

مجموعه مؤلفين

نرجسية قلب

تحت إشراف : نسبية الطيب-إكرام بورزام

نور جلالية
قلوب

مجموعة مؤلفين

تصنيف العمل: خواطر

المؤلف | ة: مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف: ذهب محمد

الاخراج الفني: وئام مدحت

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم

أحبة الضاد

سلمى جمال

-1-

* استبدلتها بقاف *

السلام عليكم ورحمة الله، عزيزي القارئ كيف حالك؟ دعنا نبدأ مع بعض من جديد، ولكن هذه المرة دعني أعرفك عن أبي أولاً، كان أبي أستاذ لمادة التاريخ وكان يحب التاريخ الإسلامي كثيراً، أبي اسمه الرشيد، وقتها أسماني هارون وذلك تيمناً بهارون الرشيد، كما كان هارون الرشيد الخليفة العباسي الخامس، ذلك الخليفة العادل ذو الشهرة العالية في التاريخ الإسلامي، فترعتُ من صغري مُحبُّ للغةِ الضادِ وقصص التاريخ، في أسرة تعتبر متوسطة الدخل.

كان لي صديقان في مثل عمري خالد وأحمد، فلا يُذكر اسم خالد إلا ويُذكر اسم أحمد وهارون، وهكذا كنا لا يُطلق اسم أحدنا إلا مقترنا باسمي صديقي الاثنين، لا نفترق من بعضنا إلا وقت النوم، كنا في نفس الصفّ الدراسي، وفي أيام الإجازة نذهب ونعمل معًا؛ لنوفر مالًا يساعدنا ونساعد به أسرنا الكادحة، وقد كنا خير سند لبعضنا البعض، كبرنا وأصبحنا شبابًا ومازلنا على تلك الشاكلة.

كان عمي من أعظم التجار، وذو سعة من المال، كان يحبني منذ نعومة أظفري، قبيل وفاته أوصى لي بجُلّ ماله، سُجّلت أملاكه باسمي، فأصبحتُ بين ليلة وضحاها من الأثرياء، فجأة تبدلت حياتي، فتحوّلت إلى إنسانٍ ينظر إلى كلّ شيءٍ

نظرةً مادية، وقررت البحث عن أصدقاء
 جدد ذوي مال، بدلاً من أصدقاء طفولتي الفقراء،
 إنهم الآن أقل بكثيرٍ من مكانتي الاجتماعية، أنا
 الآن ثريٌّ وهم فقراء، فتكبرتُ واستعليتُ عليهم،
 حقًا تبدل كل شيءٍ في حياتي، بل حتّى
 اسمي أصبح لا يليقُ بي، وكأني استبدلتُ حرفَ
 الهاء في اسمي إلى قاف، كنتُ هارون الرشيد،
 فأصبحتُ قارون الجديد، ذلك المتكبر من قوم
 موسى الذي ذكر في القرآن الكريم.

نعم كنتُ هارون في الاسم قارون في الأفعال،
 متكبر لا يهمله أحد، أشعر أنني أملك كل العالم
 بسبب كثرة الأموال، وتعرفت على أصدقاء
 جدد كانوا أغنياء مثلي، فأنا الآن لا مكان
 للفقراء في حياتي، واتبعت اللهو والمقاهي الليلية

وكان ارتداد طاولات لعب الميسر
والمراهنات، أكسب يومًا وأخسر أيامًا كُثْر، ولسْتُ
آبه البتة، فأنا أملك الكثير من الأموال التي كنتُ
أصرف منها فقط دون أن أجتهد في استثمارها
في تجارة أو عملٍ مفيد، فقط اللهو بشكل
يومي أصبح روتيني، ودفتر شيكاتي أصرف من
غير حساب، ومع مرور الأيام أصبحتُ مفلسًا،
وأنا لا أدري ولازلتُ اعتقد أنني أملك الأموال،
حتى تمّ الزجُّ بي في السجن لعدم سداد تلك
الشيكات التي كنتُ أكتبها دون حساب.

في كلِّ هذه الأحداث كان أصدقائي الفقراء يعملون
بجد، وقد أصبحوا من التجار المعروفون، سمعوا
بقصة إفلاسي، فهبُّوا لمساعدتي، لقد دفعوا لي
جميع الأموال وأخرجوني من السجن، فلم يكن لي

اي قوة لكي أرفع عيني من الأرض
خجلاً أمامهم، فلقد كنتُ إنسان مريض ومتكبر،
فساعدوني بل أكرموني ودخلت بفضلهم عالم
التجارة، فأصبحتُ أملكُ الأموال ولكن هذه المرّة
سأحتفظ بحرفِ الهاء في اسمي؛ لكي أصبحَ
هارون الرشيد وعاهدتُ نفسي بالألّا أكون قارون
من جديد.

وليد اسماعيل علي

-2-

* عزة نفس *

من منا لا يحب نفسه، لا يوجد ابداء، الكل يحب ذاته وهذا ما يسمى "بالنرجسية"

النرجسية تعني الغرور وحب ذات لكن مدام تحب نفسك دون احتقار الآخرين هذا ليس بالشيء السيئ

النرجسية هي صفة غريزية في الإنسان كل شخص يحب نفسه وهذه غريزة فينا "النرجسية" من لا يحب نفسه، من وضع قيمة لنفسه، يضع الأشخاص قيمة عليا له وقس على ذلك أنا النرجسية التي تحب نفسها وتعزز وتفتخر.

أنا الجوهرة الغالية التي يفتخر بها والداي

انا القدوة لغيري

أنا الطموحة في هذه الحياة

أنا التي كنت ولازلت مدللة البيت ونوره

أنا الصديقة الحميمة التي تخبئ أسرار الجميع

أنا المؤنسة الغالية لأبي وأمي

أنا سند إخوتي وأمهما الثانية

انا التي كنت لأمي صديقتها وإبنتها وصندوق

أسرارها

نرجسياتي هيا عزتي وفخري مهما تعرضت إلى

مواقف سيئة إلا أنني أقف مجددا

فالكلمات المحبطة لا تؤثر فيا سلبا بل على

العكس، سأحاول حتى أنجح وأصل إلى هدفي،

فيجب على الإنسان أن يهتم بنفسه، لأنه هو
الأساس ومحور كل شيء

لأول مرة أكتب عن نفسي لطالما كنت أحب
الكتابة عن الأمور الأخرى، مثل الصلاة، إحترام
الوالدين وروايات الرعب وغيرها كثير أما أن أكتب
عن نفسي، لم أفكر إطلاقاً

في النهاية، أنا أحتاج بعض الوصف لتكتب عني
في الكتب ولما لا، ها أنا الآن وصفت نفسي في
بضع كلمات بين هذه السطور سأكتبها وأتركها
ذكرى لي حين يحيط بي الفشل يوماً أسترجع بها
قوتي كأنها ترياق

إعلمي يابثينة أن ما حدث وما سيحدث هو ما
كتبه الله لك ولن يستطيع أحدا أن يغير ذلك

فكوني كما أنت عليه الآن ولا تتغيري مهما حدث

يجب أن تبقى الفتاة البريئة داخلك....

وكل الفشل التي ستواجهيها سيكون درس لك

لتتعلمي أشياء جديدة وفقك الله

إليك: يا أنا

ياقارئ رسالتي، ربما تتغير بعض الأمور في

حياتك، لكن يجب التأقلم. دائما هذه هي الحياة

أحب ذاتك دائما...

بن ميلة بثينة الجزائر

-3-

نفسى تجرنى

لقد أصبحت رغبتى فى التملك مفرطة حيث
أصبحت أشتهى أن أملك كل شىء أراه عند
غيرى ، فى حين لم أكتفِ بذلك فقط لقد أصبحت
كل همومى هو حب التملك أى شىء لم أستطع
السيطرة عليه أو امتلاكه وبمجرد النظر إليه عند
غيرى ، تشتعل نيران الغيرة لدى :لما لم
امتلكه'و لما يكن من نصيبى هل هو خير منى'.

لقد أصبح الأمر مفرط كثير ، فى حين لا أستطيع
السيطرة على وضعى، أوشك أن يصبح مرض
نفسانى أو مشكلة معقدة يرجحها ذو
الاختصاص.

في آخر حالة انتابتي عند سماعي أن أختي الصغيرة قد انتهت حفظ سورة البقرة، هنا لن أملك نفسي وأصبحت أعيب نفسي وأبكي: "لما لم أكن أنا الأولى في الحفظ". وخصوصًا لم أهديت لها جائزة قيمة .

لم أشعر لحالي ماذا فعلت لقد أصبت بالاكئاب حاد ، ورفضت أن ابارك لها ...

وحاولت حبس نفسي في الغرفة دون الخروج والاحتكاك بغيري ، نعم قد فعلت ذلك دون أي شك... ولو هلة قد قررت عدم حفصها ، كم حزينة ذلك اليوم ...

أما فكرة آلة الخياطة التي جعلتني أشتغل ليل نهار حتى اشتريتها ، لا زلت أذكرها ذلك اليوم

حين قررت جازتي شراء آلة للخياطة، وقد ساعدها زوجها في ذلك ...

وجاءت تدق الباب فرحة بها وشرعت في سرد ما حدث لأشاركها فرحتها ، من عتبة الباب وهي تحدثني والفرحة قد زادت في جمالها ، عكسي لو صلحت لقلت: " لها هاتها وأعطيني إياها... " دون تردد ولا مبالاة . في حين تبسمت في وجهها بسمة تحاكي شعوري وجلستها إلى أن غادرت .

ههههه في العام الماضي ، حدثت حادثة مضحكة، حين قررت شراء ملابس العيد ، وكنت قد وقفت في مكان بين الثياب وإذا بامرأة ترتدي ثوبًا أحمر تدفعني متجهة إلى أحد الفساتين

لاقتنائه في عجاله ، وقررت الذهاب لدفع
والمغادرة...

استوقفتها دون ردت فعل ونزعت لها الثوب الذي
لم يكن في مخيلتي أصلا وقلت لها هو لي لا
تقتنيه خذي غيره ، ههه ...

حقيقة لا أحب هذه النوع من شخصية صراحة
فهو يورطني ويمرضني للأسف.

لبنى ملال الجزائر ولاية باتنة

-4-

ظننتها ابدأ

شاب ثلاثيني لا يملك ما هو مدهش ولم يحقق ما هو ملفت، أعيش في ما هو اشبه بالزنزانة وأسمع ما هو احز من الجمر، كنت أعمل في طاحونة بالقرب منا وما اجني من المال لم يكدي يكفي ليسد أفواه اهلي من الزمجرة والشتائم بأنني عديم النفع ، اتمنى لو أنهم يشعرون كم اتعب كي اجلب لهم ما يحتاجون منه ، ما اوفره من مال من عمل إضافي لتكوين اسرتي الصغيرة يرون انهم أحق به ، أعاني بحق.

وجدت عملاً براتب أفضل أخيراً سأتمكن من تكوين أسرة واجلب ابن يحمل اسمي ، الا يكفي لتلك

الفتاه هذا المدة من العنوسة والانتظار؟، لكن كان لأهلي رأي آخر؛ يرون أنني لم اسدد ما قاموا به او نصفه، ماذا علي ان أفعل إن كان لا يرضيهم راضٍ ولا يغنيهم شيء؟،

في تلك الليلة لم أعد اتحمل ما يحدث تركت كل شيء خلفي اهلي وتلك الفتاة فقط تركت لهم رساله محتواها " ربما لم أكن الأبـن المثالي لكن هذا ما استطعت ان أقدم " ، ولتلك العزيرة أخرى محتواها " لك العنان وافقي إن دُقَ بابك بالحلال " ، كان ذلك مؤلم بالنسبة لي لكن عادلاً ومن ثم انطلقت حتى ابحت عن وظيفة حتى ولو دوامين اريد فقط النقود تلك الأوراق التي تجعل العالم بهذا الجشع لأرى العالم من زاويتهم قليلاً.

جلست مع أحد اصدقائي البعيد من المنطقة
عملت معه في البناء صباحاً وكسائق مساءً كان
الأمر مرهقاً بحق لكن علي التحرك من هذه
النقطة، عندما بلغت الأربعين كنت قد أفتح
مطعماً خاص بي وتزوجت تلك الوفية التي لم
ترضى بأن تتزوج لأحد غيري بلغت من السعادة
أقصاها بعد ما كنت اتعس المخلوقات، فتزوجت
ممن أحب وانجبت واصبح دخلي ممتاز أعطي
اهلي ما يسكتهم وادير شؤون منزلي الصغير
بنظام ، لم أنعم بما استحق في شبابي لاني لم
أكن استحق ذلك وذلك لأنني كنت ارضى بذلك
التسلط . " لولا تلك الأنانية العادلة ، لبقيت اسيرُ
الذل ابداً ."

غاية علم الهدى البشاري

-5-

عزفٌ منفرد

ذلك الشعور الذي يقتحم وقت فجأة دون أن
يستأذنك ويمضي بك إلى متاهة الذكريات ،
صور تتوالى تتعمق وصوتٌ لا ينتهي داخلك ..

أفكارٌ تُزين لك ماتبقى من حنين كأنه رسالة
روحية أن تُسافر عبر خيالك فترسم التفاصيل كما
تتمنى .. تُعانق روح.. تلمس إحساس.. تختار
الكلمات وتحكم نبرة الصوت كما تشاء...

لا سلطة لأحد آخر ، أنت فقط تحكم الوقت
والمكان وتُهدي نفسك ما تُحب من الألوان ..
ترسم قوس قزح بسماء صيف !! تُشعل شموع لا
تنطفئ!

وتتَّوج الحروف الممزوجةً بنبضِ قلبك فيبوحُ
بأجملِ الكلمات الساكنةِ أعماقك كان يُخفيها
الكتمان فتُحلقُ بحريةٍ ك طائرٍ كان حبيسَ قفص
منذُ عقدٍ من الزمان ...

مشاعر ستغمرك وداً وسكينةً تطفئُ ظمأك وتُحيي
نبضك الحزين لدقائق ليست معدودة !!
فربما لا تنتهي داخلك حتى وإن أيقظك صوتُ
الواقع ونسيتَ أن الحكايةَ وقتٌ من خيال ...

اوديل محمد

-6-

عزيزي البعيد

رحلت دون أن تُقبلني..

او تودعني بين أحشائك

كما اعتدت، أيا لبت أعانقك طويلا

ولم يُعانقني سوى دُجى الأحران

وَبُعدك عمدني سواد الليل دامساً

واسقى ما بعد رحيلك من لقاء

ورحلت ولكنك بالقلب لازلت كامنا

نعم مت يا نبضي؟ بعد فقدك أنا ميتة

أشتاق!! ويترك الشوق في عيني محترقا

وقد فارقت الحياة ولم يفارقني البقاء

وامسح أدمعتي بأطراف ثيابك الحريـر

ما زلت اسمع صوتك في كل مكان .. حتى في
داخلي .. اسمعك تناديني لكن أعجز عن فهم

كلماتك المتداخلة ببعضها

ما زلت أراك كلما كنت أجلس هناك .. تقف في
وسط الغرفة تنظر إليّ بوجه حزين مبتسم ..

هل يا ترى أنت حقا هنا أم أنني ما زلت تعيش
في مخيلتي فقط؟

إكرام بورزام

-٧-

*** إلى من لا يزال في القلب ***

عندما تتلاشى الألوان وتغرق الأيام في صمت
السنين، أجد نفسي أمامك، أحاول أن أرتب
كلماتي كما يُرتب الصباح ألوانه على سطح
الماء. أكتب إليك اليوم، ليس لأنني أفقدك، بل
لأنني أريد أن أترك لك جزءًا من روعي قبل أن
تفصلنا المسافات البعيدة أو يطوي الزمن سطور
الذكريات. في كل لحظة من حياتي، كنت أنت
النبض الذي يجعل من الأيام مسرحًا للفرح،
والشريك الذي لا يُعوض. في لحظات الصمت،
حين يسكن القلب ويستريح من صخب العالم،
يظل اسمك نغمة تملأ الأفق وتحيي ما كان ميتًا
في داخلي. كم من مرة، بحثت في خبايا الأيام

عنك، وكم من مرة، عرفت أن رسالتي إليك ليست سوى محاولة للتواصل مع جزء من حياتي لا يمكن تعويضه. أكتب لك الآن لأقول إنك كنت وما زلت الشعور الذي لا يُنسى، والذكرى التي ستظل تحلق فوق رأسي مهما بعدت المسافات. إن الحياة قد تأخذ منا أشياء كثيرة، ولكنها لا تستطيع أخذ لحظاتك من ذاكرتي ولا تقدر على محو بصماتك من قلبي. هذا هو رسالتي لك، بين طيات الحروف أترك لك جزءًا من نفسي، أملًا في أن يذكرك دائمًا بأنك كنت وما زلت، مهما مر الزمان، جزءًا لا يتجزأ من حياتي، إلى من لا يزال في القلب، مع كل الحب.

حلايب خولة

- ٨ -

فرصة مقتدرة

رسالة لك يا عزيزي

لماذا تأخرت ؟

أظلت الطريق أم أنك لا تعلم حتى من أين تبدأ

مللت من تخيلك تبتسم لي

مللت من تخيل قدومك لي حاملا الورد

تعبت من تخيلك قادما لخطبتي من والدي

آه لو تعلم

نيران الاشتياق التي بداخلي

التي لن تطفئها سوى فرصة

الفرصة التي يقدرها القدر

لنسميها فرصة مقدرة هي لحظة لقائي بك

لقد طال غيابك عني

لمالا تخرج من ذهني وتتجسد لي واقعا

إنه لمن الطبيعي أن تحلم كل شابة

برجل وسيم وحنون

يكون لها أبا وسندا ورفيقا

يعيش معها في سعادة

ينسيها كل ما عاشته من هموم

نسأل الله أن يجمع

كل شابة بمن يتمناه

قلبا في الحلال

مريم بلعاليا

- ٩ -

* عبق اللقاء *

لقد مرت ثلاث سنوات بالفعل منذ لقائنا الأخير،
كلما احتلني الشوق أتذكر آخر تواصل بصري
حدث بيننا. لكن لا مفر من الأفكار التي تغزو
عقلي و فؤادي، فقط مجرد التفكير أن هناك
إحتمال أن عيناى لن تحتضن خاصتك مجددا
يشعرنى بطعنات تمزق قلبي، دموع الحزن لوثت
جفوني، شهقاتي المكتومة تسلب أنفاسي، أفقر
إلى حزن دافئ الذي لم أحظى به إلا من
وسادتي التي سئمت من بؤسي، أ خدعتكم
سعادتي؟... هذه أنا الحقيقية، الفتاة الكئيبة
والمظلمة التي يجهلها الجميع... بغياب شخصي.

لا أفقه من أين أتى هذا الشعور و هل هو
موجود أصلاً؟ لكن أعلم جيداً أنه حقيقي، أجل
أشعر به في أعماقي، كل ذرة خلقت فيّ تحثني
على المواصلة و ترفض الاستسلام، أرغب بشدة
سماع نبرة صوتك التي جعلتني أسيرة مشاعري،
أصبح و أمسي على شكر ربي على نعمة الذاكرة
التي ترسم إبتسامة صادقة على شفاهي، و
ظهور لمعة بيّابي، لكن ما باليد حيلة كل شيء
مضى. بمقدوري تمييز صوتك بين الملايين، أغار
عليك من نسمة عليل فلحت وجهك، و من بثرة
تراب لامست قدماك، قد تجد في حبي شيء من
التملك، لمن لن تجد مخلوق يحبك بقدري.

جوهرة الصبحي

- ١٠ -

تهب نسمة هواء دافئة، على قلبي
حنين.. والشوق يغرد في عقلي، ألم شوق سنين..

ليس هين أمرك، أريد أن أرها لكن هذا أمر
مستحيل.. ألمني فراقك ألمني بعدك، كيف يمكنني
العيش بدونك. أنتي من علمتني كيف أعيش
يُصعب الأمر على عقلي تقبله..

أتعلم عندما يحل الليل، أنظر إلى السماء، أجد
القمر مُنير، وحوله نجوم تلمع، أراك بينهم أنت
أجمل.. لا يمكن لأحد أن يراك، لكن أنا أراك جميلة
ك عادتك ببسمتك ورائحتك الطيبة..

لا تفارقني أبدا، أراك في كل مكان، أمي أتعلم أنك
جعلتني أتعلم كيف أمشي، كيف أنام على صوتك،

كيف أحب، كيف أرسم، كيف أكتب، كيف أفعل
الخير، كيف أضحك، والأشياء كثيرة أكثر حتى من
بوجي بها..

لكن أخطئت يا أمي، لم تُعلمِ إبنتك كيف تعيش
من دونك. ألمها رحيلك..

العين تدمع، والقلب حزين، والجسد مرهق بتعب
الحياة.. لا يرضي حالي هذا يا أمي أبدا..

أحن إلى زمن القديم، حيث كانت حياتي بسيطة
تحتظنها أربعة جدران..

بيتنا الجميل، حيث كنت أعيش بحب وسلام، بين
عائلة..

أمي كانت لنا كل شيء، كانت لنا فراشا، وحبها
يدفي الروح، من كل مكروه ..

ألهوا ألعب مع إخوتي، لا هم ولا غم لا حزن ولا بكاء.. لم أكن أعلم حتى ماذا يعني الموت، ومن هو الموت.. كان يقيني أنك ستعودين يا أمي، كنت صغيرة جدا، أنا دائما بحاجتك يا أمي.. لم أكن فقط أحتاج حبك فقط، بل كنت أحتاج رعايتك يا أمي.

مازلت بحاجة من يمشط شعري جميل. ومن يحضر لي وجباتي المفضلة، من يحميني يروي عطشي حبا دافئ، من القلب يا أمي ..

إسمع يا صديقي، لن تنال الرضى من الناس، حتى ولو أفنيت عمرك في خدمتهم.. اليوم الذي تحتاج وجودهم، جانبك لن تجد أحد أبدا.. وتبقى

الحياة مختلفة، يوجد الخبيث والطيب، وأصبحت
أرى أن الخبث كثير..

هناك من يترك أثر طيب، يصاحبه عمله الحسن.
وهناك من يترك الخبث، ويجعلك تكره الجميع
بسببه..

وهناك أحد لن يترك شيء، وهناك تختلف
الناس..

الصدق والأمانة، والحب والحنان، قليل جدا
وخاصة أن تجده في هذا الزمان.. حافظ على
نفسك وأحصن نفسك ورجع إلى خالقك، وتب توبة
نصوح.. وترك أثراً طيباً، يترحم الجميع عليك فور
سماعه..

ضياء الكناوي المغربي

- ١١ -

*** كما أراك بناظري ***

بغرورٍ قلتُ لكَ أنني لا أشاركُ أشياءي مع
الغير.. وبأنني لا أقاسم الحب أو الشعور .. ولا
أهتمُّ لمن لا يهتم لي .. وحين اخترتُ سواي تركتُك
وأقفلتُ أبوابي .. ليطمئن قلبي وأريح تفكيري و
يهدأ بالي .. انقطعت بيننا الأخبار و
الكلام.. ونعمت حياتي بالسلام .. حين توقفتُ عن
الحساب والملام .. وهكذا ازددت جمالاً وخطوت
أولى خطواتي إلى الأمام .. وأشرق شمسي وزال
عني الظلم والظلام هكذا نظرَ لي الآخريين
وقالوا.. لم يعلموا بما يجول داخل خاطري !! لم
ينظروا إليك كما أراك بناظري !!

وبأنني اتخذت من الصيام عن الكلام
 عبادةً.. وانتظرتُ أن تعيدك لي الأيام ..كنتُ أعلم
 أنك تضعُ على رأسك تاجَ الكبرياء ..فالتحفتُ
 برداءِ الحياء وازددتُ عنك استغناءً ..وكم انتظرتُ
 أن يتحسن حالي ، ولكن حالي قد ساء !!

قالوا قاسية الفؤادِ ويسهلُ عليها النسيان ..لم
 يعلموا أنني اخترتك لي وطناً وتخليتُ عن باقي
 الأوطان ..وأني اتخذتك لي سنداً وشعرتُ معك
 بالأمان ..قالوا قويةً هي ، نرجسيةً ، أنانيّةً .. لا
 تحتاج إلى إنسان ..وأن معشوقتها مرآةٌ ترى بها
 انعكاس صورتها ..ترتدي الأساورَ في يدها
 والخواتم والعقد والحلقان ..ترتدي الحريرَ وتضع
 أحمر الشفاه والخدّين ..وحين تغني لاتسمع شيئاً
 سوى الألحان ..لاتصغي لأيّ مخلوقٍ سواها ،

إنها صماء .. ألا يرون لمعة الشوقِ في عينيّ !!

أم أن عيونهم عمياء ؟؟

ألا يستمعون اسمك في نبرة صوتي تتبع ياء

النداء !!

لا لا يستطيعون .. فأنا أجعلهم يشعرون بما أريد

ولا أظهر ضعفي لأي مخلوق كان !! وأخمد

حرائق قلبي أمامهم وأدعي أنني جليد .. وأخبرهم

أن قلبي ليس من طينٍ إنما هو من حديد.. لأحفظ

يامحبابي كرامتي ، ف في هذه الدنيا علينا أن

نختار .. إما أن نكون ملوكاً أو نكون للحبِّ

عبيد !!

راما أحمد

- ١٢ -

* كل الأشياء ملكي *

فتاة تجاوزت العشر سنوات، أما عن أشياءها تحبها حد الجنون ولا تريد أن يشاركها بها أحد، تقتنص الفرص فتأخذ الأشياء ممن حولها ولا يهمها إن بكى أحدهم أو أصابه الحزن.

تستمتع وهي تحضن ألعاب الآخرين وكأنها ملكا لها. ببيتها وسط إخوتها كانت تختار أجمل الثياب وأغلى الاكسسوارات والمجوهرات، عندها حب زائد في امتلاك الأشياء وعدم التصديق بها للفقراء، تظن أنها أميرة بتصرفاتها، وملابسها، والمساحيق التي تضعها على خديها. مع بنات الحي تأخذ ما لذ وطاب من الأحذية والألعاب المسلية تاركة

الجميع ينظر إليها باستغراب، لا تكثر لتصرفاتها
المتعجرفة وتظن أنها المميّزة دائماً، تحب نفسها
لحدّ السوء وتريد امتلاك الأشياء الجميلة حتى
وإن كان في ذلك ضرر لأقرانها، تلك التي أُنعت
تصرفاتها القبيحة سأقطفها لها يوماً.

هي لا تدرّ كمية الكره الذي ستتلقاه في أيامها.

هي لا تدرّ كمية الحقد الذي يُكنّه العالم لها.

لَكِ أن تسألني من سبقك في ذلك، كيف كان
مصيره بعد تلك المعارك الساذجة؟

فاستيقضي بُنيّتي من غيابة جهلك.

فوزية عبد الكريم زميش.

- ١٣ -

أحب نفسك قبل أن تحب أي شخصٍ آخر.. لا
تتعلق بأحد، كن أنت الأروع والأجمل.. كل يوم
ازدد جمالاً وحباً لنفسك هذه نرجسية القلب..

النرجسية هي أن تحب نفسك، تهتم بنفسك، لا
يهمك إن رحل أحدهم عنك، لأنه كما يأتي الليل
يأتي الصباح، الحياة لا تتوقف عن شخص أبدا..

أنا لا أفضل أحدا عني.. دائما أنا الأفضل والأجمل
أنا الأولى.. بكل نرجسية أقول؛ لا يهمني أراء
ناس عني، أرها مثل سلة المهملات.

النرجسية أن تحب نفسك بكل جنون، لأنه لا
يمكن لأحد أن يشعر بك عند حزنك كن أنت

الأفضل. النرجسية هي أنا لا يهمك إن أحببك أو
كرهك أحد، الأهم أنك أنت تحب نفسك..

بكل نرجسية أقول؛ لا يهمني إن كنت تمتلك كل
شيء، الأهم أنني قد وصلت بنفسني إلى كل
شيء، ولم أنتظروهم حتى يوصلوني..

بكل نرجسية أقول فتاة، مثل لن تصل لها أبدا.. لا
بصبرها أو قوتها، أو ذكائها.. لأنك طبعا ليس لك
حتى ظل، أمامها..

بكل نرجسية أقول؛ أنا لا أشبهه لا القمر، أو حتى
النجوم.. أنا الشمس التي إذا نظرت لي، أحرقت
دماغك..

النرجسية أن تكن أحسن من الكل بصلاتك،
طيبتك، أخلاقك، حسنك وعفتك.. النرجسية هي أنا

لا يهملك إن أحببك أو كرهك أحد، الأهم أنك أنت
تحب نفسك.

بكل نرجسية أقول؛ لا يهمني إن كنت تمتلك كل
شيء، الأهم أنني قد وصلت بنفسني إلى كل
شيء، ولم أنتظرهم حتى يوصلوني..

بكل نرجسية أقول فتاة، مثل لن تصل لها أبدا.. لا
بصبرها أو قوتها، أو ذكائها.. لأنك طبعا ليس لك
حتى ظل، أمامها..

بكل نرجسية أقول؛ أنا لا أشبهه لا القمر، أو حتى
النجوم.. أنا الشمس التي إذا نظرت لي، أحرقت
دماغك.. النرجسية أن تكن أحسن من الكل
بصلاتك، طبيبتك، أخلاقك، حسنك وعفتك..

ضياء الكناوي

- ١٤ -

* احببتك و لكن *

احبك و لكن بين الالف و الكاف مر عمرنا بين
نفور و انجذاب، لا أنكر أن حبك أحياني بعد
سنوات عجاف، لكن أنى لنا ان نكمل على هذا
المنوال، ياما اوهمت نفسي اني استطيع التعامل
مع شخصيتك النرجسية، لكني للأسف كنت
مخطئة، حبك لنفسك و تعاليك اغرق حبا في
قاع التوهان و لا مجداف ينفع للوصول الى بر
الامان.

ايت بلا خديجة

- ١٥ -

* الأنا الأعلى *

الشموخ من حق الجبال والقمم ، ناظحات
السحاب ولي أنا.

بكل نرجسية أقول أنا الجميع وأنتم اللاشيء ..
قوية شامخة تتحدى كل شيء ..

شخصيتي تعدت قانون الجاذبية إذا كان ما يرمى
يسقط للقاع .. أنا أطفوا وأحلق للأعلى ..

عن نفسي لا شيء يشبهني ولا أحبذ التشبه
بشيء ..

عذرا ربما جرحت مشاعركم .. لكنني أتلذذ بكوني
الطبيب الجراح لقلوبكم.

خولة بوزياني

- ١٦ -

* أحببت نرجسي *

قبل عام من اليوم وبمحض الصدفة عند زهابي
الثانوية ألتقيت بشخص ، لفت انتباهي بابتسامته
الجميلة ، وعيونه التي لامثيل لجمالها بشكل لا
إرادي صفت في وجهه قبل أن يغادر ، توجهت
الى صفي وجلس بمقعدني .

جاء تلميذ جديد الى صفنا ، كان الصدمة أنه
نفس الشخص الذي قابلته عند باب الثانوية ،
كانت هذه قصة لقائنا الأول قبل عام و اليوم
اكتشفت أنه شخص أناني بطبعه لا يعرف من
الكلام غير نفسه، أشبه بمرضى نفسي كان يحب
التملك فقط

حتى حبه لي لم يكن حبا حقيقيا بل كأنه أعجبه
شيئا وأراد الاحتفاظ به ، سجن حبه اقسى من
سجن الحياة، كان حبا أشبه بالسجين ،غيرته
التي فوق الحد بحددين ،وعصبيته التي تفوق
تعصيب العالم أجمع، بحجة الحب والعشق
اصبحت رهينة بين أيدي رجلاً مجنون ، لا يعرف
من الحب غير حب نفسه، اناني بطبعه وطباعه
مستفزة لأقصى درجة نرجسي بأتم الكلمة ، لا
يتقن من الحروف سوى حرف أنا ، لا يجيد من
الكلام غير نفسي نفسي ، لو سألته سؤاليين على
بعضهم لكانت مصحة الأمراض العقلية مصيركم، لا
يفهم لغة الحوار ولا يجيد لغة العيون. يرحل ويأتي
بمزاجه ،أسأل نفسي كيف أحببته؟؟؟ ما الشيء الذي
لفت انتباهي!؟

أيعقل أن الحب أعمى لهذه الدرجة؟ حبي وقلبي
 كانا دائما ضد كرامتي وكبريائي، بحجة الحب
 رضخت لطلباته الأنانية، كنت دائما التواصل معه
 فحين لم يخطر بباله أن يبادر هو، أمرض أنا
 ولايكثر، أتعب ولايهتم، بينما اذا مرض هو أو
 تعب يعاتبني اذا لم اسال !!

أحمد الله اليوم أننا افترقنا فو الله معاد الصبر
 يطاق، رغم حبي له. بعد جلسات طويلة لعلاجي
 النفسي، بدأت أسترجع ثقتي في نفسي وفي من
 حولي. في حياتنا العديد من الأشخاص
 النرجسين يصعب علينا التعامل معهم، لا حل
 غير الابتعاد عنه لتجنب أذى أنفسنا

نور ناز

- ١٧ -

حب التملك

لست بمریضة نفسیة.. ربما أكون كذلك و أحاول
تزیف الواقع!

أحب التملك مرض نفسي وجداني؟ هل هو غیرة
تتخفی فی هذا المصطلح!... و قد يكون علة
مكتسبة من عوامل خارجية و باطنیة! و ربما
فطرة فی البشر... كل الاحتمالات واردة

فی ظلمة اللیل الحالكة، تارة أتأمل سقف الغرفة
تارة أغوص فی بحر خیالي، كان ضوء القمر
الساحر يتسلل من فجوات النافذة الخشبية التي
تأكل هیکلها... أشعت الشمعة بآخر عود ثقاب
تبقى معي، أمسكتها بشمالي و مذكراتي بالید

الأخرى. قاصدة العلية فهي مقبرة أفكاري، كان
شخير جدتي يغلب صوت ارطام قدمي بالسلاالم،
جلست في احدا زوايا العلية و رفعت رأسي
للسماء فاذا بالقمر بدرا، رائحة أنسام البحر
يتخللها عطر أزهار الخزامى التي زرعتها أمي،
أمسكت قلمي لأنتقل من الواقع لعالمي الخاص

حالة تنتابني، رغبة ساحقة في الامتلاك و
الانفراد بأي شخص لي فقط حتى ولم لم أحبه
أتملكه. هل جاذبيتي تجاهه تفرض العلي ذلك؟،
ربما عدم تقبل فشل او رفض من قبل المتملك
تتجسد في مشاعر خوف، البدر يملك أعيننا و
لكننا لا نتملكه، استندت على حائط أفقده الدهر
متانته أتأمل النجوم ... يكسر هاذا الهدوء صوت
نعل أمي وهي تتحرك ذهابا و ايابا، لابد أنها في

محاولة لإسكات بلال فهو يعاني من الارق،
اقتربت من باب العلية الحديدي و جلست على
اخر الدرج أتأملها و هي تضمه الى صدرها و
تغني له بألحان طرية... احاول السيطرة على
نفسي لماذا هو و لست أنا لا يهم ان كان رضيعا
أنا أيضا بالكاد اغمض جفناي، وُلد ذلك فيّ
مشاعر حقد اتجاهه أخاله يسرق أمي مني ...
فإذا بالفجر يؤذن سيطرت عليّ غيرتي، فرفعت
يدي للسماء و تمنيت من الذي وهبنا اياه يسترد
روحه إليه هذه الليلة ... هل هذا حب الاستحواذ؟
لا أدري ، أكون هذا سبب وحدتي، بالرغم من
إدراكي لخطأي أقنع نفسي بأنني الخسائر ولست
الخاسرة، قاطع شرودي صرخة قوية من أمي
نزلت الدرج مسرعة، فاذا ببلال يلتقط أنفاسه

أخيرة و هو ينظر إلي ببراءة و ابتسامة رقيقة
تعلا شفتاه ، ضاقت نفسي، رغبة شديدة في
الغثيان و صداع حاد... فتحت عياني و انا
بالمستشفى، بجانب جدتي نظرت في عينيها
فاذا بشلالات الدموع تنهمر على خديها كنت اريد
سؤالها لكن عيناها أجابتي وحش الندم
يتلذذ طعم قلبي عندما أتذكر أن آخر ما أحسست
به اتجاه بلال مشاعر كره و غيرة ، حتى ولو كان
اجله في تلك الثانية ما كان علي الدعاء على
ملاك بريء فقط من أجل تملك أمي يبدو
أنني غفوت و أنا أتأمل النجوم

دعاء بوغريط

- ١٨ -

على قيد الموت

أشلاءً بقايا أجساد بشرية..

على قيد الموت..

تحيا خارج القبور..

تسكنها أرواح نرجسية..

تقاوم من أجل البقاء..

يجتثها البؤس من الجذور..

هياكل عظمية..

تحتمي تحت سراويل بالية..

ترافقها ألحان شجية..

لموسيقى جنائزية..

تَطُوفُ حَوْلَ حَدَائِقِ قُصُورٍ..

جُدْرَانُهَا مَرَايَا..

خَلْفَهَا تُدَارُ كُؤُوسٌ عَاجِيَةٌ..

مَلَأَى بِشَتَّى الخُمُورِ..

مُتَنَاقِضَاتِ الحَيَاةِ..

مُعْدَمُونَ يَكْفَحُونَ..

لِأَجْلِ عَيْشَةٍ هَنِيئَةٍ..

وَأَحْيَاءٌ فِي البَدَخِ غَارِقُونَ..

ثُمَّ جَمِيعُهُمْ يَرِحَلُونَ..

بِأَقْدَامِ حَافِيَةٍ..

لِقَاؤِهِمْ يَوْمَ النُّشُورِ..

وَفَوْزٌ لِمَنْ قَالَ: (هَآؤُمْ أَقْرَأُوا كِتَابِيَهٗ)

أترّون تلك القصور؟

ما مَلَكَ نظيرها فرعون..

مُكَيِّفات هوائية..

ما حلم بها كسرى الرّوم..

و بطون جائعة خاوية..

فأين الرّاحمون؟

إكرام بورزام

أحبة الضاد

- ١٩ -

* العشق القاتل *

أنا الآن على حافة الموت، لا أستطيع التنفس ؛
قررت الاستلام لهذه الغيمة السوداء ،أغمضت
عيوني منتظرة الرحيل من هذه الدنيا ؛ و أشعر
بالندم لاني كنت عاشقة لشخص مثل ذلك ؛ يمر
أمامي شريط حياتي

أنا سيلين فتاة أبلغ من العمر واحد وعشرون
عاما ؛ جميلة جدا في أيام الدراسة أحببت زميل
لي اسمه جاسر ، وسرعان ما تطورت العلاقة إلى
حب شديد ثم خطوبة ثم زواج ؛ كنت أعيش أسعد
لحظات حياتي ،كانت المشكلة الوحيدة هي الغيرة
الشديدة يستطيع فعل أشياء مجنونة بدافع الغيرة

أصبحت بأمر منه ممنوعة من كل شيء أصبحت
كأنني اعيش وحيدة في هذا العالم ؛ أشعر اني
أسيرة زوجي هو السجنان و انا السجينة ،كان
مبرري هو أن هذا الحب ،لكن بعد مرور سنوات
فقدت قوة التحمل ؛ و قررت الفراق و كان الجواب
هو أما البقاء معه أو الموت ؛ أخترت البقاء و
لكن بعد مرور أسبوع حاولت الهرب من هذا
الجحيم، لكن فشلت المحاولة وامسك بي و تكرر
نفس السؤال البقاء أما الموت أخترت الموت اكيد
افضل من البقاء مع شخص مريض نفسي يشعر
بالغيرة من اقل شي و في لحظة جنون أخرج من
السلاح أكثر من طلقة نارية أصبت في أكثر مكان
في جسمي ورحلت عن هذا العالم

منال كريم

- ٢٠ -

* أحببت نفسي *

بعد التعمق في الموضوع ودراسته....

وجدت أن لا شيء أهم من نفسي....

لا يهم أي شيء غير صلاتك ووالديك ثم نفسك،

عندما كنت أريد الحفاظ على الجميع خسرت

نفسي وثقتي بنفسي وحب لنفسي...

لذا قررت أن أرمي كل شيء وراء ظهري وأن أحب

نفسي كما انا عليه دون تصنع أو كذب.

فهمت الآن لماذا يجب أن تهتم بنفسك عندها

تكون لك قيمة، أحببتك وسأفعل ما يحلو لي دون

الإهتمام بما يقلون او يظنون لا يهم الأهم هو انا

إن لم يعترف بك الجميع فإفرض نفسك

انتهى.....

بن ميلة بثينة الجزائر

- ٢١ -

رسالة لألكسندري

ألكسندر..

مر زمن طويل عن أول حديث بيننا... ما يقارب
العامين، عشرات الساعات، آلاف الدقائق و
ملايين الثواني... رغبت أن أحدثك اليوم عن
تفاصيل ميزت أول حديث... عن رجفتي، ارتفاع
نبض قلبي، ابتسامتي التي تعطي شفاتي..
وغيرها من الاشياء اللامتناهية، التي أعلنت
ارتباط قلبي بك... غرفتي التي شهدت هيامي بك
وتدفق سحرك في أضلعي... تشهد اليوم أنيني،
دموعي، هالاتي السوداء، قلة نومي، انتفاخ
عيناوي، رجفة قلبي..

أدرك أن هذا الأمر لا يعنيك، لأنك ربما قد نسيتني
أصلاً.. دائما ما أبرهن لنفسي سبب غيابك..
أغرس بداخلي ملايين الحجج، وكل حجة تدمرني
أكثر من سابقتها... إنك تؤذيني، تكسرني،
تحطمني.. و في كل مرة أغفر لك، وسأظل حتى
يبلغ الغفران أوجه..

ألا يُقال: اعتزل ما يؤذيك؟

أخبرني بربك كيف أعتزلك؟. كيف للمرء أن يعتزل
روحه.. حديثك في الماضي كان كباسم يشفي
جراح قلبي، واليوم صارت ذكراك كملح تزيد جرحي
الدامي وجعا... كفى بربك ،

لِما لا تعطف على قلبي النازف ذو الزمرة
المعدومة.. كانهدام السلام في كوكب السيانز...

" بعد مرور حقبة زمنية "

تخطيت مرحلة المراهقة و أصبحت شابة في
العشرينات.. بعد مرور كمّ هائل من الأيام،
الأشهر والأعوام..

الجميع في الشارع، الجامعة، المكتبة وحتى في
السوبرماركت يرمقونني بنظرات مؤلمة...

ماذا يحدث؟ أصرخ بوجوههم جميعا ما بالي..؟

ما كل هذه النظرات التي تقتلني..؟

لا أحد يجيب..

يتقدم مني شخص في الخمسينات ويقول بكل

أسف: "عظم الله أجرك"

تدمع عيناى بشكل تلقائي و وعقدة لساني لا

تكاد تنفك..

لم أستطع استجوابه عن الحادثة و عن هوية الميت.. أعود لغرفتي بعد يوم طويل في الجامعة... لأصدم بجميع أعضائي ترتدي ثياب عزاء..

حينها كان الصمت سيد الموقف، بعد ثواني معدودة يبده العقل قائلاً: أخبرته مرارا أن حماقته هذه ستجره للهاوية..دموع العين لا تتوقف، ورجفة اليد في ازدياد... المعدة ترغب بالزاد، والفم لا قدرة له بذلك..وتمر الغصات كزجاج مكسور في البلعوم.. اكتسى الكبد لون الفحم.. والعضوية بأكملها تشعر برغبة جامحة في تقيئ ما بأحشائها.. يستمر العزاء.. أنهض من مكاني قصد الكشف عن وجه الميت... لأفقد توازني من الدهشة..

و يغادرني عقلي لأصبح في مرحلة اللاوعي من
شدة الصدمة..

إنه قلبي.. أو بمعنى أصح جنازة قلبي.. قيل أنه
أجرم في حق نفسه.. بعد إدراكه أنه في
المنتصف المميت.. لم يستطع المقاومة أكثر..
لفظ أنفاسه بعد أن طعن نفسه بخنجر يعرف
باسم " حب من طرف واحد "

ربما الجميع كان يدرك ذلك عداي أنا.. يقولون
أن قلبي نرجسي، لم يرغب في أن يشاركه أحد
في وتينه.. أخبروني بربكم أوليس النرجس وردا؟

أحلام مزان

- ٢٢ -

في داخلي طفلة لا تود أن تكبر
وفي واقعي أنثى لا تقبل أن تضعف
وفي حياتي حلم أبيض
لن أقبل أن يصبح أسود
ولي كبرياء يجعلني أنثى متمردة
لا أشبه أحد ولا أحد يشبهني استثنائية لا أقبل
التقليد

مميزة في كل حالاتي مما يجعلني أشعر بذاتي
بداخلي إحساس طاهر وقلباً صافي يعشق الحياة
أنثى عاشقة لهدوء الصمت وحلاوة الليل وضوء
القمر الخافت

أنثى حينما أود أن أكون أنثى

امرأة إن شئت أنا.. متمرده أنا بجنون فأنا لا أريد

أن أكون إلا كما أريد أن أكون

لا يصاحبني الغرور ولكن أعرف من أنا ومن

أكون....

بكل نرجسية وغرور.. أنا التي قلبها أرق من

عينها، وأنا النادرة والأندر

لم أجد أنثى تستحق أن أغار منها، وسبعون ألف

حواء لن تعوض مكاني

أنا الشخص الصّح والأصحّ بِ حَيَاة الكُل

أنا الفارق والنّادر والثّمين قلبي عَظيم ومَحظوظ

مَن كسبُه والعزاء لمن خسرتني

زاد المتقين

- ٢٣ -

*** بكل نرجسية ***

اقول ان كنت تريد غيري ستجد و اذا كنت تريد
مثلي فإن صلاة الفرض لا تشبه السنة.!

أنا ما بستخيرو فيني انا تختارني و تصلي
ركعتين شكر وبكل ثقة و كبرياء و غرور اقول انا
انثى لا اكرر وإن تكررت سيكونون بناتي، من
صافح كفوفي أزهرت شرايينه

أنا التي يُقال عنها.. من نال حُبها فقد نال
المعجزات السبع " نُسَقِطُكُمْ مِنْ حَيْثُ رَفَعْنَاكُمْ ،
نطويكم طي الصحف ان وجب "

دع نكدي جانباً أنا على يقين إنني ألطف الوجوه
التي ستلتقي بها خلال حياة كاملة

اذا كان غرورك مثل سفينة التايتك التي ادهشت
العالم كله فكبريائي مثل جبل الجليد الذي
اغرقها .

زاد المتقين

- ٢٤ -

ملكة مثلي لا تنفك يا عزيزي

فأنا انثى متمرده نرجسية ...

انا انثى عنيدة بربرية ان شئت أندلسية

لا تحاول فلن تقنعي بتلك الأحلام الوردية

انا انثى عنيدة وواقعية

لن تتحملني فأنا انثى مزاجية و عصبية بداخلي

أفكار شيطانية

انثى مثلي في وقت الشدة رجولية بلمسة

أنثوية... انا ملكة الشموخ و الكرامة الأبدية،، الم

أخبرك بأني انثى نرجسية؟

انثى بيضاء صاحبة العيون العسلية

انثى عاشقة للحياة، حتى في أخطائي قرمزية...

سافرة، متميزة و في الحب مجنونة الهوية

نعم انا انثى تحلق عاليا في برار الحرية

لذلك ابدأ يا هذا لن اكون من الرعية

نسبية الطيب

- ٢٥ -

* نرجسية أنثى *

لستُ انانية أو نرجسية

و لكن لم يكن أمامي سوى..

أن أكون امرأة ذكورية

وضعتُ رقتي جانبا

و خرجتُ احاربُ في عالمٍ

لا مكان فيه لامرأةٍ ضحيّة

تمردتُ و حملتُ في يدي سيفاً

قاتلتُ به كل من أراد لي الأذية

و بحثُ عن مجدي و احلامي

في كل الأماكن المُظلمة الشقية

لو لم أكن لنفسي سندا
لداستني الأقدام و الأقدار بهمجية
و لقال عني من يعرفوني :
مسكينة فلانة ضيعتها السجية
فضلتُ أن يقولوا عني كل شيء ...
مغرورة ، عديمة الشعور ، نسوية...
فضلتُ أن يراني الجميع قاسية
على ان اكون ضعيفة منسية
ولكن في أعماق أعماقي
كم كنت أتمنى أن أكون مجرد انثى...
تعيش رقتها و أنوثتها بعفوية
و ترتمي بأمانٍ في عالم رجلٍ تقيٍ شهم..

يعرف كيف يحب بقلبه

لا بكبريائه و مخاوفه السُمّية

تمنيثُ أن أرمي حملي قليلا

على قلوبٍ متفهمة نقية

أن أعيش لحظات ضعفي..

دون خوف شديد و حساسية ..

كسرتُ كل الأقفاس التي سجننتني

و رفرتُ جناحاتي بعنفٍ

خوف أن يسلبوني الاختيار و الحرية

و غصبا عني أصبحتُ امرأة ذكورية

لأنني كنت دائما وحيدة و سند نفسي

كنتُ دائما امرأة حرة تكره العبودية

الأنثى بداخلي طاغية الأنوثة

و لكنها لا تظهر للذكور الذين

يؤمنون أن الأنثى خلقت للطاعة و التبعية

الأنثى بداخلي لن تظهر إلا لرجل

يلمس بروحه روعي و مشاعري الطفولية

زاد المتقين

- ٢٦ -

رحلتي شخصية في عالم نرجسية

أنا كشخص نرجسي، أعترف بأنني أفضل دائماً أن أكون في المركز. أجد المتعة والإشباع الشخصي في أن أكون محور اهتمام الآخرين، حيث يتجلى ذلك في حبي للتقدير والاعتراف بإنجازاتي. أثق تماماً بقدراتي وصفاتي الفريدة، وأرى نفسي دائماً في الصدارة في أي مجال أتعامل معه.

عندما يأتي الأمر لآرائ وأفكاري، فأنا عادة ما أتجاهل النقد والرأي المخالف، حيث أرى أن رؤيتي الشخصية هي الأكثر صواباً دون الحاجة إلى تبرير أو تفسير. أجد صعوبة في التعامل مع

الآراء التي تختلف عن رؤيتي، وقد أغلق نفسي أحياناً أمام التفاعل والتبادل الفعال مع الآخرين.

رغم ذلك، أسعى دائماً للتأثير والسيطرة على الأوضاع من حولي، حيث أحب أن أكون في القمة وأسعى للنجاح بكل الوسائل الممكنة. أشعر بالراحة والأمان عندما أجد نفسي في المركز، وأسعى للحفاظ على هذا الشعور بالتفوق والسيطرة دائماً.

بالنسبة لي، النرجسية هي جزء لا يتجزأ من هويتي، حيث أرى في انعكاسها قوة وقدرة على التأثير والتغيير.

رامي عياد

- ٢٧ -

بين قيادة وتواضع

أنا شخص أعتقد أنني أملك معرفة واسعة وخبرة كبيرة في العديد من المجالات. أعتبر نفسي مرجعًا يمكن للآخرين اللجوء إليه للحصول على نصائح وإرشادات. أحب أن أكون في موقف المستشار، حيث يمكنني أن أقدم أفكارى وأرائى بثقة تامة. أوّمن بأننى قادر على حل المشكلات وتقديم الحلول الفعالة.

غالبًا ما أجد نفسي في مواقف تكون فيها آرائى هي المسيطرة، وأشعر بالرضا عندما يتبع الناس نصائحي ويعترفون بصحة وجهة نظري. أحب أن أكون في موضع القيادة وأتمتع بإرشاد الآخرين

وتوجيههم نحو تحقيق أهدافهم. أثق بأن لدي القدرة على تحليل الأمور بشكل دقيق وفهم التعقيدات المختلفة.

رغم ذلك، أدرك أن هذه السمة يمكن أن تجعلني أبدو متعجرفاً أو متعالياً في نظر البعض. أحياناً، أميل إلى تجاهل آراء الآخرين أو التقليل من قيمتها، ظناً مني أنني أملك الفهم الأعمق. قد يؤدي ذلك إلى توتر في العلاقات أو شعور الآخرين بعدم التقدير. أسعى دائماً إلى تحسين هذا الجانب من شخصيتي. أحاول أن أكون أكثر استماعاً وتفهماً للآخرين، وأن أقدر مساهماتهم وآراءهم بغض النظر عن مستوى خبرتهم. أفهم أن التعاون وتبادل الأفكار هو المفتاح لتحقيق النجاح الجماعي، وأن لدي الكثير لأتعلمه من

الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، أحاول أن أكون أكثر تواضعًا وألا أفرض آرائي بقوة. أعمل على تعزيز مهارات التواصل لدي، بحيث أكون قادرًا على طرح أفكارى بطريقة لا تقلل من شأن الآخرين. أومن بأن القيادة الحقيقية تأتي من القدرة على الإلهام والتحفيز، وليس من فرض الرأي.

في النهاية، هدفي هو أن أكون شخصًا محترمًا ومؤثرًا، يستطيع الجمع بين الثقة بالنفس والقدرة على الاستماع والتعلم من الآخرين. أريد أن أكون قدوة في كيفية تحقيق التوازن بين تقديم الإرشاد واحترام وجهات نظر الجميع.

رامي عياد

- ٢٨ -

* التوازن بين ثقة و تعاون *

أنا شخص يتميز بحب الذات العالي والاهتمام الكبير بالنفس، حيث أقدر نفسي وأعتبرها محور حياتي وأثق بقدراتي بشكل كبير. أؤمن أن لدي صفات فريدة تميزني عن الآخرين، وغالبًا ما أجد نفسي مركز الاهتمام في أي مكان أكون فيه. عندما يتعلق الأمر بآرائي وأفكاري، أكون مقتنعًا تمامًا بصحتها وأعتقد أن لدي رؤية واضحة وأفضل للأمور.

طموحاتي كبيرة وأهدافي عالية، وأنا أسعى دائمًا لتحقيق النجاح والتفوق في كل ما أقوم به. أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أحلامي وأتحدي نفسي

باستمرار لتجاوز العقبات وتحقيق المستحيل.
بالنسبة لي، الفشل ليس خيارًا، بل هو مجرد
خطوة أخرى نحو النجاح. أستمتع بتحقيق
الإنجازات والاعتراف بها، وأشعر بالفخر والاعتزاز
عندما أحقق أهدافي وأحلامي.

مع ذلك، أعتزف أنني أجد صعوبة في تقبل النقد
أو الرأي المخالف. أحيانًا أرى الأمور من منظوري
الشخصي فقط، وأتوقع من الآخرين أن يفهموا
ويقدروا وجهة نظري دون الحاجة إلى تبرير أو
تفسير. هذه السمة يمكن أن تكون تحديًا في
العلاقات الشخصية، حيث يمكن أن يشعر
الآخرون بأنني لا أعطيهم الفرصة الكافية للتعبير
عن آرائهم أو مشاركتهم في اتخاذ القرارات. أحيانًا

أشعر بأنني أفهم الأمور بشكل أفضل من الآخرين، وهذا قد يجعلني أقل اهتمامًا بآرائهم.

رغم هذه التحديات، أحاول دائمًا أن أكون واعيًا لكيفية تأثير تصرفاتي على الآخرين. أسعى لتحقيق توازن بين حب الذات والاهتمام بالآخرين، فأنا أقدر علاقاتي وأدرك أهمية التعاون والتفاهم في بناء علاقات ناجحة ومستدامة. في النهاية، أنا أسعى لأن أكون شخصًا متوازنًا يجمع بين الطموح الشخصي والاحترام المتبادل مع الآخرين.

أحاول أن أكون مستمعًا جيدًا وأن أعطي الآخرين الفرصة للتعبير عن أنفسهم، حتى لو كان ذلك يتعارض مع طبيعتي النرجسية. أفهم أن العلاقات الصحية تتطلب التبادل والتفاهم، وأحاول بجد أن

أكون جزءًا من هذا التبادل. أستمتع بالتعلم من الآخرين والاستفادة من تجاربهم، وأدرك أن لدي الكثير لأتعلمه وأن التطور الشخصي يأتي من التفاعل مع العالم من حولي.

في النهاية، هدفي هو أن أكون شخصًا يُلهم الآخرين بحبه لذاته وطموحه، بينما أظل واعيًا وملتزمًا بالاهتمام بالآخرين وبناء علاقات قائمة على الاحترام المتبادل والفهم المشترك.

رامي عياد

إِنِّي أَقُولُهَا وَبِصَوْتٍ مَرْتَفِحٍ
وَعَلَى عِلْمِ الْجَمِيعِ، أَمْثَالِي
نَادِرُونَ، فَلَا أَحَدٌ يَمْتَلِكُ مِنْ
الْصِفَاتِ مَا أَمْتَلِكُ.

نرجسية قلب