

الإعاقات الментسية

تحت إشراف: سارة حراث & خولة عبو



الإعاقات المنسية

مجموعة مؤلفين

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزيمة وإبداع جديد

الكتاب: الإعاقات المنسية

المؤلف: مجموعة مؤلفين

غلاف الكتاب: منة محمد

مؤك اب الكتاب: مريم حسين

تنسيق داخلي: سمر حمدان

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

[نسمات الادب للنشر الإلكتروني](#)

المقدمة

الساعة تشير إلى الثالثة فجراً، البيت ساكن، والجدران لا تصدر سوى أنين المواسير القديمة. في سرير صغير، يتكور جسد منهك تحت غطاء ثقيل، لكن الثقل الحقيقي ليس فوقه... بل بداخله. عيناه مفتوحتان، تحدقان في سقف يعرفه جيداً، حفظ كل شقوقه، كل العناكب التي تبني أعشاشها بصمت كما يفعل هو مع حزنه. لا شيء يؤلمه حقاً... لكنه لا يشعر بشيء أيضاً. هو لا يبكي، ولا يصرخ، ولا يطلب المساعدة، فقد تعلم أن وجعه لا يؤخذ على محمل الجد، وأن من لا يرى الجرح... لا يصدق أنه ينزف. إنه واحد من أولئك

الذين يتقنون التخفي، ليس لأنهم يريدون، بل لأن العالم لا يجيد النظر إلا لما يلمع. في حياة تمشي بسرعة لا تنتظر أحدًا، يولد البعض على حافة الضوء. لا تصور آلامهم، ولا تعلق على الجدران لافتات بأسمائهم، ولا تخصص لهم أيام عالمية يحتفل بها العالم. هذا الكتاب ليس فقط عن "الإعاقة" التي تعرفها حملات التوعية، الكرسي المتحرك، أو العصا البيضاء، أو اليد الصناعية. هو أيضًا ذلك الوجدع الهادئ الذي يعيش في الظل. عن الذين يسمعون العالم كأنه قادم من تحت الماء. عن الذين يعيشون في رؤوسهم حروبًا لا نراها. عن القلق المزمن، عن

الاكتئاب الذي يشبه الغرق، عن التوحد،
عن اضطرابات لا يعرف لها الناس
اسمًا، وعن أرواح تمشي بيننا، لكنها لا
تستطيع أن تصرخ: "أنا أتألم!" هذا
الكتاب خُلِق من حاجة... حاجة إلى أن
يُقال لهم: "أنتم لستم وحدكم". خُلِق
ليكون مساحة دافئة، تكتب فيها القلوب
تجربتها دون خجل، وتقرأها قلوب
أخرى وتقول: "أنا أفهمك." هنا، لا
أرقام ولا دراسات باردة. هنا، وجوه.
أصوات. دموع. ونبض حقيقي. إلى
الذين أرهقوا من شرح ما لا يُرى، إلى
من خنقتهم الجملة في منتصف الحلق،
فاختاروا الصمت، إلى أولئك الذين
يعانون خفية، لأن وجعهم لا يترك

كدمات على الجلد، هذا الكتاب لا يدعي أنه ينقذ، لكنه يمد يدًا دافئة وسط العتمة. كُتب ليهمس لك: "أنت لست وحدك..." نراك حين لا يراك أحد، ونكتبك حين يعجز الآخرون عن الفهم، لأنك تستحق أن تُروى، أن تُصغى، أن تُصدق.

خولة عبو_الجزائر

"الإعاقات المنسية"

لم تكن إعاقته مرئية. لم تكن عكازًا يُرى، ولا كرسيًا يُدفع، بل كانت صمتًا يسكنه، فيؤرق نومه ويخنق نبضه، ويجعله يبدو "طبيعيًا" في عيون الآخرين، بينما يُصارع في دواخله ما لا يُقال.

كان يعيش بين الناس، يضحك، يُشارك، لكنه في كل لحظة كان يخفي ارتباكاه، وخوفه، وتلك الأسئلة التي لا يجروء على طرحها. الإعاقة النفسية ليست ضعفًا، لكنها تُعامل كأنها وهم في مجتمع لا يعترف بها. كم مرة قيل له: "اصمد وقاوم"، "أنت بخير"، "لا تبالغ" وكم

مرة تمنى أن يُقال له فقط: "نحن نُصدقك".

هذه السطور هي منبر للتحدث بجرأة عن أولئك الذين خُفت صوتهم ونسوا في ممرات الحياة، عن الإعاقات النفسية المنسية. إعاقات بالنسبة للعالم ليست ذات أهمية، وأنه لا حق لك في الاعتراف بها. أنا هنا لأقول: إنها موجودة، وتستحق أن تُسمع، وتُستحق أن يُعترف بها.

في عالم يقدّس الصورة، ويُصدّق ما تراه العين فقط، تُصبح الإعاقة النفسية كائنًا شفافًا، يمر بيننا دون أن يُلاحظ، رغم ثقله الذي لا يُحتمل. الإعاقة النفسية ليست مجرد حالة مزاجية، بل

اضطراب حقيقي، وثق علميًا، ونُسي في المجتمع، يؤثر على التفكير، والسلوك، والعلاقات، والقدرة على أداء المهام اليومية

وفقًا لأبحاث مركز الملك سلمان لأبحاث الإعاقة، فإن الإعاقات النفسية تُعد من أكثر الإعاقات الخفية انتشارًا، وتشمل اضطرابات القلق، الاكتئاب، اضطراب ما بعد الصدمة، واضطرابات الهوية والانفصال.

لكن التحدي الأكبر لا يكمن في المرض ذاته، بل في نظرة المجتمع إليه. فبينما أصبح الآن صاحب الإعاقة الجسدية يُمنح تعاطفًا ودعمًا، يُواجه صاحب الإعاقة النفسية بالإنكار، أو الأسوأ:

بالاتهام بأنه يتوهم. يُقال له إنه يفتعل،
يبالغ، يتهرّب، بينما هو في الحقيقة
يُصارع وحشًا داخليًا لا يراه أحد.

إن المقارنة بين الإعاقة الجسدية
والنفسية ليست دعوة للتنافس في الألم،
بل لفهم الفروق في التلقي والتعامل
فقط. فالإعاقة الجسدية تُقابل غالبًا
بالبنية التحتية والمعالجة السليمة:
منحدرات، مصاعد، أدوات مساعدة. أما
النفسية فهي تحتاج لبنية داخلية: وعي،
احتواء، مساحة آمنة للتعبير دون خوف
من الوصم.

الإعاقة الجسدية تُقاس بالمتري والكرسي،
أما النفسية فتُقاس بالليالي التي لا يُنام
فيها، وبالأنفاس التي تُحبس خوفًا من

انهيار لا يفهم. كلاهما يحتاج دعمًا خاصًا، لكن الإعاقة النفسية تحتاج أولاً التصديق، الاعتراف، إلى أن يُقال لصاحبها: "أنت لست وحدك، ونحن نراك، نصدقك، وندعمك".

أنا أكتب اليوم لأخبركم عن الألم، لأخبركم عن الضوء الذي بدأ يتسلل من بين الشقوق، عن تلك اللحظات التي يُعاني منها الكثير دون أن يكون لهم الحق في التكلم حتى، فقط يعيشون وفق ما فرض عليهم.

لكل من يقرأ هذه الكلمات، فشعر أنه يعيش في صمت مشابه، وأن إعاقته طُمست في النسيان، أقول له: أنت لست وهمًا، أنت حقيقة نابضة، وإعاقتك

ليست وهماً، أنت تستحق أن تُفهم، أن
تُحتضن، أن تُحترم، لا تخف من أن
تظهر ما بداخلك، فربما يكون صوتك هو
ما يحتاجه العالم ليبدأ في التغيير. أكتب،
تنفس، وأحلم رغم الإعاقة، وأفهم أن
الإعاقة لا تلغي الإنسان، بل تكشف
عمقه، وأن كل إنسان، مهما بدا صامتاً،
يحمل قصة تستحق أن تُروى.

فأنت إنسان رغم الإعاقة، أنت لا تتوهم،
والمجتمع سيتقبلك كما أنت، اكسر حاجز
الصمت وتكلم، اجعل العالم يستمع لك
وسيحترمك رغماً عنه.

مرافئ الملك - السودان

"لست بالبكماء"

"الصمت وعدم القدرة على الكلام يزيد من إرهاقي نفسيًا، لست بالبكماء لكن شيء ما يعيقني على الكلام. أفهم ما يحدث حولي لكن لا أستطيع تقبله، لا أعلم ما مشكلتي. حتى الآن لم يكشف عن حالتي، ما أعلمه أنني يجب أن أستمّر في الجلسات العلاجية يمكن أن تجدي نفعًا حتى لو طال. مرت سنوات ومازلت على حالي.

أمي ترى أنني قد تحسنت، ويمكن تقول في نفسها هكذا لتواسي نفسها. لم تيأس من حالي وكانت سندا لي في كل حالاتي، كانت أختي، صديقتي، وأمي قبل كل شيء. حتى أبي كان الجبل الذي

أَتَكُلْ عَلَيْهِ، دَائِمًا يَسْعَى لِأَنْ أَتَشَافَى،
مَدَاعِبَتْهُ وَضَحَكَاتِهِ مَعَهُ أَنْسَى الْآمِي.

أُرِيدُ أَنْ أَتَكَلَّمَ مَعَهُ وَأَشْكُرَهُ، أَعَانَقَهُ،
وَأَقْبَلَهُ. صَحِيحٌ أَنَّنِي أَسْتَطِيعُ ذَلِكَ، لَكِنْ
عَقْلِي لَا يَسْتَطِيعُ اسْتِيعَابَ شَيْءٍ اسْمُهُ
شُعُورٌ، لِهَذَا لَا أَقْدِرُ أَنْ أَعْبُرَ عَنْ مَدَى
مَحَبَّتِي لَهُ أَوْ لِآمِي. لَكِنْ بَقَاؤُهُمْ مَعِي
يَشْعُرُنِي بِالْأَمَانِ، وَهَذَا يَكْفِي.

مَرَاتٍ أَكُونُ عَنِيدَةً جَدًّا لَا أَسْمَعُ الْكَلَامَ
وَعَصْبِيَّةٌ كَثِيرًا، أَبْكِي بِكَاءٍ هَسْتِيرِيًّا، فَقَطْ
لَأُخْرِجَ كِبَوَاتِ الْمَغْرُوسَةِ فِي نَفْسِي، حَقًّا
إِنَّهَا تَخَنَّقَتْ مِنِّي مِنْ دَاخِلٍ وَتَجْعَلُ مِنِّي
أَحْتَضِرُ كُلَّ دَقِيقَةٍ.

لَا أَعْرِفُ كَيْفَ أَلْعَبُ أَوْ مَا هُوَ اللَّعْبُ،
فَقَطْ أَقُومُ بِمَا يَفْعَلُهُ إِخْوَتِي. الْكُلُّ يَنْظُرُ

لي نظرة شفقة وبعضهم يهتني لأنني لا
أتكلم. حتى ملأت الكراهية والحق في
قلبي، مع هذا لا أستطيع أن أكون هكذا،
فأنا فقط أريد أن أتشافى وأكون فتاة
عادية، ألعب وأدرس ويكون لي
أصدقاء.

أعلم ما أفعل وأستطيع التمييز بين
الأشياء، فقط أريد حياة بسيطة وهادئة.
لا أعرف من هو الله ولا أعرف كيف
يكون الدعاء، لكن أعلم أنه سيشفيني
ويعوضني عن كل شيء.

أحبكما يا أمي وأبي، أنتما شيء مميز
في حياتي، ولن أنسى اليد التي لم
تتركني... أحبكم."

سارة حراث _ الجزائر

"رحمة بين أحضان الرمال الناعمة"

كخدود العذارى وبين نهار يحمل في
جوفه حرارة شمس تحكي قصة أصالة
ودفاء وعراقة، وحب وانتماء، رغما
عن أشعتها التي تضيء عن واقع الفقر
وخنقة التقتير وعسر العيش، وبين ليل
في برودته وظلمته غربة وخوف من
قادم مجهول. وسط كل هذا، في قرية
صحراوية صغيرة لأبوين بسيطين ولدت
رحمة.

للأسف، كانت تعاني من تشوه خلقي
جعلها ذميمة في نظر قصار النظر.
فكانت لا تجيد النطق لعوجاج أسنانها
وشق في فمها، وواجهتها مشكلة نقص
النظر فكانت ترى بعين واحدة جيدا

والأخرى فيها حول، هذا غير بشرتها
الشاحبة المخضرة.

في ظل أسى والديها عليها، حاولا أن
يعوضاها بكل ما يستطيعان من حب
ورعاية. فكانت مرحلة بشوشة في
سنواتها الأولى، فلم تكن كثيرة الخروج
للعب مع الأطفال، إلى حين دخولها
للمدرسة أحست بالفرق والنقص من
تتمر الأطفال وتميز الكبار لها. فممتلكاتها
المشاكل النفسية، طغى عليها الصمت
ونفرت من الدراسة.

وبالحاح من والديها وحث متواصل
ودعم منقطع النظير، وصلت إلى
الثانوي. فلم تحتمل رؤية الجميلات
ومغازلة الشبان لهن، فقررت أن تترك

المدرسة دون رجعة، وتلزم المنزل
المكان الذي ألفت فيه السكينة والأمان
والحنان. فاستسلم الأبوين لرغبتها
ومكثت سنتين تعيش حياة رتيبة مملة
وتسمع بأفراح ونجاحات قريناتها، فمتى
تتجاهل وكثيرا ما تبكي.

إلى أن جاء يوم غير مجرى حياتها
وغير نظرتها إلى الكون وقدر الله. ففي
صباح ذلك اليوم أرسلتها أمها لتشتري
الخضار، وفي طريق العودة مرت
بالمتجر الجديد الذي فتح منذ أسبوع،
وكان للاكسسوارات والحلى التقليدية
والتحف التي تزين المنازل بجمالها رغم
بساطة موادها وصنعها.

كانت صاحبة المحل ترتب المواد وتنظف

المحل وتضع له بعض الرتوش ليجذب
الزبائن، فأرادت أن تعلق مرآة على
الجدار فخرجت تنادي أحدا يساعدها.
فوجدت رحمة تمر أمام باب محلها
ووافقت أن تساعدها. فأعجبت المرأة
بأدبها ولباقتها وحسن تعاملها وتعاطفت
معهما بعد علمها بتركها لمقاعد الدراسة،
فعرضت عليها العمل معها وتعلم
الصناعة.

فلم تعارض الفتاة وتحمست للفكرة
وأحست أن الحياة تعطيها فرصة ثانية.
فبدأت العمل بجد كأنها ولدت من جديد،
وبدأ التشاؤم يفارقها. فتعلمت الصناعة
في وقت وجيز وصنعت علاقات مع
الزبائن طيبة وحميمة، وهي التي كانت

تخجل حتى من إلقاء التحية على الغرباء. وصارت محبوبية تسمع عبارات الثناء من الصغير والكبير، وهي التي اعتادت على التتمر.

هذه من مفارقات الحياة، تنقلب الحال من يوم إلى آخر، فدوام الحال من المحال. فالفتاة التي كانت مصدر الازدراء والبشاعة في أعين الناس أصبحت الآن مصدر جمالهم وعنوانا لكل مناسبة سعيدة عندهم. فرغم ضعفها ونقص حيلتها عن كثير من العاديين، أجبرتهم على رؤية جمالها رغما عن أنوفهم.

نجوة راجع_الجزائر

"اكتئاب ما بعد الولادة"

لا أحد يخبرك أن الولادة لا تمنحك حياة جديدة فقط، بل قد تسلب منك القديمة، أنك حين تلدين، لا تضعين طفلاً فقط، بل تضعين قلبك خارج جسدك، وتبقىين تتزفين في صمت لا يراه أحد. كل شيء كان يُفترض أن يكون جميلاً... المهد الأبيض، الثوب الزهري، الزغاريد، عينا المولود، والروائح الناعمة التي تعبق في الغرفة. لكن في داخلي شيء آخر تماماً... ظلمة بلا اسم، فراغ لا يسكنه أحد، صوت داخلي يهمس لي: "أنت لست كفاية... أنت لست أمًا صالحة... لقد تغيرت." لم أعد أعرفني، كنت أنظر في المرأة، فلا أجد ملامحي، أحمل طفلي

بين يدي، لكن لا أجد تلك اللحظة
السحرية التي تحدثوا عنها. أشعر
بالذنب، لأنني لا أشعر بما "يفترض" أن
أشعر به. كل من حولي يقول: "مبروك!
صرت أمًا!"، وأنا أصرخ داخليًا: "لكنني
ضائعة... أنا أختفي!" لم يكن الأمر دلالة
ولا ترفًا ولا قلة شكر، بل اختناقًا حقيقيًا.
دموعًا تنزل ليلاً دون تفسير، جسداً
ينهار، وعقلاً يجلد نفسه كل لحظة،
وقلباً يريد أن يحب، لكنه لا يجد الطريق.

ولأن العالم لا يحب أن يسمع أوجاع
الأمهات، سكتُ... مثل آلاف الأمهات
اللواتي يخفين اكتئاب ما بعد الولادة
خلف ستائر الابتسامات. نحمل أطفالنا
ونحمل الأمناء، دون أن نشـتـكي. نربي

ونتهالك، نرضع ونبكي، نططب ونزف
بصمت. لكن هذا النص، هذه المساحة،
هذه الصفحات... ليست عن الألم وحده.
هي عن الصدق. عن الحق في أن نقول:
"أنا متعبة". ليست كل الأمهات يبتسمن
بعد الولادة. ليست كل القصص تبدأ
بالبكاء الجميل للمولود وتنتهي بصورة
تذكارية. بعض القصص تبدأ بصمت
ثقيل وبغصة لا تُقال.

تذكرني حبيبتي أن التعافي لا يشبه
ضوءاً يضاء بضغطة زر، ولا صوتاً
يهتف فيك: "انهضي، لقد انتهى كل
شيء". ربما تبدأ الخطوة الأولى بصباح
لا تبكين فيه، أو مساء لا تشعرين فيه
بالذنب لأنك مرهقة، أو بلحظة تصارحين

فيها أحدهم وتقولين: "أنا أتألم... ولا أعرف لماذا". ليس عليك أن تكوني قوية دائماً. وليس من الواجب أن تحبي طفلك من اللحظة الأولى. هناك أمومة تتكون ببطء، على مهل، كما تتكون الروح في الرحم.

ابدئي بخطوة صغيرة: اكتبتي شعورك في ورقة... اطلبي مساعدة من طبيب أو معالجة نفسية دون خجل، احكي لصديقة تفهمك... احترمي جسدك. أطعميه، أريحه، لا تعاقبيه لأنه تغير، إنه رفيقك في كل ما مررت به... لا خصمك، ولا تخجلي من الدواء إن احتجت له. الاكتئاب ليس كآبة عابرة... إنه خلل كيميائي، مثل أي مرض آخر، وتناول

الدواء ليس ضعفاً، بل خطوة شجاعة
نحو التوازن. قد يأتي الشفاء ببطء،
لكنه يأتي. وفي يوم ما، ستتظرين في
عيني طفلك، وتشعرين أن الحب لا
يُفرض، بل يُولد... في موعده هو، لا
موعد الآخرين.

خولة عبو_الجزائر

نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

"صمت الاحتضار"

اعتراف أخٍ بعد فوات الأوان... رسالة
من قلب ندم على تجاهل صرخة لم
تُسمع. هنا، حيث عالمي هذا، في ظل
صمتي كمرشدة اسمها أدلين، أعيش
بين قلوب ذاقت الألم أشكلاً وأنواعاً...
سواء كانت نفسية أو جسدية، والتي لم
تلق ذرة اهتمام، بحجة أن هذا كله مجرد
كلام فارغ، كلام لا معنى له. لكن الحقيقة
المؤكدّة أن كل هذا له معنى، بل معان
عميقة، معان تدع الصمت يبدع في
وصفها.

يقول أحدهم واصفاً إدراكه وإدراك
عائلته بعد فقد أخته:

"لم تكن هكذا... بل كانت كالفراشة المتألقة... لكننا خذلناها. كنت أظنها تتدلل، وأنها تأثرت بمواقع التواصل الاجتماعي، لكنني عرفت مؤخرًا أنها لم تجد إلا هذا السبيل لتعبّر عما بداخلها... ربما أُمي لم تفهمها، لأنها لم تتعلم، لكنني أنا وإخوتي وأخواتي تعلمنا، وحللنا شخصيات عديدة، فكان علينا أن نقف إلى جانبها... أن نفهمها... لكننا لم نفعل. لقد حدث العكس، ووقفنا أمامها، وأغلقتنا السبل من حولها، واتهمناها بالتدلل، وبأنها متأثرة بالإنترنت... إلى أن فقدناها. فقدنا روحها. فقدنا جسدها. فقدنا كل شيء يُنسب لها. لم يبق منها إلا اسمها.

لقد انتهى الأمر بها إلى المرض، بسبب
كتمانها، وقلة وعينا، وإهمالنا، وزيادة
اهتمام أمي بالباقيين، هدمت نفسها
ببطء، وظننا أنها ستتجاوز... لكنها
كانت تنهار، وجهلنا دمرها. وبعد
المرض... فقدناها للأبد. سرقها الموت
مننا. وربما رحلت وهي تحمل في قلبها
غصصًا وآلامًا وكرهًا تجاهنا... بل،
بالتأكيد، كذلك. ويا ويحنا إن كانت تنادي
المولى في ظلمات الليل لتأخذ حقها
مننا... ويا ويحنا إن دعت دعوة
المظلوم، ولم تسامحنا... ويا ويحنا...
ليتني احتضنتها حين رأيتهما تدفن
مشاعرها وتكتم آلامها... ليتني

احتضنتها وربتُ على كتفها، وقلت:
"غداً أجمل..."

ليت إخوتي وأخواتي لم يهتموا بي ولا
بأختي، واهتموا بها... فهي الأحق
بالاهتمام... لم نراع ألمها الجسدي، ولا
ألمها النفسي. أدركت أخيراً أن تواجهها
لوحدها لم يكن إلا اعتناءً ببقايا قلبها
غير المهتم، وأن اعتزالها لنا لم يكن إلا
لتقلل بعضاً من آلامها... لكننا لم نفهم.
أمي وأنا وأختي... كنا سبب معاناتها.
كان علينا أن نحتضنها في أوقات ألمها
وحزنها... لكننا لم نفعل.

ليتك تعودين فقط... لأعوضك. ليتك
تعودين فقط... لنمحو شيئاً من بصماتنا
المؤلمة على جدران قلبك. ليتك

تعودين... لأهدم جدار الألم الذي أسرت
نفسك به. ليتك تعودين...

"لن يشعر المرء بقيمة الشيء حتى
يفقده، فكيف إن كان المفقود أختًا... في
عمر الزهور؟!"

منى ماجد أبورميس _ فلسطين

نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

"طيف التوحد"

طيف التوحد هو أن تتخيل نفسك موجودًا في عالم تحتويه مجموعة من الأصوات على شكل ضوضاء، أنوار ساطعة تلف حولك. هذا ليس سيناريو من فيلم أو خيال لمسلسل، هذا ما يسمى بواقعك اليومي. ليس ضعفًا بل اختلاف، وليست إعاقة بل قدرة، وليست نهاية العالم مجرد بداية جديدة.

أنت لم تعيش في عالمنّا... بل نحن من لم نزر عالملك، حيث الصمت لغتك، والهدوء وطنك، والتكرار طمأنينة لك. ترى ما لم نراه وتشعر بما لا نفهمه. أنت فارس الطيف كما نحب أن نسميك، أنت طفل التوحد الذي تبحر في مدى

بعيد... فيا من تراه مختلفاً... تمهل من
فضلك، ربما هو لا يبتعد... بل نحن من
لم نقرب بما يكفي.

رافقه عزيزي الإنسان... فهو لا يطلب
الشفقة ولا يبحث عن الشهرة، فقط
يحتاج احتواءً وتفهماً.

بلعابد مريم_الجزائر

نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

"إلى الذين يُخفون جراحهم بابتسامة باهتة"

مرحبًا...

أكتب إليكم اليوم، ليس ككاتبة تعرف كيف تختار الكلمات بعناية، بل كروح مثلكم... تتعثر بين جدرانها الداخلية، تبحث عن متنفس، عن حضن يفهمها، عن كلمة تقول لها: "أنا أفهمك... أنا معك." إلى كل من يُعاني بصمت من الاكتئاب، من التوحد، من القلق، من اضطراب ما بعد الصدمة... أعلم أنكم تتنفسون بصعوبة رغم أن صدوركم تبدو عادية. أعلم أنكم تتظاهرون بالقوة، بينما أنتم في الداخل تتمنون لو أن العالم يتوقف للحظة كي تلتقطوا أنفاسكم. أنا واحدة منكم... أفهم جيدًا كيف يبدو

الأمر عندما تستيقظ في الصباح وأول شعور يغمرك هو التعب... ليس تعب الجسد، بل تعب الروح.

أعرف ذلك الصراع بين أن تبقى في سريرك لأنك لا تملك طاقة المواجهة، وبين أن تنهض لأنك مجبر على مواصلة التظاهر بأنك بخير. إلى من يعاني من التوحد، ويجد صعوبة في التعبير عن نفسه وسط عالم لا يُجيد إلا إصدار الأحكام... إلى من يعيش القلق وكأنه صوت داخلي لا يتوقف عن الحديث، يسرق منك اللحظات الجميلة، ويملأك بالخوف من أشياء لم تحدث بعد... إلى من يحمل ندوب الماضي في ذاكرته، ويصارع صورًا لا يستطيع

إيقافها... إلى كل هؤلاء... أنا أشعر
بكم.

يقولون لنا إن الألم النفسي لا يُرى...
وإنه مجرد أوهام في عقولنا. لكنهم لا
يعرفون أن تلك "الأوهام" قادرة على
تحطيمنا من الداخل، دون أن يلاحظوا
حتى شروخنا. اليوم أكتب لكم لأقول:
نحن لسنا ضعفاء... نحن محاربون في
معركة لا يُشاهدها أحد. نحن نحمل أثقالاً
لا يراها أحد، ونصنع من كل يوم نمر
فيه، إنجازاً يستحق الفخر.

ربما لا نُشفى بسرعة... وربما لا
يفهمنا الجميع... لكن هذا لا يعني أن ما
نشعر به ليس حقيقياً. أكتب هذه الرسالة
كي أقول لكم: أنتم لستم وحدكم. أنتم

كفاية كما أنتم. من حقكم أن تقولوا "أنا
أتألم" دون أن تشعروا بالذنب. ومن
حقكم أن تطلبوا المساعدة دون أن
تخجلوا

إذا شعرت يوماً أنكم في قاع العتمة...
فتذكروا أن هناك من يكتب لكم الآن من
نفس القاع، يخبركم أن الأمل لا يموت،
حتى لو كان صغيراً وخافتاً. دعونا
نستمر في القتال، ليس لأن العالم
يستحق، بل لأننا نحن نستحق أن نمنح
أنفسنا فرصة للنجاة.

خولة حلايب - الجزائر

"هواجس صمت"

هذا الألم يفوق كل مشاعري، وكل ليلة
أستلقي فيها على وسادتي أحاول
إغماض عيني أجدها لا تخلد للنوم،
أحاول البكاء لكنني لا أستطيع كسر حاجز
الصمت هذا الهاجس النفسي الذي
أضحى إعاقة طاغية علي تمنعني من
الكلام، لكنني أبتسم ولا أعلم لماذا؟ ربما
لأن الحزن بات جريمة ترتكب كل ليلة
دون شهود، بات سفاهاً خاضعاً للصمت
يدق بابي كل ليلة، لكن لمن سأشكو لا
أحد سيدرك ما أعيشه.

الصمت سكن داخلي، إنه بمثابة ستار
أسود يخفيك عن العالم، يفرقك في
مناهاة نفسك، إنه بمثابة جرح لا يراه

أحد، وحتى أنت لن تراه، لكنه يأمك
كلما لمستته الذاكرة. نعم، لا أحد سيشعر
بها غيرك، وحتى الكلمات لم تعد قادرة
على إنصافنا، لقد باتت كمسكن مؤقت.
إنه حكاية لا تروى إلا لمن يملك الصبر.

إن هذا الشعور هو إعاقة طغت على
الكثير منا وسكنت قلوب الكثير منا، لكن
القليل من سيفهم، وربما نادرًا ما نجد
من يفهم هواجسنا، نادرًا ما تلتقي
الأرواح الصامته في زوايا هذه الحياة.
أنا الآن أكتب ولا أعلم من سيقرا
كلماتي، إلا أنني أؤمن أن الحروف تشبه
الأرواح تلتقي دون موعد، دون حادثة،
دون سبب ومسبب.

لذلك يا عزيزي القارئ، إن كانت
أوجاعنا واحدة وإن كان عائق الصمت
يطغى على أوجاعك مثلي، سأقول لك
كلمتي: إن هذا العالم لا ينبت على قلوب
المنهكين، أنت لست وحدك، وكل ما
أوقدته نيران الصمت فيك ستخمد ذات
يوم، وستتمكن من كسر حاجز الإعاقة.
افتح عينيك وخذ نفسًا عميقًا واصبر،
ولا تنسى أن ما تراه عيناك هو مجرد
سطور كتبت من قلب يشبه قلبك، وكل
ما أراد أن يبوح به وإيصاله لك "أنا
أتألم مثلك، أبكي في صمت مثلك، وأكتب
لأخفف من أوجاعي وأوجاعك بقلمتي
وحروف دون أن أدركك".

بلعربي لينة _ الجزائر

"حين يصمت الضوء"

في زوايا الحياة التي لا يراها أحد،
يعيش أشخاص ليسوا أقل جمالاً، ولا
أضعف نوراً، لكن أصواتهم تخنقها
العممة، وتغيب عن المشهد بصمت
موجع. هناك من لا يرى... لا لأنه بعيد،
بل لأن العالم اعتاد أن يُدير وجهه عن
الألم الذي لا يعلن عن نفسه. إعاقات لم
تُكتب في السجلات، ولم تُخصَّص لها
منابر، ولم تُحمل كقضية، فبقي أصحابها
بين جدران الوجع وحدهم، يُنادون
الحياة ولا يجيبهم سوى الصدى.

جاء هذا الكتاب لا ليمنحهم شفقة... بل
احتراماً، لا لِيُسَلِّط الضوء عليهم... بل
ليجعلهم هم الضوء. "الإعاقات

المنسية" ليست مجرد كلمات، إنه اعتراف، واعتذار متأخر، وخطوة أولى نحو عدالة شعورية طال انتظارها. فلتكن صفحات هذا الكتاب صدى لقلوبهم، ولتكن قراءتنا له فعل إنصاف... لا مجاملة.

الغالية قاسمي - الجزائر

نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

"لأن الصمت لا يعني الغياب"

ليس كل من تأخّرت خطاه... عاجز،
وليس كل من لم يُسمع صوته... بلا
حكاية.

في زوايا هذا العالم،
تختبئ وجوه تبتسم رغم الألم،
وتحمل قلوبًا تقاوم، رغم الصمت العميق
الذي يلفّها.

هؤلاء هم أصحاب "الإعاقات المنسية"،
لم ينسوا الحياة، لكن الحياة نسيتهم،
لم يطلبوا الشفقة، بل أرادوا فقط أن
يُرى وجودهم كما هو:

كاملاً، جميلاً، قادراً... وإن اختلف.

هذا الكتاب ليس حبراً على ورق،
إنه صوت خرج من عمق الصمت،

ونبض دوى في صدر العتمة،
ليقول: "هنا نحن هنا... لا تُغلقوا النوافذ
في وجوه الضوء."
"الإعاقات المنسية" ليست عناوين
منسية،

بل أرواحٌ تستحق أن تُروى،
فكن أنت الجسر... وكن أنت النور.
الغالية قاسمي- الجزائر.

نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

"قلق"

بالنسبة لي، أكبر إعاقة نفسية وعقلية، وأحيانًا يكون تأثيرها جسديًا، هو القلق الحاد الذي يؤدي بحياة الفرد إلى أماكن غير مناسبة له ولا لتفكيره وحياته. القلق بشأن ما هو آت، وما مضى، وما يحدث الآن، هو مزيج من عدة مشاعر وأحاسيس تم كبتها منذ أزمنة مديدة.

شعور الفرد بالخوف أو القلق على حد سواء ناتج عن مواقف سابقة وتجارب قاسية عليه، جعلته يرتب تلك الأفكار في رأسه على أساس أنها نقطة دفاع لأي موضوع لم يرتح له باله. أصبح القلق مرافقه الدائم الذي يأخذ كل يوم شيئًا

جميلًا في حياته ويخرب كل لحظة وجب
عليه الاستمتاع بها.

جعلت منه شخصًا آخر تمامًا، شاحب
الوجه، متخوفًا في اتخاذ القرارات،
وجعلت منه إنسانًا يغلب عليه الوسواس
من كل شيء حوله.

زهية نزاري_الجزائر

نسمات الأدب
للنشر الإلكتروني

حين لا يرى العطب، يُنفى الألم. ليست كل الإعاقات تُرى. ليست كل المعاناة تُقاس بالعكازات أو الكراسي المتحركة. بعضها يسكن في صمت لا يُسمع، في ارتباك لا يفهم، في خوف لا يُفسّر، في جسد يبدو سليمًا لكنه لا يطاوع صاحبه.

هناك من يمشي بيننا، يحمل في داخله جرحًا لا ينزف، لكنه يؤلمه كل يوم. من يعاني من اضطراب نفسي، من قلق مزمن، من اكتئاب لا يرى في ملامحه، من توحّد لا يفهم، من حساسية مفرطة تجاه الأصوات أو الضوء أو اللمس، من اضطراب في الإدراك أو في المعالجة الحسية... هؤلاء لا يُصنّفون رسميًا "من ذوي الإعاقة"، لكنهم يعيشون في

عالم لا يتسع لهم، ولا يعترف
بصراعاتهم.

الإعاقة ليست فقط في الجسد، بل في
المسافة بين الإنسان والعالم. في العجز
عن التواصل، عن التفاعل، عن
الانسجام مع إيقاع الحياة. في أن تكون
حاضرًا جسديًا، وغائبًا داخليًا. في أن
تطلب منك مهام بسيطة، لكنها بالنسبة
لك جبال لا ترتقى.

من يعاني من اضطراب داخلي، لا يحتاج
شفقة، بل فهمًا. لا يحتاج علاجًا فقط، بل
اعترافًا بأن ما يعيشه حقيقي، مؤلم،
ومعيق. أن الحياة ليست سهلة للجميع،
وأن "الطبيعي" ليس مقياسًا للقدرة، بل
وهمٌ جماعي يُقصي من لا يشبهه.

كم من شخص يُقال له "تجاوز"، "لا تبالغ"، "كلنا نتعب"، وهو في داخله يغرق؟ كم من روح تنكسر يوميًا لأنها لا تجد من يصدقها؟ كم من عقل ينهار لأنه لا يُحتضن، بل يُحاكم؟

الإعاقات النفسية والحسية، وتلك التي لا تُفهم، ليست أقل قسوة من الإعاقات الجسدية. بل لعلها أشد، لأنها تُنفى، تُسكت، تُخجل صاحبها، وتُخفيه خلف ابتسامة مرهقة أو صمت طويل.

أن تكون معاقًا في الداخل، يعني أن تعيش في عالم لا يعترف بك، ولا يراعيك، ولا ينتبه لحاجتك. يعني أن تُجبر على التكيف، على التمثيل، على الإنكار، كي لا تُتهم بالضعف أو التخاؤل.

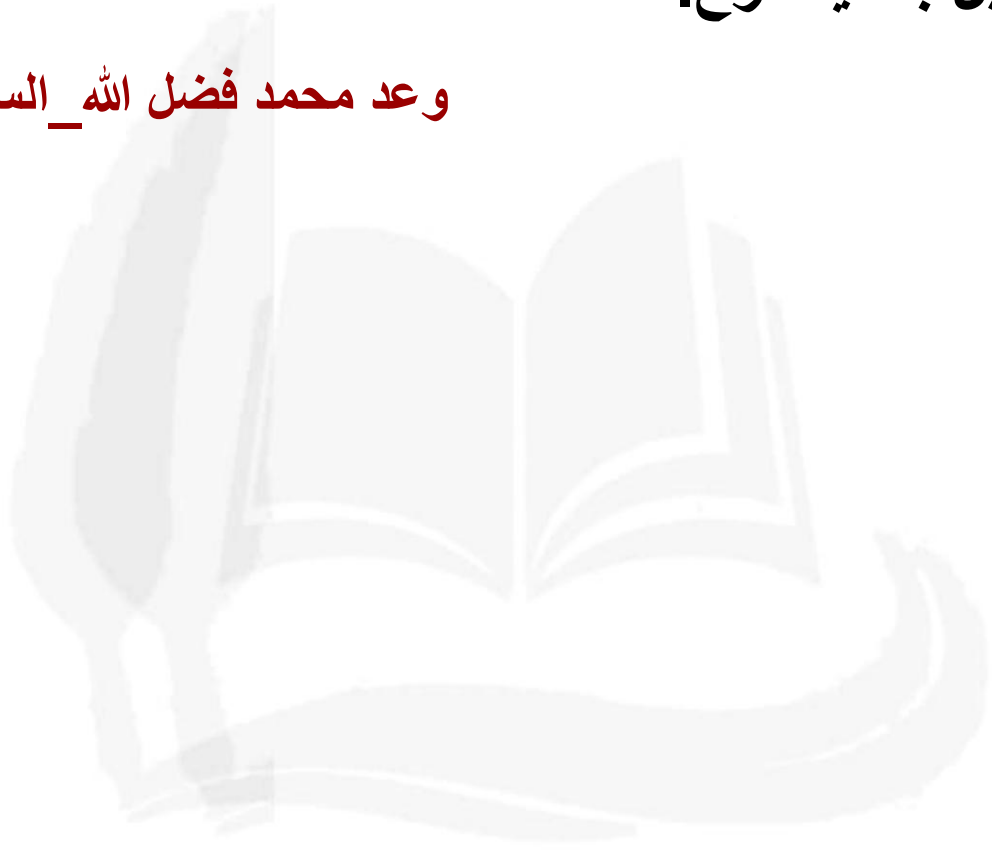
لكن الحقيقة هي: أن من ينهض كل صباح وهو يصارع عقله، أو حواسه، أو ذاكرته، هو بطل لا يُحتفى به. أن من ينجو من نوبة هلع، أو من يوم مليء بالأصوات التي تؤذيه، أو من لحظة اكتئاب عميقة، هو ناجٍ لا يُذكر في كتب التاريخ.

الإعاقة ليست في القدرة على المشي أو الرؤية أو السمع فقط، بل في القدرة على العيش. ومن لا يستطيع أن يعيش كما يعيش الآخرون، هو إنسان يحتاج دعمًا، لا إنكارًا.

فلنفتح أعيننا على ما لا يُرى. فلنصغ لما لا يُقال. فلنمنح الاعتراف لمن يعيش في الظل، لا لأنه يريد، بل لأنه أُجبر. لأن

الألم لا يحتاج شهادة رسمية ليكون
حقيقاً. ولأن الإنسان لا يُقاس بما يُنجز،
بل بما يصارع.

وعد محمد فضل الله_السودان



نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

العاصفة التي لا يراها أحد

(عن القلق الحاد)

أستيقظ كمن نجا من غرق لم يحدث، كل شيء يبدو طبيعيًا، لكن قلبي لا يصدق ذلك. النافذة مفتوحة، والضوء يتسلل بلطف، ومع ذلك، جسدي في حالة طوارئ. أشعر كأنني متأخر عن شيء لا أعرفه، وكأن هناك كارثة وشيكة لا أستطيع تسميتها. لا أحد يلاحظ شيئًا، أنا أبتسم، أنجز، أجيد تقمص "الشخص السوي"، لكن داخلي ينهار بهدوء، بأناقة، بلا صوت.

القلق لا يحتاج سببًا، يكفيه جسد حي، يكفيه عقل يعمل أكثر من اللازم، يكفيه أن أكون هنا. أنظر في العيون، وأتمنى

لو أن أحدهم يقول لي: أعلم أنك تتألم،
حتى وأنت تبدو بخير.

ورود نبيل محمد_الأردن



نسمات الأديب

للنشر الإلكتروني

أنصاف حياة

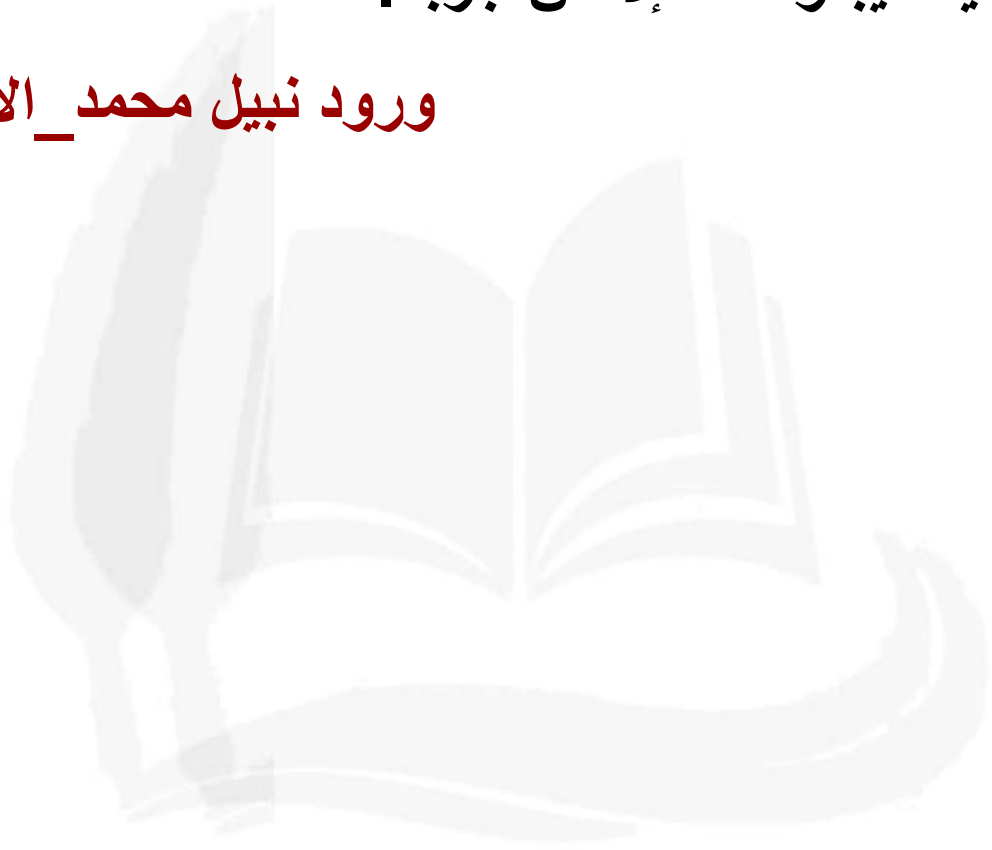
(عن اضطرابات المعالجة السمعية)

كانوا يتكلمون، ويضحكون، ويبدون قريبين. أما أنا، فكانت أراقب الشفاه تتحرك، والكلمات تسقط مني قبل أن تصل. في الفصل، كانت الجمل تصلني مثل همسات تحت الماء. صوت المعلمة يشبه جرسًا بعيدًا، مألوفًا، لكن غامضًا. أحاول التركيز، أن ألتقط المعنى من النظرات، من الإشارات، لكنني أتعب، أتعب كثيرًا من التظاهر.

كثيرًا ما سألوني: ألا تنتبه؟ ولم يكن عندي إجابة تشبههم. أنا أسمع، نعم، لكنني لا أفهم كل ما أسمع. وأنا حي، نعم، لكنني لا أعيش الحياة كما

تعيشونها. أنا في منتصف كل شيء، لا
أصم، ولا أسمع كما يجب، ولا أحد يفهم
كيف يبدو هذا، إلا من جربه.

ورود نبيل محمد_الأردن



نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

"ليسوا بحاجة إلى شفقة... بل إلى عدالة"

حين تُقال كلمة "إعاقة"، يتجه البصر فورًا إلى الكرسي المتحرك، أو لغة الإشارة...

لكن ماذا عن القلوب التي تنهار بصمت؟ والعقول التي تُرهق في معركة كل صباح مع أبسط المهام؟ ماذا عن من لا يُنظر إليهم لأن "شكلهم لا يدل"؟

"الإعاقات المنسية" لا تصرخ في وجهك، لكنها تنهش أصحابها من الداخل. هي تلك التي لا تُكسر بها الأطراف، بل تُثقل بها الأرواح.

لا يحتاج أصحابها إلى نظرات الشفقة، ولا إلى كلمات المواساة العابرة. بل إلى أن يُعاملوا كما يستحق كل إنسان: أن

يُمنحوا طريقًا يسرون فيه، أن يفهموا
لا أن يُشخصوا، أن تُروى حكاياتهم لا
أن تُطمس، أن يكونوا شركاء في القرار
لا عبئًا في الحسابات.

الإعاقة لا تُعرّف إنسانًا...

لكن الجهل بها قد يحرمه من فرصة
الحياة الكاملة.

"الإعاقات المنسية" هي تذكير دائم بأن
ما لا نراه لا يعني أنه غير موجود. وبأن
الوعي ليس أن نشعر بالحزن، بل أن
نغيّر نظرتنا، ونُصلح ما انكسر في
الثقافة والنظام.

ليسوا بحاجة إلى من يرثيهم، بل إلى من
يؤمن بهم. افتح عين قلبك، لا عينك

فقط. قد يكون من حولك يعاني بصمت...
وينتظر فقط أن تُعامله كما هو: إنسان.

صليحة جابي- الجزائر



نسمات الأديب

للنشر الإلكتروني

قَيِّدُونِي عَنْ الْحَرَكَةِ وَالْكَلَامِ وَاجْعَلُونِي
أَتَّأَوِّلُ الدَّوَاءَ بِانْتِظَامٍ. حَقُّونِي أَمَامَ الْمَلَا
بِالاهْتِمَامِ، فَلَنْ أَقْبَلَ نَصِيبًا يَشَارِكُنِي فِيهِ
الْأَنَامُ، وَلَنْ أَشَارَكَ أَحَدًا مَا بَدَاخِلِي مِنْ
آلَامٍ. هِيَ دُمُوعٌ تَكْتَوِي بِهَا الْجَفُونُ، هِيَ
رِسَائِلٌ تَحْكِي بِهَا الْعَيُونُ.

فَقِيرٌ... إِنَّنِي فَقِيرٌ لَوْ تَعْلَمُونَ. جَائِعٌ،
عَطْشَانٌ، ضَائِعٌ... أَتَدْرِكُونَ؟ مَلَّتْنِي الْأَيَّامُ
حِينَ أَكْثَرْتُ الشُّكُوكَى. وَفِي الطَّرِيقَاتِ،
أَمَامَ الْمَحَلَّاتِ، أَطْلُبُ اللَّقْمَةَ حَقِيرٌ، كَرِيهٌ،
قَبِيحٌ... وَيُشَارُ إِلَيَّ فِي كُلِّ تَهْمَةٍ.

لَا أَسْتَطِيعُ التَّحَجُّجَ بِوَضْعِي، وَلَا أَحَدٌ
يَنْفَعُنِي سِوَى بِالْكَلَامِ الْقَبِيحِ. لَا
مَسَاعِدَاتٌ تُهْدَى، لَا هَدَايَا لِلْأَطْفَالِ
تُعْطَى، لَا زَادٌ، لَا غِذَاءٌ، لَا تَمْرٌ اسْتَطَعْتُ

شراءه، لا ثياب، لا مأوى. حتى
المتصدقين... اختفوا. أغنياء بقوا،
وبخلاء ما فنوا، وفقراء مثلي... ليتهم
ما ولدوا.

أمضي وعمرى يمضي ويقل صبري.
فالخلق ضئيل، وحملتي ثقل، وأنا... ذليل
على أرضي. من سيحمي بني قومي
بعدي؟

ومن سينصر فقيرًا غيري؟

أتدري أنني أنهار، وصرت أختبئ حين
أرى أقراني؟ لماذا؟ خوفًا من جرحي
بالتباهي... حين أراهم بالهدايا والألعاب
يلعبون... وأنا حذائي مثقوب، ولا مجال
للمقارنة بيننا.

صرخات فقير جائحة في صدره حين تم
قتل قلبه وكسر خاطره يوم العيد.

عليوش صوفية - الجزائر



نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

عزيزتي مارية.. وهأنذا يا عزيزتي
مارية أكتب لك لأنبهك، ولو أنها أول
مرة أرسل لك تعبيرًا شديد التحذير
ووصية مرة عليك، ستشربينها غصبا
عن نفسك، فإن الدواء مر، ولكن الشفاء
مؤكد. ومن استهان بتبیهات الحياة،
علمته درسًا قاسيًا جراء عدم الإصغاء
لها.

عزيزتي مارية.. تأملي في الوجود، الكل
خلق لمصلحتك إلا الإنسان، خلق
ليؤذك. كنا صغارا، فدافع عنا أحباؤنا
ورموا عنا أذى الآخرين، ولم نكن نعلم
عن ذلك شيئا. كبرنا ونحن نظن أن
الجميع يحبنا، وكنا نظن أن العالم مليء
بالمحبة والسلام.

كبرنا على أفلام الكرتون الجميلة التي
رسخت فينا معالم البراعة، وعلى ما
نملك من فطرة سليمة، ظننا أن الحب
هو الوسيلة الوحيدة التي نصل بها إلى
امتلاك قلوب الآخرين. وصلنا إلى سن
البلوغ، كانت شهية الحب تفتح أنفاسها
على قلوبنا، والنفس بطبيعتها تتبع كل
مالذ وطاب، فوقوعنا في حب الجنس
الآخر حبًا صادقًا لا تشوبه شائبة، وكنا
نظن أن هذا الحب هو السبيل الوحيد
حتى نبقى سويًا إلى النهاية.

لكن النهاية كانت عن قناطير مقنطرة
من البكاء والنحيب، تنزف من عيوننا
الجميلة وتظهر التجاعيد لوجوهنا
البريئة، والتي هزلت بها أجسامنا

وضيقت صدورنا وصدعت رؤوسنا
وكسرت قلوبنا وتهالكت بها أنفسنا.

عزيزتي مارية.. بعد كل هذا العناء الذي
بكيننا فيه الليالي الحالكات ووقعنا في
نوبات البكاء أمام الناظرين، أردنا
إغماض عيوننا فأمطرت وتساءل
الناظرون لم المطر!!! يقولون ستمر
على كل الحال هذه الهموم، لكن كيف
ستمر؟؟ نحن نقطع أرواحًا وأجزاءً من
أنفسنا حتى نمر إلى الحياة بسلام.

أتعرفين لماذا حدث كل هذا يا عزيزتي؟
ببساطة إنه "التعلق" إعاقاة القرن
الواحد والعشرين.

عزيزتي مارية.. كوني مع الله وفكي
الناس عنك، لو كان لهم نفع لنفعوا

أنفسهم. الله هو النافع، وإن حمل لك
بلاءً إما ليؤخر عنك عوضاً جميلاً أو
يعلمك درساً تتفادين أضراراً كارثية منه
في المستقبل.

كوني أنت لا تكوني أمراً لأحد، خلقت
وحدك فعيشي وحدك، والقبر بالتأكيد
ستكونين وحدك. نفسك الحل الوحيد لكل
المشاكل التي تعترضك، فكوني لنفسك
السند والمدد."

حليمة مغتات_الجزائر

"حين يكون النداء صامتاً"

لم أختَر أن أكون هكذا، ولم أختَر أن أحمل حرباً لا يراها أحد. العالم من حولي يعتقد أن الإعاقة هي عجز واضح، شيء يمكن أن تشير إليه الأصابع، أو تلتقطه الكاميرات في صورة. لكن هناك إعاقات أخرى... تعيش في الظل، في أعماق نقطة من الروح، لا يراها أحد، ولا يتحدث عنها أحد، لكنها قادرة على ابتلاع العمر كله في صمت.

أنا واحد من هؤلاء الذين يتقنون فن الإخفاء. أتقن ابتسامة مرتبة، وضحكة محسوبة، وكلمات قصيرة تجعل الآخرين يظنون أنني بخير. لكن الحقيقة؟ كنت

أختنق. كنت أحمل على كتفي وزن ليل
طويل لا ينتهي، وزن أفكار تلسع رأسي
في كل سكون، وقلق يلاحقني حتى في
أحلامي. كان داخلي أشبه ببيت مهجور:
النوافذ مغلقة، والريح تعصف في
الممرات، ولا أحد يطرق الباب.

أحيانًا كانت المعركة أن أستيظ من
السريّر، أن أفتح عيني وأواجه يومًا
جديدًا. وأحيانًا كانت المعركة أن أقنع
نفسي أنني ما زلت أستحق الحياة، رغم
كل ما بداخلي يقول العكس. لم أكن أريد
شفقة أحد، ولا حتى اهتمامًا زائدًا، كنت
فقط أريد اعترافًا... اعترافًا بأن الألم
الذي لا يُرى لا يقل حقيقة عن الألم الذي
يترك أثرًا على الجسد.

كثيرون يعتقدون أن الصمت علامة سلام، لكنه في عالمنا علامة استنزاف. نحن الذين نحمل إعاقات خفية، لا نصنع ضجيجًا، لكننا نصرخ في الداخل حتى تبج أرواحنا. نعيش في مسرح نوّدي فيه دور "الطبيعي"، بينما خلف الستار نهار مرارًا وتكرارًا.

أكتب هذه الكلمات كنداء، لا من أجل نفسي فقط، بل من أجل كل من يمشي في الشارع وحيدًا داخل رأسه، لكل من يحارب أفكاره في الظلام، لكل من يبتسم وهو على حافة الانكسار. إن كنت واحدًا منا، فأنت لست وحدك. هناك آخرون يلتقون بك في صمتك، يلمسون وجعك دون أن تشرح، ويحملون معك عبء أن

تكون طبيعيًا في عالم لا يرى إلا ما
تلتقطه العين.

نحن موجودون، حتى وإن تجاهلونا.
وأصواتنا، مهما خافتت، ستظل تطرق
أبواب الصمت... حتى تُفتح

دعاء الجمل_تونس

نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

سرى بي خيال الجريح وهو يضمّد جراحَ
وطوى متوّلماً وداءٌ يزهُقُ الأرواحَ
ايا شريد شردهُ شبه الرّدى!
اما كنت بالأمس على ظننٍ أنك مرتاح؟
عشتَ على كرسي المصابين داءَ
وانت تنازعُ المنيةَ وصبرك هو السّلاحَ
ذات مرة سمعتُ صرخةً على صداع
بصوتٍ يكسوه ألم لن يباح!
قلت ايا جالسَ على كرسي المصابين بلاءَ
اما تدري بأن ربي يناولك بعد الصّبر فلاح؟
اجابني بنبرة الانكسار: انا عبد منسي!
معاق على كرسي.. يغطيني على عنقي وشاح!
أجول بين الغرفِ وابيتُ انازع موتا
وإذا غاب ليلى فإني اصافح الاشباح!

من يسمع انيني؟ من يدري اهاتي؟
هل يقولُ اِحدُهُم تسارعو نحوه فإنه قد صاحَ؟
اهذا العالم معاقٌ ليهتم لمعاقٍ؟
غابتْ ايام بسمتي ونسيم راحتي قد راحَ!
هاتي بتلك الجريدة فصول مآساتي لن يصلُ
هاتي نظاراتي.. لعل الرحيل إقترَب

رحيل الارواح

مساعدة عطر الندى_الجزائر

"كلمات وأفعال بسيطة تخبئ في طياتها معاني رهيبة، تصنع في أحداً إما السعادة أو الحزن. يظن الناس أن ألفاظهم مجرد كلمات عابرة، ليست كذلك، إنما هي إعاقات نفسية تترك أثراً بداخلنا. نادرون نحن الذين نعانون من صعوبات نفسية تمنعنا من العيش والتجانس مع من حولنا بشكل طبيعي، تدفعنا هي الأخرى للهروب من عالمهم.

قد يتحول الإنسان من شخص طيب القلب إلى شرس عنيف بسبب كلمة أو كلمات تكسر ذلك الحاجز. تبحث عن شخص يحبك، يفهمك، يحس بك، يحسن معاملتك، رقيق قلبه، نظيفة روحه... ولكن تأتيك الصدمة وخيبة الأمل منه

يدخلك في اضطرابات نفسية تجعلك
شخصًا منعزلًا كالترك. الغيرة، النميمة،
الاشتياق... تجد نفسك في دوامة من
الكآبة، الحزن، الخوف، الضعف... هذا
بسبب البيئة الأسرية السلبية التي تحيط
بك.

مع ذلك التظاهر بالسعادة، إلا أن نفسك
في حرب داخلي، دائمًا تكون الأكثر
خربًا. من جهة أخرى، تجد بعضهم
يعانون من اكتئاب حاد يصاحبه فقدان
للشغف وحزن داخلي عميق، الملل ثم
العزلة منتهيًا بالاستسلام. صعب حال
هؤلاء لا يستطيعون البوح بما في
صدورهم. فترة ما هي إلا قصيرة
يستطيعون تجاوزها، ربما ببعض

الكلمات أو التصرفات، ولكن بإعيننا
إعاقات منسية تترك أثرًا بداخلنا.

فلنحيا بقلب نقي ونية صافية ولسان لا
ينطق إلا الخير، فما الدنيا إلا لحظات

خديجة



نسمات الأديب

للنشر الإلكتروني

"العمة التي لا تُرى"

في زوايا المجتمع، حيث الضوء لا يصل، تعيش فئات بصمت ثقيل... لا لضعف في الصوت، بل لأن الأذان لم تعتد أن تصغي. "الإعاقات المنسية" ليست أقل وجعًا، ولا أهون ألمًا... لكنها تُخفى خلف ابتسامة، أو تُطمس تحت حكم ظالم بـ "أنك تبدو طبيعيًا".

فماذا عمن يعاني اضطرابًا لا يُرى؟ ماذا عمن يحمل ألمه داخله، لا ليراه الناس، بل ليصطي بناره وحده؟ اضطرابات القلق، التوحد غير النمطي، صعوبات التعلم الخفية، الإعاقات الحسية التي لا تُشخص بسهولة... جميعها إعاقات تُحجب عن الأنظار، وتُقصى عن

النقاش، وتترك خارج دوائر الدعم والاعتراف.

يعيش صاحب الإعاقة المنسية بيننا، يمشي بجانبنا، يضحك معنا، لكنه في داخله يخوض معركة يومية: معركة ليفهم نفسه، معركة ليصدق أنه لا يتصنع الألم، ومعركة أصعب: ليصدقه الآخرون. كم من حلم سُحق لأنه لم يُصمم لعقل مختلف؟ وكم من موهبة ذبلت لأنها لم تجد بيئة تفهمها؟ وكم من روح انهارت لأنها لم تجد من يعترف بوجودها؟

"الإعاقات المنسية" ليست نادرة... بل مهملة. وليس أصحابها أقل حاجة... بل أقل التفاتًا. إن الإنصاف لا يعني فقط أن

نرى، بل أن نبحث عمّا لم نره بعد. وأن
نؤمن بأن الصوت الخافت لا يعني ضعف
الرسالة، بل حاجتها لميكروفون من
قلوبنا.

إلى كل من يعيش إعاقته في صمت:
نراك، نسمعك، ونكتب هذا لأجلك. أنت
لست وحدك... ولو أهملت حكايتك، لن
تُنسى بعد الآن.

صليحة جابي_الجزائر

في هذا العالم يعيش أشخاص مصابون بإعاقات نفسية وأحياناً عقلية، أشخاص ليسوا رسمياً من "ذوي الإعاقة"، لكنهم يعانون من آلام وصعوبات حقيقية تمنعهم من العيش مثل باقي البشر. القلق الحاد هو حالة من الخوف أو التوتر الشديد، والتي تحدث بشكل مفاجئ ويمكن أن تصل لذروتها خلال دقائق.

ومن أسبابه وقوع حدث كبير، أو تراكم مشاهد مؤلمة ك وفاة شخص عزيز في العائلة، أو تراكم مواقف حياتية أصغر قد تتسبب في الضغط العصبي، الشعور الدائم بالقلق بسبب ظروف مالية، أو الضغط العصبي بسبب العمل الطويل.

ومن أعراض القلق الحاد، أعراض
جسدية مثل تسارع نبضات القلب أو
صعوبة البلع أو جفاف الفم، أو تشنج
العضلات، أو ضيق التنفس أو التعرق،
أو آلام المعدة، أو الغثيان أو برودة أو
سخونة الأطراف. وقد تكون أعراض
نفسية مثل استرجاع الذكريات المؤلمة،
أو الأفكار المزعجة المتكررة، أو الخوف
الشديد، أو الأرق، أو صعوبة التركيز،
أو سرعة الانفعال، أو الخوف من
الأماكن والمواقف.

وكيفية علاجه هو تغيير نمط الحياة
بممارسة الرياضة والابتعاد عن
الأشخاص المحبطين، والحصول على
قسط كاف من الراحة، والاهتمام بالنفس

وحبها، واتباع نظام غذائي صحي. كل هذه الأشياء تعالج القلق الحاد.

بإيجاز، اهتم بنفسك ولا تهتم للأشخاص المظلّمين والمحبطين، فهم يشبهون الدائرة المظلّمة. ودائمًا قل لنفسك لا داعي للقلق، فخالق الكون معنا. تذكر دائمًا نفسك واهتم بكل تفاصيلها، واجتنب ما يحزنك، واقترب من الذي يسعدك، ولا تأخذ كل شيء على عاتقك، فالطريق طويل والرحلة ما زالت مستمرة.

جنى الأمير محمد _ مصر

"قصة ليلى وصوت العالم المفقود"

ليلى فتاة في العشرين من عمرها، تعاني منذ طفولتها من ضعف السمع الجزئي. لم يكن صوت العالم حولها صاخبًا كما للآخرين، بل كان مكتومًا، يقتصر على همسات بعيدة أو أصوات مشوشة يصعب فهمها. في المدرسة، كثير من المعلمات لم يتوقفن لتفسير الدروس بشكل واضح، وزملأوها أحيانًا لم ينتظروا حتى تلتقط كلماتهم.

شعرت ليلى بالوحدة، وكأنها تعيش في غرفة زجاجية، ترى الجميع لكن لا تسمعهم تمامًا. كبرت ليلى، ومع ذلك لم تستسلم. تعلمت قراءة الشفاه، واستعملت بعض الأجهزة المساعدة،

لكنها لم تكن كافية لتجعل العالم كاملاً
وواضحاً لها. كثيرون في المجتمع
تجاهلوا احتياجاتها، واعتقدوا أنها
تستطيع التكيف وحدها.

لكنها عرفت أن قوتها تكمن في الصبر،
وفي السعي لإيجاد طرق للتواصل
والتعلم. اليوم، ليلي تعمل في مكتبة،
حيث يمكنها الاستمتاع بالهدوء،
وتساعد الآخرين على الوصول إلى
المعرفة. ورغم أن صوت العالم لم
يصبح واضحاً تماماً لها، فإنها وجدت
طريقة لتسمع صوت نفسها الداخلي،
وتثبت أن الإعاقات المنسية لا تمنع
الإنسان من أن يكون مؤثراً وناجحاً،

فقط تحتاج إلى من يسمعهم حقًا ويهتم
بهم.

إيمان عبد العزيز



نسمات الأديب

للنشر الإلكتروني

تتجلى شمس الغروب ويولد في الأفق
ضوء خافت يتقرب إلى الحياة ببطء،
ويولد معه الألم، في صباح مغيم، والكل
ينتظر الطفلة التي ستولد ميتة!! بعدما
وضع الكل يده على خده والأم المسكينة
تعاني الويلات في المخاض، بعد تعب
وإرهاق وصراخ تولد تلك الطفلة، التي
ظن الجميع أنها لا أمل في عيشها. لكن
عندما يتعلق الأمر بقدرة ربك، يقول له
كن فيكون، بدون مبررات ولا محاولات
ولا أي شيء. ولدت زرقاء قاتمة لا
تتنفس!! وبعد لحظات من الصمت
والمحاولات والأرق، بدأت دقات قلب
الطفلة تتخبط وكأنها عصفور يتنفس

آخر لحظاته، عادت لها الروح وكتب لها
عمرًا جديدًا.

عندما يكون قدرك مكتوبًا في اللوح
المحفوظ يسبق علم الجميع، نعم. لكن
الفرحة لم تكتمل، لأنها ستعيش على ألم
لا يشبه ألم الفراق ولا يشبه ألم الموت
ولا يشبه ألم الفقد ولا يشبه ألم المرض،
بل ألم يستيقظ معها كل صباح، ألم
يرافقها في جميع خطواتها، ألم مربوط
باسمها. المسكينة ولدت بنقص في
جسمها، المسكينة ولدت ولم تعرف كيف
سيحرق مرضى العقول طفولتها، ولا
كيف سيزرعون السكين فيها في كل
خطوة تخطوها.

عن أي ألم تتحدثون!! وهي كل صباح
تكبر والألم يكبر معها!! طفولتها
مرهونة بكلام المرضى كل يوم تقول
وتسأل نفس السؤال!! وإجابته
موجودة!! أو لم يعرفوا القضاء والقدر؟
ما هذه الحماقة؟ هي لا تعرف شيئاً لماذا
يلقبونها بكلمات تبكي الحجر وتستفيق
الأصم الأبكم؟ عن أي ألم تتحدثون!!!

كل يوم يحرقون زهرة من بستانها حتى
أصبحت صحراء خالية الكل فيها مهدد
بالموت والانقراض. عن أي ألم
تتحدثون وهي تكتّم وتحمل وتصمت
وترحل وفي قلبها وجع مجلجل ثائر؟
عن أي ألم تتحدثون وهي تبحث عن
ذاتها بين صرخات متواصلة؟ عن أي ألم

تتحدثون وهي تبحث عن نفسها بين
شهقات تنتهد مرارة العدم؟

هي طفلة!!! أين الرحمة؟ أين الإنسانية؟
عقد بين طياتها لا حصر لها. نفس
منهكة تعاني من اضطرابات نفسية،
هدوء متسلل ممزوج بشفقة وشحنات
ذاك هو السم القاتل بصمت حتى أصبحت
جثة هامدة. هي طفلة لكن صوتها فيه
صراخ ألف عام. هي طفلة لكن بعقل
امرأة كهلة هرمة.

بشرى بولنوار_الجزائر

عاهات خفية

كم من جسدٍ مستقيمٍ يخفي روحاً
مكسورة،

وكم من ابتسامةٍ عابرةٍ تخفي نزيفاً لا
يُرى.

الإعاقات ليست دائماً قدماً مبتورة،

أو عيناً غافلة عن النور،

بل قد تكون قلباً توقّف عن الحلم،

أو روحاً فقدت شغفها،

أو عقلاً مُثَقَّلاً بالخوف والخذلان.

نحن نرى العجز حين يُعلن نفسه،

لكننا ننسى تلك الإعاقات التي تختبئ في

الصمت،

في العجز عن البوح،

في الانطفاء البطيء،

في الأرواح التي تجرّ خطواتها بلا أمل.
أشدّ الإعاقات قسوة،
أن يكون الجسد معافى،
والداخل خراباً منسياً.

فريال بوطاس _ الحزائر

نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

"ليسوا بحاجة إلى شفقة... بل إلى عدالة"

حين تُقال كلمة "إعاقة"، يتجه البصر فوراً إلى الكرسي المتحرك، أو لغة الإشارة...

لكن ماذا عن القلوب التي تنهار بصمت؟
والعقول التي تُرهق في معركة كل صباح
مع أبسط المهام؟
ماذا عمن لا يُنظر إليهم لأن "شكلهم لا يدل"؟

"الإعاقات المنسية" لا تصرخ في وجهك، لكنها تنهش أصحابها من الداخل.

هي تلك التي لا تُكسر بها الأطراف، بل تُثقل بها الأرواح.

لا يحتاج أصحابها إلى نظرات الشفقة،
ولا إلى كلمات المواساة العابرة.

بل إلى أن يُعاملوا كما يستحق كل
إنسان:

أن يُمنحوا طريقًا يسرون فيه،
أن يفهموا لا أن يُشخصوا،
أن تُروى حكاياتهم لا أن تُطمس،
أن يكونوا شركاء في القرار لا عبئًا في
الحسابات.

الإعاقة لا تُعرّف إنسانًا...
لكن الجهل بها قد يحرمه من فرصة
الحياة الكاملة.

"الإعاقات المنسية" هي تذكير دائم بأن
ما لا نراه لا يعني أنه غير موجود.

وبأن الوعي ليس أن نشعر بالحزن، بل
أن نغيّر نظرتنا، ونُصلح ما انكسر في
الثقافة والنظام.

ليسوا بحاجة إلى من يرثيهم، بل إلى من
يؤمن بهم.

افتح عين قلبك، لا عينك فقط.
قد يكون من حولك يعاني بصمت...
وينتظر فقط أن تُعامله كما هو: إنسان.

صليحة جابي_ الجزائر

"التشنجات المدمرة"

بعدما أفقت، وجدت نفسي على الأرض في الشارع. والناس ينظرون إليّ بشكل مريب، ورأيت صديقتي التي كانت تعطيني ماءً لأشرب، يبدو على وجهها أنها خائفة جداً. سألتها بكل غباء: "لماذا هذه النظرة، أنا لم أمت يا أجن، أنت تعلمين ذلك". أجابتي بإجابة غريبة صعقتني وهزت كياني: "لقد كنتِ للتو يا لجين تمرين بنوبة لا أعلم ماهيتها".

سارت بعدها قشعريرة غريبة في كل أنحاء جسمي. بعدها هربت لأنني لم أعد أحتمل نظرات الناس فيّ. فور وصولي إلى البيت، قادتني أمي إلى الطبيب ليعرف ماهية النوبة التي أصابتنِي.

دخلنا، أخذنا موعدًا معه، ولكنني لاحظت
أمي تدس شيئًا في يد الممرضة، فعرفت
أنها رشتها لندخل قبل كل الموجودين.

استقبلنا الطبيب وبدأ يفحصني كأي
طبيب آخر، وطلب مني بعض
الفحوصات المستعجلة. أجريتها وذهبت
إليه، حيث إنه صدمني بخبر لم تزل
صدمتي منه ليومنا هذا: "يا سيدة،
يؤسفني القول إن ابنتك لجين تعاني من
مرض الصرع، وسيكون لها الآن في
بداية المرض نوبات متكررة". وبعدها
طلب من أمي إخراجي وكلمها على
انفراد.

أغمي عليّ هناك. عندما أفقت، وجدت
نفسي مقيدة ومكبلة بالأجهزة الطبية.

تدهورت حالتي الصحية لأنني كنت أظن
أنني غير الجميع، وكنت مغرورة جدًا،
وهذا هو الثمن الذي أدفعه.

حدي شيماء_ الجزائر



نسمات الأديب

للنشر الإلكتروني

"جروحًا هامة"

في أروقة المستشفيات، هناك من يحملون عبء الحياة كله في أعماق قلوبهم. أعينهم تروي قصص ألم لم يُسمع، ووجوههم، مهما بدت صامدة، تكشف عن الحزن النفسي الذي يثقل نفوسهم. البعض يجلس أمام ماكينة التصفية، تنتقل الإبرة إلى جسده وتتبض قلبه خوفًا قبل جسده، ويبحث وسط الألم عن ابتسامة أو كلمة دعم، تذكره أنه ليس مجرد رقم وأن حياته لها قيمة.

آخرون يخطون خطوات مضاعفة كل يوم، يعانون شللًا جزئيًا أو ضعفًا في الحركة ناتجًا عن مرض مزمن، وكل تحدٍ صحي يترك أثره النفسي العميق.

ومع ذلك، يواصلون البحث عن شعاع نور، عن لحظة تعاطف تمنحهم القوة للاستمرار، رغم أن المجتمع غالبًا يغفل معاناتهم.

وبين هؤلاء، من يعاني أمراضًا مزمنة أقل حدة، لكنها تركت أثرًا نفسيًا لا يقل عن الآخرين. القلق والخوف والاكتئاب يتسللون في صمت، ومع كل لحظة صبر، ومع كل ابتسامة، يتحول الألم النفسي إلى قوة داخلية تمكنهم من مواجهة حياتهم، وتحويل الانكسار إلى استمرارية.

كل يوم يحمل تحديًا جديدًا، وكل لحظة انتظار كأنها ساعة من الزمن تتوقف، تختلط فيها الدموع بالصمت، ويبحثون

فقط عن لمسة تقدير، عن كلمة طيبة،
عن عطف يخفف عنهم ثقل الألم
الجسدي والنفسي. هؤلاء الأشخاص
بحاجة إلى قلب يرى معاناتهم، وعين
تفهم ألمهم، ولمسة حنان تذكرهم بأنهم
بشر قبل أي مرض أو إعاقة، وأن
حياتهم تستحق الاحترام والكرامة.

كل لحظة صبر، كل ابتسامة تكم الألم
للحظة، كل نبضة قلب صامدة، هي
انتصار صغير، لكنها تنير الطريق لكل
من يمر بهذه التجربة. إنهم ليسوا مجرد
مرضى، بل أرواح تبحث عن الضوء،
عن الحنان، عن التعاطف، وعن صحة
نفسية تمنحهم القدرة على مواجهة

حياتهم، مهما كانت إعاقاتهم أو حالتهم الصحية.

اللهم احفظ جميع المرضى المسلمين، وامنحهم القوة والصبر، وارزقهم الراحة في قلوبهم، والطمأنينة في نفوسهم، والفرح في أيامهم، وامنح كل من يمر بتجربة مرض أو إعاقة جسدية منسية العافية النفسية والجسدية والرحمة. اللهم اجعل العالم يرى وجعهم ويقدره، وارزقهم العطف والحنان الذي يستحقونه. اللهم آمين.

رميساء- الجزائر

الخاتمة

في النهاية، ندرك أن الإعاقات المنسية ليست مجرد حالة فردية، بل هي قضية مجتمعية تحتاج إلى وعي وتفهم. إن التحديات التي يواجهها أصحاب هذه الإعاقات تتجاوز الحدود الجسدية لتصل إلى أعماق النفس البشرية، حيث يصارعون من أجل البقاء والتأقلم في مجتمع غالبًا ما يغفل عنهم.

من خلال تسليط الضوء على هذه الإعاقات، نأمل في خلق مساحة آمنة ومفهومة لأولئك الذين يعيشون في صمت. إن التصديق والاعتراف بهم وبإعاقاتهم هو الخطوة الأولى نحو التغيير الحقيقي. يجب أن نعمل معًا

لخلق مجتمع يقدر كل إنسان، بغض
النظر عن إعاقته، ويقدم له الدعم
والاحترام الذي يسعده.



نسمات الأديب
للنشر الإلكتروني

الإعاقات المنسية



صليحة جابي
حلايب خولة
بلعربي لينة
وعد محمد فضل الله
ملال شهرزاد
جنى الأمير محمد
مساعدة عطر الندي
عليلوش صوفية
حدبي شيماء
رميساء لعوادي
مختات حليلة
فريال بوطاس
مرافئ الملك

اسماء المشاركين:

سارة حراث
خولة عبو
زهية نزاري
الغالية قاسمي
خديجة
منى ماجد أبورميس
علاي جوهر أنفال
مريم بلعابد
دعاء الجمل
نجوة راجع
ورود نبيل محمد
كراع ابوبكر
بشرى بولنار

تصميم الغلاف: منة محمد



مديرة الدار: رزان كليب