

أهم 150 رسالة للأمل والتفاؤل

تأليف

د / شريف شحاتة



للنشر والتوزيع

اسم الكتاب/ أهم 150 رسالة للأمل والتفاؤل

الكاتب / دكتور شريف شحاتة

الطبعة الأولى 2019

تصميم الغلاف : محمد رجب

المراجعة اللغوية : أبيدي بوك داتا

رقم الإيداع : 2019/10842

الترقيم الدولي: 978-977-8727-09-6

التصنيف : تنمية بشرية

الناشر : السعيد للنشر والتوزيع

المدير : لمياء السعيد

📍 برج الهادي - الدور الأول - 36 ش عبد الحميد الديب - شبرا مصر

☎ 01550096215 - 0222017260

✉ elsaidpublisher@gmail.com



للنشر والتوزيع



إهداء



للمتفائلين فقط..

شريف شحاتة



(1)

اطلب من الله المستحيل وخذ
بكل الأسباب و«خليك عثمان
في كرمه».. لأن الله إذا أعطى
أدهش ..



(2)

كم من مرموم سبب همه تافهاً
لا يُذكر.. لأنه يُعمم كلامه؛ إذا
خسر ألف جنيه يقول خسرت
مالي كله وميأتي ضاعته ..
إياك والتعميم .





(3)

أعطني كل شيء مجمله
ولا تضخم الأُعداء .. كن صاحب
ميزان يحلّل الأمور ويحل
المشكلات واحدة واحدة .



(4)

استدعاء الإنشراح والحياة
الطيبة والسعادة .. يكون سبباً
في هدوء النفس وتحسن الحالة
المزاجية .. كن ذكياً





(5)

جربت الحزن بالأمر فما نفع ..
مرض فلان ومرض فلان .. هل
مزنك جعله ناجحاً أو سفاه ..
فالحزن لا يجلب السعادة ولا
الشفاء ولا النجاح ولا الأرباب ..
كن خفيفاً



(6)

الألم في كثير من الأحيان
نعمة .. والدعاء الحار يأتي مع
السدائد .. أنت أحسن من
غيرك .. الحمد لله .





(٧)

النفس ملولة ومن يعيش علي
وتيرة واحدة يفقد السعادة ..
غير من عاداتك .. ولا تركن
للسلك .. لتعرف قيمة الحياة .



(8)

أما كفي حملك هم الماضي مع
هم الحاضر .. ستخسر ظهرك من
كثرة الحمل .. ضع الكأس
وارتاح قليلاً.



(9)

كُتِبَ المقدور وجفت الأقلام ..
 ميزتك لن يقدم شيء ولكن
 يؤخره كثيرًا .. الرضا نعمة
 تصنع لك حياة .. فلا ترفضها .



(10)

حرارة الشمس .. برودة الليل ..
عمق البحر .. سحب السماء ..
تراها أموراً جميلة وغير كه
يستلعي منها .. أفكار كه عنوانك ..
كن متزناً.





(11)

راحة البال .. طلب الجماهير
عامة .. ولكن أصحاب الوعي
يبحثون عن الحياة المتزنة ..
ضع مشاكلك في مجمرها الحقيقي
وابحث عن الدعم ولا تلعب
دور الضحية.



(12)

إذا اشتد الجبل انقطع .. فلا
تمزق نفسك بالإحترق داخل
المسالك وأنه لا حل لها ..
أو بالمرض بأنك لن تسفي
منه .. فإذا تأزمت الأمور كان
معها الفرج .



(13)

هون عليك .. قلها بصوتك ..
واسمعا بأذنك .. واكتبها
بيدك .. قليلاً من الفضضة
يا صاحبي .



(14)

عقاقير الأطباء .. والدواء
المناسب .. والمستشفى الدولية ..
قد تكون أسبابا للشفاء .. ولكن
الحالة النفسية والحزن يجعل
الجهاز العصبي رافضاً لكل ذلك ..
انتبه لصحتك.





(15)

تملك الدعاء .. والإنكسار لرب
الأرض والسماء والآن لك مهموماً
وكئيباً .. وبيده «كن فيكون» ..
أمعقوك هذا ؟



(16)

لا تستسلم لتوافه الأمور .. فإنها
ستسير جبلاً مع الوقت .. ولن
تستطيع الهرب من فوقه .. بل
يسهل لك السقوط من عليه ..
عالج التوافه .





(17)

أصعب الحروب ليست حروب
السلح والقوة ولكنها حروب
العلم والمعرفة .. وأصعب
الصراعات صراع الوعي
ومهاجمة اليأس والإحباط.



(18)

لا تنظر للخلف ففيه ماضي
يزعجك ولا تنظر للأمام ففيه
مستقبل يقلقك ولكن انظر لما
بين يديك .. وتأمل السماء فيها
حاضر يسعدك



(19)

حين تكون في بلاء فيريك الله
من هو أسوأ حالاً منك .. فتشعر
بلطفه رغم البلاء الذي يُخلق
فوق رأسك .. هو الله .



(20)

ألحمت علي شيء؛ ستموت
عليه فلم يأتيك؛ فأصبحت ساخطاً
علي قدر الله .. دارت الأيام
وفي النهاية علمت حقيقة
اختيار الله لك .. إنه الخير
دائماً .





(21)

يُطِيلُ عَلَيْكَ الْبَلَاءُ .. وَيُرِيكَ
خِلَالَهُ لُطْفَهُ وَعَنَافَتَهُ .. فَيَمْلَأُ
قَلْبَكَ حُبًّا وَرِضًا .



(22)

يؤخر عنك الإجابة حتي تستنفذ
كل الأسباب وتيأس من صلاح
الحال .. ثم يأتيك مدد الله بلا
توقع .. فتري اللطيف .





(23)

يبتليكَ بالأذى ممن حولكَ ..
حتي لا يتعلّق قلبكَ إلا به ..
علامة حب .



(24)

إذا كان عليك ديناً لاحمد ..
فسارع بدفعه .. ولا تهمل ..
لتهرب من الهم؛ والحساب لن
ينتظرك .. «صدقني اليوم
أرخص لك» .



(25)

إن لم تجدوني بينكم في الجنة
فأسألوا عني .. وقولوا يا رب
عبدك هذا كان يذكرنا بك ..
فلا تنسوني .



(26)

مين يزقك الله الرضا .. لن
تهرمك الدنيا .. ولن تغلبك
أوجاعك .





(27)

لا تستسلم للإحباط فتُصبح صفرًا
في الحياة .. بك واجبه وتحمل
فالعبرة التي تسقطك أحياناً
تنعشك زماناً .. صدقني .



(28)

ما زرع الله في قلبك
رغبة الوصول للأمر ..
إلا لأنه يعلم أنك ستصل إليه .



(29)

ابْتِسِم .. فما أَسْفَاكَ إِلَّا لِيَسْعِدَكَ..
ما أَخَذَ مِنْكَ إِلَّا لِيُعْطِيَكَ..
ما حَرَمَكَ إِلَّا لِيَتَفَضَّلَ عَلَيْكَ..
ما ابْتَلَاكَ إِلَّا لِأَنَّهُ يُحِبُّكَ.



(30)

الله قادر علي تغيير الأحوال
في طرفة عين؛ فلا تيأس وإن
طال همك .. فلك يوم هو في
شأن جديد .. القادم أفضل
بإذن الله .



(31)

لا تنظر لشيء من أُمْنِيَّاتِكَ
وأحلامِكَ بنظرة المستحيل ..
فاللَّهُ أعطاني لـزكريا رغم بياض
شعره وضعف جسده وكبر عمره ..
وامرأته عجوزة عقيم !.



(32)

لو استطعت إجادّة فنّ النسيان
ستسريع من كلّ إساءة ..
وتصنع مساحات خالية داخلك
تجعلك تفكر وتبدع وتتفاءل
وتنجح .. جرب .



(33)

سيزول المرض ويغفر الذنب
وتُحقّق المراد .. المسألة مسألة
وقتٍ نؤي الله .



(34)

الفراغ .. أكبر قاتل للسعادة ..
راجع شريط حياتك .

شريف شحاتة



(35)

الأمل .. يوسع شرايين القلب ..
والضحك ينشط الدورة
الدموية .. والسعادة تحسن
وظائف العقل .. كفي حزناً
«أستبدلون الذي هو أدني
بالذي هو خير».



(36)

قال أحمد الأدباء « يمكن
أن تحطم العصي والحجارة
عظامي لكن لن تستطيع
الكلمات النيل مني » .



(37)

من لم يحمده الله علي الماء
البارد .. فلن يحمده علي
القصور الفارهة والصحة
والعافية .



(38)

ستظل منتظراً السكر ممن
هو لك.. ألا تعلم أن فيهم
الحاقه والحاسه والكاره
و.... فالإنتظار لن يفيد .
كن عملياً ..



(39)

كفاك تعباً للأعصابك ..
وضغطاً علي رأسك ..
وألماً لقلبك ثق في اختيار
الله .. تهدأ وتطمأن.



(40)

الحكمة تقول «افعل ما هو
صحيح ثم أدر ظهر لك لك نقد
سخيف» والله لا يضيع أجر من
أحسن عملا.



(41)

الذوبان في الغير .. وتقمص
شخصية الآخرين .. قتل للهمة
ورأد للمهارة .. ودفن للتميز ..
كن (أنت) واثقاً متفائلاً .



(42)

ليس في الدنيا منك غيرك..
فمنذ آدم حتي قيام الساعة أنت
واحد فقط .. وخلقك في أحسن
تقويم .. فعزرك تقديرك لذاتك..
ولحياتك .



(43)

الأيام لا تغير أحد .. بل النفس
هي الحقيقة المطلقة للتغير
«حتي يغيروا ما بأنفسهم»
وكما قال الشافعي «نعيب زماننا
والعيب فينا وما في الزمان
عيب سوانا».



(44)

إياك أنت تجبرج مشاعر كـ ..
مرهما مر بك من مواقف أو من
علاقات تحولت لمصالح ..
فجبرج المشاعر غالي
ولا يدأويه الزمن إلا نادرا ..
عش متزنا.



(45)

كرامة قلبك «حافظ عليها ..
لا تهينها من أجل أشخاص ..
فقلبك ملك امرسه وارفع شأنه؛
أما الأشخاص فمتغيرون ..
ومتغيرون .. ومتغيرون.



(46)

الكلمة الصالحة يقولها
أحدكم.. هذا هو الفأل
الحسن.. الكلمة (الصالحة)
التي تصلح وتغير وتقود
للأفضل.



(47)

سيظل أصحاب الأمل أول
الناجحين ومن ينجح
بالطموع لا يرى نجاة بل
يزيده حزنا .. كن طموحا.



(48)

ستتعب كثيرا وتستلبي طويلا ..
حتي تعلم أن فكرتك عن الحياة
(راحة وسعادة) ليست صحيحة ..
بل هي (تعب ومجهود وعناء)
حينها تسريع وتعيش متفائلا .



(49)

لا تتركه .. لا تترك الصاحب
الداعم .. لا تترك الصديق
المجدع .. لا تترك الرفيق
السند .. والله مدع مع من
رسوله (رجال صدقوا) .. (محمد
رسول الله والذين معه).



(50)

راحة البال .. كنز نبهني عنه ..
فكن واعيا أنه ربما لحظات ..
أو دقائق .. أو ساعات .. حين
تسهر بها ستنسى كل الغناء ..
المسقة .. الألم .



(51)

أول ضربة فأس في الأرض
ليست إنجازاً بل بداية
الطريق.. فلا تغتر بالبداية
ولا تيأس من طول الطريق..
فالحياة تحب المجتهدين .



(52)

البعض قد يذهب الي الجنة
بنصف المشقة التي يتكبدها
للذهاب إلي الجحيم .
(رالف والدور إيمرسون)



(53)

الانتقام سيكون مهارة
في تعاملك مع كل إهباط
ويأس .. انتقم من الظروف
ومن الكسل .. وخذ حقك
وهو نجاحك .



(54)

هل من الحكمة أن تدفن
كنوزك في الأرض وغيرك يبيع
بضاعته الكاسدة بأغلي من
الذهب .. ابعد عن دورك .



(55)

لا تترك ما تملكه ... يملكه ..

انتهى



(56)

العظمة صنعة .. والأمل حياة ..
والأهداف سمعة .. فعش بالأمل
واصنع هدف واترك بهمة .



(57)

قوة حياتك تنبع من قوة
أفكارك .. ومهما بلغت فكرتك
فاجعلها واضحة وكن واثقا أنك
ستصل يوما ما .



(58)

لا تحاول أن تعيش للأبد ..

فإنك لن تنجح

(جورج برنالدشو)





(59)

سيظل دعمك لنفسك
خير وسيلة لتلافي النقد
السلبى .. كافئ نفسك .



(60)

حان الوقت لتثبت أنك قادر
على الإنجاز والعطاء ..
لا تتخلي عن حلمك .



(61)

يمكن للإنسان أن يعيش بلا
نظر ولكن لا يمكن أن يعيش
بلا أمل .



(62)

مرهما صغر مجيم نافذة الأمل ..
لكنها تفتح آفاقاً واسعة في
الحياة .



(63)

الثقة في الله .. أذكّي أمل
وأقوي للنفس وأرقي للحياة .



(64)

هل تعرف الزرع إذا منع عنه
الماء يذبل ويسقط .. وكذلك
الإنسان إذا مُنع منه الأمل .



(65)

المتفاؤل يقول: كأس ممتلئ
إلي نصفه والمتسائم يقول:
نصف الكأس فارغ .



(66)

هناك أشخاص في الحياة هم
الأمل .. تمسك بهم .

شريف شحاتة



(67)

قوة العقل تعني قوة الوعي ..
كلما زادت وعيك زادت ثقته ..
وعظم أملاكه .



(68)

سينفلق باب وسيفلق آخر
وسيفلق الثالث .. ولكن سيفتح
لك الباب المناسب فتري
حكمة الله .



(69)

الآمال العظيمة تصنع الحياة
العظيمة والأشخاص العظماء ..
كن واحدا منهم .



(70)

تر كيزك علي الماضي ..
قتل متعمد لمستقبلك مع سبق
الإصرار والترصد .



(71)

حتى الزهرة التي ترى الشمس
تميل نحوها .. فالأمل جاذب
وطاقة لا تفني .



(72)

ستري الفرصة حين تكون
لمعة الأمل في عينيك ..
أما إذا انطفأت فالكل سواء .





(73)

ستحاصر بالأوهام والوسوس
والقلق والتوتر؛ إذا أغلقت باب
الأمل وفتحت نافذة اليأس ..
أنت السبب.



(74)

كن خفيفاً مع الناس .. مع
نفسك .. هكذا تعيش الفراسة
فتحبها الناس ويستمتعون
بجمالها .



(75)

في الطريق المظلم حتما ..
ستجد شعاعاً من النور
إذا فتحت عينيك بعد كل
عسر يسرين .



(76)

قالوا: الشرف الموجد في
الحائظ .. هو سبب دخول
النور إليك !!



(77)

كل يوم تشرق الشمس يشرق
معها الأمل .. هل أشرق
بداخلك ؟ استعن بالله ولا تعجز



(78)

التفاؤل هو إيمان قوي؛ يصنع
إنجازاً حقيقياً فيكون نجام
من طرانه خاص .





(79)

نظرتك علي ما يحدث أهم من
كل شيء .. انظر بعين الأمل
ستغير أموراً كثيرة
والله له حكمه في كل شيء .



(80)

بعد ظلام الليل تشرق الشمس..
بعد برودة الشتاء سيكون
الربيع.. تفاؤل .



(81)

تأمل هذه الجملة «كل
الناجحين سقطوا في البداية».



(82)

إنسان بلا أمل .. كوردة
بلا لون .. وزهرة بلا رائحة ..
وقهوة بلا مذاق .





(83)

وجهرتك سيكون كما رسمت
ملاحع عقلك .. ابتسم للحياة .



(84)

خدعوكم فقالوا (الأمل
والتفاؤل) هروب من الواقع ..
سأترك لكم الرد ..
ولكن : نجمعنا النهايات .





(85)

أجمل ما في الأيام الماضية أنها
(مضت) وأجمل ما في الحاضر
أنه (معك) وأجمل ما في
المستقبل أنك (تصنعه).



(86)

الليل لن يطول .. له وقت
محدد .. إلا أن تطيله بتساؤلك.



(87)

«الأمل لا علاقة له بالمنطق»..
ولكن له علاقة بالحياة .



(88)

لا تحاول البحث عن هدف
لم تصل إليه، أو تفكر في الحلم
الذي خذلك .. بل حاول من
جديد فيما تستطيع
الوصول إليه...



(89)

يُفرقنا الحزن فنعتاد عليه..
فننكر الفرح والسعادة..
وفي النهاية يقولون:
لماذا الحياة مزينة؟.



(90)

يقول لك: للورد شوكتاً .. فقل
له: الورد فوق الشوك ..
أليس كذلك ؟ .





(91)

ستصبح عجزاً إذا بعث أملكه
واشتريت حزنك .



(92)

قال : «السماء كئيبة» ..

فكتبت : بلا تعليق .





(93)

لو علمت أنه آخر يوم في
حياتك .. ماذا ستفعل ؟ ..
ستعيشه بكل تفاصيله ..
إذنت الأمل من ميلادك
إلى مماتك .. هكذا فلتكن .



(94)

لا تسأل متشائم عن أحلامه ..
بل عن آلامه .. ولا تسأل
متفائلا عن آلامه بل عن
أحلامه .. لكل مقام مقال.





(95)

تلد المرأة طفلها
وسط (أعظم) ألم .. لتكون
(أعظم) لحظة أمل.



(96)

انظر للحياة بعين التفاؤل ..
فإن لم تساندك الحياة فلن
تصيبك بأمراض القلق والتوتر
(الوقاية خير من العلاج).



(97)

من الأهلَام تَبْشُرُ العِظَمَة ..
تأمل: كيف رآها من قبله ؟



(98)

تحملي الألم ساعات وأيام ..
ولكن لا ترضي باليأس
والإمباط عنوان .



(99)

ففي القلب مزن لا يذهب
إلا السرور بمعرفة الله .



(100)

لا تيأس .. غالباً آخر مفتاح
بالميدالية هو المناسب .



(101)

ابتسامتك .. ستعطيك دفعة
للأمام .. وان عكزت الشدائد
حياتك؛ أما الإحباط فسيقتل
ما تبقى فيك من روح .



(102)

تنتهي الحياة حين تفقد قدرتك
علي التمني .. وليس حين
تفقد قدرتك علي النفس.



(103)

(من يعرف باب الأمل لا يعرف
كلمة مستحيل) .. أليس كذلك؟
ولا مستحيل مع الله .



(104)

حكّمة «الأواني الفارغة تحدّ
ضجة أكثر من الممتلئة
فلا يحدث ضجة إلا ذو العقول
الفارغة».. فلا تجادلهم .



(105)

دع من حولك يبتسم ..
دون تقييم أو تعليق ! ..



(106)

الخوف .. والإعباط .. ليست
من صفات الأحرار ..
حرر نفسك .





(107)

ستقدر قيمة الشمس حين
لا تراها .. وستقدر قيمة الأمل
حين تستعمله .. وليس حين
تضعه موضع اختبار .



(108)

يبدو صعباً ولكنه ممكناً ..
هكذا يجب أن تفكر ولا تستسلم.





(109)

مرهما اشتكيت لمن حولك ..
ومرهما تفهموا تبعك فلن يكون
كما شعرت به .. أما مع الله
«وما كان ربك نسيا»



(110)

النظرة تولد الفكرة والفكرة
تولد العبرة راجع نظراتك
قبل أن تقودك .



(111)

يتخلي عنك .. ثم يصاحبك ..

ثم يبتعد ثم يقترب ..

هكذا الناس .. أما الله

«فإنى قريب أجيب».



(112)

دعوت كثيرًا فلم يستجب ..
أقول لك : ما جعلك ترفع يديك
وتحرك لسانك إلا لأنه سيعطيك
لأنه كريم؛ ولن يمنعك من
شيء إلا لمصلحتك .



(113)

صوت يرمس في أذنك اسمعه
جيداً «ظلام الليل لن يطول ..
وخلف الغمام سمساً» .



(114)

من اعتاد علي الحزن يفقد
الأمل .. ومن أعتاد علي
الأمل وضع الحزن في مجمره
الحقيقي .. لا تحزن .



(115)

تقلب الحياة خير دليل علي
أنها مرهقة ومتعبة؛ فلا تيأس
إذا تغيرت عليك.. أما قلنا أنها
طبيعتها.. كن مرناً.. متفائلاً.



(116)

عدد أيام حياتك سيقاس بحجم
نجاحك وإنجازك .. فلا تقل
عدها بيأسك أو مزنك ..
اصنعها بأمل حتى وإن
لم تصل فلا تخسر نفسك
وحياتك وهدفك .. كن ذكياً .





(117)

يا الله .. يا سبحان الله ..
الحمد لله .. استعمل هذه
الكلمات فربي بلسم
وشفاء وسعادة .



(118)

استغفارك .. طريق زيادة الرزق
والبركة .. وفوق هذا يرزقك
من حيث لا تحسب



(119)

لا تنتظر الحظ يتسم لك ..
لأن التغيير من داخلك
والبداية عنده .. والخط
صديق المجتهدين
والمتفائلين .



(120)

(اللهم اجعلني راضياً بقضائك ..
ساعياً في رضاك) فالرضا حالة
إيمان .. والرضا أخذ
بالأسباب .. وليس استسلاماً.





(121)

(كل هذا حتماً سيمر)..
تذكرها كثيراً.



(122)

سيظل القرآن خير معالج
للأمراض القلوب وتعب النفوس
«شفاء ورحمة».



(123)

لا مستحيل مع الله .. لا مستحيل
مع المحاولة .. لا مستحيل مع
الأمل .. المستحيل يحدث فقط
حين تقرر ذلك .



(124)

الله حين يتولاك فإن ولايته
تهد الجبال ، وتلين الحديد ،
وتسوق إلى قدميك ما كان
مستحيلاً... اللهم تولنا
فيمن توليت



(125)

الله قادر على تغيير الأحوال
في طرفة عين فلا تيأس وإن
طال همك فلك يوم هو في
شأن جديد



(126)

لن تستطيع تغيير شكلك لتصبح
أجمل في عيون الناس ولكنك
تستطيع التحكم بأخلاقك
وتجميل أدبك لتكون أجمل
ما رأت عيون الناس





(127)

بائع العسل يسأك بائع الخل :
ما بالك الناس يشترون منك
ويرتكبونني؟ قال: أبيع الخل
بلسان من عسل وأنت تبيع
العسل بلسان من خل !



(128)

البسمة هي السحر الحلال
وعنوان المحبة ورسالة الود
وعربون الأخوة تسقط على صخرة
الحقد فتذيبها وعلى كتل الغيظ
والغضب فتفتتها وتبسمك في وجه
أخيك صدقة..

شريف شحاتة



(129)

الإبتسامة أجمل راحة
للمنهكين وسعاع الأمل
للبنائين وأجمل العزاء
للمحزونين فتمسح بمرام
القطيعة فحافظ عليها



(130)

لديك الكثير وأنت لا تدري ؟
وتملك الدنيا ولا تشعر ؟ فخذ
خطوات واستثمر الفرصة
وانفض رداء الغفلة وسد
جبل الهمّة



(131)

أنظرت للنمل وكيف يعيش؟!
وكيف يتفاعل مع الظروف من
برودة وحرارة؟!.. هل تأملت
حال الطيور التى تبست وليس
عندها لقمة واحدة بل تغدو
صباحًا خماصا جياغًا وتعود بظانا
شبعانة.. إنه رزق الله..



(132)

هل تأملت عالم الفلك من مجرات
وكواكب ومن لربيب الشمس
ومراتبها؟!.. والقمر ودورانه حول
الأرض؟!.. هل فهمت شيئاً عن عالم
البراكين والزلازل؟!.. أم عرفت
معلومة عن عالم السحاب والمطر..

قل سبحان الله





(133)

إذا قابلتك مشكلة تضيّق عليك
حياتك وتشتت أفكارك فبساطة
راجع تقصيرك يا صاحبي



(134)

لا يموت أحد بموت أحد ..
والذكريات اسمها ذكريات
وانتهت؛ والذكرى من يغلق
الملفات المفتوحة التي تسرق
وقتك وتنقص عليك أيامك ..



(135)

ستر ربنا عليك لا يُعد ولا
يُحصي .. وابسط الستر حين
عصيته وخفت أن تعرفوا ..
لما مدحوك رغم عيوبك ..
حين دعوت رغم تقصيرك
واستجاب لك ..



(136)

القلق سببه الأكبر الندم
علي ما فات..





(137)

معظم مخاوفك وهم ولا حقيقة
لها والدليل كم مرة خفت من
مادتي فلم يقع .. وإن وقع رزقك
الله القوة حتى تتعامل معه ..



(138)

كيف تقول (ما باليد حيلة)
وانت بمجرد ان ترفع يديك
وتدعو الملك.. يفتح لك
أبواب .. ويدهشك بعطاءه
وكرمه.. اليس كذلك؟



(139)

«لعله من عجائب الحياة،
أنك إذا رفضت كل ما هو دون
مستوى القمة، فإنك دائما
تصل إليها»
(سومرست موم)



(140)

السعادة حالة نفسية من عدة
احاسيس مختلفة جربها حين
تساعد فقيرا او تعطى محتاجا
او تعالج مريضا او تسجد
بقرب وحب

شريف شحاتة



(141)

أنا لستُ أنتَ فللكل واحدنا
عقله وفكره فاحترم شخصيتك
وعش أنت لا تعش غيرك ..
تكن سعيدا



(142)

ليس شرطاً أن تقتنع بما أقتنع به
لأنني أري بعيني وأسمع بأذني
وأحسن بقلبي وأفكر بعقلي
الذي خاض خبرات ومعارك ..
حدد موقعك تجد كلانا
علي صواب



(143)

قاعدة جميلة (معرفة الناس
للتعاش معهم لا لتغييرهم)
فلن تكون الشخص المثالي
أو الإله الذي يحكم .. فكلنا
عيوب لولا ستر الله



(144)

كم أتعبت نفسك في مقارنات
مع غيرك ونسيت ان ما تصلح له
أنت قد لا أصلح له أنا؛ كل
علي حسب قدراته وكل ميسر
لما خلق له



(145)

صاحب المرونة من أذكى
الشخصيات لأنه يتبع لنفسه
فرصة مواجهة الصعوبات



(146)

كافئ نفسك على كل خطوة
إيجابية وكل تغيير للأفضل ..
ليستمر الدافع والحافز
والدعم النفس



(147)

كل يوم تعيشه هو هدية من
الله .. فأكرم الضيف



(148)

إذا اتعبتك ذاكرتك بنسيان
الفضل والنعمة فأغمر عيناك
وقل: أنا بخير وأفضل من أي
وقت مضى



(149)

لماذا يبسم الناس عند التقاط
صور لهم .. كي يفتنوا أنفسهم
أنهم كانوا سعداء في الماضي ..
سؤال برئ



(150)

من المستحيل أن تضيف أياما
لحياتك .. ولكن من الممكن
أن تضيف حياة لأيامك

