

رهام الشهاب • دليلك المجاني



# بداية التخلص من الخوف

دليلك الأول للخطوة الأولى – من نفسك الخائفة إلى نفسك الواثقة

---

رهام الشهاب

مرشدة علم نفس أسرية • طالبة علم نفس و طاقة بشرية • رحلة ٧ سنين من التشافي

## كل واحدة فينا صوتين

جَوَّاءُ صوتان لا يسكتان. واحد يقول لك "ما بتقدرى" والثاني يعرف إنك قادرة على أكثر من هذا. أنا عشت هذا الحوار كل يوم لسنوات. هنا أشاركك إياه – بصدق كامل.

□ الحوار

رهام الخايفة

و إذا فشلت؟ وإذا حكم الناس عليّ؟  
أنا ما أستاهل أبداً من جديد.

رهام الواثقة

الفشل مش نهاية القصة – هو جزء منها.  
والناس اللي يحكمو عليك ما عاشوا اللي عشتيه.

رهام الخايفة

بس أنا خفت كثير. الخوف صار جزء مني.  
ما بعرف كيف أتخلص منه.

رهام الواثقة

مش المفروض تتخلصي منه – تتعلمي تسمعيه.  
الخوف هو مش عدوك. هو رسالة تحتاجي انك تفهميها.

رهام الخايفة

كيف؟ من وين أبداً؟

رهام الواثقة

من **هنا**. من هذا السؤال بالذات.  
لأن اللي يسأل "كيف أبدأ" – انا بدأت فعلاً.

# الخوف مش عدوك

١

لسنوات كنت أعيش ب حرب مع خوفي. أحاول أسكته، أتجاهله، أملأ وقتي حتى ما أسمععه. بس كل ما هربت منه، كل ما كبر أكثر.

لما جيلست معه أخيراً وسألته: "ايش اللي بدك تحكي لي ياه؟" – اكتشفت إنه كان يحاول يحميني طول الوقت. الخوف رسالة من الداخل. مش حكم عليك – هو إنذار مبكر يقول في شي يحتاج اهتمامك.

الخوف لا يعني إنك ضعيفه.  
يعني إنك إنسانة تهتمين بحياتك.

تمرين: اسمعي خوفك

اكتبي جواب هذا السؤال بصدق:

"شو أكثر شي أخاف منه الان؟ شو الاشئ اللي بيخوفني فيه تحديداً؟"

---

---

---

---

## الخوف يتعلّم – ويتغيّر

٢

ما نُؤلّدا خايفات من كل شي. الخوف يتعلّم – من تجارب، من كلام سمعناه وأحنا صغار، من علاقات أثّرت فينا. وهذا خبر ممتاز – لأنّ اللي يتعلّم يمكن يتغيّر.

علم النفس يقول إنّ الدماغ مرن (neuroplastic) – يعني يمكن نعيد برمجة استجاباتنا للخوف لو فهمنا من وين اجي.

**الخوف اللي تحمليه اليوم**  
ربما ما كان خوفك أنتِ في الأصل.

📖 **تمرين: ارجعي للجذر**

اسأل نفسك: "أول مرة حسيت بهذا الخوف – كم كان عمري؟ وين كنت؟ مين كان موجود؟"

ما لازم تعرفي الجواب فوراً – بس افتحي الباب.

---

---

---

---

## ه خطوات تبدأ فيها الان

هاي مش نظريات – هاي خطوات طَبَّقْتها أنا شخصياً في أصعب فترات حياتي.

### تنفسي قبل ما تتصرفي



لما يجيلك الخوف، خذي ٤ ثواني شهيق – ٤ ثواني توقف – ٤ ثواني زفير. هذا بيوقف استجابة "الخطر" في دماغك.

### اكتبي الخوف بالاسم



الخوف اللي يظل في رأسك بيكبر. لما تكتبيه على ورقة – يصغر. جربي.

### اسأل نفسك: "شو أسوأ شي ممكن يصير؟"



في أغلب الأحيان، أسوأ سيناريو هو مش نهاية العالم. والدماغ بيتنفس لما يشوف الصورة كاملة.

### رتبي جسمك قبل عقلك



النوم، الأكل، الحركة – الجسم المنهك يضخم كل الامور و اكثر شي خوف. التشافي يبدأ من العناية بالجسم.

### اقتربي من خوفك خطوة واحدة



مو لازم تواجهي كل شي مرة وحدة. خطوة واحدة صغيرة كل يوم – هاي هي الشجاعة الحقيقية.



# أنتِ لم تكوني يوماً بلا شجاعة

كنتِ تخافي – وتمشي. هذا هو أعلى أنواع الشجاعة. رحلة التشافي من  
الخوف ما بتصير في يوم وليله – بس تبدأ في لحظة قرار التغير و المواجهة.  
هاي اللحظة.

تابعيني لرحلة أعمق

iamrehamalshehab@

Instagram • Snapchat

"الخوف لا يختفي – لكنك بتصيري أكبر منه."

– رهام الشهاب