

الاستعداد النفسي للكوارث

دليل الأسرة العربية للاستعداد النفسي للطوارئ



Zeinab Awada

Psychologist _ Journalist



الفهرس

- المقدمة..... 3
- القسم الأول: لماذا نحتاج إلى استعداد نفسي للكوارث؟..... 4
- كيف يتفاعل الدماغ مع الصدمة؟..... 6
- لماذا يتجمد البعض ويتحرك آخرون؟..... 7
- أثر غياب الاستعداد على سلامة العائلة 8
- ما هي الصدمة الثانية؟..... 9

- القسم الثاني: ما هي أنواع الكوارث التي قد نواجهها؟..... 10
- الحرب: أولوية الكارثة في واقعنا العربي 12
- الكوارث الطبيعية 13
- الكوارث المجتمعية القسرية 15
- الكوارث النفسية الداخلية 16

- القسم الثالث: التحضير النفسي والجسدي ما قبل الكارثة..... 17
- التهيئة النفسية للأم 18
- لعبة النجاة: تدريب الأطفال دون تخويف 19
- خطة طوارئ عائلية 22
- حقيقة الطوارئ - ماذا نضع فيها؟..... 23

- القسم الرابع: أثناء الكارثة - إدارة الخوف وحماية النفس..... 25
- استراتيجيات التهدئة الفورية 27
- التعامل مع ردود الفعل النفسية الحادة 28
- عبارات يمكن قولها للأطفال..... 30
- عبارات يجب تجنبها 31
- إرشادات للأم في لحظة الأزمة..... 32

- القسم الخامس: بعد الكارثة - التعافي الأسري والعودة للحياة..... 33
- جلسة التفريغ العاطفي للأسرة 34
- خطوات العودة للحياة خلال 7 أيام 35
- تمارين تعافي يومية للأطفال 36
- متى نطلب المساعدة النفسية المتخصصة؟..... 37

- القسم السادس: الملحق الروحي - أدعية وآيات للطمأنينة..... 38
- آيات قرآنية للسكينة..... 39
- أدعية قصيرة ودعاء جماعي 40
- الخاتمة..... 41

عزيزتي الأم:

بعد كل ما عبرناه من حروب ومآسي، وفي عالم تتقاطع فيه الكوارث مع تفاصيل أيامنا، أصبح الخوف زائراً مألوفاً.. لكنك لست مضطرة لاستقباله وحدك..

لم أصمم هذه الحقيبة لتزرع القلق في قلبك، بل لتكون يدًا تمسك بيدك في اللحظة التي يثقل فيها حملك.. لتكون لك ولأبنائك مساحة أمان، وسط ضجيج الطوارئ، وهمس الطمأنينة وسط صخب الخوف.

ستجدين فيها ما يهدئ قلبك، ويثبت خطواتك، ويضيء أمامك طريقاً حتى في أحلك العتمة.

تذكرني دائماً... أنتِ الصدر الذي يلتجئ إليه الصغار حين تضطرب الأرض، والنور الذي يبدد ظلام المجهول. ومهما اشتدت العاصفة، أنتِ أقوى مما تظنين... فقط لو استعدّ قلبك وعقلك قبل أن تطرق الكارثة الباب.

لأن القوة تبدأ من الداخل..



القسم الأول:
لماذا نحتاج إلى
استعداد نفسي
للكوارث؟

نحتاج إلى الاستعداد النفسي للكوارث لأن الصدمة لا تأتي فقط مما يحدث حولنا، بل من كيف نعيشها داخلياً، ففي لحظة الطوارئ، يتوقف التفكير الواعي ويقودنا اللاوعي إلى الخوف، ومن دون تدريب مسبق، قد نتصرف برعب يؤذينا ويؤذي من نحب، لذا فإن الاستعداد النفسي يُساعدنا على أن نتمالك أنفسنا، نطمئن أطفالنا، ونتصرف بوعي بدل الفوضى، فنقل الأذى ونزيد فرص النجاة الجسدية والعاطفية.

قبل أن نكمل:

إذا كانت هذه الحقيبة تمنحك الأدوات للتصرف في لحظة الأزمة فإن كورس "كيف نتعافى من الصدمة الجماعية؟" يأخذك خطوة أعمق نحو الحل، ليُعيد ترتيب مشاعرك ويمنحك القدرة على فهم ما حدث لك وللمن حولك بوعي وهدوء.

في هذا الكورس، لن تكفي بالتعرف على مفهوم الصدمة الجماعية، بل ستفهمين كيف تنشأ، ولماذا تترك آثاراً ممتدة على الأفراد والمجتمعات وكيف يمكن تحويلها من عبء ثقيل إلى طاقة بناءة.. ستتعلمين تمارين عملية وأدوات يومية قصيرة تُعيدك إلى حالة الحضور والأمان، وتمنحك الثقة في قدرتك على حماية نفسك وأطفالك على المدى الطويل.

خذي القرار الآن سجّلي في الكورس عبر موقعنا الإلكتروني وامنحي نفسك فرصة لإعادة بناء قوتك الداخلية واستعادة توازنك النفسي.

1. كيف يتفاعل الدماغ مع الصدمة؟

مثال عملي:

أم تسمع صوت انفجار قريب وهي في المنزل مع أولادها.. فجأة، تشعر بدقات قلبها تتسارع، يدها ترتجف، لا تستطيع التفكير، لا تعرف: هل تأخذ الأطفال؟ هل تخرج؟ هل تبقى؟ هذا التوقف الذهني ليس "ضعفًا"، بل رد فعل عصبي طبيعي لكنه قد يكون قاتلاً إن لم تُدرّب الأم على تجاوزه والالتيان بحلول.

- عند التعرض لخطر مفاجئ مثل انفجار قريب، أو زلزال، أو حتى سماع خبر مرعب، يعمل دماغ الإنسان بطريقة "طوارئ أوتوماتيكية".
- ينتقل التحكم من الجزء الواعي المفكر (القشرة الدماغية) إلى الجزء العاطفي (اللوزة الدماغية والجهاز الحوفي).
- هذا النظام لا يفكر، بل يطلق استجابات فورية: القتال، الهرب، أو الجمود.

تشبيه مبسط:

العقل في الكارثة كسيارة تنزل منحدرًا حادًا.. إذا لم تكن هناك فرامل مُهيّأة، فالمصير مؤلم!

2. في الكوارث لماذا بعض الناس يتجمّدون والبعض يتحركون؟

ليست مسألة شجاعة أو خوف، بل مسألة تدريب مسبق، وتجهيز ذهني، وتجارب سابقة..

مثال واقعي:

القاعدة الذهبية:

عندما تُدربين عقلك مسبقاً على الطوارئ، فإنه في لحظة الخطر لا يسألك ماذا تفعلين... بل ينفذ الخطة المرسومة مسبقاً تلقائياً.

جارتان لديهما أطفال، فجأة تبدأ أصوات قصف في المنطقة:
- الأولى تصرخ، تبكي، تحتضن أولادها لكنها لا تتحرك..
- الثانية كانت قد وضعت خطة مع أطفالها، وتدربت على وضعية الطوارئ، تأخذ أطفالها، تأخذ حقيبة الطوارئ، وتتحرك بهدوء إلى نقطة الأمان المتفق عليها..
الفرق؟ ليس في مشاعر القلب بل في الاستعداد العقلي والداخلي!

3. كيف يؤثر غياب الاستعداد النفسي على سلامة العائلة؟

مثال واقعي:

طفل في عمر 5 سنوات، يسمع صوت انفجار لكنه لا يرى شيئاً، ينظر إلى أمه: إن وجدها تمسكه بهدوء وتقول "أنا معك... سنكون بخير"، يشعر بالأمان رغم الضوضاء. أما إن رآها تبكي أو تهمس بخوف: "خلص، رح نموت"، فإن أثر الجملة يترسخ في ذاكرته طيلة عمره.

الأهل مرآة الطفل:

عندما يرى الطفل أمه تبكي أو تصرخ أو ترتبك... ينهار شعوره بالأمان. حتى لو لم يفهم ما يحدث، فإن الخوف ينتقل إليه من نظرة عين، أو رعشة صوت، أو حتى ارتباك اليد واللمسات المرتجفة.

الخلاصة:

غياب الاستعداد لا يؤثر فقط على تصرفنا، بل على قلوب أطفالنا، وسلوكهم المستقبلي، وصحتهم النفسية.

4. ما هي الصدمة الثانية؟ (Secondary Trauma)

الكثير من الأشخاص لا تُصيبهم الكارثة بقدر ما يصيبهم المشاعر المتناقضة والندم بعد الكارثة:

“ليتني كنت أعرف...”

“لو كنت حضرت الحقيبة...”

“ما كان لازم خاف قدام

أطفالي...”

هذه المشاعر تخلق ألمًا داخليًا أعمق من الكارثة الأصلية!

هي الصدمة التي لا تأتي من الحدث ذاته، بل من الندم بعده بسبب اضطراب المشاعر نتيجة غياب الاستعداد للكارثة. في علم النفس، الصدمة ليست الحدث بل الاستجابة النفسية للحدث، أي كيف عشناه نحن؟

مثال عملي

أب لم يضع خطة لأي طارئ؛ بدأ القصف، تشتت الأبناء، لم يعرف أحد إلى أين سيذهب وماذا يفعل.. نجوا جميعًا بعد معاناة كبيرة على الطرقات ودفع مبالغ كبيرة للوصول إلى بر الأمان لكن بر الأمان لم يكن بيتاً مستأجراً بل مدرسة لإيواء النازحين، مع أن العائلة كانت مقتدرة مادياً إلا أنها افتقدت للتخطيط المسبق وعاشت يوميات محزنة في مركز الإيواء ورغم النجاة، فإن الأب عاش فترة كبيرة من الشعور بالفشل والذنب لأنه لم يكن مستعداً كما يجب! وهذا ما يسمى “الصدمة الثانية”

القاعدة الذهبية:

“الاستعداد النفسي لا يمنع الكارثة، لكنه يجعلنا نقف بعدها على أقدامنا، لا على أشلاء قلوبنا وعواطفنا.”

كل ما يتم تهيئته مسبقاً،
سيُنقذك لاحقاً..



القسم الثاني: ما هي أنواع الكوارث التي قد تواجهنا؟

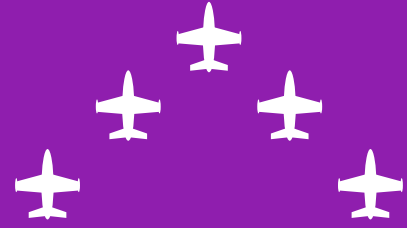
الكوارث لا تُقاس فقط بحجم الدمار.. بل
بعمق الأثر..

في مجتمعاتنا العربية، حيث الحروب ليست
حدثًا نادرًا بل ذاكرة جماعية متكررة، يصبح من
الضروري أن نُعطيها الأولوية في فهمنا
واستعدادنا النفسي والمادي.

سنقسّم الكوارث إلى أربعة أنواع:



ثانيًا: الكوارث الطبيعية



نتوقف أولاً مع الأشد وقعًا
وهي الحرب المتنقلة من
فلسطين الى لبنان وسوريا
واليمن والسودان وغيرها..



رابعاً: الكوارث النفسية
الداخلية



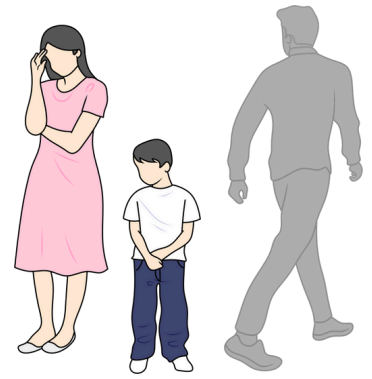
ثالثاً: الكوارث المجتمعية
القسرية

تتجسد الحروب في عالمنا العربي
بعدة أشكال منها:
القصف، الاجتياح، الحصار،
المجازر، النزوح الجماعي..

1. الحرب (أولوية الكارثة في واقعنا العربي)

كيف نستعد للحرب؟

- نحدد مسبقاً غرفة آمنة للاحتباء الفوري (بعيدة عن النوافذ والزجاج) أو مكان آخر للانتقال إليه.
- ندرّب الأطفال على خطوات بسيطة عند سماع الانفجار: "اقترب مني، لا تصرخ، خذ نفسك، أمسك بيدي".
- تدريب الأطفال على كلمات الطمأنينة: "نحن بأمان، الله معنا، الله يحمينا، لنقرأ آيات السلامة.."
- وضع خطة عائلية لكافة السيناريوهات: من يحمل ماذا؟ أين نلتقي إذا خرجنا؟ من يتصل بمن؟
- نحضر "حقيبة الطوارئ" ونجدها شهرياً.
- نحفظ رقم الطوارئ، رقم الايواء إذا توفر، أرقام المؤسسات المعنية، ومكان نقطة اللقاء في حال التشتت.
- نكرر عبارات التهدئة والتنفس والتذكير الجماعي بالخطة "روقوا، خدوا نفس عميق، وتذكروا خطتنا"



الأثر النفسي على أفراد العائلة:

- الطفل يبدأ بالتبول اللاإرادي، أو الصمت الطويل والانزواء.
- المراهق يشعر باليأس وعدم جدوى الحياة.
- الأم تعيش حالة قلق مزمن، وربما تأنيب ضمير مستمر.
- الأب يشعر بالعجز إن لم يستطع حماية عائلته.

القاعدة الذهبية:

الحرب لا ترحم،
لكنها تُعطي فرصة
للنجاة لمن كان
مُستعداً نفسياً، لا
جسدياً ومادياً فقط!

2. الكوارث الطبيعية



وتحدث في عدة أشكال منها:
زلازل، فيضانات، عواصف، حرائق.. الكوارث
الطبيعية لا يمكن التنبؤ بها، لكنها تترك أثرًا
عميقًا في نفوس الأطفال، خاصة إن شعروا أن
الكبار خائفون مثلهم!

الزلازل لا تُهدد الأبنية فقط... بل تهز الشعور
بالأمان الداخلي وهنا تأتي أهمية الاستعداد
النفسي، لأنه كلما كان العقل أكثر تدريبيًا، كان
أقل ذعرًا وأكثر وعيًا.

القاعدة الذهبية:

من لا يملك خطة نفسية، سيُفاجأ بالخوف، أما من درّب نفسه
وأطفاله على الثبات.. فسيكتشف أنهم أقوى من الزلازل نفسه.



كيف نستعد للكوارث الطبيعية؟

أولاً: ما قبل الزلزال: بناء المناعة النفسية:

1. حديث وقائي دون تخويف: إستخدمي عبارات مثل "الزلزال شيء طبيعي قد يحدث... ونحن نعرف تمامًا كيف نتصرف"
 2. ربط الفعل بالأمان: بدلاً من تخويف الطفل بالهروب، درّبيه على موقف عملي يجعل التحكم بيده: "إذا اهتزت الأرض، ماذا سنفعل؟ نتجمع هنا، نغطي رأسنا، نبقى هادئين، ونتقيد بتعليمات السلامة."
 3. تمثيل سيناريوهات في وقت الهدوء:
 4. التكرار يولّد الاطمئنان:
- كلما كررتِ التدريب بطريقة مرحّة، شعر الطفل بأن لديه "خطة"، مما يقلل توتره.

ثالثاً: بعد الزلزال: إعادة بناء الأمان الداخلي

1. اعترفي بمشاعره دون تهويل:
"كنت خائف؟ طبيعي، حتى أنا خفت، بس شفت قديش كنت ذكي لما اختبأت؟"
2. رسومات ما بعد الزلزال:
اطلبي منه أن يرسم ما حدث، وساعديه على تسمية مشاعره:
"هذا الرسم فيه اهتزاز؟ هذا شكلك وأنت مختبئ؟" "اشرحلي يا بطل شو عملت؟"
3. نشاط جماعي مهدئ:
تلاوة دعاء وآيات قرآنية، تنفّس عميق، رسم مكان آمن، أو عناق طويل.

ثانياً: أثناء الزلزال: التحكم في ردود الفعل العاطفية:

1. حافظي على نبرة صوتك منخفضة وثابتة:
نبرة الصوت تؤثر أكثر من الكلمات نفسها لا تقولي: "نحن خائفين؟" بل: "ابقوا قريبين، نحن نعرف ما نفعل، سنكون بخير"
2. قللي من الصراخ أو الانفعال المفاجئ:
الطفل يلتقط الخوف من تعبير وجهك وصوتك قبل أن يدرك ما يحدث.
3. استراتيجية "ثبت وطمّن":
ثبتي الطفل بين يديك، ولو لدقيقة واحدة، وكرري كلمة قصيرة:
"أنا معك... أنا حدك"

وأبرز أشكالها: نزوح، فقدان المنزل، سجن أحد أفراد الأسرة، تهجير قسري، فقدان العمل أو الدخل، هذه الكوارث لا تحدث فجأة، لكنها تأكل الاستقرار اليومي شيئاً فشيئاً..

3. الكوارث المجتمعية القسرية

كيف نستعد؟

- التحضير الذهني لفكرة "الانتقال القسري" كخيار محتمل خصوصاً في المناطق التي تزيد فيها احتمالية الانتقال القسري
- تخصيص حقيبة معنوية فيها أشياء تمنح الشعور بالانتماء (صورة عائلية، دفتر ذكريات، دمية الطفل المفضلة)
- تدريب الطفل على تقبل التغيير كمرحلة مؤقتة أو كخطوة أولى في حياة جديدة أكثر استقراراً
- تذكير الأسرة: "البيت هو من نحب، لا الجدران فقط"



الأثر النفسي:

- فقدان الشعور بالأمان
- الإحساس بالعجز
- اضطرابات في النوم والسلوك
- صعوبة في التأقلم

القاعدة الذهبية:

ركزوا على تثبيت الشعور بالأمان والروتين الثابت والامن فمن هنا تبدأ رحلة التكيف!

وأبرز أشكالها: رؤية مشهد عنيف، فقدان شخص، نوبة هلع، صدمة مدرسية، كلمة جارحة، خبر صادم عبر الهاتف أو التلفاز.. ليست كل الكوارث مرئية... بعضها يحدث في أعماق النفس، بصمت، لكن أثرها لا يُنسى.

4. الكوارث النفسية الداخلية

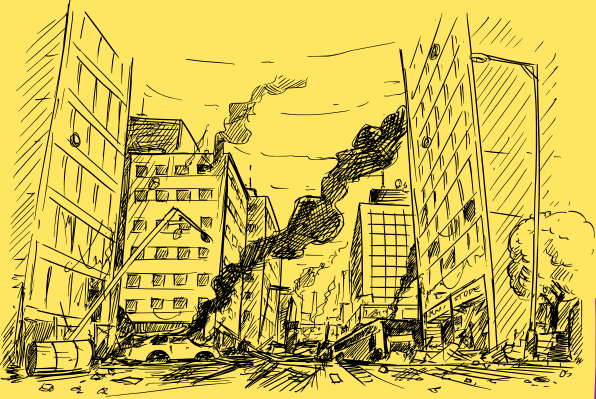


كيف نستعد؟

- فترة ما يشاهده الأبناء، خاصة وقت الأزمات..
- فتح حوار مستمر لمعرفة الاحداث التي مر بها الابناء "كيف كان يومك؟"
- استخدام وسائل تعبير غير كلامية: الرسم، اللعب، التمثيل
- تعليم الطفل: "الخوف لا عيب فيه، المهم نحكي عنه"

القاعدة الذهبية:

الكارثة لا تُقاس بعلو صوتها، بل بمدى استعدادنا لها، سواء كانت حربًا، أو زلزالًا، أو كلمات مؤذية...
ما نجّهه اليوم، هو ما يُنقذنا غدًا.



القسم الثالث: التحضير النفسي والجسدي ما قبل الكارثة

الاستعداد النفسي للكوارث لا يعني أن نتوقع
الأسوأ كل يوم، بل أن نزرع في أنفسنا وأطفالنا
"ذاكرة أمان" نرجع إليها عندما يهتز كل شيء
من حولنا.

أولاً: التهيئة النفسية - كيف أحضر نفسي للكوارث؟

01 تدريب العقل على التماسك

02 حوار داخلي مع الخوف

• الأم هي الأساس في ذلك، قبل الكارثة، نحتاج إلى إعادة برمجة الدماغ ليهدأ بدل أن ينهار.

تمرين عملي (5 دقائق يوميًا):

- اجلسي في مكان هادئ.
- ضعي يدك على صدرك، وأغمضي عينيك.
- تنفسي ببطء (شهيق 4 ثوان - زفير 6 ثوان).
- قولي لنفسك: "أنا مستعدة... مهما حدث، سأبقى ثابتة... أولادي أمانة وأنا قادرة."
- هذا التمرين يُدرب الجهاز العصبي على الاستجابة الهادئة بدل الهلع.

الخوف لا يلغى، بل يُروّض..
مثال:

- بدلاً من أن تقولي: "أنا مرعوبة من فكرة الحرب"
- قولي: "أنا خائفة، لكن أستطيع أن أتحضر، أن أكون فعالة في الحرب حتى لو لم أستطع منعها."



03 حماية الطفل من خوفنا

الأطفال لا يحتاجون إلى أم لا تخاف.. بل إلى أم تعرف كيف تُدير خوفها..

نصيحة ذهبية:

لا تتحدثي عن أسوأ السيناريوهات أمام الأطفال، بل استخدمي عبارات مثل: "نحن نتمرّن معًا عشان نكون جاهزين، مثل لعبة النجاة."

ما هي لعبة النجاة؟

هي لعبة منزلية تتضمن تمثيل مواقف واقعية قد تحدث في الحرب، الزلزال، أو أي طارئ، ويُطلب من الطفل أن يتصرف وفقًا لخطة مسبقة..

"لعبة النجاة" هي أسلوب تربوي نفسي يستخدم اللعب كوسيلة لتحضير الأطفال لمواقف الطوارئ والكوارث، دون إخافتهم، بل بتحويل الفكرة إلى تجربة تدريبية تفاعلية، الهدف منها هو تعليم الطفل الاستجابة الصحيحة بطريقة مرحة، آمنة، وفعالة..

أهداف اللعبة:

- تثبيت استجابة نفسية إيجابية بدل التجمّد أو الهلع.
- تدريب الطفل على الحركات السريعة والمنظمة.
- إشعاره بالسيطرة بدل العجز.
- خلق روتين طارئ لا يُسبب فزعًا.



لماذا هذه اللعبة مفيدة نفسيًا؟

لأن الطفل يتعلّم بالأمان، لا بالخوف، اللعب يُفَعّل مناطق التعلم في الدماغ، ويخفف من حدة الخطر المرتبط بوقع كلمة قصف أو زلزال...

مثال عملي:

السيناريو: تقفين أمام طفلك وتقولين له بنبرة هادئة:
"يلا نلعب لعبة النجاة! تخيّل إنو سمعنا صوت قصف.. شو بنعمل؟"

رد الطفل (بعد التكرار والتدريب):

"بمسك إيد ماما، بروح عالمكان الآمن، ما بصرّخ، بغمّض عيوني، وباخذ نفس عميق!"



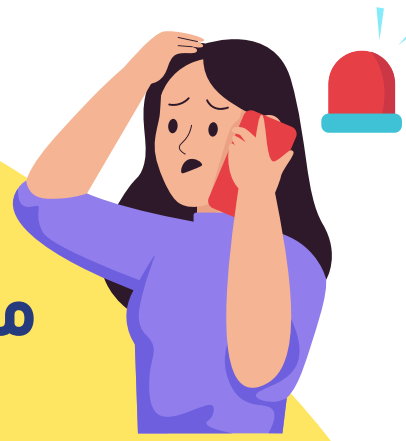
أفكار إضافية للعبة النجاة:

الحدث	سيناريو اللعبة
زلزال	“كأنو الأرض عم تهتز... وين منروح؟ تحت الطاولة ولا عند الحيط؟”
قصف	“سمعنا صوت قوي... شو بنقول لبعض؟ كيف منمسك إيد بعض؟”
انقطاع مفاجئ	كهربا قطععت! يلا نلاقي المصباح اليدوي سوا ونعد للـ 100 تنشوف إذا “بتجي الكهرباء أنا بقول بتجي انت شو بتقول؟ مين حيرح
خروج طارئ	“تخيّل إذا لازم نغادر بسرعة... شو بدنا نلبس؟ شو مناخذ؟”
ساعة الطوارئ	تدريب على تهدئة الهلع واتخاذ خطوات منظمة بدل الفوضى خلال 3 دقائق: أكتب 3 أفعال أول شي بتعملها إذا سمعت خبر قصف/كارثة
الدعم المتبادل	كرسي الأمان لتعزيز القدرة على طلب وتلقي الدعم: لاعب يشارك في موقف صعب، والآخريين يقدمون جملة أمان أو وسيلة تهدئة
السيطرة الداخلية	يختار اللاعب 5 أشياء معنوية (آية، ذكرى، تمرين تنفس...) من حقيبة النجاة النفسية بهدف بناء مصادر داخلية للأمان والسيطرة

ملاحظة هامة:

- يُفضّل ممارسة اللعبة كل أسبوعين مرة خصوصاً في مناطق النزاعات او المناطق المعرضة للكوارث الطبيعية.
- يجب أن تُقدّم على أنها مغامرة لا اختبار، وبدون عبارات مرعبة مثل: “إذا صار كارثة” أو “إذا متنا” .
- اسمحي للطفل أن يشارك باقتراح حركاته وردات فعله واستجاباته بعفوية وصوبي له بطريقة غير مباشرة اذا كانت استجاباته خاطئة.

ثانيًا: خطة طوارئ عائلية من يفعل ماذا عند الطارئ؟



في لحظة الكارثة، التفكير يصبح مشوشًا لهذا كلما كانت المهام موزعة مسبقًا، كلما ساد الهدوء وسط الفوضى وكانت الفوضى منظمة إلى حد ما.

خطوات إعداد خطة عائلية بسيطة:

الخطوة	العنصر
حددي مكانًا ثابتًا (قريب من البيت أو خارجه) يجتمع فيه أفراد العائلة عند الانفصال.	نقطة اللقاء
احفظي رقم شخص موثوق خارج المنطقة لتكون حلقة الوصل في حال انقطاع التواصل.	جهة الاتصال
من يحمل الحقيبة؟ من يهتم بالأطفال؟ من يقود؟ من يغلق الغاز؟	توزيع الأدوار
اخترتي كلمة سرّية تدل على وجود خطر دون لفت الأنظار مثلًا: "الحقيبة جاهزة" الأسرة تتفق أنه عند سماع كلمة "الحقيبة جاهزة" يعني الخطر قريب ويجب حمل الحقيبة والتوجه لنقطة اللقاء.	كلمة السر العائلية

ثالثاً: حقيبة الطوارئ - ماذا نضع فيها؟



في لحظة الكارثة، الوقت ضيق، والقرار مبرك لهذا، الحقيبة المُجهزة مسبقاً توفر وقتاً، وتحمي الأرواح، وتخفف الهلع.

العناصر المقترحة	الفئة
جواز سفر، بطاقة هوية، دفتر عائلة، شهادات علمية، وثائق ملكية، أرقام هواتف مكتوبة	وثائق مهمة
أدوية مزمنة، كامات، معقم يد، مناديل، أدوات إسعاف أولية	صيدلية
مصباح يدوي، لابتوب، ايباد، شاحن محمول باوربنك	أدوات تقنية
نقود مصرفة فئات صغيرة، ذهب ومجوهرات	اموال نقدية
مناديل ورقية، عبوة ماء، بسكويت أو تمر، كيس قماش صغير للطفل	احتياجات سريعة

من المهم وضع عبارة مفيدة على بطاقة الحقيبة: "في حال وُجِدت هذه الحقيبة، يرجى الاتصال على: (رقم الأم) - (رقم الأب) - (رقم خارجي للطوارئ)".

لا ننسى السلامة أولاً - ما لا يجب أن تغيب عنه حقيبة الطوارئ

في لحظة الكارثة، لا يكفي أن نحمل الماء والطعام.. بل نحتاج أيضاً إلى أدوات السلامة المعلوماتية: من نطلب؟ أين نذهب؟ من يساعدنا؟ لهذا، أضيفي إلى حقيبة الطوارئ دفتر ورقي (أو كرتونة صغيرة بلاستيكية) تحتوي على أرقام ضرورية للطوارئ:

ملاحظة:

اكتبي الأرقام بخط واضح على دفتر صغير، ولا تكتفي بحفظها في الهاتف، فقد لا يكون متاحاً وقت الطوارئ إذا فقدت تشريح الهاتف.

الفئة/ رقم الهاتف

- أقرب مستشفى أو نقطة إسعاف
- الدفاع المدني / الإطفاء
- الشرطة / الأمن الداخلي
- مستشفى متخصص بالأطفال
- شخص موثوق خارج منطقتك
- خط دعم نفسي (إن وجد)

نقطة الإيواء أو التجمع الآمن:

- إذا كنت في منطقة عرضة للقصف أو النزوح، احرصي أن تعرفي مسبقاً:
- أقرب مدرسة أو قاعة عامة تستخدم كمأوى.
- موقع نقطة التجمع للعائلة (يُفضل أن تكون خارج المنطقة الخطرة).
- اسم شخص أو عائلة موثوقة قد تلجأون إليهم مؤقتاً خارج منطقة الخطر.

نصيحة أخيرة:

ضعي حقيبة الطوارئ في مكان معروف وسهل الوصول جرّبي مع طفلك مرة كل شهر فتحها وتفحصها وكأنكم في تدريب طارئ.

القاعدة الذهبية:

الكارثة قد تأتي في لحظة، لكنها لا تُربك من تهيأ لها وأقوى استثمار في مواجهة الخطر هو الهدوء، والعقل، والترابط العائلي.



القسم الرابع: أثناء الكارثة - إدارة الخوف وحماية النفس



في لحظة الكارثة، لا وقت للخطط المعقدة، ولا مجال للصراخ أو التحليل أو التردد، إما أن تكون الأسرة قد استعدت سابقاً، أو أن الخوف سيتولى القيادة.

في هذا القسم، سنقدّم دليلاً عملياً للتصرف أثناء الحدث، مع خطوات تحمي الجسد من الأذى، والنفس من الانهيار.

أولاً: ما الذي يجب فعله جسدياً حسب نوع الكارثة؟

2. إذا كنت في السيارة أو الشارع:
• أوقف في السيارة فوراً في مكان آمن، بعيد عن الجسور أو الأعمدة أو أماكن من المحتمل استهدافها.
• لا تخرج من السيارة إلا إذا كانت هناك حاجة ملحة.
• اجلس في وضع منخفض مع حماية الرأس وإبدأي بعبارات الطمأنينة "سنكون بخير بعد قليل لنأخذ نفس ونقرأ آيات للطمأنينة.."

4. إذا كنت في مكان عام (مدرسة، مول، شارع):
• حافظي على هدوئك قدر المستطاع، سيقلّدك الأطفال.
• اجمعي أبناءك احتضنيهم وركزي على صوتك ونبرة طمأننتك أكثر من الكلام.
• التزمي بتعليمات الطوارئ في المكان.
• ابعدي الأطفال عن صراخ الناس أو حالات الاغماء.

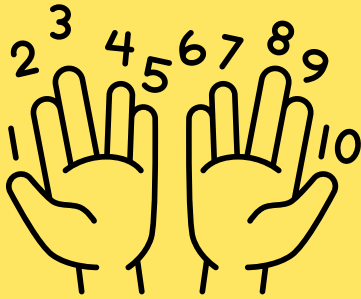
1. إذا كنت في المنزل أثناء القصف أو الانفجار:
• اجمعي أطفالك فوراً إلى "الغرفة الآمنة" (داخلية، بدون نوافذ أو زجاج).
• اجلسي بجانب الحائط أو تحت طاولة صلبة.
• تجنبي الوقوف تحت المراوح أو قرب الزجاج.
• استخدم بطانية خفيفة لحماية رؤوس الأطفال إن أمكن.
• لا تركزي إلى النافذة لتصوير ما يحدث.
• لا تخرجي من المنزل أثناء القصف وفي حال الزامية الخروج لا تأخذي المصعد..

3. إذا كنت في مبنى يتعرّض لهزة (زلزال):
• لا تستخدم المصعد.
• لا تركزي على الأدراج.
• احتمي تحت طاولة خشبية أو بجانب حائط داخلي.
• أبعدي نفسك عن النوافذ والأجسام القابلة للسقوط.

ثانياً: كيف ندير الخوف ونحمي النفس أثناء الحدث؟

الخوف طبيعي... لكنه لا يجب أن يكون القائد. في لحظة الأزمة، ما يحتاجه أطفالك هو وجهك، صوتك، وطمأننتك..

استراتيجيات التهدئة الفورية:



2. العد العكسي من 100:
• "خلينا نعد من 100 بالعكس.. 100، 99، 98.."
• التكرار ينشط الدماغ الواعي ويخفف من رد الفعل العاطفي.



1. لمواجهة التجمد أو الذهول:
ضعي يدك بلطف على صدر الطفل وقولي:
"أنا معك. تنفّس معي.. واحد.. اثنان.. ثلاثة.."



4. كلمة طمأنة متفق عليها مسبقاً:
• "هل تتذكر الكلمة أو الآية أو الدعاء؟
نردها معاً: نحن بخير.. نحن معاً.. هذا سيمر."



3. الضغط على كرة مطاطية أو اليد:
• قدّمي للطفل شيئاً يمسه ويضغط عليه (كرة مطاطية، قطعة قماش).
• الضغط الجسدي يُساعد في تفريغ التوتر.

ثالثاً: التعامل مع ردود الفعل النفسية الحادة أثناء الكارثة

في لحظة الصدمة، تختلف استجابات الناس.. قد تجدين أحد أفراد العائلة يصرخ، أو يفقد وعيه، أو يتشنج أو ينهار بالبكاء، هذه ليست علامات ضعف... بل استجابات عصبية لا إرادية.

وهنا دورك أن تبقي هادئة قدر الإمكان، وأن تطبقي هذه الإرشادات التي قد تصنع الفرق.

1. البكاء الهستيري أو الصراخ المفاجئ

• ما يحدث: الشخص (طفل أو بالغ) يصرخ أو يبكي بصوت عالٍ ولا يستطيع التوقف وهذا تفريغ مفاجئ للطاقة الانفعالية الزائدة.

ما العمل:

- لا تصرخي عليه، ولا تقولي "اسكت!" أو "عيب تبكي!"
- اقتربي منه بهدوء، واجلسي إلى جانبه على مستواه، دون لمس مباشر في البداية.
- انظري إلى عينيه وقولي بصوت ناعم ومنخفض:
"أنا معك... تنفّس معي شوي شوي... واحد... اثنين..."
- بعد لحظات، قومي بلمسه بلطف (على الكتف أو اليد) إذا شعرت أنه لا يرفض ذلك.
- لا تُطالي بالهدوء فوراً، بل ساعديه أن يهدأ بنفسه.

تذكري: البكاء والصراخ قد يحميان من الانفجار الداخلي فهما من أنواع التنفيس الانفعالي... لا تخجلي من وجودهما، لكن احرصي أن لا يطول أثرهما.

2. نوبات التشنج أو الرجفان

• ما يحدث: الجسم يبدأ بالارتجاف، اليدين ترتجفان، أو يحدث تشنج عضلي (خصوصاً عند الأطفال أو المراهقين)

ما العمل:

- ضعي الشخص على جانبه إن أمكن، وتأكدي أن المكان حوله آمن (لا أجسام حادة).
- لا تضعي شيئاً في فمه.
- لا تحاولي إيقاف التشنج بالقوة.
- تنفّسي أنتِ ببطء أمامه، وقولي:
"أنا هون... بس نتنّفّس سوا... كل شي رح يمرّ."
- بعد توقف النوبة (عادة أقل من دقيقة)، غطيها بلحاف خفيف، واتركيه يستريح.

متى أطلب مساعدة طبية؟

- إذا استمر التشنج أكثر من دقيقتين.
- أو إذا فقد وعيه ولم يستعيده بعدها خلال وقت قصير.

القاعدة الذهبية:

في الطوارئ، أنت المحور العصبي للأسرة.. هدوءك ينقذ، ولمستك تهدئ، وكلماتك تبني جسراً من الأمان وسط الفوضى.

3. فقدان الوعي (إغماء)

ما يحدث: يتوقف الشخص عن الحركة، يسقط، لا يستجيب، وقد يتنفس ببطء.

ما العمل:

- مدّديه على ظهره، وارفعي رجليه قليلاً إن أمكن (لزيادة تدفق الدم للدماغ).
- افتحي فتحة تهوية، وتأكدي أنه يتنفس.
- رتّبي على كتفه بلطف وكّرري اسمه بصوت واضح وذكّريه أنك الى جانبه وانه بخير
- لا تضربيه أو ترشي الماء عليه.
- إذا لم يستيقظ خلال دقيقة، اطلبي مساعدة طبية فورية.

نصيحة: أحياناً يكون فقدان الوعي وسيلة الجسم للهروب من التوتر الشديد... بعد الإفاقة، لا تحاسبه، بل طمئنيه بالكلمات الواردة سابقاً

4. التجمّد الكامل (صمت مفاجئ - عدم استجابة)

• ما يحدث: الطفل أو الشخص يتجمّد مكانه، لا يتحرك، لا يبكي، لا يردّ.

ما العمل:

- اقتربي منه بلطف، واجلسي على مستواه.
- استخدمتي نبرة صوت دافئة، وقولي:
"أنا معك... منش مجبور تحكي... بس أنا حدك."
- لا تسأليه أسئلة كثيرة... فقط كوني قريبة، المسية واحضنيه لإعادة الاتصال الجسدي...
- يمكنك أن تعطيه شيئاً يحبه يمسكه بيده (دمية - كرة - مندبل)
- بعد دقائق، عندما يخرج من الحالة حدّثه ليس بالحدث وانما بماذا يشعر الآن اقتري أن يرسم أو يكتب مشاعره.

التجمّد هو آلية عصبية دفاعية... ناتجة عن شدة الخوف، التعاطف في هذه اللحظة أهم من أي نصيحة أو توجيه.

عبارات يمكنك قولها لأطفالك أثناء الكارثة:

العبارة	الأثر النفسي
“أنا معك، لن أتركك.”	تثبيت الشعور بالأمان العاطفي والوجودي
“تنفّس ببطء... أنا أراك وأشعر بك.”	إعادة الطفل للحظة الحاضرة
“تخيّل مكاننا المفضل... البحر؟ الحديقة؟”	تقنية “التخيّل المريح” لتهدئة الخوف وزرع الأمل
“نحن نعرف ماذا نفعل... تدريبنا على هذا، صح؟”	تفعيل الذاكرة الاستعدادية لدى الطفل بدل الذعر وتحويل الحدث إلى تجربة مسيطر عليها
“خذ نفس عميق مثلي... شهيق... زفير... ممتاز.”	تخفيف التوتر الجسدي، وتنظيم الجهاز العصبي.
“هزّة صغيرة، بتخلص بسرعة... ركّز معي بس.”	توجيه الانتباه بعيداً عن الخوف
“شو رأيك نعدّ سوا من عشرين لواحد؟”	إشغال العقل وتثبيت التركيز لتخفيف الهلع.
“إذا حسيت بخوف، ضغّط إيدي بقوة، وأنا هون.”	توفير منفذ حسي للطفل للتعبير عن توتره جسدياً.
“شايف هاي الكرة الصغيرة؟ اضغطها لما بتحس بالخوف.”	تفريغ الشحنات العصبية من خلال عضلة اليد.
“عطيني إيدك وتعا لقلبي”	اللمس المهدئ يُخفف من التوتر
“ما صار شي غلط، الخوف طبيعي، وإنّ شجاع.”	إعادة تأطير الخوف كمشاعر مقبولة لا تستوجب الخجل.
“أنا فخورة فيك لأنك عم تحاول تكون قوي.”	تعزيز تقدير الذات لدى الطفل في موقف صعب.
“نحننا فريق، وهيك الفرق القوية بتشتغل سوا.”	زرع شعور الانتماء والتعاون بدل الفردية في الخوف.

- كَرِّي العبارات بصوت هادئ، منخفض، ومنتظم.
- لا تُكثري من الكلام العشوائي، بل اختاري كلمات ثابتة تُشبه "إشارات الأمان".
- استخدمي اسم الطفل وشعور داخل العبارة:
- "زيد البطل.. حبيبي زياد.. أنا معك... تنفّس معي." ← يعطيه شعورًا بالخصوصية والاحتواء.

عبارات يجب تجنب قولها لأطفالك أثناء الكارثة:

العبارة	الأثر النفسي، لماذا يجب تجنبها؟
"ما في شي! بلا دراما!"	تنكر الواقع، وتُشعر الطفل أنه يببالغ، مما يزرع فيه الارتباك والخزي.
"سكوت! خَليني أركّز!"	تُشعر الطفل بأن صوته مزعج، وتزيد شعوره بالوحدة والعزلة.
"ليش عم تبكي؟ ما بدك تصير قوي؟"	تعلّمه أن الخوف والبكاء ضعف، مما يُعيق قدرته على التعبير لاحقًا.
"إذا ما سكتت، رح أتركك!"	تُهدّد شعور الأمان الأساسي وتزرع فزعًا إضافيًا من الهجر.
"ما تخوّف إخواتك!"	تحقّله مسؤولية مشاعر غيره، وهو أصلًا عاجز عن ضبط مشاعره.
"نحن رح نموت؟" (أمام الطفل)	لا تحتمل أذنه هذه الجملة، وقد تتحول إلى ذكرى مؤلمة متجذّرة في لاوعيه.
"بلا دلّع!"	تُحوّل الخوف الطبيعي إلى شعور بالذنب والعار.
"شو هالخوف؟ أنت رجال!"	تخلق ارتباكًا سامًا بين الرجولة وكبت المشاعر.
"ما في وقت نسمعك هلاً!"	تُشعر الطفل أن مشاعره لا قيمة لها في الأزمات.
"أنا ما بعرف شو بدي أعمل!" (بصوت منكسر)	تفقده الثقة بك كمصدر حماية وأمان، وتضاعف خوفه.
"خايف؟ عن جد؟ لهالدرجة؟!"	تُسخر من شعوره وتُربكه حول مشروعية خوفه.

القاعدة الذهبية:

لا تحكم على شعور الطفل... بل اسمح له بأن يشعر، ثم ساعده على التنظيم والانضباط

لماذا هذا مهم؟

في لحظات الكارثة، الكلمات لا تمرّ مرور الكرام... بل تنطبع في ذاكرة الطفل كمصدر طمأنينة أو كسر نفسي وقد تستمر معه مدى الحياة وتشكل جزءاً هاماً من شخصيته ووعيه وعلاقاته...

ماذا عن الأم نفسها؟

لا تنسي نفسك...

بعد حماية الأطفال، خذي لحظة صغيرة للثبات:

- ضعي يدك على قلبك.
- خذي نفساً عميقاً.
- قولي في داخلك: "أنا حاضرة... أنا ثابتة... سأقود عائلتي للسلامة."



القاعدة الذهبية:

لحظة الكارثة لا تحدد من أنت... بل كيف تستحضرين قوتك في أصعب اللحظات.
الطفل لا يتذكّر "ما حدث" بقدر ما يتذكّر "من كان بجانبه" وماذا قال وكيف؟



القسم الخامس: بعد الكارثة - التعافي الأسري والعودة للحياة



النجاة من الكارثة لا تعني أننا بخير... بل هي الخطوة الأولى فقط نحو الشفاء.
كثيرون ينجون جسدياً، لكن تبقى أرواحهم عالقة في لحظة الانفجار، أو في رعب الصوت، أو في مشهد لم ينسوه...
هذا القسم يقدم للأمهات والعائلات خطوات عملية للتعافي الأسري بعد الأزمات، وتضميد الجراح النفسية الصغيرة قبل أن تكبر.

أولاً: جلسة تفريغ عاطفي للأسرة

خطوات جلسة تفريغ آمنة في المنزل:

1. الوقت:
اختراروا وقتاً هادئاً خلال اليوم التالي للكوارث (مثل مساء اليوم الثاني).
 2. المكان:
زاوية دافئة في المنزل - غرفة الجلوس مثلاً
 3. الطقس:
أطفئي الشاشات، قَدِّمي شراباً دافئاً، اجعلي الجو يشعركم بالأمان.
 4. الأسلوب:
ابدئي بنفسك، قولي:
"أنا كنت خائفة... قلبي كان يدق بسرعة... بس كنت عم حاول أثبت حالي مشانكم."
ثم وَّجَّهي أسئلة مثل:
• "شو أكثر شي خوِّفك بهداك الوقت؟"
• "شو الشئ اللي ساعدك تحس إنك بأمان؟"
• "بدك ترسم شو حسيت؟ تكتبه؟ أو حتى تمثله بلعبة؟"
- ملاحظة: بعض الأطفال لا يعبرون بالكلام بل بالرسم أو اللعب، وهذا طبيعي تماماً.

ما معنى "تفريغ" ؟

هي لحظة نسمح فيها للمشاعر أن تخرج... لا أن تُكبت. أن نتحدث... لا أن نتظاهر بالقوة. أن نبكي... لا أن نخجل من الخوف.

تجنبي!

- قول "خلص، انسى الموضوع"
- الصراخ أو السخرية من مشاعر أحد
- الإصرار على الحديث إن لم يكن الطفل جاهزاً (دعي الباب مفتوحاً دائماً)

قبل أن نكمل..

النجاة الجسدية ليست نهاية القصة فما بعد النجاة قد يكون أصعب إذا تُركت الروح بلا علاج.

لهذا صممت لكِ كورس "كيف نتعافى من الصدمة الجماعية؟" ليكون خارطة عملية وروحية تعينك أنتِ وعائلتك على عبور مرحلة ما بعد الأزمة بوعي وهدوء.

ستكتشفين في هذا الكورس أعراض الصدمة الجماعية وكيفية رصدها في سلوكك أو سلوك أطفالك قبل أن تتفاقم.. ستحصلين على خطة تعافٍ لمدة 7 أيام وأدوات تنظيم عاطفي يمكن دمجها في حياتك اليومية بسهولة وتمارين جماعية تُعيد الدفاء والترابط داخل العائلة، مع أمثلة واقعية من بيئات عربية مرّت بالتجربة نفسها ونجحت في النهوض.

لا تنتظري حتى تتحول الجروح غير المرئية إلى ندوب أبدية تستهلكك أنتِ وأطفالك، ابدئي رحلة التعافي مع هذا الكورس اليوم وضعي أول حجر في بناء أمانك النفسي مع عائلتك.

اليوم	ماذا نفعل؟
اليوم 1	جلسة تفرّغ، نوم كافٍ، كلام طمأننة، احتضان كثير
اليوم 2	ما حصل، نكتب ما شعرنا به، نطبخ معًا أكلة محببة
اليوم 3	ننظم ونرتب المنزل، نخرج إلى الشرفة أو الحديقة، نمشي، نلمس كل شيء حولنا
اليوم 4	نعيد بعض الروتين الخفيف (ترتيب، صلاة مستحبة، تلاوة قرآن، واجب بسيط)
اليوم 5	نتواصل مع أقرباء نحبهم، نرسل رسائل طمأننة أو ندوّن مشاعرنا، او نذهب لمساعدة المحتاجين للمساعدة
اليوم 6	لعبة جماعية أو نشاط فيه ضحك... نبدأ بإعادة الحياة إلى البيت
اليوم 7	نحكي عن شيء إيجابي تعلّمناه من الأزمة أو اكتشفناه في أنفسنا

ثانيًا: خطوات العودة للحياة اليومية خلال أول 7 أيام



ثالثاً: كيف نساعد الأطفال على استعادة الشعور بالأمان؟

- لا تتعجّلي عودتهم "للجدية"
- اسمحي باللعب الحرّ والضحك... فهو شفاء.
- راقبي علامات التوتر: نوم مضطرب، عدوانية، تبول ليلي، صمت طويل.

تمارين تعافي يومية للأطفال:

الهدف	التمرين
يعيد التوازن الداخلي	"رسم" مكان آمن
يعطي الطفل شعوراً بالحماية	تخيّل "فقاعة أمان" حول الجسد
يساعد على التعبير المنظم	كتابة مشاعر اليوم
تهدئة الأعصاب	تنفّس الفراشة (شهيق مع رفع اليدين، زفير مع إنزالها)
يعيد تجسيد فكرة التضامن الاسري ويقضي على هاجس التشنّج	المشاركة المنزلية، ترتيب ، طبخ، تنظيف



رابعًا: متى أطلب المساعدة النفسية المتخصصة؟

- إذا لاحظتِ بعد أسبوع أو أسبوعين:
- كوابيس متكررة يوميًا
- نوبات بكاء أو هلع مفاجئة
- رفض الحديث أو الأكل أو النوم
- تغير كبير في السلوكيات

فهذا لا يعني فشلًا في محاولتك، بل إن الصدمة كانت أعمق وتحتاج مختصًا لدعم التعافي.



القاعدة الذهبية:

الشفاء لا يعني النسيان... بل أن نتعلم كيف نحمل الألم دون أن يرهقنا أو يعيقنا.. وأن نقول لأنفسنا ولأولادنا:
"نعم، خفنا... نعم، بكينا... لكننا ما زلنا أقوياء، وما زلنا عائلة متماسكة."



القسم السادس: الملحق الروحي - أدعية وآيات للطمأنينة

في لحظات الخوف... حين تنقطع الكهرباء، وتتسارع ضربات القلب، ويصغر العالم من حولك...
يبقى في داخلنا باب لا يُقصف، ولا يُحاصر.. إنه
باب السماء!

قد لا يعرف الطفل معنى وأهمية هذه الأمور ولكن بمجرد أن تردي هذه الآيات والأذكار سيأخذ الشعور بأن الله هو السند الأكبر الذي يحمينا دوماً.

هذا الملحق يحتوي على مجموعة مختارة من الأدعية والآيات والأذكار السريعة التي يمكن للأسرة قراءتها معاً في أوقات الخوف، وتوضع أيضاً داخل حقيبة الطوارئ على شكل بطاقة مطبوعة أو كتيب صغير.

أولاً: آيات قرآنية للسكينة في وقت الكرب:

(حسبنا الله ونعم الوكيل) [آل عمران: 173]
لطلب الحماية والثقة بأن الله يكفيك



(لا تحزن إن الله معنا) [التوبة: 40]
لطمأنة النفس أنك لست وحدك

(إن مع العسر يسرا) [الشرح: 6]
تذكير بأن كل ألم له نهاية

(ألا بذكر الله تطمئن القلوب) [الرعد: 28]
لتهدئة القلب في لحظة قلق

(ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون إن كنتم مؤمنين)
[آل عمران: 139]

لرفع المعنويات وقت الانكسار..

ثانيًا: أدعية التحصين قبل النوم أو في وقت الخوف

ضعي هذه الأدعية في بطاقة صغيرة داخل حقيبة الطوارئ، وعلّقي نسخة على باب الغرفة الآمنة في المنزل.

أدعية قصيرة للحفاظ السريع:

“اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وغلبة الدين وقهر الرجال.”
“اللهم احفظنا بحفظك، وأمّن روعاتنا، واجعل لنا من كل ضيق مخرجًا ومن كل كرب فرجًا.”
“اللهم اجعل هذا البيت سكنًا آمنًا وطمانينة لنا ولأبنائنا.”
“يا رب، خذ بأيدينا، وسكّن قلوبنا، ونجّنا ممن أراد بنا سوءًا.”

ثالثًا: دعاء جماعي للأسرة في لحظة الخوف:

يمكن ترديده بصوت جماعي، أو أن تقرأه الأم والأب بصوت ثابت أثناء الاحتماء:

“اللهم نحن في رعايتك، فلا ترعنا لغيرك، نستودعك أبناءنا وأحبابنا وأرضنا وبيتنا، اجعل لنا من كل هم فرجًا، ومن كل ضيق مخرجًا، وطمئن قلوبنا بنورك.”

وهناك العديد من السور القرآنية التي تنفع في حالات الحرب والبلاد مثل سورة الأنفال، التوبة، الأحزاب، البقرة، الكهف، الأنبياء...

رابعًا: كيف نستخدم هذه الأدعية بفعالية؟

خصّصي وقتًا أسبوعيًا لقراءتها مع الأطفال أثناء التدريب على الطوارئ (ما يُعرف بـ “تمرين الأمان الروحي”).

- علّقي بعض الآيات في زوايا المنزل أو في حقيبة الطفل المدرسية.
- استخدمي نبرة صوت هادئة عند قراءتها، فالتأثير لا يأتي فقط من الكلمات، بل من الطمانينة التي تحملها نبرتك.
- الاستماع إليها عبر اليوتيوب في المنزل.



القاعدة الذهبية:

في آخر كل كارثة... لا يبقى في الذاكرة إلا لحظة احتضان... دعاء خافت... لمسة يد دافئة...
اجعلي بيتك بيتًا يُضاء وقت العتمة، بالصوت الذي يقول بثقة:

“الله معنا... ونحن معًا... وهذا سيمرّ.”

في الختام:

في زمنٍ قد تخوننا فيه الأرض تحت أقدامنا،
يبقى الحب، والوعي، والاستعداد النفسي...
هي الأرض الثابتة التي نمنحها لأطفالنا.
هذا الكتيب ليس أوراقًا ومحتوى، بل وعدٌ صادق...
أن نكون لهم أمانًا، حتى لو اهتزَّ الكون من حولنا.

هذا الكتيب هو خطوتك الأولى نحو الأمان لكنه مجرد بداية الطريق ،
التعافي الحقيقي يحتاج إلى خطوات مدروسة ، ووعي أعمق بأثر
ما عشناه ، وأدوات تدعمنا على المدى الطويل .

**الكتيب كان خطوتك الأولى نحو الأمان..
ولكن ماذا بعد؟**

إنه كورس "كيف نتعافى من الصدمة الجماعية؟" هو
فرصة لتتعامل مع إرهابك النفسي بطريقة منهجية
وأن تحوّل الألم إلى بصيرة والخوف إلى قوة..
ستتعلمين فيه كيف تحمين نفسك من إعادة إنتاج
نفس المشاعر السامة وكيف تمنحين أطفالك ذاكرة
أمان بدلاً من ذاكرة خوف. والأهم ستجدين فيه مساحة
آمنة للتأمل والعمل على نفسك وبناء مناعة نفسية
تجعلك أكثر ثباتًا أمام أي اضطراب مستقبلي.
لا تدعي هذه الفرصة تمرّ سجلي الآن عبر موقعنا
الإلكتروني وامنحي نفسك وعائلتك إرثًا من السلام
الداخلي والقدرة على النهوض مهما كانت قسوة
الظروف.