المقدمة:

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته نعتذر منكم عن أي خطأ بدر منا في هذا الكتاب لقد أخطنا سطوره من ذهب عقولنا نعم عقولنا التي إنقسمت إلى نصفين شخص يعبر عنا ولآخر لم نتعرف عليه لا نحن ولا من يجلس بجانبنا ،إليكم بعض من أحاسيسنا بعض من جنوننا وضعناه في كأس وجعلنا قوتنا و إتحادنا في مزيجه لذا إنتبه أيها القارئ كي لا تصاب بلعنتنا ،أتشك ياهذا...!؟شيزوفرينيا أكبر من أن تكون مجرد لعنة إنها الموت بحد ذاته لاشفاء منه أنت لا تحارب العالم بل تحارب نفسك ،هيا قم الآن لا تكمل القراءة فتصاب بالجنون لا عليك لاتبالي بما أقول أكمل تلك سطور إنها مجرد خربشات ليست إلا أتمنى لك قراءة ممتعة.

الإهداء:

لكل سجين

بين صرخات روحه...

وانين افكاره ...

لكل تائه بين ذاته واناه...

هذه الحروف لكل من

له احزان خلقت له ذات مهلوسة له...

حروفنا إنصاعت تحت شعار يقودنا إلى المنفى حروفه توالت وراء بعضها البعض لا شفاء لنا فأقبلونا كما نحن ...أو أتروكونا كما نحن...فلا أنتم تملكون حق تعديلنا...ولا نحن نملك رغبة التبرير...

آسف لحجرتي التي أصبحت حاوية للذكريات الأليمة...
آسف للجدران التي سُجلت عليها كل ألم وهجرةالأليم...
آسف لأركان الغرفة التي صبرت على إرتجافاتي

العجيبة... آسف لأرضية الحجرة التي التقطت كل دمعة حزينة... آسف.

"في غرفتي ملاك نافق "

لاتزال تلك العيون مبصرة.. وكلما دقت الساعة الواحدة زوالا عاد الملاك الى ارضه.. رجع من ارض الحمى.. اكثر الما.. اشد قسوة

ليرتمي امام ناظري يحتظر..

يراقب بصمت دقات شِمالي ويعدها واحدة واحدة دون كلل

تلك فتاة في الرابعة من عمرها ظهر اليوم لتشيب في غسقه وتولد زهرة كل اثنين وتشاركني الظلام ذاته، ألا صبية هيني عليَّ نجمي ماعدت احتمل،

لكن اليوم يختلف... ملاكي سجين غرفتي الكل يدخلها والباب موصدة لكنني الوحيدة من يكرهها فيريها دماءه ويسمعها الانين العذب، معزوفة الرعب يحببها لي كلما ضمدت جراحه سرد علي ذاك اليوم ويغير في اللحن، احاول تشتيت سمعي بما يدردش به الاهل في الغرفة فيستمر في الصراخ، لكن اليوم يختلف... جالسة ارتب شعرها واصنع به سنابل باشرطة حمراء تخترق جسدي كلما سحبتها وعقدتها زاد النزيف حدة.. ألا جففوني لا احد يعترف... مريضة قالو والدمع يرتجف... لكن اليوم

يختلف... طفلة نافقة كلما ابتعدت من زاويتها تناديني باسم لا تعرفه إلا نفسي، هل تسمعون نداءها، الكل منصرف.. ملاكي يحتضر اما هذه المرة ماعادت تخيفني صرخاته ولا يضايقني بانينه لكنه يؤنس ذاكرتي بقصص اكاد اجزم اني قد عشتها، هنا لا مؤنس لي غير صبيتي .. جاورتها وضعت راسي على نفس الجدار، واخذت نفسا نراقب الملاك.. وياليته كان آخر نفس.. وكانت رحلتي لما اعرف وتخشى روحي ان تعرف.. بسلاسل من ريش اليمام تقيدني افكها لاضيق على اليسار حتى يهدأ واوجعه لعله يرتاح ويريحني، فتمنعني الاخيرة من سلامي وتسحب مني كلامي.. وما تبوح به نفسي قاتل قاهر، كيف لا وهو اسر الشِمال وآمره، لكن الملاك جامد في مكانه.. لم يعد يفرق.. لا السفر يريده ولا البكاء يريحه ولا شكواه تنقذه مما هو عليه فقط ينزف..

جردت نفسي من الصفحات وغيرت الاسامي... الفتاة نافقة والملاك يحتضر وليس لنفسي سوى ان ترحب بما ينتضر... كان اليوم يختلف.. ماعدت اسمع لكن الصوت يصم الاذان.. ماعدت ابكي والدمع اغرق المكان.. ماعدت اغادر الغرفة ولا افكر في الرحيل.. وكل ما اريده ان استريح من كل ذلك.. ان انظف ذنبي بقتل

الصبية وانقاذ ملاكي من هذه الحياة فاقتله.. عسى ان تجمعنا حمرة المياه، فيكفوا ان التخريف فاني بخير..

الكاتبة :زهراء واقني{الجزائر}

" ما بالفصام"

عند قول مريض فُصام لوهلة يتردد الى الذهن تعدد شخصيات وتقمصها دون وعي لكن في الحقيقة ليس كذلك فـهو أكبر بكثير من ذلـك بل هو اضطراب عقلي يجعل الشخص يعيش بعض الحالات الـتي ليس لـها تفسير كعدم التمييز بين الوهم والواقع في بعض الأحيان إنه أشبه بالإنتشاء وماشابه ذلك وفوق ذلك يسمع بعض الأصوات المستفزة لا بأذنه بل داخل رأسه تنخر عقله ويَرى ما لا يُرى ولا يُطرأ على البال دون أن ننسى الشعور الدائم بالخطر يلتف من حوله وكل مرة يقترب وأنه مستهدف دائما ولن يستطيع فعل شيئ سوى الإنحشار في زاوية الغرفة حاملا كل ذلك برأسه متلاعبا بـه،فيجعله هذا حلبة صراع لما بداخله وضحية له،يحكم على الدنيا بما يجول في رأسه لا بما يحدث فيها راضخا لبضعة كلمات وهمية.

دائما مايحاول مرضى الفصُام العيش في عزلة تامة عن العالم الخارجي بسبب الخوف الدائم من كل شيئ ولا يتوقف كل هذا عند ذاك الحد بل تتفاقم الأمور وتؤول الى

الأسوء لتصل الى عدة أعراض أخرى أبرزها فقدان السيطرة على الحالات النفسية كالعصبية و البكاء وفي حالات أخرى فقدان المشاعر أو تبلدها ويظهر ذلك في تعابير الوجه عند عدم إبداء أي ردة فعل تجاه حادثة ما والتي تستدعي الفرح أو الحزن وكذلك سُلطة الكلمات فيؤدي ذلك بنطقه لبعض الكلمات التي ليس لها علاقة بالحوار وربما ليس لها معنى وحتى الاضطراب السلوكي الحركي،تختلف الأعراض في الشدة والنوع بمرور الوقت ويتخلل ذلك فترات تدهور وهدوء للأعراض وقد تظل بعض الأعراض قائمة بإستمرار.

ملاحظة:

يؤدي استخدام المخدرات بأنواعها والعقاقير الى تزايد هذه الحالات وزيادة خطورتها،ولأن الطب لم يتوصل للسبب الحرفي للمرض تبقى المخدرات هي السبب الرئيسي له.

تشيع الافكار والسلوكيات الانتحارية لدى مرضى الفصام لذلك ان كنت تعرف شخصا يعاني منه أو من الأعراض لا تتردد في مساعدته وإسداء بعض النصائح له،لا تتركه وحيدا لا تتركه.

الكاتبة:سمية معمرين{ورقلة}

"آناي"

اوهام اوهام تائهة بين ثنايا روحها
مهلا من هذه لما تحملق بهذي الطريقة
او انها نشبهني نفس العينين والانف
حتى نفس الملامح والابتسامةفقط شيء نختلف
فيه هي ليست انا لكن لما لا تكف عن تحديق بي
مابه دماء بدات تسيل من عيناها بدل الدموع
ملامح بدات تتغير تصبح اكثر رعبا مع كل ثانية
اسمع صوتها انه كصوت شخص يلفظ اخر انفاسه

تسمرت في مكاني من هذه لا انا قادرة على مواصلة
النظر اليها ولا انا قادرة على ازاحة نظري عنها
ماتزال جامدة لم تبدي اي حراك بدات دقات قلبي تتسارع
انفاسي بدات تتقطع اشعر بألم كما لو ان سكين غرزت
في صدري ماهذا انا اقوى..
انت انت يافتاة من تكونين لما لا تتوقفين عن التحديق بي
حقا غبية الا تعلمين من انا
لا اعلم
انا انت انا روحك واناك انا ذاتك
مالذي تقولينه انت لست انا شتانا بيني وبينك
انت مجرد وهم
انا لست مجرد وهم انا روحك الست انت من خلقني
حبك احياني حنينك لدماء تغطي يديك هو السبب
في ولادتي
رغبتك الشديدة في سكين تقطع شرييينك هي
من صنعني
لهفتك لإحتساء كأس من دمك هو من خلقني
هل ادركت الان انني انت وانك انا

الكاتبة :زدام هاجر{ باتنة}

"هلوسات مجنونة..."

في الظلام الحالک تسکن الأرواح التي لطالما بحثت عن الراحة والسکينة...

تلک هي من تعاني من خلل في الدماغ..؟ لا تقتربوا منها..

إنها غير طبيعية.. أو ربما مجنونة.. داءها لا دواء له.. للأسف..

تنعزل بغرفة لا نور فيها، تتمتم بکلمات غير مسموعة ولا مفهومة، جعلت من الوحدة والعزلة صديقة لها، إبتعد عنها العالم بأسره، هي ربما لا تحتاجه، سيطرة عليها

روح الكآبة.. يا للمسكينة، أصبحت حياتها جحيم بلا نار، جعلت من الألم والمعاناة عنوانا لسبيلها، تصيبها رجفة مخيفة.. كلما حاولت الاقتراب من أحدهم، لا بأس فقد فضلت الوحدة عن الجميع، سكنتها ذلگ الشيء، لا أدري ماذا يكون، لكنه يرعب الأحشاء، يجعل منها شخصا آخر، حدة عينيها... تزرع الخوف في نفوس الآخرين.. يا إلهي.. ماهذا؟، هل حقا هي مريضة.. أم أنها تدعي ذلگ.. لا أظن.. ربما الاضطراب الذي يصيبها.. سبب هذه الأعراض، تفشل في التمييز بين الواقع والخيال.. ترى الأرض سرابا، رغم برودة الجو الممطر، الشتاء القارص، رغم برودة الاعصاب التي تتعايش معها، لكنها تحترق من الداخل وبشدة، لم تفلح في السيطرة على نفسها، هل هي مجنونة، هذا ما تظنه، وربها الناس يرونها كذلك، تنعزل عن الاخرين بشكل كبير، تفضل الجلوس بمفردها لسماع صوت الريح وهي تذري فروع الاشجار، إنه مكانها المفضل، هناك تحت تلك الشجرة أمضت أيامها التعيسة، هي ترى أن الاموات يبكون على الاحياء، تتعجب من العرب الذين جعلو تاء الحياة مغلوقة، وتاء الموت مفتوحة. مهلا تشتت الذاكرة عن الامنية الضائعة، فلم تستطع أن تتذكرها سألت عنها، فوجدت أن الأحداث التي تجري حولها، مجرد خزعبلات

لا أساس لها من الصحة، لكنها أيقنت أيضا أن سبيل الحياة الصعب لا بد من التغلب عليه نفضت عن نفسها غبار الوحدة والعزلة، ربما في يوم من الأيام سيضيء داخلها ذلک النور الذي سيجعلها تشع في هذا العالم من جديد.

الكاتبة:شيماء لينة مراتي{سطيف}

"إنفصامي..."

داخل رأسي حرب .....أفكار تتقاتل .....كلمات هنا وهناك تتطاير..... آلاف الأحاسيس تقودني إلى الجنون ....كل كلمة وراءها إنكسار.....ألم داخلي ..صراع نفسي.....العديد من الدموع ....مئات الكيات في قلبي.... أدوس على الجمر بأقدامي .....

_أوقفوا تلك الكلمات أخرجوها من رأسي اللعين أرجوكم !!!

√اللعنة عليك أرجوك توقف أنا لم أعد أستطيع ذلك ..

تبا لك !!!!

_أنا آسفة على كل جمرة دعست بها قدمي ولم أحس بها ،

√هههههه ....أنتي آسفة ،.هههههه وماذا سيفيدني كل هذا الاسف ؟؟؟!!!

_ اللعنة عليك اخرج من رأسي ..في رأسي ألف ذكرى أليمة كل يوم أستيقظ بألم حاد برأسي ، أقف أمام المرآة ، ثم أطلب منها أن تصدق أنني سعيدة ....

أشرب القهوة أتحدث مع كل شيء موجود بالغرفة ، اسرح بداخل نفسي ، لكنني لا اجد غيرك

_ لا تؤذها ارجوك ، كف عن إيذاءها ، لم تعد تحتمل ذلك !!!

√ رغم كل تلك الآلام إلا أنك لا تبكين ؟؟!!!

_ قلبي غارق في الحب المؤلم

√ أنتي الآن مهترئة ... جثة هامدة ، سندمين على فعلتك هذه !!!

_ ماذا ؟؟؟ مالذي فعلته ؟؟؟

√لقد سقط قلبك الآن وأصبحتي أسيرة ذلك الغريب !! لماذا فعلتي ذلك ؟؟؟!! انت غبية !!!

_ إنه حب فقط .

√ حب ؟!! لألم أقل لكي من البداية آلا تفعلي ذلك ؟؟!! ألم أقل أن الذي يحب لا يؤذي ؟؟؟!!

_ هو لم يؤذني ،،، أنا الذي أذيت نفسي

√ كفاك سخافة!! ، لكنه تركككي كل يوم تتألمين في غيابك هل تسمين هذا حب ؟؟

_ لم يقصد ذلك ،

√ أن ارحمك اليوم ، لا تبرري له !!!

_ من الآن انت لن تقاتل من اجلي ، سينتهي كل شيء الآن ،

√ مالذي تقولينه ؟؟!! إنت تهذين , اتجعلين نفسك مسكينة لأرحمك ؟؟!!

_ مازلت احبه ، لم أستطيع نسيانه !؟

√ اتعرفين نتيجة هذا الحب ؟؟! ستموتين كل يوم ، لن تشعري بالآمان مرة أخرى ،..

_ إنه خطئي وسأتحمله بنفسي ، لا تقلق علي ، أنا أشعر بالموت

√ كفاك ، أنني لن تكوني يجب أن ينتهي ذلك الحب من داخلك فقط ,

_ لم يبق لي الكثير من الوقت،

√ مالذي تقصدينه ؟؟!!

_ اليوم سيتنهي كل ذلك العذاب من داخلي ، وستنتهيانت كذلك

√ أرجوكي لا تفعلي ذلك ... توقفي ، سأكف عن كل هذا أين أنتي ؟؟؟!!!

الكاتبة: غربية خولة{أولاد جلال}

"أنتِ هي أنا "

بعد صراع دام عشرين دقيقة...

كلاا كاذبة بل كان كأنه شهر وعام وسنتين

أه لماذا تصدرين ضجيجا في رأسي إصمتي للحظة دعيني أعبر بطريقتي..

كلاا لا تعجبني كلماتكي أنت تريدين رجوعه لماذا تنكرين هذا الأمر ألا تستطيعين نسيانه

وما شأنكي أنتي في أمور قلبي؟ ما شأنكم أيها الأغبياء؟! دعوني وشأني..

تبا لكي أيتها الصغيرة الشقية لقد فات الأوان ولن يعود على من تضحكين؟ أاه؛ على من؟ نفسكي أم علا غيركي...

أريدأن أنام هل لي براحة البال غادري أفكاري أرجوكي أتوسل إليكي..

لا بل سأبقى معكي فأنا جحيمكي ورفيقة دربكي أنا الحاكم داخلكي لقد عدتي للتفكير به حسنا سترين ماذا سأفعل به لاحقا.

أنا أحبك.. إشتق... لا تتعبي نفسكي فا السطور إكتملت تشرفت بمعرفتكي يا أنا..

• يا لذكائكِ أنا لن.. أنت مجرد إمرأة فارغة ومثيرة للشفقة.. والسخرية كيف لأحد مثله أن يستغلك..لم لا تنصتين لأفكارك فعقلك هوا القرار السليم..

_أتعلمين.. لولا شوقي إليه ما علمت الجواب كم أنني سخيفة فشكرا لك راقني أسلوبك في الإقناع ودموعي لم تعد تنهمر..

الكاتبة:شريف صارة{تيارت}

أين المفر يانفس...

دقات ساعة ليل غربية... تخفي أسرار رهيبة... اسمع تلك لأصوات في كل مكان انهم يرديوني يريدون لانتقام من عمل لم اقترفه وليس لي به يدان... لما كل هدا الخذلان... اه يانفسي اه عليك. طعنتيني بين أضلعي ولم تبالي بي... توقفي.... تمهلي... اتركيني اخد نفسا... ارد به روحي روحي التي اخدها لألم بعد معانات الدهر...

نعم انا.. انا من اكون انا؟ انا المتعجرف انا الرائع انا من اكون؟؟ اه يالي هدا السؤال... انا نفسي ونفسي ليست لي كم انك إمارة بسوئي قدمي جميلا واعترفي بي لما كل هدا يالهي ماذا يصيبني بعد كل الغم أو الهم لحظات كأنها ساعات تدق على راسي دقات كصوت الطبل في أدني... الجبر نعم ساجبر أشعر بذلك سسنجلي الليل ويحسن وقت الصباح ستشرق شمس ويشع ضوء النهار لكنه اليل الأسود الدامس احتل قلبي... وأصبح مجرد خراب.. إلى أين... إلى أين المفر يانفس لما كل هده القسوة ألم نكن بالأمس أعز رفقة... نعم ساخفتي ولن اضهر من جديد هدا وعد اكيد...

الكاتبة:مصيبح رقية{سكيكدة}

أيهما أنا !؟!

هناك صراع يحدث بداخلي لا يمكنني شرحه أو تفسيره ، وهذا الأمر بات يقلقني ، بداخلي شخصان يصارعان من أجل أن يثبت أحدهما نفسه على حساب الأخر ، بداخلي شخص غامض ، مستنزف، هش محطم ، لا رغبة له في الاختلاط أو في الانفتاح على العالم الخارجي ، غارق في تعاسته وحزنه يكبت ألامه وأحزانه ولا يبوح بها ، شخص يصعب فهمه ، إنطوائي يبحث فقط عن كيفية

الهروب والإنعزال عن هذا العالم ، مقتنع تماما بأن الوحدة أجمل بكثير من الدخول في علاقات سامة مع أناس لا يقدرون قدسية العلاقات ، كأن هموم الدنيا كلها وضعت على كتفه ، دائم الشرود والارتباك ، يحمل خوفا لا سببا واضحا له ربما يكون على حق وربما لا . أما بالجانب الأخر فهناك شخص مختلف تماما عن سابقه ، إنسان واضح ، متفائل ، يملك روحا مرحة ، يسعى لإسعاد ذاته وغيره ، يحب التجديد ويرغب فالوصول إلى الأفضل ، لا يعترف برفاهية السقوط مقتنع تمام بأنه لا وجود لمحطة تسمى السقوط ، يؤمن بأن الحياة نعيشها مرة فلا داعي لأن يضيعها في أشياء تفقده لذة الحياة ، ناضج بما فيه الكفاية ليواجه قسوة العالم بإبتسامة ويمر عليها بسلام ، ينشر السرور والبهجة أينما حل وارتحل ، وهذا أيضا ربما هو على حق .و وجدت أنا بينهما محتارة ، أيهما تكون أمال ياترى ؟!؟ أيهما أنا أ ياترى أنا الشخص الأول أم الثاني ، لا علينا عندما يتغلب أحدهما عن الأخر سنرفع القبعة لمن سيستولي على شخصي .

الكاتبة: أمال خالفي {المدية}

مريض الفصام

المنبه انه الصباح مثل كل يوم استيقظ
على صوته المزعج اغسل اسناني
سأبحث عن ملابس جيدة لأغير ملابس

النوم لا لم يعجبني شيء رغم كثرة الثياب في الخزانة اريد قهوتي اين الفنجان اه انه في الدرج شربت قهوتي لكني لم أكملها

غفوت قليلا فوق الاريكة كوابيس مزعجة الهاتف يرن أصوات غريبة في راسي تقول(لا تردي سوف يعلمون اين انت انهم يقولون عنك انك غبية لا تردي غبية) فتحت سماعة الهاتف لكني لم اسمع شيئا الاصوات (غبية انه يعلمون انك بدون فائدة يستغلونك يكرهونك حمقاء) فأقفلت السماعة دون انتبه لما قاله المتصل جلست على الاريكة لأشاهد التلفاز الدي لا يكف يتكلم عن الحروب وعني يقول عني أشياء سيئة لا مستقبل

لدي فاشلة حتى مقدمة نشرة الاخبار لا
تتوقف عن وصفي بالجبانة ااه سأكمل
فنجان قهوتي لا تبدوا مسمومة حتى هي
لا تحبني حتى قهوتي تفكرني اني وحيدة
لا أصدقاء لدي اه مذيعة الاخبار لا تنفك
ان تصمت عن مناداتي بالغبية قهوتي لا
تريدني ان اشربها هناك من يخبرني انها
فظيعة احدهم يدق الباب من يكون لا تفتح
انها مذيعة الاخبار السيئة او صديقتك
الاستغلالية الدي تبحث عن فرصة لتقتلك
اغلقي الباب جيدا لا تفتحيه افعلي شيئا
صحيحا لو مرة واحدة بحياتك انها
جارتنا بالغرفة تريدني ان اعطي هدا
الصندوق لصديقتي حسنا سأضعه فوق

الطاولة سأفتحه لأرى ما بداخله لالا لا داعي لفتحه

جاءت زميلتي بالغرفة تنادي علي اين كنتي لمادا لم تردي على الاتصال كنت اود اخبارك انه ستدق جارتنا الباب لتوصل لي بعض الكتب فافتحي لها من أجلى يبدوا انه قد وصل اين انت اين تختبئين انها عطلة اعلم انكي لن تخرجي لوحدك بدوني وراء الباب مختبئة مادا تفعلين يا عزيزتي الأصوات (انها تكرهك انها لا تحبك لا تردي عليها) ما بك تبدين متعبة هل عاودت سماع بعض الأصوات الغريبة دعيني اخدك لسريرك ونامي انه الليل دعينا غدا سنذهب

للطبيب لنعلم ما بك لقد حددت موعد مع الطبيبة وبعدها سنذهب لمنزل ابويك

عند الطبيبة مرحبا كيف حالك اخبرتني زميلتك مادا حدث البارحة والأيام السابقة لكي هل يمكنني ان تخبريني بما تمرين به

نعم سأخبرك انا اعلم ان صديقتي وصديقاتي يكرهنني احسست بهذا الامر مند فترة بدا الامر مند ان انتقلت صديقة صديقتي للعيش معنا أصبحت اعلم ان صديقتي لا تحبني وتحب صديقتها الجديدة تريد التخلص مني باي طريقة

صديقتها الجديدة تحرضها علي تريد قتلي او التخلص مني بطريقة ما

الطبيبة لمادا تنظرين بعينيك حول الغرفة هل ترين شيئا نعم انا اسمع أصوات زملائي يخططون للتخلص مني يبدو ان الصديقة الجديدة تحب غرفتي وفراشي وتريده لها

الطبيبة هل أصواتهم تبدوا حقيقية نعم يبدوا الامر غريبا ربما يكونون بالغرفة المجاورة لكني اميز صوتيهما تتحدثان عني

الطبيبة عما يتحدثون انهم يتحدثون عني يقولون أنى سيئة فاشلة لن يقبلن بي معهن

الطبيبة هل حدثوك من قبل مباشرة ان كانوا يكرهونك ويريدون خروجك من المسكن

لا لم يحدث

الطبيبة هل تراودك هده الأفكار دائما

نعم لا تخرج هده الأفكار الغريبة من عقلي اريد ان ارتاح منها

الطبيبة هل انت مريضة هل تحسين بالألم في أحد أعضاء جسدك

لا انا بصحة جيدة فقط هده الأفكار حول صديقتي وصديقتها الجديدة لا تريد ان تتركني

الطبيبة أخبريني مادا تفعلين في المسكن

في الحقيقة أصبحت انتظر خروجهم لأذهب للمطبخ وابحث عن طعام انهم يسممون طعامي لدلك ابحث عن طعام جيد

الطبيبة هل فعلت شيئا لحماية نفسك منهما

ااه نعم لدي سكين اخباه بجانب وسادتي انا لست سيئة لن اقتل احدهن لكني سأدافع عن نفسي

الطبيبة هل فكرتي في ان تتخلصي من نفسك

اه نعم فكرت ان اشرب جرعة زائدة من الدواء لكني لم افعل هدا بعد

الطبيبة هل تحسين بالأمان في بعض الأحيان

نعم حين أفكر في والداي اريد الذهاب إليهم

امي انا لست بخير امي الناس يريدون قتلي امي أحدهم يجبرني ان افعل أشياء لا أحبها والا سأموت انا خائفة منهم لا تخافي سندع هده الأصوات ترحل انا بجانبك بنيتي.

الكاتبة: ثابت إلهام{بسكرة}

"الوهم زنزانة"

جف حبر أقلامي... جس نبض أفكاري
...لا حياة لكتاباتي... شُلت يَداي
...وتوقف عقلي عن التفكير.. أصبحتُ
مجرد بائسة مذنبة لا أمل منها.... تخاطب
نفسها موقعة على مرسوم الجنون
والانفصام..... انجدوني سأجن... ومن
يهتم بل ومن يحزن لجنونك .. أسكتوا

هدير أفكاري سأُصم....ومن يهتم فأنت
مجنونة منفصمة.... انتم سبب هذا
،أرجوكم اوقفوها لم أعد أحتمل
.....مجنونة انت ومكانك ليس معنا .....لا
يليق بها سوى مكان بائس مثلها ...لا أمل
منها أتركوها..... لا ...لا تتروكوني
...أنجدوني.. خذووني بعيدا عن هنا
.....كَفااكِي أنت تنتمين لهذا المكان برفقة
أفكارك وتفاهاتك... لا ...لاأريد أن أكون
معهم.... ارجوكم اخرجوني لا أستطيع
التحمل.... هههلا يليق ببائسة مثلك غير
هذا..... توقفووا أرجوكم لا تغلقوا الباب
خذوني معكم .....أُغلِقَ الباب
.....ظلام دامس يعم المكان ....هدوء

شديد....أين انا ؟؟.....هل من أحد أرجوكم
عودوا فالخوف يقتلني .....صوت
خطوات تقترب... من ذا الذي يفضل
الوجود في هذا المكان ؟؟ .... شيء ما
يلمس كتفي... ابعد يدك عني يا مجنون
....تقولين مجنون هههه وتنسين نفسك
....أنا لست مجنونة... أعلم فقط كنت
أقول ما أجبروك على سماعه كل
يوم.....مخطؤون هم سبب كل هذا
....أعلم أنهم السبب يظنون أنفسهم العقلاء
وهم أكثر المجانين.... تعالي معي
سأكون مؤنسك.... تعالي لا تخافي
.....أُتركني و ابتعد عني... سأذهب اذا
...لا ...لاتذهب أرجوك أخاف المكان هنا

.....هل يمكن أن تقترب قليلا ؟ .... لك هذا....شكرا أحس بالأمان..... لا تخافي لن أذهب اهدئي وانسي أمرهم فأنت لست كما يقولون انت فريدة من نوعك مميزة بتفكيرك .... احقا انا هكذا ؟.....!اجل انت أكثر من هذا هيا معي لنفتح باب الغرفة المغلقة من جديد ولندع شعاع الامل يتسلل مجددا فأنت لها هيا لنبدأ حياة جديدة معا ..... أنْظُر هل ترى ؟..... !!!ماذا ؟ .....!يَدايَ تتحركان.... عقلي يفكر من جديد.... توقف هدير أفكاري.... أحس بالأمل... لقد عدت من جديد..... أجل هكذا أريدك قوية دائما مقتنعة بما انت عليه و دعيهم بإعتقادهم أنهم العقلاء سيفهمون الأمر وسيندمون

لكن بعد فوات الأوان...

الكاتبة:خليفي صورية{باتنة}

"لي شخصيتين "

اهلا

لا ترحبي هل اذنت لك

كيف الحال

هل سألتي عن حالك اولا انت تثيرين الشفقة

لا تدعيني بهذه الكلمة لا احبها

انت غبية و حمقاء و تثيرين الشفقة

من انت

انا انت

اخرجي من ذاكرتي غادري تفكيري

لن اغادر انا جزء منك انا شخصيتك

انا املك شخصية لكن

اذن لنكن اثنين

لا لا يمكن

يا ربي ابتعدي عني

تخيلي نفسك ملكة الآن

اكن انا ليت كذلك

ماذا لو كنتي

سأكون رائعة

و الآن ماذا لو انت جنية تحققين كل ما تأبين

سيكون امر شيق

اتتذكرين يوم شتمتك اختك

لكنها تظل اختي

لا لا تسامحي

و يوم ضربك والدك ا تتذكرين كم نزفت الدماء

لن اسامحهم لقد اذوني

حسنا ماذا سيحدث غدا

انه علم الله

الا تخافين الا تفزعين

لا لماذا افزع و احزن على شيء لم يحدث

غبية انت الناس تخطط للمستقبل و انت تفكرين في اليوم و الحاضر

و هنا يبدأ الوسواس و الشك و الهلع و الفزع اضافتا الا الذكريات السامة التي تحظر لقد اصبحت اسيرة لها يااااااااااا

رب ساعدني لم اعد اتحمل

فكري فكري

اصمتي انت تبا لك غادري

لن اغادر سأظل معك طول العمر

لا استطيع رأسي يؤلمني لم اعد اتحمل

رجاء رجاءا ابتعدي

هنا قررت زيارة طبيب نفسي

ستتعالجين

سيؤديك

لا لن يفعل سيحررني منك ابتعدي عني

هيا اغربي عن وجهي ايتها اللعينة

ما هذه الأصوات ا هي في غرفتك

لا اسمع شيء

بلا انصتي جيدا

ا رأيك كيف تحب امك اخاك اكثر منك

انظري الى والدك يحتظن اختك

تبا لك ايتها الافكار دعيني وشأني

هذا حوار دار بيني و بين شخصيتي المزدوجة

(من وحي الخيال)

الكاتبة:{عابد منال}

"جريمة حياتي"

تلك الليلة استيقظ على صوت باب ينفتح على وجهي وأنا متلقي على فراشي في سجن ، كان وقت حوالي الثانية عشر ليلا

، أنهض من سريري لأرى من حول باب لكن عندي نهوضي لم أجد شيء سوى أضواء مختلفة استدير ورائي لأرى ما الذي يجذبني هكذا ، وفجأة يأتيني صوت المرأة البائسة وتقول لي تعالى لترى زوجتك ، عند لجوئي إلى مكان صوت لأرى لكنني لم أجد شيء كعادة ، عند دخولي الغرفة التي جاءني منها الصوت فجأة أرى روحٌ سواد، هرعت مسرع انادي من هناك !!من هناك !! لكن لا شيء سوى أصوات مختلفة ترعب قلبي ، عدت إلى غرفتي هناك حيث لا أدري إن كانت عيناي التي رأيت ذلك شيء أم خيالي الذي فعل ، ارى يد من تحت سريري ممتلأ بدماء كأنه يد أحدهم قام

بجريمة القتل بدأت أنادي حتى استيقظت
من الوهمي وعدت إلى واقعي

الكاتبة :{فاطمة شاوش}

"يوميات مصابة بالفصام"

أسجل الآن هذا الفيديو لغاية في نفسي
حتى اروي حياة مصاب بالانفصام
الذهني المروعة، بداية أعتذر عن

ملامحي الشاحبة لا علم كيف لشعور أن يفقد الوجه بشاشته و للدم هيبة لونه الاحمر القاتم ، انا بريئة من هذه الملامح انا بريئة من الحزن .لا ادري كيف أستقر الوجوم على ذاتي ، لست اعرف ذاتي كيف حملت هذا الاشئ، فقد ولت السنين ولكن شعوري هذا ضل بذات الحجم ، لي حياة مثقوبة تناثر منها الحظ و ،الرفاق وحتى قلبي بدا يفلت الاشخاص فجأة كانه يملك يدان.و بين الفينة و الاخرى ارى الرماد بلون السواد و لا ادري متى اندلع فتيل النيران و خلف أثارا حيث يقع قلبي .

لا احد مفردات منمقة و لا مرتبة تصف الشعور المبهم الذي أحس ، حتى

حصيلتي اللغوية خذلتي و بدأ قلبي بالتعلثم .

تخيل انك تنهار في اليوم سبعين مرة.الموضوع بذاته يحتاج للصلابة التي فقدتها .

لدي زوار يفاجأونني ، أحيانا اتكلم مع الحائط و أخيانا مع كتابي المفضل وهم يسمعون لكل أحاديثي دون كلل و لا ملل . وبسبب هذا و لوهلة شعرت ان حظي اجمل من حظ شيخ سبعيني في دار المسنين حفته الوحدة و غلفه النسيان .

اسمع الأهات و يتوالى على سمعي الصرخات برغم انني سددت ثغري مخافة ان أبوح بها سهوا ،

لدي تعريفات و شروحات عديدة لمن لا يعرف شكل الخيبات . ان تنقلب الأدوار و يغرق فيك الليل. او كأن تتيه في الفراغ حيث اللاوجود .

انهكت حقوق نفسي علي و حملتها وزر بعض الذي حصل لي فهاهي الخدوش ترتسم على خدي و الكدمات تغطي جسدي ماذا حصل لي شعري ، لم يتساقط كالبتلات سأبكي بشهقة ذات ليلة أدرك هذا ، الآن انا تحت تخدير بنج القسوة لذا يتظاهر كل ما في باللامبالاة .أرى نفسي بدات لون الغرق و كان البحر بشساعته غرق فيّ ، الم أخبركم ان الأدوار تتبدل .يرن في مسمعي وانا أستنجد غيري لينقذ ذاتي مني ، انا اجرح

يداي و أقرصهما حتى أقلل من نوبات الهلع التي تنتابني ، أدرك انه و بسبب الاذية التي ألحقتها بنسي انها ستنفصل عني ، لم توسدت يا حزن عمري و غفوت .

الكاتبة:رقاد أبرار {البليدة}

''اضطراب ثنائية القطب ''

يلا تعاستي لم تبتسم لي الحياة قط

اتعرض لتقلبات مزاجية كثيرة

هانا الآن في قمة سعادتي اجول بين شخص واخر اسعد امي وافرح ابي

اتجول كما يحلوا لي واعمل ما يحلوا لي ارقص على لحنات الحياة ابتسم وابتسم

وهاهي الآن ريشة ترقص على انامل يدي لتخط رسومات على اوراق من شجر وحتى على حجارة من جبل

قلم زوو حبر يخطوا على ورق ليسعد بكلماته من هب وقرأ

اصنع من قماش ثيابا لتحلوا على جسد كل من انثى

اجول هنا و هناك كفراشة تسعد كل من حطت على رأسه وتنير وجهه بابتسامة جميلة

اداوي جروحي وجروح غيري كطبيبة بمشرط من ذهب

اللعنة

ليس الآن ليس الآن

هطلت الدموع من عيناي لتسقي ارض الحزن

اعانق نفسي بيداي، اغلق الغرفة على نفسي

ابكي وابكي

احطم كل شيء امامي

واضع مسافة بيني وبين غيري

لقد اصبحت فعزلة الآن

انه حزن شديد

ااي قلبي انه يؤلم بشدة ما هذا الشعور الذي راودني فجأة انتقلت من عمق السعادة الى عمق الحزن كحارس الخصم الذي سجل الهدف دون ان يمر بأي عوائق

من سيساعدني كيف لي ان اتخطى هذه العقبة

لطالما اسعدت الناس من سيسعدني ويخرجني من ارض الحزن الى ارض الساعدة

اللعنة ما من احد كأني قطب جنوبي
وناس في قطب شمالي اتعرض لنفور
كالعادة

كله بسب هذا المرض النفسي اللعين

الكاتبة: { برشيد سمية}

''سارة''

كانت طفلة عادية واذكرها أنها كانت منعزلة جميلة، ورقيقة، مثل الوردة، كنتُ اود أن ابني صداقة معها، لكن هناك شيء يمنعني، اراقبها من بعيد، كانت تحدث نفسها معظم الوقت، تغضب لوحدها، وتضحك لوحدها، كنت أحب جمالها الهادئ واستثنائيتها، كنت مثلها فتاة مسالمة، ولكني أحب العلاقات، اسعى لان اكون موجودة دائما .

-ماري، لماذا تقفين عندك تعالي تكاد المحاضرة أن تبدأ .

-حسنا لوسي انا قادمة .

ودعت سارة بنظراتي وذهبت، انا متأكدة أنها هي، نعم تلك الفتاة الغريبة أو كما سموها بالمدرسة "المتحولة"، لم تغب عن ذاكرتي صممت أن ادرس علم النفس لاستكشف ما مرت به .

-"التشتت خلال الحديث وعدم التوقف عن الكلام .

يؤذي من حوله كثيرا ويكون خطرا على المجتمع ..."

تاهت افكاري اثناء محاضرتي لزمن مضى عندما تشجعت وذهبت لاحدث سارة -مرحبا، كيف حالك سارة ؟!

-أأأ... اهلا، بخير، اقصد أنني جيدة، بافضل حال .

-كيف قدمتي الاختبار ؟

-بخير، اقصد جيد .

كانت ضائعة، مشوشة، تريد أن تذهب فقط، كان هناك شيء بداخلي يجعلني احبها، لا ادري ما هو .

-يا اللهي ماري تعالي انظري .

-ماذا هناك جوش ؟

ركضت انظر من النافذة فاذا بسارة تتصرف بطريقة مختلفة وتضرب أحد

الفتى وتسبه وتقوم بتهديده، كانت مختلفة حتى نظرة عيونها كانت مختلفة، كانت تعبر عن القوة بعكس نظرات التشتت التي كانت تصاحبها .

في اليوم التالي عادت سارة إلى ما كانت عليه، ولكن لم يعد أحد ينظر إليها كما كان ينظر .

-ماري اسمعتي ما قال مارك

-لا يا جوش لم اسمع

-قال بأنه اخبر اباه بما فعلته سارة وانت تعلمين انه طبيب نفسي فاخبره أنها تعاني من انفصام بالشخصية وهذا مرض نفسي .

لازمني كلام جوش ، وانا ارى كم ما تتعرض له سارة من اذية .

وفي اثناء العطلة وحتى اثناء الدراستي الثانوية لازمتني الافكار حول سارة ومضت ساعات وانا ابحث عن معلومات عن الانفصام "الأعراض

ينتج عن الإصابة بالفصام مجموعة من مشكلات التفكير أو السلوك أو الانفعالات. وقد تختلف الأعراض ومؤشرات المرض، ولكنها تشمل في أغلب الأحيان الضلالات، أو الهلاوس أو الحديث غير المنظم، وتشمل كذلك ضعف القدرة على العمل. وقد يحول

تأثير هذه الحالة دون ممارسة الحياة بشكل طبيعي.

تبدأ الأعراض عمومًا لدى أغلب المصابين بالفصام في الفترة من منتصف العشرينات إلى أواخرها، إلا أنها قد تبدأ بعد ذلك حتى منتصف الثلاثينات. وتُعد الإصابة بالفصام مبكرة، إن بدأ قبل سن 18 عامًا. ومن النادر للغاية أن تبدأ أعراض الفصام بين الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 13 عامًا.

كما يمكن أن تختلف الأعراض من حيث النوع والشدة بمرور الوقت، تتخلَّلها فترات تدهور وتحسُّن للأعراض. وقد تظل بعض الأعراض قائمة باستمرار.

ومن المحتمل أن يكون تشخيص الفصام صعبًا في مراحله المبكرة."

ذهبت سارة من المدرسة لكن صورتها لم تغب عن بالي وبعد رؤيتي لها قررت ان ادرس علم النفس .

الكاتبة:{سندس ابو رميس}

"رسائل أخيرة"

لا أعلم مابه لكنه أصبح شخصا هادئ جدا لقد تغير، لم يعد ذلك الرجل الذي احببته لقد فقدتُ ضحكته ومشاغباته لي،

لم يعد يثير غضبي ليستمتع بعصبيتي، لم يعد يُحرجُني بمحادثاتِه لكي أحمر خجلا فيستمتعُ بإحمرارِ خدودي، لقد تحول، أصبح كائن لا أعرفه إنعزل عني وعن العالم كلما أردت أن أعرف السبب كان يصدُّني او يجرَحُني إلى أن قررت الإبتعاد عنه حقا ...

هذا ما تكلمت به خطيبة شخص أصابه الفصام!

المؤلم في القصة أنها لم تكن تعلمُ السبب لأنه هو أيضا لم يكن يعرف مرضه فقد شخصه في وقت متأخر بعدما إفترق عن خطيبته..

رسالته لها كانت تحتوي على«هل تدري كيف يكون إحساس ورقة الشجر في

مهبّ الرّيح؟ لاهي تمّسكت بغصنها الفنيّ وظلّت شامخة في عليائها، ولا هي تهاوت إلى أديم الأرض حيث تجفّ وتتحلّل لتواصل حياة أخرى في بطن التّراب، تظلّ متأرجحة، تتخبط في عجز، لاتملك من أمرها شيئا، وجلّ ماترجوه هو ان تلفظها الرّيح قريبا علّها تحظى ببعض السكينة.. ولو في العدم.

لم أدرك معنى الحياة في وقت باكر، فقد مرّت بي أزمنة تساءلتُ فيها عن جدوى وجودي على سطح البسيطة. تشابهت أيّامي وتعاقبت لياليّ عبثا، حتّى رأيت الموت بعينيّ، منذ ذلك الحين، أصبحت أعيش اللّحظة كأنّها الأخيرة. لأنني تعلمت أنّ الموت أقرب ممّا اتوقع، وإنّي

أسابق الموت وأرجو أن أسبقه، لعّل قدري يمهلني لأنهي رسائلي إليكِ فتعرفِ عبرها من هو الشخص الذي أحببتهِ وتركتكِ بسبب هذا المرض وتتعرفِ كيف عاش هذا الشخص وماكان عليه ..

الكاتبة: إكرام قرازة

{أم البواقي}

"إثنان في واحد"

انعم،هذه تعتبر ميزة تميز أصحاب الانفصام عن باقي الأجناس..تراهم في

لحظة سعداء فجأة يصبحون
تعساء،يناديك صديقي فجأة في لحظة
يقول لك من أنت؟...

ببساطة صعب فهمهم،هم لايتعمدون فعل
هذا لكن بداخلهم طرفان بينهما صراع
لاحم ينتج عنه ندبات تظهر على أجسادهم
لذلك تجدهم كثيرا ما يشكون من التعب
والأرق دون ممارسة أي نشاط يستحق
الجهد وأيضا كثرة تلك الندوب على
أجسادهم كما لو أنهم تعرضوا لعنف
جسدي اتعرف سببها؟لا ليس شجار
فحسب بل صراع داخلي فالكل يزيد
الطين بلة فطالما يعاتبهم الجميع عن
غيابهم دون تبرير،او عدم السؤال
عنهم،او يشكون من كسلهم لكن لا أحد

يسألهم هل أنتم بخير؟لا أحد يعانقهم أو يتفهم سبب شحابة وجوههم أو سبب نحافة أجسادهم والذي كان نتيجة التآكل من الداخل...

أقدموا الذين أغلب بخيال وليس حقيقة كانوا الإحصائيات حسب الانتحار على نتيجة كان والذي الانفصام من يعانون شق إلى أدت هائلة وضغوطات مكبوتات روحين إلى وانقسم عميق داخلي فصم الأوهام فتحيي بالعاطفة تعيش الاولى ماهو وترسم مؤلم ماهو كل فتتجاهل لو كما والسعادة الطمأنينة ويحقق جميل ملؤها حياة لتحيا المخدرات تتعاطى أنها تود وهي المنطق تعيش والثانية الأكاذيب لمعايشة به والاحتكاك الواقع مواجهة

علاماتهم ومن ثابتة بخطى والسير أحداثه العزلة،العزلة،العزلة ولكآبتهم عنوان

هم ببساطة بشر مثلنا كل مافي الامر هو أن كل ظروف الحياة واجهتهم بكل ما أوتيت من طاقة حتى قسمتهم لاثنين لايرى أحدهما للآخر أن وقت السلام قد حان، فالصراع مازال قائما حتى تعلن الحياة رحيلها الأبدي لذلك دعوهم دعوهم وشانهم كفاكم تذمرا من أفعالهم أو تنمرا عليهم وان أردت فانوسا يهتدون به إلى الرشد أنر بصيرتهم دعهم يتذوقون الدواء الروحي حاول أن تجد لهم السبيل أو فلتتركوهم ينامون وبسلام.

كاتبة {?}من ولاية أم بواقي