

T t.me/tea_sugar

بالنِّيَابَةِ عَنْهُمْ

علي نجم



منشورات

ذات السلسلة

الكويت

علي نجم عبدالله القوماني
بالتنيابة عنهم

الكويت: ذات السلاسل، 2021

350 ص ؛ 20 سم.

الردمك: 8-44-766-9921-978

T t.me/tea_sugar

جميع حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الخامسة

1443 هـ - 2021 م

إن الآراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي ذات السلاسل للطباعة للنشر والتوزيع




منشورات

ذات السلاسل


الكويت

الناشر ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع P.O.Box 12041 Al-shamiyah, 71651 Kuwait

   Thatalsalasil

 +965 22466266/55

 Thatalsalasilbookstore

 +965 22438304

 www.thatalsalasil.com.kw

 info@thatalsalasil.com.kw

T t.me/tea_sugar

بالنيابة عنهم

علي نجم



منشورات

ذات السلاسل

الكويت

هذآ الكتاب إهداء إلى أصدقاء القلب.

أحبكم.

المقدمة

باليناية عن الشخص اللي تحبه وما حسيت منه بالشعور المناسب، باليناية عن صديقك أو اللي كنت تظن إنه صديقك وما لقيت منه النصيحة اللي تحتاجها بالوقت المناسب، باليناية عن الرسالة اللي كنت تنتظرها بكل مناسبة تمر بحياتك وما وصلتك بالوقت المناسب، باليناية عن الكلام اللي كان ودك أحد يقوله لك وإنه مهموم، تعبان، متضايق وزعلان، لكنك ما سمعته بالوقت المناسب باليناية عن خيبة ظنك وخاطرك المكسور ومحد جبره بالكلام المناسب، باليناية عن التشجيع اللي يحفزك تحقق كل حلم ببالك وما عشته بالوقت المناسب. باليناية عن الظروف اللي وقفت ضدك، باليناية عن العلاقات الفاسدة، باليناية عن الصداقات المزيفة، باليناية عن الأيام المرهقة، باليناية عن كل يوم احتجت فيه رسالة تخاطب روحك، عقلك أو شعورك، باليناية عنهم كلهم وعن جميع ما سبق وحصل وسيحصل. بدال رسالة وحدة،

أهديك أكثر من ٥٠٠ رسالة لعل وعسى تلاقي فيهم
 المشاعر اللي تمنيت تعيشها وما عشتها، والنصايح اللي
 محتاج تسمعها لكن محد نصحك فيها، والكلام اللي لازم
 تعرفه لكن للأسف محد لك قاله. بالتبابة عنهم، وعن
 إهمالهم، عن عدم تقديرهم لروحك الحلوة وابتسامتك
 المطلوبة حالياً، أكتب لك كم لا بأس فيه من المواقف،
 النصايح والمشاعر لجل ترجع لهم متى ما دعت الحاجة.

من الرسالة ١ إلى الرسالة ١٠٠

الرسالة ١:

لا تعطي أي شخص فوق طاقتك.. لا تضغط على نفسك
لجل ترضي أحد.. اللي يحبك مراح يتعبك.. اللي يحبك
هو المفروض يكون أساس راحتك.. حافظ على سلامة
مزاجك.. صير أناني شوي عند راحة بالك.. إنت أولى..
إنت أهم!

الرسالة ٢:

لا تخسر الشخص اللي يتحمل زعلك.. يتحمل مزاجيتك
ونفسيك المتغيرة.. يتحمل يكون غلطان بس عشان ما
يخسرك.. لأن الحياة ما راح تكرر لك كثير.. لا تتوقع إنك
دايماً بتلاقي أحسن من اللي راح منك، خصوصاً هالنوع
من الأشخاص، لأنهم هدية من الدنيا وما تلاقيهم بسهولة
ولا بسرعة.

الرسالة ٣:

سعادة الآخرين ماراح تقلل من سعادتك..، غناهم ما راح ينقص من رزقك..، صحتهم ما راح تاخذ منك عافيتك.. خلك نقي، تمنى لغيرك اللي تتمناه لنفسك.. مبدأ بسيط لما تعيش على أساسه راح تلاقي راحة كبيرة اتجاه نفسك وكل شي تسويه بحياتك، وراحة أكبر إتجاه أي شي حلو يصير لغيرك!

الرسالة ٤:

عامل الناس بأخلاقك مو على حسب ظروفك.. فالكل عنده ظروف يمكن تكون أقسى من ظروفك لكنهم في قمة الاحترام.. مو مسموح لك تظن إن ظروفك هي الأصعب وإن كل شخص حولك لازم يتحملك حتى لو كان يحبك.. ترى بعض المرات تقدير ظروف الناس يعزز من مكانتك بعيونهم ومن قدرك بقلبيهم.

الرسالة ٥:

الإبتعاد عن الناس اللي يعكرون مزاجك يعتبر حق من حقوق نفسك عليك.. لازم تفكر بهالنقطة عدل.. يمكن ما تستوعبها بسهولة، لكن بمجرد ما تطبق هالقانون بحياتك وتشوف النتيجة، بتشكر نفسك جداً على إنك اتخذت هالخطوة.

الرسالة ٦:

لما تختار اختار على مهلك.. لما تحب حب اللي يستاهلك..

الرسالة ٧:

حاول تعطي كل شي حجمه .. لا أكثر ولا أقل .. سواء كانت
مشكلة أو موقف أو إنسان ..

الرسالة ٨:

عوّد نفسك على الفرحة حتى تتعوّد عليك .. حاوط نفسك
بالأمل وبتلاقي الدنيا بين يديك .. افرح بكل شي عندك
وراح تمتلك أكثر مما تتخيل .. الدنيا حلوة إذا تبي تشوفها
حلوة، لعلمك!

الرسالة ٩:

الكلام الطيب والعبارات اللطيفة ما تكلفك شي.. إذا ما تقدر تعيش التفاؤل وتعطيه غيرك، لا تجبر اللي حولك إن يعيشون احباطاتك! على الأقل حاول قد ما تقدر تعطي غيرك الشعور اللي تتمناه لنفسك، وإن كنت عاجز عن هالشي، حاول تكون لطيف على الأقل واعزل روحك لين تستجمع قوتك اللي تحتاجها لجل تواجه الناس.

الرسالة ١٠:

ثلاثة لا تتعاطف معاهم:

اللي يجرحك عشان يضحك من حولك، دون أدنى اعتبار لمشاعرك.. واللي يترصد لك ويدور عيوبك وما يشوف أي شي حلو فيك! وأبو وجهين اللي معاك ملاك وخلفك شيطان.

الرسالة ١١ :

أحياناً تحتاج إنك تتعلم التجاهل في الحياة، تجاهل أحداث، تجاهل أشخاص، تجاهل أفعال، تجاهل أقوال..
 عود نفسك على التجاهل الذكي لأن مو كل شي يستاهل
 توقف عنده وتعطيه اهتمام ووقت!

الرسالة ١٢ :

لا تستغرب إذا شفت شخص يحبك يفرح من أشياء
 بسيطة تسويها لأجله أو يحزن من أشياء بسيطة نسيت
 تسويها لجله.. لأن هالتفاصيل الصغيرة دايم تكون كبيرة
 بعين اللي يحبك..

الرسالة ١٣:

تظاهر بأنك قوي إلى أن تصبح كذلك..

الرسالة ١٤:

كل ما زادت قدرتك على تخطي أي علاقة سيئة، كل ما فهمت الحياة صح..

الرسالة ١٥:

ترى لما يتغير اسلوبى معاك، هالشي ما يعني إني طلعت على حقيقتي، يمكن كنت معطيك أكبر من حجمك واستوعبت إنك ما تستاهل..

الرسالة ١٦:

لا تصدق الحكي الطويل والحلو، هذا كل من يقدر يقوله..
خذ الحقيقة من أفواه المواقف وانتهى..

الرسالة ١٧:

استمتع بالتفاصيل الصغيرة اللي تميزك، استمتع بيومك على طريقتك ومثل ما تحب، استمتع بكونك إنت، وإنك ما تشبه أحد..

الرسالة ١٨:

لا يكون اسلوبك في الحوار محبط مع الناس، حتى لو كان كلامك واقعي، لأن غيرك محتاج الأمل.. إما إنك تساعد أو تسكت.. حلو إنك تتصح، لكن بايخ إنك تجرح!

الرسالة ١٩ :

ترى لكل شخص حالة نفسية معينة تتقلب مع مرور الوقت..
 إنت مو ملزوم إنك تعدلها له.. إنت بس احترمها وكثر الله
 خيرك.. وتذكر إنك تحتاج غيرك يحترم كل الحالات اللي
 إنت تمر فيها من حزن، شوق، اعجاب أو حب.. إنت تحتاج
 إن الناس بحياتك تعطيك مساحتك لما تحتاجها.

الرسالة ٢٠ :

عيش حياتك على مبدأ كل شي ممكن يتعوض.. خسرت
 فرصة، بيرزقك ربي أفضل منها، خسرت شخص، بتلاقي
 شخص ينسبك إياه، الحياة بسيطة لا تصعبها على نفسك..

الرسالة ٢١:

دائماً خلّك بالوسط، لا تحب بعمق يخلي مصيرك بأيدي شخص ممكن إن يستبب بفرقك.. ولا تكره بحقد لدرجة تتصرف بشكل ما يشبهك، لا تخلي سعادتك بأيدي أحد وتضيع عنك السعادة للأبد.. خلّك بالوسط المريح، الوسط اللي ممكن ينقذك من أي أذى ممكن تسببه لنفسك.

الرسالة ٢٢:

على فكرة ترى مافي شي اسمه محد يدوم لأحد.. اللي قلوبهم نظيفة بيظلون معاك لين آخر يوم بالدينا.. وهالكلام أقوله لك عن تجربة.. إنت تعرف إنك ممكن تدوم مع اللي تحبهم صح؟ جرب تفترض إن في أشباهك كثير لو مهما بان لك عكس ذلك!

الرسالة ٢٣:

العلاقة المريحة: تتكلم بعضوية مع الشخص بدون أخذ الاحتياطات بأن هالموضوع عادي أتكلم فيه أو لأ.. وهالجانب فيني ممكن إني أصرح فيه ولا أخفيه.. العلاقة المريحة تسمح لك تقول اللي تبيه بدون تشفير وتكون إنت بدون حواجز.. العلاقة المريحة هي اللي من خلالها تقدر تتواصل مع نفسك بكل شفافية أمام إنسان مستحيل يذم فيك أو يحكم عليك أبداً.

الرسالة ٢٤:

ترى الاستغناء وإنت فاهم كل شي له متعة عجيبة وعظيمة. رسالة واضحة، للي يقدر نعمة الاستغناء ويعرف يتعامل معاها تعامل ذكي.

الرسالة ٢٥:

تحية لكل شخص يستمر بالكفاح مهما كسرت الأيام مجاديفه، لكل شخص إيجابي يقاوم لجل مستقبله وأمنيته ومبتغاه. تحية للي يحافظ على شعلة الإنجاز بقلبه ويخاف عليها من إنها تطفئ، للي يحاول ويحاول ويحاول لو مهما كانت الظروف ضده.. للي ما يعرف الاستسلام ويشوفه عيب ما يقبله على نفسه نهائياً.

الرسالة ٢٦:

أحياناً من الواجب إعادة كل شخص إلى حجمه الطبيعي من باب التذكير فقط، لجل ما يصدق نفسه بزيادة عن اللزوم.

الرسالة ٢٧:

بعض الصدمات اللي تمر عليك بحياتك، وظيفتها إنها تعدل نظرتك للأشخاص وترتب لك أولوية كل واحد فيهم بالطريقة اللي يستحقها.

الرسالة ٢٨:

في أشخاص لما نكلمهم يضيع شعورنا بين الصحبة والحب، بس نقدر نسميهم راحة نفسية، هالنوعية من الناس، يكشفون لنا فينا مشاعر جديدة ما نعيشها إلا معاها، يخلونا نحب نفسنا أكثر ونحب شكل العلاقة اللي بنبيها معاها. نصيحة صغيرة، لا تضمنهم وتهملهم، لأن اللي عنده القدرة على إنه يعيش معاك هالنوع من العلاقات تعتبر مشاعره هشة جداً، حافظ عليها.

الرسالة ٢٩:

البعض غلطة والبعض درس، والبعض ذكرى جميلة وانتهت،
شكراً لكم، تشرفنا، تعلمنا .. مع السلامة.

الرسالة ٣٠:

مسامحتك لبعض الناس ما تعني إنك راضي عنهم، غالباً
يكون لجل راحة بالك ولجل تبتعد عن نقاشات مالها قيمة.

الرسالة ٣١:

الظروف عمرها ما تجبر أحد يبعد عنك.. في شي اسمه
 رغبتى فىك انتهت.. الظروف أحياناً تكون عذر مرتبط
 بالبعد.

الرسالة ٣٢:

لان ما نحس بقيمة الشى إلا لما نفقده، لا تكابر، لا
 تحط حواجز بينك وبين اللى يحبونك.. سامح كل شخص
 جمعتك معاه لحظة حلوة.. الدنيا ما تسوى.

الرسالة ٣٣:

في قانون عزة النفس الابتعاد واجب لما تكون مع شخص
يستكثر نفسه عليك.

الرسالة ٣٤:

خمس قوانين للسعادة: لا تكره، ولا تبالح بالتفكير، خلك
بسيط، قدم أكثر، وتوقع أقل.

الرسالة ٣٥:

مافي إنسان بدون مشاكل، مافي حياة بدون عقبات، لذلك
 خلك متفائل دائماً.. فالصعب راح يعدي، والألم دائماً
 عقبه فرح.. وتذكر المقولة اللي تقول (كل مر سيمر)

الرسالة ٣٦:

حاول إنك تتعلم من تجارب الماضي، بدل ما تكرر أخطاءه
 وتستعيد ذكرياته طول الوقت.. الحياة بتعوضك بالأجمل،
 إذا صدقت إنك تستاهل الأجمل.

الرسالة ٣٧:

البدايات للكل، والبقاء للصامدين..... اصمد.. هالمبدأ
ينطبق على كل شي بالدنيا، شغلك، أحلامك وعلاقاتك..
مهما تعثرت وحسيت إنك مو قادر تستمر، لا تفقد الأمل
وتوقف.. تذكر إنك بديت لجل توصل، بديت لجل تحقق
شي بخاطرك.. كون من الصامدين، واصمد!

الرسالة ٣٨:

لا تهتم بالأشياء اللي توجعك، إترك الأوجاع تموت بقله
اهتمامك فيها..

الرسالة ٣٩:

لا تعطي أحد فرصة ثانية، إذا كل مرة يعيد نفس الغلط..
جرب تعطي نفسك إنت فرصة إنك ترتاح..

الرسالة ٤٠:

كبر عقلك،، لا تحاسب كل شخص متغير عليك، هو مو
مجبور عليك.. وإنت مراح تموت بدونه.

الرسالة ٤١:

الحب الحقيقي والأهم، هو حبك لنفسك أولاً.. لا تبحث عن حبك بقلب أحد، إذا كنت عاجز تلاقيه بقلبك.. حب نفسك والناس بتحبك. لا تعيش حياتك وانت تنتظر أحد يحبك أو يقدرك أو يعزك.. إنت بادر، وحب نفسك وقدرها ولا تنتظر من أحد شي إنت ما تقدمه لنفسك..

الرسالة ٤٢:

حاول إنك تلفت القلب قبل لا تلفت النظر، الناس بالعادة ينسون اللي يشوفونه بس ما ينسون اللي يحسونه ويحبونه.

الرسالة ٤٣:

عقلك يفكر، إذا ما أشغلته بأفكار إيجابية، يبشغلك بأفكار سلبية مزعجة.. اشغل عقلك بأمر حلوة دائماً.. حاول ما تتجرف بدرب المبالغة بالتفكير، هالدرب متعب وفيه دوامة إن دخلها عقلك صعب يطلع منها.. حافظ على عقلك كثر ما تقدر إنه يشوف الدنيا ويفكر فيها بشكل إيجابي.

الرسالة ٤٤:

لا تلوم الناس إذا خيبوا ظنك.. لوم نفسك لأنك توقعت الكثير منهم.. اعتدل بتوقعاتك حفاظاً على سلامة علاقاتك.

الرسالة ٤٥:

اهتمامك الصادق يحدد نسبة غلاك بقلبي، واهمالك يعكس المعادلة.

الرسالة ٤٦:

أكبر خطأ ممكن ترتكبه بحق نفسك إنك تحافظ على علاقة ما تجبر لك كسر ولا تهديك فرح ولا تحميك من حزن ولا تعطيك احترام أو تقدير أو معزة.. ارفق بنفسك لأن العلاقات بتتعوض لكن صحتك ونفسيته ما يعوضها شي.

الرسالة ٤٧:

دايماً قدّر كل شي حلو بحياتك وحافظ عليه كثر ما تقدر..
أحياناً من كثر ما نفكر باللي نبيه ونحتاجه، ننسى نحمد
الله على اللي نملكه وبين إيدنا اليوم.. الحمد لله على كل
شي.

الرسالة ٤٨:

من أهم قوانين العلاقات ولازم كل شخص ياخذه بعين
الاعتبار والأهمية ويتأكد إنه يقدر عليه قبل لا يتقرب
من أي إنسان أو يتعلق فيه هو - الاهتمام - .. عزيزي،
الاهتمام ما يصير له طعم إذا طلبناه.. لأن «الاهتمام
مطلب لا يطلب»

الرسالة ٤٩:

يعجبني الشخص اللي يحفظ تفاصيلي أكثر مني ويفاجئني بأنه يعرفني أكثر مما توقعت.. أحس إن حبه لي صادق جداً.

الرسالة ٥٠:

أحترم الشخص اللي إذا تضايق مني، يكلمني مو يتكلم عني.. هالنوعية من العقول الناضجة مو متواجدة بكثرة للأسف.

الرسالة ٥١:

الجب مو كافي إذا ما شفنا أفعالها، الصداقة ما نصدقها إلا بالمواقف.. يعني أي إحساس يكون مجرد كلام على ورق ما منه فايده.. إثبت شعورك بأفعالك، أو خله بقلبك أحسن.

الرسالة ٥٢:

عامل اهتماماتك كأولوية.. أكبر خطأ تسويه، إنك تراضي كل الناس قبلك وتنسى نفسك. متى آخر مرة اخترت نفسك قبل الغير؟

الرسالة ٥٣:

لا تفرض نفسك على أحد، اللحظة اللي تحس فيها إنك ثقيل على أي شخص، ابتعد عنه بأدب.. لأنه لو يحبك مستحيل تحس إنك مو مرغوب منه أو مفروض عليه. اللي يحبك جد، هو اللي تحب نفسك معاه.. هو اللي يخليك تحب نفسك أكثر.. وإذا ما كنت تحس هالاحساس، راجع شعورك اتجاه الطرف اللي المفروض إنه «يحبك»

الرسالة ٥٤:

في قانون العلاقات:

تصالح مع فكرة إنك إنسان قابل للتبديل في أي لحظة، بنفس الوقت لازم تكون عندك قناعة إنك ما تتعوض أبداً.. واللي يقرر إنه يشوف غيرك، هو الخسران.

الرسالة ٥٥:

استمتع بأشياءك المفضلة مهما كانت تافهة عند البعض..
 إنت لك كامل الحق تعيشها مثل ما ودك وبدون تبرير لأنك
 مو ملزوم تشرح كل شي تحبه.

الرسالة ٥٦:

افرح بنفسك، بأي شي حققته في حياتك حتى لو كان
 بسيط.. بصحتك، محبة البعض لك، أمانك في حياتك،
 سعادتك وسعادة من تحب.. السعادة هي القناعة، هي
 الرضا بأصغر الأمور وتقديرها أولاً.

الرسالة ٥٧:

الناس اللي تبيك تتغير بالشكل اللي يناسبها.. ما تحتاجهم بحياتك، إنت تحتاج اللي يتقبلك ويحبك ويحافظ عليك مثل ما إنت.

الرسالة ٥٨:

لا تخلي طبيبتك كتاب مفتوح للكل، لأن في أشخاص ما يستحقون حرف منها.

الرسالة ٥٩:

أحياناً كل اللي تحتاجه هو شخص يعرف يجبر بخاطرك..
شخص ما تحس معاه إن زعلك عادي.. لأن فعلاً قلوبنا
تحتاج لناس صادقة ونقية.

الرسالة ٦٠:

وراء كل رجل عظيم امرأة.. ووراء كل امرأة عظيمة،
نفسها.. وإن غابت نفسها؟ فهي أمها.. وإن غابت أمها؟
فهي أختها.. وإن غابت أختها؟ فهي صديقتها.. وإن غابوا
جميعاً تعود لنفسها.. ووراء كل امرأة عظيمة: قلبها.

الرسالة ٦١:

المواقف اللي قدرت تتغلب عليها، والظروف الصعبة اللي تعلمت منها كل التفاصيل المهمة والمختلفة.. نتيجتها، روحك وشخصيتك اليوم.. لازم تكون فخور بنفسك لأنك قوي جداً.

الرسالة ٦٢:

ليش بسرعة يتعكر مزاجك؟ ومو بنفس السرعة يتعدل؟ ليش الأمور اللي تضايقك، تعيش بمخك أكثر من اللي تسعدك؟ من باب الإنصاف، إنك تعطي مشاعرك فرص متساوية.

الرسالة ٦٣:

من مبدأ إن مافي أحد كامل، ممكن نتقبل أي قلب، مهما كانت نواقصه وعيوبه.. إلا القلب الكاذب والشخص اللي يستغفلك ويستغل حبك الصادق له.

الرسالة ٦٤:

يقولون الشعور ما يتكرر.. والإنسان ما ينحب مرتين.. وأنا أقول: الشعور ممكن يتكرر بشكل أحلى، ونفس الشخص ممكن ينحب أكثر.. تجارب غيري الفاشلة ما تشملني!

الرسالة ٦٥:

اسمح لنفسك تحب بكل ما تمتلك من شعور، واضحك بكل ما تمتلك من طاقة، وعيش يومك بكل لحظاته.. حياتك تقبلها بكل تقلباتها.. عيش الوقت كله، لأن اللي طاف ما يرجع.

الرسالة ٦٦:

إلى كل صديق يشبهك.. مميز بالوفاء، يحترم العشرة، يمتلك وجه واحد وقلب واحد.. أفضل مثال لمعنى الصداقة.. أتمنى لك دوام الوجود في الحياة وفي قلبي أيضاً.

الرسالة ٦٧:

اللي يقل اهتمامه فيك، لا تعاتبه.. لأن لازم الاهتمام بالذات يكون شعور طالع بكل صدق من القلب.. هو أداء شعور وإحساس مو أداء واجب.. إذا حسيت إنك واجب على أحد، احمل نفسك وشعورك وارحل..

الرسالة ٦٨:

لا تضيع وقتك وإنك تحاول تقنع أي شخص إنه يبقى معاك أو بحياتك.. لازم تستوعب إنك إذا عشت حياتك واهتميت بنفسك، الناس الصبح راح يبقون معاك.. بدون طلب أو سؤال.

الرسالة ٦٩:

كلمة «آسف» تنفع لما تضرب كتف غريب بالغلط.. أو تكسر كوب بالغلط.. بس لما توجع شخص وتغلط بحقه «فسّر، بّرر، وتحمل المسؤولية» لكن آسف لحالها.. ما تنفع!

الرسالة ٧٠:

روحك الحلوة، ابتسامتك اللي تملي المكان حياة، صداقتك اللي كثير يفتخرون فيها، وقلبك اللي الكل يحبه.. إنت تمتلك كل هالأمر الجميلة.. لا تنسى إنك مختلف وتستاهل كل شي حلو بهالدنيا.

الرسالة ٧١:

هي أول حب نعيشه بالدنيا.. وأول إسم نتعلم عليه..
أساس الرضا والحب.. هي أحد أقداري السعيدة.. قبله
على جبين كل أم على كل ما قدمت من تضحيات وعلى
وجودها في الحياة.

الرسالة ٧٢:

لا تتضايق إذا شفت ناس تحاول إنها تقلل قيمة عملك،
تقلدك أو تستفزك.. لأن أفعالهم دليل إنك مركز على
شغلك ومستقبلك وهم مركزين فيك ومعاك.

الرسالة ٧٣:

التجارب والمواقف تعلمنا.. واللي اليوم بالنسبة لنا مشكلة، مع مرور الوقت يصير مو مشكلة، نتعود ونتعلم وتصير قلوبنا أقوى وعندها مناعة من أي خيبة ظن.

الرسالة ٧٤:

شعور ماله وصف لما تكون بانتظار رسالة من الشخص الصح.. رسالة يفز القلب لها، رسالة ممكن إنها تخلي يومك غير، رسالة بمجرد ما توصل..... إنت تبتسم.

الرسالة ٧٥:

مو غلط إنك تعطي نفسك أكثر مما تعطي غيرك .. حب النفس وتقديرها يعتبر من أهم أشكال النضج .. لكن بنفس الوقت لا تعطي قلبك واهتمامك إلا للشخص اللي يتعب عليهم ..

الرسالة ٧٦:

الصبر هو عبارة عن موهبة ما هو شي تكتسبه .. إن كنت إنسان صبور فأنت تتحمل أمور غيرك يعجز عن تحملها .. لا تتضايق إنك إنسان تعرف قيمة الصبر .. خلك فخور بنفسك لأنك تمتلك شي صعب على وايد ناس .

الرسالة ٧٧:

إنت عارف إنك تستاهل كل شي جميل، صح؟ إذن لا ترضى على نفسك بأي شي أقل من ذلك أو أقل من قيمتك بعين نفسك.

T t.me/tea_sugar

الرسالة ٧٨:

راح تعيش حياتك صح وبشكل مريح جداً لما تتعلم كيف تتغلب على عاطفتك وتتعامل مع الأشخاص على قد اللي يستحقونه وبس.

الرسالة ٧٩:

«اللي يحبكم بالكلام حبه على قد الكلام.. واللي يحبكم بالفعل، حققوا لعينه ما فعل» ها لإقتباس اقراه لين تفهمه، تستوعبه وتبدي تطبقه بحياتك! أحياناً بسبب سذاجة قلبك ممكن تتجرف مع الكلام الحلو وتستسلم بشعورك وقلبك، ويروح عن بالك تماماً إن الأفعال هي الدليل الأمثل لكل كلمة حلوة انقالت لك.. أرجوك تذكر، لا تمشي لأي شخص خطوة إلا لما تشوف أفعاله تتماشى مع كلامه.

الرسالة ٨٠:

لما الشخص يزعل من موضوع ما يستاهل، اعرف إن قبلها كان ساكت عن مليون موضوع يستاهل. التراكمات اللي وصلت إلى حد لا يطاق داخل قلبه وحاول يتغاضى عنها كثير، لا بد إنها بيوم من الأيام تأثر عليه وتصنع منه إنسان حساس جداً ما يتحمل حرف، وسريع الانفجار أو الانهيار.

الرسالة ٨١:

في ناس يحفرون إسمهم بقلبك مهما مر عليه الزمن، مهما اختلفت عليك العلاقات، يبقون على قولة عبدالمجيد «أحلى حب وأحلى عشرة» لأن عمر المدة ما كانت مقياس للعلاقات، ممكن شخص واحد تقضي معاه شهور ويعوضك عن ناس قضيت معاهم سنين.. المسألة إحساس مو وقت.

الرسالة ٨٢:

عجزت أفهم الناس اللي تكون بحياتنا فترة مؤقتة.. يا هم ما يحترمون العشرة، يا احنا ما نتعلم.

الرسالة ٨٣:

مستحيل أبتعد عن شخص عشان مليت منه، أو عشان أحد ثاني دخل حياتي.. أنا ما أتغير على أحد إلا إذا حسيت إن مكانتي تغيرت وصار وجودي وعدمه واحد. أنا مو من الناس اللي تبدل شخص بشخص ولا أقتنع إن في ناس تأخذ مكان ناس، لذلك ما أحب أعامل أحد بطريقة أكره أحد يعاملني فيها.

الرسالة ٨٤:

أيامك السيئة، اللي هدت فيك الحيل.. الساعات الطويلة، المتعبة والحزينة، هي مجرد جسر لجل توصل للطرف الأجل من الحياة، لمرحلة الأيام السعيدة واللحظات الحلوة اللي تستاهلها روحك. لا تستسلم، ارفع راسك وابتسم.. الدنيا فيها كم من المشاكل، لكن بالمقابل فيها كم أكبر من الأيام الحلوة، وحرام تستنزف طاقتك على التعب، بما إنك تقدر تعيشها بحب وسعادة.

الرسالة ٨٥:

لا تسمح لوقتك إنه يضيع وإنت تفكر شنو اللي ناقص حياتك، حاول تقدر كل شي حلو موجود فيها، وتستمتع باللي تملكه، وتذكر النصيحة الأبدية: لا تفكر بالمفقود، حتى لا تفقد الموجود.

الرسالة ٨٦:

تحية احترام للناس اللي الوقت معاهم يطير من كثر ما ننسى حالنا بقربهم، حتى أقل الأمور اللي تشغلنا ما تقدر تشغلنا ونكون مأخوذين بجمال أرواحهم، حوارهم وأكد شخصياتهم.

الرسالة ٨٧:

عمرک لا تفقد الأمل بالناس، اسمح حق قلبك إنه يتقبل الكل.. الجلسات الطويلة المليانة كلام والعيون اللي لا تلاقت ترتاح، والقلوب اللي فيها حب صادق، كلهم موجودين بالحياة ويستاهلون قريك.. لو عطيت نفسك فرصة بس.

الرسالة ٨٨:

أعتذر لنفسي جداً على كل الناس حطيتهم قبلها، وكل الأمور اللي تحملتها وبزيادة عن اللزوم لجل خاطرهم.. أعتذر لنفسي لأنها تستاهل أيام أجمل، شعور أفضل، وناس وايد أحسن.

الرسالة ٨٩:

محد يحب يحس إنه ثقيل على أحد.. محد يحب إن تتم معاملته ببرود أو تجاهل لو شنو ما كانت نوعية العلاقة اللي بين الطرفين.. دائماً كونوا واضحين بمشاعركم بدون لف ودوران وبدون خيبات ظن، شعور إنك مو عارف مكانتك عند الطرف الثاني مزعج جداً جداً جداً.

الرسالة ٩٠:

في حال محد قال لك هالكلام: ترى ابتسامتك حلوة، وروحك أحلى، ترى شخصيتك مميزة وإنت صاحب فكر مختلف.. ترى مشاعرك عذبة وقلبك نادر.. ترى إنت بكل ما تحمله الكلمة فاروق عن غيرك.. صدقني.

الرسالة ٩١:

من أجمل اللحظات اللي تمر عالقلب لما تتعجب بشخص من نظرة، لما تنتظر طول اليوم لجل رسالة.. لما تتسارع دقات قلبك مع كل ابتسامة.. لما الأغاني يصير لها طعم مختلف.. لما الساعات الطويلة بالكلام تصير سريعة.. لما اللقا يقولون عنه صدفة، لكنه أبدأ مو صدفة.

الرسالة ٩٢:

أحلى شعور ممكن يمر عليك هو علمك التام إنك ما غلطت بحق أحد، هو معرفتك لنفسك بشكل صحيح وإنك متصالح تماماً مع ذاتك وتدري إنك مستحيل تقبل لأي شخص شي ما تقبله لنفسك، لأنك إنسان زين، الله يرزقك ناس تشبهك.

الرسالة ٩٣:

لا تجبر أي شخص إنه يحبك، أو يستلطفك أو ممكن يتقبلك.. حياتك ما توقف على رأي أحد فيك.. عامل نفسك دائماً على أساس واحد «إنت الريح في حياة الآخرين» وهم يتحملون خسارتك إن خسروك.. إنت تتخسر ما تخسر.

الرسالة ٩٤:

تذكر اليوم اللي قلت عنه مستحيل يعدي؟ وذاك الشعور اللي توقعت إنك ماراح تسيباه؟ اليوم كل هذا صار بالماضي وإنت صرت أحسن لأنك بكل بساطة ما استسلمت.. لا تتسى إن الحياة تجارب وكل تجربة تخليك ناضج أكثر.

الرسالة ٩٥:

مو المهم إنك تكون الأفضل بالحب أو بالعمل أو بالصدقة
 أو بالحياة.. المهم إنك تكسب راحة بالك، هدوء قلبك،
 واعتدال مزاجك.. ما تهتم لكل شي وراضي عن كل شي
 وأولها «نفسك»

الرسالة ٩٦:

لا تفقد الأمل بأي شي تحبه.. الأشياء العظيمة تحتاج
 وقت لجل تحصل..لا توقف عن ملاحقة أحلامك أبداً..
 صدقتي بيوم من الأيام بتكون فخور بنفسك وإنك تشوف
 كل اللي قدرت تعديه.. الحياة حلوة، شوفها صح وعيشها
 صح.

الرسالة ٩٧:

ما صرت أزعل إذا اكتشفت الناس الغير حقيقيين بحياتي ..
اللي يعيشون بمليون وجه .. بالعكس أنا في قمة سعادتي
إنهم انكشفوا، لأن بكل بساطة: من الأفضل إنني أتأقلم
مع ألم إنهم مو مثل ما توقعت وظنيت ولا أعيش مخدوع
بشخصياتهم ومشاعرهم المزيفة.

الرسالة ٩٨:

ممكن تتعجب بشخص من نظرة، لكن الحب ماراح تعرفه
إلا بعد فترة .. الاعجاب وارد يكون بثواني لكن الحب يحتاج
مواقف، يحتاج أكثر من مجرد ابتسامة .. لذلك مافي حب
من أول نظرة لكن أكيد في اعجاب من أول لحظة.

الرسالة ٩٩:

كلنا محتاجين ناس تهتم بقلوبنا وتحط بالها علينا في كل حين، يشتاقون لنا وقت الغياب وتمليهم السعادة وقت اللقا.. كلنا محتاجين ناس تشبهنا بالشعور والأحاسيس الصادقة.. كلنا محتاجين كلنا.

الرسالة ١٠٠:

كنت أعيش على جملة «هذا الوقت سيمضي» إلى إن قرئت جملة تكملها «ولكن هذا الوقت هو عمري».. بعدها تغيرت نظرتي لحياتي تماماً، وقررت إنني ما أضيع اللي بقى من عمري مثل ما ضاع الكثير منه.. ماراح أستسلم لظروف ومواقف سيئة وأقول هذي حياتي.. بقوم أوقف وأعيش الدنيا مثل ما نفسي تستاهل.

من الرسالة ١٠١ إلى الرسالة ٢٠٠

الرسالة ١٠١:

لا تخلي قلبك كتاب مفتوح للكل.. في ناس تقرا قلبك لجل تحبك وفي ناس تقرا قلبك لجل تستغلك.. والأصعب، اللي يقرون قلبك لجل يستخدمونه ضدك.. حافظ على قلبك لك، أولاً وثانياً ودايماً.

الرسالة ١٠٢:

في نوع من الناس صعب فهمه.. لازم تعذر اهماله ولا مبالاته لكن بالمقابل هو ما راح يعذر تقصيرك، برودك.. لا بد إن هالنوعية تستوعب: اللي تزرعه بقلبي، تحصده بأفعالي.

الرسالة ١٠٣:

قلبي من النوع اللي بمجرد ما يحس إنه ثقيل عليك، راح يعفك منه ومن كلامه ومن اهتمامه.

الرسالة ١٠٤:

تحمد ربك وتشكره مليون مرة لما تبعد عن شخص وتشوف نفسك ارتقيت بفكرك وطورت من نفسك وتعبت عليها ولما تلتفت عليه، تلاقيه بنفس مكانه.. ما تغير!

الرسالة ١٠٥:

الكل يستاهل الحب والاحترام.. لذلك قدم الحب بكرم..
القليل يستاهل الثقة المفترطة لذلك قدم الثقة بحذر..
وما في ولا شخص يستاهل المضرة والأذى.. لذلك لا تضر
ولا تأذي أحد.

الرسالة ١٠٦:

طيبتي معاك ما تسمح لك إنك تستغلني.. احترامي لك،
ما يعني إني ضعيف شخصية أو أخاف منك.. الطيب
أساس بأخلاقي والاحترام واجب تربيت عليه.. لا تفسر
بعض التصرفات النبيلة كأنها نوع من أنواع الخضوع..
لأنك بهالشكل تثبت إن ما في أحد بحياتك من قبل عاملك
بهاأسلوب من الطيبة والاحترام.

الرسالة ١٠٧:

حياتك ملكك.. لا ترضى إنك تعيشها إلا بالشكل اللي يناسبك.. إذا ما قدرت تعيش مثل ما تبي ما راح تحقق ولا شي من أمنياتك.. لا تخفي شخصيتك خلف أي قناع، احتفل بنفسك وتقبلها وشوف النتيجة بتكون خيالية.

الرسالة ١٠٨:

قمة القوة والثقة بالذات إنك تتسامح مع كل المواقف اللي مررت فيها بحياتك وأزعجتك.. إنك تتقبل عيوبك وتطورها.. إنك تعرف توقف من جديد وتواجه حياتك بشكل أجمل..
تسامح وابتسم وعيش..

الرسالة ١٠٩:

شكراً لكل شخص رائع في هالحياة.. اللي ما عنده وقت لإيذاء غيره والمشغول في ذاته وتطويرها، اللي يزرع البهجة والفرح في قلوب من حوله، اللي عنده الكثير من الأحلام والطموحات على أمل تحقيقها.. أنت الأفضل.

الرسالة ١١٠:

حاس إنك بضيقة؟ والوقت مو راضي يمشي.. قاعد يطوف يومك وإنك مشغول بالتفكير؟ ممكن تسأل نفسك شنو استفدت؟ هل تفكيرك وضيقتك بيغيرون شي؟ عيش يومك وأرجوك لا تستسلم.. ترى الوقت اللي يطوف ما يرجع.

الرسالة ١١١:

الحلم اللي ببالك من فترة ماراح يتحقق إذا ما تعبت عليه، وكل شخص يقولك إنك ماراح توصل وإن حلمك وايد مستحيل.. اثبت له إنك قدها.. وقول له «مافي حلم مستحيل، والله على كل شيء قدير».. إلى كل شخص انكسر خاطره بسبب موقف أو شخص.. تذكر إن الله كريم ومافي أحلى من جبر الخاطر لا صار من رب العالمين.. عسى ربي يجبر بخاطرك..

الرسالة ١١٢:

لما تتذكر كل شي كان يزعجك وتتذكر كل التفاصيل اللي كنت تشتاق لها وفاقدتها وما تتأثر، إنت رسمياً وصلت مرحلة «التجاوز».. أجمل مرحلة يمر فيها قلبك، يرجع قوي وما يهزه شي.

الرسالة ١١٣ :

كل شي ممكن يتعوض .. واللي ما يتعوض؟ يتبدل .. واللي ما يتبدل؟ نستغني عنه ونتأقلم مع غيابه .. مهما بلغ حجم الخسارة في حياتك، دايماً خلها تكون بعينك « خيرة »

الرسالة ١١٤ :

العلاقة الصادقة في حياتك هي اللي مهما واجهت مشاكل، سوء تفاهم، أو زعل، تظل صامدة وتحس إن كل ما سبق من ظروف، زادها قوة وزاد قلوبكم قرب .. العلاقة اللي لا تتخلى عنها هي اللي تحس إن الطرف الثاني قاعد يتعب لجل يحافظ عليها مثل ما إنت قاعد تحافظ عليها بكل ما تمتلك من طاقة وشعور .

الرسالة ١١٥:

اللي يعرفك ما راح يهتم باللي يسمعه عنك، راح يصدق
عيونه واللي يشوفه منك. اللي يعرفك، ماراح يحتاج منك
أي تبرير أو شرح. لذلك؛ لا تضيع وقتك بتفسير نفسك،
مواقفك.. اشتر راحة بالك.

الرسالة ١١٦:

أي شي مو متبادل، مرفوض.. مشاعر مو من قلب،
مرفوضة.. أشباه الأشياء، مرفوضة.. فوضي المشاعر،
مرفوضة.. علاقات مالها مسمى، مرفوضة.. أشخاص ما
يعرفون شنو يبون من مشاعرهم، مرفوضين.. ارفض إلى
حد ما توصل للي يستحقه قلبك.

الرسالة ١١٧:

أنا ضد الفكرة اللي تقول إن القلب يجب بصدق مرة وحدة بالحياة كلها.. أحياناً ممكن تتعلق بشخص يفرز فيك مشاعر جديدة ما عشتها من قبل! الحب ينولد من جديد وبشكل مختلف ويمكن يكون أكثر.. عمرك لا تحط حدود أو حجم لمشاعرك وقلبك.

الرسالة ١١٨:

في شخص بحياتك تعتبره حالة خاصة، ممنوع يزعل وتحاول قد ما تقدر إنك تخليه مبتسم ومرتاح وراضي لأن هالشخص مشاعره اتجاهك من شدة جمالها ودك تحافظ عليها طول العمر.. دائماً يعاملك بأفضل طريقة وبكل حب.. وعلى فكرة، هالشخص هو نفسه اللي طرى في بالك وإنك تقرا هالكلام.

الرسالة ١١٩:

اللي يتغير عليك بدون سبب ويقرر إن يعاملك على مزاجه،
انسحب من حياته بكل أدب ولا ترجع له حتى لو كان
ندمان. اللي يتغير عليك مرة، يقدر يكررها مليون مرة..
وحياتك ما تستاهل إنك تضيعها مع هالنوعية من القلوب.

الرسالة ١٢٠:

أجمل هدية ممكن تقدمها لنفسك، هي إنك تعطي نفسك
كل الاهتمام، لا تغلط وتقصّر بحق شعورك.. اهتم بنفسك
أولاً وبقلمك ثانياً وبعياتك دائماً.. لا تعطي أي انسان
مشاعر واهتمام أكثر من نفسك.

الرسالة ١٢١:

تعرف إنك فهمت الحياة صح، لما تضحك على المواقف السيئة اللي تصير لك بدل لا تتضايق منها وعليها.. ما في شي بالدنيا يسوى ويستاهل إن وقتك يضيع عليه وإن زعلان. ابتسم للدنيا واطحك لها، وصدقني الدنيا بتضحك لك، ما راح تضحك عليك.

الرسالة ١٢٢:

اختلفت عليهم تصرفاتي وأفعالي وشخصيتي.. كل ما قالوا لي ليش تغيرت؟ جاوبتهم لأنني تأذيت أكثر مما أستاهل.

الرسالة ١٢٣:

إذا كنت تحب أو حتى معجب، ترى هذا مبرر كافي وسبب وجيه وحجة مقنعة وعذر منطقي لأي من أفعالك القادمة اللي لا تمت للمنطق بصلة.

الرسالة ١٢٤:

شكراً لكل شخص بعد ما يطلع من حياتنا يعطينا مليون سبب يخلينا ما نندم على البعد عنه.. نشوف الصورة ونستوعب إن كان فعلاً من الأفضل لنا إن ننهي علاقتنا فيه بالفترة الصحيحة قبل لا نستوعب لأي درجة هالانسان ما عليه حسافة أبدأ.

الرسالة ١٢٥:

لراحة بالك، لا تجادل.. لا تكمل في حوار يخدش
نضجك.. لا تكون طرف في علاقة تهدد راحتك.. غادر
كل الأماكن اللي ما تحس فيها بالانتماء.. حقق سلامك
الداخلي وكفى.

الرسالة ١٢٦:

ولا شعور في الدنيا يساوي ويشابه شعور الراحة.. راحة
القلب وراحة البال وراحة العلاقات الصحيحة.. الراحة لا
عرفت انك اخترت صح وعارف تعيش صح.. هنيئاً لمن
وجد الراحة، عسى الله يرزقنا هالنوع من الراحة بأقرب
فرصة.

الرسالة ١٢٧:

طبيعة بعض الناس تمشي على قانون ان القلب اللي يحصلون عليه بسهولة ما يتعبون ويحافظون عليه.. أما اللي سهروا وصبروا وكتبوا عن حبه، وحاولوا يستميلونه لين كسبوه، راح يستخسرون إنهم يتركونه بسرعة.. عز قلبك، لا تهديه احد بسهولة، لا تعطي أحد قلبك إلا لما يتعب عليه.

الرسالة ١٢٨:

كافي تضيع وقتك بشي ما يشبهك.. كافي تحاول تتقرب من ناس ما بيونك.. وكافي تعيش حياة مليانة مجاملات على حساب نفسك.. فعلاً كفاية مضيعة وقت.

الرسالة ١٢٩ :

بين كل الناس بحياتك، في ضوء مسلط على انسان رسالته
تسبب لك سعادة، وشوفته تحسسك إن الدنيا بخير..
علاقتك فيه علاقة خالية من المصالح لكنها مليانة
مشاعر نقية وحلوة وصادقة.. هالشخص تعيش بقربه
عشرة مختلفة عن أي علاقة ثانية بحياتك وحبه بقلبك
محجوز بخانة صعب الوصول لها من أي أحد ثاني..

الرسالة ١٣٠ :

الله يخلي لنا الناس اللي ما تدقق على الكلمة، ما تتحسس
من كل شي.. عارفين نيتنا الحلوة وما يسيئون الظن
بكلامنا مهما حصل..

الرسالة ١٣١:

أنا ضد النبوة.. مو دائماً ضد الطلب.. أنا ضد الصياغة
 مو ضد السؤال.. أنا أرفض الطريقة مو الفعل.. كلمني
 بحب.. بتلاقي مني الحب كله..

الرسالة ١٣٢:

أنا ما أكره الانسان دفعة وحدة.. أساساً الكره شعور وايد
 قوي على القلب ان يتحملة أو يعيشه ويحسه.. لكن ممكن
 اني أفقد جزء من احترامي، اهتمامي أو حبي للطرف
 الثاني في كل مرة يسيء لي أو يقلل من قيمة شعوري.. لين
 يتلاشى من عيوني بالكامل وأشوفه مجرد شخص عادي
 في حياتي يستاهل الاحترام المتبادل فقط.. مو أكثر!

الرسالة ١٣٣:

الاهتمام أهم من الحب.. لما يخبرونك بين شخص يحبك وشخص يهتم فيك.. اختار اللي يأسرك باهتمامه، لأن بكل بساطة ماكو فايده من حب بدون اهتمام.. لأن بعد فترة راح يهمل، راح يذبل، وراح يختفي تماماً..

الرسالة ١٣٤:

هل ممكن القلب يحب للأبد؟ أي نعم.. إذا كان في شخص يستاهل البقاء عشانه.. شخص ما يمل، ما ينسحب بعد فترة، ما يهمل مشاعرك أو يعامل وجودك بحياته بمزاجية.. شخص يحب بدون مبالغات أو مطالب.. شخص تشوف معاه الحياة بسيطة وسهلة.. شخص تتطمئن إنك الجزء الأهم بحياته مثل ما هو جزء جداً مهم بحياتك.

الرسالة ١٣٤:

أي شعور من طرف واحد يكون صعب.. الاعجاب من طرف واحد، الحب من طرف واحد، الاهتمام من طرف واحد والاشتياق من طرف واحد.. الأمور لما تكون متبادلة تصير أسهل وأجمل.. حاول تعتزل أي شعور تعيشه من طرفك بس.. إذا ما شفت أي محاولة أو مبادرة لموازنة المشاعر بين الطرفين، ابتعد عن الصورة بكل هدوء..

الرسالة ١٣٥:

في ناس روحها حلوة.. وفي ناس «روحتها» حلوة.. الله يكثر من أمثال النوع الأول ويحمينا من النوع الثاني.. لأن فعلاً تعبنا.

الرسالة ١٣٦:

لأن ما نبى نقول اللى بقلبنا بشكل واضح وصريح.. نكتب شعر، نهدي أغاني، أو نختار كلمات تشبه احساسنا اللى قاعد نعيشه.. احنا نبوح عن مشاعرنا بالاستعانة بأمور أخرى ونتمنى إن المقصود يفهم، يقرأ أو يسمع.

الرسالة ١٣٧:

فى مقولة حبيتها تلخص نهاية علاقتى مع أى شخص.. (أحياناً نرحل ليس حباً بالرحيل، لكن لا فائدة من البقاء)

الرسالة ١٣٨:

المرحلة الحلوة.. مو مهتم أعراف أي شي عنك.. لكن فعلاً
 أتمنى إنك بخير وعافية.. هالمرحلة يسمونها النضج
 العاطفي، لا أكرهك ولا أحبك ولا تعني لي أي أهمية.. ما
 أتمناك بقربي لكن أتمناك بخير.

الرسالة ١٣٩:

الحسنة الوحيدة بالعلاقات الفاشلة؛ إنك تعرف شلون
 تتجنب هالنوع من البشر مستقبلاً.

الرسالة ١٤٠:

من أكثر المقولات اللي تعجبني (ياليت المشاعر ترى،
ليعرف كل ذي حق، حقه) بس لجل محد يصدق نفسه
حبتين إن له مكانة كبيرة وبنفس الوقت لجل نعرف وضعنا
بقلوب غيرنا إذا كنا احنا ماخذين بنفسنا مقلب ولا وضعنا
صحي ومريح وتمام.

الرسالة ١٤١:

في ناس وجودهم بحياتك عبارة عن عوض من رب
العالمين.. عوض عن كل شي سلبي وسيء صارلك..
قلوبهم وقربهم هو طيبة خاطر لكل انكسار مزمن عانيت
منه.. الله يديمهم بحياتنا لأن مافي أجمل من قلوب تجمع
العوض وطيبة الخاطر بحبهم لك واهتمامهم فيك

الرسالة ١٤٢:

أنا من الناس اللي ممكن تلمس قلبي بكلمة، تكبر بعيني
 بإهتمام حقيقي وصادق، تسكن لك افكاري برسالة جميلة
 توصلني منك خلال اليوم.. أنا من الناس اللي يتعلقون
 فيك إذا قدرت واهتميت بتفاصيلهم الصغيرة..

الرسالة ١٤٣:

حاول كثر ما تقدر إنك تكون لنفسك كل شي.. إنت أكثر
 شخص فاهم نفسك وراضي عليها.. لا تعطي لأحد الحق
 إنه يغير أي شي فيك إنت مو مقتنع انك تغيره.. اللي وده
 بقربك بيتقبلك مثل ما إنت ما يغيرك مثل ما وده.

الرسالة ١٤٤:

لا تنتظر السعادة، اصنعها في حياتك.. لا تنتظر الحب، وزعه من حولك ويبرجع لك أضعاف.. لا تنتظر الاهتمام، بادر فيه وبتلاقي من يرد لك الاهتمام بأجمل منه.. الانتظار للجبناء، وانت أقوى من إنك تنتظر أحد يعطيك اللي تستاهله من شعور ومكانة..

الرسالة ١٤٥:

إذا حبيت أحد لازم تقول له إنك تحبه ويشوف الحب بعيونك.. كرر عليه إنك تحبه لين يتطمئن قلبه.. اثبت الحب بأفعالك لجل يتأكد.. إذا حبيت أحد؛ اثبت له، لا يكون حبك مجرد كلام خالي من الأفعال.. بيكون حبك ساعتها باهت، ومو محسوس بالشكل الصح، بالشكل اللي يعلق بالذاكرة ويأثر على القلب.

الرسالة ١٤٦:

لا تشكي من اهمال شخص إذا انت سمحت له يضمن وجودك.. أحياناً لازم ننتبه لتصرفاتنا اللي وصلتنا لمرحلة نشوف فيها أمور ما نستحقها.. يمكن الخلل بمعاملتنا لهم، الخلل مو فيهم.. يمكن عمرهم ما مر عليهم ناس تحب من قلب وتعاملهم بهالكم من الصدق والاحترام.. نلتمس لهم العذر مرة ومرتين وعشر، لكن إذا حسينا ان مو محصلين منهم نفس الشعور بالمقابل، يعني اكتفينا عطاء واكتفوا حب من ناحيتنا..

الرسالة ١٤٧:

لما تحب شخص، لازم تاخذه بكل ما له وعليه.. تاخذه بكل ارتباطاته وتاريخه.. التزاماته، طموحه، وماضيه.. لازم تحب وتحترم وتعيش معاه حاضره ومستقبله.. لما تحب شخص إما إنك تأخذ كل شي، أو لا تعشم مشاعره فيك من الأساس.

الرسالة ١٤٨:

غير مسموح لأي شخص ان يشوف موبايلك .. صح؟ ونادر ما تعطي أي أحد أغراضك الشخصية اللي تحبها .. صح؟ طيب .. ليش بسهولة تعطيهم قلبك؟ شعورك؟ وتسلمهم مزاجك واحساسك؟ .. لو تعامل قلوبنا بنفس الحرص والاهتمام اللي تعامل فيه ممتلكاتنا الشخصية، راح نكون بخير وأحسن بمليون مرة..

الرسالة ١٤٩:

ابتسم لو مهما حاول الكثير على بث الحزن بقلبك .. ابتسامتك هي أفضل رد لكل من يتمنى يشوفك زعلان وحزين .. ابتسامتك دائماً وأبداً هي الرد المناسب.

الرسالة ١٥٠:

لا تتحسف على أي انسان قلل من قدرك.. لأن نظره قليل
 ما سمح له يشوف جمال روحك الحقيقي.. ولا تنسى؛
 أحياناً يروحون من حياتنا ناس كنا نحبههم، لجل يتركون
 مكان لناس راح نحبههم أكثر..

الرسالة ١٥١:

اعتز بنفسك، افتخر بأخلاقك، كون صورة حلوة لبيتك،
 تربيتهك وبيئتهك، ولا تتلون لجل تكسب رضا مجموعة من
 الناس.. يا يتقبلونك مثل ما انت، أو مكانك مو بينهم.. بس
 أهم شي لا تدفن شخصيتك لجل تخلق شخصية ترضي
 فيها هالناس وما ترضيك انت.

الرسالة ١٥٢:

حب نفسك عشان نقدر نحبك .. حب شغلك عشان شغلك
يحبك .. قدر ذاتك .. عيش واخل الناس تعيش .. إنت تتخسر
ما تخسر .. ذكر نفسك بجميع ما سبق كل يوم، كلم نفسك
بنبرة التشجيع دايماً ..

الرسالة ١٥٣:

مشكلة بعض الناس إن من كثر ما عطيناهم قدر واحترام
صاروا يظنون إن لازم علينا نعيش بالشكل اللي بيونه
ونكون دايماً مثل ما يتمنون .. يمكن نسوا ان اللي عطاهم
هالقدر وهالمكانة وحسهم بأهميتهم يقدر يسوي عكس
هالشي تماماً وبسهولة .

الرسالة ١٥٤:

إن كان الوضع بعد غيابهم راحة قلب وبال.. إنت ما خسرتهم، إنت كسبت نفسك!

الرسالة ١٥٥:

أنا آسف مني لي لأنني ضيقت وقتي ومشاعري على ناس كثير ومواقف اكثر.. بما إن المفروض نفسي أولى بكل الوقت والمشاعر والاهتمام.

الرسالة ١٥٦:

لا تكذب بمشاعرك اتجاه أي شخص عشان تسعده فترة بسيطة وتكسره.. إذا انت مو قد العطاء لا تعطي من الأساس وانتهينا.

الرسالة ١٥٧:

إذا كنت ما تقدر تعطي كثر ما تاخذ، فلا تاخذ من الأساس احتراماً للطرفين.. الشخص المعطاء ما ينتظر يأخذ أساساً، لكن هالنقطة ما تبيح لك ولا تسمح لك استغلاله.

الرسالة ١٥٨:

«مافي احد يتحكم بمشاعره» جملة كاذبة وعذر سخيف
 يستخدمه الشخص الضعيف لجل يبرر شعوره ويعذر
 نفسه لما يغلط بحق شعورك

الرسالة ١٥٩:

توصل لمرحلة بحياتك ما تهتم لأي درجة بعض الناس
 تحاول تصور انك انسان موزين بس لجل يبررون ابتعادهم
 عن حياتك.. وبعد فترة تستوعب ان كان لازم يبحثون عن
 سبب، لان غير منطقي ان احد يطلع من حياتك لان صابه
 ملل، خصوصاً في احد راح يعترف انه مو كفو.

الرسالة ١٦٠:

ما يتذكرون تضحياتك ولا وقفاتك ولا الأشياء الحلوة اللي سويتها لجلهم ولا محاولاتك في انك تسعدهم او اللحظات اللي خليتهم يبتسمون فيها.. بس يتذكرون زلاتك والأيام اللي كنت فيها سيء ويصنعون منها مبررات للزعل منك وعليك.. هالنوعية من الناس حرام انك تتضايق لو ثانية وحدة عشانهم.

الرسالة ١٦١:

ما أحب أترك أحد ولا ودي في يوم من الأيام تنتهي علاقتي بشخص اعزه، لان ما دخلته بحياتي وقلبي من الأساس إلا وأنا أبيه يدوم فيها العمر كله مو يوم ولا شهر.. لكن للأسف كل شخص يغير مكانته بقلبي؛ بنفسه.

الرسالة ١٦٢:

ما يفيد إنك تعرف كل تفاصيلي وما تعرفني.. ما ينفع إنك
تحبني بس ما تفهمني..

الرسالة ١٦٣:

لا تتعلق بشخص يحب إنه يشوفك تركض وراه.. ولا
شخص يركض وراك.. مشاعرك لازم تكون لشخص دايمًا
يحب يمشي جنبك ومعاك.

الرسالة ١٦٤:

على يقين تام إن العيون تقول ما يعجز القلب عن شرحه،
لذلك انتبه لنظرات العيون لأن فيها كثير من المشاعر
اللي لازم ما تتجاهلها.. تبي تعرف منو فعليا مهتم فيك؟
وقلبه وده بقربك؟ شوف عيونه وبتلاقي الإجابة.

الرسالة ١٦٥:

واجه احساسك.. عالقل بينك وبينك.. لا تخفي اعجابك
بشخص قلبك يتمناه ولا تنتظر رسالة إذا كنت انت قادر
تبادر فيها.. عبر عن نفسك بكلمة، بأغنية او بإقتباس
يشبه روحك.. المهم من هذا كله، انك ما تتسى تعطي
احساسك حقه..

الرسالة ١٦٦:

أجمل مافي النضج الفكري والعاطفي ان يخليك تستصغر
 أمور كثيرة كانت تستهلك كم كبير من طاقتك ومشاعرك..
 النضج مرحلة تعيد ترتيب الأشياء والأشخاص في حياتك
 إلى أماكنهم اللي يستاهلونها بناءً على كل الجهد المبذول
 في سبيلك ولجل خاطرک.

الرسالة ١٦٧:

بعض المرات مفيد جداً إنك تتبع احساسك وین ما راح..
 جميل شعور فزة القلب وفيض المشاعر اتجاه شخص
 بدون لا يكون عندك سبب منطقي واحد لهاالشعور.. دائماً
 تذكر انك مو مجبور تشرح اللي تحس فيه لأي شخص
 ولأي سبب.

الرسالة ١٦٨:

لا تبحث عن شخص يفهمك وانت مو قاعد تحاول تفهمه ..
لا تطلب من أحد يهتم بقلبك وانت ما تعرف تهتم إلا
بنفسك.. لا تنتظر مشاعر صادقة من احد اذا كنت
بالأساس مو قادر ولا تعرف تعطيها لأحد.. «حب لغيرك
اللي تحبه لنفسك»

الرسالة ١٦٩:

عمرك لا تصدق ولا تثق بالشخص اللي يهكم اذا قال
لك «أنا تمام» وقلبك وحدسك يقولون عكس اللي تسمعه
وتشوفه .

الرسالة ١٧٠:

حاوط نفسك بناس يشبهونك ولا تضيع وقتك مع ناس
ودهم إنك تشبههم.. حلو إنك تكون بمحيط قلوب تفهمك
مو تحاول تغيرك.. اختار اللي يشبه قلبك؛ دائماً.

الرسالة ١٧١:

في مرحلة بحياتك تظن فيها ان طاقتك انتهت، ما فيك
تتحمل احد، ولا تعطي أي شعور.. ما تقدر تجامل ومحد
قادر ان يحرك احساسك.. وفجأة تلاقى شخص يلمس
قلبك بحب ويسكنه بإهتمام وتحس ان طاقتك كلها
رجعت.. شخص بسببه ترجع تحس بقلبك!

الرسالة ١٧٢ :

نصيحة: لا تبني توقعاتك على أي انسان بحياتك.. اترك له الحرية يتصرف بكامل عفويته ويتبع احساسه وين ما يوديه بدون قيودك ولا قوانينك.. كل ما تركت الشخص يكون براحته كل ما بانث حقيقة مشاعره اتجاهك، اهميتك بحياته ومكانتك عنده.

الرسالة ١٧٣ :

مو قادر افهم شلون في ناس معطين نفسهم مكانة عندي بدون علمي.. ماعليه يا جماعة لكن أحيانا في ناس يصدقون انهم قراب جداً ومسموح لهم يعرفون تفاصيل واسرار غيرهم اقرب لي منهم لغاية اليوم ما يعرفها.. الاندفاع بمحل غلط يعتبر احراج للطرفين، دايمما تصرف على اللي تشوف ان مسموح لك فيه ولا تبني لنفسك مكانة الطرف الثاني ما سمح لك تبنيتها أساساً.

الرسالة ١٧٤:

بكل موقف حلو بحياتك، التفت حولك وشوف منو واقف معاك، منو فرحان لك فعليا وسعيد أكثر منك.. مَيِّز منو اللي واقف لان «لازم» يوقف معاك.. ومنو اللي واقف لانك تستاهل.

الرسالة ١٧٥:

من الممكن إن كل شي يخونك، إلا شعورك.. إنت تحس بكل شي في اعماقك وتعرف منو توقف عن حبك وتحس باللي ينتظر منك مجرد كلمة.. إنت تعرف كل هالمشاعر تماما.. لذلك إذا وثقت بشعورك راح تعطي كل شخص وموقف بحياتك الإحساس والاهتمام اللي يناسبه، لا زيادة ولا نقصان.

الرسالة ١٧٦:

نصيحتين: الأولى:

لا تندفع بمشاعرك اتجاه أحد.. اترك كل شي ياخذ وقته بقلبك..

الثانية:

لا تتضايق إذا خسرت ناس بمحيطك.. أحياناً دائرة اصدقائك إن قلت بالعدد، تزيد بالقيمة لأن يبقى فيها الأقرب والأصدق والأحسن بس.

الرسالة ١٧٧:

قلبك مو لسد فراغ قلب ثاني.. وجودك مو تسلية لشخص متمل.. القرب منك مو مرحلة وتنتهي.. لا ترضى لنفسك تكون فترة بحياة أحد.. اللي وده بقربك لازم يثبت لك ان شاريك العمر كله.. ارسم بنفسك المكانة اللي تبيها لقلبك، تحس انك تستحقها وترضاها لنفسك.

الرسالة ١٧٨:

طول ما انت مقتنع إنك تستاهل كل خير، راح تلاقى الأشياء الحلوة صارت تلاقى مكانها في حياتك تلقائياً.. انت تعرف قلبك اكثر من أي شخص، حاول إنك تعطيه حب وتفائل قد ما تقدر وقد ما قلبك يستاهل.

الرسالة ١٧٩:

العتاب أسلوب قديم وصار الأغلب يتذمر منه.. لذلك، لجل كل واحد يحس بقيمة أفعاله معاك ومع قلبك، عامله مثل ما يعاملك لان بكل بساطة المعاملة بالمثل أعدل، وأجمل.

الرسالة ١٨٠:

للمرة الألف «الاهتمام مطلب لا يُطلب».. الاهتمام إن طلبناه صار ما له أي معنى.. إن ما اهتمت لأن ودك، لا تهتم من الأساس.. لا تبدي بدرب ما تقدر تمشي فيه للأخر..

الرسالة ١٨١:

أسلوبك يحدد طريقة تعاملتي معاك! بتكلمني بحُب وأدب، بعاملتك بالمثل.. غير هالكلام راح تعيش لأول مرة بحياتك شعور المخفي، يعني راح تحس وتشوف وتعرف ان وجودك زي عدمه.

الرسالة ١٨٢:

مو غلط إنك نفسك وتحافظ على قلبك ومشاعرك، مو غلط إنك تبي الأحسن لنفسك، هذي مو أنانية أبداً، هذا إسمه تقدير لذاتك.. لا تبحث عنه عند غيرك إذا كنت عاجز تعطيه نفسك، اتفقنا؟..

الرسالة ١٨٣:

عامل الظروف على قدها، لا تعطي أي موقف أكبر من حجمه.. لا تستنزف طاقتك على أمور صغيرة.. تذكر، إن الوقت اللي يطوف ما راح يرجع.. عيش يومك بكل لحظاته، أيامك أجمل من إنها تضيع عالفاضي.. فكّر فيها شوي..

الرسالة ١٨٤ :

إذا شفت الإنسان اللي يحبك طوّف لك قصورك لا تبالغ..
ولا تضمن إنه بيطوّف لك دوم.. ترى القلب له طاقة صبر
إذا انتهت ما ترجع..

الرسالة ١٨٥ :

لا تفقد الأمل بالناس لو مهما واجهت بحياتك تجارب
سيئة.. عمرك لا تقول إن الكل «مو كفو».. مثل ما إنت
قلبك طيب وإنسان زين صدّقني في أمثالك كثير.. وراح
تلقاهم موجودين بقلبك وتجاربك وأيامك بس بالوقت
المناسب..

الرسالة ١٨٦:

إنت تحتاج إنك تكون في علاقة مستقرة، مريحة لروحك وقلبك وعقلك.. إنت تحتاج أحد يحتويك مو يتعبك.. إنت تحتاج من يحرص على ابتسامتك وراحتك.. تحتاج إنك تحس بالأمان والطمأنينة.. أرجوك لا تتنازل عن أي من احتياجاتك لأي شخص بالدنيا.. اللي ما يقدر يرضيك من الأساس، إنت مو مجبور عليه أبداً..

الرسالة ١٨٧:

التفاصيل الصغيرة بالنسبة لي هي أساس أي علاقة.. اللي يفهمها ويركز فيها، اللي يقدرها ويحترمها، اللي يهتم بها بالتفاصيل بكل ذكاء راح يقدر يشد اهتمامي ويقدر إنه يكسب قلبي..

الرسالة ١٨٨ :

اللي وده بقربك يدل دربك، واللي حاب يكسب قلبك يتعب عليه.. لازم يكون العطاء والاهتمام متساوي، لا ترضى تتقرب من شخص ما يعرف يشتري خاطرک من الأول..

الرسالة ١٨٩ :

الناس صارت تزعل منك لأنك زعلت منهم لأنهم من الأساس زعلوك!.. قمة التفاهة بعقليات تظن إن واجب عليك تتعب على رضاهم طول الوقت وتتنازل عشانهم بس عشان ما تخسرهم..

الرسالة ١٩٠:

ما في أحد مشغول لدرجة اهمالك.. بس لازم تستوعب إن في أولوياتهم إنت مو الأول، وبالنسبة لهم في ناس أهم منك.. أرجوك ارحم نفسك ولا تطلب اهتمام من أحد..

الرسالة ١٩١:

لا تربط سعادتك بشخص أبداً.. لازم تستوعب وتقتنع إن السعادة مو هدف لازم توصل له، هي بكل بساطة أسلوب حياة.. إنت تستاهل السعادة وتقدر تكون سعيد كل يوم، تدري؟

الرسالة ١٩٢:

يرجعون، بعد ما يعرفونك عدل وتبين لهم الأيام منو إنت.. إنت اللي ترفعت بصمت وحفظت المودة ولم تفجر بالخصومة وعاملتهم بنبل أخلاقك مو بدناءة أفعالهم.. يرجعون، لكن وقتها ماراح تظل مثل ما إنت.. ما يهملك شي إلا إنهم يكونون بخير، لكن بعيد عنك..

الرسالة ١٩٣:

إذا شفت شخص قاعد يحاول إنه يتقرب منك، يداري خاطرک ويراعيك.. فإنت محظوظ أكثر من ٧٠ ٪ من الناس.. قدر اللي يهتم فيك واهتم فيه.. غيرك يتمنى أحد بس يسأل عنه..

الرسالة ١٩٤:

لا تبالغ بالعطاء لأحد.. من أجل راحة بالك حاول تعطي كل شخص بحياتك قد مكانه بقلبك.. حاول إنك تمسك العصا من النص، لا تعطي أحد أقل من قدره وابتعد عنك وتخسره.. ولا أكبر من حجمه ويشوف نفسه عليك ويخسرك..

الرسالة ١٩٥:

عمرها ما كانت مشاعرنا الحلوة خطأ، احنا اللي غلطنا باختيار الأشخاص..

الرسالة ١٩٦:

لا تخاف من مشاعرك أبداً إذا حسيت إنك قادر تعطي
لا تتردد.. إذا ودك تهتم، تبادر، تشتاق أو غيرها من
المشاعر!.. اسمح لنفسك تعيش كل إحساس، لا تمنع
قلبك من شي، الحياة فرصة، استغلها صح..

الرسالة ١٩٧:

راح يمرون عليك ناس يحاولون بأي طريقة ممكنة إنهم
يستفزونك أو يقولون فيك اللي أصلاً مو فيك، لا تتضايق
ولا تزعل.. والأهم لا تنزل لمستواهم!.. إنت تعرف نفسك
أكثر من غيرك، ركز على نفسك وحياتك أكثر من تركيزهم
فيها..

الرسالة ١٩٨:

يرجى العلم: اللي يطلع من حياتنا بكيفه لا يزعل إذا بدلناه بناس أحسن منه، مثل ما يحق لك تعيش وتكمل حياتك، مو منطقي إنك تتوقع إن حياتنا توقف من عقبك!..

الرسالة ١٩٩:

أرجوك، لا تترك الأمور والمواقف السيئة اللي واجهتك إنها تغيرك.. حاول كثر ما تقدر تحافظ على قوتك وتظل نفس الإنسان الجميل اللي إنت عليه.. لا تسمح لكل هالظروف إنها تغيرك إلا للأحسن.. كل شي بالدنيا يتبدل إلا قلبك لا تبدله..

الرسالة ٢٠٠:

دايمًا ودّي أعمال الناس مثل ما أتمنى يعاملوني.. لكن
أستوعب بعد فترة إنهم يستاهلون أعمالهم مثل ما يعاملوني
وبس.. ياليت يتحملون نتائج أفعالهم..

من الرسالة ٢٠١ إلى الرسالة ٣٠٠

الرسالة ٢٠١:

في ناس بس تسمع صوتهم تحس إن الدنيا بخير.. عندهم القدرة إن يملون قلبك وراحة وطمأنينة.. قربهم منك يعطيك مشاعر حلوة، جمال روحهم يخليك تحب الحياة أكثر.. اذا فكرت بشخص تنطبق عليه هالمواصفات، حاول انك تذكره بكلمة، او اتصال.

الرسالة ٢٠٢:

اللي يهتم فيك على مزاجه، عامله على مزاجك.. واللي ما يعرف يقدر قربك، لا تتضايق على غيابه.. تذكر لأي درجة إنت مهم عند نفسك واللي ما يعرف أهميتك هذي خسارته، أبداً مو خسارتك..

الرسالة ٢٠٣:

إذا ما تقدر تعطي نفسك الشعور، لا تطلبه من أحد.. لازم تعطي نفسك كل اللي تتمناه من غيرك.. لا تدور شعور تحتاجه عند أحد، عظه نفسك بكل كرم عشان إذا وصل لك من الناس تعتبره زيادة الخير خيرين..

الرسالة ٢٠٤:

اصبر على كل شي تتمناه، تذكر إن اللي تحصله بسرعة جايز جدًا إنه يروح أسرع.. لكن اللي تتعب عليه وتصبر وتحاول لين توصل له وارد إنك تحافظ عليه بشكل أفضل، لأن دايماً راح تتذكر شكثر صبرت وتعبت عليه..

الرسالة ٢٠٥:

لا تفكر زيادة عن اللزوم باللي راح، لأنه راح ومستحيل
تقدر تغيره.. لا تضغط على نفسك بالتفكير بالمستقبل
لأن ما صار وقته لي الحين.. عيش اليوم، استمتع بيومك
وقدره بكامل تفاصيله، عيش حياتك..

الرسالة ٢٠٦:

جبر خاطر من رب العالمين أحلى شعور ممكن تعيشه..
بعد كمّ كبير من الضغوطات، من خيبات الظن وكسرة
الخاطر فجأة يجيك العوض من الله.. يعوضك بجبر
خاطرك عن كل التعب، عن كل الأيام اللي كنت زعلان
فيها.. عسى الله يجبر بخاطري وخاطركم يا رب..

الرسالة ٢٠٧:

افهمني مثل ما تتمنى وبكيفك لأنني بمجرد ما أبرر لك
سوء ظنك راح أكون فتحت لك طريق إلى نواياي، ونواياي
بيني وبين الله ماهي شي يخصك..

الرسالة ٢٠٨:

إنت المدير في حياتك، وظّف مشاعرك صح، اطرد الناس
الغلط وبإمكانك ترقيتي الشخص المناسب بالوقت اللي
تبيه.. شكراً، يُرجى التعامل مع الحياة بناءً على المذكور
أعلاه..

الرسالة ٢٠٩:

الحب عيشه لما تكون جاهز، وايد غلط تلعب بمشاعر أحد ثاني بس لأنه عندك وقت فراغ.. الحب تجربة وشعور صادق ماهو علاقة لسد فراغك وشعورك بالوحدة.. للمرّة الألف، لا تبدي بشي ما تقدر تكمل فيه..

الرسالة ٢١٠:

لا تترك المشاعر تعيش بقلبك بس، عبّر عنها وبادر فيها.. أحياناً تحتاج شوية جرأة وتعبّر ما تدري، يمكن الشخص اللي في بالك يبادللك نفس المشاعر بس متردد يقول «ماذا لو كنت الشخص المفضل لشخصك المفضل ولا أحد فيكم يعلم؟».. حاول تجاوب على هالسؤال وراح تستوعب إنك مو لازم تضيع وقت أكثر..

الرسالة ٢١١:

عندي قناعة تقول: «في ناس نكبر فيهم، وناس نكبر معاهم،
وناس نكبر عنهم»..

الرسالة ٢١٢:

مفيد جداً لقلبك إنك تختار له الصح مثل ما تختار لنفسك
أجمل ملابس وأفضل سيارة وأحسن أكل.. حتى قلبك
يستاهل إنك تعامله بنفس الأهمية وتختار له أجمل شعور
وأكبر قدر ممكن من راحة البال وأكثر شخص صادق
ويراعي ويهتم..

الرسالة ٢١٣:

الدرس الأهم لهذا العام حتى هذه اللحظة: لا تعطي الكثير من مشاعرك وقلبك ونفسك لشخص مو مستعد إنه يبادلک الاهتمام ويعطیک بالمثل..

الرسالة ٢١٤:

إنت تقدر تحقق كل شي بخاطرك، كل اللي عليك تسويه إنك تصدق، إنك تقتنع بكل ما فيك من شعور إن إنت تستاهل.. مافي شي صعب عليك، شوف لحظة تحقيقك لأحلامك لحظة قابلة للتنفيذ مو مجرد حلم وبس.. عود نفسك على هالفكرة واستمتع بالنتائج..

الرسالة ٢١٥:

الوقت كفيل في إعادة كل شي انسلب منك وتعويضك عن كل ما فات.. لو مهما حسيت إن الظروف ضدك وإنك تعبت وانهزمت، تذكر إنك قوي وقلبك طيب والخير دائماً راح يلاقي الطريق لحياتك وروحك..

الرسالة ٢١٦:

اللي شارى قربك بيلاقي له ميلون طريقة يتواصل معاك، لو برسالة بنص يومك يتطمئن أو اتصال عابر بلا هدف أو مضمون.. أهم شي عنده إنه يثبت لك إنك على باله وإنك تدري إنك شخص مهم بالنسبة له.. إذا لقيتوا ناس شارين قريكم هالفترة لا تتخلون عنهم لأنهم جد عملة نادرة!..

الرسالة ٢١٧:

التجاوز شعوره جميل .. لما تتجاوز مرحلة صعبة بحياتك،
لما تتجاوز مواقف جرحت قلبك والأحلى لما تتجاوز
أشخاص كنت تظنهم إنهم الأهم ومكانتهم كبيرة وعشرتهم
ما تتكرر .. حتى هالنوع من الناس، تقدر تتجاوزهم
وتجاوزهم يعتبر واحد من أحلى المشاعر اللي ممكن تمر
عليك بالدنيا ..

الرسالة ٢١٨:

أنا مو متناقض ولا منافق .. اللي كنت أرفضه أمس وتقبلته
الحين، واللي كنت أكرهه أمس وحببته بعدين، هذا دليل
إني أعطي كل شي بحياتي أكثر من فرصة وأعيد النظر
وأعامل مع الأمور بنضج .. إنك تتغير مع الوقت يعني إنك
إنسان واعي وناضج وقاعد تتعلم واللي يشوف عكس ذلك
لا تلومه، لغاية الحين ما وصل لمرحلة النضج المناسب ..

الرسالة ٢١٩:

أحياناً الأشخاص الصبح يدخلون حياتنا بعد ما يطلع منها كل شخص سيء ويكونون هالناس عبارة عن طيبة خاطر وعوض من رب العالمين بعد ما فقدنا الأمل وقلنا إن ما عاد في قلوب زينة.. لذلك حاول انك تعطي الوقت فرصة وتصدق ان كل شي انت تستحقه راح تحصله بالوقت المناسب ولما تكون جاهز له.

الرسالة ٢٢٠:

مو صدفة إنك تقرا هالكلام بهاللحظة، بس حبيت أذكرك إن لو كان لك نصيب في شي حتى ولو كانت كل الطرق مستحيلة، الله بلطفه راح يرتب لك كل الأسباب لين يصير اللي تبيه بين إيدك، فاطمئن..

الرسالة ٢٢١:

قول لنفسك كل يوم «أنا أستاهل الحب، أستاهل الاهتمام، أنا أستاهل كل شي حلو بالدنيا».. بتلاقي كل شي تستاهله وبتحصل على كل المشاعر الحلوة.. ومراح تلاقي جنبك إلا اللي تستاهله ويستاهلك..

الرسالة ٢٢٢:

مشكلتي اللي ما أتوب منها إني أندفع بكل ما فيني من شعور صادق!..

الرسالة ٢٢٣:

ماكو معنى لرسالتي إذا ما رديت عليها بنفس اللحظة،
لأن المشاعر اللي تكون بأفضل حالاتها بعد التأخير بالرد
عليها تخف وتقل وتصير باهتة..

الرسالة ٢٢٤:

روحي محتاجة:جو ممطر، قهوة، موسيقى ودرب طويل..
كل هذا مع الناس الصبح..

الرسالة ٢٢٥:

أحب العلاقة اللي ما فيها أي نوع من الرسميات والالتزامات.. فيها قبول وقناعة الطرف الثاني وكل ظروفه واحترامه بدون حدود.. علاقة أشتري فيها قُرب قلبه وأهمية وجوده بحياتي بدون فرض أي نوع من القيود والقوانين.. بكل بساطة، علاقة تشبه الروح الحرّة..

الرسالة ٢٢٦:

مقولة حبيبتها وايد تقول كل اللي بالقلب « لا نكتمل بأحد، ولا نضيع من دون أحد، نسعد بمن بقى ونسى من نسى»..

الرسالة ٢٢٧:

تعبنا من الناس اللي مو ثابتين واللي يعاملونا على حسب مزاجهم، وصلنا لمرحلة تقول «يا إنك تكون واضح، يا احترم حدودك ولا تتقرب، الحياة ما وقفت على أحد قبلك، ليش تظن إنها بتوقف عليك؟»..

الرسالة ٢٢٨:

ممنوع منعًا باتًا إنك تنكسر أو إن خاطرک يزعل دايمًا تذكر؛ روحك الجميلة تحتاجك قوي، الناس اللي تحبك تحتاجك سعيد، ونفسك لها حق عليك إنك تكون مرتاح، لا تخيب ظنك بنفسك، ارفع راسك وعيش واضحك..

الرسالة ٢٢٩:

لما يصير الجو مطر، أدعي رب العالمين دعوتي الدائمة؛
يا رب ارزق غيري أضعاف وأضعاف وأضعاف اللي يتمناه
لي.. إن كان يتمنى لي خير يا رب ارزقه ضعفه وإن كان
يتمنى لي شر يا رب الطف به..

الرسالة ٢٣٠:

يوم بعد يوم راح يتغير تفكيرك، اهتمامك ومعرفتك
للأشخاص راح تصير أكثر دقة، وما راح تضايقك الأشياء
الصغيرة والأمور اللي انتهت من حياتك ما راح تأثر فيك
أو تغلبك.. راح تصير أقوى مع مرور الأيام وهذا شعور
جداً جميل، صدقتي..

الرسالة ٢٣١:

أحياناً كل اللي قلوبنا تحتاجه شخص يراعي أدق تفاصيلنا، يحب قربنا ويرتاح بوجوده معنا، ما يعاملنا كواجب لازم يأديه، يعاملنا كإحساس يحب يعيشه.. تعبنا من الناس المزيفة.. جدياً محتاجين قلوب نقيه وأشخاص ما يتلونون أبد..

الرسالة ٢٣٢:

نصيحة من واقع تجربة؛ لا تحكم على الناس من أول نظرة، ما في فرق بين لون الملح ولون السكر، لهم نفس اللون ولكن تعرف الفرق بعد التجربة.. علاقاتك بعد لها نفس القانون، وحدها المواقف كفيلة بإظهار معادن الأشخاص، كفيلة بتغيير نظرتك اتجاههم وتوصل بالنهاية للاستنتاج اللي يقول «المظاهر مو كل شي»..

الرسالة ٢٣٣:

أول ما ترضى بأقل من اللي تستحقه، للأسف راح تأخذ أقل من اللي رضيت فيه، لذلك لا تتنازل عن حقك أبداً لأن اللي جد يحبك مراح يرضى إنك تقبل بأقل من اللي تستاهله..

الرسالة ٢٣٤:

دير بالك على قلبك، احرص إنك إذا تعلقت بأحد يكون بيدالك نفس المشاعر ومستعد إنه يتقرب منك.. غير هالكلام ابتعد.. ولا تسمح لنفسك تعيش خيبة ظن جديدة.. قلبك له حق عليك، حظ بالك عليه..

الرسالة ٢٣٥:

أحد أشكال السعادة هو إنك تلاقى شخص يشبه روحك
فوق ما تتصور يحترمك ويعرف بقدرك لأن التقدير فن ما
يجيده الكل..

الرسالة ٢٣٦:

إذا ما اهتمينا فيهم، قالوا عنا مهملين وإذا اهتمينا بزيادة
قالوا إننا فاضين عمرنا عليهم الاهتمام مو حلو إذا طلبناه
وبنفس الوقت مو حلو إذا ما تم تقديره..

الرسالة ٢٣٧:

روحك تحتاج تشعر بالأمان بين ناس فعلاً قلبهم يحبك، بدون أقنعة وبدون نفاق لا تحاول تدور عذر لشخص كل تصرفاته تقولك لا تعذرني.. بالنهاية، تذكر إن لك كامل الحق إنك تمشي من أي علاقة ما تحس فيها بالأمان..

الرسالة ٢٣٨:

ارتاح.. لا يكون قاسي على نفسك تستاهل إنك تريح بالك من كل الأفكار اللي تزعجك أو توترك.. إنت تعطي من كل قلبك وما تقصر مع أحد حاول هالمرة تعطي روحك، ولا تقصر مع قلبك وعقلك وراحتك..

الرسالة ٢٣٩:

الشخص اللي متصالح مع نفسه ما راح يغار من نجاح أحد ولا يحس بالتهديد أبداً إذا شاف شخص متميز باللي قاعد يسويه .. راح تلاقيه يفرح لنجاح الكل، مثل ما ودّه إن الناس تفرح له ويتمنون له الخير ..

الرسالة ٢٤٠:

مثل ما تعدّي الأيام بتعدّي المشاعر والأحزان وبتعدّي كل الفترات اللي أوجعت قلبك .. والدليل؟ شوف نفسك على الرغم من كل الظروف وبنك اليوم، وشوف والأيام تمشي والوقت ما يوقف على أحد ..

الرسالة ٢٤١:

أكثر قرارات الحياة نضجًا هو إنك تختار تكون الشخص
اللي تحب تكونه، بأفكارك وآرائك وطقوسك، وإنك ما
تسمح لروحك بإنها تتقيّد بشي لجل ترضي راي الآخرين
وتظن ان رايهم اهو الاهم.. هالقرار راح يوسّع بعينك متعة
الحياة..

الرسالة ٢٤٢:

الأسلوب دايمًا يفرق خصوصًا إذا طلبت شي مني..
نبرة صوتك وابتسامتك وطريقة طلبك تخليني أحدد إذا
تستاهل إنني أنفذ لك أو لأ وبنفس الوقت أسلوبك يحدّد
طريقة علاقتي فيك ومعاملتي معالك للأبد.. لذلك، ركّز
على أسلوبك دايمًا إذا ودك إن علاقتك معاي تدوم..

الرسالة ٢٤٣:

أنا لست صديق النسيان، لكنني من أبناء التجاوز..

الرسالة ٢٤٤:

من أهم الدروس تعلمتها في الحياة؛

- لا مزيد من المجاملات على حساب قلبي ووقتي ونفسي.
- ما في شخص راح يأخذ أكبر من حجمه في حياتي، كثر ما تعطي بتأخذ، لا أكثر.
- كبر عقلك واترك الدنيا والزمن ياخذون لك حقك.

الرسالة ٢٤٥:

من الأشياء اللي ودّي أغيرها؛ أحياناً أنهى الموضوع وأنا ليلحين بخاطري كلام ودّي أقوله.. بس أجاب بكلمة «عادي، خلاص، ما صار شي».. وهالطبع يحتاج إني أغيره تماماً، لازم أقول كل اللي فيني وايد أحسن من إني أخلي الكلام يحزّ بخاطري..

الرسالة ٢٤٦:

بعد كل اللي شفناه وعشناه في ٢٠٢٠ لغاية الحين؛ في ناس تغار منك بس لأن ما يقدرّون يسوون اللي إنت تسويه .

في ناس تطلب منك اهتمام وحب وهم مهملين .

في ناس تركّز بحياتك أكثر من حياتها .

في ناس تسمح لأشياء غبية إنها تسلب السعادة من قلوبهم .

في ناس تعيش على تشويه سمعتك وأي شي يخصك .

في ناس إذا ما كنت تشبههم يعني إنت غلط وضدهم .

متى راح ينقرضون الأشكال المذكورين أعلاه؟..

الرسالة ٢٤٧:

تعلمت بعد كم لا بأس فيه من التجارب المرة؛

- إن مو كل مشكلة تستاهل إنها تأخذ أكبر من حجمها .
- إني وايد أقوى مما تخيلت وقدرت أعدّي مراحل صعبة .
- إن اللي يحبني بيلاقي وقت لي لو مهما كلفه الموضوع .
- المواقف، المواقف، المواقف أحسن من مليون كلمة .
- ما أبالغ بالعطاء، مَحْد يأخذ مني شي إلا لَمَّا يستاهله .
- لو تستفزني وتجرحني وتحاول تقلل من قيمتي مراح
تلاقي مني إلا التجاهل والحقران، حجمك ما يسمح
أعطيك أكثر..

الرسالة ٢٤٨:

على قدر الصبر يأتي الجبر..

الرسالة ٢٤٩:

دائماً تذكر التالي؛

أي أحد يقرر إنه يحط حواجز بينك وبينه لا تمنعه ولا تعاتبه، لا ترهق نفسك، لا تزعل قلبك وإنت تسأل وتحاول تعرف بس عامله بالمثل.. لأن اللي حاب قريبك فعلاً يدل درب قلبك واللي يوم قريب ويوم بعيد، تفسيره واضح أتوقع إن غير مسموح تترك قلبك إنه يكون تحت رحمة مزاج أي أحد بالدنيا، صح؟..

الرسالة ٢٥٠:

الأغلب يميل للسطحية للأسف يحكمون عليك على شكلك والمكان اللي تقضي فيه وقت فراغك، ويحكمون على اهتماماتك ويذمونك إذا ما كنت تشبه عقليتهم أو مزاجهم.. صار نادر بهالوقت نلاقي ناس عميقة.. ناس تهمها التفاصيل الصغيرة، ناس تتعرف عليك بناءً على اللي تكتشفه فيك وتسمعه منك، مو بناءً على راي الناس فيك أو شنو سمعوا عنك..

الرسالة ٢٥١:

لا تجبر أحد عليك ولا تجبر نفسك على أحد..

الرسالة ٢٥٢:

عندي أسلوب استفزازي يخليك تكرهني وعندي طيبة العالم كله وهم عندي تجاهل يخليك تشك بوجودك، والأهم إن عندي حُب مراح تلقاه في قلب أحد غيري، إنت اختار اللي يناسبك من كل هذا..

الرسالة ٢٥٣:

لا تستحي من أشياء تخصّك، وظيفتك، لهجتك، عمرك،
اختياراتك وذوقك.. تباهى بنفسك وإن كنت مختلف
تباهى من الداخل لأن ماكو زحد راح يصنع لك الحب مثل
ما تصنعه لنفسك إنت..

الرسالة ٢٥٤:

قلبك ما راح يتوب، بكل مرة تحاول تمنعه إنه يفزّ وتسكنه
المشاعر، تلاقيه يركض اتجاه الشخص اللي يبيه.. لا
تعاند قلبك، لا تمنع شعوره، اسمح لنفسك تعيش كل
المشاعر مادامت متاحة.. قلوبنا عايشة على الحب ليش
نحرمها منه؟.. إنت محتاج تحب وتتحب، لا تكابر..

الرسالة ٢٥٥:

ما في أحد يحب يحس بأنه ثقيل أو تتم معاملته بطريقة أقرب للتجاهل، أيًا كانت مكانته ونوع العلاقة اللي تربطه فيك، إما تكون مشاعرك معاه واضحة وصادقة أو ابتعد بنفس الوضوح لجل ما يتعشّم فيك أحد.. لا تترك قلبك متعلّق بأحد وتحس إنك بالمنتصف بين إنه يبي قربك أو قاعد يجاملك.. دايماً تذكر إن المنتصف مؤذي ومزعج جداً..

الرسالة ٢٥٦:

لا تتسى التالي أرجوك؛ تظمن على قلبك واحساسه.. اقعد مع نفسك شوي وعيد حساباتك، قرر منو يستاهل فرصة أكبر بالفترة القادمة من حياتك ومنو راح تقلل من وجوده والأهم حط نفسك أولوية قبل أي شي.. وهذا أمر ماهو طلب على فكرة! إذا ما قدرت تحب نفسك عدل، ما راح تقدر تحب أحد..

الرسالة ٢٥٧:

في ناس تعتبرهم مكسب قريبهم منك عبارة عن أحلى هدايا هالسنة دخلوا قلبك كأنهم رزق من الله لجل يرممون الخراب اللي سببه غيرهم، بكل بساطة هم عبارة عن جبر خاطر وراحة للقلب ودك إنهم يدومون وياك دوم..

الرسالة ٢٥٨:

مليون شعور حسيت فيه خلال هالفترة من حياتي.. دروس يومية تعلمت منها، مواقف غيرتني وصنعت مني إنسان قوي.. ألف ذكرى حلوة ولحظات غالية عجزت أعدادها.. بين أيام صعبة وأيام ما تتوصف من جمالها، تعلمت اعطي تقدير لكل فترة عشتها واركز على الامور الزينة اللي عشتها بدون ما اتجاهل الامور المتعبة اللي تعلمتها.

الرسالة ٢٥٩:

أنسى الخطأ في المرة الأولى وسامح في الثانية وارحل
في الثالثة ولا تلتفت ولا تهتم.. والأهم لا تضعف وترجع..

الرسالة ٢٦٠:

احرص إنك في الفترة القادمة من حياتك تختار ناس
تكمل معاك مو تكمل عليك..

الرسالة ٢٦١:

متعب جداً إنك تكون انسان مهتم بالتفاصيل تنتبه للكلمة كيف انقالت ومتى، تفرق معاك نبرة الصوت ولمعة العين، تدقق بالاهتمام وتدرى إذا كان صادق أو مجرد مشاعر مزيفة.. تشوف الحياة بشكل غير، قلبك ذكي ومشاعرك نقية ممكن تهدمك كلمة وترممك ابتسامة.. ما تتحمل تكون خيار جانبي بحياة أحد وإذا حسيت بهالشي مسموح لك تغيب كثر ما تبي وتبتعد متى ما حسيت..

الرسالة ٢٦٢:

بعد العلاقات الفاشلة اللي عشتها عرفت التالي؛
 - لا تبرر تصرفاتك لأي شخص، هذي حياتك بروحك مو زوارة عائلية ولا قروب واتساب.
 - حُبك لنفسك لازم ما يسمح لك إنك تعاشر أحد ما يعرف قدرك.
 - لا تعطي قلبك بالكامل لأي أحد بسهولة، اللي بيبك يتعب عليك، لا تكون خطة بديلة أو احتياط او اختيار ثاني لأي شخص، لا ترضى على قلبك إلا بالألوية..

الرسالة ٢٦٣:

تمسك بالعلاقة اللي ما تلاقي فيها كلمة أحبك بكثرة،
لكنك تلاقي فيها كل شي يثبتها..

الرسالة ٢٦٤:

ابتعد عن عاطفتك الزائدة، وقّف كثرة العتاب، لا تطلب من
أحد إنه يوقف أو يبقى معاك.. كون شخص مكثفي بذاته
عن هذا العالم وصدّقني بتكون بأفضل حال..

الرسالة ٢٦٥:

مزاجك

راحة بالك

قلبك

لازم يكونون

أهم ثلاث أولويات عندك!

ابتداءً من اليوم.

اتفقنا؟

الرسالة ٢٦٦:

عمرك لا تعتذر عن

التغيير اللي صار بشخصيتك

بعد ما كسرتك الدنيا ..

يحق لك تعيد ترتيب الناس بحياتك من جديد

وتتغير أطباعك شوي وقناعاتك بعد

يحق لك تتقذ قلبك بكل الأشكال الممكنة،

من أن ينكسر مرة ثانية.

الرسالة ٢٦٧:

ليش حارم نفسك من ابتسامتك؟
 معقول في أي شي بالدنيا يستاهل؟
 صح الدنيا مو ثابتة، يوم لك ويوم عليك
 لكن هذا مو مبرر في إنك تتضايق وتنعزل
 الظروف انوجدت لجل تخلق منك انسان أقوى!
 لا تنكسر ولا تصدق إنك خسرت..
 تذكر لأي درجة ابتسامتك لايقه عليك،
 أنت تستاهل إنك تبتمس وتزين ملامحك زيادة
 لا تحرم نفسك وتحرمنا هالجمال.

الرسالة ٢٦٨:

للتذكير:

لقد تجاوزت ١٠٠ ٪ من أيامك الصعبة
التي ظننت في وقتها أنك لن تستطيع تجاوزها!
هل اقتنعت الآن أنك لست شخص عادي؟
وأن كل الظروف ضعيفة أمامك،
وفي نهاية المطاف أنت أصبحت أقوى
وأجمل وأكثر نضج وخبرة

الرسالة ٢٦٩:

أتمنى أن يهديني أحدهم
شعور يجبر خاطري عن كل جرح مررت به
أن أنسى كل كسرة خاطر،
أن لا أتذكر أي ألم أو دموع...
أن يجبر خاطري بشكل يليق بي وبه!

الرسالة ٢٧٠:

يهملونك؟ اهتمامهم مو مثل ما تتمنى؟
 تشك بمكانتك عندهم ومشاعرهم اتجاهك؟
 عندك تساؤلات كثيرة، ومو عارف تلاقى لها رد؟
 أن كنت تمر بها المرحلة، لازم تبتعد شوي
 أحياناً لما تكون متواجد بحياة أحد أكثر من اللازم
 وتكون موجود بكل تفاصيل يومه
 يضمنك.. ويمكن يمل وجودك..
 عز نفسك.. إذا تبيهم يعزونك.
 وشكراً

الرسالة ٢٧١:

لك كامل الحق تكون مزاجي أحياناً
يحق لك تنعزل وتقضي وقت مع نفسك
يحق لك تتجاهل كل الاتصالات لفترة
نصيحة: تعامل مع نفسك بكل اهتمام لجل تقدر
تتعامل مع الناس والدنيا ..
مثل ما تعذر غيرك لما يمر بها المرحلة،
جرب تعذر نفسك شوي!
لا تعطي غيرك أكثر مما تعطي نفسك ..
لك حق عليك، لك حق عليك لا تنسى

الرسالة ٢٧٢:

جملة قريتها خلّنتي أفكر مليون مرة،

(المسامح مو كريم.. المسامح يحبك)

وتذكرت كل شخص سامحته

واستوعبت أن جد كانت له مكانة عندي

ومشاعر صادقة كانت تشفع له..

والبعض للأسف يستغل هالحب ويكرر الغلط..

اتفق، المسامح يحبك.. لكن يحبك أكثر مما تستاهل صح؟...

الرسالة ٢٧٣:

اللي قلوبهم طيبة

يفوزون بالنهاية

مهما تعددت خساراتهم..

أصحاب النوايا الصافية

والأرواح النقية، السعادة تدل دريهم

لأن مهما خسروا ناس وانصدموا بمواقف

فازوا بنفسهم ما خسروها..

الرسالة ٢٧٤:

في علاقات بحياتنا ما تنتهي
تبرد، يصيبها إهمال وبرود وغياب
لكنها مستمرة في مكان ما داخل قلوبنا
ترجع تتجدد مع أغنية عابرة، أو كلمة!
أحياناً مكان يفرز الذكريات لهالعلاقة،
اهي صح انتهت من روتين حياتنا،
لكنها باقية وعائشة بقلوبنا ومشاعرنا
هالنوع من العلاقات، اللي يحفظه بقلوبنا
صدق المواقف اللي انولدت بذك الأيام
المواقف اللي ما محاهها ولا ضرها الغياب أو البعد..

الرسالة ٢٧٥:

للأسف وصلنا لمرحلة
 صرنا نخاف نتعود على أحد ونتعلق فيه
 صارت ترعبنا فكرة أن حياتنا تكون مرتبطة بأحد
 والسبب بسيط، لأن انخذلنا بما فيه الكفاية
 صرنا ما نثق بقلب أحد لو مهما كان زين..
 للأسف بدون ما نحس، صرنا نظلم قلوب صادقة
 بسبب أخطاء ناس قبلهم..
 أتمنى لو نقدر نرجع نثق بإرتياح.. نتعود بدون خوف
 ونتعلق بكل حب.. أتمنى!

الرسالة ٢٧٦:

أسف.. لكن،

ما لك أي حق تتدخل بأي شي يخصني

طول ما أن اللي قاعد أسويه وأعيشه

ما يضرك، ولا تعدى على حريرتك أو سبب لك أذى!

والأهم، لا تعطي رايك فيني دام أنا ما طلبته..

مثل ما لك حق تعيش حياتك مثل ما تحب،

غصباً عنك تسمح لكل يعيش بنفس المبدأ

الرسالة ٢٧٧:

محد يعرف حجم التعب اللي تمر فيه كترك
 محد يدري شنو الأمور اللي شاغله بالك
 وشلون قدرت إنك تتغلب على كل شي
 لو مهما تكلمت، تبقى أنت أكثر شخص
 تدري وعارف لأي درجة أنت قوي، وقادر
 على مواجهة كل شي بطريقتك وجهدك!
 أظن تستاهل تكافئ نفسك، وتستاهل ترتاح
 وتستاهل تعطي روحك الثناء والشكر اللي تستحقه
 بغض النظر عن النتائج، وبعيد عن كل شي
 لازم تعطي روحك التقدير الكافي، لجل تستمر صح

الرسالة ٢٧٨:

أحياناً كل اللي تحتاجه هو
إنك تتطمئن، بإن مشاعرك
قاعد تهديها للي فعلياً يستاهل!
ما ودك تبني مشاعر لشخص
وتالي يخذلها ويخذلك..
ودك تتطمئن لجل تهدي كل ما فيك من شعور
وأنت مرتاح، وتقدر تتصرف مثل ما ودك
بدون احتياطات وحذر!

الرسالة ٢٧٩:

احيانا من الافضل ان يكون شعورك بينك وبينك!

الرسالة ٢٨٠:

القانون الأجمل لراحة البال:

لا تتوقع أي شي

من أي أحد

التوقعات أسهل وأسرع باب لخيبة الظن

عيش يومك وأنت راضي بنفسك،

وأي شي زايد؟ تعامل معاه بوقته ..

لا تضغط على نفسك ونفسيته!

الرسالة ٢٨١:

ركز عالتالي:

- * لا تراعي شعور أحد أكثر من شعورك،
- احترم مشاعره، لكن لا تسمح لأحد يصير أهم منك لك.
- * لا تستعجل بمكانة أي شخص بحياتك، لا تبالغ
- ولا تهمل، خلك معتدل ومنطقي،
- انتظر الأيام تاخذ مجراها، الوقت والمواقف بيعطونك
- المكان المناسب لكل شخص.

الرسالة ٢٨٢:

- عادي إنك تتغير، تصير هادي أكثر من قبل
- وتتجنب المناقشات وكلمات اللوم والعتاب
- تحس بالملل من المحادثات الطويلة اللي بدون فايده
- ما تعبر عن اللي تحس فيه لأي شخص مهما كنت زعلان
- أو متضايق وخاطرك مكسور.. تصير عقلاني أكثر
- قبل لا تتخذ أي قرار..
- والأهم، لما كان صعب عليك تتخلى وتتسى
- واليوم.. صار شي مُعتاد وعادي!

الرسالة ٢٨٣:

بيني وبين النظرات علاقة حب عميقة،

أحب النظرة الخاطفة والمتعمدة،

النظرة اللي بطرفها ابتسامه،

النظرة اللي معناها أنا فاهمك،

النظرة اللي بينك وبين صديقك وتحس فيها بالأمان

النظرة اللي تجمعك بذاك الشخص اللي يفز له كل شعور

ونظرة اللقاء الأول اللي تخطف قلبك

وتخليك تحس أن المكان ما فيه أي شخص

سواك أنت ومن سرق قلبك..

الرسالة ٢٨٤:

أنا من النوع اللي،
إذا أبي قُربك ما استسلم بسرعة،
اكسبك بكل ما امتلك من طاقة واهتمام
مشاعري اتجاهك بتكون صادقة وواضحة،
ما عندي وقت أجامل، أو أَلِفِ وأدور بشي،
يا اشتري الوقت وياك واشتري قلبك،
يا ما أضيّع وقتك ووقتي من الأساس.

الرسالة ٢٨٥:

تطمّن..

ماكو شي حلو تسويه إلا ويرجع لك
كل فعل بنيّه طيبة من قلبك
راح تلاقي أضعافه بحياتك
تطمّن، قلبك الصافي راح يلاقي اللي يسره
وخاطرك راح ينجبر بأحلى شكل ممكن
حاول إنك تعطي كل شي أنت مستعد
إنك تتحمّله أو تفرح فيه لا رجع لك

الرسالة ٢٨٦:

للعلم؛

غداً ما راح يصير أجمل إذا راح تظل
سلبي لهالدرجة وتفكر بشكل بايخ والدنيا
بعينك كلها مو حلوة وإن أنت انسان حظك سيء
شلون بيصير بكرا أحلى وأنت تفكر بهالشكل؟

الرسالة ٢٨٧:

لا تدور على شخص يكملك؛ لأنك أساساً مو ناقص،
دور على شخص يحترمك، يهتم فيك،
ويتقبلك مثل ما أنت،
اهتم ب شخص يعاملك مثل ما يتمنى أحد يعامله،
لا تهتم ب شخص مزاجه يتحكم بمعاملته لك،
وتقول ما عليه يمكن يتغير!
لا تضحي براحة بالك وقلبك لأحد،
لأن اللي شاريك جد؛ ما راح يرضاها لك أصلاً!

الرسالة ٢٨٨:

من أصعب الأمور؛

لما ترجع تحس من جديد بأي شعور حلو،

بعد مجموعة خيبات ازعجت قلبك .. تلقى نفسك

بدل ما تفرح، تخاف!

وودك تسمح لمشاعرك إنها تتجدد لكن تمسك نفسك،

لين يخونك قلبك ويفز ..

يفز بدون لا يحسب لك حساب،

يفز بكل اعجاب وأمل وشعور يرجع النبض لقلبك!

الرسالة ٢٨٩:

لا تفكر بأي شخص ما يفكر فيك،

لا تهتم الا بقلب ما يهملك

لا تتعب على قرب احد ما يتعب عليك

الرسالة ٢٩٠:

أنا من أصدقاء المشاعر اللي مو مرتبة،
أحسها صادقة،
والمواعيد المفاجئة اللي بدون سابق انذار،
والرسائل غير المتوقعة،
الصدف، والصور التلقائية،
والتفاصيل اللي ما يعرفها إلا أثنين،
والخوف اللي يروح مع جملة؛ «أنا معاك لا تحاتي»،
أحب الفوضوية بالشعور والعشوائية بالتعبير..
أحب العفوية بكل شي،
سواء كان تعبير، تصرّف أو شعور...

الرسالة ٢٩١:

لا تتعامل معاي أبدأ من مبدأ الواجب
 أو اللزم والمفروض..
 لا تهتم، لا تسأل لا تتقرب لأنك منخرج تردني
 أو لأن تحس أن هالشي مطلوب!
 ترى هالشعور بحد ذاته يضايق،
 لأن دائماً أجمل لما أعرف أن أي شعور
 يوصلني منك لأنني استاهله وأنت تحس فيه..
 اذكرك بس؛ ترى أنت مو مجبور عليّ
 إذا حسيت إني (واجب عليك)
 أو ما تبي تكسر بخاطري، أرجوك انسحب
 ولا راح تلاقيني انسحب قبلك..

الرسالة ٢٩٢:

حركة صغيرة تقدر توضح لك مدى اهميتك عند الطرف

الثاني

أو مدى انعدامية وجودك،

موقف واحد ممكن يشوّه

أشياء أو مشاعر كثيرة أو يجملها!

الرسالة ٢٩٣:

إذا ميّزتك عن غيرك

وعاملتك بشكل مختلف،

يعني أنا مرتاح لك وحاب قُربك

مو يعني إني ميّت عليك وما أقدر أعيش بدونك

اخذ نفس عميق واهدا شوي،

وحاول تعرف الفرق لو سمحت.

الرسالة ٢٩٤:

الدنيا ليلحينها بخير، وحلوة!
التفت حولك، وشوف؛
راح تلاقي قلب يحبك، ما يرضى عليك
حزنك ينقسم على اثنين ما تتحملة لحالك
وفرحتك تزيد أضعاف لما يفرح وياك
ويذكرك إنك قوي، وقلبك نادر
ويرتاح لما يشوفك تشاركه ابتسامتك
هالقلب دليل، أن لو مهما صار، أنت بأمان وياه

الرسالة ٢٩٥:

أنا أستاهل جائزة
«أكثر انسان يحاول يمسك لسانه
عن أمور وأشخاص ماخذين مقلب بنفسهم
ويحسبون أن كل شي يقولونه ويحسون فيه صح»
أحياناً إنك تسكت، وايد أسهل من جدال
مع ناس تبي تشوفك غلط لو مهما كنت صح..
وللأمانة السكوت دوم يساوي راحة البال!

الرسالة ٢٩٦:

لو مهما عاندتك الظروف
عاندها وصير أقوى..
إذا حسيت أن كل شي وقف ضدك
لا تستسلم، وحاول مرة ثانية!
محد كترك يدري لأي درجة أنت انسان زين
وقادر تحقق اللي تبيه..
انسى الكل، اثبت هالشي حق نفسك أول،
والناس اللي حولك لحالهم راح يستوعبون.

الرسالة ٢٩٧:

تري الأغاني
عبارة عن؛
اعترافات على شكل لحن..
وللأمانة تري أجمل أنواع الاعترافات
اللي توصل على شكل اهداء

الرسالة ٢٩٨:

في مشاعر، ما ينفع نكتبها برسالة
 لازم تحس فيها بنبرة الصوت
 وفي كلام ما ينفع ينقال
 أحلى لما تشوفه ك أفعال تثبت
 صدق الكلام اللي سمعته
 وفي عتب، بالصمت يوصل أفضل
 اختار طريقة تعبيرك عن احساسك صح،
 لأنها تفرق مع غيرك بشكل كبير..

الرسالة ٢٩٩:

أنا شخص
 أبادر بكل شعور أحبه..
 لأن دايماً أتمنى لو كانت الأمور معكوسة
 يبادر الطرف الثاني بعد..
 أنا أعطي كل شي ودّي لما تدور الدنيا يرجع لي..

الرسالة ٣٠٠:

لما ألقى شخص يهتم فيني من قلبه مو مجاملة
يعذرني قبل عذري لأنه فاهمني وشاريني
يتقبلني مثل ما أنا وما يحاول يغيرني
لما تصير الأيام بقربه مريحة وحلوة
وغيابه مُر وطويل حي لو كان فترة قصيرة
لما ابتسم بكل مرة اكلمه، أو أكون معاه،
لما أحاول أسعده كثر ما ودّه يسعدني
هذا كله بالنسبة لي أجمل شكل للحب!
غيره ما أعرف ولا أفهم.

من الرسالة ٣٠١ إلى الرسالة ٤٠٠

الرسالة ٣٠١:

حياتك عبارة عن طريقة تفكيرك
كل ما كنت انسان قوي، مبتسم
وقلبك مفتوح لكل شي،
راح تلاقي حياتك تشهبك!
حياة جميلة وقوية وسعيدة لو مهما صار،
والعكس صدقني صحيح جداً!
حافظ على قلبك وعقلك انهم يفكرون
بشكل يشبههم، ولا تعيش حياة مولايقة عليك
تحت أي ظرف من الظروف..
أنت دائماً تستاهل الأحسن لنفسك.

الرسالة ٣٠٢:

اللي ما يعرف قيمتك
إلا لما يخسرك،
ما كان يستاهلك من الأساس.

الرسالة ٣٠٣:

أكثر إحساس مو حلو ممكن إنك تحسه
من شخص قريب منك هو أن يستهين بزعلك،
أن يكرر نفس الأخطاء والتصرفات اللي تضايقك..
ما أظن في شي يحز بالخاطر أكثر من أنك تحس
بإختلال تقديرك عند شخص تحبه.. بعد ما كنت تظن
نفسك في منزلة عالية..
احنا ما نخسر علاقتنا عادة بمشاكل كبيرة وحاسمة،
على الاغلب احنا نخسرها لما تتراكم خيبات الظن...

الرسالة ٣٠٤:

دايما أذكر نفسي،
مو كل الناس نفسي..

الرسالة ٣٠٥:

الحياة مراحل،
منها مرحلة مُرة، صعبة وتجهدك كثير
بعدها مرحلة حلوة تجبر خاطرک التعبان
كافح، اصبر، ابتسم، ولا تستسلم
تذكر أن بالنهاية الدنيا بتزين!
إذا أنت مقتنع أن الحزن مو لايق عليك
راح تلاقي نفسك متزين بالفرح دوم!
اسمح لقلبك يتعود عالابتسامة
وابتسم.. لو سمحت.. ممكن؟

الرسالة ٣٠٦:

تحية،

لكل شخص قلبه لغاية اليوم صادق

ما يحكم على شخص ما يعرفه

ما يتمنى إلا الخير للغير

ما يحسد أحد ولا يحقد على أحد

يراعي نفسه وحياته ومنشغل فيهم بس

يهتم بصدق، يعطي كل شي يقدر عليه بنفس طيبة

تحية لهالنوع من القلوب، انتوا عملة نادرة!

الرسالة ٣٠٧:

أبسط شي أطلبه منك،

أنك تكلمني..

لا تختار لي وقت تكلمني فيه،

بكل الأوقات كلمني!

وأنت حزين، سعيد، ممتلئ، مشغول أو فاضي

تكلم معاي واسمح لي اتطمئن على قلبك

كلمني لجل افهمك وتفهمني..

لا تفكر شنو تقول، لا تضغط على روحك بالتفكير

لا تبني حواجز، لا يتعب قلبك من ترتيب الكلام!

بدون أي سبب، وبسبب، كلمني،

الكلام مرتب أو مبعثر.. كلمني.. هذا طلبي الوحيد

الرسالة ٣٠٨:

أنا من فريق الناس اللي تحترم وعودها
 آخذ الوعد على محمل الجد بشكل كبير
 إذا وعدتك بشي يعني اتحمل مسؤولية وعدي
 ومستحيل أتراجع عنه أبد!
 لذلك صعب عليّ احترم اللي يوعدني
 وما يحترم وعده لي، وارد جداً أنني
 أخسر علاقتي تماما معاه!
 إذا مو قد كلامك، لا تقوله لي من الأساس،
 إذا مو قد مشاعرك؟ لا تبادلني ذرة منها أرجوك

الرسالة ٣٠٩:

أكثر جملة مغلوطة هي «الصمت علامة الرضا»
الصمت يعني الكثير من الكلام،
الصمت يعني أن الكلام ما عاد له فائدة،
اللي لجأ للصمت حاول كثير
وما لقي إلا الخذلان،
الصمت صار اختيار
بعد الإقناع التام أن كثرة الكلام
مضیعة للوقت بس،
حرام بحق الصمت والخيبات المحبوسة
أن نسميها «علامة رضا»

الرسالة ٣١٠:

الجميل بالعرض إنه ما يعترف بالحساب
وبالرياضيات والمنطق، يمسح على قلبك
ولا كأنك بيوم حسيت بشعور سيء،
يمكن يوم واحد تحس بأنه عوض عن سنة كاملة،
ويمكن شخص واحد يكون عوض عن العالم كله،
«طعم العوض نساي» فعلاً.. انتوا بس صبروا!

الرسالة ٣١١:

جرب تعطي قلبك لشخص؛
يتقبل عيوبك مو يتحملها
يعتذرلك نيابه عن اللي زعلك وما يرضى عليك
يهتم لتفاصيلك ويحبهم وما يهملك
ما يشوف أحد مُبهر غيرك أو كترك!
قلبك مو سهل، لا تسمح لأي شخص كان
أن يأخذه منك أو يسكنه بدون لا يكون يستاهل.

الرسالة ٣١٢:

تمر عليك مرحلة بحياتك اسمها «نقطة تحول»
يمكن تواجهك بعمر كبير أو صغير،
تتغير فيها جداً ويمكن تتغير إلى شخص ثاني،
تكون فيها دروس الحياة صعبة ومكثفة عليك،
تخليك تفهم حياتك أكثر وتفهم تصرفات الناس،
تخليك هادي كثير وتتقبل كل شي..
ومع أنها فترة أبدأ مو سهلة
بس بعدها تصير شخص أقوى وأنضج!

الرسالة ٣١٣:

- من مسابقات الفرح خلال يومي:
- اتصال مع صديقي مليان ضحك
- وكلام من القلب للقلب بدون مشاعر مُزيفة
- رسالة من الشخص الصح تسبب فزة للقلب
- وابتسامة ما في أحلى منها!
- اغنية توصل لي اهداء فيها من المشاعر
- ما يكفي أن يعدّل النفسية!
- كوب قهوة مع أكثر قلب يفهمني ويرتاح لقربي!

الرسالة ٣١٤:

عادي جداً أعيد قراءة محادثة أكثر من مرة
بس عشان فيها كلمة لامست قلبي،
وأسمع الملاحظة الصوتية مرة ومرتين وثلاث
عشان ضحكة، صاحبها كان يعتقد أنها عابرة
بس بالنسبة لي كانت فزة قلب،
وأأمل الصورة وترتيب الجمل
وصدق الشعور والتعبير المُرِيح،
أنا من الناس اللي يسرف في شعوره اتجاه الأمور القريبة
من قلبه

الرسالة ٣١٥:

لا تتعلق بشخص ما يفقدك،
 ما يبادر بالسؤال عنك، ما يحفظ تفاصيلك
 ما يعبر لك عن حجم غلاتك واهتمامه فيك
 بحجة أن ما يعرف أو مو متعود..
 لا تختلق أعداء لشخص أنت عارف إنه مقصّر بحقك
 بس لأنك متعلق فيه تبي تعذره..
 أنت بهالشكل تسمح له أن ما يهتم فيك،
 تسمح له أن يهّمش شعورك وما يحسب له حساب
 إياك تسمح لشخص يكون بأول قائمة أولوياتك
 وأنت بأخر قائمته..

الرسالة ٣١٦:

من أصعب الأمور اللي ممكن إنك تواجهها
 هالنوع من العلاقات بحياتك؛
 «ما بيون يخسرونك..
 وبنفس الوقت ما يعرفون يحافظون عليك»

الرسالة ٣١٧:

أنت أول شخص افتح له قلبي بالكامل
أول شخص أعطيه كل مشاعر الحب
والصداقة في نفس الوقت،
أول شخص أتذكره في كل اغنية حلوة
أول شخص ما أقدر أصد قلبي عنه،
أول شخص أغفي وأنا أفكر فيه،
وهو فكرتي الأولى أول ما أصحى،
أول شخص يطمني وجوده وترعبني فكرة اختفائه
أنت أول شخص لكل شعور جميل،
لا تصير أول شخص لعكس ذلك أرجوك!

الرسالة ٣١٨:

كل شخص دقيق بملاحظته
 واهتمامه بالتفاصيل الصغيرة عالي جداً
 يكون حساس بشكل بايخ أحياناً،
 ينتبه لأصغر التصرفات ويفسرها
 ويربط الأمور ببعض ويطلع بإستنتاجاته الخاصة
 ويتمنى ويدعي أن يكون خطأ،
 ويتضايق على نفسه كثير، لما يكتشف إنه صح!
 تحية لها النوعية من القلوب، احنا نتشابه..
 نفهم الشعور اللي بين السطور، وما نخرج أحد
 ونبتعد بهدوء إذا كانت التفاصيل مو لصالحنا!

الرسالة ٣١٩:

وراء كل رجلٍ عظيم؛ امرأة
ووراء كل امرأة عظيمة أمها،
وإن لم تكن أمها ف هي أختها،
وإن لم تكن أختها ف هي صديقتها
وإن لم تكن صديقتها، ف نفسها
تسند نفسها وتقف وتتجز لأن قوتها تكمن فيها!
مشاعر المرأة وقلبها عبارة عن كنز،
لن يجد هذا الكنز إلا من يحترم قلبها ومشاعرها!

الرسالة ٣٢٠:

أحب مساحتي الخاصة،
 أحب حدودي اللي محد يتجاوزها،
 ولا أتجاوز حدود أحد،
 أحب الأشياء اللي محد يعرفها عني،
 أحب خصوصيتي مع نفسي
 وعدم وصول أي شخص لها مهما ظنّ إن يعرفني زين!
 ولأنني أحترم كل ها الأمور،
 أحترم كل شخص يقدرها!

الرسالة ٣٢١:

تخلوا عن العلاقات اللي تحدكم على الضيق،
اللي تخليكم تمشون على الحافة
اللي انت شايله من على الأرض شيل
وهو حاطك في رف الاحتياط
اللي تتكلم بحذر عشان ما تخسره
اللي ما قدر خوفك وزعلك
اللي تحبه أكثر ويحبك أقل
اللي يخرجك بدون ما يلاحظ حتى..
ابتعد أرجوك يا صديقي
«اللي يتعب روحك، ما يستاهلها»

الرسالة ٣٢٢:

من قال أن الخطوة الأولى هي الأصعب؟
استمرار الشعور والاندفاع اصعب،
انك ما تعرف مكانتك وبن عند الطرف الثاني أصعب
انك تستمر تعطي كل ما فيك من شعور صادق
بدون لا تدري إذا كل هالجهد والاهتمام
راح يرجع لك، وتلاقيه مُتبادل أو لأ
هالشي بعد صعب وصعب وصعب!
أن قلبك يفز وتحاول تسيطر عليه صعب،
لكن أن هالفزة لنفس الشخص ما تنطفي؛ أصعب!

الرسالة ٣٢٣:

مرحباً،

يمكن أنا معاك ولا مرة التقينا .. لكن،

في كلام بخاطري ودي اقوله لك؛

أولاً أنت شخص جميل فعلياً، ولازم

لازم تبتسم رغم كل شي تمر فيه،

لأن في ناس حولك تحب تشوفك بخير ومبتسم

وما ودهم يشوفون بعينك حزن أو وجع أبداً!

ومني الدعوة ومنك الـ«أمين» بينك وبين نفسك،

«عسى الله يديم مبسمك ثابت، ويديمك بخير دايم»

الرسالة ٣٢٤:

يضايق انك كثير تتعشم بقيمتك
يضايق ان اللي توقعت ان مكانتك
عنده كبيرة، تطلع مجرد شخص عادي بحياته
وفوق هذا ممنوع عليك تتغير،
ولازم تظل تعامله كأنه عملة نادرة بحياتك
مو منطقي أن لغاية اليوم في ناس،
يرضون يعاملونك بطريقة ما يرضونها على نفسهم.
لذلك دائماً تذكر؛ «عز نفسك، يعزونك»

الرسالة ٣٢٥:

ما أرضى على قلب الشخص اللي أحبه
يمسه أي حزن ولا ضرر،
كل اللي ودي اني بس أكون عنده
عشان امسح دموعه وأطبطب على قلبه
واني أخلق بدال هالزعل ورود..
الدنيا حرفياً تصير مظلمة بعيني لأن الابتسامة اللي أحبها
ماليها الزعل، ممكن اني اجازف بكثير أشياء
بس لجل أشوف ضحكة الانسان اللي أحبه

الرسالة ٣٢٦:

مزعج لما تبني علاقتك مع قلب
 أنت شايف نفسك بقربه عُمر كامل،
 وهو يشوفك مرحلة..
 أنت تعطي بضمير ومشاعر حقيقية،
 وهو أصلاً انتباهه بالكامل مو لك ولا معاك!
 يضايق أنك كنت شايف بهالقلب عشرة حلوة،
 لكن للأسف أنت ما تشبه أي شي يتمنى قربه.
 انفض روحك من الضيقة والازعاج،
 بالنهاية تعلمت.. وعرفت.. ارفع راسك، وعيش
 صدقتي في كثير قلوب تتمنى قربك وأنت ما تدري.

الرسالة ٣٢٧:

شكراً، لكل شخص احترم قلبي
قدّر مشاعري واهتم فيني بدون لا أطلب
عاملني مثل ما يشوف اني أستاهل
مقابل كل شي صادق اهديته له،
بادلني بالمثل وأحياناً أكثر!
شكراً شكراً شكراً، بسببك رجع الأمل بقلبي
أن الدنيا ليلحين بخير

الرسالة ٣٢٨:

أنا انسان ما أخاف من محاولاتي المستمرة
أخاف اني اوقف احاول.

الرسالة ٣٢٩:

العلاقة اللي فيها اختبارات مثل
تصنع الثقل والتغلي

والبعد المفاجئ وغيرها من هالتصرفات، علاقة ما
تلزمني،

لازم نفهم إن المشاعر شي مهم،
ومو منطقي إنك تتحمل مشاعر تتعب روحك

وتحطك في تساؤلات مرهقة

في الوقت اللي المفروض إنك تكون مرتاح
أو فرحان مع نفسك ومتمّزن عاطفياً وعقلياً

وما تختار إلا اللي يونسك ويناسبك!

الرسالة ٣٣٠:

- أهم دروس تعلمتهم، خلال التجارب الكثيرة بالعلاقات
اللي عشتها ومريت فيها؛
- أنا أتحكم بنفسي ما أقدر أتحكم بالناس
 - تقديري لذاتي بينعكس بشكل إيجابي على حياتي
 - اللي ما يعرف يحافظ عليّ، معذور.. أدري اني غالي
 - بادر بكل شعور تتمنى يرجع لك
 - عامل الناس مثل ما يستاهلون،
 - مو مثل ما أنت تستاهل.
 - دافع عن أحلامك وبتحققها!

الرسالة ٣٣١:

- لما يكون سقف توقعاتك منطقي،
ما تعاتب أحد، ولا تزعل من أحد
وتكون مكتفي وقنوع بكل شي عندك وبين إيدك..
- يرجى مراعاة المذكور أعلاه
حتى لا تهدر مشاعرك عالفاضي.

الرسالة ٣٣٢:

وظيفة الأغاني؛
 تعوض نقص الكلام
 اللي ما عرفنا نصيغه ونقوله!
 لذلك دائماً أخذ الإهداءات على محمل الجد
 مو تقول «الأغنية حلوة»!
 المطلوب إنك تركز بالكلمات وتفهم الشعور
 اللي عجز القلب أن يقوله واللسان يرتبه.

الرسالة ٣٣٣:

أكثر شي الواحد يحتاجه أن يحس - بالأمان -
 مع الشخص اللي يحبه ..
 ما يحاتي أن بيوم من الأيام راح يمل،
 يتغير، يهمل .. أو يهتم بشخص أكثر منه!
 وهالنوع من المشاعر حق مشروع إنك تطالب فيه،
 مو أنانية .. لكن مو غلط إنك تحس إنك «أولوية»

الرسالة ٣٣٤:

إذا كنت انسان يعطي من قلب،
بكل حُب وبدون أي نوع من أنواع المطالبة
بأي مردود .. ف قلبك بهالحالة
ينتظر شي واحد بالمقابل؛
«أن يحسّ إنه غير، وإنه القلب الأقرب والأفضل»..
للأمانة، طلب منطقي جداً ومو مستحيل!

الرسالة ٣٣٥:

لا تتقرب من شخص اذا انت مو قادر تكون بقربه على
طول
مو مسموح إنك تخلي قلبه يتعلق فيك وبعدها تتركه يداري
نفسه
لأنك ما تبادله الشعور!
مشاعر الناس مو لعبة،
وتعشيم قلوبهم مو فعل مُباح .. أبداً.

الرسالة ٣٣٦:

كل شخص راح يعطيك اللي يبيك تشوفه وتعرفه عنه
 وبس ..
 عمرك لا تصدق انك تعرف احد بنسبة ١٠٠٪
 هذا أنا قلت لك ...

الرسالة ٣٣٧:

يعجبني اللي شخصيته عفوية،
 اللي إذا أرسل لك رسالة تحسها من القلب
 بدون كلام مرتب وكأنه مدروس وموزون ومفكر فيه مليون
 مرة
 الكركبة والعشوائية بالحكي معاه
 دليل صدق قلبه وبساطة مشاعره..
 أحب هالناس بشكل كبير!

الرسالة ٣٣٨:

إِتَّقِ شَرَّ الصَّابِرِ إِذَا عَافَ

الرسالة ٣٣٩:

وَلَا مَرَّةً دَخَلَ شَخْصٌ حَيَاتِي

وَخَلِيَّتَهُ عَوِضَ عَنِ شَخْصٍ

أَوْ يَأْخُذُ مَكَانَ شَخْصٍ ثَانِي

كُلِّ شَخْصٍ دَخَلَ حَيَاتِي

كَانَتْ لَهُ مَكَانَتُهُ وَمَشَاعِرُهُ الَّتِي تَخَصُّهُ،

كُلِّ شَخْصٍ لَازِمٌ يَعْرِفُ مَكَانَتَهُ بِحَيَاتِي

هَذَا قَانُونٌ لِسَلَامَةِ مَشَاعِرِي وَأَعْصَابِي.

الرسالة ٣٤٠:

إلى كل من فقد عزيز،
 أسأل الله أن يرزق قلبك الصبر، الهدوء والاطمئنان
 لا تتسى إنك قوي، وقلبك يقدر يعيش،
 وتذكر أن ممنوع منعاً باتاً تتضايق على غياب أحد
 أنت قدرت تعدي وتتعايش مع رحيل الأعلى منه،
 معقول تساوي غياب أي شخص ثاني معاه؟

الرسالة ٣٤١:

لا تحاول تجاملني على حساب نفسك أرجوك،
 عادي مو مجبور تهتم،
 ولا مجبور تعطيني شعور أنت ما تحسه..
 ولمعلوماتك، بالنسبة لي شخصياً،
 ما راح أجاملك أنت أو غيرك على حساب نفسي أبداً..
 لذلك؛ اقتضى التنويه.

الرسالة ٣٤٢:

الشي الوحيد اللي مطمئني،
هو إني أعرف نفسي عدل..
أعرف أن قلبي مستحيل يضر أحد عمداً،
وما أسعى لأي شي مو ملكي،
ولا الحق الناس اللي طلوعوا من حياتي باختيارهم
عندي عزة نفس تكفيني اني اراضي
واحترم قلبي ومشاعري كلها،
بدون لا أطلب من أحد، أو ازعج وأضيق أحد.

الرسالة ٣٤٣:

فكرة اني انسان ما أخلي شي بخاطري
اعتبره سبب رضاي ومشاكلي بنفس الوقت!
أحياناً لازم ألاقي التوازن المناسب،
بين متى أقول اللي بقلبي، ومتى لازم اسكت!
لأن ما ضيعني إلا فكرة أن بخاطري أعبر وأفضفض
وبالنهاية ألاقي نفسي طحت بمشكلة وأنا راضي!

الرسالة ٣٤٤:

شكرا لكل شخص
يحاول يكون نسخة أفضل من نفسه،
شكرا لكل انسان يعرف عيوبه ويحاول يصلحها
ماكو انسان كامل، صح..
لكن مو خطأ انك تتعب على نفسك
في انك تكون أحسن من نفسك أمس!
أفضل استثمار، هو استثمارك في نفسك،
وقلبك ومشاعرك وشخصيتك

الرسالة ٣٤٥:

ليش ما نكتفي بنفسنا؟
ليش دائما ندور شخص علشان نكتفي فيه؟
احنه مو ناقصين علشان ندور شخص يكملنا .
نحتاج شخص يزيد حياتنا جمال
واهو كامل بنفسه ومو ناظر يكمل نفسه فينا .

الرسالة ٣٤٦:

شعور المناعة من كسرة الخاطر
 وعدم بناء توقعات على أي انسان بحياتك
 وإن كان قريب بتفرح وتهتم فيه كثير
 وإن كان بعيد، ف ما تتمنى له إلا الخير،
 شعور التصالح مع أي ظرف من الظروف،
 يُصنف ك واحد من أجمل المراحل النفسية اللي ممكن
 تعيشها بحياتك!

الرسالة ٣٤٧:

الشخص الحساس،
 ممكن كلمة تغير مزاجه.. واغنية تزعله،
 هذا الشخص يعاني كثير مع نفسه،
 ويحاول قد ما يقدر أن يسيطر على مزاجيته
 لذلك، أتمنى انك تكون حذر جداً بالتعامل
 مع شخص حساس جداً، مو مطلوب منك
 إلا انك تحتويه وتفهم محاولاته الكثيرة
 في أن يحافظ على ثباته!

الرسالة ٣٤٨:

انسحب بهدوء

لما تحس انك تحاول تلفت قلب ما يشوفك

لا تضغط على مشاعرك ولا تغصب قلبك

تذكر أن نفسك لها حق عليك،

وتذكر أن في كثير يتمنون منك فرصة،

أنت جميل وغالي ومهم،

انسحب بدون لا تضر وتخذل،

استمر بجمال روحك، لكن مو بنفس العطاء

ولا نفس الكمية.. يحق لك.. جد يحق لك!

الرسالة ٣٤٩:

أصحاب القلوب النقية،
مهما واجهتهم صدمات،
ومواقف سلبية، أو خذلان
ما يردون كل هذا بإنتقام
ما يضررون ولا يأذون..
كل اللي يسوونه أن يصبرون
ويشوفون نتيجة الدنيا لما تدور!

الرسالة ٣٥٠:

ما أحتاج حُب مو كامل!
 ما أحتاج اهتمام عالمزاج،
 ما أحتاج تعاملني من باب الواجب،
 لا تكلمني عن الحب،
 عاملني على أساسه.

الرسالة ٣٥١:

اكذب باللي تبيه، كيفك، ومشكلتك..
 لكن أرجوك إياك تكذب
 بشعورك اتجاه شخص
 أرجوك، لا تعلي سقف آماله
 وتهدمه فوقه.

الرسالة ٣٥٢:

اللي يجرح مرة وتعذره بيتمادى ويجرح أكثر..
واللي قَصَّرَ بحق خاطرك وسمحت له
بيتمادى ويقصر أكثر..
واللي حبك أقل وانت راضي،
بيتمادى ويقل حبه واهتمامه..
«كون لِنَفْسِكَ أولاً وأخيراً».
اللي ما يعرف قيمتك، خسارته مو خسارتك!

الرسالة ٣٥٣:

أنت مجبور انك تكون سعيد،
لجل خاطر كل شخص يحبك
ويحب يشوف ابتسامتك،
ولجل تكسر عين كل شخص حاول
أن يجرح قلبك أو يكسر خاطرك!
اختر السعادة أرجوك، لجل السعادة تختارك.

الرسالة ٣٥٤:

شكراً لكل شخص
 ما يتردد لو ثانية وحدة
 في انه يذكرني لأي درجة أنا مهم عنده
 ويعاملني على أساس اني حالة خاصة،
 هالنوع من الناس يستحق كل ذرة اهتمام
 ويستاهل إنك تحطه بنص قلبك!
 دائماً المعاملة بالمثل، حلوة ومنصفة.

الرسالة ٣٥٥:

قدّر كل نعمة بحياتك لا توصل لمرحلة ما تحس بقيمة
الشيء الا لما يروح منك. ...

حافظ على الأشياء الحلوة بحياتك اهتم بالقلوب المختلفة
والنادرة،

لا تهمل، لا تتذمر، لا تكابر

قيمة الأشخاص والأمور بحياتك انت تحددها

لا تقلل من قيمة شخص يسوى،

وتزيد من قيمة شيء ما يسوى،

تصرف بذكاء، بعقل، وبحب

الرسالة ٣٥٦:

لا تعيش داخل أفكارك
 وتسمح للوقت والأيام إنها تعديك..
 لا يضيع وقتك وأنت بس تفكر وتحلل
 تشيل هم وتتضايق من خذلان
 كأن جميع ما سبق راح يوقف الوقت،
 أو الخيبات اللي واجهتها راح تتغير..
 نفسك لها حق كبير عليك،
 قلبك لازم يتنفس ويعيش، وأنت لازم تبتسم
 وتعيش الحياة لجلك، مو لجل أحد ثاني،
 الدنيا بصفك.. الدنيا مو ضدك

الرسالة ٣٥٧:

في حياتك كلها،
لا تنتظر التقدير والكلمة الحلوة
من أي شخص أبداً..
لأن بكل بساطة راح تشوف كل الحب
من الناس اللي تحبك بدون شروط ومقابل
من الأشخاص اللي دائماً يتمنون يشوفونك سعيد
واللي يبخل عليك بهاللحظة وهالكلمة،
لا تلومه، لأن أكيد يتمنى يكون مثلك ومايقدر..
خفض سقف توقعاتك بالناس،
وارفع احلامك وطموحاتك لنفسك.

الرسالة ٣٥٨:

أحاول بشكل دائم اني ابادر بكل شي
يشعرنني بشعور مريح وممتاز إتجاه نفسي
مهما كانت قيمته للآخرين
أنا من الناس اللي يؤمنون بأن خريطة حياتهم
هي اني أحس بشعور جيد إتجاه نفسي
بعد كل شي بسيط أعيشه أو أجريه،
بدون لا أتعدى على مشاعر غيري أبداً!
طول ما اني مرتاح مع نفسي، وما ضايقت أحد
محد له حق يتدخل بحياتي وكيف لازم أعيشها.

الرسالة ٣٥٩:

أكره الشعور المزعج اللي تحس فيه
لما الكلام يكون أتفه من إنك تقوله
ولكنه أثقل على قلبك من إنك تخفيه!
في حاجات سخيفة لو تطلبها،
وتافهة لو تتكلم عنها،
المفروض أن الطرف الثاني يحس
ويتصرف من نفسه..
تطيح قيمة الشعور إذا طلبته.

الرسالة ٣٦٠:

أنا انسان مستعد يتعب على قلبك ويتقرب منك بكل اللي
 تحبه، ويشاركك اعماق مشاعره بكل صدق.. وبس تكسر
 بخاطره، و تستخف فيه،
 راح يبتعد عنك بدون ما يأذيك
 يخليك تفقد كل الأمور الحلوة
 والتفاصيل الصغيرة
 والمشاعر الحقيقية
 لين تفقده هو بكبره..
 اللي يستكثر نفسه على قلبي،
 استكثر كلي عليه.

الرسالة ٣٦١:

لما أكون معاك واضح،
وكتاب مفتوح وما أخفي عليك شعور
أتكلم معاك كأني أتكلم مع نفسي
أتوقع منك تعاملني بالمثل،
لا تشاركني أمور مختارة وتقرر تكتم وما تتكلم عن أمور
ثانية
لا تعاملني معاملة شخص غريب
وأنا أشوفك جداً قريب..
لأن بهالحالة راح أعاملك بالمثل،
وأتمنى انك ما تزعل.
احنا ما نتغير، احنا نستوعب

الرسالة ٣٦٢:

ما احترم الشخص اللي يحب
الألعاب النفسية عشان يوصل رسالة،
عندك شي قوله على طول وكون صريح،
أما حركات انك تغير معاملتك
وناطر مني أحس وأتصرف؟
هذي إنساها..
أو بالأحرى هالنوع من الاهتمام،
ما أعطيه الكل وخلصنا عاد!

الرسالة ٣٦٣:

في مرحلة إعادة ترتيب الأولويات
لا تنسى نفسك،
لا تنسى قلبك،
لا تنسى انك تستحق تكون في رأس القائمة،
اللي يحبك جد، بيثجعك انك تهتم بنفسك،
ما راح تخسر أحد إذا تصرفت بهالشكل،
هذي مو أنانية، هذا حق من حقوقك على نفسك!

الرسالة ٣٦٤:

إذا وصلت معاك لمرحلة
 إني أعلمك شلون تتعامل معاي،
 أحسن لك تراجع أفعالك،
 وتسحب نفسك من حياتي بكل هدوء..
 لأن مو منطقي لأي درجة في قلوب مُهملة
 وبنفس الوقت فيهم كم أنانية عالي جداً..
 بيونك تهتم فيهم مثل الملوك،
 لكن أبسط حقوق شعورك ما يعرفونها.

الرسالة ٣٦٥:

تفاصيل بسيطة ما تخطر على بال أحد
مثل تعليق عابر، أو إهداء أغنية،
يمكن تصرف عفوي أو كلمة انقالت من قلب،
ابتسامة ولمعة عيون واهتمام غير مشروط
أنا من الناس اللي تفرق عنده
كل الأمور المذكورة أعلاه
ممکن إنها تقربك من قلبي كثير
وتخليك غير عن غيرك!
أنا صديق التفاصيل الصغيرة.

الرسالة ٣٦٦:

إلى من يتقبلني بكل حالاتي،
يفهم مزاجيتي الغريبة أحياناً
يتعامل مع كل شي أقوله بكل اهتمام
ما يجاملني ويخاف عليّ كثر خوفي عليه
شكراً لأنك دليل أن الدنيا بخير،
لأنك مثال على القلوب النقيّة والصافية،
والأهم، شكراً لأنك قاعد تثبت لي
إني شخص يستاهل كل هالحُب!
شكراً إنك تذكرني لأي درجة أنا غير بعيونك.

الرسالة ٣٦٧:

توصل لمرحلة؛

لما يخيب ظنك بأحد «تسكت»

مولأنك ما تعرف تتكلم أو لأنك جبان!

بس لاستيعابك أن الكلام ما عاد ينفع،

والدنيا مستمرة والحياة تمشي،

هل فعلاً الموضوع يستاهل توقف عنده؟

ولا من الأفضل انك تلملم نفسك،

وتقوي قلبك وتعيش؟

القرار لك، وأنت تحدد طريقة حياتك

T t.me/tea_sugar

الرسالة ٣٦٨:

انجح كثر ما تبي،
احلم أحلام كبيرة
واللي مو عاجبه،
مشكلته مو مشكلتك!
بكرا بتتحقق أغلب طموحاتك،
واللي كان يتذمر ويحبطك
اليوم واقف يصفق لك..
ماكو شي مستحيل،
طول ما أنت مصدق انك تستاهل
أن كل أحلامك تتحقق.
صدقني.

الرسالة ٣٦٩:

كل اللي قلبك يحتاجه؛

اهتمام غير مصطنع

ناس حقيقية بدون أقنعة

حُب بدون مصالح

على من يمتلك المواصفات

المذكورة أعلاه،

أن يظهر نفسه ويتقرب..

بس عشان نتذكر أن الدنيا ليلحين بخير!

الرسالة ٣٧٠:

اللي يحبك،

يكبر فيك

ومعاك،

ما يكبر عليك!

أبدأ

الرسالة ٣٧١:

«تسلم إيد من رباك»

اتعب كثر ما تقدر على نفسك

سمعتك، حياتك وشغلك

إلى أن تسمع هالكلمة

من أغلب الناس!

افتخر بتربيتك احتراماً للي تعبوا عليك

ارفع اسم أبوك اللي شايله معاك طول عمرك

بيّض وجهه، لأنه يستاهل.

الرسالة ٣٧٢:

لما قلبك ما يفز،
حُبك يقلّ والرغبة تختفي..
لما تستوعب أن اللي متعلق فيه كثير
صار عادي.. عادي لدرجة غريبة!
غريبة لأنها حلوة على الرغم من أي شي
لما تعوف، لما تشوف نفسك تستاهل أكثر
لما توصل لمرحلة تقررفيها انك تختار نفسك،
واللي متعلق فيك يظل بعيد..
لين ما ترجع لمعة عينك!
لأن أي شي باهت في حياتك، لازم تلغيه حالاً!

الرسالة ٣٧٤

«العلاقة اللي تبذل فيها مجهود
 عشان تحافظ على الطرف الآخر
 تُعتبر علاقة فاشلة بكل المقاييس،
 الدافع الوحيد لاستمرارها هو الاحترام
 والمحبة المتبادلة مو التفاضلي عن الأخطاء،
 ومغفرة الخيبات وكثرة التنازلات وكسرات الخاطر اللي
 ما تنتهي..
 نصيحة ومبدأ حياة ضروري تفكر فيه وتعتمده واللي اهو:
 لا تعيش علاقة بإطار جميل ومضمون زائف»

الرسالة ٣٧٥

أصدقائي،
جبر خاطري المكسور،
دواء قلبي المجروح،
ابتسامة أيامي التعيسة،
فرحة لحظاتي الحزينة،
هدية الدنيا لقلبي

الرسالة ٣٧٦:

لما تبذل كل الأسباب
بس لجل تكسب وُد شخص في حياتك
لما تفكر شلون ممكن ترضيه،
وتحاول بكل طاقتك انك ما تخسره،
وهو كل تصرفاته وأسلوبه يقولك اخسرني لا تتحسف
عليه، ولا تتضايق.
أنت عدّاك العيب، وتصرفت بأصلك مو بالمثل
الحين تقدر تعطيه ظهرك وتكمل حياتك
مع الناس اللي يقدرونك وتحس بقيمتك معاهم.

الرسالة ٣٧٨:

مرحباً،

عندي لك تذكير صغير..

ترى كثرة التفكير بالماضي ما راح تغيره

وضيقة خاطرك الحالية مالها داعي،

أيامك الحلوة بين إيدك،

عيشها.. أحسن ما تتدم عليها بعدين..

ماكو شي يسوى انك تتضايق عليه

وماكو أحد يستاهل انك تزعل بسببه.

وبس.

الرسالة ٣٧٩:

أنت مميز بكل تفاصيلك،
 قلبك واهتمامك ومشاعرك
 اللي يخسرها ما راح يقدر يعوضها!
 الحسافة على صدقك مو عليهم..
 بتلف الدنيا وراح يذكرون دائماً،
 أن خسارتهم لك ما راح تتعوض.
 أرجوك، ارفع راسك.. أنت غير.. جد غير!

الرسالة ٣٨٠:

أنغام تقول؛

«اختياري صعب لكن مالي حل،

إلا اني أعشقتك صمتٍ وبوح»

وراشد الماجد يقول؛

«تحت صمت الحكى عشاق»

وأسماء لمنور تقول؛

«خايف لو حكى يندم،

ولو يسكت غدا هالك»

عزيزي، اذا كل هالاغاني يمثلون شعورك ودي انصحك

نصيحة :

رفقاً بقلبك،

ضجيج المشاعر واضح بعيونك،

زحمة الحكى اللي فيك لازم تخف

حاول انك تتكلم، تعبر، وتفضفض.. بطريقتك اللي تشبهك

الرسالة ٣٨١:

الشي الوحيد اللي راح تخسره
 لما تكون انسان متصالح مع نفسك
 وحقيقي ١٠٠٪
 اهو الناس المزيفة
 والتصرفات اللي من ورا القلب.
 يعني بالمنطق أنت مو خسران شي وكسبان وايد،

الرسالة ٣٨٢:

اول شي ابتمسم.. واحرص انك تعيش يوم جميل لنفسك..
 ثاني شي: ودي اشاركك جملة قالها لي صديق عزيز على
 قلبي ووايد حبيتها:
 «لا تشيل بخاطرك.. شيلهم من خاطرك»!

الرسالة ٣٨٣:

أحيانا كل اللي تحتاجه
أحد يطمّن قلبك
ويذكرك أن الدنيا بخير وانك قوي!
محتاج انك تسند راسك على كتف
تحس فيه بالأمان اللي تحتاجه..
بس!

الرسالة ٣٨٤:

«لما أعدّيها بدون ردّة فعل
إعرف إني عدّيتك معاها.»
واقف عند هالمرحلة من الاستسلام
أحاول أحافظ على مكانك عندي
خايف أفقد اهتمامي فيك،
خايف عليك من إهمالي،
خايف انك تصير خبر كان..
أرجوك، امنعني من اني أمشي بهالمرحلة.

الرسالة ٣٨٥:

الحمد لله على نعمة التجاوز
 نعمة النسيان والتصالح،
 نعمة النسيان للأيام الصعبة،
 نعمة الراحة اللي تسكن قلوبنا
 بعد فترة ظنينا إنها ما تعدي!
 الحمد لله على نعمة الابتسامه،
 اللي تبتسمها بعد ما تستوعب..
 بعد ما تستوعب انك عدّيت
 عدّيت اللي كنت تظن أن ما يعدّي..
 الحمد لله

الرسالة ٣٨٦:

أنا أعيش بفترة

قلة كلام

وكثرة تفكير

وتصفية بشر في حياتي،

فترة تستحقها نفسي،

وأنت بعد، تستاهلها!

ومقدماً؛ أنا مو آسف

على نتائج هالفترة.

الرسالة ٣٨٧:

مزعج، بايخ ومؤلم،
 شعورك بالإهمال من أكثر من شخص يهملك
 عادي
 تمام
 مو مشكلة،
 تصير ردودك الباردة اللي تغنيك عن التفسير.

الرسالة ٣٨٨:

كل اللي تحتاجه روحك أحياناً
 إنها تحس بغلاتها!
 لما تشوف شخص يشتريها،
 يداريها ويتعب عليها.
 كل اللي تحتاجه أنت دائماً،
 قلبك يحبك بكل حالاتك.

الرسالة ٣٨٩:

تذكير؛

محد يعرف قدرك كترك،

محد يدري لأي درجة

أنت قوي، إلا أنت!

محد يستوعب شكر عديت

وعدد المرات اللي وقفت فيها بعد تعب

هذا كله بس انت تعرفه،

عامل نفسك كما تستحق!

الله يخليك.

الرسالة ٣٩٠:

اللحظة اللي تحس فيها
 انك انتصرت!
 كل المواقف المؤلمة صارت دروس،
 كل الذكريات الصعبة صارت أغاني
 كل الناس اللي أزعجوك، صاروا ماضي
 لما تستوعب انك انتصرت على كل شي
 وفزت بنفسك، بقلبك والقادم من حياتك
 تذكر، عمرها الحياة ما وقفت على شخص.
 أبداً.

الرسالة ٣٩١:

صارت عندي مناعة من مزاجية مشاعر الناس،
اليوم يحبني، وأنا الأول؛
بعدها الإهمال سيّد الموقف!
المعاملة اللي ما لها لون ولا طعم المعاملة اللي تخليك
تسحب من هالعلاقة
لأنك تدري أن قلبك ما تمت معاملته جد..
ملينا من فكرة أن نكون سد فراغ
تعبنا من الأسلوب المتذبذب..
إما الثبات، والاستمرار ولا سلام الله على ما فات.

الرسالة ٣٩٢:

تعني لي

محاولاتك

في اسعادي

أكثر من قدرتك

على فعل ذلك.

أنا أصدّق الشعور اللي يفز قلبى

لا أكثر ولا أقل!

الرسالة ٣٩٣:

للأسف،

الأغلب يرضى عليك

اللي ما يرضاه على نفسه..

خففوا شعور الآخر حبه الله يخليكم!

بلاش تتصرف بطريقة سيئة

وتتوقع معاملة حلوة!

حتى المنطق واقف بزاوية ومستغرب..

نتفق أن راح تلقى مني المعاملة

اللي ألقاها منك، لا زيادة أو نقصان.

الرسالة ٣٩٤:

الحمد لله أن مشاعرنا تتجدد
تتغير وما تبقى على وتيرة وحدة
الحمد لله أن اللي كان مهم قبل فترة
اليوم صار أقل من كلمة عادي!
الحمد لله أن مشاعرنا تتخطى
وتولد من جديد ل تجربة جديدة!
وبعض المشاعر تكون
حديثه الولادة، وبعد فترة تكبر أكثر
والشعور اللي تبيه تقدر تحافظ عليه للأبد!
والشعور اللي يتعبك؟ تخطاه، أكبر عليه وعدّه

الرسالة ٣٩٥:

أنت جميل،
أجمل من أن يعكّر مزاجك
تعليق عابر من شخص سخيّف
ما يفهم جمال روحك وشعورك!
أنت تستاهل أن يتم التعامل معاك بعناية
بحذر راقى، بإسلوب لطيف..
أنت تستحق الاحتواء،
تستاهل أن يتباهى أحد أن فايز بقُربك.
لهاالدرجة وأكثر

الرسالة ٣٩٦:

الوضوح بالمشاعر يا سادة..
أقل طلب ممكن أطلبه؛ «كون واضح في شعورك»

الرسالة ٣٩٧:

ما في شكل ثابت للإنسان،
أحنا نتغير بشكل مستمر،
تغيرنا الكلمات،
المواقف،
الأيام،
التجارب،
والناس!

الرسالة ٣٩٨:

جَرَّبَ انك
ما تقصّر بحق نفسك
مثل ما أنت مو مقصّر بحق الناس
اللي على الأغلب مقصرين بحقك!
فهمتني؟

الرسالة ٣٩٩:

من أحلى أنواع الرزق
لما يكون على هيئة قلب،
يفهمك، يتقبلك
ويكون قريب منك عشانك..
بدون مصلحة، بدون استغلال..
قُربة منك لأنك تستاهل
أن الله يرزقك بحياتك قلب حلو هالكثر

الرسالة ٤٠٠:

لا تصير قاسي على نفسك،
 إذا أحد قَصَّرَ بحقك، لا تلوم حالك،
 لا تشك بقلبك ومشاعرك
 لا تعتقد انك ما تستاهل لذلك قَصَّرُوا معاك
 دائماً تذكر،
 كل شخص مسؤول عن مكانته بحياتك
 قُربك مُكلف، ومو الكل يقدر عليه..
 أنت غالي، أنت كافي، أنت غير..
 لا تنسى تقول هالكلام لنفسك..
 مو خطأ مو عيب ومو حرام..
 «اقتضى التنويه والتذكير»

من الرسالة ٤٠١ إلى الرسالة ٥١٠

الرسالة ٤٠١:

صار عندي الصمت
أفضل من العتاب المكرر
اللي يعيد معاي نفس الغلط،
نفس القصور،
نفس الإهمال،
اشتري راحة بالي عن كثر العتب.
وينتقل من مهم، إلى عادي بكل هدوء. بكل بساطة ...

الرسالة ٤٠٢:

مرحباً،

ممکن تسمح لنفسك تبتسم؟

عادي تعيش شعورك براحة؟

بعد إذنك استمتع بيومك بكل تفاصيله

وإذا ما فيها كلافه عليك

لا تعطي أحد أكبر من حجمه!

وأخيراً.. مد إيدك للي وده بوصلك

وعز نفسك عن اللي مسوي فيها ثقيل.

أشوف ابتسامتك على خير

الرسالة ٤٠٣:

أنا ممتاز معاك،
لغاية ما تهملني..
وتستغفني!
راح أكون سيء، لكن مو معاك..
التجاهل بيكون سيء،
الانسحاب والبرود بيكون أسوء
عاملني صح، بعاملك صح..

الرسالة ٤٠٤:

أنت أكثر انسان بالدنيا يستاهل الفرحة والخير،
لا تنسى، لا تقصّر بحق نفسك
لا تسمح لأحد يقلل منك،
أنت مختلف ونادر،
ويا بخت اللي يفوز بقلبك!

تمام؟

الرسالة ٤٠٥:

يُمنع منعاً باتاً

الاستسلام للحنين والمشاعر العجولة

في ارسال رسالة بعد منتصف الليل

للشخص اللي في بالك.. انت تدري كثر ما انا ادري انك

راح تندم بعدين،

تذكر انك اقوى من الاستسلام للحنين.. اعتبرها معركة

اخر اليوم اللي لازم تنتصر فيها.. اتفقنا؟

الرسالة ٤٠٦:

مستعد وجاهز للدنيا لما تدور

ودي أشوف كل هالحب وكل هالعطاء اللي قدمته،

بدون رد وبدون تقدير أو مقابل

ودي أشوف شلون بيرجع لي؟

واثق إنني أستاهل، وعارف إنني ما ظلمت

الله ببيعوضني بأجمل وأفضل،

لذلك أنا مستعد.. وجاهز.

الرسالة ٤٠٧:

المبالغة بالشعور،

المبالغة بالوصف،

المبالغة بالعطاء،

المبالغة بالتوقعات،

المبالغة اهي مشكلتنا..

أبدأ مو مشاعرنا المشكلة!

الرسالة ٤٠٨

راحتك أولى

راحتك أهم،

وين المكان اللي ترتاح له،

منو الشخص اللي ترتاح معاه؟

شنو التصرف اللي يريحك؟

روح للي يريحك،

كلم اللي روحك ترتاح بقربه ..

عيش وقدس راحتك ..

لو سمحت.

الرسالة ٤٠٩:

جرب تستخدم منهج التطنيش

لأن الحياة قصيرة

وما تتحمل التدقيق صدقني..

التدقيق مُضر لـ «صحتك ونومك

واستقرارك النفسي..

هل في أحد أو شي يستاهل كل هذا؟

إسأل نفسك وبعدها قرر شنو تستاهل.

الرسالة ٤١٠:

من أجمل العلاقات اللي تكون مريحة ومو مرهقة لقلبك،
 اللي تحس فيها بخفة وراحة، مو بثقل الهم والقلق
 تحس بالقبول مو المجاملة،
 اللي تشوف فيها نفسك التي تحبها مو نفسك اللي تكرهها،
 لما تحس انك مو مضطر تشرح
 ولا تحتاج تفسّر ولا تعيش ثقل التبرير.
 لما تكون بأحلى نسخة من نفسك،
 لما تكون سعيد، وتحس انك كافي
 الله يزيد هالنوع من العلاقات بحياتنا!

الرسالة ٤١١:

في فرق بين اني تغيرت، وبين انك غيرتني عليك..

الرسالة ٤١٢:

بطلنا نعاتب ناس

ما تحسب لخاطرنا حساب!

بطلنا نهتم بناس يسترخصون زعلنا

واحنا كنا نظن أن ما نهون عليهم..

بطلنا هالتعب كلّه..

اللي ما يشوف الدنيا بقربنا،

مضطرين نشوف حياتنا بعيد عنه..

ونطبق مبدأ؛

ما راح تخسرني..

ولكن ما راح تكسبني أكثر بعد.

الرسالة ٤١٣:

أكثر شي ممكن يخليني آخذ موقف منك،
 لما أشوفك تحاول تستغفني،
 وتتعامل معاي على أساس اني طيب
 وغبني ما أفهم واستوعب..
 عادةً بهالموقف اتصرف بهدوء
 واضطر بكل أسف اني
 أحجم علاقتي فيك وأخليها تحت بند؛
 «حضورك جميل وغيابك ما يضر»

الرسالة ٤١٤:

التجاوز من أصعب المراحل
اللي نمر فيها بحياتنا
ولكن من أذلها وأجملها وأحلاها
على الروح وعلى القلب
وعلى النضج والشخصية.
إن تجاوزت فأنت مو ناكر عشرة
إن تجاوزت أنت مو منكر حسنة،
إن تجاوزت أنت مو ردي أنت قوي
إن تجاوزت يعني أنت حظيت نفسك أولوية واستوعبت
إنك تستاهل تعيش لنفسك..

الرسالة ٤١٥:

لو بكون فخور في شي هالفترة،
 بكون فخور بأني ولا مرة حطيت نفسي
 مكان مقارنة مع شخص ثاني لا بحياة أصحابي ولا حتى،
 عالمستوى الشخصي بيني وبين نفسي!
 الشخص اللي أقارن نفسي فيه هو أنا خلال الفترة
 السابقة بس،
 تحدياتي كانت لجلي أنا بس،
 شخصيتي تخصني
 مكانتي عند الغير تخصني،
 لا للتدخلات ولا للتقليد..

الرسالة ٤١٦:

احنا ك بشر طبعنا يتغير كل فترة ومع الوقت يتغير ذوقنا
للأشياء،

اهتماماتنا، مشاعرنا، حتى الامور اللي كانت تضايقنا،
صارت ما تأثر علينا ونعديها بسرعة،

يمكن كنا نفضل بعض الأمور والحين لأ، والعكس صحيح،!
لازم نتقبل التغيير اللي يطراً علينا وعلى الناس اللي
حوالينا بكل حُب

لازم نفهم أن كلنا قابلين للنضج

والتغيير والاختلاف.. واللي يحبنا

راح يحبنا ويتقبلنا بكل حالاتنا.

الرسالة ٤١٧:

مع الوقت صرت أحب وأميل بس
 لصحبة الناس اللي يسمحون لي
 اني أكون أنا،
 بكل ما أحمل من غرابة وتعقيد،
 اللي يمنحوني مساحات آمنة
 اني أكون فيها ذاتي
 بدون تكلف أو مبالغة أو تزييف،
 اللي ينصحوني برفق وحُب واحترام
 وإذا أخطأت ما يعتلون منصة الحكم
 على أفعالي وأسلوبى، لأنهم يتقبلوني
 يحبوني لأنى أشبه نفسى مو لازم أشبههم.

الرسالة ٤١٨:

أمنيته لك اليوم؛
أن تسكنك الراحة في الأيام الصعبة،
والابتسامة لما يحاول الحزن أن يزورك،
وأتمنى انك تشوف الحياة، بعيون ملونة مهما بلغ الظلام،
وأن مع كل شروق شمس، يتسلل الدفا لقلبك،
وأن أهم الصداقات بحياتك، تكون حقيقية ونقية،
وأتمنى لك كل القوة والشجاعة
لمعرفة واكتشاف وتقبل نفسك،
وتعيش الحب بكل تفاصيل حياتك
وتلاقي الشخص المناسب، اللي يرتاح له قلبك!

الرسالة ٤١٩:

أحب شعور الأمان الموجود اللي ألقاه بقرب الناس اللي
أحبهم!

هالنوع من المشاعر يذكرني أن الدنيا ليلحين بخير
طالما حوالينك ناس فعلاً تحبك بدون شروط أو مصالح..

ناس تحبك لأنك تستاهل تتحب
ولأنك فارق بحياتهم..

هالشعور يخليهم أيضاً فارقين بحياتك
ومميزين عن غيرهم

الرسالة ٤٢٠:

حاول قد ما تقدة انك تصمد وتبتسم

وتحافظ على راحتك النفسية

حتى لو كل شي حولك كان صعب!

تأكد انك قوي، وقدها وبتتصر

تأكد أن السعادة مكانها بقلبك

وأن مهما شدت مردها بتزين

لأن ما في حل ثاني، غير انها تزين.

الرسالة ٤٢١:

حسافة الاغاني الحلوة ان اهديناها حق بشر مو حلوين.

الرسالة ٤٢٢:

سؤال مهم؛

هل ابتعدت عن الأمور اللي تضايقك؟

ولا لغاية الحين سامح لها تأذيك أكثر؟

أنت بإيدك تقرر شكل حياتك،

ومنو مسموح له يكون قريب

أنت بنفسك تختار المكان الأفضل لراحتك

دايماً حاور قلبك وكلمه،

استمر في انك تكون متصالح معاك

وابتعد عن أي شي ما يشبهك..

عشان نفسك أولاً وأخيراً ودائماً

الرسالة ٤٢٣:

لما تصير أحلامك كبيرة،
تأكد أن طموحك عالي،
وصرت ما ترضى لنفسك إلا الأفضل!
لذلك،
أرجوك لا توقف
ولا تستلم،
القادم الكبير الجميل لايق عليك
وأنت تستاهله

الرسالة ٤٢٤:

عُزلتي المفضلة
عبارة عن كوب قهوة،
ومحادثة طويلة
مع شخص قريب من قلبي..
نقاش عشوائي
ورسائل صوتية غير متوقعة
وضحك وجد وراحة ونصائح
وغيرها من الأمور اللي
تخليك تتعزل عن العالم كله، وتعيش بهالمحادثة،

الرسالة ٤٢٥:

لما توصلك رسالة بدون سابق إنذار،
 فيها كلمتين حلوين..
 أو اتصال يفتح النفس،
 يتطمئن على قلبك قبل يومك..
 لما تعيش هاللحظة،
 تذكر شكر أنت محظوظ
 بوجود هالناس بحياتك

الرسالة ٤٢٦:

إلى كل قلب
 يبحث عن أشباهه،
 تطمئن..
 اللي ما يبقى لك،
 ما عرف قيمتك..
 واللي عرف قيمتك،
 بتلاقيه دائماً قبالك.

الرسالة ٤٢٧:

راح يرجعون..

بيعرفون قيمتك ويندمون،

مو بس لأن غيابك تأثيره كبير!

لأنك ترفعت عن خطاهم بصمت،

لأنك ما جاهرت بالخصومة،

لأنك حتى بالبُعد والغياب

تصرفت بذوقك وطيب أصلك..

لجميع ما سبق وأكثر راح يرجعون..

بس السؤال؛

بيلاقون بقلبك مكان لهم مرة ثانية؟

الرسالة ٤٢٨:

القلب يميل للي يهتم له وفيه،
النفس ترتاح للي يداريها ويحتويها،
الخاطر يبتسم للي يجبر جروحه ويضمه
وأنا أختار،
اللي يستثني وجودي عن غيره اللي يثبت لي بأفعاله وكلامه
قدري بحياته وين..
قلبي ونفسي وخاطري وأنا،
احتياجاتنا بسيطة.. لكنها عميقة.

الرسالة ٤٢٩:

إلى الصامد،
اللي ما استسلم لأي ظرف
اللي روحه قدرت تتماسك
أمام الكثير من المواقف..
اللي يبتسم رغم مرارة الأفعال،
اللي ترفع عن أن يخذل اللي خذلوه،
اللي اختار أن يكون نفسه،
على أن يعامل بالمثل.. ويكسر بخاطر أحد!
إلى القوي، والصابر،
راح تتشافى روحك، كالعادة..
هالدرس حفظته، وصرت قادر تتجح فيه..
كالعادة.

الرسالة ٤٣٠:

عن الشعور الساكن بمنتصف القلب،

شعوري لك،

أكبر من أن يُقال،

وأعظم من أن يبقى دون بوح!

عن الاستقرار والهدوء النفسي بقربك،

عن ابتسامتك وصوتك،

عن جميع ما سبق؛

تأتي أنت لتكون الوصف المناسب.

الرسالة ٤٣١:

لا ترضى بأنصاف الأمور
دام انك تدري انك تستحق الكمال!
لا توافق على نص حل،
لا تقبل ب نص شعور،
لا تتعلق ب نص قلب،
والأهم لا تهتم ب نص اهتمام.
لأنك ما تعطي إلا كل شي كامل،
وفوقه زيادة في أغلب الأحيان،
ممنوع منعاً باتاً انك ترضى بأقل.
لا تصير عادة، لا يصير عادي،
لا ترضى على نفسك وقلبك، أرجوك!

الرسالة ٤٣٢:

كل شي بخانة،
وانك تعاملني كأني شخص مو مهم بحياتك
«خانة ثانية»!!
عموماً لا تندفعون بـ شعور،
درسوا كل خطوة تخطونها باحساسكم..
حفاظاً على قلوبكم مستقبلاً

الرسالة ٤٣٣:

أنت ما تحتاج علاقة مثالية،
كل اللي تحتاجه
شخص يتقبلك بكل غرابتك،
وتصرفاتك وشخصيتك..
شخص مستعد يفهمك
كثير ما أنت وذاك تفهمه..
شخص يحس أن معاك
اهو بأحلى شكل لنفسه وقلبه..
تماماً مثل شعورك إذا كنت معاه!
وهذا اللي قلبك يحتاجه.

الرسالة ٤٣٤:

ما تشملني مقولة

«محد يبقى لأحد»

أنا أبقى عمر لي يستاهل ويقدر،

أنا ما أعطي ظهري لشخص يحترمني

ولا أرضى اني أخسر انسان زين..

القلوب الطيبة صارت نادرة هالفترة،

وأنا مستعد دائماً اني أبقى

للي قلبه نقي وطيب..

لذلك ما أحب تشملني مقولة،

أنا ما أتفق معها أبداً.

الرسالة ٤٣٥:

أنا أكثر شخص يحترم خصوصية مشاعره،
وما يبوح فيها لأي أحد
حتى لو كانت عيونه وتصرفاته تفضحه..
أحب أكتفي بمشاعري لنفسي وبنفسي..
أحب أعيش الشعور بكل حالاته
الصعبة قبل السهلة،
والقبيحة قبل الجميلة..
أنا أكثر شخص، يحترم خصوصية مشاعره.

الرسالة ٤٣٦:

لما تتعامل مع شخص
 ناضج، متفهم، مرن ومريح جداً للعقل،
 تحس ما وذاك يكون بينكم لحظة سكوت
 الوقت معاه يمر بسرعة،
 وكل موضوع أحلى من الثاني..
 هالنوع من الأشخاص اللي يتقبلك
 استناداً وبناءً على قلبك وروحك
 على صدق شعورك،
 بدون ما يحكم أو ينتقد تصرفاتك.

الرسالة ٤٣٧:

إلى أصحاب المزاج الحساس الأشخاص اللي ممكن
ينعزلون،
بسبب كلمة، أو مزاجهم يختلف بسبب تصرف أو شعور..
إلى القلوب اللي ما تحب ترمي همومها
على أحد خوفاً عليهم من الضيق!
يفضلون يبتعدون ويختلون بنفسهم
لجل يحافظون على سلامة مزاج غيرهم،
الله يحفظ قلوبكم الجميلة،
الله يرزقكم راحة البال الدائمة

الرسالة ٤٣٨:

قلبي إذا تعلق فيك،
 ما راح يستسلم عنك بسهولة،
 قلبي من النوع اللي يدافع ويستمر ويعطي بدون تردد
 راح يشيلك فوق كفوف الراحة ويخليك تعرف قيمتك
 وقدرك
 بدون ما تسأل أو تفكر..
 بيتعد عن الحذر في وصف كل شعور ويندفع اتجاهك بكل
 ما فيه من حب.
 لذلك، طلبي الأول والأخير؛
 أرجوك حط بالك على قلبي،
 وتأكد أنه حاط باله عليك

الرسالة ٤٣٩:

لما أسمح لك تشوف نقاط ضعفي
لما أكون بأكثر حالاتي الواضحة
أمامك وفي حضورك وعندك
هذا ما يعني اني ضعفت،
ولا يعني اني ما أعرف أتصرف بدونك..
بكل بساطة هي طريقتي العفوية
اللي أوضح لك فيها لأي درجة احتاجك،
وأشوفك منطقة راحة وأمان لي وبقلبي.
مجرد ما تعاملني على أساس
اني مغفل وضعيف، مرة وحدة بس..
اخسر شعوري بالراحة والاطمئنان عندك!
اقتضى التنويه.

الرسالة ٤٤٠:

شعور عظيم
 لما أعرف قدرى بحياة شخص يهمنى..
 والأحلى لما أدري
 ان مكانتى فوق كل توقعاتى،
 لما أشوف بعينى أن خاطرى غالى،
 وانى شخص فارق كثير بحياته
 وانى غير قابل للمقارنة مع أحد ثانى!
 هالشعور يطمّن، ويسعد ويخليك تبتسم
 والأهم؛ راح تبادل هالشخص نفس الشعور
 وأكثر، وأجمل وأكبر

الرسالة ٤٤١:

أنا صديق المحادثات،
أعشق جمال المحادثات الكتابية،
اللي تخليك تبتم بوجه الشاشة،
تتفصل تماما عن العالم حولك!
وارتاح كثير للمحادثة الصوتية،
لما أسمع نبرة الطرف الثاني..
نبرة الابتسامة بصوته تأسرني،
ونبرة المزح اللي تتبعه ضحكة طويلة
نبرة الجدية بالنقاش المهم
ونبرة الهدوء لا تكلم عن مشاعره.

الرسالة ٤٤٢:

فعلياً،

وجدياً

في تفاصيل صغيرة

جداً جداً جداً،

لكنها توضح لك

إذا أنت أساس أو هامش!

أحياناً هالتفاصيل تكون أسلوب،

اختيار كلمات معينة، أو حتى أفعال!

كل شخص وله تفاصيله

اللي يشوفها مقياس لمكانته عن غيره.

الرسالة ٤٤٣:

ينظفي كل شعور بقلبي
لما أحس اني على قلبك ثقيل
ويختلف كل احساس صوبك،
لما أشوف انك تتعامل معاي
من مبدأ وباب الواجب والمجاملة.
وللعلم؛
القلب يحس ويفهم،
حتى لو قرر يغض النظر.
ودير بالك من القلب لا تعب وصد.

الرسالة ٤٤٤:

حب عظيم لكل شخص خلاني استوعب شي حلو بنفسي..
 وبسبب حبه وعيونه،
 قدرت أشوف هالشي فيني!
 شكراً من كل قلبي لهالنوع من العلاقات، الاشخاص
 والمشاعر.

الرسالة ٤٤٥:

أنا صديق التفاصيل الصغيرة،
 المشاعر الخفية
 اللي ما ينتبه لها إلا اللي فعلاً يبي قريبك..
 أنا صديق الأغاني اللي تهديها
 بغرض التعبير عن شعور..
 وصديق الرسائل
 اللي توصل لك بالوقت المناسب
 لقلبك
 مو ظروفك.

الرسالة ٤٤٦:

حب وعط الناس كثر ما يستاهلون، مو كثر ما تقدر!

الرسالة ٤٤٧:

الحياة وايد ابسط من انك تحاول تقنع أحد يحبك أو
يحافظ على قريبك..

اللي ما يشوف انك تستحق من الأساس

أن يتعب على وجودك بحياته،

لا تتعب نفسك في المحافظة عليه.

اللي ما يشوف لأي درجة أنت غير وتستاهل،

قرر أن يختار مكانته بحياتك بنفسه.

لا ندم، ولا ضيقه، ولا حسافة!

الرسالة ٤٤٨:

هاالرسالة خاصة جداً؛

لكل شخص يحاول قدر الإمكان
 أن يتغلب على كل الظروف،
 وينسى كل عثراته الماضية،
 لكل شخص يجدد الأمل بقلوب البشر
 ويقول أن هالمرّة خاطره ما راح ينشرخ،
 لكل شخص مبتسم رغم كل شعور
 مر عليه وما كان لطيف
 ولا كانت ذكرياته حلوة أبد..
 أنت قلبك نقي وبسيط والأمل اللي فيك
 بيلاقي اللي يحتويه ويستاهله!
 الابتسامة الحلوة لقلبك، صار وقتها

الرسالة ٤٤٩:

تعز عليك نفسك لما تستوعب انك كنت مجرد شخص
يسد فراغ غيره..

تطيح توقعاتك وتتكسر كل مشاعرك..

تستوعب أن اندفاع قلبك كان مو بمحلّه..

ترجع تلملم نفسك وتبتسم.. وتردد؛

تجربة وعدت، مرحلة وانتهت..

وآخر الدنيا مواقف ودروساً

الرسالة ٤٥٠:

في ناس تبيك تكون بحياتهم بالمنطقة الرمادية..

لا أنت اللي قريب ولكنك مو بعيد،

ما تعتبر نفسك حالة خاصة بقلوبهم وبنفس الوقت أنت

مو معرفة سطحية..

أنت (شوي) من كل شي..

أنت مجرد شخص وجوده لطيف بحياتهم وغيابك ممكن

يضر..

هالنوع من العلاقات يضر قلبك كثير وتم تصنيفه كعلاقة

باردة سامة

تقتل وتدفن مشاعرك بدون ما تحس..

يرجى أخذ الحيطة والحذر من هالعلاقات

في حياتك حفاظاً على ما تبقى من قلبك.

الرسالة ٤٥١:

وقتك اللي ضيعته
وأنت متضايق على موقف
عدى وطاف وراحت أيامه،
وقتك اللي ضيعته،
وأنت تفكر بشخص وارد جداً
أن ما يفكر فيك ولا يشوفك..
هالوقت ما راح يرجع.. وأنت اللي سمحت
أن هالوقت يضيع بدون لا تعيشه صح..
إياك تسمح لقلبك يتم متضايق،
لجل شخص عايش حياته فيك وبدونك.
أنت أقوى وقلبك يستحق منك أجمل.

الرسالة ٤٥٢:

أحياناً تضطر تصد قلبك،
 وتمسك أعصاب مشاعرك
 قدر المستطاع والممكن
 انها تندفع بإتجاه يتعبك،
 وتحاول قدر الإمكان،
 انك تروح بكل ما فيك من حب
 للشخص اللي يبادللك نفس الأحساس!
 لأن فعلاً تعبنا من تكرار نفس الخيبة،
 نمشي أميال لجل خاطر شخص
 مو مستعد يمشي بإتجاه قلوبنا خطوة!

الرسالة ٤٥٣:

فكرة إنك تهدي وردة بوقتها
أحسن من إنك تهديني نجمة من السما بعد ما الوقت
يعدي،
إنك تقول كلمة حلوة بالوقت الصبح أحسن من إنك تكتب
قصيدة
بعد ما تبرد المشاعر،
إنك تكون قريب دقيقة وحدة خلال اليوم وباتصال يهديني
شعور لطيف وصادق
أحسن من إنك تقترب سنة بعد ما يفوت الأوان..
لا تأجل خطوة حلوة
لا تبخل بمشاعرك
لأن محد ضامن بكرا..

الرسالة ٤٥٤:

أنت ربحان بالحالتين! شلون؟
لما تعبر عن مشاعرك بصراحة وما تكبتها وتظل بقلبك!
بهاالحالة راح تكون أمام خيارين،
الأول، أن الطرف الثاني يتقبل صراحتك وتنتقل علاقتكم
لمستوى أجمل
وصحي أكثر وفيه راحة كبيرة لكم.
الثاني؛ راح توضح لك الصورة إذا الطرف الثاني ما كان
موافق على صراحتك
ولا حاب مشاعرك ولا متقبلها..
حتى لو حاول انه يخفي هالشعور.. بتشوفه.
وبهاالحالة راح تعرف وضع علاقتك مع هالشخص
ومدى اهميته بحياتك بشكل عام
لذلك، بالحالتين صراحتك بتخليك ربحان.

الرسالة ٤٥٥:

مرحبا،

معاك الشخص الذي يحل مشاكل الكل:

وعند مشاكله يوقف ويتعب!

الذي يطلب من غيره يعبر عن مشاعره

لكن شعوره الشخصي متعلق بمنتصف قلبه بدون بوح

الذي يغني مع كل الأغاني بس ما يهديها للمقصود،

الذي يحاول يكتم حقيقة احساسه

بس تفضحه عيونه وملامحه.

الرسالة ٤٥٦:

أتجاوز خيبة الظن بالضحك،
 وكسرة خاطر بالصبر،
 وأتجاوز التعب بأصحابي.
 والأيام الصعبة بالقلوب الحلوة.
 أتجاوز البشر بـ بشر أجمل،
 وأتجاوز كل ما يزعجني،
 بالانسحاب الهادي منه..
 وأخيراً، أتجاوز الإهمال بمثله.
 تجاوزاتي كثيرة، بس أعرف أتعامل معها.

الرسالة ٤٥٧:

أخاف منك،
إذا بنيت بداخلي شي جميل
وبدبت تهدمه،
إذا رسمت لي درب حلو،
وتركتني فيه لحالي،
إذا خلقت فيني شعور متخلف..
وما كان بقلبك..
الخوف وعدم الأمان اتجاهك
يسبب بناء حواجز بيني وبينك،
بس بدون لا حضرتك تشوف وتحس.

الرسالة ٤٥٨:

رسالة للناس اللي إذا عاملناهم مثل ما يعاملونا لو بنسبة

١ ٪ (يزعلون)؛

تحية باردة مثل مشاعركم،

أما بعد؛

عرفتوا اهمالكم لأي درجة مزعج؟ برود مشاعركم لأي

درجة بايخ؟

لما تذكرون قربنا بس بوقت فراغكم خصوصاً لما تضيع

منكم كل الخيارات

تلاقون قلوبنا أول من تحتويكم..

تدرون لأي حد هالشعور مؤلم؟

جربوا انكم ما تكونون الأهم، والأغلى جربوا الإهمال بكل

أشكاله..

بس أرجوكم بدون زعل،

مثل ما تعاملونا بنعاملكم.. والحق، حق.

الرسالة ٤٥٩:

قلبي حالياً يعيش مرحلة انتقالية،
جاري ترتيب المشاعر ولملمة الفوضى الداخلية،
وإعادة كل شخص لمكانه وتغيير بعض من التصرفات
الخاطئة
واختيار ما هو مناسب له من أشخاص!
قلبي غير صالح للتعامل العاطفي في الفترة الراهنة
سيتم ابلاغكم فور الانتهاء من جدول الاعمال المذكورة
اعلاه

الرسالة ٤٦٠:

اعتراف:

أنا شخص فيني من العيوب المزعجة اللي يكفيني وزيادة..
وتزعجني أنا قبل غيري...

لكن ما استخدمهم ك عذر ولا ألجأ لهم ك شماعة لأي
خطأ اسويه..

جملة (هذا عيبي وأحاول أغيره) ما أتقبلها أبد، لأن اللي
يحاول يتغير

ما يتحجج بعيوبه ويطلبك تتحمل..

أحاول قدر الإمكان اني أحمل الناس المهمين

والغالين في حياتي من عيوبي الصعبة

أحاول اني أعالج الطبع البايخ والعيب السيء

ولا أضايق ناس تحبني ومتحملتني بهالعيوب.

دوم أتذكر؛ الناس عندها طاقة، لا تستنزفها.

الرسالة ٤٦١:

شكراً،

لعيون تراقب ملامحي ويعز عليها تشوفني زعلان!

شكراً،

لقلب يفرح لفرحتي ويشاركني كل شعور ومرحلة.

شكراً

لشخص يسندني بدون ما أطلب ويفرد كتفه لجل أتكى

عليه

يشد على ايدي ويذكرني أن مهما ضاقت، مردها بتزين.

شكراً؛ لك..

لأنك تذكرني بكل شي حلو

لأنك سبب في تماسكي وعافيتي!

الرسالة ٤٦٢:

الاحتواء فن..

ما يقدر عليه أصحاب المشاعر المزيفة

انك تحتوي شخص تحبه يعني انك تطمئه،،

تعذره وتوقف معاه ضد الظروف

ما توقف أنت والظروف ضده..

يعني انك تكون له قلب صادق وسند فعلي ما يحس

بالوحدة بوجودك!

الاحتواء فن.. ما تقدر تحتوي شخص

إلا لما تكون مشاعرك اتجاهه فعلية، صادقة ونقية ١٠٠٪

الرسالة ٤٦٣:

لما تندفع بكل شعورك اتجاه شخص معين .. وتالي تصحى وترد

مو مسموح لك ترجع أقل،

ارجع لنفسك بكل مشاعرك،

لا تترك حتى تلت قلبك عنده،

أخذ قلبك كله، مثل ما اهديته قلبك كله،

مثل ما رحمت بكل ما فيك ارجع بكل ما فيك .

جانب من حوار مع صديق في محادثة من القلب للقلب*

الرسالة ٤٦٤:

لا عتب

لا ندم

لا تبرير ولا أعتذار..

عادي،

مو مشكلة ومعتذور..

أسهل رد وأبسط تجاوز!

محد مجبور يهتم بأحد،

الاهتمام فعل عفوي وصادق

لا يمكن يكون فعل إلزامي وواجب

لذلك، نعتمد الاسلوب المذكور أعلاه

لا عتب، لا ندم، لا تبرير ولا أعتذار.

الرسالة ٤٦٥:

اللي فعلاً شاريك ما يستسلم منك ولا عنك
يدافع عن كل شي يجمعك فيه
إلى آخر نفس، آخر دقيقة، وآخر كلمة!
اللي جد يحبك ما يهون عليه غيابك وحزنك وانعزالك
،راح يشاركك أصعب اللحظات
ويحط عليها طوق ورد لجل تصير احلى..
شكراً للأيام الصعبة؛
لأنها تكشف الكثير من الناس وتسقط فيها الكثير من
الاقنعة

الرسالة ٤٦٦:

لو بس نقدر نلغي مشاعرنا اتجاه اللي ودنا
نمسح ذكريات مالها داعي
نتجاوز المواقف بشكل أسرع
نقلل حساسيتنا المفرطة
ما نقبل نعطي شعور غير متبادل
نعامل بالمثل وما نهتم إلا باللي يهتم فينا
لو نقدر على كل هذا؛
بنشتري راحة قلوبنا وبالنأ للأبد..

الرسالة ٤٦٧:

مرحبا

اتمنى يصادف قلبك شي جميل

يخفف عليك صعوبة الأيام

خذلان البشر، مرارة بعض المواقف.

اتمنى روحك تطير فرح،

وابتسامتك تملي الدنيا سعادة.

على قدر احتياجك لجرعة الأمل والراحة

اتمنى تعيشها وتتبدل كل خيبات ظنك!

الله يرزقك شعور يمسخ كل كسرة لخاطرك

وكل حزن زار عيونك وضايق قلبك الطيب

الرسالة ٤٦٨:

اليوم الطويل

اللي قلت عنه ما يعدي .. انتهى!

الألم اللي كنت تداريه وتخفيه

بسبب خذلان أو خيبة .. انتهى

الحزن، الحيرة أو كسرة خاطر،

الشعور اللي ظنيناها ما ينتهي .. انتهى!

هذا حال الدنيا .. كل هالأمر صارت تجارب،

الأيام تمر والصعب في ذاك الوقت، صار اليوم سهل.

وأنت لازلت صامد .. قادر انك تتغلب على كل موقف.

وأنت لازلت قوي .. كل اللي فات بحياتك

صنع منك شخص متماسك وقوي!

عمرك لا تتسى كم الأمور اللي حاربته وانتصرت،

كلها اليوم انتهت وصارت عبارة عن قصص تذكرها

وأنت تبتسم لأنك فخور بنفسك، وبقلبك واصرارك.

الرسالة ٤٦٩:

اختار القلوب التالية؛

اختار؛

اللي يتباهى فيك جدام العالم كله!

اختار؛

اللي تكون مصدر قوته بعز لحظات ضعفه.

اختار؛

اللي يشوفك ملجأ لأسراره ويتطمئن بقربك!

اختار؛

اللي بالنسبة له أنت الثابت

لما الدنيا تميل والظروف تتراكم

الرسالة ٤٧٠:

التهيدة،

عبارة عن فضفضة من غير كلام.
 قلبك يتهد كل المشاعر اللي فيه
 من خذلان وخيبة، من خوف وزعل
 من كسرة خاطر وشعور ما ينوصف..
 تحس أن قلبك صرخ بأسط صوت.
 وتاخذ نفس عميق بعدها،
 وتبتسم وتكمل يومك وحياتك،
 بعد ما قلت كل اللي فيك،
 من غير ولا كلمة.

الرسالة ٤٧١:

اترك مسافة آمنة بين قلبك وتوقعاتك..
 دائما!

الرسالة ٤٧٢:

الناس الحساسة جداً
يعانون أكثر من غيرهم لأن
يحاولون ما يسمحون لأي كلمة تأثر عليهم
ينتبهون للتفاصيل الصغيرة
اللي غالباً محد ينتبه لها، وتفرق معاهم هالتفاصيل
نبرة الصوت، اختيار الكلمات، والأفعال
هالناس يلبسون الابتسامة دوم
على الرغم من صعوبة إخفاء شعورهم الحقيقي!
هالناس يمتلكون قوة كبيرة
في السيطرة على مشاعرهم لما ملامحهم تخونهم.
رسالة للحساس جداً؛ أنت مميز ومختلف
وإياك تظن أن حساسيتك شي سلبي وخطأ.

الرسالة ٤٧٣:

شكراً للأصدقاء اللي يحترمون أحزاننا
وما يقللون منها مهما كانت تافهة،
للأصدقاء اللي يعطونا المسافة الكافية
لنتخبط بمشاعرنا ومزاجيتها بدون أي شعور بالحرج
وبنفس الوقت ما نلاقهم بعاد عن قلوبنا،
نلاقي أكتافهم قريبة متى ما احتجنا للإلتكاء.
شكراً للأصدقاء اللي يحسسونك ان كلمة شكراً
كإهانة بحق علاقتك فيهم.

الرسالة ٤٧٤:

إذا ما عبرت عن شعورك اليوم
وما تحركت بإتجاه أحلامك اليوم،
إذا ما استفدت من كل فرصة أمامك
متى ناوي؟
لا تترك الوقت يغلبك، أغلبه..
لا تترك خوفك ياخذ من حياتك، أغلبه..
لا تسمح للأيام انها تعديك.. عيشها
لا تعيش حالة انتظار.. عيش الحياة
الوقت والأيام ما ينتظرون أحد.
اخطف السعادة وفوز فيها لصالحك.. اليوم.

الرسالة ٤٧٥:

خلك مستمر
 في أنك تسوي كل شي يعجبك،
 وتجاهل نظرات الإستخفاف
 والإستغراب بعيون الكثير
 إرضاء الذات يعلو ولا يُعلَى عليه

الرسالة ٤٧٦:

لا تكون بخيل بكلامك
 وأنت تدري أن تعليق منك،
 ممكن أن يساهم في تعديل مزاج أحد
 أو ادخال السعادة بقلب أحد ثاني!
 جرب تكون كريم بتعبيرك،
 ب شرحك ووصفك ومدحك..
 لما تشوف لأي درجة كلماتك قادرة
 انها تلامس غيرك وتسعده،
 لا تبخل عليه بهالشعور..

الرسالة ٤٧٧:

صح أن الفعل أهم من الكلام
لكن هالشي ما يمنع
أن الكلام الحلو والطيب ما يآثر!
الكلام اللي يجبر بالخاطر
ويخليك تبسم ويراضي قلبك
ويطبطب على روحك ويسعدك
مهم بشكل كبير..
مهم لأن يآثر ويفرق..
صح الأفعال تترك تأثير أكبر
بس الكلمة الحلوة لها قيمة عالية بعد
لا تستهين فيها أبداً..

الرسالة ٤٧٨ :

إذا حببت أحد يوماً ما ،
 الله يخليك مهما قهرتك الظروف
 وتعبتك الحياة لا تخليه يحس بالسوء ،
 لا تخليه يحس إن وجوده جنبك بدون فائدة ،
 لا تخليه يتهم نفسه بالتقصير
 لأنك ما تكلمه وتبعده عنك ،
 لا تخليه يحس نفسه مربوط
 ومو قادر يساعذك ولا عارف شلون يتصرف
 عشان يخليك تحس بالراحة ..

الرسالة ٤٧٩:

خبراء علم النفس يقولون:

○ إذا في شخص يضحك بزيادة

حتى لو على الأمور التافهة.

ف هذا يعني انه «وحيد من داخل»

○ إذا في شخص ما يتكلم كثير..

وان تكلم؟ يتكلم بسرعة..

ف هذا يعني انه «انسان مليء بالأسرار»

○ إذا في شخص ياكل

بزيادة عن اللزوم،

ف هذا يعني انه

«مضغوط ومتوتر»

○ إذا في شخص ينام كثير..

ف هذا يعني انه «حزين»

○ إذا في شخص

تنزل دموعه على

أبسط الأمور والمواقف،

ف هذا يعني انه
 «بريء وقلبه صافي»
 ○ إذا في شخص يعصب
 ويتترفز من كل شي
 وعلى كل شي
 ف هذا يعني انه
 «يحتاج اهتمام وحب»
 ○ إذا في شخص يبكي كثير..
 ف هذا يعني انه «ضعيف من داخل»
 لذلك.. حاولوا تفهمون الناس
 قبل ما تلومونهم أو
 تحكمون عليهم وعلى مشاعرهم.

الرسالة ٤٨٠:

إذا حبيت أحد يوماً ما،
الله يخليك مهما قهرتك الظروف
وتعبتك الحياة لا تخليه يحس بالسوء،
لا تخليه يحس إن وجوده جنبك بدون فائدة،
لا تخليه يتهم نفسه بالتقصير
لأنك ما تكلمه وتبعده عنك،
لا تخليه يحس نفسه مربوط
ومو قادر يساعدك ولا عارف شلون يتصرف
عشان يخليك تحس بالراحة..

الرسالة ٤٨١:

تذكير مهم:

حاول تعطي كل شعور حقه..

ما يجوز تبالغ بحزنك

وتقصر بحق فرحتك!

مو منطقي انك تاخذ كفايتك من الدموع

والقليل من الابتسامة والضحك!

لا تبالغ بشعور المفروض تعديه بسرعة،

وتبخل بحق شعور المفروض تعيشه أكثر..

وشكراً

الرسالة ٤٨٢:

النصيحة المفضلة الدائمة

لا تعاتب، راح تتعب..

اللي يكرر معاك نفس التقصير كل مرة

دليل أن أبدأ ما اهتم فيك ب صدق

الموضوع كله مجرد مجموعة مجاملات..

جرب تحمي نفسك من صداع العتاب

أغلب وعوده غير حقيقية، وأكثر كلامه إعتذار مو صادق..

اشتر راحة بالك، واشتر قرب اللي شارب قربك.

الرسالة ٤٨٣:

سوء التقدير نتيجته دائماً الخسارة
لا تضمن أحد بحياتك وتهمل اهتمامك فيه
لأنك راح تواجه يوم تلاقي هالشخص
قرر بيتعد ويبني بينك وبينه مليون حاجز!
لا تبالغ بالتفكير بالمفقود، لجل ما تفقد الموجود
احرص دوم انك توضح لكل شخص قدره
ومكانته وأهميته في حياتك..
محد راح يعرف غلاته عندك من نفسه،
لذلك كون كريم بالتعبير والتقدير.. لا تبخل.

الرسالة ٤٨٤:

اللي وده بقربك
بيلاقي مليون طريقة
واللي ما وده؟
بيلاقي مليون عذر!

الرسالة ٤٨٥:

سند راسك على كتف اللي تحبه،
ولا تقول ولا كلمة.. بيضمك، بيستك معاك،
ب يحتويك أنت وكل مشاعرك
اللي واضحة بعيونك ومستثقل لسانك أن يعبر عنها..
كتف اللي تحبه بس
راح يفهم هالحالة ويشيلها

الرسالة ٤٨٦:

قلبك يحتاج الاستقرار،
بدون تقلبات بالمشاعر كل شوي..
بدون رسالة تلخبط النبض
أو تجاهل واهمال يحرق احساسك،
بدون مزاجية قلب ثاني يتحكم فيه..

قلبك يحتاج الراحة، والهدوء.. مو ناوي تخليه يستقر؟

الرسالة ٤٨٧:

مشاعري تميل للمبالغة بكل شي،
 أبالغ بإهتمامي،
 أبالغ بإندفاعي
 أبالغ بمكانة الناس بحياتي
 إلا الغياب، إلا الجرح، إلا كسرة الخاطر..
 ما أبالغ بشعور يضايق غيري!
 أغلب مبالغاتي، بمشاعر ألقىها بعد فترة
 تفيد غيري.. وتضايقني.

الرسالة ٤٨٨:

الأحلى من شخص يعرفك،
 شخص يعرفك ويعرف لك..

الرسالة ٤٨٩:

اتصال واحد،
وبعض المرآت رسالة وحدة،
تتغير فيها ملامح وجهك
تتسلل الابتسامة واللمعة تسكن عيونك
يصير للأغاني معنى من جديد
تحب العطر والمكان واللون والاسم
تتوطد علاقتك بالسهر المليان شعور..
الحب، شعور ما يعرف وقت وقانون،
ما يعرف حد وطاقة.. يجدد نفسه بنفسه
ويجدد فيك الحياة مرة ثانية.

الرسالة ٤٩٠:

أنا آسف...

لكن انتهت جميع محاولاتي
 في المحافظة على وجودك في حياتي..
 وانتهى رصيد المجاملات على حساب نفسي
 وصار الوقت اني أشوف وأعرف،
 لأي درجة أنت بتشتري وجودك بقلبي.
 الإهمال محد يتحملة، والاهتمام بايخ إذا طلبناه
 أنت قرر حجم وجودك وقرب مكانتك عندي
 وأرجوك أخذ الموضوع بشكل شخصي

الرسالة ٤٩١:

حاوط نفسك بالناس اللي تؤمن بمقولة
«العلاقات أساسها التقبل وليس التحمل»
الناس اللي متقبلة شخصيتك،
مزاجية مشاعرك، قلة كلامك بعض الأحيان
الناس اللي ما يرددون عليك كلمة (تحملتك)
ويفهمون انك مو مزاجي ولا غامض،
ناس تستوعبك وتحبك عشانك،
ناس تبي تكون بحياتك لأنك بوجهة نظرهم مكسب
والقرب منك مو تحت تصنيف
(علاقات اجتماعية ومعارف)..

الرسالة ٤٩٢:

أكره ٣

سؤال الواجب،

الاهتمام المصطنع

وعدم الوضوح بالمشاعر..

احترم ٣

التقدير، تقبل الطرف الثاني، والصراحة

أحب ٣

التجاوز،

القلوب الوفية دائماً

التصالح مع النفس قدر الإمكان.

الرسالة ٤٩٣:

أنا ما أخاف من دموعي
ولا من لحظات ضعفي ولا حتى حزني،
خوفي الوحيد هو إذا خاطري عاف وقسى..
وقتها لا أنا ولا قلبي
نقدر نسعف ما تبقى من محبتك عندي..
للأسف قليلين هالأيام
اللي ياخذون الخاطر على محمل الجد
ويحاولون ما يكسرون بخاطرك أو يجرحونه..
إلا كسرة الخاطر أرجوكم،
إلا الخاطر إذا عاف، إذا انجرح أو صابه شرخ..
بعدها لو مهما حاولت تراضيه.. ما راح ترجع مثل ما كنت.

الرسالة ٤٩٤:

تأكد، كل شي شايف نفسك تستاهله، بتحصله..
 لذلك، لا تكرر كلمة أنا حظي مو حلو،
 او أنا أستاهل ينكسر خاطري او غيرها من الكلام السلبي
 جرب تقول انك تستاهل فرحة،
 تستاهل شعور حلو، تستاهل قلوب تشبهك
 وحب يخليك تطير بالسما وتستاهل خاطرک ينجبر..
 جرب وشوف النتيجة.
 هالكلام عن تجارب مو تجربة!

الرسالة ٤٩٥:

عطيتك شعور صادق، من قلب فعلا تمناك..
 اهملته لغاية ما استخسر فيك ذرة مشاعر..
 صار يشوفك باهت، ما عاد قلبي يميزك..
 ومو نادم ولا زعلان ولا متحسف..
 كنت تستاهل كل احساس حسيته اتجاهك..
 بس كنت تستاهل مو لازلت ولا راح تظل تستاهل..
 يا رب تدوم بحياتي بكل خير، بس ما تدوم بقلبي

الرسالة ٤٩٦:

لا تهمل نفسك،
اهتم فيك.. حب أصغر تفاصيلك..
الناس بتشوفك مثل ما أنت تشوف نفسك،
بتحترمك بقدر احترامك لنفسك
وبتحبك كثر ما أنت تحبك!
الموضوع يحتاج منك تاخذه بعين الاعتبار..
لا تلوم غيرك إذا أهملك،
طول ما أنت ناسي تهتم بنفسك..

الرسالة ٤٩٧:

أنت شخص ما تتخسر
والله يسامح اللي ما احترم شعورك
لا تنطوي، لا تسحب نفسك بعيد، لا تخاف
كل كسر بينجبر وقلبك بيلاقي اللي يحترمه
لا تفقد الأمل بنفسك انك تستحق
بس لمجرد أن في ناس ما عرفوا قيمتك!
خسارتهم، مش خسارتك.. تمام؟

الرسالة ٤٩٨:

كل شي بحياتك يصير لسبب،
 يمكن ما تعرفه اليوم أو هالفترة لكن أكيد بتعرفه.
 ناس تبتعد عنك، وغيرهم يتعمدون فهمك غلط
 أو ناس تقترب من قلبك ويشترون قربك بعيونهم،
 لا تظن سوء بأحد وتذكر أن أصابع ايدك مو متساوية
 وأخطاء ناس اختفت من حياتك ما يتحملها غيرهم.
 لا تتضايق على شي وتذكر أن كل شي خيرة..
 أن راح منك شي جميل، الله بيرزقك أجمل!
 مو بس لأن الله كريم، لأنك تستاهل بعد..

الرسالة ٤٩٩:

تعلمت أتأقلم

واصبر

تعلمت ما يآثر فيني كل شي

وأأجاهل

تعلمت ابتسم أكثر وأعيش يومي

واستمع بالتفاصيل

تعلمت اسمح لقلبي أن يتجاوز أسرع

وما اتمسك بأى شخص ما يتمسك فيني

تعلمت اخذ مو بس أعطي بدون مقابل..

والأهم، تعلمت أعطي نفسي حقها.. كامل!

الرسالة ٥٠٠:

مستحيل تقول كل اللي بقلبك

لو مهما ظليت تشرح وتقول وتبررو تتكلم..

يبقى في شعور ما ينقال، في كلام ما ينشرح..

هالنوع من الكلام يُصنَّف تحت بند

(المفروض تحس)

بدون ما نطلب منك تحس.

الرسالة ٥٠١:

- من الدروس اللي تعلمتها بحياتي، التالي:
- * مو كل شخص قريب فعلاً يحبك..
 - * اللي يتمنون لك الخير بالمواقف تعرفهم
 - * إذا حظيت براسك شي، راح توصل له وأكثر
 - * صحتي النفسية وراحة بالي أولوية قصوى
 - * أحلامي، مُلكي.. لي حق أبالغ فيهم!
 - * احترم مشاعر قلبي، احترمك.. غير هالكلام ما ينفع
 - * لا تلتفت للتفاهات والأمور السطحية.. ركز عليك
 - * اختار نفسك، قلبك، راحة بالك أولاً وأبداً..
 - * أنت أقوى من أصعب الظروف.. كون واثق من هالشي!

الرسالة ٥٠٢:

الخوف من التغيير

اهو أكثر خوف صعب وحلو بنفس الوقت..

نخاف نتغيّر لأن تعودنا على

شي وما نبيه يختلف، تعودنا لدرجة

خلقنا مكان راحتنا فيه، لذلك التغيير مُخيف..

بس مجرد ما تمتلك الشجاعة الكافية

وتخطي أول خطوة، بتقول لنفسك

أتمنى لو اني ما كنت خايف..

لا تخاف انك تكون نسخة أحسن من نفسك،

كل ما سنحت لك الفرصة!

الرسالة ٥٠٣:

يكفي أحياناً أنك تكون
السبب الأول والأهم لإبتسامة شخص يهملك
انك تكون الملجأ الوحيد له في أيام ضيقته
انك تكون منطقة الراحة والأمان لأسراره
انك تشيل همومه وتشاركه فرحته
انك تكون أول من يطري على باله
إذا كان الطاري عن القلوب الأجل في حياته..
يكفي انك تكون السمعة الحلوة،
والصورة الأفضل بحياة شخص يهملك كثير..
احنا نحب نكون أقرب شخص، لأشخاصنا المفضلين

الرسالة ٥٠٤:

الخطأ مو انك تعبر عن شعورك
وعن كل اللي بقلبك..
الخطأ انك تهدي هالاحساس الصادق
لشخص ما يستحقه..
لشخص مو صادق مع نفسه..
لشخص فاقد الحب لنفسه.. شلون راح يحبك؟
شكرا لهالنوع من الناس،
لأن بنهاية المطاف نتعلم منهم ان
قلوبنا دايماً عندها القدرة على الحب
وعلى أن نهدي مشاعر حلوة لغيرنا..

الرسالة ٥٠٥:

صدقني

انك تحب نفسك

فكرة دائماً وأبداً ناجحة

محد راح يجرحك ولا يأذيك

كل العطاء اللي تعودت تقدمه بيروح لك

بتعيش كل شعور تستاهله حتى آخر لحظة

والأهم، راح تعامل نفسك انك أولوية..

فكرة انك تحب غيرك أكثر منك، سيئة،

لأن بالنهاية، ما في أحد راح يحبك أكثر من نفسه

لو مهما قال ووعد..

الرسالة ٥٠٦:

في أيام بحياتك لازم تسمح لنفسك بالحزن فيها
 ترى عادي انك تكون في حالة فوضى بعض المرات،
 لأن دائماً تظهر بعد الفوضى أشياء كثيرة كنت تجهلها،
 لكن، لازم توعد نفسك
 أن ترتبها بطريقة صحية وتناسبك،
 تلغي كل شي ما تحتاجه، وتحفظ بالمهم،
 وتأخذ اللي ما ينفك لزاوية النسيان والتجاوز.
 صدقني، في أشياء كثيرة حلوة تصير لما
 تمنح قلبك وقت يتشافى ويفضض ويسترجع قوته.

الرسالة ٥٠٧:

إلى كل شخص يدقق بالتفاصيل
تهمه الأمور الصغيرة اللي ما ينتبه لها الكثير
حساس، والكلمة لها مفعول كبير معاه
ممكن رسالة تسعده، أو تعليق عابر يفسد مزاجه..
إلى كل شخص يبحث عن مليون عذر لجل ما يزعل
إلى كل شخص يحاول بكل جهد أن ما ينكسر خاطره
إلى كل شخص يتمنى أن تتم معاملته
بنفس الحب والتقدير والاهتمام اللي يعامل فيه غيره
إلينا جميعاً؛ كان الله في عون قلوبنا..
كل الصبر والتعب راح يجازيه رب العالمين بشكل أجمل
وخواطرنا بتتجبر وقلوبنا تبتسم.. كعادتها..

الرسالة ٥٠٨:

شكراً لكل صدفة

جمعتنا بشخص تمدد غلاه بقلوبنا

أو موقف أثر على حياتنا بشكل خيالي

أو مشكلة كشفت لنا بعض الناس على حقيقتهم

شكراً للتفاصيل الصغيرة والتعليقات الجانبية

اللي محد ينتبه لها أو يسمعها،

وضحت لنا قدرنا ومكانتنا عند ناس كنا مبالغين

بحبنا لهم وثقتنا الكبيرة فيهم..

شكراً لجميع ما سبق، تعلمنا، استوعبنا ولازلنا ننضج!

الرسالة ٥٠٩:

من أهداف حياتي:

- نفسي وقلبي وحياتي وأحلامي.. أولاً ودايماً.
- اللي يعز نفسه عني، راح تتم معاملته بالمثل.
- الانتقال بالصراحة إلى مستوى أعلى ومريح أكثر.
- ممنوع انصاف الحلول، الحضور، وأنصاف المشاعر.
- اني اترك شعور حلو بقلب كل شخص يهمني وأحبه.
- الظروف والمشاكل أتعلم منها، ما أوقف عندها أبداً.
- ما تاخذ مني إلا اللي تستاهله من وقت، احترام وشعور

T t.me/tea_sugar

الرسالة ٥١٠:

إلى كل شخص ما عاد قريب مني،
وعلاقتي معاه صارت رسمية وشبه معدومة:
عسى ربي يوقفك بكل خير،
مثل ما كنت أتمنى لك كل شي حلو وأنت قريب،
أتمنى لك أضعافه وأنت بعيد!
لأن كل شخص دائماً يبدأ بيتجازى على نواياه