كتاب جامع

جوسكا

ألا تمل من الجلوس وحيدا؟

لست وحيدا...أنا ممتلئ

بشيء لا تراه!

إشراف:

مريم اشريمط

نور الهدى بن سماعين

إعداد:

مجموعة مؤلفين

كتاب جامع

"جوسكا"

إشراف:

مريم اشريمط

نور الهدى بن سماعين

تدقيق:

مريم اشريمط

علادراغمة

تصميم وتنسيق:

مريم اشريمط

~المقدمة:

"طيف"

متعب أنا يا صاحبي، من طول الرحلة، من الأشخاص و الشخصيات، و المسرحية...

متعب من التفاصيل، و من الذاكرة، لا أجيد الدموع،

و لا أجد المحطة، كل ما أعلمه أني اريد الكتابة.

تحتبس الأنفاس ولا أعلم النهاية...

أهرب من الجميع، و أخشى الحقيقة...

رسمت ورودًا كثيرة، و خبئتها في الحديقة...

غارق أنا بين الضحايا، و ركام السفينة...

طالما أردت أن تدفن تلك الأفكار المحبوسة...

إنها في رأسي منذ الصباح تلك الفكرة اللعينة...

نعم سأكتفي اليوم بالتحديق في جدار غرفتي المظلمة

بين الوجود، و بين الفراغ أعلن حربا سلمية، مهلا أكان سرابا عابرا تلك الفتاة الجريئة!

أوشك الضياء يرحل... معبرا عن الخيبة المئة!

مهلا أيها الطيف لقد أنست بك في وحدتي الموحشة،

يغادرني طيفك، و سماء مدينتي حزينة، أدركت أنني كنت المنسية الوحيدة، و كانت كل محاولتي فاشلة!

لا أجدني هنا بطل الحكاية، لا يسمع إلا بعض قطرات المطر المائلة، المكان هادئ، و الفوضى عارمة، و أيام مضت من الأمان خالية!

سألت نفسي، أتسمعني الورقة!

أفتح دفتر الذكريات، و أغرق بين أفكاري، هي كثيرة السقوط دائما، و كثيرة البكاء...

أكثر ما يؤلمني أنهم يظنوني بمفردي بينما أحتضن نفسي بنفسي في كل مرة و مرة...

في عزلتي، في وحدتي أجدني حيث أحيّا أنا بكل تفاصيل حكايتي التي كتبتها!

~الكاتبة: بن سماعين نور الهدى/الجزائر.

~إهداء:

إلى الذين يعيشون في كنف الخيال، يستئنسون به من وحشة الواقع، ويتخذونه ملتحدا!

~الكاتبة: مريم اشريمط.

"جوسكا"

جلست في إحدى الأماكن أقرأ كتابي المفضل، وإذا بي أستشير ذلك الشخص الجالس أمامي، فأصدم بالناس ينظرون إلي، يا إلهي ليس مرة أخرى!

تلك الأحلام تزعجني، تداخل شخصيات عقلي مع واقعي صار يأرقني، لا أعرف إذا كانت بائعة الخبز جزء من حقيقتي أو سيدة عطوفة من عالمي؟

هل كل تلك الرفوف هناك المليئة بالكتب حقيقة أم خيال؟ وقفت لأمشي فبدأت أرى أناسا يبتسمون لي كنت أعرفهم واحدا واحدا، فهم من يرافقون أحلامي لكنهم أصبحوا حقيقة أكثر!

كل يوم أنسحب لذلك العالم، منذ مراهقتي بنيت أول حجر وهاأنا الآن أملك قصرا، لا أعرف أين يقع هل هو في مملكة أحلامي أم مجرد بيت في حقيقتي!

هل ياترى سأرى الفرق بعد اليوم أم سأغرق فقط في أحلامي؟

أنا جوسكا بدأت أغمض عيني لربما أختار ذلك العالم برهة ليوم فقط، أريد العيش مع من أراهم حقيقتي.

~الكاتبة المبدعة: بوشامي إيمان/الجزائر.

"أظنه أنا"

أحد الأشخاص الذين يعانون منها أنا!

أحد أساليب الخلاص، والهروب من الواقع المزري هو: التحليق نحو عالم الخيال مع من تحب.

أرى أنها متلازمة إجابية إن استخدمت بطريقة حسنة، بإمكانك تغيير بعض الأمور التي تخصك عن طريق هذه المتلازمة؛ حتى أنه من الممكن أن يتحول خيالك إلى واقع حسن!

من المؤسف حقا!

أن يكون عالمك الحقيقي غير كافي لك ولطموحك، جميعنا مصابون بهذه المتلازمة بشكل أو بآخر، ولكن سنصحوا ونشفى يوما، وإن طال المصاب.

~الكاتبةالمبدعة: رغد حمزة/العراق.

"هي تنقذني"

جوسكا لم تكن في نظري متلازمةفقط؛ بل كانت منقذة لقلبي المنكسر، الذي وجد كل البشر له كاره، فبدأ بالحديث مع أطيافه، من بطل يحارب من أجله في معارك، ومن فارس أحلام اتصف بالوفاء والمثالية، وصديقة صدوقة محبة، ومن أهل يسعون لضحكته، فهرب من واقعه إلى إيقاع أفكاره، كون حياة مع ترانيم عقله ليخلق رفاهية مفقودة ليعيش في وهم!

ليس ذنبه هو فقط ذنب الحاقدين، أثقبوه لكنه ينبض، ويرقص على إيقاع العقل.

وأخيرا لا صراع بين عقلي، وقلبي، فقلبي مكسور يتمايل، وعقلي يخلق موسيقى، أفكار، وجنون!

~الكاتبة المبدعة: يماني هبة الرحمن/الجزائر.

"أنا بمفردي"

في غرفة فوضوية مظلمة ليست لها نافذة، توجد فتاة تجلس في الزاوية عمرها حوالي سبعة عشر سنة؛ إنها مراهقة لا تحدث أحدا و لا أصدقاء لها.

تقضي طوال وقتها في تلك الغرفة تعيش الأوهام، حتى في الثانوية تجلس وحدها، لاتحب الاختلاط، البعض منهم يرى أنها معقدة، والبعض الآخر يقولون عنها: مريضة بالتوحد!أصبح الكل يناديها بالوحيدة، ويتنمرون عليها، لايراعون مشاعرها، ولا يحاولون مساعدتها، والاقتراب إليها؛ لكن هل والديها يريان أن هذا الشيء طبيعي؟

لما هذا الاهمال؟

تجلس الفتاة مع دميتها "إيلا" كعادتها لتحكي لها ماجرى لها اليوم، فهي مخبأ أسرارها وملجأها الوحيد.

-إيلا، لما الجميع لايحبني، لماذا يجعلونني أبكي دائما، لم أفعل لهم شيئا، لما حياتي هكذا، أتمنى الموت!

تحتضن الفتاة دميتها إيلا، وهي غارقة في دموعها، تبتسم لها إيلا وتقول لها: أنا معك وأحبك لا تخافي، وكذالك روميو، وإيزابيلا والساحرة(الدمى لأخرى) هيا نامي!

تضع الفتاة إيلا أمامها لتنام؛ لكن قبل ذالك لابد أن تضع سيناريوهات وأفلام مع أشخاص تحبهم ليكونوا لها كما تريد، ولكي لاتشعر بالوحدة، وتنام في سلام وأمان.

هذه حياة الفتاة، مليئة بالأوهام، قليلة الكلام، وحتى لو تحدثت لا يفهمونها مسرعة!

~الكاتبة المبدعة: جودي نور الهدى/الجزائر.

"الوهم"

لم نختر الوهم يوماً ما، وما كنا نعرفه؛ ولكن كان منقذنا من دون أن نعرفه!

من حولنا هم من جعلونا نتوهم، نحزن فتتهموننا بالحساسية المفرطة وتكسروننا أكثر، نبكي فتسخرون من بكائنا، وتقولون: أن البكاء للضعفاء!

نصرخ، ونتكلم لنعبر عن ما بداخلنا، تقولون لنا: أننا نمثل كلامنا، وأننا صغار على كل هذا كأننا لا نشعر.

كنا ضعفاء جدا عندما واجهنا حزننا، حاولنا كثيرا؛ ولكن لم يفهمنا أحد، ففهمنا أنه لن يفهمنا غيرنا، نحن من نفهم أنفسنا، فأجبرنا علو التمثيل أننا دائماً سعداء لا نتألم ولا نتوجع!

دائما نبتسم برغم ما داخلنا من هلاك؛ حتى اعتدنا على الكتمان خوفا من السخرية من مشاعرنا أكثر، اعتدنا أن نكون بخير أمامهم حتى مر بنا الوقت وأصبحنا نمثل حتى على أنفسنا، حتي حزننا أصبحنا نخفيه عن أنفسنا، ونتوهم بالفرح!

هكذا اعتدنا، وهكذا جعلتمونا!

~الكاتبة المبدعة: شهد السيد والي/مصر.

"موعد وهمي"

كان جابر عشرينيا يقطن بمفرده بعد موت والديه في حادث سير مروع، لم يتقبل هذا الظرف مطلقا، و استمر في العيش بروتينه السابق، ينهض مبكرا ليحضر القهوة، ويسكب ثلاثة أكواب، ويخبرأباه الجالس على يمينه عن مواعيده، ويطلب من والدته الجالسة على يساره أن يستهل يومه بدعواتها المباركة، ثم يقبلهما ويغادر المنزل بطاقة عالية، ويعود آخر النهار ليلقي التحية على منزلهم الفارغ والبارد، وهو مازال يستشعر وجودهم، ثم يسأل أمه: لما لم تحضري الطعام هل أنت مريضة!؟

-حسنا لابأس سأحضره بدلا عنك، ارتاحي ياغالية!

وفي اليون الموالي، كان الطقس مشمسا فقرر هذا الشاب العشريني أن يشتري تذكرتين لمشاهدة فيلم جديد، ارتدى أحلى ثيابه، وتأنق بأبهى حلى، وعزم على الذهاب إلى السينما كانت المقاعد شاغرة لم تملأ بعد، جلس يحمل التذكرتين وينتظر في شوق قدوم ضيفه الذي رسمه في مخيلته طويلا، ووعده بمشاهدة فليم مميز معه، توافد المتفرجون، وأطفئت الأنوار، و انطلق عرض الفيلم بقي هو كالأحمق يحدق في ساعته، ويمنع جلوس أي أحد بجواره تحسبا لقدوم زائره كان الجميع مركزا في الأحداث الشيقة المعروضة، وهو مازال يتشبث في آماله المزيفة!

ثم غادر القاعة ليشتري البوشار؛ لكي يكون كل شيء جاهز، وأثناء ذلك وجد باب الدخول مغلقا سأل العامل في الاستقبالات: إن كان بإمكان المتأخرين الالتحاق بالفيلم.

فرد عليه قائلا: لم يتبقى الكثير لينتهي، و هذا آخر فليم لهذه الليلة، هل تنتظر أحدا لم يأتي بعد؟

لاأظنه سيأتي لقد فوت الكثير!

فانفعل، وصرخ بقوة: أعلم بأنه سيأتي لقد وعدني، ولن يخيب ظني إنه صادق ووفي.

وعاد للقاعة منتظرا، وإذا بالعرض ينتهي، والجمهور يغادر واحدا تلو الأخر، وهو مازال ملتصقا بذالك الكرسي يزاول النظر لساعته، وإذا بالعامل يحدثه: صديقي نريد إغلاق القاعة تستطيع القدوم غدا.

وقف بكل هدوء وغادر المكان بخطوات ثقيلة، وهو شارد الذهن، لم يرد تصديق بأن مارسمه في ذهنه مجرد وهم لا أكثر!

~الكاتبة المبدعة: فاطمة الزهراء لمطوش/الجزائر.

"عالمي الداخلي"

حلمت في لحظة من اللحظات أن عالمي المليء بالواقع المعتاد، يتحول فجأة إلى مسرحية تمثيلية حيث تبتكر الأشياء تلقائيًا، وتتحول الأصوات الهادئة إلى حوارات ملحمية بين شخصيات خيالية وأنا!

كانت هذه التجربة غريبة ومثيرة في الوقت نفسه، حيث كنت أشعر بأنني متصل بعوالم موازية للواقع، حيث يمكنني التفاعل مع أناس غير موجودين ومشاركتهم في حوارات ملهمة، وكأنني في كل مرة أستيقظ فيها، تتكاثر الأصوات وتزداد الشخصيات حولي، فتصبح الحياة مغامرة مستمرة تتجاوز حدود العادة والروتين!

أصبحت قادرًا على تخيل الأماكن التي لم أزرها أبدًا، والتفاعل مع الشخصيات التي لم ألتق بها أبدًا في الحياة الواقعية.

لم تكن هذا التجربة فقط غريبة، بل كانت أيضًا محفزة للإبداع والتفكير العميق، حيث كنت أستخدم هذه اللحظات لاستكشاف عوالم الخيال، وتحليل علاقاتي، وتفاعلاتي مع الآخرين، ومن خلال هذه التجربة، تعلمت الكثير عن قدرتي على الخيال وإمكانياتي الإبداعية الغير محدودة.

ومع كل نهاية لهذه اللحظات الخيالية، أدرك أنني على الرغم من أن هذه التجربة قد تكون غريبة بعض الشيء، إلا أنها أيضًا جزء مني ومن عالمي الداخلي، وأنا أستمتع بكل لحظة منها بشغف وحماس.

~الكاتبةالمبدعة: زكراوي سميحة/الجزائر.

"جوسكا"

جوسكا هي مرض لعين...

متلازمة المتألمين...

نهرب فيها من الماضي الحزين...

نبحث عن أنفسنا نحن هنا!

نحن لسنا مرضى نفسين...

نحاول أن نوقف الأنين...

نحاول أن نوقظ الحنين..

نعم، نحن مصابون!

لا بل نحن هاربون...

أين الحياة منا؟

أين الواقع هنا؟

نهرب لعالمنا الفريد...

عالم رسمناه لنعيش...

لقد رسمنا واقع جديد...

نكون فيه مانشاء...

لاقيود لا حدود...

خيال يأخذنا للبعيد...

يرسم البهجة على الوجوه...

لا نريد أن نستيقظ ونعود...

نعود لتلك الأغلال والقيود...

نعود لذالك السجن المرير...

نريد العيش نريد الهرب...

نريد مواصلة اللعب!

~الكاتبة المبدعة: ضيف أماني/الجزائر.

"الغوص بالأعماق"

أيتها المتلازمة الغامضة، كيف تدخلت في أروقة الأرواح وشكلت آفاق المصير؟

أنتِ الصوت الذي يتردد في أعماق الوجدان، محاولاً أن يتحكم في العقول ويهيمن على الروحانية!

كلماتك الحادة تنمو كالخيوط السامة ملتفة حولنا، وتعرقل التفكير الصحيح، تُملأ أروقتنا بالشكوك والقلق، وتُثير الهواجس الداخلية، وإرباك الأفكار، تكويناً لمتاهة عقلية لا نهاية لها.

يا لها من متلازمة خبيثة!

تجمع بين الظلمات والشكوك والأوهام السالبة،

تروض الأرواح الهمجية لتكون أسيرة لجبروتك.

حين يبدأ الحوار الداخلي، تندلع معركة شرسة بين الصوت الحقيقي للعقل وصوتك المُلتوي!

أصوات صوابية تتجول في أروقة العقل، تحاول تصحيح مسارنا وتربية فكرنا؛ لكنك بلا رحمة، تتدخل وتخفق الصوت العاقل بأجنحة الشك والانكسار، تلعبين لعبتك الخبيثة بين أقوال الناس وأفعالهم، تُغيّر الواقع وتصنع الأوهام، وتجعلنا نشك في أنفسنا!

لكن صوت الشك ليس إلهامًا حقيقيًا، بل مرض نفسي يعكر صفو الروح ويُغلق أبواب الأمل والتقدم، فلنتحد لتحقيق الإيجابية، ونطير بأجنحة الثقة والقوة، لنتغلب على متلازمة جوسكا، ونشكل حاضرنا ومستقبلنا بأفكار صحية، وعقلية قوية.

فالقدرة على التغلب على المتاعب تكمن في التفكير الصحيح، والبحث عن العواطف الإيجابية والدعم النفسي.

لتدعمهم أصوات الحب والاهتمام، وليكن الحوار الداخلي مُغذيًا للروح والعقل بالأمل والسعادة، ولنحطم قيود المتلازمة، ونعانق حريتنا الداخلية بكل ثقة وعزيمة، فلنكن أقوياء ونشعر بالانتصار في كل ركن من أركاننا، ولنتجاوز المتاعب، والمتلازمات لنشق طريقنا إلى النجاح والسعادة الدائمة.

~الكاتبة المبدعة: رزان محمد كليب/سوريا.

"في داخلي فقط"

أنا بالسيارة متجهة إلى مطار بومدين من أجل السفر إلى تركيا، ستكون رحلة مميزة للغاية وأخير حلمي سيتحقق!

إلى أن سمعت أذان الفجر ، نهضت من فراشي من أجل أن أتوضأ وأصلي هكذا هو روتيني الصباحي، أستيقظ قبل الفجر بساعات، وأبقى أتخيل مستقبلي، وأرسم لوحات، و رويات خيالية، أشخاص ذو وجوهٍ ضبابية، لا أميز ملامحهم؛ لكن عندما أتحدث معهم أشعر بالراحة، والطمئنينة.

لم أعد أحب التحدث مع الأشخاص الحقيقيين، فإنهم لا يفهمونني، أجلس في غرفتي المظلمة، التي عندما تدخل لها تشعر بالقرف، والتقزز، أهملت شكلي، وغذائي، و دروسي، وغرفتي حين تدخل لها وتراني ستظن أنني مجنونة؛ وذلك من أجل أن أبقى أتحدث معهم، حين تسألوني من هم ؟! سأجيبكم: بلا أعلم.

اخترت لهم أسماء، وألقاب، وكيف سيتصرفون في المواقف، حتى أنا في خيالي لست كما أنا، أملك شعرا أسود حريري طويل، وعيون غزالية، بشرة بيضاء ، وأهم شيء أملك سيارة، ونقود كثيرة لا تستطيعون أنتم أن تعدوها.

بدأت حالتي بتأزم أكثر وأكثر، صرت أقفز وأرقص معهم، أضحك بصوت عالي، أريد حل لكل هذا أريد أن أكون عادية مثلي مثل الفتيات في مثل عمري.

~الكاتبة المبدعة: إيمان بوعلاقة/الجزائر.

"السعادة المؤقتة"

كنت أتنزه وحدي في الحديقة القريبة من منزلي، أناظر كل ما حولي من مناظر، كل شيء مثالي أشجار خضراء تتوزع على طول الطريق، و الكثير من الأزهار، والورود التي تزين أرض تللك الحديقة، والناس متوزعين في كل الكراسي، وما زاد الأمر جمالا هو ترانيم العصافير كأنها تعزف معزوفة جميلة، رقيقة لتزيد الجو دفئا و لطفا، أرى ابتسامات على وجوه أناس يتبادلون الكلام، كل هذا أشعر بإحساس مقيت، وحدة شديدة، أشعر أني لا أحد يحبني أو يريد الكلام معي

ماهذا الشعور؟

بينما أنا في دوامتي رأيت طفلتين تشبهان بعضهما تجريان نحوي: أختي، أختي.

احتضنتاني بقوة جسدهم الصغير و قالتا لي: نريد أن تصنعي لنا تاجين جميلين من زهور.

نزلت لمستواهم و قلبتهم قائلة: أمرا و طاعة أميرتي الجمليتين.

بعد انتهاء من التنزه، عدنا إلى المنزل ما إن فتحت الباب حتى وصلت إلي رائحة طبخ أمي اللذيذ، دخلت الصغيرتان تجريان إلى الصالة، أما أنا ظللت أنظر إلى البيت حتى خرجت أمي تنظر لي بابتسامتها الرائعة، و جاءت بخطوات هادئة وأخدتني في حضنها قائلة: أخيرا عدتي صغيرتي، لقد تأخرتم عن موعد الغداء، و تعرفون أني أقلق عليكم كثيرا.

تكلمت وهي تحتضنني، ما أجمل حضن الأم!

أدفع أموال الدنيا لأجل هذا الحضن الدافىء، استفقت على قولها لي أن أغسل يدي وأذهب للصالة من أجل الغداء.

مررت برسالة فوجدت أختاي الصغيرتان دانا و دينا يلعبان و التلفاز يعمل، و شد انتباهي أخي أو كما أقول له أنه سندي بعد أبي، تخيلت كل المشاهد الجميلة معه، حسنا لحظة وجدت شخص أغمض لي عيناي و قال: خائنة! تحتضنين أمك و أنا لا، وأتبعها بقهقهات كانت كالبسم على قلبي.

حتى قال: يا إلهي! أميرتي تكبر يوما بعد يوما، و قريبا ستصبخ فخري الأبدي، تذكري أني، وأمك و كل عائلتك معك في كل خطوة تريدين خطوها، و كل حلم تريدين تحقيقه حتى لو تركك كل العالم، لن نتركك نحن، الآن اذهبي لغسل يديك من أجل تناول الغداء، وسوف نأخد محاضرة من أمك حول احترام مواعيد الغداء،

شاركت والدي الضحك و ذهبت مسرعة لغسل يداي، وبعد انتهائي جلست أنظر في المرآة وأقول في نفسي: أنا لدي عائلة جميلة، دافئة و حنونة لدي كل السعادة هنا.

وخرجت مسرعة، وأضحك، وأنا أقول لقد عدت!

لحظة!

سكون، و برودة في كل مكان، ظلام، و كآبة تلتبس زوايا هذا المنزل، كل شيء مجرد خيال، و تلك الشخصيات من نسج خيالي المريض، شتان ما بين الحقيقة و الواقع، بكيت لأني عشت سعادة مؤقتة، فعلا إنها سعادة مؤقتة!

صعدت لغرفتي المظلمة، و الباردة، وأسندت رأسي على وسادتي أفكر: أنا فتاة يتيمة!

ليس لدي عائلة، أقصى تمنياتي أن أعيش ذلك الجو فقط، أعيشه ولو كان لدقائق معدودة.

أصبحت أتخيل أشياء سعيدة، حتى ولو كانت سعادة مؤقتة!

إنها متلازمة جوسكا، مرض في نظركم وعالم آخر من السعادة في نظرنا!

~الكاتبة المبدعة: سماح زيوان/الجزائر.

"من عالمي"

نحن نعيش في عالم واسع، وغريب يتسع ل7,971مليار شخص؛ لكن لا أحد يفهم مشاعرك، أحساسيك، ماذا تريد وما لاتريد؟

ماذا تحب وماذا تكره؟

اعتدنا على هذا الأمر إلى أن انقلب كل شيء رأساعلى عقب؛ لكن كيف؟

بدا كل هذا حين أصبحنا نتخيل أشخاص أو بالأحرى، تخيلات تراهات لا وجود لهم، عالم يفصلنا عن الحقيقة، عالم خيالي نعيش فيه حالة سكون، وسلام مع أشخاص ليسوا أشخاص، بل بالنسبة لبعضنا أحباب، أصدقاء، وأكثر بل بمثابة العائلة لأننا بينهم وجدنا راحتنا، سكينتنا، وطمئنينتنا، تفهمهم لنا، إصغائهم وحبهم لنا!

والعالم هذا لا يقتضي فقط أشخاص، بل أشياء كانت أو حتى أحلام؛ لأنه مالم يكن في العالم الحقيقي مستحيل ففي عالمنا لا يستحيل، مال، ملابس، سيارات، وكل شيءجميل يحلم به الناس العاديون نتخيل، ونتخيل وهذا كله سوى خيال!

من سيقرأ كلامي سيظن أنني سأجن، أو جننت؛ ولكن لا لم أجن ولن أجن لأن هذا العالم أفضل من الحقيقة، الحقيقة التي كلما نعود اليعها نشعر بالحنين لعالمنا الموازي الذي هو من نسج خيالنا، وفي كل مرة نستمر بالنسج،والنسج، والنسج! لا نعلم إلى متى يستمر هذا؛ ولكن نحن كل مانريده هو استمرار حياتنا بروتين عالمنا المنسوج من خيالنا، لأن الحياة تستمر، ولن تتوقف عند عالم جميل تضحك وتمرح فيه فقط، نحن نحتاج السكون، الطمئنينة التي في عالمنا الموازي نريد أن تعم في عالمنا الحقيقي، والأهم من كل هذا الاهتمام، الاهتمام الذي ينبع من أشخاص هم أوهام لا وجود لهم نريده في الأشخاص المحطين حولنا في الواقع، وسلاما على عالمنا الجميل الذي طالما ضمنا في أوقات ضعفنا، وحزننا، بكائنا، وحتى غضبنا، مهما كنت منعدما ستظل راسخا في أذهاننا.

~الكاتبة المبدعة: بوسليماني زينب/الجزائر.

"عالمي المميز"

أتعلمون لقد عانيت منها كثيرا حتى أصبحت لا أفرق بين خيالي، والواقع الذي أعيش فيه اخترعت العديد من السيناريوهات بمخيلتي، وتحدثت مع كثير من الأشخاص بعقلي، لا أعلم متى؟ وكيف؟ وأين؟

لكنني كل هذا صنعته بنفسي، هي الحاجزالوحيد الذي كان بيني وبين نفسي، الحاجز الذي كان بيني وبين العالم الذي أعيش فيه، نعم اخترعت عالما جميلا بالنسبة لي، عالما أعيش به بعيدا عن ضجيج الواقع المؤلم، بعيدا عن قساوة البشر الذين يرافقوننا بعيدا عن خبثهم ونفاقهم!

نعم، رسمت حوارات جميلة، سعيدة مع نفسي، سعيدة مع قلبي، ومع أشخاصي المفضلين لقد عشت داخل عالم وردي لا يوجد به الحزن، مملوء بالعديد من الأحلام والأفكار والسعادة، نعم إنه العالم المميز، شكرا لنفسي التي انتشلتني من الواقع الأليم إلى عالم مليء بالأمان.

-الكاتبة المبدعة: صليب شروق/الجزائر.

"صوت أمواج العزلة"

في بلدة صغيرة مطلة على البحر، كان هناك شاب يُدعى محمد، يعيش وحيدًا في منزل قديم ورثه عن جده، كان معروفًا بأنه شخص منطوٍ، ومختلف عن الآخرين، يمتلك عالمًا داخليًا خاصًا به غنيًا بالأفكار، والمشاعر التي لا يشاركها مع أحد، كان كل سكان البلدة يتعاملون معه بحذر، ويتهامسون على أنه فقد عقله، ويطلقون عليه اسم الشاب الذي يتحدث مع الأمواج، كان ينزل إلى الشاطئ في كل صباح قبل أن يعجَّ المكان بالغرباء، ليجلس مطولًا على رماله الذهبية، ويستمتع باستنشاق نسماته النقية، ينظر إلى الأفق، ويبدأ حواراته الطويلة مع نفسه، يناقش فيها أحلامه، مخاوفه، حتى يومياته البسيطة، التي كانت تأخذه إلى عوالم بعيدة.

-محمد: لماذا أشعر دائمًا بالوحدة، حتى وإن كنت محاطًا بالناس؟

-نفسه: ربما لأنك لا تشارك أفكارك مع الآخرين تحتفظ بها لنفسك، وهذا يجعلك تشعر بالعزلة.

-محمد: ولكن الأفكار التي تدور في رأسي، هل سيفهمها أحد؟

-نفسه: لن تعرف حتى تحاول شاركها، وقد تجد من يتقبلها ويقدرها.

-محمد: أخشى أن يسخروا مني أو يعتبروني غريب الأطوار، أخشى عدم تقبلهم لأفكاري، ونعتِ بالغباء.

-نفسه: وإن حدث ذلك، فهل سيكون أسوأ من الشعور بالوحدة؟ على الأقل ستكون قد حاولت.

-محمد: ربما أنت محق، ربما حان الوقت لأفتح قلبي للعالم، لكنني متردد، أحتاج لشخص يعينني على تجاوز هذه البلوى.

-نفسه: هذا هو الصح! لا تخف من أن تكون نفسك، العالم ممتلىء بالأشخاص الذين يبحثون عن صوت يشبه صوتك.

كان محمد يجد في حواراته مع الأمواج ملاذًا، ومساحة للتعبير عن مشاعره وأحلامه، يتحدث معها عن ذكرياته مع جده، عن السفن التي تبحر بعيدًا، وعن الأماني التي يود أن يحققها، ذات يوم، وبينما هو جالس كعادته على الشاطئ، يفضي بحمله على للأمواج، لاحظته فتاة تُدعى أحلام، كانت تزور البلدة لترسم البحر، شدتها حوارات محمد مع الأمواج التي كانت تتراوح بين الفلسفة والشعر، وقررت الاقتراب منه، أحلام هي فنانة مبدعة، لها عيون زرقاء مثل قطرات البحر،

تحمل ألوان السماء فيها والرمال، وخصلات شعر ملونة كالشمس، تنساب على فساتنها الأبيض المتمايل مع نسمات البحر الهادئة، وكأنه نوته موسيقية.

كانت أحلام تشعر بالفضول حول هذا الشاب الغامض الذي كان يجلس على الشاطئ بمفرده، ويتحدث مع البحر، وبخطوات هادئة اقتربت إليه حيث كان جالسًا، وقالت:"احم احم.."ثم قالت بابتسامة عريضة:مرحبًا، أنا أحلام، هل يمكنني أن أسألك سؤال؟

ودون أن تنتظر جوابه أردفت قائلة: ترى لماذا تجلس كل يوم هنا في نفس المكان؟

نظر إليها محمد بدهشة! لم يكن يتوقع أن يأتي شخص آخر للجلوس بجواره، والتحدث معه في نفس الموضوع، أجابها بحذر:ااه! مرحبا، أنا محمد، أنا فقط أحب الأمواج، ويروقني الحديث معها، ليس إلا.

ابتسمت أحلام مجددًا، وقالت:"أنا أيضًا أحب البحر، ولكن لماذا تختار الأمواج للحديث؟"

نظر محمد إليها مجددًا، وقال في نفسه: كم هي فضولية!

ثم أجاب بصوت هادئ: الأمواج تسمعني بصمت، تحافظ على أسراري، ولا تحكيها لأحد، إنها تفهمني دون أن أشرح، أعتقد أنها أصبحت تعرف كل شيء عني.

أعجبت أحلام بوجهة نظر محمد، وقررت الجلوس معه، فقالت: أتمانع إن جلست بجانبك؟

رد عليها محمد قائلًا: الشاطئ ليس ملكي، يمكنك الجلوس أينما شأتِ.

أخذت أحلام مكانًا بجواره، وهي تنظر إلى البحر أيضًا ثم قالت: ربما يجب أن أجرب الحديث مع الأمواج أنا أيضًا.

تفاجأ محمد بأن هناك من يهتم بأفكاره، وشيئًا فشيئًا، بدأ يشارك أحلام بعضًا من عالمه الداخلي، أحلامه، وحتى مخاوفه اتجاه بعض الأمور؛ قد يكون البحر هو الشاهد الوحيد على حواراتهم، لكنهما وجدا في بعضهما الرفيق المناسب للحديث عن الأشياء التي لا يمكن أن يشاركاها مع العالم الآخر.

وهكدا بدأت أحلام برسم محمد، والاستماع إلى ماكان يحدث به الأمواج كل يوم، وهو الأمر الذي جعلها تكتشف الجانب المشرق، والقلب الشاعر، والروح المغامرة التي كان يخبأها محمد عن الجميع، فقط يحتاج إلى من يمسك بيده، ويعزز الثقة بداخله، لكي يقبل بالعلاج، ويومًا بعد يوم، قررت أحلام أن تفاتحه بالموضوع، في

البداية كان محمد متردد، خوفا أن ينعتنه بالمجنون بمجرد زيارته للطبيب، ولكن في النهاية استسلم للأمر الواقع، وقرر قبول عرض أحلام لأنه كان يحتاج إلى من يمد له يده للمساعدة، بشرط إن لم يشعر بالارتياح للطبيب، سيغادر المكان دون الرجوع إليه مرة أخرى.

وكما هو الحال وافقت أحلام على شرط محمد، واتجهوا قاصدين أقرب عيادة، أجزم أنها الوحيدة المتواجدة بهذه البلدة الصغيرة، وهي عيادة "الدكتور إبراهيم"،رحب الطبيب بمحمد، وأثنى عليه لأنه اتخذ القرار الصح عند زيارته، ووعده بأنه سيفعل كل شيء من أجل مساعدته على تجاوز هذه الحالة، وبعد جلسات عدَّة، اكتشف الدكتور إبراهيم أن محمد يعاني من متلازمة تدعى "متلازمة جوسكا"، وهي حالة نفسية تجعل الشخص يخوض حوارات ذاتية مطولة، قد تكون مفيدة في بعض الأحيان لكنها قد تؤدي إلى الانعزال، والشعور بالعجز الاجتماعي إذا زادت عن حدها.

وبمساعدة الدكتور إبراهيم، وإصرار صديقته أحلام، بدأ محمد في رحلة العلاج، تعلم كيف يحول هذه الحوارات إلى أفكار إيجابية، وكيف يشاركها مع الآخرين بدلًا من الاحتفاظ بها لنفسه، ومع الوقت، أصبح محمد أكثر انفتاحًا وتفاعلًا مع أهل القرية خصوصًا أحلام، كما أصبح يجيد تحويل حواراته الذاتية إلى قصص، وروايات ليصبح كاتبًا مشهورًا، يسرد قصصًا ملهمة تعكس تجاربه الشخصية بخياله الواسع.

ومع مرور الوقت وجدت أحلام في محمد موضوعًا لأجمل لوحاتها، ووجد محمد في أحلام صديقًا ملهمًا يعينه على كدر الأيام، حيث أصبحت أحلام تشارك محمد حواراته عن طريق رسم الأماكن، والأحلام التي كان يتحدث عنها، لتعرضها في المعارض الفنية، وتحكي لهم من خلالها عن قصة فتاة رسمت أحلام شاب كان يتحدث للأمواج، كما أصبحت قصص محمد، ورواياته بمثابة النافذة المشرقة التي تطل منها البلدة على الأحلام والآمال.

وهكذا أصبح الشاطئ مكانًا للقاء والإبداع، حيث تحولت متلازمة جوسكا لدى محمد من عزلة إلى جسر يربطه بالعالم الخارجي، وأصبحت كتبه مصدر إلهام للكثيرين، ومثالاً يحتذى به في القرية.

-الكاتبة المبدعة: شروق بوخنفوف/الجزائر-

"مؤنستي جوسكا"

يسافر بنا العقل أحيانا من الواقع لعالم الخيال، أنا أفضل هذا العالم كذلك، أتجاوز فيه كل القوانين، و أمتلك الحرية التامة في بحر خيالاتي، وأحلامي الكل يريد فك القيود التي هو فيها، وتجاوز كل العوائق و العيش كما يريد كل شخص! يقولون أن الحاجة أم الاختراع وهذا صحيح، ومن هذا المنطلق سأقول أن اللذة والمكبوتات هي من ولدت الخيال، والعيش في زاوية التفرد أي التوحد، و السفر إلى عالم الخيال، ومن هناك تفعل ما لم تفعله في الواقع، و تحدث هذه الحالات إلى المراهقين باعتقادهم أنه يتم اختراق كل قوانين الواقع، ولكن هيهات إن كان ذالك حقيقة" Joska syndrome".

-متلازمة جوسكا:

هي متلازمة تجعل الشخص يتخيل شخصيات وسناريوهات من صنعه، ويحدث هدا داخل عقله الباطن، ويعد الأطباء ان متلازمة جوسكا ناتجة عن ضعف الشخصية، أو عدم إيجاد شخص تشكي له همومك أو مابداخلك.

يكون المصابون بها متقلبوا المزاج ولديهم انفصام في الشخصية، البعض يتخيل أنه له رفيق خيالي لسبب أنه لا يملك رفقاء في الواقع، والآخر يفكر في العيش دون قواعد وقوانين في خياله.

ويتخيل ما يريد أن يملك، جيد أن تجلس لوحدك وأن تتحدث مع ذاتك روحك وعقلك تدرك ماتحب،

وماتريد وما يجب أن تفعل ، كن لنفسك الطبيب النفسي، ضع ورقة و قلم أمامك أكتب عليها سيرتك الذاتية، مواهبك، أحلامك، مخاوفك، الصعاب التي تخشاها، ماذا تريد أن تفعل، ماهو الحل؟

خمن بذكاء لا تعجز، أنت تستطيع واصل حتى تنجح، لا تفقد الأمل، في الأخير مزق الورقة، و انهض من جديد وانطلق

إن الجلوس لوحدك جيد لبضع دقائق لنصف ساعة لساعة إن طال الأمر، لكن لا لنصف يوم أو اليوم كله اخلق الجو الذي يسعدك حتى تنال مرادك، ولا تبالغ في البقاء لوحدك الشيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده.

لاتكن إجتماعي مع أي شخص، إختغر الشخص المناسب بعناية، ذاك الشخص الطيب البشوش ذو الأخلاق حميدة، يرشدك وينصحك ولا يؤدي بك إلى الضرر،

صحيح أن ذلك الخيال الذي لا يفراقني يؤنسني في وحدتي حين يظن الجميع أنني وحيد و بمفردي، لكن أنا سعيد معي أحب نفسي، أحيانا أنتقدها، و تعاتبني لكنها تؤنسني؛ لكن لا أعتمد على الشخصيات الخفية، ولا على الحوارات الوهمية بل أخلق جوي الحقيقي، وأثبث وجودي في الواقع لا في الخيال.

~الكاتبة المبدعة: حسيني غفران/الجزائر.

"خيال مُريح والحقيقة مؤلمة"

الساعة الثانية عشر في منتصف الليل قرر أن يودع الناس، والأشياء قرر أن يودع يومه ليبدأ في استقبال ضيفه وهو الخيال.

من كثرة شعوره باللأمان والخوف، والقلق قرر أن يتجه إلى خياله فيعش فيه أجمل، وأروع القصص وأسوأها؛ يحقق كل الأحلام التي عجز عن تحقيقها في الواقع، يرى نفسه كما تمنى تمامًا، يصلح علاقته بالبشر، يرى مَن كسره يعتذر له فيسامحه، وأحيانا يعيش فيه قصص حزينه.

يحاول دائما الانعزال عن الناس ليركز في العاحداث التي يتخيلها، فتجده يَسرح طول الوقت، وأحيانًا يكلم نفسه، تجده حزين تارة، وسعيد تارة أخرى؛ وذلك لأنه وباختصار يعيش في تلك القصص التي يختلقها، وتظهر انفعالاته على وجهه سواء كانت سلبيه أو إيجابية.

وهذا مايسمى ب"متلازمة جوسكا "، إن الذين يعانون من هذه المتلازمة بحاجه إلى دعم من الآخرين، ومواجهة أنفسهم حتي يسيطروا على عقولهم وقلوبهم بدلًا من أن تسيطر عليهم عقولهم وقلوبهم.

~الكاتبه سهيلة ربيع عبدالوهاب

دكروري/مصر.

"ألم"

مشاعر، أحاسيس ما فائدتها؟

مهمتها إعاقة الإنسان في حياته بأمور بسيطة تحت المسمى بالمشاعر، ما معناها أصلا!

أم أنا أشبه بالآلة، من دون أي إحساس، رغبتي الوحيدة الابتعاد عن البشر و أشباههم، حلمي الانعزال و الانفراد في جزيرة وحدي، فأنا لست كالبقية، فعوالم و أحداث كثيرة تدور في رأسي، قد يسميني البعض مجنون، أو مجرد أحمق تائه، ولا يدركون مرضي النفسي، ومازاد شقائي شقاء إلا نتيجة تصرفاتهم الهوجاء، و أفعالهم القاسية، دون لا مبالاة.

ومع مرور الوقت أكلت الوحدة من روحي، و جسدي حتى أصبحت جثة هامدة تمشي على الأض، كآلة دون قلب، تركت المشاعر لأهلها، و أما عني فسحقا لقد اكتفيت!

~الكاتبة المبدعة: حدوش هاجر/الجزائر.

"أفكار سوداوية"

أشعر بالوحدة، جميع أفكاري مشوشة، لا أحد يفهمني،

أسئلة تراودنُي، ولم أجد أية جواب!

لا أستطيع البوح عما، يدور في عقلي، وحتى ما في قلبي

من أنا؟

لما أنا على هذه الحال؟

ما الذي أصابني ؟

أصنعُ أحداث، و أحاديث في مخيلتي لأهرب

من هذا الواقع، الواقع الأليم!

أفكر بدون جدوى، فيما يُفكر من هو مِثلي...

أحاول أن أتجاوز هذه الحال؛ لكن شيء ما يمنعني،

لا أدري ما حَل بي!

التفكير التهم عقل، والأيام تزداد صعوبة علي

أفكرُ في المستقبل، ولكن الماضي تغلب علي

ماذا أفعل؟

ما العمل؟

صراع يدور في عقلي، لا أعرفُ سببه، أفكار سوداوية

استحوذت رأسي، أشعر برغبة في الابتعاد، عن كل شيء؛

لكن شيئًا ما يمنعني!

أنا حقًا ضائعة، صداعٌ يجتاحني، الحُزن قد ملأ قلبي

وفي الوقت الذي احتجت الجميع، الجميع أفلت يدي!

رغبة كبيرة في الهروب،من هذا الحزن بأي شيء،

بالانعزال، بالندم، بالبكاء...

ولكن لا شيء يفعل، أظنني سأموت جراء

هذه الحالةالتي أنا عليها!

أصبحتُ كالأسير، ولكني أسيرة في أفكاري.

كل يوم يزداد حالي، يقولُ لي البعض

أنك مُصابة: بمتلازمة جوسكا.

أقول: لا أنا لستُ مريضة نفسيًا، أنا بخير، ومع أني أدري

أن حالتي تجاوزت المريض النفسي!

كيف لي أن اخرج من هذه الحالة؟

كل تفكير يراودني يجلب لي ضغط كبير،

أرجو أن أخرج من هذه الحالة في أقربِ وقت!

~الكاتبة المبدعة: وصال قمقام/الجزائر.

"بين الظلام والضوء"

-كريستيان: بعد مغادرتي عيادة الطبيب النفسي الذي أستشيره بشأن حالتي، هذه الجلسة الرابعة معه تبين أنني أعاني من متلازمة جوسكا، والبعض يسميها عاطفة جوسكا، ركبت سيارتي إلى وجهتي المعتادة إلى شاطئ البحر، من هناك أستلهم الأفكار لكتبي ولوحاتي التى أرسلها، من هناك تأتي بنات أفكاري، وصلت إلى مكاني المفضل جلست ثم استغرقت في التفكير.

-أوبسكوروس(الظلام): لقد حلت علينا اللعنة إني هالك جوسكا، أنا أعاني من متلازمة جوسكا إنها اللعنة.

لومين(الضوء): ماذا هناك؟ هدئ من روعك لما كل هذا السخط!

-أوبسكوروس(الظلام): من هناك؟ من هذا الذي يخاطبني؟

-لومين(الضوء): إنه أنا الضوء أو ناديني لومين من أنت؟

-أبسكوروس(الظلام): أنا كل ما يوحي بظلام نحن نعاني من جوسكا أتدري ماذا يعني ذلك؟ مصيرنا الموت من الوحدة.

-لومين(الضوء): أعلم، إنه أمر صعب الفهم؛ لكن تذكر أنك لست وحدك.

-أبسكوروس(الظلام): لكنني أشعر وكأنني مختلف عن الجميع لطالما رمقني الجميع بنظرات الشفقة، والإزدراء أكره تلك النظرات.

-لومين(الضوء): لست مختلفا، أنت مميز.

-أبسكوروس(الظلام): مميز؟ كيف؟

-لومين(الضوء): لدينا القدرة على رؤية العالم بطريقة مختلفة، نملك خيالا واسعا لا يضاهيه شيء.

-أبسكوروس(الظلام): حقا؟

-لومين(الضوء): تذكر كل تلك اللوحات التى قمنا برسمها، وكل تلك الكتب وما تحتويه من نصوص رائعة.

-أبسكوروس(الظلام): لكنها مجرد خيال محض.

-لومين(الضوء): هذا ما يميزها الخيال خيالك يجعلك مميزا.

-أبسكوروس(الظلام): لا أدري.

-لومين(الضوء): ثق بي جوسكا ليست لعنة بل هبة.

-أبسكوروس(الظلام): هبة؟

-لومين(الضوء): نعم، هبة إنها تمنحك القدرة على رؤية العالم من زوايا مختلفة، وفهمه بشكل أعمق وأفضل.

-أبسكوروس(الظلام): لكن هذا سيجعلنا نبتعد عن الآخرين.

-لومين(الضوء): لا سيقتربون أكثر.

-كريستيان:ألن تخرسا لقد سئمت من ضجيجكما، سئمت وأنا أستمع إلى حديثكم، أنتما من نسجي خيالي، أنتما تجسيد لجوسكا سوف أتخلص من هذه الفوضى التى أنا فيها! سأتخلص من جوسكا، ومنكما سأضع حدا لكل شئ ولنفسي.

-الكاتبة المبدعة: أسماء جعفور/الجزائر.

"عفريت وسط الخيال"

تأملت جراح الماضي في مرآة الزمن العابر، قيدته بأساور من وهم خانق للفؤاد، كابرت واستكبر لكن دون جدوى، أعيش وسط دوامة من الخذلان، لاريب أنني جننت لأنني أراك حولي، وأنشئ حوارات لا متناهية فيما بيننا، أشاركك أتفه تفاصيل حياتي، لكن لما كل هذا السكوت؟

فقط صورة دون روح، اااااه!

كانت هيا تلك آخر لحظة مررت فيها من أمامي فرسخت صورتك في جوف مخيلتي، أكاد أجزم أنني أستطيع لمسك كل ماحاولت، تلك الرائحة التي تدغدغ شعيرات أنفي كلما راودتني بمخيلتي، يشتمونني دوما بقولهم المجنونة، لكن لماذا! هل حبي لك اصبح جنونا؟!

كلهم يقولون أنني أضحك بلا سبب، وأبكي وأغضب دون سبب، لكنهم لا يعلمون أنك أيها الغبي تضحكني تارة من سكوتك الغير متوقع، وتغضبني لأنك لا تجيبني، وتظل تحدق بي بتلك العينين التي لطالما عشقتهما.

كلكم حمقى، آجل لكون لا يوجد من يستطيع رؤيته، وهو يحوم حولكم ومن خلالكم، كأنه شبح؟!

~الكاتبة المبدعة: بومعيزة شروق/الجزائر.

"الفصل التاسع"

-ألو...الشرطة الوطنية؟

-نعم، تفضل!

-هناك جثة في القبو بمنزلي...

علت صافرات الإنذار، وتمركزت الجموع حول ذاك المنزل ذو التراث القديم، بيت ترأس أعلى جبل ونسج ظله فوقه

بيت ذا هيبة، جميل بإطلالته، ساحر بأركانه، مرعب في ليله.

-إذن انت مجددا! حسنا أين جثتك الوهمية هذه المرة؟

-صدقني يا سيدي هي من أرادت طرحي قتيلا، وما أنا إلا رجل دافع عن روحه.

- اخرس، قالها الشرطي بعد أنا أولاه طريحا.

-فتشو المكان.

طرح الصمت عبائته لبرهة من الزمن، لا يسمع إلا أنين الرياح أحنت للتغيير، همسات الجدران تترقب هوية الجثة،

حتى في عز النهار يخيم الظلام داخل هذا القبر الأنيق كما لقب!

لا أرى إلا عينان جاحضتان تترقبني بإبتسامة كلها شر.

-نظيف سيدي.

-نظيف سيدي.

ركلني بمقدمة رجله أسفل صدري.

-أنت حقا معتوه...آصف الأبله.

-لجميع الوحدات أخلو المكان، بلاغ كاذب.

أمسكته من ياقته، وأنا أترجاه بالبحث مرة أخرى فقد ظهرت تحت الأريكة السوداء.

- قيدوه! ما بالك يا معتوه، لا يوجد شيء داخل مقبرتك.

ألقيت نظرة نحوها، فإذا بها تتجه نحو مكتبي، وتخط بدمائها "سنلتقي في الفصل التاسع ".

-نعم إنها بطلتي في رواية عرضتها للإغتصاب فأتت عازمة الإنتقام.

-كفاك عبثا! اسحبوه لمستشفى الأمراض العقلية لربما تحاول إقناعهم.

ألقيت نظرة أخرى بإذا بها ترفع لافتة لونتها دمائها وشكلت الفصل العاشر"لن أسامحك".

فتحت النافذة، وألقت بنفسها لتهب رياح قوية، وكأنها تريد إنعاش الجو.

التفت الضباط على إثر سماع ارتطام النافذة، في حين تطايرت أوراق مكتبي في مختلف أرجاء البهو لشدة الرياح الآتية من الخارج.

أغلقت النافذة، ثم خرجت معهم مكبل اليدين، وأصابعي ترتجف، إذا كان وقت تعاطي جرعة الكتابة...

أنا الفتى آصف تستهويه الكتابة لأعيش حياتي بأبعادها بين شخصيات خِطتها على ورق.

~الكاتبة المبدعة:مزيان عائشة/الجزائر.

"إحدى ضحاياكم"

مريضة، مريضة مريضة! سحقًا للجميع!

أنا لست مريضة، أنا أعاني سوادكم أنتم!

أنا إحدى ضحياكم(أثرثر طوال الوقت)أخبرتكم ألا تنزعوا مني أشيائي التي احبها!

أخبرتكم ألّا تسحقوا قلبي، تحت مسمى النصيحة، فقط ابتعدو عني، اتركوني وحدي، ما زلت أتمتم بكلماتي تلك، لكنني فعلًا لست... يقول الطبيب بأنني مصابة بمتلازمة جوسكا!

لا يهم ف جوسكا اسم جميل على كل حال، لماذا ينظرون إليّ هكذا! سمعته قالها!

حقا سمعته هههههه معتوه!

هل أنا مريضة لأنني أصنع سيناريوهات سعيدة داخل رأسي اللعين!

أم أنني مريضة لأنني أتخيل اللحظات السعيدة بين كومة بؤسي!

أنا احاول ترميم ذاتي، وأنتم... أنتم ماذا تسقطونها من جديد! بئسًا لكم!

أخبرتكم أنني لا أعاني أي أمراض نفسية، أنا أتحدث مع نفسي؛ لأنني اعاني الوحدة فقط، لا يوجد أحد يفهمني، أو لديه الوقت الكافي لمعرفة غيابات جبي!

الجميع ينفر من أحزاني خيفة!

إذا لما تلوموني لثرثرتي مع نفسي؟

يظنون أنهم أسوياء، لا يشوب عقلهم شائبة،

بل إن كل السوء في عقولكم وقلوبكم!

~الكاتبة المبدعة: آلاء ياسر امام/السودان.

"صوتي المعزول"

يقال أن الوحدة خير من جليس السوء، صحيح هذا كلام واقعي دقيق، لكني بعد مدة لاحظت في نفسي أني أصبحت منعزلا على غير العادة، لا أحب التكلم كثيرا فقط أستمع لأحاديث الآخرين، لكن في عقلي كانت تتصادم الأفكار و الخيال، أصبح هذا متكررا معي كثيرا، لذا قررت أن أبحث عنه، فوجدت أنني مصاب بمتلازمة جوسكا؛ حيث أن الأفكار تبقى في رأسي دون أن يسمعها الآخرون، أو ينتقدونها أحببت ذالك وبشدة، شعرت أنني مميز عن الباقين بأني لدي هذا التفكير الذي لا يملكه إلا القليل، أصبحت عادة فيا أن أتجادل مع نفسي كثيرا، حتى أصبحت أتخيل أن لدي توأم،

-عماد: أريد أن أرحل من هذا العالم!

-نفسي: لا هذا الهراء لن ترحل قبل أن تصل إلى أحلام!

-عماد : ماذا أحلام! عن أي أحلام تتحدث؟

-نفسي: الأحلام التي كانت في بالك ألا تتذكر.

-عماد: بلى أتذكر!

-نفسي: يجب عليك أن تحققها إذن.

-عماد: هي من وحي الخيال لا أستطيع تحقيقها في ظل هذا العالم القاسي.

-نفسي: صحيح هذا العالم قاسي لكن يجب أن تواجه مصاعبه.

-عماد: كيف ذالك؟

-نفسي: تغلب على مخاوفك إذا أردت النجاح.

-عماد: مخاوفي!

-نفسي: نعم مخاوفك.

-عماد: يظنون أني مجنون، أتحدث مع نفسي كالأبله هل أنت حقيقي؟

-نفسي: نعم أنا أنت! أنا داخلك، لا تستمع لما يقولون دعك منهم مجرد تافهين بغيضين.

-عماد: معك حق، تافهين حقا يهتمون بحياة الأشخاص أكثر من حياتهم تبا لهم!

-نفسي: دعك منهم يا عماد وركز على هدفك فقط حسنا.

-عماد: سأحاول نعم سأحاول.

ذهبت لطبيب نفسي لأراجع حالتي.

-الطبيب: هل تتحدث مع نفسك كثيرا؟

-عماد: نعم، التفكير لا يفارقني نفسي مرتبطة بي كذالك الأفكار.

-الطبيب: إذن خذ هذه الأدوية ستتحسن بإذن الله.

خرجت من عند الطبيب لأشتري الدواء الذي وصفه.

-نفسي مجددا: أتريد للتخلص مني!

-عماد: لا ولكن أنا كثير التفكير، يجب أن أقلل منه وإلا سأجن.

-نفسي: سأختفي إن أخذت الدواء.

-عماد: ستعود لن تتلاشى كليا أنت أنا أليس كذالك؟

-نفسي: نعم.

-عماد: إذن أنت في داخلي لن تختفي!

من يمتلك متلازمة جوسكا هوكثير الخيال، والجدال مع نفسه، هذه المتلازمة سلاح ذو حدين، يمكنها السيطرة على عقل الشخص وعلى عواطفه، وأيضا التمكن من خداع الذات، فالشيء إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده.

~الكاتبة المبدعة: بن ميلة بثينة/الجزائر.

"فتاة متلازمة جوسكا"

لقد وصلت لمرحلة أصبح فيها الواقع خيالا بالنسبة لي، فجميع الأشياء تساوت أمام عيني، مللت من المحادثات التي أجريها مع نفسي كل ثانية ودقيقة من حياتي، لكن رغم ذلك أشعر بالضجيج يشتت كياني ويبعثر ذاتي، في بعض الأحيان أشفق على نفسي كوني قد كونت صداقات مع أصدقائي الوهميين الذين يحبونني دون مقابل مني، أحادثهم لأيام وسنين عديدة، وأمامي المرآة السحرية التي تسمح لي بقدراتها العجيبة بالتواصل مع روحي المدمرة!

أصبحت أدرك أن عقلي يحاول إنتاج سيناريوهات عديدة لحمايته من الجنون، وفقد الشيء الوحيد الذي أمتلكه وهو العقلانية على ما أظن، أو هل من الأساس أملك عقلا؟

هذا ليس بصحيح فأنا فتاة قد فقدت عقلها، ونفسها وذاتها بمرور الزمن، نعم بالفعل أنا فتاة خذلها كل من أسندت نفسها إليه، وأدعى بفتاة متلازمة جوسكا، لا أعلم إن كان هذا الأمر جيدا أم سيء، لكن كل ما أعرفه حاليا أنني قد غادرت الواقع للأبد، وتسللت إلى عالم موازي أسرح وأمرح فيه وحدي.

قد عانيت للغاية من مجتمعنا المحتقر، ونظرات البشر لي!

أي شخص قد يمر بفترة مزعجة من حياته، ويصبح مكتئبا وحزينا لكني لأنني مختلفة، أصبحوا يميزون بيني وبين الغير، لا يدركون كمية المعاناة والضياع الذي أصبح محور نفسي، بل لا يملكون أي ذرة إنسانية، ومشاعر ليحتقروا أنثى قد خانها الدهر وغدرها البعض، وأختتم كلامي الذي أعلم تمام العلم أنه لن يهتم له البعض:
"أحبوا نفسكم رغم الإختلاف، فالحب يجمعه القلوب رغم جميع المعيقات والإختلافات.

~الكاتبة المبدعة: رابحي هدى/الجزائر.

"لحظة"

أثناء دوامي جاء شاب وسيم أسمر البشرة، طويل القامة يحمل لحما، شعره مجعدا وأسود كثيف، جلس ينتظر عمله يتم، حتى أن يداه مشتبكة ببعضها، يبدو منزعجا، وقدمه تتراقص بسرعة.

القلق يحتظنه، جاء رجل أخر كبير في السن، وامرأة ومعها أطفال، وجلسوا جنبه قام بسرعة مفزعة؛ حتى الجميع لاحظ مابه!

جاء وقال لي: متى سيأتي دوري؟

-قلت: بعد نصف ساعة.

-قال: ربما أكثر من هذا الوقت حيث من الممكن أن يتعطل الجهاز، أو ياتي شخص آخر يأخذ مكاني، ربما تتوقف الكهرباء عن العمل!

-قلت له: اهدأ نظامنا جيد بإذن الله.

هنا أدركت أنه شخص مريض بمتلازمة جوسكا، لها تأثير نفسي كبير يعكس على جسده، لذالك يحتاج إلى عقاقير طبية، وتعزيز نفسي قوي، ويجب ان يثق بذاته.

كما يجب أن يتقرب من الأفراد، ويخوض التجارب الاجتماعيةبالتدريج، فإن منزل الإنسان ذاته، إذ هدم ركن الثقة بالنفسربدأ البيت بالانهدام، ويسكنه القلق والوحشة

والوحدة لم تعد وطن، فإن الأرواح بين الشعوب تزهر!

ارحم عقلك من أفكارك فإن أشد عدوا للإنسان أفكاره،

وكن مع الآخرين فأنت في بيئة البشر ليس في عالم الوحوش والتوحد؛ كي تضمن مستقبلك وسلامة نفسك،

هذا الأمر لم أستطيع أن أقوله له لأنه سيمضي غاضبا، ولا أضمن ردة فعله لكني قلت له أعجبتني شخصيتك أود أن أصبح رفيقا لك.

قلت في ذاتي كي أعالجه بالتدريج الزمني، لكنه رفض وبالتكرار وافق، وسأكون له صاحب وعلاج بإذن الله، لقائنا لحظة لكنها لم تكن عابرة بل كانت عبرة!

~الكاتبة المبدعة: ظلال حسن فتحي/العراق.

"مجرد وهم"

بين ثنايا أفكاري، وفي مخيلتي، يدور حوار طويل

بيني وبين الأطلال، أما ذكرياتهم تحتل خاطري وعقلي الصغير، أيعقل أنهم مجرد وهم؟

نعم، وهم لعين يتلاعب ويتراقص بي، يريد التخلص مني،

وإدخالي دوامة الجنون، أم أنه حقيقة حقيرة؟

لم أعد أعرف!

حقا ولا حتى أفرق، إني عالق بين الحقيقة والخيال!

حتى نفسي تغيرت علي كثيرا!

بقيت أتساؤل أين المخرج؟ وأين المفر؟

ألا بشيء فاصل يحسم هذا الأمر!

انهضي يا فتاتي، إنه مجرد وهم!

نعم، وهم حقير يتلاعب بك، ويتراقص بين أحلامك الحلوة،

ويختبئ خلف سيناريوهات، وأفلام جميلة مختلطة بالخيال اللامع، والحياة المثالية، ويصورها في أبهى الحلل، لتخرج أنت عن الطريق، وتسلك مسار منحرف، وخاطئ بكل ما تحمله من كلمة ومعنى، لتصل لتلك الدرجة من الرفاهية والرقي والمثالية، التي بالأساس لا وجود منها

إلا بمخيلتك، فالحياة لا تخلوامن المشاكل والمصاعب، والمشقة والعقبات فهي دار شقاء، كما يقال عنها حلوتي.

انهض، نعم...

انهض، وانجوا بنفسك فهو مجرد وهم، وهي حياة فانية.

~الكاتبة المبدعة: أحلام بوشاهد/الجزائر.

"كبت البوح"

في البداية كنت أظن أنها لعبه مع نفسي أتسلى بها فحسب،

حتى بدأ الأمر يصبح بجديه أكبر...

نعم، لقد دخلت في عالم أصبحت فيه منغمسة، ومدمنه عليه، ألا وهو التحدث مع أشخاص غير واقعيين!

في بعض الأحيان أسعد بذلك وبعض الأحيان لا،

لم ولن أبوح بهذا لأمر إطلاقا!

لأنه شيء أحب ممارسته مع نفسي فقط!

صحيح أن أهلي لاحظوا انعزالي، وأشياء غريبة لكن لن أتحدث أبدا!

لكني تعبت تعبت حقا!

لقد شوهني هذا الأمر نفسيا!

كلما تحدث أي مناوشات أو مشاكل، ولو حتى كانت طفيفه،أجد نفسي أهرب إلى ذلك العالم الذي يجعلني وكأنني أطير من الفرح! أو الحزن...

أتمنى أنني لم أخلق تلك المحادثة التي كانت كتجربة لأولى لي!

أتمنى أنني لم أنغمس في هذا العالم الذي أرهقني.

~الكاتبة المبدعة: قصري خديجة/الجزائر.

"ذات يوم"

ذات صباح أبيض و أسود المعالم، و في جوف فوضى من أصوات تمتزج بين الخيال و الواقع، كانت تجلس وحيدة تعانق دفتر المكنونات ذاك كعادتها، دموع على شفى الانهمار، و أطراف ترتعش لشدة الوحشة و شعور الهوان!

تلك الأفكار الغريبة المليئة بالوحوش، و ذلك الطيف السفاح الذي يلاحقها؛ احتدم الصراع كلهم يتسابقون على أيهم يفتك بها أولا، أيهم ينهي روحها ببطشه!

لكن مهلا هناك نور يوحي بالهدوء آت!

فجأة و دون سابق شعور وقف أمامها، كان طويل الغمد،

لم تنظر إليه ولم تلتفت، ناداها لما تجلسين وحدك؟!

-ردت بكل حشرجة: هكذا فقط لا أريد التكلم مع أحد، هل ذهب؟!

نطقت الأصوات من عقلها متحسسة النبض لتعود للصدوح مجددا، لكنه لم يذهب و جرها ليتمشيا معا، و على الرغم من كل الوجع داخلها كانت تبتسم له!

و تستشعر الثواني معه، لم تألف ذلك الشعور قبلا لكن حتما كان جميلا!

مجددا عاد ذلك الفتى، و مجددا، و مجددا حتى أصبحت تنتظره دوما، و تخشى أنه مجرد خيال، كل جرعة سعادة كانت تستنشقها معه بقيت في ذاكرتها حتى أنها احتفظت ببعض الكلمات من خط يده في قصاصة؛ لم يعلم هو كم عنى لها في ذلك الوقت، ولم تبح له هي عن حبها و شغفها.

غادر كل منهما عالم الآخر فقط كأنهما لم يكونا يوما معا، وبقيت الذكريات فقط شهدت أنهما اجتمعا يوما في ذلك المكان.

~الكاتبة المبدعة: سمية بولحواش/الجزائر.

"لعل اللقاء يتجدد"

استفقت على أمل لقائي بك في زاوية ما حيث أعيش، في ركن مليء بذكريات ألفتها في كتاب وسمته لعلي ألقاك، و لازلت أنتظرك كي أخبرك أني أحاول كل يوم تجديد كتاباتي كي تقرأها دون أن تنتقدها، و نواصل التجوال معا تحت زخات المطر، كل يوم أجدد الأمل بأنك ستتنازل عن كبريائك الذي لا داعي له، و أخبرك عن أحلامي البريئة التي بالنسبة لك مجرد كلمات نبعت من وحي خيال، و عالم مليء بالظلام و التعاسة، لكن أبشرك بأنك لو تأملتها حق التأمل فستجد فيها نبع السرور في هذه الدنيا الزائفة التي أعمت قلبك عن حقيقة محتوى كتاباتي أيها الناقد، صاحب فلسفة صعبة التوفر، يصعب إقناعك، لكن تذكر أن لقيانا و إن صار فلن يكون ذا لهفة كما كان، لأنك بانتقادك و لا مبالاتك قتلت كل ما كان يبهج الروح!

~الكاتبة المبدعة: صليحة قايل/الجزائر.

"كلمـات الأمَـل"

-ليس عبثًـا، إنـه مرض... يجب اتخاذ الأمـور على محمل الجد، الفتَـاة في مرحلة خطرة عليهَـا، ما هذا الاستهتَـار؟!

-نحنُ أعلم بحالها أكثر منك، نحنُ هنا بِمكانة أبويها، هي وُلدت هكذا، كما أننا لَم نسمع عن هذا المرض من قبل !!

-أرجـو منكما الاهتمام بما أُلقيه عليكما، إن كنتما بمكانةِ أبويها كما تقولون؛ فـواجب عليكما أن تسعـوا لِمعالجة الفتاة في أقرب فرصة ممكنة، هذا المرض ليس عضوي، أو جسدي كما تتوقعـون إنه أخطر من ذلك، إنـه مرض نفسي يُدعى بـ "متلازمة جـوسكا" وإن تساهلتما في علاجهِ؛ فَستكـون عواقب أفعالكما وخيمَة، قد يُـؤدي بها إلىٰ توقف حياتها، والإصابة بأمراض جسديّة ونفسيَّة أُخرى.

هذا النقاش كنت أسمعه من وراء باب غُرفتي، من خلال قرائتي المُستمرة في عِلم النفس، كنت علىٰ علمٍ مُسبقًا بما أُعاني منه، هذه المتلازمة التي قيلت علىٰ لسان الطبيب؛ هي فعلًا ما أُعاني منـه، أقِف الآن مكتـوفة الأيدي، معقـودة اللسـان؛ فلا أستطيع أن أفعل لي شيئًـا يُشفيني، أو حتى أقـوىٰ علىٰ تحريك لساني؛ فأفصح عمَّا يـؤلمني ويُحزنني، العالم كئيب من حـولي، والـوقت بـوحدتي ثقيـل، والقلب مشحـون بالشجنِ، لا مفَـر !.

كي تفهمـوا ما أُحكيـه، سأقـص لكم قصتي من البِدايـة حتى الخِتـام...

بِـداية النكسـة التي حدثت في حيـاتي؛ هي مـوت السَـند الذي كان يحميني، والقَـلب الذي كان يمدني بالحيـاة _أبي وأمي_ وبقلبٍ جريح تلقيتُ – أنـا الفتَـاة المُراهقة- الخَبـر الأسـود، خَبـر فقدانهما في حادثٍ مأسـاوي، ما كان لدي أي اختيَـارات؛ فالحياة فـرضت عليَّ أن أعِش في عالمٍ مليء بالألم والتحديات، تُرِكتُ وحدي؛ لأواجه الحياة بمفردي، ورُغم أنني لم أكن وحدي تمامًا، فجدتي الكَفيفة، روح الدفـء والرحمة، كانت تقف بجانبي، تخدمني وترعاني بكل حنان وعناية، إلَّا أنني كنت أشعـر بفجـوةٍ عميقة بداخل قلبي، فجـوة لن يملأها وجـود البشـر أجمعين، إلا والديَّ المفقـودين، كنت أهـرب من ازدحام العالم، لـوحدتي التي تبكيني وتُخفف عني آلامي في آنٍ واحد، ظلت هكذا حتىٰ أُصيبـتُ بمتلازمة تُدعىٰ متلازمة جـوسكا، وهيَّ حالة نادرة تجعل المرء يعيش في عالمٍ خاص بها، يتسم بالقلق والخوف المستمر، أغلب الأحيان كنت أشعر بالعزلة والفراغ، وكلما حاولت الاندماج في المجتمع، أواجه العقبات والتحديات، التي تزيد من آلامي النفسية، حتى

لُحِظَت عليَّ أعراض هذه المتلازمة من قِبَل صديقة مُقربة لِجدتي، فَعرضت على الجدة أن تستشير طبيبًا بشأني، وأنَّ الأمر إن تغافل عنه؛ سيجعل حالتي تسوء أكثر مِما أنا عليه الآن؛ لِذا هروَلت الجِدَة مُسرعة مُلبية نصيحة صديقتهَا، وأحضرت لي طبيبًا حتى تعلم منه بما أصابني، وبعد أن قام الطبيب بفحصٍ شامل؛ تبيَّنَ له أن ما أُعاني منهُ هو مرض نفسيجسمي؛ أي مرض نفسي أدى إلىٰ وجود مرض جسمي، فهذه المتلازمة أدت إلى إصابتي بصداعٍ مُزمن، وفقدان دائم في الشهيَّة، وشرودي عما حولي، وغيرها من الأعراض الأُخرى، وحينما أخبرهم الطبيب بما توصل إليه من خلال تشخيصه لِحالتي الصحيّة، ثارت الجدة وغضبت واتهمت الطبيب المعالج بالفشل في التشخيص؛ فهي تعلم أن حفيدتها مازالت بنظرها طفلة، فأي مرض نفسي سيُصيبها وهي تعتني بها وترعاها حق الرعاية !!

قالت للطبيب أن ما يقوله هو عبث، لا يُسمن ولا يُغني من جوع فقال لهَا: ليس عبثًا، إنه مرض.. يجب اتخاذ الأمور على محمل الجد، الفتَاة في مرحلة خطرة عليهَا، ما هذا الاستهتَار ؟!

ردت عليه بقوة: نحنُ أعلم بحالها أكثر منك، نحنُ هنا بِمكانة أبويها، هي وُلدت هكذا، كما أننا لَم نسمع عن هذا المرض من قبل !!

وبنبرةٍ مُتعبة قال لهما الطبيب: أرجو منكما الاهتمام بما أُلقيه عليكما، إن كنتما بمكانةِ أبويها كما تقولون؛ فواجب عليكما أن تسعوا لِمعالجة الفتاة في أقرب فرصة ممكنة، هذا المرض ليس عضوي أو جسدي كما تتوقعون إنه أخطر من ذلك، إنه مرض نفسي يُدعى بـ "متلازمة جوسكا" وإن تساهلتما في علاجهِ؛ فَستكون عواقب أفعالكما وخيمَة، قد يُؤدي بها إلىٰ توقف حياتها، والإصابة بأمراض جسديّة ونفسيَّة أُخرى، لَن تتحملا خطورته، وأخيرًا الأمر متروك لكما، إن كنتما صادقتين في حديثكما عن الحفيدة المُراهقة، وإن كنتما فعلًا بمثابة أبواها الراحلان؛ فواجب عليكما ألَّا تتساهلا مع هذا المرض، الفتاة تستحق أن تعيش طفولتها وشبابها بقلبٍ مُحب للحياة.. وإن ظلت على هذه الحالة، لَن تتقدم للأمام أبدًا، ولَن تعش حياتها كباقي أصدقائها، وستظل تعيش في مُخيلتها، تُقضِي أوقاتها مع أشخاصٍ تحدثهم في خيالها الواسع، ستظل منزويَّة عن العالم الخارجي، وستبتعد عن ضجيجه هاربةً إلىٰ حياتها الهادئة، التي خلقتها هي لنفسها، في حين أن هناك فرصة لها؛ لتعيش كباقي البشر في الحياة الطبيعية، دون خوفٍ أو ملل، أو هروب...

استطـاع الطبيب إقنـاع جدتي بُمعالجتي عند طبيب نفسي مُختص، وبالفعل خضعتُ لجلساتٍ نفسيَّـة أدت إلىٰ علاجي، وتحسنت حالتي، حتَّـى أنَني في ظل هذه الظروف الصعبة، استطعت أن أبني نفسي من جديد، تعلمت ألّا أنتظر شيئًـا من الأخرين ما دُمت أنـا لستُ عاجزة عن فعله لنفسي، تعلمت أن أحتضن ألامي، وأحولها إلىٰ قوة دفع لي، بدأت باستكشاف موهبتي في الكتابة، واكتشفتُ أن القلم والورقة هما سبيلي للتعبير عن مشاعري العميقة وأحلامي الصامتة، كنتُ أكتُـب حتى لا تخنقني الكلمَـات، وحتى لا أمـوت بتأثيـر سم الأشجَـان، كنتُ أكتُـب أكثر مِما أعِيش، أهـرول نحـو الحـروف؛ فأقبض عليهَـا بقلمي، وأرتبها؛ لِتُصبح كلمات ساحـرة قادرة على تغييـر العالم بِمُخيلتي، فأُحقق أحلامي التي أعجز عن تحقيقهَـا في الـواقع، وبفضل اللّـه، ثم الكتابة والتعبير عن نفسي، تلاشت العزلة والفراغ تدريجيًا، حتى وجدت نفسي مُحاطة بأصدقاء جدد يشاركونني الشغف بالكلمات والقصص، لمَعتُ من جديدٍ ونَمت أجنحتي مرةً أُخرىٰ؛ فحلقتُ في سمـاء الأمَـل وأغلقتُ صفحـات الألم، حتى أصبحت قصـتي على مرئ ومسمع أهل بلدتي، قصـة الفتـاة التي بَنيت نفسهَـا من ركامِ نسختهَـا الأولى، الفتـاة التي تلعب بالكلمات، وبحركةٍ مدروسـة وقـوية غيَّرت أماكن الحروف؛ فَـحولت الألـم إلى أمَـل يدفعُها لاستئناف حياتهَـا، انتشرت كلماتها الرقيقة والمؤثرة في كل ركنٍ، وبدأ الناس يتجمعون حولها للاستماع إلىٰ قصتها العجيبة، التي تحكي عن اليأس والصمود، وعن قوة الروح في مواجهة الصعاب، تمزج بين الحزنِ والأمل، وترسم لوحةً جميلة عن المحبَـة الحقيقيـة تخبرهم من خلالها، أن الحياة لا تمـوت بمـوت شخص عزيز عليـك، استطاعت مـرام أن تحول الألم إلىٰ فن، والعزلة إلىٰ تواصل، وأصبحت قصتها قصة الأمل والتحدي، تلهم الآخرين للمضي قدمًا رغم الصعاب، وأنتَ أيضًـا يا عزيزي يمكن أن تقضي على الصعاب التي تُعرقل خطواتك، يمكنك ألَّا تخضع لسيطرة المرض، وألّا تُنصفه عليـك، وتأكـد أن الأمَـل يُـولد مِن رَحـم الألَـم؛ لذا قـاوم حتىٰ تنتصـر علىٰ ما يـؤلمك.

~الكاتبة المبدعة: خديجة محمود عوض/مصر.

"الوحش بداخلي"

حاجز كبير أجده أمامي كلما حاولت، يفصل بيني وبين أي شيء أبتغيه، ضجيج الناس يصدح في رأسي؛ لكن كلماتي لاتجاوز مستوى الهمس، دائرة سوداوية ضيقة تحيط بي، كل الناس خارجها وأنا الوحيدة فيها، بعيدة بكيلومترات وكيلومترات عنهم، حيث المسافة في حالتي تقاس بوحدة النفسية، وتضيق أكثر كلما أحست بخطر يخترقها بغض النظر عن ماتسببه من نتائج علي!

أجلس مع وحدتي محتضنة إياها في ظلام العزلة لحمايتها من الوحش الكامن هناك في إحدى زوايا أناي، وحش يفترس حياتي، أحلامي وكل آمالي، ينهش مهجتي وروحي في سبيله للدفاع عن عالمه من أي دخيل، فارضاً حتمية عدم خروجي عن نطاق قيوده المحدودة في ظل شعار أنهم هم الوحش الحقيقي الخطِر علي.

~الكاتبة المبدعة: نور الهدى محمدي/الجزائر.

"قالوا مجنونة"

لا طريقة للهروب من قساوة هذا العالم سوى اختلاق حديث مع النفس، لعلها تنقلنا لعيش حياة طالما حلمنا بها، وأحداث تمنينا حدوثها، وكلمات اشتاقت مسامعنا لنغماتها.

كانوا دائماً يصفوني بالمجنونة الشاردة، ولم يبحث أحد منهم عن سبب شرودي، وذهابي بعيداً إلى عالم آخر مختلف عن قساوتهم، كنت أحدث نفسي، وأرسم حياة سعيدة. ليس فيها من الكره ذرة.

لا اعلم كم ساعة أقضي من النهار في هذا العالم الوهمي، لكنه يسعدني على الأقل أجرب شعور الضحك دون توبيخ!

كنت أتخيل دائماً حياة أريد أن أعيشها، وثياب حلمت بارتدائها، وكلمات الحب والحنان تقال لي دون انقطاع.

أنا لم أحظى بحنونة تلاحظ تغيراتي، ولا أب يكون لي سند عند شدتي، لم أشعر بالأمان في لاحضان عائلتي فكنت أهرب إلى عالمي الخاص، عالم مبهج ملون ليس فيه سوى الحب والضحك والسعادة.

~الكاتبة المبدعة: إيمان حازم/العراق.

"تجربتي مع الجوسكا"

أنا فتاة أبلغ من عمري سبعة وعشرين سنة، سأعود بكم قليلا إلى الماضي عندما كنت في سن المراهقة، عانيت من متلازمة غريبة بعض الشيء، و هناك من لا يعرفها أو قد صادف من عانى منها، كنت أخترع شخصيات وهمية في خيالي أحيانا ألعب معاها، أحيانا أتحدث معها، و هذا بسبب إحساسي المفرط بالوحدة، و الفراغ فقد كنت لا أخرج من غرفتي إلا في ألح الحاجة بسبب عالمي الآخر الذي أنسى فيه العالم الواقعي، وفي إحدى الليالي بينما كنت ألهو في العالم الإفتراضي جاءني صوت يقول: نرمين أهلا بك صديقتي. فالتفت بسرعة، و إذ بميران صديقتي التي لم أراها منذ ستة سنوات بسبب انتقالها لمدينة أخرى مع واليديها فقلت لها: حبيبتي، رفيقتي كيف حالك هل أنت بخير؟

قالت: نعم، أنا بخير و أنت؟

أجبت: نعم، اشتقت لك كثيرا.

قالت:كاد شوقي لرؤيتك يذبح أوتار قلبي.

فقلت: متأسفة لعن الله بعد المسافات التي كسرت قلوبنا!

فأردفت: أخبريني كيف بقية البنات؟

فقلت لها: تركوني حين رحلت.

قالت: لا تحزني حبيبتي، ولا تخافي ها أنا عدت إلى جانبك لا تقلقي.

ابتسمت لها ابتسامة عريضة، فابتسمت لي ابتسامة تخطف القلب فأمسكت يدها، و أخذتها ركضا ثم بدأنا نلعب و نلعب و نلعب ثم نلهو و نضحك، ونتسلق و نقطف، نغني و نرقص، و بعدها أعود إلى واقعي التعيس، و اعتدت على ذلك حتى انتهت سنين المراهقة التي دامت سنين طويلة، على علم أنني عندما زرت الطبيب النفسي قال: أن مايجرى معي ليس مرض نفسي بل متلازمة لا دواء لها إلا ملئ أوقات الفراغ، و اعتماد على معالج لطيف، و يكون من الأقارب أو الأصدقاء.

~الكاتبة المبدعة: نرمين رزق/تونس.

"العزلة كفاءة المؤتمن على نفسه"

العزلة هي كالهدوء الذي يستقرون فيه بعض الأشخاص!

تجلس وحيداً كقمر مضيء في سماء مظلمة، تتأمل بصمت تفاصيل الوجود من دون اتصال بالعالم الخارجي.

العزلة تكون كوكباً متوهجاً لا يعكس إلا جمالية وجوده، ولا يتغير شيء في حركة الانتقال من اللافكرة إلى اللامعنى، لكن هذا العبث البريء لا يؤذي ولا يجدي وماذا لو كنت وحدي؟

العزلة هي رفاهية تختارها الأحرار، هي لحظة تُجفَف فيها روحك، تتمنى فيها أن تكون غيرك لتهرب من صفحة بيضاء إلى عالم من الخيال الياباني، يصعد الكاتب إلى قمة الجبل كصقر يحلّق في السماء، يتطلع إلى ما حدث لأسلافه الذين غادروا هذه الحياة، ربما لا يزال يكتب بقلم من نار، وموتاه يستمرون في رحيلهم كموج البحر؛ لكن تنقصني الخبرة والقسوة الميتافيزيقية.

~الكاتبة المبدعة: نهى عزالدين العسكر/سوريا.

"سجن جوسكا"

لا أقوى على التحمل أكثر، حتى نفسي تلك لم تعد تقوى على حواراتي الذاتية معها كل يوم!

لم تكن بحورات عادية، فمعظم الوقت أقضيه مع نفسي، أحاول فيها إيجاد ترجمان لما يجول عقلي، اتخدت من الوحدة ملجأ، أعاني ذلك العجز الاجتماعي، اتخدت من نفسي تلك صديقا، أمارس أفكاري وحوراتي في عقلي فقط. أكره ذلك الضجيج والصخاب، أرى الحياة أنها مجرد ورقة سوداء لايسعني الكتابة عليها، أحاول أن أقنع نفسي كل يوم أني بخير ،أود الاعتراف بما يصيبني لعلي بذلك أنجو!

أريد ذات آخرى تتفقدني بين حين و آخر، لأحتمل هذا الألم حقا!

~الكاتبةالمبدعة: شيبوب خديجة/الجزائر.

"أنت متلازمتي"

آه ماهذه الأصوات العالية؟

كفى توقفوا عن الكلام، فهذا الأمر مزعج جدا!

لحظة لحظة؛ لكن لا أحد في الغرفة سواي، اااه أصوات رأسي...

من قال يوما أني سأغضب من شيء غير موجود أصلا،

توقف لاترحل، توقف أنا انتظرتك طويلا فلا تتركني، إني أشتاق لك، وكلما أتذكرك تنتابني نوبة بكاء عالي لاترحل فالمكان معتم ومخيف.

أفكار في رأسي لاتغادرني، ودائما أتخيلك وهذا بسبب بعدك عني، إني صنعت عالما خاصا بي فقط من أجل أن لا أنساك يا مهجة قلبي، ورفيق دربي فأنت بطل قصتي، وأنا البطلة اااه ماهذا؟

أفكار تعتصر عقلي، لايمكنني التفكير أبدا في أي شيء سوى بناء سيناريوهات لتتلائم مع رغباتي التي أريد تحقيقها، و أحلامي الضائعة أريدك زوجا لي، وأريد مالا كثير إثارة وغموض أصوات أسلحة، أكون في خطر لتكون منقذي

هذا مايجول في عقلي أنت في كل مكان فأنت المكان كله عقلي وتفكيري مرتبط بك فأنت الذي أنا أريده أن لا يفارق تفكيري، وابتعادك عني جعلني أفكر فيك بعمق حتى وصلت لمرحلة أصبحت لي مثل الإدمان.

كفى ابتعدوا عني أريد النوم لإكمال مغامرتي لا تقلقوا صفوة راحتي، وابتعدوا فأنا لا أرغب بالتكلم كل ما أريده هو النوم، والبقاء في سريري الدافىء لأكمل رحلتي إلى عالم الخيال، والمغامرة للإ ستمتاع باهتمامك.

آاااه اللعنة لقد استحوذت علي كل تفكيري، وها أنا ذا أصبت بمتلازمة جوسكا فأنت الإدمان بحد ذاته بالنسبة لي.

~الكاتبة المبدعة: سلسبيل سراح/الجزائر.

"شذرات جوسكا"

تشير الساعة الآن إلى منتصف الليل، عادة هي الساعة التي آوي فيها الى الفراش؛ لكن ماحصل معي هذه الليلة كان مرعبا إلى حد الجنون، أويت الغى غرفتي بعد أن أرهقني التعب والكلل، بمجرد أن أسندت ظهري إلى السرير سمعت صوتا يصدر من خلفي عكّر صفوي، وأصابني للحظة بالجنون!

الصوت: لا تجزعي يافتاة؟

انا: أستغفر الله العظيم !

"قل أعوذ برب الناس ملك الناس".

الصوت: لست من الإنس ولا من الجان.

أنا: إذا من أنت؟

الصوت: أنا صوتك الداخلي، أنا ذاتك المحبوسة التي تسعين جاهدة لسجنها.

الصوت مرة أخرى: أنا أحلامك المكبوتة التي أجهضتيها قبل الولادة!

مواقفك الكامنة بين ضلوع صدرك في لحظات الهزيمة،

أنا ردود أفعالك المكبوتة التي تخنقك على مضض، أنا رأيك المغتصب وحقك المنُْتهَبْ، أنا صرخة الهزيمة التي ستفقدك صوابك إلى الأبد

أنا: كيف تعرف عني كل هذا الكم؟

الصوت: ألم أقل من البداية أنني منك وأنك مني!

الصوت مرة أخرى: لماذا تخفين عن العالم أنك ذاتٌ متحررة؟

لماذا تخفين عن العالم أنك ذاتٌ ناجحة، وأنك صاحبة مواقف يحتذى بها؟

لماذا تُخفين شخصيتك الحقيقية؟

لماذا تتركين المجال لبعض الأغبياء؟

يظنون أنفسهم بأنهم أجدر منك؟

لماذا تتركين لهم الفرصة؟

لماذا تُبالين بهم وتحترمين قراراتهم حتى وإن كانوا على خطأ؟

تحترمين مشاعرهم وأننت تعرفين حقيقتهم.

لماذا تتركين لهم فرصة التفوق عليك؟

صراحة عجزت عن الكلام، ولم أعرف ردا مناسبا

لإن هذه هي الحقيقة، والجانب المظلم من حياتي

كان هذا الصوت بمثابة صوت الحقيقة الذي ظل

لفترة من الزمن يرافقني، كلما أكون وحدي

لدرجة أني أحسست بأنه لدي انفصام في الشخصية،

أصبح كظلي لا يفارقني وأصبح يزعجني، أصبحت أشعر بلاغتراب نفسيا، أشعر وكأن سكينا حادا يختلج صدري فيقسمني نصفين، لذلك قررت الاستنجاد بطبيب نفسي،

وأن أحدثه عما يحصل معي طوال سنة كاملة،

فاخبرني بأنني أعاني من متلازمة جوسكا التي

ترافق أغلب المراهقين، طبعا فوقتها كنت صاحبة السادسة عشر عاما، وما كلماتي إلا ذكريات رافقتني عن أول ليلة عشتها مع هذه المتلازمة نتيجة للتراكمات التي رافقتني فيما مضى، نتيجة للمكبوتات التي عايشتها إلى درجة التأقلم

نتيجة الظروف المريرة والقاهرة، التي لو كتبتها لا تصدعت لها الجبال!

~خديجة معتوق عباس/تونس.

"تعاسة و فرح"

اندفع الباب بعنف ليدخل المقبض في الحفرة التي صنعها على الجدار الذي خلفه...

-أيتها الفتاة عديمة الجدوى ألزلت جالسة كعادتك تصفنين من ركن إلى ركن!

لم يتبقى الكثير من الوقت لعودة والدك، و أنت أدرى بمصيرك إن لم يجدك جاهزة...

-لماذا تفعلون هذا بي يا أمي؟ ألست بنتكم؟

ألا أعني لكم شيءٍ؟ كيف تزوجونني في هذا السن؟

- كيف؟ منذ متى أصبحت تعترضين على قراراتنا !

نحن من يقرر متى تتوقفين عن الدراسة و متى تتزوجين و حتى متى...

-هل حضرتك موافقة (نبرة استهزاء و سخرية).

-لا، لست موافقة.

أنا من يصنع قراراتي، و من يحدد خطواتي

أنا فقط...

-أأصبحت تتواقحين أيضًا!

-أأصبح دفاعي عن حقوقي وقاحةً يا أمي؟

هل يجب علي الصمت وأنتم تجعلون مني دمية بين أيديكم ؟

-دمية !حقوق ! ههه

لا يهم رأيك لقد فعل والدك ذلك بدلًا عنكِ، أما لآن يكفي أن تصمتي و تجهزي نفسك، ها قد عاد والدك لو استغليت وقت ثرثرتك و انتفاضتك التي لا معنى لها لا تفاديه المشكل الذي ينتظرك الآن ...

لينظم الأب للنقاش غاضبًا

-أيتها المغفلة ماذا تفعلين؟

ألم تجهز نفسها هذه بعد؟

ألم أخبرك بأن تامريها بذالك قبل عودتي؟

-لترد الأم بستهزاء: ها لا بل اخبرتها لكنها تعاند و تكابر

- يكفي دلال الأطفال يا صغيرتي! (الأب بنبرة احتقار)

-نعم أكابر و أرفض، لا يجب علي أن أستسلم و أرضخ لقرارتكم لتسعدون مقابل تعاستي.

-الأم : فرح ! يا مغفلة ألم أكلمك؟ لما أنت صامتة هيا تحركي.

-فرح: نن... نعم ياأمي لم أتقصد عدم الرد أعتذر!

حاضر يا أمي معك حق سأكون جاهزة قبل عودة أبي...

ها هي العروس جاهزة تقف أمام المرآة، لتسود نظرات الحزن و الخذلان، و ينشأ حديثٌ بينها و بين فرح (المرآة)...

-ألستِ طفلة بعمر الخامسة عشر يا فرح؟ ألا يحق لك الدلال؟ أأنت إبنتهم حقًا؟

لا لا أظن ذلك...

-إذاً لماذا يدعسونك، و كأنك حشرة تحت أقدامهم !؟

~الكاتبة المبدعة: سعدات مارية/الجزائر.

"وسيلة نجاتي"

أتذكر الأن بعد عدة سنوات من صراع نفسي دائم، فترة من فترات الماضي لا أعلم بالظبط متى إلى أني أتذكرها جيداً، كيف لشخص نسيان ماضيه أو بلأحرى كابوسه؟

في فترة من الزمن في عمر محدد، كان من المفترض أن يكون أجمل أيام حياتي، للأسف أدخلت نفسي في دوامة إحباط و صراع ذاتي.

أتذكر أني كنت أتحدث مع جدران غرفتي أكثر من الذين حولي، و اندفاعي في أتفه الأمور حتى البكاء على مشاكل لها سينين!

كان ردي مبالغ، و تعاملي مع الأمور بشكل غير طبيعي.

جلست مع نفسي أحدد أفكاري، أبحث عن مثل حالتي أو أنني الوحيدة من يعاني؟

فرأيتها حالة عادية أغلب الناس لهم نفس الأعراض بشكل مُدمر، ندمت على كل مبالغة و تضخمي للأمور؛ لأن كل ما أدخلت نفسي فيه كان مجرد وهم، وهمي للخوف و المستحيل، و جلب السلبية لحياتي، و هذا كان بدون جدوى، ولا نفع بل تحطيم لذاتي، و تأكل نفسيتي ببطئ و هذا ما يسمى الموت البطيء!

الإنسان هو العدو الأول لنفسه حسب تفكيره المحدود، و العادات و المحيط، لماذا لا نتعامل مع شتى الأمور بتجاهل، و اللامبالاة؟

فربما قد يكون وضعنا مختلف ولو قليلاً، لأن الإنفعال لا يغير شيئاإلا على أنفسنا فقط، إذا أخرج نفسك من دائرة لا أستطيع، دائرة الحياة ضدي نعم ربما الحياة ضدنا، حتى قول الله تعالى: {لقد خلقنا الإنسان في كبدً}، إذا الفشل و الإكتئاب و الحياة بقوانيها لا تتغير، و الدخول في دوامة الصراع النفسي، يرجع بالأذى لك وحدك و ليس غيرك.

كلام عن تجارب خبيرة في الحياة لم تهدى لها بالمجان، كل الطرق انغلقت أمامها، تحطمت تألمت بكت حتى تيقنت أن كل العذاب الذي عيشته لنفسها لم يعد بالفائدة أبداً!

معاناة جسدية و نفسية، أقول أن وسيلة نجاتي من كل هذا هو التغابي و التجاهل، لا شيء يستحق الرد، مثل ما سعادة لها وقت محدد فالحزن أيضا مهما طال لهو تاريخ إنتهاء الصلاحية، مادام لنا خالق و نحن في رعايته فمرحبا بما كُتبا لنا و الحمد لله.

~الكاتبة المبدعة: جبايلي صورية/الجزائر.

"صدمة"

من الخيال إلى صدمة الواقع، كانت هناك فتاة بعمر الوردة،لها معرفة مع شاب، كانت مهووسة بالتنشيط على خشبة المسرح، والجمهور يحضر بكثرة لدرجة أن القاعة تكون مزدحمة خلال اعتلائها المسرح، ويصفق لها الحضور بحرارة فائقة، فمرة من المرات وقعت عيناها على هذا الشاب الذي لم يغب عن حفلاتها ويحجز المقعد الأول، وكان الداعم الأكبر لها، فأخذ موعدا ليلتقيا في المكتبة، فتقابلا ودردشا مع بعضهما البعض حيث طلب كوب قهوة وهي "كابتشينو" وأكملا حديثهما، وبعدها التقطت صورا تذكارية لهما، وكانا يقضيان معظم الوقت معًا، ووعدها بأن يلتقيان مرة أخرى ففرحت فرحا شديدا.

فجاء اليوم الموعود، وتقابلا في حفلة استعراضية، وبعد انتهاء الحفلة أخبرها بأنه سيغيب فترة لأنه ذاهب للعسكرية، فحزنت الفتاة لسماعها الخبر، ولم تبدي أي ردت فعل وصارت تجر أذيال الشوق من تلك اللحظة وعند عودتها للمنزل بدأت تتصفح الصور وتتمتم "أغرمت وهمت بك" فمر أسبوع بعد ما كانت في عطلة حيث ذهبت للقاعة "لتتمرن على"بروفا " التنشيط، تحضيرا لحفلة ليلة الغد.

جاءت هذه الليلة وبدأ الحفل، وأسدل الستار والقاعة مظلمة إلامقعده، فتفاجئت، والأضواء بدأت تشتعل بالتدريج، فلاحظت أن كل المقاعد عليها قصاصات مكتوب عليها" محجوز "فاندهشت من غرابة ذلك، فشرعت في التقديم والموسيقى المناسبة لكل فقرة، وبعد انتهائها وقفت بكل هدوء صفق لها رجلا بحرارة، وأرخى الستار جناحيه يمينا ويسارا، بعدما انهمرت دموعها على وجنتاها دون إرادة فخاطبها وراء الستار قال :"لها لا تبكِ سأتركك تدركين الأمر لوحدك؟ "

قالت : كيف ؟

قال: هل سبق لك وأن اتصلتي بي؟

قالت: نعم ولكن يقول لي الرقم خاطئ.

فأجابها: كنت أفكر في الارتباط بك بشكل رسمي

ففرحت فرحا شديدا وبعد انتهاء حديثهما ذهبت مسرعة لصديقتها " جوري " قالت إني تعرفت على شاب، وأعجبت به وهو أيضا يفكر في الارتباط معها، ففرحت صديقتها لهذا الخبر السار، وقالت لها انظري شاشة الهاتف هاهو "فادي" الذي أخبرتك عنه انظري كم هو وسيم وطويل، حيث نظرت جوري لهاتف "آيلا "

وحيدة في الصورة وبحركات مختلفة، فأثار في نفسها الهلع مخاطبة " آيلا" أين هو الشاب الذي تحدثتي عنه؟

فتبسمت آيلا وكلها فرح ومرح، ألا تلاحظين كم هو ممشوق الهامة؟

فمنذ تلك اللحظة أدركت "جوري أن آيلا " ليست على مايرام وفي تلك اللحظة اتصلت آيلا بفادي، وفتحت مكبر الصوت وقالت اسمعي صوته، حيث كان الرقم خاطئ فتفاجئت للمرة الثانية وانتابها شعور الخوف أنه تركها وذهب.

وعند عودة جوري لمنزلها خائفة من حالة آيلا وفي يوم الثلاثاء، التقت به في المسرح، وقالت له لما لم ترد علي ليلة البارحة كانت صديقتي متشوقة لرؤيتك أو سماع صوتك، فرد قائلا: أنا أنظر لك وأنت تستطعين رؤيتي كذلك؛ ولكن هي لا تستطيع رؤيتي.

قالت: كيف ذلك ؟

قال: اسمعي آيلا أنا حقا كنت وفيا معك وداعما لك، حقا تمنيت العيش معك بقية حياتي لكن لا أستطيع أن أكون زوجا مثاليا وحبيبا رائعا، ولكن تقبلي اعتذاري، والرقم أو الخط الخاطئ الذي كنت تتصلي به لم يكن حقيقيا، كان وهمي فقط.

لوهلة اندهشت من قوله، وشعرت بدوار في رأسها تذكرت كل الوعود الزائفة وحفلاتها وحتى "لبروفا" التي كان حاضرا معها آنذاك، والمقاعد التي كان يحجزها كان خيالا لا كيانا، فراحت مطأطأة الرأس، حافية القدمين، باكية العينين، بخطى متذبذبة إلى عالمها الواقعي نشرت على حسابها الخاص صورها هي وفادي الوهمي، وكتبت لا تتأثري بالكلام المعسول من أي شخص ،فمن يريدك حقا سيفعل المستحيل وتلعن فيها " فادي " حيث أعطت لجوري عنوان المكان الذي كانا يلتقيان فيه، فتحرت جوري عن ذلك الشاب، واتصلت بصاحب القاعة، وأعطته مواصفات الشاب التي كانت تحكي عنه " آيلا " فأجابها : آآآه لقد تذكرته رحمة الله عليه.

ويا للمفاجأة، لقد كانت صدمة للجميع، فقد سمعوا شيئا لايوصف، فروى لها قصته بالتفصيل، وقال "فادي "شاب جميل الخلق سمح الدماثة، فقد توفي أثناء التدريب العسكري، وأصيب بصدمة قلبية منذ 4أعوام.

~الكاتبة المبدعة: زلوف صفية /الجزائر.

"مرض العصر"

الوحدة لمتلازما الجوسكا في زمن الغدر، والجحود أبدا لا يباع الوفاء ولايشترى الحنان، هذا الزمن المليء بالمشاحنات هذا الزمن القميء جعلت من الإنسان غريبا عن نفسه عن عائلته، أصبح ملازما للوحدة والعزلة كثيرا مايحاور نفسه...

وكأنه أصيب بالجنون، هذا المرض الغريب، مرض العصر، أوكما لقبه الكاتب الكبير نجيب محفوظ "مرض البرجوازية".

مرض متلازمة جوسكا؛ المرض النفسي الأليم، يؤدي بك على طول الوقت للحديث مع نفسك، وكانك مجنون!

لا تجد من يفهمك، أو يشعر بك فتجد نفسك منطويا ومعتكفا، في بعض الأحيان محاورة الذات، وسيلة للترفيه حتى أنك تعتقد أنك أخرجت مشاعرك الحزينةخارجا، وبالتالي تكون قد نظفت مشاعرك المخزنة داخلك دون أن تحتاج للمساعدة، وفي بعض الأحيان الأخرى تكون مرهقا، وتتساءل ماهذا الهراء كيف لي الخروج من هذا الجنون، ولكن تجد نفسك محيطا بالأساور، أساور الأفكار العبثية المختلة، فالولوج إلى الأعماق وفهم نفسيتك مؤلم، لصعوبة الحلول، هذا مايؤثر على نفسيتك أكثر، ففي ابتعادك على الآخر ليس حلا ولا الخجل أيضا حلا؛ لأن عصر الأمر ليس بيدك، فتظطر إلى أسئلة دائرية تدور في ذهنك مالذي يجب علي فعله، فتفضل الراحة بعيدا عنهم في ظل العزلة والهوة العميقة، إذا يصبح الإنسان منفصل على العالم، إن كان أسري أو المجتمع يصبح بالتالي يعيش الوهم القاسي فيظطر للتكيف مع مرضه القاتل، ولكن أليس الأجدر العثور على الحلول !

يبدو أن متلازمة جوسكا تتمثل في مواجهته، وتغيير نمط تفكيره، وكأننا أمام إعادة البرمجة للذهن، وأيضا يجب تقبل الأمر من المحيط الخارجي إلى المحيط الأسري.

والأهم من ذلك العائلة أن تدرب المريض على التفكير الإيجابي، والخروج به كن الفضاء الصامت الفضاء الممل، إلى الفضاء المرح حيث حب الذات.

~الكاتبة المبدعة: نادية بلعيد/تونس.

"بين الخيال والواقع"

ما وراء واقعي؛ هو عالمي الصغير، أهرب اليه عندما يؤذيني واقعي، هو ملجئي الجميل، أسرد فيه كلما يدور بداخلي،

تلخبطت أفكاري، بين الحاضر ومستقبلي، جلست مع جدران غرفتي، راودني موقف جميل سرت ورائه، تخيلت حياتي لو كانت بشكل آخر ماذا لو؟

ماذا لو، تجسدت أفكاري في واقعي؟

لو كانت تخيلاتي حقيقتي؟

كل ما هو جميل في عالمي، لا شر ولا حزن، لا أحد يكسر قلبي، لكني أعلم أن الخيال والواقع لا يلتقيان، ف"وداعا يا متلازمتي" أنا سأواجه واقعي، لأعيش حياتي،

ولن أهرب من قدري.

ـالكاتبة المبدعة: بشرى _ش/الجزائر.

"جرعـةُ أمـل"

مرض لا يُرحم ولا يعرف الشفاء، يتعذَّب الإنسان ويتأوَّه بصمت، يغرق بين أنين الألم وشموخ الصبر، تتمزَّق روحه وتتلاشى ألوان الحياة أمام عينيه.

كيفَ يمكنَ أن يكون المرض سجنًا يحجز الإنسان داخل جدرانه الخانقة؟

أشعر بالألم الذي ينخر الجسد، وأعلم أنَّ القوة قد تنهار في أي لحظة، والروح تتألَّم في ظل اليأس والضعف.

تصبح البسمة مجرَّدَ صورة ثابتة، وتتغير الحياة إلى معركة مستمِرة بين القوة والضعف، بين القبول والرفض.

محنة تعصف بالشخصية والعقل، دوامة من الهواجس والافكار، تتغير الأولويات وتتلاشى الأحلام، فالاهتمام ينصَّب على الشفاء، والحياة تُطوى لتُخْبِر في قصصٍ محزِنَة.

يرى الإنسان الآمال تتلاشى أمام عينيه، ويشعر باليأس والاستسلام، فحتى الأمل يبدو بعيدًا عن متناول اليد، ومع ذلك، ينبض الإنسان بلحظات جميلة من القوة والتصميم. الألم بوابة للتعلُّم والتقوية الداخلية، يبدأ الشخص في تقدير أصغر الأشياء التي قد تمُرُّ به يومًا عاديًّا، ويشعر بلحظات السعادة الحقيقية التي تتجاوز المآسي والصعاب.

المرض جوسكا يعلِّمُ الإنسان قوة الصمود والصبر، يكشف له قوة العزيمة والاستمرار، يعيد ترتيب أولوياته، ويساهم في تشكيل طريقه نحو حياة جديدة ومعنوية أكثر.

فلندمِجْ معًا الأمل والثبات، ونجعل مرض جوسكا جسرًا للتغلُّب على ألمنا، ونستخدمه كوقودٍ لنبني حياةً مستقبلية أقوى وأجمل، فأنتَ الإنسان القوي الذي يشقُّ طريقه بقوة وصبر، وتذكُّر دومًا أنَّ الشفاء قد يأتي من حيث لا تعلم.

~الكاتبة المبدعة: عشاب إكرام/الجزائر.

"شيزوفرينيا"

أمي منهكة من كثرة انشغالها بأمور البيت، وبالأخص أختي متيم التي لا تتوقف عن البكاء، بسبب الغازات التي تحتشي بطنها الصغير؛ حيث باتت أمي لاتعرف للنوم طريق، فأضحت عيناها شديدة السواد من أثر الأرق، فكانت أمي حريصة عليها، وتسرف كل وقتها محبوسة في الغرفة تمسك أختي بين ذراعيها، وهي تقف أمام النافذة تترقب عودتي من المدرسة غير أنني اصبحت مهملة من طرف والدتي،

فكانت مدرستي في الصف دائما ماتوبخني على شعري المجعد، وثيابي التي تتخللها بقع الشوكولا والأيسكريم، أما عن المدير فأضحى يطردني من الدوام على كل خطأ يرتكب في المدرسة حتى ولو لم أكن الفاعلة!

أما عن والدي فكان عربيد، تفوح منه رائحة الخمر، والكحول النتنة، ويوصله غرباء للمنزل كل ليلة بعدما نزعوا منه كل نقوده، ولكموه على ووجهه، أثر مشاجرة وقعت بينه وبين كل من يركن سيارته وراء سيارة والدي هذا هو حال كل خامل متعاطي للكحول!

وفي غالب الأحيان يعود برفقة صديقاته في الملهى، يصعدان الدرج وهم يتمايلان يمينا فيسارا، مع قهقهات متعالية توشك أحبالهم الصوتية على الانقطاع، وما إن يصل إلى غرفتي حتى أستمر أنا بالصراخ لطالما كان يصفعني بكفه السميكة التي تغطي وجهي بالكامل، غير أنه لا يكف عن ضرب والدتي بحزام سرواله الذي يرسم على كافة جسمها خطوط سميكة حمراء، فتصبح بنفسجية اللون في يوم غد، يلقبها بالعاهرة و بالخائنة، وكلما سألتها عن السبب تجيب بأنه ثمل ولا يعرف مايقول.

في أحد الصبحيات جاء أبي يحمل أوراقا، يقول أنها أوراق طلاق بدأ بالصراخ على والدتي، وهو يقول: لن تفلتي من فعلتك أيتها العاهرة.

ويمسكها من شعرها، وهو يجبرها على توقيع الأوراق، كل هذا حدث وأنا أترقبهم من خلف باب المطبخ، أما أمي فضلت صامتة لا تتفوه بشيء.

وبعد أن غادر ذلك الحقير المنزل، و هدأت أمي من البكاء سألتها مجددا عن سبب تلقيبها بالعاهرة، وفي هذه المرة أخبرتني فأمسكت يدي، وراحت تربت على شعري، وأجابتني: كم أخبرتك يا ابنتي، أنه مامن أحد من أفراد عائلتك هنا، وأنك نقلت إلى هذا الميتم منذ أن كان في عمرك قرابة الثمانية أشهر، إنك تعانين من متلازمة جوسكا، هذا ما أخبرنا به طبيب الميتم فأنت تعيشين في عالمك الخاص لذا

تتخيلين شخصياتك الوهمية صغيرتي نظرا لعنائك الشديد من الوحدة، غير أنك لم تكوني وحيدة في وحدتك لقد كان معك جميع الوحيدين، والآن انهضي و قفِ في الطابور عزيزتي.

~الكاتبة المبدعة: سمش الدين ريحان آية الله/الجزائر.

"لم أراك منذ مدة"

أنت هنا؟

لم أراك منذ مدة، لم تتغير كثيرا!

أما أنا فقد تغيرت، تغير قلبي، نفسي، نظراتي، والكثير من أحلامي...

بالنسبة للأيام تشبه بعضها، لا جديد فيها منذ رحيلك، إذا لم أقل تشبه العدم؛ لقد ذبلت أرواق في عز ربيعي، وتساقطت آمالي دون سابق خريف، لا معنى للهدوء هنا، لقد أصبح يحمل نفس معنى الضجيج داخل روحي!

رمادي، ضبابي، ماذا بعد؟

باهت، قاسي لدرجة الموت!

كل شيء بدأ من جديد، أنت هنا؟

لم أراك منذ مدة!

~الكاتبة المبدعة: جمعي كوثر/الجزائر.

"زوايا"

لم يكن لدي أصدقاء أبداً، قد تظن أنني غير طبيعية لكن على العكس، حياتي هكذا تريحني أكثر، أدرس ليل نهار، أكره العطل، لأنها تذكرني بوحدتي، لا شيء سيء في الوحدة، سوى صوت أفكارك، وفرضية ماذا لو على مدار اليوم؟

أكره تنظيف المنزل، أستغل فراغي في الاستلقاء في سريري، وإعادة تشغيل شريط حياتي معه، بدأت أضيف مشاهد جديدة من مخيلتي ،نكون بها أنا وهو أبطال القصة، لاستمر في البحث عن جديد حتى لا تنتهي القصة.

كم مؤلم أن تنتهي قصة كنت تتمنى استمرارها إلى الأبد!

ما هو الأبد؟

فتحت عيوني مشدوهة بعد أن سمعت رداً على فكرة جاهرت بها عن غير قصد، بحثت بعيوني في محيط الغرفة لا أحد الفراغ يسكن زوايا غرفتي، حسناً ليس الفراغ، وحسب يوجد عنكبوت في زاوية من زوايا الغرفة، العنكبوت؟

اقتربت منه، وتأملته ثم ضحكت مقهقهة على مخيلتي التي صارت تتعدى حدود الوجود بأضعاف مخيلات البشر.

ما هو الأبد؟

كرر العنكبوت ما سمعته منذ حين، هل تتحدث العناكب؟ فكرت اقتربت منه بكسل، وألقيت نظرة عليه عن قرب، لا لا تتحدث العناكب هذا ما ظننته!

استدرت لأبحث عن أدوات التنظيف، تنظيف الغرفة أفضل من فقدان عقلي.

ما هو الأبد؟

إنه يتحدث! أقسم أنه صوته وليس عقلي، لا أختلق أي شيء! أعلم يقيناً، وأدرك بحواسي أنه هو، الحشرة لها صوت!

لا أعرف ما الأبد، أتوقع هي نهاية الإنسان، وربما ما بعد، دورة حياة الإنسان لا تنتهي بموت إنسان واحد، فمن كل اثنين يأتي واحد، وكل واحد يقترن بآخر، وينتجوا واحد آخر إلا في حال انقراض البشرية؛ لكن حتى مع هذا الحل من الوارد جداً أن يكون الأبد ما بعد فناء البشر، ومن هنا أظن أنه كان علي التركيز في درس اللغة العربية جيداً، ربما لا تثمر ساعات الدراسة الطويلة عن أي شيء!

سأتظاهر بعدم الاكتراث وكأنني لم أسمعه، لست مجنونة في النهاية، سأعود للسرير وأنتظر عودة أمي من العمل، وعندما تعود سأطلب منها تنظيف غرفتي، ولكن ماذا لو رفضت وأمرتني بأن أنظفها أنا، لا أريد أن اقترب منه.

بدأت أشعر بالخوف، لا أرغب بالتواجد معه في نفس المكان، ولكني أخاف في المنزل لوحدي، ولا أشعر بالأمان إلا في سريري، سأغطي وجهي بملائة السرير وأتجاهله.

غرقت في النوم، لا أدري كم مضى من الوقت، ولكن هناك شيء يمشي علي، قمت فزعة كان العنكبوت، وكان يردد نفس السؤال: ما هو الأبد؟

لا أعلم وكيف لفتاة بعمري أن تعرف!

لست أفهم الحياة إنها عصية عن الفهم، بدأت أبكي كالأطفال، وبردة فعل خائفة دفعته من علي ليقع على أرض الغرفة،

رحت أتأمله وهو مثلي، فسألته: كيف يمكنك أن تتكلم؟ جاء صوت منه: لا أستطيع.

رددت مرتبكة: ولكنك تتحدث، تسمع وتتكلم، إنك تتواصل كالبشر!

رد بقرف: لا لست مثلكم.

أردت أن أقول كما قلت سابقاً، ولكنه أوقفني، وقال بحكمة العجوز: أنتم البشر لا تستطيعون تعريف معنى الكلمات البسيطة، وتتواصلون بدون فهم!

أجبته: بلى ولكن كلمة الأبد كلمة مربكة.

قال وهو يعود إلى زاويته: لا شيء أكثر تعقيداً منك.

شعرت بالإهانة، وازدادت علي وحدتي وأنا أراه يذهب بعيداً، لم يغادر الغرفة، ولكني عندما تكلمت معه مرة ثانية لم يجب، تركني حائرة ما بين الواقع والخيال أحارب نفسي بنفسي، فتحت عيوني على أمي، ابتسمت لي، ودعتني إلى العشاء ألقيت نظرة على الزاوية التي كان يسكنها العنكبوت، ولكنها كانت خالية!

عندما جلست إلى طاولة الطعام، سمعت نفسي اسأل أمي عن معنى كلمة الأبد.

~الكاتبة المبدعة: ديانا الطحان/سوريا.

"طيفٌ عابر"

ليتني أجعل كل أحلامي حقيقة، وألمس رؤياي بيدي وكأنها أمامي لأتلذذ بطعم الحقيقة وأنسى الخيال.

في غرفتي منعزلة عن عائلتي، أنزعج كلما دق أحد باب غرفتي، يتعجبون مني ومن سبب انفرادي، كأن الأمر بيدي، لا يعلمون أنني أعيش فيها في خيالي وكأنها حقيقة، متمسكة به رغم علمي أنه لن يكون يوما حقيقة تُصور وتُحفظ في صندوق الذكريات، لا يعلمون سبب تعلقي بالأغاني وهي التي تصور الحدث في رأسي، وتعطي للخيال لذة في تكملة صنع أحداث غير واقعية، ربما تكون غرفتي هذه مليئة بالأحلام، والخيال، والأغاني، ولكنها مظلمة جدا، كم من ليلة أبكي بسبب حكاية رسمتها في ذهني؟

إما أنني تصورتها حقيقة وإما أنها كانت من قصصي القديمة، وأعدتها بطريقة تمنيت لو أنها كانت كذلك، لو مرت حكايتي كما رسمتها لكنت سأكون على مايرام!

أنا مريض الجوسكا ربما تراني في الخارج إنسان عادي ولكني شخص غير واقعي كثيراً، فلو سألتني ماذا فعلت اليوم؟ لقصصت لك قصة من تخيلاتي التي رسمتها في زوايا عقلي، قد تصدقها أو لا تصدقها، فهي ستبقى مجرد طيف عابر في

حياتي.

~الكاتبةالمبدعة: كوثر سوداني/الجزائر.

من أنا؟!

تائهة بين جدران غرفتي يا صديقتي، لكني أحب البقاء معك،

أنت مؤنستي الغالية الوحيدة، ورفيقتي لولاك لما عرفت ليلي من نهاري!

سئمت من جو الاحتفالات هذا، كل يوم كل شهر كل سنة مناسبة، ماهذا ألا ييأسون؟ ألا يتعبون؟

النساء متشوقات فور حلول أي مناسبة سواء عرس أو حفلة ختان، تجدهن بكل أناقتهن والابتسامة المزيفة ذاهبات لساعات متأخرة، أتساءل ماذا يفعلن كيف لهن احتمال كل ذلك الضجيج وازدحام الناس، والرجال بأبهى حلة في المجالس.

لا أريد هذا يا صديقتي!

لا يجذبني هكذا الجو، أريد البقاء برفقتك في غرفتي المظلمة هاته، و فراشي الدافئ، لا أريد سماع أو رؤية أحد غيرك

قولي لهم أن يتركوني وشأني سئمت منهم، ومن أحاديثهم المملة نفس الأخبار نفس المسلسلات ماهذا، تعبت تعبت...

ألا يوجد شيئ جميل يفرحني، يخرجني من عزلتي من كآبتي؟

الحمد لله لوجودك معي يا صديقتي.

أمي في استغراب: مع من تتحدثين يا ابنتي؟

أنا: مع صديقتي

أمي: صديقتك أين هي؟!

أنا: هنا معي.

أمي مستغربة لاترى أحد معي!!

أنا: دعك من صديقتي ماذا تريدين؟

أمي: ياابنتي مابك جالسة هنا وحيدة؟

أنا: هنا أفضل.

أمي: تعالي صديقتك أتت لرؤيتك.

أنا: إياك يا أمي أرجوك قولي لها أنا نائمة .

أمي: لا أستطيع الكذب فهي أفضل صديقاتك.

أنا: والدموع تنهمر من عيني دون سبب لا ياأمي، لا أريد استقبالها، ولا استقبال أي أحد.

أمي: مطأطأة رأسها حزينة على حالتي، حسنا يا ابنتي، سأرى ماذا أفعل؟

أنا: شكرا لك، أطفئ النور قبل مغادرتك.

أنا: سعيدة جدا لعزلتي، ووجود صديقتي معي،

لكنني لا أعرف لما في داخلي صراعات؟

بين ما أريد وبين ما لا أريد، أفكر بالرحيل عن هذا العالم، عالم موحش بالنسبة لي، عالم لاأعرفه مجهول، دون أصدقاء دون أحباء أحس نفسي وحيدة بدون سند، فقط صديقتي من تدعمني...

أقاوم أحيانا لأتخطى حالتي دون جدوى، هل من منقذ هل من حل؟

تبقى حكايتي مفتوحة لغاية مجهولة.

~الكاتبة المبدعة: ن.و .كاهينة/الجزائر.

"الروح المريضة"

في داخل جوسكا تكمن رحلة صعودٍ طويلة، قد تحدث مراحل مُظلمة، وصعبة تجبر الروح على التعامل مع بطاقات سلبية، والانعزال عن العالم الخارجي.

هذه الخاطرة تتحدث عن هذه الروح التي تحاول التواصل مع نفسها، والتأمل في الظروف الصعبة التي تمر بها.

أيتها الروح المتعبة، انظر لعمق تجربتك واقترب من تفاصيلها، فقد يكون الظلام هو بطاقتك السلبية، الاحتراب تحت سقف الوحدة والألم، لكن اعلمي أن كل بطاقة تلملمها اليد الحكيمة للقدر تحمل حكمة مخبئة.

دعيني أخبرك يا روحي الجريحة، أن الانعزال الذي تختارينه ليس جريمة، بل هو حاجة للنظر الداخلي والتأمل العميق، ففي هذا الانعزال تجد الهدوء والسكينة، وتستطيع أن تلتقطي الأفكار وتفهميها بوضوح.

لا تخافي من الظلام، فقد يكون المكان الذي تكتشفين فيه قوتك وعاطفتك وإبداعك، استخدمي هذه البطاقة السلبية لتعلمي الانغماس في عمق ذاتك، واكتشاف أماكن الشفاء والنمو.

لكن هناك أيضًا ضوءٌ يعترض طريقك، يا روح تعانق الظلال، هو صوت غير مسموع يتردد في عمق قلبك، يرمم جروحك ويُشعل شرارة الأمل، هذا الضوء هو الحب والدعم من الأشخاص المحبين والمهتمين بك.

قد يكون من الصعب فهم البطاقات السلبية، ولكن عندما تجد صوت الضوء، يصبح المسار واضحًا وتعود الحياة تتدفق فيك من جديد. افتحي قلبك واستعيدي ثقتك بالعالم، ولا تنسي أن الانتصار يكون بجائزة التجربة والنضوج الروحي.

تذكري يا روحي الجميلة، أصعب المحن تخلق أقوى الأرواح، كُوني مرشدة لنفسك، واحتضني الظروف بروح القوة والتفاؤل، وعندما يأتي الوقت المناسب، افتحي أبوابك واسعًا لتشعري برياح التغيير والنمو الجديد.

فلتبقي روحك تتحدث مع نفسها، على الرغم من البطاقات السلبية والانعزال، ابحثي عن القوة التي تدفعك للأمام والأحلام التي تجعل حياتك تلمع بالألوان الزاهية استمري في التجربة والنمو، وتذكري أنك قوية وتستحقي كل خير.

~للكاتبة المبدعة: بشرى دلهوم/الجزائر.

ماذا لو كان حُلمي هو واقعيِ؟

جفونك مفتوحة لكنّ هناك غشاءً رقيقا لا يُرى يكتسيها، يجعلُك ترى عالمًا آخر، وكأنّك داخل حُلم مُغمَض العينيْن، هو بالتأكيد حُلم لكنّك أنت من تتحكم فيهِ وبأحداثه، حلمٌ يعانق روُحك وفؤادَك فيفيضانِ بالسّكينة لترقُص على سيمفونيةٍ أنت مُغنيها ومُلحنها.

في وسط تِلك السعادة تسمع صوت ينَاديك لينهَار العالمُ الذّي صنعته، ويَزول الغشاء لترى العالم كما هو مرة أُخرَى فَيعتصِر داخِلُك أَلما يكاد يقبضُ روحَك...

أُمنية واحدة بسيطة تتَمنّاها؛ ماذا لو أصبح ما أحلُم به حقيقة؟

ماذا لو تلك السّعادة اللّحظية تصبحُ سرمدية؟

فكرت كثيرا كيف يصبح خيالي واقعا، فلم أجِد إلاَّ ورقةً وقلمًا لأكتبَ، وأكتُب حتّى أصبحَ ماحلُمت به كتابًا تحتضِنه يداي.

~الكاتبة المبدعة: نور الهدى جاب الله/الجزائر.