تمرد أعصاب

تمرد أعصاب

إشراف

رغد أيمن المومني& سبأ عبد الرحمن فوغال

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2021/11/6256)

819,9 **تمرد أعصاب/ رغد أيمن المومني...[وآخرون].-عمان: دار أروقة الفكر للنشر والتوزيع2021**

ISBN 978-9923-783-51-1 (ردمك)

دار أروقة الفكر للطباعة والنشر والتوزيع
fikrdar3@gmail.com
الأردن - عمّان - وسط البلد - شارع سينما الحسين
هاتف: - 0788413775 -0785360684

المواصفات: /النصوص الأدبية//النثر العربى//الادب العربى/

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولايعبّر هذا المصنف عن رأي دار المكتبة أو أي جهة حكومية أخرى.

الطبعة العربية الأولى

٢٠٢١

الإهداء

رسالة من أحفاد الضاد

إلى كل من يعاني من هته الأمراض أعانك الله والشكر لكل من خط حرفا في هذا الكتاب

مع تحية خاصة لمن جعلني أعاني من مرض نفسي "الإكتئاب" ذو الخرزات الثلاثة أدامك الله منبعه الوحيد

مقدمة

انفصام، ذهان، اكتئاب، شنزفونيا...كل تلك الحروف عميقة ليست كخارجها....

آلامها تسبقها حتى قبل النطق بها...

بحار ممتدة كل من تعمق غرق...

كالدخول في عالم تحطه الغياهب والهلع كالضياع في غابة بين ضباعها...

أهلا بكم في عالم يأخذك من دنياك لتتجول بين بقايا أرواح استنزفها المرض...

أعلم أنك لم تقرأها لكن أتمنى أن تكون وصلت إلى هذا السطر لأخبرك عن مدى عشقي للأمراض وهوسي بهم ولأوصل لك رسالة ألم يعيشها كل مريض وأنت نائم...

وأخيرا أرجو حمدك لله على نعمة راحة بالك فهناك من لا يرون لليل غير المشقة...

سبأ هبة الرحمان فوغال

تعاسة الظلام

عندما تجلس لوحدك تشعر أن العالم كله ضدك أنه الجميع أعدائك، أنك لا تريد مخالطة أحد منهم لا يوجد شيء يسعد قلبك وحياتك عقلك عباره عن فراق فقط.. تشعر بالظلام من كل لاتجاهات تبكي أحيانا تصرخ من شده الألم النفسي تحاول أذية نفسك بشتى الطرق لا تهتم لوجود أحد تتصرف دون وعي تبكي بين الحين والآخر تلجأ الى النوم أحيانا تنظر إلى الجميع نظره اشمئزازية.. وفي آخر المطاف إما أن ينقذك أحدهم إما أن تموت حدك في الظلام.

ميار الشمري

منارة الجنون

"الشيزوفرينيا" ربما تكون هذه الكلمة قد طرقت على مسمعكم لأول مرة ولكنها شائعة كثيرا فهي تعد من أكثر الأمراض النفسية المًا بغض النظر عن الأمراض الأخرى إلا أن الشيزوفرينيا بالتحديد تجعل من معاناة صاحبها ضعفين مرة لأن الشيزوفرينيا مرض بحد ذاته؛ ومرة لأجل الاضطراب النفسي الذي يعاني فيه المريض من سلوك اجتماعي غير طبيعي وفشل في تميز الواقع؛ربما الى الأن لم تستوعب عزيزي القارئ ما تعنيه تلك الكلمة بالتحديد وأنا بدوري سوف أحاول جاهدة من أجل أن اوضح لك كل تلك المعاناة التي تحمله هذه المفردة.

تعد الشيزوفرينيا من الأمراض التي يصاب فيها الرجال أكثر من النساء وتحدث عادة في المدن وبعض المناطق والأقليات العرقية وتبدأ في(١٥ الى ٣٥)سنة وهنالك احتمال ضئيل بأن تحدث قبل سن (١٥) عاما، يصاحبها عادة هلوسة غير طبيعية هذا يعني أن المريض بها قد يشعر بوجود أشياء واشخاص لا وجود لهم من الأساس وتقوم بسماع أصوت غريبة تظن بأن الجميع

قد سمعها الا أنه في الحقيقة وحدك أنت من تسمعها لأنك تعتقد أنها قد تكون قادمة من محيطك الخارجي الا انها في الحقيقة هي موجودة فقط في أفكارك التي تقوم هي بدورها لتحويلها إلى أصوات فتصيبك بالاكتئاب والتشويش؛ بالإضافة إلى الهلوسة هنالك الاضطرابات الفكرية التي تجعل من المريض مشوش فكريا فلا يستطيع التركيز في القراءة أو اي شيء أخر والأسواء من هذا كله يبدأ المصاب بفقد الشعور بالرغبة والحماس تجاه الأشياء وتبدأ مشاعره بالاضمحلال فتراه لا يرغب بالنقاش وتبادل الحوار ولا ترتيب منزله او ملابسه أو الخروج فيشعر الشخص المقابل السليم أن ذلك يعد كسل من المريض في حين انه يعد من اعراض الشيزوفرينيا.

أذن لو تساءلت عزيزي القارئ ما هو سبب هذا المرض فسأقول لك أن مجموعة من العوامل المختلفة لو توفرت لأصبح صاحبها مصاب بالانفصام أن من المحتمل أن يكون سببه جيني فاذا كان إحدى الوالدين يعاني منه فبتأكيد سوف يكون أحدى الأطفال مصاب به هو ايضا.

وقد يكون سببها الإجهاد والمشاكل الأسرية والمخدرات والكحول أن استعمال المخدرات أحيانا يؤدي الى الإصابة بالفصام وهذه تتضمن انوع مختلفة منها الاكستاسي والامفيتمينات والحشيش..

علما بأننا نعلم بأن الافيتامينات تسبب الذهان ولكننا لا نعلم أن كان اعرضها تدوم ام لا عندما تتوقف عن أخذها وقد تساعد على حصول المرض أن توفرت عوامل مختلفة؛ أما الكحول فهو مضر كثيرا للذين يعانون من انفصام..

واخيرا لابد لكل مرض من علاج أن علاج الشيزوفرينيا يتم عن طريق مراجعة الطبيب النفسي وبدعم الأصدقاء والأهل؛ لما لهم دور كبير في التعافي وتناول الادوية المضادة للذهان وغيرها مما يصفه الطبيب لك من أجل التخفيف من أعراض المرض...

أيمان سالم /العراق

عَجز الفينوثيازينات

طقطقات الأصابع واهتزاز القدم كلها بسبب تفكيري الزائد وتوتري وصوت احتكاك الأظافر على الخشب تؤرق روحي أشعر وكأن أبسط شيء يسيطر علي كم هو مؤلم شعور عدم إظهار الألم والحزن وكتمانه والتظاهر بعكسه وأنه عليك أن تكون ذلك الراشد العاقل الواعي الكبير المدرك لكل شيء المتلاشي للنزاعات ومنقذ الأزمات وانت اساساً تحترق في داخلك وتتلوى كمن أصابه داء لا دواء له وانت تنتظر حلم ربما لن يتحقق وأنت تبني سلسلة أحلام ستسحق روحك وتجعل كل أعدائك سعداء وتسقط على رأسك كان تناجي ربك تارة وتبكي حتى تنام تارة أخرى أن تعتقد أنك شخص آخر تصبح خائفاً من التحكم بنفسك ويتم اضطهادك من قبل الآخرين، أو قد تشعر بالذنب تجاه أمور لم تحدث بالفعل، أو تعتقد أنك "الشخص المختار" وقد تدخل بالمعتقدات الدينية بأن ترى أشياء غريبة كالإله أو الشيطان وأن تسمع اصوات حيث يمكن أن تعبر هذه الأصوات عن نبرة غضب أو اتهام، وقد تكون أصوات

أحبائك أو أغراب عنك، وتصبح هذه الأصوات واضحة أحياناً بمرور الوقت، كما أنك ترتدي سماعات الرأس بصفة مستمرة، أو تضبط صوت التلفاز على مستوى عال، وذلك للتخلص من الصوت الذي تسمعه داخل جمجمتك على الرغم أنه لا يمكنك أن تسمع أصواتًا حقيقية حيث تنبع الأصوات من داخلك، إلا أنها تبدو حقيقية جداً لك، وتبدو وكأنها صادرة من مكان ما خارجك أرفق بروحك وبنفسك وبما تشعر أرجوك.

أنسام عبد الحميد السلامين /الأردن

لعنة الحب

الظلام يعم قلبي لا يوجد احد سوى أنا والاوراق حولي تتطاير مع خصلات شعري، وقفت أمام المرآة، اظن بأنني أستنشق رائحة الموت، والافكار لا تفارق مخيلتي بأنني الجثة القادمة، شعري يتساقط بكثرة، وبشرتي صفراء شاحبة، أصبحت فتاة فاقدة الشعور بشيء، دعني اخبرك بانفصامي.

بعد أن رحلت.....

في أول ليله من تموز، جلست أستمع إلى الموسيقى الحزينة، وصورك بين أوراقي، رفعت يداي إلى السموات، ورددت بكلمات قليلة، أريد الذهاب إليك يا الله، أرسل ملك الموت ليأخذ روحي إليكَ، أقسم لك أنني كنت لا أريد العيش، لماذا تعيش الان؟ أنت رحلت؛ لم يعد لي سبب للبقاء، لم اتوقف عن البكاء هل تعي بأنهم اكتشفوا وجود كتلة سرطانية في جسدي البالي في الحقيقة أنها بقاياك، أنتَ كتلتي التي ستقتلني تخيل مدى برودة مشاعري يوم زف إلي الخبر، لم أصدم، فقد كنت على تمني حدوث هذا، فلم يتبقى من العمر شيء

أعيش من اجله وكأن الله بعث لكَ اشارة بأنني لست بخير، في ذاك الليلة سمعت همسة هادئة تخترق سمعي، بدأت بالارتجاف، شابكت يداي الباردتان، نظرت حولي في كل مكان، ورددت بداخلي يا خالقي فليكن هو، عندما رأيتكَ بدأت خفقات قلبي تتسارع، لم أستطيع أن اقول شيء لأنني في حاله مهزلة، والتوتر لا يفارقني، لدرجة كادت اصابعي أن تتكسر من شدة الفرقعة بهم، جلبتَ القرآن أمامي وبدأت اقرأ بآياته ليعم السلام في قلبي، وبعد ان انتهيت، رأيت اتصالك لربما شعرت بحزني وبقلة حيلتي، وبكسرة قلبي، وعندما نطقت بأول كلمة وسمعت نبرة صوتك، شعرت بأنَ نبراتكَ تخترق جسدي لتصل إلى نبضي، كانت دموعي تقف على حافه عيناي، لكنها دموع الفرح، بأن اشارة الله وصلت لك واخبرتك بأنني، احتاج كلماتك، وصوتك، واحتاجك انت، قلبي يخفق بهستيريا جنونية، وداخلي يقول،

يحبني

يحبني

عم الصمت لدقائق، اغمضت عيناي وانا جالسة على نافذة غرفتي، وبعد ان وعيت، لم ارى اسمك على

شاشة التلفون، ظننت بأنني اغلقت المكالمة عن طريق الصدفة، ولكن لم ارى اي مكالمة بيننا، عاد التوتر من جديد، عيناي لا تتوقف عن البكاء، كاد قلبي يتوقف من شدة الخيبة، جلبت كوبٌ من القهوة، ونسمات الهواء الباردة تطاير الستارة وتداعب خصلات شعري، جلبتُ معطفك الاسود الذي وضعته على اكتافي ذات يوم عندما شعرت بالارتجاف، وبدأت باستنشاق رائحة عطرك وسجائرك منهُ، وكأنني اعانقك بقوة، وبعد قليل وقفت امام المرآة، بنظرات مليئة بالعتاب والغباء والحزن، نظرت الى ملامحي الباهتة، ولخصلات شعري المتساقطة، ونطقت بكلمتين، أريد الموت.

سمعت انعكاسي بالمرأة، يقول كفى جنون كفي، إلى متى ستبقي كذلك، وانا بحالة متعجبة، ما هذا الذي يحدث، من هذه يعقل ان هذه انا،

-نعم انتي، سمعتيني ماذا قلت كفى جنون، اين الفتاة التي تحب الحياة ،وتؤمن بأن الذي يحب لا يكون حزيناً

-كنت مخطئة الذي لم يحزن بالحب، فأنهُ لم يحب انا اليوم لا اخاف من الموت فقط لأنني احببت، تخيلي اتمنى الموت فقط لكي لا اعيش لحظة وهو ليس هنا

يشاركني بها ،انا متُ الف مرة، لكني لم انتهي إلى الان من هذه الحياة اللعينة،

اجيبي الان

اجيبي

اشعرتي بي عندما تحطمت، عندما متُ، عندما واجهت نوبات جنوني وتوحدي واكتئابي لوحدي، والان تأتي الي بكل برود تريدي مني ان اتوقف عن هذا الجنون، اذهبي من هنا لا اريدك،

اذهبي،

_هذا ليس حب، هذا عناء فقط وحزن، أنتِ مريضة هل سمعتيني مريضة

-هه انني سعيدة عندما اعاني بسببه واحزن من اجله، انني سعيدة لأني اصبحت مريضة عندما احببت،

_اللعنة عليكِ وعلى حبك أنتِ مصابه بلعنة الحب،

-اليوم سيقولون في الاخبار ان هناك فتاة انتحرت من اجله ،سأقتل نفسي امامكِ،

-كفى كفى ما الذي تقوليه،

-بدأت بضحكات شامتة على حالتي وبعدها اختفت،

ذهبت لأحضر صورك من بين اوراقي، وقبل ان افتح الاوراق، سمعت صوتك يخترق المكان، لم لجئتي الى الصور فأنَا هنا،

أين أنت

أين أنت

لا أرى شيء لكنني اسمعك، وضعت يداي على رأسي لانه كاد ان يتفجر، وبدأت بالصراخ

كفى

كفى

أحضرت قلمي وكتبت، اليوم اقنعت بأنني فتاه مسكونة برجل.

آيات اسماعيل

التوحد

عالمٌ يضجُ بالأصوات ضجيجٌ يحتل الأرجاء، صوت الصراخ لا يترك مخيلته، يصرخ؛ ولكن دون صوت يبقى وحيدًا لا يشارك مشاعره الباردة المتجمدة، لا يشارك الكلام سِوىَّ مع الجدران، أو مع لعبته، لكنّه ذوّ عمرٍ يبلغ السادسة عشر!!

لا يجازف في المشاغبة يبقى صامتًا يقلب كرات عيناه بين الوجوه، لا يتكلم

تلوح ملامحه في الذبول، يتألم لكن دون الإفصاح عمى يرهق داخله وحيدًا في الكون الواسع، أسيرًا بين الجدران ضائعٌ لا يجد نفسه..

أداعبه في الكلمات؛ لكنه لا ينصت

ينظر إلى عيناي؛ وكأنه يبكي لكن دون الدموع وكأنه يوجه رسالةَ عتابٍ ليّ ليحدثنّي بنظرته تلك، وكأن تِلكَ النظرة تقول:

أتركي وحدتي وشأنها فأنا سعيدٌ بها وفي الوقتِ، نفسه أنقذيني قد تعبت.

لقد احتل التوحد جذور قلبه الصغير، لكنها "مشيئة الله" وهو وحده الذي يقدر على إنقاذه من هذا المرض اللعين، إن هذا المرض يسلبه من قلبي

يجعل فؤادي محترقًا، ينغمس فيه أكثر فأكثر، يصبح صامتًا يومًا بعد يوم يبتعد أكثر من قبل، قد أصبح التوحد ملجأه الوحيد، كم يؤلمني هذا كما يؤلمه يفتت أجزاء قلبي.

صراخه، لا أسمعه أشعر بأنه يصرخ لكن!! أين صوته؟! عيناه رباه تنطق بالكلام؛ لكنها تائهة.

وحدته التهمته؛ أصبح رمادًا حيًا لا أكثر في كل ليلةٍ أرجو الله داعيةً بأن أستعيد ابتسامته الطفولية الخلابة التي تأسر قلبي... دعائي رباه دعائي، "وقل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا " سيشفى أنا متأكدة سوف يتخلص من التوحد ويعود للبهجة.. إنه صغيري المدلل أنا واثقةٌ بأن هذا المرض سيذهب أدراج الرياح.....

اللهم أصرف عن كل ذا مرضٍ مرضه أنت وحدك قادرٌ على تغير كل شيء لو بعد حين.

اللهم شفاؤك لكل مريض"..

آلاء نبيه عبيد/سوريا

بعدَ مُنتصَفِ اللَّيلِ

خفايا واسِرّار بعدَ السَّاعةِ الثَّانِيةَ عشَر صباحًا
خلفَ ذَلكَ البَابِ، بينَ أَربَعِ جُدرَانٍ سودَاء
عَلى سَرِير فُوقَه وِسَادَةٌ وعَلى إِحدِ جَانبيهِ دوَاء
صِراعٍ معَ نَفسٍ وجَسدٍ ويَدِينٍ وقَلبٍ وعَقلٍ بَاتَ فاقِدٌ لِلرَّاحةِ والثَّرَاءِ
تغلقُ الأضواء، وكُلُّ نَافِذةٍ مُجاورةٍ لهُ أَصبحَت ظلمَاء
إِلَّا نَافِذتَهُ مِن نُورِهَا يَنبعِثُ الهَمُّ والشَّقَاءُ
النَّومُ لا يَتسلَّلُ إِلى مُقلتيه، والعيُونُ لا تَنشِفُ مِن دموعِ البُكَاء
لا يعرِفُ، مِن أَينَ هُو؟ هَل مِن الأَموَاتِ أَم الأَحيَاء؟
أَتَعرِفُونَ مَن هُو صَاحبُ كُلِّ هذَا العنَاء؟
المُلقَّبُ بِالمَجنُونِ! كمَا يُدعَى العُقَلاءُ
أَنَّهُ مَن يُحاوِلُ أَن يَتأَقلمَ معَ النَّفسِ والحُزنِ والِابتِلاءِ
مرضَى النَّفسِ
المُتعبةِ ذوَاتُهم
المُكتَئِبين
الكارهون لِلحَياة

العَاشِقُونَ لِلمَوتِ
المُجبَرونَ عَلى الأَقرَاصِ اللاذعةِ وعِلاجِ الْأَطِبَّاء
الفَاقدِينَ لِلثِّقةِ والكِبرِيَاء
المُتعَبِّينَ مِن سقَمِ الدُّنيَا
الَّذِينَ فَقدُو رَغبَتِهِم فِي الشِّفَاء
المُنسَجِمِين معَ عتمَةِ اللَّيلِ ودمُوعِ العيُونِ الَّتي أَصبحَتْ بيضَاء
المُتفَرِّدِين معَ ظَلامِهِم في السَّرَّاءِ والضرَّاء
أَصحَابُ العقُولِ الهَارِبَةِ مِن رُؤسٍ اتعَبَهَا الجَدُّ والثنَّاء
في عالمٍ زَائفٍ يَملئهُ الحِقدُ والرِّياء.

سارة داخل الخفاجي/العراق

ظل متلاشي

كظل يمشي في منتصف النهار، ولوحده في عزّ الحر، يخطو وفي كل خطوة يسترجع فيها ذكرى، نعم ذكرى كانت جميلة في قاموس حياته وإنه في أمسِّ حاجة لها في وقته الحاضر، هجر كل الناس من حوله ليربح عقله بالاسترخاء على شاطئ أحلامه، يرى كل واحدٍ منها ويتذكر سبب فشله الذريع فيها ويا للأسف لقد وجد كل الأسباب في الذين حوله، ذهب بعيداً عن ذلك الشاطئ الموحل بحثاً عن قليلاً من الهدوء فوجد جبلاً خالياً من الضوضاء أمام ضي القمر فأتته غصةً جعلته يصرخ ويصرخ حتى انعكس ظل مخاوفه الذي لطالما حاول الهروب منه بعد سلسلة من نزاعات ونزاعات وكالعادة لا جدوى. ويا ليت الحياة لعبة فيديو اذ متنا وتحطمنا نعيد الكرة ونصحح أخطائنا ولكن العكس هو الصحيح، فالذي يحطمنا يرقص فوق رفات هذا القلب. لماذا طعنتم هذا القلب الضئيل بخنجر مسموم وكأن قانون المرحوم قلبي هو إسعادكم وجعلتم كل أعضاء

الجسم ضده ففرقتم بين الصميمين حتى استقالوا من وظيفتهم فرحلوا ورحلت الروح معهم.

تشتتٌ من هنا وتشتتٌ من هناك لا اعلم الى أين أذهب دوماً ضائع وحزين ولا يوجد من بجانبي الى أن بدأت بالتلاشي لن يتبقى شيء كلها بضعة أنامل وأطراف فأختفي من دنيا سوء فقسوا علي وقالوا إنني رجل ولا يعلمون أنني بشر ولدي أحاسيس، فظلموني وقالوا اني كبير ولا يعلمون اني مضطهد والحق رفيقي، أهملوني وقالوا انه مريض عقلياً ولا يعلمون اني مهما كبرت وترعرع هذا المرض معي يبقى قلبي صغير يريد الاهتمام.

انتم تطعنون من تحبون من ظهره، وتكرهون دالكم على الخير فتقولون عن كل ما هو موذٍ، تصاحبون كارهيكم وذاميكم وتجلسون بجانب طاعتكم وتنفرون من بعضكم البعض هل نحن في دنيا أو في غابة، هيا أخبروني من المريض الآن.

ينعتونني بالمريض عقلياً لكنهم لا يعملون من هو المريض الحقيقي أنني بأبسط الأمور لا أوذي أحد عكسكم تماماً فأنتم تتسابقون على ذلك.

أنني أقل شيء أفعله هو مناجاة ضميري المخدش كي نحل مشاكلنا زرعتم في عقولنا أن كل شيء يرود نه هو

صواب وكل مكروه لهم هو الخطأ. ذات يوم سُئلت ما الفرق بين عالمي وعالمكم الخاص وعالمكم الملوث فأجبت بـ: هههه هيا أتقارن جنة بنار إن كل شيء يضم البشر فعلم بل تأكد إنه قد عمه الخراب.

ربكم ميزكم بعقولكم فأتلفتموها ومع ذلك أنا أفضل منكم في كل شيء، أنني ممنون الى الله لأنه أبتلاني بهذا المرض الجميل وجعلني بعالم غير عن عالمكم أيها الأغبياء.

أني أحب هذا المرض أتدري لمَ؟ لأنه يجبرني على قضاء الوقت كله بمفردي او التكلم مع ذاتي كي أتجتب تلك الوحوش البشرية وبصدق انا احب ذلك فإنه شيء جميل ان تكون بعالم خالٍ من الناس.

ابتعدوا عني من حولي فإني إنسان حقود كفى فإنه كافٍ.

اتركوني انا ومرضي واذهبوا وارحلوا وغادروا لا أريد رؤية أحداً منكم يا ملاعين.

"صدقوني لو انكم سرتم على خطى الله ورسوله لكنتم من أرقى الدول وشعائب العالم كله "

يحيى بلال العقايلة

نفسيتي المريضة

في أحد الأيام قلت لنفسيتي سوف أعيش من أجل شخص واحد، نسيته من سنين وأخطأت في حقه كثيراً هو أنا الذي تكاسلت باهتمام بنفسي، نفسيتي التي تكبر يومياً وتكمل عامها اليوم هي مسكينه.

أصبحت اخجل من نفسيتي عندما عرفت ان الحياة ما هي إلا مرض نفسي يتكون من حفله تنكري وانا حضرتها بوجهي الحقيقي، احتاج شيء يغير نفسيتي المريضة أو أن يهتم بي أحد نفس الطفل الرضيع، فإذا سألوني يوماً عن هل احببت نفسيتي فلن أبح بسرٍ كان بيني وبين نفسيتي المريضة أو بالأحرى نفسيتي النائمة ولن أحاول ابداً تشويه الصورة الجميلة لنفسيتي التي احببتها، سوف اجعل من قلبي مخبأ سرياً لها ففيها كل أسراري وحكاياتي؛ فمن لا يعرف اني مريض نفسي فقد فاته الكثير الكثير.

وجيه محمد غزال من سوريا

عرينُ الأسد

لقد كان المكوث برفقتها ليومٍ كامل كمن يقفز إلى عرين أسد خالي الوفاض، إنّ كانت برفقتها تبسمت وفرحت وتستمر باللعب والضحك والصخب الشديد ذلك بسبب شعورها بالأمان والطمأنينة على أنها لن تعاقب إنّ بدر منها أي تصرف عفويّ أو أنّها تتلفظ بأي كلمةٍ موحشةٍ*، أو أي حركة تدل على ضجرها أو أي صوت منها لا يوحي إلى طمأنينة من حولها أو أي نظرات وانقلاب في عينيها، تشعر بالأمان فقط إنّ كانت صديقتها في جوارها وتبدي كل هذه الأمور بلا مبالاةٍ لمن حولها، أما إذ شاحت بناظريها ولم تجد تلك الصديقة وذاك الملاذ الآمن تبدأ عينيها بالاحمرار وتسارع بالضوجان وكأنك قد انتزعت ضلّعًا من أضلعها، ومن حولها يسارعون لضبطها وهم يجهلون ما حدث لها، وهم لا يدركون أنّ مغادرة إحدى موظفاتهم هو سبب ضوجانها، هم حسبوها مريضةٌ كباقي المرضى، والأخرى

موظفةٌ كسائر الموظفات هذا فقط ما يدركونه لا يعلمون ما هي حقيقة الروابط التي جمعت بين هاتين الفتاتين، وبعد الخروج من المعركة وعزل تلك المريضة عن البقية، ويكون كادر العمل منهك بعدما حصل تأتي إحدى المرضى متسللةٌ لتستفز الفتاة، ويستشاظ غيضها وتبدأ في إيذاء نفسها لصعوبة وصولها إلى الآخرين ولقلة حيلتها وبعد ذلك تهدأ وتبقى منتظرةً يوم ويومين وبعض الأحيان ما يتجاوز أسبوع حتى يحين دوام تلك الموظفة، وتستقبلها صديقتها بالضحك والبسمة تعلو ثغرها وبإشارات الترحيب المعتادة بينهما وهنا يبدأ التمرد رغم كدماتها وجروحها التي تسببت فيها لنفسها وهي في مرحلة اللاوعي تضحك وتباشر بالأفعال التي ترضيها من العبث في المكتب وسكب الماء على قدميها ويعم صخبها في المكان ويبقى الجميع مذهولًا مما يرونه منها فهم كانوا يعدّون هذه التصرفات بدء حالة عصبية لها ويباشرون بعزلها عن البقية والنّهر في وجهها ولا يعلمون أنّ رغم حجمها الذي فاق عمرها بكثير أنها

مازالت طفلة تملك من العمر ثلاثة عشرة عامًا لا يعلمون أنّ من أوهبهم عقولهم هو الله الخالق الذي سلب منها عقلها، وأنّه قادر على تبديل الأحوال في طرفة عين، لقد كانوا ينعتون تلك الموظفة بالحمقاء لأنها كانت تقضي مع الفتاة معظم وقتها وتفضل المكوث بجانبها والانشغال معها طيلة الوقت بدل من شراء راحة بالها في عزل تلك الفتاة بعيدًا، ولكن لم يدركوا أنّ الحماقة تجري فيهم لأنّها لم تكنّ تقوم بوظيفتها فقط بإنسانيتها قبل ذلك لقد كانت تهتم لأمر تلك المريضةُ حقًّا.

كانت لا تقوى على ترك صديقتها ولكنها كانت تقوى على مجابهة غضبها ولم تسمح للبقية التدخل في تلك المريضة، لقد رزقها الله الجرأة على الردّ وقوةٌ جسدية رغم صغر حجمها من أجل الوقوف بجانب صديقتها التي لا يقوى رجالٌ على مجابهة قوتها، فثورة غضبها كانت تستمر لساعةً وأكثر ولكن كانت تهدأ عند رؤية صديقتها الموظفة.

وقد كانت تقف في بعض الأحيان لا تستطيع فعل شيء سوى الأسف وتكسوها علامات التحسّر وتبادر في قول "أفف" أي آسف ظنًّا منها أنّها من أحزنت صديقتها ولا تريد أنّ تجد الحزن في عينيها لأنها كانت سعادتها العارمة التي لا تريد أنّ تخسرها ففقدانها كان أسوأ من الجلوس في غرفة انفرادية لا تكسوا جدرانها شيئًا فقد يكون علاج حالاتك الانفعالية هي _مجرد_ رؤية شخصٍ فقط يستطيع ضبط تمرد أعصابك العالي

موحشةٍ: أي عصبية

الروح الفياضة

بثينة أبو نجم

نفسيةُ البشر

في لحظةِ عَسرةٍ، تعبتُ مِن مَنّ حولي، سئمتُ مِن عقلي العالق في ذكري كانت تُؤلمُني، نعم كانت تُؤلمني، فبعدَ انتظار ومعي الألم يُصَاحِبُني فرافقني الشعورَ بالبرود، شعرتُ بالامبالاةِ في حياتي ألن تتغير، فسأقول لكم مُلخصَ شعوري، ولماذا المُلخص سأحكي لكم تفاصيل جسدي الهامد، أنا شخصٌ عانيتُ من التفكير المفرط. التفكيرُ الذى لازمني في محياي ومماتي" أقصد في نومي" لأن نومي أصبح موت لي لكي أتخلصَ من مُعاناتي التى أُعانيها وأنا بالقرب من أعز البشر لدي، تفكيري في حياتي اليائسة، اليائسة من المستنقع الذى أعيشُ به، يائسة من مُعاملاتِ أقرب الناس لي التي لا تنوى أن تتغير، كنت فتاةً عادية حتى أصابني الحزن، أصابني قهرةَ قلبي التي كانت تتعشم في هذه الحياة، كنت أثقُ في من حولي، كنت فتاةً كباقي الفتيات تتوقع المزيد من البشر، ولكن الحياة خزلتني، جعلتني أعيشُ حُلُمً كان

لامعًا، ولكنه أصبح منطفئ وصحوتُ على كابوسِه، ما أبشعَ الكابوس الذى صحوتُ عليه أنا، صحوتُ على معاناةٍ بمعنى الكلمة في قلبي حكاية، حكاية تروى معنى معاناتي، سئمتُ من أمراضي النفسية التي مَحت كل ذكرياتي الحلوةَ من صِغري، سَئمتُ من أشياءٍ أُعاقبُ عليها ولكن ليس بذنبي فإنني لم أرتكبها، ولكن هذا المجتمع المُتوحش هو من فرضَ عليا هذا العقاب، أنني أُعاقبُ على شيءٍ لم أرتكبه، أعاقب كل ليلةٍ بأفكاري التي تُبكيني، أعاقب بسبب طيبةِ قلبي التي لم أكن السبب في خُلقَتها، أعاقبُ بمحو ابتسامتي التي كانت سبب سعادتي، والآن أين هي تلكَ الابتسامة فانهارت هذه الابتسامة في وَسطِ الزحام التى عِشتُ فيها وهذه ليست إرادتي، كنتُ طفلةً بقلبِ عصفور، وهذا تشبيهي لقلبي، وذلك بسبب صغر قلب العصفور، لأن قلبي صغير لا يتحمل بسبب صغر حجمه فلا يتحمل كم هذه المعاناة، أو كم هذا الظلم لقلب صغيرٍ مثلي، فأنا لا أتحمل المزيد، فكفى بالله لأن قلبي لا يتحمل الكثير،

فجدران قلبي ضاقت، وأوتاره تحملت، ونبضاته أكتفت، ولونه راح هدر، ولقد شَحُبت أطرافه يا بشر، فأرجوكم أن تعتنوا بقلبي لأنه كورقِ الشجر الذى ذَبُل في فصل الخريف، فهشاشته بِلمسةٍ ستتدمر.

"عاشقة الأزرق"

سمية ياسر علي

ماذا جرى لي ؟

جالسة في إحدى زوايا غرفتي، أنشد شعار وحدتي، مصاحبة ورقي وحبر قلمي؛ لأسرد سبب عزلتي.

سكونٌ ملأ حياتي وبدد آمالي لم أعد أدري ما الذي جرى لي، اكتئاب فظيع ودمع كثير، خوف من الناس تفاقم في احوالي الى أن أصبح انعزال.

رويت إحدى مقتطفات سكوني ووحدتي التي لا زالت ترافقني إلى اليوم، دموع مخيفة وكآبة غريبة لا يعملها إلا من ذاق مثلها.

أعتقد أن الابتعاد عن البشرية أشبه براحة نفسية وليس مرض كما يعتقده البعض.

راودني شعور بأنه قد كتب على غلاف حياتي الوحدة، فأخذتها عيناً للاعتبار، وعشتها كراحة لي.

أدركت أن البشرية مزعجة كثيراً، فأثرت بأن يُظن أنني كئيبة وبعالمي سجينة، وضائعة بين جدران غرفتي، ولا أحد يشهد بكائي سوى وسادتي.

لا زلت أكتب بعثرة أفكاري، ومشاعر الحزن الذي صاحبني، وصادقني وإلى عالم الأحزان أدخلني.

كنت أسرق بضع دقائق؛ لتناول كوب شاي ثم أرجع إلى موطني، ولشعاري الذي أنتمي إليه.

بأفكاري متوحدة ومشاركتي منعدمة وخوفي الذي لا ينتهي.

ضاق صدري ألماً على من رحل دون وداع، ومن خان وعداً في أيام، وهانت علية عشرة سنوات.

خذلان وكسر أصابني، وبعالم ليس عالمي، أصبحت عضواً منتمياً.

قادرة على تغير الحاضر، ولكنه لا نفع مع اصطحاب الماضي، وجع فراق، وألم ذكريات، وعدة كلمات دائماً في البال.

كم من الوقت أحتاج؛ لأتجاهل ما أنا عليه الأن؟؟ سنة أو سنتين لا أعلم.

ظلام ساكن، وشعور متماسك، وصبر نافذ، وبكاء دائم يصاحب شهقان التعب والإرهاق، ومشاعر الخذلان.

كثرة الانتقاد أبعدتني أميالاً عن عقول الناس، ومسافات ليست بالخيال أرهقت لدرجةٍ لا توصف، بدأت الهالات السوداء بالظهور، وشحوب الوجه المتزايد، والدموع العالقة من الليلة الماضية.

حتى وجنتاي تحمل تجاعيد التعب والألم، وكل محاولات الضياع والخذلان والوجع الذي عشته.

أعتقد أن قوتي تنهار، وضعفي يزداد، وخوفي من الخذلان ليس كالمعتاد.

أصبحت اللامبالاه أشهر صفاتي ومشاعر الناس أخر اهتماماتي، فقط أطلب بأن أكون وحدي منفردة بعزلتي، بعيدة عن العالم.

أما غرفتي فهي سجن أسرني بداخله دون إرادتي كنت أنادي بصرخات النجدة من عالمي المخيف ولكن المكان معزول لا يسمعني فيه أحد، بين ورقي وأقلامي وجدران غرفتي، والدموع المتراكمة في عيوني، أرفع أوراقي على المنضدة؛ لأخلد إلى النوم.

مصاحبة معي كل ذكرياتي بألمٍ، ليتني أتخلص منه، كغصة تقف في حلقي، أشهق العديد من شهقات التعب والألم، والنحاب المستمر، دون أي صوت ولا يشعر بي أحد سوى وسادتي التي عاشت معي كل حكاياتي.

أظن بأن عالمي الفضيع هذا سيبقى موطني، لا زلت أخاف كثيراً من العالم والبشرية وتلك العقول الضائعة.

راما أحمد الوهادنة

مغص بالشرايين

ما هذا الحطام؟! كيف الحال؟! بدأت ملامحي بالتساقط لا أطيق ولا أطاق موت على قيد الحياة، مزاجي معاناة، هدوء ارهاق، عيون ناعسة، مزاجية مفرطة.

ما هذا؟! من أنا؟! ماذا اكون؟! من أنتم؟! اين نحن؟! نحن؟! من نحن؟! ما هذا الضجيج ؟!هوس، صرع، تراطم، فكر مبعثر، تعب، ملل يفوق كل شيء، هدوء مميت، حزنٌ غريق، أرق انفصام، خمول، متلازمة من التفكير اللانهائي اللاشعور واللامبالاة، يبدو ان الصداع يقيم احتفالاً في رأسي.!

من أنت؟! أنا! من أنا؟! أنا من أولئك الذين تسير حياتهم بصمت مفرط روح هادئة ونفس لا ترغب بشيء، أخشى ما أنا عليه الان؛ أخاف من نفسي حين أظل صامداً أمام الأشياء القاسية، أخاف حين لا أبكي أمام الأشياء التي تستدعيني للبكاء، وأخاف حين أصمت رغمًا عن الضجيج داخل اسوار هذا الجسد وكل الكلمات التي في صدري، أخاف من نفسي حين تستقبل كل الصدمات

بهدوء تام.. أخاف من فكرة أن هذا الثبات سينهار فجأة ولن أستطيع النهوض مرة أخرى، لأن الطاقة تفنى في قانوني ولا تستحدث كيف نطفأ الحوارات الداخلية؟ اين أجد ملامحي السابقة وكيف لي ان اعود لنفسي اسوء جزء في كوني مريضا عقليا هو أن الناس تتوقع أن اتصرف كأنني لست كذلك.

أنا بخير تمزق في الشرايين كسر في الخاطر وبعض الخدوش على الذاكرة لا شيء مميت كما يقول الطبيب وجع في الدماغ وجعلكةٌ بالمشاعر وقطعة من الألم في مقر الايسر احاول بكل جهد الا افقد صوابي.

هل يا انا ضحيتُ بكل شيء أم هل استسلم مضحيةٌ بكل شيء؟؟؟ سأقاوم حتى لو وصلت ممزقاً سأقاوم كأنني أستطيع أن أحمل العالم على كتفي وأنا بالكاد أحملُ نفسي هذه المرة بالذات لن أحاول سأسند نفسي بنفسي وامضي كعادتي لأبحث عن كأس من الطمأنينة او جرعة من النسيان تباع على رفوف الصيادلة؛ يبدو أنني جننت لذلك اضحك كثيراً.

جمانة أبونجم.

ضميرٌ مستتر تقديره الوجع

أرقٌ على أرق

ومثلي لا يُذاع لهُ سِر

هكذا قال أحد الشُّعراء، ولكنِّي سأكونَ نقيضًا لهُ في هذهِ النُّقطة.

لا شكَّ أنَّ أبياتهُ تبوحُ عن يراعٍ فذٍّ، وصاحب قريحةٍ تشهدُ لهُ بلاغة معلقاتٍ متراصة، ولكنَّ مرضي النَّفسي يأبى أن يعترفَ بذلك، فأعصابهُ المُتمردة تمقتُ أن ترى العذابَ مستترًا، فقد عانت من ظهورهِ لسنواتٍ عجاف، فكيفَ يُدَّعى أنَّ سرَ الضَّحية مخفي إذًا؟ كيفَ تُمحى ندباتُ غيري، وألمي ينوحُ بتجددٍ لا ينضب؟ كيفَ أعتاد على الآهِ، وغيري لا يدرك أبجديةَ حروفها بعد؟ إن كانَ الألمُ ضميرًا مستترًا، فسيكون تقديرهُ الوجع لا محالة، ولن أعتذرَ لأيِّ نحوي مُتعصب، فإعرابُ سقمي لا قاعدةً له.

أنا مريض نفسي، ولا أخجل من ذلكَ، انسج ما شئت من أفكارٍ عنّي، وعلقها في قعرِ داركَ؛ لأنَّ شخصًا متبلدًا مثلي لم يكترث بروحهُ الَّتي تُنهش أمامَ ناظريهِ أتظنَّهُ سيكترثُ برأيكَ؟!

خلود عبد الصمد أحمد/ اليمن

فتك روح

وتبقى الحياة تسلب مِنا أنفسنا، حتى أصبح الأغلب مِنا متآكل من الداخل، غارقٌ ما بين فوضاه الداخلية وصراعه الخارجي، وكل من في هذه الدنيا يريد منه لا يُعطيه، فنشأوا المرضى النفسيين، وهم أكثر الناس ألماً، لأن أشد الآلام على النفس: هي تلك التي لا يكتشفها طبيب ولا يستطيع الدواء تهدئتها، ولا المصاب قادرٌ على البوح بها أو عنها، فهو في نظر المجتمع ملقبٌ بـ (المجنون)، ولكن الجنون الحقيقي هو تفكير هذا المجتمع المريض، فالبعض منا قد خسر نفسه، أو يعاني الوحدة وربما رهاب الناس، تكبدَّ آلام لم تفتك سوى ذاته، ما بالكم بمن اعتدى عليه سواء كان مريض أفقد فتاةً نفسها، أو عابر طريقٍ فقد عائلته في حادثٍ ما، حتى الذي يتعرض للتعذيب أياً من كان، كثيرةٌ هي القصص وبإمكاننا القول لا متناهية، فنحن البشر فتقر إلى طبيب يعالج جروحنا حتى ندباتها وحروقنا حتى

شفائها، هؤلاء المرضى النفسيين بحاجة للأطباء الذين يحاربون على مُداواة آلام تبيد أرواحهم التي لا نسمع ضجيجها نحن، كفو عن ذهن ادعائكم لا تكذبوا، لستم من فقدتم أرواحكم فلا حق لكم باتهامهم.

سندس علي حمدان / سوريا

أوهام مِن وَحيِ الخَيال

كنتُ دائماً أَتوهم أَشياءَ كثيرة كنتُ أَتوهم بأَني أَرَا أَشياء، لَم تَكُن موجودة أَبداً كنتُ دائماً أَتوهم أَنّي رَأَيتُ أُناس لَم التقِي بِهم يوماً، كنتُ أَتوهم أنّي أَتحدثُ مَع أُشخاص لَم يَكُون فالحقيقة معي أَو أَمامي لكي أَتحدثُ معهم، كنتُ دائماً أَتوهم أَنّي فعلتُ أَشياء أَو إنجازات لَم أَفعلها فالواقع أَو أَي أَشياء أَخرَى، إِذَا كنتُ ذَاهب في الطَّريق كنتُ أَتوهم أنَّ هناكَ من يريدُ مُلاَحَقَتِي، وإِن كنتُ جالس لوحدي كنتُ أُتوهم أنَّ هناك شخصاً أَخرُ يجلسُ بِجانبي، دائماً كَانت هاذه الأوهام تُلاحقني حتي إِذَا كنتُ ألعبُ وفَجأةُ وعقتُ على الأرضِ، كنتُ أَتوهم أَنَّه هناكَ من أَوقعني على الأرضِ قصداً وابدأُ بالبكاءِ، لَقَد إِستغرقتُ وقتاً طويلاً وأَنا أَتوهم تِلك الأَشياء لَقَد بَدأت عَائِلتي بملاحظة ذَلك، منذُ فترة ومنذُ أَن تَأَزمت حالتي قليلاَ قَامت عَائِلتي باصطحابي إِلى المستشفى وعرضَ حالتِي عَلى طبيب نفسِي، وبعد أَن شخَّص الطبيبُ حالتِي قَال لِي والديَّ انّي مُصاب بِمرض(الإِطراب الوهامي «الظلالي »)، بعدَ خورجِ أَهلي من غرفتِ الطبيب

نظرةُ فِي عيني أمّي فوجدتُ الحزنِ فِي عينيهَا ونظرةُ إِلَى عيني أَبي فوجدتُ الحزنَ أيضاً فِي عينيه، لَقَد رَأَيتُ الخوفَ الَّذي كَان عليهم لَقَد قَال لهم الطيبُ أَنَّه مرضٌ نفسي وعليَّ أَن أَخُذ جلسات فِي العلاَج وسوف تتحسنُ حالتِي الصحية، لَقَد بدَأت فالعلاجِ وأَصبحتُ أَذهبُ إِلَى جلساتِ العلاج وبِفَضلِ اللهِ لَقَد تحسنتْ حالتِي جيداً وأَصبحتُ بصحةٍ جيدة، لَقَد أصبحتُ أَرا العالمُ بنظرةٍ مختلفةٍ وجميلةٌ جيداً.....

اميمة عمر

الصداعُ يقيمُ حفلاً في رأسي

مَريضةٌ نفسية لديَّ الكثيرُ مِن الناسِ داخِلَ رأسي يَتحدثونَ معاً ولا احدْ يُعطِي مجالاً للأخر، لا احدْ يَسّكُتْ أصَابُوني بِالجنون، تباً اخرسوا بِأسَاً لَكُمْ لمْ أعُدْ احتَمِل ما هذا الصُداع، كأنهُ صِراعٌ بَينَ عُرُوقِ رأسي كأن الوجعْ اقامَ حَفْلٌ صاخِبْ، سُحقاً أُصمتُوا قَليلاً، أُريدُ أخذْ بَعضَ الراحة، ألا يَكفِي من حَولِي أخذوا ضِحكَتي، والآن أنتُم ستأخُذون راحةُ بالي، هلا احترمتم صِغَرَ سِني فَأنا لمْ أتجاوز العِشرينَ بَعدْ، اصبروا حَتى أُصبِح بِالثَلاثِينَ مِن العُمر ثُمَ يُمكِنُكُم انْ تحتَفِلوا وتَرّقُصوا وتشَّرَبُوا الخمرَ أيضاً، مَا زِلتُ في رَبيعِ شَبابي رُغمَ أنه تَحولَ لِخَريفٍ بَائِسٍ يَابِسْ، عن ايَّ وَجعٍ تتحدثَونْ وأنتمْ لم تَروا لمعةَ عُيُونٍ بَاكية مِن المُفترضِ أنَّها لا تعرِفُ شيئاً سِوى الضَحِكْ، حَزينةٌ هي تَأوي إلى فِراشِهَا في المَساء لِتهرُبْ من ضَجيجِ الحياة فيَبدأ رَأسُها بِصَخبٍ أكثرْ، سَيءٌ جِداً أن تَهرُبْ من نفسِكَ فأنتَ لا تَعلمْ إلى أين يجِبُ أن تذهبْ..

لا أحد يُريدُني، وهم على حقْ في ذلك انا لا الومهُم، فَأنا نَفسي لا أُريدُني، إنما أريد الخُروجَ مِني، مَللتُ مِني أكرهُني، أنا سيئة بِحقِ نَفسي، فاالاكتئابُ لايرحمني ولا يرحمُ سنّي، يجعلُ منّي عجوزٌ تكرهُ كلُّ من حولها، الضجيج، الضحك، الأحاديث، وكلُّ ما قد يُبعدني عن عُزلتي، مرهقةٌ أنا بقدرِ الكون ولم تعُد المُسكّناتِ تجدي نفعاً، فهل من حلولاً أُخرى..

حنين حمّادي/سوريا

لا تقترب

حذّرتُكَ من الاقتراب، شرحتُ لكَ العديدُ من المرّاتِ عن سوءِ داخلي المُظلِم، وقلبي المُفتّت، وروحي المُنطفئة، أخبرتُكَ أنّني لم أعُد صالحة للحبِّ والتقرُّبِ من أحد، وأنَّ لهفتي قد انتهت تجاهَ كلَّ شيّء، وأنَّ تلكَ الابتساماتِ المزيّفة على وجهي ماهي إلا خدعةٌ اوهِمُ بها أقاربي وأصدقائي لأنّني سئمتُ التّحدثَ وحماقةِ الاسئلةِ المُعتادة، ولكنّك مُصِرٌ على أنْ تعرفني، حسناً سأخرجُ لكَ وجهيَ الشاحِبُ الاخر الذي كنتُ قد كابرتُ جاهداً كي أخفيهِ بعيداً عن الناظرين، وقلبي المُهترئُ الّذي كنتَ قد حاولتَ جاهداً الوصولَ إلى داخلِ أبوابهِ المغلقةُ بإحكام، ولتعرف الآنَ من أنا، أنا الّيلُ المُظلِمُ الذي يخشى الجميعُ مني، أنا الحمقاءُ الّتي قدّمت كلَّ ما تملكه من مشاعرٍ وبهجةٍ ولهفة لكلِّ من مرَّ بها حتى اصبحت فقيرةُ الصفاتِ الجميلة، أنا الشّابةُ الّتي يبدو عليها أنّها وصلت حدُّ السبعونَ من عُمرها واكل العمرُ منها وشرِبَ، أنا الّتي فقدت اغلى ما تملك من طموحاتٍ وفرحٍ حتّى صارتِ الوحدةُ مسليةٌ أكثرُ منها، أنا الّتي لم يعُد لها

شيّءٌ يمكنُ أن تقدمهُ لكَ، أنا الّتي فقدت الشّغفُ تجاهَ أيَّ شيء ولم يعُد هنالكَ ما قد يُسعدها، أنا التي رسمَ التعبُ والدمعُ متاهاتٌ في مساماتِ وجهها، أنا العديمة المشاعر، أنا ضحيةُ الاكتئاب والأمراضِ النفسية، أنا صديقةُ الحُزن، ابنةُ الإرهاق، وتوأمُ الانفصام، والآنَ بعدما رويتُ فضولكَ تجاهَ معرفتي، فلتُخبّأ مشاعرُكَ لمن قد يكونُ بانتظارها وبانتظاركَ ليُسقيكَ حبّاً واهتماماً بها، ولتدعني وشأني أنا وظلامي..

وتين عبيد النجار

أين شبابي

لا أعلم أين شبابي أنا تائه وسط هذا العالم المخيف وسط دموعي وارهاقي أفكر باليوم بالموت آلاف المرات رغبتي ب إنهاء حياتي تزداد يوما بعد يوم لماذا لم يستطع أحد فهمي لماذا لم تبقى دموعا في داخلي احاول ان اعمل شيئا مفيدا في حياتي لكنني لم استطيع الارهاق والاكتئاب اصبحوا رفاقا لي طوال اليوم لا توجد حروف وكلمات تستطيع ان تصف هذا الشعور المؤلم الذي بقي بداخلي داخلي اصبح ركاما متراكما فوق بعضه البعض اصبح سكينا حادا جارحا يا ترى لماذا ليست الحياة عادلة يا ترى لما كتبت علينا تحمل هذا الالم الا نهائي كيف ستشفى جروحي الان كيف لي ان ابقى على قيد الحياة رغم هذه الصعاب التي امر بها اصبح البكاء يرافقني كل يوم اصبحت ايامي تمر مثل مرور السنوات اصبحت اشعر اليوم كأنه عام لماذا الحياة تكتب لنا الجروح لماذا الجروح لا تشفى تمر سنوات واشهر على جروح لكنها تبقى محفورة بعقلي واثرها يبقى محفور بقلبي لماذا انا على قيد الحياة الان متى ينتهي المي الذي

ليس له نهاية اريد يوما واحدا بلا بكاء اريد يوما واحدا اشعر به بالسعادة من قلبي اريد يوما واحدة يمر بسلام اصبحت الحياة لدي لا معنى لها اريد ان اعود الشخص الذي كانت السعادة تملئه اريد ان اعود الشخص الذي يبتسم اريد ان انام لو لمرة واحدة ولا تمتلئ وسادتي بالدموع اريد ان اشعر بالحنان لو لمرة واحدة فكرت مرات عدة بالانتحار لكنني اتراجع في اخر لحظة لان هناك خيط واحد يربطني في هذه الحياة كان املي كبيرا في هذه الحياة لكن الحياة دوما تجعلني افقد املي في كل شيء اصبحت اخسر شخصا تلو الاخر في حياتي لا أعلم الى متى سأبقى هكذا لكنني اعلم ان الامل موجود دائما وانا على يقين ان حياتي ستصبح اجمل بعد كل هذه الصعاب المراة تعكس دائما صورتنا الجميلة.

رند خليل/ الاردن

أرحل مانزال هناك من يستحقك

لم ندرك يوما جمال الأشياء الا بفقدانها ولا نعلم اي وجهٌ نعامله في محيطنا الصاخب المليء بالتناقضات والمزاجية المفرطة؟

ولا حتى أي الحظوظ التي جمعتنا بمن هم مشوهون الفكر والممزقين من الداخل؟

ليتظاهروا بالرفق لنا والاحسان وهم في الواقع وجوه تعقب خلفها وجوه، لا ازدري تلك المشاعر التي كنت اتعامل فيها مع اشخاص مشتتون الحواس او ربما الفكر او متقلبون الود والمزاج، لأنني كنتُ على علمً ويقينً أنهم مجرد مرضى نفسيون وعابرون السبيل هو الاحسان لهم أسلم طريق في التعامل معهم ووضع مطبات البعد بيننا وبينهم، لم ندرك حقا الاضرار التي لحقتنا من جراء تعاملنا واحتوائنا الداخلي والخارجي لهم، ربما انني اطلقت عليهم مرضى كمصطلح دقيق كي اتحدث عن هذه الفئه المتعبة في التعامل هم مجرد اشخاص عاديون طبيعيون لا تستطيع ان تكتشفهم

للوهلة الاولى ولربما قد تستطيع ان تلاحظهم من النظرة الاولى ان كنت في حياتك من المتمرسين.

أمر متعبٌ جدا هو احتواء هذه الفئه المتقلبة في الحب في الود في كل شيء، ليس لانهم مرضى بل لانهم اختاروا ان يبقوا في اماكنهم الكئيبة التي سيطرت على حياتهم رغما لوجود الفرح جزا كبيرا في احداثهم ولكنهم يعاملونا بالجزء الميت لديهم ويخفون الفرح عن اذهاننا خشية من حسدنا المرتقب لهم من وجهه نظرهم، أمرا مضحكا للغاية ان يخاف منك من كنت انت الامان له !

لا تستغرب !!!!

هذه الحقيقة، بعيدا عن كل شيء يفضلون التعامل مع الاخرين بغموض، وانت تسال لماذا ؟

ولماذا ؟

وانك حقا كنت لهم الملاذ الآمن وبلا سبب اصبح يخبئ كل شيء عنك وعن مسامعك، بل اوجدوا لهم من الباب جدارً كي لا ترى النور يشعشع في حياتهم والافراح تدشن قلوبهم !

لا يعلمون انك انت من رواد الفكر المتقدم وعشاق الاخلاص والمحبة واعمدة السلام الداعم لمن عرفك، والمدينة الآمنة عن ضجيج الخداع والكذب.

ربما كان علينا ان نقف على عتبه ذاك البيت ونقول يكفي كذبا، فالأفلام اصبحت على قارعة الطريق، وكل شيء نعلمه علم اليقين ان هناك من لا يحمد الله على كل شيء.

ولكن! تراجعت خطواتنا الى الوراء ،ليس لأننا ضعفاء ؟

ولكن وجب علينا نحن الابتعاد عن كل شيء لا يليق بجمال روحنا ورعة فكرنا واسمُنا الذي يحوم بين النجوم، وتوجب علينا الرحيل ثم الرحيل، وتعلموا الرحيل عن كل شيء لا يشبهك، الرحيل عن كل شيء لا يليق بك وعن كل أذى وتحمل، حتى وان كنت ما زلت تحمل غبار المسير عليك ان تستريح شيئا فشيئا يجعلك تشد الرحيل.

منى موسى النعيمات

ثرثات شيزوفرينيا

أترك هذا العالم يتدفق، أرى الأَشياءَ وهي تتغير، كلُ شيءٍ حولي يُبَدِلُ موقِعَهُ وأنا لا أفعلُ شيئاً سِوى المُراقبة.

أرتمي على الفراش في لحظاتِ هزائمي وانتصاراتي اللاحسية؛ أُغلِقُ شَبكات الإنترنت؛ وأقومُ بِتعطيل جَميعِ صَفحاتي الخاصة على مواقع التواصل الاجتماعي.

أنا هكذا قام بتربيتي الحُزن، أختبىء بِقدرِ الإمكان كي أقضِمَ قلبي بلا أسنان وأعصِر روحي بلا يديين.

أُحِبُ العُزلة؛ وهي جانبي المُظلم الذي يُعجبني البقاءُ به، بَدَأت حياتي كباقي الناس بأحلامٍ وأماني وردية؛ بعدها ومع مرور الوقت أَصبحَ حُلمي الوحيد أن أكون وحيداً داخل قوقعتي الخاصة، كُل يوم أستيقذُ في آخر النهار لأعيشَ عالمي الخاص حيثُ يلجأ كل من حولي إلى فراشهم لإِراحةِ أجسادهم الذابلة من شقاء يومٍ متعب، وأنا بقمةِ راحتي أُجهز نفسي لتقمص دور يليق بي هذه الليلة.

هذا العالم يُرغِمُك على إرتكاب أُمورٍ لا تَليقُ بمساحات النقاءِ فيك، فَكلُ الأشياء تتدفق نحو التلاشي بما فيها أنت عزيزي الإنسان؛ فلماذا كل هذا السعي والجُهد في يوم لتحقيق أتفه الأمور!

وهناك ليل وأحلام تصل بها إلى أعظَمِ المراحل وأنتَ جليس فراشك.

كأس ماء وقَليلٌ مِنَ الطعام يكفي لإشباع جسدي النحيل أتناولها ليلاً لأستطيع البقاء؛ فَنحنُ الأصحاء عقلياً لا يَهُمُنا أَمرُ الجَسَدِ كثيراً فأرواحنا هي أول أولياتنا وغذائها سلامتنا النفسيه واستقرارها.

أرى الإِستغرابَ بِعينك يا قارئ! عزيزي المثالية الزائدة التي تَسعى لتحقيقها في يَومك المرهق عمل لا إنساني، فلا يوجد كائن بشري قادر على ضبط مشاعره في كلِ وقت؛ إلا كذوب متصنع، افعل مِثلي وأرتدي قناعك المُناسب في الوقت المُناسب.

في يومٍ من الأيام دار حِوارٌ بيني وبين صديقي؛ عن {الصلابة النفسية}، فإختصرها صديقي: على أنها ~ قدّرت المرء في تَحمُلِ خوازيق الحياة بشكل لطيف، عفواً على كلمةِ. (الحياه)* عذراً ولماذا يكون هذا المفهوم في حياتي أصلاً وأنا أعفي نفسي من كل ما يؤذيها، هل

شاركت عزيزي في نمو نزعة النقاشات السخيفة مع شخص يوماً ما؟

بالنهاية أحب نفسك كثيراً؛ لا تقف عند حُدودِ إحساسك بالتقدير الذاتي فقط، فحُبُ النفسِ يُعطيكَ قدراً جميلاً من اللامبالاة اتجاه عدم كمالك في جوانب عدة، وكذلك الأخطاء التي هي بعيني عينُ الصواب.

فكونك موجودٌ على سطحِ الكوكب، عليك التعامل مع وجودك بحذر.

مشاعرٌ كثيرة ليس عليك إهدائها لغيرك؛ ومعلوماتٌ كثيرة تجاهلها؛ وردود أفعال بعض البشر أُرفضها ولا تكترث لوجودها.

عليك بالتشاؤمِ فهو مصدر قوة بدافع لَذّة الإخفاء، إلى تأوهات البشر، فمضمون التشاؤم أكثرُ صدقاً وأقرب للروح من التفاؤل.

رغد أبو العينين

عالمي الغريب

احاول السيطرة على كل شيء حولي، اجلس على الكرسي الخشبي بالقرب من النافذة واتمعن بهبوب الرياح وتساقط حبات المطر التي جرفت معها اتربة النفاق التي اجتمعت على اسطح المنازل، فتأخذني الذاكرة الي تلك الايام حينما كنت اصفع بقسوة اذ لم اقم ببيع بعض من كرات الحلوى الملونة في ازقة المدينة، كيف لي ان انسى وما زال ذلك الاثر يرتدي جسدي، اخشى النظر في المرأة على جسدا يكاد يخلو من الثياب، كي لا اعود لتلك الجمرات التي كانت تضع على اذرعي وتتوسط صدري، اكره شعور الضعف الذي يراودني كلما عدت بالزمن الى الوراء، ولكن تبا لكوب الحليب الساخن الذي صنعته، فقد منحتني رشفاته ألم لطالما تمنيت ان ينتهي بل ويقضى عليه، كي لا يأخذ من ذاكرتي ما لا يستحقه، لم اشعر بوابل الدمع الذي سقط من عيني غدرا، ظننته لم يعد يخيب آمالي، ولكن ما زال هناك طفلا صغير داخله يشعر بظلم كبير يطوقه، ويحاول ان يضيق الخناق من حوله، لقد تغيرا

كل شيء وانقلبت الموازين لم يعد هناك ظلما في عالم الرجال، بل اقنعة ونفاق ولكنها واضحة وترى بالعين المجردة، وكأن الحديث يخبرني بأنه مجرد كذبة واياك ان تصدقني، خلقني الرب لأكون طفلا بجسد رجل، هكذا انا لم اتغير منذ الصغر معتاد على الخيبات ولكن متمسكا دوما بعدالة السماء لأني أواجه العالم من دون زيف واعش من غير نكران.....

غفران سالم السالم/العراق

الظلام الداخلي

الاكتئاب...أكثر ما يفتك بالإنسان، يفترسه وينهش ما بداخل عقله، وبكل أسف أكثر ما تراه مُنتشر لدى فئة الشباب، تلك المرحلة العمرية التي يقال عنها عُمر الزهور، اي زهور هذه التي يتحدثون عنها، حين ترى شاب في العشرين من عمره يقدم على الإنتحار، أو ينعزل عن حياته الاجتماعية، يُقلب ليله نهار ونهاره ليل لا يملك طموح.. ليس لديه هدف من الاستيقاظ صباح كل يوم يشعر بأن روحه منهكة وليس له القدرة على العطاء ليس له القدرة على السعي إلى الأمام أو بذل جهده في أي شيء.

يُصبح الإنسان فارغ، روحه هشة، متعبة، مظلمة، كُل شيءٍ سوادٌ في سواد أنا فاشل، انا منبوذ، انا مكروه، لماذا لا يفهمني أحد، انا أكره نفسي، لا أرغب في شيء...

هذه من الأفكار التي تدور في عقل المكتئب، سلسلة من الصراعات داخل عقله وروحه، تؤلمه حد الهلاك.

الإكتئاب بعدة اسباب، لن اتطرق في الحديث عن الاسباب الوراثية، انا هنا لِأتحدث عن الإكتئاب الذي

يصيبنا مع مرور الوقت والزمن، مع ما نراه في أيامنا لأن حينها الإنسان لا يولد هكذا... ولا يدّعي الأمر، ما يمر به هو ما يؤدي به إلى هذه الحال، سواء كان ذلك من طفولته أو غير ذلك؛ وأكثر ما يترك أثره في نفس الإنسان هي طفولته.. حقاً طفولتك يا آدمي وما تراه فيها يطبع في نفسك حالُ مستقبلك، كم من أنفس نقية ذهبت بهجة عمرها ضحية لطفولتها، والكارثة الكبرى أن هؤلاء الأطفال سيكبرون، ربما سينجبون، وسيكررون ما مروا به في طفولتهم هم، سيصبحون نسخة طبق الأصل عن ما تعرضوا له وهكذا ستستمر الكثير من الأجيال تُبنى بتلك الطريقة الفظيعة؛ هُناك بالتأكيد من يُقاوم هذا الأمر ويُعالج نفسه بنفسه، لكن ليست كُل الأنفس قوية وقادرة، كُلنا نحتاج للدعم النفسي، الإنسان بطبيعته هكذا لم يُخلق ليعيش لوحده.. ليس له القدرة على ذلك، يشيب الإنسان ويبقى بحاجة لمن يدعمه ويسنده حتى لو بتشجيعات بسيطة، نحنُ لسنا آلات، نحن بشر خُلقنا بمشاعر وبعقول كبيرة تمكننا من تمييز ما هو صحيح وأفضل.

من وجهك أيها البشري استطيع أن أرى أن كُنت وحيدًا ام لا، وإن كُنت وحيدًا استطيع أن أرى كم أنت تعيس،

الإنسان في هذه الحالة يكون كمن ينتظر عملية الإنقاذ، ينتظر أن يعثر عليه أحد ويُنقذه من الحفرة العميقة التي وقع فيها.

و لكن الإنسانية تكاد تكون في حالة عدم في أيامنا هذه وهذا كُله يلعب دوره، لِنُجمل أنفسنا ولِنُساعد غيرنا، أفضل ما تُقدمه لغيرك هو أن تخرجه من مأساته وإن لم تستطع قد تكون تركت في نفسه أثراً طيبًا، قد تكون زرعت في قلبه ابتسامة أو حُفرة من النور وسط كل هذا الظلام الذي يعيشه؛ فالإكتئاب عالم مخيف وموحش، من الممكن أن لا أحد يستطع وصفه غير من عاش فيه، أيضاً من الممكن أن تكون عشته دون أن تعلم بأنه اكتئاب؛ ذلك لأنه يأتي بدرجات متفاوتة، لكن مهما كانت درجاته فهو قاسي جداً، تحتاج لايمان كبير في نفسك وإيمان بالله عز وجل، وتحتاج لوجود من يؤمن بك وبقدراتك، كُل هذا لتستطيع مقاومته والخروج منه، ناهيك عن إمكانية احتياجك للعلاج الطبي؛ هذا كُله في سبيل عودة الحياة إلى روحك.

إنقذ نفسك، إنقذ روحك من الغرق، وانجو.

الاء رائد المومني

حديث منفصمة

لماذا لا يسمعون ما أسمع؟؟ ألا يميزون رائحة الحريق؟؟ البيت يحترق وما نحن إلا جثث هامدة الآن إنهم متناثرون بدمائهم ألا يرون أنفسهم مثلي؟؟ ما هذا الضجيج حتى وأنا ميتة لا يفارقني؟

كل هؤلاء الناس داخل رأسي فقط؟؟أتركوني ما أنا إلا جثة ضعيفة...بحقكم ما هذا الجبن واجهوني...إنني تحت لعنة جعلتني أموت وأنا أتنفس...أتريدون التخلص مني؟؟إنني لست ضعيفة كما أخبرتكم أولا أنا فقط عاجزة...

عاجزة أمام هذا الشيطان اللعين الذي أجبرني على إشعال النار...إنه يضحك حقا شيطان أراد التخلص مني ليستقر بهذا الجسد...

في أحلامك لن تأخذه ولو كان الثمن حياتي...

انتهى العذاب ها أنا حرة الآن إنه الفناء..

سبأ هبة الرحمان فوغال

مبرري أنها ملكٌ لي

لم تكن تلك الفتاة التي حلمت بها لكن يراودني شعور أنها ملك لي وكل جزء فيها هو حقي أنا.

وهذا تبريري لِما صنعت يداي، أنها ملكي أنا بكل ما فيها.

كانت هذه أقوال الجاني للمفتش الذي وقف مشدوهًا وظنه سيُنكر الأمر فتركه بالغرفة يصارع الفراغ هناك، كان مهوسًا من النوع الخطير، مريض يحب إمتلاك الأشياء وليس بمحب لشيء.

صوت باب الزنزانة الصدئ كان لابد منه عندما عاد السجّان ووضع بيد سيمون القيود الحديدية ومشى به لنهاية الرواق وصولاً لزنزانة الإنفرادي..

لتتشاور لجنة التحقيق فيما سيحل به وهل سيُعرض على لجنة طبية؟ ثم هل يجوز حبس مريض نفسي إن ثبت عليه ذلك؟! أم سيتم نقله لمستشفى الأمراض العقلية؟!

ومن خلال كاميرات المراقبة توضح أنه يحدق بالكاميرة طوال الوقت ولم يُحرك ساكنًا ثم حفر على الحائط

المقابل للكاميرة (كانت ملكي ولا أحد يستحق أخذ أشلائها من بيتي)

قبل أسبوع من الحادثة :

- هل اعترض طريقك اليوم كذلك؟!

- لا، خرجت اليوم قبل ساعة لكيلا ألتقيه، وجوده أصبح مزعجا بالنسبة لي، وغيابة عني لم يَعُد يقلقني.

-أظنه يحبك حقًا لما لا تعطينه فرصة أخرى؟!

-لقد سمحت له بالإقتراب مني ودخول حياتي وأن يصبح جزء منها، لكنه إقتحم خصوصيتي ومحيطي، إنه يغار حتى من وجودكِ معي وقربكِ مني، من والديّ وإخوتي، ويود لو لا أخرج للجامعة حتى، أن يحبسني بقفص ينظر هو له وحده مرة كل أسبوع.

-مرة بالأسبوع ؟ هه أظنه يموت حين لا يراكِ.

-هذا لأنه لم يملكني بعد، لا تنخدعي به هو نرجسي ومهووس بإمتلاك الأشخاص كالأشياء.

أكملت ليا وكساندرا طريقهم لحافلة الجامعة كانت الحياة بنظرهم وردية قبل دخول ذلك المريض لها.

على الجانب الآخر سيمون كاد يأكل نفسه من فرط الانتظار

- هل تغيبت اليوم عن الجامعة؟! لقد كانت تسعل البارحة بقوة حين عادت من عملها المؤقت..

سأجن إن لم أراها اليوم هي ملكي وأنا أحق الناس برؤيتها..

هل إرتدت بالمنزل سراويل قصيرة فالتقطت البرد؟!

سأفتعل معها شجار على ذلك وسآخذ رقمها الجديد عنوة.

لم تعد ليا للمنزل يومها ومرّ ذلك اليوم طويل شاحب على سيمون وهنا أدرك أنها إنتقلت وستعيش بمفردها...

في صباح اليوم التالي تمركز في جامعتها أمام كلية الآداب ينتظر بجنونه المعتاد وشَكِه المسموم وأفكاره تتدحرج (ماذا سترتدي وهل ستضع أحمر شفاه ؟! ماذا عن طلاء الأظافر ؟! مع من ستجلس؟!)

كانت هذه آخر مرة تراه كاساندرا، لقد إرتعشت أطرافها حين رأته ينتظر صديقتها بتلك الغرابه.

- يا إلهي ما هذا الإصرار هل أتيت هنا حتى؟!

-في الحقيقة أتيت لأجلكِ، إن لم تقولي لي عن مكانها وإلى أين إنتقلت سأخبر جميع من هم هنا أنك لقيطة..

ثم خرجت منه قهقة نتنة حتى برزت أسنانه الصفراء..

-ليا لم تنتقل لكنها بقيت عندي الليلة الماضية للدراسة وستعود اليوم للمنزل.

-هل تظنينني أحمق؟! أين هي الآن؟!

- في منزلي، وأظنك تعرف العنوان

- المفتاح

-ماذا

-هاته

_ااه، إنه معها لأنها بالمنزل.

هرولت كساندرا بسرعه عندها رأته متجها لموقف الحافلات، وأرسلت رسالة لليا مفادها أن تغادر منزلها في الحال وتذهب لقسم الشرطة بسرعة.

وكانت هذه شهادة كساندرا في المحكمة عندما قدمت بلاغًا به حال إختفت ليا.

جرى التحقيق كالعادة وحُكِم عليه بالشنق حتى الموت، لم تستطع كساندرا النظر لجثة صديقتها المقطعة ولم تقوى على توديعها..

لكنها طلبت أن تلقاه قبل تنفيذ الحكم عليه.

- ماذا إستفدت من قتلك لها؟!

- كنت سأخبئها بصندوق صغير لكيلا تراها عيون البشر

- أنت مريض

- مريض بها، أحبها..

- لقد قتلتها أيها الأحمق أي حب هذا؟! أي حب يدفع بالمحبوب للهاوية؟! هل سألت عن شعورها حين كنت تُقطِّع بها ومقدار الألم الذي شعرت به؟!

عن خوفها وإرتجاف قلبها؟! ألم يرق قلبك لمن أحببت كما تدَّعي ؟

-لقد خدّرتها لكي لا تتألم

-أنت مريض، إذهب للجحيم

إلتفتت كساندرا وهي منهارة لكنه سارع بالقول

-لقد أتت معي بإرادتها، عندما ذهبت لمنزلكِ، وجدتها تنتظرني عند المدخل وقالت لي لنتحدث.

أخبرتني أنها لم تعد تحبني ولا تحب وجودي وأنه يتوجب عليي الإبتعاد عنكِ لكيلا أؤذيك بها، طلبت منها أن تأتي لمنزلي كإتفاقية بيننا لنشرب آخر كوب قهوة ونودع بعضنا.

لم أكن أنوي قتلها لكن إهتز قلبي عندما أخبرتني أنها ستبحث بكل مشاعرها عن شخص يحبها كما هي دون محاولة منه لتغييرها فلم أستطع أن أتركها تعدو بالعالم دون أن أكون بقلبها..

- أنت قذر.. ألا تشعر بالخوف من الموت الآن؟!

-تذكري أنها رحلت، وأنني ذاهب إليها

-هه، تذكر أنك ذاهب للجحيم حيث هي بعيدة عنك يا أحمق.

ديمة أسامة الزنغري

أعصابٌ

ضجيجٌ قاتلٌ مُحمل ب زَبَدِ الجلطات الدماغية الغامضة..

مُفارقةٌ عقليةٌ للواقعِ وهجومُ كَلِمٌ مُعلق بخيوطِ الأنفصام..

ذكرياتٌ هزت رعائش أغصاني

والحربُ داخلي لم تضع أوزارها بعد وكل ما حصل لي هزوُ الأستعدادِ لِحطامَ الأزمانِ

هذه دُنيا الفناء يخوض فيها كل شخصٍ معركةٌ جانبيةٌ حمقاء

كلفت عِدادَ العقول العلياء

لبسنا ثوبُ العزاءَ الأسودِ

وعرفنا موعد إكتظاظَ الأموات

هذه هي الوحدةُ

وحشيةً، دهشةً، قاتمةً، فاقدةً

أصبحتُ أكثر البُقعِ دهشةً وزوال

والأحترافَ في الأختراس على الكلام

فأنا صبيّ مُغلفُ السّر العصيّ على الكتمان.

لا أعرفُ شيئاً آخر سوى الظلام
وحدة الموت
الأنيس الفاقد
الطعام الباهت
أُقلبُ نواقصي بوحدتي التي حجمها كَلفني بأن أخسرَ ماضٍ مُحمل بِذكريات الغدر واليومِ المشؤوم والعنان الموقد داخلي
ماذا لأقول عن كوني أكثر القائلين في الحب وأنا في هذا الحال
كنت أولى المُتحدثين في الحب
ولِساني السليط المُحترف بالعشق فلا يُعيقني شعرٌ ولا مطلعٌ وأنا الذي بُحت بِحبرَ فؤادي عن سحرِ الأعين كم هو ذباحٌ ورهيفُ المحبوبة مختالٌ
أصبحتُ بعد هذه المرحلة أكثر الأشياء بهتةً وفراغاً ولا أملكُ الجودةَ الكاملةَ التي تُساعدني على أن ألبسَ ثوبَ الحب من جديد، فكانت مرةً وهذه المرة جعلتني أعيشُ وحدةً لم يعشها كائناً فأنا الصديق الحبيبُ لنفسي وغير ذلك كلُ شيء زائلٌ.

بيان الرهبان /سوريا. . .

مجنونٌ بحبها

أحببت روحها، وأدمنت عشقها، وأسكنتها قلبي.

أصبحت مهووسًا بها، أنانيًا بحبها، أحارب كل من يحاول التقرب منها، أريدها لي وحدي، ولا أرغب أن يشاركني بها أحد.

نعم لقد سحرتني بأسلوبها، وسرقت أنظاري واهتماماتي يا ترى ما الذي غيرها؟ وعن حبي صرفها؟ تجاهلٌ تام، وعدم اهتمام إلى أن أغضبني انشغال بكلام، وقرب من بعض الأنام.

لا شيء يشفي غليلي غير قتل عدوي، من هذا الذي يحاول أن يحتل عشقي ؟ ومن غير أن يأبه بي يحاول أن يقضي على حبي؟ أريد قتل كل من يقترب منها الآن بلا رحمةٍ ولا إحساس، ولن يؤنبني ضميري أبداً.

نار الغيرة تحرقني، وشدة الغضب تؤججني.

كيف أستردّ ضالتي وأستحوذ على محبوبتي؟

نعم، سأتقمص دور المريض، وأجذب اهتمام الحبيب، فالموضوع بسيط لا داعي للتعقيد.

أتذكر أنّ بخزانة أمي بعض الحبوب، هل أشرب نصفها أم كلها؟ هناك العديد من الحلول، وسأجد واحدًا للتطبيق.

دقائق وأريها نفسي بالتابوت؛ فتعترف لي بحبها بكل تأكيد.

سأتناول السكين وأقطع الشرايين وأنهي الامر المتين.

هيا يا معشوقتي، فحبيبك ينتظرك..

ضعف جسدي ونفذ دمي، ولا زلت مصرًا أن تأتي، ولكنها لم تأتي أغمضت عيني، ورحلت عند ربي،

فكتب على قبري "مجنونٌ قتله حبه".

راما أحمد الوهادنه

المشهد الأخير

أخرج الهواء وكأنني أنفث السم من جسدي، تتسارع ضربات قلبي فترتجف يداي وتنهمر الدموع من عيني كالشلال وتسير في طريقها إلى وجنتاي.

تتفاقم الآلام كأنها طعنات في صدري تهوي بي أرضا فأضع يدي على قلبي وكأنني أحميه من السقوط.

نهضت من مكاني فشعرت بأن قدماي تتراقصان في الهواء، سرت بجسدي المثقل نحو كفنه كمن أصابه الشلل.

في داخلي خوف مميت، فكرة الموت بحد ذاتها مرعبة أنا لا أخاف الموت بل أخاف الفقد، فقد من كان عزيزا وما زال.

اختفاءه من الوجود فجأة! أنظر إليه، إنه يغط في نوماً عميق وربما لن يستيقظ أبداً.

ما زال يحتفظ بإبتسامته الجميلة والوجه المشع بالنور.

بكيت بشدة حتى أنفجر البركان بداخلي وأنطلق منه حمم أحرقت المكان.

سجى رياض سلمان/فلسطين

يحتطبُ رؤوسًا

كحال حطابٍ يحتطب في يوم صقيع وبرده قارص هكذا هي أطراف جسدي، وملامح وجهي كمن يشكو حاله لآلة لا ترى لكنها تسمع وتسجل كل حرف لذاكرة الزمان القاسية التي تعيد الأحداث كعرض سينمائي طويل الأمد، حفلاتٌ صاخبة، وأصوات مدوية، ضجيجٌ مستمر وانطفاء دائم كأنك في منتصف صحراء لا يضيئها حتى لون القمر من شدة كثافة الغيوم التي تكسو سمائها جل ما تسمعه هو صوت الريح كصوت صفير يزعج الأذنين دون توقف.

حرقة لا متناهية، وتوتر قائم كمن أصابته صعقة كهربائية في ثلاث ثوانٍ واستمر أثرها لثلاث ساعاتٍ في ليلة شتوية بارده.

ما كل هذا العناء؟!

ما الذي يحدث حولي؟!

أهو زمن الفواجع؟

أم هذا ما يسمونه هم بالراحة البال مهما كانت ظروف الغير؟!

أمات الضمير؟ أم لم يعد فينا أحدٌ حي؟!
أم أصبحنا نجري في سباق الزمن لنريهم من منّا أكثر قسوةً وجبروت؟
أم من يضع الآخر في شبكة العنكبوت؟!
أهذه حال الدنيا؟!
أم حال من فيها؟!
من منكم منّا، ومن منكم جزءًا عنّا؟!
إني لا أرى سوى رؤوس مطأطئ وقت الحق وتتهارب أنظارها ما بين يمينها وشمالها، وترفعها حين الظلم مظهراً تكبرها وكبرها.
هكذا انفعل حين لا أرى أي تسوّيّةٍ بين طرفين القوي والضعيف.
ألّا حسبي الله ونعم الوكيل في جبروتكم فحقًّا "إنّي أرى رؤوسًا قد أينعت وحان قطافها"
الروح الفياضة

بثينة أبو نجم

توابيتٌ مُعلّقةٌ

ما هذا؟ كيف وصلتُ إلى هنا؟ ولماذا؟ لما أنا الآن بالثانويه؟ لماذا تتصرف المعلمة معي بهذه الجدية؟! لقد كانت مرحةً جداً.

كانت....!لما؟ وما الوقت الآن؟ ما هذه السرعة؟! لقد كنت أتكلم فحسب عن الثانوية! كيف وصلت هكذا إلى نهاية العام؟ هل أخفقت(رسبت) للمرة الثانية!؟دقيقة؛ لما أمي تتعامل معي هكذا، ولما خالي يحدثني بكل هذه الرسمية فهل كبرت بما يكفي؟! ما الأمر..! أوَلَيّس بالأمس فقط كنت مجرد طالبة مدرسية همها درسها ومصروفها. ما هذه المسافة التي قطعتها! حسنا إن الزمن تمادى لكن ماذا؟ أمي لم تعد موجودة! والدي لم يعد مهتم هو لا يهتم اساساً! إخوتي دائما نائمون، أعمامي كل يوم علينا يترددون، بيتُنا مزدحم أوليس بالأمس كانت والدتي تنظف المنزل بكل نشاط كعادتها؟! وتضحك مع خالتي وتشاركها أطراف الحديثِ أين أمي الان؟! لحظة لا أحد يرانا! مهلا! مهلا! أتمازحونني؟!! "فقد حكمتُ بمقتضى قرارِ الحُكمين بالتفريق بين

المدعية والمُدعي عليه بطلقة كبرى بائنة للشقاق والنزاع!" ما الذي يقولهُ هذا العجوز الخرف؟ هل أثرَ كِبَرِ سِنّهِ بعقلِهِ؟! أم أنَّ هذه نكتةٍ من أختي الصغرى أم نلعبُ لّعبة المحكمة؟! أوليس البارحة فقط كنت ألعب المدرسة وأجعل من إخوتي طلبة ومن نفسي المديرة؟! مهلًا أيها العمر!! تمهل قليلاً؛ لنتناقش ونعيدُ الأمور إلى مجراها، توقف أرجوك عن السيرِ بِهَذهِ السرعة وطحنِ كُلَّ ما هَبَّ ودَبَّ من ذِكرياتٍ وسنينُ وألمٍ وحياةُ وعائلةٌ ومنزل، أوقف هذِهِ الْلعبةِ السخيفة. دقيقة؛ لما ابكي؟! شيءٌ ما في جسدي يقولُ أني لستُ بخيرٍ، وأني أحتاجُ إلى دواءٍ، ولكنه لا يُشبه ذلكَ الذي يُباع في الصيدليات! أُعاني نقصاً في العِناق، أوَلم يُعبِّئوا الأحضان في قوارير بعد! ما كل هذه الأصوات المزعجة التي تنبعث من أفواه عائلتي؟ ألم نحِل هذهِ المسألةَ بالأمس؟ ما هذا المشهد من الصراخِ والصراعِ الذي يتكرر في بيتنا يومياً؟ ما كل هذه الكآبة التي تغشينا ربما أصاب الخريف حياتنا!. أشعر بألمٍ برأسي انه يلازمني بشكل مستمر؛ يا إلهي إنَّ شعري يتساقطّ كما تتساقطُ احلامي. توقف أرجوكَ لحظة، أو لحظات، بلْ احتاجُ حتى ساعات؛ لاستوعبَ

الأمر!. هل أنا حقاً مجبر على العمل هنا بين كل هؤلاء الغرباء! ولم أعد أنام طويلًا بل استيقظ باكراً.

سأغسل وجهي بالماء البارد.، لأستيقظ من هذا الكابوس المزعج! نظرت إلى انعكاسي بالمرآة وهنا انتهت آخر حبةَ صبرٍ لي أتأملُ تفاصيلُ وجهي وانحناءاتُ والتفافاتُ ملامِحي. بدأت ملامحي بالتساقط، ألم يكفي خصلات شعري، رموشي، أحلامي، مشاعري، أصدقائي، ودموعي لاحت على نظري شُعَيْرَةٍ، بل شُعيْراتٍ شيباءَ لم أُصدقَ عينَيَّ؛ رحت اركض هنا وهناك أتساءل كيف لفتاةٍ عشرينيةٍ أنْ يغزو الشيْب شعرها؟! هل عاشت ما يكفي ليُصبَغَ مبكرًا هكذا؟!حينها ابتسمت ابتسامة ساخرة على حالتي!. المحير بالأمر أنَّ بالأمس كانوا مجتمعين على مائدةٍ واحدة! أليس هذا أبي! وهذا أخي! أليست هذه أحلامي التي ضاعت هنا وهناك، بين هذا وذاك! يبدو أنَّ لُعبةَ الزمنِ التي ظننتها تمازحني تأخذ الأمور بجدية!!.

يا إلهي متى كَبُرنا؟ متى أصبحتِ الخطواتُ حقيقيةً ومصيريّةً إلى هذا الحدّ؟

لا يزال داخلي صغيرًا لا أعلم كيف قفزت إلى هذا السِّنِ فجأةً، سأسندُ نفسي بنفسي وأمضي كعادتي.

جمانة أبو نجم

هلوسة

تيك تاك...تيك تاك...تيك تاك....
الوقت يمضي...و المطر يهطل...
إنني أسمع صداه قطرة بقطرة...
تيك تاك...تيك تاك...
عقارب الساعة تأبى التوقف...
إختلطت الأصوات لا أفهم ما يحدث...
تيك تاك...تيك تاك...
أصمتي لا ينقصني سواك...لا أريد أن أراك...
لما كل هذا الإصرار أنا لا أحتاجك...
إن صوتك يوترني... إذهبي عني فإنني مقيدة...
ليس بيدي إيقافك... معصمايا يتلاشيان...ماهذا العالم؟؟
أين أنا؟؟؟ هل أنا حقا؟؟ من تلك في المرآة؟؟؟
مالذي يحدث بحق الجميع...مالذي تورطت به؟؟؟
من سينقذني ؟؟ماهذا العالم المليئ بالشياطين ؟؟؟
انا لا أتحمل كل هذا الصوت...
إذهبي فأنا مكبلة لا يمكنني إيقافك...

صوتك أرهقني...جعلني مهووسة بك...يال خداعك...
ظننتك لن تنكسري...
صوتك لايزال في خليج سمعي...
أتركيني...أتركيني...أتركيني
لن أدعك تسيطرين إما أنا أو أنت في هذا الجسد...
فهنيئا لك به

سبأ هبة الرحمان فوغال

بين شعورين

مرهقة...متهالكة...

كل هذا وأنا أعد النجوم التي بمخيلتي...

واحد... اثنتان... ثلاثة... مئة..لا أخطأت سأعيد...

يدي تتحرك لوحدها وفمي يعد بنفسه ما الذي يحدث؟؟

_لماذا جئتِ؟؟

_أتيت لأفيقك من الذي أنت فيه..

_لكنني لا أريد..

_أرأيتي نفسك في المرآة؟؟ لا أعتقد انت متهالكة كأنك عدت من الموت ولا تريدين الإعتراف...

_و ما بها حالتي ؟؟و ما شأنك هذا جسدي

_لم تحزري لن اترك لك هذا الجسد لتقتليه أنا أيضا أمتلكه لست الوحيدة لن أدعه لك لتدمريه

_و ما شأنك بحق الجحيم.. أغربي أيتها المتطفلة...

_لا تستطيعين سماع الحقيقة هاهاها لا تريدين الإعتراف بأنه دمرك وحول كل شيء جميل في حياتك لخراب

_قلت أغربي لا تتدخلي فيما لا يعنيك

_إنه يعنيني لأن هذا جسدي لا يمكنك الحكم علينا بالموت إما نحن أو لا توجد أنت...

_فارقيني أيتها اللعينة فأنا لا أستطيع مجارات لسانك يالك من قبيحة...

_سآخذ هذا الجسد لن أدعه لك...

_اصمتي..أغربي..إذهبي انا لا أتحمل كل هذا لقد تعبت كل ما يحدث هو منازعتي أنا ومشاعري على الجسد

سبأ هبة الرحمان فوغال

الخاتمة

ختامًا، لنا من الحياة نصيبًا بأن نشعر بكل ملذّاتها ولكن إن زاد البهار أو قل سنشعر بنكهة غير مرغوبة لذلك نيأس وتتمرد أعصابنا ونتآكل، شكرًا عزيزي القارئ على إكمالك كتابنا ودمت بود.

رغد المومني

الفهرس

الإهداء..... ٥
مقدمة..... ٧
تعاسة الظلام..... ٨
منارة الجنون..... ٩
عَجز الفينوثيازينات..... ١٢
لعنة الحب..... ١٤
التوحد..... ١٩
بعدَ مُنتصَفِ اللَّيلِ..... ٢١
ظل متلاشي..... ٢٣
نفسيتي المريضة..... ٢٦
عرينُ الأسد..... ٢٧
نفسيةُ البشر..... ٣١
ماذا جرى لي ؟..... ٣٤

مغص بالشرايين..... ٣٧
ضميرٌ مستتر تقديره الوجع..... ٣٩
فتك روح..... ٤١
أَوهام مِن وَحيِ الخَيال..... ٤٣
الصداعُ يقيمُ حفلاً في رأسي..... ٤٥
لا تقترب..... ٤٧
أين شبابي..... ٤٩
أرحل مازال هناك من يستحقك..... ٥١
ثرثات شيزوفرينيا..... ٥٤
عالمي الغريب..... ٥٧
الظلام الداخلي..... ٥٩
حديث منفصمة..... ٦٢
مبرري أنها ملكٌ لي..... ٦٣
أعصابٌ..... ٦٩
مجنونٌ بحبها..... ٧١
المشهد الأخير..... ٧٣

يحتطبُ رؤوسًا..... ٧٤
توابيتٌ مُعَلّقةٌ..... ٧٦
هلوسة..... ٨٠
بين شعورين..... ٨٢
الخاتمة..... ٨٥
الفهرس..... ٨٦