



كتاب جامع

حبور السبر

تأليف:

مجموعة مؤلفين

تحت اشراف:

بقدي خالدية

بوقشرار آية

رجيل سمرة

الإهداء

إلى الذين ولجت أغسانهم ترفا و ولعا في نديم الثقة، فراحت الأوهان مكبة مطبة تحت امجاد
العلا والسقم.

إلى الذين يملكون ثقة جباره، و أوردة خيارة، و نهم سيارة، عزني ترنيم الهدهد تحت أنقاض
الهوى، و تعالت أمجاده في هفوات النوى.

المقدمة

تلك التي أنياب الكلام نبشت أوتار وتينها، لكنها لم تحرك ساكنا ولم تحرك راكنا، كان الوجدان رابضا في أوردة الوجد يتهاوى، لم يسعفه الحظ ولا الكيان أن ينهل تحت وطأة الغير.

إنها الثقة بالنفس يا سادة، إنها ومضات العلا، و رونق المنى، تحية وتقدير إلى الذين بثقتهم استكانوا، فراحوا مطبين عن كينونة الغير، إنهم في غنى عن احتياجهم، لولا ترانيم أيلول، ما كان للوهل أن ينهل، ولولا ذاكرة نيسان، ما كان للغد أن يشعر بتنفس الصبح لولا الثقة

نعم كل شيء نابع تحت الثقة...

ثقتي بنفسي أساس الوجود

أغلقت كل الأبواب في الوجوه، ولم يبقى احد في الوجود، تحطمت النفوس وزادت القيود
 بحثت عن من يسعدني من يؤنسني فقد زال الصمود، فلم أجد سوى ثقتي بنفسي هي أساس
 الخلود، رفعت رأسي للسماء، وحلقت كالطائر المسجون.
 في قفص الأسى والكمد كان مصير ذاك المتجلى الصبور،
 حينها أظهرت ثقتي بنفسي هي أساس الصمود، كانت سببا في الإقدام والصرامة والقوة وإعادة
 البسمة للوجوه والوجود، ثقتي بنفسي أسعدتني ساعدتني لكي أجتاز مصاعبي. والهموم والعقبات
 التي كانت سببا في الوقوع. حينها عرفت ان ثقتي بنفسي هي أساس الدفاء والارتياح، هي دواء
 الوحدة والتحطم والاستياء،
 فيا سألني عن سر توفيقى وعن بشري هي ثقتي بنفسي سبب في طبع البسمة على ثغري.

مروى قمرورى

ثقة من قلب رجل

انكسار بعد انكسار، و صدمة بعد صدمة، حياة مليئة بالمتاعب و العوائق، تفرض عليك سيناريو العيش غير المرغوب فيه، نعيشها كما صادفتنا،

!!الوهلة أتأمل كل هذا

ليس هذا مرادي، فأنا أود تحقيق الكثير من أهدافي، و الإبداع في مواهبي، و البروز في !!مجتمعي، و لكن في وسط كل هذه العتمة

أمر يكاد يكون مستحيلا حقا!! و لكن ألم يكن والدي طالما يردد: "إن أردت يا قرة عيني فأنت تستطيعين"

كانت هذه العبارة تدوي أذني كلما شعرت بالإحباط، و تنيرني كلما ظللت دربي، جملة لا تكاد تفوق عشر كلمات زرعت في نفسي ثقة عمياء، و تكاد تكون صماء،

.. أجل إن أردت فأنا أستطيع. رغم كل الظروف التي تلف من حولي، سقوط و خيبات متتالية

...و لكن بعدها إنجازات بعد إنجازات

فأنا أثق في قدراتي و استطعت تحقيق أولى رغباتي، و أنا في طريقي المتقطع للولوج إلى ..!بأقيها، كل فرد ممن يستمد ثقته، و لكن اجعل لك مصدرا تثق فيه فتصبح واثقا بنفسك

وفاء طيارة

كن واثقاً من نفسك

الثقة فعل و ليس كلمة فقط، ففي هذه الحياة نتعثّر و نسقط، نحاول و نفشل، نفرح و نحزن، نتألم و نبكي، مع ذلك هناك شخص بداخلنا ذلك الطفل البريء الصادق دوماً يقول لا تستسلم، لا تفشل قم من جديد إن الحياة مستمرة لا تدع أحداً يسيطر عليك، يمحيك من الوجود، يفشلك، يحطم أحلامك، يغير من مبادئك و أصولك.

السادجة في أن تفكر في آراء الآخرين و تهتم لأمرهم وتعمل بأقوالهم، دع الجميع يتكلم و يعطي آراءه إن كانت حسنة أم سيئة، لكن أنت من تختار طريقك و وجهتك، و تثق بأفكارك رغم كل تلك الانتقادات الغير البناءة، المدمرة والقاهرة والصادمة...

لا تحاول إرضاء الغير و التحسين من نفسك لأجلهم و بسببهم لا، لا، لا

بل كن أنت لا تستطيع، لا ترضيهم لأن آراءهم تتغير في كل لحظة في كل يوم، ربما يقول أحدهم أنك جميل، رائع، ثم غدا في حالة غضب و تعصب يظهر لك تلك الحقيقية، أنت غيرت من نفسك و لم ترضيهم لأن طلباتهم لا تنتهي.

لذلك مهما يقولون و يفعلون لتغييرك

فأنت ذلك الحاجر الصلب، الوثاق من نفسه، القاسي لا تدمرك أي ردود فعل و لا انتقادات لا تهتم لأمرهم و اتركهم ورائك ينظرون لنجاحاتك و أعمالك و لا يستطيعون الوصول إليك و ابتعد عن الأشخاص السلبية و لا تكثر الكلام معهم...

إن كل إنسان خلق لهدف و لسبب ليس عبثاً، نحن موجودون فوق هذه الكرة الأرضية للعمل، التعلم و العبادة و لكل أحد منا دوره و أهميته.

خروج سارة

شمسنا لن تغيب

مهما خذلتنا الدنيا ، ومهما خاب ظننا بها ومهما قست علينا الظروف ، إلا أننا ترعرعنا على مهد الأمل، نسقط تارة، نتعثر لآلاف المرات ونياأس مليون مرة، لكن هي أحداث وأحاسيس لا تطول. نملك شيء أعظم بكثير. إرادتنا تكسر الحجر وتذيب الجليد، نحن الأقوياء مهما ضعفنا، لا يغرنكم ضعفنا ولا يغرنكم سقوطنا ربما هي مرحلة الهدوء والراحة للبدء من جديد،

إنه الهدوء قبل العاصفة. لا نستسلم هذا مستحيل. نحن قوم لا نرضى بالقليل.

نتوكل على الله حق التوكل.

نشد الرحال لا نعلم إلى أين؟! لكن الوجهة دائما للنجاح وكل ما هو جميل.

ربما نتيه، لكن لن يحدث شيئا ما دمنا على هذا السبيل،

سبيل الأمل، الإرادة، الثقة بالنفس. لا يعني لنا شيئا كلامكم تبقى مجرد أقاويل، نعلم أن الدرب شاق وطويل، لكن لسنا بمساكين لن نفشل مادام معنا الحق الوكيل.

سأسي سارة

خارج الصندوق

فكرة تقبلك لعيوبك شيء جميل مدام لم تضر أحداً بها، و الأجل أن تُحبها على حقيقتها، لا يشترط علينا وضع أنفسنا في قالب الكمال، أنت أيضاً تُخطئ لأنك لست بملاك، وجب عليك الاختلاف أحياناً عن من حولك، لا يُشترط أن تكون شبيهة لهم، أيضاً محاولتك لتحسين مظهرك الخارجي شيء جميل ولكن ليس من أجل الآخرين بل لنفسك لتعزيز ثقتك فيها، ولكن الأجل أن تُحاول أن تُصلح وتُجمل ما بداخلك لإبراز الجمال الحقيقي، مَنْ منا لا يوجد به عيوب ولكن نقيضها موجود أيضاً، ولكن الشخص الصحيح هو فقط من سيبرز مميزاته و يستفاد من عيوبه دون السماح بضرر أحد، وأنا على اقتناع تام بشيء وهو، أن العيوب مدام تُخص ولا تُعم فهذه حريتك، ولكن أهم شيء؛ تقبل ذاتك وأن تترك فكرة المثالية لأنها معدومة عند البشرية لا يوجد كمال على الارض بين البشر، أخرج من ذلك الصندوق فيوجد حياة مختلفة خارجه.

مالة أهراف منير

ثقة بنفسك

أعدك أنك ستخذل بعد كل ثقة، إلا ثقتك بنفسك، لن تندم عليها أبدا. سيحاولون نزع الإيمان من قلبك، سيحاولون إطفاء شغفك بنفسك في كل مرة، سيسخرون من أحلامك. سينتقدونك عند أصغر خطأ و لأتفه سبب. و الأهم من ذلك هم يريدون تجريذك من ثقتك بنفسك. يريدونك ذليلا منصاعا لهم، يريدونك أذنا تصغي و تصدق كل شيء، يجاهدون لرؤيتك منكسرا. و مع ذلك لازلت تقف بكل شموخ و فخر. لازلت تأمن بنفسك، بطموحاتك، بأحلامك، بعد كل هذه الخيبات المتواصلة التي ظننت أنها ستقوم بكسرک، لكن على العكس تماما بمحاولاتهم، و عن غير قصد قاموا بمنحك قوة و ثقة لا تهدها الجبال مكتسبة من صلب الخذلان. تصالح مع نفسك يا صديقي، صارحها كن ملكا لها، اعمل جاهدا للمحافظة عليها، هي الوحيدة التي ستقف معك، امنحها الثقة المطلقة و لن تندم ما حييت.

مناصرة أحالة

في صراع مع ذاتي

تجولتُ بين تلك الحقول بحثاً عن ذاتي عن شتات روح دمّرها اليأس والخذلان، بين مدّ وجزر كانت بدايتي. رحلة في سماء الحزن، عاشت يتيمة الأمل، غيوم أمطرت تروي معاناتي حطام ركام، دخان، ظلام في كل مكان يأس، أنهكني، وأحرق قوتي، وجعلني طريحة الفراش لا أستطيع المواجهة، مات اليقين، يقين الحب والأمل، و دخلت عالم العزلة بحثاً عن نفسي!! وسط تراكمات الحياة،

ألم يقتل جسمي وكأنّ سكرات الموت تزورني!! و يا ليتّه يزورني يوماً لأرتاح من هذا التعب!؟ وقفتُ بين ترهات الحياة أتجول مع شتات روحي، أخبرها أن الاستسلام خدعة آمن بها الأغبياء، وأن ما بعد السقوط نهوض. وما بعد الشدة فرج. و من هنا قررتُ التغيير، على خطى أُملي أسير، بين حلم وطموح أتجول هنا وهناك، راسمة للوجود بسمة لتحطيم كل سوء مرّ بي، ودّعتُ اليأس مغادرة إياه. وأرسلتُ بقاياها مع طائر النورس، سأركض وراء حلمي، فإمّا أن أحققه وإمّا أن أموت غريقة في بحر حبه، غريبة أنا وبين ديار الغربة نشأتُ، هذا المكان يشهد على انجازاتي.

بوحامي بسمة

سأتي الموت ويترك اسمي

يا طائر الشوق بلغ نفسي أني على عهدي وميثاقي، غطاء لث أنبت فيا أوراقي، وفي محطة
الوغي صنعت حصني الثلث، فكم يدا ألطمت العجز والكسل...

غرزت سهمي في ثنايا الجسد، سطعت النجوم تغرد في الأفق، هواجس أسرت قلبي التائه، فلا
إنسيا يقول لي مرحبا، سوى قط أسر بقربي متكئ، فلا حاجز بيني وبين غايتي مدام الله بعبد
سريا لوحة مزركشة رعت اسمي من حروف من ذهب، زرعت في السحاب تبسما أخبرتني
بأنني طيلسان مخلد فزال ذلك الطفح الذي أرق قلبي مرغما على الرحيل، كاتبنا لقد وجدت في
نفسك عنوان للخلود

قال:

أنا المحاصر بدوامة الحرمان لست بمصارع، صنعت مجدا وللمجد منك عنوان ألا وهو بقائك
صامد.

خلود خليفه

كنت، ثم صرت

قد حطموا جدار ثقتي بنفسي، فأصبح للضعف مجال للوصول إليّ
و صاروا يرشقون أسهمهم عليّ، فكنت أعتبر نفسي مجرد جسد بلا روح، مجرد جثة كريهة
تفوح

نظرات مصيبة نحوي تلوح، فؤادي بات ينزف من الجروح!! سمحت لهم بتخطيم شخصيتي،
لكني و في يوم قررت تغيير طريقتي، فصرخت في وجههم : أنا لست كما تظنون؟! ووقفت
وقفه فارس مغوار، و حملت في يدي قوة الإرادة و الإصرار، و في عينيّ حدة و نار و شرار،
و بدأت نجاحاتي تهطل عليهم باستمرار، و الحسد و الذهول بادٍ عليهم كالأشجار، فكم من مسألة
حللتها بنفسي، و كم من صديقٍ حاول هدمي، و لكن مهما حاول خصمي، لن يستطيع تجاوز
ثقتي، فكنت ضعيفة هامة، ثم صرت قوية صامدة

آية الرحمان رحومني

الثقة بالنفس نجاح

ونحن في قطار الحياة تقابلنا صعوبات ومشاكل ويغمرنا اليأس و الإحباط!! مما يجعلنا نعجز عن تحقيق الأماني والطموح، ولكن ثقتنا في أنفسنا هي أول طريق النجاح وتحقيق الطموح، ثق في نفسك، ثق في ذاتك لأن الثقة بالنفس هي الحقيقة الوحيدة التي تملكها أبدا بنفسك، ابحث عن ذاتك هذا مفتاح النجاح.

عزة مصطفى أحمد

حين أحدثك عن امل

أحدثك عن أبطال جنين في فلسطين

سجن إلى الأبد، ظلمة، عذاب و قهر، لا يوجد و لا بصيص ضوء ليروا النور، كأنهم حفروا
بملاعقهم نفقا تحت الأرض، سنوات وسنوات واليوم ها هم يرون الحرية ويفرون من الزنازين؟

أي عذر يمنعك من تحقيق حلمك؟؟

أية ظروف تتحجج بها؟؟

أي سبب يجعلك تحشر نفسك داخل زنزانة اليأس والفشل...

من هنا تدرك أن الأمل ينجيك من ظلمات لا خروج منها، وتــــتيقن أن مستحيل لا يعيش
!!على هذه الأرض ما دام الأمل و أثق بربك ونفسك؟

وتذكر...

مهما قيدتك كربات الحياة بأخلالها حاول كسرها وامضي إلى ما تريده.

ابناس جرياد

الثقة الطيبة

علينا أن نقدم الاعتذار بنية صادقة معترفين بالأذى الذي وقع على الآخر، كلنا نخطئ، ولكن حينما نخطئ ونعرف خطأنا يجب علينا المسارعة بالاعتذار، فذلك دليل الشجاعة والمحبة والثقة بالنفس وقوة الشخصية.

أحب دائماً أن يقول لي الناس أنك لا تستطيع أن تفعل ذلك، لأنهم كلما قالوا لي ذلك أفعله بجدارة.

نصف الحب ثقة والباقي اهتمام...

أن تكون جديراً بثقة الآخرين خير لك من أن تكون جديراً بحبهم...

أحب جميع الناس، لكن ثق بالقليل منهم...

الحب ينمو مثل النبتة بالصدق والإخلاص والوفاء والثقة بين الطرفين هذا هو الحب...

الثقة أفضل من الحب فليس بإمكانك دائماً أن تثق بمن تحب ولكنك دائماً ستحب من تثق به...

كل شيء يحتمل فرصة ثانية إلا الحب والصدق والثقة عندما تنهار لن تعود ولو منحت ألف فرصة.

هشيار قريش

شخصية قوية

إلى كل إنسان في هذا العالم، خصوصاً المرأة

مهما كان داخلك محطم

ومهما كنت منكسرة

ولا تستطيعين أن تصلحي ذلك الانكسار

كل ما عليك فعله

هو ألا تجعله يظهر على جسدك، خصوصاً في ملامح الوجه، لأنها تفضحنا. لا بد من أن ترسمي البسمة على وجهك، وأن تكوني على ثقة بذاتك، وتحاولي أن تعيشي حياة مهما كانت الأسباب التي تؤدي إلى حدوث انكسارات و تحطّات

لا بد من التحمل والصبر

لا بد من وثوق بالنفس

نصيحة: " لا تفقدي ثقتك بنفسك مهما واجهتي في حياتك".

واضع إيمان

عندما تثق بـ نفسك

مرت فترات بحياتي جعلتني أنكسر، مرت بأيام صراعات جعلتني أنهزم، بدت يائسة، محبطة، بدون أمل. والأهم بلا ثقة...

مشيت على درب الأشواك!! وقدت حرب اللامبالاة. فقدت قوتي وأملتي وثقتي... وقلت لا بأس، كتبت أحلامي على سفينة الأحلام وانطلقت بها في بحر الأوهام، صرت أرى الظلام من حولي لكن أحيانا أرى نجوما تلمع من فوق، لا بأس سأخطئ...

أعرفون ماذا فعلت؟! لم أكمل في أوهامي وظلامي، نهضت وتألّمت، لكن من الألام تحلق الأحلام ومن الأوجاع تقوى الأيام، عندما وثقت لم أثق في أي إنسان وثقت في نفسي فقط، سرت على طريق اخترعتها أنا من ثقة نفسي صنعتها كي توصلني إلى كل مبتغاي، فضلت الصمود والألم على الخضوع والضعف

فضلت نفسي ووثقت في تفكيري، وأخيرا أزهرت وصرت فتاة بألف حلم صرت فتاة بألف طموح.

أمنية بوظلولة

لا تهتم بثقة نفسك

الثقة هي ذلك الطريق الذي يأخذك الى النجاح، السعادة، والطمأنينة، وهي ذلك الطريق الذي يبعدك عن الفشل، الحزن، والخوف...

وهي النور الذي يبعدك عن الظلام فالثقة عمود النجاح فلا تقل " لن أستطيع " ولا تستمع لكلام الناس إن قلّ أو كثر اجعل كلامهم في. طيات النسيان، إن قالوا عنك فقد قالوا عن الكثيرين من قبلك "لا تهتم " اعتمد على نفسك في كل الأمور فأنت " على قيد الحياة " ثق بنفسك تكسب حبا واحتراما من الناس، ولن تهرب من مشاكلك، وستغير حياتك وتحطم كل العوائق للوصول الى الهدف ففي النهاية ليس لك إلا نفسك، أنت من ستصنع هدفك وردد دائما " أنا " ولن تندم، و لا تحزن، ولا تخاف إن فشلت اجعل من ذلك الفشل تحديا لنفسك لكي تعيش حياة سعيدة. ثق بنفسك تكن سيدا، مميزاً، وقوياً، صادقاً، وتكن هدفاً ثق بنفسك وكن صبورا، ثق بنفسك وابتنسم.

نهيمة محمد هال

انتفاضة مدنه

لو كلفني الأمر نزع أحشائي لأصبو لهدفي، سأفعل سالماً وصلت أو عتيا، إن أجبرت، سأخلع عيني كمصباح يغدو الغسق منه شقيا، ولأحفرن بأظفري حوائط تزجرني، وسيكون غضبي على القضبان سخيا، أما شعري هو حبالي إن خانتني السلام، سوف أعلو القمم جثيا، سأسويق كل الهموم لجهنم مع أوجاعي ستصلى صليا، لا توجد نهاية لي أنا حتى بانطفائي أبدو بهيا

بديين علي الحسيني

حـبـور

عزة نفسي غالية لا تظن أنك ملكتي قلبي و عقلي، أنت بعثتي وبعثك أنا بتراب. لا تفكر أن
تأتيني يوما و تعتذر، فإنني اليوم غلقت الأبواب، قربك عذاب و بعدك راحة لي، وحبك في قلبي
صار شيئاً يعاب، لا تقل أحبك، أنت عمري وكل شيء فإنني كشفت زيفك و عذرك يا كذاب،
ابتعد و اذهب فإنك لا تهمني اليوم، كرهتك أنا لكل الأسباب، إن عزة نفسي نقطة تنتهي، عند
ألف صديق و ألف حبيب لن تموت إذا خسرت من تحب، ولكن ستعيش كالميت إذا خسرت
كرامتك.

ملطاني أنفال

خطوات الى النفس

قد يجرم الانسان في حق نفسه أحيانا غير قصد، و سيجابه في الحياة أمورا تحطم جبال الثقة الممزوجة بقطرات أمل داخله، هنا يتوقف سقائه عند حمم بركان منفجر، تفشل روحه عن العطاء، يتخلل الإنسان، إنسان آخر أكثر قوة و أكثر ثقة، ربما عند كل منا روحا، جميلة تستحق العيش بسلام

الثقة جبل مرصوص مخطوط بجملة من أقلام الحبر الغير قابلة للمحو، نغرس داخل كل واحد منا لحظة تواجده في هذه الحياة، أحيانا نتخلى عما نريد لنرضى الآخر، عذرا هذا ليس من أنفسنا، هذا ليس شبيه الثقة أبدا، لابد أن يكون المرء قواما سدادا لنفسه لحظة الوقوع في حفرة أنجبتها الحياة، ثغرة صغيرة كثرت فيها المصاعب، يلجأ الشخص للتخلي عن نفسه، و كل ما فيه ليرتاح بضع ثوان سليمة، لكن يا حسرتاه نسي أن السلام نجده فيما نريد!! على المرء أن يقوى على طغيان الذئاب، يلجأ الشخص إلى ترك روحه أمام رصيف منسي تماما رسالتي لكل من فقد نفسه: عليك اللجوء إلى نفسك مجددا ابحث عنها حتى لو بلغ هذا عنان السماء، اروي نفسك بجرعة من الثقة و بعض السلام ابتسم فأنت رائع، لا يهمك غيرك عش كما تريد أنت، لأنك أنت و تعيش من أجل نفسك.

الحسين أومالك صبرينة

عن هاما

لن تعيش حياتك سعيدا ان لم تكن واثقا من نفسك، بقدراتك، و بكل ما لديك...
 بانعدام الثقة بالنفس ينعدم الرضى، لا يرضيك لا شكك و لا تفكيرك، ولا حتى أهلك و
 أحبابك...
 واثق الخطوة يمشي ملكا، كلامه مسموع، حضوره، غيابه، أفكاره، كلها تشكل فرقا لمن
 حوله...
 لا تقل محال ناجحي، لا يمكنني الوصول لأي مكان أبدا...
 هذا يدمرك و يأكل كيائك من الداخل...
 تجاهل الانتقاد الهادم، و الأشخاص السلبيين الذين يستمتعون بتحطيمك...
 دعمهم يرون ما يمكنك فعله، و لا تفسر تصرفاتك لأحد...
 فمعاركك خضتها بمفردك، و حروبك دمرت ما دمرته بداخلك، و لم يكن أحدهم حاضرا.

بالعباس شيماء

اصنع لنفسك

اصنع لنفسك حافظاً يدفعك و يرفعك و ينقلك لمستوى أفضل و أعلى، كمثل صلاتك بالله عز و جل، فكلمة وطدت علاقتك بربك زاد قربك له، ويترتب على ذلك الزيادة في معدل النجاح و استقرار نفسك و حياتك...

اجعل قربك من الله هدف أمامك تريد الوصول اليه، و غاية تريد أن تحصل عليها، اجعل دعاءك هو حافظك، تقرب صلي اسجد و اخشع و تذل...

كلما زاد دعاؤك زادت صلتك بالله و زادت مكانتك، و اجعل أيضاً الحافظ في دعائك أولاً طلب رضى الله و بعدها أحلامك و أمنياتك، لن أقول لك احلم أو تمنى، لا سأقول لك ادعي فكلمة زادت دعواتك سيتحقق ما تتمنى، حقا الدعاء يغير كل شيء ليس فقط يغير النفس، بل أيضاً يغير القدر و يقلب الموازين، و تأكد أنها ستكون بإذن الله لصالحك.

مالة أشراف منير

الفهرس

- 3.....الأهداء
- 4.....المقدمة
- 5.....ثقتي بنفسي أساس الوجود / مروي قرموزي
- 6.....ثقة من قلب رجل / وفاء طيايبة
- 7.....كن واثقا من نفسك / كروش سارة
- 8.....شمسنا لن تغيب / ساسي سارة
- 9.....خارج الصندوق / هالة أشرف منير
- 10.....ثق بنفسك / مناصرة أicale
- 11.....في صراع مع ذاتي / بوداعي بسمة
- 12.....سيأتي الموت و يترك اسمي / خلود خيفة
- 13.....كنت ثم صرت / آية الرحمان ردوزي
- 14.....الثقة بالنفس نجاح / عزة مصطفى أحمد
- 15.....حين أحدثك عن أهل / ايناس جرياد
- 16.....الثقة الطبية / شميناز قريش
- 17.....شخصية قوية / واضح إيمان



- 18.....عندما تثقين بنفسك / أمينة بوزطوطة
- 19.....لا تفقد ثقتك بنفسك / نفيسة محمد فال
- 20.....انتفاضة مدنف / بنين علي الحسني
- 21.....حبور / سلطاني أنفال
- 22.....خطوات إلى النفس / الحسين أومالك صبرينة
- 23.....كن شامنا / بلعباس شيماء
- 24.....اصنع لنفسك / هالة أشرف منير