

سيكولوجية الجرأة

كيف تُفرض حضورك وتُكسر صمتك وتُعامل مع الناس



المقدمة

في مجتمعنا السعودي كم مرّة كتمت كلمة في صدرك وانت تبغى قولها؟
وكم موقف مرّ عليك وتمنيت ترد، لكن لقيت نفسك ساكت؟ مو لأنك
ضعيف، ولا لأنك ما تعرف، بس لأن "الصوت ما طلع" والرهاب الاجتماعي
ما هو ضعف، ولا هو نقص فيك هو زي جدار شفاف يفصلك عن الناس، عن
الفرص، عن الحياة اللي تبغها جدار ما يشوفونه غيرك، بس أنت تحسه في
كل لحظة في الاجتماعات، في المناسبات، في فصول الدراسة، وحتى بين
أهلك وناسك وكثير مّا عايشين بصمت مؤلم ونضحك ونشارك ونجامل،
بس جوا القلب، في صراع ما حد يحس فيه ونتمنى نقول "أنا هنا" بس نخاف
ينحكم علينا، أو يفهمنا الناس غلط، أو ببساطة، نحس إن صوتنا ما له وزن
لكن خلني أقولك شي كل إنسان فينا عنده "قيمة" وعنده "صوت" وعنده
"حق" إنه يُسمع ويُحترم السكوت ما هو الحل، والتجاهل ما هو راحة، واللي
ما يعبر عن نفسه، بيعيش على الهامش هذا الكتاب جايبك من القلب،
وبلهجتنا الحبيبة، عشان ما يكون مجرد نصايح تنظيرية، ولا كلام بعيد عن
واقعك هو رفيقك في الرحلة من اللحظة اللي تحس فيها إنك "تختفي بين
الناس"، إلى اللحظة اللي ترفع فيها راسك وتتكلم بثقة.

رح نمر سوا على:

- كيف بدأ الصمت؟
- مين اللي علمنا نخاف؟
- وش يسوي فينا الرهاب من غير ما نحس؟
- وكيف نقدر نتحرر من كل هالخوف بخطوات بسيطة، واقعية،
وقصص من ناس كانوا مكانك وتغيروا.

فهرس الكتاب

الفصل الأول :- ليه ساكت؟

الفصل الثاني :- مين علّما نخاف؟

الفصل الثالث :- الصوت الداخلي اللي يحبطك

الفصل الرابع :- ليش نحس إن الناس تراقبنا؟

الفصل الخامس :- علامات الرهاب الاجتماعي في حياتك اليومية

الفصل السادس:- افرض وجودك بدون ما تتصنّع

الفصل السابع :- لا تقول "أنا خجول" قل "أنا أقدر أتغير"

الفصل الثامن :- دروس من الحياة: ناس كسرت الصمت ونجحت

الفصل التاسع :- تعامل مع الناس بثقة و بدون ما تكون وقح

الفصل العاشر :- نهاية الصمت وبداية الحضور

الخاتمة والنصيحة

الفصل الأول: ليه ساكت؟

لو جينا نسأل أي واحد فينا: "ليش ساكت؟"، بيكون جوابه أحياناً "ماني عارف"، أو "مو من طبيعتي أتكلم كثير"، أو "أخاف أطلع غلط" الحقيقة إن الصمت اللي نعيشه مو بس هدوء عادي، هو سجن داخلي قيدنا بالخوف والشك أحياناً صمتنا يجي من جرح قديم، موقف جارح أو كلمة قاسية خلتنا ننسحب وهذا الصمت يسرق منا فرص، يضيع أحلام، ويخلي صوتنا يختفي وسط ضجيج العالم.

قصة فيصل

فيصل شاب سعودي طموح، شغال في شركة كبيرة بالرياض في الاجتماعات، كان دائماً يختار الصمت، مش لأنه ما عنده أفكار، بالعكس، كان يفكر أفكار مبدعة، لكن لما يجي دوره، يرتبك، يصير قلبه يدق، وكلماته تتعقد. في اجتماع مهم، حاول يشارك فكرة، بس لما تكلم، ارتجف صوته، والناس ضحكوا شوي بدون قصد، وهذا خلى فيصل ينسحب أكثر. صار يخاف حتى يرفع يده.

الفرق بين الحياء والرهاب

الحياء شيء جميل يحسسنا بالاحترام للذات والآخرين، ويخلينا نختار الوقت الصح للكلام.

الرهاب الاجتماعي هو خوف مفرط يخلي الإنسان يتجنب الكلام والمواقف الاجتماعية كلها.

الوعي بهذا الفرق هو الخطوة الأولى للتغيير.

تمرين عملي

- اكتب موقف كنت ساكت فيه، رغم إنك تبي تقول شيء.
 - سجل شعورك وقتها: هل كان خوف؟ إحراج؟ إحساس بالرفض؟
 - اكتب جواب لنفسك: "أنا أقدر أواجه هالخوف، وما راح أخلي صمتي يسرقني."
-

اقتباس محفز

"الصمت مو دائماً حكمة، أحياناً يكون سجن. والحرية تبدأ بكسر هالسجن بكلمة وحدة."

أسئلة تفكير

- متى آخر مرة حسيت إن صمتك ما خدمك؟
- هل كان صمتك اختيار وعي، ولا هروب من الموقف؟

الفصل الثاني: مين علّنا نخاف؟

الخوف ما هو شي نولدنا فيه الخوف نتعلّمه كلمات بسيطة، لكن مفعولها زي السم البطيء، يتسلل داخلنا بدون ما نحس، ويخلينا مع الوقت نكتم، نخاف، ونتراجع. ما نعرف كيف نحط حدود، ولا نعرف متى لازم نعبر عن نفسنا وفي المجتمع السعودي، كثير نخلط بين الحياء والخوف نحسب إن اللي يستحي لازم يسكت بس الفرق كبير! وفيه فرق بين إنك تحترم اللي قدامك، وبين إنك تطفي نورك عشان ما تزعجه!

من وإحنا صغار، نبدأ نلتقط الإشارات الأولى

“اسكت لا أحد يسمعك”

“الولد المؤدب ما يتكلم كثير”

“البنات المحترمة ما ترفع صوتها”

قصة فهد: الصوت اللي طفى

فهد كان ولد جريء، يحب يشارك، يسولف، يضحك، يعطي رأيه وبده يربط الكلام بالرفض وبده يربط الصمت بالقبول وسكت كبر فهد، وصار ما يحب الاجتماعات، يخاف يعبر، يتردد حتى يقول “صباح الخير” بصوت مسموع كم فهد حوالينا؟ كم واحد تعلم يسكت عشان بس ما ينحرج أو يزعل أحد؟ كم صوت انكتم بسبب “نظرات” و“تعليقات” و“ضحكات”؟

لكن في كل مرّة يتكلم، كان يسمع ردود مثل:

- ❖ "يا لَرَك"،
- ❖ "وش فيك دايم تسولف؟"،
- ❖ "خف علينا شوي!"

وش الأسباب اللي تخلينا نتعلم الخوف؟

- البيت: لما الأهل يسكتون الطفل بدل ما يسمعون، يتعلم إنه صوته مزعج.
- المدرسة: لما المدرس يضحك على إجابة خاطئة، الطالب يبدأ يكره المشاركة.
- المجتمع: لما الشخص المختلف يُسكت، واللي يقلد غيره يُمدح يصير التميز خطر.
- الإعلام: لما اللي عنده حضور قوي يُصور إنه "متصنّع"، واللي ساكت يوصفونه بـ"الرزين".

تمرين بسيط - مواجهة الحقيقة:

خذ ورقة واكتب فيها:

1. وش أكثر عبارة علّقت في بالك من أهلك أو مدرستك أو أحد قالها لك، وخلتك تسكت؟
 2. كيف أثّرت عليك؟
 3. تتذكر موقف تمنيت فيه ترد بس ما قدرت؟
-

سؤال لك:

متى كانت أول مرّة حسّيت بالخوف من التعبير عن نفسك؟
هل كان فيه شخص معين أو موقف خلّاك تسكت من بعدها؟
وش صار بعدين؟

ختام الفصل - لازم تسأل نفسك:

هل السكوت دايماً فضيلة؟
ولا فيه أوقات لازم يكون صوتك هو الفضيلة نفسها؟

الفصل الثالث: الصوت الداخلي اللي يجبطك

تخيل إن أقرب شخص لك هو أكثر واحد يكسرك! مو شرط يكون شخص حولك أحياناً هذا الشخص هو "أنت" إيه، صوتك الداخلي اللي دايم يهمس لك لا تتكلم، بتنحرج، ووش فايذة كلامك؟ محد بيسمعك"، و"خلك ساكت أحسن لك" هذا الصوت مو مجرد فكرة تمر هذا حوار مستمر، يبدأ من لحظة تقوم من فراشك لين ترجع له وكل مره تفكر تكسر الصمت، تلقاه قدامك واقف يقول ترى بتفشل، وبتبين ضعيف، فاسكت أبرك لك".

وش مصدر هالصوت؟

الصوت الداخلي هذا ما طلع فجأة غالباً ورثناه من مواقف قديمة:

- أب أو معلم كان يقلل منك قدام الناس
- ضحكة سمعتها يوم كنت تتكلم
- إحراج صار لك في صف، في مناسبة، في وظيفة

وكلها ترسخت جواك، وتحولت لصوت يسحبك الورى كل ما حاولت تتقدم.

قصة حقيقية:

سالم، شاب عمره ٣٢، يقول: "كل ما جاني عرض أتكلم في اجتماع، قلبي يدق كني في طابور المدرسة وأحس إني برجع لذاك اليوم، يوم قال المدرّس: (اجلس، صوتك يجيب النوم) من يومها، وأنا ساكت، حتى لو أعرف الجواب وش السبب؟ "جملة" وحدة تحوّلت لبرمجة داخلية.

وش يسوي فيك هالصوت؟

1. يخليك تشك في نفسك
 2. يكبر المواقف الصغيرة
 3. يخليك تعيش في دور الضحية بدون ما تدري
 4. يأكلك بصمتك وأنت ساكت والمشكلة؟ إننا صدّقناه.
-

كيف ترد على صوتك الداخلي؟

أول خطوة؟ لا تسكت له! السكوت له مو حياذ السكوت له خضوع.

تمرين بسيط - جربه الآن:

- خذ ورقة، واكتب أكثر ٣ جمل دايم يقولها لك صوتك الداخلي (مثلاً: "بتفشل"، "شكلك بيصير محرج"، "محد بيهتم").
- بعد كل جملة، اكتب رد حازم كأنك ترد على شخص يقلل منك.

مثال: الصوت يقول: "أكيد بتفشل"

ردك: "أنا ما أضمن النجاح، بس أضمن إني بحاول وبقدّم أفضل ما عندي"

بتلاحظ إنك لأول مرة تتحكّم في الحوار مو العكس لا تنسى الصوت هذا مو أنت فرق كبير بين "أنا أفكر كذا" و"جاني صوت داخلي كذا الصوت مجرد فكرة مو حقيقة وأفكارك ما تعرّفك تصرفك هو اللي يعرّفك" الفرق بين اللي يتكلم بثقة، واللي يسكت بخوف مو في إمكانياتهم، بل في حوارهم الداخلي"

وش يصير لما تبدأ ترد على صوتك؟

تبدأ تحس إنك أقوى، تبدأ تجرب، حتى لو بترجف، وتبدأ تسمع صوت جديد داخلك...

صوت يقول:

"خلّك طبيعي وجرب، حتى لو غلطت" وتكلّم صوتك له قيمة "لا تعيش داخل مخاوف ما اختبرتها أساساً".

أسئلة تفكيرية لك:

1. وش أكثر جملة سلبية ترددها لنفسك من غير ما تنتبه؟
2. إذا كان عندك صديق يتكلم معك بنفس طريقة صوتك الداخلي...
بتبقى حوله؟
3. لو قدرت تسكت هذا الصوت أسبوع بس وش أول شي ممكن
تسويه بشجاعة؟

اقتباس الفصل:

“الصوت اللي جواك يا يكسر طموحك، يا يفتح لك أبواب ما كنت تتخيلها.
اختر وش تبغى تسمع.”

نهاية الفصل - جملة محفزة:

“إذا قدرت تغيّر حوارك الداخلي بتغيّر حياتك كلها، من جذرها.

الفصل الرابع: ليش نحس إن الناس تراقبنا؟

فيه لحظة كلنا عشناها لحظة تطلع فيها قدام الناس، وتحس إنك عاري من جوا. نظراتهم كأنها تكشفك، وكأن كل واحد فيهم ماسك عدسة تكبر كل حركة منك تسأل نفسك: "وش قاعد أسوي؟ ليه يطالعون كذا؟ أكيد ضحكوا عليّ قبل شوي! اللي يقهر؟ إنك تكتشف إنهم ما كانوا منتبهين لك أصلًا هالاحساس إحساس إنك تحت المجهر مو شي بسيط يخلق يربك يخليك تمشي وكأنك على قشر بيض، خايف تغلط، خايف تتكلم، خايف تكون "أنت" لكن خلني أقولك الحقيقة اللي يمكن تغيّر نظرتك أغلب الناس ما يفكرون فيك قد ما تظن لأنهم مشغولين بأنفسهم.

وش يصير فينا بالضبط؟

الرهاب الاجتماعي يلعب لعبة قذرة في مَحنا يخلي كل موقف عادي يبدو وكأنه فيلم رعب. دماغك يضرب لك سيناريوهات وهمية:

"لو قلت شي غبي؟"

"لو ضحكوا؟"

"لو حديت بنظرة وانفهمت غلط؟"

هذا النوع من التفكير يخلي تركيزك يطيح من العالم الحقيقي، ويروح بالكامل لمراقبة ذاتك، كأنك مراقب على نفسك 24 ساعة.

قصة سعود - من الخوف إلى الفهم

سعود، شاب عادي جداً، لكنه كان يشوف نفسه وكأنه "المختلف" ما يحب يروح أفراح، ولا حتى تجمعات عائلية صغيرة كان يدخل المكان، وقلبه يدق بسرعة، ويحس إن كل العيون عليه حتى أبسط تصرف زي تعديل شماغه يخليه يحمّر خجلاً، كأنه ارتكب خطيئة وبعدين صار يشتغل على نفسه فهم إن المشكلة ما كانت في الناس المشكلة كانت في العدسة اللي يلبسها دماغه بدأ يختبر الواقع، يلاحظ، يسأل نفسه "وش صار لما جلست بصمت؟ هل أحد ضحك؟ هل أحد تكلم علي؟ الجواب؟ لا شيء ما صار شيء ومع الوقت، صار يحضر المناسبات، ويمكن للحين يتوتر شوي بس صار يعرف إن نظرات الناس ما تعنيه، وصار حر من الداخل.

ليش نحس كذا؟

1. الخوف من الحكم - نحس إن الناس بيقومونا طول الوقت.
 2. تجارب سابقة مؤلمة - ممكن أحد سخر منك زمان، فصارت عندك حساسية زائدة.
 3. تضخيم داخلي - دماغك يحب يببالغ في تحليل المواقف.
 4. قلة الثقة بالنفس - كل ما قلت ثققتك، زاد شعورك إنك مراقب.
-

تمرين بسيط - بس عميق:

1. خذ ورقة واكتب موقف صار لك، حسيت فيه إن الناس كلهم يراقبونك.
2. وصف شعورك وقتها: كيف حسيت؟ وش دار في بالك؟
3. الآن اسأل نفسك: وش الدليل إنهم فعلاً كانوا يراقبونك؟
4. ثم اسأل: وش الدليل إنهم ما كانوا يراقبونك؟
5. أخيراً، قررهل الإحساس كان حقيقي؟ ولا وهم؟

تخيل معي لو كل شخص في الغرفة مشغول بنفسه، بتكون أنت الوحيد اللي مركز على نفسك وعلى غيرك بعدا! وش يعني؟ يعني حان الوقت تفك القيود، وتتنفس بثقة، لأنك ما تهمل الناس بقدر ما تظن وهذا خبر حلوا!

اقتباس محفز:

“الناس ما همك مثل ما تظن ولا تخلي عقلك يصير سجن، وأنت تملك المفتاح.”

سؤال نختم فيه الفصل:

- 1:- وش بتسوي في الموقف الجاي؟ بتراقب نفسك ولا بتعيش اللحظة؟ القرار بيدك
- 2:- كم مرّة خفت من نظرات الناس، وبعدين اكتشفت إن محد كان يدري عنك أصلاً؟
- 3:- هل تقيّم نفسك بعينك ولا بعينهم؟ وليه تعطي رأيهم هالقيمة الكبيرة؟
- 4:- لو عشت يومك كأن محد يراقبك و تتوقع وش بيتغير؟

الفصل الخامس: علامات الرهاب الاجتماعي في حياتك اليومية

مرّ عليك يوم كنت فيه ساكت بس جواك ألف كلمة؟ وموقف كنت تبغى تضحك أو تتكلم أو حتى تقول "هلا بس حسيت كأن في شي يشدك لورا؟ وهنا يبدأ الرهاب الاجتماعي يلعب لعبته بدون ما تحس الرهاب مو دايم يصرخ وأحياناً يجي بصمت، يتغلغل في تفاصيل يومك، في تصرّفاتك، في نبرة صوتك، في طريقة جلستك، وحتى في نظراتك ما هو بس خوف من الناس لا، هو خوف من نظرتهم، من أحكامهم، من الإحراج، من الفشل، من إنك تنقال عنك "غريب" أو "مختلف والرهاب له علامات بعضها نعرفها، وبعضها تمشي معنا كل يوم، ونتعوّد عليها لدرجة ما نعرف إنها هي السبب.

وش العلامات اللي تدل إنك تعاني من رهاب اجتماعي؟

- تحس بخوف شديد لو أحد قالك "قدّم نفسك قدام الكل".
- تتوتر لما تفتح الكاميرا في اجتماع عمل أو جامعة.
- قلبك يدق بسرعة ويدّك تعرق لو شفت نفسك وسط ناس كثير.
- لو جت مناسبة عائلية تدور علي ألف عذر عشان ما تروح.
- أحد نادى باسمك بصوت عالي قدام ناس؟ تطيح فيك الدنيا.
- تحب تتكلم بس ما تطلع الكلمة، وتحس لسانك مربوط.

قائمة علامات شائعة جدًا:

- تتجنب المناسبات الاجتماعية بكل أنواعها.
- تخاف تتكلم أو تعرّف عن نفسك.
- قلق من إن أحد يضحك عليك أو يطالعك نظرة غريبة.
- تصمت كثير حتى لو تبغى تقول شي.
- تحاول تختفي وسط الزحمة وما تبغى أحد يشوفك.

تمرين وعي ذاتي: فكّ الشيفرة.

اكتب 3 مواقف واجهتها في آخر أسبوع، وحسّيت إنك تصرفت فيها بسبب الرهاب مش بسبب شخصيتك الحقيقية.

مثال:

- كنت في اجتماع، وعرفت الجواب بس سكت.
- أحد سألني عن رأيي، قلت "ما أدري" مع إنني كنت أعرف وش أقول.
- شفت ناس أعرفهم، ومشيت وكأني ما شفتم عشان ما يصير موقف محرج.

سجّل:

1. وش اللي حسّيت فيه؟
2. وش كان ممكن تسوي لو ما كان فيه رهاب؟
3. وش الشي البسيط اللي تتمنى تسويه المرّة الجاية؟

أسئلة تخليك تطالع نفسك بصدق:

1. هل تعيش يومك بطريقتك، ولا بالطريقة اللي تضمن فيها إن محد يلاحظك؟
2. لو ما كان في أحد يحكم عليك وش أول شي كنت راح تسويه؟
3. إيش العلامة اللي دايم تتكرر عندك؟ وهل جرّبت تواجهها بدل ما تهرب منها

الفصل السادس: افرض وجودك بدون ما تتصنّع

وش أصعب من إنك تكون ساكت؟ إنك تكون ساكت وأنت تموت من الداخل! مو كل واحد هادي معناها مرتاح وأحياناً ورا السكوت قلق، ورا التواضع خوف، ورا الابتسامة تردد، ورا الاختفاء رغبة عميقة بالحضور كلنا مريين بلحظة سكتنا فيها، مو لأن ما عندنا كلام، بس لأننا حسينا إن وجودنا ما له قيمة، أو إن صوتنا ما راح يُسمع، أو إن الناس ما راح يتقبلونا مثل ما إحنا بس السؤال اللي لازم تسأله لنفسك لين متى؟ الجرأة ما تعني إنك تصرخ أو تتصنّع شخصية مو لك والجرأة هي إنك تكون "نفسك" قدام الناس، بدون خوف، بدون تصنّع، بدون قناع في ناس تظن إن فرض الوجود يحتاج صياح، أو تمثيل، أو استعراض والحقيقة؟ أحياناً أكثر الناس جاذبية هم الهادئين الواثقين اللي ما يحتاجون يتكلمون كثير عشان يُحسّ حضورهم وتعال نعرف كيف تفرض وجودك وأنت على طبيعتك.

وش يعني "تفرض وجودك"؟

يعني الناس تلاحظك، تحترمك، وتحسب لك حساب مو لأنك "تمثل"، لكن لأنك واثق، حاضر، ماشي ورا قيمك، وتتكلم إذا فيه داعي وتسكت بثقة، مو بخوف.

تفرض وجودك لما:

- تدخل مكان ويصير لك احترام بدون ما تطلبه.
- تتكلم في نقاش والكل يسمعك حتى لو قلت كلمتين.
- تكون واضح بمواقفك، لا تميل يمين ولا يسار، ومحد يقدر يهزك.

ليه بعضنا يحس إنه "ما له وجود"؟

لأننا نربط وجودنا بـ "ردة فعل الناس".

لو ضحكوا... نفرح

لو سكتوا... نخاف

لو انتقدونا... ننهار

ولو تجاهلونا نحس إننا ما نستحق نكون موجودين أصلاً وهنا الكارثة نبدأ نتصنّع نلبس شخصية غيرنا ونتكلم زي ما يبغون ونضحك لما يضحكون ونسكت لما يحسون بالحرج ونعيش دور مو دورنا بس عشان نقنعهم إننا نستحق نكون بينهم بس وش الفائدة من وجود ما يشبهك؟ من إعجاب مبني على تمثيل؟ وش الفائدة إنك تفرض حضورك، بس تفقد نفسك؟

3 خطوات عشان تفرض وجودك بطريقتك.

1. اعرف قيمتك قبل لا تطلب تقديرهم اللي يعرف نفسه، ما ينتظر الناس تعرّفه اللي عارف إنه محترم، ما ينكسر لو أحد قلل منه واسأل نفسك وش القيم اللي أوّمن فيها؟ وش اللي يميزني؟

2. احضر بعقلك قبل لسانك مو لازم تتكلم كثير عشان تترك أثر، أحياناً حضورك وعيونك وطريقة جلستك تكفي "الهيئة" تنولد من الهدوء مو من الصراخ ولو أنت في مجلس أو اجتماع، اجلس عدل، ركّز، خلك حاضر الناس تلاحظ التفاصيل حتى لو ما قالت.

3. تكلم لما يكون عندك شي يستاهل اختار كلماتك، وقلها بثقة. لا تهمس، ولا تصرخ لا تعتذر عن رأيك طول الوقت مو غلط تختلف، بس باحترام خلك صادق بس لا تكون قاسي وتدري وش أقوى من الصياح؟ إنك تقول رأيك بهدوء والناس تسكت وتسمع.

تمرين تطبيقي.

خذلك ورقة أو افتح ملاحظات جوالك، وجاوب:

1. في أي مواقف تحس نفسك تختفي فيها؟ (زي الاجتماعات،

المناسبات، القروبات)

2. وش الشي اللي يمنعك تكون على طبيعتك قدام الناس؟

3. كيف تتخيل نفسك لو كنت واثق أكثر؟ وصف حضورك، لبسك، كلامك،

تعبير وجهك...

كّرر هالتمرين كل أسبوع، وراقب كيف تتغير إجاباتك.

اقتباس يلهمك.

لا تتصنّع عشان يرضون عنك وكن على طبيعتك، واللي يحترمك كذا، هو اللي تستحقه حولك و مجهول لكنه صادق كثير مّا جرّب شعور إنه لازم "يعدّل نفسه" عشان يعجب الناس. يغيّر صوته، يغيّر أسلوبه، يحاول يصير نسخة من أحد ثاني بس كل هذا التعب يخلينا نضيع نفسنا شوي شوي. الحقيقة؟ إنك يوم تكون على طبيعتك، يمكن ما تعجب الكل، بس بتجذب الناس اللي تحبك مثل ما أنت، من غير تصنّع ولا أقنعة في مجتمع يركّز كثير على "وش بيقولون عنك؟"، تكون على طبيعتك يعتبر شجاعة والشجاعة مو إنك تصرخ، ولا تفرض نفسك بالقوة والشجاعة الحقيقية إنك تكون صادق مع نفسك، حتى لو كل اللي حولك يتصنّعون الناس اللي تحترمك وانت على حقيقتك، هذولا هم الكنز. أما اللي يبعدون لأنك ما تغيّرت عشانهم؟ صدّقني، هم خسروا، مو أنت.

خاتمة الفصل.

تبي تعرف متى تفرض وجودك صح؟ لما تبطل تتصنّع وتبدأ تحترم نفسك ولما تتكلم لأنك تؤمن بكلامك، مو لأنك خايف من الصمت ولما تدخل مكان وتقول لنفسك "أنا كذا، واللي عاجبه حيا الله، واللي ما عاجبه مشكلته مو مشكلتي وإسأل نفسك قبل ما تنهي هذا الفصل وش الخطوة الصغيرة اللي ممكن تاخذها اليوم عشان تحضر بثقة وهل في شخص معين تحس قدامه إنك دايم تتصنّع؟ ليه؟ وش أكثر لحظة تمثّيت فيها تقول رأيك وسكت؟ وتتوقع لو رجع الزمن، وش كنت راح تسوي؟ وقبل لا تطوي الصفحة قولها بصوت مسموع أنا موجود وبأكون نفسي، مو نسخة من أحد.

الفصل السابع: لا تقول "أنا خجول" قل "أنا أقدر أتغير"

كل ما تقول عن نفسك "أنا خجول"، كأنك حطيت ختم نهائي على شخصيتك، ورضيت تعيش في صندوق ضيق ما فيه لا نور ولا صوت بس اسأل نفسك هل الخجل شي وراثي ما يتغير؟ ولا عادة اكتسبتها مع الوقت وأغلبنا تربى على إن الخجل "أدب" و"أخلاق"، ومع الوقت صار الواحد يخلط بين الخجل الطبيعي والرهاب الاجتماعي وصار السكوت عبادة، والظهور مشكلة، وكأن صوتك جريمة! ولكن تعال نراجع شوي هل فعلاً الخجل هو المشكلة؟ ولا المشكلة إنك ربطت الخجل بعدم القدرة؟ ولما تقول "أنا خجول"، أنت تعطي لنفسك عذر دائم للهروب تعطي الموقف أكبر من حجمه، وتعطي نفسك أقل من قيمتها وشففت مرة شاب في الجامعة، ما كان يتكلم أبداً، حتى لو يعرف الجواب الصحيح. كنا نشوفه ذكي، لكن دايم ساكت. ولما سألته مرة، قال أنا خجول بعد فترة، عرف إن الخجل ما هو ضعف لكنه صار حجة مريحة وبدأ يواجه، شوي شوي. بدأ يشارك، يعبر، يرفع يده حتى صار قائد فريق في نشاط طلابي وما صار جريء بين يوم وليلة، لكن صار "يواجه" والمفتاح هنا بسيط لا تلصق بنفسك صفة توقفك وقول "أنا أقدر أتغير"، وفعلاً ابدأ خطوات صغيرة تثبت لنفسك إنك أقوى من الصمت.

وش الفرق بين الخجل والرهاب؟

الخجل الطبيعي شي جميل يخلي الواحد يحترم الناس، ما يتطفل، يكون لطيف وحذر ولكن الرهاب لا الرهاب يشلك يخليك تتهرب من أي احتكاك. يخليك تبكي لحالك لأنك ما عرفت تقول كلمة قدامهم والخجل شعور والرهاب قرار مستمر بالصمت الخجل ممكن يعطيك وقار، لكن الرهاب يسحب منك كل فرصة للنجاح والخجل يخليك تفكر قبل ما تتكلم والرهاب يخليك تبلع الكلام كله وتعيش القهر بعدين.

ليش لازم توقف وتكسر هالدوامه؟

لأنك لو ما وقفت اليوم، راح تمرّ سنين وسنين، وانت تكرر نفس الجملة "أنا خجول" وورى هالجملة ضاعت ترقية، ضاعت صداقات، ضاعت علاقات، ضاعت فرص ما تتعوض وش تنتظر إنك توصل لعمر معين وتقول "يا ليتني كنت أجراً شوي وترى كل يوم يمر وانت ساكت، هو فرصة راحت وكل مرة تواجه فيها، حتى لو شوي، أنت تكسب خطوة لقدّام.

جرب تقول

- أنا مو خجول، أنا أحتاج أتدرب.
- أنا مو ضعيف، أنا أبدأ من الصفر مثل غيري.
- أنا أقدر أتكلم، حتى لو صوتي يرتجف.

وهنا نوقف شوي ونسألك:

- لو عطيت نفسك فرصة تتكلم، وش ممكن تكسب؟
- كم مرة ندمت إنك سكت ووش تعلمت منها؟
- لو شفت شخص خجول مثلك، وش بتنصحه؟

اقتباس ملهم:

“الخجل مثل الجدار الزجاجي، تشوف العالم من وراه بس ما تقدر تلمسه. الجدار ما يطيح إلا إذا آمنت إنك تستحق تكون جزء من المشهد، مو مجرد متفرّج. مجهول، لكنه عاش التجربة لا تسمح لكلمة “أنا خجول” تكون عنوان لحياتك لا تعتذر عن وجودك، ولا تخجل من صوتك تعلّم تكون طبيعي وبصوت واضح، وثقة داخلك، مو تمثيل على الناس.

وفي نهاية الفصل:

فكر فيها كم مرة ضيّعت فرصة لأنك قلت “أنا خجول”؟ وكم مرة سكت، مع إنك كنت تقدر تغيّر النتيجة بكلمة؟ ومن اليوم خلّك شجاع تقول “الخجل كان جزء منّي، بس ما راح يكون مستقبلي وسؤال يحركك وش الخطوة الصغيرة اللي تقدر تسويها اليوم، عشان تثبت لنفسك إنك أقوى من خجلك

الفصل الثامن: دروس من الحياة: ناس كسرت الصمت ونجحت

مافي أحد بدأ وهو شجاع ولكن فيه ناس بدأت، وصارت شجاعة مع الوقت ومافي أحد ما ارتجف، ما توتر، ما حس إن صوته بيروح في أول محاولة ولكن اللي فرقهم عن غيرهم، إنهم بدأوا فيه لحظة في حياة كل واحد فينا، يحس فيها إنه ما عاد يقدر يسكت مو لحظة درامية، ولا إعلان بطولة، لكنها لحظة حقيقية لكن داخلك، تقول فيها بهدوء: "كفاية، ودي أعيش بصوتي، مو في ظل صمتي ولحظة تتعب فيها من المجاملة، من التظاهر إنك تمام، من كبت الكلام اللي نفسك تقوله يمكن تبكي، يمكن ترجف، يمكن تخاف بس أهم شيء ما تسكت وفي هاللحظة، يبدأ التغيير وفي ناس مروا من نفس طريقك، ما كانوا جريئين، ولا واثقين، ولا مستعدين بسهم ما انتظروا الجاهزية خطوا خطوة، وكل يوم تعلموا يسمعون صوتهم أكثر، ويحترمونه أكثر. وبدر، اللي كان صعب عليه يقول اسمه بصوت واضح، قرر يواجه وأمل، اللي ارتبكت على المسرح قدام جمهور كبير، رجعت، وتكلمت هذولا ناس مثلك، ما كان عندهم شيء خارق غير إنهم قرروا يبدأون، ويكملون، حتى لو الطريق مهزوز بالبداية وكل اللي سووه إنهم طالعوا الخوف في عيونه وما رجعوا.

اقتباس مُلهم موسّع:

“الشجاعة الحقيقية مو إنك توقف بلا خوف الشجاعة هي إنك توقف والخوف فيك، بس ما يخليك ترجع مو لازم تكون جاهز عشان تبدأ، بس لازم تبدأ عشان توصل اللي حولك ما انتظروا إذن من أحد، ولا كانوا أفضل منك الفرق الوحيد إنهم تعبوا من الصمت وصاروا صوت

نهاية الفصل + نصيحة من القلب:

الصوت اللي داخلك، مهما كان خافت يقدر يوم يصير مصدر إلهام لغيرك.

نصيحة لك:

لا تربط الشجاعة بنتيجة مثالية والشجاعة هي إنك تتحرك رغم ارتباكك، تحاول رغم خوفك، وتتكلم حتى لو صوتك يرتجف وكل شخص نجح في كسر رهابه وبدأ وهو مو متأكد من شي لكن الأكيد إنه كان أصدق مع نفسه من الخوف اللي كان يحاول يسكت صوته خذ الخطوة، لا علشان تبهر أحد، بل علشان تستعيد صوتك وصدقي بعد أول خطوة، كل شي يتغير وش أكثر شي تتمنى يسمعه العالم منك .

الفصل التاسع: تعامل مع الناس بثقة وبدون ما تكون وقح

كلنا نعرف ذاك الشخص اللي أول ما يدخل المكان يسكت الكل بدون ما يرفع صوته ما قال كلمة زائدة، ولا حاول يلفت الانتباه بس حضوره قوي، وثقته واضحة وفي المقابل في شخص ثاني كل ما حاول يثبت نفسه طلع شكله متصنّع أو حتى متكبر والسبب؟ إنه ما فرق بين "الثقة" و"الوقاحة" وهنا المشكلة الكبيرة هل لازم أكون حاد عشان أفرض وجودي؟ ولا أكون ساكت وأتقبّل الإهانة هالسؤال دايم يدور في بالك؟ تعال نفصّل.

1. وش يعني تتعامل بثقة؟ مو بكلمات، بس بأفعال:

الثقة ما تنقال الثقة تُحس.

- في طريقة وقفتك

- في نبرة صوتك

- في تعابير وجهك وانت ترد

- في نظراتك وأنت تناظر الشخص اللي قدامك بدون ما تتهرّب

الثقة تعني إنك تكون واضح، بس بدون ما تجرح وتعني إنك توقف حدودك، بس من غير ما تصير هجومي وتعني إنك تكون محترم لنفسك قبل ما تطلب الاحترام من غيرك.

2. لا تتصنع كن طبيعي، بس واضح:-

الناس تحس بالتكلف، و"التمثيل" دايم ينكشف يعني لا تحاول تقلد فلان، ولا تغير لهجتك، ولا تمشي على سكريبت حفظته وكن على طبيعتك بس نسخة أقوى منها ولو كنت بطبيعتك هادي؟ خلك هادي، لكن قول رأيك بصوت مسموع ولو كنت إنسان ما تحب المواجهات؟ عادي، بس لا تسكت إذا أحد قلل منك الأهم إنك ما تنكر نفسك، ولا تخلي طبيعتك وسكوتك وتتحوّل لضعف.

3. مواقف يومية تعلم منها كيف ترد بثقة

الزميل اللي يتكلم عليك بنكتة قدام الناس لا تضحك مجاملة، قل له بابتسامة واضحة لو تمزح بشي ثاني غير شخصي، يكون أحسن أنت كذا ما زعلت، بس وضحت إنك ما تقبل تتسخر وشخص يقاطعك كل ما تتكلم ارفع يدك بلطف، وقل له بهدوء "اسمح لي أكمل، بعدين أسمعك أنت كذا ما سكتته، بس طلبت حقك بصوت محترم وواحد يستخف بأرائك لا تبرر كثير، قل باختصار هذا رأيي، ولو ما عجبك، نقدر نختلف وكذا بديت تبني حضور، مش بس ترد

وش الفرق بين "الوقاحة" و"الهيبة"؟

هنا يضيع كثير من الناس يظن إنه إذا كان صريح، لازم يكون جارج. وإذا كان واضح في كلامه، لازم يكون قاسي. وإذا قال "لا" بكل وضوح، الناس بتقول عنه "شايف نفسه" ولكن خلنا نقولها بصراحة الوقاحة هي إنك تتعدى حدودك مع غيرك، اما الهيبة إنك تعرف حدودك وتخلي غيرك يعرفها بعد والوقح ما يراعي مشاعر الناس، يكسر، يفضح، يحس إنه لو ما "سحق" اللي قدامه، معناته إنه ضعيف بس صاحب الهيبة ما يحتاج يصرخ ولا يهدد، حضوره يكفي والوقح دايماً يحاول يثبت نفسه بالكلام، يقطع على الناس، يتكلم عن نفسه كثير، ينقد الكل وأما الواثق، يختار متى يتكلم، وإذا تكلم كلامه يوزن ذهب والوقح دايماً في صراع، يبغى يكسب كل نقاش، حتى لو خسر احترامه بس الواثق؟ ما يهّمه الجدل، هو يعرف قيمته، وما يحتاج يثبت شي لأحد والموضوع ما هو عن "الأسلوب" بس، هو عن النية اللي ورا الكلام والوقح نيّته السيطرة والتقليل، وأما الواثق، نيّته التواصل والفهم وسؤال بسيط تقدر تسأله لنفسك في كل موقف هل طريقتي تحسس اللي قدامي إنه أقل؟ ولا تحسّسني أنا إني أكبر بدون ما أذلّه؟ اما الهيبة الحقيقية ما تبنيتها بالشتائم أو التكبر بس تبنيتها بالاحترام، والسيطرة على نفسك قبل الناس

تمرين تطبيقي: ردّ على الموقف بس بثقة:-

تخيل نفسك في هالمواقف، وجاوب بصوت عالي:

1. شخص قال لك: "أنت دايم ساكت، عندك شي تقوله؟"

ردك الواصل: _____

2. مديرك قال: "ما أشوف إنك فعال بالفريق."

ردك الواصل: _____

3. أحد زملائك يستخف باقتراحك في اجتماع.

ردك الواصل: _____

(كرر التمرين بصوت مسموع إلى ما تصير ردودك تلقائية.)

اقتباس الفصل:

"الثقة ما هي صراخ ولا استعراض، الثقة هي إنك تعرف قيمتك وتسكت الناس بدون ما ترفع صوتك."

نهاية الفصل:

تعامل مع الناس بثقة، بس تذكر دائماً بان الثقة ما تعني إنك تغيّر نفسك، الثقة تعني إنك توقف على حقيقتك ولا تحاول تصير مثل فلان، ولا تقلّد أسلوب شخص ثاني خلك "أنت" لكن بإصدار أوضح، أجراً، وأصدق.

الفصل العاشر: نهاية الصمت وبداية الحضور

تدري وش أصعب لحظة؟ مو يوم تنهار، ولا يوم تبكي، ولا حتى يوم تحس إنك مكسور أصعب لحظة هي يوم تكون تبغى تتكلم بس تسكت بس تدري وش أعظم لحظة يوم تكسر هالصمت، حتى لو بكلمة وحدة حتى لو بصوت مرتجف حتى لو محد فهمك إلا إنك أخيراً قلت "أنا هنا".

وش يعني "نهاية الصمت" فعلاً؟

مو كل ساكت خجول ومو كل ساكت ضعيف فيه ناس ساكتين لأنهم تعبوا، أو لأنهم خايفين، أو لأنهم عاشوا طول عمرهم يتعلمون إن السكوت "سلامة" بس الحقيقة؟ السكوت إذا زاد عن حده، يصير سجن ونهاية الصمت ما تجي فجأة تجي على شكل شرارة.

- يمكن موقف بسيط، أحد استغلك وسكت.
- يمكن تعبت من كبتك في الاجتماعات، أو إن الناس ما تسمع لك.
- يمكن قلت في نفسك: "لو ما تكلمت اليوم، راح أندم."

نهاية الصمت = لحظة قرار مو لازم تصرخ. مو لازم تواجه الكل بس لازم، ولأول مرة، تقول اللي بداخلك.

إشارات إنك بدأت تخرج من الصمت:

- صار عندك رأي، حتى لو ما قلته بصوت عالي.
- بدأت تفكر: "وش بيصير لو قلت اللي في خاطري؟"
- تحمّلت إنك تغلط في الكلام، بس ما رجعت للسكوت.
- حسيت بثقل خفيف يطيح من على صدرك بعد كل مرة تتكلم.

بداية الحضور وكيف تبدأ؟

الحضور مو بس إنك ترفع صوتك الحضور = إنك تكون "واضح"، "ثابت"، "موجود"، بدون ما تصير وقح أو متصنع.

كيف تبدأ تبني حضورك؟

1. خل عندك لغة جسد واثقة:
 - قف باعتدال
 - ناظر الناس في عيونهم
 - ما تتكلم وانت متردد أو مطأطئ
2. درب نفسك تتكلم في مواقف بسيطة:
 - اطلب طلبك في المطعم بصوت واضح
 - علق على موضوع في الشغل أو القروب
 - قل رأيك في اجتماع، حتى لو بكلمة
3. تعلم تقول "لا": أول خطوات الحضور إنك توقف الناس اللي يتعدون حدودك.
4. اكتب يومياتك: تعوّد تعبّر عن نفسك، حتى لو بالقلم، عشان عقلك يتبرمج على التعبير.

تجارب ناس كسرت الصمت:-

- ريم: كانت كل مرة في الجامعة تتمنى تتكلم، بس كانت تنسحب. يوم قررت تشارك بمداخلة وحدة، الكل انبهر، وهي انكسرت داخلياً بس مو للألم، بل للفخر.
- سلطان: اشتغل ٣ سنين وهو ساكت في الاجتماعات. أول مرة قال فيها رأيه، تغيرت نظرة المدير له، وصار يُحسب له حساب.

اقتباس محفّز:

“الصوت الي يطلع منك، حتى لو مرتجف، أقوى من ألف فكرة تبقى ساكتة في راسك.”

خطة عملية لبداية الحضور:

- حدد موقف واحد هذا الأسبوع تبغى تتكلم فيه.
- حَضّر نفسك له بالكلام والردود.
- طبّق، حتى لو كنت مرتبك.
- راجع التجربة، واشكر نفسك إنك حاولت.
- كرر التجربة في موقف ثاني.

كل مرة تتكلم، حتى لو صوتك ضعيف، ترى قاعدة تبني جدار حضورك والصمت عمره ما بنى ثقة اللي بينيها هو الكلام، حتى لو مهزوز بالبداية.

وفي نهاية الفصل العاشر:

في لحظة من اللحظات، بتكتشف إنك مو الشخص الصامت اللي كنت تظنه وتستوعب إنك طول السنين هذي، ما كنت عاجز عن الكلام، وكنت بس “تنتظر الإذن”، تنتظر لحظة معينة، شخص معين، ظرف مثالي ولكن الحقيقة؟ ما فيه شيء اسمه توقيت مثالي واللي صاير إنك كنت حابس نفسك بإيدك وكنت كل يوم تمشي واللي داخلك يتكلم بصمت نفسك تقول، تشرح، تعترض، تضحك بصوت، بس تسكت وتحس كل شي جوّاك ينضغط أكثر ولين في يوم تكسر الصمت مو فجأة، ولا بمعجزة، لكن بخطوة صغيرة قرار بسيط لحظة تقول فيها خلاص، كفاية سكوت” وهنا تبدأ الرحلة الحقيقية نهاية الصمت؟ وما هي نهاية هي ولادة جديدة بداية لنسخة منك ما تعرف تتنازل عن وجودها نسخة تحضر، وتتكلّم، وتعبر عن نفسها، بدون ما تعتذر بدون ما ترضي الكل وبدون ما تخاف من نظراتهم ولا من أحكامهم حتى لو لسه خايف وحتى لو صوتك يرتجف، يكفي إنك بدأت يكفي إنك واجهت، حتى وأنت ترجف لأن القوة ما هي في إنك ما تخاف، القوة إنك تتحرك رغم الخوف اليوم، أنت مو مثل أمس أنت مو النسخة اللي كانت تتهرّب، ولا اللي كانت تتصنّع الرضا أنت الحين، إنسان وعي، شاف نفسه بعين جديدة، وسمع صوته وهو يطلع من قلبه أخيراً والصوت هذا؟ مهما كان خافت، ولو نابع من صدقك يوصل، ويأثر، ويغيّر والخطوة الجاية؟ لا تنتظر أحد يسحبك أنت كبرت بما فيه الكفاية إنك تسحب نفسك بنفسك وخلّ حضورك يتكلم،

خلّ صمتك يكون قرار... مو عجز.

وخلّ صوتك، حتى لو مكسور...

يكون أول صوت تبنيه من جديد

الخاتمة: صوتك بداية حياتك الجديدة

يمكن تكون وصلت لها الصفحة ولستك تفكر هل أقدر أتغير؟ هل ممكن فعلاً أكون شخص واثق؟ وأنا أجابك بدون تردد: إي، تقدر وكل الي قرينه ما كان مجرد حكي نظري، كان تجربة ناس مثلك عانوا، خافوا، وسكتوا كثير. لكن في لحظة واحدة، قرروا يغيّرون مصيرهم الجرأة ما تجي بيوم وليلة، وما تعني إنك تصرخ أو تفرض نفسك بالقوة، والجرأة تبدأ بقرار بسيط و إنك ما تعيش بصمت أكثر والصمت مو ضعف ولكن الاستمرار فيه هو الي يسحب منك فرص الحياة، وفرص الحب، الشغل، العلاقات، وحتى الراحة النفسية والناس يمكن ما تسمع صوتك أول مرة، ولكن مع كل محاولة بتبدأ تصنع لنفسك حضور ما يقدر أحد يتجاهله الي يكسر حاجز الرهاب الاجتماعي ما يكون أقوى واحد وهو ببساطة "أجراً" واحد، اختار إنه يواجه نفسه قبل الناس و ابغى أذكرك بشي الناس ما راح تشوفك فعلاً إلا إذا قررت أنت تظهر والظهور ما يعني تتصنع بل تكون على حقيقتك، وتحبها."

نصيحة أخيرة من القلب:

ابدأ بخطوة وحدة بس لا توقف ولو موقف بسيط تكلمت فيه وأحسيت إنك ارتبكت عادي، لا تعاتب نفسك الارتباك مو فشل، هو تمرين على التغيير وكافئ نفسك على المحاولة، مو على الكمال وكل مرة تحاول فيها، حتى لو كانت محاولة نص نص هي إنجاز ولا تنتظر الناس يفهمونك افهم نفسك أولاً وكل ما فهمت وش الي يخوفك، بتعرف كيف تتخطاه وتكلم، حتى لو صوتك يرتجف لأنك مع الوقت، بترتجف أقل وبتسمع صوتك أوضح.

رسالة الختام:-

هالكتاب كان بداية لك، مو نهاية خذ الكلام اللي قرأته، وخلّه يتحول لأفعال صغيرة يومياً وتذكر إنك تستاهل صوت مسموع، وحضور محترم، ومساحة تعبّر فيها عن نفسك الصمت انتهى والحضور بدأ وإنّ قدها.

تنويه حقوقي والملكية الفكرية

هذا الكتاب هو حصيلة تجربة شخصية وتأملات عميقة في واقعنا الاجتماعي، خاصةً فيما يتعلق بمفاهيم الرهاب الاجتماعي، والحياء، والجرأة، والتعامل مع الآخرين جميع الأفكار والأساليب المعروضة تعبّر عن وجهة نظر الكاتب وخبراته، دون نقل مباشر أو اقتباس حرفي من مصادر أخرى أي تشابه في المصطلحات أو المفاهيم مع كتب أو محتوى منشور مسبقاً هو نتيجة تقاطع طبيعي مع المعرفة العامة المتداولة في علم النفس والسلوك الإنساني يُمنع نسخ هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو إعادة توزيعه بأي شكل - وركي أو إلكتروني - دون إذن خطي مسبق من الكاتب