



أنا وَالْخَوْفُ



تأليف
د. إيناس فوزي

رسوم
رشا كامل

سفيح

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى ٢٠١٤

رقم الإيداع : ٢٢٤٣٩ / ٢٠١٣

الترقيم الدولي : 1 - 826 - 361 - 977 - 978 I.S.B.N.

٧ ش الموسيقار على إسماعيل (عدى سابقاً) الدقى - القاهرة

ت : ٣٧٦٠٨٧٠٣ (+٢٠٢) ٣٧٦٠٨٥٨١ (+٢٠٢)

فاكس : ٣٧٦٠٨٦٥٠ (+٢٠٢) ص.ب ٤٢٥ الدقى

سفير

Tel. : (+202) 37 60 8703 (+202) 37 60 8581 Fax : (+202) 37 60 8650

Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail: info@safeer.com.eg



أَحِبُّ الأَطْفَالَ كَثِيرًا .. أُنَبِّحُ عَنْهُمْ فِي كُلِّ مَكَانٍ .. أُطَارِدُهُمْ
لَيْلَ نَهَارٍ؛ لِأَنَّي مُخْلِصٌ فِي عَمَلِي وَأَحِبُّ أَدَاءَهُ .. أَحِبُّ أَنْ أَرَى نَفْسِي
فِي العُيُونِ وَالوُجُوهِ .. كَمْ أَتَضَايِقُ عِنْدَمَا يَسْتَدْعِينِي الأَطْفَالُ فِي الأُمُورِ
الصَّغِيرَةِ التَّافِهَةِ الَّتِي لَا تَسْتَدْعِي وُجُودِي! وَهَذِهِ حِكَايَتِي مَعَ أَحَدِهِمْ،
وَهُوَ «سَامِحٌ»، إِنَّهُ يَسْتَدْعِينِي فِي أَيِّ وَقْتٍ وَكُلِّ وَقْتٍ.



«سَامِحٌ» عُمُرُهُ سِتُّ سَنَوَاتٍ .. إِنَّهُ ذَكِيٌّ وَجَمِيلٌ وَمُجْتَهِدٌ .. لَكِنَّهُ دَائِمًا
يَسْتَدْعِينِي لِأَتَفَهُ الْأَسْبَابَ .. فِي أَوَّلِ يَوْمٍ مِنْ أَيَّامِ الْمَدْرَسَةِ اسْتَدْعَانِي «سَامِحٌ»، جِئْتُ
سَعِيدًا .. جِئْتُ لِتَخْوِيفِهِ، لَكِنِّي لَمْ أَجِدْ شَيْئًا مُخِيفًا فِي هَذَا الْفَصْلِ؟! الْجَوْ هَادِيٌّ
وَالتَّلَامِيذُ سَعْدَاءُ، وَالْمُعَلِّمَةُ تَشْرَحُ الدَّرْسَ، سَأَنْتَظِرُ حَتَّى أَرَى !

ماذا سأفعل إذا
سألني أحد؟!
ماذا سأفعل؟!





بَدَأَ «سَامِحٌ» يَتَخَلَّصُ مِنِّي، وَيَنْتَبِهُ لِلْمُعَلِّمَةِ، وَيَتَعَرَّفُ عَلَى زُمَلَائِهِ.. سَأَتَمَكَّنُ مِنَ
الرَّحِيلِ.. لَكِنُ قَبْلَ أَنْ أَخْرُجَ مِنْ بَابِ الْفَضْلِ اسْتَدْعَانِي «سَامِحٌ»، لَقَدْ سَأَلْتُهُ الْمُعَلِّمَةُ
سُؤَالَ، فَأَصَابَهُ الْخَوْفُ لَمْ يَعْرِفْ كَيْفَ يُجِيبُ، كَانَ السُّؤَالُ: مَا عَاصِمَةُ مِصْرَ؟ إِنَّهُ
يَعْرِفُ أَنَّهَا الْقَاهِرَةُ لَكِنَّهُ خَائِفٌ جِدًّا، قُلْ وَخَلِّصْنِي يَا سَامِحُ.. أُرِيدُ أَنْ أَذْهَبَ لِأَدَاءِ
أَعْمَالِي الْمُهَيِّمَةِ.. كَيْفَ تَخَافُ مِنْ أَمْرٍ صَغِيرٍ كَهَذَا؟! أَحْيِرًا قَالَ: (الْقَاهِرَةُ)، صَفَّقَ لَهُ
الطَّلَابُ.. سَأَرْحَلُ.



إِنَّ «سَامِحًا» لَدَيْهِ امْتِحَانٌ !! ذَاكِرَ وَاجْتَهَدَ لَكِنَّهُ مُتَمَسِّكٌ
بِي، يَكَادُ يُمْسِكُ بِعُنُقِي مِنْ شِدَّةِ تَمَسُّكِهِ بِي.. أَلَا يُمْكِنُ أَنْ تَسْتَدْعِيَنِي
يَا سَامِحُ فِي أُمُورٍ تَسْتَدْعِي الخَوْفَ الْحَقِيقِيَّ؟!

لن أستطيع أن
أدخل الامتحان
لن أستطيع!



دَخَلَ «سَامِحُ» الْمَطْبَخَ لِيَشْرَبَ .. وَقَعَ
 الْكُوبُ مِنْ يَدَيْهِ وَانْكَسَرَ، اسْتَدْعَانِي فَوْرًا ..
 أَتَسْتَدْعِينِي مِنْ أَجْلِ كُوبِ انْكَسَرَ يَا سَامِحُ؟
 لَكِنَّهُ خَائِفٌ مِنَ الْعِقَابِ، جَاءَتْ وَالِدَتُهُ وَهَدَّاتُ
 مِنْ رَوْعِهِ وَقَالَتْ: كُلُّ النَّاسِ تَنْكَسِرُ مِنْهَا أَشْيَاءٌ
 أَحْيَانًا .. اهْدَأْ يَا سَامِحُ .. أَمْسِكِ الْكُوبَ بِشَكْلِ
 جَيِّدٍ الْمَرَّةَ الْقَادِمَةَ .. لَا تَخَفْ هَكَذَا ..
 قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ.



مَاذَا أَصْنَعُ مَعَ هَذَا الْوَلَدِ !! ... كُلَّمَا اسْتَدْعَانِي وَجِئْتُ فَرِحًا مُتَشَوِّقًا
لِتَخْوِيفِهِ .. أَجِدُهُ خَائِفًا مِنْ أَمْرٍ صَغِيرٍ تَأْفَهُ حَتَّى هَزَلَ وَنَحُفَ .. إِنَّهُ لَا
يَسْتَدْعِينِي فِي الْأُمُورِ الْكَبِيرَةِ، بَلْ فِي أَصْغَرِ أُمُورٍ يُنَادِينِي وَيَتَمَسَّكُ بِي .





اليومَ حَدَّثَتْ مُشْكِلَةً لِسَامِحٍ فِي الْمَدْرَسَةِ، رَأَى زَمِيلَهُ «سَعِيدًا»
وَهُوَ يَأْخُذُ كِتَابَ «أَحْمَدَ» وَيُخْفِيهِ، لَمْ يَرَهُ سُوَى «سَامِحٍ» عِنْدَمَا اشْتَكَى
«أَحْمَدُ» لِلْمُعَلِّمَةِ مِنْ اخْتِفَاءِ الْكِتَابِ، كَانَ «سَعِيدٌ» يَضْحَكُ مِنْهُ،
«سَامِحٌ» فَقَطُّ كَانَ يُرَاقِبُ الْمَنْظَرَ لَكِنَّهُ اسْتَدْعَانِي .. إِنَّهُ خَائِفٌ مِنْ قَوْلِ
الْحَقِيقَةِ، رُبَّمَا يَضْرِبُهُ «سَعِيدٌ» .. أَخِيرًا خُفْتُ مِنْ شَيْءٍ يَسْتَحِقُّ وُجُودِي!



لَكِنْ فَجَاءَ شَعْرَتُ أَنْ «سَامِحًا» خَائِفٌ مِنْ كِتْمَانِ الْحَقِّ .. لَقَدْ اسْتَدْعَى أَفْضَلَ
 أَنْوَاعِي وَأَكْثَرَهَا إِيجَابِيَّةً .. الْخَوْفُ مِنَ اللَّهِ .. إِنَّهُ خَائِفٌ مِنَ اللَّهِ ، إِنْ لَمْ يَقُلِ الْحَقَّ ..
 نَعَمْ فَمِنْ أَنْوَاعٍ .. قَدْ آتَى لِتَخْوِيفِ النَّاسِ مِنْ أَيِّ شَيْءٍ .. لَكِنِّي آتِي أَيْضًا لِلْخَائِفِينَ
 مِنَ اللَّهِ .. وَهَذَا هُوَ الْخَوْفُ الْإِيجَابِيُّ .. وَشَهِدَ «سَامِحٌ» بِالْحَقِّ .. صَفَّقَتْ لَهُ الْمُعَلِّمَةُ
 وَالطُّلَابُ.



اسْتَدْعُونِي أَرْجُوكُمْ عِنْدَ الضَّرُورَةِ ، خَافُوا مِنِ اللَّهِ ..
حِينَئِذٍ سَأَتِي سَعِيدًا وَلَنْ أَتَذَمَّرَ .. وَلَا تَسْتَدْعُونِي فِي كُلِّ
تَفَاصِيلِ الْحَيَاةِ الصَّغِيرَةِ حَتَّى لَا تُصْبِحَ حَيَاتُكُمْ صَعْبَةً .

التَّوْقِيعُ : الخَوْفُ



كَيْفَ تَتَعَامَلُ مَعَ الْخَوْفِ؟

١- كُنْ شُجَاعًا .

٢- اعْرِفْ أَنَّهُ لَيْسَ كُلُّ شَيْءٍ فِي الْحَيَاةِ مُخِيفًا .

٣- تَحَدَّثْ مَعَ وَالِدَيْكَ عَمَّا تَخَافُ مِنْهُ .

٤- احْفَظِ الْقُرْآنَ .

٥- اذْكُرِ اللَّهَ وَادْعُهُ .

٦- مَارِسِ الرِّيَاضَةَ .

٧- وَاجِهْ مَا تَخَافُ مِنْهُ .. نَاقِشْهُ مَعَ الْكِبَارِ .

٨- لَا تَشَاهِدْ أَفْلَامَ الرُّعْبِ .

٩- اسْتَدْعِ النَّوْعَ الْإِيجَابِيَّ مِنَ الْخَوْفِ ، وَهُوَ الْخَوْفُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ .

