



Joy

Sometimes your joy is the source of your smile, but sometimes your smile can be the source of your joy.—**Thich Nhat Hanh**

To get the full value of joy you must have someone to divide it with.—**Mark Twain**

Joy is the infallible sign of the presence of God.—**Pierre Teilhard de Chardin**

Joy and sorrow are inseparable... together they come and when one sits alone with you... remember that the other is asleep upon your bed.—**Kahlil Gibran**

Joy is what happens to us when we allow ourselves to recognize how good things really are.—**Marianne Williamson**

I slept and I dreamed that life is all joy.
I woke and I saw that life is all service.
I served and I saw that service is joy.
—**Kahlil Gibran**

Joy does not simply happen to us. We have to choose joy and keep choosing it every day.—**Henri J.M. Nouwen**

Beauty is whatever gives joy.
—**Edna St. Vincent Millay**

There is not one blade of grass, there is no color in this world that is not intended to make us rejoice.—**Jean Calvin**

Joy multiplies when it is shared among friends, but grief diminishes with every division. That is life.—**R.A. Salvatore**

We could all do with a bit more joy in our lives, couldn't we? The wonderful thing is that when we start spreading joy, we begin to actually experience more joy in our lives too!—**Steve Goodier**

Scatter joy!—**Ralph Waldo Emerson**





أحياناً يكون فرحك هو مصدر ابتسامتك ، ولكن أحياناً
يمكن لإبتسامتك أن تكون مصدر فرحك.
ثيش نهات هانه

للحصول على القيمة الكاملة للفرح يجب أن يكون لديك
شخصٌ ما تتقاسمه معه. - **مارك توين**.

إن الفرح هو الدليل المؤكد على وجود الله. - **بيير
تيلهارد دي شاردن**

الفرح والحزن لا ينفصلان ،إنهما يأتيان معاً وعندما
يجلس احدهما وحيداً معك ... تذكر بأن الآخر نائم عند
سريرك. - **خليل جبران**

الفرح هو ما يحدث لنا عندما نسمح لأنفسنا بأن ندرك
كيف تكون الأشياء الجيدة حقاً. - **ماريان ويليامسون**



كنت نائماً وحلمت بأن الحياة هي كلها فرح. استيقظت
ورأيت بأن الحياة كلها خدمة،
خدّمت ورأيت بأن الخدمة هي الفرح.
خليل جبران

الفرح لا يحدث ببساطة بالنسبة لنا. علينا إختيار الفرح
وأن نظل نختاره كل يوم. - **هنري نوين**.

الجمال هو كل ما يمنح الفرح. - **ايدنا سانت فنسنت
ميلاي**

لا توجد هناك ورقة واحدة من العشب، ولا توجد الوان في
هذا العالم لا تهدف إلى أن تجعلنا نفرح. - **جان كالفن**

يتضاعف الفرح عند تقاسمه مع الأصدقاء، ولكن الحزن
يتضائل في كل مرة نقوم بتقسيمه فيها. هذه هي الحياة
ر.أ. **سلفاتور**

يمكننا جميعاً الإستفادة من المزيد من الفرح في حياتنا.
أليس كذلك؟
الشيء الرائع هو أنه عندما نبدأ في نشر الفرح، فإننا
في الواقع نبدأ بتجربة المزيد من الفرح في حياتنا ايضاً.
ستيف جوديير

أنثر الفرح! - **رالف والدو إمرسون**