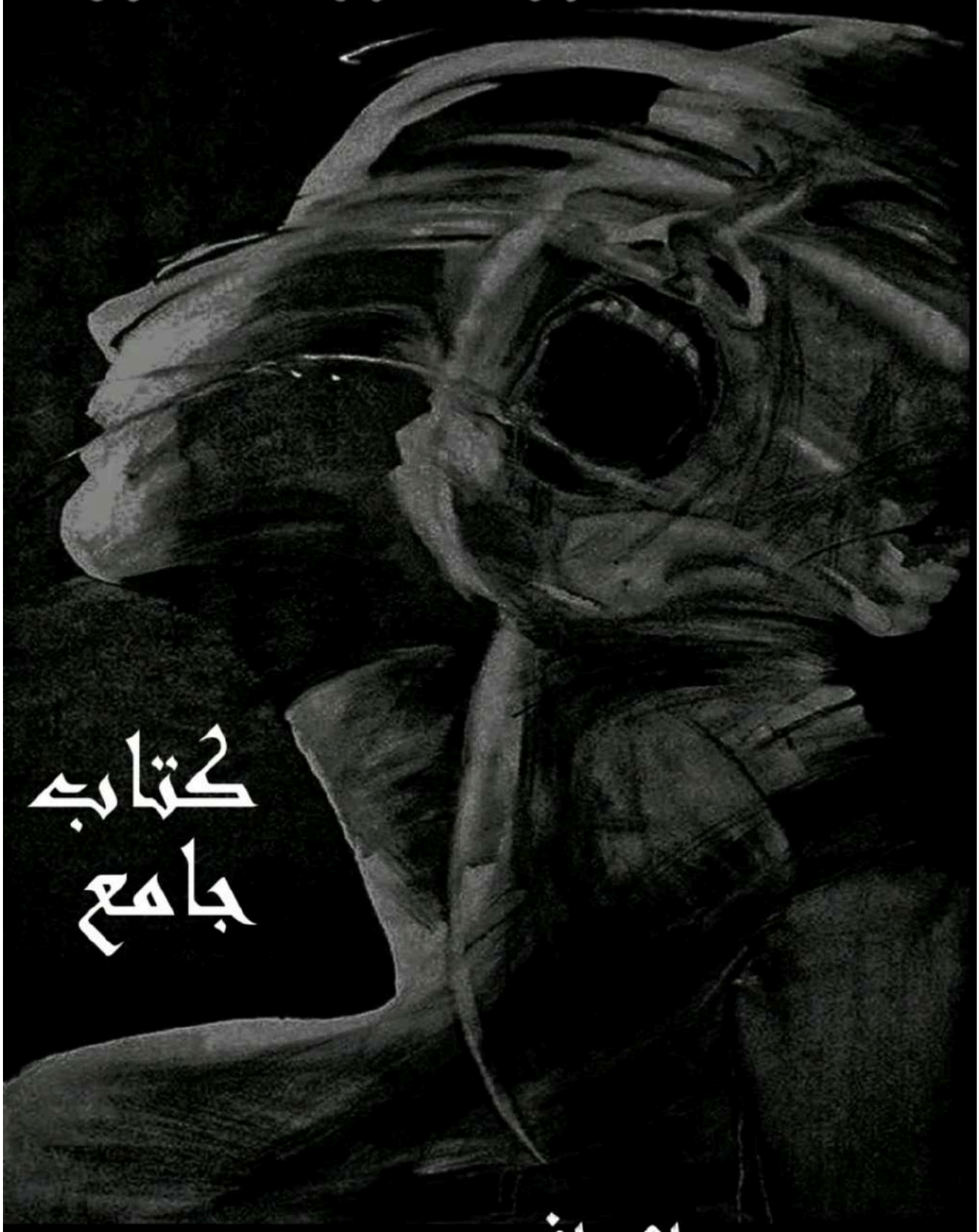
# الكيمياء



كتاب جامع

إشراف:
العايب يسرى تنقالي فاطمة وسام

# الإهداء

لكل روح منهكة ابتلعت كلماتها ،

وخبأت الامها وسعادتها ؛

خبأت اطراحها وافراحها داخلها ؛

بسبب اللامفرداتية ...

اهداء لكل روح مصابة بلعنة

الالكسيثيميا ...

لكل روح غير مفهومة...

اليك عزيزي القارئ مزيج

ساحر ...رششناه على بعض الاوراق

ليأخذ بك إلى مكان يفهمك ... إلى

مكان ربما كنت فيه انت الحكاية ...

وفي الاخير نهدي الكتاب لكل من

ساهم في انجاحه .

# المقدمة

أتقدم بإسمي وبإسم النازفة حروفهم في كتابنا الجامع "ألكسيثيميا" بما خبأناه ضمن السطور من أهات مكبوتة، ودموع مسجونة بالعيون عن كل شعور توجد كلمات، كلمات سخرت لتطلق سراح الحبور بمهجة كل منا تراودنا النوائب فنبتلعها جرعات تلامس جراحًا نازفة ونواسي أنفسنا صمتٌ ملعون يسدُ الرغبات ويجعلنا غرباء عن أنفسنا وعائلاتنا، ولعل حروفنا تصيب شعور غيرنا من اعتاد الإبحار بين طيات أوراق زيناها سواد حبر امتزج بالكثير والكثير من المشاعر ولعل كلماتنا تحيي ما همد في صدر غيرنا.

إليكم كتابنا: ألكسيثيميا

# المشاعر المختفية

الكاتبة: بوساحة سامية/الجزائر

هناك من يصعب عليه أن يوصف مشاعره وأحاسيسه وعواطفه بكل أريحية ، ودون حواجز لكنه للأسف يعجز عن ذلك ،

مشاعره جد صادقة نحو الآخرين لكن لغته عاجزة هنا تماما...

لكنه يريد ويحاول بشتى الطرق ليوصل رسالته الموجودة في قلبه وفؤاده ...

للأسف اللسان عاجز هنا، فتلك المرأة التي تكن مشاعر الحب والعطف والحنان والمودة والرحمة إتجاه زوجها لكنها لا تستطيع الإفصاح عنها،فتغير وسيلة التواصل بإعتبار اللغة عبارة عن إشارات ورموز لتحقيق التواصل فهي تغيرها بالتعامل والأفعال تهتم بذلك الشخص وتعطيه كل مايريد ،لكن الكلام أحيانا والكلمات الجميلة تكون مهمة جدا ليسمعها الطرف الآخر ويشعر بها وبكلماتها...,صحيح هي عاجزة لكنها لم ولن تستسلم ستواصل حتى تصل إلى ماتريد...

الكاتبة: لعلى رواية / الجزائر

ها أنا ذا ألجأ للكتابة مجددا...

ها أنا ذا أتجرد من الحياة وأتفرغ لنفسي

جو غير محفز يحذرني من الكتابة ..

وكلمات تفيض تحررا...

الساعة تشير إلى منتصف الليل بتوقيت الوهم

بينما الناس في سبات دنيوي تتسرب إلي الكثير من الذكريات والكثير من المواجع

ذلك اليوم المشؤوم وذلك الشعور الموحش وتلك النظرات المودعة

كل شيء ماعدا النوم ...

أحلام ضائعة، أفكار مشتتة، شعور يزداد قساوة ،صداع نصفي لايغادرني

وشلل كلي يجتاحني ،قرارات خاطئة وخطوات غير مؤكدة ، مصير مجهول ..

وقلب يصارع ماتبقى من أنفاس لإكمال الرحلة ....

الرحلة التي انطلقت قديما ولا زالت في نفس المحطة

على نافذة الألم أتأمل ..

الجميع يعاني الجميع يتألم الجميع يراقب في صمت
والجميع الآخر لا يكترث لشيء ...
نتألم كثيرااا ولا نتجاوب مع الدواء بسرعة نسبة الشفاء
ضئيلة او بالأحرى لا شفاء أبدااا....
في قانون الحياة لابأس بالألم ولا بأس بأن لا نكون بخير
أحيانا....
في قانون الحياة ضاع،أملنا ،شغفناا، طموحاتنا ،
حياتنا وبين كل هذا مشاعر أقسى مايقال عنها
أليكسثيميا ..
وسط زحام الحياة تروق لي فكرة الوحدة ...
أتراه انتقاما لي ياترى ..أنا التي لا أصلح للوحدة أبدا
ترهقني كثيرا و تجعل مني شخصًا يتآكل من
الداخل ،يعاني في صمت رهيب لايحكى ..
صوت كبير يطالبني بالإختلاء حتى تنتهي
الرغبة...حتى أتشبع ألما ووحدة
أتراه تناقضنا أم إنفصاما كما يدعي البعض

الكاتبة: بيداء كريم / العراق

أنا لست سعيدة يا أمي،

الوقت يمر بسرعة من حولي،

أمي لا أستطيع تحمل القيود؟

هل تعلمين أنني تحملت مرارة الحياة من أجلك

متى أرى الشمس؟

متى أتخلص من غبار الهموم؟

قالت الأم وهي تبكي وتعانق ابنتها من الألم

هذا هو نصيبك في هذه الدنيا،

فقالت الفتاة،

مَن كتب لي هذا النصيب؟

قالت الأم، كفاكِ أراك أكثرتِ الكلام،

أتريدين أن تصبحي فريسة الوقت،

أمي، هل يبقى الصمت دائما، نحن نهتم به، والصمت يقتلنا

أمي، لا تضعي السلاسل حولي أنا متعبة جدا،

الصراخ بداخلي يقتلني،

أمسكت بيدها، ثم نظرت في عينيها،
دعينا نهرب ونكسر كل ما يحيط بنا،
قالت الأم، أنا صامتة هذا عيبي الأزلي،
منتصرة أم مهزومة،
ثابتة أم متزعزعة،
قلقة أم مستقرة
كان معي الحق أم علي
إنني لست شجاعة،
بل من فرط خوفي عليكِ
أمي أتعبني الزمان
أنا.. لستُ هنا ولا هناك
أبحث عن خطواتي بين الخطوات
عابرةٌ على نبض العابرات
تهوى الروح قاتلها
وتحنُ لأنفاسه الغائبات
يا من جرح الجفون بدموعها
وزاد من ألم الموجعات
وأما أنا لستُ هنا ولا هناك

الكاتبة: كتاف سعاد/الجزائر

كشخصِ اليكسيثيمي، يُعاني اضطرابًا في البطين الأيسر من القلب، خاليًا من المشاعر بل مجردًا من ثوبِ الأحاسيس...

فما الفائدة من كونِي حيًا؟؟

لا أعرف مشاعري كيف هي أو حتى مشاعر غيري ...سئمت

أبدو كجثة متعفنة و وضعوا عليها محلولاً لحفظِ الجثث لتظهر وكأنها أرِجة ..هكذا أنا اتظاهر أمامهم وكأنني أعرف ما معنى المشاعر أتوارى وراء التزييف..

أجد معضلة كؤودة في البوحِ عن مشاعري ..لا استطيع التعبير أو فهمِ مشاعرِ الآخرين .

هل تعلمون أنني أجد صعوبة رهيبة في تحديد مشاعري ؟ وفي التمييز بين المشاعر والأحاسيس؟.

أنا مصاب بمتلازمة فقدان العواطف والأحاسيس .

جَنانِ من الداخل بيداءُ جرداء سخينة، حتى حبيبات الرمل احترقت ..

واخيرًا أصبحتْ فيفاءِ ارضًا يابسة تنفلقُ من جفافِها ..فقد تجاوزتُ مرحلة الجفاف وصرتُ لا أعرف ما أشعر به . بقايا من جثة باردة هكذا هو أنا شخص اليكسيثيمي ..

صباح بارد ممطر كباقي الأيام ، أفكار تطوف بين ثنايا الروح ، أرى نفسي في عالم
أضيع في خَفَايَاهْ ، و أتوه في مَجْرَاهْ ، استيقظ كل صباح ، و أفتح عيناي على ذلك المصباح،
أُنَاظِرُهُ ببرود مليء بالإستغراب ، أتوجه لعالم لا أنتمي إلى مَثْوَاهْ ، أتجه لأعانق روتيني
و محتواهْ ، أرى أناس يتعاملون بكل سخف دون عناء ، أتمم طريقي في ذهول و استخفاء .
أصل لوجهتي لأقابل العملاء ، و أرى جميع المرضى في خفاء ، و من أصوات الأوجاع و
البكاء ، أسأل نفسي هل علي البقاء ، و هل أبادر بالتعامل مع عمل ينتهي بالفناء ،
أسأل نفسي أيتها البلهاء ، أنت فتاة أَلكْسِيثِيمْيَاءَ ، لا تشعر بِالغُرَبَاءْ و لا حتى الأصدقاءْ ،
أنت فتاة عَمْيَاءْ ، صَمَاءٌ و بَكْمَاءْ ، عليك التعامل بكل برود و استهزاْء ، لا أشعر بالحب

و الإنتماء ، لا أشعر بالتوتر أو الإسترخاء ، هذه أنا ألم تعرفوني بعد ، فتاة أَلِكْسِيثِيمْيَاءَ

هذه حالتي بكل اختصار ، ساعدوني يا أصدقاء ، فأنا لست جَمْدَاءْ بل شعوري هذا هو محتواه

، فما ذنبي يا رُفَقَاءْ ، ساعدوني على الإندماج و البقاء ، فلا تعاملوني بهذا الجفاءْ ، فما ذنبي

إن خلقت بهذا الفراغ ، قدموا ليا العطاء، و ساعدوني على الاسترخاء و تكوين علاقات ،

و تحديد مشاعري بكل سخاء ، و إبراز ما بداخلي بدون عناء ، و فهم ذاتي بكل صفاء .

فأنا أعيش في دوامة البقاء ، في عالم لا أنتمي إلى مثواه ، فكونوا لي السند يا هؤلاء.

و أخيراً أقدم شكري و تقديري للقراء ، و أتمنى أن تستوعبوا حالتي فأنا مرة أخرى فتاة أَلِكْسِيثِيمْيَاءَ .

# رمادي

الكاتبة: تنقالي فاطمة وسام / الجزائر

أسود وأبيض

ذاك هو عالمي ...

أردت أن اضفي عليه بعض الألوان

لكنها سلبت مني الأقلام

لجأت لتزيينه بالكلمات

لكنها سبقتني وربطت لي اللسان...

لم تترك لي سوى البكاء والٱنطواء في عالم مسود خالطه

بعض البياض

ليصبح لونه كالرماد ...

_ لما أصبح بهذا اللون؟؟

_ آه يا صغيرتي ماذا أقول لطالما قالوا أني غير مناسبة لا للشرح ولا للفهم لطالما لاموني على هذا وأنا البريئة من كله ...لكن سأحاول من أجلك أن أنتصر على لعنتي تلك ...

ذاك الرماد هو مشاعري المحترقة ...

أحاسيسي التي صب عليها بنزين ...

ذاك الرماد هو آلامي وخيباتي ...

أطراحي وأفراحي التي تعلثم لساني أمامها ؛
وحرمتني الاليكسيثيميا من فهمها إلى غاية فوات أوانها ...
ذاك الرماد هو داخلي المحترق الذي تناثر وأذى كل من حولي فبت أخاف أن يصل إليك ...
_ أمي !!
أضن أن لعنتك التي تكرهينها هي لعنة جميلة ...
فهي تضيف على اسمك كلمة صاحبة اللامفرداتية
أضن أنه شعور جميل أن تتميز عن الآخرين بمتلازمة كهذه ...
أخبريني يا أماه لما تخلو عنك أهم حمقى أم ماذا؟؟
_ آآه يا ابنتي الجميلة ستفهمين لما تخلى الجميع عني وهجرني ...
لكن سيحصل عندما تبكين حزنا فأحسبه فرحا ...
تنامين حزنا فأحسبه تعبا وإرهاقا لا غير ...
ستعلمين عندما تشرحين ولا افهم ...
ستفهمين عندما ترتادني نوباتي تلك لمجرد اختلاط مشاعري فحسب ؛
وعندها ستلعنين تلك المتلازمة اللامفرداتية التي تحبين.

_نعم أحب و لآخر نفس يا أماه، فأنت تلك الماسة التي تميزت بالاليكسيثيميا ، التي جعلت روحها منفردة ، التي جعلتها ميزة مميزة عن باقي البشر .

سأحاول و اتعامل ، سأحارب رغم أنني اتحارب ، حتى نخرج من قوقعة الظلام يا أماه و سنريهم أن التعامل مع مرضى الالكسيثيميا يتطلب صبرا ...

سنريهم يا أماه أننا انتصرنا...

سنفتق تلك الخيوط التي شكلتها الالكسيثيميا على شفاهك...

وسنعيد الحبر لأقلامك ونملأ أوراقك ...

سنضفي على عالمك ألوانا يا أماه وسيرى الجميع أنهم تركوك من دون سبب...

سننتصر.

لا أحد يتغير فجأة من نفسه كل ما في الأمر أننا في لحظة ما نغلق عين القلب ، ونفتح عين العقل فنرى بعقولنا حقائق لم نكن نراها بقلوبنا ونستوعب الحياة بشكل منطقي ونترك العاطفة جانبا فجل خسائرنا اتت من فجوة الإحساس والتنازل عن مبادئنا من أجل أشياء أحببناها.....

أصبحت مترددة في كل شيء حتى الأشياء الصغيرة التي لا تحتاج التردد أتردد فيها، ليس لكوني شخصا مترددا وإنما أخشى أن أخطئ كأول مرة ، أخشى من نفسي ... أخشى من أن يراودني نفس شعور اختياري المخطئ أول مرة...

فما أصعب أن تقف محتارا بين قلبك وعقلك إلى أن يمر بك العمر فلا العقل يقنعك و لا القلب ينصفك والأصعب من ذلك هو إجبار مشاعرگ على اتخاذ طريق آخر يعاكس إحساسك تماما.

# الألكسيثيمي يتحدث

الكاتبة: جودي يمينة / الجزائر

الحياة وهل من معنى لك؟ ما أنت بالذات ؟أنت حنونة أم قاسية؟ بل إنك معضلة عجز عقلي عن حلها ، في لحظة حولتني غيرتني من إنسان لإنسان آخر ،بين ليلة وضحاها من الجميل ، الرائع و الموهوب أصبحت البائس الكئيب، المريض، والمضرب ، صفعتني وبكل قواك حتى صدمت كيف لحياتي أن تتحول هكذا حتى أصبحت .... أصبحت من الإلكسيثيمكس .

إنسان عداوني وحيد دمرت جميع علاقاته الإجتماعية كيف لا؟ والجميع ينفر مني لكوني شخص لايستطيع حتى فهم نفسه وفهم مشاعره، شخص لايستطيع التحكم في أعصابه مريض جسديا ، نفسيا ،وعقليا يتعامل مع كل المواقف بالرفض وبشكل سلبي ،صدمتني بل قتلتني فالإنسان الطبيعي داخلي توفي وخلق الإلكسيثيمي.

كيف حدث هذا وأنا إنسان قوي لايمكن لأي ألم هدمي ،لكن الصدمة إستطاعت تحويلي. الإلكسيثيميا فعلتها وهزمتني .

كنت أعشق واقعا جميلا  فجأة وكأنه كان حلما إسيقظت منه ، حتى السعادة نسيت كيف تكون ، أصبحت عبارة عن .. لئيم

كنت أخطط وأفكر وأسعى لتحقيق أحلامي والآن لا أسعى سوى للعيش في كآبتي الأبدية .

أهلي أحبتي وحتى جميع أقاربي كرهوا وجودي ، وأنا كرهت شيئا يدعى الحياة ، أريد أن يخبرني أحدهم أنه كابوس مؤلم و أنني سأسيقظ عائدا لشخصيتي الحقيقية ، لكن هذه حقيقة و واقع وليس كابوسا لا مكان للهروب فالمرض تغلل لأعماقي متشبثا بي  للعيش في كآبة وحزن لا ينتهي إلا بإنتهائي وبطلوع الروح .

# هواجسي

الكاتبة: بيداء كريم / العراق

متى تنتهي القصة؟

التفكير في الماضي جعلني ك.نجمة غريبة،

متى أتحرر من قيد سلاسلي ،

الزنزانة مظلمة ،

نافذتي مغلقة،

اختفى وجودي بالحياة ،

اختفى ظلي الذي يعانق أمنياتي،

اختفت ألواني ،

هل هناك شمس مشرقة ،

هل يوجد قمر في ظلام الليل ،

هل هناك نجوم تزين سمائي الجميلة ،

أحجار القلق تحيط بي،

والأحلام مختبئة،

لا أستطيع أن انسى الأحزان وأهجرها،

وما بين الضلوع حكايةً

يقتلني بكاؤُها،

حاولت أن أخفي ألمي وكلما

أخفيته بالفؤاد فاضت أدمعي،

ساعدني أيها القلب على الرحيل من هنا

# يوم مع مريض الكسيثيميا

## الكاتبة: اية سعداني / العراق

6:32 صباحا ( في السرير )

-لا أدري ما المغزى من استيقاضي كل يوم ...

كل يوم بالنسبة لي عذاب جديد ..عذاب بلا ألم إن صح القول...كيف مرت أكثر من ساعة..أظن أنني فكرت في جملتين لا أكثر.. لا أدري كيف تمر هذه الثواني حقا...على كل حال هيا لنستقبل 24 ساعة جديدة....

-7:46 صباحا ( في المطبخ )

-اعتدت أن تحضر لي زوجتي الفطور الصباحي..ولكن كان هذا قبل أسبوع من اليوم...فقد تم رسميا طلاقنا.. و الكل مستغرب من السرعة التي تخطيت بها المسألة ..و في الحقيقة لا أستطيع فهمهم..ماذا من المفترض أن افعل ، هي من قررت أني لا أحبها مع أني افعل لكن هي لاتدري..لا أعلم لما .... آه..إنه الشعور الأزرق مرة أخرى ..لم تفهموا صحيح ..لا أحد يفعل.. لا أدري ما خطبكم يا بشر لما لديكم مفردات ليست عندي .( لنأخذ طعامنا إلى الفناء الخارجي، و نكمل

حديثناء لا أدري أظن أنني أشعر باللون الأخضر هناك )

-اخبرتني في آخر لقاء أنني روبوت ..أظن أنني فهمت ما تقصده الآن ..أنني بدون قلب و مشاعر صحيح..ولكن اقسم لكم أني أملك..لا أدري ما خطبكم أنتم تصيبونني بدوار من كثرة التفكير لما تستخدمون مصطلحات لا افهمها ..كيف تصفون شعور و تتخيلون أشياء .. أنتم روبوتات غريبون..أم أنا!!

-9:00 ( في مكتب العمل )

-هنا يبدأ الجحيم لكن بدون ألم حرق...قبل يومين تمت ترقيتي إلى منصب نائب عام , وطلب مني أن ألقي كلمة أمام كل الشركة عن كيفية وصولي إلى هذا المنصب , وكيف أتخيل حال شركة بعد استلامي لها ..هنا تماما زارني الإحساس الأصفر ...لا أستطيع أن اشرح لكم..آسف..او لا..لا أدري !!...بغض النظر عن أن الجميع قالو عني أنني نرجسي و ما إلى ذللك...إلا أن هناك كلمة شدت انتباهي ...سمعت أحدهم يقول أني شعرت بالخوف أو لست سعيدا ؟! هتان الكلمتان لا توجد في قاموسي ولاأدري إلى الآن معناهها..أم هما كلمة واحدة.. لا أدري !!

-17:00 ( في البيت )

-اوه..أخيرا استطعت الفرار من ذاك الكبوس..مع أني لم أكن بحاجة لذلك..أم أني احتجت.!!! حسنا سأنام قليلا ثم أحضر العشاء

-5:30 صباحا ( في سرير )

-يا إلاهي إنه يوم آخر

-( ابحثو عن معنى الألوان لتفهموا أكثر )

الكاتبة: العايب يسرى / الجزائر

أنا ملامحِي بدأت تَتحدث عن التَعب الذي أحملُه بداخِلي ولا أشعر به إنها الألكسيثيميا، وبينما حان وقتُ العُزله والنظر إلى الجُدران وسط الديجور في اول الغسق واللاشعور يهزم قلبي بوحدة تفصلني عن مقابلة أرهاط قوم أغلبهم جعاسيس متعرقطيّ الأباخس كذبًا وتأليفاً زائفا، أغوص هائمةً في حرب كانت الخصوم ذاتي ومكان المعركة أرض قلبي وفي الطريق لعقلي اشتد القتال، بالداخل نزيف من قلب ينبض لوعة وبالعين دمعا من لهيب بالداخل شيء ما لا أفهم أصله وفصله شيئًا ما ولو كان بيدي لمزقته كالمسودات تماماً، بشدة يهتف داخلي صرخا أن ينتهي اللا شعور من حمل وبيل لكن ذاك الحمل لا أجيد فهمه أو شرحه وبجميع حروف أبجديتي، وكان قلبي مغلق وبإحكام أو كانه جبل يشتد انهياره من زلزال يضرب لبهُ بقوة حتى البكاء لا ينفع لا الدمع يفك اسر اوجاعي المكبلة ولا الصراخ يترك لي الخيار ذاته ياليتني انطق بما افكر به لكن يخونني اللسان

وتعجز الأحرف حرفا حرفا، لكنها مقيدة بين حيطان الروح وروحي يلتهمها السواد الذي اسودت معه، يقول الجميع الدمع راحة لكن الراحة سلبت مني وكذا الدمع مني يفر وكاني غريمته بداخلي يأماه فراغ لا ادري انا من اقتحمته او هوا الذي اقتحمني لكن الجميع يقولون ان هاته اعراض الأليكسيثيميا يحتاج الجميع ثماني وعشرون حرفا للتعبير لكنها لا تكفيني بل تربط علي وتثقل لساني وتخيط شفاهي، صمت دفين وجرح غامق تشبح وجهي بالكدمات ونفسيتي بالحبور، اعيش في طيسل الليالي وفراغها الذي يشبه فراغي لحد ما...

صرخات..، دموع... إنكسار...، كل هذا وأكثر ؛ أراه في عيناكي ...، شحوب الوجوه ... ولما كل هذا...!! إنه الكتمان .. مع كل صدمه في حياتنا ...، نحتاج لشخص ، لمكان ... اي شئ للبوح بمشاعرنا أمامه؛ للتخفيف عنا .. في ظل إنكسارنا نحتاج من يرمم جروحنا ويداوي كسرنا؛ ولكن حين لا نجد من يداوينا ، يرمم ماتبقي منا، ويقف بجانبنا في أشد أوقاتنا... حينها لا يوجد أي طريق سوي الأبتعاد .، الكتمان ... حين نشعر اننا ثقال على شخص ما وان لم يشكو .. في نظرات العينان نفهم.. حينها ودون مقدمات ، ينتصر البعد ، الكتمان ، وعدم البوح بالمشاعر ... اضطراب دائم بداخلنا وصراع مستمر حول شيئين لهما نفس النتيجه ،، تحدثنا او كتمنا ..، شئنا أم أبينا سيظل الاضطراب عالق والصراع مستمر ... وكل هذا وأكثر يدور السؤال حول

لما الشحوب على وجهك هكذا ....!!

هذا ما وراء الكتمان ي عزيزي//!

# ابتعدوا ايها الجنود

## الكاتبة: يحوية صبينة

بعد يوم شاق ، لم أجد إلا نافذة غرفتي تحتضنني ، وتتفهم شللي تجاه الشعور الغير مبرر ؛

وعقلي المرهق من التشبث بأدق ، واتفه التفاصيل . ليلهيني عن

مرارة الحياة ، التي تجبرني الأيام على تذوقها مرارا .

نافذتي هي الوحيدة التي تبادلني شعور التفاهم . فأنا أفهم شعورها رغم صمتها ، وهي تفهم مالم أقوى على البوح به . هي الوحيدة التي أفهمها دون مقاومة ، ودون ان اتعب وجداني .

ان رايتها تندفع بسرعة ، أقبل عليها افتحها ، حتى ارى الرياح غاضبة من ورائها. فأتفهم ان هذا ليس ذنبها ، انما الرياح هي من جبرتنا على الاندفاع بقوة.

اراها مبللة ، فافتحها ببساطة . فالاحظ شدة الودق المنسكب من فوقها ، فاقبل على تجفيفها خوفا عليها.

ان سمعت أصواتا تصدر منها اغضب عليها . لكني بمجرد ان ارى ما ورائها ، أعلم أن هذا خرير المياه ، وليست هي السبب .

فأعتذر منها عن سوء ظني بها . هي الوحيدة التي أشعر أنني أنتمي اليها.

فأنا هي التي لا أشعر بالانتماء حتى تجاه نفسها ،

فهذه القومية ، أبت ان تجعلني فردا من أفرادها .

فأنا كالغريب بينهم . لا اقاسمهم لحظاتهم ،

احاسيسهم ،خواطرهم ، حتى نفسي لا اقاسمها شيئا .

مشاعري ، ومشاعرهم المكبوتة أغلقت بابها في وجهي ،واعتبرتني دخيلة ، ومتطفلة لبد أن تشيد حصونها ، و تجند جنود الالكسيثيميا لكي تصدني عنها ، اترقبها من بعيد لاهي تعرف سبيل الوصول الي ، ولا انا اعرف ...كم تألمت مشاعري ، وتخبطت في زنزانتها . وانا أنصت لها ، ولا دراية لي بسبب انينها ، واوجاعها هذه . اترجى جنودها ، فأبت أن تخبرني ، واكتفت بصدي عنها.كم من يوم منحت لي فرصة لأن اكون شخصا ينتمي الى هذه القومية ، اذوق طعم الاحتواء ولو لمرة واحدة. فشأت ان ابلغ مشاعري بهذه العروض ، لكن جنودها بقت صامدة في مكانها . تحاربني ، وتصدني عنها بكل قوة تملكها.كل من هم حولي استنجدوا بجنود الالكسيثيميا ،

كي تحمي دواخلهم ، ومشاعرهم ، وتحجبها عني مرارا ، حتى ترهقني مقاومتهم . فأعود ككل يوم . أستند على نافذتي ، أدقق ، وأتابع التفاصيل ، ادق التفاصيل .ربما عقلي لم تقوى تلك الجنود على انهاكه هو الاخر ، فتكمل هذه التفاصيل مهامهم لغاية ان انام ، وعلى لساني عبارة واحدة تتردد طوال الليل :"ابتعدوا ايها الجنود".

ما الذي يحدث لي؟

ما هذا الشعور الغريب؟،

أ هو حزن أم انكسار، كآبة أم خذلان؟

•يبدو أني الوحيدة في كياني التي لا أفهم هذه الأحاسيس. غريبة عني هي، لكنها أتعبتني، أصاب عقلي إعياء شديد جرّاء محاولات التفكير في هذه الأخيرة. ألم و ياله من ألم، كأنه هواء أتحسسه ولا أتلمّسه، سهام تتراما صوب قلبي ولا أعلم من أين مُنطلقها، لكن كيف أسميها؟، ما سببها؟، تقتحم جوفي وباطن فؤادي ولا أعرف كينونتها!،

•_• أخبريني من تكونين؟

•أنا من وقع الظلام، من سراب الأوهام، من يأس بعد خذلان، هذه الأحاسيس كلها لك علم بها، لكنك تجهلين من أكون، أنا طيف أسود سفاح، لكنك لن تلمحي وجودي، لا ببصر قلبك ولا ببصيرة عقلك، أنا حولك ولكني مجهول الهوية، لا أرتبط بحادث في زمان أو مكان، أنا هنا وفقط، لا يُعَنون حظوري قربك أي إسم، أجالس الرّوح فأزيد حطامها تحطيما وأنثر غبارها مع الرياح تاركا إياه للأيام

القادمة لتتكفل به. أاا تذكرت،أحمل لك رسالت من ظميرك الحي ومفادها كالآتي:

•( كُفّي عن محاولة شرح ما تمرّين به للغير، فكوني متأكدة أنه لن تصل رسالتك، أو تتضح الصورة عندهم بمجرّد تعداد الأوصاف، اقطعي الشك بيقيني أنه لا أحد سيفهمك، ويعرف من أكون حتى أنت بحد ذاتك، فقط صارعي الأوجاع بمفردك، واسي نفسك المنكسرة ببصيص الأمل المتبقي، ف و لربما سيكون حبل نجاتك من الغرق أعمق من هذا بكثير، اترُكي ذاك العقل ليرتاح من همج الأفكار المتناقضة، فهو لم يعد قادرا على تحمل نقاش آخر مع وجدانك، و المهم أيضا اظبطي مشاعرك المتناثرة هنا وهناك عندا هذا و ذاك، فهنالك صنف يستحقها، و الصنف الآخر لايريد سوى العبث معها واللعب بها كيفما يشاء، أحسني التصرف، فالدنيا «كالمتريوشكا» كلما اكتشفت فيها شيئا و لربما ظننت أنك قد استوعبت أمره، يظهر آخر أكثر من غموضا لا تدرين سره، اعتني بنفسك وحافظي على شرفك وعفتك، دمت في رعاية الله وحفظه ).

• أتمنى أن أكون قد أوصلت الرسالة إلى الوجهة الصحيحة وإلى الشخص المطلوب.

يبدو أني لن اعترض، أو أحاول فهم أي شيء سأكتفي بقول «نعم»، بتضميد جراحي وتحمل الوجع، وأنتظر اليوم الذي سيُفك فيه قيد سعادتي.

أخبره أن الرسالة قد وصلت، وأبلغه سلامي.

# الكسيثيميا

## الكاتبة: ميسة ملاك / الجزائر

كأنني شخص لا شعوري بل هو بحد ذاته

لا أمارس حقي فالقول لا أشعر لا أستطيع حتى

أقُيد شعوري أم تقيد قبلا

قالو أصيبت بالاكستيميا

رُحت أنادي في عالم صمتي

مامن جدوى

فضممت نفسي أواسيها

كالذي يناجي بعيناه وفمُه مشلول

لا حب فأنا لا أقول أحبك

لا افرح فأنا لا أقول فحرت لك أو بك

لا اهتمام فلا أقول إنني أهتم لأمرك

لا شعور

إنني في حالة عجز

وهذا الاسلوب المستفز

يجعلني وحيدا مالم أنطق

لا منطق

غاب وتجرد الإحساس

رغما عني يا ناس

كتمان الظاهر والباطن

شيء يخنق

وأن تكون مع إنسان وتكِنُ له الكثير

ولكن الافصاح له عما بداخلك و البوح له

غير مسموح

أريد تجريب وصفات الشعور

أريد استعارة جناحي عصفور

بل حتى تغريده

# الكسيثيميا

الكاتبة: وصال بن سليمان / الجزائر

في عالم الكسيثيميا، تتجلى قوة الإرادة والصمود،
فالدم يحمل فيها قصة صراع ومعاناة لا تنتهي.
في قلوب المصابين تسكن الشجاعة والأمل،
وعلى وجوههم تترسخ ابتسامة تحمل قوة الروح.
رغم ألم العلاج والتحديات المستمرة،
ينمو الأمل والتفاؤل في أرواحهم المضيئة.
فهم يعلمون أن القوة تكمن في الصمود والتضحية،
وأنهم ليسوا وحدهم في رحلتهم الشجاعة.
فلنمتلك العزيمة والتفاؤل كما يفعلون،
ونكون داعمين ومصدر قوة لهؤلاء الأبطال.
في عالم الكسيثيميا، نتعلم قيمة الحياة والاحترام،
ونتذكر دائمًا أن للأمل جناحين يحملانا للأفق
الجميل.

# الحجرة الصامتة

## الكاتبة: نعموش فرح / الجزائر

في ذلك الجزء المنبوذ من البيت..وبباب خشبي متين ، يفتح لكم عالمي...حجرة ، بجدران سوداء ..صغيرة الحجم ..نعم أنا مجرد حجرة ..تتحدث؟! عن مشاعر وأحاسيس تتزاحم ايها تصل إلى السقف اولا، أو بالأحرى عن اشكال عشوائية غريبة خففت قليلا من وحشة الجو .. خطوات مضطربة متدافعة تجر عماد نحوي..ملجأه الوحيد ، ليعلق بي شكلا اخر في ذلك السور قبل أن ينظر للمرأة ويقول كعادته:"هل اغرق الزيت كلماتي ؟ لما ..لما تنزلق مني في كل حالاتي! لينفر بعدها بسرعة قبل أن يفقد السيطرة على يده اليمنى التي اتضح أنها تكن حقدا كبيرا اتجاه خده ، فيسكب من القارورة في الكأس المنتصب على الطاولة ، لاتقولوا أنه مجنون.. أنه يرى في امتلاء الكأس فراغ فؤاده المشوش . وهكذا لا تجديد عندي الا تغير اسم اليوم .. مهلا !؟ هل فتح بابي؟ هذا يعني أن أحدا ما هز النظام بالخارج!.. ماهذا؟ صرخات مدوية ورداء ابيض

يغطي الخالة حنان الا رأسها ..ياللهول هل توفت والدة عماد!! فالواقع ليس هذا ما يخيفني.. بل كيف؟ ..كيف سيقابل وجه عماد الخالي من المشاعر هؤلاء قبل أن تنظر مراتي .. اجابتي الكلمات الرصاصية المتطايرة في الجو ..انت رجل الي..لم تحب امنا يوما..كيف امكنك هذا ! هنا . أدركت أن بابي سيخلع من هول الركلة التي سيغلق بها، ليكون للكأس آخر قطرة من عماد ..الكأس الذي فاض معلنا عن نهاية الحكاية واكتمال تشكيلة الرسومات ، أنها أسطوانة ، لجام ، كرة ، سحابة ، يمامة، ثلاث مربعات متداخلة، يعسوب وياقوت . هل هو رسام بارع؟؟ لا بل إنها الحروف الاولى تصرح بغضب *الكسيثيميا * الجفاء ..كنت كافية لتدميري بلا عناء.

## إعتراف

### الكاتبة: رونق بوشلاغم/الجزائر

لا أستطيع البوح عمّا داخلي، لا يمكنني أن أخبرك عن كمية الحزن الذي أعيشه، تلك الأثقال ترتكز على قلبي. تُمزقهُ بقوة، بقوة كبيرة جدًا. حتى الكلمات لا تصف ذلك الثِقل، عاجزة عن نطق ما يأسرني، الحروف مبعثرةٌ والكلمات عالقةٌ في حلقي، لا أستطيع سوى الهروب للكتابة. وأن أتخذ من قلمي و وأوراقي المرمية فوق سريري أنيسًا لي، أكاد بالفعل أن أفقد صوتي من كثرة إدمان الكتمان. الكتمان أشبه بنزيف داخلي لا يلاحظهُ أحد لكنه يؤدي بصاحبه إلى الهلاك، الأمرُ أشبه بسكين، قد غُرس في يَسار الصدر وما زال عالقا به. تركت كل شئ وتخطيته كأنه لم يكن، الأحلام المبهمة، كثرة الطرُقات المُعتمة، هذا الضجيج والصخب وكذلك زَيفُ الناس. تركته كله. إعتزلت لأعيش بمفردي في عالم خالي من فوضى البشر، أنا أشبه بكائن أصّم فقد حسهُ الخامس، إتجاه مشاعري وصراعاتي و هواجسي المبعثرة.

لقد فقدت شغف الحديث عما يقطن بذاتي... إنتهى!

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبفضله تتنزل الخيرات وبتوفيقه تتحقق المقاصد والغايات؛

أما بعد فكتابنا هذا ليس بالكتاب العادي ...

إنما هو عبارة عن بركان من المشاعر المخبأة...

مشاعر مكبوتة لم نستطع البوح بها يوما بسبب عقدة ما...

بين طيات وفواصل كتابنا ذاك ربما تجد نفسك أنت الحكاية وانت لاتدري شيئا عن كاتبها... ربما لأن اللامفرداتية جعلتكما تعيشان شعورا واحدا...

كتابنا هذا هو مجهود لرسم مشاعرنا المخزنة داخلنا لأيام وربما أشهر وسنين على أوراق خاوية ...

لتبحر بكم على سفينة الخيال ...

كتابنا هو عبارة عن فراغ عشناه لذا نتمنى أن يروقكم فراغنا ذاك .

# قائمة المشاركات :

بوساحة سامية/ الجزائر
راوية لعلى / الجزائر
بيداء كريم / العراق
كتاف سعاد/ الجزائر
لعجاج زهية / الجزائر
تقالي فاطمة وسام/ الجزائر
سهيلة قيوع / الجزائر
جودي يمينة / الجزائر
بيداء كريم / العراق
سعيداني آية/ الجزائر
العايب يسرى / الجزائر
ايمان نجاتي الحبروني / مصر
يحوية صبرينة
العزبي بو عمران ولاء / الجزائر
عيسة ملاك / الجزائر
وصال بن سليمان/ الجزائر
نغموش فرح / الجزائر
رونق بوشلاغم / الجزائر.

# تم بحمد اللہ و شگرہ

## قائمة المشاركين

بوساحة سامية/الجزائر
راوية لعلى /الجزائر
بيداء كريم /العراق
كتاف سعاد /الجزائر
لعجاج زهية / الجزائر
تنقالي فاطمة وسام/ الجزائر
سهيلة قيوع / الجزائر
جودي يمينة / الجزائر
بيداء كريم /العراق

سعيداني آية/الجزائر
العايب يسرى / الجزائر
ايمان نجاتي الحبروني / مصر
يحوية صبرينة
العربي بوعمران ولاء/ الجزائر
ميسة ملاك / الجزائر
وصال بن سليمان/الجزائر
نغموش فرح / الجزائر
رونق بوشلاغم / الجزائر.

تصميم و تنسيق:
العايب يسرى

تدقيق و تحرير
تنقالي فاطمة وسام