

Journal BURN AFTER WRITING

# احرق بعد الكتابة



شارون جونز

كم ستكون صريحًا عندما تكتب من دون رقابة أحد؟

ترجمة: نيفين حلمي

ضياء  
t.me/twinkling4



جميع الحقوق محفوظة لدا: مكتبة ضاد،

الإلكترونية. ©

تمّ تجهيز هذه النسخة بواسطة:

ترتيب وتصميم: أشرف غالب.



الكتاب: يوميات، احرق بعد الكتابة

تأليف: شارون جونز

ترجمة: نيفين حلمي

عدد الصفحات: 144 صفحة

الترقيم الدولي: 9 - 245 - 472 - 614 - 978

الطبعة الأولى: 2023

هذه ترجمة مرخصة لكتاب

©Sharon Jones

[www.burnafterswriting.co.uk](http://www.burnafterswriting.co.uk)

First Published in The UK by Carpet Bombing Culture

[www.careptbombingculture.co.uk](http://www.careptbombingculture.co.uk)

حقوق هذه الترجمة محفوظة لدار التنوير © دار التنوير 2023

الناشر



منشورات الرمل

الإمارات العربية المتحدة: مدينة الشارقة للنشر - الشارقة، هاتف: 00971543144125

توزيع حصري:  دار التنوير

لبنان: بيروت - الرملة البيضاء - بناية بنك لبنان والخليج - الطابق الثاني

هاتف: 009611797434

بريد إلكتروني: [darattanweer@gmail.com](mailto:darattanweer@gmail.com)

تونس: 16 الهادي خفشة - عمارة شهرزاد - المنزه 1 - تونس

هاتف وفاكس: 0021670315690

بريد إلكتروني: [tunis@dar-altanweer.com](mailto:tunis@dar-altanweer.com)

Manshoorat Alraml is an Imprint of Dar Altanweer

تم تجهيز هذه النسخة بواسطة: أشرف غالب.



## القلم أقوى من لوحة المفاتيح

خط اليد، مثله مثل بصمات الأصابع، والصوت، وأثر القدم، سمة يتفرد بها كل شخص. وكلُّ واحدة من تلك السمات تُفشي في حد ذاتها خبايا عن الذات، مثلما تكشف عن النوايا التي تكمن وراءها. فأنت تُفصح بالكثير عن نفسك عندما تخطُّ بالقلم على الورقة.

في عصر النسخ الفورية واللانهائية، لا يبقى جمال إلا في التفرد. هل تظن أن أحفادك سيقراون صفحتك الشخصية على موقع فيسبوك؟

ادّخر شيئًا لعالم الواقع، الذي سيظل، رغم كل شيء، المكان الوحيد الذي نستطيع فيه أن نكون أنفسنا حقًا. اكتب نصًا جميلًا بخط يدك، وتأكد من أنه سيظل باقيا إلى الأبد.

## بمختصر القول

أهلاً بك في هذه اليوميات التي تمنحك فرصة لمواجهة الأسئلة الكبرى في الحياة.

من أنت الآن؟ كيف وصلت إلى مكانك الحالي؟ وإلى أين ستذهب؟

سوف تطرح عليك هذه اليوميات أسئلة تسبر أغوار نفسك، وسوف تجعلك تشارك في ألعاب عقلية وتؤدي واجبات مدرسية؛ كلها تدور حول الموضوع المفضل لديك، ألا وهو ذاتك.

استمتع بها أو تعامل معها بجدية، أو قم بهذا وذاك. الأمر متروك لك.

لكن عندما تنتهي من كتابة تلك اليوميات، احرص على دفنها، أو إخفائها، أو وضعها في خزانة مغلقة، ثم اركض هارباً... أو يمكنك حرقها بعد كتابتها.

في مجتمع «نشارك» فيه كل شيء، تخالف هذه اليوميات التيار السائد وتطلب منك، بأدب، ألا «تشارك» أي شيء.

## أهلاً بك في كتابك

هذه اليومياتُ هي الملف الأسود، الذي تخبئه بغرفة سرية في عالمك. أنت وحدك من سيطَّلع عليها. وهي المكان الذي يتيح لك التحدث عن حقيقتك بحرية، من دون أن تقلق من آراء الآخرين. إنها الحيز الوحيد في حياتك حيث يمكنك خلع جميع ما ترتديه من أقنعة.

هذه اليوميات هي حوارٌ مطوَّلٌ معك، هي تجربةٌ فكريةٌ ثوريةٌ، أنت موضوعها ونتيجتها.

في حياتنا البالغة، نتعلم أن نركِّز على إظهار أنفسنا على نحو يُرضي الآخرين. ما رأيك في التخلص من هذا الهاجس للحظة؟ استقطع بعض وقتك، وأعدّ لنفسك كوبًا من القهوة، ثم اجلس بصحبة هذه اليوميات تحت ضوء المصباح.

تضم هذه اليوميات عناصر عشوائية، تشبه تجمُّع أوراق الشاي في أشكالٍ في قاع الكوب، وعناصر أخرى مدروسة تسعى إلى حثك على إدراك أمور عن ذاتك لم تلاحظها قبلاً قط.

حان الوقتُ كي تخوضَ تحدِّي الحقيقة. إلى أي مدى ستكون صادقًا عندما تخلو بنفسك؟

## تنويه

إذا لم تكن نفسك، يُفضَّل أن تتوقف هنا. هذا ليس كتابًا تقرأه. ولا يمكنك مطالعة بعض المقاطع سريعًا وأنت خليّ البال أو التنقل عبر الصفحات من دون اكتراث، بل لا بد من أن تصير عضوًا في جماعة مدوّني يوميات يمكن حرقها.

قبل أن تواصل طريقك، مثل أحق يوشك أن يخطو فوق حافة منحدر، توقّف هنا للحظة وتأمل القيم المقدسة لدى جماعة مدوّني هذه اليوميات.

- سوف أجيب عن جميع الأسئلة الواردة هنا بصراحة لا تُضاهي، وبصدق بالغ مع النفس.

- سوف أستخدم قوة «التصفح العشوائي» السحرية كي أنتقي الأسئلة الأنسب لوضعي الحالي.

- سوف أتجوّل داخل أروقة عقلي وأفتح جميع الأبواب الموصدة.

إذا استطعت أتباع تلك القيم النبيلة والشجاعة، فسرحّب بك عضوًا جديدًا في مجتمعنا القائم على الحقيقة ومعرفة الذات. انسخ الجملة التالية بخط يدك:

أُقَدِّم ولائي إلى جماعة مدوّني يوميات يمكن حرقها.  
والآن واصل رحلتك. تشجّع واختر صفحة عشوائيًا. (وربما تختار الصفحة...)

# احرق بعد الكتابة

## الحقيقة

لا يمكنك التواري عن الحقيقة، لكن الحقيقة يمكن أن تتواري عنك.

يقولون إن الفنان هو مَنْ يستخدم الأكاذيب كي يروي الحقيقة. ومن المؤكّد أن ذكر الحقيقة كاملة، لا سيما عندما تكتب عن نفسك، هو أمر مستحيل.

في بعض الأحيان يكمن الكذب في الحذف، وفي أحيان أخرى يكون في طريقة السرد. وعلى أي حال سيبقى عنصر من عناصر الخيال حاضرًا على الدوام؛ لأنّ التحدث عن أمر ما أو الكتابة عنه تختلف عن هذا الأمر ذاته، والفجوة بين الكلمة واللحظة ستظل دائمًا أوسع من اللازم.

إلى أي مدى ستكون صادقًا في إجابتك عن هذه الأسئلة؟ كيف تشعر عندما تذكر الحقيقة؟

أتصور أن السؤال الحقيقي هنا هو: إلى أي مدى يمكنك رؤية ذاتك بوضوح عبر منظورك المتحيّز بامتياز؟

بما أنك اخترت كتابة هذه اليوميات، فكّر في «الحقيقة» قبل أن تجيب عن الأسئلة الواردة فيها.

على الأقل قد يساعدك ذلك على معرفة إن كنت تكذب أم لا.





لا يمكنك النظر إلى شيء من دون أن تغيره.  
لا يمكنك النظر إلى ذاتك من دون أن تتغير.



## الماضي

ربما لا تستطيع تغيير ما حدث بالفعل، لكن كل مرة تتذكره فيها لا تشبه الأخرى أبدًا. فكلما تذكّرنا شيئًا، عشناه مجددًا من زاوية مختلفة.

نحن لا نتوقف عن إعادة تشكيل تاريخنا كي يناسب احتياجاتنا في اللحظة الراهنة. هيا نحاول عكس هذا المسار الليلة. فلنحاول إيجاد قصص جديدة في أجزاء متفرقة من تاريخك الشخصي؛ قصص تعيد خلق علاقتك بالحاضر كليًا. إنها لعبة ممتعة، وليس لها قواعد محدّدة، لكن لها الكثير من القواعد التي لا يعرفها سواك. فلنواصل الرحلة.

أول ذكرياتي:

أثناء طفولتي، كنت أحلم بأن أصبح:

عندما أتأمل الماضي، فإن أكثر ما أفقده هو:

كلمة واحدة تصف طفولتي:

في مراحل نشأتي، علّقت الملصقات التالية على حائط

غرفتي:

لُفّته طيبة لن أنساها قط طيلة حياتي:

شخصيات تاريخية أعجبت بها:

## أول مرة

المرّة الأولى هي إعصارٌ يعصف بأرواحنا. المرّة الأولى لا تُنسى، ولا تستمر، وتنطوي على طاقة تدميرية هائلة. لكننا نُبعث أشخاصًا بالغين ومرنين وذوي قدرة رائعة على إثارة اهتمام الآخرين من حطام اختياراتنا الأولى الخرقاء المفعمّة بالشغف. وتكمن مأساة حياتنا في أننا نأمل على الدوام في أن تستمر المرّة الأولى إلى الأبد.

# أول مرة في حياتي

أول صديق:

---

أول حب:

---

أول كاسيت/أسطوانة مدمجة:

---

أول وظيفة:

---

أول سيارة:

---

أول عرض موسيقي:

---

أول مدرسة:

---

أول قبلة:

---

أول معلّم:

---

أول مشروب:

---

متى كانت آخر مرة فعلت فيها شيئًا ما لأول مرة؟

## تأمل الماضي

تجوّل في حديقة الذكريات مستعرضًا أيامًا من تاريخك  
الشخصي يحوطها ضباب الذاكرة. الجميع يتحدث عن أيام  
الماضي الجميل...

في مرحلة ما من طفولتي، خرجت مع أصدقائي كي نلعب  
معًا خارج المنزل لآخر مرة، لكننا لم نعلم ذلك وقتها.

إذا استطعتُ العودة بالزمن إلى هذا اليوم، فهؤلاء هم  
الأشخاص الذين كانوا معي يومها (1):

وقد كنا في هذا المكان:

الموسيقى التي أحببت سماعها في طفولتي:

أول شيء ابتعته بأموالي الخاصة:

السّن التي أصبحت فيها شخصًا بالغًا:

الشخص الذي كان له التأثير الأكبر على حياتي:

أكثر شخص أحبته:

أصعب شيء قمت به:

إذا عاد بي الزمن، فسوف أغير:

أول أغنية أتذكر أنني سمعتها:

أشياء كنت أجمعها أثناء طفولتي:

طموحاتي الطفولية:

المعلم الذي كان له التأثير الأكبر على حياتي:

أبي وأمي كانا...

أول حيوان أليف في حياتي:

صديقي المفضل أثناء نشأتي:

شيء اقتنيتَه أثناء طفولتي لكنه ضاع مني منذ زمن وأتمنى

أن أراه مجددًا:

الأمر الوحيد الذي ندمت عليه في هذا العالم:

أشياء أدمنتها:

أسعد وقت في حياتي:  
كتاب كان له أعمق الأثر في حياتي:  
أكثر فعل متهور فعلته في حياتي:  
لحظة الاختيار الأهم في حياتي:  
ثلاثة أمور سرّني أنني جرّبتها لكنني لن أكررها ثانية أبدًا:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_

لن أسامح أبدًا:  
خمس فترات في حياتي كانت الأجمل على الإطلاق:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

خمسة أشياء لطالما أردت فعلها لكنني لم أتمكن من ذلك  
قَط:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

آخر مرة قلت فيها عبارة «أحبك»:  
أشخاص أفتقدهم:  
حسرة القلب الأشد في حياتي:  
أذكى خيار اتخذته في مراهقتي:  
أشعر بالذنب حيال:



أتمنى لو لم أقابل:  
ثلاث جمل تلخص قصة حياتي:  
أعباء تثقل كاهلي:

---

(1) مصدر مجهول من على شبكة الإنترنت.

## بعضُ مما أفضله

بين الحين والآخر تُصادف شيئًا يذهل عقلك؛ فتشعر بأنك  
أخيرًا قد وجدت ضالتك، كأنما قابلت شخصًا اطلع على  
روحك ثم كتَبَ أغنية لك أنت تحديداً. وبينما تكبر، كبر هذا  
الشيء معك وجعل حياتك أعمق وأمتع.



## بعضُ ما أَفْضَلُه

---

---

---

---

---



## أفضل خمسة (على الإطلاق)

أفضل خمس فرق موسيقية:

- \_\_\_\_\_ :1
- \_\_\_\_\_ :2
- \_\_\_\_\_ :3
- \_\_\_\_\_ :4
- \_\_\_\_\_ :5

أفضل خمسة ألبومات موسيقية:

- \_\_\_\_\_ :1
- \_\_\_\_\_ :2
- \_\_\_\_\_ :3
- \_\_\_\_\_ :4
- \_\_\_\_\_ :5

أفضل خمس أغاني:

- \_\_\_\_\_ :1
- \_\_\_\_\_ :2
- \_\_\_\_\_ :3
- \_\_\_\_\_ :4
- \_\_\_\_\_ :5



أفضل خمسة (على الإطلاق)  
أفضل خمس حفلات/عروض موسيقية:

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

أفضل خمسة كتب:

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

أفضل خمسة أفلام:

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

أفضل خمسة (على الإطلاق)  
أفضل خمسة أماكن في العالم:

- 1:
- 2:
- 3:
- 4:
- 5:

أفضل خمس مدن:



- \_\_\_\_\_ :1
- \_\_\_\_\_ :2
- \_\_\_\_\_ :3
- \_\_\_\_\_ :4
- \_\_\_\_\_ :5

### أروع خمس تجارب:

- \_\_\_\_\_ :1
- \_\_\_\_\_ :2
- \_\_\_\_\_ :3
- \_\_\_\_\_ :4
- \_\_\_\_\_ :5

أفضل خمسة (على الإطلاق)  
أفضل خمسة أشخاص «عاديين»:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

أفضل خمسة مشاهير:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

أفضل خمسة عباقرة مبدعين:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

إذا استطعت قضاء 48 ساعة مع أي شخص (حي أو ميت)،  
سيكون هذا الشخص:

إذا تمكنت ذاتي الماضية التي تبلغ من العمر 16 عامًا من  
رؤيتي الآن، إلى أي مدى سوف تُعجب بي؟

إذا كان بوسعي عيش أي فترة تاريخية، سوف أختار:  
ثلاث كلمات تصف آخر ثلاث سنوات في حياتي:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_



:3

أكثر ثلاثة إنجازات أفتخر بتحقيقها على مدار الاثني عشر شهراً الماضية:

:1

:2

:3

أخطر لحظة حاسمة في حياتي:

شيء لا يفارق فكري:

خمس تجارب مهمة ساهمت في تكوين شخصيتي:

:1

:2

:3

:4

:5

ذكرى مفضلة من طفولتي:

أصعب خيار اضطررت إلى اتخاذه في حياتي:

أغبي فعل قمت به في حياتي:

## أسئلة سريعة (أجب بنعم أم لا)

سبق أن:

وقعتُ في الحب ( ) أخفقتُ في اختبار قيادة السيارة ( )  
وثبتُ من طائرة ( ) انكسرت إحدى عظامي ( )  
فزتُ بكأس أو ميدالية ( ) تعلمتُ لغة جديدة ( )  
ذهبتُ إلى منتجع صحي ( ) قبلتُ شخصًا ثم ندمت على ذلك  
( )

دخنتُ سيجارًا ( ) ركبتُ سيارة إسعاف ( )  
خذلتُ أحد الأشخاص ( ) ركبتُ طائرة مروحية ( )  
قابلتُ شخصًا مشهورًا ( ) كتبتُ وصيتي ( )  
اطلعتُ على سجل تصفح الإنترنت الخاص بشريك حياتي ( )  
حفظتُ كلمات النشيد الوطني ( )  
كنتُ أبًا أو أمًا روحية لأحد الأطفال ( ) دفنتُ أحد الأشخاص  
( )

تزوجتُ ( ) استحمتُ مع شخص آخر ( ) تبرعتُ بالدم ( )  
حفظتُ قصيدة ( ) كسرتُ شيئًا قيمًا ( )  
فكرتُ في إجراء جراحة تجميلية ( )  
قفزتُ من ارتفاع هائل بالحبال ( ) أجريتُ جراحة تجميلية ( )  
رقصتُ مع أمي أو أبي ( )  
وثبتُ من منصة القفز العالية في حمام السباحة ( )  
وثبتُ من منصة القفز العالية في حوض غطس ( )  
اتبعتُ حمية غذائية ( ) كان لي صديق غير مرئي ( )  
كنتُ شاهد عريس أو وصيفة عروس ( ) واعدتُ شخصًا  
مرتين ( )

فزتُ بمسابقة ( ) مسحتُ سجل تصفح الإنترنت الخاص بي  
( )

ألقيتُ خطابًا أمام جمهور ( ) سهرتُ طوال الليل ( )

خرجتُ في موعد عاطفي مع شخص لم أره قبلاً ( )  
حصلتُ على جلسة تدليك ( ) غنيتُ على أنغام الكاروكي  
( )

شاهدتُ شروق الشمس ( ) شاهدتُ غروب الشمس ( )  
خسرتُ أموالاً في نادي قمار ( ) ادّعتُ العلم بأمور لا دراية  
لي بها ( )

تناولتُ طعاماً زرعتُه بنفسي ( ) غيرتُ إطار سيارة بنفسي  
( )

قبّلتُ شخصاً غريباً ( ) ظهرتُ على شاشة التلفزيون ( )  
أعطيتُ مالاً لمتسوّل بالشارع ( ) انتهى زواجي بالطلاق ( )  
كتبْتُ خطاب حب بخط اليد ( ) تسلّقتُ جبلاً ( )

اتّبعتُ حمية غذائية مرتين ( ) أرسلتُ رسالة في زجاجة ( )  
عرفتُ نكتة واحدة مضحكة على الأقل ( )

عملتُ في وظيفة تمنح الحد الأدنى من الأجور ( )

خنتُ شخصاً ( ) فزتُ في رهان ( ) كتبتُ شعراً ( )

مثّلتُ دوراً أو أدّيت عرضاً على خشبة المسرح ( )

أطلقتُ عياراً من سلاح ناري ( )

ذهبتُ إلى حفلٍ لمّ شمل لخريجي المدرسة ( )

قمتُ بتنسيق الأغاني (دي جي DJ) ( ) امتطيتُ ثوراً آلياً ( )

تعلمتُ إجراءات الإسعافات الأولية ( ) أنقذتُ حياة شخص  
( )

فطرتُ قلب أحدهم ( ) تطوّعتُ في نشاطٍ خيري ( )

كذبتُ على ضابط شرطة ( ) تعلمتُ أداء خدعة بأوراق اللعب  
( )

حصلتُ على درجة أكاديمية ( ) كان لي صديق مراسلة ( )

ظللتُ مستيقظاً طوال أربع وعشرين ساعة متواصلة ( )

كفّلتُ طفلاً ( ) مارستُ تمرين فتح الحوض ( )

كذبتُ على الطبيب ( ) تزوّجتُ للمرة الثانية ( )



- سجّلتُ اسمي في قائمة المتبرعين بالأعضاء ( )  
جرّبتُ جلسة قراءة أوراق التاروت ( )

أشياء تعلّمتها على مدار حياتي

---

---

---

---

---

أشياء تعلّمتها على مدار حياتي

---

---

---

---

---

---

## اعترافات

لا شيء يحُرُّ الروح مثل الاعترافات الصادقة. في  
الصفحات التالية تخيّل أنك تجلس على كرسي الاعتراف  
وتبوح بدواخلك.

### اعترافات

---

---

---

---

---

---

---

## أول مرة وآخر مرة

المرة الأولى مهمة ولها معنى خاص ولا يمكن نسيانها.  
المرة الأولى تكون مفعمة بالاحتمالات الجديدة والحماسة  
لما هو قادم، أيًا كانت طبيعته. لكن ينبغي لنا تأمل المرات  
الأخيرة كذلك، والتفكير في العواقب والتبّعات. علينا أن نفكر  
في النهايات التي لم نتوقع حدوثها إطلاقًا وقتما حدثت...

أول كلمة تخطر ببالي عندما أصف نفسي:

آخر مرة شعرت فيها بالسعادة:

أول شيء سأفعله إذا تولّيت رئاسة البلاد:

آخر شيء أفكر فيه قبل النوم:

أول حب في حياتي:

آخر مرة بكيت فيها:

أول شخص وثقت به:

آخر شخص قد أعتد عليه:

أول مرة انفطر فيها قلبي:

آخر مرة قلت فيها «أحبك»:

أول شخص سوف أتصل به إذا وقعت في أزمة:

آخر مرة هنأت فيها نفسي:

أول علاقة حقيقية في حياتي:

آخر مرة عقدت فيها العزم على فعل شيء ما:

أول مرة فقدت فيها شخصًا عزيزًا:

آخر مرة أخفقت فيها في فعل شيء ما:

أول مرة أدركت فيها أنني حققت هدفي:

آخر مرة شعرت فيها بطعم النجاح:

أول أغنية أثرت فيّ:

آخر مرة قلت فيها «شكرًا»:

أول شخص أعجبت به:

آخر مرة شعرت فيها بالغضب:  
أول شيء سأنقذه إذا شبَّ حريق في المنزل:  
آخر مرة بذلت فيها أقصى جهدي:

يحيى المرء مرة واحدة فقط



## الحاضر

اللحظة الحاضرة هي اللحظة التي شهدت وقائع التاريخ كله.  
اللحظة الحاضرة تحوي كل شيء،  
وخارجها لا يوجد شيء.

الجميع يريدك أن تحيا لأجل اللحظة الحاضرة، لا لسببٍ  
سوى أن ذلك سهل عليهم بيع البضائع لأفراد يمتلكون ذاكرة  
سمكة مصابة بنقص الانتباه وفرط الحركة. لكن ترى أين أنت  
الآن في واقع الأمر؟ لكي تجيب عن هذا السؤال، عليك أن  
تخطو خارج إطار اللحظة الحاضرة وتدلف إلى ساحة الفكر  
والتأمل.

عليك أن توقف الزمن، وترجّل من على متن قطاره السريع،  
كي تتمكن من تأمله. الطريقة الوحيدة التي تمكّننا من رؤية  
الحاضر بدقة هي النظر إليه من خارجه. إذا فلتحوّل نفسك  
إلى كلمات، وسوف تتجمّد ذاتيتك التي لا تهمد، مثل فراشة  
محنّطة ومحفوظة في إطار صورة.

حاول أن تتجاوز هرج اللحظة المعيشة ومرجها كي تتطلّع إلى  
الحقائق الأهم التي تختبئ وراءها.

أين أنت الآن؟

من أنت الآن؟

أكبر مصدر إلهام في حياتي:

أثمن ممتلكاتي:

اليوم تعلمت أن:

أشياء يجب عليّ التخلي عنها:

إذا أعطاني أحدهم خمسة آلاف دولار، فسوف أنفقها على:

الأغنية الوحيدة التي تجعل الشعيرات في مؤخرة عنقي

تنتصب:

الشيء الوحيد الذي أريد أن أغيّره في نفسي:

ثلاثة أمور تضغط على أعصابي في الوقت الحالي:

أول خمس أغنيات يجري تشغيلها عندما أنتقي خيار مزج الأغنيات:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

إذا كان بوسعي إجراء محادثة اليوم مع شخصية تاريخية، فمن ستكون؟

اقتباس يلخص حياتي:

العلاقة الوحيدة التي أود إصلاحها:

أشياء تسعدني:

إذا منحني جنّي ثلاث أمنيات، فماذا ستكون؟

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_

سيرتي الذاتية سوف تحمل عنوان:

«أشياء بسيطة» تجلب لي السعادة:

إذا كان بوسعي إعطاء شيء واحد فقط إلى شخص واحد،

فماذا سيكون هذا الشيء؟

أشياء تضحكني:

شخصًا أكنُّ له الحسد سرًا:

إذا كان بوسعي الذهاب إلى أي مكان في العالم الآن،

فسوف أذهب إلى:

أتمنى لو كنت حاضرًا وقت...

أعظم مخاوفي:



## ما يجعلني أنا

هل أحيأ في اللحظة الحالية أم أخطط للمستقبل؟

كل شخص لديه إجابة مختلفة عن هذا السؤال.

أنصت إلي، لا تستمع إلى نصائح الآخرين. كُن حيث أنت،  
كُن نفسك.

الجميع يخبرونك بأن تلك الأيام هي أفضل أيام حياتك. هذا الكلام يضغط كثيرًا على أعصابك. كلهم مخطئون. كُن حيث أنت. لا أحد يستمتع بحياته أكثر منك، جميعهم يتظاهرون بذلك فحسب.

ما يجعلني أنا

---

---

---

---

مشروع كبير أعمل على تنفيذه:

ست كلمات تلخص شخصيتي:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_
- 6: \_\_\_\_\_

إذا لم أكن أعلم كم عمري، أتصور أن عمري يبلغ:

إذا كان بوسعي اختيار سن معينة لا أكبر عنها أبدًا، فسوف أختار:

إذا كان بوسعي الذهاب إلى الشلاجة الآن واختيار شيء واحد لاأكله، فسيكون هذا الشيء:

## خمسة أشياء أحتاجها في حياتي:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

## خمسة أشياء أرغب بها في حياتي:

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

## بصراحة ...

فلنكن صرحاء.

دعونا نتظاهر بأن شيئًا ما يكمن أسفل الأقنعة التي نرتديها.  
هل يوجد شيء بالفعل؟ من أنت حقًا؟

أنا: \_\_\_\_\_

أنا لست: \_\_\_\_\_

أهوى: \_\_\_\_\_

أبغض: \_\_\_\_\_

لدي: \_\_\_\_\_

لم يكن لدي أبدًا: \_\_\_\_\_

أعجب بـ: \_\_\_\_\_

لا أعجب بـ: \_\_\_\_\_

أحب: \_\_\_\_\_

أكره: \_\_\_\_\_

## بصراحة ...

أحتاج إلى: \_\_\_\_\_

أرغب في: \_\_\_\_\_

أستطيع: \_\_\_\_\_

لا أستطيع: \_\_\_\_\_

دائمًا ما أكون: \_\_\_\_\_

لم أكن قط: \_\_\_\_\_

أخاف من: \_\_\_\_\_

لا أخاف من: \_\_\_\_\_

أجيد: \_\_\_\_\_

لا أُجيد:

---

أرغب في المزيد من:

---

أرغب في تقليل:

---

لا أحترم أبدًا

إذا كان بوسعي تغيير اسمي الأول، فسوف أُغيِّره إلى  
إذا أُجبرت على العيش في مسلسل تلفزيوني، فسوف أختار  
مسلسل

إذا كان بوسعي حبس شخص في غرفة وتعذيبه لمدة يوم،  
فسيكون هذا الشخص

الشيء الوحيد الذي لا يهمني إنفاق المال عليه  
إذا كان لديّ آلة لغسيل المنح، فسوف أجربها على  
أول أغنية تخطر على بالي الآن هي

إذا فزت باليانصيب، فسوف يكفيني مبلغ

إذا كان بوسعي التقاط الهاتف والاتصال بشخص ما، حي أو  
ميت، فسوف أتصل بـ

# أنا

ارسم دائرة حول السمة التي تشعر بأنها أفضل وصف  
لشخصيتك.

متخوف	أم	هادئ
عازم	أم	مرن
جسور	أم	خذر
مشغول البال	أم	خلي البال
ترى الصورة الكبرى	أم	تركز على التفاصيل
لديك طبيعة تنافسية	أم	لديك طبيعة مسترخية
سريع	أم	بطيء
نافذ الصبر	أم	لين الطبع
انطوائي	أم	انفتاحي
متحفظ	أم	منفتح
منظم	أم	غير منظم
ممتثل	أم	مستقل

## الكلمة الأخيرة

تمر لحظات حياتنا سريعًا مثل نسمات الريح. هل تستطيع  
اصطياد لحظة منها مثلما كان المعلمُ مياجي يصطاد الذباب  
بعيدان الأكل في فيلم «صبي الكاراتيه» Karate Kid الأصلي  
(لا النسخة الأحدث)؟

آخر فيلم شاهدته:

---

آخر كتاب قرأته:

---

آخر عرض موسيقي حضرته:

---

آخر مرة بكيت فيها:

---

آخر أغنية استمعت إليها:

---

آخر مرة خفت فيها:

---

آخر مرة رقصت فيها:

---

آخر مرة شعرت فيها بالغضب:

---

آخر مرة ضحكت فيها:

---

آخر مرة ثملت فيها:

---

عليّ أن أسامح

إذا كان بوسعي تنظيف مكان واحد، سوف يكون  
المهارة الوحيدة التي أتمنى امتلاكها

إذا حُكِمَ عليّ بالنفي إلى بلد أجنبي لما تبقي من حياتي، أود  
أن أنفي إلى

طريقي المثبتة لمداواة القلب المفطور

أفضل ثلاث وجبات طهوتها بنفسني

:1

:2

:3

إذا كان عليّ التضحية بأحد أقبائي كي أنقذ العالم، فسوف  
أضحني بـ

إذا شبّ حريق في منزلي، فسوف أنقذ ثلاثة أشياء هي

:1

:2

:3

## كلمة واحدة... .

فكر سريعًا. أو يُفضَّل ألا تفكر على الإطلاق. نخ جميع  
الحواجز العقلية وادخل في صلب الموضوع. لا تتوقف لبرهة،  
لا تفكر طويلًا، لا تنتقد. إذا كان بوسعك قول كل ما ترغب  
في قوله بكلمة واحدة، فستكون تلك الكلمة... .

وظيفتي: \_\_\_\_\_

شريك/شريكة حياتي: \_\_\_\_\_

جسدي: \_\_\_\_\_

حياتي العاطفية: \_\_\_\_\_

مكان ألبأ إليه: \_\_\_\_\_

خوفي: \_\_\_\_\_

طفولتي: \_\_\_\_\_

إدماي: \_\_\_\_\_

شغفي: \_\_\_\_\_

ما يُضعفني: \_\_\_\_\_

ما أأدم عليه: \_\_\_\_\_

ما يثيرني: \_\_\_\_\_

ما ينفّرني: \_\_\_\_\_

بطلّي: \_\_\_\_\_

مستقبلي: \_\_\_\_\_

ألمي الخيالي: \_\_\_\_\_



نقطة ضغفي:

شعوري بالذنب:

أعظم فضائلي:

رذيلتي:

النتائج يكون أكبر من حاصل الأجزاء المكوّنة له:

العائلة = \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

الحب = \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

الحياة = \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

عندما أنظر إلى حياة أصدقائي، أرى أن \_\_\_\_\_ قد فهم الحياة فهمًا صحيحًا.

إذا كان بوسعي تحميل ثلاث لغات كاملة في عقلي (من دون بذل أدنى جهد)، فسوف أختار هذه اللغات:

إذا كان بوسعي إعادة شخص واحد من الموت الآن، فسوف أختار

أكبر شيء أضيع طاقتي عليه حاليًا

أشخاص أودّ أن ألكمهم في الوجه

إذا كان بوسعي الرجوع بالزمن كي أشهد حدثًا تاريخيًا،

فسيكون هذا الحدث

موضوعات هي تابوهات بالنسبة إليّ، أي أمور يصعب عليّ

التحدث عنها حتى مع أقرب الأصدقاء

أشخاص عليّ أن أسامحهم



# أشخاص لهم قيمة في حياتي

---

---

---

---

---

# أماكن عزيزة على نفسي

---

---

---

---

أمر أعتبرها سخيقة

إذا كان في استطاعتي إخفاء شيء ما إلى الأبد، فسيكون هذا الشيء

خمس كلمات تصف أبي وأمي

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_
- 4: \_\_\_\_\_
- 5: \_\_\_\_\_

أكبر فراغ في حياتي تركه/تسبب فيه

إذا منحني شخص 10 آلاف جنيه أسترليني اليوم شريطة ألا أحتفظ بالمال لنفسي، فسوف

أكثر ما أرغب به في اللحظة الحالية هو

كلمة واحدة تصف علاقتي بأمي

كلمة واحدة تصف علاقتي بأبي

إذا كان بوسعي إخراج فيلم من أفلام هوليوود يحكي قصة حياتي، فسوف أطلق عليه اسم

وسوف يمثل فيه كل من



\_\_\_\_\_ أنا في دور \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ في دور \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ في دور \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ في دور \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ في دور \_\_\_\_\_

الأغنية التي سيبدأ بها الفيلم الذي يحكي قصة حياتي  
الأغنية الرئيسة في الفيلم الذي يحكي قصة حياتي  
أغنية النهاية في الفيلم الذي يحكي قصة حياتي  
ثلاث كلمات تصف الدين

1: \_\_\_\_\_ 2: \_\_\_\_\_ 3: \_\_\_\_\_

إذا كان بوسعك الغناء على أنغام الكارواكي في بار مزدحم  
مليء بالغرباء، فسوف تختار أغنية  
إذا كنت أنظّم حفلة عشاء وبمكّني دعوة ثلاثة أشخاص  
(أحياء أو أموات)، فسوف أقوم بدعوة  
أسماء أطفالي كاملةً (سواء كانوا حقيقيين أو متخيّلين)  
كلمة واحدة تصف حياتي العاطفية حاليًا

# أشياء ذات قيمة

---

---

---

---

---

---

---



## صفاتي

كُن صريحًا . وتذكّر أنك تحكم على كل شخص تقابله .  
جميعنا يفعل ذلك . ما رأيك في أن تحكم على نفسك على  
سبيل التغيير؟

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الصدق
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الكرم
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الغفران
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	السعادة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الولاء
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	التفرد
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	حسن الدعاية
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الذكاء
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	المجاملة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الموهبة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الثقة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	التواضع
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحنان
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	التسامح
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	التلقائية
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الصحة
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الإبداع
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الأناقة

سئمت إلى أقصى حد من سماع كلام عن  
إذا كنت في مكان لا يراقبني فيه أحد، فسوف  
أعظم ما أملكه قيمة  
أكثر شيء ممتع يشعرني بالذنب  
إذا كان بوسعي جعل شيء ما يختفي اليوم، فسيكون  
مهارة سرية أتمتع بها  
عنوان أغنية يصف حياتي على أفضل وجه  
إذا لم يتبق لي سوى أسبوعين في الحياة، فسوف  
شيء أفعله وأودّ لو استطعت التوقف عن فعله  
إذا كان بوسعي تغيير حدث واحد فقط يجري في هذا العالم،

فسوف أُغَيَّرُ  
أشعر بالقلق حيال

## لعبة تداعي الكلمات

عندما أقول كلمة «حياة»، ما الكلمة التي تطرأ على ذهنك؟  
لا تفكر، دُون أول كلمة تخطر على بالك فحسب. دَع عقلك  
الباطن يتولى زمام الأمور. قد تفاجئك الأمور التي سوف  
تكتشفها عن ذاتك عبر القوة السحرية لهذه اللعبة العشوائية.

الحياة: ---- العمل: ----

الثقة: ---- الشهرة: ----

الغفران: ---- الضَّعف: ----

الموت: ---- الانضباط: ----

الأكاذيب: ---- الحزن: ----

الماضي: ---- الإسراف: ----

الكراهية: ---- البراءة: ----

الضحية: ---- الندم: ----

الأم: ---- الدين: ----

الهيمنة: ---- الحب: ----

العائلة: ---- التضحية: ----

السن: ---- الصراحة: ----

الحرب: ---- النجاح: ----

الشهوة: ---- الخوف: ----

الوطن: ---- المستقبل: ----

ال فشل: ---- حِس الدعابة: ----

الحسد: ---- الصدق: ----

أقرب ثلاثة أشخاص إليّ في هذه العالم (اكتب ثلاث كلمات  
تصفهم)

الشخص الأول:

\_\_\_\_\_ :1

\_\_\_\_\_ :2



3:

الشخص الثاني:

1:

2:

3:

الشخص الثالث:

1:

2:

3:

أشياء أود لو استطعت كرهها

1:

2:

3:

4:

5:

ألطف شيء فعلته في حياتي، ولا يعرف أحد عنه شيء  
الشخص الذي سيظل بجانبني في آخر المطاف  
ما درجة سعادتي حاليًا على مقياس من واحد إلى عشرة؟

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ما الذي سيجعلني أصل إلى رقم 10؟  
أخطر سرّ في حياتي

---

---

---

## معلومات عامة عن حياتي

\_\_\_\_\_ مسقط رأسي:

\_\_\_\_\_ أخوتي وأخواتي:

\_\_\_\_\_ أقيم حالياً في:

\_\_\_\_\_ طبقتي الاجتماعية:

\_\_\_\_\_ وظيفتي:

\_\_\_\_\_ برجى الفلكي:

\_\_\_\_\_ الحزب السياسي الذي أنتمي إليه:

\_\_\_\_\_ لدي حساسية من:

\_\_\_\_\_ حيوان أليف لدي:

\_\_\_\_\_ نشاط خيري أمارسه:

\_\_\_\_\_ صحيفة أقرأها:

\_\_\_\_\_ مجلة أقرأها:

\_\_\_\_\_ مشروب أحتسيه:

\_\_\_\_\_ طعام الإفطار الذي أتناوله:

\_\_\_\_\_ طبق المقبلات الذي أفضله:

\_\_\_\_\_ طبقي الرئيسي المفضل:

\_\_\_\_\_ الحلوى المفضلة لدي:

\_\_\_\_\_ مطعم أرتاده:

\_\_\_\_\_ حانة أذهب إليها:

\_\_\_\_\_ نادي أرتاده:

\_\_\_\_\_ فندق أقيم به:

\_\_\_\_\_ نوع ملابسني:

\_\_\_\_\_ نوع حذائي:

\_\_\_\_\_ نوع سيارتي:



نوع هاتفني: \_\_\_\_\_

نوع كاميرتي: \_\_\_\_\_

وظيفة أحلامي: \_\_\_\_\_

اشتراكات أدفعها: \_\_\_\_\_

نوع جهاز الكمبيوتر الخاص بي:

\_\_\_\_\_

ماركة مفضلة لدي: \_\_\_\_\_

متجري المفضل: \_\_\_\_\_

طعام يُشعرني بالراحة النفسية:

\_\_\_\_\_

هوايتي: \_\_\_\_\_

أمر يسليني: \_\_\_\_\_

فريق أشجعه: \_\_\_\_\_

لعبة أعبها: \_\_\_\_\_

موقعي الإلكتروني: \_\_\_\_\_

برنامج تلفزيوني أشاهده: \_\_\_\_\_

العائلة هي

العائلة هي

---

---

---

---

النصيحة التي كان لها النصيب الأكبر في تشكيل شخصيتي  
إلى أي مدى أشعر أنني متحكم في حياتي في الوقت الحالي

4 3 2 1 8 7 6 5 9 10

ما الذي سيجعني أصل إلى رقم 10؟

وظيفة أحلامي

طعامي المفضل

أعز شيء أملكه

ليلة السبت المثالية من منظوري

شيء تمنيته مرارًا وتكرارًا

موهبة خفية أملكها

أمور لا أجيد فعلها حقًا

الفيلم الوحيد الذي لا أمل من تكرار مشاهدته



# تفضيلات لا تتأثر بالزمن

- أغنيتي: \_\_\_\_\_
- ألبومي الموسيقي: \_\_\_\_\_
- عرض موسيقي حضرته: \_\_\_\_\_
- مكاني: \_\_\_\_\_
- فيلمي: \_\_\_\_\_
- كتابي: \_\_\_\_\_
- فرقتي الموسيقية: \_\_\_\_\_
- فناني: \_\_\_\_\_
- إجازتي: \_\_\_\_\_
- مدينتي: \_\_\_\_\_
- معلمي: \_\_\_\_\_
- كلمتي: \_\_\_\_\_
- برنامجي التلفزيوني: \_\_\_\_\_

أشياء لا تقدر بثمن  
أشياء يعجز المال عن شرائها...

---

---

---

---

## أفعال جامحة

في بعض الأحيان، يكون فعل الصواب هو عين الخطأ. ويصير العقلاء مجموعة من الحمقى. وبالرغم من أننا لا نعرف كيف نشيت هذه الحقيقة منطقيًا، فإننا متأكدون من صحتها. العالم يسير في الاتجاه الخاطئ، كيف إذا يصبح ارتكاب الأخطاء فعلًا خاطئًا في نظر العالم؟

أفعال قمت بها:

- سبحت عارياً
- ركبت سيارة شرطة
- تعاطيت نوعًا من المخدرات
- شربت حتى الثمالة
- كنت طرفًا في عراق
- رأيت شخصًا/حيوانًا يموت
- احتفلت حتى الصباح
- دخنت سجائر
- طُردت من وظيفة
- خاط لي طبيب جرحًا
- رسمت وشمًا على جسدي
- تظاهرت بمعرفة أمور أجهلها
- ذهبت إلى حفلة لم أَدعَ إليها
- غشّشت في امتحان
- رقصت تحت ضوء القمر

- زغت من حصة دراسية
- سرقت شيئًا
- ذهبت إلى مهرجان موسيقي
- مارست الجنس في حمام الطائرة
- ثقت عضوًا من جسدي لتكوين حلية
- صبغت شعري
- قبّلت شخصًا غريبًا
- انفطر قلبي
- لم أرتد ملابس داخلية تحت ملابسي
- أكلت شيئًا حيًا
- مارست الجنس في العراء
- أجريت عملية تجميل
- طردت من أحد النوادي
- خرجت في مظاهرة للاحتجاج على أمر ما
- خنت أحد الأشخاص
- أطلقت سلاحًا ناريًا
- انتقمتم من أحد الأشخاص
- دخنت سيجارًا
- تجاوزت حد السرعة المقررة
- شربت من الزجاجاة مباشرة



- لعبت بأوراق اللعب مقابل المال
- وقعت في حب شخص لا يمكنني الارتباط به
- اشتريت فيلمًا إباحيًا
- ارتديت ملابس الجنس الآخر
- ذهبت إلى نادي تعرُّ
- أخذت بضاعة من أحد المتاجر من دون أن أدفع ثمنها
- عاكست شخصًا عبر الهاتف
- قتلت حيوانًا
- خمسة أشخاص أود أن أشكرهم (على كونهم أنفسهم)

:1

:2

:3

:4

:5

شعراتي (My Mantras) الحياتية... وقواعدي للحياة...

---

---

---

---

---

إلى أين سأذهب؟



## المستقبل

التنبؤ بالمستقبل يتطلب قدرًا من خداع الذات. وتكمن الصعوبة في أنه في بعض الأحيان نستطيع جعل أمر ما يحدث بما يتفق مع نوايانا، وفي أحيان أخرى نعجز عن ذلك. وحتى عندما تتضح نوايانا، دائمًا ما تفاجئنا العواقب. لحسن الحظ نادرًا ما تكون نوايانا واضحة جدًا.

إلى أين أنت ذاهب؟ إلى أين أنت ذاهب؟ إلى أين أنت ذاهب؟  
أسألك جديدًا إلى أين أنت ذاهب؟ إلى أين أنت ذاهب الآن؟  
ماذا عن اللحظة الحالية؟ لاحظ أن السؤال ليس إلى أين تريد أن تذهب، أو ما المكان الذي تحلم بالذهاب إليه أخيرًا. انظر إلى ما تفعله في واقع الأمر. لاحظ الأنماط في إيقاع حياتك اليومية واستنبط وجهتك بناءً على ذلك. عليك التعامل مع هذا القسم بجدية بالغة؛ لأنه سيكون مضحكًا إلى حد كبير عندما تعود لقراءته بعد عشر سنوات.

الآن حضّر نفسك لخوض رحلة مليئة بالتنبؤات الجزافية.  
هيا بنا نبدأ...

### مستقبلي في ثلاث كلمات

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_
- 3: \_\_\_\_\_

الشيء الوحيد الذي أشعر بحماسة كبيرة حياله  
الشيء الوحيد الذي يشغلني إلى أقصى حد  
بيتي المثالي سيكون  
إذا عرفت أنني لن أفشل، فسوف أخاطر بفعل  
الشيء الوحيد الذي لا أمانع أن أموت في سبيله  
ثلاثة أشياء عليّ التخلي عنها

- 1: \_\_\_\_\_
- 2: \_\_\_\_\_





## أم/أو

هذا الاختبار يتفوق على اختبار مايرز بريجز لتحديد أنماط الشخصيات في أي وقت. تذكر أن ما يهم في هذا العالم السطحي ليس ما تبدو عليه، بل ما تحبه حقاً.

الوجهة	أم	الرحلة
فرقة «ذا بيتلز»	أم	فرقة «ذا ستونز»
حاسوب شخصي	أم	حاسوب ماكتوش
مشروبات روحية أخرى	أم	نبيذ
الشهرة	أم	الثراء
مرسيدس	أم	بي إم دبليو
المالح	أم	الحلو
أن قتل الحيوانات جريمة	أم	تناول اللحوم
نظرية الانفجار الكبير	أم	الله الخالق
كوكا	أم	بيبيسي
نيويورك	أم	لندن
أديداس	أم	نايكي
قهوة	أم	شاي
المغايرة الجنسية	أم	المثلية
الموسيقى	أم	الأفلام
الشتاء	أم	الصيف
اليمين السياسي	أم	اليسار السياسي
التحدّي	أم	الحقيقة
الدين	أم	الروحانية
أكذوبة	أم	التغير المناخي حقيقة
الريف	أم	المدينة
السجن المؤبد	أم	عقوبة الإعدام
سبيلبيرج	أم	هيتشكوك
تغيير الماضي	أم	الأطّلاع على المستقبل
باريس	أم	لاس فيجاس

الفن	أم	العلم
الشهرة	أم	المال
الذكاء	أم	الجمال
البقاء في المنزل	أم	الخروج منه
هاتف أيفون	أم	هاتف سامسونج
مزيد من الوقت	أم	مزيد من المال
مطعم «صبواي»	أم	«ماكدونالدز»
قراءة الكتاب	أم	مشاهدة الفيلم
جون لينون	أم	بول ماكرتني
الحرية	أم	الأمن
الجبال	أم	الشواطئ
الإبداع	أم	المعرفة
رسم الوشوم على الجسد	أم	ثقبه لتركيب الحُلي
مسلسل «التنصت» (The Wire)	أم	مسلسل «آل سوبرانو» (The Sopranos)
المال	أم	الجمال
الأرقام الزوجية	أم	الأرقام الفردية
المقبلات	أم	الحلويات
المغامرات	أم	الاسترخاء
المكالمات الهاتفية	أم	الرسائل النصية
نجمًا مشهورًا	أم	فنانًا
إحراق جثث الموتى	أم	دفنها
الفوز هو الأهم	أم	المشاركة
كيف تعمل الأشياء	أم	كيف تبدو الأشياء
الشكل	أم	الوظيفة
الأفكار	أم	المشاعر
السرعة	أم	البطء
التفاوض	أم	التشاؤم
الواقعية	أم	المثالية
العقل	أم	القلب

... أولاً هذا ولا ذاك.

شيء أرى أن كل إنسان يجب أن يجربه في حياته  
أكبر عدو لمستقبل البشرية  
أحلم بلمّ شملي مع  
إذا كان بوسعي أخذ إجازة لمدة عام، فسوف أقضيها في  
الانتصار الذي أسعى لتحقيقه  
تحدّ سوف أواجهه في الفترة القادمة

## أمنيات أحبها

- أتمنى أن أتعلم: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أذهب إلى: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أجرب: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أصنع: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أتخلى عن: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أدرس: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أتحدث إلى: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أرى: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أتعلم كيفية: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أغير: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أساعد: \_\_\_\_\_
- أتمنى أن أكون: \_\_\_\_\_

ثلاثة أشياء أوجدها منذ فترة، وينبغي لي فعلها  
سوف أربي أطفالي على نحو يختلف عما أنشأني عليه أبواي  
فيما يتعلق بالنقطة التالية تحديداً  
أكبر تحدّي يواجهه العالم في الوقت الحالي



# المستقبل...

هيا نلعب لعبة التوقعات!

ماذا تريد من المستقبل؟

---

---

---

---

---

# مرحبًا، المستقبل يناديك

في غضون عشر سنوات سوف...

أقود سيارة من نوع: \_\_\_\_\_

أركّز على: \_\_\_\_\_

أحتفل ب: \_\_\_\_\_

أعيش في: \_\_\_\_\_

أعمل في وظيفة: \_\_\_\_\_

أكون مهتمًا ب: \_\_\_\_\_

أحتاج إلى: \_\_\_\_\_

أتعلم: \_\_\_\_\_

أكون ناجحًا في: \_\_\_\_\_

أتعامل بجدية مع: \_\_\_\_\_

أستمتع ب: \_\_\_\_\_

أكون في الطريق إلى: \_\_\_\_\_

أظل على اتصال ب: \_\_\_\_\_

أحاول إيجاد: \_\_\_\_\_

أشعر بالسعادة لأنني تركت: \_\_\_\_\_

أكون بارعًا في: \_\_\_\_\_

عشرة أماكن أتمنى زيارتها قبل أن أموت

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

6: \_\_\_\_\_

7: \_\_\_\_\_

8: \_\_\_\_\_



:9

---

:10

---

## كُتِبَ أَوْدٌ قَرَأَتْهَا

:1

---

:2

---

:3

---

:4

---

:5

---

:6

---

:7

---

:8

---

:9

---

:10

---



## كلمات أغنية أو قصيدة شعر مفضلة

---

---

---

---

---

---

---

---

## كلمات أغنية أو قصيدة شعر مفضلة

---

---

---

---

---

في غضون عشر سنوات، سوف يأتي معظم دخلي من  
أود أن أتقاعد في سن  
أفضل رحلة طويلة بالسيارة في نظري ستكون  
لا بد أن أترك حيزًا إلى  
أحلم بـ

رسالة نصية لن أرسلها أبدًا  
ذكرى لن أحكيها لأحد أبدًا  
خطاب أودّ أن أرسله  
خطاب أودّ أن أتلقاه

أمر أخاف من حدوثها تتعلق بالتقدم في العمر  
إذا كان بوسعي قضاء آخر ساعات حياتي مع أي شخص  
وفعل أي شيء، فسوف  
أود أن أدفن في

أغنية أود أن تُعزف في جنازتي  
إرثي سيكون



# قائمة أغاني

هذه الأغاني هي الموسيقى التصويرية التي تصاحب حياتي

- \_\_\_\_\_ :1
- \_\_\_\_\_ :2
- \_\_\_\_\_ :3
- \_\_\_\_\_ :4
- \_\_\_\_\_ :5
- \_\_\_\_\_ :6
- \_\_\_\_\_ :7
- \_\_\_\_\_ :8
- \_\_\_\_\_ :9
- \_\_\_\_\_ :10



## أتعهد الآن بأن

ارسم دائرة على العهود التي توّد قطعها على نفسك. وأضيف  
عهودًا خاصة بك!

أقول لا.

أسامح نفسي على ما ارتكبته من أخطاء.

ألا أندم على أي شيء.

أنام أكثر.

أضع قائمة بالأولويات.

أجدّد حياتي.

أكافئ نفسي.

أقع في الحب.

أعطي المزيد.

أتحمل المسؤولية.

أتقبل النقد.

أصنع أعمالاً فنية.

أكون نفسي.

أعمل بجهد أقل وكفاءة أكبر.

أقلل من القلق.

أساعد الآخرين.

أتقبّل التغيير.

أستمع أكثر.

أحب أكثر.

ألا أكره.

أنتهز الفرص.

أقول الحقيقة.

أكون حازمًا.

أسترخي أكثر.

أعتذر.  
أكون أكثر تواضعًا.  
أخفف عن نفسي.  
أبتسم أكثر.  
أتناول طعامًا جيدًا.  
أسافر أكثر.  
أحلم أحلامًا كبيرة.  
أشعر بالسعادة على الرغم من الظروف.  
أنسب الفضل إلى أصحابه، وأتقبل اللوم.  
أكون ممتنًا.



## المستقبل يبدأ الآن

في غضون أسبوع واحد من اليوم، سوف:

في غضون شهر واحد من اليوم، سوف:

في غضون عام واحد من اليوم، سوف:

في غضون عشرة سنوات من الآن، سوف:

# قواعدي الحياتية

- \_\_\_\_\_ القاعدة رقم 1
- \_\_\_\_\_ القاعدة رقم 2
- \_\_\_\_\_ القاعدة رقم 3
- \_\_\_\_\_ القاعدة رقم 4
- \_\_\_\_\_ القاعدة رقم 5

## أهداف أرغب بتحقيقها قبل أن أموت

لا شيء يدوم إلى الأبد، وهذه القاعدة تشملك أنت أيضًا. تأمل قليلاً في حقيقة الموت كي تشحن طاقتك وتوقظ شهوة الحياة بداخلك. ربما يكون الموت قادمًا على صهوة جواده الأسود، لكنك لن تمضي طائعًا في هذا الليل البديع. املأ حياتك بحوادث بهيجة كي تكون آخر ما تراه عيناك في اللحظات الأخيرة من حياتك.

أشير على الأمور التي قمت بها في القائمة التالية برمز (X)، ثم اكتب قائمة خاصة بك:

- أكون سعيدًا.  أجري نصف ماراتون.
- أشارك في سباق ثلاثي.  أمارس التزلج على الجليد.
- أجدف في زورق (Canoe).  أمتطي حصانًا.
- أتعلم لغة جديدة.  أعزف آلة موسيقية.
- أغني في كورال.  أرقص رقصة السالسا.
- أركب منطاد.  أقفز بالمظلة من الطائرة.
- أمارس الغوص.  أمارس التجديف النهري.
- ألعب الشطرنج.  أصنع أشكالاً من الخزف.
- أرسم لوحة.  أكتب قصة قصيرة.
- أحل مكعب روبيك.  أتطوع أو أجمع تبرعات.
- أسس شركة خاصة بي.  أركب دراجة نارية.
- أولف كتابًا.  أتبرع بالدم.
- أقفر بالحبل من قمة جبل.  أذهب في رحلة تخييم.
- أتسلق جبلًا.  أزرع شجرة.

- أركب طائرة مروحية. □ أطلق عيارًا من سلاح ناري.
- أسافر بحقيبة ظهر فقط. □ أمنح مالًا إلى جمعية خيرية.
- أتسلق الصخور. □ أتعلم تقاذف الكرات في الهواء.
- أكتب وصيتي. □ أحلب بقرة.
- أشارك في عرض ترفيهي. □ أتعلم الفنون القتالية.
- أتعلم قيادة الطائرات. □ أرسم وشمًا على جسدي.
- أنشئ مدونة على شبكة الإنترنت. □ أشارك في نادي ألعاب رياضية.
- أكتشف الشيء الذي أحبه وأجيده. □ أخبز كعكة.
- أتعلم التأمل. □ أذهب في رحلة طويلة بالسيارة.
- أجرب ممارسة اليوغا. □ أتعلم أشغال الإبرة.

# أهداف أود تحقيقها قبل أن أموت

عشرة أمور أرغب بفعالها قبل الموت

- \_\_\_\_\_ :1
- \_\_\_\_\_ :2
- \_\_\_\_\_ :3
- \_\_\_\_\_ :4
- \_\_\_\_\_ :5
- \_\_\_\_\_ :6
- \_\_\_\_\_ :7
- \_\_\_\_\_ :8
- \_\_\_\_\_ :9
- \_\_\_\_\_ :10



# أرغب في التقليل من

---

---

---

---

---



# أرغب في المزيد من

---

---

---

---

# الحياة هي

الحرية هي أن تكون قادرًا على صوغ تعريفات خاصة بك.

- \_\_\_\_\_ الحياة هي:
- \_\_\_\_\_ الندم هو:
- \_\_\_\_\_ النجاح هو:
- \_\_\_\_\_ الأطفال هم:
- \_\_\_\_\_ الموت هو:
- \_\_\_\_\_ السعادة هي:
- \_\_\_\_\_ الحب هو:
- \_\_\_\_\_ الإيمان هو:
- \_\_\_\_\_ العمل هو:
- \_\_\_\_\_ المال هو:
- \_\_\_\_\_ السلام هو:
- \_\_\_\_\_ الدين هو:
- \_\_\_\_\_ السياسة هي:



## دروس حكيمة أود نقلها إلى الأجيال القادمة

تخيّل أنه لم يتبقّ لك سوى تسع دقائق في الحياة، وأمامك ورقة وقلم. يمكنك كتابة رسالة إلى أبنائك أو إلى شخص مقرب منك تلخّص فيها أهم ما تعلّمته طيلة عمرك. أخبرهم بأمور ترغب بأن يتذكروها في حياتهم. ما المعرفة التي ترغب في نقلها لمن بعدك؟ دوّنها في المساحة التالية:

---

---

---

---

أشياء أود أن أمنحها لآخرين بعد موتي

---

---

---

---

---

---

---

## الحب هو

---

---

---

---

---

---

---

## الحب هو

---

---

---

---

---

---

---

## إلى ملهمي

أنت تلهمني. وما تقوم به يجعلني متلهفاً لأن أعيش  
الحياة. أتوق إلى السير على الدرب الذي أرشدتني إليه. لن  
أتبع خطاك ذاتها بالطبع، بل سوف أسعى لتحقيق ما سعت  
لتحقيقه.

إلى ملهمي

---

---

---

---

---

# إلى شريك/شريكة حياتي

سيكون المستقبل:

لحظة مميزة في حياتنا: \_\_\_\_\_

أغبتنا المفضلة: \_\_\_\_\_

مدينتنا المفضلة: \_\_\_\_\_

## خمس صفات أحبها فيك/فيكِ:

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## إلى شريك/شريكة حياتي

أمر تثيرني: \_\_\_\_\_

أمر تنفّرني: \_\_\_\_\_

أشياء أود أن أغيرها فيك/فيكِ: \_\_\_\_\_

أعترف لك/لكِ: \_\_\_\_\_

## خمسة أشياء فعلتها/تفعلينها تضايقني إلى أقصى حد

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

إلى شريك/شريكة حياتي

أفضل موعد غرامي في نظري

---

المكان الذي قابلتك/قابلتك فيه

---

ما أحبه فيك/فيكِ

---

سوف أحبك/أحبكِ أكثر إذا...

---



## شريك/شريكة حياتي يتّصف بـ.. .

ارسم دائرة على سِمة واحدة تشعر أنها تجسّد الوصف الأمثل لشريك/شريكة حياتك.

هادئ؟	أم	فلق
مرن؟	أم	عنيد
حذر؟	أم	جريء
مبتهج؟	أم	متقلّب المزاج
يركّز على التفاصيل؟	أم	يلاحظ الصورة الأكبر
شخصية متعاونة؟	أم	شخصية تنافسية
متشائم؟	أم	متفائل
متسرّع؟	أم	صبور
يتفق فيهم؟	أم	يتشكك في الناس
منعزل؟	أم	منفتح
غير منظم؟	أم	منظم
مستقل؟	أم	ممتثل

## خطاب إلى ذاتي المستقبلية

---

---

---

---

---

## خطاب إلى ذاتي المستقبلية

---

---

---

---



# خُطْطِي الْمَسْتَقْبَلِيَّة

---

---

---

---

---

---



## الكبسولة الزمنية

كرّر من بعدي...

لن أتبع الأوامر من دون تفكير.

والآن تجاهل ما قلته توًّا ونفِّذ ما سأمرك به، لأنني أنا هو أنت. أنا الصوت الذي يتحدث داخل رأسك.

اختر رقمًا من واحد إلى عشرة. قشّر برتقالة وألقِ بها وراء كتفك. ارمِ بحجر نرد. اتَّخذ قرارًا حقيقيًا.

سوف تعيد قراءة هذا الكتاب بعد مرور عدد من السنوات، وسوف تُجري جميع التدريبات التي يتضمنها مرة أخرى.

حينئذ ستتمكّن من مقابلة نفسك، كما لو كنت ترى ذاك الحلم الغريب الذي ما ينفك يتكرر، لكن في تلك المرة سيكون الحلم أكثر تشويقًا بمراحل.

أهنئك أيها الساعي إلى الحقيقة. لقد بلغت نهاية رحلتك الملحمية لاكتشاف ذاتك. وصرت الآن تعرف نفسك أفضل قليلًا، لحسن الحظ أو سوءه. وربما أدركت أن «ذاتك» ليست سوى بنية مُشكَّلة، بل إنها شيء تصنعه بنفسك وتعيد صناعته كل يوم.

أو ربما لا.

أو ربما...

ستحرقها بعد أن تكتبها؟

# أعمال أخرى للكاتبه شارون جونز

*Continue your journey: This is What My Soul Looks Like*

*The Burn After Writing Sequel*



# احرق بعد الكتابة

عندما تريد أن تقول كلامًا نابغًا من القلب، أوقف تشغيل الواي فاي، توقف عن إرسال الرسائل النصية... والتقط قلمًا. هنا أنت تحتاج إلى التوقف عن التستر والبدء في الكتابة. هذه اليوميات هي الملف الذي تخبئه بغرفة سرية في عالمك. وهي مكان لتحدث عن حقيقتك بحرية، من دون أن تقلق من آراء الآخرين. إنها الحيز الوحيد في حياتك حيث يمكنك خلع جميع ما ترتديه من أقنعة.

حان الوقت كي تخوض تحدي أن تكون صادقًا عندما تخلو بنفسك؟

ابدأ، اكتب على ورقة.

- من أنت الآن؟ كيف وصلت إلى هنا؟ إلى أين تذهب؟

سيكون لما تكتبه بخط اليد أثر عظيم... دفتر يومياتك هو جسر عبور إلى قلبك، بعكس المنصات الإلكترونية والإيميل، وكل ما يعمل على دماغك.

بينما تكون خصوصيتك معرضة للكشف والانتهاك، تذكر دائمًا بأن الكتابة في دفترك هي الطريقة الوحيدة للتأكد من أنه لا يمكن لأي وكالة أمن على الأرض أن تقرأ أفكارك، ومن أنه بعد انقطاع التيار الكهربائي... وحدها الأشياء التي كتبتها على ورقة سوف تعيش.

استمتع بما تكتب، وتعامل بجدية كبيرة مع كل ما يتعلق بموضوعك الأهم: أنت!

الأمر متروك لك... ولكن عندما تنتهي من كتابة تلك اليوميات... اغلقها واهرب...

أو احرقها...

ضائقة  
t.me/twinkling4



التنوير  
توزيع حصري: دار التنوير

منشورات الرمل  
منشورات الرمل