هوس اليكسيثيميا

مجموعة مؤلفين

كتاب جامع

اشـــراف

منزول فاطمة ... نمري ملوكة (منال)

هوس

كتاب جامع

تحت اشراف :

منزول فاطمة ... نمري
ملوكة (منال)

مجموعة مؤلفين

الاهـداء 1

الى من يهتمون بكل التفاصيل .. وأوجعتهم الكلمات ..

الى الذين فقدوا القدرة عن التعبير ..

الى الذين لم يتمكنوا من البوح عن احاسيسهم ومشاعرهم ..

الى من خذلتهم اللسن تهم اشد خذلان ..

الى اولئك الذين يعتذرون عن اجابة .. فيكون الصمت سبيلهم ..

الى كل من خطت اقلامهم معي في كتابنا..

الى كل قارئ وقارئة ..

اكتب اليكم دائما والى الابد ..

اليكم اهدي عملنا..

بقلم الكاتبة :منزول فاطمة

اهــداء 2

إلى كل من نهض زاحفا نحو القمم متمايل، حَاني ظهره محاولا الوصول ...إلى كل من أرغمته الحياة أن يضحي بأفضل أحلامه طمعا في تحقيق رغبة والديه ...إلى كل من أَسْقَطَه قلبه ضحية قصة حب كانت خَاتِمَتُهَا الفُراق أفْشَلَت روعه وحطمت أمله ...إلى كل من يأس من ماضيه لِيَجِدَ حاضره أقرف بكثير إلى كل من وجد نفسه في مكان لم يكن يحلم به من ذي قبل ...أقول أنت مثال الصمود فبشراك

بقلم الكاتبة : نمري ملوكة

المـقدمة ..

ان 10 %من الأشخاص يصابون بحالة تسمى "اليكسيثيميا" وهي حالة يفقدون فيها القدرة على التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم بالكلمات .. بحيث لا يجدون أي مفردة في أي لغة تستطيع وصف حالتهم النفسية ويعجزون كليا عن شرح ما يحدث ..

في هذه الحالة يلجأ هؤلاء للكتمان والصمت فقط ..

بقلم الكاتبة : منزول فاطمة

فوبيا الصمت ..

العاشرة ليلا .. سأكتب لكم .. لتعلموا ما معنى صمت مشاعر..

مع سكون هذا الليل .. يبدأ ضجيج الذاكرة .. ويبدأ لكل شيء لغته الخاصة .. صمت رهيب يكتسح غرفتي .. وأفكاري يبتلعها الظلام .. انها حقا العاشرة ليلا.. ولكنني اشعر وكأنها الثالثة بعد منتصف الليل .. لا أحد يدرك كيف مات بداخلي شعور .. وأنا التي كلي شعور وأحاسيس .. فلم أجد لكلماتي عنوان .. يليق بفيض المشاعر المتراكمة بداخلي .. صمت رهيب يجتاحني من الخارج فقط .. بداخلي دوامات من اعصار اليومي .. لا اعلم لما يحدث هذا .. بهذا الوقت من كل ليلة .. ربما لأن الليل هو الوقت الوحيد الذي يخلو فيه بالي من اللا مبالاة .. فأراه يسترجع أحداث من ذكرياتي ماضية .. ويتذكر المواقف المؤلمة التي صادفته .. ويخيل لها سيناريوهات وهمية .. ويتمنى لو تعاد تلك المواقف من جديد حتى يتعامل معها بطريقة مغايرة .. لكن لا جدوى من تمني .. هيهات على داخلي مليء بتعاسة ابدية .. واظهر سعادتي لمن حولي ..

الأن بعد ما حل هذا الظلام الدامس مع الصمت .. تقترب الأقنعة على السقوط .. والأحلام والخيبات والأحزان كلها تحدث مع آخر خيوط الليل ..

إنها حقا ساعة الثالثة بعد منتصف الليل .... بعد تفكير عميق .. وبعد كم تنهدات طويلة طالعة من داخلي .. وتطرقت لقراري النهائي .. سأتخلص من هذه التراكمات التي بداخلي واخضع لصمتي القاتل ..

منزول فاطمة تيارت الجزائر

صمت الرحيل ..

لا تستدرجني للصمت ..

لأنه حقا قاتل .. وقد يترك فيني آثارا عميقة يصعب ان يتم علاجها من طرف الزمن او النسيان .. وقد يصنع مني الرحيل لمعة الحزن .. ظاهرة للعيان جاذبة للناظرين .. خفية لك انت فقط.. وقد يجعل مني طفلة طيلة الدهر .. ارجوا اهتمامك في كل زمان ومكان ..

فلا تستدرجني للصمت ..

فالصمت هو صرخة التي تأتي قبل نهايتي .. مصحوبة بالعذاب والعقاب .. بالخذلان الآمال .. فلا تسألني بما أفكر ؟.. لأنني لا أفكر من أساس .. توقفت أفكاري منذ زمن بعيد .. تركت التفكير وبمن أفكر ؟..

لا تستدرجني للصمت ..

لأنه هو من تسبب بسكرات الموت بداخلي ..

ثم أن لقلبي خفقة واحدة في حياته فقط.. وبعدها تتعادل كل الخفقات مع بعضها .. وينتهي كل شيء ..

تحياتي ..

منزول فاطمة تيارت الجزائر

حالة كتمان

حَمَلْتُ قلمي لعله دواء يشفي عجزي عَنِ الكلام والبَوحِ ... كَتَمْتُ كلماتي وأحاسيسي وما عُدت قادرة على الكلام حتى ...فكلما هَمَمْتُ لأكتب عَنْكِي يا حياتي بقلم الماضي المرير أتوقف ويعلن القلم انسحابه لأن عقلي خذلني فبكتمانه حالي يقتلني وينزع لقلبي نصفه هل الآهات والتنهدات تفي لتزيل عن قلب متحجر حزنه طبعا لا ولا ..... نفسيتي صارت كالماء العَكر الملوث بالتراب هل كتمان المشاعر والأحاسيس مرض اعتلى عقلي الذي لطالما فكر وأباح أفكارا كانت ضمنية فاستخرجتها بتحريك فمي ليصدر صوتي الشبيه بصوت الكمان ... تعبيرات لطالما كانت وافية عن موضوعات الحياة ماضيها وحاضرها والتفكير في مستقبلها هل المستقبل يضمن حلمي وسعادتي .... هل رغباتي ستحقق يوما؟ ولكن كيف ومرض الكتمان يعرقل سيرورة عيشي ... أعاني من حالة ويا لها من حالة ...كتمان المشاعر والأفكار يؤلمني فأنا أخاف من اخراجها وهذا ما يزعجني ..

نمري ملوكة سعيدة الجزائر

لا حياة لمن تنادي

سأموت صامتة مُخَبأة أحاسيسي ومشاعري في بئر عاتم بعيدة عن الناس... وسآخذ كلماتي التي لازالت تُحتضر بعقلي ،وعندما أوشك على اخراجها تَعْلَقُ لتبقى مصفوفة بحلقي الذي عَانَ الحرقة فلم تَعُدْ تَنْفَعُه الأدوية المرّة ولا المراهم المرطبة ...أجهلني الماضي وفَّرَ كطيف شبح مخيف لم تبقى سوى آثَار رِجليه العالقة بدفتر ذكرياتي الذي لطالما كنت أعبئه واليوم ها أنا أعاني الصمت ...مرض الكتمان لا أشواق ،لا مُنى ،لا أحلام صِرتُ أعبر عنها ...سَكَتَت بحيرات وأنهار حياتي لتبقى رَاكدة لا نبض فيها ... وغاب ذلك القرص المشع في سمائي لتبقى الظلمة تَحْجُبُ نظري ... لا أحتاج للمشاعر والأحاسيس بل هي موجودة أحتاج إلى كيف أخرجها كَلمات مُعَبرة مُخْبرة أُدَونها بدفتري من جديد بماء الذهب الخالص .تُنْظَمُ القصيدة بعباراتها وتراكيبها بِحس ومعنى خاص. وها أنا أَلْحَظُ قَصيدتي خالية من عباراتها صماءُ لا رُوح فيها ،ولا نَبْضُ بِلا موسيقى تُحَفِزُ ....أعاني الصمت فلم تعد شفاهي تتَحَرَك فاستعارت عيوني دَورَ الفاضح لِتَهطل دُمُوعي مُحَمَلة بتلك

الكلمات الهَارِبة نافشة على خُدودي طريقها نحو العدم .هكذا صرتُ بلا نبض لأموت وأحيا صامته ....

نمري ملوكة سعيدة الجزائر

انطـفاء

انسدل وشاح الظلام كعادته.. ككل مساء، على قلوب مترفة في ما يسمى بالوحدة، تبحث عن بلسم الحنان في زمن كثر فيه فسوق القسوة، باتت تعرف معانٍ معادية لما عهدته في كل مساء تحاكي القمر في عزلته... في سطوعه الملثم بالضياء!، وقفت على غير عادتها عند شرفة الغرفة... تترقب في صمت تلك الأجواء، الحنين يقطع آخر وتين بينها وبين الغائبين... تتذكر كل الأحداث وتعيد استذكارها كلما منحها الوقت فرصة لتسترجع ما عاشته بكل التفاصيل، لكن شيء ما تغير في داخلها عندما جاء شهر الصقيع ..جاء و تزين بالعواصف الهوجاء.. هناك في شوارع الانتظار أفكاري شاردة، تائهة بين رفوف بالية.. وحيدة في الركن المهمل بزاوية ظلماء! ..كنت واضحة حد النخاع... واضحة بملامح لا تشتهي التصنع.. بعفوية ترتسم الأحاسيس على ملامحي.. طبعا، الوضوح في واقعنا لا ينفع.. الوضوح في المرأة سيوقعها في مصائد الجياع ..لكن سهوا تراخيت، سهوا تساهلت، سهوا لم أفلح في التمثيل.. كانوا بأوجه كثيرة متنقلة، متغيرة، محصنة بالنفاق.

.لكن سهوا ظهرت بوجه واحد بين كومة من الوجوه الزائفة.

.تبعثرت أوراقي تلاعبت بها أيادي الضباع، تهاوت أحلامي توارت مع سنين الضياع!. .زيديني شجونًا أيامي، زيديني.. ابكيني يا زمن، ابكيني.. خانني القَدَرْ كمُهْلِ الدَّمْعِ سَعَرْ، خانني.. زيديني شجونًا أيامي، زيديني .!

نصيرة قمري، الجزائر

منطقه أسيرو اقعه

لك يا من تغرق في بحر سنين مضت وتعجز عن مقاومة شهور هي الأخرى مضت تتخبط بين أيام كلها ألم وتتنفس مر الدقائق يا من تهت بين أزقة اليأس يا أسير الماضي وذكرياته يا سجين الحزن وآهاته يا من خطفت الدموع بريق أعينه يا من كسرت الخيبات نبض قلبه ما لي أراك كئيبا؟ مالي أراك حزينا؟ مالي أراك تائها؟ هل ريش الغراب حاوطك؟ هل أسود الألوان طغى على وجنتيك؟ هل ضباب السماء أسقطك على مصرعيك؟ أم أن مرارة القهوة هي من تذكرك بأخطائك؟ ألست أنت سبب فشلك؟ ألست أنت سبب تقدمك للوراء؟ سبب اعلانك نهاية البداية ؟؟ سبب توقف عقارب نجاحك؟ نعم أنت السبب لأنك أعلنت طلاقك مع التفائل دون تراض منه لأنك عاجز عن عدم افصاحك بداية النهاية عن عدم تلذذك لمفردات الأمل ومشتقاته عن عدم اقتنائك أجنحة الطموح وتشبعك بإرادة تسوقك نحو الريادة متى ستفيق من غيبوبة الذكريات؟ متى ستفهم أن الماضي خطوة تجربات متى ستصل لتدرك أن الألم مرهمه الأمل والكسر له رب

يجبره والدمع في حياتنا لا مفر منه متى ستدرك يا صديقي أننا بالخيبات نحيا وبالعثرات نقوا ،أننا لولا السقوط لما نهضنا ولولا الفشل لما نجحنا . خذ خطوة و ابدأ المسير فبعد العسر مؤكد بوعد من الله هناك يسرين ..

مقلالي زهيرة سعيدة الجزائر

أبوح في صمتي

هكذا عنوَتُ حكايتي التي بطلها "محمد" مَعْ " ذاته . " فأقول : وُلد " محمد "الطفل البهي ذو الوجنتين الورديتين ،ظاهر الحياء مذ ولادته، تربى الرضيع في وسط أسرة محافظة لا تعرف للبوح بالدواخل سبيلا ... و لا بحرية التعبير منفذا اتخذ هذا الذي تربى عليه مبدأ و معتقدا ... بأنه لا مجال للتعبير في الأوساط ... فما تريده و ما تراه خلِّهِ في نفسك فربما تقول ما يتعبك و ما ينغص عليك عيشتك . هكذا تعارف أهل العائلة و هكذا ساروا جيلا بعد جيل أطفأ الولد شمعة السادسة ها هو " محمد " في المدرسة الولد الشطور الحذق الفطن علامات الطفل على الاوراق جيدة جدا و لكن الولد لا يحرك ساكنا في القسم مما أثار دهشة المعلم و حتى زملائه ... تدحرجت و تدرجت سنون الطفل حتى كبر و يفع / نال البكلوريا و التحق بالجامعة حيث انقلبت موازينه و اختلطت عليه التوجهات فرأى أن ما تعلمه من أهله انغلاق و رجعية و في نفس الوقت ما عليه الناس فوضى و عبث فكان الاضطراب في عقل الفتى ... و هو يحاول الهروب من المجتمع إذ به

يجد نفسه يحب فتاة و يميل إليها و يتقرب لها ... " رانيا " البنت اللبيبة الرزينة الكاتبة الرقيقة النفس ... رات منه غرائب التصرفات دون بوح فكلما أرادت حفر قلبه باستخراج ما فيه انسل و هرب ..أصبح يعيش في كمد و حزن شديد / فكل ما أراده مخزَن في قلبه غير مجسد في واقعه ضاعت الآمال و تفرق المراد تحت هذا المرض اللعين مرض الكتمان تزوجت الحبيبة و تخلى عن الدراسة و مات الولد و في جوفه الكثير لم نعرفه الفاتحة على روحه ... آمين ...

أيت طيب محمد سعيدة الجزائر

في هدوء الليل

إن في مواساة الألم يفوز الحنون لا النصوح ...الكل يلجأ إلى الليل لأنه ستار يستر عيوب الناس... ولكنه يفضح حقائقنا ...ويغوص في خبايانا ...وتتجمد مشاعرنا ...وكل هذا يعود إلى الذات التي تتألم من الداخل ...ترى أرواح نائمة بجانبك ولكنك تستغرب كيف لها أن تنام هكذا ...!! أسئلة تدور في ذهنك ...وكل هذا يعود إلى مكنوناتك من كثرة التفكير وعدم القدرة على التعبير ...ولا حتى من يسمع كلامك حين تعبر ولا لماذا عليك أن تعبر ...بكاء شديد مكتوم شعور يجعلك تختنق ...نحارب سويعات من الليل لنرى الحقيقة من حولنا ونلوم أنفسنا كيف افترقنا مع الأحبة ...هل تصرفاتنا السبب أم أنهم هم من أرادو الابتعاد وهل القدر كان سبب في ذلك ...تبا ...!!! لقد هرمنا ونحن في ريعان شبابنا هرمنا من كثرة التفكير ...وبلا جدوى ...اتخذنا من الليل صديقا بدلا من بشرٍ لا يقدرون مشاعرنا ولايصغون لنا ...اشتقنا لمن ينصت إلى شهقاتنا المكتومة في الوسادة ...وكأنه يواسينا بعد ما خذلنا الجميع ...لقد حاربنا النوم لنستجمع قوانا ونقضي على كل

ما يشد افكارنا ...ولنستقبل صباحا جديدا ... بعيدا عن نفاق البشر وتصنعهم ...ثم نذهب ولنستعيد أنفسنا ومن جديد ...

بلعربي فيروز سعيدة الجزائر

وحدتي مؤنستي

في الشهر التاسع اقتربت الولادة وأمي تنتظر ابنة ام ذكر وأنا في أحشائها أعاني من الوحدة الموحشة حتى انتقلت إلى ما هو أصعب وأتعس منها إلى عالم به الآلاف من البشر من أجناس مختلفة لكنني أشعر دوما بالوحدة لا أحد يستطيع فهمي ولا أحد يحس بما أريد جل همهم السيطرة على الضعفاء وعلى أملاك وخيرات ليست ملك لأحد بل هي لله قسمها بيننا بالعدل ونحن من فرقناها بجشعنا و حبنا للتملك فأصبح حصد الأرواح أهم من حصد المحاصيل الزراعية وانتهاك الحرمات يدل على الرجولة من طرف المغتصبين الذين أبكوا الأمهات والآباء بتلك الأفعال الشنيعة في عالمي أعاني من الوحدة. منذ أول لحظات واستنشاقي لهواء هذا الكوكب كنت نقية كأول قطرة مطر قبل تقبيلها للتراب لكنهم لوثوا صفاء روحي بدخان القنابل وأعموا بصيرتي بغبار القذائف المتواصلة وأغرقوني في طوفان من الدماء و أصبحت رائحة الموت تفوح مع نسيم كل صباح الحزن ليس في الموت وحده إنّما الموت حقّ كلّنا على هذا الطّريق وهو موجود انما في الخيانة

فالحياة لم تعد مضمونة مع أناس خائنين في ذات يوم كنت أتكلم مع صديقتي رغد من غزة ليلتها كانت سعيدة جدا على حسب ما قالت أن اسرائيل وقعت على هدنة لوقف إطلاق النار أخبرتني أنها ستنام من دون خوف قلت لها ابقي إذن لا تنامي باكرا فوافقت بالطبع توقفت عن ارسال الرسائل فجأة ولم تعد ترد علي فقلت ربما نامت بعد لحظات مللت وقررت تشغيل التلفاز وإذ بي أرى ما لم أتوقع حذوته صرخت في نفسي رغد والدموع تكاد تخترق جدار حدقتي من هول الصدمة كان الشريط العاجل يصرخ بأعلى صوته يكاد أن يخترق الشاشة ويدخل لعقلي شنت القوات الإسرائيلية هجوما مفاجئا على غزة المحتلة لقد نامت رغد نامت بدون خوف هذه المرة ولكن للأبد لقد كانت وحيدة عند وفاتها لم أستطع انقاذها من بين القذائف هرولت إلى هاتفي أرسلت المزيد من الرسائل لكن دون رد لم تعد قادرة على مكالمتي لم أعد أستطيع مكالمتها منذ سنة 2017 اللعينة التي سببت لي الكثير من الألم لم أكلم رغد كان حلمها أن تصبح طبيبة لكي تسعف المصابين جراء الهجمات الصهيونية رحلت زهرة من

زهرات فلسطين وتركت حلمها معلقا في ذاكرتي الوحدة لا تتمثل فقط في إنسان يعيش بمفرده أو ليس لديه أصدقاء ففلسطين الحبيبة أيضا وحدها تحارب وتقاوم وتتألم وتنزف أبنائها وتصرخ من جبالها وبيوتها هل من مغيث خانها الجميع الجميع باعها بزهد ثمن من أين تعلم البشر كل هذه القسوة لم أعش سوى عقدين من عمري ورأيت الجبروت والغل في نفوس خليفة الله على الارض لكنها لا تعرف للرحمة طريق ولا سبيل لا تمثل الاسلام في شيء بل لا تكل عن تشويه صورته عجبا لمن يظن ان هذه الدنيا له وملكه الناس لم تعد تخاف من يوم الحساب ولا حتى يوم الوفاة يعرفون خالقهم فقط في مصائبهم إيماني بخالقي أن عدله لن يخيب ستحل العدالة الإلهية في يوم ما ولن ينفع آن ذاك لا قذائف ولا قنابل ولا مال ولا سلطة اللهم نسألك حسن الخاتمة

مبروكي سميرة عنابة الجزائر

قسوة الكتمان

تراكمت وتراكمت تشرعُ لها أبواب قلبها وتسكنهم فيه، كتومةٌ بطبعها لا تحبُ إظهار ضعفها لمخلوقٍ، لا تريد أن يعلم أحد عن حزنها أو ما يجول في أعماقها من خرابٍ ودمارٍ، تكتمُ كل شيء في أعماقها ولا تسمحُ لأحدٍ بالاطلاع عليه، كانت تلجأ دائمًا للكتابة لتعبر عما تعيشه؛ اِعتادت على ذلك تكتم ما يحدث معها من معاركٍ وحروب وتحديات تواجهها في قلبها ولا تبوحُ لشخصٍ عنها، كانت دائمًا تُترجم ما يحدث بمزجاتيها المتقلبة وبتعصبيتها المفرطة اتجاه الأخرين، تسعى دائماً لتقلل من انفعالاتها اتجاه كل المواقفِ التي تعيشها، تنفجر كأنها بركان ثائر يقذف الحممَ في كل مكان ويحرقُ كل شيء يعترض طريقه دون أن يجرأ أحدٌ على الاِقتراب منه، وخلال القليل من الثواني تعود إلى قمة الهدوء وكأنها شخصٌ أخر، مزاجيتها المفرطة يصعب عليها التحكم بها كل بضع ثوانٍ بمزاجٍ مختلفٍ عما قبله سعيدةٌ وحزينة هادئةٌ ومفعمةٌ بالنشاط تنشر الايجابية والحزن معاً كل ذلك يحدث في بضع ثوانٍ، يصعب على الجميع فهم شخصيتها وتبوء محاولاتهم

بالفشل عند تجربةِ قراءة ما يجول في غرف عقلها، ويرون فهم مشاعرها اتجاه الحياة والأخرين أمراً مستحيلاً، لا يعلمون ما يحدث معها؛ أنها مليئةٌ بالغموض، كل ذلك كان يحدث كل يوم تواجه كل شيء بمفردها إلا أنها نسيت كيف يكون التعبير كيف تلجأ لأحدهم لمساعدتها، تمسك قلمها وتحتضن ورقتها لتعبر عما يرهقها فهي وسيلتها الوحيدة للتعبير، ترجف يداها وتشلُ أناملها وتتبعثر كلماتها وتتطاير أوراقها في الهواء، وتبقى وحدها في هذا العالم عالم الرماد والخراب؛ حتى قدراتها على الكتابةِ أصبحت معدومة كيف الآن سوف تعبر عما بداخلها أنها تحترق وتتمزق دون أن تطلب مساعدة من أحد أساسا من سيصدقها فهي دائماً تدعي أنها بخير وبصحة جيدة وترتدي قناع السعادة لا أحد يستطيع أن يساعدها وينتشلها من هلوساتِ عقلها ومشاعرها المتضاربة، هي وحدها فقط من تسطيع النجاة ومساعدة نفسها بنفسها

.لين فتحي الجندي /الأردن

مزاجيتي متغيرة

هم كغيرهم من البشر طيبتهم كست على أجسادهم وأفعالهم خارقون للعادة هم كائنات لطيفة لا يؤذون أحدا ولا يقبلون الأذى يحبون الجميع ويقدرون الحب يطمحون لأرقى آمالهم عالية متعلقون جدا بالقلم عندما يحزنون يلجؤون للتعبير للتخلص من ضيق صدورهم مزاجيهم ليست كميزاجياتنا نحن نلجأ إلى بكاء هم يرتاحون عندما يكتبون ما يحزنهم أو عندما يمسكون القلم تتغير تصرفاتهم بين دقيقة وأخرى كأنهم ليس هم الذين كانوا قبل قليل حزنهم أو فرحهم يعيشونه بالقلم هم من محبين الكتابة

واضح إيمان البويرة الجزائر

شبح الكتمان

صراخ لا يسمع ،، صوت داخلي لا يستطيع الخروج ...افكار وهواجس حبيسة مكتومة ..هل هو مرض ؟ أم لعنة حالة تصيبني كلما حزنت، تذكرت الماضي أو فكرت فيما جرى أو ما سيجري.. كابوس يؤرق حياتي وينزع معنى النوم من عيني .. ليست كغيرها ولم أشعر بمثلها من قبل ، لا أستطيع تسميتها ولا حتى تفسيرها ، كل ما أعرفه أنها حالة من الصراع النفسي اكافح فيها بكل ما أملك من قوة شعورية لكي اتغلب على شعور الكبت والصمت الذي وبعد معاناة وجدت أنه المفر الوحيد، من وإلى نفسي .. هربت كلماتي، غابت أحاسيسي وتبلدت حسيا .. أحيانا تبدو لي حالة مساعدة فهي تجعلني أهرب من واقع مرير عشته كان السبب فيما وصلت إليه .. وأحيانا أخرى احس أنها شبح يلاحقني ويسرق السلام النفسي مني .. فهل يا ترى صمتي وكبتي سينتصران أم انني سأعود تلك الفتاة الباردة التي ومهما طال الزمن ومهما استعصت علي حياتي لن اتأثر ولن أخبو .. لكن كيف هذا وأنا لا

استطيع الشكوى ولا أعرف حتى الطريقة؟ لا استطيع التعبير عما يختلج نفسي ولا استطيع ترجمة احزاني وآلامي .. كل ما أفعله وما سأفعله ولو بعد أمد طويل، سيكون الصمت والصمت حتى وإن كان ذلك الصوت الداخلي يمزق حنجرتي ولا يجد سبيلا للخروج ... اما بعد .. حالة اليكسيثيميا أو حالة الكتمان صحيح أنها صنفت ضمن الأمراض النفسية، لكن وبعد تجربتي ، ما هي إلا حل للتخلص من واقع الإنسان المر وتجاربه في حياة، لن نبالغ إن وصفناها بالتعيسة .

نحال رحمونة سعيدة الجزائر

وحيدة أنا

أنا أبكي يا أمي ولا أحد يسمعني، يحس ويشعر بي، يصغي لأنيني وآهاتي ولصرخاتي لا أحد يخفف عني ويواسيني ويؤنسني، يرفع من معنوياتي ويدعمني، يقويني ويقف معي وبجانبي لا أحد يرفعني عندما أسقط وأضعف، أتعثر للعقبات التي توجهني، وللظروف والمشاكل التي أعيشها عندما توصد الأبواب في وجهي وأبقى عاجزة، يائسة ومحطمة لا أحد يأتي و ينتشلني من دماري وحطامي، ينقذني ويساعدني لا أحد يحضنني ولا يمسح شعري ويسأل عني رغم وجودك بقربي يا أمي لكنك بعيدة عني، لست معي ولا بمعيتي، لست بجانبي رغم صوتك الحنون ويدك الناعمة ووجهك المبتسم، نورك الساطع وشمسك المشرقة دوما إلا أنك لا تهتمين لأمري ولا بحالي، بأحلامي وطموحاتي وبآمالي لا تأبهين لي ولا تبالين بي أنا وحيدة، وحيدة جداااا يا أمي، أحس بنفسي أختنق ويضيق صدري، داخلي سينفجر من الكتمان والصمت وأنت لا تعلمين وغير مدركة لهذا، أنا مرهقة ومتعبة جدا، ذبلت قبل موعدي وتساقطت أوراقي مبكرا كثيرا واختفى لوني وأصبحت

شاحبة لا لون لي، جذوري اهترأت واستسلمت بسرعة وأغصاني انحنت وتلاشت، أصبحت زهرة قبيحة ومنبوذة، زهرة تركت لوحدها وبمفردها، ماتت حين أهملتها ونسيتها ...زهرة وحيدة كانت أنا وأنت كنت دواؤها يا أمي وسر حياتها

سمية غربي شلف الجزائر

وسط غياهب الحياة

:افْتَقَرت لِقُوَّة الِاحْتِمَال وَسَط غَيَاهِب الْحَيَاة ومصائِب الدّهر وكَأن جِسْمِي رَقِيق البِنْيَة يَذُوب كشمعة أعتمدَ الْجَمِيعِ عَلَى وُجُودِهَا مُنيرةً، مُشتعلة، وَلَم يأبه أحدٌ لإطفائها !...فَشيء قَبِيحٌ أَنْ يَكُونَ المرء طموحًا، متفائلاً، ذُو عَزِيمَة، وَقَلْب يَتَأَثَّر مِنْ أَصْغَرِ شَيْءٌ يَتَأَثَّر مِنْ كَلِمَةٍ نُطْقُهَا طِفْل عَبَثًا ، يَتَأَثَّر مِن عَابِرَ سَبِيلٍ تَمْتَم بِكَلِمَات سَاحِقة، يَتَأَثَّر لِغَرَق نَمْلَة صَغِيرَة، يَتَأَثَّر مِنْ حَدَثٍ مُحزن لَا يَعْنِي لَه !والأقبح مِنْ ذَلِكَ أَنَّ تَكُونَ ذُو قلب يُشْعِر بِكُلِّ شَيْءٍ، ذُو مَشَاعِر مُرهفة، فِي وَقْتِ بَاتَت الْقُلُوب تَضُخّ فَقَط الدَّمِ لَا أَكْثَرَ وَلَا أَقَلَّ !مَنْ ذَا الَّذِي سَيُفْهَم هَذَا الْقَلْبِ؟ أَيُوجَد أَحَدٌ سيشعر بِه؟ قَلْب نَادِرٌ، وفَرِيد كَالزُّجَاج يَتَأَثَّر مِنْ أَيِّ شَيْءٍ تَتَرَاوَح جُرُوحِه مِن خَدَش صَغِيرٌ إِلَى كَسْرٍ كَبِيرٌ حتى شَرخ عميق في منتصف القلب لَا يُمْكِنُ ترميمه أَو جَبْرُه .أَيْنَ الْمَفَرّ مِنْ هَذَا كُله؟ أُرِيدُ الْخَلَاص، فَلقد ذَهَبَت جَمِيع قُوَاي شيء مَضْحَكٌ ومؤلم فِي آنَّ

وَاحِد، أنّ تِلْك الشَّمْعَة الَّتِي كَانَتْ تُنِير طَرِيق مِمّن حَوْلَهَا، ذَابَت وضلّت هِيَ الطَّرِيقُ !

مَجْد بَاسْم الاردن

أرهقتني اللا مفرداتيه

أعاني .. اللامفراداتية و ضعف الشخصية ليس من شيمي في القلب شيء أحب ألا يظهر لهم و أحب كذلك ألا يخفى ، فرغم ألف حرب داخلي أتيهم بدون راء ، و بحجم مشاعري أنا أتأذى في صمت" ..الأليكسثيميه "..ماذا لو أخبرتكم عن فقدي للقدرة على وصف الكم الهائل من الأحاسيس بداخلي ، فهل تظنون أن حواسي بها خلل ؟ أم أن إحساسي بكل الحواس أصيب بالشلل .. صعب قراءة وجهي ، هذيان وجداني و حالة يرثى لها_ .. مريض اليكسيثيميا.. لا يكذب لا خيال له ، يكذب الواقع فما حاجته للخيال ..يستسلم دون قصد فكيف ينذر بشعوره لا يكون هنا حينما يلفظ الجسد ..ثرثار بالفوائد ..اعذروه إذا قاطعكم فهو لا يفهم يحس لاحقا بكل ما مضى ..بشوك في الصدر بالقدر و ما قضى" .. اليكسيثيميا" ..لا خيال لي و لا أزال مؤمنا ، أوا ليس الإيمان بالشعور ؟ ..جحيم بشع ولا يحرق ؛ اللامفراداتية تحرق ببرود ولا تدرك تهان يا صديقي ولو كريم تصدق ..عاملوني بقسوة و لم يدركوا أنني لا أدرك ..اليكسيثيميا" أنا و ما ذنبي؟ .. نعم

حذت معي و جفت روحي ..رفضت جوارحي التصالح مع عقلي و الانسجام ..صراخ الأرواح ليس تثاؤبا، تتآكل الفوضى داخلي لا أدري فأنا في حرب أم مزاجي قد احتل المعركة .. قالو يا قاتل ضميرك أنت قلت هم من قتلوه وهو لقيّ حتفه ..حسبي الله و لكل حاد ما جرح" .. اليكسثيميه"و غريب فهمي حين أنزعج فلانزعاجي مصدر تراه انت و لم اره ..مقزز عجزي هذا و لم أتقيأ بعد ..عن شعوري ..أنت مودعي أفهم أنك أردت الوصال و اليكسيثيميا غريبة لا فرق لها بين الوصال و الانفصال ..

لينة عبابو شلف الجزائر

أعترف أني مزاجية

نعم أنا مزاجية .. لا أشبه أحد ولا يشبهني أحد .. لأني خلقت استثنائية .. أعيش حروبا ومعارك بداخلي .. أبكي .. أصرخ وأنكسر ولكن أمسح دمعي وأخرج للبشر صلبة قوية .. لن تستطيع أبدا معرفتي .. أتعامل مع الناس بحسن نية .. لكن هذا لا يعني أني غبية .. لا اعرف التصنع .. أميل للعفوية .. بكلمة بسيطة صادقة ترفع من روحي المعنوية .. قلبي بسيط يلتفت دائما للحنية .. أنا أعني ما أقول : قد تسيء فهمي وأبدو لك مغرورة لأني لا أعطي مكانا لكل البشر في حياتي .. لكن من يعرفني يدرك أني أتحلى بالتواضع و الانسانية ..بسيطة طلباتي ليست مستعصية .. أحب الضحك المزاح ولكن لا أهمل وقت الجدية .. أكره لحد الجنون المنافقين الذين تتميز وجوههم بالتعددية .. إن كرهت أختفي وإن أحببت أغار وأصبح عصبية .. أتغاضى عن أخطاء الكثيرة لأبقى الود ولكن إن رحلت لن أعود ابدا .. فعند كرامتي يذهب الكثير ضحية ..

لست صعبة الفهم .. يمكن القول عني .. طفولية .. قوية .. عنيدة .. مزاجية .. مجنونة .. نقية .. كرامتي خط أحمر .. لا أسامح فيها وأكون سخية .. لست كاملة فالكمال لله ولا أقول أني مثالية .. ولكن لي شخصية استثنائية .. لن يفهما إلا من أحبني بصدق ومصداقية ..

بشرى حجاجي النعامة الجزائر

ليت بالي لا يبالي

ليت بالي لا يبالي ولا عيني ترتوي من حنين الليالي ليت عقلي ينسى ذكرياتي وأيامي وتتوقف يدي عن مسح أدمعي وتمسح احزاني .. وتوجع القلب الذي مسجون في أعماق ذاتي .. وفي مسيري تتعثر خطواتي والي طريقي اضعت المسير أظن بأني الي الامام أتقدم ولكني أبحث في نفس المكان ليت قلمي يسكب شعري وما يجول في خاطري من أحلم .. وفي هذا الزمان أنا ليتني ماكنت هنا.

نيروزتيكه ليبيا

كتمان

جلست على شرفة غرفتها تترقب النجوم في السماء تحكي للقمر عما يجول في خاطرها تارة تحكي له ذكريات حلوة فتضحك و تبتسم إذا تذكرتها تارة أخرى تبدأ بالبكاء لأنه بين ذكرى و ذكرى جاءتها لحظة أحزنتها ،أبكتها حطمت فؤادها وخبّأت كل شيء بين قلبها و نفسها تُذكرها كل نبضة من قلبها عن حدث حزين أو جميل لا تحب إخراج ما بداخلها ترى تقلب مزاجها كأحوال طقس مرة تمطر سماء عينيها دمعة و مرة تضحك عيناها لحد البكاء لا ترى ما تكتمها في قلبها لا تستطيع الافصاح عما بداخلها تواجه أوجاعها لوحدها تواجه تقلبات الحياة بنفسها تخبّئ حزنها فرحها لأنها تحس بأن لا أحد يفهمها ،لا أحد سيحس بشعورها في نهار ترى ضحكتها تراها فتاة قوية صامدة وإذ نزل عليها المساء بدأت دموعها بالانهمار تبدأ موجات عيناها بالتراكم تخبّئُ و تخبّئُ شعور أبكاها أو أضحكها فما أصعب شعور الكتمان

عيشاوي هاجر الوادي الجزائر

كابوس

تنهيدة منتصف الليل بين الجفون تروي أنفاس ارتجفت للرعب بتفاصيل ملطخة تدمي بين حشد الجردان عينان كانت تغرقان صور حبست أنفاسي جثث هامدة للأسلاف شوارع الظلام جُلّتُ و الأنا من الفزع لا تنجوا تصدع مسمعي لأموات صاحبة الأصوات وجوه مقززة أعمتني ما أبصرت تلك الخدوشات أرواح المومياء على الرصيف لهيئات قاتلة الأوصاف بين المارة غريبة ما هم لآدم و لا أشباهي غدوت تائهة حافية الأقدام عصافير بطني نَهَضَت من الجوع بالملام أسير بين الأرواح ما أبصرت مارة سوى الأشباح تائهة أتخيل في مكان الغربان من رصيف لآخر أبحث عن اشباهي ما أدركت حالتي و لا أدركت مكاني كل كنت أجهله و رأسي بدا بالدوران أمشي و أسقط إلى حد الغثيان كابوس كان مرعب أهلكني في المنام تنهيدة منتصف الليل تلم بأحداث منامي

دعاء بومهرة سكيكدة الجزائر

محراب السواد

أمام المرآة أرمق ملامح وجهي التي أصابتها شيخوخة مبكرة، أتوضأ بدموعي الماطرة و أنظر بكثب لتلك السحابة السوداء التي مكثت حول عيني ،سوادها يزيد شيئا فشيئا وكأنني قد جرّعتها من كأس ذكرياتي أو أن كلماتي التي هجرتني قد اتّخذتها مسكنا أبديا ،كلماتي التي أعلنت وداعها الأخير ، أعلنت رحيلها بطلقة جهنّمية سدّدها الكتمان اللّعين لأصير خرساء غير قادرة على التعبير ....ذلك المتسلّط استعبد لساني و كبّل أطراف فمي، بعثر الحروف وأقسم أن يبعثر فؤادي معها، فحتّى مع نفسي صرت لا أعرف للثرثرة سبيلا ، ذلك الجائر أوصد الأبواب أمام جروحي وانكساراتي ، فصارت مرارة تجري في مجرى دمي تصيب قلبي بالذبول والبؤس....كل شيء في جسدي قد أتلفه الكتمان فصرت سجينة بين أحضانه الشائكة ... أقسم اللئيم أنه على أرضي لمُستشهِد وأنني له تراتيل مقدّسة يرتّلها في فجر الصبح الجميل ،حلف يمينا أن يستملك داخلي ويوفيه حق الوفاء، اخترق عادات قلمي فلم يعد جريئا كفاية ليجود على الأوراق بما يعتري

داخلي ،قلمي الجميل التحق بحُشُود أحشائي المكبّلة فكسر ظهر الكلمات ،لتصير كالسّهم الذي يرمي صاحبه ويفتك بجزئه الأيسر من القفص الصدري فتختلج الآلام والذكريات الأكباد والإسمنت .على المرآة أبكي على أطلال حديقتي الزّاهية التي اغرورق الكتمان تربتها فانقرضت الفراشات الزّاهية وإسودّت معها أيامي المضيئة ..فتبّا لك أيّها الكتمان، أَعلِن الرّحيل عن أرضي لأرفع رايتي وأُعلن استقلال كلماتي واستشهاد آلامي واندثار ذكرياتي الأليمة ، بربّك أعلِن الرّحيل فالصّبارة التّي زرَعتَها في أحضان تربتك قد ماتت من الجفاف فما بالك بزهرة مثلي؟؟

تقوى علي تبسة الجزائر

ما الذي أشعر به ؟

ألم غريب يتملكني، كأن شراييني تتمزق، روحي تريد أن تخرج، لماذا ..... حقا لا أدري، قد أبتسم من خيبة أمل، قد أضحك وقلبي يتقطع، قد أنطق بالصمت وأنا أريد التحدث، أنا منهكة ... أصبح قلبي كصحراء قاحلة، يتوق عطشا لقطرات ماء، ربما تحييه من جديد، اعتادت الناس أن تراني أمضي، ونسيت أني أحتاج عقلا يفهمني ... قلبا يحبني .... ويدّا تحملني لطالما تظاهرت أن كل شيء على ما يرام، ولكن لا أحد يعرفني، فلا تغرنك عيناي التي تضحك، وهي بكلمة تريد البكاء، روحي تنزف .... أنادي في صمت، لا أحد يسمع مناجاتي، أكاد أختنق، المشاعر التي يحس بها الأخرون خلال سنوات، أنا كل يوم يعاد علي الحزن ، الفرح ، الحب ، الكره ، الصمت ، الكلام ، الضحك البكاء حتى الصراخ . كلها استنزفت ما تبقى ما لدي من شعور، حتى تساوى كل شيء في نظري، أريد أن أكتفي بالمراقبة فقط، أصوات كثيرة داخلي تتكلم .متى أستيقظ من هذا الحلم ؟ أم أطلق عليه كابوس مرعب .متى

أرى النور في حياتي ؟ التي لم تعرف سوى الظلام الحالك ربما سيأتي هذا اليوم.

لادق أسماء المدية الجزائر

أرماء مكفهرة

قابعة منزوية في قوقعة أشلائي، و الصمت خير دليل لمن حاوط رثائي، فمجلجلات الزمن هي الأخرى أهابت اندثاري، ولربما بين تلك الكرابيس المدججة يطل فقط قراري .نعم فقط قراري ...و أي قرار ؟؟ إن كان رابض في زاوية لجومي، و جولان الروح تهتف لمجوني، ها هو حالي بين لظى و كرى !! و ها هو بين عتمات دجى مدهمة الأسدام لمن يرى !! بالأشجان وعزة الأفنان قد وارى!! وفي همهمات العتمة قد سار وبالإخفاق دارى .تيها يا نفسي، ففي ليلة غدافيه الإهاب، وبين نار الإياب، شاب غرام الليل، و بلغ زبد السيل، و قد تفارطت الهموم، و الوتين رايته الكمد، و الصمت دليل لمن حمد !! و لربما النحيب في خفايا الديجور لمن ذاق الحيف، و راسخات السيف المعتمد ... يا ذاتي و الله إني حزينة لحالك، فإني قد اجتمعت فوق خوان المواجد، و أخرت جُلّ المواعد، فأضرمت من كومة الآهات تلك المواقد، مواقد أشابت الحروف و الألوف تحت قرض السواعد ..إني بصيرة ألاحظ. قد أهنفت النفس في تلك الكآبة، كأنها رفلاء لا تجيد سوى التعثر، أو

كأنها شمطاء لا تتقن سوى التأثر .أه يا ذاتي !! ربما أنصعت لذاك الخثور، و واسيت هفوات القيود، ولكن ما أنا أهوائي الضاربة جعلتني مقابلة لدأماء الهوى، و نقيض النوى، حتما صخمنا الكمد و الجوي .و اصطرعت في نفسي أسدام من ذاك الضاد المنفرد، والذي زين بأعسان الوجد المسترد، و مخللا بفانوس الهوان المنتقد، فهيا يا نديم اليراع معا نداري وحدتنا بصمت، أفضل من سمفونيات الكلام المقت ....

بقدي خالدية تيسمسيلت الجزائر

لم أستطع

حاولت جاهدة أن أعبر عن ما في ذاتي... عجزت عن البكاء بل منعت نفسي فلازمني بدون دموع..... بكاء صامت خافت استطعت حبسه لكن فضحته عيوني وملامح وجهي المهمشتين..... حملت عبّأ مشاعري المتراكمة وكنت كل مرة. أفشل في إخراجها بل باتت جزءا مني... حقا تساءلت كيف يمكنني أن أقتلع نفسي من نفسي؟ !رضيت وتعايشت مع قدرتي على الحزن والكبت. غصة قلبي تذبحني بين كل حين وحين وكلام كثير جدا في داخلي أشعر انه سيهلكني كلما واجهت المرآة رأيت تلك الهالات السوداء التي اكتسحت ملامحي حتى وسادتي سئمت من ضجيج أفكاري...حبست كل تلك الأحاسيس كعصفور اعتاد على العيش محبوس في القفص وعندما تسنت له الفرصة رفض. .أنا حية لكني لا أستطيع العيش..... واثقة بأني فقدت شيئا ما داخلي لكني لم أشعر به كي أعرف ما هو..... حقا لم أستطع .

بوبليحة بثينة سعيدة الجزائر

اِنكسار في الجحيم

أرهقتني الحياة، وظلمني الأبرياء، ورمت بي في الظلمة الكلحاء، وسجنتني سجن الظلماء، لم أعرف كيف أخرج وأكافح كفاح البؤساء، فقد أصبحت أيامي كسواد ليلي لا أرى فيها للنور عنوان، بات كل مظلم يعم المكان، أردت أن أصنع لنفسي نورا، وأن أبني حلمي بين كل هذا الحطام.... ولكن وحدتي أهلكتني وأغرقتني في شاطئ بلا عنوان، و كانت عيوني كفيلة أن تسرد قصتي وكل الأحزان ، ومع كل هذا زال احساس الأمان، وخسرت نفسي على مرّ الزمان، وهلكتني ظلمتي التي اجتاحت الوجدان ،أريد البكاء بأعلى صوت، وأفجر ذلك البركان، فلقد اختلط بياضي بسوادي ولم أعرف كيف أعود لدرب التّبان ...ولا تسألني بعد هذا اليوم عن القطعة التي في يسار قلبي فلم يعد لها مكان، أصابها الصقيع القابع بها وأحرقتها نيران الجحيم... فسلام على الروح التي ماتت قبل أن يعلن موعد الرحيل، وسلام على هذا القلب الذي مزال ينبض ولا يعرف معنى الحنين، وها أنا اليوم جثة بين كل حين وحين

.سارة زواقي البويرة الجزائر

علّة فتاة

حُزن عميق ،قلب ينزف، عيون تدمع ،اكتئاب شديد تعيشه فتاة عشرينية ،اِختبّئ الحزن في ملامحها، كانت تعيش معارك يوميّة .لا أحد يعرف بأي روح تساير الحياة، ضعفت ويآسة، وغرقت لا أدري إن كانت مصابة بالحزن أم أن الحزن كان مصابا بها . كانت كتومة أفكارها وصامتة دائما .دنَوت منها سائلا إياها ما بك أختاه ؟لِم كل هذا الحزن ؟ فقالت لي بِابتسامة مرسومة بوجهها الحزن عائلتي ،وأنا كتومة صامتة كالصخرة بلا حراك لا أستطيع البوح بمشاعري .ولكن الله معي سيكافئني سيحبني ،سيرحمني ، سيساعدني، سيشفيني، سيستجيب لي ،سيعطيني ،سيكرمني، سيفرحني... وحزني في ذاكرتي وقلبي لا يشمله قانون النسيان ،وأنا غالبا ما أعاني من نوبات حزن وهي تأتيني بلا أي سبب أو حتى موعد مسبق ...

رميساء راجعي باتنة الجزائر

رمادي شفاف

ما عساي أقول؟ كانت لحياتي حياة ، مليئة بالألوان منها الأدهم كالليالي السوداء ومنها ما هو بهي مثل البساتين الثمراء مشاعر لا غبار عليها حينذاك، بالفرحة أحلق كطير في السماء وأستشيط بالغضب كأنه يوم الفناء وفي الزاوية حتى أتشنج بالبكاء ثم ماذا؟! ثم اخترق سلامي الداخلي بعد الخيبات التي في وجهي تفرست وبها المشاعر غابت واندملت والكلمات ذابت وتعثرت التي بطبعها مفتاح الأمان بعد ما كانت العينان أقوى من اللسان .وقد أصبح لابد مما ليس منه بد فهذا أمر معلوم حياة عقيمة لا معنى لها أو بالأحرى ليست ملك لي أهذا علي محتوم فقط بقعة سوداء تزداد اتساعا كل مرة فذاك هو المقسوم وجه جامد لا يعلوه أي تعابير كأنه نحت من حجر حيث صار يبعث في النفوس الضجر أهو ضعف من نوع ما، لقد فقدت في الأمور النظر أم فقدت صلتي بالحياة التي سئمت الكسر أحيانا الكلمات تفسد كل شيء وأحيانا تجعلك حرا سائبا غير أسير صرت في حدود أفكاري تارة أتلفت وتارة أسير هناك البعض صناعتهم الكلام والآخر لا يتكلم إلا بمقدار والجانب الذي اقتحم لبي قد يكون غريب الأطوار أنا كلون شفاف أمشي على صفحة بيضاء دون ترك أي آثار صمت من شأنه أن

يبلبل المستمع يعيبون عليك صمتك ويلومونك على قلة كلامك تقبلت كل هذا بصدر رحب تحت قول: الأواني الفارغة أكثر ضجيجا من الممتلئة، وربما قد أكون مخطئة ففي وقت معين حتى ولو لم تقل شيئا ، قد يؤدي إلى اختلاف و يكون في ذلك عملا عظيم الأهمية دون أن تدرك أفكاري جنحت للخيال أغوص في ذلك العمق حيث عثرت على نوع من السكينة بعيدا عن دموع النوافذ بعدما كان رأسي كغيمة كثيفة وأنا لست مدركة لذلك لهذا سمحت لنفسي أن أفكر في كل شيء في الألم الذي تسبب في ولادة هذا الاختلاف كأني في الفضاء أطفو وأجوب جميعنا نتخذ قرارات ، أعيش مع قراراتي والصعوبة تكمن في التعايش معها بعدما الحياة انهارت من حولي. فماذا تسمون فاقدي المشاعر؟ خراب بداية خاطئة فقد ضللت طريقي خابت ظنوني وأصبح الحزن رفيقي ظروف بها المر شريكي والحلو صار طليقي اشتعلت مشاعري وساد السكون أهذا عادي أم ضرب من الجنون أتصنع تعابيري وراء هاته السجون لربما رضيت بالأمر فأنا لا أحب أن أخون ومهما كان الظلام دامس ففي النور حتما سأكون

مليكة بن ساري سعيدة الجزائر

"وصف المزاج "

"أن تحمل مئة مزاج في الدقيقة الواحدة أمرٌ ليس بهين .. أحيانًا تعتري قلبك غصة ليس لها وصف تتربع داخل صدرك وتتفرع جذورها داخلك تحاول أن تضحك فتعصر على قلبك، ترغمك على البكاء !!تقودك نحو التفكير الدائم. التفكير في أشياء لانهاية لها، تحلل الكلام الذي قيل لك، ترهق عقلك في مواقف لا أحد غيرك سيفكر فيها ويعطيها اهتمام .لا أحد غيرك .. تأتي غالبا تلك الفترات فتحسسك أنك شخص ذابل لا يستطيع مزاولة حياته ، ترغمك على الانطواء فتصفوا ذاتك بعيدا عن البشر، فإذا سألك شخص ما بالك ؟ تختصر : لست على بعضي "...

جبار وفاء ميلة الجزائر

مستنقع أمراض نفسية

الغروب قادم، والليل رفيق مظلم غازي الحياة ليُجسد الأنا على صورة حقيقية ليزيل منها كل قوة ويمحوا عنها كل كبرياء تبدأ غياهب تَقلِب المزاج. فقدان الحروف مع زوال العبارات صوت عالي ضجيج ،و أفكار متلاطمة على بحر مخيِّلة يزيد من حالتي المؤولة للعدم .أكثر من ما هي معدومة تود روحا الطيران لكل سوار أسود متين قيّدها في زنزانة الدجى لاوجود لصديق ،قريب ،حبيب ، أخ، أو حتى عائلة . الكل غائب منشغل في أموره الشخصية حاولت طلب المساعدة لكن دون جدوى فقدت طريقة الكلام، وترتيب الأحرف التي لا تقوى على الخروج من صدر أصابه ضيق الكتمان وتراكم الأحزان .خيّم الاستسلام على الحالة النفسية وضاع وتشتت وفقدت المشاعر ، وتخبطت بين ظلام دامس و نور يكاد لا يتضح بالعين المجردة أصبح حالي كمريض بالتوحد وأصم لا يسمع وأخرس لا يتكلم، وأعمى لا يرى إلّا السواد والضلال أشبه بمجنون فقد العقل من كثرة العقلانية أضحى متسكعا بين شوارع عجَّت بالذئاب، كل منها ينتهك من نفسه شيئا وهو بدون قدرة على انقاض ذاته التي أُسِرت في مستنقع للأمراض النفسيّة .

سارة مومني تبسة الجزائر

قيود الصمت

ما بين قيود الصمت وأنين البوح تتعثر تلك المشاعر فيما بينهما زهرة الأحلام تتساقط عبارتها في صمت منكسر تحمل بين طياتها مشاعر متناقضة برغبة من التخلص من تلك القيود أو الرغبة في البقاء بين ضلال ذلك الحزن الدفين ذلك القادم بلا موعد مسبق والذي يزيد بقدومه نزيف جراح لم تتدمل بعد فتسيل منها آلام لتكون بمثابة طاقة نور ترتقي بالنفس و تسموا إليها فإيهما أشد على النفس ...عدم البوح، أو الرضوخ في قيود الصمت، أو البوح الذي يحرك النفس من أعبائها والذي يتصادم مع الواقع و حواجزه الصماء .

رمضاني نجلاء سعيدة. الجزائر

الهامي

هي أَمني وأَماني ومَأمني ،قُدوتي في هَذهِ الحَياة ،هي سَعيي وَمسعاي هِي مُبتغاي ، هي طُمأنينتي وسكينتي ،هِي دَواءٌ لِكُلِ أوجاعي هي قَلبي وَكياني روحي وَفؤادي ،هي نِصفي الأول والثاني هِي نَظري وكُل ما أملك ،هي قُوتي في كُلِ ضَعفي لِي أول المُحَفزينَ وأكبرُ الدَاعمينَ لي ،وهي دائماً في مُقدمة أشيائي الجَميلة هي أُمي الذي أنجبتني وَتَعبت مِن أَجلي وسَهرت وَربت وَكبرت ،وَعَز عن نَفسها الكثير والكَثير من أجلَ خَاطري ،فكانت إلهامي في هَذهِ الحياة وأسأل الله دائماً بأن يَمُدها بالصِحة الدائمة والعُمر المَديد وطَاعة الرَحمان اللهم أعطها وأرزقها وأرحمها فِي دينها وَرعاها ويَسر لَها وَتحرسها في حَياتها هِي أُمي وَكُل فؤادي ، هي أُكسُجيبني في هَذه الحَياة ،فأنا من دُونها لا شيء

تقوى عيسى الغزاوي الأردن.

كالحرباء بألوانها

أنا الجنة في العطاء ؛ ولكنني نار حين سخطي ؛ لا تقترب عند غضبي ؛ طبعي عصبي ؛ انا الفتاه اللطيفة .بالرقة والطيبة موصوفة . للخير شغوفة . نبيلة أخلاقي. محمودة أوصافي أنا أكون تلك العطوفة . محبوبة الجميع. صادقة الوعد وأعامل الجميع برفق أنا عندئذ بهم رؤوفة . لكن سرعان ما تعصف رياحي ؛ وتهيج أمواجي ؛ تتغير أحوالي وأصير غير تلك التي كانت ظريفة . أعجز عن إخفاء مشاعري وتملك أعصابي؛ أظهر انزعاجي ؛ لا أستطيع التمثيل ، وتظهر سلوكيات أخرى عجيبة وأتصف حينها بالعنيفة . أنا المزاجية العفيفة . حتى دفتري ومذكرتي وقلمي أيان غضبي لا أكون لهم و معهم وفية وأنسى الذي بيننا بل أتجاهله أصير الصديقة الملهوفة

ساسي سارة البويرة الجزائر

كتمان

أحيانا تنحصر الكلمات ولا نستطيع البوح عما يجول في خاطرنا ...سوى اننا نصرخ في اعماق فؤادنا ...تتشقق غرف قلوبنا ...نكتم ذلك الضجيج... لا أنفسنا قادرة على الصراخ ولا حتى أرواحنا تريد الخروج من عتمتها ...نتخبط مين حين إلى اخر ولا نعرف أين نسير ...يرافقنا صدى الجراح ...نهمس لليل بكل هدوء ...اهل سكنت أرواحنا ام ادمنا ظلامك... حتى الضوء لم يعد ينير طريقنا لقد انطفأ كل شيء فينا ...ربما نحن في عالم نجهل اسمه ... اننا نغرق في بحر لا مفر منه .. استمعنا يا الله لقد حرقت قلوبنا ...سلاما على كل روح تكتم وتكتم ولازلت تقاوم ...

لينة شاوي سكيكدة الجزائر

خطى الحياة

أحيانا نواجه مصاعب تكون ثقيلة على أنفسنا وتصبح نفسيتنا تواجه اضطرابات قوية تقضي إلى انصهارها شيئا فشيئا. ويصبح الانسان يعيش في صراع بينه وبين العالم الداخلي اللئيم الذي تقوده مجموعة من الأشخاص، ويصبح هذا الاخير يحارب ويصارع جنود التعاسة والشقاء لوحده دون مساندة أحد هذه هي الحياة إخوتي فيها الحرب، وفيها السلام أحيانا نكون جنودا للتضحية نحارب ونصبح في الأخير ضحايا لحرب الحياة .

جوامع ولاء قطر الندى سوق اهراس الجزائر

حرقة نفس

لماذا ينعتوني بالمتوحدة .. لماذا تنادونني بالمتكبرة .. أليس هذا ظلم وافتراء عليا .. أهل تعلمون ما امر به الكم فكرة بما أشعر به .. هي حرب داخلية تحدث هي نيران مشتعلة لست متوحدة ولا متكبرة لكنني ابتعد عنكم لكي لا تروا دماء روحي .. ولا دخان احتراق نفسي يا اسفاه .. تنعتونني بالمتوحدة ..

صدقوني اني لا اود ان ادخل في حالة صمت .. لكن اخاف من اسئلتكم اخاف ان تكون الكلمات لا تستطيع ان تصف ما اشعر به ان لا توفي حقه حقا هي حالة عجز ..

ارجوكم لا ترددوا كلمة متوحدة ..

طيبي خولة برج بوعريريج الجزائر

خاتمة الكتاب:

الحمد لله والشكر لله أنه جعل القوة بداخلنا لنتمم هذا الكتاب الموسوم ب :"هوس اليكسيثيميا ."وقد وددنا من خلاله أن ننمي روح كل كاتب ليبدع في مجاله، ليُعبر عما يدور بنفسيته من احساسات ومشاعر رهيبة تَحَجَرت لتعلق وترهقه ، جعلت منه يعاني الصمت . فقد الكلمات ،جَهَل كيف يخرجها .فالشعور الفردي لا يحس به إلا صاحبه ،ويبقى في منعزل تام عن الغير باعتبارهم المنهل الثاني لهذه المحسوسات .حالة الكتمان، والصمت ،وكذا المزاج المتقلب ،والمهترئ حالات نفسية تصيب كل شخص عادي. فنحن البشر متقلبو المزاج . سميّ القلب بالقلب لتقلبه مرات نحب ومرات نكره حتى ذواتنا وهذا شيء طبيعي فطري فينا .شخصية الإنسان تتغير من شخص لآخر، والكلام هو الوسيلة الوحيدة للتعبير عن هذه المكنونات ولكن مرات تمرّ بالإنسان بعض المشاكل التي ترهقه وترهق مزاجه، فيبقى كتوم أفكاره لربما يجد هذا راحة له .ومن خلال هذا تخمرت فكرة كتابنا الجامع هاته .الحمد لله مزيل الأحزان وزارع الراحة و الاطمئنان قد أتمم كتابنا بكل حب وصدق وود .أوجه بتحياتي لكل من زرع حرفه معنا بالكتاب من مشاركات مبدعات، ومشاركين مبدعين، وأشكر

نفسي أيضا لأني كنت جزأ منه ،والمشرفة الرائعة والوردة العبقة التي أضفت بصمتها الجميلة بهذا الكتاب "منزول فاطمة "خالص احتراماتي لكم أحبكم جميعكم .

بقلم الكاتبة والمبدعة نمري ملوكة سعيدة الجزائر

الفهرس

اهــداء _1_	منزول فاطمة تيارت	
اهــداء _2_	نمري ملوكة سعيدة	
المقدمة	منزول فاطمة تيارت	ز ص05
فوبيا الصمت	منزول فاطمة تيارت	ص06
صمت الرحيل	منزول فاطمة تيارت	ص08
حالة كتمان	نمري ملوكة سعيدة	ص10
لا حياة لمن تنادي	نمري ملوكة سعيدة	ص11
انطفاء	نصيرة قمري الجزائر	ص14
منطقه أسير واقعه	مقلالي زهيرة سعيدة	ص15
أبوح في صمتي	آيت طيب محمد سعيدة	ص17
في هدوء الليل	بلعربي فيروز سعيدة	ص19
وحدتي مؤنستي	مبروكي سميرة عنابة	ص21
قسوة الكتمان	لين فتحي الجندي الاردن	ص24

مزاجيتي متغيرة	واضح ايمان البويرة	ص26
شبح الكتمان	نحال رحمونة سعيدة	ص27
وحيدة أنا	سمية غربي شلف	ص29
وسط غياهب الحياة	مجد باسم الاردن	ص31
ارهقتني اللامفردية	لينة عبابو شلف	ص33
اعترف اني مزاجية	بشرى حجاجي النعامة	ص35
ليت بالي لا يبالي	نيروز تيكه ليبيا	ص37
كتمان	عيشاوي هاجر الوادي	ص38
كابوس	دعاء بومهرة سكيكدة	ص39
محراب السواد	تقوى علي تبسة	ص40
ما الذي اشعر به	لادق اسماء المدية	ص42
أرماء مكفهرة	بقدي خالدية تيسمسيلت	ص44
لم استطع	بوبليحة بثينة سعيدة	ص46
انكسار في الجحيم	سارة زواقي البويرة	ص47

علة فتاة رميساء راجعي باتنة ص48

رمادي شفاف مليكة بن ساري سعيدة ص49

وصف المزاج جبار وفاء ميلة ص51

مستنقع أمراض نفسية سارة مومني ص52

قيود صمت رمضاني نجلاء ص53

الهامي تقوى عيسى الغزاوي الاردن ص54

كالحرباء بألوانها ساسي سارة البويرة ص55

كتمان لينة شاوي سكيكدة ص56

خطى الحياة جوامع ولاء قطر الندى سوق اهراس ص57

حرقة نفس طيبي خولة برج بوعريريج ص58

خاتمة الكتاب نمري ملوكة سعيدة

تمت بحمد الله