



WOLFHEAD
AGENCY

نشرة هرواية

مؤسس القلم وقاهر الكورتيزول



القلق... ليش نحسه اليوم؟ وهل له علاقة بالماضي فعلاً؟

القلق مو إحساس طارئ ولا جديد... هو نظام قديم داخل الإنسان،
شغّال من أيام ما كان الخطر واضح جداً:

حنشل، غارات، جوع، أو هروب للحياة نفسها

زمان... القلق كان له سبب واضح

تخيل جدك السابع قبل مئات السنين:
مو جالس في سيارة مكيفة ولا رايح دوام مريح

كان يعيش يومه وهو يفكر:

• "فيه حنشل قريب من القرية؟"

• "هل فيه أكل وماء تكفيينا؟"

• "هل لازم نهرب أو نهاجر"

هنا القلق كان مفيد جدًا...

لأنه حرفيًا = نجاة



اليوم... نفس النظام لكن عالم مختلف

نفس الدماغ القديم موجود، لكن البيئة تغيرت:

بدل الحنشل صار فيه:

• مسؤوليات • تأخير • مستقبل مجهول

• ضغط دوام • رسائل

المشكلة إن الدماغ ما يفرق كثير بين:
خطر يهدد الحياة و ضغط نفسي مزعج
فيشغل نفس زر الإنذار القديم



طيب هنا احنا قدام سؤال مهم جداً.. هل القلق يتوارث؟

بشكل أدق: نعم جزئياً، لكن مو بالشكل المباشر

30-40%

من قابلية القلق ممكن تكون جينية، يعني بعض الناس جهازهم العصبي "أسرع إنذاراً"



لكن الباقي يتشكل من البيئة والتجارب

يعني مو "تورث قلق"، بل تورث حساسية أعلى للخطر

ليش أحس بالقلق وأنا عايش حياة أريح من الماضي؟

لأن الدماغ ما يشتغل على الراحة...
هو يشتغل على "الاحتمال"

فحتى لو أنت في أمان:

• فكرة

• احتمال

• ضغط

ممکن يشغل نفس النظام اللي كان يشتغل لما كان فيه حنشل فعلاً
على أطراف القرية

القلق مو ضعف...!

هو أحياناً صديقك وأحياناً أكثر يكون عدوك، يحارب تقدمك ونجاحك و الاحتمالات أنك تصير نسخة أفضل من نفسك

القلق هو نظام حماية قديم جداً، كان ينقذك من الخطر زمان، وللحين يحاول "يحميك" حتى لو ما فيه خطر حقيقي

بس الفرق إن العالم تغيّر..

والنظام لسه يتكلم بنفس لغة الماضي



في Wolfhead Agency

مانهروول عبث..

نصنع بيئة..

تجعل الإبداع خيارًا طبيعيًا، لا مجهودًا إضافيًا

وإن أردت أن تفهمها فعلاً..

لا تكتفِ بقراءتها

جرّبها

اكتشف كيف نعمل
Explore Wolfhead

