



ما بين الأسود والأبيض

تصميم وإشراف الكاتبة:
هامل نهلة قطر الندي

ما بين الاسود والبيض

بقلم:

هامل نهلة قطر الندى

الكتاب: ما بين الاسود و البيض.

النوع: نصوص وخواطر.

تأليف: هامل نهلة قطر الندى.

التنسيق الداخلي: مكتبة كتوباتي.

النشر الإلكتروني: مكتبة كتوباتي.

www.kotobati.com

kotobati@gmail.com

إصدار 2021.

جميع الحقوق محفوظة.

الفهرس:

| | |
|----|--------------------------------------|
| 4 | الإهداء: |
| 5 | إهداء خاص: |
| 6 | مقدمة: |
| 8 | رسم الطريق الأبيض وسط السواد. |
| 12 | مرحبا! عدت إليكم من جديد ... من أنا؟ |
| 14 | لماذا أنا؟ |
| 16 | اكتشف شغفك. |
| 17 | حدد هدفك. |
| 19 | طرق تنمية الذات . |
| 23 | حكمة و نصيحة حسنة: |
| 24 | لحظة ضعف: |

الإهداء:

لكل من لم يأمن بي يوما ، لكل شخص اعتقد بأنني لا
أستطيع ذلك ...

لكل شخص يعتقد بأنه فاشل

لكل إنسان طموح يريد تحقيق أحلامه ..

إهداء خاص:

إلى من سهرت الليالي لأجل تربيتي أحسن تربية إلى
الملكة التي أجنبتني أمي الغالية .

إلى من تعب لأجل راحتي إلى سندي و يدي اليمنى في
الحياة أبي الغالي .

إلى إخوتي و بئر أسراري .

مقدمة :

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و الصلاة على
أشرف المرسلين سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة و
السلام أما بعد فالحياة مزيج بين المر و الحلو ،
تقلبات و مزاج داخلي يتحكم في تصرفات الذات و
مواقف تتحكم في العقل و تفكيره لتتصادم بعدها مع
مشاعر للقلب و قرارات مصيرية فلكل شخص منا
أحلام و أهداف يسعى إلى تحقيقها فيعمل جاهدا
بكل إرادة و عزم للوصول إليها غير أنه يصطدم
بجدار الواقع من نقد و عبارات توجي بالفشل و
أحيانا الفشل ، هذا ما ينعكس على الحياة و يجعلها
تنطوي في صفحة واحدة مليئة بالاكثئاب و التفكير
السلبى هنا فقط تنتهي حياة الإنسان و تصبح الحياة
من دون معنى كلنا اعتقدنا يوما بأن الحياة دمرت
أحلامنا لكن الحقيقة تنص على أننا نحن من
استسلمنا بمجرد الخسارة في المعركة الأولى

و ها هو اليوم هذا الكتاب الذي بين أيديكم " ما بين
الأسود و الأبيض " للكاتبة هامل نهلة قطر الندى
يحمل في طياته مواضيع و عبر مختلفة لكل لحظات
الحياة و كيفية عيشها بطعم خاص و مذاق حلو من

حل لمشاكل الفشل و تحفيز و تطوير للذات و ذلك
بالانتقال من الأسود
إلى الأبيض و كيفية الموازنة بينهما .

رسم الطريق الأبيض وسط السواد.

لحظات تمر بجروح لا تشفى و لا تنسى ، صراعات و مشاكل لا تنتهي ، سمعت بأن هناك أشخاص يلدون من رحم العذاب إلى العذاب أشخاص كتب لهم عيش المأساة طوال حياتهم لم أصدق ذلك مطلقا و قلت في نفسي : هل يعقل ذلك ؟ كيف يمكن الحزن أن يستعمر حياة شخص ما ؟ إلى أن وجدت نفسي أغرق في مستنقع لا خروج منه و في كل يوم أغرق أكثر و أكثر حاولت جاهدة الخروج من ذلك المستنقع المظلم لكن ! من دون جدوى ، محاولاتي كلها كانت هباءً منثورا ، للحظة تشعر وكأن الحياة انتهت تشعر بروحك و هي تخرج من جسدك و تسلب منك يوما بعد يوم لينتهي بك المطاف في دوامة لا تنتهي و لا مخرج منها ، صحيح أنني رسمت لنفسي أحلاما كثيرة لكنني في كل مرة أدفن حلم منها في مقبرة قلبي التي باتت مُلّمة بكل أوجاعي ، جروح لا دواء لها و عبارات لا يمكنها وصف ما أمر به ، من الصعب أن تحارب الحياة وحدك في انعزال تام بعيد عن كل الأشخاص تحاول و تحاول أكثر من مرة أن تخرج ما بداخلك لكن للأسف لا أحد يفهمك و لا أحد يقدر وجهك ، غدر و نفاق و خيانة من أقرب

الناس و قد كانت خيانة الحياة لي أكبر خيانة
تعرضت لها في حياتي ...

بينما تضع رأسك على الوسادة لتنام و تحلم بأجمل
الأحلام مثل كل الأطفال كنت أنا في هذا الوقت
أرتجف خوفا و دموعي تتهاطل كالمطر الغزير لشدة
العالم الذي داخلي فقد دفنت كل احلامي بعد ان
كانت الفرصة بين يدي و بعد ان تخلى عني الجميع
فبات الفشل أكبر مخاوفي و سيظل اكبر كابوس
مزعج في حياتي من الصعب جدا أن تعيش هذه
المواقف التي لا تمحى من الذاكرة و لا تزول مطلقا
حتى و إن حاولنا نسيانها لن نستفيد شيء فهي لن
تتركنا و ستظل تلاحقنا مهما كبرنا ، ها أنا اليوم بلغت
رشدتي و كبرت لكن تلك المواقف لازالت راسخة في
ذهني و في أحد الليالي المظلمة تمر في ذهني كل
اللحظات المؤلمة في حياتي لأجل نفسي أصرخ من
دون صوت لكي لا يسمعي أحد ، أغسل وجهي لكي
لا يشك بدموعي أحد و كم من مرة أتحجج بالنوم
لأنعزل بنفسي فأنا لا يتحكم بدموعي تهاطلت
دموعي لتملأ الوسادة فكم من أفكار شيطانية
خطرت في بالي و كم من مرة قلت في نفسي لو
تشاجروا مرة أخرى سأنهاي حياتي للأسف لم أجد
خيار آخر لأخرج من هذه الدوامة ، توالى الشهور و

السنين و حالي لم تتغير لكنني سئمت من هذاااا
سئمت من هذه الحياة التعيسة ، قلت في نفسي لما
لا أكون سعيدة ؟ ألا يستحق ذلك ؟ و طبعا أجبته
نفسي : أنا أستطيع ، أنا استحق الافضل دوما و
للحظة تذكر الشيء الذي كنت أهجره منذ زمن إنه
الله تذكرت أن هناك خالق قادر على كل شيء
توضأت و قمت للصلاة و يا ليت تلك الركعات لا
تنتهي آآه يا قلبي لم أشعر بهذه الراحة منذ زمن ،
طمأنينة و راحة تامة حينها فقط أدركت بأن سر
الحياة هو الصلاة و راحتها في القرآن أخذت مصحفي
و فتحتة على سورة آل عمران ثم انتقلت لسورة
التوبة ثم سورة النور و بعدها مريم حينها فقط
تأكدت من أن أعمالنا من صنع أيدينا و أن السعادة
تمنح من الله لا من العبد ، أدركت أن السعادة
تسلب من الحياة فإن انتظرناها لن تأتي إلينا مطلقا
حينها قررت بأن أغير حياتي كلها ، قررت أن أرسم
لنفسي طريقا مختلف عن الجميع و أن يتقبل حياتي
كما هي فقد رسمت طريقي الأبيض في كل ذلك
السواد و رغم أن الطريق مظلم إلا أنني عشقت
الأسود فكانت من هنا البداية ، فقط هنا أدركت بأن
للسواد مذاق خاص كمذاق القهوة من دون سكر

رسمت هدفي ، حددت شغفي ، بحثت عن هواياتي و مواهبي ، ببساطة قرأت نفسي و هذا ما نفتقده في كل تلك الأيام الماضية تمثل خطي في أنني لم أكتشف ذاتي ، لم أكن أعرف من أنا و لا لماذا أنا أعيش ، صحيح كانت لدي أحلام لكن لم يكن هناك هدف حينها فقط تحولت من تلك الفتاة البريئة إلى تلك الفتاة التي لا تخشى شيء غير الله سبحانه و تعالى فما دمت متمسكة بالله فأنا لا أخشى شيء ... و ها قد بدأت بالتحليق عاليا للوصول إلى القمة ترى كيف فعلت ذلك ؟

هذا ما يجول بخاطرکم الآن

أعلم أنکم متشوقون لمعرفة ذلك ، لن أجعلکم تنتظرون أكثر و دعوني أرحب بکم في عالمي الذي بين الاسود و الابيض عالم السواد برونق أبيض العيش فيه صعب لكنه ليس مستحيل

مرحبا! عدت إليكم من جديد ... من أنا ؟

من أنا ؟ أم يخطر ببالك هذا السؤال من قبل ؟ ألم
تحاول أن تعرف من أنت ؟ صحيح لديك اسم و
لقب لكن هذا ليس أنت هذا مجرد اسم
هل مظهرك هو أنت ؟

أنت هو ذلك الشخص الذي داخلك

أنت تلك الروح التي تتلاعب في جسدك

أنت هو ذاتك و ليس اسمك

ستدرك بأن اسمك من دون شخصيتك لا اساس له
من الوجود

ستعلم بان ذاتك هي فقط ما تميزك

لنفترض انك تمشي على طريق ما فتصادف
بشخص لا تعرف اسمه و لا تعرفه من يكون ،
تتحدث معه لدقائق من دون أن يذكر لك اسمه ثم
يذهب .. أعتقد بأنك أصبحت تدرك من هو و ذلك
فقط من خلال أنه الشخصي ، من خلال ذاته و
جوهرته الداخلية لا من اسمه ، و تخيل معي لو أن

رجل وجد في الطريق مبلغ من المال فحمله في يده و
في نفس الوقت هناك شخص ما سرق منه نفس
المبلغ هل يعني هذا بأن ذلك الرجل هو من سرقها ؟
كثير منا لا يفهم الأمور كما يجب و هذا ما جعله
يضيع في تحديد أنه الشخصي ، فهم الأمور و
إدراكها بالطريقة الصحيحة أهم شيء يجب علينا
إكتسابه لنتمكن من معرفة أنفسنا جيدا عندما تدرك
من أنت ستصبح على يقين تام بأنك مختلف عن
غيرك و ان لديك قدرات و طاقات كثيرة لتستغلها
أحسن إستغلال ..

لماذا أنا ؟

كلنا نطرح هذا السؤال على أنفسنا و نضع اللوم على الظروف و الحياة لكننا نسينا أهم شيء و هو أن الحياة امتحان و مدرسة خبيثة تضع لك الامتحان قبل الدرس نسينا بأن الله عزوجل يبتلينا ليختبر صبرنا

لم نفكر يوما بأننا نحن السبب ربما نحن نعاقب على أخطائنا ، من الممكن أن ذنوبنا تراكمت و يجب علينا أن نستيقظ من الغفلة

لكن تخيل لو حملت في يدك كأس ماء لدقيقة هل ستجده ثقيل ؟ أكيد لا و لن تشعر به حتى ، لكن ان حملته لمدة ثلاث ساعات من دون راحة ستشعر بانه ثقيل و تألمك يدك في الحقيقة هو ليس ثقيل فقط لان المدة طالت اعتقدت بانه ثقيل ، كذلك المصاعب التي تواجهنا في حياتنا اليومية نحن من نتحكم بها فاذا فكرنا بها كثيرا سنتعبنا و تأخذ منا طاقة و جهد كبير لكن ان تركناها ستذهب و تزول كأنها لم تكن فأكبر مشكلة تحل بالرواء و أصغر مشكلة بالغضب تكبر ، فما عليك إلا أن تسترخي و تكون من الصابرين لتنال جزاءك كما رسمه الله لك

فالله لا يضيع أجر المحسنين فقط لا تقطع صلتك
بالله وكن على يقين تام بأنه سيستجيب لك تلك
الدعوات ..

اكتشف شغفك.

كلمة شغف صغيرة بحروفها كبيرة بمعناها فالشغف هو ذلك الشعور الذي يوجي بالاندفاع نحو شيء تجد راحتك فيه فمنا من يجدها في مساعدة الآخرين وهناك من يجدها في الانعزال وهناك من يجدها في الهوايات وهنا تكون رغبات الذات بارزة لتكتشف ما بداخلك من شغف و في كثير من الاحيان يميل شغفنا للشيء الذي نمدح على فعله لأننا نكون في قمة السعادة ذلك هو الشغف ستدرك بأنك تتقنه بشكل جيد و ان مهارات الابداع فيه عند عالية و هذا ما يميزك عن غيرك ..

حينها ستدرك بان لك ايجابيات و حياة خاصة تختلف عن حياة الجميع .

حدد هدفك.

تخيل معي أنك استيقظت في الصباح الباكر وركبت
سيارتك لكنك لا تعلم الى اين ستذهب و تساءل هل
ستصل لمكان ما ؟

أكد انك لن تصل ببساطة لأنه لا يوجد مكان معين
انت ذاهب اليه و انا متأكدة من انك لن تأخذ
سيارتك و تذهب نحو المجهول

لذلك فالحياة بلا هدف كالنحل بلا عسل لا فائدة
منها

اجعل اول اهدافك هو اصلاح علاقتك مع خالق
بعدها خمن فيما تريد

تساءل بينك و بين نفسك لما أعيش ؟ ما الهدف من
وجودي في هذه الحياة ؟ ماذا اريد ان اصبح مستقبلا
؟ ما الدافع الذي يجعلني استمر ؟

لو سألت اي شخص ماذا تريد من الحياة سيقول لك
اريد السعادة و المال و راحة البال و هاته اشياء كلنا
نريدها لكن عليك ان تعرف الشيء الذي تريده انت
فقط و يختلف عن ما يريده الاخرين

اذا حددت هدفك سيكون لك سبب تحارب لأجله و
تعمل جاهدا لتحقيقه فقط اكتشف هدفك في
الحياة .

طرق تنمية الذات .

الذات كما ذكرنا سابقا هي الانا و جوهرة داخلية تحتل الجسد يختلف الكثير في التعامل معها لتطورها و تنميتها لكن لو فكرنا قليلا سنجد بان هناك العديد من الجوانب التي يجب ان تلم الذات بها و التي تمثلت في :

الجانب الديني : اول و اهم جانب في الحياة الذي يجب على كل انسان ان يكون ملم بمعانيه و عباداته من صلاة و زكاة و صوم و غيرها لكن هذا غير كافي التحقيق التنمية في هذا الجانب لا بد من ارتباط القلب بالإيمان و هذا ما يحقق النجاح ..

الجانب الرياضي : هل فكرت مسبقا في صحتك و كيف تحافظ عليها ؟ هل جربت تنظيم اكلك و التخلص من الدهون الزائدة في جسمك ؟ هل حاولت ان تمنح جسمك الراحة البدنية الكافية ؟ الكثير من الناس يعتقدون ان الراحة هي النوم لكن هذا خمول و ليس راحة فالراحة هي ان يكون جسمك متوازن غذائيا و عضلاته تمارس وظيفتها بنشاط و حيوية لذلك ثاني طرق تنمية الذات هي تقوية الجسم و منحه الاستقرار الازم للحصول على

قوام يعكس شخصية الانسان و هذا ما يجعل معظم الناس يحكمون على الانسان من جسده ..

النظافة : نظافة الجسد و الثياب و المكان من اهم ما يجب ان تهتم به في ذاتك و تذكر دائما بان مظهرك الخارجي يجذب و يبعد الناس عنك و انت من تقرر ماذا تريد ..

الثقافة : الانسان الرقي يكون مثقف في كل المجالات و في كل الاطارات فتجد بان له رأي خاص به في كل المواضيع و له علم بجميع التطورات في العالم و ذلك من خلال المطالعة و الاطلاع على الاخبار المهمة فهو لا يضيع وقته على التفاهات في مواقع التواصل الاجتماعي و انما يستغلها لتطوير ذاته ..

الهوايات : لكل منا هوايات معينة كالكتابة ، الطبخ ، الرياضة ، الرسم ، التصميم الخ و غيرها كثير من المواهب التي نمتلكها في مرحلة الشباب ، و هذه المواهب نتجاهلها كثيرا لكننا لا نعلم بانها الطريق لتحقيق قوة الذات و تحقيق الحلم لذلك اكتشف مواهبك و اعمل على تطويرها و تنميتها و قم بنشرها لا تجعلها تتوقف عندك ..

الشخصية : شخصية الانسان تعكس ذاته و اهم شيء لتطوير الذات هو تطوير الشخصية و دائما ما تكون الشخصية الغامضة المزاجية لها قوة جذب اكبر لأنها تعيش لنفسها فقط قليلة الضحك صعبة الطبع طيبة و حنونة في نفس الوقت لكن قلبها لا يتحكم في قراراتها لذلك بعمل على تطوير شخصيتك جيدا ..

طريقة الكلام : الطريقة التي تخاطب بها الناس تعكس اخلاقك و تربيتك كما تعكس ذاتك فالكلام المحترم الموزون له رونق خاص و تأثير كبير على من حولك لذلك احرص على تعلم فن الكلام و الخطابة..

تعلم مهارات جديدة و متنوعة للبروز بشكل مختلف في كل مرة و هذا ما سيجعلك أقوى ..

أخيرا تتبقى ضروريات للحياة علينا ادراكها و محاولة تجاوزها فالوقوف على ذكريات الماضي أمر متعب و يأخذ الكثير من الأوقات الجميلة منا لذلك فلنتيقن بان الماضي لا يلاحقنا بل نحن من نلاحقه و لو شغلنا انفسنا بالعبادة و تطوير الذات و العمل لن يكون هناك وقت لنفكر في ذكريات قد مضت فما علينا الا ان نمسح تلك الصفحة السوداء من تفكيرنا

صحيح أن الحياة صعبة و مظلمة لكن النور بازغ
مهما طال الظلام فستجد بقعة بيضاء تضيء بالأمل
فلنمضي معا إلى الأمام لتحقيق المستحيل و ما دمنا
لن نستسلم للفشل سنجعل طريقنا ما بين الأسود و
الأبيض نسير في خط مستقيم لا نهاية له سوى
الموت و عودة الروح الى بارئها ...

حكمة و نصيحة حسنة:

الفشل من صفات الضعفاء و المواجهة من صفات
الاقوياء ..

وقفات على ذكريات الماضي تدفعنا نحو التقدم ،
فنقطة الضعف في حد ذاتها قوة جبارة ..

لا تستسلم مهما حدث وكن على يقين تام بانك
تستطيع فعلها ..

الله و الوالدين أولا و قبل كل شيء فلا تبتعد عنهما
مهما حدث ..

لحظة ضعف :

مهما كانت للإنسان قدرة تحمل و مواجهة الا انه
سينهار في لحظة يشعر فيها و كأن كيانه دمر و
سلبت منه الروح بجمالها و حيويتها و يدخل في
اكتئاب و دمار نفسي

تراتيل ترتد داخل قلبي كأنها بركان ..

تراكمات باتت تهدم كياني و تقضي على كبريائي ..

عزة نفس تبعدنا عن كل من يتجاهلنا ..

مواجهات عدة..

و صدمات متتالية ..

سهام تخترق قلبي وراء بعضها ..

طلقات نار من أقرب الناس إلى قلبي ..

رغم الألم فالابتسامة لا تفارق وجهي ..

قوية هي كالصخر ..

بداخلها نار حقد لا تنطفي ..

الكل يراها قوية لكن !

لكن في الحقيقة هي وحيدة ..
منعزلة ..
تتألم بصمت داخل عرفتها ..
تسيل دموعها ليلا و تتهاطل بكل غزارة ..
هي تلك التي تعيش ضعفها لوحدها ..
للحظة تشعر بالعجز ..
و كأن يداها مكتفتان ..
لكنها لا تستسلم ..
تقف مجددا لتكون أقوى من قبل ..
تخفي ضعفها في داخلها و تستجمع قواها من
جديد..
لتعيش لحظات الحياة بأدق تفاصيلها ..

النهاية