

CLAUSTROPHOBIA

كلوستروفوبيا



أعداد:

ضحى موسى جرعون

كروستوفيا



أعداد:
فضكي موسى جبرغون

الفهرس:

- المقدمة.....
- كروستوفوبيا.....جوليا زياد أبو زهرة
- أخطر عدو للأنسان.....ربا عاطف علي
- خوف غير منطقي.....ريم جهاد عثمان
- دوامة رهاب.....هالة د غامين _ فلسطين
- ضحايا كتمان.....هبة الله ضهور _ سوريا
- على شفا خوف.....اغدة القديسي فلسطين
- لا تغلقوا علي.....خلود عبد الصمد _ اليمن
- خيال الرجل الأسود ذو العينان الحمراءليمان ابو زيد _ الأردن
- حينما يضيئ بي المكان.....أوس دولت الجداية
- فوبيا إكرام.....صارة سعدالي
- كلوستروفوبيا.....ساجدة المصرااتي _ ليبيا
- إختناق لطيف.....خشني رزيقة _ الجزائر
- رهاب الخلالينا أحمد عيسى
- أين أنا.....إزان أحمد حمد _ فلسطين
- أسيرة خوفية.....لينا سامي أبو العينين

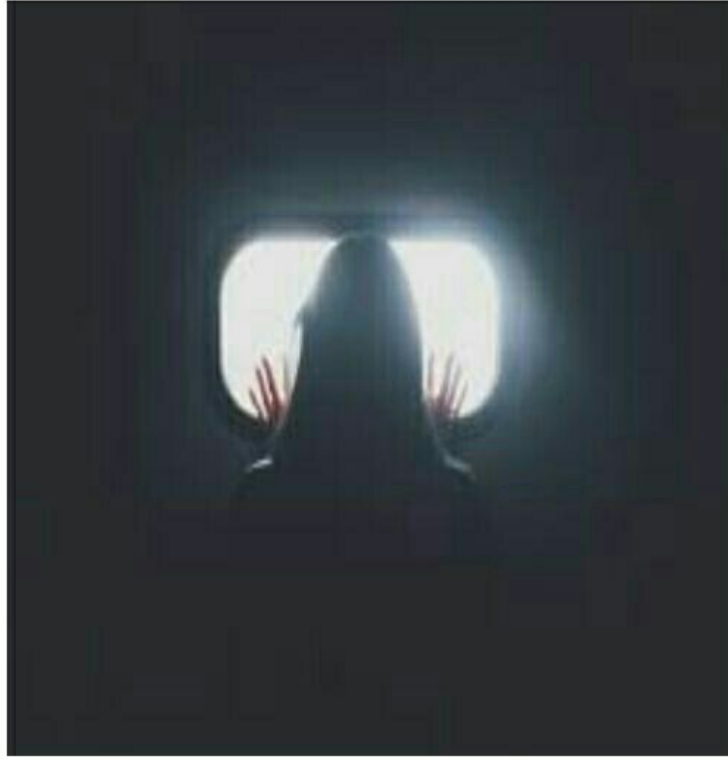
كلوستر فوبيا _ البداية...!



المقدمة:

كلوستروفوبيا- claustrophobia
هي فوبيا الأماكن الضيقة وفيها يشعر المصاب
بالأختناق والرغبة في الهروب من
المكان، وتتنابه أفكار مخيفة مثل أن يحتجز في هذا
المكان للأبد.. أو أن يفقد وعيه أو حتى حياته
بسبب شعوره بالأختناق ويعد الكابوس الأكبر
للمصاب بالكلوستروفوبيا لحظة تعطل المصعد
وهو بداخله.

كن و سئو فوينا . . !



بقلم: جوليا زياد أبو زهرة

كروستوفوبيا..

مرت سنين على ذاك اليوم اذكره بتفاصيله فأثاره لم

تفارقني الى يومنا هذا

افتحو لي ارجوكم كلمات رددتها قبل ان يغمى علي ...

اكره المكان المغلق ...

تلك الخنقة اللعينة تأتي لتعكر مزاجي تفسد صفوت

ايامي تسرقني من راحتي الى جحيم الخوف والرعب

ايمكن لاحد ان يخاف من اغلاق باب او نافذة ...

اصبحت اهاب النوم فهي تطاردني في منامي لقد مت

عدة مرات لا اذكر عددها ...

افكاري اللعينة تسحبني لحيث لا اريد ان اذهب حتى

هي ضحرت من خوفي وخنقتي ...

اشعر بالبوؤس على حالي لم استطع ان اعتاد ولن اعتاد

بقلم: جوليا زياد ابوزهرة

أخطر عدو للإنسان هو
الخوف...!



بقلم: ربا عاطف علي

أخطرُ عدوِّ للإنسان هو الخوف .

كيف إذا كان الخوف هو خوف الإنسان من ذاته.

كيف يمكنُ لمكانٍ تبلغ مساحته بضعة أمتارٍ إثارة الرعبِ والهلع للإنسان كيف يمكنُ لخوفٍ أن يسطر اسمه في مئات العناوين والأخبار كيف يمكنُ لخوفٍ من مكانٍ مغلق أن يحدث كلَّ هذه الجلبة.

كلوستروفوبيا

خلف هذه الحروف خوفٌ جامح، نبضاتٌ قلبٍ تكادُ تخرجُ من صدري، يدٌ خفيّة تشدُّ قبضتها حول عنقي.

عانيتُ شخصياً من هذه الأحداث في ذلك المصعد الصغير الذي صمّم خصيصاً لراحة الناس ولكنّ راحتي بعيدة كلَّ البعد عنه. مساحةٌ صغيرة وأنا والقليلُ من الناس، وفجأة غيمةٌ سوداء بدأت تلتفُّ حولي، أحدٌ ما يسمك بقدمي ويسحبني للأسفل، شعرتُ بنقطة عرقٍ تسيلُ على ظهري هاربةً من التوتّر الحاصل، بعدها بدأ قلبي بالخفقان ويرافقه شعوري بالتّوار وعدم القدرة على التّنفّس، ماذا يحصل كيف يمكنُ لهذا المكان الآمن أن يحدث هذا التوتّر.

سوادٌ ولا شيءَ إلا السّواد، أشعر بنبضاتٍ قلبي قد غزت رأسي،
ارتجفُ بشكلٍ هستيري محاولةً الحصولَ على بعضِ الأكسجين.
قبضاتٌ خفيّةٌ منعتني من التنفس لم أستطع إزالةً الخوف الذي
اجتاح جسدي. أصواتٌ غريبةٌ من حولي تساعدني للنهوض
ولكنّ طنينَ رأسي لا يزالُ يشدُّ قبضتهُ، أصبحَ التنفُّسُ لي
مستحيلاً خائفةً وارتجفُ لا أدري ماذا قد يحصل.
وفجأةً صمتٌ سريعٌ كالنّجاة بعدَ الموت، ثوانٍ بدأتُ أشقُّ جفناي
لأري ماذا يحصل أين الطنين رأيتُ النَّاسَ حولي بملابسٍ بيضاء،
أجل أنا في المستشفى انتهت الرّحلة، انتهى ذلك الكابوس، كيف
يمكن لهذا المكان الصغير أن يجعل مني شخصاً باحثاً عن النّجاة.
كلوستروفوبيا رحلةٌ مرعبةٌ لكلِّ من يعاني من هذا المرض، رحلةٌ تدمرُ
جسدك في بضعة امتار في مكانٍ لا يتسعُ إلا لك وحدك ينشرُ
الرّعبَ أمامَ ناظرِك
ربا عاطف علي

خوف غير منطقي...!



بقلم: ريم جهاد عثمان

خوف غير منطقي ، مازال القلق يرافقها ، ظنت أنها حياة هادئة وممتعة لكن للأسف ، الضجيج لقد أجمع هنا في حياتها وعقلها ، صراعات الحياة بدأت بالتراكم أكثر وأكثر لم يكن أي شيء على ما يرام بدأت بالخوف والإنهيار ، أصبحت لا تدرك الخروج من المكان التي وجدت نفسها فيه ، يبدو عليها المرض ، كثرة الآلام والحوادث التي مرت في حياتها ، لقد تسببت أصابتها بمرض (كلوستر فوبيا) أصبحت لا تستطيع السيطرة على نفسها ، بدأت تشعر بالأختناق من الأماكن الضيقة لم تستطع الهروب من معاناتها ، لقد كانت هذه الأم الحياة قاسية جداً عليها ، بدأت بالأفكار السوداوية ، كادت تقتل نفسها ، تحتجز نفسها في نفس المكان تكراراً لا تستطیع الهروب ، من أفكارها وشدة أختناقها من هذه الأماكن بدأت بفقدان وعيها ، هنا توقف جسدها لم تعد تشعر بشيء لقد أدى مرض (الكلوستر فوبيا) إلى توقف حياتها عن الأستمرار ، كالحظة تعطل المصعد وهي بداخله....

ريم جهاد عثمان

دوامت مرهاب...!



بقلم: هالة دغامين_فلسطين

«دوامة رهاب»

تبعثرت كلماتي الحبيسة و التقطتُ أنفاسي زفيراً فألتصق صوتي
بمجنرتي السديدة ، فأصابني رُهاب مريب من تلك الأماكن
المكتظة و المظلمة ،

المغلقة الكئيبة ، وكأن بداخلي طفلةٌ باكية و لستُ انا هي ،،، لديّ
رهاب شديد من الظلام دامس و الأماكن المبلورة حابسة الهواء
الطلق والضوضاء ..لم أرى نفسي من ذي قبل بِمتاهة كهذه أو
بِدوامة الظلام المحايد ،

رهاب يتجلل على أعيني و على أفكاري يقتل ايجابياتي ولكن
سرعان ما بزغ الضوء مجدداً و أختفى الظلام الحالك و كأن الحياة
عادت إليّ مرة أخرى وعاد النبض خالداً بالأعماق متغلغلاً فعدت
للصواب بعدما فقدت اوكسجين حياتي .

ضحايتہ کتمان!..!



بقلم: هبة الله ظهري - سوريا

العنوان /ضحايا كتمان/

قد يشعر الإنسان بالخوف عندما يواجه بعض المشاكل والصعاب في حياته.. ويشعر أيضاً ببعض القلق ، وهذا يعدّ أمراً طبيعياً فذلك الشعور يزول فور زوال السبب..

لكن يوجد هنالك أمور تُخيف الإنسان بشكلٍ جنوني.. بشكلٍ هيسستيري ، تجعله غير قادرٍ على مواجهتها والوقوف أمامها.. يُصبح إنساناً آخر.. يختبئ خلف نفسه ، خلف الأضواء ، فلا يعودُ يبصرُ ذاته..

هذه المخاوف تندرج تحت شكلٍ ومسمى خاص يُدعى "الفوبيا" وهو شكلٌ من أشكال الاضطرابات النفسية التي تدفع الإنسان للخوف من بعض الأمور أو المواقف أو الأشخاص بشكل غير منطقي.. كالخوف من بعض الحيوانات ، أو الخوف من الأماكن المظلمة والمغلقة... إلخ ، وهذا ربما يكون من الضعف الوراثي أو حتى من ضعف الخبرة في الحياة.. وعلى أثرها يُصبح الشخص عدواني ، مُخيف.. ليس من الضرورة أن تكون الأماكن المغلقة هي التي تُحرّض ظهور الأعراض ، ربما يكون الخوف ممّا قد يحصل للإنسان إذا احتجز فيها.. وبالتالي الخوف من الإختناق ونفاذ الأوكسجين في المكان..

كروسنوفويا

وهكذا نحنُ.. جميعنا لدينا "فويا" من أشياءٍ مُعينة ، من الأماكنِ
المُغلقة..

الفويا هنا تكونُ من ضيقِ الأماكنِ التي أحببنا التواجدَ فيها دائماً..
عندما تكونُ خالية من القلبِ الذي رافقنا إليها..
عندما تضيقُ علينا القلوبُ التي لطالما احتوتنا ، وأحتوتْ خوفنا وهلعُ
هواجسنا ، فلا نعودُ نشعرُ بأمانِ تلكَ اللحظاتِ بقربها...
ولا نعودُ لدينا القدرة على التنفيسِ داخلِ إطارها.. فيضطرنا الأمرُ
لمغادرتها.. دونَ عودةٍ إليها..

ضاقتْ علينا الأماكنُ وقلوبُ الرفاق.. ضاقتْ علينا
الأمنيات ، والأحلام...

حتى أن الضيقَ استشرى على عياداتِ الأطباءِ فلم تستطعِ احتوائنا
والتخفيفُ علينا من ألمِ كتمانِ هذا المرض.. والسببُ هنا أننا كُنّا
ضحايا مواقفٍ وأزمات ، ضحايا تراكُمات.. جعلتنا نخافُ الظلمةَ
والنور ، نخافُ الأماكنَ والبشر.. نحنُ ضحايا كتمانٍ مُرعب..!
هُم مَنْ جعلونا أنطوائيين ، عدوانيين ، مُحيفين ، ومُهددين بالجنونِ
الفضيع.. لسنا مُحيفين ! بل خائفين ، والفرقُ بينهما.. أننا نحنُ المتأذي
الوحيد من ذاتنا...!

هبة الله ضهرو /سوريا/

على شفا خوف...!



بقلم: مرغدة القدسي
_فلسطين

على شفا خوف

شعرتُ بجبلٍ يجثمُ على صدري ويكسر أضلعي، يضيقُ على رثتي وقلبي
فيُصبح التَّنفس مستحيلًا، كنتُ أتخبطُ من مكانٍ لآخر علَّني أجد
مخرجًا، ولا شيء إلا الظلام يُحيط بي من كل حدبٍ وصوب، لكأنَّه يحمل
معهُ سكاكين كلما تحركتُ جُرحت، رأيتُ بقعاً من الدم تنزف مني، زفرتُ
الدماء، أم كل هذا محض تخيل!

لا أذكر كيف وصلتُ إلى هناك، كنتُ أجري بسرعة فوجدتُ نفسي في
مكان لا يملؤه سوى الناس، ولا يوجد منفذ أو نافذة واحدة، تحاملتُ على
نفسي في البداية، حاولتُ عبثاً إقناع نفسي بأني في أمان وأني سأخرج
عمًا قريب.. إلى أن وجدتني أركض لاهثاً من حائطٍ إلى حائطٍ آخر باحثاً
عن باب، والنظرات المشدوهة حولي تكاد تلتهمني، انعقد لساني،
نسيت كيف أتكلم لأسأل عن بابٍ أخرج منه، كبَّل الخوف إرادتي
الذي يعيش داخل قلبي ويمزق عقلي، وزداتُ نظرات الناس قلقي و
خوفي، وأثارت في نفسي غريزة الهجوم للدفاع عن حياتي، لم أعد أتذكر
التصرفات الغبية التي قمتُ بها، لكن ما أذكره صفةً قويةً كوت وجنتي
فارتطمتُ أرضاً و... أنا هنا الآن دون أن أعرف كيف وصلت حتى..!

لا تغلقوا علي...!



بقلم: خلود عبد الصمد أحمد

لا تغلقوا عليّ.

ضعني مع أسدٍ، ولا تقفل عليّ بالمصعد، فإنّ افتراسي أهونُ بألف مرّةٍ
من مواجهةٍ ما أهاب.

تجتاحني أفكارٌ مخيفةٌ كأن أحبس للأبد في هذا المكان، وأن يبتلعني
الزمان، ويأبى أن يعيدني إلى حياتي السّابقة، وأشعرُ أن عقارب السّاعة
عندما ترى حالتي ستبخترُ، وتطيلُ مشيتها حتى أختنق، أو لربما
أموت.

أودُّ الهروبَ من مجرد تخيل هذه الفكرة، فما بالك إن عايشتها؟، أنا
وللأسف أقرُّ أنّي من أصحاب هذه الفوبيا، ولا أخجل من ذلك،
فالمرض ليس وصمة عيبٍ، أو عار حتى لا أعتف به، ولكن ما
يخجلني فعلاً هو استسلامي التّام عندما يتم إيباد الأبواب، فما يجدرُ
عليّ فعله هو المواجهة، فأنا خلقتُ حرةً لسببٍ، والله غرس بي الإرادة
لسببٍ أقوى، فكيف أستسلم؟، أتعلمون ماذا؟ أغلقوا عليّ، وسأريكم
كيف أنّ روح الطائر تستعمرُ جسداً بشرياً مثلي.

خلود عبد الصمد أحمد/ اليمن

إنّ الاختناق

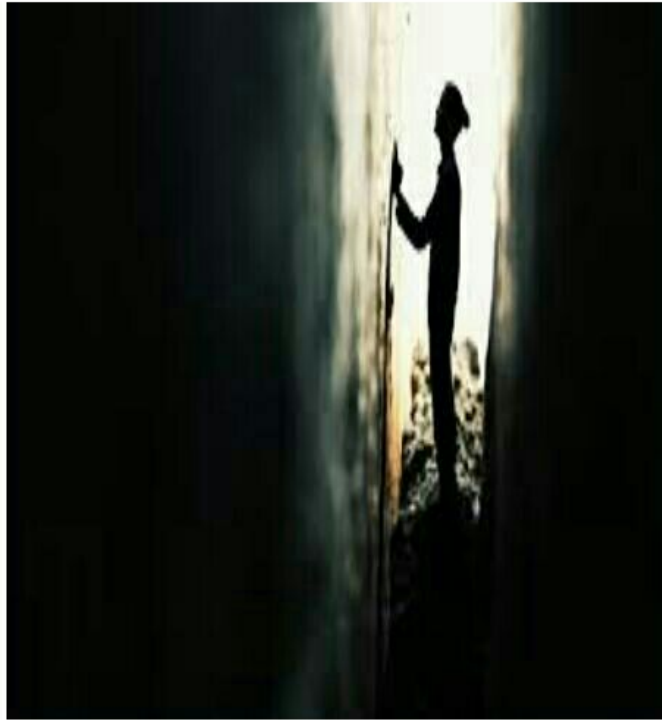
خيال الرجل الأسود ذو العينان
الحمراء...



بقلم: ليمان أبو زيد - الأردن

خيال الرجل الأسود ذو العينان الحمراء!!
قد كنتُ وحدي في المسير، غيمةٌ سوداء أصبحت فوقى تسيرُ معي
كظلٍ لي لا يرحل، لا أحد هنا سوى الغيمة، أصبحت السماء
سودوانية اللون، الطريق عتيق ومظلم، فصرختُ عاليًا هل من أحدٍ
هنا! فليُساعدني، بقيت لوحدني، بدأت الأفكارُ السلبية تدورُ في
رأسي، اتهلوسُ بينَ الحينَ والآخر خائفًا من شيء مُرعب يخرجُ
لي، أكملت السير، خرج لي خيالاً سوداء على هيئة رَجُل، له عينان
حمراء اللون، مَدَّ يدهُ لي قائلاً: هيا إلى الجحيم وامسك بي بقوة، جرى
مُسرعًا في اتجاه الطريق اخر شديد الظلمة، أوقعني في حفرةٍ لا أرى
السماء من عمقها، كان الرجل الأسود ذو العينان الحمراء سببًا في كل
ما حدث، بكيت ثم بكيت حتى أن أصبحَ الحزنُ والإكتئابُ
عيني التي أنظرُ بها وأذني التي أسمع بها، يستحال الخروج من هنا
فلا يوجد شيء سوى الرجل الذي يُحدقُ بي ويضربني حتى ينزفُ
الدماء، أصبحتُ سجينتهُ الأبدية.

حينما يضيق بي المكان...!



بقلم: رؤى دولت الجداية

"حِينَما يَضِيقُ بِي الْمَكَانُ"

أَكادُ أختنق من فَرطِ الخوفِ، جَسدي يَتصبَّبُ عرقاً، أتعلِّقُ بنَحيبِ
ضَّئيلِ جِداً بالنجاةِ، عالقةٌ ما بين الموت والحياةِ، أشعر بقلبي يتطاير
ويخرج من قفصي الصدري، جراء دقاته المتسارعة، أنظر إلى المرآة
عساها تخفف من خوفي، فأرى وجهي الشاحب كالموتى، فيزداد خوفي
أضعافاً مضاعفة، أعلم أنه غير عقلائي وما أشعر به غير منطقي،
ولكنني أكاد أجن من فرط التوتر والارتباك، بدأت أشعر بالغثيان
وتدفق الحرارة من جسدي، ها هو جسدي يرتجف الآن أمل ألا أفقد
الوعي، أو أن أموت هناك حيث أنا عالقة بين جزيئات الحديد النتنة
هذه وأصبح منسية، رباه هناك شيء يتساقط بغزارة على وجنتاي
الملتهبة يكاد يحرق عيناى، أهى دموع عادية حقاً، أشعر وكأنها آلة
تحفر على وجنتاي خطوطاً وتترك عليها أثراً مكروهاً، لا أريد أن أموت
الآن أرجوكم، ما زال هناك الكثير من الأشياء التي لم أفعلها، والأهم
أنى لم أعتذر لأخى على شتمى له فى الأمس، ساعدونى أرجوكم، أصرخ
بهلح حتى أكاد أقسم أنى نسيت كيفية إغلاق فى هذا وما من
جدوى، بكائى تحول لنحيب خافت، أنى .

أحتضرها أنا أرى شريط حياتي يمر أمام عيني مرور الكرام،
وفجأة.... تصلح العطل الذي كان في المصعد وأكمل سيره إلى أن انتهى
بي إلى مساري، ها هم الناس يسرون، قمت بإمساك يد أحدهم
لأؤكد بأنني لم أصبح شبحا، ولكنها توقفت ونظرت إلي بريبة،
انفجرت أساريري حينها، إذا أنا لم أمت ولم أصبح شبحا، وخرجت
أخيرا بسلام، - (من فضلك كم الساعة، نظرت إلى هاتفها ثم قالت:
الرابعة والنصف، حسنا شكرا لك)، ولكن توقف لحظه أنت أيها
القارئ أنا صعدت بالمصعد الساعة الرابعة والربع، هل كل ما حدث
معي وكل هذه المشاعر التي استنزفتها حدثت في ربع ساعة فقط، يا
إلهي كم هذا مؤلم وصعب التحمل على قلبي الذي بحجم الكف.
بقلم الكاتبة: رؤى دولت الجداية

فويا أكرام...!



بقلم: صارة سعدالي

كروسنوفويا

فويا اكرام

لا أريد الموت في هذا المكان لالا لا أحدا يساعدني النجدة
صباحكم مسك يارفاق أنا صارة صباح هذا اليوم كأني صباح اعتدنا
عنه أنا وصديقتي إكرام، لكن في هاته المرة لم يسعفنا الحظ لم نسيقظ
باكر

اكرام استيقظي، لقد تأخرنا

ياإلهي حقا

نعم تأخرنا بسبك طبعا لإنك أغلقت المنبه ، إذن سنصعد في المصعد

هههههههه ، لا طبعا

لا يا إكرام اليوم بالضبط سنستعمله عذرا عزيزتي سنتأخر عن المحاضرة
لم تبقى الا دقائق فاصلة عن الوقت الرسمي هيا بنا يا صارة
نعم نعم انتهيت هيا

نحن امام الحي الجامعي طبعا بسرعة لقد تأخرنا

ياإلهي بدون فطور صباحا آخر حقا الجامعة مزعجة

كسرعة البرق نحن في مدخل الكلية لحظة نحن امام المصعد هيا يا اكرام
لا تخافي لن يحدث لك شيء أعدك بذلك ان لم نصعد سنتأخر عن
المحاضرة هيا يا اكرام قبل ان يغلق وتصعد الفتاة ونحن ننتظر لدور الثاني

وبهذا سنتأخر

انها الأشباح تحلق في الزوايا انظري في الأعلى يوجد وحوش

ضخمة

وضحكات الأشرار ألا تسمعون

لا وجود لهم يا إكرام

انظري إنهم هناك

إنني أشعر بالإختناق قلبي انبثق صدري يتسنىم إنني أموت

? لا أريد الموت في هذا المكان المليء بالأشباح النجدة

لاداعي للقلق لقد اغمي عنها فقط لأنها تملك فوبيا من المصعد

لانه مكان ضيق وترى أشياء غريبة تتوهم بأنها أشباح وغيرها

حسنا

.....

بقلم: صارة سعدالي

قصة قصيرة: فوبيا إكرام

كلوستروفوبيا...!



بقلم: ساجدة المصاتي-ليبيا

كنوسنوفوبيا

كلوسنوفوبيا

أعرفكم بنفسي أنا يارا أحب الحياة ولكن لدي عيب واحد وهي
آخاف من الأماكن الضيقة التي تسببلي أحيانا الاختناق.
اليوم سأذهب إلي المستشفى لكي أتعالج كن الصداع الذي كان
سيقتلني ولكن آخاف من المصعد الذي حجمه ضيق وأنا لدي فوبيا
من هذه الأماكن لا أعرف ماذا سأفعل سوف أنتظر بعض الأشخاص
لكي أدخل معهم.

عائلي حاولت معي كثيرا لكي اتخطي هذا الشيء كذلك بعد زواجي
حاولت ولكن دون جدوى كان يعتقدون بعض الناس أنه هذا الشيء
دلع لأنني وحيدة عائلي ولكن لا يحس إلا كل من جربه، الناس
ينظرون الي لكي أدخل ولكن بداخلي خوف لا أحد يعلم به سأحاول أن
أدخل.

داخل المصعد

_ يا إلهي أشعر كأنني سأموت فجأة توقف المصعد

_ ماذا حصل

_ المصعد تعطل.. سأتصل بالطوارئ

_ لا لدي فوبيا من الأماكن المغلقة أسرع للإتصال بهم

_ حسنا تنفس لكي لا يغني عليك

_ أشعر بالاختناق لا أريد أن أموت

_ افعلوا اي شيء

_ أهنك أي مخرج

_ هل من الممكن أن تهدئي

_ لا يمكنني أن أهدأ أرجوك أفعلي أي شيء

_ أريد الهرب من هذا المكان

_ سنحاول الخروج من المصعد ولكنني لا يمكنني فعل أي شيء وأنتي

تسببي لنا بعض الضجيج والصراخ

_ لقد حاولت ان اصمد ولكن لا أعرف أن اتماسك

_ لكن أعلم أن نهايتي ستكون هنا أريد رؤية عائلتي وأطفالي

_ سوف ترين أبنائك حاولي ان تساعدنا بأي شيء

_ هل لديكم اي شبكة في هواتفكم

_ لا يوجد

_ لدي شبكة سأحاول اتصال بزوجي

_ بسرعة قبل انقطاعها

_ مرحبا عالقة في المصعد

أشعر بالاختناق وأريد الهروب

_ سأقوم بإخراجك عزيزتي سأتصل بالطواري

بعد ساعات طويلة وكأنه سنين قام زوجي بإخراجنا من المصعد

حمدت الله علي خروجي من هذا المكان كنت سأموت منذ ذلك

اللحظة دائما هذه المواقف تشعرني بخوف شديد أنني لم أري أبنائي

من جديد سأقوم بمعالجة هذا الشيء لإجل أطفالي أتمني ان أحاول

تغييرها وأحاول سيطرة علي نفسي أكثر.

إلي كل الأشخاص الذين يعانون من كلوستروفوبيا يحاولوا السيطرة

عليه وعلى كل شيء يسببه ستعانون في حياتكم كثيرا يجب عليكم

التغيير لإجلكم أولا ولي عائلتكم ولإطفالكم.

بقلم : ساجدة المصراتي من ليبيا

أختناق لطيف..!



بقلم: خشي منيقة - الجزائر

• إختناق لطيف .

_ ركعت راجيةً الإستيقاظ من كابوس يحتضني بتملك، يبعث
بروحي يأساً يداعب مشاعر الفؤاد براحةٍ مُحْتَوِيًّا صوتي بجباله
المتمزقة قهراً، دنوت بضعف الكون لأنزوي بنفسي بعيداً عن عتمةٍ
تنهش بصيص النور المتشبث بجفوني، أشعر بإختناق المكان علي
محاولة دَسِّي و أنفاسي المتلاشية بشقوق أضلعه الفارغة لأغدق
وحدته المقيته، إرتفع كفي مسعفا دموعي عن الإنهيار فالقلب بات
شاحب الملامح يحاول الفرار مني لينسل وسط السواد كسراب
يهدي السماء نجوما تكفيرا عن ذنبه ، ما الذي أتى بي إلى هنا ؟ فإني
أشعر بإقترابه مني ، أنفاسه الكريهة تلفح عنقي هامسةً أن الرحيل
قد حان ، أخذ يمسد علي وجنتاي مقهقها بشماتة ناظرا بإنصار
لكسرتي المتجذرة بعيوني الذابلة ، شعرت بالألوان تختفي و صخب
الحياة يناجي الهواء باكيا بفرع علي هاوية

النكران ، ركضت أهذي بتوسل أخير خلف باب هلاكي عله من
مجيب يغيث وصالي المنغرسه بتربة قبري ، أجل أفرغت الأرض
إستعدادا لإستقبالي ، إلتفوا من حولي مبتسمين بقذارة لتنسحب
الروح من رأسي ساجحة لأخمص قدماي ، تركتني هنا أنتهي بهدوء
يطعن كياني فتتدفق دمائي ساقيةً صدوعي الهشة ، تلاشت شهقاتي
معلنة الخضوع لجمعسوس خانق يملأ تلك الفجوة بالمنصف هنا
حيث أبتلعني رغبة بالفناء ، لا يليق بتلف أعصابي الموت هكذا ،
أشعر بالملل فعظامي باتت تتاكل بشراسة تطالب بالإنتهاء ،
تأملت حدود سجني برضى لأرتمي منصاعة للتعب بداخلي ، غفوة
أبدية ...
نهائي ...

رُهاب الخلاء...!



بقلم: لينا أحمد عيسى

رُهاب الخلاء

لا أعلم إن كنت على صواب لأتحدّث عن هذا الموضوع، ولكن بعد تفكيرٍ طويلٍ أيقنتُ أن بعضاً من الأشخاص يُعانون من هذا الرُهابِ مثلي، هؤلاء الأشخاص يَظلمونَ أنفسهم كما ظلمتُ نفسي بجرمانها من التنعمِ بلذة الحياة، قضيتُ أغلبَ عمري وأنا في منزلي أخشى الخروجَ منه، كُنتُ لا أرى مُستقراً أو حيزاً فيه آمانٍ سواه، ما إن سَمعتُ عن المحيط الخارجي وما يَحويه من شوارعٍ وأسواقٍ، والجمهرةِ الكبيرة من الناس في خَفْيِ الحداثق حتى أُصاب بنوباتٍ حادة من التوترِ والجزعِ.

لقد أصابني هذا الرهاب وأنا في العشرين من عمري أي في طليعة
ونضارة شبابي، بدايةً أصبحت أهابُ السيارات وقلبي لا يطمئن حيالها
لا أعلم لماذا، كلما رأيتُ مركبةً أهربُ مُسرِعاً إلى بيتي، وبعد فترةٍ وجيزة
من مرور الوقت أُصبتُ بما يُعرفُ بـ كلوستروفويا الأماكن أو ما
يُعرفُ بـ رهاب الخلاء أو الساح، هذا المرض يجعلك تخاف بشكلٍ غير
عقلاني من الأماكن المُزدحمة، وهذا ما حدث لي بالفعل، صرتُ
أخشى الخروج من المنزل حتى لا أتعرض لأيّ أذى، فقد كنتُ أتوهم
وتأتيني مُخيلات أن في الخارج حشدٌ مُخيف يؤذي الآخرين ويأتيني
اعتقادٌ تجاه السيارات أنها وحوشٌ ومسحٌ مُرعبات، لا شك بأنه مرضٌ
مُتعب والعلاجُ منه ليس بالأمر السهل، طال بي الوقت لأعالج نفسي
من هذه الحالة، فعندما أسمعُ أصدقائي يتحدثون ويخططون للرحلات
اللهو في الحدائق والمتنزهات أرددُ في عقلي يا لهم من أغبياء كيف
يُعرضون أنفسهم للأذى ومع مرور الوقت اكتشفتُ أنني أنا الغبي في
ذاك الحين، فقد أفنيتُ شبابي وأنا حائرٌ وخائفٌ من توهماتٍ
واعتقاداتٍ ساذجة .

أين أنا...!



بقلم: مرزان أحمد حمد_فلسطين

أين أنا ...

تيك توك تيك توك ...

دقت عقارب الساعة ، أشعر بشيء غريب ، شيء يخنقني

ما هذا الظلام المرعب ؟

أين أنا ؟

لماذا أسمع أصوات نجيب من حولي ، لكني لا أرى أحد !

أمي ...

أسمع صوتها تبكي بانهايار . عجيب أمرها !

أختي ...

ماذا ؟

ما الذي تقوله ؟

مااااااااااا !!!

لا . لا . لااااااااا ...

أنا لست بميته !!! لماذا تقول أختي : تركتينا في ريعان شبابك ، ما زلت

طفلتنا

المدللة ، كيف تموتين وتتركيني وحيدة ؟

أمي ، أبي ، أخي وأختي ...

هل بأحدكم يسمعي ؟

أجيبووووني ...

دقت الساعة

تيك توك تيك توك ...

سمعتهم يقولون : هيا بنا إلى الصلاة على فقيدتكم ، وأذن المؤذن
للصلاة ...

أصوات أقدام تتهافت من حولي ، أسمع خطواتهم السريعة ، وهم
يرددون : ساعوها واستغفروا لها ، رحم الله فقيدتكم .

ها قد توقفت الأصوات ، وبدأت بسماع صوت أفحم قلبي رهبة ،
انه صوت الفأس يدق التراب ، ها قد بنوا لي منزلي وسيأوون بي إلى

حياتي الجديدة ، البرزخ ...

وبدأوا يرددون آيات من القرآن ، وحبات الرمل تتهافت على
جسدي البارد الأجثم . هاقد حانت نهايتي ، نهايتي التي لم أعرف
لها بداية .

دقائق ، وبدأت الأصوات تتخافت ، وبدأتُ أسمع صوت الرياح كأن
كانت في صحراء قاحلة .

كروستروفوبيا

ما هذا الحال الموحش ، أنا خائفة ، وقلبي بدأ يضعف أكثر وأكثر ،
حتى بتُّ لا أسمع نبضاته .

يا إلهي ، أهكذا يكون حال الميت ؟

ماذا سيحدث لي ؟

أمي ، أين أنتي يا أمي ؟

أحتاجك وأحتاج لدفئك حتى تتخلل الدماء عروقي مرة أخرى ،
ويعود قلبي ينبض بالحياة ...

أغمضت عيني ، وأيقنت أن لا مفر من المحتوم ، شيء ما يخنقني ،
أعتصر ألما لم أشعر له مثيل .

قلبي ينبض بقوة كأنما هزيم يعتلي صيحاته المتضاربة ، أه ما أقساه
من ألم ، وفجأة ...

أحضروا الماء بسرعة ، اتصلوا بالطبيب حالا ، ما الذي أصابها حتى
تصرخ فزعة في منتصف الليل ؟

هل أصابتها نوبة جديدة من ذاك المرض - كلوستروفوبيا - ؟

ماذا جرى لك يا ابنتي ؟

لا تخافي ، فوالدتك إلى جانبك وستبقى بقربك .

كنتُ قد أصبتُ بنوبة من مرض (كلوستروفوبيا - مرض الأماكن المغلقة) ، وذلك أنني حلمتُ بأني قد مت ، وأخذوا بي إلى القبر .
كلوستروفوبيا - claustrophobia

هي فوبيا الأماكن الضيقة وفيها يشعر المصاب بالإختناق ، والرغبة في الهروب من المكان . وتنتابه أفكار مخيفة ، مثل : أن يحتجز في هذا المكان للأبد ، أو أن يفقد وعيه ، أو حتى حياته بسبب شعوره بالإختناق .

رزان أحمد حمد _ فلسطين

أسيرة خوفي...!



بقلم: لينا سامي أبو العينين

بعنوان: أسيرة خوفي

صوت ارتطام دوى ارجاء المكان

ينبعث من الخارج ضوضاء هناك من يصرخ ويبكي وهناك أيضا من
يطلب النجدة وهناك من يحاول تعطيل ذلك المصعد اللعين يطرقون
الباب بشدة حتى شعرت بأن أذناي ستنفجر أنا ما بين الواقع والحلم
أحاول بكل ما أملك من قوة أن أبقى مستيقظة ولكن جسدي
أعلن استسلامه للظلام حاولت فتح عينائي ولكن جفناي أطبق
على بنيتاي فأغلقت عينائي ولم أعد أشعر بأي شيء... وعندما
استيقظت وجدت نفسي مكللة بأجهزة كثيرة ومتصل بأنفي وفي
جهاز تنفس فعلمت بأنني أغشي علي دلفت الممرضة وعندما رأني
سارعت مهرولة للخارج ومن ثم دخل الطبيب وإذا به يقترب
وينظر إلى ذلك الجهاز الذي بجانبني فيخرج زفرة عميقة تدل على
الراحة وقال لي حمداً لله على سلامتك أخبريني يا بنتي ماذا أصابك
فتداعت الذكريات وارتجف جسدي بشدة فاحتضنته بأصابعي
العشرة ولكنه لم يتوقف عن الارتجاف....

رؤية مشوشة وعقل مشتت أفكار متزاحمة وقلب مضطرب أعضاء
ترتجف ثوانٍ تمر كالساعات ومشاهد تمر كشریط أمام عيناى
فتدمع عيناى من هول ما أشعر به إنى أختنق لا محال تتباطأ
نبضات قلبى بكل ثانية تمر وتضيق رئتاي فتتعرثر بالتقاط
أنفاسها تملكنى الخوف وغزت أفكار سوداء عقلى فتشتت ولم يعد
قادراً على التفكير أحاول طمئننت نفسى بأننى سأنجو ولكن لا
أستطيع أنا خائفة ضمنت قبضة يداى لنفسى أخذت شهيق ومن
ثم أخرجت زفير ولكن هذا لم يحسن من حالى على العكس تماماً
زادنى سوء هذه النهاية لا محال سقطت على أرضية المصعد ولم أعد
أستطيع التنفس أطبقت جفونى على عيناى فلم أعد أشعر بأى
شيء... انتهيت من سردى لما حصل ودمعة شاردة سقطت على
وجنتى فمسحتها مسرعة وحمدت الله بأنه لم يصبنى أى مكروه

بقلم لينا سامى أبو العينين

كلوستروفوبيا أخشاق...!



بقلم: سحر محمد_مص

كروستروفوبيا

كلوستروفوبيا، اختناق، نفس متقطع، عين زائغة، عرق
وصوت مختنق، دموع مهددة بالنزول، تنظر حولك ترى
ازدحام الناس، أشد مخاوفك أمامك! أنت لست كهذا
الإنسان الطبيعي الذي يتأفف هناك من تكدس الناس،
أنت ترى العملة بوجهه آخر، ملامحك مضطربة خائفة
تعيش اسوء كوابيسك هنا، وهي الفوبيا!
بكاء متقطع وشهقة كالأطفال، خوف خارج إرادتك،
شعور عدم الأمان، ضيق المكان، أن يتحول هؤلاء الناس
إلى وحوش تريد ألتهامك وأنت ترتجف تبحث عن الأمان!
الاطمئنان! الدفء! تريد الهروب فقط، تريد أن تتنفس! أن
تخرج من هنا!

تتلاحق أفكارك بداخلك تتسلسل كشريط أمامك، متى
ينتهى كل هذا؟ تبحث عن هذه الإجابة مدى حياتك أو
تقف وتتحدى مخاوفك وتتغلب عليها وسنعرف هنا من
الأقوى هل الفوبيا أم أنت؟

#سحر_محمد_مصر

الغباية . . !





كلوستروفوبيا - claustrophobia

هي فوبيا الأماكن الضيقة وفيها يشعر المصاب
بلاختناق والرغبة في الهروب من
المكان، وتتنبه أفكار مخيفة مثل أن يحتجز في
هذا المكان للأبد. أو أن يفقد وعيه أو حتى
حياته بسبب شعوره بلاختناق ويعد الكابوس
الأكبر للمصاب بالكلاستروفوبيا لحظة تعطل
المصعد وهم بداخله.

