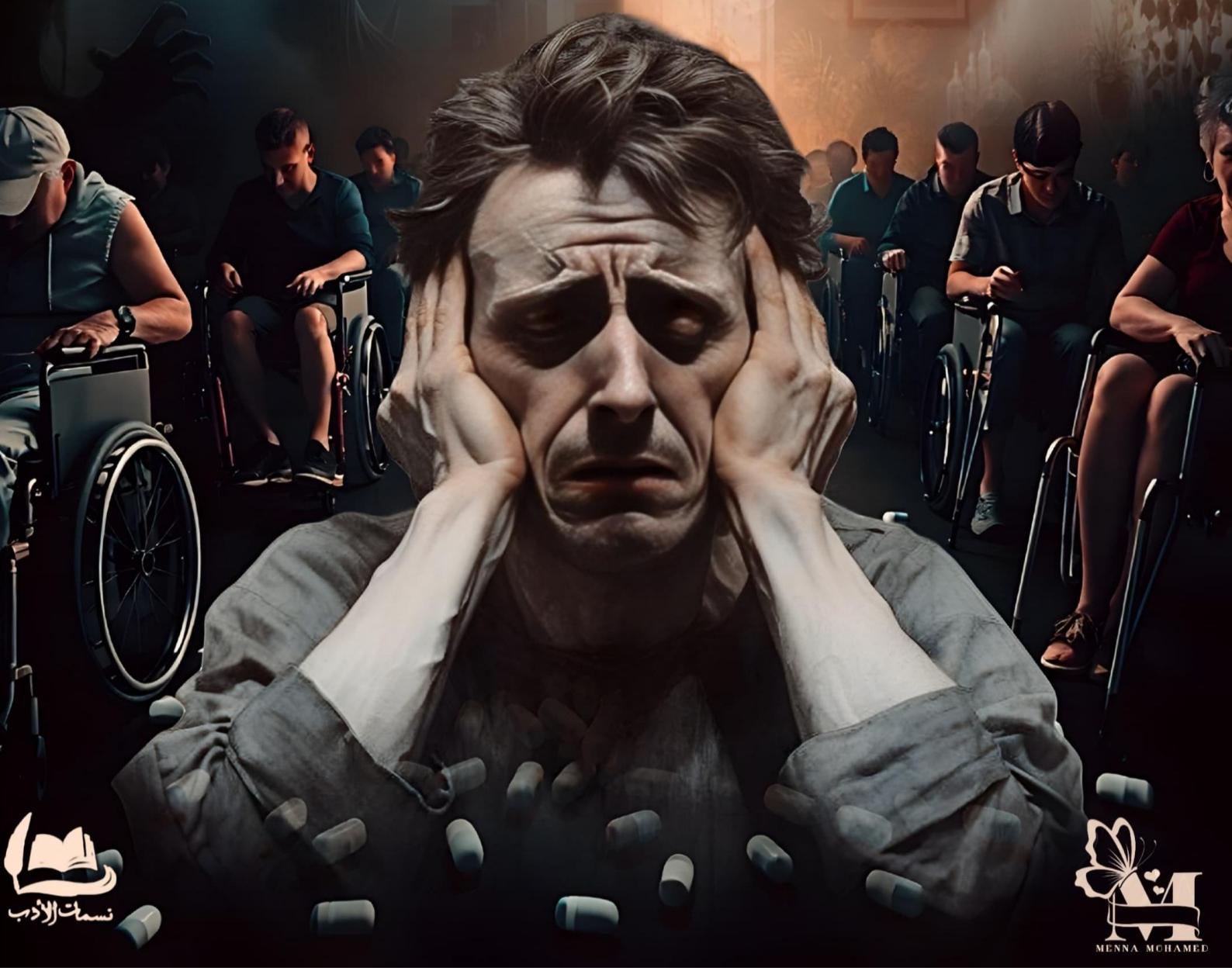


الراقصون

الراقصون

تحت إشراف: سارة حراث&خولة عبو



الإعاقات المنسية

الإعاقات المنسية

مجموعة مؤلفين

النشر الإلكتروني

مجموعة مؤلفين

الإعاقات المنسية

نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

تستعرض لكم دار نسمات الأدب للنشر

الإلكتروني بعزمٍ وإبداعٍ جديدٍ

الكتاب: الإعاقات المنسية

المؤلف: مجموعة مؤلفين

غلاف الكتاب: منه محمد

موك اب الكتاب: مريم حسين

تنسيق داخلي: سمر حمدان

إدارة الدار: رزان محمد كليب

مع نسمات الأدب، أفكارك تنبض بالحياة!

نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

مجموٰعٰةٰ مؤلفين³

المقدمة

الساعة تشير إلى الثالثة فجراً، البيت ساكن، والجدران لا تصدر سوى أنين المواسير القديمة. في سرير صغير، يتکور جسد منهك تحت غطاء ثقيل، لكن الثقل الحقيقـي ليس فوقـه... بل بداخلـه. عيناه مفتوحتان، تحدقان في سقف يعرفـه جـيـداً، حـفـظـكـلـشـقـوـقـهـ، كل العناكب التي تبني أعشاشـها بصـمتـ كما يـفـعـلـ هوـ معـ حـزـنـهـ. لاـشـيءـ يـؤـلمـهـ حـقـاـ... لكنـهـ لاـ يـشـعـرـ بشـيءـ أـيـضـاـ. هوـ لاـ يـبـكيـ، ولاـ يـصـرـخـ، ولاـ يـطـلبـ المسـاعـدةـ، فقد تعلمـ أنـ وجـعـهـ لاـ يـؤـخـذـ عـلـىـ مـحـمـلـ الجـدـ، وأنـ مـنـ لاـ يـرـىـ الجـرـحـ... لاـ يـصـدـقـ أـنـهـ يـنـزـفـ. إـنـهـ وـاحـدـ مـنـ أولـئـكـ

الذين يتلقون التخفي، ليس لأنهم يريدون، بل لأن العالم لا يجيد النظر إلا لما يلمع. في حياة تمشي بسرعة لا تنتظر أحداً، 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 أيضاً ذلك الوجع الهادئ الذي يعيش في الظل. عن الذين يسمعون العالم كأنه قادم من تحت الماء. عن الذين يعيشون في رؤوسهم حروباً لا نراها. عن القلق المزمن، عن

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

كدمات على الجلد، هذا الكتاب لا يدعى أنه ينقد، لكنه يمد يدًا دافئة وسط العتمة. كتب ليهمس لك: "أنت لست وحيدك..." نراك حين لا يراك أحد، ونكتب لك حين يعجز الآخرون عن الفهم، لأنك تستحق أن تُروى، أن تُصنفى، أن تُصدق.

خولة عبو_الجزائر

"الإعاقة المنسية"

لَمْ تَكُنْ إِعْاقَتُهُ مُرئيَّةً. لَمْ تَكُنْ عَكَازًا
يُرَى، وَلَا كرسيًّا يُدْفَعُ، بَلْ كَانَتْ صَمْتًا
يُسْكُنُهُ، فِي وَرْقِ نُومِهِ وَيُخْنَقُ نَبْضَهُ،
وَيُجْعَلُهُ يَبْدُو "طَبِيعيًّا" فِي عَيْنَيْنِ
الآخَرِينَ، بَيْنَمَا يُصْارِعُ فِي دُوَاخِلِهِ مَا لَا
يُقَالُ.

كَانْ يَعْيِشُ بَيْنَ النَّاسِ، يَضْحَكُ، يُشَارِكُ،
لَكِنْهُ فِي كُلِّ لَحْظَةٍ كَانْ يَخْفِي ارْتَبَاكَهُ،
وَخُوفَهُ، وَتَلَكَّ الأَسْئَلَةُ الَّتِي لَا يَجْرُؤُ عَلَى
طَرْحِهَا. إِعْاقَةُ النَّفْسِيَّةِ لَيْسَتْ ضَعْفًا،
لَكِنْهَا تُعَامِلُ كَانِهَا وَهُمْ فِي مجَمِعٍ لَا
يَعْتَرِفُ بِهَا. كَمْ مَرَّةٍ قِيلَ لَهُ: "اصْمِدْ
وَقَوِّمْ"، "أَنْتَ بِخَيْرٍ"، "لَا تَبَالِغْ" وَكَمْ

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

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

في عالم يقدس الصورة، ويُصدق ما تراه العين فقط، تُصبح الإعاقة النفسية كائناً شفافاً، يمر بيننا دون أن يُلاحظ، رغم ثقله الذي لا يُحتمل. الإعاقة النفسية ليست مجرد حالة مزاجية، بل

اضطراب حقيقي، وثق علمياً، ونسى في المجتمع، يؤثر على التفكير، والسلوك، والعلاقات، والقدرة على أداء المهام اليومية

وفقاً للأبحاث مركز الملك سلمان للأبحاث الإعاقية، فإن الإعاقات النفسية تعد من أكثر الإعاقات الخفية انتشاراً، 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 الإعاقات الجسدية يُمنح تعاطفاً ودعمًا، يواجهه صاحب الإعاقات النفسية بالإنكار، أو الأسى أو:

بالاتهام بأنه يتوهّم. يُقال له إنه يفتعل، يبالغ، يتهرّب، بينما هو في الحقيقة يُصارع وحشاً داخلياً لا يراه أحد.

إن المقارنة بين الإعاقة الجسدية والنفسية ليست دعوة للتنافس في الألم، بل لفهم الفروق في التأقّي والتعامل فة ط. فالإعاقة الجسدية تُقابل غالباً بالبنيّة التحتيّة والمعالجّة السليمة: من درّات، مصاعد، أدوات مساعدة. أما النفسية فهي تحتاج لبنيّة داخلية: وعي، احتواء، مساحة آمنة للتعبير دون خوف من الوصم.

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

انهيار لا يفهم. كلاما يحتاج دعماً خاصاً، لكن الإعاقة النفسية تحتاج أولاً التصديق، الاعتراف، إلى أن يقال لصاحبها: "أنت لست وحدك، ونحن نراك، نصدقك، وندعمك".

أنا أكتب اليوم لأُخبركم عن الألم، لأُخبركم 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 طمست في النسيان، أقول له: أنت لست وهمًا، أنت حقيقة نابضة، وإعاقتك

ليس وهمًا، أنت تستحق أن تُفهم، أن تُحترم، أن تخاف من أن تُظهر 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 صامتًا، يحمل قصة تستحق أن تُروى.

فأنت إنسان رغم الإعاقة، أنت لا تتوهم، والمجتمع سيتقرباك كما أنت، اكسر حاجز الصمت وتُكلّم، اجعل العالم يستمع لك وسيحترمك رغمًا عنه.

مرافئ الملك - السودان

"لست بالكماء"

"الصمت وعدم القدرة على الكلام يزيد من إرهافي نفسياً، لست بالكماء لكن شيء ما يعيقني على الكلام. أفهم ما يحدث حولي لكن لا أستطيع تقبّله، لا أعلم ما مشكّلتي. حتى الآن لم يكشف عن حالي، ما أعلم أنه يجب أن أستمر في الجلسات العلاجية يمكن أن تجدي نفعاً حتى لو طال. مرت سنوات ومازالت على حالي.

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

أتكل عليه، دائمًا يسعى لأن أتشافى،
مداعبته وضحكاته معه أنسى آلامي.

أريد أن أتكلم معه وأشكره، أعاذه،
وأقبله. صحيح أنتي أستطيع ذلك، لكن
عقلي لا يستطيع استيعاب شيء اسمه
شعور، لهذا لا أقدر أن أعبر عن مدى
محبتي له أو لأمي. لكن بقوتهم معي
يشعرني بالأمان، وهذا يكفي.

مرات أكون عنيدة جدًا لا أسمع الكلام
وعصبية كثيراً، أبكي بكاءً هستيرياً، فقط
لأخرج كبوات المغروسة في نفسي، حقاً
إنها تخنقني من داخل وتجعل مني
أحتضر كل دقيقة.

لا أعرف كيف ألعب أو ما هو اللعب،
فقط أقوم بما يفعله إخوتي. الكل ينظر

لي نظرة شفقة وبعضهم يهمني لأنني لا أتكلم. حتى ملأت الكراهيّة والحقّد في قلبي، مع هذا لا أستطيع أن أكون هكذا، فأنا فقط أريد أن أتشافى وأكون فتاة عاديّة، ألب 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 الدّعاء، لكن أعلم أنه سيشفيّني ويعوضني عن كل شيء.

أحبّكما يا أمي وأبي، أنتما شيء مميز في حياتي، ولن أنسى اليد التي لم تتركني... أحبّك.

سارة حراث_الجزائر

”رحمة بين أحضان الرمال الناعمة“

كخذ دود العذاري وبين نهار يحمل في جوفه حرارة شمس تحكي قصة أصالة ودفء وعراقة، وحب وانتماء، رغمما عن أشعتها التي تضيء عن واقع الفقر وخنقه التقليد وعسر العيش، وبين ليل في برونته وظلمته غربة وخوف من قادم مجهول. وسط كل هذا، في قرية صحراوية صغيرة لأبوين بسيطين ولدت رحمة.

للأسف، كانت تعاني من تشوه خلقها 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 يسد تطيعان من حب
ورعاية. فكانت مرحة بشوشة في
سنواتها الأولى، فلم تكن كثيرة الخروج
للعب مع الأطفال، إلى حين دخولها
للمدرسة أحسست بالفرق والنقص من
تمر الأطفال وتميز الكبار لها. فمتأكلاً
المشاكل النفسية، طغى عليها الصمت
ونفرت من الدراسة.

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

المدرسة دون رجعة، وتلزم المنزل
المكان الذي أفت فيه السكينة والأمان
والحزان. فاستسلم الآباء وين لرغبتها
ومكثت سنتين تعيش حياة رتيبة مملة
وتسمع بأفراح ونجاحات قرياتها، فمتى
تتجاهل وكثيراً ما تبكي.

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

كانت صاحبة المحل ترتب الموارد وتنظف

المحل وتضع له بعض الرتوش ليجذب
الزبائن، فأرادت أن تعلق مرآة على
الجدار فخرجت تنادي أحداً يساعدها.
فوجدت رحمة تمر أمام باب محلها
ووافقت أن تساعدها. فأعجبت المرأة
بأدبهَا ولباقتها وحسن تعاملها وتعاطف
معها بعد علمها بتركها مقاعد الدراسة،
فعرضت عليها العمل معها وتعلم
الصنعة.

فلم تعارض الفتاة وتحمس للفكرة
وأحسست أن الحياة تعطيها فرصة ثانية.
فبدأت العمل بجد كأنها ولدت من جديد،
وببدأ التشاوئم يفارقها. فتعلمت الصنعة
في وقت وجيز وصنعت علاقات مع
الزبائن طيبة وحميمة، وهي التي كانت

تخجل حتى من إلقاء التحيّة على الغرباء. وصارت محبوبة تسمع عبارات الثناء من الصغير والكبير، وهي التي اعتادت على التنمر.

هذه من مفارقات الحياة، تنقلب الحال من يوم إلى آخر، فدوم الحال من الحال. فالفتاة التي كانت مصدر الازدراء وال بشاعة في أعين الناس أصبحت الآن مصدر جمالهم وعنواناً لكل مناسبة سعيدة عندهم. فرغم ضعفها ونقص حيلتها عن كثير من العاديين، أجبرتهم على رؤية جمالها رغمما عن أنوفهم.

نجوة راجع_الجزائر

"كتاب 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، وتبقين تزفين في صمت لا يراه أحد. كل شيء كان يفترض أن يكون جميلاً... المهد الأبيض، الثوب الذهري، 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 أمّا صالحة... لقد تغيرت." لم أعد أعرفني، كنت أنظر في المرأة، فلا أجد ملامحي، أحمل طفلي

بين يدي، لكن لا أجد تلك الحظة السحرية التي تحدثوا عنها. أشعر بالذنب، لأنني لا أشعر بما "يُفترض" أن أشعر به. كل من حولي يقول: "مبروك! صرت أمًا!"، وأنا أصرخ داخليًا: "أكذب ضائعة... أنا أختفي!" لم يكن الأمر دللاً ولا ترفاً ولا قلة شكر، بل اختفاً حقيقةً. دموعًا تذل ليلًا دون تفسير، جسداً ينهر، وعقلاً يجد نفسه كل لحظة، وقلباً يريد أن يحب، لكنه لا يجد الطريق.

ولأن العالم لا يحب أن يسمع أوجاع الأمهات، سكت... مثل آلاف الأمهات اللواتي يخفين اكتئاب ما بعد الولادة خلف ستائر الابتسamas. نحمل أطفالنا ونحمل آلامنا، دون أن نشتكي. نربى

وانتهائى، نرضع ونبكي، نطبطب وننرف
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.

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

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

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

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

خولة عبو_الجزائر

"صمت الاحتضار"

اعتراف أخِّ بعد فوات الأوان... رسالة
من قلب ندم على تجاهل صرخة لم
تُسمع. هنا، حيث عالمي هذا، في ظل
صمتِي كمرشدة اسمها أدلين، أعيش
بين قلوب ذاقت الألم أشكالاً وأنواعاً...
سواء كانت نفسية أو جسدية، والتي لم
تلقي ذرة اهتمام، بحجَّة أنَّ هذا كله مجرد
كلام فارغ، كلام لا معنى له. لكن الحقيقة
المؤكدة أنَّ كلَّ هذا له معنى، بل معانٍ
عميقة، معانٍ تدع الصمت يبدع في
وصفها.

يقول أحدُهم واصفًا إدراكه وإدراك عائلته بعد فقد أخيه:

"لم تكن هكذا... بل كانت كالفراشة المتألقة... لكننا خذلناها. كنت أظنها تتداول، وأنها تأثرت بموقع التواصل الاجتماعي، لكنني عرفت مؤخراً أنها لم تجد إلا هذا السبيل لتعبر عما بداخلها... ربما أمي لم تفهمها، لأنها لم تتعلم، لكنني أنا وأخواتي وأخواتي تعلمنا، وحالنا شخصيات عديدة، فكان علينا أن نقف إلى جانبهما... أن نفهمها... لكننا لم نفعل. لقد حدث العكس، ووقفنا أمامها، وأغلقنا السبيل 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 وعيها، وإهمالها، وزيادة
اهتمام أمي بالباقين، هدمت نفسها
ببطء، وظننا أنها ستتجاوز... لكنها
كانت تنهار، وجهانها دمّرها. وبعد
المرض... فقدناها للأبد. سرقها الموت
منا. وربما رحلت وهي تحمل في قلبها
غصّاً وآلاماً وكرهًا تجاهنا... بل،
بالتأكيد، كذلك. ويا ويحنا إن كانت تنادي
المولى في ظلمات الليل لتأخذ حقها
منا... ويا ويحنا إن دعت دعوة
المظلوم، ولم تسامحنا... ويا ويحنا...
ليتني احتضر نتها حين رأيتها تدفن
مشاعرها وتكمّل آلامها... ليتني

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

ليت إخوتي وأخواتي لم يهتموا بي ولا
بأختي، واهتموا بها... فهي الأحق
بالاهتمام... لم نراع المها الجسدي، ولا
المها النفسي. أدركت أخيراً أن تواجدها
لوحدها لم يكن إلا اعتناء ببقايا قلبها
غير المهدّم، 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 المها
وحزنها... لكننا لم نفعل.

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

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

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

منى ماجد أبورميس _ فلسطين

نسمات الأدب

النشر الإلكتروني

"طيف التوحد"

طيف التوحد هو أن تخيل نفسك
موجوداً في عالم تحتويه مجموعة من
الأصوات على شكل ضوضاء، أنوار
ساطعة تلف حولك. هذا ليس سيناريو
من فيلم أو خيال لمسلسل، هذا ما يسمى
بواقعي اليومي. ليس ضعفاً بل اختلاف،
وليس إعاقة بل قدرة، وليس نهاية
العالم مجرد بداية جديدة.

أنت لم تعيش في عالمنا... بل نحن من
لم نزر عالماً، حيث الصمت لغتك،
والهدوء وطنك، والتكرار طمأنينة لك.
ترى مالمن 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 نقترب بما يكفي.

رافقه عزيزي الإنسان... فهو لا يطلب
الشفقة ولا يبحث عن الشهادة، فـ طـ
يحتاج احتواءً وتفهماً.

بـلـعـابـدـ مـرـيمـ_ـالـجـازـاـئـ

"إلى الذين يُخفون جراحهم بابتسامة باهتة"

مرحباً...

أكتب إليكم اليوم، ليس ككاتبة تعرف
كيف تختار الكلمات بعماية، بل كروح
مثلكم... تتعثر بين جدرانها الداخلية،
تبث عن مت نفس، 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
تنفسون 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 جيداً 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 مجبور على
مواصلة التظاهر بأنك بخير. إلى من
يعاني من التوحد، ويجد صعوبة في
التعبير عن نفسه وسط عالم لا يجد إلا
إصدار الأحكام... إلى من يعيش القلق
وكأنه صوت داخلي لا يتوقف عن
الحديث، يسرق منك اللحظات الجميلة،
ويملأ بالخوف من أشياء لم تحدث
بعد... إلى من يحمل ندوب الماضي في
ذاكرته، ويصارع صوراً لا يستطيع

إيقافها... إلى كل هؤلاء... أناأشعر
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 نُشْفَى بسرعة... وربما لا
يفهمنا الجميع... لكن هذا لا يعني أن ما
نشر به ليس حقيقياً. أكتب هذه الرسالة
كي أقول لكم: أنتم لستم وحدكم. أنتم

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

إذا شعرتم 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 نستحق أن نمنح أنفسنا فرصة للنجاة.

خولة حلليب - 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
أضحي إعاقة طاغية على تمنعني من
الكلام، لكنني أبتسם ولا أعلم لماذا؟ ربما
لأن الحزن بات جريمة ترتكب كل ليلة
دون شهود، بات سفاحاً خاضعاً للصمت
يدق ببابي كل ليلة، لكن لمن سأشكوا لا
أحد سيدرك ما أعيشه.

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

أحد، وحتى أنت لن تراه، لكنه يألك
كلما لمسته 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 إعاقبة طفت على
الكثير منا وسكنت قلوب الكثير منا، لكن
القليل من سيفهم، وربما نادراً مانجد
من يفهم هواجسنا، نادراً ما تلتقي
الأرواح الصامتة في زوايا هذه الحياة.
أنا الآن أكتب ولا أعلم من سيقرأ
كلماتي، إلا أنني أؤمن أن الحروف تشبه
الأرواح تلتقي دون موعد، دون حادثة،
دون سبب ومبسب.

لذلك يَا عزيزي القارئ، إن كانت
أوجاعنا واحدة وإن كان عائق الصمت
يُطغى على أوجاعك مثلك، سأقول لك
كلمتى: إن هذا العالم لا ينبع على قلوب
المنهكين، أنت لست وحدك، وكل ما
أوقدته نيران الصمت فيك ستخمد ذات
يُوم، وستتمكن من كسر حاجز الإعاقة.
افتح عينيك وخذ نفساً عميقاً واصبر،
ولا تنسى أن ما تراه عيناك هو مجرد
سطور كتبت من قلب يشبه قلبك، وكل
ما أراد أن يبُوح به وإيصاله لك "أنا
أتألم مثلك، أبكي في صمت مثلك، وأكتب
لأخفف من أوجاعي وأوجاعك بقلمي
وحرروف دون أن أدركك".

بـلـعـرـيـبـيـ لـبـنـةـ الـجـزـائـرـ

"حين يصمت الضوء"

في زوايا الحياة التي لا يراها أحد،
يعيش أشخاص ليسوا أقل جمالاً، ولا
أضعف نوراً، لكن أصواتهم تخنقها
العتمة، وتغيب عن المشهد بصمت
موجع. هناك من لا يُرى... لأنّه بعيد،
بل لأن العالم اعتاد أن يُدير وجهه عن
الآلم الذي لا يُعلن عن نفسه. إعاقات لم
تُكتب في السجلات، ولم تُخصص لها
منابر، ولم تُحمل كقضية، فبقى أصحابها
بين جدران الوجع وحدهم، يُذادون
الحياة ولا يجibهم سوى الصدى.

جاء هذا الكتاب لا ليمنحهم شفقة... بل
احتراماً، لا ليسلط الضوء عليهم... بل
ليجعلهم هم الضوء. "الإعاقة المنسية"

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.

ال غالية قاسمي - الجزائر

"لأن الصمت لا يعني الغياب"

ليس كل من تأخرت خطاه... عاجز،
وليس كل من لم يسمع صوته... بلا
حكاية.

في زوايا هذا العالم،
تخبئ وجوه تبسم رغم الألم،
وتحمل قلوبًا تقاوم، رغم الصمت العميق
الذي يلتفها.

هؤلاء هم أصحاب "الإعاقات المنسية"،
لم ينسوا الحياة، لكن الحياة نسيتهم،
لم يطلبوا الشفقة، بل أرادوا فقط أن
يُرى وجودهم كما هو:
كاملًا، جميلاً، قادرًا... وإن اختلف.

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

ونبض دُوّى في صدر العتمة،
ليقول: "هـا نـحن هـنـا... لا تـغلـقـوا النـوـافـذـ
في وجـهـ الضـوءـ."
"الإِعْاقَاتُ الْمُنْسِيَّةُ" ليست عـذـاوـينـ
منـسـيـةـ،
بل أـرـواـحـ تـسـتـحـقـ أـنـ تـرـوـىـ،
فـكـنـ أـنـتـ الـجـسـرـ... وـكـنـ أـنـتـ النـورـ.
الـغـالـيـةـ قـاسـمـيـ.ـ الـجـزـائـرـ.

"قلق"

بالنسبة لي، أكبر إعاقة نفسية وعقلية، وأحياناً يكون تأثيرها جسدياً، 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 بالله. أصبح القلق مرافقه الدائم الذي يأخذ كل يوم شيئاً

جميلًا في حياته ويُخرب 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 نزارى_الجزائر

حين لا يُرى العطب، يُنفِي الألم. ليست كل الإعاقة تُرى. ليست كل المعاناة ثُقاس بالعكازات أو الكراسي المتحركة. بعضها يسكن في صمت لا يُسمع، في ارتباك لا يُفهم، في خوف لا يُفسّر، في جسد يبدو سليمًا لكنه لا يطأطِع صاحبه. هناك من يمشي بيننا، يحمل في داخله جرحاً لا ينزع، لكنه يؤلمه كل يوم. من يعاني من اضطراب نفسي، من قلق مزمن، من اكتئاب لا يُرى في ملامحه، من توحد لا يُفهم، من حساسية مفرطة تجاه الأصوات أو الضوء أو اللمس، من اضطراب في الإدراك أو في المعالجة الحسية... هؤلاء لا يُصنفون رسمياً "من ذوي الإعاقة"، لكنهم يعيشون في

عالٌ لا يتسع له م، ولا يعرف
بصرا عاتهم.

الإعاقة ليست فقط في الجسد، بل في
المسافة بين الإنسان والعالم. في العجز
عن التواصُل، عن التفَاعُل، عن
الانسجام مع إيقاع الحياة. في أن تكون
حاضراً جسدياً، وغائباً داخلياً. في أن
تُطَلَّب منك مهام بسيطة، لكنها بالنسبة
لك جبال لا تُرْتَقِي.

من يعاني من اضطراب داخلي، لا يحتاج
شفقة، بل فهمًا. لا يحتاج علاجاً فقط، بل
اعترافاً بأن ما يعيشـه حقيقة، مؤلم،
ومعيبـ. أن الحياة ليست سهلة للجميع،
 وأن "ال الطبيعي" ليس مقياساً لـالقدرة، بل
وهم جماعـي يُقصـي من لا يـشـبهـهـ.

كم من شخص يُقال له "تجاوز"، "لا تبالغ"، "كان انتعب"، وهو في داخله يغرق؟ كم من روح تكسر يومياً لأنها لا تجد من يصدقها؟ كم من عقل ينهار لأنه لا يُحتضن، بل يُحاكم؟

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

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

لكن الحقيقة هي: أن من ينهض كل صباح وهو يصارع عقله، أو حواسه، أو ذاكرته، هو بطل لا يحتفى به. أن من ينجو من نوبة هلع، أو من يوم مليء بالأصوات التي تؤذيه، أو من لحظة اكتئاب عميق، هو ناجٍ لا يذكر 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 دعماً، لا إنكاراً.

فإنفتح أعيننا على ما لا يرى. فلنصحِّ لما لا يقال. فلنمنح الاعتراف لمن يعيش في الظل، لا لأنه يريد، بل لأنه أجبر. لأن

الإعاقات المنسية

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

الألام لا يحتاج شهادة رسمية ليكون
 حقيقياً. ولأن الإنسان لا يُقاس بما يُنجز،
 بل بما يصارع.

وعد محمد فضل الله _السودان



العاقة التي لا يراها أحد

(عن القلق الحاد)

أستيقظ كمن نجا من غرق لم يحدث، كل شيء يبدو طبيعياً، لكن قلبي لا يصدق ذلك. النافذة مفتوحة، والضوء يتسلل بلاطف، ومع ذلك، جسدي في حالة طوارئ. أشعر كأنني متأخر عن شيء لا أعرفه، وكأن هناك كارثة وشيكه لا أستطيع تسميتها. لا أحد يلاحظ شيئاً، أنا أبتسם، أنجز، أجبرت تقمص "الشخص السوي"، لكن داخلي ينهر به دوء، بآفة، بلا صوت.

القلق لا يحتاج سبباً، 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



أنصاف حياة

(عن اضطرابات المعالجة السمعية)

كانوا يتكلمون، ويضطجعون، ويبدون
قربيين. أما أنا، فكنت أراقب الشفاه
تتحرك، والكلمات تسقط مني قبل أن
تصل. في الفصل، كانت الجمل تصليني
مثل همسات تحت الماء. صوت المعلمة
يشبهه جرساً بعيداً، مألفوا، لكن غامضاً.
أحاول التركيز، أن ألتقط المعنى من
النظرات، من الإشارات، لكنني أتعب،
أتعب كثيراً من التظاهر.

كثيراً ما سألوني: ألا تتبه؟ ولم يكن
عندني 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 الأدب

النشر الإلكتروني

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

حين تُقال كلمة "إعاقة"، يتوجه 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 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 تُنقل بها الأرواح.

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

يُمنحوا طرِيقاً يُسِّرُونَ فِيهِ، أَنْ يُفْهَمُوا
لَا أَنْ يُشْخَصُوا، أَنْ تُرَوَى حَكَايَاتِهِمْ لَا
أَنْ تُطْمَسْ، أَنْ يَكُونُوا شُرَكَاءَ فِي الْقَرَارِ
لَا عَبَّاً فِي الْحَسَابَاتِ.

الإعاقَةُ لَا تُعْرِفُ إِنْسَانًا...

لَكِنَّ الْجَهَلُ بِهَا قَدْ يَحْرِمُهُ مِنْ فَرْصَةِ
الْحَيَاةِ الْكَامِلَةِ.

"الإعاقات المنسية" هي تذكير دائم بأنَّ
ما لا نراه لا يعني أنه غير موجود. وبأنَّ
الوعي ليس أن نشعر بالحزن، بل أنَّ
نغيِّر نظرتنا، ونُصلح ما انكسر في
الثقافة والنظام.

لِيُسَوِّا بِحَاجَةٍ إِلَى مَنْ يَرْثِيُهُمْ، بَلْ إِلَى مَنْ
يُؤْمِنُ بِهِمْ. افْتَحْ عَيْنَ قَلْبَكِ، لَا عَيْنَكِ

فقط. قد يكون من حولك يعاني بصمت...

وينتظر فقط أن تُعامله كما هو: إنسان.

صلحية جابي- الجزائر



فيّدوني عن الحركة والكلام واجعلوني
أتراو الدواء بانتظام. حفّوني أمام الملا
بالاهتمام، فلن أقبل نصيّباً يشاركني فيه
الأنام، ولن أشارك أحداً ما بداخلي من
آلام. هي دموع تكتوّي بها الجفون، هي
رسائل تحكي بها العيون.

فقيـر... إنـي فـقير لـو تـعلمـونـ. جـائـعـ،
عـطـشـانـ، ضـائـعـ... أـتـدرـكـونـ؟ مـلـتـنـيـ الأـيـامـ
حـينـ أـكـثـرـتـ الشـكـوـيـ. وـفـيـ الـطـرـقـاتـ،
أـمـامـ الـمـحـلـاتـ، أـطـلـبـ الـلـقـمـةـ حـقـيرـ، كـرـيـهـ،
قـبـيـحـ... وـيـشـارـ إـلـيـ فـيـ كـلـ تـهـمـةـ.

لا أـسـتـطـيـعـ الـتـحـجـجـ بـوـضـعـيـ، وـلـاـ أـحـدـ
يـنـفـعـنـيـ سـوـىـ بـالـكـلـامـ الـقـبـيـحـ. لـاـ
مـسـاعـدـاتـ تـهـدـىـ، لـاـ هـدـاـيـاـ لـلـأـطـفـالـ
تـعـطـىـ، لـاـ زـادـ، لـاـ غـذـاءـ، لـاـ تـمـرـ اـسـتـطـعـتـ

شـرـاءـهـ،ـ لـاـ ثـيـابـ،ـ لـاـ مـأـوىـ.ـ حـتـىـ
الـمـتـصـدـقـيـنـ...ـ اـخـتـهـواـ.ـ أـغـيـاءـ بـقـواـ،ـ
وـبـخـلـاءـ مـاـ فـنـواـ،ـ وـفـقـرـاءـ مـثـلـيـ...ـ لـيـتـهـمـ
مـاـ وـلـدـواـ.

أـمـضـيـ وـعـمـرـيـ يـمـضـيـ وـيـقـلـ صـبـرـيـ.
فـالـخـلـقـ ضـئـيلـ،ـ وـحـمـلـيـ ثـقـيلـ،ـ وـأـنـاـ...ـ ذـلـيلـ
عـلـىـ أـرـضـيـ.ـ مـنـ سـيـحـمـيـ بـنـيـ قـوـمـيـ
بـعـدـيـ؟ـ

وـمـنـ سـيـنـصـرـ فـقـيرـاـ غـيرـيـ؟ـ
أـتـدـرـيـ أـنـيـ أـنـهـارـ،ـ وـصـرـتـ أـخـتـبـئـ حـيـنـ
أـرـىـ أـقـرـانـيـ؟ـ لـمـاـذـاـ؟ـ خـوـفـاـ مـنـ جـرـحـيـ
بـالـتـبـاهـيـ...ـ حـيـنـ أـرـاهـمـ بـالـهـدـاـيـاـ وـالـأـلـعـابـ
يـلـعـبـونـ...ـ وـأـنـاـ حـذـائـيـ مـتـقـوـبـ،ـ وـلـاـ مـجـالـ
لـلـمـقـارـنـةـ بـيـنـنـاـ.

الإعاقات المنسية

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

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

عليوش صوفية - الجزائر



عزيزي ماريا.. وهأنذا يا عزيزتي
ماريا أكتب لك لأنبه لك، ولو أنها أول
مرة أرسل لك تعبيراً شديد التحذير
ووصية مرة عليك، ستشعر بینها غصباً
عن نفسك، فإن الدواء مر، ولكن الشفاء
مؤكد. ومن استهان بتبيهات الحياة،
علمه درساً قاسياً جراء عدم الإصغاء
لها.

عزيزي ماريا.. تأمل في الوجود، الكل
خلق لمحاتك إلا الإنسان، خلق
ليؤذيك. كنا صغاراً، فدافعت عنا أحباونا
ورموا عنا أذى الآخرين، ولم نكن نعلم
عن ذلك شيئاً. كبرنا ونحن نظن أن
الجميع يحبنا، وكنا نظن أن العالم مليء
بالمحبة والسلام.

كبرنا على أفلام الكرتون الجميلة التي رسخت فينا معايير البراءة، وعلى ما نملك من فطرة سليمة، ظننا أن الحب هو الوسيلة الوحيدة التي نصل بها إلى أملاك قلوب الآخرين. وصلنا إلى سن البلوغ، كانت شهية الحب تفتح أنفاسها على قلوبنا، والنفس بطبيعتها تتبع كل ما لذ وطاب، فوقعنا في حب الجنس الآخر حباً صادقاً لا تشوبه شائبة، وكنا نظن أن هذا الحب هو السبيل الوحيد حتى نبقى سوياً إلى النهاية.

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

وضيقت صدورنا وصدت رؤوسنا
وكسرت قلوبنا وتهالكت بها أنفسنا.

عزيزي ماريـة.. بعد كل هذا العماء الذي
بكينـا فيهاليـي الحالـات ووـقـعـناـ فيـيـ
نوبـاتـ الـبكـاءـ أـمـامـ النـاظـرـينـ،ـ أـرـدـنـاـ
إـغـماـضـ عـيـونـنـاـ فـأـمـطـرـتـ وـتـسـأـعـلـ
الـنـاظـرـونـ لـمـ الـمـطـرـ !!!ـ يـقـولـونـ سـتـمرـ
عـلـىـ كـلـ الـحـالـ هـذـهـ الـهـمـومـ،ـ لـكـنـ كـيـفـ
سـتـمرـ؟ـ؟ـ نـحـنـ نـقـطـعـ أـرـوـاحـاـ وـأـجـزـاءـ مـنـ
أـنـفـسـنـاـ حـتـىـ نـمـرـ إـلـىـ الـحـيـاةـ بـسـلامـ.

أـتـعـرـفـينـ لـمـاـذـاـ حـدـثـ كـلـ هـذـاـ يـاـ عـزـيـزـيـ؟ـ
بـبـسـاطـةـ إـنـهـ "ـالـتـعـلـقـ"ـ إـعـاقـةـ الـقـرـنـ
الـوـاـحـدـ وـالـعـشـرـينـ.

عزيـزيـ مـاريـةـ..ـ كـوـنـيـ مـعـ اللهـ وـفـكـيـ
الـنـاسـ عـنـكـ،ـ لـوـ كـانـ لـهـمـ نـفـعـ لـنـفـعـواـ

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
وحذك فعيشني وحذك، والقبر بالتأكيد
ستكونين وحذك. نفسك الحل الوحيد لكل
المشاكل التي تعرضك، فكوني لنفسك
السند والمدد."

حليمة مغقات_الجزائر

" حين يكون النداء صامتاً "

لم أختر أن أكون هكذا، ولم أختر 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 أعمق نقطة من الروح، لا يراها أحد، ولا يتحدث عنها أحد، لكنها قادرة على ابتلاع العمر كله في صمت.

أنا واحد من هؤلاء الذين يتقدون في الإخفاء. أتقن ابتسامة مرتبة، وضحكه محسوبة، و كلمات قصيرة تجعل الآخرين يظلون أنتي بخير. لكن الحقيقة ؟ كنلت

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

أحياناً كانت المعركة أن أستيقظ من السرير، أن أفتح عيني وأواجهه يوماً جديداً. وأحياناً كانت المعركة أن أقنع نفسي أنني مازلت أستحق الحياة، رغم كل ما بداخلي يقول العكس. لم أكن أريد شفقة أحد، ولا حتى اهتماماً زائداً، كنت فقط أريد اعترافاً... اعترافاً بأن الألم الذي لا يُرى لا يقل حقيقة عن الألم الذي يترك أثراً على الجسد.

كثيرون يعتقدون أن الصمت علامة سلام، لكنه في عالمنا علامة استنزاف. نحن الذين نحمل إعاقات خفية، لا نصنع ضجيجاً، لكننا نصرخ في الداخل حتى تبح أرواحنا. نعيش في مسرح نؤدي فيه دور "ال الطبيعي"، بينما خلف الستار نهار مراراً وتكراراً.

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

الإعاقات المنسية

نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

تكون طبيعياً في عالم لا يرى إلا ما
 تلتقطه العين.

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

دعاء الجمل_تونس

نسمات الأدب

النشر الإلكتروني

سرى بي خيال الجريح وهو يضمد جراح
وطوى متولم وداعه يزهقُ الأرواح
ايا شريد شرده شبه الردى!
اما كنت بالأمس على ظنِّ أنك مرتاح؟
عشت على كرسي المصابين داء
وانت تنازع المنية وصبرك هو السلاح
ذات مرة سمعت صرخة على صداع
بصوتٍ يكسوه ألم لن يباح!
قلت ايا جالس على كرسي المصابين بلاعَة
اما تدري بأن ربي يناولكَ بعد الصبر فلاخ؟
اجابني بنبرة الانكسار: انا عبد منسي!
معاق على كرسي.. يغطيني على عنقي وشاخ!
أجول بين الغرف وابيت انزع موتا
وإذا غاب ليلى فإني اصافح الاشباح!

من يسمع انيني؟ من يدري اهاتي؟
هل يقول احدهم تسارعو نحوه فإنه قد صاح؟
ا هذا العالم معاقد ليهتم لمعاق؟
غابت ايام بسمتي ونسيم راحتني قد راح!
هاتي بتلك الجريدة فصوت مأساتي لن يصل
هاتي نظاراتي.. لعل الرحيل إقترب

رحيل الارواح

مساعدية عطر الندى_الجزائر

"كلمات وأفعال بسيطة تخبيء في طياتها معانٍ رهيبة، تصنع في أحدنا إما السعادة أو الحزن. يظن الناس أن ألفاظهم مجرد كلمات عابرة، ليست كذلك، إنما هي إعاقات نفسية ترك 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 شخصاً منعزلاً 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 خرابًا. من جهة أخرى، تجد بعضهم يعانون من اكتئاب حاد يصاحبه فقدان للشفق وحزن داخلي عميق، الملل ثم العزلة منتهيًا بالاستسلام. صعب حال هؤلاء لا يسـتطـعون الـبـوـح بما في صدورهم. فترة ما هي إلا قصيرة يـسـتطـعون تجاوزـهـا، ربما بـبعـضـ

الإعاقات المنسية

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

الكلمات أو التصرفات، ولكن بـأعيننا
إعاقات منسية تترك أثراً بداخلنا.
فإنها بقلب نقى ونية صافية ولسان لا
ينطق إلا الخير، فما الدنيا إلا لحظات

خديجة

نسمات الأدب
النشر الإلكتروني

"العتمة التي لا تُرى"

في زوايا المجتمع، حيث الضوء لا يصل، تعيش فئات بصمت ثقيل... لا لضعف في الصوت، بل لأن الآذان لم تعتقد أن تصغي. "الإعاقة المنسية" ليست أقل وجعاً، ولا أهون الماء... لكنها تُخفى خلف ابتسامة، أو تُطمس تحت حكم ظالم بـ "أنك تبدو طبيعياً".

فماذا عن يعاني اضطراباً لا يُرى؟ ماذا عن يحمل الماء داخلاً، لا ليراه الناس، بل ليصطلّي بناره وحده؟ اضطرابات القلق، التوحد غير النمطي، صعوبات التعلم الخفية، الإعاقة الحسية التي لا تُشخص بسهولة... جميعها إعاقة تُحجب عن الأنظار، وتُقصى عن

الناش، وترك خارج دوائر الدعم
والاعتراف.

يعيش صاحب الإعاقات 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 لأنّه لم
يُصمّم لعقل مختلف؟ وكم من موهبة
ذُبّلت لأنّها لم تجد بيئة تفهمها؟ وكم من
روح انهارت لأنّها لم تجد من يعترف
بوجودها؟

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

نرى، بل أن نبحث عما 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 حكاياتك، لن تنسى بعد الآن.

صلحية جابي_الجزائر

في هذا العالم يعيشأشخاص 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 خلل دقيق.

ومن أسبابه وقوع حادث كبير، أو تراكم مشاهد مؤلمة كوفاة شخص عزيز في العائلة، أو تراكم مواقف حياتية أصغر قد تسبب 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 الـبـالـع أو جفاف الفم، أو تشنج العضلات، أو ضيق التنفس أو التعرق، أو آلام المـعـدـة، 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.

وـكـيـفـيـة عـلـاجـه هو تغيير نـمـطـ الـحـيـاةـ بـمـارـسـةـ الـرـيـاضـةـ وـالـابـتـعـادـ عـنـ الـأـشـخـاصـ الـمـحـبـطـينـ، وـالـحـصـولـ عـلـىـ قـسـطـ كـافـ منـ الـرـاحـةـ، وـالـاـهـتـمـامـ بـالـنـفـسـ

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

بإيجاز، اهتم بنفسك ولا تهتم للأشخاص المظلم بين والمحبطين، فهم يشدّ بهون الدائرة المظلمة. ودائماً أقول لنفسك لا داعي للقلق، فالخلق الكون معنا. تذكر دائماً نفسك واهتم بكل تفاصيلها، واجتب ما يحزنك، واقرب من الذي يسعدك، ولا تأخذ كل شيء على عاتقك، فالطريق طويلاً 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 صاخباً كما لآخرين، بل كان مكتوماً، يقتصر على همسات بعيدة أو أصوات مشوشة يصعب فهمها. في المدرسة، كثير من المعلومات لم يتوقفن لتفسير الدرس بشكل واضح، وزملاؤها أحياناً لم ينتظروا حتى تلتقط كلماتهم.

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

لأنها لم تكن كافية لجعل العالم كاملاً واضحاً لها. كثيرون في المجتمع تجاهلو احتياجاتها، واعتقدوا أنها تستطيع التكيف وحدها.

لأنها عرفت أن قوتها تكمن في الصبر، وفي السعي لإيجاد طرق للتواصل والتعلم. اليوم، ليلى تعمل في مكتبة، حيث يمكنها الاستمتاع بهدوء، وتساعد الآخرين على الوصول إلى المعرفة. ورغم أن صوت العالم لم يصبح واضحاً تماماً لها، فإنها وجدت طريقة لسماع صوت نفسها الداخلي، وثبتت أن الإعاقة المنسية لا تمنع الإنسان من أن يكون مؤثراً وناجحاً،

الإعاقات المنسية

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

فقط تحتاج إلى من يسمعهم حقاً ويهتم
بهم.

إيمان عبد العزيز



تجلي شمس الغروب ويولد في الأفق
 ضوء خافت يتقارب إلى الحياة ببطء،
 ويولد معه الألم، في صباح مغيم، والكل
 ينتظر الطفالة التي ستولد ميتة! بعدها
 وضع الكل يده على خده والألم المسكينة
 تعاني الوليات في المخاض، بعد تعب
 وإرهاق وصراخ تولد تلك الطفالة، 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
 تنفس!! وبعد لحظات من الصمت
 والمحاولات والأرق، بدأت دقات قلب
 الطفالة تتخبط وكأنها عصفور يتنفس

آخر لحظاته، عادت لها الروح وكتب لها
عمرًا جديداً.

عندما يكون قدرك مكتوبًا في اللوح
المحفوظ يسبق علم الجميع، نعم. لكن
الفرحة لم تكتمل، لأنها استعيش 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! وإنجابت
موجودة!! أو لم يعرفوا القضاء والقدر?
ما هذه الحماقة؟ هي لا تعرف شيئاً لماذا
يلقونها بكلمات تبكي الحجر وتستفيق
الأصم الأصم؟ عن أي ألم تتحدثون!!!

كل يوم يحرقون زهرة من بستانها حتى
أصبحت صحراء خالية الكل فيها مهدد
بالموت والانفراض. عن أي ألم
تحدثون وهي تكتم وتحتمل وتصمت
وترحل وفي قلبها وجع مجلجل شائر?
عن أي ألم تتحدثون وهي تبحث عن
ذاتها بين صرخات متواصلة؟ عن أي ألم

تهدّثون وهي تبحث عن نفسها بين
شهقات تتنهد مرارة العدم؟
هي طفالة!!! أين الرحمة؟ أين الإنسانية؟
عقد بين طياتها لا حصر لها. نفس
منهكة تعاني من اضطرابات نفسية،
هدوء متسلل ممزوج بشفقة وشحذات
ذاك هو الاسم القاتل بصمت حتى أصبحت
جثة هامدة. هي طفالة لكن صوتها فيه
صراخ ألف عام. هي طفالة لكن بعقل
امرأة كهله هرمة.

بشرى بولنوار_الجزائر

عاهات خفية

كم من جسدٍ مُستقيِّم يخفِي روحًا
مكسورة،
وكم من ابتسامةٍ عابرةٍ تخفي نزيفاً لا
يُرى.

الإعاقات ليست دائمًا قدمًا مبتورة،
أو عيناً غافلة عن النور،
بل قد تكون قلباً توقف عن الحلم،
أو روحًا فقدت شغفها،
أو عقلاً مُثقلًا بالخوف والخذلان.

نحن نرى العجز حين يُعلن نفسه،
لكننا ننسى تلك الإعاقات التي تختبئ في
الصمت،

في العجز عن البوح،
في الانطفاء البطيء،

الإعاقات المنسية

نسمات الأدب للنشر الإلكتروني

في الأرواح التي تجزّ خطواتها بلا أمل.
أشدّ الإعاقات قسوة،
أن يكون الجسد معافي،
والداخل خراباً منسيّاً.

فريال بوطاس _ الحزائر

نسمات الأدب
النشر الإلكتروني

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

حين تُقال كلمة "إعاقة"، يتوجه 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 عنمن لا يُنظر إليهم لأن "شكواهم لا
يُدل"؟

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

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

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

بل إلى أن يعاملوا كما يستحق كل
إنسان:

أن يُمنحوا طريقاً يسرون فيه،
أن يُفهموا لا أن يُشخصوا،
أن تُروى حكاياتهم لا أن تُطمس،
أن يكونوا شركاء في القرار لا عبئاً في
الحسابات.

الإعاقة لا تُعرف إنساناً...

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 نغير نظرتنا، ونصلح ما انكسر في
الثقافة والنظام.

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

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

صلحية جابي _ الجزائر

"التشنجات المدمرة"

بعدما أفقـت، وجدت نفسي على الأرض في الشارع. والناس ينظرون إلىّ بشكل مريب، ورأيت صديقتي التي كانت تعطيني ماءً لأشرب، يبدو على وجهها أنها خائفةٌ جداً. سأـلـتها بكل غباء: "لـمـاـذا هـذـه الـنـظـرـةـ، أـنـاـلـمـ أـمـتـ يـاـأـجـنـ، أـنـتـ تـعـلـمـيـنـ ذـلـكـ؟ـ". أـجـابـتـنيـ بـإـجـابـةـ غـرـيـبـةـ صـعـقـتـنـيـ وـهـزـتـ كـيـانـيـ: "لـقـدـ كـنـتـ لـلـتوـ يـاـ لـجـينـ تـمـرـيـنـ بـنـوـبـةـ لـأـعـلـمـ مـاـهـيـتـهـ؟ـ".

سـارـتـ بـعـدـهـاـ قـشـعـرـيرـةـ غـرـيـبـةـ فـيـ كـلـ أـنـحـاءـ جـسـمـيـ.ـ بـعـدـهـاـ هـرـبـتـ لـأـنـيـ لـمـ أـعـدـ أـحـتمـلـ نـظـرـاتـ النـاسـ فـيـ.ـ فـورـ وـصـولـيـ إـلـىـ الـبـيـتـ،ـ قـادـتـنـيـ أـمـيـ إـلـىـ الـطـبـيـبـ لـيـعـرـفـ مـاـهـيـةـ النـوـبـةـ الـتـيـ أـصـابـتـنـيـ.

دخانا، أخذنا موعداً معه، ولكنني لاحظت أمي تدس شيئاً في يد الممرضة، فعرفت أنها رشّتها لتدخل قبل كل الموجودين.

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

أغمي على هناك. عندما أفاقت، وجدت نفسي مقيدة ومكبلة بالأجهزة الطبية.

تدهورت حالي الصحية لأنني كنت أظن
أني غير الجميع، وكنت مغرورة جداً،
وهذا هو الثمن الذي أدفعه.

حدي شيماء_ الجزائر



نسمات الأدب
النشر الإلكتروني

"جروحاً هامدة"

في أروقة المستشفيات، هناك من يحملون عباء الحياة كلها في أعماق قلوبهم. أعينهم تروي قصص ألم لم يُسمع، ووجوههم، مهما بدت صامدة، تكشف عن الحزن النفسي الذي يثقل نفوسهم. البعض يجلس أمام ماكينة التصفيه، تنتقل الإبرة إلى جسده وتنبض قلبه خوفاً 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 شللاً جزئياً أو ضعفاً في الحركة ناتجاً 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 غالباً يغفل معاناتهم.

وبين هؤلاء، من يعاني أمراضًا مزمنة أقل حدة، لكنها تركت أثراً نفسياً 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 تحدياً جديداً، وكل لحظة انتظار كأنها ساعة من الزمن تتوقف، تخالط فيها الدموع بالصمت، ويبحثون

فقط عن لمسة تقدير، عن كلمة طيبة، عن عطف يخفف عنهم ثقل الألم الجسدي والذهني. 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 تكتم الألم للحظة، كل نبضة قلب صامدة، هي انتصار صغير، لكنها تثير الطريق لكل من يمر بهذه التجربة. إنهم ليسوا مجرد مرضى، بل أرواح تبحث عن الضوء، عن الحنان، عن التعاطف، وعن صحة نفسية تمنّ لهم القدرة على مواجهة

حياتهم، مهما كانت إعاقاتهم أو حالتهم الصحية.

اللهم احفظ جميع المرضى المسلمين، وامنهم 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 وجعلهم ويقدرهم، وارزقهم العطف والحنان الذي يستحقونه. اللهم آمين.

رمياء- الجزائر

الخاتمة

في النهاية، ندرك أن الإعاقة المنسية ليست مجرد حالة فردية، بل هي قضية مجتمعية تحتاج إلىوعي وتفهم. إن التحديات التي يواجهها أصحاب هذه الإعاقة تتجاوز الحدود الجسدية لتصل إلى أعمق النسق البشرية، حيث يصارعون من أجل البقاء والتأقلم في مجتمع غالباً ما يغفل عنهم.

من خلال تسلیط الضوء على هذه الإعاقة، نأمل في خلق مساحة آمنة ومفهومة لأولئك الذين يعيشون في صمت. إن التصديق والاعتراف بهم وبإعاقاتهم هو الخطوة الأولى نحو التغيير الحقيقـي. يجب أن نعمل معاً

الإعاقات المنسية

[نسمات الأدب للنشر الإلكتروني](#)

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



الإعاقات النفسية



صلحية جابي
حلاليب خولة
بلغريبي لينة
وعد محمد فضل الله
ملال شهرزاد
جنى الأمير محمد
مساعدية عطر الندى
عليلوش صوفية
حدبى شيماء
رميساء لعوادي
مختات حليمة
فريال بوطاس
مرافئ الملك

أسماء المشاركين:

سارة حرات
خولة عبو
زهيبة نزارى
الغالية قاسمى
خديجة
منى ماجد أبورميس
علالى جوهر أنفال
مريم بلعايد
دعاء الجمل
نجوة راجع
ورود نبيل محمد
كراع ابوبكر
بشرى بولنار

