



LE LIVRE DES VALEURS



Yael EYLAT-TANAKA

Yael Eylat-Tanaka

Le Livre Des Valeurs

Аннотация

Un recueil de valeurs morales discutées comme des impératifs sociaux, plutôt que sous le manteau de la religion. Répertoriées par ordre alphabétique, les valeurs qui s'expriment à travers l'Acceptation, l'Allégeance, la Beauté, le Travail et le Zèle sont écrites dans une prose poétique accessible à tous. La société est devenue trop décontractée, de la tenue vestimentaire à la parole. Les comportements ont suivi, tout comme les attitudes et les sentiments. Les pages de ce livre renferment des principes anciens qui sont aussi pertinents aujourd'hui qu'ils l'ont toujours été, et qui n'entravent pas la liberté dans la société, mais encouragent plutôt l'harmonie et une saine expression des conventions sociétales. La morale est aussi applicable au mode de vie d'aujourd'hui qu'elle l'était dans le passé. Nos valeurs morales n'ont pas été perdues. Elles sont parfois affichées dans une gloire magnifique, comme dans le musée commémoratif du 11 septembre ; à d'autres moments, elles semblent être en sommeil. Pourtant, elles sont présentes en chacun de nous, et comme le plant qui éclate dans la neige fraîche, elles finissent par élever leur cœur et par briller vers la lumière.

Содержание

Yaël Eylat-Tanaka	6
Copyright	7
Préface	15
Introduction	17
Acceptation	20
Responsabilité	22
Allégeance	24
Ambition	25
Appréciation	26
Beauté	27
Bienfaisance	29
Bravoure	30
Bushido	31
Bienveillance	33
Attention	34
Personnage	35
Chasteté	36
La gaieté	37
Engagement	40
Compassion	42
Confiance	43
Considération	44
Contentement	45

Coopération	46
Courage	48
Courtoisie	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Le livre des valeurs

Un guide inspirant sur nos dilemmes moraux

####

Yaël Eylat-Tanaka

Traduit par John Stearne

Copyright

Copyright 2014 © Yaël Eylat-Tanaka. Le Livre des valeurs. Tous droits réservés pour toujours. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise sous quelque forme que ce soit, graphique, électronique ou mécanique, sans l'autorisation écrite expresse de l'auteur.

Mentions légales: Le contenu de ce livre représente le point de vue de son auteur. Aucune garantie quant à l'efficacité et à la pertinence des conseils et des techniques mentionnés ou auxquels il est fait allusion ne doit être déduite. L'auteur décline toute responsabilité ou perte personnelle ou professionnelle causée ou prétendue causée, directement ou indirectement, par l'utilisation des informations présentées dans ce livre.

AUTRES LIVRES DE CET AUTEUR

Common Bits of Life- a Collection of Poetry,
Photography & Paintings

DREAMS - Poetry of the Mind

Lake of Silence

The Book of Values - An Inspirational Guide to Our
Moral Dilemmas

Diet Proof Your Life - The Seven Essential Secrets of
Success

Diet Proof Your Life - Action Book

The Success Mindset of Great Leaders (It Ain't The

Money!)

Fractal Dactyls - The Magic of Digital Imagery

SCREAMS! Three Short Stories of Terror

Revenge of the Cat Woman

Publish Your eBook Your Way - Step-by-Step (Five Platforms)

The Natural Speaker - The Art of Going From Fear to Fearless and Leaving Them Speechless

How to Beat The Old Age Blues (...From the Lighter Side)

Procrastination For Creative Writers (...From the Lighter Side)

FATthin (...From the Lighter Side) - How to Win the Battle of the Bulge

LifeMONEY - The Quick & Easy Guide - The SECRETS to Getting Control of Your Money & Your Life

LifeMONEY - Trading OPTIONS FOR NEWBIES

LifeMONEY ... in smaller bites - Options for Newbies
- CALL OPTIONS

LifeMONEY ... in smaller bites - Options for Newbies:
PUT OPTIONS

Uncounted Victim, a Memoir

Tampa Bay Best Cheesecakes

livres écrits par M. Carling (pSEUDONYME)

M. Carling is my alter ego assumed for the following books of fiction.

Time Travel: The Beginning of the End

...And Then There Were None

Apocalypse

Windswept Dunes: The Burning Heart

Windswept Dunes: The Singing Sands

Sins of the Mother – Death & Dying

Kiss at Dawn

The Chameleon Chronicles

TABLE DES MATIÈRES

[Copyright](#)

[Préface](#)

[Introduction](#)

[Acceptation](#)

[Responsabilité](#)

[Allégeance](#)

[Ambition](#)

[Appréciation](#)

[Beauté](#)

[Bienfaisance](#)

[Bravoure](#)

[Bushido](#)

[Bienveillance](#)

[Attention](#)

[Personnage](#)

[Chasteté](#)

[La gaieté](#)

[Engagement](#)

[Compassion](#)

Confiance

Considération

Contentement

Coopération

Courage

Courtoisie

Créativité

Curiosité

Décorum

Défiance

Fiabilité

Détachement

Détermination

Dévotion

Dignité

Diligence

Discernement

Discipline

Pouvoir discrétionnaire

Eloquence

Empathie

Endurance

Enthousiasme

Éthique

Excellence

Foi

Fidélité

Fidélité

Flexibilité

Focus

Abstention

Pardon

Fortitude

Liberté

Amitié

Frugalité

Générosité

La douceur

Grace

Gracieuseté

Gratitude

Grit

Le bonheur

Utilité

Honesty

Honneur

Espoir

Humilité

Humour

Idéalisme

Impartialité

Innocence

Intégrité

Joie

Justice

Gentillesse

Connaissance/étude

Amour

Loyauté

Douceur

Pitié

Modestie

Modération

Moralité

Fortitude

La noblesse

Ouverture

Optimisme

L'ordre

Patience

Paix

Perfection

Persévérance/persistence

Piété

Plaisir

Politesse

Fierté

Prudence

Ponctualité

Pureté

Finalité

Fiabilité

Remords

Réputation

Résilience

Résoudre

L'ingéniosité

Responsabilité

La retenue

Justesse

Respect de soi

Sensibilité

Sérénité

Silence

Simplicité

Sincérité

Sobriété

Spontanéité

Solidité

Substance

Tact

Tempérance

Ténacité

Economie

Tolérance

Ténacité

Tranquillité

Hommage

Fiabilité

Vérité

Comprendre

Bravour

Véracité

Vitalité

Vertu

Sagesse

Merveille

Travail

Zèle

À propos de l'auteur

Préface

POURQUOI CE LIVRE

La société est devenue trop décontractée, de la tenue vestimentaire à la parole. Les comportements ont suivi, tout comme les attitudes et les sentiments. Les pages de ce livre renferment des principes anciens qui sont aussi pertinents aujourd'hui qu'ils l'ont toujours été, et qui n'entravent pas la liberté dans la société, mais encouragent plutôt l'harmonie et une saine expression des conventions sociétales. La morale est aussi applicable au mode de vie d'aujourd'hui qu'elle l'était dans le passé.

Nos valeurs morales n'ont pas été perdues. Elles sont parfois affichées dans une gloire magnifique, comme dans le musée commémoratif du 11 septembre ; à d'autres moments, elles semblent être en sommeil. Pourtant, elles sont présentes en chacun de nous, et comme le plant qui éclate dans la neige fraîche, elles finissent par élever leur cœur et par briller vers la lumière.

J'ai écrit ce livre sans vouloir prêcher, sans invoquer la religion, et sans défendre une philosophie particulière. Il est cependant clair que certains comportements causent plus de problèmes qu'ils n'en résolvent, et qu'il nous incombe donc d'examiner nos systèmes de pensée et de croyance afin d'engendrer autant de plaisir et de bonheur que possible pour

nous-mêmes et pour ceux avec qui nous interagissons. Ce livre ne doit pas être considéré comme un maître d'œuvre, mais doit servir de phare, de guide pour la pensée et le comportement.

Vous constaterez peut-être que certaines citations et le texte qui suit se recourent ; en effet, certaines des valeurs décrites ont une signification et une connotation communes.

Les citations qui suivent sont tirées de personnalités historiques et contemporaines. J'ai essayé, dans la mesure du possible, d'attribuer à chacune d'entre elles une signification appropriée.

Yaël Eylat-Tanaka, 2014

####

Introduction

“Aspirez à la décence. Pratiquez la civilité les uns envers les autres. Admirez et imitez les comportements éthiques où que vous les trouviez. Appliquez une norme rigide de moralité à votre vie ; et si, périodiquement, vous échouez \rightarrow comme vous le ferez sûrement \rightarrow ajustez votre vie, pas les normes”.

~Ted Koppel

Depuis le début des temps, des codes moraux ont régi la société. La morale était un ensemble de règles de comportement qui permettait la coexistence des êtres vivants. Ces êtres vivants comprennent non seulement les êtres humains, mais aussi certains membres du règne animal - lions, hyènes, loups et plusieurs autres espèces. Des règles ont dû être élaborées afin d'établir un ordre de préférence acceptable et d'attribuer un rôle au statut du mâle alpha par rapport au jeune mâle en ce qui concerne les droits d'accouplement ou d'alimentation au sein de cette société, tout cela dans le but d'une coexistence harmonieuse et d'une interaction harmonieuse des membres du groupe. Si l'ordre de préférence entre les animaux est resté assez constant et prévisible pour établir un comportement acceptable, ce n'est pas le cas chez les humains.

Au fur et à mesure de l'évolution de la civilisation, de nombreuses règles qui avaient été si utiles pour promouvoir et soutenir des sociétés prospères ont été examinées, testées

et reconfigurées en faveur de l'attitude actuelle, beaucoup plus détendue et plus prudente, qui se reflète dans toutes les facettes de la société contemporaine, du manque de scrupules dans les affaires à la cupidité et au mensonge de Wall Street, de la politique au lit conjugal. Ce changement d'attitude a également entraîné une épidémie d'anxiété et de dépression qui sévit dans le monde moderne.

Il ne s'agit pas d'une convocation à revêtir le manteau de l'étoffe, ni d'une approbation à épouser une foi particulière. Il s'agit de la pertinence intemporelle de certaines règles de comportement qui vont bien au-delà des simples courtoisies superficielles ; des règles de comportement qui sont universelles, qui s'étendent sur toute notre vie, tant dans notre psyché que parmi nos frères.

Les humains sont imparfaits. Nous sommes dotés de toutes les qualités et de tous les potentiels qui peuvent faire de nous des héros ou des méchants. Il s'agit donc d'une question de choix, de décider du chemin que prendra notre vie, de notre rôle dans le monde et de l'héritage que nous laissons derrière nous.

Des hommes et des femmes sages ont déjà exprimé ces pensées. Des lèvres éloquentes de Winston Churchill aux espoirs ministériels sincères de Mandela, de Michael Jackson et Oprah Winfrey à George Washington et Voltaire. La paix, la foi et la charité ne sont pas simplement de nobles paroles entendues en chaire ; elles ne sont pas démodées et sans importance - au contraire : elles sont aussi pertinentes et significatives aujourd'hui

qu'elles ne l'ont jamais été.

Trouvez votre âme au milieu de ces mots.

####

Acceptation

“Car après tout, la meilleure chose que l'on puisse faire quand il pleut, c'est de laisser pleuvoir.” ~Henry Wadsworth-Longfellow

Nos vies sont marquées par le changement. Le changement est la seule constante. Pourtant, combien de fois nous efforçons-nous de changer notre environnement, de changer les personnes qui le composent, ou leurs réactions et les comportements qui en découlent ? Le changement est souvent hors de notre contrôle. Du mauvais temps à des moments inopportuns au comportement des autres, nous ne pouvons pas changer ce qui a été, ni largement manipuler ce qui sera. Nos souvenirs d'enfance sont gravés dans nos esprits, parfois intacts, souvent déformés par les émotions et les interprétations ; et ce qui s'est passé il y a une seconde, comme une mauvaise nouvelle, fait tout autant partie de notre passé. Pourtant, nous tournons en rond, nous tourmentant avec des pensées sur ce qui aurait pu être, sur ce que nous aurions pu faire différemment, sur ce que nous aurions pu dire, ou même sur ce que d'autres auraient pu ou auraient dû dire ou faire, sans penser à l'impossibilité de changer ce qui est.

Si une amie a dit quelque chose de blessant, il est inutile de penser à ce qu'elle aurait dû dire ; il est insensé de rester éveillé la nuit en pensant à ce que nous aurions pu répondre en retour. C'est fait. C'est du passé. Il n'y a qu'à accepter ce qui est. Cela a pu être blessant, et nos sentiments douloureux doivent être reconnus et

acceptés. En effet, c'est seulement à partir de l'acceptation que tout changement peut se produire.

Cessez de vous livrer à une gymnastique intellectuelle en vous inquiétant de ce que vous ne pouvez pas changer..

Responsabilité

“Il est mal et immoral de chercher à échapper aux conséquences de ses actes.” ~Mahatma Gandhi

Une expression à la mode a évolué dans notre lexique quotidien : Je suis responsable. Il semble que tout le monde, des PDG aux hommes politiques, porte un manteau de “responsabilité”. Le mot - et le sentiment - est devenu si courant et populaire qu’il perd presque son sens. En témoignent les discours fleuris de certains notables qui prononcent ces mots, mais semblent s’en sortir sans les conséquences d’une telle responsabilité “assumée”.

Que signifie être responsable ? Sans justifier les erreurs, rationaliser les mauvais jugements ou blâmer la désinformation, comment gérer ce fardeau de la responsabilité ? Pouvons-nous trouver des raisons convaincantes pour expliquer une situation ?

Être responsable de ses actions et des résultats de ses choix et décisions signifie que la responsabilité nous incombe. Entièrement. Nous créons tout ce qui nous arrive, en bien ou en mal. En effet, rien n’arrive par lui-même. Nous ne sommes pas des victimes, nous ne sommes pas impuissants. Tout dans notre vie est là à cause d’un choix que nous avons fait. Nous ne pouvons pas blâmer les autres pour la situation dans laquelle nous nous trouvons.

L’idée que nous créons tout dans notre vie est parfois très

difficile à accepter, car elle peut être un poids formidable à porter. Mais il est aussi extrêmement libérateur, car si nous nous rendons compte que nous avons créé quelque chose d'indésirable, même si c'est inconsciemment ou par inadvertance, nous pouvons aussi créer le contraire. Nous n'avons pas besoin d'attendre la charité des autres pour nous sortir de notre misère.

Lorsque des événements échappant à notre contrôle font des ravages, nous portons toujours la responsabilité de la manière dont nous allons réagir à ces événements. Une catastrophe majeure, une maladie, un décès - tout cela peut être une occasion d'apprendre et de grandir, d'aiguiser la lame, de renforcer la branche.

Quelle que soit la situation - chômage, obésité, relation brisée - en acceptant que nous sommes au centre de la situation, et que nous avons joué un rôle dans la situation, nous nous libérons de la fébrilité, et commençons à ouvrir les portes à des solutions et à une vie redessinée.

Allégeance

“La vérité est un tyran - le seul tyran auquel nous pouvons donner notre allégeance. Le service de la vérité est une question d'héroïsme..” ~John F. Kennedy

L'allégeance est l'engagement envers une cause ou un peuple. C'est la loyauté, et la volonté de suivre un prétendu héros, ou de se soumettre aux règles d'une cause. L'allégeance à une équipe sportive, par exemple, consiste à l'encourager dans la gloire ou dans l'échec, tout en restant loyal malgré les pertes répétées. L'allégeance à un personnage de télévision se manifeste également par la volonté de suivre les actions du personnage tout au long de la série. On fait preuve d'allégeance à sa famille lorsque ses membres ne sont pas tout à fait attirants. La loyauté ne diminue pas lorsque l'allégeance est forte.

Ambition

“L’intelligence sans ambition est un oiseau sans ailes.”

~Salvador Dali

Comment l’ambition s’accorde-t-elle avec les valeurs ? N’avons-nous pas tous entendu dire que l’ambition est un mal, qui pousse les hommes à toutes sortes de comportements sans scrupules ? En effet. Mais l’ambition a aussi un trait motivant : celui de pousser à l’action. C’est bien beau de trouver une idée lumineuse, mais comment la mettre en œuvre ? L’ambition est la faim qui nous pousse à atteindre un but souhaité, par le travail et la détermination, par la curiosité et la moelle.

Appréciation

“S’attarder sur la beauté de la vie. Observez les étoiles, et voyez vous courir avec elles.” ~Marcus Aurelius

L’appréciation est la reconnaissance de quelque chose. Le mot est utilisé pour désigner les remerciements, et en fait, l’appréciation est étroitement liée à la reconnaissance - pour un travail bien fait, ou pour les cadeaux que l’on a reçus, qu’ils soient matériels ou autres. Appréciez ce que vous avez, dans toute sa gloire. Lorsque quelqu’un dit “J’apprécie cela”, cela signifie généralement qu’il vous remercie. Mais l’appréciation en tant que valeur intérieure va beaucoup plus loin : Elle reconnaît et valorise les contributions et les dons profondément ressentis.

La reconnaissance d’un travail bien fait est un cadeau, donné librement et sincèrement. La sincérité ne peut être feinte. Une appréciation sincère n’est pas de la flatterie. La flatterie n’est pas sincère et n’est donc pas agréable ; en fait, elle peut même être humiliante et condescendante. Mais la reconnaissance sincère est aussi profondément ressentie. Les mots utilisés, la façon dont ils sont utilisés, le langage corporel et la situation dans laquelle ils sont utilisés sont tous des éléments essentiels qui sous-tendent ce qui est authentique, mérité et, en fin de compte, une approbation et des remerciements agréables.

Beauté

“Pour des lèvres attrayantes, dites des mots de gentillesse.

Pour de beaux yeux, cherchez le bien chez les gens.

Pour une silhouette mince, partagez votre nourriture avec les affamés.

Pour de beaux cheveux, laissez un enfant y passer ses doigts une fois par jour.

Pour l'équilibre, marchez en sachant que vous ne marchez jamais seul.

Les gens, plus que les choses, doivent être restaurés, renouvelés, revivifiés, récupérés et rachetés.

N'oubliez pas que si vous avez besoin d'un coup de main, vous en trouverez un au bout de chacun de vos bras.

En vieillissant, vous découvrirez que vous avez deux mains, l'une pour vous aider vous-même et l'autre pour aider les autres”.

~Sam Levenson

Le grand philosophe Mortimer Adler a parlé d'esthétique, ou de ce que signifie la beauté au-delà des goûts personnels ou des accords conventionnels. Dans le langage courant, lorsque les gens utilisent des mots tels que “beauté” ou “beau”, ils signifient généralement quelque chose qu'ils pensent subjectivement agréable à l'œil. Le concept d'esthétique philosophique a en quelque sorte échappé à la conscience conventionnelle.

La définition de Saint Thomas d'Aquin de la beauté comme

étant ce qui plaît à l'œil humain tend à soutenir le subjectivisme. Pour "être vu", il faut remplacer "être vu" par "être vu". Ce que dit saint Thomas d'Aquin, c'est ce qui, lorsqu'on le voit, nous procure du plaisir, que nous appelons la beauté. Différentes personnes tirent un tel plaisir de différents objets. Elles ont des goûts différents. Ce qu'une personne trouve agréable, une autre pourrait le voir sans aucun plaisir.

Cependant, il y a un autre aspect de la beauté que la plupart des gens ne prennent pas en compte. Outre le plaisir, il y a l'admirable. Ce qui rend un objet plus admirable qu'un autre, c'est une certaine excellence de l'objet lui-même. Léonard de Vinci a décrit le Triangle d'or comme la symétrie spéciale qui donne une apparence agréable.

Certains doutent encore que la beauté ait un aspect objectif. Ce qui rend souvent une chose belle et admirable est sa propre excellence, ses propres traits inhérents, plutôt que le sens subjectif de celui qui la regarde.

La beauté est la caractéristique d'une personne, d'un animal, d'un lieu ou d'une idée qui donne une impression de plaisir ou de satisfaction. C'est l'interprétation d'une chose comme étant en harmonie avec la nature. Elle peut même donner lieu à des sentiments de bien-être et est donc considérée comme un outil de survie utile.

Bienfaisance

“Vous n’avez pas vécu aujourd’hui tant que vous n’avez pas fait quelque chose pour quelqu’un qui ne pourra jamais vous rendre la pareille”. ~John Bunyan

La bienveillance est l’acte de faire le bien - pas pour une reconnaissance politique, pas pour une reconnaissance quelconque, pas pour une médaille et pas comme une entrée de ligne sur un CV. La bienveillance est un acte de bienveillance fait pour son propre bien. Il n’y a pas d’héroïsme ici, pas de recherche d’adulation. C’est un acte silencieux dont la seule récompense est ressentie intérieurement.

Bravoure

“J’ai appris que le courage n’était pas l’absence de peur, mais le triomphe sur elle. L’homme courageux n’est pas celui qui n’a pas peur, mais celui qui vainc cette peur”. ~Nelson Mandela

Les braves ne sont pas plus courageux que vous ou moi. Ils ne portent pas un manteau plus brillant ou plus fort. Leur colonne vertébrale n’est pas en acier. Ils ont simplement appris à faire face à leurs ennemis, à affronter leurs démons, à accepter que la peur est une force qui protège plutôt que de détruire. Les courageux sont simplement ceux qui se sont liés d’amitié avec leur peur.

Bushido

“Le meilleur combattant n’est jamais fâché.” ~Laozi

Le concept de bushido est étranger à l’Occident. Sa signification la plus pure est l’honneur, ou la mise en valeur des valeurs morales. Cependant, dans la tradition japonaise de l’époque des samouraïs, le code du bushido était très profond. Il englobait toute la vie.

Les samouraïs étaient des agents sélectionnés pour leur bravoure afin de protéger leur maître. Leur maître pouvait être n’importe qui en position d’autorité, de l’empereur aux fonctionnaires de rang inférieur. L’importance de la tradition des samouraïs était leur allégeance complète et totale à leur maître, dans tous les domaines, y compris jusqu’à la mort.

La vie violente des samouraïs était atténuée par une philosophie de sagesse et de sérénité. Il était de leur devoir de défendre leur maître jusqu’à la mort, mais l’honneur exigeait que leur mise à mort soit modérée par la sagesse, jamais par la colère. Les principes du bushido devaient être pratiqués quotidiennement avec étude et méditation. Selon les mots de William Scott Wilson, *Ideals of the Samurai : Writings of Japanese Warriors* (Kodansha, 1982), “Si un homme n’enquête pas quotidiennement sur la question du bushido, il lui sera difficile de mourir d’une mort courageuse et virile. Il est donc essentiel de bien graver cette affaire du guerrier dans son esprit”.

Des sentiments similaires ont été exprimés par Kato, un féroce guerrier, qui a déclaré “On doit faire de grands efforts pour apprendre. Il faut lire des livres sur les questions militaires, et se concentrer exclusivement sur les vertus de loyauté et de piété filiale. Étant né dans la maison d’un guerrier, il faut avoir l’intention de saisir les épées longues et courtes et de mourir.

Le code des samouraïs se distinguait par huit préceptes, ou vertus : Rectitude, Courage, Bienveillance, Respect, Honnêteté, Honneur, Loyauté, Piété filiale, Sagesse et Soins aux personnes âgées. Ces vertus sont bien décrites dans la Bible, et ont encore cours aujourd’hui.

Bienveillance

“Le maître du jardin est celui qui l’arrose, coupe les branches, plante les graines et arrache les mauvaises herbes. Si vous vous promenez dans le jardin, vous n’êtes qu’un acolyte.” ~Vera Nazarian

Se soucier des autres n’implique pas que l’on aime ce que l’on fait. Cela signifie qu’il faut prêter attention à quelqu’un ou à quelque chose, et aider consciemment. La bienveillance peut impliquer des faveurs, de la considération et de l’empathie. C’est le partage sensible de votre temps et de votre personne. Comme l’indique la citation ci-dessus, c’est soigner les roses, même si parfois leurs épines vous piquent, vous veillez quand même sur elles.

Attention

“N’enlevez jamais une clôture avant de savoir pourquoi elle a été mise en place.” ~Robert Frost

Nous apprenons à nos enfants à regarder dans les deux sens avant de traverser la rue. C’est la prudence. Cependant, lorsque nous rencontrons un partenaire potentiel, procédons-nous avec prudence ? Restons-nous attentifs aux signaux d’alarme ou avançons-nous imprudemment ? Examinons-nous nos motivations lorsque nous nous lançons dans une nouvelle aventure, en analysant les avantages et les risques potentiels de cette situation ? Nous ne pouvons pas nous prémunir contre tous les impondérables. Nous ne pourrions pas sortir du lit si nous le faisons. Mais une enquête et une attention sobres sont nécessaires pour éviter les catastrophes potentielles.

Personnage

“Sept péchés mortels :
La richesse sans travail,
Plaisir sans conscience
La science sans humanité
Des connaissances sans caractère
Une politique sans principe
Le commerce sans moralité
Adoration sans sacrifice”.

~Mahatma Gandhi

Gandhi était un homme sage. Il a résumé le sens du caractère en quelques mots. La richesse sans travail, en soi, n'annule peut-être pas le caractère, mais ce que l'on fait avec cette richesse est très révélateur de son caractère. Si cette richesse mène à une vie de gaspillage et de plaisir sans conscience, alors le caractère est absent. Malheureusement, une telle personne ne considère pas le caractère comme un état digne d'être cultivé. C'est là que la prudence s'impose. Si une personne rencontrait un compagnon de vie potentiel, sa richesse serait-elle un argument de vente ? Regardez plus loin.

Chasteté

“Avoir l’esprit carnassier, c’est être spirituellement mort”

~David O. McKay

Le sexe est tout autour de nous. En effet, il fait partie de la vie. Cependant, les médias exaltent le sexe comme si l’acte était une sensation, une activité inhabituelle. Nous sommes bombardés d’images et de scènes d’activité orgiaque comme si les réalisateurs d’Hollywood l’avaient inventé. Essayent-ils de nous convaincre de quelque chose ? Que le sexe est amusant, désirable, indispensable ou inévitable ? La sexualité est naturelle, et le plaisir qui lui est associé est naturel. La chasteté est une activité sexuelle sélective et discernante. Considérez que toutes les créatures s’adonnent au sexe, sans se soucier ni tenir compte de leurs partenaires. Il s’agit simplement d’un impératif de reproduction. Cependant, pour les humains, sauter dans un lit avec quelqu’un pour un plaisir momentané est un acte ignoble et bas. Les émotions sont éveillées pendant les rapports sexuels ; les vies sont changées par le sexe ; des royaumes sont tombés à cause du sexe. Il ne s’agit pas d’une approbation du célibat, mais d’une invitation à une considération sobre pour soi-même, pour son partenaire et, par extension, pour toute la société.

La gaieté

“J’aime ceux qui peuvent sourire dans les ennuis...” ~Leonardo da Vinci

Une expérience désagréable le matin risque-t-elle de gâcher toute votre journée ? Vous vous précipitez pour vous préparer au travail, mais le jeune enfant vient de jeter les clés de la voiture dans les toilettes ; ou la chaudière a fui au moment où vous vous apprêtez à partir pour faire votre présentation la plus importante à un nouveau client ; ou encore vous êtes coincé dans un trafic meurtrier un jour de pluie. Quoi qu’il en soit, nous sommes trop nombreux à profiter de telles situations pour être de mauvaise humeur toute la journée. Le scénario est le suivant : Vous avez un événement inattendu, vous vous rendez au bureau et regardez la réceptionniste en face, puis vous êtes courtois avec votre secrétaire et vous claquez la porte de votre bureau. Vous n’arrivez pas à bien vous concentrer sur votre travail, vous repassez sans cesse l’événement désagréable, ce qui vous met encore plus en colère lorsque vous vous rappelez les détails. Par chance, le directeur général se rend au bureau et veut vous “parler”. Oh, non, qu’est-ce que j’ai encore fait ? Vous quittez votre bureau, en tenant anxieusement le rapport que vous avez remis hier, et vous rencontrez le directeur général avec un long visage. Rien de fâcheux n’arrive, mais vous êtes toujours contrarié. Quand vous rentrez chez vous, vous grognez contre votre femme, vous dites

à vos enfants de vous laisser tranquille parce que vous avez eu une mauvaise journée, et quand le chat essaie de se glisser contre vos jambes, vous lui donnez un coup de pied. Vous avez eu une matinée désagréable et vous avez terminé la journée en donnant un coup de pied au chat.

Que diriez-vous d'un autre choix ? Est-il possible de faire face à ces événements individuellement et au fur et à mesure qu'ils se produisent ? Il est certain que certains d'entre eux ne peuvent être traités sur place : Si la chaudière présente une fuite, vous devez appeler le plombier et la faire réparer. Mais ce n'est qu'un inconvénient. Des embouteillages ? Jour de pluie ? Veillez à partir suffisamment tôt compte tenu des conditions météorologiques. Écoutez le bulletin de circulation. Soyez proactif. De plus, si vous êtes toujours en retard, après avoir fait de votre mieux, expliquez-le et finissez-en. Si votre enfant a jeté vos clés dans les toilettes un jour où vous vous dépêchez de vous rendre au travail, appelez le plombier pour les récupérer, puis prenez la résolution de ne plus les laisser à la portée du bébé. Quoi qu'il en soit, traitez les événements eux-mêmes au fur et à mesure qu'ils se produisent, apprenez à les compartimenter ; apprenez à les mettre en perspective. Apprenez à reconnaître les désagréments pour ce qu'ils sont. Vous n'avez pas à réagir avec une mauvaise humeur. Non, vous ne passez pas une "mauvaise journée". Vous pouvez choisir votre humeur (votre réaction aux désagréments). La "mauvaise humeur" n'existe pas - il s'agit simplement d'un choix.

Alors, choisissez la gaieté. Après tout, pourquoi pas ?

Engagement

“Tant que l’on n’est pas engagé, il y a des hésitations, la possibilité de reculer, toujours de l’inefficacité. Concernant tous les actes d’initiative (et de création), il y a une vérité élémentaire, dont l’ignorance tue d’innombrables idées et de splendides projets : c’est que dès que l’on s’engage définitivement, la providence se met en marche aussi. Toutes sortes de choses se produisent pour aider quelqu’un qui ne se serait jamais produit autrement. Tout un courant d’événements découle de la décision, soulevant en sa faveur toutes sortes d’incidents et de réunions imprévus et une aide matérielle, dont aucun homme n’aurait pu rêver. Quoi que vous puissiez faire ou rêver, commencez. L’audace a du génie, du pouvoir et de la magie en elle. Commencez maintenant”.

~William Hutchison-Murray

Le dictionnaire définit l’engagement comme une promesse ou un engagement ; une obligation. Une définition plus approfondie est l’engagement, le fait de tenir sa parole, d’être impliqué (dans une cause ou une relation), de se comporter avec intégrité.

Chaque mot ci-dessus est plein de signification, mais la connotation la plus directe de l’engagement est le respect de la parole donnée, l’adhésion aux promesses faites. Elle est inscrite dans la règle d’or. Peu de gens suivent cette règle, même si beaucoup d’entre eux professent une foi religieuse profonde.

Faire sur les autres comme on voudrait que les autres fassent sur soi-même est le reflet direct de la volonté de maintenir des relations harmonieuses entre nos semblables. Cela signifie des choses aussi simples que d'arriver à l'heure à une réunion à laquelle on a été invité. Ne traitez pas une invitation de manière désinvolte. Dépassez un peu votre propre zone de confort ; faites preuve d'empathie envers votre hôte et, par extension, envers votre prochain. Imaginez ce que vous ressentiriez, par exemple, si vous prépariez un grand repas pour 20 invités, mais que seuls trois d'entre eux se présentaient ? L'engagement est une promesse - envers les autres et envers vous-même. L'engagement est un contrat avec les autres et avec vous-même pour tenir votre parole, quoi qu'il arrive. C'est ainsi que s'établit la confiance.

Qu'en est-il de l'engagement à accomplir une tâche difficile, allant de longues années d'études supérieures à la prise en charge d'un enfant handicapé ? Votre engagement à la cause est votre détermination à continuer quoi qu'il arrive. C'est le dévouement et la persévérance face aux difficultés.

L'engagement fait également appel à d'autres capacités inattendues. Comme l'indique la citation ci-dessus, une fois que nous sommes engagés dans une ligne de conduite, l'univers semble converger pour offrir ses réponses et ses solutions à tout ce qui peut être obscur. L'aide semble venir de plusieurs directions, souvent complètement imprévues.

Faites-le de tout cœur.

Compassion

“Un être humain est une partie de l'ensemble appelé par nous univers, une partie limitée dans le temps et l'espace. Il fait l'expérience de lui-même, de ses pensées et de son sentiment comme quelque chose de séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de sa conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous limitant à nos désirs personnels et à l'affection pour quelques personnes proches de nous. Notre tâche doit être de nous libérer de cette prison en élargissant notre cercle de compassion pour embrasser tous les êtres vivants et l'ensemble de la nature dans sa beauté”. ~Albert Einstein

Lorsque nous sommes compatissants, nous ressentons la douleur et le plaisir d'autrui. Nous ne sommes pas séparés de nos semblables, qu'il s'agisse de pauvres réfugiés sans abri ou de riches et célèbres. Nous sommes tous unis.

C'est l'idée philosophique de l'altruisme ; c'est un appel pour que nous réalisons que nous sommes tous dotés d'émotions qui nous aident à résumer la douleur d'autrui et à vouloir aider. Cette émotion est ancrée en nous, comme un moyen d'assurer la coopération et la pérennité de notre espèce.

Confiance

“Parce qu’on croit en soi, on n’essaie pas de convaincre les autres. Parce que l’on est satisfait de soi-même, on n’a pas besoin de l’approbation des autres. Parce que l’on s’accepte soi-même, le monde entier l’accepte”. ~Laozi

Nous sommes confiants quand nous pouvons avoir confiance en nous. La confiance, c’est l’assurance, l’autonomie et l’autosuffisance. Si on me demande de parler devant un groupe, je peux d’abord trembler et me tortiller de peur, mais je sais que j’ai les compétences nécessaires pour surmonter mon anxiété et faire face au public avec confiance. Si je perds mon emploi, je peux compter sur les talents et les compétences que j’ai développés au fil des ans pour obtenir un autre poste. Si je suis autonome, je connais mes points forts et je peux prendre les mesures nécessaires pour les exploiter.

La confiance n’est pas un vœu pieux, mais plutôt une connaissance de soi, une indépendance et une capacité dans divers aspects de la vie. Quels sont vos points forts ?

Considération

“La courtoisie est la considération pour les autres ; la politesse est la méthode utilisée pour délivrer de telles considérations”.

~Bryant McGill

Dans le contexte des valeurs, la considération s'apparente à la compassion. C'est une forme d'empathie pour les sentiments et les horaires d'autrui qui exige un certain comportement destiné à garantir que nous ne dérangeons pas nos semblables. Si nous avons accepté une invitation et que nous nous trouvons dans l'impossibilité d'y assister, il est bon que nous soyons conscients de l'emploi du temps et des projets de notre hôte et que nous lui présentions nos excuses en temps voulu. La considération ne s'étend pas aux excuses dérisoires ou aux prétextes transparents pour se soustraire à ses obligations. C'est de la prévenance et de l'attention envers les autres.

Mettez-vous à la place de quelqu'un d'autre.

Contentement

“La plus grande partie de notre bonheur ou de notre misère dépend de nos dispositions, et non de nos circonstances.” ~Martha Washington

Abraham Lincoln a exposé la philosophie du contentement, en déclarant que l'homme est aussi heureux qu'il se décide à l'être. L'idée que l'on peut choisir ses dispositions est évidemment bien plus ancienne que la psychologie pop. Lincoln lui-même a subi plus de revers et d'épreuves que l'être humain moyen ne peut en supporter, et pourtant, il a vécu avec la vision que lui seul, et non ses circonstances, avait la capacité de choisir son niveau de bonheur.

Quelles que soient vos circonstances, choisissez le contentement. Choisissez d'accepter les bénédictions qui vous ont été données - car elles sont nombreuses.

Coopération

“Un chœur est composé de plusieurs voix, dont la vôtre et la mienne. Si toutes se taisent une à une, il ne restera plus que les solistes. Ne laissez pas quelques personnes fortes déterminer la nature du son. L’harmonie en pâtirait et le chant s’en trouverait diminué”. ~Vera Nazarian

L’homme (et la femme, bien sûr) a évolué pour vivre en groupe - tout comme le loup et la baleine, le dauphin et l’éléphant, le chimpanzé et le lion. La survie exige une coopération entre les membres du groupe. Dans la fierté des lions, la femelle chasse avec ses sœurs, tandis que les mâles paressent à l’ombre. C’est ainsi qu’il faut procéder. Une meute de loups chasse en groupe, les mâles comme les femelles, mais la hiérarchie de l’alimentation va du mâle alpha à la femelle alpha, et ainsi de suite. Ce sont tous des mécanismes de survie qui ont évolué au cours des millénaires. Les humains, eux aussi, vivent en groupe. Sans coopération, il n’y aurait pas de nourriture, pas de sécurité, pas d’abri, et l’espèce périrait.

Cela est également vrai pour la vie moderne. Même si notre vie est trépidante, souvent frénétique, et que nous nous sommes habitués à vivre dans notre coquille vide, dans nos voitures, avec notre climatisation et nos centres de divertissement, séparés par des murs d’intimité et protégés par des lois sur la vie privée, nous sommes toujours un groupe. Nous ne pouvons pas

échapper à cette réalité. De manière subtile ou plus explicite, la coopération entre nous est essentielle pour notre survie physique, émotionnelle et psychologique.

Courage

“Le courage est ce qu’il faut pour se lever et parler ; le courage est aussi ce qu’il faut pour s’asseoir et écouter”. ~Winston Churchill

Le courage est effrayant. Cela signifie affronter nos peurs. Nous le savons tous, mais à quoi cela ressemble-t-il exactement ? Voici quelques exemples. Si vous avez été maltraité dans votre enfance, le courage peut consister à tenir tête à l’agresseur et à lui faire savoir que vous n’accepterez plus ce traitement. Le courage peut consister à prendre ses distances ou à se retirer de la situation.

Le courage implique une certaine dose de peur. Si la peur n’était pas impliquée, aucun courage ne serait nécessaire. Il faut du courage pour s’engager dans un programme de doctorat dans la cinquantaine - faire face à des années d’études, de recherche et d’expérimentation intenses, rédiger des thèses, les défendre face à des professeurs intimidants, et devoir s’en tenir au programme pendant que le reste de votre vie vous attend dans les coulisses.

Si vous souhaitez perdre quelques kilos, il vous faut du courage ici aussi. Il faut du courage pour s’abstenir de ses aliments et activités préférés, ou pour faire plus d’exercice, ce qui peut provoquer des douleurs musculaires et un long combat en montée. Le courage de tenir bon, de garder le cap, même si les résultats immédiats ne sont pas au rendez-vous.

Les récompenses pour les actes de courage sont énormes. La citation “Faites ce que vous craignez et la mort de la peur est certaine” a été attribuée à Ralph Waldo Emerson et Mark Twain. Quoi qu’il en soit, je ne suis pas sûr que la mort de la peur soit certaine, mais il est certain que l’estime de soi augmente en proportion directe du courage nécessaire dans une situation donnée. La peur est profondément ancrée dans notre physiologie. Elle fait partie de notre cerveau reptilien et nous sert à nous protéger contre le danger. Mais la plupart des situations dont nous avons habituellement peur sont soit inexistantes, soit purement fantaisistes. Parmi les choses que la peur évoque à juste titre, affronter cette peur pourrait bien être le seul moyen de passer de l’autre côté.

Courtoisie

“La courtoisie est un filon d’argent autour des sombres nuages de la civilisation ; c’est la meilleure partie du raffinement et, à bien des égards, un art d’une beauté héroïque dans la vaste galerie de la cruauté et de la bassesse de l’homme”. ~Bryant McGill

La courtoisie est l’un des moyens de nous distinguer des animaux inférieurs. Comme l’indique la citation ci-dessus, la courtoisie nous élève de la bassesse, des tendances cruelles et survivantes des non civilisés. La courtoisie est la graisse des interactions sociales. La courtoisie, c’est la diplomatie et le tact ; c’est porter des gants d’enfant quand on touche un sujet sensible. La courtoisie, c’est la considération. Vous n’aimez peut-être pas la jupe ou les chaussures de quelqu’un, mais avez-vous quelque chose à gagner en exprimant votre opinion ? Même si votre avis était sollicité, que gagneriez-vous à être cruel ?

La courtoisie, c’est la douceur envers nos semblables. C’est une prise de conscience et une empathie ; c’est un don.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.