

Expliquez les moyens pratiques et spirituels par lesquels on peut fortifier la mémoire et l'intelligence dans le hadith

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

Expliquez les moyens pratiques et spirituels par lesquels on peut fortifier la mémoire et l'intelligence dans le hadith

Question

Expliquez les moyens pratiques et spirituels par lesquels on peut fortifier la mémoire et l'intelligence dans le hadith

Résumé de la réponse

Les éléments qui interviennent dans l'amélioration de notre faculté de mémorisation se divisent en plusieurs parties:

A- Les pratiques spirituelles.

1- Le rappel de Dieu (accomplir les actes d'adoration et les devoirs religieux surtout faire la prière à la première heure).

2- Lire les invocations qui aideront au renforcement de la mémoire. Telles que l'invocation ":(pour la mémorisation enseignée par le Prophète (ç) au prince des croyants Ali (as

"سبحان من لا يعتدى على اهل مملكته، سبحان من لا يأخذ اهل الارض بالوان العذاب، سبحان الرؤوف الرحيم، اللهم اجعل لى فى قلبى نورا و بصرا و فهما و علما انك على كل شىء قدير"

Gloire à Celui qui ne porte point atteinte aux créatures de Son univers! Gloire à Celui qui ne " fait pas subir aux habitants de la Terre plusieurs formes de châtiments! Gloire au Clément plein de bonté et de Miséricorde! Seigneur, couvre mon âme de la lumière, la clairvoyance, l'intelligence et la connaissance, car Tu es certes l'unique dont la Puissance infinie englobe toute chose".[i]

3- Lire le saint Coran en particulier le verset du Trône (Ayât al Koursîy)

"Allah ! Point de divinité à part Lui, le Vivant, celui qui subsiste par lui-même; le Gérant absolu

(al-Qayyum). Ni somnolence ni sommeil ne le saisissent. A` Lui appartient tout ce qui est dans les Cieux et sur la Terre. Qui donc pourrait intercéder auprès de Lui si ce n'est avec Sa permission? Il connaît leur passé et leur avenir. Et ils ne saisissent de Sa science de Sa science que ce qu'Il veut. Son Trône (Kursiy) couvre les Cieux et la Terre et la préservation des deux n'est absolument pas une charge pour Lui. Il est le Très Haut, le Très Grand. Point de contrainte en religion car le bon chemin s'est distingué de l'égarement. Quiconque renie et repousse toute force qui invite au mal (Tâghoût) et croit sincèrement en Allah a vraiment opté pour le lien le plus solide qui ne sera jamais rompu. Allah entend tout et Il est Omniscient"

Sourate Baqarah (La vache) : 255 – 256

4- S'éloigner des choses qui entraînent les trous de mémoire telles que le péché et les délits.

5- Diminuer l'anxiété et être serein surtout lorsqu'on révise.

6- Eviter de trop occuper sa mémoire avec des choses futiles.

7- Renforcer sa concentration et prêter plus attention.

B- Respecter les éléments pratiques.

1- Assurer les besoins naturels et physiques (alimentation équilibré, le sport, respect des règles d'hygiènes).

2- Se brosser les dents.

3- Prendre plus d'aliments contenant du glucose (tels que les dattes, le miel et les aliments contenant du sucre naturel) les glucines, le phosphore et les vitamines (tels que les produits laitiers, les huiles de poisson, l'oranges, les tomates, les aliments à bases du blé, les légumes frais, les carottes, le foie).

4- S'exercer à répéter ce qu'on veut mémoriser.

5- Respecter les recommandations des psychologues. Les psychologues disent qu'on peut améliorer la capacité de sa mémoire en respectant les points suivants; Découper ce qu'on veut

étudier, définir les éléments, organiser le sujet, reconstituer le thème.

[i] Mafatih-ul-Jinâne, première section, chapitre 1, les actes surérogatoires de la prière obligatoire

Réponse détaillée

Les éléments susceptibles d'aider au renforcement de la capacité de la mémoire peuvent être repartis en plusieurs sections:

A- S'exercer à certaines pratiques spirituelles.

1-Le Rappel de Dieu...

2- Lire les invocations efficaces rapportées des Imams Infaillibles (as) pour améliorer la mémoire. Des invocations par lesquelles tu peux demander à Dieu de renforcer ta mémoire et te permettre de comprendre [1] comme cette invocation par exemple : " Gloire à Celui qui ne porte point atteinte aux créatures de Son univers! Gloire à Celui qui ne fait pas subir aux habitants de la Terre plusieurs formes de châtiments! Gloire au Clément plein de bonté et de Miséricorde! Seigneur, couvre mon âme de la lumière, la clairvoyance, l'intelligence et la connaissance, car Tu es certes l'unique dont la Puissance infinie englobe toute chose".[2]

:- Sayyed Ibn Taous rapport qu'il faut répéter trois fois cette invocation pour illuminer le cœur

"يا حي يا قيوم يا لاله الا انت اسئلك أن تحيي قلبي اللهم صل على محمد و آل محمد"

ô le Vivant, l'E'ternel! ô Celui dont il n'ya point de divinité à part Lui! J'implore de Toi que Tu " vivifie mon âme. Prie sur Mohammad et sur la famille de Mohammad".[3]

:- L'invocation à réciter lorsqu'on s'apprête à réviser

"اللهم اخرجني من ظلمات الوهم و اكرمني بنور الفهم اللهم افتح علينا ابواب رحمتك و انشر علينا خزائن علومك برحمتك يا ارحم الراحمين"

Seigneur! Sors- moi des ténèbres des illusions et illumine mon être avec l'intelligence."

Seigneur! Ouvre vers nous les portes de Ta Miséricorde et reprend sur nous les réserves de Ta connaissance. Par Ta grâce infinie, ô le Miséricordieux des Miséricordieux".[4]

:- Chaque jour après la prière du matin, répéter cette invocation avant de parler
"إيا حي؟ إيا ق؟ وم فلا؟ فوت ش؟ نأ علمه و لا؟ وده"

ô le Vivant, l'Eternel! Sa connaissance infinie n'ignore rien et rien ne peut l'anéantir".[5] "

3- Lire le Coran, en particulier le verset du Trône (Ayatoul Coursî).

4- Se détourner des choses qui entraînent l'oubli et les trous de mémoire telles que, les péchés, les délits, l'amour excessif pour les choses de ce bas-monde, l'excès de loisirs, la dépression, l'attrister pour les choses futiles.[6]

5- Diminuer le stress et être serein surtout lorsqu'on veut étudier.

6- Eviter de trop occuper son esprit.

7- Améliorer sa concentration et être attentif.

NB: Ce qui ressort des hadiths et des invocations à propos de l'amélioration de la mémoire et l'intelligence ne donne pas en réalité l'effet général. Certains facteurs relatifs à la mémoire et l'intelligence ne dépendent pas nous, mais découlent des facteurs génétiques et héréditaires. En d'autres termes, la mémoire et l'intelligence sont influencés chez chacun par des facteurs génétiques et l'environnement. Certains de ces facteurs dépendent de nous, (tels que ce qui a été dit) et d'autres échappent à notre volonté (comme l'action des gènes, les ancêtres). Alors en respectant toutes les consignes données en haut il ne faut pas absolument s'attendre à un effet miracle qui élèvera subitement votre quotient intellectuel de 90 à 130. Et le manque de résultat positif ne diminue rien sur la valeur des invocations léguées par les Imams infaillibles (as).

Un quotient intellectuel de 100 peut-être renforcé. On peut augmenter la capacité intellectuelle de l'enfant avec un programme alimentaire approprié lorsqu'un enfant n'est encore qu'un fœtus. Et une fois né on peut assainir l'environnement dans lequel grandit l'enfant avec les

choses saines destinées à stimuler l'intelligence. Pendant l'adolescence et la jeunesse, il faut également veiller à éliminer tout fléau susceptible d'obstruer l'intelligence de l'enfant et créer un cadre dans lequel il pourra s'émanciper jusqu'à la limite définie par la nature. Les hadiths des Imams (as) s'inscrivent plus dans ce cadre.

B- Respecter des éléments pratiques.

1- Assurer les besoins naturels et physiologiques.

2- Se brosser les dents.

3- Consommer plus les produits contenant de glucose – comme les dattes, le miel, les sucres naturels), de glucine, de phosphore, des vitamines telles que les produits laitiers, les graisses de poisson, les oranges, les tomates, les aliments à base de blé, les légumes frais, les carottes, le foie.

Il est écrit dans un passage de l'ouvrage Mafatih al Janâne que la consommation continue de gros raisins séchés à jeun est recommandée surtout s'ils sont bien rouges et contenant 21 graines par raisin, le Halwa (sorte de sucrerie préparée avec de la farine, du beurre fondu et du sucre ou du miel), la viande proche du cou, le miel et les lentilles. Ces aliments ont un effet dans l'amélioration du fonctionnement de la mémoire.[7]

4- L'exercice et la répétition (très important).

5- Prendre 10 minutes de repos après chaque 45minutes de révision.

6 La respiration est utile pour effectuer cet exercice. Debout ou allongé, vous inspirez profondément l'air, puis vous l'expirez doucement.

C- Observer les recommandations des psychologues.

Les psychologues affirment recommandent de respecter les astuces suivantes:

1- La répartition: c'est-à-dire repartir les lettres en mots, les mots en phrases. Ainsi, on peut donner un sens au mot, expressions ou nombres et offrir ainsi plus d'espace dans votre

mémoire. Par exemple, changer la série des nombres 83-619-2177-149 en 1492-1176-1983. (Qui corresponde en fait aux années de l'ère chrétienne), vous augmenterez ainsi votre activité cérébrale.

2- Donner un significatif : plus que toute autre méthode, elle aide votre cerveau. Plus vous donnez le sens profond ou détaillé avec plus de codification, plus la mémoire l'enregistre et ne l'oublie jamais. Ainsi, lorsque vous voulez garder en mémoire un élément d'un livre, vous devrez porter plus d'attention à sa signification en ce concentrant dessus.

3- L'organisation : en organisant les données, vous les assimilez facilement, les mémorisez et vous en souvenez chaque fois que vous voulez. En effet, pour mémoriser il faut procéder à une classification logique d'un thème constitué de plusieurs sous parties. Classez les parties du général au particulier, du haut vers le bas, puis mémorisez-les.

4- Contexte : nous apprenons très souvent des choses dans des conditions de temps et de lieu en particulier. Cet ensemble de conditions d'apprentissage constitue le contexte. On se rappelle facilement des choses lorsqu'on reconstitue le contexte dans lequel on les a apprises. S'il faut par exemple vous souvenir des noms de vos camarades de classe du primaire, vous le ferez facilement en promenant virtuellement votre mémoire dans les couloirs de l'école où vous avez fait vos études primaires.

5- La méthode PQ4R: cette méthode aide l'étudiant à garder en mémoire les données des livres de cours. C'est une méthode à six étapes:

1- Survol (preview)

2- Questionnement (question).

3- Lire (Read).

4- Réflexion (Reflet).

5- Rappel (récite).

Supposez que vous voulez garder en mémoire un élément d'un livre et vous en souvenir par la suite. Avec une lecture sommaire (survol) vous avez une idée générale de ce dont il s'agit dans le livre. Cette première lecture vous permet d'organiser les données en fonction de leur importance (comme on l'a déjà expliqué). Dans un deuxième temps, l'étudiant doit soulever des questions (questionnement) pour chaque partie du livre et passer à la lecture (lire, troisième phases) donc l'objectif est de répondre aux questions posées. A la quatrième phase, on demandera à l'étudiant de réfléchir (réflexion) pour voir s'il a compris de quoi il est question après avoir lu, posé les questions et formé un lien entre les différentes leçons. Puis vient la cinquième et la sixième phase. C'est-à-dire quand l'étudiant veut se souvenir (rappel) ou réviser (révision) il doit reconstituer les éléments essentiels retenus lors de la lecture, et répondre aux questions qu'il a posées.[8]

"Pour plus de renseignements, voir question 808, sur les conditions et les invocations de révision"

BIBLIOGRAPHIE

[1] Behar-ul-anouar, vol 1, page 224, hadith 17 avec pour titre Basrî.

[2] Mafatih-ul-Jinâne, première section, chapitre 1.

[3] Mafatih-ul-Jinâne, le livre Baqiyât Sâlihât.

[4] Mafatih-ul-Jinâne

[5] Mafatih-ul-Jinâne

[6] Mafatih-ul-Jinâne

[7] Mafatih-ul-Jinâne

. [8] Récupérer du CD Parseman avec quelques modifications et une reformulation