

قاعدة نفسية

ما تمارسه وتكرره من أقوال وأفعال بشكل يومي سوف تجد نفسك وقد اتقنته بكفاءة عالية، فعندما تمارس القلق ستتقلق لأنفه الأمور، وعندما تمارس الغضب ستغضب بدون سبب وستجد نفسك دائماً في حالة غضب مستمر لا تدري لماذا؟

وعندما تمارس الحماسة والصفاعة واللقافة حتى ولو على سبيل الاستهبال والمغالطات فستجد نفسك تجيد هذه الصفات وتعتمدها أسلوب حياة وتعاطي مع الآخرين .

ولن تجد نفسك تنفك عنها لأنها أصبحت من صفاتك التي يعرفك الناس بها وتصبح لازمة من اللوازم التي تتميز بها بين الآخرين .

ولو بحثنا عن مسببات تلك الصفات فلن نجدها لأنها في الأصل غير موجودة .

لكنك لو مارست الهدوء والطمأنينة وراحة البال لوجدت نفسك تعيش في سكينه ورضى وقناعة بكل ما حولك ؛ ولو حصل وعشت حياة التفاؤل والأمل فبالتأكيد تكون النتيجة اتقانك لراحة البال واستقرار النفس ؛ وإن مارست الثقة بالله وحسن الظن به والتوكل عليه في كل أمورك فالنتيجة سعادة تعيشها بدون تعب ولا عناء و لذقت حلاوة الإيمان؛ و لعشت حياة السعداء وتمتعت بكل لحظة في حياتك .

وإن كنت ممن وفقهم الله لممارسة العبادة بخشوع وخوف من الله وأمل فيما عنده فستجد راحة القلب والطمأنينة المطلقة في كل مناحي حياتك .

ومتى قيّد الإنسان نفسه بنوع معين من التعود غير المرغوب فيه وعاش ضمن إطار واحد في أي صورة كانت من صور الحياة فقد وضع نفسه في قفص وإطار محدد أشبه ما يكون بسجن بدون جريمة.