مجلة

سيكولوجيا ذات

مجموعة كتّاب

سجين ذات

مجموعة كتّاب ملتقى سماء الثقافة - الفريق الشبابي

سجينة ذكريات

إلى أصحاب الأجساد الفُلاذية من يحتضنون
أرواحًا هشة أسيرة ذواتهم، هنا تكشف
الخبايا ومن رحم الحقيقة نجتثُّ
الحكايا ...هنا يكون السجّان والأسير شخص
واحد، والزنزانة هي لحم وعظم ، المحكمة
التي دفعتك خلف القضبان لتتجرع كأس
الأسى هي بناةُ أفكارك وأحكامك عليكَ .

نور عليان

حبيس الماضي

ما المرءُ إلّا حبيسُ خباياه و سجّانٌ لنفسه
متقوقعٌ في سلسلةِ آلامِ الماضي
ناسياً المستقبلَ و متعلّقاً بالأيّامِ الخوالي بأتراحها آلامها
المؤثليّة حتّى يكادُ يثور كبركانٍ سُدّت فُوّهته فيحرق نفسه
بحممه التي تستوطنُ كيانه و تكبّله بأكبالِ العبوديّة الذاتيّة.
لِمَ نقيّمُ سعادتنا و نربطها بوجودِ أحدٍ ما في حياتنا؟!
ما الذي دهانا لنسقطَ من أعينِ ذواتنا فنقع فريسةً لهواجسَ لا
تُدرَكُ ماهيّتها ؟!
ماذا أصابنا لنقعَ ضحيةً لمشاعرَ مفرطة الحساسية طموح
صعب المنال حربٌ و حرمان ...
حربٌ تضطرمُ داخل أضلعنا
أما الحرمان فهو حرمانٌ من الحبّ.. العطف و سلبٌ للحريّة .
سرابٌ نسعى خلفه نطمحُ بأن نمسكَ بتلابيبه لكن سرعان ما
يتسرّب من بينِ أصابعنا كدخانٍ يتّحد مع أكسجين الجوّ
فنتنفسه ليكونَ أملاً بالياً نحيا عليه عساه يسدُّ رمقنا ..رمقُ
الشِوق و التطلع لأيامٍ أفضلَ من هذي الحال التي آلت إليه
الآن.

حنين أبو غليون

‖ كِتمَان خَلف القُضبَان

أقف الآن لأجد نَفسِي عشت حياة شاقّة أحتضنُ أشيَاء ومواقف لا قدرةً لي على التَّخلص منهَا ولا البوحِ عنها، لجَأت للصَمت حِين عَلمْت أَن مهمَا تَحدَثْت لن أَجد من يَفهَم مَشاعري ولا أملُك القُدرة علَى شَرح تفاصِيل قصَتي، تَمنيت أن يكُون للحرُوف أَصوَاتاً تَصرُخ بدلاً عَني حينَ يخطفنِي الصَّمت.

لأَبقَى أُوهِم نفسِي أن غَداً سَأَرتَاح لأجِد الأمُور تزدَاد تعقيداً، فأَكثر الأشيَاء والمواقف وجعَاً تبقَى سجِينَة داخل قَفص مُغلق الأَبوَاب مَركُونةً فِي صَدرِي عَالِقةً فِي أَحشَاءِ قَلبِي تَحتَاج إِلى عِنَاق لأَبكِي، كأَسِير حُكمَ علِيه بالمُؤَبد ولم يَستطِع الهَرب ينتَظر فَرج الحرِية والنِّسيَان.

خطَوَاتِي التي أتخطَاها اليَوم أصبحَت مصيريّة وكل كلمَاتِي وتصرفَاتِي باتَت محسُوبة، التَّعب يزدَاد يوماً بعدَ يوم ولا أَستطِيع التَّوقف لإلتِقَاطِ أنفَاسِي، فَكلمَا هَبت نسَائمُ الذِّكريَات تُؤجِج نَار قلبِي من جَدِيد.

فَيا ليتَ الحيَاة كَانَت أخَف، وليتَ جَسدِي يبقى قويَاً كمَا كُنت سابقاً، فمنذُ البدَاية عِشْتُ وحدِي وبَقيتُ أُصَارع الحيَاة بعَدم مُشَاركة تَفَاصِيل رُوَايَتِي مَع أَحد، فَكمْ مِنْ سِجْن وقَفتُ خَلفَ قُضبَانه كَان مُؤلمَاً وَتحَملت.

وردة عوض الله ابو وردة

حَبيسُ نَفسِي

وَكم مِنْ مُحاوَلاتٍ باءت بالفَشل، أنهَمَرت الدُموعُ كَشلال، أنحَبَست أنفاسي، وَكَأنني بِمَضيقٍ صَغيرٍ جداً ، تَوالت اَلامي الواحِدة تِلوى الأخرى ، حاولتُ لعديدٍ مِنَ الأيام للهروبِ مِنْ نفسي مِنْ الزنزانةِ التي حُبستُ بها داخلي ، وَجهُ بارد بملامح كارت أن تختفي، حينَ تنظر إلي وَجهي الشاحب سَتظن أنني جُثةُ تَسير لا غير، لكن بداخلي يوجد سجنُ ذو أسوار عالية. حاولتُ الهروب، إستنجدتُ بالكثير الذين مروا، وألقوا السلام، لكنهم لَم يسمعوا صوتَ أنيني، لَم يسمعوا تلكَ الصرخات، والشهقات التي تأتي بعد بكاءٍ ليومٍ طَويل.

بقلم بيان عماد ثليجة

سجين

ها أنا الآن أشاهد روحي من وراء
القضبان كل يوم، نفس
المشهد يتكرر علي منذ أن
أفتح عيني حتى أغلقها من
تعبي وألامي...
تتلاشى قوتي في نهاية اليوم
وأعود مثل الأحمق في اليوم
التالي أنتظر أن أحرر نفسي من
سجن صنعَتهُ لي الحياة..
وأعلم.... لن أتحرر ، لا جهد لدي
ولا طاقة، ولا سند حتى
ليساعدني ،لهذا سأبقى محبوسا
للأبد... في سجن صنعته لي
الحياة..

شيماء أخضر

قيود

من خلفِ القضبان
أتطلَّعُ للحياة
أمدُّ يدًا...أُقدِّمُ ساقًا
فيجلِدُنِي
سوطُ الواقع
أعودُ أدراجي
أُلازمُ صمتي، سكوني
أحاذِرُ الحراك
أقبعُ في الكوَّة زمنًا
ألملمُ بعضًا من شتات
وأختلقُ حياةً غيرَ الحياة
أتصالحُ مع القيودِ
أعانقُ الوحدةَ
وعلى ظهرِ الحيطان
أنقشُ أحلامي
الجامداتِ
أحرِّكُها من حائطٍ لحائط
علَّها يومًا تلوذُ بالفرارِ
وتنجو من دمارِ
هذهِ الذات

عبير علي الحداد

سجين الحرية

سجين كبّل نفسه بسياط كلام الناس، فأصبح بين جدران نفسه يستعذ من الوسواس الخناس، يرى الكل ينافس الآخر ليصل، إلا هو قابع في قوقعة نفسه يخاصمها ويجلدها كأنها ليست منه، ولا هو منها، تشوبه نظرة الحسرة على سلاسل من الأفكار التي تلوي معصمه في كل مرة يريد أن يفتح باب عقله لأستنشاق رائحة الحرية، ولكن ها هو يعود كل مرة كالأحمق ليستلقي بين أحضان روحه المستعبدة ليواسيها آخذا بذلك دور الضحية بكل اتقان، وكأنه تحفة فنية تريد من كل من ينظر لها أن يشعر بالشفقة لما آلت له ملائكة الرحمان . فما أقساه فكر الإنسان عندما يتحجر على رؤية مراحب الحياة وروعتها، ويسرّ على إنغلاقه بحجب قلبه عن إبصار بوصلة الحرية التي خلقها الرحمان . وها قد بدأ العد التنازلي لترك سجن العبودية، فهل ياكسيدي أنت مستعد للحرية .؟!

بقلم :هوارية بن علي

سجينة ذاتها

قيدتُ ذاتي بيداي

ها أنا أشاهدُ نفسي وهي سجينة

داخلي وأتلذذ بهذا المنظر

المشيع، لم أستطيع من تحريرها

بسهولة، لقد كانتْ مقيدة

بأحكام خوفاً، عليها من هروب،

وهل حقاً أستطيع الهروب؟ وأنا

التى كبدت أضلعي ببساطة وبرود،

أصبحت شيطانة قريني، وأتفنن

بكل أنواع_ ألم وأنا أنظر لنفسي

كم هي حمقاء تظفر بالعذاب

كدواء لها،

وهل ألم تخدرَ لذلك الحد،

أضلعي باتت تتلاشى كرماد

النار الملتهب لم يبقى

سوى حطام ارى نفسى من

خلاله

هبة الله أبورياح

سجينٌ أنا بينَ طيّاتِ أفكاري والشّعور، ملتاعٌ والدّمى في أعماقِهِ فؤادِي ثور، أسيرٌ ويكبّلُ الحرفُ يديَّا بينَ متاهاتِ السّطور، فلا أنا في الهوى حرٌّ ولا تِلكَ الدّنيا في مكيالِ حقّي تدور، تكتوي روحي بألونِ اللظى والجُرحُ على قلبي جسور، ينهشُ اليأسُ أحلامي ومنَ الشّعرِ تتباكى عليها بحور، يا سائلًا لمَ جرحُ قلبي وفي الهوى كنتُ الصبور، لا تسل عن سيوفٍ تبكي الدمى والظالمُ فيها غرور.

رضوان الحسن

ستبقى بداخلي

شششت.... أرجوكي يا أنا أنصتي

لما تريدين الرحيل وكسر قيودك ألم نتعاهد على البقاء ولملمت جروحنا ،ألم نضم أنفسنا،ونطبطب على كتفنا دون بوح ؟!

ما سبب رحيلك ؟!!

هل مللت العتمة ؟

أم اكتفيت من انكساراتي ؟

انتظري وانظري في عيني ، وتذكري أنها ليست إنكساراتك الأولى،ونزيفك الأول ألما...

ابقي أرجوك بداخلي فلن يفيد بوحك إلا ألما ،لأنهم ليسوا أنت تذكري أنهم استغلوا كل قطرة من ضعف دمعتك،فمن يعرفك سيفهمك بنظرة دون قول منك حتى وإن ضحكت وأخفيت سيفهمك.

سامحني يا أنا لقد كثرت عليك تراكماتي لكن سنتجاوز كل هذا،وتذكري قولنا أننا على حسن ظن بالله

هيا أغلقي نافذتك ونامي أحبك

سعداوي شهيناز

غُربَةُ الرّوح

تَقذِفُني هَلوساتُ الحنين فتجرِفُني الخيبةُ لمأساةُ الذاتِ
لتُلقي بي على ساذِجُ الفؤادِ ساحِلهُ خِذلانٌ شاطِئُه حِرمانُ...

تَخونُني الذاكِرَةُ حتى بتُ كحدٍ أدنى لا أذكُرُ أسمي أو حتى عِجافُ سنينُ العُمرِ الراحِلةُ
عني القاحلةُ بي السوداويةُ تفاصيلُها
غَصةٌ من سالفِ الزمانِ حاضرَةٌ بالروح لا أذكُرُ الكثيرُ عنها سِوا
خُشوفُ إشراقةُ بدايةِ شَهرِ نوفمبر في اليومِ الثامنِ من عام 2015

كنّتُ وقتَها أجلسُ إلى الطاولةِ أجل تِلكَ المنضَدَةُ الأقربُ لقلبي الأحبُ إلي ومصدَرُ الطمأنينَةُ لروحي حيثُ كانت فكرةُ وجودُ صورَةٌ لكِ في الرُكنِ المُشرِقُ في زاوِيتُها تنبضُ بالقلبِ عِوضًا عنهُ أو لرُبما كانت أكثَرُ إضائةً من ذاكَ المصباحُ الذي يَعلوها
حتى انهُ يُخيلُ لي وجودُ شيءٍ ما يَخُصُكِ من حولي يَبعثُ الأمان بالنفس، السلام بالجوف، وإن كانَ مجردُ طيفُ خيالٍ فالأمس

سبعةُ أعوامٍ قد مضى على تلكَ الأحداثُ ولا زِلتُ أذكُرها كما هيَّ

واليومَ.. لا أعلمُ ما اليوم.. سحقًا لتلكَ الذكرياتُ إستثنائِيةُ الأرشفةِ متشبِثةٌ بي كما لو أنها من صُلبي وأنَّني والِدُها تأبه الرحيلَ عني مُفارِقةٌ إياي يالَ فَرطِ وفائِها بعكسِ أصحابِها

ولِلّهُ إعتصارُ الذاتِ وغربةُ الرُوح، بصفعةٍ على يَسارِ صدري

كفاكَ بعثرتي يا هذا ثُمَ كُفَ عن الضَجيجِ.. أُريدُ أن أنام.

✍️ #سّيّزر، آلغـــزاوي ـ؛

دآخِلي في أرذل العُمر

أينَ ذَهبتِ الضوضاء، ماذا حَلَ بالضجيجِ دآخِلي، مآ بالُ تِلكَ الأصواتِ الصاخِبة، الإزعاجُ، الحيويةُ، النشاطُ، عُنفُانِ الطَيش،
مآ كُلُ هاذا الهُدوء؟

سأُلقي نظرةً عن قُرب، ما هاذا بِحق السمآء كَم لَبثتُ بعيداً عنهم؟ مضى دهراً لم أفقِدهُم ولم أتفقد أحوآلَهم،

أيُعقلُ بأنَ ظُروفَ الحيآةِ أنستني إياهم، أم أنَ قسوتها فَرقت بيننَآ حدِ ذاآكَ البُعد الدامي، أَلِهذا الحدِ هُنتُ عَلي ولم أكترث لي؟ ياالله كَم أبدُ عاقٍ لَهُما مآ هذآ إنهُ لَموتٌ على قَيدِ الحياةِ فأيُ إعتِصارٍ ذاك،

سأكتشفُ نَفسي فَغيابٌ كَهذا قادِرٌ إفقادي الذآكِرةِ لِنفسي وشَكلِها

إقتربتُ بِقدمٍ مُرتَجِفَ، خُطوآتٍ رَثَ، حآلُها كَحالِ عَقلي الثَمل،

إسمَهرَ الضبابُ مِن حَولي، حتى بِتُ لا أرى شيءً، أيُ مَعمَلِ رَملٍ هذا، وأيُ دَمارٍ عآرِمٍ ضَربَ المَكان، أينَ هُم عَضوضايَ لِأبرَهُم أقبلُ اليَدين ومن قَبلِهم الرأسُ والقدمين، أينَ أنتُم؟

أكملتُ جَولةَ البَحثِ عَنهُم حُبَ فُضولٍ إستِكشافُ ذاتي، أتجولُ بِجوفي، أتعمقُ بِمشاعِري، يالَ الهول ماذا أصابَها، إنها هَرِئةٌ حَدَ الهشاشةِ مَن فتكَ بِها؟ يآ لَها مِن قَوقَعَةٍ صَدِئَه، لَم أقصد العَبثَ بِها دونَ قَصدٍ لَمستُها!

إنهَمَرت حُزنً كَأنها غُيومِ ديسنمبر كَرمً إبتُلِتُ غَرقً، فاضَ الدَمعُ
فِالقاعِ فَنَزفت ألمها بِلحنٍ وإيقاع، لا طآقَةَ لِفؤادي تَحمُلِ دُموع أكبادي،
لَن أقِفَ مَكتُفَ الأيدي وحَسرتي تَرتَعُ بي لا مُبالاةً لِحالَي
لآ لآ لن أبقى هُنا طَويلاً فَقد سأمتُ لَحنَ المَوتِ الإجباري، أُريدُ لِقاءً
لَهُمآ إطمِأنانً لِروحي وقَلبي مَن سِواهُما، ولا يَهُم إن فَقدتُ بَعدها
إبصاري، أينَ هُما ما مِن أحدنٍ هُنا؟ رَجاءً دُلَني بِمكانِهمآ،
شاكِراً لُطفكَ مُدَخرً لَكَ مَعروفَك، هآ أنا تَمامً كما وُصِّفتُ أقِفُ،
أقِطعَتُ خَيشٍ هاذِهِ أم شَرشَفُ؟ لا أعلَمُ ولا يَهُمُ سأكتَشِفُ،
بابَ قَبوٍ كانَ هذا بل هُوَ أشبَهُ بِجُحرِ ضَبٍ جَسدي سَيلتَهِمُ،
مُكابَرَةً على نَفسي واصَلتُ طَريقي، ريبٌ عارِمٌ يكادُ يَقتَلِعُ زُجاجَ عيني،
الخَوفُ خائِفٌ على خَوفي أكثَرُ مني، تَشغَلُ حَيزَ الرَهبَةُ بي، ظلامٌ دامِسٌ
يَلتَفُني، بَردَةِ الأجواءُ حَولي، لِأجِدَ نَفسي في جُرفٍ أقَعُ لا بل أقَعُ،
سَقطُ في ذاك المُنحدَرِ، إنتَهت بيَ الهاوِيَةُ،

إمامَهما أقِفُ من هاؤلاء لا أعرِفُكم هيا أخرِجوني مِن هُنا، أو لَرُبما أنتُم مِني أُخرُجوا، لا أُمازِحُكُم هيا مني أُخرُجوا!

فل يُخبِرني أحدُكُم مَن هاؤلاءِ بِحقِ السمآءِ؟

أجدُني أرى هَيكَلينِ أشبَهُ بِخُرداوينِ يَدعي ذاكَ الخرِفُ ذُو التَجاعيدِ المُفرِطَةِ أنَّهُ قَلبي أُغرُب عن وَجهي ي كَومَةَ القُطنِ لا أعرِفُكَ فَشيبُكَ لا يَدَعُني أراك حتى، تُحاوِلُ دونَ جَدوى تِلكَ العَجوزُ الشَمطاءُ إقناعي بأنها تِلكَ نَفسُها روحي يا لَكِ مِن مُشعوِذَةٍ بائسة عَبثً تُحاولينَ فَكل مُحاولاتُكِ سَتَبوءُ بالفَشلِ ي عَجوزَ الجِنِ، يالله عَفوُكَ إني كُنتُ مِنَ الظالِمينَ ولا أزال!

أُخرُجوا مِن هُنا أنتُمُ الإثنين، هيا أُخرجوا، أُخرجوا هيا، أنا!

نَعم أنا، أجل أنا الذي سأخرُجُ مِن هُنا لا أنتُم، ولن أعودَ مُجدداً أبداً، صَدى صَوتٍ مِن خَلفي، فلتَمُت بَعيداً عنا حَذاري أن تَعودَ وإلا!

إستَدرةُ لن أعودَ أيُها المُختلانِ مُطلقً،

مُهَرولاً لن أعودَ، أُقسِمُ لن أعود.

✍ #سُلَيمانْ؛ اَلغَـزاوي ـ؛

أنا الزنزانة!

وحينما قال المتنبي لسيف الدولة: أنت الخصم والحكم ...أقولها لذاتي مرارًا متجرعةً مرارها، أنا السجّان والسجين، الظالم والمظلوم، خيرة وشريرة، منيرة ومظلمة ...أنا ابنة التناقدات المشتركة ولست لوحدي في ذلك فكلنا هكذا!هناك ما نقوله فنفعل بغير ما قلنا، ترتسم على ملامحنا ابتسامة متهالكة دون أدنى شعورٍ منا، نحتجز في داخلنا الكثير، وبالكاد نلاحظ ما يخرج منا ...تنهيدات، شهقات، وبضع دمعات سالت بالرغم عنّا ...

فأيقنت أن الحرب لا تحدث في الباحات فحسب، هناك طامة تقوم داخلنا، مجاعة تضرب مشاعرنا، وموسم الجفاف قد حلّ في بساتين شغفنا، نحتجز أمالا وأحلاما، وطفولتنا التي لو أخرجناها للجميع سنؤذى، نحتجز عفويتنا بدوافع كثيرة منها ما سيحدث لاحقا...

جزء منّا حر وأخر في زنزانة ...في زنزانة من لحم ودم تحديدا في نفسه!

نور عليان