



كيف تكون سعيدا؟



إشراف:

شبهانو أم الخير

نور الباسي

كتاب جامع

الكتاب الجامع في تفسير سورة البقرة

تحت إشراف

شهواني أم الخير/الجزائر نور الباسي/سوريا

عنوان الكتاب: كيف تكون سعيدًا ؟

النوع: خواطر و نصوص (كتاب جامع إلكتروني).

الإشراف: - نور الباسي - شيهاني أم الخير.

التدقيق اللغوي : فاطمة الزهراء الشلح.

مراجعة التدقيق : شيهاني أم الخير.

التنسيق الداخلي : شيهاني أم الخير.

تصميم الغلاف : شيهاني أم الخير - طاليس سلسبيل.

تاريخ الإصدار: 2024 / 10 / 28

مشاركة أهلاً

يختلف مفهوم السعادة من شخص لآخر، فما بالكم من كاتبة لأخرى؟
كلّ واحدة منهنّ كتبت فلسفة السعادة من وجهة نظرها، ولا يمكنني أن
أفضل مشاركة عن أخرى لأنهن أبدعن حقًا، وكلّ واحدة أضافت لمسة
سحرية تميزت بها، وسررت بكلّ مشاركة، وأصبحت بداء السعادة أثناء
قراءتي لتلك النصوص، أمل أن تنتقل عدوة السعادة لجميع القراء،
أرجو لكنّ رحلة ممتعة في مخطوط السعادة الخاص لكاتبات هيئة
شغف، تحية معطرة بعبق الياسمين ممزوجة بزهر اللّيمون لكلّ من
شاركت على نجاح هذا العمل.

بقلم الكاتبة: نورالباسي / سوريا

ما السعادة!

قيل أن السعادة في الدنيا إلا وهم وضرب من الجنون.
يركض خلفها كل إنسان جاهل متعلق بكلّ فان.
معلق روحه بالأمال وحبّ الزمان.
ونسي من مسير المقادير في هذا الكون، أنه هو الرحمن.
فالسعادة تقوى القلوب وزيادة في الإيمان.
تلوح في الأفاق أحلام بيضاء تبعث بالاطمئنان.
وفي داخلنا حديقة غناء، وبساتين خضراء وريحان.
تسمو بالأمل ، تضيء الكون نوراً وتزيل الأحزان.
و توغلل شعاع نورها في القلوب والأبدان.
لنبحث عن السعادة في كلّ درب نسلكه لنسعد كلّ إنسان.
في وسط الأمواج متلاطمة تعترض طرق السفن.
لنرسم على الشفاه بسمه وسعادةً في وجه الأخرين.

بقلم الأستاذة والكاتبة: شيماني أم الخير/ الجزائر

سعادتي مع الله

يختلف مفهوم السعادة من شخص لآخر، تختلف الآراء وتختلف وجهات النظر، فهناك من يرى السعادة في المال، وربما الشهرة أو الأهل... إلى غير ذلك.

أما عني فالسعادة قرار وأنت من تختار سعادتك وتعاستك كيف ومع من لا شيء يستحق أن تحزن عليه، السعادة تبرز جمال الروح والقلب، تبيّن الحكمة والقوة... السعادة أيضا تكون مرتبطة برضا الله عنك ورضا أهلك، أما رضا الآخر عني فلا يشكل فارقًا كبيرًا؛ ليس يحدد سعادتِي ولا تعاستِي.

فتحقق رضا الله بالطاعات والالتزام بالعبادات مثل: الصلوة، الصّوم وقراءة القرآن؛ تزرع الطمأنينة في القلب.

التحلي بالصفات الحميدة كالأمانة والصدق والتسامح يساهم في تعزيز السعادة. السعي لتحقيق الأعمال بدافع إرضاء الله يضفي معنى على الحياة، مما يعزز الشعور بالرضا الداخلي.

أما عن رضا الأهل، فيكمن في الدعم العاطفي، التواصل الجيّد

مع الأسرة يعزز من العلاقات الأسرية، مما يجلب السعادة والراحة
التفسيية. الاستماع و التفاهم: تقدير مشاعر الأهل وسماع آرائهم يساهم
في بناء روابط قوية. المشاركة: قضاء وقت ممتع مع الأهل، سواء في
الأنشطة اليومية أو في المناسبات الخاصة.
عندما يسعى الفرد لإرضاء الله، يرضيه الله ويسعده ويجبر بخاطره بعد
كل كسر، فالحمد لله...
لا أربط سعادتي مع أحد إلا الله، لا أحد يدوم، الله هو الدائم.

بقلم الكاتبة والملكة: رشيدة حزاير/ المغرب

الرضا الذاتي

إنّ الرضا الذاتي والقناعة الداخليّة قد تكمن في أشياء بسيطة جداً مثل:
لحظة الاستيقاظ من النّوم في الصّباح الباكر في يوم مشمس، واحتساء
كوبٍ من القهوة على نغماتٍ موسيقية أو أغنية أو مشاهدة مسلسل
تلفزيوني مفضل، وقد تكمن أيضاً في قضاء وقتٍ ممتع ومفيد مع العائلة
والأصدقاء، بالإضافة إلى قراءة القصص، الكتب والروايات المفيدة التي
نأخذ منها العبرة والمتعة والعظة.

السّعادة والرضا تكمن في أبسط الأشياء، المهم أن يقوم الإنسان بعمل
الأشياء المفيدة الهادفة والتي تدر عليه بالنّفع وعلى غيره من الأشخاص
كتابة المقالات العلمية، الأدبية والترفيهية.

قد تكمن السّعادة أيضاً في لحظة هدوء مع النّفس وانشغالها بالأشياء
الجميلة المفيدة، كممارسة التمارين الرياضيّة، أو الانخراط في
النّشاطات الاجتماعيّة، والانضمام لمختلف النوادي الثقافيّة والترفيهيّة،
فليس بالضرورة أن تمكن السّعادة والرّضا الذاتي عن النّفس بامتلاك
المال، إن الأهم من ذلك أن يكون الإنسان راضي تماماً عن الأشياء
التي يقوم بها ويشعر بالسّعادة لتحقيقها، والوصول إلى الهدف المراد.

بالتّـهـايـة نـسـتـنـتـج أن الإنسان عندما يكون سعيدًا بالهدف الذي حققه، فإن ذلك يحقق رضاه التّام عن نفسه ورضا الآخرين عنه، ولكن الأهم من ذلك هو عمل الأشياء التي ترضى الخالق عزوجل، والقيام بالواجبات والمسؤوليات المطلوبة منه على قدر استطاعته.

إن الإنسان مهما واجه من صعوبات وتحديات عليه عدم الاستسلام واليأس من كثرة المحاولات، بل وعلى العكس من ذلك، عليه تكرار المحاولة مهما باءت بالفشل، فمع كثرة التكرار لا بد لهذه المحاولة من النّـجـاح في الوصول للهدف المراد تحقيقه، وعند تحقيق الهدف المنشود على الرّغم من كثرة المحاولات والتّجارب والأخطاء، فإن الإنسان يشعر بالفخر والاعتزاز لما حققه، ويشعر بفرحة غامرة ليست بعدها فرحة... يشعر بفرحة المنتصر وتتولد لديه الرّغبة الشّديدة بعمل أشياء جديدة ومبتكرة، والتي ترجع بالنّفع عليه وعلى الآخرين من حوله.

بقلم الكاتبة: ديمه طه /الأردن

مفهوم السعادة من زاوية ضحكك

ربّما تحت تأثير ضحكك هذه طغت تلك الحاجة الملحة، حاجتي لأن
أكتب وأكتب... لكن أدرين؟ إنّ الإنسان يجد صعوبة هائلة عندما
يكتب عن شخصٍ يحبّه، فاعذريني قد لا تنصّفك الكلمات، بكلّ الأحوال
هي شرحٌ مبسّط لمفهوم السعادة.

ربّما يخطر ببالك أن تسأليني ما علاقتك أنت بموضوع النصّ أجيبك
وحجرات قلبي الأربعة بخفة أجنحة الفراشات: أنّك أنت وضحكك
محورها،

كيف أشرح لك ذلك الشعور الذي يدغدع صدري ويجعل المتمرّد الكامن
أيسره ينتفض ويطير في فضاءٍ ملوّن وكبير؟

كيف أشرح لك أنّ تلك الملامح التي تمتلكينها ترتب فوضاي وبعثرتي وتثير
البهجة بداخلي؟ البهجة هي مرادف معروف لكلمة السعادة، لكنك أنت
المعنى الحقيقي لكلا المفردتين، المعنى الذي يدركه ويدرك تفاصيله قلبي.

أودّ أن أخبرك أنّ السعادة الحقيقية هي أن يبقى من نحبهم بخير، وأنّ

السَّعادة خارجَ حدودِ ضحكِكَ وتلك الحفرة التي هوى بها قلبي، ما هي إلا
إشاعة لا صحَّةَ لها.

ما أودَّه منك: فقط أن تكوني بخير، وأن لا تفارقَ مبسمكِ الدَّافئ

تلكِ الابتسامة، هكذا فقط أشعر بالسَّعادة.

بقلم الكاتبة: يارا خالد مريمه / سوريا

لذوايمين

السَّعادة هي أن تحبَّ شخصًا يبادلُك نفس الشَّعور، شخصًا يُشعرك بالأمان، حينها لا يسعك الكون كلّه، أن ترقص وسط أحلامك على أرض الحقيقة، لا طالما كنت تحلم بها بين أحضان وصادتك، أن تحتضن أمانيك الّتي سقطت ألف مرة من أجلها لكنك مسحت الغبار عنك ونهضت وأكملت المسير لتلحق القطاروها قد ركبت، شعور لا يوصف صحيح، وأن تحمل بين راحتي يديك كتاب، ولأول مرة تشم رائحته الّتي تاقّت روحك لاقتنائه أن تسمو بإنجازاتك، كأن يصبح اسمك كاتباً اليوم قبل غدٍ، أن تتوج بلقب الشَّاعر العظيم، هنا تتجلى عظمة السَّعادة، وقد يسعد آخر بارتشاف كوب من القهوة فيرتفع هرمون السَّعادة لديه. السَّعادة أنواع: كما لو أنني أسعد بنزول المطر والمشي تحته، ورائحة التراب المبلل، أن تصلك رسالة أو هدية من شخص عزيز عليك. السَّعادة ليست بالأموال أو شراء شقة أو امتلاك سيارة، قد تكون على شكل شخص يهديك، يحبك، وآخر يهديك وردة، أو قلم، أو حتى ابتسامة.

بقلم الكاتبة: روابحة منية/الجزائر

ما هو الوهم في نظرنا؟

الوهم ينبثق في العديد من التفاصيل التي تحيطنا.

.كيف ذلك؟

ببساطة لأننا نحبّ تخدير الوهم، ونعشق العيش فيه، إننا نتحرك
كرمال الصحراء ليس بنا شيء ثابت، لذلك نلجأ للتزييف: تزييف المشاعر
تزييف الأفكار، ثم شيئاً فشيئاً تجدنا مقتنعين بأكاذيب من تأليفنا.
كلّ هذا فقط لكي نحيا بسلام.

لا أحد يهيمه سلام الآخرين، هذه الأنايية التي نمتلكها المغلفة بثوب
الطّيبة والأخلاق، فتجدنا نسعى لتلك الرّغبة التي تتوسط ذاتنا
الهالكة، والمضحك أنّه لا يوجد من يلتفت للحقيقة.

كلامك هذا سيستفز الكثيرين لو سمعوه منك. ما قصدك برغبة
تتوسطنا؟ ماهي بالضبط، وأيضا ما هو أخطر وهم نعيشه في رأيك؟
-لا يهمني ما سيعتقده الآخرون من حديثي هذا، في النهاية سيسخطون
على أفكار لم يعتادوها، وقبل أن أجيبك، أخبرني أولاً ما هما أجمل
شعورين، واللذات يتولدان من أحاسيس مستبشرة وأخرى منتشية؟

أعقدت أنهما الأمل والسعادة؛ إذًا لاداع للإسهاب في الشرح، رغبتنا تكمن
في التمسك بهذين الوهمين؛ هما الأخطريا صديقي: الأمل والسعادة.

بقلم الكاتبة: حياة زرافة/الجزائر

السعادة هي أنت

ليس دائماً تكون السعادة على هيئة ضحكة من الفؤاد، فقد تبدو على هيئة شخصٍ تربع بداخلك مُعززاً مُكرماً، وترى السعادة بأكملها عند رؤية وجهه المُنير، تنظر لعيناه وتراهم بارقتان، لامعتان حُباً لك، يسألك:

"أتظنين السعادة، وأنا بجانبك؟"

فُتجيبه بعفوية: "لا، فأنت السعادة بأكملها، فلا أطلب شيئاً سوى أن يديمك الخالق لي، وأن يحفظك من كل سوء."

فما أعظم أن ينبر الله دربك، ويمنحك السعادة على هيئة شخص! كافي أيتها الفتاة، واستمري من أجل الميء بشخص كهذا، لا يكون لك زوجاً فقط، بل يكون أيضاً أباً لك، يجعلك أمامه كالطفلة الصغيرة المدللة من أبها، لا يرفض لك طلباً، يستثنيك عن الفتيات جميعهم ويرى بك الكون بأكمله.

فأنت أيضاً أيتها القارئة، حاربي الجميع من أجل الحصول على سعادتك فلا تنتظرين مواساة أحد لك من أجل إضحاكك، ونشر السعادة على وجهك، فيكفى أن هنالك حباً صادقاً عفويًا ينتظرك لا حقد به، ولا كراهية.

بقلم الكاتبة: آية مصطفى أبو عبدالله

ردف حينة مرتبة قميص السعادة

أسيرين طرقات الحياة كتائه رست قدمها ذرات رمال الفيافي الحازة
فتصيبها بألمٍ حادٍ لا تقوى على تحمُّله، وببيدي ريشة أحلامي تذرف حبرًا
وتقول: "ما بال أنيستي ومؤنستي تبرأت من مر افقتي وجدالي...؟" مع
العلم أنني كنتُ سراج ظلمتها، وشمس بصيرتها وبصرها، فضفصي لي
واتركيني أنسج من كلماتك سمفونية ضجيج صمتك الطويل، وأخرجه
إلى الملاء حتى يتذوق نوره الذي ظلَّ مستترًا وراء ستار الكبت المشؤوم
بماذا سأجيبك يا ترى؟ ومن أين سأشرع بالحديث...؟
صدقتي، وما تفوهت به صحيح، لا أدري ما الذي جرّني لهذا الهاجس
المخيف، تساؤلات... عتاب... لوم... أفكار تتضارب مع ملكة عقلي بين
مؤيدٍ ومعارضٍ لم أتلقاه من أفواه البشر، عدتُ ضائعةً لا أفرقه كينونتي
ولا من أكون، فما عساي فعله لأتخلص من قوقعة استحوذت على
الصدمات بل مسيرة حياتي؟ هنا، خذي بنصيحتي، إيّاك والرّضوخ لجلّ
هاته اجعلي منها حافزًا للوصول إلى أعالي القمم الشامخة، واثقي
نفسك لجميع من حاولوا طمس هوية فتاة كانت كقبس نورٍ يجوب أرجاء

القلوب والبيوت، ويعمُّ أريجها بساتين العقول.

ثابري، ابذلي قصارى جهدك لتتجرعي جرعةً من كأسِ السَّعادة

التي نُحْتَتُّ بحروفٍ من ذهب، كوني شعلة أملٍ لِمَ تقومين بِخَطِّه وأنتِ في

أوجِّ انهياراتك، أطلقِي العنانَ لتلك الرِيْشة لتحلِّقِ إلى المدى البعيد

فتهتفُ: ها قد نالتُ قرّةَ عيني مطلقها، وبصمَ اسمها رُفَعته المخضرة بين

آلاف أسماء الشعراء والكتّاب.

تيقني أن الذي جعل العسر، خلق له اليسر، فمهما ضاقت بك الأيام

حتما سيزول ضبابها وتيسر الأمور، لذا ابتسمي وعانقي جناح السَّعادة

أيما وجدتِ أثرها وأحسستِ باقترابها منك.

واخلي رداء الشجن عن تلك الملامح البريئة، وانثري عليها ابتسامة

عريضةً تنسيك أوجاع السنين، حقًا عجز لسانِي عن التَّعبير عمَّا قلته يا

ريشتي الذَّهبيَّة، فقد أيقظتني من سباتٍ طال أمده، وحركتِ خوالجي

لتستمع بحفنةٍ ساحرةٍ سافرتُ معها عبر طيَّاتِ صفحاتِ يوميَّاتي،

فالسَّعادة هرمون يقوي القلب و الذَّاكرة.

بقلم الكاتبة: سعاد طاهري / بلد الجزائر (خنشلة)

سعادةُ لُبيرة

أتدرون من أين تُشرق شمس السَّعادة؟

السَّعادة شمس تشرق بالقلب في كلِّ لحظة وحين، تحيا بها الرُّوح، وتغدو بها النَّفس هادئةً مطمئنة، ترفرف في سماء الحياة كعصفور يغزِّد صباحًا مع إشراقة شمس يومٍ جديد، يرحِّب بجمال الأيام في صباحها.

فالسَّعادة إحساس صادق ينبض بالقلب لترى كم هي الحياة رائعة.

كلنا نعلم أن الابتسامة لا تعني السَّعادة، فربما وراء كلِّ شخص يبتسم

دائمًا حزن شديد لكنَّه يبتسم لتبتسم له الحياة، أو يبتسم ليتصدق عن

نفسه، فالابتسامة في وجه الآخرين صدقة، ومنا من يبتسم لأن الحياة لا

تستحق ذلك الحزن، فنحن نعيش مرة واحدة، إذن لما كل ذلك التَّشاؤم؟

لنتعلم كيف نكون سعداء، فالسَّعادة رزق من الله، كفانا أن ذلك القلب

الَّذي ينبض في يسار صدورنا يملأه الإيمان برَبِّ الكون البديع، فكيف لا

نكون أسعد خلق الله ونحن بشر وعدنا الله بالجنَّة، سنكون سعداء

عندما نوذي الصَّلوات الخمس في أوقاتها ونملأ قلوبنا بذكر الرَّحمان.

نسعى للخير ونحارب الشر ولنكن محسنين دائمًا، فما جزاء الإحسان إلَّا

الإحسان.

السَّعادة بعد طاعة الله، تليها سعادة رضا الوالدين، وأن لا نمشي في
الأرض مرحًا، ونعمل بوصايا سيدنا لقمان لابنه مهما بلغت ألام القلوب
الحناجر، وتعسرت الدروب، فشعور بالرضا ينسينا كلَّ الألام، فلنكن
سعداء لأنَّه مزال هناك أمل في التَّغيير، فعسى أن تأتينا أحلامنا تترجل
خطوة خطوة، فلنعش الحياة بصدق وأمل، لنكون سعداء مهما قست
علينا الحياة.

بقلم الكاتبة: حليبي أمينة/الجزائر

ما السعادة؟

السَّعادة بالنَّسبة لي ليست بكلمة تقال أو شعورٍ عابِرٍ يلامس القلب
للمحظات ثمَّ يرحل، السَّعادة هي أن أرى ابتسامة أمِّي تُشرق كلَّ صباح
كالشَّمس الَّتِي تُنير ظلمات حياتي، هي تلك اللَّحظة الَّتِي تدرك فيها أن ما
تمنيتَه بالأمس أصبح بين يديك اليوم، هي عندما ترى تعب الأيَّام و
السَّنين وقد تبدَّل إلى راحة وأمان، وتشعر أن كلَّ شيء في مكانه الصَّحيح.
السَّعادة هي أن ترى فرح الأحبَّة، أن تسمع ضحكة نابعة من قلب طفل
أن تحصل على شيءٍ لطالما كان جزءًا من أحلامك السَّرية والمكتومة الَّتِي
لم تخبر عنها أحد لأنك مؤمن بقوله ﷺ: { اسْتَعِينُوا عَلَى قَضَاءِ حَوَائِجِكُمْ
بِالْكَيْتِمَانِ فَإِنَّ كُلَّ ذِي نِعْمَةٍ مَحْسُودٌ } (رواه الطبراني) ، أو أن تصل إلى
هدفٍ طال انتظار تحقيقه، هي ذلك الشَّعور الدافئ الَّذِي يغمروحك
ويخبرك أن كلَّ ما مررت به من صعاب لم يكن إلا طريقًا قارك إلى هذا
النَّور.

السَّعادة هي بساطة لحظة، وقدرتها على أن تحيا في قلبك طويلاً.

بقلم الكاتبة: أمل المجدول / المغرب

السعادة كنز

ابتسم رغم كل الأحزان
ابتسم رغم غياب الأمان
اصنع سعادتك واقهر الزمان
أنس الوحدة وتجاوز كل الخذلان
ما الحياة إلا لعبة رهان
بالفرح يحصل الفوز، والحزن نصيبه الخسران
أقبل مسروراً منفرج الوجدان
لا ترتدي ثوب التشاؤم فأنت فنان
إن السعادة كنز، وأنت القبطان
فتجول في بحور الحياة وعواصفها فرحان
واهزم جنود اليأس بكل شجاعة وامتنان
الابتسامة صدقة.

قالها سيد الخلق، ورب العرش في القرآن.

بقلم الكاتبة: نعيمة بلعباس / الجزائر

رفقاء السعادة

ارتدت السعادة ثوبَ البساطة وخرجت تجوبُ الشوارع لعلها تجدُ
أصدقاء تر افقهم، فوجدت شابًا يحاول رسم البسمة على وجه أمه
الحزين، ثم مرّت بأخرٍ كان يحاول إنارة روح صديقه المنطفئة، والتقت
بفتاةٍ في عُمر الزهور تحاول تطييب خاطر أختها المنكسر، وأخرى كانت
ثُربت على كتف رفيقتها المتعب، كما وجدت أربعينية تواسي قلب أمٍ
متألّم، ومسّنّ كان يبثُّ الأمل في روح شابٍ يائسٍ، وصديقًا كان يدأ عون
لصديقه، وزميلًا قال كلمةً طيبةً فتركت أثرا جميلاً في قلب زميله.
فأحبّت السعادة ما يقدمونه للآخرين رغم بساطته، فأحبّتهم وأحبّت
مصاحبهم في حياتهم، ومنذ ذلك الحين أصبحوا أصدقاء لها لا تُفارقهم
ولا تفرق عنهم بل تحميمهم وتأنسهم وتكبر مع كل موقف.
يمكنك نشر السعادة من حولك بأشياء بسيطة، ربما تكون بسيطة في
عينيك فقط. أمّا في عيني من يحتاجها تكون عظيمة جدًا، فلا تردّد في
أن تكون سببا في سعادة الآخرين، فحينها فقط ستدرك مفهوم السعادة،
وسترتد إليك تلك السعادة التي قدمتها لغيرك بسعادة مضاعفة، فمن

أسماء الله الشَّكور سيَشْكرك على إِسعادك لعباده، ويجعل السَّعادة
رفيقك الدَّائم.

فالسَّعادة كلَّ السَّعادة: مع الله، وبالله، وعند الله، وفي القرب من الله.

بقلم الكاتبة: فاطمة الزهراء الشلح /المغرب



هكذا في الختام كتابنا هذا ترنمت أقلامنا على قيثارة الفكر، متجولين
حيناً، ومتأملين حين آخر، وادركنا أن السعادة كالشجرة المثمرة
أغصانها وارفة، وثمارها متعة لذيذة، فهذا الموضوع يحتاج إلى صفحات
وصفحات كي نأتي على ثمارها، فما بالناس بظلالها الوارفة. وكما عرفنا
حقيقة السعادة بأنها الشعور الذي يسعى إليه الجميع ولا تتحقق إلا
بالصبر والرضا والتسبيح بحمد الله والعفو عن الناس والأمر بالمعروف
.... إلخ.

فهذا جهد متواضع، لعله ينير غصنا من أغصانها، عبر أفكارنا متدافعة
لعلنا قدمنا شيئاً نافعاً.

نسأل الله أن يرزقنا وإياكم الرضا والفرح والسرور والسعادة الدائمة في
الدنيا والآخرة.

بقلم: شهاني أم الخير

الفهرس

- 4..... مقدمة
- 5..... ما السعادة!
- 6..... سعادتى مع الله
- 8..... الرضا الذاتى
- 10..... مفهوم السعادة من زاوية ضحكك
- 12..... لدوبامين
- 13..... ما هو الوهم فى نظرك؟
- 15..... السعادة هى أنت
- 16..... حروف حزينة مرتدية قميص السعادة
- 18..... سعادة أبدية
- 20..... ما السعادة؟
- 21..... السعادة كنز
- 22..... رفقاء السعادة
- 24..... الخاتمة
- 25..... الفهرس

الكتابة واللغة سعيدة أم لا؟

قائمة المشاركين

1. شهباني أم الخير/ الجزائر.
2. نور الباسي / سوريا.
3. رشيدة جزاير/ المغرب.
4. ديمة خالد مريمه / سوريا
5. روابحة منية / الجزائر.
6. حياة زرافة/ الجزائر.
7. آية مصطفى أبو عبد الله / فلسطين
8. سعاد طاهري / الجزائر.
9. أمل المجدول / المغرب
10. نعيمة بلعباس / الجزائر
11. فاطمة الزهراء الشلح / المغرب
12. ديمة طه / الأردن
13. حليبي أمينة / الجزائر

إشراف

- نور الباسي / سوريا - شهباني أم الخير/ الجزائر