الشروق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية

مارس 2026 العدد: 1144 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3€

استطلاع

هل يساعد الزوج الجزائري زوجته في رمضان؟

ما بعد رمضان..

نصائح ذهبية للعودة الى نمط صحي بعد العيد

لهذه الأسباب يتجنب الزوج التسوق مع زوجته..

تحولات اجتماعية..

من بنة الشوبينغ العائلي إلى راحة التسوق أونلاين

الممثل

أكرم جغيم

"للشروق العربي":

شخصية "الذيب" في "البراني2" تعتمد على قوة الحضور!



الشروق العربي

مجلة شهرية



استطلاع..

هل يساعد الزوج الجزائري زوجته في رمضان؟

08

تحولات اجتماعية..

من بنة الشوبينغ العائلي إلى راحة التسوق أونلاين

11

ما بعد رمضان..

نصائح ذهبية للعودة الى نمط صحي بعد العيد

12

لهذه الأسباب يتجنب الزوج التسوق مع زوجته..

68

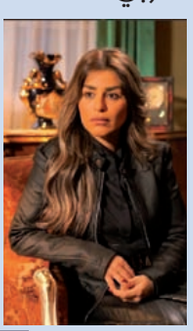
الممثل أكرم جفيم لـلشروق العربي":

شخصية "الذيب" في "البراني2" تعتمد على قوة الحضور !

18

الفنانة منى فضالي لمجلة الشروق العربي:

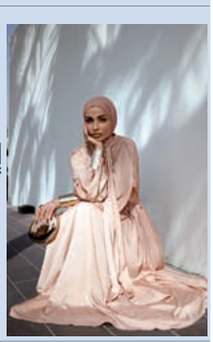
أعشق الأدوار التي تتناول دواخل الإنسان والشخصيات المغامرة



26

موضة

إطلالات مترفة لعيد الفطر



46

هل تشغل مواقع التواصل الاجتماعي الناس عن صلاة التراويح؟

07

مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق للإعلام والنشر

•الرئيس الشرفي
علي فضيل

•الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

•المدير العام المساعد
ياسين فضيل

•مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

•القسم التجاري
بن طيبة أحلام-باعوش إيمان

•مكلفة بالإدارة
راضية قيري

•تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

•هيئة التحرير
عزوز صالح-فاروق كداش
نسيبة علال-طارق معوش
م وليد -رابح علاوة -ليلى حفيظ

•كاريكاتير: **فاتح بارة**

•المسؤولة على الموقع الإكتروني
بثينة فضيل

•تصوير
سبع زهور

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

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

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

•الهاتف: **023713990/ 023713982**

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



•ياسين فضيل

رمضان والحرب

ما يعيشه الشرق الأوسط، شهر مارس، الموافق لرمضان، يعد نقطة فارقة في الزمان والمكان..

الصهاينة وأمريكا تضربان إيران، وتغتالان المرشد الإيراني، علي خامنئي، صحاب 85 سنة..

ما كان ليحدث هذا الاغتيال ومعرفة مكان تواجد المرشد خامنئي، إلا بتواطؤ من داخل الأراضي الإيرانية، وخيانة عظمى تهدد بتفكك الدولة، ما يؤشر إلى هفوة كبيرة واختراق غير مسبوق من الموساد الإسرائيلي، في أعلى هرم في الحكم..

إذن، باغتيال المرشد الأعلى، تكون إيران قد طوت حقبة من عهد ولاية الفقيه.. والعرف عند الشيعة، أن فتوى المرشد تنتهي بوفاته.. وقد نشهد في قادم الأيام تحولا جذريا في الشرق الأوسط، لتكون بوابة تحقيق حلم إسرائيل الكبرى، من النيل إلى الفرات، وسنشهد انبطاحا لباقي الدول القريبة من إيران..

الشاهد في ما يحدث، ما وقع لإيران، قد يتكرر لأي دولة لها هشاشة مع شعوبها.

رص الصفوف وتوحيد الوحدة الوطنية أولى من الارتماء في أحضان روسيا أو الصين.. والعبرة مما يحدث الآن في الشرق الأوسط..

إشراقة

•صالح عزوز



شهر رمضان ...
السرعة للعادة بدل المسارعة للعبادة....

تأتي الكثير من السلوكات، خلال الشهر الفضيل، معاكسة تماما لمقاصده، وما ينبغي أن يكون فيه، وما الواجب فعله، حيث ارتبطت الكثير منها بقدوم شهر رمضان على غرار " اللهف" أو الهرولة إلى اقتناء كل ما يباع، وكأن المطلوب هو إشباع البطن، وليس تهذيب النفس، وتعويدها على مكارم الأخلاق، والثبات عليها بعد الشهر الكريم، وكذلك مظاهر التبذير، و عدم التوقف عن العادات التي تسيء الى هذا الشهر الفضيل، وغيرها من السلوكات.

وكان الواجب علينا في هذا الشهر الكريم، هو السعي إلى طرق كل أبواب الخير، ومجاهدة النفس، والحرص على تمام كل العبادات، وعدم الانسياق، وراء العديد من العادات والسلوكات، التي تنقص أجر الصيام، ولا يبقى هذا الشهر، مجرد عادة، يدخل علينا كما يخرج، دون أن نغير فيه من حالنا، بل يجب أن نرتقي فيه، إلى مصاف الذين يغفر لهم، وأن يكون بالنسبة لنا، نقطة تحول في الحياة، من الأسوء إلى الأحسن، وكذا باب ندخل منه إلى كل المكارم، سواء في الأخلاق أو العلاقات مع غيرنا، والأهم، علاقتنا مع خالقنا، ومنه نكون قد حققنا مقاصد هذا الشهر، الذي يرحل ويعود، لكننا حينما نرحل لن نعود..

• ك-فاروق



هل تشغل مواقع التواصل الاجتماعي الناس عن صلاة التراويح؟

الانتشار الكبير للتطبيقات ومنصات التواصل الاجتماعي، مثل "إنستغرام" و"تيك توك" و"فيسبوك"، صنع حالة من الإدمان قد تشغل الكثيرين من الكبار والصغار عن القيام بمهامهم، على أكمل وجه. ولكن، ماذا لو تعلق الأمر بالصلاة، خاصة في شهر رمضان الكريم، شهر العبادة والتقرب إلى الله- سبحانه وتعالى-. وما أجمل حشود المصلين، وهم يتوافدون على بيوت الله، لأداء صلاة التراويح. فهل ستشغلك سكرولات تيك توك ولايكات فيسبوك وفيديوهات اليوتيوب عن التراويح؟

قد لا يختلف اثنان في أن شهر رمضان الكريم تغيرت عاداته وتقاليده، خاصةً في زمن مواقع التواصل الاجتماعي، التي هي سلاح ذو حدين، قد يشجعك محتواه على المداومة على العبادات، تأسيا بجموع المسلمين، وقد يبعدك عنها بمحتوى لا دين له ولا ملة.

رغم مغريات المواقع، يحرص السواد الأعظم من الناس على تنظيم وقتهم والمواظبة على أداء صلاة التراويح، بجل ركعاتها، وبعدها ينقسمون بين ساهر متصفح للنت طيلة السهرة، وبين من يفضل الخلود إلى النوم للاستيقاظ للسحور بنشاط وحيوية، واغتنام الوقت لقراءة القرآن.

صديق بحسب الطلب

لا يمكن إنكار أن الهواتف الذكية صارت اليوم منابر متنقلة تبث الدروس الدينية، وتذكّر بالأذكار، وتنقل الصلوات والتراويح مباشرة من مختلف بقاع العالم، في ثوانٍ معدودة، الأمر الذي قد يحفز المتابعين على المداومة على العبادات في الشهر الفضيل.

كما ساهمت المواقع في إنجاح المبادرات الخيرية، وإطلاق حملات تضامن واسعة، من موائد إفطار الصائم إلى جمع التبرعات للحالات الإنسانية، الشيء الذي من شأنه تعزيز روح التكافل التي يتميز بها الشهر الكريم.

أحوال الناس في رمضان

هل تشعر بأن مواقع التواصل الاجتماعي تؤثر عليك أو على من حولك في هذا السياق؟ سؤال وجهناه لشريحة من المجتمع من كل الأعمار.

"أم تماني، تحكي تجربتها مع المواقع في شهر رمضان.. في البداية، كنت أفتح إنستجرام قبل الصلاة، وأتصفح الصور والفيديوهات، الأمر الذي يؤخرني عن الصلاة، وكلما تأخرت شعرت بالذنب، لأنني كنت أضيع وقتي في التصفح بدلاً من العبادة. مع مرور الوقت، قررت أن أضع وقتًا محددًا للتصفح بعد الصلاة فقط، وهذا جعلني أشعر بالراحة أكثر في رمضان."

"أيمن، شاب في العشرين، كانت له تجربة خاصة في سياق الموضوع: "قبل سنتين كنت أجلس مع الأصدقاء في الليل لمشاهدة فيديوهات على يوتيوب أو تيك توك بعد التراويح. كنت أستمتع بالتسلية، لكن في اليوم التالي كنت أشعر بأنني ضيعت وقتي في الفراغ. قررت هذا العام أن أخصص وقتًا بعد التراويح لمشاهدة شيء مفيد أو لتحميل محاضرات دينية على الموبايل، وبدأت أستشعر الفرق".

بين العمل والعبادة

وليد، مسؤول عن الديجيتال في شركة إعلانات: "أنا شخص أعتمد على السوشيال ميديا في عملي وجزء من عملي أن أتفاعل مع المنشورات وأنشر الفيديوهات الإعلانية.. في رمضان ليس لدي وقت محدد للعمل، ومع مضي الأيام أحس بأني ضيعت شهري في العمل.. لهذا، قررت أن آخذ إجازة في النصف الثاني لرمضان، كي أغتنم الصيام والقيام خاصة في العشر الأواخر".

سارة، طالبة جامعية تقول إنها كانت تضيع وقتا كبيرا في تصفح صفحات المؤثرات وتتفاعل مع ستوريهاتهن يوميا، وفي كل وقت، حتى إنها تسهر طوال الليل تعلق على منشور مؤثرة وتعمل لايك في ستوري أخرى، حتى مر رمضان كاملا، ولم تلتزم بالصلاة في وقتها، وتختم القرآن كعادتها.. سارة، تردف: رمضان هذا العام سيكون مختلفا بحول اللّه. لن أضيع الوقت بعد الآن، خاصة أن رمضان فرصة كبيرة لكسب الأجر والثواب.عبد الكريم، لديه تجربة سيئة مع السوشيال ميديا في رمضان: "كنت أتصفح الكثير من الصفحات بعد الإفطار. لكن في أثناء صلاة التراويح أفقد تركيزي وتأتيني الستوريز التي كنت أشاهدها، وتشغلني عن الخشوع... كان أبي ينهانا عن ذلك، ولكني الآن قررت العدول عن هذه العادة السيئة".

منال، وهي معلمة في الثانوية، لديها رأي متوازن: "مواقع التواصل الاجتماعي أصبحت جزءًا من حياتنا اليومية، خاصة في رمضان، حين تكون الأجواء مختلفة. لاحظت أن بعض الأوقات التي أمضيها على فيسبوك أو إنستجرام يمكن أن تؤثر على الوقت المخصص للتراويح. لذا، قررت أن أخصص وقتًا أقل للتصفح في الليل وأتبع حسابات تهتم بالمحتوى الديني والفكري. هذا ساعدني على التركيز أكثر في صلاتي."

السوشيال ميديا ليست خيرا مطلقا، أو شرا مطلقا، فهي أداة، يمكن أن تكون وسيلة لزيادة الأجر أو سببًا في الحرمان منه في رمضان، المهم هو إدارة الوقت والنية، حتى لا تتحول من وسيلة للخير إلى سبب في ضياع بركة الشهر.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

هل يساعد الزوج الجزائري زوجته خلال شهر رمضان؟

يؤثر شهر رمضان الكريم، على العديد من الرجال بشكل كبير، ويدفعهم في بعض الأحيان، إلى اتخاذ قرارات خاطئة وأخرى متهورة، تكون نتائجها وخيمة على العائلة، هذا ما يقلص مساعدته للزوجة في المطبخ أو في أشغال البيت، خلال هذا الشهر، فهل حقا الزوج الجزائري يساعد زوجته في هذه الأيام المباركة؟ أم إن تأثير الصيام، يجعل منه شخصا كسولا، لا يستطيع مقاومة سلوكه، لذا، لا يمكنه المساعدة ولو بالشيء القليل.

مساعدة الزوج لزوجته، لا تقتصر على الشهر الكريم فقط، لذا، نجد أن أغلب الرجال، الذين اعتادوا على هذا السلوك في الأيام الماضية، يواصلون هذا خلال الشهر الكريم، أي مجرد عادة اعتادوا عليها، ولا تخص هذه الأيام فقط، غير أنه بالنظر إلى العديد من العينات، نجد أن هذه النسبة قليلة في الأسرة الجزائرية، لأسباب عديدة، منها العادات والعرف، التي تربى عليها الكثير منا، وهي أن المرأة هي المسؤولة عن كل الأشغال خلال شهر رمضان وفي كل الأوقات، والرجل لا ينتظر إلا مائدة الإفطار لا أكثر.

في المقابل، نجد فئة أخرى من الرجال، يساعد الزوج زوجته، في حالات نادرة، أو عند الطلب، أي لا يبادر هو بهذه المساعدة من تلقاء نفسه، فإن طلبت منه المساعدة، فهو يساعدها في ما تريده منه، وإن لم تطلب ذلك، فلا يبادر هو بنفسه، أي يكون في خدمتها عند الطلب.

وتوجد فئة أخرى من الرجال، حتى الزوجة لا ترجو مساعدته، حتى ولو طلب منها ذلك، وهو الزوج الذي يمن على زوجته حينما يقوم بمساعدتها، وهو ما تكرهه الزوجة من زوجها، أي يساعدها ويعد لها، ما قام به من أجلها في زعمه، وكأنه ساعدها في أمر يخصها ولا يخص كل العائلة، وهذه الفئة موجودة في العائلات الجزائرية بكثرة.

كما نجد الزوج الذي يساعد زوجته في المطبخ، فيما يريده هو لا ما تريده هي، أي يختار ما يناسبه، حين المساعدة، وهو زوج يمكن القول، إنه يساعد الزوجة، حتى ولو في أمور بسيطة، المهم أنه يقف معها، في بعض الأمور سواء في المطبخ أم في شغل البيت، خلال الشهر الكريم، ومن هذه العينة الزوج الذي يساعد زوجته في آخر اللحظات، ولو بوضع الأواني على مائدة الإفطار.

عموما، لا يمكن الحكم، على أن الزوج الجزائري، يساعد زوجته أو لا خلال هذا الشهر الكريم، فكل على حسب فكره وطبيعته، بل إن الزوجة لا تطلب ماعدا الهدوء والسلام خلال هذه الأيام من زوجها، أفضل من مساعدته لها.



السبب وراء تأخر النمو الفكري والجسدي

النظام الغذائي للأطفال.. قائم على السكريات

المشهد أصبح مألوفا، بالقرب من المؤسسات التعليمية، ينتهي اليوم مع أكوام من علب العصير المصنّع وأكياس (الشيبس) وأغلفة الحلويات المختلفة.. فالتلاميذ، في الأطوار الثلاثة، أصبحوا مدمنين على السناك غير الصحي، لا يستغنون عن اقتنائها يوميا. ففي الوقت الذي يجتهد فيه الأولياء لرفع ميزانية أبنائهم المتمدرسين، ليحصلوا على لمجة مشبعة تساعدهم على التركيز في الدراسة، يقتني هؤلاء سما معلبا.

كيف تم استبدال الوجبات المشبعة بالأطعمة الجذابة؟

هناك بعض العوامل التجارية، التي يؤكد خبراء التسويق والمختصون في علم النفس أنها ساهمت بشكل مباشر في الانتشار الرهيب للعادات الغذائية السيئة لدى الأطفال، واعتمادهم على نظام قائم على السكريات والدهون والمواد الضارة، مثل اعتماد المنتجين على استراتيجيات تسويقية تغذي هذا الإدمان، كإعطاء تغليف جذاب لمنتج مضر بالصحة، بحيث يعمل على جذب الطفل بصريا وإثارة رغبته في الأكل، دون الحاجة إلى فهم مكوناته. من جانب آخر، اعتماد الجذب العاطفي، بربط منتجات من هذا النوع بأبطال كارتون ومشاهير ووضع مكافآت بقلب المنتج، أو وعود على شكل طومبولا على الغلاف، ما يعزز التعلق بالمنتج، ويبث في الطفل شعورا بأنه بطل خارق، أو يستحق المكافأة، بدلا من إظهار ضرر ذلك على صحته.

والأسوأ من كل هذا، البيع بسعر منخفض، وهو ما يصبو إليه الأطفال والمراهقون من ذوي الدخل المعدوم. فالحلويات والشيبس والمشروبات المصنعة، غالبا لا تكلف ميزانية ضخمة للإنتاج، لذلك تسوق بثمن رخيص.

الظروف الاجتماعية والاقتصادية

توجه الأمهات العاملات، وحتى ربات البيوت، أبناءهن إلى السوبرماركت أو محلات الأكل الجاهز، التي تبيع أغذية غير صحية أو حلويات مختلفة، حتى يتخلصن من مشكل يومي، وهو: ماذا أطبخ له؟ لكن أغلبهن لا يدركن الحقيقة الكامنة وراء هذه الأطعمة بالضبط، التي تكون فقيرة تماما إلى كل العناصر التي يحتاج إليها الطفل في مرحلة النمو، على غرار الحديد، الزنك، الألياف، الأوميغا 3، مع أنها غنية بالسعرات الحرارية، إلا أنها ضعيفة القيمة الغذائية. وهو ما يفسر الارتفاع الرهيب في نسب الأطفال المصابين ببطء النمو المعرفي في المدارس الجزائرية، والذين يعانون من حالات مزمنة من فقر الدم واضطرابات البلوغ وضعف المناعة. تقول الأخصائية الاجتماعية، مريم بركان: "تعدد أدوار الأم، يجعل الكثيرات ينظرن إلى وجبة سريعة مغرية للطفل كحل مثالي للتخلص من إحدى مسؤولياتها، واعتماد الأولياء على نظام التربية بالمكافأة التي تكون عادة قطعة حلوى أو كيس شيبس.. كمقابل لتصرف إيجابي، أو مسكن فوري لنوبات الغضب، رسخ لدى الطفل قناعة بأن السكريات وما إليها من أطعمة مرتبطة بالمشاعر، ويمكن اعتبارها كبديل للوجبات الأساسية، ثقافة وجدت تشجيعا اجتماعيا من الجانب الاقتصادي أيضا، فالوجبات الخفيفة كالبسكويت والعصير والساندويتشات تبدو رخيصة مقارنة بنفقات إعداد وجبة صحية".

ثمن التغذية الخاطئة، دين من صحة الأبناء ونموهم

يتفق الجميع على أن الوجبات الخفيفة، وتناول السكريات خيار يشتري به الأولياء هدوء صغارهم، لأنها تسكت الجوع فورا، فيستبدلونها بإعداد وجبات أساسية، غير أن الثمن يظل دينا من صحة الأبناء النفسية والجسدية. تؤكد الدكتورة ميزاب فراح، أخصائية تغذية، أن اعتماد الطفل والمراهق في مرحلة النمو على نظام غذائي قائم على السكريات والأطعمة الجاهزة الغنية بالدهون المشبعة، لا يؤثر فقط على شكل جسمه، وإنما على ما هو أهم وأخطر، مناعته، هرموناته، نمو الدماغ، تقول: "تكرار تناول السكر خلال اليوم يؤدي إلى مقاومة الأنسولين في سن مبكرة، ما يمكن أن يقود إلى الإصابة بداء السكري، ثم إن ما نلاحظه على جيل اليوم من فرط للحركة، وشراهة للطعام، تقلبات مزاجية وصعوبة تركيز، هو نتيجة للإدمان على السكريات الذي ينشط مراكز معينة في الدماغ، ويؤدي إلى إفراز الدوبامين".



• ك. فاروق



من بنة الشوبينغ العائلي إلى راحة التسوق أونلاين

لطالما كانت تجربة التسوق لاختيار ملابس العيد من أجمل التجارب، التي يمكن أن نعيشها في شهر رمضان الكريم. لكن، مع تطور التجارة الإلكترونية، أصبحت الكثير من العائلات تفضل الراحة والسرعة على لذة التسوق العائلي، بذكرياته الجميلة. فهل ستختفي التجربة، وتحل معها نقرة إضافة الملابس إلى سلة المشتريات الافتراضية..

شراء ملابس العيد كان ولا يزال حدثا عائليا مميزا، خاصة للأطفال، الخرجات المفعمة بالمتعة والتفاعل الاجتماعي، ومناسبة ربط أواصر الأسرة، والترفيه عن النفس.. لحظات مشتركة تزيدها تجربة تذوق الأطعمة والحلويات الجزائرية اللذيذة نشوة ومتعة، ناهيك عن تجربة قياس الملابس، وكل ما تحمله من حماس وتوقع ومفاجآت.

ذكريات الطفولة

السيد مصطفى، وهو موظف في شركة عمومية، يذكر دائما والده ووالدته، وهما يختاران له الملابس، بينما يحاول أن يفرض ذوقه: "أريد أن أشارك أولادي هذه الذكريات، التي عشتها في طفولتي، رغم أن الملابس اليوم باهظة بعض الشيء، إلا أن التسوق الحقيقي يمنحك فرصة العثور على عروض مغرية". السيدة منال، وهي أم لثلاثة أطفال، توافق هذه الفلسفة، وتضيف: "التسوق الحقيقي يجنبك الوقوع في فخ المقاسات غير الملائمة، وأيضا خيبات الأمل، في ما يخص جودة الملابس، خاصة أني أم لأطفال لا تتجاوز سنهم العاشرة.. ومن المهم، أن نعاين المنتج قبل شرائه".

متاجر بلا واجهة

من جهة أخرى، ومع دخول منصات التجارة الإلكترونية وتعدد المحلات أون لاين، صار التسوق أكثر سرعة وراحة.

عماد، وهو طالب ثانوي، يدعم هذه الفكرة، ويؤكد: "التسوق أونلاين يوفر للمستهلكين فرصة لاختيار ملابسهم في أي وقت، ومن أي مكان، دون الحاجة إلى الخروج من المنزل أو التنقل بين المحلات".

ويردف: "لدي برنامج دراسي مكثف، ولا أريد أن يتولى أحد مهمة اختيار ملابسي". السيدة نجوى، ترى أن التسوق أون لاين مريح وآمن، شرط تتبع بعض النصائح.. عليك أن تقرأ تقييم العملاء حول مصداقية وفاعلية المواقع أو المنصات التي تقدم خدمة الشراء أونلاين، ضمن ما يسمى تجربة المستهلك". أما نصيحتها الأخيرة، فهي أن تقوم بطلب الملابس مبكرا، لتفادي ازدحام الأيام الأخيرة قبل العيد: "في الكثير من الأحيان، يحدث تأخير في شحن وتوصيل المنتجات".

مريم، وهي عاملة في متجر إلكتروني، ترافع على محاسن التسوق الإلكتروني قائلة: "التسوق الإلكتروني يوفر لك مجموعة واسعة من العلامات التجارية والأزياء، ما يتيح لك العثور على ما يناسب ذوقك وميزانيتك". أما الميزة الرئيسة بالنسبة إليها، وهي التي ترجح كفة التبضع أونلاين، فهي "تجنب الزحام، وكسب الوقت، خاصة للأولياء العاملين والعاملات".

في نفس السياق، تعلق السيدة حورية على مساوئ التجارة أونلاين: "لقد عشت التجربة، فقد طفقت أشتري ملابس أولادي في آخر لحظة، ونصحتني زميلتي في العمل بأن أطلب ما أريد أونلاين، وفعلت، لكني صدمت بعدم تطابق المنتج في الصورة مع الذي اقتنيته، بالإضافة إلى المقاسات الخاطئة".

الذكريات لا تبنى في المواقع

يرى الكثير ممن سألناهم أن الهاتف صار جزءا كبيرا من حياتنا، ويتحكم في سلوكياتنا وعاداتنا وتقاليدنا، وعادة شراء الملابس من أكثر العادات التي تجمع الأسرة، في مغامرة ممتعة، خاصة للأطفال، في زمن يرفع فيه المجتمع تحديات كبرى للمحافظة على بنيان الأسرة الجزائرية من الوقوع في فخ مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثيرها السلبي على سلوكياتنا".

بينما يظل التسوق العائلي التقليدي له سحره الخاص في بناء الذكريات الرمضانية، فإن التسوق أونلاين أصبح الخيار المفضل لكثير من الناس، بفضل الراحة التي يقدمها. ولكل طريقة مزايا ومساوئ، وللمواطن حرية الاختيار والتجربة، وربما الأهم في كل هذا الجدل القائم، هو إدخال الفرحة إلى قلوب الأطفال أيام العيد، لصنع ذكريات لا تمحى.

• ليلى حفيظ



نصائح ذهبية للعودة التدريجية إلى نمط حياة صحي بعد العيد..

بعد أن كان رمضان فرصة حقيقية للتخلص من الأنماط الغذائية غير الصحية، أو هذا ما كان من المفروض أن يكون، فإن العودة إلى نمط الحياة المعتاد، بعد العيد، لن يمر دون أضرار لو لم نلتزم بمجموعة نصائح ذهبية تتيح لنا إمكانية العودة التدريجية لنظام غذائي ومعيشي صحي ومتوازن.

إن جسم الإنسان بحاجة إلى فترة تكيف صحية بعد شهر الصيام. والعودة المفاجئة إلى نظام غذائي غني ودسم بعد العيد، قد تسبب، مثلما يقول الخبراء، مشكلات هضمية أو ارتفاعا مفاجئا في سكر الدم أو الشعور بالخمول، خصوصا عند الأشخاص الذين يعانون من حالات مرضية كالسكري.

طبيا، هناك حالة تسمى متلازمة إعادة التغذية، التي تحدث عندما يعود الشخص لسعرات حرارية كثيرة وبسرعة بعد طول صيام أو سوء تغذية، ما قد يتسبب في مضاعفات بمستويات الإلكتروليتات، مثل الفوسفور، البوتاسيوم والمغنيسيوم .

وقد تؤدي إلى اختلالات خطيرة، إذا تمت إعادة التغذية بسرعة ودون مراقبة طبية. لهذا، يشدد الأطباء على الإدخال التدريجي للغذاء والسعرات الحرارية، لتقليل المخاطر قدر الإمكان بعد رمضان. فهي تتعلق بتحولات أيضية حادة، تحدث عندما يتحول الجسم من حالة الصدمة الأيضية إلى حالة أنابولية (بناء خلايا وطاقة). لهذا، ينصح أخصائيو التغذية بالتقيد بالنصائح التالية بعد عيد الفطر:

• اضبط مواعيد وجباتك. ابدأ بتناول وجبات صغيرة ومتفرقة قريبة من توقيت إفطار وسحور رمضان، ثم قم بتقريبها تدريجيا من المواعيد المعتادة لتجنب مشاكل الهضم.

• قلل قدر الإمكان من تناول حلويات العيد والدهون، استبدلها بأغذية صحية كالفواكه والخضروات، البروتينات والحبوب الكاملة.

• ابدأ يومك بفطور غني بالألياف والبروتينات، كالشوفان، الزبادي البيض، للشعور بالشبع لمده أطول.

• قلل قدر الإمكان من شرب المشروبات المحتوية على الكافيين كالقهوة والشاي بصفة تدريجية.

• أعد تنظيم مواعيد نومك لكي تتخلص من عادة السهر التي اكتسبتها في رمضان، لاستعادة نظام نومك الصحي المعتاد، لتعزيز صحتك النفسية وجهازك المناعي. فالنوم ليس رفاهية بل ضرورة صحية.

• الترطيب هام وضروري، إذ يعتبر شرب الماء أمرا حيويا لتفادي جفاف الجسم، خصوصا بعد شهر الصيام. لهذا، احرص على شرب القدر الكافي من الماء بعد العيد، حتى دون أن تشعر بالعطش أو الحاجة لذلك، لتعويض الفاقد منه عبر عمليات التنفس، التعرق والتبول.

• لا تنقطع عن الصيام بعد انتهاء شهر رمضان، الخبراء ينصحون بالاستمرار في صيام يوم أو يومين بعد انقضاء الشهر الكريم، لضمان الاستمرار في تحصيل فوائد الصوم الصحية، سواء الجسدية منها أم العقلية أم النفسية. ومن هنا، تتجلى حكمة صوم يومي الإثنين والخميس التي استحبها ديننا الحنيف.

• بالنظر إلى انخفاض حجم النشاط البدني والرياضي الذي يمارسه غالبية الصائمين في رمضان، فمن الحكمة التدرج في العودة لذلك بعد العيد. وهذا، بالشروع في ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة كالمشي، لعدم إرهاق الجسد دفعة واحدة.

تأمين النقل...

ضمان للبضائع وحماية لمصالح المتعاملين الاقتصاديين

تتعدد تحديات التجارة في الوقت الراهن، خاصة في ظل التسارع الكبير الذي يشهده المجال، ما يجعل المتعامل الاقتصادي أمام رهان إنجاح أهم حلقة أساسية، وحمايتها من الأخطار المتنوعة، إذ يعتبر تأمين نقل السلع والبضائع ضرورة عصرية لتوفير أقصى حماية لها، وضمان استمرار واستقرار النشاط التجاري.

يوفر تأمين نقل البضائع والسفن تغطية شاملة ضد الخسائر والأضرار والسرقة في أثناء عملية النقل، سواء تعلق الأمر بشحنات برية عبر الشاحنات، أو بحرية عبر السفن، أو حتى جوية عبر الطائرات، ويشمل هذا النوع من التأمين تغطيتين أساسيتين: تأمين البضائع المنقولة، الذي يحمي السلع ذاتها في أثناء الرحلة، وتأمين الهيكل (Corps) الذي يغطي السفن ووسائل النقل ضد الأضرار المادية.بينما تتباين صيغ التأمين من شركة إلى أخرى، بحسب طبيعة المخاطر، إذ يشمل تأمين البضائع (Facultés) تغطية الضياع والسرقة والتلف، فيما يضمن تأمين الوسائط(Corps) تعويض الأضرار التي تلحق بوسيلة النقل نفسها، إضافة إلى حالات نقص الوزن، وفقاً للقوانين البحرية أو البرية المعمول بها.

كما يمكن أن تمتد التغطية إلى المسؤولية المدنية المهنية (RC Pro)، التي تغطي الأضرار التي قد يتسبب فيها الناقل للغير في أثناء مزاولة نشاطه. أما من حيث الضمانات الشائعة، فتشمل الأضرار والخسائر الناتجة عن الحريق، الانفجار، الانقلاب، السقوط، الخروج عن السكة، والسحق، فضلا عن السرقة بالعنف أو الكسر، ويمكن أيضا إدراج مخاطر خاصة مثل مخاطر الحرب، إعادة الشحن، الرحلة التكميلية، أو الإقامة في الميناء، بحسب طبيعة الشحنة ومسارها.

أين تكمن أهمية تأمين النقل؟

تبرز أهمية تأمين النقل في كونه يسد فجوة مسؤولية الناقل، إذ إن عقود النقل غالبا ما تجحف في تفصيل هذه المسؤولية، ما قد يترك صاحب البضاعة عرضة لخسائر غير متوقعة، كما يتيح التأمين التعويض على أساس القيمة الحقيقية للبضاعة، اعتمادا على الفاتورة التجارية، بما يضمن استرجاع الخسائر الفعلية، بشرط أساسي يتمثل في اختيار شركة تأمين جزائرية، ما يعزز الثقة ويضمن الامتثال للتشريعات المحلية.

وفي حال وقوع حادث، يتوجب إشعار الناقل وتقديم شكوى رسمية داخل الآجال القانونية، ثم الاتصال بشركة التأمين وإيداع تصريح بالحادث، مرفقا بالوثائق اللازمة مثل الفاتورة التجارية، فاتورة الشحن، وسند الشحن.

في المحصلة، يشكل تأمين النقل شبكة أمان ضرورية لكل فاعل اقتصادي يسعى إلى حماية بضائعه، وضمان استمرارية نشاطه بثقة واطمئنان، مع أنه تأمين غير إلزامي.





عدم الالتزام بالفحوصات الطبية الروتينية

الجزائري لا يزور الطبيب ولا يجري التحاليل إلا لتأكيد المرض

يقوم غالبية الجزائيين بإجراء الفحوصات الطبية الدورية، للاطمئنان على صحتهم، أما التحاليل التي تكشف نقص فيتامينات أو وجود أورام فليست في قاموس السواد الأعظم منهم، إلا إجراء متقدم يصفه طبيب شبه متيقن من وجود خلل صحي، فالظروف الاجتماعية والاقتصادية والمعتقدات البالية والقناعات الدينية الخاطئة مجتمعة تمنعهم من ذلك، وغالبا ما تكون سببا في إنهاك المنظومة الصحية بانتشار الأمراض المزمنة، وتكاليف العلاج الباهظة، ووضع المرضى تحت ضغط نفسي بسبب فقدان جودة الحياة.

الظروف الاقتصادية تجعل الكشف الطبي تبذيرا

يرجح الأستاذ لزهر زين الدين، خبير اجتماعي، أن عزوف البعض عن إجراء التحاليل والفحوصات الطبية لا يقتصر على الخوف من سعرها المعلوم، وإنما مما يترتب عليها من فواتير مفتوحة لفحوصات إضافية وأدوية وأشعة وزيارات متكررة للطبيب.. يتم الحصول على أغلبها من القطاع الخاص، حيث الأسعار لا تتناسب مع قدرة أغلب المواطنين، وتقديمهم لأولويات أخرى قبل الحفاظ على صحتهم.

يقول جمال، موظف أب لخمسة أطفال: "هل من المعقول أن أسحب من ميزانية أسرتي مبلغا محترما كل ستة أشهر أو سنة، حتى أقوم بتحاليل وفحوصات يخبرني الطبيب بعدها أنني لا أشتكي سقما!؟.." يجيب الرجل نفسه واثقا: "لا يمكنني ذلك. فبالكاد نجمع مبلغ الإيجار أنا وزوجتي العاملة، وأي خلل في الميزانية قد يسبب ضررا".

قناعة التدخل بعد الألم تلغي مبدأ الوقاية خير من العلاج

ينظر الكثير من الجزائريين إلى زيارة الطبيب من دون ظهور عرض مرض ما، دلالا زائدا. وهذا، بحسب مختصين، دليل على ضعف الوعي الوقائي، برغم كل الحملات التوعوية في الميدان، خاصة ما يتعلق بأمراض خبيثة، ثم إن المنظومة الصحية في حد ذاتها تركز على العلاج لا على الوقاية من الأمراض.

فالطبيب في القطاع العام أو حتى في القطاع الخاص، لا يصف تحاليل الفيتامينات في الجسم، إلا بظهور أعراض سلبية كفقر الدم، الدوخة المزمنة، الاكتئاب..

ترفض منيرة القيام بأي كشف أو تحاليل طبية قبل أن تلاحظ أعراضا مرضية في جسدها. تقول السيدة، التي تبلغ 68 سنة: "لم أتعود على الوقاية أو الكشف المبكر، فأنا أعيش حياتي مستقرة وفق نمط صحي، وأشعر بأنني بخير، أما الزيارة المتكررة للأطباء المختصين فأعتقد أنها ترفع من احتمال سماعي خبرا لا يسر، يقلب صفو حياتي، لذلك أفضل الابتعاد عن الاحتمالات والفأل السيئ".

راضية موقنة بأنه "لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا، فربما يتحول الأمر إلى تشخيص مؤكد".

الخوف من الطبيب وأجواء المستشفيات

يمتلك البعض ذاكرة مؤلمة عن المستشفيات، بسبب فقد أو مرض سابق، لذلك، فإن أجواءها التي تحمل رائحة المعقمات، صوت الأجهزة الطبية، الازدحام والقلق والأخبار السلبية.. تمنع البعض التقرب منها، حتى في حال المرض، ولا يفكرون أبدا في إجراء فحوصات روتينية، كما أن البعض يعاني من رهاب الإبرة، والحقن ولون الدم، فلا يقوم بالتحاليل إلا عند الضرورة القصوى، كالمرض المؤكد، حاله حال من يتحمل ألم الأسنان ويراقب تهالكها، لكنه لا يجرأ على علاجها بسبب الفوبيا، برغم أن الأطباء يؤكدون في مناسبات مختلفة على أهمية الفحوصات الروتينية، والكشف والتحليل المبكر، في تشخيص المرض في بداياته، ما يسهل عملية العلاج. يقول الدكتور بومعزة عبد الغني، طبيب مختص: "هناك فحوصات روتينية تعتبر ضرورة في مرحلة عمرية معينة، بحسب التاريخ الطبي الوراثي أو للفرد ذاته، إذ لا يعتبر ترفا القيام بها كل 6 أشهر، فالكشف المبكر يمنح فرصا أكبر للشفاء، ويقلل من تكاليف العلاج المطول، لذلك، فإن التحاليل والفحوصات استثمار في الصحة والعمر. فالكثير من الأمراض المستعصية تكون صامتة في بداياتها، مثل داء السكري، ارتفاع ضغط الدم، وأنواع من السرطانات..". هذا ويلقي الدكتور بومعزة جانبا من اللوم على الأطقم الطبية في زرع هذا الوعي: "يحتاج الناس إلى التحسيس بأهمية الفحوصات الروتينية، ثم إن الأطباء يحملون جانبا من المسؤولية بتوجيه الأشخاص الذين يملكون نية للاطمئنان على أجسادهم بوصف التحاليل اللازمة والأشعة..".

• ك. فاروق



لاسترجاع اللمة الجزائرية

عائلات تعلن الحرب على العزلة الرقمية في رمضان

رغم كل المحاولات المستميتة، لاسترجاع كيان العائلة الجزائرية، وإنقاذها من الشتات، يبقى أمل الجزائريين للملمة ذاكرتهم الجماعية، هو شهر رمضان الكريم، شهر اللمة أمام تيار الإنترنت والسوشيال ميديا الجارف.. الشروق العربي، تسبر أغوار العائلات في مواجهة المد الرقمي، بين المقاومة والاستسلام.

مع بداية شهر رمضان، يتغير ديكور المدن والقرى وروحها، تتجدد ملامح البيوت، تتبدل إلى بياض الجدران والقلوب، المطبخ ينتعش بأفراده، وروائح الأكلات التقليدية تنادي هلموا حول مائدة رمضان السخية الكريمة، فهي ليست مجرد طاولة من الخشب، بل موعد لتصفية النفوس من البغض والكراهية، وأيضا أجمل طريقة للتسامح. فحين تجلس إلى مائدة واحدة، وتتذوق طعاما واحدا، تحن القلوب وتذوب الشحناء.

ولكن الواقع غير ذلك، فمع اكتظاظ الناس في الأسواق والمولات، لشراء مستلزمات المطبخ، تبقى الديار فارغة من حشود الزائرين. ماذا حدث يا ترى؟ قد لا يحتاج الأمر ذكاء خارقا منا، فقدوم التكنولوجيا بجيوش الآيفون والآيباد، وانتشار السوشيال ميديا كأداة وحيدة لصلة الرحم، هي سبب كل هذه الكوارث الاجتماعية.

حملة ذات منفعة رمضانية

عائلات كثيرة لا تزال تقاوم هذا السيل العرمرم للتكنولوجيا، الذي جرف معه العادات والتقاليد، وبصفة خاصة اللمة الحلوة. فكل فرد من الأسرة قد يكون حاضرا بجسمه في مائدة رمضان، لكن ما أكثر الشاردين والفارين إلى غرفهم وأصدقائهم، كي يأخذوا جرعتهم اليومية من أنستغرام وفايسبوك وتيكتوك.

السيدة ياسمينة، تفرض على أولادها المتزوجين قضاء أول يوم من رمضان في البيت العائلي، وليس هذا فحسب، فهي تدعوهم كل نهاية أسبوع للإفطار مع كل أفراد العائلة: "الكثير من كناتي يحاولن التملص من هذا التقليد، لكني كنت صارمة معهن، أن هذا يغذي روح العائلة ويقوي أواصرها".. وتواصل السيدة ياسمينة متحسرة: "العروسة، كما نناديها في الجزائر، تسير في الكثير من الأحيان بمكيالين، فهي تسارع لعرضات عائلتها، وتوسوس لزوجها بألا يكثر زيارة أهله في رمضان".

اللمة مهما كان الثمن

السيد حسين أرمل، وبعد وفاة زوجته بدأ الأولاد ينفرون من البيت العائلي، لأنه يذكرهم بوالدتهم، رحمها اللّه.. لكنهم بذلك يعاقبونني، فأنا اعتدت أن تجتمع عائلتي حولي، خاصة في رمضان، أكلم هذا وأعاتب ذاك وأحضن أحفادي وأعدهم بالهدايا". بعد مدة، أصرت عليّ بناتي بإعادة الزواج، فوافقت، لأنه لا أحد يهتم بي مع انشغالهن في بيوتهن.

المفاجأة السارة اليوم، أن زوجتي أقنعتهم بزيارتي بحجة الإفطار في رمضان، وكانت دائما تذكرهم بواجبهم تجاهي، وأن صلة أبيهم هي ما سيفرح والدتهم في قبرها".

أيمن، طالب جامعي، يدرس خارج ولايته، يقول بنبرة حزن: "في رمضان من الصعب التعود على الإفطار وحيدا أو مع بعض الأصدقاء، لأن لمة رمضان ولقاء العائلة لا يعوض". وينصح أيمن الشباب بأن يلتزموا حضور الإفطارات العائلية، لأن خرجات الإفطار في الغابة أو على شاطئ البحر لا يحل مكان الأكل الساخن اللذيذ، والصلاة في المسجد، رفقة الوالد والإخوة".

الداء والدواء

في زمن تسيطر فيه الهواتف الذكية على كل تفاصيل حياتنا، هناك من يحاول أن يقاوم من خلال التوعية بقيمة اللمة في الشهر الفضيل، أو بعده، وهذا من خلال الأداة التي دمرت العلاقات العائلية، وهي منصات التواصل الاجتماعي.

منال لا تستغني عن اللمة. لذا، قررت أن تفتح صفحة خاصة على أنستغرام، تروج من خلالها للعادات والتقاليد، وتحرص على نشر الستوريهات في رمضان، لتحفيز متابعيها على تحضير مأدبات إفطار للعائلة، على أن تكون العرضة بالدور. فغدا تناديك أختك للإفطار، وبعده تناديها.. وهكذا، تجد العائلة الكبيرة نفسها قد قامت بواجبها تجاه كل فرد منها.

أحيانا الدعوة لا تكفي، بالإضافة إلى الكرم، يجب أن تضع بعض القواعد البسيطة، لكنها صارمة، مثل وضع الهاتف جانبا، أو الرد فقط على الاتصالات المهمة، عدم قضاء الوقت في تصفح السوشيال ميديا، خاصة لأولاد العم والعمة وبنات الخال والخالة، كي يتمكنوا من التعرف على بعضهم. بعد الإفطار، يغادر المصلون البيت لأداء صلاة التراويح جماعة، وما أجمل مشهد ابن يصلي الكتف للكتف جنب والده، وما أجمل مشهد أخ يسد الفرج أمام الشيطان قرب أخيه.



الممثل
أكرم جغيم
لـ "الشروق العربي":

شخصية "الذيب" في "البراني2" تعتمد على قوة الحضور !

اليوم، وبعد مسيرة فنية تتجاوز عقدًا ونصف عقد من العمل المتواصل، بين المسرح والتلفزيون والسينما، وأكثر من 33 عملاً فنياً، يُعد المُمثل أكرم جغيم حاليا، أحد أبرز الأسماء في الساحة الفنية الجزائرية.. "جغيم" المعروف بقلة لقاءاته الصحفية والتلفزيونية، خصّ مجلة "الشروق العربي" بحوار حصري، تحدث فيه عن شخصية "الذيب" التي جسّدها في "البراني2"، عن أدواره، تقمصه للشخصيات، شغفه بالتمثيل وغيرها.. تابعوا:

• المسرح علّمني الانضباط، التلفزيون أعطاني فرصة الوصول للجمهور الواسع، أما السينما فهي مدرسة دقيقة تتطلب القدرة على التعبير..



تستهويني الأدوار المُعقدة !

من هشام في "حداش حداش" إلى سامي في "بنات المحروسة" وصولا لدور "الذيب" في "البراني2".. هل أصبحت الأدوار الصعبة والمركبة تستهوي الفنان أكرم جغيم؟

•في الحقيقة، هذا التوجّه لم يبدأ مع مسلسل "حداش حداش"، بل بدأ قبلها بسنوات طويلة، فالأدوار المُعقدة كانت دائمًا تستهويني، خاصة الشخصيات التي تتميز بالصراع الداخلي، الأبعاد النفسية، والعُمق الإنساني. وأنا بطبعي أحب الغوص في التفاصيل الخفية للشخصية؛ خوفها، ضعفها، تناقضاتها، وحتى الجانب المظلم فيها.. ثم سأقول لك شيئا مهما..

تفّضل..

•الشخصية السهلة مُمكن أن تنجح جماهيريًا، لكن الشخصية المركبة تضع المُمثل يعيش رحلة حقيقية، وتجعل الجمهور بالتالي يتفاعل معها بصدق.

أنا مؤمن بأن الفن ليس مجرد أداء بل هو فهم للإنسان، وكلما كانت الشخصية أقرب لتعقيد الإنسان الحقيقي، كان التحدي أكبر والمتعة أعمق.

نفسيا وبدنيا، هل تُتعبك مثل هذه الأدوار؟

•أكيد هي متعبة، لأنك عندما تدخل في شخصية مُعقدة فأنت لا تستطيع تمثلها من الخارج فقط، بل يجب أن تعيشها من الداخل، وأحيانا تبقى معك حتى بعدما ينتهي التصوير. أما نفسيا، فيكون فيه استنزاف، خاصة عندما تكون الشخصية تعيش ضغطا، عنفا داخليا، أو تناقضات قوية.

يجب أن تعرف كيف تدخل وكيف تخرج منها. بدنيًا أيضًا هي متعبة، لأن الحالة النفسية تنعكس على الجسد: طريقة المشي، النظرة، التوتر العضلي.. كلها تفاصيل تتطلب طاقة وتركيز.

كيف تم ترشيحك لمسلسل "البراني2"؟

•كان هنالك تقارب كبير في الرؤى بيني وبين المخرج يحي مزاحم، خاصة حول موضوع "الجواطنا - لي جيطون". كانت لدينا جلسات مطوّلة تناقشنا فيها حول الخلفية الاجتماعية والنفسية للفكرة، وحول كيف يمكن تجسيدها دراميا بشكل صادق بعيد عن السطحية، ومن هنا ارتأينا أن تكون شخصية "الذيب" حاضرة في "البراني2"، لكن ليس بشكل تقليدي. اتفقنا منذ البداية أنها شخصية محورية، بحيث لا تعتمد على كثرة الظهور، بل على قوة الحضور.

• الجمع بين شخصيتين تحّد كبير، لأن كل شخصية لها عالمها النفسي وأبعادها.

يعني شخصية لها حضور رمزي..

• سأشرح لك: فكرة "الذيب" بالنسبة لنا كانت رمزية، فالذئب في الحقيقة لا يظهر كثيرا، لكنه حين يظهر يترك أثرًا واضحًا، يبصم حضوره ثم يختفي مُجددًا. وهذا ما أردناه للشخصية: حضور محسوب، ظهور في لحظات مفصلية، وتأثير يبقى حتى بعد غيابها.



• لقب "ألباتشينو الجزائر" يُشرّفني، لأنه قيمة كبيرة في عالم التمثيل ومدرسة قائمة..

• ارتأينا أن تكون شخصية "الذيب" حاضرة في "البراني2"، لكن ليس بشكل تقليدي..

يُشّرفني لقب "ألباتشينو الجزائر"!

الجمهور بات يطلق عليك لقب "الباتشينو" الجزائر.. ما رأيك في هذا اللقب، أم إن الألقاب لا تستهويك؟

• اللقب يُشّرفني طبعًا، لأن "ألباتشينو" قيمة كبيرة في عالم التمثيل، ومدرسة قائمة بحد ذاتها في العمق والأداء الداخلي. أي ممثل يتمنى أن يُقارن باسم بهذا الحجم. المقارنات جميلة وتعكس محبة الجمهور، لكن الأهم بالنسبة لي أن أكون أكرم جغيم بنكهته الخاصة، بتجاربه، بخلفيته المسرحية. بالتالي، إذا كان اللقب نابعا من تقدير الناس لأدائي، فهذا شرف أعتز به.

كيف حضّرت للوك "الذيب" وللشخصية عموما؟

• تحضير شخصية "الذيب" لم تكن سهلة، البداية كانت بفهم خلفية الشخصية نفسيًا واجتماعيًا، بمعنى: من هو هذا الرجل، ما دوافعه، وما الصراعات التي يعيشها داخليًا. أما عن "اللوك"، فهو امتداد للشخصية في طريقة المشي، النظرة، الصوت، وحتى الصمت. كل حركة وكل نظرة جاءت لتعكس حضور "الذيب" الغامض.. حتى الملابس والإكسسوارات كانت مدروسة لتخدم البصمة التي يتركها هذا الدور.

فكرة الجمع بين عملين: "البراني2" و"الفراق2"، ألا يُشتت تفكيرك وتقمصك لكل شخصية على حدة؟

•بصراحة، الأمر تحدّ كبير، لأن كل شخصية لها عالمها النفسي وأبعادها الخاصة، والجمهور يحتاج أن يشعر بالصدق في كل عمل.

لكن بالنسبة لي، الفارق يكون في التنظيم والتركيز. أحاول فصل كل شخصية تمامًا، بحيث لا تتداخل العواطف أو السلوكيات بين الشخصيتين.

في الواقع، هذا التنقل بين شخصيتين متوازيتين يطوّر من المُمثل ويقويه، لأنه يُجبره على إدارة طاقته الذهنية والعاطفية بشكل أكثر دقة. فكل شخصية لها إيقاعها ولغتها الجسدية.

نحن من أضفنا نُكهة خاصة لمُسلسل "حداش حداش"..

هل تشعر بأن مرحلة ما بعد مُسلسل "حداش.. حداش" هي نُقلة نوعية وجديدة في مشوارك؟

• بصراحة، مسلسل "حداش حداش" نحن من أضفنا له نكهة خاصة.. المسلسل جميل في حد ذاته، لكن كلنا كمُمثلين أضفنا له، كل واحد بخبرته وتعبيره وشخصيته..

كانت تجربة مميزة جدًا، خصوصًا أننا تعاملنا مع مخرج شاب مبتدئ، بحيث كان أول عمل تلفزيوني له. صدقا التجربة كانت غنية وممتعة، والجميل فيها أننا تركنا بصمتنا في العمل بمعنى ليس العمل من صنعنا، بل نحن من صنعنا العمل.

شاركت في السينما.. وبدأت من المسرح، وبينهما تألقت عبر الشاشة الصغيرة، أي مجال تراه هو الأقرب لك: السينما، التلفزيون أم المسرح؟

•في الحقيقة، كل مجال له جماله الخاص والتحديات التي تميّزه.

المسرح علّمني الانضباط، التحكم في الصوت والجسد، والقدرة على التفاعل المباشر مع الجمهور، وهذا أساس أي ممثل. التلفزيون أعطاني فرصة الوصول إلى جمهور واسع، أما السينما، فهي مدرسة دقيقة جدًا، لأنها تتطلب القدرة على التعبير بأقل الحركات وأصغر النظرات، مع الانغماس الكامل في اللحظة.

اتجهت مؤخرا للإخراج (كليب "تالفة")، هل سنراك في هذا المجال مُجددا، أم طموحك أكبر لإخراج فيلم سينمائي؟

•تكويني في السينما كان كمخرج وليس كممثل، وهذا شيء أفتخر به جدًا، لأنه أعطاني نظرة شاملة عن صناعة الفيلم من الداخل، وفهم أعمق لكيفية بناء المشهد، الشخصية، والإيقاع الدرامي.

كليب "تالفة" لم يكن أول تجربة لي في الإخراج، بل سبقته عدة أعمال مثل مسلسل "ذئاب الحب"، وسلسلة "دار بوب"، وسلسلة "عودة المفتش الطاهر"، وغيرها. كل هذه التجارب أعطتني فرصة لتطوير رؤيتي الإخراجية وفهم أساليب مختلفة في سرد القصص بصريًا، والعمل مع فرق فنية متنوعة. وطبعًا، إن شاء اللّه، سيكون هناك أفلام من إخراجي في الأعوام القادمة. هذه مشاريع أحلم بها منذ زمن، وأعمل على تطويرها خطوة بخطو.

من هو أكرم جغيم..؟



••أكرم جغيم من مواليد سنة 1986م بولاية باتنة، مُمثل جزائري بدأ مشواره الفني في سن مبكرة جدًا، حيث انخرط في المسرح الهاوي، ضمنجمعية تُدعى "النوارس" في بوقرة بولاية البليدة، فكانت تلك هي الانطلاقة الحقيقية التي صقلت موهبته، ووّجهت مساره نحو الاحتراف.

••تكوينه المسرحي كان حجر الأساس في مسيرته، إذ تعلّم على يد أساتذة مُختصين، واكتسب أدوات أكاديمية مكّنته من التحكم في الأداء، وفهم البناء النفسي للشخصيات، والتعمق في الأدوار المركبة. هذا التكوين انعكس بوضوح على حضوره أمام الكاميرا، وجعل منه مُمثلًا قادرًا على الانتقال بسلاسة بين الدراما الاجتماعية، التاريخية، وحتى الأدوار ذات الطابع النفسي المعقّد.

••مُنذ بدايته، شارك أكرم جغيم في أكثر من 15 عملًا تلفزيونيًا، وما يفوق 19 عملًا سينمائيًا، بين أفلام طويلة وقصيرة ومسلسلات وأفلام تلفزيونية أيضا .

••في التلفزيون، تنوّعت مُشاركات "جغيم" بين أدوار البطولة والأدوار المحورية في أعمال مثل: "أحلام مؤجلة"، "أسرار الماضي"، "دموع القلب"، "الحب والعقاب"، "شتاء بارد"، "النار الباردة"، "لالة زينب"، "النفق"، "ليّام"، "السلطان أمود"، "أنين الأرض"، "حداش حداش" بجزأيه، ثم لاحقًا "بنات المحروسة"، وصولًا إلى "الفراق2" و"البراني2" الذي يُعرض ضمن السباق الرمضاني 2026.

••سينمائيًا، تعاون أكرم جغيم مع عدد من أبرز المخرجين الجزائريين والعرب. من أهم مشاركاته فيلم "السطوح" للمخرج مرزاق علواش، الذي حظي بإشادة نقدية واسعة، وفيلم "زبانة" للمخرج سعيد ولد خليفة. كما شارك في فيلم "غروب الظلال" للمخرج الكبير محمد لخضر حمينة، أحد أهم الأسماء في تاريخ السينما الجزائرية والعربية، وهو تعاون يُعد محطة مهمة في مسيرته الفنية نظرًا لقيمة المخرج ورمزيته السينمائية.

••إلى جانب ذلك، قدّم أكرم أدوارًا متنوعة في أفلام تاريخية واجتماعية، ما عزّز حضوره في المشهد السينمائي، حيث إن بعض هذه الأعمال كانت حاضرة في مهرجانات دولية مرموقة على غرار فيلمه الأخير "رقية " للمخرج ينيس كوسيم الذي عُرض في مهرجان البندقية في أسبوع النقاد.

••على صعيد الجوائز، نال أكرم جغيم عدة تكريمات، من بينها جائزة أفضل دور رجالي في مهرجان الإذاعة والتلفزيون العربي بتونس، إضافة إلى تكريمات وطنية اعترافًا بمشواره الفني المتصاعد.

• ليلى حفيظ



السمنة السعيدة أو التعيسة

هل الحب عامِل تحكّم في الوزن أم زيادته؟

في الرابع مارس من كل عام، يحتفل العالم باليوم العالمي لمكافحة السمنة، التي تضرب كل أطياف المجتمع. ولكن، بشكل ملحوظ، المتزوجين منهم. وبالأخص، في مجتمعاتنا العربية. إذ يعد الزواج عاملا من عوامل اكتساب وزيادة الوزن. ومن هذا المنطلق، ظهر مصطلحا السمنة السعيدة والسمنة التعيسة، اللذين يؤشران لوجود علاقة وثيقة بين الزواج والبدانة عند المتزوجين. ولكن، كيف يحدث ذلك

كشفت دراسة حديثة، أجراها المعهد الوطني لأمراض القلب في وارسو ببولندا، عن وجود علاقة وثيقة بين الزواج وزيادة الوزن. ولكن، بشكل غير متساو بين الجنسين. ففي الوقت الذي تضاعف فيه معدل السمنة بين الرجال المتزوجين، لم يكن لها ذات التأثير على النساء المتزوجات.واستنتج الباحثون أن الزواج يزيد من احتمالات الإصابة بالسمنة، بنسبة 62% لدى الرجال، مقابل 39% فقط لدى النساء، ما يظهر أن الزواج لم يكن له تأثير ملحوظ على اكتساب الوزن الزائد لدى النساء، مقارنة بالرجال.

كما أظهرت نتائج الدراسة، كذلك، أن الرجال المتزوجين كانوا أكثر عرضة للإصابة بالسمنة، بمقدار 3.2 مرة مقارنة بالعزاب، ما يشير إلى وجود علاقة قوية بين الزواج وزيادة الوزن لدى الرجال.في حين، لم تختلف كثيرا معدلات الوزن، بين المتزوجات والعزباوات.. وهو ما يعكس اختلافا في العوامل المؤثرة على كلا الجنسين، في ما يخص اكتساب الوزن الزائد.

السمنة السعيدة

وفي هذا السياق، ظهر مصطلح السمنة السعيدة، كتوصيف لارتفاع كتلة الجسم لدى الأشخاص الذين يشعرون بالرضا عن علاقتهم الزوجية والحميمية. بمعنى، أنه كلما زادت السعادة الزوجية، زادت احتمالات زيادة الوزن.فالسمنة السعيدة حالة شائعة تصيب الرجال بصفة خاصة، بعد الزواج. فيزداد وزنهم. وقد يصابون بالبدانة. وهذا، مرتبط بعدة عوامل، مثل تغير نمط الحياة بعد الزواج، وتناول وجبات دسمة وكثيرة. إذ كشف فريق من علماء الصين أن الرجال يكتسبون وزنا إضافيا، خلال خمس سنوات من الزواج، لأنهم يأكلون أكثر، وتقل ممارستهم للرياضة أو تنعدم تماما. وأكدوا أن الزواج يرتبط بتأثير كبير على درجات مؤشر كتلة الجسم، إذ يعاني 5.2% من الرجال المتزوجين من زيادة الوزن، مع ارتفاع معدل السمنة إلى 2.5%. ولم تثبت الدراسة تأثيرا مشابها لدى النساء.

وأوضح شيوين تشيوان، من الأكاديمية الصينية للعلوم الاجتماعية، أن هذه الظاهرة التي يشار إليها عادة باسم السمنة السعيدة، تم إثباتها عبر الكثير من الدراسات الجماعية، التي أجريت في دول الغرب المتقدمة. وأكد على أن الرجال يواجهون خطرا كبيرا في الإصابة بالسمنة، مع تقدمهم في العمر.

وبالتالي، بعد الزواج، من الضروري ألا يهملوا أنفسهم، ولا يتركوها عرضة لذلك المصير. وإنما، عليهم الحفاظ على رشاقتهم، بالحفاظ على عادات الأكل الصحية، وممارسة الرياضة بانتظام.

السمنة التعيسة

وعلى عكس ما سبق، ربطت دراسات أخرى بين زيادة الوزن والبدانة لدى المتزوجين، وبين عدم الرضا عن العلاقة الزوجية والحميمية.

فالتعاسة الزوجية المقترنة غالبا بالتوتر والقلق والمشاحنات والمشكلات، ستؤدي على الأرجح إلى اضطرابات في السلوكات الغذائية والصحية، بسبب الضغط النفسي والتوتر المزمنين، ما يزيد من مستوى الكورتيزول، الذي يزيد بدوره من دهون الجسم وتخزينها في البطن، إضافة إلى تفاقم السلوكيات غير الصحية، كقلة النوم والنشاط البدني، والأكل العاطفي، إذ كلما زادت تعاسة البعض، زاد إقبالهم على الأكل المفرط.

الزواج الداعم عاطفيا يقلل خطر السمنة

وفي هذا السياق، دائما، أكدت دراسة علمية حديثة، من جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلس، أن الزواج الداعم عاطفيا قد يلعب دورا مباشرا في خفض خطر السمنة. وهذا، عبر تأثيره على نظام بيولوجي متكامل، يشمل الدماغ، الأمعاء، والهرمونات. وعلى رأسها، هرمون الأوكسيتوسين، المعروف بهرمون الحب. وخلص الباحثون، في نهاية الدراسة، إلى أن الأشخاص المتزوجين الذين يحصلون على دعم عاطفي عال، لديهم كتلة جسم أكثر انخفاضا وسلوكيات أقل ارتباطا بإدمان الطعام، بالمقارنة مع الأشخاص المتزوجين، الذين يتلقون دعما عاطفيا منخفضا.كما أشارت فحوصات التصوير الدماغي إلى كون أصحاب العلاقات العاطفية الداعمة، يمتلكون نشاطا أقوى في منطقة القشرة الجبهية الظهرية الجانبية. وهي المنطقة المسؤولة عن ضبط الشهية والتحكم في الرغبات. وهذا النشاط الدماغي، يترجم قدرة أكبر على مقاومة الإغراءات الغذائية، وتفادي الأكل بإفراط.وخلصت الدراسة إلى أن المتزوجين، الذين يحصلون على دعم عاطفي أعلى، لديهم مستويات أكثر من الأوكسيتوسين "هرمون الحب"، مقارنة بغير المتزوجين، ما يعتبر بمثابة قائد الأوكسترا، الذي ينسق بين الدماغ والأمعاء، لتحسين التوازن الأيضي. وهذا، ما يعزز الفكرة القائلة إن هرمون الحب عامل بيولوجي، يشارك في الوقاية من السمنة.

النساء في مواجهة الابتزاز الرقمي

ليس شرطا أن تكوني ناشطة مواقع

تفاقمت حوادث الابتزاز والعنف ضد الجنس اللطيف، عبر الفضاء الرقمي، حتى وإن لم يكن الحديث كثيرا عن الظاهرة في الأوساط الاجتماعية، باعتبارها نوعا ما، طابوها يلاحق المرأة بوصم اجتماعي، أو يجعلها معرضة للخطر أكثر، إلا أن عدد الشكاوى المرتفع الذي تستقبله مصالح الأمن والمصالح القضائية يفوق المتوقع، وينذر بانزلاقي أخلاقي خطير.

يعتقد البعض أن النساء الناشطات على مواقع الإنترنت، اللواتي ينشرن صورهن وتفاصيل حياتهن الخاصة، هن فقط الفئة التي تتعرض للابتزاز عبر الإنترنت، بينما يقول الواقع بأن أغلب قضايا العنف الرقمي ضد المرأة، تعرضت لها سيدات مرموقات يشغلن مناصب مهمة، ولا صلة لهن بالمواقع، وأخريات اخترقت وسائلهن الشخصية للتواصل، أو استُرجع المحتوى الرقمي الموجود في الهاتف أو الحاسوب الذي بعنه إلى تاجر غير نزيه، أو محتال يتصيد.

عندما يتعدى العنف شاشات النساء

تفيد إحصائيات كشفت عنها هيئة الأمم المتحدة للمرأة، بعد دراسة قامت بها بعدة بلدان عربية، منها الجزائر، مصر، لبنان، البحرين، المغرب.. أنه عادة لا يقتصر التعرض للعنف على الإنترنت على حادث واحد فقط، فنسبة 44 في المائة من النساء اللاتي واجهن الابتزاز، أو أي شكل آخر، تعرضن له أكثر من مرة. هذا، وقد كشفت الدراسة ذاتها، التي شملت موضوع العنف ضد المرأة في الفضاء الرقمي، أبلغ النصيب الأكبر من النساء اللاتي عانين من ذلك على الإنترنت، عن تعرضهن له على موقع فيسبوك، بنسبة 43 في المائة، يليه إنستغرام وواتساب وتيك توك.. والأسوأ، أنه تم إثبات أثر ذلك على صحة المرأة النفسية، حيث أبلغت 35 في المائة من النساء اللاتي تعرضن للعنف على الفضاء الرقمي في الدول العربية، عن شعورهن "بالحزن وإصابتهن بالاكتئاب"، وأبلغن صراحة أنهن قد فقدن الثقة في الأشخاص من حولهن. وأبلغت 12 في المائة من النساء أنه قد راودتهن أفكار انتحارية، نتيجة واقعة عنف أو ابتزاز على الإنترنت.

في هذا السياق، يؤكد الخبير الاجتماعي، الأستاذ لزهر زين الدين، على أن: "السبب الأهم وراء تفاقم ظاهرة العنف والابتزاز الرقمي ضد المرأة، وانتقاله إلى أرض الواقع، يعود إلى أن هذه الأخيرة لا تزال خائفة من رد فعل المحيط، ولا تمتلك الجرأة للاعتراف بما تتعرض له، ما يمنح المجرمين عبر المواقع شجاعة أكبر لمواصلة أفعالهم، فالحالات التي يشهدها المجتمع بإلقاء اللوم على الضحية لاستخدامها مواقع الإنترنت، ونشرها الصور، أو دخولها في محادثات أو حتى بيع هاتف مستخدم، مع تعريضها للضرب، الحرمان أو ملاحقتها بألقاب مسيئة، يثني الكثير من الفتيات والنساء المتزوجات عن كشف العنف والتهديد والابتزاز الذي يواجهنه".

الخصوصية على المواقع لا تضمن النجاة من الابتزاز الرقمي

حرص النساء على عدم إظهار وجوههن على مواقع التواصل الاجتماعي، والامتناع عن نشر خصوصياتهن، والتواصل بأسماء مزورة أحيانا لم يعد كافيا لتحصين بعضهن من العنف الإلكتروني، فإلقاء التهم، الاستدراج بحجة الاهتمام بعلاقة عاطفية لإرسال الصور عبر الخاص، والإيقاع بفتيات أو سيدات، يجهلن التعامل مع التكنولوجيا، وسائل باتت سهلة وشائعة للابتزاز، بغرض الحصول على المال، أو خدمة أو مقابل من نوع آخر.

في حادثة هزت ولاية الشلف مؤخرا، تسبب الابتزاز الرقمي في تفكيك أسرة، وفقدان سيدة أربعينية محترمة لمنصبها الإداري.. تروي "م. س"، 43 سنة، أم لأربعة أبناء، موظفة منذ 17 سنة، في إدارة محلية، أنها رفضت تمرير ملف تاجر، نظرا إلى العديد من التجاوزات، تقول: "حصل على صوري الشخصية من إحدى معارفه، وفيديو في حفل زفاف، فقام بإرسالها إلي عبر فايبر، برقم هاتفي الشخصي، كتهديد مبدئي. كتمت الأمر، وعندما لم أرضخ لطلبه مجددا، نشرها بحسابات مستعارة، وأرسلها إلى زوجي، الذي كان يرفض عملي من الأساس، فطلقني.. وبسبب هذه المشاكل المتوالية تم تحويلي إلى ملحق آخر، في منصب غير متوافق مع كفاءتي وخبرتي. لقد دمرني الابتزاز الإلكتروني بالكامل".





الفنانة **منى فضالي** لمجلة الشروق العربي:

أعشق الأدوار التي تتناول دواخل الإنسان والشخصيات المغامرة

تجمع بين الجد والهزل، في نفس الوقت، تشعرك حيناً بأنها تأخذ كل الأمور بسخرية، لكنها أحياناً أخرى، تحمل رسائل مباشرة ولا تبالي من المقصود بها. هكذا اعتادت الفنانة منى فضالي أن تقول رأيها بكل صراحة، بعيداً عن الدبلوماسية، تراهن هذا العام على تجربة درامية مختلفة بمسلسل (ونسى اللي كان)، إذ يحمل هذا العمل تحديًا من نوع خاص، بالنسبة إليها كممثلة، على حد تعبيرها، وظلت تفكر كثيراً قبل الإقدام على تلك الخطوة، لأن المسلسل يحمل الكثير من التشويق والحبكة الدرامية، التي فرضت على صانعيه.

في لقاء خاص مع مجلة الشروق العربي، تتحدّث منى فضالي عن مسلسلها الجديد في رمضان، وما تتمناه في سنة 2026، وطقوسها في الشهر الفضيل..

نستقبل عاماً جديداً.. كيف تجد منى فضالي سنة 2025 فنياً؟

•الحمد للّه، كان عاماً مميزاً جداً على كل الصعد، سواء في الدراما التلفزيونية، أم السينما، وكذلك المسرح لأول مرة، حققت من خلاله نجاحات عدة ومختلفة، قدمت أعمالاً وشخصيات مختلفة نجحت في أن تصل إلى الجمهور، وتترك لديه بصمة، وأضافت إلى خطوات مهمة في مشواري الفني، سواء من خلال مسلسل "أزمة ثقة"، وأيضاً دوري في مسلسل "سيد الناس"، الذي كان على النقيض تماماً، وظهرت من خلاله بشكل مختلف، ومن دون أن أنسى مسلسل بنات همام وأفراح إبليس ج 3 ، مروراً بتقديمي مسرحية "صوابع زينب"، التي خضت عبرها تجربة المسرح للمرة الأولى. فأنا أعتقد أن عام 2025 كان استثنائياً بالنسبة إلي، على كل الصعد، والحمد للّه.

نوعية الأدوار التي تتمنين تقديمها خلال 2026؟

•بشكل عام، وليس في 2025 فقط، أتمنى تقديم الأدوار المركّبة والصعبة، التي فيها مساحة تمثيل تظهر قدرات الممثلة، سواء في الدراما التلفزيونية أم السينما. فأنا أعشق الأدوار التي تتناول دواخل الإنسان والشخصيات المغامرة، وكذلك الشخصيات التاريخية.

ماذا عن مشاركتك هذا العام في بطولة مسلسل «وننسى اللي كان » مع ياسمين عبد العزيز في رمضان؟

•أقوم بدور فتاة شعبية، شقيقة كريم فهمي، تمر بالعديد من الخلافات والصدامات، خلال أحداث المسلسل. أما التفاصيل، فهي تدور حول قصة امرأة تتعرض للخيانة من زوجها، ما يؤدي إلى تصاعد الخلافات بينهما، ويدفعها إلى اتخاذ قرار الانفصال. كما تشهد الأحداث صراعًا حادًا بين ياسمين عبد العزيز والفنانة شيرين رضا، التي تدخل في مواجهة معها، من خلال ترويج الشائعات ضدها، بينما تحاول ياسمين الدفاع عن نفسها بمساندة أصدقائها، إلى جانب الحارس الشخصي الخاص بها، الذي يجسد دوره الفنان كريم فهمي. أتمنى من كل قلبي النجاح للعمل.

وهل ترين النجاح الدرامي مرتبطاً بالعرض في شهر رمضان فقط؟

•لا، والدليل النجاحات التي حققتها خارج السباق الرمضاني أو ما نسمّيه "الأوف سيزون"، كما هي الحال في "أزمة ثقة" و"بنات همام"، اللذين عُرضا خارج موسم رمضان.

أبحث عن الأدوار التي تشكّل تحدّياً لي

منى فضالي.. ما الذي تبحثين عنه في أدوارك؟

•دائماً أبحث عن الأدوار التي تشكّل تحدّياً لي، أو الأدوار الجديدة التي لم أقدّمها من قبل، أو التي أتحدّث فيها بلهجة مختلفة عن لهجتي المصرية، أو تلك التي تتناول الأزمات النفسية، كما أحب تجسيد شخصيات من طبقات اجتماعية مختلفة.

ألا تخافين من أن تحصرك ملامحك الأوروبية في أدوار محدّدة؟

•كنت أخاف من هذه الفكرة في بادئ الأمر، ولكنني تمرّدت عليها في بداية مشواري الفني، ونوّعت في الأدوار التي أقدّمها لكي أهرب من حصري في دور محدّد يتّسق مع ملامحي.





برأيك، هل أصبحت المنصّات بديلاً للتلفزيون أم لكل منهما جمهوره؟

•أرى أن المنصّاتً استحوذت على الحصة الأكبر من الإنتاج الدرامي، وجمهورها في ازدياد، كما أن الأغلبية مما أقدّمه من أعمال درامية تُعرض عبر المنصات المختلفة. وهذا ما أحبّه وأفضّله، كما أن من السهل للجمهور أن يتابع العمل الدرامي عبر المنصة من دون أي إعلانات، كما هي الحال في القنوات التلفزيونية.

وما الأعمال التي تحبّين متابعتها، سينمائياً ودرامياً؟

•أتابع أعمالي الخاصة، وكل عمل كوميدي سواء كان مسلسلاً عربياً أم فيلماً عالمياً، كما أحب الأكشن والإثارة، وأفلام الجريمة والغموض.

ما رأيك في ما يتردّد في الوسط الفني من أنك امرأة قوية؟

•لا أفهم معنى هذه الجملة، ولا أعرف السبب الذي جعل البعض يصفونني بالمرأة القوية، فالمقرّبون مني يعلمون جيداً أنني طيبة القلب، ويمكنكم التأكد من صحة الأمر، ولكن من يردّد هذه الجملة يحاول هزّ صورتي وتشويهها وإظهاري كأني أفتعل المشاكل. أنا لست شخصية قوية، لكنني لا أسكت عن حقي، ولا أتركه يضيع هباء، كما لا أسمح لأحد بإهانتي أو التقليل من شأني، والدليل على ذلك أنني حين تعرضت للظلم أخذت حقي بالقانون، لأنني لست امرأة ضعيفة.

لست شخصية قوية.. ولا أسكت عن حقي ولا أتركه يضيع هباءً

ممّن استمدّت منى فضالي قوّتها؟

•منذ صغري، وأنا أتحمّل المسؤولية، وقد تربّيت على قول كلمة الحق مهما كلّفني الأمر، كما تعلّمت أن أجاهد حين أتعرّض للإهانة أو الظلم حتى ينزاح هذا الظلم عني.

أنتِ دائمًا صريحة وجريئة، لكن أحيانًا ينزعج البعض من صراحتك؟

•لا يوجد سبب للانزعاج من صراحتي، فما أقوله لأي شخص في الخفاء، إيجابيًا أو سلبيًا، هو الذي أصرح به أمام الجميع.. فأنا صريحة وواضحة مع الجميع. لذلك، يجب احترامي، وليس الحزن أو الغضب مني.

رمضان فرصة سنوية للالتزام والعبادات وقراءة القرآن الكريم

بما أننا في أول أيام رمضان، هل توجد طقوس معينة تفضلين القيام بها في هذا الشهر الفضيل؟

•عن نفسي، أعتبر هذا الشهر فرصة سنوية للالتزام والعبادات، وقراءة القرآن الكريم. وهذه الأشياء، لا أحب الكلام عنها، لأنها تتعلق بعلاقة الإنسان بربنا- سبحانه وتعالى-. وأما غير ذلك، فأنا أشعر بأن شهر رمضان شهر التجمعات، على مستوى العائلة، والأصدقاء.. ولذا، نحرص، كعائلة، على أن نجتمع أكثر من يوم في الأسبوع، نتناول فيه الإفطار أو السحور معا.

منى فضالي تتابع أعمالها في رمضان؟

• بعيدا عن أعمالي.. هي أكبر متعة عندي بعد التمثيل، وأقصد بها متعة مشاهدة الجديد من المسلسلات، وأحب أن أكون متفرغة تماما ومركزة خلال المشاهدة، لأني أتابع بشغف كل كلمة، وكل حركة، وكل تغيير على الشكل يدخله الممثل أو الممثلة على أدائه، وأعتبر كل هذه الأشياء مخزونا جميلا ومفيدا، يساعدني في تقديم شخصياتي، بعد ذلك. وإن كان في رمضان، لا يوجد التركيز الكافي، بسبب الضيوف والأهل والأصدقاء، أو بسبب الموبايلات.. ولذا، أعتبر مشاهدتي في رمضان مجرد أخذ فكرة عن الجيد من الأعمال الفنية، حتى أضع في اعتباري ما يعجبني منها، لكي أتابعه عند إعادة عرضه بعد رمضان على القنوات الفضائية المتعددة، أو عبر السوشيل ميديا.

ماذا عن المطبخ في رمضان؟

•أنا طباخة شاطرة.. وبالرغم من أنني، خلال السنوات الأخيرة، أصبحت أشرف فقط على إعداد الطعام، والسبب أن عندي من يقومون بوضع كل شي في المكان الذي أريده بالضبط، وذلك نتيجة تركيزي لكل جهدي في ما أصوره من أعمال فنية.. إلا أنني أنتهز فرصة رمضان ووجودي في ما يشبه الإجازة الكاملة فيه، من أجل أن أدخل المطبخ، وأقوم بإعداد الأصناف التي أحبها، مثل المحاشي على أنواعها، والملوخية والدجاج..

في آخر لقائنا هذا.. سؤال شخصي.. إذا كان بإمكانك تعديل أجزاء من حياتك، فما الذي تحذفينه منها؟

•الحياة جميلة بكل ما فيها من أفراح وأتراح، وعلينا أن نتأقلم معها ونتوقف عن البكاء من دون سبب، حتى نشعر بالارتياح ونمضي قُدماً. ومن غير شك، أتمنى حذف مشاهد الموت والوداع من حياتي، ولكن هذه هي الحياة، وعلينا أن نؤمن بالقدر لكي نستمر بالعيش سعداء.

كلمة أخيرة..

•من كل قلبي، أتمنى عاما سعيدا لبلدي، مصر، وللعالم كل، وتحية حب واحترام للجزائر، ولجمهوري في الجزائر الشقيقة، على أمل اللقاء قريبا ، وكل عام وأنتم بألف خير.. رمضان كريم، علينا وعليكم، يا رب مع حبي.. منى فضالي.

• ليلى حفيظ



متهمة بالهايبرغامي أو التزاوج الفوقي

هل تزيد ترقية المرأة وارتفاع دخلها من نسب الطلاق؟

لقد أثبتت دراسات غربية عديدة، أن حصول المرأة العاملة على ترقية وظيفية، أو زيادة في راتبها، إلى حدود تفوق راتب زوجها، يعد من عوامل ارتفاع نسب الطلاق، في مختلف المجتمعات، حتى الغربية منها، التي تدعو وتؤمن بالمساواة والمشاركة بين الجنسين. وتفسيرات العلاقة السببية بين الطلاق وترقية المرأة عديدة ومختلفة، منها أن النساء يسعين دائما للتزاوج الفوقي، أي للارتباط بالرجل الأعلى في محيطه، اجتماعيا واقتصاديا وماليا. وإذا حدث وتفوقت الزوجة عليه، فإنها ستحتقره، وتنظر إليه نظرة دونية، ما سيؤدي بالضرورة إلى حدوث شرخ في العلاقة، قد يفضي إلى الطلاق.

كشف بحث حديث، أجرته جوهان ريكن، من جامعة ستوكهولم السويدية، أن النساء المتزوجات اللائي تحصلنا على ترقية حديثة عالية، كن أكثر عرضة للطلاق، بعد ثلاث سنوات من الترقية إلى منصب مديرات تنفيذيات، بالمقارنة مع زملائهن الرجال. وكشف البحث أن التوترات والمشاكل والنزاعات التي تحدث في العلاقة الزوجية، إثر حصول الزوجة على ترقية وظيفية، تعتبر سببا في انفصام عرى الكثير من الزيجات، إضافة إلى تقلص الوقت الذي يقضيه الزوجان مع بعضهما البعض، نتيجة المسؤوليات الجديدة الملقاة على عاتق الزوجة، جراء ترقيتها، فضلا عن التغيرات التي تحدث على صعيد تقسيم المهام المنزلية، وتوازن القوى داخل العلاقة، واستقلال المرأة ماديا، ما يقلل اعتمادها على زوجها. وهذا، ما يخلق نزاعات بينهما، حول التحكم والسلطة. كما أن ترقية الزوجة قد تثير غيرة الزوج عليها، أو من نجاحها وتفوقها المهني، وارتفاع دخلها، مقارنة بدخله، ما يزعزع ثقته بنفسه، ويجعله فاقدا للإحساس بسطوته كرجل وقائد للعلاقة، ما يخلق تغيرا في الأدوار التقليدية. فتتحطم الصورة النمطية للزوج، كمعيل وحيد أو رئيسي للأسرة. وهذا، ما يخلف لديه جرحا في الأنا أو ضغطا نفسيا، قد يدفعه إلى تطليقها لاحقا.

هايبرغامي

ومن جهة أخرى، يعزو البعض سبب زيادة نسب الطلاق لدى النساء المتحصلات على ترقية وظيفية أو زيادة في الدخل تفوق مستوى دخل أزواجهن، إلى ما يسمى بغريزة التزاوج أو الارتباط الفوقي، أو الهايبرغامي Hyperg-my. وهو ميل فطري لدى الإناث لاختيار شركاء حياة يتفوقون عليهن في المكانة الاجتماعية، المالية، التعليمية، أو الجينية. وهذا، سعيا منهن لتحقيق الأمان والحماية، وتوفير موارد أفضل لهن ولأبنائهن. ويؤكد أصحاب هذه النظرية أن دوافع الهايبرغامي بيولوجية غريزية عند المرأة، وتعتبر كامتداد للانتقاء الطبيعي. فالأنثى تبحث عن أفضل الجينات لضمان بقاء النسل. ويعتبر بعض علماء النفس والسلوك البشري أن المرأة، إذا تحصلت على ترقية أو ارتفع راتبها أو دخلها وصار أكبر من دخل زوجها، فإنها ستنظر إليه نظرة دونية، بناء على غريزة الارتباط الفوقي، التي تتمتع بها، التي تجعلها دوما رهينة الرغبة في أن تكون مرتبطة برجل أعلى منها، من حيث المكانة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.. ومن هنا، تبدأ في استصغاره وعدم احترامه والتمرد عليه، ما قد يؤدي في النهاية إلى حدوث الطلاق.

كيف تتفادى الطلاق رغم الترقية؟

ولكن نجاح الزوجة مهنيا وحصولها على ترقية، لا يعني بالضرورة حتمية طلاقها، إذا توفرت عدة عوامل مساعدة على التفاهم بينها وبين زوجها، كالدعم المتبادل وتقارب الأهداف والتفكير. وهذا، ما يتطلب، كما يؤكد الخبراء، وضع أهداف وتوقعات على المدى الطويل، مع اللجوء إلى مستشار علاقات زوجية، عند الضرورة. كما أكدت الدراسات أن زواج المرأة من شريك يقاربها في السن، هو عامل مساعد على تقليل احتمالات طلاقها، إذا تحصلت على ترقية أو زاد دخلها.

• ك-فاروق

بعد أن كان شهرا للعبادة والعمرة

شباب يمضون رمضان في السفر والتجوال



حينما نفكر في السفر في رمضان، خارج البلاد، يتبادر إلى الأذهان، عمرة رمضان. وهي النمط المتعارف عليه، للسفر في رمضان. لكن، هناك من يختار السفر لسياحة خاصة في الشهر الكريم، في جزر بعيدة، في صحراء بعيدة، في مكان معزول. والوجهة، هاهنا، ليست المحور، بل النية هي الأساس. الشروق العربي، يقتطع تذكرة سفر إلى بقاع غريبة، في شهر رمضان، مع شباب رحالة، في رحلة تحت الشعار رمضان بنكهة التأمل.

السفر في رمضان موضوع يثير بعض النقاش، فبينما يعتبر البعض أن السفر في هذا الشهر قد يؤثر على الروحانية والعبادة، يرى آخرون أن السفر يمكن أن يكون فرصة لتجديد النشاط، سواء كان للسياحة أم

لأغراض دينية مثل العمرة. يوميات هارب من رمضان

البعض، لديهم رأي لا يحتمل التأويل، فهم يرون أن من يختار السفر في رمضان لأسباب سياحية أو تغيير جو، فهدفه حتما التهرب من شعائر الصيام والقيام والعادات الرمضانية، التي شب عليها الجزائريون، من ارتياد المساجد وعمل الخير، وأيضا تقوية أواصر المحبة بين الناس، وصلة الرحم، وغيرها من القيم السامية، التي تنتشر بجرعة أكبر في شهر رمضان.

آخرون يرون أن الأشخاص لديهم مطلق الحرية، إن هم أرادوا السفر خارج البلاد. فهناك من لديه أسباب اجتماعية إنسانية مادية، تجعله يسافر، دون أن يطلع الناس على دوافعه الخاصة.

سامية، موظفة في مصلحة عمومية، تختار عطلتها السنوية في رمضان بالذات، كي تمضيه مع والدتها في فرنسا، لأن هذه الأخيرة لا تستطيع التنقل، لدواع صحية: "الكثيرون يطلقون أحكاما مسبقة، ولا يدرون ما الحقيقة، وهي لا تعنيهم في واقع الأمر".

رمضان على ضفاف الهندي

الكثير من الشباب، صاروا يعشقون السفر، خاصة مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، ورغم أن لرمضان روحانية تستدعي الاستقرار للتفرغ للعبادة وقراءة القرآن وصلة الرحم، فإنهم يختارون حقيبة السفر والمغامرة، ولكن ليست أي مغامرة. فوزي، مثلا، عاشق ترحال، خاض تجربة السفر والسياحة في الشهر الفضيل، واختار جزيرة موريشيوس: "لقد كانت تجربة رائعة.. الجزيرة رائعة، والصوم فيها مثالي، لامتلاكها المئات من مطاعم الحلال، وحتى الفنادق توفر لك كل الخدمات، من إفطار في الغرفة، وقت أذان المغرب، بالإضافة إلى انتشار عدد كبير من المساجد، خاصة في العاصمة بورت لويس. قضيت 15 يوما، من أجمل أيامي حياتي. لكني، سارعت للعودة لاستغلال العشر الأواخر. وطبعا الاحتفال بالعيد مع العائلة والأقارب".

سمير، هو أيضا عاشق سفر، ولكن، هذه المرة، رفقة زوجته، واختارا ماليزيا، لقضاء أسبوعين من شهر رمضان. عن هذه الرحلة يقول: "ماليزيا بلد مسلم، وأردت أن أختبر تجربة الصيام في بلد مسلم، وأنا أعشق ماليزيا، لأنها تمزج بين التقاليد والحداثة، ورمضان هناك لديه سحر لا يوصف، والمساجد تزيد من روحانية الشهر".

أمين، رجل أعمال، شاب له برنامج مكثف في رمضان، ولكنه مكلف للغاية، فهو يمضي الأيام الأولى في الجزائر ثم يخطط دائما لرحلة تأمل بعيدة عن الاكتظاظ.. أحيانا، في جزر السيشل، وأحيانا في إندونيسيا، ويختم الشهر الكريم بعمرة رمضان.

علي، شاب متدين، لكنه يحلم بأن يجوب العالم، وكانت له قبل سنتين رحلة فريدة من نوعها، إلى جزر المالديف، خلال شهر رمضان، وفي منطقة سياحية بعيدة. كان روتينه مثاليا، بين الاستيقاظ لصلاة التهجد وصلاة الفجر، بجانب أمواج المحيط وقراءة القرآن: "لقد بقيت 10 أيام، مفصولا عن العالم، أناجي اللّه، وأتأمل خلقه البديع. لقد جددت طاقتي الروحية وإيماني". ويضيف: "لقد أبقيت هاتفي في وضع الطيران".

رمضان بنكهة قارة

السفر لا يعني أحيانا مغادرة البلد، فالجزائر البلد القارة لا تحتاج إلى فيزا، كي تشد الرحال إلى أقصى الجنوب، أو إلى الساحل، في رحلة الهدف منها استغلال الشهر الفضيل، بعيدا عن المغريات.

سيليا، مؤثرة سياحية، نادرا ما تسافر في رمضان، وتقول إن الجزائر هي أفضل بلد يمكن أن تقضي فيه شهر رمضان، وتؤكد أن هناك صديقات لها من جنسيات مختلفة، أتين لزيارتها في شهر رمضان، وأمضين أياما لا تنسى، في حضن عائلتها الكبيرة. وهناك من أعجبتها زيارتها والجو الروحاني الذي لم تره في مكان آخر، وتأثرت بعادات الناس التي تعكس قيمة رمضان على كل الأصعدة، فاعتنقت الإسلام.. تذكر سيليا يوم نطقت صديقتها بالشهادتين، "كان أسعد يوم في حياتي".

مهما كانت نيتك، أيا كانت وجهتك، فرمضان ليس شهرا متعلقا بالمكان ولا بالزمان، بل هو أكبر من ذلك، فأينما تكن تصم وتصلّ وتتصدق وتقرأ القرآن وتصل التراويح وتتهجد، أينما تكن تكمل رمضان، وكلك ثقة في أن اللّه سيجازيك أيما جزاء.



عندما تحمل المرأة وزر العقم لوحدها

أزواج يرفضون العلاج

تتحمل المرأة لوحدها، في مجتمعاتنا، عبء عدم الإنجاب، وتواجه ضغط المجتمع، من المحيط الضيق إلى غريب يعرف عن زواج من دون أولاد، حتى وإن لم يكن المشكل مرتبطا بها، وبالرغم، كذلك، من أن العلم والأبحاث الطبية قد أثبتت أن أسباب العقم تكون في الرجل، كما تكون في المرأة، على حد سواء، فإنها هي من عليها الصبر والحفاظ على أسرة متماسكة، والاستمرار في تقديم الحب والوفاء والولاء لشريكها.

في الوقت الذي يكون فيه على المرأة أن تمارس حياة اجتماعية طبيعية، وتنخرط أكثر في علاقات تحسن مزاجها وصحتها النفسية، لتضمن استقرارا هرمونيا وبيئة أسرية هادئة وأليفة، تساهم في التخلص من الضغط والتوتر، توضع المرأة خاصة منذ الشهور الأولى من الزواج، تحت مجهر الطفيليين.

خيانة من نوع آخر عندما يبدأ الأمر من الشريك

التقدم الفكري والاجتماعي الحاصل، لم يتمكن حتى اليوم من طمس بعض الأفكار والمعتقدات التقليدية الغريبة، أو لنقل السماح للأفراد بالاعتراف علنا بأن عدم إنجاب أطفال لدى أزواج قدامى، قد لا يكون مسؤولية الزوجة فحسب، ولا خللا في جسمها هي، وإنما قد يرتبط الأمر بحالة مرضية لدى الزوج. لهذا، يرفض الرجل مداواة العقم. فبعد مرور ست سنوات على زواج خولة من دون إنجاب، اكتشفت ما لم تتوقعه، تقول: "عانيت من مشكل هرموني بسيط، والأطباء أكدوا أنه لا يمنع الحمل، لكن زوجي كان يقنعني بأن أترك العلاج وأفوض أمري إلى اللّه، فقضيت سنوات بفكرة أنني الأهم لدى زوجي، حتى وإن كنت عقيما. واجهت ضغط المجتمع، وتساؤلاتهم وإهاناتهم أحيانا، واعتبرت نفسي ناقصة، حتى كشف اللّه لي ملفا طبيا كاملا لسنوات من العلاج وعملية جراحية أجراها زوجي من دون علمي، لأنه هو من يعاني من العقم.. كانت صدمة، لأن عائلته تعلم بالأمر، بينما تعاملني على أنني أنا السبب، يظهرون تعاطفا وهميا، ودعما مزيفا، وأحيانا يحثونني على الصبر على ما أصابني، بينما لم يصارحني أحد".

محكومات بالصبر قسرا

تحكم المجتمعات التي تميل إلى الذكورية، غيبيا في مسألة العقم، مع أنها شخصية جدا، وترفض أي نتيجة طبية لا تناسب توقعاتها، القائلة بأن المرأة غير قادرة على الإنجاب.

وهذا، ما يفسر رفض العديد من الأزواج القيام بتشخيص ومتابعة طبية قد تغير واقعهم، ويتركون زوجاتهم لأفواه المجتمع، تنهش خصوصيتهن وصحتهن النفسية، وترمي بهن إلى العزلة والانهيار. تتحدث شهيرة بحرقة بالغة عن ضياع 14 سنة من عمرها في زواج بلا أطفال، رغم إدراكها منذ البداية أن زوجها عقيم، يرفض العلاج: "اعتقدت أنني يمكن أن أدفعه إلى زيارة طبيب. لكني، مع مرور الوقت، فشلت فعلا، طمعت في رحمة اللّه، أن يهبني طفلا واحدا بكرامة منه. ومازلت كلما طلبت منه العلاج، سرحني بعبارة: "روحي عاودي حياتك".. لا أملك شجاعة الطلاق، لأن ظروفي سيئة، ووصمة العقم محفورة بجبيني أنا، لأني جعلت أمره سرا، في الوقت ذاته، لم أعد أحتمل أحكام وتضييق الناس، بينما أعلم أني قادرة على الإنجاب".

المجتمع يجحف في نظرته إلى جسد المرأة كوعاء استمرار

عند تأخر الإنجاب، تبدأ المضايقات بملاحقة الزوجة، لتؤزم حالتها النفسية أكثر، عائلة تلمح بضرورة زواج ثان لضمان الامتداد، ومقارنات مؤذية تنغص حياتها وتشعرها بالذنب، واقتحام غير مشروع للخصوصية.. فيما يقبع الرجل عادة خارج دائرة هذه المساءلات. تفسر الأخصائية النفسية، نادية جوادي، ذلك: "لأن الجميع تربى على قاعدة ثابتة، أن المرأة تمثل دور الأم وأنوثتها ترتبط بهذه الوظيفة، فجسدها هو وعاء استمرار، مهما قدمت للمجتمع من إنجازات على الصعيد العلمي والمهني، يظل المجتمع يحمي صورة الرجل على حسابها، بصفتها الحلقة الأضعف غالبا. وهذا، ما يسبب لها قلقا دائما من المستقبل، وخوفا من الاستبدال، لعدم حصولها على الأمان العاطفي. لذلك، نجد النساء اللواتي لم تتح لهن الأمومة بقضاء من اللّه، مظلومات اجتماعيا ونفسيا، حتى من الشريك الذي يدرك نقصه أحيانا".

5 ديكورات رمضانية لـ "عرضة وعليها الكلام"..

مع انتشار مواقع التواصل الاجتماعي، وتأثير مؤثرات السوشيال ميديا، أصبحت عرضات رمضان استعراضا للبذخ ومنافسة شرسة، للحصول على لقب الفطور الأكثر جمالا في رمضان. لكن، بدل التقليد، لم لا نضع توازنا بين التقاليد والحداثة والابتكار، ونمزج بينهما لديكور يعكس أصالتنا وتمسكنا بتراثنا.



نمارق السهرة

الوسائد والمفروشات التقليدية، وحتى الحديثة، تعكس رفاهية جلسة رمضان على شاي وقلب اللوز. يمكنك نثر الوسائد في الأرض، فوق زربية تقليدية، وإضافة بعض الفوانيس من الخزف الجزائري.

ركن رمضان

إذا كنت تفضلين اللمسات البسيطة، فعليك اختيار ركن في الصالون، تقومين بتزيينه ببعض الفوانيس الكبيرة ومرآة ضخمة، وبعض الوسائد وهيدورة من الفرو المزيف وبعض الشموع. اعتمدي على ذوقك وخيالك.







نحاسيات رمضان

نحاسياتنا التقليدية دليل على إبداع الحرفيين الجزائريين. وللتباهي بها، يمكن دمجها في ديكور البيت، مثل السني بومترة، أو إضافة لمسات نحاسية للمائدة، مثل طبسي العشيوات الشهير، وغيرها.



نور الشهر الكريم

الإضاءة في أي فطور رمضاني، هي الأساس بما لا نهاية من الأفكار. يمكنك إضاءة الجدران بزينة رمضانية بمصابيح أو تزيين المائدة ببعض الفوانيس متفاوتة الحجم.





ديكور بشاشة رمضانية

لمسة مبتكرة، قد تجذب انتباه المدعوين وإعجابهم. وهذا، بإضافة شاشة رمضانية إلى تلفازك البلازما، ومن ثم تزيين أثاث التلفاز ببعض الإكسسوارات الرمضانية.

مائدة البنة

أكثر مكان يركز عليه الضيوف، في أي مأدبة فطور ملكية، هو المائدة وكيفية تزيينها. لا تبالغي في التزيين، لكي لا تصبح مائدة مكتظة. واكتفي بشرشف طويل على شرشف أبيض بسيط. وضعي بعض الفوانيس والديكورات الرمضانية، كالهلال المضيء أو النجوم. ولا تنسي اختيار الأواني الفاخرة والجميلة، التي تتلاءم مع اللون السائد في الديكور. أفضل اختيار: الذهبي والأبيض.





طارق معوش

وداع



أم زكي من طفولة متمردة إلى رحيل مأساوي..

هدى شعراوي.. وداعاً

ضجت منصات التواصل الاجتماعي، يوم الخميس الموافق 29 جانفي، بخبر مقتل الفنانة السورية هدى شعراوي، وبعد أيام على رحيلها، شاركت وزارة العدل السورية بياناً ومقطع فيديو تمثيليا، كشفت من خلاله تفاصيل جريمة القتل، التي كانت على يد مساعدتها في المنزل من الجنسية الأوغندية، وظهرت في المقطع وهي تقف أمام سرير النجمة السورية المفطى بالكامل بالدماء، وحملت بيدها أداة الجريمة (هاون من الحديد) ومثلت طريقة ضربها على رأسها بكل برود أعصاب.

وخلال الفيديو، واجه المحققون القاتلة، بعدد من الأسئلة حول مدة عملها في المنزل، وما إذا كانت تقيم بمفردها مع الضحية والدافع وراء ارتكابها هذه الجريمة، حيث ادعت وجود خلافات وسوء تفاهم بينها وبين مخدومتها يتعلق بمسائل مالية وتحويل أموال إلى عائلتها في أوغندا، إضافة إلى ادعاءات بسوء المعاملة، مشيرة إلى أنها غادرت المنزل بعد الحادثة ولم تأخذ أي أموال أو مجوهرات من المكان، مؤكدة أنه لم يكن هناك أي تحريض أو دفع من طرف ثالث لارتكاب الجريمة، بل ما حصل جاء نتيجة خلافات متراكمة.

قاتلة هدى شعراوي تروي تفاصيل جريمتها

وفي سياق اعترافاتها المعلنة، قالت المتهمة: "عند منتصف الليل أخبرتني أنها سمّمتني، وقالت إننا سنموت معاً لأنها سبق أن وضعت لي السم. قلت لها أعيديني إلى المكتب لكنها رفضت. كنت أبكي وأقول إنني أعاني من الملاريا، لكنها أقنعتني بأن ما أعانيه ليس ملاريا بل إنها سمّمتني. وقلت لها: إذاً اليوم سننهي كل شيء".

وتابعت: "عند حوالي الساعة الثالثة فجراً ذهبتُ إلى المطبخ وأحضرت أداة، ثم عدت ونفّذت ما فعلت.

وبعد ذلك تناولت دواءً، وسكبتُ الوقود لأنني أردتُ أن أنهي حياتي، وانتظرت أن أموت لكن ذلك لم يحدث. حاولتُ أن أقفز وأبحث عن مكان أختبئ فيه بانتظار الموت، إلى أن صادفتُ سيدة عرضت مساعدتي، فادعيتُ أنني مريضة وأن مخدومتي طردتني من المنزل. لم آخذ شيئاً من المنزل، خرجتُ من دون حذاء، ولم ألتقط أي مقتنيات".

قاتلة هدى شعراوي تعتذر

وفي ردّها على سؤال عمّا إذا كانت تشعر بالندم، قالت المتهمة: "أعلم أنني ارتكبتُ ذلك وأعتذر من جميع أبناء الشعب السوري وجمهور هدى الشعروي ككل وأطلب أن يسامحوني. لا أعلم كيف فعلت هذه الجريمة".

النشأة والبدايات

ولدت هدى شعراوي في 28 أكتوبر عام 1938 بحي الشاغور العريق في دمشق، أحد أقدم أحياء العاصمة السورية، وتعد من المؤسسين الأوائل لنقابة الفنانين السوريين، واجهت في بداياتها رفضًا عائليًا شديدًا لدخولها عالم الفن، وصل إلى القطيعة لعدة سنوات، لكنها تمسكت بموهبتها وحلمها، واختارت أن تسير في طريق الفن بإرادة قوية وإيمان بقدراتها.





بدأت مشوارها الفني من إذاعة دمشق، حيث تعرف عليها الجمهور لأول مرة من خلال صوتها المميز، اكتشفها الفنان أنور الباب بالصدفة، حين استمع لأدائها، ليأخذها بعدها إلى الإذاعة ويمنحها أول فرصة حقيقية، شاركت في أعمال إذاعية عدة، من بينها مسلسل صرخة بين الأطلال، وكانت من أوائل الفتيات اللاتي عملن في الإذاعة السورية، كما امتلكت موهبة الغناء وشاركت بها في عدد من الأعمال التلفزيونية.

هدى شعراوي المرأة الدمشقية التي اتفق على حبها العرب

كثيرون رأوا أن وفاتها أعادت تسليط الضوء على قيمة الفنانين الذين قد لا يكونون في الصف الأول من النجومية، لكنهم يشكلون العمود الفقري للدراما، وأن حضورها المتواضع والمؤثر يعكس أهمية الأدوار الثانوية التي تمنح العمل صدقيته وعمقه. إرثها الفني يتمثل في قدرتها على تجسيد شخصيات قريبة من الناس وفي مساهمتها في أعمال شكلت جزءاً من الذاكرة الجماعية، ورحيلها ترك فراغاً لكنه أيضاً أعاد التذكير بأهمية الفنانين الذين يظلون أوفياء لفنهم حتى النهاية.

أم زكي.. الدور الذي صنع نجوميتها

هدى شعراوي كانت جزءاً من جيل الممثلات اللواتي حملن على عاتقهن مهمة نقل صورة المرأة السورية إلى الشاشة، في زمن كانت فيه الدراما السورية تتوسع وتصل إلى جمهور عربي واسع. شخصيتها في "باب الحارة" لم تكن مجرد دور مكتوب بل كانت انعكاساً لتجربة حياتية، حيث جسدت المرأة التي تعيش بين التقاليد والقيود الاجتماعية وبين رغبتها في الحفاظ على كرامتها ومكانتها داخل المجتمع. هذا التوازن بين الحنان والصرامة جعلها قريبة من المشاهدين الذين وجدوا فيها صورة مألوفة من حياتهم اليومية.

ومع أن "باب الحارة" تعرض لانتقادات كثيرة بسبب تكرار المواسم وضعف الحبكة في بعض الأحيان، إلا أن الشخصيات التي جسدها ممثلون مثل هدى شعراوي ظلت حاضرة في ذاكرة الجمهور، لأنها كانت جزءاً من التجربة الأولى التي ربطت ملايين المشاهدين بالدراما السورية. وفاتها المأساوية سلطت الضوء على هشاشة حياة الفنانين الذين يعيشون بين الشهرة والنسيان، وأعادت النقاش حول دور الفنانين في المجتمع وكيف يمكن أن يكونوا عرضة للتهميش رغم أنهم يشكلون جزءاً من الذاكرة الثقافية. كثير من المقالات التي تناولت خبر رحيلها ركزت على أن موتها في منزلها بحي باب السريجة لم يكن مجرد حادثة جنائية، بل كان رمزاً لانطفاء صوت فني ظل حاضراً في وجدان الناس. هذا الربط بين حياتها الشخصية ومسيرتها الفنية يعكس كيف يمكن للفن أن يظل مرتبطاً بالواقع حتى في لحظات الفقد.

محبة الجمهور لها تعكس أهمية الأدوار الثانوية

إرثها لا يقاس بعدد الأعمال التي شاركت فيها أو حجم النجومية التي حققتها، بل يقاس بقدرتها على أن تكون جزءاً من تجربة جماعية شكلت ذاكرة المشاهد العربي، وأنها كانت واحدة من تلك الوجوه التي تمنح العمل صدقيته وتجعل الحكاية أكثر قرباً من الناس.

رغم قلة حضورها في الدراما مقارنة بغيرها، فإن إرثها سيظل حاضراً في ذاكرة المشاهدين الذين تابعوا أعمالها، وفي تاريخ الدراما السورية التي لا يمكن أن تُكتب دون ذكر أسماء مثلها. لقد كانت حياتها ومسيرتها مثالاً على التواضع والالتزام، ورحيلها كان خسارة للفن السوري وللذاكرة الجماعية التي ستظل تستحضرها كلما عاد الحديث عن باب الحارة وعن زمن الدراما السورية الذي شكل وجدان جيل كامل...





هدى شعراوي

بآخر لقاء لها مع مجلة «الشروق العربي»:

مهنة التمثيل حلوة في البداية ومرّة في نهايتها

•لم أصنف أنني كوميدية ولا أهتم لذلك فأنا فنانة شموليّة...

الكوميديّاً... وأمّ زكي

• على الرغم من اشتغالها في أعمال كوميديّة كثيرة، إلا أن الفنانة «هدى شعراوي» لم يتمّ تصنيفها على أنها فنانة كوميديّة، وفي ذلك تردّ:

«لا أعلم لماذا؟! وأنا عموماً لا أهتم للتصنيفات كثيراً، لكن ما يهمّني هو أنني شموليّة في فنّي، أي يمكنني إتقان جميع الأدوار، ومنها الكوميديّة، وأعتقد أن ذلك أفضل، لأنه لا يؤطرني ضمن الكوميديا فقط».

•أمّا عن الارتباط بشخصيّة الداية «أم زكي» والتي تكرست من خلال مسلسل «باب الحارة» بصورة قويّة، ولدرجة أن الكثيرين أصبحوا ينادونها بهذا الاسم، فعلقت:

«فعلاً هذه الشخصيّة التصقت بي تماماً، والبعض يعتقد أنني فعلاً أتقن ما تمتلكه الداية من مواهب في التعامل مع توليد النساء، ومواليد الأطفال، ومشكلاتهم، وفي إحدى المرّات اتصلت بي امرأة من أميركا، قالت لي يا «أم زكي» أنا بحاجة مشورتك، فأنا لي 7 سنوات متزوجة، ولم أنجب، ولكن مؤخراً نجح الحمل، ولي 3 أشهر؛ لكنني متعبة كثيراً... إلخ، وفوجئت بكلامها، ودخولها المباشر فيه، فسألتها من أين أنت، فأجابتني من الولاية الفلانية، فضحكت وأوضحت لها أنّني لست بقابلة، ولا بطبيبة، وضحكتُ كثيراً واستغربت، وقد لبسني هذا الدور بقوة وفي كل مكان أحضر فيه لا بد من تعليق على الأقل يخص شخصيّة «أم زكي»، ويبدو أن اختيار المخرج «بسام الملا» لي لتأدية هذا الدور كان بمكانه تماماً، وفي الحقيقة كنت أرافق والدتي مع صديقتها الداية «أم طاهر» في حارتنا.



وعمري 5 سنوات. وكنت أراقب ما تقوم به هذه الداية، وأسمع ملاحظاتها، وطريقة كلامها، وعلاقتها مع الناس، وكلّ ذلك بقي في الذاكرة إلى أن جاء دور الداية «أم زكي»، فاستحضرت هذه الذاكرة، وما حفظته لتظهر الشخصيّة الأخيرة، وبتوجيهات المخرج «بسام الملا» طبعاً رحمة اللّه عليه.

البيئة الشاميّة أولاً

•من الملاحظ، غياب الفنانة «هدى شعراوي» عن الأعمال الدراميّة الاجتماعيّة على حساب حضورها في أعمال البيئة الشاميّة، وعلى هذه الملاحظة تردّ:

«هذا من اختيار المخرجين، إضافة إلى أنني أحبّ أدوار البيئة الشاميّة، وعلى الرغم من إتقاني لمعظم الأدوار الدراميّة الأخرى، إلا أنني استمتع أكثر في أدوار البيئة الشاميّة، فأنا من الشاغور، وفي الحقيقة قدمني المخرج في «باب الحارة» بطريقة مختلفة، فهو يتركني أتحدث بما يتناسب مع المشهد، ويمنح لي المساحة الوافية في تقديم نفسي حسب خبرتي وما يتلاءم مع الدور، وبالتالي هذه الثقة جعلت من الضوء يتسلط علي أكثر في ما يتعلق بالبيئة الشامية. أمّا عن تعدد الأجزاء في «باب الحارة»، واعتبار ذلك مأخذاً غير إيجابي، مع المزيد من الأخطاء الإخراجيّة فتقول:

«ربما للمخرج رؤيته الخاصّة، ولا يمكنني الرد عن ذلك، فهذا السؤال جوابه لدى المخرج بالتأكيد، وكذلك المؤلف، لكن هذا المسلسل حقق شهرة واسعة، وأنا شخصيّاً تأتيني اتصالات من كندا، ومن أميركا، وأحدهم قال لي في سنة سابقة؛ كيف سنقضي رمضان ولا يوجد باب الحارة، وهذا يدل على أن باب الحارة أصبح تقليداً واعتياداً خاصاً بشهر رمضان.

شعبية مسلسل باب الحارة ستستمر.. ووفاة بعض شخصيات العمل أحزننا كثيرا

•وعن غياب بعض الشخصيات عن باب الحارة بموسمه الأخير بسبب وفاتهم، تقول شعراوي: «كان لغيابهم وقع حزين على أسرة المسلسل، ولكن هذه إرادة الله، ووجود زملاء جدد أغنى المسلسل.

وحول عدم مشاركتها في أعمال درامية خارج سوريا وإن عرض عليها العمل مع الدراما المصرية، توضح شعراوي: «لم أتلقّ أي عرض للعمل مع المصريين رغم أنني أجيد اللهجة المصرية، وأذكر هنا أنني جسدت شخصية المطربة الراحلة أم كلثوم في مسلسل إذاعي بث من إذاعة دمشق بعد رحيل أم كلثوم، وقدمته باللهجة المصرية.

• وعن الشللية وما تعانيه هدى شعراوي في الدراما السورية، تقول: «عانيت من شللية القطاع الإنتاجي العام وليس الخاص، فأنا منذ 15 سنة لم يطلب مني المشاركة في أي مسلسل من إنتاج التلفزيون السوري، لماذا؟ لا أدري! لست أنا فقط، بل وعدد من زميلاتي أبناء جيلي الفني كالممثلتين هالة حسني ونجاح حفيظ، لم ندعَ للمشاركة في مسلسلات القطاع العام رغم إنتاجهم لمسلسلات كثيرة في السنوات الماضية.

مهنة التمثيل حلوة في البداية ومرّة في نهايتها

•ولماذا تصرين على تقديم الكوميديا في الأعمال التلفزيونية التي تشاركين فيها؟

تبتسم شعراوي: «المخرجون يرونني في الكوميديا أكثر من غيرها من أنواع الفنون، ولكنني شاركت في أعمال اجتماعية معاصرة كثيرة، وأنا في حياتي الفنية لدي قرار أن لا أشارك بأكثر من مسلسلين في العام الواحد، وقد اعتذرت عن المشاركة في عدد من المسلسلات التي عرضت علي ولا مشكلة عندي، فببساطة أقول للمخرج إن هذا المسلسل لا يناسبني أو الدور فيه لا يخدم مسيرتي الفنية وشكرا لك..

لقد كان تركيزي في السنوات الماضية على أعمال البيئة الشامية، فأنا بنت هذه البيئة وأحفظ جميع مفردات بل أجزاء مفردات اللهجة الشامية، حتى إنهم في باب الحارة وغيرها من الأعمال الشامية التي شاركت فيها يستشيرونني في ما يتعلق ببعض الألفاظ والكلمات الموجودة في النص إن كانت شامية أصيلة أم لا..

وحتى إنني أضيف كلمات وألفاظا شامية لا يعرفها الكثيرون وتغني دوري في هذه المسلسلات.



طريق الفنّ أخذني وضحيت لأجله على حساب الإنجاب

•وتعليقاً على مهنة التمثيل والتعامل مع الوسط الفني تقول «هدى شعراوي» لوفد الشروق العربي بسوريا: «مهنة التمثيل حلوة في البداية لأن الممثل يملك الشهرة، ومحبّة الناس الكبيرة، لكنها مهنة مرّة في نهايتها فأنا نسيت موضوع إنجاب الأطفال ولدي فتاة وحيدة فقط، وأفكر بيني وبين نفسي لو كان لدي عدد كبير من الأولاد، فسأكون أيضاً في سعادة كبيرة، إلا أن طريق الفنّ أخذني، وضحيت لأجله على حساب الإنجاب ومرت السنوات بسرعة، على الرغم من أنني لا أنكر نعمة المحبّة التي أجدها في عيون الناس، وتعاملهم واحترامهم أينما كنت».

• وبين رضاها وعدم قناعتها حول الشخصيّات المؤداة من الآخرين، وما الذي تحلم به أيضاً كانت إجابتها: أنا راضية عن كلّ الأدوار التي قدّمتها، ولكن أحياناً، وأنا أتابع المسلسلات أتضايق لبعض الأدوار التي تُمنح لفنان ما، فأقول بيني وبين نفسي لو كان هذا الدور لي لقدمته بطريقة مختلفة، وبقوة أكبر وجماليّة مختلفة.

اليوم نظلم على حساب دخول أشخاص لا علاقة لهم في الفنّ

•جمال الفنان في الوصول إلى الساحة الفنيّة، هو إحدى الوسائل التي فرزتها هذه الساحة، والتي سببت الكثير من المتاعب في نتيجة العمل وبين الفنانين، وعن هذا الجانب تعلّق: هذا الأمر غير كاف، فالموهبة هي أساس في إقناع المشاهد، وإلا فلن تنجح، وعموماً يجب أن يكون الممثل المناسب للدور المناسب، وفي الدراما السوريّة لدينا موهوبون كثر، ولكن لدينا جميلات من دون موهبة، فعبر تجربتي في الدراما وجدت بعضهن يرغبن في صف الكلام وقوله بسرعة للانتقال للمشهد الذي يليه وهكذا، وبعضهن يعاني من الحفظ ولا يقدرن على الإحاطة بالدور كما يجب، لكن قناعة المخرج تلعب دوراً اليوم في إغفال هذه النقاط على حساب نقاط أخرى بديلة، عموماً لا يمكننا إطلاق كلمة الموهوب على أي شخص، فلدينا الفنان ولدينا المتفنن والفرق كبير بين الاثنين، وعموماً توزيع الأدوار لا إنصاف فيه والعلاقات والشلليّة أصبحت قاعدة، فكل شيء ممكن، وبالمقارنة مع السابق كانت الأجواء أفضل بكثير، فلا يمكن لأي كان أن يدخل الوسط الفني، في حين اليوم نظلم على حساب دخول أشخاص لا علاقة لهم في الفنّ، وفي مرّة كان لي دور لم أرضَ في الأجر، فكان الاستبدال بممثلة أصغر مني بعشرين سنة، وتكرر الموضوع أكثر من مرّة.

•نسيبة انتصار علال •تصوير:زهور سبع

من العري والتشبه بالسيدات

إلى الاحتشام والرقي المستلهم من العصور الماضية

الدونتيل، التول وأشرطة الحرير، الخامات الثقيلة والفخمة من التويد والقطيفة والفرو، الأزرار اللامعة والذهبية.. كلها تفاصيل ستايل راق، لا يليق إلا بأميرة اختير لها ألا تكون نسخة عصرية مكررة عن نساء بلا هوية ثقافية ولا دينية، فعندما تجتمع كل أو بعض هذه المكونات في قطعة واحدة، فالمشهد لابد من أن يكون فستانا فيكتوريا طويلا ومحتشما، يتسع لها ويحملها جميعا من الياقة المعقدة، إلى الأكمام المنفوخة إلى التنورة الواسعة.



تأثير التيارات القديمة في نمط الأزياء موضة الـ vintage revival

إحياء الطراز القديم وإعادة أنماط أزياء تاريخية من حقب سابقة، كالعصر الفيكتوري والعصر الإدواردي، وحتى من خمسينيات وستينيات القرن الماضي، يعد اليوم النهج المهيمن في عالم الموضة والأزيـاء، الـذي مس حتى ملابس الفتيات الصغيرات، من خلال استلهام تفاصيل هـذه العصور في تصميم فساتين وأطقم مخصصة للبنات والمراهقات، وإعطائها روحا عصرية مبسطة تتلاءم مع الحياة الراهنة. وهذا التوجه السائد مؤخرا، يعد بحسب خبراء في عالم الموضة والأزياء، وأصحاب ماركات تجارية عالمية رائدة، انعكاس لرغبة تجارية وأخلاقية في إبـراز عنصري الطفولة والأنوثة، الذين تم طمسهما سابقا بستايلات وتصاميم ملابس وأحذية وإكسسوارات، لا تمثل أي هوية مكتملة ولا ثقافة واضحة، ولا تعكس الشخصية التي خلفها. وقد ساهم انتشار تأثير موجة الحنين "nostalgia trend " عبر مواقع التواصل الاجتماعي في قطع تأثير الترندات السريعة التي تخلق كل يوم موضة مشوهة لتختفي في الغد.

هل هي محاولة لإعادة الأنوثة لجيل بريء

لعقد كامل من الزمن، لم يعد العالم يفرق كثيرا بين ملابس البنات والذكور، إلا في القطع الأساسية كالتنورة والفستان. فقد لبست الفتاة خامات ذكورية، وألوانا، وتصاميم مخصصة للأولاد، وارتدت القبعات والحقائب والأحذية الرياضية التي لم تكن مخصصة لجنسهن.. وهكذا، فقدن جانبا من الأنوثة البريئة، التي تحاول الفساتين والأطقم الكلاسيكية المصممة بالكثير من الجماليات والذوق الناعم إرجاعها تدريجيا.. ثم إن وعي المجتمعات المحافظة وخوفها من آثار الانفلات الأخلاقي الذي تشهده على بناتها، جعلها تـدرك خطر تسليع الطفلة وتقديمها للمجتمع في صورة استعراضية مبالغة.السيدة فاطمة الزهراء، أم لثلاث فتيات، أستاذة مقتدرة ماديا، مع هذا اكتسبت عادة جديدة مؤخرا، وهي خياطة الفساتين الفيكتورية لبناتها، تقول: "تخليت عن سراويل الجينز الممزقة والأقمصة المرصعة والمطبوعة، والتنسيقات النسوية، شعرت فجأة بأنني سلبت براءة بناتي مطولا بهذا اللوك الغريب، عندما رأيتهن لأول مرة كأميرات في فساتين راقية من قماش الشانيل المزين بأزرار ذهبية، قررت أن تكون إطلالاتهن القادمة جميعها بتلك الأنوثة الطاغية، فاخترت لهن مصممة أزياء، تخيط على مقاسهن قطعا تمثل جنسهن وأعمارهن".

أسعار خيالية لملابس ليست مثالية هل يحل الستايل القديم عقدة الأولياء؟

يشتكي بعض الأولياء من الارتفاع غير المسبوق في قيمة ملابس الأطفال، سواء المستوردة منها، وحتى تلك التي يتم إنتاجها محليا في ورشات خاصة، مع هذا يجدون أنفسهم مجبرين على شرائها وغير راضين في أغلب الأحيان عن جودتها وتصاميمها، لأنها لا تعكس نمط حياتهم ولا ثقافتهم.

صلاح الدين، صاحب سلسلة محلات ألبسة الأطفال EL AMIR KIDS، يتحدث للشروق العربي عن هذه النقلة: "هناك شغف جديد لدى الأولياء هذه السنة، حيث تزايد الإقبال على ستايل مختلف عكس تماما ما كان يروقهم في الماضي، حين كانوا يطلبون ملابس عصرية لبناتهم، تكون على الموضة وتتميز بلمسة غربية لا تتوافق مع ثقافتنا، البعض يبحث عن إطلالات تشبه الملابس النسائية، أما ما لاحظناه هذه السنة على غير المتوقع، الإقبال الجنوني على الفساتين الطويلة الفاخرة، التي تتميز بخامات ثقيلة ولكنها بسيطة وغير مبهرجة، مع أنها باهظة الثمن تتراوح ما بين 10 وثلاثين ألف دينار".

• ك. فاروق



أعصاب وأوتار وبلا حدود والجمعي

أعمال رمضانية خالدة لم تزحزحها سيتكومات اليوم

نسمع الكثير من الجزائريين يشتكون من تغير الحال في رمضان، من اختفاء بنة رمضان ونكهة السهرات. وأيضا، عن لقاء العائلات حول برامج رمضان القديمة، التي رغم قلة الإمكانات، كانت تحصد إجماعا جماهيريا على نجاحها. الشروق العربي، في مقارنة بين الماضي والحاضر، بين عفوية زمان وجمالية الصورة اليوم.. فهل تحنون إلى سكاتشات الفن الجميل، أم تفضلون سيتكومات جيل زاد.

رافقت الكثير من البرامج والمسلسلات الجمهور الجزائري، طيلة أكثر من خمسين سنة، بعضها صار أيقونيا، وبعضها أسطوريا، والرابط المشترك بينها، أنها جمعت الناس حول مائدة واحدة. وحين تشبع البطون، يروّح عن النفوس قليلا، بأعمال فيها رسالة وعبرة، وتعكس الواقع بنبرة ساخرة، غير متنمرة.

أوتار الفكاهة

ألف الجمهور الجزائري برامج السكاتشات، وهي عبارة عن تمثيليات قصيرة تنتهي في حلقة واحدة. وكل محطة كان لها برنامجها الجماهيري. محطة قسنطينة، حظيت بمسلسل أعصاب وأوتار، من إخراج محمد حازورلي. بدأ عرض المسلسل منذ عام 1976، وتوقف في التسعينيات، عام 1998، يعني: رافق الناس طيلة 22 سنة. والسر وراء نجاح البرنامج، رغم مرور الزمن، قربه من قضايا المواطن. لكن التمرين الأصعب، أن تقنعه عن الطريق الكوميديا. أعصاب وأوتار منح جماهيرية كبيرة للكثير من الممثلين، مثل علاوة زرماني وفتيحة سلطان وحسان بن زيراري وعنتر هلال. محطة قسنطينة أنتجت الكثير من المسلسلات الكوميدية الناجحة، مثل عيسى ستوري، بطولة عنتر هلال وفتيحة سلطان. ومسلسل يا شاري دالة. وأخيرا، مسلسل جحا، الذي رغم الإمكانيات البسيطة، صار موعدا مهما في رمضان، ما بين 1999 و2005، بثلاثة مواسم متميزة، تدور حول مغامرات جحا الشخصية والطريقة التي تقمصها ببراعة الممثل حكيم دكار، بمشاركة استثنائية للعديد من الممثلين، مثل محمد عجايمي وفطيمة حليلو وباديس فضلاء وغيرهم.

ضحك بلا حدود

أطول عمل كوميدي بعد أعصاب وأوتار، هو بلا شك السلسلة الفكاهية بلا حدود، وربما الأكثر



متابعة في تاريخ التلفزيون الجزائري. عمل رافق الجمهور في رمضان طيلة 13 سنة، من 1986 إلى غاية 1999. سكاتشات أسطورية، كان ينتظرها الملايين بعد الفطور. أبطال بلا حدود صاروا أساطير الفكاهة، كمصطفى غير هاك وحميد والراحل حزيم، وأيضا الأساطير التي رحلت باكرا، مثل عباس بلعياشي وحديدوان.

بلا حدود، كان برنامجا مختلفا باللهجة الوهرانية الجميلة، ومتميزا بفقراته المتنوعة، كالأفلام المدبلجة بطريقة ساخرة. كانت انطلاقته الحقيقية عام 1990، ورافق الجزائريين في أحلك مراحل حياتهم.

عايش بالهف، مسلسل ساخر وهادف، من إنتاج محطة وهران 1992. وكان يعتبر أول مسلسل يعتمد الاستعراض في الجينيريك، على غرار الفوازير. ويعالج مواضيع معيشية اجتماعية يومية، بطولة صراط بومدين، مليكة يوسف، بلاحة بن زيان، عمر لقام.. الإخراج المسرحي لصراط بومدين. أما الإخراج التلفزيوني، فكان لمحمد حويذق.

الفكاهة في وهران متوارثة، فبعد بلا حدود، فرقة كوميدية أخرى حملت المشعل، وهي فرقة ثلاثي الأمجاد، من بطولة بوعبد الله نور الدين، عبد القادر عداد، بختة بن ويس، والمرحوم هواري بن جديد. السلسلة انطلقت عام 1996 وتواصلت لسنوات، بفضل مواضيعها الطريفة والهادفة، وأيضا الكيمياء الموجودة بين الممثلين، التي نتج عنها أعمال مميزة أخرى كمسلسل بوضو بأجزائه الأربعة.

ناس ملاح سيتي.. العلامة الفارقة

قد لا نبالغ، إذا أقررنا بأن سلسلة ناس ملاح سيتي، للمخرج جعفر قاسم، كانت السيتكوم الأكثر شعبية، في بداية الألفينيات. فقد تحول في غضون سنوات إلى موعد كوميدي إجباري، بعد الإفطار. ناس ملاح سيتي، عرض لأول مرة في 6 نوفمبر 2002، واستمر عرضه في أشهر رمضان، إلى غاية سنة 2006، ليصل إجمالي الحلقات إلى 52 حلقة. المسلسل رسخ العديد من الممثلين كنجوم الصف الأول، مثل بيونة وصالح أوقروت. جماهيرية صالح أوقروت تأكدت في السلسلة الكوميدية الجمعي فاميلي، عام 2008، وعلى مدار ثلاثة مواسم، رافقت مغامرات عائلة الجمعي السهرة الرمضانية، وكان هناك إجماع على نجاحها. سيناريو مختلف وإخراج محنك لجعفر قاسم، وشخصيات صارت أشهر من نار على علم، على غرار سميرة صحراوي ومحمد بوشايب وبشرى عقبي وعثمان بن داوود والراحلة دوجة.

لو رجعنا عبر آلة الزمن إلى الستينات والسبعينات لبهرنا بالسكاتشات الرمضانية القديمة، التي كانت مرآة المجتمع، وكان روادها عمالقة السينما والتلفزيون، كمحمد التوري وأحمد حلمي وياسمينة وبوبقرة، إلى برنامج قابصة شمة، الذي عرض عام 1990، من بطولة وردية وفوزي صايشي.. وغيرها من البرامج الكوميدية الخالدة، التي، لسوء الحظ، لم تحظ باهتمام الأجيال الجديدة، لكنها ذاكرة العديد من الأجيال الأقدم، التي حفظتها عن ظهر قلب.



• ليلى حفيظ

فن الكينتسوجي الياباني

كيف نصلح شروخ وجروح علاقاتنا الزوجية بمزيج الحب والحكمة؟

في بيت شعري منسوب إليه، يقول علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: واحرص على حفظ القلوب من الأذى .. فرجوعها بعد التنافر يصعب إن القلوب إذا تنافر ودها .. شبه الزجاجة كسرها لا يشعب وفي رواية أخرى: "إن القلوب إذا تنافر ودها، مثل الزجاجة كسرها لا يجبر".

وهي حكمة بليغة تحث على تفادي جرح القلوب، لأن صفوها لمؤذيها صعب بقدر صعوبة أو استحالة جبر الزجاج بعد كسره. لكن ذلك ليس في المطلق. إذ يمكن رتق وإصلاح الشروخ والجروح التي تصيب القلوب في إطار أي علاقة إنسانية، بما فيها الزواج، بمزيج من الحكمة والحب، لتصبح أقوى وأمتن من الأول. وهذا وفق فلسفة فن الكنتسوجي الياباني.

فن الترميم الذهبي

فن الكينتسوجي الياباني Kintsugi، هو فن إصلاح الخزف المكسور باستخدام طلاء خاص ممزوج بمسحوق الذهب أو الفضة أو البلاتين. ففي اللغة اليابانية، كين تعني الذهب، وتسوجي تعني الربط أو الإصلاح. لهذا، يعرف هذا الفن كذلك بفن الترميم أو الإصلاح الذهبي، ما يسمح باستعادة الأداء الوظيفي للقطعة الخزفية، ويعزز جاذبيتها وجمالها.

ظهر مفهوم الكينتسوجي في القرن الخامس عشر، إثر انكسار وعاء الشاي المفضل والنادر لحاكم الساموراي أشيكاغا يوشيماسا. فقام بإرساله إلى الصين لإصلاحه. وفعلا، تم تثبيت قطعه المكسورة بدبابيس معدنية. لكن ذلك لم يف بالغرض، لكونه أفقد الوعاء إمكانية استخدامه. فأوكل الحاكم مهمة إصلاحه ثانية إلى حرفيين وفنانين يابانيين. فقاموا بإلصاق القطع بمادة لاصقة، وزينوا الشقوق بينها بالذهب. فأصبح بالإمكان استعمال الوعاء. وفوق ذلك، صار له منظر جميل ومميز.

فلسفة جمال النقص والندوب

ولم يقتصر فن الكينتسوجي على كونه مجرد تقنية إصلاح، وإنما هي فلسفة شبيهة بفلسفة وابي سابي اليابانية، التي تتبنى العيوب وعدم الكمال كجزء من الجمال. ويحتفي الكينتسوجي بجمال النقص وباحتضان العيوب والندوب.

ويؤمن بأنه يمكن للعطار أن يصلح ما أفسده الدهر. ويشجع على البحث والعثور على الجمال والقوة في نقاط ضعفنا وشقائنا وانكساراتنا، وما مررنا به من تجارب وخبرات حياتية قاسية ومؤلمة. وحتى على صعيد علاقاتنا الزوجية والأسرية والإنسانية عموما، فإن الكينتسوجي يؤمن بإمكانية جبر وإصلاح أي تصدعات وشروخ وجروح أصابت نفوسنا وقلوبنا، جراء مشاكل في العلاقة، لتصبح أقوى وأجمل بفضل تلك الندوب والجروح. وبأن القلوب إذا تنافر ودها يمكن جبر كسرها، لتغدو أكثر متانة بفضل ذلك الكسر. ففي فن الكينتسوجي كتقنية إصلاح، مسحوق الذهب في الشقوق يجعل القطعة أغلى وأجمل. وفي العلاقات الإنسانية عموما والزوجية خصوصا، يمكن للاعتراف بالخطأ، الحوار، التسامح، العطف، الحب، الحكمة، أن تحول الجرح إلى مصدر نضج وقوة.

طقوس كينتسوجية لإصلاح صدع العلاقات الزوجية

ولرتق التصدعات في أي علاقة زوجية، يقترح فلاسفة الكينتسوجي بعض الطقوس النافعة لذلك:

الشق الذهبي: بعد أي خلاف، يكتب كل طرف أو يفكر في ما كسر، وما الذهب أو المسحوق السحري الذي يمكن أن نستعمله لإصلاح الكسر، هل هو اعتذار، تغيير سلوك، كلمة طيبة، أو هدية.. ثم يتم الاتفاق والتصالح بناء على ذلك.

موعد الإصلاح الشهري: خصصا ساعة في الأسبوع أو الشهر لتقييم الشروخ والتصدعات التي أصابت العلاقة، ساعة واحدة بلا هواتف وبلا ملهيات أو مشتتات. اسألا فيها بعضكما البعض عما يتعبكما، وما الذي كسر قلبيكما. وكيف يمكن ترميم ذلك الصدع.

لغة الذهب بدل العتاب: عوض اللوم، استخدما عبارات مثل: "أنا أشعر بكذا"، أو "أنا أحتاج لكذا". فهذه الصيغ تصلح الشق والصدع، بدل أن تعمل على توسيعه.

متحف المصالحات القديمة: احتفظا بذكريات مكتوبة حول المشاكل التي تجاوزتماها معا وما تعلمتماه منها. وعودا إليه عند الضرورة لتتذكرا أنكما قادران على تجاوز أي شرخ في العلاقة وإصلاحه.

المكافأة الذهبية اليومية: كلمة تقدير أو شكر أو عرفان، رسالة حب قصيرة، لمسة تقدير وامتنان أو ضمة عطف وحنان. كل هذه المكآفات الذهبية الثمينة، يمكنها رتق الكثير من التصدعات والشروخ الحاصلة في العلاقة، لتصفو القلوب من جديد.





عقوق الآباء للأبناء.. حاميها حراميها

عقوق الأبناء للآباء، من أكبر الكبائر في الإسلام، قرنه الله بالشرك في القرآن الكريم. معروفة صوره وعقوبته وعلاجه لكثرة التنبيه منه من طرف أهل العلم بالدين. لكنه، نادرا ما يتم التنبيه أو الحديث أو التحذير من عقوق الآباء للأبناء، رغم أنه منتشر اجتماعيا بصور عديدة، قد تكون شديدة الوقع على الأبناء المظلومين.

عقوق الآبـاء للأبناء، هو مصطلح يستخدم لوصف الأذى النفسي أو الجسدي أو التربوي أو الاجتماعي، الذي قد يتعرض له الأبناء نتيجة سلوكيات خاطئة أو مجحفة وظالمة، من الوالدين أو أحدهما. وهو منتشر بصفة رهيبة بمجتمعنا، جراء عدم التزام الكثير من الآباء بأداء مسؤولياتهم كرعاة لأولادهم، مصداقا لقوله- صلى اللّه عليه وسلم-: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته". وهو الحديث النبوي الشريف الذي يقر مبدأ هاما لا يفهمه الكثير من الآباء، وهو أن السلطة تقابلها المسؤولية. فيظنون أن سلطتهم داخل الأسرة هي امتياز للتسلط، ويجهلون أو يغفلون عن حقيقة أنها تكليف قبل كل شيء بحماية الأبناء نفسيا وجسديا، توفير الأمان والحب وأساسيات العيش الكريم والتربية بالحكمة لا بالترهيب. وبسبب هذا العقوق، صرنا نسمع عن مآس عديدة وبشعة لأبناء كان المتسبب فيها الوالدان، أو أحدهما، التي قد تصل أحيانا إلى تحطيم مستقبل الابن أو القضاء على حياته.

الأب قد يظلم ويسيء

عقوق الآبـاء للأبناء كمصطلح قد لا يكون مشهورا في كتب الفقه بنفس شيوع عقوق الوالدين، لكن معناه ثابت شرعا. يقول الأستاذ عبد الرشيد بوبكري، إمام وخطيب مسجد الغزالي بحيدرة: "فالوالد قد يظلم وقد يسيء، وقد يقطع الرحمة وقد يضيع الأمانة. وكل ذلك إثم. ومن أكثر الصور انتشارا اليوم، وخاصة ما يغلف بعبارة: "أنا أبوك.. اسكت"، الضرب المهين أو العنف المستمر، ليس تأديبا، بل انتقاما، السب والتحقير والإذلال "أنت فاشل، أنت عار". وهذا تكسير نفسي لا تربية. التحكم المرضي، منع الدراسة، العمل، الزواج، بلا سبب شرعي معتبر، فقط لإثبات السيطرة، التمييز بين الأبناء في الحب والهدايا والاهتمام، وهو باب فتنة وظلم، الابتزاز العاطفي بالدين، "إن لم تفعل فأنت عاق" في كل خلاف صغير، وكأن البر بطاقة ابتزاز، أخذ مال الابن بغير حق أو الضغط عليه ماليا في ما يضره. والأصل، أن مال الابن لا يستباح بالهوى، التشهير به أمام الناس، أو كشف ستره. وهذا من أقسى أنـواع الإيـذاء، الطرد أو الحرمان لأسباب تافهة أو بسبب اختيار مباح.

بر الأبناء لا يشترى بالقهر

بر الوالدين واجب عظيم، لكن ليس تفويضا شرعيا للظلم. فالظلم محرم على كل واحد، والدا كان أم ولدا. قال تعالى: "وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا". هذه الآية جمعت بين التوحيد والإحسان. لكنها لم تقل: أطيعوهما في كل شيء، بل الإحسان شيء وتبرير الظلم شيء آخر. ومن السنة: "لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق." وإن كان الولد يؤثم على العقوق، فالوالد كذلك يؤثم على الظلم والتعدي والتضييع. فاللّه حرم الظلم على الجميع، يقول الأستاذ عبد الرشيد بوبكري، الذي ينصح الآباء في إطار هذا السياق قائلا: "اتقوا اللّه. بر الأبناء لكم لا يشترى بالقهر. لا تجعلوا الدين عصا، التربية رحمة وعدل لا تهديد مستمر بالعقوق. اعتذروا عندما تخطئون. فالاعتذار لا يسقط الهيبة، وإنما يزيدها. ميزوا بين التأديب والانتقام. التأديب يضبط السلوك، الانتقام يكسر القلب.. اعدلوا بين الأبناء. فالظلم بينهم يصنع عداوات داخل البيت لا تنتهي. تذكروا، ابنكم ليس مشروع نسخة منكم."

خطوات عملية قصيرة لكيفية التعامل مع ظلم الآباء:

الابـن لا يؤمر بالصبر على الظلم الـذي يهدم دينه أو نفسه، لكن يؤمر أن يدفع الظلم بأدب ووسائل شرعية، نصح، استنصار بأهل الخير، قضاء وقانون عند الضرورة، مع تجنب العقوق، يؤكد الأستاذ عبد الرشيد بوبكري الذي يقدم مجموعة نصائح للأبناء إذا ما تعرضوا لعقوق الآباء:

•فرق بين الحق ورد الفعل. خذ حقك بلا إهانة ولا فضيحة

•ابدأ بالأسهل. حوار هادئ، رسالة مكتوبة، وسيط محترم من العائلة أو إمام أو مستشار.

•ضع حدودا شرعية محترمة. سأطيعك في المعروف ولن أقبل الإهانة أو الضرب. وسألجأ لفلان ليصلح بيننا.

•لا تتخذ قـرارا وأنـت محـترق. الغضب مستشار سيئ جدا.

•إن كان هناك عنف حقيقي، أو خطر اطلب حماية فورية عبر أهل الثقة والجهات المختصة مع الحفاظ على اللسان قدر الإمكان.

البر يزرع ولا ينتزع

الشريعة الإسلامية، كما يشدد الأستاذ عبد الرشيد بوبكري، جعلت بر الوالدين من أعظم القربات. لكنها، في الوقت نفسه، حرمت الظلم على كل أحـد. فلا يجوز للوالد أن يتخذ البر ذريعة للتسلط. ولا يجوز للولد أن يرد الظلم بعقوق. فالطريق الشرعي هو دفع الضرر بأدب والاستعانة بأهل الصلاح، وبناء بيت قوامه العدل والرحمة. فالبر يزرع ولا ينتزع.

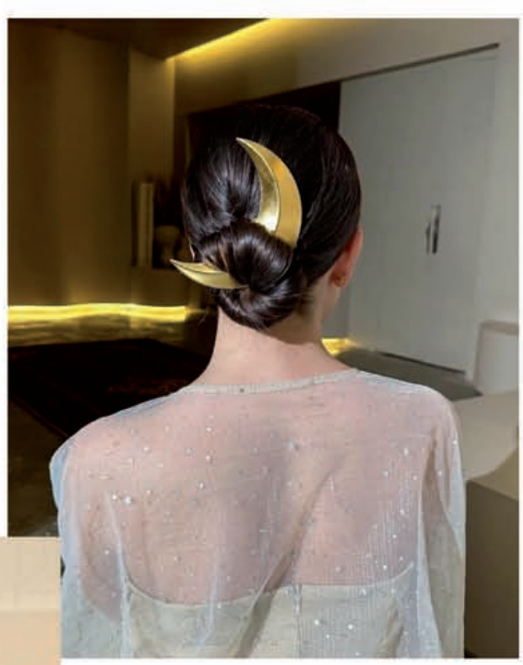
4 تسريحات شعر رمضانية للسهرات وعيد الفطر

تسريحة الشعر الرمضانية، تعكس مدى رقيك وذوقك، سواء لإفطار عائلي أم سهرة أم حتى ليوم العيد.. الشروق العربي، تختار لك 4 تسريحات شعر أنيقة، بإكسسوارات شعر برموز رمضان الجميلة.



شعرك منجم ذهب

زيني شعرك المموج بالضفائر بإكسسوارات ذهبية، مثل سلاسل الذهب المدمجة في الضفائر، لإضفاء تأثير براق. أضيفي مشابك شعر ذهبية، أو أشرطة معدنية، أو إكسسوارات مزخرفة، لتكتمل أناقة إطلالتك.



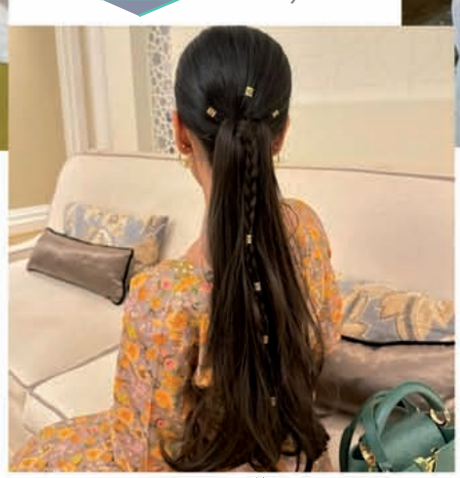
ليلة مقمرة في شعرك

مهما كانت تسريحتك، ضفي لمسة رمضانية مع إكسسوارات شعر، على شكل هلال ونجوم، أو إكسسوار ذهبي ملفت، على شكل هلال، مع تسريحة تموجات ناعمة أو شينيون مرتفع للوك حالم.



تسريحة ملكية

تسريحة ذيل الحصان، مناسبة للسهرات الرمضانية وأيام العيد. سواء كانت مرتفعة ولامعة للغاية أم منخفضة بتفاصيل خفيفة. هذه التسريحة، تتناسب مع الأقراط الكبيرة والقفطان الجزائري، مع ذيل الحصان، أضيفي ضفيرة أو عدة ضفائر.



أمواج رمضان

تسريحة الشعر نصف إلى أعلى ونصف إلى أسفل، رائعة في كل المناسبات، ومع تموجات خفيفة تصبح مثالية للسهرة. استخدمي مشابك مزخرفة أو إكسسوار سلسلة دقيقة، لتعزيز مظهر شعرك دون مبالغة.

إطلالات مترفة لعيد الفطر

العيد مناسبة عظيمة لتبادل الزيارات وصلة الرحم. وهو أيضا فرصة لاستقبال الضيوف، وإظهار كرم الضيافة، بإعداد مائدة تحمل ما لذ وطاب من حلويات العيد التقليدية الجزائرية. ولا يمكن لأي سيدة بيت أن تقوم بهذا، إلا بإطلالة فاخرة محتشمة، سواء كانت بخامات الحرير والمخمل والساتان أم بتطريز مترف أم بسيطة بلا تكلف.. إليك 10 إطلالات أنيقة، لتكوني ملكة العيد بلا منازع.



المخمل اختيار ملكي

المخمل خامة مترفة، وأيضا دافئة، خاصة مع بداية فصل الربيع، فما رأيكن في إطلالة بسيطة بالمخمل الأزرق، بتفاصيل مطرزة على الحواف، السر في اللون طبعا.



صاحبة السعادة

لاستقبال الضيوف، لم لا تفضلين فستانا محتشما من المخمل الوردي الراقي بأكمام طويلة منسق بحزام من نفس القماش؟



الأسود ليوم أبيض

اللون الأسود لن يخيب ظنك، خاصة هذا الأنسونبل المكون من توب بالأزرار والأكمام غير المألوفة، مع تنورة مطرزة.

صخب الجبة

إطلالة فيها صخب، لكنه صخب أنيق بجبة فضفاضة مطبعة، وحواف وأكمام بخامة مختلفة.



محجبة فائقة الحضور

إطلالة للمحجبات بعباية بنية قاتمة مطرزة بالأبيض، وكأنها ليلة مزينة بالنجوم، حتى الحقيبة مستوحاة من التصاميم الإسلامية.



عيد الفطر في مومباي

للمرأة التي تحب البهرجة والتطريزات، لم لا تختارين إطلالة مستوحاة من التطريزات الهندية الذهبية بقصة الجبة؟





فخامة الخامة
إطلالة فاخرة بالساتان، بلون سلموني جميل منسقة مع إكسسوارات ذهبية زادته فخامة.



النقد العلني للزوجة

يقضي على الثقة ويفعّل الصراعات

ترفض المرأة الانتقاد العلني بجميع أشكاله، إذا كان سلبيا يسعى إلى إحراجها، إهانتها أو الانتقاص من أي أمر يخصها. وقد تكون مجبرة على تحمله، إذا نتج عن شريك سيئ. لكنها، لا تتجاوز ذلك دون ردود.

سكوته عن انتقادها خيانة عاطفية لها

الأسوأ من انتقاد الزوج لزوجته أمام الآخرين، هو سماحه لأهله بفعل ذلك، دون أن يتجرأ على إيقافهم أو الدفاع عنها، ما يمكن أن تعتبره المرأة خيانة عاطفية، تسرق منها الشعور بالأمان والحماية، وتصيبها بالخذلان.

اللقاء العائلي الأول لإشراق، كان كفيلا بأن يخلق الحساسية مع الجميع. تقول ابنة 26 ربيعا: "اعتقدت أني على توافق تام مع أهل زوجي، لكنني صدمت بهم يصفون طبخي بأكل الشوارع، وينعتونني بالكوالا أمام خالاته وبناتهن، بعد شهرين فقط من زواجي، يتحدثون عن استيقاظي المتأخر بينما يضحك الجميع، شعرت بعقدة تتشكل في صدري، وتزداد كلما كرروا تصرفهم أمام غريب أو قريب، حتى أصبحت أتحاشى اللقاءات. قطعت الأرحام، وكرهت زوجي، الذي يسكت عن الأمر ويلومني إن دافعت عن نفسي. فرغم أني طلبت منهم احترامي، وغيرت عاداتي، لا يزالون على التصرف ذاته، يعتبرون سيرتي مادة للمزاح، ولا يجدون حرجا في ذكرها للتنكيت".

بين الانسحاب وغياب تقدير الذات

عندما توضع الزوجة أمام الانتقاد العلني، ومحاولات جعلها تشعر بالخجل أو الإهانة أمام الآخرين، خاصة إذا كان المصدر هو الزوج أو أهله، ممن ترجو ودهم ودعمهم بالعادة، فإن ذلك يمس كرامتها، ويفقدها الثقة في الشريك الذي يفترض أن يكون مصدر أمان. وقد يصبح الأمر عبارة عن اضطراب نفسي يلازمها، من أعراضه الشعور بالتوتر الدائم. تقول الأخصائية النفسية، خبيرة العلاقات، الأستاذة عقيلة دبوب: "هناك نوعان من رد الفعل النفسي، الذي تظهره الزوجة نتيجة لتعرضها المتكرر للانتقاد العلني ومحاولات تشويهها وسط الجمع، مهما كان أسلوب ذلك. أحد هذين الانفعالين يكون عبارة عن انكسار داخلي، يسحب المرأة إلى مساحة آمنة، تحاول من خلالها الحفاظ على ما تبقى من كرامتها، وتنقطع لديها روح المبادرة، بحيث لا تسعى مجددا إلى إبهار الآخرين أو جذب اهتمامهم وإعجابهم، بمن في ذلك الزوج الذي ينتقدها..". أما رد الفعل الآخر، الذي يعد مؤذيا أكثر لنفسية المرأة، حيث يهدد تقديرها لذاتها، ويجعلها في صراع دائم، وتهيج عصبي مستمر، تقول الأخصائية: عندما تبذل الزوجة جهدا مضاعفا يفوق قدرتها، لإثبات عكس ما قيل عنها وظن بها، فتمنح الآخرين من طاقتها اليومية، بينما تستنزف من رصيد تقدير ذاتها وراحتها الشخصية. هذه الحالة تدفع نساء كثيرات، خاصة المتزوجات حديثا، إلى حالات مرضية مستعصية".

الغضب الصامت وصراع القوى

فيما تستقبل العديد من الزوجات الانتقاد البناء من الشريك، في حدود الخصوصية التي تجمعهن، وتعتبره محفزا لها لمعرفة ثغرات العلاقة والنقاط التي لا تستهوي الزوج، تعتبر أخريات النقد العلني ولو أمام الأبناء، مدمرا لكل ما تقدمه.

لذا، يؤكد الأخصائيون أن اكتساب الزوج عادة انتقاد زوجته علنا، بما في ذلك ذكر الخصوصيات، يعد من الدوافع الرئيسة التي تتسبب في ارتفاع حالات الطلاق مؤخرا.

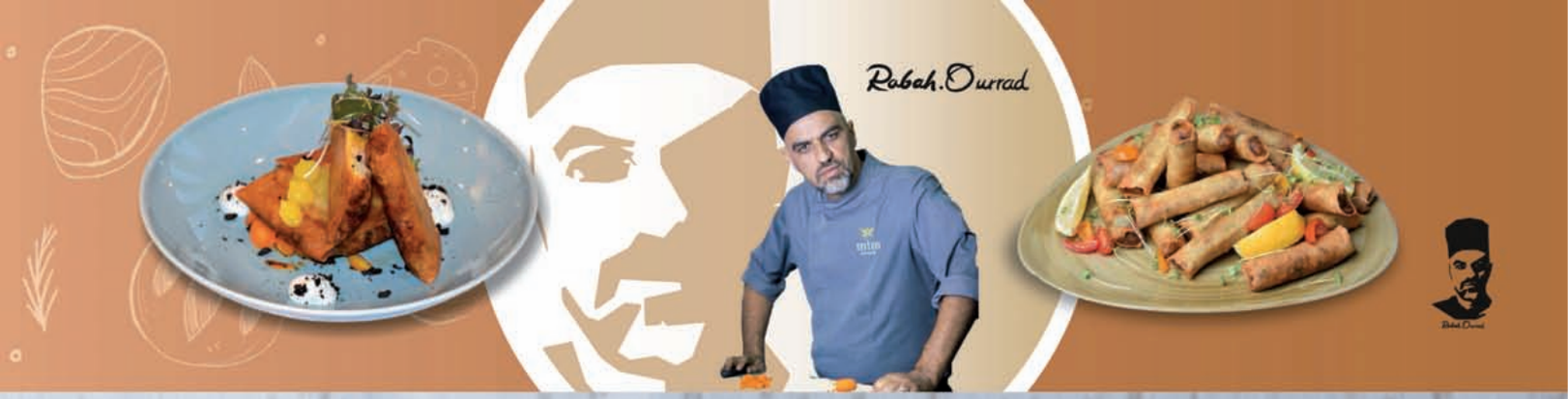
ففي ظل الثقة التي اكتسبتها المرأة في نفسها وكفاءاتها، من استقلالها المادي، والدعم الاجتماعي والقانوني الذي تحظى به، أصبحت فئة واسعة من النساء يرفضن قطعا أن يقوم الزوج بإحراجهن والانتقاص من قيمتهن، بالتشكيك في شخصيتهن أو مهاراتهن، فيلجأن إلى الرد بالمثل، وضرب كرامة الرجل علنا، حتى على مواقع التواصل الاجتماعي، فيحولن الغضب الصامت المتراكم أحيانا إلى عداوة وصراع وانتقاد مضاد على الدوام، ما يدفع بالعلاقة صوب نهاية محتومة، أو توتر مستمر.

من جانب آخر، فإن اهتزاز صورة المرأة أمام أهل الزوج، أو العكس، بمحاولة الحماة أو الأخوات جعل الزوج يركز على مساوئ وعثرات شريكته من خلال كثرة انتقادها، قد يحول العائلة الكبيرة إلى حلبة صراع، إذا ما انتهجت الزوجة الأسلوب ذاته.

ديول الشاف رابح..
بنتة ونقاوة



اعداد: الشاف رابح



بوراك بطاطا فليو



المقادير :

- ديول من نوع -الشاف رابح-
- 4 حبات بطاطا كبيرة(ناضجة في الفرن و مقشرة)
- 1 حبة ثوم مفرومة
- ملح و فلفل أسود
- ربطة فليو
- زيت نباتي للقلي
- 150غ جبن قودا او إمونتال

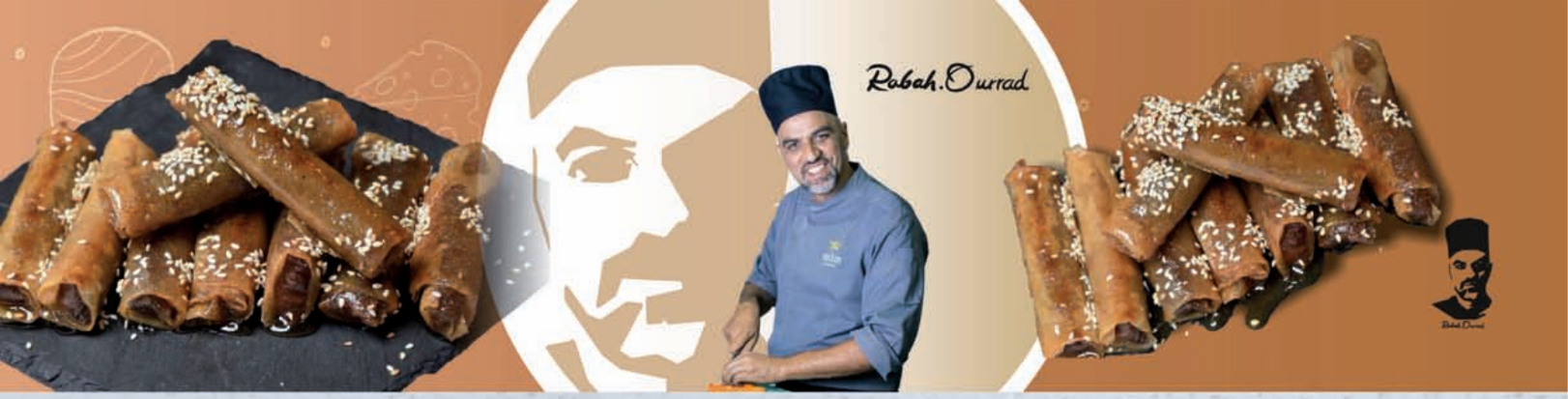
طريقة التحضير :

نطحن البطاطا بشوكة ونخلطها جيدا مع الثوم المفرومة والفليو المقطع قطع صغيرة، و الملح و الفلفل الاسود، ثم نضيف لها بعد ما تبرد الجبن المبشور وهنا تكون الحشوة جاهزة، نقوم بوضع الحشوة على ورق البوراك ونلفه و نقليه على نار متوسطة حتى يأخذ اللون الذهبي ونضعه في طبق التقديم.

لنجاح هذه الوصفة استعملي ديول الشاف رابح..

بنة ونقاوة





بوراك دزيري على طريقة الشاف رابح



لنجاح هذه الوصفة استعملي ديول الشاف رابح..
بنة ونقاوة

المقادير :

- ديول من نوع -الشاف رابح-
- 200غ لحم بقري مفروم
- 1 حبة ثوم مفرومة
- زعيترة
- ملح و فلفل أسود
- ربطة بقدونس
- تابل سبعة بهارات
- 3حبات بصل كبيرة
- 5 حبّات بيض
- 40 سل زيت نباتي و 20سل زيت زيتون
- 150غ جبن فوندو

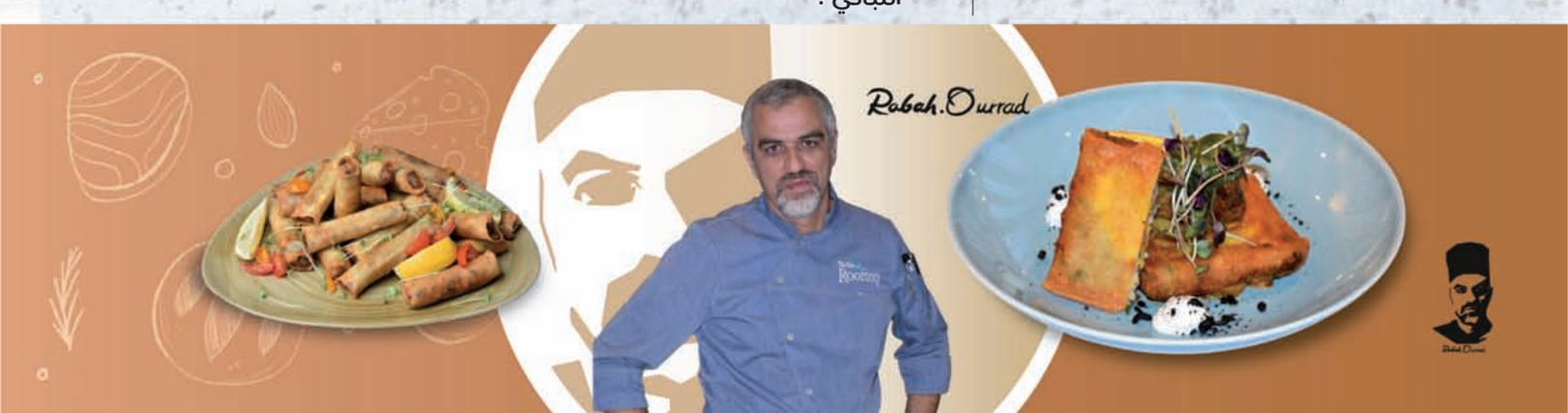
طريقة التحضير :

- على نار هادئة نقلي اللحم المفروم في الزيت النباتي ونضيف حبة الثوم المفرومة والزعيترة و الملح و الفلفل الاسود وتابل سبعة بهارات و ربطة البقدونس المقطعة قطع صغيرة جدا.

ثم نحضر اوملات -بيض مقلي- بزيت الزيتون والقليل من الملح ونتركه جانبا.

من جهة اخرى نقوم بتقطيع البصل الى مربعات صغيرة ونذبله في الزيت مع الزعيترة والقليل من الملح و الفلفل الاسود دون ان يتغير لون البصل.

في الأخير نجمع اللحم المقلي ، والبيض الاوملات المفتت و البصل المذبل و نترك الخلطة تبرد جيدا، ثم نضيف عليها الجبن بعد ان تبرد تماما وهنا تكون الحشوة جاهزة للف البوراك وقليه في الزيت النباتي .





بريك عنّابي بفواكه البحر

لنجاح هذه الوصفة استعملي ديول الشاف رابح..
بنة ونقاوة

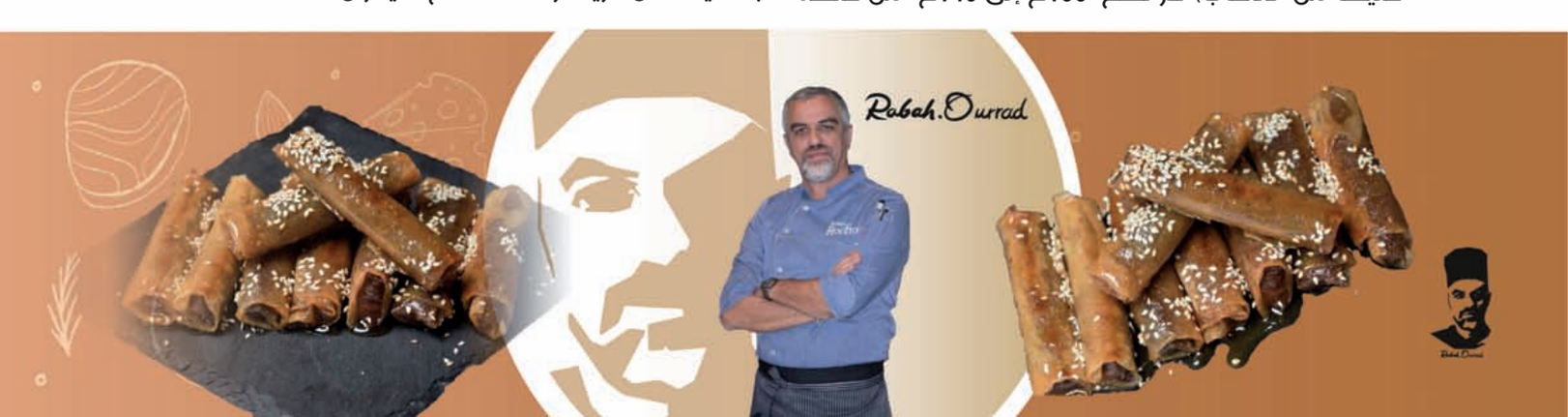
المقادير :

- ديول من نوع " الشاف رابح"
- 3 حبات بطاطا كبيرة (ناضجة في الفرن و مقشرة)
- 1 حبة ثوم مفرومة
- نصف ربطة بقدونس
- ملح و فلفل اسود وقصبر
- 150غ خليط من الحوت مقطع رقيق : سيبيا، سردين أو أي نوع من الحوت
- صفار بيض (واحدة لكل حبة بريك)



طريقة التحضير :

- نطحن البطاطا بشوكة، ثم نضيف إليها الثوم المفروم والبقدونس المقطّع والحوت المقطع قطع صغيرة جدا والملح و الفلفل الأسود والقصبر ونخلط جيدا.
- في وسط ورقة ديول نضع رُبع ورقة ديول أخرى (للحفاظ عليها من الانثقاب) ثم نضع 100غ إلى 140غ من خلطة البطاطا و نقوم بإنشاء حفرة في وسطها(دون ان نصل الى الديول)، في الحفرة نضع صفار بيض و نغلق البريك على طريقة "بورتفاي" ثم نقوم بقليه على نار متوسطة إلى عالية في زيت يصل عمقه الى سنتيمتر ونصف.
نقلب البريك علي الجهتين ليأخذ اللون الذهبي ثم نقوم بتنشيفه من الزيت و نقدمه مع الليمون.





بوراك بالتمر و الفول السوداني



لنجاح هذه الوصفة استعملي ديول الشاف رابح..
بنة ونقاوة

المقادير:

- ديول من نوع "الشاف رابح"

لكريمة الحلواني :

- 500 مل حليب
- 2 صفار بيض
- 60 غ مايزينة
- 150 غ دبس التمر

طريقة التحضير:

نسكب الحليب في قدر ونضعه على نار متوسطة حتى يسخن دون أن يصل إلى درجة الغليان.

في وعاء نخفق صفار بيضتين مع النشاء جيدًا حتى نحصل على خليط ناعم ومتجانس وخال من التكتلات، ثم نضيف دبس التمر على الخليط ونحرّك جيدًا حتى يندمج تمامًا، ثم نضيف مقدار قليل من الحليب الساخن تدريجيًا إلى خليط البيض مع التحريك المستمر، وذلك لمعادلة الحرارة ومنع تكتل البيض، ثم نضع الخليط كاملًا في القدر، ونتركه على نار هادئة مع التحريك المستمر باستعمال ملعقة خشبية أو مضرب يدوي حتى تتكاثف الكريمة ويصبح قوامها ناعمًا ومتماسكًا.

نرفع الكريمة عن النار، ثم نغطّي سطحها مباشرة بغلاف بلاستيكي ملامس لها حتى لا تتكوّن طبقة سطحية ونتركها تبرد تمامًا قبل استعمالها في الحشو أو تقطيعها (حسب الحاجة).

لتروف التمر بالفول السوداني :

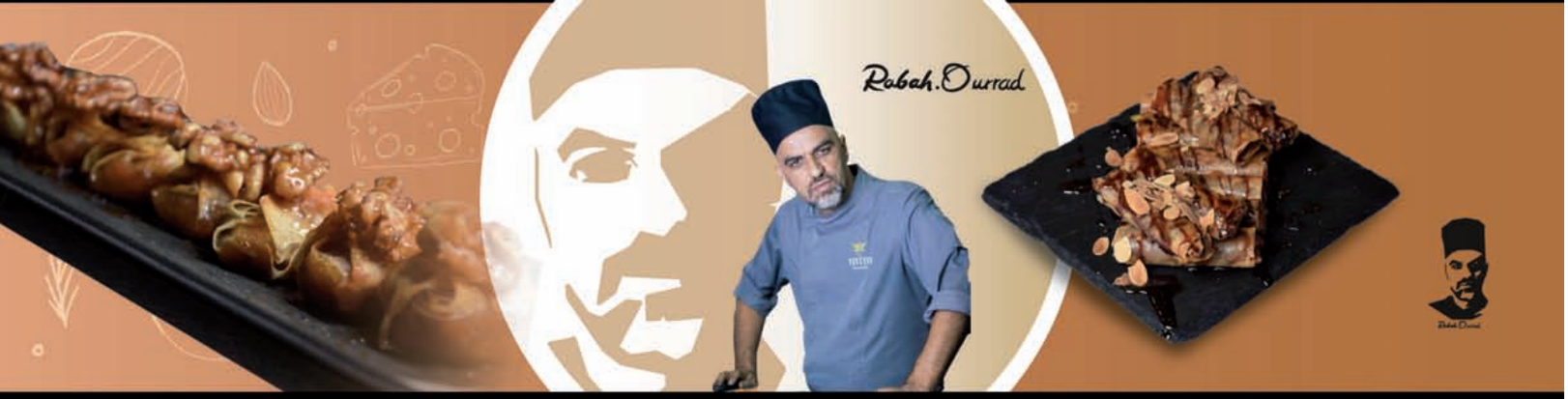
- 50 غ فول سوداني
- محمص و مرحي
- 200غ تمر مرحي
- 50 غ دبس تمر

طريقة التحضير:

نضع التمر المطحون في وعاء ونضيف إليه الفول السوداني المطحون ونخلط جيدا، ثمنضيف دبس التمر تدريجيًا مع العجن حتى نتحصل على عجين متماسك وسهل التشكيل، ثم نشكّله على شكل أصابع بطول مناسب حسب الاستعمال.

ومن جهة أخرى..نقطع الكريمة الى شرائح بطول البوراك ونشكل أيضا التروف على نفس طول شرائح الكريمه، ثم نضع القطعتين على ورق الديول و نغلق البوراك ونقلي ونغسل بالعسل الصافي وفي الأخير نزين بالجلجلان ونضعه في طبق التقديم.





بوراك اللوز والشكولاطة مع مبشور البرتقال:

المقادير:
- ديول من نوع "الشاف رابح"
- زيت للقلي
- عسل نقي
- رقائق اللوز للتزيين

لحشوة اللوز:
- 150 غ مسحوق اللوز
- 40 غ سكر
- ماء زهر البرتقال

لحشوة الشكولاطة بمبشور البرتقال:

المقادير:
- 200 غ كريمة طازجة
- 200 غ شكولاطة سوداء
- مبشور قشرة البرتقال (حسب الرغبة)

لنجاح هذه الوصفة استعملي ديول الشاف رابح..
بنة ونقاوة

طريقة التحضير:

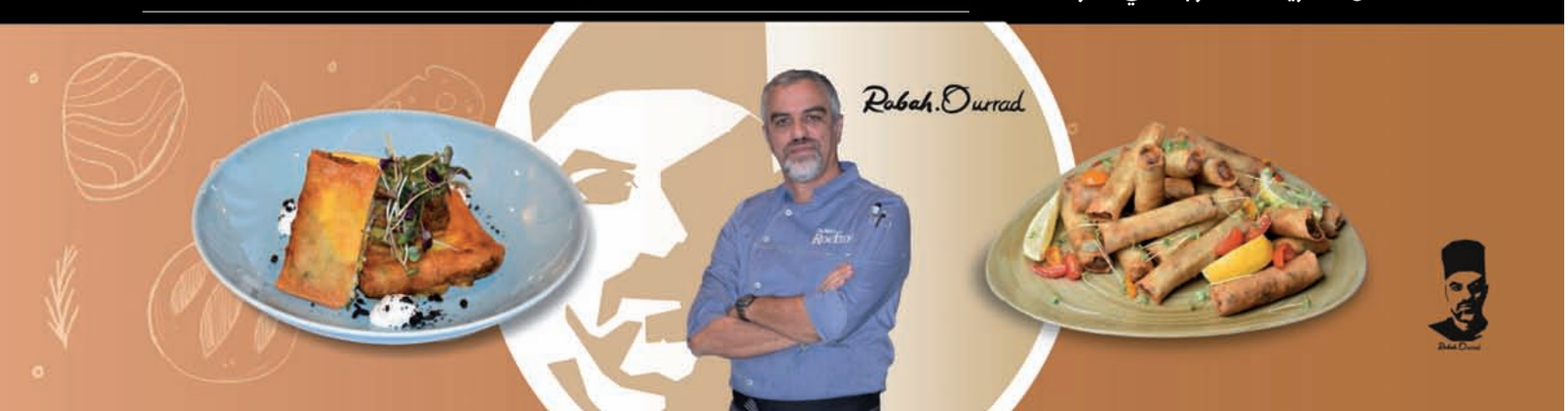
حشوة اللوز :

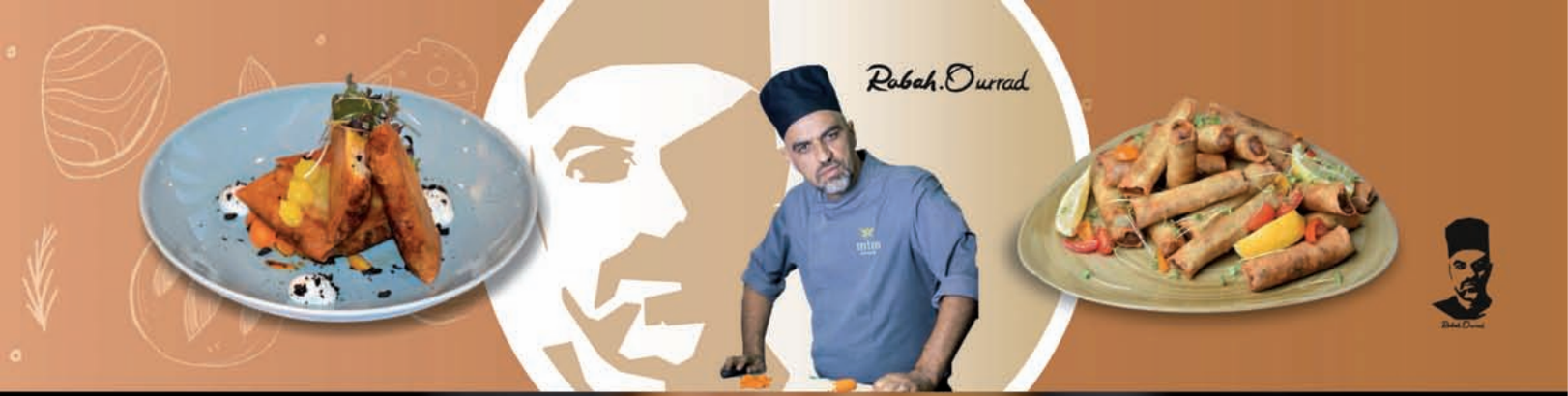
في وعاء نضع مسحوق اللوز ثم نضيف إليه السكر ونخلط جيدًا حتى يتجانس الخليط.ثم نضيف إليه ماء زهر البرتقال تدريجيًا مع العجن المستمر حتى نحصل على عجينة لينة ومتماسكة وسهلة التشكيل.
نشكّل العجينة على شكل قضيب بطول مناسب لأوراق الديول ، ونتركها جانبًا إلى حين الاستعمال.

حشوة الشكولاطة:

نسخن الكريمة الطازجة في قدر على نار متوسطة حتى تبدأ بالفليان الخفيف ثم نرفعها مباشرة عن النار، ثم نضيف الشكولاطة السوداء المقطّعة إلى الكريمة الساخنة ونتركها دقيقة واحدة دون تحريك.
ثم نقوم بتحرّيك المزيج برفق حتى تذوب الشكولاطة تمامًا ونتحصل على خليط ناعم ولامع، وكلمسة أخيرة ننسم الخليط بمبشور قشر البرتقال ونخلط جيدًا ثم نترك الخليط يبرد حتى يتماسك قليلًا، ثم نشكله على هيئة أسطوانات بطول مناسب لأوراق الديول.

- في الأخير ، نضع أسطوانة من حشو الشكولاطة في طرف ورقة الديول وقضيب عجينة اللوز ونلف بإحكام على شكل أصابع ونغلق جيدًا.
نكرر العملية حتى نكمل اوراق الديول
ثم نسخن الزيت في مقلاة عميقة ونقلي البوراك حتى يكتسب لونًا ذهبيًا جميلًا، ثم نرفعه من الزيت ونُصفيه جيدًا، ونغمسه مباشرة في العسل النقي وهو ساخن.
نُزيّن برقائق اللوز ونقدمه دافئ .





تارت تاتين بالتفاح

المقادير
- ديول من نوع "الشاف رابح"

لكريمة اللوز:
- 140 غ زبدة على درجة الغرفة
- 140 غ سكر بودرة
- 140 غ لوز مرحي
- 140 غ بيض
- 50 غ مايزينة
- 2 غ فانيليا

لهريسة التفاح (compote pomme):
- 2 حبات تفاح
- 50 غ سكر مكرمل
- قرفة

لنجاح هذه الوصفة استعملي ديول الشاف رابح..
بنة ونقاوة

طريقة التحضير:

نحضر أولا كريمة اللوز كالتالي:
في خلاط ، نضع الزبدة مع السكر و نخلطهم جيدا حتى يصير المزيج ابيضّ اللون ، ثم نضيف عليها حبات البيض تدريجيا ثم بودرة اللوز والمايزينة والفانيليا، و نخلط جيدا حتي يتجانس الخليط .
ثم نحضر هريسة التفاح كالتالي:
نقشر حبات التفاح و نقطعها مثلثات صغيرة ،
في مقلاة نضع قرصة زبدة ثم نضيف حبات التفاح ، نقليها قليلا ثم نضيف السكر و نتركه ليطبخ حتى يأخذ اللون الذهبي المكرمل.
ملاحظة: يجب أن تكون درجة الحرارة معتدلة .

في الأخير نقطع أوراق الديول على شكل دوائر و نطليها بالسمنة الذائبة ثم نحشيها بكريمة اللوز أولا ثم نضع فوقها هريسة التفاح، ثم نغلقها و نضعها في الفرن على 150 درجة لمدة 10 دقائق فقط وتكون جاهزة للتقديم .



حلوة الجلجلان



المقادير:

- 100 غ فرينة محمصة
- 100 غ بودرة الحليب محمصة
- 02 ملاعق كبيرة حليب سائل
- 100 غ بسكويت مفتت
- 100 غ حلوة ترك
- 100 غ فول سوداني مدشش
- 50 غ جلجلان محمص
- عسل للجمع
- جلجلان
- ملون وحلوى الشكولاطة للتزيين

طريقة التحضير:

في وعاء نضع البسكويت وحليب البودرة والمحمص والفرينة والفول السوداني والجلجلان وحلوة الترك، نضيف الحليب السائل ونمزج المقادير، ثم نضيف قليل من العسل ونخلط المقادير حتى نتحصل على عجينة نوعا ما طرية، نقوم بتكويرها على شكل كريات ثم ندهنها بالعسل ثم نغمسها في الجلجلان و نزينها بحبات الشكولاطة.

لنجاح هذه الوصفة استعملي فرينة
Moula PÂTES

حلوى الشكولاطة البيضاء



المقادير:

- 200 غ نشاء
- 02 صفار بيض
- 250 غ زبدة
- 150 غ سكر ناعم
- 02 ملاعق كبيرة زيت
- 01 كيس فانيليا
- نصف كوب لوز مرحي
- فرينة للجمع
- شكولاطة بيضاء + سكر ملون + ملون غذائي أخضر للتزيين

طريقة التحضير:

في وعاء نخفق صفار البيض والسكر الناعم ثم نضيف الزبدة والزيت ونخلط جيدا، نضيف الفانيليا و اللوز المرحي ثم النشاء ونجمع بالفرينة حتى نتحصل على عجينة متجانسة، نترك العجينة ترتاح لمدة نصف ساعة ثم نشكله على شكل حربوش ونقطعه لنتحصل على عصي، نضع الحرابيش في صينية فرن مرشوشة بالفرينة وندخلها الفرن على درجة 180°، عندما تنضج الحلوى نذوب الشكولاطة على حمام مائي ونضيف الملون الغذائي، ثم نغمس العصي في الشكولاطة ونزين بالسكر الملون.

لنجاح هذه الوصفة
استعملي فرينة
Moula®
PÂTES

غريبية عصرية



المقادير:

- 01 كيلة سمن طري
- 01 كيلة سكر ناعم
- 02 كيلات فرينة
- 02 ملاعق كبيرة حليب بودرة
- سكر ملون للتزيين

طريقة التحضير:

في وعاء نخلط جيدا السمن والسكر الناعم حتى نتحصل على كريمة، نضيف حليب البودرة ونخلط المقادير، ثم نضيف الفرينة ونخلط حتى نتحصل على عجينة، نترك العجينة ترتاح مدة ساعة ثم نضعها في قوالب ونشكلها حسب الرغبة وندخلها الفرن على درجة 160° لمدة 10 دقائق ونزين بالسكر الملون.
دد

لنجاح هذه الوصفة استعملي فرينة
Moula PÂTES

بسكويت
Petit four



المقادير:
- 250 غ زبدة
- 02 حبات بيض
- 200 غ نشاء
- 01 كيس خميرة كيميائية
- كوب سكر ناعم
- 01 كيس فانيليا
- فرينة للجمع
- فستق + شكولاطة + ناباج للتزيين



طريقة التحضير:
في وعاء نخفق البيض ونضيف الزبدة ونخلط جيدا، ثم نضيف السكر الناعم والفانيليا والنشاء والخميرة والفرينة ونخلط المقادير حتى نتحصل على عجينة متجانسة، نترك العجينة ترتاح نصف ساعة ثم نقوم ببسطها ونقطعها على شكل دوائر، ثم ندخلها الفرن على درجة 180° ، عندما تنضج الحلوى نجمع بالناباج، ثم ندهن نصف القطعة بالناباج ونغمسها في الفستق والنصف الآخر نزينه بالشكولاطة.



لنجاح هذه الوصفة
استعملي فرينة
Moula®
PÂTES

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة



هل المرأة الجميلة غير محظوظة حقا؟

انتشرت بين الفتيات، مقولة أن الفتاة الجميلة ليست محظوظة، لأسباب مختلفة، حتى أصبحت مقولة تتوارثها النساء اليوم، بل أصبحت مسلّمة بينهن، فكل جميلة ليست محظوظة في نظرهن، مهما كانت وضعيتها في المجتمع. لكن السؤال الذي يبقى مطروحا: ما الدافع، لكي تصبح هذه المقولة سائدة بين النساء، أم إنها مجرد اجتهاد، من بعض النساء، اللواتي نشرن هذه الفكرة بين الجنس اللطيف؟

"لا أعتقد أنها نظرية أو مسلّمة، كما تعتقد الكثير من النساء، بل هي مجرد فكرة انتشرت بينهن، وليس بالضرورة أن تكون صحيحة، والدليل، أن الكثير من الجميلات على حد تعبيرهن، محظوظات، أكثر من غيرهن في المجتمع، سواء من حيث الزواج أم العمل أم العلاقات في المجتمع، بل في الحياة عامة.

لهذا، لا أعتقد أن هذه المقولة صحيحة. وعن نفسي، لا أؤمن بها، حتى ولو كانت كذلك. ففي الأخير، لا يمكن معرفة ما تقصده المرأة بالحظ".. هو رأي نادية، التي تعتقد أن هذه المقولة مجرد كلام فقط، صدقته الكثير من النساء من العدم، على حد تعبيرها.

يطرح مراد سؤالا مهما، وهو: ماذا تقصد المرأة بالحظ؟ وما هي الأشياء التي حينما لا تكسبها المرأة تعتبر نفسها غير محظوظة؟ فهي في الأصل محظوظة، لكونها جميلة، على حد تعبيره.

وهذا، يجعل من هذه النظرية غير صحيحة، وتبقى مجرد حديث توارثته الكثير من النساء في مجتمع اليوم، بل يرى أن المرأة محظوظة دائما، ولو في شيء ما، سواء في العمل أم الأهل أم الزوج وغيرها، إلا إذا كانت المرأة تقصد بهذه المقولة، أن تكون محظوظة في كل شيء. وهذا، لا يتحقق أبدا، سواء للمرأة أم الرجل. "بعض النساء، يردن الكمال في حياتهن. وهذا، لا يتحقق. أما بالنسبة إلى الحظ، فيمكن أن تكون غير محظوظ في شيء ما، لكنك محظوظ في شيء آخر. فالمرأة الجميلة، ربما تكون غير محظوظة في الزواج، لكنها محظوظة في العمل أو الدراسة.. وهكذا الحياة. وأعتقد أن الحظ ليس مرتبطا أساسا بالجمال.

إذا، أعتقد أن هذه المقولة مجرد كلام، لا أكثر ولا أقل، صنعتها بعض النساء وصدقتها أخريات". وهو ما صرحت به كريمة، كذلك.

هي، كغيرها من الأشياء في المجتمع، حيث نسيت الجميلة، كما يقال، أن هذا الجمال يمكن أن يكون حظا في نظر الأخريات.

لذا، اجتمعت الكثير من الآراء على أن هذه المقولة لا يمكن تعميمها على كل الجميلات، إن صح التعبير.

الجزائريون لا يعتذرون

يلجؤون إلى التجاهل والقطيعة، ويخلطون بين الكرامة والصلح

تتوتر علاقات، وتنقطع أخرى، عند سوء فهم بسيط، أو خطأ غير متعمد، لكن صاحبه لم يمتلك الشجاعة أو الجرأة لطلب الاعتذار، أو فضل الصمت والتجاهل، بمعتقد أن ذلك يحفظ كرامته في عدم التنازل للآخر. سلوك اجتماعي بات طبعا في معظم الناس على اختلاف أعمارهم وفئاتهم، لا هو من الدين ولا من التحضر.

الميراث الاجتماعي

يتميز أفراد المجتمع الجزائري عن غيرهم بقدرتهم وصبرهم على الجدال وتبرير الأخطاء أكثر من امتلاكهم الجرأة على الاعتذار عنها، فغياب النموذج الاجتماعي، حيث يعتذر الوالدان إلى الأبناء في حال تجاوزوا حدود سلطتهم أو قسوا أكثر من المطلوب.. بينما يعاقبون المخطئ منهم بدل توجيهه في الكثير من الأحيان، عمم النموذج في المجتمع، وشجع الأفراد على اكتساب روح دفاعية، جاهزة للمواجهة، التبرير والمشاحنة، دون المبادرة إلى طلب الصفح. وبدلا من الاعتذار ببساطة إلى الشخص الذي تسببوا له في أذى نفسي أو مادي، بقصد أو بغيره، يميل بعض الأفراد إلى التجاهل، والتزام الصمت، أو حتى القطيعة. فالمواجهة اللفظية بالخطأ، خاصة على الملء، تجعل قيمة المعتذر تتراجع أمام نفسه، وقد تعرضه للسخرية أمام الآخرين، إن لم تفتح لهم الباب لإلقاء اللوم عليه وعتابه، وربما يستمرون في تذكيره بذنبه، ويستخدمونه ضده في حوادث أخرى، وقد يتحول الاعتذار واعتراف الفرد ذاته بخطئه إلى ندم يلاحقه، حين يصبح مادة للابتزاز.

التعنت والدفاع بالإنكار طبع نفسي يشرع الخطأ

في الكثير من المجتمعات المتحضرة، يعد الاعتذار عند الخطأ، أو ارتكاب تجاوز مهما كان بسيطا في حق الآخر، ثقافة سائدة تدل على شجاعة الفرد وأخلاقه العالية، وترمز إلى التزامه الاجتماعي، بينما لا يزال البعض هنا يجد في الاعتذار هزيمة وفقدانا لهيبته، فلا نجد المسؤول يعتذر إلى عماله أبدا، أما أن يعتذر الوالدان إلى الأبناء، فذلك حدث خارق لا تشهده العائلات الجزائرية، إلا نادرا، فكبار السن والرجال ومن هم أعلى منصبا يواجهون صعوبة في الانحناء لمن هم دونهم، حتى وهم على قناعة ويقين باقترافهم خطأ. وهذا، بحسب مختصين، مرتبط بطبع شائع لدى الجزائريين. تقول الأخصائية النفسية، عقيلة دبوب: "هناك آلية نفسية تدعى الدفاع بالإنكار، يستخدمها الأفراد الذين نشؤوا وترعرعوا في مجتمعات أو أسر متسلطة، بحيث نجد لدى المخطئ دافعا داخليا جاهزا لإلقاء اللوم على الظروف والأسباب، وحتى توريط الضحية. لهذا، نادرا ما نقابل أشخاصا يلبسون أخطاءهم ويعترفون بها، وإنما غالبا ما نسمع: فلان استفزني، كنت مضغوطا، متوترا أو منزعجا.."

غياب حس التسامح والعفو حاجز يحول دون الإقبال على الاعتذار

انتشار الضغينة بين أفراد المجتمع، وحتى في أقرب العلاقات، كالأخوة والجيرة والصداقة، جعل العديد من الأشخاص يتبنون أحقادا دفينة وحتى متوارثة، ويعيشون بمبدأ عدم التسامح مع من أخطأ في حقهم. وهذا، من الدوافع التي باتت تثني شجاعة الناس وتحبط أي نية أو محاولة للصلح وطلب الصفح. يؤكد الأستاذ لزهر زين الدين، خبير اجتماعي: "عندما استبدل الناس مصدر سلوكهم من الدين إلى الثقافات التي تزعم التحضر، تجاوزوا الكثير من الحدود الإنسانية والأخلاقية، ونسوا أن اللّه- عز وجل- في مواضع عديدة، يغفر لجميع المؤمنين، إلا مشركا ومشاحنا، فكثر المشاحنون الذين لا يرضون من ظلموه ومن آذوه، ولا يسامحون ولا يطلبون الصفح..". في السياق ذاته، يحذر الأستاذ من ترسخ مثل هذه السلوكات في الأجيال القادمة: "... يجب أن يبدأ الإصلاح الذاتي لكل فرد على مستواه ورعيته، حتى لا نصل لأن نكون مجتمعات برغماتية فارغة من الإنسانية والتكافل، قاطعة للعلاقات والأرحام..".هناك أسباب نفسية واجتماعية كثيرة أخرى يتفق عليها الأخصائيون، تمنع الفرد من اكتساب الجرأة على الاعتذار من الآخرين، تتعلق بالخوف من الاستغلال أو الاستضعاف وملاحقة الذنب لصاحبه، عدم التفهم الذي يبديه المجتمع، وانتشار شخصيات "الذات المتضخمة"، إذ تغزو المجتمع اليوم سلوكيات بشرية تعكس كيف يرى الكثير من الناس أنفسهم أكبر من حجمهم الواقعي، ويبالغون في تقدير قيمتهم، لذلك لديهم تبرير لكل أخطائهم، ويجدون أعذارا لأنفسهم دون أن يعتذروا إلى الآخرين.



• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

لهذه الأسباب يتجنب الزوج التسوق مع زوجته؟

اجتمع الكثير من الرجال في الرأي، على أن أسوأ اللحظات مع الزوجة، هي التسوق معها. لذا، نجد الكثير منهم يتجنبون هذه اللحظات بكل الطرق والوسائل، حتى ولو كذبا، بدعوى العمل أو مواعيد طارئة أو بالمرض في بعض الأحيان، وعدم القدر على الحركة.. المهم، عدم الوقوع في هذا الفخ كما يسميه الكثير من الرجال. لذا، لا تستغرب حينما تجد أكثر المتواجدين في الأسواق نساء.

تختلف أسباب تجنب الزوج التسوق مع زوجته بحسب كل زوج، غير أن القاسم المشترك بينهم، هو الوقت الذي قد تستغرقه الزوجة حين التسوق، فربما تقضي ساعات طويلة من الصباح إلى المساء في نفس المكان، دون ملل. والغريب، أنها قد تقول لزوجها: لم أستطع أن أتجول في كل المكان لضيق الوقت، وهو ما يزعج أغلب الرجال، الذين ربما يتجول الواحد منهم بالسوق كله، في ساعة أو ساعتين على الأكثر، وهذا من أهم الأسباب التي قد تدفع بالزوج إلى الهروب من التسوق مع زوجته، مهما كلفه الأمر.

بالإضافة إلى هذا، فالزوجة لا يمكن لها أن تحدد ما قد تشتريه من السوق، كحال الرجال، فهي تتسوق، وكلما وقفت على شيء يعجبها قد تشتريه، غير أنها لا تشتريه مباشرة، فهي قد تتجول في السوق كله، من أجل أن تقوم بمقارنة بين كل الأسعار، وحينما تجد ما يناسبها، فهي تشتريه، ويكون هذا ربما بعد ساعات طويلة، في حين نجد من الرجال، من يتسوق من أجل شيء محدد، وربما يشتريه من أول دكان أو محل، دون الذهاب أو البحث عن سعر منخفض مادامت الأسعار متقاربة، على حد تعبيرهم، عكس الزوجة التي تعتقد أن ربح دينار واحد هو إضافة لميزانية الشراء.

كما أن المرأة، حين تسوقها، لا تقضي الوقت كله في شراء ما تريده ثم الانصراف، بل ربما تقضي الكثير من الوقت في الحديث مع معارفها أو صديقاتها، فالسوق بالنسبة للكثير منهن، محطة للقاء، وليس للتسوق فقط. وهذه من الأمور التي قد ينزعج منها الأزواج.

لذا، يختار عدم التسوق معها إلا للضرورة.

هو اختلاف جوهري، بين الرجل والمرأة في عملية التسوق. لذا، لا يمكن أن يتفقا مهما كان، وهذا ما يدفع بالزوج إلى تجنب التسوق معها، كما أن الزوجة، ونتيجة لهذا، لا ترضى كذلك أن يكون معها حين التسوق، لأن سلوكه معها قد يزعجها، وإن كان كذلك، فهو يقتصر فقط على إيصالها إلى السوق، وانتظارها أو الرجوع من أجل عودتها، لا أكثر ولا أقل.



•نسيبة انتصار علال •تصوير:زهور سبع

المرأة تستثمر في التقنية

أجهزة كهرومنزلية وتكنلوجيات حديثة تعوض أدوارها



اكتسبت المرأة، في المجتمعات العصرية، وعيا استثنائيا بقيمة الصحة البدنية والنفسية، والوقت الذي تهبه لأسرتها ولتطورها الشخصي. كل هذا، دفعها إلى التفكير في حلول عملية لأشغال المنزل الروتينية، التي تسرق منها كل ما سبق.

قضاء ساعات النهار تجول بين المطبخ والحمام وترتيب باقي الغرف، منحنية الظهر أحيانا، واقفة في الوضعية ذاتها لوقت طويل، تحمل الأثقال تارة وتتعرض لمختلف أنواع المواد الكيمياوية المنبعثة من المنظفات.. أخذ مع مرور الوقت يستهدف الجهاز العصبي للمرأة وهرموناتها، كما يدمر صحة وجمال جسدها من الخارج، فبفعل الإرهاق المستمر لإثبات التزامها، الذي يقابل عادة بغياب التقدير وتراكم المزيد من المسؤوليات والطلبات يوميا، زادت نسب هشاشة العظام، وتدهور صحة المفاصل المبكر، ومشاكل البشرة والاضطرابات الصحية لدى النساء، حين أصبح من الضروري بديل مناسب يجنبهن كل هذا، فلم تجد لها أفضل من الاستعانة بالأجهزة والروبوتات المتطورة، التي صممت لهذا الغرض.

الوعي الاقتصادي علمها التوفير في كل شيء

استطاعت التقنيات الحديثة المستخدمة في كل ما هو إلكترومنزلي أن تمنح المرأة شعورا أقوى بالتحكم في مساحتها الخاصة، التي هي بيتها، من خلال منحها فرصا لتنظيم المهام وإدارة وقتها التقريبي، وبالتالي، تقليل شعورها بالتقصير، ثم إن الوعي الاقتصادي الذي بلغته، علمها أهمية استغلال الآلة للتوفير في كل شيء، فلم تعد تتردد في استثمار بعيد المدى، من خلال شراء آلات وأجهزة تقدر قيمتها بالملايين.

حورية، ربة بيت، لديها متسع من الوقت لإنجاز أشغال المنزل دون ضغط. مع هذا، تمتلك اليوم أحدث التقنيات الإلكترومنزلية، عن قناعة تقول: "مادام هناك ما يجعلنا نحظى بوقت أطول مع أطفالنا، ونحافظ على صحتنا البدنية والنفسية، فيجب أن يكون أولوية في قائمة مشترياتنا.

مؤخرا، اخترت شراء روبوت برمجي للتنظيف، على الذهاب في عطلة عائلية إلى تونس. وقد ادخرت المال قبلها، وتوقفت عن شراء الملابس والكماليات لأشهر، حتى تمكنت من اقتناء أحدث غسالات الأواني"، تؤكد السيدة الأربعينية أن التكنولوجيا من أفضل النعم التي تتمتع بها المرأة العصرية: "تستحق أن ننفق عليها أولا، قبل الذهب والملابس والسفريات".

أرباح متعددة تشمل وقتها وصحتها النفسية والبدنية

تغيرت مفاهيم الرفاهية لدى النساء، عندما اكتشفن أن صحتهن المهدورة غالبا في أشغال روتينية وواجبات يومية ثقيلة، تعد أولوية يجب الحفاظ عليها، وبمجرد تجربة الوسائل العصرية تلاحظ المرأة الفرق بين حياتها التقليدية المرهقة، وما تجنيه من راحة نفسية وجسدية عند الاستعانة بذلك.

تعترف وردة: "قبل أن أمتلك غسالات الأواني والملابس الأوتوماتيكية، كنت أقضي ما يفوق ثلاث ساعات في اليوم بين جلي الأواني للإبقاء على مطبخي الضيق نظيفا ومرتبا، أما غسل الملابس، فقد كان كابوسا أسبوعيا، أرهق نفسيتي قبل جسدي، أما عندما انتقلت إلى بيتي الجديد وتحصلت تدريجيا على كل الأجهزة المنزلية الحديثة، فقد بدأت أعيش حياتي وأتخلص من آلام الجسد، والنوم المتأخر الذي يشعرني بالضغط والوهن".

التكنولوجيا تصنع سعادة الأسرة

استمرار المرأة على اتباع الطرق التقليدية في التنظيف والقيام بمسؤوليات المنزل الكثيرة، منها إعداد أصناف الطعام المختلفة، بالرغم من اطلاعها على ما وصلت إليه التكنولوجيا الحديثة في تسهيل حياة نساء أخريات، أصبح مصدر ضغط وهميا للكثيرات دون وعي.

من جانب آخر، أصبحت الحياة السريعة بكل متطلباتها، والسعي إلى المثالية في جميع أدوار المرأة في بيتها، يؤثر على صحتها ويسرع شيخوختها وإصابتها ببعض الأمراض.

تقول الأخصائية النفسية والاجتماعية، مريم بركان: "التقنية أصبحت اليد الثالثة، والأهم للمرأة، ولم يعد ممكنا مواكبة الحياة العصرية التي فرضها علينا الانفتاح دون امتلاك مختلف الأجهزة الإلكترونية الحديثة، إذ تحولت هذه الأخيرة إلى استثمار في الوقت والجهد والمهارات، وحتى في سعادة الأسرة، بتوفيرها وقتا جماعيا أطول، وبيئة نظيفة ومنظمة للعيش باستقرار".



بين الكارما وأساطير الأنمي

هكذا يحرف وعي أولادنا عن اللّه والروح والعدالة

تنتشر في بعض الديانات والفلسفات الهندوسية والبوذية اعتقادات ومفاهيم تتعلق بما يسمى تناسخ الأرواح، الذي يقول إن روح الإنسان لا تموت بموت الجسد، بل تنتقل بعد وفاته إلى جسد آخر، لتبدأ حياة جديدة، إضافة إلى فكرة أخرى مرتبطة بالأولى، وهي الكارما، التي تعني أن أفعال الإنسان في حياة ما تحدد مصيره في الحياة التالية لروحه، فإن عمل خيرا سيلقى خيرا، والعكس بالعكس. وهي الأفكار التي باتت في متناول ومشاهدة ووعي أطفالنا، عبر ما تبثه الشاشات ومنصات التواصل الاجتماعي، ما يعيد تشكيل معرفة اللّه في وجدانهم ووعيهم وفهمهم للعدالة ومصير الروح بعد الموت. الأمر الذي يستدعي انتباها ومرافقة من الأهل والمدرسة والمجتمع ككل، لمكافحة مثل تلك الأفكار والمعتقدات المسمومة والمغلوطة.

في إطار هذا الموضوع، يؤكد الدكتور عبد الحليم فول، أستاذ جامعي ومعالج نفسي عيادي أن "الحديث عن الانحرافات العقدية المعاصرة لم يعد ترفًا فكريًا، بل ضرورة تربوية ونفسية ملحّة. فبينما تتسلل إلى بيوتنا عبر المسلسلات الكورية والآسيوية أفكار "تناسخ الأرواح" و"الكارما"، تتشكل في عقول بعض أبنائنا تصورات مقلقة عن اللّه والوجود والعدالة. وترد إلى العيادة النفسية حالات تكشف عمق التأثير: طفلة مراهقة تعلّقت بأحد "الآلهة"، في مسلسل أنمي حتى صارت تستحضره، وكأنه مصدر حماية روحية. فتاة أخرى، دخلت في اضطراب وسواس قهري بعد انغماسها في أفكار إلحادية، بثتها أعمال فنية ومضامين موسيقية وجودية. وطفل في العاشرة، يردد ببراءة: "ليس هناك إله واحد، بل آلهة متعددة، كما في الأنمي". وما يزيد الطين بلة، انتشار مقاطع مصورة لأطفال يزعمون أنهم عاشوا حياة سابقة، ويُستدعى مفهوم "الكارما" لتفسير المعاناة بوصفها عقوبة لأخطاء ارتكبتها الروح في جسد سابق.

بين الذاكرة الزائفة والتعلم الاجتماعي

علم النفس المعرفي، كما يوضح المعالج النفسي العيادي عبد الحليم فول: "يقدّم لنا مفاتيح مهمة لفهم هذه الظواهر. فقد أثبتت أبحاث العالمة الأمريكية (إليزابيث لوفتس) أن الذاكرة قابلة للتشكيل بالإيحاء والسياق الثقافي، وأن الإنسان قد يكوّن "ذكريات زائفة"، يعتقد صدقها تحت تأثير الأسئلة الموجّهة والتعزيز الاجتماعي. وهذا يفسر كثيرًا من قصص الأطفال الذين "يتذكرون" حياة سابقة في بيئات تؤمن أصلًا بفكرة التناسخ".

كما بيّن عالم النفس (ألبرت باندورا) في نظريته عن التعلم الاجتماعي أن التكرار البصري والنمذجة عبر الشاشة، يصنعان ارتباطًا وجدانيًا عميقًا بالشخصيات الخيالية. فالطفل أو المراهق لا يستهلك القصة فحسب، بل يعيشها، ويتماهى مع رموزها. ومع غياب التحصين العقدي، قد يتحول الإعجاب الفني إلى اعتقاد ضمني.

أما اضطرابات الوسواس المرتبطة بالأفكار الإلحادية، يضيف المتحدث، فيمكن فهمها في ضوء ما قرره مؤسس العلاج المعرفي (آرون بيك)، من أن الفكرة حين تتسلل دون تفكيك نقدي تتحول إلى معتقد مركزي، ومع التكرار والاجترار تكتسب طابعًا قهريًا. فليست المشكلة في مرور الفكرة، بل في طريقة استقبالها وإعادة تدويرها ذهنيًا.

إن مفهوم "الكارما" ذاته، بحسب ما يؤكد الدكتور فول، يستجيب لحاجة نفسية عميقة



إلى تفسير الشر وتحقيق العدالة، لكن تحويل هذه الحاجة إلى عقيدة تناسخية ليس ضرورة علمية، بل تأويل ميتافيزيقي يتجاوز حدود البحث التجريبي.

التناسخ في ميزان العقيدة الإسلامية

ومن الناحية الشرعية، يرى الدكتور عبد الحليم فول، أن التناسخ، في التصور الإسلامي، قول باطل يصادم نصوص الوحي القطعية. فالقرآن يقرر أن الإنسان يحيا حياة واحدة يعقبها موت فبرزخ فبعث فحساب. قال تعالى:

(حَتَّى إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ... كَلَّا):

وقال سبحانه: كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ثُمَّ إِلَيْنَا تُرْجَعُونَ (العنكبوت

فلا عودة إلى الدنيا في جسد جديد، ولا دورة لا نهائية للأرواح. العدالة في الإسلام، كما يضيف المتحدث، ليست قانونًا آليًا أعمى كما في فلسفات الكارما، بل هي قضاء إلهي قائم على العلم والحكمة والرحمة. قال تعالى: وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا الكهف49:

إن إدخال فكرة "الفرص المتعددة" للحياة يضعف معنى المسؤولية الآنية. بينما يؤكد الإسلام أن الإنسان أمام فرصة واحدة، وأن وعيه بقصر الرحلة يعمّق محاسبة النفس. قال النبي- صلى اللّه عليه وسلم-: «الكَيِّسُ مَن دانَ نفسَه وعمل لما بعد الموت".

نحن أمام بيئة رقمية مفتوحة، يقول الدكتور فول، تُقدّم فيها الأسطورة في صور جذابة وتُروّج المفاهيم الماورائية بلغة رومانسية عاطفية. ومع ضعف التربية العقدية النقدية، تصبح الدراما مصدرًا بديلًا لتشكيل الرؤية الكونية.

كما أن بعض الطوائف التي تنتسب إلى الإسلام لكنها تتبنى مفاهيم تناسخية، تخلط بين التراث العقدي الإسلامي ومفاهيم شرقية دخيلة، فينشأ جيل مشوش الهوية.

التحصين يبدأ من تعليم التحصين

لتطويق الظاهرة وحماية أولادنا، لا يكفي، كما يقول الدكتور فول، أن نستنكر، بل يجب أن نبني. التحصين يبدأ من تعليم التوحيد على فهم السلف الصالح، وغرس منهج ردّ النزاع إلى الكتاب والسنة. قال تعالى: فَإِن تَنَازَعْتُمْ فِي شَيْءٍ فَرُدُّوهُ إِلَى اللَّهِ وَالرَّسُولِ.

كما ينبغي فتح حوار نقدي مع الأبناء، نعلّمهم فيه التفريق بين الجمال الفني والصدق العقدي، وبين الخيال المشروع والاعتقاد الباطل. ونذكّرهم بأن الكون المنتظم لا يقوم على تعدد الإرادات المطلقة، كما قال سبحانه: لَوْ كَانَ فِيهِمَا آلِهَةٌ إِلَّا اللَّهُ لَفَسَدَتَا.

إن ظاهرة التناسخ وما يرتبط بها من مفاهيم الكارما، وما يتسلل عبر بعض الأعمال الفنية من تصورات عن تعدد الآلهة أو إنكار الخالق، ليست مجرد أفكار عابرة، بل تحديات معرفية تتطلب يقظة علمية وإيمانية

العلاج، كما يشدد الدكتور عبد الحليم فول، ليس في الانغلاق، بل في بناء عقل ناقد وقلب موحّد. فإذا اجتمع نور الوحي مع صرامة العلم النفسي، حُفظت عقول أبنائنا من الزيف، واستقامت نفوسهم على يقين بأن لهم حياة واحدة، وربًا واحدًا، وحسابًا عادلًا لا يضيع عنده مثقال ذرة.

غليزان وتلمسان وبشار

رحلة في أصل أسماء المدن الجزائرية

المدينة، ليست أسوارا وحدودا، ولا مساكن ودورا فحسب، بل هي اسم تحمله ويحملها تشبهه ويشبهها، ولا يتصور أحد مدينته بلا اسمها، فهو مرتبط بها كشريان أبهر، إذا قطع اختفت وتلاشت.. مدن الجزائر كان لها ارتباط وثيق بأسمائها القديمة والجديدة، وعلى اختلاف الألسن واللغات والحضارات، وعبر آلاف السنين، بقيت الأسماء لتحكي القصة وتروي التاريخ.

ارتبطت الكثير من المدن الجزائرية بالماء، كعنصر حيوي، تنبثق حوله الحياة، مثل عين البيضاء وعين مليلة وعين الدفلى وعين تيموشنت وعين الصفرا وعين الكرمة وعين البلد وعين وسارة.. تماما مثل عين أمناس، مدينة من جنوبنا الواسع، اسمها يعني الوعاء الذي يخزن فيه الماء، وهي أمناس بالتيفيناغ.

مدينة عين بسام، اختلف المؤرخون على تسميتها، فيقال إنها سميت بهذا الاسم نسبة إلى ولي صالح اسمه بسام، كان يجلس دائما قرب عين. وهناك من يقول إنها تشتق من التركية جولمسم، أي المتبسم، أو بوشجام، أي خمس أشجار صنوبر.

تلمسان، التي ينقسم اسمها إلى تلمسي، وتعني المكان الذي تستقر فيه المياه، وسان وتعني التل. ولغويا، تلمسان في الأمازيغية تعني تجمع الماء.

مدينة ميلة، هي الأخرى، استمدت اسمها من الماء، فهو مشتق من ميلاف الأمازيغية، وتعني الألف ساقية أو الأرض المسقية.

مدينة أخرى اسمها مستوحى من الماء في شكل آخر، بالعودة للمعجم الأمازيغي، نجد اسم مدينة الشلف مشتقا من كلمة "تشليف" و"إشليف"، وتعني ركام الثلج، وجَمعَها "تشْلِيفَنَ" و"تشْلِيفَانْ"، وربما أخذ نهر الشّلف تسميته مَن هَذا المعنى، لتراكم الثلوج في منبعه. الأغواط، اشتقت اسمها من غوط، أي المكان المليء بالماء والأشجار.

اسم ولاية بشار مشتق من كلمة البشار، أي حامل البشارة، وذلك أن عبد الملك السلطان التركي بعث مستكشفين من شمال الوطن إلى الصحراء، للبحث عن مصادر جديدة للمياه، وصل أحدهم إلى الساورة واكتشف ينابيع المياه، وعاد بالبشارة إلى السلطان التركي، ومن ثم كثر الحديث عن البشار، الذي رجع بالأخبار السعيدة، فعرفت هذه المنطقة منذ ذلك الزمن بتسمية "بشار".

مدينة تيندوف مرتبطة بالماء، وتعني بالأمازيغية العين الغزيرة، وهناك من قسمها إلى كلمتين، هما تين ودوف، يعني: ابتعد وراقب.

وادي سوف، اسم يحمل معناه، وهو مكون من واد، وأيضا سوف، أي السيف القاطع، نسبة إلى كثبان الرمل الحادة.

غرداية، أو تاغرديت، اسم أمازيغي، وتعني الأرض التي يحيط بها الماء. وفي رواية أخرى، غارداية، وتعني الغار أو الكهف الذي كانت تتعبد فيه امرأة اسمها داية.





مدن تكرم طبيعتها

الإنسان، في كثير من الأحيان، استوحى اسم مدينته من البيئة والطبيعة، وهذه حال مدينة مستغانم. فاسمها مستمد من ثغانيمن، التي تعني بالأمازيغية القصب.

وهناك رواية تقول إن مستغانم مشتقة من مشتى غانم، أي مكان قضاء الشتاء. أما مدينة أفلو، فتستوحي اسمها من كلمة تفلولا، وتعني بالأمازيغية تفتح البراعم والأزهار.

أما تيزي وزو، فتعني هضبة الأزهار الصفراء. عنابة مشتقة من فاكهة العناب.

وهناك مدن أخرى عربية، تحمل هذا الاسم في السعودية والعراق وفلسطين وسوريا.

اسم سطيف مرتبط بالأرض، فعند الأمازيغ سطيف هي أزديف، أي التربة السوداء. وإيليزي تعني بالأمازيغية التربة البيضاء.

الربوة المحترقة، ليس اسم رواية، بل معنى اسم ولاية غليزان بالأمازيغية.

تيسمسيلت استوحت اسمها من جمال الطبيعة، فهي كلمة أمازيغية مركبة من تيس، أي غروب، و"مسيلت" الشمس، أي غروب الشمس.

أرض الأسود

الحيوانات ألهمت أسماء المدن، فمثلا مدينة تيارت، تعني تيهرت، أي اللبؤة. أما تيموشنت، فتعني الذئب. والنعامة عرفت بكثرة النعام فيها..

وهران تستمد اسمها من وهر، أي أسد، ويتعلق الأمر حتما بالأسد الأطلسي. ويقال إن وهران استمدت اسمها من أسدين كانا يعيشان فيها. والأسد كان ولا يزال رمزا للقوة. وبعض المدن حملت اسمه بكل ما أوتي الاسم من معنى، تماما مثل سوق أهراس، التي تعني سوق الأسود. ورقلة، للوهلة الأولى، يبدو أن اسمها لا علاقة له بالأسود، لكن الحقيقة، أن ورقلى منحدرة من اسم وارجلان، وتعني الأسد الذي انقرض.

توأمة عربية

هناك مدن جزائرية أسماؤها شكلت توأمة مع مدن عربية، مثل ولاية الطارف وبلدة الطارف في اليمن، وحمام الضلعة في المسيلة ومدينة الضلعة في اليمن،



وأيضا البياضة في وادي سوف والبياضة في سوريا، والمخادمة في ورقلة والمخادمة في الأردن. والقائمة طويلة. فمثلا، هناك مدينة صبرة بتلمسان وصبرة في حضرموت. في مصر توجد مدينة المنصورة، وفي تلسمان هناك مدينة المنصورة. اسم مجدل تتقاسمه قرية في المسيلة وأخرى في غزة.

مدن نسبت إلى أهلها

هناك الكثير من المدن، نسبت إلى مؤسسيها، مثل العاصمة، التي نسبت إلى مؤسسها زيري بن بلكين الصنهاجي، وتعني ضوء القمر والنجوم. بومرداس ارتبط اسمها بالولي الصالح سيدي علي بن محمد البومرداسي.

مدن كثيرة أصل تسميتها أمازيغية، مثل بجاية من بجايت ويعني شمعة. تيبازة هي اسم فينيقي، ويعني الممر، لأنها كانت معبرا وممرا للناس بين مدينتي إيكوزيوم الجزائر وإيول شرشال.

وأصبحت تعرف بقرطاجية. الأميرات والملكات منحن أسماءهن لبعض المدن الجزائرية، مثل خنشلة، وهي ابنة الكاهنة ديهيا. أما قالمة، فتنسب إلى ملكة رومانية، تدعى كالاما. ولاية المدية انقسم أصل اسمها بين ملكة رومانية ميديا، وبين الأرض المرتفعة بالأمازيغية.

البشرية تنتظر التحفيز للإنجاز

هل أصبح وقودا للعمل والتطور؟

لطالما كان الفعل هو الذي يولد الدافع للتطور، والمواصلة والإنجاز، وليس الرغبة. لكن انتشار ثقافة التنمية البشرية، التي دعمها تدخل التكنولوجيا في كل مضايق الحياة، ألغى أهمية الانضباط، وروج لأفكار لم تزرع سوى الكسل، بدلا مما يؤمن به البعض على أنه تحفيز، فباتت البشرية تنتظر الشعور الإيجابي ليدفعها للدراسة أو للعمل، للرياضة، أو حتى للعبادات التي هي فرض واجب.



إنشاء ديكور خاص للمساعدة على العمل أو الدراسة، وبيئة لرعاية الطفل تساعد على الاستمتاع بالتربية وتخفيف ضغطها، وأجواء لأداء العبادات.. من المظاهر التي تحولت إلى موضة خلال السنوات الأخيرة، وساهمت في الترويج لمبدأ التحفيز حتى أصبح كل فعل يقوم به الناس مسبوقا بطقوس خاصة، للحصول على دفعة معنوية، تتعجب لها الأجيال القديمة، التي كانت تكتفي بالنية والتوكل على اللّه، وشرب فنجان قهوة على الأكثر، للبدء في أي إنجاز مهما بدا كبيرا.

هل التحفيز أهم من الظروف؟

تحولُ الفضاء العام والإلكتروني إلى حلبة منافسة في شتى المجالات جعل الأفراد يخافون من الفشل، ويحتاجون على الدوام إلى ضمانات نفسية تجعلهم يشعرون بأنهم على الطريق الصحيح، كاستراتيجية لتجنب النقد والتوتر والخسارات المادية أيضا في عالم متسارع.

ينشر عادل منذ أشهر عبر عدة مجموعات خاصة بالمشاريع، أنه يملك المال الكافي لإطلاق تجارة ثقيلة، وكل الظروف مواتية لذلك، لكنه غير قادر على بدء النشاط، يقول معلقا على الموضوع: "أعيش في منطقة تجارية ولدي يقين بأن نسبة النجاح مرتفعة، ولكني مازلت محبطا وعاجزا أنتظر التحفيز أو أي إشارة لاختيار نوع النشاط".

مثل عادل أصبحوا كثيرين جدا، منذ غزو مواقع التواصل الاجتماعي، وهم بحسب مختصين لا يعرفون أنهم يحبطون أنفسهم بأنفسهم، وأن التحفيز إن لم يكن داخليا، فلا نفع للظروف المواتية أحيانا.

يفيد الخبير في تكنولوجيات الإعلام والاتصال، الأستاذ الجامعي فريد مرزوقي: "الجانب الذي لا يشير إليه أحد، أن الصفحات والمجموعات المنتشرة عبر مختلف مواقع التواصل الاجتماعي لم تعد كالسابق فضاء للتحفيز على العمل وإطلاق المشاريع، ودعم المنتجين بمساعدتهم على التسويق وتحسين الجودة، بقدر ما أصبحت مكانا لسرقة الأفكار، والمنافسة غير الشريفة، مع هذا لا تزال ملاذا للحرفيين والتجار الجدد والراغبين في إطلاق مشاريع يبحثون فيها عن التحفيز، بينما لا يجنون منها مؤخرا سوى التخويف والأفكار الهدامة".

نساء يشتغلن بأخريات ينظرن شارة الانطلاق من حياة الآخرين

بلغ أمر التحفيز هذا مبلغا لم تعتده البشرية من قبل، حتى إن حياة بعض النساء، وسيرورة أسرهن باتت مرتبطة بما تفعله الأخريات، وبمدى تطور وتيرة عملهن اليومي. تقول وداد: "منذ سنوات، تكونت عندي عادة يومية، لا أبدأ أشغالي المنزلية دون أن أمر على عشرات الفيديوهات لنساء منظمات يشتغلن بسرعة ووفق برنامج مرتب، حتى أشحن طاقتي منهن، وأقتدي بهن في تنظيم يومي".

تشير الأستاذة كريمة رويبي، أخصائية نفسية وخبيرة اجتماعية، إلى أن: "النشر على المواقع في خانة التحفيز المزعوم، أدى بالمرأة إلى إدمان هذا المحتوى، كدليل لما عليها القيام به كأم وربة منزل، بالرغم من أن ذلك روتيني ويختلف بحسب ظروف النساء وقدراتهن، ثم إنه رفع مستوى المقارنة الاجتماعية إلى أبعد الحدود، بحيث قاد التحفيز المبالغ فيه العديد من النساء إلى فقدان الثقة في قدراتهن كأمهات أو كزوجات، وأصابهن بالإحباط والاكتئاب، نتيجة المقارنة الشديدة بالأخريات، وعدم القدرة على مواكبة السيل الذي يتلقينه من محتوى يعرض نساء خارقات، ربما على المواقع فقط".

تربية الأطفال على سياسة التحفيز، في عادات وحاجات نفسية وبيولوجية طبيعة كتحفيزهم للأكل، الدراسة، الطاعات والعبادات، أمر يؤكد الخبراء أن فيه من الخطورة ما يجعل مجتمعا بأكمله قائما على حاجات خارجية، في وقت يجب على كل فرد أن يحمل أهدافا واضحة ورسالة ومساعي خاصة تطلق الحماس من داخله.

• صالح عزوز



شهر رمضان عند الكثير من الشباب:

باب للتوبة والعودة إلى حلاوة العبادات...

يعتبر شهر رمضان الكريم، من الشهور المباركة، لما فيه من خير للفرد والجماعة.. فيه تكثر الطاعات والعبادات، والكثير من السلوكات الإيجابية. ولعل من بين الظواهر، التي تنتشر في هذا الشهر الفضيل، عودة الكثير من الشباب إلى المساجد.

ظاهرة حميدة، يرحب بها الجميع، حين يلازم الشباب، من كل العينات والأعمار، المساجد، قراءة وتلاوة وصلاة، في كل الأوقات، خاصة وأن الكثير من الشباب، التزم بالصلاة والكثير من أفعال الخير، بعد الشهر الكريم، أي كانت هذه الأيام المباركة، بابا للخير وقطف ثمار العبادات من راحة نفسية، واندماج مع شلة الخيرين، والابتعاد عن أصدقاء السوء.. والأجمل، أن هذه الظاهرة، تتكرر كل مواسم هذا الشهر الكريم، الذي يحمل في طياته مفتاح التوبة والعودة إلى اللّه.

من ظلمة المعاصي إلى نور الحسنات ...

هو بمثابة باب يلج فيه العديد من الشباب إلى نور التقوى والعبادة، والخروج من حصار المعاصي، التي تتراكم على النفس والجسد، ليصبح العديد من الشباب طوال أيام السنة، أسير هذه الأفعال التي، تطفئ في نفوسهم الحياة الروحانية، ويتحولون إلى مجرد أجساد دون روح إيمانية، إن صح التعبير، ومنه إلى موت القلوب، ليأتي شهر رمضان، ليعيد إلى النفس الطمأنينة والسلام، ويشير على الكثير من الشباب باتباع الطريق الصحيح والمسارعة نحو بيوت اللّه، بحثا عن السلام الروحي، الذي يفقدونه ويفتقدونه في سائر الأيام، كيف لا، وإن أغلبهم يسبح في بحر الشهوات والمعاصي التي تطفئ النور فيها، فيبقى أغلبهم يتخبط في الظلام، بحثا عن باب للخروج، ويكون الشهر الفضيل بابا لذلك.

..يسقط ثقل المعاصي...

لو تسأل الكثير من الشباب، بعد العودة إلى المساجد والعبادات، سيعترف أغلبهم بأنه كمن أسقط حملا كان على ظهره، حتى إنه يحس بخفة خطواته، والسبب، هو هذا الشهر الفضيل، الذي يأتي بالخير كله، سلوكا وأكلا وغيرها، وكان بالنسبة إلى العديد من شبابنا مساحة لتذوق حلاوة الخير والحسنات.

• م. وليد

المباريات الودية لمنافسي الخضر قبل كأس العالم

أسعار التذاكر الخاصة بمباريات الخضر في المونديال

قبل أشهر من انطلاق كأس العالم 2026، المقررة بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا والمكسيك، يبدو أنه من الصعب جدا على أنصار الخضر التنقل من أجل مؤازرة الخضر في العرس العالمي، بسبب سعر التذاكر والملاعب والطيران الباهظ جدا.. زد على ذلك، توقيت المباريات، التي ستلعب فجرا، ما قد يجبر الأنصار على عدم التنقل، أو انتظار عروض مغرية، من بعض وكالات السفر.

• الخضر سيقيمون بمركّب "روك تشوك بارك" رفقة الأرجنتين وإنجلترا وهولندا..



أكدت الجهات المنظمة لكأس العالم 2026 أسعار التذاكر المميزة، الخاصة بمباريات المنتخب الوطني الجزائري، حيث بلغ ثمن تذكرة الفئة الاقتصادية: 60 دولاراً (نحو 8000 دج)، وهي مخصصة لنسبة 10% من حصة الاتحاد الجزائري لكرة القدم لكل مباراة، وتتراوح الأسعار في دور المجموعات عموماً ما بين 140 دولار (30 ألف دينار جزائري)، و2000 دولار (أكثر من 40 مليون سنتيم)، بحسب فئة المقعد، وأهمية المباراة.

وتجدر الإشارة إلى أن أسعار التذاكر المميزة تختلف بحسب الفئة، الموقع داخل الملعب، والخدمات المرفقة.. في حين، يترقب الجمهور الجزائري الإعلان الرسمي عن فتح بيع التذاكر العادية، خلال الأسابيع المقبلة.

وسيواجه الخضر منتخبي الأرجنتين والنمسا، في ولاية كانساس، خلال الجولتين، الأولى والثالثة، من دور المجموعات، يومي 17 و28 جوان المقبل، بينما يلاقي منتخب الأردن في الجولة الثانية، بتاريخ 23 جوان، بمدينة سانتا كلارا، بولاية كاليفورنيا، أقصى غرب الولايات المتحدة.

في سياق متصل، اختارت "الفاف" مدينة لورانس بولاية كانساس، الواقعة وسط الولايات المتحدة، مركزًا لإقامة بعثة المنتخب الجزائري، بقيادة الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش. وستقيم عناصر المنتخب الجزائري بمركّب "روك تشوك بارك"، بمدينة لورانس، وهو مجمّع رياضي حديث، يضم مرافق تدريب متطورة، ويتبع لجامعة رياضية، علما أن أربعة منتخبات قررت اتخاذ ولاية كانساس قاعدة لها، تحضيرًا لكأس العالم 2026. ويتعلق الأمر بكل من الجزائر والأرجنتين وإنجلترا وهولندا..

وعن المباريات التحضيرية لمنافسي الخضر، كشف الاتحاد النمساوي لكرة القدم، في بيان نشره عبر موقعه الرسمي، أن منتخب النمسا، منافس الخضر في المونديال، سيخوض أربع مباريات ودية، قبل مشاركته في بطولة كأس العالم 2026، ضمن المجموعة العاشرة، التي تضم منتخب الجزائر أيضًا. وأوضح البيان أن "المنتخب الأحمر والأبيض" سيلعب ثلاثة لقاءات ودية، على أرضه وأمام جماهيره، بملعب "إرنست هابل"، في العاصمة فيينا، أمام منتخب غانا، ويلاقي في الثانية منتخب كوريا الجنوبية. وسيلعب أيضا، مباراة ودية أياما قبل انطلاق العرس العالمي.

ولم يكشف المنتخب الأردني، منافس الخضر في المونديال، عن مبارياته الودية. في وقت، أعربت اتحادات كرة القدم، في كل من إسبانيا وإنجلترا، عن اهتمامها الرسمي بتحديد مواعيد لمباريات ودية مع المنتخب الأردني. كما طلبت منتخبات لبنان وأوزبكستان والرأس الأخضر وإيران مواجهة الأردن ودياً، خلال التوقف الدولي القادم. ويخطط المدرب الأردني لتحديد نوعية الفرق التي سيواجهها المنتخب، خلال فترة التوقف الدولي، في شهر مارس القادم، التي قد تتضمن مباراتين وديتين.

من جهته، يستعد المنتخب الأرجنتيني، بطل العالم، لخوض عدة مباريات هامة، ضمن تحضيراته لبطولة كأس العالم 2026، بما في ذلك مباراة رسمية واحدة مؤكدة، ومباريات ودية أخرى مقترحة. وسيلعب، رسميا، أمام المنتخب الإسباني، على ملعب لوسيل في قطر، في مباراة رسمية بين بطل أمريكا الجنوبية وبطل أوروبا، كما سيواجه منتخب قطر، على ملعب لوسيل في قطر، ضمن مهرجان قطر لكرة القدم 2026.

• م. وليد

قبل أشهر من كأس العالم 2026 بالولايات المتحدة وكندا والمكسيك

تغييرات في الأفق وثورة في تعداد الخضر

لاعبون خارج التعداد ووجوه جديدة تلتحق بالمنتخب



نحو تمديد عقد بيتكوفيتش وطاقمه

قبل أشهر قليلة من انطلاق كأس العالم 2026، المقررة بالولايات المتحدة وكندا والمكسيك، يعكف الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، وطاقمه من أجل التعداد المناسب للمشاركة في النهائيات، إذ سيواجه الخضر منتخبي الأرجنتين والنمسا في ولاية كانساس، خلال الجولتين الأولى والثالثة من دور المجموعات، يومي 17 و28 جوان المقبل، بينما يلاقي منتخب الأردن في الجولة الثانية، بتاريخ 23 جوان، بمدينة سانتا كلارا بولاية كاليفورنيا، أقصى غرب الولايات المتحدة، في مهمة تحقيق نتيجة أحسن من تلك المحصل عليها في كأس العالم 2014 بالبرازيل، حين تمكن رفقاء الهداف التاريخي للخضر، إسلام سليماني، من تحقيق تأهل تاريخي للدور الثاني.

وكان مصدر من الاتحاد الجزائري لكرة القدم، قد أكد للشروق العربي أن حصيلة المنتخب الجزائري، في عام 2025، كانت جيدة جدا، مؤكدا أنه، بعد المشاركة المقبولة في كأس إفريقيا 2025، بالوصول إلى ربع نهائي المنافسة، والخروج من المسابقة، بعد مؤامرة حيكت في الكواليس، وأخطاء تحكيمية جسيمة، مثلما أكده وقال الحكم الدولي الجزائري، مسعود كوسة، في تصريح للشروق العربي، عن الفضائح التحكمية التي أثرت على نزاهة المنافسة القارية: "كـ أس إفريقيا الأخيرة كانت مهزلة حقيقية، خدمت البلد المنظم، على حساب أخلاقيات الكرة والروح الرياضية، خاصة من ناحية التسيير والتحكيم.. وهو ما يؤكد ممارسات خفية، الغرض منها تحقيق غايات معينة على حساب سمعة الكرة الإفريقية، وخاصة اللقاءات التي لعبها المنتخب الوطني، حين رفض الحكم ركلات جزاء، وإشهار إنذارات مجانية بطريقة استفزازية، مثلما حدث في مباراة ربع النهائي أمام نيجيريا.

ورغم كل الذي حدث، فإن المنتخب الوطني سيواصل العمل من أجل مشروع يضمن التنافسية في أعلى مستوى، مع الاستمرارية في العمل وتجديد الدماء، من خلال استخلاص المعلومات اللازمة، وتدعيم التشكيلة لتحقيق نتائج أفضل في المستقبل".

وترك الاتحاد الجزائري الانطباع بأنه سيتحرك من أجل ضم مواهب جديدة، مع "التركيز على كأس العالم 2026، التي تعتبر التحدي الأكبر الذي يتطلب تعبئة عامة من جميع الفاعلين في كرة القدم الجزائرية".



ضخ دماء جديدة في المنتخب

سيكون المنتخب الجزائري مطالبا بمعالجة النقائص التي ظهرت عليه خلال كأس إفريقيا الأخيرة، سواء في مركز الظهير الأيمن أم وسط الميدان الدفاعي وقلب الهجوم. ويعيش فلاديمير بيتكوفيتش ضغطا رهيبا، في الآونة الأخيرة، بين رغبة "الفاف" في ضم وجوه صاعدة جديدة، وتفضيل المدرب السويسري الاستمرارية مع مجموعته الحالية.

مصادر الشروق العربي، أكدت أن الاتحاد الجزائري يعكف، هذه الأيام، على إقناع بعض العناصر الجديدة بالانضمام إلى كتيبة المحاربين، في الأيام القادمة. وأضاف مصدرنا قائلا: "يستعد منتخب الجزائر لإجراء تغييرات لافتة مستقبلا، تحضيرًا للاستحقاقات القادمة". وبحسب مصادر الشروق العربي، فإن بعض اللاعبين أصبحوا قريبين من الالتحاق بصفوف "محاربي الصحراء"، خلال فترة التوقف الدولي. ويتعلق الأمر بكل من إيثان مبابي، لاعب وسط نادي ليل الفرنسي، إضافة إلى إلياس زيدان، مدافع ريال بيتيس الثاني، وآيت قارة، لاعب دورتموند الألماني.. ويسعى فلاديمير بيتكوفيتش إلى وضعهم في خططه المستقبلية، في إطار سعيه لتوسيع قاعدة الاختيارات داخل المنتخب الوطني.

ويُعد إيثان مبابي، شقيق نجم ريال مدريد كيليان مبابي، من أبرز الأسماء المطروحة، إذ يقدّم مستويات متصاعدة مع نادي ليل، ما جعله محل متابعة دقيقة من الطاقم الفني الجزائري، كما يعمل الاتحاد الجزائري لكرة القدم جهوده لاستقطاب إلياس زيدان، نجل الأسطورة الفرنسي زين الدين زيدان، الذي ينشط في صفوف رديف ريال بيتيس. ويأتي هذا التحرك بعد النجاح السابق في إقناع شقيقه لوكا زيدان، بتغيير جنسيته الرياضية والدفاع عن ألوان المنتخب الجزائري، ما يعزز حظوظ إلياس في السير على النهج ذاته. وسيخوض المنتخب الجزائري منافسات كأس العالم 2026 ضمن المجموعة العاشرة، إلى جانب منتخبات الأرجنتين والنمسا والأردن، في مجموعة متنوعة المدارس الكروية، تتطلب جاهزية تكتيكية وبدنية عالية.

حراسة المرمى صداع لبيتكوفيتش

يعاني المنتخب الجزائري من أزمة كبيرة، بعد اعتزال الحارس رايس مبولحي. فمنذ تولي بيتكوفيتش العارضة الفنية، يواجه صعوبات واضحة في حسم خياراته على مستوى حراسة المرمى، رغم توفر العديد من الأسماء، على غرار لوكا زيدان وألكسيس قندوز، إذ لم يصل الطاقم الفني بعد درجة الارتياح الكامل، خاصة بعد اعتزال أسامة بن بوط، وعدم إقناع أنتوني ماندريا خلال كأس أفريقيا. ويكون المدرب الوطني أمام رحلة البحث عن حارس جديد. ومن بين الأسماء المقترحة، يتواجد كيليان بلعزوق (19 عامًا)، حارس رين الفرنسي، وميلفين ماستيل (25 عامًا)، حارس نيون السويسري، وعبد اللّه العيداني (22 عامًا)، المنتقل حديثًا إلى مودينا الإيطالي، والقائمة مفتوحة.

هؤلاء قد يتألقون في المونديال

رشّح الاتحاد الدولي لكرة القدم بعض الأسماء للتألق في مونديال 2026، أبرزهم ريان آيت نوري، الظهير الأيسر لنادي مانشستر سيتي. وبدوره، نال المهاجم عادل بولبينة نصيبه من الإشادة، في ظل المستويات المبهرة التي يقدّمها مع ناديه الدحيل القطري أو المنتخب الوطني (الرديف الأول)، كما نوّهت "الفيفا" بدور متوسط ميدان فرانكفورت الألماني شايبي، في ضبط إيقاع اللعب في المنتخب الوطني، وبعمر 23 عاما، خاض شايبي 22 مباراة دولية مع المنتخب الجزائري، ما يعكس مكانته المتصاعدة، كإحدى ركائز خط الوسط في المستقبل. ورغم أن محمد الأمين عمورة لم يسجل أي هدف، خلال كأس الأمم الإفريقية الأخيرة، إلا أنّه يبقى أحد أهم العناصر في مخططات المدرب السويسري فلاديمير بيتكوفيتش. وأشارت ذاته المصادر إلى أهمية مهاجم فولفسبورغ الألماني، بتسجيله عشرة أهداف في تصفيات كأس العالم، وتصدّر عمورة قائمة الهدافين الأفارقة، وكان له دور مباشر في عودة الجزائر إلى المحفل العالمي. كما يعتبر أمين غويري، الذي ضيّع "الكان" بسبب الإصابة، أحد اللاعبين الذين تعوّل عليهم الجماهير الجزائرية، لتحقيق طموحاتها في مونديال 2026. فمنذ انضمامه إلى "الخضر"، سجل المهاجم، البالغ من العمر 25 عاما، ستة أهداف في 19 مباراة دولية، مبرزا قدرته على اللعب في مختلف المراكز الهجومية، سواء في العمق أم على الأطراف.

المفاوضات لتمديد عقد بيتكوفيتش بدأت

أكدت مصادر متطابقة أن المفاوضات لتمديد عقد فلاديمير بيتكوفيتش مع الخضر، قد بدأت. فبعد أن تحدث معه رئيس الفاف قبل كأس أفريقيا، وتم الاتفاق على أن يبقى مدربا للخضر في الفترة القادمة، رغم الانتقادات التي طالت المدرب السويسري وجعلته يطلب تأجيل المفاوضات حتى تهدأ الأوضاع. ويسعى رئيس الفاف لاستغلال رغبة بيتكوفيتش في الاستقرار، لإنهاء مفاوضات تجديد العقد، الذي يتوقع أن يستمر إلى نهاية عام 2028. وسيكون حاضرا في كأسي إفريقيا 2027 و2028، وتصفيات مونديال 2030. علما أن عقد بيتكوفيتش ينتهي بعد كأس العالم 2026، وكان رئيس الفاف اشترط على المدرب الجديد التأهل إلى هذه المنافسة، واجتياز الدور الثاني، باعتبار أن الجزائر خرجت من الدور الأول في المنافستين السابقتين، اللتين لعبتا بالكاميرون وكوت ديفوار. وهو ما حققه بالوصول إلى ربع النهائي. أما في ما يخص كأس العالم 2026، فقد اشترط الاتحاد الجزائري لكرة القدم على بيتكوفيتش التأهل للنهائيات، المقررة بالولايات المتحدة والمكسيك وكندا. هدف تم تحقيقه، بامتياز، وتجاوز على الأقل الدور الثاني، هدف سبق للخضر تحقيقه سنة 2014 مع المدرب البوسني وحيد خاليلوزيتش.

• ليلى حفيظ



الحداد المرضي

عالقون في لحظة الفقد ولوعة الاشتياق

الحزن والحداد على الميت، أمر فطري وطبيعي. ولا يمكن استنكاره، إذا انغمس فيه أهل المتوفى. لكن، أن يطول ذلك الحزن، ويمتد لشهور عديدة، فهنا، نكون قد خرجنا من دائرة ما هو طبيعي، إلى ما يسمى بالحداد المرضي. وهي حالة نفسية يستمر فيها حزن الفقدان لمدة طويلة، قد تتجاوز عاما أحيانا، ما يؤثر على حياة المريض، ويستدعي تدخلا علاجيا.

الحداد، هو استجابة إنسانية طبيعية عند فقدان شخص عزيز، يقول طاهر بوجمعة، طبيب مختص في الأمراض العقلية والصحة النفسية ومشاكل الإدمان، بالمركز الاستشفائي الجامعي عبد القادر حساني، بسيدي بلعباس. وهو، كما يضيف: "مسار نفسي مؤلم، لكنه في العادة محدود زمنيا، إذ يسمح للفرد بالتكيف التدريجي مع الفقدان. أما الحداد المرضي Deuil pathologique ou deuil co - pliqué فهو حالة نفسية، يحدث فيها تعثر أو تجمد في مسار الحداد الطبيعي، بحيث يستمر الحزن بشكل مفرط شديد، ومعطل للحياة اليومية لأشهر أو حتى سنوات. في هذه الحالة، لا يصبح الحزن مجرد ألم عاطفي، بل يتحول إلى اضطراب نفسي حقيقي، قد يتقاطع أو يحفز ظهور اضطرابات أخرى، مثل الاكتئاب، القلق، أو اضطرابات الصدمة. حينها، يحتاج إلى تدخل علاجي متخصص ومرافقة نفسية.

تجذر الألم جراء كبت المشاعر

تطور الحداد إلى حداد مرضي، له أسباب متعددة ومتداخلة، يوضحها طاهر بوجمعة، عضو وممثل الجزائر في قسم الأطباء الشباب للجمعية العالمية للطب العقلي: "منها المرتبطة بالفقد نفسه، أو المرتبطة بالشخص. من أهمها، طبيعة الوفاة، خاصة إذا كانت مفاجئة، عنيفة، أو صادمة، مثل حوادث المرور أو الانتحار. كما أن قوة العلاقة العاطفية مع الشخص المتوفى تلعب دورا كبيرا في الدخول في حداد مرضي، خصوصا في حالات فقدان الزوج، الطفل، أو أحد الوالدين مثلا.. ثم يأتي التاريخ النفسي السابق للشخص، كالاكتئاب أو القلق، نقص الدعم الاجتماعي، وكذلك العزلة العاطفية. هذا يزيد من خطر تطور الحداد المرضي، دون إغفال العامل الاجتماعي، مثل كبت المشاعر والضغط المجتمعي، الذي يدفع إلى تجاوز الحزن بسرعة. وبالتالي، يمنع التعبير الصحي عن الألم، فيتجذر داخليا".

انسحاب اجتماعي وأفكار انتحارية

تداعيات الحداد المرضي، كما يؤكد الدكتور طاهر بوجمعة، قد تكون عنيفة وشاملة نفسيا، حتى إنها تظهر اجتماعيا، حزن دائم، شعور بالفراغ، فقدان المعنى، تأنيب الضمير، إحساس بالذنب.. وقد ينسحب المريض من محيطه الاجتماعي، يفقد اهتمامه بالعمل أو الدراسة، أو يهمل صحته الشخصية.. وقد يتجلى ذلك جسديا، فتظهر اضطرابات النوم، فقدان أو زيادة الشهية، آلام جسدية غير مفسرة، وإرهاق مزمن. وقد يصل الأمر إلى أفكار انتحارية أو رغبة لا واعية في الالتحاق بالفقيد، ما يجعل التشخيص المبكر والتكفل العلاجي أمرا مهما جدا.وفي هذا السياق، يذكر الدكتور بوجمعة حالتين راسختين في ذهنه، صادفهما خلال مسيرته المهنية، الأولى لامرأة في الأربعين من عمرها، فقدت ابنها الوحيد في حادث مرور، وبعد أكثر من عامين، كانت لا تزال تعيش وكأن الوفاة حدثت بالأمس.

تحتفظ بغرفته كما هي، ترفض أي حديث عن المستقبل، تعاني من أرق شديد ونوبات بكاء يومية. بعد متابعة نفسية منتظمة، بدأت تدريجيا تستعيد توازنها، دون أن تنسى ابنها، بل تعلمت كيف تعيش بذكراه دون أن تدمرها. الحالة الثانية، لرجل خمسيني، فقد زوجته بعد مرض عضال.

يبدو في الظاهر متماسكا، لكنه داخليا كان يعاني من فراغ قاتل وانسحاب اجتماعي، واكتئاب حاد مع أفكار انتحارية صامتة.

علاجات داعمة

الشفاء وتجاوز هذه الحالة ممكن جدا، بحسب ما يقول الدكتور بوجمعة، لكنه يتطلب الاعتراف أولا بأن ما يعيشه الشخص ليس ضعفا ولا قلة إيمان، بل حالة نفسية قابلة للعلاج، الذي يعتمد أساسا على العلاج النفسي، خاصة العلاجات الداعمة المعرفية والسلوكية، التي تساعد المريض على إعادة تنظيم علاقته مع الفقد، دون إنكار للذكرى أو الألم. وفي بعض الحالات، نلجأ إلى العلاج الدوائي، إذا ترافَق الحداد المرضي مع اكتئاب شديد أو قلق مرضي.

كما أن الدعم الأسري والاجتماعي وإتاحة المساحة الآمنة الكافية للتعبير عن الحزن مهم جدا، في فترة ما بعد العلاج.ومؤخرا، يضيف المتحدث، أصبح هناك انفتاح على الفحص والمتابعة النفسية لهذه الحالات، مقارنة بالسابق، لما كان الذهاب إلى الطبيب النفسي من طابوهات المجتمع.

إن الحزن على الفقدان، مثلما يشدد الدكتور طاهر بوجمعة، أمر إنساني وطبيعي. لكن المعاناة المستمرة ليست قدرا. طلب المساعدة ليس ضعفا، بل شجاعة. وكل حزن لم يحتضن في وقته، قد يتحول إلى جرح نفسي عميق.



الدكتور عمار يزلي

نحو نهاية عالم الوهم

الفضيحة المدوية التي انفجرت قبل سنوات، التي بقيت طي الكتمان إلى أن ظهر جزء منها للعيان بعد الإفراج المشروط والمفلتر عن جزء منها، من قبل وزارة العدل الأمريكية، بضغط من الكونغرس، الذي لم يكن هو الآخر متحمسا لذلك، إلا بعد أن فاحت رائحة العفن الأخلاقي من خلف ستائر ملف "جزيرة الشيطان"، وصاحبها جيفري إبستين.

فضيحة عالمية من الدرجة الأولى، كونها مست نخب الغرب الأوروبي الأمريكي ومن سار في أحضانهم وتشيطن مع شياطينهم وقدم القرابين وتغذى على لحوم البشر ودنس الأخلاق مع القصّر، وفجر وتكبر ومارس كل فسوق العالم بلا أدنى ضمير ولا إنسانية ولا أنبه الضمير المبني للمجهول ولا تعكّر.

فضيحة كشفت جزءا صغيرا من المسكوت عنه، المستور، والممارس سرا وعلنا في كل بلدان الغرب تحت يافطات "حضارية" نخبوية تضم صفوة الأمم وقادتها ومؤثري وصناع الأحلام الوردية والأعمال والمخططين لابتلاع العالم.

هذه الفضيحة، التي كشفت هذا الجزء من المستور المحظور الخفي الخطير، لن تكون من دون لواحق. الملفات ستتسرب والتفاصيل ستظهر والشعوب الغربية ستكون على بينه من الأمر بعد كل هذه الفصول التاريخية من زيف الادعاءات وتمثل الحريات والدفاع عن الحقوق الفردية والجماعية "المغتصبة"، وهم كبار المغتصبين، والدفاع عن الأقليات الدينية والشواذ والتفاني في التدخل في حياة الدول الرافضة لقيم الغرب الفاسدة، تحت ذرائع حقوق الأطفال والمرأة والعدالة والمساواة وحقوق الإنسان. هاهم هؤلاء بانوا على حقيقتهم: عبدة الشياطين وآلهة العصور الغابرة من بعل إلى مولوخ، آلهة الخصب والنماء والفحش والرذيلة، إلى ذبح القرابين وتدنيس كساء الكعبة المشرفة بتواطؤ مخز مع الأعراب، إلى فسوق وفجور علني وحفلات الخزي والعار وحتى قتل الأطفال وتقديمهم قرابين للشيطان بعل داخل معبد مظلم بلا نوافذ بقبة مذهبة تشبه الأقصى وبلون علم الكيان. كل هذا في جزيرة الشيطان إبستين المنتحر.

العالم سيستيقظ قريبا بعد أن استفاق من غفوته، وسيكون عام ما بعد هذا العام بداية لتغير العالم وتحول لا نعرف مداه ولا هويته، لكن العالم الحالي، لن يكون كما هو عليه اليوم. كل شيء سيبدو مكشوفا عاريا من أي مساحيق أمام الشعوب المغلوبة على أمرها، المسيرة من خلف جدران الحجرات المغلقة والجماعات المتسترة برداء الشفافية والحريات. كل هذه المساحيق ستزول وتنمحي وتطمس الوجوه المموهة، ولن يكون هذا إلا جزءا من لعبة الأقدار نحو نهاية عالم الوهم، وبداية دورة أخرى يتغلب فيها النور على الظلام.

