

HART KENT GEEN REGELS

ASMO KHALID

Copyright © 2024 Asmo Khalid. Alle rechten voorbehouden.

Dit werk, inclusief alle teksten, afbeeldingen en andere materialen, mag niet zonder schriftelijke toestemming van de auteur worden gereproduceerd, gedistribueerd of op enige andere wijze gebruikt.

Schrijfster: Asmo Khalid

Coverontwerp: Asmo Khalid

ISBN: 9789403770697

©

Inhoud

Hart Kent Geen Regels	9
Dit Boek	13
De Zoektocht naar Mijn Angsten	14
Schrijven als Mijn Stem	16
De Dubbele Hoop van Dit Boek	17
Mijn verhaal.....	19
Mijn Zoektocht naar Vrijheid	22
Het leven is als een auto	26
Door Donkere Dagen naar het Licht.....	36
In Woorden Thuis	44
Leef voor jezelf	46
Durf je jezelf helemaal te geven?.....	49
De Zorgen om de Toekomst	58
Leef in het Hier en Nu	59
Hoe zie jij de toekomst voor je?.....	61
Een oud verhaal.....	65
Laat Los Wat Nog Niet Gebeurd Is.....	66
Geniet van de Dingen, Hoe Lang of Kort Ze Ook Duren	67
Verdedig Jezelf zonder Schaamte.....	68
Zie de Werkelijkheid Zoals Het Is	69
Bescherm Jezelf met Hun Eigen Wapens	70
Emoties als Taboe.....	71

De Kracht van Kwetsbaarheid	72
Versla de Onzichtbare Monsters in Jou	75
De Schoonheid van Onzekerheid	77
Het is jou tegen jou	80
De Belofte van Vrijheid	81
De Vervormde Wereld van Slavernij en Consumptie ...	82
De Monsters in Ons Hoofd	86
Problemen Herkennen Voordat Je Ze Oplost.....	88
Los Laten.....	90
De Illusie van Schoonheid	92
Hoe Negativiteit Ons Schaadt.....	94
Misery seeks company	96
Accepteer Wat Je Niet Kunt Veranderen	99
De Monsters in Ons Hoofd	105
Resultaten van het Leven	109
Waardevolle Valuta	111
Wees Niet Te Hecht Aan Wie Je Nu Bent	115
Loslaten & Vertrouwen.....	119
De Waarde van Pijn.....	125
Wat Lijden Ons Leert	134
Hoe We Omgaan met Tegenslagen en Herstellen	142
Je kunt mensen nooit tevreden houden	146
De Onmogelijkheid om Iedereen Tevreden Te Stellen	147

Voor alle moeders	152
Wat is het om moeder te zijn?	155
Moeder.....	156
Gun jezelf een leven	158
Schatten van Verlies	163
Wil je gelijk hebben of wil je gelukkig zijn?	165
Vind iets Wat Van Jou Is	166
Grenzen.....	169
Emotionele vrijheid.....	171
Zeg tegen jezelf:	177
Emotionele Verantwoordelijkheid	179
Vind Innerlijke Rust en Groei in Jezelf.....	182
Hoe Kleine Stappen Tot Grote Veranderingen Leiden	188
Hoe kan ik leren om beter naar mijn gevoelens te luisteren, angsten los te laten en zo mijn persoonlijke groei te bevorderen?	195
Niet aan de Toekomst Denken	196
Zeg tegen jezelf:	197
Angst.....	198
Gedichten	210
Blijf Je Goedheid Vasthouden	213
Hart Kent Geen Regels	214
De Pracht van de Regen.....	215
Mijn Melodie van Woorden	216

De Kracht van Betekenis.....	217
De Verlies van Begrip.....	218
Herfst in de Bibliotheek	219
De Kleur van de Herfst.....	220
Geluk is een Keuze.....	221
Neem Pauze en Zorg Voor Jezelf.....	222
Eenzaamheid en Giftige Relaties	224
Licht in de Donkerte	226
De Kracht van Nieuwsgierigheid.....	228
Reflectie op een Inspirerend Citaat.....	229
Motivatie	231
De Schoonheid van Geven	232
Het Hart Kent Geen Regels	233
Dankbaar	236

***Mijn
zoektocht
naar
vrijheid.***

Hart Kent Geen Regels

Vandaag ben ik heel blij. Ik heb mijn eerste fan gevonden. Normaal vertel ik nooit aan mensen dat ik graag schrijf, maar op de een of andere manier heb ik het hem verteld. Ik vertelde hem dat ik boeken schrijf en dat ik schrijver ben. We praatten urenlang over de onderwerpen die me interesseren en wat ik het liefst schrijf.

Ik heb nog nooit iemand gezien die zo enthousiast over mij was. Hij wilde al mijn boeken lezen, maar dat kan niet omdat hij geen Somalisch spreekt. Ik zei dat ik hem alles over mijn boek zou vertellen, maar dat wilde hij niet omdat hij het te lang vond duren. Hij wilde gewoon mijn boeken lezen. En toen zei hij ineens dat hij Somalisch wilde leren, maar ook dat zou te veel tijd kosten. Ik kon er wel om lachen om al zijn dilemma's.

Veel mensen hebben me verteld dat ik een Nederlands boek moet schrijven, ongeacht het onderwerp. Ik heb altijd gezegd dat ik het later zou doen, maar het enthousiasme van deze man heeft me zo ver gekregen dat ik, na twee dagen praten, al aan mijn boek ben begonnen. Eerst wist ik niet waarover te schrijven. Toen dacht ik aan mijn slogan: "Keep it simpel." Waarom moeilijk doen als het leven makkelijk kan zijn? Ik besloot om mijn levenslessen te schrijven. Ik ga over mezelf schrijven. Ik ga geen onderzoek doen, ik ga niets anders doen. Gewoon me zelf zijn. Ik ga gewoon schrijven, recht uit mijn hart, ongeacht wat eruit komt.

Ik weet niet waar dit boek me zal leiden of welke vormen het verhaal zal aannemen, maar ik ga gewoon door. Want het hart kent geen regels. Er is geen goed of fout.

Niemand kan dat oordelen omdat het niet te meten is. Dit boek komt recht uit mijn hart. Ik heb elke seconde van dit boek geleefd, meegemaakt. Dit was mijn leven. Dit is mijn leven. Dit is wie ik ben, en dat is mijn grootste angst.

Ik durf niet om gezien te worden. Ik durf niet om aandacht te krijgen. Ik durf niet om gehoord te worden. Deze angst draag ik al jaren met me mee. Ik breng mijn werk niet naar buiten. Ik vertel anderen niet waar ik goed in ben of wat mijn talent is. Ik verberg me voor de wereld, voor mensen, voor iedereen. Ik zie dit als mijn grootste uitdaging tot nu toe. Ik ga dit boek recht vanuit mijn hart schrijven. Ik wil het aan de wereld laten zien. Ik wil gezien en gehoord worden. Ik wil mensen helpen en de wereld veranderen. Ik heb grote dromen. Al is het maar één persoon die geïnspireerd wordt door mij, ik doe het met liefde. En ik zou het duizenden keren opnieuw doen. Ik ga mijn hart openstellen voor de wereld. Ik zal mijn hoofd in dit boek steken, zodat iedereen toegang krijgt tot mijn gedachten. Ik laat het toe. Van mij mag het. Want ik besluit om niet meer verborgen te zijn.

Ik ben moe om me zelf te verbergen. Te leven in angst, al is die angst een illusie. Ik kies ervoor om geen slachtoffer meer te zijn van mezelf, van mijn verleden, van waar ik vandaan kom en waar ik naartoe ga. Van het verdriet dat ik met me meedraag, van de lessen die mij sterk maken en van de mensen die in mij geloven.

Ik laat hierbij alles los. Ik laat alles over me heen komen. Ik ga met de wind mee. Ik zie wel waar het me naartoe leidt. Want ik ga volgen met liefde.

Ik ben een overlever. Geen slachtoffer. Ik ben gegroeid. Ik ben aan het groeien. Ik probeer te groeien en te helen. En het zal me lukken, insha'Allah (als God het wil).

Hart Kent Geen Regels

Zoals ik al zei: het hart kent geen regels. Hierbij laat ik alle regels vallen. Ik ga recht uit mijn hart schrijven en mijn hart zal de stijl van dit boek bepalen.

Een andere reden is dat ik onzeker ben over mijn Nederlands. Al woon ik inmiddels tien jaar in Nederland, beheers ik de taal goed en spreek ik het ook goed. Toch is er altijd dat stemmetje dat mij laat weten dat ik niet genoeg ben, dat ik niet goed genoeg ben. Ik kies ervoor om te groeien. Angsten hebben tijd nodig. Jij hebt tijd nodig om over je angsten heen te komen. Ik neem vandaag de tijd. Vanaf vandaag ga ik dit boek schrijven. Ik zal proberen om over mijn angsten heen te komen door dit proces. Dit is een leerzaam moment voor mij, en ik wil ervan genieten. Elke seconde wil ik met liefde ervaren en verrast worden door het wonder dat het 'leven' heet. Ik ga dit boek schrijven vanuit mijn hart. Maar ik heb nu een ander doel: over mijn angsten heen komen. De onzichtbare monsters die me mijn hele leven achtervolgen, wil ik kwijt. En dat kan ik alleen doen door al hun regels te verbreken.

Ik sta mezelf toe om fouten te maken. Ik zal alles doen om van deze monsters te winnen. Dit is de laatste kracht die in mij zit. Het is niet langer vechten of vluchten. Ik heb te lang gevluht. Die monsters hebben alle energie uit me gezogen. Ik heb geen kracht meer.

Met de kleine beetje die er nog is, zal ik proberen om van die monsters te winnen. Ik laat hierbij regels, cultuur en wat anderen zeggen en vinden los. Het hart kent geen regels. Ik ga mijn hart volgen, vandaag. Vanaf nu. En ik hoop dat ik de lef en kracht zal hebben om dat vol te houden, door dik en dun, door elke storm heen.

Ik hoop hetzelfde voor jou: dat je voor jezelf durft te kiezen en voor een keer alles loslaat. Ervaar eens hoe het is om vrij te zijn van angsten, verwachtingen en problemen. Want jij kiest ervoor. Jij hebt een keuze. Kies wat jij nodig hebt, al is de hele wereld tegen jou. De wereld is niet jou. Ze weten niet wie jij bent en kennen jouw verhaal niet. Laat niemand je vertellen hoe je je leven moet leiden. Het is jouw leven. Jij bepaalt hoe je wilt leven. Wees nooit bang om voor jezelf te kiezen, al zegt de mensheid wat anders.

Ik ben zelf een gelovig persoon. Ik hoop dat ik me daarin zal verbeteren. Ik kies ervoor om de regels van de Islam te volgen en mijn leven te leiden. Vandaag heb ik die keuze gemaakt. Ik zal mijn best doen om die keuze te leven.

Ik hoop dat jij je eigen lichtpunt zult vinden, dat jou zal leiden door elke storm. I found mine. Allah.

Dit Boek

Dit boek is een leerpunt voor mij. Ik wil mezelf accepteren zoals ik ben. Mijn talent aan de wereld laten zien. Ik ben het zat om in de schaduw te leven. Al ben ik degene die mezelf in de schaduw zet en weigert om in het licht te staan.

Ik zal strijden tot mijn laatste adem. Want ik ben een vechter. Geen opgever. Ik sterf strijdend met liefde tegen al die onzichtbare monsters die het leven uit mij zuigen en mij op elke mogelijke manier proberen te beperken.

Ik wil niet gehoorzamen aan die monsters en een lusteloos, duister en ongelukkig leven leiden. Durf voor jezelf te kiezen. Durf zelf je eigen keuzes te maken.

Hart kent geen regels.

De Zoektocht naar Mijn Angsten

Al vraag ik me vaak af waarvoor ik bang ben,
waarom ik me verberg voor de wereld om me heen.
Waarom ik zo huiverig ben voor het daglicht.
Waarom die schaduw me blijft omarmen.

Ik zoek naar antwoorden, maar ze blijven ongrijpbaar,
als een mist die langzaam optrekt, maar nooit helemaal
verdwijnt.

De vragen draaien in mijn hoofd, een eindeloze cirkel:
Wat houdt me tegen? Wat is er zo angstaanjagend aan de
waarheid?

Misschien ben ik bang voor afwijzing,
bang om niet te voldoen aan de verwachtingen van
anderen,
bang dat mijn kwetsbaarheid niet wordt begrepen.
Of misschien is het gewoon de onzekerheid van het
onbekende.

Ik heb het antwoord nog niet gevonden,
maar ik hoop dat ik op de goede weg ben,
dat ik stap voor stap dichterbij mijn waarheid kom.
En misschien, gewoon misschien, is het licht dat ik zoek,
al aanwezig in de woorden die ik schrijf.

Schrijven als Mijn Stem

Ik heb altijd beter kunnen schrijven dan praten. Dus waarom zou ik niet gewoon schrijven en op die manier mijn boodschap aan de wereld doorgeven? In plaats van me druk te maken over hoe ik me verwoord of de angst dat niemand mij begrijpt, kies ik ervoor om het simpelweg te doen.

Ik ga me niet langer frustreren over woorden die niet vloeiend uit mijn mond komen. In plaats daarvan laat ik mijn pen het werk doen. Door te schrijven kan ik mijn gedachten en gevoelens delen, zonder de druk om perfect te zijn in een gesprek.

Dit is mijn manier om te communiceren, om gezien en gehoord te worden. En als iemand mijn woorden begrijpt en raakt, dan is dat voor mij al een overwinning.

Ik laat de angst los en omarm de kracht van mijn schrijven. Het is tijd om mijn boodschap aan de wereld te brengen, recht vanuit mijn hart.

De Dubbele Hoop van Dit Boek

Ik weet niet of dit boek een motivatie zal zijn,
of dat het misschien een inspiratie voor jou wordt.
Maar ik hoop oprecht dat het voor ons beiden iets
betekent,
dat het ons beiden aanmoedigt om onze stemmen te laten
horen.
Misschien vind jij in mijn woorden een sprankje
herkenning,
of een duwtje in de rug om je eigen pad te volgen.
En misschien ontdek ik in het proces van schrijven,
de kracht en moed die al die tijd in mij verborgen lagen.
Dit boek is niet alleen mijn verhaal;
het is ook een uitnodiging voor jou om te reflecteren.
Om te groeien, te genezen en te stralen,
samen, in deze reis van het leven.
Laten we samen deze woorden omarmen,
elkaar motiveren om de schaduw achter ons te laten.
Want wie weet? Dit boek kan een zaadje zijn,
dat ons beiden laat bloeien in ons eigen unieke licht.

Mijn verhaal

Ik kom uit Somalië, daar ben ik geboren. Ik heb de oorlog meegemaakt en daarna in Oeganda gewoond. Later ben ik naar Nederland gekomen.

In mijn leven heb ik veel meegemaakt. Ik heb veel trauma's, zoals nachtmerries, angsten en wantrouwen. Ik had eindeloze angst, zelfs om hardop te spreken of gehoord te worden, en angst om gezien te worden. Ik wilde me alleen maar verbergen voor de wereld.

Ik heb een jaar in Oeganda gewoond, waar ik naar school ging en Engels moest leren. Daar spreken ze een andere taal, en als je geen Engels kent, begrijpt niemand je. Engels leren was niet moeilijk, dus dat heb ik gedaan. Na een jaar kwam ik in Nederland wonen. Dat was een compleet andere wereld. Er was opeens geen oorlog meer en geen angst, maar de monsters in mijn hoofd bleven. Ook al waren veel mensen op de middelbare school aardig voor mij, ik liet niemand binnen. Mensen vertrouwen voelde als een groot gevaar, omdat mensen ook pijn kunnen doen.

Ik denk dat dit de reden is waarom ik zoveel angst met me meedroeg. Ik vertrouwde mensen niet. Het waren mensen die me pijn hadden gedaan. Dieren of de wereld hebben me nooit kwaad gedaan, alleen mensen. Zelfs al zijn die mensen nu niet meer in mijn leven, het patroon herhaalde zich. Het was alsof ik geprogrammeerd was. Ook al zijn ze er niet meer, toch blijf ik mezelf pijn doen met dezelfde woorden en gedachten. Ik heb geleerd wat vrijheid echt betekent. Mijn hele leven heb ik gezocht naar vrijheid, maar ik vond het nooit. Vrijheid is meer dan dat een land vrij is; het gaat om de vrijheid in jezelf.

Ik besepte dat ons hart en onze geest vaak gevangen zitten. Zolang we geen innerlijke vrijheid hebben, blijven we ons onveilig en angstig voelen. De monsters waar ik voor op de vlucht was, waren niet de enige monsters. Ik ontdekte grotere monsters in mezelf, en die moest ik overwinnen.

Dit was mijn zoektocht naar vrijheid.

Vrijheid is het belangrijkste voor mij geworden. In Nederland, waar alles veilig leek, voelde ik me nog steeds niet veilig. De angst en patronen uit mijn verleden zaten nog steeds in mijn hoofd. Ik kon mensen niet vertrouwen, omdat ik dacht dat ze mij opnieuw pijn zouden doen. Ik had veel blokkades. Dingen die voor anderen makkelijk waren, waren voor mij moeilijk. Ik liet niemand binnen, maakte geen vrienden en durfde geen oogcontact te maken. Ik was altijd alleen. Ik snapte niet waarom ik altijd alleen was, totdat ik besepte dat ik juist degene was die mensen wegjoeg.

In Somalië was het overleven. Wij woonden in een stad waar twee groepen tegen elkaar vochten. We konden nergens heen. Elke dag leefden we in angst. Ik weet nog dat ik zo gevoelig was dat ik bij elk geluid, zelfs een mug die langs me vloog, wakker werd. Als de aanvallen begonnen, bleef ik de hele nacht wakker. Soms sliepen we bij andere mensen, omdat het te gevaarlijk was om thuis te blijven.

Het was de realiteit waarin we leefden. Mensen om ons heen stierven, huizen werden verwoest, en soms wisten we niet of we de ochtend zouden halen. Ik was niet bang voor de dood, maar wel voor de pijn die eraan voorafging. In Nederland was het anders. Toen ik hier net was, schrok ik van het vuurwerk tijdens oud en nieuw.

Ik dacht dat er weer een aanval was. Pas later begreep ik dat het feestvuurwerk was, maar de knallen brachten de herinneringen aan de oorlog terug.

Door de jaren heen heb ik veel van mijn trauma's verwerkt gelukkig, maar er zijn nog meer waar ik aan moet werken. Elke keer als ik denk dat ik klaar ben, ontdek ik weer een nieuwe laag van pijn. Zo gaat het leven: je blijft klimmen en leren. Persoonlijke groei gaat stap voor stap, zonder dat je het doorhebt. Ik heb vaak van plek gewisseld: van Somalië naar Oeganda, toen naar Nederland, eerst in Friesland, later dichterbij de Randstad. Elke plek bracht mooie en moeilijke dagen. Ik ontmoette goede mensen, maar ook mensen die mij wilden manipuleren of gebruiken.

Toch ben ik dankbaar voor de mensen die in mij hebben geïnvesteerd, zonder iets terug te verwachten. Dat gaf me hoop. Het liet me zien dat er ook goede mensen zijn in de wereld, mensen die willen helpen en om je geven.

Het leven is ingewikkeld, maar ik heb geleerd dat we niet in angst hoeven te leven. We moeten onze angsten en trauma's overwinnen om echte vrijheid te vinden, vrijheid in onszelf. Iedereen heeft een verhaal, een verleden en een pijn, en dat verdient respect. We moeten niet oordelen, maar proberen te begrijpen.

Door uit je comfortzone te stappen en nieuwe mensen en ervaringen toe te laten, kan je jezelf en de wereld op een andere manier zien. Leef vrij, zonder angst en trauma's. Blijkbaar heb ik zojuist een blokkade ontdekt. Wanneer het over mezelf gaat, blokkeer ik en weet ik niet hoe ik snel moet samenvatten. Over veel dingen in het leven kan ik best diep praten, maar zodra het over mij gaat, heb ik weinig woorden nodig.

Daarom vond ik het nooit leuk om mezelf voor te stellen.
De vraag "Vertel eens wat over jezelf" voelt voor mij hetzelfde als: "Spring voor die auto en kijk wat er gebeurt."
Het lijkt een kleine vraag, maar toch kost het me moeite.

Ik had mezelf beloofd om aardig voor mezelf te zijn.
Aangezien dit mijn eerste Nederlandse boek is dat ik schrijf, zal ik proberen hier en daar wat over mezelf te vertellen. Als dat niet lukt, of als ik het niet durf om me echt bloot te geven, denk ik dat ik in ieder geval mijn best heb gedaan.

Dit schrijfproces is voor mij een eye-opener geweest. Ik ben mezelf tegengekomen op manieren die ik niet had verwacht, vooral als het gaat om het praten over mezelf.

Want in mijn leven betekende 'stilte' overleven.

Mijn Zoektocht naar Vrijheid

Geboren in een land vol strijd,
Oorlog om me heen, overal gevaar,
In Oeganda vond ik een tijdelijke schuilplaats,
Maar mijn angsten bleven, diep en zwaar.

Angst om te spreken, om gezien te worden,
Wilde me verbergen voor de wereld om mij heen,
Een jaar lang in een vreemd land leren,
Engels werd mijn stem, maar bleef alleen.

In Nederland leek alles veilig, vrij,
Maar de monsters in mijn hoofd gingen niet voorbij,
Vertrouwen voelde als een groot gevaar,
Alsof mensen me altijd zouden kwetsen, keer op keer.

De pijn die achterbleef, diep in mij,
Werd een spiegel van mijn eigen gevangenis,
Vrijheid is meer dan een land zonder strijd,
Het is de ruimte in jezelf, de echte winst.

Ooit gezocht ik naar vrijheid, buiten mij,
Nu weet ik, het zit vanbinnen, diep en vrij,
Angst en trauma's, ze laten me niet zomaar gaan,
Maar met elke stap, groei ik, sta ik weer op.

Van Somalië tot Oeganda, en hier in dit land,
Elke plaats bracht me pijn, maar ook de kans,
Om te leren, te helen, telkens weer opnieuw,
Vrijheid te vinden, in elke nieuwe schaduw.

Nu, met dankbaarheid in mijn hart,
Zie ik dat er ook goede mensen zijn,
Mensen die hoop brengen, zonder eigen gewin,
Zij hielpen me vechten, van binnen, van begin.

Het leven is moeilijk, maar ik leef niet meer in angst, bijna
niet meer,
Mijn verhaal is een zoektocht, stap voor stap langs,
Trauma's en pijn, die ik blijf hierna,
Want echte vrijheid is waar mijn reis begint, van binnen.

***"Het mooiste
wat je kunt
worden, is
jezelf."***