

مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق
للإعلام والنشر

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري
بن طيبة أحلام-باغوش إيمان

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

• هيئة التحرير
عزوز صالح-فاروق كداش
نسبية علال-طارق معوش-
ليلي حفيظ

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

• شهداء الشروق
مليلة صابور
أُغتيلت في 21 ماي 1995
خديجة دحماني
أُغتيلت في 05 ديسمبر 1995
حموي مكران
أُغتيل في 15 أكتوبر 1996

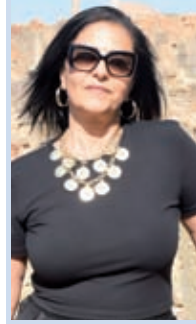
العربي
الشروق
مجلة شهرية

أنس تينا للشروق العربي:
فيديو "وين بيها"
نجم لأنه يمثل
واقعا مرا



18

الممثلة الفلسطينية
عرين العمري لمجلة الشروق لعربي



الشعب
الفلسطيني
هو الذي
يعاني
نفسيا
بمحاولة
قتل روحنا
المعنوية

64

5 إطلالات
فاخرة
بالاسود



46

التعامل الصحيح مع خصلات
الشعر الدارجة على الموضة

حافظي عليها
طبيعية لأطول
مدة ممكنة

54

استطلاع..
هل تقبلين منح
مولودك لعائلة
لا تنجب؟

07

أولياء يسمون
أولادهم بأسماء
الجن وصفار
الحيوانات!

42

اكتئاب نهاية السنة...
كيف تتجاوز
ديسمبر بسعادة
وسلام؟

70

دعم المرأة لزوجها، قوة
شخصية أم طمع في التغيير
هل يقدره الرجل
الجزائري أم يجعلها
تندم عليه!

72

• التوزيع: مؤسسة الشروق • موزع الشرق: اوسعادة رشيد • هاتف: 0560239781

• الطباعة: ANEP Rouiba 2023 • المنوان البريدي: 166 شارع محمد سعيدون القبة العاصمة

• الهاتف: 023713990/ 023713982

• الموقع الإلكتروني: magazine.echoroukonline.com • البريد الإلكتروني: echoroukkelarabi@gmail.com

فبعد السابغ اكتوبر من طوفان
الاقصى اعقبت تصريحات
نتنياهو وقال عن حركة حماس
كما قال فرعون وسحرته عن
موسى وقومه فقال نتنياهو ان
حماس شرذمة قليلون ، وانا
على استئصالهم لعازمون، وسار
على درب نتنياهو بعض الحكام
العرب من المطبعين الجدد ومن
كهنة المعبد من الحرس القديم
في التطبيع، وقالوا لنتياهو خفية
افعل ما تراه وانا لحركة حماس
لغاضبون ولها كارهون ورب
موسى وهارون انا لصادقون!!
فرد من جانبهم نتنياهو كما قال
سحرة فرعون بعزة بايدن انا
لنحن الغالبون وللسابغ اكتوبر
منتقمون؟
فصاح الحكام العرب من
جانب غزة: ويحكم يا اهل غزة
..الطيمة اللطيمة...!! وانا لكم
لناصحون فلا طاقة لكم اليوم
ببايدن وجنوده وانكم لمدركون
وانهم لكم لقاصفون..وانهم
على ابادتكم مجتمعون؛ فاخرجوا
المقاومة من بينكم انهم اناس
يتحررون وللاقصى مطالبون؟
فقالت غزة وما ادراك ما غزة
بلسان عربي مبين : ان معي
ربي سيهديني وانا بعون الله
منتصرون ولكنكم يا حكام
العرب قوم تجهلون.



•ياسين فضيل

التاريخ يعيد نفسه

المتمعن في القرآن
الكريم يجد ان التاريخ
يعيد نفسه في قصة
موسى وفرعون
وسحرته واليوم غزة
ممثلة في المقاومة
بكل فصائلها من جهة
ومن جهة اخرى نتياهو
وبايدن..

إشراقة



•ياسين فضيل

وداعا عام 2023

يودع العالم بأسره عام 2023 بحلوه ومره ويستعد لاستقبال عام جديد كله امل ان يكون عاما مليئا بالمسرات. لكن ما بقي راسخا في الذهن تلك الشخصيات التي رحلت عنا خلال عام 2023 وعلى راسهم الشيخ العلامة الطاهر آيت علجت بعد مسيرة علم وفقه وجهاد قارب القرن مرورا بالناقد والمفكر الاسلامي الدكتور عبد المالك مرتاض. وحري بنا ان نقول ان فقدان العلماء هو خسارة للامة وليس لعائلة الفقيد فحسب بل يتعدى الالم والف الفراق الى المحبين والى المتابعين خاصة اولئك المحسوبين على التيار الوسطي.

هذا من جهة اما من جهة اخرى فإن سنة 2023 ابت ان تفوض غزة لترفع راس العروبة الى الاعلى وهذا بجهادها واستبسال مقاومتها وكان الله ناصرهم في حين خذلهم الحكام العرب؛ لياتي ابو عبيدة ومن هو هذا الاسم يكفي ذكر اسمه لتتعطل وتشل الحركة في تل ابيب..

صوت رجل منبعث من تراب ورمال أنفاق غزة يبشر الناس ان المقاومة بخير وانه لجهاد نصر او استشهاد ، هذه العبارة حفظها الصغار قبل الكبار بل اكثر من ذلك كلما ظهر المثلث ابوعبيدة في الشاشة عم السكون في كل بقاع فلسطين المحتلة ليستمعوا ما يقوله ، ومن عجائب هذا الرجل انه مرة خرج في الشاشة يوصي المستوطنين في غلاف غزة بالمغادرة قبل مغيب الشمس خرج الصهيوني تنياهو بضرورة البقاء ولا مغادرة لكن المستوطنين خرجوا مثلما قال لهم المثلث لانهم بثقون في كلام ابي عبيدة ولا يثقون في رؤسائهم.



هل تقبلين منح مولودك لعائلة لا تنجب؟

لذا، فالأمر صعب عليها، ولا يمكن لها أن تكون مع فكرة إهداء طفلها إلى عائلة أخرى لا تنجب. في المقابل، أقدمت الكثير من الأمهات على تقديم طفلها حديث الولادة إلى أحد من أقاربها، لكنها، مع مرور الوقت، ندمت على هذا الفعل، خاصة وهي تراقبه كل يوم أمامها، وهو ما اعتبرته "منال"، خطأ لا يغتفر منها، "ولو رجع الزمان إلى الوراء لن أهدي ولدي الذي قضى تسعة أشهر في بطني" على حد قولها، حتى لأخيها الذي لا ينجب، فهي لم تكن تعي ما قامت به خلال تلك الفترة، خاصة وقد وعدت أخاها من قبل الولادة، لكن حين تراه يكبر كل يوم أمامها أحست بذلك الألم، وذهبت أبعد من هذا، بل اعتبرت الفعل ليس هدية بل تخليا عن فلذة كبدها.

كلاهما صعب، عدم الإنجاب وتقديم ولدك هدية لمن لا ينجب، خاصة حينما يهدي للأقربين وتراه كل يوم يكبر أمامك، كما عبرت العديد من الأمهات.

في الحفاظ عليها، رغم العديد من التشققات والصراعات، فكانت بمثابة أداة صلح، إن صح القول. وهذا، ما يجعل من قيمة الأولاد في العائلة مهمة جدا. لذا، ليس من السهل كذلك أن تستغني عنهم بسهولة.

هذا، ما يجعل العديد من الأمهات ضد فكرة تقديم ولدها حديث الولادة إلى عائلة أخرى لا تنجب، على حد قول "سهيلة"، التي رفضت الفكرة جملة وتفصيلا، حتى ولو تعلق الأمر بأحد من أقاربها، بل بأخيها أو أختها، فلا يمكن لها أن تهدي من تربي في أحشائها إلى شخص آخر. وهو ما ذهبت إليه "نادية"، التي اعتبرت الأمر مستحيلا كذلك، رغم أنها تدرك أن فيه خيرا كثيرا، وتؤجر عليه، لأنها أدخلت السعادة إلى بيت آخر، ولا يمكن وصف تلك السعادة، لكن ليس على حساب أحد من عائلتها، لأن الطفل الذي تربي في بطنها التسعة أشهر، أصبح واحدا من العائلة، فهي لا تنتظر حتى يولد ويكبر لكي يصبح كذلك.

يكتب للكثير من الأزواج عدم الإنجاب، وهو القدر الذي يتلقاه الكثير من الأزواج بحسرة، وفي بعض الأحيان، بعدم الرضى.. وهذا، ما يظهر في أقوال الكثير منهم، بالسؤال دائما لم حرموا دون غيرهم.. فنعمة الأولاد لا تقدر بثمن، ولا يحل محلها أي شيء مهما كان. لذا، تختلف طرق التعامل مع هذا الأمر من شخص إلى آخر، حتى بالانفصال بحثا عن الذرية، حينما لا يرضى الزوج خاصة بهذا القدر، أو عن طريق تبني طفل من عائلة أخرى أو من جمعية خاصة بالتبني. لكن حديثنا في هذا الموضوع يناقش من زاوية أخرى، وهي: هل تقبل الأمهات إهداء ابنها لعائلة أخرى لا تنجب الأولاد؟

كما تحدثنا سابقا، ليس من السهل تقبل علاقة زوجية لا تثمر بالإنجاب، فالأولاد زينة العائلة، بل في الكثير من العلاقات كانت السبب المباشرة

رغم الإبادة الحاصلة في غزة:

مثقفون مشهورون يختارون الصمت واللامبالاة

ليس بالضرورة أن تكون عربيا ومسلما، لكي تتفاعل مع ما يحدث في غزة، بل فقط، أن تكون إنسانا يؤمن بحق الأشخاص في الحياة، ومن لم تتحرك مشاعره تجاه الإبادة الحاصلة في غزة وليست الحرب، منذ أكثر من شهر، فلا يستحق لقب إنسان، بل هو أقرب للجماذ، إن صح التعبير.

أنفسهم أمام رعاة أدبهم، فقد يعارض رأيهم رأي من يقدمون لهم الدعم في الوصول إلى قمم عن طريق الجوائز والتكريمات. لقد كان هذا الصمت واللامبالاة بالنسبة للكثير من متتبعي هؤلاء المثقفين، صدمة، ففي الوقت الذي كانوا ينتظرون رد فعل قويا يندد علنا بما يحدث لإخواننا في غزة، ظهر العكس تماما، وحتى وإن وجهت لهم أسئلة مباشرة عن هذه القضية، فقد اختار العديد منهم الصمت وعدم الرد، أو التهرب الدبلوماسي الذي يوضح حقا، أن الماديات في الكثير من الأحيان تجاوزت المبادئ والمواقف التي تبقى معلقة على جبهة التاريخ.

الغريب، أن العديد منهم لم يظهر أثر رد فعلهم حتى في منشورات الوسائط الاجتماعية، كمن يخاف معرفة موقفه الصريح تجاه هذه القضية، حتى وإن كان واجبا على كل واحد منا أن يكون رد فعله واضحا وصريحا، وعلى العلن، لا يحتاج إلى تبرير. وهو الوقوف ضد ما يحدث حتى ولو بسطر واحد في الوسائط الاجتماعية وهو أضعف الدعم. والمؤسف أكثر، أن العديد منهم في بعض حواراته أو لقاءاته، يدعو إلى السلام والأمن، وضرورة حقن الدماء، كمن يراها حربا عادلة وليست إبادة كما يصورها الإعلام الصهيوني، من أجل التغطية على رأيه الصريح وموقفه في ما يحدث في غزة.

بين الصمت واللامبالاة، ضاعت مواقف الكثير من المثقفين الجزائريين والعرب تجاه الإبادة الحاصلة في فلسطين، مواقف لن يرجع الزمان للخلف من أجل تصحيحها وسوف تبقى تلاحقهم دائما.

فريقين، غير المباي والصامت، والصمت لا مبرر له أمام ما يحدث في غزة. للأسماء المعروفة في عالم الفن والرياضة أثر كبير في مثل هكذا أحداث، لكن للأسف في الجزائر، غلب الصمت على الكثير من الأسماء المعروفة في الأدب والثقافة واكتفوا بدور المتفرج، لا ندري السبب، حتى وإن كان واضحا للعيان عند بعض الأسماء المعروفة في الثقافة خاصة الأدب، وهو ألا يكشفوا

لذا، فقد تفاوتت ردود الفعل تجاه هذه الإبادة المكننة، كل على حسب منصبه وموقعه وقربه من الأحداث، بين مقاطع للكيان وبين معتصم أمام السفارات وبين داع إلى ضرورة محاكمة مجرمي هذه الحرب غير العادلة، التي ذهب ضحيتها إلى حد الساعة، العزل من الأبرياء أطفالا ونساء. في المقابل، نجد من لم يحرك ساكنا تجاه هذه الأحداث، وانقسمت هذه الفرقة خاصة المثقفين، وهو موضوع حديثنا إلى

سلاماً على
غزة بما فيها
بمن فيها، بكل ما فيها

Gaza

PALESTINE



هل هي مشروع زواج أم زمالة بريئة؟

الصداقة بين الرجل والمرأة بمنظور جزائري

يقال إن الصداقة بين الرجل والمرأة يمكن أن تنمو إلى حب، لكن، لا يمكن للحب أن ينقلب في يوم من الأيام إلى صداقة.. فهل هذه المقولة صحيحة؟ وماذا عن الصداقة في الجزائر؟ هل تنطبق عليها هذه المقولة؟ وما المعايير التي تتحكم فيها؟ وهل لها خاصية تميزها عن غيرها من الصداقات في العالم؟ كل هذه الأسئلة، سنجيب عنها انطلاقاً مما يفكر به الجزائريون في الموضوع.

صداقة، وحتى لو كانت سيكون وراءها غايات أخرى، سواء كانت نبيلة أم ذميمة.. أما الصداقة التي تؤدي إلى حب، فعداها يرى الصداقة بين الرجل والمرأة قد حددها الشرع: "الصداقة تطفى الجنسين لا تجوز شرعا، لأن العاطفة تطفى في الأخير، وفكرة تقليد الغرب لا تلائم مجتمعنا المحافظ والعقلية" قول "عواقبها لا تحصي". حياة، تقول إن لم تكن هناك صداقة، يجب وضع حد للرجل، ويجب على الرجل احترام قرار المرأة في رغبتها في تكوين علاقة زمالة أو صداقة. نجيب، يجزم بأن هذا النوع من العلاقات لا يمكن أن يكون صادقا، "الصداقة في الجزائري هي فقط غطاء لحقيقة إقامة علاقة تحت مسمى آخر".

تقدم نوال وجهة نظر أخرى، حيث تقول: "الصداقة لا يمكن أن تقوم إلا في حالة واحدة، ألا يكون إعجاب متبادل شكلا ومضمونا، بمعنى أن المرأة لا تفكر في هذا الصديق كزوج مستقبلي". آمال، ترى بأن الصداقة ممكنة: "في الإدارات، يمكن للمرأة أن تضع حدودا في عملها، ولا تسمح لأي زميل بأن يتعدى حدود الزمالة". سيليا، تضع ديباجة للصداقة: "وجود صداقة بين الجنسين يعني أن هناك قبولا متبادلا، واحتمالية تحول هذه العلاقة إلى حب كبيرة جدا، إلا بوجود حواجز كثيرة. وهناك من يضع هذه العلاقة كمنفذ طوارئ، إذا لم تتكلم الحياة بزواج، وهنا يصبح الصديق دكة الاحتياط".

الذي يشبه مهرجان البندقية، قد تخفي الأقنعة النوايا ولن تميز المرأة الرجل الخبيث من الطيب، الذي عادة ما يظهر وجهه الحقيقي ويطلق باب المرأة مباشرة دون أن يعرج على علاقات مؤقتة باسم الصداقة..

وقد ينطبق ما قيل أعلاه على الصداقة بين الجنسين عبر السوشيال ميديا، بل قد تكاد تكون أكثر خطورة من علاقات الزمالة أو الصداقة في العمل أو الدراسة، لأن كل الأطراف متعارفة بلا أقنعة وبلا حواجز افتراضية".

صداقة في دكة الاحتياط

سألنا عينة من الناس عن الصداقة بين الرجل والمرأة، فمثلا أحمد يؤكد: "لا يوجد صداقة بين المرأة والرجل، لأن الرجل دائما ينظر إلى المرأة بغريزته، وينظر إليها كجسد ولا يمكن أن تقوم

تحدد الصداقة بين الرجل والمرأة وفق الحدود التي نضعها، وعلمنا كبشر أن نؤمن بأننا بشر وفطرنا تتلاءم مع الظروف التي نوفرها والبيئة والتقاليد.

الكثير منا قد يؤمن بوجود الصداقة، ولكن في ظروف معينة، وفي فترة معينة ولا يعترف بمسمى الصداقة مدى الحياة بين الجنسين، ماعدا صداقة واحدة هي صداقة الرجل بزوجته. تؤكد أبحاث علم النفس أن علاقة الصداقة العميقة بين الجنسين التي تتعدى سنوات، دائما تتحول إلى علاقة حب، أوفهي لن تستمر وستكون غير بريئة بالمعنى الحقيقي للصداقة. ومن غير المنصف، أن تأتي امرأة تتعامل مع الرجل الزميل متخفية بضعة حدود ثم تتهمه بأنه لم يحترم الصداقة، فوحده الرجل السخيف الذي لا يضع اعتبارا للحدود. وفي معتزك الحياة



التجويد العاطفي

أذكي طريقة لضمان حب وقلب الزوج

تؤمن أغلبية النساء بأن الاهتمام بكل وأدق تفاصيل الزوج وإغداقه بالحب والقرب والرعاية التامة والحنان، هو أفضل ضمان للإخلاص وكسب حبه وقلبه.

نقصت، زاد تقديرها. والإنسان، في العموم، وبالأخص الرجل، إذا ضمن زهد. وبالتالي، على المرأة أن تجوعه عاطفياً بين الحين والآخر. وهذا، بأن تتوقف عن المبالغة في الاهتمام به، والتقليل من شغفها نحوه، وإيقاف جميع الطقوس التي توحى إليه بأنها مضمونة، لأن الرجل إذا ضمن زهد. فمن الذكاء، أن تُشعره بأنه يمكن أن يخسرهما في أي لحظة، فيبذل مجهوداً إضافياً للحفاظ عليها، أي، أن تنتزع منه الطمأنينة تجاه فكرة أنها موجودة لا محالة.

وجعلنا بينكم مودة ورحمة

وعلى عكس ما سبق، يرى البعض بأن الحياة الزوجية هي جنة استقرار وسكينة، وليست ساحة حرب، لكي نسمّمها بهذه الأفكار والتكتيكات الهدامة. فعلى المرأة أن تبذل الحب لزوجها، وهو مطالب بمبادلتها بالمثل. مصداقاً لقوله تعالى: "وجعلنا بينكم مودة ورحمة". ولتعلم الزوجة التي تفكر في تجويد زوجها عاطفياً، أن هناك الكثير من المطاعم ومحلات الأكل السريع العاطفية، التي تنتظر الفرصة المواتية لإشباعه، فالحذر الحذر..

بحسب الكثير من أخصائيي العلاقات الزوجية. فقد تأتي بنتيجة عكسية، خاصة مع الرجل الذي يجعله الغمر في الحب يصل مرحلة الإشباع والتخمة العاطفية، فيختنق ويمل ويتململ من العلاقة، إلى درجة البحث عن بديل بالخيانة أو الزواج من أخرى، على أساس، أن الرجل كالنبته، سيموت المسكين لو غمرته بالكثير من الماء. والأفضل، أن تعتمد معه أسلوب السقي بالتقطير، كي لا يهلك وتنضب مشاعره تجاهك. وهذا، ما يسمى بالتجويد العاطفي.

من ضمن تمرّد

يرى الكثير من الأخصائيين بأن الرجل، في العموم، نمرود، تُبطره النعمة فيتنكر لها. فإذا أغدقت عليه المرأة بحبها، فسوف يعتاد على ذلك الحب، ويعتبره حقاً مكتسباً، فتبرد مشاعره تجاه مانحة ذلك العشق، وسيتمرّد عليها، بحثاً عن أخرى نمرودة مثله.

لهذا، فإن أفضل معاملة للحفاظ على حب الرجل، هي التجويد العاطفي. وهو تقنية تقوم على أساس منح الحب بمقدار موزون، أي بلا إفراط، ولكن، بتفريط شديد، إذا استدعى الأمر ذلك.. فحتى المشاعر، تخضع لقانون العرض والطلب.. فكلما كانت كثيرة ومبالغافياً، قلّت قيمتها. وكلما

لكن، الآن، في عصر السوشل ميديا التي يسكنها الكثير من سحرة التنمية البشرية وكاسرو اللحمية الأسرية ومفجرو العلاقات الزوجية من مروجي ومؤسسي "التيهوديت" العلائقي، الذي نزع عن كل العلاقات الإنسانية عفويتها وصفاءها، وسمّمها بترسّانة من التكتيكات الخبيثة.. من مثل، أن الإغراق في الحب، هو أكبر خطأ يمكن أن ترتكبه الزوجة، ويجب استبداله بالتجويد العاطفي، الذي يكاد يكون "ترند" على مواقع التواصل الاجتماعي، على أساس، أنه أذكى وأنجع طريقة لكسب قلب الزوج وحبه، من منطلق: "جوعي زوجك يتبعك، أشبعه سيتبع غيرك". فما المقصود بالتجويد العاطفي؟ وما هي استراتيجيته؟

السقي بالتقطير بدل الإغراق العاطفي

الإغراق العاطفي، هو بذل الكثير من الحب والعطف والاهتمام والرعاية للشريك الزوجي أو العاطفي (خطيب، حبيب)، دون أن يطلب منا ذلك، وبلا مقابل، بهدف الاستحواذ على قلبه وحبه وأسرفؤاده. لكن المؤسف، أن هذه الاستراتيجية قد تكون خاطئة، وتدخل ضمن نطاق الغباء العاطفي،

الشكوى وكثرة التذمر اضطراب نفسي، أم عادة اجتماعية؟

أشخاص ينشرون السلبيّة خوفا من العين والحسد

قلت العلاقات الاجتماعية، وهفتت حرارة اللقاءات مذ سادتها الشكاوى والتذمر فقط، فلم يعد الناس يستمتعون بوقتهم كالسابق في تبادل الأحداث الإيجابية، والغالبية العظمى صارت تحتفظ بتطوراتها لنفسها، فيما تشارك الجميع الجانب السلبي من حياتها، خوفا من العين الحسد أو عادة اجتماعية تستفحل بين الناس أسبابها نفسية



الأشخاص المنهارين مثله إلى قربه، حتى يشعر بالارتياح والاستقرار".

الخوف من العين والحسد

لأبد من الإشارة إلى أن التواجد في بيئة مليئة بالشكوى، وعدم الرضى سواء في البيت الذي يعيش فيه الفرد، أم في مكان عمله، حيث الأصدقاء والزعماء المتذمرين، يجعل منه شخصا مفرغا من الإيجابية، يسعى للتعبير عن مشاعره السلبية والتركيز عليها.. فهو يرى أن الحديث عن وقائعه المميزة، وإنجازاته وسط هذا المحيط قد يلحق به العين ويصيبه بالحسد، ما يتسبب في إفسادها، وبالتالي، بدلا من نشر طاقته، يستسلم لطاقته محيطة، ويندمج فيها، انطلاقا من أفكار وقناعات بالية، تصيبه مع الوقت بالعجز والتشاؤم، وإن الخبراء كثيرا ما ينصحون الأشخاص الذين لا يزالون يتمتعون بالإيجابية داخلهم، لكنهم مجبرون على إبداء تذمرهم للاندماج في المحيط، بتغيير بيئاتهم. تقول الأخصائية مريم بركان: "قد لا نقوى على تغيير أسرننا، لكن، علينا أن نقتنع بأننا مسؤولون عن تغيير سلوكهم السلبي، ولكننا قادرون على تغيير مقر عملنا أو جماعة الأصدقاء والزعماء الذين نشعر بأذية طاقاتهم وانعكاسها على حياتنا".

يتحملون فيها شكايات الغير وتذمرهم من كل شيء، خاصة إذا تكرر الأمر مرارا.. وهذا، ربما ما يفسر انقطاع العديد من العلاقات الاجتماعية اليوم، حين أصبح التذمر سلوكا يوميا للكثير، أينما حلوا وارتحلوا".

هذه الدوافع النفسية للاستمرار على الشكوى والتذمر

الفرد كثير الشكوى، التذمر من كل شيء ولا يعجبه أي شيء، ليس بالضرورة شخصا يتغنى درء العين والحسد عن حياته، بل يمكن أن يكون مصابا باضطرابات نفسية، تجعله غير راض عن بيئته وعن إنجازاته، مهما اجتهد وبلغ من التقدم.

وهو، بحسب الأخصائية النفسانية د. دبوب عقيلة: "الفراغ العاطفي، والصدمات النفسية المتكررة، التي تنتج عنها مراحل من الاكتئاب أو الوسواس. هي ما يجعل الفرد دائم الشكوى، كثير التذمر، يرتجي بذلك تحصيل الاهتمام النفسي من الآخرين، وجلب التعاطف معه، رغم كونه لا يستحقه في الكثير من الأحيان.. لكنه، يستمر في سلوكه، لأنه يخفف من حدة شعوره بالألم، وتكمن خطورة هذا الاضطراب في كون المصاب به يسعى إلى جلب انتباه واهتمام

محكومون بالعزلة.. التذمر يفصل في العلاقات الاجتماعية

إن المشابك التي تصل بين الخلايا العصبية تسهل مرور المعلومات من وإلى الدماغ، وهذا بدوره يسهل عملية تكرار هذا السلوك في المستقبل، حتى يصبح الشخص غير مدرك أنه يقوم بهذا السلوك، أي إن الأمر يصبح بمثابة العادة. وبحسب ما أظهرته الدراسات العلمية، فإن أغلب الناس يشكون على الأقل لدقيقة واحدة خلال أي محادثة عادية، إذ يجعلهم التذمر يشعرون بالارتياح، ويفرغهم من الضغوط المتعلقة بأمر ما، لكن هذه العادة وكالكثير من مسببات السعادة المؤقتة الأخرى، تعد غير صحية، وهي مؤذية للشخص في حد ذاته ولمحيطه الذي يستمع له، ويتلقى طاقته السلبية، حيث إننا جميعا نرجو أن نلتقي أشخاصا إيجابيين يرفعون من معنوياتنا ويساعدوننا على التقدم، وليس العكس.. لهذا، عادة ما ينفر الناس من الشخص كثير الشكوى، ليجد نفسه محكوما بالعزلة مع مرور الوقت. تقول الأخصائية الاجتماعية مريم بركان: "مع أن الناس أصبحوا أنانيين ويستمتعون بالاستماع إلى مشاكل ومطبات الغير ليشعروا بالراحة حيال تأخرهم، إلا أن لهم حدودا

أي نوع من الأمهات أنت؟

تختلف طرق معاملة الوالدة لأبنائها من أم لأخرى، على حسب الظروف والطباع وحتى الحالة الاجتماعية، وهو موضوع حديثنا أي نوع من الأمهات أنت؟ أي كيف تتعاملين مع الأولاد في الحياة اليومية، سواء في البيت أم خارجه، وفي المحيط الاجتماعي ككل. الأكيد، قبل الخوض في استطلاع الرأي، سوف نجد هناك فرقا كبيرا في هذه المعاملة، وهو ما نقف عليه اليوم في مجتمعنا، ويظهر للعيان، يمكن أن يوضح جليا أي نوع من الأمهات هي التي أمامنا.

"أظهر القسوة في الأمور الجادة، واحرص على ضرورة التربية الحسنة، حتى ولو كان على حساب علاقتي بهم فما بيني وبينهم أصلحه، لكن، مع الغير، يمكن عدم إصلاحه، وأظهر أمام الناس أنني قصرت في تربيتهم"، هو تصريح "فايزة"، التي تفضل الصرامة في التعامل مع أبنائها، وهي من النوع الذي يرى بأن كثرة الهزل مع الابن قد تفسد طباعه مع العائلة، تضيف: "يعتقد الكثير من الآباء وخاصة الوالدات، أن كثرة الضحك والهزل مع الأبناء شيء جميل يساعد على نمو الطفل في ظروف حسنة، وأنا لست ضد الفكرة، لكن للأسف، فيه مبالغة في هذا الأمر، فهذا يحول الطفل إلى شخص صعب التحكم فيه، فالصرامة في الكثير من الأمور تكون الطريقة السليمة للتربية الحسنة".

في حين، "نسيمة" تفضل الحنان والرفقة مع الأولاد، حتى ولو ارتكبوا أخطاء، فهذا يدخل ضمن تجارب الطفل في الحياة، ومنها يتعلم على حد تعبيرها، فلا يمتن بكل حال من الأحوال، أن يحاسب الطفل في كل مرة على ما يقوم به وفي نفس الوقت يعاقب، يجب أن يعامل بليونة وليس بالصرامة الزائدة، التي تراه العديد من الأمهات هي السبيل الوحيد في التربية الحسنة، بل يمكن أن يحدث العكس، فالضغط قد يولد الانفجار على حد تعبيرها.

أما "كهينة"، وهي مربية في روضة، فتري بأنه يجب التفريق بين طباع الأطفال، فكل طفل يتطلب طريقة معينة فما ينطبق على أحدهم قد لا ينطبق على الآخر، وهذا هو الخطأ الذي يقع فيه الكثير من الأمهات في تربية الأولاد، وعن نفسها تقول: "لو تلاحظ.. هناك فرق كبير في تربية البنت والولد، وهذا ما يوجب عليك ضرورة التفريق بينهما في الأسلوب الصحيح، بالنسبة إلي، أزواج بين الحنان والليونة وكذا الصرامة، وهذا على حسب الموقف، ففي بعض الأمور، يجب أن تكون الأم صارمة والعكس، لكن الشيء الأكيد بالنسبة إلي، أنني أكون صارمة لكن بحدود، لا يصل الأمر إلى الضرب المبرح، ربما العقاب يكون بطريقة لينة للتذكير فقط وليس للإلحاق الضرر".

هو الاختلاف الموجود بين الأمهات، في التعامل مع الطفل، بين الرقة والحنان، والصرامة والعقاب، غير أن الأكيد أن كل هذه المعاملات تصب في مشكاة واحدة، وهي صلاح الابن وتربيته تربية حسنة.



تحديات الأم الحديثة

معركة ضد كل ما يحيط بها

أصبح لدى الأمهات الجدد والمقبلات على الأمومة، وعي كاف ليدركن أن المهمة التي تنتظرهن ليست سهلة، وأن تربية طفل في هذا الزمن، وإعطاءه القيم الدينية والاجتماعية الصحيحة والتركيز على قوة شخصيته وصلاحه، بات أشبه بمهمة صعبة، كما لم يكن كذلك من قبل أبداً، في ظل كل هذه التغيرات الاجتماعية والضغوط النفسية والعقائدية، التي تمارسها جهات تكاد تكون مجهولة.

التسويق للانفتاح والتحرر منذ الصغر هكذا نفتح نوافذ لتطير قيمنا

إن حجة جميع الأولياء، اليوم، لتبرير استخدام أطفالهم وسائل التكنولوجيا الخطيرة، هو أنه لا يمكنهم منع أبنائهم من مواكبة التطور، وأن جميع الأطفال باتوا يستخدمون الهواتف والتلفاز والإنترنت.. فهي الوسيلة الحديثة للتسلية والترفيه، وأنهم بهذا يدافعون لاشعوريا عن انفلات قيم الأسرة والمجتمع والدين، نظراً لما تقدمه هذه الوسائل من رسالة هدفها الأسمى هو زرع قيم دخيلة، والسعي إلى تحرير الطفل منذ أولى مراحل إدراكه، من الارتباط بالعقيدة، والخضوع لنظام الأسرة، والتمرد على كل القيم الاجتماعية السامية.

ليكون شخصاً مستقلاً يفعل ما يشاء، حيث لم يتوقف تأثير الغرب من خلال الأكل والملبس فقط، إنما بدأت رسائله السامة لنشر المثلية الجنسية والانحلال الخلقي

التربية العشوائية التي تصدرها بعض الأسر إلى الشارع. تقول الخبيرة الاجتماعية مريم بركان: "تولد يومياً تحديات جديدة، بعضها يلبس أسلوب العصرية، يدعو حديثات العهد بالأمومة إلى ما بات يسمى بالتربية الإيجابية، ثم يتهمهن بالتهاون والتساهل واتباع الغرب، ثم إن القدر الذي باتت تبذله كل أم حريصة من جهد في غرس القيم بطفلها، تواجهه، جهود أكبر في الشارع والمدرسة وقاعات الرياضة.. لجذب الطفل في الجانب الآخر، وكل يقظة و قتال ضد سهام المجتمع المستمر في الانحلال تعتبر واجبة لا مناص منها".

وأي دور المدرسة؟

قبل سنوات ليست بالبعيدة، كان يعول على المدرسة في تربية الناشئة، أكثر مما يرجى منها التعليم، فقد كان المعلمون يجتهدون أيما اجتهد في تلقين الطفل القيم النبيلة، وترسيخها في شخصيته، ليكبر على أثرها.. أما اليوم، وقد تغيرت البرامج الدراسية، وتقلص الحجم الساعي الذي يربط التلميذ بمدرسته، وزادت المواد التي تشتت تركيزه أكثر مما تحسن مستواه العلمي، فقد بات على الأمهات وحتى الآباء أن يسحبوا آمالهم في أن تصلح المدرسة من أبنائهم، بل على النقيض من ذلك، فإن أمهات كثر باتن مطالبات بمراقبة تأثير المدرسة على تنشئة أطفالهن. تقول السيدة بابا علي نورهان، محامية ولية تلميذ، في السنة الأولى ابتدائي: "أنا لا ألوم أحداً بقدر ما ألوم الأم في انحراف طفلها منذ الصغر، فالكثيرات يطلقن فلذات أكبادهن للروضة ثم المدرسة طوال اليوم، وينفضن أيديهن من التربية، لا متابعة ولا مراقبة، في حين إن هذه المؤسسات أصبحت خطيرة أيضاً، من خلال المحتويات التي قد يتلقاها الأطفال هناك، تبعاً لتوجهات معلمهم، وكذلك تأثير الأطفال الآخرين".

تضرب عمق مجتمعاتنا بسهولة تامة، من خلال التسويق للناجحين والنسخ المثالية هناك، وتسييل الضوء على قيمهم والبيئة التي ينشؤون بها.. وهذا كله عبر نوافذ نفتحها لأطفالنا بكبسة زر.

الشارع يفسد ما تصلحه الأمهات

تبدأ تحديات الأم الحديثة في هذا العصر، منذ الولادة. حين يجتهد المجتمع المحيط ليسبب لها عقداً حثيثة، من خلال توجيه الكثير من الملاحظات وسيل من الانتقادات اللاذعة، حول أسلوبها في التربية، مع رسم صورة مستقبلية سوداوية قائمة على المقارنة ليس إلا، وتتفاقم آثار ذلك عندما ينتقل هذا الطفل إلى خارج محيطه الضيق، ليصبح فرداً من ذاك المجتمع، من خلال اللعب في الشارع أو الانتقال إلى الحضانة أو الروضة ثم مراحل التعليم الأخرى. هنا، يكون على الأم، على وجه الخصوص، لكونها المسؤول الأول- إن لم نقل الوحيد في بعض الحالات- عن تربيته، بدء معركة القيم مع العادات والتقاليد ونتائج





جمع التبرعات والمساعدات، أحدث صيحات الاحتياج

تعددت وسائل الاحتياج والنصب، في السنوات الأخيرة، وكلما زاد وعي الأفراد حيالها، اشتد مكر المحتالين وتنوعت أساليبهم وحيلهم أكثر.. ولعل أبشعها، تلك التي تستعمل ماسي وأوجاع الغير، للاستيلاء على أموال آخرين بدافع العاطفة والتأزر.

استغلال الكوارث والحروب للنصب والاحتياج بعد أيام من بدء العدوان الغاشم الأخير على قطاع غزة، ظهرت فئة من محتالين، يدعون أنهم من الطلبة الجامعيين، تطوعوا لجمع التبرعات لزملائهم من الطلبة الفلسطينيين في مختلف الجامعات، الذين انقطعت بهم السبل وفقدوا التواصل مع أهاليهم هناك، بحيث انقطعت إعالتهم أيضا، وقد حظيت مجموعة الأشرار هذه التي نشطت في الشارع بتعاطف كبير من قبل المواطنين، ف تبرع لهم الجميع، كل يمنح ما يجيبه حتى الأطفال الصغار ممن كونوا وعيا من أهاليهم حول القضية، علما أن هؤلاء لم يقبلوا أي مساعدات أخرى باستثناء المال، بعد تحرّ وبمساعدة فليسبوكيين، تم انتشار معلومات تفيد بأنهم مجموعة نصابين، وأن ما يجمعونه يصير إلى جيوبهم، لا إلى مساعدة الطلبة الغزويين.. فتحرّكت مصالح أمن البلدة لتعتقل ثلاثة منهم، بتهمة التزوير والاستغلال، وتحجز على ما قاموا بجمعهم من تبرعات. ليست هذه الحادثة الأولى من نوعها، فهناك جماعات وأفراد، يدعون بمحتالي الكوارث، ينشطون بكثرة بعد الفيضانات والحرائق والحروب، مستعدون للتزوير والكذب وشهادة الزور، سلبوا من المواطنين ثقتهم في الجمعيات والخيرين، الذين يجتهدون في الميدان، وقد لاحظنا هذا الأمر بكثرة من خلال الحرائق التي مست منطقة القبائل في السنوات الأخيرة.

غذائية منتهية الصلاحية أحيانا، وأخرى سيئة الصنع، ويلعبون بها على أكثر وتر حساس لدى الجزائريين، حتى إن منتجين أخذوا يلجؤون إلى هذا النوع من الاحتياج، بحجة زهاب الأموال إلى مستشفيات السرطان، ودور العجزة، فقط للتخلص من سلعهم الكاسدة.

الاستعانة بمواقع التواصل الاجتماعي للوصول إلى أكبر قدر من المتبرعين

أدركنا جميعا أن الإنترنت باتت مرتع المحتالين من مختلف الأصناف، وأن مواقعها تعج بما لا يحصى من الأشرار الذين يتخفون خلف حسابات وهمية لفاعلي الخير والجمعيات المزورة التي تجمع التبرعات، ولأن الشعب الجزائري معروف بالتعاطف والتأزر في ما بينه، خاصة في الأوقات الصعبة، وقد يؤثر على نفسه وعلى أسرته ليتبرع بصدقة تساعد غيره وتبعد عنه الأذى، فقد كثر الاستغلاليون عبر هذه الشبكة، بحيث بات القانونيون يحذرون منهم بشدة، خاصة أن فساد هؤلاء المحتالين دفعهم حتى إلى تمويل حملات التبرع، لتصل إلى أكبر قدر ممكن من المغر بهم، الذين أغلبهم من المتقدمين سنا، والذين لا يجيدون التعامل مع التكنولوجيا، ويمنحون حملاتهم التطوعية لجمع التبرعات مصداقية أكبر، من خلال الإشهار المصور وتركيب فيديوهات احترافية أيضا.

منتجات بضعف أسعارها، ونصف جودتها لنهب جيوب المتبرعين

شهدنا صورا مختلفة للتسول، في السنوات الأخيرة، لكننا لم نتوقع يوما أنه سيتم التسول علينا في قالب تجاري محترف، ومن خلال تجنيد فرق خاصة، مهمتها سلب أموال المواطنين من ذوي الإنسانية العالية.. إنهم أولئك الذين باتوا يترقون أبواب بيوتنا يحملون منتجات غير معروفة وملفا طيبا، عادة يكون لطفل أو طفلة صغيرة، لا يملك أغلبنا أن يدقق إن كان حقيقيا أم مزورا! ويطلبون شراء منتجاتهم حتى تتوجه قيمتها للمساعدة، إنها طريقة جديدة، أكثر احترافية لجمع التبرعات، أو لنقل للاحتيال، نظرا لما حدث مع سارة مؤخرا، تقول: "جاءتني مجموعة من الشباب يمتطون سيارة، عندما فتحت الباب تم تقديم فتاة منهم، استعرضت أولا الملف الطبي لبنت في السابعة، تعاني من مرض خطير، وحاولت إقناعي بشراء عبوة لسائل غسيل الملابس، تشبه العلامة التي أستخدمها، ولكن سعرها الضعف تماما، مع هذا، فقد رجحت إنسانياتي، ونويت أن يذهب المبلغ صدقة.. لكن الصدمة، أن سائل الغسيل ذاك كان عبارة عن مادة ملونة مخلوطة بالكثير من الماء، ولولا تفحصه جيدا ربما كان سيفسد غسالتني". إن هذه الحيلة لم تعد تستخدم في مواد التنظيف فحسب، وإنما الخطير في الأمر، أن هؤلاء المحتالين باتوا يروجون لمواد

قال إن التصنيفات لا تُهمه بقدر ما يهتم المحتوى والرسالة التي يُقدمها..

أنس تينا

لمجلة "الشروق العربي":

فيديو "وين بيها" نجم
لأنه يُمثل الواقع المر
الذي سئم منه أغلبية
الشعب الجزائري !

أثار اليوتيوب وصانع الفيديوهات. أنس تينا، مؤخرًا، جدلاً كبيراً عبر منصات مواقع التواصل الاجتماعي، وذلك منذ إطلاقه لفيديو "وين بيها؟". العمل الذي كانت مدته أقل من 4 دقائق، فضل في واقع المحتوى الرقمي في الجزائر بطريقة سرديّة، كما شخص سلوكيات سلبية دخيلة على طبيعة المجتمع الجزائري، محذراً (أنس) متابعيه من الانصياع وراء بعض المحتويات الساقطة التي باتت تسيطر على عدد كبير من الجزائريين، بدليل أرقام المشاهدات الخيالية التي تحصدتها تلك المحتويات.

• تمنيت أن يعقد قراني المرحوم العلامة آيت علجت، لكن القدر شاء غير ذلك

• نحن في مجتمع جزائري محافظ، وهناك خطوط لا يجب أن نتعدها !

• كنت أتمنى أن يخرج بعض الناس ممن لهم تأثير للحديث عما يحدث ولكن..



• الفيديو كان "صرخة" و"استغاثة" في نفس الوقت، ورسالة للسلطات المعنية لاستحداث سلطة ضبط خاصة بالمواقع.

12 مليون مشاهدة

في أقل من 24 ساعة !

++ نجاح كبير جدا ومستحق لآخر فيديوهاتك "وين بيها"، بصراحة، توقعت كل هذا النجاح وكل هذا العدد الهائل من المشاهدات؟

- بكل صراحة، توقعت لـ "الفيديو" ألا يمر مرور الكرام، وأن يُحقق نسب مشاهدة عالية، لكن بهذا النجاح الكبير، وبهذا الانتشار ويردود الأفعال الأكثر من رائعة لم أتوقع.. خاصة وأن "الفيديو" حقق نجاحا كبيرا من أول يوم تم طرحه فيه، وبمشاهدات قياسية فاقت الـ 12 مليون مشاهدة في أقل من 24 ساعة، أيضا عدد "البرطاج" في "الفيسبوك" تجاوز الـ 100 ألف "برطاج"، وهذا إن دل على شيء، فهو يدل على أن فيديو "وين بيها" يمثل الواقع المر الذي نعيشه واللي كرهه منو أغلبية الشعب الجزائري".

++ صنف الكثيرون فيديو "وين بيها" بأنه "ثورة أخلاقية" بسبب اعتبار ما يجري في مواقع التواصل الاجتماعي انحلالا وتفاهة من قبل بعض المؤثرين حتى لا نقول كلهم، أنت في أي خانة تضع عملك هذا: صرخة، استغاثة أم ماذا؟

- "شوف أخي"، من بين المحاور الأساسية التي ناقشنا فيديو "وين بيها" هي مواقع التواصل الاجتماعي، لكن الفيديو لم يكن موجهًا لمواقع التواصل فقط!! بل تطرق إلى ثلاثة محاور: أولا "السوشل ميديا" وما يحدث فيها من تجاوزات، ثانيا: حاولنا الغوص في عمق الشارع الجزائري.. بينما المحور الثالث كان عبارة عن رسالة للسلطات الوصية بضرورة التدخل وإعادة ترتيب المشهد من جديد. ثم سأقول لك شيئا مهما لو سمحت لي..

بل قصد المحتويات التي تُعرض على الانحلال الأخلاقي والدعارة. لذا، الفيديو هو صرخة واستغاثة في نفس الوقت ورسالة للسلطات المعنية لاستحداث سلطة ضبط خاصة بالمواقع.

رسالتي إلى المؤثرين:
"تقدروا تنجحوا بحاجة فيها
محتوى نظيف" !

++ كتب أحد النشطاء المعروفين "أن فيديو "وين بيها" يستحق الإشادة والتشجيع، لأنه دافع عن الفضيلة وشخص الانهيار الذي مس الدينية الأخلاقية للمجتمع، بكل جرأة وصراحة"..
سؤالنا: كيف بدأت فكرة "الفيديو" معك؟

- تريد الصراحة، الفكرة كانت في رأسي منذ فترة. لأن الانحطاط الأخلاقي في المواقع أو الواقع، الذي هو الشارع، أصبح سمة موجودة. وفي كل مرة، "كنت نقول نصبر نصبر بلاك راني نبالغ"، لكن للأسف، الأمر بلغ درجة لا يمكن السكوت عنها.. وهنا دعني أقل لك شيئا مهما.

• لا أقصد إثارة الجدل في فيديوهاتك، وفي الأخير، "ما تقدرش ترضي 45 مليون جزائري" !

++ تفضل..

- "الفيديو" حمل بين طياته الكثير من الرسائل، ودق في ناقوس خطر ما هو موجود في مواقع التواصل الاجتماعي من سب ورداءة وانحطاط أخلاقي. وهو ما يناقض القيم والأخلاق التي تربي عليها الشعب الجزائري. وانتشار الفيديو ونجاحه بهذا الشكل الكبير هو نتاج سُخط ورفض فئة كبيرة من الناس لما يحدث في الشارع وعلى المواقع. كما أن "الفيديو" لم يُعمم كل المواقع،

++ تفضل أنس..

- من يتابع فيديوهات أنس تينا جيدا، يعرف أنه مع ختام كل فيديو اعتدتُ على تقديم نهاية جميلة وكلام فيه أمل، لكن في هذا الفيديو بالذات احترت في وضع النهاية المناسبة له!! حيث وبعد تفكير، ختمناه بعبارة "رغم أنو ماعنديش أمل..". المهم رسالتي إلى المؤثرين: "تقدروا تنجحوا بحاجة فيها محتوى نظيف".

++ في مقابل الرأي السابق، رأى البعض

الأخربان أنس تينا ليس لديه الحق في نصح الأطفال والمراهقين حول من يتابعون؟؟ باعتبار أن لديهم حرية التفكير واختيار المحتوى الذي يرونه مناسباً، ما ردك؟

- أولاً، أنا لم أقم بالنصيحة!! النصيحة متروكة للأئمة وللناس العُقلاء، ما قدمته كان تعبيراً عن رأيي في ما يحدث.. وبعض من انتقد عملنا انتقده بحجة التضيق على الحريات، بينما الصحيح أن البعض يخنفي وراء هذه الحريات وأهداف أخرى!! نحن في مجتمع جزائري محافظ، وهناك خطوط لا يجب أن نتعداها، على غرار "المثلية الجنسية" الدخيلة على مجتمعنا. هذه الحرية لا نتقبلها قط، تماماً مثل كلام السوء لا نتقبله.. ثم حتى في المجتمعات الغربية المتقدمة أضحو يراقبون اليوم أطفالهم والمحتويات التي يشاهدونها، فما بالك نحن المجتمعات المسلمة المستهدفة من الخارج.

++ أكثر من 12 مليون مشاهدة

بين "اليوتوب"، "الفيسبوك"

"التيكتوك" في أقل من 24

ساعة.. ماذا يعني لك هذا

الرقم: الرسالة وصلت، رقم

تاريخي بالنسبة لليوتوبرز

في الجزائر أم هو مسؤولية

كبيرة الآن على عاتقك؟

- تُريد الصراحة!! بالنسبة

لي هو لا يعدو كونه رقماً،

لأنني تعودت على تحقيق

فيديوهات لملايين

المشاهدات، المهم لدي أن

الرسالة وصلت وعبرنا

من خلالها عما يدور

ويختلج في صدر

الكثيرين. أيضاً،

كنت أتمنى أن

يخرج بعض

الناس ممن لهم

تأثير للحديث في هذا الموضوع، وهنا سأقول لك سر لم أصرح به من قبل، حيث وقبيل بدء تصوير الفيديو بأيام، اتصلت بمشاهير ممن لديهم صورة جيدة وتأثير في المواقع لمشاركتي العمل، لكن ولا أحد منهم وافق. خلاصة القول: "وين بيها" نجح ووصل بإمكانات جد بسيطة للشعب الجزائري، وأنا فخور اليوم بكونه أهم "فيديو" قدمته في مسيرتي منذ بدأتها في 2011.

الكرة الآن في مرمى

"سلطة الضبط" !

++ رغم نجاح العمل وتحقيقه لمشاهدات

كبيرة وعالية، إلا أن البعض كان له مأخذ

على بعض المصطلحات، ما تعليقك؟

- تُريد الصراحة!!! شخصياً، لم ألتق بشخص

واحد وجّه



++ في اعتقادك، هل ستتحرك

السلطات المعنية بعد هذا الفيديو

وتنشئ سلطة ضبط لتنظيم المحتوى

ومراقبة ما يتم نشره على منصات

التواصل الاجتماعي؟

- "والله ما دابينا"، أنا رسالتي وجهتها وملايين

الناس تفاعلت مع الفيديو، والكرة الآن باتت

في مرمى سلطة الضبط، "أحنا وجهنا الرسالة

ودقينا ناقوس الخطر" وكل ما أتمناه أن تتحرك

السلطات الوصية.

++ قامت منصة "التيكتوك"

بحذف "الفيديو" بعد وصوله

لقراءة المليون مشاهدة،

قبل أن تعود وتعيد نشره

لاحقاً، هل تعتقد أن قوة

المواضيع التي طرحتها

وإصابتها للهدف، كانت

وراء هذا الحذف؟

- طبعاً، وأعتقد أن السبب

أضحى معروفاً، وهو

تطريقي لموضوع جد

حساس ألا وهو المثلية

الجنسية الذي لم نتعود

على الحديث أو الغوص

فيه!! ولعلمك، فقد سبق

ولمحت لهذا الموضوع في

فيديوهات سابقة، وتم حذفها،

بسبب "السنيل".

++ تم اختراق حسابك

على "الإنستغرام"

قبل أكثر من سنتين،

في اعتقادك من يقف

وراء محاولات إسكات

ومصادرة صوت أنس

تينا في كل مرة؟

- لم يخترقوا الحساب، إنما

قاموا بحذفه نهائياً!! علماً أن

الحساب كان يبلغ 4 ملايين متابع

وكان الحساب الرجالي الأول والأكثر

متابعة وقتها في الجزائر.

من هو

أنس تينا؟

• أنس تينا. واسمه الحقيقي أنس بوزغوب، مَدُون على موقع "اليوتوب" ومُمثل في سلسلات تلفزيونية و"فيديوهات". من مواليد الفاتح أوت 1989 بحي القبة بالجزائر العاصمة.

• تخرّج أنس تينا من المعهد العالي للتجارة، حيث تحصل على شهادة "ليسانس" في "المناجمت"، وهو حاصل أيضا على "ماجستير" في التمويل.

• بدأ أنس مسيرته ونشاطه على موقع "اليوتوب" في سنة 2011، وذلك من خلال "البودكاست"، وفيديوهات لم يكن يُظهر فيها وجهه أو هويته. لتتصل به لاحقا إحدى القنوات الخاصة، وتتعاقد معه على تصوير "فيديوهات".

• يمتلك أنس تينا قُرابة 100 فيديو، أشهرها فيديو "كيش العيد"، الذي فاق 64 مليون مشاهدة على اليوتوب، ويُعتبر أول يوتيوبر جزائري حاصل على جائزة يوتوب الفضية، وأيضا أول يوتيوبر يتحصل على جائزة "يوتوب الذهبية". وذلك بعد بلوغ قناته على اليوتوب أكثر من مليون مشترك.

• عُرف أنس تينا أيضا عبر شبكة الإنترنت، من خلال "السكاتشات" القصيرة، ليصبح بعدها من بين أكثر اليوتوبرس شعبية على منصة "اليوتوب".

• بالنسبة للجوائز، حصد أنس تينا الجائزة الفضية لليوتوب عام 2015. وفي مسابقة Pod'Rire Awards، حصد لقب "البودكاستور" الأكثر شعبية في الجزائر في سنة 2016.

• بعدها بستين، تم تصنيفه ضمن الشخصيات الأكثر شهرة في عالم "السوشيال ميديا"، وجاء ترتيبه الرقم 102 في قائمة الشخصيات المؤثرة في العالم، وذلك وفق تصنيف مركز "غلوبل أنفلويونس" السويسري.



قيم التسامح وسمّة الأخلاق والتمسك بالمبادئ الإسلامية، وفعلا "تمنيت شخصا يفتّح لي في عرسي" لكن القدر شاء غير ذلك.

++ بعد فيديوهات "خسارة عليك"، "راني زعفان"، "القهويين"، "وين بيها" وعشرات الفيديوهات الأخرى، عين أنس تينا على أي موضوع الآن؟

- تريد الصراحة، لم أفكر بعد "خليني نستمتع بنجاح العمل أولا من بعد سهل، كما أنه وحتى الآن مازال ما لقيت موضوع أوفكرة جديدة".
حاليا اشتغل على فيديوهات كوميدية قصيرة، وأكيد عندما تجهز فكرة فيديو بنفس قوة "وين بيها" ستكون أنت أول من يعلم.

++ ماذا يعني لك تصنيفك ضمن قائمة "أكثر 112 شخصية تأثيرا في الوطن العربي"، وأيضا ترشيحك ضمن قائمة "Global Influence"؟

- صدقني، رغم أن هذا التصنيف هو شرف لكل "يوتيوبر"، ولكن التصنيفات لا تهمني بقدر ما يهم المحتوى والرسالة التي أقدمها، خاصة "كي نتلاقى مع ناس تقوي يعطيك الصحة" وتشني على عملي.. هذا الكلام والله عندي أهم من كل التصنيفات صدقني.

++ كلمة أخيرة لمحببك نختم بها هذا الحوار؟

- أشكر كل من دعم فيديو "وين بيها" بمُشاهدة أو "برطاج"، كل من تابعوا أنس تينا منذ البدايات.. رسالتي "مازالنا واقفين وهذا بفضل ربي والناس المؤمنة بي، وبإذن الله دايما راح نوصّلوا صوت الشعب ونكونوا همزة وصل إيجابية.. وشكر خاص أيضا لمجلة "الشروق العربي" على هذا الحوار.

++ هل حاولت استرجاعه؟

- حاولت، لكن دون جدوى، لأنه وكما أذكر كنا في وقت فيروس كورونا. علما أن الحساب قاموا بالتبليغ عنه من الجزائر، لكن صراحة السبب الحقيقي "ماعرفتوش وعاودت بديت من الصفرة لأي رفضت شراء أي حساب آخر جاهز".

++ قبل أكثر من سنة، قدمت "فيديو" تحت

عنوان "القهويين" ولقي بعض الانتقادات،

سؤالنا: لماذا فيديوهات أنس تينا دائما ما تثير

الجدل، وهل ذلك يكون عن قصد؟

- بالعكس، فيديو "القهويين" حقق انتشارا كبيرا والأرقام تتحدث عن نفسها، لماذا؟ لأن الفئة التي قصدها بالفيديو موجودة في المجتمع وتعيش بيننا، وأنا لن أترجع عن رأيي في فئة تتسبب في إزعاج الناس بصوت الموسيقى المرتفعة في السيارات ومضايقة المصطافين على شاطئ البحر. وردا على سؤالك، أنا لا أقصد إثارة الجدل في فيديوهاتني، وبالأخير، "ما تقدرش ترضي 45 مليون جزائري".

هذا ما تعلمته من المرحوم

العلامة "الطاهر آيت علجت".

++ سبق وصرّحت عن أمنيته بأن يعقد

العلامة المرحوم الطاهر آيت علجت قرانك

(فاتحة الزواج)، وقلت أيضا بأنك تربيت على

حُبّه.. احك لنا عن احتكاكك بالشيخ العلامة،

وما هي أهم القيم التي تعلمتها منه؟

- رحمة الله عليه، كان لي الشرف أن التقيت به أكثر من مرة، هو ينحدر من نفس المنطقة التي أنحدر منها. هو من منطقة "تمقرة" وأنا من منطقة "إلماين"، يعني بيننا بضعة كيلومترات، كما تربطني به علاقة عائلية وترينا جميعنا على حبه وتقديره. تعلمنا منه

بالضحك وخذ التفاح والشاي الأخضر كيف تبدو أصغر من سنك بعشر سنوات؟

نسعى ونتمنى جميع أن نحافظ على شبابنا. وهذا ليس مستحيلاً، إذ بإمكان المرء أن يبدو أصغر من عمره بسنوات عديدة وهذا عبر اتباع العديد من النصائح الغذائية والجمالية والصحية. حصرن لكم أهمها في هذه الأسطر:

مضادات الأكسدة التي تمنع تكون الشوارد الحرة في الجسم التي تزيد بدورها من ظهور التجاعيد.

6- تجنب الشمس: أي لا تكثر من التعرض إليها. فرغم أنها مصدر ممتاز لفيتامين د لكن أشعتها البنفسجية تحرق الجلد وتقتل خلاياه. كما لا تنس وضع واق ضد الشمس كل 90 دقيقة أثناء التواجد خارج المنزل.

7- لبس نظارة شمسية: لمنع جفاف ماء العين. كما أنها تحمي الجلد حول العينين. كما يمكنك استخدام كريمات لترطيب تلك المنطقة الحساسة.

8- تناول الخضروات: فهي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المفيدة لجلدك وجسمك.

9- تدليك البشرة: بأي زيت من الزيوت المفيدة، كزيت عباد الشمس.

10- الابتعاد أو التقليل من ماكياج ومستحضرات التجميل، لأنها تدمر البشرة.

11- توقف عن التدخين: لأنه مضر بمنطقة حول الفم، ويسبب انتفاخاً حول العينين، ويزيد من ظهور التجاعيد.

12- امتنع عن فرك الرقبة والعيين: لأنها مناطق حساسة وسريعة الشيخوخة. وجلدها سريع الترهل مع كثرة الفرك.

13- اشرب الماء بكثرة: لأن قلته في بشرتك يجعلها متقشرة وباهتة ورمادية. لذلك اشرب 8 أكواب من الماء يومياً.

14- اضحك كثيراً: فالابتسام ونسج علاقات صحية مبهجة يساهمان في جعلك تبدو أكثر شباباً. لأن الضحك يزيد من وظائف الأوعية الدموية ويخفف التوتر.

15- قلل من تناول الملح والسكر: فالسكر يطلق عملية تجعلنا نبدو أكبر سناً، لأنها تسبب فقدان ليونة الجلد وتقلل من كفاءة الكولاجين والبروتينات التي تساعد في الحفاظ على بشرتنا شابة. والملح أيضاً ضار، لأنه يجفف خلايانا.

1- ابتعد عن تناول السكر: لأنه يزيد من إفراز الأنسولين الذي يفاقم ظهور التجاعيد في البشرة التي تصبح غير نقية وغير صافية. فيظهر جلدك أكبر من سنك الحقيقي.

2- مارس الرياضة: لأن النشاط الرياضي يرفع هرمون النمو (growth hormone).

3- ابتعد عن الإجهاد: لأن الضغط العصبي والتوتر تزيد من إفراز الكورتيزول أو هرمون الإجهاد، الذي يزيد بدورها من إفراز الأنسولين الذي يزيد من ظهور التجاعيد.

3- النوم الكافي: هرمونات الإجهاد وقلة النوم تعملان على تكسير الكولاجين وتسريع الشيخوخة. وبالتالي، فالنوم هو من أهم الفترات التي يعمل فيها الجسم على إعادة تجديد خلاياه. كما أنها الفترة التي يزداد فيها الحرق ويرتفع فيها هرمون النمو، ويقل فيها الكورتيزول. لهذا احرص على النوم لثماني ساعات متواصلة.

4- تناول البروتينات: بكميات مناسبة. فهو مهم جداً للتغذية الجلد. وفي حال لم تأخذ كفايتك منه، يمكنك تعويضه بأخي الكولاجين الذي يباع في الصيدليات رفقة الفيتامين C الذي يساعد على امتصاصه. وللإشارة، الكولاجين هو الذي يغذي الجلد والأظافر والشعر.

5- الشاي الأخضر وخذ التفاح: هما من



من الواقع إلى المواقع

المعاكسات الإلكترونية عبر الرسائل والمكالمات



انتقلت المعاكسات وأسايب التهرش، من الواقع إلى المواقع مؤخرًا، فتحول الكلام المعسول الذي كان يقال للجنس اللطيف في الشارع إلى رسائل خاصة تحتوي عبارات الفزل وصورًا وفيديوهات، لا تخطئ المتلقي، بعضها يسبب الحرج للأشخاص حتى لو كانوا بمفردهم يتمتعون بالخصوصية.

فإن صورة "البروفيل" والوصف الذي تقدمه الإناث عن أنفسهن، وحتى نوع المنشورات التي تظهر للمهتمين، هي أول طعم يتلقاه الرجل المتعطش الذي ينتقل من حساب لآخر عبر فايسبوك أو أنستغرام، تيك توك أو غيرها.. ليس هذا بحسب، فقد أصبحت طريقة التفكير والتعبير التي تظهر في التعليقات، ونوع الموسيقى التي تستعمل على مختلف المحتويات، التشارك في الإعجاب بمنشورات معينة، معايير أخرى تشكل المغناطيس الجديد لبناء العلاقات الغرامية أو التسلية بها عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وما نلاحظه مؤخرًا، أن المعاكسات المبنية على هذه المعايير لم تعد مقتصرة على الرجال فقط، وإنما هناك فئة واسعة من الفتيات أيضًا، بتن يطرغن حظهن بالبحث عن شريك من خلال المواقع، ولا يجدن حرجًا في توزيع المجاملات وحتى التهرشات عبر التعليقات والرسائل، من خلال حسابات وهمية على الأغلب. يقول الخبير الاجتماعي، لزهر زين الدين: "إن ما يحظره المجتمع في الواقع، أصبح متاحًا عبر الإنترنت، ففي حين لا تملك فتاة أن تغازل شابًا وسيمًا قوي البنية في الشارع، صارت تتابعه على الأنستغرام، وتفرغ مكبوتاتها في التعليق على صورته وفيديوهات.. وهذا من صور التهرش الدنيئة التي سمحت بها التكنولوجيا.. فقد كسرت الحواجز وسقطت القيم".

موظف: "ماذا تريد الفتيات من وضع صورهن المغرية ونشر فيديوهات التمايل والإيماءات لاستعراض جمالهن ورشاقتهن غير الحصول على الإطراء والمجاملة، وبالطبع، فإن الكثير من الشباب وحتى كبار السن يتسلون بتوجيه الرسائل المختلفة كل حسب مستواه، فمازلت لا أعلم لماذا ينزعج هذا النوع من المعاكسات رغم أنهم يفعلون كل شيء يستقطبها!..". من جانب آخر، تستنكر سمية، صاحبة صفحة مليونية على فيسبوك من الشكاوى التي تصلها يوميًا من سيدات محترمات بعضهن أمهات وجدات علقن على صفحتها في موضوع اجتماعي لتصلهن رسائل التهرش، وفيديوهات مخلة على الخاص، ناهيك عن طلبات الصداقة، ما أصبح يمنعهن من التفاعل، رغم أن حساباتهن نظيفة جدا وخالية من صور النساء التي تجذب الرجل عادة.

نساء يتهرشن بالرجال.. عندما تبيح التكنولوجيا محظور الشارع

بغض النظر عن هويتهن أو مكانتهن الاجتماعية وما تتطلبه، تحرص كثيرات على إعطاء حساباتهن الشخصية على مختلف المواقع صفة المصداقية، أو ربما هي الرغبة في استعراض جمالهن الفاتن أو نسق الموضة الاستثنائي الذي يتبعنه.. في كامل الأحوال،

شاعت المعاكسات الإلكترونية، مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، وكانت موجهة أساسًا للمشاهير من الممثلين والمطربين والمؤثرين، الذين يملكون حسابات على هذه المواقع، من أجل محاولة التقرب منهم، وإبداء الإعجاب لخلق صداقات أو حتى علاقات غرامية، لم لا، ولأن الأمر نجح مع الكثير في البدايات، فقد تحولت المعاكسات الإلكترونية إلى موضة تنتشر بين كلا الجنسين من مختلف الأعمار والفئات.

وما ذنب الرجل؟

الفتن كثيرة على مواقع التواصل، وعقل الرجل يكاد ينساق خلف أدنى إشارة للإغراء، إذ يشير أخصائيون إلى أن صورة امرأة فاتنة قد تجذبه إلى حساب ما، مع علمه أن صاحبه ليست من في الصورة، ومع هذا، يرغب بالدرشة معها، ويتخيل شيئًا من تفاصيلها مطابقًا لتلك الشخصية الوهمية، وقد يصاب بالخذلان إن رفضته، ويعتقد فعلاً أن صاحبة الصورة هي من فعلت، ناهيك عن كون أطباء نفسيين يربطون انجذاب الرجل للمرأة عبر مواقع التواصل بالتعليقات خاصة، فهي التي تعكس مستوى المتحدث وتفكيرها وميولاتها وتثير الرجل للتقرب منها، وهذه في الأغلب أقوى محركات المعاكسات التي تحدث من خلال الرسائل والمكالمات الإلكترونية. يقول وليد، 31 سنة،

موضة شتاء 2024

5 معاطف وشاح ستجعل شتاءك ستايل

من القطع الرائجة هذا الموسم والتي سيكون لها مكانا في خزانةك بلا شك، المعطف الوشاح. قطعة تجمع بين المعطف الشتوي وياقته الخاصة التي تشبه الوشاح من الكاشمير والصوف حسب خامة المعطف. ويفنيك هذا الستايل من ارتداء الوشاح بطريقة عشوائية مما يجعل طلتك غير مرتبة. الشروق العربي تعرض عليك 4 معاطف وشاح "ستايل" لشتاء بلا كبوات في الموضة.

كاكي ولا تقلد

معطف وشاح طويل باللون الكاكي المميز لفصلي الخريف والشتاء. الياقة طويلة ايضا يمكن ترتيبها إما على شكل ربطة عنق أو ربطة عادية.



الابيض في يوم كالح
معطف-وشاح أبيض شيك
وكاجوال مصنوع من صوف
دييفو، يمكن تنسيقه مع
سروال جينز وحذاء رياضي
سنيكرز حتى المطرية يمكن
تنسيقها مع المعطف.



تطريز الشتاء

معطف من الصوف بياقة الوشاح
المطرز على حوافه التي تنتهي
بشراشف، اللون حسب ذوقك
وملابسك، هذا المعطف الاسود
يمكن تنسيقه مع اللون الرمادي .



معطف بوشاح منفصل

إن لم تجدي المعطف البوشاح
يمكنك الاستعاضة بهذا المعطف
الصوفي الطويل بوشاح من نفس
الرسمه ولكنه منفصل، تماما مثل
جيجي حديد.

معطف يعانق الوشاح
معطف وشاح قصير بلون شتوي
مميز "اللون الجملي" وأزرار كبيرة
تضفي عليه اللمسة الانثوية. الخامة
كشمير والجيوب العريضة عملية.



الأسماء المستعارة في شبكات التواصل:

تنازل عن الهوية الحقيقية ووسيلة للتلاعب

يتعمد الكثير من رواد الشبكات الاجتماعية اختصار اسم مستعار، لا يهم ماذا يحمل من دلالة، لكن الأهم هو عدم كشف الهوية الحقيقية للفرد. لا يمكن لأي أحد أن يقدم حجة مقنعة لهذا الاختيار، فقط مجرد آراء لا ترقى إلى درجة الهروب باسم مستعار بين الأفراد في الفضاء الافتراضي، واستعماله كبديل للتواصل مع الأشخاص،

كما نجد أن أغلب من يستعمل هذه الأسماء المستعارة هم من يمارسون العبث والسخرية والتنمر ونشر الفتن بين الناس والنميمة، وكل ما يتعارض مع الأخلاق والعرف والمجتمع وحتى الدين، أي لهم كل الحرية في قول وفعل ما يشاؤون، عكس لو كانوا من مستعملي الاسم الحقيقي والهوية الحقيقية، أي يجنبها الكثير من المتابعين في هذا الفضاء.

كانت هذه الأسماء المستعارة التي يستعملها الكثير من الناس، سببا مباشرا في الكثير من المشاكل، وأصبحت بمثابة غطاء يستعمل من أجل الإيقاع أو ترصد الأشخاص، من كلا الجنسين، وهي ظاهرة تعكس حقا أن العديد من الناس يتصلون من هويتهم الحقيقية في الكثير من الأمور، لحاجة في نفوسهم.

الاسم المستعار، وربما يكون شخصا نقيضا لهذا الاسم الغريب، الذي اختار أن يكون سفيرا له في هذا الفضاء الافتراضي. إن الهروب من الهوية الحقيقية في الوسائط الاجتماعية، شبكات التواصل، لا يمكن أن يكون من باب الصدفة، وتعويض الاسم واللقب الحقيقي والكمال باسم مستعار، مهما كان، هو ضعف شخصية كما يراه الكثير من الناس، وكذا سعي منه لممارسة كل شيء بالتخفي وراء هذا الاسم لكي لا ينكشف، وكذا عدم القدرة على المواجهة في هذا الفضاء، وهذا ما نقف عليه في الكثير من المرات، فأغلب من يشتتم ويسب ويضع أشياء خادشة للحياء، تجددهم يستعملون أسماء مستعارة، وهذا لتجنب العقاب وكذا عدم القدرة على المواجهة.

كانت هذه الظاهرة في ماضى، خاصة بالجنس اللطيف في الوسائط الاجتماعية، لكن اليوم أصبحت حتى عند الرجال كذلك، والسؤال: لماذا يخفي الفرد هويته واسمه الحقيقي في هذا الفضاء، وما هو السبب المقنع الذي يتنازل بموجبه الشخص عن حقيقته ويستعمل اسما مزيفا؟

الغريب في الأمر، حتى الأسماء المستعارة في بعض الأحيان تكون غريبة، بل خادشة للحياء، ولا تعكس حقا حقيقة الفرد وشخصه وطباعه، لكن العديد من الأفراد يفضلونها على اسمهم الحقيقي، وهو التناقض الذي يقع فيه العديد منهم، فالخوف على الحقيقة لا يمكن أن يعوض بتشويهها مهما يكن. وسوف يأتي اليوم الذي ينكشف فيه الشخص الذي يختفي وراء هذا



لكل منا رقم يتفاعل به للاعتقاده بأنه جوكر حظ بالنسبة له. وآخر يتشام منه لظنه أنه رقم منحوس يجلب إليه سوء الطالع. لكن أن يتطور الأمر بالواحد منا لحد الخوف الرهاب من رقم أو عدد معين، فهنا الأمور تكون قد خرجت عن السيطرة، ودخلنا في ما يسمى بالنوميروفوبيا أو رهاب الأرقام، الذي يخاف صاحبه بصورة مرضية من أرقام وأعداد محددة. ولكن الغريب، أن هذه الفوبيا متفشية عبر العالم لدرجة أن في بعض الدول لا يتم استخدام أرقام معينة في عدة مرافق اجتماعية كالفنادق والمطارات. فما المقصود بالنوميروفوبيا. وما سرّ الخوف من الجمعة 13 ورقم الشيطان الذي يُرعب الكثيرين؟

النوميروفوبيا

ما سر الخوف من عدد الشيطان والجمعة 13؟

فوبيا الأرقام والأعداد

النوميروفوبيا (numerophobia) هي كلمة مركبة تعني رهاب الأرقام، الذي يسمى كذلك بالأرثموفوبيا. وهو خوف مبالغ فيه وغير عقلاني من جميع الأرقام ومن المسائل الرياضية، أو قد ينحصر هذا الخوف في أرقام وأعداد معينة كالعدد 13 أو 666. وهذه الفوبيا تجعل المريض غير قادر على التعامل مع الأرقام بصورة طبيعية لأن ذلك يُصيبه بمجموعة من الأعراض كالقلق والتوتر، التعرق الغزير وارتفاع نبض القلب، زيادة وتيرة التنفس، الارتباك والارتعاش والغشيان. الإحساس بالانفصال عن الواقع. التلعثم في الكلام.

سرّ الخوف من العدد 13

يمكن للنوميروفوبيا أن تشمل الخوف من كل الأرقام والأعداد والمسائل الرياضية عموماً، كما يمكن أن تختص برقم أو عدد محدد، مثلما هو الحال مع:

فوبيا العدد 13: التي تسمى كذلك بديكتروفوبيا، حيث يعتبر هذا العدد نذير شؤم ومصائب لدى العديد من الأشخاص عبر العالم، لهذا هم يعملون على تفادي استعماله

نهائياً، بتجنب ترقيم الكثير من المنازل أو الأشياء به. كما يرفضون تناول الطعام على مائدة تضم 13 فرداً. ويعتقد البعض أن حواء أعطت التفاحة لأدم يوم الجمعة 13. وأن قابيل قتل هابيل في تاريخ مشابه. لهذا، فإن مصادفة العدد 13 ليوم الجمعة صار مرضاً يصيب عشرات الملايين من الناس عبر العالم بأعراض تتراوح ما بين التوتر والخوف والاضطراب والتشاؤم وعدم مغادرة المنزل. وتتفاوت أسباب النوميروفوبيا ما بين المعتقدات الثقافية والدينية، إلى العوامل الوراثية والجينية والكيميائية المكتسبة.

فوبيا العدد 666: هو نوع من رهاب الأرقام يعود لأزمة غابرة. حيث كان المسيحيون يخافون من العدد 666 ويسمون عدد الوحش لاعتقادهم أنه يرمز للشيطان أو المسيح الدجال، ثم عاد للانتشار حديثاً بسبب أفلام الرعب التي تناولته. وهذا ما يدفع الكثير من الأشخاص عبر العالم لرفض شراء منازل أو حجز غرف بفنادق تحمل هذا العدد.

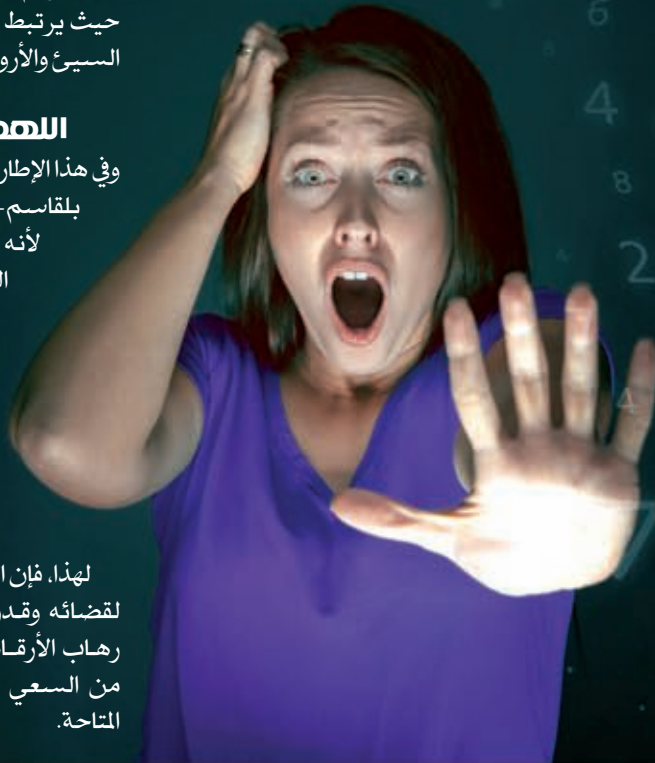
فوبيا الرقم 4: حيث يعتبر رقماً جالياً للحظ السيئ في الكثير من دول آسيا كالصين والفيتنام واليابان، وهذا لأنه يشبه كلمة الموت في لغاتهم المحلية، وهذا ما يجعل بعض الفنادق تحذف الرقم 4 من طوابقها وغرفها.

فوبيا الرقم 8: أو ما يعرف كذلك بالأوكتوفوبيا، حيث يرتبط الرقم 8 في عدة حضارات بالخط السيئ والأرواح الشريرة.

اللهم لا طير إلا طيرك

وفي هذا الإطار يؤكد أستاذ الشريعة الإسلامية بلقاسم ز- أنه: "لا يجوز التشاؤم بالأرقام، لأنه من التطير الذي قال فيه رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "الطيرة شرك". ولقوله كذلك: "من رذته الطيرة من حاجة فقد أشرك" فقالوا: "يا رسول الله ما كفارة ذلك؟ قال: "أن يقول أحدهم: "اللهم لا خير إلا خيرك، ولا طير إلا طيرك، ولا إله غيرك".

لهذا، فإن الثقة في الله والاطمئنان والتسليم لقضائه وقدره هو أصل العلاج والشفاء من رهاب الأرقام. ولكن هذا لا يمنع المريض بها من السعي للعلاج بالطرق العلمية والطبية المتاحة.



هكذا تؤثر مشاهد
العنف والدمار على حياتنا

مرضى وأصحاء

يعانون من تدهور سلوكهم وصحتهم النفسية والبدنية

لقد أصبحت
الإنترنت ومنافذ
التكنولوجيا
الأخرى التي
نمتلك أصنافا
متنوعة منها،
وسيلة لإيصال
مشاهد العنف
والدمار أينما
كنا، ومهما
كانت حالتنا
النفسية، ومن
كثرة التعرض
اليومي والكثيف
لها، أصبحت
تبدو شبه عادية
ظاهريا، غير أن
آثارها العميقة
في ذوات النفس
البشرية لا بد من
أن تظهر عاجلا
أم أجلا.

المرضى يعانون أكثر، والأصحاء يصابون بالمرض

بقصد أومن دونه، يتلقى أغلب البشر محتويات العنف والدمار في عصرنا، عبر تطبيقات هواتفهم أو من خلال الحصة والبرامج التلفزيونية، بعض هؤلاء أشخاص مصابون بأمراض متنوعة كاضطرابات القلب، السكري ضغط الدم، وأمراض خبيثة كالسرطان.. لكن طبيعتهم البشرية الفضولية غالبا ما تدفعهم لمشاهدة المزيد، ولعل خير مثال، ما يحدث مؤخرا في قطاع غزة من إبادة جماعية وتسييل الإعلام وخاصة مواقع التواصل الاجتماعي كاميراتها على مشاهد الدمار العمراني وصور الموتى والأشلاء ونشرها قطعاً تدمي لها القلوب لأهالي ضحايا ييكون أبناءهم وأهاليهم، فالجميع ممن يملكون إنسانية عالية يشاهدون بحسرة ويشاركون محتويات من هذا النوع لتنتشر أكثر، دون دراية بآثارها النفسية على المرضى والأصحاء. إن مشاركة تلك الصور باتت سلوكا نابعا عن حس مجتمعي وانتماء، ونوع من المسؤولية تجاه هذه القضية، تماما كما هو الأمر حيال قضايا العنف ضد النساء أو الأطفال مثلا، وإنه حتى وإن كان لهذه المشاهد تأثير سلبي قوي جدا، فلن يكون ببساطة ما يعانيه الناس هناك، وفي بقاع مختلفة أخرى من العنف والإذلال..

مع هذا، ينصح أطباء بتوخي الحذر الشديد، حيث يكشف الدكتور إبراهيم فؤاد، طبيب عام: "منذ العدوان الأخير الذي مس قطاع غزة، زادت الحالات المستعجلة في مستشفياتنا، فقد سجلنا ارتفاعا عرف ترجعا تدريجيا في ما بعد، لحالات الهلع والأرق واضطرابات في ضغط الدم مع نوبات قلبية لدى المرضى، حتى الأشخاص العاديون غير المصابين بأي مرض مسبق، فقد نقلت إلينا حالات إغماء كثيرة وتعاني من انقطاع تام في الشهية، دون أن يصرح أصحابها بالسبب.."

وقعها على السلوك المجتمعي

بداية من مسلسلات الكارتون التي يستهلكها أطفالنا بنهم يوميا، مروراً بالفيديوهات والكاميرا الخفية، وحسابات المواقع المختلفة، وصولاً إلى الأفلام التي نسهر على وقائعها قبل النوم، أشكال مختلفة للعنف نستقبلها يوميا، بعضنا لا يملك القدرة على متابعة الكثير من تفاصيلها، فيما لا يقاوم آثارها الكثير، هي ومن دون شك لها تأثيراتها قريبة وبعيدة المدى، ومن شأنها أن تغير نظرتنا تجاه الأشخاص والأشياء، حتى إن مختصين يؤكدون على أن محتويات العنف والاعتداء على مشاهدة الفساد والدمار والموت،

يعتبر المسؤول الأول عن خلق نزعة الأنانية في الفرد، ويساهم بشكل واضح أيضا في تعزيز السلوك العدواني مع الغير، والأبشع من هذا، أنها ومع التكرار، تبرد القلب وتلغي العديد من القيم الإنسانية، عكس ما تبدأ عليه، فالتعاطفون مع قضية ما والمتأثرون بها، هم عادة أكثر الناس مشاهدة لخلفاتها، كأن تتأثر إحداهن بالعنف ضد المرأة وتستمر في تلقي المحتويات التي تظهر الضرب والتعنيف، ومع التحليل والتعمق في القضية، يمكن أن تصبح السيدة في حداتها ناقمة على النساء العنفات وعلى ضعفهن في المواجهة، وتصبح أكثر من ينتقد وضعهن الاجتماعي والثقافي، وقد يبدو لها الأمر عاديا مع مرور الوقت، عندما تلاحظ أن الكثير من النساء يتعرضن للتعنيف ثم يعدن إلى الحياة العادية. من جانب آخر، تفيد دراسات بأن للمشاهد العنيفة جانبا إيجابيا، غير ذلك السلبي الذي يراه الجميع، فالصور والفيديوهات التي تنقل الواقع وحتى المقاطع التمثيلية تساعد الفرد في بناء تصور عام عن السلوك البشري، في العصر الذي يعيش فيه، ويكون لديه الصورة الواقعية لما يعانيه بشر آخرون في أماكن مختلفة، ليتمكن تبعا لذلك من التصرف والتفكير وتكوين وجهات نظره وقناعاته ومواقفه، دون الانعزال عن المجتمع أو الانفصام عن ذاته.

نبدأ لقاءنا بالحديث عن فيلمك الأخير زهرة الصحراء الذي أشرفت على افتتاحه وزيرة الثقافة صورية مولوجي..

- فيلم زهرة الصحراء، يترجم معاني الحياة والأمل الذي كان يساور الجزائريين في تلك المنطقة من جنوب الجزائر، وكيف استطاعت فرنسا الاستعمارية أن تخطط بسرية تامة لسلسلة من التجارب النووية، التي ستكون عواقبها وخيمة على الإنسان والبيئة لسنين طويلة.

ومن خلال القصة الإنسانية التي رواها الفيلم، يؤكد المخرج أن تاريخ 13 فبراير 1960 تاريخ تنفيذ أول تجربة نووية بتفجير قنبلة، أطلقت عليها فرنسا "الربيع الأزرق" على مستوى موقع رقان، هناك قصص كثيرة مؤلمة لجزائريين في الصحراء كانوا ضحايا 17 تجربة نووية أخرى جوية، وتحت الأرض، خلال الفترة الممتدة بين فبراير 1960 وفبراير 1967 في منطقة رقان وفي تجاوب الهقار.

هل السينما الجزائرية في وضع يليق بها كواحدة من السينمات الرائدة في العالم العربي؟

- لا، فالسينما ليست من أولويات الدولة الجزائرية، فالدولة لها أولويات أخرى، فالسينمائيون يقولون إن هناك تراجعا، وما قدمناه في البداية أكبر وأفضل مما نفعله الآن، من حيث الكم والكيف، وهناك أيضا تراجع في السوق، فنحن كان لدينا 450 قاعة سينما في الجزائر، لكن حاليا العدد 40 قاعة تقريبا، بينما في الماضي كان في العاصمة 86 قاعة، وكنا أكبر بلد في أفريقيا بها قاعات سينما، وكانت السينما لا تأخذ تمويلا من الدولة، فضلا عن الإشكالية الكبيرة حاليا، وهي عدم وجود جمهور عكس الوضع في مصر مثلاً، فالشباب من 20 إلى 25 سنة ربما لم يدخل قاعة السينما، لأنه أصبح في منزله نحو 600 قناة فضائية يشاهد من خلالها أحدث ما أنتجته السينما العالمية، كما أن العشرية السوداء التي مرت بها الجزائر في التسعينيات أثرت كثيرا على الإنتاج، فمثلا الإنتاج في بداية الاستقلال كان يصل إلى 20 فيلما في السنة، والآن 4 أو 5 أفلام سنويا.

كيف ترى وضع السينما الجزائرية والعربية حاليا؟

- لا يوجد شيء اسمه السينما العربية، هناك أفلام عربية، فنحن لم نستطع أن نصنع من قوتنا الإبداعية والسينمائية كيانا اسمه السينما العربية، فالسينما العربية تعني موضوعات عربية وهموما عربية، فمثلا كم فيلما عربيا أنتجناه عن القضية الفلسطينية؟ العدد قليل جدا، فليس عندنا القضايا المشتركة التي تجعلنا نعمل من أجل شيء اسمه السينما العربية، هناك محاولات من أجل خلق سينما عربية، فمثلا هناك طاقات كبيرة في مصر أو سوريا أو العراق أو لبنان، من الممكن أن أوظفها في فيلم جزائري، ومن الممكن أن يفرض هذا الاستثناء الثقافي على القنوات الفضائية العربية، خاصة أن لدينا عشرات القنوات الفضائية، ففي أوروبا قانون اسمه الاستثناء الثقافي بمقتضاه يفرض على كل قناة فضائية أوروبية أن تخصص مساحة للفيلم الأوروبي.

بالحديث عن السينما والإنسان، أين السينما الجزائرية من قضايا المجتمع وتحولاته؟

- لم تخرج السينما في الجزائر عن الإنسان والمجتمع، بل قضيتها الأساسية الإنسان، إذا تحدثنا مثلا عن الفيلم الثوري يطرح قضايا الهوية، الشخصية، تضحية الإنسان الجزائري وكفاحه ضد الاستعمار الفرنسي، نتحدث عن الفيلم الاجتماعي، فيلم الشباب، فيلم الذاكرة..

الممثل إيدير بن عيوش

لمجلة الشروق العربي:

لا يوجد شيء اسمه السينما العربية، هناك أفلام عربية

يتمتع إيدير بن عيوش بكل مواصفات النجومية، فهو فنان يهرك في مختلف الأدوار التي يقدمها، سواء الاجتماعية أم البوليسية. إيدير، أحد أفضل الشخصيات الفنية التي برزت في مجال التمثيل، قدم العديد من الأدوار الصعبة والناجحة، حيث أبدع مؤخرا بالدراما بمسلسل يما، وبالسينما قدم العديد من الأفلام، آخرها سولا، الذي شارك به بمهرجان كان الأخير وفيلم زهرة الصحراء. إيدير بن عيوش، يستقبل مجلة الشروق العربي، ليكون الحديث عن العديد من النقاط، أهمها السينما، حيث يصرح قائلا إن بعض الأذهان المتحجرة وراء تفهيم الكثير من الأعمال السينمائية الناجحة عن دور العرض، إلى جانب ضعف الجانب التسويقي، وقد حان الوقت لتجاوز هذه العقبة، مشيرا إلى أن «فيلم سولا» فتح شهية المخرجين والمنتجين للعودة إلى الفن السابع.





صحفي مجلة الشروق العربي رفقة إيدر بن عيبوش

قانون الفنان الذي هو موضوع الساعة بالوسط الفني.. يقاطع ويرد

- لا أريد التعليق.. الفنان الجزائري تشبع بالعهد.

طيب.. وما رأيك في المشهد الفني وضعية الفنان في الجزائر - حاليا؟

- وضعية الفنان في الساحة الفنية أصبحت معروفة لدى العام والخاص، الجميع اليوم يعرف حالة التهميش التي يعيشها الفنان في الجزائر، حقا، أنا متأسف لحال الثقافة التي نشترك فيها جميعا، فنحن اليوم نعيش أزمة لا يقف وراءها شخص واحد.. الأزمة أيضا تخصنا كمثقفين وفنانين، كلنا معنيون بما وصل إليه الوضع... أمل أن يتغير الأمر نحو الأفضل "فكلنا جان وكلنا ضحية"..

كيف يصف إيدر بن عيبوش نفسه؟

- أحب أن أحلم، وأجتهد للوصول إلى تحقيق أحلامي، وأنظر دائما إلى الجانب الإيجابي في حياتي، وأسير على مبدأ «انظر إلى نصف الكوب الملائن»، وهذا يعطيني دفعة إلى الأمام ويجعلني أسعى إلى الأفضل، وأعتقد أن هذا أكثر ما يميز شخصيتي.

نجح عدد كبير من نجوم الشاشة الجزائرية في إثبات أنفسهم، لكن من هو الفنان الذي جذبك أدائه؟

- هناك عدد كبير من النجوم نجحوا في جذب انتباهي، وتعجبني اختياراتهم الفنية دائما، لا أحب أن أنسى اسما..

من مثلك الأعلى في التمثيل؟

- ليس لديّ مثل أعلى معين، لكن حريص على الاستفادة من كل التجارب الفنية التي تقدم، ومن المسيرة الفنية لكل فنان أو مخرج نجح في امتلاك شعبية ضخمة بموهبته واختياراته الفنية الناجحة خاصة السينمائية.

الجمهور والنقاد والمختصين، وشخصيا أحب الأعمال التي تضم قصة محبوكة بشكل جيد، وشخصيات عميقة، مركبة كمسلسل "يما"، ملخص القول الشخصية المركبة تتيح لك الاستمتاع بالدور، والاشتغال على داخلك، والاشتغال على تحليل وتركيب الشخصية، لأنها تكون على الورق، فأنت تعطيه حدودها، وتاريخها، ومن خلال العمل مع المخرج وكاتب السيناريو تأخذ شكلها.

وضعية الفنان الجزائري في الساحة الفنية أصبحت معروفة لدى العام والخاص

هل يفضل إيدر بن عيبوش تقمص
الأدوار التي عادة ما تتقاطع مع شخصيته
الحقيقية؟

- لا، أنا أفضل الشخصيات الجديدة، وهي الحال بالنسبة لشخصيتي، التي قدمتها منذ فترة بفيلم سولا، أحب أن أكون ذلك الآخر الذي لا تربطني به تفاصيل في الحقيقة، لأعيش بعض المواقف وردات الفعل التي قد لا تحدث معي في الواقع، والإحساس بما يعانيه الآخر كالعاق أو المجنون وغيرهما من الشخصيات.

مثلا فيلم إلى آخر الزمان" للمخرجة ياسمين شويخ، يحكي قضية إنسانية، قصة حب في إطار لم يكن منتظرا، قصة حب بين عامل في مقبرة وامرأة.. هناك أفلام أيضا عن قضايا المرأة.. لذلك السينما الجزائرية في قلب الإنسان.

أرفض بعض الأدوار التي أكرر فيها نفسي ولا تضيف إلى مسيرتي المهنية شيئا

هل ترى أن هناك استسهالا في ما يخص
محاولة فهم اللهجة الجزائرية؟

- بالفعل، ربما يكون هناك استسهال، ولا أحد يجهد نفسه لكي يفهم لهجة الآخر، وعموما السينما لغة في حد ذاتها تعتمد على الصورة، وأنا شاهدت فيلما يابانيا لم يكن به أي جملة حوار في الأربعين دقيقة الأولى، وجمال فيلم مثل «المومياء» لشادي عبد السلام في الصورة وليس في الحوار.

ارتبط اسمك الفني بالشخصية الجادة والمرموقة، وكذا القيادية، هل يقلقك هذا التصنيف؟

- نعم، للأسف هذا النوع من الأدوار يعرض علي باستمرار، وهو ما يعاني منه الكثير من الممثلين، وهذا قد يكون سببا في عدم إبراز الفنان لكل طاقاته التمثيلية. أفضل أن أقدم أدوارا مغايرة وجديدة، ولهذا أرفض بعض الأدوار التي أكرر فيها نفسي ولا تضيف إلى مسيرتي المهنية شيئا، وتحديد إذا كان مشكل السيناريو مطروحا مع عدم وجود حبكة قوية.

تقمصت عديد الأدوار المهمة في السينما والتلفزيون، وشهرتك بلغت خارج الجزائر، هل هناك دور أو شخصية تحلم بتجسيدها.. شخصية ثورية، تاريخية مثلا؟

- المتعة في السينما أو الدراما هي في أثناء العمل والإنجاز، والمتعة الأخرى المؤجلة هي رد فعل





المنافسة غير الشريفة في ميدان العمل

تحد من كفاءة الموهوبين.. وتدفع آخرين إلى الإحباط

لا يزال وجود عامل المنافسة في مجال العمل يشكل دافعا قويا لتحقيق التقدم والتطوير المستمر في القدرات والمهارات، إلى أن تشتد هذه المنافسة وتزيد حدتها، بحيث تصبح غير صحية ومؤذية أكثر من كونها عامل تحفيز، فتتحول إلى مصدر ضغط وإزعاج، يمنع الموظف من الأداء الجيد وقد تدفعه إلى ترك العمل كليا.

المنافسة السلبية تضر الجميع

نعم، لقد بات الجميع يعترف بأن وجود المنافسة يحفزهم لتقديم الأفضل، لكن، ماذا لو كان احتدامها يؤدي بالموظفين للتصرف بأنانية وعدم مسؤولية، كأن يقوم أحدهم بالتحايل والكذب للحصول على مهمة مميزة، أو أن المجموعة تتفق على معايير غير مهنية لإحباط عمل زميل متميز ونشط، بما في ذلك استخدام الأساليب غير المهنية والأخلاقية للتقرب من المسؤولين ونيل العلاوات والتقدير المستمر.. إن كل هذا بات يحدث بشكل مستمر في مختلف المؤسسات العمومية والخاصة، وهو بحسب مختصين من أسوأ معاول هدم جهود المشرفين، متى يفقد العمال الثقة في ما بينهم، ويتذبذب تواصلهم ليحل الشك والتوتر الدائم بينهم، ما يخلق ضغطا نفسيا يكسر روح العمل الجماعي والمشاركة. يقول الأستاذ محمد بركات، مدرب تنمية بشرية، ومسؤول عن هيكله وتأطير العديد من المؤسسات في الوطن العربي: "يحتار البعض من تراجع الإنتاجية رغم وجود العديد من الكفاءات والمحفزات المادية والمعنوية في المؤسسة، لكنهم لا يولون أهمية لجو العمل الميداني، أين يصعب التفاعل الصادق والمهني بين الموظفين، ويتعامل الجميع بأنانية يركز كل واحد على إثبات مواهبه وقدراته، وإحباط جهود غيره واستصغارها، نظريا، يمكن اعتبار الأمر محفزا لبيذل كل واحد أفضل ما لديه، أما ضمنا، فليس هذا ما تستحقه المؤسسات القائمة على أن تكمل كل وظيفة الأخرى، وتضرر العلاقات يؤدي حتما إلى تضررها، فالشعور بالتهديد من قبل بعض الكفاءات، يشكل بيئة غير آمنة لعطائهم، ويشت تركيزهم".

الدائم، ما قد يقتل الروح المعنوية لديه للإنجاز ويجعله يكره عمله. يقول عبد الجليل، موظف بخلية اتصال بإحدى المؤسسات العمومية الكبرى: "عندما شعرت أخيرا بأني قد حصلت على وظيفة قارة، يمكن أن أثبت فيها نفسي، وجدتني محاط بمنافسين شرسين، يبحث كل منهم عن الارتقاء إلى منصب أكبر، عبر تحطيم الوافدين الجدد وإثبات عجزهم، فقد كان الجميع ينتقد أعمالي، رغم أنها الوحيدة التي كانت تخضع للمعايير العلمية والإبداعية التي درستها لسنوات في الجامعة والتكوين الاحترافي الموازي، وكانوا دخلاء على المهنة لا ترقى أعمالهم إلى المطلوب". كثرة الضغوط والانتقادات الهدامة جعلت من عبد الجليل لا يبذل جهدا وسهلت المهمة على المسؤولين لتصنيفه ضمن العناصر غير المفيدة في الشركة، يقول: "ظل راتبي هزيلا، ولم أتمكن من إقناعهم بجودة عملي، فيما لم تطاوعني خبرتي ومهنتي لتقديم أعمال رديئة، خسرت المعركة وتركت وظيفتي إلى العمل الحر مجددا".

عندما نسمع عن ضرورة تكوين علاقات صحية مع الزملاء، فإن الكثير لا يجدون لها من بد، ويفضلون التعامل بعزلة وسطحية في مقر العمل، ويدخل كل واحد منهم إما شخص يسعى للمنافسة السلبية وقطع التواصل الفعال، وإما شخص يخاف من الإفصاح عن قدراته، كي لا يقع ضحية للمنافسين الشرسين، ويفضل حمايتها بالتركيز على الهدف وهو النجاح، إلى أن يشبث له صدق النوايا.

حرب نفسية يومية.. والبقاء للأسوأ

يحتاج الموظف إلى قدر من الراحة والهدوء، ومساحة من الحرية تمنحه القدرة على الإبداع في عمله، وإنجازه على أكمل وجه، دون الشعور بأن هناك أشخاصا آخرين، ينافسون على الحصول على منصبه أو القيام بمهامه للارتقاء، أو حتى لإثبات فشله وعدم كفاءته، وغياب هذا الأمر يجعل من الوظيفة حربا نفسية يومية ضد كل هؤلاء، حتى وإن اجتمعوا في شخص واحد، فإن العامل يمكن أن يصاب بالتوتر والضغط

أولياء يسمون مواليدهم بأسماء الجن وصفار الحيوانات!

يظل اختيار اسم المولود الجديد من أجمل المراحل التي تشغل الأبوين، وأصعبها أيضا، فالمهمة ليست بالسهلة، لهذا فإن كثيرا من هؤلاء باتوا يعتمدون على المصادر غير الموثوقة على مواقع الانترنت، والاقتداء بأسماء شخصيات شهيرة ومؤثرة أو أبنائهم، وهو ما خلق أزمة حقيقية في المجتمع، متى انتشرت تسميات للجن وصفار الحيوانات وتسميات غريبة دخيلة لا تحمل معنى، وكان تاريخنا وتراثنا الإسلامي العربي قد نفذ.

أسماء يختلف حول معانيها

انتشرت مؤخرا عشرات الأسماء التي يختلف حول أصلها والمقصود منها، والغريب أنها أكثر الأسماء التي تعرف استقطابا واسعا، ويميل إليها آخر جيل من الأولياء، نظرا للجدل الذي تحدثه، مثلاً اسم "إيلان" والذي لطالما عرف أنه ذي أصول عبرية ولا وجود له في تاريخ المسلمين والعرب، والذي يعني في ثقافتهم شجرة البلوط المتفرعة، لكن وقعه الجميل على السمع، وانتشاره الرهيب في السنوات الأخيرة دفع مناصريه لإعطائه هوية وتفسيراً آخر على أن يعني البلق اللطيف رغم أن المعاجم لا تورد أبداً.

فليبحث الأولياء أولا..

من حقوق المولود الجديد في الإسلام أن يمنحه والداه اسماً يفتخر بحمله مدى الحياة، حيث يفنى البشر لكن أسماءهم تظل خالدة، وهذا ما يجعل لها قدسية خاصة، تحتاج من الأولياء البحث والانتقاء جيداً، وتفادي ما هو مكروه ومحرم، كأسماء النصاري والمشركين، وأسماء الملائكة، والفراغة والجابرة، وكل ما يدل على المعصية.. يقول الخبير الاجتماعي

لزهري الدين: "لأبد من أن يبحث الأولياء جيداً عن معاني الأسماء خاصة الغربية عن ثقافتنا، وأصلها، وأن يتعدوا عن أسلوب التبعية السائد في المجتمع والذي يدفعهم لاختيار الأسماء الرائجة والرنانة لأبنائهم، وهو ما نلاحظه بكثرة مؤخراً".

كيف تعرض طفلك للسخرية

من قلة وعي بعض الأولياء، أنهم يختارون أسماء قصيرة، يسمعون عنها في مسلسلات أو أفلام تلفزيونية، أو يلتقونها صدفة على منصات التواصل بل هناك الكثير من الأمهات تتوسل في منشورات خاصة بأن تزودها بالأخريات بأسماء على الوزن الذي تجده مريحاً أو متناسباً مع بقية أسماء أبنائها، ليكتشف هؤلاء بعد مرور الوقت أنهم قد منحوا أبنائهم، واحدة من أسماء الجن، أو صفار الحيوانات.. وحتى أسماء بلا معنى تعرض أصحابها للتنمر في المدرسة والشارع وتحمله عبئاً لم يكون يوماً مسؤولاً عنه. رزقت أحلام بتوأم بعد طول انتظار، تقول: "وكنيت أحب اسم إيناس كثيراً، ولكنني احترت كيف أسمى اختها، فطلبت أسماء

على هذا النحو في مجموعات الفيسبوك، وبعد بحث طويل اخترت اسم ريماس الذي كان أحبته بشدة أيضاً ولم أسمع من قبل، بعد ولادتي بدأ الناس يتعجبون من معناه وكثر الجدل في محيطي البعض يقول أن الاسم يعني صغير الجن، والبعض أخبرني أني سميت ابنتي على وصف وحشة القبر.. مع أنني قرأت على الانترنت بأن ريماس يعني الأمل، وفي واقعة مشابهة كان لحيات بنت تدعى مروة، وولد سماه أبوه عروة، فاحتارت في اسم آخر العنقود، حتى إذا انجبتها أطلقت عليه اسم أروى، تقول: "كان الأمر عادياً رغم تساؤل الكثيرين عن المعنى، وعندما دخلت ابنتي الروضة، سممتها المربيات بالمعزات الصغيرة، فآزعجني الأمر كثيراً وتحذت إلى المديرية التي قالت في تقريرها أنهم يدلّعنها بما أن اسم أروى يعني صغير الماعز.."، غيض السيدة حياة دفعها للبحث مجدداً عن اسم ابنتها حيث اكتشفت كذلك أنه مكروه شرعاً لكونه يعود لزوج أبي لهاب، التي نزلت فيها الآية الكريمة: بسم الله الرحمن الرحيم "وامرأته حمالة الحطب في جيدها حبل من مسد"، لكونها من أشد نساء قريش كرها وإساءة للرسول وللمسلمين.





ألعاب الطفولة بين الأمس واليوم

من القريدة والسيرسو إلى بوبجي وفريفاير

تقرضنا "النوستالجيا" ذات اليمين وذات الشمال، في الكثير من الأحيان، نتذكر الطفولة البريئة وسنوات الركض في الحومات والألعاب، التي كانت تجمعنا بأقراننا، المرح هو دأبنا والمتعة ديدننا والصداقة تصقل شخصيتنا. فأين نحن من هذا الزمن الجميل، وكيف ألت حال أطفالنا إلى الانعزال والإفراط في الفنج والدلال.

تذكر في هذا الكتاب عدة أماكن، مثل المساجد والكتاب، المدين والوعدة، وعدة ألعاب ونشاطات مثل الدومينو والدامة والكارطة والخيول، ومختلف مظاهر الحياة القديمة في البيئة الوهرانية آنذاك.

وجاءت تجارب رائعة في الثمانينيات، منها مقيدش ومغامرات سليم وبوزيد، وغيرها من القصص الجميلة التي ترعرع جيل بأكملها معها. في المقابل، جيل اليوم استيقظ على المانغا و"الهانتاي" والرسوم المتحركة التي تشجع على العنف والانحراف، مثل وان بيس وديث نوت.

المشكلة التي يطرحها الأخصائيون النفسيون، أن ألعاب اليوم صارت وراء معظم المشاكل التي يواجهها الأطفال، التي تتبعهم طيلة حياتهم، ولها تأثير كبير على تكوين الشخصية، وتورث الضعف النفسي واضطرابات الأنا من توحده وانفصام وسايكوباتيا وغيرها من الأمراض العقلية العصرية.

وايتيان دينيه من أشهر الرسامين الجزائريين. حتى الرسوم المتحركة، تغير مفهومها من ساندويل وسالي وكاليمير وويسيط وغريندايزر وسانان، وغيرها من الرسوم التي حركت مشاعر أجيال عدة، والآن غزت قنوات الأطفال البيوت، ومعظم ماتعرضه مشير للجدل من أفكار خطيرة تدعو إلى الإلحاد والانحراف وتشجع على العنف.

الألعاب الإلكترونية، هي أيضا، عرفت تطورا رهيبا، لكن من الناحية السلبية، من سوبرماريو البسيط إلى بوبجي الخطير ولعبة فريفاير المثيرة لألف سؤال.

حتى القصص والرسوم المصورة، كانت الجزائر سباقا قبل "مارفالز" وبيف وهيركول وتانطان، وغيرها من الأعمال الموجهة للغرب، وتدعو لبداية بعيدة كل البعد عن ديننا وعاداتنا وأعرافنا.

في 1906، صدر في مدينة وهران أول كتاب مصور في الجزائر، تحت عنوان "علي وعيشة"، بالدارجة الوهرانية، يروي مغامرات أخ وأخت من وهران إلى العاصمة، وقد رسم فولكونيس، ومؤلفته سيدة فرنسية مدام برنار.

الألعاب في الأمس غير البعيد، كانت لها نكهة خاصة، لم تكن مسؤولة عن أمراض العصر التي عصفت ولا تزال تعصف بالأطفال، خاصة التوحده واضطراب فرط الحركة، وغيرها من اضطرابات النطق والفهم والتركيز التي تتسبب فيها شاشات التلفزيون والتليفونات الذكية.

عاشت الأجيال السابقة مرحلة الطفولة على وقع ألعاب شعبية رائعة، مثل القريدة أو القردة ولعبة "السيرسو" وكرة كيس الحليب "الشكارة" ولعبة "ليبوس" أو الكرات الزجاجية.. ومن ينسى لعبة الغميضة و"تشيللا" ولعبة الزربوط وعربة الرولة، التي كانت تصنع بطريقة بدائية، لكن ذكية.. البنات، تمتعن هن أيضا بطفولة ممتعة، وقفز على الحبل ولعبن لعبة "الماريل" والبوبية وواحد اثنين ستاتو، أي تمثال، حيث تتسمر البنات بعد العد إلى ثلاثة. الطفولة بالأمس البعيد، خلدها الرسامون وعديد الألعاب رسموها في لوحات جميلة، من بينهم الرسام إيتيان دينيه، الذي رسم "القريدة" والقفز على الحبل في بوسعادة.

موضة المحجبات

5 إطلالات فاخرة بالاسود



من اجمل الالوان
التي تضفي الرقي
اعلى اي إطلالة
هي الاسود الفخم،
لون يليق أيضا
بالمحجبات خاصة
في موسم الشتاء
والبرد.. وكل ترتدي
الاسود على
ذوقها وحسها
بالموضة ولكن
الاسود لديه قواعد
ولا يمكن مزجه
مع بقية الالوان
أو الستايلات.
الشروق العربي
تقدم لكن 6
ستايلات بالاسود
رائجة وراقية.

نرجسية الأسود

الاسود في أوج جماله في لوك
فاخر يجمع بين القميص الابيض
الكلاسيكي كخلفية محايدة وتنورة
مستقيمة بأزوار ذهبية ومصف
عريض أسود، التنسيق ببوتس أسود
وحقيبة يد صغيرة سوداء أيضا، ألم
اقل لكن أن الاسود نرجسي.

تفاصيل الاسود

عباية سوداء
منقطة. بياقة
مخططة مميزة
بتفاصيلها، تنسق
مع حقيبة باللون
الاسود خمار اسود
أما الحذاء فحسب
الستايل إما بوتس
أو سنيكرز أو كعب
عالي.



الرمادي...صديق الاسود
الرمادي لا يفسد للأسود قضية
فهو يبرزه خاصة إن كان معطفا
قصيرا ينسق بسرwal مستقيم
وخمار أبيض وحقيبة سوداء وكعب
عالي جميل أو بوتس أو حسب
الموجود.





لوك أسود

ليوم أبيض

إطلالة عمل مميزة
تجمع بين الأبيض
والأسود، سترة
بالدان بدون أكمام
منسقة بقميص
أبيض كلاسيكي
وبوتس شلسي
مسطح.

**للفخامة
لون واحد**
الأسود لون الطلات
الكلاسيكية مثل
طلتنا هذه .. تنورة
طويلة ايفازيه مع
سترة قصيرة سبنسر
مخططة بتفاصيل
رجالية، اما التنسيق
فخمار ابيض و حقيبة
يد سوداء صغيرة
وكعب طويل
بالاسود طبعا.



ليزار بني عباس وجديلة الصوف وبياض السعد

A woman is seated in a grassy field, wearing a traditional outfit. She has a black headscarf and a black face veil (ruband) that covers her face, leaving only her eyes visible. Her hair is adorned with orange and yellow flowers. She is wearing a blue dress with a white floral pattern and a red undergarment. Her hands are decorated with henna. She is holding a black veil that is draped over her head and shoulders. The background is a green, grassy field.

يتكون اليزار من العباية، التي تكون مستورة في فصل الصيف بقماش رقيق والشتاء بقماش غليظ مقطن، أما القطعة الثانية، فهي الملحفة وتكون طويلة غير مخيطة تُلف على الجسم مشكلة طبقات تشد بحزام الصوف أو الجديلة وحزام يعرف ببيض السعد ثم تمسك في الكتفين، ويرفق ليزار في بعض الأحيان بالحايك العريق. تمشط البشارية شعرها بطريقة خاصة وتقسمه إلى صفيحتين ليتم تزيين كل واحدة منها بحلي تقليدية من الفضة والعقيق الملون تدعى الخفص، العواويش والقصة. ويلف الرأس بمحزمة سوداء وأحياناً حمراء يطلق عليها اسم "الشربية". والملفت في هذا اللباس، أنه مرفق بمجموعة من الإكسسوارات القديمة، التي كادت تندثر في وقتنا الحالي، تزين الرقبة واليدين من بينها سلسلة مصنوعة من القرنفل تزين بالعنبر تعطي عطراً ورائحة طيبة للمرأة في القديم، يلبس مع أساور من فضة وملونة مع الخرس وهو إكسسوار للأذنين.

العرس البشاري

تبدأ أولى طقوس العرس البشاري بتوجه مجموعة من النسوة من أهل العريس إلى بيت الفتاة، لجس نبض أهلها، وبعدها يومين يتوجه الرجال لتأكيد الخطبة. وتليس الفتاة الخاتم في حفل صغير، ويقدم أهل العريس للعروس بعض الأغراض منها المنصورية مرفقة بالحناء وبعض أدوات التجميل مع مليون سنتيم، وترتدي المخطوبة قندورة أو لباساً بحسب الذوق، وتتحضر بعدها للعرس. وعادة ما تعتني ببشرتها بخلطة عجيبة تدعى "الصقلة"، وهي مزيج من التمر والزعفران وبعض الأعشاب الخاصة. بعدها، يأتي وقت الدفع بالذهب والفضة وكيش سمين ولوازم الطهي، ويستقبلهم أهل العروس بطبق المحمصة والمسمن مع الشاي.

الحنة في بشار حنتان: الحنة الصغيرة بالقرقابو، والحنة الكبيرة في اليوم الموالي بدعوة عدد كبير من الضيوف من بينهم أهل العريس. ترتدي العروس في الحنة الكبيرة العباية البشارية، حيث يغطي وجهها بوشاح أحمر لإبعاد العين، ثم تمزج الحنة مع ماء الزهر من طرف امرأة مختصة في وضعها، ويتم الاحتفال بما هو مستوحى من المنطقة من رقصة الهوبي أو الحيدوس.

تغادر العروس بيت أهلها بلباسها الأبيض مع البرنوس في اليوم الثالث ليتم الدخول. وفي صباح الغد، تحضر أم العروس السفه بلحم الضأن، القرفة، السكر، والبيض، لتوزعه على الحضور الذين يتابعون التبراز أو التصديرة البشارية.



قد نكاد نجزم بأن الملحفة هي أكثر الأزياء التقليدية انتشاراً في الوطن، فهي تتشكل بكل الأشكال والخامات.. وللساورة ملحفتها الخاصة، رداء تلفه المرأة حول جسدها بعد أن تغطي رأسها به، ويتم ربطه عند الكتفين. الملحفة البشارية مزيج مثير للاهتمام بين الملحفة الجزائرية واللباس الإفريقي، بسبب طبيعة البيئة الصحراوية. قماش الملحفة يصل طوله إلى أربعة أمتار وعرض مترو نصف.

ويعد ليزار البشاري واحداً من أهم الألبسة التقليدية الجزائرية المعروفة في منطقة الجنوب. وليزار الذي هو من رموز التراث المادي الصحراوي، له تجليات أخرى في مناطق أخرى من مناطق الوطن، فهو يقترب من الملحفة الشاوية ويحاكي الردة التلمسانية والبخمار في واد ريغ والملاحفة العسكرية، لكن، وكل لباس في ربوع الجزائر، لديه سر يجعله مختلفاً ومتفرداً.

التعامل الصحيح مع خصلات الشعر الدارجة على الموضة حافظي عليها طبيعياً لأطول مدة ممكنة

أصبحت وصلات الشعر موضة عصرية تستهوي الكثير من النساء، خاصة في ظل انتشار العديد من مشاكل الشعر، كالنساقط، التقصف واحترق الأطراف بسبب المواد الكيماوية الكثيرة واستخدام الصبغات والعلاجات الخاطئة، بحيث تلجأ إليها صاحبات الشعر الضعيف الفارخ، أو القصير رغبة في التمتع بأنوثته أكثر من خلال وصلات طويلة، ناعمة وملونة تعطي مظهراً طبيعياً.

الأخرى، لتفادي أي شدي في أثناء تمشيط الشعر المبلل.

جففي شعرك من الماء الزائد برفق بواسطة منشفة ناعمة مصنوعة من المايكروفايبر، من دون فرك رأسك، هذا يمنع تكسر شعرك ويمنع التشابك، واحذري من النوم بشعر مبلل ومفروود لأنك ستستيقظين على كارثة عندما يجف متشابكاً، يمكنك الاستعانة بالسيروم أو بعض الزيوت الخاصة بترطيب الشعر، لكن تفادي استخدامها على نقاط الوصل.

استبدلي غلاف وسادتك القطني بآخر من الحرير الناعم الذي يساعد شعرك على الحفاظ على ترطيبه الطبيعي في الوقت ذاته يمنع الوصلات من التشابك أو الالتصاق بالأنسجة.

نصائح ضرورية لمظهر طبيعي

للحفاظ على مظهر طبيعي ومتناسق لوصلات الشعر، وحدي لونها مع لون شعرك ولا تسمححي بظهور طبقات عديدة للصبغة. تفادي الإفراط في الاستحمام وتبيل الشعر، مرة كل أسبوع ستكون كافية، والشامبو الجاف قد يساعدك لحل مشكل الشعر الدهني. لا تسبحي في المياه الغنية بالكلور والمواد الكيماوية، مثل المساح العامة، واستخدمي قبعات للوقاية من أشعة الشمس.

رأسك على الأقل لمسافة 5 سم. استخدممي الفرشاة الخاصة بفك التشابكات عند التسريح، وأبدئي من الجذور حتى الأطراف لتفادي تدريجياً وبرواق، هذا ما يؤدي إلى حماية وصلات الشعر من التلف السريع أو الانفصال عن شعرك الطبيعي.

التعامل مع وصلات الشعر بعد الاستحمام وعند النوم

بعد الاستحمام، يمكنك تمشيط شعرك بواسطة فرشاة خاصة بالوصلات والمصممة بأسنان متباعدة عن بعضها وذات حلقات، على أن يتم التمشيط عكس المعتاد، من أسفل صعوداً إلى أعلى، وحاولي أن تمسكي بيدك المنطقة التي يتصل فيها شعرك بالوصلات

التعامل مع وصلات الشعر، سواء كانت اصطناعية، أم مصنعة من الشعر الطبيعي، غالية أم بخصة الثمن، يظل مختلفاً تماماً عن العناية بالشعر الأصلي للمرأة، فهي تحتاج اهتماماً خاصاً، وحذراً أكبر، لتدوم أطول مدة ممكنة، وحتى لا تفقد الوصلات مظهرها الطبيعي لتظهر كخصلات غير متناسقة مع شعرك ما يضر بمظهرك العام.

الاستحمام ممنوع.. استخدام الأدوات الحرارية ممنوع

هناك طرق عدة لترتيب وصلات الشعر، منها تثبيتها بواسطة الخرز المعدني، أو عن طريق لصقها بغراء خاص، وبالتالي، فإن عليك مراعاة كل طريقة على حدة، لكن في كامل الأحوال، ينصحك خبراء الشعر بعدم الاستحمام لمدة يومين على الأقل بعد التركيب، لتفادي أي ضرر، بدلا من ذلك استخدمي الشامبو الجاف للضرورة، مع عدم استخدام أي أداة حرارية مثل المكواة أو مجفف الشعر خلال مدة الضمان هذه.

حتى في الأيام العادية التي يكون عليك اللجوء لتسريح الشعر فيها، فيوصي الخبراء والمختصون باستخدام أقل درجة حرارة ممكنة على المكواة، أو الأفضل استخدام مجفف الشعر على إعدادات الهواء البارد، وتأكدي من أن تبقي هذا الأخير بعيداً عن



ساهلة
Sahla®

عجينة
مفتتة

Ma pâte
Sablée

عجينة
مورقة

Ma pâte
Feuilletée

عجينة
مسكرة

Ma pâte
Sucrée

عجينة
مكسرة

Ma pâte
Brisée

عجينة مبردة
جاهزة للاستعمال

Ma pâte Réfrigérée
prête à l'emploi



ADAI

منتجة من طرف ش.ذ.أ. آداي
م. ص. واد السمارة عمار 68 الجزائر العاصمة، الجزائر
PRODUITE PAR S.P.A ADAI
Z.I. Oued Smar Lot 68, Alger, Algérie

مصلحة المستهلك
Service Consommateurs

0560 67 14 63
023 92 04 73



تنخستوخة بسكرية

المقادير:

- 500 غ من لحم الخروف ● فخذين من الدجاج أو
- قطع من الصدر ● أوراق الشخشوخة "الزقاق" ●
- 2 حبات بصل ● 2 حبات من الطماطم الطازجة
- ملعقة طماطم مصبرة ● 2 إلى 3 حبات كوسة
- "قرعة" ● حبات بطاطا صغيرة بالقشرة ● 2 سنيكات
- ثوم ● حمص ● زيت وسمن ● ملح
- بيض حسب عدد أفراد العائلة

توابل: فلفل أسود، فلفل عكري وملعقة صغيرة رأس الحانوت

التحضير:

في قدر واسع ضعي الزيت والسمن ثم البصل، اتركيه يذبل قليلا ثم أضيفي لحم الخروف واطرقيه يتقلّى جيدا، وعندما تلاحظين أن قطع اللحم بدأت تنضج أضيفي قطع الدجاج والطماطم المصبرة، ولما تتقلّى جيدا أضيفي التوابل والملح والطماطم الطازجة والحمص، ثم مرقى بالماء الساخن حتى يتفطى اللحم كليا، وبعدما ينضج الدجاج (لأنه ينضج قبل اللحم) انزعيه من المرق، واطرقي اللحم حتى ينضج، ثم انزعيه من المرق وأضيفي الكوسة واطرقي المرق يستوي. من ناحية أخرى قومي بسلق "غلي" البيض وحبّات البطاطا الصغيرة بالقشرة ثم حمريها في الفرن وقدميها مع طبق الشخشوخة ورافقيه بالفلفل.



رشتة عصرية

المقادير:

- عجائن الرشتة (الكمية حسب عدد افراد العائلة)
- أفخاذ الدجاج (الكمية حسب عدد افراد العائلة)
- 01 حبة بصل
- 04 ملاعق كبيرة زيت
- 03 ملاعق كبيرة سمن من نوع "نونورس"
- 02 حبات لفت
- 02 حبات كوسة "قرعة"
- عودان من القرفة
- 100 غ حمص
- ماء مرق الدجاج
- ملح، فلفل أسود، زنجبيل، قرفة

طريقة التحضير:

في وعاء نرش عجينة الرشتة بملعقتين من الزيت ثم نضعها تفور، عندما تفور ننزعها من النار ونقوم برشها بالماء، ثم نضيف الماء ونتركها تتشرب الماء، ثم نقوم بتفويرها للمرة الثانية. عندما تفور للمرة الثانية نقوم بدهنها بملعقتين من السمن (يمكن تفوير عجينة الرشتة 3 مرات وذلك حسب نوعية عجينة الرشتة). في ذلك الوقت نقوم بتحضير الصلصة، في قدر نضع ملعقتين من الزيت وملعقة من السمن ثم نقلي قطع الدجاج، ثم نضيف البصل المفروم والحمص وجميع التوابل ونترك المقادير تتقلي جيداً، ثم نقوم بتمريقها بماء مرق الدجاج، ثم نضيف اللفت والكوسة ونترك كل المقادير تنضج حتى نتحصل على صلصة. تسقى الرشتة بالصلصة وتزين بالخضار والدجاج والقرفة كما هو موضح في الصورة.

كسكس مسيلي

- 02 ملاعق كبيرة طماطم مصبرة
- ملح، فلفل أسود، راس الحانوت، فلفل عكري، زنجبيل
- ماء مرق غنم
- 02 ملاعق كبيرة سكر ناعم

- 04 فصوص ثوم
- 04 ملاعق كبيرة زيت
- 03 ملاعق كبيرة سمن
- 100 غ حمص
- 50 غ زبيب مفور
- 02 حبات فلفل حار مقلي

المقادير:

- لحم غنمي (الكمية حسب عدد أفراد العائلة)
- 500 غ كسكس متوسط
- 03 حبات بصل



طريقة التحضير:

في وعاء نرشف الكسكس بملعقة زيت يفور، عندما يفور نرشفه بالماء ونضيف له مرة ثانية، عندما يفور ندهنه بملعقتين وملعقة من السمن ثم نقلي قطع اللحم، "راس الحانوت" والحمص وجميع التوابل ونترك المقادير تنضج قليلاً، ثم نضيف الطماطم المصبرة، وبعدها نقوم بالتمريق بماء مرق الغنم، نترك كل المقادير تنضج حتى نتحصل على صلصة. في مقلاة وفي ملعقة زيت نقلي البصل المقطع شرائح طويلة، عندما يتقلّى وينضج نضيف له ملعقتان من صلصة الكسكس. عند التقديم، نضع البصل فوق الكسكس ونزين بقطع اللحم والزبيب والفلفل الحار، في الأخير نرش فوقه السكر الناعم لإضافة لمسة ناعمة وعصرية كما هو موضح في الصورة.

هل يمكن للخالة أن تعوض الوالدة؟

لا يختلف اثنان، في أن الأم لا يمكن تعويضها في الأسرة، مهما كان، لعدة أسباب، سواء في علاقتها بالأولاد أم في الاهتمام بمحيط العائلة، وكذا في الكثير من الأشياء.. لذا، حينما يفقد الإنسان والدته، يشعر بذلك الفراغ الذي لا يمكن لأي شخص أن يعوضه، مهما كان.

هذا، أعتبر نفسي بنتها التي لم تلدها، وحين أتحدث عن الخالة، أقصد كل الخالات". وهو ما ذهب إليه "كمال"، الذي رغم وفاة والدته، منذ سنوات، أصبحت خالته هي والدته على حد تعبيره، مضيفاً أن الوالدة لا تعوض في الكثير من الأشياء، خاصة في حضورها واهتمامها الدائم، لكن هذا لا يمنع من أن تلعب الخالة هذا الدور بشكل كبير. لذا، فهو يعتقد أنه حقاً، يمكن للخالة أن تقوم مقام الوالدة في الكثير من الأمور، سواء كانت على قيد الحياة أم بعد الوفاة.

لم يختلف الكثير من الناس، في اعتبار أن الخالة يمكن لها أن تعوض الوالدة. وهذا، يرجع في الأساس إلى العلاقة التي تجمعهما من قبل، وهذه العلاقة الطيبة تظهر آثارها على الأولاد بينهما.

للخالة أن تعوض الوالدة، سواء كانت على قيد الحياة، أم بعد وفاتها. وهذا، انطلاقاً من عدة اعتبارات، تصب أغلبها في الاهتمام. فهو لا يختلف كثيراً بينهما، بل في الكثير من الأحيان، لا تحس بذلك الفرق بينهما، على حد قول نادية: "صحيح.. لا يمكن أن يقوم أي شخص مقام الوالدة، لكن بالنسبة إلي، خالتي كانت كذلك، في الكثير من الأشياء، ولم أحسن يوماً، بأنها تفرق بيني وبين بناتها في أي شيء، وأكثر من

لكن هذا لا ينطبق على الكثير من الناس، فالبعض وجد ذلك التعويض الذي سمح له بأن يملأ فراغ الوالدة، وإن كان ليس في نفس المقام، لكنه عوض الكثير لهم، سواء كانت على قيد الحياة، أم بعد وفاتها. وهو الرأي الذي اجتمع عليه الكثير من الأفراد، حيث يعتبر أغلبهم أن الخالة في مقام الوالدة، وهذا لعدة اعتبارات، ويحدث نادراً ألا تكون كذلك، وهي حالات استثنائية، لا يمكن الحكم عليها، على حد تعبير الكثير من الناس.

لعل هذا الموضوع هو الوحيد من بين الكثير من المواضيع التي اتفقت عليها الكثير من العيانات في الرأي، وهي: نعم، يمكن



المتعايشون مع الإيدز

كيف يمكنهم الزواج بشركاء غير مصابين؟

يصادف الفاتح من ديسمبر من كل عام اليوم العالمي للإيدز. هذا الفيروس الذي تغير من داء قاض قاتل إلى مجرد مرض مزمن يمكن التعايش معه. ليتمكن المريض من استكمال حياته كما يشاء. بشرط الالتزام بضوابط العلاج والوقاية، حتى إنه بات بإمكان المتعايشين مع الإيدز الزواج من شركاء غير مصابين وإنجاب أطفال سليمين غير حاملين للفيروس. لكن مع ضرورة الأخذ بالاحتياطات الوقائية.

تضامن إيدز

بفضل التطور العلمي وتوفر الأدوية وتحسن المتابعة الطبية وتحكم الأطباء والمرضى في أعراض المرض وأبجدياته وتداعياته، فإن الإيدز، كما يؤكد السيد أحسن بوفنيسة، رئيس الجمعية الوطنية للوقاية ومحاربة السيدا "تضامن إيدز" الكائن مقرها بباب الوادي بالعاصمة: "لم يعد ذلك البعبع القاتل كما كان عليه الحال عند ظهوره في الثمانينات. خاصة وأن المصابين به في بلادنا يحظون باهتمام ومتابعة من قبل وزارة الصحة ومن عدة جمعيات ناشطة في هذا المجال، من بينها جمعيتنا "تضامن إيدز"، حيث نعمل على تقديم المساعدات الاجتماعية والبيكولوجية للأشخاص الحاملين لفيروس السيدا، ونستقبلهم ونرافقهم طوال حياتهم، ونقدم لهم الدعم القانوني والمساعدات المختلفة، ونشجعهم ونساعدتهم على الاندماج الاجتماعي والمهني. كما نقوم في إطار الشراكة والتضامن بمكافحة هذا الداء والحد من انتشاره عبر القيام بعمليات وحملات إعلامية. تربية

وتحسيسية تجاه الشباب والأشخاص المعرضين لفيروس الإيدز. وبالمشاركة في مكافحة الآفات الاجتماعية بترقية الصحة في أوساط الشباب."

2000 إصابة بالإيدز سنويا

إن واقع انتشار داء الإيدز بمجتمعنا يعرف تناميا ملحوظا. فحسب ما كشفه السيد بوفنيسة: "قبل عام 2020 كانت بلادنا تسجل ما بين 1000 إلى 1200 حالة جديدة ذات مصلى إيجابي للإيدز. لكن الأرقام هذه عرفت تفاقما كبيرا بعدها. ففي سنة 2022 سجلنا 2000 حالة جديدة. أي بنسبة زيادة تقدر بـ 40 إلى 50 بالمئة. وهذا بالنسبة للأشخاص الذين قاموا بإجراء التحاليل فقط، أما ما خفي فقد يكون أعظم. وهذا الاستفحال يرجع لعدة عوامل معروفة كالانحلال الأخلاقي، وانتشار الإنترنت وغيرها."

تعايش مع الفيروس

وبفضل كل تلك الجهود المبذولة لتحسين حياة المصابين بالإيدز، يضيف السيد أحسن بوفنيسة: "أصبح حاملا

فيروس نقص المناعة المكتسبة في أريحية في ما يخص تفاعلهم مع الداء لدرجة التعايش معه بالامتثال للتداوي والقيام بالتحاليل الدورية كل ستة أشهر، ليعيشوا حياتهم بصفة طبيعية. فأصبحوا يسمون بالمتعايشين مع الإيدز. وتحولوا لأناس عاديين لهم نفس الحقوق والواجبات كجميع المواطنين الآخرين. لذلك يحق لهم الزواج بأشخاص متعايشين مثلهم مع فيروس VIH أو بشركاء غير مصابين بالمرض، بحيث يتم ذلك باتفاق ودراية الطرفين وبمرافقة طبية ونفسية وبعد استشارة الطبيب المعالج. كما يمكنهم إنجاب أطفال غير مصابين بالفيروس بفضل المتابعة الجيدة للمرض والامتثال والانتظام في مواعيد تناول الدواء." وفي هذا الإطار، يضيف محدثنا: "أذكر حالة لمريض متعايش مع الإيدز اكتشف إصابته حينما أجرى تحاليل الزواج. وكم كانت صدمته كبيرة حين كانت نتائجه إيجابية لفيروس VIH، حيث انهار وأراد إلغاء زواجه. لكن بفضل الدعم الذي وجده في جمعيتنا ومن طبييته المعالجة والمختصة النفسية استطاع أن يستوعب الأمر ويتجاوز صدمته. فصارح خطيبته بإصابته فاقتنعت بإتمام الزواج بعد تبصيرها بإمكانية ذلك دون تعرضها للعُدوى. وبالفعل تم زواجهما ورزقا ببنت هي الآن في سن التمدرس. والزوجة لحد اليوم غير حاملة للفيروس."

الوقاية تبدأ بضبط السلوك

ولكن كل ما ذكرناه، يُشدد السيد أحسن بوفنيسة: "لا يعني الاستهانة بهذا المرض وإنما لا بد من الوقاية التي تبدأ بضبط السلوك لتفادي الخطيئة والزواج المبكر ونشر الثقافة الجنسية، ليكون الإنسان في مأمن من فيروس الإيدز. فالوقاية تصرف وسلوك حضاري تربوي يجب القيام به بصفة دائمة عند الحلاقين وأطباء الأسنان والمختصين بالحجامة والحمامات إلخ."

هل كان يسكنها الجن؟

دهاليز القصة متاحف مفتوحة تحت الأرض

البلد الذي له تاريخ
وأصل، لا ينفك يفاجئك..
فإن حفرت أرضه، لن
تجد البترول والخيرات
فحسب، بل تجد تاريخاً
وحضارات تعاقبت منذ
عصور، لتكتب في
نفس المكان ألف
تاريخ، القصة، ليست
مدينة محصنة فقط،
بل هي مرآة تعكس
التمدن والتحضر، حتى
دهاليزها وأنفاقها
تكشف أسرارها لمن
كانت لديه الجسارة
للتوغل فيها.



شحن، عن طريق "باب البحر"، تحت الجامع الجديد. وهي إحدى أبواب القسبة الخمسة، التي هدمها الاستعمار. ساحة الفسيفساء البيزنطية، تعود إلى القرن الخامس. أما المقبرة البيونطية أيضا، فتعود إلى القرن السابع.

كما عثرت عمليات الحفر على عدد من القطع الأثرية والأدوات، معظمها مهشم، منها مجموعة من 385 قطعة نقدية، من العهد الروماني، وكرات منجنيق حربية.

مسجد السيدة

وأماطت الحفريات اللثام عن مسجد هام في تاريخ الجزائر، هو مسجد السيدة، الذي سبق أن أفردنا له موضوعا خاصا، الذي بناه العثمانيون قبل أن يهدمه الفرنسيون، في بداية استعمارهم الجزائر، سنة 1831م، لإنشاء ساحة الملك التي تحولت إلى ساحة الحكومة. يقال إن الجامع كان آية معمارية، من جماله وتحفه وهندسته المتفردة.. وكان حنفي المذهب. يصلي فيه عليه القوم، من الباشوات والأغوات ورياس البحر ورجال علم وأيضا عامة الناس.



اكتشافات مذهلة

دهاليز القسبة وشوارعها تكشف كل مرة جزءا من أسرارها. ففي ساحة الشهداء مثلا، وفي أثناء حفريات توسعة المترو، تم اكتشاف ساحة من الفسيفساء الكبيرة، يرجع تاريخها إلى العهد البيزنطي، تحولت في عهد الإيالة إلى مرفأ

تمتلك القسبة السفلى سلسلة من الدهاليز، مبنية فوق طوابق عديدة، كمدينة طروادة الشهيرة بطوابقها التسعة. أولها، بحسب الكرونولوجيا، الطابق الروماني الذي كان يضم مقبرة رومانية ومعابد.. ثم جاء العثمانيون، فأضافوا طباقا استعمل لحجز العبيد المخطوفين في البحر. أما الطابق الأخير، فتصرفت فيه فرنسا لبناء ساحة الشهداء الحالية. وهي، بالتالي، معلقة، وليست فوق أرض صلبة.

للقسبة جذور ضاربة في الأرض. وعرفت بين سكانها بأنها مدينة مسكونة بالجبن، كما تعودوا دائما أن يلقوا السلم على أهل بيوت الفرتاق والبرطوز. والسبب راجع إلى كون معظم منازل القسبة القديمة لها آبار مياه، متصلة في ما بينها، مملوءة

بالمياه الراكدة. كما أن هناك أنفاقا ضخمة بين القصور، إلى غاية الميناء.. حفرها العثمانيون للتمكن من الفرار بحياتهم وممتلكاتهم، تحسبا لحدوث ثورات شعبية ضدهم. كما أن دهااليز القسبة عرفت عدة مجازر عبر التاريخ، من أحداث غزو الوندال لإيكوزيوم الرومانية، وذبح كل سكانها، مروراً بالحروب الأهلية بين

• زيارة خاصة

الممثلة الفلسطينية

عرين العمري

لمجلة الشروق العربي

الشعب الفلسطيني هو الذي يعاني نفسياً بمحاولة قتل روحنا المعنوية

ممثلة فلسطينية، عرفت من خلال أفلام تطرقت للقضية من منظور فني بحث، نذكر منها فيلم "تذكرة إلى القدس"، الذي أخرجه زوجها رشيد مشهراوي، ولعبت فيه دور الممرضة سناء، التي تترك مخيم عين الحلوة وتعود إلى القدس المحتلة، ومع ذلك، تظل متمسكة بأرضها وترفض الهجرة إلى كندا..

عرين العمري، أكدت أن قسوة ظروف الحياة في فلسطين المحتلة بلغت ذروتها، ولن تجعلهم - كشعب وممثلين- يتنازلون عن قضيتهم وحقوقهم المسلوبة.

ومعها، كان الحوار الآتي، الذي بدأت به بسؤالها عن كيفية عرض أعمالها ما بين المدن المحتلة في فلسطين قبل طوفان الأقصى الأخير، وعن الصعوبات التي تتعرض لها، فقالت:

- بلا شك، أتعرض لصعوبات، وخصوصاً في التنقل، حيث الحواجز والتفتيش، لا سيما التي من المستحيل أن نصل إليها، بعد تقسيمها من جانب الجيش الإسرائيلي.

نبدأ لقاءنا بالحديث عن فيلم "تذكرة إلى القدس" الذي يعاد عرضه حالياً بأغلب المهرجانات السينمائية؟

- هو ثالث عمل لزوجي المخرج رشيد مشهراوي، ولحسن حظي، أن العمل هو الثالث الذي أشترك فيه كمنتجة منفذة، إضافة إلى البطولة، إذ أجسد دور لاجئة في عين الحلوة، تعود إلى أحد المخيمات في رام الله، فتعاني من صدمة وتسأل في أحد حوارات الفيلم قائلة: "في عين الحلوة، كنت أنتظر العودة إلى الوطن، وحين عدت رحت أسئال مجدداً: إلى ماذا عدت؟" تعاطفت كثيراً مع الشخصية وأحببتها وتفاعلت معها، لأنها قوية ومستقلة.

برأيك، هل أخذ الفيلم الفلسطيني حقه في المهرجانات؟

-الفيلم الفلسطيني موجود في زمان السينما الفلسطينية، التي بدأت منذ السبعينيات، والمشاركة في المهرجانات مهمة كثيراً، أنا كنت في عرض النقاد عقب عرض فيلم تذكرة إلى القدس، وكانت ردود الفعل عليه جيدة، لكن بصراحة، كان هناك بعض النقد تجاه مشاهد القتل التي تطرق إليها الفيلم..

لكنه الواقع الذي تعيشونه وترونه يومياً خاصة بالوقت الحالي؟

-صحيح، الكل يشاهد الأخبار ويقرأ ما تنقله وكالات الأنباء، لكن الشعب الفلسطيني هو الذي يعاني نفسياً بمحاولة قتل روحنا المعنوية، ولو حتى من خلال احتلال منازلنا أو فرض الحصار.. كل هذا الحقد المزاجي يولد بداخلنا تلك المأساة، التي تظهر في أعمالنا من خلال تصوير همجية هؤلاء الصهاينة الجبناء.

كل إنتاج يخدم القضية وفيه تجسيد صادق تحاول إسرائيل قمعه أو تشويهه..

في لبنان، لم ينل العمل الفلسطيني حقه كما في السابق ما السبب؟

-صحيح.. وهذا يعود إلى كيفية تأمين التواصل على الأصعدة كافة، وبرأيي، الإنتاج اللبناني أيضاً قليل جداً مثل الإنتاج الفلسطيني.

ولكن.. في السابق قدم ممثلون لبنانيون أعمالاً عن فلسطين مثل المخرج غاري غريتيان الذي قتله الموساد؟

-صحيح.. وقيل يومها إنه احتكاك بالأسلاك الكهربائية، لكن اليوم نرى تعميماً غير مقصود، ربما لأن الإنتاج اللبناني الفلسطيني كان مشتركاً في السابق.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة عرين العمري

أن نتمسك دائماً بالأمل لأن القضية الفلسطينية أصبحت هامة جداً، والعالم دائماً يبحث ويتكلم فيها، ولكن لا يبدو لنا حل قريب. وهذه هي خطورة الموضوع، وأصعب شيء، وهذا ما أخاف منه، هو أن يصير معنا غسل دماغ، لأنهم عملياً يضعوننا ضمن إطار حتى نتعود على الاحتلال. ولكننا سنبقى ضد هذا الاحتلال ونرفض الحواجز الموجودة وطريقة الحياة التي فرضوها علينا. وهذا خطير، لأن هناك أولويات في الحياة ولا بد لنا من الصمود حتى نعيش ونستمر لأن الاستمرارية مطلوبة كباقي البشر.

أكثر ما يضايقك كفنانة بشكل عام؟

- كفنانة، يهمني أن يشاهد النجوم العرب أعمالنا لدى عرضها في المهرجانات، إذ أشعر وألمس تضامنهم الحقيقي معنا أكثر مما يسعدني في حين أشاهدهم يغنون للشهداء ويبرزون أمام عدسات المصورين.. يعني كان يسعدني كثيراً أن يقبل النجوم بمشاهدة أفلامنا، سواء كانت سينمائية أم وثائقية، لأن هذا هو التضامن الحقيقي أكثر من إنشاء خطابات لها أول وليس لها آخر. لكنني في الوقت نفسه مع الأعمال التي قدمت عن فلسطين وكانت ترفع الروح المعنوية لدى الشعب المقهور.

نحن نشعر في مرات كثيرة بأننا وحيدون برغم يقيننا أن الشعب في العالم العربي خاصة الجزائر صادق تجاهنا، ومتضامن معنا، لكنه للأسف غير قادر على فعل أي شيء، ورأينا بعض التظاهرات هنا وهناك لكن ذلك لا يغير شيئاً، المفروض أن نحرر نحن أرضنا وليس غيرنا.

هل فكرت في تقديم قصة حياة إحدى المناضلات أو اللواتي قمن بعمليات استشهادية؟

- طبعاً، وتستهنوني كثيراً المجاهدة الجزائرية جميلة بوحيرد، وكم تمنيت القيام ببطولة فيلمها الذي قدمته المبدعة ماجدة الصباحي، رحمة الله عليها.

- أنا أتصور أن مساهمة المرأة الفلسطينية كبيرة جداً من خلال قضيتنا، لأن عليها مسؤولية مضاعفة كونها تعيش حالة احتلال 24 ساعة دائمة، وبالأخص، بالوقت الحالي، وطوال أزيد من سبعين سنة من المعاناة.

وقد أثبتت المرأة الفلسطينية نفسها من بداية الانتفاضة إلى طوفان الأقصى بصمودها وكيف كانت تقف وتدعم الثوار، ومنهم أولادها وأخوتها. وكانت المقاومة مهمة جداً بالنسبة إليها، وهي تبث بابنها للمشاركة في المقاومة، وهذا لا يعني أنها سعيدة بأن يروح ابنها ويرجع شهيداً، كما يصورونها في الإعلام إنها بتزغرد. لا، هذا مش صحيح. الأم هي أم، المرأة الفلسطينية هي أم مثل أي أم، ولكنها ساهمت وما زالت تساهم بصمود كبير رغم كل ما مر عليها.

المرأة الفلسطينية قامت وما زالت تقوم بدور كبير رغم المعاناة القاسية التي تعترضها فهي أم لأطفال ومسؤولة عن التربية وعن الرجل، وهذا شيء غير سهل، وخاصة في ظروف الاحتلال والحصار، الذي تعيشه حالياً، وأنا فخورة بدورها، فهي صامدة ولا تزال قوية حتى اليوم.

سنبقى ضد هذا الاحتلال ونرفض الحواجز الموجودة وطريقة الحياة التي فرضوها علينا

ما زلت تأملين تحرير الأرض؟

- طبعاً بالرغم أن الأمر صعب، لأن الاتفاقيات التي حصلت كلها فاشلة، وأعتبرها اتفاقيات استسلام وليست سلاماً، ما دام هناك أطفال وشباب يستشهدون وبيوت ومستشفيات تهدم وأراضيهم تغتصب..

ما رؤيتك للظروف التي تمر فيها القضية الفلسطينية حالياً وهي تعيش طوفان الأقصى؟

- أنا أشوف أن المستقبل لنا، نحن الفلسطينيين، غير واضح. ولكن ممنوع علينا التشاؤم.. ويجب

هل شاهدت فيلم "المتبقي"؟

- من غير شك، من أحلى الأفلام، هناك أيضاً فيلم "المخدوعون" الذي قام به مجموعة من مصر.

وماذا عن الأعمال السابقة التي تناولت القضية؟

- سمعت وقرأت عن نداء الدم، وأعتقد أن كل إنتاج يخدم القضية وفيه تجسيد صادق تحاول إسرائيل قمعه أو تشويهه..

هل تعرضت لمثل هذه المواقف؟

- تعرضنا إلى مواقف بتوقعنا على الحواجز، حيث الانتظار والتفتيش والتحقيق وتعطيل أعمالنا يعني مثلاً المسافة من القدس إلى رام الله مدتها عشر دقائق.. اليوم أصبحنا نجتازها بثلاث عشرة ساعة، أليس هذا عذاباً أيضاً يمارسه الإسرائيليون الذين يأخذون بطاقتنا ويدققون فيها طوال تلك الفترة حتى نستطيع العبور؟

المرأة الفلسطينية أم مثل أي أم.. ولكنها ساهمت وما زالت تساهم بصمود كبير رغم كل ما مر بها

كل أعمال رشيد مشهراوي أنت مشاركة فيها، كيف يكون اختيارك للدور المناسب لك؟

- شاركت مع مخرجين فلسطينيين غير رشيد، مثل حنا إلياس، أحمد حبش، وآخرين. كذلك كان عندي مشاركة مهمة في فيلم إيطالي، مع المخرج المهم 'سافيرو كوستانزو'، والفيلم حصل على جائزة أحسن فيلم في مهرجان (لوكارنو السينمائي)، ولكن، أعترف بأنني دخلت عالم السينما من خلال رشيد مشهراوي، البداية كانت مع رشيد في فيلم (حتى إشعار آخر) وكان هذا الفيلم أول تجربة سينمائية لي. كما كان مهماً جداً لأنني تعرفت على عالم السينما، ليس من أمام الكاميرا ولكن خلف الكاميرا. وتأتي أهمية هذا الفيلم لأنه كان في بداية الانتفاضة.

وقد حاول رشيد أن يصور داخل بيت، ونحن بنينا أستديو بالبيت في مدينة الناصرة بفلسطين المحتلة. ومن هناك، شيئاً فشيئاً بدأت أعشق هذا العالم، وشعرت بأنه يمكن توصيل الصورة الحية من الواقع الفلسطيني أسرع من المسرح، وهذا لا يعني أن المسرح غير مهم، لا أبداً. ولكنني أقول إن الممثلين المهمين جاؤوا من المسرح.

كامرأة فلسطينية وفنانة، ما دور المرأة الفلسطينية في الصمود بالداخل أيضاً، وتعريف العالم بعدالة هذه القضية؟

بحجة لم الشمل

أمهات يمنعن تقسيم الميراث على أولادهن



"حاميتها حراميتها"..
هذا الطيف وصف
يمكن أن نصف به
حال بعض الأمهات
اللواتي خالفن الفطرة
التي فطر الله عليها
قلب الأم الحاني على
أولادها والساعي
بالتالي إلى كل ما فيه
سعادتهم ومنفعتهم،
حيث يقمن بمخالفة
شرع الله وإيقاف تنفيذ
أحكامه بمنع توزيع
التركة على أولادهن
بعد وفاة والدهن،
وهذا بحجة الاستمرار
في لم شملهم ومنع
تفرقهم بإبقاء دار
لقمان على حالها،
أو لحاجة في نفس
يعقوب يحرم جرائها
كل الأبناء أو بعضهم
من حقهم في
الميراث. فما حكم
الشرع في امتناع الأم
عن تقسيم الإرث على
أولادها؟

أمي ترفض تقسيم التركة

من حقوق التركة عدم التسوية في توزيعها بعد وفاة الميت، حيث إنها تنفذ باتفاق العلماء على سبيل التعجيل. ولكن بعض الأمهات للأسف يعتقدن أن لهن الحق في تعطيل شرع الله، والتأخير أو الامتناع كلياً عن توزيع الميراث على أولادهن بمجرد وفاة زوج الواحدة منهن، رغم قوله تعالى: "يوصيكم الله في أولادكم، للذكر مثل حظ الأنثيين".

وهذا للأسف الذي فعلته السيدة غنية، التي توفي زوجها في أثناء جائحة كورونا بفيروس الكوفيد اللعين. ومن يومها كما تشكي ابنها سمية: "مازلت كل شؤون المرحوم المالية وأملاكه على حالها.

وتسير بنفس الطريقة التي كانت تسير بها حال حياته. إذ بعد وفاته بأيام دعنا والدتنا لاجتماع سري مغلق. كنا نعتقد أنها ستناقشنا فيه حول كيفية تقسيم التركة. ولكن مفاجأتنا كانت كبيرة، حين قدمت لنا عرضاً مفصلاً عن كل ما تركه والدي من أموال وأكدت في النهاية أن الوضع سيظل على ما جرى عليه في حياته. وطمأنتنا وقالت لا تخافوا ولا تحزنوا لأن دار والدكم ستظل على حالها ولا شيء سيتغير وسنبقى عائلة واحدة وشملنا ملموم كالعادة. وبالتالي، من لحظتها وكل الأموال والمحلات التجارية والمركبات التي تركها والدي تسيرها

سيبقى على حاله "باش ما يضحكوش علينا الناس.. ويقولون إن والدي ما خلاش الرجال". فسكت مضطراً حينها. لكن بعدها بعدة أعوام استحوذ بعض إخوتي من ذوي الخطوة عندها على أحقية الانتفاع بأموال أبي، وخرجت والبعض الآخر بخفي حنين، وحينما عاودت مطالبتها بحقي في تركة والدي، غضبت علي وقاطعتني وحرّضت كل إخوتي على معاداتي. فأصبحت منبوذاً من الكل وعاقاً لها لمجرد أني طالبتها بتنفيذ شرع الله.

أحقوا الفرائض بأهلها

إن تأجيل تقسيم الميراث دون عذر شرعي أو إن من الورثة، كما يقول أستاذ الشريعة الإسلامية، بلقاسم -ز: "محرّم شرعاً، ومن يمنع تمكين الورثة من نصيبهم في التركة هو آثم مُتَعَنّت ومغتصب لأموالهم التي بحبسها لها فهو يحبس قطعاً من النار. فالميراث يؤوّل إلى كل الورثة بمجرد وفاة الميت. فعن أبي هريرة أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: "من ترك ما لا فلورثته". لهذا يجب على الأم التعجيل بتقسيم التركة لينتفع كل وارث بنصيبه منها." أما إذا امتنعت عن ذلك، فإن هذا، كما يقول الشيخ شمس الدين الجزائري: "من تعطيل أحكام الشرع وأكل أموال الناس بالباطل وتعطيل أداء الأمانات إلى أهلها."

والدتي كما تشاء، فيستفيد منها إخوتي الذين مازالوا يعيشون معها في البيت العائلي. أما نحن البنات، فلا يطالنا من ذلك الرزق سوى ما قد تجود به علينا بين الفينة والأخرى من مساعدات مادية."

تعنت في استعمال حق البر

إن ما تقوم به بعض الأمهات من رفض لتقسيم الميراث، وزيادة على ما فيه من تعطيل لتنفيذ شرع الله، يؤشّر كذلك لتعسف الواحدة منهن في استعمال حق البر، الذي خصها الإسلام به، حيث تستغل واجب الطاعة الذي حث ديننا الحنيف الأبناء عليه، لتمنعهم من المطالبة بحقهم في ميراث والدهم، وهي بذلك تدفعهم دفعا لعقوقها، فتكون سبباً لعصيانهم لها وغضب الله عليهم. وهو تمام الأمر الذي وقع فيه عبد الحميد، 37 سنة، حينما طالب أمه بعد أكثر من عشر سنوات من وفاة والده بحقه في الميراث. إذ يُفصل في ذلك قائلاً: "عندما توفي أبي رحمه الله، كنا نعتقد أن التركة سوف تقسم بيننا تماماً كما شرع الله تعالى، خاصة وأن أمي حاجة لبيت الله ولا يفوتها فرض من الفرائض. لكني للأسف ما زلت أتذكر جيداً لما طالبتها بحقي في محلات وعقارات وأموال والدي، كيف انتفضت غاضبة واتهمتني بمحاولة تفكيك العائلة وتشيتت جمع إخوتي، وأخبرتني أن كل شيء

متلازمة جوسكا

متى يتحول حديث النفس إلى صراع غريب للمشاعر؟

كلنا نجري وندير أحاديث ذاتية مع أنفسنا، سواء لتحليل أوضاعنا ومشاكلنا أم للتخطيط لما قد يُصادفنا من مواقف وطوارئ محتملة. لكن يمكن لهذا الحديث الذاتي أن يتحول إلى اضطراب عقلي نفسي يدعى متلازمة جوسكا. يقوم خلاله المريض بإدارة أحاديث مطولة داخل رأسه أو بشكل مسموع. الأمر الذي قد ينتهي به للجنون. فما هو الحد الفاصل الذي تعرف من خلاله إذا كان حديثك مع نفسك طبيعي أم أنك مصاب بجوسكا؟

صراع العقل الغريب

متلازمة جوسكا Jouska syndrome وتسمى علمياً بصراع العقل الغريب أو الصراع الغريب المتعلق بالمشاعر. أو متلازمة الحوار مع النفس أو الحديث الذاتي. هي أحد أنواع الاضطرابات العقلية النفسية التي يقوم خلالها المريض بخلق وإجراء أحاديث افتراضية مسموعة أو صامتة، إيجابية أو سلبية مع نفسه، وغالباً للأسف، ما تكون سلبية. حيث يدوم هذا الحديث مع النفس لساعات طويلة فيدخل جراحه المريض في حالة من العزلة والتوحد ويُبغض المناسبات الاجتماعية والعائلية. ويتقطع عن حضورها وينغلق على ذاته. ويخلق أو يتوهم شخصيات غير حقيقية ويُجري معها أحاديث ومناقشات مطولة. كما قد تكون تلك الشخصيات حقيقية وعلى معرفة به، إضافة إلى غياب التركيز والانتباه، اضطراب النوم وتسلط الأفكار السوداوية عليه.

تعددت الأسباب والداء واحد

تتنوع وتعددت أسباب الإصابة بمتلازمة جوسكا ما بين الانطوائية والعزلة والوحدة، عدم التفاعل مع المحيط الاجتماعي، وبالتالي، غياب الأهل والأصدقاء الذين يهتمون بالمريض ويساندونه ويستمعون لانشغالاته وآلامه فيخلق أصدقاء افتراضيين داخل عقله ويتكلم معهم طوال الوقت. زيادة على الضغوط

النفسية والصدمات العاطفية التي قد يتعرض لها المصاب والجو العائلي المضطرب والمكهرب وشعور المريض بالعجز والضعف وقلة الحيلة، إضافة للأمراض النفسية كالإكتئاب وانفصام الشخصية والأسباب الوراثية والاضطرابات العقلية.

جوسكا فاكتئاب فجنون

قد يبدو للبعض أن الحديث مع النفس ليس بالأمر الخطير، ولكنه للأسف قد يغدو كذلك حينما تتفاقم متلازمة جوسكا لتمنع المريض من التعايش والتفاعل الطبيعي مع المحيطين به. ثم تسبب له مجموعة من المضاعفات كانهدام الشهية، الخلل الإدراكي، التوتر، الضغط النفسي، ارتفاع ضغط الدم والسكري. كما يمكن أن تصل الأمور لحد الإصابة بالاكتئاب والحديث المطول مع النفس ثم الجنون. وهذا ما يستدعي العلاج المستعجل، عند طبيب نفسي مختص مع ضرورة دعم العائلة ومساندتها للمصاب الذي قد يكون في حالة إنكار لمرضه، مع ضرورة انخراطه في جماعة الأهل والأصدقاء والمجتمع ككل.



اكتئاب نهاية العام

كيف تتجاوز ديسمبر
بسعادة وسلام؟

أيام قليلة تفصلنا على انقضاء العام 2023، والأغلبية عبر العالم تكون سعيدة لبداية أيام الاحتفال والاحتفاء بأعياد نهاية السنة وبداية أخرى جديدة. يأملون أن تكون مليئة بالبهجة والمسررات. لكن هناك أقلية من الناس يبتسون ويقلقون لاقتراب أو باقتراب انتهاء العام. وهذا لإصابتهم بما يسمى اكتئاب نهاية السنة، الذي له أعراضه وأسبابه وطرق لمعالجته والفاك منه.

حالة شعورية عاطفية

اكتئاب نهاية العام، هو حالة شعورية عاطفية متغيرة. تتميز فيها مشاعر الحزن والقلق والتوتر والإحباط واليأس. يصاب بها بعض الناس خلال الأيام القليلة السابقة لنهاية شهر ديسمبر وبداية العام الجديد. وغالبا ما تتميز بمجموعة من الأعراض كسوء المزاج، تدني تقدير النفس، الشعور بالذنب والتقصير والفشل وجلد الذات، فقدان متعة الاهتمام بممارسة الأمور التي اعتاد المكتئب ممارستها في ما مضى، اضطرابات في الشهية والنوم والمزاج، التوتر والقلق وفرط التخطيط والترقب. اجترار للذكريات وجلد للذات

لاكتئاب نهاية العام أسباب عديدة، منها:

• **ضغوطات التخطيط للعطلة:** فكثرة الالتزامات المرتبطة بنهاية العام وبداية آخر. خاصة في ما يتعلق بالتخطيط لكيفية تمضية العطلة أو الأعياد المرافقة لذلك، أو السفر والاجتماع بالأهل والأصدقاء.. كل هذا قد يدخل صاحبه في حالة من القلق والتوتر والاكتئاب بسبب الإجهاد وقلة النوم.

• **اجترار ذكريات العام:** من أهم أسباب اكتئاب نهاية العام اجترار وتذكر كل إنجازات وخيبات العام الذي يوشك على الانتهاء. فيتحسر الإنسان على ما فاتته وما ضيَّعه من فرص ويحاول تقييم نجاحاته

واخفاقاته، الأمر الذي قد يُشعره بأنه فاشل، ما يصيبه باكتئاب نهاية العام.

• **التغير المناخي الشتوي:** فنظرا لتزامن انقضاء السنة مع حلول فصل الشتاء، قد ينتج اكتئاب نهاية العام عن الاضطراب الموسمي الشتوي الناجم عن نقص التعرض لأشعة الشمس، وبالتالي، انخفاض في نسبة هرمون السيروتونين، وهو أحد هرمونات السعادة المضادة للاكتئاب.

• **قلة العناية بالنفس:** فنهاية ديسمبر وبداية جانفي تكون حافلة بالانشغالات، الأمر الذي يحرم المرء من القيام بطقوس العناية اليومية بذاته، كممارسة التمارين الرياضية، تناول الطعام الصحي، وتمرين الاسترخاء.

• **تفاطي الكحول:** للأسف، يعتمد الكثير من الأشخاص عبر العالم لشرب الخمر ضمن طقوس الاحتفال بنهاية العام وبداية آخر جديد. والمعروف أن الخمر تزيد من سوء أعراض القلق والاكتئاب.

كيف تتجاوز اكتئاب نهاية العام؟

• لا تندم على ما فعلته أو ما فاتك في العام الذي مضى، حارب اجترار ذكرياتك وإخفاقاتك. وقم بخطوات عملية لتغيير ما يجب تغييره.

• لا تضغط على نفسك لتحسين ذاتك أو لتصبح شخصا جديدا. فحلول عام جديد لا يعني بالضرورة أن تتحول فجأة لإنسان آخر. لأن ذلك قد يزيد من تدني تقديرك لنفسك وإحساسك بانعدام القيمة. ولكن يمكنك محاولة تطوير نفسك تدريجيا بوضع أهداف بسيطة وحققها شيئا فشيئا.

• قاوم كآبة الشتاء، بتناول الأدوية تحت إشراف طبي والفيتامين د، مع كثرة التعرض للشمس والضوء.

دعم المرأة لزوجها،
قوة شخصية أم طمع
في التغيير

هل يقدره الرجل الجزائري أم يجعلها تندم عليه!

"وراء كل رجل عظيم امرأة".. مقولة حتى وإن أكل عليها الدهر وشرب، يبدو أنها لا تزال صالحة لهذا الزمن، لتبين دور المرأة في دعم شريكها الرجل، مع كل الجدل واللفظ الدائر حول الموضوع. ففي حين، يعتبره البعض صفقة فاشلة نظرا للعديد من التجارب التي تنتهي بنكران وجود الرجل، فإن كثيرين يجعلون الدعم والمثابرة لنجاح الشريك، مسؤولية على الزوجة القادرة.

تعتبر الكثير من النساء دعم الزوج، واحدة من مهامها الأساسية، ومسؤولية عليها لإحقاق التغيير الإيجابي في الأسرة، فلا يهمها ما يفكر به الآخرون حول ما تقوم به من جهود، ولا حتى رد الفعل المحتمل من الشريك في حد ذاته، وهذا إنما ينم عن قوة في الشخصية، وثقة في الهدف، حيث يشير الخبراء في علم النفس إلى أن الشخصيات المعطاءة عادة ما لا تكتثر بالردود بقدر ما يهمها الدعم وظهور نتائجها على الطرف الآخر. تقول صفاء، 33 سنة، مختصة في مجال الإدارة والتسويق: "عملت قرابة ثلاث سنوات لصالح مؤسسة زوجي، لا أتقاضى أي راتب، سوى ما ينفقه علي بإرادته من فترة لأخرى، وحرمت خلالها من اللقاءات

العائلية وحضور المناسبات، كان الجميع يحذرنني من أن أندم يوما، لكن هدي الأسمى كان أن أدعم زوجي، وأصنع الاستقرار الأسري والعمل، وهو ما حصل، لم أذكر جهدا ولم أندم على ذلك أبدا، فلم أكن أنتظر مردودا ماديا لي، ولا أهتمني آراء الناس، عملت بنية صافية لو خانها زوجي أو أنكرها لمثلته لوحده، لكنه كان شهما وشكري دائما، وكافأني عند نجاحه بالسفر والعمره".

جحود الشريك.. هناك يبدأ ندم المرأة

بالنسبة لحورية، فإن تجربة 16 سنة زواجا قد كشفت لها أن دعم الزوجة لزوجها، خاصة على حساب نفسها، هو أكبر خطأ ترتكبه، يؤدي إلى ندمها مستقبلا، تقول: "اضطرت في الكثير من المرات إلى بيع أشياءي الثمينة وحتى الاقتراض لمساعدة زوجي، وقد ضاع جهدي في الكثير من مشاريعه الفاشلة، التي لم يكن يقر بعدها، مؤخرا أدخلته معي في دورة احترافية مفيدة، وقدمت له حصتي من الميراث، ونجحنا في مشروعنا فأخذته العزة ويات يتفاخر بجهده، بكونه أول من حصل على سوق مريح، وكلما تناقشنا أقنعني بأنه لا دور لي سوى كشريك مالي، ويمكنني الانسحاب في أي لحظة، ينسى تماما أن وصوله كان بدعمي بعدما انطلق من تحت الصفر". تحملت أياما طويلة من الحرمان، كان زوجي يغيب

لأ سابع

دون أن يترك لي ما أنفقه على الأولاد، عملت لأجلهم في صناعة المخبوزات، وكنت أدعمه بشدة دائما، ولا أظهر له حاجة، وحصل أن انخرط في تجارة العقار صدفة، فمن الله عليه بمسكن.. حينها، لم يتوان في الزواج بأخرى، وتركنا للفقر والمعاناة.. "تضيف سعيدة: "أخبرني أنني عشت سنوات دون الحاجة إليه، وأنا اعتدنا على تدبر أمورنا لوحدها فلا ينقصنا شيء، أعيش اليوم على ذكرى أنني كنت أذكر دنائير ما أبيعه وأحرم نفسي من الضروريات، حتى أوفر له مصاريف النقل".

العطاء من دون ضمانات مادية ومعنوية لا يحمي القانون ولا يفقره المجتمع

تشير الخبيرة القانونية الأستاذة بابا علي نورهان، ونظرا لخبرتها في الميدان إلى أن: "الضمانات المادية والمعنوية أصبحت شرطا أساسيا في العلاقات الزوجية مؤخرا، فمن غير المعقول أن تدعم الزوجة شريكها بكل ما تدخره من ممتلكات وما تكنه من مشاعر ومعنويات، بينما يهددها بالانفصال أو يهينها أو ثبت عليه مسبقا نكران وجحود، فالقانون لا يحمي المغفلين، ودور الضحية في العلاقات الداعمة من دون أدنى ضمانات، بات دراما قديمة لا يعاقب عليها القانون ولا يغفرها المجتمع".



خيرة ولالة زهرة وأخريات

نساء
في
حياة
الأمير
عبد
القادر

لم يكن الأمير
عبد القادر أميرا
قائدا محاربا
فحسب، بل
كان أيضا ابنا
بارا وزوجا محبا
وأبا حانيا ورفيقا
بالقوارير، التي
قابلها في
حياته.. بعيدا عن
الحرب والجهاد،
تكشف لكم
الشروق العربي
جانباً خفياً من
حياة الأمير
المفعمة بالأحداث
والجسام، عن
نساء عشقن له
ومعه ورافقته
في مشوار الدنيا.



الواسعة التي منحت لهن الكثير من الأسرى، بعضهم تحصل على سبيل من سبل الراحة في أثناء الأسر، وبعضهن الآخر أنقذت حياته.

تزوج الأمير بأربع نساء، من بينهم خديجة، وزوجته مباركة التي توفيت في قصر أميواز في المنفى، أما أصغرهن، فيقال إن اسمها عائشة، لكن حبه الكبير كان لزوجته الأولى وابنة عمه أم البنين.

ترك الأمير عبد القادر عشرة أبناء، دون البنات. وكانوا من أمهات مختلفات. ومن العشرة الذين عاشوا بعده من اشتهر في التأليف أو في السياسة، أو في الشؤون العسكرية، ولكن منهم من لا نعرف عنه إلا القليل، مثل عبد الله وعبد الرزاق وأحمد وعمر وعلي.

بعيدا عن الوطن

عندما حلت عائلة الأمير في قصر أميواز بفرنسا، سنة 1850، رافقها عدد كبير من حاشيتهم. كانوا يفوقون 150، مات الكثير منهم بالأمراض. كانت لالة زهرة في حدود السبعين سنة آنذاك، وكانت تعيش في غرفة خاصة بها.

وفي هذا القصر، غرفة خاصة بلالة خيرة، زوجة الأمير ابنة عمه بوطالب. وبناء على الوصف الذي قدمته بعض الفرنسيات، عند زيارتهن جناح نساء الأمير، فإن لالة خيرة كانت جالسة على أريكة، تنظر إلى أطفالها الذين كانوا يجلسون عند قدميها على زريبة. وكانت في حدود الأربعين سنة، وكان جمالها واضحا، للعيان، لكن خيريتها كانت أوضح. وكان لباسها الأبيض أرقى من لباس النساء الأخريات.

حكمة وتبصر".

الحب الأول والأخير

المرأة الثانية في حياة الأمير، التي لعبت دورا محوريا في حياته، هي زوجته وابنة عمه لالة خيرة، التي زوجها له والده في وهران، قبل مبايعته بالسلطنة، وهذا عام 1822 وكان عمره آنذاك 15 سنة. وقد عرفت بجمالها الشديد، وقد شغفت منذ لقائهما الأول بالأمير حبا وعشقا، حتى إنه لم ينفك عن كتابة الشعر لها ويرسل لها حين غيابها رسائل الشوق والحنين:

إذا ما الناس ترغب في كنوز
فبنت العم مكتنزي وزادي
وأنشد أيضا وقد ذكرها بالاسم:

جفاني من أم البنين خيال
فقلبي جريح والدموع سجال
أحب الليالي كي أفوز بطيفها
وأرجو المنى بل قد أقول أنال

ومنذ المبايعة، أعلن لزوجته أنه سينشغل عنها ببلاده، ومصالح شعبه، وكانت تربطه بها علاقة قوية، رغم أن الفرنسيين حاولوا التشكيك في إخلاصها له. وكانت تمر أسابيع وشهور دون أن يراها. وكان له منها ولد يسمى محي الدين، توفي سنة 1837. تميزت لالة خيرة بروحها الطبية ونظرتها الوردية وابتسامتها اللطيفة. كانت ثيابها الفضفاضة تمنحها هيئة النساء العظيمات، وقد عرفت بقلبيها الطيب وصدورها الرحب. وخلافا لنساء البدو اللواتي لا يحظين بأي اعتبار من قبل الرجال، كان لأخت عبد القادر وزوجته حظوة كبيرة، وقد أفادت الصلاحيات

أول امرأة في حياة الأمير عبد القادر، هي بطبيعة الحال، أمه الزهرة بنت الشيخ سيدي بودومة شيخ زاوية حمام بوحجر. فهي ابنة شيخ وزوجة شيخ، وهو والد الأمير سيدي محي الدين، شيخ الطريقة القادرية، ومؤلف كتاب "إرشاد المريدين"، وكانت لالة زهرة سيدة مثقفة جدا، بحكم احتكاكها بأب وزوج من أعلام المنطقة.

كان الأمير يحب والدته لاله زهرة، حبا جما، وكان يرعاها ويزورها. ويذكر أنها مرضت ذات مرة في مليانة، وهو بعيد عنها، ولما سمع بذلك توجه إليها بسرعة فقطع خمسة عشر كلم في ظرف قياسي.

وكان يكن محبة خاصة لأخته لالة خديجة التي كانت ملازمة لأهلها لا تفارقها. وكان الأمير يكتب إلى أمه بيده، أما إلى غيرها، فكان يترك لكتابه يكتبون بدله. وكانت لالة زهرة امرأة من أهل الريف، وهي الوحيدة التي لبست الجوارب والقفازات الصوفية البيضاء، التي أرسلها إليها الطبيب الفرنسي في معسكر، في أثناء الهدنة ما بين عامي 1837 و1838.

وقد أرسلت تطلب علاجاً من البرد الذي أصابها. وحين وصلت الجوارب والقفازات من الطبيب لبستها دون تحفظ، وليس غيرها كان يستطيع أن يفعل ذلك بين نساء الريف المرتبطات بالتقاليد والمحافظة، في نظر الفرنسيين.

قال عنها المؤرخ دولاكروا في كتابه "عبد القادر وتاريخه الخاص وسياسته" الصادر بباريس عام 1845:

"سيدة فاضلة بوقار سنها وطيبة روحها، كانت أفضل مستشار لابنها بما كانت تتمتع به من

عوقب بسبع مقابلات
وبلماضي "يحتضنه"
للمشاركة في الكان

يوسف عطال يدفع تضامنه مع القضية الفلسطينية

• لاعب
نيس يريد
المغادرة
ويحذو حذو
زميله بن
سبعيني

بعد قرار اللجنة التأديبية التابعة لرابطة الدوري الفرنسي لكرة القدم، حرمان مدافع نيس الفرنسي الدولي الجزائري، يوسف عطل، سبع مباريات بسبب مقطع فيديو نشره على حسابه الخاص في مواقع التواصل الاجتماعي، بعد تحقيق قضائي أولي بتهمة "الدفاع عن الإرهاب" و"معاودة السامية" في ظل التصعيد بين إسرائيل وحركة حماس، جعل المدرب الوطني جمال بلماضي يتحدث مع لاعبه مانحا إياه برنامجا خاصا ليكون جاهزا لحضور في نهائيات كأس إفريقيا المقررة من 13 جانفي إلى 11 فيفري 2024.

ومونبلييه وتولوز ونانت وريمس ولوهافر. وتعرض لاعبو كرة قدم آخرون لانتقادات لدعمهم الشعب الفلسطيني، على غرار الدولي الفرنسي السابق، كريم بن زيمة. وقال هدايف ريال مدريد الإسباني السابق، الذي يدافع حاليا عن ألوان نادي الاتحاد السعودي، في حسابه على موقع "إكس": "بكل صلوواتنا من أجل سكان غزة الذين يقعون مرة أخرى ضحايا لهذا القصف الظالم الذي لم يستثن النساء ولا الأطفال".

كما نشر اللاعب الفرنسي السابق إيريك كانتونا، المعروف بتأييده الفلسطينيين، نصا عبر صفحته على إنستغرام كتب في بدايته أن "الدفاع عن حقوق الإنسان في فلسطين لا يعني الدفاع عن حماس".

وسبق للمهاجم الجزائري الأصل الآخر نبيل فقير، لاعب ريال بيتيس الإسباني وبطل العالم لعام 2018 مع منتخب فرنسا، أن قدم الأربعة "دعما غير محدود لشعب فلسطين وإخوتنا وأخواتنا الذين عانوا من الفصل والتمييز العرقي لفترة طويلة"، آملا "عودة العدالة والسلام".

ومن المنتظر أن يكون عطل حاضرا في نهائيات كأس إفريقيا للأمم، تضامنا معه ومساعدة له للبقاء في مستواه المعهود، خدمة للمنتخب الوطني، الذي هو في أمس الحاجة إلى خدماته، علما أن جمال بلماضي طلب من يوسف عطل العمل بقوة على انفراد والتدرب جيدا تحسبا للاعتماد عليه في المباريات المقبلة للمنتخب الجزائري.. مثلما أكد الزميل حفيظ دراجي في تصريحات صحفية: "العقوبة المسجلة على عطل منطقية ورحب بها الجزائريون، لأنها تشرفهم وتشرفه، لكنها ستؤثر فيه نفسيا وفنيا".

وأضاف: "العقوبة قاسية على اللاعب، خاصة قبل كأس إفريقيا بكوت ديفوار، لكن أعتقد أنها ستكون فرصة له لخوض مباريات الكان بكل إصرار لتعويض ما فاتته من مباريات في الدوري الفرنسي، بسبب هذه العقوبة... أكيد، أن بلماضي لن يستغني عن خدمات عطل رغم غيابه عن المنافسة، قبل كأس أمم إفريقيا، بل سيحاول استغلال إصراره الكبير وحرارته في اللعب لتعويض ما فاتته من مباريات في الدوري الفرنسي.

وتمنى أنصار الخضر عبر مواقع التواصل الاجتماعي أن يتواصل العمل الدفاعي للخضر من دون إجراء أي تغيير، خاصة بعد نجاح الرباعي ماندي وين سبعيني وأيت نوري وعطل، في منح الأمان للخضر، وتواجد عطل هو إضافة حقيقية ليس للدفاع فقط، وإنما للهجوم أيضا، خاصة أن منصب الجناح الدفاعي الأيمن يبدو من غير لاعب موهوب منذ عقد كامل.

ينتهي شهر جيون القادم ويحذو حذو زميله في المنتخب رامي بن سبعيني، الذي انتقل إلى البطولة الألمانية، وعدد آخر من اللاعبين مزدوجي الجنسية، الذين يريدون الهروب من جحيم البطولة الفرنسية، حيث سيغيب لاعب "الخضر" عن سبعة لقاءات في الدوري الفرنسي، أمام كل من كليرمون فوت وريين

قالت مصادر متطابقة للشروق العربي إن الدولي الجزائري، يوسف عطل، يفكر في مغادرة البطولة الفرنسية، احتجاجا على ما حدث له بعد مؤازرته القضية الفلسطينية، عبر حسابه بـ"إنستغرام" مع الشعب الفلسطيني الذي يعيش حرب إبادة من قبل جنود الاحتلال الإسرائيلي، خاصة وأن عقده مع الفريق

بعد الإصابة التي لاحقته لعدة أشهر

بن ناصر يصارع الزمن للمشاركة في كأس إفريقيا

• بن ناصر: "هدفني المشاركة في كان كوت ديفوار والتتويج بها"

• بلماضي: "تواجهه في العرس الإفريقي إضافة للخضر"

ما زال المدرب الوطني، جمال بلماضي، ينتظر الضوء الأخضر للاعتماد على الدولي الجزائري، اسماعيل بن ناصر، من عدمه في كأس إفريقيا القادمة، المقررة من 13 جانفي إلى 11 فيفري القادم، باعتباره قطعة أساسية في تشكيلة الخضر، وبإمكانه تقديم الكثير للتشكيلة الوطنية التي عانت الكثير في غيابها، خاصة في وسط الميدان أين لم يجد المدرب حلاً رغم اعتماده على عدد كبير من اللاعبين، الذين لم يتمكنوا من سد الفراغ الذي تركه لاعب الميلان.

بالنسبة إلى كرة القدم تبقى مجرد لعبة، رغم أنها مصدر رزقي ولم أتصور يوماً في حياتي أنني سأبكي من أجل كرة القدم عند صافرة النهاية. وجدت نفسي على الأرض أبكي بصورة مفاجئة.. صحيح أن هذه اللقطة تحدث كثيراً في عالم كرة القدم، لكن لن تحس بها أبداً حتى تجرب ما حدث في تلك الثواني فعلاً.

"ببساطة، كانت مجرد ثوان بين الهدفين، التعامل مع المباراة بعد هدف توبة ربما كان فوضوياً بعض الشيء، لكن هذا راجع لنقص خبرة معظم اللاعبين، في النهاية يمكن القول إن ما حدث هو عبارة عن درس للمواعيد المقبلة.. أن تكون فائزاً خاصة في الدقائق الأخيرة هو أمر وجب التعامل معه وفق مخطط واضح، وإن شاء الله أصبحت قادراً على معرفة ما يجب فعله... في كأس إفريقيا 2021 في الكامبيرون، بصراحة، كل الظروف كانت ضدنا، هذه ليست أعذاراً أو أي شيء لتبرير الخروج من دور المجموعات للكان، لكن كل شيء لم يجر مثلاً كان مخطئاً له".

كما تحدث عن بداياته مع المنتخب: "بداياتي مع المنتخب كانت معقدة للغاية، بسبب عدم الاستقرار والتغيرات الكثيرة للمدربين. في إحدى المرات، عدت إلى المنزل ونظرت إلى زوجتي وكانت الدموع في عينيها، ولكن قلت لها: لا تقلقي، بمجرد أن أحصل على فرصتي، سأفوق عليهم جميعاً... قبل كل لقاء، سواء مع الجزائر أم ميلان، أذهب إلى جميع المدافعين وأطلب منهم تمرير الكرة إلي، حتى أتمكن من إخراجها والمساهمة في بناء الهجمات.. أحب لس الكرة أكثر من اللازم".

وعن فريقه الميلان، قال الدولي الجزائري: "عندما وصلت إلى ميلان، كان لدى الجماهير الكثير من الأسئلة، أبرزها من هو بن ناصر؟ هبط إمبولي إلى دوري الدرجة الثانية.. أحببت ذلك وأردت أن أصدمهم.. إنه لمن دواعي الفخر أن أكون أحد القادة في إعادة بناء الفريق".

وعن مباراة الكامبيرون التي أقصى فيها الخضر بعدم التواجد في المونديال قال: "ما حدث في مباراة الكامبيرون ببساطة كان أكبر صدمة في حياتي،

وقال الدولي الجزائري، إسماعيل بن ناصر، في تصريحات صحفية: "رغم الإصابة التي أبعدتني عن الملاعب لأكثر من ستة أشهر، أتمنى المشاركة في كأس إفريقيا، والتتويج باللقب يعد أحد أهدافي الرئيسية، واللعب مع منتخب بلدي مصدر فخر بالنسبة إلي".

وأضاف: "في حوار خص به برنامج "كلوب دي سانك"، على منصة "يوتيوب": "نريد دوماً تقديم كل شيء لإعادة منتخب الجزائر إلى أعلى مستوى ممكن، أنا حالياً كبرت في السن ونضجت، ويجب أن أغرس قيمنا وعقليّة حب المنتخب في اللاعبين الشباب".

من جهته، قال المدرب الوطني، جمال بلماضي، عن إمكانية تواجده لآعبه في كأس إفريقيا: "بن ناصر لاعب كبير، وسيكون إضافة كبيرة لنا لو يلتحق بالمنتخب الوطني حالياً، لكن نعلم أن هناك علامة استفهام بخصوص مشاركته من عدمها في الكان، سنواصل عملنا بالتعداد الحالي في انتظار مستجدات جديدة بشأن موعد عودة بن ناصر إلى الميادين".

يلعب في إنجلترا وقيمته التسويقية وصلت إلى 50 مليون يورو

لاعب كريستال بالاس مايكل أوليز على بعد خطوة من الخضر

بلماضي يواصل سياسة
التجديد ويأسر يحته
على الالتحاق بالمنتخب

يبدو وأن المدرب الوطني، جمال بلماضي، لا زال يواصل في سياسة تشييب المنتخب الوطني، فبعد استقدام عدد كبير من اللاعبين المزدوجي الجنسية الذين أثبتوا قدراتهم على غرار بوعناني وأيت توري وغويري، يطمح المدرب في الحصول على خدمات لاعب فريق كريستال بالاس الإنجليزي مايكل أوليز، وبالتالي، ستكون مرحلة التجديد قد وصلت مرحلتها الأخيرة، وتسمح أيضا لبعض اللاعبين المتقدمين في السن بترك مكانهم في أباد أمينة للاستحقاقات القادمة، وخاصة كأس العالم المقررة سنة 2026 بالمكسيك كندا والولايات المتحدة الأمريكية.

الأصل، تدفع نجلها لتمثيل منتخب "محاربي الصحراء"، والده أصول نيجيرية، يصير كذلك على انضمام موهبة فريق كريستال بالاس لمنتخب "النسور"، غير أن اللاعب يكون قد اتخذ قراره باللعب للخضر، ولم يبق سوى تغيير جنسيته الرياضية، وهو مرتبط بعقد مع نادي كريستال بالاس بعقد مدته أربع سنوات، مثلما أكده مالك النادي ستيف باريش، عبر حسابه الشخصي على موقع التواصل الاجتماعي "تويتر".

اللاعب ولد في إنجلترا، عام 2001، انضم إلى صفوف كريستال بالاس، في صيف عام 2021، قادما من فريق ريدينج مقابل 15 مليون يورو، وخاض بقميص الفريق اللندني، 71 مباراة بمختلف المسابقات، سجل خلالها 6 أهداف وقدم 19 أسست.

يذكر، أن أوليز الذي تبلغ قيمته التسويقية (50) مليون يورو، هو متاح أيضا كخيار للمنتخب الفرنسي والمنتخب الإنجليزي ومنتخب نيجيريا، كونه يملك كل هذه الجنسيات الأربع.

أي رغبة في القدوم، مؤكداً أن أولويته تبقى تمثيل المنتخب الفرنسي للأمال في انتظار أخذ قراره الرسمي، غير أن الأمور تغيرت، خاصة بعد أن لاحظ أن عددا كبيرا من اللاعبين الشبان الذين تكونوا في المدرسة الفرنسية قد انضموا إلى كتية بلماضي وافتكوا حتى منصبا أساسيا في التشكيلة الأساسية. وكان الوافد الجديد للتشكيلة الوطنية، ياسر لعروسي، قد وجه رسالة قوية إلى صديقه وزميله في منتخب فرنسا الأولمبي، مايكل أوليز، نجم نادي كريستال بالاس الإنجليزي، من أجل الالتحاق بصفوف المنتخب الوطني، والانضمام لكتية اللاعبين مزدوجي الجنسية الواعدين، الذين دعموا "الخضر" في الفترة الأخيرة؛ في مؤشر إيجابي بالنسبة للجناح الطائر، الذي أشعل حماس الجماهير الجزائرية. ويعتبر مايكل أوليز، أحد النجوم الصاعدين في عالم الكرة، حيث أبدى عدد كبير من الأندية الكبيرة اهتمامها به، على غرار مانشستر سيتي وتشيلسي، غير أن اللاعب لم يحدد، علما أن والدته جزائرية

وكانت تقارير صحفية فرنسية، قد أكدت أن مايكل أوليز، لاعب فريق كريستال بالاس الإنجليزي، يفكر جديا في اللعب بقميص المنتخب الجزائري خلال الفترة المقبلة، بدلا من تمثيل منتخب فرنسا، وهو القرار الذي اعتبره الشارع الرياضي الجزائري صائبا، خاصة بعد المشاكل التي حدثت للمدافع عطلال الذي ساند القضية الفلسطينية، ما دفع ناديه إلى معاقبته بسبع مقابلات، ومدافع نانت جوان حجام الذي يدفع اليوم ثمن صيامه الموسم الماضي، وهو يجلس على كرسي الاحتياط، وقديفادار النادي في حال عدم تحسن وضعيته مع الفريق.

وكشفت شبكة "فوت ميركاتو" الفرنسية، أن مايكل أوليز، منفتح جدا على فكرة تمثيل المنتخب الجزائري، وسيجتمع اللاعب وممثلو الاتحاد الجزائري لكرة القدم، لمناقشة إمكانية تقمصه ألوان محاربي الصحراء في المستقبل. وكان جهيد زفيزف، الرئيس السابق للفاف، اتصل بأوليز نهاية عام 2022 بقصد إقناعه باختيار المنتخب الجزائري؛ لكن اللاعب لم يبد

الكاتبة والروائية بربارة دليلة للشروق العربي: الإبداع في الجزائر كنز مشتمت يستوجب البحث عنه

- بدأت حياتي الأدبية في سن الرابعة عشرة.
- هذا ما أريده من المحتوى الذي أكتبه.
- أكتب في الروحانيات والأمور العلمية والقضايا الاجتماعية.

تتحدث الكاتبة والروائية، بربارة دليلة، خلال هذا الحوار، عن جوانب عدة من حياتها الأدبية، وكذا الكثير من النقاط في مجال الإبداع، كشفت كذلك عن محتوى بعض من ما خطته يمينها وما تصبو إليه من خلالها، دون أن تنسى واقع الأدب والإبداع في الجزائر وعلاقة النقاد بالمبدعين، وكذا علاقة المدرسة القديمة بالجيل الجديد في حقل الإبداع والأدب.





أولاً، كيف تقدمين نفسك للقراء؟

أنا الكاتبة بربارة دليلة، الكاتبة المدادية، اخترت هذا الاسم وربطته بجبال المداد نظراً لزخرها بأشجار الأرز، هذه الشجرة تسمى عندنا المدادية لطولها وجمالها وعبق رائحتها، فتمنيت أن ما أقدمه يكون كذلك، أنا أستاذة في المتوسط أدرس لغة عربية وتربية إسلامية، لي مخطوطات وقصص من سن 14 كنت هاوية للأدب والشعر من نعومة أظفاري.

متى كانت بداية طرقك على أبواب الأدب والإبداع؟

طرقت الباب بفضل المستمعين لأفكاري، شجعوني على المواصلة لأنني وجدت الكثير يتذوق ما أقول، فخلق في نفسي نوعاً من التشجيع جعلني أبحث وأطور ذاتي.

لماذا مجال الأدب دون غيره من مجالات الإبداع؟

اخترت مجال الأدب، لأن بداياتي وتوجهاتي كانت أدبية من المتوسط فتوجهت لدراسة الأدب بمنهجية وبطرق أكاديمية مما صحح من أخطائي وساعدني في تنمية مهاراتي.

كاتبة وروائية، كيف تقيمين الساحة الأدبية من حيث الأسماء والمحتوى؟

بالنسبة لتقييمي للساحة الأدبية، اختلط فيها الحابل بالنابل وضاع بريق الذهب أمام صوت النحاس، أصبح فرز القطع الثمينة صعباً، نظراً لظهور هوة كثيرين يفقدون المنهجية، ويخططون مخطوطات يرونها مقبولة، أنا لا أنكر أن الكتابة موهبة ربانية لكنها تحتاج الممارسة والتقصي والبحث.

كيف ترين العلاقة بين الشباب في الإبداع والمدرسة القديمة إن صح القول في مجال الإبداع؟

المدرسة القديمة لها أنصارها وتبقى إرثاً ومخزوناً نحافظ عليه بالتقيد عن طريق الدراسة والتحليل والتذكر، وتبقى لهم هم كذلك هفوات كما للمدرسة المعاصرة ذلك.

ماذا يعني لك النقد وكيف ترين مساهمته للإنتاج الأدبي والإبداع في الجزائر؟

أما بالنسبة للنقد، أنا أتقبل ذلك لكن يكون بعد المدح لرفع الطاقة وفتح باب الاستيعاب للنقاد وسماعه. وأظن هذا معمماً للجميع. كلنا يريد سماع الشئ بعد مجهود وبحث، فالنقد الهدام اعتبره غير أدبية أو دفعة يطمح قائلها لإسقاط المبدع، وقد رأينا ذلك مع الكثير من النقاد.

اتفق الجميع على أن هناك رداءة وفوضى في هذا المجال، ما رأيك وهل توافقين هذا الطرح؟

الإبداع في الجزائر مخزون وكنز مشتهر يستوجب البحث عنه، باعتباري أكتب في الكثير من المجالات ولم أحظ بفرصة دعم لنشر رواية قيمة، أعتبر أن بعض المسؤولين عن المجال يتلاعبون بالدعم المالي للكاتب، وأطلب الهداية لكل واحد متحمل مسؤولية الشعب.

المشكل، أن الجميع متفق وقد أصاب في الاتفاق. وهذا يعود لدعم الشعب إلى ما هو تافه، وهذا ما لاحظته في مواقع التواصل الاجتماعي بأنواعها. هناك أفكار شاذة سيطرت على العقول وحجبت الرؤية وجعلت من الصواب خطأ ومن الخطأ صواباً.. وهذا كله بفعل فاعل. هناك من يريد تشويه الأفكار وقد نجح في ذلك، والتغيير يتطلب جهداً وتضامناً، لأن المشكل أصبح أخلاقياً يمس الأدب ويشوه صورته.

ما المواضيع التي تستهويك في الكتابة؟

المواضيع التي تستهويني هي التي تشغل بال المجتمع. أريد أن تكون أفكاري مصلحة، وأنا أحاول أن أجعلها كذلك في كل كتابة جديدة، أضع موضوعاً، أبحث وأطلع مدة ثم أدمج المعلومات مع رواية وقصة من تألّفي. هذا أسلوب في الكتابة، أكتب في الروحانيات، وأيضاً في الأمور العلمية وفي القضايا الاجتماعية، كما أقوم بتحويل أعمالي، إلى مسلسلات راغبة أن تحظى بفرصة التمثيل.

حدثينا عن أهم ما خطت يمينك إلى حد الساعة في مجال الكتابة؟

كتبت رواية عروس الكولونال وحولتها لمسلسل، مازالت الرواية قيد الأوراق، كتبت رواية الزوهرى ابن الجن، وهي في الأسواق، وكتبت رواية دكتور في المصحة العقلية معالجة السلوك الإجرامي، وأنتظر الدعم وأتمنى أن تساعدني في ذلك، أتمنى أن تنشر على يد الدولة وتقدم للمكتبات، لأن فيها الكثير من الأفكار التي تهتم الشباب، طرحت فيها موضوعاً شيقاً شائكاً، وهو الفرق بين المرض النفسي والعقلي والمس الشيطاني، من خلال عرضي لحالات من المصحة وحالات تعرضت للمس دمجت التركيبات في قالب روائي ممتع مشوق، بأسلوب بسيط. الرواية تبلغ 160 في عدد صفحاتها، وأتمنى أن ينجح العمل لأستمر في كتابة الجزء الثاني، لأشرح خطر تناول المخدرات على الدماغ وكيفية تعويض ذلك بالغذاء وبمنتجات ترفع من هرمون دوپامين.

رواية زوهرى، تكلمت عن علاقة الجن بالإنسان. غرضي من الرواية التحذير من عاقبة الزنا. انطلقت من الآية "وشاركهم في المال والأولاد"، وذكرت المشاركة كيف تكون رواية من محض الخيال تظهر كأنها حقيقية. تلقيت الشكر من كل من اشترى الرواية. ونظراً لقلّة خبرتي في التسويق، مازالت الكتب بحوزتي، لا أعرف.. ربما يعود أيضاً للشباب، فالأغلبية هجرت الكتابة.

حولت هذه الرواية إلى سيناريو، وهي قيد الأوراق، لأن الفشل انتابني من الإهمال الذي رأيته في حقّي. كتبت أيضاً مجموعة قصصية هادفة للأطفال، أيضاً لم تنشر، نظراً لتكاليف النشر، وللتعب الذي يناله الكاتب، وهو يبحث عن فرصة ليرى عمله منشوراً.

العقاب بالمقاطعة والصمت بين الأزواج أقصر الطرق لخلق الضفينة، وأكبر محرك للرغبة في الانتقام

ينتهج الأزواج والزوجات طرقاً مختلفة، للتعبير عن استيائهم أو انتفاضتهم بعد الخلافات، ولعدم اضطرابهم إلى التبرير أو طلب العفو والتجاوز، فإن الصمت والمقاطعة في نظر الكثير منهم أسلوب لمراجعة الطرف الآخر، ووسيلة لاكتساب التعاطف والأحقية.

فالصمت لا يعد فعلاً دائماً، على العكس، من شأنه أن يعمق الفجوة بين الطرفين. يقول طارق: "كنت أعاني كثيراً حين تقاطعني أمي، ثم انصدمت فعلاً عندما وجدت زوجتي تستخدم الأسلوب ذاته لمعاقبتي عن أي تقصير، حيث لا يمكنني أن أكتشف سبب غضبها، ولم تتخذ موقفاً سيئاً مني.. أحياناً، أشعر بأن الأمر بلا سبب، وأضطر إلى مقاطعتها أيضاً ثم نعود إلى حياتنا بعد أيام، وأحياناً أخرى، يكون الأمر واضحاً، ولكن زوجتي لا ترغب في الحوار، وتفضل أن يسود بيتنا الصمت والنكد، حتى أشعر بغلظتي.. مع هذا، أجد الوقت مناسباً لتكرارها، كالسهر لوقت متأخر خارج البيت أو السفر مع الأصدقاء، أو عدم القيام ببعض واجباتي المنزلية".

خيار شخصي يتخذه الرجل

عكس المرأة، قد يدخل الزوج في قوقعة مظلمة من العزلة والصمت، تدوم أياماً، بعد أي خلاف. بالنسبة إليه، هو لا يفعل شيئاً، سوى كونه يحظى بمساحة خاصة من الهدوء، يراجع فيها حساباته، ويترك المياه لتعود إلى مجاريها، بل يمكن أن يكون في تلك الفترة يجلد ذاته ويعاتب نفسه طوال الوقت لشعوره بالذنب، لكنه، لا يظهر شيئاً من كل هذا، بل يستمر في الصمت، بينما تستشيط الزوجة غضباً، وتتحرق لأي فرصة تستطيع من خلالها أن تعبر عن مكنوناتها، وتنتفض على أسلوبه. تقول الباحثة في علم الاجتماع وقضايا الأسرة، الأستاذة بويحيوي إلهام: "لا يعتبر الصمت أداة عقابية دائماً، فمن الممكن أن يكون أداة لإصلاح العلاقات، إذا ما خضع لشروط، منها عدم طول المدة، والالتزام بالقيام بالمسؤوليات الأساسية داخل الأسرة رغم الخلاف.. وعادة، الصمت هو أسلوب الرجل، للكف عن الحوارات العقيمة التي لا تقدم حلولاً، على العكس من ذلك، تساهم في تضخيم المشكل. وعلى المرأة أن تكون واعية ومتفهمة حيال ذلك، حيث ينبع هذا النوع من الصمت عن طبيعة الرجل وشخصيته القوية".

بكل السبل، كي يسامحني عندما يعاقبني بصمته.. لقد اعتاد على هذا الأمر منذ زواجنا، وحتى في وجود 3 أطفال. فهو لا يجد مشكلاً في عدم الحديث لأسابيع أو حتى أشهر، بحسب طبيعة المشكل.. يمكن القول إن حياتنا تتوقف خلالها ويصاب الجميع بالحزن والاكتئاب".

العقاب بالصمت.. هل يعتبر درعاً لوقاية العلاقات الزوجية؟

لا شك في أن الحوار الواعي والعقلاني، وطرح الأفكار ووجهات النظر تمنح الشريكين منصة لتبرير الأفعال وردودها.. وهي أفضل الوسائل للتخلص من الخلافات، أياً كان نوعها. لكن، في بعض الأحيان، يفقد أحد الطرفين القدرة على التواصل، ولا يجد الكلمات ولا الحجج التي تثبت براءته أو تبرر الإساءة إليه. هنا، يلجأ الكثير إلى التزام الصمت التام، لإظهار موقفهم وممارسة الابتزاز العاطفي، دون التسبب الظاهر في المزيد من الخلافات. في الوقت ذاته، يحذر الأخصائيون والخبراء من اعتماد الصمت كوسيلة روتينية للعقاب، لكونها تمتص طاقة الطرفين وتنخر العلاقة في العمق، نظراً إلى آثارها النفسية العميقة.

بروتوكول فرض السيطرة

تعد مقاطعة الشريك من السلوكيات غير الصحية، التي تنتشر بكثرة في بيوتنا، وتخلق جواً مشحوناً من النكد، تنقطع فيه الحوارات والنقاشات الفعالة، التي من شأنها حل العديد من المشكلات، لتتكون المزيد من الحواجز، وقد يكبر الخلاف، نتيجة لها أيضاً.. تقول السيدة غنية، 43 سنة، متزوجة منذ عقد من الزمن: "زوجي شخص مسالم للغاية، لم يعنفني يوماً ولو لفظياً، لكنه، يبسط سيطرته علي عندما يلتزم الصمت لأيام، فهو لا يقول لا عن قراراتي العشوائية، ولا يرفع صوته أو يضربني عند الخطأ، لكنه يجعلني أشعر بالذنب وأتودد إليه



الزوجة المتطلبة ماديا ومعنويا

فخ يقع فيه الرجل

دون كل ولا ملل، تقضي فئة من النساء حياتهن في تقديم المطالب والسعي لتحقيق ما لا يكسبن.. بالنسبة إليهن، لابد من أن يكون للزوج مصباح سحري، خاصة علاء الدين، يحقق أمانيهن الكثيرة، ويجلب لهن ما يفكرن فيه، قبل أن ينطقن به. الغريب، أن كثيرات يحصلن بالفعل مناهن، وتحقق مطالبهن، فيما تخب أخريات وتتهم في حسن عشرتها.

تطلب الزوجة بين دلالها وتقصير الشريك

يتفق الكثير من الرجال على أن متطلبات المرأة، في حدود المعقول، قد تكون بغرض الدلال وجلب الاهتمام، كطلب الهدايا في المناسبات، والرغبة المستمرة في الخروج إلى جانب الزوج في رحلات وسفريات.. فضلا عن طلب خدمات، كالاتصالات المتكررة، والمساعدة

في شؤون البيت من فترة إلى أخرى.. غير أن هذا الأمر يمكن أن يتحول بالمبالغة إلى أسلوب لعقاب الرجل، وإزعاجه المستمر، بحيث يكون عليه أن يخدم زوجته، ويوفر لها طلباتها، حتى التعجيزية التي تفوق قدرته المادية، والا اعتبر مقصرا وغير مسؤول.

أزواج يشتكون جحيم الحياة معها

يعد الارتباط بالنسبة إلى المرأة المتطلبة بمثابة اندماجها الكامل في شخص الرجل، أمر يزعج هذا الأخير، ويسحب منه حريته وخصوصيته، فلا مجال لتركه هذه الزوجة له ليتصرف بحرية، لأن نظرتها القاصرة تشعرها بالنقص من دونها، وتسبب لها تهديدا دائما بالخيانة أو الانفصال. وهذا، عادة ما يفسر غيرتها المبالغة، التي تعكس عدم ثقتها بذاتها. يقول فتحي: "كنت أعتقد أن الزوجة المتطلبة هي التي تريد الماديات، ولم يكن يخيفني هذا الأمر، حتى اكتشفت أن ما تعانيه زوجتي حالة أسوأ، جعلتني أعيش الجحيم، فقد حاولت قطع جميع علاقاتي تدريجيا، مع العائلة والأصدقاء، لأقضي كل وقتي معها، فقد يغضبها لقاء مع زميل عمل، أو حتى زيارة والدتي من دونها، وقد أصبحت شديدة النكد، كثيرة التشاؤم من علاقتنا، لاعتقادها أن تقليلي من التغزل بها ومدحها لمحاولة الحد من اضطرابها سببه أنني قد

كرهتها ولا أرغب بها، فإما أن أستم بمكالمتها خارج البيت والحديث معها داخله أو إننا سننفصل".

الزواج التقليدي، الذي ربط خليل بفتاة فائقة الجمال، صغيرة السن، مأكثة بالبيت، جعله في قمة السعادة، قبل أن يكتشف شخصيتها الفعلية، مع مرور الوقت. يقول: "رغم مقوماتها، وتقديرى الكبير لها، أصبحت أمقتها وأفكر في الانفصال سريعا عنها، فقد ضيقت حياتي بشكل بشع للغاية، تتصل بي عشرات المرات يوميا، ليس لأنها تشك في، بل في نفسها، فهي تطلب أن أعبر لها عن حبي وإعجابي بها، حتى إن كنت في العمل أو مع الآخرين.. ومع أنني أمنحها هامشا كبيرا من الحرية، تستمر في طلب رأيي واستشارتي في أدق تفاصيلها وقراراتها الشخصية، وتضغط علي.. أشعر بأن زوجتي لا تمتلك أدنى تقدير ذاتي لها، ما جعلني أراها ضعيفة الشخصية، واعتمادها الكامل علي أرهقني في غضون أشهر فقط".

ما السبب وكيف الحل؟

وجود شخصية متطلبة في المرأة لا يعتبر أمرا وراثيا، وقد لا ينشأ فيها منذ الصغر. فالمرأة المتطلبة قد تظهر فقط بعد الزواج، بحسب ما يؤكدّه أخصائيون، ويرجع ذلك إلى عدة عوامل رئيسية، تلخصها الأخصائية النفسية، نادية جواي، في ما يلي: "شعور المرأة بعدم استحقاق الرجل، أو للحياة التي يوفرها لها، يجعلها كثيرة المطالب المادية والمعنوية.. ثم إن انعدام ثقتها بنفسها وكابوس أن يكتشف الشريك بعض عيوبها أو يعايرها بماضيها أو وضعها الاجتماعي أو التعليمي مثلا، يدفعها بقوة إلى تقدير ذاتها، من خلال جره إلى تحقيق جميع مطالبها..". وهذا، تضيف الأخصائية، واحد من الاضطرابات النفسية، التي تتطلب من المرأة إعادة برمجة حياتها الشخصية، ومراجعة علاقاتها من خلال وضع حدود واضحة مع الشريك، والسعي لتحقيق الاستقلالية النسبية عنه.



"الشيف" بشير خوجة
للشروق العربي:

الطبخ فن قبل أن يكون مهنة

"من حبة طماطم.. يمكن أن تصنع غداءك"، هي جملة علق بها ابن الحراش، بشير خوجة، على نوعية الخضروات في الجزائر، اسم متداول في أكبر المطاعم في فرنسا وإنجلترا وأستراليا المحطة الخالية، جلس إلى مجلة الشروق العربي، يروي قصة حلم بدأ من مغامرة شاب، لم يتجاوز السابعة عشرة من عمره، حينما هاجر إلى فرنسا، ولا يملك ما عدا 320 دج في جيبه وهو في لندن، لكنه يملك اليوم مطعما وفندقا في أستراليا، لكن، بين هذا وذاك، تضيّات بالفطن واشتغال بالمجان.

لتكون
الأحسن
يجب أن
تتعلم
على يد
الأحسن

كيف كانت بداية الولوج إلى فن الطبخ؟

أنا من أبناء حي الحراش، من أسرة كبيرة، لما بلغت سن السابعة عشرة، وككل شاب يحلم ببناء مستقبلي، قررت الهجرة إلى فرنسا، وكنت محظوظا جدا، أنني لم أشتغل في بداياتي في غسل الأواني، كأغلب من يدخل فن الطبخ.. دخلت هذا العالم في باريس سنة 1980، أعجب بي "الشيف"، لأنني كنت حيويا وجادا. اشتغلت أكثر من ثلاث سنوات هناك، ثم قررت بعدها الهجرة إلى إنجلترا. وصلت إلى هناك الساعة منتصف الليل، ولم يكن في جيبتي إلا 320 دج. لا أتحدث اللغة الإنجليزية إطلاقا، وهي مغامرة كبيرة.. أذكر أنني صعدت إلى الحافلة، وقررت النزول في أول مكان أجده فيه الكثير من الأشخاص، هذا فقط، تعرفت بعدها على مجموعة من أشخاص من فرنسا، وتحصلت على شغل بمساعدتهم في مطعم في "ونبلي 2".

هل تلقيت بعد هذه المغامرة دروسا أو تكوينا في هذا المجال؟

لما اشتغلت في هذا المطعم، لاحظ الشيف كذلك حيويتي و"شطارتي"، كما يقال بالعامية، فأرسلني صاحب المطعم إلى مدرسة، تعلمت خلالها الطبخ من هنا، قررت أن أشتغل مع أحسن الطهاة "الشيف" في العالم، انطلاقا من نظرية: "لتكون الأحسن يجب أن تشتغل مع الأحسن". ضحيت من أجل هذا حتى بأيام العطل، وكنت أشتغل مجانا مع أكبر الطهاة، تحت الضغط وحتى الشتاء، من الساعة التاسعة صباحا إلى منتصف الليل، وفي الأخير، تحصلت على الكثير من الجوائز، ومن هنا، تحولت إلى وجهة أخرى خارج أوروبا، وهي قارة أستراليا.

هذا ما يجب
أن يتوفر في
الشخص الذي يريد
أن يصبح "شيف"



كيف كانت البداية هناك؟

كنت في عطلة في تونس، رفقة الوالدة وإخوتي، التقيت بزوجين، الزوج مغربي والزوجة أسترالية، ودعانا إلى أستراليا إلى "المبورن"، أعجبتني كثيرا، فاشترت مطعما هناك، فقط للذكر، أنه في إنجلترا كانت انطلاقتي الحقيقية في عالم الطبخ، وحينما وصلت إلى أستراليا كان الأمر سهلا، أصبحت ذا خبرة ولدي الكثير من العلاقات، وتحصلت على الكثير من الجوائز، اشتغلت في هذا المطبخ سنة واحدة فقط، وتحصلت على النجمة الأولى، السنة الثانية النجمة الثانية، والسنة الثالثة تحصلت على النجمة الثالثة، تحصلت كذلك على جائزة "شيف" السنة أو طبق السنة.

كما أملك فندقا صغيرا من سبع غرف، أستطيع القول إنني أسست لحياتي ومستقبلي والحمد لله، سميت المطعم على الكاتب "أبير

كامي"، للدخول في يوم العطل، يجب أن تحجز ثلاثة أشهر من قبل.

ماذا لاحظت في هذا المجال في الجزائر؟

لاحظت الكثير من الشباب هنا، يجب الاهتمام بهم وإدخالهم في هذا المجال، لأنه قبل كل شيء هو فن، وللأسف، كذلك لاحظت هنا الكثير من محلات الأكل الخفيف، التي لا ترقى إلى معايير الأكل الصحي، وهذا يؤثر على ثقافة الأكل عن الفرد الجزائري.. والدليل، ما نراه في الهيئة الجسدية، وكذا بعض الأمراض والآلام، والملاحظ كذلك، أنه لا يوجد هناك "شيف"، الغريب كذلك، فيه أشخاص يطبخون وهم يرتدون "كلاكت".. وهو أمر غريب. بالإضافة إلى هذا كله، لا يوجد نقد، حينما يفتح مطعم، الأشخاص يذهبون للأكل فقط، لا توجد جرائد ومجلات تأتي دون علمك لتقييم الأكل، بعدها، الكل ينتظر التقييم. هنا الفرق بين ما هو موجود

هنا وهناك في فن الطبخ.

ماذا لاحظت من خلال تجولك في الجزائر من حيث جودة مواد الطبخ؟

للأسف، لدينا هنا كل شيء وطبيعي كذلك، لكن نوعية الأطعمة، كما قلت لك، لا ترقى للصحة، مثلا، لدينا اللحم في بوسعادة، الأجبان من تيزي وزو، الزيت، الخضر والفواكه، الهواء النقي، الماء النقي كذلك، كل شيء متوفر، عكس هناك، تجد بعض الخضر تشبه البلاستيك، في الجزائر، يمكن لك أن تصنع غداءك من حبة طماطم كما يقال. ولأنكر كذلك أنه توجد هنا بعض العراقل.

ما مختلف الأطباق الجزائرية التي تقوم بتحضيرها؟

كل الأطباق، على طريقتي.

ماذا يتطلب لتكون "شيف"؟

أولا، الانضباط، حب هذا الفن، الكثير من التضحيات في بعض الأحيان حتى بالعائلة، بل أعرف الكثير منهم في فرنسا وإنجلترا مطلقين لهذه الأسباب. وكما قلت، التعلم يجب أن يكون على يد الأحسن في هذا المجال.

أكيد، تحمل مشروعا في فن الطبخ هنا في الجزائر؟

نعم، أحمل الكثير في هذا المجال، واتصل بي العديد، وقدموا لي وعودا، فقط أنا لا أريد فتح مطعم فقط، بل شيء أحترم فيه هذا الفن قبل المهنة، وصراحة، غير راض عن محيط هذا المجال في الجزائر، أحس بأنه لا توجد هناك إرادة وجهد حقيقي، بل محدود، لدرجة أنك تجد محلات الأكل الخفيف ممتلئة ومطعم "شيك" ليس فيه زبائن.

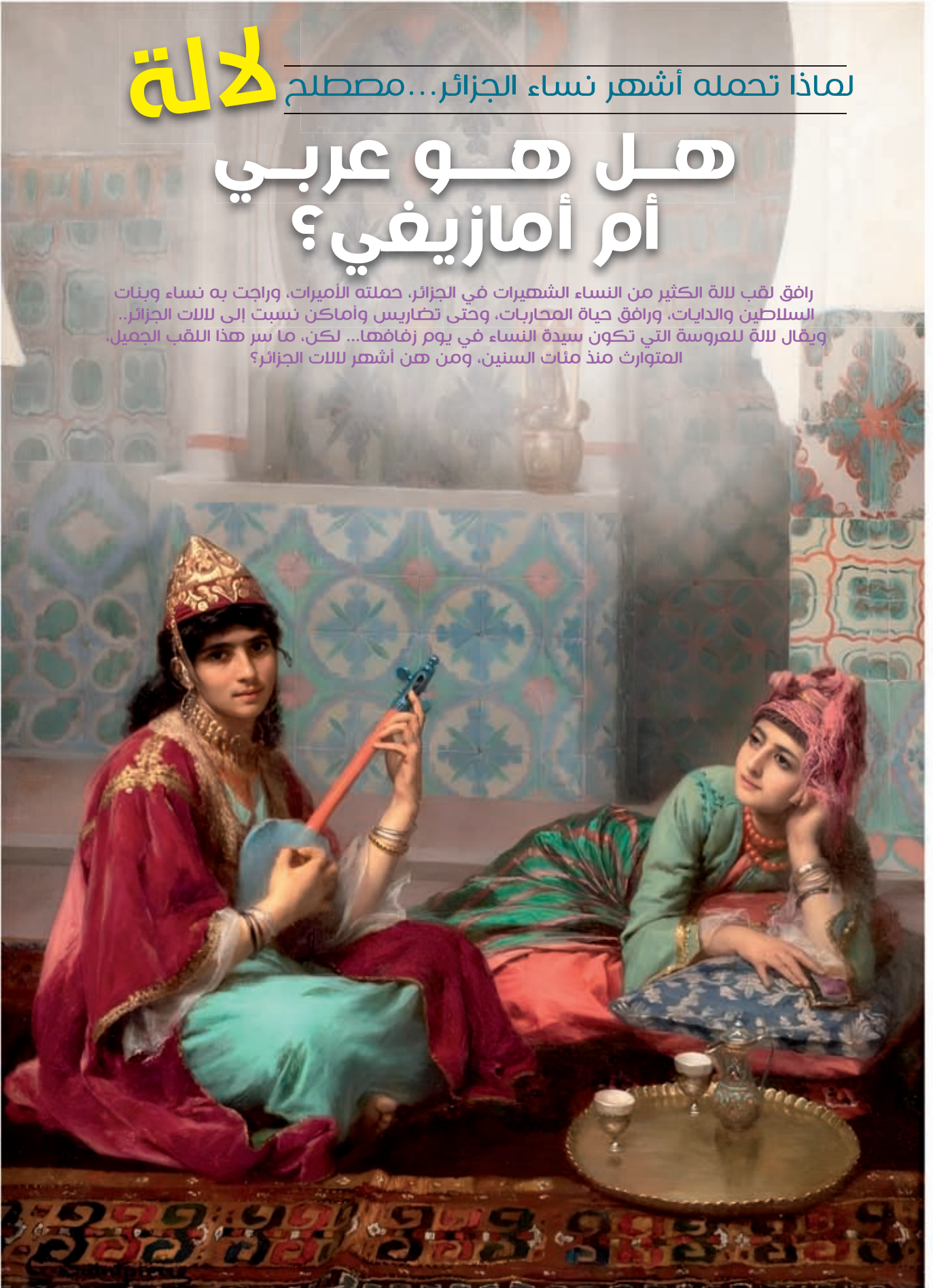


لالة

لماذا تحمله أشهر نساء الجزائر... مصطلح

هل هو عربي أم أمازيغي؟

رافق لقب لالة الكثير من النساء الشهيرات في الجزائر، حملته الأميرات، وراحت به نساء وبنات السلاطين والدايات، ورافق حياة المحاربات، وحتى تضاريس وأماكن نسبت إلى لالات الجزائر.. ويقال لالة للعروسة التي تكون سيدة النساء في يوم زفافها... لكن، ما سر هذا اللقب الجميل، المتوارث منذ مئات السنين، ومن هن أشهر لالات الجزائر؟



لالة الأصل

كلمة لالة أو لالا، هي كلمة ليست عربية بل أمازيغية، فريدة وعريقة جدا، ذات معان سامية متعددة، تدل على التكريم والمكانة العظيمة التي يوليها الأمازيغ منذ القدم للمرأة في المجتمع.

وتحمل كلمة لالة في اللغة الأمازيغية معاني الشرف والتوقير والاحترام والتبجيل، وعلامة التمييز، بالنظر إلى أنه لقب أمازيغي فريد، لا تحمله سوى النساء الهامات والمؤثرات، أو من هن الأسر العريقة في شمال إفريقيا، عبر التاريخ. في اللغة الأمازيغية، تعني كلمة لالة: المرأة المبيجة، وتُنطق لالا، كما تطلق كذلك على الأخت الكبرى. رغم أصله الأمازيغي، إلا أن مصطلح لالة كان يستعمل بكثرة في المدن الكبرى، خاصة القصبة ومنطقة الفحص وأيضا في قسنطينة وتلمسان ووهران.. ويطلق على نساء الأعيان، وعلى النساء الصالحات لمكانتهن.. ومن طرائفه، أنه يستخدم للمناداة على أي امرأة، إذا جُهل اسمها، كما يصاغ أيضا لتغيير المعنى المقصود، بإضافة ضمائر الملكية إليه: فيقال مثلا: لالاك، وفي القبائلية يقال لالاس لالام... إلخ، وذلك خلافا للمصطلحات المقابلة له في اللغات الأجنبية. وقد انتقلت هذه الكلمة الأمازيغية إلى اللهجات المغاربية، كاللهجة التونسية والمغربية بنفس المعاني تقريبا.

وأثار هذا المصطلح الجدل، من حيث أصله ونشأته. فهناك من نسب الكلمة إلى أصل عربي، وقيل إن أصل لالة من الآلة، وهي مؤنث كلمة الآل وآل، وتعني الحاكم والسيد، ويقال آل شخص على قوم، أي صار سيده.

وواليا عليهم. ومن جذور نفس هذا اللفظ، توجد كلمة إيالة، وتعني إمارة أو منطقة حكم.

لالات الجزائر

ويذكر التاريخ بالعديد من النساء، اللاتي يحملن لقب لالة، نظرا إلى دورهن الفاعل وعملهن الجليل في المجتمع. وفي مقدمة هؤلاء النساء، المقاومة لالة فاطمة نسومر، والشهيرة لالة ميمونة سلطانة قناوية.

ربما أكثر الـ "لالات" شهرة، هي لالة فاطمة نسومر، المحاربة، التي قاومت الاستعمار بقوة ألف رجل، التي ولدت سنة 1830 في أعالي قرية ورجة بمدينة تيزي وزو، وكانت بوابة لمأساة حقيقية، لم تنته إلا بنيل الاستقلال بعد 132 سنة. لالة زليخة عدي، حملت لقبها بكل فخر.. كيف لا وهي المقاومة الجزائرية الكبيرة، خلال الحرب ضد الاستعمار، المنحدرة من منطقة ججوط، بولاية تيبازة. التصق لقب لالة بالكثير من النساء، اللواتي تأرجح تاريخهن بين الواقع والأسطورة، مثل لالة ميرة ولالة ميمونة سلطانة قناوة. خداج العمياء أو الأسطورة التي تروي الواقع، هي لالة من اللالات، امرأة فاقت بجسمها زهرة الخديوجة، وعيناها الفاتنتان اللتان تكحلها بكحل يأتيها من إسطنبول. يقال إن والدها أهداها امرأة مرصعة، فأصابها نفسها بالعين، من فرط النظر إلى نفسها في هذه المرأة المشؤومة، فأصبحت بالعمى.

لالة ستي، ولية تلمسان وحارستها، بحسب الموروث الثقافي في المنطقة. يقال إنها قدمت من بغداد إلى تلمسان، في العهد الزياني. والدها الشيخ عبد

القادر الجيلاني، صاحب الطريقة القادرية الصوفية الشهيرة، المعروف باسم قطب بغداد، بعد نزولها في تلمسان، أقامت في هضبة، وبعد موتها دفنت فيها، وعرفت من حينها بهضبة لالة ستي. لالة خديجة، اسم شهير في جغرافيتنا.. فهي أعلى قمة في جبال جرجرة، لكن، لم سميت بهذا الاسم؟

يقال إن القمة اتخذت اسمها من امرأة اسمها خديجة، كانت تحمل لقب لالة. نسجت حولها أساطير كثيرة، حول كراماتها، واختيارها حياة الزهد، في أعلى قمة في جبال جرجرة. الأسطورة تقول إنها راعية، تستطيع أن تقوم بأشغال عديدة، مثل غزل الصوف وطحن القمح وتحضير الطعام، دون أن تتحرك من مكانها.. عليها فقط أن تغمض عينيها وتركز في ماتريد أن تقوم به. يروي أيضا عن لالة خديجة، أن أحد الشباب حاول أن يلحق بها في سوق شعبي، فطارت من مكانها إلى قمة الجبل، فانتشر خبرها في كل مكان، فأطلق اسمها على الجبل بعد موتها. بمنطقة الجلفة، مقبرة قديمة بجبل بوكحيل، تسمى "جبانة لالة حنة".

لالة التونسية

اشتهر لقب لالة في تونس، بين الملوك والأعيان والعائلات البلدية الراقية والساحل والقيروان، وعند عامة أهل القاف، وتكتب لالا، وتطلق على الحماة، وتطلقها الخادمة على رباتها. أما في القيروان، فنجدتها تطلق على الجدة، مع إضافة كلمة أمي، بحيث يقال أمي لالا. وفي الساحل، تطلق بدلا من كلمة مدام الإفرنجية الأصل. مثلا: لالا فلان مرت سي فلان، أو تطلق على العجائز، مع إضافة الكبيرة كقول: لالا الكبيرة. من أشهر اللالات التونسيات، اللاتي يعرفهن الجزائريون أيضا، لالا تراكي. وهي زوجة الهادي باي بن علي، إلى جانب لالا جانيينا، زوجة محمد الأمين باشا باي، آخر البايات في تونس. وآخرهن، لالا المنوبية، وهي متصوفة ذائعة الصيت في تونس.





رافق الشعر والأدب كل
مراحل الحرب التحريرية..
فالمعركة لم تكن
معركة سلاح فقط،
بل معركة قلم وشحذ
الهمم.. الحرب أنطقت
النساء والرجال شعرا
فصيحا، كان أو عاميا.
فهناك من لم يدخل
مدرسة، لكنه أفصح
بشعره مستعمرا بقوة
وجبروته، وأسقط القناع
عن عنجهيته الكاذبة.. من
بين هؤلاء الفطلات اللواتي
أغنت الشعر الشعبي
بقصائد خالدة، الشاعرة
الراحلة فاطمة منصور،
بنت وادي سوف الشهيرة
بالعوانية.

الشاعرة فاطمة منصوري السوفية التي سجنها الاستعمار بسبب شعرها

في 1955، قالت قصيدتها الجميلة: "الله ينصرو ويعلية ع العدوية"، بعد فشل عملية تمشيط واسعة في المنطقة ونجاة الكثير من المجاهدين من عمليات الاعتقال:

الله ينصرو ويعلية ع العدوية ويكسر حال فرانس الروميّة
العدو مغشوشه مذبلّة وقلوبها مهسوسة
وخصت الشاعرة معركة هود شيكه التي جرت في أوت 1955 بتراب بلدية سيدي عون بقصيدة كاملة:

نوريك ضرب الحرب كان نسيته
نشفيك عن ضربة نهار هود شيكه
نوريك ضرب الحامي
باش تفهمي حمود صيد الدامي

ونفرك ما تعمل الرجاله
نرقيك ع الواعر ولا قديته
أطول قصيدة قالتها الشاعرة كانت بعنوان "والحرب من بكرة ثار"، ولم يعثر إلا على 76 بيتا فقط، منها:

أولاد لجزائر تعلو والفتن هز وحرابه
لا يرهو ولا يذلولا تكيدهمش لمجابه
للشاعرة قصائد كثيرة، منها ما تم جمعه ومنها ما ضاع، من بينها "البارح منام الليل" و"جانا عيد على عيد" و"يد المولى طويلة" و"بادي باسم الله" و"ينصر الشبان" و"شيعتكم بالعين" و"قصيدة حيد على صغار المجاهدين"، ليكون عدد قصائد ديوانها مجتمعة ست عشرة قصيدة.

عقب الاستقلال، فتحت المجاهدة الشاعرة فاطمة منصور بيتها بقرية الدريميني ليكون أول مدرسة شعبية بها. توفيت المجاهدة في شهر ديسمبر عام 1984.

كل مكان. وتناهى صداه إلى أسماع السلطات الفرنسية بواد سوف، بعد أن قام أحد اللقطاء الخونة بترجمته عمدا. فثارت ثائرة قائد المنطقة، فأمر بزجها في مركز التعذيب ببلدية الدبيلة. في مركز التعذيب، أمرها الضابط بالكف عن قول الشعر، مقابل حريتها.. فردت عليه بقصيدة تاريخية:

حالف لا بطلت غنايا عنكم لاني نادم فيه
جبهه عن جيش التحرير فيهم شي نعاشي بيه
وتحول شعرها إلى تهمة رسمية تحت عنوان الإشادة بالخارجين عن القانون، وحكم عليها بسنتين سجنا. قضتاهما بسجن لومميز بباتنة، وما إن أطلق سراحها، عادت إلى قول شعر أكثر حدة وقوة.

إرث بنت الصحراء

تم جمع تسع قصائد للشاعرة فاطمة منصور، ضمن ديوان الشعر الشعبي، الذي صدر عن المتحف الوطني للمجاهد بالعاصمة، عام 1994، من بينها "حالف ما نبطل لفتان"، و"جواب لبعائد"، وهي رسالة أرسلها مجاهد يدعى سي مبروك إلى الشهيد البطل حمه لخضر، يخبره فيها أنه لا يزال على قيد الحياة.

وكانت فاطمة تواكب كل أحداث الثورة من معارك واعتقالات، وقالت حين اعتقل ابن المنطقة المجاهد سعيد رمضان شعر مطلعها:

سعيد شدة يا نار قلبي ومكتف للبرج أدوه
ونالت فاطمة منصور من الخونة والعملاء وخصصت لهم نصيب الأسد في الهجاء فقالت: يال المستخدم عند الرومي ويفجع في المخلوقات لوكانه مسلم ما يبدل دينه هيهات

من خلال قصائدها، أرخت فاطمة منصوري لعديد المعارك التي دارت رحاها بمسقط رأسها، وادي سوف. وحفظت أسماء شهدائها ومجاهديها، على غرار البطل الشهيد حمه لخضر، بطل معركة هود شيكه، والمجاهد السعيد رمضان.. وغيرهما.

ولدت المجاهدة فاطمة منصوري في قرية الجديدة ببلدية الدبيلة، بولاية الوادي، عام 1910، ترعرعت في فقر مدقع وحرمان، وبعدما شبت، تزوجت مبكرا، فلم يسعها الحظ في نيل قسط ولو قليل من العلم.

توفي زوجها عام 1945، وتركها وحيدة تتحمل مسؤولية تربية ثلاثة أبناء، هم عبد العزيز ومحمد وعلي... توفي جد أولادها بعدها، فأصبحت بلا معيل، ما اضطرها إلى العمل في النسج، مقابل صاع من الشعير. أحيانا، كانت تلجأ إلى تحميم نوى التمر وتطحنه، وتعدده طعاما لأبنائها الجوعى. وفي أحيان أخرى، اضطرت إلى إرسال أبنائها للعمل، رغم صغر سنهم في سقي محصول التبغ الرائج في وادي سوف آنذاك.

المحنة ألهمت فاطمة قول الشعر. وهذا قبل الثورة، وقرضت الشعر قرضا في أثناء الثورة، وسكتت عن الكلام المباح بعدما لاح فجر الاستقلال إلى غاية وفاتها. شحذت الشاعرة فاطمة منصوري طيلة سبع سنوات من الحرب همم المجاهدين، رغم ظروفها، ومجدت بشعرها الثورة وأبطالها، وصارت قصائدها تتناقل بين جنود جيش التحرير، وكان الكثير منهم يتلفون لأبياتها الشعرية المشيدة ببطولاتهم. شعر فاطمة منصوري، كانت تزف به العذارى، فذاع صيتها في

صيحة الشروق

إلى أسفل، وهو رمز كتائب
القسام في التدليل والإشارة
للدبابات المراد إيضاها
للمشاهد على فيدوهات الإعلام
الحربي. هذا المثلث، تحول
إلى رمز، يستعمل في وسائل
التواصل الاجتماعي، ليدل على
الرغبة في قصف شيء لدى
الناشر. هذا المثلث، هو مثلث
العلم الفلسطيني باللون الأحمر،
قد يتحول إلى رمز وطني وهكذا،
تنشأ الرموز.

المجتمع المرغم على استقبال
السرديات الرسمية وفقط
الرسمية ويمنع ما دونها،
سيطور من آليات فك الرقابة
من أجل اختراق جدار الصمت،
وذلك بمختلف الآليات: نقل خبر
عن ناقل الخبر، ترويج لخبر حتى
ولو كان مفبركا، تغيير مضمون
الخبر والمعلومة لسبب ذاتي
أو موضوعي، تحوير وتغيير
مصدر المعلومة أو إسقاطه على
فاعل آخر، التغيير في الزمن
أو في المكان أو في كليهما
معاً، التعمد في نقل ونشر
المعلومة "المشوشة" أو نشرها
بغفوية بتصديقه أو من دون
تصديق أو حتى بالتشكيك!
كلها أساليب في إحداث "الخبر"
ونقل "المعلومة": من هنا تنبع
الإشاعة أو الترويج لخبر أو
معلومة كاذبة "فاك نيوز"، ومن
هنا يحدث الانتشار والتداول
والاستهلاك وأحيانا رد فعل على
فعل مانع لنشر الحقيقة، كما
هي الحال في الإعلام الغربي
والصهيوني، خلال العدوان
الغاشم على غزة..

فالمعلومة خطر أحيانا والخبر
في كثير من الأحيان "مهدد
للمصالح العليا" والصورة
تكون أخطر! القلق من انتشار
الخبر والصورة، سياسيا كان أم
اجتماعيا، كما رأينا ذلك لدى
إعلام الكيان الصهيوني في
حربه على الشعب الأعزل في
غزة، هو الدافع ظاهريا وراء
التشويه والفبركة والدعاية
واستعمال كل الأساليب للوصول
إلى غاية واحدة، ولو بالكذب
والافتراء والتلفيق. وهذا ما كان
يقوله "غوبلز" وزير دعاية هتلر:
"اكذب ثم اكذب.. حتى تصدق
نفسك!"

فالوسيلة الأكثر فاعلية للدعاية
للشيء، هي منعه من التداول
أولا، ثم نشر نقيضه!
على المستوى المجتمعي،
تقوم عناصر التلفيق باجتياز
الحواجز القانونية عن طريق
الالتفاف على التضييق، كما
شاهدنا على مستوى محتويات
المادة الداعمة لفلسطينيين
إبان العدوان على غزة، وقبله،
على مستوى وسائل التواصل
الاجتماعي التي تتحكم فيها
خوارزميات "ستيلكيون فالي":
المجتمع الافتراضي المعارض،
عادة ما يجد ثغرات لمخادعة
الخوارزميات ونشر مواد
ومحتويات دفاعية أو حتى
هجومية تصل إلى القارئ
أو المشاهد، صورة ثابتة أو
متحركة أو نصا أو رمزا: رمز
البطيك الأحمر مثلا الذي يمثل
علم فلسطين بألوانه الأربعة.
رمز المثلث الأحمر الموجه رأسه



عمار يزلي

استمر في الكذب حتى تصدق نفسك

في المجتمعات
الشمولية، حيث
الرقابة المفروضة
على الكلمة
وعلى الخبر وعلى
المعلومة وعلى
الرأي المخالف (..لا
أريكم إلا ما أرى..)،
تلجأ "الجماعات
الاجتماعية"، إلى
تهريب وتناقل
المعلومة عبر
الحامل الشفهي
السمعي: من فم
إلى فم ومن أذن
إلى أذن، محاولة
اختراق جدار المنع
والرقابة والتحرير
والتجريم!

