

الشروق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية
ماي 2025 العدد: 1134 الثمن: 150 دج / فرنسا: €3

الراعي الذهبي
للعدد
Géant
ELECTRONICS

طفولة
هكذا يصنع
الأولياء من
التلميذ المتفوق
"راسبا"!

متزوجات،
محبات،
ميسورات
ماديا...
كاميرات
المطبات
ترصد الأيادي
الناعمة
"تسرق"!

في ظاهرة غريبة...
ماكثات في البيت
يعشن خارجه أكثر
من العاملات!

نجمة "بنات المدروسة"

ليديا شبوط

للتروق العربي:

"شاننا" لا تشبهني..

واستلهمت شخصيتها من الواقع

أسرارهن
متزوجات يسكنن
على خيانة أزواجهن
مقابل المال!

ما كاين غير
مما
لتعرفلها
ضمي قلب القمح



كسكس القمح الكامل

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 - باعوش إيمان

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

• هيئة التحرير
عزوز صالح - فاروق كداش
نسبية علال - طارق معوش
م وليد - رابع علاوة - ليلي حفيظ

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

• شهداء الشارقة
مليقة صابور
أغتيلت في 21 ماي 1995
خديجة دحماني
أغتيلت في 05 ديسمبر 1995
حموي مقران
أغتيل في 15 أكتوبر 1996

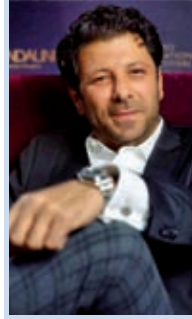
العربي
الشروق
مجلة شهرية

نجمة "بنات المحروسة" ليديا
شبوط للشروق العربي:

"شانا" لا تشبهني..
واستلهمت
شخصيتها
من الواقع

18

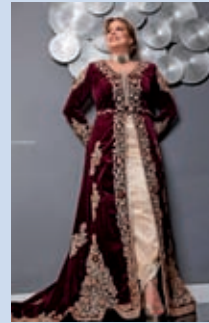
"ال باتشينو الدراما" الممثل إباد
نصار لمجلة الشروق العربي:



المنصات
الرقمية
باتت واقعا..
وهذا، ما
جذبني في
مسلسل
«ظلم
المصطبة»

28

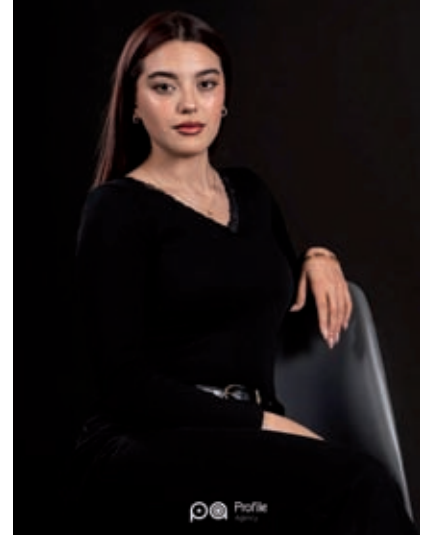
موضة
5 إطلاقات
ملكية
بقفطان
القاضي
من خزانة
المشاهير



46

تشوهات خلقية
ومشاكل العقم
لا دخل للملائكة
في ختان وهمي!

38



متزوجات، محجبات،
ميسورات ماديًا...
كاميرات المحلات
ترصد الأيدي الناعمة
"تسرق"!

07

الكوكابين الرقمي...
مقاطع "ريلز" تهدد
أدمغة الأطفال
والمراهقين..

16

هكذا يصنع الأولياء
من التلميذ المتفوق
"راسبا"!

24

في ظاهرة غريبة...
ماكثات في البيت
يعشن خارجه أكثر
من العاملات!

54

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

• الطباعة: ANEP Rouiba 2025 • المنوان البريدي: 166 شارع محمد سعيدون القبة الجزائر

• الهاتف: 023713990/023713982

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



•ياسين فضيل

فكان أول من انشا أسبوعية
جزائرية بالخط اليدوي على
صدر الصفحة الأولى، وكان
أول صحفي جزائري يبدع
في تغيير شكل الجريدة من
الأبيض والأسود إلى الألوان،
وكان الراحل علي فضيل مبدعا
في كيفية اختيار المواضيع
والعناوين التي تشد القارئ،
حتى وصل سحب الشروق
العربي وقتها إلى نصف مليون
نسخة أسبوعيا وهو رقم فلكي
لم يقترب منه أحد أو صحفي
في إنجازه.
الآن وقد رحل مهندس
الصحافة الجزائريه بعد أن
تركها على البر لا يضرها من
خالفها، أخذ الخلفاء من بعده
العهد والمشعل لمواصلة
السير على النهج الذي اختاره
ونجح فيه.
كل التقدير والاحترام لكل
طاقم الشروق العربي وكل عام
وأنتم شروقيون بامتياز..

الشروق العربي في عيدها الرابع

11ماي 1991 أشرقت الشروق
العربي بنور ربها على أرض
الجزائر بأنامل فتية وفنية
كان مهندسها علي فضيل
فارس الاعلام بلا منازع،



•صالح عزوز



حاضرون على الشاشات غائبون في المواقف..

لم لا يستلهم كتاب السيناريوهات أفكارهم، من القضية العربية المحورية، خاصة ونحن في عز الإبادة والتهجير، فتكون أعمالا تضم إلى دراما المقاومة؟ لم توقف السيناريو في كل الأعمال العربية عند الحب والطلاق والخيانة و"الزطلة" والجسد، حتى في شهر رمضان الكريم؟ وبعضها كوميدي خالص، للضحك والقهقهات، وبكاء الثكالي يلامس السماء في فلسطين.. أم إن الرصاص المطاطي في المسلسلات، مرعب وموجع كذلك، بل أكثر من هذا، لم نشهد موقفا دائما وصريحا في دعم هذه القضية، وبقيت مجرد تلميحات ودعوات وبكاء في الخفاء.. إلا نادرا، في مواقف فردية، ليس لها أثر كبير، بل لا يؤخذ لها بال، وتصنف بعض الهيئات على أنها مواقف شخصية لا تحسب على الجماعة. في حين، نقف يوميا على تغريدات من فنانيين عالميين ومشاهير، يساندون القضية الفلسطينية، ويدعون إلى ضرورة التوقف عن إبادة الأطفال الرضع والنساء العزل، ومنهم من قلت متابعته على شبكات التواصل، حرم بعضهم من المشاركة في أعمال كان ضمنها، كضريبة على الجهر بإنسانيتهم. في المقابل، تواصل العديد من الأعمال العربية الرقص على الجثث، والغوص في الموبقات وضرب الأخلاق تحت الحزام، بحجة المعالجة. ربما يقول قائل، حتى ولو كانت هناك مواقف مجتمعة من الفنانين العرب، لن يكون لها أثر واضح على القضية، لكن هي مواقف للتاريخ، توثق وتصنف ضمن الأعمال المقاومة، تحسب لأصحابها، وتبقى شواهد على الرفض.. فإما أن تكون رافضا أو خانعا، فالإنسانية لا تقبل الوسطية.

متزوجات، محجبات، ميسورات ماديًا.. كاميرات المحلات ترصد الأيادي الناعمة "تسرق"

يدفعهن
التباهي
والاضطراب

يستعين أصحاب المحال التجارية بمواقع التواصل الاجتماعي، لنشر فيديوهات تعرضهم للسرقة، لعل الفاعلة تُعرض عن فعلتها وترجع المسروقات، ومع التهديد المستمر، يمكن الوصول إلى ذلك، بينما، قد يتطور الوضع إلى الفضيحة والاستعانة بمصالح الأمن. وهنا، تكون السارقة قد بلغت مبلغًا تخسر عنده كل شيء، حياتها الاجتماعية وربما المهنية والزوجية.. مقابل ماديات ربما هي من الكماليات.

في المقابل، كلفت الكثيرات حياتهن الأسرية والاجتماعية.

الفضيحة تكلفهن مكانتهن الأسرية والاجتماعية

قبل أيام قليلة، انتشرت على تيك توك فيديوهات فتاة عشرينية، صاحبة صفحة مليونية، اشتهرت بمشروعها في صناعة الحلويات التقليدية والعصرية بالقلعة، ولاية تيارزة، الفتاة، توجهت إلى محل معروف بالعاصمة. وبعد تفحصها المكان، وكأنها تأكدت من غياب كاميرا مراقبة، قامت بسرقة عشرات الأدوات والمواد التي تستخدم في صناعة الحلويات، ما قدره صاحب المحل بأزيد من 7 ملايين.. كانت تضع المواد داخل حقيبة يد كبيرة، وقفة عصرية. بعد ساعات من الحادثة، وانتشار الفيديو أيام العيد، خرجت في بث مباشر، تنكر هويتها، قائلة: "لست الفاعلة، يمكن أن تكون أخرى تشبهني، أرادت الإساءة إلي".. تحت التهديد والضغط، اعترفت الفتاة بفعلتها، وطلبت من الصفحات مسح الفيديو، بينما ترجع قيمة المسروقات إلى البائع، وعلقت: "جل من لا يخطئ، سامحوني، كانت لحظة ضعف فقدت بها كل شيء..". بعض المتفاعلين معها، قام بدعمها معلقا: "بينك وبين مولاك، لست مجبرة على التبرير لأحد..". بينما طالبها آخرون بالتوقف عن العمل والغاء المشروع، حتى لا يأكل زبائنهم منتجات حراما.. وهو ما حصل فعلا، فقد تم إلغاء تواجد الصفحة في غضون ساعات فقط.

استرجاع ماتم خسارته فقط، فهذه لأمسؤولية اجتماعية، لأن الفاعل الذي لم يتم فضحه، سيستمر في نشاطه، خاصة إذا تم تهديده دون تعرضه للعقاب، ثم إن سلوك التاجر اللامسؤول يمكن أن يساعد في انتشار السرقة، والتشجيع على هذا الفعل بجعله مستساغا..".

سيدات يفقدن أسرهن من أجل دنائير

تم، مؤخرا، تداول قصة اجتماعية على نطاق واسع، بطلها سيدة متزوجة، وأم، حصلت على المال من زوجها، لشراء ملابس العيد، فتوجهت مع مبلغ مائتي ألف دينار، إلى محل الملابس. لكنها، لم تنفقها، كما هو متوقع، وإنما قامت بلبس ما اختارته تحت حجابها، وغادرت المحل، لتكتشف أنه تم نشر فيديو السرقة، من قبل صديق زوجها، الذي كان ضحيتها.. الأخيران، اتفقا بينهما على حجب الفيديو، مقابل إرجاع المال. أما السيدة، فقد فقدت أسرته، بحصولها الفوري على الطلاق، واحتفاظ الزوج بأبنائه. يحدث هذا، مع عشرات السيدات، اللواتي اخترن سرقة أملاك الغير، لإعطاء المجتمع صورة عن حياتهن الاجتماعية المترفة لا غير. فالبعض يسرقن أواني وقطع ديكور ثمينة، لاستعراضها في المناسبات. وأخريات يسرقن مكياج وأدوات زينة، من رموش وشعر مستعار وعدسات صناعية.. فالظاهرة، تعدت سرقة محال المجوهرات أو المواد الغذائية، لضمان العيش.

يؤكد خبراء وأخصائيون أن مشكل السرقة، الذي يعاني منه الكثير من البالغين، ليس نتيجة للحاجة المادية الماسة، تقول الأخصائية النفسية، نادية جوادي: "الوضع ناتج عن اضطراب نفسي حاد، يولد لدى المصاب حالة من الانفصام تجعله يشعر بأن الغرض الذي سيسرقه مهم جدا، وسيغنيه ويوفر عنه، حتى وإن كان قادرا على شرائه.. لهذا، نجد سيدات كثيرا يسرقن أشياء بلا قيمة، وأخرى لا يستخدمنها..". تضيف الأخصائية جوادي: "يشعر السارق بنشوة تساعده على تجاوز بعض الضغوط والأوهام، التي يخلقها لديه الاضطراب النفسي، وتزيد ثقته بنفسه، وعدم اكتشاف فعلته يساعده بشدة في جعل الأمر وسيلة للتسلية أو لتكوين ثروة، على عكس فئة قليلة تشعر بالذنب المؤقت".

كيف شجعت فيديوهات السرقة على انتشار الظاهرة بدل الحد منها؟

عادة، ما ينشر التجار الذين تعرضوا للسرقة، فيديوهات نساء من مختلف الأعمار، أخذن من محلاتهم سلعا رخيصة أو ثمينة، أو حتى مبالغ مالية.. ولكنهم لا يظهرون وجه الفاعلة، حتى لا يتسببوا لها في مشكلات، بل يكتفون بتهديدها بالفضيحة، في حال لم ترجع المسروقات. فعل، يعتبره الخبراء خاطئا وأنانيا. يقول الأستاذ لزه زين الدين، مختص في الشأن الاجتماعي: "إذا كان الهدف من نشر فيديوهات السرقة، هو

متزوجات يسكتن عن خيانة أزواجهن مقابل المال

يبنى الزواج على الثقة، ويدعم بالمودة، ويزين بالحنان، ويصان بالكلمة الطيبة، بينما الخيانة تهدم جدرانه، وتزير حنانه، وتبطل مودته، وتنهيه بكلمة، بجرة قلم.. ولكل امرأة رأي في الخيانة، وتصرف قد لا يكون مطابقا لنساء الأرض لشيء في نفسها، فهل المال يسكتها والجاه يلجمها والبجوحة تغمض عينيها.

التنازل الكبير، إلا أنها راضية عن قرارها، خاصة أنها قررت تعليم أولادها في مدارس خاصة، وأنها في حال طلاقها كانت ستضطر إلى البحث عن عمل بدخل ضعيف، لكونها لا تحمل شهادات جامعية أو مهنة تغنيها عن السؤال. السيدة مريم، نوهت بدور المرأة في الحفاظ على زواجها، وتنصح الزوجات بالتأني والصبر وعدم التسرع في طلب الطلاق وإفساد حياتهن الزوجية، خاصة مع وجود أولاد، وتستثني بعض الحالات مثل الخيانة المفضية إلى الإهانة والعنف والتهديد.

الخائن له رأي

للرجل رأي أيضا في هذا الموضوع، لكن قد نصيغ له السؤال بشكل مختلف: هل يدفع المال إلى زوجته كي يضمن صمتها، أو لنقل كي يرضيها في حال خيانتها لها؟ فريد، قال إن الخيانة رصاصة قاتلة في جسد الزواج، ويجب على الرجل ألا يخون، بل أن يتزوج مرة أخرى، كي يستعوض بالحلال عن الحرام". نزييم، استغرب السؤال: "الرجل الذي يخون، يدرك أنه اقترف جريمة.. لكن، إذا اكتشف أن زوجته تلتزم الصمت مقابل الذهب والمال والسفر، فقد يستغل الوضع ضدها، ويبقى خائنا طالما يدفع. وهذا، وضع غريب للغاية، يعرض الأسرة إلى الدمار". كمال، كهل في الخمسين، يبدي رأيا يراه منطقيا: "الزواج تضحيات وتنازلات، لكن، على المرأة أن تصبر على هفوات زوجها، على أنه سيعود في النهاية إلى بيته وأولاده، خاصة إن كان يوفر لها حياة ممتازة، وأنه بدل عدم الاكتراث، عليها أن تحاول أن تكتشف الخطب في زوجها، وأن تحاول إعادته إليها".

امرأة شخصية..
هناك القوية،
وهناك المهفة،
وهناك الضعيفة
والمستضعفة..
ولا يجب
الحكم على
أي متزوجة
يخونها
زوجها.
فللبيت
أسرار، وليست
كل الزوجات
ضربا من
ضروب
السعادة".

صبرها أثمر وصار زوجها إنسانا ملتزما ووفيا لها. كوثر، قصتها تحاكي الموضوع الذي نحن بصدد معالجته، فمنذ زواجها، اكتشفت أن زوجها رجل لعوب، يخون مثلما يتنفس، لكنها أدركت أنها لن تجد زوجا أفضل منه مالا ولا نفوذا، فصبرت على نزواته، سنوات وسنوات، لكنها في النهاية لم تتمكن من الحفاظ على زوجها وبيتها، فقد انتهى به المطاف بطلب الطلاق، ولم يعوضها إلا بما حكمت لها به محكمة الأسرة.

سكينة، عاشت الخيانة لكنها تعاملت معها بحكمة، فلم تبد لزوجها أنها اكتشفت خياناته لها المتكررة، وصارت تلعب معه لعبة "ادفع كي ألتزم الصمت" بالنظرات والتلميحات، خاصة أن والده كان غنيا، وقد يحرمه من الميراث، إن هو أقدم على أي تصرف غير أخلاقي. وتردف:

"طلبت سيارة جديدة ومجوهرات ورحلات سياحية وحسابا في البنك". وتنهي حديثها بقولها إنها رغم هذا

تتعامل الكثير من النساء المتزوجات بشكل مختلف، وغير معتاد، مع خيانة الزوج، فلا صراخ ولا فضائح، لا أواني طائفة ولا تهديدات بالطلاق الفوري.. هذه النظرة العقلانية للخيانة، ليست غفرانا أو تسامحا، بل هي تفكير عميق في وضع لم تكن هي السبب فيه، بل طيش زوج لا يريد أن يكتفي بزوجة واحدة في الحلال.

سألنا بعض النساء إذا كن يتحملن خيانة الزوج من أجل ماله، فكانت الإجابات متباينة مختلفة. سامية، مطلقة بولدين، تقول: طلقت بسبب خلافات حادة مع عائلة زوجي، وهو لم يساندني، بل مال إلى كفة حماتي ولوساتي، رغم أننا كنا متفقين، وكان يوفر لي كل متطلبات الحياة الرغدة.. أظنني كنت سأصبر في حال خانني، إن كانت هذه نزوة واحدة وندم عليها". ميليسا، 25 سنة، تذكر قصة جارتها التي كان كل الجيران يعرفون أن زوجها يخونها مع أكثر من امرأة، لكنها صبرت من أجل أولادها، وأيضا بسبب وضعه المالي الممتاز، خاصة أنها تنحدر من عائلة فقيرة، ولكن

اجلك
أه خونك وأنا
سألت

يخون
على روجو أنا المهم
يكفيني ويعطيني
الدرهم



هل من يسمون أنفسهم مؤثرين ملزمون بدفع ضريبة على ربحهم الرقمي؟

لكل مدخول ضريبة، وكل شغل فيه ربح، يجب أن تفرض عليه ضريبة، وهو منطق السوق في كل الدول، فلا يمكن ممارسة أي نشاط ربحي مهما كان، دون أن تدفع ضريبة على الأرباح، إلا من يمارسون هذه النشاطات خارج الإطار القانوني، فهذا شيء آخر. هذا الأمر دفع بالكثير، إلى ضرورة التفكير في تخصيص ضريبة تشمل المداخل الرقمية الخاصة بالأشخاص الذين يسمون أنفسهم مؤثرين على شبكات التواصل الاجتماعي، أي يكونون ملزمين بدفع ضريبة على المال الذي يتحصلون عليه، عن المحتوى الذي يقدمونه مهما كان.

يستحق، بل هم أحرار، وما يقدمونه لا يدخل في إطار التجارة حتى تفرض عليهم ضرائب، لكن العكس تماما، فكل من يحقق أرباحا بطريقة أو بأخرى، يجب أن يخضع لهذه الضريبة التي تحدد عن طريق مختصين في هذا المجال، كم وكيف تدفع ومتى، وعلى حسب الأشخاص وما يقدمه كل واحد منهم، وهي طريقة مثلى لتحقيق المساواة في المجتمع، على كل من يمارس أي نشاط: نشاط تقليدي، كما هو معروف من بيع وشراء وغيرها، أو نشاط رقمي يمكن الفرد من تحقيق الأرباح، على غرار ما يسمون أنفسهم مؤثرين ومشهورين، الذين أصبحوا يتكاثرون مثل الفطريات في السهول.

هي طريقة أخرى للحد من نشاط هؤلاء الأشخاص، على الأقل قطع مورد المجان أمامهم، وربما تكون وسيلة لكي يتناقصوا، خاصة حينما تشملهم الضريبة وتحدد وتصبح إجبارية دون تأخير.

منذ أسابيع، طالت يد الأمن، العديد من الأشخاص، الذين يمارسون الرذيلة أو ينشرونها علنا على شبكات التواصل الاجتماعي، وهو أمر لقي الترحيب من طرف أفراد المجتمع، فعلى الأقل، للحد من المحتوى التافه، بل الذي أصبح يتعارض مع تقاليد المجتمع وأعرافه، بل أكثر من هذا، فالكثير مما نقف عليه اليوم، يعارض الدين والشرع في الكثير من الأقوال والأفعال. وهذا، ما دفع بالكثير من الأفراد إلى طلب ضرورة فرض أطر أخرى قانونية تحد من نشاط هؤلاء الأشخاص، الذين أصبحوا يعيشون فسادا، إن صح التعبير، على شبكات التواصل الاجتماعي دون توقف.

إن فرض إيرادات مالية على ما يقدمه أي شخص كان، أو ممن ينسبون أنفسهم إلى أشخاص مؤثرين، وهم في الحقيقة لا يملكون إلا التأثير السلبي في المجتمع، يمكن أن يكون ردعا آخر وتضييقا على محتوى هؤلاء.

ربما يعتقد البعض، أن الأمر لا



الطلاق التجريبي

انفصال مؤقت لاختبار لوعة الفراق

سمعتم جميعكم عن الباك التجريبي، والبيام التجريبي، والبلث التجريبي، والمنهج التجريبي.. ولكن، هل سمعتم من قبل عما يسمى الطلاق التجريبي؟ أكيد، أن غالبيتكم لم تسمع عن الفكرة التي يجسدها بعض الأزواج على أرض الواقع. فينفصلون مؤقتاً عن الشريك الزوجي، لتجريب واقع وطعم الحياة من دونه، ليقرر في ما بعد، إن كانا سينفصلان فعلياً ورسمياً، أم سيعودان إلى درء الصدع ولم الشمل، بعدما جُزبا مُرّ الافتراق وأدركا استحالة العيش دون بعض.

ولكن، بمجرد حملها، كما يقول: "أصبحت صعبة المراسن شديدة الحساسية سريعة العصبية، ما أوصل علاقتنا الزوجية إلى حافة الدمار. بعدما صارت تطلب مني تطليقها بإصرار عجيب. لولا أنني أدركت أن كل ماتمر به ناجم عن أعراض الوحوم. فاقترحت عليها أن انفصل عن بعضنا بشكل مؤقت. فلتتحق بيت أهلها، إلى حين أن تهدأ الأمور بيننا، ونجرب الحياة بعيداً عن بعض. وذلك الذي حدث فعلاً. فقضينا قرابة أربعة أشهر منفصلين، كانت كافية لخروجها من مرحلة الوحوم. وما لبثنا بعدها أن عدنا إلى بعضنا، بعدما أدركنا استحالة الافتراق. وأحمد الله، أننا خضنا تجربة الطلاق التجريبي، ولم نشرع مباشرة في إجراءات الطلاق الرسمي."

سلاح ذو حدين

والواقع، أن الطلاق التجريبي ليس بالخطوة الهيئنة، خاصة إذا لم يتم عن طيب خاطر واتفاق مسبق بين الزوجين، لأنه حينها سيزيد فجوة البعد اتساعاً، ويفاقم قسوة القلب وهوة الجفاء. كما قد يتيح لأطراف خارجية التدخل وتأجيج نار الخلاف. أما إذا تم عن تراض مسبق واتفاق وتفاهم، وكان الزوجان على درجة عالية من الوعي والرزانة والحكمة. فقد يكون الطلاق التجريبي وسيلة حكيمة وفعالة، لتفادي الوقوع في شرك الطلاق الرسمي، لأنه يتيح للطرفين استدراك ما يمكن استدراكه وإصلاح ما يجب إصلاحه.

ولكن، بمجرد حملها، كما يقول: "أصبحت صعبة المراسن شديدة الحساسية سريعة العصبية، ما أوصل علاقتنا الزوجية إلى حافة الدمار. بعدما صارت تطلب مني تطليقها بإصرار عجيب. لولا أنني أدركت أن كل ماتمر به ناجم عن أعراض الوحوم. فاقترحت عليها أن انفصل عن بعضنا بشكل مؤقت. فلتتحق بيت أهلها، إلى حين أن تهدأ الأمور بيننا، ونجرب الحياة بعيداً عن بعض. وذلك الذي حدث فعلاً. فقضينا قرابة أربعة أشهر منفصلين، كانت كافية لخروجها من مرحلة الوحوم. وما لبثنا بعدها أن عدنا إلى بعضنا، بعدما أدركنا استحالة الافتراق. وأحمد الله، أننا خضنا تجربة الطلاق التجريبي، ولم نشرع مباشرة في إجراءات الطلاق الرسمي."

زوجة غضبانة وزوج حردان

الطلاق التجريبي هو تجربة يخوضها بعض الأزواج طوعاً، وعن سبق اتفاق وتفاهم. ولكن، في مجتمعنا، كثيراً ما يخوضها البعض قسراً. وهذا، عبر استراتيجية الحرد. أي، عندما يلجأ أحد طرفي العلاقة إلى مغادرة عش الزوجية لفترة من الوقت، قد تمتد أحياناً لشهور أو حتى أعوام عديدة. وغالباً، ما تفعل الزوجة ذلك، حينما تذهب "غضبانة" إلى بيت أهلها، سواء من

جورج كلوني نموذجاً

عندما بدأ رواج أنباء عن انفصال الممثل الأمريكي جورج كلوني، عن زوجته لبنانية الأصل أمل علم الدين، أكد الكثيرون أنهما يعيشان وضعاً استثنائياً، يسمى بالانفصال التجريبي، بسبب الاضطرابات التي تشهدها حياتهما الزوجية. والواقع، أنهما ليسا أول ثنائي في العالم يُجرب فكرة الطلاق التجريبي. فهي موجودة في كل المجتمعات، بما فيها مجتمعنا الجزائري. وقد تمارس قسراً أو طوعاً، ولكن، لا يتم توصيفها باسم الطلاق التجريبي، الذي يعرف بأنه انفصال غير رسمي بين الزوجين، ومن دون أن يتلفظ الزوج بلفظ الطلاق، يتفق من خلاله الطرفان على الابتعاد مؤقتاً وبكامل إرادتهما وقواهما العقلية، لتجريب الحياة بعيداً عن بعضهما واستبيان استطاعة كل طرف العيش بعيداً عن الآخر، ومدى قدرته على تدبير أموره من دونه.

جرب نار بُعدي

يجب أن تكون على درجة عالية من الوعي والحكمة، لكي تفكر في تجربة الطلاق التجريبي وتخوضه. هذا، ما يؤكد السيد عبد الرحمان، عن تجربة عاشها رفقة التي ارتبطت بعد قصة حب عنيفة.



ليس الخبر كالعيان، ذلك الذي تأكد لي حينما شاهدت وعانيت آثار الحناء التي تفاجأت بها إحدى قريباتي على قدمي طفلهما، صبيحة ليلة الـ 28 رمضان المنقضي، دون أن يضعها له أي أحد من أهله. فلطالما سمعت وقرأت شهادات وشكاوى عديدة، لأشخاص كنت أظن أنهم يزعمون أو يتوهمون أن ما وجدوه من صبغة أرجوانية أو برتقالية اللون على أيديهم أو أرجلهم، عند الاستيقاظ من النوم، هو من أثر الحناء. لكن، بعد الذي شاهدته أيقنت أنها فعلا حناء، سواء من ناحية اللون أم الرائحة. فما سر هذه الظاهرة التي يتفاجأ بها الكثيرون، وبالأخص في شهر رمضان؟ وهل هي من فعل الملائكة، أم إن صاحبها قد تزوجته الجان؟

تزوجتهم الجان، كرمّتهم الملائكة أم كاروتينيميا؟

جزائريون
يتفاجؤون
بأيديهم
وأرجلهم
مخضبة بالحناء
عند الاستيقاظ



لون الجلد إلى الأصفر البرتقالي، وخاصة على راحة اليد وباطن القدم واليدين الشفوية، وهي ناتجة عن ارتفاع مستوى الكاروتين بالدم، نتيجة الإفراط في تناول الأغذية الغنية بالكاروتين كالجزر والشمش، أو انخفاض القدرة على تحويل الكاروتينات إلى الفيتامين "أ".

الرقية والتحصين ضروريان

يرى الراقى الشرعي السعودي لعراضي، إمام ومشرف على مدرسة قرآنية بولاية بومرداس أنه "لا يوجد دليل شرعي يثبت أن الملائكة من تفعل ذلك. وإنما يرجح في بعض الحالات أن يكون ذلك من عبث الجن، خاصة إذا كان الشخص يعاني من أعراض أخرى، كالفرع الليلي أو الكوابيس المتكررة. ولكن، للتعامل مع ذلك، ننصح أولاً بالبحث عن التفسير المنطقي، قبل التفكير في أي سبب روحي. كما أن تحصين النفس بقراءة العوذات وآية الكرسي قبل النوم ضروري. وإن تكررت الظاهرة مع وجود أعراض أخرى، فقد يكون من المفيد إجراء رقية شرعية للنفس والبيت".

"الحناء"، ويضعها على موضع معين من جسد الضحية، ما يعني أن ظهور بقع الحناء هو دليل على نجاح وحصول السحر.

المهمة فشلت

ولكن، على عكس التفسير الأخير، يرى رقة آخرون بأن ظهور الحناء عند الاستيقاظ دليل على فشل السحر، وليس على نجاح حدوثه. وهذا، ما يفسر كثرة انتشار الظاهرة في رمضان بالتحديد. ففي شهر شعبان، يحرص السحرة على تجديد أسحارهم، تحسباً لحدوث شهر رمضان المعظم، الذي يحاولون خلاله أيضاً تجديد السحر لضحاياهم. ولكنهم، يفشلون، لأن الشياطين مصفدة ومسجونة. وبالتالي، حينما يفشل الجن في تجديد السحر، يضع الحناء للضحية بدافع إحباطه.

كاروتينيميا

وبعيداً عن كل ما ذكرناه من تفسيرات روحية، يؤكد أهل الطب أن الظاهرة متعلقة بحالة مرضية تدعى الكاروتينيميا، التي تتميز بتغير

كرامة ملائكية

بعد انقضاء رمضان، نسمع الكثير من الحكايات عن جزائريين استيقظوا على هول صدمة وجود آثار أو بقع حناء، على أيديهم أو أرجلهم، أو أجزاء أخرى من أجسادهم، دون أن يقوموا أو يقوم أي قريب بوضعها لهم. لتبدأ المخاوف والتوجسات المزوجة بجملة من التكهنات والتوقعات حول هوية الفاعل.

"هو من فعل الملائكة، كرامة لمن وقعت له. الجن لا يفعلون الخير". هكذا، رد الشيخ شمس الدين الجزائري، حين سألناه عن تفسيره للظاهرة.

والظاهر، أن هذا ما تعتقده وتؤمن به الغالبية من الجزائريين، الذين يستبشرون خيراً إذا ما وقع لهم ذلك، مثلما هي الحال مع السيدة نهاد، التي تفاجأت بوجود حناء على يديها، بعد شهرين على زواجها. فخافت وبكت بحرقة من هول المفاجأة، ولكن والدتها طمأنتها قائلة: "الحناء حنينة. الملائكة حناولك. الجن تكره الحناء. إن شاء الله قال خير".

الجنّي العاشق

وبعيداً عن تفاهل المستبشرين، يتشاءم ويتوجس الكثيرون خيفة من الظاهرة، التي يعزوها العديد من الرقة إلى الجن، وينكرون الرأي القائل بأنها كرامة من الملائكة. فبحسبهم، لا يوجد في القرآن والسنة ما يدل على أن الملائكة تفعل شيئاً من أفعال البشر، كوضع الحناء. وبالتالي، من يجد ذلك، فقد يكون به مس عاشق أو طيار أو استشرف من الجن لذلك الجسد، الذي يريد أن يدخله.

وداد، 41 سنة، تروي أنه في بداية شبابها، كان يأتيها رجل في المنام، ويحاول مواقعتها. وفي الصباح، كانت تجد آثار حرق نار بين أصابع يديها، ويقع حناء على جبهتها. ومن يومها، كما تقول: "وأنا أشكو من وقف الحال وهروب الخطاب. ولقد أكد لي الرقة أن جنياً عاشقاً قد تزوجني".

السحر المنفوخ

في حين، يؤكد فريق ثالث من الرقة أن تلك الحناء دلالة على تعرض الشخص لما يسمى بالسحر المنفوخ، الذي سمي كذلك لأن الساحر عندما يُدرك أن الشخص المراد سحره لم يأكل أو يشرب السحر الموضوع له، يقوم بعمل طلسم سحري وينفخه على طعام أو شراب.

ويأمر الجنّي خادم السحر بأن يجعل الضحية تأكله أو تشربه في المنام. لهذا، غالباً، ما يحلم المسحور بأنه يتناول طعاماً معيناً ويشرب شراباً محدداً، فإذا لم يستطع الجنّي تنفيذ المهمة، فإنه ينفخ الطلسم السحري على نوع من الأصابع

الكوكايين الرقمي

مقاطع الريلز تهدد
أدمغة الأطفال
والمراهقين

أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن الشباب في العالم يقضون ما يعادل 18 مليون ساعة يوميا، في مشاهدة مقاطع الريلز Reels، حتى صارت تلك الفيديوهات القصيرة بمثابة كوكايين رقمي، يدمنه أغلبية مستعملي منصات التواصل الاجتماعي، وبالأخص، فئتي الشباب والمراهقين، ما ينعكس بصورة صادمة جدا على سلوكياتهم وصحتهم العقلية، ما جعل الريلز تهديدا حقيقيا يؤثر بطريقة سلبية على أدمغة أطفالنا.

إغراء بالمشاهدة

الريلز Reels هي مقاطع فيديو قصيرة وحقيقية، تتراوح مدتها ما بين 15

و60 ثانية، تنتشر على منصات التواصل الاجتماعي، وبالأخص منصتي تيك توك وفيسبوك وأنستغرام، تُصمم



عادة بتقنية تشغيل تلقائي عن طريق خاصية التمرير اللانهائي Endless scroll. بفضل خوارزميات تتابع اهتمامات المتابع وتتنبأ بمحتواه المفضل فتعرضه عليه دون جهد جهيد منه. الأمر الذي يجعله يقضي المزيد من الوقت في متابعتها لدرجة الإدمان عليها.

الكوكايين الرقمي

الكوكايين الرقمي، هكذا صارت تسمى فيديوهات الريلز، بحكم أنها باتت مصدر إدمان من قبل الكثير من الناس الذين يهدرون الساعات الطوال من وقتهم في مشاهدتها، لما تتركه من أثر في نفوسهم، لكونها تعمل على تحفيز نظام المكافأة في الدماغ، فيُفرز هرمون السعادة، ما يشعر متابعها بالفرح والسرور والبهجة مؤقتا. ولكن، بمجرد توقفه عن مشاهدتها وعودته إلى واقعه الحقيقي، فإنه يبتئس ويكتئب ويسيطر عليه القلق، ما يجعله يرغب في مشاهدتها مرة أخرى. وهذا، ما يسمى بالرغبة في الإشباع الفوري، دون الاهتمام بالآثار والعواقب لتجريب المتعة.

تأثيرات خطيرة

لقد أثبتت الأبحاث والدراسات مخاطر كبيرة لمقاطع الريلز على صحة مشاهديها، فالاستهلاك المفرط للمحتوى السريع يؤثر على قدرة الدماغ على التركيز، لفترات طويلة، خاصة لدى الأطفال الذين لو اعتادوا على الفيديوهات القصيرة، فإنهم سيواجهون صعوبات في متابعة المهام والأنشطة التي تستدعي تركيزا عميقا، كالدراسة والقراءة، ما ينعكس سلبا على أدائهم الدراسي والأكاديمي، ناهيك عما يسمى بالإرهاق الرقمي الناجم عن التمرير المتواصل لتلك الفيديوهات القصيرة، ما يشعر الطفل بالضغط والتوتر والقلق، إضافة إلى المقارنة الاجتماعية التي تشعر الفرد بأنه أقل قيمة مما يشاهده. كما تُفقد السيطرة على معظم شؤون حياته. أما الأخطر من كل ذلك، فإن الفيديوهات القصيرة أو الريلز، تسهم في عدم اكتمال تطور أدمغة الأطفال التي ما زالت في طور النمو، ما يجعلهم أكثر تأثرا بالدوبامين الناجم عن مشاهدتها.

ضوابط لترشيد الاستهلاك

وكل ما سبق يستدعي من الأولياء وضع ضوابط في ما يتعلق بترشيد وتقليص المدى الزمني لمشاهدة أطفالهم لتلك المقاطع، مع إيجاد بدائل صحية لاستخدام التكنولوجيا الحديثة، كالقراءة وممارسة الرياضة. ونفس الأمر، ينطبق على الكبار في ما يتعلق بإدمان الكوكايين الرقمي.

بعد إجماع على أنها نجمة رمضان 2025..

ليديا شبوط ر "الشروق العربي":

"شانا" لا تشبهني.. واستلهمت شخصيتها من الواقع

أجمع الجمهور ومتابعو الدراما الرمضانية على أنها نجمة رمضان 2025، من دون منازع.. وأن دورها في "بنات المحروسة" اختصر لها سنوات من النجومية، بل ووضعها على مصف أفضل ممثلات جيلها. إنها ليديا شبوط، التي تروي في هذا الحوار الشيق مع مجلة "الشروق العربي" لم تردت طويلا قبل الموافقة على دور "شانا"؟ وكيف كانت آخر من التحق بـ "كاستينغ" المسلسل؟ ومن أين استمدت أبعاد شخصية "شانا" لتقلها للشاشة بتلك الحرفية..

**لو تقدمين "ليديا شبوط" في
جملة مفيدة وبسيطة، ماذا
تقولين؟**

- دون تردد أجابت: أقول إنها فنانة ومُمثلة شابة تعشق الفن والتمثيل حتى النُخاع.. إنسانة بسيطة وتلقائية وعفوية مع الجميع.

**في مسلسل "بنات المحروسة"
لعبت دورا جريئا، ألم تترددي،
ولو للحظة واحدة في قبول الدور،
خاصة وأنه الشائع عن معظم
الممثلات أنهن يتجنبن مثل هذه
الأدوار؟**

- نعم ترددت، وحتى أكون صريحة معك، ترددت في بداية الأمر كما أتردد قبل قبول أي دور أو "كاركتير" جديد يُعرض عليّ، خاصة إذا كان الدور فيه نوع من الجرأة، كما هي الحال بالنسبة إلى دور "زكية" في مسلسل "الدامة"، الذي اعتذرت عنه بسبب كمية الجرأة التي فيه!!.. لكن، هذه المرة، يبدو أني تشجعت وقبلت دور "شانا" (تضحك).. وقلت بيني وبين نفسي: "لقد حان الوقت لتقديم دور جديد ومختلف عن كل ما قدمته سابقا".

• لو كانت هنالك مُمثلة أفضل مني لاختارها أسامة قبي دون تردد، وأنا أشكره لأنه وثق فيّ وفي إمكاناتي..

- صراحة، لا، لم أكن أتوقع كل هذا النجاح ولا شهرة دور "شاننا"، سواء مع "سكوتشي" أم حتى مع "سامي".. (قبل أن تستدرك) ربما مع "سكوتشي" كان لدي إحساس داخلي بأن الثنائية ستلفت الأنظار، لكن أعود وأكرر، ليس بهذا الحجم.. إنما ثنائيتي مع أكرم جفيم "سامي"، هي التي لم أتوقع لها كل هذا "البوز" الكبير.

أحدث دورك في "بنات المحروسة" جدلاً كبيراً، إلى درجة أن الناس صدقت أنك "شاننا"، وكثيرون أجمعوا وقالوا إنك أبدعت في الدور، ما أجمل تعليق قرأته في "السوشل ميديا".. والعكس؟

- أولاً، أحمد الله على أن الجمهور صدق الشخصية، وصدق بالتالي تمثيلي للدور، لأن هذا شهادة بأنني نجحت.. بالنسبة إلى التعليقات الإيجابية: "قررت أي قست بزاف ناس، وأني أدت الدور على أكمل وجه".. أما بالنسبة إلى التعليقات السلبية، فهناك بعض التعليقات التي قال أصحابها إنني نجحت في تجسيد الدور لأنني أشبه "شاننا"، وهذا غير صحيح طبعاً، لأن "شاننا" بعيدة كل البعد عني.

أفضل أن يُطرح هذا السؤال على المخرج أسامة قبي!

كيف أقنعت المخرج أسامة قبي بأنك الأنسب لهذا الدور، خاصة وأن "الكاستينغ"، كما علمنا، ضم أسماء ثقيلة كانت عينها على الدور؟

- كل شيء تم بشكل عادي.. تقدمت إلى "الكاستينغ" مثلي مثل كل من تم الاتصال بهن، وقدمت المقطع أو المشهد المطلوب مني، كما تخيلته، وتم قبولي.

إسناد المخرج أسامة قبي دور "شاننا"

إليك: لأن عمرك كان مناسباً أكثر

للشخصية (24 سنة)؟ أم لشكلك؟.. أم

تعتبرين أن الأمر كان مجرد ضربة حظ؟

- ترد مبتسمة: أفضل لو أن هذا السؤال يُطرح على المخرج أسامة قبي سيكون أفضل!! لكني، ومع ذلك، اعتقد أن الأمر لا يعدو كونه "بروفایل" مُعينا كان يبحث عنه المخرج، ثم دعني أقول لك شيئاً مهماً لا يعرفه الكثيرون!!



وأنت تَحضرين لشخصية "شاننا"، اقتربت من شخصية تشبهها في السلوك أو المظهر.. لأنك بصراحة أجدت تقمص الدور ببراعة؟

- شكراً على هذا الإطراء، لكن، في حقيقة الأمر، لا، لأن الوقت كان ضيقاً جداً، لكنني، في المقابل، أخذت أبعاد ومكونات شخصية "شاننا" من نساء عرفتهن في الحياة أو قابلتهن أو سمعت عنهن في الحي الشعبي الذي عشت فيه أو من أماكن أخرى، وفي الأخير، الحمد لله نجحت في تقمص الدور.

مقاطع "شاننا" و"سكوتشي" انتشرت بقوة على مواقع التواصل الاجتماعي، وخاصة على منصة "التيكتوك".. صراحة، أكنت تتوقعين كل هذا النجاح، ومن أول حلقة، لهذا "الديو" أو الثنائية مع خساني؟



• عكس "سكوتشي" ثنائيتي مع "سامي" لم أتوقع لها كل هذا النجاح الكبير!

**بالأعمال.. بعين المشاهد أو المتفرج، أين
تصنفين مسلسل "بنات المحروسة" الذي
شاركت فيه، في ترتيب الأعمال التي
تابعناها هذا العام؟..**

- اعتدلت في جلستها وقالت: لست مؤهلة
لتصنيف أو ترتيب أي عمل، لأنني وبساطة
لستُ بناقدة مختصة، لكن كمشاهدة أستطيع
القول، بل الجزم، بأن "بنات المحروسة" هو
من بين أفضل ثلاثة أعمال درامية في رمضان
المنقضي، وفخورة جدا بأني كنت واحدة من فريق
هذا العمل الرائع. وكنا "توب ثري" على منصة
"شاهد.نت"، وهذا ما أعتبره إنجازا ونجاحا كبيرا
للدراما الجزائرية.

**أي من هذه الأسماء ترين أن الدراما
الرمضانية افتقدته هذا العام: مليكة بلباي،
كنزة مرسل، يوسف سحيري، ريم
تاكوشنت..**

- دون تردد، ردت: مليكة بلباي وريم تاكوشنت..

**المواضيع التي تعالجها الدراما الجزائرية
ترين بأنها: واقعية تتطابق مع المجتمع،**

• كنت آخر ممثلة تلتحق
بالكاستينغ، وأهم
الفنانات عُرض عليهن
الدور!



تجهست وأنا أسألها: تفضلي ليديا..

- هل تُصدق أنني كنت من أواخر الممثلات
اللاتي خضعن للكاستينغ!! وأن أسامة قبي
وافق على "بروفالي" بعدما وجد في ما كان
يبحث عنه. يعني، لم أحاول إقناعه بقدر ما
حاولت الاجتهاد في تقديم الشخصية.. قمت
بالكاستينغ على طريقتي فقط، فكان الدور من
نصيبي.

**هل لديك الجرأة لأن تكشفني لنا عن
أسماء الممثلات اللاتي كن مرشحات لدور
"شاننا" قبلك؟**

- ترد ضاحكة، هذا السؤال أيضا لا أستطيع الرد
عليه، ولكن أستطيع أن أجزم لك بأن معظم
الممثلات، أو أهمن، عرض عليهن الدور.

**لو لم تكن ليديا نشبوط من تقمصت
الدور، من هي الممثلة التي ترينها مناسبة
أكثر لتقمص دور "شاننا"؟**

- أعتقد أنه لو كانت ممثلة أفضل مني وفي سني،
لاختارها أسامة قبي دون تردد. وأنا أشكره
بالمناسبة، لأنه وثق في وفي إمكاناتي.

**بصراحة مٌطلقة، اليوم أين ترى الفنانة
ليديا نشبوط مكانها على خريطة جدول أو
سُلم ترتيب الفنانات؟**

- لا أحب الترتيبات ولا جداول الأول والثاني
والنمبر وان والتو إلخ.. هذا الجو لا يشبهني..
أحب عملي أكيد.. أعشق التمثيل، هذا أمر
مفروغ منه.. مخلص في تقمص شخصياتي لا
أكثر ولا أقل..

**مليكة بلباي وريم تاكوشنت
افتقدتهما الدراما هذا العام..**

هذا العام، شاهدنا موسما دراميا غنيا

**أم بعيدة عن واقعنا ولا تمت له بصلة،
أم بعضها أسهم في التأثير السلبي على
المجتمع؟**

- لا يمكن القول أو الجزم بأن الدراما الجزائرية
تمثل الواقع أو العكس مائة بالمائة.. ما أعرفه
ومقتنعة به "أننا كصناع دراما نخدمو الخيال..
ماراناش نأثروا على الناس باش يتأثروا بالأدوار
اللي نقومو بيها، ولا رانا نقدمو أفلام وثائقية"..
بمعنى الدراما تبقى "خيال" يصنعه المؤلف
ويُنفذه المخرج تقنيا، ويوصله الممثل للمشاشة
بإحساسه وتوحد مع الشخصية التي
يتقمصها.

**كيف هي علاقة ليديا نشبوط مع المطبخ..
وما الذي تجيدين طهيه غير طبق
"الرشنة"؟**

- بزاف حاجات، فإلى جانب الأطباق التقليدية،
أجيد طهي وتحضير العجائن، "الغراتان" بكل
أنواعه، والبوراك.

**بين التمثيل، التنشيط، الغناء وكرة السلة:
ما المجال أو الهواية الأقرب إليك؟**

- التمثيل طبعاً.

كلمة أخيرة نختمم بها هذا الحوار؟

- أولا، دعني أشكر المخرج أسامة قبي، على
الفرصة التي منحها لي في مسلسل "بنات
المحروسة"، وشكر خاص أيضا لكل فريق العمل
الذي لم يدخر أي جهد ليخرج العمل بهذا الجمال
والإبهار.. شكر القناة "الشروق TV" التي وفرت
كل الإمكانيات للمسلسل.. القادم أكيد أجمل..
أقول لجمهوري إن ليديا ستطور من نفسها في
كل مرة، حتى تكون عند حسن ظنكم جميعاً.
وفي الأخير، شكر خاص لمجلة "الشروق العربي"
على هذا الحوار الشيق.



ينتقل بين الأصدقاء والزلاء هل الطلاق فيروس معدٍ؟

الصاحب صاحب.. ولو بعد حين. فاختر من تصاحب. الظاهر، أن هذه المقولة صحيحة في كل الأحوال، بما فيها فشل وانتهيار العلاقات الزوجية. بعدما أثبتت دراسات علمية عديدة أن الطلاق فيروس معدٍ، يمكن أن ينتقل بين جماعات الأصدقاء والزلاء والأقارب، ما جعل الباحثين يحذرون مما يسمى عدوى الطلاق. وأكدوا زيادة احتمال حدوثه بنسبة 147 بالمئة، عند الأشخاص الذين يخاطبون مطلقين أكثر من المتزوجين.

أنه: "يمكن أن تنتشر عدوى الطلاق من خلال شبكة اجتماعية، ما يؤثر في الأصدقاء حتى درجتين من علاقة الصداقة." وأطلق الباحثون تسمية الطلاق العنقودي على هذه الظاهرة، التي تعود أسبابها إلى ما يسمى العدوى الاجتماعية، التي قالوا إن المطلقين ينقلونها إلى أصدقائهم وأقاربهم، حتى وإن كانوا يقطنون بعيداً عن بعضهم البعض. كما تختفي لديهم نظرة وصمة العار الاجتماعية تجاه الطلاق. وعندما يُعاشر المرء شخصاً مطلقاً ويشتركه وجهة نظره بخصوص سلبيات وإيجابيات الطلاق، فإنه سيحتفظ في عقله بالإيجابيات بدل السلبيات. وربما، هذا ما يُفسر فقدان المطلقين لـ 10 بالمئة من أصدقائهم، بعد الطلاق. فالكثيرون يعتبرونهم خطراً اجتماعياً، مثلما أظهرته بعض الدراسات.

المرض في أماكن العمل. وهذا، استناداً إلى دراسة قام بها باحثون من جامعة كاليفورنيا، سان دييغو، كشفت أن الطلاق المعدي يؤثر أيضاً في الأوساط المهنية، بدليل، أنه يمكن لزميل مطلق أن يزيد من احتمال طلاق زملائه بنسبة 55 بالمئة. وهي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة سويدية، أجرت من خلالها الباحثة الاجتماعية، إيفون أبيرغ، مسحا على سجلات زواج 37 ألف شخص في 1500 موقع عمل، على مدار سبع سنوات، وأفادت أن احتمالات الطلاق تتزايد بين زملاء العمل في حال طلاق بعضهم. وخلصت الدراسة إلى أن الطلاق معدٍ، وأن ذلك ينطبق على الرجال أكثر من النساء.

الطلاق العنقودي

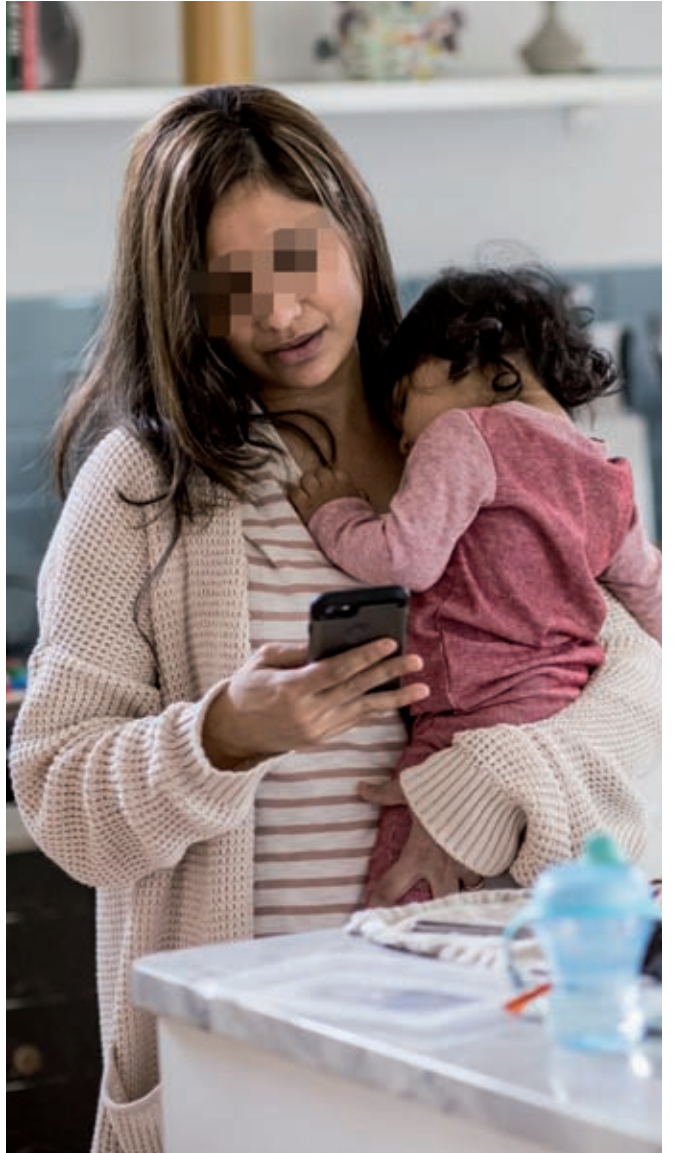
وفي هذا الإطار، أكدت الدكتورة روز ماكديرموت

المرء على دين خليله

كلما زاد عدد من تعرفهم من المطلقين، زادت فرصة أن تطلق مثلهم. هذا، ما توصلت إليه الكثير من الدراسات العلمية الحديثة. فقد كشفت دراسة أمريكية، نشرت بمركز "بيو" للأبحاث، أن من لديهم صديق مطلق كانوا أكثر عرضة للطلاق بنسبة 75 بالمئة. كما أن طلاق صديق الصديق يرفع احتمالات الطلاق بنسبة 33 بالمئة. ويزول ويختفي تأثير الانفصال فقط عند مستوى درجتين من الصداقة بالشخص المعني. ونفس الأمر، في ما يتعلق بروابط القرابة، إذ كشفت الدراسات أنه إذا كان لديك أخ أو أخت مطلقان، فإن احتمال طلاقك يرتفع إلى 22 بالمئة. كما يمكن أن تتفشى عدوى الطلاق بين زملاء العمل، إذ أوضحت صحيفة "الدائلي ميل" البريطانية أن الطلاق ينتشر أيضاً مثل

أمهات الأطفال دون الثالثة أكثر عرضة للاضطرابات العقلية والصحية

لطالما حظيت الأم في السابق بالمساعدة في تربية أبنائها، فلم تكن العائلة الكبيرة التي تشاركها السكن غالباً، ولا الجارة تتواني في ملاعبة الصغار، إطفامهم أحياناً وتنظيفهم من فترة لأخرى، فضلاً عن كون طبيعة الحياة في الماضي القريب سمحت للأم بقسط من الراحة والتحرر الذي تناله بينما يلعب أبنائها في باحة المنزل، أو في الخارج مع والدهم أو أطفال أكبر منهم.. كل هذا، لم يعد وارداً في ظل التغيرات الاجتماعية الكبيرة التي ألقت على الأم مسؤوليات وضوابط وطفوفات تفوق قدرتها أحياناً، وتدفع بها إلى مضايق ومنعرجات خطيرة تتخذ عندها قرارات صعبة.



وأسباب تمهد لظهور الأمراض والعلل في جسمها، خاصة إذا كانت لا تحظى بمعاينة طبية من فترة إلى أخرى، ولا تتناول فيتامينات ومكملات تساعد على التوازن، مثل فيتامين D، المغنيزيوم، فيتامين C..".

من سيدة هادئة إلى أم عنيفة!

إذا عدنا إلى الفطرة الصحيحة، فإنه من غير المنطقي ولا الطبيعي، أن تكون الأم التي تحمل رضيعها وهنا على وهن ثم تضعه بشق الأنفوس، وترضعه حولين كاملين، عنيفة عليه غير رؤوفة به، وإنما هناك ظروف قد تدفعها إلى أن تكون كذلك، عكس إرادتها. مرحلة عصيبة تمر بها العديد من نساء هذا العصر، من بينهن دنيازاد، 34 سنة، أخصائية أشعة بمستشفى فرانس فانون بالبيدة، عندما التقت بها الشروق العربي، كانت هذه الأم قد تمكنت للتو من تجاوز أسوأ ما قد تواجهه سيدة في مقامها: "لطالما كان يضرب المثل بهدوئي واتزان، كنت لطيفة مع الكل، اجتماعية أتعامل بطيبة.. وقبل أربع سنوات تقريبا، أنجبت توأماً، وكان علي مواصلة العمل، تزامناً مع الرضاعة، مراقبة التسنين ومسؤوليات أسرية لا تحصى.. تدرجياً، بدأت أنظر إلى أطفالي على أنهم نقمة، وإلى عملي على أنه عائق.. أنام خمس ساعات متقطعة، حتى إنني أصبحت أسمع بكاء أطفالي لدقائق، دون أن أسعف جوعهم أو مغصهم.. استفتقت مرة، فوجدتني أضربهم، لأنهم لا ينامون مبكراً، أو لأنهم يسكبون الطعام على الأرض، أو يبعثرون ألعابهم.. ما أوجعني أكثر، أن الجميع كان يصفني بالعنيفة والهمجية، دون أي محاولة لمساعدتي، احتاج مني الأمر طلب مساعدة مربية دائمة، لأسترجع هدوئي وأتخلص من عصبيتي المؤقتة، التي دفعتني إلى العنف".

توصلت آخر الدراسات في المجال إلى أن الأمهات الجدد يعتبرن أكثر عرضة للاضطرابات العقلية والنفسية، ويستجدي بالكثير منهن الوضع زيارة أطباء أعصاب ومختصين نفسيين، لتجاوز حالات ذهان، اكتئاب، فقدان التركيز وغياب الذاكرة المؤقت والمزمن، يحدث معهن هذا نتيجة للضغوطات الكثيرة التي تتزامن مع قلة النوم والتعب الشديد.

نمط الحياة الخاطئ من هنا تظهر أمراض العصر على الأمهات

بعد أن يتجاوز الطفل الأول سن الثالثة، تبدأ أعراض صحية غير متوقعة في الظهور على جسم الأم، تؤكد الدراسات أن الأمر يحدث مع 71 بالمئة من الأمهات، اللواتي تتراوح سنهن ما بين 22 و41 سنة، وأفادت ذات الدراسات العلمية بأن ارتفاع الضغط أو السكري مثلاً، أو هشاشة العظام وأمراض الغدد.. لا تكون وراثية وإنما هي نتيجة لنمط حياة خاطئ ولسلوكيات غير صحية تنتهجها السيدة خلال فترة أمومتها الأولى. تشير الدكتورة تياب نابلة، متخصصة في طب النساء والتوليد: "التعب الشديد الذي تواجهه الأم، خلال ثلاث السنوات الأولى من حياة طفلها، حين يكون في مرحلة اكتساب مختلف المهارات، التي تتطلب منها تكريساً تاماً لجهودها البدنية والفكرية، خاصة في وجود أكثر من طفل دون هذه السن، يجعلها تهمل الالتزام بنمط حياة صحي، فتتناول وجبات ناقصة أو غنية بالدهون والسكريات، بحيث لا تراعي غذاءها، ولا تملك الوقت لممارسة الرياضة والمشى والتنفس السليم، يضاف إليها برنامج النوم العشوائي وإهمال الساعة البيولوجية مع ضغوطات كثيرة مختلفة لا تحصل الأم على المساعدة لمواجهتها كلها،



هكذا يصنع الأولياء من التلميذ المتفوق راسبا..

والدراسة في جميع الأوقات، وإلغاء كل النشاطات والترفيهية التي اعتادوا عليها، كمشاهدة التلفاز واللعب خارج المنزل.. وهذا التغيير في برامج الطفل، قد لا يتناسب مع قدراته الفكرية، ما يدفعه إلى محاولة التخلص من الضغط والملل الذي يعيشه بكل الطرق المتاحة لديه، كالتهرب من الدراسة، النوم المطول وأحيانا حتى المرض.. وهي وسائل دفاعية أثبتت الدراسات أن العقل الباطن يقدمها كحلول للجسم من أجل التخلص من الضيق والضغط.

تقول الأخصائية النفسية دبوب عقيلة: "من المعروف، أن الطفل لديه مدة تركيز مثبتة علميا، بحيث لا تتجاوز 17 دقيقة في الساعة الواحدة، وتختلف اختلافا طفيفا من طفل إلى آخر، ما يعني أن بقية الوقت مخصصة للاسترخاء، ويمكن لأي محاولة للضغط على مخ الطفل أكثر من اللازم، أن تحمل نتائج سلبية".

معاقبة الطفل على إخفاقه يثبط عزيمته ويقنعه بالفشل

رغم كل تحذيرات المختصين بخصوص الأساليب التقليدية التي ينتهجها بعض الأولياء لعقاب أبنائهم في فترة الفروض والتقويمات، خوفا من تحصيلهم نتائج ضعيفة في الامتحانات، إلا أن استعمال الضرب، والشتم والتقليل من قيمة التلميذ، أو الصراخ عليه، لا يزال شائعا بكثرة، مخلفا نتائج مادون المتوقع دائما. فقد أثبتت الدراسات أن ضرب الطفل، خاصة الذي ضعفت نتائجه لأسباب خارجة عن إرادته، يعني أنه اجتهد وفعل ما بوسعه ولكنه تأخر، لا يمكن إلا أن يحبط عزيمته، ويشعره بالفشل وأنه مرفوض عند الإخفاق مهما بذل من مجهود لتفاديه.

يستاء الكثير من الأولياء إذا تحصل طفلهم على نتائج أضعف من المعتاد، تجعله يتراجع في رتبته الدراسية، أو رسب في امتحان نهائي، بعد تعليق أمل النجاح بتفوق عليه، وعادة، ما يبدأ هؤلاء في البحث عن الأسباب والدوافع لذلك، لكن قليلا فقط من أولياء التلاميذ المتفوقين، يمكنهم أن يتوصلوا في إجاباتهم إلى أنهم وراء تعثر الطفل المتفوق، من خلال التعامل الخاطئ معه، واستقبال نتائجه برد لا يناسبها.

لا تقارن طفلك بالبقية

يستعمل الكثير من الأولياء، وخاصة الأمهات، أسلوب المقارنة الخاطئة مع طفلهم، لحثه على بذل قصارى جهده وإخراج أفضل ما لديه، لكنهم يفاجؤون بنتيجة عكسية تماما. تقول الأخصائية النفسية، عقيلة دبوب: "الطفل الذكي يعرف بالفطرة أنه متفوق على البعض بمهارات معينة يدركها، وإذا استمرت مقارنته بأشخاص آخرين يجد أنه لا مجال لمقارنة نفسه معهم، فإنه يتراجع تلقائيا، محاولا إثبات ذلك، كما قد يزرع هذا السلوك الشك والتردد في ذاته، ويفقد الثقة في قدراته.. وهذا ما يفسر انتكاسته المفاجئة".

الضغط والتضييق يولدان الملل والتمرّد

مع اقتراب موعد الامتحانات، يشرع الأولياء أنفسهم في عيش الضغوطات التي ينقلونها إلى أبنائهم، من خلال مطالبتهم بالتحضير

مستقبل الأبناء، هو أكثر ما يشغل الأولياء، مهما كان مستواهم الثقافي أو الاجتماعي، ونتائجه الدراسية تعد أكبر دليل لهم على مساره في الحياة.

فالأولياء الذين يحقق ابنهم علامات جيدة، عادة ما يشعرون بالاطمئنان والراحة النفسية على مستقبله، والعكس.. لهذا، نجد غالبية الآباء والأمهات يهتمون بشكل مفرط بالموضوع، ما يدفعهم إلى إبداء سلوكيات خاطئة، من شأنها أن تدمر المسار الصحيح الذي يبينه الطفل، سواء بذكائه الفطري أم باجتهاده الشخصي.

سلوكيات حتى وإن كانت نابغة عن حب شديد وخوف واهتمام، إلا أن الاعتدال فيها ومراجعتها، خاصة في الأوقات الحساسة، كاقتراب الامتحانات، يعد أكثر من ضرورة يلزم بها الأولياء مع جيل تجريبي، بحسب ما يصفه المختصون، جربت عليه وسائل التربية التقليدية، وطبقت عليه قوانين التربية الذكية والإيجابية.

التقدير بين الزوجين مدخل حب يضيئه الجاحدون

تعتقد غالبيتنا أن الطلاق الفعلي أو العاطفي، أو برود المشاعر، بين الزوجين، هي أمور ناجمة عن أسباب ومشاكل عظيمة وعويصة. ولكن أكثريتها، للأسف، تنجم عن أخطاء، تافهة، وتراكمات قد نراها بسيطة. فمعظم النار من مستصفر الشرر. ومن مثل تلك الصفائر التي توغر صدور الأزواج ضد شركائهم، غياب تقدير جهود النصف الآخر، وعدم استشعار تضحياته وعدم إشعاره بالامتنان لما يفعله لأجل العلاقة. والنتيجة قد تكون تباعدا أو انفصالا عاطفيا ونفسيا. هذا، إذا لم يحدث الطلاق الفعلي جراء ذلك.

التقدير في إطار العلاقات الزوجية، يعني الشعور بالامتنان العميق والاحترام العاطفي تجاه الآخر. والاعتراف له بذلك، وإشعاره به عن طريق

سلوكات معينة أو إشارات إيمائية أو لفظية، والتعبير له عن امتناننا لجهوده، ولما يضيفه من قيمة، ولما يتركه من أثر إيجابي في حياتنا. وهو من أهم أسس بناء علاقات زوجية صحية وسعيدة.

فالتقدير مهم للاستمرار في العطاء والبذل، خاصة بالنسبة إلى الرجل، الذي يتوق فطريا في ظل سعيه المحموم وشقاؤه لأجل ضمان عيشة كريمة لأسرته، أن يسمع كلاما أو يلاحظ سلوكات، تدل وتعبّر عن تقدير زوجته، لما يفعله لأجلها ولأجل أسرتهما.

قدر جهودي

"لم أكن أنتظر منها الكثير، لست طماعا، كل ما كنت أتمناه عندما أجد المنزل في نهاية اليوم، أن تُربّت على كتفي، وتقول لي: شكرا على كل ما تبذله لأجل أن تضمن لنا حياة كريمة.. وكنت سأكون ممتنا أكثر لو أضافت: "لا حرمتنا الله من وجودك.. ولكني، للأسف، كنت أفقد كل ذلك". هكذا، لخص عبد الرحمان أسباب تحطم زيجته الأولى. فهو، بعبارة مختصرة، كان يفقد التقدير، الذي قد تترتب على غيابه آثار مدمرة للعلاقة الزوجية.

فهو يعتبر احتياجا فطريا بالنسبة إلى الرجل، كما أنه مهم جدا بالنسبة إلى المرأة. وغالبا، ما تتم ترجمته على الشكل الآتي: "أنت تقدرني.. إذن أنت تحبني". وبالتالي، فغيابه قد يأتي بأثر

عكسي، يُشعر الآخر بالحرمان العاطفي، ويضرب تقديره لذاته وثقته بنفسه في مقتل. لهذا، يقال إن التقدير مدخل من مداخل الحب. وفي حال افتقاده، ستتأثر العلاقة الزوجية إلى حد كبير. كما أن الطرف غير المقدر قد يتوقف أليا عن الاستمرار في البذل والعطاء أو قد يبحث عن طرف ثالث يقدر وجوده وجهوده.

كيف تُظهر تقديرك لشريك حياتك؟

إن تقدير الشريك الزوجي وتقدير جهوده لأجل العلاقة، سواء أكانت مادية أم معنوية، يساهم في تعزيز وترسيخ ركائز المودة والرحمة والمحبة بين الزوجين. ويُشجعه على بذل المزيد من الجهد في سبيل إسعاد أسرته.

وأظهار التقدير يكون بعدة سبل، منها:

- شكر الشريك الزوجي على ما يقدمه لأسرته، وعدم اتخاذ ذلك كتحصيل حاصل، أو أنه من ضمن مسؤولياته. فالتعود على النعم، من بين أسباب زوالها وفقدانها.
- التعبير له عن مدى امتنانك لوجوده في حياتك بكلمات لطيفة دافئة أو إيماءات ولمسات حانية تهوّن عليه مشاق الحياة، أو بتقديم الهدايا له ولو كانت رمزية.
- دعمه معنويا، ومساندته في جل الأوقات، مع الصبر على ما قد يبدر منه من هفوات وأخطاء.



"آل باتشينو الدراما" الممثل
إياد نصار لمجلة الشروق العربي:

المنصات الرقمية باتت واقعا.. وهذا، ما جذبني في مسلسل «ظلم المصطبة»

يملك أدوات فنية، تساعده على الولوج بسلاسة إلى دواخل الشخصيات التي يقدمها. هو الفنان، إياد نصار، الذي يعيش حالة من النضج الفني، تنعكس على اختياراته، وفي تجسيده الشخصيات التي يقدمها، ليجعل منها أناسا حقيقيين، من لحم ودم، يتأثر بها المشاهد. يعيش نصار حالة من النشاط الفني، بعد أن تلقى ردود أفعال إيجابية وإشادات واسعة، على دوره في مسلسل "ظلم المصطبة". ولأنه اعتاد المغامرة في أعماله الفنية، لم يجد إياد نصار مشكلة في الذهاب إلى الدراما التاريخية، في مسلسل "معاوية بن أبي سفيان". "الشروق العربي"، حاورت الفنان إياد نصار، حول أعماله الفنية الجديدة، والمعايير التي يصفها لنفسه في عملية فرز الأعمال الفنية ومقياس النجاح بالنسبة إليه.

هل ترى أنك مقصر سينمائياً؟
- لست مقصراً في السينما، وأنا راض عن مشواري وخطواتي السينمائية. يكفي، أن جميع التجارب السينمائية التي قدمتها ناجحة. ولا يوجد فيلم واحد في أرشيفي أخجل منه. اعتدت أن أختار أعمالاً فنية بعناية. أبحث عن الأعمال التي تتوافر فيها عناصر النجاح، حتى أكسب ثقة الجمهور.

هل عناصر النجاح التي تبحث عنها سينمائياً وجدتها في فيلم «الباب الأخضر»؟
- فيلم «الباب الأخضر» من التجارب الهامة التي أعتبرها نقلة في مشواري. فهو من تأليف الكاتب الكبير الراحل، أسامة أنور عكاشة، الذي كان سابقاً لعصره، وإخراج رؤوف عبد العزيز. وأعد الجمهور بفيلم قوي يرضي طموحهم، ويرتقي بذائقتهم الفنية.

ماذا عن شخصيتك فيه؟
- تدور أحداث الفيلم في التسعينيات، حول انتشار فيروس جديد، يعاني منه الجميع. وأقدم شخصية دكتور جامعي، يواجه هذا الفيروس. ويشترك في بطولته الفنان خالد الصاوي، وسهر الصايغ، ومحمود عبد المغني، ويومي فؤاد..

توفر المتعة للمشاهد، من خلال إمكانية رؤية المسلسل أينما شاء، من دون فواصل إعلانية. وهذا، غير متوفر في الفضائيات. والمنصات تركز على الفكرة الجاذبة، التي تضمن لها النجاح والبقاء. فلا يوجد عمل يعرض على منصة، إلا وتوفرت فيه عناصر النجاح.

لست من الفنانين الذين يسعون إلى الترنند.. والوصول إلى الترنند ليس أمراً صعباً، ولكني أراه نجاحاً مؤقتاً

ما مقياس نجاح العمل بالنسبة إليك؟
- في اعتقادي، مقياس النجاح الحقيقي للإنسان، ليس في عدد المشاهدات، كما يظن البعض، ولا الترنند، وليس في مقدار أرصده في البنوك، أو ما يملكه من عقار. لأن عنصر الحظ يلعب دوراً جيداً، لكن مقياس النجاح الحقيقي، في اعتقادي، يتوقف على درجة استغلال الفنان مواهبه، ومدى إفادته من الفرص المتعددة في الحياة، بالإضافة إلى تغلبه على ما يصادفه من عقبات وتحديات كثيرة. ولست من الفنانين الذين يسعون إلى الترنند، ولو كنت كذلك، فهناك أكثر من طريقة تمكيني من تحقيق ذلك. الوصول إلى الترنند، ليس أمراً صعباً، ولكني أراه نجاحاً مؤقتاً، ولا يحقق النجومية أو النجاح اللذين يسعى إليهما الفنان.

بالبداية ما الذي جذبك في مسلسل "ظلم المصطبة"؟

-مسلسل "ظلم المصطبة"، عمل جذبني من أول ما اطلعت على القصة، التحديات والقضايا التي يناقشها، فهو ذكوري ضحيته أنثى، بمجرد أن تقترب من الخطأ. وهذه النوعية من الأعمال لم أقدمها من قبل.

المسلسل تدور حلقاته في إطار 15 حلقة. هل كان ذلك كافياً لسرد قصة العمل وإيضاح رسائله؟

- بالتأكيد، الدراما القصيرة تلعب دائماً في المضمون، وتحرز أهدافاً في كل مشهد، وبالتالي، لا تجعل المشاهد يشعر بالملل والرتابة، بسبب وجود بعض المشاهد التي لا تخدم القضية التي يدور حولها العمل، والحشو الذي يلجأ إليه بعض المؤلفين، للإطالة غير الهادفة. المسلسل تفاعل معه عدد كبير من الجمهور، وحصد نجاحه من خلال تعليقات الجمهور على السوشل ميديا، وفي الشوارع، ومن النقاد الذين أثنوا عليه، فهو تجربة ناجحة سعدت بها.

اتجهت مؤخراً إلى المنصات الرقمية. فما الفوارق التي وجدتها، مقارنة بنظيراتها الفضائيات؟

- المنصات الرقمية باتت واقعا، لا توجد فوارق استثنائية، ولكنها شكلية فقط. المنصات

أخرى. وكان أبي يشجّعني على القراءة، منذ نعومة أظفاري. فالقراءة غذاء للروح والعقل معاً. لكنني، أطمح في تعلّم لعبة الغولف، قريباً.

لست مقتنع بالحلقة ولن ارتديه أبداً..

يقال إن نصار لا يهوى الموضة، بدليل رفض ارتداء الرجال الحلقة وبعض التسريحات..

- أتمنى عدم فهم الكلام خطأ.. أنا قلت عن نفسي: لست مقتنعا بالحلقة. ولن ارتديه أبداً. ولكن، لا يحق لي أن أحكم على اختيارات الآخرين. فكل شخص حر في قراراته. نفس الشيء أيضاً، للتسريحات. ولهذا، أتمنى عدم نشر أي تصريح ليس مخولاً إلي شخصياً..

كيف توفّق بين عمك كمثل وكونك أباً؟

- أنا أب لأربعة أبناء: إيثار، ابنتي الكبرى، وعمرها 21 عاماً، وأدم، 16 عاماً، ونوح، 9 أعوام، وإبراهيم، عام وشهران. وفي الحقيقة، أجد صعوبة في التوفيق بين عملي في الفن وعائلتي. لكنني، أجتهد للتوفيق بينهما، وأحاول دائماً أن يكون الوقت الذي أستقطعه لعائلتي وقتاً حقيقياً، لمناقشة أمورهم والاستمتاع معهم. فأنا، لا أفرض آرائي عليهم، ولا سطوتي كأب، وأسأندهم في مشكلاتهم، ولا أقسو عليهم. ورغم ذلك، أشعر أحياناً بالتقصير معهم، وأظنها ضريبة الشهرة.

ما سر الزواج الناجح في رأيك؟

- أقولها بصراحة.. أرى أنني قد فشلت في زواجي الأول، وأحس نفسي جزءاً من فشل تلك العلاقة، ولا أحمل الطرف الآخر كامل المسؤولية. فقد كان حباً من دون وعي للمتغيرات التي تطرأ على الإنسان، وظللت سنين من دون ارتباط، حتى أحببت زوجتي الثانية. لكن حبي، في تلك المرة، كان حباً واعياً. أحب التحدث مع زوجتي، والبوح لها بكل أسرارتي. لكن، ما أجده مناسباً لي، قد لا يكون مناسباً لأزواج آخرين. فلكل منا طبيعته، وأساس نجاح العلاقة الزوجية هو التفاهم بين الطرفين، والاتفاق على أسلوب حياتهما، بما يتناسب مع تكوين شخصيتهما وطبيعة البيئة المحيطة بهما.

نصيحة تقدّمها من واقع تجربتك الحياتية؟

حافظ على ذاتك، شخصيتك، تركيبتك وتركيب عائلتك، لا تحاول أن تتلون لتتناسب المحيطين بك. التزم بتقاليدك وتقاليد عائلتك، وحقق النجاح بشروطك أنت، وليس بشروط غيرك.



قلت إنك فنان مغامر.. المغامرة هي التي قادتك إلى الموافقة على بطولة فيلم «أصحاب ولا أعز»؟

- الفيلم، سبق أن قلت إنه كان سوء تقدير مني، لأنني لم أشاهد الجوانب الأخرى التي رأها الجمهور.

أحب التنوع في الأدوار التي أقدمها إلى جمهوري.. والعالمية بمعناها الحقيقي تعني عمر الشريف

هل تفكر في الوصول إلى العالمية، مثل بعض زملائك في العالم العربي؟

- بالنسبة إلى الأعمال العالمية، سينمائياً، لم أقدم أي فيلم عالمي. لكنني، شاركت في مسلسل أميركي، يحمل اسم «The lo mingtower»، من تأليف دان فوترمان، وإخراج أليكس جيبني. وشارك فيه مجموعة من النجوم العالميين، مثل أليك بالدوين وجيف دانيلز، ومجموعة من الفنانين العرب، مثل الفنان الجزائري طاهر رحيم، الذي سعدت كثير بمعرفته، والفنان التونسي ظافر عابدين. وهذه التجربة كانت مهمة جداً بالنسبة إلي، إذ لأول مرة يتم تناول أحداث 11 سبتمبر، بطريقة موضوعية، من خلال عمل فني. ويتحدث العمل عن فكرة الخلاف بين مكتب التحقيقات الفدرالية والمخابرات المركزية، وأن هذا الخلاف يعد سبباً في حدوث المشكلة الرئيسية. وكنت

سعيداً جداً لهذه التجربة، مع فريق موجود في قلب الصناعة. وأسعى إلى أن يكون هناك تجربة ثانية قريباً. ولم أسمع هذا دخولاً إلى العالمية، فالعالمية، بمعناها الحقيقي، تعني عمر الشريف. فلو قمت أنا بتحقيق عدد أدوار هذا الفنان العظيم وقتها، سأكون وصلت إلى العالمية. وخلاف ذلك، يعد الأمر مجرد تجارب، ليس أكثر من ذلك.

هل تحب التنوع في الأدوار أم الالتزام بتلك التي أحبك الجمهور فيها؟

- بالتأكيد، أحب التنوع في الأدوار، التي أقدمها إلى الجمهور. فالفنان الحقيقي، يتنقل بين أدوار وشخصيات مختلفة، ويجسدها ببراعة لتنال استحسان جمهوره.

حدثنا عن ترشيحك كأفضل ممثل في قارة إفريقيا في حفل جوائز Septimius؟

- تم ترشيحي لجائزة أفضل ممثل في قارة إفريقيا، عن دوري في مسلسل "صلة رجم"، في حفل توزيع جوائز Septimius، الذي أقيم في أمستردام بهولندا. وقد سررت بهذا الترشيح. لكنني، لم أستطع الذهاب إلى الحفل، وأرى هذا الترشيح مهمّاً جداً لي.

بعيداً عن الفن، ما أبرز هواياتك؟

- أحب القراءة كثيراً، إلى درجة أنها أصبحت هوايتي الوحيدة، وحرمتني من ممارسة هوايات

ارتباط "شوقردادي" بـ "بايبي شوقر"

رجل مسن مقتدر ماليا يفوز بجميلة صغيرة

ظهر مصطلح "الشوقردادي" في بدايات القرن الماضي، عندما انتشرت فئة من الرجال في الأربعينيات فما فوق، لا يتميزون بأي جاذبية معنوية أو ظاهرة، ولكنهم يستقطبون إلى حياتهم فتيات صغيرات، جميلات، ويفضن بالأنوثة، لا لشيء سوى لكونهم يوفرون لهن الإعالة المالية الكاملة وينفقون بلا حدود على من يطلق عليهن "البي بي شوقر".

الـ "شوقردادي" ذلك مع فتاة أخرى، وينفق عليها ما يجنيه من مال، يتخيل نفسه شابا يانعا في العشرينات، يذفها إلى بيته ويستمتع معها بالألعاب الفيديو أو إعداد وجبة إفطار خفيفة، بينما تتوقع هي أن يحقق كل ما تصبو إليه مهما كان مستحيلا دون أن يمل، لأنها الوحيدة التي يمكن أن تتحمل شكله وغلظته.. حول هذا، تتحدث الأخصائية في علم النفس والعلاقات، الأستاذة عقيلة دبوب: "التقاء ما يعرف اجتماعيا بـ "الشوقردادي"، الرجل المخضرم، و"البي بي شوقر"، الفتاة اليانعة، ليس عبثا إطلاقا، فهذا النوع يجلب بعضه، وكلاهما يعاني من نقص معين، إذ عادة ما نجد الفتاة تنحدر من عائلة غير ميسورة ماديا، أي إنها عاشت يتيمة تفتقد حنان الأب ودوره في حياتها، أو إن والديها منفصلان، فترضى عادة بوجود شخص يلعب هذا الدور مهما كانت مواصفاته الأخرى، بينما يبحث الأخير عن الفتاة التي تعيد ثقته في نفسه وتشعره بالشباب الدائم وبحاجتها الماسة إلى تواجده في حياتها". باختصار، تضيف الأخصائية: "كلا الطرفين يسعى لخلق التعلق لتغطية النقص الذي يعانيه، وهي علاقة غير سوية وغير متوازنة مهما ظهر ذلك".

استغلال أم تكافؤ.. بين معارض للظاهرة ومنتقد لها

رغم انتشار الظاهرة، واعتراف المجتمع بوجودها من خلال الحالات المتواجدة في محيط الكثير منها، لا يزال الناس ينبذون هذا النوع من الارتباط. ففي حين يعتبره البعض استغلالا، يجد آخرون أنه لأخلاقي، وغير منصف.. هارون، 32 سنة، يرى بأن: "هذا النوع من الكهول ألغى فرصنا في الزواج، وعقد علينا الارتباط، بتقديمه الكثير من الامتيازات التي لا يقدر عليها شاب في مقتبل حياته". أما صديقه صهيبي، 33 سنة، فيراها: "علاقة مبنية على المصلحة، لا يمكن أن تدوم طويلا، لكن هذا الجيل من الفتيات أغلبهن مادي ولا يبحثن إلا عن يقدم لهن الرفاهية، والكهول أفسدوا المجتمع وتسببوا في تراجع نسب الزواج".

مع هذا، فإن للطرح نقیضا، إذ إن الكثير من العائلات تبارك ارتباط الـ "شوقردادي" بالـ "بي بي شوقر"، فالطرف الأول من حقه اختيار الشريكة التي تطابق معايير المثالية، لأنه يمتلك المال، ولا يجب أن ينهي حياته أعزب، بينما من حق الفتاة الصغيرة الجميلة أن تقيض الشاب الواسع الحيوي، بحصولها على الثروة والرفاهية".



كاللبس الفاخر، وكل ما تشتهي من عطور، مكياج، أكل.. قدي يوفّر الـ "شوقردادي" للفتاة التي يرتبط بها متأخرا المال الوافر والسيارة ورحلات سياحية واستكشافية عبر العالم، ويتكفل بمصاريف دراستها أو أي تكوين أو مشروع تختاره.

علاقة غير متوازنة تسعى لسد النقص

في الوقت الذي ينبغي لرجل في نهاية الأربعين أن يرافق ابنته إلى الثانوية أو الجامعة، أو يتسوق معها لاقتناء أغراضها الخاصة، يفعل

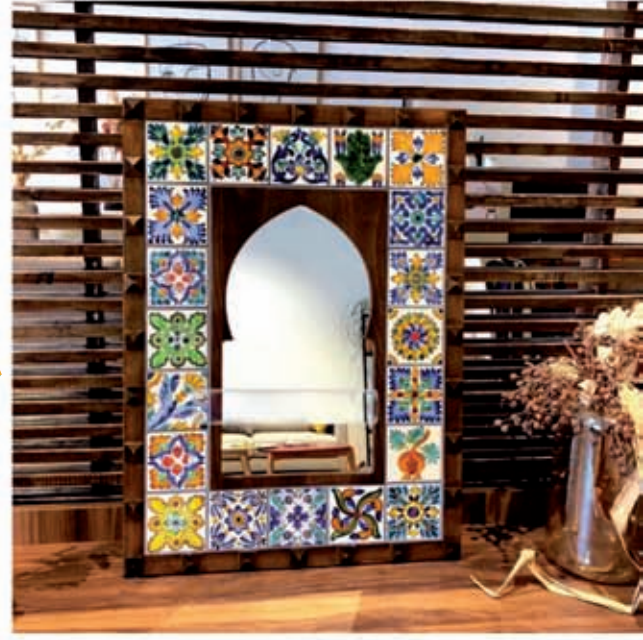
استمرت هذه الفئات الاجتماعية في التواجد، ومع تغير الظروف الاقتصادية، تغيرت بعض مقومات الارتباط في ما بينها، واستطاعت أن تخلق نمطا جديدا من العلاقات، دفع بالكثير من الرجال المقتدرين ماديا إلى العزوف عن الزواج، إلى ما بعد العقد الرابع أو الخامس، ذلك أن حصولهم على فتاة صغيرة السن، تتوفر على جميع الشروط والمعايير التي يبتغيها الرجل، وحتى إن كانت لا تقدم الحب والتعلق العاطفي بهذا النوع، إلا أنها تتعلق به ماديا، وتبدي ولاءها التام له، لأنه قادر على تحقيق كل أحلامها التي لا يمكن أن تطلها بمفردها أو بموارد عائلتها.

ديكور



مراتي جزائرية

دعك من المرايا
العادية، واقتني
مرايا جزائرية
الصنع، برسومات
محلية متقنة،
مثل القرنفلة
وبألوان مميزة..
المرايا، بكل
الأحجام، بحسب
المكان.



مهما غيرت في ديكور البيت، لن يكون له هوية، ما لم
تضع شيئاً منك فيه ينتمي إليك وتنتمي إليه. ببساطة،
تمنح بيتك هويته الحقيقية. وفي سبيل تحقيق ذلك، ما
رايكم في اختيار واحدة من ست القطع هذه، من التراث
الجزائري البديع، بلمسة عصرية، التي يمكن اقتناؤها في
العديد من المطبات، وأيضا أونلاين.

6 قطع من التراث الجزائري لبيت أصيل

نمارق المحروسة

لديكور جزائري، الخيار واضح، أفرشة
محلية الصنع من الأوراس إلى بلاد
القبائل إلى القواررة وصولاً إلى
المحروسة، مفارش ووسائد وحتى
زرابي وكراسي صغيرة.

خامسة تفتح لك الباب

يمكنك وضع
مفاتيحك
أو أي
إكسسوارات
في هذه
الخامسة
الجميلة، بدل
علبة من
الخزف أو أنية
لا هوية لها.





الحلفاء البوهيمية

الحلفاء، مادة يتفنن فيها الحرفيون الجزائريون، من خلال سلال وصحون يمكن تزيين الجدران بها أو حتى استعمالها في ديكور ركن من البيت.

حمالة البخور

قطعة غير مألوفة بالحرف الملون لحمل أعواد البخور المنعشة.

أواني البنة

طقم مائدة كامل بالحرف الجزائري الراقى بألوان هادئة ورسومات تعكس هويتنا وتراثنا.



هل نتوارث الصدمات النفسية والعاطفية جينياً؟



يستقبل الوالدان طفلهما الجديد. وحينها، يفكران في ما يمكن أن يورثاه من ممتلكات مادية، وقيم أخلاقية ودينية. أما ما يغيب عن تفكير أغلب الأولياء، فهو ما تحمله الجينات المتوارثة، وما تم نقله إلى هذا الفرد عبرها، إذ أثبتت دراسات حديثة حول ما يعرف علمياً بـ"الصدمة الجينية"، أن الأم والأب يمكن أن يورثا طفلهما بعض ما مر به من مخاوف واضطرابات نفسية وصددمات عاطفية، عن طريق البصمة الجينية.

تأثير ذلك على الخبرة الاجتماعية والحياة الشخصية

لا يمحو هذا الأثر، بل يتعمق أكثر، في غياب وسائل ومحاولات التشافي، ثم وبمجرد وصوله إلى مرحلة الإنجاب، ينتقل هذا الأثر إلى مولوده جينياً، ويستمر توارثه عبر الأجيال أيضاً.

التشافي يحد من انتقال البصمة الجينية

ويحمي الأطفال من تأثيراتها
لا بد من أن العلم وضح جلياً، في مواضع كثيرة، أن تأثير الأمهات، خاصة على الأجيال القادمة، بالغ. لهذا، تنصح الأخصائية في علم النفس والمجتمع، مريم بركان، النساء قبل خوض تجربة الأمومة، بعلاج الصدمات النفسية والعاطفية، التي لا بد من أن تكون مخزنة في الجينات: "الشفاء من التجارب المؤلمة يمنع الأولياء من توريثها لأبنائهم جينياً، فهي تؤثر على سلوكهم وخبرتهم الاجتماعية لاحقاً، ذلك، أن الأطفال الذين تعاني أمهاتهم أو أبائهم من الرهاب الاجتماعي، مثلاً، بسبب صدمة ما، لا يمكن أن يكونوا أشخاصاً واثقين بأنفسهم ومحيطهم في المستقبل، وقد يسبب لهم هذا مشكلاً في تكوين العلاقات والاندماج داخل المجتمع".

أضعاف في أثناء الحمل، مقارنة بأوقات أخرى. ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد فحسب، وإنما يمكن أن تترجم التجارب المؤلمة للأب في أثناء الحمل على شكل أمراض تنقل عبر الجينات إلى الطفل، على غرار: اضطرابات طيف التوحد، انفصام الشخصية، اضطراب فرط الحركة، ونقص الانتباه "إيه دي إتش دي" ADHD، القلق والاكتئاب عند الأطفال، الذي يظهر بعد السنة الثانية من العمر.

هذا، فضلاً عن كون الدراسات العلمية الدقيقة أكدت أيضاً أنه يكفي أن يكون أحد الوالدين شديد العصبي، يعاني من التوتر والقلق خلال حياته، لينتقل ذلك جينياً إلى الطفل، ما يجعل أمراضاً أخرى تظهر عليه، غالباً في فترة المراهقة، أو الطفولة المتأخرة، نذكر منها إصابته بمرض السكري، السمعة، الذهان وقلة التركيز، بسبب مشاكل في تطور الدماغ.

لا بد من الإشارة، أيضاً، إلى أن شدة الصدمة، وتأثيرها على الجينات، من شأنها أن تحدد عمق تأثيرها في الأجيال القادمة، مثلاً، يمكن أن يتعرض الطفل في مرحلة متقدمة جداً من العمر إلى العنف المنزلي، أو إلى الاعتداء الجنسي، فيترك هذا أثراً كبيراً فيه، ورغم مرور الوقت،

يمر الوالدان، خلال حياتهما التي تسبق التزاوج ونمو الجنين، بأحداث مؤلمة، ومواقف مفاجئة، وحتى وقائع من فرط فرحتها تحدث صدمات عاطفية لدى كل منهما، ثم ينعكس هذا ظاهرياً على سلوكهما ونمط الحياة. أما باطنياً، فيؤكد العلماء أن الصدمات تحدث تغييرات، يمكن أن تساعد على تسلسل الحمض النووي، ويمكن أن تؤثر على كيفية قراءة الجسم لهذا الحمض أيضاً، ما يجعل توارث الأطفال اضطراب ما بعد الصدمة، أو ما يدعى علمياً بـ"بي تي إس دي" (PTSD) يمكن أن يتراوح ما بين 30 و70 بالمائة من الأم والأب، وحتى من الأجيال السابقة، أي من الأجداد.

حذار!

فرص توارث الصدمات تضعف أثناء الحمل

عادة، ما نجد الخبراء والمختصين يشددون على ضرورة مراعاة مشاعر المرأة في أثناء الحمل، وحمايتها من التعرض للصددمات النفسية والعاطفية، ذلك، أن التجربة أكدت لهم أن الأم قادرة على نقل أي شعور سلبي تمر به، مثل الحزن، القلق، الخوف... إلى جنينها، بنسبة 3

الإهمال بين الزوجين:

سبب لفتور العلاقة وبرودتها

تأرجح الكثير من العلاقات الزوجية، بين الفشل والبرودة، وهذا ناتج عن عدة عوامل، تكون السبب المباشر في هذا، وسواء كانت واضحة ويعرفها الزوجان، أم لا ينتبه إليها الكثير من الأزواج، بالرغم من أنها تدفع بالعلاقة الزوجية نحو الفتور، بل في العديد من الأحيان نحو الفشل والطلاق، ولعل من بين هذه الأسباب "الإهمال"، بحيث يشتكي الكثير من الأزواج من الإهمال الذي يقضي على العشرة الزوجية في صمت، وتختلف أشكال هذا الإهمال من شخص إلى آخر، وله عدة حالات.

الكثير من الأزواج لا يجدون أو لا يعرفون تعريفا واضحا لهذا الإهمال، حتى إنهم يمارسونه في حياتهم اليومية دون أن ينتبهوا، بل يعتقدون أنهم من الحريصين جدا على العلاقة الزوجية، لكنهم في الأصل، يمارسون العكس تماما، ويعتقدون أن الاهتمام هو أن تأتي مساء محملا بالمواد الاستهلاكية فحسب، أي إن العديد منهم يعتقد أن الحرص يكون ماديا فحسب، أما التفاصيل الأخرى المتعلقة بالجانب المعنوي، فالعديد منهم لا ينتبه إليها. يتجاوز الكثير من الأزواج العديد من التفاصيل في الحياة الزوجية، سواء الزوجة أم الزوج على حد سواء، ومع مرور الوقت، يصبح هذا التجاوز إهمالا، ويأتي على العلاقة الزوجية، ويخلق بين الزوجين نوعا من التنافر والركود، ومن بين الأشياء التي لا ينتبه إليها الزوجان، هو السؤال عن حال الطرف الآخر، عن يومه فيم قضاه، عن تفاصيل يومه، عن مشاكله.. وهو نوع الاهتمام، يولد الطاقة الإيجابية عند الطرف الآخر، فحتى الغرباء حينما يهتمون بحالك وبما تمر به، تشعر بنوع من الإيجابية، فما بالك بشريك حياتك.

عدم السماع للطرف الآخر حين الحديث والاشتغال بأمر آخر.. وهذا، ما يشعر أحد الطرفين بالإهمال، خاصة ونحن في عصر التكنولوجيا الحديثة، التي خلقت هوة في العلاقة بين الأشخاص، وأصبح لكل شخص عالمه الخاص به، يديره وحده دون أن يشرك غيره فيه، على غرار الأزواج. كما أن العديد من الأزواج، سواء الزوجة أم الزوج، لا ينتبهان إلى ما يحققه أحد الطرفين في الحياة، وينظر أحد الطرفين إلى ما يقدمه الطرف الثاني بنوع من البرودة، وليس بحماسة وتشجيع، وهذا نوع من الإهمال كذلك، يكون سببا في فتور العلاقة بين الزوجين. الإهمال لديه العديد من الأوجه والأشكال، لكن العديد منا يعتقد أن الإهمال بين الأزواج مرتبط أساسا بالأمور المادية فحسب، لكن تفاصيل الإهمال خاصة تكون في الأمور المعنوية أكثر.





تشوهات خلقية
ومشاكل العقم

لا دخل للملائكة في ختان وقهمي!

تتسبب بعض العوامل الطبيعية أو المفتعلة في ظهور تشوهات خلقية على الذكور منذ ولادتهم، يمكن ملاحظتها سريعا أو مع نمو الطفل، وتغير ملامح جسمه، نذكر منها العامل الوراثي، من خلال انتقال الجينات، خروج المولود قبل الوقت المحدد، عن طريق ولادة مبكرة، كما يعتبر تناول الأم أدوية تحتوي على هرمونات خلال فترة الحمل سببا شائعا أيضا. وبالرغم من إثبات ذلك علميا، لا يزال الاعتقاد بفكرة تولي الملائكة مهمة ختان الأطفال والرضع وحتى المواليد شائعة بكثرة، في المجتمع الجزائري.

العقم نتيجة حتمية لاتباع فكرة خاطئة

استغرقت عفاف سنتين بعد زواجها، تنتقل من طبيب إلى مختص، بحثا عن علاج نافع لتأخر إنجابها، قبل أن تعترف لها حماتها بسر لم تتوقعه، تقول: "طلبت مني أن أقنع زوجي بالعلاج، بدل الاستمرار في إنفاق المال سدى.. ذلك، أنه واجه مشكلة في صغره، قد تكون السبب في تجمعاتها..". عن التفاصيل، تتحدث عفاف بمرارة عن خداعه: "عندما بلغ زوجي 6 سنوات، وبينما كان يلعب في الخارج ليلا، بكى بشدة، وفور هرع أمه وجدته إليه وجدتا لباسه مخضبا دما، بحسب معتقداتهم المبنية على الجهل، فإن الملائكة قامت بختانه. ولكونهم يعيشون في منطقة نائية، في فترة قل فيها الأمن، لم يذهبوا به إلى الطبيب، وتم إغلاق الموضوع. وبعد أن توسلت إليه بالعلاج، أخطره الأطباء بأن ما كان يعاني منه هو تعفن سبب له انسدادات، ما اضطره إلى القيام بأربع عمليات متتالية، لكنه لا يزال عاجزا عن الإنجاب".

الجهل والتسليم بالمعتقدات يمنع الأولياء عن ملاحظة التشوهات الخلقية

تروي السيدة فتحية للشروق العربي قصة ابنها البكر مع معتقد ختان الملائكة: "أنجبت في عام 1987، وكان عمري حينها 19 سنة، لأعرف كثيرا عن بعض الأعراف والأفكار المتداولة. عندما استقبلت جدة زوجي الرضيع وغيرت ملابسه، انطلقت في موجة زغاريد، مع بعض النساء

الحاضرات في البيت، بعد أن همست لهن، ثم وضعته في حجرني وأخبرتني أنه لا حاجة إلى إعادة ختانه، فقد ولد مختونا من الملائكة.. لم أكن قد سمعت بذلك من قبل، ولا حتى زوجي، لكننا سلمنا للعادات المتوارثة، وانتهى الأمر..". تقول فتحية إن مشاكل ابنها بدأت بعد العامين، عندما بدأ بالبكاء والصراخ كلما دخل المرحاض، وزادت إصابته بالالتهابات والتننن، ما استدعى زيارة طبيب: "أذكر د فعله، كما لو كان بالأمس، لقد ثار في وجه زوجي، الذي أخبره بأن الطفل ولد مختونا من الملائكة.. لقد اعتبر الطبيب ذلك شركا وجهلا، وطلب منا أن نكون منطقيين، قائلا: "هل تعتقدون فعلا أن هذه مهمة الملائكة، وأنهم يفعلون ذلك بطريقة مختلفة إلى درجة أنه لا أحد منكم لاحظ التشوه الواضح؟ علينا إجراء عملية جراحية".

يؤكد الدكتور حلومة ربيع، طبيب جراح، أن ما هو شائع بختان أو طهور الملائكة في المجتمعات العربية، لا أساس له علميا، وإنما يصنف كمشكل طبي، عبارة عن تشوه خلقي له تسمية (الإحليل التحتي) Hypospadias ويصيب واحدا من 300 طفل تقريبا، ويمكن تشخيصه بسهولة عن طريق المعاينة البصرية العادية، لوجود أعراض لدى الطفل، منها ظهور فتحة التبول في غير مكانها الطبيعي، انحناء واعوجاج، وجود تشوهات أخرى قد لا ينتبه إليها الوالدان، تختلف من حالة إلى أخرى، وتؤثر بالتأكيد على صحة الجهاز التناسلي للطفل. وبالتالي، يستوجب الأمر إجراء عملية جراحية لتدارك الوضع".

توارث معتقدات خاطئة وتبنيها، هو ما يبقى يدفع بأولياء على درجة من التعلم والفهم، إلى الاعتقاد فعلا بأنهم قد أنجبوا طفلا مميزا، اختارته الملائكة من بين الكثير لتتولى ختانه. فوق هذا، تقوم بتخضيب كفيه وحتى قدميه بالحناء، إلى غاية أن تظهر على الطفل ذاته مشاكل صحية تدفعهم إلى الجري في أروقة المشافي، حيث للدكاترة والمختصين رأي آخر..

الاقتحام الجماعي للمجالات المربحة، المنافسة وعدم التقدير

معاناة أصحاب المشاريع الحرفية في الجزائر

يلجأ الكثير من الشباب اليوم، بمن فيهم خريجو الجامعات وحاملو الشهادات العليا، إلى إنشاء مشاريع مصفرة والاعتماد على تعلم الحرف وامتهانها، كبديل عملي لغياب فرص الشغل والاستسلام للبطالة. وبالرغم من المحاولات الجبارة، يستمر أغلب هؤلاء في مواجهة واقم صعب ومحبط.

وكنت أنصح الشباب بالعمل في الطرز، لتغطية النقص الفاح في السوق المحلية آنذاك. لكن، بمرور الوقت، لاحظت انتشارا جنونيا لورشات الطرز، والعيب فيها، أنها تسرق موديلات علامتنا، دون أي ابتكار، وتقوم بتحطيم الأسعار مقابل جودة أقل بكثير".

يشير الأستاذ بربري أمين، خبير اقتصادي، إلى أن: "التهافت على مجال ما فقط لأنه مربح ومشروع استطاع آخر أن ينجح فيه، خطأ يقع فيه الكثير من المستثمرين الشباب. خاصة المشاريع الحرفية التي تتطلب من صاحبها إبداعا وابتكارا دائما وتكونا ودراية بالميدان، ليتمكن من إحداث التميز"، يضيف الأستاذ في علم الاقتصاد: "نحو 78 بالمئة من المشاريع الحرفية المتعثرة لديها سبب رئيس واحد، وهو غياب استراتيجية واضحة لدى المستثمر، وعدم اعتماده على دراسة الجدوى والسوق، فالافتقار بالمقارنة النظرية والتقييم السطحي لنجاعة المشروع للبدء في مثيله، يمكن أن يفاجئ صاحبه بجملة من العراقيل الميدانية غير المتوقعة".

توقف الطلب رغم استمرار الإنتاج

الموسمية تقتل عزيمة المستثمرين الشباب دلال، 39 سنة، صانعة معجنات تقليدية، على خلاف الكثير من الحرفيات في مجالها، استثمرت المرأة في مشروعها ما يقارب مئتي مليون، استأجرت محلا واسعا ومهيا، واشترت آلات متطورة جدا، من بينها thermomix وآلات تقطيع وتجفيف وطبخ أخرى، وانطلقت في صناعة مختلف العجائن من رشة، شخشوخة، عجينة مورقة وفيلو.. وحتى إعداد الفطير والكسرة وبعض المخبوزات.. كان هذا ابتداء من رمضان 2024، حينها القيت منتجاتها إقبالا جنونيا، واستطاعت أن تستقطب زبائن حتى من ولايات مجاورة، وصدرت بعضها إلى الخارج، لكنها تقول: "فور انقضاء رمضان، انطلقا كل شيء، نسي الناس منتجاتي فجأة واستغنوا عنها، حتى أصحاب المحلات قلدوا طلباتهم كثيرا، وبعضهم أوقف معاملته، وبالرغم من نشاط صفحاتي على المواقع وابتكار أنواع جديدة من المخبوزات والمعجنات، يمكن القول إنني لا أبيع إلا في مناسبات، مثل يناير والمولد النبوي وطلبات أعراس أحيانا، حتى عادر رمضان وانتعشت تجارتي من جديد، فمع أن الناس يأكلون على مدار السنة، إلا أن المناسبات هي التي تدفعهم إلى الإقبال على منتجاتي.. أصبحت تاجرة موسمية. عكس ما توقعته من دراسة جدوى مشروعتي".



مسبوق، بفضل الشباب الذي اكتسب وعيا جديدا، خلال السنوات العشر الأخيرة بالتحديد، فقد سيطرت فكرة إنتاج محلي بجودة عالية يضمن فرص شغل ويوفر لأصحاب المشاريع دخلا محترما، لكن الكثير من الشباب الذين تبنا هذا وعملوا عليه واجهوا عقبات لم تكن في الحسبان.. عماد الدين، صاحب ورشة للطرز الإلكتروني بالبيدة، وهو من الشباب الذين استفادوا من دعم وكالات التشغيل لكسب ماكنات مختصة، يروي تجربته مع المنافسة غير الشريفة: "كنت أول شاب ينشأ هذا المشروع في الولاية، عائد من تركيا بخبرة سنتين في صناعة الملابس النسائية. سار عملي بوتيرة ممتازة سمحت لي بتسديد ديوني خلال ثلاث السنوات الأولى،

بغض النظر عما يدعى فعليا بالمشاريع الموسمية كصناعة الهدايا، أو الأيس كريم، وكذلك بعض المنسوجات الصوفية، هناك تخصصات حرفية اقتحمها أصحابها ليصنعوا منها مهنتهم الدائمة، ليس لمجرد كونها مصدر رزق جانبيا، أو هواية. لهذا، فإن الضغوطات الداخلية والخارجية التي يتحملونها في سبيل الاستمرار في مشاريعهم، يمكن أن تحبطهم وتحد من إنتاجيتهم، خاصة إذا استمر الآخر في التعامل معهم كهواة، بدل كونهم مساهمين في إنعاش الاقتصاد وسوق العمل.

المنافسة والتدافع على المجال

يعرف سوق المنتجات الحرفية ازدهارا غير

سلوكات تتنافى مع الرجولة:

رجال يرقصون رقص الجوّاري على الملاّ

يقال عندنا في مثل شعبي: "الرجل إذا بان حزامو طاح مقامو".. وهو مثل، لديه العديد من الدلالات في مجتمعنا، ويضم كذلك، ما نراه اليوم على صفحات التواصل الاجتماعي، حينما وصلت حمى الرقص إلى الكثير من الرجال، فتراهم يرقصون رقص النساء، بل رقص الجوّاري تحت الخيم. وهذا، من أجل جمع بعض اللايكات. رقص أضحي عند العديد من أبائنا شغلا على شبكات التواصل، بالرغم من أنه سلوك، يحط من قيمتهم ويقزم حضورهم داخل عائلاتهم، غير أنهم لا يبالون بهذا الأمر بمنطق "شطحة جات في راسي شطحتها".

لم يمر هذا السلوك عند بعض العائلات مرور الكرام، إذ عتف بعضهم من طرف أبنائهم، ووصل الأمر أن تدخل الأمن ووصلت القضية إلى المحاكم، وهو رد فعل طبيعي من طرف الأبناء، فبدل رؤية آبائهم في مقام أرفع من هذا، يرونهم في مقام وضيع، إن صح القول، ليس له فحسب، بل لكل العائلة، ولا يمكن أن نعزل هذا السلوك عن الأسرة، مهما كان.

هي سلوكات دخيلة على الرجولة والشهامة، كانت السبب في الكثير من الحوادث داخل الأسر، وهذا حينما اختار بعض الآباء الحزام والرقص مثل النساء على الملاّ.

النساء، وأرقص رقص مجانين علنا؛ الأكيد، أنه سيخجل من نفسه، من مجرد التفكير في هذا السلوك، لكن هيهات هيهات.

لقد كانت نتائج هذا الفعل الذي يقوم به بعض الآباء وخيمة على الأسر، على غرار التمر الذي يقع فيه الأولاد بسبب هذا السلوك الرعن، الذي أقدم عليه والدهم، وأصبحوا أضحوكة بين زملائهم في الحي وفي كل مكان، كما نفر هذا السلوك الأصدقاء والأصحاب، وكأنه جمل أجرب، يفر منه الناس، كما أنه أوقع هؤلاء الآباء في حرج مع كل محيطهم، فليس من السهل أن يتقبلك الأهل والأقارب والأصدقاء في صورة رقاصة، إن صح القول، في الليل ورجل في النهار.

لا يمكن الحكم على النيات، من خلال هذا السلوك، لكنه سلوك يشوه الرجل. فمندأزمنة بعيدة، نعرف أن الرقص يخص النساء، وإن رقص الرجال، فقد يكون في بعض المناسبات بين عائلاتهم، وليس أن يرقص الرجل ويتلوى أمام الكاميرا، على منصات التواصل الاجتماعي. هذه الأخيرة، التي كشفت اليوم عن الكثير من خبايا المجتمع، على غرار رجال يرقصون رقص الجوّاري علنا.

كان من الواجب على من تسول له نفسه الرقص علنا، أن يطرح سؤالاً بسيطاً على نفسه: كيف تكون نظرة الأولاد والزوجة وكل العائلة والأقارب إلي، وأنا أشد خصري مثل





6 قطع ساحرة

من مجوهرات فان كليف أو أوراق الترافل

مجوهرات فان كليف أند
أربل علامة اكتسحت السوق
في المواسم القليلة الماضية
بمجموعة أسمتها أوراق الحظ
أو الترافل التي صارت كلاسيكية
وعلى كل امرأة أن تقتني موديلًا
منها على الأقل حسب القدرة
طبعًا. لكن أمام هذا الكم الهائل
من الموديلات ما هي القطع
الرائجة والتي قد تخرجك من
الستايل الاعتيادي للمجوهرات.



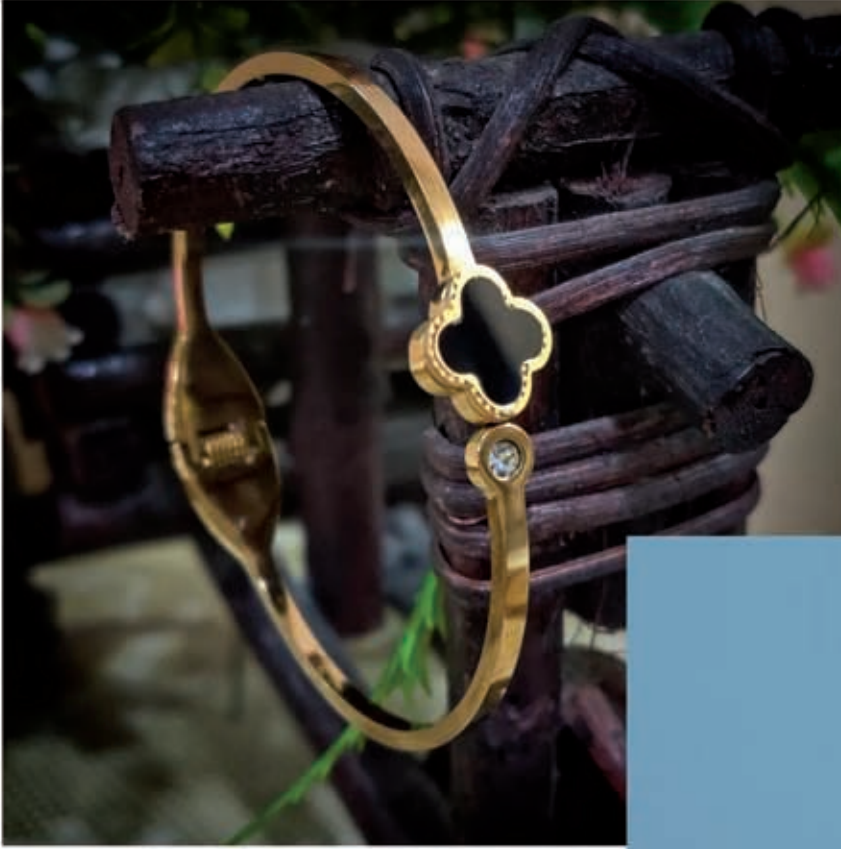
الفرشة الباهضة

براسليه فان كليف لا يقاوم خاصة
للبنات والمراهقات. اخترنا لكن
براسليه مرح بأوراق الترافل مع
دعسوقة حمراء بديعة أو براسليه
ذهبي بأوراق وردية.

خاتم المحبة

خواتم فان كليف فريدة من نوعها وأنيقة في الأصابع
خاصة بتصميمها البسيط غير المعقد. اخترنا لكن هذا
الموديل المميز بماسة في الوسط وسط بحيرة من
الصدف أو موديل الورقة المعقوفة.

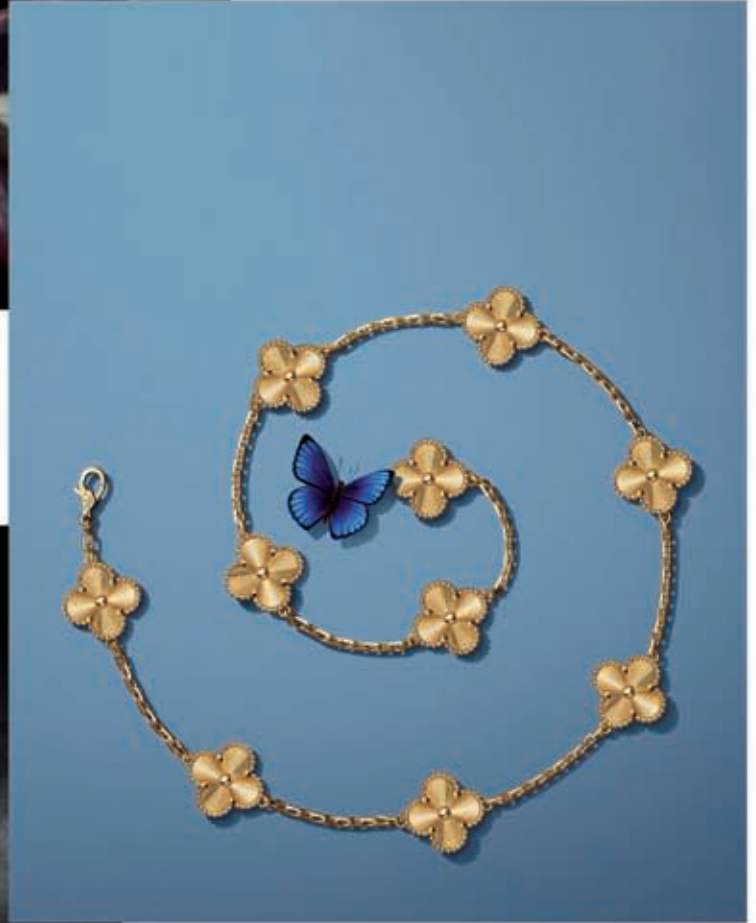




الذهب هممة وشان
مسياس فان كليف جميل بورقته
السوداء الملاصقة لماسة دائرية.
قمة الأناقة والذوق.

طويل القايمة

عقد فان كليف الطويل كلاسيكي خاصة
بأوراقه الملونة والتي تلف العنق مرة ومرتين
بتفاوت لطيف



ثنائي عالمي
ديو مكون من قلادة وأقراط
مرصعة ومترفة الصنع لا ازدحام
فيها ملائمة لكل يوم أو حتى في
المناسبات الهامة.

5 إطلالات ملكية بقفطان القاضي من خزانة المشاهير

قفطان القاضي الكنز
الوطني الذي أعاد التراث
الجزائري إلى مقامه
الحقيقي، قطعة من
الماضي المجيد مطرز
بعروق الأناقة على مخمل
العراقة. قفطان القاضي
بكل رونقه سترونه
في خمس إطلالات من
خزانة النجمات. استمتعوا
بالتفاصيل.

قفطان الهمة

الممثلة المبدعة
فيزية تيقرتي
اختارت إطلالة
ملكية بقفطان
قاضي بالمخمل
البورغندي
المترف مطرز
بالذهب ومرصع
بالحجارة.



قفطان فاروزي

منال غربي الفنانة
التي صدحت
بالأندلسي والحوزي
كيف لها أن لا تروج
لقفطان القاضي،
خاصة باختيار لون
خارج عن المألوف
وهو الأزرق بقماش
الساتان بدل
القطيفة، بتطريز
جميل للغاية.



جوهرة القفاطين

أمل بوشوشة وفي آخر جلسة تصوير لها أبهرت متابعيها على إنستغرام بقفطان قاضي مترف للغاية من أنامل المصمم الجزائري إدين مهدي، تفاصيل التطريز ملفتة بالأزهار الوردية.



قفطان مودرن

الفنانة نوال ايلول
معروفة بترويجها
لباس التقليدي
من بينهم
قفطان القاضي
بلمسة عصرية.
بياقة مفتوحة
ولون أزرق مبهج
وذيل طويل



اثنين في واحد
الاعلامية ريم
عماري مزجت في
هذه الإطلالة بين
قفطان القاضي
وبين سروال الشلقة
العاصمي باللون
الذهبي



في ظاهرة غريبة:

ماكثات في البيت يعيشن خارجه أكثر من العاملات!

لم يبق الخروج من البيت، حكرا على النساء العاملات، بل حتى النساء الماكثات بالبيت لهن نصيب كبير من هذه الظاهرة، إن صح القول، بل تجاوزن الحدود، خاصة في المناسبات، حين تفرق الأسواق والمطبات بهن، وأغلبهن لا يشتغلن، وفي بعض الأحيان، لا حاجة لهن للخروج من البيت، لكنهن يفضلن قضاء أغلب الوقت خارجه، وهي ظاهرة وجب الوقوف عندها، خاصة وأن العديد من الناس، يعتقدون أن الخروج من البيت لا يكون إلا للمرأة العاملة، لكن ما نراه اليوم هو العكس تماما.

فهن مهملات لبعض أشغال البيت، بالرغم من أنهن في الأصل ماكثات في البيوت، لكن ونتيجة لقضاء الكثير من الوقت في الشوارع والطرق والتسوق في كل الأوقات، أصبحن مهملات للبيوت والأولاد.

للمذكر، فإن هذه الظاهرة، ليست حكرا على المدن الكبرى فقط، بل وصلت حتى إلى المدن الصغيرة والقرى، وكأنها عدوى تنتقل بين النساء في كل الأماكن، وأكثر من هذا، فهي تشمل كل الأعمار وليس أعمارا محددة، بل حتى كبار السن، وهو ما نقف عليه اليوم من مسنات يقفن في طوابير "المحاجب" و"البيتزا" في الشوارع.

العاملة التي بقيت إلى زمن بعيد في نظر الكثير من الناس أنها تقضي الوقت كله خارج البيت، بل أبعد من ذلك، أنها مهملة لبيتها، بحكم أنها تقضي الكثير من الوقت خارج بيتها، لكن، ظهر العكس بأنهن حريصات جدا على أشغال البيت وعلى الأولاد، وأكثر من هذا، أنها لا تقضي ما عدا وقت عملها خارج البيت، ومقارنة بالكثير من النساء الماكثات بالبيت، فهي أقلهن خروجا من بيتها، ولا تخرج إلا للحاجة، عكس العديد من النساء الأخريات، فإنهن يخرجن من البيت حتى من دون سبب، وفي نفس الوقت، ويذهبن إلى نفس الأماكن دون ملل، بل أبعد من هذا،

تنتشر هذه الظاهرة خاصة في المناسبات، مثل الأعياد، حين تزدهم الشوارع بالنساء، القادمات من كل فج وصوب. والغريب في هذا الأمر، أنه يتكرر كل يوم، في نفس الأسواق، ومن طرف نفس الوجوه، أي إن أغلبهن يزرن هذه المحلات كل يوم، دون كلل ولا ملل، وهو أمر غير طبيعي، أن تتواجد المرأة في نفس المكان كل يوم، خاصة وأن أغلب المحلات لا تقدم الجديد، فالسلع معروضة منذ زمان، بنفس الألوان والأسعار، ونفس التجار في كل أيام السنة.

إن هذه الظاهرة التي انتشرت، في السنوات الأخيرة، بشكل كبير، تسقط التهمة عن المرأة

بيتزا صغيرة

المقادير

- 500 غ فريضة،
- ½ ملعقة صغيرة ملح،
- ملعقة كبيرة من خميرة الخبز،
- ملعقة كبيرة سكر،
- 4 ملاعق زيت الزيتون،
- بيضة كاملة
- كوب حليب ساخن (ما يعادل ربع لتر).

للصلصة :

- حبة طماطم ناضجة،
- حبة بصل كبيرة،
- فصين ثوم،
- ملعقة أكل معجون الطماطم،
- ملح، فلفل أسود، ورقة رند، زعيترة،
- 4 ملاعق زيت .

للتزيين :

- 200 غ تونة معلبة في الزيت،
- 200 غ جبن "غرويار"،
- حبات زيتون أسود وأوراق
- "الحبق" أو الريحان.

تحضير الصلصة:

قطعي البصل قطع صغيرة واتركيه يتقلّى في الزيت حتى يذبل، أضيفي له الطماطم (قطع صغيرة)، ثم معجون الطماطم، الفلفل الأسود، الزعيترة و ورقة الرند، ثم مرقي بربع كوب من الماء و اتركي الصلصة حتى تجف من الماء.

طريقة التحضير:

رشّي الفريضة على طاولة العمل وابدئي فوقها العجينة بالطحال و اقطعيها الى دوائر صغيرة، ضعي على كل منها الصلصة وزينيها بحبات الزيتون وادخليها الفرن حتى تنضج، ثم زينيها بالتونة المصفاة من الزيت، وانثري عليها الجبن المبشور، وادخليها الفرن ثانية لمدة دقيقتين فقط، وفي الأخير زينيها بأوراق الحبق الريحان).

تحضير العجينة :

مزجي الفريضة، الملح، الخميرة والسكر، ثم أضيفي البيضة واجمعي بالحليب حتى تتحصلي على عجينة، ادلكيها جيدا ثم اتركها تتخمر في مكان دافئ.

بطة مدمرة في الفرن



طريقة التحضير :

نضفي البطة جيدا وافركيها بالليمون، من جهة أخرى، قلبي البصل في الزيت حتى يذبل و يأخذ اللون المحمر، أضيفي إليه الأرز المطبوخ، وتبلي بالملح و الفلفل الأسود والهيل والكمون والكركم، واطركي الخليط يشرب التوابل و يبرد. املئي بطن البطة بالحشو (خليط الأرز)، و ادهنيها بخليط التوابل المستعملة والزيت وادخليها الفرن واطركيها تتحمر و تنضج جيدا، ثم قدميها مع أي نوع من الخضار والمستحسن أن تكون خضرا موسمية.

المقادير:

- بطنة وزنها حوالي 3 كلف،
- 200 غ أرز مطبوخ،
- 500 غ بصل أخضر مقطع إلى قطع صغيرة،
- ملح، فلفل أسود، ½ ملعقة هيل، ¼ ملعقة
- كمون، ½ ملعقة كركم
- نصف كوب زيت.

حلوى بالفراولة

المقادير:

للبسكويت:

- 10-بيضات
- 250غ سكر
- 250غ فريضة
- ملعقة صغيرة فانيليا

للتزيين:

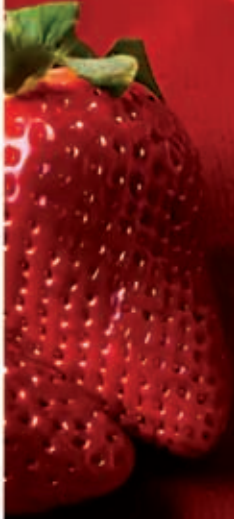
- شربات: 2 كوب ماء +
- 1 كوب سكر
- 300غ فراولة طازجة

الكريمة:

- 250 غ غبرة "الشانتيني" +
- ماء بارد

للتلميع:

- نجاج (gelée)



التحضير:

إخفقي البيض والسكر و"الفانيليا" بالخفاق الكهربائي حتى يتضاعف الحجم ثلاث مرات، أضيفي الفريضة المفربة تدريجياً وبرفق حتى لا ينكسر القوام، أفرغي الخليط في قالب مدهون بالزبدة، وأدخليه في فرن ساخن درجة حرارته 180، و اتركه لمدة ربع ساعة دون فتح الفرن، ثم أخرجه من الفرن واتركه يبرد قبل التزيين. من جهة أخرى غلي الماء مع السكر لمدة ربع ساعة حتى تتصلبي على شربات، امزجي الماء البارد مع غبرة "الشانتيني" واخفقي جيداً حتى تحصل على كريمة خفيفة، إقطعي "البسكويت" إلى 3 طبقات واسقيها بالشربات، ثم ضعي فوق الطبقة الأولى كمية من الكريمة، وغطيها بالطبقة الثانية من البسكويت واسقيها بالشربات، ثم ضعي كمية أخرى من الكريمة فوق الطبقة الثانية وصففي فوقها الفراولة و غطيها بالطبقة الأخيرة من البسكويت، واسقيها بالشربات وأدخليها المجمد لمدة ساعتين. بعد إخراج الحلوى من المجمد غليها مباشرة بالكريمة وزينيها بالفراولة والكريمة باستعمال كيس الحلواني، ولمعي الفراولة بالنجاج.

ملاحظة:

إغربي سكين جاف داخل الحلوى حتى تتأكد من نضجها، كما يمكن استعمال أي فاكهة موسمية على أن تكون خالية من الماء.



تؤثر على الحياة الاجتماعية وتحسن ظروفها المادية على المدى البعيد

استراتيجية
التقشف
داخل الأسرة

تعتمد بعض الأسر، من ذوات الدخل المحدود والثابت، على استراتيجيات مختلفة، لضمان التسيير الحسن لميزانياتها، في ظل التغيرات الاجتماعية والاقتصادية الكثيرة، إذ تضطر بعضها إلى الالتزام بسياسة التقشف داخل محيطها، وتكتفي بالضروريات من أجل توفير ما تراه كماليات، كسراء سيارة أو التخطيط لعطلة سنوية.. بعضها يهدف أيضا إلى تلقين الأبناء نظاما اقتصاديا مصفرا، يحميهم من الوقوع في الأزمات مستقبلا.

لزهر زين الدين: "بالرغم من عدم وضوح الطبقة الاجتماعية، إلا أن نمط حياة العائلات هنا، يعتمد على مستوى دخلها وأسلوب إنفاقها. والميل إلى التقشف وترشيد النفقات، لا بد من أن يؤثر على وتيرة العيش. فالذين اختاروا توفير المال، عليهم التضحية بجانب من الحياة الاجتماعية، كالزيارات وإحياء المناسبات وأنواع النشاطات الاندماجية..". بالنسبة إلى آمال، التي اختارت أن ترشد نفقات أسرته، من أجل بناء منزل خاص، تقول: "توقفت عن إحياء أعياد الميلاد والحفلات المكلفة، غيرنا برنامج أطفالنا من زهاب عشوائى إلى فضاءات الألعاب المدفوعة إلى حصص مخصصة مرة شهريا. ألغينا الرحلات والمبيت في الفنادق، وتوقفنا عن النفقات الجانبية، تغير نمط حياتنا بالكامل في سبيل الهدف، لكنه لم يصبح سيئا، رغم الخلل الذي ظهر في العديد من علاقاتنا الاجتماعية، فالأصدقاء الذين كنا نهدر عليهم مالنا، اختفوا فجأة من حياتنا، والأقارب الذين كنا نزرورهم محملين بالهدايا والهبات تغيروا، وضاعت بيوتهم بنا..". تؤكد آمال أن قرار التقشف كان اختياريا: "لم نمر بضائقة أو ابتلاء.. لهذا، من الجيد، اكتشاف صدق علاقاتنا مع هذه التجربة".

زوجها مراقبا، ولديهما أربعة أبناء، جميعهم متمدرسون: "قضينا سنوات لا نجد التحكم في راتبين، بحيث يسمح لنا باستقرار مالي، دون الاضطرار إلى الاستدانة، في آخر الشهر، قبل أن أكتشف برنامج التقشف، الذي تتشاركه السيدات عبر المجموعات. أصبحت أقسم الميزانية، وأكتفي بشراء الضروريات، خاصة الأكل الصحي. تطلب مني الأمر جهدا كبيرا، لإقناع أبنائي وتعويدهم على ترك المصاريف الجانبية على أشياء ضارة. ألغيت مشاورير الشوبينغ من دون وجود قائمة واضحة للمشتريات، وحتى الخرجات العائلية، جعلناها للطبيعة والأماكن المدروسة مسبقا، بحيث لا ننفق المال على مشتريات لا تلزمننا، وأكل المطاعم الباهظ، وبهذا، توقفت لدينا عادة الاستدانة شهريا، ونشأت مكانها عادة ادخار جزء من الراتبين".

التقشف يغير مجرى الحياة الاجتماعية

يتفق خبراء الاقتصاد والمجتمع، على أنه كلما زادت المداخل زادت معها النفقات.. وهو سلوك شائع جدا في المجتمع الجزائري. يقول الأستاذ

يشير الأستاذ في علم الاجتماع، لزهر زين الدين، إلى أن "التقشف والاكتفاء بضروريات الحياة، قد تفرضه الظروف المادية القاهرة، على الكثير من الأسر، لكنه يمكن كذلك أن يكون خيارا شخصيا، يتخذه أرباب الأسر، ضمن خطة اقتصادية تسعى إلى تحسين الظروف على المدى البعيد"، يضيف الخبير الاجتماعي: "الكثير من العائلات المسورة، والتي لديها فائض نسبي في ميزانيتها، تتبع هذه السياسة أيضا، سعيا منها إلى خلق استقرار مالي، وجعل وضعها الاجتماعي أفضل، من خلال ضمان أصول في صالح أطفالها، بدل تعويدهم على البجوحة المالية والتبذير..".

هكذا نتفادى عادة الديون

نجد أن المرأة، في الكثير من الأسر، تعمل من أجل مساعدة زوجها على النفقات العديدة، خاصة في وجود أطفال، مع هذا، لا يسمح الراتبان معا بتلبية كل المتطلبات، فيجد الكثير من الأولياء أنفسهم ينفقون بأريحية ثم يستدينون، إذا واجهوا مصاريف غير مبرمجة، كفاتورة متضخمة، علاج لدى مختص، أو مناسبة مفاجئة.. فيما يحل آخرون الأمر بميزانية التوفير.. هي حال السيدة يامنة، أستاذة بالمتوسط، يعمل

كيف يتسبب المؤثرون والمؤثرات في تعاستنا الزوجية؟

المختصون كحل لمعضلة الفومو، أن تصبح جومو jomo وهو اختصار لعبارة joy of missing out أي فرحة أو سعادة تفويت الأشياء أو الأحداث. وهذا، بالأ تهتم لما فاتك من مناسبات أو تفاعلات على السوشل ميديا، وتركز على واقعك الذي تعيشه فعلا.

كيف تتغلب على الفومو؟

بداية الحل للخلاص من الفومو، تكون عبر الاعتراف بالمشكلة، إضافة إلى:

- ممارسة اليقظة الذهنية mindfulness. وهذا، بالتركيز على اللحظة الأنية والتجربة الحالية، وعيشها بوعي تام والاستمتاع بكل تفاصيلها، بدل التفكير في أحداث فاتت أو ستفوتك.

- الابتعاد عن الموبايل لفترات معينة. وتقنين تصفح مواقع التواصل الاجتماعي.
- كيف أهم من الكم. بمعنى أن تهتم بجودة التجارب والأحداث التي ستعيشها على مدار يومك لا بعددها. ولا تحزن على ما فاتك من مناسبات وفعاليات، لأنه يستحيل عليك التواجد فيها كلها.

- ارفع من إحساسك بالامتنان والرضاعن كل ما حباك الله به من نعم. واشكره، واقنع بحياتك، بدل التركيز على حياة الآخرين عبر السوشل ميديا، والتحسر على ما فاتك من تجاربهم ومغامراتهم.

- تذكر دائما أنك أقوى من العروض الإشهارية. فلا تشتت منتجاً لمجرد أن عليه خصومات مغرية.

من راقب الناس مات همًا وغمًا، أو قد يُصاب بالفومو. وهي متلازمة، استفحل انتشارها مع ظهور وتعدد وسائل التواصل الاجتماعي، التي تتيح لنا فرصة مراقبة وتتبع الأحداث ويوميات الغير وتفاصيل حياتهم، ما قد ينتهي بنا إلى الإحساس بالخوف والقلق من تفويت أمر أو حدث ما. الأمر الذي يزيد من بقائنا أونلاين لمعظم الوقت.

خوف الفومو

حياة أزواج آخرين، خاصة من المؤثرين والمؤثرات، والاعتقاد أن زيجاتهم مثالية وسعيدة، عكس زيجاتنا، ما يُصيبنا بالحسرة وتفتويت سعادة زوجية وهمية.

الجومو بدل الفومو

أظهرت إحدى الدراسات أن 56 بالمئة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي يعانون من الفومو. وتوزعت المشاعر السلبية المرافقة لذلك، على النسب التالية: 39 بالمئة منهم يشعرون بالحسد. 30 بالمئة يشعرون بالغيرة. 21 بالمئة تنتابهم مشاعر خيبة أمل وحزن.. ولأن السعادة قد تكون أحيانا في ترك الأشياء وليس في الحصول عليها، يقترح

الفومو FOMO هو اختصار لعبارة Fear of missing out أي الخوف من تفويت أمر أو حدث أو فرصة معينة. وهو مصطلح ظهر في ورقة بحثية عام 1996 حين صاغه استراتيجي التسويق، دان هيرمان، حين لاحظ أن الناس يُصابون بالذعر من تفويت شراء بعض المنتجات، خاصة إن كان عليها خصم وتخفيضات. ولكن ظاهرة الفومو لم تكن واسعة الانتشار حينها، لأن طموحات ومتطلبات الناس كانت بسيطة ومتواضعة. لكن، مع ظهور السوشل ميديا في الألفينيات، استفحل الفومو وتم تصنيفه كواحد من أكبر أسباب القلق الاجتماعي في الجيل الحالي. وهذا، لأن انتشار مواقع التواصل الاجتماعي أتاح للجميع فرصة وإمكانية مراقبة ومشاهدة حياة الغير، ومقارنة حياتنا بها، ما قد يجعلنا نشعر بأننا لا نحسن قضاء أوقاتنا ونعجز عن جعلها ممتعة. هذا، زيادة على

الإحساس الدائم بالفوات اجتماعيا وتعليميا، وبأننا لا نقوم باتخاذ القرارات الصائبة.

ويعتبر الفومو سببا في طلاق الكثير من الأزواج، جراء مراقبة



الممثل الجزائري

أنس تناح
لمجلة الشروق العربي:

أحب الأعمال التي تنطوي على رسائل هادفة وتفيد المجتمع

ضيفنا، يصف نفسه بأنه إنسان حالم، ينظر إلى الإيجابيات ويسعى إلى تطوير قدراته دائما.. إنه النجم "أنس تناح"، فنان مبدع مولع بالتمثيل، شاب طموح متواضع، دائم الابتسام وداعم للمواهب، ابن مدينة سيدي بلعباس، خريج المعهد البلدي تخصص فنون درامية، بدأ مشواره الفني منذ سن الطفولة. في الوسط الفني، يقال عنه فنان بالفطرة.. هو نموذج للشباب المكافح.. رغم شهرته الواسعة، إلا إنه ما زال يكافح من أجل لقمة العيش.. من خيرة شباب الشاشة الجزائرية، الممثل أنس تناح، يفتح قلبه للشروق العربي.

بداية.. كيف تصف لنا تجربتك في عالم التمثيل والفن؟

-من غير شك، هي تجربة غنية وثرية جدا، بحيث قدمت عدة عروض، منها: "المصلحة"، "رباعيات"، "حاجة وحويجة"، "عروبي وفحل"، "دقيقة وفقط"، إضافة إلى المسرح الإذاعي، فقد كانت البداية من الإذاعة الجهوية بسيدي بلعباس، رفقة السيدة "أم حسام"، حيث تعلمت على يدها، وتعلمت كتابة النصوص المسرحية، لأنني كنت مضطرا آنذاك، إلى تقديم عروض جديدة كل يوم جمعة، لمستمعي إذاعة بلعباس، فضلا عن مشاركتي في مسابقة أروع موهبة في الجزائر، وكل هذا بالمرتبة الأولى مع فرقة الوئام، إضافة إلى حصولي أيضا على المرتبة الأولى في "الوان مان شو"، مرور إلى تجربتي في "قهوة القوسطو" في سنة 2012، كانت انطلاقة جديدة مع الكاميرا والتلفزيون. في البداية، استطعت الموافقة بين المسرح والتلفزيون، ولكن مؤخرا، يصعب علي التوفيق بينهما.

أفهم أن المسرح هو سبب دخولك السينما؟

-أكيد.. المسرح ساعدني في دخول عالم السينما، كفيلم "غلطة" سنة 2016، وفيلم "حليم

رعد".. دون أن ننسى الدراما.

على ذكر فيلم "حليم رعد"، الذي أخذ أكثر من جائزة خارج الوطن.. كيف تصف لنا مشاركتك في هذا الفيلم؟

-الحمد لله، أننا استطعنا إيصال رسالة الفيلم. وهذا، يكفينا فخرا كفريق عمل متكامل، وعلى رأسهم المخرج الفذ "بن عبد الله محمد" "ABALA"، ولكن، ما لا يعلمه الكثير، أي دخلت بسببه المستشفى، بسبب الشخصية التي ظلت بداخلي حتى بعد نهاية التصوير.

قدمت أدوارا متنوعة بين المسرح والدراما والسينما.. بعد هذا المشوار، ما الدور الذي تتمنى أن تجسده؟

- أنا كفنان، يمكنني أن أتقمص أي دور يدخل ضمن سلسلة الأعمال التي تعرض علي، وأعيشه بكل تفاصيله، لكن، إذا تحدثنا عن جانب الموضوع بحد ذاته، فأنا أحب الأدوار التي تبرز من خلالها الأعمال الإنسانية وتنطوي

على رسائل هادفة وتفيد المجتمع، وتأتي لمعالجة قضية معينة، وعليه، أذكر تجربتي في فيلم "حليم الرعد"، للمخرج العبقري بن عبد الله محمد، حيث لاحظت الأثر العميق والتفاعل الكبير الذي أحدثه وسط المتابعين، وهو ما شدني كي أبقى في نفس النوال، دون الخروج من دائرة الأعمال ذات البعد الإنساني والرسائل الهادفة.

الشروق ساهمت في انتشاري فنيا ومن المؤسف أن تنحصر غزارة الأعمال في شهر رمضان فقط

ما رأيك في واقع السينما الجزائرية حاليا؟
- بكل صراحة، السينما الجزائرية في حاجة ماسة إلى التسويق الفني، للوصول إلى العالمية، فنحن في حاجة إلى محتوى الأفلام القديمة بطابع عصري وحضاري لإحياء السينما الجزائرية، لأن هذه الأخيرة ثقافة قبل أن تكون فنا، إضافة إلى التركيز على التقسيم العادل للميزانية المخصصة لإنتاج أفلام سينمائية واعية وهادفة.

• فيلم "حليم رعد" أدخلني المستشفى

- مع نهاية 2012، بدأت تجربتي في "قهوة القوسطو"، حيث كانت تجربة مكلفة بأشياء إيجابية وأخرى سلبية.. الإيجابية منها، أنني صرت معروفا على الساحة الفنية، ومطلوبا أكثر. أما الأشياء السلبية، فمن هذه التجربة تمحورت في الأصدقاء من أهل الفن الذين فجأؤوني بأنهم أعداء النجاح.

ماذا بعد هذه التجربة التي فتحت لك باب الشهرة؟

- كانت لي فرصة العمل مع شركة للإنتاج "فور ايستو"، تعاملت في العديد من المرات مع المخرج الشاب، زياد شعباني، حيث أنتجت فيلم "الغلطة"، أواخر 2014، وشاركت في حصة "زوجوني" مع قناة الشروق، فضلا عن إنجاز كاميرا خفية "تنخلع" مع التلفزيون الوطني الجزائري، إذ كانت تجربة مميزة، فتحت لي الباب للتنشيط في العديد من البرامج الفنية، منها حصة "أنس شو".

نجح عدد كبير من نجوم الشاشة

الجزائرية في إثبات أنفسهم، لكن من هو الفنان الذي جذبك أداءه؟

- هناك عدد كبير من النجوم، نجحوا في جذب انتباهي، وتعجبني اختياراتهم الفنية دائما، وعلى رأسهم عبد القادر جريو وفتحي النوري والكثير.. لا أحب أن أنسى اسما.. كما كنت وما زلت أحرص دائما على مشاهدة أعمال صالح أوقروت- ربي يشفيه.

ما آفاقك المستقبلية؟

- أنا كفنان، أرى أن الفن رزق من الله أكرمني به، ومن واجبي أن أستغله أحسن استغلال، فأصلح به وأعالج به، على الفنان أيضا أن يعمل من أجل أن يكون على قدر المسؤولية التي تقع على عاتقه، أنا إنسان طموح منذ صغري أحمل رسالة ثقيلة الوزن، بقدر ما أحمل من أحلام، أرى أن بعضها تحقق على أرض الواقع والبعض الآخر يسير بخطى ثابتة، كما أنني راض عما وصلت إليه من باب الامتنان والقناعة، وسأعمل بجد من أجل تحقيق النجاح وبلوغ الأهداف. أطمح كفنان أن أكون في مرتبة تمكني من مساعدة الناس وخاصة المواهب الشابة، تماما كما حدث معي حين وجدت من دعمني وأمن بقدراتي واستمع إلي وشجعني.

ما أكثر الأدوار التي تشبه أنس تناح؟

- أغلب الأدوار تشبهني.. فقبولي لدور بمعنى أنني وجدت فيه أنس تناح..



هذه القناة التي ساهمت في انتشاري فنيا دون مجاملة.

أطمح أن أكون في مرتبة تمكني من مساعدة الناس وخاصة المواهب الشابة

الجمال أصبح معياراً أساسياً في الدراما وفي اختيار أبطال الأعمال الدرامية، حتى لو كانوا من المؤثرين. ما رأيك؟

- الجمال سيف ذو حدين، لأنه قد يلزمك بأدوار معينة. وبالنسبة إلي، الأهم هو التنوع في الأدوار. والحمد لله، كل الأدوار التي قمت بها لم يكن لديها علاقة بشكلي، إنما بشخصيتي. أما عن المؤثرين، فأنا شخصيا لست ضد دخولهم هذا المجال. لكن، بشرط توفر الموهبة وتطوير الذات من خلال التكوين.

وهل تعتقد بأن البطولات المطلقة باتت مفتوحة أمام هذا الجيل؟

- أعتقد بأن الأمر في حاجة إلى الوقت، حتى يختم في أذهان المخرجين والمنتجين المراهنة على الوجوه الشابة، وذلك بإعطائهم "دور بطولة مطلقة". إضافة إلى أن شرط البيع ما زال يلعب دوراً أساسياً في اختيار أبطال العمل.

كنت ضمن المشاركين في "قهوة القوسطو"، كيف تقيم هذه التجربة؟

ما الأعمال التلفزيونية التي شدت انتباهك في رمضان، وما رأيك في غزارة الإنتاج هذا العام؟

- هذه الغزارة أمر إيجابي، لكن، من المؤسف، أن ينحصر في شهر رمضان فقط، وأتمنى كغيري من الفنانين، أن تكون هناك غزارة طوال السنة، لنعطي نوعا من التوازن الفني. وعلى العموم ما تم تقديمه في رمضان هوبين المقبول إلى دون المستوى.

ما النقاخص التي يجب معالجتها في الأعمال الجزائرية، التي هي محل سخط الجمهور في رأيك؟

- المشكل المطروح، بحسب رأيي، هو ضعف الحوار، وغياب التناسق في المشاهد وبين الممثلين، وعدم القدرة على الإقناع وشد الانتباه، وهي نقاط يجب التركيز عليها كثيرا، خاصة أننا أمام جمهور متطلب وواع، والأهم، علينا الاهتمام أكثر بكتابة السيناريوهات.

مشاركتك هذه السنة كانت قوية

بمسلسل الراوي.. كيف استقبلت ردود متابعيك عبر السوشيال ميديا؟

- سعدت جدا بها، والفضل يرجع إلى طاقم العمل ككل، دون استثناء. فقد كانت كواليس العمل عائلية جدا، كما أستغل الفرصة لأبعث لهم تحية محبة، ومن غير أن ننسى الشروق..

متلازمة الفارس الأبيض

ما سرّ الانجذاب إلى المجرمين وخريجي السجون؟



ورد في الحديث النبوي الشريف: "والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه". وجاء في حديث آخر: "من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته"، إلى غيرها من الأحاديث الكثيرة، التي تحت على إعانة المحتاج، على اعتبار أنه سلوك مستحب اجتماعيا ودينيا. ولكنه، رغم هذا، قد ينصرف أحيانا ويتحول إلى سلوك غير سوي، يسمى عقدة المنقذ أو متلازمة الفارس الأبيض، التي يحرص صاحبها دوما على تقديم يد العون والمساعدة للآخرين، حتى وإن لم يطلبوا ذلك أو رفضوه. والأسوأ، أن يتم ذلك في إطار علاقة عاطفية أو زوجية سامة، أو مؤذية.

المشحونة بالإهمال الأسري والإساءة من طرف آباء نرجسين لم يعمل أحد على إنقاذه منهم. فيبحث عن أشخاص يعانون لإنقاذهم. •ينجذب إلى شركاء أوضاعهم دراماتيكية محزنة ويعيشون معاناة عالية. •لديه مهارة في إدارة أدق التفاصيل في حياة شريكه. فيراقبه ويتابع تفاصيل يومه بدقة. •ورغم سعيه لمحاولة إنقاذ شريكه، لكنه في الحقيقة إذا لاحظ أنه يتحسن أو يحاول استرجاع تحكمه في زمام حياته والتخلص من سيطرته، فإنه سيرفض ذلك ويسعى لإعادته إلى دائرته، ليستمر في لعب دور منقذه.

علاقة تدميرية

العلاقة بين الفارس الأبيض وشريكه الزوجي، هي علاقة تدميرية للطرفين. فالمنقذ سيهمل حياته وحاجاته ورغباته، ويركز على محاولة تخليص شريكه. ولكن فرط اهتمامه به وتعاطفه الزائد معه، سيعزز اضطرابه، وسيجعله يفرق أكثر في مشكلته. ومع الوقت، سيدمنان بعضهما البعض. وستنشأ وتتطور علاقة اعتمادية سامة بينهما. لهذا، لابد من تشخيص مثل هذه الحالات لدى طبيب مختص، للمساعدة على العلاج.

المخدرات أو الكحول، خريج سجون، مجرم، متعدد الزوجات الفاشلة، حياته صعبة كثيرا، ويتعاطف معه، إلى حد زائد عن اللزوم، فيتزوجه ويحاول إنقاذه. ولكن المختصين يؤكدون أن هذه الرغبة في الإنقاذ ليست حقيقية، وإنما تخفي وراءها رغبة في السيطرة. فالفارس الأبيض لديه في الحقيقة حاجة لاواعية إلى الهيمنة والتحكم في حياة شريكه. وبما أنه لا يستطيع تحصيل تلك الحاجة مع شخص سوي وطبيعي، فإنه سيختار شخصا ضعيفا يعاني ليستولي على تفاصيل حياته. وربما الإصابة بهذه المتلازمة، هي التي تفسر اختيارات الكثير من الأشخاص، وبالأخص النساء اللواتي يرتبطن برجال غير أسوياء، مجرمين أو مدمني مخدرات أو مضطربين نفسيا. ويبدأن في محاولات يائسة، لتغييرهم وإنقاذهم من الوحل الذي يغرقون فيه.

5 إشارات للمنقذ

المصاب بمتلازمة الفارس الأبيض يتميز بخمس إشارات دالة: •لا يشعر بقيمته، إلا إذا لعب دور المنقذ والمصلح والمخلص في حياة غيره. لهذا، هو يبحث دوما عن شخص سام أو مضطرب ليصلحه. •لديه تاريخ حافل من التربية غير السوية

عقدة المنقذ

متلازمة الفارس الأبيض، White knight syndrome التي تعرف كذلك بعقدة المنقذ أو المخلص. وهو مصطلح يشير إلى الأشخاص الذين لديهم رغبة ملحة أو دافع قهري، يصعب التحكم فيه، لإنقاذ ومساعدة المحتاجين، ببذل الكثير من الجهد والمال والوقت، ولو على حساب أنفسهم وعائلاتهم، أو بعبارة أخرى، يشعر المصابون بعقدة الفارس الأبيض بارتباط وثيق وتعاطف عميق مع الأشخاص الضعفاء والعاجزين، أو الذين يعانون من ظروف صعبة. فيرغبون في تقديم المساعدة لهم وتخليصهم من معاناتهم وإنقاذهم، حتى وإن لم يرغبوا في ذلك. تماما، كما يفعل الفارس القادم على جواده الأبيض، مع أميرته الواقعة في محنة. لهذا، غالبا، ما تظهر متلازمة الفارس الأبيض، في إطار العلاقات العاطفية والزوجية، حين يلعب أحد الشريكين دور المنقذ في حياة الآخر.

مخلص أم مسيطر؟

يبحث المصاب بمتلازمة الفارس الأبيض (سواء كان رجلا أم امرأة) في إطار العلاقات العاطفية أو الزوجية، عن شريك له تاريخ متعب ومثقل بالمعاناة، سواء من الإهمال العائلي، الإساءة العاطفية والجسدية، الإدمان على



الدراما في الجزائر خلال شهر رمضان:

جدلية العرض والطلب بين صناعتها والمشاهد

يتجدد الجدال كل سنة، على ما يعرض في القنوات من دراما خلال شهر رمضان، وأصبح هذا الجدال تقليدا عند المشاهد، وتصل الحال في العديد من المرات إلى التراشق بكلام غير محترم، إن صح القول، على منصات التواصل، بين القائمين على هذه الأعمال، سواء كانوا منتجين أم مخرجين وممثلين، والمشاهد من مختلف الأعمار والمستويات، وحتى من طرف العديد من الفضوليين، الذين يخوضون هذا الجدال، في بعض الأحيان، من دون معرفة، ولا خلفية، بل من أحكام مسبقة على الكثير من الأعمال.

على العديد من هذا في المجتمع وفي كل يومياتنا، ربما لأن عرضها مباشرة على الشاشة، هو ما يدفع بالعديد من المشاهدين إلى عدم تقبل الأمر، خاصة في شهر رمضان. والسؤال المطروح على حد تعبير صناع هذه الدراما، كيف يتقبلها في الواقع وحين المعالجة يرفضها؛ وأكثر من هذا، يشتم ويسب بل ويشكك في الكثير من المواقف والمبادئ في محيط كل هذه الأعمال، دون استثناء.. وهو إجحاف وظلم، يراه البعض. يبقى هذا الجدال، الشيء المميز في الأعمال الرمضانية، لكن المؤسف، في كونه جدلا، يتجاوز حدود الأخلاق في العديد من المرات، وهو ما ينافي معايير النقد.

منهم، عن ماهية هذه الأعمال وبرمجتها خلال الشهر الكريم، على أن أصل الخلاف لا يكمن فقط في ما تحتويه من مشاهد وجمل وعبارات تتجاوز حدود الأخلاق، بل إنها تعرض في أيام مباركات، أي في رمضان. لهذا، تجتمع أغلب آراء من يعارضون هذه الأعمال الدرامية، على أنها ليست من صلب المجتمع، حتى ولو ادعى صناعتها ذلك، بل أكثر من هذا، فهي تخرب أكثر مما تبني داخل المجتمع الجزائري. في المقابل، يرى صناع هذه الأعمال، أن المحاكمة التي يكون فيها الجمهور هو الحكم والشاهد في نفس الوقت، مبالغ فيها كثيرا، ومن يدعي أنها آتية من خارج أسوار المجتمع فهو واهم، كيف لا ونحن نقف

الشيء الذي يشترك فيه العديد من المشاهدين في هذا الجدال، هو المحتوى الذي يعرض خلال الشهر الكريم، حيث يعتقدون أنه ينافي الأصل في هذا الشهر الفضيل الذي كان من الواجب أن يكون فقط للعبادة، وعرض ما يخدم بركة هذه الأيام وليس العكس، ويعتبرون أن هذه الأعمال، تتجاوز حدود الأخلاق والعادات والتقاليد، على الأقل في أيام رمضان.. لكن السؤال المطروح: هل المشاهد يعارض هذه الأعمال الدرامية، لكونها تعرض في الشهر الكريم، أم إنه يراها لا تليق بالمجتمع الجزائري ككل، ومنه يمكن معرفة أصل الجدال في هذه الأعمال. يتفق أغلب المشاهدين بعد استطلاع للعديد

بعد سقوط الخلافة الأموية،
أنشأ ملوك الطوائف 22 دولة،
منها: غرناطة وإشبيلية،
والمرية وبلنسية، وطليلة
وسرقسطة، والبرازين والباجوز،
ودانية والبليار ومورور ومالقة
ورندة. وبينما ورثت تلك
الدولت ثراء الخلافة، كان فيها
عدم استقرار الحكم. ولكن،
هل تدرون أن خمسة حكام
من ملوك الطوائف من أصل
جزائري. فمن هم يا ترى؟ فلنحك
قصتهم على فنجان شاي
وسينية من الذكريات.

في الوقت الذي دفع فيه جميع ملوك
الطوائف الجزية إلى الصليبيين، مقابل
البقاء على كراسيهم، أبى منهم ملك
واحد فقط أن يعطي الدنية في دينه، وهو
ملك طائفة "بليوس" في "البرتغال"،
ألا وهو الملك البربري الجزائري الأصل،
المتوكل بالله بن الأفضس، وهو من قبيلة
مكناسة.

والحقيقة، أن هذا الموقف يكفيه لكي
ينضم إلى قافلة المائة العظماء في هذه
الامة. فأن يحاول المرء مجرد الوقوف في
وجه التيار في مثل هذه الظروف، يجعل منه
بطلاً بالضرورة، فلم يكتب ابن الأفضس
بعدم دفع الجزية فحسب، بل بعث
برسالة قوية يرد فيها على (ألفونسو)،
الذي توعدته بالحرب إن لم يقتد بإخوانه
من ملوك الطوائف ويدفع الجزية، فكان
رد المتوكل عليه: "نحن إن قلت أعدادنا
وعُدم من المخلوقين استمدادنا، فما بيننا
وبينك بحر نخوضه ولا صعب نروضه،
ليس بيننا وبينك إلا السيوف، تشهد
بجدها رقاب قومك، وجلاد تبصره في
نهارك وليك، وبالله تعالى وملائكته
المسومين نتقوى عليك ونستعين،
ليس لنا سوى الله مطلب، ولا لنا إلى
غيره مهرب، وما تتربصون بنا إلا إحدى
الحسينين، نصر عليكم، فيا لها من نعمة
ومنة، أو شهادة في سبيل الله، فيا لها من
جنة. وفي الله العوض مما به هددت، وفرج
يفرج بما نددت ويقطع بما أعددت". فما
أن قرأ ألفونسو السادس رده حتى عرف
أن هذا الرجل ليس من نفس معدن
ملوك الطوائف، فرجع بجيوشه إلى
"مشتالة"، ليظل المتوكل بن الأفضس
الوحيد بين ملوك الطوائف الذي لم يدفع
الجزية البتة.



من صنهاجة وزناتة

5 جزائريين
من أشهر ملوك
الطوائف



يحيى عام 427 هـ، وخلفه أخوه إدريس المتأيد بالله، فاستقل زعيمهم أبو نور بن أبي قره اليفرني برئدة مؤسسًا للطائفة.

آخر ملوك مالقة

تميم بن بلقين الصنهاجي، آخر حكام طائفة مالقة في عهد ملوك الطوائف، قبل أن يضمها المرابطون.

كان تميم والياً على مالقة، منذ عهد جده باديس بن حبوس، ولما مات جده باديس، واختار شيوخ صنهاجة أخاه الأصغر، عبد الله، أميراً على طائفة غرناطة، استقل تميم بمالقة معياداً بذلك طائفة مالقة، التي كان جده باديس انتزعها من بني حمود، عام 446 هـ. تلقب بالمنتصر بالله، وأغار على ثغر النكب، الذي كان تحت حكم عبد الله، فسار عبد الله لقتاله وهزمه، وكاد أن ينهي حكمه على مالقة، لولا تدخل والدتهما، فتركه عبد الله وعاد إلى غرناطة. وفي عام 478 هـ، استنجد تميم مع ملوك الطوائف بيوسف بن تاشفين، زعيم المرابطيين في المغرب، لما استضعف ألفونسو السادس ملك قشتالة، وأرهبهم بطلب الجزية، ثم استولى على طليطلة في 478 هـ. وفي عام 479 هـ، شارك تميم مع ملوك الطوائف، إلى جانب جيش المرابطيين في معركة الزلاقة.

وفي عام 483 هـ، اتهم بعض الفقهاء تميم بارتكاب مظالم في حق رعاياه، وطلبوا ابن تاشفين بخلعهم، فخلعه يوسف، ثم نقله إلى السوس. وظل حبيساً إلى أن عفا عنه ابن تاشفين.

على آخر أمراء بني مروان في الأندلس، بعد أن أراد المرتضى إجباره على مبايعته كحاكم للأندلس، لكن زاوي رفض مبايعته وأرسل له رسالة مكتوبا فيها آيات من سورة الكافرون: "قل يا أيها الكافرون لا أعبد ما تعبدون".

دافع الزيريون عن غرناطة، وهزموا جيش المرتضى شر هزيمة، وكانت هذه المعركة أول نصر لبني زيري على المرابطين في الأندلس، فهابهم الناس وتوطلد ملكهم بغرناطة.

من تلمسان إلى الأندلس

طائفة رندة، هي دويلة أسسها بنو يفرن الزناتيون، تلمسانيو الأصل، في كورة تاكرنا، في عهد ملوك الطوائف، بين عامي 427 هـ - 446 هجري.

قاتل بنو يفرن وهم بطن من زناتة إلى جانب الفاطميين ضد زيري بن عطية أمير مغراوة وعامل الحاجب المنصور على المغرب، حتى هُزموا عام 383 هـ. عندئذ، انقسموا إلى جزأين، جزء ظل على عداوته للأمويين، والآخر لجأ إليهم واستأذنوا المنصور في العبور إلى الأندلس. أن المنصور لهم، وانتظموا في جيوشه حتى سقوط العامريين، وبدء فتنة الأندلس، فأنحازوا إلى سليمان المستعين بالله، وناصروه حتى انتزع الخلافة، فكافأهم بأن أقطعهم كورة تاكرنا، واستقروا في عاصمتها رندة.

عندما أسس يحيى المعتلي بالله طائفة مالقة، بعد أن خلع من خلافة قرطبة، عام 417 هـ، قدم بنو يفرن ولاءهم لبني حمود، إلى أن قُتل

البرزالي المسيلي

ثاني ملك من ملوك الطوائف، هو عبد الله بن إسحاق البرزالي، مؤسس طائفة قرمونة، أصله من قبيلة بني برزال، وتقع مواطن قبيلة بني برزال الأمازيغية في منطقة المسيلة، وما حولها، بقرب جبل السلات.

عبر جزء من بنو برزال الزناتيين من الجزائر إلى الأندلس. في زمن الخليفة الحكم المستنصر بالله، وخدموا في جيوش العامريين في فترة سيطرتهم على الأندلس. وحين وقعت فتنة الأندلس، شارك بنو برزال مع قبائل البربر، إلى جانب سليمان المستعين بالله المطالب بعرش الخلافة، حتى تمكن من العرش، فكافأهم سليمان عام 403 هـ بأن أقطعهم أجزاء من كورة جيان.

ولما تاجت الفتنة، استقل عبد الله بن إسحاق بقرمونة مؤسساً طائفة قرمونة.

بن زيري المداني

من الطوائف التي كان لها دور فعال في الأندلس، طائفة غرناطة، التي أسسها زاوي بن زيري، الذي ولد سنة 955م في أشير شمال المدينة، التي كانت العاصمة الأولى للدولة الزيرية الصنهاجية وشعلة الحقبة الزيرية.

كان زاوي بن زيري شخصية شجاعة، حيث قال عنه لسان الدين بن الخطيب الأندلسي: "وكان زاوي ليث الحروب وكاشف الكروب، خدم قومه، شهير الذكر، أصيل المجد، المثل المضروب في الدهاء والرأي والشجاعة والأنفة والحزم". وقد قضى زاوي بن زيري بن مناد

غياب التواصل اللفظي والبصري بين الأزواج

يلفي الكثير من المشاعر الإيجابية ويصنع فجوة عميقة تحتلها التكنولوجيا

يجمع العام والخاص على أن العلاقات على اختلافها تغيرت كثيرا بدخول التكنولوجيا مجال التواصل بين الأفراد، إلى حد أصبح فيه الزوجان في بيت واحد يتحدثون عبر الرسائل النصية، ويتبادلون الرمزيات من خلال الفيديوهات والصور التعبيرية.

غياب التواصل الحقيقي، وإفساح المجال لتقنيات ووسائل التكنولوجيا لتعبر عنا، خلق بيننا فئات اجتماعية، مثل النرجسي والأناني والمخادع.. بمجرد الوقوع أمام خلاف ما، يهرع الأزواج إلى البحث عن شريكهم بين هؤلاء، قد رسم الريلز ملامحه وعبر عنه.

مكالمات الفيديو تختزل أفراننا

قيمة المناسبات السعيدة بين الزوجين، كانت تكمن في تشاركتها حضوريا، في ملاحظة ردود الفعل عن كذب، وفي الشعور اللحظي بالتعاطف، والمؤازرة والحب، حالة نفسية مهما بلغت التكنولوجيا من التطور والعصرنة ظلت عاجزة عن إيصالها كما هي. بالنسبة إلى حسان، الذي يتحدث إلينا كيف زفت له زوجته خبر حملها بعد حرمان دام ثلاث سنوات: "كنت أسير في شوارع باريس، فجاءتني مكالمة فيديو من زوجتي. عندما ألقى الخبر في مسمعي، كانت تفصلني أيام قليلة عن لقاءها في الوطن، عندما أقفلت الخط، شعرت لوهلة أنني شاهدت أحد فيديوهات التيك توك فقط، كنت أفضل أن أستقبل الخبر حضوريا. في تلك اللحظة، عرفت كيف سرقت الإنترنت مشاعرنا رغم كل محاسنها".

المشاعر والعواطف وزرعت الشكوك جعلت الكثير من التعابير تبدو مفرضة وغير بريئة". تقول رحاب: "أنا أم لطفلة واحدة، في الواقع لأجد الوقت لأنظر إلى نفسي مطولا في المرآة، فكيف نتفق أنا وزوجي على اللحظات التي أقرأ فيها عبارات عينية، أو أفسر فيها حركاته؟ لم يعد هذا النوع من التواصل معقولا في عصرنا، خاصة وأننا نناقش مشاكلنا أحيانا عبر الهاتف ولا نجد مساحة للحوار حولها".

فيديوهات الريلز تحكي مشاعرنا

قبل استخدامنا التكنولوجيا، كان الزوجان يتناقشان عند الخلاف، يعبر كل طرف منهما عما يخلجه، يحدث التصادم والصراخ وينتهي الأمر بحل أو هدوء، في غفلة من هذا العالم، حتى لحظات المشاحنة ضاعت من عديد الأزواج، لقد تم استبدالها بأساليب أخرى، كتبادل اللوم، عبر ريلز التيك توك المليء بعبارات العتاب، أو مشاركة أخرى تتحدث عن الظلم والأذى، قد يرد الطرف الآخر الذي يجلس في الغرفة المجاورة فقط، بتعليق ساخر، أو يستعين بالبلوك مباشرة.. هذا، إن لم ينشر، هو الآخر، فيديوهات ومناشير تعبر عن وجهة نظره وموقفه من الخلاف.

اختلال منظومة التواصل، بدءا من الأسرة، قد شرع في إظهار نتائجه السلبية ملغيا مقومات العديد من الروابط الاجتماعية المتينة، على رأسها الزواج الذي من المفترض أن يكون قائما على المودة والرحمة، التي هي بحد ذاتها لا يمكن أن تتوفر في علاقة دون وجود أذان مصغية، وخصن يحتوي الأزمات والمطبات التي يمر بها كلا الطرفين من فترة إلى أخرى.

هل انتهى زمن التواصل اللفظي والبصري؟

بالنسبة إلى الخبراء في لغة الجسد، النظرات، وبعض الحركات الجسدية تعد أفضل وسائل التواصل بين الزوجين، وهي أبغ من الكلام أحيانا، وقد كانت مستخدمة على نطاق واسع في الماضي، على عكس ما هي عليه العلاقات اليوم، حين قل استخدام التواصل البصري وحتى اللفظي بشكل واضح داخل الأسر، البعض يرجع ذلك إلى عوامل اجتماعية.. تقول الأستاذة مريم بركان، أخصائية اجتماعية ونفسية: "ازدحام الانشغالات ووجود الزوجين تحت ضغوطات جديدة متنوعة ألغى العديد من فرص التواصل بينهم، فالركض وراء تحسين الظروف المادية غير متاح إلا نادرا، ثم إن الخلفيات الاجتماعية التي قللت من شأن

التستر على المرض

مرضى يناون بأنفسهم عن التشفي والتعاطف الزائف ويتجنبون الزيارات

كثر التشكي وتلبس المرض، مع انتشار العديد من المظاهر السلبية في المجتمع، التي جعلت أفرادهم ينظرون إلى المريض كباحث عن التعاطف، مستقطب للشفقة، راغب في الزيارات، من جانب آخر، يجتهد المريض للحفاظ على معنوياته مرتفعة، لضمان مناعته وتشافيه السريع، ويتنحى عن مسؤولياته، كي لا يضيع جهده وطاقته. لذا، بات الكثيرون يتكتمون على مرضهم، حتى عن الأقارب والجيران، كي لا يزورهم من يضيع محاولاتهم في الشفاء.

السيدة إلى قرارها، نتيجة لتجربة مرهقة عاشتها سابقا: "عندما مرضت أمي - رحمها الله - استقبلتها في بيتي، وكان علي العناية بنظافتها الشخصية وأكلها الصحي، وتقديم الدواء في وقته المحدد... فوق هذا، وجدت نفسي أحضر الحلويات لاستقبال الضيوف، وأغسل الأواني، وأرتب الفوضى بعد رحيلهم".

الزوار السلبيون يرفعون ضغط المريض ويؤثرون على وضعه النفسي

بهذا الخصوص، يعرج الأستاذ في علم الاجتماع، لزهري الدين، إلى أن السبب وراء ظهور هذه السلوكيات في المجتمع الجزائري، هو غياب ثقافة عيادة المريض: "عندما يتوجه فرد ما لزيارة أحد المرضى، سواء في المستشفى أم خاصة في المنزل، فإنه يستمر في الجلوس لوقت طويل، ولا يجد حرجا في سرد الحكايات والأحداث الجديدة، بينما قد يحتاج المريض إلى النوم والتمدد في تلك الفترة، أو الذهاب إلى الحمام أو حتى تناول الطعام، ولكنه يستحي من فعل ذلك في حضور ضيوف، وهذا يضر بحالته أكثر..". أما عما هو أشجع من هذا، يقول الأستاذ: "يرتاح بعض الناس بالحديث عن الأزمات الاقتصادية والسياسية، والأحداث الاجتماعية السلبية والمشاكل الأسرية، عند زيارة المريض، وهذا، ما من شأنه أن يعكر مزاجه ويؤثر على حالته النفسية، وقد يتسبب حتى في رفع ضغطه وإصابته بنوبات قلق أو هلع.. لهذا، أصبح الكثيرون يفضلون التكتم على سوء حالتهم النفسية، حتى لا يستقبلوا زوارا سلبين".

مرضى ودخولي المستشفى حينها، بينما سمعت ابنتي حديثا يدور بين اثنتين من زوجات أبنائي وهما تستهزئان بي وتضحكان من شعوري الدائم بالتعب والدوخة، إذ قالت إحداهما للأخرى إني مرضت من شدة ملاحظتهن على تنظيف البيت والقيام بمهامه".

التحرج من الضيوف يثقل كاهل المريض وعائلته

لا ينكر أحد وجود فئة من المجتمع من الجنسين، تعاني الفراغ وتتعطش إلى الاختلاط الاجتماعي. فلا تضيع عليها مناسبة سعيدة أو حزينة، لتطلق العنان لزياراتها الطويلة والمتكررة، حتى للمرضى، ظننا من هؤلاء أنهم يؤجرون. تقول السيدة منى: "عندما أمرض أنا أو أحد أفراد أسرتي، أفضل ألا يشيع الخبر، فأضطر إلى قطع أوقات النقاهة، بتقديم الضيافة". توصلت هذه

التشفي في المريض مؤذ نفسيا لذلك يتكتم الناس على البلاء

يдахم المرض الواحد منا، فيراه ابتلاء، ويراه آخر سببا لركاة النفس وتكفيرا عن ذنوبها، وينسى البقية أن الله يقسم الصحة والعافية كما يشاء ولمن يشاء، فيتشفون في الغير ويربطون الابتلاء بالفعل أو القول الذي لا يعجبهم، وهو ما وقع مع السيد عامر، الذي توقف عن إخبار الناس بإصابته بالسرطان، عندما صدمه جار له وهو زبون في محله: "عندما طالبته بإعطائي ثمن بعض مقتنياته كاملا، لآمني على ارتفاع سعرها، وقال إن الله ابتلاني بالمرض لأنني أرفع سعر البيع، مع أي - والله يشهد - لا أفعل ذلك.. ذلك التشفي، جعلني أتكتم على مرضي، لأن الناس لا ترحم، وتنسى أن الله الذي ابتلاني قادر على شفائي وإعطاء مرض من يشاء أيضا". أما الحاجة فاطمة الزهراء، فلديها ثلاث كينات، تقول إنها لا تخبرهن بأمراضها الزمنة، ولا تشتكي إليهن سوء حالها، حتى دواؤها تتناوله خلسة، وتغلق عليه درجا خاصا في غرفتها، تقول: "في نقاش حاد مع زوجة ابني الأكبر، تشفت في



بعيدا عن التصنيفات والاعترافات العالمية، فإن اللباس التقليدي الجزائري لا يحتاج لمن يشرفه أو يتحدث عنه أو يطنب في شكره، فهو الأناقة المجسدة والترف المبهر ولا يوجد في العالم أكثره تنوعا وجمالا، ولكن قبل أن يطرز الكراكو وتخاط الغليلة وتتبهر القندورة، وقبل أن تدهش الشدة، القصة تبدأ بقماش فاخر يعطي للتصميم تفرد. الشروق العربي تأخذكم إلى سوق القماش في الزمن الجميل لتتعرف عن خامات صنعت أسطورة اللباس التقليدي.

القטיפفة والأطلس وبن زهيرة الخامات التي أرخت لللباس التقليدي الجزائري وسر أناقته



بعد تسجيله في اليونسكو، صار من الضروري الخوض في اللباس التقليدي الجزائري، من زاوية تاريخية لتسليط الضوء على عراقتة وأصالته والقفطان هو لباس موجود في العديد من الدول، ولكن بجماالية قفطان القاضي مثل مصر وروسيا وشمال بغداد وسوريا .

أما عن كلمة قفطان، فهي كلمة تركية مشتقة من الكلمة الفارسية خفتان، التي تعني ثوبا من القطن يلبس فوق الدرع، أما بالتركية، فتعني جبة بيضاء من القطن. لقد كان في بداية الأمر لباسا محتكرا على الرجال فقط، ليتطور بعد ذلك ويصبح لباس المرأة، كما حدث مع قفطان القاضي، الذي كان قفطانا خاصا بالرجال المرموقين على رأسهم البايات والدايات، وكان هناك قفطان خاص يطلق عليه قفطان الشرف، كان يهديه سلاطين الباب العالي لكل من يتقلد منصب الداي أو الباي.

ينفرد القفطان الجزائري بطرز المحيرزات أو العوينات المتواجدة في العديد من الألبسة التقليدية الجزائرية، لاسيما الغليلة.

القفطان الجزائري، يعرف بأنه يصنع من أجود أنواع الأقمشة، ويتزين بخيوط الفتلة، ويتوسطه ما يعرف بالعقاد عند الصدر، وهذا العقاد عبارة عن خيوط رفيعة حريرية أو ذهبية تصنع من مختلف أنواع الأقمشة كالحرير والقطن تتشابك في ما بينها مشكلة كرات صغيرة تشبه الأزرار.

معظم القفاطين الجزائرية كانت تصنع ولا تزال، من قماش المخمل، المعروف محليا باسم القטיפفة وأغلاها كانت قטיפفة جنوة، تصمم بها قفطان القاضي والمحيرزات وقفطان القرنفلة، وأيضا الكراكو وسروال شلقة والفريملة والغليلة والقندورة.

قمائش المخمل هذا، كان يحضره التجار من مدينة جنوة الإيطالية، التي كانت المقصد الأول للباحثين عن المادة الخام ذات الجودة العالية.

يعود تاريخ قمائش جنوة إلى معاهدة تجارية ما بين عنابة ومدينة جنوة، التي كانت سباقة من بين أي مينا، حيث كانت المعاملات التجارية بين جنوة وعنابة منذ القرن 11 الميلادي، كانت التبادلات عديدة ثم في القرن 15 أصبحت

القفطان، الجلابة، البرنس، والسلهام. يتميز بخفة وزنه وملمسه المريح، مما يجعله مناسباً لمختلف الفصول. يُصنع عادةً من الصوف الناعم أو القطن، وأحياناً يُضاف إليه الحرير لإضفاء لمسة فاخرة.

هناك قفطان خاص يدعى قفطان البهجة نسبة للقمائش الذي يحمل نفس الاسم، الذي يتميز باحتوائه على ورود ملونة بألوان زاهية.

بعض القفاطين تستعمل فيها أقمشة خاصة خفيفة وحريرية، اسمها أقمشة بن زهيرة وتسمى أيضا بلاكريم، أو شرب الغاوي.

جنوة تدخل قماش جنوة من مينا عنابة مقابل مرجان المدينة.

من الأقمشة المترفة التي كانت تستعمل في تصميم الألبسة التقليدية الجزائرية قماش الجوهرة من الساتان الحريري البراق، مخطط ومطبع، وهناك قטיפفة الهوا، فهي قماش من المخمل الخفيف واللون والمطبع بالزهور..

قمائش الأطلس قماش مصنوع من خيوط الحرير أصله من طاجكستان، أما الكمخة فهو قماش تقليدي معروف بجودته ونعومته، يُستخدم في صناعة الملابس التقليدية مثل

من أسسه وما كان دوره؟ التيطري.. أو البايك المجهول

من البايكات الأربع التي لم تجذب اهتمام الباحثين، باييك التيطري الواقع في ولاية المدية، هذه المدينة العريقة التي يعود تاريخها إلى حوالي 350هـ. ويقال إن المدية سبقت بني زيبي وإنها أقدم من أشير. متى تأسس ومن أسس باييك التيطري، وما هي عاصمته؟ الشروق العربي تجيبكم عن كل هذه الأسئلة وأكثر لتعرف عن كتب عن التيطري.

مساحته إلى 50 ألف كيلومتر مربع، ولم يقتصر على المدية فقط بل امتدت حدوده إلى غاية الأطلس البليدي شمالاً والأطلس الصحراوي جنوباً، أما الناحية الغربية فيصل إلى غاية قصر الشلالة، وشرقاً إلى منطقة الحضنة. معركة سطاوولي أرخت لنهاية باييك التيطري بعد دخول الاستعمار الفرنسي إلى الجزائر، حيث سار باي باييك الشرق مصطفى بومرزاق بجنوده للجزائر.

جندل وأولاد خليف وقد امتدت هذه الحدود أكثر عام 1727 حتى الأغواط جنوباً. أعاد الأتراك أعمار المدية واسكنوا فيها أهلهم وعشائرهم التركية وحولوها إلى مدينة تركية وبنوا فيها القصور والحمامات والصور التركي الذي لا يزال قائم ليومنا هذا. وكان القاضي الخاص بباييك التيطري يدعى خوجة الأكبر وكان معروفاً بالثراء والحكمة. كانت التيطري تمثل قديماً إقليمًا شاسعًا تصل

اختلف المؤرخون على أصل كلمة التيطري، وهناك من ينسبها للغة الإغريقية ويعني التيس، أما عند السكان المحليين، فإن تيطري أو أتري تعني البرد والجليد، وهي إحدى الميزات المناخية للمنطقة، خاصة في المرتفعات التي يزيد ارتفاعها عن 800 م، كما يتواجد بالمنطقة الشمالية للمدية جبل يحمل هذا الاسم وهو جبل التيطري ونسب إلى انتشار قطعان الجديان البرية به.

كانت التيطري تمثل قديماً إقليمًا شاسعًا تصل مساحته إلى 50 ألف كيلومتر مربع، ولم يقتصر على المدية فقط بل امتدت حدوده إلى غاية الأطلس البليدي شمالاً والأطلس الصحراوي جنوباً، أما الناحية الغربية فيصل إلى غاية قصر الشلالة، وشرقاً إلى منطقة الحضنة.

تاريخ التيطري

الإيالة العثمانية لم تكن أول عهد لهذه المنطقة بالتاريخ إذ دلت الحفريات على وجود مدينة رومانية كانت تسمى مديكس.

ومرت المدينة بعدها بفترة مجهولة، ثم أعاد الزيبيون بناءها عام 950 م. بدءاً من القرن الثالث عشر خضعت التيطري وما حولها لسيطرة قبيلة أولاد منديل المغراوية سنة 1289 م. وضرب السلطان الزياني عثمان بن يغمراسن حصاراً على المدينة التي كانت تحت سيطرة أولاد عزيز من أبناء توجين ثم دخلها منتصراً سنة 1303 م، ثم سقطت المدينة في يدي السلطان المريني أبو يحيى، وبنى بها القلعة المشهورة، عادت المدينة سنة 1366 م ليستردها أبو زيان سلطان بني عبد الواد.

بعد كل هذه الأحداث عاشت المدية فترة من الركود والنسيان حتى دخلها الأتراك وبالتحديد عروج بربروس عام 1517 م وترك فيها حامية من المشاة الأتراك.

لكن السؤال من أسس باييك التيطري؟ إنه حسن باشا بن خير الدين وكان ذلك عام 1546، بحدود تمتد من قبيلة موزاية وبنى صالح بالقرب من البليدة وبنى مسعود وقبيلة مهري على حدود المونيم شمالاً حتى حدود قبائل زيانة، عبادلية، أولاد طاعن، رحمان، أولاد نايل، أولاد سيدي عيسى جنوباً، أما من الشرق فقبيلة بني سليمان وعريب ومن الغرب قبيلة



الحصان الجزائري الأصيل... رفيق المقاومة وقلب الفانتازيا

أصله
وأنواعه
ومواطنه

رافق الحصان، أو
العود باللهجة
الجزائرية،
الجزائريين في
حياتهم اليومية،
في أشغالهم
وأعمالهم، وحتى
في نضالهم ضد
المستعمر، وفي
مقاوماتهم من
أجل استرجاع
حريتهم
المسلوبة.. وقد
خلدت لوحات
المستشرقين
الخيول الجزائرية
وجمالها. وقد
لازمت الأحصنة
الجزائرية الأمير
عبد القادر
والمقراني
وبوبفلة ولالة
نسومر، وغيرهم
من أبطال الجزائر.
لكن، هل سألتكم
أنفسكم: ما
أصل الحصان
الجزائري؟ وما
الذي يجعله فريدا
من نوعه؟



وذيل منخفض جداً. ويملك خصوصيات فريدة من نوعها. فهو يتمتع بمقاومة كبيرة وثبات. وهو متعاون جدا مع الإنسان. وقد ارتبط هذا الحصان البربري في المخيال الشعبي بالفتازيا. على الرغم من أن غالبية خيول الفتازيا الحديثة ليست من سلالات البربر الأصيلة.

أصل الحصان البربري

لكن السؤال الذي يطرح نفسه بشدة: ما أصل الحصان البربري؟ هناك من العلماء من قال إنه ينحدر من مجموعة من الخيول البرية، الناجية من العصور الجليدية. وهو ما أكده الخبراء في علم المتحجرات الحيوانية، ما بين عام 1987 إلى 2002. فمن المرجح أن أمازيغ تلك الفترة القديمة استطاعوا ترويض الحصان البري، الذي عاش في بلادنا لعشرات الآلاف من السنين. هذه الفرضية، عززتها النقوش والآثار الموجودة على الصخور في الطاسيلي ناجر. رسوم الطاسيلي تبين أنه كان يوجد تدجين لهذه الخيول البرية، لاستعمالها في الصيد والحروب والعروض الفروسية والتجارة.

فرضية أخرى تقول إن أول ذكر معروف لوجود الخيول على الأراضي الجزائرية، يتعلق بحفيد الملك المصري تحتمس الأول، وإن أصل الخيول في الجزائر هو سلالة الكحيلان العربية. ومزجت هذه السلالة لاحقاً مع سلالات الصقلاوي والشويمان. ومع ذلك، يُعتبر الحصان البربري، بدلاً من العربي، من سلالة الخيول المميزة في الجزائر.

منذ القرن السابع الميلادي، كان الحصان البربري الأكثر طلباً في أوروبا، لاستعماله في الحروب والسباقات، خصوصاً بريطانيا العظمى، وانتشر أيضاً في إسبانيا وجنوب فرنسا، وأيضاً في المستعمرات الهسبانية سابقاً، بالإضافة إلى موطنه الأصلي شمال إفريقيا. ففي أرض خصبة، وتمتاز بيئته وافرته، اختار المستعمر الفرنسي منطقة تيارت لتربية الخيول العربية والبربرية، التي كانت تشتهر بها المنطقة، منذ عهد الدولة الرستمية. وفي 23 نوفمبر 1877، أسس الفرنسيون "حظيرة شاشاوي"، واستفادوا من خبرة سكان المنطقة لتربية خيول الحظيرة، وتطوير سلالاتها، لتصبح اليوم أهم مركز أسهم في منع انقراض هذه الأنواع من الخيول الأصيلة، بعد الحصان البربري. عرفت الجزائر تهجين سلالة محلية محضة، هي الحصان الجزائري، الذي يعد نتاج تهجين بين الخيول البربرية والخيول الفرنسية الثقيلة. ويعتبر هذا الحصان نادراً، وأعداده قليلة جداً. وبحسب آخر الإحصائيات، لا يوجد منه في الجزائر سوى 18 حصاناً، منتشرة بين كل من تيارت وسعيدة وغليزان وسطيف.



إلى حد ما. بعد وصول الفرنسيين إلى الجزائر في عام 1830، الذي أدى إلى استخدام قوي للخيول البربرية كحصان للفرسان الخفيفة. في الواقع، كانت الخيول الفرنسية ثقيلة الوزن جداً، وغير ملائمة للمهام المطلوبة. لذا، اعتمد الفرنسيون تماماً على الخيول المحلية. وأنشئ أول مستودع للخيول بهدف ضمان هذا التوريد في الأعوام 1840 و1850. ومع مرور الوقت، نظم الفرنسيون تربية الخيول في الجزائر. في عام 1851، أدى نشر كتاب "خيول الصحراء" إلى اندفاع شديد للخيول الجزائرية في فرنسا؛ أمر نابليون الثالث المستودعات الفرنسية بشراء هذا النوع من الخيول. وفي عام 1866، أوصى تشارلز دي ميفراي بتأسيس حصن للخيول من نوع "كحيلان" في الجزائر. بعد قرون، سقطت الأحصنة البربرية في غياهب النسيان في القرن العشرين، خاصة مع دخول البشرية عهد المحركات، في نهاية الثمانينيات، لاسيما بعد المؤتمر العالمي الأول، الذي عقد في الجزائر العاصمة في عام 1987، ومع إنشاء المنظمة العالمية للخيول البربرية، عاد الحديث عن هذه السلالة الاستثنائية. للحصان البربري شكل مميز، فلديه رأس محدبة، في كثير من الأحيان، وردف متدل،

أشهر نوع من الأحصنة في الجزائر، هو الحصان البربري، أو أعمار أمازي، بالأمازيغية، وهو ينتمي إلى سلالة محلية، وفي كثير من الأحيان، كان يخلط بينه وبين حصان شمال إفريقيا. ففي ظل الإمبراطورية الرومانية، كان يطلق على كل الخيول القادمة من شمال إفريقيا، دون تمييز دقيق للسلالة، اسم إيكوس نوميديكوس، نسبة إلى الملكة النوميديّة، أما عند العرب، فكان يطلق على هذا الحصان المميز، اسم البرقي.

استخدم الحصان البربري كدابة للإغارة والصيد. ووصلت أعداده بانتظام إلى أوروبا، في البداية، مع الفتوحات الإسلامية، في القرنين الثامن والتاسع، ثم كدابة ترويض كلاسيكي مشهور في العديد من البلاطات الملكية، منذ القرن الرابع عشر.

وفي عهد إيالة الجزائر (1830-1516)، جرى تهجين حصان بربري بالخيول التركية والتركمانية. وقبل الاستعمار الفرنسي، كانت خيول أطراف الصحراء هي الأكثر شهرة، خاصة للأمير عبد القادر بن محيي الدين. وتُختار هذه الحيوانات على أساس قدرتها على الحرب وسباقات السرعة، ما يمنحها "التحمل والصلابة والسرعة". نموذجهم رقيق ونحيل



سيرتا

سيرتا.. عاصمة ماسينيسا

من يقل سيرتا، يقل مدينة الجسور المعلقة قسنطينة.. وهي من أقدم المدن. وكانت عاصمة المملكة النوميدية، الموحدة سياسيا وثقافيا. وهي مملكة أمازيغية، مترامية، امتدت من الجزائر وتونس وليبيا إلى أقصى شرق المغرب، حتى وادي ملوية. نشأت ما بين 202 حتى 46 قبل الميلاد. كما كانت عاصمة كونفدرالية المستعمرات الأربع- سيرتا قسنطينة، ميلاف ميلة، سيلو القل، روسيكادا سكيكدة، في عهد الرومان. اسم سيرتا أو قيرطا التي تعني القرية، يستحضر اسم شخصية تاريخية. وهو الملك ماسينيسا، الذي وضع أسس المملكة، بعد توحيد القبائل الأمازيغية، تحت راية واحدة. مؤرخو تلك المرحلة وشهودها، يذكرون أن نوميديا، بعاصمتها سيرتا، كانت حلقة هامة في المشهد التاريخي لشمال إفريقيا وحوض البحر الأبيض المتوسط.

سيقا.. عاصمة ماسيسيليا

سيقا، هي مدينة أثرية، تقع في ولاية عين تموشنت، وكانت عاصمة مملكة ماسيسيليا، وقد اتخذها الملك صيفاكس عاصمة له. كانت نوميديا في القرن الرابع قبل الميلاد منقسمة إلى قسمين، أو مملكتين، يفصل بينهما نهر أمبساغا: القسم الشرقي، كان تحت سيطرة قبيلة الماسيل، وعاصمتها سيرتا، التي ذكرناها. أما القسم الغربي، فكان تحت سيطرة قبيلة الماسيسيل، وعاصمتها مدينة "سيقا".

شرشال.. عاصمة يوبا

ازدهرت مدينة شرشال في عهد يوبا الثاني، الملك الذي جعل منها مركزا للإشعاع الثقافي الأمازيغي، وكانت عاصمة لموريتانيا القيصرية، التي أسستها روما، انتقاما للملك يوبا الأول. وحين هزيمته، أخذت ابنه، يوبا الثاني، في سن خمس سنوات، وربته في قصورها. وحين كبر، نصبته حاكما على موريتانيا القيصرية. وتشتهر شرشال باحتوائها على آثار مذهلة، أهمها الضريح الملكي ليوبا وكليوباترا سليني.

تاهرت وسيرتا
وأشير وغيرها..

عواصم في تاريخ الجزائر.. الحضارة الأزلية

الجزائر، ليست البلد القارة فحسب، وعاشر أكبر البلدان مساحة في العالم، بل هي أيضا مهد الحضارات وأرض التضحيات والشهداء، والبلد الوحيد، الذي عرف 10 عواصم عبر التاريخ، بعضها معروف لدى العام والخاص، وبعضها الآخر يكتنفه الفموض. ما هي، ولأي دولة كانت مقررا سياسيا ومركزا اقتصاديا ومناورة علمية وثقافية.



سيقا



شرشال

تاهرت



فوق سهل أو ربوة تطل على بلدية الكاف الأخضر، الواقعة بالجنوب الشرقي لولاية المدينة، وكانت عاصمة للدولة الزييرية، التي أسسها زيري بن مناد الصنهاجي في 936 م. وقد بنيت هذه المدينة قبل أن تبنى المدن الثلاث، العاصمة ومليانة والمدينة، لأن مؤسس العاصمة انطلق من أشير، ليقوم العاصمة الحالية، وأخوه توجه إلى بجاية، ليؤسس مدينة بجاية.

عاصمتان ودولة واحدة

القلعة، هي أول عاصمة للدولة الحمادية في الجزائر. أسسها حماد بن زيري بن مناد بن بلكين. وتقع في ولاية المسيلة. وقد تأسست عام 1007 ميلادي. لكن الدولة الحمادية نقلت عاصمتها إلى بجاية، بعد عام 1088، وتعد بجاية هكذا ثاني عاصمة للدولة الحمادية تحت حكم الناصر بن علناس.

تلمسان.. عاصمة الزيانيين

كانت تلمسان مركزاً مهماً في عهد المرابطين، ومن بعدهم الموحدين، الذين بدأوا بناء سور جديد حول المدينة في عام 1161. كان ابن زيان حاكماً لتلمسان في عهد الموحدين. ورث زعامة الأسرة من أخيه في عام 1235. عندما بدأت خلافة الموحدين في الانهيار، أعلن يغمراسن استقلاله في عام 1235. أصبحت مدينة تلمسان عاصمة إحدى الدول الثلاث التي خلفت الموحدين، وحكمها لقرون السلاطين الزيانيون.

مفسكر.. عاصمة الأمير

تعد مفسكر تاسع عاصمة تاريخية للجزائر، حيث اتخذها الأمير عبد القادر عاصمة له، في بدايات ثورته على الاحتلال الفرنسي عام 1834، وفيها بايعه الجزائريون على مقاومة فرنسا. تعاقبت على الجزائر عواصم كثيرة، شهدت على قوتها وامتداد حضارتها من الشرق إلى الغرب، وانتهت بعاشر وآخر عاصمة للبلاد، العاصمة، المدينة العريقة التي عرفت بأسماء كثيرة، مثل إيكوزيوم التي أسسها الفينيقيون، والمحروسة والبهجة والجزائر البيضاء.

تاهرت.. عاصمة الرستميين

تاهرت، عرفت كاسم لمدينتين في الجزائر. تبعد كل منهما عن الأخرى بعشرة كيلومترات فقط، وهما تاهرت القديمة أو تيارت، المدينة الرومانية التي يصفها ابن حوقل بأنها مدينة قديمة أزلية، و"تاهرت" الحديثة أو تاقدمت اليوم، التي بناها عبد الرحمن بن رستم عام 160 هجري، مؤسس الدولة الرستمية، وهي على بعد عشرة كيلومترات غرب "تاهرت" القديمة، وتعد أول دولة إسلامية في الجزائر.

أشير.. عاصمة الزييريين

تقع مدينة أشير في سفح جبل التيطري،



تلمسان



ممثلة قديرة، ذات
كاريزما، اشتهرت
بأدوار الأم
الصارمة القوية،
وأحيانا العنيدة
المتمردة، صوتها
كان سلاحها
في المسرح
والتلفزيون
والسينما، أيقونة
حية من أيقونات
الزمن الجميل
للتلفزيون والعصر
الماضي للسينما
الجزائرية، لم
يعرفها الجمهور
باسمها الكامل،
بل بدوجة
فحسب. الشروق
العربي، تذكر
هذا الممثلة
الجزائرية، أطال
الله في عمرها،
ونروي قصة
حياتها وعشقها
لمهنتها .

سماة خالدة



الممثلة دوجة...

50 سنة من الكاريزما

بدأت دوجة، مثل معظم زملائها، في المسرح الوطني الجزائري، عندما تم إنشاؤه بعد الاستقلال مباشرة. كان من المفترض أن تقدم أول عرض لها في سويسرا، في الأول من نوفمبر! للأسف، مرضت مرضاً خطيراً، وبقيت في المستشفى لمدة شهرين في سويسرا. ومع ذلك، لا تزال ذكرياتها عن فترة مرضها رائعة. في عام 1981، تعرضت لحادث خطير في أثناء توجيهها إلى غليزان، لتصوير فيلم "الرفض". لم تصور أي مشهد من هذا الفيلم، لأنها كانت في غيبوبة لنحو عشرين يوماً. في ذلك الوقت، كان لخضر حamina مسؤولاً، فبقيت تتقاضى أجرها كل فترة استشفائها. من يقرأ سيرة دوجة، يشعر بأنها كانت مصابة بالحظ العاثر، لكن إيمانها بالله وبأنه كان يخبئ لها خيراً، كان أقوى من مرض أو حادث. طوال مسيرتها الفنية الدولية الغنية، واصلت لعب الأدوار في السينما والتلفزيون. اليوم، وبعد مسيرة فنية تفوق نصف قرن، أصبحت دوجة عشاشي أيقونة من أيقونات السينما الجزائرية والعربية عموماً. ظهرت دوجة في أعمال كثيرة، أهمها "ريح الجنوب"، الرواية التي شهدت ميلاد الرواية الجزائرية الناضجة، للكاتب عبد الحميد بن هدوقة. ولعبت في هذا العمل الكبير، إلى جانب الممثلة الراحلة كتلوم والمثلة نوال زعتر، كما شاركت في فيلم "انتظار النساء"، والعديد من الأفلام والمسلسلات التلفزيونية. ومع تقدمها في السن، غابت دوجة، أو غيّبت، لا تؤنس وحدتها وعزلتها سوى ذكريات الفن، ورفاق دربها، الراحلين منهم والباقيين.



العاصمة، حيث استقبلتها عمته. عملت في البداية في عدة وظائف صغيرة، قبل أن تقع عينها على أضواء الفن. أول ضوء عمرها، كان ضوء الباليه الوطني، الذي نشأ للتو، بعد الاستقلال مباشرة، حينها كانت دوجة في العشرين من عمرها. اكتشافتها الرشح غير مجرى حياتها. لم تنتظر طويلاً، قبل أن يعرض عليها أول دور في مسيرتها، فوافقت دونما تفكير، لأن شيئاً ما كان يدغدغ مشاعرها، ويحرك قلبها.. إنه الفن. كان ذلك في ستينيات القرن الماضي، وكانت دوجة تدير مغسلة ملابس لفترة. في أثناء مرورها بالباليه، عرض عليها نادر روماني وإبراهيم بهلول الانضمام إلى أول فرقة باليه وطنية، وهي فرقة "المنار" حديثة التأسيس. فذهبت لمشاهدة هذه الفرقة، فوقع في غرامها. بعد ذلك، التحقت بدورة تدريبية قصيرة في مركز شباب برج الكيفان.



دوجة، واسمها الحقيقي خدومة عشاشي، هي ممثلة جزائرية، ولدت في الشلف بالجزائر، يوم 24 أوت 1921. في سن مبكرة، وضبت حقائقها في طريقها إلى



اختارت أكاديمية أسباير للتحضير لقادم الاستحقاقات

إيمان خليف تحلم بميدالية ذهبية في أولمبياد لوس أنجلوس 2028

• أسعى للقب جديد في بطولة العالم للملاكمة 2025 بليفربول

تحلم الجزائرية، إيمان خليف، الفائزة بذهبية الملاكمة للسيدات، وزن 66 كغ، في أولمبياد باريس، بالدفاع عن لقبها في أولمبياد لوس أنجلوس 2028. وأكدت الفائزة بالميدالية الذهبية، خلال دورة الألعاب الأولمبية الأخيرة بباريس، عزمها على الدفاع عن لقبها في أولمبياد لوس أنجلوس 2028.

التخلي طبعاً عن المنافسات المنظمة من قبل الهيئة العالمية الجديدة المسيرة للملاكمة العالمية (الاتحاد العالمي للملاكمة). ويبقى طموحي الأكبر، المساهمة في تطوير الملاكمة الجزائرية، من خلال إنشاء أكاديميات في الاختصاص".

من جهته، أشاد المدرب الكوبي، بيدو دياز، بالإرادة الكبيرة التي تحذو إيمان خليف في ترقية الملاكمة الجزائرية وتشجيع الراغبين في ممارستها والإقبال عليها دون تردد أو خوف.

وقال التقني الكوبي، الذي يحمل في تاريخه سجلاً ثرياً مزينا بـ 22 لقباً أولمبياً: "أنا سعيد جداً بمساهمتي في تحقيق هذا التتويج الأولمبي للجزائر، مع ملاكمة موهوبة وشجاعة، تمكنت من تجاوز كل الصعاب والعراقيل، ونجحت في الأخير، في تحقيق هدف راودها منذ الطفولة".

علماً، أن إيمان خليف كانت قد ولجت عالم الملاكمة سنة 2016، وشاركت بعد هذا التاريخ بسنتين (2018) في بطولة العالم النسوية، التي أقيمت فيها من الدور الأول، وعرفت نفس المشوار في مونديال سنة 2019، قبل أن تتوج كنانة بطلة العالم في دورة إسطنبول (تركيا) سنة 2022.

الفضية التي فزت بها في بطولة العالم عام 2022 التي أقيمت في إسطنبول".

وعن التجربة الصعبة التي مرت بها في باريس، قالت: "التجربة كانت مميزة جداً، لأنها علمتني الكثير"، مضيفاً: "علمتني أني في تحدٍ آخر. لم أستسلم، وأعلم أن تحديات عديدة تنتظرني".

وتابعت: "الشيء الأهم، أن نبرهن بأن الرياضة لديها قيمها، والروح الرياضية فوق كل شيء".

وتوجهت خليف إلى الرياضيات العربيات بالقول: "إن شاء الله أكون قدوة لهن... وأنا أرى تطوراً كبيراً في الرياضة العربية النسائية".

وأضافت: "كما يعلم الجميع، لقد تأثرت كثيراً بالاتهامات والمزاعم التي طالت شخصي، ما دفعني إلى رفع دعوى قضائية أمام المحكمة المختصة بباريس، ضد مجهول، بسبب التحرش المعنوي الذي طالني".

كما أكدت إيمان أن مغامرتها لن تتوقف عند هذا الحد، وأن طموحها كبير مع السنوات، وتنوي خوض منازلات في عالم الاحتراف، ولم لا التفكير في إنشاء أكاديميات خاصة برياضة الملاكمة. وحول هذه النقطة، صرحت خليف قائلة: "أعتزم المشاركة في منازلات في عالم الاحتراف، دون

وقالت الرياضية الجزائرية، في تصريحات صحفية، إنها ستعمل كل ما في وسعها، من أجل الظفر بميدالية ذهبية في العرس العالمي، المقرر بعد أقل من أربع سنوات: "سأدافع بكل قوتي عن الميدالية الذهبية الثانية بالتأكيد في أمريكا، لوس أنجلوس، أعتقد أنني إذا كنت أعمل في الماضي بنصف إمكاناتي، فإنني اليوم سأكون أكثر تحفيزاً وإصراراً". وكان الاتحاد الدولي للملاكمة قد استبعد إيمان خليف من بطولة 2023، وأرجع السبب إلى عدم أهليتها الجنسية.. وذلك، بعد خضوعها لاختبار. لكن الاتحاد الدولي للملاكمة خسر الاعتراف الأولمبي به، بسبب قضايا الحوكمة، وسمحت للجنة الأولمبية الدولية لإيمان بالمنافسة في باريس، ودافعت بقوة عن موقفها بعد انتقادات شديدة.

واختارت الملاكمة الأولمبية الجزائرية، إيمان خليف، أكاديمية أسباير بقطر، للتحضير لخوض غمار المشاركة في بطولة العالم للملاكمة 2025، التي ستقام في ليفربول، بإنجلترا. "لقد شعرت فعلاً بأنني في بلدي، وكل الظروف كانت مهيأة للتركيز على بطولة العالم المقبلة في ليفربول. وأمل تحقيق إنجاز أكبر من الميدالية



**تحسن
في الأداء
والمنافسة
تبعث من
جديد بين
اللاعبين**

في أول سنة له مع المنتخب الوطني

بيتكوفيتش... عين على المونديال وأخرى على كأس إفريقيا

أطفاً فلاديمير بيتكوفيتش، شهر مارس المنصرم، شممته الأولى، مدرباً للمنتخب الوطني. وأعاد الهدوء والسكينة للتشكيلة الوطنية، وبعث المنافسة من جديد بين اللاعبين، وحقق نتائج إيجابية، في تصفيات كأس إفريقيا للأمم المقررة بالمغرب نهاية السنة، كما يسير بخطى ثابتة، نحو تأهل خامس لمونديال 2026، إذ يحتل المرتبة الأولى، قبل نهاية التصفيات بأربع جولات، بتحقيق انتصارات في الجولتين، الخامسة والسادسة، خارج الديار، ببتسوانا بثلاثية، وبخماسية بملعب المجاهد حسين أيت أحمد بتيزي وزو.. وهو ما جعل الجمهور الجزائري مرتاحاً جداً للعمل الذي يقوم به.

وكلها جاءت خلال مباريات رسمية، كما يعد أول مدرب في تاريخ المنتخب الجزائري يحقق ثلاثة انتصارات متتالية خارج الديار. أما خط الدفاع الذي يبقى هاجس كل المتابعين، فتلقى 12 هدفاً، ويعمل الناخب الوطني على البحث عن مدافعين جدد، لسد الأخطاء المرتكبة في العديد من اللقاءات.

هذا ما قاله بيتكوفيتش عن أهدافه المستقبلية

قال الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، في آخر تصريحاته عن التأهل لنهائيات كأس العالم 2026، وهو الهدف الذي يسعى لتحقيقه: "لقد خطونا خطوة عملاقة نحو التأهل لكأس العالم بهذا الفوز، لكن، لا يمكننا الحديث عن المونديال، إلا بعد أن نضمن تأهلنا رسمياً بلغة الحسابات". وأضاف: "صحيح أننا وضعنا قدماً نحو المونديال، إلا أننا حسابياً، لم نضمن التأهل بعد، مشوار التصفيات لا يزال طويلاً، وعلمنا الحفاظ على تركيزنا في المباريات المتبقية، لأنها تتطلب المزيد من العمل".

تمكن المدرب الوطني فلاديمير بيتكوفيتش، في ظرف سنة فقط، من إشرافه على العارضة الفنية للخضر، من ترك بصمته وإسكات المشككين، حيث أنهى المدرب السويسري سلسلة النكسات، والنتائج السلبية التي عاشتها التشكيلة الوطنية، خاصة الإقصاء من التواجد في مونديال قطر، والخروج مرتين متتاليتين من الدور الأول في نهائيات كأس إفريقيا للأمم.. وأجمع العديد من النقاد والمحللين على أن المدرب الوطني نجح منذ توليه قيادة "الخضر"، قبل عام واحد، من إنهاء مشكلة النتائج السلبية، لأنه قام بخيارات جديدة ووظف خطأً وأفكاراً فنية وتكتيكية جديدة هي الأخرى، ما جعله يحظى بتقدير الجميع، ومنذ شهر مارس 2024، قاد مدرب سويسرا الأسبق المنتخب الجزائري في 12 مباراة، سجل خلالها تسعة انتصارات وتعادلين، في حين خسر مباراة واحدة فقط، في وقت سجل فيه خط الهجوم 33 هدفاً (منها 20 في الأشواط الثانية)، كما فاز في ثماني مباريات من أصل التسع الأخيرة، منها 4 انتصارات خارج الديار في خمسة تنقلات إلى أدغال أفريقيا.

• محرز: "المدرّب يطبق فلسفته التي وجدت تجاوبا من اللاعبين"

لدور الـ16، حيث خرج على يد بولندا بركلات الترجيح. وفي كأس العالم 2018: تأهل من مجموعة البرازيل دون هزيمة. قبل الخروج من دور الـ16 على يد المنتخب السويدي بنتيجة 1-0. أما في يورو 2020: فقدّم أفضل بطولة بتاريخ سويسرا.. أقصى منتخب فرنسا، بقيادة مبابي، المرشح الأول للبطولة، في دور الـ16 بعد مباراة تاريخية انتهت 3-3 وذهبت لركلات الترجيح. خرج من ربع النهائي على يد إسبانيا بركلات الترجيح.

من إيجابيات بيتكوفيتش، أنه منح الفرصة لعدة لاعبين، وأشعل المنافسة في المنتخب، مثل عمورة وغويري، الثنائي الذي تألق بشكل ملفت للانتباه، رغم أنهما لم يبالا فرصة اللعب كثيرا في وقت سابق، رفقة الثنائي بوداوي وحجام، وبن زية وزرقان. ويتميز مدرّب منتخب سويسرا السابق، بلمسته في الشوط الثاني، حيث دائما ما يتحسن أداء زملاء محرز في الأشواط الثانية، ويحسمون فوزهم في المباريات، بفضل التغييرات التكتيكية والفنية التي يجريها بيتكوفيتش، وعدم التقيد بخطة تكتيكية لعب واحدة، بالإضافة إلى المرونة في طريقة اللعب وتوظيف اللاعبين، من أجل الحصول على أفضل أداء منهم، كما حدث مع لاعبين.

المدرّب بيتكوفيتش، ورغم أنه أعطى العديد من الإيجابيات لطريقة لعب المنتخب، يعاني من مشاكل كبيرة في الدفاع، فالمهمة ستكون صعبة على عاتق الثلاثي محمد أمين توغاي ورامي بن سبعيني وعيسى ماندي، كخيارات يعتبرهم القوة الضاربة، في وقت لا يملك بدائل عديدة، رغم تواجد أحمد توبة ومحمد أمين مداني، والوفاد الجديد صهيب ناير، وحتى في حراسة المرمى، رغم أن الحارس ألكسيس قندوز يعتبر أساسيا، فالآخرون تراجع مستواهم كثيرا، على غرار أنتوني ماندريا، ألكسندر أوكيدجة، وحتى حارس اتحاد العاصمة، أسامة بن بوط، ينتظره عمل كبير للتواجد في المنتخب الأول، ويحتاج بيتكوفيتش عدة أسماء جديدة من أجل إيجاد الحلول مستقبلا في هذا المركز الحساس، قبل المواعيد الرسمية الكبيرة، وعلى رأسها كأس العالم 2026 وإفريقيا 2025.

ويلقى الناخب الوطني الإجماع من كل اللاعبين، وخاصة القائد رياض محرز، الذي قال عنه: "المدرّب يطبق فلسفته التي تجد تجاوبا من اللاعبين، إذ إننا نفوز ونقدم مستويات جيدة.. وعلينا مواصلة التقدم على هذا المنوال". كما جعل آخرون، على غرار عمورة، تتضاعف قيمته السوقية التي قد تسمح له بالتنقل الموسم القادم إلى الدوري الإنجليزي.



وستشكل غينيا الاستوائية، التي سببت إزعاجًا لـ"محاربي الصحراء" في النسخة ما قبل الأخيرة، أيضًا تحديا، بينما ستكون بوركينافاسو التي بلغت نصف النهائي في نسخة 2021، قد أثبتت نفسها كأحد أقوى المنتخبات في إفريقيا. وأكد بيتكوفيتش، أنه يعرف بعض منافسيه، خاصة غينيا الاستوائية، التي واجهتها الجزائر في تصفيات كأس أمم إفريقيا، المغرب 2025. وقال المدرّب البوسني: "لدينا فكرة عن منافسينا، وخاصة غينيا الاستوائية، ولكن، يجب أن نركز على أنفسنا، بدلا من تحليل المنتخبات الأخرى بشكل مفرط." قال، بيتكوفيتش، في تصريحاته: "في الوقت الحالي، الأهم بالنسبة إلينا، ليس كأس أمم إفريقيا، بل التأهل لكأس العالم." وأضاف: "إذا تحققنا من ذلك، فستكون المشاركة في كأس أمم إفريقيا أسهل بكثير."

بيتكوفيتش أعطى الثقة للاعبين وهاجسه الدفاع

نجح بيتكوفيتش في قيادة نادي لاتسيو للفوز ببطولة كأس إيطاليا، على الغريم روما، في نهائي نسخة 2013، واستطاع عبور دور المجموعات في جميع مشاركاته، سواء في كأس العالم أم بطولة كأس أوروبا.

ففي يورو 2016: تأهل من مجموعة المستضيف فرنسا دون أي هزيمة، وقاد منتخب سويسرا

ويحتل المنتخب الجزائري صدارة ترتيب المجموعة، برصيد 15 نقطة، متقدما على موزمبيق (12 ن)، بوتسوانا أوغندا (9 نقاط)، غينيا (7 نقاط)، وأيضا منتخب الصومال صاحب المركز الأخير بنقطة وحيدة. وينتظر رفقاء القائد، رياض محرز، شهر سبتمبر المقبل، لاستئناف التصفيات، باستضافة منتخب بوتسوانا (ما بين 1 و9 سبتمبر).

كما سيجري المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم، في شهر جوان المقبل، مقابلة دولية ودية بالجزائر، أمام منتخب النيجر، والثانية أمام منتخب السويد بمدينة ستوكهولم، تدخل في إطار استعدادات الخضر في التصفيات المؤهلة لنهائيات كأس العالم المقبلة، المقررة في سنة 2026 بالولايات المتحدة الأمريكية والمكسيك وكندا. أما عن نهائيات كأس إفريقيا، المقررة نهاية السنة بالمغرب، التي سيواجه فيها الخضر منتخبات بوركينافاسو، غينيا الاستوائية، السودان، فقال بيتكوفيتش: "لا توجد منتخبات صغيرة في كأس أمم إفريقيا بعد الآن. كل منتخب تأهل يستحق أن يكون هنا. من الواضح أننا المرشحون في المجموعة، ويجب أن نتحمل هذه المسؤولية."

وستبدأ الجزائر مشوارها في كأس أمم إفريقيا 2025، بمواجهة السودان، المنتخب الذي فاجأ الكثير بتأهله.

يلعب لنادي ويسترلو البلجيكي على شكل إعارة

سليمانى يتحدى ويريد العودة مجدداً إلى الخضر

• "التتويج بكأس أمم أفريقيا 2019 أفضل لحظة في مسيرتي"

• كأس العالم 2014 بالبرازيل حلم راودني طوال حياتي

يبدو أن هداف المنتخب الوطني، إسلام سليمانى، ما زال لم يهضم عدم استدعائه إلى الترتبات الأخيرة للمنتخب الوطني، وقرر العمل من أجل العودة إلى الخضر، ولا يزال يحلم باللعب ثاني مونديال له سنة 2026 بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك.

نوير، والهدف الذي سجله قبل أن يتم إلغاؤه في النهاية، بداعي التسلسل، قائلاً: "بالنسبة إلي، كمهاجم، كان الأمر محبطاً، على الرغم من أنني كنت أعلم في قرارة نفسي، أنني كنت متسللاً".

وعن أفضل لحظة في مسيرته مع منتخب "محاربي الصحراء"، قال سليمانى: "التتويج بكأس الأمم الأفريقية، لعام 2019، بمصر، كانت أفضل لحظة في مسيرتي".

ويتصدر إسلام سليمانى لائحة الهدافين التاريخيين للمنتخب الوطني، برصيد 45 هدفاً، مبتعداً عن الوصيف عبد الحفيظ تاسفاوت بفارق 9 أهداف. كما شارك في 102 مباراة دولية، منذ ماي 2012، متموقعا ثانياً، خلف المدافع عيسى ماندي، الذي خاض 105 مواجهة.

(101 مباراة)، وبحسب العديد من المصادر، فإن عودة سليمانى قد تبدو "مستحيلة"، لأن المدرب الوطني يكون قد اقتنع بالعديد من المهاجمين، على غرار الشائى أمين غويري ومحمد الأمين عمورة، وآخرين، أظهروا فاعلية كبيرة في المباريات السابقة لـ"الخضر".

زد على ذلك، فإنه يملك العديد من الخيارات. وتحدث سليمانى عن أفضل لحظاته الكروية مع المنتخب الجزائري، وحدد منها المشاركة التاريخية في كأس العالم 2014، وأهدافه الحاسمة في مباراتي كوريا وروسيا، وصرح: "لقد كان ذلك بمثابة تتويج. لقد حلمت بهذا طوال حياتي".

كما استذكر المهاجم المخضرم، خلال حوارته مع الموقع البلجيكي، صراعه في مباراة الدور ثمن النهائي مع حارس منتخب ألمانيا مانويل

صرح مؤخراً الهداف التاريخي للمنتخب الوطني، بأنه لم يعتزل بعد وما زال قادراً على العطاء لسنوات أخرى، وسيواصل العمل من أجل تقمص ألوان الخضر مستقبلاً، بعد أن تم إبعاده منذ كأس أمم أفريقيا 2023 بكوت ديفوار، وخرج فيها الخضر من الدور الأول، وعجلت بذهاب المدرب جمال بلماضي.

قال اللاعب السابق لشباب بلوزداد، إسلام سليمانى، في تصريحات لموقع "دي أج نت" البلجيكي: "ليس لدي أي نية في إعلان اعتزال اللعب دولياً، لا بد من وجود أهداف في الحياة، وأنا أؤمن بهدف العودة إلى المنتخب الجزائري، حتى أتوقف عن اللعب.

لقد عشت أجواء مميزة في مشواري مع منتخب بلادي، مثل المشاركة في كأس العالم 2014 والتسجيل في البطولة، إنه بمثابة تتويج حلمت به طوال حياتي".

وتراجع مستوى سليمانى فنياً، خلال الموسمين الأخيرين. فبعد أن كان قرر العودة إلى البطولة الوطنية، لم يعمر طويلاً معها، واضطر إلى المغادرة، خلال التحويلات الشتوية الماضية، بسبب عدم تأقلمه مع البطولة الوطنية، ودخل في خلافات قوية مع أنصار الفريق الذين كانوا ينتقدونه بشدة، وأيضاً، مع الطاقم الفني والإداري للفريق.. وهي معطيات دفعته إلى العودة إلى أوروبا، لكن تجربته مع ويسترلو ليست في مستواه المعهود، حيث يشارك في أغلب اللقاءات كبديل.

ومنذ أن أشرف فلاديمير بيتكوفيتش على المنتخب الوطني، شهر مارس 2024، لم توجه الدعوة إلى سليمانى أبداً، خاصة في ظل صعود أسماء بارزة، مثل أمين غويري ومحمد عمورة، بالإضافة إلى الفتى الواعد، أمين شياخة، وضيع الرقم التاريخي لعدد المشاركات الدولية (102 مباراة)، وبات الرقم بحوزة عيسى ماندي (103 مباراة)، كما أن رياض محرز مرشح لتجاوزه



KVC WESTERLO



صيحة الشروق

شانيولو"، مقارنة مع الموقف المغربي والتونسي، لا يمكن تفسيره إلا بذلك التفسير الذي قدمه "شانيولو"، المتمثل في الإحساس الذي ينتاب الجزائريين، لاسيما نخبة المثقفين الإصلاحيين والأنتلجنسيا الدينية-السياسية، التي ظهرت بداية من هذا القرن، بذلك العمل التخريبي للبنية الهوياتية الجزائرية على مختلف الأصعدة، الشيء الذي لم يعرفه المغرب ولا تونس، على الأقل بنفس الحدة ونفس الدرجة في العنف والتصميم لطبيعة "نظام الحماية"، الذي عرفته كل من تونس والمغرب، الذي سمح لنظام "المخزن" بأن يستمر في الحياة، ولو تحت رحمة إدارة "المقيم العام" الفرنسي. النخب الجزائرية والحركة الوطنية الجزائرية، منذ وعد بلفور، لم تتوقف عن فضح النوايا والأطماع الغربية، في غرس هذا "العرق المسموم" في جسد الأم العربية والإسلامية، وكانت جمعية العلماء المسلمين الجزائريين تمثل رأس الحربة في ما بعد، منذ الثلاثينيات من القرن الـ20، لمحاربة المشروع اليهودي الصهيوني في فلسطين، خاصة بعد الحرب العالمية الثانية، ومجازر 8 ماي 1945، والنكبة التاريخية: مواقف تاريخية، من قضية تاريخية لن يتناساها التاريخ.

حتى إنهم سموا اليهود الأوروبيين، وهي الفئة الثالثة المشكلة أساساً من "يهود ليفون"، المدينة الإيطالية، هذه الفئة التي تغلغت في النسيج الاقتصادي الجزائري منذ البدايات الأولى لعهد "البالربايات"، وانتهاء بسيطرة شركة "بكري- بوشناق"، صاحبة امتياز تصدير القمح والحبوب إلى فرنسا، التي ورطت الجزائر في "قضية المروحة"، سماهم الجزائريون بـ "يهود النصارى"، لما لليهود من قرابة ذاتية وموضوعية مع "النصارى"، واقعا ومخيالا. موقف يهود الجزائر من الاحتلال الفرنسي للجزائر وفرحتهم العارمة بذلك، هو الذي دفع بـ Jean-Paul Chagnol- laud إلى أن تأكيد أن موقف الوطنيين الجزائريين، بداية من 1930، كان موقفا في غاية الالتزام، وفي غاية الصرامة، مع القضية الفلسطينية، بما أنهم كانوا يشعرون بمثل ما كان يشعر به الفلسطينيون من فقدان الهوية.. ويذهب إلى تأكيد أن هذا الموقف أساسه موقع فلسطين في قلب العروبة، ما يعطي البعد الديني اللغوي الوطني قوة فعالة في أخذ هذا الموقف الصارم. وهو ما لم نجده عند المغاربة والتونسيين، الذين كان موقفهم أكثر ليونة، بحسب نفس الكاتب. هذا الموقف الصارم والملتزم، الذي يتحدث عنه "ج. ب.



عمار يزالي

فلسطين في الوجدان الجزائري

الدفاع المستميت عن القضية الفلسطينية، في أحلك ظروفها، عند الجزائر والجزائريين. ليس وليد اليوم، ولا الأمس القريب، بل هو وليد التاريخ البعيد، لما فيه من تشابه في الظروف: الاحتلال الصهيوني والاستعمار الاستيطاني: احتلال يهودي هناك، واحتلال نصراني هنا، حتى إننا نجد صفة "الرومي"، أي النصراني منذ العهدين، الروماني واليهودي، لا يكادان ينفصلان في المخيلة الاجتماعية الجزائرية.

