



أنت بمخير

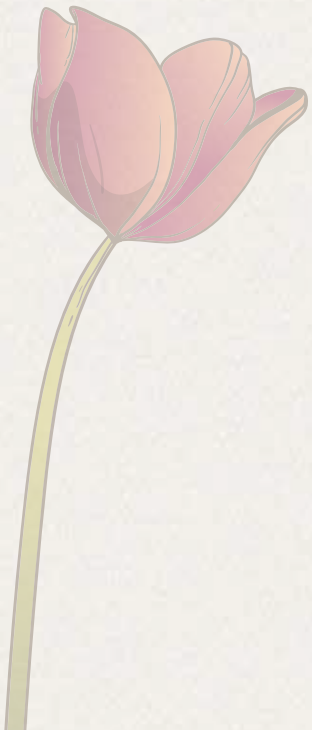
دليلك للعافية
في زمن الصوم

إعداد استشارية العافية فاطمة رعد

في زمنٍ يموج بالاضطراب،
وتتسارع فيه الأحداث والأخبار،
تبقى المرأة مساحةً سكونٍ خفية
تحمل في داخلها قدرةً عجيبة على الثبات،
حتى وهي تشعر، وتتألم، وتخاف.

هذا الدليل ليس دعوةً لتكوني أقوى مما
أنتِ، ولا ليطلب منك تجاهل ما تمرّين به،
بل هو رفيقٌ هادئ...
يمشي معك.. ليساعدك

طرقًا بسيطة، لكنها عميقة الأثر،
تساند جسدك ونفسك وروحك...
هو تذكيرٌ بأن العافية لا تعني غياب الألم،
بل القدرة على العيش بوعي،
والاهتمام بنفسك،
والعودة إلى الله... وإليكِ
لأنك مهما كانت الظروف
تستحقين أن تكوني بخير.



رسائل عميقة لكِ

أنتِ مصدر الطمأنينة
لمن حولك.

قوتك ليست في عدم
الخوف، بل في إدارة الخوف.
العناية بنفسك ليست
رفاهية، بل مسؤولية.

كيف تفهمين نفسك في الحرب؟

- الحرب ليست فقط خطرًا خارجيًا، بل حالة ضغط مستمر على.
- الجسد (توتر، تعب، اضطراب نوم)
- النفس (قلق، خوف، تشتت)




كيف حالِك؟

جسدي يشعر بـ

مشاعري الآن

ما أحতاجه اليوم أكثر (راحة / دعم / صمت / حركة / قرب من الله)

الهدف ليس أن "لا تتأثري"، بل أن:

 تحافظي على جوهرِك.  تستقري وسط التأثير.  تديري طاقتك بحكمة.

إدارة الطاقة "بدل إدارة الوقت"

في الحرب، الوقت غير منتظم... لكن طاقتك هي الأساس.

اسألِي نفسك:

هل أنا الآن

منهكة؟ ← أحتاج راحة


قلقة؟ ← أحتاج تهدئة

خاملة؟ ← أحتاج حركة


أديري طاقتك حسب حالتك الداخلية ثم اقضي مهامك.

العلاقة مع الذات أهم مما تتوقعين


في الضغط، تتحول المرأة إلى ناقدة قاسية لنفسها:
"أنا ضعفت"، "لم أتحمل"
بدليها إلى:
"أنا أتعامل مع ظرف استثنائي"
"ما أفعله الآن كافي"

لنعد صياغة الأفكار.. 

أفكاري _____

حوّلي هذه الفكرة القاسية إلى فكرة رحيمة 

الأفكار الرحيمة _____

هذا يحميك من الانهيار الداخلي الصامت 

الإحساس بالسيطرة البسيط

الحرب تسلب الإحساس بالتحكم، لذلك:

- اختاري ماذا تأكلين (حتى لو بسيط).
- قرري ترتيب زاوية صغيرة.
- حددي وقت نومك.

قرارات صغيرة سأقوم بها:

ثانياً: أنتِ وجسمك



إشارات الأمان



الجسم في حالة "إنذار دائم"، لذلك أعطيه إشارات الأمان:

- لقي نفسك ببطانية (يشبه الاحتضان).
- ضعي يدك على قلبك وتنفسي ببطء.
- اشربي شيئاً دافئاً ببطء شديد.

♥ هكذا تخبرين جسمك: "أنتِ آمنة الآن"

التفريغ الجسدي:



التوتر لا يخرج بالكلام فقط، جرّبي:

- هزّ اليدين والجسم (٣٠ ثانية).
- الضغط على الوسادة.
- البكاء دون ان تمنعي نفسك.

هل جربت أحد هذه الطرق؟ ماذا شعرت بعد ذلك؟

أذكار قبل النوم



قراءة آية الكرسي

سورة يس: من قرأ «يس» في ليلته قبل أن ينام وكّل الله به ألف ملك يحفظونه من كلّ شيطان رجيم ومن كلّ آفة. الامام الصادق(ع)

سورة الواقعة: من قرأ الواقعة كلّ ليلة قبل أن ينام لقي الله عزّ وجلّ ووجهه كالقمر ليلة البدر. الامام الباقر(ع)

قراءة سورة التوحيد: من قرأ ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ حين يأخذ مضجعه وكّل الله به خمسين ألف ملك يحرسونه ليلته. الامام علي(ع)

تسبيح الزهراء(ع): من بات على تسبيح فاطمة(ع) كان من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات. الامام الصادق(ع)

النوم: أفضل مُعين لك.



حاولي الحفاظ على موعد نوم منتظم.
خذي قيلولة قصيرة في النهار.

مارسي طقوس النوم حتى لو لم تنامي.

حتى لو لا يوجد نوم عميق:



أطفئي الضوء قدر الإمكان.

استلقي بهدوء ، كرري ذكر معين.

الجسم يستفيد حتى من "الراحة الواعية"

ثانياً: أنتِ وجسمك



التغذية البسيطة



- ركزي على أي مصدر بروتين متاح (لحوم ،حبوب).
- ابتعدي عن السكريات المصنعة قدر المستطاع.

دعم المناعة طبيعياً



قليل من ثوم في وجباتك (مضاد طبيعي)
رشة من الزعتر لطعامك

بعض الأعشاب الداعمة



اليانسون	النعناع	الميرمية
يخفف التوتر و مهدئ للمعدة	يريح الأعصاب والهضم	توازن هرموني وهدوء

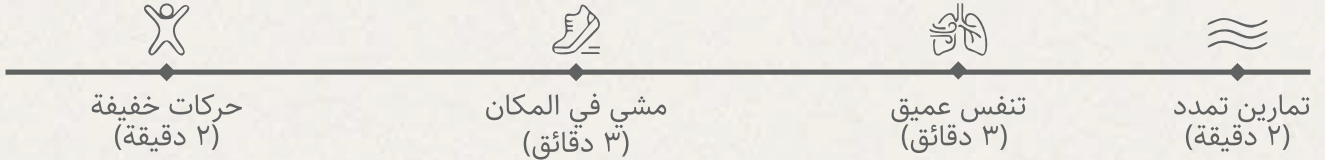
طريقة بسيطة لتحضير مشروب دافئ:

نقع قليل من العشبة في كوب ماء ساخن لمدة ٥ الى ١٠ دقائق.



الحركة والرياضة (حتى في مكان ضيق)

روتين لمدة ١٠ دقائق: لياقة وتفرغ توتر



تمارين التنفس (مفتاح الاستقرار)

تمرين "٦-٤-٤" 😊
كرري التمرين ٥-١٠ مرات
شهيق ٤ ثواني
زفير ٦ ثواني
حبس ٤ ثواني



لحظة صغيرة أعادت لك شعور الحياة؟



الطقوس الصغيرة

فجان قهوة بطريقة هادئة

تسريح شعرك

عطر خفيف

ليست رفاهية... بل صنع شعور "الحياة مستمرة"



الهدوء المقصود

لا تنتظري أن تهدئي... بل اصنعيه:
اجلسي ٣ دقائق بدون أي فعل
أغلقي عينيك.
تنفسي فقط.



إدارة القلق والخوف:

فهم ما يحدث داخلك
الخوف = استجابة طبيعية (ليس ضعفاً)
القلق الزائد = طاقة غير مفرغة



أدوات عملية فورية:

٤ أشياء تلمسها



٣ أصوات تسمعها

تقنية "العودة للحظة"
انظري حولك وحددي:



٥ أشياء ترينها

* تعيدك من القلق إلى الواقع

تفريخ المشاعر

اكتبي كل ما بداخلك بدون ترتيب



- تجنبّي متابعة الأخبار فور
الاستيقاظ وقبل النوم، واختاري
وقتاً مناسباً خلال النهار.

قاعدة "الجرعات"
لا تتابعي الأخبار بشكل مستمر
حددي أوقات معينة في اليوم



رابعاً: أنت وما حولك

النظام البسيط

رتبي ما حولك قدر الإمكان.
الفوضى تزيد القلق.
مكان مرتب عقل هادئ و آمن.



هنا يكون مركزك الداخلي ♥

ترتيب المكان

خلق مساحة أمان
حتى في النزوح



اخلفي زاوية الأمان:

حددي مكاناً صغيراً:

سجادة / وسادة / مصحف / كتاب

قائمة مهام المصغرة

-
-
-
-
-
-
-

الروتين المصغر

اعتمدي على خطوات صغيرة جداً،
وأفعال بسيطة في أوقات قصيرة
واحتفي بإنجازاتك ولو كانت بسيطة. فذلك
يخفف الشعور بالعجز ويمنح الانهيار النفسي.


انجازات بسيطة تستحق الاحتفال 



ابقي علي تواصل مع:
صديقة ، أخت ، أم

دعمك للآخرين ولنفسك

لندعم الآخرين دون أن نستنزف أنفسنا،
وليكن ذلك بتوازن؛ قدّمي حضوراً هادئاً بدل
الإكثار من الحلول، وخذي استراحة حين تتعبين،
لأنك إن استنزفتِ نفسك لن تستطيعي دعم أحد.

نحن نمتو ونتعافى مع من حولنا 



الصلاة كملاذ:

لا كواجب فقط بل لحظة لقاء وتفريخ وثبات.
هي الملجأ للخلة وبتّ السكينة والطمأنينة.



الرؤية العميقة:

”أنا في عين الله“

”هذا الظرف له حكمة وإن لم أفهمها“



هذا يعطي ثباتاً وجودياً لا فقط راحة مؤقتة. ♥

المعنى هو الوقود الحقيقي

اسألني نفسك:

لماذا أريد أن أبقى ثابتة؟

قد يكون: تكليفي ، إيماني، رسالتي
المعنى يعطيك طاقة تفوق الظروف



☀️ ما المعنى الذي يمنحني الدافع للاستمرار والثبات؟

قائمة كتب مقترحة:



- الفكر الاسلامي على ضوء القران الكريم
- جلاء البصيرة الشيخ مصباح البيزدي
- الخواص و اللحظات المصيرية الامام الخامنئي
- صبر و نصر دروس من كربلاء السيد حسن

القراءة تغذية العقل والروح

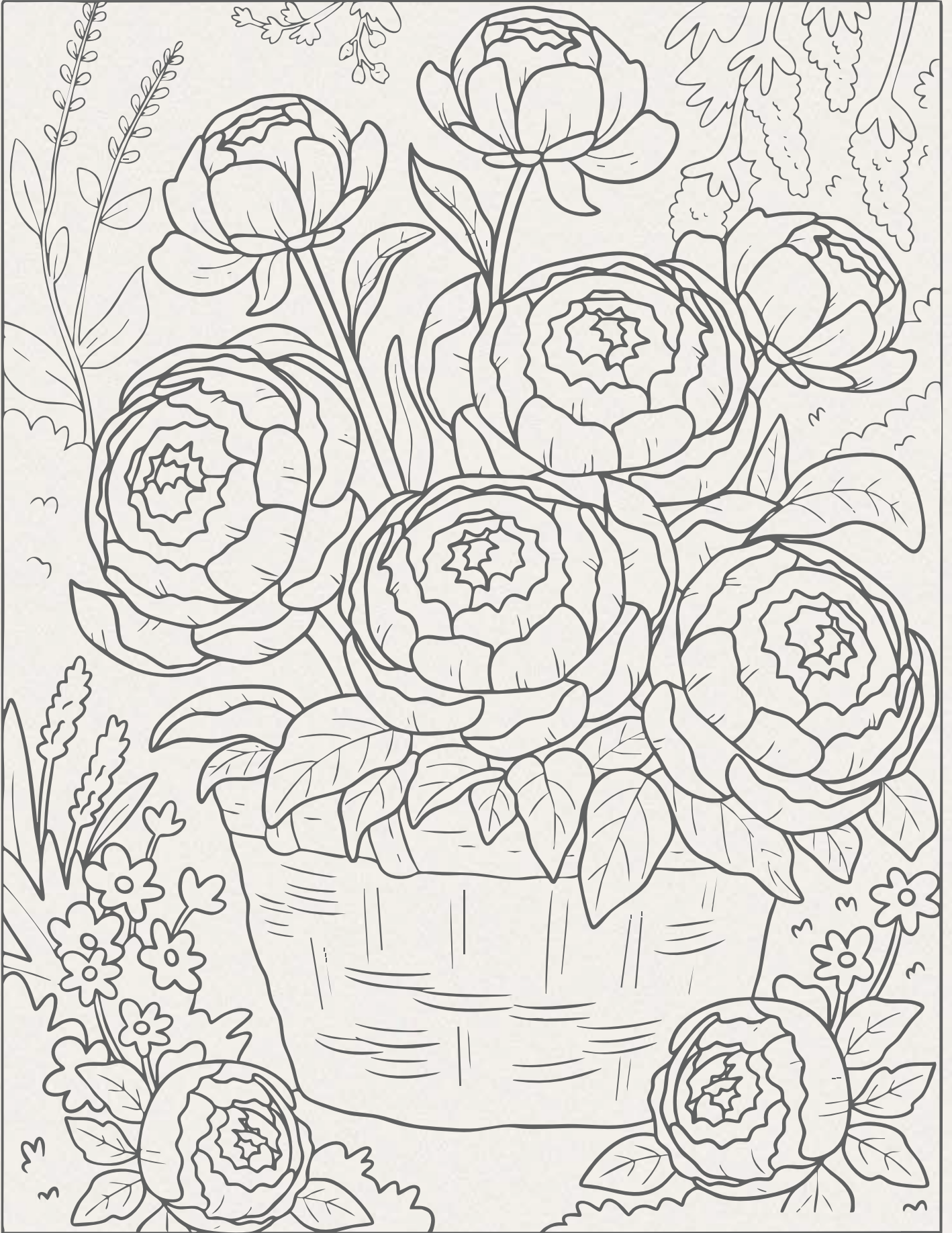
اختاري ما يدعم روحك:

القرآن كريم، أدعية

نصوص قصيرة و أحاديث أهل البيت (ع)
لإعادة بناء المعنى وعدم الغرق في الفوضى



التلوين مساحة للتعبير.. و مساحة للتفريخ..



خُلاصة

في زمن الحرب: لا تحاولي أن تكوني
"مثالية" بل كوني واعية بنفسك.
صغيرة في خطواتك عميقة
في اتصالك بالله وبنفسك.
لا تبثي عن الكمال اسح
الى "الاستمرار الهادئ".
كل نفس هادئ، كل صلاة
صادقة، كل لحظة وعي،
هي مقاومة داخلية عظيمة.