



کتاب

حبی نفسک

كتاب
حبي نفسك

الكاتبة: آية السيد (أدو)

(للإِنات فقط)

أطفي النور وتعاليلي هنا ف جلسة لجلد الذات.

القاعدة رقم (١)

القاعدة رقم ١ بتقول :

الرجل الذي لا يفعل شيئًا من أجلك لا يستحق شيئًا منك لا حب. لا وصال ، ولا وقت لأن الحب ليس عملاً خيرياً وكونك امرأة جيدة لا يعني أن تحملي ثقل علاقة بنفسك على أمل أن ينضج يوماً ما، ويستيقظ، ويدرك ما لديه. إذا لم يستثمر فيك فلا يستفيد منك

الأمر بهذه البساطة. وأنا لا أعني مالياً فقط. أعني عاطفياً، عقلياً، روحانياً.

إذا لم يستطع دعم أحلامك، أو احترام عقلك، أو حماية قلبك، أو جلب

السلام لك .. لماذا يظل في حياتك ! لماذا لا تزالين تعطيه الأجزاء التي لم يفعل شيئاً ليستحقها؟

لماذا تسمحين لشخص ما بأن يشعر بالحق في امرأة لم يبذل حتى الجهد لفهمها؟ لم يبذل جهداً لتكون زوجته ؟

لنكن صادقين.. ..

بعض الرجال لن يحركوا إصبعاً من أجلك .

الرجال الذين يتذكرون ما ارتدبته ولكن ليس ما يثقل قلبك.

الرجال الذين يمكنهم إرسال رسالة ترفيهيه كل يوم ولكنهم لا يسألون أبداً كيف حال روحك. الرجال الذين يأخذون لينك ضعفاً وولائك شيئاً يمكنهم استغلاله. وأنت ستبقن... لأنك تأملين.

لأنك تؤمنين أنه ربما ثباتك سيعلمه كيف يحبك. لكن دعيني أخبرك شيئاً: إن لم يحركه وجودك، فلن يعلمه غيابك أيضاً.

الرجل الذي يشاهدك وأنت تكافحين ويقف بلا حراك...الرجل الذي يسمع حاجاتك ويتجاهلها...الرجل الذي يستفيد من حبك لكنه يرفض أن يجاريه...إنه يستحق المسافة، وليس الإخلاص.

القاعدة رقم (٢)

القاعدة رقم ٢ بتقول :

“دع الأشخاص الذين لا يستطيعون حبك يرحلون”.

لقد قيل الكثير عن حب الذات...

لكن دعنا نكون واضحين.. حب الذات ليس أنانية؛ بل هو العكس تماما.

حب الذات يعني ألا تتوسلي أبداً من أجل الحب أو الانتباه أو القبول.

يعني أن تدركي قيمتك بعمق. لدرجة أنك لن تقللي من نفسك مرة أخرى لتتالي الحد الأدنى من رضا الآخرين.

التخلي عن أولئك الذين لا يستطيعون حبك، قد يكون أصعب وأهم شيء تفعله في حياتك..!؟

- توقفي عن التواجد من أجل من لا يهتمون بوجودك.

- توقفي عن إنهاك نفسك في محاولة كسب مودة من لا يقدر على منحها.

عندما تختاري أن ترتقي، أن تعيشي حياة مليئة بالفرح والمعنى والشغف؛ لن يرتقي الجميع معك..!

هذا ليس خطأك. ولا يعني أنك بحاجة إلى تقليص نفسك لتناسب مناطق راحتهم.

إذا استبعدك أحدهم، أو أهانك، أو نسيك..!؟

توقفي عن منحه وقتك وطاقتك.

أنت لست للجميع، وليس الجميع لك.

وهذه هي روعة العلاقات الحقيقية؛ "ندرتهـا" وقيمتها..!

كلما طال صراعك لثحبـي من لا يستطيع حبك، زاد الوقت المسروق من أولئك القادرين على ذلك. من أولئك الذين سيحبونك فعلا.

بعض الناس يريدونك فقط كوسادة، أو خيار احتياطي، أو مصلحة عاطفية وكلما قضيت وقتا أطول في محاولة التكيّف مع هذا الدور؛ كلما أخرت الحب الحقيقي، والمجتمع الذي خلقتي من أجله.

إذا توقفتي عن الإتصال، فربما لا يتصل بك أحد.

إذا توقفتي عن المحاولة، ربما تتلاشى العلاقة.

إذا توقفتي عن إرسال الرسائل، ربما يبقى هاتفك صامتا.

هذا ليس رفضا..؟!

بل وضوح...

يعني أن العلاقة كانت حية فقط لأنك كنت تبقـيها كذلك... وحدك..!

هذا ليس حبا، بل تعلق. وأنت تستحقين ما هو أفضل.

وقتك وطاقتك هما أعلى ما تملكين.

استثمريهما بحكمة.

وعندما تدركين ذلك – بصدق – ستفهمي لماذا تشعرين بالقلق أو التعب؛ أو حتى بأنك غير مرئية لدى بعض الأشخاص، أو في بعض الأماكن.

ببساطة، لأنهم يستنزفون ما هو مقدس فيك.

لذلك، احم طاقتك. بشراسة.

اجعلي حياتك ملاذا مقدسا لا تسمحـي إلا لمن ينسجمون مع روحك

بالدخول.

أنت لست هنا لتُصلحي أحداً، أو تنقذي أحداً؛ أو تثبتي شيئاً لأيّ أحد.

أنت هنا لتعيشي بكامل طاقتك. لتعطي وتستقبلي الحب، بكلّ صدق.

أنت تستحقينُ صداقةً حقيقيةً. اتصالاً صادقاً. حباً لا يهتزّ.

وعندما تختاري ذلك – سيتغيّر العالم من حولك.

لأنّ ما تختارين هو ما تصبحين عليه.

القاعدة رقم (٣)

القاعدة رقم ٣ بتقول:

المرأة عالية القيمة لن تميزها بشكلها، ولا بأناقته، ولا بمستوى تعليمها..

المرأة عالية القيمة تميزها بحدودها الشخصية.

تميزها بحزمها عند قول كلمة "لا"، وعدم ترددها عن الرحيل عن أي مكان او علاقة لا ترى فيها تقديراً وتثمينا لوجودها وجوهرها.

المرأة الجديرة بالتقدير.. لا تستجدي التقديرا!

هي تفرض ذلك فرضاً في تعاملاتها، لأنها ممتلئة بالتقدير لذاتها.

لن تجدي في حياتها رجلا يسرح ويمرح على مزاجه، ولا صديقة تمزح بقلة ادب وتبتسم لها، ولا قريباً بذيئاً تبرر له افعاله.

وستجدي انها تعيش حياة ملكية في الجودة بمعايير تتناسب مع قيمتها الحقيقية.

المرأة عالية القيمة لا تبرر بقاؤها في علاقة سامة او هلامية بأعذار العاطفة او الإحتياجات او "الحاجة للسند"!!

المرأة عالية القيمة لا تحتاج لماركات، ولا لزوج، ولا لشهادات، ولا لغير ذلك لتثبت انها قيّمة.

هي تؤمن وتدرك انها ثمينة لدرجة لا تحتاج بها اثبات ذلك لأحد

وهي ترحل بسهولة عن كل مالا يليق بها لأنها تعاف كل ما قد يسمم نفسها وقلبها كما تعاف الأكل العفن الذي قد يسمم بدنها.

المرأة عالية القيمة تؤمن انها القيمة ذاتها وتحافظ على نقاء جوهرها ولا تقبل النقاش او المساومة على ذلك وتدرك أن مهما كسبت اضافات جميلة لحياتها تبقى هي بجوهرها النقي العنصر الأساسي والأعمق والأبهى.

القاعدة رقم (٤)

إليك أيها الرجل

القاعدة رقم ٤ بتقول :

إذا كنت تعتقد أن ردود فعلها دائمًا مفرطة أو في غير محلها، فربما حان الوقت للنظر إلى نفسك.

المرأة لا تصبح صعبة الرأس أو متحمسة بدون سبب؛ في معظم الأحيان يكون رد فعل لطريقة تعاملك معها.

هل تركز على كل عيب صغير لها؟ هل تشير إلى أخطائها بينما تتجاهل أخطائك؟ متى كانت آخر مرة ألقىت فيها نظرة فاحصة في المرأة وسألت نفسك إذا كنت عادلا معها؟

إذا كنت تريد أن تحبك امرأة بالكامل، عليك أن تهتم بثقتها واحترامها. في النهاية، إنها لا تبحث عن الكمال. هي فقط تريد أن تشعر أنك تقدر قيمتها في كلا الأقوال والأفعال. ربما يكون السبب في أنك تعتقد أنها سامة هو أنك لم تفهم بعد أهمية أن تكون شريكا مسؤولا.

القاعدة رقم (٥)

السر العظيم لتقدير الذات

القاعدة رقم ٥ بتقول :

السر العظيم لتقدير الذات

عندما تكوني غير واثقة من قدراتك ستجذبين اشخاص يتحكموا
فيك ويستهتروا بارأئك و مشاعرك ووجودك

عندما يكون بداخلك شعور الضحية و الظلم و تشعر أنك ظلمت من قبل
الظروف والاشخاص والحياة ستجذبي لنفسك شخصية نرجسية تتفنن
في ظلمك أكثر و أكثر

حين يكون شعورك حرمان و حاجة عاطفية و رغبة للاحتواء أي أنك غير
مكتفية ذاتيا ستجذبي شخصا ماكراً يمثل دور الشخص الحنون المحب
ليحقق هدف آخر بارتباطه بك لتنصدمي به بعد نيله منك

إذا كنت شعري بالوحدة و الوحشة مع ذاتك و هذا دليل على عدم اتصالك
بذاتك الحقيقية و روحك

و تريدين بشكل عاجل شخصا يؤنس وحدتك و وحشتك ستجذبي شخص
يهملك و يهمل مشاعرك ليشعرك أكثر بالوحدة و الوحشة

ما العمل إذا ! العمل ان تصلحي علاقتك مع ذاتك ان تحبينها و تحترمينها
و تقدرينها و تثقي بها لتتصلي بروحك و تكتفي ذاتيا و لا تنتظري أحد أن
يهديك السعادة لأنك سعيدة بالفعل

لا تنتظري الاطراء لأنك تثقي بذاتك بالفعل

لا تنتظري التقدير لأنك تقدرين ذاتك بالفعل

لا تنتظري الاحتواء لأنك محبة لذاتك و للعالم أجمع

و بالتالي تتدفق إليك المحبة من كل صوب ،، أن تقدرين نفسك
يعني أن تتأكدي كل يوم أنك لا تخذليها

القاعدة رقم (٦)

وصايا أب لإبنته

القاعدة رقم ٦ بتقول:

من وصايا الكاتب السوري فادي عزام لإبنته؛

١- أنجبي طفلاً قبل الثلاثين.

٢- إذا تعرضت لإبتزاز بحجة الفضيحة أفضحي الفضيحة.

٣- ليس مهمًا ما تضعين على رأسك بل المهم ماذا تضعين في رأسك.

٤- أخطئي وتعلمي، من لا يقبلك مخطئة لن يقبلك أبداً.

٥- المرأة ليست مضطهدة، في مجتمعاتنا هناك إنسان مضطهد، يعرض نقصه على الأضعف جسدياً، أو نفسياً (أتقني أحد فنون القتال).

٦- سيتزوج قلبك مرة أو مرتين، المهم أن تبقي قادرة على الحب.

٧- لا تتزوجي رجلاً لا يحبه عقلك.

٨- لا يمكن أن تتحرري وأنت غير مستقلة مادياً، من يصرف عليك يحكمك بقوانينه.

٩- الرضا جيد بكل شيء إلا بالمعرفة، وخاصة للمرأة إذا أرادت أن تكون مميزة.

١٠- أستقبلي المديح لجمالك بفرح، المديح لجسدك بطيبة، المديح لعقلك بفخر، واقتربي ممن يقدر الثلاثة معاً.

١١- الفراغ عدوك الأول أكسبيه بالحركة، كوني راقصة دائماً، لا تتوقفي عن الرقص.

١٢- العلم والثقافة لا يعني المدرسة ولا الجامعة فقط، دائماً هناك شيء يمكن أن نتعلمه من أبسط الأشياء ولو من مراقبة نملة.

١٣- الرجل حين يُغرم يريد الإستيلاء، على ماضيك وحاضرك، وغالبا لا يهتمه مستقبلك .. إحتفظي دائما بشيء لك.

١٤. لا تخشي الرفض، من يرفضك بصدق أفضل ممن يقبلك كذبة.

١٥- ساعدي الرجل ليكون رجلا بأن تحترمي ضعفه، الرجولة ثمينة يا ابنتي مثلها مثل الأنوثة، وتذكري أن الفحولة والذكورة قشور الرجولة، فأول صفات الرجولة الشهامة.

١٦- الحياة ليست غابة إذا كنت مسلحة بقلب محب وعقل منفتح ويد منتجة.

١٧ - صادقي الصادقين وليس المميزين .. فكل صادق مميز و لكن ليس كل مميز صادق.

١٨- الرجل أكثر هشاشة بكثير مما تتصورين، والمرأة أقوى بكثير مما يحاولون أن يقنعوك به.

١٩- لا تستمعي للنميمة ولا تشاركي بها، النميمة الصغيرة بداية قطيعة كبيرة.

٢٠- قد يعارضك الكثير من النساء أكثر من الرجال، تحمليهن فمجتمعنا تعرض لعقود كثيرة من التضليل، وكلما ارتقيت في العلم أو العمل تعلمي أكثر.

٢١- الحياة الواقعية بانتظارك ولكن لا تدخلها قبل أن تتسلحي بمهنة تحبينها وتدفي جثث العاطفة، لا تتركي ما مات حياً في قلبك وأكرمي بدفنه وإلا لوثت رائحة عطن العواطف النافقة .. لا تنتقي ممن خذلك بل تفوقي عليه و سيعتذر لك يوماً..

القاعدة رقم (٧)

القاعدة رقم ٧ بتقول :

عزيزتي المرأة ابدًا لا تسمحى للرجل بأن يحدد معايير وصلاحك
وانوثتك فكل رجل يحددها حسب ما يوافق ظروفه و شذوذه
و عقده النفسية و مصلحته الخاصة فمثلا :

* الرجل العاقل : المرأة الصالحة هي التي تقبل الزواج من فقير
و تصبر على فقره المدقع وتسكن مع أهله

* الرجل صاحب الماضي الجنسي : المرأة الصالحة هي التي تهتم
فقط بحاضر و مستقبل الرجل و تستر ماضيه عفا الزمن عما سلف

* الرجل الكهل الثلاثيني: المرأة الصالحة هي التي تفضل الزواج
من رجل كبير ولا يهملها سبب تأخره في الزواج

* الرجل المطلق : المرأة الصالحة هي التي تتزوج برجل بمطلق
وتعوضه عن تجربته السابقة الفاشلة

* الرجل العقيم: المرأة الصالحة هي التي تقبل بعيوب الرجل
وتحتويه ولا تحسسه بنقصه

* الرجل ذو السوابق : المرأة الصالحة هي التي تقبل الزواج من
رجل منحرف و تقوم بإصلاحه و رده الى طريق التوبة

* الرجل البيدوفيلي: المرأة الصالحة هي التي تتزوج في سن

الطفولة او المراهقة و تترى على يد زوجها الكهل

- * الرجل المتسلط الميزوجيني : المرأة الصالحة هي التي لاتعمل ولا تستقل ماليا وتمكث في البيت لتطيع زوجها وتخدمه وتسجد له
- * الرجل البخيل والطماع: المرأة الصالحة هي التي تعمل وتقدم راتبها كله لزوجها دون نقاش
- * الرجل القصير و البشع : المرأة الصالحة هي التي لاتهتم بمظهر الرجل وتؤمن بعبارة الرجل لا يعابه شيء
- * الرجل الضعيف النرجسي : المرأة هي التي تضحى بنفسها واهلها من اجل ارضاء زوجها
- * الرجل الألوان العاجر جنسيا : المرأة الصالحة هي الباردة جنسيا و لاتهتم بالعلاقة الحميمة
- * الرجل مدمن خمر وسهرات ليلية : المرأة الصالحة هي التي لا تتدخل في خصوصيات زوجها وتكتفي بالدعاء له لكي يتوب
- * الرجل المتبرج و رقاص التيك توك : المرأة الصالحة هي المتفتحة التي تدعم الرجل في هواياته مهما كانت رديئة تافهة و تشجعه وتصفق له
- * الرجل السيكوباتي : المرأة الصالحة هي التي تصبر على عنف الرجل و لاتشتكي منه و تتحمل أذاه و تبذل جهدها للتأقلم معه
- اذن عزيزتي المرأة فمفهوم الانوثة والصلاح ابدا لا يؤخذ من افواه الرجال ..

القاعدة رقم (٨)

القاعدة رقم ٨ بتقول:

لتكوني امرأه راقية ..

لا تتكلمي عن امرأة حتى وإن كانت سيئة

لا تراقبي امرأة تستفزك ، أو أجمل منك ، أو حظها أفضل من حظك ،
فكلما راقبتي كلما ازددت تشاؤماً ويأساً حتى وإن كنت طيبة القلب وغير
حسودة .. فأحياناً شيء مميز تملكه امرأة غيرك وأنت لا تملكه يشعرك
بالإحباط وحرقة القلب إن استمررتي في المراقبة... فبدلاً من هذا راقبي
نفسك ومؤكّد ستكتشفين شيئاً تميزين به لا تملكه امرأة غيرك.

إستلهمي من النساء ولكن لا تقلديهن تقليداً اعمى.

لا تصنفي نفسك بأنك الأجمل كما تفعل بعضهن ، بل من بين
الجماليات... ولتكن لديك الجرأة الكافية لتمدحي امرأة تستحق.

كوني اكبر وأجمل من أن تغاري من امرأة جميلة .. قوي ثقّتك في نفسك
لأنها منبع الجمال أما شكك فهو كما هو لن يتغير.

إحترمي الرجل الذي يحبك ، ولا تعاييره بظروفه أو ماديّاته، أو ضعف
إمكانيّاته ، قبلت به على ما هو تحملي معه .. فقلب الرجل أهم من ماله، أو
إرفضه من البداية.. (حدي ماذا تريدن).

القاعدة رقم (٩)

عن الرجل

القاعدة رقم ٩ بتقول:

عندما يكون الرجل غير واضح في التزامه تجاه امرأة، فهذا يعني غالبًا أنه لا يزال يماطل. قد يرسل إشارات متضاربة، ويعد بالحب والولاء في يوم ما، فقط ليختفي عاطفيًا في اليوم التالي. هذا التناقض لا يتعلق بالارتباك - بل يتعلق بإبقاء الخيارات مفتوحة مع الاستمتاع براحة وجودك. لكن الحقيقة هي أن المرأة غالبًا ما تكافح لرؤية هذا على حقيقته. إنها تتمسك بالأمل، معتقدة أنه ذات يوم سوف يدرك قيمتها ويتغير. لكن يا عزيزتي المرأة، اسمحي لي أن أخبرك - نادرًا ما يأتي يوم ما، ولا يمكنك قضاء حياتك في انتظار رجل ليتقدم.

أنت لست مشروعًا ليقدر شخص ما ما إذا كان مستعدًا للاستثمار فيه أم لا. أنت لست بديلا لشخص ما لمعرفة أولوياته. أنت تستحقين الحب والاحترام الثابتين. الرجل المستعد حقًا لك لن يجعلك تشكي في موقفك. ستتوافق أفعاله مع كلماته، وسيكون التزامه واضحًا كوضوح الشمس. أي شيء أقل من ذلك ليس قدرك، بل هو تشتيت عن الحياة التي من المفترض أن تعيشها.

عندما تسمحين لنفسك بالانتظار لشخص غير متأكد، فأنت بذلك تضحين بقيمتك. وتضعين تردده فوق سلامك، وهذا ليس صفقة عادلة أبدًا. تذكر أن الحب لا ينمو في حالة عدم اليقين. بل ينمو في الأمان والاحترام والجهد المتبادل. والرجل الذي يقدرك لن يتردد في اختيارك وتكريمك وبناء مستقبل معك. وأي شيء أقل من ذلك ليس حبًا، بل هو لعبة، وأنت قيمة للغاية بحيث لا يمكن اللعب بها.

لا تسمح لآمالك بأن تعمي عينيك عن الحقيقة. في بعض الأحيان، يكون

أصعب شيء هو الابتعاد عن شخص تحبه، ولكنه أيضًا الأكثر تمكينًا. عندما تختارين نفسك، فإنك تضعين معيارًا لكيفية معاملة الآخرين لك. أنت تعلمين العالم أنك لن ترضين بأي شيء أقل مما تستحقينه حقًا. هذا الاختيار هو فعلا حب - لنفسك.

توقفي عن تقليص نفسك لتناسبي حياة شخص ما. توقفي عن إطفاء ضوءك على أمل أن يراك أخيرًا. الشخص المناسب سوف يراك كما أنت، ويحب كل جزء منك. لن يطلب منك الانتظار، أو إثبات قيمتك، أو القتال من أجل انتباهه. سوف يظهر، في كل مرة، لأنه يعرف ما لديه فيك.

أنت قوية إلى أبعد الحدود. أنت تحملين قوة الأجيال بداخلك. أنت لست هنا لتتوسلي الحب أو تكتفي بفتات المودة. أنت هنا لتعيشي حياة ذات هدف، محاطة بأولئك الذين يكرمونك ويعتزون بك. لا تدعي أحدًا يقنعك بخلاف ذلك.

لذا، عزيزتي المرأة، اعرفي قيمتك. أحبي نفسك بشدة ودون اعتذار. ابتعدي عن أي شيء يجعلك تشعرين بأنك أقل من الكمال. الكون ينتظر أن يوفقك مع الحب والحياة التي تستحقينها، ولكن عليك أولاً أن تختاري نفسك. توقفي عن انتظار "يوم واحد". اصنعي يومك الخاص، وسعادتك الخاصة، ومصيرك الخاص.

القاعدة رقم (١٠)

القاعدة رقم ١٠ بتقول:

صباح الخير عزيزاتي، أتمنى أن تكن بخير.

اليوم، أود أن أقدم لكن بعض النصائح للفتيات المخطوبات، المتزوجات، وحتى لمن هنّ في علاقات غير شرعية - وأعلم أن العديد قد يجدن أنفسهن في هذا الوضع - ولهذا رغبت في مشاركتكن ببعض النصائح التي قد تفيدكن بإذن الله.

لا تقعي في فخ التعلق السريع

قبل أن تدخل في أي علاقة، لا تضعي وقتك في أحاديث سطحية لا معنى لها، فلا يجوز أن يمرّ الوقت وأنت تتعلقين بشخص فقط لمجرد المحادثات المتكررة وتحسبين أن ذلك حب.

الأهم أن تسألني عن الأولويات بطريقة عفوية، لأنك بحاجة إلى اختيار الشخص الذي يستحق مشاعرك.

العواطف متغيرة، فهل يمكن بناء علاقة متينة على شيء متغير؟
بالتأكيد لا.

على سبيل المثال، جميعنا لدينا إخوة وأخوات، وقد نتشاجر معهم أحياناً رغم حبنا الكبير لهم، لكن في لحظة الغضب نشعر بالكراهية، ثم بعد ذلك نتصالح لأننا نعرف قيمتهم ونعلم أنهم لن يؤذونا.

العلاقات العاطفية تشبه هذا المبدأ.

يجب أن تختاري الشخص الذي تستطيعين الاعتماد عليه، حتى عندما تمر العلاقة ببرود أو خلاف، يظل كل منكما متمسكا بالآخر لأنه يعرف قيمته الحقيقية.

خلاصة القول:

- لا تدخل في أي علاقة دون وعي.
- لا تتسرع في التعلق.
- اختاري شخصًا يستحقك.
- اعرفي قيمتك جيدًا.
- لا تتجاهلي العلامات الحمراء في تصرفاته.

القاعدة رقم (١١)

القاعدة رقم ١١ بتقول:

عزيزتي المرأة...

في بعض الأحيان تكونين امرأة أكثر من اللازم.

ذكية جدا.

جميلة جدا.

قوية جدا. ...

أنت أكثر من اللازم لشيء ما.

وهذا يمكن أن يجعل الرجل يشعر أحياتا بأنه أقل منك.

أكبر خطأ سترتكبينه هو؛

ان تقللي من قيمتك لتناسبي رجل ما، من يعرف قيمتك حقا لن يقلل من

أهدافك سيدعمك ويكون معك رجل حقا، لذا انتظري ودعي قلقك بأن

القطار سوف يفوتك فبانتظارك الطائفة إن حقا عرفتني قدر نفسك.

القاعدة رقم (١٢)

القاعدة رقم ١٢ بتقول:

اعثري على رجل يقاتل من أجلك، وليس ضدك. خاصة عندما تصبحين جزءًا من عائلته، حيث قد يكون الجميع ضدك - يجب أن يقف معك، لا يراقب بصمت.

تقاس قوة الرجل الحقيقية بقدرته على حماية إمرأته، ليس فقط من العالم ولكن أحيانًا من عائلته عندما يفشلون في رؤية قيمتها.

الرجل الحقيقي لا يجلس على الأريكة ويشاهد زوجته تكافح لكسب الاحترام في منزله. لا يجعلها تخوض المعارك وحدها ويبقى محايدًا خائفًا من غضاب والديه أو اخواته

الزواج لا يتعلق فقط بالحب بين شخصين؛ بل يتعلق أيضًا بالشجاعة - شجاعة الرجل لحماية المرأة التي تعهد بالاعتزاز بها، حتى عندما يعني ذلك تحدي التقاليد أو التوقعات أو التحيزات.

عندما تدخل المرأة عائلة جديدة تأتي بثقة على أمل الانتماء. الرجل الذي يتركها تعاني في صمت يخون تلك الثقة.

الرجل الذي يحب زوجته حقًا . يعلم عائلته، ليس من خلال القتال أو عدم الاحترام، ولكن من خلال إظهار معنى تكريمها.

لا يسمح بعدم الاحترام بالانزلاق. لا يسكت عندما تتأذى. بدلا من ذلك، يصبح درعا - صوتًا لها عندما تشعر أنها غير مسموعة، يد تمسك بها عندما تشعر بالوحدة.

لا يتعلق الأمر بالاختيار بين زوجته وعائلته؛ بل بالموازنة بين الحكمة والإنصاف. الرجل القوي يعرف كيف يضع الحدود. يمكنه أن يحب والديه ولا يزال يطالبهم بأن يعاملوا زوجته بكرامة. يمكنه أن يكون ابناً مخلصاً دون التضحية بدوره كزوج مخلص.

الرجل الضعيف يختبئ خلف الصمت. يشاهد زوجته تكافح ويهمس: "فقط تجاهلي، سيتغيرون."

"لكن الرجل الشريف يتقدم ويقول: "لا، هذه زوجتي. إنها تستحق الحب والاحترام، تماماً مثلي."

"لا ينبغي على المرأة أبداً أن تتسول للحصول على مكان في المنزل الذي تزوجت فيه."

يا نساء، اخترن بحكمة. لا تقعي في حب رجل يحبك فقط في السر ولكنه يتردد في الدفاع عنك في العلن.

لا ترضي برجل يدع آراء عائلته تملي عليه كيف يعاملك. الرجل المناسب لن يسمح لك أبداً بأن تشعرى بأنك غريبة في منزله.

يتأكد الزوج الحقيقي من أن زوجته تشعر بالأمان - عاطفياً وعقلياً وجسدياً. حبه ليس فقط بالكلمات ولكن بالأفعال. يتأكد من أنها تعرف، "أنها ليست وحدها. هو هنا، وسيقف دائماً بجانبها."

إذا كان الرجل لا يستطيع الدفاع عن زوجته، فكيف يدعي أنه يحبها؟ إذا لم يستطع حمايتها من الأذى العاطفي، فما فائدة وجوده؟

القاعدة رقم (١٣)

القاعدة رقم ١٣ بتقول:

هي فقط نصيحة تقول:(إما أن تحاربي في عمر العشرين أو تستسلمي لندم
الأربعين)
لذا أعملي بها.

القاعدة رقم (١٤)

القاعدة رقم ١٤ بتقول :

تقول ميريل ستيريب في حب وتقدير الذات :

" لم يعد لديّ صبر على بعض الأمور، ليس لأتي أصبحت مغرورة، ولكن ببساطة لأتي وصلت إلى نقطة من حياتي حيث لا أريد أن أضيع المزيد من الوقت مع "من أو ما لا يروق لي" .

لم يعد لديّ صبر على الاستخفاف ، أو الغباء أو الكذب ، من أجل متطلبات من أيّ نوع ، لقد فقدت الرغبة في إرضاء الناس الذين لا أحبّهم ، وفقدت الصبر على حبّ الشخص الذي لا يحبّني ، أنا لن أهدّي أيّة لحظة من عمري إلى أيّ شخص يكذب أو أيّ شخص يريد التلاعب ، لا يمكنني أن أتحمّل الفطرسة الفارغة ، فأنا أؤمن بالعالم بالإنسان وبالعدالة ، أؤمن بالإنسان حين يكون ودوداً خيراً وطيباً ، لم تعد روعي تحتمل صراعات البشر من أجل أشياء تافهة، أشعر على الفور بالملل وفوق كلّ شيء، ليس لديّ صبر على أولئك الذين لا يستحقون صبري ..!! "

القاعدة رقم (١٥)

القاعدة رقم ١٥ بتقول:

عزيزتي الفتاه وأخيرا قد وصلنا للقاعدة رقم ١٥ والأخيرة :

الزواج كالموت..

يقرأون عليك الفاتحة، ويضعونك في الأبيض،

ويطلقون أصواتا مدويه عند خروجك من منزلك ،

ويسيرون خلفك في حشد، وفي النهايه يغلقون عليك بابا ، لتجدي من

يحاسبك علي كل أفعالك..

يتوالون بعدها في زيارتك لفتره ، ليخبروك أن "البيت ماعدش له حس من

غيرك ياكبدي!"

ثم ينسون أمرك في النهايه..

اللهم بلغت..

الخاتمة

اما بعد يكفيني أنني كنت معك لنصف شهر كل يوم
نصيحة تطبقينها في حياتك بشكل آمن على لقاء قريب
مع كتيب آخر لك عزيزتي الأنتي.
إذا أستفدتني منه فقط شاركه مع أصدقائك.

نصيحة على الهامش :

الراجل ال يتردد فيكي متتردديش لحظة ف انك تسيبيه وتمشي.

الراجل ال بيقتد يظهر ويختفي ف حياتك وييجي بعد فترة كبيرة عاوز يرجع ويصلح الأمور بطريقة رسمية دا ف الغالب قعد يدور وف الآخر رجع عشان ملقاش غيرك، أوعى تتهاوني ف حق نفسك انتى تستاهلي الإحترام والتقدير غير كدا متدش فرصة لحد ميستاهلهاش.. انتى غالية.