

# الشروق

مجلة كل الأسرة الجزائرية  
فيفري 2026 العدد: 1143 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3 €

الراعي الذهبي  
للعدد

ooredoo

## اللّمة تحلى على "الشروق TV" في رمضان.. "الرباعة 2" و"البراني 2" بوجوه جديدة ومفاجآت مشوقة!

ظاهرة نزع  
الحجاب...  
غربيات  
يقتنعن به  
ومسلّمات  
يتخلين عنه!

التغذية الذكيّة،  
الترطيب، والنوم الجيد..  
هكذا تحافظ على  
تركيزك وطاقتك  
في رمضان

عزاب فوق الأربعين...  
يرفضون الزواج للتمتع بالحياة  
بلا مسؤولية!

ما كاين غير  
لتعرفلها  
مما  
في قلب القصص



مجلة الشروق العربي  
تصدر عن مؤسسة الشروق  
للإعلام والنشر

الرئيس الشرفي  
علي فضيل

الرئيس المدير العام  
رشيد فضيل

المدير العام المساعد  
ياسين فضيل

مسئولة الإدارة والتسيير  
فايزة حسيني

القسم التجاري  
بن طيبة أحلام - باعوش إيمان

مكلفة بالإدارة  
راضية قيري

تركيب وإخراج  
إبراهيم عمران

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

كاريكاتير: فاتح بارة

المسئولة على الموقع الإلكتروني  
بثينة فضيل

تصوير  
سبع زهور

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

العربي  
الشروق  
مجلة شهرية

اللمة تحلى على "الشروق TV"  
في رمضان..

"الرباعة 2" و"البراني 2"  
بوجوه جديدة  
ومفاجآت مشوقة!

18

الممثل محمد فراج  
لمجلة الشروق العربي:



فيلم الست  
يعتبر علامة  
مهمة في  
تاريخ السينما  
المصرية  
وعملاً مؤثراً  
في مشوار  
كل من شارك  
في صناعته

26

موضة

5 إطلالات  
تراندي  
بالتنورة في  
شهر فيفري



46

اكتئاب منتصف العمر  
يتحول إلى خرف  
وزهايمر وأورام  
سرطانية

30



عزاب فوق الأربعين ...  
يرفضون الزواج للتمتع  
بالحياة بلا مسؤولية!

12

التغذية الذكية،  
الترطيب، والنوم الجيد..  
هكذا تحافظ على  
تركيزك وطاقتك  
في رمضان

22

ظاهرة نزع الحجاب...  
غربيات يقتنعن به  
ومسلمات يتخلين عنه!

44

استطلاع ...  
كيف ترد على خيانة  
أقرب الناس إليك؟

69

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

الطباعة: ANEP Rouiba 2026 • المنوان البريدي: 166 شارع محمد سعيدون القبة الجزائر

الهاتف: 023713990 / 023713982

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

أيضا أن شهر رمضان لهذا  
العام سيكون جوه معتدلا لا  
هو بالحر ولا بالبارد.. وخير  
وصف له ما قال فيه عمر  
بن الخطاب الغنيمة الباردة  
.. تصوم نهاره فلا يغلبك  
العطش ولا الجوع وتقوم  
ليله فلا تمل ولا تتعب..  
أما المرتقب من التجار  
في هذا الشهر أن يكونوا  
رحماء بالشعب.. ولا يطففوا  
المكيال والميزان فيه..  
أما الجميل في شهر الصيام  
أن تتعالى مكبرات الصوت  
عبر المساجد بتلاوة القرآن  
في صلاة التراويح والقيام.  
هي فرصة الجميع بلا  
استثناء أن نجدد إيماننا  
باللّه والتقرب إليه بالطاعات  
والابتعاد عن كل ما يغضب  
اللّه ورسوله..  
رمضان.. نفحة من نفحات  
اللّه للتزود بالتقوى.. وان  
اللّه ودود ولطيف بعباده  
المؤمنين فقال عن الصيام "  
أياما معدودات " خاطب اللّه  
فينا العقل الباطن لنهتدي  
إلى صراطه المستقيم..  
فرمضان كريم للجميع.



•ياسين فضيل

## مرحبا يا رمضان ..

محظوظا شهر فيفري 2026..  
لأنه يستقبل أفضل الشهور  
على الإطلاق.. ويستقبل  
الرحمات التي تنزل فيه ..  
ففيه أنزل خير الكلام على خير  
خلق اللّه..

إشراقة



•صالح عزوز



## ظهر الفساد في الكرة الإفريقية بما كسبت أيدي المرتزقة والمرتشين

أردت أن تشرق إشراقة هذا العدد، على الفساد، الذي أصبح ينخر الكرة الإفريقية علنا، وكان من ضحاياه المنتخب الوطني الجزائري، خلال نسخة بطولة كأس إفريقيا الأخيرة، التي تعتبر أسوأ دورة منذ تأسيسها سنة 1957، إذ مس الفساد كل المجالات، من تحكيم وإخراج تلفزيوني ومعاملات الجمهور، وتشويش على المنتخبات، بل تهديدات صريحة، حتى وصل الأمر إلى مناداة الجمهور علنا في الشوارع، بضرورة الفوز بالكأس بكل الطرق..

وهذه دعوة صريحة إلى الفساد...

لقد تحول الفساد في الكرة الإفريقية إلى أخطبوط، يرمي أطرافه إلى كل مكان وفي كل الاتجاهات، حيث أصبحت الكرة الإفريقية، تتخبط تخبط السمكة في الشباك، فهل من منقذ لها؟

هو فساد، يخدم من يسكت عنه، يشارك فيه، ويعاقب المشتكين منه، على غرار الجزائر، التي دفعت الضريبة غالية إلى حد الساعة.

كما أكدت هذه الدورة، أن مفاصل الكرة الإفريقية، بيد المرتزقة والمرتشين، حتى جعلت منها أضحوكة أمام كل العالم، لكن، كيف يخجل فاقد الحياء، فمتى ينتفض شرفاء الكرة بهذه القارة في وجه هذا الفساد والمفسدين؟

# لماذا تصبح الزيجات أكثر سعادة حينما لا تطبخ الزوجات يومياً؟

كشفت دراسة لجامعة هارفارد، امتدت على مدار 15 سنة، وشملت 12.000 زوج وزوجة، أن التزام الزوجة بالطبخ اليومي، قد يتحول إلى عامل سلبي على صعيد جودة العلاقة والسعادة الزوجية ورضا الزوجين عن زيجتهما. على عكس الزيجات التي تلزم فيها الزوجة بدور الطاهية، بشكل يومي. وفي مجتمعنا، قد يفرد الطبخ كعامل من عوامل الطلاق، وبالأخص في رمضان، الأمر الذي يحتم الفصل بين مفهومي الخدمة والرعاية، حين يتعلق الأمر بمهمة الطهي التي تضطلع بها النساء.

الإفطار. وقد تحاسب وتضرب ويعتدى عليها، أو يتم تطليقها لأسباب تافهة تتعلق بالطبخ والطبخ.

فكم من زوج اعتدى على زوجته، لمجرد أنها تأخرت في إعداد وجبة الإفطار أو لأن حساء الشورية كان مالحة، أو لإلزامها بإعداد بكبوكة دوار في عشر دقائق الأخيرة قبل أذان المغرب.

## تقاسم ومشاركة أو شكر وتقدير

في رمضان، يتضاعف هذا الاستنزاف الجسدي والنفسي والعاطفي، ويتحول الطبخ إلى مقياس اجتماعي تقاس به قيمة ومكانة المرأة، ويتحدد مدى نجاحها كأم وزوجة، بعدد وجودة ولذة الأطباق التي تعدها للمائدة الإفطار، حتى وإن كان الزوج شحيحاً أو قليل ذات اليد، وبخيلاً في الإنفاق. والواقع، أن رمضان هو شهر الصيام والقيام والتخفف من اللذات. ومن المفروض، أن يخف فيه عبء الطبخ والمطبخ عن الزوجات، ليتفرغن للعبادة والروحانيات. ولكن العكس، هو الذي يحدث للأسف، والمطلوب هنا، ليس أن تتخلى المرأة عن دورها كطاهية لعائلتها، بقدر ما يتطلب الأمر مشاركة وتقاسم هذا الدور معها، أو اعتماد البساطة في المائدة الرمضانية، لتقليل العبء عن الزوجة، وترك فسحة من الوقت لها، كي تتفرغ لطاعة ربها وعبادته، لتحصل على السكينة الروحية التي ستعكس بدورها على سعادة أولادها وزوجها، أو كأضعف الإيمان، يجب تقدير جهودها ودورها في رعاية عائلتها عبر مهام الطبخ والمطبخ.

## الطبخ كسبب الطلاق والعنف ضد النساء

رغم أن الدراسة أجريت على عينة بحث غربية ومجتمع أجنبي يختلف فيه تقسيم الأدوار في إطار العلاقة الزوجية ومفهومها، إلا أنه لا يمكن إنكار حقيقة أنه حتى في مجتمعاتنا العربية يمكن لمسؤولية الطبخ والمطبخ أن تلقي بظلالها وأثرها على صعيد الرضا عن العلاقة والسعادة الزوجية، ما يوجب ويفرض إعادة النظر في مفاهيم المشاركة في هذه المهمة الملقة على عاتق الزوجة قسراً، وبشكل مستمر، وكأنها واجب مفروض شرعاً وعرفاً، رغم أنه حتى في ديننا هناك من العلماء من أفتى بعدم وجوب أن تطبخ الزوجة لزوجها، ونحن هنا لسنا بصدد الحديث عن تخلي الزوجة عن هذا الدور، بقدر ما نتحدث عن الاعتراف بفضلها في ذلك وشكرها، وإظهار التقدير لذلك الدور، الذي تقوم به عن حب وطواعية، فالسألة قد تتحول فعلاً إلى مشكلة تهدد استقرار العلاقة الزوجية، وبالأخص في رمضان، الذي تلقى فيه الزوجات مشقة نظير

أظهرت الدراسة أن النساء اللواتي لا يطبخن يومياً لأزواجهن يمين مستوى سعادة زواجهن بنسبة 8.4 من 10، بينما قيمت النساء اللواتي يطبخن بشكل يومي متواصل زيجتهن بـ 6.1 من 10. وفسرت الدراسة تلك الأرقام بكون الطبخ اليومي الإلزامي يصنف الزوجة ويحصرها في دور فريق الخدمة، الأمر الذي يخفض من إحساسها بأنها شريك متكافئ، ويشعرها بأنها ملزمة بكسب مكانتها من خلال طهي الوجبات. وهو ما يخلق لديها إحساساً بالإحباط والتعب. ولقد جاءت النتائج صادمة، وكشفت عن ضرورة إعادة النظر في العلاقة بين المهام المنزلية والسعادة الزوجية. وأكدت الدراسة على أن المساواة في القيام بالمهام المنزلية هي سر السعادة الزوجية. وكشفت أن الأزواج يصبحون أكثر سعادة، عندما لا تخدمهم زوجاتهم باستمرار، إذ قيم الرجال رضاهم عن حياتهم الزوجية بـ 8.1 من 10 عندما تكون مهام المطبخ مشتركة، نظير 5.9 من 10 عندما تقع مسؤولية الطبخ على طرف واحد. وأوضح الخبراء أن مفهوم الرعاية يختلف تماماً عن مفهوم الخدمة الإلزامية، التي قد تشعر الزوجة بأنها مجرد خادمة بلا راتب. وشددوا على أن الأزواج الأكثر سعادة هم أولئك الذين يتشاركون ويتقاسمون مهام ومسؤوليات المطبخ، سواء عن طريق الطبخ معاً بالتناوب، وفسر أخصائيو علم النفس نتائج الدراسة بكون تحرر المرأة من دور الطاهية الوحيدة بالمنزل يمنحها المزيد من الوقت والجهد، للاهتمام بأهدافها ونفسها وجمالها وبالعلاقتها الزوجية، وبمنحها راحة نفسية، تنعكس بدورها على كل المحيطين بها، بمن فيهم زوجها.



صالون المرأة الدولي "EVE" 2026:

# حضور مميز لمختلف الشركات وللزبائن

يعتبر صالون المرأة الدولي "EVE" 2026 بطبعته الخاصة بيناير محطة هامة للعديد من شركات الانتاج في مختلف المواد، حيث عرف قصر المعارض "سافاكس" حضورا مميزا سواء للشركات أو للزبائن، كما يعرف استقطاب كل العاملين في هذا المجال، من أجل تبادل الرؤى ومشاركة الخبرات بين مختلف الفاعلين، طيلة أيام المعرض.

مخابر فينوس... حضور قوي ومميز

مساعد المدير العام المكلف بالاتصال والتسويق بن جيلالي محمد:

## "معرض EVE عكس رؤيتنا المبنية على الجودة والثقة والابتكار"



مساعد المدير العام المكلف بالاتصال والتسويق بن جيلالي محمد الذي اغتنم الفرصة لشكر كل من يساند هذه المسيرة، من أجل مواصلة تحقيق المزيد من الإنجازات مستقبلا. للذكر فإن مجلة الشوق العربي، كانت حاضرة طيلة أيام المعرض من أجل تغطية إعلامية كاملة وشاملة لمختلف فعاليات هذا الحدث الهام الذي يرافق المرأة طيلة أيامه، كما خصصت "طوموبولا" خاصة بهذا الموعد، وزعت خلالها العديد من الهدايا القيمة، على غرار سماعات airpod لبلاك فون، وكذا أجبان شركة "موندور" بالإضافة، الى مواد تجميل لشركات "فيفاكوس" و مخابر "فينوس".

منتجات فينوس وخبرة مخابرنا" أما عن ما خصص للاحتفال بناير فقال: " قمنا خلال هذه السنة بتنظيم العديد من المسابقات وتقديم هدايا خاصة لزوار المعرض وزبائننا، خاصة تزامن مع شهر يناير، ما ساهم في استقطاب عدد كبير من الجمهور إلى جناح البيع الخاص بنا، وشهد إقبالا واسعا من مختلف الفئات" تضع مخابر "فينوس" دائما صحة المستهلك وجودة المنتج في صدارة أولوياتها، وتسعى إلى تقديم حلول مبتكرة تجمع بين الأداء العالي والمعايير العالمية، حتى تكون دائما قريبة من احتياجات عملائها وشركائها عبر مختلف ولايات الوطن وخارجها على حد تعبير،

"كنا حاضرين في فعالية EVE 2026، هذا الحدث المميز الذي يجمع أبرز الفاعلين في قطاع الجمال والعناية، ويعد فرصة مهمة لنا لتأكيد حضورنا، وتقوية علاقتنا بالجمهور، وتسهيل الضوء على رؤية مخابر فينوس المبنية على الجودة، الابتكار، والثقة. وأضاف: " سنة 2026، تمثل محطة أساسية في مسيرتنا، حيث أطلقنا مجموعتنا الجديدة Private Collection، وهي ثمرة أبحاث طويلة وعمل دقيق من طرف فريقنا المختص، ووفقا للمعايير العالمية المعتمدة في مجال التجميل والعناية، هذه المجموعة حققت نجاحا ملحوظا في الفترة الأخيرة وخلقت طلبا متزايدا في السوق، ما يعكس ثقة الجمهور في

## " فيفاكوس " حضور مميز وتجاوب كبير

أما شركة فيفاكوس " فكانت حاضرة بتشكيلة " سيلينا" خلال هذا المعرض، حيث لقيت تجاوبا كبيرا من طرف زبائنها، طيلة أيام المعرض، باعتبارها، تقدم مواد ذات جودة عالية وفي متناول الزبون، فقد حرصت الشركة منذ سنوات، على ضرورة مراعاة الجودة والتميز، و تقديم كل ما هو جديد في عالم التجميل، سمح لها بأن تصبح علامة ذات ثقة، والدليل هو التجاوب التي تتلقاه في كل المعارض التي تشارك فيها، ويمكن القول أنها ونتيجة لجودة منتجاتها أصبحت صديقة للأسرة الجزائرية.



وعن المشاركة في هذا المعرض تقول السيدة ريان سايعي مسؤولة التسويق في شركة "VIVACOS":

"نفخر بمشاركتنا في معرض EVE الذي أقيم من 7 إلى 12 يناير بمناسبة يناير، وهو حدث مخصص للاحتفاء بالمرأة الجزائرية وجمالها الفريد. كانت بداية المعرض هادئة نسبياً، دون حضور كبير أو فعاليات محددة، لكن هذا أتاح لنا التحضير وتنظيم تواجدنا بعناية لتقديم تجربة مميزة لجميع الزائرات. وقد كان لنا شرف كوننا من رعاة السحب الذي نظمته مجلة الشروق العربي، حيث قدمنا منتجاتنا للفائزات. وكانت رؤية فرحة وابتسامة المشاركات لحظة مؤثرة للغاية، تعكس قيمنا الأساسية.

في Vivacos و Celenag نؤمن بأن كل امرأة تستحق أن تشعر بالجمال والثقة والتميز.

وتلتزم علامتنا بتقديم منتجات عالية الجودة، محترمة إحتياجات و قيم و مبادئ المرأة الجزائرية، لمرافقتها في حياتها اليومية وإبراز تميزها.

تتيح لنا مثل هذه الفعاليات تعزيز التواصل مع زبائننا وفهم إحتياجاتهن ومشاركة شغفنا بالجمال والعناية الشخصية، فهي تذكركنا أن الجمال قيمة أساسية يجب أن يقترن دائماً بالاحترام والثقة والصدق، و

نوجه شكرنا الجزيل لكل النساء اللاتي زرن جناحنا وشاركننا هذه اللحظات الثمينة، ونتطلع لمواصلة دعم المرأة الجزائرية في رحلتها نحو الثقة بالنفس والتميز، مع الالتزام بالقيم التي تمثل قوة Celenag و Vivacos"



## السيدة مريم سعدي مديرة التسويق في شركة موندور: "معرض EVE قربنا جدا من المرأة الجزائرية"



عن مشاركة  
شركة " موندور "  
في صالون " eve "  
قالت السيدة  
مريم سعدي ،  
مديرة التسويق  
في شركة  
موندور : " كانت  
مشاركتنا في  
معرض المرأة  
الدولي مميزة ،  
وقريبة جدا من  
المرأة الجزائرية،  
التي تُعد القلب  
الناض للمطبخ  
والأسرة.

من رمزية كبيرة في الحفاظ على التقاليد واللغة الجزائرية، حيث لا تقتصر هذه المناسبة على الاحتفال فقط، بل تمثل فرصة لإبراز الهوية الثقافية والتراث الوطني ونقله للأجيال القادمة. كانت شركة موندور حاضرة وحريصة على الحفاظ على هذا التقليد إلى جانب الجزائر، حيث حضرت أطباق جزائرية تقليدية تعكس غنى المطبخ الجزائري وأصالته، كما حرص القائمون الشركة، تقديم لمسة عصرية دون المساس بالجواهر التقليدية، سواء من حيث الألبسة أو الحلويات التي قُدمت خلال المعرض، فكان كل شيء مستوحى من التراث الجزائري ويعبر عن هويتنا بكل فخر". عل حد تعبير السيدة مريم سعدي.

"حيث كان هذا المعرض فرصة حقيقية لنا للتقرب أكثر من المرأة الجزائرية التي تعتمد بشكل يومي على منتجات "موندور" في تحضير الأطباق التقليدية والعصرية على حد سواء، كنا سعداء بتقديم حلول عملية تسهل عليها الطهي وتساعدنا على الوصول إلى النتيجة المطلوبة في مختلف الأطباق الجزائرية، من حيث المذاق، القوام، والجودة.وأضافت عن تفاعل الزبائن مع منتجات الشركة: " تفاعل الزائرات الكبير، أكد لنا مرة أخرى أن موندور ليست مجرد منتج، بل شريك يومي في المطبخ الجزائري، يرافق المرأة في كل وصفة وكل لحظة عطاء، خاصة وقد تزامنت هذه الطبعة من معرض المرأة الدولي مع مناسبة يناير، وهي عادة جزائرية عريقة نحرص على إحيائها لما تحمله



عزاب فوق الأربعين

# أولوياتهم السفر والاكتشاف.. ويتمتعون بحياة بلا مسؤولية

يكشف الواقع الاجتماعي المعيش، أن تأخير الزواج، خلال السنوات الأخيرة، لم يعد مرتبطا بالوضع المادي فحسب، فالعديد من الشباب فوق الأربعين، ميسورون ومقتدرون، بوسعهم تكوين أسرة في ظروف مناسبة، لكنهم يفضلون العزوبية، ويستمتعون في التمتع بحريتها الاجتماعية والمالية.

الشباب في النماذج الزوجية الفاشلة، وتضخم المتطلبات الاجتماعية والنفسية للأسرة العصرية، حجة لهم.

فوزي، 41 سنة، تقني صوت وصورة، يشتغل في مجال الإعلام، منذ سنوات. وقد تمكن من بناء منزل عصري، راتبه محترم، ويمتلك معظم الشروط التي يتطلبها الارتباط بزوجة مميزة، لكنه يرى أن الوقت لم يحن بعد: "الموعد المناسب لتكوين أسرة لا يحدد بالعمر في نظري، ولا يرتبط بما يملكه الفرد من مؤهلات معرفية أو مادية. ففي النهاية، ستجد نصفاً آخر من مستواك، عندما تبحث عنه. الزواج، في اعتقادي، يكون أفضل، ومرشحا للنجاح، عندما يستعد الفرد نفسياً لهذه التجربة. يجد أنه قد امتلأ داخلياً بتجارب الحياة، واكتشف منها ما يكفيه ليهنأ بالاستقرار، أنا الآن لا أزال في حاجة إلى الحرية وإلى استغلال ما تبقى من وقت العمل والإنجاز، للسهر والترحال والاستمتاع مع الأصدقاء، دون قيود أو مسؤوليات".

إن إنكار الحاجة العاطفية والنفسية والاجتماعية لمؤسسة الزواج، والسعي إلى تعويضها الشكلي بعلاقات بديلة، أو بالفردانية الحديثة، لا يتوقف عند خلق ظاهرة عميقة الأثر، كتأخير سن الزواج، وإنما يحذر خبراء من إمكانية المساس بالقيم الدينية والثقافية الراسخة، التي تؤدي إلى تغيير بنى مجتمعات برمتها، أمام كل هذا الاجتهاد، لإضعاف دور الأسرة في تقديم السعادة والاستقرار والتطور للفرد.

أبداً لإصلاح شخص آخر، حتى يصبح على مقاس توقعاتي، خاصة بعد هذا العمر".

## مخاوف من فقدان الحرية

يشير الأستاذ زهر نور الدين، خبير اجتماعي: "إذا ألغينا العامل المادي، بحيث تتوفر القدرة المادية، التي تسمح بإعالة أسرة وتقديم حياة كريمة لأفرادها، يبقى الجانب الاجتماعي والثقافي، الذي يصور الزواج اليوم على أنه قيد للحريات الكثيرة، وكلما تقدم العمر بالرجل وحتى الفتاة، خائفين من فقدانها، زاد التوعد على الوحدة، وتعددت شروط الارتباط، وتزايد عدد الشباب في هذا الوضع، جعل الظاهرة تبدو عادية ولا تستدعي الحرج، بل هناك من يفتخر بكونه استطاع أن يقاوم الضغط الاجتماعي، لينجو من الارتباط حتى سن متقدمة".

بغض النظر عن الآثار الدينية والاجتماعية، وحتى الاقتصادية، على المدينين القريب والبعيد، لتأخير سن الزواج، ومع وجود وعي بكل هذا، يجد بعض

## يرفضن امتطاء القطار إلى وجهة غير مناسبة

أدى الغزو الثقافي، والانفتاح الزائد إلى خلق أنماط تفكير، يراها البعض غير منطقية، ويصنفه آخرون على أنه واحد من أهم الأسباب التي أسست لظاهرة العنوسة في المجتمع الجزائري كغيره. وهذه الأنماط هي ذاتها التي لا تزال تدعم وبقوة ظاهرة ارتفاع سن الزواج، من العشرينيات إلى الثلاثينيات والأربعينيات لدى المرأة. فهذه الأخيرة، لم تعد تتنازل عن خياراتها وشروطها، وترجع النرجسية في ما يتعلق بالارتباط، فلا تقبل برجل لا يتوافق معها، نفسياً واجتماعياً ومادياً، وحتى جمالياً. وقد بدأت الفتيات، مؤخراً، يطالهن بمن يتفوق عليهن في هذه الجوانب، باختصار، يفضلن تأخير الزواج، أو التخلي نهائياً عن فكرته، على أن يرتبطن بالشخص الخاطئ، بحسب تقديرهن.

بالنسبة إلى نسرين، 37 سنة، مهندسة إلكترونيات، موظفة في شركة صيانة: "الزواج يعد أولوية على بعض مخططاتي في الحياة، ولكن قوائم على شروط ثابتة، إذ لا يمكن أن أرتبط برجل غير متعلم، أو يشغل وظيفة أقل من مناصبي، كما أنني أريده مستقلاً، يملك سيارة ومنزلاً ولو بالإيجار، أتمنى أن يكون مصلياً ووسيماً أيضاً... وهذه المواصفات لم تجتمع في رجل تقدم لخطبتي. لذلك، أجلت الارتباط، مع أنه يساورني الندم، أحياناً، على بعض الفرص المميزة، لكن أعيد تذكير نفسي دائماً بأنه لا يهم الزواج، بقدر ما يهم الشخص الذي أرتبط به، فأنا غير مستعدة



# احترام الأجل القانونية للإبلاغ عن مختلف الحوادث ضمان كامل لحق المؤمن له



الأخيرة إرسال فريقها من الخبراء لمعالجة الأضرار في وضعها الحقيقي (الواقعي)، وجمع الأدلة والشهادات اللازمة قبل ضياعها. وبالتالي، يمكن للشركة التأكد التام في الوقت المناسب من عدم وجود أي محاولة للتحايل، أو تضخيم الخسائر. وهو ما يجعل الملف أكثر مصداقية. فعقد التأمين ليس مجرد ضمان مالي، وإنما هو عقد التزام متبادل على الزبون احترامه أيضا.

## ضمان الحق الكامل للزبون

عند التقاعس في الإبلاغ عن الحوادث التي يغطيها التأمين، فإن معالما قد تظلمس، ما يضرب مصداقية الزبون أمام شركة التأمين التي ينتمي إليها، ما قد يتسبب في تقليص حقه في التعويض أو ضياعه بالكامل، على العكس من ذلك، فإن التصريح المبكر بالحوادث، يوفر للزبون تعويضا أسرع من الشركة، بعد الاستكمال السليم لكل الخطوات الميدانية والإدارية، بفضل المعالجة الفورية للملف.

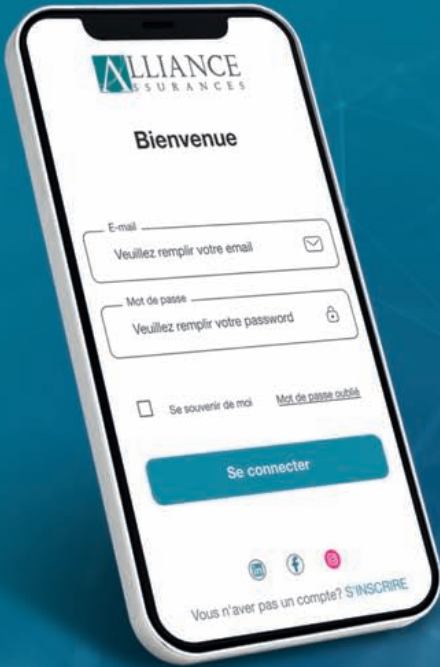
تتضمن عقود التأمين، بين الزبون والشركة التي يختارها، أجلا قانونية محددة للتصريح بالحوادث، وأي تأخير في القيام بهذه الخطوة قد يعرض الزبون لمشاكل في التعويض، يمكن أن تصل إلى غاية الرفض المطلق. لذلك، يعد الإبلاغ الفوري عن الحادث، من خلال التطبيقات التي تخصصها شركة التأمين، أو عبر الهاتف، أو بالتنقل إلى مقر الشركة، التزاما ضروريا.

## الأنية دليل مصداقية

يرتبط وقوع حادث المرور، الحريق، السرقة.. بالصدمة النفسية لدى المعني، وشعوره بالتوتر والضياع. لحظتها، يجب ألا يثنيه ذلك عن التصرف الواعي حيال مصابه. ذلك، أن الإبلاغ عن الحوادث في وقت حدوثها يسمح بإعطاء طابع المصداقية على المعاملات، التي تربط الزبون بشركته للتأمين، حيث يصبح بإمكان هذه

التأخير غير المبرر، يمكن أن يفسر بكونه محاولة لإخفاء معطيات الحادث، أو تعديل آثاره، ما قد يقحم الزبون في نزاعات مع شركة التأمين، تحتاج إلى تسوية عن طريق الخبرة القضائية، التي يمكن أن تتطلب خسائر في الجهد والوقت والمال.

# كل خدماتنا في الهاتف و على بعد نقرة !



حمل 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 عقود التأمين\*

\* خارج إفريقيا السيارات

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





## معرض كوسميتيكا شمال إفريقيا- الجزائر... مشاركة وطنية ودولية معتبرة

احتضن قصر المعارض الصنوبر البحري، في الفترة الممتدة من 21 إلى 24 جانفي 2026، الصالون الدولي لصناعة مواد التجميل "كوسميتيكا شمال إفريقيا- الجزائر"، في دورته الرابعة، حيث كان الموعد مع مشاركة أكثر من 330 عارض، من داخل الوطن وخارجه، وقف خلاله الزبائن على أهم المستحضرات الخاصة بالتجميل، وكذا على العديد من الفعاليات التي خصصت لهذا الموعد.

## مخابر "فينوس" ...تشكيلتان مميزتان خلال المعرض

• عن مشاركة مخابر فينوس، اللوشن، وحليب مزيل المكياج. خلال هذا المعرض، يقول السيد مساعد المدير العام المكلف بالاتصال والتسويق بن جيلالي محمد: "نتواجد في الجزائر منذ 45 عاما، وفي الأسواق الدولية منذ سنوات عديدة. نشارك في معرض Cosme-tica North Africa Algeria حيث اخترنا تسليط الضوء على مجموعتين مميزتين لمنتجاتنا: Private Collection ومجموعة الحبة السوداء الجديدة، التي حققت نجاحا كبيرا خلال صالون "EVE" وهو النجاح الذي تأكد مرة أخرى خلال هذه الدورة. أما عن تجاوب الزبائن خلال هذا المعرض فأضاف: "لاحظنا طلبا قويا من الزبائن على مجموعة Private Collection، وبشكل خاص على الكريم، السيروم،



«سيلينا بروفيسيونال» مستوحى منكن:

# تشخيص دقيق وحلول علاجية مخصصة لكل نوع من الشعر

شاركت شركة فيفاكوس في صالون Cosmetica من خلال تنظيم ورشة عمل متخصصة خصت لتقديم علامة Celena Professional، حيث تم تسليط الضوء على مقاربة جديدة في العناية بالشعر، تقوم على التشخيص أولاً ثم تقديم الحل المناسب، بدل الاكتفاء بمنتجات تجميل عامة.



وخلال هذا الـ workshop، انطلقت مقدمة العرض من فكرة أساسية مفادها أن كل امرأة فريدة، وكل نوع شعر له طبيعته الخاصة واحتياجاته المختلفة، وأن المشاكل الشعرية ليست أمراً حتمياً، بل نتيجة أسباب واضحة يمكن معالجتها بعناية صحيحة ومنتظمة. وقدمت «سيلينا» ست مجموعات علاجية، صُممت كل واحدة منها لمعالجة مشكلة محددة، مع التأكيد على أن العناية الفعالة تبدأ من فروة الرأس قبل الألياف، وأن اعتماد روتين متكامل هو أساس الحصول على نتائج ملموسة. وتضم كل مجموعة: زيت، شامبو، بلسم، قناع، مزيل تشابك، وسيروم، ما يسمح ببناء بروتوكول عناية كامل ومتكامل.

وخلال الشرح، تم التطرق إلى أبرز المشاكل الشائعة لدى النساء، على غرار تساقط الشعر وأسبابه المختلفة كالتوتر، النقص الغذائي أو الممارسات الخاطئة في التصفيف، مع توضيح الفرق بين التساقط الموسمي وغير الطبيعي، وتقديم حل «سيلينا» الذي يعمل على تحفيز فروة الرأس وتقوية الجذور.

كما تم تناول مشكلة القشرة بأنواعها الجافة والدهنية، مع التأكيد على ضرورة تجنب المنتجات القاسية، واعتماد عناية لطيفة تعيد التوازن لفروة الرأس. وشمل العرض أيضاً الشعر الجاف والمجفف، مع شرح الفروقات بين نقص التغذية ونقص الترطيب، والشعر الدهني الناتج عن اختلال إفراز الزهم، إضافة إلى الشعر المصبوغ الذي يتطلب حماية خاصة للحفاظ على اللون ولمعانه.

وفي كل حالة، تم تقديم حل «سيلينا» كعناية موجهة، مبنية على التوازن، الإصلاح، والحماية دون إلحاق ضرر بالشعر. وتهدف مشاركة فيفاكوس في هذا الصالون، بالدرجة الأولى، إلى تعزيز العلاقات B2B مع المهنيين في القطاع، إلى جانب ترسيخ حضور العلامة داخل السوق، وإبرازها كفاعل حقيقي بين المنافسين، فضلاً عن الاقتراب من المستهلك النهائي وفهم احتياجاته وانتظاراته بشكل مباشر. واختتمت الورشة بدعوة الحاضرات لاكتشاف

وأضافت أن هذه المشاركة تندرج كذلك في إطار رفع مستوى الوعي بعلامة Celena Professional، وترسيخ حضورها داخل السوق الوطنية، إلى جانب إبراز هوية فيفاكوس المتجددة ومكانتها بين العلامات المنافسة.

كما أكدت أن الصالون شكّل فرصة مهمة للاقتراب من المستهلك النهائي، الاستماع إلى آرائه، وفهم انتظاراته بشكل مباشر، ما يسمح بتطوير العروض والمنتجات بما يتماشى مع حاجيات السوق الحقيقية.

المجموعات عن قرب، طرح الأسئلة، والاستفادة من تشخيص شخصي، في تأكيد على فلسفة «سيلينا» التي تعتبر أن العناية الناجحة تبدأ دائماً بالاستماع.

وفي تصريح لها، أوضحت المسؤولة عن التسويق سايفي ريان و القائمة على ورشة العمل أن الهدف من مشاركة فيفاكوس في صالون Cosmetica كان بالدرجة الأولى موجّهاً للجانب المهني (B2B)، من خلال تعزيز العلاقات مع الشركاء، الموزعين والفاعلين في قطاع التجميل.

بين دراما و كوميديا، مُسابقات وبرامج دينية، طبخ و"تولك شو" ..  
اللّمة تحلى على "الشروق TV" في رمضان ..

## "الرباعة 2" و"البراني 2" بوجوه جديدة ومفاجآت مشوقة !

بين دراما، كوميديا، مُسابقات، برامج دينية، برامج طبخ و"تولك شو" .. تتنوع الشبكة البرمجية لقناة "الشروق TV" خلال الموسم الرمضاني 2026، وتززين بمجموعة من أقوى البرامج.. شعارها العريض: "لمتنا تحلى" وتفصيلها: التميز والتنوع والجودة لإرضاء المتفرج. ولكن ماذا عن هذه الشبكة؟ ما هي أهم البرامج التي تم تسطيرها؟.. أي البرامج التي يراهن عليها لتصنع الفرق والفارق هذا الموسم؟.. كل هذه الأسئلة وغيرها، نجيب عليها في هذا الملف المفصل الذي أعدته مجلة "الشروق العربي" ليكون دليلكم لتصفح أفضل البرامج، تابعوا وتمتعوا ..

- لأول مرة يامنة في "هذا وقتها" و"ولاد غلال" يجمع نجوم السوشل ميديا..
- برامج الطبخ حاضرة مع "ألو شاف" ورسائل الحرمين بالذكاء الاصطناعي..
- إبراز العمل الخيري والتطوعي للشعب الجزائري في "رمضان في الدار" ..



سلامة منذ نحو 06 سنوات، وهي من إنتاج رضوان أوشيك (IVP). تقع السلسلة في حوالي 22 حلقة من بطولة: مراد أوديعة وأرقم سلامة ويوسف قوديج.

## "الرباعة" بجزء ثاني، مُخرج جديد وانضمامات جديدة..

تعود السلسلة الفكاهية "الرباعة" على شاشة "الشروق TV" بموسم جديد ومُخرج جديد، فبعد نجاح كبير ولافت حققه العمل في جزئه الأول، تعود "الرباعة" برؤية إخراجية مختلفة تماما تحت إدارة المخرج حاج علي مناد، وهذا بعدما أدار دفة إخراج الموسم الأول وليد بوشباح. ويشهد "الرباعة 2" انضمامات جديدة لكاستينغ العمل على غرار: كمال زرار، ليلي بورصالي، محفوظ بركان، درصاف خرفي، سيليا حليلو وإيمان لعميش وغيرهم. وحققت سلسلة "الرباعة" منذ بداية بثها في رمضان 2025، نسب مشاهدة عالية جدا قاربت الـ 30 مليون مشاهدة على "اليوتيوب"، متصدرة بذلك قائمة الأعمال الكوميدية الجزائرية الأكثر مشاهدة في رمضان. هذا وتتميز "الرباعة" بحبكة فريدة من نوعها، تمزج بين عناصر التشويق والإثارة مع تسليط الضوء على قضايا اجتماعية هامة تلامس واقع المجتمع الجزائري، حيث تدور أحداث العمل حول مجموعة من الشباب يجدون أنفسهم متورطين في أحداث غامضة ومثيرة، ولا تقتصر السلسلة على التشويق والإثارة فقط، بل تتضمن جرعة كبيرة من الكوميديا الاجتماعية الهادفة.



## سلسلة "ولاد غلال" تجمع نجوم مواقع التواصل الاجتماعي !!

تحت عنوان "ولاد غلال" (عنوان مؤقت)، تفتتح قناة "الشروق TV" برامجها لما بعد مدفع الإفطار، وهي الفترة التي تُعرف بـ "البراييم تايم"، أو وقت الذروة. و"ولاد غلال" للإشارة،

هي سلسلة فكاهية خفيفة (شورت كوميدي)، تجمع بين مجموعة من صنّاع المحتوى على مواقع التواصل الاجتماعي، تستغرق حوالي 12 دقيقة، وتدور في حي شعبي بمدينة الشلف حول مُغترب يقرر العودة للجزائر لتحدث معه مفارقات طريفة وفكاهية. السلسلة أشرف على كتابتها مراد أوديعة وأرقم





عودة الشاف بٌشري للبرنامج بعد غيابها عنه لوسمين مُتتالين انشغلت فيهما بتقديم برنامج "حلاوة رمضان". ودائمًا مع برامج الطبخ، تطل الشاف نسبية ببرنامج جديد بعنوان "شبح السُفرة"، ولأول مرة، سيطل عبر شاشة التلفزيون، الشاف صلاح الباتني، المعروف عبر مواقع التواصل الاجتماعي، ليقدّم برنامجًا بعنوان "ملح وسُكر".

"نزاع لذيذ"، هو الآخر، برنامج طبخ جديد يدخل الشبكة البرمجية لـ "الشروق TV" يحكي محتواه، وفي كل حلقة بطريقة هزلية وساخرة، نزاع على طبق معين اختلفت الدول على انتماءه لأي بلد. البرنامج يستغرق حوالي 07 دقائق على الشاشة، وسيأتي مُولد بصور وفيديوهات الذكاء الاصطناعي.



لتقييم الشبكة البرمجية أو تحليلها، بقدر رصده لقضايا الحال التي تنقلها مواقع مختلف التواصل الاجتماعي، إذ وفي كل حلقة، سيتطرق برنامج "هذا وقتها" لمناقشة موضوع آني، يُؤخذ فيه الرأي والرأي الآخر. أما مُفاجأة "هذا وقتها2" فستتمثل في انضمام الفكاهية يامنة للبرنامج مع مجموعة المُنشطين (كرونيكور) وهم: عمر ثابري، محمد أركان (ستانلي)، أنس تَنَاح، كاميليا بن دريس بالإضافة لضيف أو ضيفة الحلقة.

### "ألو شاف" بفقرات جديدة تتلاءم مع خصوصية الشهر الفضيل ..

من برامج الطبخ التفاعلية على قناة "الشروق TV"، برنامج "ألو شاف"، الذي سيطل، وبمناسبة الشهر الكريم، بفقرات جديدة، من تقديم سُمية سَمَاش. أما الجديد في نسخة "ألو شاف" الرمضانية هذا الموسم، فهو

### "البراني2": تشويق وأحداث أقوى !!

الدراما على شاشة "الشروق TV"، ستكون حاضرة من خلال الجزء الثاني من مسلسل "البراني"، للمُخرج يحي مزاحم، بحيث سيعرف هذا الجزء انضمام شخصيات جديدة لتحريك الأحداث على رأسها: شهرزاد كراشني في دور الطيبية "نور"، أكرم جعيم، نوميديا لزل، سيليا حليلو، سليمان بن عيسى، نَوارة بَرَّاح، الهادي دَوَّار وُصَّيْب بن زرقة، بالإضافة للشخصيات السابقة على غرار: مصطفى لعريبي، خالد بن عيسى، كريمو دراجي، عايدة عباسية، ياسمين عمّاري، يامنة، بوعلام بناني، محمد بوشايب وغيرهم.. الأحداث في الجزء الثاني من "البراني"، يُنتظر أن تكون أقوى وأكثر تشويقًا، حيث سيتم الكشف عن سر كبير، ومشاكل وصراعات قديمة تعود لتطفو على السطح، مع مقتل شخصية مُهمة مُحرّكة للأحداث، ليواصل بذلك "البراني" سرد ما تبقى من قصة عائلية مُعقدة جدًا، تجسدها عائلة تتكون من ثلاثة إخوة، لكل منهم مساره الخاص في الحياة. عودة توك شو "هذا وقتها" ..

### والكوميدiane يامنة مُفاجأة الموسم الثاني!

من برامج الترفيه والمنوعات التي ستكون حاضرة خلال الشبكة البرمجية الخاصة بالشهر الفضيل، توك شو "هذا وقتها"، وذلك بموسم ثان يوميًا على المُباشر. ويأتي بث البرنامج الذي سينفرد بتقديمه عمّار شندالي ضمن موسم جديد، بعد نجاح كاسح لموسمه الأول، حيث حرصت إدارة القناة أن يكون البرنامج مختلف عن عموم كل ما يقدم من برامج "التوك شو" عبر فقرات وألعاب وأسئلة وضيوف مميزون، وعلى غرار موسمه الأول، لن يكون تُوْجَّهه





## "الشروق نيوز": أقلمة البرامج المباشرة مع خصوصية شهر رمضان..

على نهج قناة "الشروق العامة"، حضرت القناة الإخبارية "الشروق نيوز"، برنامجاً متنوعاً يتكيف مع الشهر الفضيل، حيث تم أقلمة البرامج المباشرة مع خصوصية شهر رمضان. فبرنامج "الشروق مورنينغ" مثلاً، تم إدخال فقرات جديدة عليه تخص التغذية الصحية، بالإضافة لفقرات دينية وفقرات للصحة. كذلك، من البرامج المستحدثة "بورصة رمضان" وهو برنامج يرصد أخبار السوق وأسعار المواد الاستهلاكية كالخضرا والفواكه. من برامج المسابقات في قناة "الشروق نيوز"، سيكون حاضراً برنامج "اقرأ وارثق"، وهو برنامج مسابقتي يطرح أسئلة على المشاهدين حول الدين، مع منح جوائز للفائزين، هذا وسيزور مقدم البرنامج مختلف ولايات الوطن لتسجيل أعداد متنوعة بعدد من الولايات، يُضاف إليه برنامج حواري ديني آخر، يستضيف رجال دين ويحلونهم حول أمور الدين والدنيا.

الجالية الجزائرية في أمريكا، أما في السهرة، فسيدير بلال كباش رفقة زملاء في قنوات "الشروق" العامة والنيوز، بلاطو يومي مباشر يتطرق إلى أهم الأخبار الثقافية والسياسية والرياضية والفنية.

## "أحنا بكري" 24 ساعة دون هاتف.. وأسيا شلابي ب "بودكاست ثلاثون" !

من البرامج التي ستميز الشبكة البرمجية لقناة "الشروق نيوز"، برنامج "أحنا بكري"، وهو برنامج ترفيهي - شبابي يعتمد على تجربة شخصيات مشهورة (يوتيوبر، ممثلين، مغنيين، لاعبين إلخ) يعيشون يوماً كاملاً بنفس طريقة ونهج أجدادنا بدون تكنولوجيا ولا رفاهية، والأهم بدون هاتف نقال!! والمغزى هنا: هل تستطيع هذه الشخصية المعروفة العيش 24 ساعة على الطريقة التي عاشها السلف (ناس بكري)؟؟. هذا فيما تقدم الإعلامية أسيا شلابي بودكاست رمضان بعنوان "ثلاثون" تعكف على تصويره الآن.

## عاشوري وبسام وبلال كباش حاضرون ببرامج مباشرة..

من البرامج التي أضحت علامة مسجلة في إخبارية "الشروق نيوز"، برنامج "قبل لفطور" ضمن موسمه الثامن، من تقديم حميد عاشوري ومحمد بسام، والذي سيرافق الصائمين على مدار ساعة قبل مدفع أذان المغرب. البرنامج، كما هو معروف، ترفيهي وثقفي حيث يسمح للمنشط طرح أسئلة دينية وفي الثقافة العامة لأجل الفوز بجائزة.

كما برمج قسم الإنتاج بقناة "الشروق نيوز" سلسلة من الروبورتاجات تهتم بالجالية الجزائرية والمسلمة في الولايات المتحدة الأمريكية، الهدف منها نقل أجواء رمضان وسهراته لأبناء



## "رسائل الحرمين" بالذكاء الاصطناعي !!

من البرامج الدينية المميزة على قناة "الشروق TV"، برنامج "رسائل الحرمين" الذي سيعود بموسم جديد (خامس) في رمضان 2026. وبحسب تصريح خص به مقدم البرنامج، حسين رضوان، مجلة "الشروق العربي"، فإن "رسائل الحرمين" سيحمل بين طياته الكثير من المفاجآت والطرح المميز ليأخذ المشاهد في رحلة روحانية ومعرفية من قلب الحرمين الشريفين عبر مواضيع عميقة تلامس الواقع، مع تسليط الضوء على أحدث التقنيات والتكنولوجيا الحديثة المعتمدة كالذكاء الاصطناعي مع مشاهد خاصة ورسائل إيمانية بروح عصرية. "ترقبوا محتوى مختلف، يجمع بين قدسية المكان وحدثات الوسائل، ورسائل تصل إلى القلب والعقل معاً".. يُشوق حسين رضوان محبي البرامج الدينية.

## "رمضان في الدار" إبراز العمل الخيري والتطوعي للشعب الجزائري..

من تقديم صلاح واكلي وزهرة زاروني، إيمان جنّادي ولطفي عيشوني، يعود البرنامج الخدماتي "رمضان في الدار" على شاشة "الشروق TV"، ليواكب الشهر الفضيل بمجموعة من الفقرات والتقارير والأحداث على مدار ساعة واحدة من البث المباشر يوميا، سترصد يوميات الجزائريين في رمضان. البرنامج وللتذكير، ستتولى للعام الثاني على التوالي، رئاسة تحريره فلة بوحديبة، وسيكون محتواه متنوعاً بين كل ما هو عادات وتقاليد الجزائري خلال الشهر الفضيل، مع إبراز العمل الخيري والتطوعي للشعب الجزائري خلال شهر رمضان.. هذا وسيعرف البرنامج، بالإضافة لكل ما سبق ذكره، تقديم فقرات في الطبخ والدين وحفظة القرآن وغيرها.





فقدان التركيز في رمضان وانخفاض الطاقة، أمر شائع جدا لدى الصائمين. لكن المسألة ليست حتمية ولا تحصيل حاصل بالضرورة، إذ يمكن تفاديه وتلافيه باتباع خطوات بسيطة ومتوازنة.

## التغذية الذكية، الترطيب، والنوم الجيد هكذا تحافظ على تركيزك وطاقتك في رمضان

• **الجانب النفسي والروحي:** العبادة، الذكر، الإحسان إلى الغير ومختلف الطاعات، تساعد على صفاء الذهن واطمئنان النفس والروح، وتشحنك بطاقة إيجابية. كما أن الهدوء النفسي وتقليل التوتر والجدال مع الغير التزاما بأداب الصوم، له دور مهم في الحفاظ على الطاقة الذهنية والتركيز.

• **تجوية المكان:** فتجديد الهواء في أثناء العمل أو الدراسة مهم جدا لاستعادة الطاقة والنشاط، لأن الأكسجين عنصر أساسي لتنشيط الدماغ وتحسين القدرة على التركيز. كما أن تغيير وضعية الجلوس أو الوقوف من حين إلى آخر، يخفف الكسل الجسدي ويبعد اليقظة والحيوية.

• **تفاد أشعة الشمس:** لأن التعرض المطول والمباشر لها يزيد من إحساس الصائم بالعطش والتعب ويفقده تركيزه ونشاطه.

• **الصيام الرقمي:** الإفراط في استخدام الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي يستنزف التركيز دون أن نشعر. لهذا، حدد أوقاتا واضحة لتصفح هاتفك. الأمر الذي سيساعدك على استثمار وقتك وطاقتك في العبادات.

وبالأخص خلال وجبة الفطور، من أكثر الأخطاء التي يرتكبها الصائمون في رمضان، لأنها تؤدي إلى الكسل الذهني والإجهاد الجسدي. لهذا، ينصح ببدء الإفطار بالتمر والماء، ثم تناول وجبة متوازنة دون إفراط أو تقسيمها على مرحلتين لتفادي ثقل المعدة.

• **النوم الجيد والوقت المنتظم:** تعد اضطرابات النوم من أبرز أسباب الخمول الذهني في رمضان. لهذا، حاول قدر الإمكان النوم مبكرا بعد صلاة التراويح.

لا تنس القيلولة القصيرة، مع تجنب السهر الطويل، خاصة أيام العمل.

• **إدارة الجهد الذهني والعضلي:** قسم عملك على فترات قصيرة تتخللها استراحات. لا تحمل نفسك أكثر من طاقتها.

فالصيام يتطلب اقتصادا في الجهد. حاول تأجيل المهام التي تتطلب تركيزا عاليا إلى ما بعد السحور أو الصباح الباكر، لأن خبراء الإنتاجية أشاروا إلى أنها أفضل أوقات التركيز في رمضان.

• **في الحركة بركة:** حاول المشي الخفيف بعد الإفطار، فذلك يحسن الدورة الدموية، ويقلل الخمول. صلاة المغرب والتراويح، هما أفضل سبيل لذلك.

تفاد الرياضة الشاقة في أثناء الصيام.

• **التغذية الذكية الصحية:** ابدأ إفطارك بالماء والتمر. فهذا يرفع السكر تدريجيا، ويمنع الخمول المفاجئ، مع تجنب الإفراط في تناول السكريات والمقليات، لأنها تمنحك طاقة سريعة يعقبها هبوط حاد. ركز على البروتينات (بيض، حليب، لبن، سمك) والكربوهيدرات المعقدة، خبز كامل، شوفان، إضافة إلى الخضر والفواكه.. اجعلها على رأس قائمة إفطارك، لأنها غنية بالفيتامينات التي تقلل تعبك وتحفظ طاقتك.

• **سحور الطاقة الطويلة:** وجبة السحور تمثل الوقود الأساسي للجسم، خلال ساعات الصيام. لهذا، يؤكد خبراء التغذية على أهمية احتوائها على البروتينات والكربوهيدرات المعقدة، مثل البيض، الحليب الحبوب الكاملة، والبقوليات مع تجنب السكريات.

• **الترطيب المتوازن:** اشرب كميات كافية من الماء بين الإفطار والسحور بانتظام، وعلى مراحل، وليس دفعة واحدة. فذلك يساهم في الحفاظ على صفاء الذهن. كما ينصح بالإكثار من الشورية ومختلف أنواع الحساء والخضر والفواكه، مع التقليل من شرب القهوة والمشروبات الغازية، لأنها تزيد من فقدان السوائل والجفاف وتشتت التركيز.

• **التخمة عدو النشاط:** الإفراط في الأكل،

# لهذا يرفض المتابعون مشاريع المؤثرين ويحاربونها

أصبح عادة لدى مشاهير السوشل ميديا، إطلاق مشاريع ربحية بعد الوصول إلى مرحلة متقدمة من الشهرة وتفاعل الجمهور مع المحتوى الذي يبتونه، وعلى غير المتوقع لا يبدي المتابعون ترحيبهم بذلك، بل منهم من يحارب المنتج استهلاكيا كان أو خدمتيا، ليس لنوعه ولا لجودته.

صناعة العطور التي تنافس الأصلية في سعرها فقط، وإخراج منتجات غذائية أو تجميلية غالبا ما لا تطابق معايير الصحة تشبه تلك التي يغرق بها السوق، دورات تدريبية تباع الكلام بالملايين، أو ملابس تفتقد للمسمة الإبداع تنقصها الجودة، أو مطاعم وكافيهات تركز على الديكور أكثر من اهتمامها بما تقدمه طاولاتها، لكنها تتهب أموال من يدخلها نهبا، وكأنها تبعه الجو ومتمعة المكان أيضا.. غالباً هذه أشهر مشاريع المؤثرين، وهكذا يتم تقييمها من المتابعين الذين جربوها بعد حملات إعلانية واسعة أشعلت حماسهم.

## التشكيك في مصداقية المنتجات

الانطباع الأول الذي يبنيه أغلب المتابعين على مشاريع المؤثرين، بحسب تعليقاتهم وتفاعلاتهم مع حملات إطلاقها، يكشف أزمة ثقة عميقة، فهم ينظرون إلى صاحب المشروع كناشط على المواقع استطاع أن يبني شهرته الواسعة من خلال الترفيه أو السياحة أو الفكاهة.. وعدم وجود رابط علمي أو عملي بفحوى مشروعه، يجعل منه غير صالح تلقائيا بسبب غياب الخبرة والتوجه، ثم إن الإحساس بالاستغلال يجعل الكثيرين يمتنعون عن منح ثقتهم، ويجتهدون كي لا يفعل البقية ذلك أيضا.

لا بد من الإشارة أيضا إلى أن الإفراط في الإشهار، والاعتماد على جماعة المؤثرين الآخرين، بالإضافة إلى كثرة الإعلانات الممولة للمشروع، بدأ يخلق انطباعا سلبيا لدى المتابعين من منطلق أن المنتج ذا الجودة العالية لا يحتاج إلى الضجة الرقمية، فالمتابع لم يعد بحاجة إلى خطاب دعم الثقة، ولا للابتزاز العاطفي من خلال متابعة قصص شخصية للمشاهير، وإنما أصبح صريحا في حاجته إلى تجربة منتجات بأقل سعر، أو منتجات تهدي له لكسب ولائه.

## عندما يخون صاحب المشروع ولاء متابعيه

يستمر المتابعون في إبداء ولائهم وتعاطفهم مع المؤثر، مادام يظهر حياة قريبة أو مطابقة لما يعيشونه في واقعهم، حيث يكون المحتوى موجها إليهم بدافع الترفيه أو التوجيه.. إلى أن يتم الإعلان عن المشروع، لتتغير علاقة الطرفين إلى زبون وبائع، يشعر خلالها المتابع بأنه مستغل، مستهدف ماليا، من قبل شخص لم يتعب كفاية لتقديم منتج ذي جودة - حتى وإن فعل - وأنه يستفيد من تواجد كل متابع

يمكن أن يعاني البطالة أو ضعف الفرص، أو يصارع صعوبة إنشاء مشروعه، حتى ينجح ويضاعف أرباحه باستخدام حظ الخوارزميات. يفسر الأستاذ لزهري الدين خبير اجتماعي، الوضع على أنه: "إحباط جماعي، متى يكون آلاف المتابعين في موقف الاستفادة مجانا من محتوى يهتمهم، ليتحولوا جميعا إلى كتلة رفض تحارب الاستغلال وتسعى إلى جعل المؤثر يشعر بمستوى الإحباط ذاته، عندما يخون الولاء ويحاول أن يصعد السلم الاجتماعي ليتفوق على الجميع".

## أفكار مستنسخة للربح السريع

المتابع من مختلف الفئات الاجتماعية، يتميز اليوم بالذكاء والقدرة على تمييز مساعي وأهداف أصحاب المحتوى على المواقع، ثم إنه يكتسب الشجاعة للنقد، بل يستمتع بذلك، وهو ما يفسر رفضه للمشاريع التي لا تقدم أي قيمة مضافة للسوق الوطنية، ولا تخدمه ماليا من خلال سعر يناسبه، أو خدمات مجانية أو هدايا، ثم إن انتشار ثقافة "إسقاط المشاهير"، عبر وسائل التواصل العالمية، باتت وسيلة تسلية قائمة على التلذذ بفشل الناجحين.

تشير الأخصائية النفسية، عقيلة دبوب، إلى أن العلاقة التي تربط أي متابع بالمؤثر أصبحت تسمى في علم النفس الحديث: العلاقة شبه الاجتماعية parasocial relationship يشعر فيها الطرف الأول بالشبه في الواقع والمعاناة، ويبحث لدى الطرف الثاني عن حلول، ولكن خروج المؤثر عن السياق واتجاهه إلى الجانب التجاري، الذي لا يخدم تطلعات المتابعين بسبب اكتظاظ السوق بمنتجات مشابهة، أو بسبب ارتفاع السعر الذي يفوق قدرته، يعد خيانة نفسية بالنسبة له، يثار لها المتابع الإنكار والتقليل من قيمتها".



الممثل **محمد فراج**  
لمجلة الشروق العربي:  
**فيلم الست**  
**يعتبر علامة**  
**مهمة في**  
**تاريخ السينما**  
**المصرية**  
**وعملاً مؤثراً**  
**في مشوار**  
**كل من**  
**شارك في**  
**صناعته**

استطاع لفت أنظار الجمهور بموهبته، وحقق نجاحاً كبيراً على مستوى السينما والدارما، في الأكشن والتراجيدي والكوميدي، إنه سيد القشاش في فيلم القشاش، وسليمان المسلمي في فيلم المصلحة، وعلي بحر في مسلسل أهو ده اللي صار، وحسين أبو مصعب في مسلسل العائدون، وجمال الصواف في الفرفة 207، والشيخ مؤنس في لعبة نيوتن.. أداؤه المتصاعد وإبداعه في مشاهد الغضب والحزن، القوة والضعف، ما يميزه عن أبناء جيله، إنه الفنان محمد فراج، الذي يفتح قلبه لمجلة الشروق العربي، يتحدث عن نجاحه بمسلسل ورد وشكولاته وفيلم الست.





من طاقم إنتاج متعاون، ومخرج يملك حساً إنسانياً وفنياً عالياً، ومجموعة من الممثلين الذين يتعاملون مع العمل بروح جماعية. "الست" ليس مجرد فيلم، بل تجربة وجدانية لها أثر في حياتي الشخصية، والحمد لله وصلت رسائل العمل إلى الجمهور، لأن التفاصيل كانت صادقة.

### بعيدا عن السينما، كيف تصف مشاركتك في مسلسل "ورد وشيكولاته"؟

• مشاركتي في هذا المسلسل تمثل بالنسبة إلي محطة خاصة ومختلفة في مسيرتي الفنية، فالعمل يتناول قصة إنسانية تمس تفاصيل الحياة اليومية، وتخوض في عمق النفس البشرية، بعيداً عن القوالب التقليدية.

### أريد أن أثبت لنفسي أنني قادر على تجسيد جميع الألوان

#### في رأيك.. هل يمكن أن يقع الفنان تحت تأثير شخصية قدمها ولا يستطيع الخروج منها؟

• أرى أن الممثل يمكن أن يقع تحت تأثير شخصية معينة قدمها، ولكن في النهاية يستطيع الخروج منها، والجمهور هو من يحدد إذا تقبله أم لا، والذي أسعى له أن أصبح شبه الشخصية التي أقدمها قدر الإمكان، لأنني أريد أن أثبت لنفسي أنني قادر على تجسيد جميع الألوان، خاصة أنني لا أحب النمطية، بجانب أنني أريد أن أثبت للصناعة والصناع والجمهور أنني قادر على تجسيد أي دور، وفي النهاية الحياة اختبارات، والنجاح ليس مضموناً ولكنه مرغوب، وليست جميع الآراء من أشخاص موثوقين، ولا يجب أن تكون جميعها متشابهة، وفي النهاية نحن نعمل من أجل الجمهور.



مساحات كبيرة، لاستكشاف الشخصيات وبنائها من الداخل إلى الخارج، فريق العمل دخل في ورش مكثفة، قبل التصوير، شملت القراءة الجماعية للنصوص، ومناقشات حول الخلفيات النفسية لكل شخصية، وهو ما ساعد على خلق حالة من الانسجام العام، ومهد الطريق لأداء تمثيلي أكثر صدقا.

### "الست" ليس مجرد فيلم بل تجربة وجدانية لها أثر في حياتي الشخصية

#### كيف كانت كواليس التصوير والأجواء؟

• سعادتني بأجواء التصوير لا توصف، فقد كانت هادئة والكواليس جميلة، وتوافرت ظروف مهنية مثالية تساعد على الإبداع.

### نبدأ لقاءنا بأخر أدوارك السينمائية وشخصية الشاعر الكبير أحمد رامى بفيلم الست.. كيف استقبلت آراء الجمهور وخاصة النقاد؟

• قبل كل شيء، أشكر المخرج مروان حامد؛ لأنه وضع ثقته في واختارني لتقديم هذه الشخصية، وأتمنى أن أكون وقفت في تقديمها بالشكل الذي يعبر بصدق عن الشاعر الكبير أحمد رامى، كما كان ينتظره والحمد لله، آراء الجمهور طيبة، أما عن النقاد، فمن غير شك هناك السلبي والإيجابي.. وهذا طبيعي.

### ولكن هناك فرق بين النقد والهجوم.. يقطع ويرد

• دعنا نتحدث عن نجاح العمل.. الفيلم يحقق إيرادات كبيرة، ويعتبر علامة مهمة في تاريخ السينما المصرية، وعملاً مؤثراً في مشوار كل من شارك في صناعته، وحالة الجدل التي حصلت كانت شيئاً متوقفاً على فيلم مهم مثل هذا، مني زكي قدمت شخصية أم كلثوم، ومروان حامد المخرج، وأحمد مراد الكاتب... فطبيعي جداً، أن يكون في حالة تراقب شديدة.

### وماذا عن آراء بعض الفنانين كمحمد صبحي وكمال أبو راية وغيرهم؟

• لا تعليق..

### ما الذي جذبك إلى الدور؟

• أكثر ما جذبني في شخصية الشاعر أحمد رامى، بفيلم الست، عمق الفكرة، وصدق المعالجة الدرامية، واحترام عقل المشاهد.. التجربة كلها كانت قائمة على التعاون، سواء في التحضير أم التنفيذ، والمخرج أتاح للممثلين



وغير النظيفة، ولا أهتم بالشعارات، لكنني أركز على تقديم أعمال فنية خالية من الابتذال لأنني أرغب في مخاطبة كل الأعمار والتوجهات الفكرية.

### في رأيك، هل للشهرة مساوي؟

• لكل 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 الفضائح 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.

### أيام تفصلنا عن أولى حلقات مسلسل

### لعبة جهنم، ماذا عن دورك بالمسلسل؟

• باختصار، هو محمل بجرعة مكثفة من الغموض والإثارة والتشويق؛ التي تعد إحدى قصص مسلسل القصة كاملة، الذي يقدمه المخرج مجدي الهواري وسامح سند، وبعد العمل مأخوذاً عن أحداث حقيقية أتمنى أن ينال إعجاب الجمهور.



أعمالاً فنية لها قيمة حقيقية يحبها الجمهور ويتعلق بها وتظل في ذاكرته.

### هل تحرص على وضع الخطوط الحمراء

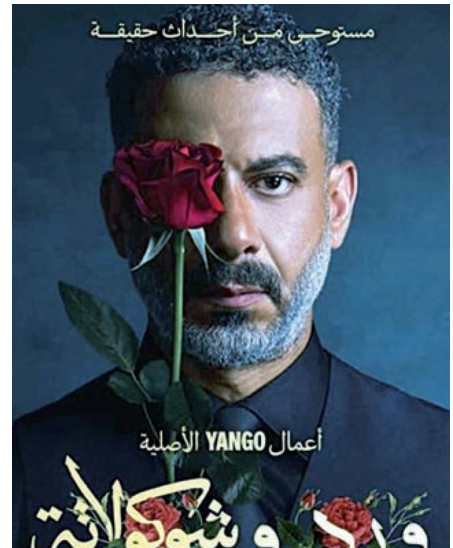
### في ما يخص المعايير الأخلاقية؟ وما رأيك في التصنيف العمري للدراما؟

• المعايير الأخلاقية يجب أن تراعى بشكل أو بآخر في الدراما، حيث تصل هذه المسلسلات إلى أقاصي الصعيد والنجوع التي تتقيد بالعادات والتقاليد.

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

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

• أنا لا أفهم ما الفرق بين السينما النظيفة



### للعام الثاني على التوالي يترشح فيلم لك للمشاركة بالأوسكار.. كيف استقبلت ذلك وما تأثيره عليك فنياً؟

• بالتأكيد أحمد الله أولاً على كل شيء، أهم شيء في العمل، أن تقدمه بصدق، أنا عندما أقوم بعمل في مرحلة التحضيرات أو تصوير الفيلم، بعد ذلك أكون في غاية التركيز في الخطوة التي أقوم بها، بالطبع ينتابني التفكير في مستقبل العمل الذي سيخرج للنور، لكن، بشكل أكبر، أكون في تركيزي في المرحلة والمنطقة، التي أقف فيها في هذه اللحظة، ودائماً أحب أن أقدم أعمالاً يحبها الجمهور ويستحقها.

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

### قدمت العديد من الأدوار والشخصيات

### المميزة.. ما هي طقوسك والإعداد الذي تقوم به لتقدم أي شخصية جديدة عليك؟

• لا أخفي عليك، هي أمور كثيرة للغاية، من فكر وشرح وخطوات فشل ونجاح، وأيضاً صعود وهبوط ورحلة طويلة منذ قراءة تفاصيل الشخصية، في أي عمل فني أقدمه، رحلة بناء الشخصية وتجسيدها طويلة للغاية، تعطي الشخصية الكثير من قلبك وتغذيها وتتعايش معها، أحاول قدر الإمكان أن أجتهد في عملي، الذي أحبه للغاية وأحب دراسته بعمق وتقديمه بإتقان، على قدر المستطاع. وفي النهاية، النتيجة والتوفيق والنجاح من عند ربنا.

### إذن.. من وجهة نظرك، هل حققت كل ما تحلم به في مسيرتك الفنية حتى اللحظة الحالية؟

• أعتقد أنني لا يزال أمامي الكثير جداً لأقدمه، مازلت في البداية، وربنا يقدرني على أن أقدم

## متلازمة الدجال

## لماذا يشعر البعض بأنهم محتالون في الحب؟

في الحب، كما في الحرب، هناك دائما حيل والألعاب نفسية، قد يستخدمها البعض، لحماية قلوبهم من الأذى منها، مثلما يسمى بمتلازمة الدجال، أو المحتال، التي يشعر أصحابها بعدم الاستحقاق العاطفي، ولا يصدقون أنهم محبوبون. الأمر الذي قد يدفعهم إلى العروب من العلاقة الغرامية، حتى وهي في أوج توهجها.

بأنه محتال حتى في الحب، أي إنه غير جدير به، فيتعامل مع محبوبه بطريقة قد تؤدي إلى خسارته في النهاية، كأن يظن أنه أحبه عن سوء تقدير، أو خطأ معين، وسرعان ما سيعمل على تصحيحه والانسحاب من حياته، بمجرد أن يكتشف عيوبه ونقائصه. الأمر الذي يجعله في حالة قلق وترقب دائمين، إذ يتوقع في أي لحظة أن يتركه شريكه، حينما يكتشف نقاط ضعفه وحقيقته. لذلك، هو يفسر كل اهتمام على أنه شفقة، والإعجاب على أنه فراغ عند الطرف الثاني. وقد يتعد وينسحب من العلاقة، لأنه لا يصدق أنه محبوب، أو قد يخلق العديد من المشاكل والحواجز التي تنغص صفو العلاقة مع محبوبه.

## كيف تتصدى للاحتيالية؟

يتطلب علاج متلازمة المحتال الاستعانة بمجموعة من الاستراتيجيات العملية والسلوكية:

- الاعتراف والمشاركة بالحديث مع مختص نفسي أو صديق صدوق مقرب، لتستمد منه وجهة نظر سليمة وصحيحة عن ذاتك واستحقاقك وإنجازاتك.
- قم بتدوين إنجازاتك. اكتب قائمة بما حققته من نجاحات وثناء وتشجيع، وربما تكريمات وجوائز، نلتها عن ذلك.
- ركز على إيجابياتك، بدل سلبياتك. حارب الأفكار السلبية الناقدة لذاتك، وتوقف عن جلدتها وتقريعها.
- الفشل أول خطوات النجاح، وهو جزء لا يتجزأ من منظومة التعلم. انظر إليه على أنه فرصة للانطلاق من جديد، وليس دليلا على عدم كفاءتك.
- اطلب التغذية الراجعة. ابحث عن تعليقات صريحة من المحيطين بك، تأكيدات على كفاءتك وحسن أدائك.
- ضع أهدافا واقعية، وابتعد عن المثالية. ركز على ما يمكن تحقيقه، ولا تسع للكمال. وقدر إنجازاتك ونجاحاتك البسيطة، إلى حين تحقيق الكبيرة والعظيمة منها.

الغير. رغم وجود أدلة دامغة على تفوقه وكفاءته، إضافة إلى خوفه من الفشل، إنكار القدرات والمهارات الشخصية، الشك في الذات، وتزعزع الثقة بالنفس، وتقليل قيمة الإنجازات، الشعور بالخوف والذنب حيال النجاح، السعي الحثيث والرغبة في التميز والتفوق، وأن يكون الأفضل، المثالية المفرطة والسعي للكمال، للتغطية على الأخطاء التي قد تكشف زيفه واحتياله على الغير، القلق من أن يكتشف الغير ظنه واعتقاده بأنه ليس كفؤا أو جيدا، بذل جهد مبالغ فيه وزائد للإنجاز مقارنة بالغير، والإصابة بهذه المتلازمة تكون نتيجة مزيج من العوامل المتداخلة، كالتربية السيئة والتنشئة المغلوطة والتجارب الحياتية والسمات النفسية، كالتوقعات العالية من الوالدين والنقد الدائم أو التذليل المفرط، الضغوط الاجتماعية في المجتمعات التي تمجد النجاح المادي أو الأكاديمي، الفشل والإخفاقات السابقة وغيرها..

## إحساس بعدم الاستحقاق العاطفي

المصاب بمتلازمة الدجال أو الاحتيالية قد يشعر

بمتلازمة المحتال Impostor Syndrome، وتسمى أيضا بالاحتيالية، أو متلازمة الدجال، هي نمط نفسي يشك فيه المرء في إنجازاته. فيكون لديه دائما تخوف داخلي، يجعله يظن أنه لا يستحق كل ما وصل إليه أو أنجزه، من نجاحات مهنية أو أكاديمية، وحتى عاطفية أحيانا. المصطلح، ظهر عام 1978، في مقال بعنوان: "متلازمة المحتال في النساء ذوات الإنجازات الكبيرة.. الديناميكية والتدخل العلاجي"، للدكتورتين كلانس وآيمس، اللتين عرفتا المتلازمة على أنها معاناة الفرد من التصور الذاتي للزيف الثقافي "غش"، حيث درست الدكتورتان عينة من 50 امرأة ناجحة أكاديميا ومهنية، ولكنهن كن يفتقرن إلى الاعتراف الداخلي بإنجازاتهم وكفاءتهم، إذ كن ينسبن نجاحهن إلى الحظ ومبالغة الآخرين.

## ضربة حظ

تصيب متلازمة المحتال، غالبا، الأشخاص ذوي الأداء العالي. فيظن المصاب بها، ويجزم بأن كل إنجازاته هي مجرد ضربة حظ، أو محض صدفة، مع خشيته من انكشاف أمره، وافتضاحه أمام



اكتئاب منتصف العمر

# يتحول إلى خرف وزهايمر وأورام سرطانية

يصل معظم البشر إلى أقصى مرحلة فقط، في منتصف العمر، أي في الفترة التي قدرها المختصون بين 36 و48 سنة، حين ترتفع وتيرة الضغوط المهنية والاجتماعية، وتكثر المسؤوليات الأسرية، والالتزامات تبلغ أوجها، بينما يصارع الجسد اضطرابات هرمونية، وقلقا، حيال المؤشرات الصحية، التي تنذر ببعض الأمراض والاضطرابات. كل هذا، يمكن أن يتسبب في ظهور ما بات يطلق عليه "اكتئاب منتصف العمر"، الذي تمتد تأثيراته على الصحة البدنية والداخلية، كما على الصحة النفسية.

يختلف اكتئاب منتصف العمر عن الاكتئاب في باقي المراحل العمرية، بحسب آخر الدراسات العلمية، في كونه بات مرتبطا بظهور بعض الأمراض، كالخرف، والزهايمر، والأورام السرطانية..

فوصول الفرد إلى هذه المرحلة من حياته، يجعله يراجع الماضي على جميع المستويات، ويقلق بشأن المستقبل، يشعر رغم إنجازاته بفقدان الشغف أحيانا، وأحيانا أخرى، بانعدام المعنى لما قام به أو لما يسعى إليه.

وما يزيد الوضع سوءا، هو موضع البعض الذي يمنعهم من الانسحاب أو الراحة أحيانا.

## التباطؤ قاتل صامت في هذه المرحلة

يتزامن منتصف العمر التقريبي، لدى الكثير من الأفراد، باعتلائهم مناصب ثابتة، قيادية أحيانا، ما يضعهم أمام مسؤولية مهنية كبيرة، في الحفاظ على مسيرة مشرفة، تضاف إلى المسؤولية الأسرية في تربية وتوجيه الأبناء، وضمن حاضرمستقبل مريح لهم.. الأمر، عادة، يكون مرهقا نفسيا وجسديا، بحيث يحدث خللا في تنظيم طاقة الدماغ والوظائف التابعة له. وهو ما يفسر إصابة الأفراد، في هذه المرحلة العمرية، بالتهابات كثيرة واضطرابات هرمونية، ويرتفع إفراز الكورتيزول في أجسامهم، وتتسارع شيخوخة الخلايا، أكثر من أي وقت مضى، فتزيد قابلية الدماغ للتدهور لا تتطور. خارجيا، تترجم كل هذه المعارك الداخلية، على هيئة انسحاب وتباطؤ استجابة، تثقل الفرد عن ممارسة الحياة الاجتماعية الصاخبة، وتفقدته الاندفاع والشغف، فيصبح أكثر ركودا.

بهذا الشأن، تتحدث الأخصائية النفسية، نادية جوادي: "إذا أصيب أحدهم باكتئاب منتصف العمر، الذي يستهدف النساء أكثر، فإنه يعيش حالة من الاختلال في التنسيق بين مناطق الدماغ، التي يعزى إليها التخطيط الحركي، وبين المعالجة المعرفية في شتى الجوانب، ومنه تتراجع كفاءة التواصل العصبي، نظرا إلى انخفاض سرعة نقل الإشارات بين الخلايا العصبية. ومنه، يمكن تصنيف مسار التدهور العصبي، الذي يبدأ في

هذه المرحلة، وينتهي عند الإصابة بالزهايمر، أو الخرف على المدى البعيد. كما أن عدم مقاومة الجسم، واستسلامه لنمط حياة غير صحي، كقلة النوم والراحة، مع النظام الغذائي الخاطئ، يسرع في ظهور وانتشار خلايا خبيثة".

## هكذا توقف الاكتئاب من التحول إلى الأسوأ

يتفق خبراء الصحة على أن الاكتئاب، كاضطراب نفسي، لا يخلق أمراضا عضوية، لكن تزامنه مع فترة ضغط كمرحلة منتصف العمر، يسهم في توفير بيئة خصبة لظهور الأمراض والأورام، وتفاقمها في الجسم، حين يكون ضغط الدم مرتفعا على الدوام، والسكر مضطربا، والالتهابات الصامتة تآكل الجسد، وتتفشى بسرعة، تضعف المناعة، وتستلم آليات الدفاع بتغير كيمياء الدماغ.

بلوغ هذا الحد، يستدعي قوة داخلية ومقاومة من المريض، لإنقاذ ذاته وحمايتها مما هو أسوأ، ويتطلب من محيطه المساعدة.. توضح الأخصائية النفسية نادية جوادي: "يبدأ انهيار التوازن النفسي، بانطلاق الصراع الوجودي، عندما يقرر الفرد فجأة أن يحاسب نفسه، فلا يجد لها رسالة مناسبة في الحياة، أو أنه يعجز عن بلوغها بسبب الظروف، حينها يوقعه الاكتئاب، الذي لا يشبه أي اكتئاب سريري آخر، يجب التعامل معه بحكمة أكبر، إذ يبقى الكشف الصحي وإجراء الفحوصات ضروريا جدا، خاصة بظهور أي عرض مبكر. ولا يجب أبدا التوقف عن النشاط البدني والذهني وإهمال العناية الذاتية بما في ذلك النظام الغذائي، بالرغم من تدهور المشاعر، وضعف الحالة النفسية".



## الورشات الإبداعية والفكرية مساحة عصرية للقضاء على الملل

# وقت الفراغ يتولى مهمة تطوير الذات وصقل المهارات

تطور الفرد العصري، وانفتاحه على ثقافات مختلفة، بالإضافة إلى تغير أسلوب حياته، بوتيرة جعلت الوقت والمساحة أضيق من السابق.. كلها عوامل أسهمت في تغيير نمط الترفيه، من الترويح على النفس وتعديل المزاج بالاسترخاء في المقاهي والمساحات العمومية، والتسوق، واستهلاك المحتويات الرقمية.. إلى ما هو أسمى وأنبيل، حيث يتم تغذية الروح والعقل في ورشات إبداعية، حرفية أو فكرية.

الفكرية والترفيهية، بقلب مدينة الورد، تقول: "بدأنا العمل على ورشات القراءة ومناقشة الكتب، ثم صناعة الدمى، والكروشييه.. للأطفال فقط. كنا نستمع إلى أمنيات الأولياء في مشاركة أبنائهم. وانتهى الأمر بورشات جماعية للتفريغ العاطفي من خلال تشكيل الطين، والرسم على الزجاج، والطرز..". وتؤكد الأخصائية، صاحبة 23 سنة في المجال: "عندما أدركن أن الترفيه في عصرنا لم يعد وسيلة للهروب من المشاعر المرعبة فقط، وإنما هو أسلوب لفهم الذات، والتعمق في أصل مشاعرنا، استطعنا أن نوفر - كخبراء - مساحات تليبي حاجة الأفراد، في استعادة التوازن النفسي والشعور بالفاعلية".

### استثمار وقت الاستمتاع في تطوير الذات

غياب دور السينما والمسارح والقاعات متعددة الرياضات، وتراجع دور بيوت الشباب، وتحولها إلى أوكار خاوية، وأخرى للفساد، فتح المجال واسعاً أمام الخواص من المختصين، للاستثمار في راحة الأفراد، بفتح مساحات بمواصفات حديثة، تتوافق مع متطلبات الفرد العصري، ونمط حياته ومستوى مشاعره، ما أنتج لنا نوادي ترفيهية في هيئة ورشات تبحث في النفس البشرية عن الإبداع، وتخلق الهوية، ومقاهي تثرثر فيها العقول حول الكتب والمقالات والأبحاث والروايات، بدل الخوض في الأعراض، والحياة الخاصة للأقارب والجيران. طارق، 22 سنة، طالب جامعي، كان يقضي وقته على قارعة الطريق في الحي، أو في المقاهي، يقول: "دعاني الأستاذ المشرف على مذكرة تخرجي، إلى أن ناقش بعض التفاصيل في مقهى خاص، من الوهلة الأولى، شعرت بشيء غريب، كل من في المكان يتحدثون الإنجليزية.. جو فريد، وكل جماعة تمارس نشاطاً فكرياً مختلفاً، شعرت بأني انتقلت إلى بيئة مريحة رغم صخبها، ارتفعت معنوياتي، وأدمنت المكان من حينها، حيث تعرفت على أشخاص أشاركهم الشطرنج، وألعاب العقل المختلفة". السري في هذه الأماكن العصرية، تقول الأخصائية النفسية، عائشة بن ربيع، أن الفرد يأخذ سعادته فيها من شعوره بالإنجاز، والتطور: "بعض الناس ينتابهم تأنيب الضمير بعد وقت الراحة، خاصة أولئك الذين ينفقون كثيراً من المال على أماكن الاستجمام للقضاء على الملل، فيبدو لهم وكأنهم ضيعوا وقتهم، وهنا يكمن الفرق، بالنسبة إلى الذين يستثمرون مبالغ زهيدة في أماكن الترفيه الفكري والفني، ممن يجدون في النهاية أنهم استمتعوا بوقتهم في تطوير مهارات معينة".



اكتشفتها منذ أشهر، منفذاً مثالياً للتخلص من ضغط العمل، وتجديد الطاقة: "عندما كنت أشعر بالملل في السابق، كنت أخرج مع أفراد عائلتي أو مع صديقاتي. السياقة في الازدحام تزيد توترتي، فمهمة إيجاد مكان مريح صعبة في محيطي، والتعرض للمضايقات، ولقاء فئات مختلفة من المجتمع، والضوضاء التي تسكن أماكن الترفيه، عادة، كانت تشحنني بالمزيد من السلبية، حتى دعيتني زميلة إلى ورشة رسم، في مكان خاص يدعى رواق الأمل، حيث الأشخاص الهادئون الذين يشبهونني. بدأت بعدها البحث عن مثل هذه المنتديات، تقيم ورشات للرزيين، والرسم والنحت، واكتشفت أنها كثيرة، وأصبحت ملاذّي الدائم عندما يتعكر المزاج". الأستاذة عائشة بن ربيع، أخصائية نفسية، وصاحبة منتدى بسمة للأنشطة

باكتساب الفرد العصري وعياً أكبر، يتناسب مع التغيرات الحاصلة في شتى الميادين، أصبح الترفيه بالنسبة إلى الكثيرين، تلك المساحة التي لا يمكن للفرد من خلالها فقط التخلص من المشاعر السلبية، مثل العزلة، القلق، الشعور بالضيق، وإنما تعويض هذه المشاعر بأخرى إيجابية.. ولأن مرافق الترفيه والتسلية الحديثة، على قلتها، لم تعد توفر هذه الخاصية، بسبب الاكتظاظ والفوضى، وسوء الخدمات، باتت الورشات الفنية، وتلك التي تهتم بتغذية العقل والروح، من خلال أنشطة مثل الرسم، النحت، القراءة، المحادثة... البديل المثالي.

### بيئة تستهوي المثقفين والمبدعين

تعتبر أحلام ورشات الأكرليك والرزيين التي

## 4 ألوان طلاء جدران رائجة في 2026

في كل سنة، تتغير ألوان الديكور، بحسب الموضة والأذواق، وأيضا بحسب المواسم.. عام 2026، ستعتمد الديكورات الداخلية للمنازل على ألوان دافئة وأنيقة، ومريحة للنفس. لكن، ما الألوان الرائجة هذه السنة في طلاء جدران الغرف والصالون وغرفة المعيشة والمطبخ وغيرها.. إليكم 4 ألوان أساسية للديكور، من شأنها أن تجعله مترفا وراقيا.

### بيت على خط الاستواء

إذا كنت تخاف من اللون الأخضر في غرفتك، فاعرف أن الأخضر المريمي ملائم جدا، ويطلق عليه بالفرنسية الأخضر "سوج".. هو لون هادئ وخالد، مثالي لغرفة المعيشة أو المكتب، ويتناسق مع الألوان الحيادية، يتلاءم مع الأثاث المصنوع من الخشب، وأيضا مع الديكورات النحاسية..





### هنا تقطن الجراءة

إن كنت تبحث عن لون جريء، فاعلم أن الأزرق البترولي هو ما تبحث عنه في جدرانك. فهو لون عميق وأنيق، يضيء طابعا قويا على الصالون أو غرفة النوم، ويتناغم مع اللونين الأبيض والأصفر الخردلي، ويلائم الأثاث الخشبي.

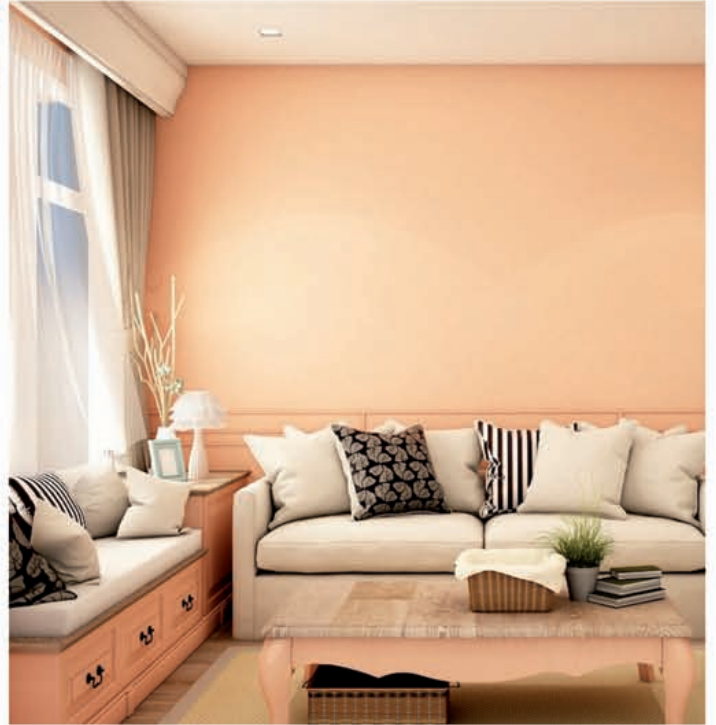


### السعادة بين جدرانك

التيراكوتا، ليست اسم تحلية لذيدة، بل لون دافئ وراق، يُستخدم بلمسات بسيطة في المطبخ أو غرفة الطعام، ويُدمج مع الأبيض، أو الأخضر، أو اللمسات الذهبية.

### البساطة لا تطرق الباب

إذا كنت تبحث عن ديكور بهيمي، فعليك اختيار لون المشمش. لماذا؟ لأنه، بكل بساطة، لون مشرق وحيوي، يضيء أي مساحة في بيتك، سواء الصالون وغرفة الأطفال أم المطبخ. يتناسق المشمشي مع البيج، أو الأخضر النعناعي، أو الأصفر الليموني.



من "مغامرات فيفي" على الإنستغرام إلى سجاجدات أكبر المهرجانات السينمائية..

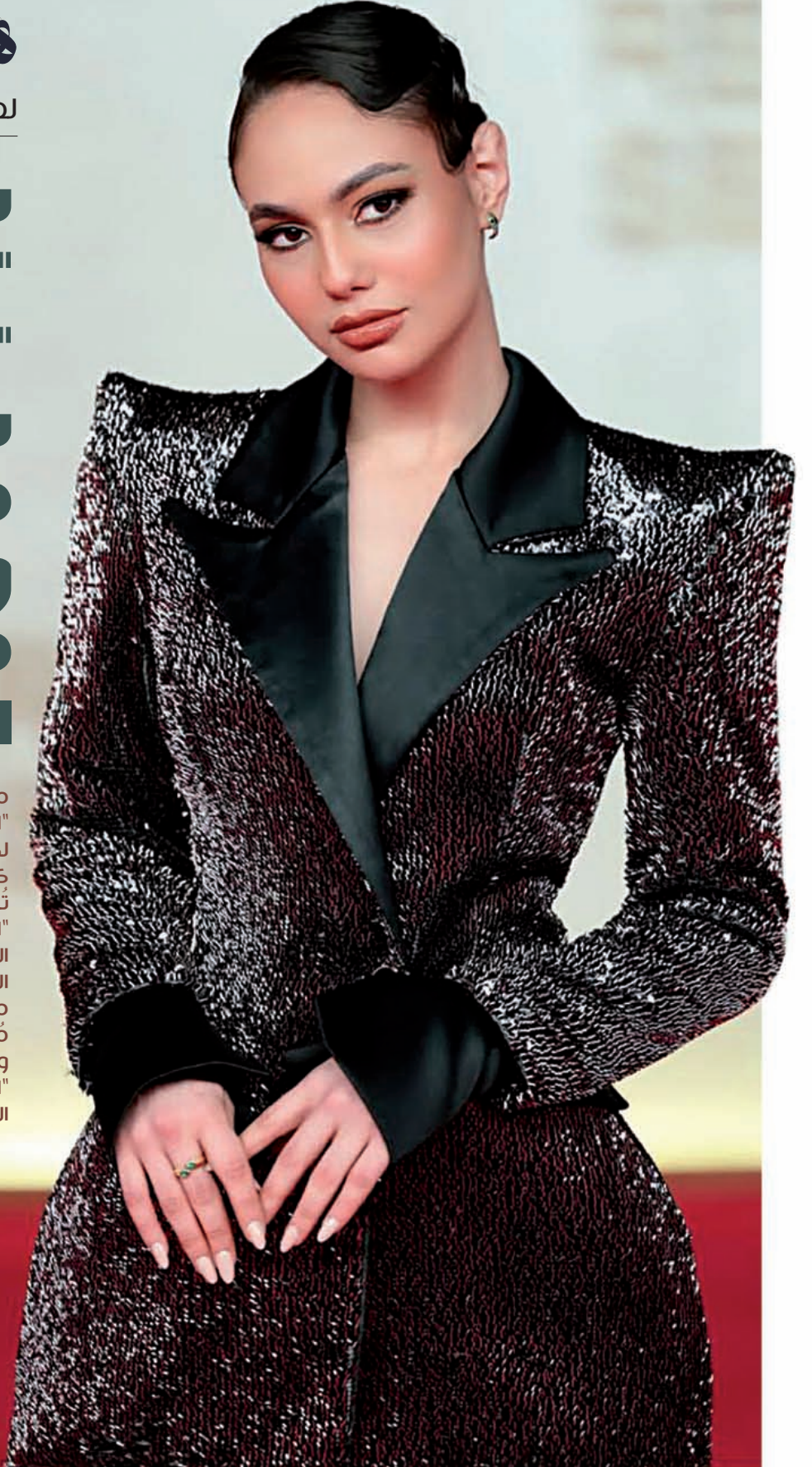
## هناء منصور

لمجلة "الشروق العربي":

# شخصية "زهرة" في "البراني 2" ستكون مُفاجأة ومحورا من محاور الأحداث !

من مُغامرات "فيفي" في "الإنستغرام" إلى السجّاد الأحمر لكبرى المهرجانات السينمائية.. كيف بدأت الرحلة ومن أين؟ ماذا تخبرنا عن رحلتها التي بدأتها من "السوشل ميديا" والفيديوهات القصيرة و عروض الأزياء، إلى التمثيل أمام قامات فنية كبيرة، مثل المرحومة بيونة، وتحت إدارة مُخرج في مصفٍ يحيى مزاحم.. والأهم، ماذا ستخبرنا عن دورها في "البراني 2"؟.. أكيد، عرفتموها: إنها المُمثلة الصاعدة هناء منصور.

• أقول لجمهور قناة "الشروق TV": تابعوا مسلسل "البراني 2"، لأنه فعلا عمل يستحق المشاهدة..



يومياتي "بين الدار والحومة"، وقد كانت من فكري وكتابتي وإخراجي، كنت سعيدة جدا بهذا المحتوى وسعيدة أكثر بتفاعل الناس معي.

### وماذا عن السينما؟

• تشرد قليلا، قبل أن ترد: السينما، كما أذكر جيدا، بدأتها في فيلم "بين وبين" عام 2022، بعدها بسنة واحدة، أمضيت مع وكالة "وجوه" الفنية، التي أمّنت لي العديد من الأدوار، وكنت محظوظة أنني اشتغلت مع كبار المخرجين والممثلين، على غرار مرزاق علواش، في فيلم "الصف الأول"، وفيلم "رُقية"، الذي نافس في العديد من المهرجانات المحلية والدولية..

### وقبل أن أسألهما مُجددا، واصلت حديثها وكأنها استدركت شيئا..

• أيضا، وقبل أن أنسى، لديّ فيلم آخر، لم ير النور بعد، هو "بوبية"، مع المخرج ياسين بوعزيز، أعتقد أنني قدمت فيه دورا جديدا ومميزا.

### شخصية "زكية" لم تكن سهلة للتقمص..

#### التمثيل أمام نجوم كبار وتحت إدارة مخرجين مهمين، كيف وجدته؟

• اعتبره حظا، أولا، وفرصة مهمة لأتعلم مهنة من أصحابها الأصليين، أما أن تفرض اسمك مع الكبار، فصدقني هذا ليس بالشيء الهين.

### بداياتك في الدراما كانت مع المرحومة بيونة.. ماذا تذكركين عن أول مشهد صورته أمامها في مسلسل "الدامة"؟

• أصارحك القول، كنت مرعبة جدا، لأنك هنا أنت تتعامل مع ممثلة كبيرة ومخضمة، وليست أي ممثلة. لكن، ولأنها فنانة كبيرة في كل شيء، جلست معي وأزاحت عني الخوف والخجل الذي كان بداخلي، رحمها الله، كانت إنسانة جميلة ومتواضعة. كذلك، لا أنسى الفنانة القديرة بهية راشدي، التي أحسست في البلاتو وكأنها "أمي"، من كثرة رقتها وحنانها، وطريقتها الجميلة في التعامل معنا.

### أكد أن دور "زكية" كان مفصليا في مشوارك، بصراحة كنت تتوقعين له كل هذا النجاح والانتشار الواسع؟

• بصراحة شديدة لا!! لأنه كان أول عمل لي في الدراما التلفزيونية، بالتالي، كان كل اهتمامي مُنصبا على الدور وتقمصه، وأحمد الله على أن أول مسلسل شاركت فيه نجح وساهم في انتشاري وكان مفصليا.



### • موهبة التمثيل كانت موجودة بداخلي، فقط كانت تبحث عن يكتشفها ويصقلها ويقدمها على الشاشة..

الخاص، كنت معروفة باسم "Rexleur"، وهو الاسم الذي مازلت أحتفظ به حتى اليوم، عبر صفحتي الخاصة على "إنستغرام".. المهم، كان يتابعني نحو مليون ونصف مليون شخص بين "إنستغرام" و"تيك توك"، وإلى جانب كل هذا، كنت مولعة بالموضة وعروض الأزياء والسينما (أقاعطها).

### وهل صحيح كتبت "سيتكوم" ومثله؟

• ترد ضاحكة: ليس "سيتكوم" بالمفهوم المتعارف عليه، ولكنها فيديوهات قصيرة تحاكي

### محظوظة أنني اشتغلت مع كبار المخرجين والممثلين..

#### هنا منصور، ممثلة شاببة صاعدة بقوة الصاروخ: كيف تعيشين اليوم مرحلة النجاح والانتشار التي أنت عليها الآن؟

• بابتسامة خجولة ردت: الحمد لله، أعيشها بكل تفاصيلها، وكأنني في حلم جميل لا أريد أن أصحو منه.. صحيح أن الصدفة والحظ لعبا دورا كبيرا في حياتي، لكن، المؤكد أن موهبة التمثيل كانت موجودة بداخلي، فقط كانت تبحث عن يكتشفها ويصقلها ويقدمها على الشاشة.

### من "مغامرات فيفي" في الإنستغرام إلى سجاجات أكبر المهرجانات السينمائية وأدوار مهمة في الدراما.. كيف بدأت الرحلة، ومن أين؟

• في البداية، وكما تفضلت وقلت، عُرفت في مواقع التواصل الاجتماعي، من خلال فيديوهات قصيرة، كنت أصورها بهاتفني



### كوسيم، ماذا يعني لك هذا الفيلم في مسيرتك؟

• يعني لي الكثير بالتأكيد، يكفي أنه أول فيلم رُعب جزائري يُوثق لمرحلة مُهمّة من الماضي الجزائري. صحيح أنني لم أُولد في هذه الفترة ولم أعشها، لكنني سمعت عنها الكثير وقرأت عنها الكثير، وشكري الكبير للمخرج يانيس كوسيم، لأنه وثق في وفي موهبتي، وفخورة بأن بسجلي فيلما اسمه "رُقية"، دخل العديد من المهرجانات المحلية والدولية، منها أسبوع المُقاد ضمن الدورة الـ82 لمهرجان البندقية، وعُدّ من أبرز الأعمال المشاركة، ومن أفضل الأفلام العربية التي صُورت حديثاً.

### على ذكرك المخرج يانيس كوسيم، لو توجهين إليه كلمة، ماذا تقولين فيها..

• يانيس، بفيلم "رُقية"، أنت أثبت أنك مخرج تحمل وعياً فنياً وإنسانياً استثنائياً، فهذا الفيلم ليس مجرد فيلم رُعب، بل عمل يتجاوز النوع، ليكون شهادة على جراح الجزائر العميقة، واستذكارا جماعياً لمرحلة لم تندمل، ودعوة للمشاهد إلى مواجهة ماضيه، بدلا من الهروب منه. كما أحبي جميع أبطال العمل: علي ناموس، مصطفى دجاجم، أكرم جعيم، ليديا لاريني، عبد الكريم دراجي، على مجهودهم ليظهر الفيلم بهذا المستوى..

### كلمة أخيرة، نختمت بها هذا الحوار..

• أكيد، بشركم على هذا اللقاء الشيق، وأقول لجمهور قناة "الشروق TV": تابعوا مسلسل "البراني 2"، لأنه فعلا عمل يستحق المشاهدة، ويُنتظر أن يكون موسمها الثاني أقوى وأكثر تشويقاً، رمضان كريم، وكل عام وأنتم بخير.



### • كُنْتِ مرعَبَة وأنا أصوّر أول مشهد أمام بيونة في "الدامة"!



### بعد "زكية"، ماذا أضافت لك هذه الشخصية (زهرة)؟

• الأكيد، أنها أضافت لي الكثير، خاصة وأن "زهرة" في الجزء الثاني من "البراني"، سوف تعرف تحولا كبيرا في الأحداث، كما أن مشاركتي في مسلسل "البراني 2" أعتبرها تجربة مختلفة، بل وأكثر تحدياً في التعامل مع الشخصيات التي أجسدها، لأنه ومع تصاعد الأحداث، سوف تبرز أبعاد جديدة من "زهرة"، منحتها أنا كممثلة، عمقا درامياً أكبر سيكتشفه المشاهد وهو يتابع المسلسل الذي أراهن على أن أداء كل الممثلين فيه سيكون مختلفاً وقويا، ضمن موسم يعد بتكثيف الصراعات الإنسانية وتعميق مسارات الشخصيات.

### لا يُمكننا الحديث معك دون التوقف عند محطة فيلم "رُقية" للمخرج يانيس

### كيف حضرت لشخصية "زكية"؟

• شوف: شخصية "زكية" لم تكن بالشخصية السهلة للتجسيد، ورغم ذلك، الدور كان مُمتعا جدا، لأنو شخصية زكية ما تشبهليش"، وهذا ما دفعني إلى أن أجتهد أكثر وأبحث، لتقمص دور مُركب مثل "زكية"، وبذل مجهود فيه.

والنتيجة، أعتقد أنها كانت رائعة، لأن الناس تعاطفت مع الشخصية وأحببني من خلال "زكية".

وهنا، دعني أشكر المخرج يحيى مزاحم، على توجيهاته وعلى إيمانه بموهبتي.

### الحديث معك يقودنا إلى الحديث عن مسلسل "البراني" الذي شاركت في جزئه الأول، واليوم أنتم بصدد تصوير جزئه الثاني.. ماذا تخبرينا عنه؟

• ترد ضاحكة: لن أكشف أشياء كثيرة حتى لا أحرق أحداثه!! كل ما يمكنني قوله، أننا مازلنا نُصوّر مشاهدته في أنحاء متفرقة من الجزائر العاصمة، وحتى خارجها، وهذا، حضوري الأهم في رمضان 2026.

### أشكر يانيس كوسيم لأنه وثق بي وفي موهبتي! وماذا عن شخصية "زهرة" وموقعها في الأحداث؟

• شخصية "زهرة" ستعرف تطورا لافتا في "البراني 2"، يرافقه تحوّل جسدي جذري بالنسبة إلى هناء منصور الممثلة.. (تصمت قليلا، قبل أن تواصل).. المهم، هي خطوة فنية فضّلت الجهة المنتجة للمسلسل الإبقاء على تفاصيلها طي الكتمان، حفاظاً على عنصر المفاجأة لدى الجمهور. ولن أقول أكثر من ذلك (تضحك).



## أنشطة معنوية وإسهامات مادية تكسر نمطية العمل الخيرى في رمضان

يبدأ التحضير للانطلاق أهم فترات العمل الخيري في السنة، أياما قبل حلول الشهر الفضيل، حركة دؤوب تشهددها الجمعيات الناشطة في المجال، ومبادرات فردية وأخرى جماعية حرة، خرجت بالعمل الخيري من إطاره التقليدي، في توزيع الملابس والمواد الغذائية والطعام الجاهز، إلى إسهامات فاعلة، ترفع الفبن عن المحتاج والمريض، وتنتشر سنن النبي- صلى الله عليه وسلم- تعظيما لشعائر الله.

### زيارات المحسنين تطبع المناسبات الدينية وتوفر الدعم النفسي

الكثير من المحسنين، لا يملكون ظروفًا مالية تسمح لهم بالإسهام المادي في الأعمال الخيرية، التي تسبق وتوافق الشهر الفضيل. فلم يستسلموا، وراحوا يبتكرون لهم أعمالًا ثقيلة الميزان، بأضعف ما أوتوا، يزورون كبار السن في دورهم، والمرضى في المستشفيات، ويقدمون لهم رعاية خاصة، وتحضيرًا نفسيًا لاستقبال شهر الصيام، يساعدونهم على وضع برامج للعبادات، ويسهلون لهم ذلك، وبعضهم يأخذ على عاتقه جمع التبرعات، مثلما يفعل ياسر، 26 سنة، يروي تجربته: "منحة البطالة لا تسمح لي بالإنفاق على أعمال خيرية، لكنني تعودت، كل رمضان، إطلاق حملات تبرع على مواقع التواصل الاجتماعي، لجمع ما تيسر من التبرعات المختلفة، أوزعها عند زيارتي للمستشفيات ودور الأيتام والمسنين، والمتشردين، أشتري زرابي الصلاة والمصاحف، وأجلس مع كبار السن لساعات، أذكرهم بفضل رمضان وضرورة الالتزام بالعبادات والتقرب من الله، أقدم لهم دعمًا نفسيًا، يكسر عزلتهم عن

عن عشرات المنتجات، التي يجتهد المحسنون خلال السنوات الأخيرة، في إدخالها إلى المسجد لتسهيل الصلاة ومواكبة العصرنة، يسعى آخرون إلى تزيين بيوت الله، وصناعة أجواء روحية مريحة، خاصة خلال الشهر الفضيل، بتعليق الثريات والفوانيس والأضواء الوهاجة في شكل زينة رمضان، بنية تعظيم شعائر الله.

### سداد الديون، ودعم المشاريع التي يقف عليها المحتاجون

من الأعمال الخيرية المميزة، التي شهدت الاستحسان الكبير، التي تم توثيق بعضها كتجارب اجتماعية تحفيزية عبر المواقع، حملات قضاء ديون المعسر، التي انضم إليها السنة الماضية آلاف المحسنين، يجوبون محلات الأحياء الشعبية، بحثًا عن ديون الأرامل والمعوزين، لتسديدها خلال رمضان. هذا العام، انطلقت الحملة مبكرًا، قبل قدوم الشهر، ومست أيضًا سداد ديون الكراء، وفواتير الكهرباء، كخطوة لمساعدة العائلات المتضررة من الفقر، لعيش رمضان مريح. نجلاء ومحمد، أخوان من البلدية، يجمعان حصاله سنوية لرمضان الرابع على التوالي: "نقضي بمدخراتها المعتبرة ديون العائلات، التي نجدها متراكمة لدى محلات الأحياء الفقيرة، تنتقل بينها خلال شهر رمضان. ولقد لقيت مبادراتنا تشجيعًا كبيرًا، وانضم إليها عشرات المحسنين، بحيث أصبح بإمكاننا تسديد فواتير الكهرباء، وإيجار عائلتين". وفي خطوة مشابهة، شهدت مواقع التواصل حملات محلية لتمويل مشاريع صغيرة، بتوفير الطحين، الزيت والمواد الأساسية، وحتى قوارير الغاز وموقد وأوان للسيدات، اللواتي تعلن أسرهن عن بيع الخبز والديول والعجائن في رمضان.

الأقارب". مثل الكثير من الشباب، يفعل ياسر ذلك، بشكل فردي، وبرنامج يسطره لنفسه، دون الانخراط في الجمعيات. يمتد هذا النشاط إلى غاية اقتراب العيد، حين يتجه المحسنون إلى نشر بهجة العيد أيضًا. وبعيدا عن توفير كسوة جديدة للمحتاجين، يحاول البعض إدخال البسمة على الأيتام والمرضى، وحتى عائلاتهم، بما توفر لهم من إمكانيات، كتنظيم خرجات جماعية إلى أماكن التسلية والترفيه، وتوزيع الحلويات والهدايا الرمزية على المتشردين والمرضى في المستشفيات والمسنين الذين قطعهم الأرحام وتخلوا عنهم.

### ولبيوت الله النصيب الأوفر

تنطلق قبل رمضان حملات ضخمة لإعادة تهيئة وصيانة المساجد والمصليات، وإعادة تفريشها وتنظيفها، لاستقبال المصلين الذين تتضاعف أعدادهم في هذا الشهر الفضيل، فيهب للمشاركة في العملية مختلف الفئات الاجتماعية، بمن في ذلك الأطفال، يجمعهم نداء الانتماء الديني، يشارك بعضهم ماديًا، ويعمل الآخرون بجهد حتى ساعات متأخرة من اليوم.. ولأن مسابقات حفظ القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف تكثرت في رمضان، ما يجعل الجهات المؤطرة، وهي غالبًا المساجد، في حاجة إلى دعم مادي لتكريم المتفوقين بجوائز تحفيزية، فإن تمويلها بات اليوم من الأعمال المحببة للخيرين. من جانب آخر، لم يعد تزويد بيوت الله بالمصاحف فكرة يتيمة، فقد أضيف إليها اقتناء زرابي طيبة، تساعد المسنين على السجود والقيام براحة تامة، وكراسي تخصص للعاجزين، وأخرى لمنع الأطفال الصغار عن التنقل وإحداث الفوضى بين الصفوف. وبغض النظر

الجردي والزغداني ولوبري

# برانيس جزائرية منسية بتاريخ عريق



مع مرور العصور وتعاقب الحضارات، ارتبط البرنوس بالجزائر، ارتباطا وثيقا، وصار من أبرز رموز اللباس التقليدي، لقيمته الثقافية والتاريخية. البرنوس هو قطعة من هوية الرجل الجزائري، ورمز عفة المرأة الجزائرية، خاصة العروس يوم زفافها. البرنوس كما نعرفه اقتصر في مهبنا على بعض الأنواع والألوان، لكن هناك بعض البرانيس أقل شهرة، ولكنها ليست أقل عراقية وقيمة. الشروق العربي ومن مفضل التاريخ ينسج لكم برانيس نادرة.



البرنوس الجزائري ضارب في الجذور، هناك من يرى أن أصله عربي بسبب تسميته، لكن هناك من يرى أنه من أصل يوناني، لكون الفكر الإغريقي كان رائجا في حوض البحر الأبيض المتوسط،

بينما يرى رأي ثالث أن تفاصيل حياكة البرنوس الجزائري تشبه العباءة الرومانية القديمة.

العديد من الباحثين الجزائريين يؤكدون أن البرنوس كان رائجا عند الحماديين والزيانيين. وقد لبس التلمسانيون البرنوس قديما، وحقق شهرة فائقة في العصر الزياني.. فملك الزيانيين، حمو موسى، كان يهديه للسفراء، وقد لبس العثمانيون البرنوس أيضا.



## البرنوس الجريدي

من أنواع البرنوس الجزائري غير المعروفة، نوع ينسج من صوف وحرير مخطط، يلبس عادة في المناسبات التقليدية وعروض الفانتازيا. يعتمد هذا البرنوس، المعروف باسم الجريدي، على مهارة عالية في نسجه، كما يتطلب صوفا من النوعية الممتازة، من الإبل أو الماعز. يغزل الصوف يدويا باستخدام أدوات تقليدية، لصنع خيوط رفيعة مثل المنشار أو الزيقراف. يأتي برنوس الجريدي بألوان عدة، تمنح كل برنوس منسوج هوية خاصة.

## البرنوس الأحمر برنوس مثير للجدل

البرنوس الأحمر، أثار جدلا واسعا، ولكنه في الواقع برنوس لم تخلقه فرنسا، بل وجدته لباسا مستعملا عند النبلاء والمشايخ والأعيان وكبار الأغنياء. وقد انتشر هذا اللون بشدة منذ قدوم الأندلسيين إلى الجزائر. اللون الأحمر، استعمل من طرف هذه الفئة لثمنه الغالي. سعره مرتفع، لأن اللون كان مستخرجا من مادة القرمز النادرة جدا.

## برنوس الخيدوس

كانت مدينة معسكر مشهورة بصناعة البرنوس الأسود، المسمى "زغداني"، المصنوع من صوف الأغنام السوداء، المعروفة باسم "خيدوس". ويطلق عليه اسم الزغداني لشدة

سواده. يتميز هذا البرنوس بخفته وقوته، ولا يزال يُنتج في غرب الجزائر. خلال العهد العثماني، اعتمد هذا النوع من قبل الأتراك، وصُدّر إلى مختلف مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط، من تركيا حتى مصر.

## لغة البرنوس

يتميز البرنوس القبائلي بكونه أبيض ناصعا، وكان لقلنسوته رمزية لا يضطلع بها سوى أهالي المنطقة. فكل رجل كان يريد التدخل خلال اجتماعات "تاجماعت"، وهي لجنة حكماء القرية، كان عليه تغطية رأسه بقلنسوة برنوسه، وبمجرد سقوطها، يتوقف عن الكلام، لأن سقوط القلنسوة معناه أن الغضب قد سيطر عليه.

## البرنوس يلهم الفن

يصور أحد أشهر أعمال النحات الفرنسي، شارل كوردييه، رجلا عربيا جزائريا يرتدي البرنوس. وقد نُحت هذا التمثال عام 1856، وهو معروض في متحف أورسييه، وعنوانه "عربي من الأغواط يرتدي البرنوس". البرنوس الجزائري ألهم العديد من الرسامين المستشرقين، بتفاصيله وأناقته، فوق أكتاف الرجال، مثل أوجين جيراردي، واندريس زورن، وأنتونيون زينو شندلر وغيرهم.



## السوجوك

# طب تكميلي يدعم توازن الجسم أثناء الصيام

لاشك في أنكم شاهدتم في برامج أو أفلام كورية أو صينية، لقطات يتم فيها الضغط على رجل أو يد أحدهم، لتسكين الام أو علاج أمراض يشكو منها. هذه التقنية، تدعى السوجوك SUJOK. وهي كلمة كورية الأصل، تتكون من قسمين: سو، وتعني اليد، وجوك، وتعني الرجل. وهو علم مستمد من الطب البديل، اكتشفه البروفيسور الكوري بارك جي. ويقال إنه العلاج الأسرع والأسهل لتسكين كل أنواع الألم، وبطريقة يمكن أن تكون ذاتية. والجميل في الموضوع، أن هذا العلم أخذ بالانتشار في الجزائر. وصار يعرف إقبالا من طرف طالبي العلاج والراغبين في تعلم هذه التقنية العلاجية.

ينشأ نفسيا في البداية ثم يصل إلى العضو. وعندما ننظف الشعور ونحفز العضو المماثل، يختفي الألم، والجميل في السوجوك، أنه فعال وبلا آثار جانبية. ولهذا، بات الإقبال عليه يتزايد بمجتمعنا من طرف المرضى الذين يبحثون عن طريقة سهلة وأمنة وفعالة للعلاج ومريحة نفسيا وجسديا.

### السوجوك لدعم الجسم في أثناء الصيام

هذا، ويعتبر السوجوك أسلوبا تكميلا، يهدف إلى دعم توازن الجسم في أثناء الصيام. فهو كما يقول الخبراء، يفيد في تخفيف التعب والصداع الشائعين في الأيام الأولى من رمضان، عبر تحفيز نقاط الرأس في اليد، كما أنه يدعم الجهاز الهضمي ويخفف أعراض الانتفاخ، الحموضة، عسر الهضم بعد الإفطار، تقليل التوتر والعصبية التي يعاني منها بعض الصائمين عبر تحفيز نقاط الاسترخاء، ما يساعد على الهدوء، تحسين النوم وتقليل اضطراباته الشائعة في رمضان. وبالمختصر، السوجوك وسيلة لإفراغ الجسد من التوتر، ليصفو القلب في رمضان، ما يتيح للصائم التمتع بعبادة أصدق.

وذلك بطريقة بسيطة تعتمد على مبدأ التماثل بين الجسد وراحة اليد وباطن القدم. إذ توجد بهما نقاط هي بمثابة أزرار للتحكم بأي عضو في جسم الإنسان، وتنشيط هذه النقاط لتحقيق التوازن والشفاء.

نقوم بالضغط على أكثر النقاط ألما، حتى يتألم الألم، أي نقوم بتدليكها بحركات اهتزازية دائرية بكرة مناسبة أو حلقة خاصة، للتأثير ميكانيكيا على نقاط الامتثال، أو باستخدام العديد من الوسائل المرتجلة، مثل الأحجار الدقيقة أو الكرات المعدنية أو حبوب البنذور إلخ. ويتم لصق تلك الأشياء بالجص على نقاط الامتثال التي يقصد بها أن كل نقطة في كف اليد تمثل عضوا من الجسد.

### علاج آمن ومُسكن سريع

أما عن الأمراض التي يعالجها السوجوك، فتوضح محدثتنا: "السوجوك في البداية، هو مسكن فوري وسريع للألام والأوجاع. كما أنه يعالج الكثير من الأمراض العضوية والنفسية، مثل الخلعة ونوبات الهلع، خاصة حين مرافقته بتقنيات التحرر من المشاعر السلبية التي هي أساس الشفاء. فالمرض

### من خطأ طبي إلى توجه علاجي

رغم أن الأطباء طمأنوها بكونها بسيطة وناجحة، إلا أنه حدث لها خطأ طبي في أثناء إجرائها عملية انحراف إبهام القدم. الأمر الذي جعلها تعاني من من الأم فظيعة، لمدة عامين، متبوعة بحساسية وصداع وأمراض جلدية وقرحة معدية وإحباط نفسي. لتعيد إجراء العملية لأربع مرات، دون جدوى. وتبدأ البحث حول تقنية العلاج بالسوجوك، التي جربتها على نفسها. فوجدتها فعالة جدا في تسكين آلامها وشفاء حالتها، لتقرر الالتحاق بدورة تدريب في هذا المجال، وتحصل على شهادة طبية وتفتح مركز تدريب للعلاج بهذه التقنية. هكذا، كانت بداية احتراف السيدة يمينة محمد سعيد، من ولاية البليدة، للعلاج بالسوجوك.

### اضغط حتى يتألم الألم

السوجوك، كما توضح السيدة يمينة: "هو نوع من أنواع الطب البديل. يقوم على تحفيز النقاط النشطة في الجسم بواسطة أداة خاصة لعلاج مشكلة صحية معينة، أو تسكين آلام محددة، بل وحتى الوقاية من أمراض كثيرة.



آباء يؤخرون تقسيم الإرث:

## قرار يحدث الشقاق والفرقة بين الأبناء

وحيث القسمة يقع الخلاف في غياب الوالد الذي توفاه الموت، وترك كل شيء معلقا من بعده، فلا تستغرب حينما تسمع في محيطك، أو في المجتمع ككل، أن الوالد توفي منذ أكثر من عقد من الزمن، وفي بعض الأحيان، لحق به بعض الورثة، غير أن الإرث بقي معلقا، بسبب الخلافات بينهم.

كما يقع، في المقابل، العديد من الآباء في خطأ، يضاف إلى خطأ عدم تقسيم الإرث، وهو تفضيل أحد الأولاد على إخوته، حينما يهدي إليه أو يكتب شيئا باسمه قبل وفاته، وحينما يتوفى، يصبح ذلك العقار أو السيارة أو غيرها ملكا له، مادام مكتوبا باسمه.

من الناحية القانونية هو كذلك، لكن، من الناحية الأخلاقية، هو فعل يزيد من الهوة بين الأبناء.

الكثير من الأحيان، يتعدى الأمر إلى التشكيك في نية الأبناء، على أنهم ينتظرون موته من أجل الإرث، وقد يغضب لهذا الطلب، غير أنه ورغم هذا، فإنه عادي جدا، بل في الكثير من الأحيان، كان من الواجب على الآباء اتخاذ هذا القرار، الذي سوف يكون بمثابة البقاء على استقرار العائلة من بعده، بالنظر إلى ما وصلت إليه العلاقة بين الأبناء من أجل هذا الإرث.

### عقارات وأمالك دون استغلال

ينتج في الكثير من الأحيان، بسبب تأجيل قرار تقسيم الإرث بين الأولاد إلى ما بعد الموت، تعطيل استغلال الكثير من الأملاك والأراضي والمحلات وغيرها.

هذا حينما، تدخل العائلة كلها في دوامة المشاكل، بسبب هذه الأملاك، التي بقيت دون تقسيم،

يختار الكثير من الآباء عدم تقسيم الإرث بين أولادهم، إلى ما بعد موتهم، وهو قرار يخلق الكثير من الشقاكات والنزاعات بين الأبناء، لذا، نرى أن هذا القرار يخلق عداوة كبيرة بينهم، قد تصل في الكثير من الأحيان، إلى قطع صلة الرحم.

والغريب، أنه وبالرغم من أن العديد من الآباء وقفوا على قرار خاطئ كهذا في حياتهم وفي محيطهم، وكان سببا مباشرا في التفرقة بين الأولاد، إلا أنهم يقدمون عليه، هم كذلك، ولا يكتثرون لما يحصل بعدهم.

### "علاش تورثني وأنا حي.."

هي الكلمة التي يعرفها العام والخاص، حينما يطلب من الوالد تقسيم الإرث قبل الوفاة، وفي

ظاهرة نزع الحجاب:

## غربيات يقتنعن به ومسلمات يتخلين عنه

انتشرت، في اللونة الأخيرة، ظاهرة غريبة في مجتمعنا، وهي إقدام العديد من الفتيات على نزع الحجاب.. وهو تصرف لا تبرير له، ولا حجة، مهما كانت، خاصة ممن ارتدين هذا الحجاب لسنوات عديدة، غير أنهن لا يجدن حرجا في التخلي عنه في لحظة من اللحظات، لأسباب مختلفة، بين من تراه تصرفا عاديا، لا يرقى إلى أن يصبح حدثا عند الكثير من الناس، كما نلاحظه اليوم، حيث يلقي هذا السلوك نشرًا واسعًا على منصات التواصل الاجتماعي باختلافها.

أصبحن من المشاهير، كما يعبر عنهن، وكأن الحجاب ينقص من بعض متبعيهن، أو يكون عائقا في تقديم محتواه، ومنهن من نزعت الحجاب بالتدرج، إلى أن أصبحت من دونه. وكان أثر هذا التصرف على الكثير من الفتيات واضحا، وكأنهن وجدن من يفتح لهن الطريق لكي يتشبهن بهن في هذا التصرف.

الغريب في هذا الأمر، أن العديد من الفتيات غير المسلمات اقتنعن بهذا اللباس. وهن يتجملن به، بالرغم من أنهن لم يعيشن به أبدا، حتى في محيطهن. في المقابل، ممن تربت عليه، وربما من كان مفروضا عليهن في أسرهن، وصلن إلى قناعة، بعد هذه السنوات، أنه يمكن التخلي عنه، كأى شيء، ولا حرج في ذلك، بل بتقديم الأعذار، حتى بتفصيل بعض الآيات القرآنية على حساب تفكيرهن، ويجادلن كل من يرى أن نزع الحجاب خطيئة وتصرف لا يليق بالعقل.

هو تصرف لا يليق، مهما كانت التبريرات والحجج، كما يرى الكثير من الناس، ويبقى تصرفا شخصيا، يحترم من طرف البعض ويرفض من طرف البعض الآخر.

المعروفة عند المجتمع الجزائري، الذي يفضل أن تبقى الفتاة دون حجاب، على أن تضعه ثم تتخلى عنه أو تنزعه، لأسباب يعتبرها العديد من الناس تافهة مهما كانت.

بدأت قصة هذا السلوك، إن صح التعبير، عند العديد مما يسمين أنفسهن مؤثرات في المجتمع، حتى من دون محتوى، حيث أقدمن على التخلي عن الحجاب، من مجرد أن

الظاهرة ليست جديدة، بل كانت منذ زمن بعيد، لكنها لم تنتشر بالشكل الذي هي عليه اليوم، وكانت حجة العديد ممن أقدمن على هذا التصرف، أن الأمر متعلق بأمور طبية، أي لا يمكن لهن وضع "الخمار"، لأنه يلحق ضررا بليغا بشعرهن. والحقيقة، أنه حتى وإن كان الأمر كذلك، إلا أن التخلي عن الحجاب يعتبر فعلا غير أخلاقي، ومنافيا للعرف والتقاليد،



## الزواج الهروبي عازبة مليحة ولا زواج الفضيحة..

الاختيار عن وعي ودراية وتمحيص. على هذا الأساس، يفترض أن يختار الشخص شريك حياته. لكن، في أحيان كثيرة، ولظروف عديدة يفرضها المجتمع، قد يضطر الإنسان إلى قبول شريك، دون المقاييس المطلوبة، كنوع من الهروب من ظروف اجتماعية، أو نفسية، أو مادية قاهرة، تجعله ضحية لما يسمى بالزواج الهروبي.

الزواج الهروبي، هو زواج يعتمد فيه أحد طرفيه على قبول الارتباط بالآخر، الذي لا يناسبه في المطلق، أو على صعيد معين من أبعاد الزيجة، لكونه لا يستوفي مقاييس الاختيار التي كان يتمناها في شريك حياته، وإنما،

ارتضى الارتباط به، فقط لمجرد الفرار والخلاص من ظرف سيئ كان يعيشه، أي هروبا منه إلى تلك الزيجة التي قد تنجر عنها عواقب وخيمة. فيكون كمن استجار من الرمضاء بالنار. وفي مجتمعنا، الذي بلغت فيه نسبة العنوسة مستوى قياسيا، اختيار شريك الحياة على أساس عقلائي ليس رفاهية متاحة للجميع. فالكثير من العزباوات، مع الأسف، يجدن أنفسهن حيال أوضاع أسرية أو اجتماعية أو نفسية قاهرة، تدفعهن إلى الزواج، هروبا من تلك المعاناة، حتى

وإن استيقنت الواحدة منهن أن القرار ليس بالسليم، لكنها، قد تغامر عامدة متعمدة، في ما يشبه الارتقاء في أحضان الجحيم، مع الجزم بامتلاك القدرة على تحمل أو تغيير ما قد لا يلائمهن من ظروف في زواجهن الهروبي، مثلما اعتقدت نريمان، 25 سنة، حين ارتضت الزواج من أول شاب تقدم لطلب يدها، هروبا من سطوة وسلطة والدها وإخوتها الذكور، الذين كانوا كما تشتكيهم: "يضيقون علي الخناق، إلى درجة أنني لم أكن أطأ أرض الشارع، إلا رفقة واحد منهم.. ظروف المادية كانت صعبة كذلك، إذ لأحد كان يهتم لتلبية أدنى احتياجاتي. فعقدت العزم على قبول الارتباط بأول عريس يتقدم لخطبتي. ومع الأسف، لم يكن وفق المعايير المقبولة، لا دينيا ولا عرفيا، ولكني، تمسكت به. وكأنه طوق النجاة الذي سيحملني بعيدا عن جحيم بيت أهلي. لكن ما حدث هو العكس. إذ كان بطالا، ومدمن مخدرات، ولا يتوانى عن المتاجرة بها في الحي الذي يقطنه. كنت على علم بكل ذلك، ولكن غبائي أوحى إلي بأنه يمكنني تغييره، خاصة بمجيء الأطفال. لكن الأمور ازدادت سوءا، وهويت إلى الحضيض.. مشاكل، ضرب، إهانات لي ولأهلي، شكاوى لدى الشرطة.. وفي النهاية، طلقني، فعدت إلى بيت أهلي، برفقة طفلين، يرفض تماما الإنفاق عليها، لأبدأ صفحة جديدة من القهر الأسري والاجتماعي والمعاناة."

### قرار انفعالي غير عقلائي

من الناحية النفسية، أفاد المستشار الأسري، حسام دحماني، بأن الزواج الهروبي هو قرار انفعالي عاطفي، غير عقلائي ولا مدروس. هو عبارة عن رد فعل، وليس فعلا. فصاحبه يهرب من وضعية أو واقع مر يعيشه رفقه أهله أو في محيطه، ظنا منه أن ذلك هو السبيل السليم للتخلص من معاناته. ولكن الحقيقة أن معاناته الحقيقية قد تبدأ بزواجه من الشخص الخطأ. وأضاف المتحدث، أن الزواج الناضج الواعي يبني على هدف سليم واضح، عكس الزواج الهروبي، الذي يكون نتاج دوافع قهرية، كالخوف، القلق، الحاجة، العنوسة، ضغط الأهل والمحيط، الصدمات العاطفية والجراح النفسية، الوحدة والفراغ، المشاكل المادية، التوقعات غير الواقعية للزواج.

أما عواقبه، فقد تكون وخيمة، كالصدام المبكر مع الشريك الزوجي، خيبة الأمل والشعور بالندم، التوتر الدائم، الطلاق الفعلي أو العاطفي، الهروب المضاد من تلك الزيجة الفاشلة. وأحيانا، قد ينتهي بجرائم اعتداء جسدي ضد الضحية أو قتلها.

وبناء على ذلك، ينصح المستشار الأسري، حسام دحماني، كل من يفكر في الهروب من وضع سيئ يعيشه بالزواج، بالتريث. فالزواج ليس ملاذا للهروب، وإنما علينا مواجهة ومعالجة دوافع هروبنا أولا، وإن لم نفع، فإن تداعياتها

ستتجلى في أبشع صورة على مدار مسار زيجتنا. ويختتم المستشار الأسري ناصحا: "عدم الزواج أحيانا، قديكون أفضل ألف مرة للمرأة أو الرجل، من زواج سيئ. فلا داعي للهروب من ضغوط وتعليقات المجتمع إلى زيجات فاشلة."



# 5 إطلالات تراندي بالتنورة في شهر فيفري

الموضة لا تخرج  
فقط من خيال  
المصممين، بل أحيانا،  
تجدها في الشارع،  
في مزيج جريء، لا  
يخضع للمعايير.. في  
شهر فيفري، الشارع  
قال كلمته الأخيرة..  
الموضة محترمة،  
وبشياكة إيطالية،  
يقودها اللون الأسود،  
والتنورة والجاكيت  
المنتفخ، وأيضا،  
النظارات الكبيرة،  
والبوتس الضيق..  
إليكن 7 إطلالات،  
تختصر موضة شهر  
فيفري.

## إطلالة لا تخطئ

الأسود سيد  
الترانديات. فما  
بالك لو نسق  
مع لون أخضر  
جميل.. وكل  
هذه التوليفة  
موجودة في  
هذه الإطلالة،  
المكونة من  
فستان أسود  
طويل، وجاكيت  
جلدي أخضر،  
منسق بحقيبة  
من نفس اللون،  
والإيشارب لمسة  
عفوية.

## لقاء الأصبه

البرتقالي  
والبيج ديو ناجح  
في الموضة.  
هذا التناغم،  
تختصره هذه  
الإطلالة الشتوية  
التراندي: التنورة  
مستقيمة  
وطويلة،  
والبوتس  
بكمب عال.  
أما الجاكيت  
البرتقالي،  
فيصنع الفرق.

## الأسود لا يحتاج شهرة

قطعة الانطلاق،  
في هذه  
الإطلالة، هي  
الفستان الأسود  
الصوفي الجميل،  
بياقة عالية،  
الإكسسوارات  
تكمل الطلة،  
خاصة القلادة  
الجميلة،  
وأيضاً حقيبة اليد  
الأوريجينال.



**الأبيض ضيف الشتاء**  
الأبيض ليس محظورا في الشتاء.  
والدليل هذه التنورة البيضاء  
المكسي، المنسقة مع جاكيت  
أسود، وحذاء رانجرز أسود أيضا.  
لمزيد من التشويق، ما رأيكن في  
حلقين من اللؤلؤ وحقيبة يد صغيرة  
جدا.

**الأناقة متكئة على جدار**  
إطلالة فخمة لليوم. مكونة من توب أسود أنيق، وتنورة  
ميدي رمادية، بالمربعات، وبطية مبتكرة على الجانب.  
البوتس البني، يكسر اللونين الأسود والرمادي. أما الحقيبة،  
فمن وحي خزانتك.



## بريك التفاح و الجبن

### المقادير:

- ورق الديول
- 200غ جبن من نوع الكمبيري
- 02 حبات تفاح كبار
- 50غ زبيب
- ملعقة زبدة
- 02 حبات بيض
- 200غ خبز محمص
- مرحي
- قرفة
- زيت للقلي

### طريقة التحضير:

في مقلاة نقلي التفاح المقطع إلى مكعبات في ملعقة زبدة، نظيف الزبيب والقرفة، نترك من حين إلى آخر حتى يصبح التفاح طري. نأخذ ورق الديول، نضع في وسط الورقة شرائح جبن الكمبيري ونضع فوقها كمية من التفاح والزبيب ثم نغلق الورقة حتى نتصل على شكل مربع، نفمسها في البيض المخفوق ثم الخبز المرحي، نسخن الزيت في مقلاة ونقوم بقليها.

# مصالح كرم

## محنشة بالدجاج

### المقادير:

- أوراق الديول
- 300غ دجاج
- حبة بصل
- 50غ زبدة ذائبة
- ملعقة كبيرة زيت
- ملعقة كبيرة دبس الرومان
- ملعقة كبيرة جلجلان
- ملعقة صغيرة سكنجبير
- ملح ، فلفل أسود
- حبة بيض
- ملعقة من المريمية مقطعة
- 50غ جبن مبشور

### طريقة التحضير:

في مقلاة نقلي البصل والدجاج في ملعقة زيت، نضيف التوابل والمريمية، نترك كل المقادير تتقلي جيدا، في الأخير نضيف ملعقة دبس الرومان، الجلجلان والجبن المبشور. نأخذ ورق الديول ندهنه بالزبدة أو الزيت، نضع كمية من الدجاج ونلف حتى نتصل على شكل حلزوني أي محنشة، ندهنها بالبيض ونزين بالجلجلان ثم ندخلها الفرن.

### للتزيين:

- جلجلان

# مصالح كريمة

# كيك مملح بطماطم كرزية

## المقادير:

- 100غ فرينة
- ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
- 80 مل حليب
- حبة بيض
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 80غ جبن مبشور
- 8 حبات طماطم كرزية
- زبدة لدهن القوالب
- ملح

## طريقة التحضير:

بواسطة خلاط نخفق البيض،  
نضيف الزيت والفرينة  
والخميرة الكيميائية والجبن  
المبشور والملح والحليب  
ونواصل الخفق حتى نتحصل  
على خليط نوعا ما متماسك.  
نقوم بدهن قوالب الطهي  
بالزبدة ونرشها بالفرينة ثم  
نفرغ الخليط في القوالب  
بكمية قليلة لا تفوق حبة  
الطماطم الكرزية التي  
نضعها في الوسط، ندخلها  
الفرن على درجة حرارة  
180 لتطهى حتى تنضج  
ونقدمها.

مصالح كرم

## العجل بالزيتون

### المقادير:

- 500 غ لحم العجل من الفخذ
- 200 غ زيتون أخضر من الحجم الكبير
- فلفل عكري، ملح، فلفل أسود ورشة صغيرة سكر
- حبة جزر مقطعة إلى مكعبات
- حبة بصل
- 6 فصوص من الثوم
- كمية قليلة من السمن وزيت
- 2 حبات من الطماطم الطازجة
- ملعقة صغيرة من معجون الطماطم
- ملعقة صغيرة من الخل وملعقة صغيرة من الفرينة.

### التحضير:

قلي البصل في الزيت والسمن حتى يذبل وأضيفي عليه اللحم واتركيه يطهو مع معجون الطماطم والطماطم الطازجة والتوابل المذكورة في المقادير. أضيفي كذلك ملعقة الخل ورشة صغيرة سكر لامتصاص حموضة الطماطم. من جهة أخرى قومي بغلي الزيتون لتخليصه من الملح وأضيفيه في الأخير ثم قومي بتخثير الطبق بالماء وملعقة صغيرة من الفرينة.

# وصفات

## التغميس

### المقادير:

- 300غ من لحم العجل
- 500غ طماطم أو 3 حبات
- من الحجم الكبير
- 500غ بصل
- ملح، فلفل أسود، فلفل
- عكري، رشة صغيرة من
- السكر (بين أطراف الأصابع)
- ملعقة كبيرة سمن
- وملعقة صغيرة زيت
- ملعقة طماطم مصبرة

### التحضير:

قلي قطع اللحم والطماطم المصبرة بعد تسخين الزيت والسمن، حينما يبدأ اللحم يتحمر أضيفي عليه التوابل والبصل واتركيه قليلا ثم أضيفي الطماطم الطازجة واتركيه يكمل نضجه.

# وصفات الحريم

# دولمة متوسطية

## المقادير:

- فلفل أحمر
- فلفل أصفر
- كوسة "قرعة" من الحجم الكبير
- بصل و2 فصوص ثوم
- 2 حبات طماطم طازجة
- ملعقة كبيرة طماطم مصبرة
- رشة صغيرة سكر (مابين أطراف الأصابع)
- ملح، فلفل أسود، فلفل عكري، زعفران
- ملعقة صغيرة سمن وملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقة صغيرة فريئة

## التحضير:

قلي البصل والثوم في السمن والزيت، أضيفي مركز الطماطم والطماطم الطازجة، التوابل والسكر وكوبين من الماء واتركيه يستوي. في صحن عميق امزجي اللحم المفروم، الأرز، البقدونس، السمن والملح، الفلفل الأسود، القرعة وقليلًا من الفلفل العكري. من جهة أخرى قومي بنزع قيعات الفلفل وافرغي قلب الكوسة بلطف حتى تكون جاهزة للحشو. املئي الفلفل والكوسة بحشو اللحم والأرز وأضيفيهم للمرق بعد إضافة كوبين آخرين من الماء واتركيهم ينضجوا، بعدها حللي ملعقة صغيرة من الفريئة في القليل من الماء لتخثير مرق الطبق.

## للحشو:

لحم مفروم  
30 غ أرز  
ملعقة صغيرة من البقدونس  
مقدار نواة صغيرة من السمن وتوابل

# وصفات

## طاجين كتف الخروف بالعينة

### المقادير:

- 500غ لحم خروف
- طري من الكتف
- ملح، فلفل أسود، وربع
- ليمونة مسكرة citron
- confit
- ملعقة صغيرة زنجبيل
- طازج
- 2 حبات بصل
- و 2 فصوص ثوم
- سمن وزيت
- برقوق "العينة"
- حبات السمسم
- "جلجلان"
- 20غ نشاء الذرى
- "مايزينة"

### التحضير:

قلي اللحم في الزيت والسمن، ثم أضيفي عليه البصل والثوم، الزنجبيل وكل التوابل المذكورة في المقادير ولا تنسي إضافة ربع الليمونة المسكرة بعد إزالة الطبقة المفرومة من الجلد لتفادي المرارة المتصلة بها، أضيفي النشاء "المايزينة" المحللة في القليل من الماء.  
في الأخير أضيفي حبات البرقوق "العينة" بعد طهيها في البخار.

# مصالح كرم

## الهريسة

### المقادير:

- 04 أكواب سميد خشن
- 02 أكواب سكر
- 02 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- 02 أكواب قشدة متماسكة (لبن مروب)
- 02 ملاعق كبيرة سمن ذائب
- 01 ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
- 01 ملعقة صغيرة كربونات
- 01 ملعقة كبيرة سمن
- لوز للتزيين

### الشربات:

- 06 أكواب ماء
- 03 أكواب سكر
- شرائح ليمون



### طريقة التحضير:

في وعاء نضع السميد ثم نضيف له السمن ونخلط جيدا، ثم نضيف السكر ونخلط جيدا أيضا، نضيف الكربونات والخميرة ونخلط تدريجيا القشدة ونخلط حتى نتحصل ما لزج، ثم نتركها ترتاح لمدة من 5 و تتماسك، ثم نخلطها مرة أخرى ونبسطها في الصينية وندهنها بملعقة سمن ونزينها باللوز، ثم ندخلها الفرن على درجة 180 ° لكي تنضج من الجهة السفلى، عندما نرى الحواف نضجت نخرجها ونقوم بتقطيعها ثم نعيدها للفرن كي تنضج من الجهة العلوية، عندما تنضج نخرجها و نشربها بالشربات (ماء وسكر مفلى و شرائح الليمون).

ثم

ثم نضيف

على خليط نوعا

إلى 6 ساعات حتى تتخمر

ونأخذ صينية فرن مدهونة بالسمن

و ندخلها الفرن على

درجة 180 ° لكي تنضج من الجهة السفلى، عندما نرى الحواف نضجت نخرجها ونقوم

بتقطيعها ثم نعيدها للفرن كي تنضج من الجهة العلوية، عندما تنضج نخرجها و

# رمضان كريم

## حلاوة الجبن

### طريقة التحضير:

في قدر نضع الماء والسكر على النار حتى يذوب السكر، ثم نضيف السميد ونحرك جيدا، ثم ماء الزهر و نواصل التحريك حتى لا يلتصق السميد ونحرك جيدا حتى ينضج السميد، ثم نضيف جينة المتزريلا المبشورة و نواصل التحريك من الأعلى إلى الأسفل حتى تمتزج جيدا المقادير وتتصل على عجينة متعلكة ، مباشرة نسطها فوق الورق الشفاف المبسوط من قبل والمدهون بقليل من الشربات، ثم نغطيها بالورق الشفاف وبواسطة الطال نسطها حتى تصبح رقيقة، ثم ننزع الورق الشفاف من فوق ونضع القشطة ونلف مرتين حتى نتصل على حربوش، ثم نقطعها ونواصل العملية حتى نكمل العجينة لتتصل على حرايش نضعها في الشلاجة مدة ½ ساعة، ثم نخرجها ونقطعها وندهنها بالشربات و نزينها بالفستق (أنظري الصورة).

### المقادير:

- ¼ كوب سميد
- ناعم
- ½ كوب ماء
- 03 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- ½ كوب سكر
- 500 غ جبن متزريلا
- 200 غ علبة قشطة
- فستق للتزيين
- ورق شفاف

### شربات:

- 02 كوب ماء
- كوب سكر

# مصالح كحيم

## دزيريات بأوراق الديول

### المقادير:

- 50غ زبدة ذائبة
- أوراق ديول
- 50غ سكر ناعم
- 100غ حبيبات الشكولاتة
- 100غ مكسرات (لوز ، بندق)
- 3 ملاعق كبيرة جولي أو عسل

### طريقة التحضير:

تقوم بتقطيع أوراق الديول على شكل مربعات، تضع أربع قطع في قوالب الدزيريات و تدهنها بالزبدة الذائبة ثم ترشها بالسكر الناعم، تدخلها للفرن مدة 5 إلى 7 دقائق أي حتى تتصمر. في وعاء تخلط المكسرات المدششة و حبيبات الشكولاتة و جولي أو العسل و تضعها في قوالب الديول بعد إخراجها من الفرن ثم تقدمها .

# مصالح كحيم



حز الحلويات التقليدية للمناسبات

## بين ضياع العادات العائلية ودعم المشاريع النسوية

انتشار الأشكال الفاخرة، والتنوع في الحلويات التقليدية والمصرية الذي تروج له مواقع التواصل الاجتماعي، بحلول المناسبات خاصة الأعياد، رفع سقف التوقعات مما تقدمه ربات البيوت على موائدهن، فأصابهن بالاحترق النفسي وسط تزامم الأدوار والمسؤوليات، وتزامن العيد مع مرحلة دراسية حساسة وضغط مهني لعاملات، ما دفع بالعديد من السيدات إلى حجز طلبيات مسبقة، لتزيين موائدهن، بدل خوض تجربة مرهقة أو محبطة، مهما كلفهن ماديا. ظاهرة أنعشت جانبا من القطاع الحرفي، وساعدت في انتعاش مشاريع العديد من النساء الأخرى.

لإحياء العادات ودعم النساء العاملات في هذا المجال".

### تخفف عبء الأدوار المتعددة في المناسبات وتقضي على مظاهر الفرح

انتشار وصفات عصرية، والترويج للامنقطع لتنوع الأطباق على المائدة الجزائرية، ألقى على عاتق المرأة اليوم مسؤولية ثقيلة، خاصة في المناسبات، حين أصبحت ملزمة على تجاوز البساطة، ومنافسة نظيراتها لإثبات كفاءتها في الطبخ، برغم كل أدوارها الأخرى كزوجة، عليها رعاية مظهر وراحة زوجها، وأم متعددة المهام أو لنقل غير محدودة المهام، وسيدة مستقلة في عملها مكلفة بمسؤوليات مختلفة، مع كل هذا، لا يسقط عن المرأة واجب تقديم أكثر من صنفين أو ثلاثة من الحلويات على طاولة العيد، كتقليد لا غنى عنه، فلم يتبق لها سوى الاستعانة بمنتجات جاهزة تتطابق في شكلها ونكهتها مع تلك التي اعتادت نساء العائلة الاجتماع في بيت إحداهن لتحضيرها. تخلي المرأة العصرية عن واحد من مظاهر الفرح الذي ينبئ بمناسبة سعيدة قادمة، لم يكن اختيارا مريحا لها، وإنما يمكن وصفه بالمفروض بسبب الضغوط المتزايدة على عاتق الكثيرات، وتحول مستلزمات إعداد الحلويات وتقديمها إلى عبء حقيقي.

الأولويات كالقدرة على الحفاظ على العبادات في العشر الأواخر، ومساعدة الأبناء في المراجعة للامتحانات، وتنظيم البيت لاستقبال الضيوف وحت الحصول على عناية خاصة بمظهرهن قبل العيد".

### رفعت الأسعار ودعمت المشاريع

المنافسة بين محلات بيع الحلويات الجاهزة المنتشرة بشدة، و"الحلواجيات" في كل حي تقريبا، ساهم في جودة الحلويات التي تدخل بيوتنا، حيث أصبحت تبدو منزلية وإن لم يتم تحضيرها في البيت، ثم إن أسعار لوازمها التي تفوق القدرة الشرائية للكثير من العائلات في فترات الضغط الاجتماعي، جعلت النساء يتهربن منها، ويتركن المهمة للخبيرات في ذلك، لتفادي أي خسائر غير محسوبة.

تقول سمية، معلمة، أم لثلاثة أطفال، حجزت طلبية عيد الفطر من جارتها الحرفية حتى قبل حلول رمضان: "التجديد والابتكار في مستلزمات الحلويات جعل القائمة طويلة جدا ومكلفة، وفي وجود مخارج كثيرة للميزانية تزامننا مع رمضان والعيد يعتبر أي خطأ في الإعداد خسارة مكلفة، لذلك من الأفضل أن نضع الثقة في الحرفيات، لجلب حلويات جاهزة ومضمونة، حتى وإن كانت أسعارها مرتفعة جدا، نطلب "الفال"

### دليل إدارة حسنة للوقت والميزانية.. المرأة تتخلى عن بعض مهامها

لطالما خجلت المرأة الجزائرية من مسألة طلب الحلويات الجاهزة من أجل العيد، أما اليوم، فقد أصبح هذا سلوكا شائعا، تفتخر به النساء، ودليلا على الاستقلالية المالية وحسن التسيير، وحتى براعة في إدارة الوقت للمتفرغ لأسرتها، خاصة مع تزامن رمضان والعيد مع حركة اجتماعية دؤوب، امتحانات مدرسية وجامعية وموسم مهني في ذروته، حين زادت الحاجة إليها في مرافقة الأطفال دراسيا، وإلى حضورها كزوجة تشرف زوجها في العزومات، وتتولى عنه بعض المسؤوليات أيضا، كالتسوق.

ومع كل هذا تهتم بالجانب الصحي لها ولأسرتها، وتحرص على العبادات، فلم تعد المرأة المثالية هي تلك التي تعجز عن تنظيم برنامجها بين الطبخ وإعداد الحلويات والسهر على تدريس الأطفال وشراء ملابس العيد، وغيرها من المهام.

تقول سعيدة، ربة بيت وأم لخمسة أطفال جميعهم متمرسون: "أطلب الحلويات الجاهزة منذ سنوات، ولم أكن أملك الجرأة للاعتراف بذلك للعائلة، لكنني لاحظت أن النساء الناجحات لا يتحرجن من ذلك على العكس، يظهرن في التجمعات وعبر المواقع فخرهن بإنجاح



يقضي ملايين الأشخاص وقتهم يستمعون إلى محتويات مختلفة، عبر المواقع، بينما يتنقلون، يعملون، يمارسون الرياضة، ويقومون بأعمال البيت.. من بينها القصص الاجتماعية، التي استطاعت في وقت قصير أن تهدد حتى هيمنة البودكاست، فقد ظهرت عدة حسابات واكتسبت شهرة خيالية وانتشارا واسعا بين أطياف المجتمع من خلال جراءة أصحابها في سرد الطابوهات، وبراعة نقل مشاهد العنف والاعتصاب.. بأسلوب لم يعهده المتلقي من قبل، ما خلق لديه نهما وفضولا لا يشفى إلا بالمزيد.

حسابات مليونية لسرد القصص الاجتماعية

## ترند يطبع العنف والاعتصاب ويقضي تدريجيا على القيم

فيجعله شخصية مثيرة للاهتمام، فقط لجلب التفاعل، بينما يتم تهيش الضحية، وينتهي الأمر بهذه التفاصيل إلى طمس القيم الإنسانية والدينية، بقصد أو بغيره. المهم، بلوغ الهدف، وهو جلب اهتمام ومتابعة جمهور أوسع، والتلاعب بمشاعره لكسب الولاء.

### الخوارزميات الرقمية تتطلب إنتاج العنف

يتفق خبراء على أن العنف بتعدد وجوهه، من عنف أسري وجنسي خاصة، لم يعد يقدم كجريمة أو مأساة إنسانية على السياق الرقمي العالمي، وإنما بات مادة سهلة يتم التلاعب بها، لصناعة وجبة سهلة الاستهلاك، وتثير التعلق والفضول المرضي لدى المتابعين، من مختلف الفئات، ما يوضح أن الخوارزميات لا تهتم بالأخلاق ولا بالقيم، والدليل أن هذا النوع من المحتوى الرقمي واسع الانتشار اليوم، يعتمد الخلط بين التوثيق والتوعية والجذب، بينما هدفه فقط، استغلال أوجاع الناس، ومآسي المجتمع وطابوياته، لنشر طابع جديد ومثير من الفيديوهات، يتميز بالعنوانين الصادمة والتفاصيل الحساسة، بحيث يتحكم القاص صاحب الحساب في شخصيات القصة وأحداثها، مستخدما قدرته على تغيير الأدوار والأحداث، في غياب صوت، وأحيانا كثيرة هوية الضحايا الحقيقيين.

هو السلعة التي تجلب المتابعين، وتزيد تدفقهم إلى الحساب، وتكون الضحية التي لا تجني سوى التشهير، وسيلة جذب للإشهار والمعلنين والتعاون الرقمي، دون أدنى اهتمام بالأثار العميقة والمرعبة، لما يتم نشره. تقول الأستاذة مريم بركان: "لا يتوقف خطر المحتوى المطبع للعنف دون رقابة إلكترونية، عند تبسيط أفعال كالقتل، الحبس، الاعتصاب، التعذيب.. وإيقاظ الرغبة لدى ضعاف الأنفس في تجريب الأمر، نظرا إلى استهانة النتائج بسبب ما يتلقونه من تسلسل أحداث. فهناك تأثير نفسي خفي يعد الأخطر والأوسع انتشارا بين الأفراد، الذين يستهلكون محتوى السرد القصصي لمختلف أشكال العنف، وهوزرع التوتر والتهديد العاطفي وتشويه صورة العلاقات الاجتماعية والإنسانية، بخلق الشك في الأنفس".

### قيمتنا الدينية والإنسانية في خطر

الكثير من الأشخاص الذين يتابعون بنهم القصص السردية لأحداث العنف المختلفة، يصبحون لاشعوريا أكثر انفتاحا للنقاش حول الضرب، والاعتصاب والاعتداءات، على أنها أفعال متداولة، وما لا نلاحظه بدقة، أن دائرة النقاش الاجتماعية تتوسع بشبات، مرسخة لدى الأفراد قيما مشوهة، بحيث قد يتحول الجاني إلى بطل، ويبرر القاص للمعتدي فعلته،

### التبلا الانفعالي من نتائج ترند القصص الاجتماعية

أدى هوس الترنند، والسعي المحموم نحو الشهرة والاكتماع عبر مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة تيك توك ويوتيوب، إلى استقلال الذاكرة الجماعية، لصناعة هالة من الإثارة بين الجمهور، من خلال الانتقال من مجرد السرد، التوثيق، وتحليل أحداث اجتماعية وحتى سياسية، إلى التهويل والتلفيق، وهو ما تبحث عنه فئة عريضة من رواد المواقع.

تشير الخيرة النفسية والاجتماعية، الأستاذة مريم بركان، إلى خطورة ترند القصص الاجتماعية، الذي تحول إلى شغف لملايين المتابعين محليا وعالميا: "هذا المحتوى خلق تدريجيا حالة من التبلا الانفعالي، بفعل تكرار أحداث العنف والاعتصاب والقتل والانحلال الخلفي.. بحيث أصبح تلقي مثل هذه الأخبار عاديا، غير مثير للصدمة، كما كان في السابق".

### تجارة الصدمة.. آثار نفسية عميقة

قد يتساءل كثيرون عن الهدف وراء نشر أحداث العنف على هيئة قصص مسموعة؟ دون أن يعلم بأن هذا النوع من المحتوى القائم أساسا على الصدمة، التي بدورها تفتح فضول وشغف المتابع لتلقي المزيد ورفع المشاهدات، ليس سوى صناعة حديثة، يكون فيها الألم

# غيرة النساء تتحول إلى سلوك رجالي

لصالحا ارتبطت الفيرة بالمرأة، فقد كانت مع مرور الأزمنة عادة نسائية ظاهريا، وفي ظل كل هذه التغيرات الاجتماعية، وما تبعها من اختلال نفسي، لم يعد من الممكن مواصلة التستر على أن الفيرة أصبحت سلوكا رجاليا بطابع نسائي.

يتملكن سيارات جيدة ويعاملن بلطف من قبل الجميع، ومع أننا نعمل في الظروف ذاتها، يتلقين راتبا أعلى أحيانا، الأمر لا يحتمل حقا، إنهن محسودات من قبل الرجال".

انهيار الاحتكار الذكوري على العديد من مناحي الحياة، جعل الوضع هكذا، فلم يعد الرجل قادرا على التحكم في مشاعر استيائه حيال التطور السريع ومنافسة المرأة له اجتماعيا واقتصاديا وماليا، فأصبح يمارس عليها الغيرة، ليس بدافع الحب، مثلما تقتضيه الفطرة، وإنما بدافع المقارنة والقلق على مكانته في البيت، وفي مكان العمل أيضا.

## أيهما أخطر، غيرة النساء أم الرجال؟

يذهب مختصون إلى أن خطورة الغيرة، كشعور أو سلوك اجتماعي، لا ترتبط بالجنس، وإنما بالدوافع والحدود. فالرجل، مثل المرأة، أصبح قادرا على كبت مشاعره ومداراتها، دون أن يكتشفها الآخرون. فقد تعلم من المرأة في هذا السياق جانبا من النفاق الاجتماعي، الذي يجعله أبا لطيفا، وجارا ودودا وصديقا أو زميلا متعاطفا، مع أنه يحترق غيرة ممن يتولى بدله منصباً كان يحلم به، أو يحصل على زوجة محبة وحياة مريحة.. تجعله متمردا على فطرته، يمارس سلوكيات عادة ما ترتبط بالمرأة، كالمراقبة والتتبع بقصد التجسس والمقارنة الشخصية، عنيقا، يفضل العزلة ويفقد ثقته بذاته وقوامته، إذا شعر بأنه عاجز عن مجاراة الآخرين.

في علم النفس، الغيرة شعور لإرادي، يمكن أن يظهر لدى الرجل أو المرأة تجاه الجنسين معا، لكن عدم التحكم فيه، يجعل منه سلوكا اجتماعيا خطيرا ومدمرا، يبدأ بالتشكيك في الكفاءة الذاتية، وينتهي بالسعي الأعمى للتشكيك في كفاءة الآخرين، والاستمتاع بفشلهم، ما يساهم في نشر العدوانية المقنعة، والمنافسة غير الشريفة في كل المجالات.

والنفوذ والحضور الاجتماعي والأناقة والتأثير والثراء.. فأصبحت المقارنة وجودية في مجتمع يربي الرجل على النرجسية، بحيث يطلب منه أن يكون الأقوى في كل مقارنة، ومن مظاهرها المنافسة الشديدة بين الرجال وحتى مع المرأة، المكائد التي أصبحت عادة رجالية بعدما كانت مهارة نسائية".

## فقدان التفوق الذكوري يدفعه إلى ممارسة الفيرة على المرأة

يعترف سمير، مخبري، بأنه اكتشف مؤخرا سلوكا سلبيا يهيمن عليه، يتشاركه حتى مع بعض زملائه، عندما لاحظ أنه بدأ يتضايق بشدة من النساء اللواتي يعملن معه، والسبب هو الغيرة بحسبه: "يتنقلن بين الأقسام بسهولة، ويتولين المسؤولية،

## دليل على هشاشة نفسية فرضتها التغيرات الاجتماعية

يبدو أن الرجل أصبح أشد مقارنة، في السنوات الأخيرة، بغيره من الرجال، حتى أكثر من المقارنات التي تقع على المرأة، التي كانت مهددة في مكانتها كزوجة، إذا ما لم تحظ بالجمال الكافي والأناقة، أو مهارات، كالطبخ والتربية والعناية بالبيت والزوج.. فالرجل اليوم أمام عشرات المقارنات الأخرى، التي تمارس عليه ضغطا لا يقوى على مجاراته، خاصة في وجود مواقع التواصل الاجتماعي التي تعرض الزوج الحنون فائق الاهتمام بشريكته، والرجل الذي له بنية جسدية قوية وجذابة، والذي يملك سيارة فخمة ومنزلا واسعا، وآخر يسافر من بلد إلى آخر.. فلم يعد بوسع الكثير من الشباب خاصة والكهول، ممن فرض عليهم واقع اقتصادي واجتماعي معين، إلا أن يمارسوا الغيرة دون القدرة على التغيير. يقول الأستاذ زهر زين الدين: "غيرة الرجل موجودة منذ القديم، لكنها لم تكن ظاهرة، بسبب عدم وجود فوارق اجتماعية كثيرة. أما اليوم، فتحوّلت إلى ما يمكن وصفه بالظاهرة، لأن

الرجل أصبح يشعر بالتهديد في مكانته، في ظل بروز نماذج يومية في النجاح



## كيف ترد على خيانة أقرب الناس إليك؟

تختلف طريقة التعامل مع الخذلان، أو الخيانة أو الطعن، من شخص إلى آخر، على حسب شخصيته، وكذا استعدادة وتقبله لهذا الأمر. فمنهم من يكون رد فعله من قبيل هذا التصرف، ومنهم من يترفع عن هذا الفعل.

حدوداً أخلاقية، بسبب هذا الرد.

### "الاكتفاء بالابتعاد.."

في المقابل، يرى البعض أن الابتعاد في مثل هذه المواقف، هو الحل الأنسب، فلا يمكن أن نسقط في ندالة بعض البشر بالرد عليهم، وحينما نرد عليهم، فهذا أمر يدل على أننا في المستوى معهم.. لذا، فالابتعاد هو الدرس الأنسب لهؤلاء الأشخاص، والابتعاد في الحقيقة، هو التجاهل. وهذا الأخير، أصعب من أي رد، ويكون أثره أعمق وأشد وأضر على الفرد، ويمكن أن تكون نتائجه عليه أكبر من الرد عليه والسقوط في فخه، فحينما تترفع عن الرد عليه يعل شأنك، وتقزمه في نفس الوقت بهذا التصرف.

هي مختلف التعاملات مع الخيانة والخذلان وغيرها، من التصرفات بين الأفراد، وعلى حسب الشخصية يكون الرد على هذه التصرفات، فتكون في الغالب جارحة لنا ولشعورنا.

الحياة. فمهما كان، فالفعل والتصرف قد سُجِّل، ولا يمكن مسحه أو تجاوزه. وهنا، ينتقل الفرد إلى مرحلة أخرى، وهي عدم النسيان، لأن الجراح مهما كانت لا تندمل من مجرد التصالح. فالتصالح من شيم الأفراد ذوي القيمة، لكن الخيانة والخذلان، فعل من شيم الجبناء.

### "السن بالسن.."

في عينات أخرى، تعتبر الخيانة والطعن في الشرف وغيرها، من الأفعال التي لا يمكن تجاوزها، ومهما كانت شخصية الفرد، فهي جارحة للكبرياء وعزة النفس. لذا، فالرد بمثلها ضروري في العديد من الأحيان. فحينما نركن إلى التصالح والتسامح مع هؤلاء الأفراد، سوف يتمادون في هذه الأفعال. وهو ما نقف عليه اليوم، في مجتمعنا. فمن تسامحت معه، فلن يعتبر من الدرس، بل يعتقد أنك ضعيف. لكن، حينما ترد عليه بالفعل نفسه، سوف يحفظ الدرس جيدا، ويرسم

وبين هذا وذاك، يبقى التعامل مع السوء درجات بين الأفراد. وهو ما يجعل الحكم على رد الفعل صعبا في هذه المواقف.

من أجل الوقوف على هذا الترجيع، إن صح التعبير، وجب علينا أخذ عينات، تكون بمثابة شهادات لهذه المواقف. وسواء اختلفت أم اتفقت، تبقى شخصية لا يمكن تعميمها على جميع الأفراد.

### "نسامح ومانساش.."

يرى البعض، أن الأمر صعب. لهذا، يعذر كل شخص يقابل السوء بالسوء، سواء كان خيانة أم طعنا في شرف أم خذلانا. لكن، من الواجب، كذلك، على الأفراد، في الكثير من المواقف، التسامح، بالرغم من أن الأمر صعب جدا، خاصة حينما يتعلق الأمر بأقرب الناس إلينا، سواء كانوا إخوة أم أصدقاء. لكن، في المقابل، يجب السير قدما والتقدم في





المستثمر في مجال الهاتف النقال ولواقه السيد

## زكرياء جوجو:

# الاستثمار في هذا المجال يتطلب رأس مال وتتبع كل تطوراته

أصبح من الواجب اليوم، ضرورة الاهتمام بالتكنولوجيا الحديثة في كل المجالات، لأنها تساعد في العديد من العمليات التي نحتاجها في حياتنا اليومية. ولعل من بين اهتمامات الشباب اليوم، في هذا الميدان، هو مجال الهاتف النقال واللواحق الخاصة به، فلم يبق مجرد هاتف للاتصال فحسب، كما كان في السابق، بل أصبح قطعة ثمينة، إن صح التعبير، تحمل العديد من الخدمات، وتسهل الكثير من العمليات.. وهذا، يتطلب العديد من التقنيات الحديثة، التي من شأنها تحقيق السرعة والانية، ما يتطلب في ذات الوقت خبرة ميدانية، وهو ما يحدثنا عنها الشاب "زكرياء جوجو" في هذا الربورتاج الإشهاري الخاص بالهاتف.

العوائق التي يمكن أن تكون سببا في التقدم البطيء بالنسبة إلى المستثمر في هذا الميدان، أي ميدان الهاتف النقال، فيقول زكرياء جوجو: "من بين العوائق الموجودة في هذا المجال، أنه يصعب توفير أغلب أجيال الهاتف النقال بكل أنواعها، ولكي تحقق هذا، يجب أن يكون لديك رأس مال كبير، لو تلاحظ مثلا كمثال بسيط، أنه يوجد هاتف نقال يصل سعره إلى أربعين مليوناً.. تصور أنك حينما تشري تشكيلة من أربعة هواتف يصل السعر إلى مائتي مليون، وهو رقم كبير. هذا، في نوع واحد من الهواتف، فتصور السعر في كل الأنواع الموجودة في سوق الهواتف النقالية". تختلف استعمالات الهاتف النقال من شخص إلى آخر، على حسب الاهتمام والميدان وغيرها من المعايير، فكل يريد الهاتف النقال على حسب احتياجاته. وهذا، يجعل من الميزات المتوفرة عند كل شخص تختلف على الموجودة عند شخص آخر، مثلا، هناك من يريد هاتفا لديه ميزة الصورة الجيدة جدا، والفيديوهات وغيرها، أي تقنية الصورة تكون متطورة جدا. في المقابل كذلك، هناك من يريد هاتفا يتوفر على تقنيات الألعاب المتوفرة، الذي يتطلب بطارية جيدة ومميزة، ومنهم من يريد هاتفا نقالا يكون مرنا عند الاستعمال - لا يتوقف، وكذا بطارية تشتغل لمدة طويلة، خاصة لمن يستعمله لصناعة المحتوى، على غرار، على حد قول المستثمر في الهاتف النقال ولواقه، السيد زكرياء جوجو. هو مجال ثمين، يتطلب الكثير من رأس المال، غير أن هذا لم يكون عائقا بالنسبة إلى الشاب زكرياء جوجو، الذي يستثمر في هذا المجال، ويقف على أهم وأخر تطوراته، ويؤسس لنفسه في عالم تكنولوجيا الهاتف النقال.



يجب التركيز عليه، فيضيف زكرياء جوجو: "أولا، يجب الاطلاع على سوق الهواتف النقالية بكل أنواعها، ويجب أن تكون دائما على علم بأخر الصيحات الجديدة لكل الهواتف، أي تتبع كل التطورات الحاصلة في هذا الميدان، الذي لا يتوقف عن التقدم. ثانيا، نفس الشيء بالنسبة إلى كل الإكسسوارات الخاصة بمختلف الهواتف والأجيال والأنواع، وتحاول دائما توفيرها للزبون. فكماتلا تلاحظ الصناعة والتكنولوجيا في هذا الميدان لا تتوقف. وعليه، يجب أن تساير هذا التطور السريع والكبير.

وهو أمر يتطلب الكثير من الجهد والحضور في مجال التكنولوجيا الخاصة بالهاتف النقال وكل لواقه". لكل ميدان عوائقه التي يمكن أن تكون عقبات في وجه من يستثمر في هذا الميدان، أما عن

عن سبب اختيار هذا الميدان، يقول زكرياء جوجو: "أنا شاب، أملك دبلوم ماستر كيمياء، ودبلوما في "الماناجمنت" والتجارة الدولية، اخترت هذا المجال لأنني أحب مجال التقنية والهواتف، وكل ما هو جديد، أي كل ما يتعلق بالتقنيات الحديثة، الخاصة بالهواتف. في الأول، كنت مترددا جدا في اختيار هذا النشاط، والسبب ربما يعود إلى ضرورة وجود رأس مال كبير، وكما تعلم من أجل الاستثمار في هذا الميدان، يجب أن يكون لديك على الأقل رأس مال يصل إلى 200 مليون، من أجل فتح محل للهاتف النقال ولواقه، والانطلاق في هذا المشروع. لكن الحقيقة، أول ما قمت به، أن صليت صلاة الاستخارة، وتوكلت على الله، لأنه، كما يقال، في الأخير، الله - عز وجل - هو الرزاق". أما عن الاستثمار في هذا الميدان، وما

غياب نزعة الانتماء لدى الجيل الأخرى

# مراهقون يفتخرون بالوشم والبرسينغ والرقص على تيك توك

لم يعد الاستفزاز الديني والثقافي للمراهقين والشباب، على المواقع وحتى في الواقع، سلوكا فرديا ينبئ عن سلوك أخلاقي شاذ، فقد تحول غياب نزعة الانتماء إلى الدين وإلى قيم المجتمع وثقافته المحافظة، إلى ظاهرة واسعة الانتشار بين أفراد الجيل الأخرى، تتجلى في افتخارهم بكل ما هو دخيل من لباس غريب وفاضح، وزرع الوجه بمسامير البرسينغ، وحفر الوشم على الجسم..

جعلت أفرادا بهذا الشكل يقاومون الرفض ويستمررون في العيش بطريقة عادية داخل مجتمع محافظ، يرتادون المدارس والأسواق ويجولون في الطرقات، وينالون الشهرة من المواقع. هكذا يتم التأثير بالقذوة دون جهد، ودون الدعوة المباشرة إلى رفض الانتماء والتمرد عليه، ولا التحريض على التحرر من القيم المفروضة والمتوارثة.

## نفي للسلطة انقلاب على الحرية

ينشر الناشطون في هذه الفئة على تيك توك أفكارا توحي بأن الحرية هي القدرة على فعل عكس ما يتمناه الأولياء، ويطلبه المجتمع دون أي اعتبار، والاستقلالية تكمن في كسر كل مقدس لدى الأجيال السابقة كتعبير على عدم الانتماء، يعكس ذلك مظهرهم وخطابهم لبني جيلهم على أنهم أقوى وأكثر شجاعة متى تمكنوا من نفي السلطة الأبوية الاجتماعية عامة، واستغلال الحرية التي منحت لهم لاختيار طريق مختلف يعتبرونه مميزا، تؤكد الأخصائية النفسية والاجتماعية، كريمة رويبي، أن المراهقين والشباب الذين لم يجدوا إجابة عن سؤال الهوية الدينية والاجتماعية من أنا؟ بسبب البعد عن مصادر التربية يختارون التمرد القيمي، في حين يكتفي الأولياء بمنحهم الحرية بلا حوار ومن دون تعليم الحدود، فيظهرون غرباء في سلوكهم، ويسعون إلى تحويل الرفض الاجتماعي إلى هوية، من خلال ترسيخ فكرة أن أسلوبهم ولبس الحرية التي يتمتعون بها، والثقة ورفضهم لأي سلطة تحكمهم.

## تحدي القيم وسيلة لإثبات الوجود على المواقع

يؤكد خبراء أن تأثير الشباب والمراهقين، الذين يعانون غياب نزعة الانتماء، لهم قدرة غريبة في التأثير على محيط واسع جدا، رغم هشاشتهم، فلهم آليات خاصة غالبا ما لا تكون واعية، وذلك من خلال تمسكهم بقناعات يجلبونها من ثقافات أخرى، ومن سلوك المشاهير المتمردون، وتدريجيا مع استمرار ظهورهم المرفوض، يفرضون أشكالهم ونمط حياتهم ويجعلونه يبدو عاديا، مستغلين في ذلك الحضور والانتشار على المنصات الرقمية التي لا تعرف رقابة على هذا النوع من الأفراد الذين يهددون قيم المجتمع بلا وعي، فقد أصبح طبع الوشم والظهور وتعليق الأقران والبرسينغ على الفم والأنف والبطن، وصبغ الشعر بالأزرق والسوردي والأخضر، واللباس الغريب المثير.. حتى استمرار الظهور المخل على المواقع دليل قوة وتحدي، يدفع بقية الشباب والمراهقين إلى التساؤل عن طرق صمود هذه الفئة، وعن مصدر القوة التي

## المرجعيات ومؤسسات التنشئة تضع الراية وتتنازل عن أدوارها

حتى وقت قريب، كان المسجد لا يزال يربي الأجيال التي تفتح قلوبها قبل أذانها على الاخلاقيات، فكان الخطاب الديني مرجعية سلوكية، عكس ما يعمل به اليوم من تدين شكلي لا ينطبق تأثيره الفعلي على السلوك. حتى المدرسة، التي لطالما كانت سلطة قيمة على الأجيال السابقة، أصبحت بلا تأثير رمزي، بسبب الضغط الممارس عليها والتضييق. أما العائلة الممتدة إلى الجيران، فغابت تربويا إلى حد كبير، وعزل الجميع نفسه في انشغالاته وهمومه اليومية، والسعي خلف متطلبات الحياة العصرية، فنشأ لنا جيل لا يعرف عن الدين ما يكفيه ليرتبط به وينهل منه، ولا يأخذ من المدرسة سوى علوم جافة بلا ضوابط أخلاقية غالبا، فانفصل عن القيم كاحتجاج لتركة مبهما ضائعا أمام محتوى إلكتروني يحمل إليه سيلا من الثقافات المخلطة التي تروج عادة للتمرد والانحلال.



محكوم عليهن اجتماعيا

# خريجات المصحات النفسية يواجهن العزلة

تستمر وصمة النقص في مرافقة المرأة التي خضعت للعلاج في مصحة نفسية. فهي بالمنظور المجتمعي تعاني خلا علقيا دائما، أو اضطرابا في الشخصية، وتعامل كتهديد لصورة وتاريخ العائلة، كعب يجب أن يدارى عن الأخرين، بسبب ماضيها العلاجي، دون أي اهتمام بحاضرها الصحي، ما يعني أن تضيق المحيط على المرأة التي سبق لها العلاج من مرض عصبي، نفسي أو عقلي، تحت مسمى الخوف أو الحرص، ليس سوى خوف من أحكام المجتمع على باقي أفراد العائلة.

بالأسئلة والاستفسارات، فتصبح أي محاولة للعودة إلى الحياة الطبيعية جهدا ضائعا.

## التأهيل الاجتماعي قد ينقذهن

في أثناء فترة العلاج، تفقد الكثير من المريضات مهاراتهن في التواصل، وقد يصل الأمر بالبعض إلى فقدان اللغة، ما يتطلب لهن تأهيلا اجتماعيا يرافق أو يلي العلاج الدوائي، من خلال التحضير للعودة إلى أسرهن، وانخراطهن في الحياة مجددا، خدمة لا تزال شبه منعدمة في مصحات الأمراض العقلية والنفسية المعدودة، بسبب الضغط وغياب بروتوكول يراعي اختلاف حالات العلاج. تقول الأخصائية النفسية عائشة بن ربيع: "نعاني نقصا في سياسات الإدماج المجتمعي، التي لو وجدت لتمكنت من إنقاذ الكثير من النساء وإعادتهن إلى الحياة الطبيعية، ففي بعض الدول المتطورة تمكنت جمعيات دعم المتعافيات، وبرامج الإدماج الاجتماعي بما فيها فرص العمل الخاصة، وحملات التوعية بخطورة الوصم، من تغيير النظرة للمرأة الخاضعة لعلاج نفسي من مجنونة ناقصة، إلى امرأة طبيعية مرت بظروف نفسية صعبة".

والنوم والصلاة، لم أؤسس أسرة ولا استطعت إقامة علاقات اجتماعية. حتى بعد مرور كل هذه السنوات، لا أزال في نظر من يعرفني مجنونة".

## غياب الدعم يمنعهن من الاندماج

تؤكد الأستاذة عائشة بن ربيع، أخصائية نفسية عملت لمدة 9 سنوات بمصلحة مكافحة الإدمان بمستشفى فرانس فانون بالبلدية: "أغلب السيدات اللواتي يغادرن المصحة يصدمن بقرار الطلاق ينتظرهن، بعضهم يرفضن من العائلة، أخريات يقلن من العمل، وهناك من يعيدهن القدر إلى المستشفى ذاته، تحت تأثير الصدمات النفسية، لأنهن لا يتقبلن العزل الاجتماعي والتهميش والإقصاء". غياب الدعم من قبل الأقارب وابتعاد المحيطين بالمرأة التي غادرت المصحة النفسية بعد رحلة علاج، يرسخ لديها تلقائيا أن ما مرت به يفسر كفشل شخصي، ما يجعلها تميل إلى العزلة وتناى بنفسها عن أي احتكاك يذكرها بوضعها، ويضغط عليها

## الزمن لا يزيل الوصم الاجتماعي

برغم كل التطورات على مستوى العلم والوعي، لا يزال دخول المصحات النفسية للعلاج، إثباتا على الإصابة بالجنون، ما يعني أن المرأة التي مرت بهذه المرحلة، تعاني مشاكل عقلية تجعلها غير مؤهلة للزواج أو ممارسة الأمومة، وخطرا على باقي العلاقات كالصداقة والجيرة. والسيء في الأمر، أن هذا الوصم ليس مؤقتا في المجتمعات التي تعاني من ضعف الوازع الإنساني وهشاشة الشبكة الاجتماعية، وإنما يلاحقهن مدى الحياة. السيدة عفيفة، 58 سنة، انشغلت سابقا كمضيفة طيران، قبل أن ترتبط برجل أعمال، أدت وفاته إلى إصابتها بصدمة نفسية عنيفة، تلتها أحداث اجتماعية قاسية، قادتها إلى انهيار عصبي حاد، أدخلها مصحة الأمراض العقلية، حيث خضعت لمتابعة إكلينيكية لسنتين، تروي معاناتها التي استمرت بعدها أزيد من ثلاثين سنة: "عندما غادرت المصحة، تم نقلي إلى منزل عائلي، كان فارغا من إخوتي الذين غادروه بعد وفاة والدي في غيابي، كان الجيران يتحاشونني، أسمع على أفواه أبنائهم وصف "مهولة"... قاطعني الأهل وهجرني الأحبة، لأنهم وجدوني مضطربة صامتة على الدوام، فقدت الرغبة والقدرة على الحديث، انتهت حياتي مبكرا جدا، وأصبحت تقتصر على الأكل

## سحر المدافن

### محاكاة لحالة الميت

في دراسة أنثروبولوجية واسعة، حول موضوع المقابر، ما بين المقدس والمدنس، كشفت الدكتورة الباحثة، منصورية ريمة، من منطقة القيقبة بدائرة راس العين، بولاية باتنة، أن "سحر المقابر، هو ممارسة طقوسية، تهدف إلى ربط عالم الأحياء بعالم الأموات. وتقوم على مبدأين: مبدأ التشابه ومبدأ الاتصال، محاكاة لحالة الإنسان الحي بحال الميت داخل قبره (النوم، عدم الإحساس، الثبات، الصمت).. وعلى اتصال روحاني بدمج المادة الفيزيولوجية للميت بمادة الحي، كحرق العظام، الكفن، إضافة ماء تغسيل الميت واستخدامه في التحضيرات الغذائية، استخدام أعضاء الميت في "قتل البربوشة"، التي يقدر ثمن حفنة صغيرة منها بثلاثة ملايين دينار جزائري، فأكثر، أو طحنها واستعمالها كمسحوق لتكحيل العين، وإضافته إلى مواد تجميلية وعطرية. ونفس الأمر، بالنسبة إلى تراب اللحد، الذي له تأثيرات روحانية سحرية خطيرة، لكونه يرمز لغطاء النهاية الأبدية، فهو يؤثر بالنهاية والنفاذ، كالفقر، المذلة، التفكك الأسري، إلخ.. يؤخذ منه القليل، وتقام عليه طقوس سحرية، من خلال التعاويذ، أو مزجه مع ماء التغليف، وصناعة صمغ لكتابة الطلاس. وكذلك، الكفن، الذي يستحب الساحر أن يمر عليه أسبوع كامل في المقبرة، وتحلل جسد الميت فيه. فهناك سحرة يقومون بفتح القبور الحديثة، لاستخراج الأكفان وأعضاء الموتى، لما تمتلكه من طاقة روحانية، تزيد من قوة الطلاس السحرية. كما يهدف دفن أشياء تعود إلى أحياء، في المقابر، خاصة المنسية منها، كالصور، الشعر، الأظافر، الملابس، إلى إلحاق الأذى النفسي والجسدي، العزلة الاجتماعية، الطلاق، الجنون، الفقر، الأمراض، الموت.."

## سلوان العشق في المقابر المنسية

لقد  
استفحلت،  
في الآونة  
الأخيرة، حملات  
تنظيف المقابر، ونشر  
صور أشخاص، عُثر  
عليها بها، وهي  
مخطوطة بمجموعة  
رموز وطلاسم، ما يوحي  
بتعرض أصحابها لسحر  
المقابر، فما السر وراء  
اختيار مدافن الموتى،  
موضعا لدس تلك  
الأسرار السوداء؟



## طلسم في كفن ميت

سحر المقابر خطير جدا، لأنه يحمل رمزية الدفن الحي. فهو يلحق أضرارا مدمرة بالضحية، قد تؤدي إلى الموت. مثلما تؤكد الدكتورة منصورية، مُستشهدة بحال شابة عشرينية، سُحرت من طرف صديقة مقربة لها، بطلسم في كفن ميت، استعمل كطعام "شخشوخة". قامت الجانية بأخذ صورها، وبعض شعرها، مستعينة بمشعوذ ذاع صيته بالمنطقة. وبعد مدة قصيرة من زواج الفتاة، انقلبت أحوالها، وأصبحت تتصرف بغرابة.. تتحدث بصوت رجل، وتقوم بتصرفات لا إنسية.. وبعد عجز كل الأطباء النفسيين الذين عرضت عليهم، عن تشخيص حالها أو علاجها، استعان أهلها بمشايخ ورقاة. ولكن القدر لم يمهلهم طويلا، إذ سرعان ما وافتها المنية، وتشاء الأقدار، أن يكتشف أحد الأشخاص في أثناء زيارته قبر والدته، تائم وطلاسم، مصحوبة بصور وملابس للضحية، دفنت في ذات القبر، بعد أن لاحظ أنه تم نبشه.

## عهد خفي مع الأرواح الشريرة

أما عن سر اختيار المقابر لدس السحر فيها، فتؤكد الأستاذة منصورية، أن ذلك "ليس اعتباطيا، بل من نتائج وتجارب الأوتائل، فالتجربة ولدت الإيمان بقواها الروحانية، فالقبرة مرتبطة بالموت والعالم الآخر، من حيث كونها فضاء يعتقد أنه يخفي قوى تساعد على الاتصال بالأرواح من جهة، ومن جهة أخرى، لكونها معزولة عن الحياة الاجتماعية، فمتيح ممارسة السحر فيها، بعيدا عن أنظار الغير. وهي ترمز إلى السرية

والنبد

الاجتماعي، زيادة على ضمان صعوبة

فك هذا السحر. فالمقابر فضاء مقدس، حرمت الشريعة الإسلامية نبشها والمساس بحرمة الميت، إلا إذا اقتضت الضرورة ذلك. ولكن بعض المشعوذين، وبلا رحمة أو شفقة، يقومون بانتهاك حرمت الموتى، ويؤدون عهدا خفيا بينهم وبين الأرواح الشريرة، خدام الجن الفاسق ومردة الشياطين، لأجل تقوية مفعول السحر وعرقلة فكه. لكن، يجب التنبيه دائما إلى أن قدرة الخالق الرحمان أقوى من الطلاسم الشيطانية."

## سلو العشق بتراب القبور

كما تختلف الممارسات السحرية في المقابر، مثلما تضيف محدثتنا: "بحسب الوظائف والدلالات الرمزية للطلاسم والتائم، منها ما يحتم على المشعوذ الاستعانة بالمقابر، مثلما هي الحال مع طلاسم سلو العشق، التي يستعان فيها بمقابر منسية وتربة القبور، للتأثير بالسلوان والنسيان. وهذا الاعتقاد متوارث من القدماء الأوتائل، العرب منهم والبربر، إذ كانوا يعتقدون أن لتراب القبر خصائص علاجية في مجال السحر، تتمثل في قدرتها على إنساء المحن والمصائب والهجوم الدنيوية ومواساة المصائب، لذلك، كانوا يلجؤون إلى المقابر المنسية، للسلوان ونسيان العشق والوله، وما يصاحبه من هم وحزن. وهو

ما

أشار إليه

أدموند دوتي، في كتابه

حول السحر والدين في شمال إفريقيا.

وذلك الذي لامسناه، خلال الكثير من الحالات الواقعية، كحالة امرأة كانت تعشق رجلا حد الجنون، ولكنه تزوج بغيرها، ما سبب لها صدمة نفسية عميقة، لم تستطع تجاوزها. فقصدت أحد باعة الأوهام من المشعوذين والسحرة، فصنع لها "حجابا"، كتب فيه اسمها واسم معشوقها وطلاسم سحرية، ووضع القليل من تربة القبر في ذلك الحرز، الذي نصحتها بأن يبقى دوما بحوزتها. فزعمت أنه لم يمض شهر واحد حتى نسيت أمر ذلك المعشوق تماما."

## مطالب بمراقبة المقابر

الحقيقة، أن ما يتم استخراجه يوميا من طلاسم وأعمال سحرية من مقابرنا، هو أمر يدعو إلى الحزي والعار، ما دفع عامة الناس ونخبة المجتمع إلى المطالبة بتشديد الرقابة عليها، بتسييجها وحراستها، وتركيب كاميرات مراقبة بها، مع تحديد أوقات الزيارة بها. ولكن، هل هذه الحلول عملية ومجدية، أم إن الحل يكمن في تنظيف قلوب الناس من الحقد والغل، مع تقوية الوازع الديني لديهم، وتقوى الله عز وجل؟

الأسطورة  
زين الدين  
زيدان نصحه  
بمغادرة الريال  
والالتحاق  
بنادي بتييس



يسابق المنتخب الوطني الزمن، من أجل اصطياد العصفير النادرة، المتواجدين في مختلف البطولات الأوروبية، من أجل ضمها إلى التشكيلة الوطنية، إذ سبق للاتحاد الجزائري أن عين لجنة خاصة لهذا الغرض. فبعد إبراهيم مازة، وأنيس حاج موسى، والحارس لوكا زيدان، المتألقين في كأس إفريقيا للأمم الأخيرة، تسعى إدارة وليد صادي لإقناع ابن الأسطورة زين الدين زيدان، إلياس، الذي يلعب مدافعاً حراً، من أجل تقمص ألوان المنتخب الجزائري. وهو الهدف الذي تسعى الفاف لتحقيقه.

شارك في كأس العالم تحت 20 عاماً مع منتخب فرنسا

## إلياس زيدان في طريقه إلى الخضر وتكليف شقيقه لوكا بإقناعه

فرصة الاستمرار في التطور نحو الفريق الأول، بعدما توقفت رحلته في ريال مدريد. إلياس، الذي التحق بأكاديمية ريال مدريد عام 2013 وهو في العاشرة من عمره، تدرج في كل فرق الفئات السنية، حتى وصل إلى فريق الشباب "جوفينيل أ"، لكن منتصف موسم 2023-2024 شهد التحول الحاسم، حين وجد نفسه خارج حسابات الفريق، وهو ما جعل زيدان يدرك أن استمرار ابنه دون دقائق لعب قد يهدد مستقبله الدولي، قبل بطولة أوروبا تحت 19 عاماً، خاصة أن المدرب الفرنسي لم يضمن له مكاناً في القائمة النهائية، ما لم يشارك بانتظام. وغادر إلياس العاصمة نحو ريال بتييس، بحثاً عن فرص حقيقية، وخطف الأضواء، وأصبح أساسياً في الفريق الثاني. خروج إلياس من ريال مدريد لم يكن فشلاً، فاللاعب وجد في بتييس بيئة تمنحه دقائق واستقراراً، في حين أثبتت مشاركته الدولية الأخيرة أنه تجاوز مرحلة الشك. أما والده، زين الدين زيدان، فكان قراره واضحاً منذ البداية: الأفضل لابنه أن يخرج من ظل مدريد، ليصنع لنفسه اسماً، بدل أن يعيش أسيراً للتاريخ والده، داخل النادي.

الفئات العمرية سابقاً. وكان إلياس أحد الحضور برفقة والديه وشقيقه ثيو، الذين شاهدوا مباريات المنتخب الجزائري، في نسخة من كأس أمم أفريقيا 2025، وهو دليل على أن اللاعب إلياس قد لا يمانع الفكرة مبدئياً، خصوصاً بعد التشجيع الكبير من عائلته، وخاصة جده إسماعيل، والد الأسطورة زين الدين زيدان، وأيضاً بعدما حسم شقيقه لوكا اختياره لصالح الجزائر، غير أن إلياس كان يرغب في تأجيل القرار النهائي، إلى ما بعد مشاركته مع منتخب فرنسا لأقل من 20 عاماً، في كأس العالم للفئة نفسها، التي أقيمت في الشيلي، ابتداء من 27 سبتمبر الماضي، وبعدها، يرجح أن يتم الاتفاق وانضمامه إلى المنتخب. وشارك المدافع الشاب، البالغ من العمر 19 عاماً، في كأس العالم تحت 20 عاماً مع منتخب فرنسا، التي جرت بالشيلي، حيث شارك أساسياً في جميع المباريات، حتى خسارة نصف النهائي أمام المغرب بطل البطولة. وبحسب شهادة جميع المحللين والنقاد، فإن أداء إلياس جعل البطولة بمثابة نقطة انطلاق جديدة لمسيرته، بعد انتقاله إلى ريال بتييس، النادي الذي منحه

أكدت مصادر مقربة من بيت الاتحاد الجزائري لكرة القدم، أن هناك مساعي، من أجل ضم إلياس بن زين الدين زيدان، من أجل اللعب للمنتخب الوطني، ولا يحتاج سوى تغيير جنسيته الرياضية، من الفرنسية إلى الجزائرية، إذ أمانقرر اللعب مع المنتخب الجزائري، مثلما حدث مع شقيقه لوكا، الذي خاض 3 مباريات دولية، برفقة منتخب "محاربي الصحراء"، آخرها مشاركته في كأس إفريقيا للأمم. ويكون الاتحاد الجزائري لكرة القدم قد كلف شقيقه لوكا، من أجل الحديث معه وإقناعه باللعب للمنتخب الوطني، وهو الذي صرح خلال كأس إفريقيا للأمم، وقال: "سنرى ما الذي سيحدث، ولكن، ليس هذا هو الوقت المناسب للتطرق إلى هذا الموضوع". إشارة منه إلى أن المفاوضات قد تكون مستقبلاً، وكان لوكا، شقيق إلياس، حارس نادي غرناطة الإسباني، قد غير جنسيته الرياضية، من الفرنسية إلى الجزائرية، وقرر تمثيل منتخب "محاربي الصحراء"، بداية من معسكر شهر أكتوبر الماضي، بعدما مثل منتخب فرنسا في

## الفاف تجدد الثقة في بيتكوفيتش إلى غاية مونديال 2026: "مؤامرة دنيئة" تخرج الخضر في ربع نهائي كأس إفريقيا

تمكن المنتخب الوطني من الوصول إلى ربع نهائي كأس إفريقيا للأمم 2025، ولولا الفضيحة التحكيمية أمام نيجيريا، لتمكنوا من الذهاب بعيدا في المنافسة. ورغم ذلك، فقد طردوا النحس الذي لازمهم في النسختين السابقتين. وعلى حد تعبير قائد المنتخب، رياض محرز، فإن الخضر كسبوا جيلا من اللاعبين بإمكانهم تحقيق نتائج إيجابية في قادم المنافسات.

- لوبي يختطف الكاف وصمت رهيب للفيفا
- بيتكوفيتش لم يصدق أن التحكيم مفضوح في إفريقيا
- محرز: "شكراً للشعب الجزائري وسنعود أقوى"



الشخصي في منصة "إنستغرام"، أكد فيها أن الجزائريين سيظلون فخورين بمنتخبهم في كل الحالات.

وقال نجم نادي الترجي الرياضي: "نحن فخورون بكم في الفوز والخسارة، كنتم ومازلتهم أبطالنا. قدر الله وما شاء فعل. تحيا الجزائر". وأكد بلايلي وقوفه الدائم مع منتخب "الخضر"، عن طريق هذه الرسالة المؤثرة، وذلك سعيا منه لرفع معنويات زملائه اللاعبين، لتجاوز خيبة الإقصاء والخروج من النسخة الحالية من كأس الأمم الأفريقية.

خيبة الأمل بسبب الإقصاء، أشعر بفخر كبير بهذا الفريق وبهذه المجموعة، سواء في لحظات النجاح أم في الأوقات الصعبة".

ووجه محرز الشكر إلى جماهير "الخضر"، مقدماً وعداً بالعودة أقوى في الفترة القادمة؛ وذلك بقوله: "شكراً لجماهيرنا ولكل الشعب الجزائري على دعمكم المتواصل طوال البطولة، سنعود أقوى، كما هي الحال دائماً".

من جهته، توجه بلايلي برسالة إلى المنتخب، بعد توديعه بطولة كأس أمم أفريقيا 2025، ونشر قصة قصيرة "ستوري"، عبر حسابه

يجمع العديد من المحللين والنقاد على أن المنتخب الوطني، بوصوله إلى الدور ربع نهائي كأس إفريقيا للأمم، يكون قد حقق الهدف المحقق، خاصة بعد المؤامرة التي حيكته ضده من طرف اللوبي الذي يسيّر كرة القدم الإفريقية، الذي عمل المستحيل من أجل إزالة المنتخب الوطني من تحقيق ثالث لقب له، بعد اللقبين المحققين سنتي 1990 و2019.

وحمل عدد كبير من لاعبي المنتخب الوطني التحكيم، بأنه السبب في مغادرة ربع نهائي كأس إفريقيا للأمم، وقال رياض محرز: "رغم

## الاتحاد الجزائري يقدم شكوى للفيفا والكاف

رفع الاتحاد الجزائري لكرة القدم شكوى رسمية للكاف والفيفا، ضد الظلم التحكيمي الذي تعرض له المنتخب الوطني في مباراته الأخيرة، أمام نيجيريا، في ربع نهائي "الكان"، رغم أن الجميع يؤكد عدم جدواها، لكنها تفضح سلسلة التلاعبات والفوضى التي تسود الكرة الإفريقية، ومست بمصداقية التحكيم الإفريقي، كما أنها لا تخدم صورة كرة القدم الإفريقية على الصعيد الدولي، وعليه، راسل الاتحاد الجزائري لكرة القدم الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم، الشكوى وصلت أيضا إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم، من خلال المطالبة بفتح تحقيق، قصد توضيح ما حدث واتخاذ الإجراءات المناسبة وفقا للوائح المعمول به... وتبقى دار لقمان على حالها، ما لم تتحرك الجمعية العامة للكاف من أجل إيقاف المهازل.

## استخلاص الدروس وبيتكوفيتش باق إلى غاية المونديال

تمكن المدرب بيتكوفيتش، رغم التحكيم المفضوح، من إيصال الخضر إلى ربع نهائي كأس إفريقيا، وهو الذي خرج من الدور الأول من النسختين السابقتين من الدور الأول، واحتل مراتب أخيرة خلال الدورة. المدرب السويسري حقق النتائج المرجوة والمتفق عليها مع الفاف، حيث جددت الفاف ثققتها في المدرب إلى غاية نهاية عقده بانتهاء المونديال، وفق بيان الفاف الذي جاء فيه: "تقترب استحقاقات مهمة، خلال أقل من خمسة أشهر، وفي مقدمتها نهائيات كأس العالم، وهو ما يتطلب التفافا جماعيا، وهدوءا، ودعما من الجميع"، مضيفا: "لقد أظهر اللاعبون وأعضاء الطاقم الفني التزاما وجدية طيلة مجريات المنافسة، وهو ما يستوجب التقدير والتشجيع من قبل كامل الأسرة الكروية الوطنية".

وطالبت الهيئة الكروية كافة المناصرين الجزائريين بالتخلي بروح التضامن والالتفاف حول المنتخب الوطني، الذي يمرّ بمرحلة إعادة بناء، ويواصل مسار العمل والتطور".

ويبقى السؤال المطروح: أليس من الأجدر الوقوف مع المنتخب الوطني في ظل الحملة المسعورة التي تطال كرتنا وبلدنا، من أعداء الجزائر... حقا، ربما فيه خلل من الناحية التقنية، وربما في توظيف اللاعبين، هناك جيل من اللاعبين علينا الوقوف بجانبهم ومسانداتهم، وليس تحطيم ما بني في سنتين... وعلى المحللين والنقاد والاختصاصيين التخلي بالعقلانية... وأمور أخرى ستتضح مستقبلا.



## التحكيم سبب مفادرتنا ربع نهائي كأس إفريقيا

قال عدد كبير من لاعبي الخضر إن الخروج من ربع نهائي كأس إفريقيا سببه التحكيم الفاضح، للحكم السنغالي عيسى سي.

واعتبر بغداد بونجاح، الذي انتقد أداء الحكم في المباراة أمام منتخب نيجيريا، فقال: "كانت لنا ركلة جزاء في الشوط الأول، وأي حكم آخر كان سيفررها، ولا أعلم فيم كان يفكر في تلك اللحظة".

ومن ناحيته، انتقد المدافع المحوري عيسى ماندي حكم المباراة السنغالي عيسى سي، وقال: "نيجيريا لا تحتاج إلى هذا التحيز التحكيمي، فهي منتخب كبير يضم لاعبين كبارا، لم يكونوا في حاجة إلى هذا الشيء، وهذا مؤسف قليلا". وذهب الظهير الأيسر، ريان آيت نوري، في نفس الاتجاه، وانتقد الحكم، بقوله: "الحكم كان يجب أن يحتسب ركلة جزاء في الشوط الأول، فقد كانت هناك لمسة يد والكثير من الأخطاء التي لم يحتسبها الصالحنا".

وحتى بيتكوفيتش، أكد أنه لم يسبق له أن عاش، خلال مشواره التدريبي، تحكما يسير في اتجاه واحد وبشكل مفضوح، وفي مسابقة كبيرة مغلقة أيضا، وبقي لساعات غير مصدق لطريقة إدارة الحكم ومساعدته للمباراة وسيره علنا في اتجاه واحد.

## الكاف مختطفة وصمت رهيب للفيفا

الذي حدث في كأس إفريقيا للأمم 2025، من فضائح وتجاوزات، يدل على أن الكاف مختطفة

ورهيئة لوبي يعمل كل ما في وسعه من أجل السيطرة والهيمنة على كرة القدم، بفضائح، أولها، منح الكاف شرف تنظيم منافسة بحجم كأس الأمم الإفريقية، لبلد غير جاهز من ناحية المرافق والبنى التحتية.. هذا أمر لا يصدق وغير منطقي أبدا. وهذا أكبر دليل على أن الكاف مختطفة من طرف المغرب، الذي أصبح يتحكم في دوليها. ولماذا تحرم الجزائر من شرف تنظيمها. فمند نجاح نسخة 1990 وتتويج الخضر، أدارت الكاف ظهرها للجزائر، وهي تعلم علم اليقين أن المؤامرات تحاك ضد بلدنا، في وضوح النهار، ناهيك عن الفضائح التحكيمية، سواء مع الأندية أم مع المنتخبات، آخرها ما قام به الحكم السنغالي، عيسى سي، الذي أقصى الجزائر من ربع نهائي كأس إفريقيا، بحرمانها من ضربة جزاء أدهشت العالم، وبطاقات صفراء مجانية، أخرجت اللاعبين من اللقاء.

يحدث هذا أمام صمت رهيب للفيفا، الذي ينتظر أن تتحرك من أجل إيقاف المهازل الكروية الإفريقية، لكن ذلك لن يحدث أبدا في ظل التوافقات التي حدثت بين الهيئتين (الكاف والفيفا).

الاتحاد الجزائري تحرك بسرعة ونشر بيانا جاء فيه: "على إثر إقصاء المنتخب الوطني في الدور ربع النهائي من بطولة كأس أمم إفريقيا 2025، يود الاتحاد الجزائري لكرة القدم توجيه هذه الرسالة إلى أنصار المنتخب الوطني، مع الإقرار بنتيجة المباراة، يدعو الاتحاد الجزائري لكرة القدم كافة المناصرين الجزائريين إلى التخلي بروح التضامن والالتفاف حول المنتخب الوطني، الذي يمرّ بمرحلة إعادة بناء، ويواصل مسار العمل والتطور".

فوزي صايشي،  
أو رميمز، فنان  
جزائري من الزمن  
الجميل، اقترن  
اسمه بالشخصيات  
الكوميدية  
المحبوبة، وبتلون  
تمثيله العبقري.  
فنان بدأ الفن  
بالشفف ووهبه  
حياته على مدار  
أربعين سنة من  
العطاء. الشروق  
العربي، تسرد  
سيرة فنان جميل،  
عاصر الفن الجزائري  
في أوج قوته،  
واحتفظ بالخلصة  
الكوميدية السرية،  
التي لا يملك  
شيفرتها إلا نخبة  
من أهل الفن.

## اسماء خالدة



الممثل الراحل فوزي صايشي

## ... موهبة تتجرد من الشكل



2015 بتكريم خاص بالمرح الجوهري كاتب  
ياسين بتيزي وزو، تقديراً لمساهمته الكبيرة في  
إثراء السينما الجزائرية والدفاع عن إشعاعها  
ثقافياً.

### رحيل في صمت

بعد غياب عن الشاشات، منذ 7 سنوات، رحل  
الفنان القدير فوزي صايشي في صمت، يوم 29  
سبتمبر 2025، عن عمر ناهز 74 عاماً، وذلك  
بمدينة سان دوني بضواحي باريس.  
وبرحيله، يطوي الفن الجزائري صفحة حافلة  
بالإبداع والعطاء، امتدت لأكثر من أربعة عقود.

### البدايات الاستثنائية

عام 1982، كان منعطفاً حاسماً في حياة فوزي  
الفنية، وكان بالنسبة إليه، عام الاعتراف  
والتتويج، إذ توج في أيام قرطاج السينمائية،  
بتونس، بجائزة أفضل ممثل عن دوره في فيلم  
"سقف وعائلة"، للمخرج رايح لعراجي، الذي  
شارك فيه الممثل الراحل يحيى بن مبروك،  
الشهير بـ"الابراتي".

هذا التتويج، فتح أمامه أبواب السينما على  
مصراعيها، ليصبح أحد الأسماء المطلوبة في  
الإنتاجات الجزائرية، وحتى الأجنبية.

قد لا يعرف الكثيرون اسم الممثل فوزي صايشي،  
ليس لأنه كان ممثلاً مغموراً، بل العكس، لأنه  
اقترن دائماً باسم الشخصية التي جسدها  
عام 1986، في فيلم موسيقي، اسم شخصية  
هي رميمز... رميمز وهب فوزي صايشي قاعدة  
جماهيرية كبيرة، وصار مثل الفنانين الذين  
محت شخصياتهم هوياتهم الحقيقية، مثل

بوبرقة ولابراتي والمفتش الطاهر، وغيرهم.  
وخلال مسيرته، شارك الراحل في أكثر من  
عشرين عملاً سينمائياً وتلفزيونياً، من أبرزها:  
"سنوات التويست المجنونة"، "من هوليوود  
إلى تماراست" عام 1991، "بور أبيض أحمر"  
عام 2006.

كما كان لفوزي صايشي نصيب من محبة  
الجمهور العريض، بفضل مشاركاته في أعمال  
تلفزيونية خالدة، مثل ناس ملاح سيتي  
والجمعي فاميلي وحتى مسلسل الفانتازيا  
الخيالية بوقرون، للراحلة ريم غزالي.  
ولم يخل مشواره من التكريم، إذ حظي سنة



وُلد فوزي صايشي في 9 أبريل 1951، بمدينة  
عين الصفراء، غرب الجزائر، قبل أن تنتقل  
عائلته إلى الجزائر العاصمة، وهو في سن مبكرة.  
في شوارع المحروسة، ظهرت بوادر الشغف بالفن  
في حياة فوزي الصغير.. أما الفرصة، فجاءت  
على طبق من ذهب عام 1977، في فيلم "ليلي  
والآخرون"، للمخرج سيد علي مازيف.

ورغم أن هذا الفيلم الأيقوني ضم الكثير من  
الفنانين، الذين كانوا في بداياتهم الفنية، إلا أن  
فوزي صايشي ترك بصمة تمثيلية كبيرة، وأكد  
أن الكاريزما ليست شكلاً، بل حضور لافت  
وأداء صادق.

# صيحة الشروق

وأقصى الحدود في كل شيء. هيمنة تبدو وكأنها دعوة إلى "التحضر" والخروج من "البربرية و"التوحش" القديمة التي كانت تصف بها الإمبراطوريات الأولى الإغريقية والرومانية كل الحضارات الخارجة عن دائرة انتمائها العرقي والثقافي. العولمة الثقافية هي عملية تاريخية طويلة الأمد لجلب الشعوب المختلفة للترابط. يشير في هذا السياق "جان بيترس" إلى أن العولمة الثقافية تنحصر في دمج الإنسان والتهجين، بحجة أنه من الممكن الكشف عن الاختلاط الثقافي عبر القارات والأقاليم من خلال العودة إلى قرون عديدة وملاحظة التغيير. نهاية العولمة؟ هل يمكن التحدث عن نهاية هذا المصطلح اليوم؟ نعم، لأن لكل عهد عولمة، وعولمة القرن الـ 21 قد بدأت تتلاشى لصالح عالم مفتت ومتشاحن مع النفس، متصارع مع الذات عملاً بأسس الليبرالية الجديدة التي لا تؤمن بتبادل الربح عالمياً، وتبادل الثقافات واللغات ومفاتيح التطور والرفاهية، بل تؤمن فقط بالتحكم الفردي والأنانية وثار النفس ومركزيتها، وهو ما يدعو إلى الاعتقاد فعلاً بأن ما بعد الحداثة هو هصر نهاية العولمة والعالم الذي عرفناه ما بعد الحرب العالمية الثانية.

إذن، كانت هناك أكثر من عولمة عبر التاريخ، حيث كان الصراع في الغالب قائماً بين قوتين سياسيتين وعسكريتين قويتين تتصارعان وتتنافسان على الهيمنة على باقى الأجزاء من الأراضى والبلدان المجاورة وحتى البعيدة. وبما أن التطور والتغير الاجتماعي ينمو بوتيرة متسارعة ومتراكمة على مر الأزمنة والتاريخ، فإن كل مرحلة تاريخية من تشكل عولمة مرحلية، يمثل نقطة بداية تشكل عالم وعولمة جديدة متغيرة بحيث موازين القوى ومآلات الصراع بين القوة المتنافسة.

هكذا كانت تنتقل عواصم هذه العوالم من بلد إلى بلد ومن إمبراطورية إلى أخرى ومن حضارة إلى حضارة ثانية كما تشير إلى ذلك نظريات التغيير الاجتماعي، والتي اتخذت حقبة "ما بعد التاريخ" الحضارة الإغريقية والرومانية، وما بعدها بداية لتشكل "العوالم" والعولمات الجديدة على أنقاض عولمات ما قبل التاريخ في حقب العصور الأولى للحضارات البائدة في بلاد الرافدين ومصر الفرعونية وبلاد فارس والصين ووسط آسيا. العولمة، هو تطور لتشكل العالم بناءً على قواعد جديدة وفاعلين جدد، كنتيجة لغلبة "باراديغم" سياسي واقتصادي ومحاولة مواصلة بسط الهيمنة لتشمل ابعد



الدكتور عمار يزلي

## نهاية العولمة

مصطلح العولمة، توصيف لحالة من التشبع الاقتصادي العالمي تحت هيمنة الرأسمالية الغربية بقيادة أمريكا ما بعد الحرب العالمية الأولى. فهو توصيف لحالة شبيهة بالإمبراطوريات التي لاتغيب عنها الشمس مع بدايات القرن الـ 15 ونهاية القرن الـ 14، بفعل تنامي حركة الاكتشافات والفوز للقارات المكتشفة وبروز كل من أسبانيا والبرتغال وبريطانيا العظمى كدول إمبراطورية تتقاسم العالم.

