

حاجات كنت بعملها و بتزود الرهاب من غير ما آخذ بالي

الفصل ٥: فخ "الأمان" اللي بيحبسك



سمسم: شاب زي وزيك

فالصو: صوت القلق
اللي بيزن فوق دماغك

**فاكر إنك بتحمي نفسك؟
للأسف.. عقلك بيضحك عليك.**

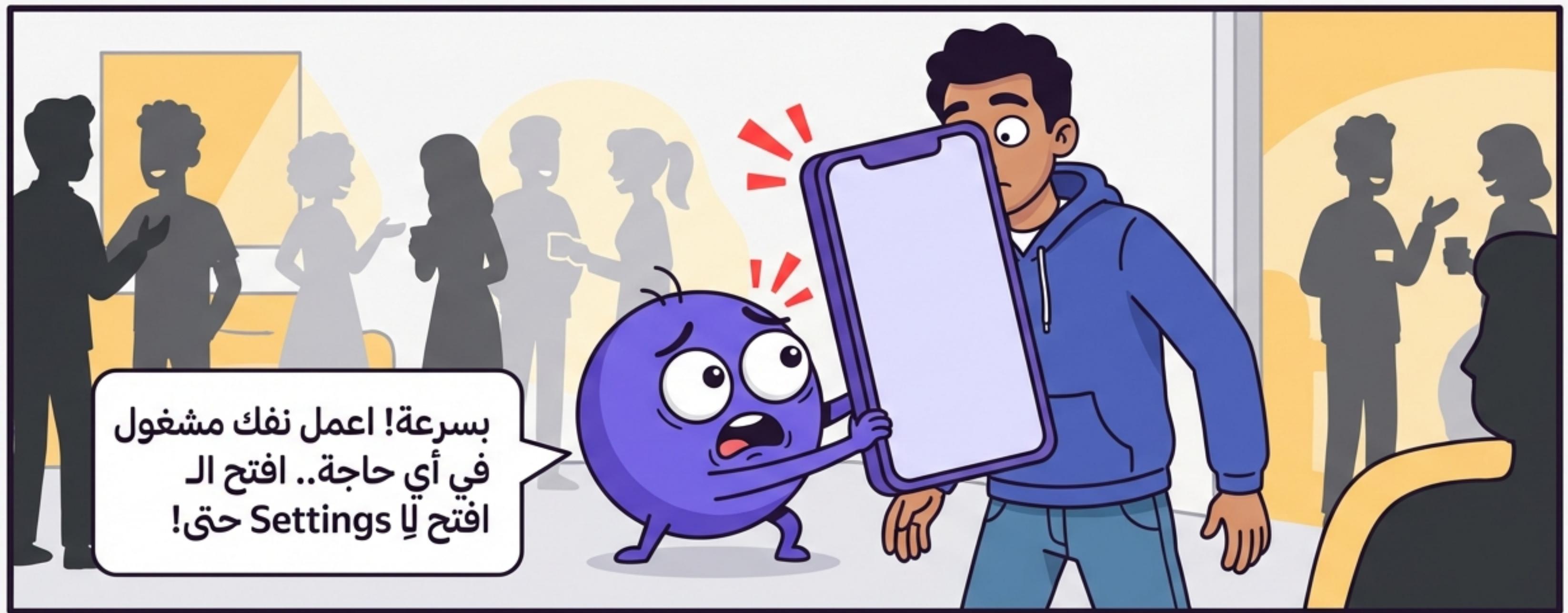


المخ لما يحس بخطر (حتى لو وهمي)
ييخليك تعمل حاجات عشان "تعدي
الموقف" بسلام. الحاجات دي بنسميها
"سلوكيات الأمان".

المشكلة إنها مابتؤمنش حاجة.. دي
بتأكذلك إن في خطر أصلًا!

العادة ١: حصن الموبايل

أول ما تحس بالقلق.. الموبايل بيتحول لأعز أصحابك والمخبأ السري بيتعاك.



الناس شيفاك مشغول.. وأنت شايف نفسك منبوز.

الناس شيفاك مشغول..



وأنت شايف نفسك منبوز.



الموبايل بيبيت رسالة للناس: "محدش يكلمني".
وده بيأكد خوفك إن "محدش عايزة يكلمني".
الموبايل بيبني سور، مش كوبري.

العادة ٢: سيناريو المسرحية

بتسمّع الكلام ١٠٠ مرة في دماغك
قبل ما تقوله؟



لما بتحفظ السيناريو، أي كلمة بره النص بتبقى كارثة.



التحضير الزبادة بيقتل التلقائية وبيخليلك متوتر أكتر.
الغلطات والتهتهة بتخليلكبني آدم طبيعي، مش روبوت.

العادة ٣: قناع البرود (لوش الخشب)



بتحاول تخبي توترك بوش خشب
عشان محدش يلاحظ؟

إياك تبتسم.. إياك رمش
عينك يتهز.. خليهم
فاكريينك بارد ولا إنهم
يعرفوا إنك مرعوب!

مجهودك عشان تخبي القلق يخليك متفاعلش مع اللي حواليك.



الناس بتخاف من الوش الجامد! محاولتك إنك تبان "Cool" بتبيان للناس "غرور"
أو "عدم اهتمام". سيب وشك يعبر، حتى لو بان عليه التوتر.

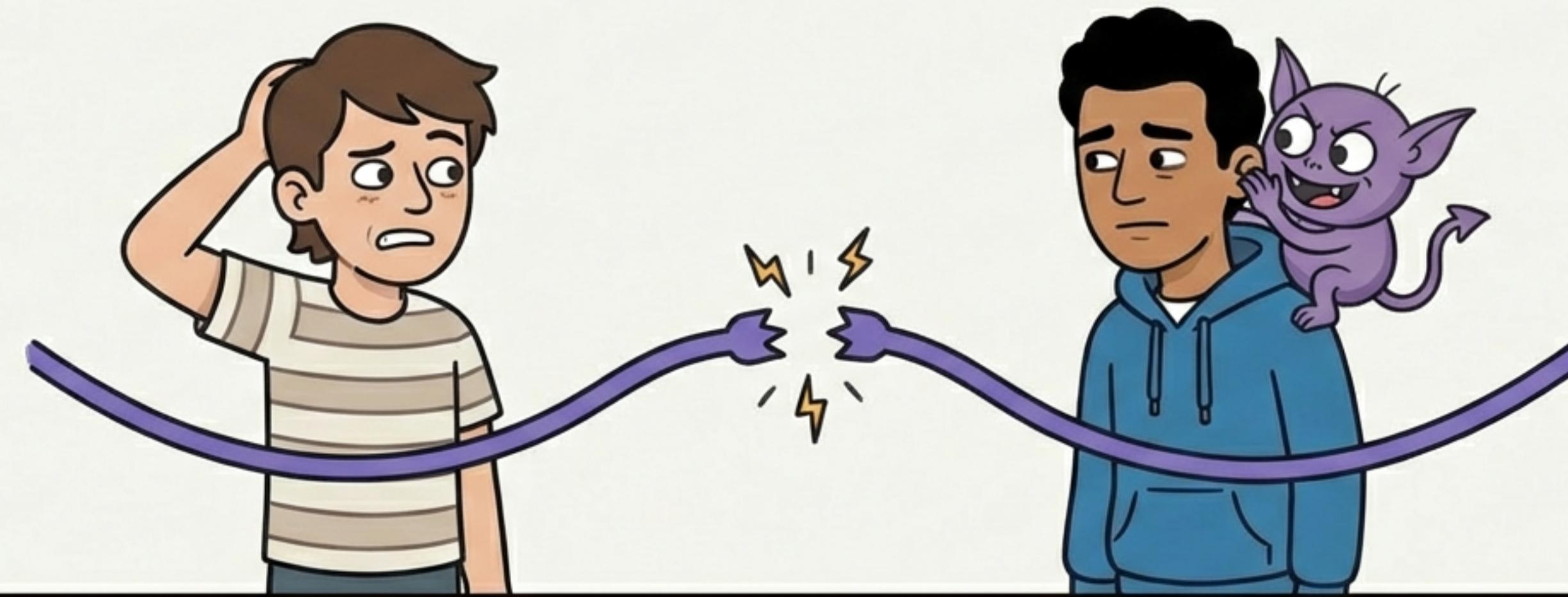
العادة ٤: بص في السجادة

عينك في الأرض.. عشان خايف
يشوفوا توترك في عينك.

لو بصيت في عينهم
هيعرفوا حقيقتك!
خليك باصص لجزمتك
أمن.



**الهروب بالعين بيوصل رسالة إنك
مش مهم.. أو مخي حاجة.**



**التواصل البصري هو اللي يبني الثقة. بص في عينهم، هما مش وحوش،
وهما كمان عندهم مخاوف زيـك بالظبط.**

الحقيقة المرة

كل الحاجات دي كانت "عكاّزات" وهمية.

سلوكيات الأمان دي بتريحك دلوقتي،
بس بتخلّي الرهاب يطّول معاك سينين.
عشان تخف بجد، لازم تتعلم تمشي من
غير العكاّزات دي.



حاجات لازم تبطلها النهاردة:



طيب لو بطلت أهرب..
إيه اللي هيحصل؟



ده اللي هنعرفه في الفصل ٦: "ليه الهروب ييرّحك مؤقتاً ويدّرك على المدى بعيد؟"