

رَمِّمْ ذَاتَكَ!

[بـ100 رسالة]

Heal yourself!

[by 100 Messages]

كتابة وترجمة

Written by

شوق عامر حمود الحربي

Shouq A H Alharbi

كُلُّ مِنَّا خُلِقَ لَغَايَةٍ، وَكُلُّ مِنَّا لَدَيْهِ غَايَةٌ فِي حَيَاتِهِ..
وَلَا بُدَّ مِنْ وَضْعِ أَهْدَافٍ تَخْدُمُ تِلْكَ الْغَايَاتِ!

غايتي هي نشر الإيجابية ومساعدتكم في ترميم ذواتكم، وإيجاد غاياتكم عبر 100 رسالة
من كتاباتي تبث روح الإيجابية والثقة في قلوبكم.

We are all created for a purpose..

Each of us has a different purpose, and It is necessary to
set goals serve our purposes!

My purpose is spread positivity, and help you repair yourself
to find your goals, Through 100 messages from my writings,
that spread the spirit of positivity and confidence in your
hearts.

1

حارب اليأس من أجل حلمك، من أجل شغفك
لا تستسلم فأنت تستطيع الوصول!

العمل الجاد يحقق المستحيل..

fight the despair for your dream, for your passion, and
Never give up, you can reach!
Nothing is impossible with hard work..

2

كل هذا الرعب أضغاث أحلام..
لا تكن حبيسًا.. وانهض من بين الرُّكام..
فما الماضي إلا ارتطام، بلا صوتٍ حُطام!

All of this horror is nightmares!

**Do not be locked up, Get up from the rubble, the past is
nothing, it is only a collision, without the sound of a
wreck!**

3

الأحداث لا قيمة لها، إنما ردة فعلك هي من تصنع قيمة الحدث
لا تمنح الحدث أكبر من حجمه!

**Events have no value, But your reaction is what creates
the value of the event!
ACT under this basis!**

4

موهبتك نهرٌ متدفقٌ من العطاء، كلما أعطيت منه زاد تدفقه!

Your Talent is a river of giving, the more you are given of it, the more it flows!

5

اجعل أساس بناءك قويًا بالعلم والمعرفة، كي لا تؤثر عليك رواسب الجهل.

Build a strong basis for yourself by knowledge and education, so that the residues of ignorance do not affect you.

6

نحن قومٌ صنعنا الأحلام واقعهم..
بل ماهي الأحلام؟! وسعينا واقع!

**We are people who made dreams their reality, But what
are dreams?!**

Our pursuit is the reality!

7

بديهيًا، جميع البدايات جميلة، ولكنها أحيانًا تمتُّ إلى واقع مزيف،
أمَّا النهايات الجميلة هي دائمًا واقع لبدايات جديدة..!

**Obviously, all beginnings are beautiful, but sometimes it
seems to be fake..**

**However beautiful endings are always a reality of a new
beginnings.**

8

كُنْ أَنْتَ وَلَا تَحَاوِلْ إِثْبَاتَ غَيْرِ ذَلِكَ،
فَإِنْ آمَنْتَ بِقُدْرَاتِكَ سَتُقَدِّرُ حِينَهَا ذَاتَكَ!

**Be you and do not try to prove otherwise,
If you believe in your abilities, then you will appreciate
yourself!**

9

الوصول لِمَا قِيلَ عَنْهُ غَيْرَ مَعْقُولٍ،
بِحَدِّ ذَاتِهِ إِنْجَازٌ وَفَخْرٌ وَقَبُولٌ!

Reaching what others said you cannot reach..
This in itself is achievements, pride, and acceptance!

10

لا شيء في حياتنا يحدث صدفة وبلا سبب،
إنما كل ما يحدث هو قدرٌ مكتوب!

Nothing in our life happens by chance and without a reason, But everything that happens is a written fate!

11

ما دمت تملك القدرة على تنظيم وقتك فأنت في أعلى درجات الثراء!

As long as you have the ability to manage your time, so you are in the greatest degree of wealth!

12

ستصل حتى وان استحالت الفرص،
لنا رب يقول للشيء: كُن! فيكون!

**You will arrive even if the opportunities are impossible,
Allah says to the thing: Be! So Be!**

13

ستصل ما دُمت تؤمن بالوصول،
ستصل ما دام الحلم في خاطر يجول!

**You will arrive as long as you believe in the arrival, you
will arrive as long as the dream is on the mind!**

14

احذر الملل والميلان والروتين القاتل..
فهناك ما ينتظرك لتحقيقه!

**Beware of boredom, leanings, and lethal routine ... there
is something waiting for you to achieve!**

15

أنت ماضِ الأيامِ وأنتِ حاضرها،
لا تلتفتِ، واصلِ المسيرِ للأمام!

You are the past and present of the days..
Do not turn around, keep walking forward!

16

إحياء الشغف هو أهم ما يمكن للمرء أن يُحييه في ذاته، فنوابغ
الأمس وقادة اليوم ورؤّاد المستقبل هم أحياء الشغف!

**Reviving passion is the most important thing that a person
can revive in oneself, as yesterday's gigs, today's
leaders and future pioneers are the revival of passion!**

17

اكتب في ورقة، أين تتخيل مكانك بعد 5 سنوات،
خبئها وسترى ماذا يفعل الانبعاث الباطن والتخطيط..
ثق بأنك على قدرِ سعيك ستصل!

Write on a piece of paper, Where do you imagine where you are after 5 years, hide it and you will see what the sub-emission and planning do .. Trust that you will reach the best of your endeavor.

18

بشارة اليوم!
الحياة لم تصبح أسهل، بل استطعت بقوتك التغلب على مصاعبها!

Good news today! Life did not become easier, but with your strength you were able to overcome its hardships!

19

ما دام القلب بالحلم والأهداف مؤمن ومسرور!
سيظل السعي دائمًا مشكور.

**As long as the heart dreams and goals, believing and
happy!**

The endeavor will always be gracious.

20

مهما قست عليك الحياة، لا ترضخ،
لأبدٍ من مواجعتها بقلبٍ كالحديد!

**No matter how tough life is for you, do not give in,
you must confront it with a heart like iron!**

21

هناك أبواب كثيرة مفتوحة لأجلك، لا تُصر في طرق الباب المغلق!

There are many doors open for you, do not insist on knocking on a closed door!

22

السلام هو أول خطوات شفاء الروح واستعادة الرونق،
ومن علامات الثقة أن تكون مسالمًا، فلا تسعَ لغير السَّلام.

Peace is the first step to healing the soul and restoring its luster, and one of the signs of confidence is to be peaceful, so you do not seek anything but peace.

23

سَخَّرَ الكونَ بِمَا فِيهِ لِأَجلكَ!
أَتظنُّ أَنَّهُ عاجزٌ عن تَسخِيرِ أسبابِ حلمك؟!
لا تيأس، استمر في المحاولة!

Harness the universe and what's in it for you! Do you think that he is unable to harness the reasons for your dream?! Don't despair, keep trying!

24

يَوْمًا مَا سَتَقُولُ:
هَآ أَنَا ذَا عَلَى الْقِمَّةِ، مِنْ بَعْدِ كُلِّ ذَلِكَ الْعِنَاءِ!
نَعَمْ أَنَا هُنَا، نَعَمْ وَصَلْتُ!

**One day you will say: Here I am at the top, after all
this fuss! Yes, I am here, yes I arrived!**

25

يَوْمًا مَا، ستصبح نجمًا ساطعًا،
سيكون اسمك لامعًا،
ستتمكن من تحقيق حلمك المنتظر!

**One day, you will become a bright star,
your name will shine, you will be able to fulfill your
awaited dream!**

26

رسالتي لك اليوم، أحرص نفسك بالسعداء،
فإن جاورت سعيداً ستسعد لا محالة!

**My message to you today,
Surround yourself with happiness!**

27

إن كنت تؤمن بأن العطاء قانون من قوانين السعادة،
فقد وصلت إلى أعلى مراتب السعادة!

If you believed that giving is a law of happiness,
then you have reached the highest levels of happiness!

28

العزم والإصرار أساس الإنجاز،
قوي عزائمك وامضي..
فأنت تستطيع!

**Determination and persistence are the basis of
achievement. Strengthen your resolve and move forward**

..

you can do it!

29

مازال هُنَاكَ متسع لتحقيق بقية أهدافك،
فامضِ مطمئنًا.

**There is still time to achieve the rest of your goals,
so be assured.**

30

الصعود للقمم مُكلف،
والأهداف الحقيقية تستحق عناء الوصول!

Reaching the summits is costly,
the real goals are worth reaching!

31

ثقل التراكمات يُنبئنا بوجود خير قادم،
اطمئن..

The weight of the accumulations tells us that there is a
good coming, rest assured..

32

سيكرمك الله ويبهرك حتى في أدق التفاصيل،
حينها ستدرك بأنك وثقت بالله ونلت ما أردت.

God will honor you and dazzle you even in the smallest details, then you will realize that you have trusted in God and achieved what you wanted.

33

ما تبصره عيناك هو انعكاس لذاتك،
هذب ذاتك كي تبصر الوجود جميلاً!

**What your eyes see is a reflection of yourself,
refine yourself so that you can see beautiful existence!**

34

كل التعب سيمضي، سيصبح ذكرى!
وسيبقى ما تعبت لأجله..
اعمل بذكاء لهذا اليوم!

**All fatigue will pass, it will become a memory!
And it will remain what you worked for ..
Work smart for this day!**

35

هناك ما يستحق هذا العناء،
لا تستصغر حجم أحلامك!

There is something worth it.
Don't underestimate your dreams!

36

لا تضع حدًا لطموحاتك
كبّرها كلّما سنحت لك الفرصة!

**Don't put an end to your ambitions,
and scale them up whenever you get the opportunity!**

37

ليس كل الثراء مالاً
بل القناعة أسمى درجات الثراء!

Not all wealth is money,
but contentment is the highest degree of wealth!

38

ستشرق الشمس على ظلامك الدامس،
وسيزهر قلبك وتلمع عيناك فرحًا!

**The sun will rise on your darkness,
your heart will blossom,
and your eyes will shine with joy!**

39

اصرف النظر عن كل ما يؤذيك،
وابحث عن السعادة في أعماقك!

Turn away from everything that hurts you,
and find happiness in your depths!

40

ما دُمت تفكّر وتخطّط للغد
فأنت تستحق وسام التميز!

**As long as you think and plan for tomorrow,
you deserve the insignia of Excellence!**

41

اختلافك يميزك،
لولا الاختلاف لما حُقِّقَ الاتزان!

Your difference distinguishes you,
if had it no difference, balance would not have been
achieved!

42

كُن ذَكِيًّا فِي اخْتِيَارَاتِكَ،
فَلَيْسَ كُلُّ مُغَرِّدًا بَلْبِل!

**Be smart in your choices,
not everyone tweeting is a nightingale!**

43

احذر خداع المظاهر،
فالجميع يجيد لبس المجوهرات،
حتى وإن كانت مقلّدة!

**Beware of spoofing appearances,
All can wear jewels,
But some are fake!**

44

ما خسرتَه بالأمس..
سيعوضك عنه الله في الغد، بأجمل مما تظن وتتوقع.

What you lost yesterday ..
God will compensate you for it tomorrow,
more beautiful than you think and expect.

45

القادم أجمل، أحسن الظن بالله..
فكل متوقعٍ آتٍ!

The next is more beautiful, think well..
All you expected will come!

46

لسنا بذاك القدر من الكمال..
ولكننا أنصافُ خلقنا لنكمل بعضنا!

**We are not perfect as what we want ..
But we are semi-creatures
we created to complete each other!**

47

عقد العزائم والإلهام والقوّة،
ثلاثٌ لمن يفهم ومن يفقه!

**Holding strength, inspiration and strength,
three things, for those who understand how to use them!**

48

من كان بالأمس يُثبِّط عزائمك،
ستراه غدًا ضمن المُصفيين!

**Whoever discouraged you yesterday,
you will see him among the applauders tomorrow!**

49

لا تضيع وقتك في الإصغاء للسلبيين،
اغتنم الفرص، واصعد للقمم، ولا عزاء للحاقدين.

**Do not waste your time listening to the negative,
seize opportunities,
climb to the tops and do not console the haters.**

50

تَخَطَّينا الأَصْعَبَ، وسنَتَخَطَّى هذا أَيْضًا،
هناك مئآت الحلول!

**We have got through the hardest,
we will get through this as well!
There hundreds of solutions!**

51

كُن سعيدًا، تحرر من المشاعر السلبية،
مهما كلفك الثمن!

Be happy, and let the negative feelings gone,
no matter what it costs you!

52

لا تعيش أسيرًا في ظلام أفكارك،
عيش حرًا، وأبّر ظلام وحدتك!

**Do not live captive in the darkness of your thoughts,
live free, and enlighten the darkness of your loneliness!**

أنت تتعب لأنك ترغب بالأفضل،
فلا تصغ لمن يحاول إيقافك بحجة الخوف عليك،
ارضِ والديك، وانتبه لصحتك, واستمر!

You worked hard because you want the best,
so do not listen to those who try to stop you under the
pretext of fear of you,
just care of your parents, pay attention to your health,
and keep going on.

54

سقوطك الأول ليس فشلاً،
الفشل أن لا تنهض وتخشى المحاولة مرة أخرى!

Your first downfall is not fail,
fail is to be afraid to try again!

55

ثِقْ بِقُدْرَاتِكَ، فَأَنْتَ مُوهَبٌ!

Trust your abilities, you are talented!

56

إن كان هناك ما يستحق التفكير به،
فهو التفكير في تطوير ذاتك!

**If there is anything worth thinking about,
It is thinking about improving yourself!**

57

من الطبيعي أن لكل فعل ردة فعل،
فاحذر الأستمرار في جلد الذات!

**It is natural that every action has a reaction,
so beware of continuing to self-flagellate!**

58

لا تستنزف طاقاتك في إرضاء البشرية،
استنزفها في استثمار نفسك وتطوير مهاراتك!

**Do not drain your energies in pleasing humanity,
Drain it in investing yourself and developing your skills!**

59

حاول التأثير إيجابيًا على من حولك،
سترى التأثير غالبًا في نفسك!

**Try to positively influence those around you,
you will often see the effect in yourself!**

60

الجميع يستطيع الإنجاز،
ولكن الفرق يكمن في الدقة والتميز،
كن مُنجزاً مميّزاً!

Everyone can achieve,
but the difference lies in accuracy and excellence, So be
a **DISTINGUISHED ACHIEVER!**

61

شغف الإنسان هو روحه،
فإن غاب الشغف، بات الجسد بلا حياة!
أحيي شغفك بإنجاز طموحاتك!

Human's passion is his soul. If passion is gone,
it becomes a lifeless body!
So revive your passion to achieve your ambitions!

62

الاهتمام بصغائر الأمور يُكَبِّرُها،
لا تهدر وقتك بالالتفات لهذا وذاك!

**Caring about the little things thwarts your success,
Do not waste your time paying attention to this and that!**

63

أنجبتك أمٌ عظيمة، وأبٌ عظيم،
فكن عظيمًا ذو علمٍ مستنير!

A great mother gave birth to you,
and a great father,
So be great with enlightened knowledge!

64

الناجح لا يضيع وقته في خلق الأعذار،
الناجح ينشغل بالإنجاز!

**The successful person does not waste his time making
excuses, the successful person is busy achieving!**

65

داو نفسك بنفسك،
فأنت أشد علمًا بِمَا ممرت به!

Heal yourself by yourself,
you are more aware of what you have gone through!

66

خذلان البعض لك،
جرعة أدرينالين تنشّط عروقك،
وتستمر كشخص قوي جديد!

Some let you down,
a dose of adrenaline activates your veins,
and you continue as a new strong person!

67

ازرع الطيب، كي يطيّب لك الحصاد!

Sow the goodness, you reap goodness!

68

الابتسامة العريضة التي تأتي بعد كل انتصار،
تنسيك عمق التعب الذي تعبته لتصل!

The wide grin that comes after every victory,
forget you the depth of fatigue
that you tired to reach!

69

التنهيدة الطويلة بعد بلوغ المُراد،
شعور آخر من السعادة،
وأعمق مراحل الراحة بعد الإنجاز!

**A long sigh after reaching the goal,
is another feeling of happiness, and it is
the deepest stages of rest after achievement!**

70

ضع أهداف واضحة لمسيرتك العلمية والعملية،
ولا تتوانى في تحقيقها.

**Set clear goals for your scientific and practical career,
And do not hesitate to achieve them.**

71

سيكافئك الله على حسن ظنك،
وسيعوضك خيرًا عن كل ما فقدت.

**God will reward you for your good thought,
will compensate you for all that you lost.**

72

بين الثقة والغرور خيط رفيع،
كن واثقًا، واحذر الغرور.

**There is a fine line between confidence and vanity,
be confident, and beware of vanity.**

73

المعاملة ليست بالمثل، المعاملة بالأصل،
عامل الناس بطيب أصلك!

Treatment is not reciprocity, treatment with origin,
So treat people with the kindness of your origin!

74

الثقة للأجدر، والحب للأفضل!

Trust for the worthy, love for the best!

75

الانكسار ليس النهاية،
بل صورة جديدة لحياة جديدة!

Breaking is not the end,
but it is a new image of a new life!

76

ومن زاوية أخرى، الحياة جميلة،
ولكن يجب أن نعرف كيف نعيش!

**From another angle, life is beautiful,
but we must know how to live!**

77

" دعائي لك اليوم، أنار الله طريقك،
ووضع الصالحين في دربك.

Today's message, may God enlighten your path,
and put the righteous in your way.

78

ستعود لك أفعالك بطرقٍ أخرى،
احسِن أفعالك!

Your actions will return to you in other ways,
Do better!

79

النقد الهدام كالحجارة،
إمّا أن تبني بها سلماً للنجاح،
أم تضعها على ظهرك وتثقله،
الخيار لك!

Sow the goodness, you reap goodness!

80

كل الأمنيات ممكنة،
لا مستحيل مع السعي والثقة بالله!

All wishes are possible,
nothing is impossible with striving and trust in God!

81

تقديم الخير للآخرين،
اجتهاد شخصي تُشكر عليه!

*Giving good to others,
Is a personal effort that you are thankful for!*

82

لا تُصِرِّح عن ما تنوي فعله،
المفاجآت أجمل!

Don't say what you're going to do,
Surprises them!

83

ليس المهم أن تعمل فقط،
المهم أن تحب ما تعمل!

**It is not only important that you work,
it is important that you love what you do!**

84

التعاون وتماسك الفريق يحيي الروح المعنوية،
ويتفوق على الإنجازات الفردية!

**Collaboration and team cohesion revive morale and
outperform individual achievements!**

85

هيبتك تكمن في رقي تفكيرك،
فكر برفق!

Your prestige lies in the sophistication of your thinking,
THINK ELEGANTLY!

86

إن أردت الحصول على شيء،
اعمل لأجله بجد،
تستطع الحصول عليه!

**If you want something, work hard for it,
you can get it!**

87

إن استطعت إسعاد من حولك،
فلا تتردد، فالسعادة عطاء!

If you can make people around you happy, do not
hesitate,
happiness is the best gift!

88

اهتم لسلامة قلبك،
لا تُحمِّله الضَّغائن، حافظ على بياضه،
ليس هُنَاكَ ما يستحق!

Keep your heart from bearing grudges, nothing is worth,
Stay joy full!

89

افتخر بإنجازاتك،
فمن المؤكد إنك ستصل إلى ما تُريد!

Be proud of your achievements,
be sure that you will reach what you want!

90

كُنْ كَرِيمًا فِي كُلِّ شَيْءٍ،
إِلَّا فِي مَشَاعِرِكَ،
اقتصد!

**Be generous in everything,
except for your feelings!**

91

الوطن هو أعلی ما يمكن للمرء امتلاكه،
فلا تتردد ببذل الغالي والنفيس من أجله.

The homeland is the most precious thing a person can
own,
So do not hesitate to spend the most precious for it.

92

كُن متواضعًا، فالتواضع للمرء رفعة.

Be humble, for humility is an elevation for a person.

93

ما دام الطموح حي،
ستجتاز جميع الصعوبات..

**As long as the ambition is alive,
you will overcome all difficulties..**

هذَّبْ فِكْرَكَ قَبْلَ تَهْذِيبِ شِكْلِكَ..
وهذَّبْ سَلُوكَكَ قَبْلَ تَهْذِيبِ هِنْدَامِكَ..

فجمال الفِكر والقول يُسقط البقية!

Refine your mind before you refine your appearance..

Refine your behavior before you refine your clothes..

Because,

The beauty of thinking and saying cancels the rest!

95

ابتسم كثيرًا،
فالابتسامة علاج خفي للعثرات!

Smile a lot, a smile is a hidden cure for bumps!

96

البعض يتخذ من القدر شماعة للكسل والتواكل،
اسع، فهناك ربُّ ينصرك ولو بعد حين!

Some take fate as a hanger
for laziness and dependence,
seek help,
there is a GOD who helps you even after a while!

97

إن كان هناك ما يخيفك، واجهه،
فالمواجهة تطفئ سفير الخوف!

**If there is something that scares you, face it, because
confrontation extinguishes the flame of fear!**

98

انفع غيرك ولو بالقليل،
سينفعك الله بالكثير، الكثير!

**Benefit others even just a little,
God will benefit you with a lot, A LOT!**

99

لا تقارن نفسك بالآخرين،
فلكل امرئٍ طريقٍ مختلف!

**Don't compare yourself to others,
everyone has a different path!**

100

كُن صانع قرارك!
لا تسمح لنفسك العيش على هامش الحياة!

Be your own decision maker!
Do not allow yourself to live on the margins of life!

يطيب لي في الختام أن أدعو الله أن يطيب حياتكم،
ويكتب لكم السعادة والتوفيق والسداد في كل خطوة تخطونها،
لكم جزيل الشكر على إقدامكم وحرصكم على إحياء الإيجابية،
وإنه لمن دواعي سروري أن ألتقيكم مرات أخرى عديدة من خلال كتاباتي.

أختكم شوق الحربي

At the end, it pleases me to pray to God to improve your life,
and write happiness, success for you in all steps of your life.
Thanks a lot for your efforts and keenness to revive positivity,
and it gives me great pleasure to meet you many times through my writings.

Shouq Alharbi