

كتاب جامع

الحل المتاح لكي تعيش مرتاح

تحت إشراف:

نواعم عبداللاوي & هاين أسامة

تصميم: زيدان خضرة

"الحل المتاح من أجل أن تعيش مرتاح"



مجموعة مؤلفين.

"تحت إشرافه"

محمد الأوي نواعم

هاين أسامة

دار أوتتورس للنشر الإلكتروني.

كتاب: الحل المتاح من أجل ان تعيش مرتاح.

النوع: خواطر.

المؤلف: مجموعة مؤلفين.

عدد الصفحات:

الطبعة الإلكترونية الأولى 2022

الكتاب رقم:

الإشراف العام:

هاين أسامة، عبد اللاوي نواعم.

الإخراج الفني:

عبد اللاوي نواعم..

تصميم الغلاف: ahmad desing

جميع الحقوق محفوظة ©

دار أركتورس للنشر الإلكتروني

سوريا-الحسكة

WhatsApp: 0962564220

تنويه: جميع الأفكار والآراء الواردة في الكتاب تعبر عن
آراء وأفكار مؤلفيها، وليس بالضرورة أن تعبر عن آراء
وأفكار الدار، الدار لا تتحمل أي مسؤولية.



إهداء :

إلى كل الأناهل المبدعة، إلى كل من خطّ بعبيره في كتابنا البسيط برونق كلماته،
أشركم و أتمنى لكم التوفيق في حياتكم الأدبية، و أدموا الله أن يحفظ آبائكم و
أمهاتكم ، و أن يرحم الله موتانا و موتى المسلمين

مقدمة :

مملًا، مملًا، لقد عدت مجددًا و تخلصت من نفسي القديمة، و تراجعت عن أفكار عقلي الباطني التي دائما ما تدفعني نحو الملاك، أتخسني ذهبت ولن أعود، أم أنني لم أجد شيئا فتوقفت عن الكتابة !، الحزن لا ينتهي يا صديقي، و هو مليء بروايات لا نهاية لها، و لكن أريد أن أقول لك هذه المرة شيئا آخر... "لن يُغير الحزن حزنًا قد مضى ، لن يرجع لك تلك الفتاة التي تركتك، و لن يعود إليك فارس الظلم الذي كان يوهمك بإخلاقه ، مصادر الاكتئاب كثيرة و لن تمضي كموعدك شيئا، استسلمنا للحزن لن يفني بالعرض، و المطلوب هنا أن نولد من جديد ، الحياة قاسية ، و تمثيلكم لأدوار الضحايا المظلومة المكسورة لن يفيدكم، أقصدك أنت و أنته فحزنك لن يهتم لسماحه أحد، لن يحتاجوا إليك، لأنك و بكل بساطة لا تمثل أحدًا هنا ، أنته فإني و فاشل في هذا الدور عزيزي ، أريد منك و منك و مني أن نصبح شيئا جميلا الآن و ليس يومًا ما، لن يدوم لك أحد حتى ذاتك ، ستغدر بك و ترحل ، نحن نحزن كثيرا، و لكن ثقوا بي، سنتخطى كل ذلك قريبًا .

أسامة

هل حقًا أنا موجود:

انطفاء تام لكامل الحواس ...

لاشعور بديك ولا كفي، أصبحت جثة فحسب، كأن يملأ المكان

وصوت خافت من الماتمخ لتلك الاغنية المملة ...

اغنية تتكرر طوال الليل!

وكوب قهوة بارد قد يحاول الوصول إلي فمي ..

إذا سبارة أخرى لن تغير شيء!

حتى السجائر أصبحت روتين ممل!

ماذا علي ان افعل؟

هل انام؟ هل اصرخ؟

نسيبت!

نسيبت انني لم اعد اجد النوم..

عائلتي تلومني لعدم الخلي ، لعدم نمومي، فسي لا تعلم أن الفراخ بدأ يحتل علي قلبي

والاكتئاب بدأ ينتشر،

اذا لأذن مجدًا، الاجواء هادئة جدًا تشبه الموت.

صوت خويج لم اسمعه من قبل يهمس لي ...

لما لا تنتحر وتنهي الحياة اللعينة؟

أحاول التحدث مع صاحب ذلك الصوت لكنه لا يجيب!

أتجاهل مجدًا وأكمل شروكي ...

أرسم أشغالًا على سقفه عُرفتي بعيناي..

أحاول التحدث معهم ولا أحد يتكلم معي،

تتشتم أفكارني مجدًا،

هل تسمعوني؟

لا يجيبون!

لا أحد يجيب هل أنا هنا؟.

هل أنا هنا حقًا موجود؟

" هاين اسامة "

كدره أعمق:

في غفلة كاد الاحتجاب يكتسي حياتي
فلا صدق ولا وفاء ولا محبة وأتمم أيامي
لهذا في صندوق أسود خبأت أسراي
منها حزن وكأبة كانت في انتظاري
ولكن بفطنتي سبقتهم وانلقت على ظلامي
بصمت وحكمة وكفاء تغلبت على احزائي
وبشجاعة وجراءة واتزان واجهت جلّ انفاقاتي
فلن يشعر بتلك الغصة السوداء إلا مؤذي
ولن يلمون كلّ هذا الظلام والظلال إلا نجائي
فبجر الكأبة ذو وجل والنجاة منه كامتجان نهائي

" عبد اللاوي نواعم بوسعادة "

تحفة شعار لا يوجد إنسان مكتئب

توجد أفكار تستبج لنا الشعور بالاعتناج.

إن لم تكن سعيدًا داخليًا لن تكون سعيدًا خارجيًا، وإن لم تكن كما أنت الآن لن تكون سعيدًا عندما تصبح ما تريد وإن لم تكن سعيدًا بحياتك الآن لن تكون سعيدًا بأيّ حياة، إن لم تكن سعيدًا بأهلك ووطنك لن تكون سعيدًا بأيّ أحد.

لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع أن تكون سعيدًا.

قد تريد أن تبحث عن طريق السعادة، وتتساءل على سرّها، لكن لا تبحث عن طريق السعادة، فالسعادة هي الطريق فطبق مقولة "سعادتك في داخلك فلماذا تبحث عنها بعيدًا وتساخر في طلبها" والعزّ يا صديقي هو شعور نتوقه فقط..

لا أساس له يجعلنا نشعر باليأس والاعتناج من أتفه الأشياء التي تجرّ بنا إلى الهاوية.

الوحدة والعزلة عن الواقع و المواقف هو خطأ فادح يمكن أن يكون الحل الوحيد الذي يزاور اذهنتكم لكنّه حتما سيزيد الطين بلة.

دعني أحدثكم كيف خرجت من قلب الاعتناج

أول خطوة قمت بها هي تطوير ذاتي واكتشاف مواهبي

اكتشفت أن لدي مهبة الكتابة فطورتها وانشغلت بها.

جئتني أنسى الماضي وأبدأ خطوة جديدة فقد قال لي صديق يوما " لو بقيت

متمسكة بالماضي لن تشفى جروحك ولن تنجيني"

والآن ألم يحسن الوقت لنحرر أنفسنا من القيود ونتوقف عن الرجاء على الماضي

ألم يحسن الوقت لنسيطر على مواطننا، ولا نسمع لأيّ إنسان أو أي شيء يملئ علينا
ويختار لنا إحاسينا

وثاني خطوة هي الابتعاد عن الأشخاص السلبيين، وفتح حسابا جيدا على
الفيسبوك وكان محتواه زرع الإيجابية وسماع لقصص الناس ونصيحهم فتعرفت على
أناس كثير وقصوا عليّ قصصهم التي تحمل عبر كثيرة، فمنهم المرضى ولا يملكون
المال للعلاج ومنهم الذين لا يملكون عائلة، فعلمت كم أنني محظوظ جدا وحمدت
الله على نعمته

حقا إن اكتشاف العالم ونظر إليه من جانب ايجابي يجعل الشخص أقوى وهذا الذي
جعلني أطمح جروحي وأشفي جروح الناس

فتدريبت واصبحت محدثة ومحفزة ايجابية فكانت موهبتي الثانية

فكل شخص سيكتشف ذاته بنفسه ويرى ما ينبغي له القدر.

يظن البعض أنّ الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح ولكن العكس هو الصحيح، حيث أنّ
النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة

" بسمّة جوليان "

اشتاق لجوليان القديمة.

عندما كنت أكتب في الليالي المظلمة، باتت كلماتي مشتتة لكنها تعبر عن ما بداخلي فيروفي مبعثرة وكلماتي أصبحت بلا معنى.

في غرفتي المظلمة كل شيء فيها يدعم الحزن بدانها السوداء الفراش الأسود انظر للمرأة ارمي فتاة اخرى فتاة كسرتها وحطمتها الحياة، او بالأحرى جرح الماضي لانزال ينزف حاولت نسيانه لكنني لم أزد فلم أستطع ألم طامي وارتمى في فراشي واكتفم صوت شقيقاتي سوى كصوت تنسدل على خدي تمر بين عيني لقطات من سيناريو الماضي اللعين تألمت ولازلت أتألم يقطع صوت صرير الباب افكاري ربما تكون امي الله كم اشتقت لعضك الدافئ او ابي فيكون كتفه ملجأ لي حقت بسوداوتي، وقطبت حاجبي عندما رأيتها تمشي بنظرات سريعة نحو سريري ضكت بانكسار "هذه انت يا سوزي لهذا هل تشاجرتي مع سايمون مرة اخرى " انما قطتي المبنونة، صعدت وجلست بجانب في سرير وبدأت تقوم بحركاتها كالعادة تحاول مواساتي بدأت اضحك معما اظن انما الوحيدة التي تفهمني، الله يا قطتي لم اضحك منذ شهر منذ ذلك اليوم الذي عقد قراني بالاكتناب انت اول شخص سأقص له سبب اقتناني بالحزن.

صعب جدا يا صديقتي ان تتلقي الغدالان والخيبات من شخص كنت تعتبرينه احز واقرب الناس اليك

كانت وتيني صديقتي واختي ملجأ واملاني، بعد الله وبنر اسراري ولكن خذتني وطعنني وهو كان صديقي كنت اكي له كل شيء يحدث لي وكان زميلنا في

المدرسة تنطوي الأيام وتصر، وذات مرة قلبت لها انني معجبو به لكن ملامح وجهها
تغيرت احسست بأنها انزعجت

مخدا سألتها ردت "أ تريدن ان اتحدث معك واحاول ان اعرضه هل توجد فتاة تسكن
قلبه " لكن لم اسمع لها شعرت انه يوجد شيء تخفيه عني طربا يا هرتي الحلوة لم
تستسلم اجل

وبدأت بمحادثته بالخفاء عني الى ان جاء ذلك اليوم كان اصعب ايامي دخلتني
وتيني اخبرت صديقي انني احبه وكلاما تافها عني أتدريين لماذا اکتشفت انها تحبه
نعم اردت ان أواجهه واتحدث معك ولكن قال هو الآخر كلاما كالخبر اجتاح فؤادي
وهي كانت منتصرة انها فرقته بيننا اردت ان اخبره انا لا احبك انا اعتبرك اخي
وصديقي وهي طربا لم ولن اسامعها لها واجبتها ودموعي على فدي "اعتبرك
وتيني اعتبرك اخي اعتبرك صديقتي اعتبرك كل شيء في حياتي لكنك طعننتني
وخلنتني اشكرك أتدريين لماذا أنك اعطيتني درسا لن انساه "

صعب جدا يا سوزي اليس كذلك نظرت فوجدتها نائمة الاله منك تتحركين منزلك
الصغير وتأتي لتنامي في غرفتي احضرت بطانية صغيرة وخطبتها

لمن الحمل الان اظن لكم انتم من تقرؤون هذه الكلمات خطبت اول خطوة نحو الاعتزال
والوحدة ابتعدت عن كل ناس حتى قل كلامي وابتعدت عن المواقع الافتراضية كل
شيء يذكركني بهم

عم سواد قلبي حتى دخلت في دوامة الالكتئاب استسلمت له ظننت انه هو الحل
الوحيد كلما التقيت صديقة بصديقتين يزيد حقدني عليهما ابتسم ولكن من الداخل فتاة
مقهورة ومكسورة

احتججت لخص امي الدافئ اترمي اليه واكفي لها وافرخ ما يجول في فؤادي ولكن
كيف لي ان افرك فيها وهي مريضة على الفراش انينها يحطم قلبي قل كلامي معها
وفضفتي لها حتى اصبحت اخافه ولا اتجرأ الكلام معها كبريت مسؤولياتي بعد مرض امي
اصبحت انا ربة البيت برغم من اكتنابي وحزني لكن كنت احسن خليفة لأمي احتنيت
ياخوتي ولكن اهملت نفسي وجريتها نحو الماوية بسبب الاكتناج اصبحت بعدة امراض
يجلتني حبيسة في هذه الغرفة وأولهم التوحد والعزلة

امسكت الورقة ووضعتها امام شيباتها المنة وسجعت في الحلمي اعلي ارتفاع قليلا من
هذا العالم المزعم

" بسمة جوليان "

أملِي :

فِي عَزِّ اِحْتِنَابِي..

تَعَلَّقْتُ بِقَشَّةِ أَمَلٍ وَبَصِيرِ نَوْرِ كَمَا كَانَ يَلُوحُ فِي الْأَفْقِ

نَفَضْتُ الْعِبَارَ عَنِ نَفْسِي وَأَفْقَيْتُ مِنْ جَدِيدٍ

كَأَنَّ شَيْئًا صَعِبًا تَفَاوَتْهُ

اِحْتِنَابِي كَمَمْتُهُ عَلَى الْبَقَاءِ

وَعَلِمْتُ أَنَّهُ مَنْ تَعَلَّقَ بِاللَّهِ لَا يَضِيعُ

كَأَنَّ طَبِيبِي النَّفْسِي يَقُولُ " مَا مِنْ عِلَاجٍ أَنْسَتِي، اِحْتِنَابُكَ حَادٍ "

لَمْ أَفْقِدِ الْأَمَلَ أَبَدًا..

التزمته فِي طَلَاتِي وَأَصْبَحَ الْقُرْآنُ دَوَاءً لِحُرَّتِي

تَقَرَّبْتُ مِنَ اللَّهِ..

وَأَحْبَبْتُ كُلَّ شَيْءٍ مِنْ جَدِيدٍ.

عَانَلْتِي.. أَصْدَقَانِي.. كَتَبْتِي..

وَكَلَّانِي وَلَدَتِ ثَانِيَةَ

مِنْ رَحْمِ الْمَعَانَاةِ تَجَاوَزْتِ الْكَثِيرَ

وَلَا زَالَتِ الْحَيَاةُ تَبْعُهُ إِلَيَّ بِأَجْمَلِ الْأَقْدَارِ

فَالْحَمْدُ لِلَّهِ دَائِمًا وَأَبَدًا

وَالشُّكْرُ لِلَّهِ

" مسكينة أم السعد إيمان "

الكتابة سريري:

وكدتُ إبقاء نفسي بعيدةً عن الجميع، حين سميتُ لشخص ما بالكتابة مني أُصِبتُ
بلعنة، ودفعتُ ثمن ذلك..

لم أستطع إنقاذ الباب الذي كان يمكّني بالأذى، كنتُ دائماً أحتاج إلى مناق وبقاء،
هربتُ من الأذى فأذيتُ نفسي أكثر، جنّ الظلم على أيامي وصرتُ شخص لا يبالي،
وكأنني روح من السواد، قَطَعْتُ حبال ودي وتكوّرتُ في سريري كالذي يعاني مرض
مخال ولا يسعه فعل شيء، كنتُ أنا... كذبتُ ملامحي، وانقشعتُ سعادتِي، كان كل
البأس في قلبي... وكنتُ أركدُ لا بأس، أُصِبتُ بنخبة تلو الأخرى

أصبحتُ أنام كثيراً والآن مجتمعي لا يؤمن بالكتابة، كان الجميع يعتبرها فشل وكسل
منّي، قلق وتعب يراودني دائماً، نقص في الوزن وألم في القلب..

.. كم تعاميتُ على نفسي، أريدُ الانتحار بشدة وبشئى الطرق ودائماً ما انتشلتُ، كان
أطفه الله أعظم.

" مسكين أم السعد ايمان "

إلى صغيرتي:

صغيرتي! عالماً ليس بعالم مثالي حتى تجدين كل شيء رائع، ليس جنة الخلد حتى تتحقق كل أمنياتك، ليس هذا ولا ذلك، بل عالماً أقسى مما تتصورين قد يدمك الواقع المرير وبذلك في الأكتئاب حاد، تعالي معي...! سأروي لك بعضاً من هذا العالم السيئ، إن أخذت كل شيء بحساسية وتعاملاتي معه بالعاطفة ونجابت محقق تعالي... تعالي سأريك وحشية العالم الخارجي، وسأعلمك كيفية تنهضين بنفسك وتحولين الأكتئابك بسبب التفاهات إلى دنيا وردية...

سنبدأ رحلتنا لاستكشاف هذا الأكتئاب، ستواجهك مشاكل مختلفة تدرك في أزمات نفسية للأسف، لعل من بينها لعبتك المفضلة ستنكسر وينكسر معاً قلبك الصغير أو الرسوب في مادتك المفضلة التي تعبتي من أجلها وسهرتي، لعل صدقتك المقربة ومن أمنتها سرّك تخلى عنك وجعلك من أسرارك مجالس للترفيه، لعل فقدائك لمحبي حاربت من أجله العالم فخارك بقسوته هو والعالم، أو شغفك المفضل تخلى عنك وتركت منتصف طريق موحشة.

أشخاص عديدة تظنّينهم الأقرب لقلبك، لكنهم خذلوك وطعنوا قلبك اللطيف؟؟ لا بأس لا تجزني صغيرتي الجميلة لأنك ستتعرضين للأقسى.

تصيني لكل شيء ولا تدعي شيئاً يكسر ويكسر بريق عينيك البريئتان، لا تتركي شيئاً من هذا يكسر قلبك فهو العضو الوحيد الذي يربطك بالحياة ويريك جمالها.

الأكتئاب شعور بشع كحذاء الضمير عند قتل مصفوف بريء، لا ذنب له، هو ليس مجرد يوم حزين أو شعور عابر أو لحظات يمكن تخطيها، لا، لا يدل على ضعفك أيضاً ولا

قلّة حيلتك... بل هو مرض خطير يجب التخلص منه للعيش في سلام ، بل هو فرصتك الذهبية لمواجهة الحياة.

والآن بعد أن علّمتك قليلاً ممّا علّمتني الحياة ! سأريك كيفية تتخطيه وكيفية تنظرين لمستقبلك نظرة تفاؤل ، هيا معي...

أولا اسجدي لخالقك سجدة طويلة وعميقة واجعلي بينك وبينه رابطا متينا ، فلا أحد يرضا لقائك خمس مرات وأكثر بجميع حالاتك مكسورة فرحة متفائلة ضعيفة أم قوية سوى من خلقك فسبحانه ربنا

ابتسمي ابدئي يومك بابتسامة عريضة واجهي بها مر الحياة وأكلمي بها يوما مليئا بالمشاق فالعالم يحتاج ابتسامتك الصغيرة الجميلة.

وفريقي كطائر سجين أطلق ليحانق نسمات الحرية .

افرحي وكأن الأيام كلّها معك، حزنيك سيمضي مهما استمرّ طويلاً ولا بد أن يتوقف يوما

محشي كل يوم وكأنه يوم ميلادك محشيه بنفسك ولنفسك ولا تخبري أحدهم عما يؤلم قطعتك الصغيرة يسار صدرك

ابتعدي عن الجميع ولا تتركي المجال لأي شخص أن يسبب لك الحزن.

تزيني وأخرجي الطفلة الجميلة من داخلك ،أحبك نفسك بكل تفاصيلها مهما كانت بسيطة ،انفضي ولا تستسلمي واعيد الكرة مرة وأخرى حتى تطلي وتنجبي أنت لست

وذاك صغيرتي استمري تعثري وانفضي نحن جميعا معك.

كوني فنورة بنفسك في كل خطوة قمتي بها

لا تنتظري من أحد أن يسعدك بل كوني السعادة لنفسك دوما وأبدا اهتمي بقلبك
وكوني ملحة في أي مكان تدوسه قدمك .

فأنت أنشئ أنت القوة أنت السعادة أنت وصية الرسول محييتي

" رحمة مكابلية تمسة "

على أوصفة الشجن:

مثل فكرة الاستلقاء بعد يوم متعب لطلب الراحة لأبد جسدي مرهق على جمر ثائر ..
كعكشة تائه في صحراء قاحلة بعد أيام طويلة جافة وصرخة محبوب بعد ثواني تسلم
مشيقته لغيره ..

تختلف طرق استهلاكنا لأرواحنا .. تبريرات .. خذلان .. جنون وهلوسات

وطقوس ما بعد المنتصف من حمام وخطايا تحكى من ارواح خالدة

لكن يا أمه ..

أنا ما حدثت أحزن مثلهم ..

أنا لا أقلق ولا أسقي جفوني حمما كل ليلة

لا أتلقى صدمات ولا أسهر عينا

أنا حزني يبدأ بهدوء مسيطر وينتهي بتنهيدة تنزل أحشائي من فوق السكون

أنا حين أحزن أحتضن تفاسيلي وألتف حول نفسي ، أربط على كتفي وأخبرني " أنني

معي حتى لو خاب الجميع "

حزني لطيف جدا ، يمر بداخلي بركة

يفرح لي الشوارع ويضع أذنيتي المفضلة

ويراقصني حد الشقاء ونعيق الكرة كل ليلة ، نتعب أجسادنا المزيلة ونسقط بالكئين بل

ضاحكين على حزن عزم أن يملك قلوبنا لكنه أخطأ المسار وأتى لقلوبنا تسعد بحزنها

بعد المنتصف تتأكل أجزائي وأستمر في الانفراك بداخلي الى أن تتلاشى ونطق من
بكيد.. كأنه اليوم الأول لي في الحياة التقوي بروح أحسه لقائنا الأول ولنعد الانهيار
الى أن اصبح بشكل مختلفه ... أمامه .. أوقفهم قيدا جناحي وفتحوا لي النافذة
وذهبوا كأن هجرانهم لي سيغير شيئا يحسبون أن رؤية النور سيرق داخلي مه لكنني
لم أقع في حب ظلام بل وقعت في حب نجمة ..

في حب نجمة ظهرت لليلة واحدة ثم اختفت

لم تكن كعلم عاجز بل سبيل نجاة

أعبروني ليلا خاليا منكم واطمئنا لي قربها، ليلا لا يرسم في عيني ملامح الأسي ، لا ابكي
لا أفتقد لا أنتظر غائبا

أستجمع قوتي وأقوى على الخوف

وأضع حلمي ونجيمتي بقربي وأمضي نحو ما أريده داخلي

يكفي أن تعبروني ليلا واحدة فقط

مر الكثير على آخر ليلة استفرحت فيها حزني ، ربما تجاوزته أو اعتدت على قربه

ربما وقعت في حبه ايضا

يقول الجميع أن الحزن مؤذي

لكنه داخلي .. رفيق الدرب ومميز الفعل

تحت وسادتي أمانته كل ليلة ونضك سوريا ، نفتح شبك النافذة و نتعسس رائحة

السعادة ونعود لضيمتنا

نجول الشوارع هاربين عن النوم الذي يلاقينا كل ليلة بذكرياتنا السيئة ..

يخبرني أبي أن ما حل بي جنون

لكنني على وعي أنني لا زلت ذو القوة وعدم حزني ليس بهلاك أمرى

تأكد أن تسأل الحزن كم روح بكته بقربه

ليخبرك أنه مغلوب على حاله ، طائع لأوامر ديكتاتورية فرضت

ألا نحزن بسببه كائن ؟

أم أننا نتهم الفعل باختوائنا ؟؟

أ يا حزنا عانق روجي شكرا لوفاء جاءني منك أكثر من بشر ظفقا بفعل زائد

يعز على قلبي هذا العمل ، ملوساتي وطبيبي النفسي مجزوا عن تفسير ما أنهكني رغم

أن اكتبابي سبب قوتي في الحياة

بدأت القصة في أول مرة سقطت فيها وتبعثرت وتمكنت من النهوض دون مساعدة

.. دون سند تلك الأيدي المزيفة

معدتها أدركت أنني وصلت لحد كافي من الخيابة وأن الأيدي التي دفعتني قد

قامت برفعي دون وعي

حتى في حزني كنت مختلفة، أبتسم للعابرين، أثيرر أمام الغرباء وأراقص فواشات

الربيع ، أحتفل طول اليوم وأصمت في آخره دون الحاجة لانصيار

ربما كنت قاسية على نفسي، لم أعطها حقها في السقوط لكنه فعل، لا يلبق بأصابع

القوة

لأزالوا خائفين من مرضي، أن أجن فعلاً.

ليتهم يدركون أن فوضى الجميع بداخلي

أستطيع سماح حاجتهم دون أن أبذل مجهود وكأن كل الكلام سقط بداخلي

.. هناك من يتألم وهناك من يتأمل

من ينتظر ومن يُنتصر

من يبذل ومن يبذل طاقة أكثر لينتصر

الاختلاف ليس في العزيم بل في طريقة عيشه

أن نستسلم أم أن نغير وزننا لاكتسابه خارك ، لفترة محاربة من خطايا أرواح وقعت
بداخلنا لتضيف لنا فصولا كأنه لطلابنا ، حين نتحدث عن الفقد لم نشر إلى أي خاتمة
نحن نتحدث

هناك من فقد حلا ومن فقد شخا

ومن فقد شغفه في الاستمرار

لكنها كلما تتجاوز ، كلما يمكن أن نقدر لها أعمار ، سوى من فقد نفسه بسببه
نهاياته لم تطيب خاطرنا.

لما لا نجزن على أكبر أخطائنا !

أن نفقد أنفسنا ونحن في متاهة الانتظار

لنكن ممن يعطون للعزيم درسا في الصمود ليس من يكونوا ضحايا

.. حانق الأمل وتشبه بالكاء ، تناسى العزيم كأنه شعور كغيره

محش كما تستحق لا كما يفرض.

لنا حياة واحدة .. لا تهدر أي لحظة منها

ربما هيا الأخيرة

" كاميليا بن بركات "

كُتَيْبَةُ دُونَ وَجَعٍ:

كانت تسيّر تائمة في دروب الطّرفاء، تُسيطر عليه الكآبة ويتخلّل قلبها إحباط
بائسة يائسة حزينة وحيدة لا يسكن قلبها إلا الأتراح
لم تغادرها الأفرح على العكس فهي لم تُخلق معها منذ البدايات
كانت أولى لحظاتهما صرخة طفلة رضية قد خلقت للتو واستمرت أجزانها مدى الحياة
كانت تسيّر وتسير عندما قابلته في أحد الممرات
قال لها: ما بالك ذابطة؟

أجابته بحزن: لا أدري، أشعر بنفسي وحيدة كشجرة في أرضٍ قاحلة لا تسكنها نباتات
وحيدة كطيرٍ هاجر أقرانه وتركوه وحيداً يطلق تائماً في السماء.
أشعر بخرقة في نفسي، أشعر بفقيد يأتُر حريتي
كسجين مكبل بالخلال خرقاً من الصرغ.

قال لها: الصرغ من ماذا؟

أجابته: الصرغ من نفسي المقيّدة من قلبي البائس
من أيامي وسنيني التي تجري كرياض عاصفة ولا أستمتع بها
قال لها: لا تقلقي يا زهرتي الفواحة، فمن اليوم وكعاداً أنا هنا
أنا معك، فرك أملك وأيامك الجميلة أتية يا حلوتي
صيا القوي بممومك على كتفي

ألقي بمنك في بحر قلبي

ولا تقلقي، لن تفارق شفاهك البسمة بعد الآن

ستشرقين كشمس الصبح

وستكونين وردة كلما عطّر فواح

أحبته وأحبته لأجله الحياة، أصبحت كفراشة تطير فردًا،

بقل أيامها، واستطاع معي الأمل

وضع أمامها أملٌ وبدأت ترسم لأحلامها

كارتك تتغنى بحبه، كارتك مفتونة بسجده،

خرجت من وحدتها وانتصرت على إحباطها

هو فارسُ أحلامها هو بلسم الآمل

هو فرحة أيامها

لم تعد الكتابة تزورها

أصبح الحب والحنين والشوق أجمل ضيوفها

وبعد وقتٍ ليس بقصير

ولكن قلبها لم يشعر بمروره

تغير... لم تكترث

ازداد برودا... أقنعت نفسها بأنه يشعر بضيق

ولربما فترة وستمضي

إلى أن رحل

رحل

تركها، خذلها، كسرها وكسرها

أصبحت هشة كقطعة من البسكويت

شعرت بسذاجتها وزدمت لتعلقها بسراب وهم خانع

اشتاقته لكآبتها وانطوائها على نفسها

ربما كانت وحيدة ولكن وحيدة بدون ألم

انطوائية بدون جراح

كثيبة بلا وجع

كان مهما صغير لا يعادل هذا الجرح الكبير

هو من أزال عنها الكآبة هو الذي حولها من زهرة خابلة لهديفة زهور تفوح شذاها

وتملأ الكون عطرا

ولكنه زرع في قلبها ألما ستعيش دوما على أمل علاجه

فهو لن تنسى من وضع بقلبها نار ورحل دون إخمادها.

" نور بوكيلي "

أحلامي في صمت:

في صمتٍ قاتلٍ أحلامي وحيدة...
عن البشر أريدُ أن أكون بعيدة...
لا أتذكر متى آخر مرة كنت فيها سعيدة...
فلقد دمرتني الكآبة العنيدة...
منطفئة كالشمعة و انعدم النور من حولي...
أتخبط وسط العتمة و في ظلامٍ دامسٍ وكعنتٍ أملي...
فكل ما كان يُلممني بانك تافها لا يفهمي...
و لا أحد منهم يحس بي أو يفهمي...
أصرخ و أصرخ من دون جدوى لا أحد يسمعني...
حتى نفسي لم تعد معي و تخطت عني...
تهدت في مفترق الطرق و أحس بالضياء...
طالعتي استنزفت من حياتي كذفة لذة الاستمتاع...
أقمت جداراً بيني و بين الجميع...
و لم يعد هناك شيء يدعى بالربيع...
الوقت لا يمر و بداخلي يدوي الصنج...
من نفسي و من العالم أود الهروب...

فهذا الكون صار لا يسعني...
و شعور رهيب في أعماقي يقتلني...
كبدني لأم و كمومي بفتة...
و كل حكاية جميلة عندي انتهت...

"إيمان دهاش / المدينة الجزائر"

جرح وريقين:

وسادة مبلّلة...دموعٌ تُذرفه بجزارة...لقد جرحوها... كسروا ذلك القلب وجعلوا منه
فتاة، هالات سوداء...شعر منكوش...لامبالاة...فقدان
شغفه...انكسار...لاحيوية...واحتفاء المرح والزهو...كلّ هذا حدث لتلك الفتاة...لقد
كانت مُفعمة بالحيوية...كانت تحب وبشدة الجنون والحركات الخرقاء...ولكن
الآن!!!!...حطموا كلّ ما فيها بأفعالهم...كذبوا...كسروا خاطرها...إن مرت بجانبهم
ألقوا سموم عليها...إن سمعوا حديثها سنروا من عفويتها...ينظرون لها بنظرات
بارقة...متشفية...كل هذا بسبب أفعالها لجملة...جملة عبّرت بها عن مكنونات
قلوبها...حاسبوها على أحاسيسها...تأمروا ضدها...تجالفوا على اذاعتها
الويل...لكن!!!!...لكن نسوا أن الله يرى...رأى الله عبثها عن ردهم تصرفاتهم...ردهم
نظراتهم...رأى الله دموعها في الصلاة...في الطريق...وحتى رأى دموعها حين
اتخذت من الظلام ملجأ...فوضت أمرها له وقلوبها يعتصر ألما على ظلمهم...تناسوا أن
"حسبي الله ونعم الوكيل" تحطم جبلاً من حديد...تناسوا أن الظالم لا يفلح أبدا...ركنوا
على المكر وابعدوا أعينهم على أنه "كما تُدين تُدان"...وأن عمالك سيرجع
إليك...لترى نفسك وكيفية كنت...

" مريم دوس "

ونحن أقرب إليه من جبل الوريد:

صبرته... تحملته... دعت... وناجته... ما ألهمنا لفعل هذا قول الله تعالى: { ونحن أقرب
إليه من جبل الوريد }... تأكدت أن الله لا يضيع صبرا في وقت ثورة وخصب... لا ينسى
الله دعاءا ومناجاة في وقت كان عليهما التخطيط والانتقام... كانت تقابل السم
ببسمه... قابلت النظرات الجارحة بأخرى دافئة... وكانها تقول لهم: لا بأس إن الله معي
ولن يفلح الظالم حيث أتى... وياذن من ربه المستحيل... حقق لها ما كان مستحيل... وأب
تقلب الموازين بعينين حاميتين... نعم... فلقد ركب الله أوزانها أفراطا... وتحولت
دموعها من مقهورة راجية إلى شاكرة حامدة... شاكرة لمن أنزل الحق من فوق سبع
سماوات... وأعطى لكل أحد ما يستحق... واقتنعت أنه من توكل على الله رفعه... وانتصر
بذلك الخير على الشر... فمن شق البحر لموسى... وأخرج يونس من بطن الحوت... و
أنجى إبراهيم من النار... حاشاه أن تمزقه مشاكلك... يقين منك بأن الجالس على العرش
محل لا يظلم أحدا وسترى أمامك من العجب الكثير...

فلا تنتقم من وردة جرحتك بشوكها... إن خريفها ينادي:

"لا مصروجة... لا مصروجة..."

" مريو دوس "

أحرص:

أحرص على أن تكون من أصحاب العقول الكبيرة، طوّر من نفسك ومن مهاراتك واستثمر قدراتك.

تعلم شيئًا جديدًا كلَّ يوم، ابحث عن أفكار جديدة جرب مهارات جديدة كل ما سمعت لك الفرصة لا تتكل على شهادتك فقط انك مبدع وعمقيري فقط اعط لنفسك فرصة ان تجرب كل شيء مختلف لتكتشف ابداعاتك..

قل وداعًا لكل وقت أهدرتَه مباءًا ولكل الأشياء السيئة، ولكل شخص جادلته طويلًا دون أن يستحي ولكل الأشياء التي تطحنك وانك تقاومها بصبر جميل، وقل وداعًا وودع الأشياء التي تأتي أن تأتي فثمة اشياء نحبها ولكننا لم نحتج لها يوما..

يجب عليك ان تقاوم في هذه الأيام الصعبة حتى تستحق بمجيء افضل ايام حياتك، وان لا تسمح لأحد بأن يقلل من شأن حلمك وكلماتك وحياتك واجعل كل ما يخطك عظيم..

اصنع بنفسك عالما جميلا وتخلص من الأشخاص الذين يعكرون صفاء يومك..

ولماذا تيأس ولماذا تنطفئ؟ مما تخافه ومما يقلقك كل هذه الحياة بيد اللطيف الرحيم بقلبك ايسكن قلبك اليأس وانك مع الله تنطفئ وربك الله نور السموات والأرض وكتابه النور لكل شيء فقط كن مع الله ولا تبالي..

فالحياة ماهي إلا قصة قصيرة من تراج إلى تراج، ثم حساب فإما محارب أو تواج..

وليس بإمكانك أن تزيد عدد ايام حياتك ولكنك تستطيع ان تزيد من سعادتك في هذه الحياة فع لا تسمح لأحد بأن يلون حياتك قد يكون لا يحمل سوى اللون الأسود لا تقع في فخه واختتر ألوان حياتك بنفسك..

الحياة ليست قسوة نرويها ونختار أبطالها ونكتب لها نهاية سعيدة او محزنة فكل منا حياته الخاصة بفصولها واختلاف اقدارها فكل ما يصيبنا هو درس يعلمنا تعاملنا مع الاقدار على انها حكمه إلهية وسوف نتجينا من الوقوع في هاوية النهاية السعيدة وكل شيء يحدث لسبب وحدها هي الأسباب من تجعلنا تنمو بطريقة مختلفة وتغرس في أنفسنا كنبات تضرع بذورها بالأرض، وترجو المطر، كمن أنت أينما كنت ولا تقبل ان يجعلوا منك شئنا آخر..

عش كل يوم على أنه اليوم الأخير في حياتك واستغل كل لحظة منه وتعلم بأن الحياة ستمضي من دون عودة ألف مرة نظرك عن اخوانك والا ستأخذ من عمرك لحظات انك احق باستغلالها الأشخاص الذين تكبرهم ادعو الله ان يشغلهم عنك بأشياء يحبونها عنك فأنت وانا ماضون ولن يبقى سوى طيب الأثر..

وكن في هذه الحياة كالأعرج وليس كالعجم فالأعرج يبحث عن الهدف اما العجم يبحث عن الخطأ..

في بعض الأوقات تكون الحياة مؤلمة بأسوأ اللحظات لا يكون لديك اي فكرة عن اين ستذهب أو ماذا ستفعل ولكن يجب عليك مواصلة المحاولة ويجب عليك ان تمشي فوق ما يؤلمك وان تتجاهل كل الذكريات الصعبة والحزينة لأنه في بعض الأحيان الأشياء الأكثر إبلاها لك هي الأشياء التي تجعلك الأقوى فالحياة بدون تجارب ليست حياة لذلك لا توقف نفسك عن العجز وعن الأمل وعن الحلم فأنت تستحق..

يا رب لم يكن هذا ما اريده ولم يكن هذا سقف كفائتي وطموحي فأنا لا اريد ان اكون إنسانا محاديا يعمل ويأكل ويصلي ثم ينام اريد ان اصنع بصمة لي في جبين هذا الكوكب اريد ان اكون نجمة لا تموت في سماء هذا الكون اريد فقط ان اكون مختلفة..

ارسم احلامي بقلم الرصاص ليس ليسهل عليك مسحتها إن عجزت، ولكن ليسهل عليك
تلوينها إن تحققت..

فحاول أن تزهو وسط خيالك الأمل، وحاول أن تستبد في وسط العرقلات وحاول أن تطلق
في وسط القيود ، وحاول أن تعشق في وسط الخيالات، وحاول النهوض في وسط
الانكسارات ثم حاول وحاول حتى نهاية هذا المطاف فبعض الطرق يجب أن تكون
صعبة وبعض الأماكن لا يمكن الوصول إليها إلا عبر الطرق الموعدة، لو كانت سهلة لما
عرفنا قيمة ما وصلنا اليه..

فلا تيأس من حياة اربكت قلبك، وقل يا الله عوضني خيرا فالجزن يرحل بسعادة والفرح
يأتي بدعوة..

عش مالك الخاص واكتب ما تحب وكن مع من تريد وعش حياتك بكل حب وتواضع
ومطاء وعش بأخلاقك الجميلة ولا تفرض نفسك على أحد واعلم أن أحباب الناس بك لا
يساوي شيئا ان لم تكن انت مقتنع وراضي عن نفسك وكن ممتنا لنبذة صغيرة على
النافذة ورغيف خبز دافئ واتصال ابوي حنون ورسالة صديق قلق وصورة مضحكة
تجمعك مع اخوتك ومحبة لا بشأن من أن يعتذر بالنيابة منك وأم تتحج بالقصوة حتى
تراك فقط كن ممتنا لأبسط الأشياء التي تملكها..

" ملاك يوسف موكلي سوريا.. حبيب "

تمكنت رغم الصعاب:

الاكتئاب شعورٌ مريرٌ مُزعجٌ في غالبِ أحيانه؛ يعيشه الفرد، ولا يُعتبر معدياً بقدر ما يتأذى مداه بعوامل اجتماعية بطابع نفسي، فقدتني معه من أجل تجاربي في الحياة. لقد تغلبت منه، استطعت النجاح بكل ثقة واقولها اليوم وأنا كلي فخر بانني أصبحت انسان اخر، قدرتي على تحمل ما قبل لي في محنتي هو الحافز الذي جعلت منه جسراً للشقاء

تحيرت حياتي الأفضل، وذلك بتغيير ما كنت اعمل عليه؛ اهتممت بذاتي واولوياتي باتخاذ نشاط جديد محفز لبدء حياة جديدة وسطرت اهدافه ملائمة استطيع تحقيقها في فترة ما يسمونها تأزم الاكتئاب، وتعد من اكثر المراحل خطورة الا انني جعلتها فترة التأطير المباشر بتحقيق ما كنت ارجح به وتغيير العادة اليومية، فاستطعت الخروج من المنزل للتنزه بعد ان كان بمثابة رعب وممارسة بعد التمارين الرياضية لكي لا يكون الاكتئاب فيزيولوجي، وظللت اجبر نفسي على التقدم للعلاج بطريقتي والنوم لأنك راحة للتقليل الانفعالات السريعة واهم ما كعموني اهلي به انهم قد وكلوا لي مهمة تدبير اموري وجعلوني مسؤولة عن ذاتي وطرح كل ما يعتبر سلبي من أشخاص وافكار وكل امر بعد سلبي فتعلمت الطبخ والأنشاد والاشغال اليدوية الجميلة بألوانها الزاهية وابتعدت عن كل دواء كيميائي واستبدلته بمكملات غذائية واطباق صحية واهم ما تتعلمه من فترته هو الاصرار وعدم الخضوع للمرض مهما كان نوعه.

" خرفية ليبي بسكرة "

بروده عرفتي تلك تُشبه شخصي الجديد، شخص يُظهر انه لا يكثره او انه حقا لا يكثره لشيء، كل الامور التي كانت تُسبب لي جُرا وتبكييني أصبحت تمر مرور الحرام أمام عيني، أستطيع اليوم أن امارس حياتي بشكل طبيعي رغمًا عن حال قلبي، ليس من السهل علي المرء أن تمر امامه كل الاشياء التي وضع قلبه فيها ولم يجني منها شيئًا، أن يري ألامه تُطلق بعيدا عنه، أن يسطم بالواقع، أن كل الاشياء التي تعلق بها ترفعه، أن يُصبح شخص أكثر عملية، نحن لا نكبر بالسنين.. نحن نكبر بالأزمات والصدمات والمواقف...

قد كنت شذا واحدا يا صديقي ولكني لماذا اشعر بكل هاته الوحدة !!؟

كيف كان حُبك متماكلا مني لماذا الحد

اتذكر كم قضينا من ليالي نتحدث فيها عن كل ما يئسنا

اتذكر حين تبادلنا الاشياء والضغائت اتذكر عيني التي كلما نظرت اليك باءت بما داخلها اتذكر تسكعنا في الشوارع ونحن نخطط لأشياء جديدة اتذكر حين قلت لك ونرفي بداخلي يهزمني كعادتي ارجوك لا تُقلت يدي اقول لك وانا في قمة انهماامي انني لا استطيع نسيان ملامك وضغتك وطريقتك في الكلام لا استطيع نسيان تفاصيلك

تخليت عن كل الاشياء عدك وتخليت أنت عني.

فقلت :

"العيون الانبيقة هي التي تغلق اجفانها

كي لا تبصر صفوات الالهة

كل شيء يحتاج الى تألق حتى النظر الى الامة..

فتعفو كل معاني الحب ...

و لكن ليس كل من قال احبك يهتم لأمرك ، فكل رد فعل كان دون التوقع يتترك في
القلب جرحاً يُدعى " خذلان " ثم يلتئم تاركاً ندبة تُسمى " نُخباً "

هذه الندبة لن تُلذخ مرتين .

وهي أشياء كثيرة طمعت روبا .. لكنها أطلعت رؤية فكان العفاء بالحب ..

" طورش الحرام ام بواقبي "

مجنون كوابيسي:

ها هي تتمتم في أذني...

مباراة عربية...

أحقيقة أم سراج؟!...

تأذني معهما لمكان شبه مصبور...

أطرافه البشر متناثرة...

دماء في كل مكان...

يبدو الأمر مخيفاً.. لكن ليس بالنسبة لي فأنا ملكة المواقف المرعبة...

عاشقة الظلام...

تدرك بين أعضائها ملطخة...

أنظر إليها جيداً...

مرمية بين كاهي مخيفة...

هذه هي الوحيد أن أعبر دون ملامسة شيء...

فهني لا تحب أن تلمس أشياءها...

عبرت وبصعوبة...

أوه لماذا تضحكين يا شريفة همه

أمسكت يدي وغطت بقوة...

توقفتم للحظة ثم قالتم: أنتم ملكي

ماذا؟!!

علم؟!!

كأبوس؟!!

لا استيقظي يا غبية...

إنها تحاول قتلي...

يا إلهي أضررت معداتها المرعبة

مقللة شوكة إبرّ مختلفة الأبعاد

إنها محموز كوابيسي...

تقترب ببطء

ماذا ستفعلين بهذا مهمه معداتك مضكة مثلك تماما

أريد رؤية وجهها..

أسنانها مخيفة جدا..

هل تعرفين إختفتي...

لست من يخافك يا أنت...

وجهها مغطى جزئيا بشيء أسود..

كأنه رماح....

أسناني لتقطيعك لست بحاجة سكين..

المقلاة لأطهوك تبدين لذيذة
أعلم أنني لذيذة منذ صغري همه
لا تقاطعيني يا مجنوننة...
الشوكة لتناولك والاستمتاع بوقتك
الإبر لاقتلاع عيناك الجميلتان
ألم أقل لكم أن عيناك جميلتان همه
مخادرتك بسرعة ولم تستطع إمساكي
أوه كان كابوسا وانجا همه
استطعت الفرار منها
لكن لم أستطع الفرار من اكتنابي
المجد للوحدة والتناج للإكتناج

" أهمية كديق هيلة "

كُنْتَ بخير:

نعم كُنْتَ بخير قبل أن يعزف الأكتاف الجانحة...

قبل ترددي لتراجمه السوداء

وعيدة...

وعيدة...

ها أنا أشعر بتفاهة ما حولي...

فكنت نفسي في مقبرتي...

منعت طقوس الزيارة...

لا حبيب ولا حبيب...

تباً للجميع.. فلتتكوني...

حبيسة خلف قضبان الظلام...

حكموا على روعي البرينة بالإعدام...

لم أحاول الفرار قط...

تعجبني نفسي وأنا أبتسم رغم الآلام...

كُنْتَ صغيرة جداً!!!

يا الهي حقاً كُنْتَ أصغر من تلك الطلاسم...

يقولون طلاسم سحرٍ أسود...

سجرتُ كنته بطلته مراسمه...

اعتقدك الجميع أنني أصبت بالجنون...

مهمه لم يعتقدوا أصبت بالجنون حقاً...

انتقلت لعالم غير هذا العالم...

أصابني الأشمئزاز والتقزز من كل ما يحيط بي...

بشاعة المواقف...

قبح الأماكن....

دماء.. جروح.. لطمات.. ضرب.. تعذيب

كل هذا كان واقعاً أميشف...

تمنييت الموت آلاف المرات...

لم أتمناها فقط حاولت إنهاء نبضات قلبي الملعون...

هو نفس الشخص أراه يوماً...

يكرر كلماتٍ عظيمة...

إنه قرآن على ما يبدو.. لكن!!

قراءته تؤلمني...

تستنزفه بقايا صحتي...

تجعلني أكره نفسي...

توقف أيها اللعين...

ما سبب إمساكي بهذه الطريقة العنيفة؟!
جسدي ضعيف جدا... لا يمكنني المقاومة...
أحاول قطع أنفاسي...
أكرر ضرب رأسي بقوة.. أعمش ما يخرج من دماء.. ذوقها لذيق قليلا!
لا ليس قليلا.. أحب تناول دماغي همه
أهاجم كل من أمامي...
لا يهمني أحد...
فليرحل الجميع....
أنا من حساسة خاصة!
أطلق عليهما الجنون المتمركز داخل مجتمعي فهي منتصف العقل تماما
" حساسة من كل البشر "
أكره أصواتهم، صفاتهم وكلماتهم...
أنا لست أنا؟!
إنه نصفي الثاني.. يقيم بداخلي
أعلى رأسي تماما..
هاي يا صاح هل يعجبك العيش هنا؟؟

" أميمة صديق ميله "

مناامة هواجس:

أنظر لنفسى وأتساءل ، كيف لشخص أن يكون بهذا الضياء ؟ كيف لطيفة قلبى أن تعرفنى من سعادتى، كيف أرى بسمتى وسط البركاء ؟، أأثر طالبة الرحمة من نفسى التى أهلتنى، التى ربتنى فى ضم العناء، و أنذرت منى بساطتى وجرعتنى مرارة الشقاء ، صوت انكسار .. سواد حالك ... وأحاصير من الذكريات، شخص ضائع ، طرق ملتوية ، لاقتات معلقة باعة لا أفهمها ، بحر شاسع متهد مع السماء... جمعت بينهما ليلة ، ليلة قررت فيها السماء التواضع لحيبيها ، فنزلت للبحر الفسيح مدته يدها الرقيقة وإذا به يسحبها إليه ليأقصما ، تحب نسمات الهواء العليل ووسط نغمات كلاسيكية ، اتحد أزرقان لا طالما فرق بينهما الأفق

خاوية هكذا أحس نفسى ، كقصيدة بدون عنوان ، مشوشة المحتوى ، لا تعرف أحدا على قراءتها ، هكذا أنا نافذة ...

تلامس الرمال قدسى ... والبحر هادىء . يبدو الشاطيء مختلفا عما سبق ، لا أرى ثورانى مكبوتا ، لا أرى سوى أزرقان يجتمعان معا ، بكل شغف ، بكل رقة ، بكل أمل

ها هى شجونى تقترج بنظرة ساخنة و عيون فائقة ، تلوح إلي ... تعانقنى كجثة هامدة ... تمر أطرافها بين قطرات شعري القصير تنظر لعيناي ... يمكننى أن أرى نفسى من ظلالها ... أرى فتاة صغيرة تائهة فى حديقة كبيرة ، أرى أطفال يلعبون بينما هى وحيدة .. أرى أصدقاء لا يسألون بينما هى حزينة .. أرى فتاة قوية ، لكنها هشة ، حساسة ، لكن غير مهتمة ، أرى تناقض محبب ... سيل من دموع حارة تشق طريقها على خدي ... ضيق فى صدري ... قلبى يعتصر ...

كلماتي مبعثرة... نفسي متمالكة... روحي منتحبة... وأنا محطمة ...

أستيقظ من جديد .. وسط سحب كثيفة ... وأشجار عتيقة ... لحن بعيد ، أذنو إليه ببطء شديد وأنا أتعثر ... فتاة قبيحة في ثوب أسود جميل، تعزف الكمان بوقه ، يتمايل شعرها الحريري مع نسائم الهواء... أنسحب دون تفكير .. فالمكان يبدو كمنيب .. أتجول في ظلمة الذكريات .. كل زاوية تحمل مشاعر جديدة ... كل شجرة بها هواجس فريدة ... حتى أني رأيت لحظات سعيدة... لكنها بالفعل قليلة ... أتلهج ما هنا مشوش ، لا معنى له ... أصوات بعيدة... تناجي .. بسمي يرتعش .. خوفه وآلام جديدة ... لا معنى للحياة إن لم تعش ... عشا بذاخيرها، بتفاصيلها ، بجمالها ، و معانيها... أو ستضيع في متاهة أبدية .. تعبس هواجس المكبلة .. وتأخذ منك شغفك ، روحك ، نظرتك المشرقة... لم يتبقى منا إلا الجساد، صرنا دمي متحركة.. تشدنا خيوط رقيقة .. تحركها أمطار متمالكة لنصرم ..

" زميك صابرينال الجزائر العاصمة "

خبرته :

فهي ضلوع قبرٍ شديدٍ السواد
يقبع قلبٌ أحاطه الفساد
قلبيّ أحمَدُ تفاؤله الأوتاد
خبراته متتالية من اقرب العباد
رثيئته لهذا الفؤاد
الذي صار لتباريح معتاد
لا جدوى له من العناد
فالموحيقات لم تجعل له سوى الانقياد
قد أركتُه طبيئته و الوداد
حميدٌ صبري من هذا السواد
ذاك الفؤاد بين أظاعي
جرحتُه و بدوعي لم تكتفي
حتى أني لم أتظلم حينه أرختني
ولم أفند القول حين أطلتني
وما جرت ببالي أن أؤذيك حين خيبتك ظني
لا تخعني محط التجني

فأنتم الذي أركبتمني

أخبرتك بكل أسى من خيباتي

فلم أظن يومَ أنك ستبذلني

" زميلك طابرينال / الجزائر العاصمة "

كاروسن بلا طقني :

أرى أبعد مما أتمنى ... لتسبح عيني فيهما أنشى
يا ليتني أتوقف لبرهة... لأستوعب كل ما جرى
أهذه كوابيسي هنا؟ ... فنظراتها كل ما أرى
مربة لي لوهلة ... سجات شجاعتي قد ولي
تنتجز لخطتي فرقة ... مهلا، هل ذلك جسدي ملقى؟
مخنوقة و تائهة أنا! ... فكوابيسي أكبر من أن تنفى
و ذكرياتي أكثر من أن أنسى .. فتعذبهما لي قد زاد حسرا

" زميك كابرينال / الجزائر العاصمة "

الاكتئاب:

على الأملج لدي الاكتئاب منذ الطفولة، كنت أمانني من أزمات نفسية حادة من فترة إلى أخرى، ولا زلت أحيشه إلى يومنا هذا، أولا تكون إنسان طبيعي يعيش تفاصيل حياته اليومية بشكل طبيعي، فجأة تتعرض لصدمة نفسية ستغير مجرى حياتك تماما ستبدأ تحليل تلك الصدمة التفكير فيها بشكل مستمر بدون انقطاع، تصبح غير قادر على النوم، غير قادر على التحديث لأي أحد، تصبح منعزل حتى مع أفراد عائلتك، وتستمر في تحليل تلك الأحداث، ثم تكل إلى تلك المرحلة التي تفقد فيها الرغبة في كل شيء، كل شيء، كنت تحبه وتهتم به ستتخلي عنه، ستحل لمرحلة اليأس، شخصيا تعرضت لعدة صدمات ربما هيا السبب في ذلك الانطفاء، أشعر وكأنه ليس لدي مشاعر، لا أشعر بتلك السعادة التي أرتجى بها دائما، والأهم من ذلك سيبدأ في سلج حياتك منك، ستفقد الرغبة في تحقيق تلك الألام التي كنت تريد، سيؤثر على إنجازاتك دراستك أفكارك، حتى على سلوكك، هذا ما أشعر به شخصيا....!

وهناك الكثير من الأساسيس والأفكار السلبية التي يسببها الاكتئاب، ستصبح متقلب المزاج بشكل مستمر ودائم، والمنبع الأساسي للاكتئاب هو مشاكل الحياة، وكما ذكرت سابقا فقد تعرضت لأزمة نفسية جعلت مني شخصا بالكاد يعرفه نفسه، لا يهم حجم هذه الصدمة لكنها غيرت مجرى حياتي تماما، أصبحت مياه حياتي تتدفق، وتطيح بكل ألاممي، وتقف جدارا أمام طموحاتي " مشاكل الحياة تساوي اليأس واليأس جوهر الاكتئاب

" أسامة بوراس البيض "

التخلص من الاكتئاب

لا أعلم ربما يمكن التخلص منه بطريقة ما لكنني لم أنجح في ذلك بعد، لا أدري إن كان هناك أمر يخصني منه لكن أتمنى ذلك فقد تعبته جدا من وجوده في حياتي، ربما يمكن التخلص منه بجرعة من المواريات فالمعروف أنه يأتي من الفراغ لذا يجب على الشخص المطابج بالأكتئاب ممارسة هواياته الشخصية مثلا شغيا أحب العزف على بيانو، الرسم، الكتابة، القراءة، الرياضة مع أنني لا أمارسها في الغالب لكنها مفيدة بالإضافة إلى العمل، فالعمل والشغل هما اللذان يغيران الإنسان أما غير ذلك فلا أظن....!

هذه كلها أساليب لمحاربة الاكتئاب، ومقاومته ربما ستنتفع أحد قرائنا الأعزاء، أما إذا فاتت الاكتئاب عن حده فذلك يتطلب أخصائي نفسي يكشف عن سبب العلة ويوجهك إلى الطريق الصحيح في التعامل مع هذا المرض، نعم قلت مرض فالمرضى يساوي الشخص المكتئب في درجة الألم فالمرض العضوي يكون ظاهرا أما المرض النفسي فهو باطن....!والخفاء هو سلاحه هذه الميزة جعلت منه أمواج تعتلي سطح السفن، وفأسا لقهر نفسية الإنسان وتجميده شعوره ببطء....!

" اسامة بوراس البيض "

الكتاب:

- أشعر أنني على حافة الكتابِ قاتل أو جنون فوضوي، كل ما أعرفه أنه شيء يسير على أفكاري، شيء مصيري شيء لا عودة منه...
فالأشياء التي تخشاها ستمد يها لك الحياة.

في هذا الوقت بالذات أشعر أن العالم يختفي بكل ما فيه، وأبقى أنا، وظلي الذي يهرب أحياناً دون سبب، أصبحت أفكر في كل شيء يتعلق بحياتي بشكل سلبي لا يُطاق أبداً، ويترك في عقلي سؤال هل أنا وحدي حقاً، أم أن الناس في هذا الوقت تنتمي للأشياء ..

" كيف أثر الكتاب في نفسك !!؟ "

ابتسم ساخراً من السؤال وهو يواصل اكتشافه العرقة ثم قال :

لم يكتفي الكتاب بتهمس قلبي، لم يكتفي بـ شعوري بالعجز في ربيع شبلي، النجم على قوارتك الخاطئة والنجم على أيامك التي ضاعت في محطات الانتظار، لم يشجع من أيام فقداني للشغف، أحبته ملامحي وهي تنطفأ يوماً بعد يوم، وأحب قضاء المساء معي وأنا أتهاوى أمامه من فرط البكاء والصراخ في صمت، وكانته موسيقاه المفضلة هي سماع تنهيدات حزني والحسرة من خيالاتي وطماسي في الحلم .. العجب .. والحياة ..

الكتاب وحش جائع لم يشجع من روعي أبداً !!

وقف لثواني أمام المرأة، ثم نظر إلى الطبيب وواصل :

أنت لا تشعر بالكتاب في مرحلته الأولى، أنه في السرطان يبدأ في الظهور بعد أن يستوطن في جسدك ويدرك أن خروجه ليس بالأمر السهل .. كذلك الكتاب لا تظهر آثاره القوية إلا بعدما يستملك تماماً، أقصد بأننا نعترف بإحابتنا بالكتاب بعد أن

ندرك أننا لن تعافى أبداً ، بعد أن تدرك أن الاكتئاب حتماً سيبدأ في أمواجه
الخارجية ..

أقصد حين تستيقظ بجسد منمك وكأنك كنت تطارد خمالة في منامك ، أن يصبح
الصعود الى الطوابق العالية أمر ثقيل على قلبك أنت الذي أمتدنت أن تركز لأهوال
دون أن تشعر به التعب ، تخففه أحمال حقيقتك الصغيرة لأن جسك المتمالك لن يعد
يقوى على حملها ، الصدام لا يفارق رأسك والقولون ينتظر خطأ واحد ليحصر جانبيك ،
ونسيم هواء بارك يجعلك رفيق السرير لأيام.. تشعر به العجز فجأة في روك .. في قلبك..
في جسك ..

الاكتئاب ليس حزناً ليؤثر في النفس، الاكتئاب ليس ضيق أو تعب حاد .. الاكتئاب
مرض نفسي يأكل المطايع به .. "

" رانيا قدور "

شهيقي بعد ضيقي

الأم وخذلان ووجع يشبه صداع الرأس لكنه بالقلوب، ذلك بسبب المنافقون في حياتي
الإنانيون الذين نعتونني بساذجة بلهاء، غبية، حمقاء وحتى بتافهة، كلمات واسماء
جارية، شعرت بخيبة كشمعة هلكت نفسها لتضيء، معرفة العمى هؤلاء الأشخاص الأقرب
إلى قلبي لقد كنت حائطاً بينهم وبين الألم، لقد زرعت لهم الأمل في تربتهم المالحة

هؤلاء جعلوني وحيدة وأسيرة حزاني أقوم بتفاصيل يومي بنفسني اشرب قهوتي مع
كتابي وقلمي، أسير تحت المطر مع دموعي، حتى أصبحت ارتسم مع مراتبي

لم يتبقى مني إلا طعام انشئ أصبحت جسداً، بلا روح لم أجد من يواسيني، لم أجد كتف
ارتاح عليه أو حتى يدا تمسح دموعي، مرت أيام، أشهر سنوات وأنا على نفس الحال
أصبحت كأمته كدمية قماشية بالية في دكان بقربة مصبورة أما حال قلبي كارجوحة
في حديقة دمرتها الحرب، أصبحت فتاة هشة راودتني أفكار قاتلة، مررت بحالة
إكتئاب حادة حاولت التخلص من تلك الأفكار، تناولت بعض من الحبوب المنومة لعل
تلك الفوضى تهدأ، لعل تلك الحرب الداخلية تنتهي لكن لا جدوى بعد ساعة وحدة
نفسني في معرفة وعلى رأسي طيبج يقول الحمد لله على سلامتكم لقد نجوتني انما معبرة
لم نتوقع بأنك قوية لهذه الدرجة، أنتى بخير الآن لا تقلقي لقد قمنا بغسيل معوي
الحمد لله على سلامتكم مرة أخرى ونحادر الضرفة بصمت

فقدت الأمل بحيت لحظتها لم ايقضتموني لما لم تتحركوني أموراً الا تريدون راحتي

بعد اسبوع عدت الى ذلك السجن منزلي وعرفتي سجن افكاري

وضعت رأسي على وسادتي التي لم تبعد بعد من دموعي، هي الوحيدة التي
شاركتني ليالي البائسة التي كتمت صوت شمساتي وعصتي واحتضنت دموعي بعد

كفائق مخفوت من تعجب سمعت صوتا يناديني اسارة أنته أنهي قوية لا تستسلمي
واجعي نفسك، أ تنهي حياتك من أجل أشخاص لا يعرفون الحب كفاكي سخابة
وانهضي هيا استيقضي من مخافتك بعدها سمعت صوت أنثوي رقيق توكل القرآن
الكريم كانت تقرا سورة يوسف التي كانت من أقرب السور على قلبي شعرت ببعض
الراحة كأنني شبيهة قطني بقطة سيدنا يوسف لقد خذل هو أيضا من أقرب الناس له
لقد خذل من طرفه سنده اخوته ماذا فعل هل انهى حياته؟ لا لقد أصبح عزيز مصر
لقد مر بصعوبات عدة

بعدها شعرت بكعدة على ذكي فتحت عيني اذ اجد نفسي في وقتي مستلقية على
سرير وقفت مسرعة ابحث عن ذلك الصوت الجميل لم اجد احدا يخبرني
ابتسمت لخطتها شعرت بانها رسالة من الله رسالة لي لي كي ألمم شتات نفسي و ان
اقف من جدي

بقية انظر الى تبسماتي لقد كانت جميلة حقًا لقد نسيت كيف ابتسم كانت اجمل ما
رايت ابتسامة مخفية على نخري والتي تظهر تمازجي الجميلة وقتها قررت أن تجعل تلك
الابتسامة على وجهي الطفولي وان لا اجعلها تختفي بسبب اي شيء مهما كانت
الظروف

" سارة أتري سوق امواس "

اريدك أن تحرري مقالا عن الأكتئاب..... هكذا قال لي مدير المجلة التي اعمل فيها
بدأ به..... اندهشت مما سمعت لأنني لا أعرفه ولم أفتح عنه اي كتاب..... رحمت ابحث
في ماهيته وأسأل وادق كل باب..... حتى توصلت إلى فتاة كان لديها اكتئاب.....
ذهبت لزيارتها عند الأياب..... استقبلتني بابتسامة دافئة وبكل ترحاب..... جلسنا
فسألتهما عن الأسباب..... حكيت لي وقالت لم امش حياتي ككل الشباب..... طفولتي
كانت جيم بسبب عنف الأب..... ضرب امي امام ناظري بكل قسوة قلب..... بعد
مدة تطلقا والدائي وكل المخاضه وظب..... عشت مع امي التي لم تبخل علي بشيء
وقدمت لي كل العنان والحب..... كبرت.... كبرت وكبرت معي ألاممي ومآسي
بسبب التنمر والقول الكذب..... وازداد الامر تفاقمًا لأنني اكتشفت الغدر والخيانة
ممن أرحب..... خاقت بي الدنيا فلم يبق شيء بي لم يصب..... حتى الدائمة الوحيدة
لي رقت في فراش أترب..... تعب..... ومعنويات انهكته ولم أجد سوى سريري
المصنوع من الطبخ..... آوي اليه لأقعد لأيام واسهر الليالي وكلي فشل وتعج.....
قاطعتها بكلامي بكل أدب..... كيف خرجتني من هذه الحال وهذا الكرب؟..... قالت
لها كان.....

يتبع.....

اعدوا قلمي المبتديء.....

ارجو من الخالق البارئ.....

ان يوفق كل قاريء.....

" مروة محباس "

ظلامي

وجب الاعتراف الآن أنني شخص يخاصه دائما وقلق دائما، لكن الذي يثير استفهامي
حول نفسي أنني لا أنسى الموت بل أنتظره....

أريد أن استيقظ من هذا الكابوس لكن في كل مرة يسحبني إلى الوراء....أريد أن
أجد نفسي

من أنا ؟ من أنا.....

لم أجد المعرفة نفسي ، لقد انطفئت شمعتي....

في بداية الأمر احتواني ذلك العزلة لكن بعد ذلك اتلني الاكتئاب....ولم أجد
طريق العودة....

انعزلت عن العالم و انفصلت عن نفسي...حتى أصبحت سجين حزني....الذي رمى بي
في آخر المطاف إلى المصح العقلي.

" أحسن مجادبي "

كوانبي:

في كل مرة أسقط كنته تداوي براحي... في كل مرة اركبي كنته تمسحي
دموعي.....

والآن عندما أصبحت رجلاً كنته ذلك القاضي الذي أخرجني من سجن الأكتئاب.....
أمي، خاليتي، و نور حياتي.....

انتم هي كوانبي

" أحسن عبادي "

النفق الضيق:

شعور بجفائك تظن أن الكل من حولك يتقدم بخطوات سريعة بينما أنت عالق في حفرة عميقة تشعر أنك فقدت الاتصال مع من حولك في هذا العالم ومع نفسك حين تستيقظ في الصباح ترعّب في العودة للنوم من جديد يتعطم القلب و تتعطم النفس ويغمرها شعور غريب أنه الاكتئاب حزن في قلوب المحبطين و ألم في نفوس المكتئبين وجوه يتساؤلون: لماذا نحن هكذا؟ لماذا نحن غارقون في هذا البحر؟ هل يوجد باب للخروج من هنا؟ لا جواب..! لا جواب..! المزيد من الأسئلة تتراكم في أذهانهم الخوف... القلق... التفكير... الوحدة... الصروب من الواقع كلما أسباب تؤدي إلى الاكتئاب نفق يصعب الخروج منه... لا يريد أن له دواء... نعم... لكل داء دواء موجود السبب هل علاجه صعب؟. كيف نستطيع الخروج من هذا النفق؟ كيف نتحرر من هذا الشبح؟ تساؤلات لم تستطيع تلك الوجوه السعيدة التي تملأها ابتسامات كاذبة على وجوههم وأحزان و الألم في قلوبهم الجواب عنهما... نعم يصعب الخروج من هذا النفق لكن ليس بالأمر المستحيل... الثقة في النفس هي ما تجعل الإنسان يتخلص من كل مخوفه... وإيمان المرء بقدراته و امكانياته... العبادة و قراءة القرآن و الصلاة و التقرب إلى الله... العمل المثمر... المطالعة و القراءة... كل هذه علاج لكي لا نصبح فريسة للاكتئاب.

" سليمانبي أسماء عنابة "

مِنْ رَحِمِ الْأَلَمِ يُورِدُ الْأَهْلَ

ثَمَّةَ مَوَاقِفِهِ لَا تُشَفِّعُ لَهَا الْأَعْدَارُ

ثَمَّةَ مَشَاعِرِ لَا يَشْفِيهَا أَيْ ائْتِبَارُ

تُصَابِجُ الرُّوحِ بِهَلْمَةِ وَفَرَاحِ جَوْفِهِ بِاِئْتِبَارِ

وَأَنَا الْقَابِغُ مَعَ الْقَاصِي تَرْقُصُ حَوْلِي الْخِيَابَتُ بِاِئْتِبَارِ . .

الْمَشَاعِرِ مُتَخَلِّطَةٌ بِعُنُوفِهِ كَثِيرَةٌ مُزْنُ ، بُكَاءُ يَشْجُبُ كُفُوفِ الْاِسْتِسْلَامِ ؛ شَيْءٌ قَا مِنْ
الْخِذْلَانِ مَعَ رَشِّهِ تَجَاهِلٍ لَمَّا كَانَ ؛ زِدْ عَلَيْهَا رَمْسَةً فَيُذَانِ . .

مَعَ عَزَلِهِ تَأْتِي مَكَانَهَا فِي الرَّجْدَانِ . حَتَّى الشَّعْفُ سَمِيهِ كَمَا شَبَّهَ مَوْتَهُ مَلَى رَصِيْفِهِ
هَذَيَاتٌ

الْبَسْرَةَ تَقُومُ بِعَمَلِهَا حَتَّى النَّوْمُ مُذْبِقٌ بِالْاِئْتِظَامِ ، تُفَلِّقُهُ الْأَنْلَامُ ، وَسُوسَةَ شَيْطَانٍ

هَا هِيَ وَسَادَتِي تَحْتَضِنُ وَحْدَتِي ، وَحُفَّةُ الدَّنْبِ حَوْلِي تَلْتَفِعُ بِالْحُكَامِ

مُشْتَبِهٌ أَنَا يَا رَفِيقِي وَالْأَفْكَارُ تَتَصَرَّبُ كَمَا الدُّنَانُ ، لَا فَرْقَ بَيْنَ الْكَيْفِ وَالشِّتَاءِ ، وَالْحَزْنَ
وَالْفَرَحِ سَيَانِ . .

أَتَدْرَاهَا نَوْبَةٌ مِنْ عَمِّيَانِ كَدَقْنِي فَقَدْتُكَ الْبُرْهَانَ ، حَتَّى جِئْتُكَ أَنْتَ . . .

نَشَلْتَهُ رُوحِي مِنْ هَذَيَاتٍ ، هَوْنَتَهُ الصَّعْبِ ، يَسْرَتَهُ الْعُسْرِ ، كُنَيْتَهُ الْمُنْقِذَ لِي مِنْ فُوقِهِ
بُرْكَانِ

لَوْنَتَهُ حَيَاتِي بِعِلَّتِكَ الْأَهْلَ بَارِقِ الْإِعْلَامِ ، جِئْتُكَ هَدِيَّةً مِنَ اللَّهِ ، فَكُنْتُكَ مِنْ بَعْدِ الشُّنَاتِ
مُتَّوَانِ . .

بِحُبِّكَ كَفَرِحٍ بِكَ دَعَاكَ الرَّجْعِ مِنْ بَعْدِ الطُّوفَانِ

هَنِيئًا بِمَنْ كَانَ مَمُونًا بِأَمْنًا لِلْمَمَمِ ، دَائِمًا لِلْقَمَمِ ، مَسَانِدًا لِلصَّامِتِ الزَّمَانِ

تَشَافِقَتِ رُوحِي مِنْ بَعْدِ انْدِثَارِهَا

فَإِنَّ الشُّكْرَ وَالْعِرْفَانَ

مِنْ الْخُتَابِ إِلَى الْخُتَابِ . . .

لِنُورِ الْحَيَاةِ مِنْ بَعْدِ هَدْيَانِ

" مُنْتَهَى إِبْرَاهِيمَ مَطِيَّاتِ الْأُرْكَانِ "

وهمي وكآبتي:

رخصت مسرعةً لأتغلغل بين أعضان أمي والثم وجنتيهما، لكنني لم أجد عندهما كما كان
خربت عندها أركض في كل أرجاء المنزل لأبحث عن عزلة تحميّني وتحاوطني بالأمان،
كل شيء كان مجرد وهم والحقيقة أن حزن أمي أكثر مكان واسع دافئ في العالم
كله ومنزلنا هو أكثر منزل يبثّ الدفء والحنان لساكنيه وزائريه ولكن العيب كلّه بي
أنا، حزني وضيق تنفسي ليس بسبب حزن أمي ولا بسبب زاوية من زوايا منزلنا بل
بسبب الكآبة التي أخرجتني من عالم الطفولة لتضعني بين قضبان الحزن، كل هذا
بسببها هي التي تسببت لي ببحر داخ قلبي والذي جعلته ينزف ومن أي كلمة
يبكي، زارتني هذه الكآبة في وقت لا يرضى المرء إلا أن يضعه تحت مسمى أجمل أيام
عمره، كان علي أن أقضي هذه الأيام من عمري والسعادة داخل قلبي بدل أن تتهدر
من منزلنا ويحتل الحزن مكانها، لقد أصبّ بعنة، ليست مجرد كآبة فقط بل لعنة
لوثت عالمي بأكمله لعنة جعلتني في ضياع دائم والحزن يغلبني، لعنة جعلت وجهي
يفقد لونه واللبل يسكن تحت عيني اللذان يدععان علي أي حدث يمر أمامهم، هذه
هي مراهقتي وهكذا أمضيتها ولكن تعالجت، تعالجت بعد أن دارت طويلاً حتى
شفيت وانتصرت وما أنا أكتب كلماتي ولازلت في سن المراهقة ألا أنني شفيت منها
وفي كل مرة كانت تعود لي كنت أخرجها من قلبي وأنا أكتب، كنت أخرجها في
تمنني وأنا أدعو الله وأناجيه كانت تخرج من فمي في كل مرة اقرأ كتاب يجعلني
أقوى، دارتها بصواباتي ومواسبي التي كنت أمارسها، طالما كنت أدعو الله وأناجيه
طويلاً حتى أشفى، بكيت وكدت أفقد عيني حتى شفيت منها، رخصت ومشيت
ومنيته وكتبت، تناسيتها ولست بناسية، كانت معي دوماً بينما كنت أظاها أنني
تجاوزتها والوهم كان دائماً يرافقتني بنسيانها حتى جاء اليوم الذي ابتسمت به لأن
وهمي باتت حقيقياً دوماً كانت النيران تشتعل بين وهمي وكآبتي، الكآبة تبتلعني
والوهم يحاوطني حتى أتناسى فكرة أنني لست بخير فكرة أنني متعبة من كل شيء،

فكرة أنني متعبة من مدرستي وعائلتي وأصدقائي من كتيبي وأقلامي من كل شيء
ولا أريد من الحياة سوى عزلةٍ أنام بها لسنواتٍ أستيقظ بعدها على خبرٍ ينقلني
ويبردني من كل شيء.

" ضياء كمال حكوم / سوريا "

رغبة في الابتعاد بلا قلب:

تمر أياما علي أحيانا لا أطلب شيئا فيها من الحياة سوى الابتعاد، الابتعاد ولا عودة من كل شيء ، تزور هذه الفكرة مني حين يحاطني الاكتئاب من كل جوانبي وبعد أن لا أعرف كيف أقاوم رغبتي حين تشدني إلى مكان لم يعد لي، حين لا أعرف كيف أنزع وبداخلي حروب وصراعات لا تنتهي وكيف أتخلص من حزني وبالرغم أنني على سريري لا أفعل أي مجهود يذكر، لكنني أظل مزدحمة... مزدحمة بالذكريات والتفاصيل وبمعرفة دائمة بين قلبي وعقلي لا تنتهي؛ وبالرغم من صمتي أجد بداخلي ضيق يتليني، أشعر دائما بعد ما تلاقني الكتابة إن الإنسان لا يتصرف منها إلا بعد أن ينزع إلا بعد أن يشعر أن لديه الكثير من الكلام ولكنه ليس بحاجة إلى أن يخبر به أحد، حين يعرف جيدا معنى أن يقف عاجزا في المنتصف، لا الطريق أصبح طريقه ليحمله .. ولا يمتلك الطاقة ليجود، لا يعرف كيف يتخلص من أحزانه وهي تلاقيه وكأنها تطلب حقا منه ولا يعرف كيف يتخلص من احساسه بأنه قد عوقب على ذنب لا يعرفه، ولا يعرف ما الطريقة ليعيد الطمأنينة التي منحها للجميع والتي لطالما اقتقدتها طوال عمره، لا يعرف كيف يتجاوز الأمر متناسيا، وهو ليس ناسيا، والفرق بينهما كبير، لا يعرف كيف ينطق إنه بخير دون أن يبكي، كيف ينسى بأنه سلك سبلا لا يريد لها والحياة أجبرته على ذلك، كيف ينسى كل الأشياء التي قدمها للجميع ولطالما تمنى أن يقدمها له أحد، كيف يتناسى المواقف التي شفق بها على نفسه وكيف ينسى حزنه الذي بداخله ولم يولد معه، كيف يقنع حزنه العنيد بأنه عليه أن يتناسى ويغفو، كيف ينسى وقفته لوحده في أيام لا يتجاوزها الفرد إلا جماعة، كيف يتعافى من الخذلان الكبير الذي أطاب قلبه وكيف يتعافى من كل كلمة خرجت من

لسان كالأفعى وأطابته فأفقدته ثقته بنفسه، كيف يقاوم رغبته في عدم مغادرة فراشه وهو يخوض حرباً لا تنتهي، ينهزم ويسقط وينهار ثم ينهض ويعود أقوى ثم ينهزم وينسحب وهكذا تدور الأشياء بداخله، بينما لا أحد يعرف عنها شيئاً، كيف يتجاوز ويتغافل ويتعاضى من أشياء لطالما كان يتمنى بقائها، كيف يقنع قلبه بأنه عليه أن يخلق باباً تمنى لو أنه يظل مفتوحاً له طول حياته، وبهذا فإن الإنسان لا ينضح ولا يتخلص من لعنة الكآبة إلا بعد أن يعيد ترتيب الأشياء وازعاً نفسه في المقدمة وحتى يتخلص من الكآبة عليه أن يحبها لتبرط، عليه أن يمارس حقه الطبيعي في الانصياع؛ لأن الصمود أحياناً يكون هزيمة، وفي نهاية كل شيء يتخلص المرء من الكآبة لينضح بعدها في الوقت الذي يبتدر فيه قلبه فقد، حين يكمل طريقه بالابتعاد بلا قلب يتصارح مع عقله ويرهقه.

" ضياء كمال حكوم/سوريا. "

حالة من الظلمة سيطرت على كياني..

في سلاسة تتراقص بدائلي و تتمايل ... كلما خطوت خطوة ماضية نحو هدفي و حلمي
المنتظر

ما فتنتك أن بدأت تدنو منه و أراه ... و القلب دق لمجرد الإحساس بأنه أتاه
حتى بدأت الطعنات تنهالي ... فرجعت على العقابي من شدة الصدمات أتوارى
لم أجد سبيلا أصبر منه فألج المكان الذي قلبي له اشتاق ... فعلمت أن ما بقي بيني أنا
و حلمي إلا الفراق

حضنته و الدمع يأبى النزول ... لكن القلب نزع دما بكل الدموع
أخبرته أن لقائنا لم يكن ... و أن لنا موعدا آخر
حيث أطم مرة أخرى و يعود قلبي النبض و روحي للعيش ... فقد ماتا من بعد انكسار
اللامي أمام عيني

تقاوتك و تعاملتك على نفسي لأضي من جديد ... لكنني نفس الخطأ لن أجد
لن أطم من جديد ... ساكننا كل يوم بما كتبه الله لي
لم أقوى بل لم يعد في جزء قومي ... ففراق القلب صبت الروح هائمة بلا دليل

" رحمة الصادق "

أنا بداخلك:

من أنت؟ لماذا تقترب مني؟ من تكون؟.....

أنا هو منجيك... تقدم أكثر فأنا لا أراك جيدا

أنا بداخلك فلا تمبشي مني في الخارج أنا بداخلك.....

استيقظت مفزوعة و العرق يصب من وجهي كأن ذلك الصوت يتحرك صداه كأن
أشبه بصب على نفسي بالماء البارد

لقد استيقظت لقد استيقظت و أن سأخرج للعالم فحياتي تنتظرنني... طربت نفسي،
مسحت ألمي و كل جرح كان في قلبي، استجبت مع العلاج لم اضع أي حقيقة...
و ها أنا أن في الخارج ها قد عدت إلى الحياة و كل هذا بذلك بفضل الصوت... و أن
أدركت أن منجيك هو بداخل كل إنسان...

" بوشامة أمة أمة الله الجزائر العاصمة "

الأمراض الخروفية تداهمنا:

كأمرأة في الستينيات من العمر تمشي حاجزة منحنية الظهر تتكئ على عصاها، تسير بخطوات مترنحة تجاهك حتى لا تقع أرضاً، لكنها بعد بضع خطوات تسقط وسط أناس يهرولون غير مباليين لما جرى لها، هذه العجوز إنما هي روح باهتة في جسد شابة قد تركت شغفها وفقدت اندفاعها للحياة بسبب تراكمات أثقلت كاهلها لتصر على الاستسلام بعمر الزهور، فدوى عينة من الكثير في زماننا لا حماس ولا نشاط حتى طموحها اندثر، تتالت الأحداث المؤلمة لم تترك لها قسطاً من الراحة لم تستوعب حجم ما جرى لها، كانت تصارع الظروف من أجل الأبقاء ابتهامتها أمام عائلتها و أصدقائها، فقط حين تنفرد بذاتها تترك العنان لطيفه البكاء و الحزن أن يفتك بها فصار صاحباً لها و ظاهراً أمام الناس؛ حابسة الملامح بعدما كانت ضاحكة القسمات، لاحظوا تغيرها المفاجئ لكنهم لم يدركوا أنها تغادرهم بما تفعله، لم تعد تترك على اتصالات أصدقائها و لا حتى تجاذب أفراد أسرهما، تتفوق على نفسها تشغل الماتنفس و تبقى حبيسة صورة، تأخذها الأوهام نحو المجهول، فالكل قد لاحظ كثرة سرخانها و تأففها و تحيرها من التصرفات المريبة،

" سيرين بارود "

الاكتئاب:

أعظم انتكارات المرء هي ألامه، فهي تجعل منه شغافاً يجتاحه ناصع البياض،
وتسمو روحه لتعانق نجوم السماء.

بعد حدة ألامٍ نسجتها وراحت تكاد الوصول إليها.

ذاقت العلقم الذي كانت تستسيغه لأجل البلوغ لما تصبو إليه،

قلبت حياتها رأساً على عقبٍ وهاجم الحزن فؤادها وعرقنت في غياص البؤس الذي
قض مضجع ألامها.

تهالكت وانطوى قلبها يركد كل اليأس واستنشقت كل سراويل الليل، ففي بلادها ما
يجبرها على العيش هو الألام فإذا ما اختفت شرارة الشغف.

انتهى كل شيء، حاربت جاهدة للتخلص من بؤسها لكن دون جدوى، تحولت الحياة
في عينيها للونين لا ثالث لهما، تفاقم عجزها مع شباك العناكب التي نصبت في عرق
انزوت بها، لعلمت جراحها وانسجبت بهدوءٍ من وسط الجموع التي أحاطت بها، وكنت
واحدٌ كان يستطيع ضمها مع إنفاقها.

وكنت واحدٌ كان من المؤكد أنه سينتشلها من ضياعها ويعيد لها ثقتها وحبها للحياة
لأجل المناظرة لأجل البقاء.

"إيلانه فيصل طويل سوريا / إيليه".

علاج الاكتئاب

لجأت لله بكلّ أحزانها بكلّ سوداويتها المفرطة وأمالها المتكسرة، أمسكت بين كفتيها
بعبادة صلاتها وهرعت لربها، علمت أنّه سيكون المكان الوحيد الذي يحيط بها
ويبتسّلها من قاع بؤسها، تسارعت بزوارفها وخفقت مهبتها ما إن وضعت جبينها
ليعانق الأرض بسجدة تركت إزاءها كلّ المصوم، وخلصت عنها رداء الكآبة الذي التصق
بها، هرولت حدة أدمع منها لتحتضن صفحات من كلام ربها، وجدت فيه أنيساً وخير
مأوى لتفرغ كلّ ما تشعر به، حركت الآيات القرآنية في داخلها رباحين الرضا وبعثت
في نفسها نسائم التفاؤل، فعززت خلوتها بمناجاة صادقة بلّلت على إثرها وجهها المضيء
كالبحر، وراحت تجوب أفلاكها بمنيلتها وتتأمل الجبال الشامخة والسّمول الخضراء،
وتتفكر بأمانيتها التي وارتها الثرى، ثم انتصبت ماسحة أدمعها وقد ابتسمت فانحسر
فأما عن صفّ لؤلؤ، وقد رضيت ببداية جديدة ما إن توارد إلى ذهنها
قوله تعالى:

{ وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى • وَأَنْ سَعِيهِ سَوْفَ يُرَى • ثُمَّ يَجْزَاهُ الْجَزَاءُ الْأَوْفَى }
فنتدبر هذه الآية رحيقها داخل روحها وأرسلت بشعاع أمل يضمّد أركانها ويشفي
جروحها ويجعلها تمضي قدماً في سبيل ألامها الجديدة التي اختار الله لها إيمانها.

"إيلافه فيصل طويل سوريا / إدلب"

حياتي مدينة كآبة:

و ما بعد فراقك بك صرت ألقب بصاحبة الكأبة، تراني اجلس بين غمرة من الناس و التف إلى نفسي أجدها تئن بصوت الفراق، عليك بكيت و عليك نرف قلبي وجعًا، هلمي يا طيور الرثاء لنصنع عوامة عزاء على حياتي ،اندهي بتلك الحروف لنصنع سفينة كلمات على كراس الذكريات و سأسميه فصل بكاء ، عندما اغمض عينيأ أرى لحظات حبنا ،عندما أحمل دمعة اشتياق اعانقها فتتجمد فتتحول لصديقة رثاء تلك الدمعة صارت جليستي انيستي ، أعاتب الزمن قليلا و أعاتب قلبي و اعاتبه و اسلخه من مكانه اريه أنه حزين على قلب اخر لا يدق لأجله، سأحمل شتات لحظاتي و ارحل لمدينة الظلام و اعيش هناك برفقة وحدتي و كأبتي ، سأزين غرفتي بشموع الفراق و اضواء الدموع و سأضع في سقفي زينة اشتياق ارفع عيني فاراك فأنام بين احضان احلامي كأننا لم نفترق و سأعاتبك في احلامي عتاب اشتياق.

" فهيمة خرقاق خنشلة "

مذكرات فتاة مراهقة احتلها الاكئاب:

هناك ما يؤلمني!

في بعض الأحيان اشعر انه من الصعب ان اتنفس انا لا اريد ذلك

من سيحمل كل هذا؟

في تلك الليالي الطويلة

فقدت رغبتي في الحياة

فشلت من محاولات القتال

لقد استسلمت!

لم اجد من يرشدني الى النور

احتضن ركباتي الى صدري

واردد جملة لا تقلقي سيكون كل شيء على ما يرام

انا بمفردي وليس معي أحد!

نسيت كيف اشرق من جديد...

كيف اترك العنان لقلبي كي يزهر كما كان يريد؟

سئمت ذرف الدموع وكبت صوت الشهقات كي لا يزيد

سئمت المراقبة من بعيد

اريد الخروج، اريد التحليق.

اريد دواء او اقتلاع عقلي كي لا اعود للبكاء

لا اريد ان اذرف الدموع اين عزة النفس واين الكبرياء

لا اريد التحطم ولا الانهيار

اريد الاستقرار

سأقفز من جديد رغم انكساري وقلة حيلتي

فليس وقوعي مرة هو نهايتي

انا من صلب حواء كلي فخر وعزم وحنان وكبرياء
كنت انا كل شيء بالنسبة للكثير
لكني تغيرت واصبحت مختلفة عن الجميع
ليس تخلف او غياب انما شعور الراحة وحب للوحدة وعشق لهدوء النقاء
تجاهلت ومضيت قدما
نسيت كل شيء بسرعة
قمت بالاحتيال عن من احتال عني
وقتل من انزل من عزتي
اني انا فتاة شامخة حتى بعد موتي سأبقى نادرة خالدة لندرتي انا وطيبتي

والان عزيزي المكتئب للاكتئاب اسباب قد تؤدي اسبابه الى التفكير بالانتحار ومن منا لم
يفكر فيه ليس الذهاب الى طبيب نفسي هو العلاج او هو الحل إنما صلاتك وقراءة القرآن
فهم دواء لكل داء ليس هناك اجمل من التقرب لله وليس هناك ابشع من الابتعاد عنه كلما
تقرب كلما يزيد حبك وتحقق احلامك وامانيك

مرة اخرى اني انصحك وارشدك بكلمات عزيزي عليك بالتقرب من الله هو سند وقت
الحاجة ووقت غير الحاجة ان كنت تريد فهو يجيب وعليك بالاهتمام بمستقبلك والابتعاد عن
ما يشغل تفكيرك

عزيزي كن انت القوي الذي لا يكسر ولا يهز لا تدع جزء من الحزن يسيطر عليك
عليك ان تسعى وتحارب عليك ان تتعب وتصل ابتعد عن كل ما يؤذيك كن انت الذي لا
ينكسر انت الذي تفكر كيف تسعد نفسك ان استسلمت هذه المرة فانت لن تصل ستبقى تائه
في تلك المتاهات من صغر سنك عليك بالصمود يمكنك ذلك ستبقى الخيبة خيبة.

وتبقى الاحزان احزان

لكن لماذا لا تتفاءل؟ وانما تترك روحك تهان

جمالك انت ورقة قلبك احن من قسوة عقول غيرنا

لن تعود الايام كي لا تفعل ما فعلت الان

لك يمكنك تصحيح ما فاتك بأفعال وليس بأقوال

يبقى الجرح جرحا مهما مضت الايام ومرت السنوات والاعوام

وتبقى الذكريات المؤلمة عالقمة مهما فانت من جيدات وحسنات في الحياة

لكن لكل من غرته هذه الاشياء والامور عليه بان يقف وينسى كلما فات.

" خذري تهاني "

خاتمة:

نحسنا بقلوبنا في بحر كلماتكم، التي نطقت بحبرها تروياقًا لنفوسنا كدواءٍ نرشفه مع كل حرفه نقرأه بقلوبنا ومقولنا لا يجيونا فانتهم، نعم انتم يا من سقيتم ظلامنا بنور كلماتكم البسيطة التي جبرت لكل قلبٍ تلك الغصة المظلمة وأشرقته له سبيلًا لئلا ما كان يتمنى أن يبصر النور من جديد، اليكم مني ألفه سلامٍ كل محبٍ حروفكم وصدقٍ مشاعركم، ونبلٍ أخلاقكم، وكرو أرقامكم، أهنيكم يا من بكم تجبر القلوب فشكرًا لكم

وآتمنى لكم التوفيق.

نواعم

جميع الحقوق محفوظة ©
ل: دار أركتورس للنشر الإلكتروني

للنشر في الدار التواصل على:

WhatsApp: 0962564220

E-mail: dararcuturus22@gmail.com

تابعنا على:

Facebook: @dararcuturus

Instagram: @dararcuturus022

لزيارة موقعنا الإلكتروني:

www.dararcuturus-book.blogspot.com

Dar Arcuturus-book