

(أ) أن ترضي بقضاء الله وقدره: فما أصابها لم يكن ليخطئها، وما أخطأها لم يكن ليصيبها، وما كتب عليها لا بد أن يأتيها.

(ب) ترك الاسترسال مع الأوهام: التي تنسجها الأذهان الخائرة المبللة.

(ج) الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم: قال تعالى: ﴿وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (سورة الأعراف: ٢٠٠).

(د) تحكيم العقل وترك الانسياق وراء العاطفة.

(هـ) المجاهدة: فتجاهد نفسها على التخلص من هذه الأوهام، ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (سورة العنكبوت: ٦٩).

(و) الدعاء: فتسأل ربها أن يعينها على نفسها، وأن يجنبها كل ما يُزري بها.

(ز) النظر في العواقب: فما عاقبة سوء الظن، والمبالغة في الغيرة إلا خراب البيت، وزوال النعمة؛ فهل ترضى العاقلة بهذا المنقلب؟

(ح) الاشتغال بما ينفع: من نحو الإقبال على الله، والقيام بشأن المنزل؛ لأن الفراغ يولد كثيراً من المشكلات.

(ط) تعليب جانب التفاؤل: فالمفائل واسع النظرة، فسيح الصدر، عالي الهممة، موفور النشاط.

بخلاف المتشائم؛ فهو فاتر الهممة، ثقيل الظل، متبلد كسول، لا تحدوه غاية حميدة، ولا يدفعه هدف سام.

بل تراه يعيش في عالم الأحلام، والأوهام والخيال، ويشعر دائماً بالخيبة والخذلان، ويسيء ظنه بالآخرين، ولا ينظر إليهم إلا بعين الريبة؛ فهو مغلق النفس، ضيق الصدر^(١).

(١) انظر: «تكوين الشخصية» د/ لوزي الحافظ (ص: ١١٤-١١٦).