

لماذا يجب

أن تكترم

ذاتك أولاً؟



انجي مياغ

رحلة صادقة لإعادة الاتصال بذاتك الحقيقية،
لتعيش بسلام داخلي وعلاقات ناضجة.

مقدمة مهمة جدًا

كنتُ مثل الكثير من الناس.. أظن أن الحل دائمًا في الخارج: في الآخرين، في الظروف، في الأحداث. لكن الحقيقة التي قلبت حياتي رأسًا على عقب هي أن لا شيء يتغير حتى أبدأ بنفسني أولًا. في الطائرة يقولون لنا: "ضع قناع الأوكسجين لنفسك أولًا، ثم ساعد من حولك."

هذه القاعدة البسيطة تنطبق على الحياة كلها. لا يمكنني أن أكون حقيقية في علاقاتي، أو داعمة لمن أحب، إن لم أتعلم كيف أكون صادقة ورحيمة مع نفسي أولًا.

أنا إنجي صباغ، امرأة عاشت صراعات داخلية عميقة في علاقاتها مع الأهل، الزوج، والأصدقاء، حتى شعرت أنني فقدت نفسي وسط كل التوقعات والأقنعة. لكن رحلة الوعي والبحث عن الذات قادتني لاكتشاف معنى التكريم الحقيقي للنفس، وكيف يمكن أن يغيّر حياتنا كلها من الداخل للخارج.

اليوم أرافق غيري في هذه الرحلة، مستخدمة أدوات نفسية وروحية عميقة، لأساعد كل شخص يبحث عن حقيقته أن يجدها، ويتحرر من الصراعات التي تثقله.

إن تكريم الذات ليس رفاهية.. إنه أساس كل شيء: علاقتك بنفسك، علاقتك بالآخرين، وحتى علاقتك بالله. حين بدأت رحلتي الحقيقية، اكتشفت أن كل خطوة نحو الصدق مع ذاتي كانت تفتح لي أبوابًا من النور والسلام الداخلي لم أعرفها من قبل.

هذا الكتاب هو دعوة لك لتبدأ أنت أيضًا رحلتك!

ستجد فيه خطوات بسيطة، تمارين قصيرة، ورسائل تذكرك أنك تستحق أن تكون في المقدمة من حياتك، لا في المؤخرة.

الفصل الأول - ما معنى أن تكرم ذاتك؟

كثير منّا يظن أن تكريم الذات يعني الدلال أو الأناية أو حتى التمرد على الآخرين... لكن الحقيقة مختلفة تمامًا. تكريم الذات هو أن تتحرك في حياتك من مكان حب غير مشروط لنفسك، من اتصال داخلي عميق يجعلك تعيش بسلام مع نفسك أولًا. **ان تحب نفسك كما أنت اللحظة والآن!**

عندما تكرم نفسك، فأنت لا تؤذي الآخرين ولا تتعدى على حقوقهم... بل إنك تضع حدودًا واضحة تُشعرك بالأمان الداخلي وتمنحك القدرة على أن تكون حقيقيًا.

”أن تتحرك من مكان إكرام لذاتك.. يعني أن تكون صادقًا مع نفسك، لا أسيرًا لمخاوفك أو رغبتك في إرضاء الآخرين“

الخطأ الشائع الذي يقع فيه الكثيرون أنهم يخلطون بين إكرام الذات والأناية. الأناية نابعة من خوف أو نقص داخلي، بينما إكرام ذاتك نابع من وعي وحب ومسؤولية.

إنني أتحدث هنا عن حب غير مشروط لذاتك.. حب يجعلك تقبل نفسك كما أنت، دون أقنعة ودون محاولات لإبهار الآخرين أو نيل رضاهم، ودون محاولة منك لإثبات وجهات نظرك أو تبرير أفعالك، أو الدخول في جدال أو نقاش لا طائل منه غير هدر طاقتك.

عندما تكرم ذاتك:

- تصبح قادرًا على قول "لا" دون شعور بالذنب.
 - تكون حقيقيًا في مشاعرك بدلًا من التمثيل لإرضاء من حولك.
 - تبدأ بالتحرك من مكان راحة وصدق، لا من مكان قلق وخوف.
- تذكر.. أنت مكرم عند الله منذ ولادتك:
- « لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا »
- فإذا كان الله قد أكرمك وفضلك، أفلا تستحق أن تكرم نفسك؟

تمرين عملي



- 1 خذ ورقة واكتب: متى آخر مرة قلت نعم للآخرين بينما كنت تريد أن تقول لا؟
- 2 بجانب كل موقف، دوّن شعورك وقتها.
- 3 اسأل نفسك: كيف كنت سأشعر لو تحركت من مكان إكرام لذاتي وقلت «لا»؟

الفصل الثاني - الألم ليس عدوك

في الماضي، كانت علاقتي مع الألم معقدة. كنت أشعر وكأن الألم يلتهمني، ومع ذلك.. في أعماقي كان هناك جزء يستمتع به! لماذا؟ لأنني كنت أبحث عن نظرة الشفقة من الآخرين، كنت أحتاج أن يراني الناس «مظلومة، حزينة، مسكينة». كنت أستمد قيمتي من تلك النظرات، من كلمات مثل «غلبانة إنجي» أو «مسكينة إنجي».

لم أكن واعية وقتها أن هذا التعلق بالألم جعلني سجيناً له. كنت أغرق في مشاعري لأسابيع، أحياناً لشهور، حتى وصلت لمراحل اكتئاب وفقدان معنى الحياة. كنت أعيش دور «الضحية» لأنني تعلمت في طفولتي أنني لا أقبل إلا عندما أشفق على نفسي أو يُشفق عليّ الآخرون.

لكن الحقيقة التي قلبت كل شيء هي أن الألم مرآة... لا عدو. هو إشارة من الله، ومن ذاتي الحقيقية، تخبرني أن هناك طبقات داخلية تحتاج إلى شفاء وتحرر.

بدأت رحلتي الحقيقية عندما أدركت أن كل مشاعري المؤلمة هي رسائل شخصية لي. كل «trigger» أو محفز» يثير مشاعري لم يكن عن الشخص الآخر. بل عني أنا!

تعلمت أن أتحمل مسؤولية مشاعري بدلاً من لوم الآخرين أو الظروف. بدأت أردد ذكراً غير حياتي:

«لا إله إلا أنت سبحانك إنني كنت من الظالمين»

هذا الذكر جعلني أرى نفسي بصدق، وأتحمل مسؤوليتي عن كل شعور يخرج مني. ومع كل طبقة كنت أتحرر منها - الغضب، الحزن، الخوف - كنت أشعر بسلام ونور داخلي أكبر.

اليوم لم أعد أهرب من ألمي. أتعامل معه بوعي، كرسالة أسمح لها أن تظهر، أتعلم منها، ثم أحررها وأمضي. كل شعور هو نعمة إذا تعاملت معه كمعلم لا كعقوبة.

تمرين عملي



1 خذ ورقة واكتب كل شعور يزعجك الآن:
خوف، غضب، حزن.. سمّ كل شعور باسمه.

2 بجانب كل شعور، اسأل: ماذا تريد هذه
المشاعر أن تخبرني عن نفسي؟

3 خذ نفساً عميقاً، وأغمض عينيك، وقل:
«شكراً لظهورك.. كم من الوقت تحتاجين
لتفاديريني بسلام؟»

الآن انا جاهز ومستعد لاسمح لك بالرجيل، ثم خذ نفساً عميقاً آخر
وكرر ذلك واسترخي ورخي جسمك لتساعد نفسك على التخلي عما
ظهر لك من مشاعر

الفصل الثالث - ماذا يحدث عندما تتجاهل نفسك؟

عندما كنت أتجاهل ذاتي، كنت أعيش كنسخة زائفة بعيدة تمامًا عن حقيقتي. كنت أرثدي أقنعة ترضي الآخرين، أتصرف بالطريقة التي يتوقعونها مني، وأخفي حقيقتي خوفًا من الرفض أو اللوم. في طفولتي ومراهقتي، كنت خائفة دائمًا.. أعيش وفق «محاذير» فرضها عليّ الآخرون: اعملي كذا، لا تعلمي كذا، هذا صح، هذا غلط. فكّرت أن قيمتي تُبنى على مدى قبولي في عيون أهلي أو من حولي. كنت أخلق الأكاذيب أحيانًا لأبدو كما يريدونني أن أكون، حتى فقدت علاقتي بنفسي تمامًا، لدرجة اني وصلت لمرحلة لم اكن اشعر بشئ حرفياً، لا أعرف ماهي المشاعر ولا كيف أعبر عنها ولا كيف تظهر.

"كنت متصلة بالأنثى المزيفة التي بداخلي.. التي ترضي الآخرين، وتنال إعجابهم، لكنها بعيدة تمامًا عن ذاتي الحقيقية والتي خلقت لاتصل بها واحقق وجودي من خلالها."

نتيجة هذا التجاهل كانت مؤلمة: هشاشة نفسية، ضعف في الثقة بالنفس، مخاوف لا حصر لها، حزن وألم داخلي، شعور دائم بالفيرة والتنافس، وانغماس في دور «الضحية» لأستدر شفقة الآخرين. ويؤكد علم النفس الإيجابي أن العيش بنسخة زائفة يستهلك طاقة هائلة من الإنسان، ويزيد مستويات التوتر الداخلي والاكتئاب. وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يعيشون في حالة "عدم توافق ذاتي" - أي عندما تكون أفعالهم مختلفة عن قيمهم الحقيقية - يعانون من مستويات أعلى من القلق والشعور بعدم الرضا عن الحياة.

بالمقابل، العيش بصدق واتساق مع الذات هو أحد أقوى عوامل تعزيز الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، لأنه يحرر الإنسان من الصراع الداخلي المستمر بين ما يريد فعله وما يشعر أنه مضطر لفعله لإرضاء الآخرين.

لكن ماذا يحدث عندما نبدأ بمواجهة هذا التجاهل؟
الوعي يبدأ غالبًا من تلك اللحظة التي تشعر فيها أن الأرض ضاقت عليك
بما رحبت.. اللحظة التي يبدأ عقلك بطرح تلك الأسئلة الوجودية:
من أنا؟ ترى من أكون؟ لماذا أنا هنا؟ ما هدفي في هذه الحياة؟

هذه اللحظة القاسية هي لحظة الاستيقاظ من غيبوبة الأوهام، هي في
الحقيقة هدية. هي نقطة الانطلاق لاكتشاف ذاتك الحقيقية.

عندما تبدأ في البحث، في القراءة، في حضور الدورات، أو حتى في كتابة
مشاعرك لأول مرة.. تبدأ بالتعرف على نفسك تدريجيًا، طبقة خلف طبقة.
"بل الإنسان على نفسه بصيرة"

**كل شعور، كل موقف، كل ألم.. هو رسالة تخبرك أن
الوقت قد حان لتكرم ذاتك وتحمل مسؤولية حياتك
بدلاً من انتظار الآخرين لينقذوك.**

تمرين عملي



1 خذ ورقة واكتب جملة تصف واقعك اليوم:
«أنا الآن أشعر ب...».

2 دوّن سؤالًا واحدًا يدور في ذهنك عن نفسك
أو حياتك.

3 اسأل نفسك بصدق: هل أعيش أنا الحقيقية..
أم نسخة زائفة تحاول إرضاء الجميع؟

الفصل الرابع - 3 خطوات عملية لإكرام ذاتك اليوم

بعد كل هذه الرحلة من الوعي، أدركت أن التغيير لا يحدث دفعة واحدة، بل يبدأ بخطوات صغيرة ومتكررة. علم النفس الإيجابي يثبت أن التغييرات الصغيرة المنتظمة (Micro Habits) أكثر استدامة وفعالية من محاولات التغيير المفاجئة، لأن الدماغ يتكيف تدريجيًا مع السلوكيات الجديدة ويحولها إلى عادات. اكرام الذات ليس فكرة مثالية، بل ممارسة يومية تشبه العناية بروحك كما تعتني بجسدك.

من واقع تجربتي، لدي ثلاثة طقوس أساسية لا أتنازل عنها مهما كان انشغالي:

الحركة الجسدية: لأن النشاط البدني يحفز إفراز الدوبامين والسيروتونين، مما يساعد على رفع المزاج ويعزز الطاقة.

الطقوس الروحانية: تلاوة القرآن، الأذكار، جلسة تأمل صادقة مع نفسي - الطقوس الروحانية تقلل من التوتر وتعزز الشعور بالمعنى.

المراقبة الواعية للمشاعر: أن أسأل نفسي كل يوم: كيف أشعر الآن؟ هذه الممارسة تُعرف في علم النفس بـ الوعي العاطفي (Emotional Awareness)، وهي أحد أعمدة المرونة النفسية.

كما اني ادون بعض التأملات في مذكرات يومية فيما يخص شعور شعرت به ، كيف تخطيته ؟ ماهو الادراك الذي وعيت به اليوم ؟ كيف استطعت ان ادير موقف حصل لي ؟ ماهو التعلم الذي اكتسبته اليوم ؟ ماهي الرسالة التي اوجهها لانجي اليوم ؟
”هذه الممارسات الصغيرة اليومية هي التي تقربك من ذاتك الحقيقية، خطوة بعد خطوة، طبقة خلف طبقة.“

الخطوة 1: كن صادقًا مع نفسك

يُطلق على هذا المبدأ الاستقامة الذاتية (Self-Integrity). أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون في انسجام مع قيمهم الحقيقية يتمتعون بصحة نفسية أفضل ومستويات أقل من القلق والاكتئاب. ابدأ بسؤال نفسك:

- هل هذا القرار نابع من حبي لنفسي.. أم من خوفي من رفض الآخرين؟
- هل ما أفعله يعكس قيمتي الحقيقية أم صورة يريدونها الآخرون؟

الخطوة 2: ممارسة الكتابة اليومية

تعرف هذه التقنية في علم النفس الإيجابي باسم الكتابة التعبيرية، وهي من تجعلك تتعامل مع عالم المشاعر والطاقة بوعي وضوح أكبر، وتعتبر ضرورية جداً لأنها تساعد على تقليل التوتر، وتعزيز الوضوح الذهني، وحتى تحسين جهاز المناعة! دوّن مشاعرك، أسئلتك، مخاوفك، وأفكارك. لا تكتب لتكون مثاليًا.. اكتب لتكون صادقًا. "الكتابة تسمح لعقلك الباطن بالكلام.. فتكتشف ما بداخلك بوضوح لم تره من قبل."

الخطوة 3: احترام بشريتك

هذه الخطوة معروفة بـ القبول الذاتي (Self-Acceptance)، وهو أحد أقوى مكونات الرفاهية النفسية وفق نموذج Carol Ryff، هو أحد أهم النماذج في علم النفس الإيجابي، طورته الباحثة كارول ريف في أواخر الثمانينات، وأصبح مرجعًا أساسيًا لفهم الصحة النفسية الحقيقية بعيدًا عن مجرد غياب الاضطرابات.

قبول ضعفك وألمك لا يعني الاستسلام، بل يعني الاعتراف بإنسانيتك، وهي الخطوة الأولى للنمو النفسي السليم. أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتعاملون مع مشاعرهم السلبية بقبول ووعي، بدلاً من إنكارها، يتمتعون بمرونة عاطفية أعلى وقدرة أفضل على التكيف مع الضغوط.

مهم أن تعمل هذه الخطوات كل يوم:

قبل النوم اليوم، اكتب شعورًا واحدًا قويًا حضر في يومك. اشكر هذا الشعور لأنه أظهر لك جانبًا من ذاتك يحتاج للانتباه. أضف جملة امتنان: "أنا ممتن لأن هذا الشعور منحني فرصة لأكون أكثر وعيًا بنفسي."

دوّن جملة تقول فيها لنفسك: "أكرمك يا ذاتي... لأنك تستحقين." عند الاستيقاظ صباحًا وقبل أي شيء ضع يدك اليمنى على قلبك وردد (اختار اليوم ان اتحرك من مكان اكرام لذاتي - اختار اليوم ان أكون صادقاً مع نفسي - اختار اليوم الايمان بقدراتي الداخلية وتفعيلها - اختار اليوم ان أعيش رسالتي وغايتي - اختار اليوم ان أفعل فرادتي - اختار الهدوء - اختار السعادة)

قبل أن تنهي قراءة هذا الكتاب!

قبل أن تُفلق هذا الكتاب، أريدك أن تنظر إلى نفسك الآن.. إلى الإنسان الذي يقرأ هذه الكلمات.

قل لنفسك بكل حب وصدق:

“أنا الروح.. والروح من أمر ربي”

شكرًا لنفسي على كل المراحل التي عشتها على كل النسخ التي جربتها من نفسي، بكل آلامها وصراعاتها، فهي التي شكّلتني.

وأنا الآن أنوي واختار أن أتحرّك نحو واقع أفضل.. أنوي أن أتمكن من ذاتي، أتحرّك من مكان أكرام لذاتي، أتصل بروحي التي تساهم لي أن اتطور في علاقتي بربي وخالقي

تذكّر أن هذا الطريق هو طريق الشجعان.. هو الطريق الذي تتوقف فيه عن لعب دور الضحية، وتتخلى فيه عن جلد الذات والخزي والعار، وتبدأ بتبني مسؤوليتك الكاملة عن حياتك.

كل أداة، كل خطوة، كل لحظة صدق مع نفسك، هي بناء جديد لنسختك الحقيقية.

ومع كل ممارسة واعية ستشعر أنك تنتقل إلى طبقة جديدة من الوعي، وتقترّب أكثر من نورك الداخلي الذي طالما كان موجودًا فيك. “التغيير لا يحدث في يوم وليلة.. لكنه يحدث مع كل لحظة التزام صادقة، وكل مرة تختار فيها أن تكرم نفسك بدل أن تهملها.”

لحظة!

هل لاحظت أثناء قراءتك لهذا الكتيّب أن بعض المشاعر التي تحدثت عنها... تعيش فعلاً داخل جسدك؟

هذا لأن إكرام الذات لا يكتمل بالوعي فقط، بل بتحرير الطبقات العالقة التي يحملها الجسد بصمت منذ سنوات.

الكتيّب قدّم لك الوعي الأولي، لكن التحرّر الحقيقي يحدث عندما يتغيّر إحساسك، عندما يهدأ صدرك، وتخفّ ردّات فعلك، ويبدأ جسدك في الاستجابة لك... بدل أن يجرّك لردود أفعال لا تريدها.

لهذا صمّمت دورة ذاكرة الجسد لتكون الخطوة التالية بعد هذا الكتيّب: خطوات عملية بسيطة، تمارين صوتية وطاقية، وطريقة واضحة تساعدك على تفكيك المشاعر المتراكمة وعيش علاقة صادقة مع نفسك.

ذاكرة الجسد™ C O U R S E



✦ ماذا ستحصل داخل الكورس؟

- تفسير عملي وعميق لمفهوم ذاكرة الجسد
 - تمارين صوتية وجسدية بسيطة لتفريغ المشاعر العالقة
 - أدوات تساعدك على تهدئة التوتر خلال دقائق
 - بناء وعي جديد يجعلك تفهم نفسك بدلاً من جلدتها
 - محتوى تدريبي يُعاد مشاهدته في أي وقت
- كل هذا... بدون جلسات، بدون كشف، بدون كلام ثقيل، فقط أنت... وتتفّسك... وجسدك.

✦ وأهم نقطة... الضمان الكامل.

يمكنك خوض التجربة لمدة أسبوع كامل، ولو شعرت أنها لم تلمسك... يتم استرجاع المبلغ كاملاً بدون سؤال واحد. لا تخسر شيئاً.

✦ ملاحظة صغيرة (ولكنها مهمة):

الانضمام متاح الآن بسعر مخفّف لفترة قصيرة فقط، لأن العدد الكبير يؤثر على جودة المتابعة والدعم.

إذا شعرت أن الوقت حان لتفهم نفسك... ولتهدئة الجسد بدلاً من مقاومته كل يوم، يمكنك مشاهدة كل التفاصيل هنا:

<https://www.enjisabbagh.academy/bodymemory> 



انجي مياغ