

# الشرق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية  
أفريل 2026 العدد: 1145 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3 €

10 أو هام  
في الزواج  
تسرق  
سعادتك..

دراسات...  
الأنترنت خلف أغلب  
المشاكل النفسية  
لدى المراهقين!

يخونني  
ويقسم أنه  
يحبني...  
هل تتعارض  
الخيانة  
الزوجية مع  
الحب؟

بسبب الظروف  
والمتغيرات...  
مخطوبات  
معلقات  
لأجل غير  
معروف!

النجمة اللبنانية

## بانيلا الكيك

"للشرق العربي":

## شعرت كاني ملكة وأنا أرتدي "الكاراكو" الجزائري!

ماما  
ما كايين  
غير  
لتعرفلها  
في قلب القمص



مجلة الشروق العربي  
تصدر عن مؤسسة الشروق  
للإعلام والنشر

• الرئيس الشرفي  
علي فضيل

• الرئيس المدير العام  
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد  
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير  
فايزة حسيني

• القسم التجاري  
بن طيبة أحلام - باعوش إيمان

• مكلفة بالإدارة  
راضية قيري

• تركيب وإخراج  
إبراهيم عمران

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

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني  
بثينة فضيل

• تصوير  
سبع زهور

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

العربي  
الشروق  
مجلة شهرية

لنجمة اللبنانية "بامبلا الكيك"  
للشروق العربي:

شعرت كأني  
ملكة وأنا أرثدي  
"الكاراكو" الجزائري!

18

مهجة الدراما المصرية وفاء مكي  
لمجلة الشروق العربي:



انتظروني  
في  
"الأسير"  
ملحمة  
سينمائية  
جزائرية  
مصرية

26

موضة

5 إطلالات  
ربيعية  
للمحجبات

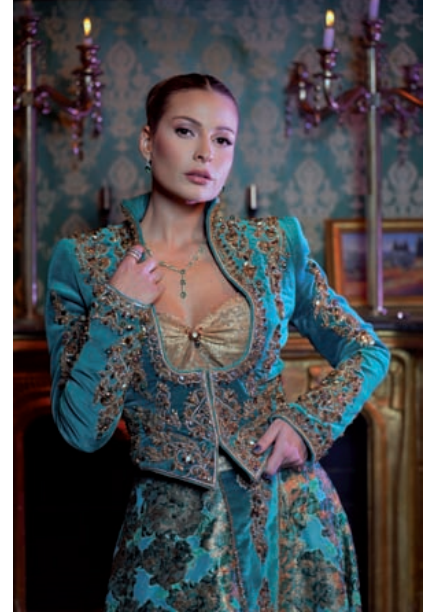


46

قانون باركنسون

كيف تتمدد أعمالنا  
ومشاكلنا العاطفية  
والزوجية لتملأ  
الوقت المتاح لها؟

07



يخونني ويقسم أنه  
يحبني...  
هل تتعارض الخيانة  
الزوجية مع الحب؟

08

10 أوهام في الزواج  
تسرق سعادتك..

12

بسبب الظروف  
والمتغيرات...  
مخطوبات معلقات  
لأجل غير معروف!

28

دراسات...  
الأنترنت خلف أغلب  
المشاكل النفسية لدى  
المراهقين!

30

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

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

• الهاتف: 023713990/023713982

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

أصبحت الدول العظمى لا تعترف إلا بالقوة والتكنولوجيا المتطورة.. وهو ما نراه اليوم رأي العين. فالحرب الدائرة اليوم بين أمريكا وإسرائيل على إيران، بسبب تخوف الصهاينة من امتلاك إيران تكنولوجيا سلاح نووي يهدد وجودها.. لذلك، سارعت أمريكا وإسرائيل إلى ضرب إيران، والاعتداء عليها، في غبش الليل والظلام، واغتيال المرشد الأعلى، خامنئي.. طمعا منهم في انهيار إيران، كما فعلت أمريكا بفنزويلا، ورئيسها مادورو.

العلم هو مصدر تطور الأمم والدول، فنحن نعيش الآن وسط غابة كبيرة، وجب إعداد العدة، من قوة ردع، حتى لا يجترئ على أرضنا الطامعون..

المغرب، الجارة، تنظر إلينا من طرف خفي، وتحضر في السر والعلن لإحداث فوضى، واعتداء علينا، بتواطؤ صهيوني. لذلك، الجزائر عززت دفاعاتها الجوية، خاصة الطائرة الشبحية S400 التي اشترتها من روسيا..

بالعلم المتطور، نجعل البلاد تعيش في أمن واستقرار.. وبالتكنولوجيا المتطورة، ندافع عن حياض الأمة..

فالعاقل من يأخذ العبرة من غيره، ولا أدل على هذا مما يحدث اليوم في الشرق الأوسط..!

يجب أن نرسخ في أذهان أبنائنا قيمة العلم، وليس عبارات أو شعارات نرددتها على مسامعهم، كل موسم وفي كل ذكرى.



•ياسين فضيل

## يوم العلم

الأمر لا يقتصر هنا على يوم الـ 16 أفريل، من كل عام.. إنما نقصد العلم وأثره في حياة الفرد والأسرة والمجتمع والدولة والأمة الإسلامية عامة..

## إشراقة



•صالح عزوز



## هل يصح انتقاد العمل الفني بمنظور أخلاقي؟

يتفاعل المشاهد، مع كل البرامج الرمضانية، سواء بالانتقاد أم إبداء الرأي، بالرغم من أن أغلب التفاعلات، تحتكم إلى السطحية في الكثير من الأحيان، وتفتقر إلى النقد البناء، إلا أنه، لا يمكن إقصاؤها. فالجمهور هو الطرف الأساسي في هذه الأعمال، لأنها في الأساس موجهة إليه. ويمكن أن توضع ملاحظاته في إطار محدد، يعكس تجاوب الجمهور مع العمل... في حين، لا يمكن، أن ننتقد العمل بمنظور شخصي وأخلاقي، بل بمنظور فني خالص، فنحن أمام عمل فني، وليس أمام دروس أخلاقية أو انتقادات شخصية، كما لا يجب، أن نقصي جمالية العمل الدرامي، بالاحتكام إلى جملة في السيناريو أو لقطة في حلقة.. في المقابل، يجب ألا يمارس صناع هذه الأعمال، سواء الفنان والمنتج والمخرج سلطة الرأي، وأن يغلق أبواب النقد، أمام العام والخاص والمتخصص. فكل عمل إبداعي له ثغرات. لذا، فصفة الكمال لا تتوفر فيه مهما كان، بل يمكن الحكم عليه، على أنه يوافق شروط ومعايير العمل الإبداعي.

إن المد والجزر، الحاصل بين صناع العمل الفني على اختلاف ألقابهم، وبين الجمهور على اختلاف مستوياته، هو ظاهرة صحية. ففي الأخير، يبقى العمل الفني والإبداعي، اجتهاد شخص من زاوية معينة، قد لا تتوافق مع منظور باقي الأشخاص فقط.

قانون باركنسون

# كيف تتمدد أعمالنا ومشاكلنا العاطفية والزوجية لتملأ الوقت المتاح لها؟

أشارت أبحاث علمية عديدة أن إدارة الوقت تؤثر بشكل إيجابي، ليس على الإنتاجية فقط، وإنما حتى على الصحة النفسية والجسدية، لأنها تقلل من الإرهاق العاطفي والتوتر والصراع. لكننا في أحيان كثيرة نعمل على تأجيل أعمالنا ومهامنا، فلا نحدد إطاراً زمنياً معيناً لإنجازها، ما يجعلها تتمدد وتتوسع لتشغل كل الوقت المتاح لها، فننجز العمل الذي لا يستحق أكثر من يوم في مدة أسبوع مثلاً. وهذا ما يسمى بقانون باركنسون الذي ينسحب حتى على إدارة تفاصيل علاقاتنا العاطفية والزوجية والإنسانية عموماً.



• ابدأ فوراً، فالتسويق والتأخير في بدء العمل يمدده. استعن بقاعدة سابدأ أو أجرب لمدة خمس دقائق فقط، وغالباً ستغمس في العمل وتستمر فيه بعد ذلك.

• ضع مواعيد نهائية واضحة حتى لو كانت شخصية.

• تحديد الأولويات، فليس كل عمل يستحق وقتاً أطول.

• تجنب الكمال الزائد. فالكمالية تجعل العمل يتمدد بلا نهاية. اعمل بقاعدة: "عمل منجز جيداً، أفضل من عمل مثالي غير منجز."

• اعمل بنظام الدورات القصيرة لمدة 25 دقيقة مثلاً ثم استرح لمدة خمس دقائق. فهذه الطريقة تمنع الملل والإجهاد اللذين قد يدفعانك إلى تسويق البدء وتمديد العمل.

• وفي إطار علاقاتنا الاجتماعية والإنسانية، حاول وضع إطار زمني للمشاعر وحل المشاكل، بتحديد وقت للنقاش وموعد للقاء ومهلة لاتخاذ القرار في شأن المشاكل والخلافات، فالوقت حين يتمدد يختصر الألم ويقلص عمر الخصومات.

كذلك حتى على علاقاتنا الإنسانية، لأن المشاعر والمشكلات وحتى الكلام بين الناس قد تتمدد لتملأ الوقت أو المساحة الزمنية المتاحة لها، بمعنى أنه إذا تركت العلاقة أو المشكلة بلا حدود واضحة فقد تكبر الخلافات أو المطالب أو الوقت المستهلك فيها، فتتضخم وتتفاقم ويصعب حلها، لأنه عندما لا توضع الحدود تتوسع المطالب بلا نهاية. وبعض الخلافات تتمدد فقط لأن الناس تستمر في الكلام فيها. كما أن المشكلة الصغيرة قد تكبر إذا تركت للوقت، مما قد يؤدي للقطيعة، رغم أن الحل المبكر يمنع التوسع، كما أن المبالغة في التحليل أحياناً وتمدد التفكير في المشكلة قد يوسع القلق ويفاقم الخلاف.

## كيف تتفادى الوقوع في فخ باركنسون؟

ولتجنب الوقوع في تمدد أعمالنا ومشاكلنا ينصح الخبراء بما يلي:

• حدد وقتاً أقصر لإنجاز المهام، اضبط منبهاً أو مؤقتاً زمنياً، أراقب ساعتك وحاول إنهاء العمل قبل ذلك الوقت.

• تقسيم العمل إلى مهام صغيرة، تفادياً للتوسع، فالمهام الكبيرة قد تشجع على التأجيل.

هو ليس قانوناً بالمعنى الحرفي للكلمة، وإنما مفهوم قائم على ملاحظة كتبها الكاتب والمؤرخ البريطاني سايرل نورثكوت باركنسون، في مستهل مقالة له كتبها عام 1955، قال فيها: "يلاحظ أن العمل يتضخم لكي يملأ الوقت المتاح لإنجازه"، ثم عرفت لاحقاً باسم قانون باركنسون الذي يقوم على حقيقة أن العمل يتوسع لكي يملأ أو يأخذ الوقت المتاح لإنجازه. وبالتالي، هو بحث على عدم تخصيص وقت أطول لتنفيذ عمل معين أو عدم ترك المجال الزمني مفتوحاً لذلك، لأن أي عمل أو مشروع يميل لاستغراق كل الوقت المخصص له، فإذا خصصت نصف ساعة أو أربع ساعات لإنجاز عمل معين، فإنك في كلتا الحالتين ستنتهيه في حدود الوقت الذي حددته له. وقد ضرب باركنسون في مقاله الساخرة مثلاً بسيدة عجوز كانت تمضي يوماً بكامله في كتابة رسالة لابنة أختها، لأنها تعاني من الفراغ وليس لديها ما يشغلها طوال اليوم. ما يعني أننا نميل لإهدار الوقت وقضاء مدة أطول مما ينبغي في إنجاز المهام التي بين أيدينا، ما لم نضع ضوابط زمنية صارمة لانتهاء منها.

## المشاعر والمشاكل تتوسع في غياب الحدود

وأسوأ ما في الموضوع أن قانون باركنسون، كما يقول الخبراء، يمكن أن ينسحب وينطبق

# هل تتعارض الخيانة الزوجية مع الحب؟



من أسوأ القناعات التي تتوصل إليها المرأة، حين يخونها زوجها، أنه لم يعد يحبها. لكن الواقع ليس كذلك بالضرورة، إذ الخيانة قد لا تتعارض مع الحب أو تتنافى معه دائما، بدليل أن الرجل يمكن أن يخون شريكته وهو مازال يحبها، رغم أن الحب الحقيقي يفترض أن يحمي الزواج، ويكون بمثابة سيفه البتار ضد أي إغواء أو إغراء خارجي.

## الخيانة مرتبطة بضعف ضبط النفس وليس بالحب

وفي هذا السياق، كشف بحث نشر في journal of social psychology أن انخفاض القدرة على ضبط النفس يزيد احتمال الوقوع في الخيانة، حتى في العلاقات الزوجية المستقرة. وهذا، ما يوحي بأن المشكلة قد تكمن في السلوك والاندفاع، أكثر من كونها مشكلة حب ومشاعر تجاه الزوجة. كما كشفت أبحاث في علم النفس أن المشاعر العاطفية، مثل الحب أو الشغف بالزوجة، لا تكفي وحدها لمنع الخيانة، إذ بعد تحليل بيانات طويلة الأمد لعلاقات زوجية عديدة، تبين أن مستوى الالتزام هو الذي يحدد نصيبا كبيرا من احتمال الخيانة أو الإخلاص. بينما الحب والشغف لم يكونا عاملين حاسمين أو قويين لمنعها، أو بتعبير أكثر وضوحا: الحب لم يكن عاملا قويا لحماية العلاقة الزوجية. وبالتالي، فإن صمام الأمان الذي يمكن التعويل عليه كرادع لمنع الرجل من خيانة زوجته ليس حبه لها، وإنما مقدار قدرته على ضبط نفسه. وهنا، تظهر أهمية الالتزام الديني وخشية الله تعالى. لهذا، أكد بعض أخصائيي العلاقات الزوجية أن الرجل كلما كان أكثر تدينا والتزاما، انخفضت احتمالية خيانتة لزوجته، مقارنة بالرجل المحب.

كالتقدير والجاذبية، وأنه لا يزال مرغوبا ومطلوبا ومحبوبا من الجنس الآخر. وهذا ما يحدث غالبا في مرحلة ما يسمى بأزمة منتصف العمر، فضلا عن محاولة كسر الملل والروتين، وطلباً للإثارة والتجديد.

## يخونني ويقسم إنه يحبني

ما زال إلى حد الآن يبكي، ويقسم بالله إنه يحبني، رغم خيانتته المتكررة لي، التي كانت سببا في إصراري على الطلاق منه. هكذا، استهلته نادية، 27 سنة، تفاصيل تجربة زواجها المرة من عبد الستار، الذي تقول إنها تزوجته عن حب، واعتقدت أن ذلك كفيلا بضمان إخلاصه لها. ولكن صورها لم يكن في محله، فهو كما تقول: "كان يخونني مع طوب الأَرْض، أي مع أي امرأة طالتهأ يدها.. صبرت كثيرا، لأنه كان في كل مرة يأتيني باكي نادما، ويقسم بالله إنه يحبني إلى درجة عدم قدرته على العيش من دوني. ويصف خياناته المتكررة لي بلحظة ضعف ويعزوها إلى عدم قدرته على مقاومة الإغراءات الخارجية. في البداية، كنت أصدق وأسامحه. لكن، مع الوقت، تعبت من كل ذلك. ولم أعد أصدق أنه يمكن للخيانة والحب أن يجتمعا في قلب بشر. فسعيت في الطلاق منه، رغم رفضه لذلك بشدة."

## ضعف في الالتزام

الخيانة الزوجية، وبالأخص عند الرجل، لا تتعارض دائما مع حبه لزوجته، لأنها من الأساس قد لا تكون مرتبطة بالحب والمشاعر، وإنما هي على العموم ناجمة عن ضعف الانضباط أو السيطرة على الرغبات. هذا ما يراه الكثير من خبراء واستشاريي العلاقات الزوجية. فالخيانة الزوجية، بحسبهم، وإن كانت مستقدرة كسلوك بشري مستهجن، إلا أنها في الواقع منفصلة ومستقلة عن الحب. بمعنى، أن الرجل قد يخون زوجته وهو فعلا يحبها، في حين، هناك رجل مخلص لزوجته ولا يخونها، رغم أنه لا يحبها. وهذا ما فتح الباب على مصراعيه للنقاش والجدال حول علاقة الخيانة بالحب: هل هما متعارضان؟ الأمر الذي بدوره فتح المجال لحصر الأسباب الحقيقية للخيانة الزوجية عند الرجل، الذي قد يخون زوجته التي يحبها، بحثا عن مغامرة جسدية أو حتى عاطفية عابرة. وهذا، ما قد لا يتقبله عقل المرأة التي لا تقع في براثن جرم الخيانة الزوجية غالبا، إلا إذا نفرت من زوجها، وتوقفت عن حبه، ومال قلبها إلى غيره، إضافة إلى ضعف الانضباط والسيطرة على الرغبات. فقد يحب الرجل زوجته، ولكنه يضعف أمام الإغراءات العابرة، أو قد يخونها بحثا عن أحاسيس فقدتها في زواجه.

الميثومانيا

## خيال مفرط لإعادة بناء الذات المكسورة

تحتفل الكثير من بلدان العالم في الفاتح أبريل من كل عام، بما يسمى بكذبة أو سمكة نيسان، التي يصبح فيها الكذب سلوكا اجتماعيا مقبولا، يسمح بممارسته ليوم واحد، بهدف إعداد مقال مضحكة قصد الفكاهة والطرفة. لكن، في حياة بعض الناس، الكذب ليس مجرد سلوك مناسباتي عارض أو اختياري، وإنما هو نمط سلوكي قهري، يميل فيه الشخص إلى الكذب دون وجود أدنى دافع أو مبرر لذلك، لا لشيء، إلا لأنه مصاب بما يسمى "الميثومانيا"، أو متلازمة الكذب القهري.

### كذب قهري متكرر

الميثومانيا mythomania أو اضطراب هوس الكذب القهري أو المرضي، هي حالة نفسية يميل فيها الشخص إلى الكذب بشكل متكرر ومبالغ فيه، حتى عندما لا تكون هناك حاجة للكذب أو مصلحة واضحة ترجى منه. وهنا، يكمن الفرق بين الكذب العادي الذي يهدف إلى جلب منفعة أو درء مضرّة، والكذب القهري الذي لا هدف أو مصلحة ترجى منه. فالميثومانيا هي حالة نفسية يميل فيها الشخص إلى الكذب بشكل متكرر ومبالغ فيه، حيث يصبح الكذب عادة أو سلوكا قهريا، وليس مجرد أكاذيب عابرة. تم وصف هذه الحالة من طرف الطبيب النفسي الألماني، أنتون ديلبروك، عام 1891، في الأدبيات الطبية، حيث يقوم المريض بالميثومانيا باختلاق القصص أو الأحداث التي تدور معظمها حول شخصه، ويبالغ فيها بشكل كبير بهدف إشباع رغبات نفسية بداخله، كتجميل صورته أو جلب الاهتمام والإعجاب، أو لملء نقص بداخله والتغطية على تدني تقديره لذاته، فيروي قصصا وأحداثا ويطولات خيالية، غير معقولة أحيانا، دون وجود أدنى مبرر أو داع لاختلاقها، مع صعوبة التوقف والإقلاع عن ذلك الكذب القهري. وترجع الاضطرابات النفسية كأسباب للميثومانيا، مثل اضطراب الشخصية الحدية أو المعادية للمجتمع أو النرجسية، الصدمات النفسية

كالعنف الجسدي والتحرش الجنسي أو الإهمال العاطفي، ضعف الثقة بالنفس، تدني تقدير الذات، تجارب سابقة مؤلمة من الرفض الاجتماعي أو فقدان الآخرين وتخليهم عنه، أو مشاكل في الجهاز العصبي المركزي.

### يكذب الكذبة ثم يصدقها

أشارت الأبحاث العلمية إلى أن الإصابة بالميثومانيا تبدأ غالبا في عمر 16 سنة، وبالتالي، هي تصيب المراهقين بصفة خاصة، فأظهرت الإحصائيات أن 1 من كل 1000 مراهق تظهر عليه أعراض اضطراب الكذب الهوسي، فيختلق قصصا ومغامرات بطولية كاذبة تمجد إنجازاته ونجاحاته ونفوذه وعلاقاته الاجتماعية القوية، مع رجال المال والأعمال وذوي السطوة والسلطة والنفوذ والجاه والشهرة. وقد يقوم بالعكس تماما، فيصور نفسه كإنسان ضعيف وضحية لظلم اجتماعي أو أسري قاهر، لا يمكن الخلاص منه، والهدف هو جلب الانتباه والتعاطف. أما الطامة الكبرى، فتكمن في أن الميثوماني يكذب الكذبة ثم يصدقها مع مرور الوقت، ويعيش تفاصيلها بكل جوارحه، رغم إدراكه لحقيقة أنه يكذب. كما يعرف هذا الاضطراب أيضا باسم الخيال المفرط، نظر إلى طبيعة القصص التي يبتكرها الميثوماني، التي تتسم بالمبالغة والانفصال عن الواقع، والحقيقة، أن الميثومانيا ليست مشكلة أخلاقية، بقدر ما هي صراع داخلي وآلية دفاعية لإعادة بناء الذات المكسورة.

### علاجات سلوكية وتكميلية

على غرار أغلب الاضطرابات النفسية، يمكن علاج الميثومانيا بالاعتماد على العلاج السلوكي المعرفي لتعديل طرق التفكير وتحديد الدوافع الخفية وراء الكذب، مع إمكانية اللجوء لوصف أدوية للقلق والاكتئاب لتخفيف الأمراض المصاحبة. لهذا، ينصح باستشارة مختصين في الصحة النفسية إذا كان الكذب يؤثر سلبا على حياة الفرد، إضافة إلى التركيز على تعزيز الثقة بالنفس وعلاج الاضطرابات النفسية المرتبطة بها إن وجدت.





## الأب الحاضن.. تضحيات وتحديات في غياب الأم

يصبح الرجل العربي مسؤولاً عن أسرته، وقد كبر على فكرة أن تربية الأبناء ورعايتهم مهمة الزوجة، فلا يشرك فيها إلا نادراً، ولا يعرف عن تفاصيلها الكثير، حتى يجد نفسه بحكم القدر أباً حاضناً، يعوض دور أم متوفاة، أو مطلقة أو مسجونة، أو حتى مهاجرة للعمل أو العلاج.. دور لم يهيا له ثقافياً، فيعيشه قسراً بين ضفط كونه معيلاً وكونه مربياً في الآن ذاته.

أسري مستقر، بعد صدمة الانفصال عن الأم لأي سبب كان، يرفض بعض الآباء إقحام زواج ثان، أو تسليم الحضانة للأقارب، وخلق سبب آخر للتوتر، خاصة مع ترسخ صورة نمطية سلبية عن زوجة الأب في مجتمعاتنا، والتمييز و"الحقرة" عندما يترى الأبناء في غير أسرهم، ولكل ذلك ثمن يدفعه الأب الحاضن، من طموحه المهني، وحرية الشخصية، واستقراره النفسي والعاطفي.. مع هذا، قد يجد بعض الآباء أنهم لم يوفقوا في تحمل دور الأم، ورغم كل التضحيات الجسام التي يبذلونها، ذلك أن حضورهم في تربية الأبناء ظل نسبياً ومحدوداً جداً، في وجود الأم سابقاً.

إدير، عامل التوصيل الذي اختار هذه المهنة لما تمنحه له من حرية لرعاية ابنته ذات ثلاث سنوات، بعد أن توفيت زوجته في حادث مرور: "اكتشفت أن ابنتي تعاني حساسية من البيض والفراولة، لم أكن أعلم عنها، تعلمت تغيير الحفظات منذ سنة، وتدرت على شراء حذاء بمقاسها المتغير، وحفظت أغاني النوم.. المهمة ليست سهلة، ولا ممتعة، لكنها أثارت بداخلي حصناً إنسانياً قويا لا يابيه لانتقادات المجتمع، ولا لدعوتهم للزواج من أجل ابنتي.."

بينما يتحمل زوجي أيضاً اتهامات في رجولته وشهامته، لأنه كسر النموذج التقليدي للرجل الجزائري.."

### استنزاف نفسي وسط ضفط اجتماعي

تختلف تحديات الأب الحاضن، فهي لا تقتصر على كونها جهاداً يومياً، للموازنة بين دور الأب خارج البيت ودور الأم داخله، وإنما هناك جانب نفسي ثقيل يجابهه هذا الرجل يومياً، إذ عليه أن يشرح ويقنع ويجد أعذاراً لغياب الأم، بالإيجابية عن أسئلة متكررة: "أين أمي، ولم نحن أسرة ناقصة ومختلفة..". في حين، عليه أن يمسخ دموع المراهقين في أثناء سلسلة مشاكلهم التي لا تنتهي، وأن يحتوي بكاء الأصغر سناً أيضاً، دون أن يحق له البحث عن طرف يحتويه، حتى وإن كان خبيراً نفسياً، خوفاً من الوصم الاجتماعي الذي سيلاحق رجلاً لا يتمتع بصلاية الآخرين.

### ضريبة الوفاء أزواج يجابهون أدوار الحياة

بين الوفاء لحب جمعهم بزواجهم، ورغبة في أن يحافظوا على مشاعر أبنائهم ومحاولة خلق جو

ارتفع عدد الأسر التي يشكل فيها الأب الحاضن الرئيسي في غياب الأم، منذ التسعينيات الماضية، تشير أبحاث اجتماعية في هذا الشق، إلى أن تغير ظروف الحياة، بما في ذلك تحرر المرأة أكثر، وقدرتها على الهجرة بمفردها والعمل بعيداً، وزيادة نسب الطلاق والخلع.. ساهم في تشكل الظاهرة، وألقى على عاتق الأب مسؤولية تربية ورعاية أبنائه حتى وإن كان المجتمع لا يزال ينظر إلى الأمر على أنه طاقة أنوثية ومس بالرجولة، ويعاب على الوالد فعل ذلك، دون أن يستنجد بزواج ثان.

سلاف، 43 سنة، إطار في مجال الطاقة، تعمل بالجنوب الجزائري، شهراً كاملاً مقابل عودتها للعاصمة لشهر آخر، تقول: "قضيت تسع سنوات على هذا النحو، بينما يتحمل زوجي تربية طفلين، يقسم وقته بين عمله في البرمجيات وبين رعايتهما، ولا يقصر أبداً في تعويض دوري، فالأبناء متخلقون متفوقون بشهادة الجميع.. تضيف سلاف: "ما يزعجني ليس نمط حياتنا كأسرة، فالتنظيم وتقاسم الأدوار يجعلنا في تفاهم تام داخليا، غير أن ضفط المجتمع بما في ذلك الأقارب، والتضييق علينا بعبارات اترك العمل"، "عائلتك أهم.."، "ستعودين يوماً لتجدي امرأة أخرى مملكت.."

لذلك، من غير المنطقي، المطالبة بالمثل والمقارنة في تفاصيل الحياة الخاصة.

### أزواج يشعرون بالاستغلال هل يستحقون المبالغة في التقدير؟

من جانب آخر، يشدد خبراء على ضرورة وجود توازن في الأدوار داخل الأسرة، ومراجعة ذلك من فترة إلى أخرى، للحفاظ على التقدير والامتنان والحوار العاطفي المشمر. وبالتالي، إحلال الاستقرار، خاصة أن الأزواج غالباً ما يمرّون بمراحل ضغط أو ضعف، حين يجد الشريك نفسه يضحي بوقته وجهده، يقدم تنازلات مادية ويمنح الاهتمام.. حتى وإن كان يتلقى معاملة جيدة نظير ذلك، لكن عطاءه المبالغ يشعره بأنه يستحق أكثر.. تقول الخبيرة النفسية والاجتماعية، كريمة رويبي: "الأسر في مجتمعاتنا غير متوازنة، خاصة التي لديها أطفال. هناك دائماً طرف تلقى عليه مسؤولية وأدوار أكبر، قد لا تكون من واجباته، وهذا يشعره بالتهميش والظلم، وأن الجميع يستغل جهده بدءاً من شريكه، لهذا السبب يجد صعوبة في تقدير ما يقدم له من فعل يستحق ذلك، ويستمر في اعتقاد أنه يجب أن يتلقى أكثر، ويعامل أفضل، فينتقص مجهود الطرف الآخر، ولا يعترف به أبداً".

## أزمة التقدير بين الزوجين

# عندما لا يجد العطاء والتضحيات تصفيقا وتهليلا

يبدأ بعض الأزواج، بعد سنوات من الارتباط، بالشعور بعدم القيمة داخل إطار العلاقة، غياب التقدير.. فالأمر لا يظهر منذ البداية، ولا يكتشف فجأة، وإنما هو نتاج سلوك متكرر ونمط حياة روتيني جاف، لكن أثره السلبي عميق على العلاقة ويؤثر حتى على تربية الأبناء وتقدير الذات.

### اعتياد العطاء وضعف التواصل يفيب الامتنان

العطاء المستمر الذي تفرضه بعض العلاقات الزوجية، يتحول مع مرور الوقت إلى واجب، أو سلوك معتاد، بصفة أخرى أفعال "مفروغ منها"، لا تحتاج إلى طلب ولا إلى رد فعل، بينما عندما يفيب التعبير عن الشكر والاعتراف بالمجهود، وإظهار الامتنان قد يشعر الطرف المعطاء بأنه غير مقدر. تقول الأخصائية النفسية وخبيرة العلاقات، عقيلة دبوب: "هنا، تظهر أهمية الحوار العاطفي بين الزوجين، عندما يغتنم الطرفان كل فرصة لقول كلمة (شكرا، أنا ممتن لجهديك وتعبك..). وعندما يمتدح طرف عطاء الآخر من خلال تقييم إيجابي لوجبة أعدتها الزوجة، أو رحلة استمتعت بها الأسرة، أو مشتريات.. هذا السلوك يجب أن يكون يوميا وروتينيا، وألا يقتصر الحوار الزوجي على المصاريف، ومشاكل الأطفال، وانشغالات البيت.. تضيف الأخصائية النفسية: "ارتفاع وتيرة الضغوطات اليومية التي تفرضها الحياة العصرية في العمل، والشارع والسوق وحتى البيت مع تربية الأبناء وكثرة المسؤوليات.. وما ينجر عنه من مشاكل مالية واجتماعية أحيانا، يمكن أن تثني بعض الأزواج وتشغلهم عن التعبير عن تقديرهم وامتنانهم، ليس لأنهم ينظرون إلى العطاء والتضحيات على أنها واجب، وإنما لفرغهم في حالة من التوتر والتشتت العاطفي الدائم".

### المقارنات وكثرة النقد

مشاركة الحياة مع طرف آخر، قد تجعل بعض الأفراد يركزون على الجوانب السلبية، ويتغاضون عن كل فعل إيجابي، باعتبارهم لا يستحقون إلا ما هو أفضل من أفعال وأقوال، في حين إنهم مطالبون بتقدير حتى تلك التفاصيل اليومية الجميلة، التي يتوقعونها من الشريك، كتضحيته بساعات متواصلة

# 10 أوهام في الزواج والحب والعلاقات تسرق سعادتك

يقال إن الوهم فكرة بسيطة، تنكر في ثوب الحقيقة ثم تتفاقم شيئاً فشيئاً، وتتعاظم لتسيطر على عقولنا، كأنها واقع، مسببة مآسي على صعيد علاقاتنا الإنسانية، وبالأنص في الحب والزواج، حيث يمكن لتصور خاطئ أو فكرة متوهمة أن تغير أو تهدم مستقبل علاقة ناجحة أو أسرة سعيدة. لذلك، يحذر الخبراء من عشرة أوهام، يمكن أن تسرق سعادتك على صعيد العلاقات العاطفية والزوجية.

**1. الحب وحده يكفي:** يؤمن البعض بأن مشاعر الحب القوية الصادقة كفيلاً بالتصدي لكل الخلافات والاختلافات التي يمكن أن تصادفها العلاقة الزوجية أو حتى العاطفية.

ولكن ذلك غير صحيح للأسف. فالحب بحاجة لأرضية صلبة، قوية وممتينة من النضج والتفاهم والوعي للتصرف بحكمة مع ما قد يعترض سبيله من معوقات.

**2. العلاقة الناجحة خالية من الخلافات:** يتخيل البعض أن الخلافات والاختلافات هي مؤشر فشل العلاقات الزوجية أو العاطفية فيحاولون تفادي الجدال أو النقاش بشأن ما يزعجهم في العلاقة، بقدر الإمكان. ولكن ذلك غير صحي بالمرّة. فالعلاقات الناجحة لا تخلو من الخلافات فهي الدفعة التي توجه سير العلاقة لترشيد مسارها.

**3. الاهتمام يجب ألا ينطفئ:** يظن البعض أن شغف البدايات يجب أن يظل مشتعلًا طيلة مراحل العلاقة، فيقلقون عندما تهدأ وتيرة الاهتمام حتى وإن كان هنالك استقرار في العلاقة، فيبدؤون في كيل الاتهامات المتبادلة لبعضهم البعض. وهذا خطأ. فالشاعر لا تظل إلى الأبد في ذروة الاشتعال.

**4. تحمل الألم ضريبة حب:** تربط النساء غالباً بين المعاناة والوفاء والإخلاص. فتتحمل الواحدة منهن أذى شريكها الزوجي، كبرهان على حبها له. وهذا خطأ ووهم طبعاً. فالعلاقة الصحية أمان وراحة، لا اختبار دائم لقدرتك على تحمل الأذى والألم.

**5. الحب ترجمان الأفكار:** يعتقد البعض أن الشريك المحب والمثالي يقرأ أفكاره ويستشف ما في قلبه دون حاجة منه للكلام والتوضيح وشرح مشاعره. فإذا حدث العكس، تولد لديه الإحباط. ولكن الحقيقة أن التواصل المثمر هو مهارة تبني

مع الوقت، لا ملكة خارقة. فكن واضحاً وواضح نفسك، لأن ذلك لا يقلل الرومانسية، بل يحميها من سوء الفهم.

**6. الارتباط سيعالج وحدتي الداخلية:** تعتقد بعض النساء أن دخول علاقة عاطفية أو زوجية سيملاً الفراغ الشاغر بداخلهن ويمنحهن شعوراً بالقيمة. لكن الفراغ الذي لا يعالج ذاتياً سيتحول إلى تعلق مفرط وخوف من الفقد. فشريكك يمكن أن يشاركك الرحلة، لكنه لا يمكن أن يعيشها بدلا عنك.

**7. الغيرة دليل حب:** يفسر البعض الغيرة كدليل حب وتمسك. لكنها حينما تتحول لمراقبة وتشكيك وتقييد، فهي تعبر عن عدم الأمان لا عن عاطفة صحية. فالحب يمنح الثقة ولا يزرع الريبة.

**8. سيتغير من أجلي:** تعتقد النساء على وجه الخصوص أن الحب كفيل بدفع الرجل لتغيير طباعه السيئة أو الراسخة بما يتوافق ويتمشى مع ما تشتهي وترضيه أنفسهن. والحقيقة أن التغيير قرار شخصي ينبع من الداخل وعن قناعة وإرادة قوية، لا عن ضغط أو شعور عاطفي.

**9. هو محور حياتي:** عند التركيز على شخص معين واعتباره مصدر الأمان الوحيد وسبب سعادتك، فإن فقدانه وغيبابه يسبب لك انهياراً غير محسوب العواقب. لهذا، من الضروري أن توازن حياتك عاطفياً، وتوسع دائرة المحيطين بك، ولا تربط سر وجودك بشخص واحد فقط.

**10. تركني لأذني غير كافية:** هذا ما تعتقده المرأة غالباً، حين يتخلى عنها الرجل. والحقيقة، أنه ليس كل انسحاب إدانة للمرأة. فأحياناً المشكل قد يكون في الطرف الآخر أو لاختلاف في التوقعات. الأمر لا يتعلق بقيمتك دائماً.



## التأمين متعدد الأخطار المهنية.. إبداع أكثر، إنتاج أوفر

مهندسون... وذلك لأن هذه الفئات تعد الأكثر عرضة للمخاطر اليومية المرتبطة بطبيعة نشاطها. سواء داخل مقر العمل أم في أثناء تقديم الخدمات. فالعمل في بيئة اقتصادية متقلبة تتسم بعدم اليقين، يصبح معه التأمين ضرورة، وليس رفاهية، فحادث بسيط كحريق أو تسرب مياه قد يؤدي إلى خسائر فادحة، بل وإفلاس المشروع في بعض الحالات. هنا، يأتي دور التأمين كآلية لتوزيع المخاطر وتقليل أثارها المالية، كما أن التأمين يعزز ثقة الزبائن والشركاء، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمسؤولية المدنية. حيث يضمن تعويض الأضرار المحتملة التي قد يتسبب فيها النشاط المهني، فدور التأمين لا يقتصر على التعويض فقط، بل يشمل أيضا تشجيع ثقافة الوقاية، من خلال تقييم المخاطر واتخاذ إجراءات استباقية للحد منها.

التأمين متعدد الأخطار المهنية اليوم إحدى الركائز الأساسية لحماية النشاط الاقتصادي، فهو لا يوفر فقط تعويضا عن الخسائر، بل يمنح شعور الأمان والاستقرار لدى الحرفيين والمهنيين والتجار، ما يسمح لهم بالتركيز على تطوير أعمالهم بدل القلق من المخاطر المفاجئة.

المؤسسات الصغيرة والمتوسطة، وتشمل الضمانات الأساسية التي يوفرها هذا التأمين مجموعة واسعة من المخاطر، من أبرزها الحريق والانفجار، ما يعد من أخطر التهديدات التي قد تدمر المحلات أو الورشات في لحظات قليلة. وهذا، الأكثر شيوعا أيضا، السرقة والتخريب، وحماية البضائع والمعدات من الضياع أو الاعتداء، بالإضافة إلى أضرار المياه، على غرار التسرب الذي قد يتلف الممتلكات، والمسؤولية المدنية من تغطية الأضرار الجسدية أو المادية التي قد تلحق بالزبائن أو الغير، في أثناء ممارسة النشاط، كما يمكن أن تشمل التغطية أخطارا إضافية، مثل الكوارث الطبيعية أو الأعطال الكهربائية..

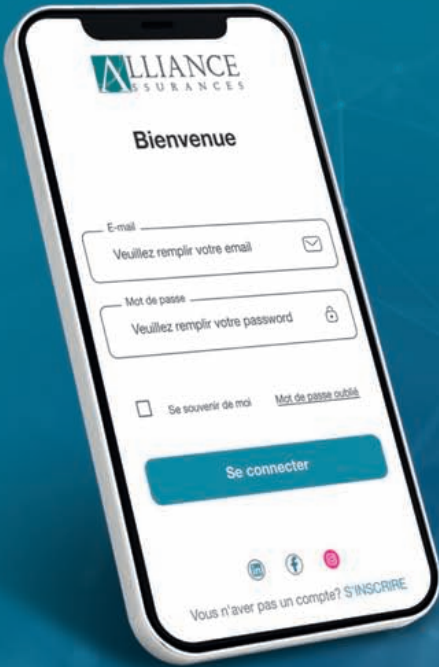
### لمن يوجه هذا النوع من التأمين؟

يستهدف التأمين متعدد الأخطار المهنية فئات واسعة من الفاعلين الاقتصاديين، على رأسهم: الحرفيون (كالتجارين، الحدادين، الميكانيكيين...)، التجار وأصحاب المحلات، أصحاب المهن الحرة (أطباء، محامون،

يحتاج التجار، الحرفيون وأصحاب المهن الحرة إلى تأمين ممتلكاتهم، التي تشمل عتادهم المهني والوسائل التي يستخدمونها في الإنتاج، مقر النشاط، وحتى العمال، خاصة في ظل التحولات الاقتصادية وتسارع وتيرة المخاطر التي تهدد الأنشطة المهنية، أصبح التأمين متعدد الأخطار المهنية واحدة من أهم أدوات الحماية التي يعتمد عليها لضمان استمرارية العمل واستقراره.

يتم التأمين متعدد الأخطار المهنية باكتتاب تصميمه شركة التأمين، لتلبية احتياجات المهنيين، يجمع، في وثيقة واحدة، مجموعة من الضمانات التي تغطي مختلف الأخطار التي قد يتعرض لها النشاط التجاري أو الحرفي. ويهدف هذا النوع من التأمين إلى حماية الممتلكات المهنية، المعدات، البضائع، وكذا المسؤوليات القانونية تجاه الغير، ولا يقتصر هذا التأمين على التعويض عن الأضرار المادية فقط، بل يمتد ليشمل الخسائر المالية الناتجة عن توقف النشاط، ما يجعله أداة استراتيجية لضمان استمرارية

## كل خدماتنا في الهاتف و على بعد نقرة !



حمل تطبيق  
**MyAlliance**  
عن طريق مسح رمز  
الاستجابة السريعة QR



تحميل على  
Google play

عرض إستثنائي

بتحميلك تطبيق  
**MyAlliance**

• **أحصل على 3 أشهر مجانية**

على خدمة مساعدة السيارات

• **حتى 80% من التخفيضات**

على عقود التأمين\*

\* خارج إنفاذية السيارات

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



الإدمان على ألعاب الفيديو.. سبب آخر للتفكك الأسري

## خلافات أسرية، خيانة وإهمال للمسؤوليات

تبدأ الأزمة كمحاولة غير تقليدية لكسر روتين العلاقة الزوجية، فيختار الشريك إحدى مباريات لعب الفيديو، تدريجياً يتحول الأمر إلى إدمان يتجاوز وقت الفراغ ليسرق من وقت المسؤوليات والواجبات، ويتحول جو التسلية والمتعة، إلى حلبة صراع وخلافات. الأسوأ من هذا، أن يكون إدمان ألعاب الفيديو من طرف واحد فقط.

المجتمع، بل ويشجع عليها لأنها من المنزل، ويمكن أن يبدأ أيضاً بنية التسلية فقط، إلى أن يسيطر على الشريك سيطرة تامة ويسرقه من نفسه قبل زوجه، وكثيراً ما بات الإدمان على ألعاب الفيديو، يقود متزوجين إلى الخيانة وإلى أنواع أخرى أشد فظاعة للإدمان.

اضطراب نفسي يدمر الفرد صحياً واجتماعياً تشير الأخصائية النفسية وخبيرة العلاقات، عقيلة دبوب، إلى الضرر البالغ الذي يسببه: "الإنجاز السريع والتقدير الفوري الممزوج بالإثارة المتواصلة، يخلق بديلاً عاطفياً مزيفاً للزوج، فيلجأ إلى ألعاب الفيديو، وما توفره من علاقات وتفاعل جانبي، تاركاً العلاقة الحقيقية والملموسة المتوفرة أمامه. هنا تنشأ الفجوة النفسية والعاطفية، قد تتوسع سريعاً بحسب وعي الطرف الآخر، لكنه لا يمكن احتواؤها أو الحد منها، بسبب أن المدمن لا يعود قابلاً للحوار، ولا مستعداً للمشاركة، موجهاً كل وقته واهتمامه نحو الشاشة". هذه الحالة لديها تشخيص طبي، وتسمى علمياً بحسب الخبرة بـ Gaming Disorder أي اضطراب اللعب، وهو سلوك قهري يخرج عن سيطرة المدمن على ألعاب الفيديو، ويبدأ بالتأثير جلياً على حياته الشخصية وعلاقاته".

### مشاركة ألعاب الفيديو محاولة فاشلة لاستدراك الوضع

فيما يقضي أغلب المدمنين على ألعاب الفيديو يومياتهم على هذا الشكل، يكادون يقضون حاجتهم البيولوجية على كرسيهم، دون حراك لساعات، ويكتسبون أمراضاً بدنية ونفسية مع مرور الوقت، يدمرون حياتهم الشخصية، من خلال العلاقات التي تفرضها بعض الألعاب الأكثر إقبالاً، لم تجد زوجاتهم سوى ما بدا لهن كحل أخير، وهو مشاركتهم اللعب، بدل قبول امرأة أخرى تسرق وقت الزوج واهتمامه وانتباهه التام، وهو في بيته، تقول سلمى: "رغم أنني ليست لي أي صلة بهذه التفاهات، قررت أن أتعلم اللعب، لقد رحب زوجي بالفكرة جداً، حتى لا أزعجه مجدداً، لكن سريعاً ما نشبت الحرب بيننا، فقد بدأ ينتقدي، يشتمني، وينعتني بالفاشلة والمملة لأنه يربح كل جولة ألعابهم..".

يصنف الخبراء إفراط المتزوجين في لعب ألعاب الفيديو، من أسوأ وأخطر أنواع الإدمان على العلاقة الزوجية، نظراً إلى تأثيره الخفي والمتدرج في تدمير الأسرة، بحيث يبدأ كهواية بريئة يقبلها

### ضرة إلكترونية تسرق الزوج من أسرته

السلوك لم يعد نادراً، ولا شاذاً في بعض الأسر، فقد تحول إدمان أرباب الأسر على ألعاب الفيديو إلى ظاهرة اجتماعية ذات أبعاد خطيرة، عندما يصبح أحد الأزواج أو كلاهما غير قادر على إيقاف اللعب عبر الشاشات، برغم الدمار المعنوي، العاطفي والمادي في بيته، يصبح هذا الإدمان تهديداً حقيقياً للعلاقة الزوجية، فالانشغال الذهني لا يعود مرتبطاً بشؤون الأسرة ومحاولة تحسين ظروفها، ولا بالعمل الذي يضمن ذلك، وإنما بالخصم في اللعبة، وبمحاولة خلق الجو الذي يسمح بساعات طويلة في اللعب دون إزعاج، حتى وإن كان ذلك على حساب وقت الشريك والأولاد. تروي إنصاف معاناتها الفعلية مع الأمر: "يعود زوجي من العمل مباشرة إلى الصالون، يشغل الألعاب، ويقضي ساعة بعد ساعة، أسمعته يحدث فتيات من مختلف الجنسيات، يتبارين معه، وأراه يتخلى عن الصلاة، ثم عن ملاعبة ابنته، ويهجرني تدريجياً.. حتى الطعام يطلبه في مكانه، لا أجد خيانة أبشع من هذه على مرأى. في النهاية، يقول إنني مجنونة أغار من لعب وهمية، هذه المعاناة دفعتني إلى اتخاذ قرار الطلاق".



## • سلوكيات

ينقلون كل ما يقال لهم، بالتفصيل الممل، وفي بعض الأحيان، بنوع من المبالغة، حيث يأخذ الخبر تفاصيل أخرى، لم تكن في أصل الموضوع، ويتوسع، ويتحول من مجرد تفصيل صغير إلى قضية كبيرة، يتناقلها كل الأفراد، لتصبح في ما بعد أداة لهدم العلاقات، وكشف العورات، ونشر الفتنة والقطيعة والشك بين الأفراد والجماعات.

هي ظاهرة، تنتشر في المجتمع بشكل كبير، وتحولت عند الكثير من الأفراد، إلى حالة مرضية مزمنة، فلا يهنا العديد منهم، إلا بالخوض في الأعراض، وتتبع العورات، بل أكثر من هذا لا يهنؤون حتى يروا نتائج هذا الفعل القبيح على الأفراد، من تفرقة بين الإخوة والأخوات، ونشر العداوة بين الأسر والعائلات، وتلطيخ لشرف النساء والفتيات.

لعل من بين أسباب انتشار هذه الظاهرة، هو عدم إعطاء الطريق حقه، وحق الجار، والتعدي على حرمت الغير بالسنتنا، دون تفكير ولا محاسبة النفس عما قد ينتج بسبب هذا الفعل الشنيع. فلا يمكن أن يكون سببا أو بابا من أبواب الخير، فكله شر على الفرد والجماعة، ومنهي عنه، لما فيه من أضرار على الأفراد والجماعات، ذكرت الكثير منها في القرآن، غير أن الكثير من الأفراد، وللأسف، لا يعتبرون بهذا، بل أصبحت عورات الأفراد، للكثير منهم الشغل الشاغل، ولا يتحدثون إلا عن الأعراض، وتفصيل حياة الأفراد، والخوض في ما لا يعنيهم.

### إن جاءكم فاسق فتيبنوا...!

المؤسف، أن الأفراد يصدقون كل ما ينقل لهم، من هؤلاء الأفراد، بل أكثر من هذا،

## ظاهرة "التقرعيج" أو تتبع العورات: المادة الدسمة للأفراد والجماعات

انتشرت ظاهرة تتبع العورات في مجتمعاتنا بشكل لافت، أو ما أصبح يسمى عند عامة الناس بـ "التقرعيج"، خاصة في الأحياء الشعبية، التي أصبحت فيها العورة، المادة الدسمة للأفراد كما يقال، لكل التجمعات، فيتناقل الأشخاص أحوال الناس بكل تفاصيلها، بل في الكثير من الأحيان، بالبهتان والكذب، ولم يسلم شرف ولا كرامة.. وفي العديد من الحالات، كانت سببا في قطع صلة الأرحام، والتفرقة بين الناس، والقطيعة بين الأهل والأقارب. وهذا، بسبب تتبع العورات في سائر الأيام..



عناد الطفل ..  
تحدّي يواجهه  
الأولياء والمربين

## كيف يمكن التعامل معه دون استخدام أساليب التربية التقليدية؟

تذهب بعض الدراسات العلمية إلى أن العناد الذي يلاحظ على الطفل هو سلوك فطري، إذ يولد البعض بطباع أكثر استقلالية، لا يسهل توجيههم، وهذا ما يستفز الأولياء عادة، ويجعلهم يلجؤون إلى أقسى العقوبات التقليدية لتطويع الطفل العنيد، وترويضه لعدم نطق كلمة "لا" التي تثيرهم في كل مرة يوجهون أمرا أو يطلبون فعلا.

### إشراك الطفل العنيد في قراراته بديل التربية بالعنف

لطالما فشلت أساليب العنف كالضرب والصراخ.. في تربية جيل متوازن عاطفيا ونفسيا، حتى وإن كان الأولياء يجدون أن التربية الحديثة القائمة على التوجيه والتكرار والمتابعة الدقيقة للطفل والمراهق غير مجدية في تعديل سلوكه وضبط مشاعره وانفعالاته السلبية، ناهيك عن كونها غير ملائمة لمنمط العيش السريع، وهذا ما دفع الخبراء والمختصين في مجال علم النفس إلى إعداد استراتيجيات واقعية تساعد الطفل على التخلص من العناد، وتنقذ الأولياء والمربين من ارتكاب أخطاء تربية تثير الندم. تقول الأستاذة عائشة بن ربيع: "التربية في هذا الزمن تحتاج إلى اطلاع واسع وبحث معمق، للوصول إلى التعامل الأمثل مع الطفل، خاصة العنيد، هناك اليوم ما يدعى بالتربية بالتجاهل والتجاوز، والتربية بالخيارات، حين يكون على الولي إيقاف دور الأمر النهائي، وإشراك الطفل في اتخاذ حتى أتف القرارات على الإطلاق، كاختيار لون الجورب الذي يرتديه في الصباح، بدل استنزاف ساعة من الوقت، المهم يحاول الولي إقناعه وفرض خياره، فالطفل العنيد ذكي للغاية بحسب الدراسات، يمتلك شخصية قوية لا يجب طمسها بالعنف".

وفي المدرسة وفي الشارع، فإنه ينشأ عنيدا ويستمر في التصرف على ذلك النحو بقناعة، لأنه يستلهم سلوكه من القدوة".

### العناد مشكل الطفل أم الأولياء؟

يفقد الآباء والأمهات السيطرة على مشاعرهم عندما يتكرر عناد الطفل، ويتحول من سلوك بسيط يفسر على أنه محاولة الإسماع وإثبات الذات، إلى تحدي المعارضة، بحيث يصبح الصغير البريء ندا لوالديه، خصما لهما في كل التفاصيل، تقول الأخصائية النفسية عائشة بن ربيع: "ضغوطات الحياة، ساهمت في رفع حدة مشاعر الأولياء، وجعلتهم أقل احتمالا للسلوك غير المتوقع الذي يظهره الطفل، يقبلون على دورات التربية وورشات الاستقرار النفسي لكنهم سرعان ما يعودون إلى طرق التربية التقليدية القائمة على العقاب القاسي للطفل العنيد، بالرغم من أنه قد لا يقصد ذلك، وبالرغم كذلك من وعي الأولياء بأن الضرب لا يقضي على العناد بل يزيد منه، فبينما يستخدم الطفل الوسيلة التي يراها مناسبة للحصول على ما يريد من مصدر الأمان لديه، يساء فهمه ويتم تعنيفه، فيشعر بالتهديد والقلق، وتنخفض ثقته بنفسه".

ليس من السهل التعامل مع طفل عنيد، وقد تصبح المهمة أصعب في وجود إخوة آخرين، حين يزيد تأثير المعارضة داخل الأسرة، ما يوضع الأولياء في حالة استفطار قصوى على مدار اليوم، يصبح الغضب والصراخ والضرب لغة الحوار الوحيدة التي لا تغير شيئا نحو الأفضل.

### العناد انعكاس لمعاملة الأولياء لطفاهم

هناك طرح علمي آخر يجد أن العناد هو رد فعل بديهي يظهره الطفل حيال الأوامر الكثيرة التي يراها غير مبررة، أو تفوق استيعابه، وقد يكون شكلا من أشكال التمرد على صب الصراخ والعقاب القاسي على الطفل.

وبالرغم من التحليل العديدة والمنطقية لظاهرة العناد، التي تختلف من حالة إلى أخرى، ومن شخصية إلى شخصية، فإن التعامل معها يكاد يكون ذاته لدى أغلب أولياء هذا الجيل، ممن لم تتمكن مساعي نشر التربية الذكية والحديثة من ضبطهم باستخدام طرق تقليدية في مواجهة العناد.

في هذا الصدد، تقول الأخصائية النفسية نادية جواودي: "لا بد من الانتباه إلى أن الطفل الذي ينمو في بيئة تعتمد الصراخ، المقاطعة، مخالفة الرأي بأخر خاطئ فقط للمعارضة.. في البيت

قالت إنها التقت المخرج "مزامم" وتحدثنا عن مشروع سيجمعهما..

## باميلا الكايك لـ "الشروق العربي":

شعرتُ  
كأني  
ملكة  
متوجة  
وأنا أرتدي  
"الكاراكو"  
الجزائري !

لا يختلف اثنان على أنها واحدة من أهم نجومات جيلها في التمثيل أداءً وحضوراً وكاريزماً على الشاشة.. في سنوات قليلة، تحولت إلى نجمة تسبح في دائرة الجدل، بأدوارها حيناً وتصريحاتها أحياناً.. تعترف بأنها نضجت كثيراً ونظرتها إلى الحياة تغيرت!! إنها باميلا الكايك، ضيفة مجلة "الشروق العربي"، التي التقيناها في كواليس تصويرها لبرنامج "سكة" قبل فترة، فكان معها هذا الحوار التلقائي.

• أكثر الأطباق الجزائرية التي أحببتها: "المردوم"، "الشربة" و"البوراك"





"بلوزة"، فاخترت "الكاراكو". وبينني وبينك، أنا أحببت الفكرة كثيرا، خاصة وأنني في بلد معروف عنه الكرم والتقاليد، فقلت: "ليش لا". تصمت قليلا قبل أن تضيف: للأمانة، وبصدق شديد، شعرت وأنا أرتدي زي "الكاراكو"، بأني ملكة متوجة، إلى درجة أخذت معي قطعة للبنان باللون الأحمر.

### لو حدث وعرضت عليك أعمال درامية أو سينمائية جزائرية، هل ستقبلين؟

• من دون تفكير ردت: طبعاً، وسيُشرفني ذلك، بشرط أن يكون وجودي كلبانية في العمل مُبرراً درامياً، أي ليس حشواً في الأحداث وفقط، وقد التقيت المخرج يحي مزاحم، وتحدثنا مطولاً حول مشروع قد يجمعنا على قناة "الشروق TV" لم لا.

### هذا ما سأقوله لـ "حياة" لو التقيتها في الحقيقة!

**أسرت القلوب وشددت الأنظار بدور "حياة" في مسلسل "أسر"، حديثنا عن هذا العمل، الذي يُشكل، وبلا شك، محطة مهمة في مشوارك؟**

• تسرح قليلاً، قبل أن ترد: هو ليس مجرد محطة فنية، بل هو "تجربة وجودية"، بكل ما تحملها الكلمة من أبعاد نفسية وفكرية، فشخصية "حياة" لا تشبه شيئاً مما قدمته سابقاً، هي حالة فنية وإنسانية قائمة بذاتها، متغيرة، مليئة بالتناقضات، وتفرض على الممثل أن يفوق في أعماق نفسية لم يطرقتها من قبل.

**رغم نهاية عرضه الفعلية، إلا أن مسلسل "أسر" ظل متصدراً قوائم المشاهدة على المنصات الرقمية لفترة.. كيف ترى ذلك؟**

وجمال هذا الشعب المضياف، أيضاً زرت مطعم ابن المرحومة وردة الجزائرية، رياض القصري، أحسست وكأنني بيت ست الكل، وردة، الله يرحمها، كما زرت مطعمًا مختصاً في تقديم الأكلات التقليدية، وهناك احتفينا بعيد ميلاد زميلي الممثل يوسف الخال، في حضرة كوادر قناة "الشروق TV".

### ما أكثر طعام جزائري أحببته؟

• "المرقوم"، "الشربة" و"البوراك".. كذلك "الشخشوخة" و"الرشطة" و"الكسكسي". أكلكم "بزااف" لذيدودسم (تضحك).

### ظهرت من خلال برنامج "سكة" بلباس تقليدي جزائري، من تصميم كريم أكروف، كيف جاءتك فكرة ارتداء "كاراكو" عاصمي؟

• في الحقيقة، أنا أحضرت معي من بيروت لباساً خاصاً بالحلقة، لكن مُنسق الضيوف في البرنامج، عصام دهممة، اقترح عليّ أن ألبس زياً تقليدياً جزائرياً بين "مفطان"، "كاراكو" أو

### في مطعم رياض القصري حسيت وكأنني بيت وردة الجزائرية!

**بداية، أهلاً وسهلاً بك في بلدك الثاني الجزائر.. هذه ثاني مرة تزورين فيها الجزائر، صح؟**

• نعم، وإن كانت الزيارة الأولى لا تحسب!! كانت خلال انعقاد مهرجان عنابة للفيلم المتوسطي، من نحو سنة أو أكثر قليلاً، حيث حالت ظروف معينة قطعت زيارتي واضطرت إلى العودة إلى بيروت. أما زيارتي الحالية، فقد كانت من أجل تصوير برنامج "سكة" على قناة "الشروق TV"، التي أعتبرها الأولى لي، لأني التقيت جمهوري، زُرت أماكن جميلة جداً، احتككت بشوارع العاصمة وأماكنها الأثرية الساحرة. وهنا، دعني أشكر صحفي قناة "الشروق TV" ومُنسق الضيوف في البرنامج، الأستاذ عصام دهممة، الذي وجه إلي الدعوة وسعدت بها جداً (تصمت قليلاً) قبل أن تضيف: ثم دعني أقل لك شيئاً لفتني.

### تفضلي..

• أول مرة، وخلال تصوير برنامج تلفزيوني، أشعر بأنهم صوروه من أجل بامبلا الكيك، وليس ضدها!! برنامج فيه إضاءة على مسيرتي الفنية بعيداً عن الترانز والأسئلة الشخصية.. برنامج فعلاً يُقدم "سكة" الفنانين ولا تشعر فيه سوى بالرُقي: من الإعداد إلى الإنتاج إلى التنشيط، وإلى درجة لم أشعر فيها للحظة واحدة بغربة المكان، بالعكس أحسست وكأنني لم أغير لبنان قط.

### ما هي الأماكن التي زرتها في الجزائر ولفتت انتباهك؟

• بحماس ردت: أماكن كثيرة شدتني، أولها السيدة الإفريقية بحي باب الوادي، حي القصبة العتيق، مقام الشهيد.. ما شاء الله، أماكن ساحرة تجمع بين أصالة التاريخ





## • لدي قناعة بأن البطولة ليست بعدد المشاهد بل بصدق الحضور

• طبعاً، سعيدة جداً بهذا التفاعل الجماهيري الكبير، كذلك بتأثير الأدوار والموضوعات المتناولة حديثاً في الدراما التركية العربية. فمسلسل "أسر" يُعد التجربة الثالثة لي بالدراما العربية، بعد مسلسل "ع الحلوة والمرة" و"كريستال".

**(نقاطها).. لكن، مع النهاية الجدلية لبطلتي المسلسل، وهي موت "حياة" و"أسر"، تمنى البعض وطالب عبر صفحات "السوشيال ميديا" بجزء ثانٍ للمسلسل "أسر"، ما رأيك؟**

• ترد ضاحكة: صعب للغاية، بل هذا أمر يستحيل حدوثه، لأن الـ 90 حلقة المعروضة لمسلسل "أسر" هي وليدة الجزئين المختصرين في نسخة الدراما التركية العربية.

**بعد رحلة تصوير شاقة وكواليس صعبة، لو بامبلا الكيك ستقابل شخصية "حياة" في الحقيقة، ماذا تقولين لها؟ أو ما السؤال الذي ستوجهينه إليها؟**

• سأقول لها: أنت شخصية جبارة، وأحترم كثيراً الجملة التي قالتها وأقربتها بـ "أنا لن أغير شيئاً بحياتنا، وتتخذ نفس القرارات لوعاد بها الزمن"، فالحياة علمتها ومن لا يتألم فلا يتعلم، سأقول لها: أنت امرأة استثنائية تدافع عن ابنك وشقيقتك وكل أحبائك رغم قسوتهم. أما السؤال الذي أوجه إليها (كبامبلا) مشاكسة لخيالها ويقينها: "الآن أنت تُنفذين قراراتك برغبتك، هل ترينه محققاً وفقاً لإرادتك أم هو قدر مكتوب ومحسوم عليك تقبله؟".

**شبه البعض شخصية "عليا" بـ "حياة" من خلال أبعاد وعمق الشخصية، وكان بامبلا أصبحت تفضل الأدوار الصعبة والمعقدة؟**

• "عليا كرم" كانت تمهيداً لما أقدمه اليوم، فقد تنقلت فيها بين وجهين: داخلي حساس مكسور، وخارجي صلب ومقنع، أما "حياة"، فهي خمسة وجوه على الأقل، تتشكل وفقاً لمن يقف أمامها: أختا، أبا، ماضيا، خوفاً، حقيقة.. كل وجه كان رحلة، وكل مشهد كان امتحاناً للتمثيل والصدق".

**في العادة، ترفضين التصنيف، كأن يتم حصرك في أدوار بعينها، أم تستسلمين لترشيح وإدارة المخرج؟**

• أنا ضد القوالب الجاهزة، لا أريد أن يراني الجمهور كنجمة أعمال مُعربة فقط. اسمي هو كيان فني مُستقل، ولدي قناعة بأن البطولة ليست بعدد المشاهد، بل بصدق الحضور.. النجومية ليست أضواء وكاميرات، بل سلوك وتفصيل وشفافية داخلية.

**أحب أن أختار ما يُشبهني ويُشبه مرحلتي!**

**يعتبرك الكثيرون أيقونة في عالم الموضة والجمال، بفضل إطلالتك المبتكرة في الأزياء، اليوم، ما فلسفة بامبلا الكيك تجاه إطلالاتها؟**

- دائماً ما أحب أن أختار ما يُشبهني ويُشبه مرحلتي والظروف المتواجدة فيها، والأهم، أن أشبه المكان الذي أتوجه إليه، فمثلاً، اخترت فستاناً في حفل "Joy Awards" أن يكون باللون الأخضر على الطراز الملكي المستوحى من علم السعودية. كذلك، إطلالة فستان "الكوفية" الفلسطينية بمهرجان "بياف". فيما ارتديت القفطان الجزائري الأصيل عندما استضافوني في برنامج "سكة" على قناة "الشروق TV" وهكذا..

**بصراحة، هل ترين أن الجمال يكفي لصناعة مُمثلة؟**

• **الجمال وحده لا يكفي لدخول عالم التمثيل والموهبة أهم من الجمال**

• **مهنة الفنان الحقيقية هي إسعاد الناس وبيع الفرح والسعادة لهم!**

• أبداً، فالجمال وحده لا يكفي لدخول عالم التمثيل، وأي فتاة تكون مهيئة لعالم الجمال والموضة، لا يعني أنها تملك موهبة التمثيل، لذا، لا يصح إلا الصحيح، وأنا هنا أقول الحقيقة: الموهبة أهم من الجمال.

**في رأيك، أين تكمن قيمة وأهمية أي مُمثل أو مُمثلة؟**

• بسرعة، ردت: في إسعاد الناس، لأن هذه مهنة الفنان الحقيقية، تكمن في أنه يبيع الفرح والسعادة للناس، وأنا أحب هذا الشعور كثيراً.

**بامبلا الكيك وعمليات التجميل، املني النقاط..**

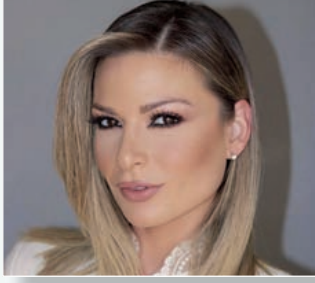
• تُفاجئنا بردها: "أنا مش عاملة عمليات تجميل"، لكن مشكلة الجميع أنه لم يتعود على المثلة بأن تكون طبيعية ومن دون "مكياج".. أنا إنسانة متصالحة مع نفسي، وفي معظم أدوارى، أنا من دون مكياج تقريباً، وأعتقد أن الناس شاهدت أعمالى ومسلسلاتى وهي من ستحکم.

**ما مواصفات رجل أحلام بامبلا؟**

• غير شكله الرجولي وحكمته، أفضله حنوناً، أشعر معه بأني صغيرة تحت جناحه، "لازم عقله يبقى كبير"، معطاء، كريم بمشاعره وجيبه (تضحك).

من هي

## باميلا الكايك..؟



•• مُمثلة لبنانية، من مواليد 14 ماي 1988م بضاحية دير القمر، وترعرعت في منطقة الأشرافية ببلبنان، لديها أخت واحدة اسمها أماندا..

•• بدأت باميلا الكايك مسيرتها الفنية بعمر صغير، وفازت بجائزة "الموريكس دور" عدة مرات، ومن أبرز الأدوار التي أخذت عنها جوائز: مسلسل "الحب الممنوع" عام 2010، و"ديو الغرام" عام 2012، و"سمرا" عام 2016، "الحب الحقيقي" عام 2018، و"أسر" عام 2025.

•• بدأت باميلا مسيرتها الفنية في سن الخامسة عشرة، وذلك من خلال تقديم شرائط مُصورة مع وسيم طيارة، الذي شجعها على الغناء، إنما باميلا كانت تفضل أن تصبح مُمثلة محترفة، لتتطلق مسيرتها مع بلوغها سن الثامنة عشرة من العمر، وتحديدًا عندما كانت طالبة في كلية فنون التواصل، قسم السينما، بجامعة "روح القدس" بالكسليك.

•• بعدها، شاركت باميلا في بعض الإنتاجات المحلية، على غرار: "قربت تنحل" (2005)، و"امرأة من ضياع" (2005)، و"مدمام بامبينو" (2006) و"سارة" (2009)، لتصبح، وفي غضون سنوات، واحدة من مُمثلات الصف الأول في لبنان وتأخذ بطولات وأدوارا مهمة.

•• من أهم مُسلسلاتها الأخيرة "كريستال" و"أسر"، علما أن باميلا بدأت مشوارها التلفزيوني عام 2008 من خلال مسلسل "عصر الحرير" لتتوالى الأدوار من بعدها مع مسلسلات "خطوة حب"، "فرصة ثانية"، "مدرسة الحب"، "ياريت"، "الحب جنون" وغيرها..



مغايرة لأسلوبنا.

### منذ خمس سنوات إلى اليوم، ما الذي تغيّر في باميلا الكايك؟

•الكثير، رغم أنه لم يكن لدي الكثير من العيوب، ولكن باتت رأسي كبيرة، نضجت أكثر، نظرتي إلى الأمور تغيرت وتعمقت، وازداد فضولي ومعرفتي لكثير من القصص، كما أن على الإنسان أن يُبدل جلده باستمرار، وما أعنيه هنا، أن آفاق التفكير عندي باتت أوسع، وذلك بعدما علمت أن الحياة لا تستحق المر الذي نتذوقه أحيانا.

### هل ندمت على مقلب ما افتعلته؟

•ترد بحياء: منذ خمس سنوات، وبمناسبة كذبة أول أفريل، ظهرت على غلاف مجلة عربية، وأنا على فراش الموت، وبالطبع ندمت على هذا المقلب، الذي عبر عن عدم نضجي، لكنه مر والناس سامحوني عليه.

### أخيراً.. لو عندك فرصة ترسلين فيها رسالة لإحدى شخصياتك الدرامية، أي شخصية تختارين؟ وماذا تقولين لها؟

•من دون تردد، قالت: أختار "عليا كرم" من مسلسل "كريستال"، وأقول لها: مبروك من قلبي، برفاؤنت ترفعين لي رأسي في كل مكان أتواجد به، لقد توجت لي مسيرتي الفنية بإمضاء عربي، جعلني فنانة عربية شاملة، وليس لبنانية فحسب، وأضاء صورة لبنان والفن اللبناني في سماء نجوم العرب والعالم.

• أنا شخص متصلح مع نفسه وفي معظم أدوارني أنا من دون مكياج تقريبا



### نضجت أكثر ونظرتي إلى الأمور تغيرت وتعمقت

#### ما الذي أضافته إليك الدراما المصرية؟

•نحن نتحدث هنا عن أكثر من 100 مليون نسمة، وليس سراً أن العيون مفتوحة على مصر، لأنها تملك الكمية والتنوع في صناعة الدراما والسينما، وقد باتت الأبواب مفتوحة أكثر وأسهل من ذي قبل.

### هل وجدت فرقاً بين الدراما المشتركة، والدراما اللبنانية والمصرية؟

•بالطبع، لأن مشاكلهم الاجتماعية تختلف عن مشاكلنا، وطريقة تفكيرهم تختلف عن طريقة تفكيرنا، وكذلك معالجتهم للأمور

• أفضل الرجل الحنون وأن يكون كريما بمشاعره وجيبه !

يُعرض عبر قناة "الشروق نيوز" كل شهر رمضان..

## "قبل الفطور" يُتم موسمه الثامن كواحد من أقدم وأعرق البرامج الرمضانية على مستوى القناة..

• يسمح "قبل الفطور" للجمهور باكتشاف الكنوز الثقافية والعادات والتقاليد التي تزخر بها الجزائر- القارة..

• البرنامج يُقدم مبالغ مالية، عُمره لشخصين مع ضمان جميع التكاليف، أجهزة كهربومنزلية وبطاقات شراء..

الوطن، بهدف السماح للجمهور باكتشاف الكنوز الثقافية والعادات والتقاليد التي تزخر بها الجزائر القارة، من شمالها إلى جنوبها ومن شرقها إلى غربها.

### "قبل لفتور" فضاء تنافسي وتثقيفي بامتياز..

يطرح البرنامج بين طياته أسئلة دينية وثقافية هادفة، تمنح المتنافسين فرصة الفوز بجوائز قيّمة، يقدمها ممولو الحصة، بحيث تنوّعت هذه الجوائز بين مبالغ مالية، عُمره لشخصين مع ضمان جميع التكاليف، وأجهزة كهربومنزلية وبطاقات شراء، ماجعل من "قبل لفتور" فضاءً تنافسياً وتثقيفياً بامتياز.. لينجح البرنامج بذلك، طيلة ثماني سنوات، في أن يكون همزة وصل حقيقية بين الجزائريين، مبرزاً التنوع التراثي الهائل الذي يميز مختلف ربوع الوطن.

تصميماً خاصاً للبرنامج الذي انطلق بتقديمها هي، بمشاركة الدكتور فارس مسدور وحמיד عاشوري، بالإضافة إلى ضيف مميز في كل عدد، في حين كان الأستاذ طاهر فطاني مُشرفاً على البرنامج كرئيس تحرير.

### من جلال شندالي وكمال بوعكاز إلى محمد بسام..

شهدت السنة الثالثة من "قبل الفطور"، تحولاً في تقديم البرنامج، حيث أسندت المهمة للفنان حميد عاشوري مع اعتماد مساعدين بارزين. وشارك في تنشيط الأعداد المتعاقبة للبرنامج كل من الأستاذ جلال شندالي، كمال بوعكاز، والشيخ فرحات، وصولاً إلى محمد بسام هذه السنة، ما أضفى تنوعاً وشرافاً على المحتوى المقدم. هذا، واعتمد البرنامج منذ انطلاقه على استقبال الكلمات الهاتفية من كافة ولايات

أتم برنامج "قبل لفتور" موسمه الثامن، عبر شاشة وقناة "الشروق نيوز"، خلال رمضان 2026، يُعزز بذلك مكانته كواحد من أقدم وأعرق البرامج الرمضانية على مستوى القناة. وبهذه المناسبة، انتقلت مجلة "الشروق العربي" إلى بلاّته البرنامج، حيث التقت فريقه وصنّاع نجاحه: حميد عاشوري، محمد بسام، الطاهر فطاني، مخرجيه: أمير بودومي وبدر الدين بوخالفة وكل جنود الخفاء.

### البرنامج انطلق بتقديم ليلي بوزيدي ثم عاشوري..

تعود فكرة البرنامج، إلى الفترة التي أعقبت توقف الفنان حميد عاشوري عن تقديم برنامجهِ الشهير "بوراكا"، عبر أثير أمواج إذاعة "البهجة"، حيث استقدمت الإعلامية ليلي بوزيدي الفنان حميد عاشوري حينها، ووضعت





قال إن الإخلاص والعمل الجماعي سر ديمومة البرنامج..

## مُقدم "قبل الفطور" حميد عاشوري:

# نطمح إلى تقديم موسم تاسع من البرنامج، وهدفنا جمع العائلة الجزائرية على الكلمة الطيبة

**بداية، حدثنا، السيد عاشوري، عن برنامج "قبل الفطور"، وما الذي يُميّزه؟**

•أعتقد أن تميّزه يكمن في بساطة طرحه للمواضيع والقرب من المشاهد. مع طرح مواضيع هادفة ومتنوعة تمسّ الحياة اليومية للمواطنين.

وهذا، ما جعله يحظى بمتابعة واسعة. كما أن الإخلاص في العمل ساهم في ديمومته كل هذه السنوات. هذا أولاً.

ثانيًا، العمل الجماعي وروح الفريق الواحد ساهمت بشكل كبير في وصوله للناس في البيوت. لأن "يد الله مع الجماعة". فالبرنامج بدأ بفكرة فردية ثم تحوّل إلى عمل جماعي متكامل.

**ماذا عن ظروف العمل والإمكانيات التي ضختها القناة في نجاح هذه التجربة، واستمرارها لثمانية مواسم دون توقف؟**

•بالتأكيد، ففتح الأبواب من قبل قناة "الشروق نيوز" ومنحنا الثقة. كان له دور كبير في ديمومة "قبل الفطور". وأضف إلى ذلك أن البث المباشر ليس سهلاً.

**ماذا عن خلفيتك المهنية والعلمية، هل كان لها أثر على محتوى البرنامج؟**

•نعم. كوني قادمًا من مجال التعليم ولدي علاقة قوية بالكتاب والبحث، وأحب المطالعة والاحتفاظ بالمراجع. فقد انعكست هذه الخلفية بشكل واضح على محتوى الحصة وطريقة طرح المواضيع.

**كيف ترى البرنامج مستقبلاً؟**

•أعتقد أن البرنامج في تطور مستمر. ونطمح للوصول إلى موسم جديد لم لا، خاصة وأننا بدأنا من الصفر وبإمكانيات بسيطة.

**حدثنا عن فريق العمل المُستحدث في هذا الموسم؟**

•هذا العام. انضم زميلي محمد بسّام للبرنامج، وقد أضاف الكثير بروحه المرحة وأفكاره وأخلاقه، إلى جانب حضور طيب مختص للبلاطو للإجابة عن انشغالات وأسئلة المتفرج. كما يشارك معنا الإمام حجاج، ويني وبينك. هذا التنوع أثرى البرنامج بشكل كبير ولافت.

أحدث المُنظمين لـ "قبل الفطور" ..

## محمد بسّام: تلقينا كل الدعم من مُجمّع "الشروق" وعملي مع "عاشوري" هو إضافة نوعية لمسيرتي !

المُمثل الفكاهي محمد بسّام، من جانبه، تحدّث عن تجربته في برنامج "قبل الفطور" بكل عفوية وصدق، مُستحضراً أهم محطات مسيرته، مؤكداً أن سرّ النجاح والاستمرارية في الإيمان بالعمل والاجتهاد المتواصل، لتقديم الأفضل للجمهور. هذا، ولم يفوت بسّام، الفرصة ليعبّر عن امتنانه لمجمّع "الشروق"، مشيداً بالدعم الذي وفره للبرنامج، وبالمبادرات القيمة التي يقوم بها، التي تفتح المجال أمام الطاقات المختلفة للإبداع والتألق. كما خصّ محمد بسّام بالذكر، الفنان الفدير حميد عاشوري، معتبراً أن العمل إلى جانبه كان إضافة نوعية في مسيرته، لما يتمتع به من خبرة وحضور مميز، خاصة في البرامج المباشرة. وعن أجواء البرنامج، أكد المتحدث أن الاحترافية والاجتهاد كانا حاضرين بقوة في صنع هذا التميز، إلى جانب الحرص على تقديم محتوى قريب من المشاهد، يلامس اهتماماته ويمنحه لحظات ممتعة، معتبراً أن التواجد في هذا الفضاء الإعلامي، كان بمثابة شرف كبير ومسؤولية في الوقت ذاته. كما أشار بسّام إلى أن ظهوره خلال شهر رمضان 2026، شكّل محطة مهمة بالنسبة إليه، ومكنه من أن يقدم نفسه كفنان ومنشّط، ويثبت حضوره في الساحة الإعلامية، وفي ختام حديثه، وجّه بسّام تحية خاصة إلى الجمهور، داعياً الله أن يُعيد هذه المناسبات (رمضان وعيد الفطر المبارك) عليهم بالصحة والعافية، وأن يكون عيدهم مباركا أينما كانوا داخل الوطن وخارجه.



### تقديمها من خلال هذا البرنامج؟

• أحرص على تقديم كلمة طيبة، وأن أنصح نفسي أولاً ثم الآخرين، ونفتمن هذه الفرصة لنُبلِّغ ولو آية، كما جاء في الحديث النبوي الشريف.

### نعلم أنك من القراء الأوفياء لمجلة "الشروق العربي"، هل من كلمة؟

• أنا سعيد بوجود مجلة مثل "الشروق العربي" في بلاتو "قبل الفطور"، لأنني أعتبر نفسي من قرائها. فيها مواضيع هادفة، وتنوع جميل بين قضايا المجتمع، الدين، الموضة، أخبار محلية وعالمية، الثقافة والفن إلخ...

### كيف يرى السيد عاشوري، دور المجلة أو الصحافة المكتوبة عموماً، في زمن الهاتف والسموشال ميديا؟

• رغم تأثير وسائل التواصل على القارئ، إلا أن المجلة ما زالت محافظة على قيمتها، وأتمنى لها الاستمرارية وطول العمر.

وعن شخصي، أنا ما زلت وفيًا للورق وللمكتاب في زمن قلت فيه المطالعة بكل أسف.

### كلمة أخيرة توجهها إلى القراء؟

• تحياتي لكل قراء مجلة "الشروق العربي"، وأتمنى لهم كل التوفيق، وربّي يحفظهم ويبارك في هذا المنبر الإعلامي المميز.

### لو سألتناك: ما الهدف من برنامج "قبل الفطور" ماذا تقول؟

• الهدف الأساسي هو جمع العائلة الجزائرية على الكلمة الطيبة، وأن نكسب ثقة الأسرة كاملة من خلال محتوى هادف ونظيف.

### هل ترى أن البرنامج نجح في جذب مختلف الفئات العمرية؟

• بثقة، رد: نعم، نسعى أن يكون البرنامج موجهًا لكل الفئات، من الصغار إلى الكبار، حتى نجعل الجميع يلتقون حول نفس القيم والمحتوى.

### كيف تنظر إلى تأثير البرامج الهادفة مقارنة بالمحتوى العادي؟

• في بعض الأحيان، يُظن أن البرامج الهادفة لا تلقى تفاعلاً، لكن بالعكس، هناك جمهور يبحث عن القيم، ونحن نريد إيصال رسالة أعمق من مجرد الترفيه، رسالة فيها أخلاق ومعنى.

### ماذا يُمثل لك عرض البرنامج في شهر رمضان؟

• شهر رمضان هو فرصة عظيمة لإعادة لم شمل العائلات، وإحياء القيم الإيمانية والأخلاقية، وإعادة الروابط داخل الأسرة، ونشر كل ما هو تربوي ونافع.

### ما الرسالة التي تحرص على

"الفوخ والزوخ" عند بعض الجزائريين..

## صناعة المجد والبطولات بالكلام

صغير، وهو ما وضعهم في الكثير من المرات، في حرج، بل أضحوكة بين الأفراد، خاصة وأنهم يجهلون أو يتجاهلون، أن العديد من الأفراد يعرفونهم، بأنهم مجرد أشخاص لا يملكون مجموعة تعريف في المجتمع، إن صح التعبير، لكنهم لا يتوقفون من صنع مجد بـ "الفوخ والزوخ"، كما يقال بالعامية.

الغريب، أن حمى هذه الظاهرة، انتقلت إلى الفتيات كذلك، إذ لا تتوقف العديد منهم عن الحديث عن أمجاد وبطولات، لم تحققها واقعا، لكنها، مجرد أحاديث لجلب الانتباه، ولصناعة مكانة في المجتمع، من أجل الحصول على الاحترام والتقدير من عدم، وهو ما قد تتحصل عليه لوقت معين، لكنه يبقى مجرد سراب، فسوف يأتي اليوم الذي ينكشف فيه أمرها لا محالة، بأنها مجرد "فواخة"، كما يقال، وحقيقة ما تقوله لا يوجد في الواقع.

مفتاح غرفة خاصة به، لكنه يتظاهر بأنه شخص مهم، في المجتمع.

تحولت هذه الحالة، عند العديد من الأفراد، من مجرد حديث، إلى حالة مرضية مزمنة، يعانون منها، بل أصبحت، ضمن شخصياتهم وطباعهم، لا يمكنهم التخلص منها، ولا حتى التوقف عنها لبضعة أيام.. فحديثهم عبارة عن فقاعات لا غير، يراوون الناس أنهم ذوو شخصية مهمة في المجتمع، وهم في الحقيقة، دون شخصية، فما بالك بشخصيات ذات منصب ومال وسلطة.

ينشغل الكثير من الشباب، من تمكين أنفسهم في المجتمع بهذه الطريقة، لكنهم في الواقع لا يستطيعون حتى الحديث عن مشروع

يعبر الكثير من الأشخاص عن النقص، الذي يحسون به في المجتمع، بالعديد من الوسائل، على غرار الافتخار بأشياء لا يملكونها أصلا، من أجل أن يضعوا أنفسهم في مناصب لا يستحقونها، ولا يستطيعون الوصول إليها، في الواقع.

وقد انتشرت هذه الظاهرة مؤخرا، بشكل كبير، خاصة بين الشباب، ومن كلا الجنسين، حين أصبح يمكن لك أن تجلس، إلى جنب شخص في وسائل النقل، حينما تستمتع إلى حديثه، سواء في الهاتف النقال أم ما يقصه عليك، تجد أن مفاتيح الكثير من الأبواب بيده، فلولا هو، لبقيت هذه الأبواب مغلقة، ولا يمكن فتحها من دونه، وهو في الأصل لا يملك



مهجة الدراما المصرية

وفاء مكي

لمجلة الشروق العربي:

# انتظروني في "الأسير".. ملحمة سينمائية جزائرية مصرية أعتبرها رد اعتبار لتاريخي الفني..

بين أضواء الشهرة الصاخبة وظلال الغياب الطويل، تقف فنانة لم تكن يوماً مجرد وجه عابر على الشاشة. هي "مهجة"، التي سكنت بيوتنا في ليالي "ذئاب الجبل"، وهي الممثلة التي صهرت ملامحها المصرية الأصيلة في أدوار لا تنسى. اليوم، تعود وفاء مكي، ليس فقط لتستعيد مكانتها، بل لتثبت أن الموهبة الحقيقية كالعنقاء؛ تنفض عنها غبار السنين، وتولد من جديد، بإصرار أكبر، ونضج أعمق. عن جديدها السينمائي، واختياراتها المستقبلية، ورؤيتها للساحة الفنية اليوم، كان معها هذا اللقاء، الخاص والحصري لمجلة الشروق العربي.

يحمل صبغة عربية عالمية. عبد النور فنان يدرك قيمة الممثل، والعمل معه ومع الفنانة هند عاكف والفنانة القديرة لوسي وعائدة رياض، يخلق حالة من المباراة التمثيلية التي اشتقنا إليها.

## وماذا عن دورك؟

• أقدم شخصية مركبة جداً، فيها تحولات إنسانية عميقة، تتماشى مع اسم الفيلم ومعاناته. هذا الفيلم هو ردي العملي على كل من تساءل عن قدرتي على العودة؛ فالسينما هي "ذاكرة التاريخ"، والعودة من خلال إنتاج مشترك مع السينما الجزائرية العريقة، تعطي الدور ثقلاً دولياً. نحن في هذا العمل، لا نقدم مجرد حكاية، بل نقدم مزيجاً من الثقافات والمشاعر، التي توحد المشاهد العربي، من المحيط إلى الخليج. وأنا أراهن على أن "الأسير" سيكون بوابة عبور جديدة لوفاء مكي نحو شاشة السينما، التي غبت عنها طويلاً، لكنها لم تغب عن وجداني لحظة واحدة.

**الفنان لا ينسى أدواته  
مهما طال الزمن..  
وأنتظر نصاً بقوة (ذئاب  
الجبل)**

**بعد غياب طويل، كيف ترين  
المشهد الفني اليوم، مقارنة  
بفترة التسعينيات التي شهدت  
توهجك؟**

## نبدأ من السؤال الذي يطرحه الجمهور دائماً.. أين أنت الآن من الخارطة الدرامية؟

• أنا موجودة، ولم أبتعد برغبتني. الفنان الحقيقي لا يعتزل، إلا حين يتوقف قلبه عن النبض. أنا أتابع كل ما يعرض، وأقرأ بعض النصوص، لكنني أبحث عن "العودة اللائقة". لا أريد أن أظهر لجرد التواجد، بل أريد دوراً يعيد ثقة الجمهور الذي أحبني في "ذئاب الجبل" و"الراية البيضاء".

**تشاركين حالياً في بطولة فيلم  
"الأسير"، وهو عمل ضخم يجمع  
بين السينما المصرية والجزائرية،  
من إنتاج و بطولة الفنان الجزائري،  
عبد النور حسن، وبمشاركة  
نجمات لهن ثقلهن، مثل الفنانة  
هند عاكف والفنانة لوسي..  
أين تكمن خصوصية هذا العمل  
لوفاء مكي؟ وكيف ترين هذا  
التعاون (المصري-الجزائري)، في  
إطار محاولاتك لاستعادة بريقك  
السينمائي؟**

• "فيلم" "الأسير"، ليس مجرد تجربة سينمائية عابرة بالنسبة إلي، بل هو محطة "رد اعتبار" فني، أعتز بها كثيراً. الخصوصية هنا تكمن في كسر الحواجز الجغرافية؛ فأنا نلتقي تحت مظلة إنتاج جزائري-مصري، بقيادة فنان ومُنتج طموح، مثل عبد النور حسن، فهذا يعني أننا نقدم عملاً

• تتنهد.. الوسط الفني تغيرت حساباته. في الماضي، كان المخرج يبحث عن الممثل المناسب للدور، اليوم أصبحت الحسابات تعتمد على "الترند" وعدد المتابعين على السوشيال ميديا. نعم، شعرت بالعتاب، لأن هناك جيلاً كاملاً من الأساتذة والزملاء لديهم طاقة إبداعية هائلة، يجلسون في بيوتهم. الفن قوة ناعمة، ولا يصح أن نهدر خبرات سنوات، لمجرد الركض وراء الوجوه الجديدة فقط.

### بمناسبة ذكر "الترند"، كيف تتعامل وفاء مكي مع عالم السوشيال ميديا، الذي لم يكن موجوداً وقت شهرتك الأولى؟

• السوشيال ميديا سلاح ذو حدين. هي قربتني من الجمهور الذي يسأل عني دائماً، لكنها أيضاً أصبحت مصدراً للشائعات المزعجة. أنا لست "بلوجر"، أنا فنانة، ومكاني الطبيعي هو بلاطوه التصوير، وليس "اللايف" على التيك توك، رغم أنني أضطر أحياناً إلى التواصل مع الناس، لأوضح الحقائق.

### الفن «قوة ناعمة».. وأرفض أن تتحكم حسابات «السوشيال ميديا» في اختيار الممثلين

#### هل تتابعين أعمال المنصات الرقمية الحالية؟ وهل ترين نفسك فيها؟

• طبعاً، المنصات أحدثت طفرة، وأعطت فرصة لتقديم مسلسلات قصيرة (7 أو 10 حلقات) ذات الإيقاع السريع والمركز. أرى نفسي جداً في هذه النوعية من الأعمال، لأنها تعتمد على "الكيف"، لا "الكم". أتمنى تقديم دور "أم" بمفهوم عصري، أو امرأة تواجه تحديات اجتماعية صعبة. فالمرأة في سن النضج لديها قصص كثيرة لم تُحك بعد.

#### ما الرسالة التي تودين توجيهها إلى جمهورك الذي ينتظر عودتك؟

• أقول لهم: "محببتكم هي التي جعلتني أستمروا". مررت بظروف صعبة جداً، لكنني قوية بالله وبدعمكم. أنا قادمة، وسأختار بعناية ما يحترم عقولكم وتاريخي البسيط. الفن بالنسبة إلي كرامة، ولن أنزل عن تقديم عمل يضيف لرصيدي.

#### كلمة أخيرة لزملائك في الوسط الفني؟

• أتمنى أن نحب بعضنا أكثر، وأن يعود زمن "البطولة الجماعية"، الذي كان يسع الجميع. الفن يسع الكل، والجمهور مشتاق إلى رؤية الوجوه التي تربي عليها، بجانب الوجوه الجديدة الشابة.



### ومن "كابوس" إلى مشاركتك في مسلسل "حق عرب" العام الماضي.. ما الذي تغير في وفاء مكي بين العمليين؟

• التغيير يكمن في "النضج والهدوء". في "حق عرب"، كنت أكثر استيعاباً لتطور الدراما الحالية، وإيقاعها السريع. العمل مع أحمد العوضي والمخرج إسماعيل فاروق كان ممتعاً، وشعرت بأن الجمهور استقبلني بروح جديدة. الفارق، أنني في 2015 كنت أحاول إثبات وجودي، أما في 2024، فكنت أستمتع بالتمثيل، وأركز على تفاصيل الشخصية الإنسانية بعمق أكبر.

### الفن «كرامة» وليس مجرد وظيفة..

#### ومحبة الجمهور هي التي جعلتني أستمروا رغم الظروف

#### هل ترين أن نوعية الأدوار التي عرضت عليك في "كابوس" تختلف عن طبيعة الأدوار الحالية؟

• بالتأكيد، الدراما نفسها تغيرت. في "كابوس" كانت الأجواء تميل إلى الغموض والإثارة، أما "حق عرب" فكان عملاً شعبياً قريباً من الشارع المصري، الذي أحبه. ما يهمني في المرحلة، هو "الصدق"؛ سواء كنت أقدم دوراً صغيراً أم كبيراً، المهم أن يترك أثراً لدى المشاهد، ويجعلني أشعر بأنني أضفت شيئاً إلى تاريخي.

#### تحدثت مؤخراً بنبرة عتاب لصناع الدراما حول تجاهل جيلكم، هل تشعرين بأن الوسط الفني "غدار"؟

• الحقيقة، المشهد تغير تماماً، من حيث التكنولوجيا والسرعة، لكن المهبة الحقيقية تظل هي العملة الصعبة.

في التسعينيات، كان لدينا وقت للتحضير والتعايش مع الشخصية. وهذا، ما أفتقده أحياناً الآن. لكنني، متحمسة جداً، للتأقلم مع هذا الجيل الجديد.

### شخصية "مهجة" في مسلسل "ذئاب الجبل"، لا تزال تعيش في وجدان الجمهور. هل يزعجك أن يحصرك الناس في هذا الدور؟

• على العكس، هذا فخري! أن يقدم الفنان دوراً يعيش لأكثر من 30 عاماً، ويظل الناس ينادونه باسم الشخصية في الشارع.. فهذا دليل نجاح ساحق. "مهجة" كانت نقطة تحول، وأتمنى أن أجد نصاً بنفس هذه القوة في عودتي القادمة.

### بالعودة إلى عام 2015، قدمت دوراً لافتاً في مسلسل "كابوس"، مع الفنانة غادة عبد الرزاق، كيف تصفين تلك التجربة بعد سنوات؟

• مسلسل "كابوس"، كان محطة هامة جداً بالنسبة إلي، لأنه جاء في توقيت كنت أحتاج فيه إلى الوقوف مجدداً أمام الكاميرا، ومع مخرجة متمكنة، ونجمة بحجم غادة عبد الرزاق. الدور كان يتطلب انفعالات نفسية معينة، وأعتبره التجربة التي كسرت حاجز الغياب الطويل، وأثبتت أن الممثل الحقيقي لا ينسى أدواته مهما طال الزمن.



على حسب ما يجب أن يكون، فالأمر هنا لا يتعلق به وحده، بل بشريكة معه، قد يؤثر عليها التأجيل سلبيًا في المستقبل، في غياب ضمان واقعي بأن تستمر العلاقة وفق العديد من المتغيرات في الحياة عامة.

### انكسرت بعد طول مقاومة...

بالرغم من أن العديد من هذه العلاقات تقاوم وتستمر، في ظل الكثير من الظروف، إلا أن العديد منها، انكسر في لحظة من اللحظات، وفق المتغيرات الحديثة، التي أثرت عليها سلبيًا، سواء الداخلية- بين الطرفين- أم الخارجية وهو المحيط، فهذا الأخير له تأثير كبير على مثل هكذا علاقات، بل في الكثير من المرات، كان سببا مباشرا في توقفها، وانفصال الطرفين.

هي ظاهرة، تنتشر في مجتمعنا، لأسباب مختلفة، ومهما يكن، لا يمكن، أن تستمر الخطوبة لعشرية كاملة.

لا يمكن الحكم على مثل هذه الظاهرة، بمجرد الملاحظة من بعيد، والحكم عليها، دون معرفة الأسباب الحقيقية لها، ففي كل الأحوال لا يوجد من يرضى بأن تبقى علاقته معلقة بفتاة، عرفها عشرينية واليوم تجاوزت العقد الثالث، ومن هنا تدخل معطيات أخرى، قد تقضي على هذه العلاقة إلى الأبد، نتيجة للعديد من المتغيرات سواء النفسية أم الجسدية، وهذا ما لا ينتبه له الكثير من الناس.

### مشاريع مؤجلة أجلت الزواج...

يلحق الكثير من الشباب، الزواج بمشاريع مادية، قد تكون خارجة عن نطاقه، ولا يستطيع تحقيقها، على غرار الحصول على سكن فردي، أو عمل مستقر، أو تربص، أو سفريّة منتظرة من أجل التكوين وغيرها، وهذه من بين الأسباب الحقيقية التي تؤجل الزواج عند الكثير من الشباب، وكان من الواجب، ترتيب الأوليات على حسب المعطيات الواقعية، وليس

بسبب الظروف والمتغيرات :

## مخطوبات معلقات لأجل غير معروف

بقيت الكثير من العلاقات ما بعد الخطوبة، معلقة إلى أجل غير معروف، لامست العديد منها عشريّة كاملة، ولم يتحقق الزواج، اختلفت الأسباب بينها، غير أنها ظاهرة، وجب الوقوف عندها، في ظل الكثير من المعطيات، التي حالت دون تحقيق الهدف المنشود من هذه العلاقة وهو الزواج، بحيث يستمر الوضع إلى سنوات طويلة، قد تكون له أضرار كبيرة على كلا الطرفين، خاصة النفسية منها، في ظل وجود محيط لا يرحم.



الزوج المخلوع مصنف اجتماعيا

## يواجه أحكاما قاسية ويواجه صعوبات في إعادة تكوين أسرة

يعد الخلع آلية قانونية تتيح للمرأة فك الرابطة الزوجية، دون انتظار موافقة الزوج، وفقا لما تنص عليه المادة 54 من قانون الأسرة الجزائري. ومع أن الأمر مشروع دينيا في الشريعة الإسلامية، ويعد وسيلة للمرأة التي كرهت زوجها، تبعدها عنه، فإن للمجتمع حكما آخر يدين المخلوع، حتى وإن كان سويا، ويطنن في سمعته ورجولته، بناء على خلفيات هشة وشكوك دنيئة.

هذه العلاقة، ليس حبا في زوجتي التي أدلتني، وإنما حماية لصورتني أمام الجميع."

اقترب ذنبا في العلاقة لا يغتفر وأنه فاشل غير قادر على قيادة الأسرة والتحكم في امرأة اختارها."

بقدر ما أتاح الخلع حماية للمرأة من أذى بعض أشباه الرجال، الذين يعنفون ويهجون ويخونون ويرفضون تسريحها بإحسان، وحفظ حقوقها وكرامتها، بقدر ما خلق معاناة الكثير من الرجال الذين سلبت منهم كرامتهم، بقرار يلزمهم بترك زوجاتهم، فيخسرون من الأسرة مكانتهم الاجتماعية.

### مجتمع يسحب من رجولته

من المواقف القاسية والمهينة التي يتعرض لها الرجل المخلوع في الجزائر، رفض مصاهرته، لأنه في أعين الكثيرين لا يعد زواجا قواما، ما دام لم يتمكن من ضبط شؤون أسرته السابقة، ولم يبادر للطلاق عند الخلاف، فيعني - أو هكذا يعتقد البعض - أن القرار ليس بيده. صبرينة، 33 سنة، تعرفت على رجل محترم، خلوق ومقتدر ماديا، وعرفت منه تفاصيل انفصاله، فقد خلعت زوجته بسبب شكها الزائد، ورفضها لمناوباته الليلية، كما أنها لم تكن راضية عن بنيته النحيلة، تقول: "عندما تقدم لخطبتي، رفضه إخوتي بمجرد علمهم أن زوجته السابقة هي من بادرت لإنهاء العلاقة. افترض أخي الأكبر أن به عيبا يخفيه أو مرضا مزمنًا بسبب شكله، واستهزأ به آخر لكونه طبيبا مرفوضا من قبل النساء، حتى بعدما سألوا عن حاله، لم يوافقوا على زواجنا، خوفا من نظرة المجتمع، بالرغم من أن أحد إخوتي مطلق لثلاث مرات على التوالي، وفي كل مرة يخطب فتاة يزوجها أهلها بأبسط الشروط".

### الخلع الغيابي يقلب أدوار الضحية

حتى سنوات قليلة مضت، كانت المرأة هي من تتلقى خبر طلاقها غيابيا، تتألم من صدمتها وتواجه أحكاما وكلام الناس، لكن الضحية الجديدة لهذا أصبحت الرجل، الذي يأخذ زوجته بعد الخلاف إلى بيت أهلها، أو تهجره مع سائق تاكسي أو بسيارتها الخاصة، ليفاجأ بقرار الخلع الغيابي يطرق بابه، أو يضطر إلى رفض حضور المحكمة استجابة لطلب زوجة تود التخلص منه. أحمد، شاب ثلاثيني، ارتبط بقريبته منذ سنتين، ولمشاكل اجتماعية واقتصادية، لجأت شريكته إلى القضاء من أجل الخلع، بعد أن رفض تطبيقها، يعترف أحمد بأنه يعيش أقسى تجربة يمكن لرجل أن يمر بها في مجتمع كهذا، يستنزف كل حظوظه ويستنجد بالقانونيين دون جدوى، يقول للشروق العربي: "أنتظر صدور الحكم غيابيا، فلم أجراً على حضور الجلسات، كرامتي لا تسمح لي بذلك، فقد بدأت أشعر بإهانة الجميع، حتى عائلتي التي تعلم ظروفوني تشكك في رجولتي، أريد الحفاظ على

### بين انسحاب المرأة وسحب الكرامة

بالرغم من تفعيل السلطة لآليات الصلح وإشراك عائلات الزوجين لمحاولة منع التفكك، لا تزال قضايا الخلع في المحاكم الجزائرية تسجل نسبا معتبرة تفوق 27 بالمائة من حالات الانفصال، فقد باتت المرأة تستخدمه كوسيلة لإعادة الاعتبار، وللتخلص من زوج لم يعد يروقها لأي سبب كان، تاركة إياه بصراع أحكام المجتمع ونظراته القاسية. تشير الأخصائية الاجتماعية، مريم بركان، إلى الدوافع التي تجعل المجتمع الجزائري يحقن الزوج المخلوع: "في العرف الاجتماعي، الرجل هو الذي يطلب المرأة للزواج، وهو الذي يقرر مصير الأسرة بالانفصال أو الاستمرار، وتعرضه للخلع يعد إهانة قاسية له، تدل على أنه إما يعاني من عيب لا يحتمل، أو

# الإنترنت خلف أغلب المشاكل النفسية والاضطرابات العقلية لدى المراهقين

تفيد الدراسات والإحصائيات المتوصل إليها في مجال علم النفس، بارتفاع سنوي يقدر بـ 6٪ من الاضطرابات التي تصيب فئة المراهقين من 10 إلى 21 سنة.. رقم ينظر إليه المختصون كبيع حقيقي، يهدد جيلًا بأكمله. ورغم ترجيح عدة أسباب وظروف بعضها اجتماعي وديني واقتصادي، يجمع الباحثون في الأزمة على أن السبب الرئيس وراء إصابة المراهقين بالاضطرابات النفسية والعقلية راجع إلى استخدام الإنترنت، دون تأطير للمحتوى والوقت.

بالهوس وحتى الجنون للذين لم يجدوا متابعة واحتواء يمكنهم من علاج إدمانهم على ألعاب الفيديو أو محتوى الرعب..".

## أين يكمن الخطر الحقيقي؟

في سياق ذي صلة، تعرج الأخصائية النفسية، نادية جواي، إلى أن: "هناك خلفية يتجاهلها الأولياء، لكنها لا تقل خطرا عن الصحة النفسية والعقلية للمراهق، من باقي أخطار إدمان الإنترنت، تكمن في المقارنة بالآخرين، التي تجعله يسيء تقدير ذاته، ويشعر بعدم القيمة، ويصاب بالاكئاب والتراجع الاجتماعي، وقد تراوده أفكار انتحارية". فغالب ما لا يشغل أولياء المراهقين غير الوقت الذي يقضيه أبنائهم على المواقع، الذي يوحى لهم بنوع المحتوى الذي يتلقونه، بينما يحذر المختصون في علم النفس مما هو أبعد من ذلك، خاصة وأنهم لا يعتبرون الوقت الطويل وحده مؤشر خطر، وإنما الهدف مما يقضيه المراهق من ساعات على الشاشة، فقد يغتنم أربع ساعات في تعلم لغات، أو ألعاب ذكاء، أو الانخراط في المجتمعات الإلكترونية الفاعلة في مجالات إيجابية.. بينما يهدر آخر ساعتين أو أقل في الانتقال بين الريلز أو مشاهدة الستوري، ما يجعله ينتهي من ذلك مرهقا جسديا مرغا نفسيا، مستهلكا شعوريا، خاصة إذا كان تصفحها دون تفاعل.

## من تلذذ بالعزلة إلى انهيار عصبي رحلة هجران الحياة الطبيعية

يتفق مختصون على أنه منذ انتشار الإنترنت، ووصولها إلى متناول المراهقين والأطفال، عبر مختلف الوسائل وخاصة الهواتف المحمولة، قل إقبال هذه الفئة على النشاطات الرياضية والفنية والعلمية بشكل محسوس، وأصبح المراهق يقضي وقت فراغه على مواقع الإنترنت، بتشجيع من بعض الأولياء، الذين يعتقدون أن ذلك آمن لولدهم من الشارع، أو مخالطة أقرانه، حتى وإن كان الأمر مؤطرا. بحسب الأخصائية النفسية، نادية جواي: "يبدأ الإدمان المدمر من هنا، عندما يصح المراهق يستمتع بما يفعله، وبدائرة الراحة التي أتاحت له، وغير قادر ولا مستعد لهجرانها والتصرف بغير ذلك، لا يجد حاجة للاندماج الاجتماعي، ويستلذ العزلة، فإن جميع المؤشرات تنذر بانهايار عصبي كأقل تقدير، أما عن أسوأ النتائج التي باتت شائعة أيضا، فيتعلق الأمر بتخلف عقلي، نتيجة قلة التفاعل الاجتماعي، يمنع الفرد من التطور اللغوي، ويفقده القدرة على الخيال، التفكير المنطقي والنطقي، والإصابة

نمط الاستخدام الخاطئ لمواقع الإنترنت، لدى المراهقين، من خلال التصفح السريع والتعرض لفيض من المحتوى المتباين تماما، وكذا الانتقال المتواصل من تطبيق إلى آخر ومن موقع إلى شبيهه، بات جرعة قاتلة يتعاطاها أبنائنا يوميا، قد تفوق في ضررها تعاطي أنواع من المخدرات، خاصة في مرحلة النمو الحساسة هذه. فبينما يحتاج الدماغ إلى الراحة والتركيز من أجل تنظيم عمليات دقيقة، يقدم له تحفيز متواصل عبر ما يتلقاه من رسائل خاطفة غالبا. وهو ما يفسر الارتفاع الهيب في حالات فرط الحركة المتأخر، وتشتت الانتباه والتركيز.

تشير الأخصائية النفسية، عائشة بن ربيع، إلى أن: "الجسم في مرحلة المراهقة، يكون أشد حاجة إلى المحافظة على ساعات النوم الكافية، التي تسمح بموازنة التغيرات الفيزيولوجية، وخاصة الهرمونية التي تعرف أوجها في هذه المرحلة، لكن قضاء ساعات طويلة على المواقع، والسهر مع الشاشات بات يسبب خلافا لدى العديد من المراهقين، ويمكن اعتبار هذا الإدمان من مسببات بعض مشاكل النمو، والاضطرابات الجنسية، وانتشار

الأمراض النفسية والعقلية بين الأجيال الأخيرة".





مدام Google والزوجة شات جي بي تي

## هل يجب على المرأة أن تتغابي لتحافظ على زوجها؟

في عالمنا الذي صار فيه الذكاء من المعايير الهامة التي تحدد بها قيمة الفرد، لم يعد من الغريب أن نسمع أصواتا تمجد الغباء الذي وصفه كافا مثلا بأنه الوجه الخفي للعبقرية البشرية والمصدر السري للإبداع. وهذا ما دفع بالكثيرين إلى دعوة من ابتلي بحدة الذكاء إلى التغابي، أي التظاهر بالغباء، كوسيلة للسيطرة والحماية من مغبات العبقرية وشدة الذكاء. وهو تماما ما ينصح به خبراء العلاقات الزوجية اللواتي يتذاكين على أزواجهن. فتلعب الواحدة منهن دور محرك البحث قوغل أو شات جي بي تي في حياة زوجها، حين تتذاكى عليه وتحاول الظهور أمامه بمظهر المرأة العارفة العريفة، وهي لا تعلم بأن ذلك يسحب من رصيد الحب في قلبه تجاهها.

### متزوج من شات جي بي تي

الزوجة العريفة المتذاكية والعاللة العارفة بأي شيء ويكل شأن من شؤون الحياة، تناطح زوجها فكريا ومعرفيا، وتدلي بدلوها في كل القضايا الحياتية. تفهم في كل شيء وتحاول جاهدة الظهور بمظهر المرأة الذكية الكيسة التي تجيد التصرف في أي شيء. يسميها البعض مدام Google والبعض الآخر السيدة شات جي بي تي، لأن ذكاءها يكاد يكون اصطناعيا.

فهي لا تقول أبدا: "لا أعرف". تفتي في أي قضية تعرض عليها أو تعترض مسار حياتها أو حياة زوجها الذي تجعله عامدة أو غير متعمدة يظهر بمظهر الجاهل، غير العارف، قليل الفهم، عديم الكياسة أمام ذكائها الخارق ومعرفتها اللامحدودة.

وهذا ما قد يضرب رجولته في مقتل. فبالنسبة لزوج يريد أن يمارس رجولته وقوامته على أهل بيته، من الصعب جدا التعامل مع هكذا نوع من الزوجات، لأنها معظم الوقت ستحصره في

زاوية التلميذ الغبي الملزمة بتوجيهه وتنويره. وهذا ما يجعله يشعر بفقدان سلطته وسيطرته عليها، حتى وإن بدا له الأمر مثيرا ومبهرا وعامل جذب يشده لشخصيتها في البداية. لكن، مع الوقت، ستولد لديه أحاسيس تضرب رجولته في العمق، فيشعر بالنقص والتحدي وانعدام القيمة، وبأنه غير مقدر، إضافة إلى تحول العلاقة لنوع من المنافسة الصامتة، حينما يحاول كل طرف إثبات نفسه أمام الآخر، فيضيع

الحب ويتيه في خضم كل ذلك الضغط النفسي المستمر والشد والجذب، ليحدث انفصال عاطفي تدريجي بينهما، فينسحب الزوج بمشاعره، وربما يبدأ في البحث عن امرأة أخرى، يشعر أمامها بأنه القائد العارف والقوام، والأكثر معرفة وحنكة وتجربة ودراية بشؤون الحياة.

لماذا، هم ينصحون الزوجات باكتساب مهارات الذكاء العاطفي، بدل الخداع والكذب. فالتغابي حل مؤقت ولكنه ليس استثمارا طويل الأمد في العلاقة الزوجية. وبديله الصحي والسليم هو التواصل الذكي مع احترام الطرف الآخر، وعدم التقليل من شأنه ولا من شأنك، أو مناطحته فكريا ومحاوله إظهار تفوقك المعرفي عليه. فالذكاء العاطفي هو أساس التواصل المشرمين الزوجين. تواصل ذكي قائم على الحوار الواعي واحترام الآخر.

### ما بين التغابي والذكاء العاطفي

لتفادي الوقوع في فخ مدام جوجول والسيدة شات



### إبريق فن معاصر

إبريق الشاي من أكثر الأواني مقاومة للزمن، ولكن بروح جديدة. يمكن أن يصبح "البفراج" تحفة فنية تقدم بكل اعتزاز.

# 7 أوان تقليدية تعود بلمسة 2026

الأواني التقليدية الجزائرية لا يمكنها أن تختفي من منازلنا، لأنها ليست مجرد أوان، هي تراثنا وعاداتنا. هي فخر الحرف الأصيلة، التي تقاوم للبقاء. ولكن، رغم كل هذا، الحياة الحديثة استهوتنا وأغوتنا بأن نستبدل ماضيها بحاضر لا يشبهنا كثيرا. الشروق العربي تبقى على أوانينا في بيوتنا، لكن بلمسة عصرية، قد تكون أحيانا خارجة عن المألوف.



### سلة في حائط

السليلات يمكن أن تصبح ديكورا جداريا مبتكرا، يضيف على الديكور بوهيمية محلية.



### من فنلندا إلى جبال الجزائر

لمحبي التجوال والسياسة الجبلية، التراث بين يديك، بكوب الكوسكا الخشبي الشهير في البلدان الإسكندنافية، فلا تبخل عليه بلمسة من التراث الجزائري.



### غربال "شباح"

إن لم يكن لديك الوقت لقتل الكسكسي، فما رأيك في أن تقتني مرآة باطار الغربال الجميل، أو السيار، على حد قول الجدات.

### في عنق النحاس

النحاسيات هي هويتنا، فلم لا تتحول إلى حلقات لمناديل مائدة.



### التبسي يا لالة

الصحون القديمة قد تحتاج إلى استراحة محارب... ألم يحن الوقت لإضافة بعض التفاصيل الجميلة عليها، من وحي تراثنا الأصيل، برسومات من فن باية محيي الدين مثلا، أو صحن سلطة برسمة منمنمات، أو بالخط العربي.



### جفنة لا تفض

#### جفنا

الجفنة العتيقة تتجدد وتبحث عن مكانتها في ديكور بيتنا، لكن دائما بهوية جزائرية.

الممثل **محمد فريدهدي** لمجلة الشروق العربي:

## لا أومن بالحظ.. ولكني مقتنع بأن النجاح ثمرة للكفاح

ضيفنا يرى أن فناني جيله طبعوا مرحلة معينة، كان فيها المشاهد محدود الخيارات، والفنان يقدم أعمالاً نوعية، إلا أن الانفتاح الإعلامي أفرز ضوابط جديدة لآلية التفاعل مع الأعمال، تحكمها بحسبه منصات يوتيوب وتيك توك وفيسبوك، معترفاً بأن المسرح بما فيه الشاشة أيضاً، فقد نسبة كبيرة من جمهوره من قدرته على التأثير، ما انعكس برأيه على أذواق المشاهدين. الممثل محمد فريدهدي الذي عرفناه من خلال عدة أعمال درامية ومسرحية، نذكر مسلسل "أولاد الطلال" "يماً" "حداش حداش" و"بنات المحروسة"، "الخواة"، وآخرها مسلسل "كيه"، الذي عرض برمضان المنصرم.. عن مسلسله الأخير كية، وأهم المحطات التي عاشها للوصول إلى النجومية وتحقيق أبرز مشاريعه الفنية، كان لمجلة الشروق هذا اللقاء.

### لماذا يراك الجمهور في صورة مغايرة لأبناء جيلك؟

• تميزت لأنني تعمدت تجسيد الأدوار الصعبة، فمُنذ بدايتي وأنا في سن الـ 15 عاماً، عندما كنت أدرس في المتوسط، حيث خُضت أول تجربة لي من خلال اقتباس حوار من كتب ابن الحجاج بن يوسف، وفي الطور الثانوي، تطرقت إلى نص عالمي بعنوان "تاجر البندقية"، لويليام شكسبير، ونظراً لضخامة العمل استعنا بتقنية الراوي في بعض المشاهد التي لم نتمكن من تأديتها على خشبة المسرح، كان هذا منتصف الثمانينات قبل التوجه إلى العاصمة للتكوين في قطاع الشباب والرياضة بمعهد "تيقصرين"، والتخرج منه سنة 1988 كمرب مختص، لأصبح بعد سنوات من الخبرة مستشاراً بيداغوجياً.

### لعب الحظ دوراً كبيراً في صنع نجوميتك..

• أنا لا أومن بالحظ، لكنني مقتنع بأن النجاح ثمرة للكفاح، وإذا اعتمدنا نظرية الحظ هذه ستجدني الأسوأ حظاً بين زملائي، فأنا لم أحقق شهرة سريعة مثلما يعتقد البعض.

بالأحياء القصدية les bidonvilles. حيث تنتشر في الجزائر وفي الكثير من الدول الإفريقية والآسيوية، وحتى في أمريكا اللاتينية. لكن، حتى وإن كان هذا الفضاء مُتخيلاً، فإن غياب الواقعية يدفع الممثل، في هذه الحالة، إلى التركيز على الوضع النفسي للشخصية وتوترها الداخلي. حين لا يمنح المكان إشارات الاجتماعية المباشرة، يضطر الممثل إلى تصور هذا الحي والفضاء داخلياً، وهذا النوع من التجارب يختبر صدق الممثل وليس مهارته فحسب. ما يعني أن الفضاء الذهني يتطلب وعياً مُضاعفاً بالزمن الداخلي للشخصية، وهو ما يدفعني إلى الاعتقاد بأنه مفتاح هذه الحالة.

### في مسلسل "كيفة"، بدا الفضاء البصري مشحوناً ومكثفاً، كيف حافظت على توازن أدائك في شخصية "المختار" وسط هذا الصخب الدرامي؟

• كما قلت الأجواء في مسلسل "كيفة" كانت مشحونة بصرياً وعاطفياً، والمبالغة في الحركة ووتيرة الصوت قد تتحول إلى شيء مُضحك أحياناً، فكان عليّ، كممثل، أن أقتصد في أدائي وتحركاتي، لأن شخصية "المختار" في جانبها العاطفي والنفسي لا تقبل ذلك النوع من المبالغة، كما أن المحيط الذي يعيش فيه يبدو للمتلقي غريباً وصاحباً في حد ذاته... فلماذا الإكثار من الصخب في الأداء؟! كلما كان منسوب "الرمز" في الصورة عالياً، يلجأ الممثل غالباً إلى الشرح والتفسير من خلال أدائه، ما يُوقعه في فخ المبالغة. وكلما اشتد البعد البصري، وجب على الممثل أن يقتصد في انفعالاته، وأن يثق في الصمت، وأن يسمح للكاميرا بالتقاط ما لا يُقال.

### هل تعيش أحياناً حالة من الشك أو التردد في أثناء الأداء خوفاً من الوقوع بين الصدق والمبالغة في التمثيل؟ وكيف تتعامل مع هذه المسافة الدقيقة في بناء المشهد؟

• أظن أنني عايشت هذه الحالات من الارتباك والشك في أغلب الأعمال التي اشتغلت فيها، لأنني، بصراحة، دائماً ما أعتبر المسافة الدقيقة بين الصدق والمبالغة في الأداء أخطر منطقة في التمثيل؛ لأن إضافة خطوة إضافية واحدة في الانفعال تجر المشهد كله إلى الميلودراما، وخطوة أقل تجعله بارداً حد الجفاف. وهذا الخوف والشك والتردد، في الحقيقة، وكما ذكرت، قد يعيشها الممثل الذي يتغى الصدق خلال حالات عديدة. فالشك، في الواقع، دليل يقظة وليس ضعفاً، أو ارتباكاً سلبياً قد يتحول إلى عائق أمام الممثل في الكثير من المشاهد. في حين إن الشك أداة إيجابية تُساعده على تقديم أداء جيد وصادق.



### غياب الواقعية يدفع الممثل إلى التركيز على الوضع النفسي للشخصية وهذا عكس ما عشته بشخصية المختار بمسلسل كيفة

على ذكر مسلسلك الأخير كيفة.. إلى أي مدى يمكن للمكان، خصوصاً عندما يكون قريباً من واقع اجتماعي كالأحياء القصدية، أن يؤثر في إحساس الممثل بالشخصية وفي طريقة أدائه؟

• بصراحة، لم يكن هذا الفضاء غريباً أو غير مألوف، لأن تلك الديكورات والمكان لم تبين من أجل هذا العمل بالتحديد، بل كانت موجودة بالأصل. كان الحي مكاناً حقيقياً موجوداً مثلما تم تصويره، وهو بالقرب من مدينة البليدة، حاله حال الكثير من التجمعات السكنية أو ما يُسمى

### أفهم أنك زحفت ببطء نحو الشهرة وبالأخص بالدراما؟

• ليس ببطء ولكن بحساب، فقد ظلت أقدم أدواراً متفرقة، جعلتني معروفاً عند الجمهور، أول تجربة لي كانت مع المخرج بشير درايس في مسلسل لم ير النور بعنوان "كوميسارلوب"، مقتبس من إحدى روايات الكاتب ياسمينة خضرة، وكذلك أعمال جزائرية أخرى كـ "طوق النار"، و"ديوان المظالم" لمخرجين سوريين، و"فرسان الهقار"، لمخرج أردني. ولونتحدث عن الانطلاقة الجماهيرية بالدراما، نذكر مسلسل "الخاوة"، لمخرجه التونسي مديح بلعيد، ثم مسلسل "أولاد الحلال"، لمخرجه التونسي نصر الدين السهيلي ومسلسل حداث حداث، وصولاً إلى أول أدوار الكوميديا بمسلسل بنات المحروسة، بعدها مسلسل (كيفة) الذي عرض برمضان المنصرم.



## ليس لديّ مثل أعلى معين.. لكن، حريص على الاستفادة من كل التجارب

**هل يفضل محمد فريمهدي تقمص الأدوار التي عادة ما تتقاطع مع شخصيته الحقيقية؟**

• لا، أنا أفضل الشخصيات الجديدة وهي الحال بالنسبة لشخصيتي بمسلسل كية، أحب أن أكون ذلك الآخر الذي لا تربطني به تفاصيل في الحقيقة، لأعيش بعض المواقف وردود الفعل التي قد لا تحدث معي في الواقع، والإحساس بما يعانيه الآخر كالمعاق أو المجنون وغيرهما من الشخصيات.

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

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

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

• الجواب في جملة واحدة: علينا الاهتمام أكثر بكتابة السيناريوهات.

### مجدداً؟

• أرى أن المسرح اليوم بعد الأزمة الصحية والاقتصادية، يحتاج إلى دعم واستثمار الخواص.. يجب فتح المجال للمستثمرين الخواص وسن قوانين لتحفيزهم على ذلك، فلنعتزف بأن الدراما التلفزيونية والسينما والمسرح تتخبط جميعها في مشكل الإمكانيات المالية.. على الدولة سن قوانين وتحرير القطاع لاستثمار الخواص، من أجل بلوغ صناعة ثقافية حقيقية، ككل الدول، وقبل هذه الخطوة، أؤكد أنه باستطاعتنا نحن أهل المهنة استرجاع جمهور المسرح، عن طريق فتح قاعات المسرح وبرمجة العروض على المستوى الوطني، مع اختيار مواضيع من صميم ثقافته وانشغالاته واهتماماته، تشبع رغبته في المتعة والترفيه وتفيده.

**ما الأدوار التي يطمح محمد فريمهدي إلى أدائها؟**

• كل الأدوار التي لم أؤدها بعد، هناك شخصيات عديدة أطمح لتقديمها، فالجزائر بحجم قارة، وأريد المشاركة في أعمال تصور في مختلف مناطق الوطن، للتسويق والترويج لها.

نجح في امتلاك شعبية ضخمة بموهبته واختياراته الفنية الناجحة خاصة السينمائية.

**ما رأيك في وضعية المسرح الجزائري اليوم؟ وهل يستطيع استقطاب الجمهور**



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الممثل محمد فريمهدي



البونيقيون اسم "يكسم"، وتعني "جزيرة"، ثم حورها اليونانيون والرومان إلى إيكوزيوم. تقول الأساطير اليونانية إن 20 من رفاق هرقل أسسوها، وهو ما يربط الاسم بالعشرين. التاريخ الروماني: تحولت إلى مدينة رومانية في القرن الأول قبل الميلاد (146 ق.م). وشهدت ازدهاراً قبل الغزو الوندالي والبيزنطي.

### هيبون جوهرة المتوسط

عنابة، سماها كذلك خير الدين بربروس، عام 1522. لكثرة فاكهة العناب فيها. لكن اسمها الأصلي كان هيبون. وهو اسم فينيقي. وتأسست على أيدي الفينيقيين، في نحو القرن 12 ق.م. الذين سموها هيبون، نسبة إلى الخليج الذي كانت تقع عليه، المعروف آنذاك باسم "هيبونينسيس ريجان". وسميت في الفترة الرومانية "هيبوريجيوس".

### إيجبلي.. صانعة الرجال

يعود تاريخ نشأة مدينة جيجل الجزائرية إلى القرن السادس قبل الميلاد، بحسب أرجح الروايات التاريخية. ويعزو المؤرخون بناءها إلى الفينيقيين، الذين اتخذوها مركزاً تجارياً ومرافئاً أعلى الساحل الشمالي لغرب المتوسط.

تزرخ الجزائر بتاريخ عريق، يمتد لآلاف السنين، إذ تأسست العديد من مدنها الحالية كمراكز فينيقية، بونيقية، أونوميديية قبل الميلاد.

### إكوزيوم.. مدينة العشرين

إكوزيوم، أو العاصمة، تأسست كمركز فينيقي، في الألفية الأولى قبل الميلاد، قبل أن تصبح مدينة رومانية. هي التسمية القديمة لمدينة الجزائر العاصمة الحالية، أسسها الفينيقيون كمركز تجاري في موقع القصبه حالياً، قبل أن تصبح مدينة رومانية مهمة. تعني التسمية "جزر النورس"، أو "العشرين". وتعتبر النواة التاريخية التي تطورت منها العاصمة الجزائرية، عبر العصور. أطلق عليها

## الجزائر حضارة عمرها آلاف السنين 10 مدن جزائرية تأسست قبل الميلاد

تاريخ الجزائر لا يحصى بعشرات أو مئات السنين، بل بالآلاف السنين. أرض تعاقبت عليها الحضارات، لخصوبتها وثرواتها التي أسالت لعباب الإمبراطوريات، لكنها في كل عثرة تقوم أكثر قوة، وفي كل كبوة تعود أكثر عزماً وإصراراً. الحديث عن قدم مدن الجزائر العريقة يرجع بنا إلى حقبة ما قبل الميلاد. تاريخ كتب على الحجارة التي بقيت قائمة إلى حد الساعة، في أكبر متحف مفتوح في العالم، بعد روما. الشروق العربي، تحمل حقبة عالم الآثار، لتعيد اكتشاف أقدم 10 حواضر في الجزائر.



مهمة، وشهدت ازدهاراً كبيراً في العهدين الروماني والبيزنطي. تأسس المدينة القديمة، تيفست، يعود إلى القرن الثالث قبل الميلاد، كما ذكر ديودور الصقلي الذي عاش في زمن الإمبراطور أغسطس في القرن الأول الميلادي.

ونذكر أن هذه المدينة من أقدم المدن في شمال أفريقيا.

### روسياكادا.. منارة التاهين

تأسست روسياكادا، أو سكيكدا، كمركز بونيقي فينيقي، قبل القرن الرابع قبل الميلاد. روسياكادا يعني "رأس النار" لإرشاد السفن.

### تيازة.. المر نحو الأبدية

أسسها الفينيقيون كمستعمرة تجارية، وتعني في اللغة الفينيقية "المر"، لأنها كانت تربط مدينتي إيكوزيوم وإيول ثم أصبحت تعرف بقرطاجية. وقد اكتشف بتياسا مستعمرة فينيقية تعود إلى القرن الـ 5 ق.م. وعندما جاء الرومان حولوها إلى مستعمرة في عهد الإمبراطور كلاوديوس.

### سالداي.. مدينة المحاربين

مدينة سالداي لمن لا يعرفها هي بجاية، أسسها الفينيقيون، وكانت مركزاً مهماً قبل الرومان. أسس الإمبراطور أغسطس "سالداي" كمستوطنة للمحاربين الرومان في القرن الأول قبل الميلاد (نحو 26-27 ق.م).

### ميلاف.. ميلاد الحضارة

توحي بعض المصادر بأن مدينة ميلاف شيدت قرنين أو ثلاثة قرون قبل الميلاد على أيدي الملوك النوميديين، وكانت تدعى ميلو نسبة إلى ملكة بربرية، وقد سميت بعدة تسميات من بينها ميلاف التي تعني ألف منبع مائي، ميليوم موليون، ميديوس، ميلاف.

واختلف الكثير في أصلها. فهناك من أشار إلى أنها فينيقية، وتعني شاطئ الدوامية. وهناك من قال إنها أمازيغية، وتعني من ربوة إلى ربوة.

### إيول.. أقدم من الأهرامات

شرشال، أسسها الفينيقيون كمركز تجاري وميناء، في القرن الـ 8 قبل الميلاد. كانت في بادئ الأمر مدينة فينيقية، تسمى "إيول". ازدهرت في عهد القرطاجيين، وكانت مركزاً حضارياً وتجارياً مهماً في شواطئ البحر الأبيض المتوسط، بينما يعتقد الكثير من العلماء أن شرشال كانت مستعمرة مصرية، في منتصف الألف الثانية قبل الميلاد (1500 ق.م)، أي قبل العهد الفينيقي. وذلك يعود إلى اكتشاف تمثال مصري في شرشال، على خرطوشة الفرعون تحتمس الأول 1482-1493 قبل الميلاد، وهو تمثال منحوت من البازلت الأسود، وجلسته جلسة الألوهية المصرية، وهو موجود اليوم في متحف المدينة.

### سيرتا.. فوق المدينة

سيرتا، هي إحدى أقدم المدن في العالم، تأسست قبل أكثر من 2500 عام كعاصمة للمملكة النوميديّة الأمازيغية، وشكلت مركزاً سياسياً واقتصادياً مهماً في شمال إفريقيا. أدارتها ملوك نوميديا، مثل ماسينيسا ويوغرطة، مقاومتهم ضد النفوذ الروماني، قبل أن يطلق عليها الإمبراطور قسطنطين اسمها الحالي. تأسست كعاصمة لمملكة نوميديا، وتعد كلمة "سيرتا" (أو قيرطا) ذات أصول فينيقية بونيقية، تعني "المدينة" أو "القرية"، وقد تكون مشتقة من الأمازيغية "سيرث" أو "تسيرث" وتعني الرحي.

### ثيفاست.. الأقدم في إفريقيا

تأسست كمستعمرة رومانية



ثيفاست



روسياكادا



تيازة

متلازمة أليس في بلاد العجائب

# لماذا يرى العاشق محبوبه كاملا بلا عيوب؟

شاهدت أكثر بيتنا السلسلة الكرتونية المعروفة باسم "مغامرات أليس في بلاد العجائب". لكن القليل من يعرف المتلازمة التي سميت باسم تلك القصة. أي متلازمة أليس في بلاد العجائب، التي يتوهم المصاب بها تغير حجم أجزاء من جسمه أو أشياء من محيطه الخارجي. وهو المرض الذي يمتزج فيه الواقع بالخيال ويتشوه الإدراك في حال يشبهها البعض بما يسمى المثالية العاطفية، التي يتشوه فيها كذلك إدراك العاشق لعيوب معشوقه، فيراه كاملا مكتملا، لأن عين الحب عن كل نقص كيلة.

## تشوه مؤقت في الإدراك

المصاب بمتلازمة أليس في بلاد العجائب ليس شخصا مجنوناً، أو فقد عقله، لكنه يعاني من تشوه مؤقت في الإدراك، ومن أعراض ذلك رؤيته للأشياء أصغر أو أكبر من حجمها الحقيقي، الشعور بأن جسمه يكبر أو يصغر، الإحساس بأن المسافات أقرب أو أبعد مما هي عليه في الواقع. كما قد يصاب باضطراب في إدراكه للزمن، فيشعر أن الوقت يمر بسرعة أو ببطء شديد مع صداع أو دوام. ورغم أن هذه المتلازمة نادرة، إلا أن الدراسات أثبتت أن ما بين 10 إلى 20% من سكان العالم أصيبوا أو قد يصابون بها. وبالأخص الأطفال والمراهقين. ونادراً ما تستمر عند البالغين. أسباب هذه المتلازمة غير معروفة على وجه التحديد، لكن الأطباء غالباً ما يربطونها بالصداع النصفي، العدوى الفيروسية، الاضطرابات العصبية كالصرع أو إصابات الدماغ التي تؤثر على مناطق الإدراك الحسي، الإجهاد الشديد أو قلة النوم، كما قد تنجم عن تعاطي بعض الأدوية.

لا يوجد علاج محدد لمتلازمة أليس في بلاد العجائب. لكن غالباً ما يتم التركيز على إدارة السبب الكامن وراء الإصابة بها وعلاجه، كالصداع النصفي أو العدوى الفيروسية. وغالباً ما يختفي هذا المرض مع مرور الوقت.

## المثالية العاطفية

والغريب، أن هنالك حالة نفسية شبيهة بمتلازمة أليس في بلاد العجائب، يتشوه فيها إدراك المصاب لعيوب معشوقه، فيراه كاملاً مكتملاً. يسميها علماء النفس المثالية العاطفية. إذ يميل العاشق في بداية الحب إلى تضخيم صفات محبوبه الإيجابية وميزاته، مع التغافل عن عيوبه أو عدم رؤيتها، والاعتقاد بأنه مختلف عن الآخرين ومثالي. ويرجع العلماء سبب ذلك إلى عوامل نفسية وبيولوجية كإفراز هرمونات معينة مثل الدوبامين المرتبط بالشعور بالمكافأة وهرمون الأوكسيتوسين المرتبط بالترابط والثقة.

## محفز على الإبداع

رغم ما تسببه متلازمة أليس في بلاد العجائب من ذعر وخوف لصاحبها، بسبب إحساسه بالغرابة عند رؤية العالم من حوله أو جسده مشوهين، إلا أن بعض العلماء يعتبرونها حالة عصبية حميدة، فتشوه الإدراك يزيد القدرة على التفكير الإبداعي، وفي الحب كذلك، المثالية العاطفية قد تدفعنا إلى رؤية الشريك وكأنه شخص مثالي أو بطل خيالي، وهذا أيضاً نوع من الإبداع العاطفي في رؤيتنا للأشخاص.



عليها كذلك اسم متلازمة تود. ولقد سميت بمتلازمة أليس في بلاد العجائب، نسبة إلى الشخصية الرئيسية في كتاب مغامرات أليس في بلاد العجائب، للكاتب لويس كارول، الذي نشر عام 1865. تواجه أليس مواقف تتغير فيها أحجام الأشياء والمخلوقات، وحتى حجم جسدها.

كما يشتهب خبراء طبيون بعد مرور أكثر من قرن على وفاة لويس كارول أنه كان يعاني من أعراض متلازمة أليس في بلاد العجائب.

## حالة دماغية نادرة

متلازمة أليس في بلاد العجائب، هي حالة دماغية نادرة تؤثر على إدراك الشخص لجسمه أو للعالم المحيط به أو لكليهما، أو بمعنى آخر هو اضطراب عصبي يشوه الإدراك الحسي للجسم أو للعالم الخارجي.

فيري المريض الأشياء أصغر أو أكبر، أبعد أو أقرب، مما هي عليه في الواقع. وصفت هذه المتلازمة لأول مرة عام 1955 على يد طبيب نفسي إنجليزي، يدعى جون تود. لهذا، يطلق

## عصابات الاتجار بالبشر تستهدف هؤلاء

مع كل تقرير إعلامي صادم، ينشر خبر اختفاء فتاة متحجبة من عائلة محافظة، أو مراهق متفوق متخلق، يفرق المجتمع مجدداً في موجة من التساؤلات والحيرة، كيف تقبل البراءة على فعل كهذا؟ وما علاقتهم السرية بالأشخاص الذين فروا إليهم؟ حتى عائلاتهم قد لا يعلمون عن وجود استدراج رقمي، وإجراءات أو ابتزاز تمارسه عصابات الاتجار بالبشر مع الفئات الهشة خاصة، وأبناء الأسر المحافظة الذين يخافون من الفضيحة، بعضهم يعودون ليروا تفاصيل مريعة عن استغلالهم في أعمال غير قانونية، أو استغلالهم جنسياً أو للترويج لمواد ممنوعة والاحتياط على الناس، وبعضهم تنتهي حياتهم لغزا، وحرقة تلازم أوليائهم إلى الأبد.

## عندما تفتيب المبادئ والأخلاق الإنترنت تحوي ندالة البشر ولإنسانيتهم

أصبح التحرش بالمرهقات على عتبات المؤسسات التعليمية دقة قديمة، اليوم يتم ذلك عبر منصات رقمية آمنة نسبياً، تمارس فيها حتى البيوفيليا بأريحية أكبر، أين يلبس المتحرش ثوب الوقار والثراء والأخلاق أيضاً، وهؤلاء هم أكثر من يستدرج الأطفال والمراهقين عبر الإنترنت، والأخطر على الإطلاق، حيث يبدأ نشاطهم بكسب الثقة التامة ثم ترتيب لقاءات في المواقع بهدف الاعتداء الجنسي، وقد ينتهي الأمر بقتل خطأ، أما إن كان الهدف رحيماً بعض الشيء، فيكفي الحصول على صور أو مقاطع ذات طابع جنسي أو دفع الطفل أو المراهق للقيام بتصرفات غير لائقة أمام الكاميرا، وتسجيله أيضاً.

## وعى الأولياء بات ضرورة

يأتمن الكثير من الأولياء موضوع استخدام أبنائهم لمواقع التواصل الاجتماعي، دون إخضاعهم للرقابة والتقرب منهم واحتوائهم، فخوفهم الأكبر من الجماعات أو الأفراد التي قد تحاول التأثير عليهم بهدف استقطابهم فكرياً أو أيديولوجياً، أو استغلالهم في نشر أفكار أو محتوى متطرف، لذا، يكتفي هؤلاء الأولياء بالتحذير منها فقط، بينما ترى الأخصائية النفسية نادية جوادي أنه: "أصبح واجبا علينا كمختصين، وعلى الإعلام نشر الوعي عبر المدارس ووسائل الإعلام وتبنيه الأولياء للخطر الخفي الذي يلاحق أبنائهم، الذي يمكن أن يباغتهم من قريب يعرفهم أو غريب يتربص بهم.."

## الاستدراج الرقمي لأبنائنا عبر منصات التواصل

# أطفال ومراهقون في قبضة المنحرفين والعصابات الإجرامية

تستخدم العصابات الإجرامية مؤخرًا، وحتى بعض المنحرفين الذين تحركهم غرائزهم الجنسية، منصات التواصل الاجتماعي لاستدراج الأطفال والمراهقين، فيبحثون خاصة عن أولئك الذين ينشرون معلومات وصوراً شخصية عبر حساباتهم حتى تسهل عملية ابتزازهم والتقرب منهم.



الحفاظ معهم على السرية بقليل من التهديد والابتزاز، فالأطفال والمراهقون أكثر ثقة بالغرباء عبر الإنترنت، ويمكن كسب ولائهم السريع عبر علاقة إعجاب أو حب أو صداقة وهمية، فهم يميلون إلى الفضول وتجربة العلاقات، في الوقت ذاته يجتهدون للحفاظ على السرية خوفاً من الأهل أو التنمر."

تشير تقارير المصالح الأمنية، خلال السنة الأخيرة، عن ارتفاع ما يعرف بالاحتيال الرقمي، لكن الغريب في القضايا المسجلة، وجود متهمين من الأطفال والمراهقين الذين تم استدراجهم من قبل شبكات ناشطة في هذا المجال الإجرامي، للحصول على بيانات بطاقات الدفع الخاصة بأفراد من عائلاتهم، وقد امتد الخداع في هذا الجانب إلى استغلال ثقة المراهقين لاستخدام حساباتهم الشخصية في تحويل أموال مشبوهة، أو ابتزاز الأفراد ونهب أموالهم."

حين ينشغل الأولياء بالسعي خلف توفير حياة مادية كريهة في الخارج، قد يعتقدون أن أبنائهم في أمان في غرفهم المريحة في الداخل، بينما قد يكون أولئك المعزولون مع هواتفهم الموصولة بالإنترنت، يشكون وحدتهم ومشاكلهم العاطفية والأسرية عبر المجموعات والمحادثات الشخصية السرية والمشفرة، مع أشخاص مجهولين أحياناً وذوي خلفيات إجرامية خبيثة.

## هؤلاء يستدرجون أبنائنا عبر الإنترنت وهذه أهدافهم

يتساءل البعض: ما الذي يجعل المجرمين يستهدفون الأطفال والمراهقين؟ ولم يتم ذلك عبر الإنترنت، لا في الواقع؟ والجواب يقدمه الخبير الاجتماعي الأستاذ لزهري الدين: "هذه الفئة تعد الأسهل لبلوغ مآرب شريرة، ولتوظيفها في عمليات إجرامية بأقل ضرر مادي، ويمكن

### المجود يتكلم جزائريا

سباط المجود التقليدي لا غنى عنه في تصديرتك، خاصة إن كان بجودة المصمم الجزائري نوفل فاغادي، المخمل مع خيوط الذهب تحفة.

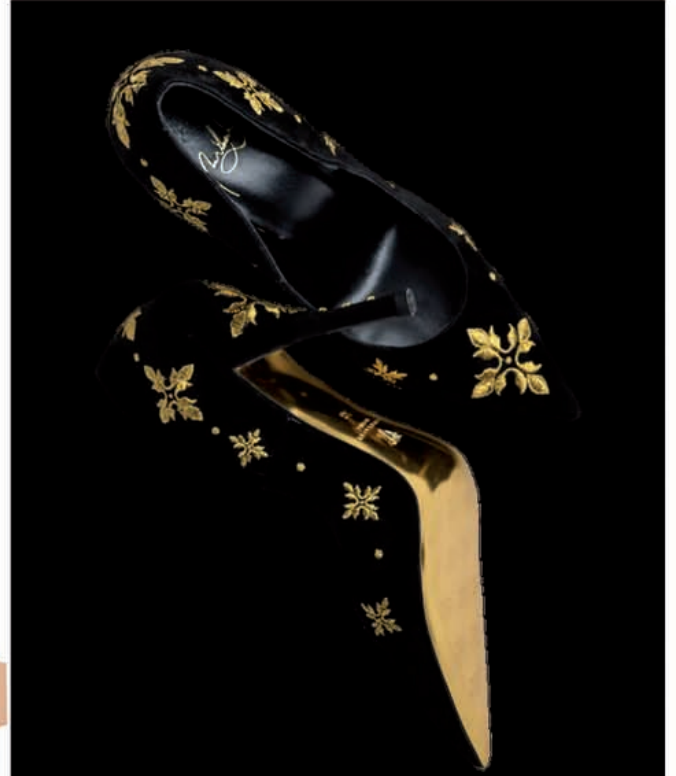


### الأحمر يليق بك

بنت عمر، على رأي المثل الجزائري، إن لبت هذا الصندل، فستكون الأكثر أناقة، اللون ينطق ترفا، ولمسة الستراس من خيال الموضة.

### بستان فوق كعب عال

البرودي لا يفنى، خاصة أن صنع هذه اللوحة من الأزهار مخرمة، تليق مع العديد من القفاطين خاصة البسيطة.



## 8 صنادل مبهرة في تصديرة عروس 2026

الحذاء جزء لا يتجزأ من التصدير الجزائرية، لكن تحت عشرات الأمتار من البروكار والمخمل والساتان، تضيع تفاصيله، وقد يفسد إن لم يكن مثاليا شهورا من التحضير، الشروق العربي تختار لكل مقبلة على الزواج 7 صنادل فاخرة، من خيال كبار المصممين، فانتن سنديلات في ليلة الحفلة.





**عروس من اللؤلؤ**  
الفيستان الأبيض بلا حذاء من اللؤلؤ الناصع مرصع بحرفية عالية، وينطبق على العروس مقولة قلب الحبة.



### السندريلا الهاربة

صنل من الساتان الوردي مرصع بالستراس موديل لا يموت خاصة للتصديرات الناعمة.



### كرافاش في القدم

التصديرة التي تتطلب الذهبي لا بد من أن يكون "سباطها" أعجوبة، تماما مثل هذا الصنل الفاخر بأزهار التوليب في المقدمة.



### عروس الدانتيل

الدانتيل المترفة لمسة لا تليق إلا بالعروس، الأسود والذهبي يكملان بعضهما البعض.

**على الباب قمران**  
الحذاء الفضي يأخذ بريقه من القمر، وهو لون أساسي في التصديرة، فالأناقة تبدأ من التفاصيل.



7

## حقائب تراندي لربيع 2026

حقيبة اليد ليست  
إكسسوارا تضعين فيه  
ما تحتاجين، لكنها  
هوية في الفاشن،  
تعكس ذوقك وأيضا  
تحكي بلا كلام نبذة  
عنك. موسم الربيع،  
هذه السنة، يطلب  
البساطة ويهتم  
بالتفاصيل.. ولكي  
ترضي تواضعه، إليك 10  
حقائب لابد منها في  
2026.



### حقيبة يد وأطام

لحاملات الشهادات حقيبة  
بلون البورغندي، تحمل  
طموحك بين ثنايا أوراق  
المحاضرات.



### حقيبة تنتظر من تفتحها

حقيبة مميزة بطولها  
وتفاصيلها ولمسة القفل  
بالمفتاح أوريجينال.. كوني  
مختلفة.

### القوة الناعمة

حقيبة بلون أخضر  
عسكري جميل  
ممزوج بالحيوب  
الأمامية البنية، أنت  
حتما جاهزة للخروج.

### حقيبة تطوي المسافات

حقيبة يد  
مطوية،  
وهذه ميزتها،  
لونها الأزرق  
هو نقطة  
قوتها  
والسلاسل لا  
تقيدها.





### حقيبة دوبلكس

لو اختصرت  
حياتك لسوف  
تجدينها تسم  
هذه الحقيبة  
الكبيرة من دار  
شانيل.

### حقيبة برتية تحفة

حقيبة يد أو  
تحفة فنية  
كلاهما.  
اللون ذهبي  
والمادة  
معدنية  
والحزام  
أحمر فاقع  
والتفاصيل  
كلها في  
الشكل  
الغريب.



### جراة الفن

حقيبة يد حالمة برسوم أشبه باللوحة الفنية.  
الحزام عبارة عن سلسلة ذهبية غليظة.  
والشكل يتحدى الهندسة.



### حقيبة ليست لليوم

حقيبة يد  
للمرأة الشيك  
اللون يتكلم  
وكان الجلد  
يعانق أمالك  
وأطلامك.



## 5 إطلالات ربيعية للمحجبات

فصل الربيع عادة ما يجمع بين موسمين وموضتين وستايلين، والمحجبة تبحث عن الهدام الأنيق والمحتشم بلمسات مبدعة بدون مبالغة، لكن ماهي اتجاهات الموضة لشهر أبريل وكيف تنسيق ستايلك مع الفاشن تراند؟.. الشروق العربي ترد على انشغالك في 5 إطلالات أنيقة للغاية..

### دانتيلا الربيع

إطلالة ربيعية بامتياز بحجاب مطبع بكيمونو أزرق فاتح بالدانتيل منسق بخمار بنفس اللون و حقيبة يد وردية.



**الأبيض أنيق للغاية**  
إطلالة بالأبيض الكريمي مكونة من  
أونسوبل سترة وتنورة منسق بحقيبة سوداء  
وخمارة بيضاء.



### البنفسجي يتكلم لغة الموضة

البنفسجي في أوج  
تألقه في هذه  
الإطالة بالحجاب  
بتفاصيل مميزة في  
الياقة والأكمام  
والتنسيق  
بحقيبة ذهبية وحلق  
بحجم كبير.



### الفاشن يبدأ بالبليسيه

إطلالة مدروسة مكون  
من ثوب مطبوع وتنورة  
بليسيه ساتينيه منسقة  
بحقيبة يد بنية وخصار  
رمادي.



**فخامة اللون**  
إطلالة مميزة بالأزرق  
الفيروزي بالحجاب منسق  
بأكسسوارات ذهبية والبنّي.

## عندما يتحكم الترنند في موائدنا أيضا أطباق وحلويات تجوب العالم عبر الإنترنت

لم يعد الترنند يحكم ملابسنا وديكور بيوتنا وطريقة حديثنا فقط.. فقد أصبح سيدا على موائدنا أيضا، وما نتناوله عليها من أطباق وحلويات، يتفق الجميع على حبها أو رغبة في اكتشافها فجأة، إلى أن يخلفها ترنند آخر.. هكذا تم إختبات توجيهات الأم والحماة في المطبخ، وقمع اشتها رب الأسرة للطعام، منذ أن ظهر مؤثرون في المجال، وعجت بهم الإنترنت.

أن تقضي على رهاب الطبخ، وتقحم الجميع إلى المطبخ. حتى أولئك الذين لا يحملون خلفية عن هذا النشاط، أصبح بإمكانهم دمج المقادير بكميات مضبوطة وبخطوات واضحة للحصول على طبق شهوي، دون الحاجة إلى إعادة قراءة صفحة واحدة من كتاب وصفات عشرات المرات، أو الاستعانة بإسهام الأم أو الزوجة في المطبخ. فحتى هؤلاء احتكموا اليوم إلى مرجع واحد، هو فيديوهات الطبخ.

### الخبراء يحذرون

#### حذار! الانسياق خلف ترنند الطعام

انتشار ثقافة الترنند في تجارب الطبخ، أثربوضوح على النظام الغذائي للأفراد عبر العالم، ما دفع بخبراء التغذية إلى التحذير من الأمر.. تؤكد الدكتورة فراح ميزاب: "اختلفت النظرة والحاجة إلى الطعام، في حين زادت الرغبة في التهام كل ما ينتشر عبر السوشل ميديا، بكميات غير ملائمة للجسم، وفي أوقات سيئة كآخر الليل. والملاحظ، أن أغلب الوصفات التي تلمقى رواجاً سريعاً عالمياً، ليست صحية ولا متوازنة، وتعتمد في تحضيرها على نسب عالية من السكر أو الدهون، وهي غير ذات قيمة غذائية معتبرة، عادة يلجأ الأشخاص إلى اعتمادها كطبق جانبي يضاف إلى الطبق الرئيسي، وقبل أن تجد لها مكاناً دائماً في قاموس الطبخ ويتم تكيفها بما يتناسب مع حاجة الجسم، يزيحها ترنند آخر. وهذا هو منطلق هذه الثقافة التي ينصح بعدم الانسياق خلفها".

حتى وإن كان لهيمنة ترنند الطبخ جانب سلبي، إلا أن الفضل يعود إلى الإنترنت في إحياء وترسيخ بعض الأطباق التقليدية المنسية وربطها بمناسباتنا، بمعنى آخر، الترنند لم يقض على هوية المطبخ المحلي وإنما أقحم أطباقاً من ثقافات أخرى في موائدنا، لكنه عرف جيل اليوم على حلويات ضاربة في القدم وأطباق اقتصادية، وسهل طريقة إعدادها، ما جعل من الطبخ تجربة إبداعية.

واجب تقليدي إلى تجربة اجتماعية تشاركية، خاصة في المناسبات الوطنية الدينية، حين يتفق المتابعون من شعوب مختلفة على نوع من الحلويات كالكنافة في رمضان، أو البقلاوة والمعمول في الأعياد.. فنجدها فجأة حاضرة في كل الموائد عبر العالم، وبشكلها الجديد وطريقة تحضيرها البسيطة.

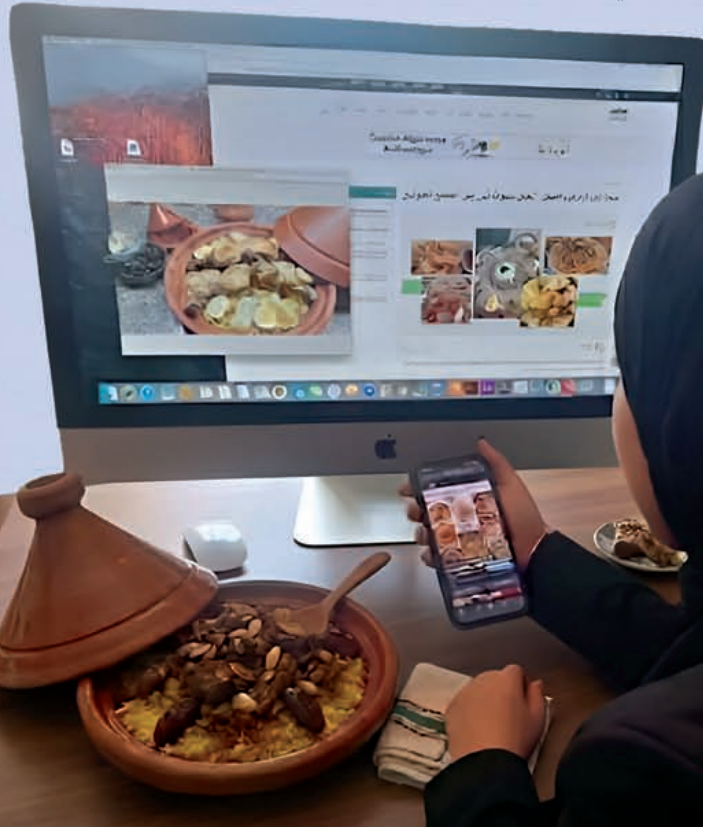
#### نصائح الأمهات وكتب ومطويات الطبخ مرجع تم استبداله

التجربة البصرية الكاملة التي باتت تقدمها فيديوهات الطبخ التي تتميز بالسرعة، جودة الصورة القادرة على توصيل تفاصيل مثل القوام واللون وطريقة التقديم، مع تضمين نصائح وإرشادات لتفادي الأخطاء المحتملة، استطاعت

#### الإنترنت جمعت شعوباً على مائدة واحدة

محاكاة الواقع، والبعد عن أجواء استديوهات الطبخ المحترفة، أسهم اليوم في هيمنة ترنند الأطعمة، ليس على المستوى المحلي فقط. فظهور مؤثرين في مطابخ عادية بإضاءة منخفضة أحياناً، يستخدمون أدوات توجد في المطابخ العادية للجميع، ويوظفون مكونات يسهل الحصول عليها، والأهم، يحددون كميتها بدقة تستهوي الهواة، ويضبطون توقيت طهيها وتقليبها دون الحاجة إلى الفرضيات.. كل هذا، جعل بعض الأطباق تجوب العالم، وتحط في موائد إفريقيا قادمة من أمريكا أو آسيا.. عبر الإنترنت فقط.

احتمال الفشل، وملاحظة الأخطاء التي يقوم بها المؤثرون غير المحترفين في مجال الطبخ، ثم مشاهدة النتيجة التي لا تبدو مثالية في كل الأحيان، لكنها تسيل لعاب المتابعين، جعلت الطبخ يتحول من



# هل تنتهي القوامة عند حدود الاقتدار المالي؟ المناسبات تكشف القيم الحقيقية للرجل رغم الظروف

يربط تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية، بين الضغوط المالية وارتفاع مستويات القلق والتوتر والشعور بعدم الأمان لدى أغلب الرجال. فبالنسبة إلى كثير منهم، لا يتعلق الأمر بالقدرة على توفير الطعام واللباس، وضمان حياة كريمة، بل بصورة الذات والدور الذي يلعبه هذا الرجل في جعل من يعيلهم يشعرون بالراحة، ويلمسون قيمه كالكرم والسخاء، والتعاطف.. والاهتمام.



يحاول الرجل إبراز قيمه أكثر في المناسبات الخاصة، فوقعه في موقف أنه لا يمتلك المال الكافي لجلب هدية تزرع السعادة، أو توفير ملابس راقية في العيد، أو ملاء طاوله متكاملة، يؤثر على نفسيته، من حيث كونه كبح قيمه ورغباته في ممارسة رجولته بالشكل الذي يرغب به أهله خاصة. يقول رضوان مازحا، ولسان حاله يصف واقعه: "عندما أكون ميسور الحال، أشعر بمكانتي الثقيلة في البيت كزوج، وكأب، حيث تسألني زوجتي باستمرار عما أحب أن تطبخه لي، عكس الأيام التي أمر فيها بضائقة حين أجدها لا تستشيرني في شيء إطلاقا، حتى خروجها من البيت للتسوق، تقتصد قدر الإمكان وتدبر أمور الأسرة.. هذا الأمر يشعري بالنقص".. يضيف: "في وقتنا، الرجل الذي يدخل بيته دون أن يجلب متطلبات أهله، يتحول شفافا، لا يهتم له أحد، رغم حبهم وارتباطهم".

## ترجمات مختلفة للقيم.. المال وحده لا يعبر عن مكانة الرجل

الحقيقة، أن الدخل المحدود وارتفاع الأسعار، وكثرة الأعباء المتراكمة على ظهر أبواب الأسر، تضاف إليها كل الظروف الاجتماعية والاقتصادية مجتمعة، لا يمكن أن تحارب القيم الراسخة في الرجل الحقيقي، لكنها قد تخرجها مختلفة من خلال المعاملات اليومية، فالذي يحب أن يكون كريما سخيا مع أهله ينبذ البخل، حتى وإن لم يتمكن من العطاء المالي الكبير، وجعل الأسرة تملك ما تتمناه، فإنه لا يتوانى في أن يكون كريما في إعطاء المحيطين به من أسرة وأصدقاء، ووقته واهتمامه ودعمه المعنوي، ولا يتردد في المشاركة بما هو متاح، فيكون حاضرا متى طلب". أما الصراع الداخلي الذي تخلقه الحياة العصرية بين أن يلتزم الرجل بقيمه وأن يكون مضطرا إلى تأمين أسرته، فليس سوى وعي بالمسؤولية، تقول الأخصائية النفسية، نادية جواوي: "الشعور بالتقصير وضغط الصورة الاجتماعية التي ترسم الرجولة بملامح العطاء دائما، قد يتوقف لدى الرجل الذي يتمتع بمسؤولية عالية، عندما يشعر بأنه مضطرا إلى توفير المال من أجل الأوقات

الدور، فإن مكانته تهتز غالبا، وقد تنتقل إلى الأم، إذا ما كانت عاملة قادرة على إدارة شؤون الأسرة التي يعجز عنها الزوج. وهنا، تكمن أهمية أن يحافظ الرجل على قيمه ثابتة، رغم كل الظروف، فيكرم أهله بالموجود، ولا يبخل بحجة الادخار. يشير الأستاذ زهر زين الدين، خبير اجتماعي، إلى أنه: يمكن للرجل أن يعوض دخله المحدود بالحفاظ على قيم الرجولة وبالتزامه بالقيادة المسؤولة، وليس بفرض السيطرة. هذه الأخيرة يمكن أن تخلق نزاعات وخلافات دائما داخل الأسرة. فالرجل الذي يتحمل المسؤولية حتى وإن كان عاجزا عن مواكبة حاجات أهله كاملة، يعوض عدم قدرته المادية على توفير كل المتطلبات العصرية بحضوره المعنوي، وتوفيره أشياء بسيطة وجوا أسريا، خاصة في المناسبات، حين تكثر المقارنات وتزيد حدة الأزمات الاجتماعية".

الصعبة والمهمة، دون الاضطرار إلى الاستدانة، أو الوقوف عاجزا، ومن دون إلقاء اعتبار لنظرة المجتمع أو أحكامه. "تضيف الأخصائية: "صحيح أن هذا قد يقوده إلى العزلة أو الانسحاب الاجتماعي، يصبح متوترا أكثر وغير منسجم، كما ينبغي، مع محيطه، وقد يترك بعض السلوكيات التي تعبر عن قيمه، ولكنه يظل يحملها بأشكال مختلفة".

## القيم ثابتة رغم الظروف.. التسلط عند الاقتدار لا يصنع الرجولة

ترتبط قوامة الرجل في المجتمع الجزائري بالإنفاق، وترتبط بها قيم أخرى كالسخاء، فدوره الأساسي في الأسرة هو إعالتها وتوفير حاجياتها، فإذا كان قادرا على إجابة متطلبات أهله المعقولة نجدّه باسطا هيمنته ونفوذه، أما إن غاب هذا

حق "الشوفة" قبل الخطبة:

## علامة للقبول وأخرى للهروب الدبلوماسي

تبدأ الكثير من العلاقات قبل الزواج، أي في مرحلة ما قبل الخطبة، بالزيارة الأولى من أجل التعارف بين العائلتين، التي تكون في الغالب، من أجل أن ترى الفتاة عريسها المستقبلي وكذلك الشاب، وهي في الغالب حينما لا يتعارفان من قبل، لكنها تبقى المرحلة والخطة الأولى الواجب القيام بها.

وليس، بداية خطوة أولى نحو الزواج، الذي يطرق الباب.

### "ماعطانيش حق الشوفة وتزوجت بيه"

في حين تقول "نوال": "لم أحصل على حق الشوفة، ليس لأننا نعرف بعضنا مسبقا، على الأقل رأي ورأيته من قبل لكن، حصل هكذا، ولم يخطر على بالي كون هذا المبلغ دليلا على الإعجاب وقبوله بي، والدليل، أنه رجع وتزوجنا، يجب أن نربط تقديم هذا المال أو ما يعرف بحق "الشوفة"، بمستقبل العلاقة، فالكثير قدمها ولم يعد والعكس".  
يبقى هذا المبلغ إكراما بين العائلات، وليس دليلا على قبول الشاب بالفتاة، فيه من قدمه ولم يعد وفيه من لم يقدمه وتزوج بتلك الفتاة، لذا يبقى نسبيا بين الأفراد.

بالضرورة، علامة قبول، حيث حصل معها أن قدم لها أول شاب طرق باب أهلها، هذا الحق، كما عبرت عنه، لكنه لم يعد أبدا، بل لم يرد لا إيجابا ولا سلبا، وتركها معلقة، تنتظر الإجابة، لذا، يبقى هذا مجرد مبلغ مالي، لا أكثر،

لتوثيق العلاقة وإخراجها للعلن، ولعل من بين التقاليد المعمول بها خلال هذه المرحلة هي إعطاء الشاب للفتاة مبلغا ماليا، أو ما يسمى عندنا بالعامية "حق الشوفة"، التي يعلق عليها الأفراد اليوم بأنه "لا رؤية بالمجان"، كما يقال، وهو مبلغ يختلف من شخص لآخر على حسب القدرة والحالة الاجتماعية، بل في بعض الأحيان، على حسب الإعجاب والقبول.. لكن المؤكد، أنه ليس كل من أعطى "حق الشوفة" فهو راض بهذه الفتاة واختارها زوجته المستقبلية، حتى ولو كان يعرفها مسبقا، وهذا حين تدخل معطيات الأسرة وغيرها من الأمور، التي تجعل من حق الشوفة مجرد مبلغ مالي، وليس علامة من علامات القبول، بل في الكثير من الأحيان علامة من علامات الهروب الدبلوماسي.

### "أعطاني حق الشوفة وما رجعش"

ترى "نادية" أن هذا المبلغ ليس

كي تروح  
تسوف وهدت باشي  
خطبها أعطيلها حق  
الشوفة حتى لو كان  
معجبها تكش !!



## بالحياد العاطفي والهجر الجميل كيف تعتمد ذكاء المسافات لصلة الرحم المؤذية؟



صلة الرحم من أعظم القيم التي شدد عليها الإسلام، وجعلها من علامات الإيمان. قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر، فليصل رحمه". لكن، في أحيان كثيرة، قد يجد المسلم نفسه في حيرة من أمره، فيقع بين سندان الحكم الشرعي الموجب لصلة الرحم، ومطرقة الرجم المؤذية، التي سيتضرر لا محالة إن وصلها وتعامل معها، ويأثم شرعا إن لم يصلها وقطعها.. فكيف يمكن التصرف مع هؤلاء الأقارب المؤذنين؟

تدخل في حياتك الخاصة، استغلال مادي أو معنوي. فتحديد الأذى يتيح لك تقدير المسافة الواجب خلقها معهم.

• تقليل الاحتكاك بهم دون قطيعة، بتقليل التواجد والزيارات الكثيرة، والاكتفاء بالمناسبات الضرورية ووصلهم بطرق صلة الرحم الأخرى.

• وضع حدود واضحة حتى يدرك القريب المؤذي المسموح والمنوع في تعامله معك. أحط أمور الخاصة بخط أحمر، ولا تتسامح أو تتساهل مع التجاوزات، كالكلام الجارح أو النقد.

• الحياد العاطفي. كن باردا تجاه أذى أرحامك، ولا تمنحه أهمية كبيرة وتجعله محور تفكيرك، ولا تبين توقعات كبيرة تجاههم.

• عاقب بالهجر الجميل، أي بترك الاختلاط المباشر بهم. ولكن، دون التسبب في أي أذى لهم، والاستمرار بالإحسان إليهم.

• اللطف دون انكشاف. فكن مهذبا ومحترما ورؤوفا بهم، لكن، دون أن تسمح لهم بتجاوز حدود خصوصيتك، أو اقتحام تفاصيل حياتك.

• بناء دائرة دعم موازية. فإن كان أقاربك مؤذنين، ابن دائرة معارف وأصدقاء داعمين. فالإنسان كائن اجتماعي، ولا يمكنه العيش بعيدا عن دائرة دعم.

يمكن التقليل أو الامتناع عن زيارتهم، مع وصلهم بطرق أخرى كالسلام والمال، والسؤال عنهم هاتفيا، ومساعدتهم عند الحاجة، وتقديم الهدايا، والدعاء لهم بظهر الغيب. فمقابلة الإساءة بالإحسان من أفضل سبل الإصلاح." ويؤكد المتحدث أن صلة الرحم المؤذية واجبة في حدود القدرة، مع إمكانية اللجوء إلى الهجر الجميل، أي ترك المخالطة المباشرة بلا أذى، إذا نجم عنها ضرر ديني أو دنيوي محقق، كالسحر أو سوء الخلق الشديد، مع الاستمرار في الصلة عبر وسائل أخرى، لا تسبب أذى.

### ذكاء المسافات

في شريعتنا الغراء، ليس من المطلوب أن يعرض المسلم نفسه للأذى. لذلك، قال العلماء إن صلة الرحم يمكن أن تتم بقدر الاستطاعة. وبالتالي، عمليا، يمكن للمسلم حماية نفسه من أذى أرحامه الذي لا يستطيع معه صبرا، باعتماد ما يسمى ذكاء المسافات، الذي يحفظ فيه مسافة ملائمة من القرب منهم والبعد عنهم، بما يضمن له اتقاء أذاهم وتحقيق وصلهم. وهذا، يكون بحسب ما يقول الخبراء:

• بتحديد الأذى الذي تتعرض له بوضوح، هل هو مجرد كلام جارح، أم أذى جسدي، أم

صلة الرحم من أعظم الواجبات في الإسلام، ولا تسقط بمجرد الأذى الخفيف. لكن، في أحيان كثيرة، قد يبلغ السيل مداه، ويترتب على صلة بعض الأرحام أذى وضرر ديني، أو دنيوي، كبير، للواصل الذي يجد نفسه في مأزق لا يحسد عليه، خاصة أن من أفسى وأعظم الأذى الذي يمكن أن يتعرض له الإنسان، ما يصدر عن الأرحام، الذين يفترض وينتظر منهم الإحسان والرحمة. وفي هذا، صدق الشاعر حين قال: "وظلم ذوي القربى أشد مضاضة على النفس من وقع الحسام المهند". فالأمر قد يصل أحيانا حدود تحطيم حياة الواصل لرحمه، سواء بالسحر أم الفتنة أم التخييب. وغيرها من أشكال الإساءة اللفظية والجسدية، ما يجعله في حيرة وخرج من أمره، حول كيفية وحدود التعامل مع رحمه المؤذية.

### هجر جميل

من الناحية الشرعية، يقول أستاذ الشريعة الإسلامية، بلقاسم: "لا شك في وجوب صلة الرحم وحرمة قطيعتها، بدليل النصوص الشرعية العديدة الدالة على ذلك. وإن كان يصدر عن ذوي القربى والأرحام أذى وإساءة، فإن ذلك لا يسقط وجوب وصلهم، وإنما تسقط وتتغير صورة الطريقة التي نصلهم بها، أي،

# عيادة المريض تخرج عن ضوابط الدين والايتيكت

ينظر البعض إلى عيادة المريض، كخرجة اجتماعية، له فيها حق الضيافة الكاملة، في مجتمع يفرض فيه العرف نوعاً من الإلزام الضمني على الأفراد بضرورة الزيارة، حتى وإن لم تكن الظروف مناسبة، ما أثر بشكل واضح على الالتزام بأداب وإيتيكت عيادة المريض، وحول هذا السلوك من فعل إنساني نبيل، وسعي ديني مأجور، إلى واجب اجتماعي ثقيل يخلو من قيم التعاطف والاحترام.

من إزعاج المريض، أقل بكثير مما تسببه هذه العادات الاجتماعية السيئة من تدهور لصحته الجسدية والنفسية".

## عندما يتحول السعي للحسنات إلى حصد للذنوب

من الناحية الاجتماعية، تعد زيارة المريض وسيلة لتعزيز الروابط العائلية والاجتماعية، إذ يمكن أن يشعر من خلالها بأنه محاط بالدعم والاهتمام، ما يساهم في تحسين حالته النفسية وربما حتى تسريع تعافيه.

لكن هذا الدور الإيجابي يبدأ في التلاشي عندما تتحول الزيارة إلى توافد جماعي مكثف، دون مراعاة لظروف المريض الصحية أو لقدرة العائلة على الاستيعاب، والأسوأ، أن تتحول عيادة المريض من فرصة مقتضبة لنيل الحسنات لما لها من أجر في ديننا الإسلام، إلى جمع للنميمة والغيبة والحسابات الاجتماعية، لا يفترق إلا وقد حصد الحاضرون فيه من الذنوب ما يتلف مقصدهم، فمن العادات المذمومة التي انتشرت في المجتمع الجزائري اليوم، اتفاق مجموعة من المعارف والأقارب على موعد محدد لزيارة المريض، حيث يرتفع الصوت ويطول اللقاء وتكثر القصص والحكايات.

لهذا، سبق الرسول الكريم- عليه الصلاة والسلام- بتحديد آداب عيادة المريض، لضمان أجرها العظيم، أولها اختيار الوقت المناسب، الذي لا يثقل على المريض ولا يقطع وقته الخاص، وتخفيف وقت الزيارة، فلا يطول. ومن السلف من قال إن الزائر لا يجلس عند المريض، فلا يسأله ولا يدقق في حاله، ولا يعلق على مرضه، بغض بصره ويدعو له، فيصلي على الزائر سبعون ألف ملك.

المريض، واصطحاب الأطفال أحياناً، إلى نفسيته، حتى إنها قد تؤزم وضعه، فبدل أن يشعر بالراحة في بيته، يستلقي كما يشاء ويصنع جوه المناسب، سيكون على المريض أحياناً الجلوس في وضعية متعبة، احتراماً لضيوفه والتضحية بوقت نومه وربما أكله أو قضاء حاجته..

فلا تنتهي الزيارة المرهقة حتى تتبعها أخرى، مع أن الأطباء غالباً ما يحذرون المريض من كثرة الحديث أو وضع الاضطرار للتفاعل مع عدد كبير من الزوار، وينصحونه بالعزلة النسبية دون الخوف من أحكام المجتمع.

تقول الأخصائية النفسية والاجتماعية، كريمة رويبي: "بعض الزوار لا يهتمهم وضع المريض، بقدر ما يهتمون لتسجيل هدف اجتماعي، رد زيارة قديمة، أو الحصول على معلومات للتوزيع، فيخرجون المريض وأهله بالأسئلة المتكررة أو التعليقات غير المناسبة حول حالته الصحية، يتحدثون هاتفاً في حضرته ولا يلتزمون بأي أدب.. هذه الظواهر باتت كثيرة الانتشار، يجب الحد منها بالقليل من الجرأة والالتزام، فبغير عدم استقبال زيارات أو منع الزائرين

## عبء يثقل أهل المريض

يحاط المريض في العائلات الجزائرية، غالباً، باهتمام خاص، فتسخر الجهود لتقديم أفضل رعاية له، قد تضطر أهله إلى السهر حتى الصباح لمراقبة حاله الصحية، وإنفاق المدخرات لعلاج، ما قد يتسبب في أزمة مالية. مع هذا، يجد أهل المريض أنفسهم يواجهون ضغطاً اجتماعياً، من الأقارب الجيران والمعارف، ممن لا يفقهون في باب عيادة المريض، فيطيلون عنده، ويخرجون الأهل بانتظار واجب الضيافة، الذي بات قائماً على البرستيج في زمننا هذا، الأمر مرهق جداً، خاصة في الأيام الأولى من المرض أو بعد العمليات الجراحية، فبدلاً من توفير بيئة هادئة تساعد على الراحة، تجد الأسرة نفسها مضطرة إلى استقبال الضيوف لساعات طويلة، وإعداد ضيافتهم، ما يستهلك طاقتها الجسدية والنفسية وحتى المادية، في وقت هي أحوج ما تكون فيه للراحة والتركيز على رعاية المريض.

## هل بات قطع عيادة المريض واجباً حفاظاً على صحته؟

تمتد تأثيرات الزيارات الطويلة والمتكررة لعيادة



## إسفنج التفاح

### المقادير:

- 100 غ فريضة
- 02 صفار بيض
- 20 سل حليب
- ملعقة صغيرة خميرة كيميائية
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة كبيرة سكر ناعم
- 03 حبات تفاح مقشر منزوع اللب ومقطع دوائر
- زيت للقلي
- كراميل وسكر ناعم للتزيين

### طريقة التحضير:

في وعاء تخلط جيدا صفار البيض والسكر والحليب، ثم نضيف الفانيليا والفريضة والخميرة الكيميائية، نضع الزيت يسخن، ثم نغمس التفاح في خليط العجينة ونقوم بقليه. بعد تقطيره من الزيت نزينه بالسكر الناعم والكراميل كما هو موضح في الصورة.

## براج عصري بالمكسرات



### المقادير:

- 3 كيلات دقيق متوسط
- كيلة زبدة ذائبة
- ملعقتان كبيرتان حليب بودرة
- ملعقة كبيرة فرينة
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملاعق كبيرة حليب سائل
- ماء زهر للجمع
- 500 غ عجينة التمر (غرس)
- 100 غ مكسرات مهروسة
- ملعقة صغيرة قرفة
- نصف ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- ملعقة كبيرة زبدة

### طريقة التحضير:

في وعاء نضع الدقيق وبودرة الحليب والفرينة والملح، ثم نضيف الزبدة الذائبة ونخلط باليد جيدا حتى يتشرب الدقيق الزبدة، ثم نضيف الحليب السائل ونجمع بماء الزهر حتى نتحصل على عجينة نوعا ما متماسكة. في وعاء آخر نضع عجينة التمر ونضيف لها القرفة والقرنفل والمكسرات المهروسة وملعقة الزبدة ونعجنها جيدا. نقوم بتقسيم عجينة الدقيق الى كرتين ثم نسطهما قليلا ونبسط عجينة التمر على نفس الحجم، نضع عجينة الدقيق الاولى ثم نضع عجينة التمر ونفطيهما بعجينة الدقيق الثانية ثم نسطهما أكثر باليد أو بالخلال حتى نتحصل على سمك 1.5 الى 2 سم (سمك متوسط)، ثم نقطعهما بقالب التقطيع على شكل نجمة (أنظري الصورة) كما يمكنك اختيار أشكال أخرى. نقوم بتسخين طاجين الحديد أملس السطح، ثم نضع حبات "البراج" تطهى على الوجهين.

# تحلية بالفراولة

## المقادير:

### للبسكويت:

- 4 حبات بيض
- 125 غ سكر
- 125 غ فرينة
- 200 غ "شانتيني"  
بودرة
- 100 مل حليب بارد
- 300 غ فراولة
- 60 غ سكر

### لشراب السكر

- 250 مل ماء
- 125 غ سكر
- فراولة و "شانتيني"  
للتزيين



## طريقة التحضير:

في وعاء نخفق حبات البيض جيدا، نضيف السكر ثم نخفق حتى نتحصل على لون أبيض، نضيف الفرينة تدريجيا ونخلط جيدا، نضع ورق الطهي في صينية فرن مسطحة ثم نسكب الخليط وندخله الفرن لكي يطهى على درجة حرارة 180° (لنتحصل على البسكويت).  
في قدر نضع الفراولة المقطعة والسكر ونتركها تطهى على نار هادئة حوالي 5 دقائق، ثم نتركها تبرد على جنب. نخفق "الشانتيني" مع الحليب البارد حتى نتحصل على كريمة "الشانتيني"، ثم نضيف لها خليط الفراولة لنتحصل في الأخير على كريمة الفراولة.  
في قدر نفرغ الماء والسكر، نتركه على النار حتى الغليان لنتحصل على شراب السكر. بواسطة قالب التقطيع الدائري نقطع البسكويت ونرشه بشراب السكر ونقطع حبات الفراولة الى شرائح ونلصقها على الجوانب، ثم نفرغ كريمة الفراولة وندخلها للثلاجة ونتركها حوالي 3 ساعات فأكثر حتى تتجمد، عند إخراجها نزينها بكريمة "الشانتيني" وخليط الفراولة كما هو موضح في الصورة.

## هل مازالت المرأة تؤمن بمقولة الحداييد للشدايد؟

الذهب في الثقافة الجزائرية ليس مجرد طلي، بل اقترن دائما بالأمان. كان الكرافاش بولحية صديقا وقت الضيق، والسببيات هن الأخوات المعول عليهن حين تأتي السنوات العجاف. فهل بعد عقود لا تزال مقولة الحداييد للشدايد سارية المفعول؟ وهل مازالت المرأة تعتبره الادخار الصامت؟ الشروق العربي تمحص وتستقصي بحثا عن حقيقة جديدة فرضتها الظروف الراهنة.



مقولة متداولة بين الأمهات والجدّات، ويعنّين بالحدّاييد الذهب والمجوهرات. والشدايد معناها واضح وضوح الشمس. هي ليست عبارة عن حكمة عابرة، بل خلاصة تجربة اجتماعية واقتصادية عايشتها أجيال كاملة، في ظل غياب البدائل الحديثة للادخار.

## الذهب الأصفر ليوم الأسود

في العقود الماضية، كانت الجزائرية تقبل على شراء الذهب، كلما صار في جعبتها مبلغ من المال، وكانت الأم تدخر الذهب لبناتها حتى يصلن سن الزواج، فيجدن في صندوق مجوهراتهن ما يتباهين به وقت الميسرة، ويلجأن إليه وقت الشدة في حالات المرض والسفر والبناء وتزويج البنات وشراء عقارات ودفن ديون، وفك رهن، وغيرها من محن الحياة. حقيقة، كان الذهب معياراً للثراء.

فمن ترتدي في معصمها في حفل زفاف أو خطوبة أساور بطول سور الصين العظيم، يحسب لها ولزوجها ألف حساب.

لكن، لماذا اعتبر الجزائريون الذهب بوليصة تأمين مدى الحياة. الذهب، بخلاف المال، لا يُصرف بسهولة، ولا يفقد قيمته بسرعة، بل بالعكس تزيد قيمته، ولا تنقص إلا في حالات نادرة، بالإضافة إلى كونه يمكن تسييله عند الحاجة، دون تعقيدات بنكية وإجراءات إدارية تطول، بينما حين يستدعى الذهب، فاعلم أن الأمر شديد الاستعجال.

## الحداييد بعيدا عن الشدايد

مع تغيّر الزمن، شهدت نظرة المرأة للذهب نوعاً من التحوّل. فاليوم، لم يعد الذهب الوسيلة الوحيدة للادخار، في ظل انتشار الحسابات البنكية، وأيضاً فرص الاستثمار الصغيرة التي منحت المرأة بعض الجبوحه المالية، ناهيك عن دخولها سوق العمل بقوة:

## الحسابات البنكية.

ورغم ذلك، لم يفقد الذهب مكانته بالكامل، بل تغيّرت وظيفته. فقد أصبح يشتري أكثر للزينة، خاصة أن المجوهرات الثقيلة صارت أقل إقبالا مقارنة بالمجوهرات المرفهة، الإيطالية منها والفرنسية المرصعة بالماس والزمرد، مع الاحتفاظ بإمكانية بيعه عند الضرورة.

وهذه الضرورة لم تعد الخطة الأساسية للعقوبة، كما يقال، بل خطة ب ثانوية، مع وجود قائمة طويلة من الاختيارات الأخرى. ورغم كل هذا التطور والتحول، لا تزال النساء يشتري الذهب للشدايد. فالكثيرات يردن الجمع بين المتعة والفائدة، وما الشيء الأكثر متعة من عقد ثقيل يملأ رقبتها أنوثتها وجاها.

## 18 قيراطا من الحب

بالإضافة إلى قيمته المالية، الذهب في الموروث الثقافي والشعبي له قيمة عاطفية كبيرة، فهو الإرث المتناقل بين الأجيال، هو خاتم الشوفة وطقم الخطوبة أو البارور الأسطورية، هو خاتم الزواج وأساور الجدة والأم، هو محزمة اللوز التي أفنت سيدات العائلة حياتهن لاستكمال عددها لويضة لويضة، هو وعود المحبة وعهود الصداقة والأخوة. سألتنا عينة من النساء: هل مازلن يؤمنن بمقولة الحداييد للشدايد؟ فكانت إجابتهن حديثا عن الحداييد في وقت الشدايد. تقول نوال: "اقتناء الذهب في العائلة بالإضافة إلى كونه إرثا نتناقله بين الأجيال، ضمان ملموس وقت الشدة". وتطرق قائلة: "الذهب لأوقات الشدة مثل له صداه في الواقع، فأنا مثلا تعرضت لأزمة مالية خانقة، بعد أن فقد زوجي وظيفته فجأة، فبعت بعض ذهبي وفرجت كربة زوجي، فعوضني الله بأن فتح عليه أبواب الزرق مجددا، وعوضني بأضعاف أضعاف الذهب الذي بعته".

## يا حداييد أين الشدايد؟

السيدة وهيبة ليست مقتنعة تماما، ولديها رأي مختلف: "لقد كانت هذه المقولة راسخة متوارثة بين أفراد العائلة، وكزوجة صالحة، اضطررت إلى بيع الكثير من مجوهراتي الثمينة، لمساعدة زوجي في استكمال بناء بيتنا، وبعد جهد جهيد، أتممنا مشروع البناء، لكنه، في النهاية، رمانى في

الشارع، وتزوج مرة ثانية".

مونيا، تحمد الله على هذه المقولة، وتحكي لنا تجربتها: "لقد أفنت أمني عمرها في شراء الذهب لكل بناتها، وكما يقال، صيغتنا من ساسنا لراسنا". وتردف: "لكن، في فترة ما، مرضت مرضا شديدا، وكان لزاما عليها أن تجري عملية جراحية مكلفة في الخارج. ولولا الذهب الذي ادخرته لنا ما استطعنا تأمين تكاليف العملية. والحمد لله، أمني شفيت تماما. ونحن نعلم بوجودها بيننا". للسيدة سميرة رأي متشائم بعض الشيء، فهي ترى أن أسعار الذهب دفعت النساء إلى التخلي عن فكرة الحداييد للشدايد، "صارت المرأة لا تلبس الذهب خارج بيتها، ولو قطعنا صغيرة، لكثرة السرقة والاعتداءات". وتضيف: "اليوم، المرأة هي من تشتري الذهب لنفسها، لا والدتها أو زوجها. وصار هذا الأخير يعول على صندوق مجوهرات زوجته، الذي لم يشتري لها منه سوى البارور وخاتم الزواج، إما للبناء أو سداد الديون، وغيرها من أزماته المالية اليومية". يمكن القول إن المرأة اليوم لم تتخل عن فكرة الحداييد للشدايد، لكنها أعادت صياغتها، الذهب اليوم لم يعد الملاذ الوحيد، بل صار خيارا من خيارات عديدة، ضمن منظومة أوسع من الوعي المالي. ورغم تغير الأزمنة والأمكنة، ظل الذهب شاهدا على قدرة المرأة على التكيف مع واقعها، دون أن تنسى ماضيها وتراثها وإرثها العائلي. وباختصار شديد، دون نسيان هويتها.

## من الواد إلى خيترو دروق

# رحلة في روائع اللهجات الجزائرية

الجزائر، البلاد القارة، من شمالها إلى جنوبها، عادات وتقاليد، من شرقها إلى غربها، تراث ولهجات.. في كل مكان لهجة جميلة، مستمدة من الامتداد التاريخي للمكان، من التأثيرات الخارجية، ومن الأصالة.. سواء كانت من أصل أمازيغي أم عربي أم تركي، أم متأثرة باللغات الأخرى. الشروق العربي، تأخذكم في رحلة في قواميس اللهجات الجزائرية الجميلة.





مسلسل الرباعة، الذي بث على قناة الشروق، سافر بالمشاهدين في ربوع الوطن، عبر اللهجات المحلية، البديعة في نطقها، في فهمها، في أقوالها وأمثالها.. تُعد اللهجات الجزائرية مزيجا لغويا يعكس تعاقب الشعوب والثقافات على أرض الجزائر. فالأصل الأمازيغي يبقى القاعدة الأولى التي انطلقت منها هذه اللهجات، قبل أن تتعزز بدخول العربية مع الفتح الإسلامي، في القرن السابع الميلادي، لتصبح اللغة العربية لاحقا العمود الفقري للتخاطب اليومي. ولم تقف التأثيرات عند هذا الحد، إذ تركت الحضارات المتوسطة القديمة، كالرومانية، بصمات لغوية خفيفة، تلتها إضافات من العهد العثماني، خاصة في بعض المفردات المتداولة في الحياة اليومية. غير أن التأثير الأبرز في العصر الحديث، كان للغة الفرنسية، نتيجة فترة الاستعمار، حيث تسلت العديد من الكلمات إلى اللهجة الجزائرية.

## السطايفية.. للكلمة رنة

هي من أجمل اللهجات الجزائرية. فهي نغمة خاصة، ومفردات لا تجددها في مكان آخر. فمثلا، حدر، يعني نزل، وهي عربية. أما نشتي، فهي نحب، وهي نشتهي بحذف الهاء. كلمة دنق بمعنى انظر، تعني لغويا دقق في النظر. حين يطلب منك في سطيف أن تجلس، يقال لك: ابسط، من البسط. الكواغط، تعني الأوراق، واللفظ دخيل من الفارسية أصله: كاغد، وأبدلت داله طاء. الطلاعة في السطايفية، تقصد بها القفة، وفي العربية طلاع الشيء ملؤه. طارش والمطارشة تعني يرمي بالحجارة. من روائع الكلمات السطايفية تزورنت وبلهزت وتمجع، وحين تسمع أحدا يقول: سمعت وجه تكلم.. هذا يعني أنه سمع طلقا ناريا. الصيوانة، تعني المظلة، والبلنج هو قفل الباب.

## روائع اللهجة السيكيدية

اللهجة السيكيدية مزيج من الكلمات المتجددة في التاريخ، بين الأمازيغية والعربية وحتى الفرنسية، والخوض فيها يحتاج إلى الكثير من التركيز. مثلا، كلمة مكاك تعني لا يوجد، وماها تعني لا النافية، ونلهث، تعني أبحث. وفاينك، يقصد بها أين أنت؟ وحين تسأل في سيكيدة: لماذا تبحث عن شيء ما؟ فسيقال لك: لاماه ليك بيه. وإن سمعت أحدا يقول: شوبعطين جافهو يريد القول هل جاء أحد ما. فرونجا كلمة أصلها فرنسي، وتعني أخي. قاسني بالسيكيدية معناها مختلف عن باقي المناطق، فهي لا تعني أصابني، بل يقصد بها الظن. نسر ليس طائرا جارحا، بل كلمة تعني اهرب بسرعة.

## أسأل بالجيجلية

اللهجة الجيجلية لهجة جميلة وعفوية، وكلماتها

يقصد شيئا خفيا. هنا، بالعاصمة، تضاف الشدة، آجي يعني تعال غدوة، تعني غدا لكن بالعاصمة يقال غدا بالشدة. ناد عليه تقال: ازقيلو، يخز بيك، يقصد بها يستهزئ بك. يواسي تعني بالعاصمة يعمل أو يقوم. العاصمة لا تقول زوجي أو راجلي، بل ترفعه إلى صاحب البيت، فتقول مولا بيتي. والجدة يقال لها ماني، والجد بابا سيدو. صحن البيت، يقال له السحين، والمدرسية مسيد. أما الألوان في اللهجة العاصمة، فلها جمالية منفردة، فيقال اللون فاروزي وحشيشي وتبني وفريكي وخوخي ونيلي، وطرطري. الإبرة في العاصمة يقال لها مفيتحة، والمكتوب هو الجيب. الآن في اللهجة العاصمة تقال دوق أو دروق، والقمص يقال له كاساكا. ومن أجمل الأمثلة العاصمة التي تعكس ثراء اللهجة وعمق معانيها: شد قمقومك حد ما يلومك.

## اللاسية الفرناطية

لهجة مدينة دكس القديمة لها خاصية تميزها عن باقي اللهجات. فهي قريبة من اللهجة القديمة لمدينة الجزائر، إذ تحول حرف القاف إلى كاف، وفي السابق حرف التاء (ت) إلى تساء. تجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من النطق أصله أندلسي غرناطي، وهو موجود في مختلف الجهات التي استوطنها أهل الأندلس وأحفادهم الموريسكيون، قبل قرون، من جيجل وبجاية وقسنطينة ومدينة الجزائر وشرشال إلى تلمسان. وبالإضافة إلى كل ذلك، يعتمد اللسان الحضري في مدينة دلس إلى تصغير الأسماء، على غرار استخدام اسم "الرْميلة" بالنسبة لـ: "الرْملة"، و"مُويس" بالنسبة لـ: "مُوس"، و"قَطِيط" و"شُوَيْخ" و"بُنَيْتة" و"عُوَيْنة" (عين) و"صُنَيْدِق" و"شُوَيْبَة" و"حُوَيْنَة"، وأيضا "مُخَيْتِر" بالنسبة لـ: "مُخْتَار".

ليست بالسهلة على الكثير من الناس، فهي تنجم عن عوامل تاريخية حضارية اجتماعية. من بديع اللهجة الجيجلية، أدوات الاستفهام، فهي تختصر جمال اللهجة. أين تقال فاين، وإلى أين تقال لاين، ومناين تعني من أين؟ فأيوق تعني في أي وقت. بيث وعليث وفيث وديث، تستخدم في اللهجة الجيجلية في بداية الجملة الاستفهامية، لطلب المعلومات.

## الزقلامية لهجة الجسور المنقرضة

قسنطينة هي غرامي مطلع لأغنية المألوف الشهيرة، التي تتفخر بجمال المدينة وجسورها، بأهلها وبلهجتها. لكن أجمل ما في اللهجة القسنطينية القديمة لهجة اختفت تقريبا، يقال إن اسمها الزقلامية أو الزقلاجية. وهي ليست لهجة بحد ذاتها، بل طريقة تواصل سرية لا يفهمها سوى قلة قليلة، ولا يعرف أحدا لماذا سميت هذه اللغة بهذا الاسم، فضلا عن كونها كانت لغة شفوية لم تكتب أبدا، وليست لها قواعد. لذلك، لم يؤرخ لها أحد، والمكان الوحيد الذي توجد فيه هو ذاكرة كبار سكان المنطقة. تعتمد "الزقلامية" على إضافة حرف أو حرفين، وحتى أكثر عادة ما تكون "الفاء والياء والباء" مجتمعة، وفي مرات أخرى يضاف حرف "الزاي" فقط للكلمات. وهذا هو التشفير الذي يجعلها غير مفهومة عند من لا يعرفها. فمثلا، تتحول عبارة صباح الخير، بإضافة الفاء والياء والباء إلى "صبفياح الخيفبير".

## لهجة المحروسة

اللهجة العاصمة، من أحب اللهجات في الجزائر، كلماتها موزونة ونغماتها مريحة للسمع، وأهل العاصمة لا يتكلمون بل يستعملون المعاني والأمثال. ويقال: يمعني، أن يضرب مثلا أو

عملاق من عمالقة  
الإخراج في الجزائر،  
ورائد في برامج  
سبقت زمانها،  
مبدع في نظرتة  
السينمائية ودقيق  
في وصف الحالة  
الإنسانية. بالصوت  
والصورة. اسم  
خالد في الفن  
الجزائري، نسرد  
سيرته الذاتية  
ورحلته الإبداعية،  
ولا تفزعوا إن قلنا  
إن الأمر ليس إلا  
كاميرا خفية.

## سماة خالدة



عراب الكاميرا الخفية في الجزائر الحاج رحيم..

## رحلة إبداع من سركا جي إلى دايم الله



وُلد الحاج رحيم عام 1934. في بداية مشواره غادر الجزائر، متوجهاً إلى باريس في خمسينيات القرن الماضي، حيث اكتشف في عاصمة الجن والملائكة عالم الأضواء والكواليس. كان منهماك في التعلم والتكوين، من خلال كل منصب شغله، أهمها منصب مدير الإنتاج.. في فرنسا، اكتشف جانبا آخر من النضال، من عقر دار العدو، وانخرط فيه دون تردد.

### عراب الكاميرا الخفية

بعد عودته، أخرج الحاج إبراهيم أول برنامج اجتماعي، بتقنية الكاميرا الخفية، عام 1970. وكانت أول تجربة ترصد أغوار الجزائريين. بموارد تقنية ومادية محدودة، نجح بفضل إبداعه وخبرته في أن يطلق موضحة رافقت المشاهدين طيلة الشهر الفضيل، على مدار عشرات السنين. كان الحاج رحيم يعيش المقابل خلف الكاميرا وأمامها. فلم يكن يتردد في الظهور في برنامجه، يستفز ويغضب ويراعغ في صيغة لم يقلده فيها أحد، رغم مرور أكثر من خمسين سنة. عام 1973، ظهر اسمه في جنريك فيلم أيقوني، هو عطلة المفتش الطاهر، كمساعد مخرج، إلى جانب العملاق موسى حداد.

بعد الكاميرا الخفية، انتقل الحاج رحيم إلى مستوى فني أكثر نضجا، مترجما سيناريو هاته إلى أعمال خالدة، مثل فيلم رحلة شويطر عام 1980، بطولة الممثل الراحل حسن الحسني. يروي هذا الفيلم قصة عائلة فلاحية، تترك الريف إلى المدينة، فتستسلم لإغراءاتها، ليس كل ما يلعب ذهابا، حين تقرر العائلة العودة إلى الدوار، تصاب بخيبة أمل ثانية، بعد أن تغير

حياة المخرج المخضرم حاج رحيم، تزامنا مع إعادة هيكلة الإذاعة والتلفزيون الجزائري، فانضم حينها إلى المؤسسة الوطنية للإعلام والفنون. وتعد الجهة المسؤولة عن إنتاج المحتوى التلفزيوني الوطني. وهناك أخرج أفلاما مثل "نهاية جرح" عام 1992، و"الصورة" عام 1994، ومسلسل "حكايات الناس" عام 2005.

### التمررة والعرجون

توفي الحاج رحيم في 13 جانفي 2017، عن عمر ناهز 83 عامًا، إثر نوبة قلبية. رحل المخرج الكبير حاج رحيم مخلفا وراءه إرثا سينمائيا لا يستهان به، لكن، رغم إسهاماته الجليلة في المشهد السمعي البصري الجزائري، لم يحظ بأي تكريم رسمي من التلفزيون الوطني، باستثناء تقرير خلال جنازته، أعرب فيه موسى حداد وأحمد بجاوي عن أسفهما لهذا الإغفال.

كل شيء في غيابهم، ووجدوا أنفسهم غرباء هنا وهناك. عام 1981، أخرج الحاج رحيم فيلما سينمائيا صار من تحف السينما كالتيك الجزائرية، وهو خود ما اعطاك الله، من بطولة الممثل الراحل مصطفى العنقى وورديّة حميطوش، العمل الذي رسخ شخصية دايم الله إلى الأبد في أذهان الجزائريين.

### مخرج يفتح الملفات

من أقوى الأفلام التي قدمها الحاج رحيم في مسيرته الطويلة، فيلم "سركا جي"، عام 1982، وحين عُرض عام 1985، أثار جدلا واسعا بين سجينات سابقات محكوم عليهن بالإعدام، وشكلت شهادتهن عن التعذيب والحرمان وسوء المعاملة ومقاومتهن أساس فيلم حسن بوعبد الله، "بربروس أخواتي".

### فترة الزخم

عام 1986، شكل مرحلة حاسمة في



أكبر  
معركة  
بعد الزلافة

## 5 قبائل جزائرية أهدت النصر للمسلمين في معركة الأرك

كان للقبائل الجزائرية الفضل الكبير في استتباب السلم وقت السلم، وفي النفير وقت الحرب. وشارك مقاتلوها في أكبر المعارك. وهذا لشراستهم وقوتهم. من بين هذه المعارك المفصلية، معركة الأرك بين المسلمين والصليبيين في الأندلس، والفضل كل الفضل لخمس قبائل من الجزائر، من بينها كومية التلمسانية، أصل ملوك الموحدين.

بن أبي بكر بن حمادة المريني جد الملوك المرينيين على قبائل بني مرين، أما جابر بن يوسف العبد الوادي فجعله على رأس قبائل بني عبد الواد. وقاد عباس بن عطية التوجين قبائل بني توجين وكلها قبائل جزائرية عريقة.

من دون نسيان قبيلة كومية التلمسانية التي ينحدر منها ملوك الدولة الموحدية وهي قبيلة أمازيغية جزائرية تاريخية من بطون زناتة، اشتهرت بكونها المهدي الذي نشأ فيه عبد المؤمن بن علي الكومي، مؤسس دولة الموحدين. تركزت تاريخياً في منطقة ساحل تلمسان "ندرومة"، وعُرفت بأنها قبيلة واسعة العدد، اشتهرت بالفلاحة والرعي قبل أن تصبح عماد دولة الموحدين العسكرية. يؤكد المؤرخ الكبير ابن خلدون بوضوح أن قبيلة كومية تنحدر من المغرب الأوسط، وأنها كانت من أعظم القبائل الأمازيغية التي شكلت العمود الفقري لدولة الموحدين.

ويقطع ابن خلدون الطريق أمام كل محاولات التزوير العروبي، إذ يُثبت بالدليل التاريخي والنسبي أن عبد المؤمن بن علي لم يكن إلا أمازيغياً زناتياً كوميّاً خالصاً، نشأ في بيئة أمازيغية، وتربى على أعرافها، وقادها واحدة من أعظم الدول في تاريخ الإسلام. فالأمر هنا ليس رأياً ولا ادعاءً، بل حقيقة تاريخية موثقة سطرها كبار المؤرخين، وعلى رأسهم ابن خلدون، ولا مجال فيها للتأويل أو التحريف.

مُنيت قواته بخسائر كبيرة. وقد اعتبر المؤرخون هذا الانتصار من أهم الانتصارات الإسلامية في الأندلس، حتى قورن، إثر إيقاف التقدم المسيحي آنذاك.

### سقوط دولة الموحدين

في سنة 609هـ، واجه المنصور تحالفاً مسيحياً هائلاً بقيادة ألفونسو الثامن، عند حصن العقاب. دارت معركة طاحنة، يقول ابن خلدون عنها: "كانت الوقعة على المسلمين، وقتل منهم خلق كثير، وهلك أبو يوسف يعقوب، وكانت تلك الهزيمة سبباً في انحلال دولة الموحدين.

في قصره بتونس، كان ابن خلدون يكتب في "العبر": "دولة الموحدين كسابقاتها، بدأت دعوة دينية متحمسة، ثم ملكاً وقوة، ثم انحلالاً وضعفاً، والعبرة في أن العصية القبلية التي بنوا بها دولتهم لم تتحول إلى مؤسسات دائمة، وأن العدل أساس الملك."

### كومية أصل دولة الموحدين

في معركة الأرك الكبرى لم يكن نصر أبي يوسف يعقوب ممكناً لولا مشاركة خمس قبائل من الجزائر في الجيش الكبير، وقد شكلت الأغلبية في هذه المعركة الحاسمة بين المسلمين والصليبيين.

في تلك المعركة، وضع المنصور منديل بن عبد الرحمن المغراوي على قبائل مغراوة، وكلف محيو

تعد معركة الأرك من أبرز المعارك في تاريخ الأندلس، إذ وقعت في التاسع من شعبان عام 594 للهجرة، الموافق لـ 18 جويلية 1195م، بين جيش الموحدين، بقيادة أبي يوسف يعقوب المنصور، وتعداده 50 ألف مقاتل، وقوات مملكة قشتالة، بقيادة الملك ألفونسو الثامن، وتعدادها 150 ألف محارب. وجرت المعركة قرب قلعة الأرك في وسط الأندلس. جاءت المعركة بعد تصاعد التوتر بين المسلمين والممالك المسيحية، عقب انتهاء هدنة كانت قد أبرمت بين الطرفين. فبعد حملات عسكرية قشتالية استهدفت مناطق المسلمين، أعلن السلطان المنصور التعبئة العامة، فعبّر بجيش كبير إلى الأندلس، وانضمت إليه القوات الأندلسية بقيادة ابن الصناديد استعداداً للمواجهة الحاسمة.

وفي يوم المعركة، شنّ الجيش القشتالي هجمات متتالية على صفوف المسلمين، وتمكن في البداية من اختراق بعض مواقعهم. بعد قتال عنيف، غير أن القوات الأندلسية في ميمنة الجيش شنت هجوماً مضاداً، أربك صفوف القشتاليين، قبل أن يتدخل السلطان المنصور بقوات الاحتياط ليقلب موازين القتال ويحاصر القوات القشتالية.

### يوم الحسم

انتهت المعركة بهزيمة قاسية لجيش قشتالة، وفرار الملك ألفونسو الثامن إلى طليطلة، فيما

# عروض بالجملة لـ "النجم" حسام عوار .. والمونديال يحدد مستقبله

أصبح  
قطعة  
أساسية  
في فريقه  
وفي  
المنتخب  
الوطني

بعد الإصابة التي تعرض لها مطلع سنة 2026، التي حرمتها من التألق، استعاد الدولي الجزائري، حسام عوار، عافيته وأصبح نجما فوق العادة مع فريقه اتحاد جدة، ممرزا حاسما، هدافا من طراز نادر، إلى درجة أن فريقه يلح عليه لتجديد العقد إلى غاية 2030، غير أن اللاعب فضل الترتيب إلى غاية نهاية مونديال 2026، لاتخاذ القرار: إما العودة إلى أوروبا، أو البقاء في دوري روشن السعودي.

## •فريخشة وفولهام ولانس ونيو يورك سيتي يريدونه الموسم القادم

• عوار: "إذا حضرنا جيدا مع أنديةنا، سنصل إلى المونديال في جاهزية"

حال أي تألق من حسام رفقة المنتخب الجزائري في المونديال، فستكون أبواب تغيير الأجواء أمامه.

وعن حظوظ الخضر في المونديال، قال حسام عوار، في تصريحات صحفية سابقة: "إذا استعد نجوم الجزائر، بشكل جيد، مع أنديةهم، سنصل إلى كأس العالم في جاهزية تامة... أنا حريص على لعب أكبر عدد ممكن من المباريات، ومن الجيد مواجهة فرق قوية باستمرار، فهذا سيساعدنا على إسعاد الجماهير الجزائرية في المونديال".

وبهذا التألق، يكون عوار قد عاد مجددا وبقوة إلى حسابات المدرب السويسري، فلاديمير بيتكوفيتش، الذي يثق كثيرا في قدراته الفنية، ما يجعله يعتمد عليه وبقوة، ويصر على تواجد لاعبي الخبرة بشكل دائم في "الخضر"، وينتظر دائما أن يصل حسام عوار إلى المستويات المنتظرة منه، مع المنتخب الوطني، وهو الذي يملك خبرة كبيرة في المستوى العالي، لكن دون تجسيد فعلي إلى حد الآن. مع "الخضر"، لأسباب متعددة.

حاضر ابنسبة كبيرة، لتعزيز خط الوسط، الذي هو في أمس الحاجة إلى خدماته.

وبحسب تقارير صحفية، فإن المدرب البرتغالي لاتحاد جدة، كونسيساو، يؤمن بإمكانيات حسام عوار، ويعتبره المحرك الحقيقي للفريق. وبالرغم من وجود الدولي البرتغالي، بيريرا، والدولي البرازيلي، فابينيو، والدولي المغربي، النصري، وغيرهم، إلا أن كونسيساو يبني خطله على تواجد حسام عوار، وحسام لحد الآن يجبر بخاطره ويقدم عروضاً قوية، قد تجعله أساسيا في المونديال، من أجل الدفع بكتيبة المحاربين لتحقيق نتائج إيجابية.

عوار، الذي غاب عن بطولة أمم إفريقيا التي خرج فيها رفقاء رياض محرز من الدور ربع النهائي، قد يكون أساسيا ويقود خط الوسط، خاصة أن مازة لازمته الإصابة مؤخرا، وابن ناصر لم يشف نهائيا، وبوداوي المهمش مع ناديه نيس الفرنسي، المرشح للمغادرة، ما يعني أن حسام عوار هو اللاعب أكثر جهوزية في المنتخب الجزائري، في الوقت الحالي، وهو نفسه بانتظار منافسة كأس العالم، ليعلن عن إمكانياته، وفي

يتواجد اللاعب الدولي الجزائري، حسام عوار، في أحسن أحواله هذا الموسم، سواء في الدوري السعودي أم في بطولة دوري أبطال آسيا للتحفة، مع ناديه اتحاد جدة السعودي، وأصبح عنصرا مهما في وسط الاتحاد، يسهم في بناء اللعب وصناعة الفرص، يشارك في الأهداف سواء بالتسجيل أم الصناعة.. ولديه تأثير واضح في العديد من مباريات الفريق الكبيرة.

تألق حسام عوار مع فريقه اتحاد جدة جعل العديد من الأندية تريد خدماته، وبحسب مصادر مؤكدة، فإن مناجير الدولي الجزائري تلقى العديد من العروض، غير أن إدارة اتحاد جدة تدرس تمديد عقد مهاجم المنتخب الوطني، حسام عوار، إلى غاية 2030، في خطوة تهدف إلى الحفاظ على خدماته، خلال السنوات المقبلة.

وأضافت المصادر ذاتها، أن عوار تلقى عروضاً من عدة أندية، أبرزها فريخشة التركي، وفولهام الإنجليزي، ولانس الفرنسي، إضافة إلى عرض من نيو يورك سيتي الأمريكي، غير أن اللاعب فضل الترتيب أولا، وإنهاء الموسم الكروي بقوة، والظهور بقوة في المونديال، خاصة وأنه سيكون

# يلعب لنادي شالكة الألماني وتألّق بشكل ملفت للانتباه عادل عوشيش نجم جديد يدعم كتيبة بيتكوفيتش

يوصل الاتحاد الجزائري لكرة القدم البحث عن لاعبين بإمكانهم تدعيم مختلف المنتخبات الوطنية، في قادم الاستحقاقات، ومطالبتهم بتغيير جنسيتهم الرياضية.

• **عوشيش: "قادر على تقديم الإضافة، وألعب في أكثر من مركز"**  
• **ينحدر من ولاية بجاية ومرتباط بهويته الجزائرية**

فلاديمير بيتكوفيتش كان يريد تجريب أسماء جديدة، قلت نعم دون تفكير.. وفي شهر سبتمبر من السنة ذاتها، توجهت للقنصلية الجزائرية في لندن وتحصلت على جواز سفري الجزائري بشكل مستعجل، لم أغبر جنسيتي الرياضية من أجل المشاركة في المونديال، بل للمشاركة في مشروع كبير مع المنتخب الجزائري.

وتابع اللاعب الشاب قائلاً: "الحصول على اهتمام المنتخب كان أمراً مؤثراً وعاطفياً بالنسبة إلي، وإلى عائلتي، صحيح أنني كنت موجوداً في القائمة الموسعة فقط، لكنني أستهدف الوجود الفعلي مستقبلاً".

وتألّق عوشيش مع مختلف فرق الفئات السنية لباريس سان جيرمان قبل أن يتم تصعيده للفريق الأول عام 2019، واكتفى عوشيش بخوض ثلاث مباريات مع باريس سان جيرمان (162 دقيقة/ هدف واحد). ولم يكن انتقال عوشيش إلى سانت إتيان عام 2020، ليساعده على البروز. وعلى منوال ما عاشه في "البي أس جي" و"سانت إتيان"، برز عوشيش مع المنتخبات الصغرى للديوك. وكان عوشيش حاضراً مع المنتخب الفرنسي لأقل من 17 عاماً، حيث خاض 25 مباراة (16 هدفاً - 8 تمريرات حاسمة).

وتنحدر عائلة عوشيش من ولاية بجاية، وهو مرتبط بهويته الجزائرية، رغم ولادته ونشأته في ضاحية "لوبلان ميسنيل" بباريس، والده كان الداعم الأول له في مسيرته الكروية، وصرح عادل سابقاً بأن عائلته لعبت دوراً كبيراً في قراره النهائي، بتمثيل المنتخب الجزائري، مؤكداً أن هذا الاختيار هو "نداء القلب" وهو فخر لوالديه. الجدير بالذكر، أنّ عادل عوشيش كان يعتبر في صغره من أبرز المواهب الصاعدة في العالم، بحيث اختارته جريدة "نوتو سيورت" الإيطالية، في سنة 2020، ضمن المرشحين لجائزة "غولدن بوي" لأفضل لاعب صاعد في العالم، وكان حينها ينشط ضمن نادي باريس سان جيرمان الفرنسي.



دوري الدرجة الثانية الألمانية، منح خلالها ثلاث تمريرات حاسمة. وهي الأرقام التي على الرغم من أنها غير مبهرة إلا أنها أعادت طموح عادل عوشيش في إمكانية الدخول ضمن حسابات مدرب منتخب الجزائر، فلاديمير بيتكوفيتش تحسباً لضم اسمه للقائمة النهائية للاعبين المشاركين في مونديال 2026.

وقال عوشيش في حوار مع موقع "لاغازيات دو فينيك": "هناك جودة كبيرة داخل منتخب الجزائر، لكنني قادر على تقديم الإضافة، من حيث قدرتي على اللعب في أكثر من مركز، كما أن نقطة قوتي تكمن في سرعة تأقلمي مع جميع الخطط التكتيكية، والتحاقي بالجزائر سيُسهم في ضخ دماء جديدة".

وعاد عوشيش للحديث عن ظروف اختياره لتمثيل منتخب بلده الأصلي الجزائر، بعدما لعب من قبل ضمن المنتخبات الشابة لبلده مولده فرنسا، فقال: "في صيف 2024 كان أول اتصال رسمي لي مع الجزائر، المدرب الجديد حينها

آخر هؤلاء، نجم نادي شالكة الألماني عادل عوشيش، الذي اقتنع بمشروع الفاف، وسيدخل ضمن النظرة المستقبلية التي تنتهجها هيئة صادي، خاصة أن المنتخب يعيش فترة انتقالية بدأت بهد التأهل للمونديال، واستعرف اعتزال بعض النجوم وتعويضهم ببعض اللاعبين الشبان، الذين يتألقون في مختلف البطولات، وخاصة الأوروبية منها. ويتقمص عادل عوشيش منذ بداية السنة، قميص نادي شالكة الألماني، الذي انضم إليه في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده مع نادي سندرلاند الإنجليزي، الذي كان قد أعاره منذ جوان 2025 لنادي أبردين الأسكتلندي.

وقام عادل عوشيش، نجم نادي شالكة الألماني بتغيير جنسيتهم الرياضية لدى الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا"، منذ سنة، وأصبح مؤهلاً رسمياً للعب مع كتيبة المحاربين.

ولعب متوسط الميدان الهجومى، البالغ من العمر 23 عاماً، في خمس مباريات مع شالكة في

تواجههم في القائمة النهائية "شبه مؤكد"

# عمورة، آيت نوري، بولبينة، شايبى، غويري، مرشحون للتألق في المونديال

- **آيت نوري:** "المونديال كان "حلماً" ثم تحول "هدفاً"
- **بولبينة:** "سنبذل كل ما في وسعنا لإسعاد الشعب الجزائري"
- **غويري:** "سنكتب صفحة جديدة من تاريخنا في كأس العالم"
- **شايبى:** "لن نذهب إلى المونديال من أجل السياحة"
- **عمورة:** "سنعمل على رد الجميل فوق الميدان"

قبل أقل من شهرين عن انطلاق المونديال، وخوض المنتخب الوطني خامس مونديال في التاريخ، يرى الاتحاد الدولي لكرة القدم، فيفا، أن خمسة لاعبين مرشحون للتألق في المونديال، وهم عمورة وآيت نوري وبولبينة و شايبى وغويري، خاصة أن تواجههم في القائمة النهائية "شبه مؤكد"، نظراً إلى تألقهم مع أنديةهم طوال الموسم الكروي.



هو مدافع السيتي الذي يدرسه غوارديولا، ريان آيت نوري، صاحب 24 ربيعا، مُعتبرة إياه نموذجا للظهير العصري، القادر على الجمع بين تأدية المهام التكتيكية والحضور الهجومي المؤثر، بفضل سرعته وقدرته على التقدم بالكرة وصناعة التفوق على الرواق الأيسر، إلى جانب مرونته التي تتيح له شغل أدوار أكثر تقدماً عند الحاجة. وتحديث ريان آيت نوري بشكل صريح عن طموحاته المتعلقة بالمونديال قائلا: "في بداياتي، المشاركة في كأس العالم، كانت "حلماً" ثم تحولت الآن إلى "هدف". عملت كثيرا من أجل تحقيقه". وشارك آيت نوري في مشوار تصفيات كأس العالم 2026، حين نجح "الخضر" رسمياً في حجز مقعدهم في البطولة المقررة في أمريكا وكندا والمكسيك، بعد تصدر مجموعتهم.



بغداد بونجاح، وربما آخرون سيقررون بعد نهاية العرس العالمي. واعتبرت فيفا كلاً من محمد أمين عمورة وريان آيت نوري وعادل بولبينة وفارس شايبى وأمين غويري مرشحين بقوة للتألق مع كتيبة بيتكوفيتش، خلال المونديال المقبل، وربما آخرون، مثلما حدث في مونديال 2014، حين تأهل المنتخب الوطني للدور الثاني، بلاعبين خرجوا من البطولة الوطنية، على غرار حليش، جابو، بلكالام، سليمانى.

## آيت نوري: "الجمع بين تأدية المهام التكتيكية والحضور الهجومي"

ويعتبر أول لاعب قد يتألق بشكل ملفت للانتباه،



أفادت الاتحادية الدولية لكرة القدم، فيفا، أن خمسة لاعبين من المنتخب الوطني لكرة القدم مرشحون للتألق في منافسة كأس العالم 2026، التي ستقام في الولايات المتحدة وكندا والمكسيك، في الفترة ما بين الخميس 11 جوان 2026 والأحد 19 جويلية 2026، معتبرة أن الخضر يمرّون بمرحلة انتقالية واعدة، يقودها جيل جديد من اللاعبين الشبان، الذين يجمعون بين الموهبة والخبرة والسن المثالية للتألق في البطولات الكبرى.

وبدأ المدرب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، مرحلة انتقالية، مباشرة بعد ضمان التأهل لكأس العالم، باستدعاء بعض اللاعبين الجدد للمرحلة القادمة، التي ستعرف اعتزال بعض الكوادر، على غرار رياض محرز، عيسى ماندي،



## عادل بولبينة: "هدفي تقديم أداء يليق باسم الجزائر"

يرى الاتحاد الدولي لكرة القدم أن الجناح الشاب، عادل بولبينة، لم يحتج إلى وقت طويل ليترك بصمته حين سجل ثلاثية في شبك الاتحاد، خلال فوز الدحيل 2-4 في دوري أبطال آسيا للنخبة كلقطة مفصليّة في مسيرته. كما أكدت أن هذا التآلق من اللاعبين السابق لنادي بارادو، ليس مفاجئاً، بل امتداداً لموسم أنهاه هدافاً للدوري الجزائري، قبل انتقاله إلى الدحيل القطري.

كما تآلق في كأس إفريقيا للأمم، التي جرت بالمغرب، حين سجل هدفاً رائعا في الدور 16، أمام منتخب الكونغو الديمقراطية، مكن الخضر من التأهل للدور ربع النهائي. وقال في تصريحات مباشرة بعد نهاية كأس إفريقيا، إن المنتخب سيتفرغ كلياً للمونديال: "طوبينا صفحة كأس أمم إفريقيا، فقد تعرضنا لظلم تحكيمي واضح أثر على مسارنا في البطولة. الآن، كل تركيزنا منصب على العمل الجاد والتحضير للمشاركة المرتقبة في نهائيات كأس العالم 2026. لقد حققت حلمي بارتداء قميص المنتخب الأول، وهدفي القادم هو دخول المونديال بكل قوة لتقديم أداء يليق باسم الجزائر، وتعويض خيبة الخروج الفاري. سنبدل كل ما في وسعنا فوق الميدان لإسعاد الشعب الجزائري، الذي يستحق منا الكثير".

## فارس شايبي: "لاعب بمناصب متعددة"

فرض فارس شايبي نفسه كلاعب يتحكم بإيقاع اللعب. ورغم تصنيفه كلاعب محور في منتصف الملعب، فإن قدرته على شغل مختلف أدوار خط الوسط، التي تمنحه قيمة تكتيكية عالية، سواء في البناء من الخلف أم في الربط بين الخطوط أم حتى تعطيل هجمات الخصم واستعادة الكرة.

وقال عن كأس العالم 2026: "التأهل للمونديال كان أمراً طبيعياً لمكانة الجزائر. نحن لا نذهب هناك كسيّاح أو لقضاء عطلة، سنحاول تحدي الأمم الكبيرة، ونبدل كل شيء لتحقيق نتائج جيدة. المنتخب يمتلك جيلاً موهوباً يضم أسماء مثل عمورة ومازة، وهم قادرون على إحداث المفاجأة وتجاوز دور المجموعات، الذي يضم الأرجنتين والنمسا والأردن".

## محمد الأمين عمورة: "هداف تصفيات المونديال مرشح للتألق"

اللاعب محمد الأمين عمورة له تأثير كبير، بعدما تحوّل إلى نقطة ارتكاز هجومية، بفضل حضوره

وقال بصريح العبارة عن تواجد الخضر في المونديال: "شكر الشعب الجزائري على دعمكم الثابت.. سنلتقي الصيف المقبل لمحاولة كتابة صفحة جديدة من تاريخنا وجعلكم فخوريين.. لانخشي أحداً"، مؤكداً أن الجيل الحالي يمتلك كل المقومات للذهاب بعيداً في البطولة المقامة في أمريكا الشمالية.

وأشار إلى أن اللاعبين سيعملون على تعويض خيبة "الكان"، بعد الخروج الصعب من كأس أمم إفريقيا 2025، وأن التركيز الكلي تحول فوراً نحو التحضير للمونديال، لتعويض الجماهير عن تلك الخيبة.

## إبراهيم مازة: "الفيفا نسيت ركيزة أساسية"

الفيفا نسيت أو تناست لاعبا محوريا، وهو إبراهيم مازة، الذي أصبح ركيزة أساسية في تشكيلة المحاربين. ويُعتبر مازة "القطعة الناقصة" في وسط ميدان المدرب فلاديمير بيتكوفيتش؛ حيث أكد المدرب أن مازة سيكون ضمن القائمة المسافرة إلى أمريكا الشمالية، لكونه يمنح حلولاً هجومية غير تقليدية. وقال مازة، في تصريح له عن التواجد في المونديال: "المشاركة في كأس العالم مع الجزائر هي اللحظة التي كنت أنتظرها منذ قررت تمثيل بلدي.. أريد أن أظهر للعالم ما يمكن لهذا الجيل الشاب فعله... وتجمع الصحافة الرياضية (العالمية) على أنه قد يكون اكتشاف المونديال"، نظراً إلى مهاراته العالية في المراوغة، وقدرته على اللعب تحت الضغط.. وهي ميزات يحتاجها المنتخب في مجموعة تضم منتخبات قوية مثل الأرجنتين والنمسا.

الحاسم وقدرته على صناعة الفارق، بتسجيله عشرة أهداف. تصدر عمورة قائمة هدافي التصفيات الإفريقية، وأسهم بشكل مباشر في عودة محاربي الصحراء إلى كأس العالم، مؤكداً قيمته كلاعب يجمع بين السرعة والتحرّكات الذكية والنجاعة أمام المرمى، مع مرونة تتيح له اللعب كمهاجم صريح أو على طرفي الهجوم.

وقال بعد ضمان تأشيرة التواجد في المونديال: "كأس العالم حلم كل لاعب"، مؤكداً: "نحن واعون بحجم المسؤولية، وهدفنا هو تشريف الراية الوطنية في هذا المحفل العالمي".

وأشار إلى رغبة المنتخب في "الذهاب بعيداً" وتقديم مستوى يليق بمكانة الجزائر، خاصة بعد تألقه الشخصي وتصدره قائمة هدافي التصفيات الإفريقية، برصيد 10 أهداف. كما شدد على أن قوة "الخضر" تكمن في "الوحدة والتضامن"، واصفاً الجيل الحالي بالموهوب والقادر على مقارعة أي منافس، ووجه رسالة شكر للأنصار قائلاً: "شكراً للشعب الجزائري على دعمه الكامل، سنعمل على رد الجميل فوق الميدان في المونديال".

## أمين غويري: "سنجعلكم فخوريين بنا"

آخر لاعب يرى الاتحاد الدولي أن أمين غويري مهاجم مرسييليا الفرنسي الذي عانى كثيراً من مشكلة الإصابات هذا الموسم، أكد أن حضور الجماهيري وما يحمله من شغف لعب دوراً في هذا التوجه أيضاً، ليصبح اليوم أحد العناصر التي يُعَوّل عليها في الاستحقاقات المقبلة، بعدما سجل ستة أهداف خلال 19 مباراة دولية.



قصة من ذاكرة الثورة

7 ديسمبر

1959..

ليلة

القبض

على

مجاهدة

وشهيدين

هناك قصة من الثورة تناقلتها الأفواه، وهناك قصص روتها الكتب، وهناك قصة أخرى خلدها صورة بالأبيض والأسود.. ولكنها، كانت ملونة بألوان المشاعر والتضحيات. صورة التقطت قبل 67 سنة، لكنها لخصت قوة الجزائر وفوجيا فرنسا من الأبطال، نرويها من ألبوم الثورة التحريرية المجيدة.

الثورة تنكل بهم وتجعلهم يمشون في مواكب الإذلال، ترهيبا للسكان، حتى لا تسول لهم أنفسهم الخروج عن طوع فرنسا. لكن هذه المواكب كانت بالنسبة إلى الجزائريين مواكب نصر مظفر، تأذن باستقلال قريب للجزائر.

### التاريخ لا ينسى التفاصيل

لم تحك الصورة عن بقية البطولة، لكن الذاكرة الشعبية سجلت سيرة البطلين، فقد تم تعذيب الشهيد مداني بوزيان، حتى تم بقر بطنه. أما الشهيد الشيخ محمد، المدعو لشبور، فقبل إنه حاول الهرب، فسلط عليه الجيش الكلاب الجائعة فنهشته حيًا. ولكن، ماذا حدث لجميلة بعد الصورة؟ القصة لم تنته بإطلاق سراحه، بل بتعذيبها عذابا شديدا.

لكن الطبيب الفرنسي المعالج لها من الجروح أشفق على حالها وأطال مكوثها حتى لا تعذب من جديد. فحكمت عليه المحكمة بـ 20 سنة سجنًا، لتواطئه مع مجاهدة، وتم نقله إلى سجون فرنسا مع حشود من الجزائريين، من بينهم أيضا المجاهدة نعماي فاطمة، جميلة من جميلات الجزائر، وما أكثرهن.

قبو مهجور، إلا أن أعين فرنسا رصدتهم وحاصرتهم، ونادى فيهم قائد الكومندوس، جورج، أن استسلموا.. لكن، محال أن يستسلم من أهدى حياته في سبيل الحرية. وجرى تبادل لإطلاق النار، أسفر عن استشهاد بن ثابت قادة وبوزيد علي وجرح الشهيد، الشيخ محمد المدعو لشبور والشهيد مداني بوزيان، ومعهما المجاهدة نعماي فاطمة وتم اعتقالهم.

### خناجر الخوف

ولم يشف غليل الحقد الذي يملأ قلوب بعض الحركي، أن يمشي الثوار وسط شوارع المدينة وأيديهم مغلولة، بل زادهم خوفهم طغيانا فأرغموا الشهيد لشبور وبوزيان على وضع خنجر في فكيهما، بحضور الجنرال بيجار مارسيل القائد المدني والعسكري. وراحت الحشود تحتفل باعتقال من يحسبونهم "فلاقة"، لكن التاريخ سجلهم في قائمة الأبطال.

### موكب النصر القريب

بنت فرنسا سياستها في الجزائر على التخويف والترهيب، فكانت كلما تعتقل بطالا من أبطال

في السابع من ديسمبر عام 1956، والثورة في أوج قوتها، التقطت هذه الصورة الخالدة، وما بدا للمصور أنه انتصار لفرنسا، تحول إلى صورة خالدة تلخص بأس الجيش الفرنسي، كيف لا، وفي شارع من شوارع مدينة سعيدة العتيقة، حدث مشهد مهيب جدا: شهيدان على أقدامهما يمشيان تتوسطهما حرة من حرائر الجزائر، بشموخها، فتاة بملامح مرهفة، لكنها طوعت كتيبة كاملة. اسم هذه اللبؤة، نعماي فاطمة، المدعوة جميلة، المولودة بالبيضاء في 12 جوان 1943، أي في تلك الصورة كانت في سن السادسة عشرة من عمرها، على يسار جميلة، ينتصب الشهيد الشيخ محمد، المدعو لشبور، بكل قامته الفارعة مزهوا ببطولاته، وعلى يمينها الشهيد مداني بوزيان.

### ما قبل الحادثة

أحداث جمة سبقت ذاك اليوم المشهود، فقبل أربعة أشهر، زار ديغول مدينة سعيدة، فخطط مجاهدو المنطقة لعملية مسلحة، فنزلوا من الجبال لتنفيذها، لكن أعداء الثورة من الحركي أحبطوا هذه العملية. ورغم أن الثوار لاذوا بمخبا سري، عبارة عن

# صيحة الشروق

حدود روسيا والصين. حلم أمريكي غربي طالما حلمت به الإمبراطوريات الغربية ولم تتمكن منه. صراع الغرب مع الشرق معادلة تاريخية وجغرافية صعبة، وكيميائية ثقافة دينية وعقائدية لا يمكن حلها فقط بالوسائل المخبرية، الاقتصادية والعسكرية: فالأمر أصعب مما تتصوره عقلية تاجر العقارات الأمريكي وتاجر الدين السياسي العرقي الصهيوني.

إيران، لن تكون لقمة سائغة، وقد تقلب موازين القوى في المنطقة على الرغم من أنها تواجه قوتين غاشمتين: القوة الاقتصادية والسياسية والعسكرية العالمية رقم واحد وأقوى كيان مصطنع في المنطقة، الذي يمثل منصة وقاعدة عسكرية وحالة ظلت ثابتة في المنطقة: الكيان الصهيوني. حرب وعدوان غير مبرر إلا من حيث أن العدو يجد لنفسه تبرير كل شيء بلا شيء وفي كل شيء، ويرى القطة كلبا والغلب قطا.

شهر من التدمير الممنهج للبنية الاقتصادية والعسكرية والسياسية والاعتقالات على أعلى مستوى، لم يزد إيران إلا شراسة وبسالة وضمودا، وهو ما يعزز فرضية أن التغيير العالمي لن يكون كما رسم له في الغرف السوداء الأمريكية الصهيونية، وقد تكون المفاجآت غير "سارة" لزوج ميلينا ولزوج "سارة".

بدأت هذه السنة بحرب مدمرة على إيران، والتي قد تستغرق أكثر مما توقعته أسوأ السيناريوهات، وهذا بسبب سوء التقديرات الأمريكية وسوء صن رئيس وزراء الكيان، الذي كان يعرف إلا قليلا مما لا يعرفه، أن إيران 2026، ليست إيران 1969 ولا حرب 1980-1988 مع عراق صدام حسين، ولا حتى إيران ما قبل عدوان جوان 2025.

رئيس وزراء الكيان، جر الرئيس الأمريكي من أنفه جرا، بدعاوى مفرطة في التفاؤل بإنهاء الوجود الإيراني كنظام وكقوة إقليمية، بلا خسائر تقريبا بضربة مباغتة "ذكية"، ذكية، التي تعني عند الجميع، "خبیثة"، تستهدف رأس هرم النظام، في تطاول شنيع ودوس مربع على القانون الدولي، الذي لم يعد يشغل منذ مدة: قوانين معطلة لصالح قواعد تضعها الدول العظمى متجاوزة القوانين الدولية وعلى رأس هذه الدول الكيان المحتل والإدارة الأمريكية.

عالم يتغير نحو المجهول المعلوم: مستقبل غير واضح المعالم حتى ولو كان الكيان والحليف الاستراتيجي له يرون في التغيير القادم إرساء لقواعد جديدة في الشرق الأوسط والعالم وتغييرا للجغرافيا السياسية لمنطقة الشرق الأوسط وآسيا الغربية تمهيدا للتقدم شرقا نحو



الدكتور عمار يزبي

## نتائج لا تسر زوج سارة

العالم يتغير بسرعة وبوحشية أيضا. سنة 2026 وما يليها لن يكونا كسابقهما. هذا ما تنذر به أحسن التشاؤمات، فيما ترى أسوأ التشاؤمات أن هذه السنة قد تكون بداية لتغيير لم يشهده العالم من قبل.

