

صحتك أولاً

بعد فقدان الزوج

دليلك نحو التوازن الداخلي والطاقة المستمرة في كل
مرحلة من حياتك

2025

صحتك أولاً بعد فقدان الزوج

هدف الكتاب

إذا كنتِ تبحثين عن طريقة فعالة للحفاظ على صحتك الجسدية والعقلية،
إذا كنتِ تشعرين أن الحياة اليومية تأخذ منك الكثير، وتريدين أن تستعيدي
توازنك الداخلي وتعيشين حياة مليئة بالطاقة والنشاط، فهذا الكتاب هو ما
تحتاجين إليه. ستحصلين على خطوات عملية ونصائح حقيقية تساعدك في
العناية بنفسك على جميع الأصعدة، لتحقيق حياة أكثر صحة وإيجابية.
فهذا الكتاب هو دليلك نحو التوازن الداخلي والطاقة المستمرة في كل مرحلة
من حياتك.

اسم الكتاب: صحتك أولاً بعد فقدان الزوج.

سنة الإصدار: 2025م.

الطبعة: الأولى.

التنسيق الفني: أ. عدنان قلعه جي.

الرقم الدولي ISBN:



الجهة الراعية: جامعة أريد الدولية للدراسات العليا.

الفهرس

4	الفهرس
5	مقدمة
6	الفصل الأول: أهمية الصحة في حياتك الجديدة
9	الفصل الثاني: التغذية السليمة لنجاحك الشخصي
13	الفصل الثالث: الحركة اليومية: ليس مجرد تمرين، بل أسلوب حياة
17	الفصل الرابع: العناية العقلية: أدوات للحفاظ على سلامتك النفسية
21	الفصل الخامس: النوم: سر النشاط والتوازن اليومي
25	الفصل السادس: بناء عادات صحية تدوم
28	الفصل السابع: الحياة المتوازنة: الجمع بين الصحة والعمل والراحة
31	الفصل الثامن: الاستمرار في العناية بنفسك
36	وصف الكتاب

مقدمة

هل تعلمين أن الاهتمام بصحتك ليس رفاهية بل ضرورة؟ صحتك هي الأساس الذي تقوم عليه حياتك اليومية، وهي ما يسمح لك بأن تعيشي بأفضل حال. في عالمنا اليوم، قد تكون الضغوط والتحديات التي تواجهينها في حياتك كأرملة كبيرة، ولكن العناية بنفسك هي أول خطوة نحو حياة أكثر توازنًا وإشراقًا.

في هذا الكتاب، سأرشدك إلى طرق بسيطة وفعالة للاعتناء بجسدك وعقلك. سنتحدث عن التغذية السليمة، أهمية الرياضة، والتقنيات التي تساعدك على تحقيق التوازن الذهني والنفسي، بحيث تشعرين دائمًا بالحيوية والنشاط. هدفنا ليس فقط أن تكوني بصحة جيدة، بل أن تشعرين بالراحة الداخلية، وأن تحققي توازنًا ينعكس على كل جانب من جوانب حياتك.

الفصل الأول: أهمية الصحة في حياتك الجديدة
"عندما يتعب الجسد، يتعطل كل شيء... وعندما يهدأ العقل، تُفتح
الأبواب من جديد."

مررت بتجربة غيرت معالم حياتك. ربما ما زال في القلب شيء من الحزن، وربما
تسعين لتكملي الرحلة بروح جديدة... وهذا جميل. لكن هناك سؤال بسيط
أريدك أن تسأليه لنفسك الآن:

هل أضع صحتي ضمن أولوياتي؟

الحقيقة التي قد لا يقولها لك أحد:

أنت أساس هذه الرحلة. وبدون جسد قوي وعقل صافي، تصبح الخطوات
القادمة أصعب. قد تملكين كل الطموح، لكنك تحتاجين لطاقة حقيقية،
نفسية وجسدية، لتتحركي نحو أهدافك.

الأبحاث الحديثة تُظهر أن النساء اللواتي يعتنين بصحتهن بعد الفقد، يتمكنّ
من العودة للحياة بشكل أسرع وأكثر استقرارًا. دراسة نُشرت في Journal of
Health Psychology أشارت إلى أن الاهتمام بالتغذية والنوم والحركة، يقلل

من أعراض الاكتئاب بنسبة تصل إلى 60٪ لدى النساء في فترات التحول العاطفي.

لماذا صحتك الآن أهم من أي وقت مضى؟

لأنك تعيد بناء نفسك من جديد. وكما لا يمكن بناء بيت على أرض هشة، لا يمكن بناء حياة متوازنة على جسد متعب أو عقل مشتت. الصحة لا تعني أن تكوني "مثالية"، بل أن تستعيد الشعور بالقوة والوضوح. يعني أن تستيقظ وت شعري بالحيوية. أن يكون لديك نفس طویل للنجاح، وأن تستمتعي بكل لحظة صغيرة.

لست وحدك...

أعرف تمامًا كم هو سهل أن تهتم بالجميع... وتنسى نفسك. ربما كرست وقتك لتربية الأبناء، أو لبناء استقرار بعد الفقد. ولكن ماذا عنك؟ متى كانت آخر مرة سألت: "ماذا أحتاج؟ ماذا يُسعدني؟"

اليوم، نحن نعيد ترتيب الأولويات. لن نطلب منك أن تتخلي عن كل شيء، بل فقط أن تضع نفسك في مكانها الصحيح: في المقدمة.

إشعال الدافع: تخيّل هذا المشهد

استيقظت صباحًا، بشعور خفيف وجسد نشيط. وجهك مرتاح، عقلك صافٍ، وقلبك مطمئن. لديك خطة واضحة ليومك، ووقت خاص لنفسك. تشربين قهوتك بابتسامة حقيقية، لا مجاملة فيها. هذا ممكن. فقط عندما تضعين صحتك في أول القائمة.

الخطوة العملية:

افتحي ملاحظاتك الآن، واكتبي إجابة صادقة:

كيف أشعر جسديًا ونفسيًا هذه الأيام؟

ما هو أكثر شيء يُتعبني؟ جسديًا؟ نفسيًا؟

ما أول عادة صغيرة أستطيع أن أبدأ بها لتحسين صحتي؟

صدقيني، لا تحتاجين إلى تغييرات كبيرة. أحيانًا، كوب ماء على الريق، أو 10

دقائق مشي، تكون هي الشرارة الأولى لحياة جديدة.

الفصل الثاني: التغذية السليمة لنجاحك الشخصي

"جسمك لا يحتاج للكثير... فقط لما يغذيه، لا لما يملؤه."

في خضم الانشغالات اليومية، كم مرة تناولت طعامًا على عجل؟ أو تخطيت وجبة لأنك "مشغولة" أو "متعبة"؟ نعم، نحن نعرف هذا الشعور... لكن اسمحي لي أن أقول لك: جسدك لا ينسى ما تقدّمينه له. إما أن يكون لك سندًا، أو يصبح عبئًا بمرور الوقت.

الطعام ليس فقط للسدّ، بل للوقود

ما تأكلينه اليوم، هو ما يصنع مزاجك، طاقتك، حتى قدرتك على التفكير واتخاذ القرار.

هل تعلمين أن انخفاض مستوى الحديد أو فيتامين "د" يمكن أن يسبب التعب المزمن؟ أو أن تناول السكر بكثرة يؤثر مباشرة على الحالة المزاجية؟ دراسة من Harvard Health Publishing توضح أن النظام الغذائي الغني بالخضروات والفواكه والبروتينات الصحية يقلل من أعراض القلق والاكتئاب بنسبة تصل إلى 35٪.

التغذية الذكية: بسيطة، لكنها قوية

لا نريد حمية قاسية، ولا وصفات معقدة. نريد عادات غذائية ذكية تُشعركِ
بالتحسن دون أن تجهدِي نفسكِ.

إليكِ القاعدة الذهبية:

كل وجبة = توازن بين:

مصدر بروتين: مثل البيض، الدجاج، الحمص، العدس.

خضروات ملونة: طازجة أو مطبوخة.

دهون صحية: زيت زيتون، أفوكادو، مكسرات.

كربوهيدرات ذكية: كالشوفان، البطاطا، أو الأرز البني.

تجنبي "الأعداء الصامتين":

السكر الصناعي: يُصعد طاقتك سريعاً، ثم يُسقطك فجأة.

الزيوت المهدرجة: تُبطئ الجسم وتزيد الالتهابات.

الإفراط في الكافيين: يُرهق الجهاز العصبي بدلاً من تنشيطه.

سحر الماء والنوم

قد تظنين أن الحديث عن الماء تكرر، لكنه أساس. شرب 6-8 أكواب يوميًا يُحسّن التركيز، يخفف الصداع، ويمنح البشرة إشراقة طبيعية. أما النوم الجيد؟ فهو سر التمثيل الغذائي السليم.

أمثلة عملية:

بدلاً من الفطور المعتاد: جرّبي شوفان مع فواكه ومكسرات.

بدلاً من وجبة سريعة: سلطة دجاج مع زيت زيتون وليمون.

بدلاً من التسالي في الليل: كوب زبادي مع عسل طبيعي.

ماذا عن وقت الانشغال أو قلة المزاج؟

اجعليها عادة ذكية: حضّري وجبة واحدة صحية في بداية الأسبوع (مثل

شوربة العدس أو صينية خضار) تحفظينها، وتعودين لها عندما لا تملكين

وقتاً أو طاقة للطبخ.

الخطوة العملية:

افتحي ورقة أو هاتفك الآن، واكتبي:

ما هي العادة الغذائية التي أودّ أن أبدأ بها هذا الأسبوع؟

هل أتناول ما يغذي... أم فقط ما يملأني؟

ما نوع الطعام الذي يجعلني أشعر بخفة وسعادة؟

ابدئي بتغيير بسيط... تغيّر الوجبة، يتغيّر المزاج. تغيّر المزاج، تصبحين أنتِ

قادرة أكثر على صنع حياة متزنة ومشرقة.

الفصل الثالث: الحركة اليومية: ليس مجرد تمرين، بل أسلوب حياة

"حين يتحرك الجسد... ينفذ عنه التعب، وينتعش العقل، وتبتسم الروح."

هل تظنين أن التمارين الرياضية تعني صالات رياضية وأجهزة معقدة؟
دعيني أقول لك: الحركة التي تقصدها "قادرة"... أبسط من ذلك بكثير، لكنها تصنع الفرق الكبير.

لماذا نتحرك؟

لأن الحركة ليست فقط لفقدان الوزن أو شدّ العضلات.
هي دواء... حرفيًا.

دواء ضد الحزن، التوتر، القلق، الخمول.

الحركة اليومية تفرز هرمونات مثل الإندورفين والسيروتونين، وهما المسؤولين عن تحسين المزاج وتقليل القلق.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، ممارسة 30 دقيقة فقط من النشاط الخفيف يوميًا تقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب بنسبة تصل إلى 48٪.

الحركة التي نحتاجها... ليست رياضة، بل حياة

تخلي أن كل خطوة تمشيها، كل تمدد تقومين به، كل دقيقة تحركين فيها جسمك... هي رسالة حب لنفسك.

أمثلة على حركات يومية فعالة وبسيطة:

المشي لمدة 20 دقيقة في الحي.

الرقص الخفيف في المطبخ وأنتِ تُعدين الطعام.

تمارين التمدد الصباحية عند الاستيقاظ.

صعود الدرج بدلاً من المصعد.

الوقوف والتحرك كل ساعة أثناء الجلوس الطويل.

"لكنني لا أملك طاقة"...

تمامًا، وهذا سبب إضافي للحركة.

أول الأيام قد تكون ثقيلة، لكن بعد أسبوع؟ ستشعرين أن الجسد أصبح

أخف، والنفس أكثر اتزانًا.

ابدئي بخطوات صغيرة:

5 دقائق صباحًا فقط.

تمدد خفيف قبل النوم.

المشي أثناء التحدث على الهاتف.

اجعلها "موعدًا مع نفسك"

أحضري جدولك، واكتبي فيه:

"20 دقيقة مشي – أنا أستحق هذا الوقت."

"10 دقائق يوغا – هذه هديتي لنفسي."

عندما تتحولين من "أمارس رياضة" إلى "أنا أتحرك لأنني أحب نفسي"... يصبح

الالتزام أسهل، والنتيجة أعمق.

الخطوة العملية:

اكتبي الآن: ما نوع الحركة التي تحبينها (المشي؟ الرقص؟ التمدد؟).

حددي وقتًا في يومك لتلك الحركة. اكتبيه في جدولك.

جربي أن تبداي غدًا بخمس دقائق فقط... فقط خمس.

وتذكّري، لا يوجد صغير في عالم العناية بالنفس.

كل خطوة تحركين فيها جسدك، تقربين بها نفسك من حياة أخف، أهدأ، وأقوى.

في الفصل القادم، سنتحدث عن صوت لا يسمعه أحد... لكنه يصنع كل

الفرق: صوت عقلك الداخلي. كيف تهدئينه؟ كيف تطمئنينه؟

استعدي للغوص في عالم الراحة النفسية...

هل أنت مستعدة للهدوء الحقيقي؟

الفصل الرابع: العناية العقلية: أدوات للحفاظ على سلامتِك النفسية

"عقلك مثل بيتك... يستحق الترتيب، التهوية، والطمأنينة."

هل شعرت يومًا أن الضجيج لا يأتي من الخارج... بل من الداخل؟

أفكار تتراكم، قلق يتسلل، تساؤلات لا تهدأ؟

في هذا الفصل، نفتح نافذة على أغلى ما تملكين: عقلك.

راحة الجسد تبدأ من راحة العقل

لا يمكن أن تكوني مرتاحة جسديًا، إن كان بالكِ مزدحمًا.

الضغط النفسي المزمن يؤثر مباشرة على صحة القلب، المناعة، وحتى الهضم.

والأهم؟ يسحب من روحك الفرح، ومن قلبك الحماسة.

دراسة من American Psychological Association بيّنت أن النساء اللواتي

يمارسن تمارين التأمل والتنفس العميق لمدة 10 دقائق يوميًا، يُسجل لديهن

انخفاض في التوتر بنسبة تفوق 40٪ بعد أسبوعين فقط.

كيف نُهدئ هذا العقل الجميل؟

لا أحد يملك "زرّ إيقاف" للأفكار... لكننا نملك أدوات تهدّدها ونُعيد ترتيبها:

1. التنفس العميق: أسرع طريق للسكينة

خذي نفسًا عميقًا من أنفك، احبسيه لثلاث ثوانٍ، ثم أخرجيه ببطء.

كرري هذا التمرين 5 مرات متتالية.

مفعوله فوري، ويشبه "إعادة تشغيل" للعقل.

2. الكتابة: تفريغ المشاعر بلا خوف

خصصي دفترًا لك. كل صباح أو مساء، اكتبي فيه كل ما يجول في خاطرك.

لا تحكّمي على ما تكتبين. فقط أفرغي.

بعد أيام، ستلاحظين خفة داخلية لا تُفسّر.

3. تقنية "التأمل البسيط"

اجلسي في مكان هادئ.

ركزي على صوت المروحة، أو أنفاسك، أو كلمة مهدئة تكررناها.

كلما شرد ذهنك، أعيديه بلطف دون توبيخ.

4. الامتنان اليومي: تدريب القلب على النور

كل مساء، اكتبي ثلاثة أشياء تشكرين الله عليها.

صغيرة كانت أم كبيرة: كوب شاي لذيذ، ضحكة ابنك، لحظة هدوء.

هذه العادة تُعيد تركيز العقل من "ما ينقصني" إلى "ما أملكه".

كوني حارسة بوابة أفكارك

ليس كل ما يدخل عقلك يستحق البقاء.

تابعي ما تسمعينه، من الناس... من الإعلام... وحتى من حديثك لنفسك.

اسألي نفسك:

هل هذه الفكرة تخدمني؟ تُقويني؟ تُسعدني؟

أم تُضعفني، وتُثقلني؟

اختاري الأولى، وتعاملي مع الثانية كما تتعاملين مع غبار على النافذة:

تمسحينه، وتمضين.

الخطوة العملية:

جربي تمرين التنفس 5 مرات الآن.

اكتبي جملة واحدة في مفكرتك: "أنا أستحق السلام."

ضعي منبهاً على هاتفك لتذكيرك بلحظة هدوء كل يوم.
حان الوقت لتعتني بعقلك، كما تعتنين بوجهك أو طعامك.
العقل الهادئ؟ هو سرّ المرأة القوية... القادرة... المتزنة.
في الفصل القادم، سنكشف الستار عن شيء يبدو بسيطاً، لكنه أساس
يوميّ كلّ: النوم.
هل تعرفين أن نومك قد يكون السبب في تعبك... أو في نهوضك من جديد؟

الفصل الخامس: النوم: سر النشاط والتوازن اليومي

"ليلة هادئة... تعني يوماً ممتلئاً بالحياة."

تخلي نفسك تستيقظين وقد غمرتكِ طاقة لطيفة، بلا ثقل في الجسم، ولا ضباب في العقل.

هذا ليس حلمًا بعيدًا... بل نتيجة طبيعية لنوم جيد.

لماذا النوم مهم لهذه الدرجة؟

لأن النوم ليس "راحة مؤقتة"... بل هو إعادة بناء.

أثناء النوم، يعيد الجسم ترميم نفسه، والعقل يُنظف من التوتر، والذاكرة تُرتب، والمشاعر تُهدأ.

قلة النوم تؤدي إلى:

تقلب المزاج.

صعوبة في التركيز.

ضعف المناعة.

اضطراب الوزن.

بحسب مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية، النساء يحتجن إلى 7 إلى 9 ساعات نوم يوميًا، وأي تقصير مزمّن يُضاعف فرص القلق والاكتئاب بنسبة تصل إلى 60٪.

هل تعاني من أرق أو نوم متقطع؟

أنت لست وحدك.

العديد من الأراذل يعانون من صعوبة في النوم بسبب فراغ السرير، أو التوتر، أو التفكير الزائد.

لكننا هنا لنُعيد لنومك دفئه وسكينته.

خطوات بسيطة لنوم عميق:

1. روتين ليلي ثابت

حددي وقتًا ثابتًا للنوم والاستيقاظ.

هذا يضبط ساعة جسدك البيولوجية.

2. ابتعدي عن الشاشات قبل النوم بساعة

ضوء الهاتف يعطل إفراز "الميلاتونين"، هرمون النوم.

استبدليه بقراءة هادئة أو كتابة مشاعركِ.

3. حمام دافئ أو شاي أعشاب

الماء الدافئ يرخي العضلات.

البابونج أو اللافندر يساعدان على الاسترخاء.

4. تصفية الذهن

اكتبي كل ما يُقلقك على ورقة قبل النوم.

قولي لنفسك: "سأتحدث إليك يا أفكاري... لكن غداً، بعد أن أرتاح."

5. غرفة نومك = مكان مقدس للراحة

حافظي على نظافتها، هدوئها، وراحتها البصرية.

اجعليها مكاناً تحبين العودة إليه.

النوم = حب الذات

حين تمنحين نفسك نومًا جيدًا، فإنك تقولين لها: "أنتِ تستحقين الراحة..."

بعد كل ما مررت به."

الخطوة العملية:

الليلة، أغلقي هاتفك قبل النوم بـ30 دقيقة.

اكتبي في مفكرة بجانب سريرك: "اليوم أنام كأني أعانق قلبي."
جربي شاي البابونج، وتألمي في هدوء الغرفة... واسمحي لعقلك أن يستسلم.
في الفصل القادم، سنتحدث عن "الاستمرارية"... كيف نحافظ على هذه
العادات الجميلة، دون أن نفقد الحماس؟
كيف نُبقي العناية بالنفس أسلوب حياة، لا مجرد حماسة مؤقتة؟

الفصل السادس: بناء عادات صحية تدوم
"الخطوة الصغيرة التي تكررنيها كل يوم... أقوى من القفزة الكبيرة التي
تفعلنيها مرة واحدة."

هل بدأت تحسين نظام أكلك؟

هل جربت أن تتحركي أكثر؟ أو تمنحي نفسك لحظات من الراحة؟

جميل... لكن السؤال الآن:

كيف أجعل كل هذا يستمر؟

الحماسة الأولى رائعة، لكنها لا تكفي.

الاستمرارية هي ما يخلق الفرق الحقيقي.

السر؟ العادات الصغيرة

حين تربطين العناية بنفسك بروتينك اليومي، تصبح مثل تنظيف أسنانك...

لا تحتاجين للتفكير بها، فقط تفعلينها.

لكن الأهم؟ أن تكون هذه العادات واقعية، تناسب نمط حياتك، وتبدأ

ببساطة شديدة.

خطوات لبناء عادة صحية لا تتوقف:

1. ابدئي بـ "عادة صغيرة جدًا لدرجة لا يمكنك رفضها"

مثال: كوب ماء على الريق.

أو 3 دقائق تنفس صباحًا.

أو تمشية 5 دقائق بعد العشاء.

2. اربطها بعادة موجودة

بعد غسل وجهك = تمارين تنفس.

أثناء إعداد الغداء = بعض التمدد.

قبل النوم = تدوين فكرة إيجابية.

3. سجلي نجاحاتك

دفتر صغير أو تطبيق بسيط.

اكتبي: "مارست التأمل اليوم"، "شربت 6 أكواب ماء"، "مشيت نصف ساعة".

هذه العلامات الصغيرة تُبقي الحماس حيًا.

4. سامحي نفسك إن فشلت يومًا

كلنا نتعثر. لكن لا يعني هذا أننا فشلنا.

فقط عودي في اليوم التالي. لا لوم، لا تأنيب. فقط حب ومحاولة جديدة.

5. احتفلي بالثبات أكثر من النتائج

الهدف ليس أن تفقدي وزنك... بل أن تحافظي على نمط صحي.

ليس أن تتألمي مثل اليوغيين... بل أن تمنحي نفسك لحظة راحة يومية.

هل تعلمين؟

دراسة من جامعة University College London وجدت أن بناء عادة جديدة

يحتاج إلى 66 يومًا في المتوسط.

لكن الأجمل؟ أن العادات البسيطة تبدأ بإحداث تغيير نفسي منذ الأسبوع

الأول!

الخطوة العملية:

اختاري عادة صحية واحدة فقط هذا الأسبوع.

اكتبيها على ورقة، وضعيها على مرآة الحمام أو الثلاجة.

عاهدي نفسك أن تكرريها يوميًا، مهما كانت الظروف.

وقولي لنفسك: "أنا لا أبحث عن الكمال... أنا أزرع بذورًا لصحة تدوم."

الفصل السابع: الحياة المتوازنة: الجمع بين الصحة والعمل والراحة

"الحياة ليست سباقًا... بل رقصة. خطوة للأمام، لحظة للراحة، ونغمة للفرح."

هل شعرت يومًا أنك تركضين طوال اليوم؟

تُجزين وتُقدِّمين وتُلبِّين... لكن في النهاية، تشعرين أنك لا تملكين وقتًا لنفسك؟

في هذا الفصل، نكشف سرًا مهمًا: التوازن لا يحدث بالصدفة، بل يُبنى باختيار.

التوازن ليس أن تكوني مثالية

بل أن تعرفي متى تُعطين... ومتى تتوقفين لتملئي نفسك من جديد.

أن تعملِي بشغف، وترتاحي بإذن... أن تقولي "نعم" لما يُنيرُكِ، و"لا" لما يُطفئكِ.

كيف تصنعين جدولًا يشبهكِ؟

1. قسّمي يومكِ على ثلاث مناطق:

صحة: (أكل، حركة، راحة)

إنتاج: (عمل، مسؤوليات، مهام)

فرح: (ضحكة، اتصال بصديقة، هواية)

كل يوم يحتاج لمزيج من هذه الثلاثة. حتى لو لدقائق.

2. قاعدة "30/90":

لكل 90 دقيقة من العمل أو الانشغال، خذي 30 دقيقة لنفسك.

حتى لو كانت 10 منها صمتًا، و20 شرب شاي أو كتابة.

3. احمي وقتك الشخصي كأنك تحمين موعدًا مهمًا

لا تؤجلي وقتك لأجل الآخرين دومًا.

لا تجعل راحتك آخر ما تفكرين به.

4. ضعي حدودًا ناعمة، لكنها واضحة

"أنا متاحة من كذا إلى كذا."

"سأرد على الرسائل بعد الظهر."

"هذا اليوم لي ولراحتي."

إدراك الأولويات: من المهم، إلى الأهم

كل يوم... اسألي نفسك:

ما الشيء الوحيد الذي إذا فعلته اليوم، سيجعل يومي أفضل؟

هل أنا أعيش يومي، أم أهرب منه؟

التوازن لا يعني أن يكون كل شيء "متساويًا"، بل أن يُعطى كل شيء وزنه...

دون أن تنسي نفسك.

الخطوة العملية:

افتحي دفترًا، وارسمي جدول يومي صغير.

ضعي فيه: ساعة واحدة لراحتك (تقسم كما تشائين).

ودوّني في أعلى الصفحة: "أنا أستحق أن أعيش يومًا فيه أنا."

أنتِ لا تُطالبين بالكثير، بل بحق بسيط: أن يكون لك مساحة تتنفسين فيها،

كل يوم.

الفصل الثامن: الاستمرار في العناية بنفسك
"أن تحبي نفسك... لا يعني أن تنعزلي عن العالم، بل أن تدخله وأنت
ممتلئة، لا منهكة."

أنها ليست نهاية الرحلة، بل بدايتها الحقيقية.
لقد تعرّفتِ على أهمية صحتك، وتعلمتِ كيف تعتنين بجسدك وعقلك.
والآن؟ نحتاج فقط إلى كلمة واحدة: الاستمرار.
لماذا نتوقف أحياناً رغم البدايات الجميلة؟
لأن الحياة مليئة بالمفاجآت...

أحياناً يأتينا التعب، أو ينشغل القلب، أو يُقاطعنا حدث غير متوقع.
لكن التوقف لا يعني الفشل.
بل يعني أن هناك فرصة جديدة... للعودة.
تذكّري دائماً:

لا بأس إن لم تكوني "ملتزمة" كل يوم.
لا بأس إن نسيت، أو تكاسلت، أو تراجعتي.
المهم هو أن تعودتي... بخطوة واحدة فقط.
أدوات تساعدك على الاستمرار:

1. المراجعة الشهرية

في نهاية كل شهر، اسألي نفسك:

ما الذي ساعدني؟ ما الذي أعاقني؟

ما الذي أرغب في تحسينه؟

هل ما زلتُ أعني بنفسي كما أستحق؟

2. صديقة مشجعة

اختراري امرأة تشاركك نفس الهدف.

تحدثا أسبوعيًا: "ما نجح هذا الأسبوع؟ ما تعلّمنا؟"

الدعم المشترك يُبقي الشعلة مشتعلة.

3. احتفلي بالإنجازات الصغيرة

هل التزمتِ بشرب الماء لأسبوع؟ أحسنت!

هل نمتَ جيدًا لثلاث ليالٍ؟ رائع!

كل انتصار صغير... هو لبنة في بناءك الجديد.

4. ذكري نفسك بالسبب

لماذا بدأتِ هذه الرحلة؟

ما الذي تريدينه من هذه الحياة؟

اكتبي السبب... وعلّقيه على مرآتك.

رسالة الختام: أنتِ جوهر كل شيء

صديقي، صحتكِ ليست ترفاً.

هي الطاقة التي تُحرّككِ، الصبر الذي يَسندكِ، النور الذي يَسطع من داخلكِ.

وحين تهتمين بنفسكِ، لا تفعلين ذلك لتكوني "أفضل من غيركِ"... بل فقط

لتكوني أقرب إلى ذاتكِ الحقيقية.

الخطوة الأخيرة:

اكتبي الآن رسالة قصيرة لنفسكِ، تبدأ بكلمة:

"أنا أعدكِ يا نفسي بـ..."

وأكملها بما تشائين: بالحب، بالاهتمام، بالصبر، أو حتى بالعودة بعد كل

عثرة.

افتحي باباً جديداً.

باباً لا يُغلق، لأنكِ فيه أنتِ... كما تستحقين:

متوازنة. نشطة. وقادرة.

الخاتمة: عودة إلى نفسك... حيث تبدأ الحياة
في هذه الرحلة التي سافرت فيها بين الفصول، لم يكن هدفنا أن نقدّم لك
وصفات جاهزة... بل أن نضيء لك طريقًا، وتخطين فيه بخطواتك أنت.
لقد تحدثنا عن جسدك، عقلك، طاقتك، ونومك... عن عاداتك، توازنك،
وحقيقتك.

لكن فوق كل ذلك، تحدثنا عنك.
عن المرأة التي مرّت بما لا يُحتمل، لكنها قررت ألا تتوقف.
عن الأرملة التي، رغم الفقد، تمسك خيط الضوء... وتصنع لنفسها بداية
جديدة.

أنت لست وحدك.
في داخلك قوة كامنة، ربما لم تريها بعد، لكنها هناك... تنتظر فقط أن تمنحي
نفسك فرصة، ونية، وخطوة.

تذكّري دائمًا:

صحتك ليست رفاهية، بل ضرورة.
راحتك ليست أنانية، بل استحقاق.
حياتك، مهما تغيّرت، لا تزال قابلة لأن تُزهر.

فلتجعلني هذا الكتاب بداية عهد جديد بينك وبين نفسك.

كلما شعرت أنك تائهة... عودي إلى هنا.

كلما تسلل الإرهاق... خذي نفساً عميقاً، وذكّري نفسك: "أنا قادرة."

وصف الكتاب:

"صحتك أولاً: كيف تعتنين بجسدك وعقلك لتعيشي حياة متوازنة ونشطة"

هو كتاب دافئ يُخاطب الأرملة، لا كضحية، بل كامرأة قادرة على استعادة توازنها، صحتها، ونورها من جديد، من خلال أسلوب بسيط، إنساني، وتحفيزي، يأخذك هذا الدليل العملي في رحلة متكاملة تبدأ من الجسد وتمتد إلى العقل والروح، لتضعي نفسك في أول القائمة، دون شعور بالذنب، وبدون تعقيد.

في هذا الكتاب ستجدين:

خطوات عملية لتحسين غذائك، نومك، وحركتك.

تمارين بسيطة لتهدئة العقل واستعادة الراحة النفسية.

استراتيجيات لبناء عادات تدوم، وتوازن يومي بين العمل والراحة، لمسات من الحنان... لترافقك في لحظات الوحدة، وتذكرك بأنك تستحقين الأفضل دائماً.

هذا الكتاب هو هدية لكل أرملة تبحث عن بداية جديدة، بثوب من الطمأنينة، والوعي، والقوة الناعمة.

هو دعوة لتقولي: "من اليوم، أنا أولاً... لأنني أستحق أن أعيش بصحة،
وسكينة، ونور."