INSIDE OUT

Fear



Các câu chuyện được thu thập từ cộng đồng.

"Vì có những nỗi sợ, càng tránh né, chống lại nó,
nó lại càng xâm chiếm lấy tôi,
Tôi chọn đồng hành"

INSIDE OUT
Email: insideout.coreteam@gmail.com
Fanpage: Inside Out House

sách không bán

Cảm ơn sự trân trọng của bạn
dành cho Fear

Cuốn sách này thuộc về

.....



NHÓM BIÊN TẬP

fear

CHỊU TRÁCH NHIỆM CHÍNH:

Nguyễn Oanh (Mộc)

BIÊN TẬP

Hoàng Thị Mai Thoa

Dương Bảo Nghi

Bàng Ngọc Linh (Mon)

THIẾT KẾ NHÂN VẬT

Nguyễn X. Đô

Kiều Mai Phương

Nguyễn Thị Phương Mai (Leo)

THÔNG TIN LIÊN HỆ:

Fanpage: Inside Out House

Email: insideout.coreteam@gmail.com

fear

Fear là dự án phi lợi nhuận nhằm thu thập và ‘gọi tên’ những nỗi sợ thường nhật của các bạn trẻ thông qua các nhân vật hoạt hình dễ thương & gần gũi do Inside Out khởi xướng và thực hiện.

NỘI DUNG

Phụ huynh sợ con khổ vì là người LGBT

Sợ bị quê
Ly - Thái Bình

Sợ người khác đánh giá
Cjot - Quảng Ngãi

Sợ bạn mình tự tử
Huy Hoàng - Thái Bình

Sợ rửa mặt trước gương
Flo - Hà nội

Sợ tối - sợ mập mờ
Ishaan - Đà Lạt, Thành phố Hồ Chí Minh

Sợ trở thành người mình ghét nhất
Tăng Tài - Thái Bình

Sợ nhện
Bon - Thành phố Hồ Chí Minh

Sợ đối diện với nỗi buồn của gia đình
Oải - Thành phố Nha Trang, Tỉnh Khánh Hòa

Sợ gãy răng
Cechan - Thái Bình



NỘI DUNG

Sợ một mình trong đám đông
Cher - Hà Nội

Sợ góc tường tam diện vuông
Dương - Ở 1 thế giới khác, nằm ngoài tầm hiểu biết của chúng ta

Sợ gặp ác mộng
Diệp Lục - Hà Nội

Sợ phát biểu trước đám đông
Kẹo - Lào Cai

Sợ là người vô dụng
Mây - Cần Thơ

Sợ xấu
Hus - Mình đến từ Đất Tổ

Sợ không được là chính mình
Green - Đăk Lăk

Sợ sâu
Bò điệu - Vĩnh Long

Sợ về nhà
Trân - Tiền Giang

Sợ để chiếc ghế đối diện khi ngủ
Bắp - Sài gòn

Phụ huynh sợ con khổ vì là người LGBT



Niềm vui mỗi ngày là được thấy con khôn lớn trưởng thành...



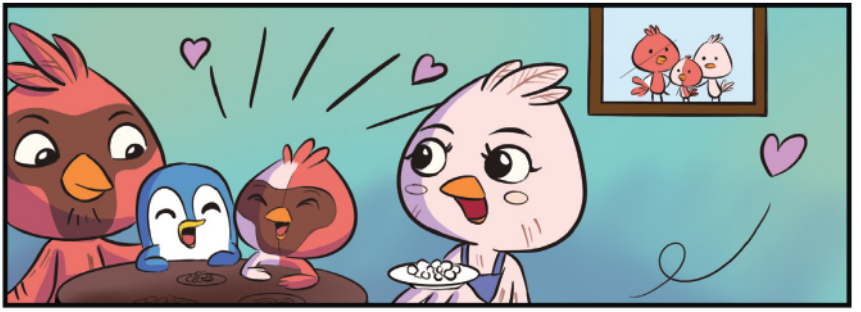


Và hạnh phúc...





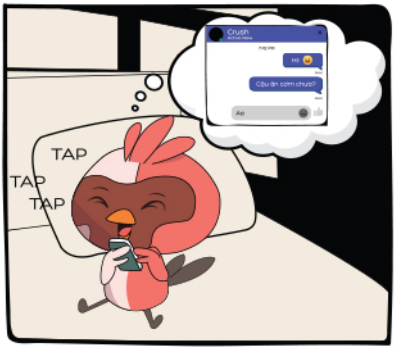
Nhưng điều tôi sợ nhất là con bị người ta xa lánh,
không được mọi người yêu thương, chấp nhận,...



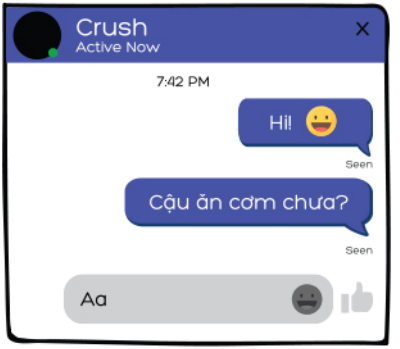
Hãy cứ tự tin là chính mình,
ba mẹ sẽ luôn đồng hành cùng các con.

Sợ bị quê

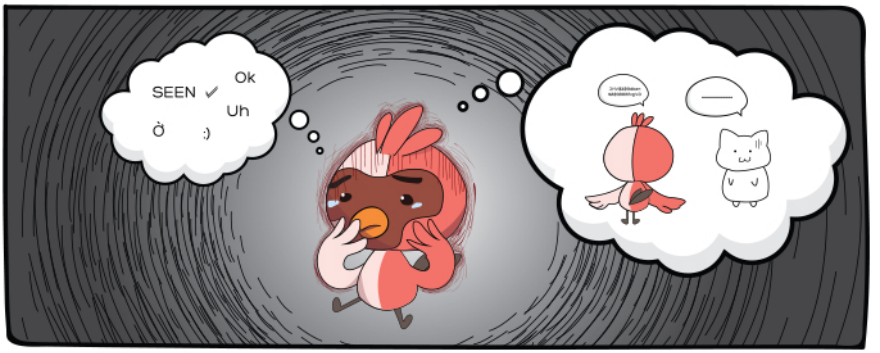
Ly - Thái Bình



Tôi nhắn tin cho crush



Nhưng cậu ấy đã xem
mà không trả lời tôi



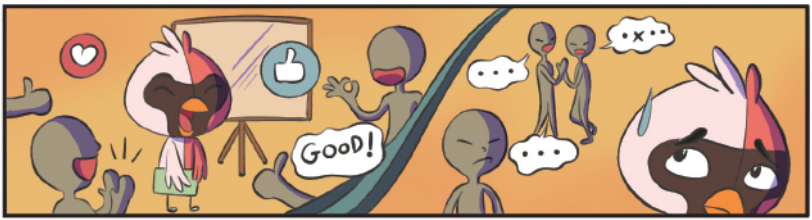
Tôi cảm thấy thật quê khi bị bơ như vậy

Sợ người khác đánh giá

Cjot - Quãng Ngãi



Mình sợ bị người khác đánh giá là chưa tốt ...



Mình biết chẳng thể "làm dâu trăm họ"...



Mình biết cảm nhận của bản thân về chính mình
là quan trọng nhất, nhưng điều đó không ngăn mình
băn khoăn về hình ảnh của mình trong mắt người khác.

Sợ bạn mình tự tử

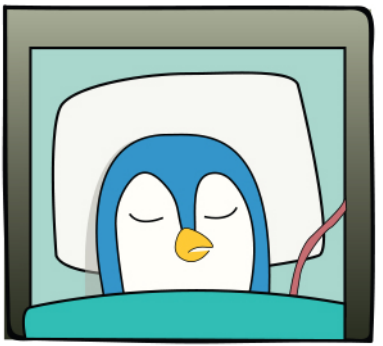
Huy Hoàng - Thái Bình



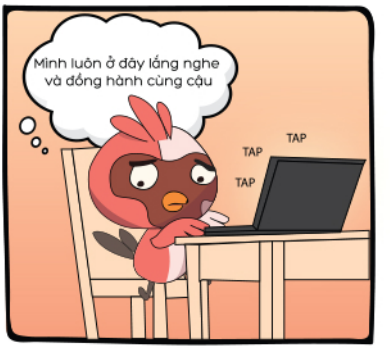
Bạn của mình bị trầm cảm
và hay suy nghĩ tiêu cực



có những cơn đau rất lớn và phải dùng
đến thuốc giảm đau



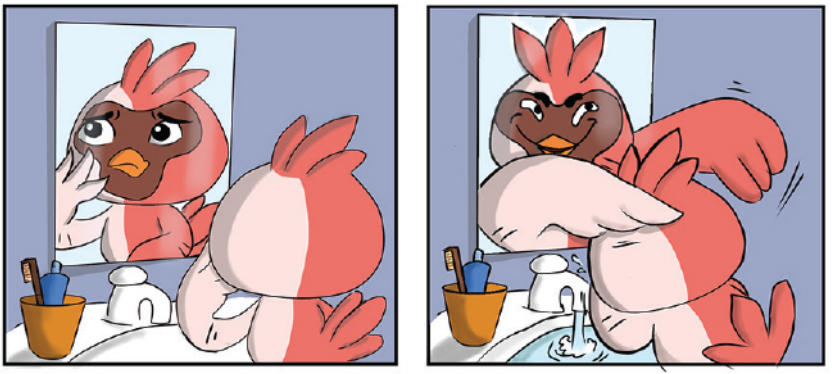
Mình sợ bạn ấy tự tử...
Vì mình không ở cạnh bạn ấy



Chỉ có thể nói chuyện trên mxh
nên không thể làm gì hơn ngoài an ủi.

Sợ rửa mặt trước gương

FLO - Hà Nội



Mình sợ nhất phải rửa mặt trước gương



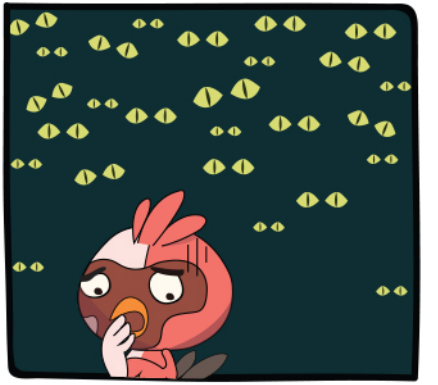
Hình phản chiếu của mình trên gương sẽ ú òa nhảy ra bắt mình nhốt vào gương.

Sợ tối - Sợ mập mờ

Ishaan - Đà Lạt, TP. Hồ Chí Minh



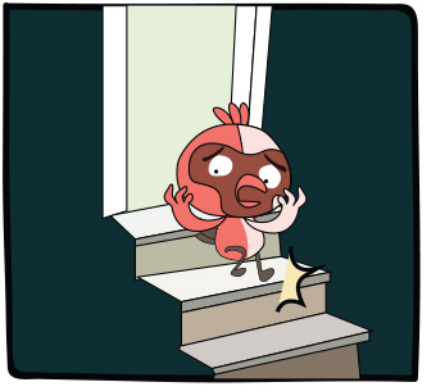
Mình sợ tối, sợ mập mờ, sợ việc không nhìn thấy rõ xung quanh



sợ có thể có gì đó ở những chỗ không đủ sáng đang theo dõi.



chuẩn bị tấn công mình



sợ thôi thúc mình bước vào bóng
tối để tự làm bản thân bị thương.

Sợ thành người mình ghét nhất

Tăng Tài - Thái Bình



Mình sợ mình sẽ trở thành người mình ghét nhất, mình đang dần bị tha hóa có một số thói quen xấu dù không muốn.

Sợ nhện

Bon - TP. Hồ Chí Minh



Mình mắc Arachnophobia (chứng sợ nhện)



Mình cảm thấy sợ hãi khi nhìn thấy bạn nhỏ ấy,
thậm chí chỉ qua hình ảnh trên Google.

Sợ đối diện với nỗi buồn của gia đình

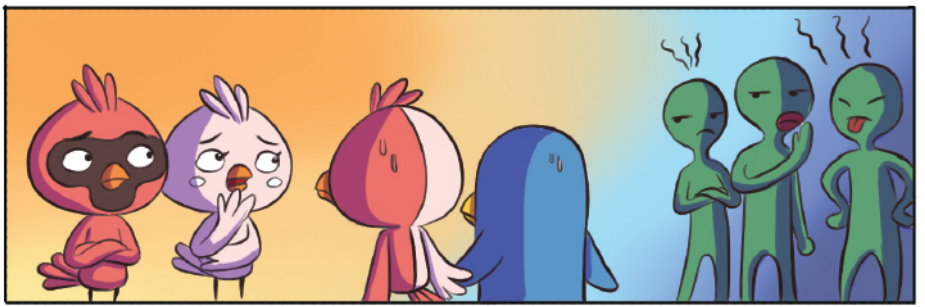
Oải - TP. Nha Trang, Tỉnh Khánh Hòa





Cứ mỗi sáng thức dậy mình lại sợ...

...đối diện với cuộc sống không phải là chính mình.



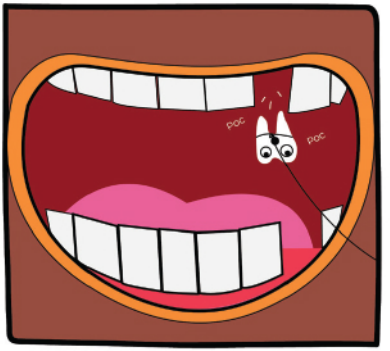
Sợ đối diện với nỗi buồn của gia đình, sợ đồng nghiệp phán xét khi biết mình là LGBT. Phải đánh đổi tương lai để báo hiếu gia đình.

Sợ gãy răng

Cechan - Thái Bình



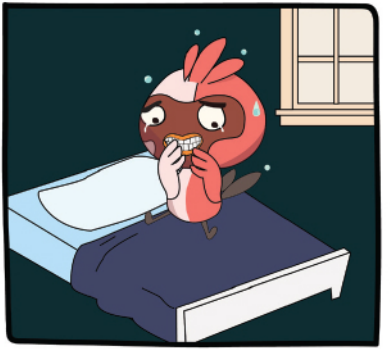
Mình nghĩ bản thân hơi kì quặc,
mình rất thích nhổ răng



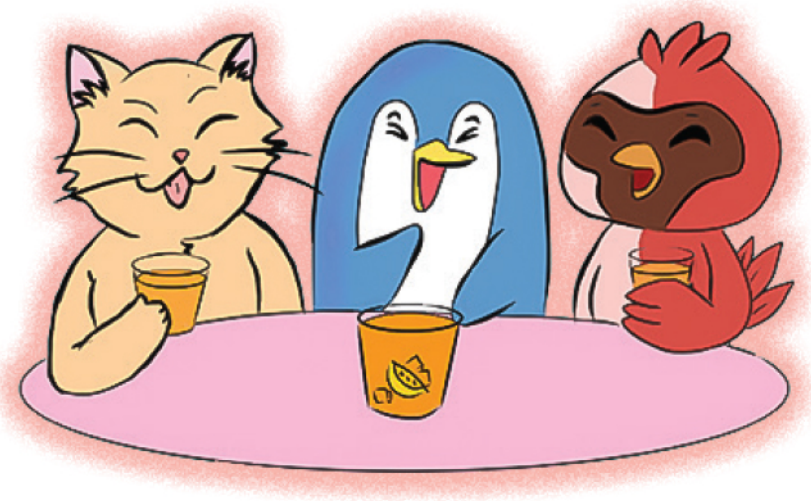
ngày bé mỗi lần có răng lung là mình
phải bẻ nó gãy bằng được thì thôi



Nhưng dạo gần đây mình hay mơ
mình bị gãy răng, máu me tùm lum

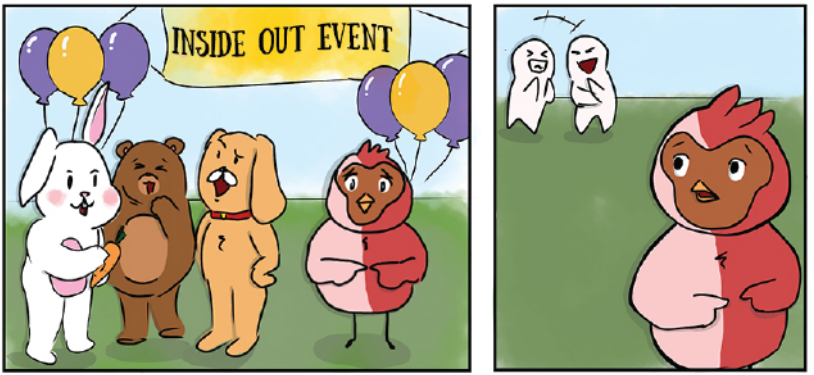


cảm thấy sợ toát cả mồ hôi hột, thật nhẹ người
khi tỉnh dậy biết răng mình vẫn còn nguyên.



Sợ một mình trong đám đông

Cher - Hà Nội



Mỗi khi tham gia một hoạt động nào mới



Mình sợ tất cả mọi người đều quen biết nhau từ trước
và không một ai nói chuyện với kẻ ngoài lề như mình.

Sợ góc tường tam diện vuông

Dương, Ở một thế giới khác, nằm ngoài tầm hiểu biết của chúng ta.



Bất cứ lúc nào, em đều sợ chỗ góc, mà góc tam diên vuông tập trung nhiều thứ dị lắm.

Sợ gặp ác mộng

Diệp Lục - Hà Nội



Khi nhắm mắt, lại sợ mình sẽ biến mất mãi mãi. Sẽ không còn trên cuộc đời này, làm điều mình muốn. Cảm giác cô đơn lạc lõng, chỉ biết gọi mẹ ơi mà mẹ đâu biết.

Sợ phát biểu trước đám đông

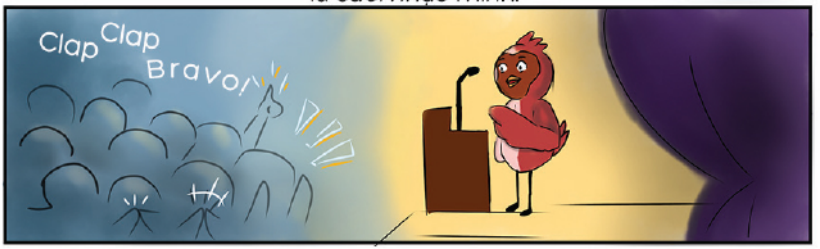
Kẹo - Lào Cai



Mỗi khi phát biểu trước đông người thì mình sẽ thường bị run, đau bụng, buồn nôn và lo lắng không ngừng

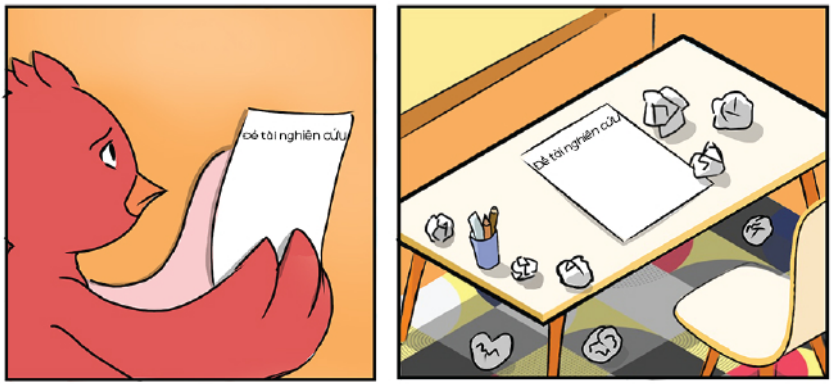


vì mình sợ mọi người sẽ phán xét, chỉ trích hay thậm chí là cười nhạo mình.

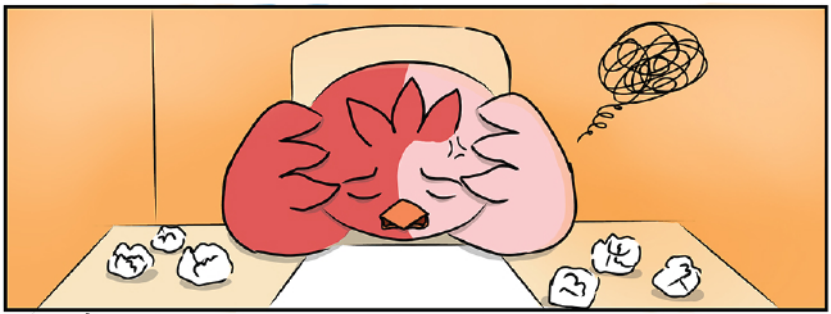


Sợ là người vô dụng

Mây - Cần Thơ



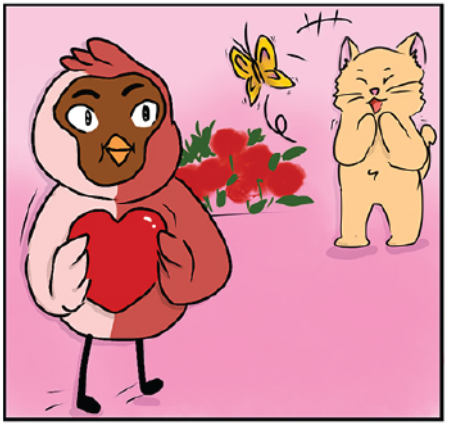
Mỗi ngày, khi nhìn vào những con chữ mà mình phải đọc, để nghiên cứu, để viết bài, để biện luận, thì não lại không có ý tưởng gì cả.

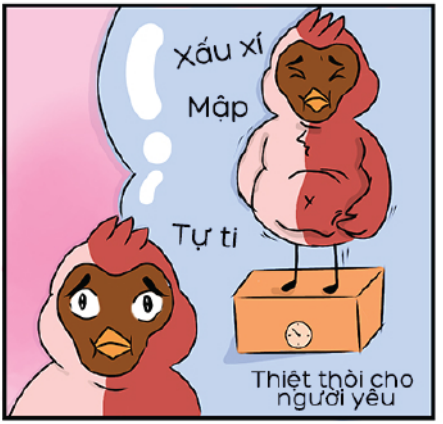


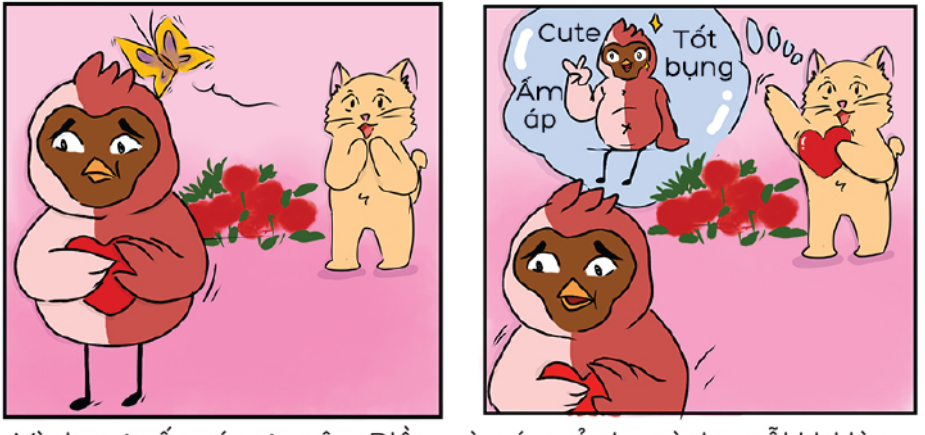
Ở ngưỡng cửa nửa cuộc đời, mình lại sợ rằng sẽ thất bại, mình sợ là người vô dụng.

Sợ xấu

Hus - Mình đến từ Đất Tổ







Mình sợ xấu xí, sợ mập. Điều này ám ảnh mình mỗi khi làm quen hay chuẩn bị bắt đầu một mối quan hệ với một ai đó.

Sợ không được là chính mình

Green - ĐakLak





Tôi sợ...



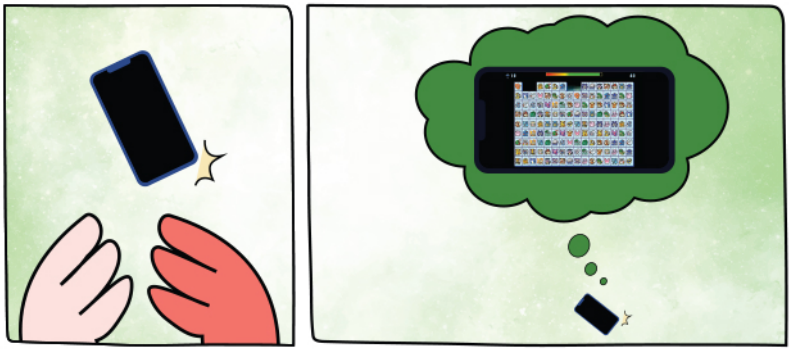
...sợ không được là chính mình, như tôi vốn là.

Sợ sâu

Bò Điệu - Vĩnh Long



Mình sợ sâu, những con vật nhỏ nhỏ nhưng rất đáng sợ,
kể cả hình ảnh hoạt hình là con sâu



vì vậy mình không thể chơi được trò Pikachu,
vì mình không dám bấm vào con sâu để chiến thắng trò chơi.

Sợ về nhà

Trân - Tiền Giang



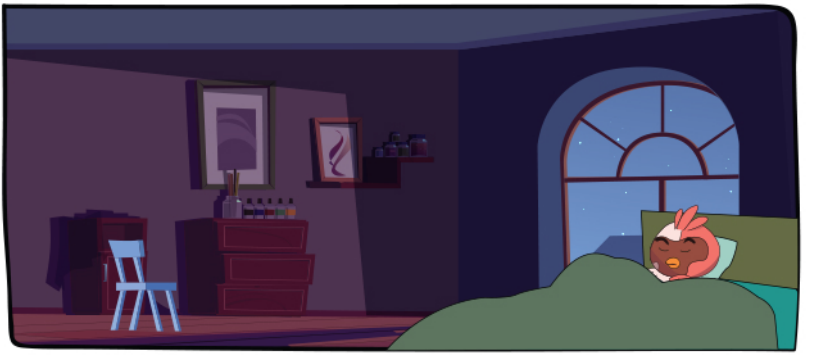
Khi ở SG một thời gian, mình không có cảm giác nhớ nhà như mọi người



mình thường cố tình bận rộn để không phải về nhà.
Có lẽ không phải sợ, mà là trốn tránh mãi sẽ thành thói quen.

Sợ để chiếc ghế đối diện khi ngủ

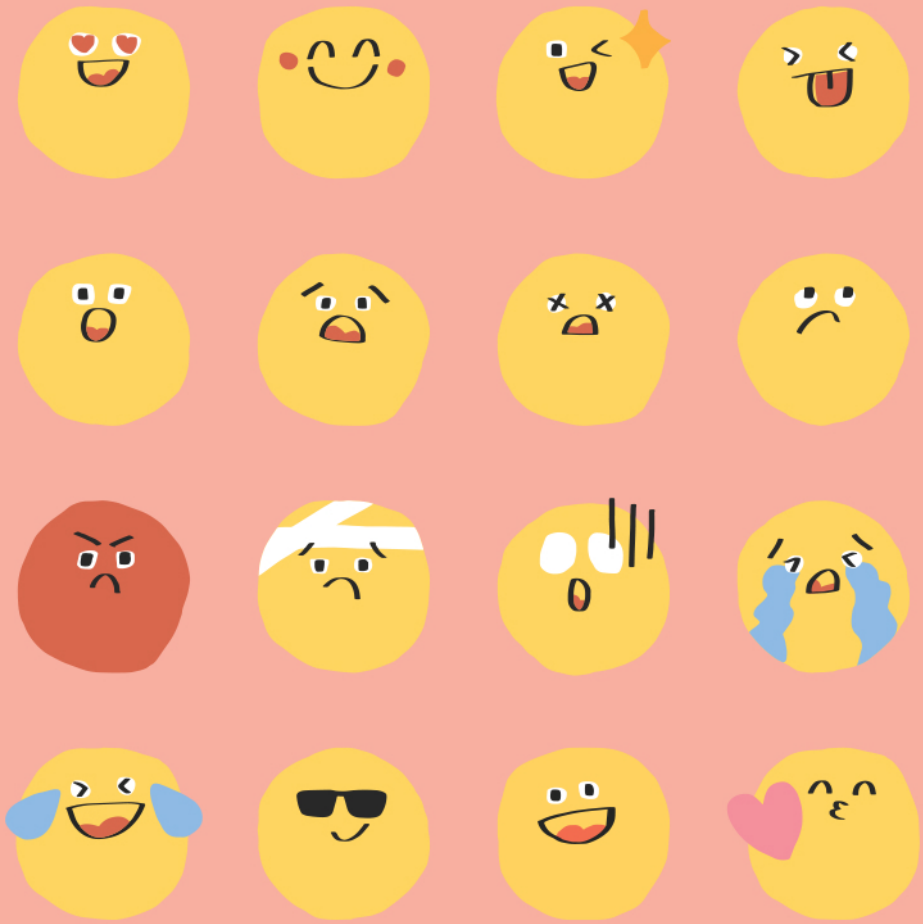
Bắp - Sài Gòn



Mình luôn có cảm giác nếu để ghế đối diện chỗ mình nằm sẽ tạo điều kiện mời ai đó ngồi đó nhìn mình ngủ.



Nhìn qua sẽ có cảm giác có người đang ngồi trong 1 khoảng không gian tối om đó. Nên mỗi khi chuẩn bị đi ngủ, mình sẽ quay ghế đi chỗ khác.



Nơi dành cho riêng bạn



Hôm nay bạn cảm thấy thế nào???



Nỗi sợ của tôi là ...

Hôm nay là ngày...

Tôi đang...



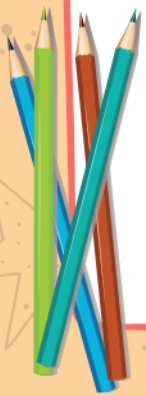
Cùng với...

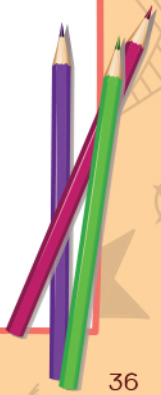


Bạn đang cảm thấy...

Nếu tờ giấy này là nỗi lòng của tôi dành cho bạn, tôi muốn nói rằng...

Màu sắc hôm nay của tôi là...





Những lời tiêu cực thường trực,
thường xuyên xảy ra trong đầu mình là...

Những khoảnh khắc hạnh phúc nhất trong quá khứ của tôi là...

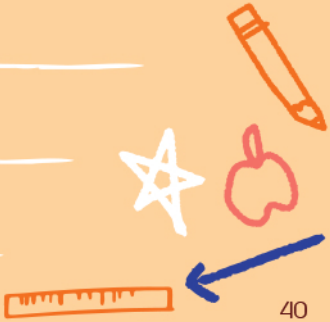
Tôi cảm thấy bình an,
thư giãn nhất là khi...





Một số thói quen "thương mình" mà tôi muốn áp dụng nhiều hơn là...





Sợ bạn mình tự tử
Huy Hoàng - Thái Bình



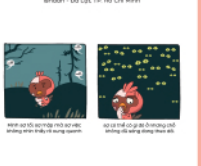
Phụ huynh sợ con khổ vì là người LGBT



Sợ bị quê
Ly - Thái Bình



Sợ tối - Sợ mập mờ
Iphoan - Đà Lạt, TP. Hồ Chí Minh



Sợ thành người mình ghét nhất
Tăng Tài - Thái Bình



Sợ nhện
Đơn - TP. Hồ Chí Minh



Sợ đối diện với nỗi buồn của gia đình
Cải - TP. Nha Trang, Tỉnh Khánh Hòa



Sợ gãy răng
Cachan - Thái Bình



Sợ một mình trong đám đông
Cher - Hà Nội



Sợ gặp ác mộng
Diệp Lục - Hà Nội



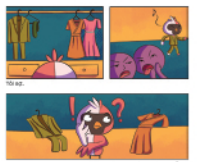
Sợ phát biểu trước đám đông
Kẹo - Lào Cai



Sợ là người vô dụng
Mây - Cần Thơ



Sợ không được là chính mình
Green - Bắc Lắc



Sợ sâu
Bà Diệu - Vĩnh Long



Sợ về nhà
Trân - Tiền Giang



Sợ để chiếc ghế đối diện khi ngủ
Bắp - Sài Gòn



Cám ơn vì tất cả

LỜI CẢM ƠN

Lấy nguồn cảm hứng từ cuốn sách " Deep Dark Fears - Những nỗi sợ sâu thẳm" của tác giả Fran Krause, sản phẩm truyền thông Fear ra đời với mong muốn được trở thành người lắng nghe, để được sẻ chia cùng bạn - và những đứa trẻ sợ hãi bên trong chính bạn.

Ba tháng trôi qua, chúng ta đã đồng hành cùng nhau và giờ đây là đôi điều nhắn gửi đến các bạn.

Inside Out gửi lời cảm ơn chân thành đến cộng đồng, cảm ơn các bạn đã luôn theo dõi và sát cánh cùng dự án Fear và Inside Out House, các câu chuyện về nỗi sợ chính là tư liệu chính làm nên sản phẩm ngày hôm nay.

Cảm ơn những tấm lòng hảo tâm đã chung tay góp sức xây dựng dự án bằng cách mua bơ gây quỹ, hỗ trợ hiện kim - tạo nguồn ngân sách in ấn sách ảnh mà chúng ta cầm trên tay.

Cuối cùng, không thể thiếu các bạn cộng tác viên, Inside Out House trân trọng tinh thần học hỏi, tính cam kết và mong muốn lan tỏa đến cộng đồng những giá trị tốt đẹp bằng những kỹ năng, tài năng của mình.

Cảm ơn chúng ta đã ở đây, đã trân trọng phút giây này, cùng dũng cảm đối mặt với chính những tổn thương, sợ hãi bên trong trái tim mình để mạnh mẽ vượt qua và chữa lành với những yêu thương, niềm tin và hi vọng.

Thương mến!

Nguyễn Oanh - Founder