

فرايتشينو

هالة أبو السعود

إهداء الى كل شخص
كان سبب في نجاحي

..

من كسروني يوماً..
وايضاً من أعطوني
الأمل عُمرًا.

فرايتشينو

هالة أبو السعود

"كتاب بالعامية المصرية .. وايضاً بالعربية
الفُصحى"

عن اشخاص يشبهون الفرابتشينو ..

مجموعه كلمات مكتوبه ببساطه ووضوح زى
فنجان قهوة سخن وبوش مضبوط ..
كلمات لذيه زى قطعه شوكولا حلوة .

" كلمات تشبه مرارة القهوة وحلاوة
الشوكولاته "

ابحث عن الذى يتمنى لك الخير.. ابداع لتخرج الفنان الذى بداخلك ..سامح
واعفو عن من اذاك بدون قصد وانت تعلم انك تحتل مكانة خاصة بقلبه
..احذف من ذاكرتك كل الذى لا يستحقك ،وانظر من جديد الى حياتك
..فالعمر قصير لا يحتاج منا سوى المحاولة على المعاشة معه بسكر زيادة

.

كلنا نعرف ناس كتير بتشبه القهوة فى المرارة ,
وناس تاتيه بتشبه قطع الشوكولا الحلوة .

المشكلة اللى دايما بتفسد علاقتنا بالناس بتكون مشكلة الوقت .

الوقت اللى احنا بنعرفهم فيه لإما بيكون وقت غلط وهم ناس صح .. لإما بيكون وقت صح بس اللى عرفناهم طلوعوا الناس الغلط .

على العكس تماما الوقت اللى انت بتختاره بنفسك عشان تشرب فنجان قهوتك او تاكل فيه
قطعه شوكولا عشان تعدل مزاجك.
ده بيكون وقت الصح للحاجه الصح.

الناس زى القهوة

فى قهوة سكر زيادة و فى قهوة سادة .. بس دايمًا بيكون الأفضّل او المنتشر أكثر ..بتكون القهوة الوسط (المضبوطه) .

على طول بنسمع جملة خير الامور الوسط , لما بنكون محتارين فى حاجه او لما بنسمع نصيحة حد لينا فى حاجة

على طول بنلاقيه بيقلنا الجملة دى " خير الأمور الوسط " .

بس بيكون الصعب اننا نختار الوسط بعد التعود على الصعوبة او السهولة بيكون وقتها صعب ان توسط الموضوع .

" القهوة الوسط يصعب اختيارها بعد الاعتياد
على السكر الزيادة او المرارة.. كذلك المواقف
والاشخاص "

"سكر زيادة"

اعتاد البعض منا على احتساء فنجان من القهوة صباحاً ليبدأ معه يومه الجديد .. جزء من البعض يعشقونه سكر زيادة ولكن ..

ماذا يحدث اذا لم يقم احد منهم بتقليبه ؟ بالطبع لم تذب قطع السكر وسيجده مرا لا يريد تكملته ...

هكذا ما يحدث معنا في الحياة ... يتواجد معنا وفي عالم كل شخص منا اشخاص ، اشياء ، افكار وذكريات تكون بالنسبة لنا كقطع الحلوى فإذا اعادنا تقليبها وتحريكها لاتسقت حياتنا وامتزجت بها لاصبحنا نعيش حياة سكر زيادة .

ابحث عن الذى يتمنى لك الخير.. ابدع لتخرج الفنان الذى بداخلك ..سامح
واعفو عن من اذاك بدون قصد وانت تعلم انك تحتل مكانة خاصة بقلبه
..احذف من ذاكرتك كل الذى لايستحقك ،وانظر من جديد الى حياتك
..فالعمر قصير لا يحتاج منا سوى المحاولة على المعاشة معه بسكر زيادة.

ابحث بداخلك عن سبب سعادتك

فى ناس فى حىاتنا زى القهوة السادة مره وصعبه بس لازم منها, وممكن يكون النوع ده اقرب
انسان لىك ..انت بتحبه ومتقدرش تبعد عنه ولازم بتشوفو وتقابله وتتكلّم معاه رغم مراره
كلامه بس بتحب تسمع منه .

بىكون الشخص ده زى القلم اللى بىفوقنا داىما ومحتاجينه فى الوقت الصح علشان العقل يرجع
يفكر صح .

ممکن تكون القهوه السادة دى (الام او الاب او الاخ او الزوج او الزوجه او الاخت او الجد او) اى شخص من عيلتك او معارفك .

دايما فى الشخص ده اللى بيكون صعب فى التعامل بس عارف انه بيتكلم صح .. كلامه بيكون زى الرصاص بس لازم تسمع منه ويوجهك للى انت غايب عنه ومحتاج تعرفه .

من منا لا يوجد فى حياته شخص يحتاج إليه ويخشى منه فى آن واحد , ربما يكون هذا الشخص هو اقرب شخص لدينا فى المكان او الغلاوة ..

وكثيرا نجد ان هذا الشخص هو الاب (الوالد) الذى جميعنا نحتاج اليه ونخشى منه دائما ليس لانه مُرعب ولكنه الاصوب دائماً .

الاب اكثر شخص يفكر بعقله لا بقلبه ويدرك تماما ما الذى يليق بنا .

صاحب الرؤية الصحيحة فى الكثير من الامور التى نحن ننخدع فى بريقتها من الخارج ولا نعى مالذى يخفيه هذا البريق .

والاب دائما سيكون هو وجهة النظر التى تلفت انتباهنا للجانب الحقيقى .

كفنان القهوة السادة صاحب الطعم المر الصعب ولكنه يستطيع ان يوقظ العقل ويجداره .

يعنى بالمصرى كده بنكون محتاجين القهوة الساده دى عشان نصصح كويس

حافظ دائما على الشخص الذى بىكون عامل زى القهوة الساده فى نفسه .. لان بىكون دائما على
قد مرارته دى بس بىكون صح وهو ده الذى بىخلى العقل يشتغل حتى ولو القلب رافض ده .

مش كل اللى القلب عايزه
العقل هيقبله

واحد قهوة وسط

قهوة مطبوط لو سمحت ...

لما بنكون ضيوف عند حد او حتى موجودين فى كافيه اغلبنا لما نيجى نطلب قهوة بنطلبها وسط (مطبوطه)

يمكن لان القهوة الوسط دى بتكون زى جملة خير الامور الوسط ..

علشان كده بتكون هى الاقرب لاختيارك .

فى ناس فى حياتنا زى القهوه الوسط بنحبهم وبنحب نقرب منهم لانهم بيكونوا مطبوظين عارفين امتى يفرحونا وامتى هيفوقونا ..

امتى بناخد منهم النصيحه ونعمل بيها وامتى ننصحهم .

ناس حلويين ومُرين فى نفس الوقت .

ناس عاملين زى السكر المطبوظ اللى بييجى فى الوقت المُر الصح .

الاصدقاء هم الناس اللى احنا بنختارهم يمكن من خلال مواقف جدعه منهم او يمكن لاننا بنشوف فيهم شبه فينا .

بنحب نضحك معاهم وننصحهم وكثير الناس دى بنقبل منهم النصيحه .

عشان بيكونوا على مزاجنا وسط فى تصرفاتهم وكمان فى كلامهم معانا .

مش كل الناس بتعرف الناس المطبوطه دى .. بس كل الناس بتبقى حابه تقابل الناس المطبوظين .

الناس اللى مش بيدخلوا فى حياتنا الا باذن مننا احنا .. ناس بنشوف منهم حلاوة التصرفات والافعال ومُر الاقوال لو الامر تطلب منهم ذلك .

القهوه الوسط كثير ..

لكن الناس الوسط قليلين اوى فى حياتنا ..الناس المذبوظه دى موجودين بس نادرين اوى مش
على طول هتعرف وتحب ناس منهم .

بس لو قابلتهم وعرفتهم حافظ عليهم .

"الحب المر"

علاقة لا بد منها .. مش اجبارى طبعاً بنعيشها بس بنلاقها من غير اى اختيار مننا بنلاقى نفسنا ممكن نعيش حالة الحب المر .

مش شرط يكون الحب من نوع ده حب الحبيب والحبيبه لا ممكن يكون حب شغل معين او هواية معينه .

علاقة بترهقنا وملتعبه جدا بس بنكون عايزين نكمل فيها .

صحيح الاغلب من النوع ده بيكون علاقات الحب بين الحبيب والحبيبه .

اما حبيب بيحب البنات الصعبه والغنيه .. او البنات اللى بتحب الشباب الغنيه الى بيدوقها الحب المر .

والاغلب الحب السهل المظبوط ممكن يكون موجود وعارفينه بس مش عايزينه بنحب مرارة العلاقات يمكن بيكون حب تحدى اكثر .

تحدى لنفسنا على العلاقات دى .

" اشخاص يعشقون القهوة السادة برغم من
مرارة طعهما الا هي ادمان .. لا يمكن تصور
اليوم بدونها "

كذلك فى العلاقات هناك شخص يمكن يكون سبب فى مرارة اليوم ولكننا لانستطع الاستغناء عنه
بأى شخص اخر .. هذا ليس حب على الاطلاق ولكن يمكن ان يُسمى تحدى مع النفس .
دائما نجد الشخص ذو الشخصية القيادية بحاجة الى من يقوده .. بحاجة الى ان يجد شخص
اخر يسمع منه يريد اقوى منه بكامل رغبته بالتاكيد ليس رغماً عنه ابدا .
تحدى او فى بعض الاحيان قد تكون اجازة من شخصيتنا القوية المتحكمه .

نجد اشخاص رغم قساوة افعالهم الا اننا نختار ان نفع في حبههم .

وهل نحن نختار من نحب ؟

- نعم , وبكل تأكيد جميعنا يوجد اشخاص حولنا وندرك تماما من منهم يعشقنا ويتمنى ان نعطي له المجال ومن يلفت انتباهنا .

اذا قمت بالتسوق حتما ستجد الكثير يعجبك ولكنك ستختار الافضل في الجوده والسعر ايضا بعدما تكون اعجبت بالمظهر .

كذلك الاقرب لعلاقة الحب .. نقابل في المرة الاولى ثم الاعجاب ثم التعرف على الصفات ستجد نفسك من الداخل منحت لهذا الشخص التصريح في الدخول بقلبك وعقلك .

اذن الحب بيكون تابع عن الاختيار وليس احد أجبرك عليه .

"اشخاص ولكن"

لا يمكن احد ان ينكر وضعنا اليوم الذى اصبحنا عليه ومع الاسف ابتلينا به .. اضحى العالم محتل .. اقيمت داخل قلوب البشر مستوطنات حزن و بكاء .

اصبحنا نقول الناس تغيرت كثيرا للاسوأ كل يوم عن قبله تنتشر هذه الجملة .. فلا احد يشعر باحد .. الاصدقاء باتوا للمصلحة فقط والخطر منهم لحسدك فحسب .

لم يعد الخال والد فبالكثير من الاحيان يصبح طماعا وكذلك العم او العمه والخالة ايضا .. اصبحوا الناس يختلفون عن قبل

لماذا اصبحنا هكذا ؟

لماذا لم يعد احد يهتم بشأن احد ؟

لماذا قاسية القلوب باتت شائعة لهذه الدرجة ؟

منذ زمن وكان معتاد قول " الجنة من غير ناس ما تنداس " بينما اليوم
نقول الوحدة هي الراحة .

لم اقل ان الحياة غدت مخيفة ولكن يحدث هذا اذا وقفنا النظر على هذه
النماذج فحسب , ولكننا اذا اطالنا النظر على كل من حولنا لنجد جنب اخر
من الحياة .. لون اخر به بهجة تتسع الحياة .

اشخاص اخرون حتى وان قل عددهم .. زادوا من عطر حياتنا .
دع قلبك يتحرر من ما اسائوا يوما له ..
اجعله يستنشق هواء متجدد بعد رحيل من لا يستحق البكاء ..
نعم .. اصبحوا الاشخاص السوء متوفرين .. بينما بالتأكيد الجيدون
متواجدين بكثرة حولنا .. فى عالمنا .. ولكنهم يحتاجون منا بإزالة
مستوطنات من قبلهم بداخلنا وهدمهم .. ليجدوا المكان الذي يستحق لهم .

فى فترة من فترات حىاتى اتصبت بالاكتئاب فسألت على افضل دكاتره
نفسى عشان اتعالج من الاكتئاب وعرفت وقتها ان الجلسة الواحدة عند
الدكتور النفسى بتكون اكثر من 200 جنيه فى المره .. ففكرت وقولت
لنفسى حشيل المبلغ ده كأتى روحى لدكتور نفسى وبدأت اجمع كل عدد
الجلسات على مدار الشهر .. وبعد سنه لاقيت نفسى ادخرت مبلغ كبير
واشترت حاجة كنت عايزاها وبحبها .. فرحت نفسى بنفسى وخفيت من
الاكتئاب ... وده مثال بسيط لكن معناه كبير .. ساعد نفسك بنفسك
وبلاش تستنى حد .

زى مانت تقدر تدوب قطعة سكر عشان تحلى قهوتك .. هتقدر تفكر
كويس ايه اللى ممكن تحلى بيه دُنيتك .

مش لازم اللى يفرحنا يكون شخص تانى ممكن احنا من نفسنا
نقدر نسعد نفسنا من غير ما نستنى ده من حد .

اكتشفت ان أسوأ شئ فى الدنيا هو التعود
فالتعود على كل جميل عند زهاية يحزنك
والتعود على كل سئ يقتلك وانت مازلت حيا

التعود على شئ او شخص هو أمر مرفوض ومن أسوأ الامور فى اساليب حياتنا...
ولما تعتاد على شئ لا ترضاه فى حياتك ؟
والمقصود بالتعود هو عن السلبيات الموبوقه...
وايجابيا التعمد على عادات وعقائد ومبادئ اخلاقيه....
تعود على الصلاه
تعود على الصدق
تعود على انك ترضي بما قسمه الله لك...
فهذا هو الايجابى المطلوب والاعتیاد المحمود.

لا تتعود على ان تكذب من اجل ارضاء شخص..
لا تتعود على وظيفة تهين فيها ذاتك...
لا تتعود على ان تستمر مع شخص لا يعرف قيمتك..
لا توافق على مجال / دراسة / زواج ... او اى شئ لا ترضاه..
لا تقارن فرحتك بالآخرين .. ولا تقلد شخص اعتاد على شئ.
كن انت مميز بذاتك ولا تكون مع قطع..
لا احد يشعر بحزنك الا انت ... والحكمة تقضى (ما حك جلدك مثل ظافرك)
ولا احد يشعر بفرحتك كما تشعر بها انت
كن مع الله دانما ولا تصغى لمن لا تهواه نفسك.
ألست معى انه لا داعى ونكف عن كل تعود سلبي ؟
ولما التأقلم !؟

بعقلك وقلبك تقدر تخدم سعادة نفسك .. فكر انت بتحب ايه وعائز ايه وبتكره ايه ..
بلاش تستسلم لحد يخليك موجود لإسعاده .

الانسان اللى بينشئ مشروع جديد بيختار دايمًا من الناس اللى يقدر ينجح مشروعه ويخدمه
كويس .. فتلاقيه بياخد من الوقت والجهد واوقات مبيدفعش المرتب الكويس كمان .
الناس دى موجوده بس مش علشان مشروع جديد .. لا ... بيكون علشان يسعدوا نفسهم .

ڤللك الشؤص اللى بىعرف كوىس اوى يسعد نفسه وىقدر يسعد اللى حوالىه

بس بحدود..

" كُن انت قطعة الشوكولا التى بها يخلو فنجان
القهوة المر "

"لا تُسخر نفسك من أجل إسعاد الآخرين ..
سخر نفسك فحسب لإسعادك انت فقط .. لأنك
تستحق ذلك "

اشخاص نتعرف عليهم قادرين على ان نمحنهم الوقت الكافى من عمرنا ويغدو الاقرب لنا ..
نستطيع ان نجعلهم كالقهوة الوسط فى التوافق والاحتياج .. وكذلك ايضا فى الاخذ والعطاء ..
التوازن الحقيقى بين العلاقات مطلوب دائما .

القهوة السكر زياده ...

طعمها بيكون حلو اوى وبنشربها بمزاج كبير وبنحب دائما ناخذ الوقت الكفاية فى عمائلها وشربها ..

برغم حلاوتها الا هى بتكون محتفظة بطبعها الاصلى ..يعنى مرارة طعمها لازم بيكون موجود حتى ولو حسيته فى نهاية فنجانك .

زى ناس كتير معانا لما بيروح الحلو منهم ..بنحس وقتها بالمُر .

«قطعة شوكولا»

كلما ازدادت الشيكولاته فى سواد اللون , كلما زادت فوائدها .
كذلك الاشخاص .. نجد احيانا شخص فى مظهره يُوصف بالطيبه والنقاء ولكنه بيكون عكس
ذلك بداخله ..

يرى البعض ان الشيكولاته البيضاء ليست بشوكولاته حقيقيه لانها لاتحتوى على النسبه
المناسبه من الكاكاو .

كالقناع المزيف الذى يرتديه البعض بعنايه ليظهروا بكل مكر بما ليس بداخلهم ..

مزورين وبجداره لانهم لايملكون الصفات الطيبه والنقيه كما يتظاهرون .

يُمكن ان ننخدع بمظهرهم الخادع وكلماتهم الجميله وهم اشد الاعداء لنا .

يُقال ان الشوكولاته البيضاء فواندها قليله واضرارها كثيره .

كشخص يملك ملامح بريئه ولساناً جميلاً ويخفى بداخله مدى ضرره الحقيقى لنا وكلما اقتربنا منه شعرنا بهذا الضرر اكثر واكثر .

للإنسان وجوه كثيرة

من أصعب أنواع الزيف والغش والنصب هو التزوير في وجوهنا
وشخصياتنا.

بات الإنسان بأكثر من قناع ووجه أصبحنا في زمن موضة الوجوه وكأن
لكل شخص عدة اقنعة يرتدي اي منهم في الوقت المناسب ، ولكن مهما
طال عمر قناعك سيسقط يوما وسيظهر وجهك الحقيقي الذي سيجعل كل
من حولك يتركك لأنك أصبحت غريب عنه وهو لا يعرف سوى القناع
الذي داومت علي ارتدائه امامه.

فلا تتباهي بوجهك الحقيقي عندما يسقط القناع فانه اذا كان بلا عيب فلا
قومت بتغطيته بقناع مزيف للترين.

إنزع أفتعك المزيفة وواجه نفسك وقم بعمليات تجميل أخلاقية حتي لا تكون
بحاجه لارتداء اقنعة حتي تجذب حولك الاخرين...

يمكن أن تخدع كل الناس بعض الوقت، وبعض الناس كل الوقت، لكنك
لن تستطيع خداع كل الناس كل الوقت.

هكذا تعلمنا من الحياة أن نكون بالوجه الحقيقي وليس بوجه كثيرة مهما
طال عمرها فانها ستسقط يوما دون اذنك وسيتعري وجهك الحقيقي امام
الناس فاصلحه وبادر بالاحسان نحوه.

بالطبع هذا ليس الجميع ولكن بالتأكيد هذا ما يواجهه الجميع.

ناس وشهم مزيف .. كدابين فى كلامهم ..

وناس اول لما تشوفهم تفتكر انك قابلت الناس الصح وان الخير فيهم ..

بيعجبك كلامهم ومظهرهم لكن اللى جواهم مُرعب ومُخيف .

''شوكولا غامقه''

اكتر انواع الشوكولاته فائدة .. تحتوى على العديد من العناصر المفيدة
التي تحمى اجسامنا ..

برغم من مرارتها الا ان قطعة صغيره منها كفيله لحمايتك من العديد من
الامراض اذا داومت عليها .

قطعة الشوكولا الغامقة وفنجان القهوة الساده , كأشخاص لا يعجبنا
التعامل معهم ولكنهم يكونوا اشخاص حقيقيين صادقين معنا .. ومنهم
حقا من يحاول منع الضرر لنا .

" العلاقات فى حياتنا تُشبه الى حد كبير كالعلاقة بين فنجان
القهوة وقطع الشوكولا .. احدهما يكمل الاخر فى الطعم
والفائدة ايضا "

القهوة والشوكولا فى حياتنا عاملين زى المخدرات الحلال .. اللى بتعدل
مزاجنا وتخلي وقتنا حلو ومن غير اى خسارة .

"فنجان قهوة بطعم الحياة"

يُقال ان في إحدى الجامعات ألتقى خريجها بعد سنوات بأستاذهم العجوز في منزله وقد حقق كل طالب نجاحات مادية واجتماعيه ونالوا ارفع المناصب الاجتماعيه وبعد التحيه والمجامله بدأ كل واحد يتأفف من ضغوط العمل ومتطلبات الحياه , فغاب الأستاذ عنهم لبضع دقائق وعاد يحمل إبريقا كبيرا من القهوة وأشكال وألوان من الأكواب , أكواب صينييه فاخرة, أكواب من الكريستال , وأكواب من الملامين ومن البلاستيك والزجاج , بعض هذه الاكواب كانت في منتهي الجمال تصميميا ولونا وبالتالي باهظه الثمن بينما كانت هناك أكواب عاديه نجدها في أفقر البيوت , قال الاستاذ لطلابه :
تفضلوا ليصب كل واحد لنفسه القهوة.

وعندما أصبح كل واحد من الخريجين ممسكا بكوبه تكلم الاستاذ مجددا قائلا :
هل لاحظتكم أن الاكواب الجميله فقط هي التي وقع إختياركم عليها وتجنبتم الاكواب العاديه ؟

ومن الطبيعي أن يتطلع كل واحد منكم إلى ما هو أفضل وهذا مايسبب لكم القلق والتوتر, ماكنتم بحاجة إليه فعلا هو القهوه وليس الكوب , ولكنكم تسابقتم على الاكواب الجميله باهظه الثمن وبعد ذلك لاحظت أن كل واحد منكم كان مراقبا للأكواب التي فى أيدي الاخرين . فلو كانت الحياه هى القهوه فالمال والوظيفه والمكانه الاجتماعيه هى الاكواب , وهى بالتالي مجرد أدوات تحوي الحياه ونوعيه الحياه هى نفسها لا تتغير بالضبط كالقهوه .وعندما نركز فقط على الكوب فإننا نضيع فرصه الإستمتاع بالقهوه (الحياه) .. وكان ذلك هو أئمن فنجان قهوه شربته لانى تعلمت منه فلسفه جعلتنى أغير نظرتى للحياه.

"كلمات مبعثرة"

هل اصبح للحياه ضجيج ام انه في انفسنا؟

تمتلئ به الروح وتكل منه السنوات

احيانا نريد صفة لتأكد ان الواقع افضل من احلام اليقظه ،فمهما كان
الواقع ببشاعته او جماله فهو الافضل علي الاطلاق حتي لا يأتينا اليأس
افواجاً ...

لماذا اصبحت الشكوي اكثر من الحمد في افواه البشر؟

فألربما لكي لانصاب بالحسد ..وهذا اكبر دليل علي اننا بنصفع انفسنا
بأيدينا احياناً بكثرة شكوتنا والرجوع الي ارض الواقع بكل بما فيه ...فيه
ما يحسد عليه ونخاف من فقدانه .

نحن من نضع ضجيج الحياه ..

إذا جردنا يومياتنا من كلمة (ياريت) ولو لفترة فسوف نتخلص من هذا الزحام الفارغ بداخلنا.

قبل كتابة هذه الكلمات وقبل الشروع في سردها علي الأسطر ، شعرت بهذا الزحام والضجيج بداخلي ولكن لا يوجد سلاح اقوي للمواجهه سوي الرضا وتقبل الواقع بكل فيه والاستمرار فيه في عالمك انت .. مهما تعثرت فسوف تفرج ،

تلك هي خطة الحياه .

”فلا بديل عن الواقع .. ولكن هناك بديل دوما عن هذا الزحام .
مجرد كلمات مبعثرة ”

جريت انت فى مره انك تدوب قطعة شوكولا فى البُن وانت بتعمل قهوتك ؟

- لو مجربتهاش...جربها

وقتها هيكون الطعم اختلف والفايده اكيد اصبحت اكثر .

" وهذا هو التوازن المقصود فى الصفات بداخلك "

"تعلم كيف تصبح ذاك الشخص الذى ينجذب إليه الجميع وايضاً
يخشاه الكثير فى الوقت اللازم.."

الامر فى غاية السهولة ولكنه سوف يتطلب منك ان تقوم ببعض الخطوات :-

1-تعلم ان تكون صادق:

ان تكون صادق مع نفسك هى اهم القرارات التى يمكن ان تتخذها فى حياتك ..

لانك عندما تكون صريحاً مع ذاتك فى كل الامور من الاصعب الى الاسهل ..

فتأكد حينها ان مابعد هذه الخطوة ستصبح شخصاً لا يخشى شيئاً فى حياته سوى
الخوف من الله سبحانه وتعالى .

فكل ما يخيفك فى القرارات انت صارحت به نفسك .

2-تعلم ان تكون مُجامل:

المجامله ليست عكس الصراحة ولكنك ستحتاج الى ان تذوب احدهما داخل الاخرى
حتى يمتزج الخليط كقطعة الشوكولا فى القهوة.

صريح مع الاخرين ولكن باسلوب لايجعلهم ينفرون وبيتعدون عنك وهنا يأتى دور
المجاملة وليس النفاق .

" عندما يطلب منك شخص ان تنصحه فى قرار , فعليك ألا تختار الاسلوب والالفاظ
التي تجعل هذا الشخص يندم على مناقشته معك ..

بل عليك اختيار الكلمات التي تساعده للقيام بالشئ الايجابى والصحيح ولكن بكلمات
جميلة يجعله ينجذب اليك ..

وتذكر قطعة الشوكولا الحلوة الذائبه فى القهوة المرة .

"ما لا ترغب ان يحدث لك , لا تؤذى به الناس"

نجيب محفوظ

حاول دائما قبل ما تقول كلام لغيرك قوله لنفسك ..شوف الكلام ده هيزعلك ولا يفرحك
لو سمعته من شخص تانى ..

جرب الكلمة على نفسك الاول وبعدين قولها .

"تجاوزت أسوأ اللحظات بمفردى , بينما انت كنت
تصدق إننى بخير".

غسان كنفانى

مش ضعف منك انك مش بتحكى مشاعرك السلبيه لحد بالعكس بتكون وقتها فى منتهى القوة
انك بتقدر تمحى الحزن عن ملامحك وتتظاهر بالقوة .

بس الضعف بيكون موجود لو محاولتش من جواك انك تمحى الحزن عن قلبك مش بس عن
ملامحك .

" لن يبقى معك إلا من رأى الجمال فى روحك "

ويليام شكسبير

جمال الشكل سهل بس الصعب هو جمال الروح ..

اصبحنا فى عصر البوتكس والفيلر والحقن التجميلى

جرب تعمل بوتكس للسانك من غير دكتور تجميل ...

لسان يكون حلو مش بنفاق بس باسلوب حلو ..

جرب تعمل فيلر لعقلك من غير تجميل

حاول انك تفكر بشكل ايجابى فى اى مشكله سلبيه هتكون فيها ..

القلب ... محتاج عمليات تجميل مش بس حقن .. القلب الاسود والقلب القاسى والقلب الضعيف

والقلب الحزين

كلهم محتاجين تجميل

انت وبس طبيب نفسك ... حاول دايمًا عشان تعرف تعيش صح .

" خيالى لم يعد يكفى لأكمل رحلتى.. لابد لى من قوة ليكون
حلمى واقعياً"

محمود درويش

مين معندوش حلم وهدف ؟

مفیش

مين مش عايز يحقق حاجة من زمان بيحلم بيها ؟

مفیش

كلنا عندنا احلام ..طموح..هدف ..

بسيط او كبير .. صعب او سهل .. حتى لو كنت متشائم وبتقول ماخلاص احلام ماتت ...

بس اكيد فى يوم من الايام كان عندك حلم او هدف ..

لما هنصبر ونخليه حقيقة لاما هنزهق ونخليه حلم مات ..

حاول ..بلاش تستسلم لاي خرافات ..اجتهد.. اصبر .. حاول ..

كلنا بنفشل فى الاول بس فى اللى بيعرف ازاي ينجح فى الاخر.

الفشل مفتاح النجاح

إذا فشلت يوماً ، هذا لا يعنى إنك تفشل دوماً .

لم نسمع أو نقرأ عن قصة نجاح شخص إلا وكان

بدايتها الفشل فلا تستسلم لأفكارك الوهمية بأنك فاشل ،

حاول تكراراً لتحقيق ما تريده .

لا يوجد شخص فاشل إلا إذا أراد ذلك

لو لم نشعر بالفشل فلن نتذوق النجاح

تمرد على من يحيطون بك ويحطمون ويحبطون من أحلامك
واجعلهم خطوة من خطوات إنجازاتك ونجاحاتك لأنك ستقابلهم
مرة أخرى بعد وصولك إلى أحلامك فى أرض الواقع ثم
يسئلونك كيف حققت ذلك !؟

فعلبك أن تجعلهم يسئلونك هذا السؤال .

(من كتاب متمردة- هالة ابو السعود)

"لا تفرح بسقوط الآخرين ,
فأنت لا تعلم ماذا تخبئ لك الأيام "

نيلسون مانديلا

فى ناس من اللى حوالينا احنا بنكون عارفين كويس اوى كرههم لينا ومن غير سبب مننا واذح .. بالعكس ده ممكن تكون انت بتحاول تساعدهم ..بتبتسم فى وشهم لما تقابلهم مش عشان حاجة غير انك لانك انسان محترم وبتعاملهم باخلاقك ..فتلاقيهم على طول الوش المكش لىك من غير اى سبب ..

ناس ممكن تكرهنا من غير مايعرفوا عننا اى حاجة وتلاقيهم فى فرحك ببيان عليهم زعلهم وفى زعلك مبسوطين كأنهم فازوا فى الدورى او خادوا الكاس مثلا .. مع انك بتكون هما اصلا مش على بالك ..بس انك بتكون واكل دماغهم من غير قصد منك هما ناس مريضه وبس ..

ممكن منهم يكون اللى بيغيروا منك لاي سبب كان .. او انك عندك حاجة مش عندهم .. وممكن يكون سبب كرههم الزايد انك اصلا مش واخذ بالك منهم وبتعاملهم برضو بأصلك واخلاقك العالیه .

ممكن حد من جيرانك او قرابيك او زميلك او صحابك .. اللى مضحك بقا ان ممكن حد تقابله فى مترو او مول ويبصلك بصة كأنك عدوه وانتوا اصلا متعرفوش بعض .

الناس دى متركزش معاهم لانك انت بس اللى هتزعل خليفهم يزعلوا وانت ركز فى حياتك ..

سببهم لان فى ناس كده دورها فى الحياة المتفرج وبس .

"صحتك بالدنيا "

من منا لا يقابل اشخاص متعددين الوجوه؟

من منا لم ينصدم فى صديق او انسان ؟

لا يوجد .. بل جميعنا قابلنا وتعرفنا على هؤلاء وانصدمنا ولكن لم يكسرونا ، بل صورتهم هى التى انسكرت امامنا لم يعدوا كما قبل ..الطمع والزيف والمكر لقد تشوهوا بهم.

ولكننا نحن من منحناهم هذه المساحة التى لم يستحقوها يوما.. فهل يجب ان تشتري قطعه ارض وترمى بها اساس لدورين فقط ثم تجلس فى هذه الارض الخاويه وتتخيل انها اصبح عشرة ادوار؟

-لا يجب فالاساس لا يصلح لتصورك الخطأ عنه اعطته تصور اكبر من تحمله

انت فقط من اخطأت فى تصورك عليه فأساسه ضعيف من البدايه..

كذلك الاشخاص لايجب ان نعطيهم اكبر مساحة ومكانه الا بعد ان نتأكد من . ان الاساس يستحق

تعلم الدرس فحسب .. واجعل من ابكاك يوما ..تبكيه انت دهرا.

ولا تنسى ان دائما صحتك بالدنيا.

"القلق نفسه قد يضرك أكثر من الشئ الذى قلقت منه"

أحمد خالد توفيق

حاول متقلّش من حاجة لسه فى علم الغيب .. او من حاجة حصلت وخايف من النتيجة ..
حاول تموت القلق والخوف ده من جواك ..
خليك متفائل حتى ولو كل الظروف ضدك ..
حاول تكون واثق ان بكره احلى حتى ولو كل اللى معاك شايفين غير كده ..
خليك واثق ان ربنا معاك دايما وهو سندك الحقيقى ..
بلاش تسمع للسلبيات من الناس .. شوف الايجابى من جواك ..
نور قلبك بالايمان والثقة بالله سبحانه وتعالى ..
متشغّلش بالك من اللى يتكلم عليك .. وتأكد ان ربنا بياخد حقك منهم ومن غير انت ما تشعر ولا تعرف ..
اللى بيظلمك ولو بكلمة بكره .. هيندم ..
اللى بيحسدك على حاجة واحده عندك وميعرفش انت خسران ادايه .. بكره هيندم ..
اللى بيكرهك عشان مميزات فيك .. بيكره هيندم ..
وانت بس اللى هتتعلم ان اخر حاجة تفكر فيها هى الناس طالما انت بترضى ربنا وماشى صح ..
يبقى مفيش داعى للقلق .

لا تحزن من الاشخاص ولا على الاشخاص ..

كُنْ لنفسك كل شئ وكفى .

" انت من النعم التي أحمد ربي عليها "

لما بنقرا تغريده او بوست على فيس بوك مثلا ومكتوب عليه كلام زي ده دايمنا عقلنا بيسرح
لشخص تانى ونادراً بيكون معانا .. بنفتكر ان الكلام ده يليق عليه بس خلاص هو مبقاش
موجود ..

طيب ما تكون انت الشخص ده .. يعنى مثلا لو قرئت بوست او جملة فيها مدح لشخص حاول
انك تحس ان انت المقصود ..

شوف نفسك تستاهل كل خير ..

شوف نفسك نعمة فى حياة غيرك .. مش بالغرور ..

حاول تدعم ذاتك .

"سلاًماً على الدنيا إذا لم يكن بها صديق صدوق صادق
الوعد منصفاً"

الإمام الشافعي

**”أنت المسئول الاول نحو رأى الناس ..فإحسن تصرفاتك
امامهم ..فالظنون السيئة مُحاطه بنا ”**

من رواية أحببت مسيحي- هالة ابو السعود

صحيح كده كده الناس بتكلم بس انت خليك افضل ..

اعمل حساب للناس فى تصرفاتك وافعالك .. نحن فى مجتمع شرقى عربى ..

لكن متعملش حساب لظنونهم ولا كلامهم ..

عامل الناس باخلاقك

"ستكتشف أنك وقعت في الحب عندما لا تستطيع النوم لأن
واقعك قد أصبح أخيراً أفضل من أحلامك "

دكتور سوس

من احلى الحاجات اللى بتحصلنا اننا نحب ونتحب بس مين اللى يستاهل ..
علشان تعرف مين اللى يستاهل لازم تعرفه كويس عن قرب وتتعامل معاه لو طلع يستاهل يبقى
خير وبركه ولو طلع لا برضو خير وبركة ..
معرفة الناس كنوز .. مش شرط كلهم لازم يكونوا حلوين واخلاق بس حتى البشع منهم كنز ..
لانه بيخليك تتعلم حاجه جديده ..
بتكون مريت بتجربه واتعلمت ..
" قبل ماتشتري عربيه لازم تروح تتعلم السواقه فى مدرسة خاصه لقيادة السيارات .. بتكون
عربية والسلام عشان تتعلم عليها وبعدين لما بتفكر تشتري بتشوف عربيه تانيه خالص
مفهاش عيوب اللى اتعلمت عليها .. بتكون ع الزيرو"
عود نفسك لما تعرف شخص او حتى تحبه ويخذلك .. خليه زى العربية اللى انت اتعلمت بيها
السواقه وبس .. ولما تفكر تشتري هتشتري حاجه نضيفه .

"عندما تقع فى حب أحدهم وتكتشف خيانتة لك ..

فعلبك التفكير فى ثلاثة طرق فقط :

اما التسامح وتخطى الامر ..

او تركه للقدر ..

وإذا اردتُ الانتقام انتقم ..ولكن بفن"

يُقال ان بعد 37 عاماً من الزواج ، ترك " جيك " زوجته " إديث " من أجل سكرتيرته الشابة التي طلبت منه أن يعيشا في المنزل الذي طالما عاش فيه مع ... زوجته والذي كان يساوي عدة ملايين من الدولارات

أعطى جيك زوجته السابقة إديث 3 أيام فقط للخروج من المنزل

أمضت اليوم الأول في تعبئة أمتعتها في صناديق و حقائب ،،، في اليوم الثاني أحضرت شركة مختصة بنقل الأمتعة لجمع أشيائها وإخراجها من المنزل ،،، في يوم الثالث جلست للمرة الأخيرة إلى طاولة غرفة الطعام على ضوء الشموع ، حيث وضعت بعض الموسيقى الناعمة و

... تناولت عشاءً مكوناً من الجمبري والكافيار

وعندما انتهت ذهبت إلى كل غرفة و قامت بوضع مخلفات الجمبري المغموسة في الكافيار في داخل كل قضبان الستائر ، بعد ذلك قامت بتنظيف المطبخ ... ورحلت

عندما عاد الزوج مع صديقته الجديدة كان كل شيء على مايرام في الأيام القليلة الأولى ، و ببطء بدأت نفوح من المنزل رائحة كريهة ، حاولوا كل شيء من تنظيف ومسح الأرض و تهوية المنزل ، وفحص الفتحات للكشف عن القوارض ... الميثة ، كما تم تنظيف السجاد , وعُلقت معطرات الهواء في كل مكان

ثم جلب متخصصين بإبادة الحشرات باستخدام الغاز ، الأمر الذي اضطرهم إلى الخروج من المنزل لبضعة أيام. وفي النهاية قاموا باستبدال سجاد الصوف ... الثمين ، لكن كل ذلك لم يأت بنتيجة مرضية

بعد فترة توقف الناس عن زيارتهم ورفض أي عامل يدوي العمل في المنزل ،
... وتركت الخادمة العمل

و أخيراً ، لم يعد بإمكانهم تحمل الرائحة أكثر من ذلك و قرروا الانتقال إلى مكان
آخر ، بعد شهر وعلى الرغم من تخفيضهم لسعر المنزل إلى النصف ، لم
... يتمكنوا من العثور على مشتر لمنزلهم النتن

انتشر الخبر في جميع الأرجاء ، وفي نهاية المطاف حتى أصحاب العقارات
... المحلية توقفوا عن الرد على مكالمات جيك وصديقه الجديدة

أخيراً ، اضطروا إلى اقتراض مبلغ ضخم من المال من البنك لشراء منزل جديد
، اتصلت إديث بجيك وسألته عن أموره و أوضاعه ، عندئذ أخبرها بملحمة
المنزل المتعفن ، وقد استمعت له بكل أدب و أخبرته أنها تشتاق لمنزلها القديم
بشكل رهيب ، و بأنها مستعدة للحد من تسوية الطلاق

... في مقابل الحصول على المنزل

مع إدراكه بعدم معرفة زوجته السابقة عن مدى سوء وبتانة الرائحة ، وافق على
السعر الذي كان يشكل 10% من قيمته الحقيقية ولكن شرط أن توقع على عقد
... البيع في نفس اليوم ، وقد وافقت إديث

وفي غضون ساعات قليلة قام محاميه بتسليم الأوراق ،

بعد أسبوع وقف جيك مع صديقه مع ابتسامة حمقاء على وجهيهما وهما
يشاهدان شركة نقل الأثاث تقوم بنقل كل شي , أقصد حرفياً كل شي , إلى
منزلهم الجديد بما في ذلك قضبان الستائر...

القصة كانت حقيقية حيث تم عرضها في حلقة في احد البرامج.

دائما لا يكون الانتقام بالفعل ..

احيانا تُجبرنا المواقف لقول كل ما فى قلوبنا عند نهاية العلاقات

”لا تُغادر المواقف قبل ان تقول كل شئ ترغب في قوله

قُلْ ما في ذهنك وقلبك ..

ثم ارحل ”

"أحياناً الظروف تدفعك للقتل

لا لقتل الأشخاص ..

بل قتل أهدافك ..

فقط لكي تعرف تعيش "

الشوكولاتة

تتميز الشوكولاتة بمذاقها اللذيذ، بل وحتى إن الكثير من الدراسات أثبتت دورها الفعال في رفع الروح المعنوية . ويرجع ذلك إلى مجموعة من المواد الكيميائية الموجودة بداخلها، والتي تساعد على تحفيز أماكن معينة في الدماغ لإفراز الأندورفين.

وبحسب الكثير من الدراسات فإن تعديل المزاج بتناول الشوكولاتة، يعود إلى احتوائها على كمية عالية من مادة الفينول، وهي من المواد المضادة للأكسدة والتي يمكن أنتساعد على تعزيز الحالة المزاجية. يدعو أحد الخبراء الشوكولاتة بالسعادة الشريفة، في الواقع أن الشوكولاتة تحتوي على بعض المواد الكيميائية التي تحفز الهرمونات، أو تعمل عملها، تحديدا تحفز الشوكولاتة على إفراز هرمون الأدرينالين الذي ينتجه الدماغ بشكل طبيعي، و يعد هذا الهرمون مسؤول عن شعور الإنسان بالسعادة و الرفاهية، و كما تحفز على إفراز ما دة السيروتونين التي يمكن لها أن تؤمن الشعور بالسعادة.

تدفق الدم للدماغ

تم تصوير أحد المتطوعين بالرنين المغناطيسي بعد تناوله الشوكولاتة غنية بمادة الفلافون، وتم ملاحظة توسع في الأوعية الدموية الدماغية، و هذا بدوره يزيد من نسبة الأوكسجين في الدم التي تصل للمناطق الفعالة في الدماغ، و يعتقد هذا التوسع الناتج عن ماد الفلافون يمكن له أن يساعد في معالجة اضطرابات النوم و الأجهاد، و كما يمكنه أنيحد من علامات التقدم في السن، و كما يمكن أن يساعد على تحسين التركيز و الاداء.

التحفيز

تمتلك الشوكولاتة العديد من المحفزات المعروفة، و منها التي تعمل على الشعور بالسعادة كما ذكر سابقا، و بإضافة لتثبيته الدماغ و جعله أكثر فعالية، تحتوي الشوكولاتة علىنسبة بسيطة من الكافيين و الثيوبرومين، و يعتبر الثيوبرومين اضعف من الكافيين من ناحية التحفيز ولكن عندما يستقبلهما الجسم سوياً، يمكنهما أن يثيرا ن الشعور بالارتفاع و السمو، و كما تحتوي الشوكولاتة على العديد من المحفزات الأخرى، و يمكن لجميع أنواع هذه المحفزات أن تحسن النشاط العصبي في الدماغ و تزيد من فاعلية الحواس.

افكارك الايجابية كالشوكولا .. تجعلك تشعر بالسعادة

خُذْكَ نَصِيحَةً مَعَ فَنجَانِ قَهْوَةٍ..

تَحْلِي قَلْبِكَ وَعَقْلَكَ.....

"الفشل يبدأ من قلب يُريد

وعقل لا يُريد ..

فاحسم هذة العلاقة ..

قبل فوات الاوان"

"احسن ظنك بالله
وسيتغير العالم لأجلك..
فاطمين ..الله معنا "

"حُزْنُكَ لَمْ يُغَيِّرِ الْعَالَمَ"

"بَلْ يُغَيِّرُ نَظْرَتَكَ لِلْعَالَمِ"

اختاروا كلماتكم ..
كما تختارون ملابسكم..
فالكلام أنيقة

وما الذى يجعل الحياة صعبة؟

تفكيرنا الزائد ..

قلقنا الزائد..

وخوفنا الزائد..

لا تُعطى شئ أكبر من حجمه ..

ثم توكل على الله

تجاهل بعض الامور والتصرفات
حتى بعض المشاعر
وكذلك الاشخاص ..
لكى تعيش بسلام

حصن نفسك بالانكار ..

و حصن قلبك بحسن الاختيار ..

و حصن عقلك بأفضل الافكار

انتقى من يشبهك بعقلك وليس بقلبك ..

فالقلب يُخطئ الاختيار احياناً

وسيجعل الله لك شخصاً

تقابله صدفة ..

ينسيك مُراً ماكان قبله

كلمات من القلب

اجعل من نفسك لنفسك كل شئ
لا تتوقع من احد اي شئ
اصنع لنفسك دائما اجمل شئ
كُن لاهلك واصدقائك اجمل شئ

احرص علي انك تمر مرور الكرام
ولا تحزن من غدر الانسان
وتوكل علي الحي الذي لاينام
وتذكر ان الدنيا مجرد ايام ..
الاصعب الافعال ولا اسهل من الكلام

افعل لنفسك ما يستحق ابتسامتك
ولا تصغ لمن لا يفهمك ولا يقدرك
واترك كل شخص يحاول ان يحزنك
واستمع فقط براحة بالك
واجعل ممن يتحدثون عنك
هم درجات تعلو بها لنجاحك

ما يُميزك عن غيرك؟

هل فكرت في مثل هذا السؤال من قبل؟
ما هي الميزة التي يمكن ان تكون فدّ بها ؟
ربما يكون الكثير منا يفتقد هذه الصراحة بداخله.
منغمسون بسلبياتنا .. وامام مميزاتنا لا عين تُبصر.
نرى الطيبة ..ضعف ، وسوء الظن ..قوة
طمسنا مميزاتنا بالعيوب واصبحنا نطلق عليها عيوب وسلبيات.
اذا كنت ترى نفسك شخص طيب فهذه ميزة وليست عيب..
واذا كنت ترى نفسك سئ الظنون فهذه من اكبر العيوب..
"عندما ترى شخص يهابهُ الناس لسوء لسانه ... اعلم حينها انه من اضعف
الناس "

فلا تتباهى بلسانك القبيح واعلم ان الكلام أناقة.
كُن غني بنفسك..
كُن عالماً لمميزاتك..
ابحث بداخلك عن ما الذي يميزك عن غيرك .. ولا تسمح لشيطانك ان يصورلك
مميزاتك عيوب.
كُن قوي بطيبتك وسماحتك..
ولا تسمح لشخص يقلل من قيمتك .. كُن مميز بإيجابياتك.

ما قبل فيس بوك

بعد مرور ما يقرب من 15 عام على
تأسيس موقع فيس بوك الشهير اى
منذ عام 2004..

اصبح البعض منا يقول (يا ليت)
ماظهر هذا الموقع ابدا.

حدث تغيير اجتماعى كبير فى الدول
العربيه والعالم اجمعه ولكن فى العالم
العربى بالتحديد أُشير الى هذا
التغيير..

زعزعة الاجتماعية الحقيقية

والتواصل الفعلى بين الاشخاص ..
واصبح اللايك والشير اداة التواصل
بين الافراد.

نعم انا من جيل العشرينات ولستُ
من الاجيال القديمه ومع هذا التغيير
ولكن على حدوث هذه السلبيات لا
ألوم موقع اليكترونى ولكن اللوم فقط
على الشخص ذاته فهو فحسب
صاحب القرار على ان يكون
متواصلا اليكترونا او متواصلا
حقيقيا بين اهله واصدقائه.

فيس بوك وغيره من مواقع التواصل
الاجتماعى .. نعم لهذه المواقع فائدة
فى التواصل لانهم مجرد وسيلة

وليسوا حياة.

جميل ان يكون لدينا مثل هذه الوسائل
للود والتواصل بين الاهل والاصدقاء
, ولكن الجزء القبيح هو الاستهزاء..
باشخاص واحيانا بالوطن على شكل
السخرية منه وهذا لا يعطى شيئاً
سوى التقليل من شأن وطناك امام
باقي الدول..

والخطير بث اخبار غير حقيقيه
وشائعات تسبب الفتن من خلاله.
هذا عيب نعم نصنعه بأيدينا فى هذه
الوسيلة الذكية ..صحيح هو ليس
بالعيب الوحيد ولكن هذا العيب
الوحيد الذى لا يضر صاحبه فقط بل

يشوه صورة مجتمع بأكمله.
هذا وبجانب العيوب الأخرى التي مع
الأسف جميعنا يعلمها جيدا كالعزلة
واخذ الشاشات الزرقاء اكبر وقت منا
وبدون جدوى.

بل الأدهى من ذلك ظهور قصص
حب من خلاله .. وان الشخص
يتوهم انه حصل على شريك حياته
من هذه الوسيلة..

ولكن سؤال بسيط هل قمت
من قبل بشراء منتج عبر الانترنت ؟
صحيح البعض منا قام بشراء
منتجات من قبل عبر الانترنت ولكن
الكثير منا يخشى ان يدفع مال مقابل

منتج عبر الانترنت ويفضل المنتج
عندما يقوم بشراءه امام عينيه من
الواقع وليس من صورة وطلب
للشراء عبر المواقع , هذا ومثال
بسيط .. ولكن إذا خُفت يوماً بإعطاء
جزء ولو صغير من مالك مقابل
منتج عبر الانترنت ..فماذا عن
مشاعرك؟! ماذا عن إعطاء
مشاعرك لشخص لا تعرفه الا من
خلال شاشة هاتفك؟!
لا أقصد انى ضد الصداقة النبيلة
وتبادل الثقافات وربما التقارب
والتواصل الحقيقى بين الدول.
ولكن يبقى ماتراه انت فى عالمك

الحقيقى أفضل عن كل ماتراه فى
عالمك الافتراضى.

إحرص دائما ان تجعل فيس بوك
جزء صغير جدا فى يومك وليس كل
يومك.

الترفيه والتواصل الايجابى .. هذا هو
هدفه الحقيقى فاذا كان هذا استخدامك
له فأنت حقا تجعله جزء صغير فى
حياتك وليس كل حياتك.
أنت فقط من تقرر اى منهما تختار.

«الخلاصة»

حاول دائما انك تعمل توازن فى شخصيتك ومع الناس اللى معاك ..

ومتزعلش على الناس الخداعه ..اعتبرهم تجربة وعدت ..

ومتزعلش من الناس اللى كلامها صعب ده بيكون من خوفهم عليك .. فحافظ عليهم ..

ومتصدقش الناس من كلامها المعسول جربهم الاول فى المواقف وبعدين احكم عليهم صح .

وتذكر دائما انك حلو الحياة ومُرّها
كفنجان قهوة مع قطعة شوكولا

حلى بوقك بقطعة شوكولا
وصحح عقلك بفنجان قهوة
وظمن قلبك بذكر الله
هكذا.. تُسعد فى الحياة

هالتر أبو السعود

فرايتشينو

" أنت حلو الحياة
وغيرها .. كالقهوة و
الشوكولا "