

# *Pour Une Vie Meilleure*

## *Conseils et idées*

*Naji Cherfan*



© La Fondation Naji Cherfan – 2011  
Version Electronique – 2011  
© Tous droits réservés  
ISBN 978-9953-0-1568-2  
[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)  
[NCF@najicherfanfoundation.org](mailto:NCF@najicherfanfoundation.org)

*Auteur : Naji Cherfan*  
*Editeur : Karen Solomon*  
*Consultations : Chafic Zakaria*

Publication : CCM International Ltd.  
5, rue Konitsis, 15125, Maroussi, Athènes, Grèce

Artiste : Elena Chirdaris

# Sommaire

Sentiments .....	8
Prise de Décision .....	11
Recommandations pour atteindre le Succès .....	13
La Vie .....	14
Le Temps .....	19
Le Corps, l'Esprit et l'Ame .....	24
La Relation avec Dieu .....	28
La Lumière .....	31
Dieu dans Notre Vie .....	33
Liste de Conseils Pratiques de Naji .....	36
Lettre de l'auteur .....	38

# Introduction

Naji Cherfan, l'auteur de ce petit livret, a décidé de tirer profit d'une situation que d'autres pourraient interpréter comme tragique. Contrairement aux animaux, l'homme a la possibilité de choisir. Naji considère qu'un évènement subi peut changer la vie d'un homme à jamais. Il l'a bien compris et cherche à déterminer le vrai sens de la vie, tout en gardant objectivité et lucidité sur les évènements qui l'entourent.

Dans un monde où dominant l'argent et la soif du pouvoir, certaines choses ont gardé leur simplicité. Naji réduit le sens de la vie au plus petit dénominateur

commun. L'équation amour et vérité donne le chiffre un. Nous sommes tous à la recherche de la vérité que l'on en soit conscient ou non.

Tout au long de la période où il se remettait d'un traumatisme crânien, Naji écrivit ses pensées et découvertes spirituelles dans un journal. Très curieux et toujours avide d'informations, Il filtrait tout ce qu'il entendait, lisait et sentait jusqu'à ce qu'il se forgera sa propre opinion. Son « Petit Livret de Pensées et Ecritures Inspirationnelles » est au cœur de ses croyances. Il paya cher pour acquérir la foi et la connaissance qu'il possède, et ne s'est jamais plaint. C'est là son charme. Suivez Naji dans son parcours et vous vous retrouverez en compagnie d'artistes, de femmes

ravissantes, de gens passionnés et d'amis qui l'adorent et le respectent, non pas pour ses actions, mais pour la personne qu'il est devenu. Naji est l'exemple même d'une personne dont l'attitude est toujours positive.

Ces écritures, qui regorgent de motivations, ont été récoltées entre 1998 et 2003. Certaines sont originales, d'autres empruntées ou issues de citations. Elles abordent plusieurs thèmes mais avec un point en commun : la vérité qui résulte de la lutte entre l'ego et l'esprit. Lisez et prenez plaisir. C'est l'opinion d'un homme sur le voyage que l'on appelle la vie. Naji entama son voyage sur la vie à 18 ans. Il l'a poursuivi pour plus de Dix ans.

# Sentiments

J'avais lu que les sentiments guidaient nos émotions. La neuroscience a révélé que les émotions et les pensées étaient liées d'une certaine manière. Lorsque la raison et l'émotion entrent en conflit c'est toujours l'émotion qui l'emporte. Ce sont les émotions qui nous guident dans nos choix malgré notre volonté de paraître rationnels.

Même si nous tentons d'être rationnels, nous ne pouvons échapper à nos sentiments. Emotions et pensées sont liées. Les pensées se transforment en mots. Les mots induisent l'action. Les actions deviennent des habitudes. Les habitudes dessinent le caractère et le caractère forme le destin.



L'ouvrage de K. Gibran intitulé « Le Prophète » m'a beaucoup appris sur l'amour et le mariage. J'ai compris que l'amour n'est pas une colle magique ayant le pouvoir de réunir deux personnes. Chacun a besoin de son propre espace. Par exemple, le Cèdre et l'Erable ne peuvent croître l'un sous l'ombre de l'autre. Les cordes d'une guitare quoique distantes les unes des autres, jouées ensemble, forment une harmonie. C'est pareil pour un couple. Deux personnes ne peuvent fusionner. Chacun remplit le verre de l'autre mais elles n'ont pas besoin de boire du même verre. Elles peuvent partager une ration de pain, mais n'ont pas besoin de se partager le même pain. Voyez les colonnes d'un temple. Elles servent de support au temple bien qu'elles soient éloignées les unes des autres. Il en est

de même de l'amour qui unit deux individus. L'amour peut être comparé à un océan qui les sépare et non pas à de la colle qui les garde liés. Le sentiment est le langage de l'âme.

# Prise de Décision

La meilleure décision à prendre est la bonne et la pire décision est l'indécision.

Cela signifie que nous devons toujours prendre une décision, être responsables et gérer immédiatement les situations. Il nous est difficile de fonctionner lorsque nous sommes indécis, hésitants ou confus. Dans le passé, je me disais « Ne sois pas furieux, venges-toi ». Quant à mon expérience, elle m'a appris ce qui suit « Ne te venges pas. Va de l'avant et Apprends à pardonner ».

Lorsque je vois quelqu'un faire une bonne action, je me

dis que je suis capable de faire pareil. En réalité, elle n'est pas réalisée jusqu'à ce que je la fasse vraiment. D'abord j'apprends, puis, je comprends, finalement, je mémorise. La prise de décisions requiert de la stabilité au niveau de la réflexion. Si je suis bon pour moi-même, alors je serais bon pour les autres. J'assume la responsabilité de ma propre vie.

# Recommandations pour atteindre le Succès

Ci-dessous sont les principes qui me permettent d'atteindre le succès dans ma vie quotidienne.

- Se fixer des objectifs
- Suivre un programme
- Savoir à quel moment demander du conseil
- Travailler dur
- Réussir

« La Persévérance n'est point un marathon ; mais une série de petits parcours successifs » (Walter Elliot)

# La vie

La vie est un exercice quotidien qui consiste à « donner et recevoir ». Seuls sont ceux qui saisissent ce principe et le mettent en application seront les gagnants de cette vie. Comprendre et gérer son entourage est primordial pour atteindre la stabilité, laquelle est source de joie. Certains jours, l'on doit me pousser à défier mes capacités mentales et physiques, alors que d'autres je prends le temps pour saisir les expériences du passé. C'est en conciliant ces deux phénomènes, que je réalise la stabilité dans ma vie.

La persistance et la persévérance sont également la clé du succès. Dans la vie, ce ne sont pas toujours les plus

intelligents ou les plus talentueux qui réalisent richesse et célébrité, mais les déterminés et les bosseurs. Edison une fois a dit, « Le succès est fait de 10% d'inspiration et de 90% de sueur ».

La communication est le plus grand capital de l'homme. Utilisez ce que vous cachez au plus profond de vous-même pour vous faire connaître par les autres. Il n'y a pas de coïncidence. Si quelque chose est destiné à être, il le sera. Il faut garder une attitude positive à tout moment. Quand je ne sais quoi dire dans une situation donnée, alors mieux vaut ne rien dire ce qui m'épargnera critiques et jugements.

Les hommes communiquent quand ils ont quelque chose d'intéressant à se partager. Parler sur les autres est source d'énergie négative pour vous et pour la personne que vous critiquez. Prêter une oreille attentive aux autres permet de créer un climat de sérénité et de paix. L'écoute est plus importante que la parole. Plus vous écoutez, plus vous assimilez; et plus vous assimilez, plus vous comprenez ; enfin, plus vous comprenez, plus vous aimerez. Filtrez les conseils qui vous sont donnés et développez la capacité de discuter de plusieurs sujets. Nous avons été créés avec deux yeux, deux oreilles et une bouche. Donc nous devons être capables d'observer et d'écouter deux fois plus que de parler. Inutile de tenter de convaincre quelqu'un de quelque chose. Rappelez-vous que l'action pèse beaucoup plus que les mots.



Je fais ce que je dois faire afin de me retrouver et de parvenir à la paix de l'esprit. La douleur est une chose sur laquelle on se concentre plutôt qu'un évènement. Tout est dans l'esprit. Il faut accepter les choses telles qu'elles sont et tenter de changer les choses que nous sommes en mesure de changer. Si vous souhaitez changer le monde, commencez par votre propre microcosme. Lorsque vous serez capables de changer votre propre énergie, alors vous pourrez changer l'énergie qui vous entoure. Assumez vos actions avant de poursuivre votre chemin. Nous sommes capables d'éprouver de la satisfaction et de trouver la paix intérieure, quelque soient les ressources dont nous disposons. Nous ne possédons qu'une vie, un monde ; les nôtres. Nous devons nous concentrer dessus et tenter de

les embellir. La vie sur Terre n'est qu'un test, une aventure pour nous tous. Faites de votre mieux pour investir dans le présent, vous gagnerez la vie éternelle.

# Le Temps

Nous ne faisons pas partie du temps. Le temps est un concept, un outil qui nous permet de passer d'un point à un autre. Il en est de même lorsque nous nous disons « La journée paraît longue ! » C'est juste un autre moyen d'exprimer que je trouve ma journée « difficile »... Ainsi je me lie à des pensées assez douloureuses qui me font haïr le moment présent. Lorsque nous passons un bon moment, nous disons que « le temps passe vite ». Ceci signifie que nous sommes concentrés sur le présent. Lorsque nous sommes absorbés par notre activité, nous nous déconnectons de nos pensées qui prennent en considération le temps.

Le temps n'existe pas, c'est juste une mesure subjective liée à nos pensées. J'avais lu quelque part qu'un individu en état de repos respire 5 à 10 fois par minute. Nous ne pensons pas à respirer, nous le faisons automatiquement. Tenter de capter « l'espace » entre deux pensées, c'est sentir un moment de bonheur. Pas de pensées, pas de problèmes.

Le temps est un concept de l'esprit. Par exemple, lorsque nous passons un examen écrit, chaque minute est une torture. Le temps correspond au moment où la vie cesse de nous enthousiasmer !!! Le mot enthousiasme provient du mot Grec « en-Theo » signifiant « Dieu en nous » ! Lorsque nous sommes enthousiastes, Dieu

s'exprime en nous. Lorsque nous cessons de réfléchir, Dieu se manifeste par la générosité, le sourire, l'amour inconditionnel. Aimez pour aimer ! Rayonnez de paix !

Gérer son temps signifie utiliser son temps afin de parvenir à la réalisation d'un objectif. Beaucoup de débats tournent autour du temps. Le cadeau de Dieu est la Vie Eternelle à travers Jésus Christ notre Seigneur. Essayer de vivre le présent. Aujourd'hui, nous faisons face à des problèmes de manque de confiance en soi dus aux sentiments d'anxiété et d'insécurité. La peur d'être en retard entraîne le retard. Je fais en sorte de me retrouver au bon endroit au bon moment tout en gérant le temps avec calme loin de tout empressement. « Ne sois pas effrayé, il

y a du temps pour tout ; la patience est une vertu ». Telles sont les paroles que mon père me soufflait au début de ma période de réhabilitation. Elles me guident et m'ont permis d'apprécier les choses et de ne rien considérer comme acquis.

J'ai compris qu'en plus de gérer mon temps, il me fallait gérer mon énergie. Lorsqu'un travail doit être fait, il sera fait, même si nous mettons inconsciemment notre énergie à l'œuvre pour l'effectuer. La respiration profonde est très efficace dans la gestion de l'énergie. On dirait un bouton de démarrage de l'esprit et du corps, parce qu'elle nous garde centrés sur le présent. Les courtes siestes augmentent notre énergie par l'intermédiaire du repos et

de la relaxation, à n'importe quel moment de la journée. La fatigue nous rappelle que nous sommes faibles et incapables de tout avoir en même temps. Dormir huit heures, travailler huit heures et remplir les dernières huit heures de loisirs et diverses activités nous permet de créer un équilibre de l'énergie entre l'esprit et le corps. En fin de la journée, le temps est ce que l'on fait pour le remplir.

# Le Corps, l'Esprit et l'Âme

Le corps, l'esprit et l'âme ne font qu'un. Le corps et l'esprit sont des offrandes physiques à Dieu ; l'esprit nous lie à Dieu et l'âme le désir ardent de Dieu. Ces trois éléments réunis chez l'homme lui procurent harmonie et santé. Lorsque l'harmonie est absente surgissent des symptômes tels que les maladies et la perte de l'équilibre. C'est à ce moment que nous faisons intervenir les médicaments, qui permettent de soulager le corps et l'esprit de la douleur qui traitent la maladie et guérissent l'individu. Il existe néanmoins des maladies récurrentes qui démontrent que les traitements ne sont pas efficaces et ne parviennent



pas à restaurer l'équilibre des éléments. Chaque cas étant unique, nous ne pouvons pas vraiment répondre à la question « médicaments ou pas de médicaments » sans connaître le cas en question. Le principe est simple : connaître la raison de la perte de l'équilibre chez l'individu (il peut s'agir d'un problème émotionnel, énergétique, d'un régime non équilibré, génétique, etc.). Il faut réveiller les énergies curatives du corps et utiliser la force de l'esprit pour restaurer l'énergie pure dans les parties déficientes du corps, en connectant l'esprit et l'âme.

Il existe diverses techniques pour atteindre l'union du corps, de l'esprit et de l'âme. Certaines de ces techniques sont : la méditation, la prière, le tai chi, le shiatsu,

l'acupuncture, la réflexologie, les massages, les métaux magnétiques, etc. Il existe un laps de temps entre le moment où une personne s'initie à une de ces activités et le moment où les effets désirables commencent à apparaître (à moins que cela ne soit procuré par un maître. Dans ce cas les résultats sont immédiats si la condition de l'individu le permet). La médecine moderne est une option pour la plupart d'entre nous. Lorsqu'un individu suit deux thérapies en même temps, la combinaison de ces deux thérapies peut s'avérer très positive. Le médecin doit néanmoins être mis au courant de la seconde thérapie au cas où des contre-indications existeraient.

Arrive un moment où l'individu acquiert suffisamment de connaissance et de force mentale (concentration) pour se débrouiller sans médicaments. Tant que ce moment n'a pas été atteint, chacun se doit d'utiliser tous les moyens thérapeutiques mis à sa disposition pour améliorer sa santé. Je ne pense pas que la médication soit la solution à tous les problèmes, mais dans certains cas de déséquilibre chimique, les médicaments peuvent s'avérer primordiaux. Je suis néanmoins certain, que la médication associée à une thérapie peut être utile.

# La Relation Avec Dieu

Dieu ne cesse de nous rappeler notre valeur à Ses yeux. Il nous appelle à détourner notre attention de nos soucis terrestres et de nos désirs et de les porter vers le « non-visible », le Royaume des Cieux qui est en nous, ce lieu où tout semble certain.

Le temps existe dans l'espace et vice versa. Ces deux éléments se trouvent chez l'homme. Lorsque nous portons le Christ dans notre cœur, nous n'existons plus en tant qu'individu mais nous devenons l'image du Dieu qui a créé l'homme. Le temps est une mesure de l'espace. Rien ne se termine. Dans l'éternité, le concept de temps

n'existe pas. Lorsque nous atteignons le ciel, il n'y a pas de doutes, de préoccupations et de problèmes. Nous sommes si heureux, calmes et en extase que tout le reste semble minime. Zéro, poussière, stupidité...

Nous qui vivons sur Terre faisons beaucoup de bruit pour un rien. Nous sommes tous des fous... trop occupés à courir après un concept qui n'existe pas, le temps. Lorsque nous atteignons cet endroit spécial en nous, alors, le monde extérieur paraît drogué. Et le plus comique c'est les gens de ce monde qui prennent leur situation au sérieux. Choisir de faire la bonne ou mauvaise chose, peu importe aux gens. Ceci est juste, cela est injuste. C'est ainsi que telle chose doit se faire. Ils disent, je n'ai pas le temps ;

je suis pressé par le temps, le temps viendra. Somme-nous  
supposer écouter ces absurdités ? Je pense que cela suffit...  
si le temps existe, alors il est temps de se réveiller.

# La Lumière

Lorsque je découvris la lumière en moi, je la laissai grandir. Maintenant je réalise la parole de Jésus : « Ayez foi en la lumière », ce qui signifie que la lumière a toujours été, est et sera Jésus.

Nous cherchons l'équilibre...la capacité de voir la réalité sans nous illusionner. Nous sommes formés d'un corps, d'un esprit et d'une âme. L'âme est la plus belle, bien que nous soyons incapables de la visualiser. L'esprit doit être assez développé pour envoyer des messages, lesquels finissent par se transformer en actions et attitudes. C'est ainsi que se forment personnalité et caractère. Ce n'est

qu'en retrouvant Dieu que vous vous retrouverez. Le corps est temporaire, il est la manifestation physique de nos vies. « Car c'est Dieu qui agit en toi, afin de vouloir et travailler selon Son plaisir ». (Philippiens 2 :13)

Je montre ma foi Chrétienne à travers la vie que je mène et non seulement à travers mon identité. Le fait de compter mes bénédictions et non seulement mes échecs, me permet d'avancer au lieu de tenter de toujours chercher un sens à tout. Le fait d'avoir un objectif m'aide à m'organiser et prendre les bonnes décisions.

« Hier est le passé, demain est le mystère, mais le présent est un cadeau ». (Source, inconnue)



# Dieu dans Nos Vies

Lorsque nous apprenons à connaître Dieu, nous devenons l'un de ses instruments. Si nous étions capables d'atteindre le salut par nous-mêmes, le Christ ne serait pas mort pour nous. La grâce de Dieu nous rend tout puissant et nous sauve lorsque nous choisissons de l'aimer. La foi signifie être certain de l'existence de Dieu, sans l'avoir vu. J'essaye de faire ce que Dieu me demande dans mon cœur, et non ce que les gens mettent dans ma tête. La foi me fait également comprendre que Jésus est mon seul et unique ami, celui sur qui je peux toujours compter.

Vivre notre foi en silence enrichit notre vie ainsi que celle de notre entourage. Nous nous servons de notre esprit pour penser, de notre corps pour travailler, et de notre cœur pour aimer. Le fait d'être productif chaque jour est une bonne chose. Peu importe dans quel domaine, peu importe ce que font les autres ; ce qui compte c'est notre propre résultat. Lorsque nous laissons libre champ aux idées négatives, elles peuvent peser lourd sur nous. Il est impossible de porter le bien dans une main et le mal dans l'autre. Il est parfois nécessaire d'accepter certaines choses qu'il nous est difficile d'accepter. Certains événements demeurent inexplicables. Les actions forment notre propre vérité. Aimez, travaillez et jouez. Préservez votre vérité personnelle même si elle peut sembler

invisible aux autres. Lorsque nous assumons nos actions, nous ne sommes plus dans l'obligation de nous, ne nous employons plus à trouver des raisons aux évènements qui prennent place. Nous pouvons filtrer nos pensées avant de prendre la parole.

## Liste de Conseils Pratiques de Naji (À prendre ou à laisser)

1. Connaître ses limites.
2. Utiliser l'argent pour acheter le nécessaire, mais ne pas confondre nécessité avec avidité.
3. Prendre son temps pour faire les choses, doucement mais sûrement. Ne pas oublier que ce qui s'acquiert s'en va facilement.
4. Au lieu d'être fatigué et anxieux au travail, il suffit de se concentrer sur ce qui doit être fait. Le fait de rester productif renouvelle notre énergie et nous mets dans

une bonne humeur.

5. Sois reconnaissant pour ce que tu possèdes.
6. Manges pour vivre et ne vis pas pour manger. Il s'agit de qualité et non pas de quantité.
7. Sois compatissant avec les autres
8. Sois toi - même quelque soit l'endroit, et acceptes les autres tels qu'ils sont.
9. Aie le sens de l'humour
10. Apprends de tes erreurs pour devenir plus sage.

# Lettre de l'auteur

En acceptant les réalités de la vie, en évitant les excuses et en oubliant le passé, j'arrive à vivre dans le présent, le « MAINTENANT ». Lorsque nous disons « J'aurais pu ou alors j'aurais dû » je dois par la suite me demander « mais l'ai-je fais ? ». Il est parfois nécessaire de vivre une vraie difficulté afin de pouvoir apprécier les cadeaux de la vie !

En gardant les choses en dehors du personnel, j'évite de me rendre trop sensible. En restant productif, j'évite de me blesser ou de blesser une personne de mon entourage. Quelqu'un m'avait dit que chaque jour est un miracle. Peut être que chaque respiration est un miracle ainsi nous

adorons quand nous respirons. Je prie pour être, et non pas juste pour recevoir.

Le fait d'avoir Dieu dans ma vie me guide dans ce que je dois faire, et m'apprend la manière d'y arriver. Nous ne sommes pas appelés à travailler pour le Seigneur, mais pour permettre au Seigneur de travailler par notre intermédiaire. Dans la lettre de Paul adressée aux Philipiens, il est dit que toute personne se doit de travailler à son propre salut en ayant la crainte du Seigneur. Cela signifie que nous sommes responsables du l'entretien de notre propre relation avec Dieu.

« *Dieu châtie ceux qu'il aime* »  
(Hébreux 6 :12)

*Nous sommes tous nés pour briller...*



# « Nous sommes tous nés pour briller... »

C'est par cette phrase que l'auteur clôture son livre fait de pensées et d'écritures qui lui sont venues à l'esprit lors de sa rééducation suite au traumatisme crânien. Le courage, la foi et la détermination l'ont motivé à filtrer les informations rassemblées au cours de son expérience afin de partager ses acquis avec d'autres personnes. Ceci est un message d'espoir et d'encouragement adressé à tous ceux qui traversent ces mêmes moments difficiles et bouleversants.

[www.virtualpatience.com](http://www.virtualpatience.com)    [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

ISBN 978-9953-0-1568-2