سيروتونين
تحت إشراف:
ملاك بلقوادرية و شيماء أخضر

سيروتونين

مجموعة مؤلفين

سيروتونين

إسم العمل: سيروتونين

نوع: خواطر

تحت إشراف: ملاك بلقوادرية

وشيماء أخضر

تدقيق : ملاك بلقوادرية

تصميم الغلاف: شيماء أخضر

التنسيق داخلي والتعبئة: شيماء أخضر

مقدمة

كل منا يسعى نحو السعادة الأبدية ، كل منا أين يجدها ،نضع بين أيديكم هذا الكتاب و الذي يشرح مفهوم السعادة و نظرة كل كاتبة نحوها..عابرين بين السطور متنقلين بين الصفحات الواحدة تلو الأخرى ، .

السعادة ، ماهيتها و أين نجدها ، كيف نحققها و نشعر بها

كل هذا ستعرفونه عند نهاية هذا الكتاب .

الكاتبة: ملاك بلقوادرية _سكيكدة _الجزائر .

سيلونيون

إهداء

إلى الوالدين الكرام

إلى القراء اللطفاء

إلى كل مكتئبة تود الخروج من عزلتها

إلى الباحثين عن السعادة

هنا ملجأكم

بين طيات هذا الكتاب يمكنك إيجادها

غوصوا بين سطوره

الكاتبة : ملاك بلقوادرية _ سكيكدة _ الجزائر .

سيلونيون

سبيل السعادة

التقرب الى الله هو سبيل السعادة هو سبب الرزق

مهما فعلت في هذه الحياة مهما نجحت ومهما وصلت الى القمة فإنك لن تصل الى السعادة ما دمت بعيدا عن خالقك . تلك الراحة و الهدوء والرضا النفسي لن تجده الا وانت بين يدي الله تعالى عند ادائك لصلاتك عند قيامك بجميع عباداتك ستجد نفسك وكأنك تحلق عاليا لن يستطيع احد احباطك لن يستطيع أحد ان يفقدك ثقتك في نفسك .

في هذه الحياة السعادة ليس لديها سبيل الا الحصول على مرضاة الله عز وجل ومادمت قريب من ربك فتحصل على بهجة قلبك لا محالة .

في هذه الدنيا الفانية يجب عليك التحلي بالصبر في جميع المصائب وجميع الابتلاءات تذكر دائما انه لم تحدث لك مصيبة الا وهناك حكمة من ورائها وليس هناك عسر بلا يسر فمهما ضاقت ستفرج يوما ان شاء الله . تذكر انه اذا المبتلين هم احباء الله تذكر انك قادر على تجاوز جميع المحن فقط تثبت بحبل الله ولا تضع طريقك مهما حصل ومهما حدث .

تذكرو ان سبب النجاح الاول هو التوكل على الله ثم يأتي العمل و الكد . فدائما اجعل اسم الله على لسانك

سيرة وتنوين

ودائما توكل على الله وستجد مبتغاك يوما بالتأكيد .

الكاتبة: مماش حنان رجاء الجزائر. مستغانم

سعادتك مخبأة داخلك

سعادتك مخبأة داخلك.

لما لا تكون سعيدا ؟

كان هذا سؤال الجميع لي ، لما يخدعون أنفسهم حتى هم لا يعرفون الإجابة ، أنا فقط فقدت الاهتمام بكل شئ ولم يعد هناك ما يجذبني إليه ، كل ما في الأمر أني سئمت كل شئ ... عمر ، عمر ... نعم إنه صوت صاحبة الروح أتت من تجعل شفتي تبتسم لا إراديا ، الغام : لقد وجدتك ، لما تنعزل دائما ، فقط أخبرني مالذي يعجبك في السقف لتحدق به طوال الوقت ، اتجهت أمي نحو النافذة و أزاحت الستارة قائلة: دع بعض أشعة الشمس تدخل ، فتسللت خيوطه الذهبية لتخترق عيني ، قلت : فقط أغلقيها أمي، جلست بجانبي وقالت : تذكر كلامي يا صغيري السعادة ليست شيئا تبحث عنه بل أنت من تصنعها، وستجدها في أصغر التفاصيل..... تركت أمي الغرفة ومازلت افكر في كلماتها هل حقا أستطيع صنعها ، حملت نفسي واتجهت للخارج كان يوما مشمسا ربيعيا ، زينته الورود و أضفت زقزقة العصافير لمسة سحرية ، شعرت بشعور لم ينتابني من قبل هل هذه هي السعادة ؟ اتجهت نحو حديقة قريبة وجلست على العشب متمتع بحقل الزهور ، كانت إبتسامة هادئة مرتسمة على شفتي ، نعم لقد صدقتي يا أماه ، يمكنني أن أصنع سعادتي بيدي ، فهي ليست شيئا ملموسا هي فقط شعور يلامس الروح والقلب ليصنع مزيجا لا يقاوم ، هي مثل ريح دافئة حاملة معها عبق ورود زاهية ، نعم تلك هي السعادة تكون في أبسط الأ مور.

الكاتبة: فريال سعداوي

سيرتونين

إصنع سعادتك

السعادة تكمن عند كل شخص حسب قدراته و إمكانياته أحيانا تسعدنا أشياء ليست لها قيمة عند البعض الآخر .. فمثلا أنا تكمن سعادتي عند سماع صوت مفاتيح أبي و هو قد عاد من العمل أو مث لا عند رؤية والداي فرحين بشيء ما

تكمن سعادتي في إكمالي لخمس صلوات في اليوم

تكمن سعادتي في قرائتي لورد من القرآن الكريم

تكمن سعادتي في تلقي رسالة لطيفة أو كلمة جميلة من شخص أحبه

تكمن سعادتي في سعادة أحد من أصدقائي

تكمن سعادتي وسط أفراد عائلتي الكبيرة بين كبيرهم و صغيرهم...

تكمن سعادتي عندما أجد أمي قد طهت طبقا أحبه

تكمن سعادتي عندما أقرأ حدثا مفرحا في روايتي المفضلة...

تكمن سعادتي عند رؤية جدتي التي أشم فيها رائحة جدي رحمه الله

هذه هي السعادة التي تكون في كل يوم ، لكن الكثير منا غافل عنها ، يظنون بأن السعادة عند حدوث شيء كبير يفرحهم فقط فتلك التفاصيل الصغيرة هي من تجعل القلب مبتهج كل يوم ..تنعشه بدون علم صاحبه

في كل هذه التفاصيل الصغيرة نجد السعادة و هذا يعني أنه توجد

سيرة وتونيت

سعادة في تفاصيل يومنا الذي نراه ممل و حزين..

السعادة تختلف من شخص إلى آخر فهناك من يرى السعادة في المال و الأشياء الثمينة و هناك من يراها في تجمع عائلته أو أسرته الصغيرة حول طاولة الأكل و هناك من لديه معنى السعادة يكمن في إبتسامة أمه كل صباح أو فرحة أطفاله عند عودته من العمل و إمرأة تكمن سعادتها في عودة زوجها من العمل الذي طال غيابه طول اليوم... و هناك من تكمن سعادتهم في البقاء وحدهم و الحديث و التعرف على النفس بشكل أعمق..

لا تنحصر معنى السعادة في تفكيرك في المال و كل شيء ثمين أو نجاح أو زواج أو إنجاب ، بل إجعلها تظهر في تفاصيل يومك فعند إستيقاظك لصلاة الفجر هذه سعادة لامثيل لها من هنا تبدأ السعادة في يومك...

فلنتحدث قليلا عن السعادة التي تغمرك عند نجاحك أو زواجك أو حصولك على عمل فسعادتك في هذه اللحظات تتخطى كل شيء لأ نك بذلت جهدا و تعبت للوصول لذلك الشيء فتشعر بها حقا و تستمتع بتلك اللحظات.

و السعيد في هذه الحياة هو من يتقبل واقعه ولا يرفضه خاصة إذا كان فوق طاعته و قدرته.. السعيد هو من يقترب كل يوم إلى الله أكثر السعيد هو من يحمد الله على كل شيء.. فالحمد لله.

الكاتبة: آية كباس/تقرت

سيراتونيين

أنحتني مع السعادة

أنحت ذكرياتي و سعادتي أم أنحتني معها !

أمي و أبي أذكرهما في فقرة و أقلامي تُدونها

صحبة صالحة تجري في دمي و أخرى تتبعها

عابر حب يأخذني حلالا ً في حلاوة الوُجهة

أصوات الأطفال تعلو و ضحكاتٌ من كل جهة

رائحة الورد تفوح و توقظ إنتعاشًا لبُرهة

قطع شوكولاتة لذيذة كقبلاتٍ معطاة

كتب و دفاترَ ورقية تأخذني من مناجاة

دعاء مستجاب و راحةٌ كبيرة في صلاة

رائحةٌ مطرٍ غزير و إختلاطها بالأتربة

جبر لخواطر و أصدق الأجوبة

محادثات و تجمعات بين العائلة و الأحبة

هدية دون مناسبة أو حجة

زرقة البحر و صوت الموجة

هدوء و دفئ ظلام دون ضجة

بلوغ هدفي ولذة وصول طموحاتي

موهبتي للكتابة و بروز إبداعاتي

فما ماهي السعادة! هذه كل سعاداتي..

الكاتبة: رباح هديل/ الجزائر-قسنطينة

سيراتونيين

معجزة ربانية

هرمون السعادة يتدفق في دمي كالأدرينالين.

يبعث برسائل النجاح إلى قلبي عبر الشرايين.

ويجعله يزف أحن الترانين...

يفاجأ عقلي كعيد الهالوين .

يملئ نهاري بأحلى تزايين..

ويضفي في حياتي أروع الرياحين.

إني أقفز كالمجانين..

لربما تعاطيت المورفين .

فقد حققت من الحلم نجاحين .

وغرست الآمل في بائسين.

وتبادلت قلبين

وإسترجعت حياتين .

أكملت كتابين ..

وزرت حبيبين .

زوجة وأم لطفلين .

ونجمة فوق القمرين .

ونسمة بين طبقتين .

سبحان رب الكونين .

سيراتونيين

بعث لي بمعجزتين.

على رأسي تاج بجوهرتين ..

وصرت ملاكا بجناحين ..

وأكملت الطريقين بكلا الأمرين ..

بحلول هرمون سعادتين .

الكاتبة: مخفي صورية

(الجزائر/ الشلف)

نسمة لطيفة

تخيل معي ياصديقي ، كانت بالنسبة لي كلمة السعادة عبارة عن مؤنث

والحزن عبارة عن مذكر

لكن هل يعقل أن يمتزجان في كلمة واحدة وشعور واحد

نعم ممكن ، وبالفعل حدث هذا

لم تكن سعادتي مرتبطة بالبشر بتاتا

التقيت بها تارة وبالحزن تارتين

في كل منعطفات الحياة

هناك خاطرة وشعر سردا وجعا وآلما

وهناك وصفا عشقا وشوقا

لكن أي من الكاتبين وقف عاجزا أمام هاته الكلمة وبكلا النمطين

السعادة ليست لها علاقة بالحب والعائلة والنجاح فقط

السعادة أمر وفيه حتى انا أعجز عن فهمه

ترتبط بعدة أشياء بسيطة

تدمع عيناي عند الشعور به

ترتفع نبضات قلبي عندما تبث إستشعارا بشريانه

وتجعلنا كالمنتشيين غير مصدقين

كلمة تبعث الإطمئنان والراحة

تحفز الذات والثقة

تقوم النفس وتعزها

تريح القلب والضمير

وما أجملها من شعور

الكاتبة: مخفي صورية (الشلف/الجزائر)

سيلوتونيت

بحثي عن سعادة

السعادة شيء بسيط ربما وردة من شخص غالي علينا، وفي بعض الأحيان كوب قهوة نحتسيه، رواية تؤنس حزننا، السعادة هي من تصنعها للآخرين وترى سعادتهم تسعد بفرحهم، قبلة على يدي أمي الغالية، رؤية أبي عند عودته من البيت محملا ً بالهدايا لي، قراءة رواية بجانب المدفئة في فصل الشتاء، الجلوس في الحديقة وسماع صوت العصافير، الحصول على درجة عالية نهاية سنة دراسية متعبة، رؤية صديق بعد مدة من عدم رؤيته، سعادة بسيطة جداً، لا تكلف الكثير منا لكن علينا أن نكون مليئين بالطاقة الإ يجابية وعدم اليأس و التذمر، سعادة عند عودتي من العمل ورؤية أمي أعدت وجبتي المفضلة، اللعب مع قطتي، أحب إقتناء الكتب والأشياء الأ ثرية، أحب القراءة عن الأدب والتاريخ أكون سعيدة عندما أقرأ عنهم، الجلوس مع عائلتي والحديث معهم ينسيني هموم العالم بأسره، رؤيتهم بصحة جيدة، الذهاب إلى مكان هادئ بعيد عن ضجيج ونفاق هذا العالم، الذهاب إلى البحر و الجلوس على الشاطىء ورؤية أمواج البحر تتراقص بين الحين والآخر.

السعادة بالنسبة لي، شيء لا يمكن أن أقول عنه بسيط فهو أكثر من ذلك أحيانا تكون عبر ضحكة طفل صغير أمامك لا تشعر بنفسك بعفوية مطلقة حتى تجد الإبتسامة تتخلل وجهك، أحياناً حضن أمي يعطيني جرعة من السعادة العارمة، كلمة جميلة من شخص غريب عنك، مناداتي بإسمي يُشعرني بالتميز ،الحَديث مع شخص عَابر ومحَاولة إسعاده ولو بكلمة ،ربما رائحة التراب المبلل تبعث في روحَي السعادة، معانقة يتيم والمسح على رأسه واعطاءه بعض قطع شوكولاتة، الجلوس في مكان هادئ خالي من البشر برفقة فنجان قهوة بجانبه كتاب أحبه، ببساطة السعادة تكمن في كل ماهو جميل تكمن في أصغر الأمور وأتفهها.

من أهم الخطوات التي يمكن أن تفعليها في حياتك هي إعادة تعريف السعادة بمفهومك أنت، هي حالة نفسية و ليست وجهة أو هدف حول موضوع معين، هي غير مرتبطة لا بشخص و لا بظرف و لا بنتيجة ولا بما نملك، تجدينها بين يديك و حولك و قد تكون في أبسط الأشياء.

الكاتبة : حنين مؤيد الحامد _ الأردن .

سيرة وتونيت

سعادتي.

بكل سخ ية يسئلونني عن سببِ سعادتك

وهل للحزن أن يستوطنني وأنا لي أمًا هيا عالمي؟

كيف للحزن أن يمكثَ حياتي!

كيف للحزن أن يجدَ ملجئا في حياتي!

أوتتْركهُ أمي أن يأخذَ مكانها!

طوال تلك التسعة عشر سنة وهي تبني في داك الصور حولي الذي منذ بدأت في بنائه لم أعرف ذاك المدعويّ بـ الحزنْ....

صورٌ صلبٌ واقٍ للحزن

• لم أتذكرِ أتّي في يومٍ ما غرقتٌ في دموعي وهيَ موجودة، فالحقيقة سبحان من خلقها فهي تفهم لغة الأعين، تنظرُ في عينايَ لتعلمَ حالُ مِزاجِي...

وحتى وإن كنتُ غاضبة من شي ما

او مزاجي متقلبْ، انام على ركبتيها وهي كالعادة تقوم بلمس شعري بكل حنّيةٍ، كلّ الهموم والمشاكل تنسى.

أنسى كل العالمَ بتلك الحركة العفوية التي تعاملني بها، هيَ تعلمُ أتّي أرتاح لما تفعلهُ، لذالك دائما ما تقوم بها معي.

•نعم أنا الان عمري تسعة عشر عاما كبرت، اعلمُ هذا.

ولكن أمي مزالت تحْفلُ بي وكأنّي صاحبة الحولْ فقط، وكأني ولدتُ البارحة، هيَ هكذا الأمْ وإن عمّرتَ الأرض ستبقى بنظرها ذالك الصغير.

بوجودِ كلّ هذا كيف لي أن لا أكون سعيدة!

فالحقيقة قلمي يعجزُ عند الكتابةِ لك....

-بكل إيجازٍ السعادةُ ضحكتكِ يا أمّاهْ...

-أفديك بدمي يا أمّاه....

-بروحي وأنفاسي أفديك يا أمي فقط اريد شيئا واحدا، أنتِ أريدُك، نعم أريدك دائما بجانبِي، فأنتِ الخيرِ الذي لا يفارقنِي.

الكاتبة: وئام فراحي المدية

سيرفونيين

السيروتونين

هذا الكتاب يتحدث عن السيروتونين وهو هرمون السعادة أي أن الكتاب يتحدث عن ما هو مفرح ومبهج للقلب،وها أنا الآن سوف أكتب قصتي المفرحة و المبهجة لكم.

أنا إسمي مروى بدأت قصتي بعد أن تسجلت في المدرسة الإبتدائية، بحيث أنني محبوبة الجميع، و الأفضل من ذلك أنني كنت أقرأ النصوص أحسن من جميع التلاميذ، بحيث أنني لا أتمتم ولا أخطأ، لدرجة أن الأساتذة انبهروا بي وبقراءتي، دائما ما كانوا يجعلونني أقرأ لهم، ويحفزون التلاميذ من أجل أن يتعلموا القراءة مثلي، ذلك الاهتمام الذي كانوا يمنحونه لي يفرحني جدا لأنني أحس أن لدي اهتمام بين المدرسين، ولكن حدث شيء جعل قلبي يخفق من الفرح.

كما قلت، بعد أن صعدت إلى الخامس ابتدائي، أصبحت مجتهدة أكثر من السابق لدرجة أنني آتي الأولى في القسم، و أساتذتي يحبونني لأنني أدرس جيدا، وبعدها أبي أدخلني المسجد لحفظ القرآن الكريم وتعلم قواعد التجويد، وكان الإمام يحب طريقة حفظي وصوتي لأنني عندما أريد أن أستظهر له ما حفظت كان يجمع التلاميذ حوله وينصحهم بأن ينصتوا لي وأنا أحفظ القرآن، وبعد عدة أيام قال لنا الإمام بأن على كل تلميذ أن يقرأ سورة يتقنها مع التجويد، وكان أبي من بين الحضور ليعرف هل سوف أكون من المختارين أم لا، قرأ الجميع كل سورة يتقنها وبعدها بدأ الإمام باختيار التلاميذ الذين سوف يشاركون في مسابقة التجويد،وكنت من المختارين لم أتوقع فرحة أبي في تلك اللحظة بعدما أعلن اختياري للمشاركة، وكان اليوم بالضبط في ليلة القدر برمضان، ذهبت إلى المنزل وتدربت جيدا من أجل الفوز في المسابقة.

كان جميع المصلين جالسين وبدأت اللجنة تنادي على المشاركين من أجل التجويد، المهم أنني جودت السورة التي أتقنها، وذهبت اللجنة من أجل اختيار الفائزين والخوف يغمر قلبي، ولكن بعد أن خرجت اللجنة و بدأت

تختار الفائزين كنت من بينهم وحصلت على جائزة وشهادة بحصولي على المركز الرابع، كانت فرحة عائلتي لا توصف بسبب نجاحي.

الكاتبة : مروى دحاني _ المغرب.

في ذلك اليوم ..!

كل إنسان ، في أي مكان و زمان ،وفي جميع بقاع العالم ، يحمل قصة أو حدث بين ثنايا قلبه ، لم يكن يتخيل يوما بأن الدهر سيسمح له بمشاهدتها أو عيشها لإيمانه العميق بأنها لن تحدث ..قد تنعكس هذه التجربة على حياته بطريقة إيجابية أو سلبية ، و القاسم المشترك بين كلتاهما أنهما سيحدثان تغييراً في الحياة ..

وهذا ما حدث معي بالضبط في ذلك اليوم الذي أبى أن ينزع من ذاكرتي ، فكل يوم أتذكره ، لدرجة أنني جعلته من أقدس الأيام التي مررت بها.

في ذلك اليوم ، خابت توقعاتي وإعتقاداتي بأنني لن أجد إنسانا يحبني بإعاقتي وبمعاملتي المؤذية بعض الشيئ ، وهذا كله بسبب ذلك الشخص الذي ترك يدي في الوقت الذي كان يجب عليه أن يمسكها ويحسن الإمساك بها ..!! نعم إنه حبيبي السابق ذلك الشخص اللعين الذي بسببه صرت أصنف من ذوي الإحتياجات الخاصة ، والأغلبية صار يتجاهلني ، بسبب كدَرِهِ المفرط تعرضنا لحادثة سير صرت فيها صديقة للكرسي المتحرك لمدة سنتين ، وسأبقى إلى حين فنائي !! ، بينما هو تعرض لجروح عميقة أظن أنها شفيت مع الوقت ، وأيضا قلبه شفي من حبي..

لقد كنت أشعر بالسعادة عندما أجد عائلتي بجانبي التي لم أكن أتوقع أنها سوف تتحمل مزاجيتي وعصبيتي كثيرا من الوقت ، لكنهم خالفوا توقعاتي وظلوا معي محاولين إسعادي بجميع الطرق ، فكان البعض منها ينجح والبعض منها العكس ، لكن هذا لا يهم الأهم هو رؤيتهم يحاولون من أجلي ، فهذا سيتكفل بإسعادي ، ولكن هذا لم ينسيني بأنني ربما لن أتزوج وأصير عروسة وأيضا لن أصير أما لقد كان هذا الشيئ يحطمني حقاً ، تحدثت مع العديد من الرجال لكن ما أن يعرفوا أنني معاقة أحصل على تعاطفهم فقط لا حبهم !!

سيرة ذاتية

لكنني حاولت أن أتعايش مع الأمر ، وأن أنشغل بأمورا أخرى غير هذا الأمر ، رغم أنني أجد نفسي بعض المرات غارقة في التفكير فيه ..

إلى حين قدوم ذلك اليوم اليوم الذي إلتقيت بشخص لا أظن أنني إن خسرته سألتقي بشخص يضاهيه ، لقد جعلني أحب معنى الحياة وأحاول الإستمتاع بكل شيئ فيها وأصبح وجود روحي بجانب روحه هو معنى السعادة بالنسبة لي !

صرت ممتنة أشد الإمتنان لأختي الصغيرة ، لإصطحابي معها في ذلك اليوم لمشاهدة عرضها المسرحي في المدرسة ، وبالطبع رفضت لأنني كنت أمقت الخروج من المنزل والإلتقاء بأشخاص جدد ، ينظرون إلي نظرة شفقة وتعاطف ، وكأن هذه النظرة ستجعلني أتحول من فتاة حزينة إلى فتاة سعييدة ! لكن وبإصرارها المفرط قبلت عرضها وتوجهنا ذلك اليوم إلى مدرستها ، وكما كنت أتوقع من أول دخولنا إستقبلتني عيون الناظرين بشفقة !

ولكن من بين كل هذه العيون الناظرة إستقبلت إستثناءا لعيون كانت تنظر إلي بحب وبسبب جاذبيتها أيضا دفعتني لأن أنظر إليها بنفس النظرة وأنا شاعرة بأن قلبي إزدادت سرعة نبضاته ، وخيل إلي أنني فقط أتهيئ ، بسبب الدهشة التي تولتني من طريقة نظراته !! نعم إنه هو "حبيبي" ذلك الشخص اللذي إلتقيته صدفة في المدرسة واللذي لم يعر إهتماما لإعاقتي ،بقدر ما أعاره لروحي وأفكاري ..

وأخيرا وجدت سعادتي التي عانيت وشقيت كثيرا لأجدها ، سعادتي التي جعلتني أجد نفسي وأكتشف الحياة بحب ، وجعلتني مؤمنة بهذه الآية" إن بعد العسر يسرا" بفضل الله.

الكاتبة: إكرام أهرام _ المغرب

سيرة ذاتية

هيا إنهضي.

هيا إنهضي،

ماذا هناك؟ لازالت الشمس لم تشرق بعد! أود أن أنام.

تنامين! ألا تعلمين ما اليوم؟

لا،

اليوم يوم السعادة! في بلادنا كل أنثى تحتفل بهذا اليوم بطريقة مميزة، إنها تحصل على أي شيء تريده. يوم السعادة بالذات تنظر الفتاة إلى المرآة فإذا بها تقف بلا حراك من شدة الدهشة! ترى نفسها تضخ أنوثة وجمالا، عيناها تلمع من شدة الذكاء العاطفي والفطنة التي تتميز بها كل إمرأة على وجه الأرض. يوم السعادة هذا تتحقق فيه أمنية فعلى الأنثى فقط أن تطلب فيستجاب لها إنه يوم روحاني وأبواب السماء فيه مفتوحة. أ تتخيلين مدى السعادة التي تغمر قلبك إذا نهضت من هذا السرير! لديك 24 ساعة تمتعي بها، إبتسمي، إفرحي، وتدللي...

كذلك يوجد إمتياز في هذا اليوم، يمكنك تمني أن تكوني سعيدة كل يوم في حياتك، كل يوم تتفتحين كالوردة الفواح عطرها، كل يوم تكونين جميلة، عطرة، ذكية، مبدعة... أجل أنت تستحقين كل ذلك.

الكاتبة: سعاد العطواني _المغرب

سيرة ونون نيت

سعادة بعد مأساة

بعد معاناة مع مرض فتاك دامت لمدة أربع سنوات ، فقدت خلالها شعري، و الكثير من وزني ، و فقدت بشرتي نظارتها و أصبحت شاحبة مثل المومياء ... ها أنا اليوم أنتصر على معاناتي و أعود بنفس جديد إلى هذه الحياة ، وقد قطعت وعداً على نفسي بأن أعيش ما بقي من حياتي سعيدة ... فخلال صراعي مع المرض كنت أتألم كثيرا لدرجة الشعور بأن الموت يقترب مني كل يوم، فكنت أتذكر كل تفاصيل حياتي ، فيراودني شعور بالندم و على كل ما مضى ، و حسرة على كل يوم لم أعشه سعيدة ... و هنا فهمت المعنى الحقيقي للحياة و تيقنت أنه لا مجال للحزن فيها ، و أن على هذه الأرض مايستحق أن يعاش بسعادة.

و أثناء هذه الفترة كنت أخاطب نفسي قائلة لو مرت هاته المرحلة بسلام ، سأعيش كل يوم كأنه آخر يوم لي ... سأفعل المستحيل من أجل إسعاد نفسي ، و لن أترك مجال للحزن في حياتي ، و سأجعل كل أمر روتيني و بسيط يدخل السعادة على قلبي ، و سأمضي بقية عمري مبتسمة و فرحة .

و بعد هذه الأزمة صرت أعيش كل تفاصيل حياتي بحب و سعادة.. . أصبحت أحتسي قهوتي في الصباح الباكر بهدوء ، و أبتسم لكل شخص عابر في الطريق... ألبي دعوة أصدقائي و عائلتي و أستقبل نقاشاتهم برحابة صدر بدل الممل كما في السابق ... صرت أرافق أختي الصغيرة لمدينة الملاهي ، و أستمع لنكتها و أتبادل معها أطراف الحديث.. و أصبحت أعيش بكل جوارحي في كل سطر من رواية أقرؤها...

حقا إن تحقيق السعادة لشيء سهل بالفعل ، فقط علينا دائما تفسير المواقف بإيجابية و النظر إلى الجانب المشرق من الحياة ، فالسعادة

سيرة وتونيت

تكمن في تلك الأمور البسيطة و الاعتيادية ، و هذه الحقيقة لم أفهمها إلا حينما أصبت بالمرض و انعزلت عن الحياة و تم حرماني من كل الأشياء البسيطة التي كنت اعتبرها عادية و لكنها في الحقيقة كانت تدخل السعادة على قلبي .

الكاتبة: دعاء البنداضي- المغرب.

لحظات من السعادة

في رحلة الحياة، تنثر اللحظات المُشرقة نورًا يملأ قلوبنا بالسعادة الحقيقية. هذه اللحظات هي كالجواهر الثمينة التي تزين حياتنا وتعطيها معنى وجمالًا خاصًا.

كثيرًا ما نجد أنفسنا عالقين في ضغوط الحياة وتحدياتها المستمرة. لكن حينما تأتي تلك اللحظات السعيدة، تبدأ الحياة في اللون بشكلها الحقيقي. إنها لحظات صغيرة جدًا، لكنها قادرة على تغيير مزاجنا ورؤيتنا للعالم.

ربما تكون لحظة ابتسامة طفل صغير، يمسح بها أحد الأيام المعتمة من حياتك. ربما تكون لحظة تضحية صديق يقدم لك مساعدته دون أن تتوقعها. ربما تكون لحظة تحقيق حلم طالما تمنيته، حيث يغمرك الشعور بـ الفخر والإنجاز.

تتنوع اللحظات السعيدة، وتكون فريدة في كل قصة. قد تكون لحظة صغيرة قد تمر مرور الكرام على الكثير من الناس، ولكن بالنسبة لك تكون لحظة من السعادة الخالصة. فقد يكون البساطة هي ما يعطي للحظة تلك القوة السحرية.

ومن أروع لحظات السعادة، هي تلك اللحظات التي نشعر فيها بحمد وشكر للحياة. إنها اللحظات التي نتوقف فيها لنستمتع بجمال العالم من حولنا، ونشعر بالامتنان لكل ما لدينا. فتعلمنا أن السعادة ليست مجرد أحاسيس نستشعرها، بل موقف ورؤية إيجابية نتبناها في حياتنا.

دعنا نبحث عن تلك اللحظات المشرقة في حياتنا، ونحتضنها بكل سعادة وامتنان. ولنعتبرها هدية صغيرة من السماء، تذكرنا بأن الحياة تستحق أن تعيش بكاملها وبكل ألوانها.

فلنتشارك السعادة مع الآخرين ونسعد قلوبهم أيضًا، فكما يقول المثل "السعادة مُعدّة لتكون مُضاعفة عند المشاركة".

فَلِنَعِشْ لحظاتنا بالسعادة، ولنَتْرُك خلفنا أثرًا إيجابيًا يلمع في قلوب الآخر.

الكاتبة:سعاد بودراوي _ غرداية _ الجزائر

سيراتونيين

كن سعيدا وستغير كل شيء حولك

يختلف مفهوم السعادة من شخص إلى آخر،فهناك من يرى أن السعادة تكمن في إمتلاك المال، وآخر يرى أنها تكمن في الحصول على وظيفة وثمة من يرى أن السعادة تكمن في إمتلاك بيت وسيارة ، فأغلبية الأشخاص يحصرون سعادتهم في الأشياء المادية ويقضون معظم أوقاتهم وهم يسعون جاهدين لتلبية هذه الأشياء ظنا منهم أنها مصدر السعادة الحقيقية.ولكن في الواقع السعادة لاتكمن في الأشياء المادية فقط وإنما هناك أشياء أرقى وأسمى تجعلك سعيد في حياتك، من بين هذه الأشياء "الرضا" ، الرضا عن ماتملك وعن نفسك وعن حياتك فكل سعادة في الدنيا بدايتها الرضا والسر الذي يجعل الإنسان يرضى هو حسن الظن بالله،فحسن الظن بالله هو مصدر الطاقة الإيجابية في الحياة،فعلى الإنسان أن يظن بربه خيرا دائما .فسبحانه وتعالى يقول في كتابه الكريم "أنا عند ظن عبدي بي" فإذا ظننت به خيرا أتاك خير و العكس صحيح،إذا فيجب على الإنسان لكي يرضى أن يحسن الظن بربه ويتقرب إليه بالنوافل وقراءة القرآن وغيرها من الطاعات ، ويتفائل ويبتعد عن السلبية و التشاؤم حيث يقول الشيخ الشعراوي رحمه الله "لايقلق من له أب فكيف بمن له رب" فرب الخير لايأتي إلا بخير.

و أيضا من بين الأشياء التي تبعث في النفس الإحساس بالراحة والسعادة هي مساعدة الناس ورسم البسمة على وجوههم ، كتقديم حلوة للأطفال بالشارع،أو إعانة شخص ما في حمل أمتعته،أو تقديم قارورة ماء لعامل في عز الحر أو حتى بجبر خاطر إنسان بكلمة طيبة.ياله حقا من شعور رائع أن تكون سببا في رسم الإبتسامة على وجه شخص وإدخال السرور والفرحة إلى قلبه .فعندما تمنح الآخرين السعادة ستحظى بها وستعود لك وهي أجمل بكثير .

ومن بين الأشياء التي تجعلك أيضا في قمة السعادة هي برك بوالديك وتوددك لهما،فرضاهما عنك يجعلك مرتاحا وسعيدا سعادة لا مثيل لها.

السعادة خيارك بمقدورك صنعها ،إصنعها بقربك من ربك، ببرك بوالديك،بعمل الخير في كل مكان وزمان.

سنرحل ويبقى الأثر ، إملك من الدنيا ماشئت ، لكنك ستخرج منها كما جئت ، فازرع داخل الجميع شيئا يخصك فإن لم يكن حبا فليكن إحتراما ، إبتسم وملىء الدنيا فرحا فالحياة جميلة.

الكاتبة : مؤلاتني رحمة _ سكيكدة _ الجزائر.

سيلونيون

افعل ما هو جيد كي تكون سعيداً

إن الوصول إلى السعادة وراحة البال يمكن تحقيقه في الدنيا بـ العديد من الوسائل الروحية والمادية وعلى سبيل المثال:

الإتجاه إلى الله، والتوكل عليه في كافة الأمور، وممارسة التأمل من العوامل التي يمكنها أن تحقق الشعور بالهدوء والراحة النفسية لـ لإنسان.

ممارسة الرياضة، يمكنها أن تحفّز إنتاج بعض المركبات التي تحقق لـ لإنسان الشعور بالسعادة، كما أن الرياضة تقوّي من ثقة الإنسان بنفسه، وتشغل وقت فراغه فيما هو نافع ومفيد على المستوى البدني والنفسي والاجتماعي.

الشعور بالحب تجاه المحيطين بك، وممارسة العمل الخيري، ومساعدة الأخرين، من الأمور التي تعزز من الثقة بالنفس وتحسن من شعور الإنسان تجاه نفسه، والكثير من الدراسات تشير إلى أن العطاء يشعر الإنسان بالسعادة. ممارسة بعض الأعمال التي تساعد على التأمل، وتريح الأعصاب، مثل البستنة، وتربية الحيوانات، يمكن أن يحقق للإنسان الاستقرار النفسي والسعادة. تحديد الأهداف و العمل عليها وتنظيم الوقت وتخصيص وقت للترفيه والراحة من الأ مور التي تروّح عن النفس وتجلب الشعور بالسعادة.

الكاتبة: نور عماد البقيرات _ الأردن

سيلوتونيت

السعادة..

أن تسمع كُل شيء يتحدث من حولك حتى الجمادات، تخبركَ أنّك تستحق الحياة.. أن تؤمن أنّكَ بطيبتك تستطيع تغيير أصعب الأشياء، وأهمها نفسك.. وأنْ لا تتعب من عدّ النجوم.. وأنت ترسم على وجهك إبتسامة لا يقتلها شحوب الليل أبداً، وتتلمس التجاعيد التي تغزوك كُل يوم دون أن تشعر أنك كبرت.. تكتفي بالتحدث إلى نفسك ساعات دون الشعور بالوحدة.. تستمع إلى أغنية حزينة جميلة دون أن تورثك غصة تطرق على جرحك المنسي بعنفْ.

السعادة.. أن تُحب بعفوية، دون أن تتخذ من الحبّ وجبة.. يجبّ أن تتناولها كما يتناولها الآخرين، وتتذوقها كما يتذوقها الآخرين.. أن تُحب بدون مخططات، وضمانات.. وخَوفْ. أن تضحّك دون حواجز، وأن تحررّ الطفل الذي بداخلك.. الذي لا يدعي المثالية التي يرتديها الكبار أن لا تخجل من حزنك.. أن تطبطب عليه بحنان، متفهّماً بشريتك التي تدعوك للبكاء أحياناً.. محتوياً ضعفك الذي يجعلكَ تشتاق إلى قوتك أحياناً. .. أن تُفرحك، ضحكة طفل أو طعم قطعة حلوى صغيرة أو كوب نسكافية ساخن مع كتاب يبحر فيك إلى العالم.. حتى لو كنتَ تملكُ مالا ً أقل من الآخرين أن تحلق بك دعوة أو كلمة، أن يتلاشى هذا الكبرياء الذي يمنعك من الاستماع للآخرين، والكبر الذي يمنعك من تفهم أخطائهم. أن لا تعيش أنانياً من أجل نفسك ولا مُضحياً من أجل الآخرين.. بل أن تعيش إنسانيتك من خلال الآخرين. إذا أسعدت نفسك أسعدت من حولك.

الكاتبة : نور عماد البقيرات_الأردن .

سيرة ونون نيت

حدائق الفرح

في لحظات السعادة، نشعر بالحياة تتفتح كالزهور،
والألوان تتلألأ ببريقها وتملأ الدنيا بالسرور.
في حضن السعادة، نجد السلام والراحة النفسية،
ونشعر بالامتنان لكل لحظة تمر علينا بصفاء.
السعادة تكمن في البساطة والاستمتاع بالأشياء الصغيرة،
مثل الشمس المشرقة ونسمة الهواء العليلة.
في اللحظات السعيدة، نتشارك الضحكات والأحاديث الجميلة،
ونشعر بالانتماء والمحبة مع الأشخاص الذين نحبهم.
لذا، دعنا نعيش الحياة بكل ما تقدمه من فرص للسعادة،
ونستمتع بكل لحظة بكل مشاعرنا وأحاسيسنا الجميلة.
فالسعادة هي هدية نقدرها ونشاركها مع الآخرين،
فلنبحر في بحر السعادة ونعيش حياة مليئة بالسرور والبهجة.

الكاتبة: ركاب شيماء /الجزائر.

سيلونيون

ألوان السعادة

في عالمٍ مليءٍ بالألوان الزاهية،
تتراقص السعادة بين الأرواح النقية.
ترتسم الابتسامات على الوجوه المشرقة،
وتنبض القلوب بالفرح والبهجة.
فالسعادة تكمن في اللحظات الصغيرة،
في الضحكة الصادقة والعناق الدافئة.
تنثر السعادة أملًا وسرورًا في الدروب،
وتملأ حياتنا بالسحر والجمال الذهبي.
فلنبحر في بحر السعادة بكل حماس،
ونعيش اللحظات الجميلة بكل إحساس.
فالسعادة هي الغاية والمقصد الحقيقي،
فلنعيشها بكل قوة وبهجة دون توقف أو خوف.

الكاتبة: ركاب شيماء/ الجزائر

سيراتونيين

سعادتي بذاتي..

أكتفي بنفسي مع كوب قهوتي، وكتابي الذي يدخلني بعالمه، وكعك العيد الذي تصنعه أمي، ولمة الأسرة حول بعضها لنناقش بعضنا بأحاديثنا التي تجعل صوت قهقهاتنا التي سكنت بأحجار الدار، وضجيج اطفال الدار التي سكنت قلبي لأتذكرها.

وتسعدني بعض الدمى التي نصنعها أنا وأمي من ثيابنا البالية، وحكايات أبي عند المدفأة ونحن حوله مشكلين دائرة ونصغي بكل مافينا لتلك القصة التي يرويها والدي، و كأس الشاي الذي تصنعه لنا أمي، ونحن في حديقة البيت الصغير مع ورداتها التي اعتنت بها أمي لتزين الدار.

كل تلك الأشياء تسعدني رغم بساطتها، وأريد لقلبي أن يحتفظ بها لتظل تسعده حتى تتوقف عضلاته عن العمل.

الكاتبة : رولا بهيج الشيخ_ سوريا

سيراونيون

نسمات السعادة

هي رحلة وليست وجهة

تزهر في بستان الحياة

تملأها بالأحلام والطموحات

تضيء الدروب، وتعزف على أوتار الأمان

تعانق القلب ،وتملأ الأرواح اطمئنان

سعادة تتوهج في كيان الإنسان

وتشعرك بالقوة و الإيمان

تحمل في ثناياها الحب والسلام

وفي أريجها نسمات السرور

تشعر به ينبعث من كل الجوانب

هي لحظة تتلألأ أشعة الشمس في الصباح

وارتسام الضوء في الظلام

هي مثل الشمعة في الليالي السرمدية

تبعث في الأرواح ضوءا جميلا

ينير الطرقات، وتنقش الأحلام

مرة تكون كلمة صادقة، أو لمسة عابرة

و أخرى ضحكة طفل، أو إبتسامة صديق تحبه

و أحيانا مثل غروب الشمس الرائع، أو نسمات هواء باردة

هكذا هو هذا الهرمون، لا يوجد سبب واحد له

ففي هذه التفاصيل الصغيرة والبسيطة، تسكن السعادة

وتخفف عن القلوب الهموم والغموم

الكاتبة: ليلى الصالحي /المغرب.

سيرة ذاتية

إجعلني أؤمن أن السعادة تدوم..

تراودني دوما فكرة أن السعادة لا تدوم وأن وراء كل فرح تعاسة ولكني أؤمن دوما أني سأسعد دائما لأني لا أريد شيء غير الإ طمئنان ربما بعض الإهتمام والأمان وسأكون أسعدهن ، إجعلني مبتسمة كن مصدر أماني وإطمئناني يكفيني سؤالك الدائم عن ح الي دون ملل، يكفيني أن تهتم بتفاصيلي كأني مثلا أحب المشي تحت المطر ، أو أن أكون بقربك يسعدني أن نمشي وتمسك يدي فجأة ، أو أن تنظر في عيناي بعمق وتخبرني أنك تحبني ومعي. دائما يسعدني أن تبتسم معي وتعاملني بعفوية، ربما سأكون ملكة إن شاركتني أحد مواضيعك أو قرارتك ، أراها بسيطة وغير مكلفة يكفيني الأمان والسند أن تعاملني بلطف رغم كبري وتستقبل أخطائي بصدر رحب وتعلمني الصح .

أن تعاملني كطفلة أن تواسيني في حزني على أشيائي مهما كانت تافهة وأن تتعامل مع مشاعري برقة .

السعادة بالنسبة لي أن تكتفي بي ولا تكتفي مني فأنا أؤمن أنها بسيطة.

الكاتبة : لحواسة كنزة_ برج بوعريريج_ الجزائر.

سيرفونيت

لا سعادةَ إلا مع الله.

أجِئتَ تسألُني عن السعادة.؟

اسألْ: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ ﴾.

فذلك هو من شهد له الله بالسعادة، ومن أصدق من الله قيلا ً؟!.

لذا إن جئت تبحث عن تلك السعادة التي تطيرُ بكَ فرحاً، وتملأ ُ قلبكَ رضاً، وتنسيك همومَ الدُنيا، وفوق كلّ ذلك: يعطيك الله جزاءاً لم تتوقعه ألا وهو الجنة.

أيوجد أجمل من ذلك؟!

أنا لا أتكلم عن سعادتك عند رؤية أحدهم، أو عند حصولك على هدية، أو...أو..

كل تلك لا تضاهي شيئا من السعادة الحقيقية والتي تكون بقرب الله عز وجل، فهو الذي بيدهِ كل شيء، وهو الذي لا يعجزُه شيء، ماخاب من عرف رب الكون، بل تتحققُ أمانيه، وتيسّرُ أموره.

الخلاصةُ أنّ السعادة الحقيقية هي لمن ﴿ مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾.

ماضرُكَ أن تكون من أهل السعادة وأن تذوق حلاوتها الحقيقية، التي ستحلف إن تذوقتها أنك لم تذق سعادة قط..!!

الكاتبة: أسماء محمد الإمام/موريتانيا

سيرة وتوني

تجاوزت يا عزيزي

عزيزي دافيد لقد مر عام بأكمله على افتراقنا ، أجل لا أزال أتذكر ذلك اليوم وكأنه بالأمس لا أريد أن أروي تفاصيله فقط أريد أن أخبرك أنني تجاوزت تلك الصدمة بشق الأنفس فقد عانيت كثيرا بعد الخدلان الذي جعلتني أشعر به، لقد فقدت صوابي في الثلاثة ا لأشهر الاولى فقد عانيت من إكتئاب حاد للغاية، لقد زاد حبي للوحدة و للعتمة حتى أن أهلي قاموا بحجز دور لي في عيادة الدكتور "روبرت" لقد كان المنجد الوحيد لي في تلك الفترة فقد أشعرني أنني مختلفة عن البقية، لقد كان في كل جلسة علاجية يذكرنني بأن لا شيء يستحق أن أتخلى عن حياتي و إبتسامتي و ضحكتي أنت الآن تقرأ رسالتي أظن الآن أنك تتساءل لماذا لا أزال أنعتك بعزيزي هههه..

لا بأس سأخبرك سرا سيكون السبيل الوحيد لتذكر من كنت بالنسبة لي : استمع يا صديقي لقد كنت كل شيء كل شيء أنت أمي أبي إخوتي روحي نفسي والآن أنت لا شيء لا شيء البتة ، لأنك وفقط دمرتني لقد دمرت أحلامي التي بنيتها، على أوهام كنت تضعها.. لقد كان همك الوحيد أن تربح الرهان بينك وبين أصدقاءك للإيقاع بي ، حسنا كلانا يعرف هذه التفاصيل و أكثر منها بكثير لذلك لا أريد أن اطيل الحديث أردت أن أخبرك بآخر كلمات أقولها أنني أشفى ...! أشفى من مرض اسمه أنت وهذا كله بفضل عزيزي دكتور "روبرت"...!"

الكاتبة : مسيني ياسمين_ تقرت_الجزائر.

سيلونيت

نبض جديد

يمكن أن يستغنى، أحدهم عن متعة في دنياه، إلا أنه أبدا لا يتخلى عن حلم النجاح، فأحب مايكون على قلب المرء أن يستعشر لذة النجاح، فهو شعور مرهف الحس لا يمكن وصفه بدقة، إذ يجعل لصاحبه يرى الحياة من جديد مغردة ووردية، فهو شعور يخفق القلب بمجرد سماعه أو تبادره في ذهنك ، فما بالك إذا حققته ووصلت ماتطمح إليه من أماني وأهداف وغايات سواء كانت في جانب دراسي أو المهني أو شخصي أو العلاقات الإجتماعية أو العلا قات الأسرية وغيرها من الأهداف؟ ، فالنجاح هو تلك الكلمة التي يتوقف عندها إحساسنا بسعادة والفرح والفخر بأنفسنا، فهو يرتبط بـ الكثير من المعاني السامية ، فمن يخطو خطوات النجاح يستشعر جليل المشاعر الإيجابية، التي لا يشعر بها إلا هو .

فاللنجاح لذة أولى في الحياة، تجعل القلب مرفرفا عند بلوغه ، الذي لطالما كانوا متلهفين من أجله ومهووسين به إلى درجة الجنون غـ البا، ويشغل بالنا وجل تفكيرنا، فقد ينتابنا أحيانا نوبات الهلع في الليل، حين نتذكر ذلك الهدف الذي نسعى وراءه بشدة ، فطريق النجاح محفوف بالعديد من المخاطر والظروف القاسية فما عليك إ لا كسرها للشعور بذلك الإحساس والمتعة بالنجاح والإنجاز، فبالسعي والمثابرة وقوة العزيمة والعمل الجاد، والصبر على مشقة الطريق وقساوة المحيط الذي يحيط بك وعدم الأخذ بآراء الآخرين السلبية اتجاهك، وتجنب عدم الوقوع في الأخطاء السابقة وعدم

سيراتونيين

ترك كلام الناس السامة، تؤثر فيك وفي قراراتك المستقبلية ، فعليك دفع الثمن كثيرا وتقدم تضحيات عديدة كالخروج من منطقة الراحة الخاصة وتجربة أشياء جميلة، ومختلفة فكل هذه الخطوات السابقة ذكرها ، تساعدك على تحقيق هدفك وبلوغ ذروة النجاح، لتذوق طعمه الرائع، فإن السعادة هي المذاق الحلو واالجميل و وحده الشعور بالنجاح يستطيع جعل لسانك يعجز عن وصفه إطلا قا، فهو شعور في قمة الروعة يجعل العيون تتلألأ ، عند إمساك مثلا شهادة في الثانوية العامة، أو غيرها وتطرب الأذن عند سماع نجاحك يتردد على ألسنة الناس ،و من ثمة قهر به عدوك و يجعلك أيضا تنسى من شدة فرحك وسعادتك ، الآلام التي مررت بها و الظروف القاسية التي حاولت كسرك وهزمك إنه شعور النجاح حقا يجعلك متعال ومعتز بنفسك ويزيد حتى في ثقتك بنفسك، وكأنك حققت أعظم إنجاز بشري.

إنك تراه بعينك هكذا لأنك كافحت من أجله لكثير .

الكاتبة : مويسي سلسبيل _ الجزائر .

سيلونيون

السعي

السعادة هي إحساس وشعور

عطِر ، تنتج من سكينة حلت بالروح ، وأضحت بأسمها ذات المعنى

فالألف : أمض وكلك عزيمة وخوف من الله

ترجو رضاه ، والجنة

واللام : لتكن على طبيعتك ، لاداعي للتصنع .. أنت جميل ولو أضحى العالم مسودا

ستكون هِلالا بقربك من الله

والسين : سِر نحو حلمك شامخا ، رافعاً رأسك ،

لتكن لهم بالمرصاد

والعين : عما فاجئك فيمن تحب .. لا بأس سر بخطى ثابتة وقلب قوي والأخلاق سيفك ، والعقل خريطتك

العالم يتغلب على الضعيف

لكن أنت قوي بتوكلك على الله

والألف : أنصت لمجرب ، الطريق سهل إن عرفت على ماذا تخطو

والدال : دليلك كان اليقين والتوكل والصبر ، فكيف لا تصِل ؟

والتاء : تين وعنب وتفاح ،

كل ما ترجو وكل ماخطر على بال

فاللهم الجنة ، واسع

فما سعى لله ساعٍ إلا بلغ ..

الكاتبة: عائشة محمد / موريتانيا

سيراتونيين

غريبٌ أمري!

تعتبر السّعادة عند البعض شعورا نادرا، أما بالنسبة لي؛ فتلازمني.

إنّ للسيروتونين علاقة بالدوبامين؛ فعمومًا تكمن سعادتكم في حبِّ المال.

إنّ سعادتي تتعلّق بكتاب و كوب قهوة، تتعلّق برذاذ المطر و الا ستمتاع بديسمبر ، ربما سعادتي تنبع من قلم و ورقة و أيضًا عند إنهاء كتابي.

من جانبٍ آخر، أُسَرُّ أنا بتقدّمي، بالنظر إلى إنجازاتي، تفوّقي، ونجاحي... بعضٌ من الهدوء و بعضٌ من الكلام قليلٌ من النوم و الكثيرُ من الكتابة، كلمةٌ لطيفة و تذكركم لتاريخ ميلادي،موقفٌ جميل،أو حتى إهدائي رسالة ورقية، لمساتٌ تجعلني أبتسم تلقائيًا...

أهي فطرة! تغمرني السعادة بمجرد مبادرةٍ بسيطة.

أتساءل: أيمكن أن أفرط في سعادتي تلك حتى يأتي شخصي المفضل؟ أستصبح هذه الأشياء غير مهمة بوجوده؟

سأنتظر، و أعرف ما يحصل عند لقائنا الأول و الأخير، حتمًا أنه يترأس قائمة أولوياتي،بل سيكون أولويتي الوحيدة.

كثير من الحب يعني كثير من السعادة، تستسلم هذه البلهاء بوجوده،قليل من التفكير به و الكثير من رسائله،«إيفان..» هو سعادتي، لحتى أنه يجعلني أغرق في ثغرة اللاوعي و اللا منطق، أصبح مجمدة تماما، بل مخدرة!

ما تحدثت عنه كان سعادة لقلبي المسكين ، أما أنا، تلك الأنا تحتاج ضمان إمتلاكها «إيفان» لتكون سعيدة حقا.

رؤية شرعية ثم فستان أبيض و عقد القران، و الآن تكمُن سعادتي.

الكاتبة: بلعطاف رقية_الجزائر.

جزاء الصابرين

هناك لحظات تمر علينا نشعر فيها بأن الأقدار تقسو علينا ، و أن ا لأبواب قد اوصدت أمامنا، و كذلك الأحزان قد نشرت أجنحتها فوقنا ، و فجأة. تجد يدا تتقدم نحوك و تساعدك في النهوض من جديد ، لا أنسى كل ما قد مر علي...

كل فترة ضعف، يأس، حزن وتحطم ، كل مرة قد انهرت فيها و بكيت . بل و قد حدث أن قلبي أيضا بكى ! بكى دما، بينما وجهي كان مبتسما طيلة الوقت ،طيلة الشدائد، طيلة مرضي. نعم مرضي! كل الأمراض قد اجتمعت علي. كأنها تذكرتني كلها فجأة و أتت تعانقني ، بل تسحبني إلى الموت. لا أنكر أن الموت سيأخذنا جميعا ذات يوم لقوله سبحانه و تعالى : ﴿ كل من عليها فان و يبقى وجه ربك ذو الجلال و الاكرام ﴾ . لكنني لا أزال صغيرة في العشرين من عمري فقط ، أراهن على أنه لا يوجد شخص في العالم يستطيع تحمل كل ما قد تحملته، حينما تجد أقرب الناس اليك هم أعداؤك، و يحاولون بكل ما يملكونه من جهد لتحطيمك، بل قتلك بأبشع الطرق، حينها فقط تنكسر من الداخل و تفقد الرغبة في الحياة ...

إه!! الدنيا صعبة، و الأصعب فيها البشر، خاصة حينما يكون لهم وجهين. حتى جدتي تمتلك وجهين كم كنت أحبها، كم عشقتها ، كنت أتمنى أن أظل معها طيلة عمري ، فقد وجدت فيها الحنان و الحب و الأنس و الدلال ، كانت مدللتي ، لكن بعد سنوات طوال اكتشفت أن لها وجه آخر لم أراه من قبل انصدمت فعليا، حطمتني قبل أن تحطمني أعمالها ، قد اكتشفت أنهانها مشعوذة، ساحرة كبيرة، بل و ربما تجرب علي أيضا بعض التجارب الجديدة ، اكتشفت ذلك أثناء إصابتي الروحانية بالمس العاشق. فلم يكن

مجرد عاشق بل خادما للسحر و بعدها أسحار و أخيرا أبي أكد لي أنها كذلك فعلا ،حينها فقدت الرغبة في الحياة. كيف لها أن تؤذي إبنة إبنها وهي في ربيع عمرها ؟

كانت أصعب فترة في حياتي . خمس سنوات علاج، من شيخ لشيخ ، راق لراق، روحاني لآخر، و هكذا.. تعالجت روحانيا لكن الأمر كان قد تطور فلم أعد مجرد تلك المريضة روحانيا بل عضويا أيضا في ا لأول سرطان الدم و كم قاسيت حينها ، تعرفت على شاب جميل وسيم طويل، ذو ملامح عربية ، شعر أسود ، هو طبيب عام ، أحبني كما أحببته .. كان مساندي في تلك الظروف القاسية اكتشفت أنه معالج روحاني أيضا، عرف مشاكلي كلها و إصاباتي كلها بل كان يكتشف أمور جديدة لم أكن أعرفها . كسرطان الثدي و الذي كان في مرحلة متطورة ، و الورم كان قد انتشر. وصلت لمرحلة أنني كنت سأبتر ثديي ، دخلت في حالة نفسية سيئة ... لكن الحمد لله أنني تعرفت على هذا الإنسان الرائع الراقي في كل شيء . في تعامله، تصرفاته، كلامه ،كل شيء . هو الذي قد أخذ بيدي و أخرجني من تلك الحالة ، صحيح أنه كان لم يكن يستطيع علاجي عضويا، لكنه بحث لي عن أفضل المعالجين و قد دفع آلاف الدولا رات حتى أكون بصحة جيدة ...لم يكن سرطان الثدي و فقط بل تشمع الكبد أيضا كما فقدت بصري في فترة ، لكنني كنت أرى بأعين الجن بشكل مؤقت ،حتى استرجعت بصري الحمد لله . مرت ٣ أشهر كلها علاجات روحانية بعدها فعلت التحاليل للتأكد حتى طبيا أنه لم يعد هنالك شيء، و الحمد لله كانت النتيجة جيدة.

بعد كل تلك المعاناة، قد ماتت جدتي. الصراحة لقد آذتني كثيرا لا أستطيع مسامحتها نهائيا لكنني أسعد إنسانة لوفاتها، بل احتفلت بوفاتها ، لأنه و أخيرا ستنتهي مشاكل كثيرة .. معها سأدفن الماضي المؤلم ،كما ستدفن تلك الساحرة تماما .

لم اكن أعرف أن الحب يمكن أن يتحول مع الوقت لكره ، بل وكره شديد ...لكن الحياة تعلمنا العديد من الأشياء و تكشف لنا عن

سيرة ذاتية

حقائق لا يمكن أن نعرفها بسهولة ، لكن كل الأمور تتعدل مع الوقت. الجميل أنه بعد العسر يسر الحمد لله .

تقدم أحمد لخطبتي وقمنا بأجمل و أروع حفل زفاف في المدينة التي أعيش فيها ، أحضر لي كل ما تشتهيه نفسي ارتديت ١٥ قفطانا ،و ختمت بالفستان الأبيض إنه نفس الفستان الذي أريت له صورته من قبل، كان باهظ الثمن و الحقيقة لم أكن أتوقع أن يحضره لي ، لكنه فاجأني ..حقا كان أسعد يوم في حياتي بعدها الصراحة أصبحت حياتي كلها فرح و سعادة ، بتواجد هذا الإنسان الرائع في حياتي ، من شدة جمالية زفافي ظل الناس كلهم يتحدثون عنه لأشهر ... قضيت شهر عسلي في تركيا ذهبنا لإ سطنبول ، أنقرة ، إزمير ، أضنة و بورصة أيضا. حجز لنا في أفضل الفنادق هناك ، ذهبنا لعدة أماكن جميلة عرفت معه معنى السعادة و معنى الحب الحقيقي ، بعد مرور شهر ذهبنا لمصر ،لانها أحب دولة الى قلبي، حبيبي لم ينسى أي شيء من الأشياء التي كنت أخبره بها. فقد جهز لي كل شيء .في الأول ذهبنا لكفر الشيخ كنت أعجب بهاته المدينة جدا، فقط من خلال الصور التي أصادفها في ا لإنترنت . لكن في الحقيقة تبدو أفضل بكثير من الصور، بعدها ذهبنا للإسكندرية ثم القاهرة و أكلت أيضا في افضل المطاعم . حبيبي في كل صباح منذ زواجنا يحضر لي وردة و شكولاتة و يقبلني ، لا زال على هاته العادة حتى يومنا هذا . أحمد أفضل شخص في حياتي على الإطلاق .. يسعى لتحقيق كل ما كنت أتمناه في حياتي ، كل رغباتي كيفما كانت، حتى لو كانت مجنونة . هو نعم الزوج ، لم يكن مجرد زوج فقط بل حبيب ، أخ، أب ، عم .بل أجد فيه كل شخص ...

مر على زواجنا أربع سنوات و لا يزال نفس الحب الذي كان في الأ ول حياتي كلها عسل معه ،و الآن أنا حامل بطفلي الأول ، في شهري السابع ، و لا يتركني أفعل أي شيء على االإطلاق ، أحضر لي مساعدة ، و لو أصابتني مجرد شوكة يهرول إلي و يتفحصني و

سيرة ذاتية

بعدها يقبل مكان الإصابة، يسميها القبلة السحرية الشفائية من دكتورك الخاص ، لا أستطيع أن أصف لكم سعادتي كوني وجدت نصفي الثاني. أغلى إنسان في حياتي.

الكاتبة : إكرام أمزيل _ المغرب.

سعادة غير زائلة

في سكون الفجر بعيدا عن ضجة العالم في لقاء بيني وبين رب العباد في تذلل ودموع الخشوع تنحدر من جفني خشوعا وفي ثواني قلة تملأ قلبي الطمأنينة والسعادة التي لا يتلذذها سوى من جاهد النفس و أبى أن يقابل ربه، من ثم يشرق الصباح مع كلمات أمي اللطيفة التي تستقبلنا أول استيقاظها إذ هي عصفورة المنزل المحبوبة وشمسه المشعة. إثنان هما اللذان يرسمان البسمة أعلى وجهي والحزن يتبدد من وجنتيّ أمي التي هي الجسر بين الدنيا و الجنة ومجالسة الله تسعفاني من أعالي جبال الكآبة إلى أرض السعادة والسكينة بقربهما، بعيدة كل البعد عن ملذات الدنيا الفانية اخترت ماهو باق مصطحبة معي أمي إلى جنة الخلد في غنى عن كل مايرضينا في الدنيا وبحبل الله كنا معتصمين فما جزائنا إلا حياة الخلد مع رب كريم و تحت رضى الله تظللنا هنا تكمن سعادتي وسعادة كل ما يتلذذ قرب الله عز وجل .

الكاتبة: طعبة أم الخير /الجزائر _الجلفة.

سيراوتونيت

لا تبحث عن السعادة فهي بالقرب منك

عند شرودي في أحد الليالي تحت ضوء النجوم وتدلل القمر،تسائلت نفسي قائلة :ماهي السعادة،وكيف تكون...؟

فأجبتها بابتسام:أتدرين أن سؤالك أسعدني ،لأنه جعلني أتذكر كل ما هو جميل...

أنصتي لكل كلمة وكل حكاية سأرويها لك أغمضي عينيك وعيشي كل لحظة مع كلماتي.

و لنبدأ مع سعادة الطفولة: أول قبلة تتذكرينها على خديك من و الديك أول حضن منهما ارتسخ دفئه في قلبك...

سعداتك البريئة لقطع الحلوى ،وكل همك اللعب بألعابك،احتضانك بحب لدبك المحشو يختلجه فرح يغمر إبتسامتك...أول دخول مدرسي لك وإمساكك بكفيك الصغيرتين بكفي والدك ...

ضحكاتك لملابسك الجديدة وقفزاتك لها فرحا كأنك ملكت الكون ...وغيرها من الذكريات المنسية،ثم ينهشنا الكبر وهنا ننسى أن نعيش السعادة بكل تفاصيلها ونستسلم للحزن ونعيشه بكل جزء من جسدنا، فهنا دعيني أذكرك بسعادة تناسيناها وظننا أنها غير موجودة لعدم اهتمامنا ،فمثلا كوب قهوتك صباحا وتأثيره على مزاجك وقلبه نشاطا ،زرقة السماء ولطافة الجو ونسيم الرياح ...

تناولك لحلواك المفضلة ومشاهدة فيلمك المفضل،رائحة عطرك التي

سيلونيون

تحبينها، ورؤية من تحبين سعيدا وبجانبك،ارتداء لونك المفضل ، الذهاب لمكان تحبه وغيرها ... كلها بهجتك لكننا لم نكترث لها وجعلناها روتينا يوميا ولم نعطها حقها ،جرب أن تعيشها بكل جزء منك بقلبك بروحك بابتسامة فاهك...وانظر كيف سيحتويك الا طمئنان ،فلتكن روح بهجة الطفولة فيك لكي لا تنسى كيف تعيش أبسط فرحة

ولأنهي الحكاية سأحدثك عن السعادة الربانية عن صلاتك وأمان مشاعرك لكل ذكر وورد من القرآن،جرب أن تصمد إليه أثناء ضعفك فتحتضنك سعادة وسلام دون مقابل ،وجرب أن تشكره لكل سعادة منحها لك ستجد نفسك أنها زادت أضعاف ما تتمناه

إن أردت السعادة ستجدها بالقرب منك فعشها بكاملها.

الكاتبة: سعداوي شهيناز_ تيسمسيلت_الجزائر

مِزهريتـــي

الله خلق الجميع وجعلهم يمتازون ويشتركون في صفات معينة ك الفرح والحزن والغضب وما إلى ذلك

ولكن لطالما البهجة قد فاقت الفرحة بدرجات عالية فالبهجة ليست مجردة فرحة او سعادة فهي أمي

أستغرب من جميع الفتيات اللاواتي يجعلن بهجتهن معتمدة على شخص لم يتكبد عناء أو شقاء لأجلهن بل و قد يُبدي بعض المشاعر لتبدو لها حقيقة ولكن غير معروف أكانت كذلك أم مجرد وهم!

أيعقل أن إحداهن تنشغل عن أمها تاركة إياها في حرارة المطبخ بمفردها لتتكلم مع جرذها الذي يدعي أنه يحبها

أستطيع أن أبصم بدمي على شهادة وفاتي لتعيش أمي بسعادة هه أتظنون أنها ستوافق؟

لطالما جرى نقاش بيننا وأنا أقوم بغسل بعض الصحون والكؤوس ممازحة إياها وقائلة لها أن تعِدَني بأن لا تذرف دموعا على وفاتي فضحكت بكل عفوية وقالت إن وعدتني أنت كذلك فأومأت برأسي بالسلب وبالرفض فقالت لا تلوميني إذا على ما لاتستطيعين فعله أنت هه وسار اليوم بشكل عادي.

أرى فرحة أمي بي وها أنا طالبة بكالوريا ولم تكن فرحتها فقط بهذا بل منذ نعومة أظافري

مؤكد هذا فأنا أول سعادة لها كما أنها تنعتني بمصباح المنزل وهي لا تعلم أنها زهرتي وببهجتها أبتهج وبحزنها أكتئب

فأريد أن تعلمي أنك السعادة التي إذا أظلمت جميع مصابيح حياتي

سيرة وتنوين

فأنت من تنيري دربي بإبتساماتك وكذا بمناداتي لك وتجيبيني .

الكاتبة: إيمـان رقاية_ الجزائر.

أدرينالين

وأما عن فرحة النجاح فلا يصفها إحساس ،بعد كل ذلك التعب و الكفاح تنال التوفيق وتعلى الرتب ،لا كلمات تضاهي الكلام ، إحساس بين الغيوم ،وأدرينالين في ذروته تفخر بنفسك بعد كل مامررت به من عثرات وكبوات كنت تظن أنها النهاية ،لكن في الواقع كانت أروع بداية ..

بداية إثمار الزهور ،وتناثر عبق العلى والقوة في سماء عالمك الخاص، الذي لا أحد يعي ما مدى كسر الأمس و الذي حول لفوز اليوم ،مرآة عاسكة ،تستمر وفي الأخير تظهر نتائج توجيهك لنفسك في قوتك واستمرارك ،وثباتك وفوزك الطاغي ورفع الهمم لأعلى القمم.

الكاتبة: سلاوي خديجة_ باتنة_ الجزائر.

سيلونيون

ماهية السعادة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أما بعد..

هل تساءلت من قبل عن ماهية السعادة؟!

بالنسبة لي هي شيء غير مضبوط .. فمثلا .. تشع عيني لمقابلة طفل صغير وكأنني أخرج الصغير الذي بداخلي. وكذلك اللطيف من الحيوانات كالقطط .. السحاب والنجوم قصه طويلة لا تنتهي .. وا لأغرب من هذا كله الأشياء العتيقة التي تلامس العمق في قلبي.. أما مؤخرا دخل حياتي شخص اختصر كل ما سبق وجمع كل السعادة في مكان واحد .. وكأنه سيروتونين قلبي..

ذلك التوافق الرهيب .. أغرب الأساطير . وهل تسع روحينا مقدار الكمال بيننا .. أن نتكلم في نفس الوقت؟ونفس الكلمات . ناهيك عن الأفكار ، وكأنك تتعاملين مع مرآة هكذا علاقتنا ، أقل ما يقال عنها مثالية .

حفظك الله غاليتي وحفظ كل أحبائكم

..دمتم في رعاية الله وحفظه

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

...

الكاتبة: شرماط نور الإيمان _ الجزائر.

سيروتونين

يوم تعلمت أن أعيش

دخلت مريم الى غرفتها مسرعة ، وأحكمت إغلاق باب الغرفة وراءها ، لتفتح المجال لتوافد الأسئلة على رأسها ، هل صحيح ما ق اله الطبيب لها قبل قليل ؟

مريم انت مصابة بمرض خبيث لا علاج له !

كيف تصدق هذا وهي الفتاة الحالمة والمريدة التي تسعى إلى تحقيق احلامها ؟

وما السبيل لإخبار والدتها بهذا الخبر ، خبر انه لم يتبقى من حياتها الى خمس وأربعون يوما ، نعم هذا ما أخبرها به الطبيب ، فهي مصابة بسرطان فتاك ، كل يوم يقتل جزء منها .

بعد بكاء طال لساعات ، وتفكير طويل ، قررت مريم انها لن تخبر و الدتها عن مرضها ، فهي إمرأة مسنة ولا تتحمل مثل هذا الخبر ، كل ما ستفعله هو ان تعيش كل يوم من هذه الأيام المتبقية من حياتها كأنه آخر يوم ، فلا يهم كيف يموت المرء ، بل كيف يحيا ، فحادث الموت ذاته ليس مهما ، فهو يحدث في وقت قصير جدا .

حينها بدأت مريم تعيش كل يوم كأنه آخر يوم من حياتها ، لا تفكر في المستقبل وما يحمله من آلام ، ولا تتحسر على ما فاتها من الماضي ، بدأت تعيش بسعادة ، هنا عرفت بقيمة الحياة الحقيقية ، ووصلت إلى ما كانت تسعى إليه لسنوات ، الطمأنينة والسلام الداخلي

تأتي علينا لحظات ندرك فيها أن ما كنا نسعى إليه ونتمناه كان رخيصا رغم سعينا بإجتهاد لناله ، وان ما كان لدينا كان غاليا رغم أننا لم نرهق أنفسنا لنحصل عليه ، وأن هناك كنوزا لدينا ، ونحن محظوظون بها ، لكننا غافلون عنها ، حتى اننا لم نشعر بها وهي بين

سيرة ونون

كفينا ، سيأتي يوم وندرك أننا كنا أثرياء ، وعلى الرغم من هذا كنا أسرى لفقراء النفوس .

بدأت مريم القيام بكل ما تستهويه نفسها والذي كانت تؤجله يوم بعد يوم ، كل ما تحب القيام به من أنشطة ، أصبح لا يمضي يومها إ لا وهي غارقة في السيروتونين ، تستيقظ باكرا لأداء صلاة الفجر و بعدها تقوم بإحتساء قهوتها بجانب النافذة وهي تراقب شروق الشمس ، فشروق الشمس أصبح يعني لها يوم جديد من الفرح و البهجة .

بعد إنتهائها من مراقبة شروق الشمس ذهبت للمطبخ من أجل تحظير الفطور لوالدتها ، وهي تعده قامت بإشغال الراديوا على أغنية والدتها المفضلة ، أغنية من الزمن الجميل للفنان المغربي •محمد رويشة•

" إناس إناس

إزمان وناوريوفين مغسيش إون إذ تمون

إيناس إيناس ما يريخ أثاسيخ إزمان "

تستيقظ الخالة فاطمة على ألحان الاغنية فتتجه مباشرة إلى المطبخ ، وتقبل إبنتها مريم بحرارة -فهي فلذة كبدها الوحيدة - .

بعد تناولهم للإفطار ، تذهب الخالة فاطمة إلى عملها ، فتتجه مريم إلى العيادة ، تريد التكلم مع الطبيب والطلب منه أن لا يخبر والدتها بشيء ، فتتفجأ بتغير ملامحه عندما رآها ، ملامح ليست كالتي رأتها آخر مرة ، بل ملامح دالة على الفرح . فور أن رآها رحب بها ودعاها للجلوس وبدأ يشرح لها تفاصيل المرضها ، وأخبرها أنه تواصل مع طبيب ماهر بالخارج وعرف منه ان هناك علاج ، فما كان لمريم إلا أن يرفرف قلبها فرحا ويردد لسانها حمدا لله .

الكاتبة: وفاء أجمل _ المغرب

خاتمة

أعزائي القراء ،

بما أنكم وصلتم لنهاية الكتاب ، فهذا يعني أنكم اكتشفتم ماهية السعادة ، كيف تجدونها ، تشعرون بها و تحققونها كذلك ، حان دوركم الآن لتضعوا آراءكم حول الكتاب، تاركة لكم سؤالا :

كيف تستطيع تحقيق سعادتك أنت ؟

أجبني عزيزي القارىء ..

الكاتبة : ملاك بلقوادرية _ سكيكدة _ الجزائر.

سيرفونيت

قائمة الأنامل المشاركة في كتاب سيروتونين :

1_مماش حنان رجاء _ مستغانم_ الجزائر.

2_فريال سعداوي _ تيسمسيلت_ الجزائر.

3_آية كباس _ تقرت _ الجزائر.

4_رباح هديل _ قسنطينة_ الجزائر.

5_مخفي صورية _ الشلف _ الجزائر.

6_حنين مؤيد الحامد _ الأردن .

7_وئام فراحي _ المدية_ الجزائر.

8_مروى دحاني_ المغرب.

9_إكرام أهرام _ المغرب .

10_سعاد العطواني _المغرب.

11_دعاء البنداضي_ المغرب.

12_سعاد بودراوي _ غرداية _ الجزائر.

13_ رحمة مڤلاتني_ سكيكدة _ الجزائر.

14_ نور عماد البقيرات _ الأردن.

15_ ركاب شيماء _الجزائر.

16_رولا بهيج الشيخ _ سوريا.

17_ليلى الصالحي_ المغرب.

18_ لحواسة كنزة _ برج بوعريريج _ الجزائر.

19_أسماء محمد الإمام_ موريتانيا.

20_مسيني ياسمين_ تقرت_الجزائر.

21_مويسي سلسبيل _ الجزائر.

22_عائشة محمد _موريتانيا.

23_ بلعطاف رقية _ الجزائر.

24_إكرام أمزيل _ المغرب.

25_طعبة أم الخير _الجلفة_ الجزائر.

26_وفاء أجمل _المغرب.

27_سعداوي شهيناز_ تيسمسيلت_الجزائر.

28_ إيم-ان رقاية_ الجزائر.

29 _خديجة سلاوي _ باتنة_ الجزائر.

30_ شرماط نور الإيمان _ الجزائر.

تحت إشراف:

ملاك بلقوادرية & شيماء أخضر