

مجمع الفنون  
تصميم سناء يوسف

# ممرمان قلمي

إشراف

بشرى ش ونور الخلود مرابطي

تأليف

كاتبات منتدى شغفي لقلمي حكاية لا تنتهي

# كلمات قلمي

مجموعة مؤلفين

حبة الضاد



تصنيف العمل: خواطر

المؤلف | ة: مجموعة مؤلفين

تصميم الغلاف: سناء يوسف

الاخراج الفني: آية سحير

دار احبة الضاد للنشر الالكتروني

رئيس مجلس الإدارة:

هدير إبراهيم

أحبة الضاد

سلمى جمال

## المقدمة

نحن من نستعين بالأقلام لنكتب عن تجارب  
الأيام

تمتات وهممات تدور في الخيال

هممات قلمي حروف وكلمات خطتها اقلام  
مبدعات جمل وعبارات كتبناها من عمق  
الذات نصوص متنوعة

صرخات.. أهات... ابتسامات... آمال..

لتخبرنا ان الحياة لن تقف ابدا

فالحياة لا بد ان تستمر، لن تتوقف عند  
شخص او موقف او تجربة، تستمر سواء  
كانت جيدة او سيئة، تستمر بحلوها ومرها.



## ربما

انها ليلة السواد الداكن ،ليلة عتماء لا قمر  
فيها

الساعة تشير الى الثانية بعد منتصف الليل

انها افكار الحزن الدامس ،افكار بكماء لا  
صوت لها

تتسلل إلى مخيلتي لتوقظني بعد منتصف  
الليل

لا أرى شيء سوى الظلام ....

هل فقدت البصر....؟

لا انا بخير ...

الحمد لله

هل قلبي بخير ..؟

لا ....



هل عقلي بخير...؟

كيف... وانت مستيقظة في هذا الوقت؟

لأنه افضل اوقات النوم!

أعلم يا قلبي...!

أعلم يا عقلي...!

انا لست بخير يا وسادتي!

سأشعل شمعتي ...

وأفتح دفتري ...

ربما يستطيع قلبي ....

ان ينظم مشاعري وافكاري ...

ربما تنزل دموعي

فيرتاح عقلي ويهدأ قلبي

ربما أنسى الظلم و الظلام



واستطيع ان اكمل ليلتي بسلام

ربما استطيع ان انام ..

لأعود لتلك الاحلام ..

ربما تتدثر الأحزان

وتمحى لتصبح في خبر كان

واستيقظ في الغد بأمان

واشعر بحلاوة الأيام

فجأة ....

رياح قوية هبت ...

اسقطت الشمعة على الورقة ...

انطفئت الشمعة بعدما اقلت لهيبتها على

الورقة

احترقت الورقة ...



ربما لن انعم بالسلام

ولكنني استمتعت لحظة احتراق الورقة

فالغرفة كلها كانت مضيئة

هكذا نحن نتمسك بفُتات الأمل لنصل .

بقلم: بشرى ش الجزائر

أحبة الضاد



## ماذا تريد أيضا...

وهل تريد المزيد.....

دموع العين قد جمدت

وروح الجسد قد ذهب

ورياح القلب قد همدت

ونبرة الصوت فقد خمدت

وكلمات الحق و الحقيقة قد اختفت

وريعان العمر قد زلت

وابتسامة الوجه فقد رحلت

فلما يا قلب فيك النار قد زادت والتهبت

ولما يا جسد بك الحرقه قد تكثفت

وحتى هذه الكلمات نطقت وتلك الأقلام

وهاهي قصائد شعري قد اكتملت



فما الحب الى ساعات جنون قد تعثرت  
والعشق سم قاتل بها نفسي قد انكوت.

بقلم: نور الخلود مرابطي

أحبة الضاد



## زمان بلا عنوان

لقد كثرت الأمراض في زماننا هذا

هناك وباءات تصيب الجلد...

وهناك أزمات تصيب القلب...

وهناك أورام تصيب الجسد...

وتوجد أمراض تأتي من العين الحاسدة و

القلب الأسود

تصيب الإنسان فتقتله نعم تقتله بإصابة

نجاحة شغفه انجازاته .....

لماذا ياترى أصبحنا في عالم يدعو به

الإنسان ضعيف القلب والعقيدة؟

بزوال النعم من شخص كان له حظ في

امتلاكه لشيء جميل قد أظهره لكم



لكن انتظروا فوالله لقد كان له نصيب من  
الوجع و الألم و الصراع لم يظهره لكم  
فيا مرضى القلوب بالله عليكم تنمو الخير و  
الستر و السعادة و الهناء للجميع  
فالله وحده خير الرازقين.

بقلم: نور الخلود



## الحب

الحب كلمة قصيرة لكنها عميقة ياليتني لم  
أجرب الحب بتاتا لأنني لو كنت أعلم كمية  
الوجع والحزن الذي سوف أصاب به لن  
أدخل أبدا بوابة الحب، من الخارج يظهر لك  
كل شيء مزين وجميل وتعجبك فكرته لكن  
مع مرور وقت تشاهدين حياتك تتدمر لكن  
ليس باليد حيلة حتى لو بقيت سوف تتأذين  
ولو ابتعدت ايضا سوف تنجرحين.

ولكن انا اخترت الابتعاد وأن توجع اليوم  
ولا أتوجع طيلة حياتي في حياة لا أتمناها  
وليس فيها أحلامي وأهدافي التي كانت  
دائما ترافقتي، وتذكري ان الله مأخذ منك  
شيء الا ليعوضك بأجمل منه.



وأن كل شيء بوقته جميل ويجب أن نعيش  
حياتنا لحظة بلحظة.

بقلم: ايناس بن ناجي

أحبة الضاد



## طفلك الداخلي

صحيح أننا نتخطى مرحلة الطفولة بحلوها و مرها و أننا عندما نكبر نصبح أكثر اتزاناً و أكثر نضجاً ، و كل واحد فينا تكون له شخصيته و مبادئه و طريقة تعامله و تفكيره... و قد نتعرض لضغوطات نفسية تكون عائق لنا... فهناك العديد من الناس غير مدركين بأن الطفولة لها تأثير كبير على مرحلة البلوغ يعني كل ما عشته و انت صغير سيأثر على بناء شخصيتك مستقبلاً فمثلاً خوفك من الهجر و أنت شخص بالغ و كل أصناف التعلق و خاصة التعلق المرضي ، ما هو إلا نتيجة لعدم شعورك بالأمان و الثقة في مرحلة الطفولة ، أو عندما تعرضت للإهمال العائلي و لم تتلق الحب و

الأمان و المودة و أنت صغير عندما تكبر  
ستشعر بالفراغ و تحاول أن تملئه عبر  
أشخاص خطأ يستغلونك فقط و تعبر عن  
احاسيسك بطريقة مبالغ فيها... أو ستكون  
شخص بدون مشاعر تقفل باب مشاعرك في  
وجه الجميع... فلو نظرت لحياتك ووجدت  
أن المواقف السلبية كثيرة و تأثر على  
نفسيتك فمصدرها الأساسي هو أيام الطفولة  
و تجد طفلك الداخلي مجروح و لم يشف و  
كبرت و أنت تخزن في تلك الأحداث التي  
وقعت لك في صغرك سواء كانت جيدة او  
سيئة في مكان ما من العقل اللاوعي ، و  
هذا ما يآثر على شخصيتك الان و على كل  
ما يحدث لك لهذا حاول أن تعالج طفلك  
الداخي بالإتصال مع مرحلة طفولتك و



صغرك و تعمق فيها ، و ابحث عن المواقف التي أثرت فيك و آلمتك وأنت صغير ، سواء من الأهل أو الأصدقاء أو ربما في المدرسة و تحرر منها...و لهذا من واجب الوالدين أن يراعوا الجانب النفسي لأطفالهم خصوصا من يوم الولادة الى سن الخامسة ففي هذه المرحلة تبدأ تتشكل شخصية طفلك و اغمروهم بالحب و الحنان و كل الأشياء الجميلة و ادعموهم دائما ، و افرحوا بإنجازاتهم البسيطة و الصغيرة و ابتعدوا عن الأشياء السلبية و الكلمات الجارحة التي تآثر في أنفسهم حتى الكبر ، لأن الطفل يولد صفحة بيضاء و أنت ايتها الأم و أيها الأب من تكتبوا في تلك الصفحات و حسب طريقة تربيتم و تعاملكم يكبر ذلك الصغير



فإما شخص متزن نفسيا أو شخص له عقد  
و صدمات نفسية.

بقلم: وئام زعباط

أحبة الضاد



## لست أدري

في معتقد حياتي .. هناك دائما جنازة قائمة  
لست أدري لمن ! لكنني مجبرة على تحمل  
هذا الشعور في كل مرة.. ويرغمني الحزن  
على البكاء

فأحدهم قد توفي الآن .. قد يكون الأمر  
عاديا بالنسبة لك ..

لأنك فقط تقرأ ما أشعر به ...

ولأنه لم يحدث لك بعد..

والمرهق في الأمر أنه يبدو واقعيالي أنا  
فقط.

بقلم: خولة بوزياني



## عتاب الزمان

أيا زمان، ما بالك تُثقل كاهلنا بكل هذا  
 العناء؟ أيا زمن الأحزان، كيف تسمح لكل  
 هذا الألم أن ينال منا؟ نحن الشعب  
 الفلسطينية، أبناء المجد والصمود، ألم  
 تكفيننا الأيام العجاف المريرة والأحداث  
 الجسام؟

أيا زمان، أعاتبك لأنك جعلت الحلم يُصارع  
 الكابوس، ولأنك لم ترأف بقلوبنا التي  
 تشتاق للفرح كم من ليالٍ سهرناها على  
 أمل بزوغ فجرٍ جديد، وكم من دموع  
 ذرفناها على أطلال ذكرياتٍ سرقت منا.

أيا زمان، كنا نلتم بعودة الأرض وتفتح  
 الزهور، وكنا نرى في الأفق أملاً ينبض  
 بالحياة. لكنك قسوت علينا، وأجبرتنا على



مواجهة قسوة الواقع، ومحاربة الظلام بكل  
ما نملك من عزيمة وإصراراً

فهل من رحمة تجودُ بها علينا؟ هل من  
لحظةٍ تسامحُ فيها مع شعبٍ لم يعرف  
الراحة؟ أعد لنا أمانينا وأحلامنا، وكن رفيقاً  
لنا في طريق العودة.

يا زمان، كن شاهداً على إصرارنا، وسطر  
في صفحاتك قصة شعبٍ لا ينكسر، شعبٍ  
يسعى لتحقيق النصر رغم كل العوائق. هذا  
عتابنا إليك، عله يلامس قلبك القاسي وتعود  
لتكون لنا سنداً وعوناً، كما كنا نحنُ شهيدك  
المنيرة في سماء الحرية.

**بقلم: تسنيم بوظلالة**



## سفرٌ دون تذكرة

هناك حيث أزج بنفسي بين أفكاري، أعبّر  
 أزمنة وأماكن، أصول وأتجول بمقعدي دون  
 أن أغادر، تارة أجذني متوغلة بالماضي  
 أرتب أحداثه، وما عنته بعض المجريات  
 فيه، ومراتٍ عدة أسابق ذاتي نحو المستقبل  
 فأغوص بعمق تخيلي، مخاوفي، وتمنياتي  
 وأحياناً كثيرة يُرهبني ما هو أتٍ وأتخلى عن  
 بعض ثباتي... لكنني أُحدّث نفسي بأنني قد  
 مررت بصعابٍ عدة، واقتحمت عالم الغرابة  
 التي كنت أحسبها خطرة لوحدي؛ فليس  
 هناك ما يدعوني للخوف من قادم التحدي.

ثم أعود لحيث أنا ومن أكون بالتوقيت الذي  
 أنا فيه، أناجي أناي بما أعانيه وما أعنيه  
 وما يجب عليّ فعله بالزمان و المكان وهكذا

أقضي الوقت أطوف بصندوق أفكارٍ بين  
ماضٍ وحاضرٍ وأنٍ دون أن أبالي .

بقلم: إيقان محمد إدريس

أحبة الضاد



## إلى نفسي

نَفْسِي الَّتِي فَقَدْتُهَا فِي أَيَّامِ كَاحِلَةٍ، مَحْفُوفَةٌ  
بِقَضَبَانِ الْمَاضِي، فَلِزْفِرَةِ الرُّوحِ تَفْجَعْتَ  
كِنَابَةً وَحِدَادًا،

إِلَى مُتَاعَةٍ لِأَيَّامٍ تُضْمَدُ، لَا شَكَّ بِأَنَّي  
سَأَلْتَنِي بِنَفْسِي، سَأَعُودُ قَوِيَّةً كَمَا كُنْتُ يَوْمًا  
مِنَ الْأَيَّامِ،

جُرُوحَهَا وَسَتَجْعَلُ مِنَ الْخَدُوشِ فِي رُوحِهَا  
رُوحَ جَدِيدَةٍ مُحِبَّةٍ لِلْحَيَاةِ.

إِلَى نَفْسِي الَّتِي كَانَتْ وَرَاءَ قَضَبَانِ الْمَاضِي،  
وَدَنَدَنَاتِ الْأَفْوَاهِ، إِلَى الَّتِي حَارَبْتَ الصَّوْتِ  
الثَّانِي بِدَاخِلِهَا وَتَتَهَيَّدَاتِهِ، إِلَى تِلْكَ الرُّوحِ  
الَّتِي وَهَبَهَا اللَّهُ لِي، الْمَفْعَمَةَ بِحُبِّ الْحَيَاةِ  
وَمَغَامِرَاتِهَا، الْقَلْبَ وَمَشَاعِرَهُ الْمُتَلَاطِمَةَ كَمَا  
أَنَا فَخُورٌ بِهَا، أَبْقِي كَمَا أَنْتِ قَوِيَّةٌ لَا تَلْتَفْتِ



لكلام الناس ، مقتنعةً بأنها تستحق الأفضل  
 هنا بدأت متاع وحلاوة الدنيا، مهما صادفتك  
 أشياء بأئسة اوقفت طريقك وأشياء تهد  
 قلبك وتطفئ روحك ، انهضي ككل مرة  
 مهما كانت المشاعر مؤذية لا تظهرها لأحد  
 واسجدي لربك وبثي كل شيء، ابقني كما  
 انتِ بطبيعتك حتمًا سيأتي أحد يحبك كما  
 انتِ، سيلتهم تفاصيلك من بعيد، ويحدق  
 بعيناك البُنيتان، ينتبه إلى هدوئك في حزنك،  
 و توترك عندما تكونين مُتحمسة ، إياك أن  
 تتوقفي عن فعل الخير وجبر الخواطر ،  
 وكتابة ما تشعرين به ، دائمًا اجعلي القمم  
 مسكنك، حماك الله و حفظك برعايته.

**بقلم: ليمن ابو زيد**

## إلى تلك الفلسطينية أكتب..

إلى تلك الفلسطينية...

بعينان تحملان وجع الوطن.

بقلب ينبض بالحنين إلى الأرض المحرومة.

يا من تجسدت فيك صورة الصمود  
والإصرار.

تحملين بكل فخر تاريخاً من المقاومة  
والعزيمة.

أيتها الفلسطينية تحية لك

يا من تحملين وطناً في عينيك

وفي قلبك تراباً فيه يزهر الأمل والثورة

وجراحاتٌ ترويها دموع الفداء..

بين مهبة النكبة وعبق الأرض



تعانقين الأمل وتحملين شعلة الحرية

كيف لا ينبض قلبي بالفخر بوجودك

فأنتِ نبع الثبات في وجه الظلم والإحتلال

لكِ يا فلسطينية...

أسطر المدح والتقدير

فأنتِ رمز الصمود والإرادة

وعلى ترابك ينمو الأمل والصبر

فيا فلسطين نحن قادمون..

بقلوب مليئة بالحب والدعاء

حتى تشرق شمس الحرية على أرضك

الطاهرة

إلى تلك الفلسطينية الأبية أقول:

أنتِ لستِ وحدكِ وسنبقى هنا إلى الأبد معك



لندعمك ونقف بجانبك و لن ينسى التاريخ  
تضحياتك وصمودك

فلنحمل سويًا راية الحرية والكرامة في  
سماء فلسطين الحبيبة .

*Aoura Asma*



## جهاد في الحياة

الجهاد أنواع... .

لكن أعمقها جهاد أب يصارع الحياة كي  
يوفر لأبنائه الرغيف والقلم،

أب لم تتصفه الحياة، ولم يسعفه الحظ  
لإتمام دراسته فغادر مقاعد الدراسة في  
سنواته الأولى

لكن ....

ولأنه يعلم أي حرمان هو ذلك، أي ألم هو  
الإنقطاع عن الحلم،

ولتعلموا أن فاقد الشيء يعطي

فلقد أعطى لأبنائه « القلم »

وقال لهم « ادرسوا فقط »

ليس جهاد كالسيف هو ذلك



أو بالدرع إنما جهاد القلب، جهاد الروح  
 جهاد الحياة التي عذبت ذلك الأب المسكين.  
 فالأبناء عند الأب يمثلون كل شيء فلو  
 طلبوه في عيونه لأعطاهم

لأنهم أعظم انتصاراته، وهو سندهم الوحيد.

شخص مثل هذا الرجل قد تمنحه الحياة مرة  
 واحدة فقط فلو يحاول للمرء أن يبحث عن  
 شخص يشبهه أو يمتلك على الأقل جزء  
 من خصاله لكن بدون جدوى، هذه صفات  
 يتحلى بها الأب وحده فقط الأب ذلك  
 الصدر الحنون، الحضان الدافئ، الطموح  
 العميق، ذلك المجاهد الكبير والرزق  
 الوفير.

**بقلم: أنس دلهمي**



## إليك يا حفيدة عائشة

إليك يا رمز العفة، و عنوان الحياء، إليك يا  
مصنع القادة

يا فخر ابيك و عزة أمك

إليك يا مؤنسة الرسول، إليك يا من كنتي  
حديث خير البرايا في آخر الوصايا إليك يا  
سيدة القوارير

حافظي على عفتك، احفظي من صوتك،  
تعففي في لباسك، اتركي ما ينهك انوثتك  
فوالله رب العزة لا دائم غير الحلال

إن تحبي شخصا أي أن تذكريه في سجودك  
و تتاجي الله به لا أن تلاحقيه حتى يسقط  
منك آخر جزء من أنوثتك

كرمك الله فجعلك أنثى فلا تشبهين بالرجال،



لا تقتدي بالكاسيات العاريات فهم في سوق  
تجارة ستبور.

خُلقتي كأريج زفها نسيم الربيع فلا تموتي  
كحانة تعبق منها رائح الخمر.

اتركي أثرا قبل وفاتك ولا تكونين نسيا  
منسيا.

اهجري الغناء و اجعلي القرآن راحة لك من  
كل تعب، يأس، و ضلال

لا تكوني كآلة كمان تعزف للأحزان، بل  
كوني كببل يغرد للآمال.

كوني مثال لبنات قومك يُحتذى به، كوني  
فتاة مرت ولا ضرت.

تزيني بأخلاقك ليذكر بالرحمة من ربك.



اعلمي صالحا و تبوئي من الجنة مقعدا، فلا  
دار الدنيا بقاء، ولا اهلها للنفس شفاء.

اعلمي لآخرتك تحصدي في دنياك.

اتركي الشهوات فراشتي فكل ما لا يرضي  
الله نهايته لا ترضي البشر.

الى هنا ساكف عن الحديث و ساترك لك  
الخيار، اما طاعة و ثواب، اما معصية و  
عقاب.

\*\*\*\*



## الخدلان

أتدرى ما هو الخدلان ان يأتيك الرمح من  
داخل سور قلعتك

وأن تهزم من جيشك الأول،

لم أشفَ بعد ، مازلتُ أحاول أن أتعافى من  
الخدلان الذي أصاب قلبي ، مازلتُ أتعافى  
من كل كلمة سامة أفقدتني ثقتي بنفسي  
مازالت الدموع تُرافقتني في وحدتي ، مازلتُ  
أقاوم رغبتي في مغادرة فراشي ، مازلتُ  
أخوض حرباً لا تنتهي ، تائهة أنا عن  
وجهتي ونفسي ، عن العالم بأكمله ، لا  
أعرف كيف أعيش مع هذا الكم الهائل من  
الوجع بداخلي ، أنهزم وأسقط وأنهار ومن  
ثمّ أنهض فأعود أقوى فأنهزم وأنسحب  
مجدّداً ، أشياء تحدث في الكواليس لا يعرف



عنها أحد ، أنا لم أتجاوز وأشقى بعد ، أنا  
 أمثل الشفاء جيداً. أنا أحاول فقط لا أكثر أما  
 الآن لم يعد يكسرني الرحيل بقدر ما  
 كسررتي المواقف و الخذلان لم يعد يكسرني  
 الفراق بقدر ما كسررتي التوقعات و الأحلام  
 التي انهارت و تحولت إلى سراب لم يعد  
 يكسرني الغياب بقدر ما كسررتي تلك  
 المشاعر و الاوجاع التي باتت عالقة  
 بداخلي فقد كسررتي ثقتي المفرطة في  
 الاخرين فقد كسررتي كل التضحيات التي  
 قدمتها على حساب نفسي فلن تسلب منا  
 أعمارنا بالرحيل و انما تسلب منا أرواحنا  
 و ثقتنا في من حولنا.

**بقلم: نبأ العيد**

## مصدر قوتي

في رحلة الحياة ، أطفالي هم أعظم أعمال  
 ربي بارك لي فيهم واحفظهم  
 أتعافي بأولادي كلما أصابتنى الحياة بسوء  
 لم يكونوا صغاري فقط بل هم أصدقائي  
 وسندي ومصدر قوتي  
 ومن آذاهم ولو بنظرة فهو عدو قلبي  
 اللهم إنهم أطفالي هم أعظم أعمالى نسألك  
 اللهم توفيقاً يلازم حياتهم وتسهيلاً لكل  
 أمورهم  
 وتحقيقاً لما يتمنوه وأن تجبرهم جبراً  
 يتعجب له أهل السماء والأرض يارب  
 اللهم احفظ أولادي من كل سوء واحرسهم  
 بعينيك التي لا تنام

اللهم إن غفلت عيني عنهم فعينك لا تغفل  
اللهم احميهم وعافهم ووفقهم لما تحب  
وترضى

اللهم احفظ لي بناتي فاطمة مريم و بشرى  
وابني سعيد بحفظك المتين

اللهم احفظهم فوق الأرض وتحت السماء  
واحرسهم بعينك التي لا تنام واجعل كل خير  
في طريقهم ووفقهم لطاعتك ونور أبصارهم  
وارزقهم الحكمة والعلم النافع وارزقني  
برهم واجعلهم من السعداء في الدنيا  
والآخرة

اللهم بارك لي فيهم فهم فرحتي وكل دنيتي  
وحصاد عمري وسنيني وفرحة حياتي وأبعد  
عنهم كل شر وعناء واجعلهم دائماً من

السعداء يا رب العالمين فأحفظهم بحفظك  
يا كريم وكلهم برعايتك

ربي لا تريني فيهم مكروه ولا تؤذيني فيهم  
واجعلهم الجبل الذي أستند عليه اللهم آمين  
يا رب العالمين أطفالي هم ذخيرتي لوقت  
عجزي وقلة حيلتي و ضعفي

فلا ندماً على جهدٍ مهما عانيت ولا أسفاً  
على حبٍّ مهما تقلبت فيه الأهواء  
هم قلبي وهم نعمتي

هم السند و السكن و المسكن و السكينة و  
لذة الحياة

اللهم اني استودعتك حياتهم وصحتهم  
وعافيتهم

اللَّهُمَّ إِنَّهُمْ قِطْعَةٌ مِنْ رُوحِي فَ يَا رَبِّ  
احفظهم لي بعينك التي لا تنام ...

اللَّهُمَّ احفظ أطفالي من كل سوء واحرسهم  
بعينك التي لا تنام.

اللَّهُمَّ إِنَّهُمْ أَوْلَادِي

هم حياتي ، هم صغاري ، هم سعادتني ، هم  
ملاكني ، هم النفس هم داللي هم كل شيء  
احفظهم واحمهم لي ولا تريني فيهم بأساً  
يُبيِّنني

اللَّهُمَّ إِنِّي أَحَبُّبْتُ صَغَارِي أَكْثَرَ مِنْ حُبِّي  
لِنَفْسِي، اللَّهُمَّ لَا قُوَّةَ لِي بِضَرَرِ يَمْسُهُمْ وَلَا  
حُزْنَ يَسْكُنُ أَعْيُنَهُمْ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْتَوْدِعُكَ  
إِيَّاهُمْ مِنْ كُلِّ أَدَى يَا اللَّهُ.

نجومي المضيئة أجمل أمنياتي و أهدافي  
أمانتي ومسؤوليتي

أولادي خط أحمر نقطة انتهى

رحمك الله جوهرتي الغالية مباركة

بقلم: مريم سلام

أحبة الضاد



## هل أنت نسوية؟

هل تؤيدون دراسة المرأة؟..

بل دعني أسألك أترضى الجهل لبنات بيتك؟

إن العلم فريضة و ستترك مع التدهور  
الأخلاقي و السقوط الحاد للمبادئ دوره  
الهام في التنشئة.

ولعلك تعرف أن تعليم رجل يعني تعليم فرد  
و تعليم المرأة يعني تعليم أمة !

إن ما تقولينه الآن لا يتطابق مع وقتنا  
فالعلم سابقاً كان نافعاً والآن إن تعلمت  
المرأة أخذت جزافاً حقوقاً ليست لها و  
تكبرت و صارت ترفع نفسها فوق من  
يقومها سواء كان أباً أو أخاً و إن كان زوجاً  
فذلك يجعلها تتماذى كثيراً

إنك تتحدث عن فئة على حساب أخرى..

وهذا غير صائب، إن كان ماتطلبه المرأة هو العلم الصحيح مأخوذاً عن مصادره الصحيحة باحثة في السير مقتنصة أجود ما قد تجد متصيدة للمسائل و الإجابات..

تعرف ما لها و تطلبه و ما عليها فتعطيه.

فستعرف حق الوالد فتبهره و حق الزوج فتطيعه و حق الأخ فتصونه و حق الابن فتربيه تربية شريفة تليق بأُم تعلمت.

فإذا كان العلم الذي تأخذه فاسداً أفسدت الأمة و إذا كان نافعا نفعت الأمة به.

هل نختلف في هذا؟

لا.

ولكن النساء قديما كن جاهلات لا يعرفن  
الحروف ولا تركيب جملة و لكنهن صَدَرْنَ  
للعالم رجالاً ومحاربين أتتكرين؟

أُنكرُ هذا من قال لك أنهن لم يدرسن و لم  
يتعلمن ولم تكن لهن مصادر !

كانت النساء لهن مجالس فالمتعلمة تفضي  
إلى صديقاتها ماتعلمه.

تذهبن للمساجد لمعرفة أمور الدين والسؤال  
عنها، ثم مؤخرا كانت هناك قنوات  
التلفزيون وهذا للأمية منهن والتي تجيد  
القراءة و الكتابة كانت تقرأ الكتب فتثري  
لغتها العربية و مفرداتها و تأخذ من العلم  
أجوده.

كانت هناك البرامج التعليمية و المسلسلات التاريخية فكّن يأخذن الأحداث و يعلمنها ويستشهن بها لأطفالهن.

كّن مصرات على تعليمهم و تبذل كل واحدة جهدها في ذلك.

المرأة المتعلمة ليس بالضرورة أن تكون قد تلقت تعليماً أكاديمياً.

أما الجاهل فهو الذي أكرمه الله بعقلٍ لكنه لا يريد استخدامه، كسول عن البحث و لا يحب التتقيب و يتهم الذين يطلبون العلم بالنفاق.

ولكن عند الله يفرق هذا عن ذاك لقوله تعالى: **{هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون}**

والمرأة الجاهلة تودي بنفسها و أولادها و أهلها للتهلكة.

و ابن حزم الأندلسي قال: "إني لا أثق في  
المرأة ما لم يشغلها علم أو عمل"

حسنا دعيني أسألك سؤالا آخر هل أنت ضد  
عمل المرأة أو معه؟

إنك تطرح أسئلة غير صحيحة البتة ولا  
أحبها حقا، ولكني رغم ذلك سأجيبك.

تصدرت للمرأة أنه لكي تكون قوية مستقلة  
عليها أن تعمل حتى دون الحاجة لذلك  
لتحقيق ذاتها كما تزعم الدورات المزيفة  
المنفوخة بالكلام الوهمي.

أنا ضدّ هذه الفكرة، المرأة ليست بحاجة  
لإثبات هذا، ثم لمن تثبت؟

إن فكرة التعليم مقدسة جدا لديّ أحب المرأة  
المتعلمة التي لا تشغل رأسها بالقييل والقال  
و النميمة ومجالس السوء مع النساء.



العلم يرفع المرأة درجة يُقدّر عقلها يجعلها  
تدرك توافه الأمور الصغيرة.

يجعلها تنصرف عنها لأنها تدرك بحقيقة  
عقلها أنها لا تتجر وراء سخافة العالم .

و ستدرك بعقلها أيضا أنها ليست لعبة في  
يد المعتقدات والأفكار الخارجة عن إطار  
الشرع المنزّل.

و فكرة العمل لأجل تحقيق الذات و القوة  
وما شابه هذه الأفكار أنا ضده.

إذا أنتِ ضده ؟

لا، ضده في ما قد سبق وقلته .

أنا أعارض عن عمل المرأة إن وجدت  
مُعيلها و المسوؤل عليها، ضد أن تعمل و



هو يخرج لكسب لقمة العيش المتاحة لها  
يكفيها سؤال أحد.

لكن لا أترض عليه إن كان ليس لها مُعيل  
يتيمة أو تعاني اهمال أبٍ أو فقره ، أرملة  
أو مطلقة لا يكفي طليقها حق أولاده من  
النفقة

هناك حالات يجب حقا أن تعمل فيهم المرأة  
يجب عليها ذلك بشدة.

ثم لم نتحدث عن نقطة ما .

وهو نوع العمل إن كان خارج البيت فقد  
أبديتُ رأيي و إن كان داخل البيت فلا حق  
لي ولا لك حتى بقول كلمة لا إن كان ما  
تكسبه حلالاً.

لقد فهمتك لكنني أشعر أنني لم أصل لمبتغاي  
بكل هذا، لم أعرف حقيقتك.

هل أنت نسوية؟

يالاً هذه الثرثرة، لم كان يجب عليك طرح  
كل هذا الحديث الطويل لتعرف اتجاهي !  
كنت تختصر الكلام بسؤالك الذي لا أحبه  
للمرة الثانية.

لست نسوية أقدر دور الرجل و مكانته  
وأدرك أن الزواج نوع من الأسر لقوله  
ﷺ: "استوصوا بالنساء خيراً فإنهن عوان  
عندكم."

عوان يعني أسيرات و أنا أرضى بهذا تماماً  
إن كان الرجل الذي أعطته المكانة هذه  
والذي قومه الله علي يستحقها.

أحب الجلوس في البيت و تربية الأطفال  
تماما كحبي لطلب العلم.. العلم أوصاني  
لإدراك هذا.

لست نسوية وأنا فتاة أحب أخذ المال من  
جيب أبي و أخي و زوجي.

ولا أحب أبدا أن أتعب على لقمة واجبة لي  
مجانا.

النسوية سجن و أنا أحب الحرية.

بقلم: سميرة هواري



## بعد ظلام اليأس يشرق الأمل

في أوقات الظلام والعزلة، حين يبدو كل شيء غارقاً في اليأس، تغمرنا مشاعر الفقد والخذلان. نشعر وكأن الأحلام تتلاشى والأبواب تُغلق في وجوهنا، ونقف على شفا حافة الانهيار. تمر الأيام ثقيلة، ويصبح الليل أطول وأكثر برودة. تتساقط الأحلام كأوراق الخريف، وتبدو الحياة وكأنها تفقد معناها. تتوالى اللحظات الصعبة، ونشعر بأن لا مخرج من هذا النفق المظلم.

لكن، في تلك اللحظات بالذات، ينبعث من أعماق الروح نورٌ خافت، يتسرب كخيوط الشمس من بين غيوم الحزن، يضيء لنا الطريق ويمنحنا القوة الإستمراري ض. نبدأ برؤية الضوء في نهاية النفق، ونشعر



بدفاء الأمل يسري في عروقنا. تتجدد الأحلام وتثبت من جديد، كما تتفتح الزهور في الربيع بعد شتاء قارس.

بالأمل، تتحول الأحلام المنكسرة إلى واقع والعثرات إلى دروس، والمحن إلى محطات قوة، هو ليس مجرد شعور، بل هو الحياة التي تنتظرنا في نهاية كل نفق مظلم. هو الشعلة التي تضيء لنا طريق المستقبل والنبض الذي يعيد الحياة إلى قلوبنا المتعبدة. في نهاية المطاف، نجد في الأمل قوة لا تقهر، تمنحنا الشجاعة لمواجهة الصعاب، والإيمان بأن الغد دائمًا أفضل.

بقلم: آمال محمد جغبالة



## ثم ماذا؟

ثم ماذا...؟

لن يتغير شيء... .

سيكون اليوم كباقي سائر الأيام ...

إكتئاب؛ حزن؛ بكاء؛ ثم نوم ..

كالمعتاد ... !

في اليوم الأول.. بكيت لأنه خذلني..؟

وفي اليوم التالي بكيت لأنني علمت أنني

طرف ثالث في قصته.....

وبكيت في اليوم الذي قال لي أحدهم :

حاولت أن أحبك لكن لم أستطع ...

وعندما علمت أنني لم أكن مناسبة...

وبكيت لأنني علمت....



أن الشخص الذي أحبُّه؛

يحب غيري ....

يعامل غيري بمحبة....

بينما يعاملني ببرود .....

وبكيت لأنني فقدت نفسي.....

وأنا أبحث عنها في وجه خائن.....

أنا لا أستحق كل هذا....

بقلم: زينب سايحي



## الإختيار

أن تكون بين طريقين صعب جدا

أن تكون بين خيارين صعب جدا

أن تكون بين جانبين صعب جدا

الصعوبة لا تكمن في الوضع، الصعوبة تكمن  
في الاختيار

ليس عمليا، بل إن كل خيار أصعب من  
الآخر

و أنه مهما كان الاتجاه الذي اخترته جميل

و مفيد لن يريحك مقداره ولو ذرة.

صعب أن تختار بين القلب و الروح...

من غير قلب الروح تموت

من غير روح لا وجود للقلب



وجدت نفسي بصدد الإختيار بينهما و كان  
صعب جدا،

و في الأخير لم اختر، لم تتغلب فئة على  
اخرى، لم يتغلب جانب على آخر  
فقررت أن اخذ هدنة مع نفسي

أن اعقد صفقة سلم لايام حتى يصفى  
تفكيري و تهدى روعي وأعيد النظر في كل  
شيء

أعيد تحليل كل شيء

أعيد ترتيب الامور بيني و بين نفسي أنظم  
أفكاري و أولوياتي و بعدها ، أنفذ كل ما  
خطت له

لست متأكدة مما سأفعل لكنني متأكدة أنه  
سيكون أمر مدمر



قد تكون مجرد كلمات بالنسبة لك عزيزي القارئ، تنتقل عيناك بين السطور بشوق و متعة ثم تطوي صفحة كتاباتي و تغادرها لكنها تثبتت لما أعيشه الآن، و تقرير لموقف وضعت فيه هاته الأيام.

إنه إستحضار لصراع نفسي على أرض الواقع

**بقلم: سيرين حجاب**



## غزة الأحرار

بين القاف والنون تُروى قصة طفل مسكين

طفل سلب البسمة والضحكة منذ سنين

طفل رضع الحزن والشقاء

طفل لُعبه بقايا القذائف والرصاص

طفل تحدّى المخاطر عاش يتيماً ورُوحه

كريمه

لم يرضخ لأي رذيله درس ونجح

كبر وصاره أسطوره

مقولة هزت كيان كل إنسان قال إن الحرب

لن تصنع أي أبطال

إذن إسمعي جيداً يا فلان

أنا وقلمي نروي قصة إنسان وُلد وعاش

بغزه الشريفة الكريمة



ليصبح سلطان هذا الزّمان ، فكل التحية  
والإحترام لأهل غزّه الكرام

بقلم: وعيل فاطمة

أحبة الضاد



## عنوان الصمود... أمي

أول الكلمات تعلموا لساني بيضاء انتي  
 خضراء العيناني حبك غمر قلبي شجاني  
 تعبك أثبت للناس وجود كياني، كبرت  
 وأعطيت لكل برهاني، وصفتك ولم تكتمل  
 الصفات، كتبتك ولم تعبر الكلمات أنت  
 شمس أضاءت الطرق نطقت اسمك لأول  
 المرات، أمي من دونك لا معنى للحياة، لم  
 نصغ لمي اوصانا الله في أهم الآيات بأن  
 الجنة تحت أقدام الأمهات، هيهات هيهات  
 والأمومة تاج لا يلبسه اغلا السيدات تهلhel  
 وتعل الرايات باسم امرأة حملت مشعل  
 الأمنيات وكتبت عنوان الروايات روايات لم  
 تمنحها محبة الحياة، بل أعطت معاناة  
 معاناة لم تنتهي... إلى من مسحت بيدها

وبذلت ماء جسدها من أجل ارضاء الله  
وأولادها وجبر خواطر أهلها، فانتى شمعة  
أنارت بيتها وكتبت عنوان مجدها، ورغم  
المشكلات وضعت حد للخصومات وفتحت  
باب الحكايات أرجعت الذكريات وأسقطت  
دموع الأمهات امهات لم يذوقوا طعما  
المعاناة ولا حتى شقاء الحياة، فأنتى يا  
أمي عنوان الصمود وعنوان الكتاب  
المحمود.

بقلم: بشيري سورية



## مخيلة أم القلم

57: 00

فارسي

تلامس يديه وجهي وترفع خصلات شعري.

وماذ بعد؟ تتأملني بعينين مطولتان  
من السعادة كأني نصره من حروب عدة  
كأني إنجازه الوحيد الذي حصل عليه.

أحب أن أصبح ملكة واحدة لديه كأني الفتاة  
الوحيدة في العالم مدلتها ماطلبت فعل وما  
تدلعت اغتم وما شكوت إعتق...

أحتاج إليه أن يقبلني بعد تأمل دام أكثر من  
نصف ساعة عيوبي وحلاوتي يحسب عدد  
رموشي وحبوب وجهي، أريده شديد الغيرة  
مهلوسا بي يدقق على كل تصرفاتي



ويعشقها يكررها بينما أغيب أصرح في  
فكره، كمريض عقلي مجنون بي ومريض  
نفسي عندما يتسبب في حزني، لا أحب أن  
أرضى بالقليل أحب مكاتي المقدسة أن  
تصبح كدار عبادة بنسبة لمن يريدني أن  
أكون أول إهتماماته أو لا أكون له.

أحب الغنج الفاخر ودلع المميت خجلا....

حتى لو كان مخلوقا من صنف آخر او من  
شكل غريب اتاني عاشقا لطلبت ما كتبت أنا  
صعبة المنال ودقيقة الاختيار إن لم يحبني  
المحبوب هكذا فهذا ليس حبا ولا علاقة  
تجمعني به أو بأي روابط واقعية ومنطقية.

27: 2

لقد أحبب وحشا بدون قصر أو أموال ولكن  
تغيرت القصة

انا قبيحة وحببي الوحش ، أصبحت الحكاية  
أكثر نقاشا من جميلة والوحش الى القبيحة  
والوحش ماذا حدث؟

تنازلت عن الغنج والدلع بعد قصة حديثة  
تروي أن وحشا كان يعيش في قرية يبتعد  
عن الناس لكي يتجنب تمرهم وأقاويل  
النساء، يزرع الوحش ماياكل ويشرب من  
الأنهار ويقرا كتباً ثقافية بينما القبيحة  
أصابتها نغلة رفض العرسان أصبحت قبيحة  
ونحيلة من جمال حقيقي إلى طنجرة  
محروقة تغطي نفسها بزينة العرائس ...

قررت أن تتواصل مع أحدهم وعندما تمت  
خطبتها قرر الخطيب رؤيتها في النهر دون



نزع الغطاء عن وجهها حتى انعكست  
 ملامحها السيئة في النهر بادر الخطيب في  
 الركض وهو يكرر ما هذا القبح ما هذا القبح؟  
 ذهبت القبيحة إلى الساحرة وأمرتها بأن لا  
 تشرب الماء حتى يتم زواجها كان الرجل  
 الثاني ولهانا بقبحها حتى أحب أن يتزوجها  
 مساء ذاك اليوم.

صارت القبيحة أكثر عطاشا بعد تناول  
 التعويذة وهرعت إلى النهر لتشرب وخربت  
 خطتها، وبقلب حزين حملت أسفارها  
 وذهبت تسير إلى القرية الخاوية أهلها حيث  
 مسكن الوحش وطلبت العيش معه أحببت  
 الوحش كثيرا لكن لم يحبها رغما وحشيته  
 بقى متكبرا ومغرورا، كان كل الغرباء  
 الذين غربو بسبب شكلهم يأتون إلى القرية



الخواوية وامتأنت بالسكان، تزوج كل غريب غريبة وأنشئوا مجتمع حتى عاد الوحش معتذرا من القبيحة، وقصصت القبيحة قصرا وأنجزت عدة مشاريع فتزوج الوحش الأميرة القبيحة وأنجبا وحوشا صغيرة قبيحة ظلت الوحوش تتعل حبهم لأنهم لم يصنفو من أي جنس هم القبح أم الوحشية، قررو العيش كقطاع طرق طيلة حياتهم.

وانتهى الحلم.

21: 10

تنازلت الكاتبة عما قالت قبل نومها وعادت للكتابة عن الواقع المرير

دون معالجة الحدث



الحدث : قبول الذات - القبح - الغرور -  
السحر - الرضا - التمييز - إنعكاس التربية.

بقلم: هدروك شيماء

أحبة الضاد



## لحظة انهيار

بخطى متثاقلة؛ أجز أرجلي الراضة إلى  
نهاية الممر، حيث هناك عش الذكريات  
الذابلة خطوة خطوتين إلى الوراء أمقت هذا  
المكان يجردي من أخلاقي فأشتم القبيلة،

المكان و الزمان، أنها لا تجرحا على  
ذاتي...حبا استفيقي !

يتملكني السهاد؛ صداع في الرأس، عجز  
في الركبتين،

جاذبية الكون يتحملها كاحلي ويدي  
تقاومان جسد شبه هش بين هشاشته يتورد  
الفرح

وينهمر الأمل.



ندبة يتلبسها مرهم ودمار يحجبه سكون، ما  
كان يفترض هذا في يوم كهذا...

عويلة يا أنا، لا بل فريدة يا أنت؛ متناقضة  
لأبعد حد تبحثين عن السلام في أرجاء  
الديار وهذا أقصى ما قد يحصل عليه المرء  
في سعيه .

بقلم: العرابي سمية



## فلسطين

ها أنا أسرح في همهات قلمي وضجيج  
أفكاري، بمنتهى الفخر والعز أكتب عنكي  
يا فلسطين.

بلدي الثاني وحيي الأبدى.

لقد جل جلالك فينا، بلد الإسلام معتز الديني

لك القدس مدينة الإيمان، بكل بديع جمال  
صنع الخالق

بنور المسجد الشريف الأقصى، عزة كل  
مسلم مؤمن

يا أرض الفخر و الكرامة، بجهادكم وصبركم  
عبر المعبر

كأنك شجرة الزيتون، جذورك متعمقة في  
التراب



أعداء الله و الإنسائية، لن يقدروا عليك  
مهما حاولوا

بقيم الإسلام الكريمة و إرشادات القرآن  
الكريم

بدون يأس وفشل، بدون خوف وتراجع  
تواجهين العدوان بالإصرار والعمل،  
التضحية و الكفاح سننتصرين  
و ترفعين راية لا إله إلا الله محمد رسول  
الله.

بقلم: شوان سارة



## صراعات تافهة

همهمات قلبي آه من أين سأبدأ... و إلى أين  
 سأنتهي؟ تتتابني مشاعر فرح وأحياناً  
 تعتريني مشاعر سوداء تحوم فوق رأسي  
 غيمة الحزن فتتهاطل علي أمطار تعيسة  
 تتبغني أينما حلت ، اكتئاب هذا أم حالة  
 حزن تعتريني أم أنني لم أجد حياة ملونة  
 تستهويني، وأيتها الحياة بهدوء سليني  
 وللصعاب لينيني، همهمات قلبي غريبة  
 الأطوار وفي العيش أنا في صراع الأدوار  
 متناقضة الأفكار ولا أمان في مزاجي .

أحياناً أراقب الحياة كيف تسير تاركة لها  
 الطريق تفضلي وافعلي ما شئتني شيء  
 عالق في منتصف الروح

لا يشرحه الكلام ولا يكفي فيه البكاء



## أيتها الأيام القادمة

مري علينا بسلام فقلوبنا جد متعبة ومرهفة

أرهقتها الحظوظ والعباد . وأتعبتها  
 التراكمات التي نالت من سفينة الود  
 وأصبحت أرواحنا تعاني الوجع ، ووجع  
 الروح هو أنين لقلب صامت يمنعه كبرياء  
 العقل عن البوح بالآف الكلمات التي تعجز  
 الجوارح عن التعبير عنها وجع الروح في  
 ضحكه دون فرح وبكاء قلب دون دموع ما  
 أصعبه اختلاط المشاعر بين أنين خيبة امل  
 وخذلان.

أحاول الهروب من هذا المستتقع الوحل  
 مسلمة روعي لرب العالمين فلا سواه يسمع  
 الأنين ، تروادني أفكار الشياطين وبحبل الله  
 اتمسك مهما بلغ اللين ، فالحمد لله كوننا

مسلمين ، وما لهذه الدنيا الشمطاء لن  
نستسلم لك في الحين فأنت لك جواز سفر  
فاني وأنا لي ربي يلقاني ، فمالك في  
النفس أماراة سوء وفي العقل تهيشن بكل  
هدوء ، ويا عبد ربي أفق وفي فجرك  
استبق ، كلام قاتله عن ذاتي ونصيحة  
لأحبتني مهما خدشتك الحياة وخنقتك الأيام  
فإلى الله الرجوع والسلام .

**بقلم: بن حميدة شهيناز**



## من أجلك يا علمي

نبتداً صباحنا العطر بتحيةة علمنا رمز  
سيادتنا مرددين قسماً ذلك اللحن الشجي  
الذي يلامس قلوبنا فيضفي عليها لحناً  
خاصاً تطرب له أذاننا نتغنى بكلماته المفعمة  
بالروح الوطنية كل صباح ، ووقفتي هنا  
اليوم ليس لأبراز ماهية العلم الوطني لأنكم  
أدرى بهذا وإنما لأعاتبكم عن تقصيركم في  
أداء أمانة وطنكم بالله عليكم لم يطلب منكم  
لا حمل السلاح ولا اللجوء للأدغال إنما  
تبليغ رسالة الإحترام لنشيد عزف كل صباح  
ولعلم يرفرف عالياً ليدي بالسلام ، حقا لقد  
أثارني عدم إهتمامك فحز في نفسي ذلك  
الشعور بالبؤس والخزي اتجاهكم فلا أنتم

بمبالين ولا مطيعين ولا سامعين لنداء أكابر  
الوطن

فأنت الذي كنت تمازح زميلك والعلم يشدو  
وأنت الذي كنت منشغلا في هاتفك تتصفح  
مكالماتك ورسائل وأنت بمساحيق التجميل  
تتزينين وأنت في هنادامك تتسقين واقفين  
بأجسادكم لا بأرواحكم مثلكم كمثل الذي باع  
وطنه فيا أسفاه.... أسفي عليكم ويا  
حسرتي على من رغبوا بحمل رسالة  
الأبطال وياحسرتي على الأمانة التي تركها  
الأبطال بين أيديكم ، فالعلم يا إخوتي ليس  
مجرد قطعة قماش ملونة أو راية ترفع إنما  
تجسيد لمعاني الشرف والكرامة . عار ، عار  
عليكم أولا تأنبكم نفوسكم أي ضمائر  
تملكون وأرواحكم تأنهون ، بأسا بأسا لعلم

ضحى من أجله المليون ونصف مليون  
شاهد ، علم ضحى لرأيته بالنفس والنفيس  
علم أبى أن يكون لغير وطني الجزائر  
يرفرف ، علمي يامن تزركشت بدماء  
أجدادي فبات بين طياتك أسمى ألفاظ المجد  
وسطور الشرف فكل القصائد الوطنية  
نجشت عنك بحروف خفية فرأياك يا علمي  
فوق سماء بلدي إختلاج لقلوب الروح  
الوطنية وإمتنان لفداء القرون والعصور  
فوالله لتأبى الحروف أن تلقى خشية من أن  
تقصر بحق عظمتك يا علمي ، فوالله أن  
كلامي عنه اليوم بصيص معنى وإن طال  
الحديث

فاعقدوا العزم أن يحيا علم الجزائر فلنا يا  
أبناء وطني رسالة العهد وعلينا بالتبليغ

وكونوا لشرف الأجداد أحسن تقدير فسلام  
على من رفع راية السلام ووقف وقفة  
الكرام ، فصرخة النشيد اليوم في ساحة  
الفدا فاسمعوها واستجيبوا للندا .

بقلم: بن ناصر كنزة



## مصدر قوتي

فى رحلة الحياة ، أطفالي هم أعظم أعمالى  
 ربي بارك فيهم واحفظهم لي  
 أتعافى بأولادي كلما أصابتنى الحياة بسوء  
 لم يكونوا صغاري فقط بل هم أصدقائي  
 وسندي ومصدر قوتي  
 ومن آذاهم ولو بنظرة فهو عدو قلبي  
 اللهم إنهم أطفالي هم أعظم أشيائي نسألك  
 اللهم توفيقاً يلازم حياتهم وتسهيلاً لكل  
 أمورهم

تتسلل الذكريات كأشعة الشمس من بين  
 الغيوم، تشرق في زوايا القلب فتبعث  
 الدفء، تأخذنا إلى عصور مضت، حيث  
 كانت الضحكات تتقاطع مع أحلامنا



البسيطة، كل ذكرى كحبات من اللؤلؤ، قد تبدو عادية ولكنها تتألق بجمالها، تتجلى تفاصيل الفرح، كحضور الأصدقاء حول طاولة بسيطة، وعبق الأعياد عند الأسرة وفي زحمة الحياة، تذكرنا الذكريات بأهمية اللحظات الصغيرة، تلك التي نصنعها دون أن نشعر، هي كنز ثمين، يحفظه الزمن في طياته، ويعيده إلينا في لحظات الشوق، لذا نحافظ على تلك الومضات، فهي تعيد لنا بريق الأمل وتعلمنا كيف نعيش، رغم كل شيء، تتجلى الذكريات كنجوم في سماء الروح، تضيء ليالينا الحالكة، نحن كائنات منسوجة بخيوط الزمن، والذكريات هي ما يربطنا بما كنا عليه، كل لحظة عابرة تحمل في طياتها عبق الماضي، كأنها نغمات

موسيقى تعزفها قلوبنا، نشعر بدفء  
الابتسامات المسروقة، وضحكات الأصدقاء  
التي لا زالت تتردد في آذاننا، تتراقص  
الصور في أذهاننا، تنتقل بين لحظات الفرح  
والحزن، تذكرنا بأن الحياة رحلة مملوءة  
بالتجارب، كل ذكرى تحمل درساً، وكل  
لحظة كانت بمثابة خطوة في درب الوجود .

**بقلم: لعباشي دعاء**



## حبر الحياة

على كل حال الحياة محطات لكل محطة  
درس يعلمك سر وغموض البشر وأن  
التعلق بغير الله مرض، يدخل لأعماق قلبك  
ويقودك للهلاك، شئت أم أبيت خلقنا لنخسر  
تارة وتارة نضحك للحظات وبعدها تبقى  
مجرد ذكريات، لكل ذكرى ألم لا ينسى، أنها  
الحياة حبرها لا ينقطع للحظة ولا يدوم  
للأبد.

لا تخف، ستكبر وتتعلم أنه لا مجال للبكاء  
من أول عشرة في الطريق

لا تكن ساذجا خفيفا وسهلا للكسر، تألق  
بلمستك وتحل بالقوة، صحيح أن الطريق  
صعب، وأن الغصاة المزروعة في قلبك



البريء مؤلمة لحد لا يتصوره أحد ولا يراه  
سوى الله

كن حريصا على أن تعالج ندوبك والآلامك  
بنفسك، ولا تنتظر يدا تمد لك ، فلا أحد  
سيبالي لن يشعرو بك ولو لبرهة فقط  
سيواسونك بكلمة على الاحر لاتسمن وتغني  
من جوع ، عبارة تزرع في قلبك الحصرة  
والقلق لكن لاتبالي بهم.

أثبت لهم أنك قادر على تخطي الصعاب  
ومواجهة الحياة واحرص على وضع  
لمستك الأنيقة في كل مكان

كن متحليا بالصبر وقوة الصمود رغم  
صعوبة الوضع المتعايش فيه ، وتألق مع  
الحياة ، ولا تبكي في زاوية مغلقة، واجهه



نغمات الحياة التي ستعرفها لك في كل مرة  
تقدم نحو الأمام.

ولا تبالي بالكلام.

بقلم: ثيزيري

أحبة الضاد



## مهـما كنتِ

مهـما كنتِ أنثى قوية، تمتلكين منطقاً صلباً وقناعات صارمة، وتُجيدين رسم الحدود التي تجعل الآخرين يحترمون قوانينك ومهـما كنتِ تجيدين مواجهة كل من يتجرأ على تجاوز تلك الحدود وتصعقن كل من يحاول المساس بهيبتك...

تذكري دومًا أن هناك شخصًا ما قد يتسأل إلى قلبك دون أن تشعرى.

لو كنتِ تلك المرأة التي تحترف اللعب بالكلمات، تبعثين برسائل مبهمّة تثير مشاعر البعض، وتجذب إعجاب البعض الآخر، حتى وإن كنتِ واثقة تمامًا من قدراتك وذكائك، متأكدة أنكِ جديرة بالاحترام الذي يقدمه لكِ كل من يقترب من حياتك...

## عليك بالحدز.

مهما كان لديك من طموحات وأحلام تتجاوزين بها كل الحدود المجتمعية وتكسرين بها القيود التي تفرضها التقاليد حتى وإن كنتِ تمتلكين الفكر المستتير والبصيرة الثاقبة، وتفضلين التعمق في الكتب والمفاهيم أكثر من أي شيء آخر...

هناك من قد يأتي ويغير كل شيء

رغم كل شيء، اعلمي أن هناك شيء ما قد يدخل حياتك ويهز قواعداً، ويقلب كل منطقك رأساً على عقب. سيعبر إلى حياتك دون استئذان، ويتجاوز كل الحواجز التي وضعتها لحماية نفسك. قد يزرع في قلبك الشكوك، ويثير فضولك، حتى دون أن يقصد ذلك.

ستجدين نفسك تواجهين تحديات لم تخططي لها، تحديات قد تختبر صلابتك وقدرتك على الاستمرار. قد يكون هذا التحدي غير متوقع، ربما في صورة فشل، أو موقف يُظهر لك أن العالم ليس كما تصورتِه. ستتعلمين أن القواعد التي وضعتها لنفسك قد تكون أحياناً مجرد حدود وهمية، وأن الحياة تميل أحياناً إلى التسلل إليك بطرق غير مألوفة.

في تلك اللحظات، ستشعرين برغبة في إعادة النظر في كل شيء، ستعيدين التفكير في قناعاتك، وربما تتساءلين إذا ما كان ما دافعتِ عنه طوال الوقت يستحق كل هذا الجهد. ستكتشفين أن الحكمة لا تأتي من التمسك بكل شيء، بل من القدرة على

المرونة والتكيف مع التغيرات التي قد تطرأ  
على حياتك.

مع كل هذه التحديات، ستتفتح أمامك آفاق  
جديدة. ستتعلمين أن القوة الحقيقية في  
قدرتك على التكيف والتعامل مع المواقف  
الصعبة. ستكتشفين أن لديك قدرة مذهلة  
على التحمل، وأنتِ قادرة على النهوض  
مجددًا، حتى بعد أكثر اللحظات إيلامًا.

هذه التجارب ستجعلك تعيد اكتشاف ذاتك  
ستساعدك في التعرف على أعماقك بشكل  
أعمق، وستجدين في نفسك قوة لم تعلمين  
بوجودها. ومن خلال هذه الرحلة ستكتشفين  
أن الحياة، بكل تحدياتها وصعوباتها، قادرة  
على أن تصنع منك نسخة أقوى وأكثر  
حكمة.

كوني أفضل نسخة من نفسك، وأزهري بكل  
ما فيك لأنك تستحقين ذلك، وتذكري أن  
أقوى ما فيك ضعفك.

بقلم: ميهون فاطمة الزهراء



## التغير

من أصعب الأمور القيام بها في الحياة هو التغير كيف نتغير؟ إلى ماذا نتغير؟ وكيف نتغير؟

صعب أن تمسك نفسك عن فعل أشياء كانت ترافقك في كل يوم تقريبا صعب أن تتوقف عن أشياء كانت تلازمك كل وقت صعب أن تمنع نفسك من لذة أو متعة لكن إذا كان التغير هذا يعود عليك بالصلاح فلماذا لا تعقد العزم والإرادة في الماضي قدما لتحسين حالك.

إنسى جميع همومك التي تعرقل طريقك وتجعلها صعبة، تناسى مايشغل بالك وهو ليس مفيد لك هيا قم لتغيير حالتك لأفضل حال.

ما يجب عليك كخطوة إلى الأمام لتكون الى  
ناجحا في تغيير نفسك هو الإستعداد فلا  
شيء يتحقق دون تلك العزيمة التي توجد  
في لب قلبك يجب أن تتحلى بالصبر وأن  
تجيد فن العمل الجاد وأن ترسم أهدافك بين  
عينيك لتجعلها مصدر قوتك مصدر إلهامك.

إمضي نحو المستقبل في أبهى الحالات التي  
تكون فيه على أتم الاستعداد لمواجهة هذه  
الحياة بكل ما فيها من شقاء وعناء .

تغير لتجعل من ذاتك منبع وجودك تغير  
لتشعر برضى حول نفسك تغير لتوفير  
الراحة لنفسك.

كل شيء مبني عليك و فقط إختار أن تكون  
في صف المتغيرين ولا تختار أن تكون في  
صف المعذورين الذين حين يتطلب الأمر



منهم أن يحبوا نحو الأهداف السامية و  
يجعلون مئة ألف سبب لمحاولة إقناعك أنه  
لا يوجد دوافع تجعله يتغير .

التغير شيء جميل ففي قول الله تعالى:

{ لا يغير الله ما بقوم حتى يغيروا ما  
بأنفسهم }

بقلم : هدى بو عافية



## رشفة من كأس الهزيمة

في ليلةٍ ماطرة ، أعتكف تحت مظلتي متعب  
و منهك ، ترتعد فرائسي خوفاً ، تتسارع  
دقات قلبي مع نزول كل قطرة ، ليلة  
سوداوية و مظلمة رغم برقها و رعداها..

أعتكف تحت مظلتي ليس خوفاً من أن  
أصاب بنزلة برد نتيجة الأمطار الغزيرة التي  
ارتوت منها ثيابي ، و صعق منها جسدي  
كأنني أعانق عاصفة رعدية تراقصت بين  
الغيوم ليلةً بأكملها..

إنما أعتكف مفزوعاً من أحزاني الشبيهة  
بذيل فستان طويل بلا نهاية أجرجره أينما  
حلت و ارتحلت، أهرب من حقيقة صعوبة  
الأيام التي تسحقتي بين قبضتيها و أنا الذي



أبرمت صفقة سلام معها و رفرفت رايتي  
البيضاء للهدنة لكن دون جدوى ..

لقد احترقت الحروف، و تمزقت الرسائل، و  
اشتعل الرأس شيباً ، و اندثرت الأحلام مع  
الحضارة الفرعونية، و خارقت القوى في  
سباق الكلمات و تاهت العبارات في البحور  
دون نجاة ، و حنطت أشلاء جسدي الذي  
يحمل قلباً لا يزال ينبض و عضلات لا تزال  
تدب فيها الروح ، لكن لم أعد أقوى على  
الحراك ، خارت قواي ، انهرت تماماً ، و  
كان الثمن أنا ، أحلامي ، طموحاتي ، و  
شغفي ، خسرت كل شيء ، خسرت نفسي  
و رهاتي ، ماذا بعد ..

فجوة اللاشيء، مصير مظلم و مجهول

بقلم: هترة المامي ابليلة



## نوبة بكاء ليلية

في تلك الليلة انتابتي رغبة شديدة في  
البكاء، تزداد حدتها كلما تبادرت إلي  
المواقف والكلمات والأشخاص، لا أعلم ما  
بي لكني. شعرت بأن كلي ممتلئ و بداخلي  
حرب نارها أحرقت فؤادي متغلغلة في كامل  
أعضاء جسدي، أريد ان أستريح كيف ذلك  
كيف السبيل؟ ربي أعني. لقد ضاق صدري  
وضاقت معه زاوية نظري فقد بدأت دموعي  
تغلق منافذ عيني معلنة بداية ليلة حزينة  
خلدت ذكراها دموعي المنهمرة على خدي  
فالوسادة، ليته كان عاليا صاخبا أسمع به  
كل من آذاني وخذلني واسضعفني حتى  
أهلكني. أريد أن يسمعها كل من في البيت  
كي يعلموا اني لست بخير ولست أدعي ذلك

أنا حقا منهكة، متعبة، منكسرة، إفهموا ذلك  
لست أدعي ذلك .

ليتني أستطيع قولها دون تردد ليتني حين  
أقولها أنعم بحضن المساندة والعطف  
والرأفة وأنا في ذروة يأسى وحزني تبسمت  
لنفسي فقلت لها لا عليك أنا سندي ومسندي  
وبنفسي أكتفي . أنا قوتي أنا الكتف الذي  
أسند عليه روعي المهترأة، أنا اليد التي  
تعينني على النهوض من يأسى ... أنا سند  
نفسي ولا أحد غيري التهوا بأنفسكم  
واتركوني وشأني، مسألة وقت وسأعيد  
ترميم ملامح نفسي .

ستعود ابتسامتي وإن كانت باردة لتمرير  
المواقف لا أكثر، ستعود روعي المرححة وإن



كانت مصطنعة لإذابة جليد العبوس فقط  
بالمختصر سنلبس القناع المعتاد ونخرج...

بقلم: بنون رحمة

أحبة الضاد



## عظاء الأمة الإسلامية

يامن تركتم مكانا في قلب كل امرئ يشتهد  
من الشوق لرئيتكم و يرتجف لسمع  
بطولاتكم وأسمائكم، أنتم المثل الأعلى  
لأممتكم، على اسم عثمان وعلي وعمر  
وخالد وأبأبكر أحلى الأسماء لأولادكم، إنهم  
نعم الأسياد وخير الأبطال لعلهم يكونون  
مثلهم بفضلهم.

إنهم بالاسلام جاؤا وبأئوا بالإقتداء منهم  
أنتم عليكم بالإقتداء بهم في كل خير وفكر  
سليم وفضيلة منهم ولكم في الغزو  
والمعارك والحروب متعة وسعي.

بالنسبة لهم من لايسمع بالإسلام فليسمع  
لأي مسلم يجيبه بفضلهم ويجيبكم إقرأوا  
القرآن وتدبروا وفسروا وطبقوا.



وجاهدوا من أجل قضية لطالما رفعها  
التاريخ وهي قضية ديننا هل أدركتم؟  
عن القادة العظماء أتحدث أنا.

بقلم: ط شهرزاد

أحبة الضاد



## همهمات قلمي

لقد حل المساء أظن أنه أفضل جزء في يوم شاق ومتعب ،استلقيت على سريري كي ارتاح فلمحت على مكتبي هدية مغلقة بألوان جميلة قمت لأراها فوجدت ملاحظة مكتوب عليها:

«قد تهديك الأيام بأقة أشواك لكن تذكرني  
يمكنني جعلها تزهو وروء»

زاد فضولي لأعرف ما هي الهدية خاصة بعد قراءتي لتلك الكلمات فتحتها فإذ بها تحتوي على قلم أبيض مكتوب عليه باللون الأسود:

«حتى الليالي السوداء تضيء النجوم  
المكان فلا يعني غياب القمر أن تغرق  
الأرض في الظلام.»



وكذلك تحتوي على أوراق بيضاء مكتوب  
على إحداها « يصعب فعلا رأيت النور بعد  
الظلام لكن هذا لا يعني أنه غير موجود  
المرسل صديقتك مايا »

لقد أثرت فيا كلماتها فبكت عيناى وقلبي ..

أجل أنا مصابة بالإكتئاب الذي يجعلك عاديا  
من الخارج وكومة حرائق من الداخل ...

أجل، أجل، سوف أعود للكتابة فكما جمعتها  
في كتابى سوف أجمع همهمات قلبى  
وأعود...

فالإنسان بستان ورود لا يموت من قطف  
وردة .

بقلم: منصورى نوال



## لا تتعلق...ستندم

ربما لم يكن علي المخاطرة بقلبي و المبالغة في تعلقي بالأشياء والتضحية من أجل الحصول عليها رغما عن الجميع، كان الأمر متعبا وشاقا للغاية أو ربما يمكن القول أنه كاد أن يفتك بي و ينهي حياتي جراء تلك التضحيات، جعلني الرخص خلفها أفقد أهم وأثمن الأشياء في حياتي وكان في مقدمتهم قلبي، تلك المضغة الصغيرة الواقعة يسار صدري وتتحكم في جسمي كله ولولاها ما سرى الدم في عروقي تمزقت لأشلاء تم نثرها على أمنيات لم تحقق وإحترقت خاضعة لواقع مرير، ضيعت وقتي و فقدت ضحكتي و تلاشيت ابتسامتي و غطت الغربان شمس أحلامي و تبددت روحي

القديمة في زاوية باردة تحيط بها السلبية  
وتتبعث منها رائحة الندم، لظالما كنت أردد  
لا بأس... لا بأس... لا بأس... وكل البأس  
في قلبي، ولكن كل شيء على ما يرام مادام  
الله معي ومادام هو يدبر أمري فأنا حقا  
بخير، في بعض الأحيان يدمر الله خططنا كي  
لا تدمرنا، فالخيرة فيما اختاره الله دائما و  
السلام على قلبي حتى يهدأ و يطمئن.

**بقلم: مسعودي سلسبيل**



## بلسم القلوب

رب محنة حملت بين طياتها منحة،

لكننا لانراها ولاندرکها، إلا بعد مرور الأيام.

عندما ينقشع عن أعيننا الظلام، ويبيح  
الصمت فينا، ويهدأ الكلام ونتوقف عن اللوم  
والملام.

فالحياة لم ولن تطيب لأحد منا، ولو كانت  
كذلك، لطابت واكتملت للأنبياء الأصفياء  
الذين تشع قلوبهم إيماناً وروحهم نقاء  
المبجلين من رب السماء، وما مسهم ضر  
أبدا ولا ذاقوا فيها طعم الشقاء.

لكنها دنيا وليست جنة، لاتكتمل إلا بقوة  
إيمان منا، و بصبرنا على ما تكابده من ألم



وعقبات تقطع عنا الملذات، وتلحق بنا  
الهزائم والنكسات.

فالصبر هو القوة التي نتسلح بها في  
الأزمات، فتجعلنا نتغلب على الشدائد  
ونواجه قسوة الحياة.

فإذا فقدنا أعز أحبائنا فإن الصبر عزائنا  
الوحيد، وإذا رسبنا في إمتحان أو وظيفة أو  
منع عنا رزق ما، يبقى وحده قرارنا  
الرشيد.

الذي يحيل سخطنا إلى راحة ورضا، وبه  
نواصل طريقنا، وبفضل الله نصل إلى  
مانريد.

حتى وإن منعنا سيكون اليقين بأن العوض  
قريب.



وسننتظر بكل طمأنينة فرجا ليس ببعيد،  
 وكلنا أمل بأن جزاء الصبر الجبر، وأن  
 أمنياتنا ستشرق ذات يوم في الأفق القريب  
 لتزيل عنا غيوم الحزن والأسى، وتتلاها  
 كالنجوم في السماء، وتضيء لنا بنورها  
 الطرق.

وسنردد بابتسامة تملأنا :  
 « مهما إشتد الحبل إنقطع، ومهما أظلم  
 الليل إنقشع، ومهما ضاق الأمر أتسع  
 ولا يغلب العسر يسرين.»

فالله يبتلينا ليخرج أجمل ما فينا فنصبح  
 أقوى وأنضج.

ولندرك في كل مرة نتوه فيها عن طريقه أن  
 كل الأكتاف زائلة ولاسند لنا إلا إياه.



فهو الوحيد الذي يقبلنا بكل عيوبنا وذنوبنا  
وأخطائنا، ويسمنا حيثما كنا وأينما وجدنا  
وهو أرحم بنا من أنفسنا، ويحبنا بكل ما فينا  
ولا يمل منا، لأنه أعلم بما في صدورنا قبل  
أن نبوح .

فما أجمل أن نأس بالله ونناجيه في خلواتنا  
وصلواتنا.

والله يحب الصبر ولذلك كان ثواب الصابرين  
البشرى من الرحمان،  
وجزاؤهم أعلى درجات الجنان وعدا من  
الكريم المنان.

بقلم: حورية محمد بروسي



## لأجلك عزيزتي

نحن المؤمنسات الغاليات ووصايا رسول الله  
 نحن اللاتي خلقهم الله في ابهى الصور  
 وأمدنهن بالقوة والتحمل والصبر نحن  
 اللاتي يرفع الله ماكانتنا في الاسلام إذ نكون  
 سنداً ومسكناً وارتكازاً وقررة أعين لأزواجنا  
 ومؤمنسات لأبائنا ورفيقات لأمهاتنا وكتف  
 وسند لإخوتنا

نمر في حياتنا بمراحل نبدأها بالطفولة إذ  
 تعد اول مرحلة لنا في هذه الدنيا تأتي بعدها  
 مرحلة الشباب فيبدأ سن المراهقة عزيزتي  
 الفتاة في هذا السن تحديدا ستتغير كثير من  
 الاشياء في حياتك ستتزوجين وتتعلمين  
 دروساً وعبراً في هذه الحياة لا تتأثرين  
 بالأفكار الغربية التي تقول بأن العراء جمال

وفتنة لقد أكرمك الله بالاسلام وأمرك ألا  
تبدين زينتك، تحافضين على حياتك فيزيدك  
ذلك جمالا وبهاء فجمال المرأة عفتها  
وحياتها لا تعريها وتبرجها.

أما الحجاب فهو فريضة من الله أمرنا بها  
وليس تخلف وتشدد كما سمعتي بل تزيد  
المرأة بهاء وجمالا على جمال إذ يقول الله  
عزوجل في آياته :

{وليضربن بخمورهن على جيوبهن ولا  
يبدين زينتهن الا ماظهر منها}

فعزيزتي بالحجاب تجللي ومن ربك في  
سجادات ودعاء وعبادات تقربي صلاتك لا  
تؤجلها عبادة الله لاتتهاونين عنها ثقي  
بالله وبقدراتك حقيقي أهدافك طوري من  
نفسك وابني مسـتقبلك لاتستمعين لأراء

الناس فهي غاية لاتدرك تعلم المحبة  
والمودة والعطف والأهم من ذلك تعلمي  
التسامح لا تمألي قلبك بالأحقاد يوما دعيه  
كما خلقه الله بطيبته وصفائه ورقته .

ابتعدي عن ما يسمى بالعلاقات الغير  
الشرعية فما هي إلا كذبة نهايتها خذلان  
وانكسار تتبعها الألام والجراح .

سيرزقك الله يوما بزوج تقي نقي عفيف  
يخاف الله فيك فلا تستبقي الأحداث فمن  
أحبك دق باب الحلال .

وآخر ما أقوله لك عزيزتي حافضي على  
نفسك ولا تتبعي شهوات الحياة لأنها فانية .

**بقلم: قند لينة منال**

## منعطف حياتي

استيقظت بهلع من نومي والساعة تشير  
الى 06: 18 لتجول الافكار في مخيلتي-  
لحظة ادراك- لم أصل إلى مبتغاي ولم أحقق  
مرادي. حينها تجمدت بمكاني وسالت أودية  
من الدموع على خدي وتمزقت أوراقه قلبي  
وشعرت بألم الخذلان ومدى فشلي. فعلا كان  
مؤلما أن تتلاشى أحلامك وطموحاتك أمام  
عينك ولا تستطيع أن تفعل شيء سوى أن  
تذرف الدموع. تذكرت في وهلة أن الجميع  
وصل وشق طريقه للنجاح أما أنا  
فمجهوداتي ذهبت هباءا منثورا .  
بعد مدة من التجوال في هذه الافكار  
والأحاسيس المؤلمة



تفطنت لآية في كتاب الله تعالى: **{لعل الله يحدث بعد ذلك أمرا}**

فمسحت دموعي واستجمعت قواي وقررت أن أكمل طريقي

لعل به وردا منثورا لم أره ولأن الأقدار خطت خطاها أن أكون مهندسة لا طبيبة تقبلت الامر. بعدها بلحظات غفوت وعدت للنوم مجددا.

**بقلم: بولزان صبرينة**



## الخاتمة

دام نبض قرطاسكم دامت همهمات أقلامكم  
تنبض و لتكتب عما تخرج أرواحكم  
وصدوركم تذكرو فقط أنه طالما لازلت  
الحياة تدب فما زال هناك أمل .

تم بحمد الله



## قائمة المؤلفات

بشرى ش

نور الخلود مرابطي

ايناس بن ناجي

ونام زعباط

ايقان محمد ادريس

خولة بوزياني

تسنيم بوظلالة

ليمان ابو زيد

نبأ العيد

**Aoura Asma**

سميرة هوراي

أنس دلهمومي



آمال محمد جغبالة

زينب سايحي

سيرين حجاب

بشيرى صورية

وعيل فاطمة

هدروق شيماء

العرابي سمية

شوان سارة

بن حميدة شهيناز

بن ناصر كنزة

مريم سلام

لعباشي دعاء

ثيزيري



ميهون فاطمة الزهراء

هدى بو عافية

هترة المامي ابليلة

بنون رحمة

ط شهرزاد

منصوري نوال

حورية محمد بروسي

مسعودي سلسبيل

قنديلة منال

بولزازن صبرينة

