

الشروق

العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية
أوت 2025 العدد: 1137 الشمن: 150 دج / فرنسا: 3

الراعي الذهبي
للعدد
Géant
ELECTRONICS

صحة..
كيف تحمي
طفلك
من خطر
الإجهاد
الحراري؟

غالية أم
رخيصة..
هل يحدد
المهر
قيمة
العروس؟!

تساؤل..
لماذا تزداد الخلافات
الزوجية ونسب
الطلاق صيفا؟

أزواج..
هذه أسرار نجاح
الزيجات المتأخرة..

الفنانة اللبنانية

دانيلا رحمة

للشروق العربي:

**أحلم بانتهاء
الحروب وبجياة
أمنة وسقف متين**

ما كاين
غير
مما
لتعرفلها
صبي 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

الفنانة اللبنانية دانييلا رحمة
للشروق العربي :

أحلم بانتهاء الحروب
وبحياة أمنة وسقف
متين



صحة..

كيف تحمي طفلك
من خطر الإجهاد
الحراري؟

07

أزواج..

هذه أسرار نجاح
الزيجات المتأخرة..

12

غالية أم رخيصة..

هل يحدد المهر قيمة
العروس؟!

08

تساؤل..

لماذا تزداد الخلافات
الزوجية ونسب الطلاق
صيفا؟!

16

18

الممثل باسم سمرة لمجلة
الشروق العربي:

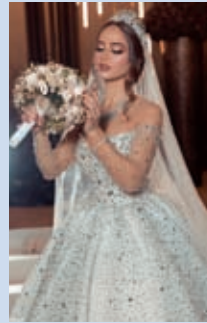


أرى نفسي
متجددا في
السينما
ولا أكرر
نفسي حتى
ولو كانت
الشخصية
ذاتها

61

موضة

8 فساتين
زفاف حالمة
من وحي
الأناقة
والرومنسية



42

متلازمة الزوج البائس

أعراضها وعلاجها!

25

• 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

ما شد انتباهنا أن أعلى معدل في بكالوريا الجزائر المستقلة حازت عليه التلميذة زاني رونق من سوق أهراس بمعدل 19.70 من عشرين.

وهو انجاز لهذه التلميذة ولوالديها حيث أن التلميذة من حفظة كتاب الله وهو الرد الساحق على من ادعى أن تعلم القرآن الكريم وحفظه سبب تدهور مستوى نسب النجاح في البكالوريا على مر السنوات.

كما أن الأمر سيان إذا عدنا إلى أعلى معدل في بكالوريا لعام 2023 الذي حازه احد ختمة كتاب الله حفظا وترتيلا.

ما خلص إليه أن القرآن الكريم لم يكن بالمرّة عائقا أمام التحصيل العلمي، بل أن مطالب أولياء التلاميذ بضرورة إدراج مادة حفظ القرآن الكريم كمادة أساسية في المقررات الدراسية لمختلف أطوار التعليم عندنا.

بكالوريا 2025

حينما أعلن وزير التربية الوطنية نسب النجاح في بكالوريا 2025 لمختلف الشعب التي وصلت 50% في انخفاض مقارنة بالسنة الماضية التي وصلت 58% ..

إشراقة



•صالح عزوز



كذبة إعلامي في ستة أيام... وهم بثمن

كثيرا ما يصادفنا، على منصات التواصل الاجتماعي، سؤال، كيف يمكن أن تكون إعلاميا في ثلاثة أيام؟ أو كيف تكون صوتا مميذا في فترة لا تتجاوز ستة أيام؟ أو كيف يمكن أن تكون روائيا يقرأ لك الآلاف في أسبوع؟ ونحن، بدورنا، نطرح السؤال: كيف يمكن لك، أن تختزل سنوات طويلة، أو حتى عقود، في أسبوع؟ هل، حقا، تدرك ما تقول، أم إنك تروج لسلعتك عن طريق هذه الكذبة، والضرب على الوتر الحساس للشباب خاصة، ممن يهرولون إلى طرق بابك من أجل النجاح دون اجتهاد. فإنه لا يمكن أن تختزل علما كاملا، يتطلب الكثير من الاجتهادات والدراسات، في ستة أيام.. فالمنطق والعقل لا يقبلان ما تروج له، إلا منطقتك، كما يقال.

للعلم، فما تريد أن تقدمه، سوف يكون مقسما بين النظري والتطبيقي. وهذا، لا يمكن أن يتحقق في هذه الفترة الوجيزة، لأن بعض الاختصاصات، فترة تحضير مذكرة التخرج فيها فقط، تتطلب على الأقل سنة كاملة، فما بالك بالدراسة والتعلم والتخرج ونيل شهادة في أسبوع فقط. ثانيا، إذا كانت هذه حقيقة من منظورك، هل من كرس أربع سنوات من أجل نيل شهادة في الإعلام، يكون قد ضيع الكثير من الوقت، في حين كان يمكن له أن يتخرج من "معهدك"، في أقل من أسبوع.

كان يمكن أن يكون السؤال منطوقيا لو كان: كيف يمكن أن تبدأ دراسة أبحاث الصحافة والإعلام أو الكتابة معنا، في أسبوع؟ لكن، أن يتخرج الطالب في ستة أيام، فهذا مجرد بيع الوهم بثمن.

كيف تحمي طفلك من خطر الإجهاد الحراري؟

الأمراض المرتبطة بارتفاع درجة حرارة الجو كثيرة. ولكننا، غالباً، ما نركز على ضربة الشمس. رغم أن هناك حالة مرضية أخرى قد تسبقها وتُنذر بحدوثها، ألا وهي الإجهاد الحراري، الذي يعتبر الأطفال من أكثر الفئات العمرية عرضة له. فما هو الإجهاد الحراري؟ وكيف تقي طفلك من التعرض له؟

الإرهاك الحراري

الإجهاد الحراري، هو أكثر أنواع الحالات المرضية المتعلقة بالحرارة انتشاراً وشيوعاً في فصل الصيف. يحدث عند بذل مجهود بدني أو ممارسة الرياضة في جو حار.

فيصبح الجسم غير قادر على تبريد نفسه. فترتفع درجة حرارته الداخلية إلى عتبة 40 درجة مئوية (104 درجة فهرنهايت).

وهنا، يكمن الفرق بينه وبين ضربة الشمس. فهما حالتان مرتبطتان بالحرارة. ولكنهما ليستا متماثلتين. فالإجهاد الحراري حالة أخف وأكثر شيوعاً.

ولا تتعدى فيه درجة حرارة الجسم أربعين درجة. وعادة، ما يسبق ضربة الشمس التي تعتبر حالة طارئة وخطيرة، تفوق فيها حرارة الجسم 40 درجة. تؤدي إلى فقدان الوعي والنوبات، ما يتطلب العناية الطبية الفورية.

أعراض وأسباب

يحدث الإجهاد الحراري عادة بسبب فقدان الكثير من الماء والأملاح من الجسم، خلال التعرق، خاصة عند ممارسة نشاط بدني في الطقس الحار. ومن أعراضه الضعف والتعب، التعرق، القىء، التشنج العضلي، الجلد الشاحب الرطب والبارد، الدوخة، الغثيان. ولإسعاف الطفل في حال تعرضه للإجهاد الحراري يُنصح بما يلي:

• إبعاد الطفل عن أشعة الشمس والأجواء الحارة، ووضعه في مكان بارد وجيد التهوية.

• سقيه كوبين من الماء البارد، لتعويض السوائل والأملاح المفقودة.

• وضعه تحت حنفية مياه فاترة، وتخفيف ملابسه، بحيث يكتفي بارتداء قطعة واحدة ذات قماش قطني، واستعمال

مراوح لخفض درجة حرارته. • إبقاء الطفل في وضع الجلوس. فالاستلقاء قد يعيق عملية التنفس لديه، ويزيد من تعبته وإعيائه، مع مراقبته المستمرة لملاحظة أي تطورات في قدرته على التركيز والتفاعل. وفي حال تدهور حالته، يجب الإسراع في طلب التدخل الطبي المستعجل.

• منح الطفل وجبة غذائية خفيفة غنية بالبروتين والألياف (أسماك، لحوم، خضر وفواكه)، لتزويد جسمه بالطاقة دون الإضرار به.

• أخذ الطفل قسطاً من الراحة بعيداً عن أي نشاط بدني.

• في أغلب الأحيان، يمكن التعافي من الإجهاد الحراري عبر الإسعافات المنزلية فقط. ولكن، إذا لم ينجح الأمر في غضون 30 دقيقة، فيجب طلب التدخل الطبي.

كيف تقي طفلك من الإجهاد الحراري؟

ولأن الوقاية خير من العلاج، فمن باب أولى، حماية أطفالنا من الإجهاد الحراري. وهذا، عبر:

- تجنب تعرض طفلك لأشعة الشمس المباشرة ولمدة طويلة صيفا، وخاصة في أوقات الذروة، مع منعه من ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي في الأجواء الحارة.

- لا تترك أطفالك في السيارة صيفا، ولو لفترة قصيرة. أما بالنسبة إلى الطفل الرضيع، فاحذر من تغطية عربته بقماش مبلل، مع استعمال مروحة يدوية لتبريد جسمه.

- اختر ملابس صيفية مناسبة لطفلك، تكون خفيفة قطنية فاتحة اللون، مع وضع قبعة ونظارة شمسية وواقي الشمس.

- احرص على أن تكون درجة حرارة المنزل مناسبة، بضبط المكيف على الدرجة 24 مئوية.



غالية أم رخيصة

هل يُحدد المهر قيمة العروس؟

المهر حق مفروض منحتة الشريعة الإسلامية للمرأة، ليكون كتعبير عن رغبة الرجل في الارتباط بها وإعزازا منه لها. ولكنها لم تحدد مقدارا معيناً له، رغم أنها نهت عن المغالاة فيه. فتركزت قيمته إلى تقدير العريس أو أهل العروس. ولكن، هل ذلك المقدار الذي يتم الاتفاق عليه، سيحدد لاحقاً قيمة وقدر المرأة عند زوجها؟ فإن كان الصداق كبيراً، كانت الزوجة غالية عزيزة، وإن كان ضئيلاً، كانت رخيصة ذليلة؟

الذي سيحدد قدر المرأة عند زوجها، الذي سيزنها بوزن صداقها. وأنا، هنا، أتحدث من منطلق تجربة شخصية، عشتها مع زوجي، الذي أعفيتها من تقديم مهر لي، لأنه كان قليل ذات اليد في بدايات حياته. ولكنه، كان دوماً يعايرني بذلك، وبأنني أرخصت نفسي. وعندما اغتنى، تزوج من فتاة شابة، دفع فيها مهراً كبيراً..

المهر ليس ثمناً للمرأة

إن المغزى مما ذكرناه ليس الدعوة إلى المغالاة في المهور. وإنما تنبيه لكل من يسر له أهل عروسه في مهرها، بالألفهم الأمور على عكس المراد منها. فعزة المرأة ليست في قيمة مهرها. وإنما العزة مربوطة بصلة الإنسان بربه. فلن يعز المرء إلا بالله. ولن ترتفع قيمته إلا بقدر ارتباطه بالعزير الحكيم وشرعه القويم، الذي استحسب تيسير المهر وتخفيفه وجعل البركة في ذلك. لهذا، على كل من تصادق مع أهل عروسه على صداق بحد الكفاف، ألا يكون سفيهاً، فيظن بما فيه.

ولأنها كانت تحبه وأهلها على علم بذلك، فلقد يسروا لهما سبيل العفاف. لكن الذي حدث لاحقاً، أنه، كما تقول: "كان قليل الأصل معي. إذ كلما تخاصمنا عايرني ووصفني بالرخيصة التي تزوجني "باطل". كما كان يستسهل أمر التلطف بلفظ الطلاق كلما ثارت ثائرتة، حتى بنت منه بينوتة كبرى، وصار من العسير أمر رجوعنا إلى بعضنا".

الجزائري كويه لا تداويه

ولأجل ذلك، صار الكثير من الأولياء يغالون في مهر العروس. أي للإيحاء إلى عريسها بأنها غالية نفيسة عزيزة، ليرسخ ذلك في عقله الباطن، فيعاملها على أساسه، أو كما قالت أم نسرين، 54 سنة: "الرجل كويه لادايه". فقليل من يقدر رسالة "نحن نشترى رجلاً لابنتنا"، التي يحاول الأهل إيصالها إليه، حين تيسير المهر عليه. والأغلبية، ستظن أن الفتاة رخيصة قليلة القيمة. لهذا، يجب المطالبة بمهر كبير، لأن مقدار المهر هو

لم يحدد الشرع الإسلامي حداً أدنى ولا أقصى للمهر. لكنه من المستحب أن يكون ميسراً، لقوله - صلى الله عليه وسلم -: "أقلهم مهراً أكثرهن بركة". فالمغالاة في المهور من الأمور التي تدفع الشباب إلى العزوف عن الزواج. وبالتالي، شيوع الفاحشة. لكن بعض الرجال - للأسف - ينطبق عليهم قول المتنبي: "إذا أنت أكرمت الكريم ملكته، وإن أنت أكرمت اللئيم تمردا". فإذا تكرم أهل العروس على العريس بتيسير صداقها، وقر في نفسه أنها ربما تكون معيبة أو قليلة قدر وقيمة عند أهلها. وذلك، ما سيعاملها على أساسه لاحقاً. لا، بل إنه سوف يستسهل تطليقها مادام لم يتكبد الغالي والنفيس للظفر بها كزوجة، أو ربما سيعايرها بهوانها على أهلها لبخسهم مهرها.

والشواهد الحياتية على ذلك كثيرة. فهذه صفية، 26 سنة، تحدثت بحرقه عن قلة أصل ابن خالها، الذي أكرمه أهلها بعدم طلب مهر كبير لها، لكونه كان قد خرج لتوه من السجن، حين تقدم لطلب يدها.

بسبب سلوكيات شاذة أثناء الفرح بأبنائهن: سيدات يدخلن أروقة المحاكم مع أزواجهن

الاجتماعي، دون يأخذوا بعين الاعتبار أهل تلك السيدة، وما قد ينجر عن نشر فيديوهات لها أوصور، وهي تفرح بتلك الطريقة الهستيرية.. لذا، يعتبرون أن المشكل ليس في السيدة، التي تتمالك نفسها حين الفرح، لكن، في من يتداول تلك الفرحة العشوائية، التي خرجت عن النطاق بشكل واسع، بين كل الأفراد.

غير أنه، ورغم أن الفرحة قد توقع الشخص في مثل هذه الحركات الصيانية، إلا أن اللوم لا يقع فقط على من يقومون بالتشهير لتلك السيدة، بل على السيدة نفسها، التي قامت بحركات تستحي هي نفسها منها، فما بالك، حينما تتداول بشكل واسع ويراهها أهلها، ويقرؤون السخرية والتنمر التي تتعرض لها في التعليقات والتلميحات. لقد نجم عن المبالغة في الفرح في نيل الشهادات، العديد من المشاكل، سواء في المجتمع أم في العائلات. وهو أمر، وجب على كل فرد أن ينتبه إليه.

فحينما تكون محل سخرية وتنمر، وتكون السبب في نقل هذا التنمر والسخرية إلى أهلك، حتى من دون قصد، خاصة ونحن في زمن الصورة والصوت، تعرف قيمة الفرح العشوائي، الذي يكون سببا مباشرا في تهديم عائلتك، فالفرح يزول مهما طال، لكن، بعدما أحدث تصدعا داخل العائلة، كما سوف تدرك أن ما وصلت إليه العائلة، بعدهذا النجاح، هو أكبر من النجاح نفسه، الذي كان من الواجب أن يكون محل فخر للعائلة.. لكنه، بسبب هذا الفعل الشاذ، من طرف فرد في الأسرة، حول الأمر إلى مأساة حقيقية.

يتساءل العديد من الناس، عن السبب الذي يدفع بالأم إلى أن توقع أهلها في حرج كبير، وتتحول العائلة إلى محل سخرية، يتداولها الغرباء، على كل منصات التواصل، يختلف الأفراد في الحكم عليها، بين من يراها عملا لا يليق بسيدة كبيرة محترمة، وكان من الواجب عليها، أن تحترم أهلها، قبل أن تحترم نفسها، وتظهر ذلك السلوك الذي لا يليق بطفلة صغيرة أو مراهقة، فما بالك بربة بيت، لها زوج وعائلة كبيرة. في حين، يرى البعض الآخر، بأن الأمر طبيعي جدا، لكن الكثير من الأفراد يضحون الأمور، عبر منصات التواصل

تبالغ العديد من الأمهات في الفرح، خلال نجاح أولادهن في مختلف الشهادات، وهو، ما نقف عليه في كل موسم دراسي، وتتحول تلك الفرحة، في بعض الأحيان، إلى مأساة داخل الأسرة، إن صح التعبير، خاصة حينما يتداول نشطاء شبكات ومنصات التواصل الاجتماعي تلك الفرحة الهستيرية، في فيديوهات قصيرة، في شكل سخرية وتنمر، على تلك الأم أو السيدة، وهو، ما يوقع أهلها في حرج كبير، يوصلها إلى مشاكل عائلية، وصلت في بعض الأحيان إلى الطلاق.



يتفق الجميع، على أن الزيجات المتأخرة، في نهاية الثلاثينات إلى نهاية الأربعينات، لدى الجنسين، تكون من أكثر العلاقات نجاحا واستمرارية، وتوصف بكونها مستقرة وهادئة، بعيدة عن كثرة التهديدات والخلافات التي عادة ما يواجهها الأصغر سنا عند الارتباط، وهناك عدة أسرار توصل إليها الخبراء تفسر هذه الظاهرة الإيجابية في مجتمعنا.

أسرار نجاح الزيجات المتأخرة

النضج العاطفي ونقص الاندفاع

أغلب قرارات الطلاق، والخلافات الزوجية العميقة، تبنى على الاندفاع والعاطفة، كالشعور بالانتقاص، "الحقرة"، قلة التقدير.. وهو ما نجدها عادة لدى الأفراد الذين لم تسنح لهم فرص كثيرة لإقامة علاقات اجتماعية متعددة ومعقدة، والتعلم منها وتكوين ما يكفي من رصيد الثقة بالنفس والتشبع العاطفي، والاكفاء بالذات.. التي عادة ما نجدها قد اكتملت وتشبعت لدى الفرد في نهاية الثلاثينات، بعد عمر من الدراسة والعمل، والعيش وسط مجتمع تختلف معاملاته، حتى إن الدراسات النفسية أثبتت أن الفرد- رجلا أو امرأة- يصل إلى درجة من النضج العاطفي في هذا العمر، بحيث يصبح على دراية باحتياجاته النفسية والعاطفية، وأكثر اتزاناً وتحكماً في مزاجه، ما يكبح اندفاعه العاطفي، إذا ما تعلق الأمر بقرارات تحتاج إلى التفكير والتقدير، أي أعمال العقل، بدل الانسياق وراء لجانب العاطفي والمشاعر.

التوافق الفكري شرط يطلبه الوعي

بلوغ الفرد مرحلة النضج العاطفي، في سن متقدمة، يجعل خيارات المظهر الخارجي، والمشاعر النسيية والمكتسبات المادية ثانوية عند اختيار شريك الحياة، بينما يؤدي الوعي العاطفي إلى تقديم بعض الأولويات، التي

تجعل الحياة أكثر استقرارا، وتضمن متانة وصلابة العلاقة، كوجود توافق فكري وقيمي وأهداف مشتركة تلتقي في رؤية موحدة للحياة. تتحدث شهيرة، 39 سنة، بأسلوب فكاهي ساخر، قائلة: "توقفت عن اختيار الطويل الأسمر، ذي اللحية، منذ سنوات.. فأنا لا أبحث عن عارض أزياء أو شريك تسكنه هرمونات الأنوثة، لأنه يرى مظهره أهم ما فيه. لقد اخترت زوجي على أساس الثقة المتبادلة، شخص يقدر مكانتي الاجتماعية، ويوفر لي مساحة من الحرية الشخصية والاهتمام، نسعى إلى بناء أسرة من أربعة أفراد، متعاشين، نتطور باستمرار..". وبالفعل، تؤكد شهيرة على أن زواجها مستقر، بعد مرور أزيد من سنة: "... لا نختلف كثيرا، ولا تصل الأمور معنا حد المقاطعة أو الشجار، نحترم بعضنا ونتطلع إلى تربية مولودنا القادم على الاستقلالية والقيم المثلى".

الاستقرار المادي يتيح الاهتمام بالشريك

بالرغم من أن الزواج متأخرة قد يواجه بعض التحديات

الاجتماعية، وحتى على الصعيد الشخصي، كالضغوط التي تأتي من العائلة والمجتمع، المقتنع بأن الفكرة خاطئة، خاصة إذا تعلق الأمر بقرار المرأة في تأجيل الارتباط، وكذلك احتمالية مواجهة صعوبات فردية في تقبل شريك حياة والتكيف مع الحياة بعد عزوبية طويلة، غير أن القناعة السائدة، التي باتت تعرف انتشارا واسعا في مجتمعنا مؤخرا، نظرا إلى كم الأفراد الناجحين بتبنيها، هي تسبيق الاستقرار المالي والمهني وتكوين فكرة متكاملة عن الزواج والمسؤولية، بدل اتخاذ القرار بمنطلق عيش الحب ولرومنسية وبعض الأفكار الوهمية المستقاة من الأفلام. تقول عقيلة دبوب، استشارية علاقات وأخصائية نفسية: "الأشخاص المستقرون ماديا، الذين يشعرون بالأمان حيال مستقبلهم الوظيفي مثلا، يعيشون بهدوء أكثر، ويمثلون الشريك المسؤول، القادر على إسعاد نفسه وشريكه بمختلف الطرق، كما أنه لم يعد بإمكاننا تجاوز فكرة أننا في عصر يمكن فيه للاستقرار المالي أن يوفر لصاحبه استقرارا نفسيا وعاطفيا.. فالعمل لسنوات، والتفرغ مسبقا لتوفير مسكن وسيارة وأهم متطلبات الحياة الكريمة، يجعل الرجل- أو حتى المرأة- متفرغا للاهتمام بالشريك، واعتنام لحظات مميزة معه، بعيدا عن المخاوف والضغوطات. كما أن المشكلات حتى النفسية والعاطفية تجد لها حولا مادية".





دخلت العديد من الاحتفالات الصاخبة رزنامة الجزائريين، بعدما كانت أحداثها عادية لا تستحق ما يقام به اليوم، من بينها الاحتفال بنهاية المراحل الأساسية، حتى في قاعات الأفراح، والاحتفال بنهاية المشوار الجامعي، حين أصبح حفل التخرج عرسا يستوفي كامل المقاييس، من قرع طبول ورفع زغاريد وتوزيع حلويات عصرية وتقليدية وقطع كيك، غناء وجلسات تصوير..

حفلات التخرج تستعير من الأعراس تقاليدھا

باتوا يحسون لهذه المناسبة أشهراً من قبل، كأنها عرس فعلا، نظرا إلى ما تكلفه من ميزانية ثقيلة، مقارنة بالحالة المادية لأغلب الأسر الجزائرية. هي حال السيدة سليمة، التي تخرج ابنها منذ أيام، أحدهما من كلية الحقوق، والأخرى مهندسة معمارية: "بدأنا، أنا وزوجي، ندخر منذ أشهر، لتغطية نفقات مذكرات التخرج، والاحتفالات في الجامعة، وفي المنزل.

بالرغم من ذلك، اضطررنا إلى استهلاك ميزانية العطلة أيضا، مصاريف جنونية لم تكن في الحسبان، كعكة واحدة بمليون، ولباس التخرج مكلف والحلويات التقليدية مع المشروبات، أصبحت ضرورية للتخرج، هدايا الأساتذة المشرفين والديكور والتوزيعات.. تفاصيل لم نكن نتوقعها.. لكن، كان علينا دفع ثمنها كتركيم وعرفان، لجهود أبائنا، حتى يجاروا ما أصبح عادات إلزامية في حفلات التخرج.."

مع أن بعض الطلبة لا يزالون يفضلون الاحتفال ببساطة، من خلال عشاء مع العائلة في مطعم هادئ، أو بكعكة صغيرة يتقاسمونها مع الأصدقاء، غير أن بعض التفاصيل أصبح غيابها بخلا، وقلّة ثوق يظهره الطالب، كوضع علب حلويات فاخرة على طاولة الأساتذة، مع عبوات مشروب، وورد.. وتهية الديكور، ولو أنه لا أحد يطلب أو يفرض ذلك، غير التقاليد التي صنعها الطلبة أنفسهم، لتصبح عبئا على آخرين.

سريريا في قمامة الجامعة، ثم الفصل النهائي، الذي تختتم به حفلات الزفاف عادة، وينتظره الجميع، ليرقصوا ويستمتعوا بالفرح، وهو أن يقبل ثنائي الطلبة المتخرجين على تقسيم الكعك الضخم، الذي يكفي المدعوين والزلاء والعمال، لالتقاط صور تذكارية، حتى إن بعض الطلبة، وخاصة الطالبات، يختارون استحضار مصور محترف، للاحتفاظ بلقطات مميزة لنهاية الدراسة، توثق للباس الباهظ، الذي تم اختياره بعناية فائقة.. التوزيعات الرمزية والديكور المتخصص، كماليات أخرى، ينفق عليها الطلبة بسخاء، تعبيرا عن فرحهم بتكليف مسيرتهم الدراسية بنجاح، ويستثمر فيها أصحاب المشاريع الذين باتوا يبدعون في صناعة لوحات ديكور، من بالونات بالأسود والأحمر والأسود والذهبي والأبيض.. أما مبيعات الورود، فقد بدأت تعرف أوجها في فترات التخرج، الجميع يقتني للجميع.. فالطلبة يتلقون بعضها من الزلاء والعائلة، ويحبون أجمله للأساتذة والأمهات عرفانا لهم.

حلم الأولياء يتحول إلى كابوس

في حين، ينتظر جميع أولياء المتدربين يوم تخرج أبنائهم ونهاية مشوارهم الدراسي، ليفخروا بجهودهم معهم، فإن كثيرا من هؤلاء

يقف الطالب أمام لجنة علمية، في آخر مشواره الدراسي، ليعرض ثمرة اجتهاد السنين. وبعد ذلك، يخرج ليحتفل مع العائلة والزلاء. ولكل طريقته في ذلك.

فبين من يراها حرية شخصية، ومن يرفض أساليب الهرج والمرج والتجاوزات الكثيرة التي تحدث في هذا الاحتفال، تقول سمية، خريجة ماستر علوم سياسية، 2025، من جامعة البليدة 2: "التخرج، هو المشروع الذي عملنا لأجله لسنوات، ومن حقنا الاحتفال به بالطريقة التي تعجبنا.."

ويقول نوفل، الذي التقينا به يوم تخرجه: "بالنسبة إلي، تخرجي هو أهم حدث في حياتي، أفضل من فرحة نيل البكالوريا، ومن حفل الزفاف حتى، حققت حلم والدتي وسأصير طيبا. لهذا، أحتفل بالرقص، بالألعاب النارية، وبكل ما لذ وطاب.. لقد عملت مسبقا لأوفر هذا، وسأزف إلى والدتي طيبيا في موكب صاحب.."

حفلات التخرج تسرق بوفيهات الأعراس

تبعاً لكونولوجيا تقديم الطعام في الأعراس الجزائرية، أصبح من واجب ضيافة حضور حفل التخرج، تقديم مملحات مع مشروب بارد، ثم حلويات تقليدية معلبة في تغليف مخصص للمناسبة، يستنزف جيوب الأولياء، ليلقى

الشريك المتعاون والمتفهم

يبنى أسرة متماسكة
ويضمن استقرارها

يتطلب الزواج العصري انتقاء دقيقا للطرف الآخر، بحيث تتوفر فيه معايير تضمن استقرار الحياة وتسهل دروبها، وعلى الأغلب، الشريك المتعاون والمتفهم، سواء كان رجلا أم امرأة، لكونه داعما في كل الظروف، يمتلك روح المبادرة ويسعد بتقديم المساعدة، هو مفتاح لاستمرار العلاقة الزوجية ونجاحها، والسر لتربية أبناء سعداء ومتزنين.

الشريك المتعاون
يصنع أسرة متماسكة

يتعلم الأبناء قيمهم المثلى في المنزل، من شخصين فقط: الأم والأب. وحينها، يكونان نموذجا عن العلاقات، يمكن أن يستمر العمل عليه مدى الحياة. وهنا، تظهر أهمية الشريك المتعاون والمتفهم، أبا كان أو أما، في ما يقدمه من دروس حول المساندة والوفاء. كما يمكن، أيضا، أن يقدم الوالدان مخططا تلقائيا لتقاسم الأدوار، وتحولها من طرف إلى آخر، في الوقت المناسب لذلك. يقول حاتم: "لي أخوان. والدتي ربة بيت، عملت طيلة سنوات على تربيتهما وتعليمنا، هي ليست سيدة عصرية، تشارك من راتبها في تأثيث البيت والسفر، ولكنها، لا تدخر جهدا لجعل حياتنا سعيدة ومنظمة، وهي راضية جدا بفضل ما تتلقاه منا من مساعدة.. فقد تعلمنا من والدي، أن نتعاون معها في شؤون البيت، وألا نحاسبها على أي تقصير".

عندما تتاح للأبناء قدوة حسنة في مسألة التعاون، يصبح من السهل بناء أسرة متماسكة، يستند فيها الواحد على الآخر، ويكون بوسع الجميع الاستمتاع بالاستقرار والتطور وتحقيق الأهداف، بعيدا عن مشاعر الوحدة والغيرة وتحطيم العنويات، ما يسمح لجميع الأفراد فيها بعيش أفضل نسخة من أنفسهم.

الحياة، وحينها نعرف نجاح أو فشل الزواج".

التقدير ينبوع العطاء

كل ما يكون الفردي حاجة إليه، أحيانا، للاستمرار في تقديم احتوائه وعطائه، هو التقدير، والعرفان بمجهوداته. فبعض الخدمات الجليلة التي تقدمها المرأة لبيتها، والرجل لأسرته، لا يطلبها أحد، رغم أهميتها والحاجة إليها. مع هذا، يمكن أن تتوقف أو تتحول إلى عبء ثقيل، في حين، لم يحصل صاحبها على التقدير.

تؤكد استشارية العلاقات، الأخصائية النفسية، عقيلة دبوب: "يمكن للمرأة أن تقدم للأسرة أضعاف من الناحية وحتى

المتفهم المتعاون مصدر
للأمان والدعم

الزوج أو الزوجة، الذي تتوفر فيه روح التعاون مع الطرف الآخر، من أجل إحلال التوازن السليم داخل الأسرة، يمكن أن ينجو بها حتى في أكثر الأوقات العصيبة والأزمات. ففي خضم ضغوطات الحياة اليومية وتعقيدات العلاقات الإنسانية، خاصة التي يواجهها الأزواج الشباب، يعد وجود شريك متفهم نعمة حقيقية، تبرهن عن صحة الاختيار. يقول سفيان، 35 سنة: "تزوجنا عن حب، وأدرك اليوم أن إعجابي ومشاعري تجاه زوجتي، أم ولدي، لم تكن عبثية أبدا. ففي اليوم الذي فقدت فيه وظيفتي، دعمتني نفسيا ولم تجعلني أشعر بالنقص أو العجز، على العكس، أنفقت من مدخراتها، وباعت مجوهراتها، حتى لا يتغير نمط عيشنا. أما بالنسبة إلي، فلا أتردد لحظة في أن أكون أول سند وداعم لها في أيامها الصعبة، عندما تمرض أو تتعب، بالنسبة إلي، قيمة الشريك لا تظهر في الرخاء حين يكون كل شيء سهلا وممتعا، الاختبار الحقيقي لأي علاقة زوجية يظهر عند الأزمات والأوقات الصعبة، حينها فقط، نكتشف المعدن الحقيقي للطرف الذي يقاسمنا



كالاحتقان الناجم عن اختلاف الزوجين حول نفقات السفر والمصايف، والمقارنات التي تجربها بعض الزوجات في ما يتعلق بكيفية وأماكن قضاء أزواج آخرين عطلة الصيف، خاصة مع كثرة وتنوع ما يعرض عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فضلا عن المثالية التي ينشدها الكثير من الأزواج في ما يتعلق بمدى المتعة التي يرومانها خلال العطلة، التي نادرا ما تتحقق، الأمر الذي يصيبهما بخيبة أمل كبيرة، قد تنتهي بخلافات ونقاشات حادة، أو قد تؤدي إلى الطلاق، زيادة على تغير النمط الروتيني للحياة اليومية للزوجين، خلال العطلة الصيفية، ما يخلق نوعا من النزاعات الزوجية.

الوعي أساس الوقاية

غالبا، ما يجهل الأزواج أن الصيف والعطلة قد يكونان عاملين محرضين لأسباب الخلافات والنزاعات الزوجية. وبالتالي، فإن إدراك ذلك والانتباه له والحذر منه سيكون أولى خطوات الوقاية لتفادي الوقوع في ذلك. ومن ثم تأتي باقي الحلول الاستباقية والعلاجية، كمحاربة الحر الشديد، تجنب التوقعات الكبيرة، عدم السعي للمثالية، التواصل الجيد، وتركيز الزوجين على بعضهما بدل التركيز على كل ما هو خارجي عن العلاقة.

موسم الانفصال

وفقا لدراسات عديدة تبين ارتفاع معدلات الطلاق في عدة مجتمعات خلال فصل الصيف. فبحسب تقرير نشرته صحيفة "لا فانغوارديا" الإسبانية، ذكرت الكاتبة "نوريا جوريا" أن النزاعات والخلافات بين الزوجين تزداد غالبا خلال فصل الصيف، ما يؤدي إلى ارتفاع معدلات الطلاق خلال شهر سبتمبر. وهو الشهر الذي يلي نهاية العطلة. كما كشفت دراسات أجريت في عدة بلدان عربية منها دول شمال إفريقيا، زيادة نسب الطلاق في فصل الصيف، وبالأخص في شهر أوت، وتقل بصفة ملحوظة بداية من شهر أكتوبر إلى مارس. والمتهم الأول في ذلك، هو ازدياد درجات الحرارة وما ينجر عنه من ارتفاع لضغط الدم عند الزوجين. الأمر الذي يسبب لهما القلق والعصبية الزائدة والتوتر الدائم وعدم الاتزان النفسي. وبما أن نهار الصيف طويل والزوجان في عطلة، فبالتالي، سيزداد معدل الوقت الذي سيقضيه مع بعض، ما يرفع من فرصة نشوب النزاعات والخلافات بينهما، التي قد تتفاقم إلى درجة التلفظ بعبارات الطلاق.

مقارنات ومشاحنات

هذا، إضافة إلى بعض الأسباب الأخرى.

يرتبط قدوم الصيف بالعطلة السنوية والاستجمام والمتعة والراحة النفسية والجسدية. وهذا ما يفترض أن ينعكس إيجابا على علاقة الزوجين ببعضهما البعض. لكن العكس، يقترن الصيف بزيادة الخلافات والمشاحنات الزوجية، وما ينجر عنها، بالتالي، من ارتفاع معدلات الطلاق. فما العلاقة بين الإثنين يا ترى؟

لماذا تزداد الخلافات الزوجية ونسب الطلاق صيفا؟



الفنانة اللبنانية

دانيلا رحمة

لمجلة الشروق العربي:

والجنون، الاحتراف
والهواية، الجدية
والمرح، هذه
الازدواجية تجعل
منها امرأة
استثنائية.
برزت وتألقت
بأدوار ناجحة،
كمسلسل
(تافو)، الذي
تحصلت
عليه على
جائزة الموريكس
دور، كأفضل
ممثلة،
ومسلسل
(للموت)،
وأخر أعمالها
مسلسل نفس
الذي عرض
برمضان الفارط.
عن كواليس
أدوارها، وأثرها
الشخصي،
وأعلامها
السينمائية، من
دون أن تفعل
عن شفها
بالموضة
وحضورها
كأيقونة أنثوية
معاصرة، كان
للشروق العربي
هذا اللقاء
الخاص مع
الفنانة دانيلا
رحمة.

أحلم بانتهاء
الحروب وبحياة
أمنة وسقف متين

كيف تعرّف دانييلا اليوم عن نفسها بعدما اكتسبت خبرة واسعة في التمثيل والأداء كما في الحياة؟

وكل دور أقدمه. الحياة تعلّمتنا وتغيّرنا، تبدّل أفكارنا وشخصياتنا وطريقة رؤيتنا للأمور، والتمثيل كذلك يغيّر الممثل، ويضيف إليه المزيد من الخبرة، ويمنحه القدرة على التنوع والتلون والتغيير في الشكل والصوت والحركة وكل تفاصيل الإنسان. صرت أنضح، أقوى نفسياً وجسدياً وروحياً، متمكنة من أدواتي بقدر ما تعلّمت حتى اللحظة، وأسعى دائماً لتطوير نفسي والتنوع، أي لأكون متلوّنة ومختلفة، لأترك أثراً في هذه المهنة... هكذا ألخص تجربتي.

مسلسل (نفس) ماذا أعطاك وماذا أخذ منك؟

— (نفس) كان نقلة نوعية في مسيرتي المهنية. جماهيرياً، حقّق لي انتشاراً أوسع، خصوصاً أنه حصد نجاحاً كبيراً على المستوى العربي. لمست ذلك من خلال سفرياتي عبر البلدان. كثير نادوني هناك باسم "روح"، ويسألونني عن الشخصية والمسلسل. كما أن (نفس) أخذ مني وقتاً، كأى عمل، وشخصية "روح" هي أطول شخصية ترافقني. هذا الأمر ممتع ومقلق في آن واحد، لأن القادم يجب أن يكون أحسن، أضف إلى ذلك، أحببت الشخصية واعتدت عليها وتعاطفت معها.

وما الذي تعلمته من شخصية "روح" في مسلسل "نفس"؟

"روح" علمتني أن الألم لا يجب أن يخفى، وأن القوة ليست في كبت المشاعر؛ بل في التعبير عنها. هي امرأة ترى ما لا يراه الآخرون، رغم فقدانها البصر، وهذا جعلني أعيد التفكير بما نراه فعلاً في الحياة، وما نغض الطرف عنه.

شخصية "يوليا" تمثّل صوت المرأة التي لا ترضى أحداً ولا تسعى لأن تكون مثالية

بعد "نفس"، أيّ مسلسل يُنصح بهم دانييلا إلى النجاح؟

— كل عمل جميل يستفزني. كل شخصية مختلفة عن التي قدّمتها تغريني وأرغب بتقديمها. لعبت أكثر من شخصية، في "تانغو"، "بيروت سيتي"، "الكاتب"، "العودة"، "أولاد آدم" الذي قدّمت فيه دور المرأة الشعبية البسيطة خفيفة الظل وكان من أمتع أدوارى، و"للموت" وغيرها. أبحث عن الجديد دوماً كأى ممثل يريد أن يقدم نسخة جديدة منه. كما أرغب حالياً بتقديم شخصية كوميدية، أو شعبية، وعيني على التجدد لأختبر نفسي كممثلة أولاً.



«نفس» كان نقلة نوعية في مسيرتي المهنية..

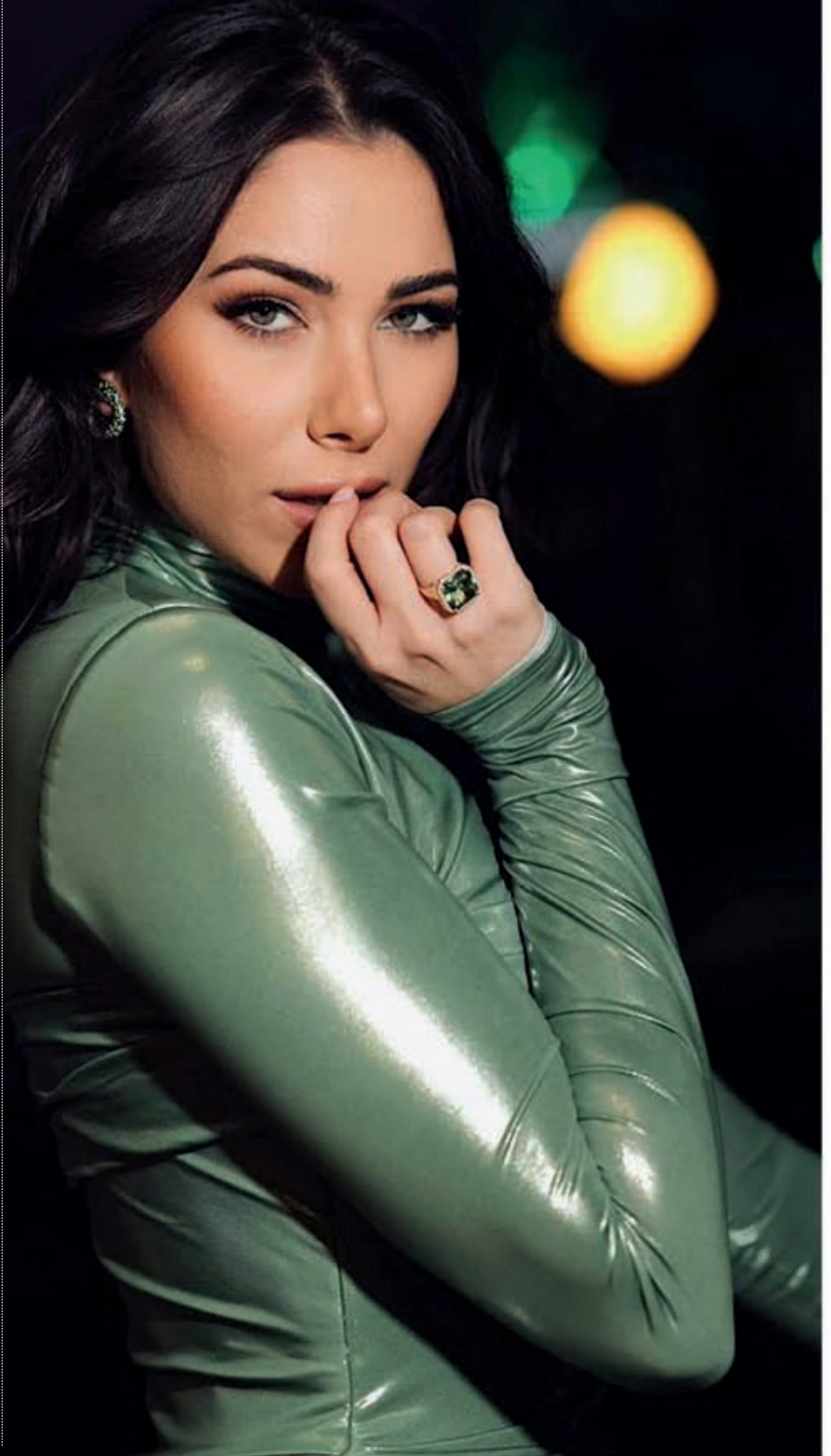
بعد سلسلة من النجاحات في الدراما التلفزيونية، ألم تراودك فكرة خوض مغامرة سينمائية، سواء على المستوى العربي أم في الساحة العالمية؟
— طبعاً، السينما كانت دوماً حلمًا. وأنا أبحث الآن عن السيناريو الذي يجعلني أقول: "هذه هي اللحظة".
سواء أكان عربيًا أم عالميًا، المهم أن يحمل العمق، وأن يشكل خطوة جديدة لي كممثلة وفنانة.

تجسدين في "فرانكلين" شخصية مختلفة تمامًا عما تم تقديمه سابقًا، ما الذي أثار اهتمامك بهذا الدور، وجعلك تختارين هذه التجربة؟
— ما جذبني منذ اللحظة الأولى هو غموض شخصية "يوليا" وتركيبها المعقدة، شعرت بأن هناك شيئًا لم يُحك بعد عن النساء في هذه النوعية من الأعمال، و"يوليا" كانت تلك الفرصة، أحببت التحدي بأن أكون امرأة تقف بين الشغف والخطر، بين الخداع والحقيقة، وأن أعيش كل ذلك بعمق إنساني.

(يوليا) تهر بحالات نفسية متناقضة خلال الأحداث، من الحذر إلى الشغف فالتمرد، كيف بنيت هذه المشاعر وتنفوسها داخليًا؟
— أمضيت وقتًا طويلًا في تحليل كل تحول تمر به "يوليا"، مثلما هي الحال بشخصية روح بمسلسل نفس، لم أتعامل مع مشاعرها كمجرد أداء؛ بل عشتها. كنت أكتب يومياتها، أراجع ماضيها، وأسأل: ما الذي يدفعها؟ ما الذي تخافه؟ بهذا الأسلوب، كل مشهد صار تجربة حقيقية أعيشتها لا أمثلها.

عالم "فرانكلين" مليء بالخداع والتزوير، وفي وسطه تظهر شخصية نسائية قوية ومعقدة، هل شعرت بأنك تقدمين صورة مختلفة عن المرأة في الدراما؟
— نعم، شعرت بأن "يوليا" تمثل صوت المرأة التي لا تُرضى أحدًا، ولا تسعى لأن تكون مثالية، إنها امرأة حقيقية، بخوفها، بقوتها، بانكساراتها.

كيف يبدأ نهار دانييلا وكيف ينتهي؟
— حاليًا، يبدأ نهارى بـ Action وينتهي بـ Cut، لأنني أقضي أيامي في التصوير للانتهاء من تصوير العمل.



دانيلا رحمة

• وُلدت من أبوين لبنانيين، هاجرا إلى أستراليا. خلال الحرب الأهلية اللبنانية. كان والداها يعملان مع رئيس الوكالة المنظمة والرعاية لطفلة. انتخبت ملكة جمال لبنان في أستراليا. فسألته المدير عن سنّها وكانت وقتها في الثامنة عشرة. فشجعه على السماح لها بالمشاركة في انتخاب ملكة جمال لبنان في أستراليا. وعندما شاركت في مسابقة ملكة الجمال انقطعت عن الدراسة.

• عام 2014، قررت العودة إلى لبنان، وقامت بتقديم برنامج إكس فاكتر إلى جانب باسل الزرار... عام 2016 قدمت برنامج أراب كاستيغ بموسمه الثاني.

• في الأول من جوان 2024 أعلنت زواجها رسمياً من المغني السوري ناصيف زيتون في حفل زفاف أقيم في لبنان.

• عام 2017 خاضت تجربتها الأولى في التمثيل في مسلسل حمل عنوان Beirut City من إنتاج سيرج أوريان وإخراجه. في رمضان 2018 قاسمت البطولة إلى جانب باسل خياط بمسلسل تانغو. 2019 شاركت بمسلسل (الكاتب) مع باسل خياط. بعدها مسلسل العودة بشخصية «نسيم». 2020 شاركت بمسلسل أولاد آدم بشخصية الراقصة «مايا». بعدها، قدمت مسلسل للموت بأجزائه الثلاثة ومسلسل (نفس) وآخر أعمالها مسلسل "فرانكلين".

• في 2019، تم تعيينها من قبل وزارة الخارجية والمفتربين سفيرة للمؤتمر السنوي المركزي للطاقة الاغترابية اللبنانية، واختيرت لكونها لبنانية عادت من الاغتراب وشقت طريقا للنجاح.



لي الكثير؛ لأنها تقوم على قيم مشتركة، وتمنحني مساحة لأكون على طبيعتي، وفي الوقت نفسه، أعبر عن جانب أنيق وراقي من شخصيتي.

ما هي أحلامك اليوم؟

— أوف.. كثيرة هي الأحلام. لا يمكن أن أتوقف عن الحلم طالما في حياة. قيمة هذه الحياة في أن نحلم، وكلما حققنا حلمًا، سعينا خلف آخر. التطور والنجاح أساسهما الحلم، وأؤمن بأن ما نحلم به ونصبر على تحقيقه، سيحقق يوماً ما، ما دام الاجتهاد موجودا، والرغبة والسعي أيضاً. أحلم بأيام أفضل لأهل بلدي، باستقرار اقتصادي على مستوى العالم، بانتهاء الحروب، بحياة آمنة وسقف متين وأرض لا تهتز تحت أرجل الناس. أحلم بعالم أفضل، ليس موجوداً اليوم، لكن لا بد من أن يتغلب الخير على الشر، وينتصر العدل على الظلم، إنها سنة الحياة وركيزتها الأساسية، وهذه قناعاتي الدائمة، مهما طال الزمن.

بعيداً عن الكاميرا، نراك دائماً في أبهى إطلاقاتك في عالم الموضة والجمال. كيف توفقين بين هذه الصورة الأنيقة والحياة اليومية بكل ما فيها من مسؤوليات فنية وشخصية؟

— أنا أحب الموضة، لأنها جزء من التعبير عن الذات، لكنها لا تعرفني بالكامل، خلف كل إطلالة هناك تعب، جدول مزدحم، ومجهود للحفاظ على التوازن. أحاول أن أكون واقعية دائماً، وأن أذكر نفسي بأن الأناقة الحقيقية تبدأ من الداخل.

إذاً، ما الذي جذبك للتعاون مع علامة Imseeh للمجوهرات كسفيرة لها؟ وكيف تصفين هذه الشراكة؟

— ما جذبني للتعاون مع Imseeh هو ما تمثله هذه العلامة من تاريخ عريق، وحرفية عالية، وأناقة معاصرة، لقد شعرت بانسجام حقيقي مع رؤيتها التي تحتفي بجمال المرأة وقوتها، وترجم ذلك من خلال تصاميم تعبّر عن التفرد والتميز، هذه الشراكة تعني



شهادة التعليم المتوسط أم شهادة البكالوريا، ليظهر أن هناك أسبابا خفية داخل العائلات، يعبر عنها في منصات وشبكات التواصل، دون خجل، على غرار أن النجاح في هذه الشهادة بالنسبة إلى بعض العائلات هو "زكارة" في الحسد والغيرة، من طرف بعض الأهل والأقارب، ممن لا يحبون لهم الخير على حد اعتقادهم، ليأتي هذا النجاح كرد فعل لهم، لهذا يبالغ في الاحتفالات بهذه الشهادات حين الحصول عليها. ثانيا، أن العديد من العائلات تعتبر أن هذا النجاح هو بالنسبة إليهم ضمان لمستقبل الشاب أو الشابة، وهو أمر مبالغ فيه، فليس بالضرورة أن تجعل منك الشهادة غنيا ومميزا في المجتمع والأمثلة كثيرة. للتذكير فقط، أن أصحاب الفرح البالغ فيه في نيل هذه الشهادات، هم في الغالب من ذوي المعدلات المتوسطة، والضعيفة مقارنة بأصحاب المعدلات الممتازة، ممن يرون أن الأمر عادي، ويبقى مجرد نجاح بالتوفيق من الله، على حد تعبير العديد منهم، ولا يستحق كل هذه البهجة.

ما لا يعرفه البعض، أن الكثير من الشهادات في زمن ماض، لم تكن مصدر فرح، بل كانت تدخل ضمن العادي، على غرار شهادة التعليم المتوسط، التي كانت مجرد شهادة وامتحان للمرور إلى طور لاحق، ولم تعتبر يوما مصدر فرح ولا نجاح كبير، يصل الأمر حين الحصول عليها، حد الزغاريد التي لا تتوقف طول اليوم، وتنقل الناجح عبر السيارات مثل عريس يوم عرسه، الغناء والرقص في الأماكن العمومية والإغماءات، وغيرها مما يحدث حينما ينتقل الطالب من طور المتوسط إلى الطور الثانوي. كما كان الشأن حتى في الحصول على شهادة البكالوريا، صحيح أنها كانت محل فخر واعتزاز عند الأهل والأقارب، تقام لها وليمة، لكن ليست بهذا الشكل الذي نقف عليه اليوم، حيث تخطت كل حدود البهجة والفرح، وتحولت مصدر إزعاج حقيقي للمجتمع ككل. لعل هذا الأمر، يدفعنا إلى معرفة أهم الأسباب التي أصبحت فيها الشهادات، حالها كحال ولائم كبيرة، على غرار الزواج، سواء كانت

هل يستحق النجاح في مختلف الشهادات كل تلك البهجة؟

يبالغ الكثير من الناجحين، في مختلف الشهادات في الفرح، بل تحول هذا الفرح مع مرور الوقت، إلى مصدر إزعاج في المجتمع، وأصبح محل شكوى من الجيران وكل المحيط، ليس من الأشخاص فحسب، بل حتى من طرف العديد من المؤسسات، خاصة المستشفيات، وهذا ما يدفعنا إلى طرح سؤال مهم في ما يخص هذا الفرح: هل حقا تستحق هذه الشهادات كل هذه البهجة، والاحتفالات؟ التي تحولت إلى مصدر قلق وأوقعت العديد من المشاكل بين العائلات؟ ولم كل هذا الصخب الذي لم يكن في السابق بل ظهر حديثا، لاختلاف المعطيات في المجتمع، لعدة اعتبارات، تصل في بعض الأحيان إلى الهوس بهذا النجاح.

عرائس يستعصن عن التصديرة بأدوات كهرومنزلية

لطالما كانت التصديرة طقساً مقدساً من طقوس الأعراس عندنا، بغض النظر عن المنطقة التي تنحدر منها العروس. ولكن، مؤخراً، ومع زيادة الوعي بعدم جدوى ذلك، تفتنت الكثيرات إلى أهمية الاستعاضة عن تلك الأزياء التقليدية الفاضحة الثمن، التي لا ترتدى بعد الزفاف غالباً، بأدوات كهرومنزلية مفيدة ومريحة، تسهل على العروس حياتها الزوجية.

تستغني عن كل ما هو كمال في جهاز عرسها، بما في ذلك ملابس التصديرة، وتقتني بدلا عنه، وبمساعدة من إختوتها ووالدها ثلاجة، طباحة، تلافزا، وبعض الأواني المنزلية، لتضع خطيبها أمام الأمر الواقع.. فانتقلا مباشرة بعد عرسهما للعيش منفردين في الطابق الذي أثثته بنفسها.

شتان بين المعروف والواجب

إن صنائع المعروف قد تتحول إلى واجب مفروض على صانعها، إذا بالغ فيها. بمعنى، أنك قد تفرط في مساعدة أحدهم من باب الأنفة المروءة والمحبة. فيتخذ ذلك كحق مكتسب. فتفضل الكثيرات بالاستغناء عن التصديرة لأجل تأثيث بيت الزوجية مساعدة لعرضهن، يُخشى أن يتحول إلى عُرف ملزم للجزائريات، وأن نتوجه بالتالي، إلى ما هو معمول به في الكثير من الدول العربية، حيث تتحمل العروس ملزمة تأثيث بيت الزوجية من الإبرة إلى الأدوات الكهرومنزلية، نيابة عن عريسها. وذلك بالضبط ما تفاجأت به فريال، حين اقترح عليها خطيبها فكرة أن ترشد مصاريف جهازها وتستغني عن التصديرة وباقي الكماليات، وتفعل مثل زوجة أخيه الأكبر، التي أحضرت في جهازها بدل ذلك ثلاجة وغسالة وتلافزا، وحتى مكيف هوائيا، بحكم أنها عاملة. فكان لزاما عليه وعلى كل من يفكر مثله، أن يفهم أن تأثيث منزل الزوجية بالكامل هو من مسؤوليات الزوج في الإسلام. والمهر حق خالص للزوجة، ولا يجوز له أن يطالبها بتجهيز منزلها.

مع ما جُبلت عليه المرأة من حب التزين والتهندم وعرض أناقته، ليس من اليسير على أي عروس أن تتخطى طقس التصديرة في يوم زفافها. فذلك يتطلب قدرا كبيرا من الوعي والاختلاف. وهذا بالضبط ما توفر في منطق تفكير وتديبير كمنزة، 25 سنة، الذي جعلها تُقدر، كما تقول: "ألا فائدة ترجى من عرض الأزياء الذي تتكبده العرائس في شكل تصديرة. ويحكم أنني عاملة، فلقد أدركت أنني في حاجة إلى الكثير من الأدوات الكهرومنزلية، التي ستسهل علي القيام بأشغال المنزل اليومية، التي بالتأكيد لم يكن عريسي سيوفرها لي، على الأقل في بدايات زواجنا. لهذا، ألغيت فكرة التصديرة من جدول برتوكولات زفافي. ووفرت ذلك المال الذي اقتنيت به غسالتى ملابس وأوان وعجانة، الأمر الذي أراحني كثيرا لاحقا".

ونفس الأمر فعلته مروة، 31 سنة، بعد أن أخبرها خطيبها أشهرها قبل زفافهما بأنهما سيعيشان مؤقتا رفقة أهله، إلى حين أن يتمكن من تأثيث الطابق الذي شيده بشق الأنفس أعلى منزل والده. فلأنها لم تستسغ ذلك ولم تقبله خوفا من المشاكل، فلقد اهتدت إلى فكرة أن

أنت ما سنفناكش في العرس تصديري

أنا شريّة أدوات كهرومنزلية باش نلقاهم في حياتي خير من الواج ما نلبسهمش!



فتات الخبز

تقنية خبيثة
للتلاعب
العاطفي

لقد تحدثنا سابقا عن الكثير من تقنيات التلاعب العاطفي، التي يستخدمها الأشخاص السامون والنرجسيون، ضد ضحاياهم. واليوم، سنتحدث عن تقنية فتات الخبز التي استفحل استخدامها مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي.

ويتجاهل طلبها لو سألتها لقاءه. يرسل بعض الرسائل لشريكته على مواقع التواصل الاجتماعي، لكنه نادرا ما يرد على رسائلها. يمازحها ويجاملها، ولكنه لا يورط نفسه أبدا في مكالمات جديده معها. يبدي اهتماما مضاعفا بضحيتها عندما يشعر بانها يغتصب منه وتنوي قطع العلاقة ليعيد تعلقها. كما قد يمارس الزوج النرجسي هذه التقنية ضد زوجته. فيمنحها الحد الأدنى من الاهتمام والعاطفة، لترضى وتفرح بأقل كلمة أو معاملة لطيفة تصدر منه تجاهها.

تجنب التجاوب

فتات الخبز سلوك سام، لا يستخدمه النرجسيون فقط في إطار علاقاتهم الغرامية والمواعدة، وإنما هو يمارس أيضا في إطار علاقات العمل، الأسرة، الأصدقاء إلخ، بغاية التحكم، السيطرة، التلاعب، من طرف أشخاص يعانون من قلة الثقة بالنفس أو مفتقدين للاهتمام، خائفين من الوحدة، أو من يتلذذون بمطاردة الآخرين لهم، أو المبتزين عاطفيا أو من يتسمون بعدم النضج العاطفي ويتجنبون مواجهة مشاعرهم الداخلية وجراح الطفولة. لهذا، إن شعرت للحظة بأنك تتعرض لفتات الخبز، فكن واضحا مع المتلاعب، نبهه لسلوكه، تجنب التجاوب مع تلاعباته، اقطع العلاقة إن لم يغير طريقته، واطلب المساعدة المتخصصة.

علاقة فعليه معه. وهذا، تماما، ما عاشته لينة، 23 سنة، مع رجل تعرفت عليه في أحد المطاعم الفاخرة، حيث أبدى إعجابه بها، وتبادلا أرقام الهواتف والحسابات الرقمية. لكن الذي لاحظته، أنه كان قليل التواصل معها، يكتبني بإرسال رسائل نصية مقتضبة، وإيموجي حب وإعجاب قليلة. ولكنها، كلما أصرت عليه ليتحدثا هاتفيا أو يلتقيا ثانية للتعرف أكثر، كان يتهرب ويُسوّف إلى أن ينال اليأس من قلبها، وتظن أن العلاقة انتهت. ولكن، ما إن تقرر بشجاعة أن تفك تعلقها به، كان يعود ليرسل إليها بعض فتات الخبز في شكل رسالة حب قصيرة، أو مبررات واهية لعدم قدرته على لقائها. فظلت على ذلك الوضع لمدة عامين تقريبا، لتكتشف بالصدفة أنه متزوج ويرمي بفتات الخبز للكثيرات غيرها. يبقين في الاحتياط ليتلاعب بهن كلما شاء ذلك.

إشارات فتات الخبز

يلتبس الأمر على الكثير ممن لا يعرفون بالضبط تقنية فتات الخبز. ولا يدركون أنهم يتعرضون لها. لذلك، حدد موقع Ps-ChCentral مجموعة من الإشارات التي تدلك على ممارستها، كأن يغازل ضحيته بانتظام، ويستفسر أحيانا عن أحوالها عبر المواقع الافتراضية، ولكنه لا يتفاعل معها في الحياة الواقعية. فلا يدعوها للقاء أبدا أو يماطل

فتات هانسل وجريتل

فتات الخبز (breadcrumbing) هو مصطلح مستوحى من قصة هانسل وجريتل، اللذين يقومان برمي فتات الخبز خلفهما لمعرفة طريق العودة إلى المنزل. أما اصطلاحا، وكما تعرفه المختصة في الطب النفسي السريري، مونيكا فيرماني: "هو شكل من أشكال التلاعب المتعمد أو غير المتعمد. يتظاهر صاحبه بالاهتمام بشريك محتمل ويدعي الانخراط بصدق في علاقة معه". أو بعبارة أكثر وضوحا، فتات الخبز هو تكتيك تلاعب يعمد خلاله المتلاعب إلى إظهار ومنح فتات الاهتمام والعناية والعاطفة لضحيته بهدف تعلقها بصورة دائمة به، وإيهامها بأنه على علاقة جادة حقيقية ودائمة معها، في حين إنه ليس كذلك. فيرمي إليها ببعض فتات الاهتمام الذي تستمر في تتبعه وتلقفه كالعصفورة الجائعة.

أمل كاذب

على عكس تقنية تفجير الحب التي تحدثنا عنها في عدد سابق من مجلتنا، التي يقصف فيها المتلاعب ضحيته بقنابل من الحب والاهتمام، يكتفي المتلاعب في تقنية فتات الخبز بمنح ضحيته الحد الأدنى "فتاتا" من الاهتمام عبر مواقع التواصل الاجتماعي، المتمثل في رسائل نصية أو رقمية قصيرة مبهمه غير واضحة، إيموجي إلخ. تبقيا متشبثة بأمل كاذب بوجود



متلازمة الزوج البائس

أعراضها وعلاجها!

أغلبتنا على دراية بما يسمى متلازمة ما قبل الحيض، التي تصيب النساء والفتيات قبيل الطمث، التي تتسم بمجموعة أعراض مزعجة كالاكتئاب والقلق، المتعلقة بلخطة في الهرمونات. ولكن، ما لا تعرفه الأغلبية، أن الرجال كذلك يمكن أن يصابوا بأعراض مماثلة لتلك، متعلقة بما يسمى متلازمة الزوج البائس، الناجمة كذلك عن تغيرات هرمونية. تحدث للرجل في سن مهينة. فتقلب حياته رأسا على عقب. وقد تؤثر حتى على استقرار زواجه.

إشارات تدل على أن الزوج بائس، كإهماله زوجته وتصيده لأخطائها وانعدام الحميمية بينهما، كثرة الانفعال، التذمر والاندفاع والجدال معها، انخفاض طاقته، عزله وانسحابه من اللقاءات العائلية وتفضيله رفقة الأصدقاء، وتهربه من رسم خطط مستقبلية. هذا، إضافة إلى الأعراض الجسدية كالصداع والتعب، مشاكل الجهاز الهضمي، اضطرابات النوم إلخ.

العلاج تفاديا للطلاق

متلازمة (MSH) قد تؤدي إلى الطلاق، إذا تم إهمالها أو الاستهانة بتداعياتها. فالزوج البائس، في ظل غرقه في ضغوطات الحياة الزوجية، قد يبحث عن منفذ للإفلات والخلاص من كل ذلك.

لهذا، لابد من السعي للعلاج النفسي والاستشارة المتخصصة.

هذا، دون إغفال دور الزوجة في تجاوز زوجها لهذه المتلازمة أو على الأقل التعايش معها دون الوصول إلى الانفصال. وهذا، عبر صبرها عليه وتواصلها الفعال معه، ومنحه المساحة الكافية ليعيش نوبات اكتنابه، ولكن مع دعمه من بعيد والاطمئنان عليه.

تصيب الذكور بسبب نقص هرمون الذكورة (التستوستيرون)، حيث تنخفض نسبته بمقدار الثلث في بداية سن الثلاثين، وإلى نحو الثلثين في الأربعين، ويستمر في التناقص كلما تقدم الرجل في السن.

ويترافق ذلك مع تقلبات مزاجية. هذا، إضافة إلى التغيرات البيوكيميائية المتعلقة بانخفاض السيروتونين أو ما يسمى بهرمون السعادة، وزيادة مستويات التوتر.

متلازمة الزوج البائس

كل الرجال معرضون للإصابة بمتلازمة الرجل العصبي، التي يفضل البعض إطلاق تسمية متلازمة الزوج البائس عليها، إذا كان الرجل الذي يعاني منها متزوجا، ماسيؤثر على استقرار زواجه. فهو سيفقد معظم الوقت منزعا وتعيسا ومنفصلا عاطفيا عن زوجته.

وهذا، كما أسلفنا ذكره بسبب انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون عند الرجل، وبالأخص في أواخر الأربعينيات من العمر فما فوق.

ووفقا لموقع marriagequest هناك مجموعة

تعاني النساء قبيل الحيض من مجموعة أعراض مزعجة كالتقلبات المزاجية، الإرهاق، التهيج، الاكتئاب، القلق إلخ. وهذا، نتيجة تغيرات هرمونية مرافقة للطمث. ولكن ما يجدهه الكثيرون، أن الرجال كذلك يمكن أن يصابوا بما يشبه ذلك.

وهذا، ما يعرف بمتلازمة الذكر العصبي (Irritable male syndrome)، التي يطلق عليها أيضا متلازمة الزوج البائس (Miserablehusband syndrome).

وأكدت د. غوديت ورتمان، الباحثة بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا: "أن 25 بالمئة من الرجال يتعرضون لأعراض كأبة وقلق كالعصبية والغضب، الشعور بالجوع، التوتر النفسي، تقلب المزاج، نوبات الغضب المفاجئة، الاكتئاب، زيادة الحساسية للضغوطات، تراجع القدرة على تحمل الإحباطات اليومية، انخفاض الطاقة إلخ."

تقلبات هرمونية

متلازمة الذكر العصبي، هي حالة سلوكية من العصبية والتهيج والخمول والاكتئاب،

جامعة
مادور
بسوق
أهراس

أقدم جامعة في العالم ومهد الأدب والفلسفة

الجزائر، حضارة لا ينكرها سوى جاحد، ناقم على مكاتها مع مرور العصور. الجزائر، كانت ولا تزال صرحا تعليميا ومنازة للمعرفة. والدليل، أن أقدم جامعة في العالم تقع في الجزائر، ويعود تاريخ تأسيسها إلى أكثر من 1500 سنة. الشروق العربي، تأخذكم في رحلة إلى أروقة وقاعات المحاضرات إلى مكتبة جامعة مادور بسوق أهراس.



خبير اللسانيات الألماني كريستوف سيلاريوس، متحدثاً عن أوغسطين أنه تحدث عن مادورا، المدينة التي تعلم فيها الأدب والخطابة. ويقول المؤرخ الفرنسي بول مونسو في كتابه "أبوليوس رواية وسحر": "عندما تشاهد العرب جالسين يتعلمون القرآن، بالكاد تتذكر الجامعة القديمة التي كان يدرس فيها أوغسطينوس". اسم مادورا تردد في عديد الكتب، مثل كتاب المؤرخ الأيرلندي بيتر براون، الذي قال عنها: "عندما كان أوغسطينوس في سن الخامسة عشرة، رحل إلى مادورا، وقد كانت مدينةً جامعيّة". وذكر جامعة مادورا المؤرخ جون ليننفيبر، قائلاً إنها مدينة نوميدية جامعية.

التاريخية أن هذا القطب التعليمي كان قبلة للعلماء والمفكرين، وتخرج منه كبار الفلاسفة والقساوسة وكتاب العصرين، النوميدي والرومانسي، وأن القديس أوغسطين ألقى دروسه وتعاليمه في هذه الجامعة، في المدينة التي أسسها الملك النوميدي سيفاكس. وهي نفس المدينة التي شهدت كتابة أول رواية في تاريخ الإنسانية، بعنوان "الحمار الذهبي"، للكاتب لوكيوس أبوليوس. ظهر اسم جامعة مادورا بسوق أهراس في كتابات العديد من المؤرخين، منهم الفرنسي جون أنطوان بروسير ألفاريك، في كتابه التطور الفكري للقديس أوغسطين،

ظهرت هذه الجامعة العريقة، مؤخرًا، في قائمة أقدم جامعات العالم، بحسب تصنيف نشرته جامعة أوكسفورد، في إحدى خرائطها التوضيحية لأقدم الجامعات، وقد تأسست عام 543 ميلادية. وهي أقدم من جامعة الزيتونة، التي تأسست عام 737 ميلادية، والقرويين عام 859 ميلادي، يليها الأزهر عام 972 ميلادية. في المركز الخامس، في هذه القائمة، تأتي جامعة بولونيا بإيطاليا، التي تأسست عام 1088 ميلادية، وفي المركز السادس جامعة أوكسفورد البريطانية، التي تأسست عام 1096 ميلادية.. جامعة مادور، تقع بسوق أهراس. وتذكر الروايات

طلبة لم ينسهم التاريخ

نجد في التاريخ شخصيات عديدة، تنتسب إلى جامعة مادورا، مثل كلوكيوس أبوليوس، الأديب والفيلسوف الأمازيغي النوميدي الذي كان يطلق على نفسه "أبوليوس المادوري الأفلاطوني"، الذي يعد صاحب أول رواية في التاريخ، الموسومة "الحمار الذهبي"، أو "التحويلات"، وكذا اسم النحوي وصديق القديس أوغسطين، ماكسيم المادوري، وعالم الفلك والكاتب مارتينانوس كابيلا، وغيرها من الأسماء التي جاء ذكرها في الكتب التاريخية..

ونقل أن الكاتب الفرنسي فولتير تحدث عن ماكسيم المادوري بإسهاب، وأشار بشكل صريح إلى وجود أقدم جامعة فلسفية في مدينة مادوروش.



السلوقي والصقور والقنص

الصيد على الطريقة الجزائرية فن تفوق على بلاطات أوروبا

من أشهر تقنيات الصيد في الجزائر، الصيد بالسلوقي. وهو من الممارسات التقليدية المحلية، لأهمية كلب الصيد السلوقي، خاصة عند بعض القبائل، مثل أولاد نايل، الذين استعملوا هذا الكلب السريع، منذ القدم، وأولوا اهتماما كبيرا لتربيته، حتى صار ذلك جزءاً هاماً من تراث الصيد والقنص في الجزائر.

يشتهر "السلوقي" بأنه كلب صيد ماهر، كما يشتهر بوفائه وإخلاصه لصاحبه، وقوة صبره وذكائه الشديد، ما زاد تعلق الجزائري به.

يمتلك السلوقي، بالإضافة إلى رشاقته العالية، ملامح وجه رائعة، يسميها المربون أو السلاق بالملامح الفهدية نسبة إلى الفهود. ويقولون إن السلوقي أخذ اصفرار العين، وأخذ الكحل الذي يعلو الجفن، والخط الأسود الصاعد

الذي يشق الجبهة، من الفهود، أسرع الحيوانات على الإطلاق.

من المدن الجزائرية التي كانت تولي اهتماماً فائقاً للسلوقي، منذ القدم، مدينة بوسعادة، حتى إنه قد رسم في شعار الرسم للمدينة.

عرفت الجزائر، منذ القدم، كبقية دول العالم، بالصيد، بكل أنواعه. لكنها، في تميزها، اشتهرت بتقنيات صيد فريدة، لا توجد عند غيرها، فكيف كان الأجداد يصطادون فرانسهم؟ وما هذه الطرق الفريدة التي ميزتهم عن غيرهم؟



فقرروا الهجوم على قطاع الطرق. وكان من بين سكان عمورة فارس، معروف بأنه قناص بالبندقية، اسمه "مُعطي". كانت خطة أهل عمورة، أن ينصبوا كميناً للصياد في موسم "وعدة سيدي أحمد بن حرز الله"، حيث تلتقي عرب دمد والحرازية والنوايل. وخرج وفد قصر عمورة، في طريقه إلى دمد، واختبأ القناص "مُعطي" في مكان خفي، وظهر للصياد ليقتلوه الطريق. وينهبوا قافلة أهل عمورة.. ولكن، ما إن اقترب رئيسهم، حتى سُمع دوي البارود، وسقط أرضاً، فدبّ الرعب بينهم، وتفرقوا، وصار ذلك المكان معروفاً باسم اللص، وهو "رويسات بن خديجة". ومنذ ذلك اليوم، سار المثل "ضربة مُعطي ما يخطي". من الصور المتداولة بكثرة في مواقع التواصل الاجتماعي، التي ترمز إلى الصيد الجزائري وتقنياته، المتوارثة عبر الأجيال، صور الوفد الجزائري، بقيادة محي الدين لحرش، ابن ولاية الجلفة، المشارك في فعاليات مهرجان الصيد، بمدينة فلورنسا الإيطالية، عام 1964. وبفضل الصقار لحرش، توج الوفد الجزائري بالميدالية الفضية، بعد احتلاله المرتبة الثانية. مشاركة الوفد الجزائري في فعاليات الصقارة، التي تعتبر جزءاً من التراث العربي القديم، وفي فعاليات الفروسية التي تعكس مهارات الفرسان والخيول، وفي فعاليات الصيد بكلاب السلوقي التي تعبر عن مهارات الصيادين والكلاب في الصيد التقليدي.. من الأقوال المأثورة عن الصيد في الجزائر، قصة صياد كان يتجول في الغابة، على ظهر فرسه، برفقة كلب الصيد السلوقي. وفجأة، رأى أرنباً، فقال: "تجري يجيبك العود، تدخل للواد يجيبك السلوقي، طيري في السماء تجيبك المكحلة".



قصص وحكايات

"ضربة مُعطي ما يخطي"، من الأمثال الشعبية، من عمق تراث قصر عمورة بولاية الجلفة، حكاية هذا المثل تعود إلى العهد العثماني، ومعناه التصويب الصحيح وقوة القرار. القصة، تبدأ بتعرض أهل عمورة للغزو من طرف قطاع طرق، باعتبارها منطقة عبور للحجاج،

الصيد بكلاب "السلوقي"، كان شائعاً في السابق بالجزائر، خصوصاً لصيد الغزلان والأرانب. ولسرعته، أدرج في سباقات شعبية خاصة به. ولكن، مع مرور الوقت، بدأت هذه المسابقات تتراجع والإقبال عليها لم يعد مثل السابق. جدل كبير بين مربيين السلوقي على دخول سلالة كلب القالغو الإسباني، التي دخلت الجزائر إبان الاحتلال الفرنسي، الذي حاول تنظيم الصيد بها، وفرضها كسلالة وحيدة أحياناً، على حساب السلوقي العربي، كما تشير إليه بعض وثائق وقوانين الصيد، في تلك الفترة. لكن تأثير هذه السلالة بقي منعماً آنذاك، حيث لم تنتشر إلا بين بعض المستوطنين الكولون، ذوي الأصول الإسبانية ثم انقرضت تماماً، بعد رحيلهم عند استقلال الجزائر.

الصقارة.. فن الصيد بالصقور

الصقارة، أو المقناص، وتُلفظ في بعض البلاد المجنّاص، وبالتركية العثمانية جاقرجي، وهي تربية الصقور والصيد بها. عُرفت الصقارة في الجزائر، منذ القدم. فقد مارسها البدو، بشكل واسع، لاسيما في منطقة أولادنايل. وكانت من أنواع الصيد المهمة، وتحولت مع مرور الزمن من مصدر لتوفير الطعام، إلى جزء لا يتجزأ من التراث الثقافي والتاريخي لمجتمعنا.



• تراندات

قبل الحديث عن هذه الظاهرة، يجب أن نخرج على مصدرها ومن كان السبب فيها، وما هي الظروف التي ساعدت على انتشارها بهذه السرعة، وكيف ولم يمارسها البعض حتى تحولت إلى "ترند"، خاصة وأنها لا تحتاج إلى الكثير من الأدوات من أجل تحقيق ذلك السحر البصري، إن صح التعبير، فهي تحتاج إلى كوب ماء وقليل من الكركم وملح، وضوء هاتف، وحينما تطفئ الأنوار، تتفاعل هذه التوليفة مع خصائص الكركم، ما يقدم مشهدا جميلا ولوحة بصرية مذهلة وهذا ملخص التجربة التي تصدر الترنندات في العالم اليوم. وبالعودة إلى مصدرها، فقد كانت مجرد تجربة من طفل صغير، لكنه لم يكن يدري أنها سوف تنتشر في كل أنحاء العالم، وتحول إلى الشغل الشاغل في العديد من المنصات خاصة "تيك توك".

من تجربة بسيطة إلى تجربة علمية

بالرغم من كونها تجربة بسيطة، كانت من أجل اللعب، إلا أنها سرعان ما تحولت إلى ظاهرة علمية، اعتبرها العديد من المختصين مفيدة في التعلم، خاصة مع الأطفال، الذين لهم صعوبة من ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ أكدت دراسة نقلت على العديد من المواقع، أن هذه التجربة تمكن هؤلاء من تطوير العديد من المهارات الحسية والعضوية، وتحقق ميزة الإدراك، وكذا الملاحظة الجيدة، وتمكن الطفل من تجاوز العديد من الصعوبات، كما أنها تمكن من خلق طاقة إبداعية كبيرة عند الطفل، بل أبعد من هذا، فهي تمكن الطفل من الوقوف على التفاصيل الدقيقة والتمييز بين الألوان والأشكال بصفة جيدة، وملخص هذا كله، أنها تعزز مجالات تطوير مهارات التفكير والإبداع عند الطفل. هي تجربة بسيط أصبحت "الترند" الأول على كل منصات التواصل، سمح لها بالانتشار في كل الدول بشكل كبير، وتحولت إلى تجربة مفيدة للعديد من الأطفال.

ساعدت منصات التواصل الاجتماعي على انتشار العديد من الظواهر في العالم، حيث تحولت هذه الشبكات، إلى منصات لتسويق الأفكار والأفعال... ولعل من بين التجارب التي تلقى انتشارا واسعا في الأسابيع الأخيرة، هي تجربة "ترند الكركم"، التي أصبحت اليوم محل اهتمام كبير، ولم تبق مجرد تجربة يمارسها العديد من الفضوليين على منصات التواصل، بل ظهر علمية تدرس في المدارس، وهذا، نتيجة لما تحمله من مزايا علمية مفيدة للطفل خاصة.



"ترند" الكركم أو الرشة السحرية:



تجربة بسيطة تحولت إلى تجربة علمية

5 طاولات منخفضة تجمع العائلة في صيف 2025

الطاولات المنخفضة، هي قطعة الأثاث التي تدور حولها العائلات، بقصصها، بأسرارها، بهمساتها.. طاولة تعطي الصالون لمسة تعكس الذوق الرفيع، وأحياناً تكون الحلقة الأضعف في الأثاث، إن أسئ اختيارها. الشروق العربي، تختار لكم 5 طاولات توندونس، لكل ستايلات الديكور الحديث.



الجرأة في الديكور

الطاولات التي يلتزم فيها الحديد بالتيتان، أو القصدير، اختيار جريء، لكنه ممتاز، إذا كان الأثاث بلون قوي، وبالجلد، لأنه يعطي انطباعاً بالفخامة.

طاولة زين وعقلية

الطاولة الإسكندنافية، التي صارت نجمة الصالونات، اختيار مثالي للصالون، خاصة أنها طاولات عملية بأدراج ومساحات لوضع الديكور، وحتى الكتب، وأيضا المفاتيح وغيرها.





الخيزران بنصت جيدا

طاولة بستايل البوهو الطبيعي، بقاعدة من الخيزران، بلون مميز. أما شكلها الدائري، فزادها جمالا.



الترف الجزائري

الرخام من الخامات التي يحبها الجزائريون لفخامتها، وطاولات الرخام عرفت سنوات من العز في بيوتنا، ولا تزال، خاصة أنه تم تحديثها بستايل عصري وتصميم خارج المألوف.



المرح الفخم

إن أردتم الخروج من الديكور الكلاسيكي، فما رأيكم في طاولة من الخشب، غريبة الأطوار، بشكلها. كما في هذا الموديل غير المتساوي والجميل للغاية.

إهمال التحاليل والفحوصات الطبية قبل الزواج فاتورة عالية يسددها طرف على حساب الآخر

يرفض الكثير من المقبلين على الزواج إجراء فحوصات صحية ونفسية، قبل المصادقة على العقد المدني، ويلجأ آخرون إلى شرائها من أطباء، بلا ضمير، دون حتى التنقل إليهم، فقط لإتمام الإجراءات الإدارية، والارتباط بالشريك الذي يرونه مناسباً، إلى أن يفاجئهم القدر بمعاناة غير متوقعة، كانتقال العدوى، وتأثير المرض على قرارات مهمة في العلاقة، أو العيش في جحيم الأزمات والتقلبات النفسية..

زيارة طبيب نفسي، لم يرفض فحسب، بل أنهى العلاقة على الفور، وتزوج من أخرى في ظرف أربعة أشهر.. علمت من مقربين أنه طلقها سريعاً. ولأنه مريض نفسياً، كان يرفض أي زيارة ومنعها من الإنجاب واعتدى عليها بالضرب حتى الضرر مرات عدة".

تقديم الأعراف، واتباع بعض التقاليد المتوارثة بين الأعراش والقبائل، التي توجب على الفتى الزواج من محيطه وأقاربه، وإدخال مسألة الوعود والكلمة (والتملاك)، في قرار مصيري مثل الزواج، ينجر عنه بناء أسرة وإنجاب أطفال، يلغي شرطاً بسيطاً، مثل القيام بالتحاليل الطبية أو الفحوصات.. فالأمر محسوم مسبقاً في الكثير من العائلات، ونتائج المخبر أو قرارات وإرشادات الطبيب الصارمة لا تفسد للود قضية.

على أساس ذلك، أيضاً، تزوج مراد من ابنة خالته، بعد علاقة ناجحة لأخيه مع بنت خالته أخرى، أثمرت طفلين، يقول: "لم أر حاجة إلى تحاليل طبية ولا فحوصات.. اعتبرت مضيعة للمال والوقت، وليتني التزمت بها، بعد عدة تحذيرات من مقربين، فقد أنجبت طفلي الثاني معاقاً أيضاً كأخيه، وكشفت التحاليل أن السبب هو الجينات الوراثية، كلاهما لا يسمع ولا يرى، أعلم أنه قدر الله وابتلاؤه، ولكن الالتزام بالتحاليل المخبرية ربما كان سينقذنا من الوضع".

التمسك بالمكتوب يتحدى العلم

اعتقاد البعض بإيمانهم القوي، يمنعهم من تغيير قراراتهم، بحسب عامل الخطورة والنجاح، فالجزم بفكرة أن الله إذا قدر أمراً كالمريض، فإنه سيحدث بأي سبب من الأسباب، يقول رضا: "اقتادني والدتي لطلب فتاة، أعجبت بها وخطبتها، وعرفت بعد ذلك أنها مريضة، وتزوجتها بقناعة أنني قد أتزوج امرأة سليمة وتمرض في بيتي، ولم نقم بأي تحاليل، فكلانا لم يكن يعلم أن مرضها قد يمنعها من الإنجاب، وبالفعل، بعد تسع سنوات لا نزال لم نرزق بأبناء وظلت والدتي ساخطة علي، لأنني لم أقم بالفحوصات ولم أطلعها على الأمر حتى، خاصة أنني ابنها الوحيد".

في هذا الصدد، تشير الأخصائية في طب النساء والتوليد، حميدة بوفرو، إلى أن زواج الأقارب من الأسباب الشائعة جداً لتأخر الإنجاب، وظهور أمراض وراثية وإعاقات خطيرة، فأى خلل جيني يمكن أن يورث عيوباً في الكروموزومات، كما يمكن توارث الاضطرابات الهرمونية وأمراض الخصوبة، التي تؤدي إلى العقم. أضف إلى ذلك، توارث الجينات المعيبة من الأجداد والآباء، وتأثير ذلك على عملية التكاثر".



أن يبتعد عن الأماكن المزدحمة في البداية، يفضل الفضاءات المظلمة ويتحاشى الناس والأصوات المرتفعة، ويمر أحياناً بحالات اكتئاب ينقطع فيها لأكثر من أسبوعين، على العكس من شخصيتي المرحية والاجتماعية، فقد كنا نواجه خلافات على أسباب تافهة، كعدم الاتفاق على مكان لقائنا أو علاقاتنا مع الأصدقاء والعائلة..".

تضيف: "كان يبدو شخصاً ممتازاً كزوج، متخلقاً، متديناً، مسؤولاً وابن عائلة محترمة.. ولكن خوفي من المستقبل جعلني أطلب منه

بعد فترة خطوبة طويلة، تعارف وتعلق بالطرف الآخر، يمكن أن يلاحظ البعض وجود اضطرابات نفسية على شريكه، لكن الغالبية لا يجرؤون على طلب نتائج فحص نفسي إكلينيكي، لعلمهم أن هذه الخطوة يمكن أن تكون الأخيرة في مسار العلاقة، مع أنهم على علم بمخاطرها اللاحقة.. تفاصيل مرت بها ليندة، 29 سنة، تعترف: "خلال خطوبة دامت 11 شهراً، لاحظت أعراضاً غير طبيعية على خطيبي، فقد كان يعاني من رهاب اجتماعي فظيع، اعتبرت رومنسية

تحمل الرحلات الجماعية طابعا استثنائيا، إذ من الطبيعي أن تسودها أجواء صميمة، ألفة، وتعاون، وفكاهة.. ما يجعل فئة واسعة من الناس يفضلون السفر وقضاء العطل في مجموعات بدل التنقل الفردي إلى أماكن كالجبل، شاطئ البحر، المطاعم والحدايق، بالرغم من أن تلك اللمة الطيبة عادة ما تنتهي بخلافات ومناوشات أو بتكوين خلفية عاطفية من مجموعة حساسيات ومشاعر سلبية..

مالى فرجوتو
من اللام وأنتم
جايينها غير السخاف
والعياط !!!

ما الذي يجعل العطلة مع العائلة الكبيرة مصدرا للخلافات؟



مثلا، فالتوقعات والمخططات بالنسبة لمن يعاني من تراكمات إثر الضغط النفسي، لا بد من أن تتحقق والا، فإن ذلك كفيل بإفساد العطلة على الجميع بالتشاؤم، رد الفعل المتمثل في الصراخ أو الغضب الظاهر، الصمت العقابي والمقاطعة أو الانسحاب..

التراكمات والخلفية الاجتماعية تؤثر على نوع الرحلة

باعتبار الخلفية الاجتماعية السابقة، التي ترجح وجود مشاكل بين بعض أفراد العائلة الكبيرة من مجموع المنضمين لقضاء العطلة معا، يمكن أن نفسر السبب وراء الخلافات التي تنفجر فجأة، بينما يتحاشاها الجميع طمعا في مواصلة الاستمتاع بالبرنامج، فالتراكمات والصورة السلبية المسيطرة، قد تجعل أي سبب بسيط كعدم الموافقة على اختيار المطعم أو نوع الوجبة أو مكان التخميم.. مشكلا كفيلا بقلب مسار الرحلة، ويشعل التوتر والانقسام، لتفادي كل ذلك، ينصح الخبراء، بالاتفاق المسبق على أساسيات الرحلة، ووضع ميثاق شرطي بين أفراد العائلة المشاركين برنامج قضاء العطلة معا، بالالتزام بالهدوء، ضبط النفس والاحترام المتبادل، عوضا عن التخطيط الدقيق ومحاولة فرض أفكار وتصورات شخصية.

ما يخص الخروج ضمن مجموعات، أن عدم التخطيط الدقيق هو أفضل ما يمكن أن يلتزم به كل فرد خلال العطلة، تفاديا للارتباك والتوتر والحساسيات التي تنتج عن عدم الأخذ بأحد الآراء، أو التركيز على مخطط دون الآخر، إذ إن العشوائية والسير على برنامج مبسط وغير مضبوط يعد أفضل بكثير من كثرة المخططات، على عكس ما يتطلبه برنامج عطلة الفرد لوحده أو مع شريك أو أسرة مصفرة.

رفع سقف التوقعات

التصور المثالي لسير العطلة، واختلاف التوقعات، حول الأمكنة، النشاطات، الميزانية، سلوك أفراد الفريق.. كفيل بأن يخلق خلافات وحتى مشادة في غالبية الرحلات والبرامج الجماعية التي تضم عددا معتبرا من الأشخاص، فالضغط الزمني يكون أكبر كلما زاد عدد الأفراد، وتنوعت أفكارهم وتوقعاتهم لقضاء العطلة معا، بالإضافة إلى التزامات أخرى تلعب على هذا العامل كالتمسك بالساعة البيولوجية وسط جمع ينشد التسامر والسهر حتى الفجر، أو الإصرار على العودة بالتاريخ المحدد، الانفعال السريع الناتج عن الضغط النفسي المسبق للأباء والأمهات، الناتج أيضا عن العمل، يجعلهم يتصرفون بتوتر وقلق وحزم، وقد لا يروقههم أي تغيير في البرنامج أو انعدام خطط بديلة للمكان السيئ، أو غياب النقل

الذكريات السعيدة، التي يصنعها الفرد مع الأشخاص المقربين، عادة ما تبني خلال تشارك الرحلات، التي مهما كانت بسيطة وغير مكلفة، إلا أنها فرصة مميزة لتقوية الروابط الاجتماعية، والاستمتاع المشترك بالحياة، بعيدا عن ضغوطاتها، بخلق تواصل كامل يمكن أن يكون قد انقطع سابقا بسبب العمل أو الدراسة أو تربية الأبناء.

ولأنها فرصة ممتازة أيضا لغرس قيم مثل التعاون، التعاطف والمؤزررة، الاحترام، الاعتماد على النفس.. خاصة لدى الأطفال، وإحياء بعض القيم الكامنة كالإيثار أحيانا، يمكن أن يتحول كل هذا إلى مصدر خلاف بالرغم من إيجابيته.

كثرت المخططات والتخطيط

عند التخطيط للقيام برحلة جماعية، فإن أفكارا كثيرة ومقترحات تصدر عن كل فرد، ما يمكن أن يجعل المجموعة تحيد عن الهدف الرئيسي، إلى سوء التنظيم، فلا يتم الاتفاق على الميزانية مثلا، أو على توزيع الأنشطة، بما يتناسب واهتمام الأفراد المشاركين في الرحلة.

ففي الحين الذي قد يبحث فيه رب أسرة عن نشاطات ترفيهية تناسب أبناءه الصغار، ليحظى بوقت أكبر من الراحة بينما يستمتعون، قد يفضل كبار السن أنشطة مثل الجلوس على الشاطئ أو التخميم تحت الأشجار..

تثبت التجربة الواقعية للكثير من البشر في

ضحايا يقتنون منتجات وهمية مقابل تحويل الملايين رقميا

الدجل الإلكتروني يكتسح المواقع

ينشط المشعوذون والدجالون عادة في أوكار عفنة تسكنها الشياطين والجن، ويستخدمون أساليب مقززة لبلوغ مارب زبائنهم، أما ما يكتشفه الناس تدريجيا في إطار الدجل العصري، أو كما يدعى بالدجل الإلكتروني، أين ينشط محتالون عبر مواقع الإنترنت المختلفة، لا تتطلب جلساتهم سوى مواعيد يتم تأكيدها عن طريق الدفع البريدي أو الإلكتروني، تسمح للدجالين بممارسة طقوسهم عن بعد، أو إرسال موادهم من زيوت ومياه (حروز) بالتوصيل السريع، عدا ذلك، بيع بعض الوهم والخزعبلات الكلامية والنصب على أصحابها من ذوي العقيدة الهشة.



الوضع! تقول: "طلقت، لكنني ظلمت أتساءل: من يملك الجرأة والوقاحة لبيع ماء بهذا السعر، حتى اكتشفت مؤخرا، أن هناك مئات الضحايا على شاكلة أمني، ممن يتعلقون بقشة للنجاة من الطلاق أو الفشل أو للحصول على زوج أو عمل.."

مسميات مختلفة والاحتيال واحد

تحت مسمى (الشيخ والشيخة)، والمعالج الروحي أو حتى بانتحال صفة العالم والمختص، يتجه الكثير من المحتالين الذين يستغلون صفحات مليونية على فايسبوك، تيك توك، أنستغرام.. للنصب على الضعفاء والأغبياء والأشخاص، الذين يبحثون عن حلول سريعة وتفسير لأزماتهم المستعصية، فيروجون لهم منتجات وهمية وإعجازية من خلال شهادات مزيفة ومغلوطة، يقرؤون الطالع ويقدمون النبوءات.. كل هذا، في سبيل تحصيل المال عبر تحويلات إلكترونية. ولأن القانون لا يحمي المغفلين، ولكنه يستند إلى الدلائل، فإن دجالي الإنترنت يستخدمون مكرًا فظيحا، لمراوغة زبائنهم أو لنقل ضحاياهم، وسلبهم المال

ماء مقدس

يجلب الحبيب ويمنع الطلاق

تفجرت، قبل أيام، قضية العصابة التي تقودها امرأة، التي تباع ماء مقدسا بـ 5000 دج، يجلب الحبيب والرزق والجمال، لتميط الستار عن مئات المحتالين والدجالين، الذين وجدوا في مواقع الإنترنت فضاء رحبا مريحا، يكملون عبره رحلة الدجل الإلكتروني، الذي شتت عائلات وفرق أحبة، وعل أبادانا.

وبعد الجدل الكبير الذي غزا مواقع التواصل الاجتماعي، وتحرك مصالح الأمن بعدها لاعتقال أصحاب تلك الصفحات، سنحت الفرصة للعديد من ضحايا هذا الاحتيال لسرد قصصهم.. تقول زكية إن والدتها، وهي سيدة ستينية تفتقر إلى الوعي، اقتيدت خلف فكرة أن هناك فعلا ماء يقي شربه والاعتسال ببعضه من الطلاق، ويصلح الوضع بين الزوجين، فجلبت منه عبوتين بمليون، يضاف إليه سعر التوصيل، من أجلي، لكوني أعيش مرحلة صعبة جدا، وكثير من المشكلات مع زوجي.. تروي زكية بغیظ عن والدتها، التي صدقت هذه الخزعبلات، وكيف كانت تتصل بها يوميا لتستفسرها بنية بالغة، إن كان قد تحسن

بمختلف الطرق المتتوية. ابتهاج، في نهاية عقدها الثاني، متخرجة وعلى قدر من الجمال، فتاة متدينة، لكنها مع كل هذا، وقعت ضحية للدجل الإلكتروني، تقول: "بينما أنا أتصفح مجموعة ثقافية على فايسبوك، ظهر لي منشور يدعي صاحبه أنه، وبفضل الله، يمكنه فك السحر وإذهاب أثر العين والحسد، لتسهيل الزواج دون الحاجة إلى التنقل.. تحمست فعلا خاصة وأن الجميع كان يبدي حيرته من كون فتاة جميلة ومتعلمة وجادة مثلي، لم ترتبط بعد. طلب مني صاحب الحساب أن أدفع إليه مبلغا من المال.

وكان ذلك كل ما أملكه على حسابي. ترددت قليلا وفعلت. بعدها طلب صورتي، وكذلك ترددت، خفت وأرسلتها، مع معلومات عني وعن أسرتي. بدأت أنساق خلف طلباته بلا وعي، وأخبرني أنه لن ينقضي الأسبوع حتى يزورنا خاطب، لم أصدق لكنني تمنيت ما لم يحدث، عاودت الاتصال به، فقال إنني ربما لم أصدق النية، وطلب مني مزيدا من المال، وعندما أعلمته أنني لا أملك، فأنا من دون عمل، بدأ يهددني بفضحي وتشويهه من خلال صورتي ومعلوماتي التي قدمتها له.

طرائف الخرجات العائلية

تحولت الخرجات العائلية الجزائرية، إلى نكت، يتداولها الأشخاص عبر منصات التواصل الاجتماعي، لما فيها من سلوكيات غريبة وأخرى مضحكة. على حد سواء، يكون في الغالب الأب هو قائدها، إن صح التعبير، تصل في بعض الأحيان، إلى إلغاء الخرجة والعودة إلى البيت، مبررا هذا الفعل بعدم التزام العائلة بما هو مطلوب منها، بل في بعض الأحيان، يبالغ الأب في الأوامر، ويحول هذه الرحلة من أجل الاستجمام إلى موعد لنقل مشاكل العائلة إلى الشارع والأماكن العامة.

الشهر أو الشهرين. لعل من بين المواقف المضحكة التي جعلت من هذه الخرجات مجالا للصراع، هو حرص رب العائلة على رسم حدود ضيقة للجميع، تصل إلى حد عدم النظر من حولك، الحديث بشكل لائق، عدم الحديث مع الغرباء، وغيرها من الأمور التي تجعل هذا التجمع العائلي، خلال فترة من الفترات، سواء في فصل الاصطياف أم التنزه في الأيام العادية، مجالا للمشاكل والجدل، الذي يقتل روح التلاحم داخل الأسر والرابطة الأسرية، التي تتطلب دائما التجديد بكل الطرق، على غرار هذه الخرجات العائلية.

تكون مثل هذه الخرجات مجالا لتغيير الجو والوضع داخل العائلة، ربما تصلح ما أفسدته الأيام الأخرى في الأسبوع، وتكون في المقابل، مجالا للنقاش المسموع والخصومة، وربما تتطور إلى أشياء أخرى في حضور كل العائلة، وأكثر من هذا، فهي في الغالب، تكون بسبب أمور تافهة، ونقاش ربما يكون عاديا بين الزوجين أو بين طرفين من العائلة، لتتحول تلك الخرجة العائلية إلى صراع عائلي، تطفو عليه المشاكل العائلية السابقة، التي كان من الواجب تركها في البيت، على الأقل خلال هذا التجمع الذي لا يحصل ربما إلا مرة واحدة، في

يروى العديد من الأبناء خاصة، هذه السلوكيات، خاصة ما يقع بين الأب والوالدة، بنوع من الطرافة، بالرغم من كونها حوادث قد تؤدي إلى مشاكل لا تتوقف بمجرد العودة إلى البيت، لكن تطول إلى أسابيع. ويبقى ذلك الصدام بين الطرفين، بسبب سلوك الوالد، الذي يكون في الغالب هو المحرك لهذه الخصومة بينهما، خاصة حينما تقرر والدة، أو تقسم، على عدم الخروج مرة أخرى في خرجة عائلية في الظاهر، لأنها "تطلع السكر" في الخفاء، كما تردد العديد من الأمهات. ربما يتساءل العديد من الأشخاص، لم لا



طلات رجالية لصيف بين التراندي والاحتشام

بعد فوضى الحواس
في الموضة،
وحمي التقليد، عاد
الستايل الهادي
للرجل، وصارت
الستايلات القديمة
الراقية الأكثر طلبا،
كالولد موني..
وانطلاقا من هذه
التوجهات الرائجة،
انتقينا لكم 5 طلات
أو أوتفيت كلها
رجولة واحتشام.

الأناقة الإيطالية

قميص بيج، مطبع بأكمام طويلة،
يمكن طيها حد الكوع، بسروال
فضفاض كحلي اللون ببلغة جلدية
بحزامين.



العودة إلى الأناقة
أوتفيت بستايل "أولد موني"،
مكون من قميص بلون أزرق
وسروال لاطوال أبيض، التنسيق
بحداء من جلد الغزال.

اللوك الكامل

طلّة كاملة
من اللان بلون
موحد بيّج للوك
رومانسي متقن
التنسيق بسبردينة
أو حتى حذاء
رياضي، أو تونغ،
التي نعرفها
باسم كلاكيت.



7 فساتين زفاف حالمة من وحي الأناقة والرومنسية

فستان الزفاف، يرمز إلى العهد الذي تقطعه العروس لعريسها.. أبيض ناصع، يعكس نقاء روحها. ولرمزيته الكبيرة، تحرص كل امرأة، مقبلة على الزواج، على أن تختاره بعناية فائقة، بحسب ذوقها، وأيضاً، كل ما تحصله من ذكريات... فما رأيك في أن تجمعي ذكرياتك، وتختاري أجمل فستان زفاف، ليومك الموعود.

فستان على ذوق دولتشي
المبالغة، هي سمة هذا الفستان الجميل، بالدانتيل الفاخرة، بأزهار كبيرة، من دون طرز.



عروس بحر
في قاعة حفلات
فستان عروس البحر،
بسيط، لكن، أجمل ما
فيه أكمامه الشفافة،
المطرزة بالأزهار.



بساطة التفاصيل
فستان عروس أبيض
مطرز، بلا أكمام،
وبقصة عروس البحر.



الرومنسية في فستان أبيض

فستان مذهل، بذيله
الذي يعطي انطباعا
بأنه فستان أميرات.
التفاصيل المميزة
في الصدر والأكمام،
تكمل الطلة
النهائية.

حلم في شبكة تول

فستان حالم،
يجمع بين الدانتيل
المرهفة والتول
البيج. التفاصيل
الرقيقة في
الأكمام، تجعله
الأمثل لذوات
القوام الرشيق.





**عروس بلمسة
خليجية**
فستان على
الطريقة المشرقية،
المرصعة ببعض
المبالغة. هذا،
الفستان بستابل
الأميرات، مرصع
بمليون حجر
شواروفسكي.



**بستان
من الفرح**
الأزهار الصغيرة،
حولت هذا
الفستان، من
فستان أبيض
عادي إلى فستان
هوت كوتور.



7 أحذية عروس ستجعلك أميرة يوم زفافك

لا تكتمل طلة العروس، إلا بحذاءها الأبيض الناصع، الذي يرمز مع فستان الزفاف، لنقاء الروح وصفاء القلب، ولكل سندريلا، عفا عروس، ذوق خاص في اختيار حذاء عرسها.. اهتمي أنت بالمراسم، والشروق العربي تهتم باختيار الحذاء المثالي ليومك الموعود، ومبروك عليك الجمال والأناقة مسبقا.

صنل الأطلام

تحفة من الجمال، هذا الصنل المرصع باللؤلؤ، صارت العرائس يتخاطفنه.. اللؤلؤ يصطف بكل أحجامه، ليكتب سمفونية من الرومانسية.

so chic

حذاء من الساتان البراق، مزين بربطة من الشواروفسكي المذهلة، يبدو وكأنه باهظ الثمن.



الأزهار ليوم الاختيار

موديل مميز ليوم مميز، كعب عال ومفتوح من الجانبين، الترصيع بأزهار صغيرة جدا تعطي انطباعا بدقة صنعها.



القيراط الأبيض

لو لخصت الرقي، لكان هذا الموديل الجميل
جدا، ببياضه الناصع، الذي لا تضاهيه سوى
تفاصيل الورد المذهب، والكل متوازن
ومصنوع بذوق رفيع. الإمضاء: جيمي تشو.



جابولي ماس ولولي

حذاء كعب عال مميز ببساطة شكله، لكن مركز
الحذاء هو صف الأحجار واللآلئ التي تزين مقدمته.

سندريلا في ليلة عرسها

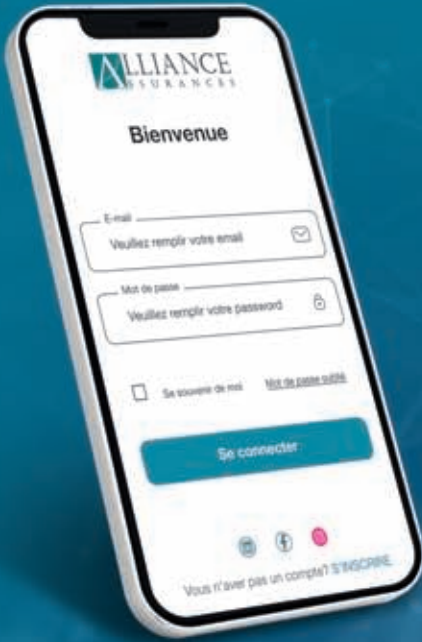
حذاء العروس، الأكثر كلاسيكية
"الاسكريبينة"، لكن بعض التفاصيل
جعلته تراندي، الحذاء بكعبه العالي
جدا والورود المطرزة على كل حوافه،
رفعته من حذاء عادي إلى حذاء
استثنائي.



وردة العمر

حذاء كعب عال أبيض، في غاية
الأناقة مع وردة كبيرة في المقدمة.
أما الرباط، فبسيط. أما بالنسبة إلى
الكعب، فهو مريح، ولن يجعلك
تشعرين بالتعب في القدمين.

كل خدماتنا في الهاتف و على بعد نقرة !



حمل تطبيق
MyAlliance
عن طريق مسح رمز
الاستجابة السريعة QR



عرض إستثنائي

بتحميلك تطبيق
MyAlliance

- أحصل على 3 أشهر مجانية
على خدمة مساعدة السيارات
- حتى 80% من التخفيضات
على عقود التأمين*

* خارج إفريقيا السيارات



- تجربة رقمية 100% و سلسة و سريعة
- متاحة 24/7 و 7/24
- بضغط زر واحدة احصل على
خدمة مساعدة السيارات

allianceassurances.com.dz



021 379 379

33 15



في
خدمتكم

اليانيس
التأمينات
أكثر من تأمين، ثقة و ضمان

"فوندون" الشكولاتة السودا

المقادير:

- 04 حبات بيض
- 150غ سكر
- 200غ شكولاتة سوداء ذائبة
- 60غ فريئة
- 100 غ زبدة ذائبة
- رشة ملح

طريقة التحضير:

في وعاء نخفق البيض جيدا ثم نضيف السكر ونمزج، نضيف الزبدة الذائبة ونخلط ثم الشكولاتة الذائبة، بعدها نضيف الفريئة ونخلط، وفي الأخير نضيف رشة الملح ونخلط كل المقادير جيدا، بعدها نضع الخليط في قوالب مدهونة بالزبدة والفريئة، وندخلها الفرن على درجة حرارة 180° و نتركها لمدة 10 دقائق، بعد إخراجها من الفرن نرش بالسكر الناعم ونزين الصحن بحبيبات الشكولاتة البيضاء.

كريمة الشكولاتة البيضاء بجوز الهند

المقادير:

- نصف لتر حليب
- 150 غ شكولاتة بيضاء
- 02 ملاعق كبيرة حليب مطلي
- 100 غ جوز هند محمص
- 03 ملاعق كبيرة "مايزينة"

طريقة التحضير:

في قدر نضع الحليب يغلي و نضيف له الشكولاتة حتى تذوب، ثم نخلط "المايزينة" في كمية من الحليب ونضيفها للحليب المغلي ونتركها فوق النار تتماسك مع التحريك، في الأخير نضيف لها الحليب المطلي و جوز الهند المحمص، نسكبها في قوالب ونزينها بجوز الهند المحمص وجوز الهند الملون بالأخضر، كما يمكن تزيينها بحبيبات الشكولاتة السوداء ثم توضع في الثلاجة لتبرد.

تحلية التفاح بالشكولاتة

المقادير:

- 02 حبات تفاح مقطع على شكل كريات
- 01 كوب ماء + نصف كوب سكر (شراب)
- 100 غ شكولاتة سوداء ذاتية
- 100 غ كريمة "الشانتي"
- محضرة ومضاف إليها
- 50 غ شكولاتة
- بيضاء ذاتية

العجينة:

- 250 غ فرينة
- 125 غ زبدة
- 01 صفار بيض
- 70 غ سكر مسحوق
- 5 سل حليب
- 50 غ لوز مرحي
- فانيليا
- قرصة ملح

طريقة التحضير:

في وعاء نخلط الزبدة مع السكر الناعم حتى نحصل على خليط كريمي، ثم نضيف صفار البيض مع قليل من الفانيليا ونواصل الخلط جيدا ثم نضيف الفرينة واللوز المرحي ونجمع العجينة ونفطيهما بشفاف أو كيس بلاستيكي ونتركها ترتاح في الثلاجة. نخرج العجينة ونفردها ونقطعها على شكل دوائر، ندخلها الفرن لتطهى. في ذلك الوقت نقوم بطهي كريات التفاح في الشراب مدة 05 دقائق، نأخذ الكريات من الشراب ونتركها تبرد ثم نغمسها في الشكولاتة السوداء، نأخذ دوائر العجينة نزينها بكريمة "الشانتي" ونضع فوقها كريات التفاح بالشكولاتة السوداء، و نواصل التزيين بكريات التفاح غير المغموسة في الشكولاتة السوداء، وفي الأخير نضع كرية تفاح مغموسة في الشكولاتة الداكنة و نزين الصحن بالشكولاتة الداكنة.

ثالاسوفوبيا

عندما يحرمك رهاب البحر من الاستمتاع بعطلة الصيف

رهاب البحر

ثالاسوفوبيا (Thalassophobia) كلمة مكونة من شطرين: ثالاسا ومعناها البحر. وفوبوس بمعنى الخوف. وبالتالي، هي تعني رهاب البحر، الذي يقصد به الخوف المرضي الشديد والمستمر من المسطحات المائية العميقة، كالبحر والمحيطات والبحيرات وغيرها، الذي يمتد ليشمل مفاهيم أخرى متعلقة بذلك، كالخوف من الفراغ الشاسع للبحر ومن السباحة أو ركوب القوارب أو من عدم التمكن من لمس اليابسة عند السباحة أو من الابتعاد عنها.. الخوف من موجات البحر، الخوف من المخلوقات البحرية، الخوف من الابتعاد عن اليابسة.. إلخ.

ويصيب هذا الرهاب ما بين 5 إلى 10 بالمئة من الناس، وبالأخص النساء. ويشمل رهاب البحر مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية، كالارتجاف والتعرق، جفاف الفم،

تنتظر أغلبية البشرية، عبر بقاع العالم، حلول فصل الصيف للذهاب للبحر للاستمتاع والاستجمام على شواطئه الدافئة. ولكن، الحال ليست كذلك بالنسبة إلى 5 إلى 10 بالمئة من الناس، الذين يعانون مما يسمى رهاب الثالاسوفوبيا. وهو رهاب البحر، الذي يحرمهم متعة الاستمتاع بعطلتهم الصيفية على شط المسطحات المائية.

الصحراوية، وفاة أحد الأقارب أو المعارف غرقا، العوامل الوراثية.. كما أن سلوك الوالدين يمكن أن يؤدي إلى إصابة الابن بالثالاسوفوبيا. فالأطفال الذين يشعرون بأن آباءهم شديدي الحماية، ستكون لديهم حرية مقيدة في محيطهم، ما يسهم في تطور الرهاب المحدد لديهم.

الدعم الاجتماعي ضروري

إذا أثرت فوبيا البحر على سير حياة المصاب، فهنا السعي لعلاجها يصبح ضروريا. وهو يتنوع بين العلاج السلوكي المعرفي بالتعرض التدريجي للمسطحات المائية أو لمثيرات أقل للخوف والقلق، كعبور المياه الهادئة ثم الأمواج الخفيفة، وهكذا، ممارسة تمارين الاسترخاء والتأمل والتنفس العميق.. تناول الأدوية المخصصة لحالات القلق الشديد. كما أن الدعم الاجتماعي ضروري في مثل هذه الفوبيا.

زيادة ضربات القلب، صعوبة التنفس أو فرطه، الغثيان وتقلصات المعدة، قشعريرة ووخز أو خدر في اليدين، وإذا تعرض المصاب لهذه الأعراض فقد يعرضه ذلك للخطر.

أسباب غير مفهومة

يعتقد الكثير من العلماء أن أسباب فوبيا البحر غير معروفة تماما، وغير مفهومة. وتباين من حالة إلى أخرى. فقد يصاب به الشخص جراء عامل محفز واضح.

في حين، قد يصاب به آخر بعد حادث أليم، كالنجاة من غرق وشيك في الطفولة، القصص والأفلام والتقارير الإخبارية والعلمية عن مخاطر البحار والمحيطات، كمشاهدة فيديو لهجوم سمكة قرش على شخص ما، سماع قصص مرعبة عن مغامرات وأغوار البحار والمحيطات، عدم معرفة السباحة، النشأة في أماكن خالية من المسطحات المائية الواسعة، كالمناطق





الممثل **باسم سمرة** لمجلة الشروق العربي:

أرى نفسي متجددا في السينما ولا أكرر نفسي حتى ولو كانت الشخصية ذاتها

هو فنان الأداء السهل الممتنع، يتسم أداؤه بالتلقائية والطبيعية، صعب أن تحدده، في دور معين. فهو فنان يتلون من د
ور إلى دور.. اسمه أصبح ضمان نجاح لأي عمل يشارك به. ولهذا، نجده عقد ثقة بينه وبين جمهوره..
ضيفنا، له لمساته الخاصة على أي عمل فني يشارك فيه، حتى لو كان دورا ثانويا. فلا بد من أن يترك أثرا في قلوب
المشاهدين. الحديث عن تفاصيله ممتعة، سواء في السينما أم التلفزيون أم مواقف في الحياة.. فهو أحد صناعات البهجة
على الشاشة.. فلما غابت الابتسامة وأوشكت صناعة السينما على الانهيار، بحث لنفسه عن نافذة جديدة، يطل منها
على جمهوره.. نجم الشاشة والسينما، باسم سمرة، في حوار خاص لمجلة الشروق العربي.

مختلفة، وتخطف أنظار وقلوب الجماهير.. وهذا ما حدث بالفعل.
يتعرضان للكثير من المواقف والأزمات التي يواجهانها، بشكل كوميدي لايت.

بداية، حدثنا عن مشاركتك في فيلم "سيكو سيكو"؟

ماذا عن مشاركتك في فيلم "ريستارت" مع النجم تامر حسني؟

— فيلم "ريستارت"، يعتبر التعاون الأول بيني وبين نجم الجيل، "تامر حسني"، وهو ما أسعدني، وحسني للمشاركة، لأن تامر ممثل ومطرب وفنان شامل موهوب، واستطاع أن يحقق نجاحا كبيرا، خلال أعماله التي تحمل أفكارا مختلفا وجديدا. فهو يسعى دائما إلى التنوع والتجديد، ليس فقط في الموضوعات التي يتناولها، بل أيضا في الفنانين المشاركين معه. فهو يتعامل مع الجميع حتى يصل إلى عمل مختلف ومتكامل فنيا.

ما الجديد في هذا الدور بالنسبة إليك؟

— قدمت دور "اللواء وائل الكردي"، الذي يحقق في قضية ما، ويراقب جيدا، ويقوم بجمع كل المعلومات التي تهتم تلك القضية التي تشغله إلى درجة كبيرة ويتفرغ لها. لكنه شخصية يغلب عليها الطابع الكوميدي والحس الفكاهي، عكس ما يبدو من شكلها. وقد تحمست كثيرا لهذا الدور، لأنه مختلف وجديد عما قدمته من قبل، فقد قدمت كثيرا دور رجل شرطة، لكن "الكردي"، هنا، بعيد كل البعد عن الشخصيات السابقة. كما أن أحداث الفيلم نفسها جذبتني كثيرا، لأنها تدور في إطار كوميدي اجتماعي، لقصة شبابين

— تجربة سينمائية، سعدت بالمشاركة فيها، وأن أكون جزءا من عمل سينمائي، يطرح فكرة مختلفة وجديدة. وقد حقق نجاحا كبيرا، وحصل على أعلى الإيرادات، من خلال شبك التذاكر. وهذا، أكبر دليل على نجاحه، وأنه حاز إعجاب الجمهور من أول يوم للعرض في جميع دور السينما. فعندما عُرضت علي المشاركة في "سيكو سيكو"، استغربت من الاسم في البداية، لكنني عندما عرفت القصة والأحداث ولم سمي بهذا الاسم، أعجبت كثيرا بالفكرة، وقبلت على الفور، لأنها فكرة خارج الصندوق، بمشاركة شبابية، بها الكثير من المواهب والطموح الذي يضمن لها النجاح، ويجعلها فكرة سينمائية

سعيدا بالترند الذي تحصل عليه. وأصبح حديث السوشيال ميديا. حيث تم تداول بعض اللزمات والإفيهات الخاصة بعيسى الوزان، وقام رواد السوشيال ميديا بعمل كوميكسات وفيديوهات قصيرة، لأهم هذه الإفيهات. وهذا، دليل على نجاح الشخصية، وأنها أثرت على المشاهد، وأحبها وأحب طريقة تعاملها وحديثها. وهذا، ما أسعدني كثيرا، لأن الشخصية كانت خفيفة على قلوب الجمهور، وتقبلها. وهذا أهم شيء.

أركز على تقديم أعمال فنية خالية من الابتذال لأنني أرغب في مخاطبة كل الأعمار

هل انتهى طريق عيسى الوزان أم يعود من جديد خلال جزء ثالث؟

— أعتقد أن عيسى الوزان لن يعود من جديد بالنسبة إلي، إذ أرى أنه لم يعد هناك جديد يتم تقديمه من خلال الشخصية. فقد عاد في الجزء الثاني، لأنه أمر طبيعي، وكانت "القفللة" الخاصة بالجزء الأول مفتوحة، وتحمل أكثر من نهاية، أن يظل على قيد الحياة أو يموت وينتهي دوره وقصته، لكن، في الجزء الثاني، تم القبض عليه، فدائما في دراما الأجزاء، تترك النهاية مفتوحة لأي سبب. وهذا، يرجع إلى رؤية مؤلف العمل ومخرجه، وهما اللذان يحددان إذا كانت هناك أنماط وخطوط درامية أخرى، يستطيعان من خلالها استكمال العمل وإضافة أجزاء أخرى أم لا.



لم يعد هناك جديد يتم تقديمه من خلال شخصية عيسى الوزان بالعتاولة

ماذا تمثل السينما بالنسبة إلى باسم سمرة؟

والقبول لدى المشاهدين، فهو شخصية مميزة وعنصر مهم في دراما العتاولة، وكان لا بد من إعادته مرة أخرى، حفاظا على الخط الدرامي والدويتو التمثيلي، الذي كان بينه وبين نصار وخضر، الذي حاز إعجاب الجمهور.

كيف رصدت ردود الفعل حول عيسى الوزان؟

— سعيد برودود الفعل التي رصدتها حول شخصية عيسى الوزان، رغم مرور أشهر على عرضه، لأنه يستحق هذا. فهو شخصية مختلفة ومميزة، وكان لها أسلوب خاص وجذاب. فهو يعتبر ركنا أساسيا في العمل. كما أنني كنت

— السينما عشقي الأول والأخير. وأميل كثيرا إلى الأعمال السينمائية. فمن الممكن، أن أقوم بأكثر من عمل سينمائي في وقت واحد، وأكون سعيدا بهذا، ولا أشعر بالضيق أبدا. فالسينما لا تعطي حدودا للفنان، خلال تقديم شخصياته، بل تتيح له تقديم المزيد من الشخصيات، ويخوض الكثير من التجارب والتحديات، التي يظهر فيها كل مواهبه. فأنا أرى نفسي متجددا دائما في السينما، ولا أكرر نفسي، حتى ولو كانت الشخصية ذاتها، لكنني في كل مرة، أضيف لها بعض السمات التي تجعل منها شخصية جديدة. وهذا، ما يميز السينما عن التلفزيون الذي يضعك في قالب محدد ملتزم بالسيناريو والأحداث التي تدور فيها قصة المسلسل. وهذا، لا يعني أنني لا أحب التلفزيون، لكن السينما الأقرب إلى قلبي.

على ذكر التلفزيون.. كيف رأيت تجربتك في الجزء الثاني من "العتاولة"؟

— عند الانتهاء من الجزء الأول الذي انتهى بالحادث الأليم لعيسى الوزان، لم يكن في الحسبان أن تكون الشخصية موجودة في الجزء الثاني، لكن القائمين على العمل، قرروا وجودها بشكل تكتيكي، فهو ما زال على قيد الحياة، وذلك حفاظا على ما حققته الشخصية من نجاح في الجزء الأول، فهو النذ الوحيد للشقيقتين، نصار وخضر، وقد حظي الدور بالكثير من الإشادات





قدمت أفكارًا لعدد من الأفلام التي شاركت بها، لماذا لم تحترف «الكتابة»؟

- بالفعل، أنا صاحب أفكار. أغلب الأعمال التي قدمتها، خاصة للسينما، ومنها (بعد الموقعة)، الذي قدمته بعد معرفتي بأهالي نزلة السمان، والمشاكل التي واجهوها بعد موقعة الجمل، وأيضًا فكرة فيلم (الماء والخضرة والوجه الحسن) و(صبيان وبنات) وغيرها. وأنا أملك العديد من الأفكار التي يمكنني أن أقترحها على المؤلفين لكتابة نص سينمائي أو درامي. ولكن، لا أملك موهبة الكتابة، لأنها تحتاج إلى ملكة خاصة، وأنا لا أدعي امتلاكها.

هل تشغلك مصطلحات البطولة المطلقة وتصدر الأفيش؟

- أنا قدمت بطولات كثيرة، وأثق بقدراتي ولا يعنيني تصدر اسمي للأفيش، حتى إذا قدمت مشهداً واحداً في أي عمل، أكون بطله بأدائي واختلافي. أنا لي تفكير مختلف في هذا الأمر، وأعرف أن الفنان الجيد هو الأول، حتى وإن قدم مشهداً، فإنه يخطف الكاميرا ويحصد الجوائز، مثلما حدث معي في فيلم «ولاد رزق».. فقد حصلت على جائزة عن شخصية (عباس الجن).

هل تحرص على وضع الخطوط

هل يعني ذلك أنك مقتنع بشعار السينما النظيفة الذي يرفعه بعض الممثلين؟

- أنا لا أفهم ما الفرق بين السينما النظيفة وغير النظيفة، ولا أهتم بالشعارات، لكنني أركز على تقديم أعمال فنية خالية من الابتذال، لأنني أرغب في مخاطبة كل الأعمار والتوجهات الفكرية.

راض جدا بمشوارتي الفني ولا أعرف الفيرة وأثق في قدراتي

باسم سمرة كيف تقيم مشوارك الفني؟

- راض جدا بنسبة كبيرة، وفخور أنني اشتغلت مع مخرجين كبار في السينما، مثل يسرى نصر الله، وشريف عرفة، ومروان حامد. وقدمت أعمالاً متميزة، سينمائية وتلفزيونية، مثل المدينة وعمارة يعقوبيان وبطن الحوت ومنورة بأهلها والسفاح ومنعطف خطر..

بصراحة، هل توجد غيرة فنية ومنافسة بينك وبين نجوم أي عمل تقدمه؟

- أنا لا أعرف الغيرة، وأثق في قدراتي.. والغيرة تأكل القلب والروح، وفي العتالة، مثلاً، كل واحد منا أخرج أفضل ما عنده، وخرجنا من العمل سعداء بالعمل ونجاحه، وكلنا أصدقاء وإخوة وأصحاب.. وذلك، في أي عمل أشارك فيه.

ما أكثر شخصية تحب أن تقدمها على الشاشة؟

- شخصية (إسماعيل ياسين)، الذي أحب الفن وقدم له الكثير، لكن، للأسف، عاش في نهاية حياته ظروفاً صعبة جداً، ومأساوية، وأتمنى أن أقدم هذا الجانب من حياته.. لكي أقول إن الفن صعب جداً و(مالوش أمان).

الحمراء في ما يخص المعايير الأخلاقية؟ وما رأيك في التصنيف العمري للدراما؟

- المعايير الأخلاقية، يجب أن تراعى بشكل أو بآخر في الدراما، حيث تصل هذه المسلسلات إلى كل دول العالم، وحتى النجوع التي تتقيد بالعادات والتقاليد.

أما في السينما، فالوضع مختلف نسبياً، وأنا مع التصنيف العمري للمسلسلات بشكل كامل، حيث يتوجب على الأسرة أن تؤدي دورها تجاه ما يشاهده الأبناء، كل وفق سنّه.



يساعد المرأة على تخطي
ضغوطات الحياةحان الوقت
لتبني روتين
يومي

تعددت أدوار المرأة العصرية، وحملت على عاتقها مسؤوليات كبيرة ومتنوعة، إلى حد أثقلها بالضغوطات، وجعلها تعاني اضطرابات نفسية، تلازم يومياتها، كالنوتر والقلق والانفعال السريع والاكتئاب والمزاجية.. حتى إن هذا بدأ يؤثر سلبا على الصحة الجسدية للكثير من النساء، ما بات يتطلب الخضوع لروتينات يومية، لامتناس آثار الضغوطات النفسية، ومنع أي تأثير..

به عن الضغط، وإنما فرصة للعودة إلى نفسها، وتغذية طاقتها الكامنة.. وهي بذلك الالتزام، تطور وسيلة دفاعية ضد الأزمات النفسية والانتكاسات..

نزرع الإيجابية وتساعد
على ضبط الوقت

بالنسبة إلى وفاء، نصيحة زوجة أخيها، بتبني روتين يومي ثابت، قد أنقذ صحتها النفسية والبدنية من الانهيار، تقول: "عندما أجريت التحاليل قبل أشهر، ظهر هرمون الغدة الدرقية مرتفعا، كنت أعاني من ضغط نفسي شديد، بسبب العمل في التعليم وبعض الخلافات مع الزوج وأهله، توفي رضيعي ذو خمسة الأشهر، وانشغلت بهمومي عن كل ما يسعدني.. حتى دعنتي قريبتني إلى حضور جلسات اليوغا والاسترخاء. استمتعت بها كثيرا، وأصبحت بمثابة إدمان حقيقي. سجلت في ورشات فنية بحكم ميولي إلى هذا المجال، ومازلت أرتادها مرة في الأسبوع. هذا، وحده، ساعدني على ضبط برنامجي، وشغل ذهني بكل ما هو إيجابي. أقبلت على الحياة، وأحاول اليوم أن ألتزم ببعض الروتينات الأخرى، كحفظ القرآن، في خضم كل مسؤولياتي، التي أنظر إليها، مؤخرا، على أنها نعم من الله.."

عندما تهدي المرأة وقتا
نوعيا لنفسها

تبدأ معاناة المرأة النفسية، ومشاكلها الهرمونية، عندما تكتشف فجأة أنها أهملت ذاتها، وفقدت أنوثتها، بسبب كثرة مسؤولياتها، وليس لأنها لم تعد قادرة على تحمل ما عليها فعله، فإزمة النساء الحقيقية، بحسب ما يؤكد خبراء، أنها باتت تشفق على نفسها لإهمالها ذاتها وعدم الالتفات لتخصيص وقت نوعي لها، بينما قد تعاني ذلك من محيطها الأسري والمهني أيضا، فبينما يستخدمها الجميع ويستغل جهودها منذ استيقاظها في الصباح إلى غاية خلودها إلى الفراش في آخر الليل. تقول الأخصائية النفسية، إيمان عبديش: "لقد كانت المرأة العصرية ذكية في ابتكار منفذ لها من تأثيرات الضغوطات النفسية، التي تحاصرها. فابتكارها مجموعة الروتينات اليومية، وبقدرتها على التمسك بروتين واحد فقط، على الأقل، تتمكن من إثبات قوتها وقدرتها على السيطرة على يومها، ما يمتص منها الشعور بالفوضى والتشتت، واكتساب عادة يومية على الأقل، كالمشي لنصف ساعة، أو الكتابة، ممارسة اليوغا أو تمارين أخرى، العناية العميقة والهادئة بالشعر والبشرة.. هي لا تنحصر في كونها فعلا تنعزل

لم تعد ممارسة الرياضة، واليوغا، أو التنفس العميق، الكتابة والأنشطة الإبداعية.. ترفا تحظى به الأم أو المرأة العاملة، وإنما ضرورة ملحة تقدمها المرأة لنفسها، كحبل نجاة من دوامة تفرقها، بشكل يومي ومتجدد، بين عشرات المسؤوليات المرهقة، تعرج الأستاذة، كريمة رويبي، خبيرة اجتماعية، على الدوافع والمخرجات التي تنتهجها النساء، مؤخرا، لنفض ثقل الحياة اليومية عن أكتافهن: "وعي المرأة الذي تكتسبه نتيجة للانفتاح على الإنترنت بمواقعها، والخروج دون قيود، لممارسة حياة اجتماعية غنية بالتجارب والخبرات، بالإضافة إلى توفر القدوة من المرأة العصرية الناجحة، المستقلة والمتزنة، جعل المرأة في المجتمع الجزائري تكتسب عادات جديدة، تعزز أنوثتها وتريحها، في حين لا تحصل أغلب النساء على الدعم من المحيط، وفي وجود أشخاص يستثمرون في هذا الجانب، بخلق فضاءات متخصصة، أصبحت العملية سهلة وممتعة.. اكتساب روتينات يومية، على رأسها ممارسة الرياضة في قاعات تحفظ خصوصيتها، وتناول غذاء صحي في مطاعم تقدم وجبات مضبوطة السرعات، المشي والدفع، مقابل ورشات إبداعية تخرج مواهبها وترخيها باتجاه ميولاتها الفنية، في الطبخ أو الرسم أو صناعة الفخار.."

هل تصنع دروس "القراجات" تلاميذ متفوقين؟ تبيهم تكهنات الأسئلة ووهم النجاح

يتخذ بعض الأولياء من "قراجات" الدروس الخصوصية، بديلا مناسباً لما تقدمه المدرسة، ويجدون فيها غطاء عن تقصيرهم في متابعة أبنائهم التلاميذ، فيدفعون إلى أصحابها، من أساتذة "التيك توك"، غالباً، ما توفره بجيوبهم جهود الدولة، في تقديم تعليم مجاني، من التحضيري إلى التخرج من الجامعة.

تقول المفتشة التربوية، سليمة ديب: "وجود التلميذ مع عدد هائل من أقرانه، في مستودع يعمه الحماس وتلهب فيه الرغبة في النجاح، لا يعني أنه في المكان الصحيح، الذي يركز فيه ويستخدم ذكاءه ومكتسباته للتفاعل مع الدروس، واستيعابها وتخزينها كرصيد معرفي يمكنه من النجاح في الامتحان. هدف الدروس التي تبث عبر الميكرفون، وتذاع على مواقع التواصل الاجتماعي، هو صناعة الشهرة لأساتذة يتاجرون بالمهنة. وهذا، هو الهدف الرئيس. أما نجاح التلميذ، فهو هدف ثانوي، يخدم مصلحتهم أيضاً. هذا، ما كان على الأولياء معرفته، قبل تسليم أبنائهم لمن يتلاعبون بعقولهم، ويبيعون لهم وهم النجاح، مقابل الكثير من المال، فيصنعون منهم كسالى واتكاليين".

هو، بالفعل، ما يعترف به أحمد، الذي فشل في الانتقال إلى الثانوية لهذا السبب. يقول: "لم أعط أهمية لدروس المتوسطة، حتى إنني غبت كثيراً هذه السنة، كنت على يقين من أن حصص الدروس الخصوصية التي أتلقاها، مقابل المال، مفيدة أكثر، وقيمة، وتضمن لي النجاح.. لكن، ما واجهته، وأنا أمتحن، لن أنساه أبداً.. لقد شعرت بفوضى المكان الذي كنت أدرس فيه، مع 63 تلميذاً آخر. اخترقت رأسي، حين قارنت بين ما أخذناه من دروس ومعلومات، وما هو مطلوب مني، لأفرغه على ورقة الامتحان. على ورقة الامتحان، لم أجد شيئاً، ولم تحضرني روابط، مع أنني اعتمدت على ذلك فقط".

أستاذة قدم أسئلة نموذجية، جزم بكونها الخيارات التي ستكون يوم امتحان البكالوريا. غير أن ذلك لم يحدث، ما جعل ابني يتوتر ويفقد الثقة، وينهار في قاعة الامتحان، ولم ينجح".

تعجز التلميذ وتثبّت جهوده

الاعتماد على الدروس الخصوصية، وتعليق الآمال على تكهنات أساتذة "القراجات" وتأكيداتهم بخصوص الأسئلة المتوقعة للامتحانات، فقط لضمان جني المال، لم يخلق راحة نفسية وثقة وعزيمة للنجاح، كما يأمل الكثير من الأولياء، بل بات واضحاً، أن هذه السياسة التي حاربتها وزارة التربية والتعليم، لم تنشر سوى المزيد من الكسل والتخاذل في صفوف التلاميذ، الذين يعيشون وسط كم هائل من المهليات، على رأسها، الارتباط بشبكة الإنترنت.

مع كل قائمة نتائج، تعلق بالمؤسسات التربوية، ينكشف، مجدداً، في كل مرة، أن الدروس الخصوصية المدفوعة لا تزال تعجز عن صنع تلاميذ نجباء ومتفوقين. فأصحاب المراتب الأولى، في جميع المستويات، قد نالوا ذلك باجتهاد شخصي محض، وبمساعدة من الأولياء فقط، ولم يسبق لهم التزاحم على كرسي ماجور في "مستودع"، حيث يقدم أساتذة دروساً ووعوداً زائفة، موازاة لما يقدم في أقسام المتوسطة والثانوية وحتى الابتدائية.

معلمو التيك توك يخذلون آلاف العائلات

السيدة كلتوم، ولية تلميذ، وربة منزل، تؤكد أنها باعت بعض مجوهراتها، منذ بداية السنة، حتى تتمكن من تسديد حقوق الدروس الخصوصية، التي أقنعها بها ابنها البكر، لتساعده على نيل شهادة البكالوريا بمعدل ممتاز. تقول: "كنا نتناوب على اصطحابه، طيلة السنة الدراسية، مرة أنا، ومرة والده، لمسافة تفوق 40 كلم، مرتين في الأسبوع، لبلوغ مستودع، يلقي فيه أستاذ فيزياء دروسه، على أزيد من 100 طالب، استقطبهم جميعاً بالطريقة ذاتها، عبر فيديوهات تيك توك.. في نهاية الموسم، كنا شبه متأكدين من نجاح الفتى. ذلك، أن

وليدي راني
نقريه دروس خصوصية
في القراجات نفاع الامتاز
اللي راه داير حالة في
التيك توك!

بع 4 سوي
التكهنات نفاع
العام اللي فات
وحدة ما خرجت



السيدة نعيمة موازر

مسؤولة القسم التجاري في شركة
"كاسي كوسمتيك" للشروق العربي:

منتجاتنا ذات
جودة عالية
بمعايير رفيعة

استطاعت شركة "كاسي كوسمتيك" أن تحجز لنفسها مكانا في السوق المحلية، وأن تقدم للزبون المحلي موادا تتماشى مع السعر و النوعية، جعل منها شركة ذات ثقة عند الزبون وأصبحت ضمن أولوياته في هذه المواد، تسير بخطى ثابتة نحو التواجد في كل التراب الوطني من أجل تغطية احتياجات الزبون الوطني في أبعد نقاط.



الوطني، وهذا ما يسمح لها بالتقرب أكثر من الزبون، الذي أصبح يهتم حقيقة بما تقدمه الشركة إلى حد الساعة من منتجات، ترعي فيها المعايير الواجد الحفاظ عليها، وكذا السعر الذي يتوافق مع طلب الزبون، كما يمكنها من تغطية احتياجات السوق المحلية من هذه المنتجات.

كما تسعى الشركة إلى توسيع المنتجات وهذا في إطار "لونساج" من أجل الاستثمار في هذا المجال، وهذا من خلال الحضور في المواعيد القادمة على غرار معرض بسكرة ومعرض الإنتاج الوطني في الجزائر.

هي خبرة عشر سنوات من التواجد فتحت أفقا كبيرا أمام الشركة في هذه السوق، وجعل منها محطة اهتمام، تقدم اليوم إلى السوق المحلية دعما كبيرا، في مجال الغسول و " جال دوش" و "شامبوان"، والمواد الخاصة بالطفل وكذا منتجات للكبار، وهي تشكيلة موسعة في العديد من الساعات والأنواع، يلامس من خلال المستهلك الجزائري، حرص شركة محلية في السير بخطى شركات كبيرة في تقديم الجودة النوعية في كل ما تعرضه في السوق، على أن يكون الهدف مستقبلا هو التصدير للخارج.

الحقيقة
مبالغة

و د و ن
نقدم اليوم
منتوجا عالي الجودة، مند تواجدها في هذا المجال، والذي نلامس فيه خبرة تصل إلى عشر سنوات".

أما عن سبب اختيار مجال "الكوسميتيك" فمضيف السيدة نعيمة موازر: " وهو كون أن المديرية هي التي تقوم بالتحضير لأنها مختصة في مجال الكيمياء ولها ليسانس "كوسميتولوجي" و ماستر صيدلة صناعية" تسعى الشركة من خلال هكذا فعاليات، التواجد أكثر على منصات التواصل بكل أنواعها، وكذا الحضور الإعلامي من خلال منبر الشروق، الذي اعتبرته السيدة نعيمة إعلامي مميز، ويقدم خدمات للمشاهد وكذا الزبون في مختلف المجالات، كما تسعى الشركة كذلك إلى توسيع تشكيلة منتجاتها، وهذا من خلال أفكار جديدة تحملها مستقبلا وترجمها في مواد ذات نوعية وجودة تتماشى مع السعر والمعايير المعمول بها في هذا المجال.

ولعل كذلك من أهم اهتمامات الشركة إلى حد الساعة، هو التواجد على مستوى كل التراب

من أجل تواجدها وقربها من الزبون، ارتأت الشركة الحضور في العديد من المناسبات، على غرار فعالية " كيدس اكسبو" في فضاء الصابلات، مكنها من التقرب أكثر من الزبائن وكذا عرض أهم منتجاتها وطرح أفكارها في هذه السوق، عن هذا الحضور تقول السيدة نعيمة موازر المسؤولة القسم التجاري التسويق شركة " كاسي كوسميتيك": " نحضر اليوم كأول مشاركة في الدورة الرابعة لهذه الفعالية من "كيدس إكسبو"، وهذا بغرض عرض منتجاتنا ذات النوعية الرفيعة، والمتمثلة تشكيلة خاصة بالأطفال، ومنتجات " جال دوش" و" صابون سائل" وكذلك الغسول وبعد الغسول الخاص بالكبار، وهي تشكيلات في مختلف الساعات وكذا الأنواع، ونسعى دائما للحضور في هذه الفعالية والتي سوف تكون في المرة القادمة بسكرة، وهذا من أجل التقرب في كل مرة من الزبون الجزائري بكل شرائحه".

أما عن التفاعل مع منتجات الشركة فمضيف السيدة نعيمة مسؤولة القسم التجاري في الشركة: " في الحقيقة وقفنا على تفاعل جيد وحضور مميز خلال هذه الفعالية، ولعل أهم ما وقفنا عليه أن الزبون الجزائري أصبح مهتما بالإنتاج الوطني وهو أمر يفرحنا كشركة حقا، وفي

تفكك الأسر المهاجرة بعد مفادرتها الوطن من يحميها من سطوة القيم والثقافات

تختار الكثير من الأسر الجزائرية الهجرة نحو بلدان أوروبا وكندا والخليج العربي.. بحثاً عن ظروف حياة أفضل. ولكنها، تنتهي وفق سيناريو غير متوقع تماماً. فقد كشفت إحصائيات أخيرة أن نحو 60 % من العائلات المهاجرة، خلال عشر السنوات الأخيرة، تفككت، في غضون ثلاث السنوات الأولى من وصولها إلى الوجهة، لأسباب نفسية، اجتماعية، قانونية، وحتى ثقافية.

الجمعيات. سجلت ابني في المدرسة، وطلبت الطلاق بحجة العنف. لم أنتظر أن تصدر وثائق أو تشريعات. فقد دعمتني عدة جمعيات. حصلت على مسكن أفضل قليلاً، ومساعدات مالية وطعام بصفة دورية، وحتى على عمل. لم أكن لأصل إلى كل هذا مع زوجي".

جهود فردية واجتماعية لاحتواء الظاهرة الدعم النفسي أولاً والاطلاع على القوانين والقيم والثقافات

يعتبر الخبراء والمختصون ظاهرة التفكك الأسري، بعد الهجرة، من الظواهر الاجتماعية غاية الخطورة، خاصة بالنظر إلى أسبابها ودوافعها، وحتى إلى نتائجها، على المدى البعيد. تقول الأخصائية النفسية والاجتماعية، مريم بركان: "الظاهرة نتاج تراكم ضغوطات الحياة، صدمات ثقافية، اختلاف القيم، وتغير في الأدوار، وغياب للرقابة الاجتماعية. مع هذا، فإن بعض الجهود الفردية، وحتى من المختصين والمهتمين، يمكن أن تحتوي الوضع، في وقت لم يعد من السهل كبح الرغبة في مغادرة الوطن، خاصة لدى الأسر التي تطمع في صناعة مستقبل آمن لأبنائها، وتوفير بيئة عصرية ومريحة للعيش،

إذ لابد من إدراك فكرة أن الأسر المهاجرة في حاجة، أولاً، إلى دعم نفسي، وتواصل مستمر، وحوار داخلي منفتح، إضافة إلى فهم قوانين وثقافة البلد المضيف، دون فقدان الهوية الأصلية. وهذا، يمكن أن يتوفر بجهود شخصية وبمساعدة الجمعيات والمنظمات الفاعلة في هذا الإطار.

اللجوء إلى القانون بسهولة تامة، لإنهاء العلاقة الزوجية، خاصة عند الشعور بالظلم أو عدم التفاهم، خدمة للمصلحة العامة، فالبعض يلجأ إلى الطلاق، كحل سهل، بدلاً من تضييع الوقت في محاولات الصلح، التي لا يهتم لها أحد. وما يسهم أكثر في انتشار ظاهرة التفكك الأسري، ويساعد النساء خاصة، في اتخاذ قرار الطلاق عند مغادرة الوطن، هو توفر الدعم الاجتماعي والقانوني بعد الانفصال، والحصول على الحرية والاستقرار بالخصوص النساء المضطهدات، أو اللواتي وجدن أنفسهن أمام واقع صعب يناقض الأمنيات والتوقعات. دنيا، التي أنجبت طفلتها الثانية، بعد وصولها إلى فرنسا بطريقة غير قانونية، مع زوجها وابنها، سارعت إلى طلب الطلاق، حينما اكتشفت أن الحياة على الضفة الأخرى، عكس ما خططت، فلم تتمكن الأسرة من الحصول على سكن محترم، تقول: "ضربني زوجي وأنا حامل، بسبب ما يعيشه من ضغط، لم يحصل على عمل، وعشنا أياماً صعبة جداً.. برد وجوع ومعاملة في غاية السوء، خلافات على مدار اليوم..". تضيف دنيا: "التقيت جزائرية، شاركتها همي، فنصحتني بالطلاق، للحصول على مساعدات

ينتقل أفراد الأسرة من بيئة محافظة في الوطن، وغالبا من عائلة كبيرة متماسكة، إلى بيئة أكثر تحرراً وفرادانية، يعيش فيها كل شخص بحسب قناعاته وقيمه الشخصية، فيبدأ الأطفال بالتأقلم أسرع وأسهل من الكبار، ما يصنع فجوة ثقافية واضحة بينهم وبين الوالدين. ومن هنا، تبدأ أزمة الكثير من الأسر، حين يلوم الزوجان، الواحد الآخر، عن تقصيره في التربية والمتابعة وضبط السلوك، للحفاظ على القيم الثقافية الأصلية. ويعد هذا أكثر مصدر خلاف شائع لدى المهاجرين، ذوي الأبناء. تقول نصيرة، أم لثلاثة من المراهقين: "وصلنا كندا، قبل 3 سنوات، وانغمسنا في العمل، بينما يدرس الأبناء ويكتسبون ثقافة مركبة، ويستمررون في التمرد تدريجياً، فلم يعد من الممكن ضبطهم، بجعلهم يلتزمون ببعض الواجبات الدينية.. فقدنا طاعتهم وولاءهم، ولم تعد هناك هيبة أبوية في المنزل، وكان زوجي يلقي باللائمة عليّ أغلب الوقت، رغم أننا نتقاسم أعباء الحياة، ووصلنا إلى حد لم يعد بإمكاننا المواصلة كأسرة.. اختار الأبناء البقاء معي، وغادر زوجي باتجاه قطر بعد الطلاق".

دعم قانوني.. والجمعيات تتبنى ما تفكك

بات واضحاً، أنه في الكثير من دول المهجر، يمكن للمرأة أو الرجل

دمية "البوبو" المخيفة:

حينما يروض المشاهير الوحش ويصبح مثل الحمل الوديع

لم يكن
يعتقد الفنان
"كاسينغ
لونغ"،
المولود
في هونغ
كونغ، أن
الوحش
الصغير الذي
صنعه،
سوف يصبح
في يوم
ما، أحد
اهتمامات
كل
الأشخاص
في العالم،
ويتحول
فجأة إلى
موضة،
يتهافت
عليها الكبار
والصغار،
على حد
سواء.

ولعل السبب الرئيسي في انتشارها، بهذا الشكل الكبير، أن العديد من مشاهير العالم امتلكوها، وضمها أغلبهم إلى الإكسسوارات الخاصة بهم، خاصة النساء، على غرار "ريهاننا" و"دوا ليينا"، وبما أن العالم العربي جزء من هذا العالم، يساير كل ما يحدث في العالم في كل المجالات، فقد كان له نصيب كبير كذلك، في هذا الوحش الصغير.

ووقع العديد من مشاهير العرب حصولهم عليها، بل كان الحصول عليها بالنسبة إليهم محطة جديدة، أو "ترند"، ذلك اليوم، ودعا بعضهم إلى السعي إلى شرائها باعتبارها أيقونة جديدة، تدخل ضمن إكسسوارات المشاهير، في كل دول العالم، وهو، ما تحقق. فقد سارعت العديد من العائلات، بكل أفرادها، لشراء هذا الوحش الجميل.

الغريب في الأمر، أن أوصاف هذه الدمية تدخل ضمن مواصفات القبح والغرابة، بل المخيف، شكلاً، أي تعبر عن شخصية وحش، كما يقال، لكنها فجأة تحولت إلى وحش وديع، إن صح التعبير، رغم القبح الذي تحمله، بحيث يظهر من شكلها أنها تملك عينين واسعتين وأذنين مدببتين، وأسنان بارزة، ما يعطيها ملامح مخيفة عند الأطفال خاصة، ولا يمكن ضمها إلى لعبهم، باعتبارها لعبة لطيفة، إن صح القول، فهي ليست كذلك.

ونتيجة للطلب المتزايد عليها، فقد ارتفعت أسعارها بشكل كبير، والتهبت أسواقها وحققت طوابير طويلة، في العديد من الدول الغربية والعربية، على حد سواء، حتى صل سعرها إلى 300 دولار، للنماذج المشهورة للدمية، أما الإصدارات النادرة، كما يعبر عنها، فقد لامست 1580 دولار، وهو سعر جنوني مقارنة بشكل هذا الوحش الصغير.

كما دعا الكثير من المشاهير إلى اقتنائها، وجعلها موضة هذه السنة. وكان، في المقابل، من حذر منها، خاصة للأطفال. فهي توقظ الذاكرة الخفية عندهم، على حد تعبيرهم، لأنها تدخل في خانة الوحوش المخيفة، التي لا يمكن للطفل الصغير أن يلعب بها، بل أبعد من هذا، فقد استغرب العديد من الأشخاص في الوطن العربي من مختصين اجتماعيين ونفسانيين، الثورة التي أحدثتها هذا الوحش، داخل العائلات العربية، بالرغم من أنها مجرد دمية، إلا أن الهوس بها تجاوز الحدود.

تضاف ظاهرة دمية "البوبو" المخيفة إلى العديد من الظواهر، التي أصبحت هوساً عند شعوب العالم، خاصة حينما يدعو إليها المشاهير، الذين حولوا العديد من الأشياء التي لا قيمة لها إلى أشياء ذات قيمة تنافس الذهب والمجوهرات.





الممثلة

عباسية عميري

للشروق العربي:

عودة المسرح المدرسي أصبحت أكثر من ضرورة

تحدث الممثلة عباسية عميري للشروق العربي، عن واقع المسرح الجزائري بين الواقع والمطلوب من وجهة نظرها، كما تعرج في هذا الحوار على ماضي الركح وحاضره، حيث ترى أن الماضي للأسف، أحسن من الحاضر لعدة معطيات، معتبرة أنه، بالرغم من أن النصوص المقتبسة، مازالت تقدم رسائل إنسانية عديدة، إلا أنه يجب الخوض في تجارب واقعنا، الذي يمكن من خلاله أن نضع نصوصاً راقية وأبدية على حد تعبيرها، وتدفعنا إلى التخلي عن عملية الاقتباس.

• الاقتباس يقيد الإبداع ولو بحثنا في واقعنا سوف نتخلى عنه

ما يعيشه في الواقع، ومن وجهة نظري، أرى أن الاقتباس ربما يكون في بداية المشوار أي في المرحلة التكوينية للفنان مع العلم أنني لا أحيد الاقتباس، بالرغم من أنني لا أنكره كمصطلح علمي له أدواته وتقنياته. بالنسبة إلي، عملية الاقتباس تقيد الإبداع وتجعلك في إطار لا تخرج منه، وأنا أؤمن بأن الإنسان يبدع في ما يفكر به ويتخيله، وكل له القدرة على الخيال يستطيع أن يتعمق في عملية الإبداع، وبالتالي، يخرج من العادي المعتاد إلى المميز بفكر ورؤية، وأسلوب جديد، ولو أننا قمنا بعملية تفتيش وبحث دقيق في واقعنا ومجتمعنا، سنجد ما يجعلنا نتخلى عن عملية الاقتباس من النصوص العالمية، فيمكن أن نذهب إلى الدراسات الاجتماعية والدراسات النفسية، التي تعاني من الغبار في أدراج مكتبات الجامعات ونجعلها نصوصا تتحدث.

المسرح الجزائري بين الماضي والحاضر من وجهة نظرك؟

لو تحدثنا عن المسرح في الجزائر، سيذهب بنا التاريخ إلى الفترة اللاتينية في ظل القرطاجيين والرومان، وتأثرنا بالثقافة الفينيقية والثقافة الفرعونية، وقد تحدث شارل أندري جوليان في كتابه (تاريخ إفريقيا الشمالية)، عندما قال: "كان عدد المسارح في إفريقيا يفوق عدد الملاعب، وكان مسرح تيمقاد ودكة منحوتين في ربوة كما هو الشأن في اليونان...". هذا يؤكد أن للجزائر ثقافة ووعيا بأهمية المسرح منذ القدم، أرى أن الأمس كان أفضل بكثير وحضور الجمهور أقوى من اليوم، وكان واعيا بأهمية المسرح في حياة أفراد المجتمع نفسيا واجتماعيا، أما حاضرا، فقد تراجع الجمهور وتراجع الإبداع، فيجب علينا أن نعيد بناء استراتيجية جديدة، لتعيد النبض من جديد للمسرح والمسرحيين، بالرغم من أنني لا أنكر أن هناك مبدعين مسرحيين في الوقت الحالي.

بعيدا عن المسرح، هل فيه فرص الظهور في التلفزة أو السينما أو في مجال آخر؟

لا أريد التسرع في المجال التلفزيوني أو السينمائي، فأنا أؤمن بأن كل شيء يأتي في وقته المناسب، وكما قلت سابقا، أنا شبيهة السلحفاة التي سبقت الأرنب، ولكن لي مجال آخر، وهو مجال علم النفس، الذي هو تخصصي في الجامعة، وأتمنى أن أتمهن هذا التخصص الراقي كمعالجة نفسية.



• لهذه الأسباب مسرح الأمس أحسن من حاضره اليوم

نبدأ من المهرجان الوطني للفكاهة بالمدينة، حيث ترشحت لنيل جائزة أحسن دور نسائي..

سأعيد إجابة الدكتورة والمخرجة، سمية بن عبد ربو، في منشورها الفيسبوكي، الذي نشرته في صفحتها لتهنئي بالفوز للترشيح فقالت: الترشح لجائزة أحسن دور نسائي، هو في حد ذاته جائزة.

وأنا مقتنعة بأن الجائزة، هي تحفيز معنوي ونفسي على أن تطور الممثل من قدراته وأدواته المعرفية بهذا العلم، أي علم المسرح، فليس بالضرورة أن تخدم الممثل، فأحيانا نعم وأحيانا لا، المهم هو استمرار الممثل في العمل المسرحي والاجتهاد في تطوير نفسه.

كيف ترى عباسية مشوارها في مجال المسرح إلى حد الساعة؟

أرى نفسي في مجال المسرح، أنني أشبه السلحفاة التي تسابق الأرنب، فعباسية تمشي بخطى ثابتة على أرض صلبة حتى لو بطيئة، وكما يقول المثل الشعبي: "بالرزانة تنباع الصوف". هل تعتقدين أن ما يقدمه الركح من عروض استطاع أن يرجع الجمهور إلى المسارح؟ هناك عدة عوامل جعلت الجمهور يبتعد عن المسرح من بينها: العشرية السوداء واغتيال أعمدة المسرح، على سبيل الذكر لا الحصر، عز الدين مجوبي وعبد القادر علولة وغيرهم.. وأيضا، غياب الإعلام على مستوى مؤسسات المسارح واعتماده فقط على صفحات الفيسبوك، التي ليس لها نسبة مشاهدة عالية، وهذا يقطع التواصل بين المتلقي والمسرح، وأثر على غياب الجمهور، والمسارح مثل مسرح سعيدة على سبيل الذكر لا الحصر، لا تعتبر مؤسسة منفتحة على فضائها، أي محيطها الحيوي من المؤسسات والناس ومختلف الفئات المجتمعية، حاليا يركزون على الفاييس بوك في الإعلام وصفحة الفاييس بوك للمسرح يتابعها المهتمون فقط بعني المثلون، والذين لهم علاقة بالإنتاج من مؤلف ومخرج وسينوغرافي وعائلاتهم مباشرة، دون أن ننسى مواقع التواصل الاجتماعي التي أصبحت تنافس المسرح دون معرفة علمية، فمواقع التواصل الاجتماعي غزت العقول وأصبحت تداعب الغرائز بدل الفكر، وأصبح من الواجب أن نعيد النظر والتفكير في الجيل القادم بإرجاع المسرح المدرسي، حتى نخرج منه جيلا مفكرا وفنانا، ليس بالضرورة الجميع يمارس المسرح، ولكن بالضرورة أن الجميع يخلق له وعي بأهمية المسرح وأهمية الحضور لمشاهدة العروض المسرحية سواء العالمية أم المحلية.

يرى البعض أن فيه مبالغة في اقتباس النصوص المعروضة حاليا ما رأيك؟

لا ننكر أن الاقتباس للنصوص العالمية له رسائل إنسانية مازالت على قيد الحياة، بالرغم من موت مؤلفيها، وأشكر بدوري وزارة الثقافة والفنون على استراتيجيتها الجديدة، في السنوات الأخيرة، فهناك موجة للاقتباس من الروايات الجزائرية إلى المسرح والسينما، لتشجيع وترويج ونشر الأسماء الجزائرية والأدب الجزائري في مجال المسرح والسينما، وهكذا، تبقى الأسماء الفنية الجزائرية خالدة. لكن الجمهور الحالي يريد من الفنان أن يقتبس



اجبين وأنواش وخامسة
هافوست

الجلي الشاوية.. قطع من تراث الأوراس

الجلي، ليست فقط إكسسوارات تزين المرأة. فمع مرور السنين، كانت الجلي تعبيرا عن الهوية والتراث. ولا يمكن لجلي أن تضاهي قصص الجلي الشاوية الأصيلة العريقة، الضاربة في الجذور. جلي لها أسماء رنانة، واستعمالات تفوق الزينة. هيا لنسمع حكاية تيزوزاف تيشاويين كالإبزم وافوست وأنواش.



أسماء الحلبي الشاوية خارجة عن المألوف. فهل تدرون أن هناك أساور تسمى هيطاوين بوبا. على مستوى الخصر، ترتدي المرأة الشاوية المحزمة الشاوية الفضية، وتعرف بمحزمة قالب السكر، وهو إكسسوار يرافق الجبة والقندورة الشاوية العريقة.

الخلخال الشاوي، لا يختلف كثيرا عن بعض مناطق الوطن، فهو مرصع بقطع من المرجان، وتزينه ثقوب متناسقة، وعادة ما يرتفع من كاحل المرأة بعشرة سنتيمترات.

الخلخال، ليس الإكسسوار الوحيد في قدم المرأة الأوراسية. فالأرديف قطعة رقيقة من الفضة المصقولة بعناية فائقة، وتشكل دائرة مفتوحة. لا تلتقي على كل طرف مفتوح، منهارأس ثعبان الذي يرمز للخصوبة، وأحيانا ثعبان يعض ذيله، دليلا على دائرة الحياة، وفي قطعة الرديف نفسه حراشف الثعبان في بعض المناطق، مثل أريس، يتم صناعة رأس ثعبان بطريقة مميزة، مع إضافة جوهرة كرسالية ذات لون أخضر أو أحمر.

يرتدى الأرديف الفضي على القدم بصفة يومية، بينما يرتدى الأرديف الذهبي، أو ما يسمى بالشيشخان، في المناسبات. عدد الردايف يتغير بحسب المرحلة العمرية، وتزداد القطعة سماكة، كلما أنجبت المرأة طفلا جديدا.

ويستعمل لتثبيت الحلبي الآخر فوق الرأس، مثل هيمشرفين، هينعاسين، هاعصايبث. حلبي جميل جدا، ويديع الصنع، هو حلبي الشوشانة، وهو عبارة عن ثلاث حلقات مثبتة بسلسلة في العنق.

ترتدي الشاوية قلادة أزرار، وهي عبارة عن خامسات عديدة، ترمز إلى عصر المعادن، وأحيانا هلال وسمكة، تنتمي إلى العهد البوني.. كلها مدعمة بالمرجان.

رمز الملاحفة الشاوية

على مستوى الكتفين، تشد المرأة الشاوية ملحفها بحلي البزيم، أو هاخالات، وأيضا الشماسة والمدور، وهي عبارة عن قطعتين مثل البزيم، تستعملان في "التثبيت". هذا الحلبي قديم جدا، وكان يظهر على جميع التماثيل واللوحات النوميديّة.

الخامسة، في لغة الحلبي الشاوي الأوراسي، تدعى هافوست. وهو على غرار العديد من القطع الشاوية القديمة موثق بالأرشيف وبالوثائق وفي المتاحف وعلى الطوابع وحتى في اليونيسكو.

الدح، هو من الأساور الكبيرة، أسطواني الشكل، ويشبه في تصميمه ومكوناته الخلخال، لكنه أصغر منه، ويوضع على مستوى المعصم.

الحلي الشاوية قديمة جدا، تعود إلى آلاف السنين. ولكل حلبي ميزة واسم وتصميم خاص، مثل الجبين، البزيم، المدور، الخلخال، الرديف، الحزام، المقياس.. وتشكل مجتمعة التوليفة المثالية التي تجعل من الملاحفة الشاوية تحفة تمشي على الأقدام. الحلبي الشاوية لها ميزة، وهي البساطة في التصميم، وأيضا احترامها المعدن الذي صقلت منه، فهي لا تحب الأحجار والألوان الصارخة، بل تشكل صداقة استثنائية مع بعض الألوان الأساسية في صناعتها، مثل الأزرق والأخضر والأصفر بالإضافة إلى المرجان.

إذا بدأنا في وصف الحلبي الشاوية، فلا بد من البدء من الرأس، نزولا إلى أخمص القدمين، وتاج الشاوية هو حلبي أجبين، وهو قطعة تتلاحم فيها مربعات مخرمة من الفضة في نصف دائرة، وتتصل أطرافها بالقماش أو بسلسلة فضية.

حلي آخر، يزين الرأس، مشهور بتصميمه الجميل، وهو القطينة، والكلمة بحد ذاتها بالتغير الشاوي، وتعني الواصلة، لأنها تصل بين قطع الحلبي الأخرى. لقطينة من الحلبي الموثقة مع الحلبي الشاوي الأوراسي في اليونيسكو.

من القطع الراقية في الحلبي الشاوي، حلي أغناج أو أنواش، وهو قطعة تلبس فوق عصابة الرأس، المشهورة باسم أقنور أو أغنبوز،





الممثل القدير

مدني نعمون: رحيل عم كل الجزائريين

رحل الفنان القدير، مدني نعمون، وهو يعاني الصمت في إحدى العيادات الخاصة بالجزائر العاصمة- دالي إبراهيم-.
فنان ركب صهوة الفن المحافظ والأصيل، منذ الصغر، وهو يداعب براءته في الحي العتيق، القصبة بالجزائر العاصمة،
استطاع أن يصنع لنفسه اسما خالدا، تتوارثه الأجيال طويلا، وتبقى ذكرياته الفنية متعلقة بذاكرة جيل كامل.

إنسانية الأفراد لا غير. الوقوف عند "عمي برهان" اليوم، بعد رحيله، وقوف اعتراف بفنان، رحل في عز الصمت، رحل ولم تفارق ابتسامته محياه الجميل، رحل رغم الألم، لكنه احتفظ به لنفسه، ووزع على من يجلس إليه في الأيام الأخيرة الأمل، ولم يصفق للعجز ولا للمرض وبقي صامدا، كصمود إرثه في عالم الفن، الذي توزع بين المسرح والتلفزيون بنفس الروح والدعابة والطيبة، التي من الأكيد أنها سوف تبقى خالدة خلود اسمه في ذاكرة الفن الجزائري.

قبل أن يصل الراحل مدني نعمون إلى "عمي برهان"، مر عبر "الغولة"، ولم تخفه رغم حكايات الخوف التي تروى للأطفال الصغار، كما عاش "احمرار الفجر"، وهو ذلك الزمن القليل، قبل أن تسرقه شمس الضحى، ليصنع بعدها شعاعا جديدا في عالم الفن، ويضيفه إلى مسيرته ومكتبة الثقافة الجزائرية، ورغم أنه "المحقوق"، إلا أنه بقي إنسانا يداوي جرح الغلابي، ويزرع الورود بدل الشوك أمام كل المهتمين في هذا العالم، ويمد يده إليهم من أجل رفع رأس الشموخ والوقوف منتصب القامة أمام كل العراقيل والمتاعب، لم يكن من الصعب على الراحل مدني نعمون، أن يلامس قلوب كل محبيه، خلال "السلطان عاشور العاشر"، فقد كان عم كل الجزائريين، في هذه السلسلة، تلك الشخصية التي تصنع الحكمة والوقار، استطاع بذلك، أن يلامس القلوب بصفاء قلبه.

قبل أن يترجل عمي برهان، ترك رسالة مرثية يمكن لكل من عرفه عبر الشاشة أو على الخشبة، أو في السنوات الأولى، حينما بدأ التأسيس لمكتبته الفنية، أن يراها، وهي أن الفن رسالة قبل أن يكون شيئا آخر، قبل أن يكون شهرة ومالا، قبل أن يكون خلقة وجمالا، وهو ما عجز عن صنعه الكثير ممن ينتمون إلى هذا المجال، حينما تعلقوا بالمظهر وليس الجوهر، حينما تعلقوا بالاصطناع قبل العفوية والارتجال، وهي رسالة واضحة إلى الجيل الجديد، حتى وإن لم يحملها ويقراها على الملأ، إلا أنها واضحة وضوح الشمس، في ما قدمه وما تركه في الخزانة الثقافية الجزائرية.

يرحل عمي برهان في عز الصمت، يرحل وقد لامس ستة عقود في الفن الراقي، يرحل وقد عاش ثمانين سنة، بين الإنسان والفنان، وبينهما الطيبة والإبداع، والوقار والأناقة، ليترك المجال بعده، لمن يريد فنارا يذكرك به بعد رحيله، فعمر الفنان بين محبيه مرتب بالنوعية وليس الكمية، كما يعتقد البعض.



جيله الذين سار معهم جنبا إلى جنب منذ عقود كثيرة، أم من الجيل الذي كان له شرف الجلوس إليه ومعرفته عن قرب، من خلال العديد من أعماله الراقية.

هو ابن الحي العتيق القصبة بالجزائر العاصمة، ولد سنة 1944، الحي الذي أسس لنفسه وعالمه الفني، وكانت الانطلاقة منه، من خلال الأثير الإذاعي، حين دأب ميكروفونه، وهو لم يتجاوز سن العاشرة، ومنه بدأت حكاية "مدني نعمون"، الإنسان الطيب واقعا وتمثيلا، تلامس فيه هذا الكرم وأنت تجالسه حتى دون معرفة سابقة، هو ضاحك مبتسم لكل من حوله، ويرافق الجميع بنفس الشعور والإحساس، إحساس التقدير والاحترام، دون النظر إلى المنصب ولا إلى المهنة، بل يلامس

عرفه في السنوات الأخيرة، عبر مسلسل "السلطان عاشور العاشر"، باسم "عمي برهان"، الذي برهن حقا، أن الفن الهادف والراقي، لا ينطفئ نوره ورسالته، ولن يفيل رغم ضوضاء الدخلاء ولا المتسلقين، وسوف يبقى ابن مدرسة عريقة صنعت المجد والخلود للمسرح والتلفزة الجزائرية. ويكون بذلك شاهدا على جيل كامل قدم للمكتبة الفنية الجزائرية، النجاح على طبق من ذهب، ومهد الطريق أمام جيل المستقبل، ليكون خير وريث للفن الهادف.

من السهل، أن تصبح فنانا في زمن قصير، خاصة ونحن نطرق أبواب عصر التكنولوجيا الحديثة من كل الجهات. هذه الأخيرة، مهدت الطريق أمام كل من هب ودب، لأن يدخل بيت الفن، وفي بعض الأحيان دون إذن. لكن، من الصعب، أن تحافظ على هذا اللقب لعقود طويلة، وهو ما حققه "عمي برهان"، الذي لامس الأبيض والأسود وداعب الألوان، وهذا يترجم قصة نجاح ملونة بجميع الألوان، ليس من السهل أن تجمع بينها، لذا، يعتبر من بين الفنانين القلائل الذين، حققوا هذا الامتياز.

لقد اختار "عمي برهان"، لأن يكون فنانا، وأن يثري خزانته الفنية، عبر الفن الرابع، وعالم الطفولة، التي داعب خلالها طموحاته في أن يصبح له اسم يضاف إلى جنب عمالقة الفن في الجزائر، وهو ما تحقق حتى ولو اعتبره الكثير من المتبعين والمختصين كان متأخرا. وهنا، يقصدون عالم الشاشة والأضواء، لكن التأخر خير من عدم المجيء كما يقال، كما أن الحضور لا يقاس بعدد السنوات، لكن بقوة التأثير في عالم الفن، وهو ما حققه "عمي برهان"، الذي دمعت عينا كل ما سمع بخبر وفاته، سواء من أبناء

صوت جميل،
صدح من الغرب
إلى الشرق،
موهبة فريدة
وإحساس متفرد،
جعلها أيقونة
من أيقونات
الفن الجزائري،
في الثمانينات
خاصة.. إنها
مليكة مداح،
التي عرفها
الجمهور وأحبها،
وافتقدتها بعد
اعتزالها الفن، منذ
سنوات. الشروق
العربي، تفتح
سجل ذكريات
الزمن الجميل.

اسمها خالدة



اعتزلت في أوج فنها مليكة مداح..

صوت وهران الحساس



ولدت مليكة مداح، واسمها الحقيقي مليكة مداح، في 4 جويلية 1964، في سيدي لحسن، بولاية سيدي بلعباس. تنحدر مليكة من عائلة محافظة، كان لها مشوار دراسي مميز، ودخلت الجامعة، فقرنت التعليم بالموهبة، وبذلت مجهودها للنجاح والتفوق. أول خطوة، في مسيرة الشهرة، بدأت بظهور لافت في برنامج "الحن وشباب"، حيث أظهرت قدراتها الصوتية بأغنية لكوكب الشرق، أم كلثوم، "حيرت قلبي معاك"، مشاركة حجزت لها مكانة في الساحة الفنية الوهرانية والجزائرية عامة.

مليكة مداح، من الفنانات القلائل، اللواتي كن يكتبن ويلحنن أغانيهن.. فعادة، ما توكل الفنانات مهمة الكتابة والتلحين إلى الرجال. لكنها، غنت لكبار الملحنين، وكتاب الكلمات، مثل أحمد وهبي، باي بكاي، قويدر بركان، معطي بشير، بلاوي الهواري، محمد زيتوني، صايم الحاج، كمال حمادي..

اشتهرت مليكة بصوتها العابر للمشاعر. لكنها، في حياتها اليومية، كانت تتمتع بمواهب أخرى، كالطبخ وركوب الخيل.

ساعدت محطة وهران الفنانة، مليكة مداح، في الانتشار، خاصة أنها خاضت تجربة المسرح الإقليمي كممثلة.

أول أغنية سجلتها المطربة المعتزلة، مليكة مداح، كانت بعنوان "لعبت بي الليالي"، وهي من كلمات الشاعر عبد الله طموح، وألحان الراحل أحمد وهبي.

لكن أشهر ديو وهراني بامتياز، قدم في زمن الثمانينات، ديو الفنان بارودي بخدة، الصوت

الجالس قربي"، "علاش"، "انتهينا"، "عاشرته انا"، "يا درى واش مكتوب معاك"، "حبيبي"، "غرك الصبر"، "دكتور يا حكيم"، أغنية كانت تذاع كثيرا عبر أمواج الإذاعة الوطنية، و"دمروني العشاق".

اعتزلت الفنانة المحترمة، مليكة مداح، في أوج شبابها وعطائها الفني، لأسباب شخصية. ولكنها، تركت أغاني جميلة وراقية، عكست مستوى الفن في زمن العمالقة والأيقونات. وفي الأخير، نستعير كلمات أغنياتها الشهيرة، لنقول إن مليكة مداح صيفها طرب وخريفها حب وشغف.

الأوبيرالي، والفنانة مليكة مداح، ملكة الإحساس، في رائعة "في الصيف حلاوة وفي الخريف عداوة"، وكان ذلك عام 1986. من كلمات الفنان صايم الحاج، (طيب الله ثراه)، وتلحين الفنان بلاوي الهواري، رحمه الله.

كلمات الأغنية معبرة وحساسة تقول:
تحت شمس العشيبة في لبسة صيفية
هنا بدا حُبنا ومات في هذا الشط بالذات
في الصيف حلاوة وفي الخريف عداوة
بدا حُبنا ومات في هذا الشط بالذات..

من الأغاني الأيقونية الأخرى، لمليكة مداح، أغنية "قريت فيك لمان"، "يا غزالي"، "هذا المكتوب"، "يا

تكوين، وكان نجاحه في الكرة في هذه السن يعد معجزة.. ونظرا إلى إمكاناته، نصحه مكتشفه (خرفي وهاب) بالأخير الوقت، فعرضه على أندية من مستوى أعلى، وتم رفضه، في أواسط شباب بلوزداد، ولم يسمح له بإجراء التجارب في مولودية سعيدة، بحجة اكتمال القائمة. أما محطته التالية، فيتحدث عنها وكيل الأعمال، ابن سعيدة، فيصل عبيد، فيقول: "لقد قضى ليلة كاملة في سيارة، تم تأجيرها قبل انضمامه إلى رديف مولودية العلة.. تجربة لم تكن مفروضة بالورود، فقد تعين عليه، بحسب ذات المتحدث، أن يبيت في مقهى شعبي، سعياً وراء حلمه.. فصر وتحمل ولم يتذمر. كل ذلك، كي لا يعود إلى الخلف، ولما برز مع شبان "البابية"، انتقل إلى رديف وفاق سطيف، فلفت نظر المدرب زكري، الذي رفاه ومنحه أول فرصة تم تغيز الذي أشركه في مباريات نهاية موسم -2018، 2019، قبل أن يأخذ الثقة مع نبيل الكوكي. وهنا، بدأ أن أموره انفرجت أخيراً، بعد سنوات من الشقاء، لكنه، لم يحصل في الحقيقة على سنتيم واحد، واستمر معه الأمر، طيلة عام كامل، بسبب دخول الرئيس، حسان حمار، السجن، وفق تأكيد المناجير، الذي تربطه علاقة باللاعب.. الأمور لم تكن سهلة، حتى بعد أن فرض نفسه في الوفاق، وصار أحد أبرز لاعبي البطولة، معاناة فريقه المستمرة من الناحية المادية جعلته يتأخر دوماً في نيل مستحقاته، كما كان راتبه أقل بكثير من أجور لاعبين مستواهم أقل، ولكنه، صبر وثابر وبرز وتألّق، وأسهم في الكثير من أهداف وانتصارات الوفاق، وأثمر ذلك التحاقه بالأهلي المصري، وبعده، سيراميك، لينضم، هذا الموسم، إلى نادي لوغانو السويسري.

انضم الدولي الجزائري، أحمد قندوسي، إلى نادي لوغانو السويسري، حيث وقع على عقد لمدة ثلاث سنوات، يمتد حتى 30 جوان 2028.. بشماني مباريات دولية، مع المنتخب الجزائري، لا يحمل قندوسي معه الخبرة فحسب، بل يحمل معه أيضاً دافعاً قوياً، بحسب ما أكده النادي، على موقعه الرسمي، مضيفاً أن انضمامه إلى لوغانو يمثل فرصة مهمة له، لدخول عالم كرة القدم الأوروبية، وإثبات جدارته في بيئة تنافسية جديدة، ومختلفة تماماً عن البيئة التي اعتاد عليها قندوسي، لاعب خط وسط ديناميك، يتمتع بجودة عالية وخبرة دولية، وبمسيرة احترافية حافلة، امتدت بين الجزائر ومصر، حيث ارتدى قميص نادي كليوباترا (ناديه) والأهلي، الذي فاز معه بالبطولة والكأس، وكأس السوبر، ودوري أبطال إفريقيا هذا الموسم. وفي الجزائر، كان أيضاً قائداً لفريق وفاق سطيف، ومتألّق مع المنتخب الجزائري، منذ مجيء المدرب، فلاديمير بيتكوفيتش. وتعرّض الدولي الجزائري، أحمد قندوسي، لإصابة خطيرة جداً، في الساق، شهر أفريل المنصرم، خلال مباراة فريقه كليوباترا، أمام نادي فاركو، ضمن الدوري المصري. وأجرى عملية جراحية، وكل التقارير الطبية، أكدت حاجة أحمد قندوسي من 3 إلى 4 أشهر، من أجل العودة إلى الملاعب مرة أخرى، وذلك، بداية شهر سبتمبر القادم، مع فريقه الجديد. وقد تحدث الزميل، نجم الدين سيدي عثمان، منذ سنوات، عن قصة نجاح اللاعب، أحمد قندوسي، قائلاً: "التحق بفريق جيل رياض سعيدة، الذي ينشط في القسم الولايتي متأخراً، كان في السابعة عشرة من عمره، لم يحظ بأي

طوى اللاعب الدولي الجزائري، أحمد قندوسي، صفحة مهمة في مسيرته الكروية، فبعد وفاق سطيف، والأهلي وسيراميك المصريين، يحط الرحال بنادي لوغانو السويسري، حيث أمضى على عقد معه، لثلاثة مواسم، بمبلغ قارب مليوني يورو، في انتظار عودته إلى المنتخب الوطني، مستقبلاً، وهو الذي تم الاستغناء عنه، بسبب إصابة تعرض لها في الدوري المصري.

صبر وتحمل ولم يتذمر ووصل إلى "أوروبا"

هذه قصة نجاح أحمد قندوسي وهكذا تجاوز كل الصعاب

• تم رفضه في أواسط بلوزداد ولم يسمح له بإجراء التجارب في مولودية سعيدة

• زكري ونفيز والكوكي.. مدربون وضعوا ثقتهم في قندوسي

عقده ينتهي مباشرة بعد كأس العالم 2026

الفاف تريد تمديد عقد بيتكوفيتش إلى نهائيات كأس إفريقيا 2027

• بيتكوفيتش في طريقه لتأهيل
الخضر إلى خامس مونديال

يبدو أن العمل الذي يقوم به مدرب المنتخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، قد أقتنع الاتحاد الجزائري لكرة القدم، الذي عرض عليه تمديد عقده إلى نهائيات كأس إفريقيا، المقررة شهري جوان وجويلية 2027، خاصة إذا بقي يحصد النتائج الإيجابية، حيث تمكن من التأهل بسهولة كبيرة إلى نهائيات كأس إفريقيا 2025 بالمغرب، ويسير بخصى ثابتة نحو التأهل إلى كأس العالم 2026.

يبدو وأن الاتحاد الجزائري لكرة القدم يكون قد اقتنع بالمدرب، فلاديمير بيتكوفيتش، الذي تمكن منذ إشرافه على العارضة الفنية للخضر شهر مارس 2024، من تحقيق نتائج إيجابية.. البداية بالتأهل إلى نهائيات كأس إفريقيا للأمم، المقررة نهاية السنة بالمغرب، تأهل منتخب الجزائر إلى نهائيات كأس أمم إفريقيا، المغرب 2025، بعد مشوار رائع ومميز في التصفيات، لم يتذوق فيه طعم الخسارة، حيث احتل "الأفناك" المركز الأول في المجموعة الخامسة، التي ضمت كلا من الطوغو، غينيا الاستوائية وليبيريا، بعد تحقيق خمسة انتصارات وتعادل، وسجل لاعبه 16 هدفا، وتلقت شبابه هدفين فقط. وسبق لبيتكوفيتش أن أمضى عقدا يمتد إلى نهائيات كأس العالم 2026، يحصل بموجبه على راتب شهري يُقدر بـ 130 ألف يورو، أي أقل من ذلك الذي كان يحصل عليه جمال بلماضي، مع ضرورة تحقيق بعض الأهداف، من بينها الوصول على الأقل إلى ربع نهائي كأس أمم أفريقيا 2025 في المغرب، وكذلك التأهل لكأس العالم 2026، وسينال مكافآت خاصة، في حالة

تحقيق هذه الأهداف، تتراوح ما بين 200 ألف و400 ألف يورو، عن كل إنجاز. الاتحاد الجزائري، بحسب بعض المصادر، يريد الإبقاء على التقني السويسري على الأقل إلى غاية نهائيات كأس إفريقيا 2027، المقررة صائفة 2027 بأوغندا، تانزانيا، كينيا. وبحسب مصدر مقرب من الفاف، فإنه من غير المعقول الانتهاء من كأس العالم 2026، وترك المدرب بيتكوفيتش يغادر منصبه سنة قبل نهائيات كأس إفريقيا، ولذلك لا بد من استباق الأمور وتمديد عقده، حيث التقى رئيس الفاف، وليد صادي، والتقني بيتكوفيتش، حيث عرض عليه المسؤول الأول عن الكرة الجزائرية مقترح تمديد العقد. وقال بيتكوفيتش عن حظوظ الخضر في كأس إفريقيا في تصريحات نقلتها الشروق: "القرعة أوقعنا في مجموعة ليست بالسهلة، في هذه النسخة من بطولة أمم إفريقيا لا توجد منتخبات صغيرة، فجميع المنتخبات المتأهلة استحوذت مكانها في هذا الموعد، سنستعد بشكل جيد ونخوض مبارياتنا بكل جدية.. من الواضح، أننا المنتخب المرشح في المجموعة،

ويجب أن نتحمل هذه المسؤولية، هدفنا الأول سيكون التأهل إلى الدور الثاني، وبعد ذلك سنرى... صحيح أننا نملك فكرة عن منافسينا، خاصة غينيا الاستوائية، التي واجهناها مؤخرا خلال تصفيات هذه النسخة، مع ذلك يجب أن نركز على أنفسنا بدل التفكير كثيرا في المنتخبات الأخرى". لتمديد العقد، ينتظر فقط الموافقة، التي قد تكون في التاريخ القادم للفيفا، المقرر شهر سبتمبر القادم. وتعد إحصائيات بيتكوفيتش مع المنتخب الوطني إيجابية على طول الخط، بحسب المتبوعين للشأن الكروي في الجزائر، إذ قاد بيتكوفيتش المنتخب في 12 مباراة منذ تعيينه مدربا لـ "الخضر" شهر مارس 2024، فاز في عشر مباريات، تعادل في اثنتين أمام جنوب إفريقيا وديا وأخرى ضد غينيا الاستوائية. خارج الديار، في تصفيات كأس إفريقيا، كما خسر بيتكوفيتش مباراة واحدة فقط، في افتتاح تصفيات كأس العالم 2026 يوم 6 جوان 2024، أمام منتخب غينيا على ملعب "نيلسون مانديلا" بهدفين مقابل واحد.

بيتكوفيتش في طريقه لكأس العالم

يتطلع المنتخب الجزائري للتأهل لنهائيات كأس العالم للمرة الخامسة في تاريخه، والأولى منذ نسخة عام 2014. ويتصدر محاربو الصحراء ترتيب المجموعة السابعة برصيد 16 نقطة، بفارق ثلاث نقاط بعد الفوز على أقرب ملاحقيه، منتخب موزمبيق سهرة هذا الثلاثاء 1-4. وقبل نهاية التصفيات بأربع جولات بإمكان الجزائر ضمان تأهلها بشكل مباشر إلى المونديال، قبل جولة من نهاية التصفيات، بصرف النظر عن بقية مباريات المجموعة، إذ ستتمكن من حسم المركز الأول في المجموعة السابعة، ببلوغها النقطة 24.

وتستضيف الجزائر منتخب بوتسوانا في الجولة السابعة، على أن تحل ضيفا على غينيا في الجولة الثامنة، ثم تلتقي الصومال في الجولة التاسعة. ويمكن للجزائر حسم تأهلها في سبتمبر المقبل، قبل جولتين من النهاية، إذا خسرت موزمبيق في واحدة من مباراتي الجولتين السابعة أو الثامنة، أمام أوغندا أو بوتسوانا.

ويتصدر منتخب الجزائر مجموعته برصيد 16 نقطة، ويواجه في الجولة السابعة منتخب بوتسوانا، صاحب المركز الثالث بـ9 نقاط، الذي سبق له أن خسِر أمام "الخضر" في مارس الماضي بثلاثة أهداف مقابل هدف في مدينة فرانسيس تاون.

ويبقى الهدف القادم للخضر، هو تقديم أداء جيد خلال المباريات القادمة، وخاصة في تصفيات كأس العالم، حيث يسعى المنتخب الجزائري إلى تحقيق التأهل إلى المونديال، وبعدها سيركز على المنافسات المقبلة، وخاصة كأس إفريقيا



للأمم المقررة بالمغرب.

بيتكوفيتش يفلق الباب أمام الانتقادات ويغير رقم هاتفه

مباشرة، بعد تعيينه مدربا للخضر شهر مارس 2024، أرادت بعض الألسن عبر مواقع التواصل الاجتماعي التأثير على بيتكوفيتش وعلى خياراته، والتشكيك في استراتيجيته في اللعب، واختياره للاعبين، وخططه التكتيكية، وهذا قبل بطولتي كأس الأمم الأفريقية 2025 وكأس العالم 2026، لكنه بقي وفيا لمبادئه وسلوكه، لم يستسلم لتلك الانتقادات، حيث غيّر رقم هاتفه للابتعاد عن كل الضغوطات، ففي أقل من 18 شهراً على رأس المنتخب الوطني، ارتقى

إلى مستوى جميع التحديات وحقق الأهداف التي وضعها له الاتحاد أهمها التأهل إلى نهائيات كأس إفريقيا بالمغرب، ويسير بخطى ثابتة نحو التأهل إلى خامس مونديال، رغم أنه ورث منتخبا بعيدا عن مستواه الحقيقي، وأعاد عملية البناء وحوله إلى فريق يحظى بالاحترام من طرف كل المنتخبات، والأهم من ذلك، استعاد مكانه الحقيقي في الدوري قاريا، في انتظار كأس العالم، إذا مدد عقده مع الاتحاد إلى ما بعد عام 2026.

والجميع يقر اليوم بأن بيتكوفيتش يكون قد أنهى عملية البحث والتنقيب عن قائمة تعديده مستقبلا، وخاصة الذين سيعتمد عليهم في المناسبات، رغم أن رغبة الجماهير والمتابعين في رؤية لاعبين جدد وشباب، غير أن ذلك قد يصعب عليه المهمة، لذلك، فماعداد لاعب أو لاعبين، فإن التعداد الذي سيعتمد عليه مستقبلا يكون قد استقر عليه.

اللاعب الدولي السابق، نور الدين قريشي، قال في تصريحات صحفية عن المدرب الوطني بيتكوفيتش: "هناك مشكل عدم الصبر على المدرب من طرف الجماهير الجزائرية، علينا أن نتعامل بحكمة، لأننا سنعرض للمهزيمة مستقبلا لا محالة، وحينها علينا ألا نتسرع في الحكم على المدرب... لدينا لاعبون بمؤهلات جيدة، خاصة في الهجوم، وعلينا العمل من أجل الوصول إلى الأهداف المرجوة".

الدولي الجزائري الذي شارك في مونديال 1982 أكد أن المشكل الأكبر الذي يواجهه منتخب الجزائر الآن، أن "التعداد الحالي لم يلعب كثيرا معا، ما يجعله يفتقد التنسيق اللازم، علينا أن نمنح الوقت لهذا الجيل".



لعب مع الخضر 18 مباراة وغادر بسبب خلاف مع رابح سعدان



نسيم أكرور يعتزل الملاعب في سن 51 ويتجه إلى التدريب

بعد أن تجاوزت سنه نصف قرن بسنة، قرّر اللاعب الدولي السابق، نسيم أكرور، وضع حد لنشاطه الكروي، لينتقل إلى مهمة التكوين، ودخول عالم التدريب، لمنح تجربته الكبيرة والطويلة، التي اكتسبها في الملاعب، ليكون أكبر لاعب دولي جزائري، بقي في داخل المستطيل الأخضر، موجهًا رسالة إلى كل ممارسي الرياضة، بأن بالعمل والصرامة، والنظام الغذائي المتزن، يمكن معه البقاء في المنافسة إلى سن متقدمة.

• "لن أتقاعد.. وسأبقى في النادي مع اللاعبين الصغار"

تساعدني على ذلك، وبعدها، أفكر في لياقتي والتكتيك".

هذه قصته مع المنتخب الوطني

عندما استدعي نسيم أكرور، سنة 2001، إلى المنتخب الجزائري لكرة القدم، كان يبلغ من العمر 27 سنة، حيث شارك في 18 مباراة دولية، ولعب كأسين إفريقيين، الأولى بمالي، تحت قيادة رابح ماجر، سنة 2002، والثانية 2004 بتونس. سجل مع الخضر ستة أهداف، لكنه فضل الانسحاب في صمت، بسبب خلافه مع المدرب رابح سعدان، الذي لم يكن يشركه كثيرا، معتبرا أنه شرف كبير أن يتقمص الألوان الوطنية، ويبقى مناصرا ووفيا للخضر، "أعلم أن كل شيء تغير إيجابا للاعبين المنتخب والجزائر". لعب أكرور للعديد من الأندية، حيث بدأ سنة 1995 بنوازي لوسيك، ثم انتقل إلى البطولة الإنجليزية، ولعب لفريقيين وهما سوتون يونائيد ووركينغ أفسى، وبعدها العديد من الأندية الفرنسية، أهمها لوهافر، إيستر غرونوبل، وتروا، أفسى أنسي.. ونادي شامبيري.

"في ديسمبر أو جانفي المقبلين، إذا كان فريقي يواجه صعوبات، يمكنني التفكير في الأمر أيضا. على أي حال، لن أتخلي عن حذائي لأنني سأمرهما للأطفال...".

وكان أكرور قد أكد في تصريحات صحفية سابقة، على المميزات التي مكنته من البقاء في الملاعب مطولا، وخاصة حول النظام الغذائي الذي يعتمد عليه: "يجب أن تكون صارما جدا من هذا الجانب، أستطيع أن أكل نفس الشيء يوميا، المهم أن يكون صحيا، حتى إنني لم أشرب أبدا مشروبا سكريا، ناهيك عن الطعام الزائد، مثلا عندما أدعى إلى إحدى الحفلات، أتأخر قليلا عن العودة إلى المنزل، عكس ما كانت عليه الحال سابقا".

وعن حجم التدريبات، قال الدولي الجزائري السابق: "كيف أتدرب؟ في الواقع، أنا لا أعرف ذلك حقا، يسألني المدرب قبل كل بداية موسم، إن كان جسدي على ما يرام، بصراحة، لا أملك الإجابة في تلك اللحظة، أضغ في رأسي أن كرة القدم هي للاستمتاع مع المجموعة التي

وقال الدولي الجزائري، نسيم أكرور، في تصريحات صحفية: "سأعادر الملاعب، لكن شغفي بكرة القدم لا يزال كما هو". هذا، صرّح به المهاجم، الذي احتفل بعيد ميلاده الحادي والخمسين في العاشر من جويلية المنصرم، وهو الذي لعب موسما من 11 مباراة في دوري الدرجة الثالثة مع نادي شامبيري: "كنت سأعتزل منذ سنوات، لكن القدر والإرادة كان لهما كلام آخر... ففي الصيف الماضي، على سبيل المثال، أخبرت فريقي شامبيري بأنني سأعتزل اللعب، لكن الرئيس اتصل بي، ولعبت موسما آخر!" مضيفا: "سأبقى في الفريق وسأعمل مع أعضاء النادي في جلسات فنية وأتدرب أمام المرمى، كل ذلك في جو من المرح. علينا أن نلهم الأطفال حب كرة القدم".

ويعتبر نسيم أكرور، من اللاعبين القلائل في العالم، الذين بقوا في المستطيل الأخضر إلى غاية سن 51، كما يرفض الحديث عن كلمة التقاعد، قائلا: "التقاعد الحقيقي يكون في سن 65.. سأترك الباب مفتوحا للعودة إلى الملاعب خلال بضعة أشهر، إذا طلب مني ذلك". واعترف أكرور، مجدداً، لصحيفة دوفيني ليبري:

صيحة الشروق

ذات بعد مادي تفتقر إليه دلالة الكلمة. وهو ما حدا بالبعض إلى القول: "إن الصورة تعبر عن الأشياء، بينما تعبر الكلمة عن الأفكار".

الصورة الذهنية، كما الصورة الفوتوغرافية، كأدوات للاتصال والتلقين والتأثير والإقناع، كثيرا ما كانت محل بحث وتشكل تخصصات لدراسة أوجه قوة تأثير الصورة في العملية الاتصالية، على اعتبار أن الصورة أيضا هي منتج فني جمالي، وفي كل الحالات، فهي تقنية اتصالية مؤثرة وحاسمة في أي عملية اتصالية، فنية أو خبرية أو رسالة سياسية أو فكرية. لهذا، حظيت الصورة، منذ ظهورها وانتشارها، باهتمام بالغ بقية تأثيرها. خضع تطور أشكال الصورة لجملة من التغيرات الاجتماعية والثقافية، أبرزها التطور الصناعي، الذي أحدثته الثورة الصناعية في أوروبا ما بعد القرن 18. ما قبل ذلك، كانت الصورة تلعب دورا فنيا عبر الرسم والفن التشكيلي بمدارسه الفنية.

غير أن الصورة التي سوف تقلب رأسا على عقب منظومة الاتصال، هي الصورة الفوتوغرافية، لكونها مرتبطة بسياق تطور صناعة الورق والطباعة التي أسهمت في نشر الكتب والصحف بمختلف أشكالها وأنواعها، في ما بعد.

عندما نتحدث، اليوم، في لغة الإعلام، عن كون "صورة واحدة تساوي ألف كلمة"، فهذا الادعاء لم يكن من فراغ، بل من حقيقة معرفية. فكثيرا، ما نتحدث عن بلاغة الصورة، قياسا بالوصف الكتابي، لاعتبارات فنية وتوصيلية وإقناعية، حتى ولو أن الصورة الفوتوغرافية، ولا حتى المتحركة، قد لا تحمل المشاعر التي يقدمها النص التصويري أو الأدبي، على سبيل المثال.

تدخل حاسة البصر، لتعزز نفسها، عبر جمع عناصر المادة الخبرية، في شكل تكثيف للصورة الذهنية، التي يتخذها العقل والخيال. فهي تمثل الدليل الملموس على شيء متخيل عبر النص الخطي الكتابي. لهذا، تبدو أحيانا أبلغ من النص الشفهي، أو الكتابي، من حيث الإقناع، أي من حيث قوة التأثير الاتصالي. فكل عملية اتصالية يكون الهدف منها الإقناع بفكرة أو رأي أو وجهة نظر أو خبر أو قصة، مهما كان شكل هذا الإقناع سلبيا أو إيجابيا، برفض رواية أو قصة سردية خبرية ودحضها، أو محاولة تأكيدها وإقناع الآخر عبرها، "فما من شك في أن ثمّ اختلافا جوهريا بين الكلمة والصورة. فالصورة الذهنية التي تولدها الكلمة، تختلف اختلافا كبيرا عن الصورة البصرية. تكون دلالة الصورة



عمار يزلي

الصورة وثورة الاتصال الحديث

إذا كنا، اليوم، نشهد ثورة في تكنولوجيا المعلومات، فإن الصورة تبقى أكبر حدث، يحقق الحديث عن اختراق غير مسبوق، قياسا بما حدث تاريخيا.

