

**اضحك  
ليبتسم  
قلبك**



ابتسامات تمنعك من  
الاكتئاب

هبة السانية



اضحك  
ليبتسم  
قلبك

هبة السنانية



الإهداء:

إهداء لقرائي الأحباء.

مقدمة:

لا تضحك.

(1)

الشاب: حبيبتي أبا أكلمك كل وقت,  
ليل وفجر وصبح وقبل الدوام.  
خطيبته: أنا لا أستيقظ باكرا!

(2)

مذكراتي بالانجلىش صفحتين بس,  
مذكراتي بالعربي مخطوطة كاملة عن  
سيناريو مسلسل تركي.



(3)

شكرا لمذكراتي؛  
فأنا أعبر لها عن استيائي من هذا  
العالم المزعج!

(4)

الأب: روح ذاكر دروسك.  
الابن: ما عندنا واجبات , خلصنا ,  
اجازة.  
الأب: أنا بكتب لك واجب , روح  
ذاكر!

(5)

ماحد مدحني كثر ما مدحت نفسي  
فمذكراتي.

(6)

أهدأ مكان أذاكر فيه هو مجموعة  
صديقاتي في الواتساب, لا حد يرسل,  
وأنا أصلا مخلصتها ميوت.

(7)

الشاب: لو خيروك بين الأكل والنوم  
شو تختاري؟  
خطيبته: النوم بشرط أكون ماكله قبله.

(8)

البنّت: صرت أحب أكتب مذكراتي.  
الخطيب: ليش؟  
البنّت: في أشياء سخيّة أحب أكتبها  
ولا أقولك إياها.  
الخطيب: حلو, قصدي عادي قوليلي  
إياها!

(9)

البنـت: ياخي شغالتنا مطيعة وشغولة.  
صديقتها: انزين وين المشكلة؟  
البنـت: المشكلة إني أبا أنازعها وما  
معطتني سبب, ولهذا السبب بروح  
أنازعها.

(10)

أحلى شي لما تسمع أناشيد دينية,  
النشيد فبالك وانت تتوضى؛ فما  
تستغفر عليه.



(11)

أنا لما أتحمس لشي عشان يصير  
باكر؛ ما أنام من الليلة لباكر.

(12)

كل الآباء يساعدوا زوجاتهم في  
ترضيع أطفالهم حليب, إلا عرار  
يرضع بنته قهوة.

(13)

الولد: بروح دورة المياة أفرّغ.  
صديقه: توّك ماكل كيه ما ماكينة!  
الولد: ماكينة ونص, كل شي سليم.

(14)

البننت: يعني انت تساعدني لأنك تبا  
أجر ولا لسبب ثاني؟  
الشاب: تعددت النوايا, والفعل واحد.

(15)

الزوجة: أنا خلاص ما بحتفل بعيد  
ميلادي لأنه حرام.  
الزوج: عجب هدينتش بعطيها أختي.  
الزوجة: بس أستقبل هدايا قبل وبعد  
يوم ميلادي.

(16)

الزوج: الأحمر تأهل للنهائي بهدف  
جميل جدا.  
الزوجة: ترى حتى الأهداف مسويات  
عمليات تجميل إلا أنا طبيعية وجمالي  
رباني.

(17)

الموظفة: بريد عمان تستعرض  
خدماتها الحكومية.  
الزبون: كل حد يستعرض جماله  
فهاالزمان, عجب مثلي أنا وسيم  
وشعري حلو وعيوني حلوات،  
وقوي؟!!

(18)

الزوج: إن شاء الله بنسافر لأنني  
أشوف حركة الطيران العالمية ردت  
لمستوياتها ما قبل الوباء...  
الزوجة: تراه الفايروس في الأرض ما  
في السماء عشان ما يطيروا!



(19)

المثقف: انطلق أعمال منتدى دافوس  
بحضور 116 ملياردير.  
العجوز: ما ناقص غير الكاتشب  
والدبس يسولهن منتدى, ترى  
الداغوص وسووله.

(20)

الحفيد: اكتسح ريال مدريد بثلاثية في  
نهائي السوبر الاسباني بالرياض.  
الجدة: وكساح ما يخوز.

(21)

واحد سناني: اليوم قرعة كأس آسيا  
لكرة القدم.  
واحد غبي: قرعة تقرر عكم بالقرع  
انتوه.

(22)

الزوجة: حبيبي وش متغير فيني  
اليوم؟

الزوج: ما عرف بس محلوة.

الزوجة: ما تعرف؟! وأنا جمالي  
يتلاحظ حتى من المنافذ الحدودية!

(23)

المثقف: سيتم مناقشة 30 ورقة عمل  
من أجل تطوير خطة أمن وتسهيلات  
الطيران المدني في الإقليم.  
الغبي: حتى في الاجتماعات سحر  
وعمولات!؟

(24)

الشاب: هل أنا جمل أم حصان؟  
البنات: ما عرف بس اللي أعرفه إنك  
حيوان.

(25)

الابن: اباه نجحت في كل المواد.  
الأب: كم النسبة؟  
الابن: كلهن 50.  
الأب: حلوا أداء مشرف.

(26)

المعلم: ما هو تعريف اليوم؟  
التلميذ: هو يوم من الأيام وهذا اليوم  
هو اليوم.



(27)

الزوجة: أبا أفصل عباة.  
الزوج: ما يحتاج عندك فالكبت  
واجادات.  
الزوجة: أنا أشوف ما في فايذة غير  
إني أسجل اسمك في برنامج الأسر  
المعسرة.  
الزوج: ليش أنا فشو قصرت معاك؟  
الزوجة: مقصر بعباة.  
الزوج: خلا باكر بوديش.

(28)

الزوج: حبيبتي تبي أهديك خاتم ولا  
أيفون؟

الزوجة: أبا خاتم.

الزوج: أنا جبتلك الاثنين وانتي

اخترتي واحد بس!

الزوجة: المرة الجاية برفع توقعاتي.

(29)

الزبون: ليش السمك كله صغار؟  
الصياد: أنا أصيد صغار بس، لان لو  
صدت الكبار؛ بيتيتمن الصغار، ولو  
صدت الصغار ماحد بيتيتم.  
الزبون: أنا أشيد بتجربتك صراحة.

(30)

مجرم مسجون 40 سنة، لما أفرجوا  
عنه وشافته أمه ما عرفوا بعض (كلهم  
مشيبين).

(31)

المتمردة: لا أطيق الثياب فأنا حرة.  
الزوج: الأسود يليق بك.  
المتمردة: خلاص حلوة العباية.

(32)

الجدّة: ليش ما جيتي تجمع العائلة؟  
الحفيدة: أنا في تحدي الاختفاء عن  
الأنظار.

(33)

الجدّة: الكلام من فضة والسكوت من  
ذهب.

الحفيدة الغبية: وأنا أشوف خالوه كله  
ساكته، أتاريتها تولف الذهب، ما أنا  
كله اللي عندي فالصوا وفضة بس!

(34)

الأب: ها أخباره زوجش، وش هباته  
ع كسار رقبتة؟  
البننت: وبعد في زيادة متوقعة على  
صعيد الكسور ؛ لأن العيد جاي  
فالطريق.



(35)

في العيد لما يوزعوا العيدية على  
الأطفال  
أنا: أنصفوني فقلبي طفل صغير.

(36)

أكون أريد أنام لما أولاد أختي يجوا  
يسووا مداهمات شغب.

(37)

محمد: كيف بتقول لزوجتك إن راتبك  
كله راح في البورصة؟  
خالد: ما عرف بس لازم فيه مجازفات  
رسمية.

(38)

البنـت يوم ما عجبها العريس في  
الشوفة الشرعية تقول:  
الزواج اختيار وليس قرارا حتميا.

(39)

الزوج: ها كيف تعلم السياقة؟  
الزوجة: مثل نتائج الثانوية تتخطى  
التوقعات.

(40)

الزوج: نبا سمك للغدا اليوم.  
الزوجة: ما عندي غير أسوي دجاج  
(أحبه).  
الزوج: حشا هذا بيت ولا مستعمرة!

(41)

البنات: بديت أتعلم ألعب ببجي  
الشاب: بداية مثالية.

(42)

الزوجة: ما شاء الله ولد عمك عنده  
قدرة رهيبية في ادارة الحوار وقلب  
الطاولة على الخصوم.  
قام الزوج وقلب الطاولة اللي قدامه  
وراح!



(43)

الشاب: من وين لكم هالغاز؟  
الأخ: شل.  
قام الشاب شل الغاز وراح.

(44)

الزوج لما يستغرب من وجود عدد  
هائل من أقنعة التجميل للوجه!  
تقول له الزوجة: هذي للأزمات  
والكوارث.

(45)

لما تسمع في اعلان: (استكشف عالم  
بلا حدود).

تستغرب وتقول:

عجب بينا وبين اليمن شي حدود،

بيننا وبين السعودية شي حدود،

بيننا وبين الامارات شي حدود،

يلعبوا على العالم.

(46)

الشاب: صباح  
الخير.  
البنات: صباح النور.  
الشاب: شوي شوي قوليه، تو انتي  
داخلة ماراتون!؟

(47)

الرجال: علامك تشوفني كذاك؟  
صديقه: لا بس أتساءل ليش يوم أقطع  
الثور وابع القطع ما يستوي اتجار  
بالأعضاء؟!  
ولما أقطعك انت يصير اتجار  
بالبشر؟!!

(48)

سعيد: ما شاء الله أسعد طالع واجد  
أنيق.  
أسعد: وأنت طالع واجد بغام.  
سعيد: انزين جاملني وين حقوق  
الانسان؟!!

(49)

الزوج: انتي في عيوني.  
الزوجة: انت جاسوس؟ كل شي  
فعيونك انت يالعيار!

(50)

أنا وصديقاتي ما نجتمع كلنا مع  
بعض،  
بس جلسات ثنائية كل مرة مع وحده  
عشان  
نستعرض العلاقات الفاشلة والمستقبل  
الفاشل.



(51)

أبو البننت: انت رجال طيب وخلق  
وأكيد تدور الستر  
الرجال: لا أنا أدور شغل.

(52)

المطرب: ياااا ليل يا عيبيبين  
المستمع: ما حبيت صوتك ياخي  
المطرب: هذا نقد ولا انتقاد؟

(53)

الزوجة: انت عمرك ما سويت لي شي  
الزوج: والله وما تسكتي أوديش برج  
القتلة،  
والله يعلم وش بيستوي هناك!

(54)

الجدة: انت جاي تفلح؟ امك بقرة  
وابوك حمار  
الحفيد: يعني أنا هجين؟!

(55)

الخطيب: حبيبتي حطي صبعش فكوب  
الشاي يحلى.  
البننت: طيب، وانت افتح لي بصبعك  
مشروبي الغازي..  
أخو البننت: ما شاء الله اصابع متعددة  
الاستخدامات!  
الخطيب: لا بس الامكانيات استثنائية!

(56)

واحد كاتب البيت بإسم زوجته،  
واليوم زوجته زعلانه،  
راح يعزز شراكة الحب معها عن ينام  
في الشارع.

(57)

واحد زوجته تشجع التراث الثقافي  
خلاها تسوي لقيمات.

(58)

واحد تعور من لعب الكورة,  
وزوجته ما مخلتته يطلع يلعب مرة  
ثانية,  
قال لها: الهيكل ليس عاجزا تماما.



(59)

البننت: أنا نظامي ما أسمع أغاني,  
الشاب: نظامك الرسمي قاسي على  
القلب!

(60)

شباب جاي البيت الفجر بعد ما شبع  
سهر مع ربه,  
وشافه أبوه جاي يتسحب,  
قالت الأم للشباب: الله يرضى عليك يا  
ولدي كم ركعة صليت قيام ليل  
تأخرت اليوم كذك؟  
الشباب: نشكر الوالدة على المبادرة  
الجميلة من أجل السلام العالمي.

(61)

الزوج بعد ما قرأ ديوان شعر كامل,  
حَب يمتحن قدراته في الغزل,  
قال لزوجته: بالأمس انتي حبيبتني,  
واليوم انتي حبيبتني,  
وبكرا انتي حبيبتني,  
قالت الزوجة: وبعد بكرا من حبيبتك؟  
قال الزوج مهزوماً: طبعا انتي  
حبيبتني.

(62)

لما الأب والأم يسافروا بدون أولادهم،  
يحس الأولاد إن في شي يهدد النظام  
الديمقراطي في البيت.

(63)

لما يجي رمضان الكل جوعان  
ومستعد يساعد في المطبخ من باب  
توحيد الجهود لإعداد الفطور وتعاون  
استراتيجي،  
بس ينقسم أفراد العائلة بين:-  
مؤيدين وهم رجال،  
ومعارضين وهم الحريم، والحجة إن  
المطبخ احتمال يحترق باللي فيه.

(64)

لما كل صديقاتك يتفقوا يشتروا محشي  
ورق عنب وانتي ما تحبيه،  
تحسي إن في تحالف ضدك من جميع  
الأطراف.

(65)

الأم للأب: أنا بروح مع أم رياض،  
الولد: أمس جايه معنا هذي الحرمة،  
الأم تغمز له وتتوعد له الوعيد الشديد،  
عندها يدرك الولد انه عليه التوقف  
عن التدخل في شؤون أمه الداخلية.

(66)

أيام زمان  
جيل الثمانينات والتسعين  
لما تنجح في كل المواد وأهلنا يوزعوا  
بارد على الفريق بسبب هذي البطولة  
وصناعة التاريخ  
بصراحة ذكريات جميلة مع إن  
الدرجات فالأرض.



(67)

شخص برئ مثلي كيف بيواجه  
المستقبل؟!!

(68)

أنا لما أنجح أخالف توقعات نفسي،  
إنه الحظ يا سادة،  
الله يحبني ويريد أن يفرحني.

(69)

أنا لما أكون سهرانه طول الليل،  
وأسمع أصوات فوق السطح،  
تمتلئ نفسي بالدهشة واليقظة بزيادة.

(70)

زمان ياما اشتعلت المنافسة بيني وبين  
أخواني فوقت الوجبة لما  
يقول أبوي: اللي ياكل أكثر حله  
حلاوة.

(71)

دلوعة اتصلت بالخط الساخن،  
قالت لهم: الغدا بارد كيف نسخته؟

(72)

لما نشوف اثنين حبايب متزاعلين،  
نقول: مالنا خص، توترات اقليمية.

(73)

فبيت الناس الصحيين يعتبر جلب  
المشروبات الغازية عملية تهريب من  
قبل الأبناء،  
والمخالف لهم أبوهم.

(74)

لما أريد أضحّك حد  
أحس عندي ابداعات ثقافية  
بس ما عندي مزايا متقدمة لجعلهم  
يبتسموا على الأقل.



(75)

لما كنت صغير،  
كانت عندي طموحات كبيرة،  
لدرجة إنني أظن أن الأشياء اللي تلمع  
على الأرض كنز على الحصى.

(76)

النقاشات مع أبوي وأمي هذي الفترة  
صايرة مثل التفاعلات الكيميائية في  
المختبرات.

(77)

الأدوية الجديدة للصداع:  
مشروبات غازية وشاي وقهوة.

(78)

لما حد يتزاعل من حد  
كلنا نريد نعرف المستجدات بينهم.

(79)

يمكن اعتماد الرجل كشريك في طبخ  
الوجبات عندما  
يكون عنده دكتوراه في الطبخ فقط.

(80)

لما الزوجة تغلط على الزوج،  
ومع هذا الزوج يروح يصلحها،  
تحس إن هذي الأخلاق الأصيلة.

(81)

للتصدي لظاهرة التدخين:  
على كل رجل أن يعرف وجهة نظر  
فتاة أحلامه عن التدخين قبل حدوث  
خلافات متوقعة.

(82)

وحدة باعت زوجها في مزاد الكتروني  
لأنه رفض يشتريها محشي ورق  
عنب.



(83)

البنيت لما تتزوج،  
تخرج من الخدمة فبيت أبوها  
لتدخل في خدمة بيت زوجها.

(84)

عرض الموسم:  
أبيع كليتي عشان  
أكل في مطاعم فخمة.

(85)

مؤدب حیل یدق باب الحمام قبل لا  
یدخل لیش؟  
یستأذن الجن قبل لا یدخل.

(86)

غضب الأب يهدد الأمن العالمي.

(87)

الزوجة للزوج: كيف تشوفني؟  
الزوج: مالك شبح!  
الزوجة مصدومة  
الزوج: قصدي مالك شبيه.

(88)

قبل رمضان:  
يحتاج البيت جهود مكثفة لوضع  
ماكياج عليه، لكن  
بعض النفسيات تعرقل عملية التجميل.

(89)

في هذا الزمان  
الزوجة تواصل طلعاتها للترفيه  
في حين أن الزوج يحاول يتأقلم مع  
متغيرات العصر.

(90)

الزوجة: اكتساب أموال من يد الزوج  
عبارة عن مشكلات مزمّنة تبحث عن  
حلول.



(91)

لما البنت تزعل في البيت،  
تحس في تعاون مشترك بينها وبين  
خواتها على اللي زعلها، يعني  
فروعها منتشرة في كل البيت.

(92)

الزوجة: البنك ما يعنيلي شي  
زوجي الله يطول بعمره هوه صمام  
الأمان.

(93)

تتطلب العولمة موديلات جديدة يعني  
تكاليف أكبر على عاتق الزوج  
المسكين



## الخاتمة:

وفي الختام كيف توصلت لكتابة  
وتأليف هذه الابتسامات؟  
الأمر أبسط وأقل تعقيدا مما تعتقد, فقد  
قمت بقراءة الجرائد ومذكراتي أيضا  
واقتراس بعض الكلمات من العناوين  
الموجودة فيها, ثم قمت بخلق قصة  
تتعلق بذلك المقتطف من العنوان,  
مثلا: عندما قرأت: "مشكلات مرمونة  
تبحث عن حلول" قمت بخلق قصة  
منها وهي طريقة جلب المال بالنسبة  
للزوجة, فكانت الابتسامة التي كتبتها  
هي:

(الزوجة: اكتساب المال من يد الزوج  
عبارة عن مشكلة مزمنة تبحث عن  
حلول!)  
وهكذا قمنا بتأليف ابتسامات, والان  
السر بين يديك لتبدأ بتأليف الابتسامات  
الخاصة بك.

تم بحمد الله