....إن مراقبة النفس أمر كبيروخطير في حياتنا وحياة من يتبعنا، سواء كان في دنيانا أو ٱخرتنا لاستقامة شخصيتنا ومن يتبعها ، ولا يتوقف ذلك على متعلم أو جاهل،كبير أو صغير. نقع في أخطاء قاتلة رغم علمنا وثقافتنا وتربيتنا ،،فكم من أب مستقيم يقع ابنه او ابنته في الانحراف.. قد تفلت شخصياتنا منا ونحن نظن أننا نراقب أنفسنا ولكنها تفر أحيانا من المراقبة، ونقع فيمالا يرضي .عندما يراقب الأب نفسه ،فانه يجنب أولاده الزلل لأن أسرته تتبعه . وعائلته ترمقه دوما ، وكذلك الأم بمراقبة نفسها تضمن سلامة عائلتها ،ولا يعتد الإنسان بنفسه . كأن يعتد بثقافته ومكانته ،لا قد يتأثر بفكر سلبي يلوث عقله وهو لا يدري ، من الأمور التي ترتبط بالفكركلامك.لأن الكلام تعبيرعن الشخصية ، أراقب أقوالي لأن الأقوال تتحول إلى أفعال والأفعال هنا فيها الخطر والخطورة ، أوالأمن والأمان ، أو العبث والضلال والضياع . وقد أحاسب على أفعالي ، وبكلامي أكون قد نقلت فكرة إيجابية أو سلبية وغرستها في أذهان وعقول أولادي ومن هم في فلكي. أحرص على الكلام الطيب وتجنب الفاحش . لأن الكلام يجرني لفعل حسن أو خبيث ، ويتعلم مني أولادي حسن الكلام وطريقة الجدال والمحادثة ، وإذا أبديت إعجابي في فكرة أو واقع ،أو انتقدت واقعا أو سياسة ،أتجنب أن يسمعني من يعيش في كنفي لأنه قد يحول القول إلى فعل .والواقع لايسمح بذلك . ومراقبة النفس تكون بالحرص على كرامة النفس ، لأن كرامة نفسك هي من عملك وفعلك. وكلامك وتفكيرك . وأتساءل : كيف أحرص على كرامة نفسي ؟!
أتبع الحق وأقف ضد الباطل، وبوقوفي مع الحق أعطي مثلا بسلامة فكري ، وأحظى باحترام المجتمع لي ، وكرامتي تحتم علي أن لا أقوم بعمل مشين يهين نفسي فتنحط كرامتي. أوضاع العالم صعبة ،أنتبه أن لا يندفع من يتبعني في انحراف سياسي أو اجتماعي . أو اقتصادي . أو أخلاقي ، وأعرف كيف يقيمني الآخرون ؟ بعيدا عن النفاق والرياء ،إن مراقبة النفس واجب يومي ،كي تستقيم حياتي وحياة أولادي ، احرص أخي على مراقبة نفسك ومراقبة عائلتك ومن هم في ركابك. لاتقع نفسك فريسة الأخطاء والمهالك . وعلى نفسك تترتب أمور أسرتك وأولادك فيتبعون منهجك ،وأول الأمور في مراقبة النفس هي تقوى الله ،فالتقوى تجعل النفس ٱمرة بالخير والمعروف ناهية عن المنكر ،ومن ترك تقوى الله تكون نفسه تحت إمرة الشيطان ،ونوازع النفس الشريرة،من اتقى الله استقام في حياته ، لأنه يخاف الله فلا يظلم ولايسرق ولايؤذي ....مراقبة الأفكار قد تتسمم أفكارنا ونحن لا ندري ،بما يحيط بنا من كمائن أعدت لنا ، والكمائن كثيرة منها الإعلامية والسياسية والاجتماعية وغيرها ، يتسمم فكري من صديق عقله فاسد ،يتبع منهجا لا يتماشى مع سلوكياتي ومجتمعي وعقيدتي . وتشوه فكري الصحف والإذاعات والتلفاز، كثيرة هي جدا تؤثر فينا وبأولادنا ، ونحن غارقون بملذاتنا أو أعمالنا أو متاعب الحياة ..ومراقبة الفكر تكون بأن لا أدخل لعقلي أفكارا منحرفة ، ولاأشاهد مرئيات خبيثة ولا أدخل في جدال عقيم ، وأن أقرأ الكتب النافعة المشهورة ، وأن ألوذ بكتاب الله عند الاستعصاء في أمر..