l'or et l'argent » [2]. Il faut aussi répéter : « je peux dire ce que je veux et n'ai peur de personne. je suis capable de devenir ce que j'aimerais être »

2 – La confiance en soi

L'homme doit compter sur soi, sa volonté et son travail s'il veut assurer son bonheur. Il doit avoir la conviction qu'il doit lui-même gravir les échelons vers la perfection et l'évolution. [3] Lorsqu'il se réfère à son discernement et sa conscience, il réalise après analyse que Dieu le miséricordieux l'a aussi doté d'un discernement et d'un corps sain, raison pour laquelle il n'a rien à envier aux autres. Une fois qu'il a compris qu'il est semblable aux autres il se dit qu'il doit vivre comme eux et leur parler sans avoir honte.

Dieu a disposé en l'homme une force appelée volonté. Et s'il appuie uniquement sur cette force, il pourra résoudre beaucoup de ses problèmes. Celui qui se fie à Dieu a confiance en soi et ne panique pas dans la voie de l'accomplissement des objectifs humains. Le bonheur de l'homme dépend de ses convictions et ses actes. Son malheur vient également des réactions non appréciables. Celui qui ne fait pas attention aux tentatives des ennemis et des amis ignorants arrive vite à un résultat au bout du travail et des efforts, son espoir augmente. Celui qui abandonne un acte et se décourage à cause d'un regard humiliant verra la paresse et la dépression l'envahir.

3 – Exercice

Pour éradiquer un vice, il faut s'employer à participer aux discussions et aux activités du groupe, donner ses points de vue et regarder les gens lorsque vous parlez. Tous les orateurs sont naturellement plus ou moins confrontés au problème que vous avez et ils éprouvent des difficultés à trouver les mots. Mais c'est patience et exercice qu'il comble ses lacunes. Il

parvient alors à éradiquer complètement la faiblesse de caractère grâce à la pratique et la répétition :

4 – L'espoir

Avoir l'espoir, la certitude et une volonté de fer débloquent complètement le problème de découragement .Avec la confiance en Dieu, le prophète qui bégayait paraissait en société si bien que ses ennemis n'arrivaient à profiter de l'handicap pour se moquer de lui ou le contraindre à la solitude. Il existe plusieurs méthodes pour combattre le désespoir .L'une de ces méthodes consiste à se confier à Dieu et ne compter que sur lui .Grâce à l'encouragement et l'engouement et l'orientation vers le créateur de l'univers, l'homme peut se libérer du cauchemar de la solitude, le désespoir et le manque de volonté.

54 – Ne pas craindre les critiques des autres sur vous.

Nul n'est dénué de défaut et d'imperfection dans ce monde .L'homme raisonnable et averti est celui qui s'emploie à éliminer son défaut au lieu de se sentir contrarié lorsqu'il en entend parler ; L'imam ja'far sadiq dit « Mon meilleur ami est celui qui évoque mes défauts »[4]. Lorsqu'il nos défauts apparaissent nous devons être fier et reconnaissant envers celui qui les évoque et songer à les rectifier .Nous ne devons donc pas avoir peur de s'exprimer parce que nos défauts risquent se dévoiler .Au contraire nous devons de manière vaillante amorcer allocution.

6 - Vivre en société

Nous devons nous intégrer dans la société pour éliminer la honte, mais en respectant des points suivants :

a – Etre le premier à le saluer les gens.

b – Demander « comment ça va » après la salutation en utilisant des phrases habituelles et éviter de vouloir vite se séparer de celui qui est en face de vous.

C – Fournir des efforts dans les activités sociales,au sein de la famille, à l'école et à l'université .Des activités comme l'excursion ,les jeux collectifs .

d – Ne pas faire attention à vos organes (main, pied, la manière de parler...) et se rencontrer sur ce que vous voulez transmettre quand vous parlez aux autres ou lorsque vous êtes en public.

e – se lier aux personnes de bonnes moralités, dynamiques des gens qui n'ont pas honte.

f – Lire les versets 25, 26, 27 et 28 de la sourate Taha.

L'ouverture d'esprit est la première condition pour la réussite de toute chose. Au lieu d'avoir peur et de fuir les responsabilités, l'homme doit plutôt réunir les moyens et les préliminaires en s'appuyant sur l'assistance divine.[5] Ce verset révèle l'histoire de Moïse qui non seulement n'avait pas eu peur de la lourde responsabilité que Dieu venait de lui donner, mais pas aussi voulu une réduction de charge. Il avait accepté cette mission en demandant à Dieu de lui accorder la victoire. Et comme le premier élément de victoire passe par l'ouverture d'esprit, une vision profonde et une large clairvoyance, en d'autres termes être doté d'une mémoire préparée, Moïse implora : « Seigneur, ouvre-moi l'esprit ». Et comme cette voie est parsemée de difficultés qui ne peuvent se débloquer qu'avec la clémence divine, Moïse demande ensuite à Dieu de lui faciliter les choses et dégager de son chemin tout problème : « rend mon travail facile ». Moïse demande ensuite à Dieu d'améliorer sa force d'expression : « afin qu'ils comprennent mon discours » [6]

Bien que les circonstances de la révélation du verset portent sur la manière de parler devant les autres, il est efficace pour chasser la honte. Le verset transmet aussi ce message qu'il faut compter sur Dieu et ne pas craindre le contexte social et les moqueries... On se rappelle de ces leçons lorsqu'on lit ce verset pour dissiper la honte.

[1] – Consulter la question sur " les causes de la faiblesse de caractère, question 1705 (site 1715)

[2] – Behar ul anouar, vol58, page 65

[3] – Le coran dit à ce sujet « Ra'd : 11 »

[4] - Behar, vol 71, page 282 ; Mizan ul hikma, le mot " Eib", Numéro 14684

[5] - Tafsir nour, vol7, page 337

[6] - Extrait de Tafsir Nemounah, vol3, page 116