

# إلى ابنة حواء

تحت إشراف / مآب مصطفى بدر

دار البيت الأدبي

## فريق العمل:

غلاف: هاجر حاتم

تدقيق و تصحيح : أسماء رمضان

تنسيق: سهيلة عمار

الحوار الصحفى: ماب مصطفى

تسويق: جيهان حمادى

إشراف: آيات حشيش

إدارة: أمانى أحمد فكرى



دار البيت الأدبي

للنشر الإلكتروني

نبذة عن كتاب إلي ابنة حواء

كاتبات على عرش السودان ينثرن بعضاً من النصائح من سويداء  
قلوبهن إلى أخواتهن بالوطن العربي.



الإهداء...

إِلَيْكَ أَنْتِ.

إِلَيْكَ أَنْتِ الَّتِي تُجَاهِدِينَ لِتَثْبُتِي عَلَى خُطَى الصَّحَابِيَّاتِ.

إِلَيْكَ أَنْتِ الَّتِي تُجَاهِدِينَ لِلدُّخُولِ لِهَذَا الطَّرِيقِ.

إِلَيْكَ أَنْتِ الَّتِي تُجَاهِدِينَ لِهَذَا الْكِتَابِ مِنْ قَلْبِ السُّودَانِ.

إِلَى قَلْبِكُنَّ.

كُونِي مِثْلَهُنَّ.

أَرَأَيْتِ الصَّحَابِيَّاتِ؟

أَرَأَيْتِ زَوَاجَاتِ النَّبِيِّ؟

كَيْفَ هُنَّ؟

أَيُعَلِّبُكَ أَنْ تَكُونِي مِثْلَهُنَّ؟

فَقَطِّ اِقْتَدِي بِهِنَّ.

يَا خَلِيلَتِي، الأَمْرُ لَيْسَ صَعْبًا كَمَا تَظُنِّينَ، فَقَطِّ بِالْقَلِيلِ مِنَ البَحْثِ عَن سِيرَتِهِنَّ، وَالكَثِيرِ مِنَ العَزِيمَةِ وَالإِصْرَارِ وَالاِقْتِدَاءِ بِهِنَّ سَتَكُونِينَ مِثْلَهُنَّ.

فَجَاهِدِي لِتَكُونِي مِثْلَهُنَّ.

عَبِقُ خَالِدٍ

"لا تَيْأَسِي".

وَكَيْفَ أَقُولُ لِكَ أَنْ ابْتِسَامَتِكَ تَجْعَلُكَ أَكْثَرَ جَمَالًا وَلُطْفًا؟

لا تَجْعَلِي الْيَأْسَ يَخْتَرِقُ طُرُقَاتِكَ، أَنْتِ تِلْكَ الْحَسَنَاءُ الَّتِي نَفَذْتَ أَحْرَفُ  
الشُّعْرَاءِ عَنْ وَصْفِكَ، أَنْتِ زَهْرَةٌ لا يَلِيْقُ بِهَا الدُّبُولُ، كُونِي نُقْطَةً ضَوْءٍ  
فِي حَيَاةِ أَحَدِهِمْ، ارْفَعِي سَقْفَ نَجَاحَاتِكَ وَأَحْلَامِكَ إِلَى الْأَعْلَى، مُهِمَّتُكَ  
فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ هُوَ التَّحْلِيْقُ بَعِيدًا نَحْوَ أَحْلَامِكَ وَطُمُوحَاتِكَ، أَنْتِ أَكْبَرُ  
مِنْ أَنْ يَعْتَرِيكَ الْيَأْسُ، تَقَدَّمِي نَحْوَ الْأَمَامِ هُنَاكَ حُلْمٌ يَنْتَظِرُكَ بِالْخَارِجِ!

سَارَّةُ أَبُو عُبَيْدَةَ عَبْدُ الْقَادِرِ

إِلَيْكَ عَزِيزَتِي:

أَعْلَمُ كَمْ أَنَّكَ لَطِيفَةٌ وَحَانِيَةٌ، لَكِنَّكَ قَدْ لَا تَجْدِينَ مَا يُرْضِيكَ مُقَابِلِ هَذَا

الْكَمِّ الْهَائِلِ مِنْ وَدِّكَ غَيْرِ الْمَشْرُوطِ.

لِذَا أَفْعَلِي مَا تَفْعَلِينَ لِأَنَّ هَذَا مَا يُشْبِهُكَ، وَامْنَحِي حُبَّكَ دُونَ مُقَابِلِ،

لَكِنَّ تَخْيِيرِي مَنْ يَقْطُنُ وَجَدَّكَ بِعِنَايَةٍ، فَهَذِهِ مَنْطِقَتُكَ الْخَاصَّةُ، لَا يَجِبُ

أَنْ تَصِلَهَا يَدُ عَابِثَةٍ أَوْ تَحْتَالَ عَلَيْهَا مَشَاعِرُ مُزَيَّفَةٍ، تَرَوِّي عِنْدَمَا يُلَوِّحُ

لَكَ مُحِبٌّ وَانْظُرِي بِأَمْرِهِ بِدِقَّةٍ، فَمِنْئِذَاكَ يَجِبُ أَنْ تَتَرَفَّعَ عَنْ أَشْبَاهِ

الْوَدَادِ، أَنْتِ تَسْتَحِقِينَ أَنْ يُعْلَقَ أَحَدُهُمْ وَسَامَ فَخْرٍ بِاسْمِكَ يَا زَهْرَتِي

الْجَمِيلَةَ.

إيقان محمد إدريس

إِلَيْكَ عَزِيزَتِي ♡

يَا مَنْ تَتَفَتَّحُ الْوُرُودُ لَكَ، وَيَا مَنْ عَظَّمَكَ الْإِسْلَامُ، كُونِي لَطِيفَةً وَدُودَةً  
بَارَةً مُطِيعَةً.

تَبَسَّمِي دَائِمًا لِأَنَّ فِي الْبَسْمَةِ صَدَقَةٌ.

تَوَكَّلِي عَلَى اللَّهِ دَائِمًا فَهُوَ حَسْبُكَ.

وَلَا يَحْزُنُكَ شَيْءٌ فَإِنَّ اللَّهَ سَيَجْبِرُ بِخَاطِرِكَ.

إِنَّ الصَّلَاةَ تُزِيحُ هَمًّا وَحُزْنًا فَكُونِي دَوْمًا مَعَهَا.

وَلَا تَنْسِي الصَّلَاةَ عَلَى نَبِيِّنَا وَحَبِيبِنَا مُحَمَّدٍ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ).

عِنْدَمَا يَزُورُكَ الْحُزْنُ تَذَكَّرِي أَنَّ كُلَّ شَيْءٍ لِحَيْرٍ.

وَتَذَكَّرِي أَنَّ كُلَّ تَأْخِيرَةٍ لَهَا خَيْرَةٌ.

اعْتَنِي بِصِحَّتِكَ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ.

خادم الله محمد الهادي

يا ابنة حواء

كثرة الناس حولك لا تعني أنّ كلهم أصدقاؤك، جُلّهم بضغُ أصنام  
والآخرون أصدقاء، ربما تخرجين من ربوع بساتين الناس بشخصٍ  
واحد أو زهرةٍ واحدة لتخبريه بحزنك، فلا تفرحي بمجاميع الناس  
حولك وحاولي التفريق بينهم.

وانظري ماذا تطئين تحت رجلك؟!!

ربما جَمْر.

فما بالك؟

استيقظي من غفلتك واعرفي مَنْ يُحبك ومن يحب مزاجك.

وعند شعورك بالحزن فتعالى إلى حضني، ذراعيّ دائماً مفتوحتان  
بحجم السماء تنتظرك.

مرّوة عادل حماد

إليك أيتها الفتاة المسلمة.

لا تلتفتِ للوراء ليس هناك ما يستحق الرجوع، المرة الأولى التي  
يخسرك فيها أحدهم هي المرة الأخيرة لا يوجد شخص بهذا العالم  
يستحق أن يستحقك مرتين.

سيدتي، مَهْمَا ضاقت بكِ الحياة لا تهلمي أناقتك، ستدركين مع الوقت  
أنكِ فتاة أحلام أحدهم ، لذلك لا تبقي مع الفاشلين الذين لا يستحقونك،  
وَمَنْ يسألك مَنْ تظنين نفسك؟ قولي له: كل الأشياء التي حلمت بها  
ولم أنلها.

سحر محمود صالح

كفاية..

أما آن الأوان يا فتاتي أن تعودى للرب المستقيم، ألم يكفك كل هذا  
الاعوجاج والبعء؟!!

أما آن أن تعودى نقية طاهرة من كل المعاصي والآثام، فالمعصية  
توجب حرمان الرزق وتفشو الفقر، وتضعف سيرك إلى خالقك،  
وتطفئ بصيرتك، وتسلب منك الهدى والعلم النافع.

انهضي من جديد، وحاسبي نفسك قبل أن تُحاسبي، واعلمي أن الله  
مطلع على أفعالك وأقوالك؛ لذا أحسنى الرجوع فهو محب للامة  
التوابة المتطهرة.

زكية خليفة الشيخ أحمد.

فتاة اليوم

أما زلتِ عالقةً بتلك الذكريات!

تنوحين وتضحكين معها، هل تركتِ اليوم لتكوني أسيرة ماضٍ ما

عادت له دواعٍ؟!!

هياً توقفي عن ندب حظك، وأوقفي هذه التراجيديا قبل أن تسرق منك

ما تبقى من أملٍ وأيام مشرقة.

اعلمي أن ما فقدتي لم يكن لك، وبأنك ستحصلين على أفضل الأشياء،

هيا انهضي، وابدئي حياتك من اليوم، صلي، وتناولي الشكولاتة،

بدلي ستائر غرفتك بلونٍ يعج بالمرح، عودي كما كنتِ قبلاً مُشعة

بالوان الحياة، واصدحي بضحكتك الفاتنة فلا شيء يستحق حزنك.

إيقان محمد إدريس

أختي

أنتِ جميلة كما أنتِ فلا تغيري من نفسك لترضي الآخرين، لا أحد يستحق ذلك، ولو كان هنالك من يستحق فإنه أنتِ لا غير.

لكن تغير نفسك هو أن يكون للأفضل، لا للأسوء، أن تكوني راضية دائماً، أن تكوني محتشمة، أن تكوني لديك رغبة في حفظ كتاب الله، أن تكوني واثقة بنفسك قبل البداء حتى.

ملاذ جمال عبد القادر

الله معك في كل ضيق.

لا تجعلي الفشل يتخلل قدراتك.

أنتِ تمتلكين الكثير فلا تجعلي أفكارك السلبية تسيطر على قلبك،  
ازرعي في داخلِك الأمل، واسقيه بعزيمتكِ وقدرتكِ، ولا تسمحي  
لِماضيك أن يؤثر على أحلامك ومستقبلك، بل اجعليه سبيلًا للعبور  
إلى طموحاتك.

اصنعي مَجْدَكَ بيديك.

ولا تتأثري بالظلام من حولك، فالنور الذي بداخلِك سيساعدك على  
إنارة الكون بأكمله.

وصال إبراهيم

## مُدَلَّتِي

لا تفكري بالغد فما دمتِ أفضلَ حتمًا سيكون هو كذلك، أنتِ زهرةٌ  
نضرةٌ وجدتِ ل تمنحي السعادة، وتقدمي الخير، كوني فتاةً تقيّةً،  
محافظةً على نفسها وعفتها، قويةً بعقلها وحكمتها، متطلعةً لكل ما  
هو مدهش، دَعي شعاعَ الأمل بعينك مضيئًا لدربك وللآخرين، سَامِحِي  
لأنَّ قوتكِ تكمن بالعفو، واتبعي موجةً دلالك ما دمتِ غير مزعجةٍ  
لأحد، هذه الحياةُ وُجِدَتْ لِكِ فامرّحي بكل مباحٍ فيها.

إيقان محمد إدريس

من قلبي إلى قلبك

جميلتي...

أنتِ بالحجاب جميلة، لن أذكر لك آية ولا حديث عن فرضيته.

من قلبي إلى قلبك أخبرك أنك تبدين كاللؤلؤ المحفوظ بالحجاب.

وأنا هنا لا أقصد حجاب هذا الجيل.

بل أقصد زيننا الإسلامي، الذي لا يصف ولا يشف بكامل مواصفاته

التي وصفها الله ورسوله.

قد تشتكي من الحرارة، لكن تذكرني أن جهنم أشد حرًا.

قد تظنين أنك مازلت صغيرة على الحجاب، لكن تدعري أن ملك الموت

لن ينتظرك لتكبري وترتدي الحجاب، ثم يأخذ روحك.

أنتِ أعف وأجمل وأظهر من أن تكوني هكذا، والسلام لقلبك.

عبق خالد.

إليك..

ما بالكِ تنطفئين؟

ألم نتعاهد على المسير حتى الوصول؟

ألم نصِل؟

ألسِتِ نفسكِ التي خطتِ سطورَ مستقبلها وبدأتِ تمحو كل سطرٍ

حقيقته؟!!

هيهاتِ تذكري سُبُلَ النجاحِ التي سلكتِها سابقًا فلنستمر، ويدي في يدك.

تذكري شعور الوصول، حين تقفزين فرحًا وتجوئين العالم بأكمله من فرطِ سعادتكِ.

واسعدي، ثم لا تنطفئي يا زمردية الروح!

وحين تتعبين لا تبحتي عن كتفٍ لتكفي عليه؛ أنا هنا لأجلكِ دائمًا.

مروة عادل حماد.

إليك أيتها الفتاة المسلمة.

لا تتضايقي أو تملي من عادية الأيام،

أن يكون يومك عاديًا كباقي الأيام يعني أنه مرّ بسلام، وهو بالتأكيد

خيرًا من يوم غيرك الذي أحرقت روحه حرارة الكيماوي، وآخر

ذهبت ساعات عمره وهو أسير لجهاز تنقية الدم بعد أن عجزت

كليتيه عن العمل، وثالث مر يومه بفقد، ورابع بظلم، وخامس بسجن،

وسادس بفاجعة، وسابع وعاشر، الأيام العادية نعمة من الله لا يعلم

قيمتها إلا من غيرت عادية أيامه ظروف الدهر الموجهة.

سحر محمود صالح

" أنتِ قوية "

سلام الله على قلبك يا جميلة لدي رسالة لك:

أنتِ قويةٌ جدًا، ولن تكوني ضعيفةً أبدًا، والذي يصفك بالضعف ما هو  
إلا جاهلٌ لما أنتِ فيه، لو أنكِ كذلكِ لما بقيتِ تكافحي وتتقدمي في هذه  
الأرض، تعثري وقفي من جديد، ولكن لا تتوقفي عن السعي للوصول  
للقمة، أنتِ أيضًا مثالية ومميزة في هذا العالم، تذكري أن لولاك لما  
كانت هذه الحياة جميلة ورائعة، لا تجعلي عيناك تدمعُ الا فرحًا، لا  
تحزني فوالله إن الحزن لا يليقُ بعظمتك وقوتك، أنتِ لستِ فتاة  
عادية، أنتِ امرأة حرة لا تليقُ بها الا العظمة.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

عزيزتي الفتاة، الحياة مشقةٌ وتعب، والدرب فيها مليءٌ بالعثرات  
والانكسارات، عليك أن تفري منها سويحات قليلة؛ حتى تعيدي  
ترتيبها وتنظيمها.

اجلسي في مكان هادئ ليس به أو إزعاجات؛ فالتأمل يمنحك الشعور  
بالسلام والتوازن الذي يمكن أن يعود بالنفع على صحتك النفسية  
والعامة، ويمكن أيضاً الاستعانة به للشعور بالاسترخاء والانضباط  
الذهني الوقوف من جديد بكل أملٍ وتفاؤل.

زكية خليفة الشيخ أحمد.

يومًا ما

ستقابلين شخصين في هذه الحياة، الأول سيلعب معك دور الحنون  
ويجعلك تتقين به، وهو في الحقيقة يحضر لك سبرايز من الألم، أما  
الثاني سيكون الضماد لجرحك الأول، وسيغمرك بالأمان والاحتواء،  
فنصيحتي لك إن تقرئي أول جملة من السطر الأول وتمطي؛ لأن

الاثنين كاذبين أتعلمين لما؟!!

"لأنّ الأذى يأتي من الأقرباء دائماً"

ملاذ جمال عبد القادر

أيا حفيذة عائشة

أتعلمين كم أنت ثمينة؟

لستِ بالتي يُباعُ شرفكِ بقلبٍ ضعيفٍ، أنتِ الماضي والحاضر  
والمستقبل.

دعكِ من اتِّباعِ الشهواتِ ولتتظري ماذا يُرضي الرب.

سيرِي على نهجِه، أبحري في مُحيطاتِ التقوى لتتالي جنة الآخرة  
ونعيمها، أنتِ تستطيعين.

تستطيعين أن تكوني مثلهنّ، مُغلَّفةً بنورِ الإيمان، مُرابطةً بحبالِ الله،  
تستحقين مُعاملة اللؤلؤ، ألسِثِ ثمينة مثله؟

وبين تلكِ الأسبابِ، أنتِ جميلة حين تبسِّمين!

فلا تجعلي الابتسامة تُفارقكِ..

مروة عادل حماد

إليك أيتها الفتاة المسلمة.

أنتِ غالية وعزيرة ، ابتعدي عن الحُب الحرام، وكل شي يضيعُ  
كرامتك وكبريائك، وعليكِ أن تردي دائماً "نفسى عزيرة على، لن  
أضيعها في تفاهات الحُب مع رجل لا يكثرث لحزنى حتى"  
وكونى ناجحة، فأغلب نساء مجتمعا منشغلات بالعين والحسد أكثر  
من انشغالهم بعمل شيء يستحق أن يحسدوا عليه.

سحر محمود صالح

الحلم سيد النجاح.

عزيزتي.

أن تسقطي لا يعني أن تبقي في أسفل القاع، الفشل ليس مبررا  
ان تتوقفي، الرسوب ليس سببا أن تتسحبي.

أنتِ وجميع المخلوقين أمثالنا معرضين للهفوات والزلات  
والعثرات ما أكثر الذين فشلوا وتعثروا!

وجلسوا يبكون ويندبون، ولكنهم بعد نفضة ونهضة؛ اكتشفوا  
أن ذلك التعثر هو أفضل تحول في الحياة.

بل بداية مرحلة جديدة وعمر جديد.

فقط لا تيأسي.

وصال إبراهيم

## الأخلاق الحميدة.

ما أروعك من فتاة عندما تكونين ذا أخلاق فاضلة وحميدة، فهي التي ترفعك درجات وتسمو بك إلى المعالي.

حسن الخلق هو الطريقة الأفضل لمحبة الناس لك، ويجعل الألفة والمودة بين أسرتك وأقرانك، فحينها سيصبح العدو صديقاً، والمبغضُ ودوداً، ومعاملاتك مع الغير ستكون بعيدة عن الجدل والمراة.

حسن الخلق يجلبُ لكِ رضا الرحمن ويورث السعادة في قلبك، حبيبتي اجعلي من الأخلاقِ سُلماً تصعدين به إلى أعالي الجنان.

زكية خليفة الشيخ أحمد..

لا تحزني.

فإنَّ الحزنَ على الوجه الجميل حرامٌ.

لا تحزني لفقدك شخصًا عزيزًا عليك، فالحياة تأخذ منا وتعطي.

وإنَّ أُغلقت الأبواب في وجهك لا تحزني فكل شخص لديه أكبر مما

أنتِ عليه؛ لذلك ثقي بقول الله تعالى عندما قال: {إنَّ بعد العسرِ يسرًا}

ملاذ جمال عبد القادر

فتاتي اللطيفة:

بهذه الحياة أيام شدةٍ ورخاءٍ، فالأولى تصقلُك وتقوي هشاشتك قليلاً،  
أما الثانية فتقوي روحك.

فكلتا الحالتين تغنيان أنك تخوضين غمار الحياة، تعاملين مع كل منها  
بتعقلٍ وصبرٍ، واعلمي أن لك رباً لطيفاً يختبرك بما تطيقين فقط؛  
لتحصلي بالنهاية على الجزاء المناسب، وتجتازين اختبار الحياة"  
تزودي من أيام رخائك بما يعينك ويشد أزرِك عند الملمات".

"احتشامك سبباً لسعادتك"

ما أجملك عندما تكونين مُختمرة، ساترةً لجسدك، اعلمي أن  
ملذات الحياة كثيرة، وهمزات الشيطان أكثر، لا تجعلي كل هذا  
يُنسيك الآخرة حيث النعيم والرخاء، لا يُغرك هذا الخراب الذي  
يحدث في مُجتمعنا، اجعلي من نفسك قُدوةً لفتيات هذا الزمان،  
اجعليهن يَسِرْنَ نحو طريق الصلاح، أصلحي ما دَمَّره الآخرون  
فيهن، كُوني في أرض المعركة، وشاربي من أجل احتشامك  
وسيرك في الطريق الصحيح، اجعلي بصيرتك ترى الأمور  
بشكلٍ جيد، اجعلي من نفسك عقلانية أكثر مما أنتِ عليه.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

فراشتي...

دربُ طويل، ومنعطفاتِ عِدَّة، بين ربوعِ الأيامِ وتفاصيل  
الساعات، ستتوقفين عند عدة أشخاص، حاولي السيطرة على  
عواطفك فليس كُل عابرٍ مُناسبٍ.

طريقكِ حافلٌ بالعقبات كيف تتخطينها؟

المواقفِ عائقٍ.

الأحزانِ عائقٍ.

والبشر، وما أخطب البشر -إلا من رَحِمَ ربي- أكبر عائقٍ.

ذكرتُ سلفاً عواطفك لا تُعطيها لُكل عابرٍ، ثمّة من يفرشها،  
ويستلقي فيها على الأرض، وثمّة من يُمزقها كورقة مهترئة  
أهلكها الإهمال، وهناك من يحفظها ويستحقها فعلاً ففرّقي بين  
العابرِ والمُقيمِ.

وبين تلك السطور أوجد أنا تعالي إليّ.

مروة عادل حماد.

لم نُخلق لنكون عاجزين.

لا تعطي للحياة الصلاحية لإنهائك، عيشي منتصرة مرفوعة الرأس؛  
حتى لو خسرت مرةً أو مئةً مرة، قفي وأعدي المحاولة حاولي مراراً  
وتكراراً؛ لكي تصلي إلى مرادك، لا تتوقفي حتى لو وصلت إلى قمة  
ما تطمحون به بل اطمحي للأعلى، وضعي أهدافاً أكبر أمامك واعلمي  
على تحقيقها أيّ ببساطة افعلي شيئاً واحداً فقط في حياتك، وهو ألا  
تتوقفي أبداً.

وصال إبراهيم

## الحياة.

فتاة الأمل تذكرني بأن حياتك أنت من تتحكمين بإدارتها وتوازنها،  
ستعيشينها مره واحده في العمر لذا أحسنِ التصرف معها؛ حتى تكن  
لكِ بلسماً لا ألماً.

حبيبتي اجعليها حياة أمل، تفاؤل، حب، سلام، وونام، ابعدى كل ما  
يكر صفوها ويبيد ضوءها، كابدي واسعي فيها، قال تعالى: "لَقَدْ  
خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ" حتى وإن كانت الصعاب في طريقك لا تتوقفي،  
شقي الدرب إلى أن تنالي الحياة السعيدة التي ترغبين فيها.

زكية خليفة الشيخ أحمد..

إليك أيتها الفتاة المسلمة..

أتحزنين لأجل دنيا فانية؟

أنسيتِ الجنان ذات القطوف الدّانية؟

أتتضايقينَ والله ربك؟

أتبكين والله حسبك؟

هوني عليك، كُل الحياة مغادرة، كل القلوب مُسافرة، كل المآسي  
عابرة، إنما هي أيام ونمضي، لباس دون لباس، طعام دون طعام،  
أيام قلائل، وما عند الله "الجنة" وهناك الملتقى.

قد يؤلمك.

يا رفيقة قد يؤلمك قلبك أحياناً، وأحياناً أخرى سيتمزق قلبك  
من التفكير، ألم تجري فكرة النسيان؟

ولو لمرة واحدة اتركي كل شيء خلفك ولو لمرة تجاهلي،  
تقدمي، انظري لحاضرك.

وما الماضي إلا درس لك لتواجهي الحاضر.

ملاذ جمال عبد القادر

غوصي بعمقك.

لا تكوني محدودة الفكر هشةً تحرك رياح الأيام حيث شاءت، اعرفي  
نفسك ومن تكونين، غوصي بأعماقك، واحصلي على إجاباتٍ شافية  
عما تودين فعله، كوني نظرتك الخاصة، واسعي برحلتك بعينين  
حاذقتين، لا تتواني بتقديم يد العون، فكل يد تبسط لا تعود خائبة،  
فهي تمنح وتُمنح، وإن لم تجدي شيئاً يكفيها مداعبةً نسَمات السماء  
ورضي الله.

واعلمي أن هذه الدنيا أخذٌ وعطاء" وكلّ إحساس صادق، عناق  
محبة، وابتسامةٍ حانية ترسلينها للآخرين ستعود لكِ بأكثر لحظاتك  
احتياجاً لها، هذا ما تعنيه عدالة العطاء".

إيقان محمد إدريس

" عِبَادَتِكَ سِرِّ نَجَاحِكَ".

لا أظن ان هنالك أجمل من شعور الراحة والطمأنينة عندما نُصلي!،  
اعلمي أنه ليس هنالك نجاح ولا تقدم إلا من عند الله سبحانه وتعالى،  
وإذا كنتِ لا تصلي فما فائدة تقدمكِ للأمام!

لا تجعلي هذه الدنيا تُلهيك عن تضرُّعِكِ ومُلاقاتِكِ لله، واعلمي أيضاً  
أن حوائجِكِ لا تتقضي إلا بإذنِ من عند الله، مهما يحدث لا تُأخري  
فرائضِكِ وصلاتِكِ إنها سرُّ طمأنينتكِ، لا تحسبين الذين يتقدمون من  
غير عِبادة ولا يهتمون لأداء الفرائض أنهم في سعادة كبيرة، بل إنهم  
في خطرٍ كبيرٍ ولكن لا يعلمون؛ لذلك اهتمي لعباداتِكِ كثيراً.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

وردتي....

بين تلك الجدران توجد عائلة واحدة، كتفك السائد وضلعك الثابت،  
إياك ثم إياك الخروج من نعيمها قبل وقتك، واستغلي فرصتك واكسبي  
حُبهم.

طبطني على كتف أخيك، ساعدي أمك في أعمال المنزل.

ووالدك، امسحي على رأسه وأثبتي له أنك الفتاة القوية التي لا خوف  
عليها، واصنعي بين الجدران محبةً ووُد، فما لك غيرهم إلا هو.  
أبي، أبي.

لا يعني رفضه لطلبك قلة حب، ولا صراخه فيك يعني الكره، هذا  
العظيم يُحبك، يخافُ عليك، يحاول إرضائك، والله ليس قلة حُب.  
حاولي التقرب منه، اصنعي له كُوب قهوة وشاركيه تفاصيل أيامك،  
ساعديه في التقرب منك؛ ليكون لك الصاحب والسند والأب.  
وبين بساتين الزهور توجد زهرة هي أنتِ فلا تدبلي!

مروة عادل حماد

احذفي الفشل من قائمة خياراتك"

لا تنتظري الفرص، اصنعي فرصتك بنفسك، كافي وجاهدي  
من أجل بناء ذاتك والوصول لنجاحاتك، ولا تنتظري أحداً، كل  
شيء سيبدو سهلاً إن أردتِ أنتِ ذلك بإذن الله، الناجحون  
يبحثون دائماً عن الفرص لمساعدة الآخرين بينما الفاشلون  
يسألون دائماً ماذا سوف نستفيد نحن من ذلك "فكوني من  
الصنف الأول عزيزتي.

وصال إبراهيم

## العلاقات المحرمة..

أيتها الفتاه العلاقات ماهي إلا وسيلة للتعرف والتكاتف، ولكن عليك  
ألا تتخطي حدودها، فإن فعلتِ أوقعتِ نفسك في المشبوهات  
والمحظورات.

اعلمي أختي بأن هنالك خطر يحيط بك من كل الاتجاهات، ألا وهو  
العلاقات المحرمة غير الشرعية، فبكل بساطة الله لا يبارك في شيء  
حرمه، فمن أرادك حقاً جاء إلى عقر دارك، وطلبك من والديك، أما ما  
يسمونه علاقة حب قبل الزواج فهو أمر زائف يبوء بالفشل، اصبري،  
اثبتي، رابطي وحافظي على قلبك إلى أن يأتيك حلالاً.

زكية خليفة الشيخ أحمد..

إليك أيتها الفتاة المسلمة،

إذا أردت الحديث فإياك والتعاضم والتفاح والتعريف في الكلام، فهي  
صفة بغیضة إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول: " وإنَّ  
أبغضكم إليَّ وأبعدكم مني مجلساً يوم القيامة الثرثارون والمتشدقون  
والمتفيهقون " صحيح سنن الترمذي.

وإياك ومقاطعة الناس أحاديثهم، أو ردّها عليهم أو إظهار الاستخفاف  
بها، وليكن حسن الاستماع أديباً لك، والرد بالتي هي أحسن شعاراً  
لشخصك.

سحر محمود صالح

أنتِ زهرةٌ.

بالحجاب الشرعي يا بنة الإسلام.

"فلا تَغُرَّنَكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا"

زيني رأسك بالحجاب، ألبسي الفضفاض ولا تتعمقي بهذه الدنيا

الفانية؛ لأن لكل شخص قبرًا واحدًا.

اسمعي قال الله تعالى: (فَيَوْمَئِذٍ لَا يُعَذِّبُ عَذَابَهُ أَحَدٌ \* وَلَا يُوثِقُ وَثَاقَهُ أَحَدٌ)

فبالله عليك سيري إلى الصواب، واجعلي هدفك الوحيد القرب إلى الله

عز وجل.

ملاذ جمال عبد القادر

## " خوضي التجارب "

لا تجعلي خوفك من المجهول يمنعك من خوض التجارب، يجب عليك أن تغامري وتخوضي معاركٍ يمكنك الخسارة والفوز فيها، الحياة من دون تجارب لا تساوي شيئاً؛ لذلك استكشفي وغوصي إلى الأعماق، وفي كل مرةٍ ينتابك القلق والخوف فيها تذكرني أن هنالك نتيجة على كل ما بذلتيه من تعبٍ وجهد، اكسري كل حاجز يمنعك من خوض المعارك وأولهم حاجز الخوف، ابقِي قويةً فهناك قصص ومغامرات لم تخوضيها بعد، وهي أيضاً بانتظارك.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

يا أنا الأخرى.

أنتِ رائعةٌ ومميّزةٌ حين تبترسمين ما بكِ تعبتين بوجهك؟!!

تارةً حزينة، وتارةً غاضبة.

انظري إلى المرأة لتجدين تلك اللآلئ تتراقص فرحاً حين  
تُزينين فاهكِ ببسمةٍ ما، لأنك ببساطة لؤلؤة، وهل يخفى لمعان  
اللؤلؤ؟!!

واجهي أيامك بالبسمة.

قابلي مشاكلك بالبسمة.

إياك أن تُخفيها.

ودائمًا حين تحزنين، انظري للمرأة ستجدين شخصًا يقف  
أمامك احتضنيه.

مروة عادل حماد

إليكِ عزيزتي ♡

فلتحذري من الثثرة وكثرة الكلام.

فلتحذري من جميع المعاصي.

إن المنزل خير لكِ من أي مكان.

فلتذكري اسم الله دائماً.

فلتعلمي أن هذه الدنيا دار امتحان؛ فجاهدي حتى تتجحي

وتتالي رضاء الله والجنة.

فلتعززي بالصحابيات الجليلات.

كوني كما ينبغي لكِ، كوني كما عظمك الإسلام ورفع من شأنك.

اجعلي الرضا قانوناً لحياتك.

واجعلي الحمد لله مرافقاً لكِ في كل وقتٍ وكل حين.

عليكِ بالاجتهاد والتوفيق سيكون من عند الله.

خادم الله محمد الهادي

" لا مستحيل مع الله "

تمهلي قليلاً، ليس من السيئ أن تكوني قد تعبتي، شخصٌ مثلك في مكانك هذا وفي طريقِ كهذا من الطبيعيّ أن يتعب، ولكن ليس من الطبيعيّ أن يستسلم.

لا بأس عليك، خُذي استراحةً مُحاربٍ وانهضي، فهذا الطَّريقُ بحاجةٍ

لخطواتك ليكتمل، مَنْ سيرى جمالَ خطِّ النِّهايةِ إن لم تنهضي أنتِ!

ألسِ أنتِ مَنْ عاهدتِ نفسك أنك لن تضعفين لأجلِ كلِّ أحلامك التي

رسمتها؟ ألسِ في شوقٍ وتوقٍ كبيرٍ لتصلي إليها؟

أتدريين؟ حتى لو ضعفتِ، ما السيئُ في ذلك؟!!

المهم ألا تسمحِي لشيءٍ أن يكسركِ.

غريبٌ زماني..

فتاةُ الإسلامِ أنتِ الأَجْمَلُ دائِمًا بهذه الصِّفَةِ، أنتِ التي يُعْتزُّ  
ويُفْتخِرُ بها، لكن عليكِ أن تكوني حذرةً من الزمان الذي نحنُ  
فيه؛ فقد أصبح غريباً وسيظل غريباً إلى المدى البعيد.

الفتن أصبحت منتشرةً وبكثرة، شبابٌ يميلون للغرب، فتيات  
تقلد الأجنبي بشدة، سفهاء يجادلون شيوخهم بأنانيه وغزو  
فكري شنت عقولهم.

غريبون البشر، وفي الزمان من العجب ما لم تعلميه إلى الآن،  
فليكن لكي ذخيرة من العلوم والشريعة لتواجهي بها الأهواء  
وتسيطر عليها؛ فبها حتماً ستعبرين.

زكية خليفة الشيخ أحمد

## اليك أيتها الفتاة المسلمة

احذري كل الحذر من السخرية بطريقة كلام الآخرين ؛ كمن يتلعثم في كلامه أو عنده شيء من التأتأة أو اللثغة ، قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ"

وليس جميلاً أن تتحدثي بكل ما سمعتِ، فإنَّ في هذا مجالاً للوقوع في الكذب، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم ، قال : " كفى بالمرء كذباً أن يحدث بكل ما سمع " .

## قلبك أولاً

قد تتطير نحوك شظايا ظلم جارحة، تخدشك وقد تدمي جزءاً  
ما بجسدك، ولربما أصابت مقتلتيك.

اعلمي أن الأمر سيكون قاسياً جداً، ومفرطاً بالألم لكن لا تتبعي  
هذا الشعور السيء فقد تؤذين نفسك إن جعلتها تتعمق بالكد  
لفاعلي تلك الجرح، ما عليك سوى أن تكوني نصيرة ذاتك؛ لا  
تدعيها تتخذ مساراً يضلها، كوني أنت السند الأول والضماد  
الأول لها، ولا تستجدي العناية من أحد فقط افرشي سجادتك،  
واجعلي صوت همساتك الحائرة يصل حدود السماء، عندها  
ستحيطك عناية المليك، ويخف الألم بداخلك، يداوي مواطن  
ثقتك المخدوشة، ويقربك زلفى من ربك؛ فتالين ثواب الرضا  
وطمأنينة التوكل.

إيقان محمد إدريس

م ♥

إليكِ عزيزتي ♥

سلامُ الله على عينيكِ.

هل تعلمين أنكِ جميلة، جميلة جدًا والحجاب يتدلل في جمالكِ.

جميلة عندما تتلين القرآن بصوتكِ الرقيق.

وعندما تقيمين الليل وربك يقول: (ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ)

وتلك الابتسامة التي تملو وجهك تجعلك في قمة الجمال.

جميلة عندما تحملين المسبحة لتذكري اسم الله

جميلة بكل تفاصيلك الرقيقة ببسمتكِ الرقيقة.

فهل خلقتي للجمال أم الجمال خلق لكِ؟!!

أنتِ الحصن الحنون الذي ناوي إليه هاربين من مشقات

الحياة.

أنتِ نصف المجتمع.

خادم الله محمد الهادي

عزيرتي...

توقفي عن التفكير السلبي وتوسيع مداخل الشيطان!

\_ لا أحد يُحبكِ.

\_ يُعاملكِ والدكِ بقسوة؛ هو لا يُحبكِ، ابحي عن الحنان من قلب ذلك الفتى.

\_ انظري إلى الفتيات هناك يمرحن بتعريهن!

\_ بعضُ مستحضرات التجميل لا تضر، كل الفتيات يضعنها.

تلك بضعة من مداخل الشيطان.

فلا تستجيبى لندائه وسيري على نهج القرآن وسنة النبي، أنتِ  
ثمينة، وغالية وجميلة تستحقين كل حُب الدنيا فلا يغويك  
الشيطان!!

وفي وسط زحام العابرين لا تُفلي يدي ستضيعين بينهم.

مروة عادل حماد

أختي

إليك تلك النصيحة فأنا أحبك لله.

كل شيء يبعدك عن "الله" ابتعدي عنه فوالله لن تعرف  
الأحزان إليك مسلًا، وأنت في معيته؛ لأنه الرحمن، والرحيم.

الله هو الملجأ الوحيد الذي أنت بحاجة إليه، أما المعاصي يا  
عزيزتي ستتهك قلبك، وتجعلك باهتة لا طعم لك، والقرب من  
الله سيجعلك مزهرة إلى الأبد.

وإذا سألتني وقلتي: ماذا إن أخطأت فالجواب عندي أيضًا.

وإن أخطأت أصلحي خطأك واستغفري فكل منا يخطئ والخطأ  
لا بد منه.

ملاذ جمال عبدالقادر

تمسك بالتأني

عليك بالتأني وأعطي دون من

وسيري نحو الثريا بقلب مطمئن.

فتاتي إياك والعجلة؛ فإنها من الشيطان والتأني من الرحمان، واعلمي

بأن العجلة تُجلب الحسرة والندامة، والتأني يجلب الرضا والسلامة،

لذا اجعلي التأني صفة دائمة معك في كل تفاصيل حياتك، خُذي

قراراتك بكل أناة وسعة صدر، فذاك يجعلك مطمئناً وهادئاً البال،

ويقلل عتاب ضميرك ويورث الرضا في قلبك.

زكية خليفة الشيخ أحمد..

واصلي السير نحو غايتك.

ضَعِي هَدَفَكَ أَمَامَ عَيْنِكَ لِتَسِيرِي فِي الْحَيَاةِ.

ضَعِي طَمُوحَكَ أَمَامَ عَيْنِكَ؛ فَمَنْ شَأْنُهُ أَنْ يُغَيِّرَ لَكَ الْحَيَاةَ الرَّتِيبَةَ

وَالْمُؤْمَلَةَ بَدُونَ دَافِعٍ لِلتَّحَرُّكِ، فَكُلَّمَا تَحَقَّقِي هَدَفًا يَعْنِي أَنَّكَ اكْتَشَفْتِ شَيْئًا

جَدِيدًا عَنِ نَفْسِكَ وَرَأَيْتِ جَانِبًا آخَرَ مِنْهَا، كَوْنِي قَوِيَّةً فِي اللَّحْظَاتِ الَّتِي

يُرِيدُ الْجَمِيعُ أَنْ تَكُونِي فِيهَا ضَعِيفَةً"

لَا تَدْعِي الْيَأْسَ يَتَسَلَّلُ إِلَيْكَ أَبَدًا.

وصال إبراهيم

إليك أيتها الفتاة المسلمة.

إياك والتباهي " الافتخار " بما ليس عندك لأجل الارتفاع في أعين  
الناس؛ فعن عائشة رضي الله عنها أن امرأة قالت: يا رسول الله أقول  
إن زوجي أعطاني ما لم يعطني فقال رسول الله صلى الله عليه  
وسلم: " المتشبع بما لم يعط كلابس ثوبي زور "  
احذري الثثرة وكثرة الكلام، قال تعالى: " لا خير في كثير من  
نجواهم إلا مَنْ أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس ".

اليك عزيزتي ♥

كوني صديقة أمينة، كوني أختًا حنوناً، كوني بنتًا مطيعة،  
كوني زوجة صالحة، كوني حماة طيبة، كوني جارة محبة،  
كوني الفتاة الصالحة.

ساندي كل من تجديه ضعيفاً، اسعي للخير دائماً.

حبي نفسك وامنحها الثقة وأعطها الاهتمام الذي تستحقه.

تقربي الى الله واعلمي أن كل شيء في قربه سيمر.

وعلمي أن كل شيء يحدث معك لخير.

كوني على ثقة بأن الله سيؤتيك خيراً مما تظنين.

حافظي على نفسك واهتمي بها.

خادم الله محمد الهادي

يا أمَّ الغدِ.

غداً ستكونين ربة منزلٍ ما برفقة أسرتك الخاصة.

وبيتك الصغير.

وابنك المدلل.

وزوجك الوفي.

ستلقين حلالاً وتعيشين سعيدة.

توقفي عن مطاردة الحرام، والله إنه زائل، بل توقفي عن إهدار

مشاعرك على الشخص الخطأ.

ما خطبه لو أرادك حقاً أن يأتي ببابك؟

أله فقط أن يسهر بك الليل والنهار ويقضي شهوته ويُهينك؟!!

استيقظي من غفلتك وانظري ماذا ينتظرك يا حسناء.

مروة عادل حماد

" تقبلي ذاتك "

كُونِي الحُب الأول لِنَفْسِكَ تقبلي دواخلك تقبلي نَفْسِكَ في أسوأ حالاتها، تقبليها في حزنك وفرحك، واصبري على ما ابتلاك الله به، وإن أمرك كله خيرٌ لك، كُونِي أول مُشجِع لِنَفْسِكَ لا تنتظري التشجيع من أحد أبداً، لن تتقبلي الناس ما لم تتقبلي ذاتك، ثقفي عقلك، انفتحي على العالم، كُونِي داعم لغيرك، كُونِي مُصلح لغيرك، اكتشفي مواهبك، اجعلي من نَفْسِكَ خير مثال للأمة، ثقي بنفسك أكثر وأكثر، كُونِي وصمة خير في المجتمع.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

## الحياة

ما زالت مستمرة رغم الحزن وضعف الإنسان عندما لا يجد أحد  
يشاركه حزنه.

ما زالت مستمرة حين يأتي الليل وكل شخص بحالة فيوجد مَنْ  
يبكي ويصرخ، ولا يعلم بحاله إلا الله، ويوجد مَنْ يبكي أيضاً  
ولكن لشدة فرحه، فهذه هي الحياة تعطي ولا تعطي.

ملاذ جمال عبد القادر

انتهى الماضي فلا تعيش فيه.

إذا أردتِ حقاً أن ترقى بنفسك وتصلي مظفرة إلى أهدافك،  
وتستلذ منتصرة بنجاحاتك تحاملي على نفسك، واحسمي  
قراراتك، فالنفس تحب الدعة والراحة، والراحة آخر ما يفكر  
فيه العظماء فهم لا يرونها إلا في تحصيل غاياتهم وعلى قدر  
أهل العزم تأتي العزائم، اقنعي نفسك بأنك شخص ناجح، ولا  
تتركي مجالاً للأفكار السلبية لتسيطر عليك، بل واجهي كل  
العوائق والمخاوف بشجاعة وعزم وإرادة قوية، قاومي أنتِ  
لست ضعيفةً حتّى لو وصلتِ ممزقةً؛ فلذّة الوصُول ستُرممك،  
الفشل هو فرصة للبَدْء من جديد بطريقه أكثر ذكاءً.

وصال إبراهيم

حبي ذاتك.

يا فتاتي اجعلي لنفسك قيمةً تصل عنان السماء، أنتِ أولاً وهم  
ثانياً، حبي نفسك ودليلها، اجعليها الصديقة الأولى في حياتك.

ارضِي بما أنتِ عليه وإن أردتِ تعديلاً وتغييراً، ابدئي من الآن  
ولا تسوفي؛ لأن عقارب الساعة لا تتوقف من أجل أحد، الزمن  
يمضي والعمر يجري، عليكِ يا غالية أن تفني الوقت فيما  
يطورك وينمي قدراتك، ومهما أصبتِ من أهداف وطموحات،  
اشكري نفسك ولو بكوبٍ من عصير، اجعلي ثقّتك بها قوية لا  
يستطيع أحد أن يكسرها مهما كانت حالتك.

زكية خليفة الشيخ أحمد..

لا تتوقفي

اعقدي العزم وامضي نحو أحلامك بثقة وثبات، إن سقطت مرة  
أعيدي الكرة، وامسحي دمعك بهدوء، حاولي المتابعة وإن  
تعثرت خطواتك، واختفى ضوء القمر وغابت شمس أمنياتك،  
واصلي لأجلك؛ حتى يأتي ذاك اليوم الذي تقفين فيه فخورة  
ممتنة لذاتك المثابرة الجسورة، وتحظى يمينك بنيل أمنائك،  
فأنت تستحقين باقة حب ونجاح.

إيقان محمد إدريس

إليكِ عزيزتي ♥

اجعلي الكهف نوراً لجمعتكِ.

اجعلي الحمد دائماً وأبداً في فمكِ.

تحزننا الحياة كثيراً، ولا مفر لكِ إلا أن تأتي لبابه باكية خجولة  
ولتعلمي أنه لن يردكِ.

فلتدعي ربكِ بكل ما تتمنيه ولتعلمي أنه سيسعدكِ بتحقيق ما  
تودينه.

كوني مستمرة حتى تنالي الرحمة.

جاهدي وثابري لتتالي رضا الله.

فلتحيطي نفسك بما هو صالح ولتبتعدي عن كل ما هو فاسد.

فلتعلمي أن الاسلام كرمكِ لأنكِ عظيمة.

ادُعي للخير دائماً وبادري به.

لا تسمحي لليأس أن يزوركِ، ولتعلمي أن كل تأخير لخير.

ولتعلمي دائماً أن رب الخير لا يأتي إلا بخير.

خادم الله محمد الهادي

حبيسة الماضي..

أخرجني من دوامة الذكريات والمواقف، مارسني حياتك كما هي.  
عيشني المشاعر السعيدة بكامل أحاسيسك، ومُرّي علي الحزينة مرور  
العابرين، حاولي التعايش مع ماضيك، خُذي منه الدروس وانسي  
البقية.

فأمامك مستقبل ينتظر نهوضك.

وبدايتك بداية جادة.

وأنتِ تستطيعين الوصول إلى المستحيل ما دامت علاقتك بالخالق  
جيدة.

فانهضي من الآن يا زمردية، وواجهي الذكريات، قفي أمامها بكل  
قوة، وأرسلني لها إشعارات بداية المرحلة التي ستجحين فيها.  
وحين تياسين أو تتعبين تعالي لحضني هو ينتظركِ وابكي قدر ما  
تريدين.

مروة عادل حماد

ضعي هدفاً..

أيتها الفتاه ضعي في حياتك هدفاً لتحقيقه واسعي له، فالحياتة  
تتلو عندما تكوني شخصية ملمة بالإنجازات وكسر الحواجز  
والصعوبات.

إياك والكسل فمن أراد الوصول للقمر عليه أن يناضل ويجاهد  
رغم مشقة الطريق، وكذا أنت لا تضعي وإن جار عليك  
الزمان وأغلقت أمامك الأبواب، لا عليك سوى الأخذ بالأسباب  
وإدراك كل السبل حتى الوصول للمبتغى.

زكية خليفة الشيخ أحمد..

إليكِ عزيزتي ♡

اجعلي الدعاءِ سنديكِ والسجادةِ مكانِ انكساركِ وفرحكِ.

اجعلي ذكرِ اللهِ دائماً على فمكِ.

اجعلي الحجابِ زينةً لكِ.

اجعلي وردكِ شيئاً أساسياً في يومكِ.

ولا تنسي الأذكارِ التي هي حصنٌ لكِ.

اجعلي الصالحاتِ رفيقاتِ لكِ.

كوني تلكِ الفتاةِ التي تُرسمُ الابتسامةَ عند ذكر اسمها.

كوني عزيزةِ النفسِ قريبةِ إلى ربكِ.

كوني بارةِ لوالديكِ.

خادم الله محمد الهادي

كوني امرأة تفتخر بنفسها قبل أن يفتخر بها الآخرون.

أنتِ قوية يا عزيزتي، وبإمكانك أن تحققي الكثير، وكُل شيء يتحقق بالتأني والصبر والمواصلة، طوري أفكارك اقرئي واطلعي على مختلف المجالات العلمية والثقافية والإنسانية وحتى فيما يخص الجمال والأزياء لكن ابحثي عن نفسك في كُل ما تقرئين وركزي لأن الاطلاع مهم لكن إيجاد شخصيتك الخاصة أهم، أوجدي ذاتك وهذه الكلمة تختلف عن جِدِّي لذاتك، فأوجدي بمعنى اصنعي فاصنعي أنتِ ذاتكِ وكوني أنتِ.



وصال إبراهيم

"مجرد حُلْم لا يكفي"

اعرفي دائماً أن وصولك لتحقيق حُلْمك ليس بالسهل أبداً، ستواجهك عقباتٍ ومطبات كثيرة، ادرسي، اتعبي، جاهدي للوصول لما تتمنيه، حددي هدفك ارسمي خطة واضحة لمستقبلك، ضعي نفسك في دائرة محاطة بالإيجابيين و المشجعين، اعلمي أن حلمك ليس صعب المنال بل هو مدة زمنية محددة تحتاج منك الصبر والاجتهاد، حددي نقاط ضعفك وفشلك و ادرسيها جيداً، اعلمي على معالجتها كي لا تكون عقبةً كبيرةً لك، حفزي نفسك كل يوم بأنك سوف تتجحين بإذن الله، لا تنظري إلى الماضي بل اجعلي تركيزك على حاضرِك ومستقبلك، واخيراً تمسكي بحلمك للوصول إليه.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

## نقاؤك

كوني كقطعة ثلج ناعمة وناصعة الدواخل، لا تجعلي عوامل  
الحياة تغير لونك الناصع، فأنت أقحوانةٌ عبقةٌ مهما كان سوء  
مَن وما حولها لا يتبدل حالها، تظل تفوح عطرًا لكل من  
يقترّب، ولا حدود لعطائها.

لذا مهما اشتدت الظلمة من حولك تمسكي بلونك المضيء، ولا  
تسمحي لها بالتوغل لداخلك.

فأنت يليق بك النقاء فقط.

إليكِ عزيزتي ♡

عطري فمكِ بالكلام الجميل.

كوني ذات ذكرى جميلة وعندما ترحلين من الحياة تجدين من  
يدعو لكِ ويتذكركِ.

احمدي الله وكبريه واستغفريه كثيراً.

اعلمي العمل الذي ينفع دنياكِ ودينكِ.

اسعي لتتالي بر الوالدين.

كوني مطمئنة دائماً لأن لكِ ربٌّ يقول للشيء كن فيكون.

لا تستخدمي العطر وأنتِ خارجة من المنزل.

اسعي لزرع الابتسامة في وجوه كل من تمرين بهم.

افعلي كل ما هو خير.

تصدقني بكل ما يمكنكِ.

كوني عفيفة رقيقة طيبة ذات سيرة حسنة.

خادم الله محمد الهادي

لأنك....

بحساسيتك ورقتك خلقت فتاة، بعفتك وأخلاقك وقلبك الأبيض النقي.  
تُثابرين لتُخرجي جيلاً واعياً، وأبناءً يعكسون أخلاقهم في المجتمع.  
تعالى أعيرك بعض نصائحي.

خُذي الكثير من الأخلاق في تربيتهك وبعض الحنان، وكثيراً من اللطف،  
امسحي على طفلك بكل حُب الدنيا، وأخبريه أنك دائماً معه، ودائماً  
تعيشين لأجله.

اصبري.

صابري.

رابطي.

من صبرَ جُبرَ ونال.

وحين تضيعين، اتجهي نحو باب العزيز الجبار سيدك يا حبيبتى.

مروة عادل حماد

أختي

تجنبي ذلك ما يسمى بالحب "الحرام" وتمسكي بالحلال فمن  
يريدك سيأتي لا محال، ولا تعطي قلبك لفتى لا يعلم ما يريد بل  
أحبي رجلاً يعرف طريق بابك، اتركه لله وسيبشرك بأن لك به  
في الحلال لقاء، وللرجال بيوتٌ يأتونها من أبوابها بفضل الله  
وتهياً للأسباب.

"لا تحزني فإن مرادك آتٍ"

وسيزهر قلبك من ثانية.

ملاذ جمال عبد القادر

إليك أيتها الفتاة المسلمة.

إن لذكر الله تأثيرًا عظيمًا في حياة المسلم الروحية والنفسية والجسمية والاجتماعية، فاحرصي أختي المسلمة أن تذكري الله كل حين على أي حالة كانت، فقد مدح الله عباده المخلصين بقوله : "الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ".

أسأل الله تعالى أن يصرف عنا وعن المسلمين والمسلمات السوء والفحشاء، وأن يجعلنا هداة مهتدين غير ضالين ولا مضلين.

سحر محمود صالح

الصبر يا دنيا بلسم.

أيتها الفتاه العذبة في حديثك، الجميلة بتفاصيلك، اللطيفة في هدوءك، لعلكِ مررت بأيام تتمنين رحيلها من شدة ألمها ويأسها، نعم جميعنا ستمر بنا لحظات شدةً وقهر.

أيتها الفتاة عليكِ أن تعلمي بأن الدنيا هكذا يومٌ لنا ويومٌ علينا، سنواجه فيها من النصب والوصب ما لم نتوقع حدوثه، قال تعالى: "وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ" لذا علينا أن نتمسك بالصبر فبالرغم من مرارته إلا أنه علاج لكل داء، ومفتاح لكل فرج وهم.

زكية خليفة الشيخ أحمد..

أيتها المسلمة أخبرك سرّاً؟

عينك جميلتان يحتاجان لشيء واحد وهو "النقاب"

سيزيد الجمال جمالاً، فالنقاب بعينيك لا وصفا يصفه.

أو ماذا قالوا عن التي ترتديه؟

"هي قمرٌ أو ملاك يمشي على الأرض".

"هي نجمة تضيء السماء كلها"

ارتديه يا أختاه وزيني به نفسك، فكل من يراك أو عندما يراك

يرى الاحترام والخلق في عينك.

ملاذ جمال عبد القادر

## معنى الحرية

كوني طيراً حُرّاً كوني شامخة كمهرة أصيلة ترقصُ حتى في شدة  
ألمها، امحي ماضيكَ حتى وإن كانَ مرا شديداً كمرارة القهوة تحلي  
بصفاتك كحلاوة السكر، وأطلق العنان دوماً وليس يوماً، اهتمي  
بشعرك، وبأنوثتك، وبعينيك الواسعتين، وبوجهك الجميل حتى وإن  
ضاق عليك الوقت، وتوقف الزمن وحوائجك تتزاحم في قلبك؛ حتى  
وإن كل ما ترينه ليس ظريفاً؛ فالعين تخدع فتُريك القمر بحجم يدك لا  
تتخدعي بكلمات ثم تخرجيها بابتسامة عند أقصى سرعتك فقط كوني  
حذرة من هذا العالم الكئيب.

وصال إبراهيم

إليك أيتها الفتاة المسلمة.

"إلى تلك الفتاة التي حاربت من أجل تحقيق حلمها، إلى تلك التي واجهت جميع العقبات في حياتها.

أنت أقوى من ذلك تستطيعين أن تصيدي للقمة.

وأنت فخورة بتلك النجاحات في حياتك.

لا تستسلمي أبدا، فأنت محور الكون، ولا تهتمي لمن أراد التقليل منك؛ لأنه يمكنك أن تكوني العظمة بذاتها، عزيزتي انثري الورد أينما ذهبتِ وابتسمي؛ لأن الحزن لا يُشبهك"

سحر محمود صالح

"ولا تهوني لمن هنتِ عليه"

لا تكوني في منطقة مقارنة بينك و بين أي شخص كان، كوني  
صاحبة قرارك، لا تجعلي تلك العلاقات السامة تستنزف طاقتك، مَنْ  
هنتِ عليه مرة سوف تهونين عليه ألف مرة، وتذكري أنك الخسائر  
ولستِ الخسارة، لا تحزني ولا تبكِ على علاقات دمرت قلبك، لا  
تقولي أنه كان حماس البدايات، لا مَنْ يريدك سيكون معك حتى  
النهاية، ولن يخوض علاقته معك في الحرام، سيطرق باب أبيك  
بسرعة كي لا يخسرك، ولكن بعض الخيارات قد تكون خاطئة ولكنها  
تعتبر درسُ لك، و تذكري أيضاً أن قلبك لا يليق به الكسر؛ لأنك قوية.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

إليكِ عزيزتي ♡

كوني صديقةً حنونةً طيبةً سالحةً.

كوني أختًا رقيقةً.

كلما زادت أخطائكِ اجعلي الاستغفار توبةً لكِ.

اجعلي القرآن شفاءً لقلبكِ.

فلتعلمي أن كل بداية لا ترضي الله نهايتها لن ترضيكِ.

كوني الطرف الصالح في كل شيء.

اجعلي البسمة دليلًا لكِ.

فلتعلمي أنكِ عظيمةٌ جداً وكل ما تفعلينه عظيم.

اجعلي الصحابييات قدوةً لكِ.

ارجعي لله فإنك مفارقةٌ وهم مفارقون.

خادم الله محمد الهادي

وهذه رسالة لكل من يقرأ الآن

لم نُخلق لنكون عاجزين.

إلى صنّاع الحياة ومقرّ إمداداتِ عونِ البشر، المكافحين على  
ثغورِ الطبِّ في دروبِ التعبِ الوَعرةِ في سبيلِ الحصولِ على  
النجاحِ لردعِ الفشلِ.

إلى المناضلينَ في وجهِ الموتِ، سلاحهم سجادةٌ ومصحفٌ يبدأ  
ب " بسمِ الله " وينتهي ب " الحمد لله على الوصولِ

في معركةٍ محفّزةٍ للبقاء، يقتحم فيها خطوطَ دفاعِ الموتِ  
مهاجمو فريقِ الحياة، يشدّون حبالَ الروحِ متذرّعينَ بهديرِ  
الأنفاسِ المتسابقةِ في ميدانِ إنقاذِ مَنْ يأتون بعدهم.

أقدارك خيرٌ من أحلامك، فلا تنكسري أو تنطفئي أضيئي ثضاء  
لك الحياة.

وصال إبراهيم

إليك يا فتاتي المسلمة.

ضعي صوب عينيك هدف واسعي إليه بكل شغف، إياك أن  
تكوني امرأة جميلة بلا طموح، دائماً كوني أكثر أناقة من  
خيباتك، أن تثيري الفضول أفضل من أن تثيري الشفقة،  
واعلمي جيداً أنك تستطيعين الوصول لهدفك، لا شيء يمكنه  
الوقوف في طريقك، ثقي بنفسك جيداً فالثقة مفتاح النجاح،  
اصنعي ذاتك وحققي رغباتك، عزيزتي لا تستسلمي أبداً حتى  
تنالي ما تطمحين له.

سحر محمود صالح

خذي القوة منك...

تعلمي ألا تركني لتغيرات الحال، فمهما حدث حولك؛ تذكري  
حقيقة أنك مازلت أنتِ بكامل جمالك الداخلي وقوة أملك ورقة  
طبعك، لا تجعلي من الضربات القاضية نهاية لسعيك ما دمت  
نجوت منها، تجلدي واجعلي منها دافعاً للمضي قدماً، كوني  
من حُطامك سُلماً يوصلك لشُرفة الأمل، ومن تلك العتمة معتزلاً  
تلجئين إليه عندما يشتدُّ بك الخطب، واصنعي من بقعة خوفك  
مأمنًا كي تعودى إليها مطمئنة، فالتغير الفعلي تحدثه أفكارك  
أنتِ.

إيقان محمد إدريس

"لِكِ يَا وَصِيَّةَ الرَّسُولِ ﷺ"

استقيمي في دينك فالمحبة والبغضاء لا تكون إلا لله، وحسني  
خُلقك مع الناس، بري والديك، وهي أحب الأعمال إلى الله  
تعالى، وصلي أرحامك، واغتممي وقتك في الصلاة والاستغفار  
ولا تضيعيه في أشياء غير هادفة، وأكثر من طاعة الله  
سبحانه وتعالى، واتقي الله في نفسك واحرصي دائماً على أداء  
واجبك في كل وقتٍ وحين، تطوعي لمجتمعك في كل مرة تُتاح  
لك الفرصة فيها، وادعي الله كثيراً ليسهل عليك أمورك،  
وأخيراً حافظي على نفسك فإنك جوهرةٌ غالية.

سارة أبو عبيدة عبد القادر

إليكِ عزيزتي ♡

احتفظي بقلبكِ حتى يأتي الشخص المناسب لتعطيهِ إياه.

أنتِ الكتف الذي لا نستغني عن الاتكاء عليه رغم رفته.

وأنتِ العكاز الذي لا نستغني عن الاستناد عليه رغم نعومته.

وأنتِ مصنع الرجال ومعهد الأبطال.

وأنتِ من تصنعين الرجال.

أنتِ ذلك الكائن الرقيق الذي لا نستغني عنه.

أنتِ كل شيء جميل في هذه الحياة.

أنتِ السند عند ضعفنا والدافع عند بأسنا.

ابعدي عن كل شيء لا يرضي الله.

اجعلي القرآن رفيق دربكِ وونيسكِ.

إليكِ عزيزتي ♡

اهتمي بصلاتكِ كما تهتمين بأهلكِ.

كوني عفيفة رقيقة.

اجعلي لكِ حدودًا لا تسمحِي لأحد أن يتخطاها.

اجعلي وردكِ يزهر يومكِ.

اهتمي بنفسكِ فأنتِ من تصنعين النصف الآخر للمجتمع.

ابعدي عن كل العلاقات المحرمة.

افعلي ما تحبين لكن بما يرضي الله.

اجعلي الشكر دائمًا يلي كل فعل يفعله لكِ الآخرون.

ابعدي عن الموسيقى وتقربي إلى الله بالقرآن.

خادم الله محمد الهادي

لديك حق الاختيار.

هنا طريقان عزيزتي، أتدريين ما هنا؟

هنا الدنيا حيث دار العمل التي ستُحاسبين فيها على كُلِّ صغيرةٍ وكبيرةٍ.

تولدين ثم تبديين سعيك نحو وجهتك، قد تكون وجهتك الجنة وما أبهاها من وجهة!، وقد تكون وجهتك النار وما أحسرها من وجهة!

يجب أن تختاري في أيِّ طريقٍ تريدين الذهاب إليه، وما نهاية هذا الطريق، هل هو الجنة أم النار؟

وإن كنتِ تظني أنهما سيختطان عليك، كلا.

فإن طريقَ الحقِ بيّن وطريقَ الباطلِ بيّن، فتثقي بالله وتوكلي، وتذكري أن لديك حق الاختيار أتريدين الجنة أم النار.

عبدُ خالد



نبذة عن كتاب إلي ابنة حواء  
كاتبان على عرش السودان ينثرن بعضًا من النطائح من  
سويداء قلوبهن إلى أخواتهن بالوطن العربي

**لعدة مؤلفين:**

**ملاذ جمال عبد القادر**

**عبق خالد**

**سحر محمود صالح**

**خادم الله محمد الهادي**

**وصال إبراهيم أحمد**

**إيقان محمد إدريس**

**سارة أبو عبيدة عبد القادر**

**زكية خليفة الشيخ أحمد**

**مروة عادل حماد**