

هون الأمر على نفسك، فلن يزيدك التفكير المفرط إلا شقاءً على شقاء، ولا يحمل الله نفسًا إلا وسعها، واعتدّ عدة التفاؤل و حسن الظن بالله الرحمن الرحيم، فكل أقدار الله خير، واعلم أنه لو خُيرت في أقدارك لن تختار إلا ما قد أختير لك .. عِش يومك وكأنه اليوم الأخير ولا تُلقِ بالاً لقلق الغد، واجتهد في القناعة بما تملك وازدد زهدًا فيما لا تملك، فالخيرة دومًا فيما اختاره الله لك، فما هو لك سيأتيك وما هو لغيرك لن يأتيك. وأيُّ شيءٍ أهم على المرء من أن يرعى نفسه ويداريها عن أكدار الوسوس وسوء الظنون؟، واعلم أن للشيطان غاية سامية وهي جعل الضنك ملازمًا للإنسان، فلا يغنم منك هذا المغنم! بل ترصد له -ومن أجل نفسك- أن تقطع كل سبيلٍ يحول بينك وبين طمأنينة نفسك، وتذكر أن الحياة مليئةٌ ومفعمة بجميع أشكال البهجة والمسرات. وكما أن القلق يهيجه التفكير الزائد فالطمأنينة تأتي بها أسبابٌ كثيرة مثل؛ الصحة الجيدة، فالأصحاب إن كانوا سويين وأصحّاء استعنت بهم على مصاعب الحياة وأكدارها أيضًا ممّا يزيد في صحة نفسك كثرة التأمل، وقد لاتدرك هذا الأمر إلا بعد أن تجربه، فالتأمل يداوي ندبات الروح كماءٍ باردٍ عذب من أطيب ما يكون، فالله الله في نفسك، لاشيءٍ أحق منها برعايتك وحرصك وتذكر أن لها حقًا عليك، وأنتك لست المتضرر الوحيد من قلقك وتجهمك، بل إن هذا الأمر مؤثّر -وبشكلٍ مباشر- على الذين هم حولك. فانزع عنك لباس التكدر -وبقوة- واخرج للحياة مُبتهجًا وممتنًا ومُستشعرًا لكل لحظةٍ بهيجة مرّت من أمام ناظريك، استشعر كل جزءٍ منها، لاتدعها تمرّ عليك حتى تشبع روحك من تذوّقها، واحرص على مشاركتها مع من تحب، فبالمشاركة تعمُّ البهجة وينتشر السرور. وفي الختام أوصيك برعاية نفسك من أجل نفسك.