

نحن من نختار طريقنا إما أن نكون شجعان  
ونكمله مهما مر بنا هذا الطريق وإما أن نكون  
جبناء ولا نستمر وحدك تعلم هل تريد اكمال  
ذلك الطريق أم لا ..

## جزء من روحي

Part of my soul



أحيانا لا تكون الصور دائما كما نراها هناك كواليس وراء  
الصورة لا يمكن لأي أحد رؤيتها.

للكاتبة: Menna Eprahim



إهداء

إلى أنا

إلى شخصي تلك التي حاربت الكثير وواجهت أكثر لا اعرف ماذا يخبأ لنا المستقبل ولكن أؤكد لكي اني أومن بكلي بكل ذرة بعد مالم يؤمن بي أحد ، إهداء إلى أمي لم تكن مجرد فرد عاديا بل كانت شخصي التي أمنت بي . 

الدخول إلى هنا مجازفة كبيرة أما أن تكون لها أو تعود من هنا كما جئت

ما زالت هنا تذكر أنني حذرتك لأنك إن دخلت لن تخرج كما كنت

لم ننسى ..

ننسى ولا ننسى أننا نسينا  
تمر علينا ذكريات نقول أننا نسيناه والله  
وتالله وبالله هي محفوره بين ثنايا  
القلب لم نستطع نسيانها  
نمر علي الاماكن التي كانت بها تلك الذكريات  
ونمثل أننا نسينا بينما القلب يحترق  
من كثرة التذكر وكأنه تواعد أن لا ينسى..

..Menna Ephrahim

تقول لي كيف حالي..

تقول لي كيف حالي وانت جلف لا تبالي

تقول لي كيف حالي وانت الذي كسرت

الروح وتركتها للحنين تعاني

تقول لي كيف حالي وانت الذي كسرت

الوعود ككسر الاظافر

فما بالك بقلوب تعاني .

أيا رجل أ تتسأل حقاً عن حالي وانت

الذي لوئت القلب واحرقته كمن يحرق

ورقه بالية ليس لها قيمه أ تبالي أحقاً

تبالي ومازالث تتساءل عن أحوالي

اذهب اذهب بعيدا ولا تبالي لا بقلبي

ولا بحالي ولا لروحي الممزقة التي تعاني

اذهب واتركها للأيام هيا أولي أن تداوي.

..Menna Ephrahim

أ، هل حقاً نشتناق

أ، هل حقاً نشتناق أم أصبحت القلوب تحن  
لما كان لا يطاق أو حقاً هناك صدمه تعدت  
الأفاق أيها القلب كيف لك ان تشتناق ها  
ولماذا لازلت تشتناق انسيت تلك الليالي  
التي كان البكاء انيس أم أنك أصبحت  
لا تبالي انسيت تلك القهورة وتلك الألام  
أم أن الحنين غلبك والشوق دهاك  
أيا قلب مهزق أنت تنسي الألام والجروح  
وتتعددي حرقتك وحرقة الروح فما بالك بي  
أيها القلب مازال الألام لم يختفي ولا حتي  
النزيف توقف ولا العيون أوقفت انهياراتها  
فأرجوك اترك ذلك الحنين لشخص مازال  
لقلب ينبض بجمال الأيام ولا تخف لن  
اتركك للأيام تجافي سأعالجك من جديد  
لتصبح قلب بارد لا يبالي..

..Menna Ebrahim

## قسوة العلاقات

نقول دائما أن بعد كل علاقه ندخلها تبقي كأنها حرب بالنسبة لنا وكان بها شيء باقي شيء مازال موجود  
القلب مازال يدق للحنين مازال مشتاق ولم يعالج  
و كأنه رافض أن يصدق انه لم يعد هناك شيء موجود لم يعد هناك شيء باقي مع انه مازال باقي بداخل قلوبنا  
وذكرياتنا .  
تمر علينا الايام ونقول اننا تعالجنا وتخطينا  
أصبحنا باردين ولم يعد مهم بالنسبة لنا  
وهل حقاً أن تخطينا ونسينا هل فعلا نسينا ام أننا نكابر ..

كذب نكذب علي أنفسنا أننا تخطينا ونحن رغم الجفاء، رغم الخذلان رغم كل شيء  
مازال القلب ينبض بالبقاء ..

..Menna Eprahim

ماذا لو عاد معذرا

ماذا لو عاد معذرا؟"

اعتذار عن اي اعتذار تتحدثون !

سأسال حقاً اي اعتذارُ ذلك التي تتحدث عنه هل جئت لتعتذر بعد أن جفت نيرانُ الحريق ..

او اينَ كانَ اعتذارُكَ ذلك عندما غرزتُ سكينكَ بجذور قلبي هااا

أين كان اعتذارك عندما كانت تحترقُ روحي او أين ذلك الاعتذار حينها حينما قضيتُ ليالي في ذلك الظلام الدامس أضع كوفي المرتعشة علي أدني أحاول نسيان كل ذلك '

أحقاً أترف أنك لو كنت جئت حينها واعتذرت مني كنت قد استطعت إخماد بعض من حريق كنت اطفأت ذلك اللهب المشتعل حينها وقتها كنت قد مسحت دموعي التي قد كانت بللت وجهي بعد ذلك الرحيل وقلت لك يا اهلا بك , ومرحبا بك بداخل قلبي وروحي مره اخري لا اظن ذاك سيفيد.

اظن من الممكن يوما ، يوما ما عندما أكون حينها رطبت جروح قلبي حينها وقد استطعت ايقافُ نزيفِ قلبي من الممكن أن أقبل بك بداخل قلبي من جديد.

لذلك فأرجوك أقبل اعتذاري أنت فأني لا استطيع

Menna Ebrahim

## ظننتها النهاية

ذهبت يوما إلى أحب الاماكن علي قلبي ذلك المكان الذي كان ، كأنه المأمن والسكن الدافئ كما اعتقدت دائما .

ذهبت وأنا بداخلي طاقة هوجاء وعلي وجهي ابتسامة وكأنها القمر

استمعت شكوت هذا وشكوت هذا كان الجميع يعتقد أنه المظلوم ، ولكن مالم تكن أعرفه أنني سأكون ضحية ذلك المكان  
استمعت يومها مالم يكن علي استماعه أو انصاته أجزم اني يومها استمعت إلى تحطم قلبي للمرة المليون توقعتها من  
الكثير ولكن أقسم لم أكن أعتقد أن اسمعه من أحب الناس لذلك القلب ، فقدت الروح مسكنها وهاج القلب من الالم اعتقدت  
يومها أنها كانت النهاية ولكن لم تكن إلا بداية لشخص جديد..

Menna Eprahim

بداية جديدة

حاربت ؟

حاربت الكثير ووقعت الكثير ، لم أكن اصل لما اريد في اوقات ما ولكني لم استسلم يوما فلما الاستسلام الان !!  
كانت فقط مجرد بضعه كلمات لم تكن بالشيء الصعب بضع كلمات من شخص ما لا يشعر بشيء كانت سهلة إذا فلماذا شعرت وقتها بتحطم قلبي !!

هل حاربت كل هذا لاستسلام الآن ؟

نعم ضعفت وطفح الكيل هل كان حقا يعتقدون بأن ذلك سيضعفني !؟

نعم معهم حق ضعفت وطننتها نهايتي .

لكني لم أكن أعلم أن روعي ستعلن تمردا من جديد! .

لم أكن أصل أحيانا لما أريد لم يكن يهمني ذلك حتي ولكن كان بداخلي يصرخ دائما من الفخر الشديد كانت فقط بداية لميلاد شخص جديد ينفي جميع تلك التهم ويعيد ذلك القلب من جديد ..

فأهلا بك يا روعي ومرحبا ولنشعل حربا

لعودتك من جديد..

مش اي حد يقلك كلمة تكسرك فتسمعها

أنت أقوى من كذا بكثير ..

رغم الالم رغم الخذلان رغم كل شيء نعد

بتحقيق كل الاحلام 🌸🌸

..Menna Ephrahim

صباح جميل 

1. صباح جديد في الحياه مازالت الروح تدب وينبض القلب نبضاته ومازالت الحياه مستمرة ولا تتوقف علي أحد إذا لما نوقفها نحن.

2. صوت العصافير الصبح والهوا اللي ريحته تراب مع كويابة القهوة حاجه كدا بجد كفيله تهز قلبي من مكانه..

3. بزوغ ضوء الفجر مع صوت العصافير رفرفت الحمامات تحرك الأشجار هناك .

صوت المارة إذا انا حية مازالت أعيش أذا لماذا لا يعيش قلبي بتلك البهجة إذا فلتحيا يا قلبي من جديد وبعدها جيه في بالي شعاري في الحياه(عايشه سني وبغني وبحب الحياه قلبي عايش سنينه وحياته بهوااه).

Menna Ephrahim

## الصمت

1. وكان الروح أرهقت من المحاولات فقررت الصمت بدلا من البوح عما تجول بخاطرها ..
2. نحترق من الداخل ويقتلنا الصمت علي أن نبوح به نكذب مرارا وتكرارا علي اننا افضل أناس يحبون الظلام ويفضلون الوحدة ونحن أكثر الناس يهابون الظلام ويكرهون الوحدة ولكننا نخاف أن تفضحنا ارواحنا وتبوح عن الوجد بداخلنا فنصبح ضعفاء..
3. عندما نشعر بالوجد نصمت وعندما نمر بالخذلان نصمت عندما يقتلنا الوجد وتنزف قلوبنا من الالام نصمت عندما نهان وتنتهي طاقتنا نصمت فمتي نفرح حتي نتكلم...
4. وكان العالم كله اجمع علي أن يجعل القلب ينزف والروح تحترق والعيون تنهار..
5. تمر بنا الليالي وتمر علينا الايام ومازلنا يوجعنا وحشة الوحدة والخذلان..
6. وليت ما نخاف منه وعليه يصبح حقيقه يوما ولا يتحول الي سراب كبير يمزق قلوبنا...

Menna Ephrahim

مجرد حياة

لم تكن يوماً مجرد أحلام بل كانت نحن كثرت ذلّاتنا وانغمرت دموعنا فهل نقف لم نعتد يوماً الاستسلام فهل أن ذلك الاستسلام .

أعتدنا الصمود اعتدنا القوة أعتدنا كل شيء جميل بداخلنا ولكننا رأينا الظلام واهلكنا الخراب وكأن تلك الدنيا أقسمت علي أن ترينا ويل الجحيم . "

"عابره فانية ومجرد رحله باليه فلنستيقظ يا صديقي .

لم تكن مجرد احلام بل كانت انت لذلك انهض، وحاول، وعافر وإذا تطلب منك الأمر لمحاربه جيوش من أجل احلامك فلننقلها وتحارب "

" هيا حياه واحده فقط فلتنقل بها كل ما تريد ولكن تذكر هناك آخره فلنستعد لها بتلك الحياه"

Menna Eprahim

كم اشتقت

كم اشتقت؟؟

اشتقت إلى حد الأفاق اشتقت إلى نصرٍ لم يكن في الأفاق  
اشتقت إلى نظرة العيون وابتسامة الحنين وإلى ضحكة صغير ...

كان يلهو وكأنه طير حرّ في السماء ، اشتقت إلى كلماتٍ لم تخرج منمقة بل كانت كلمات محملة ببراءة الايام ....

كم اشتقت؟؟

اشتقت إلى براءة الايام وإلى جمال الاعياد وإلى خير كان يطفو في كل البلدان اشتقتُ إلى طفلة صغيرة والي صغيرةً  
طويلة تجر ورائها ...

كم اشتقت؟؟

اقسم أنني اشتقتُ لتلك الحروف المبعثرة وإلى إشارات الأيدي وإلى تبعثر الحروف وإلى الركض في الشوارع بلا خوف  
ولا حدود اشتقت إلى ترابٍ محمل بهواء البراءة وضحكة صغار ابرياء لم تأخذ منهم براءتهم بعد ..

اشتقت الكثير ولبت القليلُ من الكثير يعود ليتها تعود يوماً نظرات الامان والخير بين الناس ليتها أياما تعود بكثرة الاشتياق  
ويا لبت هوا فقط يا لبت تعود ولا شيء سعيد من الماضي يعود  

..Menna Ephrahim

## الخسارة مجرد طريق السعادة

عند الخسارة والضعف نتمنى الرحيل وكأن ما علي عاتقنا قد هزم ..عند السعادة والفرحة نخاف نخاف الخسارة وبشده وكأنهم لم يكونوا هؤلاء الراحلون ... أنانيون نحن نريد ترك كل شيء عند ضعفنا وهزيمتنا وإنهيارتنا ولكن عند سعادتنا نتمسك بها كتمسك الغريق في قشة .... نلعن خسارتنا رغم أنها هي سبب سعادتنا تلك ..مرهقون بخوف الرحيل وضجيج الايام ..

لكنات عديده وحواديت كثيره سنحكيها يوما...ونراودها تكرارا ومرارا خسارتنا تلك سنبكي يوما من السعادة علي جميع إنجازاتنا التي حققناها...

سنعود وستعود بنا الايام سنتذكر كل ما حدث ووقتها سنكون شاكرين حقا علي كل تلك الخسارات 

Menna Ephrahim

قلب ما

قلب صغير جميل يضاهي كفه يد يمثلها تماما ..جميل نقي يبدأ بابتسامة طفل صغيرة قد أنار وجوده تلك الحياة ..  
تبدأ برمشة صغيرة ثم نظرة بريئة بعد فترة ابتسامة جميله... ثم نضح ونضح ونضح لعالم صغير حتي يصبح كوكب  
كبير كبرت اليد وكبر القلب بحجمها حتي اصبح يمثلها ولكن فجأة اختلف كل شيء... لم تعد هناك ابتسامة جميلة ولا حتي  
نظرة لطيفة وبريئة واستمر النضح رويدا رويدا .....

من رضيع صغير إلى طفل صغير إلى مراهق علي وشك النضوج وإلى شاب لم يري الحياه بعد فترات وفترات مرت  
ومر معها الكثير وكأنها ساقية وتدور يقوم جميع البشر بتنفيذ ذلك الروتين حتي يفقدوا جميعا قلوبهم... أصبح الجميع  
احياء ولكن بدون قلب أو روح....

يركن القلب وتختفي الابتسامات والمرح والمناوشات والنظرات اللطيفة لك نعد نحتاجها ونحن كبار وعقلاء ووعاه نعيش  
علي نفس النمط ثم فتره ما .....

تبت تبت تبت ، هلع كثير وصراخ أكثر بكاء مرير مات ومات القلب معه... ما الجديد هل سيتغير أحد لا أنها ساقية  
ولاكن لا احد يري كل ذلك إلا شخص واعى مع عالم موازي يسمى .....

"عالم الابتسامات"

للكاتبة : Menna Ebrahim

خوف ما

وجوه كثيرة اصوات عالية ثياب مهندمه وكثير من الأشياء الجميلة وتفوح رائحة من ركن صغير خوف شديد قليل من الامان رعب من الأشياء...لماذا

لأن تلك الوجوه شديدة الجمال فما بالك بباطنها ..فلماذا

لأن الاصوات شديدة العلو مزعجة كثيرة لا تعرف يا صغيري ما تلك الأصوات حتي ، أو هل هي ستنتج عن فرح ما وسعادة أشخاص ما ، أم أن هناك أشخاص ما قد فقدوا حبيبا لهم وترك ورائه جرحا غائرا.. لا تعرف من تكون في تلك الحالة أو ماذا تكون... ما دورك؟ و ما الذي يجب عليك فعله ؟ كل ما تعرفه انك مشتت خائف منزعج

نحتاج ركنا من الهدوء لاستعادة شتات أنفسنا احلامنا كبيره وجميله بالنسبة لنا فلماذا ترونها صغيرة قبيحة بلا جدوي  
.....

فلتفق أنها حياتك أنت وأحلامك أنت ورؤيتك انت فلا تجعل أحد يزعجك ابتعد فقط ابتعد وعش في هدوء ...

Menna Ephrahim

هل خسرتنا.

هل خسرتنا يا تري ؟

هل فقدنا أحببتنا ؟

هل فقدنا أناس كانت لنا سعادة دائمة يوماً أو اننا خسرتنا الأشخاص الذين تخطينا عن جميع العالم لأجلهم .

صمت طويل بكاء كثير اشتكت الاعضاء من نزيف القلب .

لحظه إدراك أننا فقدنا كل أحببتنا فقدنا الأشخاص الذين لم نتوقع فقدانهم في ذلك العالم المؤلم ،بيدنا الرجوع ولا نريد من أجل أن لا نجرب الموت مرتين والألم للمرة المليون مللنا وتعبنا من التذكير و يا ليت بيدنا النسيان لعودة أحببتنا يوماً ....

Menna Eprahim

## اشكال الحياة

الحياه أشكال والوان لم تكن بالهيئة يوما بل كانت بقلوب البشر الموجودين بتلك الحياة ، مختلفة جدا  
قلوب بيضاء وأخري سوداء وهناك صنف بينهم قلب حط عليه سواد الحياة ويحاول تغطيته بشكل كامل...ونصفه الآخر  
مازال بياضه يحارب حتي لا يتخطاه ذلك السواد..

وكان السواد يحارب دائما لإثبات نفسه بافتعال الأخطاء والبياض يفاجئه بالتوبة والعودة الي الرأي الصحيح بعد ندم شديد  
وتمزق روح مميت ولكن ماذا يفيد الندم بعد خساره لا تغير شيء ولا أحد منهما يعلم من الخاسر ومن المنتصر ولكنهم  
كانوا يعلمون أن القلب يأس واعتزل مجلسه عنهم وترك لهم حرية المناوشة ...

ومن يومها علموا أنهم خسروا القلب فتركوا

تلك المحاكمة للمواقف 

للكتابة : Menna Ebrahim

لما انا 

صورة ما عرضت امامي وانا جالسة في مكاني لم يتحرك

انش مني ولكن هناك شئ ما صورة غريبة تعرض امام عيني اصوات داخل عقلي وموقف ما مر ببالي عراك ما وصراخ عالي وانا أقف مكاني لا اعلم ماذا افعل أو ماذا اقول؟؟

وفي لحظة ما جاءت عيني علي طفلة صغيرة وجميلة ذات ملامح شديدة الجمال ولكن عندما نظرت إلي عينيها لم أري أي براءة فقط وجدت نظرة مشوهة تضع يدها فوق أذنيها خائفة من أن يطولها الأذى أو ذلك الصراخ العالي كانت مختبئة تحت الطاولة ، تحركت إليها سريعا انخفضت إلى جانبها لم المسها لكي لا ترهيني أو تخاف مني اقتربت قليلا لاحتضنها ولم تكدي يدي تصل إليها فوجدتها تقول لي :

هل انتي بخير هل تغيرت نظرتك المشوهة وصراعك الداخلي أو هل يا تري أصبح قلبك ينبض بالحياة ام مازال كما هو؟

..

ذهلت لا بل صدمت ماذا تقول من يجب أن يسأل الآخر هل هو بخير أنا شخص عاقل وناصح يمكنني التحمل ولكنها طفلة صغيرة ما لم تكدي الحياة تمسها ولكن من خلال النظر لعينيها وجدت الحياة شوهتها ، قلت لها :

بل هل انتي بخير يا تري؟؟

فوجدتها تقول :

لا اعلم الجواب لديك أنت ، أنا الان لا أشعر بشيء لكن بماذا تشعرين أنتي؟ ..

نظرت لها وهناك خوف ونبض يكاد يخترق صدري :

لما أنا ...

نظرت إلى وأشارت إلى قلبي قائلة :

أنا هيا أنتِ فهل يا تري ما زلتني بخير ..

صدمه ما خوف وترقب كانت تلك أنا كانت نفسي التي احاول محاربتها لم يكن بيدي شئ لم أكن أنا السبب بتلك التشوهات ولم يكن لي ذنب في تلك الصراعات الموجودة بداخل عقلي ...

هل يا تري أنا شخص مشوه هل انا مسخ رسمته الحياة

ام ماذا؟ أنا لم يكن لدي ذنب في تفردني واختلافي ولم يكن لي يد في بقائي وحدي وخوفي من تلك الحياة لم يكن لي يد في عشقي للظلام واختيار الوحدة والسير بلا اصدقاء والخوف من مجهول قادم كانت تلك أنا وأحببتها كما هي

حاولت التغيير كثيرا أقسم ولكني لم أقدر ....

لو بيدي الرجوع إلى تلك الطفلة الصغيرة لأمسكت يدها واحتضنتها وقلت لها أنا بخير لم أكن بخير ولكن بمفردي  
أصبحت بخير كبرت ورسمت كيان لنفسي يا صغيرتي  
سترسميه يوما لنفسك ولا تقلقي تلك الأصوات بداخل عقلك وتلك الحروب والصراعات يمكنك المعالجة منها ولكنني  
فضلت الاعتياد عليها ولا تسألني نفسك مره اخري :

لما انا.....❤️

Menna Ephrahim

ما هو الحب

كنت اجلس علي رصيف ما فجننتني هو عندما سألتني:

"أتعلمين ما هو الحب؟"

نظرت إلى عينيه قليلا وابتسمت :

"لا اعرف ربما يكون شعور جيد أو قد يكون سعادة شخص ما لك بسعادة العالم قد يكون نظرة دافئة وشعور لا يوصف

لمسة يد وابتسامة رضا ، وقد يكون يوما ما حضن دافئ

،قد يكون بجانبك إلى آخر العمر أو قد يكون سندك لك كنت

تميل إليه وعليه ، شعور صادق ، ووردة بجانب الاذن ضحكة صغيرة ومشاركة صديق ومساعدة عجوز ، هو فقط معني  
للسعادة أو قد يكون يوما سعادة لك من الممكن أن يكون طلة حبيب وهمسة رقيق هي أن تجد شخصا ما تميل عليه عندما  
تشعر بالسوء شخصا يستطيع فهمك رغم ربكئك وتوترك شخص يستطيع أن يمسهك يديك بكل حب بأن يطمئنك ، قد يكون  
الحب شخصاً احيانا ، ولكن تذكر الحب لا يليق بأي شخص "

نظر لي بغرابة وقال :

"لما لا يليق بكل البشر هل له أناسٌ معينون "

صمت قليلا وانتظرت بعد الوقت ثم قلت :

" نعم كثيرون من يحبون ولكن نادرا فقط من تجد يحتفظون به للنهائية يحمونه بكل قطرة حب بهم يخافون النهاية ،الوداع ، الوحدة ، حتي الوجع والخذلان أيضا

الحب يألم ويشده في ثلاث حالات عندما يكون من طرفٍ واحد ، وأن يأتي الجرح والألم من شخص تحبه ، وعندما تحب شخص و لا يكون لك وتكون لغيره ..

أتعرف سمعت الشعراوي يوما يقول ( أشقي انواع الحب هو الحب من طرفٍ واحد )

لا يستطيع أي شخص أن يحب أن يتحمل للنهائية بعد اختفاء الانبهارات بعد ظهور العيوب وعند حدوث المشاكل

وقتها كل شيء ينهار ،ولكن من يحب يستطيع محبه عيوبك

وكأنها مميزا لك يستطيع أن يخفض صوته ويحتويك عند حدوث المشاكل ببساطه يستطيع احتضانك بكلماته واجمل الحب هو حب الحلال أن تنتظر حلالك شخص يساعدك ويحتضنك ويحسك علي طاعه ربك وان يكون لك مكان معه في الجنة ودلالة علي ذلك اعظم واجمل حب كان في التاريخ كان ( حب الرسول والسيدة عائشة )

كان يتحمل غيرتها ويواسي حزنها كان يقف في صفها كان يمازحها حتي كان يتسابق معها ، عرف لما لا يليق الحب بجميع البشر "

نظر لها ذلك الصغير ذات الثماني أعوام وهو يمد لها ورده وقال :

"اظن ان الحب يليق بك كثيرا "

تناولتها منه وابتسمت قائلة :

"لا اعرف يا صغيري ربما

ربما يليق بي يوما"

للكاتبة : Menna Eprahim

نخاف مداهمه الوقت

"تقتلنا الايام في وقت من الأوقات الانتظار اللهفة والخوف والحنين تقتلنا لحظات الماضي وأوقات الفراغ تنتظر الكثير والكثير و يا ليت الكثير ينتهي أو دعنا نقول وباليهت ما ننتظره يعود يوماً وتعود معه دمعة سعادة ورعشة يد ونبضات قلب غريبه قلق وتوتر ونظره اشتياق ثم قرب ووقتها نجد المراد ونجد من الحياة مبتغانا ونقول و يا ليت يدوم يا ليت تتوقف اللحظة ويتوقف الوقت والزمن لنملئ أعيننا بعودة حبيب أو حضن رفيق ومسايرة رقيقة ..

نخاف نخاف الشيب بدون أن نحصل علي اي شئ نخاف أن نكبر بدون احلام أو نخاف أن تنسينا الحياة أحلامنا تنسينا ليالي كنا نخطط بها لتلك الاحلام نخاف أن نشيب وحدنا بدون رفيق ولا اي صديق ولا حتي ونس دافئ يظل بجانبنا نخاف أن نجد الوقت مر والزمن فات وقد غطي الشيب رؤوسنا ولم نصل لأي شئ بعد.

نتمنى إلا نكبر ونكون شباب أصبحوا عجائز من كثره علامات وتجارب الحياة نتمنى فقط إلا تقتل براءتنا الزمن ولا الايام نتمنى فقط أن نصبح عجائز محققين لأحلامنا ومازالت هناك بسمه جميلة علي ثغرنا وخطوط شيب جميلة علي وجوهنا وبجانبنا رفيق يأنس وحدتنا نتمنى فقط أن تظل ارواحنا كما كانت"

نتمنى إلا ينتهي الزمان وإلا تتوقف الأوقات

ونجد نفسنا هرمانا بدون اي شئ

نتمنى إلا تموت أحلامنا ولا ننسى ذكريات

جميلة بداخلنا وأن تكون صدفة

جميلة مرت بكل خفة علي قلوب

البشر ...

..Menna Ephrahim

## ذكريات بداخلنا

أنتذكر أنتذكر ذكرياتنا معا سهرنا وسيرنا ومناوشاتنا  
أنتذكر كلامك عندما قلت لي انك لن تترك يدي أبدا  
هل يا تري مازالت تتذكر أم أنا الشخص الوحيد المتذكر  
هنا اتذكر غمزتك وهدوئك ونظره الهدوء في عينيك  
تحرك يديك عند الكلام وفتح يديك وغلقتها عند توترك  
مسكه القلم بثلاثة اصابع همهمة بسيطة منك وغلقت  
عينيك عندما تشعر بلذة مذاق شئ تحبه قهوتك

هل يا تري مازالت تشربها ام انتظر الشروق وانت تنتظر غدا يحمل معه يوم جميل هل يا تري مازالت تسير في نفس  
ذلك الطريق الذي كنا نسير به أو يا تري أمسكت يد أحد غيري هل يا تري ما زالت تتذكرني؟؟؟

ألم أكن حقا أستحق يوما أن تتذكرني أن أمر ببالك  
فتقول و يا ليت تعود هيا وتعود سعادتني ألم أكن لك  
يوما اي ذكرة سعيدة اتذكر يوما عندما قلت لي  
أن لدي قلب ابيض جميل يضاهي جماله ونقاؤه  
نقاء العالم لما شرعت أنت أيضاً بتلويثه لم شرعت  
بتركه وتركته وحيدا كنت تعلم أنك ستذهب يوما  
كنت تعلم فلماذا عودتني علي وجودك وعودتني  
علي قربك وسيرك ومساورتك ها لما دائما الأشخاص  
الذين يوفون بالوعود لا يوفون بها وكنت أنت دائما  
الشخص الوحيد الذي وجدته حافظا للوعود لما لم

تحفظ وعذك لي وتوفيه يا تري هل يا تري الوفاء بعهدي كان أثقل علي قلبك من بين كل تلك الوعود تذكر فقط سوف  
يأتي يوما ما وسوف تتذكر شفاوتي وضحكي وصوتي العالي ومرحي وجنوني حتي شجاعتي التي ظننتها يوما ما تهورا  
مني وسوف تريد العودة ولكن سأكون أنا قد نسيتك حينها ومررت بجنوني إلى سماءٍ عاليةٍ وستظل أنت في ذلك الظلام  
كما أنت.....

## لهيب القلب

ظلنا دائما ننظر إلى تلك النيران التي تلعغ فينا رويدا رويدا نيران لم نكن السبب فيها يوما ظننا يوما أنها تنير حياتنا ولكن ما لم نكن نعرفه أنها كانت تلعغ فينا وتحرق شيئا ما بداخل قلوبنا تركنا وهل يا تري تركنا؟؟

لم نترك ابدا ظلنا متمسكين بمن كانوا السبب في إحراق تلك النيران بداخلنا لم نعتاد يوما التخلي أو نتخلى ولكننا اعتدنا دائما التخلي عنا عذر وراء عذر ولم يحدث اي شيء هل عدنا كما كنا أو يا تري ما زالنا أو حتي نسينا لم ننسى ولم نعد بل أصبحنا أشخاص باردین كارهين وتاركين بدون شيء وبدون اي سبب لم نعترض علي شيء ولم نعترض علي الألم قط أردنا فقط النسيان أردنا أن ننسى كل ذلك فقط لأن بتذكره يعود الألم مرارا وتكرار وكأنه حدث للتو لبيتنا ننسى ولبيتنا لم نعتاد ولبيتنا كنا نحن الطرف المتخلي أو يا لبيتنا عدنا كما كنا ولكن يا تري هل ينفع اللبن المسكوب بشيء علي الارض بعد سكبته؟؟

Menna Ebrahim للكاتبة

آرائهم لا تههم

أذكر كلام الجميع مناوشات كثيرة اقتراحات وأراء مفروضة والكثير والكثير من الكلام مرة انانية ومرة سيئة ومره قبيحة لا تفهمين ولا تفكرين ولن تصلي لأي شئ دلدوله للآخرين ولا تحبين غير نفسك وترهات وراء ترهات تعبت روحي وملت أذناي وبدأت أسأم لم أكن كذلك ولن أكن كذلك يوماً اكتشفت وقتها أنهم لأشياء وأنا كنت كل شئ فضلت تلك المرة التي رفضت فيها الانصات رفضت الاستماع من حقي التوقف عن سماعهم ومن حقي أن ارفض آرائهم وقراراتهم هم ليسوا أنا وأنا ليست هم لا يشعرون بمدى ألمي ولا يكونون مكاني في تلك المواقف لم تكسر قلوبهم ابدا ولم يصلوا حتي لما وصلت أنا فلما أستمع إذأ وفي تلك اللحظة وقفت شامخة رافعة رأسي اقول رأي أنا واتخذ قراري أنا وتلك كانت أول مره أكون أنا المتحدث وهم المنصتون إليها السادة تبا لكم ولقراراتكم ولأرائكم فلتنذهبوا إلي الجحيم انتم ووجهات نظركم تلك لم تعد تهمني ولا حتي أصبحت تعنيني اليوم صوتي أنا من سيتحدث بشأني وقراري هو ذلك القرار الذي سينفذ ، ثم التفت بكل كبرياء انثي وكرامه وشموخ امرأه وابتسمت ابتسامه صادقة واثقة ولأول مرة وها أنا الآن حرة وقوية واثقة وفتاة محققة لكل ما تريد ....

لم نخلق كاملين يوماً ولم نكن حتي خالين

من العيوب لا بأس من اخطائنا

ولكن البأس من الاستمرار في ذلك الخطأ

دائماً قف مره اخري واكتشف

من انت وقتها ستجد

نفسك فقط ..

Menna Eprahim

لسنا منافقين.

نقسم لم تكن منافقين ولكننا أعتدنا إلا نظهر  
ضعفنا لأحد خوفنا ورعبنا من الأشياء لم يكن  
يوما ضعفا لنا أعتدنا تمثيل الفرحة والضحك  
بكثرة حتي يقال أننا أقوياء وشجعان ويعرفون  
المعني الحقيقي للحياة ولكننا نقسم أننا كنا  
نخبأ وجهاً ما بداخلنا حتي لا يراه أحد كنا نخبأ  
نفسنا الحقيقية ونظهر اخري مرحة وجميلة و  
مشعة لونتتنا الحياة بألوانها فأصبحنا نتلون علي  
حسب ما تظهره لنا

لا نعرف هل من الضعف ما نقوم بفعله أو يا تري هذا قوة عظيمة منا  
لا نعلم ربما هكذا نستطيع التغلب علي خوفنا ووجدتنا  
وذلك الظلام الدامس الموجود بداخلنا يوما  
أو من أن ذلك الظلام سيزول سيزول يوما و  
نستطيع وقتها أن نظهر وجهنا الحقيقي وحننا  
وضعفنا وانهزامنا في اي وقت دون أن نشغل  
أنفسنا بما يظننا أو يرانا الآخرون أقوياء أو

ضعفاء لا يهتم ...

Menna Eprahim

مدقات كالمسامير

هناك يا صغيري أشخاص يبصقون كلمات في  
وجهك يظنون دائما أنها عادية يلقون الكلمة  
من هنا ويتخلصون منها كأنهم نسوا بينما أنت  
تظل تحملها فوق اكتافك كحمل ثقيل لم يكن  
سهل عليك التخلص من تلك الكلمات أبدا لأنها  
لم تكن بضع كلمات بل إنها كانت كالمسامير  
تشعر أنها ترشق بقلبك وتمزقه أو أنها كمسمار  
ومطرقة واحد ما يطرق بقوة علي قلبك وبشدة  
نحن لا نرمي الكلمات مثلهم ونساها بل إننا  
نتألم وبشدة منها ننهار ونتذكرها مرارا وتكرار  
عند كل ضعف كأنها دائما تكون تلك القشة التي  
تقسم ظهر البعير ، مشكلتنا يا صديقي لم تكن  
اننا لا نستطيع أن نلقي الكلمات مثلهم ولكننا  
لم نعتاد جرح قلوب أحد غيرنا وذلك بتمسكنا  
بهم رغم كل شئ رغم تلك الآلام التي مكاسبها  
بفضل تمسكنا بهم وكأنهم لا يوجد غيرهم ولا  
حتي تمسكنا بهم في ذلك العالم لذلك أظن أننا  
نستحق قليلا تلك الآلام ، أقول لك أنا ارجع في  
كلامي لما هل يا تري نحن نستحق تلك الآلام  
بسبب أننا لم نرد نبيع يوما مثلهم أو أننا لا  
نستطيع كسر قلوب وخواطر الآخرين مثلهم؟؟  
أظن لا يا صغيري نحن لا نستحق تلك الآلام  
نحن نستحق الأفضل والأجمل دائما تذكر اننا  
رغم تلك المسامير الموجودة في أجسامنا  
فنحن نستطيع أن نزيلها ونتخلص منها بكل  
تأكيد ،الأشخاص احيانا يا صديقي أشبه دائما  
بالسموم احيانا يجب أن نأخذ مصلا للتخلص  
من كل تلك السموم الموجودة بداخلنا فدعنا  
نستنشق القليل من الهواء ونتأخذ قرارا  
صحيحا بحق أنفسنا و هو الابتعاد عن تلك  
المدقات التي تطرق علي قلوبنا بتلك المسامير  
أو ننقي أنفسنا ونصبح أحرارا من تلك السموم

وهل تعرف السبب يا صغيري لأننا نستحق دائما

ان تكون قلوبنا سعيدة مبتسمة

وبأفضل حال

لماذا؟؟

لأننا نستحق الأفضل والأجمل دائما..

..Menna Eprahim

أحيانا لا يأتي الغدر الا من المحبين

أحيانا نقول إن الصدفة تفعل الكثير واللقاء  
يلفت شئ ما بداخلنا إلى الكثير أيضاً ولكن  
الحب اللفته الجميلة تلك نحن من اخترناها  
لهفة العينين ونظرة الحنين وابتسامة الرضا  
تلك هي التي ليست بيدنا بل اختارتها قلوبنا  
القلوب اختارت المحب واختارت أن تبيع  
نفسها لطرف اخر لم تكن تعلم يا تري هل يكون  
ذلك الطرف مأمناً لها أم سجن ملئ بأسهم  
موجهة له، القلوب بريئة جدا لا تعرف اي شئ  
عن الحياه أو العالم الخارجي تظل محاوطة  
أنفسها بأسوارٍ عالية وفجأة تقابل شخصا ما  
فتلمع العيون وتختفي تلك الأسوار رويدا  
رويدا يحذر العقل القلب كثيرا وكأنه يقول  
له لا تفعل هذا دمارنا هذا سيؤذيها ولكن  
القلب وكأنه الغي وجود العقل نهائيا وكأنه  
يقول له لا هذا عوضنا هذا الذي يجعلنا  
نبتسم من جديد وكأن القلب لم يكن يعلم  
ان هناك دائما فرحه بدايات أو أنه في تلك  
الحالة نسي مقولة كانت تقال قديما أن مرآه

الحب عامية فسلم نفسه بدون اي شروط أو  
حتي مقاومة ولكن القلب مازال مؤمن أن ذلك  
ستكون بداية لشيء جديد ولكنه حطم لأنه لم  
يكن يعلم أن احيانا تكون قلوب الأشخاص  
غادرة ثل الحياة وعند اول سهم تحطمت  
كل آماله تحطم القلب بعد أن أصبح فجأة  
كمراهق قوي في بداية كل شيء ولكن بعد كل  
ذلك أصبح كعجوز كهل لم يعد يقدر حتي أن  
يكمل اي شيء أو حتي يضع اسوار اخري حوله  
من جديد ولأن للأسف هناك سهم مازال في  
قلبه يعيق بناء الأسوار من جديد ولا أصبح  
القلب كما كان ولا عاد لحاله حتي ...

Menna Ephrahim

حذاء ابي بالباب

عندما كنت صغيره كنت اسمع دائما مقوله  
حذاء ابي بالباب بالدنيا وما فيها ، لم افهم  
وقتها ماذا يعني ذلك عندما كبرت علمت

وقتها أنني عندما أخرج وأعود دائما كنت  
انظر الي عتبة بيتنا وأري هل يا تري حذاء  
ابي موجود ، وعندما كنت أجدته كنت ادل  
من حالي ومظهري كنت ادخل بابتسامه  
ودوده وجميلة حتي اري ابتسامته تلك في  
حالات كثيرة كنت الفق مواقف بداخل عقلي  
وأحكيها وكأنها حقيقة لأجعل ابي يضحك  
عليها مثلما كان يضحكني عندما كنت صغيرة  
اتذكر ابتسامته عندما ينظر لي وأسأله عن  
سر ابتسامته فيقول لي مر العمر سريعا و  
كأنه تذكر شيئا مضي فيقول البارحة كنت  
أحملك علي كتفي فكيف أصبحت الان  
بطول كتفي ، أو عندما امزح معه واقول له  
بصراخٍ مزاح أنا فلذة كبديك يا رجل انا قطعة  
من روحك وقلبك فيصرخ مباحاً لي من  
كذب عليكي وقال لكي ذلك فهذا غير صحيح  
وقتها تضيق عيني بمزاح ما فيقول حسنا  
فأنت محقة في ذلك فأنت فلذة قلبي وروحي  
وليس كبدي ، عندما أتعارك مع اخي وأركض  
إليه واكون أنا من بدأت المناوشة وانا من  
عاركته أولاً فأركض إليه واقول له أن اخي  
ضربني فيضرب أخي مباحا وهو يعرف  
أن صغيرته التي كبرت هي من بدأت تلك  
المناوشة ، عندما يبدأ بالغضب نحوي  
وأحاول النظر في عينيه فأقول له مباحه  
ناسية خوفا من غضبه ، ما أجمل عينيك  
هل هي بنية ام رمادية فأركز فيها فأجدها  
أخاذه الوان متداخلة مع بعضها فأقول  
بحسرة ليتني أمثلك مثلها فينسي غضبه  
مني ويضحك علي تفاهتي ويقول أبتعدني  
من جانبي يا فتاة سأفقد عيناك بسببك وقتها  
تأكدت حقا من تلك المقولة وتأكدت حقا بأن

حذاء ابي بالباب بألف من الدنيا وما فيها وانا  
الحياة لن تأتي بمثل ابي يوما فاللهم احفظه  
لي واطل في عمره واجعله خير سند لي  
واجعلني خير سند وخير رفيق وخير ابنه  
وخير صديقه له ...

..Menna Eprahim

مسكننا الوحيد

احيانا تكون الوحدة مسكن مريب  
وكأنه شئ مرعب للأشخاص الذين  
عاشوا مدللين يلنف حولهم الكثير  
والكثير من الناس ولكن احيانا  
وفي وقت من الأوقات وفي يوم  
من الايام يكتشفون أن تلك المظاهر  
مؤلمة أكثر من الوحدة أن تكون محاط  
بالكثيرين والكثيرين دون أن يشعر بك  
احد او يهتم بك فهذا هو المؤلم اكثر  
وقتها نكتشف اننا يجب أن نفيق وفورا  
ان نفضل الوحدة علي وجود أشخاص لا  
يفهموننا ولا يقدررون أنفسنا ولا حتي  
يقدررون زلاتنا ووجع ارواحنا عندما  
نكون وحيدين تهدأ ارواحنا نتألم  
قليلاً في الاول ولكن هذا افضل كثيرا  
علي وجود الكثير مما هم حولك ووجود  
الكثير من التشوش والقليل والقليل من

الراحة تكاد تكون منعدمه أما الآن القليل  
من التشوش والكثير من الراحة والهدوء  
ايهما تختار انت أما هدوء لروحك أو  
ضحج لها بيدنا الابتعاد دون أذيه لأحد  
ولا حتي أذيه لروحك فلتهدأ يا صديقي  
من جديد ولتهدأ روحك ولتنعم بوحدةك  
وقهوتك و هطول الأمطار الغزيرة لتغسل  
روحك من جديد ولتصيح شخصا افضل  
بكثير وبدون حلفانٍ مني يا رفيق نحن  
دائما نستحق الأفضل

..Menna Ebrahim

إهداء إلى فلسطين

لعنه من الله علي اسرائيل

لعنة من الله تحل عليكم علي شعب أنتهك حرمة المساجد

علي دولة لم تضعف وتتمزق قلوبها عندما يقتلون النساء

لعنة من الله علي دوله انتهكوا حضارة اسلامية كاملة

لعنة من الله تحل عليكم قوم سفهاء فليحل عليكم لعنة تأودكم

لترتاح قلوب العرب .... لعنة الله علي دولة اسلامية تتحالف مع بلاد السفهاء ، أ تتحالفون مع إسرائيل ذلك القوم  
الملعون علي الأقصى ، اين انتم يا امة محمد ....ماذا استفدتم ماذا استفادت دولتان عربيتان مسلمة كالإمارات والسعودية  
لتحالفها مع غرب جاحد .

الم تتمزق قلوبكم علي اطفال مثل ابنائكم ، اسفي عليكم

نجلس في اماكنا ولا نستطيع ولكن انتم بيدكم العتاد والمعونة والمساعدة وتذهبون لوضع ايديكم في يد دوله أمثلت يدها  
بدماء المسلمون والعرب بدماء شهداء كان كل هدفهم حمايه مسجدهم ....

سوف يأتي القصاص وإذا لم نقدر عليه الآن فلنا رب قادر عليه وإذا لم يكن في الدنيا فاعلموا أنه سيكون في الاخره ،

سوف نقتص يوما لوجع قلوبنا  

Menna Ebrahim

أين أنتم يا عرب

قلوب تتألم ودموع تنهمر وأطفال استشهدوا  
ونحن مازلنا مازلنا مكاننا ضاعت ضاعت يا عرب  
ضاعت حضارتنا الإسلامية أين نحن من ذلك  
نعيش حياتنا ونسعد بها نخرج ونضحك  
نستعرض إنجازاتنا وسعادتنا عبر مواقع التواصل  
و الله هيا لا تشبه اي مواقع للتواصل هيا مواقع  
الدمار مواقع التشتت ضاعت حضارتنا اين العرب  
أين نحن يا عرب أب يخسر أطفاله ، وأخ يخسر  
أخيه ، وأم تخسر صغيرها ، وشاب يخسر أصدقائه  
ونحن مازلنا نستعرض إنجازاتنا ، دمرت فلسطين  
وانتهكوا حقوق الأقصى ودمرت المساجد  
انتهت يا عرب انتهت هل انتم سعداء الان ؟  
و الله لو بيدنا لفيديناك يا أقصى والله لو بايدينا  
لكانت ضاعت ارواحنا فداء لمكان اجتمع فيه  
انبياء الله ليتنا نستطيع ، ليتنا نستطيع أن نحفظ  
الاطفال في قلوبنا لحمايتهم ، ليتنا نستطيع  
حمايه الاحباء حتي لا تتألم قلوبهم ، ليتنا نستطيع يا أقصى  
و الله ما بيدنا شيء 

Menna Ephrahim

## فلسطين

مكان جميل وناس اجمل حدائق اروع ومساجد افخم  
أناس لو تعادلت طبييتهم بطيبه العالم لن نقارن شئ بهم  
يساعدون الضعيف ويحتوا اليتيم ويكرمون الضيف  
مدينه مكانه والله الا للسلام كانت مستعمرة للأمان  
حتي جاء يوما ضيفا خائن وعدو كارها فكرة طبييتهم  
واستغل كرمهم وكرامتهم وكره حب الناس لهم فغزا  
مدينتهم استقبلوه كزائر وكضيف كريم  
وماذا بعد ؟

حول مدينتهم من ارض أمان وسلام إلى خراب  
كرها فرحتهم وصوت ضحكهم في الحدائق فتعهد  
أن يرمم تلك المدينة بالصراخ والبكاء ووجع القلوب  
حتي لم يتمزق قلبه علي أطفالهم ، قتل الاطفال  
والشباب والأمهات ماتت اخوه وأصدقاء مات نصفهم  
مات شهداء أقوياء لم يكونوا يوما ليتخلوا عن بلدهم  
كانوا أهل كرم كثيرا ولكنهم كانوا أهل مروءة وشجاعة  
لم يكافون الموت يوما بل يموتون في سبيل  
أقصاهم .....

ماذا فعلوا هاهنا ماذا فعلوا أ تستمتع بصوت الصراخ  
والبكاء ماذا فعلوا نقسم اننا سننتقم يوما سننتقم  
لوجع قلوبنا ولكثره دموعنا ولموت اخواتنا سوف  
يأتي القصاص يوما وستكون القدس حرة كمان كانت  
لنا فلسطين لم تكن دولة مغتزة يوما ولم تكن اي دولة  
بل كانت قضية جميع العرب بمختلف ديانتهم فلسطين  
دولتنا وأمتنا ومن قتلوا كانوا اخواتنا شأوا ام أبوا

ذلك وستعود دولتنا لنا يوما 

Menna Ebrahim