

الأولوية أو العدم



المِسْك للنشر والتوزيع

الكتاب: الأولوية أو العدم

المؤلف: ياسمين قاسم

التصنيف: رسائل

عدد الصفحات: 258

الطبعة الأولى

1443 هـ - 2022 م

رقم الإيداع: **** / 2022

الترقيم الدولي: 3 - ** - 6868 - 977 - 978

التدقيق اللغوي

والتجهيزات الفنية:

المِسْك

مُحْفَظَةٌ
مِنْ حَقُوقِ

الناشر: المِسْك للنشر والتوزيع

العنوان: 9 شارع الجهاد - ميدان لبنان - المهندسين

موبايل: 01551241659 / واتس: 01200075730

E-mail: misk4book@gmail.com

الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن وجهة نظر الناشر، بل تعبر عن رأي المؤلف في المقام الأول.

الأولوية أو العدم

رسائل

ياسمين قاسم



المسك للنشر والتوزيع

2022

إهداء..

إلى كل مَنْ لم يتوقع أنني سوف أصل إلى هذا الحد

مقدمة

كيف حالك يا أنثى العصر؟ أتمنى أن تكوني بخير..

أنا لا أقصد أن تكوني أنانية دائماً، ولكن كوني هكذا بعض الأحيان،
ساعدي مَنْ يحتاجك ولا تبخلي على أحد بشيء، ابقِ حذرة في
التعامل ولا تعطي أحداً أكبر من حجمه، واحرصي على أن تكوني
شخصية قوية وقيادية، وإنسانة تتعلم كيف تتخلى عمّن لا يقدرها ولا
يحترمها، وأن تتخلى عن قبول المعاملة السيئة والبقاء في مكان لا
يقدر قيمتها، وأن تشغل بما يفيدها ولا تشغل بالآخرين.

رسالة (١)

أنتِ أعمق من تلك الصورة التي في مخيلتك، وأكثر قوة من تلك التي تقرئين لها، وأشدّ لا مبالاة من مارك مانسون، وأكثر انسحاباً حين ظن شخص أنك لن تستطيعي تجاوزه، أنتِ التي لن تستطيع الأيام أن تتمكن من كسرهما، أنتِ اللوحة الجميلة المعلقة في متحف يأتي إليها الجميع ليكتفوا فقط بالنظر إليها من بعيد، وعدم القدرة على التجرؤ على لمسها، ما سبق هو ذلك الجانب الجميل الذي لا تعلمينه عن نفسك.

رسالة (٢)

إذا كان لديك إكسسوارات لا تستخدمينها ضعيها في حقيبتك عندما تخرجين من المنزل، وعندما تصادفك فتاة صغيرة محتاجة في مكانٍ ما لا تعطيها أموالاً ألبسها الإكسسوارات، و ستفرح بها أكثر من الأموال، وستمنحين داخلها الشعور بالحنان المفقود من عائلتها، وستمنحينها شعوراً يقيم الإنسانية، لأن الأني تبقى بالأنوثة نفسها مهما اختلفت طبقاتها وأشكالها؛ فكوني سبباً في سعادة طفلة ظلمها الزمن.

رسالة (٣)

مع بداية كل سنة جديدة، أحضري ورقة و قلمًا، و ضعي لنفسك أهدافًا وأمنيات تتمنين أن تفعلها خلال السنة الجديدة، وعندما تنتهين من كتابتها ألقي عليها نظرة أخيرة واحتفظي بها، ثم انهضي بالسعي لتحقيق هذه الأمنيات، ومع تحقيق كل أمنية تذكري اليوم الذي حققتها فيه خلال السنة، و في السنة التي تليها احتفلي بتلك الأيام بأنها يوم تحقيق إنجازاتك، خالفي القواعد واصنعي أعيادًا و تقاليد لنفسك؛ أنتِ مهمة وتستحقين.

رسالة (٤)

“الأيام صحائف آمالكم، فخلّدوا فيها أحسن أعمالكم”

راردشير

رسالة (٥)

أحسني الانتقاء واختاري بعناية ما يستحق أن يكون داخل إطار حياتك،
وإياك استنزاف نفسك ووقتك في أماكن وعلاقات وصدقات وطُرق
ليست لك ولا تشبهك أو تعبر عنك؛ فإن من عرف قدر نفسه عز عليه
أن يمضي في سُبُل لا ينتمي إليها.

رسالة (٦)

لا تتعلقني بأحدٍ مهما كانت علاقتك به قوية فنحن محاطون بأشخاص مؤقتين، الجميع بدايات فقط، لا أحد سيستمر، كيف تثقين في شخصٍ أخبرك بأنه سيدوم وهو يقف على أرضٍ فانية سيُقيم في ترابها يوماً ما، جميعنا مؤقتون فعيشي بحكمة، وعيشي على مبدأ وجودهم في حياتك مثل لمبة ملوّنة في غرفتك التي بها لمبة أخرى بـ ١٠٠ وات شديدة الإضاءة، إن أضاءت الملوّنة تعطي منظرًا لطيفًا، وإن انطفأت لا تؤثر بشيء.

رسالة (٧)

- لا تتحدثني مع شخصٍ لا يراعي مشاعركِ.
- لا تجعلِي صديقتكِ المقربة تتحكم بِكِ و تتولى منصب القيادة والتوجيه؛ لا أحد سيحبكِ كوالديكِ.
- لا تنتظري مَنْ لا ينتظركِ.
- لا تثقي في شخصٍ يستخدم تطبيق «واتس آب - WhatsApp» الذهبي، وإن أمكن الابتعاد عنه، فابتعدي عنه فورًا.

رسالة (٨)

”عليك أن تتعاش مع فكرة أنك قابل للترك وقابل للنسيان في كل مرة
تظن أنك ثمين لدى أحدهم“

نزار قباني

رسالة (٩)

إن كنتِ مطمئنة بأيامكِ اتمني أن تستمر هذه الطمأنينة دائماً، وإن كنتِ منزعة بأن أيامكِ أشبه ببعضها فأنّ أفضل بكثير من أحوال آخرين، أن يمر يومكِ بسلام دون أي حدث مزعج فتلك هي أفضل نعمة من نعم الله - عز وجل -، قد يتغير يومكِ بسبب شيء ما، قد يكون مكالمة هاتفية أو حادث سير أو مرض خبيث، أو علّة ما أو شيء آخر، فابتسمي واطمئني دائماً.

رسالة (١٠)

إذا شعرتي باليأس والإحباط والضيق جربي أن تُنجزي شيئاً يُعيد
لك حيويتك، اقرئي رواية أو كتاباً، احفظي سورة من القرآن، أفلعي
عن عادة سيئة بك، استغفري لذنوب ارتكبتها من قبل وأكثر من
الاستغفار، تخلصي من سلوكك السلبي والعصبي، تعلمي عادة
جديدة، اتقني مهارة مفيدة، احفظي قصيدة شعر وتعلمي إلقتها
ببراعة، تعلمي العزف والرسم، رتي غرفتك، افعلي وانظري إلى
الفرق في مشاعرك.

رسالة (١١)

لا تستسلمي لأي فكرة سلبية توهمك بأن الوقت انتهى، والعمر فات، والفرص توقفت، أو أنك لا تملكين ما يحفزك؛ أنت تملكين أشياء كثيرة ما دمت تتنفسين، أنت قادرة على خلق الفرص والسعادة والنجاح والزواج والكسب، وفعل كل شيء مهما كان عمرك، لا نهاية للذي يمكن أن تحققيه، النهاية هي من يقدرها الله.

رسالة (١٢)

لن يشعروا بوجودك الدائم حتى تغيب، ولن يشعروا باهتمامك حتى تتغير، ولن يفهموا معنى حبك لهم حتى تتجاهلهم كما يتجاهلونك، حينها فقط سيتذكرون جيداً مَنْ أَنْتَ!

نزار قباني

رسالة (١٣)

مواقع التواصل الاجتماعي ليست طريقة مناسبة للبوح بمشاعركِ لأحد، لأن الآخر لا يستقبل شعوركِ تجاهه بشكل جيد، لا يُحدد نبرات صوتكِ ولا طريقة أسلوبكِ وملامح وتعابير وجهكِ عندما يتلقى الكلمات، فهي أصبحت أسوء وسيلة للتواصل وتسبب الكثير من المشاكل.

رسالة (١٤)

عندما يدهشك الله بكرمه و يعطيك أكثر مما تمنيتي، عوّدي قلبك
على الشكر دائماً، على أن تثقي بأنك إذا حمدتي بما أنعم الله عليك
سيغنيك و يزيديك و يكرمك .

«لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ»

رسالة (١٥)

خوضي نقاشًا طويلًا مع مَنْ تحينهم في إحدى المقاهي في وسط
رائحة القهوة وفي ليلة من ليالي ديسمبر الممطرة، خوضي نقاشًا خاليًا
من الأحاديث المستهلكة والمتكررة و السؤال عن الحال، نقاشًا عن
الفن والطبيعة، وعن الكتب والموسيقى، و عن أنواع القهوة وحالة
الطقس، و عن أي شيء نادر و مميز، نقاشًا من فرط عمقه يهرب بكِ
إلى مكان آخر والوقت يمر ولا تشعرين به.

رسالة (١٦)

”غداً أو بعد غد يمارس الناس سيئاتك التي كانوا ينهاونك عنها“

برنارد شو

رسالة (١٧)

توقفي عن فعل تلك الأشياء لنفسك:

- مقارنة نفسك بالآخرين.
- التحدث عن نفسك بسلبية.
- انتقاد نفسك دائماً.
- معاملة نفسك بقسوة.
- جلد ذاتك بالتفكير.
- مصاحبه الأشخاص السلبيين والمحبطين.
- تجنبني الشعور بالخوف.
- تكبير عيوبك و تضخيمها.
- الانعزال بمفردك والابتعاد عن الناس.
- إسعاد الناس قبل إسعادك نفسك.
- إهدار الوقت في مواقع التواصل الاجتماعي.

رسالة (١٨)

قومي ببناء علاقات اجتماعية مع:

- محام.
- أحد أفراد الشرطة.
- مودل.
- شخص رياضي.
- سمسار عقارات.
- دكتور.
- أساتذتك الجامعيين.
- موظفين في أحد المصالح الحكومية.
- ميكانيكي.
- مهندس مدني.

رسالة (١٩)

– لا تقولي «Hi»، يمكنكِ استبدالها بالسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

– لا تقولي «of»، بل قولي لا حول ولا قوة إلا بالله.

– لا تقولي «Merci»، بل قولي جزاك الله خيرًا.

– لا تقولي «Wow»، بل قولي ما شاء الله.

– لا تقولي «ok»، بل قولي إن شاء الله.

– لا تقولي «Bye»، بل قولي في رعاية الله.

«نحن أمة اقرأ، ولسنا أمة Read، نحن أمة عربية»

رسالة (٢٠)

«لا يطفئ مصباح العقل غير عواصف النفس»

توفيق الحكيم

رسالة (٢١)

قبل بيع هاتفك قومي بإدخال هذا الكود
٣٨٥٥#*٢٧٦٧* فهو يقوم بمسح كل شيء مخزن بالهاتف وحذف
الملفات بشكل نهائي، لأن هناك برامج تقوم باسترجاع الصور
والفيديوهات.

رسالة (٢٢)

- لا تحكي لأحد عن صلاتك.
- لا تحكي لأحد عن قراءتك للقرآن وكم تحفظين يوميًا.
- لا تحكي لأحد عن عاداتك الدينية.
- لا تحكي لأحد بأنك تستيقظين لصلاة الفجر.
- لا تحكي لأحد أي يوم تصومين.
- « لن تقومي بفعلها مرة أخرى »

رسالة (٢٣)

اجعل حبك أقوى من كرهك وغضبك، تعلم حكمة التنازل قليلاً، لأن الانحناء أفضل من الانكسار، اعتقد الأفضل في شريكك وليس الأسوأ؛ فالناس يرتقون لأعلى أو ينحدرون لأسفل حسب رأيك فيهم، تذكر أن الصداقة الحقيقية هي أساس أي علاقة دائمة، إن الإنسان الذي تختار الارتباط به إلى الأبد يستحق منك ما تمنحه لأصدقائك من لطف ورقة واحترام وكرم، أرجو أن تورث هذه الوصية لأولادك وأحفادك، فمهما تغيرت الأمور على مر الزمن، فإن تلك الوصية تظل ثابتة إلى الأبد.

جان ويلز

رسالة (٢٤)

أشياء يجب أن تتعلميها من أزمة فيروس كورونا:

- ادخري الكثير من المال.
- الوقاية خير من العلاج إذا لم يكن هناك علاج من الأساس.
- العمل لا يدوم.
- الونس والتجمعات العائلية لا تقدّر بثمن.
- إنجاز بعض الأشياء، مثل: تعلم لغة جديدة، تطوير موهبة، حفظ بعض السور من القرآن، قراءة بعض الكتب والاستفادة منها.

رسالة (٢٥)

- لا تكره أحدًا مهما أخطأ في حقك.
- لا تقلق أبدًا مهما بلغت الهموم.
- عش في بساطة مهما علا شأنك.
- توقع خيرًا مهما كثر البلاء.
- اعطِ كثيرًا ولو حُرمت.
- ابتسم ولو القلب يقطر دمًا.
- لا تقطع دعاءك لأخيك المسلم بظهر الغيب.
- علي بن أبي طالب.

رسالة (٢٦)

عندما تخرجين من علاقة انتهى كل شيء بها فلا تُنهي الاحترام والود والتقدير، لا تُعادي شخص أحببته كي لا تهون العشرة التي كانت بينكما، اخرجي منها بسلام دون ترك كلمات مُغلّفة بجروح.

رسالة (٢٧)

بعض الخطوات ليوم صحي:

- استيقظي مبكرًا.
- تناولتي فطورًا صحيًا.
- اغسلي أسنانك.
- اشربي كثيرًا من الماء.
- قومي ببعض التمارين الرياضية.
- تعرضي لأشعة الشمس.
- اقرئي بعض الكتب.
- تعلمي اليوجا.

رسالة (٢٨)

«دع روحك تجذبك بصمت إلى ما تحبه، فإنها لن تضلك أبدًا»

جلال الدين الرومي

رسالة (٢٩)

لا تتحدثني عن نفسك بشكل سلبي:

– سوف أبدأ غداً.

– أنا أحتاج لبعض الراحة.

– سأفعل ما فاتني في وقت آخر.

– الطقس بارد لن أخرج من المنزل اليوم.

– لن أنتظر طهي الطعام سوف أتناول وجبة سريعة من الخارج.

«كفي عن خلق تلك الأحاديث ولا تتبعني هوالك»

رسالة (٣٠)

- لا تقولي نعم دائماً، و عليك أن تستبدليها بسأحاول من أجلك.
- لا تتعاطفي مع مَنْ اختار لنفسه الهلاك ف الله – سبحانه وتعالى – قال: [وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ].
- ابتعدي عن مَنْ يشعرُ بأن وجودك لا قيمة له، واحتفظي بما تبقى من كرامتك.
- اجعلي مشاعركِ غالية، ولا تعطيها إلا لمن يستحق.

رسالة (٣١)

«اصنع لنفسك أيامًا جميلة، ولا تنتظر جمال أيامك من أحد».

جبران خليل جبران

رسالة (٣٢)

من روائع الإمام الشافعي: ضحكت فقالوا: ألا تحتشم؟!

بكيت فقالوا: ألا تبتسم؟

تبسمت فقالوا: يرائي بها.

عبست فقالوا: بدا ما كتم.

صمت فقالوا: كليل اللسان.

نطقت فقالوا: كثير الكلام.

حلمت فقالوا: صنيع الجبان ولو كان مقتدرًا لانتقم.

بسلت فقالوا: لطيش به وما كان مجترئًا لو حكم.

يقولون: شذ إذا قلت: لا وإمعة حين وافقتهم، فأيقنت أنني مهما أرد رضا الناس لا بد من أن أذم.

فلا تعيشي لإرضاء الآخرين وتبرير تصرفاتك لهم، ولا تهتمي بما يقولون لقد خلقتي من أجلك وليس لإرضاء الناس، فمهما فعلتي لا بد من أن تجدي حمقاء أو أحمق ينتقدك، افعلي ما تريدن وما تحبين، سافري إلى حيث تريدن، وارتي ما تحبين وما يرضي ربك، فكلام الناس لن ينتهي. ومعا لشعار: ارتدي ما تحبي وكلّي ما تحبي وليحترق الجميع.

رسالة (٣٣)

مفهوم الحب الذي يظنه البعض بأنه لوحه موجودة في متحفٍ عندما يراها شخص يأتي منتصف الليل ليسرقها فهو خطأ، الحب يا عزيزتي هو مثل لوحه موجودة في متحف عندما يراها شخص لا يأتي في منتصف الليل ليسرقها بل يأتي أمام الملاء في منتصف النهار ويدخل من باب المتحف هو وعائلته ويشتريها بكل ما يملك متمسكاً بها وليس ليسرقها.

رسالة (٣٤)

أفضل ١٠ كتب يمكنك الاستفادة منهم:

– مميز بالأصفر.

– سأخبرك شيئاً يجعلك سعيداً.

– ابق قوياً.

– لغة الجسد.

– جيد إلى عظيم.

– خراب.

– قوة عقلك الباطن.

– على حيط الجيران.

– كتاب السر.

– أصل الأنواع.

رسالة (٣٥)

”ينبغي لكل واحد أن يتمسك بالفضيلة لذاتها، لا لما يترتب عليها من ثواب، فهي كافية بذاتها لراحة النفس، ولو أحاط بها التعب الشديد“.

زينون الرواقي

رسالة (٣٦)

أعذار تجنيبها:

— أنا لست جيدة بالشكل الكافي.

— أنا لا أصلح لأي شيء.

— هذا ليس خطئي.

— أنا متعبه جدًا.

— أشعر بأنني في مكان لا أستحقه.

— ليس لدي وقت.

رسالة (٣٧)

أشياء لا تضيعي بها وقتك:

– الندم على الماضي وعلى الفرص الضائعة، لأن ما فاتك ليس لك، ولن يعود.

– مقارنة نفسك بغيرك، لأن الله – سبحانه وتعالى – ميز كل إنسان عن غيره.

– لا تحاولي إرضاء الناس، لأنك سوف تفشلين في كل مرة، وكل بني آدم متمردين.

– لا تعيشي حياتك حسب آراء الناس أو اهتماماتهم.

رسالة (٣٨)

لا تنامي قبل أن تقول لي:

يا رب ابن لي عندك بيتاً في الجنة يظله عرشك وينيره وجهك
وتجمعني فيه بمن أحب في حياتي الخالدة.. اللهم ازرع في قلبي
حبك وأشغلي بك وحدك وقربي إليك أكثر، اللهم حُبك وعونك
ورضاك ولطفك وعفوك..

رسالة (٣٩)

”سيقال عنك ما ليس فيك، وسيقال لك ما لا تحب، وسيقال إنك فعلت ما لم تفعل، ولن تجد مَنْ يدفع عنك الأذى، فلا تبتس، خذ العفو وأمر بالعرف، وأعرض عن الجاهلين“.

محمد متولي الشعراوي

رسالة (٤٠)

عندما تشاقين لأحد ابتعدي عن هاتفك كي لا تفعلين شيئاً تندمين عليه لاحقاً، ولا تنتظري من الأشخاص الذي منحتهم الحب أن يتبادلوه معك، فلكل عزيز عزيز، ولا تخافي من أعدائك لأن المصائب دائماً تأتي من الأقارب، ولا تجعل نفسك خياراً ثانياً لأحد، كوني تيناً شوكياً، والأهم من ذلك أن لا تبكي على السبب نفسه مرتين.

رسالة (٤١)

طريقه للتعبير عن (أحبك):

—
—
—
—
—
—
—

« اللبيب بالإشارة يفهم ».

رسالة (٤٢)

هناك شخص واحد فقط في تلك العالم يُشبهك، لا يشبهك في الملامح وإنما يُشبهك في روحك وقلبك ويرى العالم من الزاوية نفسها التي تريه منها وكأنه يرى بعينيك أنت، شخص له تفكيرك نفسه وتعاملك نفسه وأسلوبك مع الآخرين، وقد يكون مرّ بتجاربك الماضية نفسها أيضًا، ذلك الشخص هو الذي خبأته الحياة لك حتى يكون ملكك فقط.

رسالة (٤٣)

«كن في حياتك مثل رقم واحد في جدول الضرب مهما قابل أرقامًا كبيرة أو صغيرة لا يعطي أحدًا أكثر من حجمه».

إبراهيم الفقي

رسالة (٤٤)

من أجمل ما تمنحيه لأحد في علاقتك به هو أن يشعر بأنه لا ينتظر منك غدرًا وجرحًا أو تغييرًا مفاجئًا أو سوءًا في المعاملة، أن يأخذ منك عشمًا لا ينتهي حتى وإن فرقت بينكما المسافة والمكان يشعر بأن مكانه محفوظ داخلك حتى يعود.

رسالة (٤٥)

- حياتك مهمة وأنت مهمة.
- الكثير من الناس تحبك.
- أحزانك سوف تتلاشى.
- أي ألم في حياتك مؤقت فقط.
- هناك الكثير من الأشياء الرائعة في طريقها إليك.
- أنت مهمة وسوف نفتقدك إن ذهبتي.
- أنت رائعة وتبدلين جميله دائماً.
- شكراً لك، لأنك هنا ♡ .

رسالة (٤٦)

اخرجني من مستنقع «السوشيال ميديا-Social Media»، واقنعي نفسك بأنها وسيلة للترفيه والتواصل مع أشخاصٍ المغتربة فقط، وابتعدي عن تلك الأجواء والكلام الإلكتروني والشعور المرسوم، لا شيء يُعادل الواقع وملامح الأشخاص الحقيقية بدون أي تعديل ونبرات الصوت التي لا يصحبها تصنع، الحياة جميلة في الخارج، ولكن أنتِ مَنْ اخترتي بأن تكون حياتكِ داخل شاشة لا تتعدى بضعة أمتار.

رسالة (٤٧)

«لا تجعل ثيابك أغلى شيء فيك حتى لا تجد نفسك يوماً أرخص مما ترتدي».

جبران خليل جبران

رسالة (٤٨)

امنحي نفسك كل فترة بعض الأشياء، مثل:

— باقة ورد.

— موعد للعشاء في مطعم فاخر.

— قلادة ذهب.

— تغيير في ديكور غرفتك.

— دمي أطفال.

— زيارة مع أصدقائك إلى صالة ألعاب.

«جربي ولا حظي الفرق، جربي مهما كان سنك».

رسالة (٤٩)

من أجمل ما تمنحيه لأحد في علاقتك به هو أن يشعر بأنه لا ينتظر منك غدرًا وجرحًا أو تغييرًا مفاجئًا أو سوءًا في المعاملة، أن يأخذ منك عشمًا لا ينتهي، حتى وإن فرقت بينكما المسافة والمكان يشعر بأن مكانه محفوظ داخلك حتى يعود.

رسالة (٥٠)

المرأة القوية هي التي لا يلزمها شيئاً من أحد، المكتفية بنفسها هي التي عندما تريد شيئاً لا تطلبه من أحد، هي التي تكتفي بمالها وعملها، هي الساعية خلف رزقها وأحلامها، هي سند نفسها بعد مالها، واستغنائها عن مَنْ حولها غناً لها.

رسالة (٥١)

«إذا أردت أن تعيش متوازنًا في حياتك تخلص من أولئك الذين إذا احتاجوك وجدوك، وإذا احتجتهم لم تجدهم».

إبراهيم الفقي

رسالة (٥٢)

أفضل تطبيقات يمكنك استخدامها والاستفادة منهم:

– TED.

الاسم اختصار لتكنولوجيا وترفيه، وهي سلسلة من المؤتمرات العالمية التي تهدف لنشر الأفكار الجديدة والمتميزة حول العالم.

– دوولينجو.

برنامج لتعلم اللغة الإنجليزية ولغات أخرى مجاناً.

– شُعلة، درب عقلك يومياً.

سلسلة من ألعاب الذكاء المبنية على دراسات علمية واكتشاف معدل الذكاء.

– اقرالي، كتب مسموعة.

– برنامج تمارين يومية ومتابعه لنظام غذائي سليم.

رسالة (٥٣)

كيف ترفعين ثقتك بنفسك؟

– فكري بإيجابية دائماً.

– تصالحي مع ماضيك ونفسك.

– قدسي مميزاتك واهتمي بها.

– توقفي عن مقارنة نفسك بالآخرين.

– اهتمي بمظهرك الخارجي وبملابسك، حتى وإن كان مشوارك قريباً من المنزل.

– ابتعدي عن الأصدقاء السليبين.

رسالة (٥٤)

عادات غير صحية ومضره نفسيًا:

– كتمان الدموع.

– العصبية المفرطة.

– الجلوس بجانب شخص يدخن، لأن الدخان الخارج منه يدخل إليك.

– التحيز في الآراء، كوني عادلة.

– التشاؤم الكثير.

– تعليق أخطائك على شخص آخر، لا بأس إن اعترفت بأخطائك.

– مخالطة الناس السلبية والمحبطة.

– العزلة والهروب من الناس والأماكن العامة.

رسالة (٥٥)

”مسكين هذا الذي يتصور أن الحياة رحلة ممتعة ينعم بكل لحظة فيها، فالحياة كفاح وتعب، ولا طعم للحلوى في فم تعود على مذاق العسل“.

ألبرت شفايتزر

رسالة (٥٦)

أشياء يجب أن تفعلها قبل الوصول لسن الثلاثين:

- توفير مبلغ من المال شهريًا.
- استثمار وقتك في الأعمال الخيرية.
- احفظي عدة أجزاء من القرآن مع التفسير.
- اقرئي عن تجارب الأشخاص الناجحين.
- تعلمي لغة جديدة.
- دراسة مؤهلك التعليمي جيدًا، ومعرفة كل شيء عنه، حتى وإن لم تكوني تعملين في ذلك المجال.
- تعلم موهبة او مهنة، مثل «الحياكة أو التجارة أو الطبخ أو الرياضة، وما إلى ذلك..».

رسالة (٥٧)

لا تنتقضي أشياء أحد لأنك لستي تحبينها، ولا تنتقضي أحلامهم لأنها ليست تناسبك أو أنكِ تستطيعين تحقيقها بسهولة بينما هم يصعب ذلك عليهم، ولا تسخري من أحزانهم ولا أفراحهم لأنكِ ترينها شيئاً عادياً، أنتِ فقط لم تريها من الزاوية التي يرونها منها.

رسالة (٥٨)

- بعض الخطوات لارتداء كعب عالٍ بشكل مناسب ومريح:
- اختاري الكعب العريض إن كنتِ ستردينه لأول مرة.
 - اختاري حذاء ضيقًا لمساعدتكِ على التحكم فيه.
 - اختاري الأحذية المرتفعة من الأمام.
 - عند المشي تقدّمي بالكعب أولاً وليس أطراف أصابعك.
 - لا ترتدي كعبًا عاليًا لمكان سوف تذهبين إليه لأول مرة.

رسالة (٥٩)

«الشخص القوي لا يؤذي، لا يرد السوء بسوء ولا الشر بالشر، القوة الحقيقية أن تترفع بأخلاقك عمن تدنس بأخلاقه، أن تدير ظهره لمن حاول أن يتعس بشاشة وجهك، لا تسمح لأي ساقط أن يسقطك معه».

عمر المختار

رسالة (٦٠)

عندما يتركك شخصًا لا تخضعي لمشاعرك تجاهه، وتجلسي في غرفتك تبكين مثل الأطفال، ويدك هاتفك تنظرين إلى صورهِ وتستمعين إلى تسجيلات صوته، لا تجعله يظن أنك سوف تبكين عليه ويجعل تحت عينيك سوادًا ويخرب جمال وجهك، مَنْ هو حتى يخطف من عينيك الجميلة بريقها، إياك ثم إياك أن تكوني هكذا، قفي أمام مرآتك وغني وارقصي وضحكي والعبي وتناولي طعامك المفضل، وكأنك ولدتي من جديد لا تكوني غبية حمقاء تبكين لأجله، أنت أقوى مما تعتقد.

رسالة (٦١)

لا تؤمني بمقولة «لا يُعيب الرجل سوى جيبه».

الرجل لا يعيبه سوى تركه للصلاة وتركه للصيام وهجرته لكتاب الله ومداعبته لأي فتاة أخرى غير محارمه، لا يعيبه سوى بُخله وكذبه وسوء أخلاقه وخيانتة لك، وأن يخذلك في منتصف الطريق، وأن ينكر معروفاً أو يخلف وعده، وصفات أخرى ليست من الرجولة، وليس جيبه أبداً.

رسالة (٦٢)

وقتكَ الذي تقضينه في دراستِكَ أو عملِكَ، ومقاومتِكَ المستمرة
في مواجهة صعوبات مرحلتِكَ، والخيبات التي أحزنت قلبكَ
ومشاعركِ.. هل تظنين أن الله غافلاً عن هذا؟

أتظنين أن الله لا يعلم مشاعركِ وتفاصيلك؟

أنسيتي عظيم أجرِكَ في طلب علمك وعملك؟

كل ما أصابكَ كان ليزيد بصيرتكِ، لا يهملكِ كم تعثرتِ ما دمتِ
تحاولين أن تصنعي نجاحكِ، فلا نجاح بدون فشل، ربما تغفلي عن
إيجابيات كل ذلك حالياً، ولكن مستقبلاً ستصبح كل تلك الضغوطات
والصعاب نقطة بداية لحياة أفضل.

رسالة (٦٣)

« عش كريمًا بذاتك، لا تتوقع أن يقبل بك مَنْ قبلت به، أو أن يحبك مَنْ أحببته، القلوب نبض فلا تجبرها أن تتدفق لأجلك، عش من أجل نفسك، وأدر ظهرك لمن لا يستحقك، فمن لا يشعر بسعادة في قربك، تأكد أن سعادتك ستكون في بعده. »

غابرييل ماركيز

رسالة (٦٤)

أشياء يجب أن تتذكريها دائماً:

– أنتِ مهمة.

– إذا شعرتِ بالحزن عودي إلى هنا.

– لا تحزني مرة أخرى.

– لا تجلسي وحدكِ مرة أخرى.

– الكثير من الناس تحبكِ وأنا أيضاً.

رسالة (٦٥)

أفضل ١٠ قنوات لتعلم الطبخ على اليوتيوب بشكل كريتيف:

. Leckere Minute _

.89 Dolci Veloci _

.Cooking Kun _

.Ricette dolci _

. Haeum Cooking _

.delicious day _

. Home Cooking _

.table diary _

.Cooking Haru _

.Schnelle rezepte _

رسالة (٦٦)

لن تستطيعي النجاح بأي شيء في حياتك إن لم تحبي نفسك وذاتك
كما تستحقين، ستفشلين في تلقي الحب إن لم تحبي نفسك أولاً،
كوني واثقة من نفسك حتى لو أجمع العالم على فشلك، لا تيأسي إن
قالوا لك أنتِ فاشلة اتركيهم وقولي لنفسك أنا أستطيع، إذا حطموا
عزيمتك أفيقي من جديد وابهرهم، لا أحد يعرف تفاصيل حياتك
ومعاناتك ومواجهاتك وتعبك، الجميع يكتفي بالنظر إليك من بعيد،
تجاهلي ما يحبطك ويكسر طموحك ويحطم عزيمتك، أخرجي
من حياتك من لا يؤمن بقدرتك، وركزي على أهدافك بدلاً من أن
تركزي على حديثهم السلبي، لا تعطي فرصة لليأس، ولا تسمح
لشيء خيالي أن يتمكن منك، أنتِ قوية وستصلين وإن طال الطريق.

رسالة (٦٧)

”الكتب هي أعز ما يملك الإنسان، فهي التي حفظت دفتيها وما زالت
تحفظ كل ما أتته البشرية من أعمال وأنجبتة من أفكار، وكل ما كسبته
بلا استثناء“.

توماس كارليل

رسالة (٦٨)

القوة تأتي من شخص يخذلك، وصديق يكسر قلبك ويغدر بك،
كي تتفاجئ عضله قلبك بالضغط عليها مرة تلو الأخرى لكي تصبح
أقوى.

رسالة (٦٩)

- لا تعاتبي أحدًا على الرد المتأخر.
- لا تسألني عن سبب غياب أحد.
- لا شيء يستحق ملاحقة الآخرين.
- لا تسامحي من يعتمد إيذاءك.
- لا تنتظري من أحد أن يعود.
- «قدسي نفسك دائمًا، وكوني نرجسية».

رسالة (٧٠)

كوني هادئة ومُسالمة وجاهزة لتقبُّل أي صدمة قادمة في حياتك،
كوني قوية بالقدر الكافي الذي يجعلك تقابلين أي مشكلة أو صدمة
قادمة بصدر رحب دون أي تفاجئ أو خوف، وكأنك على علم بما
سيحدث من قبل، سوف يندهش من حولك بك، ويتمنوا أن يكونوا
مثلك، لأن القوة تكمن في تلك النقطة.

رسالة (٧١)

«عندما تتخذ القرار الصحيح لا تبالي لقلبك؛ تألم يوماً، شهراً، بقرار عقلي صحيح، أفضل من أن تتألم طيلة حياتك بقرار خاطئ من قلبك».

مارتن لوثر كنج

رسالة (٧٢)

قصفي أطراف شعركِ المتهالكة كل شهرين أو ثلاثة، وذلك من أجل
منح شعركِ الحيوية، ويفضّل القص في الأيام
«١٣ / ١٤ / ١٥»، لأن هذه الأيام تتجدد فيها هرمونات الجسم.

رسالة (٧٣)

عندما تكونين حزينة:

- استحي.
- فرغي مشاعرك في مذكراتك.
- ضعي طلاء أظافر.
- ارتدي ملابسك المفضلة.
- شاهدي مسلسلك المفضل.
- اقري بعض السور من القرآن الكريم.
- ابتعدي عن الأغاني.

رسالة (٧٤)

«ملاحظاتك في شخص إن زاد وزنه أو نقص، أو هناك ندوب وعلامات في وجهه أو جسمه، أو أن طريقته في الحديث ونطق مخارج الحروف مختلفة، احتفظ بها لنفسك، لأن الشخص الذي أمامك يعرف نفسه أكثر منك، وأنت لا تعرف أسباب تغيره ولا الظروف التي مر بها، لذلك تعليقك ليس له أي فائدة، بل قد يسبب له زيادة ألم فقط».

— منقول.

رسالة (٧٥)

أشياء يجب أن تكون في حقيبتك عندما تكونين بالخارج:

– كحول معقم لليدين.

– مزيل عرق.

– لبان بالنعناع.

– بندول.

– مناديل مبللة وجافة.

– مرآة.

رسالة (٧٦)

خوضي كل يوم صراعاً مع نفسك كي لا توهمك بأنك لست قادرة
على تحقيق أحلامك وعلى أن تبقي شخصاً خفيفاً على الجميع، أن لا
تتقبلي أي فكرة سلبية حولك، وأن تنهضي مع أي شيء في صالحك
ليس لديك رغبة فيه، وأن تقاومي مزاجيتك ومشاكلك النفسية.

رسالة (٧٧)

ابتعدي عن الأشخاص الذين:

– يكذبون عليك.

– لا يصدّقونك.

– يتجاهلونك.

– لا يحترمونك.

– لا يثقون بك.

– لا يقدرّونك.

رسالة (٧٨)

إذا كنتَ تريدي أن تتغيري فلن تستطيعي إلا بتغيير محيطك الاجتماعي من أصدقاء وأفكار وعادات وسلوكيات، فإذا تغيرت بدونهم وأخذت خطوة إلى الأمام، سيجعلونك تعودى إلى الخلف مرة أخرى، فلن تستطيع جروحك أن تلتئم في البيئة نفسها التي جرحتك.

رسالة (٧٩)

لا تخجلي من:

— أصدقاؤك الفقراء.

— مهنة والدك.

— ملابس والدتك.

— ملابس القديمة.

— مهنة زوجك.

— لقب مُطلقة.

— مؤهلك التعليمي.

رسالة (٨٠)

«كما تدين تدان»

ليس فقط في الأذى، ولكن في أشياء أخرى جميلة، يمكنك أن تدان في جبر خاطرك أو خيراً فعلته ومعروف قدّمته، لا ترتبط هذه الجملة بالشر فقط، هناك أشياء أخرى مثل السعادة والفرح والفرح، حتماً سوف يعود لك جميلك.

رسالة (٨١)

«ليس كل مَنْ قال أعزك فهو فعلاً يعزك.. فالمذيع يقول أعزائي
المشاهدين وهو لا يَعرف أحداً منهم».

نزار قباني

رسالة (٨٢)

الأشياء التي تقلقين منها لا تحدث غالبًا، والقلق ما هو إلا شيء متعب وغير مستحب، لن تستفادي شيئًا عندما ترهقين نفسك بالقلق والترتيب لأحداث غيبية لا يعلمها سوى الله - سبحانه وتعالى -، ثقي بالله دائمًا، واعلمي بأنه ربّ الأحداث بطريقة مدهشة ومليئة برحمته، حتى وإن حدث ما لا تريدين حدوثه وتظنين بأنه شر لك، صدقيني إن الله لن يضرك أبدًا، ولو كشف أسباب ذلك لحمدت الله مرارًا وتكرارًا.. فالحمد لله دائمًا وأبدًا.

رسالة (٨٣)

لا تفرطي في مَنْ يودك، ولا تنكري لأحدٍ فضلاً، احترمي مَنْ يحترمك
وعاتبي مَنْ يستحق؛ أريد أن أوضح لك شيئاً بخصوص مَنْ يستحق،
اعلمي أن الذي يستحق هو مَنْ يحبك وليس مَنْ تحبي أنت.

رسالة (٨٤)

«لا شأن لي بجمالك، بهندامك، بشجرة عائلتك الطويلة، وبما تملكه
ولا أملكه؛ تهمني أخلاقك، صدقك، وإنسانيتك في عالم مزدحم
بأشباه الإنسان».

تشي جيفارا

رسالة (٨٥)

أشياء افعليها دائماً:

- ارسلي رسالة إلى شخص تحببته.
- ابسمي لشخص غريب.
- استمتعي بصوت المطر، واصنعي مشروبك المفضل.
- عطري غرفتك بعطرك المفضل.

رسالة (٨٦)

انتقي أصدقائك جيداً بعناية، لأن هم أهم شيء بعد عائلتك، هم المصدر الأكبر تأثيراً عليك إذا كان بالخير أم بالشر، هم الوقت الممتع الذي لا يقدر بثمن، فاجعلي ذلك الوقت يعود عليك بالنفع لا بالضرر ولا بتأثير سلبي، حتى وإن كانوا غير صالحين، ما دمت تحبينهم فكوني أنت المنقذة لهم، وأخبريهم بأنك تحبينهم دائماً.

رسالة (٨٧)

عوّدي نفسك كل يوم أن تقول:

أستودع الله الذي لا تضيع ودائعه ديني ونفسي وأمانتي وخواتيم
عملي وأبنائي وأهلي وأحبتي وبيتي ومالي وجميع ما أنعم الله به
علي، اللهم جملني بقلب رحيم وعقل حكيم ونفس صبور، يا رب
اجعل بسمتي عادة وحديثي عبادة وحياتي سعادة وخاتمتي شهادة.
أكثرني من زيارتك لهذه الصفحة.

رسالة (٨٨)

«اختاري الحب.. أو اللا حب فجبن ألا تختاري.. لا توجد منطقة
وسطى ما بين الجنة والنار.. ارمي أوراقك كاملة.. وسأرضى عن أي
قرار».

نزار قباني

رسالة (٨٩)

- ساعدي الآخرين بدون مقابل.
- انشئي مشروعًا مريحًا.
- اقتربي من الله أكثر.
- تناولي الطعام المعد في المنزل.
- اقرئي باستمرار.
- شاهدي أفلامًا ثقافية ووثائقية وتاريخية.
- اصنعي شيئًا بنفسك.

رسالة (٩٠)

قليل من الكلمات ربما تخلق بداخلك شعورًا من الفرح لا ينتهي أبدًا، ربما لم تعنِ شيئًا لقائلها بينما متلقيها تكون له ترميم كامل لجميع ما في قلبه من حزن، عندما تخبرين أحدًا بأن ملابسه أنيقة وأن ابتسامته جميلة، عندما تخبرينه بأن صوته هادئ وأنتِ تحبي سماعه، كثير من تلك الأشياء تكون مثل شيء دافئ في يوم عاصف وممطر، بعض الكلمات قادرة على أن تخلق شعورًا مطمئنًا داخلِك.

رسالة (٩١)

لا تسألني شخصاً متى ستتزوج؟

متى ستسافر؟

متى ستغادر؟

لا تسألني عن سبب نقص أو زيادة في وزن أحد.

لا تضعي أسئلة غريبة لن تستفيدي شيئاً بإجابتها، ولا علم لهنّ بها، لا تضعي أحداً في زاوية ضيقة فمن حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه.

رسالة (٩٢)

«الأمر ليس بكثرتهم حولك، إنما بَمَن يَأْتِيكَ دون أن تناديه، ومن يربت على كتفك دون أن تخبره بأنك مثقل».

دوستويفسكي

رسالة (٩٣)

أنتِ لا تعرفين مدى جمالك الحقيقي الداخلي والخارجي، تظنين أن انعكاس المرأة لوجهك هو حقيقتك، بل غير ذلك إطلاقاً، أنتِ أجمل بكثير، يؤسفني أنك لا ترين لمعة عينيك حين تضحكين، واحمرار وجهك حين تخجلين، وابتسامتك الرائعة حين تبسمين، ولهفتك حين تشتاقين، يؤسفني إن بداخلك غباراً من أثر الراحلين جعلك تظنين أنكِ أنتِ الملوثة.

رسالة (٩٤)

إذا وجه إليك أحد إساءة لا يجب أن يترجم وجهك أي انتقادات،
التزمي عدم المبالاة والصمت قليلاً، مع بقاء ملامحك قوية لامعة
وكان شيئاً لم يحدث، حافظي على وجهك الهادئ المطمئن في كل
المواقف، أظهري قناعتك الداخلية مع المعارضة بأدب لكي تتمكني
من الرد عليه، فيجب أن لا يكون عقلك تحت أي ضغط، لأن العقل
لا يعمل تحت التأثير والانفعال.

رسالة (٩٥)

إذا كنتَ تريدُ شيئاً من أحد من المتوقع رفضه وتريدُ أن يوافق عليه، انتظري حين يشعر بالتعب، لأن في هذا الوقت يصبح الإنسان منهكاً وأقل قدرة علي القيام بالنشاطات العقلية، كموازنة السلبيات والإيجابيات للقرار فيكون من السهل موافقته.

رسالة (٩٦)

«حافظ على كرامتك حتى لو كلفك الأمر أن تصبح صديقاً لجدران
غرفتك».

جيران خليل جبران

رسالة (٩٧)

عندما يتسبب أحد من عائلتك لك في مشكلة نفسية أو عدم تربية بشكل جيد وعدم تأسيسك على سلوكٍ راقٍ، فأنت مجبرة على معالجة تلك المشكلة بنفسك.

رسالة (٩٨)

إذا كنتِ مقبلة على علاقة جديدة، فعليكِ بالتفكير بعقلك بعد قلبك جيداً، اختاري شخصاً ناضجاً بالقدر الكافي الذي يجعله يتفهم المشاكل والجدال ويعلم أن ذلك أمر طبيعي، لأن العلاقات دائماً لا تخلو من المشاكل، اختاري شخصاً لا يتركك في منتصف الطريق، ولا يبوح بسرِّك لأحد، ويعلم أن تلك المشاكل مؤقتة لا تدوم.

رسالة (٩٩)

نصائح لتشعري بالرضا:

– عدّي نعمك.

– لن تستطيعي إرضاء الجميع.

– تصالحي مع نفسك.

– انسي الماضي.

– لا تقارني نفسك بأحد.

– سامحي نفسك.

رسالة (١٠٠)

أنتِ جميلة.. كونكِ لا تُغيِّرُ شيئاً من شكلِك، وتفتخرين بلون عَيْنِكِ الغامق الذي هو اللونُ الشائعُ بين البشر، ولأنكِ ترينَ كل أولئك الفتيات على موقع «إنستجرام» غايةً في الجمال، فالحواجب رقيقة مرسومة والرموش صناعية، والشعر ناعمٌ كالماء والأظافرُ مُركبة، ثم تنظرين إلى مرآتكِ فتبتسمين لذاتكِ الطبيعية كما خلقها الله في أحسن تقويم.

أنتِ جميلة.. لأنكِ تحمدين الله على نعمته، ولا تعترضين على خلقته، وتفتخرين بمظهركِ كما هو دون أن تختلفَ ملامحكِ عما وضعها الله عليه.

أنتِ جميلة.. لأنكِ تزالين أنتِ.. كما أنتِ.

— منقول.

رسالة (١٠١)

عندما تشعرين بالوحدة والفراغ احذري الدخول في علاقات جديدة، فالعلاقات ليست علاجاً للفراغ، قد تكون مُسكناً فقط، لا تجعلني أحداً يتعلق بك وأنت تعلمين أن وجوده بديلاً داخل حياتك، قد يكون بديلاً لأشخاص أخرى تركتك أو بديلاً لعملك، صديقي عندما يعود كل شيء لك مرة أخرى لن تكوني بحاجة إلى ذلك الشخص مرة أخرى، فلا داعٍ لدخول أحد حياتك في ذلك الوقت كي لا تكسري أحداً دون وعي.

رسالة (١٠٢)

أشياء ستدمركِ:

– الأشخاص السليبين.

– الأكل غير الصحي.

– آراء الآخرين.

– أن تكوني مادية.

– التدخين.

رسالة (١٠٣)

«ظروفك الخاصة لك وحدك، وأدبك في الكلام حق للجميع،
لا تخلط مشاكلك وظروفك النفسية بتعاملك مع الآخرين».

إبراهيم الفقي

رسالة (١٠٤)

الحب يجمع المتشابهين دائماً، يجمع القلوب الصادقة والأرواح المتقاربة من بعضها، يجمع النوايا الطيبة، حيث لا يجتمع شيء وعكسه بها مثل الخير والشر، دائماً يسقط شيء ويبقى شيء، يبقى الخير أو الشر بقلب كليهما، فاعلمي أن أخلاق زوجك وطباعه دائماً سوف تنعكس عليك.

رسالة (١٠٥)

كوني بسيطة جداً، حبي طبيعتك ولا تغلفيها بالتصنع لأجل أخذ اللقطات، واعلمي أن الطبيعة جمال، كوني صادقة لا يعرف قلبك المجاملات، وخوضي نقاشاً صادقاً مع صحبة خالية من النفاق.

رسالة (١٠٦)

تذكري دائماً:

- لا تندمي على الماضي، فلن يعود.
- حبي نفسك أولاً، وسيحبك الآخرون.
- لا أمان للحياة، إنها فانية، فعيشي بحُب الله.
- اسعي وراء أحلامك.
- أنت جميلة في جميع حالاتك.

رسالة (١٠٧)

«تعلّق بالله ثم بنفسك، فلا نفسك تخون ولا الله يرحل، وفعلاً العلاقة مع الله - سبحانه وتعالى - جميلة، مؤنسة، جابرة، أبدية، ومختلفة.. فإذا أحبك الله سينعكس حُبه على وجهك وأخلاقياتك، وسيُسخر لك الأرض ومن عليها، حتى تكف عن التعلّق بغيره، حتى تحب ما يحب، وتبغض ما يبغض.. ستجده دائماً معك، وستشعر معه بالحماية والوقاية والأمان التام.. فاللهم إنّنا نسألك حبك».

محمد متولي الشعراوي

رسالة (١٠٨)

كوني مميزة وابتعدي عن الأماكن التي لا تناسبك، لا تتواجدي
في الأماكن المزدحمة ولا في قلوب المزدحمة أيضاً، اذهبي حيث
الأقلية، وكوني أنتِ القمر في سماء مليئة بالنجوم.

رسالة (١٠٩)

كوني شيئاً استثنائياً، اجعلي كل مَنْ في حياتك يشعرون بالفخر،
أنتِ تستحقين أن يفتخروا بكِ، أن يحاربوا لتكوني معهم وضمن
أولوياتهم، تستحقين أن تكوني في أول القائمة، لا تكوني سهلة ولينة
على كل مَنْ يريدك في حياته، اجعلي حياتك على قمة أعلى جبل مَنْ
يدخلها هو مَنْ يتسلق ويحاول الوصول إليك.

رسالة (١١٠)

كوني بخير دائماً مهما كان واقعك سيئاً أو حجم خسارتك كبيراً،
كوني قوية رغم تعبك وسهرك والسواد المقيم تحت عينيك، لا
تخبري أحداً عن تعبك وأخبريهم عن الحال الذي دائماً بخير، ولا
تخبري أحداً بأنك مريضة، ولا تنتظري من أحد أن يأتي لزيارتك
بسبب مرضك، وإن أتى أحد لرؤيتك أخبري عائلتك أن لا يدخل
ليراك، لا تجعل أحداً يرى ضعفك إلا عائلتك، لأنك عندما تتعافين
سوف يرى قوتك عارية أمام عينيه.

رسالة (١١١)

«لا تعاتبي أحداً، فمن أحبَّ حكى ومن اشتاق آتى».

نزار قباني

رسالة (١١٢)

حبي نفسك وما بها من عيوب، حبي لونك وتقلب ألوانك في تقلب
الأيام، حبي لون شعرك ورقم وزنك ونبرة صوتك عندما تكون متعبة،
حبي عيوبك كلها ولا تريها عيوبًا، فهي دليل على أنك إنسانة لا قطعة
بلاستيك لا يؤثر بها شيء.

رسالة (١١٣)

أفرغي من ذاكرتك بعض الأشياء التي توقفت عن استخدامها وتؤذيك
نفسياً، أخرجي الأشخاص المزعجين الذين لا يفيدونك بشيء،
أخرجي من العلاقات المملة والعادات السيئة، تخلصي من الذكريات
المؤلمة والمشاعر المؤذية والأصدقاء المحبطون، تخلصي من كل ما
هو مزعج في حياتك أو سوف يتسبب لك في مشاكل نفسية لن تنسيها
إلى الأبد.

رسالة (١١٣)

أتمنى أن تجدي ما تبحثين عنه وما تتمنين، أتمنى من الله أن يستجيب دعواتك، وأن يفتح لك أبواب الرزق من حيث لا تحتسبين، أتمنى أن تطمئني ولا تخافي من القادم فسيكون كله خيرًا بإذن الله، وأتمنى أن يفاجئك القدر بما تحبي عاجلاً وأن يمتلئ قلبك بالفرح الذي لا ينتهي أبداً.

رسالة (١١٤)

تذكري دائماً:

- لا تندمي على الماضي فلن يعود.
- حبي نفسك أولاً، وسيحبك الآخرون.
- لا أمان للحياة، إنها فانية، فعيشي بحُب الله.
- اسعي وراء أحلامك.
- أنتِ جميلة في جميع حالاتك.

رسالة (١١٥)

اجعلي نفسك بقدر المستطاع أن يكون أثرك طيباً، وأن يقترن اسمك
بحسن الخلق والاحترام، لا أن يتجنبك الناس خوفاً من شرك، أن
تكوني خفيفة على قلوب الآخرين، واحظري بأن تتركي ندوباً
وجروحاً في قلوب الآخرين.

رسالة (١١٦)

«لا تفعل المستحيل من أجل شخصٍ لم يفعل لك الممكن، وأما أهدافك وأحلامك فافعل لها المستحيل حتى تصبح ممكنة».

إبراهيم الفقي

رسالة (١١٧)

لا تقلقي بشأن الأمر الذي يشغل عقلك، وتفكري به مرارًا وتكرارًا
فالله - سبحانه وتعالى - أحسن من أن يرى قلبك متعلقًا بشيء ولا
يعطيه لك، أعدك بأنه سيستجيب لك ويحقق دعواتك، وسيدعشك
بكرمه ورحمته وعطائه، وسيجعلك تسجدين شاكرة له تبكين من
شده فرحك، أعدك بذلك.

رسالة (١١٨)

عندما تشعرين بأنكِ لستِ في المكانة التي تستحقينها عند الشخص الذي تحبينه، لا بأس إن قطعتي علاقتكِ به، حتى وإن كنتِ تحبينه أكثر من أي شيء، فلا تحبينه أكثر من نفسك، وحافظي على كرامتكِ وكبريائكِ وإحساسكِ الذي يجعلك تشعرين أنكِ تستحقين أكثر من ذلك.

رسالة (١١٩)

من أجمل الأشياء التي يمكنك أن تقدميها لنفسك هو أن تتخلصي
من الآخرين وتناقلي على العيش وحدك، تأخذي قراراتك وحدك
وتفعلي ما تحبين وحدك، فلا الناس ولا الأصدقاء ولا الغرباء قادرين
علي صنع سعادتك، فأنت فقط القادرة على صنع السعادة لنفسك.

رسالة (١٢٠)

عندما تشعرين بأنكِ في حالة ضغط مثل ضغط العمل أو الدراسة أو إنجاز شيء ما أو مشروع جديد، يجب أن تعطي لنفسك هدنة، وتبتعدي عن كل شيء لتستعيدي أفكاركِ وخططكِ المُشتتة، ولكي تعود لكِ طاقتكِ وشغفكِ من جديد.

رسالة (١٢١)

«ارتقِ بمستوى حديثك لا بمستوى صوتك.. إنه المطر الذي ينمي
الأزهار وليس الرعد».

جلال الدين الرومي

رسالة (١٢٢)

لا تعطي المواقف والأشخاص أكثر مما تستحق، لأنك سوف تدركين ذات يوم بأنك استهلكتي طاقتك كلها في التبرير والتصالح ومزاجية الآخرين، كوني على ثقة تامة بأن لا أحد يستحق سوى من يخبرك عقلك بأن ذلك الشخص يستحق، فهو القادر على انتقاء الأشخاص، وابتعدي عن العواطف والأحاسيس.

رسالة (١٢٣)

«وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ».. تذكريها دائماً..

تذكرني أن الله - سبحانه وتعالى - قريب منك، وأقرب إليك من عائلتك ووساطتك وجميع مَنْ حولك، أعدك بأنك ستجدينه دائماً معك، عندما تكونين في قمة ضعفك وقوتك وبأسك وحدتك سيكون معك وفي عونك دائماً، بشرط أن تكوني على ثقة تامة به.

رسالة (١٢٤)

لا بأس إن تجاهلتِ شيئاً لمجرد أنه يزعجك، لا بأس إن قطعتِ
علاقتك بشيء لا يناسبك أو يسبب لك أذى وحزنًا، لا بأس إن
غادرتِ مكانًا لا يناسبك أو رفضتِ مكالمة وحوارًا يزعجك، لا
تشرحي لأحد أسباب شيء مما سبق، أنتِ لستِ سيئة أبدًا عندما
تختارين راحتك النفسية.

رسالة (١٢٥)

«إن السعادة تنتقل بالعدوى، لا تنتظر عدوى أحد كن حاملاً لهذا الميكروب».

أنيس منصور

رسالة (١٢٦)

معزة الأشخاص لا تُقاس أبدًا بعشرتهم معك، بل تُقاس بالمواقف والصعوبات والمحن، ليس كل مَنْ رافقك عدة أيام فهو عزيز، العزيز هو مَنْ يرافقك في حزنك ومرضك وظروفك السيئة والحزينة، هو فقط مَنْ يستحق حُبك ودعمك له.

رسالة (١٢٧)

ميزي مَنْ تحبينهم دائماً، وأخبريهم بأنك تحبينهم في جميع حالاتك،
أخبريهم بأن مكانتهم في قلبك لا زالت كما هي وستبقى كما هي
دائماً، أخبريهم بأن أماكنهم لن يستطيع أحداً الوصول إليها، هم
يحتاجون من وقت لآخر أن تخبريهم بذلك.

رسالة (١٢٨)

توقفي عن التبرير واعتذري عن الخطأ، أخبريهم أن الكلمة يمكنها أن تخرج بغير قصد ونيّةٍ ليست سيئة، وأن قلبك ما زال بخير، أخبريهم بأننا بشر أحياناً نخطئ وأحياناً أخرى نُصيب، لا تحاولي تحسين صورتك لشخص يراها سيئة، ربك هو فقط من يعلم ما يدور في قلبك وعقلك، واعلمي أن الله يعلم الحقيقة، وكفى بالله وكيلاً.

رسالة (١٢٩)

«عندما يتراكم عليك كل شيء وتصل إلى نقطة لا تتحمل بعدها أي شيء، احذر أن تستسلم، ففي هذه النقطة سيتم تغيير قدرك إلى الأبد».

جلال الدين الرومي

رسالة (١٣٠)

الأشخاص هم فقط مَنْ يصنعون أماكنهم في قلوب الآخرين، لا تعطي أحدًا مكانة في قلبك لا يريدّها، فأفعالهم هي التي تحدد ترتيبهم بداخلك، فمهما حاولت رفع أحد إلى مكانة عالية دون أن يتسلق إليها وحده، فسيعود دون قصدك إلى أسفل في مكانه الأصلي بسبب إهماله وتقصيره معك، واعلمي أن الأفعال وحدها هي فقط مَنْ تحدد ترتيب الأشخاص في قلبك.

رسالة (١٣١)

احذري أن تكوني لستِ مرغوبة لدى أحد، كوني عزيزة النفس ولا
تطلبي شيئاً من أحد، اجعلي كل تعاملك مع مَنْ يُشعرك أن وجودك
مهم بالنسبة له، وما غير ذلك يجب أن يقدم لك دلائل وبراهين تثبت
أنك مهمة لديه.

رسالة (١٣٢)

ابتعدي عن مَنْ يعاملك بقسوة ويرى ذلك تربية جيدة ونضجاً، ابتعدي
عن تلك الفئة المصابة بمرض نفسي، التي ترى التسامح والرفقة
والمعاملة الطيبة ضعفاً، انسحبي وابتعدي بهدوء من جوارهم،
وادعي لهم بالشفاء العاجل.

رسالة (١٣٣)

«قيمتك ليست في عيون الناس، بل هي في ضميرك، فإذا ارتاح
ضميرك ارتفع مقامك».

أنيس منصور

رسالة (١٣٤)

حبي نفسك واشتري ما تحبين ضمن مقدرتك، عيشي حياتك ودوني
ما تتمنين وما تحبين، حبي أشياء وليس أشخاصًا، فالأشياء لا ترحل،
ولا تبذلي مجهودًا لتتالي إعجاب أحد، فحب الآخرين لا قيمة له إن
لم تحبي أنت نفسك.

رسالة (١٣٥)

لا تلومي الأشياء الأخرى على اختياراتك الخطأ، لا الحظ ولا الدنيا
ولا الأشخاص ولا الظروف سيقومون بجبرك على اختيار شيء لست
تريدينه، أنت فقط من قمت باختيار ذلك، أنت من وافقت بأقل من
حقك، قد يكون اختيارك الخطأ ناتجاً عن تسرع من انتقام أحد، أنت
من اخترت قرب أشخاص ليست مثلك ولا تنتمي لك، فلا ترمي
اللوم على أشياء أخرى وتحملني نتيجة ذلك وحدك.

رسالة (١٣٦)

اجعلي مَنْ يراكِ لا يَعْلَمُ شَيْئًا عَنْكِ يَظُنُّ أَنَّكَ بِخَيْرٍ دَائِمًا وَلَا تَمْرِينُ بِأَيِّ
مَشَاكِلَ، أَنْ تَتَبَتِ مَلَامَحَ وَجْهِكَ الْمُبْتَسِمَ دَائِمًا فِي الْحُزْنِ وَالْفَرَحِ، لَا
تُخْبِرِي أَحَدًا بِمَا لَدَيْكَ مِنْ مَشَاكِلَ لَكِي تَتَوَلَّى تَعَاطُفَهُ، اجْعَلِيهِ يَتَمَنَّى
أَنْ يَكُونَ مِثْلَكَ، وَأَنْ يَحْمَدَ اللَّهَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ، وَلَا تَنْسِي أَنْ اللَّهَ
سَوْفَ يَجَازِيكَ عَلَى صَبْرِكَ الْجَمِيلِ.

رسالة (١٣٧)

«لا تحزن، فأني شيء تفقده سيعود إليك في هيئة أخرى».

جلال الدين الرومي

رسالة (١٣٨)

عيشي الحياة بحُب، احتفلي بنجاحك مهما كان صغيرًا، اضحكي
وكأنك لم تحزني من قبل، ولا تضيعي أي فرصة، تأملي الطبيعة
وراقبي شروق الشمس والبدايات الجديدة، تلذذي بما تحبين،
واخرجي للتسوق، حبي بعمق، ولا تشغلي بالمستقبل، وقُومي
بالعبادات على أكمل وجه، كل هذه الأشياء أجمل بكثير من الحزن
ومراقبة ذكريات الماضي والبكاء وانتظار الغائبين، الحياة جميلة جدًا.

رسالة (١٣٩)

يمكنك استخدام ظاهره تأثير «فرانكلين» التي تنص على:

(أن الشخص الذي أفدّم إليه معروفًا يكون أكثر استعدادًا لفعل معروف آخر لك)، مثال: إن الشخص الذي يسبب أذى لشخص آخر يكون لديه رغبة في إيذاء مرة أخرى، لذلك عندما تطلبين معروفًا من شخص ويفعله لك سيعتقد أنه يجبك لأنه فعل هذا الأمر من أجلك.

هذا ما يُعرّف بتأثير «بن فرانكلين»، فعندما تريد شيئا من أحد من المتوقع رفضه اطلبي أي شيء بسيط أولاً مثل القلم، ثم اطلبي ما تريد.

رسالة (١٤٠)

قرأت ذات يوم «إذا حل عوض الله أنساك ما فقد»

لا يوجد شيء فقدتيه أو كنت تريدني ولم يجمع القدر بينهما إلا أن يأتي بعده عوض الله، ذلك الكنز الذي لا تعلمين عنه شيئاً، لأن عقلك لن يدرك أن ذلك العوض أفضل لك مما كنت تريدني، وأن الصخرة التي كانت أمام الباب الذي كنت تريدني فتحه ما هو إلا عقبة لعدم وصولك إلى شيء ضار لك كنت تظنني خيراً بجهلك.

رسالة (١٤١)

«لو أصبَتْ تسعًا وتسعين وأخطأت واحدة، لترك الناس ما أصبت وأسروها، وأعلنوا ما أخطأت».

الإمام الشافعي

رسالة (١٤٢)

احذري أن تستخفي بمشاعر أو أحلام أو شيء يمتلكه أحداً، احذري أن تكسري خاطر أحد تحت مسمى الضحك، انتبهي لكلماتك التي تخرج منك عندما تدخلين في مناقشة مع أحد، واحذري أن تدخل سهام كلماتك في قلب أحد.

رسالة (١٤٣)

كوني مطمئنة وعلى ثقة بأن أفعالك سوف تعود لك يومًا ما، وما لك
من نصيب سوف تجدينه، حتى وإن اجتمع العالم على شيء آخر، فلا
مفر من قضاء الله، واعلمي أن سعيك خلف ما تتمنين سوف يتحقق
بدعائك، ومهما ضاقت عليك سوف يأتي الفرج قريبًا، وأن الله سوف
يجازيك خيرًا دائمًا.

رسالة (١٤٤)

انسي ما مضى، وركزي في القادم، لا تهلكي تفكيرك وعقلك وتركيزك
في شيءٍ لن يعود، ما مضى حدث لتأخذي منه درسًا فقط، ولتكوني
أقوى على تحمُّل أي صدمة قادمة في حياتك.

رسالة (١٤٥)

«الحب لا يمكن أن يكون علاجًا للوحدة والانفراد، إن لم تجد نفسك بداخلك فلن تجدها بأي مكان آخر».

شمس التبريزي

رسالة (١٤٦)

هناك وقت يحدده الله لك لتصلي إلى ما تتمنين، أنتِ لم تتأخري أبداً ولا القطار فاتكِ، ولكن موعد حدوث ما تنتظرين مرتبطاً بأمرٍ من الله، والله - سبحانه وتعالى - يعلم الوقت المناسب لك ليصدر حدوثه، أنتِ تظنين بأنه تأخر فقط لأنكِ قارنتيه بموعد من حولكِ، ولكن الله يخبئ لكِ الموعد المناسب.

رسالة (١٤٧)

لا ترهقي نفسك من أجل شيء، تجاهلي من يتجاهلك، واعتني بمن
يعتني بك، احترمي من يحترمك، ولا تنظري إلى الماضي، انظري إلى
القادم، ولا تركضي خلف من رحل من حياتك.

رسالة (١٤٨)

إذا كنتَ تريدُين تخطي شيء في حياتك مثل نسيان مَنْ رحلوا أو فقدان شيء، فعليك أن تشغلي بأي عمل ولا تعطي لنفسك أي وقتٍ لكي تفكري به، سافري إلى مكان آخر، وغيري الأشياء التي حولك، واجعلي محيطك خاليًا من ذلك الشخص لكي تتمكني من نسيانه بسهولة.

رسالة (١٤٩)

«القوة التي تضع حبات الرمان واحدة واحدة داخل قشرتها، تعلم في أي قلب تضعك، فلا تقلق».

جلال الدين الرومي

رسالة (١٥٠)

أحلامك منذ عام مضى لم تكن أحلامك الآن، الأشخاص الذين حولك الآن لم يكونوا معك، حتى أحزانك الحالية تغيرت عن أحزانك منذ عام مضى، حتى ملابسك والأشياء المفضلة لك، ذكرياتك القديمة والأحداث الحالية التي ستحول إلى ذكريات غداً كل ذلك أشياء كانت مهمة بالنسبة لك كانت تحزنك وكانت تسعدك، والأهم من ذلك أنها أصبحت قديمة الآن، لذلك لا تحزني على أي شيء، لا تحزني على مَنْ فارقك وعلى أمنيّاتك التي تغيرت، مع الوقت ستجدين نفسك في تطور دائم، أتمنى أن يكون هذا تطوراً إيجابياً دائماً، وأن لا ترهقي نفسك في شيء، لأن أي عقبة حالياً بعد فترة من الوقت سوف تنسينها وتدخلين في أحداث جديدة، فعيشي اليوم على أمل أن غداً سيكون أفضل، وأن شخصيتك في تطور دائم مدى الحياة.

رسالة (١٥١)

لن يعطي الله لك ابتلاء إلا وهو يعلم بأنك غير قادرة على تخطيه
مهما كانت صعوبة ما تمرين به، فلن يُحمِّلِكَ الله ما لا طاقة لك
به، في كل موقف تظنين بأنه صعب اجتيازه، فما وضعه الله لك في
طريقك إلا وهو يعلم بأنك أقوى منه، فلا تحزني من ابتلاء يصيبك،
قد يكون جعله الله لك سبباً في قوتك، فلن تستمدي قوتك إلا من
تلك المواقف والصعوبات.

رسالة (١٥٢)

ابتعدي عن أي شيء يعكر مزاجك واتركي القيل والقال لعقاب الله،
ليس كل مَنْ أذاك يَمَكِّنكَ رد الأذى له، أعلم بأنه يستحق، ولكن مِنْ
أجل العيش بسلام وفي هدوء نفسي اتركيه إلى الله والحقوق عند
الله آتية لا محالة.

رسالة (١٥٣)

«لا أحد يستحق أن تتوجع أمامه، ولا أحد سوف يقاسمك ما تعانيه
فالألم شخصي، كما أن المرض شخصي والموت أيضًا».

أنيس منصور

رسالة (١٥٤)

لا تقارني نفسك بأحد، ادرسي ولا تنظري لمجال غيرك، ركزي فقط
في تخصصك ولا تتنافسي مع أحد لتصلي قبله، أنت لست في سباق
ولا تنظري إلى الخلف لتري كم حققت من إنجازات، حققي إنجازك
الحالي على علم بأنه أول إنجاز لك ولكنه ليس الأخير.

رسالة (١٥٦)

ليس ضروريًا أن تكوني في علاقات مع أشخاص كثيرين، يكفيك علاقة واحدة على الأقل، علاقة مليئة بالحب والود والوفاء والتضحية، علاقة خالية من المشاكل والمنافسة والكذب، خالية من النفاق والمظاهر.

رسالة (١٥٧)

«لا تتحدث عن صحتك أمام عليل، لا تتحدث عن أموالك أمام فقير، لا تتحدث عن قوتك أمام ضعيف، لا تتحدث عن سعادتك أمام تعيس، لا تتحدث عن أولادك أمام عقيم، لا تتحدث عن والدك أمام يتيم، فجراحهم لا تحتمل المزيد».

إبراهيم الفقي

رسالة (١٥٨)

ابتعدي عن مَنْ يسيء لك في أوقات الخصام والتشاجر، ويفضّل
أن لا تستمر علاقتك بهم، لا تثقي في أحد ينقل سرّك أو يهينك أو
يُسيء لك، لأن الأشخاص تُعرَف فقط عند الخصام وفي المحن، فلا
تأتمني تلك الفئة على شيء لك.

رسالة (١٥٩)

مهما كانت حجم همومك والمشاكل التي تُصيبك، إيالك أن تفقدي شغفك تجاه الأشياء التي تحبها أو السعي خلف ما تتمنين، لا تظلمي مستقبلك من أجل حاضرك وتقلباتك المزاجية لأن المشاكل مؤقتة والحزن مؤقت والفرص والدراسة والعمل أيضًا مؤقتون، فانتبه عليهم جيدًا.

رسالة (١٦٠)

ابتعدي عن الدراما المصرية الحديثة لأنها لا تستحق لقب دراما إطلاقاً وإن كل ما ترمز إليه هو ابتذال وانعدام أخلاقي، فأصبحنا في زمن مليء بالبلطجة والعنف والشبحة.

ابتعدي عن تلك السفاهة التي لا تفيد المجتمع بشيء إلا إنها تزيد إجراماً وفسقاً، وابتعدي أيضاً عن التلوث السمعي الذي يسمّى بالمهرجانات الشعبية المنتشرة في تكاتك القرى ومشاريع النقل العام ، ابتعدي عنها نهائياً واتجهي إلى الدراما اللبنانية والسورية.

رسالة (١٦١)

«لا علاقة لي بنواياك الحسنة حين تكون أفعالك سيئة، ولا شأن لي
بجمال روحك ما دام لسانك مؤذياً».

نجيب محفوظ

رسالة (١٦٢)

أهم الأشياء التي تؤثر بك هي محيط علاقاتك القوية والأشخاص الذين حولك والبيئة التي تعيشين بها، من أجل نفسك وعائلتك عليك أن تجعل صحتك نقية وصالحة كي تحمي نفسك من الأحاديث عن الآخرين والتنمر ومراقبة جيرانك وأحاديث المصاطب التي لا تنتهي، لذلك حاوطي نفسك وعائلتك بمحيطٍ نقي يتجاوزه فقط أشخاص أنقياء فكرياً وأقوياء ثقافياً وذوو عقول راقية وفكر متقدم.

رسالة (١٦٣)

لا تفرطي في التسامح حتى لا يتهاون الآخرون معك، ولا تفرطي في العطاء كي لا يستغلوك، كوني وسط الشيء وعكسه، وازني بين أفعالك ولا تتهاوني في حقك.

رسالة (١٦٤)

عيشي كل يوم بحب مهما كانت ظروفك وعدد مشاكلك وحجم
أحزانك، تقبلي تغير الأحوال كما تتقبلين تغير الطقس، واعلمي أن
الاتزان شيء عظيم عندما تأخذ الحياة من كافة الفرح ويثقل الميزان
على كافة الحزن، فيمطر الله فرحاً لك عوضاً عن ما أحزنتك به الحياة،
واعلمي أن ما أحزن الله عبداً إلا ليسعده.

رسالة (١٦٥)

«لن يفتقدك أحد ما دمت لا تعني له شيئاً، هذا ما رأيته في الذين أحببتهم كثيراً».

نجيب محفوظ

رسالة (١٦٦)

رحبي بما يختاره الله لك، ولا تحزني إن كنتَ تريدين اختيارًا آخر،
فوالله لن تجدي أجمل من اختياره، اختيار دائمًا مليئًا بالخير والنعم
التي ربما لن تريها الآن، ولكن مستقبلًا سوف تتأكدين بأن رب الخير
لا يأتي إلا بالخير.

رسالة (١٦٧)

لا تكثري بإرسال الرسائل لأحد كي تنولي قُربه، لأن ردها سوف يكون متأخرًا جدًّا ومصحوبًا باعتذار باهت، كوني عزيزة النفس لا يستطيع أحد الوصول إليك إلا بعد عناء بالغ، أنا لا أقصد أن تنعزلي عن الأشخاص أو تقطعي صله الأرحام، أنا فقط أنبهك أن ذا الود هو فقط مَنْ يستحق أن تبدئي بالحديث معه هو فقط، أما غير ذلك فلا ترهقي نفسك وتهيني كبريائك من أجل أحد.

رسالة (١٦٨)

لا يوجد نجاح بلا فشل، فجميع الأشخاص الناجحون لديهم قصص وتاريخ حافل بالصراعات والتجارب منها ناجحة وأغلبها فاشلة، ولكنهم حاربوا وأصروا وتعلموا من أخطائهم دروسًا كثيرة حتى وصلوا إلى ذلك المكان.

رسالة (١٦٩)

«النجاح في الحياة لا يأتي مصادفة ولكنه نتيجة تخطيط وجهد، فإن أردت أن تتنبأ بمستقبلك فقم ببنائه الآن، وكل نجاح عظيم بدأت شرارته الأولى بقرار».

إبراهيم الفقي

رسالة (١٧٠)

لا خجل بعد اليوم، لن يقيّدك أحدًا أو يسجنك إن قلتي لا.. قدّسي
راحتك النفسية ومزاجيتك، وقولي لا عندما يطلب منك أحد شيئًا لا
تريدينه.

رسالة (١٧١)

عندما تظني أنك بلا انتصارات، حدثي نفسك عن انتصاراتك الخفية
عندما كنتِ صديقة وفية لدى أصدقائك أو حلمًا لشخص يحبك أو
قدوة لفتاة تحبك فأصبحت ترتدي مثلك، حدثي نفسك على كم عدد
المرات التي قلتي فيها ذلك الشيء حرام لن أفعله، عن عاداتك الدينية
وصدقاتك، وعن الأشياء التي لا يعلمها أحد غيرك.

رسالة (١٧٢)

تمسكي بالأشخاص الذين لا يؤثر فيهم نقد أو خلاف أو مشاجرات بسيطة، الأشخاص الذين يؤمنون بأن تلك الأشياء ما هي إلا أشياء عادية، فتلك الفئة قد وصلت إلى قمة من النضج العقلي والفكري.

رسالة (١٧٣)

كل يوم تعيشه هو هدية من الله، فلا تضيعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي، فقط قل «توكلت على الله».

إبراهيم الفقي

رسالة (١٧٤)

القوه لن تأتي عندما نهرب من الأشياء التي أذتنا نفسيًا، إن كان شخصًا أو هدفًا أو حلمًا أو شيئًا ما، فالهرب ليس لأن الذكريات سوف تلاحقك في كل مكان، في شارع ما أو أغنية أو ملامح متشابهة أو أي شيء من ذكرياته، سوف تظنين أنك تخطيت ونسيت كل شيء، وعندها سوف تكتشفين أنك ما زلتِ تتذكرين، وأنت لم تتجاوزي بعد، والحل هو أن لا نهرب بل نواجه الأشياء، نواجهها ولا نتأثر بها، وإن صادفتنا بعد ذلك لن نتأثر بها، فهنا تكمن القوه الحقيقية، تكمن في المواجهة.

رسالة (١٧٥)

كوني نقيه القلب، صادقة النفس، مهما أصبح العالم مكانًا موحشًا
لك، جاهدي لكي تزيل أي شيء يلوث بياضك الداخلي، وإن
تغيرت ملامح وجهك مع الزمن، جاهدي مرة أخرى كي لا تتغير
ملامح قلبك، وابقى دائمًا هكذا.

رسالة (١٧٦)

جميلتي الغريبة الذي لا أعرفك..

أنا اعتذر لك نيابة عن جميع مَنْ خذلوك، وعن مَنْ أذاك ولو بكلمة
تحت مسمى الضحك، عن مَنْ كان سبباً في زوال ابتسامتك وانطفاء
فرحتك عن جميع الأشخاص المزعجين، وعن قطرات مياه المطر
التي ابتلت بها ملابسك، أعتذر عن أستاذ مدرستك الذي كان يعاملك
بقسوة، وعن المرات التي ذهبت فيها إلى النوم دون عشاء.. أحبك
جداً.

رسالة (١٧٧)

”كي لا تموت مرتين، لا تعود لمن خذلك“.

أنيس منصور

رسالة (١٧٨)

سافري ولا تخبري أحداً، عيشي قصه حب صادقة ولا تخبري أحداً،
عيشي سعيدة واحلمي وادربي واجتهدي ولا تخبري أحداً، استعيني
بقضاء حوائجك بالكتمان، فالناس يفسدون الأشياء الجميلة.

رسالة (١٧٩)

إذا شعرتِ بضيق لا تذهبي إلي أحد، لا أحد سيخفف عنكِ، فكل شخص لديه مشاكل أيضًا، أنتِ في غنى عن موقف من شخص ينتظركِ لتهني حديثكِ عن مشاكلكِ ليقص عليكِ الأزمة نفسها التي يعاني منها أيضًا، فلا تذهبي إلى أحد لأن الأشخاص لا تملك حلولاً، قد يكونون أحياناً مجرد مُسكن للألم وليس علاجٌ، فالعلاج عند الله فقط، فأذهبي إليه دائماً فهو الملجأ الوحيد، وهو الذي سيتقبلكِ بكل حالاتكِ.

رسالة (١٨٠)

إذا سألتَ أحدًا عن سبب حُبِّه لكِ وأجابك بصفة فيكِ أو شيء آخر
فاعلمي أن ذلك الحب زائف مع زوال السبب، واعلمي أن الحب
الحقيقي هو الذي يضعه الله في قلب المُحب دون أسباب أو شروط
أو أي شيء آخر.

رسالة (١٨١)

«سيكرهونك لفشلك وسيكرهونك لنجاحك، في الحالتين تجاهلهم».

غاندي

رسالة (١٨٢)

قد يمنع الله عنك أذى ويجعله على هيئة مرض في جسدك أو ضيف
مفاجئ يمنعك من الخروج أو أن تسيري في الطريق ويسكب عليك
أحد من الشرفات مياهاً على ملابسك فتعودي إلى المنزل أو أي شيء
آخر تظنين بأنه بلاء ولا تعلمي بأنه منع بلاء أكبر.

رسالة (١٨٣)

إذا شعرتِ بأنكِ فعلتِ كل ما يوسعكِ كي تنولي شيئاً ولم يأتِ إليك،
فاعلمي أنكِ في الطريق الخطأ، إذا كان ذلك تقديراً لشخص ولم ينتبه
لذلك فتوقفي وابتعدي نهائياً وتوجهي إلى وجهة أخرى.

رسالة (١٨٤)

في وسط الأحداث المقلقة هذه الأيام مثل غدر الأصدقاء والغيرة وعدم صدق بعض مَنْ حولك، اغمضي عينيكِ عن ذلك الجانب وانظري إلى الجانب الآخر الذي يوجد فيه أشخاص حقيقيون بدون كذب ونفاق، وأن الحياة منزلة بخير لماذا لا يوجد أصدقاء حقيقيون، وحبهم عروض محفوظة ما زال هناك أشخاص يحافظون على أصولهم ولا يمكرون، ما زال يوجد أشخاص ذوو جوهر نقي وأفعال مليئة بالخير.

رسالة (١٨٥)

«إذا كانت المرأة درست، تزوجت، أحبت، أخلصت، حملت، أنجبت، أرضعت، ربت، عملت، وكانت في الأخير بنصف عقل فكيف لو كان عقلها كاملاً».

أحمد الشقيري

رسالة (١٨٦)

إن كنتِ تظنين بأنكِ وحدكِ ولا أحد معكِ في جميع تفاصيل يومكِ فأذكركِ بأن الله معكِ دائماً، معكِ في جميع أوقات حياتكِ، حينما تشعرين بالخوف أو القلق تذكرين بأنه يرافقكِ حتى في الأوقات الصعبة من حياتكِ، يراكِ ويعلم بماذا تمرين والأهم من ذلك أن تعلمي بأن حياتكِ سلسلة متصلة من لطف الله.

رسالة (١٨٧)

امنحي مَنْ حولك قدرًا من البساطة في تعاملك وحديثك لا داعٍ
للأساليب المتصنعة والكلام المزين، عيشي الأمور ببساطه تامة، لأن
التصنع لم يَعد يلفت انتباه أحد.

رسالة (١٨٨)

أحبك جداً.. أحبك بدلاً من مَنْ تنتظرين رسائلهم ليخبروك بذلك،
أحبك بكل تفاصيل يومك وحالاتك ومزاجك المتقلب، وإليك قبلة
مني على قلبك المُنْهَك الذي مل من الانتظار، كفاكِ حزنًا وإرهاقًا،
وكفي عن الانتظار.

رسالة (١٨٩)

« لا مكان لكلمة مستحيل في قاموس القيادة »

محمد بن راشد آل مكتوم

رسالة (١٩٠)

اختاري دائماً راحتك وسلامك النفسي، انسي مُعاناتك وابدئي من جديد حياة من صنع قوتك، ولا تحاولي إثبات نقائك لأحد.

رسالة (١٩١)

«استقبلوا أقداركم بنفس راضية»

أنتِ لا تعلمين أن الخير سوف يأتي من اختياراتك، ولكن الله يعلم أي قدر سوف يجلب لك الخير فاتركي أحلامك وخططك ومستقبلك لله، فهو القادر على تدبيره، وتذكري دائماً بأن «عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم».

رسالة (١٩٢)

لا تسمحي لأحد أن يعاملِك بمزاجية، مَنْ يتركك عندما يعثر على أشخاص آخرين ويهتم بك في غيابهم، ابتعدي عن هذا النوع من الأصدقاء، فهم ليسوا أصدقاء أو أنهم كذلك بالنسبة لك أنتِ فقط، بينما لهم فأنتِ على هامش الاحتياط لديهم.

رسالة (١٩٣)

«مهما كان ذلك طبيعة العمل الذي تقوم به في الحياة، حاول دائماً أن تُحيط نفسك بأشخاص أذكىاء يتناقشون ويتجادلون معك».

جون وودن

رسالة (١٩٤)

لا تذكرني جميع نعمك أمام أحد، وإذا أردت ذلك حصني نفسك بالأذكار والتسبيح كي تكون لكي حصناً منيعاً من أعين الآخرين، فالله - سبحانه وتعالى - قال «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ»، ولكن أنت تعلمين بأن تلك الآية لا يجرؤ أحد على تطبيقها، لأنه يخشى أعين الآخرين، ومن يستطيع هو القريب من الله - عز وجل - الذي يحصن نفسه بالدعاء والتسبيح، ولا يخشى حسد أو حقد أحد، لأنه يعلم بأن الله سوف يكف الأذى عنه.

رسالة (١٩٥)

طهري قلبك من الحقد والكراهة وعدم حب الخير لمن حولك، تعلمي
من من تحقدي عليهم كيف تكونين مثلهم في الشيء الذي تتمنين
أن يزول منهم، واملئي قلبك بالحب والخير لمن يحبونك ومن لا
يحبونك كي يحبونك.

رسالة (١٩٦)

إذا طلبت شيئاً من الله ولم يعطه لك، فاعلمي بأنه أعطاه لك.. بمعنى أن منعه يُمثل في عطائه بأن ما تريدينه هو يعلم بأنه شر لك فلم ينولك إياه، وأن منع الله لك منه أجمل من أن تحصلي عليه، وأن منعه تسبب في رد أضرار سوف تصيبك إذا حصلت على ما تريدين، واعلمي أن الله سوف يأخذ بيدك دائماً.

رسالة (١٩٧)

«مَنْ يحسب أن الإحسان الحديث يمحو أثر الإساءة السالفة من نفوس العظماء فقد أخطأ».

نيكولو مكيافيلي

رسالة (١٩٨)

مهما كانت حجم ذنوبك وعدد معاصيك و سوء أخلاقك، فعودي إلى الله دائماً حتى وإن كنت لا تسيرين كما يريد، فهو الغفور الرحيم الذي سيستقبلك بكل حالاتك، فلا تخجلي بأن تذهبي إليه مهما كنت مليئة بالذنوب سوف يرتبك من جديد ويُعيد ترميمك ويدلك إلى طريق النور، فعودي إليه دائماً.

رسالة (١٩٩)

اختاري رفيق عمرك بعناية جيداً، وابتعدي عن المظاهر وما مؤهله الدراسي وماذا يعمل ومن أي عائلة عريقة ينتمي إليها، وسعي نضجك وعقلك وتفكيرك، وابعثي عن أخلاقه وكم فرض يصلي يومياً، واختبري تعامله وأسلوبه، وكيفيك بأن يكون حنوناً ولا يوجد في قلبه شيء من القسوة.

رسالة (٢٠٠)

انتبهى جيداً لأسلوبك ومعاملتك وعدم عصبيتك عند النقاش مع أحد،
كوني راقية التعامل وذات أنوثة جذابة وصوت منخفض، وابتعدي
عن أسلوب السرسجة الذي لن يحترمك أحد من خلاله، وسوف
ترين مكانتك تسقط من أعين الآخرين مهما كان مؤهلك التعليمي
أو مكانتك سوف تجدونها ملقية أمامك على الأرض، فالراقي أسلوب
رائع و فن له قدرة خارقة على خطف قلوب الآخرين.

رسالة (٢٠١)

”لا داعٍ للانتقام، يكفي أن تعيدهم كما كانوا غرباء“.

نيل غيمان

رسالة (٢٠٢)

اقتربي من العلاقات واضحة التعامل التي لا تحتاجين فيها تكلفاً أو
تصنعاً التي تجعلك على طبيعتك دائماً، ولا تشعرين بأي غرور أو
تكبر من قبيل الطرف الآخر.

رسالة (٢٠٣)

لا تحاولي تصحيح سوء ظن أحد بك، دعي الجميع يفهم ما يشاء لأنك لن تستطيعي إجبارهم على تصحيح ما حدث، وهم لن يقتنعوا، وبذلك فالجميع ينتظر أن يمسك أي خطأ على غيره ليقارن نفسه به ويقول بأنك على خطأ وهو على صواب، فلا ترهقي نفسك بالتبرير والتصحيح لأحد، واعلمي بأن الله يعلم نيتك وسلامة ونقاء قلبك فلا تقلقي أبداً.

رسالة (٢٠٤)

قليل من الكلمات ربما تخلق بداخلك شعورًا من الفرح لا ينتهي أبدًا،
ربما لم تعن شيئًا لقائلها بينما متلقيها تكون له ترميم كامل لجميع ما
في قلبه من حزن، عندما تخبرين أحدًا بأن ملابسه أنيقة وأن ابتسامته
جميلة، عندما تخبرينه بأن صوته هادئ وأنتِ تحبين سماعه، كثير من
تلك الأشياء تكون مثل شيء دافئ في يوم عاصف وممطر، بعض
الكلمات قادرة على أن تخلق شعورًا مطمئنًا داخلِك.

رسالة (٢٠٥)

”إذا كنت فناناً في صمتك، أصبحت مبدعاً في كلامك“.

أندريه تاركوفسكي

رسالة (٢٠٦)

خوضي كل يوم صراعاً مع نفسك كي لا توهمك بأنك لست قادرة على تحقيق أحلامك، وعلى أن تبقي شخصاً خفيفاً على الجميع، أن لا تتقبلي أي فكرة سلبية حولك، وأن تنهضي مع أي شيء في صالحك ليس لديك رغبة فيه، وأن تقاومي مزاجيتك ومشاكلك النفسية.

رسالة (٢٠٧)

كوني هادئة ومسالمة وجاهزة لتقبل أي صدمة قادمة في حياتك،
كوني قوية بالقدر الكافي الذي يجعلك تقابلي أي مشكلة أو صدمة
قادمة بصدر رحب دون أي تفاجئ أو خوف، وكأنك على علم بما
سيحدث من قبل، سوف يندهش من حولك بك ويتمنون أن يكونوا
مثلك لأن القوة تكمن في تلك النقطة.

رسالة (٢٠٨)

جددي باقة نُضجكِ وفعلِها دائماً على الكتمان، وتظاهري بالقوة في لحظات ضعفكِ وبالسعادة في لحظات حزنكِ، واحتفظي بأوجاعكِ لنفسكِ ولا تشاركيها لأحد مهما حدث، واحرصي على أن لا يكشف أحد أوجاعكِ.

رسالة (٢٠٩)

”لا تقل إلا القول الضروري، ولا تفض إلا لمن ينبغي الإفضاء إليه،
وحيث يكون ذلك الإفضاء واجباً“.

أندريه مورا

رسالة (٢١٠)

الحب لا يكفي وحده لاستمرار أي علاقة و الحنية تفوز على الحب دائماً، فلا داعٍ للحب إذا كان من شخص يقسو عليك ويُهملك، وأظن أن الحب يأتي دائماً من شخص لين القلب لا يعرف قلبه طريقاً للقسوة، فاعلمي الفرق بين مَنْ يُوهمك بالحب ومن يُحبك حقاً لأن المُحب لا يقسى.

رسالة (٢١١)

من يُحبك بصدق لن يُحب شيئاً معيناً بك ولا تصدّقي حُب مَنْ قال
أحبك بسبب أناقتك أو ملامحك أو شخصيتك أو تلك الأشياء التي
سوف تتغير يوماً ما، مَنْ يُحبك سوف يُحب عيوبك أولاً، سوف يرى
حالاتك المنطقية والحزينة وشعرك المُلعبك وتقلباتك المزاجية
والأحد عشر التي لا تفارق وجهك ولن يتركك أبداً، ذلك هو مَنْ
يُحبك حقاً.

رسالة (٢١٢)

أحبك جداً.. أحبكِ بدلاً من مَنْ تنتظرين رسائلهم ليخبروكِ بذلك،
أحبكِ بكل تفاصيل يومكِ وحالاتكِ ومزاجكِ المتقلب، وإليكِ قبلة
مني على قلبكِ المُنْهَك الذي مل من الانتظار، كفاكِ حزنًا وإرهاقًا
وكفي عن الانتظار.

رسالة (٢١٣)

”الإخلاص من زجاج، وكتمان السر من الماس“.

أندريه مورو

رسالة (٢١٤)

كفالك تركيزًا في حياة غيرك وركزي في حياتك جيدًا لأن الانشغال
بأفعال الآخرين من طبع العاطلين وسوف يُنسيك حياتك والاهتمام
بها مع عدم إفادتك بشيء، فاتركي مراقبة الآخرين وابدئي بمراقبة
أفعالك.

رسالة (٢١٥)

تعوّدي على العطاء دائماً، ولا تتركي أحداً يحتاجك، وساعدي مَنْ
يشتد عليه الضيق، ولا تتأخري عن مَنْ يحتاجك ولا تنتظري رد ذلك
من أحد، افعليه بلا مقابل.

رسالة (٢١٦)

لا تصدّقي كُلَّ مَنْ أخبركِ بأنه يحبكِ، لأن الدولة لا تفرض ضرائب على الكلمات، ولكن اطلبي أَنْتِ إثباتًا لذلك بأن تري نفسك كافية لذلك الشخص اكتفاء تامًا داخل حياته، وأن يُميزكِ عن غيركِ، وأن يحترمكِ وقت غيابكِ، وأن تكوني مطمئنة معه، والأهم من ذلك أن تكوني أَنْتِ الأنثى الوحيدة في قلبه.

رسالة (٢١٧)

”نحن لا نرتب أماكن الأشخاص في قلوبنا أفعالهم تتولى ذلك“.

أندريه تاركوفسكي

رسالة (٢١٨)

لا تندمي على غدر أو صفة من أحد أنضجتك، الجميع داخل حياتك
كدروس، كل شخص محدد له وقت مُعين معك وسوف يتركك، فلا
تندمي على إخلاصك وحبك له، فبقدر ما أعطيتيه حبًا هو أعطاك
درسًا تعلمتيه ولن تنسيه طوال حياتك.

رسالة (٢١٩)

كفاك مُبالغة في التفكير وتحليل التفاصيل وجلد ذاتك، تجاهلي مَنْ
يتجاهلك وعيشي أيامك ببساطة اتركي الجميع يحترق.

رسالة (٢٢٠)

اختاري راحتك دائماً ولا تراهني أحداً على مدى تحمُّلكِ له، واكتفي بإخراجه من حياتك هو ومن لا يقدِّركِ ومن الأشخاص الذين يزعجونك أو يتسببون لك في ألم وحزن وأذى نفسي، فاستئصال الألم مبكراً أفضل من تركه ينتشر داخلِك.

رسالة (٢٢١)

«ليس الحكم الصالح بديمقراطية أو فاشية أو اشتراكية، وإنما برجال
يؤمنون بالله ويخافونه ويؤمنون بالناس ولا يخافونهم».

أحمد زكي

رسالة (٢٢٢)

افتحي باب الخروج من حياتك على مصراعيه لكل من يريد أن يخرج، ولا تجبري أحداً على البقاء فيها واتركي الجميع على راحته، وأما إن أراد أحد الدخول مجدداً أخبريه بأن المقعد الذي سيجلس عليه ما زال في جذع الشجرة.

رسالة (٢٢٣)

حلي أيامك وما تنتظرين بالصبر واصبري على نتائج سعيك وتعبك،
اصبري على الفترات المؤلمة في حياتك وعلى الأخبار المُحزنة لأن
العسر يتبعه اليسر، وإن الله يحب الصابرين.

رسالة (٢٢٤)

احرصي على أن تكوني كتوم تجاه حزنك ولا تشاركه أحداً غير
جدران غرفتك، لا تحكي لأحد همك ولا بماذا تمرين من مشاكل،
تعاملني بطبيعتك عندما تحزني ولا داع لأحد أن يعلم ذلك، واضحكي
دائماً مهما كان كل شيء داخلِك باهتاً.

رسالة (٢٢٥)

«ليست عظمة الفنان في يده، وإنما في قلبه، فاليد لا تستطيع أن تفعل أكثر مما يوحي به القلب».

إيمرسون

رسالة (٢٢٦)

لا تخجلي إن كانت بشرتك أعمق من جميع مَنْ حولك، فأنت مميزة بينهم، ولا تخجلي إن زاد وزنك أو قلَّ فأنت لا تأكلين على ميزانية أحد، أشياء تظنينها مشكلة بالنسبة لك ولكن أنت لن تكوني مثالية نهائياً، ولكل أنثى قدر من الجمال لا تتعدى به على غيرها لأن غيرها يملك ما لا تملكه.

رسالة (٢٢٧)

كوني سوية فكرياً لا تقبلي بأقل منك وفكري في الأمر عدة مرات قبل أن تختاري شيئاً لك، إن كان شريك حياتك أو أي شيء آخر.. يجب أن تنتظري الشخص المناسب لك الذي يُشبهك ويُمكنك إكمال حياتك بجواره دون قلق أو مشاكل أو ضغط من عائلتك، واعلمي بأن الأمر ليس متى وأين، وإنما مع مَنْ.

رسالة (٢٢٨)

اتركي جميع أموركِ إلى الله فهو يُحسن التدبير، وكوني على ثقة بأن الله لن يضركِ أبدًا حتى وإن حدث ما لا تريدين، لأن تدبير الله يواكب المستقبل، وكُفي عن القلق واعلمي بأن الأمر الذي يشغل بالك سوف يتم، فقط ثقي بالله.

رسالة (٢٢٩)

«كُن شريفاً أميناً، لا لأن الناس يستحقون الشرف والأمانة ، بل لأنك أنت لا تستطيع الضعة والخيانة».

عباس العقاد

رسالة (٢٣٠)

زوجك يمكنه شراء ملابس أنيقة وسيارة ومنزلاً وتجميل مظهره
وجسده، ولا يمكنه شراء الحب والود والاحترام والتقدير، فاختاري
حياتك بنفسك.

رسالة (٢٣١)

عليك أن تتعايشي مع وجعك كي تعتادي عليه، كثير من الأشخاص الذي يصادفونك يوميًا يخبئون داخل أنفسهم أوجاعًا كثيرة ولكن جاهدوا على أن يمارسوا حياتهم اليومية دون توقف، لأن الحياة لا تقف على أحد، وأن العالم سوف يسير حتمًا بعد رحيل أي أحد، قد تظنين بأن الحياة توقفت، ولكن أنتِ التي ما زلتِ تقفين عند تلك النقطة.

رسالة (٢٣٢)

إذا كنتَ تريدُين مفتاح إسعاد الآخرين فعليكِ بالعطاء الذي يتمثل في بعض الكلمات مثل الشكر أو الاعتذار أو التقدير أو المجاملات، لا يقتصر العطاء على إنفاق الأموال فقط، فكثير من الأفعال البسيطة لا تقارَن بأموال.

رسالة (٢٣٣)

”اعتنِ بسمعتك جيداً لأنها ستعيش أكثر منك“.

أرسطو

رسالة (٢٣٤)

لحماية أولادك من كوارث وسائل التواصل الاجتماعي، اجعلي الحساب بسن أقل من ١٣ عامًا واربطي الجهاز على برنامج يسمى google family وسيطلب منك حساب ولي الأمر فقومي بالتسجيل، وعندها سيمنع هاتف طفلك من عرض مقاطع أو محتوى غير لائق أو مواقع غير مناسبة للأطفال، وبذلك ستصبحين أنت المتحكمة الرئيسية في هاتف طفلك ومتحكمة في الأوقات المحددة لطفلك على تشغيل الهاتف، ويمكنك إغلاقه في أي وقت، ولا يسمح بتنزيل أي برنامج أو لعبة بغير إشعار إليك بموافقتك، وأتمنى الأمان لك ولأطفالك.

رسالة (٢٣٥)

لا تسارعي في الخطي إلى طريق أحد لأنه لن يتذكر سوى أنك
متعركة، ولا تسهري من أجله وإذا شعرتي بالنوم لا تترددي ونامي
على الفور، لأنه في الصباح سوف يرى هالات سوداء تحت عينيك و
ربما سيخونك مع هالة، وسيبحث دائماً عن أي شيء ناقص بك لدى
فتاه أخرى.

رسالة (٢٣٦)

حبي رجلاً لا يهتمه ماضيك ولا يهتمه شيئاً آخر سوى أن يجعلك
حاضره ومستقبله، رجل يخشى أربعة: حزنك وغيابك وحدتك
وأشياءك، ولا يريد تغيير أي شيء بك ويحبك كما أنت، حبي رجلاً
لا يرى عتابك له مبالغة بل يراه حباً ومودة واحتراماً للمحافظة على
ما بينكما.

رسالة (٢٣٧)

”تقدّر القيمة الحقيقية للإنسان بدرجة سيطرته على ذاته“.

سقراط

رسالة (٢٣٨)

لا تطلبي من أحد أن يتغير لأجلك، ولا تختاري شخصاً أعجبك فيه شيئاً و شيئاً آخر لم يُعجبك، إذا أردت شيئاً اختاريه كما تريدون دون تغيير شيء منه، والتغيير الذي تريدينه اختاريه في شخص يملكه، فلن تكوني أكثر إقناعاً من سيدنا نوح -عليه السلام- عندما قال لابنه يا بني اركب معنا ولا تكن مع الكافرين، فرفض ولم يستطع تغيير قراره.

رسالة (٢٣٨)

- ابسمي لنفسك عندما تنظرين في المرأة.
- استحمي كلما تشعرين بالغضب.
- اقرئي قرآنًا أو رواية أو كتابًا قبل أن تنامي.
- حددي يومًا كل أسبوع واخرجي مع أصدقائك.
- حافظي على روتين العناية بأظفرك وبشرتك.

رسالة (٢٣٩)

كل صعب سيمر، وكل محنة ستزول مهما طال الوقت واشتد الحزن،
اعلمي بأن الله سوف يعوضك عن كل ما مررت به، وبقدر ما أوتيتِ
من حزن سوف تأتيكِ سعادة وفرح.

رسالة (٢٤٠)

”إذا سحب أحد عين الآخر ، فليس من العدل أن يكتفي بسحب عينه ،
فالمذنب يحب أن ينال من الأذى أكثر مما تسبب به“.

أرسطو

رسالة (٢٤١)

لا تحزني إن فقدت شيئاً تُحِبُّه، فقدّر الله جعلك تفقدينه كي لا
يؤذيك تملكه في فترة فقدّه، فقط ثقي بالله، واعلمي بأنه على رجعه
لقادر.

رسالة (٢٤٢)

اصنعي لنفسك مكانك الخاص عند الآخرين، فالآخرين لا يملكون
القدرة على ترتيب مكانة أحد في قلوبهم بل هم مَنْ يصنعونها
وحدهم، وكل شخص يصنع ما يليق به.

رسالة (٢٤٣)

لا يوجد شيء يسمّى بالسعادة إذ لم يكن الحزن موجودًا، هكذا هي الحياة تُبنى على التوازن، ولا يوجد شيء يكون كل شيء، لأن الشيء المفقود منه التوازن لا يصلح لمدة طويلة.

رسالة (٢٤٤)

”لا تبرر رغباتك لأحد، ولا تحاول أن تصحح فكرتهم عنك، لأن لا أحد مر بتفاصيل قصتك“.

وودي ألان

رسالة (٢٤٥)

أشياء لا تبوحي بها لأحد:

— أخطائكِ الماضية.

— عاداتكِ الدينية.

— مشاكلكِ العائلية.

— دخلكِ المادي.

— أهدافكِ وخططكِ المستقبلية.

رسالة (٢٤٦)

الحب الحقيقي هو الذي يجعلك تعشقين نفسك وتهتمين بها، ويعالج
جروحك السابقة، ويُنسِيك جميع ما مضى، ويعيدك إلى نفسك بعد
تصالحك معها ومع كل شيء حولك.

رسالة (٢٤٧)

يحمي الاحترام دائماً أي علاقة آيلة للسقوط، ويبقى متوجّحاً دائماً على عرش الصفات، ويظل كل منا يبحث عنه في شريك حياته، ولا نأمن لأحد يفتقده، لأن مَنْ فقده فقد كل شيء.

رسالة (٢٤٨)

”تعوّد أن تكتفي بنفسك، إنك في زمن المزاجية والاستغناء بسهولة“.

شارلز بوكوفسكي

رسالة (٢٤٩)

«البقاء للأقوى»، جملة اعتدنا على سماعها دائماً، وبرغم بساطتها وتكونها من كلمتين إلا إنها تحوي بداخلها معانٍ كثيرة، منهم قوة الأشخاص في فهم المشاكل والخلافات، وإن القوي لا يرد الأذى بأذى، وإنما يتناقش في حلول للمشاكل ويتقبل ذلك ويعلم بأن العلاقات متقلبة ولا تخلو من الخلافات.

رسالة (٢٥٠)

رسالتي الأخيرة لك:

أولاً، عندما كنت أكتب هذه الكتاب وأشعر بأن طاقت قد نفذت و
شغفي قل، وسوف أكتب أي شيء لا معنى له ويكمل عددًا، كنت آخذ
برهة وأتوقف لأستعيد فيها شغفي من جديد، وأكمل في وقت لاحق
بشغف وطاقة أكبر، فكوني أنت كذلك في إنجاز مهامك.

أما ثانيًا، فكوني الألوية أو العدم دائمًا، واعتني بنفسك جيدًا، وكلما
شعرت بالحزن أو الضعف عودي إلى هنا..