دیبرا

اعمق مایکو

نبذه

اسمي هو نور الهدى حميد حاتم ابلغ من العمر اربعة و عشرين فيروزه من مدينة الشهيد الاعظم كربلاء درست الهندسة و ابدعت فيها لدي موهبة الكتابة و من هواياتي مطالعة الكتب

حسابي الخاص بكتاباتي على منصة الانستكرام

WORLD_NAAZ

أهداء

إلى المزاجيين والحساسين ومن كثرة التفكير مرهقين والذين هم بأدق التفاصيل مهتمين...

الى كل شخص حاول كثيرا أن يتغير ومن أخطائه يتعلم ولا يتعثر، إلى كل شخص حاول أن يستمر إلى الامام ولا يلتفت للماضي الأغبر....

إلى كل شخص قرر أن يعيد ترتيب اولوياته ويجعل من سعادته شيءً أساسي والذي عاهد نفسهُ على الاستمرار للأمام وعدم الالتفات لأي للكلام.

(أصعب شعور عندما تكون إنسان حساس ومزاجي الفكر ففي لحظه تود أن تضحك، وفي نفس اللحظة تود ان تبكي، وبأقل كلمة او فعل تتأثر).

وإلى من هما أجمل نعمة في حياتي ولهما كل الفضل الكبير عليه (أبي وأمي) فلولاكم لم أقدر أن أكمل طريقي ولولا دعمكم وحبكم لي لما وصلت الى ما أريد أن أكون عليه الآن أشكركما من كل قلبي.....

وإلى كل من شجعني من اخواتي واخوتي وجميع صديقاتي وإلى كل من دعمني ووثق بموهبتي وزرع بصيص الأمل في داخلي أشكركم جميعاً.....

وأخيراً يجب أن أشكرك صديقي القارئ وأرجو من كلماتي أن تصل إلى قلبك وروحك وتستمتع في رحلتك القصيرة معي..

إلى من لها الحق عليه

وها أنا أعود إليكِ في وحدتي وبعد أن أستنزف الناس كل طاقتي، يا نفسي يا ما تحملتِ وتعبتِ.....

أعترف في أحياناً كثيرة إنني كنتُ غير صادقً معكِ، كنتُ أتصنع الفرح وأرسم ابتسامة مزيفة على وجهي، لكن في داخلي بركان يغلي، كنت أهتم بالأخرين وأنساكِ، وكم من المراتِ كسرتكِ؟! ولم أبالي، وكم من المرات خذلتكِ وهجرتكِ؟! ولم أهتم لحالكِ مع العلم أن حالكِ هو حالي!

المقدمة

مرحباً بك عزيزي القارئ دعني أعرفكَ على نفسي أنا (ديبرا) وإنا صديقك الجديد، أدعوك لتبحر بين صفحاتي وكلماتي المبعثرة لعلها تلامس قلبك وروحك وإليك وصفاً صغيراً عني، أنا مجموعة من المشاعر العميقة التي تراكمت داخلك والتي تمر بها على مسار حياتك، من الطيبة والكره والخذلان والخيبة واليأس، وغيرها.... ، وعندما تتساقط أحلامك وعدم قدرة تحملك ونفاذ صبرك مع اقتباسات ملهمه تمثل نوع المشاعر التي تمر بها وأتمنى أن تعجبك ويسعدني أن أكون صديقك المخلص على مسار رحلتك معي....

لماذا لا؟

حاولت اكتب ما يدور في خاطري لكي أعبر عن صراعي الداخلي واتمنى إن هذهِ الكتابة تفيدني وتظهر مكنون افكاري أنا لست سوى شخص يعاني.

لماذا لا؟! دائما ما نردد هذا السؤال في أذهاننا لكن لا نحصل على جواب يشفي الجروح اجل جروح هل تستغربون ! لكن ليست جروح جسدية كما تظنون وانما جروح نفسيه نابعة من اعماق الروح والاشخاص الحساسين والمفرطين بالتفكير هم اكثر عرضة لهذا السؤال هم الذين يتأثرون بأدق التفاصيل هم كالزجاج الرقيق يخدش من اقل لمسه هم كذلك يخدشون من اقل كلمة تؤثر عليهم، لكن الفرق الوحيد بينهم، الزجاج تظهر عليه الخدوش والاثار وتصبح واضحة للعين اما الاشخاص الحساسين يكتمون بينهم وبين انفسهم ويرهقهم تفكيرهم الزائد وافكارهم التي تصارعهم من الداخل وحيدين لا يظهرونها لأي أحد، والذي ينظر اليهم من الخارج يقول ما اسعدهم كم هم اقوياء وسعداء في حياتهم لا يؤثر عليهم أي شيء لكن العكس هم وحيدين....

و يرسمون الضحك على وجوههم التي تخبئ تحتها الألم ويأتي هذا السؤال على مختلف جوانب الحياة وابسطها من منا لا يقول لماذا انا

حظي عاثر؟! ولماذا لا تضحك لي الدنيا؟! ولماذا لا اعيش حياة سعيدة؟! ولماذا؟! ولماذا ؟! لكن دون جدوى!! البعض من الناس يتجاهلون الامر ويكتمون ب انفسهم ولكن يكملون حياتهم على امل ان يتحسن حالهم واما البعض الاخر يبقى يردد اريد ان اعيش حياة سعيدة اريد أن يضحك الحظ لي اريد واريد ويبقى على حاله يوهم نفسه بالكلمات والآمال، ويقول في نفسه لعلي بفعلي هذا احصل على نتيجة ويبقى كله تفكيره في الماضي هؤلاء هم من الاشخاص الاكثر عرضة للاكتئاب والانتحار يعيشون حياتهم بوهم! لا جدوى لنا من تأمل الماضي والتفكير بالحظ متى يتغير، وايضا يجب دوماً ان تكون هناك مطبات في الحياة والا لا تسمى حياة .

الحياة هي عبارة عن اختبارات وابتلاءات لا تجعل نفسك بدور الضحية يجب ان تكون صابرا متحمل عسى ولعل ان تفرج اكيد، وإن ما بعد العسر يسر.

ذرة أمل!

حياتي برمتها بائسة دون أي معنى.....

اضيع في دوامة الاحزان...

أسير وحيداً وأدور في نفس المكان....

أعيش على ذرة أملً عسى وأن يأتي يوما وتتحقق الأحلام...

عسى وأن يأتي التغيير في يوم من الأيام....

الحياة رحلة

الحياة مثل الرحلة نسير بمحطات كثيرة، ونمر بظروف مختلفة، منها السيء ومنها الجيد، ونواجه تحديات كثيرة، ونتأقلم مع واقعنا الذي نعيشه،

لكن لكل واحد منا طريقته للصمود بوجه المصاعب حيث نصارع وننجرح، ونبكي ونحزن، ولكن لا ننكسر ونعود ونواجه الى ان نفوز وننتصر، لأننا إذا لم نذق طعم الحزن لا نعرف طعم الفرح، واذا لم نخطأ يوماً لا نعرف كيف نتعلم، واذا لم نخسر مره لا نعرف معنى الفوز بالمرة.

لا تجعل الدنيا أكبر همك، ولا مبلغ علمك، عش كل يوم بيومه وأمضي وتعلم من أخطائك ولا تقف وتنظر الى الماضي وتذكر إن الحياة مثل الرحلة ونحن نبحر في أيامها منها السيء ومنها الجيد فلا تبقى عالقا في جانبها السيء وتنسى الجيد منها ،وابقى على يقين رغم الواقع المر لدينا امل!

ورغم صعوبة الحياة مازلنا نحلم ونتأمل!

أحلامي المتساقطة

كلنا لدينا احلام وأهداف في الحياة ونتمنى تحقيقها لكن الحياة ليست وردية مع الجميع، انه الواقع! وعلينا أن نتقبله سواء رضينا ام لا ستقول عني إني أنسان يأس واني أعم بالطاقة السلبية واني متشائم، وإني كئيب الى أبعد درجة معك كل الحق، أنا مثل اي شخص تعرض لصدمات كثيرة في حياته صدمات فقدت فيها احلامي وطموحاتي، وبقيتُ واقفاً في مكاني لا أعرف ماذا أريد ؟ ولا ماذا أفعل؟ حيث كان لدي أحلام بسيطة وأتمنى لو تتحقق وكان لدي حلم مركون في داخلي لا أستطيع نسيانه ابد وكنت أبكي على ذلك الحلم الذي سرقه القدر مني واسأل نفسي كل مره لماذا الى الآن لا أستطيع أخراجه من رأسي؟! لماذا لا استطيع إن انساه؟! رغم انه لم يتحقق أبدا ورغم انه قد فات أوانه! ورغم كل شيء يبقى ذلك الحلم يأخذ ركن من تفكيري وحياتي، وأصبتُ بخيبة أمل وانطفاء أتجاه كل شيء واصبحت أحلامي كأوراق الخريف المتساقطة التي تتساقط واحدة تلو الاخرى الى أن تختفي من مكانها لتصبح شجرة يابسة ميته بدون اوراق هكذا انا كنت مجر جسد بدون حياة، وكنت أقول وأسأل نفسي لماذا حياتي بالمقلوب؟! انا كنت احلم واعيش في خيال وردي وكنت اظن ان الحياة ستضحك لي! وكنت اظن واظن وخاب ظني! لكنني ادركت مؤخرا أن ليست كل أحلامي وطموحاتي قابلة للتحقيق وليست الحياة في الواقع مثل التي رسمتها في مخيلتي وكنت أتمناها بشدة الحياة فيها صعوبات وعقبات كثيرة علينا أن نواجه وأن نرضى بما يحدث لنا ونكون قنوعين حتى وإن لم نحقق الأحلام التي نطمح اليه علينا أن ننسى الماضي ونبدأ بصفحة جديد مع حلم جديد، وعلينا ان تتشبث بطموحاتنا مهما كانت العقبات وبالعزم والثقة بالله وبنفسك صدقني ستصل ؛ الى ما يتمناه قلبك.

صراعات نفسية

غرقت في بحر افكاري وعجزت الكلمات عن وصف ما يدور في داخلي من ألمً واحزانا وآمالي!

كلنا لدينا صراعات في الحياة سوى كانت صراعات نفسية مع الذات او صراعات على أرض الواقع لكن اصعبها هو صراع الذات عندما تكون وحيداً تواجه نفسك وتتناقض مع نفسك، اعتدت الّضياع، اعتدت أن أفعل الكثير من الأشياء المتناقضة، لا أعرف كيف أتّخذ قراراتي وذلك الشعور يجعلك تقول نعم ولنفس الأمور تقول لا، عندما تكون شخص كثير الّتفكير.. كثير القلق.. متوتّراً خائفا تعيش متردّداً إنّه ذلك الّصراع في داخلنا. ومن هذه الصراعات صراعاك على الدنيا وعلى احلامك التي اصبحت تتلاشى الى حد الاختفاء والكثير من الاسئلة التي تدور في داخلنا الكثير منا عند جلوسه وحيداً مع نفسه تدور في ذهنه الكثير من الاسئلة لكن لا نحصل على جواب يريح البال، تخيل كمية الصراع الهائل الذي تخوضه في يومك من اجل ان ينتهي بسلام!

الصمت

هدوئي ليس خوفاً، وقلة كلامي ليس ضعفاً، قد اختار الصمت على الكلام وقد يخونني التعبير في كثير من الأحيان رغم قلة حديثي لكنني أتحدث كثيرا داخل أفكاري وأخوذ معارك كثيره مع ذاتي، حاولت أن اكسر كل قيودي، حاولت أن أواجه مصاعبي، حاولت إن اعبر لكن في كل مرة يخونني التعبير وأقف عاجزا لا احب إن ينظر إليه أحد بشفقة وبكل بساطة اخترت الصمت على الكلام....

اصعب شعور عندما يكون في داخلك كلام لا تستطيع قوله ولا تتحمل كتمانه ذلك الصراع بينك وبين نفسك يصبح البكاء وسيلتك للتعبير عما تمر به وتتمنى الصراخ لترتاح.

الطيبة

أن تتملك إنسانية وقلب نظيف في وسط مجتمع ممتلئ بالكراهية والوحشية هذا أكبر تحدي ممكن تواجه في حياتك ويجب إن تعلم إن الطيبة عمرها ما كانت غباء، أنما هي نعمة فقدها الاغبياء، وعمر النفاق ما كان دليل على الذكاء، حيث وصلنا الى مرحلة أصبح فيها العالم مزيف ويدعي المثالية في كل شيء ويوجد اشخاص يتصنعون الحب ويتقنون المراوغة كلامهم نفاق وحياتهم لا تطاق فلا تصبح مثلهم حافظ على انسانيتك وطيبة قلبك، لا تدع قلبك يتحجر وتصبح وحشاً، كن أنت الإنسان الذي يراعي غيره ، ولا يجرح ابدا وأعلم إن الله سيجازيك على طيبتك ، وصفاء نيتك ، وتمنيك الخير لغيرك ، فتجده يسخر لك الأحداث ، والمواقف ، والأشخاص من حيث لا تحتسب ، وتجد الخير يسعى إليك من حيث لم تطلبه ، ذلك أن الله صدق وعدة إذ قال : " إن يعلم الله في قلوبكم خيرا يؤتكم خيراً"

يأس

في كثير من الأحيان عندما تمر بمرحلة تكره كل شيء في الحياة ويملئك الحزن لكن تخبأه في أعماقك و تمارِسَ دورَ السعادة ، بالرغم انك مُرهقٌ من الداخل عندما تكون أيامك مكرره وحياتك بلا معنى ولا هدف لكن ما زلت تحاول الصمود رغم الضغوطات ما زلت تحاول وتحاول لكن دون جدوى لا يحدثُ أيُّ تغيّر في الأيام سِوى أن مشَاعرك تتلاشى و تَنطفِئُ اتجاه كُلِ شَيء ، تعبت من اللاشيء وكل شيء تعبت من تحمل المصاعب تعبت من التعلق بأمل زائف وتعبت من الحظ العاثر تعبت من شعورك باليأس تعبت من أهمال الحياة لك وتعبت من عدم تغير حالك وفي هذه اللحظات تعجز فيها عن التعبير عما تمر به تتجمد افكارك والصمت يسود المكان وتكون مشاعرك مبعثرة هكذا في المنتصف ، لا تعرفُ ماذا تريد ، ولا ماذا تنتظر ، يتخبط قلبك ورأسك باستمرار ، وتشعر بأن هذا المكان ليسَ لك ، وأنك لا تنتمي لأيّ شيءٍ هُنا ، وبأنك غيرٌ مرئيٍّ على الإطلاق هذا هو نتيجة شعورك باليأس والإرهاق من صعوبة الواقع من تخبطات الحياة نتيجة تعرضك للعديد من الصدمات ونفاذ طاقة تحملك .

اقتباس

يمر العمر ولا ينتظر .....

وروحي كأنها تحتظر.....

وفي داخلي شيء خفيً منكسر.....

وكأن الحياة على الأحزان تقتصر.....

وكأن السبيل للنجاة مستتر.....

كم من أحلام آبت ان تبصر.....

وكم من آمال بات بالكسر....

أين المفر؟! ....

واين النجاة من القهر؟!....

تحلى بالصبر

دائما ما نسمع هذه الكلمة في حياتنا سواء من الاهل او الاصدقاء، كن صبوراً، تحمل تحلى بالصبر، لكن في مرحلة ما نصل الى حالة من اليأس، لا تسعفنا الكلمات ولا يشفينا الدواء حيث إننا نصل الى هذه المرحلة بعد معاناة وصراعات نفسية مع ذاتنا فكم من ليالي قضيناها بالبكاء؟! لكن لا أحد يشعر بنا ! وعندما نستيقظ في الصباح نرسم الضحك على وجهنا وكأن شيئا لم يكن...

اقتباس

يقولون لي قليلة صبراً !

ولا يدرون كم تحملت عمري!

سنين طوال لا هنا ولا هناك.....

تحملتها عسى وأن ينتهي عسري...

عسى وأن يأتي الصباح يوماً!

وتشرق الشمس لتنر دربي...

عسى وإن يتبدل الهم بفرحً ويبتسم لي حظي!

وعسى أن تتحقق الاحلام للحظةً لأعيش براحة ما تبقى من عمري....

الخذلان

لقد طفح الكيل لم استطع السيطرة! فقدت أعصابي وانجرفت بعد أن أستنزف الحزن كل طاقتي، لقد فقدت السيطرة على مسار حياتي، كأنها في وادً وانا في وادي لم استطع كبح مشاعري وتزعزعت وها انا أخرج اسوء ما فيه بعد ما تعبت يا ما تحملت وكتمت وقسيت على نفسي، وتألمت وعندما جزعت وصرخت القى عليه اللوم وكسرت!

أعلم جيدا يا صديقي أن رضا الناس غاية لا تدرك وإن بعض الناس اذا وثقت بهم خذلوك واذا أحببتهم اغتروا عليك وتركوك واذا عاتبتهم جرحوك فلا تجعلهم يكسروك.

اقتباس

لم أطلب الكثير طلبت شيء صغير ليس صعب وليس مستحيل انه اهتمام صغير وقليل من المراعاة وكلام جميل يطيب القلب الجريح ويشافِ الخاطر الصريع، يداوي الندوب المتراكمة، من سحق الحياة المؤلمة، هكذا هي أمنيتي بسيطة وواضحة وغير مبهمة لم اطلب الكثير مجرد اهتمام صغير.....

وهم

تراقص الامل امامي و تلاشى الكلام من لساني ضوء تألقى وبصيص أمل تجلى لعلها الحياة ستضحك لي أرى السماء ضاحكة! وارى النجوم مشعه! هل هذه السعادة حقا ؟! هل هذا هو الخلاص؟ أم أنها مجرد أوهام من وحي خيالي؟! ومحاولاتي البائسة ! أشعر بأني بدأت اتخيل وانشر افكار الفرح في داخلي اوهم نفسي بالسعادة واوهم روحي بالأمل ، أنا في دوامة الحياة اضيع وأدور في نفس المكان وحيد....

الا من مهرب؟!

الا من أمل؟!

الا من تغيير؟! ...

سهم اصاب قلبي ويمزق في روحي أحاول ان اكتم اوجاعي لكن بدأت دموعي تنهمر على وجنتي كالغيوم الكثيفة في بعض الاحيان يراودني شعور غريب، أشعر أن كل العالم ضدي يحاربني دون أي رحمة او شفقة، هل هذا مجرد شعور مرعب؟! ام انها حقيقة لا مهرب منها؟ هل يوجد اشخاص مثلي؟! أم أنا فقط؟! إلى متى يخيب ظني الى متى سأبقى عالقاً بهذه الدوامة ؟! هل من مخرج؟!

الندم

على مسار حياتنا نندم على اشياء كثيرة سواء كانت اشياء فعلناه وندمنا على فعلها أو كانت فرص جيدة ولم ننتهزها وضاعت منا او على قول او فعل قمنا به وندمنا عليه بعد فوات أوانه ، الندم موجود في كل مكان في حياتنا سواء في الماضي او في حياتنا المستقبلية لكن يجب أن لا نجعله شيء أساسي لا نعطيه اهمية و نقف في نفس النقطة دائما حيث إن الفرص الذي ضاعت منك ستأتي أفضل منها و الحياة مستمرة ، وهي كالمدرسة تعطينا دورس لنتعلم منها كل شيء ونتعلم كيف نتأقلم ونعيش بسعادة لكن الفرق في المدرسة يعلمونا دروسا من اجل الدرجة والشهادة اما الحياة تعلمنا دروس من اجل أن نعيش بسعادة .

من أنتم؟

نحن الصامدون بوجه المتاعب...

نحن النقيون وسط المجتمع الزائف..

نحن البسطاء في الاحلام...

نحن من نبحث عن التغيير في كل زمان ومكان..

نحن الداعون للسلام..

نحن الذين نبحث عن النور وسط الظلام . ..

الخاتمة

وفي اخر المطاف بعد وصلت الى هنا يا صديقي، حاول ان تجمع شتات أمورك هذه هي اخر محطه من محطات معركتك الداخلية وصراعاتك النفسية، كن قويا وافعل ما اردت وافرح بأبسط الاشياء ولا تقس على نفسك فلا احد يعلم ما تمر به من صراعات وتحديات لا احد يعلم ما تعيشه من ظروف وصعوبات لا احد يعلم كم قسيته على نفسك وضحيت فلا تحاول تبرير نفسك لأحد لا احد يعرفك كما انت.