



خذ تذكارا معك

Take a souvenir with you

أميمة دحمان



هذا الكتاب بمثابة صديقك المونس



خذ تذكارا معك

أميمة دحمان



حينما تبقى وحيدا و مشاعر الوحدة
تحيط بك من كل جانب .. خذني بين
يديك فأنا كتابك .. صديقك المونس ..
قلب صفحاتي .. سافر بين كلماتي .. و
لكي لا تنساني .. خذ تذكارا معك في
كل مرة .

أميمة دحمان

ISBN 978-91-89288-32-4



دار نشر رقمنة الكتاب العربي
Stockholm



خذ تذكارا معك

تأليف و تصميم الغلاف :

أميمة دحمان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

2021 الطبعة الأولى

ISBN: 978-91-89288-32-4

الإيداع القانوني لدى المكتبة الملكية السويدية: 2021-02-13 15-36

الناشر: رقمنة الكتاب العربي- ستوكهولم

السويد، فاستراء جوتالند

هاتف: 0046790185518

البريد الإلكتروني:

digitizethearabicbook.com

© جميع الحقوق محفوظة لدى دار نشر رقمنة الكتاب العربي- ستوكهولم، لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تقليده، أو تخزينه في نطاق إستعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، دون إذن مسبق من الناشر.

إن جميع الآراء الواردة في هذا الكتاب تعبر عن رأي الكاتب ولا تعبر بالضرورة عن رأي الناشر. والمؤلف هو المسؤول عن المحتوى





لله الشكر الأول و الأخير ..

الحمد لله الذي أعانني على كتابة هذه الأسطر .. و التي أتمنى من أعماق
أعماق قلبي أن تعود بالنعف على غيري .



إهداء :

إلى أمي الحبيبة التي كانت أول معلم لي في حياتي و دراستي .. و التي علمتني الكثير .. مهما
قمت بإحصا ما علمتني إياه فلن أنتهي ..

إلى أبي الغالي على قلبي و صاحب الأثر الطيب .

حفظهما الله و أطال في عمرهما و أدامهما فوق رأسي

و رزقني برضاهما

إلى أختي العزيزة التي شجعتني و كانت على ثقة من استطاعتي على تحقيق قائمة أحلامي .



مقدمة :

لا تقلق .. لن تشعر بالملل حينما تقرأ هذه المقدمة .. لأنني لن أملي عليك الكلمات المتسلسلة و لن أفرقع رأسك بالمقدمة المملة .. فأنا قد مررت من هنا فقط لأعطيك تذكارات تحملها معك .. ربما ستنفحك يوما ما .. ربما اليوم أو الغد القريب أو البعيد .. ربما ستكون بحاجة إلى قراءتها في أي لحظة .. من يدري .

يمكنك قراءة الكتاب بالتسلسل العادي و بعدها حتى لو أنهيت قراءته فيمكنك الاحتفاظ به و العودة إلى أي موضوع تحتاجه عن طريق الفهرس .

هيا بنا لنخض هذه المغامرة معا .. و لا تقلق فأنت لن تدفع درهما واحدا .. فالرحلة مجانية. يبدو عليك الارتياح أكثر الآن ..

هيا بسرعة قبل أن أغير رأبي .

دقات عقارب الأفكار تدق .. فاستعد



قبل الغوص في أعماق الكلمات

سأطلب منك الاستعداد فدقات عقارب الأفكار بدأت تدق .



الأمر لا يكمن في المشكلة بحد ذاتها .. بل في تعايشك معها

إذا حدث شيء غير متوقع .. و لم يكن في الحسبان .. ستزعج كثيرا لدرجة التذمر .. و ستبقى تردد عبارة يا ليت لم يحصل ذلك .. يا ليت حدث هذا أو ذاك .. فكأنك في إحدى ممرات المتاجر الكبرى تختار بضاعة و أخرى .. لا يا صديقي .. الأمر ليس بتلك السهولة .. الأمور تحدث رغما عن أنوفنا .. حينها سنكون أمام خيارين .. إما سنوافق مجبرين أو سنتذمر منها كالأطفال المدللين .

شخصيا أفضل الخيار الأول لأنه بكل بساطة .. نحن على الأرض لا في الجنة .. فإذا مرت الأمور كما نخطط لها و كما نرسمها في مخيلتنا .. فلماذا نحن هنا إذن .. لو كان الأمر بتلك البساطة لكننا الآن في الجنة منعمين .. مكرمين و مطمئنين .

لذا الشيء الذي علينا تذكره يا صديقي في كل مرة سنتذمر فيها هذه الآية المباركة :
﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾

صدق العلي القدير سورة البقرة الآية 216

احمل درع توقعاتك معك في كل مكان و زمان و مع أي إنسان .. لتكون على إستعداد تام لمواجهة الوحوش الشاحبة أخلاقها .. كن فارسا محتاطا و مطمئنا في الآن ذاته .. عوض أن

احمل درع توقعاتك معك في كل مكان و زمان و مع أي إنسان .. لتكون على إستعداد تام
لمواجهة الوحوش الشاحبة أخلاقها .. كن فارسا محتاطا و مطمئنا في الآن ذاته .. عوض أن
تكون وجبة عشاء مجانية للظروف و المواقف ..

أعترف بأن الأمر صعب .. و لكن في بدايته فقط .. صدقني .. فالأصعب هو أن تبقى مصدوما
لمدة طويلة .. عاجزا .. ساكنا و مجمدا ..

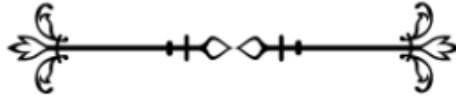
خذ وقتك و لكن إحذر من شللك ..

خذ جرعاتك من الأمل .. الصبر و السكينة و لا تلقي بها في أول تصادم لك مع المشاكل..
ابني شخصيتك كل يوم .. كن واثقا من نفسك .. لا تجعل راحتك النفسية بوزن الريشة ..
فتهزها الرياح حسب هواها .

هذا ما حدث .. و ليس ذاك و لا ذاك .. هناك حدث واحد فقط و الباقي مجرد افتراضات لا
أكثر و لا أقل .

خذ تذكارا معك :

انصدم و اعترف ولكن تصرف و كأنك تعرف .



التفكير في المستقبل

تخيل أنك ذاهب في مغامرة مع مجموعة من أصدقائك إلى أضخم الغابات الغامضة على وجه الأرض .. و أنتم وسط الظلمة الحالكة .. لا تفرق ما إذا كنت مغمض العينين أو أن الأضواء لا تعرف طريقها إلى الغابة ..

أنتم الآن في مجموعة كبيرة تحملون مصايحا و تمشون كقطيع البط .. فلا أحد يريد أن يضع وسط فراغ لا بداية له و لا نهاية ..

و لكنك عنيد لدرجة أنك سابقتهم بعدة خطوات إلى الأمام .. بقيت تركض و تركض نحو المجهول .. فجأة يسقط مصباحك فيتعطل .. هكذا تكون قد نجحت في فقدان أثر أصدقائك .. لا بد من أنك الآن تتمنى لو يكون كل هذا مجرد كابوس ..

لا ترى سوى السواد لا بصيص ضوء و لا صوت مسموع .

هذا هو المستقبل .. تترك حاضرك لتفكر في مستقبل مجهول .. لو مشيت بحاضرك متوكلا على خالقك .. مطمئنا هادئا لما وصلت إلى هذا الكابوس ..

تفكيرك المبالغ في المستقبل لن يبني لك قصورا ما دمت تستضيف القلق و التوتر ..
المستقبل بيد مولاك رب العرش العظيم .. ليس بيد عبد ضعيف ناس .. ذلول .. لتخاف من
هفوة أو غفوة ..

المستقبل سيأتي فاستقبله مرتاحا مطمئنا ساندا ظهرك المقوس ذاك .. مستعينا بالله تبارك و
تعالى ..

خذ نفسا عميقا و أخرج من صدرك الهم و الغم ..

و الآن أبشر .. إنه مجرد كابوس .. لم تعد تائها في الغابة ..

خذ مصباحك لقد أصلحته .. و الخريطة أيضا و لا تنس هذا التذكار .. يمكنك الآن العودة إلى
أصدقائك .. و لا ترجع إلى هنا مجددا .

التذكار

التفكير بالمجهول .. يفتك العقول .. فاحذره .



طيبة أم ضعف ؟

هل تصدق أن الأشخاص الطيبين أصبحوا يشكون من طيبتهم .. أنا أصدق.. ماذا عنك ؟

إنه أمر منطقي نوعا ما .. أتدري لماذا ؟ .. لأن القلوب السوداء لا تعرف غير السواد فهي لم تعتد البياض .. و إذا لمحت نورا أصابها العمى .. و تسارعت خطواتها للابتعاد عنه قدر المستطاع و البقاء في الظلام إلى الأبد .

شخصيا لا أعتبر الطيبة مشكلة أو عائقا أو حتى سببا يجعل الطيبين يذرفون دموعا على أشخاص لم يقدرُوا طيبتهم و استغلوها بطرق لعينة .. و لأنهم جرحوا بجروح عميقة .. و لكن و الله إني لا أعتبرها صفة لتشكو منها .. بل نعمة تشكر الله عليها .. لأنها فقدت عند الكثيرين .

فهي في مقام جوهرة نادرة لا يمتلكها سوى ذوي القلوب الرحيمة .. الصافية .. الدافئة و الطيبة .. و التي كانت من صفات الحبيب المصطفى و التي أنارت قلوب الكثيرين و سحرتهم ..

الطيبة جزء من الإنسانية إذا اختفت سيختفي العالم بأسره .. و لن يصلح للعيش فيه البتة .. الطيبة هي الرقي .. الأخلاق و الرحمة.

الأمر فقط يكمن في وجود أناس لا يستحقونها .. هذا راجع إلى جفاف قلوبهم التي لا تصلح للزرع من الأساس .. فهي مجرد أراضي قاحلة .. و صحاري جافة .. و لكن رغم كل جفافها و قسوتها قد ينمو برعم صغير على الأقل .. هذا ببساطة لأننا جميعا ننتمي إلى الإنسانية شئنا أم أبينا .. و هي المتنفس الوحيد للبشرية للقدره على العيش ..

هل تعرف شيئا يا طيبوب .. أن الجميع بلا استثناء يشكون من طبيبتهم .. لدرجة أني احترت من الجيد و من السيء ..

حقا لقد أصبح عددهم يفوق عدد البشر على وجه الكرة الارضية .

انتظر خذ تذكارا معك :

الطيبة لا تجلب المذلة .. بل لا يستحقها سوى أصحاب المحبة .



تجاربك السابقة لا يعني أنها اللاحقة ..

أنت شخص جديد كل يوم .. لا تأخذ تجاربك السابقة الفاشلة منها مثلا .. لا تعتبرها قاعدة ثابتة .. فالتجارب تأتينا لنغير من أنفسنا .. لا لأن تحبطننا .

لتحدث تغييرات في حياتنا .. لا لأن نبقى مماثلا لا حياة فينا ..

التجارب الفاشلة الماضية هي الآن جزء من التجارب القادمة .. إذا فشلت مرة أو مرتين أو مليون مرة حتى .. فهذا لا يعني أنك ستفشل في المرة القادمة أيضا .. _ ربما المرة التي تليها .. عفوا كنت أمزح _ .. كم من مكتئب .. كم من متحطم .. كم من يائس .. و كم من عاجز اعتصموا بحبل القوة .. و تحرروا من قيود الماضي .. ليسلكوا طريق النجاح .

أنت الآن شخص حديث الولادة لست الشخص السابق .. قم و انهض و لا تتكاسل .. فالكسل لا يقود صاحبه إلا الى التهلكة و الخسارة .

استيقظ من سباتك التي تكاد تجعل منك جثة هامدة لا حياة في جسدها و لا في عقلها .. جدد تفكيرك و روحك و استعن بالله تبارك و تعالی في كل خطوة تخطوها .. و إن فشلت فهذا لا يهم .. المهم هو أن تستمر في المحاولة .. حاول و حاول ثم حاول و امسح عن وجهك الشاحب شوائب الماضي .. خذ درسا و قم من مكانك أيها القوي .. كفاك ذبولا و جفafa ..

أنت الان أصبحت أقوى و أعند للوصول إلى هدفك السامي .. لم تعد ذاك الضعيف .. ذاك
المحبط اليأس المذعور .. الخائف .

لقد حان الوقت !

فتجاربك السابقة لا يعني أنها اللاحقة .. فرما ستكون أسهل و أبسط و أوضح .. من يدري.

خذ تذكارا معك :

إن مارست الأيام عليك طقوسها المجنونة .. لا تهتم .. فقط واصل تحركاتك .

**إذا ربطت أملك بالله تبارك و
تعالى وحده ..**

فحتى لو سقطت يوما ..

ستسقط و أنت مطمئن .

أهمية دحمان



التفكير في الماضي

التفكير في الماضي يجعلك رهينة بين يدي شيء غير موجود أو بالأحرى بين يدي وهم .. حتى لو بقيت تفكر حتى تغرق نفسك في بحر التفكير فإنك لن تغير شيئا ..

لن يعود الماضي .. فما حدث قد حدث .

أنت الآن تعود نفسك على فكرة ما .. مرارا و تكرار فتروض لاوعيك عليها و بعدها

ستشتكي لكونها عالقة في رأسك .. لا تريد الرحيل .

تطعم أفعى بيديك إلى أن تصبح جاهزة لإلتهامك و بعدها تشتكي منها .. هل هذا منطقي بالنسبة إليك يا مروض الأفاعي .

حسنا فكرت .. و تفكر و ستفكر .. هل غيرت شيئا .. هل أعدت الماضي يا ترى ؟

هل غيرت فيه و لو شيئا بسيطا ؟ اممم كلا لم تفعل.

أنت الآن تعيش في الماضي فتحطم الحاضر و تهدم المستقبل .. هل تعي هذا ؟

خذ درسك من الماضي و تعلم منه في الحاضر لتبني به المستقبل .

لن يستطيع أحد مساعدتك في هذا الموضوع .. فبكل بساطة لأنه لا يمكن لأي شخص الدخول عبر أذنك ليتجه نحو لاوعيك و عقلك ليقوم بدور البطل ضد الأشرار بسيفه لتمتزوج مشاهد الدراما بالأكشن .. كما تعودت مشاهدتها على شاشة التلفاز .

تفكيرك في الماضي لن يعيد إليك شيئاً سوى المشاعر السلبية و الانفجارات النفسية ..

صدقني .. خذ درسا و تعلم .. فكل شيء لحكمة ..

تعلم و امض ..

لا تقطن .. لا تتعشش .. لا تتجذر.

خذ معك هذا التذكار :

كفك تحطيمها لذاتك .. فهكذا تدمر حياتك .



المماطلة و التسويق

هل لديك أهداف تريد تحقيقها و لكنك تماطل ؟

أكيد ستحققها ما دمت تمسك بتلك الخردة بين يديك .. ااه لقد أصبحت أتحدث كجذك
لقد هرمتُ سريعا .

إني أقصد هاتفك الذي تستخدمه في مشاهدة صورة صديقك مع الفضائيين في المريخ .. أو
قريبك الذي يشارك صورة كلبته التي تبناها منذ قرون .. و في الحديث مع فلان على إعلان
أو حتى في مشاهدة برامج التلفاز التي تستنزف الكثير من وقتك .. برامج لا فائدة منها سوى
أن تلتهم طاقتك التهام الأسد الجائع لفريسته ..

و نومك الذي لا ينتهي .. أي نوم هذا بل غيبوبة .. تستيقظ من نومك الطويل لتسريح منه و
تنام مجددا .. تستريح من الاستراحة .. ما أروعك .. فوق كل هذا تردد و تخبر الجميع أن
لديك حلم و تود تحقيقه .. نعم ستفعل بلا ريب و لكن في أحلامك ..

أي نوع من الرغبات هذه .. إنك لا تريد حقا تحقيقها .. إنك تخدع نفسك فقط ..

ماذا ؟ أنا لا أسمعك جيدا .. ااه .. تقول أنك حقا راغب في تحقيق هدفك .. اممم إذا كنت
حقا كذلك فهيا قم بذلك فوراً .

لا تشحن بطارية نفسك لتستهلكها في اليوم الأول كاملة فتعطي أعذارا في اليوم التالي ..
تذكر أن القليل المستمر خير من الكثير المؤقت .

خذ ورقة و قلم .. أو دفترًا أو مذكرة .. صراحة .. لا أريدك أن تأخذ ورقة .. لأنها ستبحر في
غرفتك في مغامرة غامضة إلى الأبد .. و ربما ستلتقي بها عندما تقوم بتنظيف غرفتك بعد
قرون من الزمن ..

اكتب ماذا ستخسر اذا لم تقم بهدفك .. ماذا ستفقد في المستقبل .. ما هي الأشياء التي
ستختفي إذا لم تفعلها .. و في الوقت ذاته اكتب مدى استفادتك من خطواتك لتحقيق حلمك
.. ماذا سيضفي على يومك .. ماذا ستستفيد في المستقبل ..

و هذا طبعًا اذا كان لديك حلم و هدف تريد تحقيقه .. اذا لم يكن لديك رغبة جوهريّة ..
فأنصحك بأن تبقى في سريرك و تحلم .. بينما الآخرون يسعون لتحقيقه ..
لا تتردد و لا تؤجل ..
لا أعذار .. لا حجج .

خذ تذكارا معك :

كفالك تسويفا و مماثلة بلا فائدة .. و اترك أجواء الكسل المدمرة السائدة



احتراف الكذب

حصل الكثيرون على شهادة احتراف الكذب هذه الأيام .. رغم أنني مغرمة بالشهادات ..

إلا أنني نفرت بعيدا عن أخذ هذه الشهادة اللعينة ..

كما لا أحب أن أكذب لساني على أحد فإني لا أرضى أن أتلقى كذبة من أحد .. هذا طبيعي جدا .. و هذا من حقوقي الطبيعية .. ألا ترى هذا معي ؟

المشكلة أنني تعودت على صدقي مما يجعلني لا أصدق أن من حولي غير صادقين لأني كنت أتوقع منهم الشيء نفسه ..

هل شعرت مثلي في يوم من أيامك التي مضت ؟ .. أم أبدو كالمجانين الذين أضعوا الطريق في منتصف الليل ..

الكذب هو السلاح القاتل للصادقين عندما يتلقونها من أشخاص اعتقدوا أنهم يبادلونهم الصدق نفسه .

و بكل مصداقية يا صديقي .. أصبحت على يقين أن عدد الكذبات التي تنطق بها ألسنة البشر كل يوم يفوق عدد الدجاج في العالم .

مهما حدث أيها الظريف .. تحلى بالصدق ثم الصدق ثم الصدق .. حتى لا تكتب عند الله تبارك و تعالى كذاب كما قال حبيبنا المصطفى ..

و إذا صادفت موقفا من المواقف النادرة في سيناريو إحدى لحظات حياتك و استشعرت بأن صدقك قد يجرح الطرف الآخر .. فعلك أن تلبسها بلبسم الحسنى .. ليسهل بلعها .
كذبة واحدة .. نعم كذبة واحدة كفيلة بهدم أساس العلاقات .. لطالما بنيت على الثقة
عوض المصلحة ..

صنف الصدق كمبدأ لك لا مجرد موقف أو رأي عابر ..

انظر إلى الجانب الإيجابي :
حتى لو جرحت بخناجر أكاذيبهم .. و لكنك على الأقل لن تتلقى ضربة أخرى بعدما
اكتشفت حقيقتهم .

خذ تذكارا معك

لا تتخل عن الصدق أبدا .. و لا تجعل ممارستك للكذب يصل حد الاعتياد .

افعل خيرا تلقى شرا ... هل هذا صحيح ؟

تعطي ذهبا فتلقى حجرا في المقابل .. هذا اختصار معظم موقفنا مع الآخرين .. فتحزن أو تغضب .. و بعدها تقرر أن لا تعطي الذهب مرة أخرى فالاشخاص لا يستحقون ذلك ..

أليس هذا ما يحدث لك ؟

و لكن ليس من الضروري أن تتلقى الخير من ذلك الشخص نفسه الذي أحسنت عليه .. إذا فعلت خيرا مع الشخص رقم واحد مثلا فلا تنتظر المقابل و الإحسان من نفس الشخص .. فقد تلقى الإحسان في يوم من الأيام من الشخص رقم اثنين و أنت لا تعلم .

لذا ليس من الضروري أن يعود إليك من نفس الشخص أو نفس الطريقة حتى ..

إفعل إحسانا و أكثر .. و لا تكثرث لما تتلقاه من من أحسنت إليهم .. فأنت تحسن لوجه الله .. تحسن لترتاح .. تحسن لتشعر بالرضا عن نفسك ..

أنك ستتلقى الإحسان مقابل إحسانك بأي طريقة و أنت لا تشعر .. إما على المدى الطويل أو القصير أو حتى يوم الدين .. فلا أجمل أن تضمن أجرك و ثوابك بنيتك الحسنة .. أما البشر .. فلم يكونوا و لن يكونوا بما ضمانة .

خير السبل هو أن تفعل و بعدها تنسى .. فلا تنتظر و لا تسعى ..

لذا فاطمئن فربك الأعلى ..

في الصفحة الموالية سأحدثك عن تتمة هذا الموضوع .

خذ تذكارا معك :

افعل و اغفل .. و ادفن و لا تعلن

فبذرتك ستكبر و تكبر يوما ما ..

فتتلقى الثمار التي تسقط في كل مكان ..

و أنت لا تعلم متى صنعت و لا حتى ماذا فعلت ..

إِذَا تَرَكْتُ فَرَانًا فِي
وَقْتِكَ .. صَدَّقَنِي سِتَاتِي
الْأَشْبَاحَ لِتَسْكُنَهُ .

Ummaima Dahman



فلنقدر إحسان الآخرين

مهما كان الشخص المحسن لا ينتظر المقابل فهذا لا يعني أنه لا يحب تقدير أعماله ..
عدم انتظاره للمقابل فهذا من رقي أخلاقه .. و من رقي أخلاقك يا من تتلقى ذاك الإحسان
فهو تقديرك لما فعله .. فمن طبيعة حال البشر أجمعين أن يشعروا بالفرحة بتقدير أعمالهم
و مدحهم .

لذا علينا بالتقدير و جعل الطرف المحسن يشعر بأننا كنا نستحق كل ذلك الإحسان ..
فمن صفات الأوفياء .. أن لا ينسوا جميلا .. أن يحسنوا إلى من أحسن إليهم .. أن يظهروا
تقديرهم و احترامهم .. و أن لا ينسوا فضله بعد فضل المولى تبارك و تعالى

لكن كيف نقدرهم ؟

هناك طرق مختلفة للتعبير عن مدى التقدير و الامتنان .. فعلى سبيل المثال :
تقديم هدية رمزية .. كلمات طيبة .. كلمات شكر و امتنان .. مشاركة النتائج الحسنة التي
نتجت عن أفعالهم و ذكرهم ..

و الأجل من كل هذا هو ذكر أسمائهم في دعاء على ظهر الغيب .

خذ تذكارا معك :

تقديرك لفعل الغير .. دليل على رقي أخلاقك .



ابتسم

ابتسم و اجعل العالم يرى ابتسامتك المشرقة

ابتسم و كأنك تعرف بأن الغد سيكون أفضل

ابتسم فكأنك تعلم بأن القادم أجمل

ابتسم و عش لحظات حاضرك

ابتسم و قلبك كله اطمئنان

ابتسم و أنت كلك ثقة برب العالمين

ابتسم و كسر أسنان كل من يريد أن يرى دمعتك

ابتسم و امضي قدما بخطوات واثقة

ابتسم و أنت مفوض أمرك لله

ابتسم و أنت تحسن الظن برب الكون

ابتسم لأعرف أنك موجود

ابتسم فقد ضجرت من رؤية الأحياء الأموات

هيا ابتسم .. ابتسم ..

أم تبتم بعد ؟ .. ابتسم فلا تقلق لن يعتبروك مجنونا ..

لا تجبرني على إلقاء نكتة سخيفة ..

ابتسم فأنت أجمل بابتسامتك ..

لا تفهمني بطريقة أخرى لتبقى مبتسما طوال الطريق ..

فتقول أميمة قالت ابتسم ..

حينها سأغير طريقي و لن أتذكر من تكون ..

احم هل ابتسمت ؟ امم مجرد فضول لا أكثر

خذ تذكارا معك :

الابتسامة مجانية .. لا مقابل لها .. إذن لا داعي لأن تنتظر سببا لتبتسم .



هل تمازحني ؟

كيف لتفاصيل سخيفة أن تعكر صفو يومك .. كيف لكلمة سمعتها من فلان .. أو تصرف قام به علان .. أو حركة فعلها زعلان ..

لك أن تسمح لها بأن تجعلك داخل مدخنة تخنقك طوال اليوم .. أو تجعل نبضات قلبك في تزايد .. أو تزلزل جسدك بهزات هستيرية .. أو تنزل دموعك المالحة كالبحر .. أو تجعل ابتسامتك الجميلة تتلاشى أمام الأنظار وراء تلك الغيوم اللعينة .. أو تسمح لحاجبيك بالالتقاء تحت جبهتك .. أو تتهافت الأفكار السوداوية و الخبيثة في بالك فتملاً عقلك بالدخان السام ذاك ..

هل لهذه الدرجة تستخف بمشاعرك .. نفسيتك .. بل و حياتك .. و تجعلها تتحرك حسب رياح أهواء البشر أو الظروف المحيطة بك .. هل أنت ضعيف إلى هذه الدرجة .. هل تمازحني ؟

كفاك حساسية مفرطة كريشة خفيفة يهزها النسيم ..

كفاك استخفاء بصحتك ..

كفاك تهورا في قيادة مشاعرك ..

كفاك تفكيراً و اعتكافاً في زوايا الشؤم ..

كفاك تركيزاً في التفاصيل .. فلن تزيدك سوى كراهية لحياتك ..

سلم أمورك لمن خلقك تبارك و تعالى .. و لا تأخذ الأمور على محمل الجد فتثقل أيامك لتحملها على ظهرك طوال حياتك .

تعايش .. ابتسم .. لا تركز في التفاصيل .. خذ احتياطاتك و أنت في كمال سعادتك لا و أنت
تحمل سلاحا بيدك لتستعد لأي هزة لتطلق النار .. تجاهل .. تناسى .. تغافل .. لست رجلا
آليا لتقوم بمليون ألف تحليل في الثانية .. خذ الأمور بروية و جدية بل اعدل بينهما .. لا
تحرق أيامك في كبت لا يرحم أو عزلة لا تنفع ..

خذ تذكارا معك :

واجه و أنت مبتسم .. حارب و أنت هادئ .. احتط و أنت متجاهل ..
فصحتك .. حياتك .. مزاجك .. أهم .



اترك سقف توقعاتك قريبا و احم نفسك من " لو " السلبية

هل تحاول بناء طوابق إضافية بدون أخذ الإذن القانوني ؟ .. اممم .. ربما سأقدم شكوى
ضدك ..

اترك سقف توقعاتك على علو لا بأس به .. لكي لا تسقط فتظهر كدمات في حياتك .. أنت
مستغني عن هذه الضربات الموجهة .. أليس كذلك ؟

يا ظريف .. احم نفسك من " لو " المكسرة لعظامك الهشة .. التي ستودي بك إلى الهاوية ..
تخلص منها .. لا تبني مخيلاتك و أفكارك على لو أنك لن تنجو أو لو أنك ستفشل أو أنك
ستحقق نجاحا باهرا لا مثيل له يا سلاام ..

كلما بنيت طوابق أكثر .. كلما ستكون الضربة موجعة أكثر .. أرجوك لا تفعل .. لا أريد أن
أخسر كل ما ادخرته في مصاريف سيارات الأجرة لكي ازورك كل يوم في المستشفى .. ارفق بي
رجاءا .. لا تكن أنانيا.

و كلما بنيت طوابق قليلة جدا .. كلما ستبقى يائسا .. محبطا .. و عاجزا
خذ الوسطية و الاعتدال قاعدة في حياتك ..

لا تجعل توقعك يصعد كل السلم و لا تجعله أسفل السافلين .. بل في المنتصف تماما

خذ تذكارا معك :

إذا صعد توقعك إلى الأعالي .. فلا تسألني عن التالي .. لأن توقعك سيصبح " ت و ق ع ا "

مفتتا ..دون جدوى .

و إذا تركته في الدركات .. فلا تسألني عن ماذا سيحدث بعد لحظات .. لأنه سيصبح " تع "

ناقصا .. بدون معنى .

قد لا تحصل على كل ما ترغب به و لو
بذلت من المجهود أعظمه .. فهذا
بكل بساطة لأُ الله عز و جل يمتحن
عباده بالمنع و العطاء .

Oumaima Dahman



كابوس تنظيم الوقت

هدئ من روعك يا صديقي .. هل تعتبر فكرة تنظيم الوقت هذه كابوسا .. أو شبعا مخيفا حتى ؟

الآن أفكر كيف لي أن أقنعك بعد أن جعلت فكرة استحالة الأمر تتعشش في عقلك ..

صراحة .. هذا ما كنت أظنه أنا أيضا .. كنت أتوقع أني لن أتصالح مع الوقت أبدا .. كانوا يقترحون علي رسم جدول لكي املأ فراغاته ببرنامج مناسب لي .. آه كم هذا ممل ! .. لذا أعارض في كل مرة حينما يقترحون علي هذا الاقتراح .. فأحمل أسلحتي ألا و هي حجبي و أعذاري التي لا تنتهي ..

فأنا لا أريد قيودا تربطني و تجعلني رهينة للوقت .. لم تكن الأمور تنجح معي قط .. و لكن فيما بعد أصبحت أكثر نضجا .. و لا تتوقع مني أن أخبرك بأني اقتنعت بالفكرة .. و لكن طبقتها حسب ذوقي و قناعاتي .. و تدريجيا بدأت التحسينات في تزايد .. بحيث أضع تفاصيل ما أود القيام به .. بعدها أقسم الأيام القادمة بين هذه النشاطات مثلا أو الدروس أو ... و هكذا أشعر تلقائيا بتراجع في مشاعر الضغط والسلبية التي كانت تحيط بي من كل جانب ..

سأشاركك نصائح أخرى بلا ريب فهي ستساعدك بإذن الله على إدراك أن الأربعاء و العشرين ساعة كافية و أكثر .. يمكنك القيام بكل ما تريده من جد و ترفيه .. من عمل و كسل .. و بعدها ستعود عليه تدريجيا ..

عليك أولا بمعرفة الأمور التي تستنزف من وقتك حصة كبيرة و تحتلها .. كمواقع التواصل الاجتماعي و غيرها .. لا مشكلة في استخدامها و لكن خصص لها ساعة مثلا.

حدد هدفك و حدد فروع و تفاصيله ..

اعزل نفسك عن كل التشتتات .. اغلق هاتفك بل ضعه بعيدا عن متناولك .. عندما تبدأ مغامرتك بين أمواج كتبك و رياح أوراقك .. أو ملفات عملك ..

عليك بالتركيز .. افعل شيئا واحدا .. لا تفعل أمرين في ذات الوقت لأنك لن تخرج بنفس الإنتاجية .. و ستخسر وقتك عوض استغلاله ..

لا تنس أوقات الاستراحة .. إنها مهمة جدا .. إذا أهملتها فلن تخرج بنتائج سليمة .

ابدأ بمهامك الأصعب ثم الأسهل ..

كن إيجابيا و احتفظ بمعنوياتك و حماسك المعتدل .

خذ تذكارا معك :

حاول .. لا ترفض الفكرة بسرعة .. بل جربها .. لعلها تغير واقعك إلى الأفضل .

دقات عقارب الأفكار

أفكار لا متناهية .. دقات غير متوقفة .. طنين و رنين لا يتوقفان و لو بعد حين ..

أفكار .. تحليلها .. تفسيرها .. تفريدها .. تدقيقها .. تقسيمها ..

هذا ما يحدث غالبا في عقلك .. تريد أن توقف التفكير و لو لوهلة .. خاصة و أن هذه الأفكار ليست من قبيلة الأفكار المريحة و السعيدة ..

بل هي من فصيلة الأفكار التي تشوه تفكيرك ثم مزاجك و ها نحن وصلنا لحياتك !

إذا بقيت تحرق في حائط أفكارك المتشعبة تلك التي تمتص منك طاقتك فتعجز حينها عن
مزاولة أي نشاط كان .. فاعلم أنك استهلكت ساعاتك تلك بدون فائدة .. بل طرحت من
عمرك بدون أي جدوى .. الحياة أقصر من أن تبقى تبحر في مستنقع الأفكار .

إذا ما شغل فكري خطأ ارتكبته في يوم من الأيام .. فاعلم أن جميع الناس يخطئون .. لذا إذا
أمكنك إصلاحه فأصلح .. أو تعلم منه و لكن لا تنس ان تتصالح مع نفسك .

إذا راودتك فكرة و هي تنسج خيوطها في عقلك .. فتوقف قبل أن تتشابك تلك الخيوط
فتخنقك .. أوقفها ! .. مثلا ركز في تنفسك .. شهيقك و زفيرك .. حينها ستشعر فكأنك طردتها
قبل أن تكمل ما كانت تحيكه .

حاول جعل أفكارك أقرب للمنطق .. يمكنك الاستعانة بورقة و قلم .

خذ تذكارا معك :

احذر من أن تربط حبل مشنقة أفكارك حول رقبتك و أنت لا تدرك .. و لا تعود لواعيك على
فكرة سلبية لكي لا يتخذها في مقام عادة .



كن أنت !

لا تكن نسخة من الآخرين .. فكما يقولون العالم ليس بحاجة إلى نسخ ..

أنت لست أنا و أنا لست أنت و هو ليس هي و لا أنت و لا أنا .. كلنا مستقلون ..

لست مجبرا لأن تكون مثل فلان لأنهم أخبروك بأنه أفضل منك ..

لست مجبرا لأن تقلد علان لتشعر بأنك أحسن ..

لست مجبرا لأن تطابق نفسك مع زعفران لترضي من حولك ..

صدقني لن ترضيهم .. بل سوف تعيش في كابوس عميق يصعب عليك الخروج منه ..

فكلنا متميزون عن بعضنا و لا يشبه أحدنا الآخر ..

إياك أن تقارن نفسك يا صديقي بأي شخص كان .. فهذا لن يعيشك سوى في فراغ و نقص ..

و ستقلل من قيمة نفسك لدرجة أنك ستفقد ثقتك بنفسك و حينها هيهات بالهموم و

المشاكل و السلبيات بكل أنواعها و أصنافها ..

خذ من الآخرين عبرة.. نصيحة .. حكمة .. و مثال على أنه لا شيء مستحيل و لكن لا تكن

مرآة لأحد .

هل تعرف متى تكون المقارنة صحية ؟

حينما تقيس نبض تقدمك .. حينما تقارن نفسك بين اليوم و الأمس .. بين الحاضر و الماضي
هل حققت تقدما ؟ .. هل تغلبت على عاداتك السيئة ؟ .. هل طورت من ذاتك ؟ .. هل
تقدمت خطوة على الأقل ؟

قال نجيب محفوظ :

"حينما أتذكر ذاتي في نفس التوقيت من العام الماضي .. أدرك أن عاما واحدا .. يستطيع تغيير
الكثير " .

خذ تذكارا معك :

امتنع عن تعاطي حبوب التقليد .. فهمك حينها فقط سيزيد .

الحياة مثلك لا تستقر على شيء ..
لذا جهز نفسك على أساس الشكر أو
الصبر أو كلاهما معا .

Oumaima Dahman



مراقبة النفس

قم بواجبك .. لا تأخذ حق أحد .. لا تتسلل لتكسب .. اتقن .. اعمل .. فقط افعل .. و لكن ليس لأن مديرك في العمل يراقبك بنظراته اللعينة أو أن استاذك سيقوم بمراقبة الواجبات المدرسية و لأنه سيصرخ في وجهك إذا لم تقم بإنجازها .. أو لأن المفتش سيقوم بإرسال تقرير لأنك مهمل بعد زيارته المفاجئة ..

بل افعلها لأن الله يراك .. افعلها خوفا من رب العباد و ليس من العباد أنفسهم ..

راقب نفسك بنفسك .. أنت لست طفلا لتفعل ذاك أو ذاك لأنك مراقب ..

تجمع ألعابك و أنت ترتعد خوفا من نظرات أمك و هي تحمل عصاها السحرية بين يديها ..

أنت كائن مستقل .. لك حريتك و لك أيضا ضميرك و مسؤوليتك .. حتى لو لم يقم أحد بمراقبتك فهذا لا يغنيك عن الإلتقان و التفاني في العمل ..

ستحاسب نعم .. ستحاسب لأنك استصغرت الأمور لدرجة تتجاهل فيها مراقبة خالقك لك .. في حين قدرت و خفت خوفا حقيرا من مجرد إنسان ..

راقب نفسك لتكون كائنا راقيا .. في عين نفسك .. ثم في أعين الناس .. و الأهم من كل هذا ..
أمام ربك تبارك و تعالى ..

خذ تذكارا معك :

أنت مراقب من رب العباد .. لذا اعمل طمعا في الأجر أن يزداد .. و ليس لإرضاء العباد .

قلق .. متوتر؟ (الجزء الأول)

تعاني من القلق ؟ .. أو التوتر .. توقف يا صديقي .. ما الذي تفعله ؟ .. إنك تضخم الأمور.. و تفكر فيها أكثر من اللازم و تستصغر المصائب التي قد تصيب جسدك المسكين بسبب تفكيرك الزائد الذي يعتبر تسعين بالمئة منه غير حقيقي .. إن لم اقل مئة بالمئة .. لأنه و ببساطة معظمها أوهام لا أساس لها من الصحة ..

جسدك .. صحتك .. ليست ملكك .. إنها أمانة يستوجب عليك الحفاظ عليها ..

هل تعرف ماذا كانت تتضمن آخر تغريدة لمريضة بالسرطان قبل أن تفارق الحياة .. كانت توصي الأصحاء بحمد رب الكون على النعمة و الحفاظ عليها .. و أنت ابقى في زاوية غرفتك لتتآكلك داخلك من كل الأطراف .. بينما الأذكاء يبنون .. ابقى أنت من قبيلة " بني يكون ".

ما الذي أسمعته ؟ تخبرني بأنك لا تستطيع التوقف عن التفكير ؟ .. هل حاولت التخلص من الفراغات التي بيومك .. فرما الأربع و العشرين ساعة كثيرة لدرجة أنك تريد التبرع بها لغيرك .. أليس كذلك ؟

اعتبر أفكارك السلبية بمثابة مجموعة من اللصوص .. إذا ما دخلت عقلك سرا أو جهرا فبلغ الشرطة .. و هي أفكارك الإيجابية أو ذكرى سعيدة لك .. ليطردوا الشوائب من عقلك .. كرر هذه العميلة في كل مرة تراودك زيارات اللصوص المزعجة ربما قد يبدو الأمر صعبا في البداية و لكنه أرحم لك من أن تغرق في مستنقع أفكارك .. لذا احذر من أن تعود عقلك عليها .. فحينها ...

لن أكمل فرما توترت الآن .. المهم لن يكون الأمر جيدا .

إذا حدثت مشكلة .. فصارح نفسك بأنها مشكلة و لكن لا تبقى كالدمية العاجزة عن الحراك .. ابحث عن الحلول .

تخلص من نظرتك السلبية "ماذا لو .. ماذا لو .."

أي " لو " يا صديقي ؟ ..

ابحث عن الجانب الايجابي في المشكلة .. حتى لو بدا لك في بداية الأمر أنه مستحيل و لكنك ستجد .. أنا متأكدة من ذلك .

لا تقلق .. أنا لم انس التذكار .. فأنت ستأخذه في الجزء الثاني ...



قلق .. متوتر؟ (الجزء الثاني)

هل تظن أنني سأكتفي بجزء واحد؟ .. و أنك ستفلت مني؟! .. لم تصب ..

أتيت و بحوزتي حل آخر ..

حاول يا صديقي المثقف .. حينما تقرر فكرة سيئة ما زيارتك .. لا تستقبلها بل لا تفتح الباب أساسا .. و التزم الصمت .. شششش .. ربما سترحل ..

إذا أردت إضافة بعض الأكشن طبعاً ..

المهم لنعد إلى موضوعنا الأساسي .. المرة القادمة لا تخرجني من صلب الموضوع .. احمم

إذن أين هنا؟ آه نعم .. إذن ما عليك سوى أن توجه تركيزك نحو نفسك حينما تقترب إحدى الأفكار السيئة .. هنا تكون قد طبقت طريقة أخرى لتجاهل الفكرة السلبية ..

ما رأيك بها؟ .. لا تخبرني برأيك قبل أن تجربها .. لا تجاملني ..

هنا أكون قد وصلت إلى نهاية نشرتنا الإخبارية ..

إني ألمح فكرة سلبية قادمة .. سأغادر في الحال ..

هيهيه .. لا تقفل الكتاب و تهرب .. تابع القراءة ..

خذ تذكارا معك :

المبالغة في التفكير .. لن تخلق التغيير .. بل فقط ستسبب لصحتك التلف و التدمير .



كلمات يا سلام .. و لكن الأفعال في الأحلام

كم من شخص أحاطك بدفئ كلماته .. و صنع في قلبك عش المحبة .. و أطربك بأعذب الألحان على أندر الأوتار؟ .. و بعدها حل الهدوء لوهلة .. ثم بدأت تتلقى صفة من هنا و هناك .. حينها تكون قد أصبت بالذهول فكأنك في مكان مجهول .. لتردد بعدها عبارة : " هل معقول أن أتلقى كل ذلك بعد كل ذلك الكلام المعسول؟! " .

هكذا حالك يا صديقي .. عندما تتعود أذناك البريئة على كلمات بعض الأشخاص من حولك ..

تبدو أنها مجرد كلمات .. و لكنها في الحقيقة كالحلويات بالنسبة لطفل صغير .. و كأس ماء لعطشان شاحب .. و ألوان زاهية بين يدي فنان عاجز ..

تغريك رغما عن أنفك لتجد نفسك أخيرا بين خيوط ناعمة حريرية .. فجأة تكتشف أنك في مصيدة عنكبوت أسود شرير .. و أنت مجرد فراشة عابرة مسكينة ..

الأفعال هي ما تؤكد مشاعر الشخص تجاهك .. هذا ما أعرفه و هذا هو المنطقي .. أتحدث عن الأكاذيب و الحسد المشوك و لن ننسى الأنانية العمياء .. و أضف إلى ذلك أيضا الاستغلال الحاد بزواياه .. و الكثير و الكثير...

يوهمونك بحبهم لك .. و تمنيهم لك الخير دوما .. و يقنعونك بأنك كنت تعشش في بهم

طوال المدة التي مضت .. بل و يحلفون على أنهم كانوا ينوون الاتصال بك قبل لحظات من قيامك أنت بذلك .. يا لها من صدفة تتكرر كل مرة ! .

ما الفائدة من كل تلك الكلمات و أفعالهم لا تقربها بصلة .. قول في الشرق و فعل في الغرب الجنوبي شبه الشمالي .. كلام أبيض و فعل غارق في سواد ضرب أبيض مقسوم على أبيض .. كلمات ناعمة كالحرير و فعل خشن كالمسامير ..

أتريدني أن أصدق بأن كلماتهم وحدها كفيلة لجعلي أصدقهم .. هذا هراء حتما .

يقولون لك أنهم يحبونك و في نفس الوقت يضربونك .. و يريدون منك أن تصدق بأن كلماتهم كانت أصدق من أفعالهم ..

لا لا .. الكلمات يسهل نطقها فهي مجانية .. و لكن الأفعال صعبة التنفيذ لأنها ستستهلك منهم عشرات الكيلوغرامات من المحبة الحقيقية و عشرين كليومترا من النية الصافية .. و ثلاثين لترا من الصدق الصدوق ..

لذا احقن نفسك يا صديقي بمناعة ضد الكلمات الفارغة التي لا تحتوي على شيء بداخلها سوى الغل و الحسد و السواد .. و ابحث في كل الأرجاء عن شخص عادل تتساوى لديه كفة كلماته مع كفة أفعاله أو وزن هذه الأخيرة أثقل من الأخرى .. و كن من أمثاله لترتقي بأخلاقك .

لا تغرقني بكلماتك المجانية .. بل احتفظ بها لنفسك ... و اسحرنى بنيتك الصافية .. فالأقوال لا يوجد أسهل منها .

خذ تذكارا معك :

اطمئن فالمواقف ستكشف حقيقة كل الناس .. فهي في مقام أداة القياس .

الكذب يولد المسافات
الكذب يمتص الأمان
الكذب يذيب الثقة

الكذب سيء الأمر
مهما بلغ من الصغر

أميمة دحمان



الحسد ..

ابتعد كل البعد عن الكلمات الضبابية التي لا تفلح سوى في صدك عن الخير ..

الحسد هو وباء .. هو أخطر من السرطانات و الأوبئة .. الحسد إذا تحول إلى أفعال .. هنا يدق أجراس الإنذار .. حينها احمل الحد الأقصى من الأدرعة الواقية .. لكي تقي نفسك من الإصابة .. و ادعو الله تبارك و تعالى أن يطهر قلبك و عقلك تطهيرا ينسيك معنى الحسد ..

و إذا أصبت به .. فقد وقعت في متاهة لا تنتهي طرقاتها .. و تختفي أبوابها ..

تجاهل الافكار الحلزونية التي تحاول جرك إلى جوهر الكراهية و الشر الحقيقي ..

الحسد هو الفراغ الذي امتص معظم العلاقات ..

صديقة تحسد صديقتها لأنها نجحت في شيء ما و هي لا ..

زوج يحسد زوجته لحصولها على ترقية و هو لا ..

صديق يستعمر مكان صديقه في العمل ..

الجارّة تحسد جارّتها لأن لها أسرة سعيدة و هي تعيش في حرب دائمة مع زوجها و أطفالها المرهقين ..

العلاقات تندثر بل تحترق و لا يبقى سوى رماد الذكريات حينها ..

الأرزاق مقدره عند رب العدل و العدالة .. فلا تقلق و لا تنظر إلى لقمة أخيك ..

قدرك مستقل عنه و العكس صحيح ..

لن يأخذ رزقك أي كان .. فهو عند الله محفوظ .. و ما من مأمّن سواه ..

تلك لقمة أخيك فافرح له حتى لو كنت تحلم بأن تكون لقمته ..

و قل ما شاء الله .. اللهم زد و بارك ..

و لا داعي لإيذائه .. فما الحياة إلا فتنة تفتنك و تختبر إيمانك ..

خذ تذكارا معك :

اطمئن فلقمته ستبقى لقمته .. فانتظرها و لا تسرقها من غيرك .

كفاك ترديدا لأنا أنا .. لماذا هو و أنا لا .. فهكذا أنت ترفض قدر المولى تبارك و تعالى .



صباح الخير

أظني قلت لك صباح الخير .. مازالت أراك مستلقيا .. مختبئا في سريرك كالأرانب.

هل هزمتك الظروف يا مسكين ؟

و لكنك لست دمية خشبية تحركها خيوط الظروف ..

هل بدا لك ذلك تقليديا .. حسنا .. حسنا .. لا عليك ..

أنت لست رجلا آليا .. تحركه أزرار جهاز تحكم سخيف .

هل أعجبتك هذه ؟ .. أمل ذلك .

أنت شخص مستقل بأفكارك .. قراراتك .. حياتك .. نحن من نوقع مشاعرنا بأنفسنا و نغمسها في مستنقع الحزن و اليأس في حين كان علينا التصرف كالصخور التي لا تهتز .. و لكننا بشر في النهاية .. تغمرنا الأحاسيس .. و تملؤنا المشاعر .

و لكن هذا لا يعني أنك ستبقى رهينة لظروفك .. فمهما كانت هذه الأخيرة ذات مذاق مر لا يحتمل .. تستطيع التخلص من أغلال ظروفك حتى لو صنعت من السوء الأسوء .. لا تبقى مكتوف الأيدي .

كن كالطير السعيد المغرد الطليق .. في كل صباح يطرب الأذان .. يطير و قوت يومه مكتوب
عند المولى عز و جل .. لا يهتم للرياح العاصفة القادمة تلك .. فإذا حلت عليه نزل و احتفى
.. و إذا رحلت حمل بجناحيه و رفرف بهما بكل سلام في الأعالي ..

لم يقف رغم أن الرياح كانت تزوره في كل مرة .. لم يمل و لم يكل .. و أنت ستتمل بكل بساطة
و تستسلم .. أليس كذلك ؟ .. يا عيني عليك .. و ستبقى كالرجل الآلي المعطل الذي سيلقى به
في القمامة .. بعدما أصبح خردة لا منفعة يقدمها و لا جدوى من وجوده أساسا يا لك من
طموح ! ..

هل هذا هو طموحك ؟؟

هنا تكون قد عطلت حياتك بكلتا يديك و لا تأبه بالمسؤولية التي وكتت إليك على و
هذه الأرض ..

و هذا مخالف للدين .. للطبيعة .. للمنطق .. تذكر هذا .

خذ تذكارا معك :

قم من مكانك أيها الكسول و كن كائنا منتجا كفاك استهلكا و تبذيرا و تعطىلا

لجسدك ..



المشكلات التي لا تنتهي ..

لست الوحيد الذي يجد المشكلات في انتظاره ..

من الوهلة الأولى تتصرف كالملدوغ من حشرة لها أنياب أسد .. لا تتسرع .. و اعط المشكلة وقتها ..

عليك بالاسترخاء .. و إن لم تستطع أجبر نفسك على ذلك ..

حاول الجلوس في مكان هادئ بعيدا عن الضوضاء الصاخبة ..

خذ نفسا طويلا .. و سبح بحمد ربك و استغفره ..

حينها ابدأ بتأمل مشكلتك بكل زواياها .. و خذ وقتك .

و لا تنس الحذر من أن تتصرف كالدب الوحشي المفترس فتصبح أنت الحشرة اللاذعة فتلدغ كل من تراه أمامك .. سواء كان جمادا أو انسانا و هذا إذا فرقت بينهم في تلك اللحظة ..

و احذر من أن تقدم لأفكارك السلبية نفسك وجبة عشاء على طبق من ذهب ..

و حاول تجنب اتخاذ قرارات و أنت في قلب تأثر .. فهنا ستكون في مقام من يحمل قنبلة بين يديه و هو مغمض العينين .

خذ تذكارا معك :

حاول الصمود عندما تأتي أي مشكلة لزيارتك .. استرخ و انتظر .. و بعدها ابحث عن حل ..



الإخفاق و النجاح

لا تقلق .. لن أطلب منك أن لا تحزن أو أن تتجاهل مشاعر الحزن .. أو كبتها حتى ..
لأنه بكل بساطة فكأنني أطلب منك إيقاف تسرب كبير بيديك .. و هذا مستحيل على ما يبدو
لن أطلب منك الابتسامة في الوقت الذي تتحطم فيه ملامحك داخليا لتخفي ما في داخلك ..
لن أردد عبارة "لا تحزن " أو "معلش " .. أو أختها " لا بأس " أو جارتها التي تطل من
النافذة الآن و تحدق بي " لا مشكلة " .

إذا انهزمت بعد كل ذلك المجهود الذي بذلته .. فالأمر طبيعي إذا حزنت لوهلة .. للحظة ..
لساعات .. أو ربما لأيام .. و لكن بعدها .. أوقف ذلك التدفق و إلا ستقع في فيضان أحزانك و
الذي سيقضي عليك ..

قم بعدها .. لا تبق مكتوف الأيدي .. لا تبق عاجزا .. يكفيك .. أخذت وقتك لتقبل الصدمة ..
و الآن فكر فيما يلي ليمتص منك شوائب العجز و الحزن .. استعذ بالله للحظات .. و تخشع
في الدعاء في السجادات .. و اعمل بعدها لساعات .. ابذل مجهودك ليس فقط لتبلغ قمة
النجاح .. ذلك مهم أعلم .. و لكن الأهم أن تبلغ قمة الرضا عن نفسك و ضميرك أولا ..
لأنك بذلت ما في وسعك .. فلا داعي للوم نفسك الآن .. لأنك لم تخذلها .. فاطمئن ..

ليس لك الحق في لومها أو عدم مسامحة نفسك بعدها ..

فكر بطريقة أخرى .. أليس أفضل من أن تلوم نفسك فتذهب نفسك حشرات في مجهود لم تبذله ؟ .. لتبقى بعدها تائها بين صوت ضميرك و أفكارك التي لن تنتهي ..

ابذل مجهودك فقط ابذل .. ابذل و لا ترى خلفك .. ابذل و لا تفترض و لا تلمح أبدا إلى أن أمرا شنيعا سيحدث .. ابذل و لا تهتم لما سيحدث و ما ستكون النتيجة ..

خذ تذكارا معك :

ابذل حتى لو أخفقت .. لا تتوقف ما دامت الحياة لم تتوقف .. مادام الكون يتحرك ..
مادامت الجاذبية تجذب ما تجذب .. و القلوب تخفق و تخفق .. و الأيدي تصفق ..
ابذل مجهودك و أنت فخور بما تبذله .. و أنت سعيد .. فأنت تستحق أن تفتخر بنفسك ..
ابذل مجهودك .. لأنك تستحق النجاح .



فكرة مسبقة

هل رأيت ذلك الكتاب الذي على الطاولة ؟ الأصفر ؟ ماذا تقصد؟!..

هناك كتاب واحد على الطاولة لا أكثر .. ماذا؟!

تراه أصفر اللون ؟ و لكنه أحمر! ..

هل تمازحني .. هل تراه الآن برتقاليا؟؟

هيا لنسأل صاحب الكتاب فهو أدري .. لننهي هذا النقاش الملون ..

_مرحبا .. ما لون هذا الكتاب لو سمحت ؟

_ أهلا .. إن لونه اصفر .

_ أيعقل هذا؟!

أجل يا صديقي لا تستغرب .. فهذه هي الحقيقة .. أنا غرست في بالك اللون الأحمر .. و جعلتها فكرة مسبقة لديك فخلطت الأحمر مع الأصفر الحقيقي و بدا لك برتقاليا في النهاية .. رغم أنك كنت ترى الحقيقة و كانت أمام عينيك طوال الوقت .. و لكنها اختلطت برأبي .. فبدأ الضباب يحوم حول الحقيقة لإخفائها ..

لو سمعت من أي شخص كلاما على شخص أو شيء .. فهذا لا يعني بالضرورة أنه على حق ..

لذا لا تأخذ حكما مسبقا على شيء .. موضوع .. و الأهم على شخص ..حتى تتبين ..

لا تكرهه لمجرد سماعك كلام أحدهم عنه .. إيجابيا كان أو سلبيا ..
سواء كان يقصد إبعادك عن الحقيقة أم لا ..

خذ تذكارا معك :

كل منا رأيه .. ذوقه .. مزاجه .. فكرته .. نيته
لذا لا داعي لأن تصدق كل ما تسمعه أو حتى ما تراه ..

حتى تتبين و تتأكد
و هذا ما أمرنا به الله تبارك و تعالى .

إذا تمسكت برأبي في النهاية ..
فلا تظن أنني اتخذت العناد هواية ..
فربما حججك كانت ضعيفة للغاية ..
أميمة دحمان



الحياة بطعم الصلاة

أظن أنك تعرف أني لن أملي عليك القائمة الطويلة التي اعتدت على سماعها و ترديدها بأهمية الصلاة و عقوبة من لا يصلي و نتائجها ...

ليس هذا مرادي من الأساس ..

إن كنت من المصلين المداومين و المهتمين بالصلاة و المركزين على إتمام أول ركعة آخر ركعة في اليوم .. و في أوقاتها .. فهنيئا لك بها ..

و إن لم تكن من الفئة المذكورة .. فعلي تذكيرك بأن الفئة الاولى ليست منسوجة من جينات الجن لتستطيع الاستيقاظ فجرا و لتحارب النوم الحلو المذاق حينها .. أو أنها منعمة بنعمة منعت أنت منها .. أو أنهم من فصيلة الخارقين ..

بل هم كما أنت .. ليست ظروفهم أفضل من ظروفك .. و لا حياتهم أبسط و أسهل من حياتك .. و ليس بحوزتهم مكون سحري لم تحظ بجرعة منه ..

بل هم بكل بساطة كانوا أقوى من كسلهم .. و قضوا على أعذارهم التي دائما ما تعرقل طريقهم كالوحوش المخيفة .. و جاهدوا أنفسهم لينالوا رضا المولى تبارك و تعالى ..

حتى و إن لم يفعلوا ذلك دفعة واحدة و لكنهم حاولوا تدريجيا حتى وصلوا ..

عرفوا أهمية الصلاة رغم وقتهم المكتظ .. رغم تعبهم من أعباء الدنيا التي لا تنتهي و التي لن تنتهي ..

رغم أذارهم التي لطالما راودتهم محاولة منعهم ..
إلا أنهم نجحوا أخيرا .. فهنئنا لهم .

خذ تذكارا معك :

بما أنهم استطاعوا الوصول و بما أنهم بشر مثلك مثلهم ..

فأبشر أنت أيضا ستصل إن شاء الله ..

ماذا ينقصك ؟ لا شيء ..

فقط قليل من عزيمتك و إرادتك و عدم الخضوع لسيطرة أذارك .. و طلب العون من
الخالق ..

و هوووب مبرووك .. ها أنت قد نجحت ! هنئنا لك ..



رزقه .. رزقك .. رزقي ..

لا داعي لأن ترى ما بين يدي غيرك لتطمع فيه .. لأنك ستتحول إلى وحش شبيه بمصاصي
الدماء .

وحش يفعل كل ما يمكن فعله ليس لتحقيق ما يريد بل للسيطرة على رزق غيره ..

لماذا ستفعل هذا و أنت الوحيد الذي سيكون في خسران ؟ نعم في خسران .. حتى لو بدا لك
عكس ذلك ..

وفر طاقتك و تفكيرك لتحقيق أهدافك التي ستبقى .. عوض استثمارهما في شيء ستخسر
اليوم أو غدا.

الله سبحانه هو من يقسم الأرزاق .. لذا ليس من المنطقي أن ترفض رزقك و ربك الذي قدره
لا يختصر حديثي هنا عن مجرد الماديات .. أموال .. منازل فخمة .. سيارات .. طائرات و
دينامورات .. بل إني أتحدث على كل شيء بقيت تراقبه من بعيد و هو بحوزة غيرك ..

أمامك خياران .. إما أن تجتهد لتحصل عليه و إما سر في طريقك دن إيذاء غيرك ..
علينا أن ندرك أنه من السيء جدا جدا .. أن نرغب في حصولنا على شيء رأيناه عند غيرنا
محاولين انتزاعه منه ..

إنه أشبه بالكارثة ..

و هذا كله نتيجة المقارنة .. المقارنة التي تستعمر العقول و التي تصبح وحشا يتغذى على ضعف الإيمان .. لتصبح القلوب في النهاية .. تحت سيطرة الوحشية .

لا أتحدث هنا عن قمني زوال النعمة بل الفعل لزوال النعمة أيضا .. و كما ذكرت أن هذا زبد مقارنة نفسك بغيرك

لا عيب إذا اختصر الأمر في أن يكون وقودا لتعمل بهدف الحصول عليه .. و لكن العيب في أن ترغب في اختفائها عند غيرك لتكون في حوزتك أو لا تكون .. المهم أن لا تكون بحوزة أحد .. بمعنى أن تكون بحوزتك أو أن لا تكون أبدا ..

و الأسوء حينما يتم ملء فراغ ضعفك .. و سقي عطشك بخسارة غيرك و فشلهم ..

هذا في غاية الوحشية .. الأناية .. و الحقد ..

إذن ما الحل ؟

إنه بسيط .. بل في غاية البساطة ..

فقط اطمئن .. بل استرخي فرزقك عند المولى تبارك و تعالى مكتوب .. و لن يأخذه أحد غيرك
إنه في أمان .. لدرجة أنك ستتمنى أن تكون مكانه ..

خذ تذكارا معك :

قل ما شاء الله و اسعى في طريقك
و تفادى المقارنة الحارة تلك .. فهي لن تؤلم إلا قلبك أنت .

أي منافسة هذه ؟!

روح التحدي و المنافسة .. أتفه شيء سمعت به .. ربما سيتهمني البعض بأني وحش
يفتقد إلى روح المغامرة و التحدي ..

و إن كان الأمر كذلك .. فإني أفضل أن أكون وحشا مجردا من المشاعر كالدجاجة المجردة من
الريش .. على أن أعشق التحديات السخيفة تلك ..

لكن انتظر .. يبدو أنك لم تفهم قصدي .. المشكلة لا تكمن في المنافسة في حد ذاتها .. بل في
كيفية التعاطي معها ..

الكثير من الأشخاص إن لم أقل معظمهم لا يصلحون للمنافسة أبدا .. لأنهم لم يفهمها من
الأساس ..

و هناك من يخلقون منافسة لا وجود لها مع أشخاص لا يعلمون حتى بوجودها ..
و هذا لأنهم يريدون أن يشعروا بالقوة .. بالفخر و الاعتزاز ليغطوا كدمات ضعفهم و
جريمتهم ..

المنافسة الشريفة لم يبق لها وجود من الأساس ..

لقد تم تحويلها إلى منافسة هزيلة ..

أفقدوها معناها ..

المنافسة أصبحت على حساب الآخرين ..

لتصبح حينها بمثابة فيلم رعب إن صح التعبير ..

مواقف لعينة مليئة بدماء الحسد و الغيرة .. أسلحة الكراهية .. و حرب دامية ..

و تأتي الآن و تتهمني بأني أفتقد إلى روح التحدي ..

يا سيدي أو يا سيدي .. اعتبروني مسنة فاقدة للحياة و الروح .. أو كومة ملل حتى ..

لا يهتمني .. لأن الأهم بالنسبة لي هو أن لا أفقد إنسانيتي داخل كل تلك القذارة ..

أفضل أن أحتفظ بنفسي كما هي ..

لا أريد أن أصبح شبيهة " الزومبي " بحجة المنافسة ..

عندما يصلح مفهوم المنافسة .. حينها ناديني لنجري سباقا حول الحلبة ..

خذ تذكارا معك :

إذا ملحت منافسة هزيلة .. أنصحك بأن تجلس بجانبني .. منتظرين عودتها ..



القلق و الانشغال

يقال أن وقت الفراغ من مسببات القلق و التوتر .. بحيث أنه إذا انشغلت ستقضي عليهما
إربا إربا ..

اممم .. سأجرب هذا الأمر من الآن .. و حينها سأبهرك بالنتائج .. أتمنى ذلك .. قد يبدو الأمر
مستحيلا .. أليس كذلك !؟

لقد طبقت الأمر أخيرا و هذا ملف التقرير .. هيه .. لا تلمسه .. هل غسلت يديك ؟ إني
أمازحك ..

سأقدم لك موجزا .. هذا أفضل ..

عندما ينحشر الملل بين لحظات يومك .. حينها ستصبح محللا سياسيا .. اجتماعيا .. اقتصاديا ..
محللا في كل المجالات التي تفقه فيها و التي لم تسمع بها قط .. بل حتى في المواضيع التي لم
تسمع حتى بإسمها ..

فجأة ستسافر بنفسك بقرون إلى الوراء لدرجة أنك ستقابل الديناصورات و تجري معها
محادثات مشوقة ..

بل و أكثر ستضع عبارة فلان و علان و زعفران تحت الأشعة لتفهم ما كان يقصد و هل نيته
صافية أم لا و هل بها مواد حافظة ..

أيضاً ستأخذ عينات من التفاصيل التي لمحتها لتضعها تحت المجهر ..

خذ تذكارا معك :

الانشغال يا صديقي ليس مجرد وسيلة لجعلك شخصا ناجحا و راقيا .. بل سيبعدك عن

الوساوس القاهرة و اللدغات السامة ..

لأنه و ببساطة ليس كل ما تفكر فيه صحيح ..

لا يكفي أن تحقق ما تريد
.. بل كيف حققته

أميمة دحمان



ظروف .. ظروف .. مجرد حروف ..

أرجوك توقف .. لا تفعل !

لا تكرر عبارة " إنها الظروف " ..

لا تبحث عن أعذارا رخيصة كهذه مرة أخرى ..

النقطة الأولى :

لا تتحجج بالظروف على أنها من حولتك إلى وحش يؤذي من حوله .. أو على أنها جعلتك تتخلى عن مبادئك .. أو .. أو .. أو ..

أرجوك توقف ! ..

أنت شخص مسؤول عن تصرفاته و أفعاله .. و ستحاسب على كل فعل و قول أمام الله ..

النقطة الثانية :

أحلامك .. أحلامك .. أحلام تجر ذيلها بكاف المخاطب .. إذن هي ليست أحلامي .. و لا أحلامه و لا أحلامها .. إنها ملكك أنت .. أنت صاحبها .. أنت فقط ..

إذن لماذا تتحجج بالظروف .. احم حلمك مادام حلما صحيحا .. كن فارسا شجاعا ضد طفيليات الظروف تلك .

إما ستسمح للظروف بأن تقويك .. بأن تبتث في قلبك جوهر الأمل و العمل .. و إما اطردها من بالك و خيالك بل من واقعك ..

إياك أن تسمح لها بأن توقع بك في بئر اليأس و الاستسلام ..

الوقت لم يكن حجة لفشل العظماء .. بل نجحوا و لمعوا ..

عاشوا الأربع و العشرين ساعة في يومهم ..

كما تعيشها أنت لا خمس و عشرون و لا أربعون ..

لم تكن الثمانون دقيقة تستعمر دقائقهم ..

كانت فقط ستون .. نعم ستون .. لا أربعون و لا مليون ..

تعال اجلس هنا .. احتسي هذا الكوب من القهوة و هديء من روعك .. و خذ معك التذكار ..

إذا كنت تفضل تناول قهوتك مع بضع قطرات من الكريما فلا بأس .. سأسكب بعضها في فنجانك ..

خذ تذكارا معك :

لم تكن الظروف عذرا للناجحين أبدا .. أما إذا كنت تعتبر نفسك من الفاشلين .. فلا أدري ..



الخطأ لم يكن يوما سبيلا للصواب و لو تعددت الأبواب

العنوان لخص كل الموضوع .. لكن لا بأس ببعض الأسطر الإضافية لتوضيح بعض الأمور ..

عليك بالحيلة .. من ماذا!؟

من دق باب المعصية بحجة الوصول إلى قمة " الأجر و الثواب " ..

فهذه الحجة لوحدها مثيرة للأعصاب .. و مخالفة للمنطق .. بل تقود إلى الجنون ..

كن منطقيا أرجوك .. هل يعقل أن تأكل الكثير و الكثير من الطعام .. بغية تنحيف جسدك ؟

حتما الإجابة ستكون لا ..

لذا لا داعي لتقديم الحجج و البراهين لإقناعي ..

و اعلم أنك أنت بدورك لست على يقين على صحتها أساسا ..

لنأخذ بعض الأمثلة ..

هل ستقبل مثلا شرب كأس من الخمر لكي ترضي أصدقاءك ؟ .. بمعنى هنا الهدف حسن و

هو توطيد العلاقة بين الأفراد .. و لكن على حساب مبادئك و دينك ..

أو تسرق مالا لإكمال دراستك ؟ الهدف حسن و لكن الطريقة المستخدمة لبلوغه خاطئة جدا
أليس كذلك ؟ ..

نعلم أيضا أن رضا الوالدين من أسمى ما يمكن أن يحققه المسلم في حياته .. و لكن إذا كان
بارتكاب المعاصي .. فذلك مخالف لديننا ..

بكل بساطة .. لنيل رضاهما علينا بالطريق الصحيح .. و هنا نكون قد حققنا هدفين في آن
واحد : نيل رضا الوالدين و رضا الله تبارك تعالی ..

تحدثنا هنا عن الوالدين .. فما بالك بأمور أخرى تقل اهمية عن طاعة الوالدين ..

أرجوك لا تختبئ وراء جلباب هدفك مهما كان عريضا و طويلا .. لتسلك بعدها طريق الحرام
و المعصية ..

سأبتلع كل ما سبق و أعيد صياغة الأحرف من جديد .. لكي أخص كل شيء في العبارة التالية:
للوصول إلى الهدف الصحيح أسلك الطريق الصحيح .. فنحن في اختبار ..

خذ تذكارا معك :

مبتغاك كاللون الأبيض الصافي .. إذا خلطته باللون الأسود الذي هو لون أفعالك المنحرفة عن
الحق .. فكن على يقين حينها أن اللونين سيمتزجان .. بل أن السواد سيغلب على البياض
حتما ..



صعب أم سهل ؟

الأمر في بدايته يبدو صعبا .. يبدو نعم يبدو .. هل كان صعبا حقا ؟ .. لا أدري .

تكاد تُجن .. من أين أتى هذا الرقم ؟ و لماذا تم رسم هذا الخط ؟ و متى علينا إضافة هذا العدد ؟ و كيف توصلوا إلى هذه النتيجة ؟ ماذا يقصدون بهذه العبارة ؟
سلسلة من الأسئلة اللامتناهية التي تعجز حرية تفكيرك عن الإجابة .. و تكرسها لتصبح عبئا عليك فتقودك إلى الجنون .

قد تصرخ و تغضب و تحطم كل ما حولك .. و قد تستحضر عبارات السب و الشتم .. فتسب كل شخص تذكرته في تلك اللحظة .. أو جارك الذي سمعت صراخه للتو و هو يطرد القطة المزعجة .. أو غلاف الكتاب الذي لم تعجبك ألوانه .. أو حتى النملة التي كانت تقوم برحلة على جدار غرفتك و التي أفرعتها بصرختك .. فتبدأ باتهامها على أنها السبب فهي من أزعجتك بصوت خطاها مما جعلك تفقد تركيزك .

و لكن عندما تهدأ .. و تهدئ من روعك .. تأخذ استراحة .. فتحدق بجدران غرفتك .. فتتوكل على الله و تدعو أن يسهل عليك .. حينها تكون قد دخلت المرحلة الموالية من المغامرة .

تأخذ ورقة جديدة نظيفة .. فكل أوراقك المستخدمة مزقتها بوحشية قبل أن تنزل عليك أمطار الهدوء المثلجة اثناء غليان بركان غضبك .

لتبدأ بعدها بالتحدث بصوت عال ..

إذا قمنا بإضافة هذا هنا و حذف الاخر هناك .. هل سأحصل على النتيجة المطلوبة ؟ سأدقق جميع الأمثلة .. لأقوم بالمقارنة لعلي أتصل إلى الطريقة الصحيحة .. بحيث تتماثل نتيجتي مع النتيجة المطلوبة .

فتحلل و تناقش و تسأل نفسك لعلك تعرف .. و تضع افتراضات و تجربها .. تحرق أعصابك تلتقط أنفاسك فكأنك في غرفة العمليات .. تجري عملية خطيرة قريبة من عضلة القلب ..

فتخبرك الممرضة أن النبض بدأ بالتباطئ بل بالتوقف ..

فيصرخ الاخر بصوته المزعج مناديا يا مصيبتاه .. يحدث نزيف .. نزيف .. نزيف .. فتتصبب عرقا و يداك ترتعشان فكأنك سط هزات زلزال خطير .

انتظر انتظر .. أنت لست في عملية جراحية خطيرة .. بل أمام تمرين فقط .. استرخي .. التقط أنفاسك مجددا و سبح باسم ربك الأعلى .

بعدها محاولاتك .. عليك الان بالمرور إلى الخطة جيم .. و هي سؤال أستاذك .. صديقك زميلك .. عمك غوغل .. لعلك تجد الجواب .

قد تجد الجواب بإلحاحك .. أو قد تعجز فتجده عندما تسأل من سبقوك في الفهم ..
و عندما تفهم و تصل إلى مبتغاك .. تكاد تقوم من على كرسيك للقيام ببعض الحركات
المضحكة تعبيراً عن فرحتك .. و هذا ما يدعى بالرقص ربما .. أو تغني أغنيتك المفضلة بأعلى
درجات صوتك العذب حتى يغمي على تلك النملة المسكينة .. أو تبدأ بمدح نفسك و أنت
تلوح بيديك .

و لا تنس أبداً شكر الله تبارك و تعالی .. و الدعاء لكل من ساعدك .

أين أنت ؟ هل انغمست في أغنيتك المفضلة و انتقلت إلى تمرين اخر ..

أظنك قد قمت من مكانك أساساً و كافأت نفسك باستراحة لا نهاية لها .
الضعيف بلا ريب سيقوم باختيار المسلك الأول .. و القوي الحقيقي لن يبيع نفسه و دينه و
مبادئه أبداً .. فاختر من تكون و اختر ما شئت .. فالخيار خيارك أنت .

لقد مللت حقا من رؤية نفس النماذج المتكررة يا صديقي .. ظلام و ظلام و لا يوجد
سوى الظلام .. كن مختلفاً .

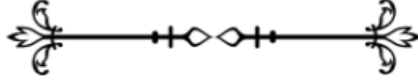
أريد أن أرى بصيص أمل في الإنسانية .. أتمنى أن تكون أنت هذا النور .

خذ تذكارا معك :

لا تضحي بمبادئك مهما حصل و لو على حساب مصلحتك الشخصية .

I was a mummy when I
stopped learning .

Oumaima Dahman



عادة مكروهة

أولا أود تهنئتك لأنك اعترفت يا صديقي أن عادتك مكروهة و تنوي التخلص منها .. هذا أمر حسن و الأحسن هو عندما تقرر التخلص منها ..

هل تعلم ؟

أنك تستطيع التخلص منها ولو أنك معتاد على ممارستها لسنوات طوال .. و لو أنك تعتقد أن صعوبة تركها كبيرة جدا لدرجة أنها وصلت عنان السماء .. فعليك سوى الاطمئنان .. لأنك سوف تتخلص منها إن شاء الله .

أولا خذ دفترا .. و قلما .. لا بد من أنك تعرف السبب الكامن وراء عدم طلبك منك إحضار ورقة عوض دفتر ..

اكتب اعترافك بسوء هذه العادة و بعدها انتقل لمرحلة القرار .. ثم المراحل أو الخطوات التي يتوجب عليك اتباعها بهدف التخلص من العادة .

الأمر ليس صعبا مادام هناك من سبقك إلى اعتزال هذه العادة .. مهما كانت عادتك فهناك من كان يؤكد استحالة تركها .. و لكنه بعدها نجح في ذلك ..

إذن أخبرني الآن .. ماذا تنتظر ؟

لنأخذ مثال التدخين .. تعلم جيدا أن العالم ملئ بالمدخنين.. لذا لا تكن كالقطيع يا صديقي
بل كن متميزا .. كن قدوة لغيرك .. و كن مثالا يقتدى به ..

ستنجح.. أكيد ستفعل مادمت مصرا .. مادمت حقا تريد ذلك .. فعندما اتخذت القرار بترك
هذه العادة .. فهذا يعني أنك تستطيع ..

لا تماطل .. و لا تخدر ضميرك بالتقليل من شأن الأمر ..

كفك مراوغة .. و ابدأ .. ابدأ الآن .. حتى لو بدأت الأمر تدريجيا .. ابدأ .. و غير من واقع
حياتك ..

اجعل أيامك .. أفضل .. أحسن بل أرقى .. ماذا تنتظر؟ ..

كفك وقوفا و توقفا في طابور الفاشلين المحبطين المتشائمين .. آمن بقدراتك ..

حتى لو شعرت بالإحباط في البداية .. فلا عليك هذا أمر طبيعي .. المهم أن تواصل ..

قد تشعر في البداية أنه لا شيء يتغير .. لكن هذا غير صحيح .. لا تقلق فهناك تغير و تحسن
حقا .. الأمر كله يتجلى في كونك غير واثق من نفسك ..
كفاك شكا .. أنا واثقة من قدرتك مادمت متوكلا على الله و تنوي حقا النجاح ..

خذ تذكارا معك :

اضمن لنفسك النجاح و بلوغ طريق الفلاح .. بحملك إصرارك و توكلك على الله كسلاح .



الصلاة خير من النوم

إذا اتصل مديرك في العمل بك و أنت غارق في نومك .. ليطلب منك الذهاب إلى عملك
فهم بحاجة إليك .. ستذهب مهروعا .. لكي لا تفقد وظيفتك و أنت تسب و تشتم ..

قاموا بندائك في مثل هذا الوقت لأنهم بحاجة إليك ..

أما أذان الفجر فهو النداء الوحيد الذي أنت في حاجة إليه ..

فالله تبارك و تعالى غني عن العالمين و لكنك أنت الفقير إليه تبارك و تعالى ..

أنت بحاجة إلى إقامة تلك الركعات لتصفي روحك .. قلبك .. فؤادك .. من شوائب الدنيا و
همومها التي لا تنتهي ..

ماذا تختلف عن القلة التي داومت على إقامة صلاة الفجر ؟

لا أحد يستطيع إنكار حلاوة النوم التي تزدان حين سماعك للأذان ..

و لكن هل تقبل أن تكون خصما ضعيفا أمامها ؟

بكل هذه البساطة ؟

تذكر أن الصعوبة تكمن فقط في اللحظة الأولى من استيقاظك لا أكثر .. بعدها ستنتعش نفسك تلقائيا بعد توضعك ..

أما أثناء الركعات فستكون في قمة الراحة النفسية التي لن تجد لها مثيل ..

و لن تنهياها إلا و أنت في قمة رضاك عن نفسك ..

خذ تذكارا معك :

صدقني .. كل يوم يمضي دون صلاة الفجر .. ستخسر فيه الكثير ..



Goaaaaaal !

أحرز الفريق الأحمر هدفا ثالثا مقابل لا شيء .. و ها هو يبدأ في الاحتفال .. طرقهم في الاحتفال مختلفة من لاعب إلى آخر .. منهم من يرقص رقصة لا تفهمها .. و منهم من يصدر صرخات طائر غاضب .. بل و منهم من يقفز على ظهر الحكم لشدة الفرحة ..

يا ترى هل أمام كل هذه الهتافات و الاحتفالات .. سيشعر الفريق المنافس بالاحباط و و هزيل الأداء ؟

لنتابع إذن ماذا سيحدث ؟

عاد الجميع إلى رشده أخيرا .. ركز على أداء الفريق الازرق ..

ألم تلاحظ أن الأداء بدأ بالذوبان كالجليد .. لقد كانوا أقوياء جدا بل و أثاروا إعجابي بقوتهم رغم أنهم لم يحرزوا هدفا .. انتظر لحظة ! مدربهم يقرر استبدال لاعب .. حركة غير الهدف متوقعة .. لا أظن أنها ستفي بالغرض ..

ها نحن ذا ! .. ما به ذاك اللاعب الجديد ؟.. إنه يتحدث مع كل لاعب على حدة ..

كفاكم ثرثرة و تضييعا للوقت !

واو .. إنه سحر لا محال .. انظر إلى ركلاتهم .. و ليونة حركاتهم .. بل إلى حماسهم الذي أشعل
الملعب ! ..

ما الذي حصل ؟ .. يركلون الكرة إلى بعضهم بسلاسة ..

و ها هم يقتربون من المرمى ..

جooooooooooooول .. هدف .. هدف ..

يا سلام ! .. هدف تلو الآخر ..

هنيئا للفريق الأزرق الفوز !

حسنا .. حسنا ..

سأصارك .. أنا لست لا من متابعي كرة القدم و لا من عشاقها .. لقد ألقيت بالأحداث في
هذه المباراة فقط لأخبرك بأربعة أهداف :

أولا : حتى لو كنت منكسرا محطما .. و وصلت إلى مرحلة الانهيار .. و وسط ظلمة اليأس ..
فلا تركع للحزن و الاحباط ..

أتذكر ؟ لقد كانت ثلاثة أهداف مقابل صفر .. مقابل لا شيء .. و لكن بعدها حدث العجب !
لذا لا تفقد الأمل و قف على رجلك .. متوكلا على الله تبارك و تعالى .

ثانيا : هل رأيت ؟ لقد كان اللاعب الجديد .. بمثابة شحنة إيجابية لزملائه ..

ستقف شامخا بفضل الله .. و سيكون شخص .. حدث .. شيء .. بل حتى نفسك هو السبب ..
و لا تنس أنه يمكنك أن تحفز غيرك أيضا .

ثالثا : لا تترك العقبات تذيب أداءك و أنت في طريقك لتحقيق حلمك .

رابعا : اتخذ قرارا إيجابيا للمواصلة كقرار المدرب .. و اخط خطوات إلى الأمام و لو بدت لك
بسيطة ..

خذ تذكارا معك :

اعمل و اجعل محطتيك يذبلون .. و مشجعيك بإسمك يهتفون .

ممارسة شيء من قبل الجميع ..
لا تُعتبر دليلا على صحته .
أميمة دحمان



العصبية و الغضب

هل تنزعج من غضبك المستمر و عصبيتك على أمور بسيطة و ساذجة .. لدرجة أن مزاجك يتعكر طوال اليوم؟

حسنا ما رأيك لو أنك في البداية تعترف بأن هناك مشكلة و لا تحاول التهرب منها .. و بعدها تقوم بكتابة السبب و معالجته مع ذكر الحلول الممكنة و هذا لتتخذ قرارا أنه لن تغضبك و لن تسمح لها بإثارة غضبك ..

إذا كنت واقفا فاجلس .. المهم قم بتغيير وضعية جسدك لا تحتفظ بنفس الوضعية .. و لا تنس سر التجاهل الذي قد يبعدك كليومترات عن الغضب .. و أوصيك بالصبر ثم الصبر ثم الصبر ..

لا تنغمس بأفكارك السلبية كثيرا .. بل فكر في شيء إيجابي يضيفي على مشاعرك المتوترة و المتزلزلة ما يهدئ من روعها و يثبتها ..

و سبح بحمد ربك .. سبحان الله و بحمده سبحان الله العظيم ..

و أخيرا يا صديقي العصبى الظريف لا تحلف و لا تتوعد أحدا بانتقام ..

و لا تجرح من حولك بكلامك بحجة أنك غاضب فلا ذنب لهم ..

لذا لا داعي لصفعاتك تلك .. فهي ستهدم علاقاتك بأحبائك ..

بل خذ وقتك حتى تهدأ و لا تفعل شيئا قد تندم عليه فيما بعد ..

خذ تذكارا معك :

حينما تغضب .. فأنت تقدم الفرصة المنتظرة للشيطان ليستغلها ..



و لو فقدت كل شيء .. لا تفقد ثروتك الحقيقية

الثروة الحقيقية هي من ستنجيك من كل شر ..
من كل الضربات و الصعقات و اللكمات مهما اختلفت مصادرها ..
إنها واقيك من الأمراض النفسية و الجسدية ..
هي ماؤك الذي يطفئ نار الدنيا التي تحرقك ليل صباح ..
هي الصفاء الذي يسقيك و ينقذك من ظمأ الفساد المتجذر في مختلف أمور حياتك ..
هو درعك الذي يحميك من كل الحروب ..
إنه هو الحياة و المتنفس الوحيد ..

هل عرفت يا صديقي الذي ماذا أقصد بالثروة ؟

إنها أخلاقك .. تشبث بها و لو أرهقتك الدنيا ..

لو كسرت عظامك .. لو أرهقت روحك .. لو هدمت أحلامك .. لو صعقت أيامك ..

و لو فقدت كل شيء لكن لا تفقد أخلاقك .. فإذا ذهبت ستكن عملية استعادتها في منتهى
الصعوبة ..

خذ تذكارا معك :

رغم تلوث جو كل الدنيا .. فأخلاقك ستظل متنفسك لتحيا .



فخ التعود

قد نتجاهل في بعض الأحيان خطورة التعود و هذا بحد ذاته خطر .

لن أقوم بتضييع وقتك الثمين في تحليل التصرفات الاجتماعية و ذكرها فالأمر ممل جدا ..

مثلا نشعر بتنافر تجاه أمور محرمة أو ممنوعة و لكن تدريجيا و مع انتشارها قد نقع في الفخ .

لنعتاد عليها بعدها .. لدرجة أننا قد نفقد الشعور بالتنافر ذاك و ننسى معناه أساسا ..

و لكثرة ما تعودنا على رؤيته في حياتنا اليومية .. بدا الأمر مألوفا ..لذا لا مشكلة في أن نمارسها نحن بدورنا لما لا .. ماذا ينقصنا ؟

أليس كذلك ؟ .. هذه هي العبارة التي لطالما جذبت الكوارث لحياتنا ..

لقد أصبحت الممارسات الخاطئة أكثر انتشارا و أسرع امتصاصا من طرف الجيل الصاعد .. و
الأسوء ما في الأمر أنها قد تصبح أسرع تقبلا بالنسبة للجيل السابق أيضا .

لذا علينا بالحيطة و الحذر من الأمور التي تعودنا على سماعها .. و رؤيتها .. كما فعلنا مع
الأوبئة و الأمراض المعدية ..

و علينا أيضا بمعالجة الأمر .. و مراجعة أنفسنا .. هذه الأخيرة لابد منها لتطهير نفوسنا من
المعاصي للتقرب إلى الله تبارك و تعالی و التخلص من شوائب الأخطاء في زمن الفتن التي
أصبحت تماثل الأوبئة في سرعة انتشارها و في خطورتها أيضا ..

الأخطاء .. الأفعال السيئة و المحرمة .. تبقى سيئة و محرمة مهما تكررت و مهما انتشرت بين
الجميع .. فهذا لن يحولها إلى أفعال حلال أو جيدة .

خذ تذكارا معك :

بعدهما غرقنا و تعودنا .. لطريق الصواب بحثنا و عدنا ..

الموقف هو نفسه

هل ستراه بإيجابية أو السلبية

هذا يبقى اختيارك أنت

أميمة رحمان



هل تعبت ؟

هل تشعر أنك شخص سيء ؟

هل تشعر بضياح بين الفينة و أختها ؟

هل كانت الأيام كفيلة بجعلك رهينة عذابها ؟

هل تشعر بضعف عميق متغلغل في أعماقك ؟

هل تشعر أن ظروفك قد غلبتك و جعلت منك شخصا آخر؟ ..

الأيام ما هي إلا دروس نتلقاها لنصبح أفضل و أقوى مما نحن عليه الآن .. ربما المواقف غيرت من ملامحنا لدرجة أننا لم نعد نستطيع معرفة أنفسنا ..

جميل أن نتعلم من تجاربنا الماضية و لكن الأجمال أن نحافظ على نقاء قلوبنا رغم كل ما حدث ..

لذا قبل كل شيء عليك تذكر أنه لا عذر لك في ظلم الآخرين فقط لأن الأيام قد صفعتك .. أو أنها أوقعت بك أرضا ..

لا تشعر نفسك فكأنك ضحية مسكينة .. عش أملك ولكن لا تتشبث به ..

عش أملك في حينه و أتركه بعدها ..

لا عيب في تذكره بين حين و آخر .. لكن العيب في جعله يحاصرك مجددا ..

الأيام تمضي .. لذا اترك أوجاعك تمضي معها ..

أما الضعف الذي بداخلك فما هو إلا شعور طبيعي .. لكونك من بني البشر .. فنحن كومة
مشاعر ..

التجئ إلى ربك القوي الذي لا مثيل لقوته و عظمته جل جلاله ..

أما ذاك الضياع الذي يرمي بك بين أحضان الفراغ اللامتناهي فله علاج ..

علاج واحد لا غير .. ألا و هو الشعور بقرب الله ..

ستضيع اليوم و غدا و لكن لا تستسلم .. بل تمسك بحب الله فهو منقذك الذي سيسحبك من
العمق المخيف ..

قم من ضياعك ذاك .. هيا قم .. فأنت أقوى .. أنت لست طفلا عاجزا لتلوم الأيام على ظلمها
أنت شخص مسؤول ..

أترك دور الضحية للضعفاء ..

قم .. و تذكر أن الأيام قد حاصرتك من قبل و لكنك نجوت ..

نجوت من الأسوأ ..

هيا لا تجعلني أراك خافضا لجناحيك مرة أخرى ..

طر عاليا و أنت تلوح ..

طر بعيدا و لا تعد إلى المستنقع ..

خذ تذكارا معك :

طر و لا تبق مكتوف الأيدي كالعاجز الضعيف الذي لا حول له و لا قوة ..

فالله حسبك .



السر الكبير

سأعطيك تذكارا ثمينا .. احتفظ به إلى الأبد ..

هذا التذكار سيجعلك لا تتأثر بخناجر ما تنطقه حناجر البشر .. و لا بسهام المواقف و الصعوبات .

مهما عصفت بك الرياح خارجا فلن تتزحزح من مكانك و لو شبرا ..

ستبقى منتصب القامة صامدا أمام ظروف ..

ستكون مدرعا من الخارج ضد جميع الأخطار

و بالتالي ستنعم بالحياة السليمة .. الهادئة و المريحة بإذن الله تبارك و تعالى ..

هذا السر سيقضي على تسع و تسعين من بكتريا حياتك ..

و سيحافظ على لمعان أيامك

و سيتخلص من أصعب البقع في حياتك ..

بالإضافة إلى كل هذا ستستمتع بالرائحة المنعشة الفواحة ..

هل تريد أن أزيل الستار عن هذا السر ؟ أم أنك ضجرت فقلبت القناة ؟

السر يا صديقي هو أنت ..

السر بين يديك طوال الوقت الذي كنت تبحث فيه عنه بين جيوب الآخرين و تفتش في
حقائب الغير لعلك تجد له أثرا ..

أنا لا أمازحك و لست بصدد إلقاء كلام ثقيل الاستوعاب ..

إذا أخذت كلامي على محمل الجد .. فستقول : " لقد كنت أعاني من تلف في حياتي .. و
بعدها استخدمت هذا السر العجيب .. أصبحت سعيدا .. " كما في الاعلانات تماما ..

عليك بتقوية نفسك من الداخل و الخارج .. و حاول قدر المستطاع أن لا تشبه قطعة الدجاج
لكونها مقرمشة من الخارج و طرية من الداخل .

هذه المرة لا يوجد تذكار .. لأنك أنت من سيكتبه هذه المرة .

تم بفضل الله

انتهيت أخيرا من تأليف أول كتاب لي .. و لله ملك الحمد و الشكر .

أتمنى من أعمق نقطة في قلبي .. أن أكون قد نجحت في جعل كتاب " خذ تذكارا معك " صديقك المونس .

أتمنى أن أكون قد

تركت بصمة خير في قلب أحدكم

و نسمة أمل في نفس أحدكم

نجحت في تغيير شيء داخل أحدكم

و في مواسة وحدة أحدكم

رسمت ابتسامة و لو خفيفة على شفاه أحدكم

و أسقيت و لو بقطرة أمل أحدكم

سحبت و لو ذرة هم من أعماق أحدكم

و ألقيت بعيدا بدمعة أحدكم

أتمنى ...

أتركك الآن في أمان الله و حفظه

نلتقي في أعمالنا القادمة إن شاء الله تبارك و تعالی .

أميمة دحمان

oumaima.dahman2020@gmail.com

فهرس

- 6 إهداء
- 7 مقدمة
- 8 قبل الغوص في أعماق الكلمات
- 9 الأمر لا يكمن في المشكلة بحد ذاتها .. بل في تعايشك معها
- 11 التفكير في المستقبل
- 13 طيبة أم ضعف؟
- 15 تجاربك السابقة لا يعني أنها اللاحقة ..
- 17 مقولة
- 18 التفكير في الماضي
- 20 المماثلة و التسوية
- 22 احترام الكذب
- 24 افعل خيرا تلقى شرا ... هل هذا صحيح؟
- 26 مقولة
- 27 فلنقدر إحسان الآخرين
- 28 ابتسم
- 31 هل تمازحني؟
- 33 اترك سقف توقعاتك قريبا و احم نفسك من "لو" السلبية
- 35 مقولة
- 36 كابوس تنظيم الوقت
- 38 دقائق عقارب الأفكار

- 40 كن أنت !
- 42 مقولة
- 43 مراقبة النفس
- 45 قلق .. متوتر؟ (الجزء الأول)
- 47 قلق .. متوتر؟ (الجزء الثاني)
- 48 كلمات يا سلام .. و لكن الأفعال في الأحلام
- 51 مقولة
- 52 الحسد ..
- 54 صباح الخير
- 56 المشكلات التي لا تنتهي ..
- 57 الإخفاق و النجاح
- 59 فكرة مسبقة
- 61 مقولة
- 62 الحياة بطعم الصلاة
- 64 رزقه .. رزقك .. رزقي ..
- 67 أي منافسة هذه ؟!
- 69 القلق و الانشغال
- 71 مقولة
- 72 ظروف .. ظروف .. مجرد حروف ..
- 74 الخطأ لم يكن يوماً سبيلاً للصواب و لو تعددت الأبواب
- 76 صعب أم سهل ؟
- 79 مقولة

80	عادة مكروهة
83	الصلاة خير من النوم
85	GOAAAAAAL !
88	مقولة
89	العصبية و الغضب
91	و لو فقدت كل شيء .. لا تفقد ثروتك الحقيقية
93	فخ التعود
95	مقولة
96	هل تعبت ؟
99	السر الكبير
102	الخاتمة

