

حقيقة الخوف

تأليف / رجا محمد منصور الشوفي
دار أعرافنا المنيرة

"الخوف"

إنه أشبه بشجرة تكبر وتكبر وتنمو جذورها في الأعماق وتتجذر
وتتقوى وتستقر وكلما تعمقت
كلما صعب نزعها وإجترارها وإنما شجرة لا تقطع
أو تُنزع بالمنشير إنما هي تكبر وتنمو أكثر وأكثر
إن خُذشت بالمنشير أو طُعنَت بالسكاكين
إنها شجرة ألم نُدرِكها فستُدرِكنا وتحرمنا السنين
نعم، إنها شجرة الخوف وإني عن الخوف أُحدثكم.

شعور

انها أشبه بشجرة كلما تعمقت جذورها تشعُر وكأنها تضغط على القلب وتزيد دقاته وتضطرب حركته
فترعش أطرافُ جسدها حينها تشعُر برغبة الانعزال خوفاً من الخوف تذهب للبقاء وحيدا ولكنك لاتعلم أن انعزالك يُساعد على نمو الشجرة أكثر وأكثر حينها ستعتاد الوحدة والانعزال .
وإن كنت اعتاد الوحدة والانعزال أليس خيرا لي من مخالطة الناس والأذى والخوف منهم؟
أولا اعيدكُ بالله أن تعتاد الوحدة والانعزال فهي تغشي القلب بغمامة الجهل فيحيا صاحبه بروح جاهلٍ لايفقهُ شئٍ وإن حُط بالناس يوماً تراه خائفاً لايفقهُ الكلام والحديث وإن وُجِه إليه كلاماً أرتبك وخاف ولعثم .. فيسبب لنفسه الإحراج وربما يُحقر من قِبَل المستمع وهذا الخوف ماجعله بهذا الموقف.

حوار صديق لصديقه

وهذا ما أريد محادثتك به يا صاح بنقاطٍ أُحَدِّدُها لك باختصار
سأقولُ لك يا صاحِ ماذا سيحدثُ وماذا يكون لو تعناد الوجود
والانعزال
سُحرم سنينك وأيامك ولحظاتك تلك التي يجب أن تحياها بحلوها
ومُرّها بفرحها وحزنها سوف لن تأتي لِتُدون ذكرياتك يوماً التي
تختلج بالصدقة والحنين بالضحكات والحياة سوف لن تشعُر بالقوة
والشجاعة والاستقرار فقط ستشعر بضَعْفٍ وذلٍ وإنكسارٍ مع
إضطراب حينها لا يكون لك وجود إلا كشجرةٍ شوكية خافت أن تُثمر
كُرّها للطيور وخوفاً منها ولم تُدرك حتى تشوكت بالكامل فأصبحت
جرداءً جافة خاليةً من الحياة لن يُسعدّها الربيع ولن يواسيها الخريف
ولن تُزهر بدموع الغمام فهي أصبحت بلا حياة حتى أنها تمتمت
يوماً قائلة.

حوار شجرة

يا الله أكانت ستضرني الطيور إنها طيورٌ تقعُ فترتفع ما ضررتُ إلا
نفسي ظننتُ أني سأحيى سعيدةً مستقلةً وحدي دون إثمار عطائي
نسيتُ أن السعادةُ ثمنها عطاء
وإن كُنت مثمراً فكل من يطير حولك سيأخذ منك فائدة ولكنه لن
يأخذك كلك ولن يؤثر عليك حقيقةً
ولكني لم أدرك هذا حتى خسرتُ نفسي وكلي حتى بهتت حياتي إن
كانت هذه ثمرتي التي بها سعادتي واستقرارِي ومكاني أأحرم نفسي
منها لكرهي وخوفي من طيرٍ يقعُ فيرتفع ها أنذا بحالتي هذه بينما
الطيور تحلق بسعادة من شجرةٍ لشجرة من زهرةٍ لزهرة
هذه الطيور لا يبدو عليها معاتبتي ولكنها تصل لي كلاماً مضمونه
(أثمري إن كانت لكِ ثمرة ولا تأبي بالظروف فأنت من ستحيى
بثمرتها وأنت من ستشقى بشوكها).

عتاب

قل لي لِمَ خُلِقْتَ يا صاحٍ لا لتحيا شعور الذلِّ والضعف بل خُلِقْتَ
مسليماً عبداً لله خُلِقْتَ قوياً لا ضعيف خُلِقْتَ عزيزاً بعزِّ الله لا ذليل
فَلِمَ تُشعِرُ نفسك بالضعف والخوف
وإني أُناشِدُكَ يا صاحبي أن تبقى مع نفسك وتُحدِّثها قل لها ما
يُصيِّبني، ما يُخيِّفني ويُربِّكُنِي ويُعثرُ منبتي، ما يُدهيني وما الذي
أنكسني، أيا مُنصحي كيف لي أن أُحدِّثها سائلاً إن كانت هي لا
تفقهُ الجواب أيا صاحبي إمنحني وقتك لأنصِفَكَ الجواب سأصف لك
أسباب الخوف اولا وأُحدِّثكَ عن علاجه

من أسباب مخاوفنا في الحياة

(1) الطفولة:

إن كُنْتَ قد عِشْتَ طفولةً تُعَاتِبُ بها دون معرفة السبب وتُحرم دون معرفة السبب وتُعاقب دون سبب أو لأسباب سخيّة لا تُذكر ويُمْنَع عليك النقاش وإبداء رأيك إن قيل لك اذهب فاذهب فتوقف ممنوع عليك النقاش أو السؤال وحتى الرفض مما يجعلك ضعيف دون شخصية ويتملكك شعور الخوف والارتباك واهتزاز بالثقة ثم تكبر ويكبر معك الشعور ثم تمر عليك عبارة تنص (جرح الأهل ليس له دواء) وأنت حينها ستصدق وتؤمن بها وتبقى حزينا لائماً لنفسه ولأهله ولكن سأقول لك يا صاح إن الله لم يخلق داء إلا وجعل له دواء فلا تجعل عبارات كاذبة تؤثر عليك.

(٢) علاقات سامة:

إن كنت دخلت في علاقات إما صداقة أو زواج إلخ..
وفشلت بها أو تأذيت وضررت منها حينها سيتملكك الخوف من
المواصلة ومن تكوين علاقات ستبقى خائفاً لو تكرر عليك الأذى
من جديد وربما تصل لليأس من هذه العلاقات ربما تجزم أنك لن
تُصادق أحداً. ولن توفي له وعداً وإن كان فشلك بزواج فستقرر على
أنك لن تتزوج وستبقى هكذا ويأتيك الرهاب من الزواج ثانية أو
تكوين علاقات أيما كانت زواج أو غيره ستظل خائفاً لا يثق بأحد
سئسئ الظن بالجميع ولكني هنا أحاول تذكيرك بكلام الله عز وجل
قال تعالى (قل لن يُصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله
فليتوكل المؤمنون)

او ما قال رسولنا الكريم (وأعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك
بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن
يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت
الأقلام وجفت الصحف).

(٣) الخطأ:

وهو يكون من إختراق قوانين وتعدى الحرمااء
حين تُخطىء خطأ يتعدى الحدود والحرمااء
سابقى خائفا لو يُكشف أمرك لأنك مخطىء وخطأك يعاقب عليه
القانون فلم ترتكب خطأ تعلم عقابه.

(٤) إرضاء الناس:

هل مرت عليك لحظات كانت لك فيها حقوق لك وتنازلت عنها لأنها لا ترضي صديقاً أو قريباً ولا تناسبه ولا يُريدها وأنت تنازلت لإرضائه خوفاً أن يتركك أو يغضب منك ويخاصمك. ويتحدث عنك؟

إن كنت مررت بهذا فلي كلامك لك يُوجه سأقول لك سرّاً أنت شخصٌ لا يؤمن بنفسه لا يؤكد ذاته ويُعززها بثقتك بنفسك مهزوزة أنت ترى أنك ربما لا تستحق الأفضل ولن تملك الأفضل ترضى بأقل القليل وأنت باستطاعتك أن تحصل على الكثير ولكنك ترى أنك لاتستطيع لماذا هل تحتقر نفسك أم ماذا؟

إن عدم تأكيد ذاتك والإيمان بها وتعزيزها ورؤية نفسك مهماً سيجعلك ضعيفاً تخاف أن تخسر فلان وفلان لو دافعت عن حقك وطالبت به ستخاف لو أنك لن ترى صديقاً غير فلان لماذا؟ لأنك ترى نفسك أحمقاً وساذجاً من سيجالسه ويصادقه هل تعلم أن نظرتك لنفسك تؤذيها وأنت محاسبٌ على هذا ولنفسك عليك حق ماذا دهاك يا صاحبي هل خلقت لترضى الناس أم الله خوفك وإحتقارك لن يرضي الله ولن يرضيك فكن قوياً إجعل في منصاب عينيك هدفاً وهو أن ترضي الله وتذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم حين قال (المؤمن القوي خيراً وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف)

أيا مُنصحي

أحبيبتُ كلامك يا مُنصحي

لأتخلص من هذه المخاوف والصفات

جزاك الله خيراً فإني صدقاً أريدُ جعل

رضى الله غايتي ومنصاب عيني..

سُعدتُ بكلامك يا صاحبي

فهذا ما أرجوه بأن أفيدك ولو بالقليل

* رضاك يا الله *

*

*

حين تجعل رضى الله غايتك حين تُعزِز نفسك وذاتك حين تجعل لك قيمة في عينيك لا أن تصل للكبر لا ولا أقصد هذا معاذ الله فقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم (لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر، قال رجل: إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسنا ونعله حسنة، قال : إن الله جميل يحب الجمال، الكبر بطر الحق وغمط الناس)

ما أقصده هو أن تحب نفسك كما أنت وترضى بها كما هي أن تحيا اللحظة الحلوة بوقتها واللحظة المرة بوقتها أن تكون جميلاً لأجل نفسك لا لأجلهم ألا تسكت إن كان لك حقا لأجلهم وليبقى معك من يبقى وليرضى عنك من يرضى وليرحل من شاء الرحيل لا تجعل هذا الخوف يستحوذك فهو كأداة تضخم الشعور حيثُ تجعل من الصغير التافه ضخماً كبيراً فأنت خلقت لتحيا لا لتموت وأنت حي.

رضاك يا الله

سأقول لك الآن وأنت في طريق حصولك على القوة وتخلصك من الخوف ستتعثّر كثيراً وتفشل كثيراً جداً وربما ستتأذى فالتخلص من الخوف لم يكن يوماً سهلاً يتطلب كثيراً من الوقت فهو صعباً بالنسبة لشخصٍ مثلكَ أعتاد على الوحدة والانعزال أعتاد على الخوف والسكوت ولكن رُغم صعوبة الطريق إلا أنك ستصل بالنهاية وستكون فخوراً جداً بنفسك لأنك لم تقبل أن تُذل بخوفك وحاولت التخلص منه ومن ضعف ستشعر بالقوة وتذكر هذه الآية دائماً.. قال تعالى: (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سُبُلنا وإن الله لمع المحسنين) فهذا وعد الله فأنت تُجاهد لِتُصبح قوياً لأجل رضى الله وقربه ومحبته فإن كان هذا هدفك فأبشر بالوصول إن الله لا يخلف وعده.. اجعل هذا شعاراً في حياتك لأي شئ تريد الوصول إليه والحصول عليه وهو أن تجل رضى الله غايتك وبداياتك حينها والله لن تخذلك النهايات وسترى ما يرضي ويُسعدك (والبدايات التي ترضي الله نهايتها تُرضيك أما البدايات التي لا تُرضي الله نهايتها لن تُرضيك) قاعدة بروزها واحفظها وعلقها.

رضاك يا الله

يا صاحبي أنت حينما تعرف الله وتعرف ذات الله أكثر حينها ستفهم
وتُطبق حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (المؤمن القوي خيرٌ
وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف)
الله العظيم الذي لا بعد عظمتِه ولا قبلها شئ القوي العزيز الجبار
الرحمن الرحيم الذي لا يسبقه شئ ولا يلحقه شئ بجبروته وقوته
يُحب المؤمن إن كان قوياً لا ضعيف شجاعاً لا جبان أنت هنا يأتي
دورك لأنك تريد أن تكون أقرب وأحبُّ إلى الله
ومن هذا النقطة إلى هذا الهدف ستري أنك تُريد أن تكون قوياً
تتخلص من الخوف ستري أنك تُحاول أن تتخلص من خوفك وكأن
شعور القوة قُذِفَ لقلبك وكُره الضعف والخوف قُذِفَ أيضاً لقلبك
وإن فشلت لن تتألم بل ستري نفسك راضياً لأنك تملك هدف وهو
رضى الله والقرب إليه ومحبته.

المحاولة

وأنت تحاول التخلص من مخاوفك وضعفك.
 أما عن جرح الطفولة : فهو عبارة عن داء شعر يُداوى بالنسيان
 والتجاوز يجب عليك أن تتجاوز لتنسى وأعلم أنه ماضٍ مضى لن
 يُفيد تذكره إنما نسيانه يُفيدك وأبدأ من جديد وعش كالم تألم في
 ماضيك وأعلم أن كثيراً ما جرحوا في ماضيهم ولكن هناك فرق بمن
 نهض وأفلت ماضيه وبمن وقع متمسكاً بماضيه فالأول تجاوز
 وعاش كالم يُجرح بماضيه وأصبح قوياً لأنه يعلم بأنه ماضٍ لن يفيد
 تذكره والتألم عليه أما الثاني فبقي بمكانه ورفض التغيير وظل
 يعيش بالماضي متألماً عليه متحسفاً منه ويُصبح ويُمسي قائلاً
 أنا جُرحت في طفولتي عن الموقف ذاك والأمر ذاك وذاك وأنه
 يائس ومُفيد من جروح الماضي وحين يفشل بأمرٍ ما يرمي أذاره
 على ماضيه بأنه سبب فشله وأخطائه ولكن الحقيقة أنه شخص سلبي
 جدا لا يقبل التغيير ولا يعترف بفشله وأخطائه أبداً تراه يُكرر
 الأخطاء والأسباب والأعذار بأن يرميها على غيره وتراه يُكثر اللوم
 والعتاب أيا صاحبي كن إيجابياً لترى الحياة بألوانها لتري واقعتها لا
 أكاذيبها ولا تكن سلبياً فتغدوا لك الحياة باهتةً ضائلةً ألوانها كاذبةً
 أحداثها
 وإن كنت سلبياً فتغير الآن سريعاً.

أما عن العلاقات السامة:

فقد سُميت بءاء العلاقات لها علاج واحد بنظري وهو الابتعاد أن تبعد عن العلاقات السامة الأشخاص السامة المشاعر السامة أما البقاء لن يغير منك شيئاً إلا صحتك حين تبعد سيستريح قلبك وعقلك وتستطيع التغير وإن أردت العودة لها فعد بعد أن تتغير وتتقوى وإن كنت لن تعود فهذا أفضل لك بكثير.

وماذا لو كُنْتُ أعيشُ بوسطهم؟
نعم ماذا لو تعيش بوسطهم.

أولاً:

عليك أن تشاهد مقاطع إيجابية تحفيزية أن تقرأ أشياء إيجابية أشياء تحبها تُسعدك
وعليك أن تخبر نفسك وعقلك أن هذا شخصٌ سلبيٌ أحمق وأنك لن تستمع له وعقلك الباطن سيُصدق .

ثانياً:

لا تتحدث بتفاصيل حياتك ويومك لأنها ستستخدم ضدك و عليك
تقليل الكلام وإختصاره مع الأشخاص السلبية مثلا الحديث الذي
تعتقد أنه سيطول معهم اختصره بوقت قصير بمعنى إن كان مدة
الكلام عشر دقائق اختصره بدقيقه لنفترض أنه يسألك عن وظيفتك
وهل قدمت على المكان الفلاني إلخ..
قل له أنك ربما لن تقدم على وظيفة وأنك لم ترى هذا الأمر بعد
وأنك غير مهتم والخب.. حاول ألا تظهر له نجاحاتك وأحلامك لا
تخبره بخطواتك القادمة دعه يُصدم بوقوعها.

ثالثاً:

قلل مجالسته لا تجالسه كثير حين تجالسه ستري أنه يسألك كثيراً
عن حياتك ماذا فعلت وماذا ستفعل وماذا قلت والخب...
ومع مرور الوقت ستري أنك أصبحت سلبياً مثله ولهذا قلت لك أن
تبتعد وتقل مجالسته فالسلبية معدية ولا تقع بها
هؤلاء أشخاص سلبيين لا يحبون نجاح غيرهم فقلل مجالستهم
ومحادثتهم ولا تقاطعهم إن كانوا من أهلك فهذه طبيعة رحم والله
لايرضى بها.
أما إذا كانوا دون أهلك فقاطعهم خيرٌ لك وأنفع والذي لايرتاح له
قلبك فأبتعد عنه فالقلب أبصر من العين.

رابعاً:

عليك مصارحتهم قل لهم أنك تتأذى من كلامهم وتصرفاتهم
وتدخلاتهم كن معهم واضح وصريح إلم ينجح هذا الأسلوب فعليك
أن تُظهر عدم رضاك منهم وتقبلك للأمر وهذا الأسلوب ينجح مع
الذين لا يعلمون عن سلبيتهم دون غيرهم فربما أسلوبك هذا يفيدهم
ليُغيرون من أنفسهم.

خامساً :

لا تبقى معهم كثيراً بنفس المكان أكثر من خروجك إذهب لزيارة
صديق إيجابي زُر أقارب إيجابيين اذهب لمناسبة مع أصدقائك
اذهب معهم في رحلة اذهب لمكان تحبه الأهم لا تبقى بالوسط
السلبى كثيراً لأنك ستتأثر بهم.

نصيحة صديقٍ لصديقه حين سُئِلَ

ماذا لو كان الوالدين أو كلاهما سلبياً؟
لا تعجب لسؤالي إني أُجبرتُ على السؤال بمعنى أن تراهم يُكثرون
عتابك ولومك وتوبيخك
أولاً:

اعلم / اعلمي...

أن الوالدين لن يؤذوا أبنائهم عمداً إنما يتمنون لهم الخير والسعادة
وأنت كلما تتأذى من بعض كلامهم وتصرفاتهم عليك إخبارهم لأنهم
لا يعلمون أنهم يؤذونك وهناك نقطة عليك التركيز بها وهي حين
تعاتب والديك لا تجعله كعتابك لصديقك مثلاً:
قل له / لها...

ذاك التصرف لا أحبه أشعر بأنني أحقق أنا سأفعل ما تريد ولكن لا
تعاملني بذاك التصرف وذاك الكلام فأنا أتأذى منه كثيراً واحرص
على أن يكون كلامك هادئاً وملمحك هادئاً لا حاداً أو غاضباً
وكأنك تعاتب أو تلوم وأظهر حاجتك لهم وذلك لهم ولين
كلامك معهم وإن صبرت عليهم وتجاوزت عنهم ورضيت بما بهم
فأنت ماجور قال تعالى (وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ
رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا).

ثانياً...

أظهر ذلك وضعفك وإنكسارك لو الديك ولو تفكرت بكلام الله في آية (واخفض لهما جناح الذل من الرحمة) لوجدت أن الله يأمر الأبناء بالذل لو الديهم فالذل للوالدين هو سبب العلو والرفعة والمكانة والسيادة فقال الله (جناح الذل) بمعنى من تذل لو الديه يرتفع كما يرتفع الطير ويحلق بالسماء كما فسره العلماء والله أعلم أما الذل للناس سبب للضعف والنزول والمهانة وكما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (والذي نفسي بيده لأن يأخذ أحدكم حبله فيحتطب به على ظهره خيراً له من أن يأتي رجلاً فيسأله أعطاه أو منعه)

وكثيراً من الأحاديث التي تنهينا عن الذل والضعف للناس.

وعن الخطاء

أيا هذا قبل ارتكابك الخطأ فكر أولاً إن كان يرضي الله أم لا إن كان يعاقب عليه القانون أم لا إن كان سيُشقي معيشتك أم لا فيا صاحبي بعض الأخطاء لا تُغتفر ولا تُمحي بالسنين هل تعلم أن بعضها تُنسب إلى حفيدك السابع عشر بصورةٍ بشعة فقبل أن تقع بالخطأ عليك التفكير أحياناً الغضب يُعمينا لنرتكب أخطاءً فحذاري لو يُعميك الغضب علم نفسك الصبر التفكير إلى ما بعد هذا الخطأ، والخطأ لا يكون دائماً فعل قد يكون كلمات تقولها فتندم عليها طوال عمرك وقد تُشقيك كلمة طوال حياتك وقد تُسعد لعدم قولها وإن كنت في حالة الغضب لا تقدر على ضبط نفسك فنصحتني لك الإبتعاد اذهب بعيداً ابقى وحدك لدقائق حتى تهدأ قليلاً و عليك أن تعرف أن كثيراً من الصداقات والعلاقات انتهت بكلمات وكثيراً من العائلات تشتت وتفرقت بخطأٍ وربما بكلمة ففكر وفكر وإن كان أمراً يتطلب الإستشارة فاستشير وتأنى لا تتهور وتخسر حبيباً أو صديقاً وعزيز وربما وظيفة وحياة وعائلة قرأتُ مرةً عبارة تقول (اللسان سلاح ذو حدين إما يُشقيك وإما يُسعدك)

وتذكرتُ قول الله تعالى ((أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ (24) تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ (25) وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ) سورة إبراهيم.

فالكلمة الطيبة صدقة والكلمة الخبيثة قد تهوي بصاحبها لأسفل السافلين.

وعن محاولة إرضاء الناس

إنها ضعف شخصية.. تعلم أن تقول لا لإظهار رفضك قل لا ولا تقبل ما لا يُرضيك بداعي الخجل و الحياء خوفا وضعفا تعلم الرفض لمكان لا يرضيك لأمر لا يرضيك وحتى لشخص لا يرضيك وخذ حقا لا أن تتركه خوفا وضعفا لترضي غيرك وعامل الناس معاملته واحدة إياك والتعلق من تقرب اليك درجة تقرب له درجة ومن ابتعد فبتعد بقدر بعده عاملهم كما تُعامل منهم لا ترفعهم إلا كما يرفعوك وضعهم حيث يضعوك اعلم أن هناك من الناس تراهُ جميلاً وحين تقترب منه ترى أنياب خُبثه وقُبحة وهذا يُذكرنا بكلام الله تعالى (وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ) نزلت هذا الآية على رجلٍ يقال له الأخنس بن شريق الثقفي فقد أتى النبي في المدينة و أظهر له الإسلام وأعجب به النبي وقال له الأخنس إنما جئت أريد الإسلام والله يعلم أنني لصادق وكان يُظهر حُبهُ للنبي ويقول إنني أحبك والله يشهد بذلك وهو كان كاذباً ومنافق فنزلت هذه الآية فيا صاحبي عليك أن تتوقع الطعنات و الخُذلان من الجميع حتى حينما تُطعن من أحدهم لا تُصدم وتتأذى كثيراً و عليك الإكتفاء بنفسك وتبسيط الأمور ومن أراد البقاء فمرحباً ومن أراد الرحيل فبأمان الله.. وكن مع الله وثق بأنه يُصرف عنك الناس التي تُؤذيك.

وأخيراً

لا تنتظر أحداً يأتيك ليقيم ظهرك ويُبدي مَبسَمَك
كن أنت عُكازك إجعل من يديك متكناً...
وأنهض بنفسك وأبتسم لنفسك واسعد لأجلك بنفسك.

أما ختاماً..

وإن التوفيق من الله أما هذه مجرد أسباب
فسأل الله التوفيق وتوكل عليه وثق به وخذ بالأسباب
وإنني رجوت الله أن يُفاد غيري ولو بالقليل
فإن أصبت فمن الله وإن أخطأت فمن نفسي

هناك حقيقة للخوف

وللانه رس املانا ورفن مواهبنا ومنت كلاماتا جعلت
منه عنواناً لكتابي الذي أهديه لكم ولي فلكل منا لديه اسباب
خوفه وفي صفحاتي وبين سطوري المتواضعة أقول لكم
يكفي خوفاً من اجتماع من التجارب من المستقبل من
الإقلام أفرج نفسك المدفونه وكن قويا
يا صاحبي.