الشروق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية

أكتوبر 2025 العدد: 1139 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3 €

سرقة أغراض الموتى .. لصوص بلا إنسانية يتصيدون الحوادث للسطو على أصحابها!

لعبة "الدومينو" في الأحياء السكنية .. قيام الليل في العبث!

في ظل التعامل بالمظاهر.. هل اللباس يعكس شخصية الفرد؟

النجمة المصرية

ريهام عبد الغفور

للشروق العربي:

بعد وفاة والدي لم أعد أخاف من الموت!

ظاهرة بيع الماء في الطرقات.. تجارة تستهوي الأطفال والمراهقين!

الشروق العربي

مجلة شهرية

في ظل التعامل بالمظاهر..
هل اللباس يعكس شخصية الفرد؟
30

ظاهرة بيع الماء في الطرقات..
تجارة تستهوي الأطفال والمراهقين!
31

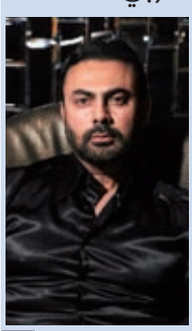
سرقة أغراض الموتى ..
لصوص بلا إنسانية يتصيدون الحوادث للسطو على أصحابها!
51

لعبة "الدومينو" في الأحياء السكنية..
قيام الليل في العبث!
59

النجمة المصرية
ريهام عبد الغفور للشروق العربي:

بعد وفاة والدي لم أعد أخاف من الموت!
18

الممثل محمد كريم لمجلة الشروق العربي:



وحدنا العرب كفنانين نهتم بالأرقام والمراكز
61

موضة

7 إطلالات لاستقبال يليق بالخريف
42

كيف تتخلص من الخلعة ونوبات الهلع والخوف؟
16

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
نسيبة علال-طارق معوش
م وليد -رابح علاوة -ليلى حفيظ

•كاريكاتير: **فاتح بارة**

•المسؤولة على الموقع الإكتروني
بثينة فضيل

•تصوير
سبع زهور

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

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

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

•الهاتف: **023713990/ 023713982**

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

الذكرى السادسة لرحيل علي فضيل

•ياسين فضيل

يمضي الرجال ويبقى الأثر..
صدقا كل الى زوال ..لكن
مآثرهم و آثارهم ستبقى
محصاة ومخلدة في ذاكرة
الشعوب وفي مخيلة الأجيال..

تمر 6 سنوات كاملة على رحيل أيقونة الاعلام الجزائري الراحل علي فضيل ..
لقد ترك لنا "الشروق" قلعة اعلامية محصنة برجالها ونسائها وصغيرها وكبيرها..
كم من عائلة تركها علي فضيل تسترزق من "الشروق"..
كل ما تركه صدقة جارية يصله أجرها وثوابها بحول اللّه وقوته..
6 سنوات بالثواني مرت وكأنها كلمح البصر أو أقرب، وبلغة العجايز "في رمشة عين".
الحِمل ثقيل والزاد قليل والقوة نقصت والتحديات صعبت وكثرت وأمام هذه المعادلة الصعبة تقف "الشروق" شامخة شاهقة مدافعة عن حياض الأمة بدءا من الجزائر الى غزة العزة الى أروقة الأمم المتحدة..
ولعل في الأمر سرا عظيما أن "الشروق" تغذت من جينات الراحل علي فضيل..
ستبقى "الشروق" وهي من قيمة إسمها ورسمها في الخط الأمامي للدفاع عن الوطن الأم "الجزائر" وكفى بها نعمة.

إشراقة

•صالح عزوز

ثقافة العمل التطوعي... ليس كل نجاح "بالدراهم"

أضاف العمل التطوعي، في بعض التظاهرات الثقافية، نسبة مهمة في نجاحها، وغير فكرة كانت راسخة منذ زمن بعيد، وهي أن النجاح يجب أن يقابله شيء مادي، أو كما يقال بالعامية "الدراهم"، لكن، ظهر أن الأمر ليس كذلك، عند المتطوعين، الذين قدموا للفعالية الثقافية، الجهد والاجتهاد من أجل نجاحها، مقابل الاعتراف بما يقدمونه فحسب. لكن، ما يجب ذكره، أن ثقافة العمل التطوعي، لا تأتي بالمجان، بل بتقديم الظروف والمحيط من أجل قطف ثمارها، ويكون هذا، بدءا من غرس حب هذه الفعالية الثقافية في نفوس المتطوعين، لكي تصبح جزءا من شخصيتهم، وأن تعبر عن محيطهم الجغرافي، حيث يشعرون بالانتماء إليه، من خلال هذه الفعالية، وهو ما يفتح لهم شهية الانتماء إلى الفريق المتطوع، والحرص على نجاح الفعل الثقافي، بكل الطرق والوسائل، حتى يصبح هذا النجاح واجبا بالنسبة إليهم، وليس مجرد هواية تمارس فقط.

إن العمل التطوعي، هو في الحقيقة، شعور الانتماء للمدينة أو للوطن، فحينما يتحقق هذا في نفس الشخص، يصبح نجاح التظاهرة الثقافية أهم من جمع المال عند الكثير من الأشخاص، حيث يحقق الرضا، وهذا الشعور ربما لا يتحقق في الكثير من التظاهرات الثقافية بالمال. ولعل من بين الأمثلة التي قدمت فكرا ثقافيا راقيا في العمل التطوعي، اللقاءات السينماتوغرافية ببجاية، التي قدمت مثالا حيا، بأن النجاح، ليس بالضرورة بالمال، بل بمجرد الحب والإحساس، بالانتماء للفعل الثقافي وللمدينة فحسب.

يصنع لنا جيلا من المنافقين عاطفيا

قمع مشاعر الطفل وإجباره على الاعتذار والتظاهر

يعتقد الكثير من الأولياء أن إجبار الطفل على التصرف بلطف مبالغ فيه في جميع المواقف والحالات، من حسن تربيته، وأن إجباره على الاعتذار حتى عن الأخطاء التي لم يرتكبها، يجعل منه شخصية مهذبة ومحبوبة. لكن هذا الأسلوب من التربية، لم يعد يتوافق مع نظرة المختصين في المجال، الذين باتوا يحذرون من قمع قناعات الطفل دون تقديم تبريرات وتوضيحات، وكبت مشاعره بعدم السماح له بالتصرف وفق عاطفته اللحظية.

يعلمه الكذب والنفاق العاطفي

يكمن خطر الضغط المستمر على الطفل، لإظهار أفضل نسخة منه، في تلك المواقف التي لم يعبر فيها عن حقيقة ما يشعر به، سواء بإخضاعه للعنف، أم بمحاولة إقناعه وديا بعدم لزوم الحديث أو التصرف، فيتعلم إظهار مشاعر لا يشعر بها، ليرضي من حوله فقط، فيبدأ بتوزيع عبارات الحب والمجاملة على أشخاص يخاف منهم أو يمقتهم في قرارة نفسه، ليحصل على التقدير أو الإعجاب. مع مرور الوقت، يؤدي هذا النفاق الاجتماعي الذي يمارسه من دون وعي، أو الكذب العاطفي، إلى ترسيخ قناعات خاطئة بداخله، كإيمانه بأن التظاهر وتقمص المشاعر والأدوار يجلب له المكافأة، فتكون كل علاقاته زائفة حتى مع الأشخاص المقربين، ويفقد التمييز بين مشاعره الأصلية والمصطنعة، بسبب ما ينتابه من فراغ داخلي.

إن التبعية التي يظهرها الطفل منذ صغره عندما يخرص صوت بكائه على لعبته المفضلة، لأنها في نظر والديه أمر تافه، ستجعله يتألم عميقا بمفرده، ويخفي حزنه بابتسامة، والتظاهر أمام المعلم بأنه يفهم الدرس كي لا يلام ويحرج، لأن المعلم يمدح التلميذ المطيع ويكره من يناقش أفكاره، يدفعه إلى التفريط في حقوقه، ليحصل على القبول الاجتماعي، على حساب ثقته واستقراره الداخلي.

قمع مشاعره يصنع منه طفلا عنيدا ومتمردا

عندما يحاول الوالدان في المنزل، أو المربون في المدرسة، جعل الطفل هادئا باستمرار، لا يظهر أي انفعالات، كالغضب حيال سلوك عنيف أو مستفز، أو التحدث عن مشاعر قلقه أو خوفه.. فإنهم بذلك يدفعانه تدريجيا نحو تكوين شخصية متمردة، تستعمل العصيان والعناد كوسيلة لإسماع صوته، وتصبح نوبات الغضب المفاجئة، فوهة تنفس عن المواقف التي تم كبت صوته عن التعبير عنها. تقول الأستاذة نادية جوادي: "إذا استمر الوالدان في ترهيب الطفل أو تقديم الإغراءات له، كي لا يسبب لهم الحرج ببكائه، أو ليظهر مثاليا ثابتا عن الحركة الطبيعية كمن هو في سنه، فإنهم بذلك يدفعانه رغم طاعته المؤقتة إلى الاعتقاد بأن أحاسيسه غير مهمة، ما يدفعه إلى الانتفاضة، واستعمال البكاء، الصراخ، نوبات الغضب، وغيرها من الأساليب التي تزعج وترعب الأولياء، ليلفت انتباههم ويجعلهم يقدرون وجوده، فيما قد يستمر أطفال آخرون حتى مراحل متقدمة من أعمارهم، في ممارسة الكذب العاطفي والتعبير بابتسامة عريضة عن الخوف أو القلق، الذي يسكنهم في تلك اللحظة، ويظهرون قوة الشخصية، بينما هم يستصغرون أنفسهم ويشعرون في قرارتها بالضعف، وسوء التقدير. وهذا، يسبب لهم انسحابا اجتماعيا ومشاكل في التواصل والعلاقات".

إذا.. كيف أتصرف؟

تؤكد الأخصائية النفسية، نادية جوادي، أن البديل الأفضل لقمع الطفل وإحراجه الدائم بإجباره على الاعتذار للجميع والتعامل بلطف حتى مع الأشخاص المؤذين، هو توجيه مشاعره بوعي لجعله يفهم أثر سلوكه، من خلال التحاور معه ومساعدته على التعاطف مع الطرف الآخر، وفهم سبب الفعل، مثلا بسؤاله كيف تعتقد أن أخاك يشعر عندما تقلل احترامه أو تسلبه ألعابه! وتفادي التهديد أو العقاب الذي يضعف شخصية الطفل، ويصنع منه إما نرجسيا مستقبلا، أو شخصا عنيفا يروح عن مشاعره المتراكمة بتعنيف الآخرين". يحتاج الطفل من محيطه أن يساعده على فهم مشاعره، تفسيرها وربطها، لتكوين شخصيته خلال المراحل الأولى من حياته. فهو مستعد لفهم شعوره بالانجذاب والنفور، الحب والكره.. ووضعه تحت الضغط ليكون مثاليا في تعاملاته، متعاطفا ودودا على الدوام، لن يعزز تلك القيم بداخله، بل، على العكس، يجعله يبغضها ويسعى إلى التحرر منها بالتصرف عكسها.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

بسبب سيناريوهات الأفلام والمسلسلات:

فتيات مرميات في الشارع بعدما اصطدمن بالواقع

لا يمكن أن يختلف اثنان، على تأثير الشاشة والسينما وغيرها على تفكير المشاهد، بل في بعض الأحيان تصنع منه شخصا آخر. وهذا نتيجة لتأثره الزائد بها، حتى يصبح مهووسا بما تقدمه، بل ينسى واقعه ويعيش ما تعرضه، وفي بعض الأحيان يصطدم بالتناقض الموجود بين ما تصوره وبين هو موجود واقعا، وهي حال الكثير من المسلسلات، التي تصور واقعا مزيفا، قد يكون سببا مباشرا في العديد من المشاكل وكذا التناقضات الاجتماعية والنفسية عند الأفراد.

هذه المقدمة تعكس واقع اليوم، حين تأثرت الكثير من الفتيات بما تعرضه المسلسلات والأفلام التركية والسورية، خاصة في ما يتعلق بالزواج والحب، ورسمت لهن صورة كاملة، أسالت لعابهن في الجري وراء "مهند" تركي تعيش معه الدلال والحب والاهتمام الزائد إلى درجة التخمة، إن صح التعبير، لكن بعدما عشن الواقع الحقيقي وليس بين ديكورات المسلسلات والأفلام، اكتشفن واقعا آخر، لم يكن حبا حقيقيا بل مجرد تمثيل وسيناريو كتب من أجل جمع أكثر عدد من المشاهدين، ووجدن أنفسهن في علاقة بزوج لا يحس بها وهي في حضنه، فكيف يحس بها عبر النظرات والابتسامات والهمسات، كما كانت تعتقد وتشاهد عبر هذه الأعمال الدرامية.

إن الحديث في هذا الموضوع لم يكن من باب الصدفة، بل لما تصادفنا من قصص وحكايات عبر منصات التواصل، فتيات وقعن فرائس للحب المزيف، بعدما كن يعتقدن أن الزوج التركي أو السوري هو منبع الحنان والطمأنينة والسلام، غير أن الواقع بين لهن عكس هذا تماما، ووقعن في رجل خائن، سكير، لا يعيرها أي اهتمام بل في أول مناسبة يقذف بها إلى الشارع. والغريب، في بعض الأحيان، رفقة أبنائها، لتجد نفسها خارج الوطن وخارج البيت، ويبقى لها فقط نقل هذه التجربة السيئة عبر منصات التواصل، بعدما فقدن الأمل في أزواج كن يعتقدن أنهم مثل ما يصور على الشاشات، وظهروا أنهم مجرد سلعة تعرض للبيع والإغراء لا أكثر ولا أقل، وكن هن الضحية.

الغريب، في كل الحكايات والقصص، التي تنشر من طرف من وقعت في فخ الزواج بهؤلاء الغرباء عبر منصات التواصل، أنهن لا يعرفن الظروف المحيطة بهذا الزوج، ولا الحياة الاجتماعية له، ولا القانون الأسري لذلك البلد، وهو أمر من الواجب الوقوف عنده قبل الزواج، وهذا معروف حتى في وطننا، وهو السؤال عن هذا الزوج عن حاله وعائلته ومهنته، أم إنه حينما يتعلق بتركي أو سوري، فلا حرج في ذلك؟

"الطلاق الانتقامي"

الإضرار بالشريك أهم من الانفصال ذاته

تقود الخلافات المتجذرة بين الزوجين المتنافرين، إلى رغبة كل طرف في الإضرار بالآخر، بهدف الانتقام من موقف مؤلم، كالخيانة أو معاملة بغيضة، فيلجأ أحد الطرفين إلى الطلاق الانتقامي المفرض، الذي يعد إعلانا لحرب نفسية أو اقتصادية أو أخلاقية.

تصل العلاقة الزوجية بالكثيرين إلى منعرج لا تعرف بعده كيف تعود إلى سكة المودة والرحمة، ويكون على أحدهما رسم النهاية ليدفع الآخر ثمن ذاك الانحراف، برغم كل العواقب القانونية التي تترتب على وجود اتهامات باطلة، قد تعود على المنتقم أيضا إذا ما تبين قانونا سعيه إلى الضرر.

الضغط المادي بهدف إخضاع الشريك

يتفق الخبراء الدارسون للوضع الاجتماعي الراهن على أن معظم الخلافات الزوجية المعاصرة، تبدأ شرارتها بدافع مادي، وتتطور تدريجيا لتؤثر على الجانب العاطفي، بحيث يمكن أن تقود العلاقة إلى الانهيار.

عندما قررت السيدة حفيظة أن تحتفظ براتبها كاملا، دون المشاركة في مصاريف البيت، لأنها تنوي شراء سيارة بالتقسيط، كانت تعلم أن زوجها الذي يتقاضى ضعف راتبها سيغتاظ من الأمر.

وبالفعل، تقول: "ظل يختلق لي المشاكل والأزمات، يضغط علي بكل السبل، ثم وتعسفيا، قرر أن يمارس علي الطلاق الانتقامي، وتمرد بعدها على القانون، فلم يكن ينتظم في دفع النفقة، حتى يجبرني على تكبد مصاريف دراسة الأطفال في الخاص، أخبرني عبر رسالة صوتية أنه سيدفعني إلى التدين، بعد أن يجعلني أقضي على كل مدخراتي، بأسلوب حاقد جدا".

الانتقام بحق الحضانة

اكتشفت السيدة زينب أن زوجها الذي يقيم في شقتها مازال يواعد طليقته الأولى، ويتحدث إليها عبر الهاتف.

جن جنونها وطلبت الطلاق، وتعمدت أن تمنعه من رؤية أطفاله الثلاثة، تقول: "لا يزال على علاقة حب معها، يخبرها في رسائله أنه يقيم معي فقط من أجل الأبناء، ولأنني أنجبت له عكسها هي، لذلك قررت أن أسترجع كرامتي بتطليقه، وسوف أجعله يندم كثيرا عن فعلته، أحاربه بالسلاح الذي فتك بي عبره، أستخدم حقي في الحضانة لأدمر معنوياته كما فعل".

موقف السيدة زينب، يعد نبذة بسيطة عن آلاف حالات الطلاق الانتقامي، الذي يلجأ إليه الأب أو الأم نكاية في الآخر، ويدفع ثمنه الأبناء من خلال عيش حالة من التشتت الأسري وما يتبعه من أذى نفسي واجتماعي واقتصادي، بدافع تهور الأولياء وأنانيتهم، فضلا عن كون هذا الطلاق يهدف إلى الفضيحة وتشويه السمعة، أين يكون على الأبناء مواجهة محيط يشير بالأصابع إلى قضايا جنائية أو اتهامات وادعاءات باطلة.

هل يحول القانون دون تشويه السمعة بعد الطلاق؟

تفيد الأستاذة صبرينة رابحي، محامية معتمدة لدى المجلس، بأن نحو نصف حالات الانفصال التي تصل المحاكم الجزائرية خلال السنوات العشر الأخيرة، هي قضايا طلاق انتقامي، لا يكون فيه الطالب للانفصال راغبا به بقدر ما يكون هدفه إخضاع الطرف الآخر، وإذلاله من خلال الضغط عليه بمسألة في غاية الأهمية، كالحضانة، المصاريف والنفقة، العمل.. تقول: "قانونيا، ليس هناك تصنيف يعطي الطلاق صفة الانتقام، لكن ضمنيا هناك العديد من المؤشرات التي توضح أن الهدف من فك الرابطة الزوجية هو التسبب في أذى نفسي، مادي، اجتماعي للطرف الآخر.." وعن أبشع هذه القضايا، تشير الأستاذة رابحي: "تلك المؤسسة على ادعاءات باطلة أو مؤسسة الهدف منها تشويه السمعة بعد الطلاق، عندما يحوز أحد الزوجين دلائل واضحة عن خيانة زوجية كالصور، الرسائل.. أو دليلا على غدر كامتناع الزوج من الإنفاق على الضحية، بينما لديه مصادر مالية وفيرة، بالإضافة إلى إدانات العنف الجسدي خاصة، في هذه الحالة لا يكون القانون مخولا بمنع الضحية من التشهير والإعلان عن أسباب الطلاق، التي تسيء إلى الطرف الآخر أمام أبنائه، عائلته والمجتمع بما في ذلك محيط عمله".

صالح عزوز

هل يحق للزوجة أن تطالب بسكن خاص؟

تعددت شروط الزواج، ولم تبق كما كانت في الماضي، سواء من حيث المهر أم مكان العرس، وفي بعض الأحيان، مكان قضاء شهر العسل كما يقال، وغيرها، من الشروط التي أصبحت في بعض الأحيان تعجيزية، وهذا ما دفع بالكثير من الشباب إلى العزوف عن هذه الرابطة المقدسة.

من بين الشروط التي أصبحت العديد من النساء تطالب بها، السكن الخاص، يعني بعيدا عن العائلة. فهل يحق لها أن تطلب هذا من زوجها؟ أم إنه أمر مبالغ فيه، في ظل الكثير من الظروف والمعطيات.

لعل من بين الأسباب التي تدفع بالكثير من النساء إلى طلب السكن الخاص، لما فيه من أثر واضح على نجاح العلاقة الزوجية، وهذا بالتجربة، كما يقال، ومن الوقائع في المجتمع، فأغلب العلاقات التي تكون بعيدا عن المحيط العائلي، تكون ناجحة إلى حد بعيد، هذا ما يدفع بالمرأة إلى ضرورة الحصول على سكن خاص، أي تسعى للمحافظة على استقرار العائلة بهذا الطلب.

غير أن العديد من الأشخاص يعتبرون أن هذا الطلب مبالغ فيه، فليس بالضرورة حينما تكون الزوجة لها سكنها الخاص سوف تكون ناجحة في حياتها الزوجية، والأمثلة كثيرة في المجتمع، ممن وفر لهن أزواجهن سكنا خاصا، غير أن العلاقة لم تكن مستقرة، بل ذهبت إلى الزوال كما يقال.

في المقابل، يعتبر الكثير من الناس، وليس الزوجة فحسب، أن هذا الطلب مشروع وحق للزوجة، وليس فيه ضرر، بل فيه الكثير من المنفعة للعلاقة الزوجية، وليس الاستقرار فحسب، بل يجعل العلاقات داخل الأسرة عامة في استقرار وتفاهم دائم، وهذا نتيجة لتفادي الصراعات داخل الأسرة الكبيرة بين الأزواج والزوجات، فكلما كانت هناك مسافة بينهم، كانت علاقتهم ببعضهم، علاقة آمنة مبنية على الاحترام والتقدير.

في ما مضى، كانت مطالبة الابن بالانفصال عن العائلة والعيش رفقة العائلة الصغيرة، يدخل ضمن العقوق، وعدم احترام الأبوين، غير أنه للعديد من المعطيات اليوم، وبحثا عن تجنب المشاكل والصدامات العائلية، التي كانت في ما مضى، فقد أصبح بعض الآباء هم من يطالبون بضرورة البحث عن الاستقرار خارج إطار العائلة الكبيرة، خاصة إذا توفرت لهم الإمكانات المادية، التي تسمح لهم ببناء أسرة صغيرة مبنية على الود والاحترام والتفاهم، وهو الأهم وليس الأهم العيش معهم في الأسرة الكبيرة.

اكتئاب الصباحي

لمَ نستيقظ بمزاج معكر وتعب شديد؟

بعد عدد ساعات نوم كافية، ليلا، يفترض أن يستيقظ الإنسان مرتاح البال، نشطا، مفعما بالنشاط والطاقة والحيوية. لكن الغريب العجيب، الذي تشكو منه نسبة كبيرة من الناس، أنهم يستيقظون متعبين مبتئسين، دون فهم سر تلك الكآبة الصباحية، التي تصيبهم في مستهل اليوم، التي يسمونها الاكتئاب الصباحي.

الاكتئاب الصباحي، ويسمى كذلك الحالة المزاجية المرتبطة باليوم، هو أحد أعراض الاكتئاب الجسيم والاكتئاب الموسمي. ويتمثل في اضطراب الحالة المزاجية، عند الاستيقاظ من النوم. ويتسم بالشعور بالحزن والإحباط، وفقدان الشغف والغضب صباحا، إلى الحد الذي قد يحد أو يؤثر على القيام بالمهام اليومية ثم يتحسن المزاج تدريجيا، مع تقدم اليوم.

تعب وطاقة منخفضة صباحا

قد يعاني الأشخاص المصابون بالاكتئاب الشديد من تفاقم حالتهم المزاجية والسيئة صباحا. وفي حالات أخرى، يعاني البعض من الاكتئاب صباحا فقط، دون باقي ساعات اليوم الأخرى. وهي الحالة التي تتسم بمجموعة أعراض سيئة، كصعوبة الاستيقاظ والنهوض من السرير صباحا، انخفاض مستوى الطاقة، قلة التركيز والانتباه، الانفعالات الشديدة والإحباط، فقدان الشهية وصعوبة القيام بالمهام اليومية حتى البسيطة منها، كالاستحمام وإعداد القهوة، الكسل، انعدام الحافز أو الرغبة في النهوض من السرير، إرهاق وتعب شديد، رغم عدد ساعات النوم الكافية، فقدان الشهية واضطرابها، والشعور بالذنب واليأس وانعدام القيم..

عوامل وأسباب هرمونية

لم يحدد الأطباء الأسباب الرئيسية للاكتئاب الصباحي، ولكن هناك عدة فرضيات محتملة، مثل:

- مشكلة النوم واضطراباته، كالنوم المتقطع والشخير وانقطاع النفس في أثناء النوم، التي تؤدي إلى عدم الحصول على الكفاية منه.
- زيادة إفراز الكورتيزول (هرمون التوتر)، الذي يكون في أعلى مستوياته صباحا، الذي يؤدي إلى زيادة معدل نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم والسكري وزيادة معدل التنفس والاكتئاب.
- زيادة مستوى الأنترولوكين 6 في الصباح، وهي مادة كيميائية يفرزها الجهاز المناعي. وقد لوحظ زيادة نسبتها عند المصابين بالاكتئاب والفصام وأمراض نفسية أخرى.
- الالتهابات المتكررة في الجسم تزيد فرص التعرض للاكتئاب الصباحي.
- اختلالات إيقاع الساعة البيولوجية، التي تنظم المزاج والطاقة على مدار اليوم.

طرق العلاج

هناك عدة طرق متداخلة لعلاج أو تقليل الاكتئاب الصباحي، مثل العلاج النفسي، ممارسة الرياضة صباحا في الهواء الطلق، الأدوية، تحسين عادات النوم من خلال تعتيم الغرفة والحفاظ على درجة حرارتها المناسبة، التأكد من كون السرير مريحا، تخفيف الضوضاء، الذهاب للنوم والاستيقاظ في أوقات محددة والعلاج بالضوء. كما قد تساهم العلاجات البديلة في تحسين أعراض الاكتئاب الصباحي، إذا رافقت العلاجات الأساسية. ومنها مثلا، العلاج بالإبر، بالتأمل، باليوغا، بالاسترخاء، بالتدليك، بالموسيقى، والعلاج بالمكملات الغذائية والأعشاب.

غير أسلوب حياتك

هذا، وإضافة إلى العلاج والأدوية، يمكن أن يساعد تغيير نمط وأسلوب الحياة في تحسين أعراض الاكتئاب الصباحي. وهذا، بتجنب المنبهات المحتوية على الكافيين والكحول، الإقلاع عن التدخين، أخذ قيلولة قصيرة جدا، كي لا تؤثر على النوم ليلا، إطفاء شاشة الحاسوب والهاتف قبل النوم بساعة، فالضوء السابع يصعب النوم، خلق كل الظروف الملائمة لنوم جيد، كهدوء الغرفة وظلمتها، تحديد التزامات أو مواعيد صباحية ومهام إلزامية، ما يجبرك على النهوض صباحا، الالتزام بجدول نوم من خلال المحافظة على مواعيد الاستيقاظ والرقاد.

الانقياد خلف ترندات التجميل

يضرب النساء في قيمهن وجيوبهن

يروج المؤثرون، على مواقع الإنترنت، لمنتجات جديدة، يوميا. يدخل هذا، ضمن نظام عملهم، الذي يجنون منه المال. بعض هذه المنتجات، تدخل الترند، بفعل تكثيف الإشهار عليها، وتصدرها الظهور على وسائل الإعلام، وعلى خاصية الستوري والريلز، للعديد من المؤثرين، في فترة زمنية واحدة. فيتهافت عليها الناس. وكثيرا ما تنفد الكمية المنتجة من المصانع ووحدات التخزين في ظرف قياسي، رغم أن جودة المنتج لا تتفوق على منتجات أخرى، سواء من العلامة ذاتها أم غيرها.

ثقافة المظاهر وركوب الموج

يرى الأستاذ لزهر زين الدين، الخبير الاجتماعي، أن "الإدمان على مواقع التواصل الاجتماعي أسهم، بوضوح، في نشر بعض الأفكار النسوية، التي تقول بأن العناية بالجسم، وخاصة البشرة، والشعر، والتعطير، يجب أن تكون كروتين يومي لتغذية طاقة الأنوثة، والاستغناء عنها يمكن أن يتحول إلى مصدر لانتقاص الذات والشعور بالدونية، وسط كل ما تقوم به النساء، ويستعرضنه على المواقع. والواقع، أن كل هذه ليست سوى أفكار تجارية، يحاول المؤثرون، بإيعاز من منتجين تجاريين، ترسيخها في المجتمع، لبيع منتجاتهم على أوسع نطاق".

الظاهرة تجاوزت البحث عن الجمال الملفت، أو صحة البشرة وطيب الريح، إلى السعي المحموم لإثبات الأنوثة، عبر المواقع. فالمنتجات التي تتفق النساء على الإنفاق عليها بسخاء، من فترة إلى أخرى، قد لا يستخدمنها أبدا، وقد لا تمتلك، تلك التي تعمل طول أسبوع للحصول على ثمنها، الوقت لاتباع روتين يومي توظف فيه منتجات الترند التي تلتقط أسماءها وصورها من ستوريهات المؤثرات، واحد تلو الآخر، لتوثق امتلاكها في فيديو، يظل عبر حسابها شاهدا على أنوثتها.

خيارات غير مدروسة تستنزف الجيوب

لا يتوقف الانقياد خلف ترندات المواقع، لشراء منتجات تجميل عديمة النفع، وخطيرة على البعض، على ضررها الصحي وتأثيرها المباشر على السلوك الاستهلاكي. تقول الأخصائية النفسية والاجتماعية، مريم بركان: "لا بد من التركيز على أن من أهم تكتيكات الإشهار، عبر المؤثرين، أو لنقل الإشهار الرقمي، هو جعل شخص موثوق أو مشهور، يوهم المستهلكات بأن الجمال، اللمعة، النظارة، الانتعاش.. مرهون بالاقتناء اللحظي والسريع، قبل نفاد الفرصة التي يوفرها المنتج. هذا، يدفع كثيرات إلى الشراء، دون التفكير في الحاجة الحقيقية لذلك، بناء على الثقة، الحماس والرغبة في النتيجة، دون معاينة الجودة، ولا السعر غالبا". مجرد تبني هذا النمط من الاستهلاك، يعد ولوجا لحلقة الإدمان، الذي يجعل الكثير من النساء، على اختلاف مدخولهن المالي، يشعرن بضرورة المواكبة والحصول على كل منتج ترند، والنتيجة سلسلة من المشتريات والطلب عبر الإنترنت، قد لا يسمح الوقت بين عمليتين بانتظار نتائج المنتج الجمالية، فيركن بجانب البقية، بينما تستنزف ميزانية المرأة وتقل مدخراتها. المفارقة التي تراها الخبيرة النفسية، مريم بركان، في النساء، اليوم، تكمن في اعتقادهن بقناعة أن مالهن موجود خدمة لجمالهن. وهي من صور الاستحقاق الأنثوي المبهر. من جانب آخر، تستمر ملايين النساء في تصديق المزيد من الفيديوهات التي تبث عبر هاتفها، وتحاول الحصول على أكبر قدر من تلك المنتجات، لتثبت للجميع أنها أنثى ناعمة، تخدم جمالها بكل ما هو متاح لها. وبين هذا وذاك، قد ينتهي الأمر بالكثير من مهووسات الترند إلى الإنفاق أكثر على ترندات جديدة، لإصلاح ما أفسدته السابقة من بشرتهن وشعرهن، فداء لتصوير الفيديوهات".

ضعف الوعي الاستهلاكي

إقبال المرأة على شراء منتجات باهظة الثمن، لأنها تعتقد بأن جودتها هي السبب في التهافت الكبير عليها، إنما ينم عن غياب وعي استهلاكي، رغم كل الإرشادات. اذ يمكن لسيدة أن تدفع مبلغا محترما لشراء كريم للبشرة، دون أن تكلف نفسها عناء قراءة النشرية الموجودة بداخل العلبة، أو تصفح موقع العلامة، للاطلاع على مكونات المنتج، واتجاهه، أي إن كان يناسب بشرتها ويعمل على إصلاح عيوبها أم لا. ذلك، أن غالبية النساء اليوم، بمن فيهن المتعلمات والمثقفات، بتن يقعن ضحايا الترند، ويتم اقتيادهن بسهولة خلف الحملات الإشهارية، التي تهب بمواقع تيك توك، أنستغرام، فايسبوك، يوتيوب..

•ليلى حفيظ

كيف تتخلص من الخلعة ونوبات الهلع والخوف؟

الخوف شعور فطري عند الإنسان. لكن، لو تعدى حدوده الطبيعية فسيتحول إلى حالة مرضية تدعى نوبات الهلع والذعر، أو ما يعرف بالخلعة. فما المقصود بذلك؟ وكيف يمكن الخلاص منه؟ هذا ما سنعرفه رفقة الكوتش بشير الجزائري، من ولاية مستغانم.

ما هي نوبات الهلع؟

نوبات الهلع، كما يوضح الكوتش بشير الجزائري: "هي عبارة عن حالة من الخوف الشديد والقلق الكبير. تأتي على غفلة وبلا سبب واضح. تبدأ أعراضها بسرعة وتصل للذروة في حوالي 10 دقائق. وقد تكون نفسية أو جسدية، مثل خفقان القلب وصعوبة التنفس أو الإحساس بالاختناق، ألم الصدر، دوخة وإحساس بالإغماء، التعرق، الرجفة، إحساس بالخدر أو التنميل، حساسية للبرد أو الحرارة، الخوف من الموت أو من فقدان السيطرة أو من الجنون، الإحساس بالانفصال عن الواقع أو عن النفس."

هل نوبات الهلع خطيرة؟

في لحظات الخوف أو القلق الشديد، يقول محدثنا: "قد يرسل جسد المصاب إشارات غريبة ومربكة. قد يشعر بضربات قلب سريعة أو ضيق في التنفس أو دوخة مفاجئة. ربما يزداد الشعور بالخدر والتنميل في الأطراف. وقد يرتعش الجسم كله. هذه الأعراض الجسدية، قد تدفعنا إلى الاعتقاد بأن هنالك مرضا خطيرا يهددنا، وأننا على وشك فقدان السيطرة أو الإصابة بنوبة قلبية. ولكن الحقيقة مختلفة تماما. هذه الأعراض ليست خطيرة، ولا دليلا على وجود مرض عضوي خطير، بل هي رد فعل طبيعي تماما للجهاز العصبي، الذي يعمل على حمايتنا من الخطر. فعندما يشعر العقل بتهديد، سواء كان حقيقيا أم متخيلا، فإنه يرسل إشارات للجسم للاستعداد للمواجهة أو الهرب. وهذا، ما يسبب كل تلك التغيرات الجسدية. هذه الأعراض التي نشعر بها خلال نوبات الهلع أو القلق، ليست دليلا على مشكلة في القلب أو الرئة، بل هي إنذار كاذب من العقل والجسد."

كيف تتحرر من نوبات الهلع؟

للتخلص من نوبات الهلع والخوف، يقترح الكوتش بشير الجزائري الخطوات التالية:

افهم حالتك

• من الضروري، أن تدرك أن هذه الأحاسيس مؤقتة وستزول مع الوقت. إنها لن تؤدي إلى الموت ولا تسبب الجنون، ولن تجعلك تفقد السيطرة على نفسك، بل هي مجرد تجربة عابرة تتطلب منك الهدوء والصبر والثقة بالنفس. إن معرفة أن هذه الأعراض لا تهدد حياتك، هي الخطوة الأولى نحو التعافي.

استعمل تقنية 5-4-3-2-1

• لكي تعود إلى الواقع، وتخرج من حالة الخوف، سمّ 5 أشياء تراها أمامك. المس 4 أشياء تشعر بها. اسمع 3 أصوات. شم رائحة شيئين مختلفين. ذق شيئا واحدا.

تنفس بعمق

• لما تبدأ النوبة، تنفس بعمق وهدوء. أدخل الهواء من أنفك على حساب 4. وأوقفه في صدرك على حساب 4. وأخرجه من أنفك على حساب 6. هذه التقنية تساعد على تهدئة الجهاز العصبي.

تكلم مع نفسك بإيجابية

• قل لنفسك: "أنا بخير، هذه مجرد نوبة وستمضي لحالها". أو "أنا متحكم في نفسي".

مارس الرياضة

• كالمشي أو أي رياضة أخرى، لأنها تخفف جدا من حدة التوتر والقلق.

تناول طعاما صحيا

• فالأكل الصحي والسوائل وتجنب الكافيين والكحول، له دور كبير في تقليل نوبات الهلع.

تحدث إلى مختص

إذا كانت النوبات متكررة أو تؤثر على حياتك، فيجب أن تتحدث مع مختص نفسي. فالعلاج بالكلام (العلاج المعرفي السلوكي) فعال جدا في التعامل مع اضطراب الهلع، لأنه سيساعدك على فهم هذه الأعراض والتعامل معها بالشكل الصحيح، حتى تتلاشى تدريجيا. يتعلم الشخص من خلاله كيف يكسر دائرة الخوف التي تغذي أعراضه، وأن هذه الأحاسيس ما هي إلا إشارات عابرة من عقله وجسده. وعندما تفهم أن ما يحدث لك هو رد فعل طبيعي وليس مرضا، يمكنك أن تبدأ في تقبله والتعامل معه حتى يصبح جزءا من الماضي.

النجمة المصرية

ريهام عبد الغفور

للشروق العربي:

بعد وفاة والدي لم أعد أخاف من الموت!

استطاعت الفنانة المصرية، ريهام عبد الغفور، بثقافتها ورقيها وأدائها المميز، أن تنال احترام الجمهور وإعجابه، خاصة في السنوات الأخيرة، بعد أن قدمت العديد من الأدوار المهمة، ونجحت فيها بشهادة الجمهور والنقاد، مثل مسلسل "ظلم المصطبة"، وعملها الأخير)كتالوج(، إضافة إلى حصولها على عدد كبير من الجوائز البارزة.

ريهام، تعيش حاليا حالة من النشاط الفني الكبير، حيث تواصل تصوير مسلسلها الجديد "ماذر فاذر"، كما تخوض تحديا جديدا ومُختلفا، بمُشاركتها في الفيلم السينمائي "برشامة".

وفي حوار خاص لـ"لشروق العربي"، تتحدث ريهام عن عودتها بعد وفاة والدها، كما تطرق الحديث عن مواقع التواصل الاجتماعي ورأيها في فيلم "الست"، لمنى زكي.

بداية.. كيف وجدت الحفاوة الشديدة التي استقبلك الجمهور بها على دورك في مسلسل "ظلم المصطبة" واختيارك كأفضل ممثلة لهذا العام من قبل عدد من النقاد؟

•اختياري أفضل ممثلة من قبل عدد من النقاد، فضل من ربي وسعيدة للغاية بهذا الاختيار، وإني جزء من هذا العمل. أما ردود أفعال الجمهور على شخصية هند، فقد أسعدتني للغاية، وأشكرهم على هذا الاحتفاء.

البعض استغرب اسم العمل، ألم تشعري بالقلق من هذا الاختيار؟

•بالفعل، اسم العمل مختلف ومميز، إذ وجدت تعليقات لأشخاص بعضهم أحب الاسم والبعض الآخر استغربه. وهذا أمر طبيعي. وشخصيًا، لم أشعر بالقلق، وفكرة الاسم أن هناك بعض الأشخاص يجلسون على المصطبة "الدكه"، ويصدرون أحكاما دون أن يكونوا على علم بالحقيقة.

حدثينا عن ظهورك المتكرر بالحجاب في أكثر من عمل فني؟

•ظهرت في أكثر من عمل بالحجاب، ولا يوجد سبب محدد لظهوري، لأن الأمر متعلق بالشخصية، وما يحتاجه الدور.

كيف وجدت زملاءك في عودتك بأول عمل درامي بعد وفاة والدك؟

•ممتنة بهذا الدعم والحب، من كل زملائي، ومنهم أصدقائي وإخواني، مثل مني زكي وحنان مطاوع، وحتى الإعلام بكل أنواعه، من دون أن أنسى جمهوري الحبيب.

الكثير من يرى أن ريهام عبد الغفور بعد رحيل الوالد ابتعدت نوعا ما عن الساحة حتى بعد مرور أكثر من سنتين؟

•لم يعد للحياة طعم بعد وفاة والدي، ولم أعد أشعر بطعم الطعام، ولم أعد أخاف من الموت. حتى النجاح، لم يعد يحمل المعنى ذاته كما كان من قبل. أبي- رحمة اللّه عليه- كان بالنسبة إلي سندًا وأمانًا، يمدني بحنان غير محدود. غيابه جعلني أشعر كأن روحي فقدت توازنها وأصبحت أكثر اضطرابًا. وما لا يعلمه الكثير، أني دخلت في عزلة وتساؤلات داخلية، حول قدرتي على الاستمرار في التمثيل.

لست معصومة من الخطإ في مشواري... ولا أشعر بأنني مظلومة سينمائيًا ولا أحب أن يتملكني هذا الشعور

بعد أعوام من العمل في السينما والمسرح والتلفزيون، هل تشعر ريهام بأن كل قراراتها وخطواتها كانت صحيحة؟

•لست معصومة من الخطإ في مشواري. بالتأكيد، هناك بعض الأخطاء والقرارات التي ندمت عليها، فالحياة مجموعة من التجارب، والإنسان الذكي هو الذي يحاول الاستفادة من أخطائه ويصحح أوضاعه.

طيب، وماذا بعد النجومية التي حققتها، وكيف تتعاملين مع النقد؟

•أتعامل مع أي نقد يوجه إلي بصدر رحب، فالجمهور هو الذي صنع نجوميتي، وبعد انتشار السوشال ميديا أصبح هناك جسر بين الفنان وجمهوره، وأستطيع متابعة رد فعل جمهوري على أعمالي من خلال مواقع التواصل اليوم.

تعودين إلى السينما من خلال فيلم كوميدي مع الفنان هشام ماجد، فهل ترين أن العمل سيرفع عنك الظلم الذي تتعرضين له سينمائيًا؟

•لا أشعر بأنني مظلومة سينمائيًا، ولا أحب أن يتملكني هذا الشعور، فبرأيي، كل شخص له رزق في مجال ما، ومن الممكن أن أكون حصلت على فرص أهم في الدراما، واختياراتي كانت أفضل فيها، بينما كانت اختياراتي في السينما ليست على نفس القدر، ودفعت ثمنها وأحاول إصلاحها. وهذا العام، سأعود إلى السينما، من خلال فيلمين، الأول كما ذكرت هو برشامة مع هشام ماجد، وفيلم آخر غير تجاري، سيكون مختلفا تمامًا.

وماذا عن الدراما؟

•منذ فترة، بدأت تصوير مسلسل يحمل عنوان سنجل "ماذر فاذر" درامي قصير، مكوّن من 15 حلقة فقط، دراما كوميدية لايت، تعالج قصص الحب، من منظور واقعي، وتُبرز مواقف طريفة بين الأبطال. يشاركني في البطولة عدد من الفنانين البارزين، منهم شريف سلامة، هنادي مهنا، ومحمد كيلاني. والعمل من تأليف وإخراج تامر نادي. ومن المتوقع، عرضه خارج سباق دراما رمضان، بعد الانتهاء من التصوير والمونتاج.

أتعلم من أخطائي جيدًا وأراجع نفسي دائمًا.. أنا لا أجيد التقليد لكني أجيد التقمص..

ما الشيء الذي تخشاه ريهام في أعمالها؟

•السيرة الذاتية لشخصيات ما زالت على قيد الحياة، أعتقد أنها من أكبر مخاوفي، لسبب محدد، أنني لا أجيد التقليد على الإطلاق، حين تكون هناك سيرة ذاتية ولشخصية ما زالت على قيد الحياة، سأكون مطالبة بأن أقترب بأدائي من الشخصية، وهنا يستلزم الأمر بعض التقليد، وأنا لا أجيد التقليد لكني أجيد التقمص.

هل تقيّم وتحاسب ريهام نفسها؟

•بالتأكيد، الشخص الذي يريد أن يطور نفسه ويطمح إلى المثالية يتوجب عليه أن يبحث عن السلبيات التي مرّ بها ويدرسها ويتعلم منها، وأنا أتعلم من أخطائي جيدًا وأراجع نفسي دائمًا.

هل تخافين من الفشل؟

•لا أخاف من الفشل، فكل إنسان معرض له، والسقوط، خاصةً للأشخاص الناجحين،

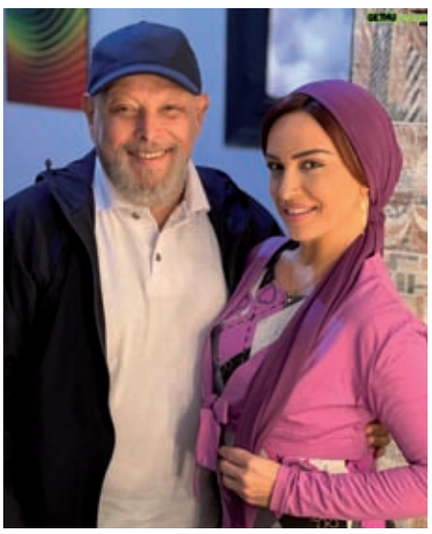
محطة لا بد من أن نواجهها في حياتنا، وقد لا يكون بالضرورة فشلاً، بل نجاحًا أقل من سلفه، فالشخص الناجح يجعل من الفشل محفّزًا ونقطة تحول في مسيرته، فتكون رحلة الصعود أقوى من ذي قبل.

هل هناك دور تتمنين تقديمه؟

•الحقيقة، أنني- والحمد للّه- محظوظة، فقد قدمت الكثير من الأدوار، وكنت متنوعة فيها، لذلك لا يوجد ما أتمنى تقديمه، بكل تأكيد أسعى لأن أقدم أدواراً مختلفة، ومزيداً من الشخصيات التي تكون جديدة علي، ولكن مسألة أن يكون دوراً ما زلت أتمنى تقديمه، الحمد للّه لا يوجد..

السوشيل ميديا استطاعت أن تقرب الناس من بعضهم البعض لكنها أبعدتهم إنسانيا

بصراحة، كيف ترين الهجوم الذي تعرضت له منى زكي بعد إعلانها عرض



فيلم الست مع نهاية السنة؟

•في البداية، منى زكي أستاذة كبيرة، وثقتي فيها وفي موهبتها كبيرة للغاية، وأي عمل ستقدمه ستكون مميزة فيه، ثانياً، من الوارد أن يتم تقديم الشخصية عدة مرات، وقد حدث ذلك مع شخصية الرئيس الراحل جمال عبد الناصر، ففي رأيي أن البعض يسن سكاكينه بشكل زائد على منى زكي، ولكنها في كل مرة تثبت أنها الأقوى، وأن السكاكين بلاستيك.

هل أنت من الأشخاص المتابعين كثيراً للسوشيال ميديا؟

•متابعة، ولكني لست جيدة بالقدر الكافي، خاصة بالفترة الأخيرة، أتابع لأنها لغة العصر، وأصبحت مقياساً لأشياء كثيرة، وبإمكانك نشر أي شيء خاص بك من خلالها، وهي سريعة الانتشار، وأرى أنها خطيرة؛ حيث تتضمن إيجابيات وسلبيات.. التكنولوجيا بشكل عام على الرغم من أنها استطاعت أن تقرب الناس من بعضهم البعض، لكنها أبعدتهم إنسانيا، فقد أصبح كل شخص منعزلا في الجزيرة الخاصة به، التي تختصر في هاتفه، باختصار قربت البعيد، ولكنها أبعدت القريب.

كيف تتعاملين مع الشائعات التي قد تصل إلى الحياة الشخصية في بعض الأحيان؟

•لا أحب الشائعات، وأرى أنها انتهاك للخصوصية، ولكن من نعم اللّه علي، أنه لا توجد شائعات كثيرة حولي، قلما تصدر شائعة، ولكن وقتها تسبب لي ارتباكاً؛ لأن حياتي محافظة، حياة عادية، بعيداً عن اللغط، لذلك سعيدة بقلة الشائعات.

من مثلك الأعلى؟

•أبي، ثم أبي ثم أبي، رحمة اللّه عليه.

متى يكون النجاح سببا لطلاق الأزواج؟

السعي للنجاح الفردي أو الثنائي، من بين أقصى ما يسعى إليه أغلب الأزواج. ولكنه، أحيانا، قد يكون كمن يسعى لحتفه مسرورا. فتحقيق النجاح قد يصبح سببا لاتساع فجوة البعد بين الزوجين أو للطلاق. فلم يحدث ذلك؟

مساعدتي له (أو لها) على النجاح، كانت أكبر غلطات عمري. هذا من أكثر ما يتحسر عليه العديد من المطلقين والمطلقات، الذين كانوا سببا أو شريكا في نجاح شركاء حياتهم السابقين. وحين اشتدت سواعدهم رموهم، على حد تعبير الشاعر. فمن المأساوي والمحزن حقا، أن تساعد أو ترافق شريكك الزوجي في الوصول إلى ذروة النجاح ثم يحذفك عنها، أو أن تُرص من جهدك ووقتك، وربما مالك، حجارة يعتليها للقمة ثم يتخلى عنك ويتركك في سفح الميزيرية والمعاناة. وفي هذا الإطار، لا تغيب عن ذهني أبدا مأساة امرأة مطلقة، زرتها ذات مرة، لإجراء موضوع عن معاناة أبناء الطلاق، إذ مازلت، إلى حد اليوم، أذكر حالة البؤس التي كانت تعيشها وهي متكومة بالقرب من فرن تقليدي، تطهو فيه "الكسرة" في عز الحر، التي تبيعها لتقتات هي وابنتها الوحيدة. وكم استغربت، حينما أخبرتني بأن طليقها يشغل منصبا ساميا جدا في الدولة، وأنه صاحب مشاريع وأموال. ولكنه، مع ذلك، لا ينفق على ابنته، لأنه ساومها على أن تتخلى له عنها، وحين رفضت توقف عن النفقة عليها. المحزن، أن هذه المسكينة كانت رفيقة نجاح لزوجها السابق. إذ لطالما دعمته ماديا، لأجل أن يكمل دراساته العليا، وتحملت نيابة عنه الكثير من مسؤولياته كي يتفرغ لبناء ذاته. لكنه، حين وصل واعتلى قمة المال والنفوذ، تخلى عنها وطلقها غيابيا، لأنها لم تعد من مقامه. صاحبة قصتنا، لم تندم على معروف صنعته في حياتها، بقدر ندمها على دعم نجاح ذلك الطليق الجاحد. ونفس المصير تقريبا، انتهت إليه حال زيجة السيد عبد الباسط، الذي ساعد زوجته بكل ما أوتي من مال وجهد وتضحيات، كي تكمل دراستها بالمراسلة، من المتوسط إلى أن غدت صيدلية وفتحت مشروعها الخاص. ولكن، في النهاية، تفاقمت الخلافات بينهما، إلى درجة أنه صار يخيرها، كما تقول، بينه وبين عملها، لتختار الانفصال عنه، بحجة أنه صار يغار من نجاحها. في حين، يقول إنها صارت تتعالى عليه، وتُشعره بأنه ليس من مقامها.

الصخرة التي تتصدع عليها الزيجات

يقال إن الصديق عند الضيق، وكذلك الشريك الزوجي المحب والأصيل. لكن، ليس عند ضيقنا فقط يتبين صديقنا من عدونا. وإنما حتى في نجاحاتنا، لأن للنجاح أعداءه كذلك. وهذا، ينطبق على كل العلاقات الإنسانية، بما فيها الزواج. فالنجاح قد يصبح بمثابة الصخرة التي تتصدع عليها الزيجات. وقد يكون معيارا ومقياسا لمدى متانتها وقوتها ومدى إخلاص الطرف الثاني. بمعنى، أن المشكل لا يكون في الطرف الناجح بالضرورة، وإنما قد ينبع من شريكه. فنجاح أحد الزوجين قد يغذي غيرته وإحساسه بالنقص والدونية، أو خوفه من فقدان السلطة والسيطرة على الطرف الناجح. هذا الأخير، قد يكون بدوره سببا في تصدع العلاقة، لكونه ودون أن يقصد أحيانا، قد تتغير أولوياته واهتماماته وطريقة تفكيره، ونظرته إلى شريكه الزوجي، الذي قد يغدو دون مستوى تطلعاته واحتياجاته في المرحلة الآنية أو المستقبلية من حياته. فينشأ عدم توافق بينهما، أو تتغير ديناميات العلاقة، سواء من حيث تبدل الأدوار أم المهام والمسؤوليات فيها. إذ قد يلقي الناجح ببعض مسؤولياته على الآخر، في الوقت الذي يتوقع فيه ذلك الأخير أن يحمل عنه بعض المسؤوليات، استقلالية الطرف الناجح وانخفاض مقدار تبعيته أو اعتماده على شريكه الزوجي، ما يشعره بالاستبعاد والإهمال والعزلة والتخلي.

لا تنسوا الفضل بينكم

وطبعا، تفادي النجاح أو الوقوف في وجهه لقطع طريق وصول شريكنا الزوجي إليه، ليس حلا لضمان عدم تصدع العلاقة بسببه، وإنما الحل بالتفاهم والتواصل والترافق لتحقيقه، ومشاركة الآخر في ثمراته، كما شاركنا عثراته. إذ من المروءة وحسن العشرة، ألا يجحد المرء من ساعده على اعتلاء سلم النجاح.

ترسخ ذهنية المال والمشاريع بين أفراد الجيل الجديد من الناشئة، جاءت كدافع إضافي للفقر والحاجة الملحة للعمل، التي تدفع بتلاميذ في الأطوار الثلاثة وطلبة جامعيين، إلى البحث عن مصادر للمال من خلال اجتهادهم في مشاريع صغيرة أو تجارة بسيطة، أو حتى العمل في العطل وأوقات الفراغ بوظائف بعضها سهل وآخر مضن، يستنزف تركيزهم الذهني ونشاطهم الذي يحتاجون إليه في التحصيل العلمي.

كيف يؤثر ذلك على تحصيلهم الدراسي؟

تلاميذ موظفون وأصحاب مشاريع صغيرة

قلة الوعي والرشد لدى التلاميذ من الأطفال والمراهقين، يمكن أن تثنيهم عن الأهداف الأكاديمية فور بلوغ الهدف من العمل وهو كسب المال، عندها يظهر عدم التوازن الذي يعاني منه معظم من يتخذون قرار التعلم والعمل في الآن ذاته، خاصة إذا ما كان يستهلك منهم الطاقة البدنية والنفسية والذهنية.

مشاريع تدير وقتهم

بعضهم يختار العمل كوسيلة لملء الفراغ، والترويح عن النفس، أو كأسلوب لتنمية مكاسب نفسية كالثقة بالنفس، الحكمة، القيادة.. جواد مراهق في ربيعه الخامس عشر، كان قد بدأ مشروع التسلية والترفيه، بينما لا يزال تلميذا في الابتدائي، حين بدأ يؤجر سيارته الكهربائية لأبناء حيه بمقابل ينتهي محترما جدا في نهاية اليوم، يقول: "تغيير التوقيت في عام كورونا، خلق الكثير من الفراغ، بدأت فيه مشروعي الذي رفضه والداي بشدة، فعملت عليه سرا، وعندما قرر والدي بيع السيارة كنت قد جنيت ثمن دراجة نارية كهربائية مستعملة، باعني إياها جار، اليوم أملك قاعة ألعاب فيديو، شجعني والداي على افتتاحها، بعدما نلت شهادة التعليم المتوسط بمعدل ممتاز، لاحظا أن العمل لم يثنني عن الدراسة، على العكس كان يدير وقتي ويعلمني الانضباط في أوقات المراجعة..". يؤكد جواد صاحب الـ 15 عاما أنه يفهم كطفل عامل أهمية الدراسة أكثر من الآخرين: "كسبت الكثير من المال منذ صغري، وأعرف اليوم أن ذلك لا يغير من مستوى وقيمة الفرد، ولا يغنيه عن المعرفة والتثقف".

وظائف تعلمهم المسؤولية والانضباط

يتساءل المجتمع عن السبب الذي يجعل تلميذا يعمل في مهن تأخذ من وقته وتتعب جسده وعقله، ثم يعود ليجيب بديهيا بأن الحاجة إلى المال هي السبب الوحيد لذلك، مع هذا، فإن كثيرا من الأولياء الميسورين، والقادرين على تحمل نفقات أبنائهم، يدفعون بهم للعمل ليقينهم بالميزات التي يقدمها لهم، يقول رابح إنه بدأ يحث ابنه ذا ثلاثة عشر ربيعا على العمل لدى ميكانيكي أحيانا، أو في مساعدة سباك أو كهربائي، حتى في أيام دراسته خارج أوقات المدرسة: "دفعته لممارسة الرياضة، فلم يكن من هواتها، لذلك شجعته على العمل مع بعض معارفي، حتى وإن كان متعبا وبثمن زهيد ومجانا أحيانا، لأبعده عن رفاق السوء والمخدرات في الحي، وحتى يتعلم المسؤولية والانضباط ويتقن حرف الرجال، وهذا لم يزده سوى تعلق بدراسته، وشغف بالبحث، علمه العمل قيمة الدراسة والاستيقاظ المبكر، وزاد تركيزه وحفظه".

هل العمل يفقد الشغف بالدراسة؟

إن أكثر ما يخشاه الأولياء على أبنائهم المتمدرسين، أن يجدوا لهم سبيل إغراء آخر بمستقبل جيد، فيفقدهم الرغبة في التعلم، والشغف بالنجاح الدراسي، ولأن العمل في سن مبكرة، والتعود على إدارة المال، يعد تهديدا حقيقيا للتعليم، يحاول الكثير من الأولياء منع أبنائهم من اقتحام سوق العمل، أو اختبار مهارتهم الحرفية ومهاراتهم في التسيير والتجارة.

وهذا من الأخطاء التربوية الجسيمة التي يحذر منها مختصون، يقول الخبير الاجتماعي لزهر زين الدين: "لا يمكن تصنيف العمل في فترة التمدرس كخطر على التلميذ مثله مثل المخدرات أو رفاق السوء، باعتبار النتيجة المحتملة، فالوعي التربوي يملي على الولي بأن يستخدم رغبة التلميذ في ممارسة وظيفة ما أو إنشاء مشروع خاص مهما بدا استشرافه، كوسيلة لتعزيز شغفه بالدراسة ودافع لجعله ينجح ويحصل أفضل علميا.."

، يضيف الباحث الاجتماعي ذاكرا السبيل لذلك: "قد يحمل الطالب ميولا تجارية، أو ميلا إلى التسيير والإدارة، ربما يمتلك حسا فنيا يجعله يبرز في بعض الحرف الإنتاجية، لا يجب على الولي قمعه، وإن تشجيعه على التعلم لتطوير مهاراته، والسماح له بالممارسة الميدانية التي تظهر له أهمية العلم من ناحية توفير مهن مريحة أكثر من الجهد البدني الذي يبذله، أو من ناحية إعطاء أجوبة لتساؤلاته في الحياة المهنية وحلول لأزماته".

•ليلى حفيظ

الكانسر فوبيا

نساء يخشين إجراء فحص الماموجرام

في أكتوبر من كل عام، يحتفل العالم بشهر التوعية من سرطان الثدي. فيتم التنبيه إلى أعراض هذا الداء وضرورة الكشف المبكر عنه، بهدف منح فرص ثمينة للنساء للوقاية منه. لكن ذلك التركيز قد يؤتي نتائج عكسية. فبدل من أن تطمئن النساء على صحتهن، فإنهن قد يصبن بوسواس الإصابة به، الذي يتطور لما يسمى فوبيا سرطان الثدي. وهو في حد ذاته مرض نفسي. وبهذا يتحول الخوف من الداء إلى داء بحد ذاته وجب علاجه.

الكارسينوفوبيا أو الكانسر فوبيا هو نوع من الرهاب المرضي الذي يعبر عن خوف مبالغ فيه وغير مبرر من السرطان عموما. أما إذا اختص بالخوف من سرطان الثدي، فيسمى breast cancer phobia، الذي يصيب فئة كبيرة من النساء، خاصة اللواتي لهن تاريخ عائلي من الإصابة بهذا السرطان أو إصابة سابقة به، سواء شخصية أم لإحدى القريبات أم المعارف أم من مجرد سماع أخبار التوعية بهذا الداء. وهو كما تضيف المختصة النفسية فاطمة الزهراء مروك، صاحبة عيادة "الزهراء" بعنابة: "اضطراب نفسي يرتبط بالخوف من الإصابة بسرطان الثدي أو تشخيصه ويظهر في شكل أعراض كالقلق والضيق، تجنب الفحص الطبي للثدي حتى عند التوصية به."

توهم للمرض

تظهر فوبيا سرطان الثدي في شكل أعراض وسواسية، مثل الفحص المتكرر أو المفرط للثدي، وتحسس أي إصابة به. وفي أحيان أخرى، تجنب اللمس نهائيا مخافة اكتشاف أي كتلة صلبة غير طبيعية، مع قلق شديد وتوتر عند قراءة أو سماع أي خبر عن سرطان الثدي، أو عند إصابة إحداهن به، مع توهم ظهور أعراضه.. ما يدفع المتوهمة لإجراء وإعادة التحاليل وفحوصات المرض بصفة دورية متكررة. وهي تقريبا نفس الأعراض التي تعانيها السيدة جميلة، التي توفيت أمها وأختها الكبرى بهذا الداء. لهذا، هي مدركة جدا أن هذا الداء وراثي في عائلتها، وبالتالي، هي تنتظره كمن يتوقع لقاء حتفه. وهذا، ما أدخلها في حالة مرضية، جعلتها رهينة تعاطي أدوية مهدئة، ناهيك عن ترددها الدائم على أطباء النساء وإجرائها وعدم تفويتها لأي فحوصات أو حملات طبية خاصة بذلك بالكشف الطبي.

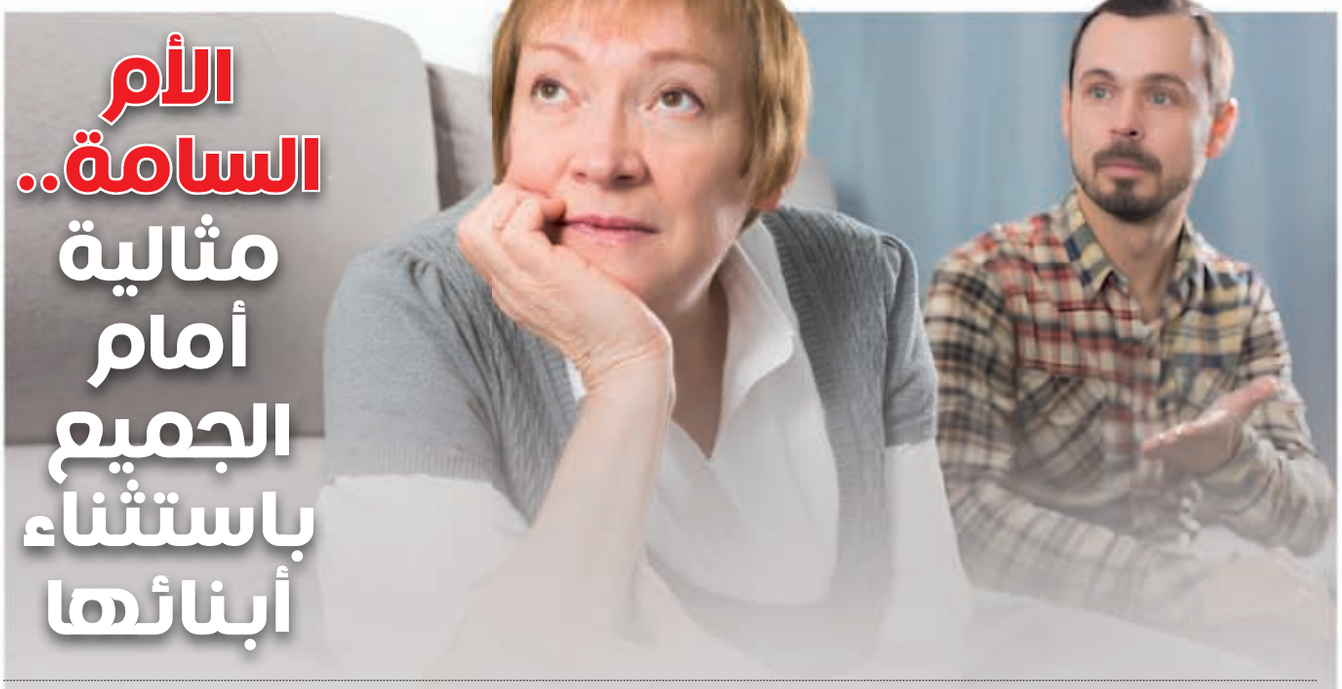
أسلوب نعامة

وعلى عكس السيدة جميلة، فإن فريقا كبيرا من النساء يتعاطين مع هذا الداء بأسلوب النعامة التي تخبئ رأسها في الرمل مخافة مواجهة الخطر، فيرفضن إجراء أي فحوصات خاصة بالكشف المبكر عن هذا الداء، سواء طوعية أم موصى بها من طرف الطبيب المعالج، خاصة ما يتعلق بالماموجرام، الأمر الذي قد يتطور لديهن للإصابة بما يسمى فوبيا الماموجرام. وهو كما تشرح الدكتور مبروك: "اضطراب نفسي يرتبط بالخوف من إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية، خوفا من الألم المحتمل أو من سماع أخبار سيئة أو من الإشعاع نفسه."

خطوات العلاج

رهاب سرطان الثدي ليس بالأمر الذي يستهان به، لأنه قد يؤثر على سير حياة المصابة به ويدخلها في دوامة من المعاناة، التي يصعب الفكاك منها. لهذا، لابد من السعي لعلاجه عند مختص نفسي. أما خطوات الخلاص منه، مثل ما توضح الدكتورة مروك فتتمثل في:

- •التثقيف والتوعية بتسليط الضوء على فوائد الكشف المبكر والتأكيد على أن تصوير الثدي بالأشعة السينية أداة أساسية للرعاية والوقاية.
- •التواصل المفتوح بتشجيع النساء على مناقشة مخاوفهن واهتماماتهن مع مقدمي الرعاية الصحية.
- •تقنيات اليقظة والاسترخاء والتأمل التي تساعد على إدارة القلق المصاحب لتصوير الثدي بالأشعة السينية.
- •مجموعة الدعم. لأن التواصل مع نساء أخريات لديهن مخاوف مماثلة، يوفر لهن شعورا بالانتماء والدعم.
- •تحسين تجربة تصوير الثدي بالأشعة السينية. إذ يمكن لمقدمي الرعاية الصحية خلق تجربة أكثر راحة وإيجابية، من خلال معالجة الداء خاصة ما يتعلق بالماموغرام.



الأم السامة.. مثالية أمام الجميع باستثناء أبنائها

ظهرت العديد من المصطلحات والتسميات الحديثة في علم النفس، التي تصف الأم وعلاقتها بأطفالها وفقا لطبيعة تعاملها معهم، ومن أكثرها رواجا في السنوات الأخيرة وصف "الأم السامة"، نظرا إلى كمّ الآثار السلبية التي كشفت عنها الدراسات الميدانية على الأبناء. وبالرغم من كون الأم السامة ظاهرة نفسية وليست وصفا لحالة طبية، إلا أن الاهتمام المتزايد بها وتسليط الضوء على أخطارها أصبح يشغل الجميع.

ما يتوقعه الناس من "الأم السامة"، أن هذه الأخيرة تفعل ذلك بدافع الشر الذي يسكنها، بينما أثبتت أبحاث نفسية أن تربية الأبناء مع الكثير من الضغط النفسي عليهم وإيذائهم عاطفيا، بدل تقديم الحب والاحتواء لهم، هو نمط تربوي تنتهجه بعض النساء، لا إراديا، نتيجة تكرار ذات الأنماط التي تربت عليها، وشكلت جزءا منها، وقد يكون الجهل وانعدام الثقافة التربوية التي تسمح للأم بممارسة دورها كما يجب، من الأسباب التي تجعلها تتصرف عكس فطرتها، بينما تعتقد أنها تبذل مجهودا أفضل في تربية أبنائها.

كيف تتشكل شخصية الأم السامة؟

من خلال التجارب التي مرت بها في حياتها السابقة، تتأصل بعض المعتقدات في ذهنية فئة من النساء، تجعلهن يؤمن بأن تقويم سلوك الطفل لا يحصل إلا بتسليط الانتقاد الدائم عليه، والتحكم في كل تصرفاته، مع ممارسة التلاعب النفسي، لكن العقد المتراكمة في شخصية الأم ليست الدافع الوحيد لجعلها "سامة".. تقول عقيلة دبوب، أخصائية نفسية وخبيرة علاقات: "عيش المرأة مع زوج متسلط أو متشدد، يجعلها تنظر إلى أبنائها كتهديد لمكانتها في البيت، لذلك تتحول إلى شخصية تسعى إلى فرض سيطرتها على من هم أقل منها حيلة لإثبات وجودها.."وتؤكد الأخصائية أن السبب الشائع لانتشار ظاهرة الأم السامة هو: "المشاكل والضغوطات النفسية التي تتزامن مع فترة الحمل والولادة، والإرضاع، ومراحل التربية. لجوؤها إلى الإسقاط النفسي، أو استخدام أي طرف آخر لذلك، سواء الزوج أم الأصدقاء أم العائلة، يدفع بها إلى تعليق مشاعرها السلبية كالفشل، الغيرة، الإحباط.. واضطراباتها المؤقتة كالاكتئاب والتوتر والإرهاق.. كلها على عاتق أبنائها، وتتهمهم بكونهم السبب في وضعها الحالي، ما يدفعها طرديا إلى تسليط معاملة سيئة عليهم".

غياب الوعي العاطفي

ابتعاد الأبناء عن والدتهم، وتوسع الفجوة العاطفية بينهما مع التقدم التدريجي في العمر، يمكن أن يشعر الأم بوجود خلل في علاقتها بأطفالها، خاصة إذا لاحظت أنهم يكتمون عنها أبسط أسرارهم، ويخافون من رد فعلها بشكل مبالغ فيه، وهي حالات نادرة تشعر فيها الأم السامة بضرورة إصلاح الوضع، إذا كانت مسلحة بما يكفي من الوعي العاطفي، وقادرة على تقبل النقد.

أما الحالة التي تكون فيها الأم نفسها غير مشبعة عاطفيا، ولم تتذوق من قبل كيف تحل الأزمات والمشكلات بالهدوء والتوجيه، أو إنها لم تعامل بلطف في السابق، فإنها تعتقد بأن الحوار مع أطفالها، ومعاملتهم بلطف بالغ والنزول إلى مستواهم في بعض المواقف، ينتقص من شأنها ويعرضها للإهانة أمامهم، ويسمح لهم بتجاوز حدودهم والتمرد عليها. وهو ما يدفعها إلى ممارسة الأدوار السامة معهم على الدوام، كتقييد حريتهم في مشاركة آرائهم في المنزل، وعدم السماح لهم بالتعبير عن مشاعرهم واتخاذ أي قرار، مهما بدا خاصا، أو تافها، بمفردهم..

تستخدم المثالية غطاء للتسلط

يتجه أخصائيون نفسيون إلى طرح منطقي، يعتبر إنكار المرأة لكونها أما سامة، واستمرارها في تمثيل المثالية أمام الجميع باستثناء أبنائها، أسهل عليها، وآمن من الاعتراف بكونها تؤذيهم بشدة في لحظات الانفعال، وتسبب لهم خدوشا نفسية في كل مرة تتاح لها فرصة الانتقاد والتصغير من شأنهم.

تقول الأخصائية النفسية نادية جوادي: "أزمة الأم السامة تكمن في كونها تعتقد بأن نمط تربيتها هو المثمر، فتخلط بين الحب والقمع، وبين الخوف على واقعهم ومستقبلهم مع السيطرة والتضييق والعنف أحيانا.. معتبرة كل هذا في صالح الأبناء، لذلك، تنكر أنها تتسبب لهم في آثار نفسية، كفقدان الثقة وعدم الشعور بالأمان.. وتغطي عليها بالمثالية المطلقة أمام المجتمع، التي تدعمها بنتائجهم الدراسية وسلوكهم العسكري المنضبط..".

الحديث عن التراث اللامادي لجنوبنا الكبير، يقود تلقائيا إلى تسليط الضوء على الإرث الغني، الذي يجمع الغناء الصحراوي شعرا وإيقاع آلات فريدا، بحركات راقصة وطقوس اجتماعية وتصفيق مدوّ.. فالغناء هناك، حيث يذهب صدى الأصوات في أفق ممتد، لا يقتصر على كونه أسلوب ترفيه، بل رسالة ووسيلة للحفاظ على الهوية واللهجات المحلية، ونقلا للقيم والعادات.

المشهد الطربي في صحراء الجزائر

مزيج متناغم بين رسالة إنسانية وإيقاع آلات محلية الصنع

حرفيون محليون يستنطقون الخشب والجلد إيقاعات متجددة تصل العالمية

في كل منطقة من الجنوب الكبير، ولدت العديد من الآلات الموسيقية، التي تستخدم في ضبط الإيقاع الصحراوي، أشهرها العود والكمون، الجومبري، القرقابو والإيمزاد التارقي، الغني عن التعريف، وطبول تختلف أشكالها وتتلون إيقاعاتها من (التغنزة) الدف والعراج والدندون.. المميز فيها، أن الإيقاع الصحراوي التراثي، أو العصري، لا يعزف إلا بما تجود به أيادي الصناع المحليين. الشروق العربي التقت واحدا من هؤلاء الحرفيين، الذين يبدعون في إتقان آلات ووسائل موسيقية دقيقة الصنع، السيد حاكمي غازي، أحد رجالات صحراء تاغيت المبهرة، الذي ينطق الخشب والجلود، أنغاما صحراوية وإفريقية.

فكان أول من أبدع في صنع بعض الآلات الموسيقية، بطابع جديد، مثل الجيتار بجلد الجمل أو الكاخون، وهو طبل إسباني الأصل، يقول: "صنعته بجلد الجمل، ومازالت الـ"كورا"، وهي من أشهر الآلات الموسيقية الإفريقية تقليدية الصنع، تعد أقرب في تصميمها إلى العود من الجيتار، أصلها من مالي والسنغال، صنعتها بالخشب الصلب، حتى تكون صالحة للسفر عبر القارات، بدلا من صنعها بثمرة القرع الهشة نوعا ما..".

لم تعد الألات الموسيقية الصحراوية مجرد أدوات تقليدية محلية، هي اليوم، بعد كل ما مسها من تجديد وتطوير، بفضل الصناع المحليين، تتحول إلى رمز لكل منطقة، لا يقتصر اقتناؤها على الراغبين في تعلم الطرب الإفريقي أو الصحراوي، فحتى السياح الأجانب أصبحوا منبهرين بأشكالها الغريبة وإيقاعاتها العميقة، يقتنونها كتذكار.

مع هذا، يؤكد السيد غازي، صانع الآلات أنه: "يجب أن تسافر إلى شمال البلاد، كي تجد ما تحتاجه من مواد أولية، توظف في هذه الصناعة. وفي بعض الأحيان، نلجأ إلى إعادة تدوير الخشب القديم، كما نستعمل مواد محلية، مثل الكلباز أو القرعة.. وجلود الحيوانات، مثل الجمل والماعز والبقر. أما بعض الآلات الموسيقية، فنحتاج لصنعها إلى سلع من دول مجاورة، مثل النيجر ومالي وموريتانيا والمغرب.. وتتراوح تكلفتها بين متوسطة وغالية، إذ نشتري سلعا في الصحراء باهظة الثمن، نظرا إلى بعد المسافة بين الشمال والجنوب، وقلة الطلبات عليها".

طبوع متنوعة تحكي الحياة بكل جوانبها

في السياق، التقت الشروق العربي بن ضحوة عبد الصمد، أحد المغنين الصحراويين، المعروف فنيا بالمعلم صماد القناوي، يتحدث عن الطبوع الغنائية الأشهر بالجنوب الجزائري، وحتى في المغرب العربي وشمال إفريقيا، إذ تتربع موسيقى الديوان، بحسبه، على رأس قائمة هذا التراث العريق، يقول: "سميت الديوان، اشتقاقا من كلمة التدوين، فهي ليست مجرد غناء، وإنما ذاكرة جماعية أو أرشيف. ويختلف غناء هذا الطبع، الأكثر انتشارا من منطقة إلى أخرى. ويتناول مواضيع مختلفة، أهمها المديح، الذي يغنى في الـ"وعدات"، التجمعات الشعبية، حيث يلتقي الناس في الزوايا، عن الأنبياء والرسل والصحابة، عن الوالدين، الغربة، الموت، الفرح، وحتى حياة الناس في القبائل القديمة وملوكهم.." موسيقى الديوان، التي يعدها أهل الجنوب رسالة عابرة للصحراء وللدول والقارات، استطاعت بالفعل أن تتحول إلى طبع غنائي عالمي، تفرعت عنه عشرات الطبوع الموسيقية الشهيرة.

إلى جانبها، تنتشر في صحرائنا طبوع أخرى، بعضها يرتبط بطقوس علاجية، وأخرى روحية، وبعضها لا يغنى إلا في الأفراح أو حتى في الأحزان، كالطابع التندي، الذي يجمع أغاني التوارق، المنتشرة في تمنراست، تغنيه حتى النساء، ويشكل جزءا من هوية المنطقة، وأداة جلب سياحية، يعول عليها كثيرا، والطابع الحساني في صحراء تيندوف وما جاورها، نظم أشعار ملحون، لا يشبه كثيرا الغناء البدوي الحساني الشعبي، المتميز بمواضيع خاصة، كالفروسية والكرم والغزل والمديح.. والموسيقى الزناتية من ناحية قورارة، الموسيقى المحلية من ناحية توات، وغيرها، التي لا يكتمل مشهدها الفني إلا بموجات تصفيق الحاضرين، تعلو وتفتر رويدا، تصحبها لوحات راقصة، حيث يتقن الجميع التفاعل الجسدي مع الإيقاع، إلى حد التوحد معه.

رمزية الماركات العالمية في الجزائر

"قل لي ما تلبس.. أقل لك من أنت"

يجمع خبراء على أن الماركات العالمية في المجتمعات القائمة على الشعبوية، خرجت من كونها دليلا على الأناقة والرقي، والمستوى المالي، إلى كونها رمزا اجتماعيا وشيفرة غير منطوقة يفهمها الجميع دون الحاجة إلى مخالطة مختلف الفئات، وبغض النظر عن كونها أصلية أو مقلدة، رخيصة أو باهظة الثمن.. فاتباعها كنسق دائم للبس، هو إعلاء وانتماء لفئة دون أخرى من المجتمع.

المنحرفون وخريجو السجون يرهبون المجتمع بالتمسح

احتدم الجدل، مؤخرا، عبر مواقع التواصل، عن إقبال علامة لاكوست الفرنسية ذائعة الصيت على تغيير رمز التمساح إلى رأس ماعز.. والسبب في الواقع ليس ذلك الذي شغل مسلمين عبر العالم، تنديدا باعتبار رأس الماعز دليلا على رأس الشيطان ونشر الماسونية، وإنما جاءت الانتفاضة اجتماعية لا علاقة لها لا بالموضة ولا بمبادئ وقناعات دينية، فالتمساح أو الكروكوديل رمز لاكوست الشهيرة، هو أيضا رمز لشريحة اجتماعية واسعة تضم مدمني مخدرات ولصوصا ومنحرفين، أغلبهم من أبناء الأحياء الشعبية الخطيرة، الذين انتقوا لهم مع مرور السنوات زيا رياضيا موحدا، باهظ الثمن، يحرصون على لبس الأصلي منه، لإثبات الانتماء إلى قطاع المنحرفين، الذين لا يجب تحاشيهم وتفادي الخوض معهم بأي طريق كان، برغم من أنهم يواجهونك في مرآب سيارات، أو في سوق شعبي أو حتى في حيك الذي تقطن فيه ليسببوا المشاكل.

رموز ثقافية ودينية في لباس الجزائريين

لقد تجاوز المواطنون مبدأ أن الجبة والجلابة والقندورة الرجالية دليل على الانتماء لمنطقة وثقافة دون أخرى، ولبسها في الشارع خلال ممارسة الحياة اليومية، هو دليل على الارتباط الثقافي والانتماء الجغرافي، فحتى هذه الملابس استطاعت أن تقتحم الترند العالمي، وتصنع لها تصنيفات أيضا يمكن تمييزها بسهولة. إن ما نتحدث عنه بإشارتنا إلى الترميز الثقافي والديني في اللباس يوضحه تحيز الملتزمين الإسلاميين بعدم اعتماد أي علامة أجنبية مهما كانت فاخرة أو رخيصة تدعم الكيان الصهيوني مثلا، أو تمول مشاهير معروفين بالترويج للمجون والدعارة.

على النقيض من ذلك، يتهافت الجزائريون من الطبقة المخملية على شراء قطع غالية الثمن، عبر وسطاء محليين أو خلال سفرهم.. فاكتساب حقيبة من لوي فيتون أو قميص بولو مع قبعة أو حذاء مماثل أو حتى حزام خصر، نظارة تحمل مثلث برادا الكبير، يوحي بأن الشخص لديه ثقافة عالية، منصب مرموق، أو مشروع يصب عليه المال، وعادة هؤلاء ممن يبنون مظهرهم الخارجي على قطع تحمل رموزا واضحة وكبيرة للعلامات الشهيرة على غرار luis vuiton،Dior، GUCCI.. هم أشخاص متفتحون، متحررون منبهرون بالثقافة الغربية. بالرغم من أن الجميع بات يدرك اليوم أن أزيد من 90 بالمئة مما يلبسه الجزائريون من هذه الماركات مقلد، يمكن الحصول عليه من أقرب سوق، وبسعر عادي جدا.

المظهر نافذة على الشخصية

في العالم بأسره، يتفق الناس على أن المظهر الخارجي يعطي تلميحا واضحا على شخصية الفرد. أما في الجزائر، فيرى مختصون نفسيون بأن الأفراد قادرون على تبني شخصيات مختلفة، بحسب نسق اللباس الذي يختارونه.. فالمراهق الخلوق، يبدأ في التصرف بعدوانية ورعونة عندما يختار لباسا رياضيا من نوع لاكوست، لاريني، نايك.. والعجوز المتهالك يدب بالنشاط والحيوية عندما يرتدي بدلة أصلية من Adidas وحذاء رياضيا، ويظل الشباب والمراهقون متواضعين وأوفياء للطبقة المتوسطة في علامات مثل Lcwa ،bershka ،celio- kiki، Defacto.. لكونها علامات باتت متاحة للجميع وبأسعار في المتناول.

تبقى أكبر مفارقة يطبقها معظم الجزائريين، أنهم يلبسون ما يفوق قدرتهم الشرائية، أي إن الجزائري قادر على إنفاق ثلثي راتبه على قطعة لباس أو إكسسوار، وينفق البقية على مستلزمات الشهر، أما إن صادفته مناسبة مهمة، فالمواطن من الطبقة الضعيفة والمتوسطة مستعد للتدين من أجل شراء ثياب باهظة الثمن، ومن علامات معروفة، لذلك، يمكن القول إن المظهر لا يعبر أبدا عن المستوى المادي الحقيقي للأفراد، وإن الهوس بالماركات العالمية لدى الغالبية ليس سوى محاولة للتغطية على وضعهم المالي والاجتماعي.

• ليلى حفيظ •كاريكاتير: فاتح بارة

أزواج يمنعون زوجاتهم من إعالة أهاليهن

"أنت ومالك لأبيك".. وفق هذا المنهج النبوي الشريف، تتغاضى الكثير من المتزوجات مع أهاليهن. فتستمر الواحدة منهن في الإنفاق عليهم ومساعدتهم ماديا، حتى بعد زواجها. من منطلق "رد الخير"، والعرفان بدورهم في تنشئتها وتعليمها والإنفاق عليها.. ولكن ذلك قد يتعارض مع رغبة الزوج، بحكم أن الكثير من الرجال يرفضون أن تستمر زوجاتهم في إعالة أهاليهن بعد الزواج. ومن هنا، ينطلق الصراع والصدام، الذي قد لا تحمد عواقبه.

جا من التالي قال يا مالي

من المفروض، أن للمرأة ذمة مالية مستقلة. بمعنى، أن لها الحق الكامل في التصرف بمالها وراتبها الشهري، في حدود المباح شرعا. ومن هذا المنطلق، تحرص الكثير من النساء على الاستمرار في إعانة وإعالة أهاليهن، حتى بعد زواجهن وتكوين أسرة.

لكن ذلك قد لا يأتي على هوى الزوج، الذي قد يرغب في الانفراد بمال زوجته، فيرى بأنه هو وأولادهما أحق وأولى به، ما يخلق صراعا دائما بين الطرفين.

وهذا، الذي يحدث باستمرار بين السيدة كريمة وزوجها. فوالدها كما تقول: "ضعيف ذات اليد، وظروفه الصحية صعبة للغاية. لهذا، أنا أخصص له نصيبا ثابتا من راتبي الشهري، كإعانة مالية. ولكن هذا لا يعجب زوجي، رغم أنه ميسور الحال. وحجته، أن إخوتي الذكور هم الملزمون بالإنفاق على والدي. الأمر الذي يجعلنا في خصام دائم."

وهو ذات المشكل، الذي تعيشه نجاة، التي تعمل أستاذة بالطور المتوسط، تقول: "بعد زواجي، تفاجأت باحتجاج مبالغ فيه من طرف زوجي، حين علم بأنني أساعد أمي ماديا في تربية إخوتي.. وعبثا، حاولت التوضيح له كيف أنها ضحت بشبابها لأجل تربيتنا، بعد وفاة والدي. وعملت كمنظفة في إحدى المؤسسات لتعليمنا. وفي النهاية، اضطررت إلى فعل ذلك بطريقة سرية، اتقاء للمشاكل وسدا لباب الجدال معه."

نزعة للسيطرة

من الناحية الاجتماعية، ترى دكتورة علم الاجتماع "سعاد. ت" أنه "عندما يمنع الزوج زوجته من إعالة أو مساعدة أهلها ماديا (سواء والديها أم إخوتها المعوزين)، فإن ذلك قد يؤشر غالبا إلى نزعته للسيطرة والتحكم.

إذ يرى بأن تصرفها في مالها دون الرجوع إليه يهدد سطوته عليها ومكانته كصاحب القرار الأخير في العائلة، إضافة إلى خشيته من تأثر ميزانية الأسرة، وتوهمه أن زوجته تتعرض للاستغلال. كما قد يفهم تصرفها كنوع من الخروج عن طاعته لصالح طاعة أهلها".

ما تجوع الذيب ما تبكي الراعي

من الناحية الشرعية، يقول أستاذ الشريعة الإسلامية "بلقاسم. ز": "لقد أجمع أهل العلم على أن نفقة الوالدين الفقيرين من دون كسب أو مال واجبة على الولد المستطيع، سواء كان ذكرا أم أنثى. ولهذا، لا يجوز للمرأة أن تطيع زوجها إذا منعها من الإنفاق على والديها، لأن النبي- صلى اللّه عليه وسلم- قال: "لا طاعة في معصية اللّه إنما الطاعة في المعروف". ولكن، من باب حسن العشرة، أن تتلطف الزوجة مع زوجها. وتحاول إقناعه بالحسنى والمعروف، بأن ذلك من بر الوالدين، المفروض عليها شرعا. وتعينه كذلك على بر والديه ووصلهما بالإنفاق عليهما، إن كانا معسرين كذلك."

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

في ظل التعامل بالمظاهر:

هل اللباس يعكس شخصية الفرد

يتعامل الكثير من الناس، اليوم، بالمظاهر، أي على حسب المظهر يكون التفاعل مع الشخص. وهنا، نطرح سؤالا مهما وهو: هل الهيئة تعكس شخصية الفرد؟ أم إنها تبقى مجرد مظهر لا غير، وما نراه شكلا لا يعكس بالضرورة شخصية الفرد، خاصة وقد وقفنا على الكثير من الشخصيات، يكون مظهرهم معاكسا تماما لشخصيتهم، وحتى للحالة الاجتماعية والمستوى الثقافي. وهذا، ما أوقع الكثير من الأفراد في تقييم الأشخاص الذين يتعاملون معهم.

يرى "كريم"، وهو شاب في العقد الثالث، أن الهيئة لم تعكس يوما شخصية الفرد، فالكثير من الأفراد، قد ترى لباسهم حسنا، لكنهم في الأصل مجرد أشخاص عاديين، بل في بعض المرات أكثر من هذا، فهم في الواقع مجرد أشخاص يختبئون وراء هذا اللباس الجميل، وحقيقتهم ليست كذلك تماما، حتى إنك حين تتعامل معهم تندهش من التناقض الموجود بين ظاهرهم وحقيقتهم أو باطنهم.

وهو ما أشارت إليه "نوال" كذلك، حيث تعتبر أن اللباس مجرد غطاء لا غير، فيمكن للشخص أن يكون كذلك كما يظهر في هيئته، كما لا يكون كذلك، أي إنها ليست مسلّمة أو نظرية تنطبق على الكل، ففي بعض المرات، تصادف شخصا في طريقك، وتراه ذا هندام جيد ونظيف، تحترمه، لكن، حينما يحدثك، تجد أن هذا اللباس الذي يلبسه، لا يعكس تماما شخصيته، لتختتم قولها بمثل شعبي: "لي مزوق من برا واش حوالك من داخل".

اتفق معهما محمد في كون اللباس لا يعكس شخصية الفرد، لكن، لا يجب أن نعمم هذه النظرية على كل الأفراد، بل إن الكثير منهم، حينما تجلس إليه، تجد أنه حقا شخصية مهمة، ومثقفة وواعية.

وهذا، يقصي كون اللباس لا يعكس الشخصية، وهذا لكي لا يكون الحكم قاسيا على العديد من الأفراد عل حد قوله.

غير أن "خديجة"، وهي طالبة جامعية، ترى العكس تماما، وتؤكد أن اللباس، وإن كان لا يعكس الشخصية تماما، إلا أن له تأثيرا كبيرا عليها، وهو ما نلاحظه في المجتمع، فمجرد رؤيتك للشخص تمكنك من أن تعرف حتى طريقة تفكيره ومذهبه وبمن هو متأثر من الشخصيات الموجودة في العالم، فلا يمكن أن تلبس شيئا لا يعكس ما تفكر فيه، على حد تعبيرها.

مهما اختلفت الآراء، فإن كل ما يقوم به الفرد له علاقة بالشخصية، يعني يعكس حاجياته المخفية، كما يقال، والكثير من القناعات والرؤى التي يعيشها بداخله. لذا، يترجمها في واقعه.

• صالح عزوز• تصوير: زهور سبع

ظاهرة بيع الماء في الطرقات:

تجارة تستهوي الأطفال والمراهقين

انتشرت في طرقاتنا ظاهرة وجب الوقوف عندها، وهي بيع قارورات المياه من الحجم الصغير، حيث شغل الكثير من الشباب الطرقات في كل مكان، بحثا عن بيع قارورة ماء، لمستعملي الطريق في كل الأوقات، كانت في ما مضى وإلى زمن قريب، خاصة بالأطفال الصغار فحسب، ربما من أجل شراء أدوات الدراسة أو مصاريف اليوم في العطل، بهذه الطريقة السهلة في كسب بعض المال، غير أنها في الآونة الأخيرة، لم تبق حكرا عليهم، بل تعدت حتى إلى الشباب المراهق.

وهو أمر غريب، حينما ينافس شاب قادر على الشغل في مكان ما في ورشات البناء، طفلا صغيرا في بيع قارورة ماء، وهو ما يستطيع فعله بحكم قوته وسنه.

لا تلقى هذه الظاهر ترحيب الأفراد في المجتمع، ففي بعض الأحيان تصبح وسيلة للتضييق عليهم، سواء مستعملي الطريق أم في وسائل النقل خاصة "الترامواي"، الذي أصبح حقا يعج بأطفال صغار وشباب مراهقين، يزاحمون بعضهم من أجل بيع قارورة ماء، وفي بعض الأحيان تتحول إلى منطقة للصراع والمناوشات. وهذا، ما يحدث دائما على مرأى من الركاب، الذين يجدون أنفسهم في بعض الأحيان داخل صراعات من أجل قارورة ماء.

الغريب، أن العديد من الشباب، أصبح يقف في الطرقات ويشكل حواجز أمام مستعملي الطريق، ويضعون أنفسهم في خطر، وقد يتسببون في حوادث مرور بسبب هذا التهور، من أجل التنافس على بيع قارورة ماء، وهنا يبقى السؤال مطروحا: كيف يسمح لهم بإعاقة عملية سير السيارات وقد يكونون سببا مباشرا في حوادث المرور لا قدر الله، فمن هو المخطئ يا ترى، هل هو مستعمل الطريق أم من يشغلها بطريقة غير قانونية؟وقبل الإجابة عن هذا السؤال، تنتشر هذه الطريقة بشكل كبير كل يوم، خاصة في أيام الحر.

لم تقتصر هذه الظاهرة على الجزائريين فقط، من أطفال وشباب من كل الأعمار، بل تمددت إن صح التعبير، إلى اللاجئين من الرعايا الأفارقة والقادمين إلى الجزائر من بعض البلدان المجاورة، وأصبحوا هم كذلك باعة لقارورات الماء في الشوارع والطرقات وكذلك في كل وسائل النقل، حتى أصبح عدد الباعة أكثر من الركاب في بعض وسائل النقل.

الظاهرة تدفعنا إلى التساؤل: كيف بشاب بالغ يقتنع بفكرة بيع الماء في الطريق من أجل بعض المال، حيث يراها الكثير من الناس، أنها مجرد تضييع للوقت والجهد، فكان من الممكن أن يستغل هذا الفراغ في شغل دائم أو حرفة يسترزق منها.ثانيا، أماكن البيع خاصة في الطرقات فيها خطر كبير على مستعملي الطريق وعليهم، فأين الرقابة على هذه الظاهرة؟

ك-فاروق

كيف تعيد إحياء أثاث قديم بلمسة عصرية؟

الكثير من قطع الأثاث في البيت تفقد رونقها مع مرور الزمن، وتركن في ركن ركين من البيت، دون أن يلمحها أحد.. فلم نتركها تعاني التهميش والإهمال، ونحن بإمكاننا إعادتها إلى الحياة؟ الشروق العربي، تمنحكم 5 أفكار، لتجديد الأثاث في البيت، دون صرف أموال طائلة في شراء أثاث جديد.

أثاث بلون جديد

أول خطوة، لتجديد قطعة أثاث، قبل وضع الطلاء عليها كاملا، هي تنظيفها وإزالة الشحوم منها، وصنفرتها للحصول على سطح أملس. ثم ضع طبقة أساس وعدة طبقات من الطلاء للحصول على اللون والتأثير المطلوبين. ولا تنسوا استخدام الألوان العصرية، مثل الرمادي القاتم وأيضا الأخضر والأزرق الكوبالتي.

من الجدار إلى الأثاث

بعد تجهيزها، أضف لمسة شخصية عليها باستخدام ورق الجدران خاصة في الأثاث من العصر الفكتوري المعروف بلويس الخامس عشر، كما يمكن إضافة الورق المذهب لإضفاء لمسة فاخرة خاصة أرجل الطاولات والكومود.

أثاث بوهيمي

للحصول على أجواء بوهيمية، أضف لمسة من الطبيعة إلى الأبواب باستخدام القصب أو ما يعرف بالكاناج، وهذا باستخدام القصب لصنع شباك مليء بالثقوب.

أثاث بهويتين

للحصول على تأثير مزدوج، يمكنكم طلاء الجزء الداخلي أو الخارجي من الأثاث فقط للحصول على تباين جميل بين لون الخشب الطبيعي والطلاء الصناعي.

لمسة سريعة

لأولئك الذين ليس لديهم الوقت، قوموا فقط بتغيير مقابض وأقدام الأثاث للحصول على مظهر جديد.

• ليلى حفيظ •كاريكاتير: فاتح بارة

الإخفاق الدراسي لأولادنا

هل سببه العين وأم الصبيان وسحر الربط والغشاوة؟

"اللي خانو سعدو أو خانوه يديه يقول السحور بيا". هذه هي العقلية التي يتعاطى بها غالبية الجزائريين مع انتكاساتهم وإخفاقاتهم الحياتية. بدليل أنه كلما نظمت حملة لتنقية وتنظيف المقابر، تأمل الكثيرون أن تستخرج صورهم من أحد القبور. فإن لم يحدث ذلك ابتأسوا لتيقنهم من أن القضية "ماشي قضية سحور". وإنما ذلك هو حظهم في الحياة. وهذه العقلية، للأسف، تنسحب وتنطبق كذلك حتى على تعاملاتنا مع مشاكل أطفالنا التي ننسب الكثير منها إلى السحر والعين والحسد.. حتى في ما يتعلق بإخفاقاتهم الدراسية.

نؤمن- نحن الجزائريين- بشدة، بنظرية المؤامرة. ربما، لأنها تعفينا من الإحساس بالذنب، الناجم عن إدراكنا لحقيقة أن حياتنا هي من صنع أيدينا. فنرتاح حين ننسب إخفاقاتنا ومشاكلنا وظروفنا الحياتية الكارثية لعوامل خارجة عن نطاق ذواتنا أو إرادتنا.

وبالأخص، العوامل الروحية والميتافيزيقية، كالعين والحسد والسحر. وهذا، ما لاحظه الدكتور هشام زكاغ، طبيب مختص في الصحة النفسية والعقلية للطفل والمراهق، من ولاية سطيف، من خلال متابعته العيادية للكثير من الأطفال. إذ يؤكد أن: "أكثر من 50% من المتابعين عنده لديهم إيمان شديد بأن جزءا كبيرا من الصعوبات التي يواجهها أبناؤهم، سببها العين والسحر والحسد. فيلجؤون إلى البيخة والجبيرة والحجامة والرقية لعلاجهم، على أمل أن تتحسن حالهم. ويهملون التشخيص الطبي والتفسير العلمي لتلك الحالات."

تفسيرات غيبية

ولتوضيح مدى إيمان الناس بتأثير العين والحسد والسحر على أولادهم. ودورها في إخفاقهم الدراسي أو إصابتهم بالتوحد أو فرط الحركة والعناد الشديد وسوء الأدب والمعاملة وأي مشاكل، أو أمراض نفسية أو جسدية أخرى، يعطينا الدكتور زكاغ أمثلة لحالات قام بعلاجها بعيادته: "الحالة الأولى لطفل عرف منذ ولادته بجماله. فكانت كل الأسرة تشهد له بذلك. عرضه أهله لشاشة التلفاز والهاتف بشكل مبالغ فيه. فظهرت عليه أعراض من نقص التواصل. وأصبح لا يستجيب لاسمه، وحركيا بشكل مبالغ فيه ومزعج، عنيدا وعصبيا، يرمي ويكسر الأشياء، وينفعل لأبسط عدم استجابة له. الأمر الذي جعل أهله يجزمون بأنه قد أصابته العين وأم الصبيان، يعني، بعد أن عرضوه بشكل مبالغ فيه ولفترة طويلة لشاشة التلفاز، وحرموه من التواصل الاجتماعي الطبيعي. في النهاية، أغفلوا كل الأسباب الحقيقية والواقعية العلمية لإصابته، المتمثلة في الحرمان البيئي الذي مارسوه عليه، وتجنبوا الطرح العلمي، ليتبنوا طرحا غيبيا روحانيا."

الحالة الثانية، لفتاة كانت متفوقة وممتازة في دراستها. والكل يشهد لها بالذكاء والفطنة. وبدأت كل أسرتها تتوقع لها مستقبلا زاهرا. ولكن، مع الوقت، أخذ يتملكها الخوف من أن تخيب أمل أهلها، وألا تحقق لهم ما يتوقعون منها. الأمر الذي سبب لها ضغطا نفسيا رهيبا.

وبمرور الوقت، أصابها رهاب الدراسة والامتحانات. فبدأ مستواها الدراسي في التراجع. وكان تفسير أهلها لذلك، أنها قد سحرت، أي إن هناك من وضع لها سحر التعطيل والغشاوة، لكي لا ترى ورقة الامتحان. وبهذا، زادوا الطين بلة. وفاقموا من مشكلتها، بدل من أن يأخذوها لطبيب نفسي كي تعالج خوفها وتواجهه. فإنهم رسخوا في ذهنها فكرة أنها مسحورة. ولا حول ولا قوة لها."الحالة الثالثة، لطفل توحدي غير ناطق. أرسلناه للعلاج عند مختصة أرطوفونية. عملت معه لمدة سنة بشكل جيد جداً. في نفس الوقت، كان والداه يأخذانه كل شهر للعلاج بالرقية الشرعية. وبعد سنة، الطفل تحسن بشكل مبهر. وأصبح يستطيع تكوين جملة من كلمتين. وهذا إنجاز كبير جدا ونقلة نوعية بالنسبة إلى طفل توحدي غير ناطق، بسبب عمل جبار لمختصة أرطفونية. لكن، في نهاية المطاف، ماذا كان تفسير أهله لسبب تحسن حالته.. تصوروا أنهما أخبراني أن الفضل يعود لحصص الرقية الشرعية!".

عجز وجهل

وعن أسباب ذلك وعلاجه، يختم محدثنا: "الجهل والعجز المادي وإثراء هذه الثقافة وطبيعة بعض الأشخاص الهستيرية القابلة للإيحاء، ساهمت في ميل الجزائريين إلى تعليق مجمل مشاكلهم ومشاكل أولادهم على شماعة التأويلات الغيبية، والعلاج النفسي فعال للتخلص من مثل تلك القناعات واكتساب تفسيرات علمية."

التظاهر بالرومنسية وتمثيل اللطف في العلاقة الزوجية

هكذا يفقد الشريكان الثقة في مشاعر بعضهما

يجد بعض الأزواج في تمثيل اللطف المبالغ فيه، واصطناع الرومنسية، وسيلة مجدية للتغطية على التقصير في أداء الواجبات والمسؤوليات، والطريق الأقصر إلى قلب الطرف الآخر لتقديم تنازلات مادية.

من الجانب النفسي، تؤكد الأخصائية النفسية، عقيلة دبوب: "الطرف الذي ينخدع برومنسية زائفة، وعبارات وأفعال غير صادقة، يعيش حالة من الانبهار الكاذب المؤقت، وعندما يكتشف لاحقا حقيقة مشاعر وسلوك الشريك، يصاب بالخذلان وفقدان الثقة. وهذا، قد يؤدي إلى فجوة عاطفية عميقة، وربما إلى صراع بين الطرفين أو انهيار العلاقة بالكامل".

تؤدي مراقبة التناقضات في العلاقة الزوجية، وصب الاهتمام في مرحلة دون أخرى، بحيث يظهر فقط تزامنا مع طلب مصلحة شخصية، كالحصول على الدعم المالي، أو استخدام ممتلكات الطرف الآخر.. إلى إدراك عدم صدق وعفوية مشاعر الشريك، وكشف حيله. وانتشار الوعي تجاه الظاهرة، خاصة بين النساء، بدأ يشكل تهديدا حقيقيا للعلاقات، نظرا إلى الانتشار الواسع لنماذج سلبية من هذا النوع، تضعف قيمة الزواج داخل المجتمع، وتجعله وسيلة للمنفعة، بدل أن يكون مؤسسة لبناء أسرة مستقرة، مبنية على المودة والتشارك.

بهذا يميز الشريك زيف المشاعر

تشير الدراسات إلى أن الرجل لا يقل خبرة عن المرأة في كشف لغة الجسد لدى شريكته، فالعاطفة الصادقة تنعكس في النظرات المعبرة رغم قدم الزواج، الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة، والاهتمام دون مقابل، خاصة في الأوقات الصعبة.. تقول أنفال إن ستة أشهر فقط من زواجها التقليدي، كشفت لها طبيعة شريكها، الذي اختارت: "وجدته إذا أراد مني خدمة أهله أو استعارة سيارتي أو التنازل عن نفقاته.. لطيفا. لينا، يعاملني بطيب، ويغدقني حبا وعبارات مجاملة وغزل، ينظر في عمق عيني بود، وإذا لم تكن له لدي حاجة، أهملني، ولا اتصل بي حتى ليطمئن في حالات مرضي أو تعبي، يتحاشى النظر إلى وجهي.. في البداية، اعتقدت أنه من حسن خلقه، أن يتودد ويطلب بأدب، حتى وجدتني، مع الوقت، أشحذ مشاعره ونظراته واهتمامه".

التلاعب النفسي معهد

تشير الأستاذة كريمة رويبي، الأخصائية النفسية والاجتماعية، إلى أن تمثيل اللطف في العلاقات، والنفاق في المشاعر لتحقيق أغراض شخصية، ثم العودة إلى طبع الجفاء والبرود العاطفي، من أسوإ التلاعبات النفسية المستعملة في العلاقات، خاصة الزوجية، تقول: "يرتكب أحد الزوجين خطأ، عندما يكون لطيفا، طيبا ورومنسيا لبعض الوقت، لتطويع الطرف الآخر وترويضه، حتى يستجيب لطلباته غير العادية، والوصول السريع إلى النتيجة المرجوة، يجعل ذلك أسلوبه الذي يستعطف ويستغبي به الطرف الآخر، غير آبه بمشاعره أو رد فعله عند تغيير المعاملة. وفي حالات كثيرة، يبدأ الشريك في انتهاج نفس المعاملة، إن لم يصب بالإحباط والخذلان، وينهي العلاقة بعد محاولات عديدة، للوصول إلى صدق المشاعر". تتحدث ابتسام، بكل شفافية، في الموضوع: "من خلال زواج استمر سبع سنوات، أصبحت قادرة على تمييز المواقف التي يكون فيها زوجي صادقا، من تلك التي يتظاهر فيها بالرومنسية والحنان المصطنع، فأنا أيضا أستعمل هذا الأسلوب أحيانا، حتى أدفعه إلى تحقيق رغباتي، كالذهاب في رحلة، أو الحصول على مال، ولا أجد أي حرج في الموضوع، بما أنه ودي ولا ضرر فيه، باستثناء أنه، مع الوقت، تأثرت ثقتنا في مشاعر بعضنا ببعض، وأصبحت علاقتنا تمر بمراحل برود كثيرة، يطبعها البعد، رغم عيشنا معا، يعتقد فيها كلانا أنه لا حاجة إلى تبادل الحب والرومنسية".

يؤكد خبراء أن الاستمرار في التظاهر بالرومنسية وتمثيل مشاعر الحب عكس حقيقة عواطف الزوجين، يخلق توقعات عالية عند الطرف الآخر في بداية الزواج، تليها خيبات أمل وإحباط دائم، وتفقد العلاقة قاعدة الوضوح والصراحة. فالزواج القائم على التصنع، يتحول مع الوقت إلى علاقة شكلية، مادية، خالية من الود والاهتمام، وقد ينتهي بانفصال عاطفي أو حتى طلاق.

9 حقائب ترندي لموسم الخريف

لا تكتمل إطلالة إلا بحقيبة يد مناسبة، وفي خريف 2025، الحقائب لم تعد إكسسوارا فحسب، بل تعكس شخصية المرأة وأسلوبها في الحياة. الشروق العربي تقترح عليك 10 حقائب تراندي في هذا الموسم المليء بالمفاجآت.

الصيف يسرق بعض الأيام

لإطلالة بين موسمين، ما رأيكن في لوك خريفي منسق بحقيبة يد صيفية من لاوفي بورودها المطرزة.

حقيبة من المجوهرات

للفترات المسائية والمناسبات العائلية حقيبة اليد البراقة هي الأفضل، بتفاصيل الستراس، وأيضا الحجم الصغير الذي يكمل إطلالة السهرة والأعراس، ولا يسرق منها الأضواء.

حقيبة ميسي

حقيبة ميسي الجديدة تصنع الحدث، وهي من إمضاء دار الأزياء الفرنسية هيرمس، ويبدو أن اللاعب الأرجنتيني مستمتع بها وبتفاصيلها الكثيرة.

الأسود لا يكذب أبدا

حقيبة يد كلاسيكية، لكن متجددة بشكلها نصف دائري وجلدها البراق، أما لونها الأسود ببعض اللمسات الذهبية، فيجعلها قطعة لا تموت.

شاك ومات

حقيبة هندسية تذكرنا بلعبة الشطرنج لإطلالة كلاسيكية، لكن على الموضة.. قوتها في حجمها الكبير وشكلها المميز.

حقيبة يوم شاق

إذا كنت تبحثين عن حقيبة يد عملية وواسعة، فهذه الحقيبة البنية هي ضالتك، بسيطة وأنيقة وتسع كل أحلامك.

حقيبة فتاة حالمة

حقيبة شانيل بخامة التويد الوردي قطعة للفتيات والنساء الواثقات من ملكاتهن، التفاصيل في حزام الحقيبة هي الأفضل.

أحجية الموضة

هل أنت جريئة، إذن حقيبة هندسية بقطع البوزل هي لك حتما أنيقة وشبابية في ذات الوقت.

حقيبة الدمى المتدلية

الحقائب بحلي ودمى متدلية، هي الأكثر رواجا هذا العام، بعد ستيتش ولابوبو، ما رأيكن في دمى أكثر جاذبية، وأقل رعبا مثل حقائب فندي.

• ك-فاروق

يا حجنجل وخالتي مالحة وغيرها..

أغاني الطفولة المنسية.. هل تعود يوما؟

أغاني اللعب ليست مجرد تسلية بريئة، بل هي حقل غني بالدلالات الثقافية والاجتماعية والتاريخية. الطفل من خلالها يُعيد تشكيل عالم الكبار، بطريقة مبسطة، مرحة، ومليئة بالرموز، ما يجعلها مصدرًا مهمًا لفهم البنية العميقة للمجتمع وتصوراته. الشروق العربي، تعيد إحياء تراث أغاني اللعب الخاصة بالأطفال ومحاولة تحليلها وفهم أبعادها السوسيوثقافية.

كل نظام اجتماعي يُفرز بالضرورة نظام لعب يعكس خصوصياته الثقافية وهويته الجماعية. ويصدق هذا الأمر بشكل خاص على الألعاب الشعبية أو التقليدية، التي تُعدّ امتدادًا حيًّا للذاكرة الجماعية.ومن بين أكثر أشكال اللعب التقليدي رسوخًا في الذاكرة الشعبية، نجد "أغاني اللعب"، التي تُعرف أيضًا باسم "أغاني التصفيق"، نظرًا لاعتمادها على التصفيق وحركات الجسم المتزامنة التي تتميّز بسرعة الأداء وتناغمه.كما أن محتوى الأغاني يعطينا دلالات متعددة، تعكس مايلحظه الطفل في بيئته الاجتماعية والثقافية، ويعيد إنتاجه بطريقة قد تبدو للوهلة الأولى عشوائية، لكنها في جوهرها عفوية ومرحة، وتنجح في دمج مختلف مظاهر الحياة اليومية، من خلال رموز بسيطة ومألوفة.

في الجزائر، تتنوع أغاني اللعب بحسب البيئة والنشأة، لكنها تتوحد في طابعها المرح والعفوي، وباستعمالها للغة خاصة، قد تبدو غير مفهومة لكنها في الواقع لغة مشفرة مفتاحها الروح البريئة والقلب الصافي.الكثير من أغاني اللعب الجزائرية تتضمن ضحكًا، أصواتًا غريبة، وعبارات غير منطقية ظاهريً..

مثلا، في أغنية يا حجنجل يا مجنجل وين كنت البارح في جنين صالح واش كليت من التفاح والنفاح والبرقوق في لسطاح.

هذه الأغنية الجميلة التي توضع الأيادي فيها فوق بعضها البعض تنتهي بضحكات طفولية معدية وكلمة "فررر"..

تعد هذه الأغاني مساحات للتفريغ النفسي والضحك، وهي آلية دفاع نفسي عند الأطفال للتعامل مع القلق أو الضغوط الأسرية أو حتى الدراسية.

الأغنية التعليمية

أغنية لعب قديمة تقول: "كاين عندي حبة توت تحسبلي لأوت جانفي فيفري مارس افريل ماي جوان جويلية أوت، عندي حبة قارص تحسبلي لمارس جانفي فيفري مارس.

أليست طريقة رائعة لحفظ الشهور الشمسية

الوطن ينادي الأطفال

في أغنية ياخالتي مالحة وين راكي رايحة، رايحة لبلادي ونزور ولادي

نداء بسيط موجّه إلى "الخالَة"، وهي شخصية أنثوية حنونة ومقربة في الذاكرة الجماعية. كلمة "مالحة" قد تكون وصفًا للجمال أو تعبيرًا عن طابعها الشعبي القروي.

وين راكي رايحة يعطي انطباعًا بالوداع أو الشوق.

أما جملة رايحة لبلادي ونزور ولادي

فهنا تتجلى ثنائية الوطن والأبناء، حيث تعني العودة إلى الأصل، إلى الأرض الأم، وزيارة الأحباب. فيها نغمة شوق وارتباط بالانتماء الأسري والوطني.

الأطفال يغنون قيمهم

على الرغم من أن الأطفال يغنونها في إطار اللعب، إلا أن الأغنية تنقل قيمًا عاطفية ومجتمعية عميقة: الوفاء، صلة الرحم، الحنين، التضحية.

أغان كثيرة قد يذكرها الجيل الذهبي ويحن إليها، ويبحث في المواقع عنها ليعيد الماضي ولو لوهلة.

الكثير منا يذكر أغنية "صالح في دارو يضرب في حمارو

ومن منا لا يذكر: "كي طلعنا للكوزينا قرقبنا الكيسان قرقبنا الكيسان

لبسنا لبسة بحرية وطلعنا البابور وطلعنا البابور

بابور يطلع ويهبط ميعرفش يعوم مايعرفش يعوم

والحوتة تهبط وتطلع شحال تعرف تعوم شحال تعرف تعوم"

كان الأطفال صغارا لا يفهمون ما هي الحرب ولماذا هناك استعمار، لكنهم عبروا عن أحاسيسهم بالأغاني، مثل "كي طلعنا لجبل كوكو ولقينا العسكر يبكو ولقينا العسكر يبكو قلنالهم وشبيكم قالونا الدزاير رجعت ليكم".

أطفال اليوم وأطفال الأمس

المقارنة غير عادلة بين أطفال الأمس بألعابهم الممتعة البريئة الجامحة مثل القريدة ولاماريل والسيرسو والزربوط والغميضة وبين ألعاب اليوم المنعزلة الفردية الإلكترونية التي لا روح لها، ألم يحن الوقت للعودة لهذه الجزئية الممتعة من الماضي الجميل.

7 إطلالات لاستقبال يليق بالخريف

موضة ما بين الفصلين، أكثر تعقيدا، بالمقارنة مع الفصول نفسها. فهي بين وبين، بين صيف خفيف الثياب، وخريف بنسماته العليلة الصباحية، لكن بدفئه النسبي طيلة اليوم. الشروق العربي، دليلك لأناقة 2025، اختارت لك 8 إطلالات ناعمة لاستقبال الخريف.

البساطة لا تناسب الجميع

أناقة عملية في هذا الأوتفيت الجميل، المكون من توب مطبع وسروال جينز واسع التنسيق بحزام يحدد الخصر وحقيبة يد سوداء.

بريق المواسم

أقرب لون إلى قلب الخريف البني، فما رأيكن بهذا الأنسونبل الجميل بالبني، المكون من قميص أوفرسايز وتنورة تنساب بأناقة. التنسيق بحقيبة يد صغيرة بنفسجية وكعب عال.

الجلد لا يكذب
الجرأة لا تعني الذوق البذيء، والدليل هذه الإطلالة المكونة من توب بني بكشاكش وسروال جلدي واسع، الحقيبة الصفراء لكسر رتابة الألوان.

الجينز يتحدث الإيطالية

الأناقة مختصرة في هذه الإطلالة بقماش الجينز المكونة من قميص بأكمام منتفخة أوريجينال ـ وتنورة واسعة تصل إلى الكاحل مطرزة. الحقيبة على شكل كيس أو رزمة تكمل الطلة.

بالأبيض والأسود

إطلالة بسيطة مكونة من سروال مستقيم كحلي وتوب أبيض منسق ببلايزر واسع أبيض، البالرينا بطبعة الفهد، تكسر روتينية الأوتفيت، الحقيبة السوداء الصغيرة كيوت، أما القلادة الضخمة والنظارات فيضيفان لمسة من الشياكة الإيطالية.

من مذكرات الصيف

توب مارينيار صيفي، لكن بأكمام طويلة، من أجل برد الخريف منسق بجينز أزرق فاتح وحذاء لوفر رمادي.

خريف مزهر

للمحجبات طلة مميزة تجمع بين التونيك المطبعة بالزهور وسروال بيج، وحذاء نصف كعب مذهب، التنسيق بخمار بلون التونيك والحقيبة بيج.

سرقة أغراض الموتى

لصوص بلا إنسانية يتصيدون الحوادث للسطو على أصحابها!

يعرف اللصوص بافتقارهم إلى الإنسانية، فيستولون على الممتلكات الثمينة للأشخاص، التي تعبوا في الحصول عليها، وبعضهم يفعل ذلك تحت طائلة العنف أيضا. والأبشع من كل ذلك، أن يقبل لص على جثة تفارق الحياة للتو، في أقسى مشهد يرقبه الإنسان، ويجردها من كل ما يحيط بها، من هاتف نقال، مال، بطاقات ائتمان، مجوهرات.. قبل وصول مساعدة الأمن ورجالات الصحة.

يجد بعض اللصوص وضعاف النفوس من البشر أنفسهم أمام فرصة ثمينة، للحصول على مكاسب غيرهم، بينما لن يكون الخصم الذي أفضت روحه إلى خالقها للتو، قادرا على محاسبة الجاني، أو متابعته قضائيا، أو الاعتداء عليه.. هناك، حيث يسرق أحدهم هاتف غريق، استسلم من مصارعة الموج، أو مفتاح سيارته، وبعض ماله، أو يسرق عابرا حقيبة، وحلي سيدة فقدت الحياة، في موقع حادث مرور خطير. وهناك، حتى من يسرق الموتى في عقر دارهم، إذ تمت قبل أيام سرقة هاتف طفل، صعقته الكهرباء في فناء بيته، بعدما استنجدت والدته بغرباء لمساعدتها في إنقاذه.. ما لا يحصى من القصص المشابهة، أصبحت تشكل آفة اجتماعية خطيرة، تعكس مدى افتقار البعض إلى الرحمة والإنسانية.العقيد زواوي أيوب، 18 سنة خدمة في صفوف الحماية المدنية، يؤكد للشروق العربي أن نحو ثلاثة من عشرة حوادث مرور مميتة، يتعرض أصحابها للسطو بسرعة فائقة. يقول العقيد زواوي: "أصحاب المركبات، الذين يتوقفون لمعاينة الحادث، قطاع الطرق واللصوص المتجولون خاصة في الليل، يستغلون اللحظات الحرجة والخطيرة، وحتى مشهد الموت، للاستيلاء على أغراضهم الشخصية. غالبا، لا يتم التوصل إلى الجاني، لكن كاميرات المراقبة والتواجد الأمني القريب، وحتى التحقيقات التي تعقب إبلاغ الأقارب، تمكن من استرجاع بعض المسروقات".

مكافآت لاسترجاع مسروقات الموتى

تنتشر، على مواقع التواصل الاجتماعي، منشورات استعطاف كثيرة، بعد الحوادث، الغرض منها ليس الحصول على مساعدات مادية، وإنما أمل في استرجاع أغراض الأشخاص، الذين فارقوا الحياة في ساحة الحادث، أو المستشفى، حيث تم الاستيلاء على ممتلكاتهم. السيدة ربيحة، من سطيف، واحدة من هؤلاء، فقدت اثنين من أبنائها في حادث مرور على مستوى مدخل البليدة، بينما هم يعودون من عطلتهم الصيفية بوهران. قامت بمشاركة عشرات المنشورات على مختلف المواقع، وخصصت مكافأة مالية بضعف قيمة هواتفهم من نوع أيفون، لمن يعود إليها بها.

تواصلنا معها، تحدثت للشروق العربي: "لا تهمني قيمة الممتلكات التي سرقت من السيارة، فقد فقدت ما هو أغلى بكثير، أرواح أبنائي، أردت استرجاع الهواتف، لأشاهد كيف قضى أبنائي أيامهم الأخيرة بعيدا عني، ماذا فعلوا خلالها، فقد اعتادوا أن يوثقوا كل شيء لأشاهده عند العودة، أردت استرجاع صور تخرجي ابني، وخطبة أخيه، لا أملك منها ولا صورة، لقد سرقوا مني أعز وأغلى الذكريات.."

ليس بقيمتها المادية..
وإنما بدلالتها المعنوية

الموتى وأهاليهم يفقدون ممتلكات ثمينة في وقت حساس

تروي السيدة شافية بمرارة وقائع حادث سرقة والدتها، في آخر لحظات عمرها: "عندما اقتاد الجيران والدتي، على جناح السرعة، إلى مستشفى بني مسوس، كانت لا تزال ترتدي خاتم زفافها، منذ 63 سنة، وفي عنقها سلسلة ذهبية، ورثتها على أختها شهيدة الثورة، ولكلا القطعتين دلالة معنوية عميقة جدا. لذا، طلبت أن تموت بهما.." تضيف السيدة شافية: "فور وصولي إلى المستشفى، انتبهت سريعا إلى أنها لا ترتدي العقد، فتفحصت يدها أيضا ولم ألح الخاتم، بل آثارا بنفسجية تظهر أنه نزع بالقوة.. لم يكن الموقف يسمح بفتح الموضوع، فقد كانت والدتي تحتضر في تلك اللحظات، ترددت في أن أسأل الطبيب أو الممرضة، وخفت من أن أشير بأصابع الاتهام إلى الطاقم الطبي، ويكون أحد الجيران أو الأقارب من فعل ذلك.

بعد مدة، قرأت منشورا على فايسبوك، يتهم عاملات النظافة في المستشفى بسرقة أغراض المرضى والموتى".

الزواج غير المتكافئ في السن

ما الذي يدفع شابا إلى الارتباط بعجوز؟

دا على
الأشخاص في مقتبل العمر، الذين قرروا الزواج من شخص لا يتكافأ معهم في العمر، إذ عادة ما ينظر إلى علاقتهم على أنها مبنية على مطامع مادية لا غير، دون النظر إلى الخلفية الاجتماعية والنفسية، حيث قد تلغي الرغبة أو الحاجة للارتباط لدى البعض، عدة مقومات يجدها آخرون الأهم.

عقدة الأبوة ليست طمعا

يستغرب الأفراد رؤية متزوجين بفارق سن كبير بينهما، يعيشان الرومنسية في أحد المطاعم أو الأماكن العامة، حين يظهر عليهما الود والاحترام المتبادل، وتحوم حول علاقتهما الشكوك والظنون والتأويلات، بعضهم يتساءل إن كانت علاقة شرعية فعلا، والآخر يقول في قرارة نفسه لربما هو والدها يبالغ في دلالها.. وكل تلك لا تفسر في الأصل طبيعة العلاقة ولا دوافعها.

صليحة، فتاة في 34 سنة، تؤكد أنه لم يتقدم لخطبتها أحد طوال حياتها، حتى طلبتها سيدة للزواج من أخيها صاحب 62 سنة، مغترب وميسور ماديا، توفيت زوجته وتزوجت ابنته الوحيدة، تقول صليحة: "العمر كان آخر همي، بينما أعتقد الجميع أنني جازفت في زواج غير متوازن طمعا في المال والهجرة، كنت أراها فرصتي الوحيدة لتكوين أسرة والاحتماء برجل بعدما عشت حياة كاملة لا أعرف فيها سندا من الرجال، فأبي تركنا وأنا طفلة، لا أخ لي، ولا عم أو خال يسأل أو يزور.. لكن زوجي كان كل ذلك".

الرغبة في تجاوز الضغط المجتمعي، أو الحاجة العاطفية لتعويض نقص شعوري حيال الأبوة أو الأمومة.. دوافع تراها الأخصائية النفسية، نادية جوادي، حتمية عند الموافقة أو البحث عن شريك غير متكافئ في السن، تقول: "ليس من السهل تجاوز فجوة العمر، أو كما تسمى علميا فجوة الجيل، أين تسبب الاختلافات خلافات صعبة، لا يمكن تجاوزها إلا بدافع نفسي عاطفي، أو اجتماعي قوي".

عندما يخالف الزواج تنبؤات ورهانات المجتمع

الحديث عن زواج غير متكافئ في السن، لا يعد محرجا للمرأة في مجتمعنا، بقدر ما هو طابوه للرجل، يجعل الجميع ينظر إليه بعين النقص، ويلمس في قصته خلفيات مادية، فقصص الحراقة الذين يتزوجون بأجنبيات مسنات للحصول على وثائق الإقامة والجنسية، وروايات المحتالين والانتهازيين الذين يتربصون بطالبات الحلال، كونت لدى المجتمع معتقدات بالية.

تروي السيدة حنيفة، والدة الشاب جمال ذي 28 سنة، عن زواجه الذي صدمها في البداية: "بعد أشهر من حصوله على وظيفة، أطلعني على قراره الزواج من زميلته التي بالإضافة إلى كونها مطلقة، تكبره بـ 17 سنة، لا أخفيكم أني ظننته مسحورا في البداية، عندما لاحظت إصراره على الارتباط منها، ناقشته كثيرا توسلت إليه. غير أن حبه الأعمى لتلك السيدة وانبهاره بشخصيتها، جعلني أذهب لخطبتها.. تزوجا، وقد أنجبت له طفلا مع تقدمها في السن، رغم أن الجميع راهن على عدم قدرتها على الإنجاب". تضيف السيدة حنيفة، أن ابنها الذي يزداد تعلقا بأسرته لا يزال يواجه انتقادات لاذعة، برغم مرور أربع سنوات على زواجه: "يسألني أقارب إن كان ينوي التعدد مستقبلا !".

الأمان النفسي والعاطفي أولوية البعض عند الزواج

تشير خبيرة العلاقات الأخصائية النفسية، عقيلة دبوب، إلى نوع من البشر "هدفهم من الزواج الحصول على الاستقرار النفسي والأمان العاطفي وحتى المادي أحيانا، فلا يهتمون للعواطف العابرة بقدر اهتمامهم لما سبق، لهذا نجد أحيانا شخصا وسيما يرتبط بأنثى ضعيفة الجمال كثيرة الحكمة أو المال، أو امرأة في مقتبل العمر ترتبط بكهل أو حتى عاجز، فالنظرة إلى الشريك نسبية تجعل أفرادا يطمئنون إلى الشريك كبير السن، الذي يمثل في نظرهم النضج والخبرة، بحيث يكون الأنسب لتكوين أسرة متماسكة".

•ك-فاروق•تصوير:زهور سبع

الدوبارة واللوبيا والقلب اللوز

أكلات تقليدية عرفت بعائلات شهيرة

عادة ما يقترن اسم أي أكلة تقليدية بأصلها، وباسم من صنعها وابتكرها، لكن أحيانا تقترن أكلات شهيرة بأسماء عائلات تستحوذ على أسرار طهيها وتحضيرها، فيتبع اسم الحلوى باسم تلك العائلات. الشروق العربي تبحث في سجلات الطبخ العتيقة عن عائلات جزائرية صارت جزءا من تراث بلادنا.

دوبارة الشيخ الدبار

ترى بعض المصادر التاريخية أن طبق "الدوبارة" يعود إلى اكتشاف الشيخ محمد الدبار الجامعي، في بداية القرن العشرين، الذي ينتمي إلى عرش أولاد جامع في الوادي. وكان يخلط وقتها حبات الحمص والفول في طبق واحد، ويقدمه لزبائنه في متجره البسيط، الواقع قرب السوق المركزي، مع قطعة من الخبز التقليدي، مقابل علبة متوسطة الحجم من العلف أو نواة التمر، التي كانت تُستخدم كعلف للماعز الحلوب. ولم يكن الشيخ محمد الدبار يعلم أن هذه الأكلة البسيطة ستتحول إلى طبق غذائي غني بالبروتين، يتهافت عليه الجميع، سواء من الفقراء أم الأثرياء. اسم آخر، اقترن بالدوبارة، هو الشيخ علي غيلاني، الذي امتهن تحضيرها منذ عام 1923. يقال إن معنى الدوبارة هو الدبارة، أي التدبير، خاصة أنها مزيج من المكونات البسيطة، كما يزعم أيضا أن الفلاحين في بداية القرن العشرين، لم يكن لديهم ما يقدمونه لضيوفهم، إلا القليل من الطماطم والفول والفلفل، فقاموا بخلط هذه المكونات معًا ليصنعوا طبقًا محليًا لذيذًا.

قلب اللوز سرير

لا يعتبر "قلب اللوز" حلوى محلية تقتصر على عائلة واحدة في الجزائر، بل هي جزء من تراث واسع يتمحور حول عدة عائلات، مع اختلاف في الروايات حول أصلها وتطورها. من بين هذه العائلات، تبرز عائلة "سرير"، التي اشتهرت بتوريث وصفة "قلب اللوز" عبر الأجيال، التي يُقال إنها تعود إلى فترة الاستعمار الفرنسي.

أما في رواية الحاج علي أوكيولو، فتختلف القصة قليلاً، حيث يُنسب ابتكار حلوى "قلب اللوز" إلى عام 1920، عندما قام صانع حلويات عثماني، يُدعى علي التركي، بالتعاون مع الجزائري الحاج أونيس، ليقدما هذه الحلوى الشهيرة.

قصة عائلة وأشهر حلوى في الجزائر

يرتبط اسم الزلابية في الجزائر بمدينة بوفاريك، ويقال إن أول من جلبها إلى هذه المدينة هي عائلة أكسيل، التي ترجع أصولها إلى منطقة أث كسيلة "بني كسيلة" في ولاية بجاية. قامت هذه العائلة بتطوير الوصفة الأصلية للزلابية، وأبدعت في صنع زلابية بوفاريك التي لا يعرف سر تحضيرها إلا بعض العائلات في المدينة. سرعان ما أصبحت زلابية بوفاريك مشهورة على المستوى الوطني، واليوم، بفضل أحفاد عائلة أكسيل، يتم صنعها وبيعها في العديد من البلدان في العالم، مثل فرنسا والولايات المتحدة الأمريكية وكندا.زلابية بوفاريك ليست مجرد حلوى، بل هي رمز للتراث الجزائري الغني والموروث الثقافي الذي جاب العالم، وأصبحت واحدة من أطعمة رمضان المفضلة لدى الجزائريين.

شربات ميخي

في قلب مدينة البليدة وبوفاريك، يشتهر هذا العام مشروب رمضاني خاص يحمل عبق الذكريات، ألا وهو الشربات. لكن، وراء هذا المشروب التقليدي تبرز قصة عمي عمارة ميخي، الذي يُقال إنه ابتكر في السبعينيات وصفة شربات فريدة من نوعها، تختلف عن كل ما كان متداولاً آنذاك. منذ ذلك الحين، أصبح اسم عمي ميخي مرادفًا لهذا المشروب الأسطوري، الذي لا يخلو منه بيت في رمضان، حيث ما زال اسمه يتردد عبر الأجيال.

للجوزية عائلة

تعود حلوى الجوزية إلى الحقبة العثمانية في الجزائر، ولكن خلافًا للاعتقاد السائد، فهي ليست حلوى تركية الأصل. في الواقع، تم ابتكارها في قصر الحاج أحمد باي، حاكم قسنطينة من عام 1826 حتى 1837. إذ قام طباخ القصر بابتكار حلوى خاصة تتكون من اللوز، وكانت تُسمى آنذاك "اللوزية". وبعد فترة، تم استبدال اللوز بـ الجوز، الذي أثبت أنه كان أفضل بكثير من حيث الطعم. وطلب الحاج أحمد باي من طباخه أن يحافظ على سر هذه الوصفة، فلا تُصنع إلا لمائدته الخاصة.ظلّت وصفة الجوزية سرًا محفوظًا حتى بعد وفاة الحاج أحمد باي بنحو 163 عام. وعلى الرغم من مرور الزمن، استمر خلفة رابح المعروف باسم الصيد في المحافظة على تقاليد صناعة الجوزية، بعدما توقفت بعض العائلات مثل بن تشوالة وبن شاقر عن صنعها في الستينيات.

عطور خريفية جريئة

في الخريف، تتركز العطور، لتصبح أكثر جرأة وتعقيدا، بنفحات تمزج بين الخشب والجلد، وحتى الأزهار.. لكن، بلمسة راقية، تكشف الحس المرهف للرجل و المرأة. الشروق العربي، تهديكم عطور قوية، لموسم كله عزم واجتهاد.

stronger with you absolutely

إرث أرماني

ماء العطر جورجيو أرماني سترونغر ويذ يو أبسولوتلي، يمزج بين فانيليا مدغشقر، الكستناء، الأرز والباتشولي. عطر مميز للرجال الواثقين من قراراتهم.

layton de marly

عطر في زقاق فرنسي

عطر لايتون، من ابتكار دار عطور دي مارلي الفرنسية العريقة، يجمع بين النفحات الدافئة والحارة والحلوة، مع لمسة من الانتعاش الزهري.

dior sauvage elixir

عطر بنفحات الجرأة

نسخة أغنى وأكثر كثافة من عطر سوفاج الكلاسيكي، هذا الإكسير أنيق وجريء، مثالي للمساء.

valentino uomo born in roma

عطر يتكلم الإيطالية

فالنتينو أومو، بورن إن روما، عطر عصري للرجال، يتميز بطاقة نابضة بالحياة وأناقة خالدة. مناسب لجميع المناسبات. يفتتح العطر بنفحة منعشة من الزعفران والبنفسج، مع لمسة زهرية خفيفة من التوابل.

flower ikebana

نسخة خاصة من كنزو

كنزو يتجدد هذا العام بعطره الجديد فلاور إيكيبانا . بنفحاته الزهرية المنعشة يبقى فلاور إيكيبانا أكثر العطور حسية وجمالا في عطور 2025.

ella ella

كاشاريل تتحدث لغة المرأة

تخيلي عطرًا ينطلق بنضارة باقة من الزهور البيضاء: خلاصة زهر البرتقال والياسمين. ثم يفمركِ بنعومة جوز الهند المريحة، مع لمسة مشرقة من خلاصة فانيليا مدغشقر..إنه عطر كاشاريل إيلا إيلا.

flower bomb tiger lily

عطر من نفحات الصيف

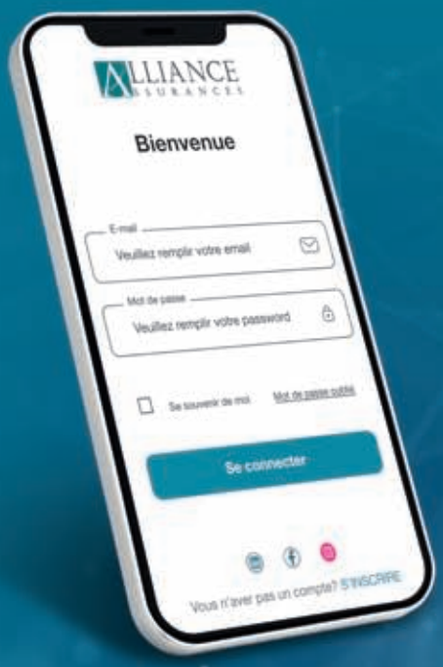
عطر فلاور بومب تايجر ليلي من دار عطور فيكتور أند رولف هو عطر مشمس وآسر ينقلك إلى عالم الطبيعة البرية.يفتتح العطر بنفحات منعشة من حليب جوز الهند.قلب .العطر مكون من نفحات الزنبق والمانجو هذا العطر مثالي للمرأة الجريئة والمسيطرة.

rouge crush

شراب الكرز

يحتوي عطر روج كراش من نينا ريتشي، داخل زجاجته الحمراء فائقة اللمعان على عطر آسر بنفحات زهرية وعنبرية وفاكهية. الصورة تتحدث فالكرز هو المكون الرئيسي لهذا العطر الجديد، بالاضافة إلى توت العليق والليمون والتفاح ناهيك عن الورود والفارديا،و خشب الأرز والفانيليا .

كل خدماتنا في الهاتف
و على بعد نقرة !



حمّل تطبيق
MyAlliance
عن طريق مسح رمز
الاستجابة السريعة QR

متاح على Google play

عرض إستثنائي
بتحميلك تطبيق
MyAlliance

• أحصل على 3 أشهر مجانية
على خدمة مساعدة السيارات
• حتى 80 % من التخفيضات
على عقـــود التأميـــن *
* خارج إتفاقية السيارات

• تطبيق مجاني بدون مصاريف التسيير
• إكتتاب و تجديد عن بعد
• التصريح بالأضرار عن بعد

2 سنة من الثقة الرقمنة

ليانس للتأمينات
أكثر من تأميـــن، ثقة و ضمـــان

في خدمتكم 24H 7/7
3315 | 021 379 379

allianceassurances.com.dz

كريات اللحم باللبن على الطريقة اللبنانية

المقادير:

- 500 غ لحم مفروم
- نصف لتر لبن رائب
- 01 ملعقة كبيرة بقدونس
- 01 حبة بصل متوسطة الحجم
- 02 ملاعق كبيرة زبدة
- 01 ملعقة كبيرة طحينة
- 01 حبة بيض
- ملح وفلفل أسود
- لوز محمص للتزيين

طريقة التحضير:

في وعاء نضع اللحم المفروم ونضيف التوابل والبقدونس ونجمع بحبة البيض، ثم نقوم بتشكيل اللحم على شكل كريات، ثم في مقلاة نسخن ملعقة زيت ونحمر كريات اللحم المفروم وعندما تتحمر نتركها جانبا، في قدر نضع اللبن الرائب ونضيف له الملح والطحينة وعندما يغلي نضيف له كريات اللحم حتى تنضج ونزين الطبق بالبقدونس (أنظري الصورة).

طاجين الديك الرومي بصلصة الجوز

المقادير:

- 500 غ لحم ديك رومي مفروم
- 01 حبة بصل
- 02 ملاعق كبيرة بقدونس
- 01 حبة بيض
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- ماء مرق دجاج
- قرفة /زنجبيل /ملح/ فلفل أسود
- 200 غ جوز

طريقة التحضير:

في قدر نضع الزيت ونضيف البصل المفروم مع التوابل وملعقة بقدونس ونتركه يتقلى، ثم نضيف كوبان من ماء مرق الدجاج ونتركه على نار هادئة، في ذلك الوقت وفي وعاء نضع لحم الديك الرومي ونضيف له التوابل وملعقة البقدونس و100 غ جوز مدشش، ثم نجمع بحبة بيض ونشكلها على شكل أصابع ثم نضعها في القدر تنضج وفي الأخير قبل أن ننزع القدر من النار نضيف 100 غ جوز مدشش ونزين بالجوز كما هو موضح في الصورة.

طبق اليقطين والقرنبيط

المقادير:

- 500 غ لحم ديك رومي مفروم
- 01 حبة بصل
- 02 ملاعق كبيرة بقدونس
- 01 حبة بيض
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- ماء مرق دجاج
- قرفة /زنجبيل /ملح/ فلفل أسود
- 200 غ جوز

طريقة التحضير:

في قدر نضع الزيت ونضيف البصل المفروم مع التوابل وملعقة بقدونس ونتركه يتقلى، ثم نضيف كوبان من ماء مرق الدجاج ونتركه على نار هادئة، في ذلك الوقت وفي وعاء نضع لحم الديك الرومي ونضيف له التوابل وملعقة البقدونس و100 غ جوز مدشش، ثم نجمع بحبة بيض ونشكلها على شكل أصابع ثم نضعها في القدر تنضج وفي الأخير قبل أن ننزع القدر من النار نضيف 100 غ جوز مدشش ونزين بالجوز كما هو موضح في الصورة.

• صالح عزوز •• كاريكاتير: فاتح بارة

لعبة "الدومينو" في الأحياء السكنية:

قيام الليل في العبث!

لا يختلف اثنان، في أن العديد من الظواهر أصبحت تزعج الأفراد، خاصة تلك التي تكون في الليل. لذا، نجد أن الكثير من الدول، تعتبره سلوكا ينافي الحياة العامة ويعتبر تجاوزا لحرية الفرد. لذا، تضع له قيودا سواء بتغريم الأشخاص الذين يقومون به بل في الكثير من الأحيان يصل الأمر إلى السجن، حينما يخل بالآداب العامة، ولعل من بين الظواهر التي وجب الوقوف عندها اليوم في مجتمعنا، هي ظاهرة لعب لعبة "الدومينو" في الأحياء السكنية، التي لم تبق حكرا على فئة معينة، بل مست كل الأفراد.

أصبحت الكثير من الأحياء السكنية، محطة لهذه اللعبة التي تحولت إلى إدمان عند الكثير من الناس، حيث تجد أن العديد منهم، يقضي الساعات الطوال، بعيدا عن أهله وعائلته، خاصة بالليل، ويصل الأمر عند بعضهم، أنهم يدخلون البيوت عند مطلع الفجر أو قبل هذا بقليل، وهو أمر تجاوز حدود الظواهر العادية إلى أخرى مرضية، فلا يمكن بكل حال من الأحوال أن يجلس الشخص العادي حول طاولة "الدومينو" طول الليل، يحسب ويعد أرقام تلك الأحجار، والفائدة لا شيء، فقط تضييع للوقت والجهد والشؤون الشخصية والعائلية.

الشيء الغريب عند الكثير من هؤلاء، أنهم يعلمون أنهم يؤذون الجيران، غير أنهم يصرون على هذا الفعل، ويعتبرونه حرية شخصية، ولا يجب أن تحدثهم أو تناقشهم في هذا الأمر، بل تجاوز الأمر في الكثير من الأحيان، إلى الاعتداء على من ينهي عن هذه الظاهرة المزعجة، بالرغم من أنهم يمارسونها تحت شرفات السكان في الأحياء السكنية بمختلف صيغها.

لعل الشيء الملاحظ في الآونة الأخيرة، أنها لم تبق حكرا على الشباب كما كانت في الماضي، بل تعدت اليوم إلى المسنين في كل الأعمار، وهو أمر غريب، فكيف بشخص تجاوز الستين ولامس السبعين، لا يزال يجلس خارج البيت إلى طاولة هذه اللعبة حتى آخر الليل، ثم ينصرف إلى أهله بعد ساعات طويلة من الجلوس خارج البيت، ليس لسبب مهم، لكن بسبب لهو، لا يسمن ولا يغني من جوع كما يقال.

إن تجاوز الحدود في هذه اللعبة، هو الدافع لأن يصبح موضوعا يجب أن يطرح، بل أكثر من هذا، يجب أن يمنع بالطرق الردعية، فليس من التربية والأخلاق، أن يبيت الشخص تحت شرفات البيوت وعلى الجدران، يزعج الجيران بصورته وكذا صراخه من أجل هذا العبث.

لقبت بذات الجهادين

شامة بوفجي.. أصغر معلمة في تاريخ الجزائر

من سيدات الجزائر، اللواتي حاربن الاستعمار بالقوة وبالعقل بالتمرد والعلم.. قوة ناعمة، لكن كفاحها كسر شوكة الاستعمار الفرنسي. وكانت أصغر معلمة في تاريخ الجزائر، وهي لم تتجاوز الخامسة عشرة من عمرها. وكم كان الشيخ، طاهر آيت علجت، محقا، حين وصفها بذات الجهادين. عن أي أيقونة نتحدث، إنها المجاهدة الراحلة، شامة بوفجي.

ولـدت شامة في مدينة بـرج بوعريريج، عام 1922، في وقت كان فيه التعليم غاية لا يمكن إدراكـها، خاصّة للبنات. لكن والـدها، محمد بوفجي الزموري، الذي كان يسعى لتحصيل العلم لأبنائه، نقلها إلى الجزائر العاصمة، حيث تتلمذت في مدرسة الشبيبة الإسلامية، على يد الشيخ الطيب العقبي. كانت شامة تجيد اللغتين العربية والفرنسية. وحفظت القرآن الكريم، عن ظهر قلب، في سنّ مبكرة.

شامة بوفجي، أو كما كانت تلقبها الأجيال "السيدة"، كانت مثالًا حيًا للقوة والصمود في وجه الاستعمار. هي المرأة التي لم تكتف بأن تكون شاهدًا على معاناة وطنها، بل كانتَ جزءًا من جيش التحرير الجزائري، تتحدى الظلم والعدوان، وتدافع عن حرية بلدها، بكل ما أوتيت من عزيمة وإصرار.

بعد سـنوات من الـكفاح، قـررت شامة، مع شقيقتها خضراء، تأسيس مدرسة خاصة بهما، أطلقا عليها اسم "شريفة الأعمال"، في القصبة. وتمكنت من افتتاح عدة فروع لمدرستها، لتعليم البنات، في مختلف أحياء العاصمة، على غرار بولوغين، الشراقة، سيدي امحمد، بئر خادم، القبة، العناصر، السيدة الإفريقية.. وقد تخرج على يديها نساء صنعن مجد الجزائر لاحقا، على شاكلة جميلة بوباشا.

بعدها، عادت السيدة شامة إلى مسقط رأسها، البرج، كي تواصل كفاحها. وتزامنت عودتها مع انـدلاع الثورة التحريرية. انخرطت شامة بها بقوة، وقدمت تضحيات عظاما، حتى ألقي القبض عليها، من طرف المستعمر الفرنسي، الذي حولها إلى سجن سركاجي، كما سقط زوجها، محمد الصغير إبراهيم شاوش، شهيدا. انتقم منها الاحتلال الفرنسي بأبشع الطرق، لكنه لم يستطع أن ينال من قوتها الداخلية. فحولوا جسدها إلـى "طفاية سجائر"، لكن روحها ظلت مشتعلة بنضال مستمر. لم تقتصر جهود شامة على الجهـادً في سبيل الوطن إبان الثورة التحريرية، بل كانت أيضًا من أبرز مؤسسي الاتحاد الوطني للنساء الجزائريات، بعد الاستقلال. كانت تسعى لبناء مجتمع مدني قائم على المساواة والعدالة الاجتماعية، فكرست حياتها لتعليم وتثقيف النساء في المدن والقرى.

المرأة التي أوقفت الرمال

ومع مرور الزمن، أصبحت شامة بوفجي رمزًا للنهضة النسوية، في الجزائر، وقائدة في ميادين التربية والمجتمع المدني. لم تكتف بتأسيس المدارس، بل كانت تقود حملات ضخمة ضد التصحر، سواء التصحر البيئي أم الفكري، في إطار سعيها المستمر للنهوض بالبلاد من ركام الاستعمار إلى بر الأمان. لم تكتف بتعليم النساء والفتيات في مدينة الجزائر فقط، بل انتقلت إلى تلك الأماكن النائية، حيث كان الجهل يظلم العقول ويكبل الحريات. فتحت أبواب منزلها لاستقبال الطالبات، كفلتهن وعلمتهن، بل كانت توفر لهن المأوى والراحة، وأبقت الكثيرات تحت جناحها حتى بعد زواجهن. ومن جهة أخرى، لم تقف شامة مكتوفة الأيدي، أمام معركة الجزائر الكبرى ضد التصحر، الذي كان يهدد البيئة والموارد الطبيعية، بل قادت حملات واسعة لزرع الأشجار والحفاظ على الأراضي، متحملة المسؤولية في مواجهة التدهور البيئي.

سيدة مجتمع

شامة، لم تكن فقط سيدة قائدة في مجال التعليم، بل كانت أيضًا محركًا رئيسا في المجتمع المدني الجزائري. كانت تسهم في العديد من المشاريع الخيرية، وتعمل بلا كلل من أجل رفع الوعي الاجتماعي، محققةً بذلك نقلة نوعية في طريقة تفكير المجتمع ورؤيته للأدوار التي يمكن أن تلعبها المرأة في بناء الدولة.

زيارة خاصة جدا

ولعل زيارة الشيخ محمد متولي الشعراوي إلى منزلها، في سبعينيات القرن الماضي، التي كانت موضع تقدير، من قبل أعيان المدينة، تُظهر مكانتها الرفيعة في المجتمع. فقد كان يُنظر إليها كرمز للحكمة والعطاء المستمر، ما دفع بهؤلاء الأعيان إلى اتخاذ قرار بالإقامة في منزلها، تكريمًا لها.

الممثل **محمد كريم**

لمجلة الشروق العربي:

وحدنا العرب كفنانين نهتم بالأرقام والمراكز

بملامح مصرية أصيلة وحضور عالمي لافت، استطاع الفنان الكبير محمد كريم أن يرسم لنفسه صورة فنية متفردة تُلهم الأجيال وتعبر الحدود، مقدماً أدواراً تحمل أبعاداً إنسانية وثقافية عميقة. هو ليس مجرد ممثل يتقن أدواره، بل مثقف وشغوف بالمعرفة، ينهل من بحر الأدب والفكر ليُثري حضوره الفني.نراه يسير بخطوات ثابتة في مشواره بالسينما الأميركية، بعدما خاض أكثر من تجربة مع كبار نجوم السينما العالمية، مثل نيكولاس كيدج وبروس ويليس، خلال السنوات الماضية. في حواره مع "الشروق العربي"، يقول محمد كريم إنه أصبح في إمكانه حالياً العودة إلى الدراما المصرية والعربية بعدما ثبّت قدميه في أميركا وبات قادراً على التنويع والتنقّل بين السينما العالمية وتلك العربية، ولكن بشرط أن يكون العمل جاداً وهادفاً ويحمل رؤية محدّدة، مؤكداً أن في السينما العربية عدداً كبيراً من النجوم القادرين على تمثيل بلادهم في السينما الأميركية خير تمثيل مثلما فعل هو.

نبدأ لقاءنا هذا بآخر أعمالك السينمائية The Gunsli-gers برأيك، هل حقق هذا الفيلم كل ما كنت تحلم به؟

•أولا، أنا سعيد جدا بهذا اللقاء مع مجلة الشروق العربي الجزائرية... ويمكن أنه أول لقاء مع صحافة الجزائر، هذا البلد المعروف بالشهامة والنخوة، بلد المليون ونصف المليون شهيد، تحية لكم جميعا وإلى جمهوري ككل..بالنسبةإلى سؤالك، ما لا يعلمه البعض، أنا أخطو خطوات ثابتة بالولايات المتحدة الأمريكية، بعيدا كل البعد عن السينما المصرية، فالفيلم الأول مع نيكولاس كيدج كان رائعاً مقارنةً بميزانيته، وحققت من خلاله ما كنت أهدف إليه، أي تقديم دور كبير مع فنان كبير. أما تجربة فيلم "يوم للموت" فكانت أفضل لأنني خضتها مع فنان عالمي وذي شخصية مميزة ومختلفة عن الفنان العربي، بالإضافة إلى الميزانية الضخمة التي خُصّصت للفيلم، فلك أن تتخيّل أن ولاية ميسيسيبي أخلت شوارع بأكملها في منطقة جاكسون داون تاون من أجل تصوير مشاهد فيلمنا فيها، وهو أمر يكشف حجم المبالغ المادية الكبيرة التي أنفقت على الفيلم حتى يخرج إلى النور. أما فيلم The Gunslingers أكد أني باستطاعتي عمل أي دور لا علاقة له لا بالمصري ولا بالعربي. هذا العمل كان ضمن الحاجات الأساسية في حياتي وكنت "حابب" أن أحققها في هوليوود.

بعد هذه النجاحات، هل أصبحت تشعر بأنك الفنان الرقم 1 في الوطن العربي؟

•ما من فنان في العالم يسعى للنجاح والتفوّق يدير خططه وأفكاره بالمكانة الرقمية التي وصل إليها. بخلاف الغرب، وحدنا العرب نهتم بالأرقام والمراكز، فهل رأيت يوماً) توم هانكس أو نيكولاس كيدج أو بروس ويليس (يحدّد مكانته الرقمية وترتيبه بين الفنانين؟ بالتأكيد لا، على الفنان أن يقدّم عملاً فنياً جاداً وهادفاً، أما بالنسبة إليّ فالنجاح هو أن توضع صورتي بجانب صور لقامات فنية عالمية، فهذا في رأيي أفضل من أي ترتيب أو رقم.

ألا تخشى أن تُضعف عودتك للتصوير في الوطن العربي مكانتك في أميركا؟

•إطلاقاً، بالعكس أرى أننا أصبحنا نقدّم أعمالاً درامية في السينما والتلفزيون على درجة كبيرة من الجودة في التصوير والإخراج والصوت والإضاءة، فما نقدّمه لا يختلف كثيراً عما يتم تقديمه عبر المنصات العالمية مثل "نتفليكس" و"أمازون"... كل ما يهمّني لقبول المشاركة في عمل مصري أو عربي، أن يتضمن سيناريو جيداً ويحمل رسالة هادفة. وإذا اكتفى أي فنان بما قدّمه خارج بلاده، فلن يكون هناك فن أو سينما إلا في الولايات المتحدة، وعلى كل فنان أن يقدّم فنه للعالم.

ما زلت أخطو أولى خطواتي في السينما الأميركية والعالمية

أفهم من كلامك أن محمد كريم حقق كل طموحاته التي كان يحلم بها حين قصد أميركا من سنوات؟

•لقد حققت جزءاً كبيراً من أحلامي، ولكن ليس كلها، فأنا ما زلت أخطو أولى خطواتي في السينما الأميركية والعالمية، وأسعى جاهداً

لأن أشرّف بلدي ومنطقتي العربية هناك، وأعتقد أنني نجحت في ذلك، فإذا نظرت مثلا إلى فيلمي مع بروس ويليس، وهو فيلم "يوم للموت"، ستجد أنني أجسد فيه شخصية ضابط شريف يسعى لتحقيق العدالة، وهو دور

كان من النادر أن يؤديه فنان مصري أو عربي، ذلك أن الفنان العربي يلعب دائماً دور الإرهابي أو الشرير، الذي يكون معاكساً لدور البطل، ولكن في هذا الفيلم تغيرت المقاييس بحيث قدّم بروس ويليس دور الضابط الفاسد، وقدّمت أنا دور الضابط الشريف الذى ينجح في تحقيق العدالة في النهاية.

أي فنان مصري أو عربي ترشّحه للتمثيل معك في هوليوود؟

•للعلم، الفنان العربي بصفة عامة باتت له مكانة مرموقة في السينما الأميركية والعالمية، خاصة بعد حصول رامي مالك على جائزة الأوسكار منذ مدة عن فيلمه المهم "بوهيميان رابسودي"، فالكل أصبح يرى الفنان المصري والعربي من منظور جديد ومختلف، وأنا لا أحب أن أرشّح اسماً بعينه، ولكن هناك العشرات من الفنانين الذين لو عملوا على أنفسهم وأتقنوا اللغة الإنكليزية فستكون لهم مكانة مهمة في أميركا.

طوال فترة وجودك في أميركا، هل تعرّضت لأي نوع من أنواع التمييز العنصري، مثلما قدّمتموه في فيلم "يوم للموت"؟

•في الحقيقة، لم أتعرّض لأي تمييز عنصري خلال إقامتي في أميركا، بل على العكس فقد نجحنا في تقديم رسالة هادفة مع نهاية الفيلم؛ وهي أن على الإنسان أن يتمسك بمبادئه حتى آخر لحظة في حياته، حتى وإن تعرّض للخطر، لأنه في النهاية يحمي ملايين البشر من الخطر والأشرار، ولا أنكر أن تلك الأمور موجودة في أميركا وفي كل بقاع العالم، ولكنني شخصياً لم أتعرض لها.

أتمنى أن أحقق النجاحات التي حققها عمر الشريف أركز على تقديم أعمال خالية من الابتذال لأنني أرغب في مخاطبة كل الأعمار

ما شعورك عندما يتم وضعك في سياق مقارنة مع الممثل العالمي الراحل عمر الشريف، وكذلك خالد النبوي؟

•شرف كبير جداً أن أوضع في سياق مقارنة مع نجم هوليوودي مثل الراحل «الأستاذ الجنتل» عمر الشريف؛ إذ كان لي الشرف أن جلست معه أكثر من مرة، وتحدثت معه عن الفرص والاحتمالات من حيث تجربته عالمياً، وكيف أستطيع التواجد في هوليوود، وأهداني نصائح عدة، كان أكثرها ترسخاً في ذهني عندما قال لي: «لابد أن يكون عندك طولة بال وصبر»، وهذا بالفعل ما فعلته وأخذت بنصيحته. وصدقاً أتمنى أن أحقق النجاحات التي حققها عمر الشريف، والحمد لله كان عندي تطلعات أن أصير أحد نجوم هذه الصناعة عالمياً، فأنا أسير بخطى ثابتة الحمد لله.

هل تعترف بوجود منافسة قوية بين النجوم الشباب بدليل عدم مشاركتكم معا في أي عمل فني سواء بمصر أم خارجها؟

•طبعا، أعترف بوجود منافسة، لكن ليس معناها العداء، وهناك زملاء أصدقاء يساندونني ويحبونني، وهناك زملاء غير ذلك، وعموما أنا لا أقابل الشر بالشر، ولا أرفض المشاركة مع أي زميل في عمل مشترك.

يتهمك البعض بأنك تكرر نفسك!

•غير حقيقي.. ومن قال هذا أنصحه بمشاهدة بعض أعمالي سواء كانت مصرية كفيلم دكان شحاته وعمرو ريس حرب أم أفلامي الأمريكية الأخيرة.

• إذا اكتفى أي فنان بما قدّمه خارج بلاده فلن يكون هناك فن إلا في الولايات المتحدة

هل تحرص على وضع الخطوط الحمراء في ما يخص المعايير الأخلاقية خاصة وأنت تقدم أعمالا عالمية؟ 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 تتقيّد بالعادات والتقاليد.

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

هل يعنى 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.

برأيك هل للشهرة مساوئ؟

•لأي شيء مميزات وعيوب، ويجب أن نتعامل معه في مجمله، لذلك لا أجد عيوباً ضخمة للشهرة، لكن هناك بعض الأشياء، منها مثلاً الانتقاد أو الهجوم من بعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي والسوشال ميديا على دور معين أو عمل فني ما، لم ينل إعجابهم، ويجب التعامل في مثل تلك الأمور بطريقة متوازنة وعدم الشعور بالانفعال أو الغضب، الأمر نفسه بالنسبة إلى للفضائح والشائعات التي أصبح كل إنسان معرضاً لها مع تطور التكنولوجيا والإنترنت وعدم وجود رقابة على أي شيء من خلالها.

كيف تصف نفسك؟

•أحب أن أحلم، وأجتهد للوصول إلى تحقيق أحلامي، وأنظر دائماً إلى الجانب الإيجابي في حياتي، وهذا يعطيني دفعة إلى الأمام ويجعلني أسعى إلى الأفضل، وأعتقد أن هذا أكثر ما يميز شخصيتي.

هل مازلت تمارس مهنتك كطبيب؟

•مشواري في الطب كان مرهقا لسنوات عدة، ورغم ذلك لم أكتف بتخرجي من الكلية بجامعة عين شمس، بل قررت الحصول على الماجستير، وهو ما أعاق مشواري الفني لسنوات، وحتى أوفق بين مهنتي وموهبتي تخصصت في مجال «التخسيس»، حتى لا يتعارض كلاهما سويًا.

لماذا لا تتحدث كثيراً عن حياتك الشخصية والعامة؟

•لأنها أمور خاصة ولا تهمّ المشاهد أو المتلقي بشيء، فكل ما يشغل جمهوري هو فني، ولذلك أرى أن على الفنان أن يبعد حياته الشخصية عن وسائل الإعلام، فربما يرفض أفراد عائلته تداول أسمائهم على ألسنة الناس.

• ك. فاروق

من بنت الحومة في بلكور، إلى أيقونة الأغنية القبائلية، المشوار لم يكن بديهيا، لكن كريمة، التي عرفت برائعتها "أسا نزها"، تمكنت من كسر المعايير، لتتحول إلى اسم جميل، في زمن الفن الجميل.. الشروق العربي، تقص سيرة ومسيرة فنانة، عرفت بجمالها وبابتسامتها، وبصوتها الرنان، وأكثر من هذا وذلك، بإنسانيتها.

أسماء خالدة

كريمة "أسا نزها"

قبائلية من العقيبة.. رحلة 60 أغنية

وُلدت كريمة عام 1959، في العقيبة، بحي بلكور العتيق، بالعاصمة. اسمها الحقيقي، كريمة بن غانم، وتنحدر أصول والدها من منطقة آيت أورثيلان، بولاية سطيف.

بدايات مراهقة

بـدأت موهبتها الفنية تـبرز، في سن مبكرة. ففي عام 1973، وكان عمرها آنذاك 14 سنة. شاركت في برنامج تلفزيوني للهواة. وقدّمت أداء ثنائيا، مع شاب يُدعى سمير، جعل كل الأنـظار تلتفت إليها. كـان هـذا الظهور المميز نقطة الانطلاقة، حيث ساعدها الفنان، كمال حمادي، على تسجيل أول أسطوانة لها، بعنوان "كتشيني ديغيني" "أنت، السماء" مع شركة "نجوم الفن"، مقابل 4000 دينار جزائري. بعد ذلك، بدأت تظهر في برامج الإذاعة، وتشارك في الجوق الغنائي، مع الفنان آيت مسلاين.

رغم بداياتها الواعدة، لم يكن اسمها آنذاك يُعد من بين كبار فناني الأغنية القبائلية، مثل فرحات، آيت منقلات، إيدير، أو فرقة أبرانيس، إذ كانت فنانة شابة، تغني عن الحب والمشاعر، في زمن كانت الأغنية القبائلية في أوج تألقها.

نقطة تحول

في عام 1979، تولى الإشـراف على مسيرتها الفنية كل من مزيان رشيد، محبوب باتي، وبلحنفي.. لكن تلك المرحلة، لم تشهد نجاحًا بارزًا.عادت كريمة إلى الساحة بقوة، في منتصف الثمانينيات، خاصة من خلال تعاونها مع مزيان رشيد، والأخوين كزيم. ولفتت الأنظار بدويتو،

قدّمته مع ابنتها الوحيدة. مع مرور الوقت، بدأ نجمها يلمع محليًا، ووسط الجالية الجزائرية بالخارج، حيث شاركت في حفلات كبيرة، إلى جانب فنانين معروفين، مثل آيـت منقلات، نورة، صالح سعداوي، آكلي يحياتن.. كما مثّلت الجزائر في عدد من الأسـابيع الثقافية في الخارج، وأصبحت وجهًا بارزًا في الأغنية القبائلية.

الفينق لا يموت بل يتجدد

في عام 1987، وبعد فترة من الاعتزال المسبق، استعادت تألقها من جديد، وقررت أن تعمل حصريًا، مع كاتب الكلمات والملحن، كمال حمادي، الذي كتب لها نحو 60 أغنية، أبرزها أغنية "أسا نزها"، التي حولتها إلى أيقونة من أيقونات الفن الجزائري.

رغم أن الجمهور غالبًا ما ينجذب إلى الإيقاعات الراقصة في أغانيها، إلا أن كريمة تميّزت بأدائها الصادق، وببساطة النصوص، التي تعبّر عن واقع ومعاناة المرأة الجزائرية، أحلامها، أفراحها، ومعاناة الفقراء، بأسلوب فني راقٍ ومؤثر.

وقد أكـدت كريمة، في أكـثر من تصريح، أنها لا تحبذ الأغـاني السـريعة، وتسـتهويها الأعمال العاطفية والإنسـانية الهادئة أكثر.

أما مجال السينما، فقد دخلته عام 1992، حيث لعبت دور "أميرة" في الفيلم الجزائري-الأوزبكي المشترك، "سوكديان"، لتضيف بذلك بعدًا جديدًا إلى مسيرتها الفنية المتعددة.

بعد سنوات من التألق والنجومية، اعتزلت كريمة الأضـواء، وابتعدت في توقيت مثالي، لتبقى دائما كريمة محبوبة الجماهير، وحين يذكر اسمها، نبتسم حنينا إلى زمن صعب، لكن فنه كان يهوّن علينا الحياة.

"المحليون" يحضرون لكأس العرب المقررة شهر ديسمبر بقطر

بوقرة وكتيبته عازمون على الحفاظ على لقب سنة 2021

أعطى الاتحاد الجزائري الضوء الأخضر للناخب الوطني للاعبين المحليين، مجيد بوقرة، من أجل تجهيز كتيبته لبطولة كأس العرب، المقررة في قطر، خلال الفترة الممتدة من الفاتح ديسمبر 2025 حتى 18 من نفس الشهر، حيث يسعى "الماجيك" ولاعبوه للدفاع عن اللقب الذي حققوه عام 2021، بعد فوزهم في المباراة النهائية على تونس بهدفين دون رد، على ملعب البيت، في مدينة الخور القطرية، من إمضاء أمير سعيود في الشوط الإضافي الأول من زمن المباراة، وياسين براهيمي، في الدقائق الأخيرة من الوقت الإضافي للشوط الإضافي الثاني.

الأبواب مفتوحة لدغموم وطمين وبولبينة وربما براهيمي

يسابق المدرب مجيد بوقرة الزمن من أجل تحضير منتخب قادر على الدفاع عن لقب النسخة الماضية، وسيختار لاعبين قادرين على رفع التحدي، يلعبون في مختلف الدوريات العربية، شريطة ألا يكونوا في قائمة مدرب المنتخب، فلاديمير بيتكوفيتش، خاصة أن هذه البطولة تتزامن مع كأس إفريقيا للأمم، المقررة في المغرب، حيث سبق أن اتفق المدرب السويسري مع نظيره في منتخب المحليين، مجيد بوقرة، على عدم الاستعانة بأي لاعب في صفوف المنتخب الأول في بطولة كأس العرب. وبالتالي، فإن عددا من اللاعبين المتألقين في البطولات العربية لن يشاركوا في هذه النسخة، على غرار رياض محرز وحسام عوار وبلايلي وتوغاي وبونجاح وغيرهم. وعلى مجيد بوقرة البحث عمن بإمكانهم تدعيم تشكيلته، على غرار ياسين براهيمي، عادل بولبينة، سفيان بن دبكة، أمير سعيود..

ويتواجد في قائمة مجيد بوقرة بعض اللاعبين، على غرار المتألقين في الدوري المصري، عبد الرحيم دغموم ومنذر طمين، اللذين أصبحا حديث الإعلام المحلي، بفضل مستواهما الكبير، منذ بداية الموسم، وبعض لاعبي المنتخب المحلي الذين تألقوا في كأس إفريقيا للاعبين المحليين، على غرار مزيان وخاسف وعليلات، وغيرهم.

بوقرة، أشار إلى أن كأس العرب فرصة حقيقية للاعبين لإثبات الذات، ولن تكون القائمة 100% محلية... المنافسة ستكون شرسة على المناصب مع اللاعبين المحترفين في البطولات الخليجية. وكان المدرب مجيد بوقرة قد أكد سابقا أن النسخة القادمة ستكون أصعب وأقوى، خاصةً أننا حامل اللقب، وسنلعب تحت الضغط هذه المرة... المسابقة ليست سهلة، والكل يعرف مدى قيمة البطولة. كل المنتخبات تسعى جاهدة للتتويج وجمعيها مرشحة لأن المنافسة مفتوحة على كل الاحتمالات".

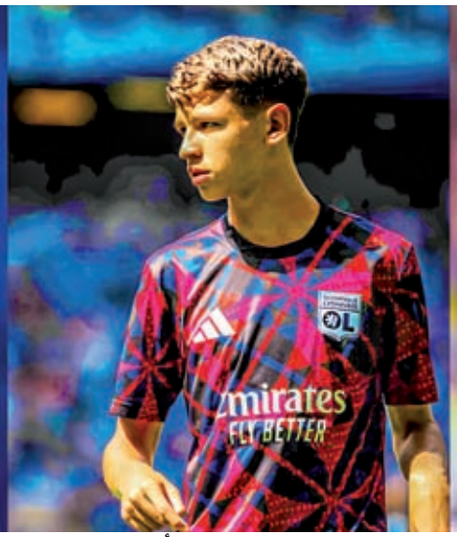
ويتواجد الخضر ببطولة كأس العرب "فيفا-2025، في المجموعة الرابعة، وذلك رفقة منتخبات كل من العراق والمتأهلين من المباراتين التأهيليتين، بين البحرين وجيبوتي، ولبنان والسودان.

وأضاف بوقرة أنّ عملية اختيار التشكيلة المعنية بالمشاركة في البطولة العربية، ستكون بالتشاور والتنسيق مع المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، معتبرا أن هدف المنتخب الجزائري من كأس العرب هو اكتشاف لاعبين جدد، مشيرا إلى أن الوقت الفاصل بين مسابقتي كأس العرب وكأس الأمم الأفريقية قصير جداً، ولهذا سيتم اختيار اللاعبين بالتشاور مع المدرب بيتكوفيتش.. "اللاعبون الذين سيلعبون كأس العرب لن يشاركوا في كأس إفريقيا".

وسيجري مدرب المنتخب المحلي تربصا في الأيام القادمة، تحسبًا لكأس العرب. ويهدف الخضر إلى التحضير بشكل أفضل وتقديم أداء قوي، يليق بالمنتخب الوطني، ويسعى بوقرة لاستغلال الوقت المتاح لبناء منتخب قوي، قادر على تحدي كبرى المنتخبات العربية في كأس العرب القادمة.

وكانت اللجنة المحلية المنظمة لكأس العرب 2025 في قطر قد أعلنت أن قيمة الجوائز المخصصة للبطولة ستتجاوز 36.5 مليونا، ما يمثل معيارًا جديدًا، ويضع بطولة كأس العرب إلى جانب أكبر البطولات الدولية العالمية.

• ياسين بن حطاب - جناح نانت



• خالص مراح - وسط ميدان أولمبيك ليون

• رفيق بلغالي - ظهير أيمن هيلاس فيرونا

بعد شياخة ومازة... الفاف تواصل البحث عن "العصافير النادرة"

خالص مراح ورفيق بلغالي وياسين بن حطاب جديد الخضر قريبا

• المفاوضات متواصلة لضمهم إلى الخضر.. واللاعبون متحمسون

يبدو أن الاتحاد الجزائري عازم على البحث عن عصافير جديدة، في مختلف الدوريات المحترفة. فبعد ضمان صفقتي شياخة ومازة، اللذين يدعمان تشكيلة بيتكوفيتش، دخلت الفاف في مفاوضات متقدمة مع بعض اللاعبين وأوليائهم، من أجل إقناعهم بتقمص ألوان الخضر في قادم المسابقات، حيث يسعى الرئيس صادي وطاقمه لتعزيز صفوف المنتخب الوطني الجزائري، من خلال ضم بعض المواهب الجزائرية المتألقة في مختلف الدوريات الأوروبية.

وتكون الاتصالات متواصلة مع الثلاثي: خالص مراح، صاحب 18 سنة، لاعب نادي أولمبيك ليون الفرنسي، الناشط في مركز وسط الميدان، ورفيق بلغالي، صاحب 23 سنة، الناشط في مركز الظهير الأيمن لنادي هيلاس فيرونا، وياسين بن حطاب، صاحب 22 سنة، لاعب نادي نانت الفرنسي، الناشط في مركز جناح أيمن.

يواصل الاتحاد الجزائري الاتصال مع والد خالص مراح لاعب أكاديمية نادي ليون خلال الأسابيع الماضية، حيث أبدى الأخير استعداده لتمثيل المنتخب الوطني الأول.

وكان خالص مراح، الذي مثل منتخب فرنسا لأقل من 16 سنة، قد وقع عقدا احترافيا مع ليون، في فيفري الماضي، يستمر حتى صيف 2027، وينشط في منصب وسط ميدان دفاعي، وسيكون بإمكانه تغيير جنسيته الرياضية إلى الجزائرية، مثلما قام به العديد من اللاعبين سابقا.

ومدّد نادي ليون الفرنسي عقد لاعب الوسط الجزائري الأصل، خالص مراح، لمدة أربع سنوات قادمة، ليبقى في النادي حتى 30 جوان 2029، باعتباره ركيزة أساسية لمشروع النادي مستقبلا، وفق ما أكده النادي في بيان له..

الموهبة الثانية، رفيق بلغالي، الذي قد يكون مستقبلا في مخططات الناخب الوطني بيتكوفيتش، علما أن اللاعب بدأ مشواره الكروي في نادي سان تروند البلجيكي، عام 2009، وهو في السابعة من عمره، قبل أن يمر على عدة أندية بلجيكية أخرى، مثل ليرس وزولت فاريجيم ولوميل، ثم ميشلين، حيث رسخ مكانته لاعباً أساسياً، ليستقر في نادي هيلاس فيرونا الإيطالي، قادماً من ميشلين البلجيكي. وكانت عديد الأندية تريده، على غرار ليفانتي الإسباني وأندرلخت البلجيكي، لكنه اختار الدوري الإيطالي.

وخاض أكثر من 90 مباراة رسمية، ساهم خلالها في 16 هدفاً بين صناعة وتسجيل، وهي حصيلة مميزة للاعب يشغل مركزاً دفاعياً. ورغم تعرضه لإصابتين خطيرتين في ركبتيه، فإنه عاد أقوى بفضل انضباطه في التدريبات، وحتى خلال فترات الراحة، حيث يواظب على العمل مع مدرب خاص للحفاظ على لياقته.

والموهبة الثالثة، التي قد تحط الرحال مع كتيبة بيتكوفيتش، ياسين بن حطاب، موهبة نادي نانت الفرنسي، من مواليد مرسيليا في 18 نوفمبر 2002، الذي تدرج في الفئات الصغرى التي أظهر فيها موهبة فذة، قبل أن يظفر به نادي نانت، الذي وقّع معه عقدا يمتد إلى جوان 2028، ويلعب أساسًا كجناح أيمن مع القدرة على شغل الوسط الهجومي والجهة اليمنى من الوسط، وهي مرونة تستند إلى مهارة قدمه اليسرى وسرعته في المساحات القصيرة.

تدرّج في مدارس تكوين عديدة بمنطقة مرسيليا، وكانت أولى مشاركاته الاحترافية في سنن الثامنة عشرة، بقميص نيور في الدرجة الثانية الفرنسية، أمام تروا، يوم 18 ديسمبر 2020، ثم واصل التطوّر عبر محطات لعب شملت فريق الرديف لنيور وتجربة مع أوبانيي، قبل أن يظفر نانت بتوقيعه في 30 أوت 2024. في انطلاقة موسم 2025-2026، ظهر بن حطّاب بقميص نانت في بطولة الرابطة الأولى، والكل يتنبأ له بموسم زاهر، وهو ما يتمناه الجمهور الجزائري.

م.وليد

البطلة الأولمبية **كيليا نمور** تتحدث عن مستقبلها:

"سأحضّر جيدا للأولمبياد القادم من أجل تتويج جديد"

بعد التتويج التاريخي لها، في أولمبياد باريس، والتحضير للأولمبياد القادم، المقرر سنة 2028 بلوس أنجلوس الأمريكية، فضلت البطلة الأولمبية الجزائرية في الجمباز، كيليا نمور، الدخول في تحدّ جديد، بالانضمام إلى نادي "اليونس ديجون جيم21 "، من أجل تطوير إمكانياتها والبقاء في المستوى العالي، من أجل تتويجات عالمية أخرى.

- "بطولات العالم وكأس العالم أهداف لا بد من تحقيقها بالعمل والمثابرة"
- "وجدت راحتي في فريقي الجديد وعليّ العمل للبقاء في المستوى العالي"

اختارت كيليا نمور الموقع الفرنسي "لوبيان بوبليك"، للكشف عن سبب هذا الاختيار، قائلة: "وصلت إلى ديجون (وسط شرق فرنسا) منذ نحو ثلاثة أشهر، واستقررت رفقة أسرتي، لأجد أجواء استقبال مميزة داخل النادي"، مؤكدة أنها تشعر بأنها في مكانها الطبيعي.

وأكدت أن سبب هذا الخيار، هو تواجد المدربة ناديا ماسّي، التي تعرفت عليها منذ سنوات كمدربة للرقص الحركي، قبل أن تتحول إلى مدربتها الرئيسية، التي تعرفت عليها عام 2020، حين بدأت ماسّي في إعداد العروض الحركية لها. غير أن هذا التعاون توسّع ليشمل التدريب الفني الكامل، بعد أولمبياد باريس، بطلب من البطلة الجزائرية نفسها وموافقة الاتحاد الجزائري واللجنة الأولمبية، مضيفة أنها أرادت تغيير الأجواء، واكتشاف المدينة الكبيرة، مقارنة بالقرية الصغيرة التي تعيش فيها عادة، "الأمور تسير جيداً، وأنا سعيدة جداً بهذا الاختيار". الدولية الجزائرية، أعجبت بالأجواء السائدة داخل نادي ديجون، مشيرة إلى أن التشجيع الجماعي وروح الفريق يمنحانها دفعة قوية، خلال التدريبات، لاسيما عند التمارين على الجهاز، الذي منحها الذهب في باريس.

وأضافت: «وجود اللاعبات الصغيرات والكبيرات معاً في القاعة يمنحني طاقة إيجابية، كما أنني أحرص على أن أنقل للفتيات الأصغر روح الجدية والانضباط، حتى يدركن ما يتطلبه الوصول إلى مستويات عليا».

وكانت نجمة الجمباز الجزائري كيليا نمور، تربصت شهر جويلية المنصرم بالولايات المتحدة الأمريكية، حيث أجرت تربصا تحضيريا مطولا بغرض ضمان أفضل استعداد للبطولة العالمية، حيث فضلت التركيز على التدريبات في المستوى العالي، لتحقيق نتائج إيجابية.

كانت كيليا نمور قد حقّقت أول ميدالية فضية للجزائر في بطولة العالم في أكتوبر 2023 ببلجيكا، ثم جهاز العارضتين المتوازيتين مختلفتي الارتفاع في الألعاب الأولمبية بباريس 2024، وكذا تحقيقها 3 ميداليات في مراحل كأس العالم لسنة 2025 بمصر، ذهبيتين وبرونزية، إضافة إلى تألقها في بطولة التحدي العالمي بطقشند بأوزبكستان، من خلال نيلها ذهبية جهاز العارضتين المتوازيتين مختلفتي الارتفاع، بأعلى علامة لها لهذه السنة 14:700، وذهبية جهاز عارضة التوازن، لتؤكّد أنها قادمة بقوة نحو هدفها الذي يتضمّن الفوز بأكبر عدد من الميداليات الذهبية، في مختلف المواعيد الكبرى.

وبالعودة إلى إنجاز باريس، اعترفت كيليا بأن العودة إلى التحفيز لم تكن سهلة، بعد تحقيق الذهب الأولمبي. وقالت: «في البداية، شعرت بأنني قدمت الكثير وأن الأمر صعب، لكن بعد أشهر قليلة، أدركت أن أمامي دورة جديدة من ثلاث سنوات. عندما تعرف سبب استيقاظك كل صباح، يصبح الأمر ممكناً، والهدف دائماً أن أكون أفضل».

وعن التحديات القادمة، قالت نمور: "أمامي تحديات جديدة. هناك الكثير من الميداليات التي لم أفز بها بعد، مثل بطولات العالم وكأس العالم. حتى في الأولمبياد المقبل، أرغب في الذهاب أبعد، وخاصة بطولة العالم في جاكرتا".

وأنهت حديثها عن أولمبياد لوس أنجلوس 2028، بإبداء نيتها في تتويجات مستقبلية: "المنافسة بعيدة وقريبة في الوقت ذاته. استمراري في الجمباز يعني أنني أريد خوض دورة أولمبية جديدة".

عمار يزلي

زمن التعايش المكره

في الوقت الذي نعيش فيه حضارة احتضار الصحافة الورقية، وميلاد الصحافة الرقمية الإلكترونية، يجب التنويه إلى أن الرقمنة لن تلغي الورق بالمطلق، وليس معنى هذا أن الشاشة ستزيح الورقة، فالتطور عادة ما يكون ثنائيا أو متعددا تنافسيا. هذا ما نلاحظه تاريخيا مع ظهور الصحافة المكتوبة.

قبل عصر الصحافة المكتوبة، كانت كل النصوص تكتب من طرف خطاطين أو نساخين "les scriptes"، وبالتالي، لم يكن انتشار الكتب والوثائق والنصوص كيفما كانت بالحجم الكبير، في ظل الشفهية التي كانت سائدة. فاستنساخ كتاب في نسخة واحدة كان يتطلب مدة زمنية قد تطول أو تقصر، بحسب حجم الكتاب وطبيعة الحامل الورقي.

كان على الإنسان أن ينتظر تطور اختراع الطباعة في منتصف القرن 15 بألمانيا على يد "غوتنبرغ"، تماما كما كان قبل ذلك في إيطاليا، "بحلول عام 1400، كان رجال الأعمال في المدن الإيطالية والألمانية يجمعون السجلات المكتوبة بخط اليد التي تحتوي على الأحداث المهمة، وكانوا ينقلونها بين العاملين معهم في محيط عملهم. ظهرت فكرة استخدام المطبعة من أجل طباعة هذه المواد للمرة الأولى في ألمانيا في حوالي عام 1605.

توالى تطور الطباعة في أوروبا كلها، بحكم كونها القارة التي شكلت العالم الاقتصادي التجاري المعاصر مع بداية الاكتشافات القارية والبحرية. في بريطانيا، "كانت المجلة الأسبوعية (A current of General News) هي أول مجلة تنشر وتوزع في إنجلترا في عام 1622م، وشهد القرن السابع عشر بروز توزيع المنشورات السياسية التي كانت تغذيها فترات النزاع السياسي و "الحرب الأهلية الإنجليزية"الحرب الأهلية الإنجليزية.

في فرنسا، كان التطور في مجال الإعلام قد بدأ في الارتقاء مع نشوء أول حولية، حيث "تأسست في فرنسا بعنوان (Gazette de France) عام 1632، وكانت جميع الصحف تخضع للرقابة قبل النشر ووسيلة للدعاية للملكية.

أما في ألمانيا التي كانت سباقة في هذا المجال، فقد ظهرت بها الجريدة الأولى في المدن الألمانية، وهذا في مدينة ستراسبورغ ابتداءً من عام 1605. وسرعان ما تم إنشاء الجرائد في فرانكفورت (1615)، وبرلين (1617)، وهامبورغ (1618). وبحلول 1650، انتشرت الصحف النشطة في 30 مدينة ألمانية.

ثم انتشرت الصحف بداية من 1830 وفي كل من الهند عبر بريطانيا (1836) وفي أمريكا اللاتينية (1827) ثم في المنطقة العربية بدءا من العراق (1816)، فمصر (1828)، فالجزائر (1847) لبنان (1858)، تونس (1860).. وهذا كله عبر الفرنسيين والبريطانيين.

كل هذا، يعني أن التغير لا يعني التطور، وأن الشفهية باقية في ظل الكتابة، كما سيبقى الورق حاضرا رغم أنف الرقمنة.

بابا
شكون هو الموطن
الصالح ؟
هذا
اللي يحط الزبل
في بلاصتو.