

مرايتي يا مرايتي، لماذا أكره جسدي؟

ديب شاكر مع ويتني أوتو



الكتاب: ماذا لو فهمنا جسدنا بدل أن نحاربه؟

مهما كان عمرك وأياً كانت قصتك، ستساعدك الاختصاصيات ويتني أوتو وديب شاكر على بناء علاقة أكثر صدقاً واتصالاً مع جسدك، وعلى مواجهة صورتك في المرآة بدل الهروب منها.

من خلال تمارين عملية وقصص واقعية (وأحياناً تسميات طريفة قد تفاجئك)، سترافقناك في رحلةٍ تحوّل نظرتك من الخجل والنقد إلى الفضول والتعاطف... معهما، ستتعلم كيف يمكن لمشاعر مثل الغيرة أو عدم الرضا أن تصبح أدوات لاستكشاف احتياجاتٍ أعمق وندباتٍ غير مُعالجة، كما ستفهم الرابط بين هذه المشاعر وعلاقتك بذاتك وبالأخرين.

هذا الكتاب لا يبحث على حبّ جسدك بالقوّة، ولا على التخلّي عن الرغبة في «تحسينه»، بل يساعدك، من خلال مقارنة جديدة وجريئة في العلاج النفسي، على أن تفهم سبب نفورك منه أولاً، حتى يصبح أيّ تغييرٍ تختاره نابغاً عن وعي وإرادةٍ حرّة.

المؤلف:

ديب شاكر - هي إحدى أبرز المعالجين النفسيين في مدينة بوسطن في مجالي صورة الجسد والتعافي من اضطرابات الأكل، كرّست أكثر من ثلاثة عقود لمساعدة الأفراد على فهم علاقتهم بأجسادهم، وتدريب العاملين في مجال الصحة.

ويتني أوتو - مدربة أميريكية مجازة حائزة على ماجستير في الإرشاد والصحة النفسية ولديها خبرة تتجاوز 30 عاماً في مجال تطوير القيادة والأداء العالي والتحوّل الشخصي. تنظّم مع شاكر ورش عمل حول مفهوم ابتكرته معاً وأطلقتا عليه اسم «الذات الجسدية».

«هذا الكتاب بما فيه من قوّة وطاقّة على تحريرنا من صورة الجسد السلبية هو أفضل ما صادفته من كتب في هذا المجال». - كلير ديل، مؤسسة معهد «Physical Intelligence Institute».

النوع: إشرقات (تنمية الذات)

اللغة: عربيّة

الغلاف: عادي

القياس: 23x15 سم

عدد الصفحات: 280

ر.د.م.ك: 9786140606135

الطبعة / السنة: الأولى / 2026