



مذكرات الامتنان

قائمة بالنعم التي تستحق أن تمتن لها

هبة السنانية

مذكرات الامتحان

هبة السنانية

الإهداء:

ممتنة لمن علمني
الكتابة
فها أنا قد كتبت
مذكرات الامتحان

الشكر:

أشكر الأستاذة فاطمة
الشرقية على التدقيق
الإملائي للكتاب.

وأشكر أميرة السنانية
على تصميمها غلاف
الكتاب.

كما أشكر أمي،
وأخواتي أميرة، وريم
على أفكارهن الملهمة
في تأليف هذا الكتيب.

المقدمة:

ممتنة

لمن علمني الامتحان
أنت علمتني اياه مرة
وأنا أقوم به
كل أسبوع على الأقل
مرة

تمهيد:

ما هو الامتنان؟
الامتنان هو الشعور
بالشكر لله تعالى على
وجود نعمة أو شيء
جميل في حياتك، كما
أنه الشعور بالتقدير
والشكر لشخص قام
بفعل شيء جميلا
لك.

لماذا نشعر
بالامتنان؟
الامتنان يجعلك أكثر
إيجابية. بالتالي أكثر
حيوية، وإقبالاً على
الحياة، ويبعد عنك
الأمراض النفسية:
كالقلق والاكتئاب،
ويزيد الامتنان من
اتخاذ عادات إيجابية
كالتدوين، ويزيد
الوازع الديني لديك،

ويشعرك بالسعادة
والرضا عن حياتك.

ما هي الأشياء التي

ممكن أن نشعر

بالامتنان نحوها؟

هذا الكتيب عبارة

عن قائمة لا بأس بها

من النعم التي تستحق

أن تشعر بالامتنان

لوجودها في حياتك.

28/أيار/2022 السبت 6:00

مساء

طفلة

ممتنة لطفلة أعطتني
حلوى بطعم التفاح
عندما نُعَلِّمُ الأطفال
قيمة العطاء
نحن من يسعد
لأنهم يهدوننا البهجة
على صفحة بيضاء
من فرح

الأصدقاء

ممتنة لأصدقائي
لأنهم اجتمعوا في
مجموعة صغيرة
على هاتف لוחي
لا يمكنني وصف كم
أحبكم
لا يمكنني وصف
كيف أنني أنتمي
إليكم
وهذا الانتماء
سعادة

مهدون الهدايا

ممتنة لكل من أهداني

هدية جميلة

قلوبكم هدايا من رب

السماء

الملابس

ممتنة لنعمة الملابس

التي

وهبني الله اياها

كم أنا جميلة بها يا

الله

هوس

ممتنة لهوس جميع
الأشياء الجميلة
شكراً لك يا الله لأنك
أسقطت هذا الهوس
في قلبي
ففيه سعادتني

القرآن

شكراً لك يا الله
على نعمة القرآن
فبه تروح روحي
وقلبي

شكر

شكراً لمن علمني

القرآءة

فأنا أسافر بها

إلى عوالم خلابة

الماء

تنتشي نفسي بالماء
البارد
سائل نقي عذب
وشفاف
يروى الظمأ
والعروق
شكراً لك يا الله على
هذه النعمة
(هذا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ
وَشَرَابٌ)

أنامل أمي

ممتنة لأنامل أمي
من نسج خيوطها
تنتج لنا
أطباقا في منتهى
اللذة

عرق جبين أبي

ممتنة لعرق جبين

أبي

لأنه يتساقط أموالاً

على يدي

شكراً لك يا أبي

نملة

ممتنة لنملة
لم تتذوق طعم جلدي

العِلم

ممتنة لمن علمني

شيئاً

أنت رحلت

والعِلم بقي في عقلي

شراء

ممتنة لمن اشترى لي

كتاباً

جيبك ضاق

وعقلي اتسع

شراء (2)

ممتنة لمن اشترى لي

هاتف

أوصلته لي مرة

وأنا تواصلت مع

العالم

أكثر من ألف مرة

عطر

ممتنة لمن أهداني
عطراً
ها أنت أهديتني عبقاً
وأنا أهدي العالم
رائحته

29/أيار/2022 الأحد 12:50

صباحاً

العائلة

ممتنة لوجود العائلة

في حياتي

فهم جواهر ناطقة

غالية الثمن

لا تدرون كم أنس

بكم

القهوة

ممتنة لله على وجود
القهوة في هذا العالم
أتلذذ بها
غيري لا يستلذون
حتى الماء
ولا يجدونه أصلا
الحمد لله

الصديق العزيز

ممتنة لصديقتي

العزيزة

فهي

قطعة من روح الله

تستمع لشكواك

الأثاث

ممتنة لوجود المخاد
والسرير والأثاث
أنا آمنة من العراء
شكراً لك يا الله

المواصلات

ممتنة لوجود كل
وسيلة نقل
تحملني من مكان
لآخر
مهما تأخرتُ فأنا
أصل دائماً
الحمد لله

الكمبيوتر

ممتنة لوجود
الحاسب الآلي في
هذه الحياة
الحياة أسهل بوجوده

الأفلام

ممتنة لوجود الأفلام
بها نعيش أكثر من
قصة ورواية

الأغاني

ممتنة لوجود الأغاني
فبها نُطلق العنان
لروح لنتوه مع
الإحساس

الحب

ممتنة لوجود الحب
نعيش به بشاعرية
مجنونة
احياناً يختارها العقل
والقلب معا

الكنبة

ممتنة لوجود الكنبة
في الوجود
فيها تجلس مؤخرتي
بارتياح
وبدون ألم

الطائفة

ممتنة لوجود
الطاولات في منزلنا
فيسهل الوصول إلى
الأشياء فوقها
أفضل من وضع
الأشياء على الأرض

أدوات الزينة

ممتنة لوجود أدوات
الزينة في الحياة
يمكنني أن أبدو أجمل
مما أنا عليه الآن

الصلاة

الحمد لله على وجود
الصلاة في هذا العالم
بها تتواصل روحي
وجسدي معك يا الله

الصوم

الحمد لله على نعمة
الصوم في الحياة
إنني أشعر بقيمة نعيم
الطعام والشراب
الذي وهبتي إياه يا
الله
الحمد والشكر لك

السوق

ممتنة لوجود السوق
في الدنيا
ممتنة لوفرة الأشياء
التي أحتاجها فيه

المسجد

الحمد لله على نعمة
المساجد
الحمد لله على وجود
مكان مُهيأ
يستقبلني للصلاة
والعبادة

أماكن دورة المياه

ممتنة لوجود أماكن

دورات المياه في

الحياة

فأنا أقضي فيها

حاجتي بكل هدوء

(نعمة تستحق

الشكر)

الحذاء

ممتنة لوجود حذاء
في حياتي
يقيني حر الصيف
وبرد الشتاء
وأمشي آمنة من
الخدوش والجروح

30/أيار/2022 الأثنين

11:41 مساءً

أعضائي الجسدية

الحمد لله على نعمة

اليدين

أكتب بهما مسج على

الموبايل

الحمد لله لدي قدمين

أمشي بهما إلى

السوق والبحر

والحدائق الغناء

الحمد لله لدي عينين

أرى بهما من أحب
الحمد لله لدي أنف
أشم بها رائحة
عطري،
وعطر من أحب
الحمد لله لدي شفتان
أقبل بهما من أحب
الحمد لله لدي أذنان
أسمع بهما الأغاني،
وصوت من أحب
الحمد لله لدي صدر
أحضن به أحبابي

الحمد لله على نعمة
العقل

أفكر بأي شيء في
منتهى الخصوصية

الحمد لله على جميع
أعضائي الجسدية

الحمد لله على نعمة
الصحة والعافية

الورد

الحمد لله على نعمة
الورد والزهور
فهي مثال للجمال في
هذا العالم
ومنبع الرومانسية

عمال النظافة

ممتنة لوجود عمال
النظافة الرائعون
لولا وجودهم لمتلأ
العالم بالنفايات
ولأصبح عالمنا قبيحاً

المتابعين

ممتنة لوجود متابعين
حقيقيون على وسائل
التواصل الإجتماعي
فهم مصدر التحفيز
والنقد البناء

الأفكار

ممتنة لوجود الأفكار
الجميلة في هذا العالم
فهي مصدر للإلهام
لأفعال وإنجازات
صغيرة وكبيرة

المطبخ

ممتنة لوجود المطبخ

في حياتنا

فيه عدة متكاملة

لإعداد غذائنا

ولا نستطيع العيش

بلا غذاء

ا

الإضاعة

ممتنة لوجود
الإضاعة في حياتنا
فحتى شاشة الموبايل
مضيئة

الإعلانات

ممتنة لوجود
الإعلانات في حياتنا
فلولاها لما عرفنا ما
يدور حولنا في هذا
العالم

الحسابات التعليمية

ممتنة للحسابات
التعليمية على وسائل
التواصل الإجتماعي
تعلمنا وتلهمنا للسير
نحو الأفضل دائماً
فشكراً لكم

الإِنجاب

ممتنة لقدرتي على

الإِنجاب

فأستطيع أن أهدي

العالم

كائننا صغيراً

يكبر في هذا العالم

الكبير

التجارب

ممتنة للتجارب
السيئة والجميلة في
هذه الحياة
فكل منها علمتني
شيئاً
بها يتمدد عقلي ولا
يصغر
وتكسبني خبرة
تعينني على الحياة

عفويتي

ممتنة لكل حالة
عفوية أمر بها
ممتنة لعفويتي ككل
أنا لا أتصنع وأرغم
نفسي على السير
وفق أهواء الناس
أنا انسان صادق
ومميز

ذکر اللہ

الحمد لله على نعمة

ذکره

فبعد الذکر یغمرنی

الهدوء والسکينة

وراحة البال

النباتات

ممتنة لوجود النباتات
على كوكب الأرض
فمنها زهور وبخور
ودواء و غذاء
وبها نتنفس هواء نقي

البحر

ممتنة لوجود البحر
على كوكبنا
ألا يكفي أنه منظر
خلاب بحد ذاته

الجبـال

ممتنة لوجود الجبال
في هذا الكون
يكفي أنها رمزاً
للتحدي والثبات

السماء

ممتنة لوجود السماء

على هذا العالم

يكفي أنها تعلمنا

الأمل

الشوكولاتة

ممتنة على كل قطعة

شوكولاتة

تذوب في فمي

تشعرنني بالنشوة

الساعة

ممتنة لوجود الساعة

في هذا العالم

أداة لإحصاء الوقت

الهدايا

ممتنة لتواجد الهدايا

بيننا

وسيلة للتعبير عن

الحب

الكلمة الطيبة

ممتنة لكل من يقول
كلمة طيبة للآخرين
أقصر طريقة لخطف
القلوب

العصائر

ممتنة لوجود
العصائر في عالمي
نكهة لذيذة وطعم
منعش
سيل من البرد يدخل
إلى جسدك

البوطة

ممتنة لوجود البوطة
في هذه الحياة
تبرد به معدتي

الشاي الكرك

ممتنة لوجود الشاي
الكرك في الحياة
كافيين نقي يدخل إلى
جسدك

الأكواب الجميلة

ممتنة لوجود كل
كوب جميل في
حياتي
مجرد رؤيتها تحسن
مزاجي

المدفأة

ممتنة لوجود المدفأة
في فصل الشتاء
لا يمكنني مقاومة
الدفء اللذيذ

مكيف الهواء

ممتنة لوجود مكيف

الهواء في فصل

الصيف

كأنه يرسل لنا

نسمات من الجنة

الورد المجفف

ممتنة لوجود الورد
المجفف في الحياة
تدوم لتظل ذكرى
باقية

الشعر

ممتنة لوجود الشعر
في الحياة
بحر من حروف
إذا غرقت فيه
لن تتمنى أن ينقذك
منه أحد

الليل

ممتنة لوجود الليل
في هذه الحياة
من هدوءه يجعل النوم
لذه لا تقاوم
فرصة للإسترخاء
ولا يمكننا فيه مقاومة
إغراء الراحة

مشروبي المفضل

ممتنة لوجود
مشروب مفضل لي
في هذه الحياة
طعم من خيال
رشفة من شغف

2/حزيران/2022 الخميس
7:38 صباحاً

الألعاب

ممتته لوجود الألعاب
في هذه الحياة
بها نشعر بأننا أطفال
أنقياء من جديد

البيت

ممتنة لوجود بيت
نعيش فيه
فبالرغم من كل
عيوبه
هو المكان الوحيد
الذي نرتاح فيه

الهوايات

ممتنه على وجود
الهواية التي أمارسها
فيها أجد المتعة
والسعادة والشغف
فيها أبذل جهدي
وطاقتي في الموضوع
الصحيح

الدلة

ممتنة لوجود الدلة
في الحياة
أجد قهوتي ساخنة
كما أحب

المحارم الورقية

ممتنه لوجود المحارم

الورقية في الحياة

تنقذني وقت

الطوارئ

فوطه الاستحمام

ممتنة لوجود فوطه
الإستحمام في الحياة
لولاها لابتلت
ملابسي التي أرتديها
بالماء

العصافير

ممتنة لوجود
العصافير في هذا
الكون الواسع
ألوانها جميلة
وأصواتها كنغمات
الموسيقى تجلب
البهجة

الأواني

ممتنة لوجود الأواني

في هذا العالم

لولاها أين سنضع

الطعام والشراب

خدمة العملاء

ممتنة لوجود خدمة
العملاء في هذا العالم
رأبي ممكن أن
يتحول إلى منتج أو
خدمة في يوم من
الأيام

الوظائف

ممتنة لوجود
الوظائف في هذه
الحياة
طريقة للشعور
بالإنجاز وكسب
الرزق

المشرف

ممتنة لوجود كل

مدرب ومشرف

ومراقب في هذه

الحياة

يوجهني إلى الطريق

الصحيح عندما أضل

الطريق الأمثل

للإنجاز

الفَرَاشَات

ممتنة لوجود
الفراشات في هذا
العالم
أتأمل جمال ألوانها
وروعتها
فهي رمز للنجاح من
الصفير

الكتب

ممتنة لوجود الكتب
في هذه الحياة
مصدر للمعرفة
والإبحار في عوالم
أخرى
والعيش أكثر من
حياة في حياة واحدة

العِلم

ممتنة لوجود العِلم
في هذا العالم
به يسمو عقلي عن
الأشياء والطرق
البدائية للحياة
تتحسن حياتي
للأفضل كلما تم
اكتشاف شيء جديد

الجهل

ممتنة لجهلي ببعض
الأشياء الكثيرة في
هذا العالم الكبير
يدفعني للمعرفة
بالجديد بأي وسيلة
كانت لطلب العلم
والارتقاء فوق خط
الجهل

التحف

ممتنة لوجود التحف
الجميلة في هذا العالم
الجميل
تزيد جمال الأماكن
جمالاً آخر

الباب

ممتنة لوجود الأبواب
في الحياة
فهي رمز للتغيير
نحو الأفضل
وتغير الظروف
وتغير القدر
فحتى الجنة بها
أبواب

الإخراج

ممتنة لوجود جهازي
الإخراجي في جسمي
كل شيء زائد
ومضر بصحتي
يخرج بكل سلاسة

الجامعة

ممتنة لأيامي التي
قضيتها في الجامعة
فقد حصلت على
شهادة و علم
وكونت علاقات
وصداقات جميلة
بمحض إرادتي

المستشفى

ممتنة لوجود
المستشفيات في هذه
الحياة

فكلما مرضت
أحصل على علاج
والله هو الشافي
والمعافي
فالحمد لله رب
العالمين

التقويم

ممتنة لوجود التقويم
في هذه الحياة
به أعرف تاريخ كل
المناسبات
كأهم مناسبة لي وهي
يوم ميلادي

الأدراج

ممتنة لوجود الأدراج
في هذه الحياة
لولاها لعشنا في
فوضى من
الأغراض والمقتنيات

البلاط

ممتنة لوجود البلاط
والانترلوك والرخام
وما يشبهها في هذا
العالم
الحمد لله على نعمة
تبسيط وعورة
الأرض
أمشي بدون أن أتعثر
وأسقط

سلك تعبئة الموبايل

ممتنة لوجود سلك

لتعبئة الموبايل

بالكهرباء

إنه المنقذ

والحمد لله تعود الحياة

لجهازي اللوحي

الأطفال

ممتنة للأمهات على
وجود الأطفال في
هذا العالم
كمية من البراءة
والروعة
أفعالهم وكلماتهم
تجلب البهجة
والسعادة

الأحباب

ممتنة لوجود أناس
أحبهم من أصدقاء
وأقارب
شكرا لأنكم صنعتم
الحب في قلبي
بأقوالكم وأفعالكم
التي تجلب لي
السعادة

3/حزيران/2022 الجمعة
3:34 مساء

الأم

الحمد لله على نعمة

الأم

معها نشعر بأن البيت

هو بيت

وليس مجرد جدران

الأب

الحمد لله على نعمة

الأب

بوجوده نشعر

بالأمان

وغيابه انعدام الأمان

حتى لو كنت في

وطنك

4/حزيران/2022 السبت
4:41 مساء

السفينة

ممتنة لوجود السفن
والقوارب والبواخر
في هذا العالم
ها نحن نبحر بأمان
ونعبر شواطئ
وخلجان

البطانية

ممتنة لوجود البطانية

في حياتي

أتكور بها في دفاء

الانترنت

ممتنة لوجود

الانترنت في هذه

الحياة

ها نحن على صلة

بكل العالم

8/حزيران/2022 الأربعاء

6:16 صباحا

المطاعم

ممتنة لوجود كل
مطعم في هذا العالم
لساني يتذوق أطباقا
أخرى لذيفة
الحمد لله

العسل

الحمد لله على نعمة

العسل في حياتي

مذاق حلو ودواء

أحلى

التمر

الحمد لله على نعمة
التمر في هذه الحياة
يكرهه الجن ونحبه
نحن

البهارات

الحمد لله على نعمة
البهارات في الحياة
تضيف للطعام روحاً
أجمل

الملح

ممتنة لوجود الملح

في الحياة

أساس كل النكهات

وأولها

القَدْر

الحمد لله على نعمة

القَدْر

دستور حياتي مسجل

بالكامل

فلا داعي للقلق من

المستقبل

الجنة والنار

الحمد لله على وجود
ثواب وعقاب بالجنة
والنار في يوم القيامة
بسببهما تتوق نفسي
لفعل الصواب في
الدنيا

الطائرات

ممتنة لوجود كل
طائرة في كل
مطارات العالم
ها أنا أخلق بدون
جناحين ليغمرني
السحاب

الاستئذان

ممتنة لوجود شيء
يسمى الاستئذان بين
الناس
وسيلة لمعرفة ما
يدور في أذهان
الآخرين ومشاعرهم

إبداء الرأي

ممتنة لوجود عادة
إبداء الرأي ووجهات
النظر في التعاملات
بين البشر
ما في عقلي وقلبي
يظهر للعالم

المروحة

ممتنة لوجود
المراوح في حياتنا
إنها كالرياح الثابتة
في مكان واحد

اللوحات الفنية

ممتنة لوجود كل
لوحة فنية صنعها
فنان
وسيلة لتجسيد
المشاعر والجمال

الشعر (2)

ممتنة لوجود كل بيت
شعري كتبه كل
شاعر

شيئاً ما يترجم ما في
قلبك ولم تكتبه أنت
ولكنه يشبهك

سماعات الأذن

ممتنة لوجود
سماعات الأذن
المرفقة مع الموبايل
العالم في أذني أسمع
لوحدي

المذكرات

ممتنة لوجود كل
ورقة مذكرات كتبتُ

فيها شيئاً
أشحنها بمشاعري
وطاقتي السلبية
ولا تتذمر

القلم

ممتنة لوجود كل قلم
كتبتُ به في حياتي
تصاب يدي
بالإرهاق من الكتابة
ولكنه لا يتعب

العقل (2)

ممتنة لما يدور في
عقلي من أفكار
إيجابية
أحلل الخيارات في
هذا العالم
وأختار أحسنها

الأنف (2)

الحمد لله على نعمة

الأنف في وجهي

لكل شيء رائحة

تميزه

الأذن (2)

الحمد لله على نعمة

الأذن في رأسي

لكل شيء صوت

يميزه أيضا

اللسان

الحمد لله على وجود
لسان في فمي
لكل طعام له طعم
يميزه

المناخ الحار

ممتنة لمناخ بلادي

الحار

فلولاه لحل محله

الأمطار الغزيرة

والصواعق

والعواصف

لتتلف المنشآت

والمزروعات

العافية

ممتنة لقدرتي على
الحياة بتفاصيلها
أنا بصحة و عافية
الحمد لله

9/حزيران/2022 الخميس
6:22 مساء

المشط

ممتنة لوجود المشط
أو فرشاة الشعر في
الوجود
شعري الآن بلا عقد

التنفس العميق

ممتنة لقدرتي على
التنفس من البطن
شهيقا وزفيرا
أستطيع به أن أصبح
ايجابية من جديد

اليوتيوب

ممتنة لكل فيديو
تعليمي على منصة
اليوتيوب
لقد تعلمت الكثير من
العلوم والمهارات
ولا زلت اتعلم

الرقص

ممتنة لوجود جميع
الرقصات في هذا
العالم
طريقة للتعبير عن
الفرح
وأشياء أخرى

جوجل

ممتنة لاختراع شيئاً

يسمى جوجل في

الوجود

أي شيء لا أعرفه

يعرفه جوجل

الحقبة

ممتنة لوجود كل
حقبة في حياتي
كيس راقى أضع فيه
ما أحتاج إليه من
أغراضي

الكهرباء

ممتنة لوجود اختراع
يسمى الكهرباء في
في هذا العالم
حتى الموبايل الذي
تحمله يعمل
بالكهرباء

الأصدقاء (2)

ممتنة لوجود أصدقاء

في عالمي وحياتي

أطلق النكات بدون

أن أخاف من أنه

سوف يُساء فهم

قصدي من وراء

اطلاقها

شاطئ البحر

ممتنة لوجود شاطئ
البحر على هذه الكرة
الأرضية
مكان للترويح عن
النفس والخاطر

القاموس

ممتنة لوجود جميع
القواميس في هذا
العالم
كثيرا من معاني
المفردات في كتاب
واحد

الصلاة (2)

الحمد لله على نعمة
الصلاة في حياتنا
تشعر بالروحانية
والراحة النفسية

الله

الحمد لله على وجود
إله لهذا الكون
الواسع
قوة خارقة في الحياة
لأجلك

10/حزيران/2022 الجمعة

7:37 مساء

الكعك

الحمد لله على نعمة
الكعك في حياتي
كأنني أتذوق الغيوم
في يوم ميلادي

العطر (2)

ممتنة لوجود العطر

في الحياة

رائحة منعشة

تشعرني بالراحة

النفسية والنشوة

11/حزيران/2022 السبت

4:16 مساء

الرياضة

ممتنة لوجود كل
الرياضات في حياتنا
جسد مشدود وصحة
أفضل

النهايات

ممتنة لكل نهاية
سعيدة أو حزينة
مررت بها لأن
ما بعدها سيكون
بداية لشيء آخر
أجمل إن شاء الله

الصور

ممتنة لوجود الصور
والتصوير في حياتي
أستطيع أن أعلق
لحظاتي المميزة في
صورة لتكون ذكرى
رائعة

الخصومات

ممتنة لوجود

عروض الخصومات

على أسعار المنتجات

التي تقدمها الشركات

التجارية

الآن أستطيع شراء

منتج أحبه بسعر أقل

وتوفير المال لشراء

شيء آخر

المكسرات

ممتنة لوجود جميع
أنواع المكسرات في
هذا العالم
كل نوع له طعم
وشكل وفائدة تميزه

الأبناء

الحمد لله على نعمة
الأبناء في هذه الحياة
تشعر أن حياتك لها
معنى وهدف

النسيان

ممتنة لوجود نعمة
النسيان في حياتنا
لأنه لولاه لعلقنا في
نفس البقعة السيئة
التي لا نريدها من
الماضي

الذكريات

ممتنة لوجود
الذكريات السعيدة في

حياتي

لأنها تعيدني إلى

اللحظة السعيدة

السابقة من حياتي

لأعيشها من جديد في

خيالي

13/حزيران/2022 الأثنين
9:21 مساء

التطور الروحي

ممتنة على نعمة

التطور الروحي

فأنا أفهم قوانين

الكون وتفسيرها

الصحيح

الورد (2)

ممتنة لوجود الورد
في حياتي
وسيلة عطاء للتعبير
عن التقدير والحب

الفن

ممتنة لوجود الفن في

هذا العالم

بوجوده يوجد فنانون

موهوبون يلهموننا

لاختراع الجمال

التسخير

ممتنة لتسخير الله
الناسَ والأشياءَ
والأحداثَ لصالحنا
وخدمتنا
ففي كل موقف يوجد
رحمة من رب
العالمين

14/حزيران/2022 الخميس
2:47 مساء

الصبر

ممتة لصبري
الذي جعلني أتحمل
أعباء الحياة
ومشقاتها

الحقيقة

ممتنة لتلك الحقيقة
التي جعلتني أكتشف
نوايا البشر من حولي
فمنهم الصادقون
ومنهم الكاذبون
تلك الأقنعة التي
سقطت أمامي
فكشفت لي حقيقتهم
وجعلتني أبتعد عنهم
قليلا

عدل السماء

ممتنة لعدل السماء
التي دائماً تأخذ حق
من لم يستطع أن
يأخذ حقه في هذه
الحياة

الأشخاص الصادقون

ممتنة لأولئك

الأشخاص

الذين يقفون بجانبني

مهما كانت الظروف

ويساندوني حتى لا

أقع

وأظل واقفة على

قدمي

لأواصل مشوار

حياتي في هذه الدنيا

البساطة

ممتنة للتفاصيل
البسيطة
كالضحكات
والكلمات التي تجعل
مني انسانة سعيدة
بأبسط الأشياء

طفلة (2)

ممتنة لتلك الطفلة
التي تأتيني وبين
يديها حفنة ياسمين
بيضاء كبياض قلبها
وقلب من أرسلها
تعبر بها الطرقات
والممرات
رغم مشقاتها
حتى تصل بها إليّ
لتفرح بها قلبي
وتبهجني

رخصة القيادة

ممتنة لتلك الورقة
التي كانت على شكل
بطاقة

تحمل صورتي
جعلت مني انسانة
قوية
بها أعتمد على نفسي
في كل الأوقات

15/حزيران/2022 الثلاثاء

4:44 صباحا

العادات الحسنة

ممتنة للعادات

الحسنة

التي ورثتها

واكتسبتها من والداي

ها أنا الآن نسخة

مصغرة منكما

القدرة على المساعدة

ممتنة لك يا ربي
لأنك منحتني القدرة
على مساعدة الناس
أنت تعينني
ولي الأجر
الحمد لله

الجمال

الحمد لله على نعمة
الجمال الذي وهبني
إياها يا الله
فمهما كان مقدار
جمالي
أنا أجمل من كثير
غيري

محبة الناس

الحمد لله على محبة

الناس لي

فمهما كانت

شخصيتي

لا بد أن هنالك

أشخاص يُحبونني

السمع

الحمد لله على نعمة
السمع الذي وهبته لي
اياهُ يا الله
فأنا أستطيع العلم بما
يدور حولي

الدعاء

الحمد لله على نعمة

الدعاء

أستطيع أن أطلب من

الله ما أريد

اللمس

ممتنة لنعمة اللمس
التي منحني اياها يا
الله

أستطيع لمس يد من
أحب بالمصافحة
وأستطيع لمس شاشة
موبايلي

كما أستطيع لمس
الأشياء التي أحبها
كالورد

السَّنَاك

الحمد لله على نعمة
السناكات في الحياة
وجبة خفيفة تسد
جوعي

الصباح

ممتنة على نعمة
الصباح في الحياة
ساعات كافية
للإنجاز

16/حزيران/2022 الخميس

6:13 مساء

مجفف الشعر

ممتنة لوجود مجفف

الشعر الذي أستخدمه

شعري جاف

ودافئ في فصل

الشتاء

الشوق

ممتنة لوجود الشوق
في قلوب البشر
بدونه لن يكون هناك
تواصل بين الأحباب
والأصدقاء والعائلة

فواصل القراءة

ممتنة لوجود شيء
يسمى فواصل قراءة
أبدأ القراءة من
الصفحة التي توقفت
عندها
وأكمل بقية الكتاب

ملطف الجو

ممتنة لوجود ملطفات

الجو والبخور في

هذا العالم

رائحة جميلة تملأ

الجو وتنعشنا

قنينة الماء

ممتنة لوجود قنينة
الماء التي أحملها
أينما أذهب
بها أروي عطشي
أينما كنت

المرآة

ممتنة لوجود المرأة

في هذا الوجود

لولاها لصار لدي

فضول كيف هو

شكلي

الريموت كونترول

ممتنة على اختراع

الريموت كونترول

تشتغل به الأجهزة

وأنا في مكاني

العلكة

ممتنة لوجود العلكة

في العالم

تُغير الطعم الذي

بفمي لطعم آخر

جميل

قص الشعر

ممتنة على وجود
شيء يسمى قص
الشعر
قصة شعر جديدة
تجعلني أبدو أجمل

أدوات الإستحمام

الحمد لله على وجود
أدوات للإستحمام
كالصابون والشامبو
ها أنا الآن نظيف
ورائحتي جميلة من

جديد

معجون الأسنان

ممتنة لوجود معجون
الأسنان الذي أنظف
به أسناني
فها أنا أنتعش كل
صباح بأسنان نظيفة
وأشعر بأنني أصحو
فعلا من النوم

أدوات إزالة الشعر

ممتنة لوجود الأداة
التي اعتدت إزالة
الشعر الزائد بها
شكل جسدي أجمل
وأنعم وألطف

الخشب

ممتنة لوجود الخشب
الطبيعي والصناعي
يُصنع منه الأثاث
المريح

المجوهرات

ممتنة لوجود جميع
أنواع المجوهرات
في حياتنا
حلية نحبها للزينة
والتميز

العَدَّ

ممتنة لقدرتي على
العَدَّ تصاعديا
وتنازليا
استطيع حساب وعد
أموالي وممتلكاتي

17/حزيران/2022 الأربعاء
1:20 صباحا

الدمى

ممتنة لوجود كل
الدمى في حياتي
عندما لا أجد من
يحتضنني
أحتضنها

الفواكه

ممتنة لوجود جميع
أنواع الفواكه في
العالم
أغلبها سكر طبيعي
بنكهات مختلفة

المصائب

الحمد لله على كل
مصيبة أصبت بها
(ربي لا اعتراض)
يصيبنا بها الله كي
نعود إليه
ونذكره كثيرا ويشيننا
على صبرنا عليها
فالحمد لله على كل
حال

المظلة

ممتنة لوجود المظلة

في حياتي

تقيني برد المطر

الطعام

ممتنة لوجود الطعام
في هذا العالم
لولاها لهضمت معدتي
نفسها من شدة الجوع

المشروبات الغازية

ممتنة لوجود جميع
المشروبات الغازية
في الحياة
جرعة من كافيين
وحماس

الخدمة

ممتنة لوجود الخادمة

في المنزل

راحتي تكون بتفانيها

في العمل

البالونات

ممتنة لوجود
البالونات الملونة في
احتفالاتنا
مصدر للبهجة ورمز
للمناسبات السعيدة

بائع الذرة

ممتنة لوجود بائع

ذرة في مدينتنا

اشترى منه ذرة

تناسب ذوقي

ومزاجي

ساعة المنبه

ممتنة لوجود ساعة
المنبه في الحياة
كيف لي أن أستيقظ
على الموعد المحدد
بدونها

الستائر

ممتنة لوجود الستائر

في هذا العالم

لولاها لأصبحت

بيوتنا عورة

الثلاجة

ممتنة لاختراع
الثلاجة في هذا العالم
أستطيع حفظ الطعام
الذي لن آكله فوراً

التَّقبُّل

الحمد لله على نعمة

التَّقبُّل

(تقبل ذاتي وشكلي

وظروفي وقدراتي

وامكانياتي وتقبل

واقعي كما هو)

فبعده رأيت الجمال

في هذه الحياة

21/حزيران/2022 الثلاثاء

3:13 مساء

السكر

ممتنة لوجود جميع

أنواع السكر في

الحياة

فكيف سيكون طعم

الحلوى بدونه

النوم

ممتنة لوجود النوم
والقيلولة في حياتنا
بدونه سنكون كتلة
أجساد مرهقة ومتعبة

الشمس

ممتنة لوجود الشمس

في الحياة

ضوئها يجعل منظر

الأشياء أجمل

القمر

ممتنة لوجود القمر

في الحياة

لولاه لأصبح البحر

ساكنا

لا مَدُّ ولا جزر

الكتب السماوية

ممتنة لوجود الكتب

السماوية في جميع

الديانات

فهي رسائل من الله

الفاشونستا المسافر

ممتنة لوجود كل
فاشونستا أسلوب
حياته السفر
وتصوير المناظر
والأماكن الجميلة
فحتى لو لم نسافر
نشعر بمتابعته بأننا
سافرنا

المؤخرة

الحمد لله على وجود
مؤخرة أسفل ظهري
فعندما أجلس لا
تؤلمني عظامي

سقف البناية

ممتنة لوجود سقف

لكل البنايات التي

أرتادها

فهو يقيني المطر

البارد، وأشعة

الشمس الحارقة،

والعواصف الرملية

22/حزيران/2022 الأربعاء
7:01 مساء

المقص

ممتنة لوجود المقص

في الحياة

بدونه لن أستطيع

القص باحترافية

السجّاد

ممتنة لوجود السجاد

في منزلنا

أستطيع أن أمشي

عليها حافية القدمين

غسالة الملابس

ممتنة لوجود آلة

لتغسيل الملابس

الغير نظيفة

لولاها لأصبح تغسيل

الملابس عمل شاق

الكاميرا

ممتنة لوجود جميع
أنواع الكاميرات في
الحياة

فقد أصبح بوجودها
هواية جديدة مسلية
وهي التصوير

الشارع

ممتنة لوجود
الشوارع في وطني
مكان مخصص وآمن
لقيادة المركبات

الجيران

ممتنة لوجود الجيران
في الحياة
عائلة ليست من دمك

24/حزيران/2022 الجمعة

5:31 مساء

الإستحمام بالماء البارد

ممتنة لوجود حمام
الإستحمام بالماء
البارد صباحا
تشعر بنشاط
وانتعاش رائعين في
بداية يومك

الإستحمام بالماء الدافئ

ممتنة لوجود حمام
الإستحمام بالماء
الدافئ ليلا
تشعر براحة
واسترخاء قبل النوم

الإستحمام

ممتنة لنعمة

الاستحمام ككل

أنا نظيفة ورائحتي

أجمل

الحمد لله على نعمة

النظافة

25/حزيران/2022 السبت

8:16 مساء

اكسسوارات الشعر

ممتنة لوجود

اكسسوارات الشعر

في الحياة

شعري مرتب ويبدو

أجمل

29/حزيران/2022 الأربعاء
6:09 مساء

كريم الترطيب

ممتنة لوجود
كريمات الترطيب
في الحياة
جلدي أقل عرضة
للجفاف

الألوان

ممتنة لوجود الألوان
في هذا العالم
تخيل بأن الورد
وقوس المطر لا لون
لهما

3/تموز/2022 الأحد 9:21

صباحا

الايجابية

ممتنة لمعرفتي كيف

أصبح شخص

إيجابي

بها أحب نفسي

وأحب الآخر

والعالم يصبح أكثر

جمالا

السلبية

ممتنة لمعرفتي
بالأمور السلبية في
الحياة

كي أتجنبها
وأحولها لشيء
إيجابي بطريقة
تفكيري

الطموح

ممتنة لوجود طموح
لعمل أشياء أحبها في
المستقبل
فهو الدافع نحو
طريق النجاح

الأمل

ممتنة لوجود شعور
داخلي يخبرني بأن
أمنياتي سوف تتحقق
الأمل يساوي حسن
الظن بالله
ومن أحسن الظن
بالله
تتحقق أمانيه

التفاؤل

ممتنة لوجود التفاؤل

في قلبي وروحي
توقع الخير يُحدثه
(تفاءلوا بالخير

تجدوه)

الابتسامة

ممتنة لوجود بهجة
الابتسامة على وجه
كل من يُلقي علي
التحية
لا يدري أنه يلقي في
قلبي البهجة بروعة
طلّة وجهه

الرسائل من الله

ممتنة للرسائل
الربانية التي تصلني
من الله
أنا لست وحدي
الله معي

الانتظار

ممتنة لمحطات

انتظار الأقدار في

الحياة

أستطيع استغلالها في

فعل شيء آخر غير

الذي أنتظره

أوقات تجعلني أنجح

وأسعد

وأستثمر وقتي بشكل

صحيح

القراءة

ممتنة لوجود القراءة

في هذا العالم

بها أستطيع التعلم

بدون معلم

الإستماع للكتب الصوتية

ممتنة لنعمة الإستماع
الى الكتب الصوتية في
الحياة

أستطيع الحصول على
المعلومات من الكتب
وأنا

أقوم بشيء آخر
كالمشي، وقيادة
السيارة، أو وأنا أقوم
بأعمال التنظيف في
المنزل

التيسير في الدين

الحمد لله على نعمة

التيسير في الدين

فإن لم تستطع القيام

بعبادة معينة كالصلاة

تستطيع فعلها بطريقة

ميسرة

الكتابة

ممتنة لوجود نعمة
الكتابة في هذا العالم
حيث وصلت أفكار
وثقافات أناس من
سالف العصور
كما وصلت تجاربهم
واختراعاتهم

العلماء

ممتنة للعلماء على
اختراعاتهم التي
اخترعوها
اختراعاتكم الآن
أصبحت ضرورة
مُلحّة لآبد منها في
حياتنا

المستهلكين

ممتنة لوجود
مستهلكين يشترون
ويستهلكون السلع
والخدمات
وجودهم جعل
الشركات تنهال علينا
بالبضائع والخدمات
التي تحسن من جودة
حياتنا

معلمو قيادة المركبات

ممتنة لوجود معلمين
لتعليم قيادة المركبات
لولاهم لأصبح
الشارع فوضى لا
تطاق

الأطباء

ممتنة لوجود أطباء
في المستشفيات
والعيادات
يصف لك الدواء بكل
دقة

المرضى

ممتنة لوجود
المرضى على وجه
الكرة الأرضية
ملائكة الليل
والصباح
ينهون عملهم بكل
احترافية

البائع

ممتنة لوجود بائع
حسن المظهر في
المحلات التجارية
يعرف سعر
ومواصفات كل سلعة
في المحل

الشرطة

ممتنة لوجود جميع
نساء ورجال الشرطة
في الحياة
أنا بسبب وجودكم
أعيش في أمان

8:49 الثلثاء 2022/5 تموز

مساء

السَّكِينَة

ممتنة لنعمة السكينة
والهدوء اللذان
يسكناني عندما
أصلي أو أذكر الله أو
أقرأ كتابه أو أدعوه
(ألا بذكر الله تطمئن
القلوب)

الصحة

الحمد لله أنني معافى

في جسدي

وأشفي من كل

أمراضي

ربي أنت الشافي

المعافي

الدم

الحمد لله على نعمة

الدم في جسدي

فأنا أستطيع التبرع

به

وينتج عن ذلك فوائد

لجسدي

البكاء

ممتنة لوجود نشاط
يسمى البكاء
أستطيع الترويح عما
بداخلي به
حزن يخرج مع
الدموع

الضحك

الحمد لله على نعمة
الضحك
طريقة أعبّر بها عن
الفرح والسرور

7/تموز/2022 الخميس 1:18

مساء

الأمان

الحمد لله على نعمة
الأمن والأمان في
بلادي
أعيش مطمئنة بدون
أن يزيغ قلبي رعبا
الحمد لله

10/تموز/2022

لنفسى

أنا ممتنة لنفسي:

_لأننى أقرأ الكتب

المفيدة التى تنفعنى

_لأننى أتعلم من

الماضى

_لأننى أصلح

أخطائى بنفسى

_لأن الناس يروننى

أنيقة

_لأنني لم أجعل
مشاعري لعبة بيد
الآخرين
_لأنني أوصل التعلم
بكل الطرق المتاحة
لي
_لأنني أنظر للأمور
بإيجابية
_لأنني أكتسب
أخلاقاً حميدة
_لأنني أتعلم مهارات
جديدة

_ لأنني أبتهج بأي
سبب مهما كان بسيط
_ لأنه يوجد لدي
صفة الإلتزام بالقيام
بالعمل الذي أقوم به
_ لأنني لازلت أستمر
في المحاولة لتحقيق
أحلامي وأهدافي
_ ممتنة لنفسي على
جميع الصفات
الجميلة والخلابة فيها
أنا انسان رائع

الله

أنا ممتنة لله:

_ لأنه لا يمنعني

شيء من الضحك

_ على الأشخاص

جميلي الأرواح في

حياتي

_ على الهواء النقي

الذي أتفسه

_ لأنني أستطيع

شراء ما أريد بنقودي

وأستمتع به

_ على نعمة العائلة
_ على وجود أصدقاء
حقيقيين في حياتي
_ لأنني أشهد العيد
والمناسبات الجميلة
التي أحبها وتعني لي
الكثير

_ على نعمة العقل
_ البشري الذي يخترع
كل ما يحتاجه
_ على قدرتي على
الكلام

لأنه يقبل نواياي
لأفعل الخير حتى لو
لم أقوم به ويجازيني
بالثواب الجميل على
هذه النوايا

لأنه يحميني من
الكوارث

لأنه يعتني بي دائما
ممتنة لله على كل
شيء جميل ومبهرج
في هذه الحياة

الحمد

الحمد لله على نعمة

الحمد

بها تزيد النعم

الحمد لله رب

العالمين دائما وأبدا

ماذا عنك، لما تمتن؟

----- (1)

----- (2)

----- (3)

----- (4)

----- (5)

----- (6)

----- (7)

----- (8)

----- (9)

----- (10)

الخاتمة

ها قد أنهيت هذا الكتيب
وهو قائمة بالنعمة التي
يستحب ألا تنساها،
وتتعود عليها، كما
يفضل أن تشكر الله
عليها.

ولقد تم إنتاج هذا
الكتيب من قبلي أنا
وشريكاتي صدقة لوجه
الله الكريم عن أرواح
موتانا وموتى
المسلمين.

هبة السنانية

خريجة كلية الإدارة
من جامعة صحار
سلطنة عمان

مؤلفة كتاب:
عطر الأكوان

hebaalsinani@gmail.com