الشروق العربي

مجلة كل الأسرة الجزائرية

جويلية 2026 العدد: 1148 الثمن: 150 دج / فرنسا: 3€

هل تقبل أن تكون زوجتك مديرتك في العمل؟

حينما تنقلب الآية... آباء يخشون الأبناء!

إنجاز خاليلوزيتش يحققه بيتكوفيتش..

"الخضر" يكتبون التاريخ بمونديال 2026

هل المهر الغالي يعكس قيمة المرأة؟

هكذا أعاد بيتكوفيتش الهيبة التكتيكية لـ "الخضر"

كرة القدم... فرحة الشعوب...!

•ياسين فضيل

لا تزال لعبة كرة القدم تصنع الفرحة، في وجوه الصغار والكبار، على حد سواء... فرغم متاعب الحياة وانتكاساتها، عبر الأيام والشهور... تجد الشعوب كرة القدم المتنفس الوحيد لإخراج الطاقة السلبية وتنفيس ضغط الحياة بكل أشكاله...

المنتخب الوطني ظل لعقود يرسم السعادة على محيا الشعب،بل في أوقات كثيرة، لقب المدرب السابق جمال بلماضي بوزير السعادة، لما له من فضل في إخراج الجماهير إلى الشوارع، فرحة بالانتصار... وغير بعيد من نشوة الفوز بالمباريات... فإن عكسها يؤدي إلى انتكاسة شعبية لا مثيل لها، كالتي وقعت للجزائر في إقصائيات كأس العالم بقطر، حين تبخر حلم الشعب في آخر الثواني أمام منتخب الكاميرون آنذاك.

إذًا... هكذا هي كرة القدم... قديما، كانت تسمى لعبة الفقراء أما الآن، فصارت مصدرا لجلب المال والسعادة، في وقت واحد.

شهر جويلية يحبه كثيرا الجزائريون، فهو شهر الانتصارات تاريخيا ورياضيا، لذلك فكأس العالم المقامة حاليا بأمريكا وكندا والمكسيك، لها نكهة خاصة وتأثيرها يتجلى في خروج الشعب فجرا إلى الشوارع فرحا بانتصار الفريق الوطني...

الأمل كبير في أن نستثمر عشق الجماهير لكرة القدم مستقبلا في إعانة الغلابى من العائلات من عائدات تذاكر المقابلات. بذلك، نكون قد أنجزنا اليسير من الأمور تجاه الضعفاء.

الشروق العربي

مجلة شهرية

إنجاز خاليلوزيتش يحققه بيتكوفيتش..

"الخضر" يكتبون التاريخ بمونديال 2026

• هكذا أعاد بيتكوفيتش الهيبة التكتيكية لـ "الخضر"

18

هل تقبل أن تكون زوجتك مديرتك في العمل؟

06

هل المهر الغالي يعكس قيمة المرأة؟

08

ماذا لو خيّرك زوجك بين التوقف عن العمل أو الطلاق؟

22

حينما تنقلب الاية... آباء يخشون الأبناء!

38

حرف اليدين خير من مال الجدين

جامعيون وإطارات يقبلون على تعلم الحرف والصنعات

43

الممثل محمد أبركان، الشهير بـ"ستانلي" يفتح قلبه لمجلة الشروق العربي:

لم أخطط للنجاح... لكنني تمسكت بالفرصة عندما جاءت

25

موضة

دليل المحجبات لأناقة صيف 2026

6 إطلالات محتشمة وشيك جدا

46

معجزة الصباح

عادات لتغيير حياتك قبل الـ 8 صباحا

16

مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق للإعلام والنشر

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري
ساكر سارة -بوكرمة فريال

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

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

• كاريكاتير: **فاتح بارة**

• المسؤولة على الموقع الإكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

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

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

• الطباعة: **ANEP Rouiba 202** • العنوان البريدي: **166 شارع محمد سعيدون القبة الجزائر**

• الهاتف: **023713990/ 023713982**

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

إشراقة

•صالح عزوز

منتخب "الأفناك "...سليل " الكَعب" و "سحر الغراف" و براعة التمريرة " العمياء"

يعتبر المتخب الوطني الجزائري "شوشو" المونديال، وهو يحمل علامات مميزة منذ عهود مضت في مختلف المشاركات، باعتراف أسماء خالدة في تاريخ كرة القدم العالمية، بأن جودة اللاعب الجزائري، أرغمت المدرجات على الوقوف والتصفيق له، حتى من تنكر لهذا التميز. حيث رسمت أقدام لاعبيه على مرور الأجيال، لوحات تعلق جنبا إلى جنب، مع لوحات "بيكاسو" لجمالها، فقط تختلف وسيلة الرسم بين اليد والقدم.

فمن لا يذكر "كعب" رابح ماجر و"غراف" عصاد صالح والتمريرة "العمياء" للخصر بلومي و "الأخطبوط" سرباح و" العنكبوت "عصماني" والفنان مخلوفي الذي انتشت باريس بأهدافه وأرقص حتى المعاق، ووصولا إلى "كونترول" محرز الذي يصيب الكرة بالدوران، أسماء للذكر لا الحصر ...لا يختلف إثنان أن الجزائر تقف في نفس الصف مع المنتخبات العربية والافريقية بأسمائها وحضورها بل ربما تتجاوزها، وبقيت حاضرة في أذهان الجمهور الرياضي العالمي حتى ولو غابت في الميدان، وبقي منتخب " الأفناك" كقمر يفتقد في الليلة الظلماء.

يملك المنتخب الجزائري توليفة شابة ينتظر منها الجمهور الرياضي الكثير، سواء جمهور المنتخب، أو في أنديتها التي تشاهدها عن قرب، تنتظر عودتها لميادينها..

يبقى فقط، تذكير بعض الجماهير المعروفة بعدائها للمنتخب الجزائري، لحاجة في نفسها، أن منتخب "الأفناك"، له أسماء ثورية مقاومة، وهذا ما لا تملكه أكبر المنتخبات العالمية، فمنا التميز ومنكم العداء...

• صالح عزوز

هل تقبل أن تكون زوجتك مديرتك في مقر عملك؟

بقي موضوع المرأة العاملة، محل اختلاف بين الرجال، بين من تجاوز هذا الطرح، معتبرا أن عملها أمر عادي لا حرج فيه، بل في الكثير من المجالات هو واجب، لما قد يضيفه إلى هذا المجال لكونها امرأة، في المقابل، يرى بعضهم، أن عمل المرأة، في اعتقادهم هو ما ضيق الخناق على الرجل من أجل الحصول على منصب شغل، أي يعتبرون المرأة منافسة له، بل أكثر حظا منه، وهو ما نراه واقعا اليوم، غير أنه يوجد طرح آخر: هل يقبل الرجل بأن تكن زوجته عاملة، وفي نفس الوقت هي مديرته في الشركة أو المؤسسة التي يشتغل فيها؟

"لن أقبل بها زوجة عاملة، فكيف يمكن لها أن تكون مديرتي في الشركة؟" فصل "محمد" في الموضوع منذ البداية. فهو لا يرضى بأن تكون زوجته عاملة، أي لا يمكن لها أن تكون مديرته، وأضاف: "بالنسبة إلي، وهذا رأيي، الذي لا ألزم به أحدا، أصبح اليوم من الصعب التعامل مع المرأة العاملة، لمعطيات عديدة، والظروف المحيطة بها، فما بالك حينما تكون مديرتك في الشركة، أي يمكن لها أن تعاملك معاملة شخص غريب أو عامل في المؤسسة. وهو ما قد يكون سببا في المشاكل الزوجية، أي العلاقة قد تتوتر بينهما، بدءا من مكان العمل. لذا، أرى أنه لا يمكن أن أرتبط بزوجة عاملة ويستحيل أن تكون مديرتي".

في حين، يرى "إبراهيم" أن الأمر معقد بعض الشيء، في موضوع كهذا، إذ لا يرى حرجا في أن تكون زوجته عاملة، لكن أن تكون مديرته، فهو أمر مستبعد جدا، وهذا من أجل الحفاظ على المسافة الموجودة بين الزوجين. على حد تعبيره.

أما عن تجربة حقيقية يعيشها "إسلام"، لكون منصب عمله مرتبطا في الأساس بالمرور عبر زوجته، فهي ليست مديرته، لكنها رئيسة القسم الذي يشتغل فيه، فيرى أن الأمر عادي جدا، بل في الكثير من الأحيان، توجهه إلى بعض الأمور التي قد تتجاوزه، وهذا ربما لا يحصل معه، لو أن رئيسة قسمه ليست زوجته، بل أكد أنه لم يحدث أن كانت هذه العلاقة المهنية سببا مباشرا في العلاقة الزوجية، أي كل ما يتعلق بالعمل يبقى في العمل، وهذا ربما، من بين الأسباب التي ساعدت الطرفين في الاستقرار وعدم الوقوع في فخ هذه الوضعية المهنية، التي يراها البعض من بين أسباب المشاكل الزوجية.

هي علاقة مهنية بين الزوجين، يمكن أن تكون إضافة للطرفين، في الوقت نفسه، وسببا مباشرا في المشاكل، على حسب الشخصية والمحيط.

علامات خطيرة تظهر على طفل أسيئت تربيته!

نعم... الهدوء والطاعة المبالغ فيها

ينظر إلى الطفل الهادئ والمطيع في كثير من الأسر على أنه النموذج المثالي للتربية الناجحة، إذ لا يثير الفوضى، ويستجيب للأوامر بسرعة، لا يجادل والديه، ولا يسبب الإحراج في الأماكن العامة... وغالبا ما يحظى هذا الطفل بعبارات الثناء والإعجاب من المحيطين به، بينما يقارن به الأطفال الأكثر حركة وفضولا وتمردا، غير أن المختصين في علم النفس والتربية يحذرون من أن الطاعة المفرطة والهدوء الزائد قد لا يكونان دائما مؤشرين إيجابيين، بل قد يخفيان آثارا سلبية على نمو شخصية الطفل واستقلاليته.

دليل على كونه غير طبيعي

يجد كثير من الآباء والأمهات راحة كبيرة في تربية طفل لا يناقش ولا يعترض، فهو ينفذ التعليمات دون تردد، ويجلس بهدوء لساعات، ولا يطرح الكثير من الأسئلة، وفي مجتمع يميل إلى ربط حسن التربية بالطاعة المطلقة، يصبح هذا الطفل مصدر فخر لأسرته، ولأخصائية علم النفس، الأستاذة عائشة بن ربيع رأي آخر: "الطفل بطبيعته كائن فضولي، يحب الاستكشاف والحركة وملزم بالتجربة والخطأ، لذلك، فإن غياب هذه السلوكيات بشكل شبه كامل يستدعي التوقف عند الأسباب التي جعلته يبدو "مثاليا" إلى هذه الدرجة... فالطاعة المفرطة ليست دائما علامة نضج، إذ إن بعض الأطفال يطورون سلوكا شديد الطاعة نتيجة أساليب تربوية صارمة تعتمد على العقاب أو التخويف أو النقد المستمر..."باتباع هكذا أساليب مع مرور الوقت، يتعلم الطفل أن التعبير عن رأيه أو إظهار رفضه قد يجر عليه التوبيخ أو الحرمان، فيفضل الصمت والانسحاب وتجنب أي تصرف قد يزعج الكبار، وفي حالات أخرى، قد يصبح الطفل شديد الحرص على إرضاء والديه، خوفا من فقدان حبهم أو قبولهم، فيتخلى تدريجيا عن رغباته ومشاعره الحقيقية لصالح ما يتوقعه الآخرون منه.

مضطربون من الداخل... هادئون من الخارج

يتفق الجميع اليوم، في عصر التربية الحديثة أو ما يطلق عليه التربية الذكية، على أن الطفولة ليست مرحلة للطاعة فقط، بل هي فترة أساسية لتطوير مهارات التفكير والاستقلالية واتخاذ القرار، فالطفل الذي يمنع باستمرار من السؤال أو النقاش أو التجربة، قد يفقد تدريجيا ثقته في قدرته على الاختيار، ومع مرور الوقت، يصبح معتادا على انتظار التعليمات بدل المبادرة، وعلى تنفيذ الأوامر بدل التفكير في البدائل، وعندما يكبر، قد يجد صعوبة في اتخاذ القرارات البسيطة أو الدفاع عن آرائه أو تحمل مسؤولية خياراته، تؤكد الأخصائية في علم النفس نادية جوادي على أن بعض الأطفال يكبتون مشاعر الغضب أو الحزن أو الرفض خوفا من العقاب أو من خيبة أمل والديهم، وقد يظهر ذلك لاحقا في صورة قلق، أو ضعف في تقدير الذات، أو صعوبة في التعبير عن المشاعر، إذ إن الطفل الذي اعتاد إخفاء رأيه الحقيقي وإرضاء الآخرين باستمرار، قد ينشأ وهو يشعر بأن قيمته مرتبطة فقط بمدى طاعته للآخرين، لا بكونه شخصا مستقلا له أفكاره واحتياجاته الخاصة".

كيف نبني فردا فاعلا اجتماعيا؟

في علم النفس، تشير جميع الدراسات في هذا الشق إلى أن الاعتراض المهذب ليس سلوكا سيئا، بل هو مهارة اجتماعية مهمة، خاصة في بداية العمر، فعندما يناقش الطفل أو يطرح أسئلة أو يعبر عن عدم موافقته بطريقة محترمة، فإنه يتعلم التفكير النقدي والتفاوض والدفاع عن وجهة نظره، والسماح له باتخاذ بعض القرارات المناسبة لعمره، يمكن أن يساعده بشكل واضح في بناء ثقته بالنفس والشعور بالكفاءة والاستقلالية، كترك الاختيار له في أي لعبة يفضلها وأي لباس يرتاح فيه، وأي وجهة تناسب العائلة في العطلة... وهي مهارات يحتاجها طوال حياته. ففي الأخير، الهدف من التربية ليس إنتاج طفل يطيع الأوامر بشكل آلي، وإنما تنشئة شخص متوازن، يستطيع التفكير والتعبير واتخاذ قراراته، بحيث يكون فردا فاعلا اجتماعيا من جميع النواحي، مهنيا وعاطفيا... فالطفل المتوازن قد يرفض أحيانا، وقد يجادل أو يخطئ أو يطرح أسئلة كثيرة، لكنه يتعلم من خلال ذلك كيف يبني شخصيته ويطور مهاراته، بينما الطفل الذي لا يفعل سوى الامتثال الدائم، فقد يبدو مثاليا في سنواته الأولى، لكنه يدفع لاحقا ثمن غياب الاستقلالية والثقة بالنفس.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

هل المهر الغالي يعكس قيمة المرأة؟

انتشرت مؤخرا، فيديوهات كثيرة لمن يسمون أنفسهن مؤثرات، يعالجن موضوع المهر في الجزائر وكذا الزواج، والعديد من العلاقات في المجتمع، بنوع من المبالغة والتهريج، كما يقال، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة الوقوف على المحتويات التي أصبحت تعرض للمشاهد. ولعل ما يثير الدهشة، هو موضوع المهر في الجزائر، الذي يختلف من منطقة إلى أخرى، على حسب العرف والتقاليد. وفي بعض الأحيان، العائلة هي التي تحدد هذا المهر.

مهور أم أثمان للبيع؟

ما يروج له الكثير من الفتيات عبر هذه الفيديوهات، أن المرأة لها ثمن، أي كل فتاة لها مهر خاص بها، على حسب الجمال والجسد والمستوى الدراسي، ليتحول بذلك المهر من ركن من أركان الزواج، إلى ثمن سلعة تباع وتشترى، يشتريها من يدفع أكثر، أو كما هو في مزاد علني، حينما يتنافس الأفراد على كسب رهان ذلك المشروع أو السلعة وغيرها، وهو الخطأ الذي وقعت فيه الكثير من الفتيات، إذ يعتبرن أن المهر هو ما يعكس قيمة المرأة، وليست معايير أخرى، كما كانت في السابق، بنيت عليها الكثير من الأسر على قواعد صلبة لم يحركها مرور السنوات، رغم أن المهر فيها ربما كان خاتما من حديد.

هل يعكس المهر قيمة المرأة حقا؟

تتحدث الكثير من المؤثرات خاصة بأن مهرها تجاوز "300 مليون"، وأخرى "500 مليون"... وهي أرقام مبالغ فيها، بل فيها نوع من التضليل والتباهي، وكأنهن يرسلن للفتيات الأخريات والمجتمع عامة، أن المرأة في قيمتها المالية، فكلما كان المهر كبيرا، اعتبرت ذات قيمة في المجتمع.

والسؤال المطروح: إذا فرضنا حقا أن المهر هو الذي يعكس القيمة الحقيقة للمرأة، فماذا يمكن أن تقدم ذات المهر الكثير مقارنة بالتي كان مهرها يسيرا أو قليلا؟ أم إن الأمر مجرد رقم، لا أكثر ولا أقل، بل ربما تكون التي هي أقل مهرا، الزوجة الصالحة والمؤنسة، وقيمتها ليست في مهرها، بل في القيمة الحقيقية في ما تقدمه للعلاقة الزوجية ولزوجها ولأسرتها وللمجتمع ككل.

مهما يكن، فالمهر الغالي أو القليل، يبقى مجرد رقم، ولا يعكس حقيقة قيمة المرأة، مهما زاد وبلغ، والأدلة واقعية، فكم من مهر غال لم يعمر الزواج بعده إلا شهورا، وكم من مهر يسير، يسر لبناء أسرة متلاحمة شكلا ومضمونا. في المقابل، لا يمكن أن نصد من يريد أن يقدم رقما خياليا كمهر لزوجته، ويبقى الأمر متعلقا بالاستطاعة والقدرة.

•ليلى حفيظ

عادات يفعلها الأزواج السعداء قبل النوم لتعزيز هرمون الحب

بالنسبة إلى أغلبية الأزواج، وقت النوم هو فرصة للراحة والتخلص من عناء يوم مرهق وطويل. لكن، بالنسبة إلى الأزواج السعداء والأذكياء عاطفيا، فإن فترة الذهاب للنوم هي فرصة لتعزيز التقارب والترابط النفسي والعاطفي، وزيادة المودة والرحمة، وتحفيز إفراز هرمون الحب. وهذا، للالتزامهم بمجموعة عادات وطقوس مميزة.

ينصح خبراء العلاقات الزوجية الأزواج عند الاستعداد للنوم بـ:

1- الدخول إلى السرير في وقت واحد، بقدر ما تسمح به الظروف. فذلك يعزز الإحساس بالترابط والتلاحم. ويجنب الزوجين الوقوع في شرك الإحساس بالعزلة والانفصال عن الآخر.

2- إطفاء الهواتف والابتعاد عن التكنولوجيا الحديثة وكل الملهيات، بما فيها شاشات الكمبيوتر أو التلفزيون، والتركيز على الشريك الزوجي بالتواصل والتودد له دون مشتتات.

3- الحرص على التلامس الجسدي، حتى بمجرد مسكة يد أو عناق خفيف قبل النوم. فذلك يحفز إفراز هرمون الأوكسيتوسين، المعروف بهرمون الحب، ويقلل التوتر ويعزز الأمان العاطفي.

4- تبادل أطراف الحديث اللطيف. فنصف ساعة من الحوار الهادئ الرزين، قبل النوم، حول أحداث اليوم أو خطط الغد، كفيلة بتعزيز الشعور بالمشاركة والحميمية. ولكن، مع ضرورة الحرص على الابتعاد عن المواضيع الموترة للأعصاب والمثيرة للشجار.

5- كلمات تقدير دافئة، عبر إشعار الآخر بالامتنان للجهد المبذول من طرفه وإظهار الدعم والشكر له على أبسط المساعدات التي يقدمها لأجل الحفاظ على العلاقة ودوام استمرارها. كل هذا سيخلق إحساسا بالتقدير والرضا لديه، ويحفزه على بذل المزيد من الجهود لأجل تماسك الزيجة ونجاحها.

6- إغلاق الخلافات العالقة، ولو مؤقتا. ليس عن طريق حلها بالضرورة. لكن، بتجنب النوم على خلاف حاد أو ضغينة وخصومة أو تجاهل وصمت عقابي.

فالاتفاق على حل المشكل لاحقا، قد يكفي لنسف كل المشاعر السلبية والحنق والغضب. والنوم بالتالي، على وفاق وسلام وحب وأمان.

7- اتباع روتين يومي مشترك ومنتظم حول وقت النوم. فهذا، سيساعدك على النوم بشكل أفضل.

فعندما تعتاد على الذهاب إلى السرير في نفس الوقت، وتتبع طقوسا سابقة لذلك، كارتداء البيجامة وتفريش أسنانك، وغيرها من إجراءات الدخول إلى السرير، فهذا سيجعل دماغك يتلقى إشارة على قرب وقت النوم، فيجهز جسمك لذلك. وإذا فعلت ذلك مع شريك حياتك، فستغدو علاقتكما أكثر حميمية وتقاربا وتزامنا.

8- القيام بمساج للشريك الزوجي. إذ يؤكد مختصون من المؤسسة الوطنية الأمريكية للنوم أن التدليك بغرض الاسترخاء، قبل النوم، مفيد للغاية للزوجين.

فهو يحسن جودة النوم، يقلل من القلق، يقرب الزوجين من بعضهما البعض. وقام علماء من جامعة نورثمبريا بإجراء بحث التزم فيه 19 زوجا بدورة تدليك لمدة ثلاثة أسابيع، وبعد إكمال هذه الدورة، كان 91% من المشاركين حريصين على التوصية بهذا النوع من المعاملة المتبادلة لأصدقائهم وأقاربهم. كما أن 74% منهم قرروا تحويل جلسات التدليك هذه إلى روتين يومي لحياتهم. والأمر الأكثر إثارة للاهتمام، أن الحالة العاطفية وكذلك الصحة البدنية لمن تلقى التدليك ومن قام به قد تحسنتا.

9- ولتحسين جودة النوم ومحاربة الأرق، لا تشرب القهوة بعد الساعة الثالثة أو الرابعة عصرا.

استيقظ في وقت مبكر. لا تتناول أي وجبة قبل الذهاب إلى الفراش. قم بشراء فراش ذي جودة عالية وباهظة الثمن. سيساعدك ذلك على النوم بشكل أسرع. اترك جميع الأجهزة الإلكترونية خارج غرفة نومك.

اسمح لبعض الهواء النقي بدخول غرفتك. خذ حماما ساخنا قبل الذهاب إلى السرير. حاول ألا تعمل بعد الساعة التاسعة مساء. لا تشرب الكثير من الماء قبل النوم. بعد تنفيذ هذه التوصيات في حياتك اليومية، لابد من أنك ستنام مثل الأطفال، رفقة شريكك الزوجي.

•ليلى حفيظ

متلازمة الأجداد العبيد

عندما يستعبد كبار السن في غير أدوارهم

تلعب رعاية الأجداد لأحفادهم دورا محوريا، في بناء شخصية الطفل واستقراره النفسي والعاطفي. وفي ذات الوقت، هي تساعد في الحفاظ على صحة دماغ الأجداد وتقوية ذاكرتهم، إلى غيرها من الفوائد النفسية والجسدية، التي يجنونها جراء ذلك. لكن شريطة ألا تزيد هذه الرعاية عن حد المساعدة البسيطة، غير الإلزامية. فالدراسات العلمية كشفت أن تكليف وإلزام كبار السن بمهمة رعاية أحفادهم، ستعرضهم لضغوط نفسية وجسدية شديدة، ستؤدي إلى إصابتهم بمجموعة أعراض، تسمى متلازمة الأجداد العبيد.

إذا زاد الشيء عن حده...

كشفت دراسة أجريت في العاصمة الألمانية برلين، أن الأجداد والجدات الذين يساعدون، من حين إلى آخر، في رعاية أحفادهم أو يقدمون المساعدة للآخرين، يعيشون لفترة أطول مقارنة بغيرهم. فذلك يمنحهم هدفا في الحياة، ويشعرهم بجدوى وجودهم، وبأنهم مفيدون، ويبقيهم نشيطين جسديا وعقليا، ويحسن أداءهم الإدراكي، وصحتهم العقلية والجسدية. وشدد الباحثون في الدراسة على اقتصار الرعاية على المساعدة من حين إلى آخر، وليس التفرغ الكلي لتربية الأحفاد والاعتناء بهم. فتحول الأجداد إلى رعاة دائمين للأحفاد وآباء بدلاء لهم، سيكون له أثر سلبي عليهم، لأنه سيصيبهم بما يسمى متلازمة الأجداد العبيد. وهو مصطلح يطلق على ظاهرة اجتماعية، تشير إلى استنزاف طاقة كبار السن عبر إلزامهم برعاية أحفادهم. وهي التي تعتبرها منظمة الصحة العالمية كنوع من الإساءة إلى دور الأجداد.

وتتميز متلازمة الأجداد العبيد بحالة من الإرهاق الجسدي والنفسي، تصيب كبار السن، نتيجة تكليفهم المفرط برعاية وتربية أحفادهم، ما يتسبب في تدهور جودة حياتهم، بدلا من الاستمتاع بتقاعدهم، جراء تحميلهم مسؤولية تربية الأحفاد بشكل شبه كامل، وكأنه واجب مفروض عليهم. فيتحولون إلى آباء بدلاء، مما يفقدهم حريتهم وراحتهم البدنية والنفسية، بتحولهم إلى مربين دائمين، بدل مساندين مؤقتين. فتكليفهم بمعظم مهام رعاية الأحفاد من تنظيف، وطبخ، ومتابعة ومراجعة دراسية، وغيرها من المهام التي يجب أن يقوم بها في الأصل الآباء البيولوجيون، يصيبهم بمجموعة أعراض متلازمة الأجداد العبيد، كالإرهاق الجسدي، التوتر والاكتئاب، وأحيانا الشعور بفقدان الحرية، مشاكل صحية، بسبب الضغط المستمر، وشعور خفيف بالاستغلال، رغم حبهم لأحفادهم.

استعباد في مهام رعاية الأحفاد

وللأسف، تنتشر هذه المتلازمة بكثرة في مجتمعاتنا العربية، لكن، دون الانتباه إليها وإلى تأثيراتها السلبية على كبار السن، وبالأخص، عند الجدات اللواتي يتم استغلالهن، بل وحتى استعبادهن في مهام تربية ورعاية الأحفاد. وكأنه واجب مفروض عليهن، دون الاهتمام لمغبات ذلك على صحتهن النفسية والجسدية. فمازلت أذكر، في هذا الإطار، حال سيدة عجوز التقيتها ذات يوم، وهي تنتظر دورها وحيدة في أحد المستشفيات. كانت تضع ضمادة على أصبع قدمها الكبرى. وبدا جليا أن الحالة تتعلق بالقدم السكرية. حاولت جرها لتتحدث عن معاناتها. فاسترسلت وكأنها كانت تنتظر أذنا صاغية لآلامها. فشرحت كيف أن زوجة ابنها الوحيد تستغلها في رعاية أطفالها، وتعتبرها كأم بديلة أو مربية، دون راتب. وروت كيف أن تلك الكنة تذهب غالبا في عطل وخرجات استجمامية وسياحية، رفقة زوجها. وتترك أطفالها برفقتها لأيام طويلة. وبمجرد أن تعود، كما قالت الجدة: "أدخل مباشرة في غيبوبة سكر، من ثقل حجم الضغط والإجهاد وشقاوة الأحفاد، دون أن يأبه لي أحد". والمؤلم في الموضوع، كما ذكرت الجدة، أن زوجة ابنها تبخل عليها حتى بمبلغ 10 دج، كثمن تذكرة نقل، حين تحتاج لزيارة الطبيب.

رفقا بالأجداد

يؤكد الخبراء أن الشيخوخة يجب أن تكون فترة تحرر من الأعباء والمهام الثقيلة، بما في ذلك مسؤوليات تربية الأحفاد. وأن تقتصر علاقة الأجداد بأحفادهم على الاستمتاع برفقتهم والرعاية البسيطة، من حين إلى آخر، حتى يستفيد الطرفان من منافع هذه العلاقة الخاصة. لكن، دون إلزامهم بذلك، أو إثقالهم بحجم مسؤوليات لا تتناسب مع قدراتهم الجسدية والنفسية.

البوركيني ينافس البيكيني

ملابس المحجبات في الشواطئ... تشف وتخف ولا توفر الستر

ظهر البوركيني، منذ سنوات، كحل يتيح للمرأة المحجبة ممارسة السباحة، مع الحفاظ على قدر من الستر والاحتشام... وظل محافظا على هذه الوظيفة حتى طالته أيدي التغيير والتلاعب، تحت مسمى الموضة. فبينما كان ينظر إلى البوركيني على أنه بديل محافظ لملابس السباحة المكشوفة، بدأت تصاميم غريبة تثير السخط، من أقمشة شديدة الالتصاق بالجسم، وأخرى تصبح شفافة عند البلل، وقصات تفصل تفاصيل القوام بشكل واضح، حتى بات البعض يرى أن بعض النماذج الحديثة تنافس البيكيني، من حيث إبراز مفاتن الجسد، رغم أنها تغطي مساحة أكبر منه.

ندى، مصممة أزياء شابة، وصاحبة علامة للملابس الجاهزة، تقول: "عندما ظهر البوركيني كان الهدف منه عمليا بالدرجة الأولى، لكن مع توسع سوق الموضة المحتشمة عالميا، أصبح يخضع للمعايير نفسها التي تحكم باقي الأزياء النسائية، من حيث القصات والألوان والتفاصيل الجمالية. فالمنافسة التجارية بين العلامات المتخصصة دفعت المصممين إلى البحث عن عناصر جذب جديدة، وهو ما جعلنا نركز على إبراز الأناقة والجاذبية، أكثر من التركيز على الوظيفة الأساسية للباس".

صناعة الأزياء تمس بالقيم الدينية والثقافية تدريجيا

هذا التحول يعكس في الواقع تغيرا أوسع، تشهده صناعة الأزياء عالميا، حيث أصبحت فكرة "الموضة المحتشمة" نفسها سوقا اقتصادية ضخمة، تستهدف ملايين المستهلكات الباحثات عن التوفيق بين الهوية الدينية أو الثقافية وبين مواكبة أحدث الصيحات الاحتشام..

يرى أستاذ علم الاجتماع، لزهر زين الدين، أن الجدل لا يتعلق بالبوركيني وحده، بل بتغير مفهوم الاحتشام نفسه، إذ يوضح قائلا: "في السابق، كان تقييم اللباس يتم بناء على مقدار ما يغطيه من الجسد. أما اليوم، فأصبحت هناك معايير أخرى تدخل في الحكم، مثل درجة الضيق والشفافية وطبيعة القماش وحتى طريقة ارتدائه". ويضيف أن وسائل التواصل الاجتماعي ساهمت بقوة في إعادة تشكيل نظرة الناس إلى الأزياء، حيث أصبحت الصورة المثالية مرتبطة بإظهار القوام والاهتمام بالمظهر الخارجي، حتى داخل الفئات التي كانت ترتبط تقليديا بالبساطة والتحفظ. "... إن ما يحدث اليوم يعكس تأثير ثقافة الاستعراض البصري على مختلف أنماط اللباس دون استثناء، بين الحجاب والموضة، وما يؤكد هذا هو اعتماد المحجبات على وضع إكسسوارات الشعر وتيجان الورود فوق الخمار، والتلاعب بلفات الحجاب". أما من الناحية النفسية، فيوضح مختصون أن الكثير من النساء يعشن نوعا من التوازن المعقد بين الرغبة في الالتزام بقناعاتهن الشخصية وبين الحاجة إلى الشعور بالجمال والانتماء إلى الاتجاهات السائدة في عالم الموضة والأزياء. في المقابل، يمكن ملاحظة ظاهرة معاكسة تتمثل في اختيار بعض النساء غير المحجبات ملابس سباحة أكثر تحفظا وراحة، خاصة في الشواطئ العائلية والعامة، حيث يفضلن السراويل الطويلة أو القمصان الواقية من الشمس أو الأزياء الرياضية الواسعة نسبيا. ترى مريم 33 سنة، أن: "المرأة سواء كانت محجبة أم غير محجبة، تتعرض يوميا لضغط اجتماعي وإعلامي يدفعها للاهتمام بمظهرها الخارجي، فاختيارات اللباس خاصة في البحر تتداخل معها عوامل عديدة مثل تقدير الذات وتقبل الجسم مع الرغبة في القبول الاجتماعي كذلك التأثر بالمشاهير والمؤثرين لدى البعض".

المتبرجات يخترن لباسا محتشما للسباحة

أصبحت المفارقة بينة، فبينما ترتدي بعض المحجبات ملابس سباحة كاملة لكنها شديدة الالتصاق بالجسم، تختار نساء أخريات غير محجبات أزياء أكثر عملية وأقل لفتا للانتباه، ويرجع ذلك إلى اختلاف الدوافع، فالبعض يبحث عن الالتزام بمعتقداته، وآخرون يبحثون عن الراحة أو الحماية من أشعة الشمس أو تجنب نظرات الفضوليين في الأماكن المزدحمة، كما أن انتشار الملابس الرياضية المخصصة للسباحة جعل الحدود الفاصلة بين لباس السباحة التقليدي واللباس المحتشم أقل وضوحا مما كانت عليه في السابق. فالبوركيني الذي صُمم يوما ليكون رمزا للاحتشام والخصوصية، وجد نفسه اليوم جزءا من معركة الموضة ذاتها التي أنتجت البيكيني، المهم ألا تسبح المرأة بالجبة أو الجلباب أو بطقم كلاسيكي أو خاص بالخرجات، وإلا تفسد المظهر العام للشاطئ أو المسبح، والأهم ألا تفسد ملابسها اليومية بملوحة البحر أو بكلور المسبح.

التأمين العشري

ضمان قانوني لحماية مشاريع البناء من المخاطر الكبرى

يمكن أن تظهر بعض العيوب، أو لأضرار، التي تهدد سلامة المنشآت العمرانية وسكانها، بعد سنوات من تسليمها واكتمال الأشغال بها، ما يجعل المقاولين والمهندسين وأصحاب المشاريع في حاجة إلى ضمان يرافق مشاريع البناء والاستثمار العقاري، ويعتبر التأمين العشري أحد أهم أنواع التأمين المرتبطة بقطاع البناء.

ما هو التأمين العشري؟

التأمين العشري (Assurance Décennale) هو عقد تأمين يغطي الأضرار الجسيمة، التي قد تصيب المنشآت أو المباني، بعد إنجازها وتسليمها. وذلك، لمدة 10 سنوات كاملة، ابتداء من تاريخ الاستلام النهائي للأشغال، ويشمل هذا التأمين، بشكل أساسي، الأضرار التي تمس: متانة البناية أو المنشأة، الأساسات والهياكل الخرسانية، الجدران الحاملة والأسقف، العيوب الإنشائية الخطيرة، كل خلل يجعل المبنى غير صالح للاستعمال، أو يشكل خطرا على مستعمليه...

بمعنى آخر، إذا ظهر، خلال السنوات العشر التالية لبناء المشروع خلل خطير، ناتج عن عيب في الإنجاز أو التصميم أو التنفيذ، فإن التأمين العشري يتدخل لتغطية التعويضات أو تكاليف الإصلاح. ويعد هذا النوع من التأمين من أكثر الآليات القانونية أهمية في مجال البناء، لأنه يحمي جميع الأطراف من الخسائر المالية الثقيلة، الناتجة عن العيوب الإنشائية الكبرى.

هؤلاء المؤهلون للاستفادة من التأمين العشري

يستهدف التأمين العشري مختلف المتدخلين في قطاع البناء والتشييد، ومن أبرزهم: شركات البناء والأشغال العمومية، المقاولون، المرقون العقاريون، المهندسون المعماريون، مكاتب الدراسات التقنية، أصحاب المشاريع العقارية الكبرى، المستثمرون في القطاع العقاري والصناعي...

وكل جهة لها علاقة مباشرة بإنجاز مشروع بناء أو تركيب منشأة دائمة، يمكن أن تستفيد من هذا النوع من التأمين، سواء كانت مؤسسة خاصة أم عمومية.

مزايا توطد الثقة بين الزبون وصاحب المشروع

يقدم التأمين العشري عدة مزايا مهمة، تجعل منه ضرورة حقيقية في قطاع البناء، أهمها الحماية المالية، وتعزيز الثقة بين الأطراف، بحيث يشعر الزبون، أو المستثمر، بثقة أكبر في الجهة المنجزة للمشروع، ضمان الاستقرار القانوني وتقليل النزاعات بين المقاولين وأصحاب المشاريع والمستفيدين النهائيين، حماية سمعة المؤسسات... أي عيب إنشائي خطير، قد يضر بسمعة المقاول أو الشركة، ووجود تغطية تأمينية، يعكس احترافية أكبر ويمنح صورة إيجابية، كما يشجع الاستثمار العقاري. فكلما توفرت ضمانات قانونية وتأمينية قوية، زادت جاذبية القطاع العقاري، أمام المستثمرين.

•ليلى حفيظ

من الأولى بخدمة الوالدين في كبرهما: الكنة أم البنت؟

تعد رعاية الوالدين عند كبرهما ومرضهما وعجزهما من أنبل القيم الإنسانية وأعظم الواجبات في الإسلام، بعد توحيد الله- عز وجل. ورغم أن الشارع الحكيم حمل الأبناء مسؤولية ذلك، إلا أن الأعراف الاجتماعية، ذهبت إلى خلاف ذلك. فصارت الكنة هي الملزمة في بهذا الواجب النبيل. وإذا خالفته اتهمت بقلة الأصل والتقصير، ما قد يكلفها غاليا.

البنت ستر لأمها

المعروف والمتعارف عليه في عرفنا الاجتماعي، أنه من المفروض على الكنة العناية بحماتها وحماها، حتى في حال مرضهما وعجزهما. وإن لم تفعل ذلك، فهي لا تتهم بالتقصير وقلة الأصل فقط، وإنما قد تتعرض للتهديد والترهيب والتطليق، ولوابل من "دعاوي الشر"، والويل الذي ينتظرها في الدنيا والآخرة، على أساس أن الأيام دول، وكما تدين تدان. وأكثر المدينين لها هم أبناء وبنات حماتها، الذين يفترض بهم أن يتحملوا بأنفسهم واجب رعاية أمهم أو والدهم.

وذلك تماما ما حدث لسامية، 25 سنة، التي تحكي كيف أن طلاقها جاء على إثر عدم قدرتها على الالتزام برعاية وتمريض وتنظيف حماها (شيخها)، حين مرضه. وتقول: "إن الأمر استصعب علي كثيرا. لم أكن أقوى على تحمل نوبات عنفه. لقد أصيب بالزهايمر في آخر أيامه. ولا أحد من أولاده وبناته كان يتطوع لمساعدتي في العناية به. لقد حاولت رعايته بنفسي. لكني أعلنت عجزي واستسلامي. فانتهى الأمر بتطليقي". نفس الأمر تقريبا، عاشته مريم التي كان لحماتها ست بنات متزوجات. ثلاث منهن يعشن بالقرب منها. وحينما أصيبت بالعجز والمرض، تقول المتحدثة: "كلهن تنصلن من مسؤولية رعايتها، وألزمنني بها، باعتباري كنتها التي تعيش معها. صراحة، أنا لم أستسغ الأمر. ولم أستطع تحمل المسؤولية لوحدي. كان يحز في نفسي كثيرا تعاملهن مع خدمتي لأمهن من منطلق "بلا مزيتك"، فطالبتهن بالتناوب على رعايتها، باعتبارها والدتهن، وهن الملزمات برعايتها، على اعتبار أن البنت ستر لأمها. فما كان منهن إلا أن حرضن أخاهن على تطليقي".

إحسان ومعروف تؤجر عليه الكنة

من الناحية الشرعية، يرى الأستاذ عبد الرشيد بوبكري، إمام وخطيب مسجد الغزالي بحيدرة، أن برّ الوالدين فرضٌ على الولد ذكرًا كان أم أنثى، لا يسقط بزواج ولا بانتقال إلى بيت آخر؛ قال تعالى: «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا»، وقال النَّبي لَمّا سُئل عن أحقّ النَاس بحُسن الصحبة: «أُمُّك، ثم أُمُّك، ثم أُمُّك، ثم أبوك» (متفق عليه). فجعل الحقّ على الولد نفسه، لا على زوجته.

ومن هنا، يضيف المتحدث، يتبيّن أن المُلزَم شرعًا بخدمة الأم والأب- الشيخ الكبير- في كبَرهما ومرضهما هو أبناؤهما، الابن والبنت معًا، كلٌ بحسب طاقته. والبنت لا يسقط برُّها بزواجها، بل على زوجها أن يُعينها عليه، لا أن يمنعها، فإن منْع الصلة المُفضي إلى القطيعة لا طاعة فيه. أمّا الكَنّة (زوجة الابن) فلا تُلزَم شرعًا بخدمة والدَي زوجها؛ فما تفعله من ذلك، مثلما يؤكد الأستاذ بوبكري، إحسانٌ ومعروفٌ تُؤجَر عليه أجرًا عظيمًا وتصل به الرحم، لا فريضةٌ تُحاسَب على تركها، ولا يملك الزوج إجبارها. وقد نصّ المالكية- كما في حاشية الدسوقي وبداية المجتهد لابن رشد- على أن خدمة المرأة إنما هي لبيت زوجها بالمعروف وعلى قدر حالها، لا لأقاربه؛ فلا يصحّ أن يُتّخذ ذلك ذريعةً لإلزامها بالحموَين. وأمّا النفقة والقيام على الوالدين العاجزين، يقول محدثنا، فواجبةٌ على الأبناء الموسرين ذكورًا وإناثًا، كما في مختصر خليل: «ووجبت نفقةُ الوالدين الفقيرين على الولد الموسر»، فهو عبءٌ يتوزّع على الجميع لا على العروس وحدها. ويبقى العُرف الشائع، كما يوضح الإمام عبد الرشيد بوبكري، أن يُلقى ثقلُ خدمة الحموَين على العروس وحدها، ثم تُتّهم في أصلها إن قصّرت- عُرفًا مخالفًا للشرع- لأنه أوجب ما لم يوجبه اللّه، وأسقط الواجب عمّن أوجبه اللّه عليه، وزاد عليه ظلمَ الطعن في العرض. و«ابنُ الأصل وبنتُ الأصل» في ميزان الشرع هو البارُّ بوالدَيه، لا الذي يُسخّر زوجته ويتنصّل من برّه. والأولى، كما يشدد الأستاذ بوبكري في الختام، أن نبنيَ في بيوتنا ثقافةَ "التكامل والشراكة بالحسنى لا بالإكراه؛ فالبيوت تُعمَر بالإحسان المتبادَل، والكلمة الطيّبة، والشكر لمن أحسن، لا بالمنّة والتعيير".

لا يمنعهم ضيق الميزانية من السفر

حيل واستراتيجيات أصحاب الرواتب البسيطة لقضاء العطلة

ترتبط صورة السفر في أذهان الكثير بالفنادق الفاخرة والرحلات المكلفة والمصاريف الباهظة. مع هذا، ينجح الكثير من محدودي الدخل، كل عام، في كسر هذه الصورة النمطية، والاستمتاع بعطلهم ورحلاتهم بميزانيات متواضعة لا تتناسب مع ما ينشر على مواقع التواصل الاجتماعي من مظاهر الرفاهية والسفر الفخم. فبين راتب بالكاد يغطي متطلبات الأسرة، وفواتير شهرية متزايدة، ومسؤوليات لا تنتهي، يبتكر أصحاب الدخل المحدود استراتيجيات ذكية تسمح لهم بالسفر وقضاء أوقات ممتعة دون الوقوع في الديون أو تعريض استقرارهم المالي للخطر.

خلال السنوات الأخيرة، أظهر الواقع أن الفرق بين من يسافر ومن يؤجل السفر عاما بعد عام لا يرتبط دائما بحجم الدخل، بل بطريقة إدارة الموارد المالية. فالكثير من العائلات تبدأ التحضير لعطلتها قبل أشهر طويلة، حيث تخصص مبلغا بسيطا شهريا في حصالة أو حساب ادخار، وقد يبدو المبلغ ضئيلا في البداية، لكن جمعه تدريجيا يسمح بتوفير ميزانية مقبولة عند حلول موسم العطل. ويفضل البعض اقتطاع جزء من المنح السنوية أو العلاوات المهنية أو المداخيل الموسمية وتوجيهها مباشرة إلى صندوق السفر، بدلا من إنفاقها على مشتريات استهلاكية غير ضرورية، والتمتع بالكماليات الآنية.

السياحة الداخلية والسفر خارج موسم الذروة

تنوع المناطق الطبيعية والشواطئ والجبال والغابات داخل الجزائر، يوفر تجارب سياحية غنية بأقل التكاليف، مقارنة بالسفر الدولي، الذي يتطلب مصاريف النقل والإقامة والتأشيرات والتأمين وغيرها. هذا، هو المبدأ الأول في استراتيجية محدودي الدخل، الذين عادة ما يفضلون خوض أفضل التجارب من خلال السياحة المحلية، واكتشاف مناطق جديدة داخل الوطن، بالاعتماد عادة على التخييم الحر أو المبرمج والإيجار الجماعي، إذ لم يعد الفندق الخيار الوحيد أمام الراغبين في السياحة وفق ميزانية محدودة.

يعرف أصحاب الخبرة في السفر أن التوقيت قد يوفر نصف الميزانية أحيانا، فأسعار النقل والإقامة ترتفع بشكل كبير خلال فترات الذروة والعطل الرسمية، بينما تنخفض بشكل ملحوظ قبل الموسم أو بعده مباشرة. لهذا، عادة ما يختار كثير من محدودي الدخل السفر في الفترات الأقل ازدحاما، مستفيدين من العروض والتخفيضات المتاحة عبر الوكالات السياحية وخطوط الطيران. كما أن أغلب هؤلاء يعتمدون خلال رحلاتهم على إعداد الطعام في مكان الإقامة، بدلا من تضييع نسبة كبيرة من الميزانية على الأكل في المطاعم، خاصة أن الوجبات الجاهزة تشكل أحد أكبر مصادر الإنفاق خلال العطل. يقول أمين، رب أسرة، موظف حكومي: "أسافر مع زوجتي وابني، مرة كل عام، أدخر نسبة من كل راتب أتقاضاه، وأعتمد على الإيجار الجماعي غالبا، أو حجز الفنادق منخفضة السعر، بما أننا نقضي اليوم بالكامل في الخارج. ولتوفير المال وتقليل النفقات، نأخذ بعض الطعام المعلب أو المحضر منزليا مسبقا، أو نتناول أكل الشوارع الذي يبدو نظيفا وآمنا، لا ندخل مطاعم فاخرة أبدا، هذه العادات لا توفر المال فحسب، بل تمنحنا شعورا أكبر بالراحة والحرية".

الاستفادة من العروض والتطبيقات

أصبح البحث عن التخفيضات مهارة أساسية لدى المسافرين ذوي الميزانيات المحدودة. فالكثير منهم يقارنون الأسعار عبر التطبيقات والمواقع المختلفة، ويتابعون العروض الموسمية الخاصة بالنقل والإقامة، ويستغلون الخصومات التي تظهر لفترات قصيرة، كما يفضل بعضهم الحجز المبكر، لتجنب الزيادات التي تطرأ مع اقتراب موعد السفر.

فرحلة السفر لا تبدأ عند حجز التذكرة، بل قبل ذلك بأشهر طويلة، فبعض الأسر تتبنى سياسة تقشف مؤقتة، من أجل تحقيق هدف السفر، فتقلل من الوجبات السريعة، والمشتريات الكمالية، والإنفاق غير الضروري، وقد تبدو هذه التنازلات بسيطة، لكنها تسمح بتوفير مبالغ مهمة مع مرور الوقت، بالموازاة مع ذلك، تترصد المواقع والتطبيقات الخاصة بالسفر، لتنقض على أي تذاكر منخفضة السعر، أو فنادق تعلن عن خصومات... السيدة نجاة وبناتها الثلاث، طالبات في الجامعة، يسافرن بهذه الطريقة منذ سنوات، تقول: "متعة السفر لا ترتبط دائما بالفخامة أو حجم الأموال المصروفة، بل بجودة التجربة، فنحن نعود من رحلات بسيطة بذكريات جميلة، لأننا نبحث عن الراحة النفسية، وكسر الروتين، والاستكشاف، نعمل وندخر المال القليل، لنسدد تكاليف سفرنا، نمارس الحرمان من بعض الكماليات أحيانا، لنحقق هدف السفر الجماعي كعائلة، رغم الضغوط الاقتصادية وارتفاع تكاليف المعيشة".

•ليلى حفيظ

معجزة الصباح

عادات لتغيير حياتك قبل الـ 8 صباحا

ورد في الحديث النبوي الشريف قوله- صلى الله عليه وسلم-: "اللهم بارك لأمتي في بكورها". والبكور هو صدر النهار وأوله. يبدأ من طلوع الفجر وينتهي بطلوع الشمس. ويعد الوقت الأمثل للإنجاز والنجاح في مختلف المهام والمساعي. لهذا كان الرسول- صلى الله عليه وسلم- إذا بعث سرية أو جيشا بعثهم من أول النهار. وهذا الهدي النبوي الشريف جاءت الدراسات العلمية الغربية الحديثة لتؤكده، وتبرهن عما يسمى معجزة الصباح، التي جعلت الاستيقاظ باكرا أسلوب حياة لكثير من الناس عبر العالم. فتحولوا من بوم ليلي يدمن السهر إلى طيور مبكرة.

كشفت دراسة أجرتها جامعة إيكستر البريطانية أن الاستيقاظ باكرا من شأنه أن يجعل الإنسان أكثر سعادة وإنتاجية. كما أنه يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي عند النساء، إذ توصل الباحثون إلى أن الاستيقاظ الباكر يقي من الاكتئاب، ويزيد من إفراز هرمون السيروتونين، أو ما يعرف بهرمون السعادة. كما أن المستيقظ باكرا يكون غالبا أكثر إنتاجية في عمله، بدليل أن الطلبة الذين يحضرون دروسهم صباحا تحصلوا على نتائج أعلى، مقارنة بمن يذاكرون مساء. وكشفت الدراسة اعتمادا على بحث طبي أجري على 361 من عينات الحمض النووي وسلوكيات النوم، أن الاستيقاظ باكرا يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي. هذا، وذكرت الدراسة أن المستيقظين باكرا يكون لديهم وقت كاف ليمارسوا الرياضة، مما يساعدهم على النوم الجيد مساء، زيادة على أن استيقاظهم باكرا يقوي شخصياتهم ويجعلهم أكثر تعاونا ومثابرة ووعيا وإنجازا.

معجزة الصباح

وبناء على ما تم اكتشافه من منافع للاستيقاظ باكرا، ظهرت نزعة غربية حديثة تشجع عليه، فأصبح أسلوب حياة بالنسبة إلى الكثير من الناس عبر العالم، الذين تحولوا من بوم ليلي يدمن السهر إلى طيور مبكرة تستيقظ مع أولى ساعات النهار. وانتشرت هذه النزعة الحديثة أكثر مع ظهور كتاب معجزة الصباح the miracle morning ، للكاتب الأمريكي هال إلرود Hal Elrod، الذي أوضح فيه أن تخصيص وقت في الصباح الباكر لمجموعة من العادات اليومية، يمكن أن يساهم في تحسين الإنتاجية والحياة الشخصية. وأكد الكاتب أن الاستيقاظ باكرا يمنح صاحبه فرصة الاستفادة من ساعات الصباح الأولى، لتحقيق مجموعة من طقوس الاعتناء بالذات المبهجة، مما يزيد من احترامه لذاته وثقته بنفسه وإنتاجيته ونجاحه وثرائه وسعادته. فباستيقاظك باكرا، أنت ستعطي نفسك لحظة سعادة قبل أن تبدأ يومك بضغوطاته وتحدياته. فالصباح، كما قال إلرود، هو لحظة السلام التي تسبق عاصفة اليوم والفرصة الذهبية التي تملكها لتصفية ذهنك وترتيب أفكارك وتهدئة قلبك، قبل أن تسرقها منك ضغوط الحياة ومطالبها. والفكرة الأساسية من معجزة الصباح ليست في النوم لساعات أقل، وإنما في تنظيم وقت النوم واحترامه والذهاب للسرير باكرا والاستيقاظ مبكرا، مع ممارسة روتين منتظم، يجعلك أكثر قدرة على مواجهة مشاكل الحياة ومسؤولياتها، لخصه هال إلرود في نظام SAVERS، الذي يضم 6 عادات ستغير حياتك لو استيقظت باكرا والتزمت بها. وهي الجلوس بصمت للتأمل والصلاة، ممارسة الرياضة، تكرار التوكيدات بطريقة تخدم أهدافك، التصور الذهني وممارسة عملية التخيل، وكأن أهدافك قد تحققت، كتابة يومياتك وتدوينها، إضافة إلى القراءة، ما سينعكس إيجابا على الصحة النفسية والجسدية والإنتاجية للشخص المستيقظ باكرا. ويمنحه مستويات أعلى من التنظيم والإنجاز، مقارنة بغيره.

فالساعات الأولى من الصباح تعد من أكثر أوقات اليوم هدوءا وصفاء للذهن، مما يتيح للإنسان فرصة مثالية لاغتنامها واستغلالها للتخطيط والعمل وتطوير ذاته.

كيف تعتاد الاستيقاظ باكرا؟

ورغم معرفة الكثيرين لفوائد الاستيقاظ باكرا، إلا أنهم لا يعرفون كيفية تعويد النفس على ذلك. ويجدون صعوبة في تغيير نمط نومهم، وبالتالي، حياتهم ككل. فالأمر فعلا يحتاج لإرادة قوية قصد تحقيق الالتزام بروتين يومي للوصول للنتيجة المرجوة. لهذا، ينصح الخبراء بالتغيير التدريجي لوقت النوم وتقريبه بحوالي 20 دقيقة كل ليلة، حتى الوصول للوقت المرغوب فيه. مع الابتعاد عن استخدام الهاتف في السرير. فالضوء الأزرق يمنع إنتاج الميلاتونين "هرمون النوم" في الجسم. استخدام الإضاءة بدل استعمال ستائر قاتمة، لترك ضوء الشمس يتسلل لغرفتك كي يحفزك على الاستيقاظ باكرا، التقليل من الوجبات الكبيرة والدسمة والكافيين قبل النوم.

•وليد.م

إنجاز خاليلوزيتش يحققه بيتكوفيتش

"الخضر" يكتبون التاريخ بمونديال 2026

•هكذا أعاد بيتكوفيتش الهيبة التكتيكية لـ "الخضر"

•صادي جدّد عقد المدرب إلى 2028 ومنح الاستقرار للمشروع المونديالي

•محرز يرفض الاعتزال... ومازال قادرا على العطاء

تمكن المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم من كتابة فصل تاريخي جديد، بعد تأهله للدور ثمن النهائي من نهائيات كأس العالم 2026، ليحجز مقعده في الأدوار الإقصائية، للمرة الثانية في تاريخه. ويعيد هذا الإنجاز الكبير إلى الأذهان ملحمة البرازيل، عام 2014، عندما نجح "الخضر"، لأول مرة، في تخطي دور المجموعات، تحت قيادة المدرب البوسني، وحيد خاليلوزيتش، قبل الخروج المشرف وبصعوبة بالغة، أمام المنتخب الألماني، الذي تُوج باللقب آنذاك.

وجاء هذا التأهل المستحق في المونديال الحالي ليرسخ مكانة الكرة الجزائرية عالمياً، بعد مسيرة متميزة في المجموعة العاشرة، حصد من خلالها المحاربون أربع نقاط ثمينة. ورغم الخسارة في اللقاء الافتتاحي، أمام الأرجنتين، إلا أن رفقاء القائد رياض محرز انتفضوا سريعاً، وحققوا فوزاً ثنائياً مهماً، أمام الأردن، قبل أن يختتموا مرحلة المجموعات بتلك الملحمة الهيتشكوكية المثيرة، أمام النمسا، التي انتهت بتعادل دراماتيكي، كان كافياً لضمان العبور ضمن أفضل المنتخبات التي احتلت المركز الثالث. هذه النتائج الإيجابية والمردود الفني العالي، فوق أرضية الميدان، أثبتا للجميع أن هذا الجيل الحالي لـ "الخضر" يمتلك شخصية قوية، وصلابة ذهنية، ومرونة تكتيكية عالية، تجعله قادراً على مقارعة كبار اللعبة، والذهاب بعيداً في الاستحقاقات القادمة.

الخضر يجددون العهد مع التاريخ في مونديال 2026

أثبت المنتخب الوطني الجزائري لكرة القدم، مجـدداً، أن معدنه الأصيل يظهر في المواعيد الكبرى، بعدما نجح في انتزاع بطاقة التأهل للدور ثمن النهائي لنهائيات كأس العالم 2026. وجاء هذا العبور التاريخي، عقب ملحمة كروية، حبست الأنفاس أمام النمسا، ليعيد "الخضر" كتابة التاريخ ويفكوا عقدة دور المجموعات للمرة الثانية في تاريخهم، بعد غياب دام اثني عشر عاماً، منذ إنجاز مونديال البرازيل المرجعي، عام 2014.

وجاء هذا التأهل المستحق من بوابة "أفضل الثوالث"، برصيد 4 نقاط في المجموعة العاشرة، ليؤكد صواب الخيارات الفنية والتطور الملحوظ في مستوى التشكيلة الوطنية. ولم يكن الطريق مفروشاً بالورود؛ بل تطلب روحاً قتالية عالية وشخصية فولاذية، تجلت في قدرة رفقاء القائد رياض محرز على العودة في النتيجة مرتين، أمام منتخب أوروبـي منظم ومنتشر بشكل ممتاز على أرضية الميدان. وهو ما يعكس النضج الذهني الكبير، الذي بات يتمتع به هذا الجيل من المحاربين.

لمسة بيتكوفيتش التكتيكية تعيد الهيبة لـ "المحاربين"

لم يكن تأهل المنتخب الوطني الجزائري لثمن نهائي مونديال 2026 وليد الصدفة، بل جاء نتاج عمل تكتيكي عميق، وبصمة واضحة، وضعها الفني البوسني فلاديمير بيتكوفيتش، منذ توليه العارضة الفنية. وتجلت لمسة المدرب بشكل بارز في تجديد دماء التشكيلة الوطنية، وضخ روح انتصارية، قادت "الخضر" لتحقيق حصيلة مبهرة بلغت 21 فـوزاً، في مختلف الاستحقاقات، ليُتوج هذا المسار التصاعدي بعبور تاريخي من بوابة المجموعة العاشرة، عقب الملحمة الدراماتيكية أمام النمسا (3-3).

أبـرز ما ميز لمسة بيتكوفيتش هـو المرونة التكتيكية العالية، والقدرة على إدارة الأزمات داخل المستطيل الأخضر. ففي موقعة "كانساس سيتي"، واجه المدرب اختبارات معقدة، بدءاً من الغياب الاضطراري للحارس لوكا زيدان، والدفع بأسامة بن بوط أساسياً للمرة الأولى، وصولاً إلـى التأخر في النتيجة مرتين، أمـام منتخب أوروبي شرس.

وهـنـا، ظهرت شخصية الـفـريـق؛ حيث لم يرتبك اللاعبون، بل حافظوا على تنظيمهم بفضل التغييرات الذكية والقراءة الصحيحة لـ "الكوتش"، الـذي عرف كيف يحرر أطراف الملعب، ويمنح رفيق بلغالي وحسام عوار الحرية

الكاملة لصناعة الفارق، وتمويل القائد رياض محرز. الاستقرار والديناميكية التي زرعها بيتكوفيتش جعلت من الجزائر فريقاً يرفض الاستسلام، ويمتلك هوية هجومية واضحة قادرة على مجاراة كبار اللعبة. هذا التطور الملحوظ في الأداء والصلابة الذهنية، حوّل "الخضر" إلى قوة ضاربة في المحفل العالمي. والآن، ومع الدخول في الأدوار الإقصائية، يراهن الجميع على دهاء بيتكوفيتش المعرفي بالكرة الأوروبية، وتحديداً المنافس القادم، منتخب سويسرا، لمواصلة هذه السلسلة الإيجابية وكتابة فصل جديد غير مسبوق، في تاريخ الكرة الجزائرية.

محرز يعود إلى قمة مستواه ويرفض الاعتزال الدولي

أثبت قائد المنتخب الوطني الجزائري، رياض محرز، في موقعة "كانساس سيتي" التاريخية، أن الذهب لا يصدأ أبدًا، وردّ بقوة فوق أرضية الميدان على كل المشككين الذين طالبوه بالاعتزال الدولي والابتعاد عن صفوف "الخضر". ففي ليلة تأهل المحاربين لثمن نهائي مونديال 2026، نصب محرز نفسه عريساً للملحمة الكروية أمام النمسا، مؤكداً أنه ما زال القائد الفعلي والقلب النابض للتشكيلة الوطنية، وركيزة أساسية لا غنى عنها في حسابات المدرب فلاديمير بيتكوفيتش.

وقطعت تصريحات محرز الواثقة الشك باليقين بشأن مستقبله، حيث ظهر بجاهزية ذهنية وبدنية عالية تعكس رغبته الجامحة في مواصلة المغامرة المونديالية. وأكد القائد أن تركيزه منصب بالكامل على تحجيم الصعاب، والتحلي بالشخصية القوية لمجابهة الاستحقاقات القادمة، وفي مقدمتها الموقعة النارية المنتظرة أمام منتخب سويسرا في مدينة فانكوفر الكندية.

إن عـودة محـرز إلـى مستواه المعهود لم تمنح الجزائر تأهلاً تاريخياً ثانياً يعيد أمجاد مونديال 2014 فحسب، بل أعادت صياغة دور القائد الحاسم الذي يرفض الاستسلام أو الاعتزال في وقت الشدة. لقد فضّل محرز البقاء في الجبهة، وكتابة فصول جديدة من المجد الكروي، برفقة جيل شاب وواعد يطمح إلى الذهاب بعيداً في المحفل العالمي، وإثبات أن "المحارب" الحقيقي لا يغادر الميدان إلا وهو منتصر.

وأعـرب قائد "محاربي الصحراء"، رياض محرز، عن فخره واعتزازه الكبيرين بالعبور إلى الـدور ثمن النهائي لكأس العالم 2026، بعد الملحمة الكروية المثيرة أمام النمسا (3-3). وأكد نجم المنتخب الوطني أن هذا الإنجاز جاء ثمرة مجهودات جبارة وعزيمة فولاذية، أظهرها جميع اللاعبين فوق أرضية الميدان. وفي تصريحاته لوسائل الإعلام، عقب نهاية المباراة، قال محرز: "إنه إنجاز رائع وتاريخي بالنسبة إلينا وإلى الشعب الجـزائـري. نحن سعداء جدا بهذا التأهل، الذي جاء بعد مباراة صعبة ومجنونة أمام منافس أوروبي قوي جداً. أظهرنا شخصية قـويـة، ولم نـسـتـسلم حتى الـثـواني الأخـيـرة. وهذا هو المعدن الحقيقي للمنتخب الجزائري، مضيفا: "أنا سعيد جداً بمساعدتي للفريق وتسجيل هدفين في المونديال، لكن الفضل يعود إلى المجموعة ككل، وإلى التمريرات الحاسمة. الأهـم ليس من يسجل، بل أن تبقى راية الجزائر مرفوعة في هذا المحفل العالمي."

"الخضر" يحضرون لمرحلة انتقالية ناجحة

لم يكن التأهل الدراماتيكي للمنتخب الوطني الجزائري لثمن نهائي مونديال 2026 مجرد إنجاز رياضي عابر، بل جاء ليعلن عن ملامح "مرحلة انتقالية" ذكية، يمر بها بيت "الخضر". هذه المرحلة، التي يقودها الفني البوسني فلاديمير بيتكوفيتش بهدوء ودهاء، أثبتت نجاحها في الميدان، من خلال هندسة عملية تسليم المشعل بين جيل ذهبي مخضرم، يقوده رياض محرز، وجيل صاعد ومتعطش إلى الافتراس الكروي وصناعة مجده الخاص.

وتجلت معالم هذه الخطة الانتقالية بوضوح في موقعة "كانساس سيتي" التاريخية، أمام النمسا؛ حيث لم يعتمد المدرب على استراتيجية الإحلال الكلي المفاجئ، بل راهن على توليفة متوازنة تدمج عنصر الخبرة بالشباب. فبينما كان القائد رياض محرز يمارس هوايته في حسم المواعيد الكبرى، بتسجيل ثنائية تاريخية أكدت رفضه للاعتزال الدولي، كانت الدماء الجديدة تضخ الحيوية في مفاصل التشكيلة؛ بدءاً من الظهير الأيمن رفيق بلغالي، بمهارته وهدفه الساحر، وصولاً إلى حسام عوار، الذي أدار معركة خط الوسط بتمريراته الحاسمة والميليمترية، ولاعبين آخرين صنعوا الفارق، على غرار القائد رياض محرز.

هذه المرحلة الانتقالية، نجحت أيضاً في تغيير الهوية التكتيكية للمنتخب؛ حيث بات "المحاربون" يمتلكون مرونة فنية عالية وصلابة ذهنية خارقة للعادة، تجلت في العودة في النتيجة مرتين، أمام مدرسة أوروبية عريقة. هذا النضج الكروي هو الثمرة المباشرة لعمل بيتكوفيتش، الذي قاد التشكيلة لتحقيق 21 فوزاً، معيداً صياغة شخصية الفريق، ليكون أكثر واقعية وقدرة على إدارة الأزمات.

مشروع الخضر يتواصل مع بيتكوفيتش

استبق رئيس الاتحاد الجزائري لكرة القدم، وليد صادي، على خطوة حاسمة تعكس الرؤية الاستراتيجية للمكتب الفدرالي، حيث حسم الأمر بشكل نهائي بخصوص مستقبل العارضة الفنية لـ "الخضر"، من خلال تجديد عقد المدرب البوسني، فلاديمير بيتكوفيتش. وجاء هذا القرار مباشرة بعد النجاح المبهر في قيادة المنتخب الوطني لتخطي دور المجموعات، وبلوغ ثمن نهائي مونديال 2026 بسيناريو هيشكوكي مثير.

وجاءت خطوة صادي لتقطع الطريق أمام أي تأويل أو ضغط قد يشوش على محيط المنتخب، قبل الموقعة الكبرى المنتظرة أمام سويسرا، في فانكوفر. ومن خلال هذا التجديد، بعث رئيس "الفاف" برسالة ثقة قوية ومباشرة إلى المدرب ولاعبيه، مؤكداً أن الاستقرار الفني هو الركيزة الأساسية للمشروع الكروي الجديد، وأن الهيئة الاتحادية تثمن عالياً القفزة النوعية التي حققها بيتكوفيتش، التي تُرجمت في حصيلة رقمية مميزة بلغت 21 فوزاً، فضلاً عن نجاحه في إدارة المرحلة الانتقالية بسلاسة، ودمج الأسماء الشابة مع ركائز الخبرة.

بهذا القرار، وضع صادي قطار المنتخب الجزائري على السكة الصحيحة، لضمان الاستمرارية؛ فالهدف لم يعد يقتصر على تحقيق إنجاز وقتي في المونديال الحالي ومحاكاة إنجاز حليلوزيتش في 2014، بل يتعداه إلى بناء منتخب قوي، بهوية تكتيكية واضحة وصلابة ذهنية عالية، قادرة على الهيمنة القارية والمنافسة في قادم الاستحقاقات الدولية، بروح مستقرة وطموحات لا تحدها حدود.

إجماع على عودة الخضر إلى المستوى العالمي

أجمعت الجماهير الرياضية الجزائرية على رضاها التام وفخرها الكبير بالوجه المشرف الذي عاد ليظهر به "الخضر" في المحفل العالمي، معبرة عن ارتياحها لاستعادة المنتخب الوطني لهويته الكروية وشخصيته القتالية المعهودة. ولم يكن التأهل التاريخي لثمن نهائي مونديال 2026 بسيناريو "كانساس سيتي" الدراماتيكي مجرد عبور عابر، بل كان بمثابة إعلان رسمي عن عودة الروح وجينات "المحاربين"، التي طالما ميزت الكرة الجزائرية، ما أعاد الدفء إلى علاقة الأنصار بمنتخبهم الوطني وثقتهم في قدرته على مجاراة كبار اللعبة.

هذه الموجة من التفاؤل والالتفاف الجماهيري لم تتوقف عند حدود الإنجاز المونديالي في أمريكا الشمالية، بل تحولت إلى وقود دفع معنوي يساند به العشاق تشكيلة المدرب، فلاديمير بيتكوفيتش، في قادم الاستحقاقات. وتدرك الجماهير الجزائرية الوفية أن البناء للمستقبل يتطلب استمرارية في الدعم والمؤازرة، خاصة وأن التحدي القادم سينطلق سريعاً، ومع بداية الموسم الجديد، وتحديداً في شهر سبتمبر المقبل، حين يبدأ "الخضر" غمار تصفيات كأس أمم إفريقيا، بهدف حسم تأهل مبكر ومريح.

ويرى المتابعون أن تصفيات "الكان" ستكون المحطة الأولى لترجمة مكاسب المونديال وتثبيت معالم المرحلة الانتقالية الذكية، التي يمر بها المنتخب. وستدخل العناصر الوطنية المعترك القاري بمعنويات مرتفعة جداً، مستفيدة من التجديد التكتيكي والنضج البدني والذهني الذي اكتسبه الجيل الجديد برفقة الركائز المخضرمة.

ومع تجديد الاتحادية لعقد بيتكوفيتش والاستقرار الفني المحقق، يضرب الجمهور الجزائري موعداً متجدداً في المدرجات وخلف الشاشات ابتداءً من سبتمبر، واضعين نصب أعينهم هدفاً واحداً: مواجهة أدغال إفريقيا بنفس العزيمة الفولاذية التي أبهروا بها العالم، لتأكيد أن استعادة "الخضر" لمكانتهم الطبيعية في الريادة القارية والعالمية هي مسألة وقت لا غير.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

ماذا لو خيّرك زوجك بين التوقف عن العمل أو الطلاق؟

تسأل الكثير من النساء العاملات، ماذا لو خيرن، بين التوقف عن العمل أو الطلاق؟ ماذا سوف يكون الاختيار؟ وهو تهديد صريح، اتخذه الكثير من الأزواج، ضد أزواجهن العاملات، لأسباب واضحة في بعض الأحيان، أو قرار مفاجئ، لا يرتكز على حجة معينة، أو دليل مقنع؟ خياران، أحلاهما مر، كما يقال.

فهل يستحق العمل التضحية بالعائلة أو العكس، فحينما توضع المرأة في موقف كهذا، فالأكيد، ستختار الأقل ضررا، وهو ما يختلف بين الزوجات، فليست العائلة هي الاختيار الأفضل لكل النساء، فقد تجد من ترى منصب عملها أهم ما تكسب، حتى ولو قورن بالاستقرار العائلي.

" يديرلي شهرية ونحبس"

ترى "نادية" أن شغل المرأة لا يعتبر فسحة، بل هو جهد تستحق عليه ثمنا، وخروجها هي للعمل، هو للضرورة والحاجة وليس للمتعة، أما لو تخير من طرف زوجها بين التوقف عن العمل و الطلاق، فردت بسؤال آخر، هل من يخير زوجته في هذا، يمكن له أن يوفر لها ما تريد؟ أما عن نفسها، فلو يخصص لها "شهرية" بالقيمة التي تتحصل عليها في شغلها، فهي مستعدة للتوقف عن العمل... ولن تفكر لحظة في القرار، على حد تعبيرها...

" الزوج الذي يخير زوجته هكذا... ليس برجل"

في حين اعتبرت "نسيمة" أن الزوج الذي يخير زوجته هذا الاختيار لم ولن يكون زوجا منذ البداية، بل ذهبت إلى أكثر من هذا، حين اعتبرته "ماشي راجل"، لأن الزوج الذي يمسك زوجته من يدها التي تؤلمها لا يعتبر زوجا، على حد تعبيرها، وتعتقد الطلاق خيرا لها من أن تبقى تحت رحمته واختياراته، التي يريدها ولو على حساب مستقبلها ودراستها وتعبها لسنوات، حتى تحصلت على هذا المنصب.

"إذا كان يتعارض مع اتفاقنا قبل الزواج... فمستعدة للطلاق "

غير أن "هند" ذهبت إلى الاتفاق ما قبل الزواج، فإذا كان الاتفاق، على أنها تشتغل، فسوف تبقى تشتغل، إلا إذا قررت هي التوقف عن العمل. وتضيف، أنه لو خيرها في الأمر، بعد الزواج، فهذا بالنسبة إليها، هو عدم احترام الاتفاق الذي كان بينهما، وسوف تكون مستعدة للطلاق، ولو على حساب زواجها، على حد تعبيرها...

هو اختيار صعب مهما يكن، لكن السؤال الذي يبقى مطروحا، في هكذا مواضيع: هل حجج الزوج كافية، لكي يخير زوجته بين التوقف عن العمل أو الطلاق، إلا إذا كان يريد ذلك، فهذا أمر آخر...

الغيرة بين الإخوة خلافات بريئة تتحول إلى صراعات عميقة

عندما تنعكس تراكمات الطفولة على العمل والزواج

تعد من أقل الظواهر التي يتم التعامل معها بوعي واهتمام، في كثير من البيوت، بالرغم من كون الغيرة بين الإخوة واحدا من أكثر المشاعر الإنسانية شيوعا داخل الأسرة، إذ يتم اعتبار مشاحنات الأبناء وتنافسهم المستمر أمرا طبيعيا بين الإخوة، بينما قد تكون بعض هذه المشاعر مؤشراً عن صراعات نفسية أعمق تستمر لسنوات طويلة، وقد تمتد آثارها إلى الحياة الزوجية والاجتماعية والمهنية في مرحلة البلوغ، فتتحول من غريزة فطرية مرتبطة بالتنافس على الحب والاهتمام، إلى مشكلة نفسية واجتماعية مزمنة.

يكشف الواقع أن العلاقات الأخوية قد تتحول إلى ساحة تنافس وصراعات مكتومة، قد تبدأ بلعبة أو هدية أو كلمة مدح، ثم تتطور مع السنوات إلى غيرة وعداوات وخلافات قد تصل إلى القطيعة، وفي وقت يعتقد كثيرون أن الغيرة بين الإخوة أمر طبيعي يزول تلقائيا مع التقدم في العمر، يرى مختصون في علم النفس الأسري أن بعض أشكال هذه الغيرة قد لا تختفي، بل تتغير مظاهرها فقط، لترافق أصحابها في الدراسة والعمل والزواج والعلاقات الاجتماعية، تقول الأخصائية في علم النفس، نادية جوادي: "بذور الغيرة الأخوية تبدأ غالبا منذ السنوات الأولى من العمر، خاصة عند ولادة طفل جديد في الأسرة، فالطفل الذي كان يحتكر اهتمام والديه يجد نفسه مضطرا إلى تقاسم هذا الاهتمام مع وافد جديد، ما قد يثير لديه مشاعر الخوف من فقدان مكانته العاطفية. وهذه المشاعر لا تعني بالضرورة أن الطفل سيئ أو أناني، بل هي استجابة طبيعية لشعوره بالتهديد العاطفي".

شعور فطري أم نتاج أخطاء تربوية؟

يؤكد علماء النفس أن الغيرة بين الإخوة ليست ظاهرة حديثة ولا سلوكا مكتسبا بالكامل، وإنما هي شعور فطري له جذور بيولوجية، ترتبط بطبيعة الإنسان وحاجته إلى الشعور بالأمان والانتماء والحصول على الاهتمام، تظهر هذه المشاعر غالبا في صورة سلوكيات مختلفة، مثل العناد، أو التعلق الزائد بالأم، أو المشاحنات المتكررة مع الأخ الأصغر، أو حتى التراجع المؤقت في بعض المهارات والسلوكيات. وهنا، يجب التعامل مع هذه المرحلة على أنها طبيعية في نمو الطفل، لكنها تحتاج إلى تعامل تربوي واع حتى لا تتحول إلى شعور دائم بالنقص أو الرفض.

تؤكد الأخصائية النفسية جوادي، على أن: "طريقة تعامل الوالدين مع هذه المرحلة هي التي تحدد ما إذا كانت الغيرة ستبقى في حدودها الطبيعية، أم ستتحول إلى عقدة نفسية طويلة الأمد، عندما يتحول التفضيل إلى وقود للغيرة في كثير من الأسر، لا تنشأ المشكلة من وجود الإخوة أنفسهم، بل من المقارنات المستمرة بينهم، عند القول مثلا: أخوك أذكى منك، أو أختك أكثر جمالا، قد تبدو للبعض مجرد وسائل تحفيز، لكنها في الواقع تزرع إحساسا عميقا بالغيرة"... تضيف: "التمييز الواضح بين الأبناء، سواء في المعاملة أم الهدايا أم الاهتمام أم الثقة، يترك آثارا نفسية للفرد تستمر مدى الحياة، بأنه الأقل حظا في الحب أو التقدير، وقد يكبر وهو يحمل شعورا دفينا بالظلم تجاه أخيه أو أخته، حتى وإن لم يعد هناك سبب حقيقي لهذا الشعور".

امتدادات وانعكاسات على الحياة الخاصة والاجتماعية

بعض الخلافات الحادة بين الإخوة في مرحلة الرشد لا تكون مرتبطة بالأحداث الحالية، بقدر ما تكون انعكاسا لجراح قديمة، لم تعالج منذ الطفولة، إذ لا تقتصر آثار الغيرة الأخوية على العلاقة بين الإخوة فقط، بل قد تمتد إلى مختلف جوانب الحياة، فالشخص الذي نشأ في أجواء تنافسية قاسية قد يطور حساسية مفرطة تجاه نجاح الآخرين، أو يميل إلى مقارنة نفسه باستمرار بمن حوله، كما قد يواجه صعوبة في بناء علاقات صحية قائمة على الثقة والتعاون، لأنه اعتاد رؤية الآخرين كمنافسين لا كشركاء، وفي الحياة الزوجية، قد تظهر هذه الآثار على شكل غيرة مفرطة، أو خوف من التهميش، أو حاجة مستمرة إلى التأكيد والاهتمام. وفي بيئات العمل، يمكن أن تؤدي هذه المشاعر إلى صراعات خفية مع الزملاء أو إلى شعور دائم بعدم الرضا، مهما حقق الشخص من نجاحات، فيتحول الزواج والعمل وحتى تربية الأبناء إلى وسائل غير مباشرة لتعويض نقص قديم.

•حاوره: طارق معوش

الممثل محمد أبركان، الشهير بـ"ستانلي" يفتح قلبه لمجلة الشروق العربي:

لم أخطط للنجاح... لكنني تمسكت بالفرصة عندما جاءت

ضيفنا لا يلهث خلف النجومية، ولا يعتبرها غاية تُختصر في دور واحد، أو ظهور سريع. المُمثل محمد أبركان، الشهير بـ"ستانلي"، يقدّم نفسه في هذا الحوار، كصاحب مسار مختلف، يؤمن بأن النجاح لا يُصنع في لحظة، بل يُبنى بصبر طويل، وبخطوات قد تبدو بطيئة، لكنها الأكثر ثباتًا.

من "بوبالطو" إلى "غلطة"، لا يتحدث عن طريق مفروش بالضوء، بل عن تجربة تشبه التعلّم المستمر أكثر مما تشبه الوصول. في نظره، الاستعجال في عالم التمثيل ليس فضيلة، بل مخاطرة قد تسرق من الممثل نضجه قبل أن يكتمل.

في هذا الحوار، مع الشروق العربي، يكسر أبركان الصورة النمطية عن السعي وراء البطولة المبكرة، ويطرح رؤية مختلفة: الأدوار الثانوية ليست هامشا، بل مختبر حقيقي لصناعة الممثل، ومساحة لاختبار الصبر والقدرة على بناء الشخصية بهدوء، بعيدًا عن ضغط الواجهة.

كما لا يتردد في الحديث عن هوس "الترند" وضجيج الأرقام، معتبرًا أن الشهرة السريعة قد تكون فخًا إذا لم تُرافقها رؤية واضحة، وأن الحفاظ على التوازن الإنساني لا يقل أهمية عن النجاح الفني نفسه.

يبدو أن علاقتك بالتمثيل قديمة ومتجذّرة. هل كنت تتوقع أن يستمر مسارك الفني بهذا الشكل؟

•كنت في بداية العشرينيات من عمري عندما بدأت أولى خطواتي الجدية في هذا المجال. وكما يقال، عندما تأتيك الفرصة، عليك أن تستثمرها. كانت هناك عوامل عديدة دفعتني إلى مواصلة المشوار، بعضها ربما لم يكن مثاليًا، لكنني أحمد اللّه على كل ما مررت به، لأنه ساهم في تشكيل تجربتي الفنية.

ما الذي جعلك متمسكًا بالتمثيل؟

•أعتقد أن العامل الأساسي هو حبي الكبير للمسرح. فمن الناحية الأكاديمية، أنا متحصل على شهادة ماستر في الأدب الإنجليزي، وقد درست الأدب والمسرح من منظور أكاديمي، سواء من حيث النصوص أم الكتابة. اطلعت على أعمال كبار الأدباء والكتاب، على غرار شكسبير وإدغار آلان بو، وغيرهما، ما عزّز ارتباطي بالفن المسرحي، وأغنى رؤيتي له.

حدثنا عن أبرز الأعمال التي شاركت فيها خلال مسيرتك الفنية.

•كانت أولى تجاربي التلفزيونية سنة 2019، من خلال مسلسل "بوبالطو"، وهي تجربة فتحت لي أبوابًا مهمة في المجال. بعدها، شاركت في مسلسل "طيموشة"، سنة 2020، ثم واصلت التجربة في الجزء الثاني سنة 2021، قبل أن أشارك كذلك في الموسم الثالث سنة 2025.

كما شاركت بعد ذلك في مسلسل "الفراق"، ثم خضت تجربة سينمائية من خلال فيلم "يد مريم" للمخرج يحي مزاحم، وهي تجربة أعتز بها كثيرًا. وبعدها، التحقت بفريق عمل مسلسل "البراني"، حيث شاركت في موسميه الأول والثاني، قبل أن أشارك لاحقًا في مسلسل "غلطة".

لا أستعجل البطولة... والأدوار الثانوية منحتني النضج الفني..

وماذا عن طبيعة الأدوار التي أسندت إليك في هذه الأعمال؟

•تنوعت الأدوار التي قدمتها، بين أدوار رئيسية وأخرى ثانوية. ففي بعض الأعمال، حظيت بأدوار محورية، بينما جسدت في أعمال أخرى شخصيات ثانوية. لكن بصراحة، أجد نفسي أكثر في الأدوار الثانوية، لأنها تمنحني مساحة أوسع للاشتغال على الشخصية، وتقديم أداء يترك أثرًا لدى المشاهد. لذلك، أشعر براحة كبيرة عند تجسيد هذا النوع من الأدوار.

يبدو أنك لا تستعجل الوصول إلى الأدوار الرئيسية، ما فلسفتك في اختيار الأدوار؟

•الحمد للّه، من الأمور التي ساعدتني في بداياتي، أنني بدأت بأدوار صغيرة، ثم انتقلت تدريجيًا إلى أدوار أكبر فأكبر. هذه الطريقة تسمح للممثل بأن يدخل المجال خطوة بخطوة، وكل خطوة تكون محسوبة، وتضيف له خبرة جديدة. وأعتقد أنني لو تحصلت على دور رئيسي في بداية مسيرتي مباشرة، لكنت خسرت أكثر مما كنت سأستفيد.

أنا اليوم مرتاح في الأدوار الثانوية، وأعتبر نفسي ما زلت في مرحلة التعلم والتكوين. عندما أؤدي دورًا ثانويًا، أستطيع أن أساهم في نجاح العمل ومساعدة الشخصية الرئيسية على الظهور بالشكل المطلوب، وفي الوقت نفسه، أواصل تطوير أدواتي كممثل.

البعض قد يعتقد أنني لا أحب الأدوار الرئيسية، وهذا غير صحيح إطلاقًا. بالعكس، أتمنى أن يأتي هذا الدور، لكن، في الوقت المناسب وبشكل طبيعي، بعد أن أكون قد راكمت ما يكفي من الخبرة والتجربة. أؤمن بأن الممثل يحتاج إلى سنوات من العمل والتكوين داخل مواقع التصوير، حتى يفهم كل تفاصيل المهنة، من الإخراج إلى إدارة الممثلين، ومن العمل أمام الكاميرا، إلى ما يجري خلفها. فكل مشروع أشارك فيه يضيف لي معرفة جديدة في عالم السينما والتلفزيون، إلى جانب ما أكتسبه من دراسة واجتهاد شخصي.

أحلم بتجسيد الإنسان الجزائري البسيط في الأعمال التاريخية والثورية

هل هناك نوع معين من الأعمال أو الأدوار تتمنى تجسيده مستقبلاً؟

•بصراحة، كلما شاهدت عملًا فنيًا جيدًا أتخيل نفسي جزءًا منه، لأن أي ممثل بطبيعته يتأثر بالشخصيات والأعمال التي تعجبه. لكن، إذا تحدثنا عن الأعمال التي تستهويني أكثر، فأنا أميل إلى الأعمال التاريخية والثورية، ليس بالضرورة من زاوية المعارك والبطولات فقط، بل من زاوية الإنسان العادي داخل تلك المرحلة.

أحب أن أجسد شخصية مواطن بسيط يعيش تفاصيل الثورة الجزائرية اليومية، وأن أظهر كيف كانت حياة الناس والمجاهدين آنذاك، وكيف كان المجتمع يتفاعل مع الأحداث. أعتقد أن هذا النوع من الأعمال يسلط الضوء على الجانب الإنساني والاجتماعي من تاريخنا، ويمنح المشاهد فرصة لفهم تلك المرحلة بعمق أكبر، بعيدًا عن الصورة التقليدية التي تركز فقط على المعارك والاستراتيجيات العسكرية.

صحفي مجلة الشروق العربي رفقة الممثل محمد أبركان

الترند عابر... أما بناء المسيرة فيحتاج إلى وقت

لو أُتيحت لك فرصة العودة بالزمن، وفي إمكانك أن تضغط زر "التوقف المؤقت" في مرحلة معينة من حياتك، فمتى ستختار ذلك؟

•أعتقد أنني سأختار الفترة الممتدة ما بين 2017 و2020، أي قبل جائحة كورونا. كنت آنذاك نشيطًا جدًا ومنهمكًا في العديد من المشاريع والنشاطات، سواء في الجامعة أم في الأعمال الإبداعية التي كنت أشتغل عليها. كنت أقضي وقتًا طويلًا في الكتابة، وصناعة الفيديوهات، وتعلم كل ما يتعلق بالمحتوى البصري والسمعي، حتى تحولت تلك المرحلة إلى ما يشبه الهوس الإيجابي بالمعرفة والتجربة.

لو عاد بي الزمن، ربما كنت سأضغط زر التوقف قليلًا لأمنح نفسي بعض الراحة الذهنية. ليس لأنني نادم على تلك المرحلة، بل لأنها كانت مليئة بالحركة والعمل المتواصل. أؤمن بأن الاجتهاد مطلوب، لكن أي حالة من الانشغال المفرط يجب أن تكون لها حدود حتى لا تتحول إلى نوع من الإرهاق أو الإدمان.

أخشى أن يتحول السعي وراء الترند إلى استنزاف للإنسان

وما الدرس الذي خرجت به من تلك التجربة؟

•تعلمت أن الفن جزء مهم من حياة الإنسان، لكنه ليس الحياة كلها. هناك فنانون سمحوا للفن بأن يستهلكهم بالكامل، بينما أرى أن الفنان يجب أن يحافظ على توازنه الإنساني قبل كل شيء. في النهاية، الفنان إنسان أولًا ثم فنان، ولا ينبغي أن يفقد نفسه أو حياته الطبيعية من أجل المهنة.

في حديثك عن التوازن في الحياة، هل ترى أن ثقافة "الترند" وصناعة المحتوى السريع أثرت في الشباب اليوم؟

•نعم، إلى حد ما. اليوم نعيش في عصر السرعة، وكل شيء أصبح مرتبطًا بالمشاهدات والإعجابات والأرقام. أتابع أحيانًا ما يُنشر على منصات التواصل الاجتماعي، وألاحظ أن بعض الشباب أصبحوا تحت ضغط دائم من أجل البقاء في الواجهة أو صناعة محتوى جديد بشكل مستمر.

أنا لا أنتقد أحدًا، فلكل شخص طريقته في التعبير عن نفسه، لكنني أؤمن بأن النجاح الحقيقي يحتاج إلى بناء وتراكم وصبر. ما يقلقني أحيانًا، أن البعض قد يضحي براحة باله أو بتوازنه النفسي من أجل مواكبة الترند أو المحافظة على الحضور الدائم في المنصات الرقمية.

قناة الشروق حررتني من رهبة الجمهور ومنحتني الثقة أمام الكاميرا

وهل ترى أن ذلك يختلف عن مسار الفنان؟

•الفنان أيضًا قد يقع في الفخ نفسه، إذا لم ينتبه. الشهرة جميلة، والنجاح جميل، لكن، لا ينبغي أن يصبحا الهدف الوحيد. أعتقد أن الإنسان يجب أن يحافظ على شخصيته وحياته الخاصة وقيمه، سواء كان ممثلًا أم صانع محتوى أم أي شيء آخر. في النهاية، المهنة جزء من حياتنا، وليست حياتنا كلها.

هذا النوع من النقاش يعطي الحوار عمقًا وإثارة، دون أن يتحول إلى هجوم مباشر على مشاهير تيك توك أو صناع المحتوى.

قبل دخولك عالم التلفزيون، كانت لك تجربة مهمة مع المسرح. كيف بدأت هذه العلاقة؟

•في الحقيقة، كانت بدايتي الحقيقية مع المسرح قبل أن أخوض تجربة التمثيل التلفزيوني. أذكر أنني كنت أرافق الممثل عمار ثايري والممثل محمد فريمهدي، وكنت أتابع عن قرب أجواء العمل المسرحي. في تلك الفترة، كنت أبحث عن أي فرصة تسمح لي بالصعود إلى الخشبة واكتشاف هذا العالم الذي شدّني منذ سنوات. أذكر أنني توجهت إلى عمار ثايري، وطلبت منه أن يمنحني فرصة للمشاركة في المسرح، مهما كان حجم الدور.

لم أكن أفكر آنذاك في الشهرة أو الظهور، بل كنت أبحث عن التجربة نفسها وعن متعة الوقوف فوق الخشبة أمام الجمهور.

كما أن شغفي بالمسرح لم يكن وليد الصدفة، فقد كنت مهتمًا بدراسته وقراءة نظرياته، واطلعت على أعمال كبار الكتاب المسرحيين، وفي مقدمتهم شكسبير. كنت أقرأ في الأدب والمسرح والكتابة الدرامية، وهو ما زاد من ارتباطي بهذا الفن.

وأستطيع القول إن المسرح منحني شيئًا لا يقدر بثمن، وهو التخلص من رهبة الجمهور. فالوقوف أمام عشرات المتفرجين فوق الخشبة علمني الثقة بالنفس وساعدني على تطوير حضوري الفني، وهو ما انعكس لاحقًا على عملي أمام الكاميرا.

وما الذي أضافته لك هذه التجربة؟

•المسرح مدرسة حقيقية للممثل، لأنه يضعك في مواجهة مباشرة مع الجمهور، ويختبر قدراتك في كل لحظة. كما أن تجربتي الإعلامية مع قناة الشروق ساعدتني كذلك على كسر حاجز الخوف واكتساب الثقة في التعامل مع الجمهور والكاميرا.

لذلك، أعتبر أن المسرح والإعلام كانا من أهم المحطات التي ساهمت في بناء شخصيتي الفنية، ومنحاني خبرة كبيرة في بداية مشواري.

مررت بمحطات قاسية... لكن الإرادة كانت أقوى

كيف تعاملت معها؟

•أكيد، مررت بفترات لم تكن سهلة، وتعرضت لبعض المواقف التي كان من الممكن أن تؤثر في مساري، لكنني أفضل عدم الخوض في تفاصيلها. ما تعلمته من تلك التجارب، أن الإنسان قد يتعرض للانكسار أو للإحباط في مرحلة ما، لكنه قادر دائمًا على النهوض من جديد، إذا امتلك الإرادة والإيمان بنفسه.

فأحيانًا، تمر بظروف تجعلك تتوقف قليلًا، وتعيد ترتيب أفكارك، لكن، المهم ألا تستسلم. الحمد للّه، كل مرة كنت أسقط فيها كنت أجد القوة لأقف مجددًا، وأواصل طريقي.

وأؤمن بفكرة جميلة تقول إن الألماس لا يتشكل إلا تحت الضغط.

فكلما واجه الإنسان التحديات والصعوبات، ازدادت خبرته ونضجه وقدرته على مواجهة الحياة. الضغط ليس دائمًا أمرًا سلبيًا، بل قد يكون سببًا في إخراج أفضل ما في الإنسان، إذا أحسن التعامل معه.

لا تجعلوا من أحد قدوة مطلقة... خذوا ما ينفعكم واصنعوا شخصيتكم بأنفسكم

مررت بمحطات صعبة خلال مسيرتك، ما الرسالة التي تود توجيهها إلى الشباب الذين يتابعونك ويعتبرونك قدوة؟

•أقول لهم دائمًا: لا تجعلوا أي شخص نموذجًا مطلقًا في حياتكم. هذه أول مرة أقولها بهذا الوضوح، لكنني، لا أريد من أحد أن يتبعني في كل شيء أو يقلدني تقليدًا أعمى. إذا وجدتم في تجربتي أو في أي تجربة أخرى شيئًا مفيدًا، فخذوه واستفيدوا منه، أما ما لا يناسبكم فاتركوه.

أنا لست شخصًا كاملًا، ولا أي فنان أو مؤثر أو شخصية معروفة كاملة. كل إنسان لديه نقاط قوة ونقاط ضعف، ولذلك، يجب أن نمتلك القدرة على التمييز والاختيار. خذ من الآخرين ما ينفعك، واحتفظ بشخصيتك المستقلة ورؤيتك الخاصة للحياة.

أؤمن بأن لكل إنسان بصمته الخاصة، وربما يستطيع الشاب الذي يتابعني اليوم أن يصبح أفضل مني ومن غيري، إذا اجتهد وعمل على تطوير نفسه. لا تجعلوا هدفكم أن تكونوا نسخة من شخص آخر، بل أن تكونوا أفضل نسخة من أنفسكم.

كلمة أخيرة؟

•أشكر كل من دعمني وآمن بي منذ البداية، وأتمنى أن أواصل التعلم والتطور وتقديم أعمال تليق بثقة الجمهور. كما أتمنى للشباب النجاح والتوفيق، وأن يؤمنوا بأنفسهم وبقدراتهم، لأن الطريق إلى النجاح يبدأ دائمًا من الثقة بالنفس والعمل الجاد.

نظارة برتبة مجوهرات

نظارة مربعة كبيرة شيك للغاية، بإطار شفاف بالكامل بلون الفوشيا. أما العدسات، فتأتي متدرجة من الوردي الداكن في الأعلى، إلى الشفاف في الأسفل. ما يميز هذه النظارة، تزيين إحدى الأذرع بمجسم نحلة ذهبية كبيرة ثلاثية الأبعاد مرصعة بالكريستال، بينما تزدان الذراع الأخرى بنحلة فضية.

7 نظارات تراند في صيف 2026

النظارة إكسسوار لا تستغني عنه المرأة، خاصة في الصيف، ليس لأنه يحميها من أشعة الشمس فحسب، بل كعنصر أساسي يحدد ستايلها وذوقها. هذا الموسم، نرى مزيجاً بين النوستالجيا والمستقبل؛ حيث تتنوع الصيحات بين الإطارات الهندسية الحادة، والألوان الحيوية الشفافة، واللمسات المعدنية الرفيعة المستوحاة من التسعينيات، بالإضافة إلى التفاصيل الفاخرة، التي تحول النظارة إلى قطعة مجوهرات فريدة. إليك 8 تصاميم نظارات تراندي ورائجة، تكمل طلتك، وتحولها من عادية إلى فاخرة.

من وحي الزمرد

تحديث ناجح لتصميم عين القط بإطار مجنح نحو الأعلى، يحاكي نسيج الرخام الشفاف، الممزوج بتموجات اللون الأخضر الباستيل والأبيض الباهت. يتكامل هذا الإطار الفريد مع عدسات بلون أخضر غامق متدرج، ما يمنح النظارة طابعاً مستوحى من أحجار الطبيعة الكريمة.

تدرجات الموضة

موديل فاخر وراق، بإطار كبير الحجم، مستوحى من السبعينيات. جماله يكمن في تدرج الألوان الساحر في الإطار، حيث يبدأ باللون الأسود الداكن في الأعلى، ويتدرج بانسيابية، ليصبح عسلياً شفافاً في الأسفل، مع عدسات رمادية داكنة توفر خصوصية كاملة.

نظارة للجريئات

نظارة تجسد مفهوم الجرأة الأنثوية الناعمة، بإطار ذي زوايا هندسية حادة، وبلون وردي باستيل ناعم، يتناغم بشكل مذهل مع العدسات البنية الدافئة.

شياكة فوق السحب

تعيد هذه النظارة إحياء تصميم الطيار الشهير، ولكن بأسلوب تراندي، بإطار أسود سميك، مع الجسر المزدوج المميز فوق الأنف، والعدسات ذات اللون الوردي السلموني الشفاف. وهي الصيحة الأكثر رواجاً في **2026**، التي تتيح رؤية العينين من خلفها.

بساطة التسعينيات

تجسيد حي لصيحة المينيماليست، التي تعود بقوة من حقبة التسعينيات. النظارة تأتي بإطار معدني نحيف وخفيف الوزن باللون الذهبي، وبتصميم يناسب معظم أشكال الوجوه.

نظرة النمر

تجمع هذه النظارة بين الطابع العملي لعلامة "ريبان"، بإطار دائري تقريباً، مع خط علوي مستقيم ومسطح، بنقشة "عين النمر"، ولكن بمزيج غير تقليدي، يجمع بين الأبيض والأسود والبني الموشى.

أصحاب الفوبيا الغريبة

بين سطوة المخاوف وسخرية المجتمع

يحاول ملايين البشر التعايش اليومي مع أنواع نادرة وغير مألوفة من الرهاب النفسي، التي تجعلهم يخافون من أشياء يعتبرها الآخرون عادية أو حتى محببة. هذه المعاناة النفسية ليست أسوأ بكثير من عدم تفهم المجتمع بمن في ذلك المقربون لشعور المصابين بأنواع الفوبيا الغريبة، إذ غالبا ما يجد هؤلاء أنفسهم في مواجهة تحديين في آن واحد، الخوف نفسه، وأحكام الناس عليه.

المألوف مصدر معاناة للبعض

يعرف علماء النفس الفوبيا بأنها خوف شديد ومفرط من شيء أو موقف معين، لا يتناسب مع حجم الخطر الحقيقي الذي يمثله، ورغم إدراك المصاب غالبا لعدم منطقية خوفه، إلا أنه يعجز عن التحكم في ردود فعله الجسدية والنفسية. وتتنوع الفوبيا بين أنواع شائعة، مثل الخوف من المرتفعات أو الأماكن المغلقة، وأخرى نادرة تثير الدهشة والاستغراب. فبعض الأشخاص يعانون من الخوف من الثقوب الصغيرة المتجاورة، فيما يخشى آخرون الأزرار الموجودة في الملابس، أو النوم، أو المرايا، أو حتى الضحك... وهناك من يشعر بذعر شديد من الدمى أو البالونات أو بعض الألوان أو أصوات محددة. تقول الأخصائية النفسية نادية جوادي: "غرابة هذه المخاوف، قد لا تكون بمستوى شدة الأعراض التي ترافقها وتشكل معاناة حقيقية لأصحابها، مثل التعرق الشديد، وضيق التنفس، وتسارع ضربات القلب، والارتجاف، والشعور بالإغماء أو الرغبة الملحة في الهروب...".

نعيمة سيدة أربعينية، تعاني من رهاب الثقوب الصغيرة، تقول: "كنت إذا لاحظت ثقبا صغيرا في الحائط، لا أنام في تلك الغرفة، لأنني أعتقد أن ثعبانا أو صراصير تختبئ في الداخل، أكره الذهاب إلى مركز البريد، لأنني قد أضطر إلى الانتظار على كراسي بها ثقوب صغيرة لا متناهية تصيبني بالدوار والتوتر..."، تضيف: "في البداية، حاولت شرح ما أعانيه، لكنني اكتشفت أن معظم الناس لا يصدقون الأمر، لذلك أصبحت أتجنب الحديث عنه تماما، أعيش معاناتي بمفردي وأجابه أعراض هذه الفوبيا بجهد كبير، دون تفهم أو مساندة".

السخرية تعقد الوضع

يرى مختصون أن المشكلة لا تكمن فقط في الرهاب نفسه، بل في الطريقة التي يتعامل بها المجتمع معه، فكثير من المصابين يتعرضون للتقليل من معاناتهم أو السخرية منها، خاصة عندما يتعلق الأمر بفوبيا غير معروفة أو تبدو غير منطقية للآخرين. ويؤكد الأخصائيون النفسيون أن الاستهزاء قد يؤدي إلى تفاقم الأعراض، لأن المصاب يشعر بالخجل من الإفصاح عن مشكلته أو طلب المساعدة، كما أن الشعور بعدم التصديق يخلق لديه إحساسا بالعزلة والوحدة، وفي بعض الحالات، يتحول الخوف من نظرة الآخرين إلى مشكلة أكبر من الفوبيا الأصلية، فيبدأ الشخص بتجنب المناسبات الاجتماعية أو أماكن العمل والدراسة خشية التعرض للإحراج أو الانتقاد. بحسب الأخصائية النفسية والاجتماعية مريم بركان: "لا يوجد سبب واحد يفسر جميع أنواع الفوبيا، فبعضها يرتبط بتجارب سلبية أو صدمات عاشها الشخص في مرحلة الطفولة، بينما قد ينشأ بعضها الآخر نتيجة التعلم والملاحظة أو بسبب عوامل وراثية واستعدادات نفسية معينة، فالدماغ أحيانا يربط بين شيء معين وتجربة مزعجة أو مخيفة، فيتعامل معه لاحقا باعتباره خطرا حتى وإن لم يكن كذلك في الواقع".

تحديات يومية مرهقة

بعض المخاوف قد تبدو بسيطة لمن لا يعيشها، لكنها تؤثر بشكل مباشر على حياة المصاب، فمن يخاف النوم يعاني الإرهاق وقلة التركيز بسبب السهر المتواصل، ومن يخاف الأماكن المزدحمة قد يجد صعوبة في التسوق أو السفر أو حضور المناسبات، أما من يخاف التعرض للسخرية فقد ينسحب تدريجيا من محيطه الاجتماعي، وتزداد المعاناة عندما يصبح الشخص مضطرا إلى شرح مخاوفه مرارا وتكرارا لأشخاص لا يقتنعون بوجودها أساسا.

تعتقد صبرينة، وهي مصابة ومهتمة جدا بالجانب النفسي نظرا لعلاجها المطول لعدة أنواع غريبة من الفوبيا: "يعتقد البعض أن الفوبيا ضعف شخصية أو محاولة لجذب الانتباه، بينما هي اضطراب نفسي يمكن علاجه بفعالية من خلال العلاج السلوكي لمساعدة المصاب على فهم طبيعة خوفه والتعامل معه، بالإضافة إلى تقنيات الاسترخاء وإدارة القلق، وأحيانا إلى العلاج الدوائي عند الحاجة."، تضيف مشددة: "لكن، أول خطوة نحو العلاج، هي الاعتراف بأن معاناة المصاب حقيقية، حتى وإن بدت غير مفهومة للآخرين لأن الخوف مهما بدا غريبا، يظل تجربة مؤلمة وحقيقية بالنسبة إلى من يعيشه."

•ليلى حفيظ

هل يلعب الأصدقاء دورا في التحريض على الخيانة الزوجية؟

يحتفل العالم في 30 جويلية من كل باليوم العالمي للصداقة، الذي أقرته الأمم المتحدة عام 2011، لتعزيز قيم الصداقة والتفاهم والتضامن بين الشعوب والثقافات والأفراد، وتقدير الأصدقاء والامتنان لهم ولدورهم الفعال في حياتنا، ولترسيخ دور الصداقة كجسر للتواصل الإنساني وبناء مجتمعات أكثر استقرارا، بالنظر إلى دور الصديق الأساسي والمحوري في التأثير العميق على سلوك صديقه واختياراته. لكن، ماذا لو كان ذلك التأثير سلبيا، الأكيد أن الأمر سيختلف. فالدراسات أثبتت أنه حتى على صعيد العلاقات الزوجية، يمكن للصديق أن يلعب دورا محوريا في دفع صديقه للخيانة الزوجية.

المرء على دين خليله

كشفت دراسة علمية، أجراها عالم النفس الأمريكي غاري نويمان، المتخصص في العلاقات الأسرية، وشملت أكثر من 200 رجل اعترفوا بأنه سبق لهم وخانوا زوجاتهم، أن من أهم عوامل ودوافع الخيانة الزوجية، هو المناخ الاجتماعي المحيط بالشخص، الذي يمثله الأصدقاء المقربون، حيث توصلت الدراسة إلى أن 65% من عينتها، كان لهم أصحاب ذوو علاقات غير مشروعة، مما أثبت أن الأصدقاء والمحيط الاجتماعي يلعبان دورا رئيسيا ومؤثرا في التحريض على ارتكاب جرم الخيانة الزوجية. فيشكلون المناخ أو البيئة المناسبة لذلك، إذا كان سلوكهم منحرفا ويربطون علاقات خارج إطار الزواج. فهذا سيؤثر سلبيا على الشريكين الزوجيين، ويخلق لديهم قابلية للخيانة من الناحية النفسية، لأنه يساهم في إزالة الحواجز الأخلاقية والروادع الاجتماعية، مما يمهد لاقترافها.وفي دراسة نشرت في مجلة Social Science & medecine وجد أن ضغط الأقران وتشجيع الأصدقاء كان من العوامل التي ساهمت في تحديد السلوك الجنسي خارج إطار الزواج لدى بعض الرجال. فيلعب الأصدقاء دورا في التطبيع مع السلوك أو تشجيعه بشكل مباشر أو غير مباشر.

كما خلصت مراجعة علمية واسعة لأبحاث الخيانة الزوجية إلى أن الفرصة والمعايير الاجتماعية المحيطة بالفرد هي من العوامل المهمة المرتبطة بالخيانة، إلى جانب عوامل شخصية واجتماعية.

وفي السياق ذاته، وجدت دراسة حديثة أن مجرد التعرض لسلوكيات أو معايير تعتبر الخيانة أمرا مقبولا أو شائعا، يقلل من مقاومة الأشخاص للإغراء ويضعف شعورهم بالالتزام تجاه العلاقة الزوجية. بمعنى، أن رؤية الآخرين يخونون أو سماع تبريرات للخيانة قد يؤثر في المواقف والسلوك. وهذا، تماما ما تفعله دائرة الأصدقاء إذا كانوا خائنين.

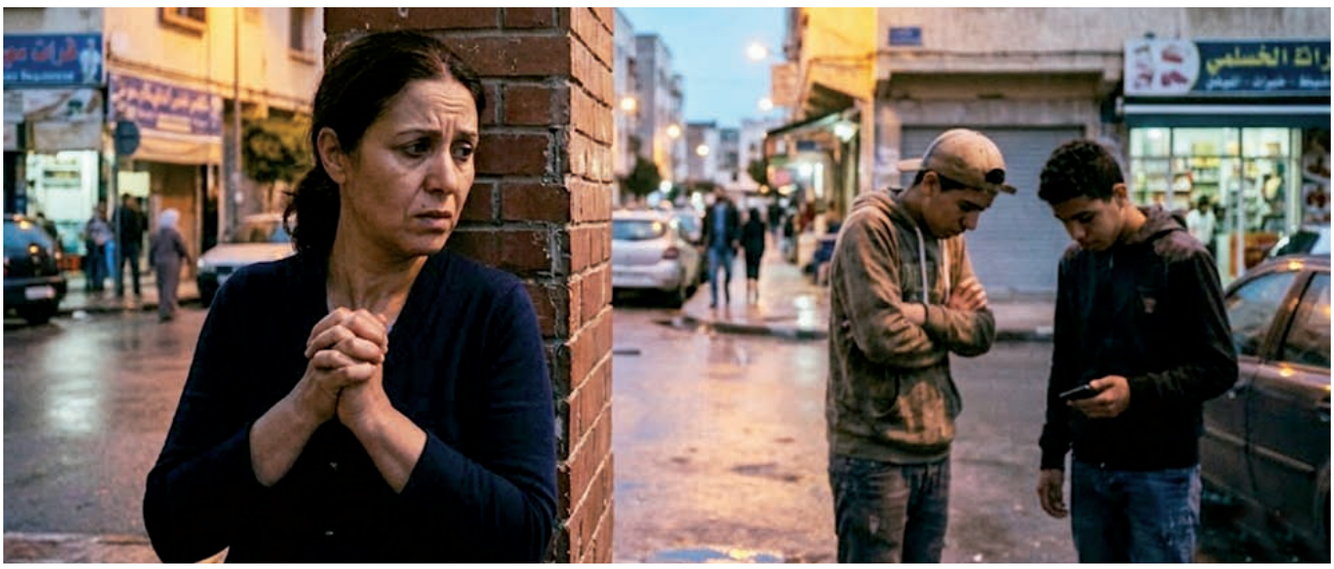
عدوى اجتماعية

يرى أخصائيو علم النفس الاجتماعي أن سبب تأثر الأشخاص بأصدقائهم في مسألة الخيانة الزوجية يعود لعدة أسباب، منها ما يسمى بالتطبيع مع السلوك. فالتحدث عن الخيانة الزوجية أو معايشتها وكأنها أمر مقبول، يقلل من استنكارها واستهجانها، خاصة إذا قدم الأصدقاء مبررات لها، وشجعوا الرجل على اقترافها، وزينوها في عينيه، وسهلوا له سبل ارتكابها. كما أن الكثير من الناس يتعلمون بالملاحظة والنماذج. فإذا شاهدوا صديقا يخون زوجته دون أن يدفع ثمن ذلك، فسيستنتجون أن المغامرة والمخاطرة آمنة وممتعة، إضافة إلى ما يسمى بالعدوى الاجتماعية، التي تشمل حتى السلوكات العاطفية والاجتماعية. فالصديق الذي يستخف بالحياة الزوجية ويشجع على العلاقات غير الشرعية، قد يترك تأثيرا نفسيا غير مباشر على أصدقائه.

اختر أصدقاءك بوعي

ومع ذلك، تشير الأبحاث إلى أن هذا التأثير ليس حتميا. فأن يكون للمرء أصدقاء يشجعون على الخيانة الزوجية، لا يعني بالضرورة أنه سيخون، وإنما هنالك عدة عوامل أخرى مساعدة، مثل القيم الشخصية التي يحملها، الالتزام الأخلاقي، الرضا عن العلاقة الزوجية، قوة الشخصية... فهذه الأمور كلها تبقى مؤثرة في القرار النهائي. لذلك، يمكن القول إن الصديق قد يشجع أو يحرض أو يغري صديقه بالخيانة الزوجية، أو يمهد له الطريق لاقترافها، لكن قرار ارتكابها يبقى شخصيا، ويتحمل صاحبه وحده تبعاته.

ومن هذا المنطلق، يعد اليوم العالمي للصداقة فرصة للتذكير بأن الصحبة علاقة يمكن أن تبني أو تهدم، وأن الاختيار الواعي للأصدقاء أمر مهم لبناء حياة زوجية مستقرة ومتوازنة.



الخوف والقلق المفرط تجاه سلوكيات الأبناء

هكذا يطور الأبوان اضطرابات نفسية خطيرة لدى الطفل

تزايد المخاوف الاجتماعية والتربوية، جعل كثيرا من الأولياء يعيشون حالة من الترقب المستمر تجاه أبنائهم، لا يزيحون العين عن تصرفاتهم، يفسرون كل سلوك، ويتدخلون في كل تفصيل صغير من حياتهم اليومية، ما جعلهم يتخبطون بين حرص مشروع وقلق مفرط، يظهر، يتسبب في ضغط نفسي يضر الطفل بدل أن يحميه.

يرى مختصون في علم النفس والتربية أن المبالغة في مراقبة الطفل وتوجيهه بشكل مستمر قد تخلق لدى الأسرة صورة مضخمة عن "مشكلات" غير موجودة أصلا، وتحول سلوكيات طبيعية مرتبطة بالنمو إلى مؤشرات مرضية أو انحرافات وهمية.

حين يصبح سلوك الطفل مصدر كابوس للأولياء

الخوف من الانحرافات الاجتماعية، تجارب شخصية مؤلمة، عاشها الأولياء ضغط المجتمع والأحكام الخارجية، الرغبة في تربية طفل مثالي، هو ما يجعل الأولياء مهتمين زيادة بسلوك أبنائهم، يسعون لتربيتهم وفق قيم ومبادئ واضحة، لكن الإشكال يبدأ عندما يتحول هذا الاهتمام إلى قلق دائم، طفل كثير الحركة... يخشى الأهل أن يكون مفرط النشاط، طفل يحب العزلة أحيانا... يتهم بأنه يعاني اضطرابا نفسيا، طفل كذب مرة أو تصرف بعناد... ينظر إليه كطفل منحرف السلوك... هذا النمط من التفكير يجعل بعض الأولياء في حالة استنفار دائم، فيفسرون كل سلوك بسيط على أنه علامة خطر. تشير الأخصائية النفسية، عائشة بن ربيع، إلى أن :"الطفل بطبيعته يمر بمراحل فيها العناد، التمرد، الفضول، واختبار الحدود، وهي ليست بالضرورة مؤشرات مرضية، بل جزء أساسي من النمو النفسي والمعرفي، وصناعة اضطرابات وهمية من هذه السلوكات، تعد أحد أخطر آثار القلق الأبوي المفرط"... تضيف الأخصائية: "الطفل الذي يسمع باستمرار: أنت عنيد جدًا... أنت عدواني... أنت غير طبيعي... أنت دائم المشاكل... قد يبدأ تدريجيا في تبني هذه الصورة عن نفسه، ويعرف هذا بتأثير الوسم النفسي، أي إن الطفل يتماهى مع الصفات التي تلصق به باستمرار، حتى لو لم تكن حقيقية في البداية، ومع مرور الوقت، قد يتحول السلوك الطبيعي فعلا إلى مشكلة حقيقية، بسبب الضغط المستمر والتوقعات السلبية المحيطة به".

شخصية الطفل بين القلق المشروع والخوف المفرط

الملاحظ في مجتمعنا، أن بعض الأولياء يتدخلون في كل شيء، كيف يجلس الطفل، كيف يتكلم، مع من يلعب، ماذا يقول، كيف يرد... والأسوأ، أن كل حركة تخضع للتصحيح، وكل تصرف يواجه بالتوجيه، في الظاهر يبدو الأمر تربية صارمة ومنظمة، لكنه في العمق قد يعيق تطور شخصية الطفل بحسب مختصين، فالطفل يحتاج إلى مساحة للتجربة والخطأ والتعلم الذاتي، وعندما يحرم من هذه المساحة، يصبح أكثر ترددا، يخاف من الخطأ باستمرار، ضعيف الثقة بنفسه، معتمدا كليا على قرارات الآخرين...

ويرى خبراء التربية أن الطفل الذي نشأ تحت رقابة مفرطة، كمنعه من الاختلاط، التدخل في الصداقات، مراقبة الهاتف، تقييد الخروج، التحكم في كل العلاقات الاجتماعية... غالبا ما يجد صعوبة في اتخاذ القرار بمفرده لاحقا، ورغم أن المراقبة بدرجة معقولة ضرورية، إلا أن الصرامة المفرطة قد تأتي بنتائج عكسية. فالطفل أو المراهق الذي يشعر بأنه محاصر دائما قد يتجه إلى الكذب وإخفاء حياته الخاصة، التمرد وبناء شخصية مزدوجة، فيصبح هادئا ومطيعا أمام الأهل، لكنه يعيش سلوكا مختلفا تماما خارج البيت. ويؤكد المختصون أن الرقابة الفعالة لا تعني السيطرة المطلقة، بل تعني بناء الثقة والحوار. فالمخاوف المستمرة تزرع القلق داخل الطفل، إذ لا يشعر فقط بالضغط، بل قد يتعلم أيضا أن العالم مكان خطير، عندما يسمع يوميا انتبه، لا تثق بأحد، احذر، لا تفعل، لا تقترب... فإنه يكتسب نظرة قلقة تجاه الحياة والعلاقات، ومع الوقت، تظهر لديه أعراض مثل القلق المفرط والتوتر والخوف الاجتماعي، بالإضافة إلى ضعف الاستقلالية، ويتحول إلى طفل يخشى اتخاذ أبسط القرارات دون موافقة الكبار.

• صالح عزوز•كاريكاتير: فاتح بارة

بسبب "السخانة"...

مكاتب تتحول إلى أمكنة للقيلولة

يؤثر الجو الحار على الأفراد، بشكل كبير، خلال فصل الصيف، ويكون في الكثير من الأحيان سببا مباشرا، في تعطيل الخدمات ومصالح الأفراد، حينما تتحول يوميات هذا الفصل إلى مساحة كبيرة للكسل كما يقال، خاصة عند الموظفين، في مختلف المجالات، وهو الوضع الذي يشتكي منه المواطن خلال فصل الاصطياف.

بالإضافة إلى قلة الموظفين، في كل المؤسسات خلال فصل الصيف، بسبب العطلة السنوية، وهو أمر طبيعي، فإن باقي العمال ممن يشتغلون خلال هذا الفصل، يعجزون عن تقديم الكثير من الخدمات، حينما يسيطر عليهم الجو الحار، حتى ولو كانوا في مكاتب مكيفة، فالموظف يشتكي من الحر، مهما كان مكتبه، بالإضافة إلى قلة النوم والسهر.

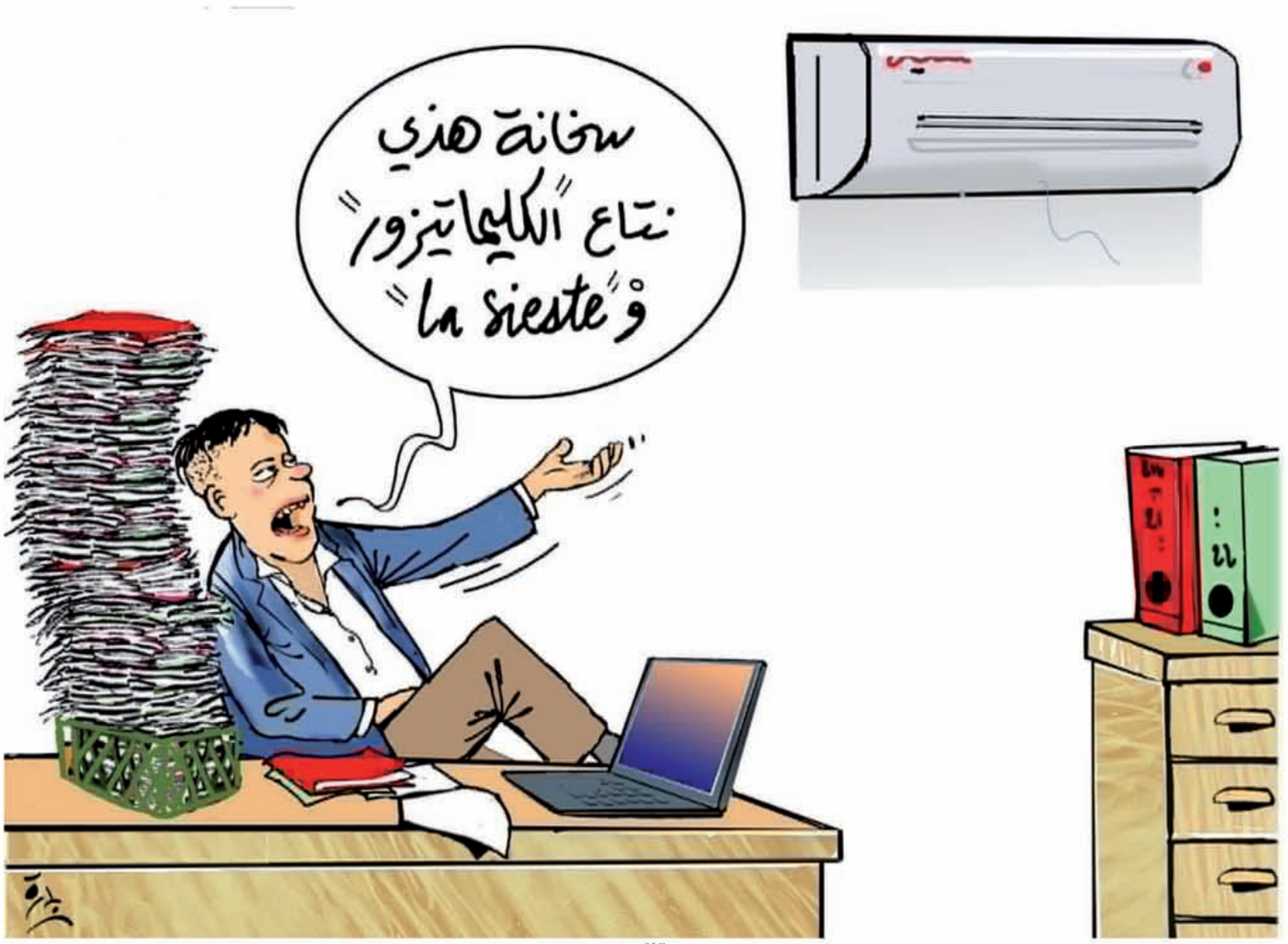
لذا، تتحول الكثير من المكاتب، خلال هذا الفصل، إلى أمكنة للقيلولة، حتى ولو كان هذا على حساب مصالح الأفراد. وهذا ما يسبب المشادة في المؤسسات. وهذا، ما يزيد من تعطيل الخدمات وتضييع الوقت، والعذر دائما: "السخانة".

يتكرر هذا الوضع كل فصل صيف، حتى أصبح حالة اجتماعية وجب الوقوف عندها، فلا يمكن بكل حال من الأحوال، أن تتوقف أشغال ومصالح شخص ما، أو كل الأفراد دون استثناء، لمجرد شكوى الموظف من الجو الحار.

فهما يكن، لن يكون عذرا كافيا، بل في الحقيقة هو الكسل أو التكاسل بأدق تعبير، بل أكثر من هذا، فهو عذر أقبح من ذنب، حينما تستغل المكتب للقيلولة والغط في النوم العميق، والشبابيك تزدحم بالأفراد.

إن الحديث في موضوع كهذا، ليس من باب الصدفة، بل هو نتيجة لما يعانيه الأفراد خلال هذا الفصل، في العديد من الإدارات والمؤسسات، بل الكثير من الأفراد يهرولون لقضاء كل مصالحهم، قبل أن يحين وقت القيلولة، كما يعبر عنه الكثير، حتى إنه سمي فصل "الرقاد"، سواء في تعطل الخدمات أم بطئها.

هي ظاهرة من الظواهر التي تنتشر في فصل الصيف، التي تحولت في السنوات الأخيرة، إلى معضلة كما يقال، فالأعذار دائما موجودة عند الكثير من الموظفين، حينما يتعلق الأمر بالشغل.



8 أحذية صيفية خفيفة للغاية للرجال

مع قدوم الأ يام الحارة، يصعب التوفيق بين الحذاء الأنيق والراحة التي لا غنى عنها في موسم الصيف. الشروق العربي، تستعرض تشكيلة استثنائية من الأحذية الصيفية، التي تضمن لك إطلالة مريحة وأنيقة، تتناغم مع أجواء الموسم الحار.

الأزرق يليق بك سيدي

يأتي هذا الحذاء من جلد السويد الفاخر باللون الأزرق النيلي، ليعيد تعريف الأناقة الكاجوال، خاصة بتفاصيل الشراشيب التقليدية.

السبردينة لا تستسلم

تعتبر السبردينة قطعة كلاسيكية في خزانة الرجل الجزائري، النعل خفيف مصنوع من الحبال والقماش، يتيح للرجل التنفس، ملائم للخرجات اليومية وأيام العطلة.

إيطاليا تنادي

يأتي هذا الصندل بأحزمة متقاطعة بلون أخضر زيتوني داكن، تمنح القدم ثباتًا ومظهرًا عفويًا بامتياز. النعل مرن مكسو بالفلين الطبيعي، مثالي للنزهات الطويلة.

التراند dz

بجلد بني خفيف هذا الحذاء المغلق من الأمام والمفتوح من الخلف، الذي يمزج الطابع المنزلي المريح والأحذية الخفيفة هو تراندي في الجزائر.

صندل برتبة "حطة"

صندل بحزامين عريضين مزدانين بنقشة الشعار الأيقونية لديور. بفضل الأحزمة الجلدية السوداء الداكنة والإبزيم الذهبي اللامع، يمنح هذا الحذاء إطلالة فخمة، تناسب العطلة الصيفية في جزر بعيدة أو في منتجع عالمي.

صندل الرجل العملي

صُمم هذا الصندل خصيصًا للرجل الذي يبحث عن الأناقة العملية والصلابة في قلب المدينة، خلال الأيام الحارة. يتميز بأحزمة جلدية سوداء عريضة ومتقاطعة مع حزام خلفي بإبزيم لضمان المقاس المحكم.

الكلاكيت لا تستأذن

نعل كلاسيكي يتجدد كل صيف، الخيار الكلاسيكي بفضل تصميمه المفتوح وخفة وزنه سيرافقك في النزهات الكاجوال السريعة، على الرمال، أو بجانب المسبح بكل أريحية.

الدورات الإلكترونية تكسر عزلة المرأة وتفتح لها أبواب العمل والنجاح

هكذا تغيرت حياة آلاف السيدات

انتهى الوقت الذي تحُول فيه الجغرافيا، والظروف الاجتماعية، ولا حتى أعباء الحياة الأسرية بين المرأة وبين التعلم والتطور المهني. فالانتشار الواسع للدورات التعليمية عبر الإنترنت خلال السنوات الأخيرة مكن آلاف النساء، خاصة المتزوجات والمقيمات في المناطق النائية والمعزولة، من اكتساب المعرفة والمهارات دون الحاجة إلى مغادرة منازلهن، بحيث أصبح الهاتف الذكي أو الحاسوب نافذة مفتوحة على العالم، تتيح للمرأة حضور الدروس والمحاضرات والتدريبات من أي مكان وفي أي وقت، وفق ظروفها الخاصة والتزاماتها الأسرية.

عندما تتحدى التكنولوجيا قيود الجغرافيا والمجتمع

تعاني كثير من النساء في المناطق الريفية والمعزولة من محدودية فرص التعليم والتكوين المستمر، سواء بسبب بعد مراكز التدريب، أم صعوبة التنقل، أم المسؤوليات العائلية التي تجعل فرص الخروج صعبة جدا أو مستحيلة، غير أن منصات التعليم الإلكتروني قلبت هذه المعادلة رأسا على عقب، إذ أصبح بإمكان المرأة أن تقوم بمتابعة دورة في اللغة الإنجليزية صباحا، وتعلم التسويق الرقمي مساء، ثم حضور ورشة تدريبية في التصميم أو الحرف اليدوية خلال عطلة نهاية الأسبوع، وكل ذلك من منزلها. وهو ما طبقته بالفعل السيدة سناء، أم لطفلين: "بعد تخرجي تزوجت في منطقة نائية، حيث لا يمكنني العمل أبدا، وبعد الإنجاب انعدمت فرص خروجي، فاستغللت الوقت، وواصلت تعلم اللغات، وحضرت دورة مدفوعة في التصميم والطباعة، تمكنت بعدها من الحصول على العتاد اللازم لبدء مشروعي، من البيت، وعندما ذهب أبنائي إلى المدرسة كان بإمكاني حضور المعارض والتسويق لمنتجاتي حتى وصلت إلى مرحلة تصديرها إلى عدة بلدان".

بهذا الخصوص، يرى الخبير الاجتماعي الأستاذ لزهر زين الدين أن: "التعليم عن بعد ساهم في تقليص ما يسمى بـ"العزلة المعرفية"، وهي حالة يعيشها الأفراد عندما تنعدم لديهم فرص الوصول إلى مصادر التعلم والتطوير الذاتي، ما يؤثر على ثقتهم بأنفسهم وفرصهم المهنية".

الحرف واللغات... فرص للتكوين المريح والمربح

سمحت الدورات الإلكترونية بتلقين مئات المجالات المهنية والحرفية، فقد تعلمت نساء كثيرات الخياطة العصرية، وصناعة الحلويات، والتطريز، وتصميم الأزياء، وصناعة المحتوى، والتصوير، والتسويق الإلكتروني، وإدارة المشاريع الصغيرة، وحتى البرمجة والتصميم الغرافيكي... وأصبحت مقاطع الفيديو التعليمية والدورات المتخصصة بمثابة مدارس افتراضية تمنح المعرفة التطبيقية التي كانت تتطلب في السابق الالتحاق بمراكز تدريب أو معاهد متخصصة، وتمكنت سيدات كثيرات من إتقان اللغات، الأمر الذي فتح أمامهن آفاقا جديدة للعمل.فإجادة اللغات لم تعد مجرد مهارة ثقافية، بل أصبحت وسيلة للحصول على وظائف في الترجمة والتعليم عن بعد وخدمة العملاء والعمل الحر عبر الإنترنت، فضلا عن تعزيز فرص التواصل والانفتاح على ثقافات وتجارب جديدة.

من ربات بيوت إلى رائدات أعمال..رحلة الارتقاء بالذات عبر الإنترنت

بفضل التعليم الإلكتروني، انتقلت العديد من النساء من مرحلة التعلم إلى مرحلة الإنتاج والاستقلال المالي. فبعد اكتساب المهارات اللازمة، أطلقت كثيرات مشاريعهن الخاصة من المنزل، مثل بيع الحلويات المنزلية، وتصميم الملابس، وصناعة الإكسسوارات، والتسويق للمنتجات عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وتقديم خدمات التصميم والترجمة والكتابة عن بعد.

وقد ساهمت المنصات الرقمية في تسهيل الوصول إلى الزبائن والترويج للخدمات والمنتجات، ما جعل إنشاء مشروع صغير أقل تكلفة وأكثر مرونة.

فرص لم تكن متاحة سابقا، مكنت نساء كثيرات من الالتحاق بوظائف في مجالات خدمة العملاء، وإدخال البيانات، والتعليم الإلكتروني، وإدارة الصفحات الرقمية، والتسويق الإلكتروني، والترجمة، وصناعة المحتوى، والتصميم، وهذا أثر حتى على دور المرأة في المجتمع، ورفع من قيمتها أمام نفسها أولا.

تقول الأخصائية النفسية والاجتماعية مريم بركان: "التعلم المستمر منح المرأة شعورا بالإنجاز والثقة بالنفس، وعزز استقلاليتها وقدرتها على اتخاذ القرارات، كما وسع دائرة معارفها واهتماماتها، وكسر الإحساس بالعزلة الذي قد تعاني منه بعض النساء اللواتي يقضين معظم وقتهن داخل المنزل، بحيث سمح لهن بإعادة رسم مسار حياتهن، من ربات بيوت معزولات إلى صاحبات مشاريع وموظفات وخبيرات في مجالات متنوعة".

كيف تحول المرأة زوجها إلى نسخة كربونية عن أهلها المؤذين؟

من بين أهم وأشهر النصائح التي يتم تقديمها لأي امرأة مقبلة على الزواج، ألا تخبر زوجها عن مشاكل أهلها، ولا عن إساءاتهم لها، أو الظروف الصعبة التي عاشتها عندهم. وحجتهم في ذلك، أنه سيأتي لا محالة اليوم الذي سيعايرها بذلك. لكن الحقيقة، أن السبب أعمق من ذلك بكثير، إذ كشفت الدراسات والتجارب الحياتية أن المرأة باستفاضتها في البوح لزوجها عن الحياة المأساوية التي عاشتها في بيت أهلها وسوء معاملتهم لها، سوف تبرمجه على أن يصبح نسخة كربونية منهم ويعاملها مثلهم.

نسخة كربونية

قد تسرف المرأة في الفضفضة لزوجها عما عاشته من معاناة في بيت أهلها وعما تعرضت له من أذى، معتقدة أن الزوج، مادام لباسا لها، سوف يقدر حجم ما مرت به، وسيحاول ألا يذيقها من نفس مرارة الكأس التي ذاقتها على أيدي أهلها. لكنها، غالبا، ما ستكتشف أنها ارتكبت غلطة من أفظع الغلطات التي يمكن أن ترتكبها امرأة متزوجة، بدليل أن ذلك سينتهي غالبا بمعايرته لها بتلك الأسرار التي باحت له بها، إذ لا تزال ندى، 25 سنة، لحد اليوم، تعض على أصابعها ندما، لأنها أفضت لزوجها ذات يوم، بأن سبب تطليق والدها لوالدتها، هو شكه في خيانتها له. فلقد أبدى تفهمه لذلك في البداية. لكنه،كما تقول: "سرعان ما بدأ يعايرني بذلك، حينما نختلف. وبمرور الوقت، بدأ يشك حتى في سلوكي وإخلاصي. وعندما أحتج على ذلك يذكرني بفعلة أمي".

لكن الأسوأ من ذلك، أن تلك المبالغة في الفضفضة للزوج ستبرمجه شيئا فشيئا على جواز معاملة زوجته بنفس الطريقة التي كان يعاملها بها أهلها، على أساس أنها متعودة على ذلك وحدود احترامها منخفضة، واستحقاقها الذاتي متدن.

وهذا الذي أدركته الكثير من المتزوجات الماكرات، ما جعلهن يصدرن لأزواجهن صورة وردية مثالية مغايرة تماما لطبيعة الحياة التي عشنها في بيوت أهاليهن.

إذ تؤكد فريال مثلا، أنها دأبت منذ زواجها على إيهام زوجها بأنها كانت مدللة مرفهة منعمة وسط عائلتها، مع أن العكس هو الصحيح.

ولقد وصلت بها الحال إلى أن تمنح لهم أموالا وهدايا. وتطلب منهم أن يأتوها بها حين يزورونها. وفعلا، هذا النمط من التعامل آتى أكله مع زوجها، الذي صار بدوره، كما تؤكد قائلة: "يدللني ويعاملني بنفس النمط الذي أوحيت إليه به".

برمجة سلوكية

يرى الخبراء أن الماضي الأسري وما عشناه من إساءة في بيوت أهلنا سيؤثر في علاقاتنا الزوجية، وسيمتد للشريك الزوجي. لهذا، إذا أخبرت المرأة زوجها وكررت على مسامعه دوما أنها اعتادت الإهانة والأذى أو السيطرة والتسلط في بيت أهلها، فقد يترجم عقله الباطن ذلك بأن هذه الحدود ضعيفة أو مقبولة لديها. وسوف يحاول بدوره تعديها ليعاملها بنفس الطريقة. وبهذا، هي قد تكون قد أعادت إنتاج نمط العلاقة التي عاشتها في بيت أهلها.

فالزوج تدريجيا سيتبنى سلوكيات مشابهة لتلك التي كانت تعاني منها.

لهذا، إذا كانت الزوجة قد عاشت في بيئة أسرية مؤذية أو مليئة بالتحكم والإهانة وانتهاك الخصوصية، فمن المهم أن تنتبه إلى عدم نقل هذه الأنماط إلى حياتها الزوجية.

وهذا، بألا تكشف ستر المعيشة التي كانت تحياها في بيت أهلها. ولكن هذا لا يعني بالضرورة أن كل زوج له القابلية كي يتحول لنسخة طبق الأصل من أهل زوجته المؤذين، لمجرد أنها وثقت به وفتحت له قلبها، وباحت بأوجاعها. فهناك أزواج على قدر الثقة، إذا عرفوا معاناة زوجاتهم في بيوت أهاليهن أصبحوا أكثر تعاطفا معهن، وأشد رفقا بهن، وحرصوا على عدم تكرار نفس النمط في معاملتهن.

• صالح عزوز

حينما تنقلب الآية:

آباء يخشون الأبناء

لا يختلف اثنان، في أن الحياة بين الأمس واليوم، عرفت تطورات عديدة، سواء على مستوى الأشخاص أو العادات والتقاليد والعرف وغيرها، أي تغير المجتمع في الكثير من المجالات.

وكان لهذا التغير الحتمي، عدة نتائج سلبية على الأسـرة خاصة، ومن بين هذا التغيرات داخل العائلة، أن أصبح الوالد يخاف من ولده. وهذا، واقع لا يمكن نكرانه، فقد كان الولد بالأمس القريب، لا يستطيع أن يقف أمام والده مباشرة، أما أن ينظر في عينيه مباشرة، فهذا من المستحيلات. غير أنه ونتيجة للكثير من المعطيات، فقد تبدل الواقع، من حال إلى حال أخرى، وانعكست الآية كما يقال.

إن هذا الواقع، لم يكن من باب الصدفة، بل للكثير من المعطيات التي مهدت لهذا الوضع، الذي نعيشه اليوم، أولها، طريقة التربية التي أخرجت لنا جيلا لا يهاب الوالدين، نتيجة لاتساع المساحة بين الطرفين، التي لا تخضع لحدود سلطة الأب، بل في بعض الأحيان لسطلة الابـن. وهو واقع نقف عليه اليوم في الكثير من العلاقات بين الأب وابنه. وهذا، ما قلل من قيمة الأب في نظر ولده.

كما أنـه في الكثير من الأحيـان، أصبح الوالد الحلقة الأضعف في الأسرة. وهذا، نتيجة للكثير من المعطيات الحديثة، التي سمحت للابن بأن يصبح المقرر في الكثير من القضايا، أي تغليب السلطة له داخل الأسـرة، بدعم في الكثير من الأسـر من الأم، التي تلعب دورا هاما في علاقة الابـن بأبيه، بل في العديد من المـرات، كانت السبب المباشر، في إضعاف حضور الوالد داخل الأسرة.

كان الجيل السابق من الآباء، شديدا وحريصا على أن تكون سلطته هي السلطة الواحدة داخل الأسرة.

وهذا، عن طريق فرض نظام تربية معين، سمح له بأن يكون المتحكم الوحيد في شؤون الأسرة، وفرض ما يسمى بالطاعة المطلقة، سواء عن طريق الاحترام أم الخوف، ما جعل هيبته تسبقه كما يقال.

في المقابل نرى اليوم، تساهلا في التربية مع الأولاد، قضى على تلك الهيبة، التي كانت تميز الأب في السابق، وأصبح اليوم، مجرد صديق يتساوى مع الأولاد في الحضور، دون علاقة عمودية بينه وبين الأبناء، كما كانت في السابق، بل علاقة أفقية، مبنية على ترك الفوارق، حتى أصبح الأب يخاف من ولده، وهو الحاصل اليوم.

مهنة تحفيظ القرآن تنتقل إلى بيوت الجزائريين

حماية للطفل وضمانا لتعلمه الآمن والمريح

بدأت الأسر الجزائرية تستعين بمحفظي ومحفظات القرآن الكريم لتعليم الأطفال داخل المنازل، خاصة خلال العطل المدرسية والصيفية. فبعد أن كان هذا النوع من التعليم مرتبطا أساسا بالكتاتيب التقليدية والمساجد والزوايا، والمدارس القرآنية، أصبح اليوم يمتد إلى البيوت. مهنة فرضتها تحولات اجتماعية وأمنية وتربوية عديدة، فلم تكن معروفة ولا منتشرة بهذا الشكل المنظم من قبل، وقد تحولت إلى خيار مفضل لدى كثير من الأولياء، الذين باتوا يبحثون عن حلول تضمن لأبنائهم تعلم كتاب الله في بيئة آمنة، وتحت رقابة مباشرة من الأسرة.

أدت المساجد في الجزائر دورا محوريا في تعليم القرآن الكريم، حيث تخرجت أجيال كاملة من حفظة كتاب اللّه، على أيدي الأئمة والشيوخ والمحفظات، كما ظلت الكتاتيب والزوايا فضاءات أساسية لترسيخ التربية الدينية والقيم الروحية، لكن لتغير نمط الحياة، وارتفاع وتيرة انشغال الأولياء، إضافة إلى المخاوف المرتبطة بتنقل الأطفال أو تركهم لساعات خارج المنزل، بدأ كثيرون يفضلون خيار الاستعانة بمحفظ أو محفظة يزور المنزل بشكل دوري، وبات من الشائع أن يستقبل المنزل معلما أو معلمة قرآن مرة إلى خمس مرات أسبوعيا، لتلقين الأطفال الحفظ، التجويد، التلاوة الصحيحة، وحتى مبادئ التربية الإسلامية.

تقول نورهان إنها اختارت لبنتيها محفظة قرآن من مسجد الحي، خصصت لها أجرة محترمة حتى تقضي معهما ساعتين يوميا في المنزل خلال العطلة: "عملي لا يسمح لي بنقلهما إلى المدرسة القرآنية وانتظار دوامهما، لذلك اهتديت إلى هذا الخيار، حتى أكون مطمئنة على بناتي، وأستغل وقتهما في حفظ كتاب اللّه، وتعلم الإنجليزية مع معلمة أخرى..."

تجربة تعليمية آمنة

السبب الأبرز وراء انتشار هذه الخدمة، هو عامل الأمان، فالكثير من الأسر، خصوصا في المدن الكبرى، أصبحت أكثر حساسية تجاه مسألة حماية الأطفال من مختلف المخاطر، سواء تعلق الأمر بحوادث الطريق، أم الاحتكاك ببيئات غير مأمونة، أم حتى التحرش بمختلف أشكاله... وترى كثير من الأمهات أن التحفيظ المنزلي يحقق توازنا بين التربية الدينية والحماية النفسية والجسدية للأطفال، لأن الطفل يبقى داخل محيطه الآمن، تحت أعين والديه أو أحد أفراد الأسرة. في هذا السياق، تقول نورهان إنها تشعر براحة أكبر عندما يتابع زوجها جلسة تحفيظ ابنها ذي العشر سنوات، أين يمكنه أن يراقب أسلوب المعلم وطريقة تواصله مع الطفل، وهو ما يمنحها شعورا بالطمأنينة والثقة: "لهذا قررت أن أخصص راتبا لمحفظ القرآن وطلبت من والد طفلي أن يمنحه ساعة كل يوم، لثلاث مرات في الأسبوع، لأنني رفضت تماما فكرة أن أترك ابني في المسجد بعد الفجر للحفظ، الأمر مرهق وغير آمن خاصة في خضم ما يصلنا من حوادث الاعتداء والتحرش بالأطفال".

مهنة موسمية تتحول إلى مصدر دخل

وسط الاختلاف القائم بين من يعتبر أن تحفيظ كتاب اللّه يجب أن يكون تطوعا، ومن يجد أن منح المحفظ وقته وجهده بالتنقل إلى البيوت يجب أن يكون بمقابل مادي يساعده على مواصلة رسالته كبقية المهن الأخرى، أصبحت هذه الخدمة تمثل مصدر دخل إضافي مهم، وأحيانا رئيسي، خصوصا خلال فصل الصيف والعطل المدرسية، فكثير من خريجي الجامعات الإسلامية، وطلبة الشريعة، وحتى الحافظات المجازات في القرآن، وجدوا في هذا المجال فرصة للعمل الشريف الذي يجمع بين الرسالة الدينية والمردود المالي.

ويختلف الأجر بحسب عدد الحصص، وعدد الأطفال، والمنطقة الجغرافية، ومستوى التعليم المطلوب، سواء كان حفظا فقط أم حفظا مع أحكام التجويد، كما أن الإقبال على المحفظات الإناث يظل أكبر نسبيا لدى العائلات، خاصة عندما يتعلق الأمر بتعليم البنات أو الأطفال الصغار، لما يراه الأولياء من راحة نفسية وثقة أكبر، فلم يعد اختيار محفظ القرآن قائما فقط على مستوى الحفظ أو إتقان التجويد، بل أصبح الأولياء يركزون أيضا على الجانب الأخلاقي والنفسي والتربوي، فالأسرة اليوم تبحث عن شخص متقن للقرآن وأحكام التلاوة حسن السيرة والأخلاق، قادر على التعامل النفسي السليم مع الطفل بعيدا عن العنف اللفظي أو الترهيب.

قبعات المرح

للبنات، تبرز قبعات القش الكلاسيكية المزينة بلمسات رقيقة، مثل الأزهار البيضاء، أو القبعات المنسوجة الملونة بظلال وردية ناعمة. للأولاد، الاختيار المناسب هو القبعات القطنية المرنة المصممة على شكل بوكيت هات، والمزينة بالرسومات الكرتونية المحببة للأطفال، حماية ممتازة للرقبة والوجه بفضل حوافها الدائرية المريحة.

5 إكسسوارات للأطفال ليوم ممتع وآمن على البحر

تعد رحلات الشاطئ للأطفال مناسبة سعيدة للغاية، لقضاء يوم ممتع ومفرح. ولكنها، تتطلب أيضًا استعدادًا خاصًا، يجمع بين الأناقة والحماية. وهنا، يأتي دور إكسسوارات البحر في تأمين راحة الصغار وحمايتهم من أشعة الشمس ومخاطر الشاطئ، بدءًا من الرأس وحتى القدمين، مع إضفاء لمسة صيفية حيوية تجعل أوقاتهم أكثر متعة وانطلاقًا.

نظارات الشمس والسباحة

تلعب النظارات الشمسية المخصصة للأطفال دورًا مهما في تصفية الأشعة فوق البنفسجية الضارة، وتوفير رؤية مريحة تحت أشعة الشمس القوية، وتأتي عادة بإطارات بلاستيكية مرنة ومقاومة للكسر لتتحمل حركة الأطفال الكثيرة ولعبهم المشاكس. من جهة أخرى، تعد نظارات السباحة ضرورة أساسية للأطفال الذين يفضلون الغوص واستكشاف المياه، وتأتي بألوان جميلة وأشكال مبهجة تذكرنا بالبحر..

يوم على شاطئ البحر

يمكن للأولاد والبنات الاعتماد على الصنادل البلاستيكية خفيفة الوزن والمقاومة للماء للمشي فوق الرمال الساخنة، التي تأتي بألوان زاهية، كاللون الأزرق وتصميمات مفرغة للتهوية وسهولة خروج الماء، وتكون مزينة برسومات لأسماك القرش أو شخصيات كرتونية لطيفة. كما تعد الصنادل الرياضية ذات الأشرطة اللاصقة الخيار المثالي للأنشطة المائية بفضل إحكام إغلاقها. أما بالنسبة للخيارات الأكثر بساطة، للبنات، فيمكن اختيار "الشباشب" الصيفية المريحة، كالتصميم الوردي المزين بالورود البارزة أو تلك المستوحاة من الشخصيات المفضلة للأطفال كأميرات ديزني.

إكسسوارات الشعر

للبنات متطلبات أخرى. فهن يهتممن، رغم صغر سنهن، بشعرهن كثيرا، ولا يكتمل ذلك إلا بإكسسوارات شعر متناسقة، مستوحاة من أجواء الصيف الاستوائية، مثل مشابك الشعر المصممة على شكل ورود ملونة بدرجات الوردي والأزرق، ما يمنح الفتيات مظهرًا أنيقا وعمليًا، يمنع تطاير الشعر في أثناء اللعب في الهواء الطلق.

حقيبة بحر وأحلام وردية

تضفي الحقائب الصغيرة المصنوعة يدويًا بهجة خاصة على إطلالة الفتيات الصغيرات، عند الذهاب إلى الشاطئ. وتعد الحقائب المنسوجة الملونة، مثل الحقيبة الوردية ذات الحمالة الطويلة، مثالية لجمع الأصداف الصغيرة أو الاحتفاظ بالألعاب الخفيفة ونظاراتهم.

الزواج الهادئ..

دليل استقرار أم تنافر صامت

وجود بعض المؤشرات... لا صراخ، لا خصومات علنية، لا منشورات غاضبة على مواقع التواصل الاجتماعي، ولا شكاوى متكررة من الحياة الزوجية... توحي للجميع بأن العلاقة مثالية، مستقرة وناجحة، بدليل عدم الانفصال لسنوات طويلة، إلا أن المختصين وخبراء العلاقات، يجدون هذا النموذج غير صحي، ويوحي بالتباعد العاطفي.

توضح الدراسات النفسية أن الأزواج الأكثر استقرارا ليسوا أولئك الذين لا يختلفون أبدا، وإنما الذين يعرفون كيف يديرون خلافاتهم بطريقة صحية، بعيدا عن الإهانة أو العنف أو القطيعة. فالنقاش الحاد أحيانا حول تربية الأطفال، أو إدارة الميزانية، أو العلاقات العائلية، لا يعد مؤشرا عن فشل العلاقة، بل قد يكون دليلا على وجود تواصل حقيقي بين الطرفين، ذلك أن الزواج يجمع بين شخصين مختلفين في الطباع والخلفيات والتجارب والتوقعات، ولذلك، فإن الاختلاف في وجهات النظر أمر طبيعي بل وحتمي. تشير الأخصائية النفسية خبيرة العلاقات، عقيلة دبوب، إلى أن "غياب الخلافات لا يعني بالضرورة وجود تفاهم عميق، فقد يكون أحيانا نتيجة تجنب المواجهة أو الخوف من النقاش... فالخلافات جزء طبيعي من الحياة الزوجية". طرح تؤكده الكثير من الحالات الواقعية، إذ تتحدث سرين، 36 سنة، أم لثلاثة أطفال عن علاقتها بزوجها: "نوصف بالثنائي المثالي، فظاهريا لا نتشاجر كثيرا، بينما تتضارب أفكارنا ووجهات نظرنا وحتى ميولاتنا سرا، فالسبب وراء صمتنا ليس أننا متفقان دائما، بل لأن كل واحد منا أصبح يحتفظ بأفكاره لنفسه، مع مرور 14 سنة زواجا، تعلمنا تجنب المواضيع التي قد تثير الخلاف".

النضج والوعي العاطفي يحدان الخلافات الزوجية

توجد بالفعل زيجات هادئة وصحية، يكون فيها غياب المشاكل الكبرى نتيجة وعي الطرفين ونضجهما النفسي. تؤكد الأستاذة دبوب عقيلة: "إن بعض الأزواج يطورون مع السنوات قدرة كبيرة على فهم بعضهم البعض، فيصبحون أكثر مرونة وأقل اندفاعا في ردود أفعالهم، كما يتعلمون التمييز بين الأمور المهمة والمسائل الثانوية التي لا تستحق تحويلها إلى معارك يومية، في هذه الحالات لا يتم تجاهل المشكلات، بل يتم حلها مبكرا من خلال الحوار والتفاهم، وهو ما يقلل من فرص تفاقمها".

الأمر لا يتم بهذا الوضوح والوعي دائما، في حين إن بعض الأزواج يعيشون ما يسميه المختصون "الصمت الزوجي"، حيث تختفي المشاجرات لكن يختفي معها الحوار أيضا، بحيث لا يسأل أحد الطرفين الآخر عن مشاعره، ولا تتم مناقشة القضايا الحساسة، ولا يبذل أي منهما جهدا لفهم احتياجات الآخر، ومع الوقت تتحول العلاقة إلى مجرد روتين يومي لإدارة المنزل وتربية الأبناء، فيما يظهر هذا الوضع مستقرا للآخرين، لكنه في الواقع يعكس نوعا من الانفصال العاطفي الصامت. فهناك زيجات صاخبة لكنها متينة، وأخرى هادئة ظاهرياً لكنها تعاني من فراغ عاطفي عميق.

مؤشرات الهدوء الآمن في العلاقة الزوجية

يعتقد السواد الأعظم من الناس خطأ أن غياب الخلافات يعني وجود الحب الحقيقي، فالعلاقات الإنسانية بطبيعتها معقدة، وكلما كان الطرفان أكثر انخراطا واهتماما بالعلاقة، ظهرت بينهما اختلافات في الرأي من حين لآخر، وهنا يظهر أن المعيار الحقيقي ليس عدد الخلافات، بل طريقة التعامل معها، فالأزواج السعداء لا يربحون جميع النقاشات، لكنهم يحافظون على الاحترام حتى في أثناء الاختلاف. يقول عبد الكريم: "أتنازع مع زوجتي بمعدل مرتين إلى ثلاث أسبوعيا، ويستمر الخلاف يومين أحيانا، دون أن يتجاوز الثالث، هذه قوانين افتراضية في علاقتنا، وهكذا تستمر، لكن دون أن يتجرأ أحد منا على إهانة الآخر أو تقليل الاحترام، وهذا ما يجعل حبنا يكبر وعلاقتنا تتوطد بعد كل خلاف مهما كانت حدته".

هنا، يحدد المختصون عدة مؤشرات تساعد على التمييز بين الهدوء الصحي والهدوء المقلق في الحياة الزوجية، أهمها وجود حوار منتظم وصريح بين الزوجين، الشعور بالأمان عند التعبير عن المشاعر والاحتياجات، مع استمرار المودة والاهتمام والتقارب العاطفي واتخاذ قرارات مشتركة، أما إذا كان الهدوء مصحوبا بالبرود العاطفي أو التجنب المستمر للنقاش أو الشعور بالوحدة داخل العلاقة، فقد يكون ذلك مؤشرا عن اختلال يستدعي الإصلاح في العلاقة.

•ليلى حفيظ

حرف اليدين خير من مال الجدين

جامعيون وإطارات يقبلون على تعلم الحرف والصنعات

"يروح وقت البدايع... ويجي وقت الصنايع". الظاهر، أننا وصلنا لوقت "الصنايع". فإلى زمن قريب، كانت الحرف والمهن اليدوية والصنعات، خيارا اضطراريا للمتسربين دراسيا، أو ممن لم يتمكنوا من إتمام دراستهم. لكن، في السنوات الأخيرة، هذه الصورة النمطية تغيرت تماما. وظهر توجه عالمي لافت وإقبال اختياري متزايد على التكوين المهني وتعلم الحرف والصنعات التقليدية والحديثة، حتى من طرف أصحاب الشهادات الجامعية والموظفين والإطارات السامية.

بعد عقود من تركيز الاهتمام على نيل وتحصيل الشهادات الجامعية وتقديس المهن البيضاء التي تعتمد أساسا على العمل الذهني والمعرفي والإداري كالطب، المحاماة، الهندسة، التعليم وغيرها، ظهر مؤخرا توجه عالمي أعاد للحرف الزرقاء والصناعات اليدوية مثل النجارة، السباكة، الكهرباء، الحدادة، الميكانيك، البناء، وغيرها، مكانتها وقيمتها على الصعيد العالمي. فلقد أظهرت تقارير حديثة تزايد إقبال الشباب، خصوصا من جيل زاد (Gen Z)، على المدارس والمراكز المهنية والحرفية، بسبب ارتفاع تكاليف الدراسة الجامعية ووجود فرص عمل جيدة في المهن التقنية والحرفية. ونفس التوجه، صارت تعرفه بلادنا في الآونة الأخيرة. ففي ظل تزايد أعداد خريجي الجامعات الباحثين عن عمل، والذين ينتهي بهم المطاف إلى تعليق شهاداتهم على حيطان غرف نومهم والنوم إلى جانبها، زاد الإقبال على تعلم الحرف، خاصة مع التحولات التكنولوجية التي عززت من قيمتها. بالنظر لتطور وتغول الذكاء الاصطناعي وظهور ما يسمى بالأتمتة (التشغيل الآلي)، التي صارت تهدد الكثير من المهن والوظائف الذهنية والمكتبية بالانقراض. في حين إن أغلب الحرف اليدوية والصنعات لا يمكن استبدالها بالذكاء الاصطناعي، ويبقى العنصر البشري مهما في إنجازها.

مول الحرفة سلطان

فالكثير من الشباب الجامعي صار يسعى لاكتساب مهارات يدوية، وتعلم حرف إضافة إلى الشهادة الجامعية، التي فقدت قيمتها في تحصيل مصدر رزق في سوق العمل. وصار السؤال: "قل لي ما تتقن إنجازه؟"، بديلا للسؤال: "ما هي الشهادة التي تحوزها؟"، في الكثير من مقابلات البحث عن عمل. كما أدرك هؤلاء أن الكثير من الحرفيين وأصحاب الصنعات والمهن الحرة أصبحوا يحققون أرباحا ومداخيل تفوق أحيانا رواتب الموظفين وأصحاب الشهادات الجامعية بأضعاف مضاعفة. فباتوا يسعون نحو ذلك الرفاه أو على الأقل الاستقرار المادي المضمون، من منطلق أن "الحرفة إذا ما غنتكش ما تجوعكش". ولكن الأمر لم يقتصر على الشباب البطال من الباحثين عن عمل، بل حتى الموظفون من أصحاب المناصب العليا والإطارات السامية، صاروا يحرصون على اكتساب تكوينات حرفية لدوافع عديدة. وفي هذا الإطار، نذكر تجربة لطبيبة اعتمدت تكوينا في الحلاقة والتجميل، الذي شغفت به منذ مراهقتها لتمارسه بعد انتهاء دوامها الطبي، وفي أيام عطلتها الأسبوعية. كما أعرف إطارا ساميا في شركة سونلغاز قام بتكوين في الحلاقة لتحسين وضعه المادي أكثر فأكثر، اقتداء بمديره المباشر، الذي يقول إنه يحترف السباكة خارج دوام عمله الوظيفي. وأوضاعه المادية ممتازة جدا، جراء ما يجنيه من حرفته. كما أعجبت كثيرا بقصة إطارين ساميين في مؤسسة عمومية، التحقا مؤخرا بدورة تكوينية في العناية بالزهور، أطلقتها إحدى الغرف الفلاحية، ليعدا نفسيهما لمرحلة ما بعد التقاعد التي أرادا تمضيتها في ممارسة حرفة شغوفين بها.

واش راك تستنى باش دير صنعة

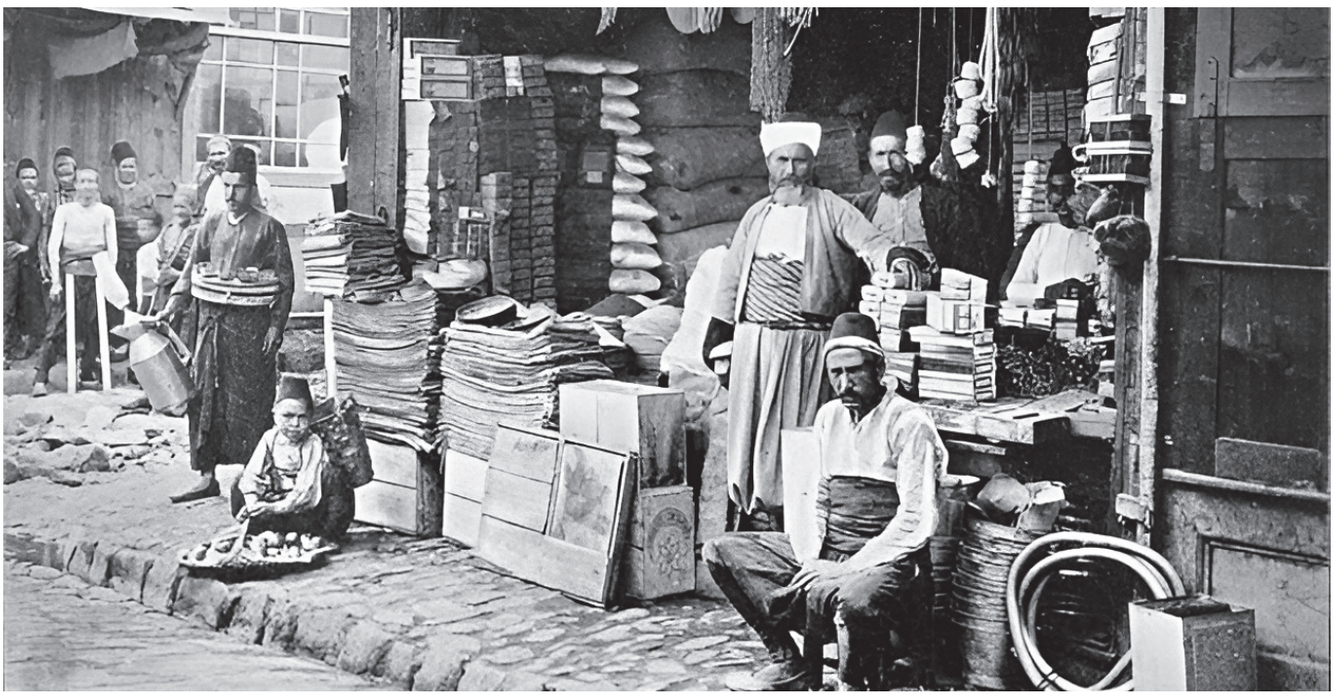
كشف بحث أكاديمي حلل ملايين عروض العمل في بريطانيا بين 2018 و2024 أن القطاعات الحديثة، خاصة الذكاء الاصطناعي والاقتصاد الأخضر، بدأت تركز على المهارات العملية أكثر من المهارات الجامعية التقليدية. كما أظهرت دراسة بحثية حول سوق العمل في ألمانيا أن المؤسسات التي تواجه صعوبات في إيجاد العمال المهرة تزيد من استثماراتها في برامج التكوين والتربص المهني لاستقطاب الشباب وتأهيلهم. وهذا هو التوجه الجديد في بلادنا بدليل برنامج "صنعة" الذي أطلقته وزارة التكوين والتعليم المهنيين تحت شعار: "واش راك تستنى باش دير صنعة"، الذي يمتد إلى نهاية شهر جويلية، قصد تمكين الشباب من اكتساب معارف ومهارات عملية ذات قيمة مضافة وتعزيز فرص إدماجهم المهني، الذي يعكس في الوقت ذاته توجها استراتيجيا نحو إعادة الاعتبار للحرف والمهن التقنية والحرف اليدوية. ولكن هذا لا ينقص أبدا من قيمة الشهادات الجامعية والتعليم العالي.

• ك-فاروق

أكبر تجمع للحرفيين في إفريقيا

لماذا كانت تلقب الجزائر العاصمة بإسطنبول الصغرى؟

لم تكن الجزائر العاصمة، خلال العهد العثماني، مجرد قوة عسكرية ضاربة في غرب البحر الأبيض المتوسط، بل كانت أكبر مركز اقتصادي في المنطقة، وكان كل رحالة ومؤرخ يمر بها يصفها بأنها مدينة لا تنام، ودروبها تعج بالورشات والأسواق المتخصصة والحرفيين المهرة، حتى أطلق عليها بعض الزوار لقب "إسطنبول الصغرى"، لكثرة ما ضمته من صناعات وحرف مزدهرة.



شهدت مدينة الجزائر العثمانية حركية تجارية معتبرة، تجسدت في طرقها التجارية التي تعتبر شرياناً ينعش اقتصاد البلد، وكذا في أسواقها التي ضمت عدة نشاطات تجارية، صبغتها ميزة مشتركة حيث احتلت كل تجارة شارعاً معيناً ووقتاً محدداً لبعضها، ما جعل تلك التنظيمات التجارية تؤكد الاهتمام الكبير بالطابع التجاري للمدينة.تشير المصادر التاريخية إلى أن الجزائر العاصمة بلغت درجة عالية من التطور الصناعي، خلال القرن السابع عشر. ففي سنة 1623، سجل المؤرخ الإسباني، دييغو دي هايدو، أرقامًا تعكس حجم النشاط الحرفي بالمدينة. فقد كان ينشط فيها أكثر من 3000 نساج، و1200 خياط و600 قزاز- يعني مربيا لدودة القز لاستخراج خيوط الحرير منها. وكانت مدينة المحروسة تضم أيضا 200 نساج للحرير، و180 صانع للسكاكين، و80 حدادا. أرقام مهولة، تعكس التطور الصناعي والحرفي للجزائر، في حقبة ما قبل الاستعمار.وتؤكد هذه الأرقام أن قطاع النسيج كان العمود الفقري للاقتصاد الحضري، في الجزائر العاصمة، خاصة مع ازدهار صناعة الحرير والصوف والأقمشة الفاخرة.

رب ضارة نافعة

يرجع العديد من الباحثين ازدهار الصناعات الجزائرية إلى هجرة الأندلسيين، بعد سقوط الأندلس، الذين حملوا معهم خبرات واسعة في النسيج والخياطة والدباغة وصناعة الجواهر والحدادة. وقد ساهم هؤلاء في إنشاء ورشات متخصصة، ونقل تقنيات متطورة، جعلت من الجزائر مركزًا صناعيًا مهمًا في حوض المتوسط.
زنقة الحاشيات تميزت الجزائر العاصمة بوجود أسواق متخصصة لكل حرفة. ومن أشهرها "زنقة الحاشيات"، التي اشتهرت بصناعة السفيفة والحواشي الحريرية المذهبة والفضية، المستعملة في تزيين الملابس التقليدية الفاخرة.وكانت هذه المنتجات تصنع بخيوط الذهب والفضة، وتستعمل في الملابس الرسمية والاحتفالية، ما أكسبها شهرة واسعة داخل الجزائر وخارجها.

السفيفة فخر صناعة النسيج

تشير شهادات عدد من المؤرخين إلى أن السفيفة الجزائرية كانت من أجود المنتجات النسيجية في عصرها، حتى إنها كانت تُصدر إلى أوروبا، خاصة إيطاليا، حيث استُعملت في الألبسة الفاخرة وملابس رجال الدين. كما عرفت الجزائر بصناعة الأحزمة الحريرية المزخرفة بخيوط الذهب والفضة، التي لقيت رواجًا في الأسواق الخارجية.

الأسواق القديمة

تنوعت الأسواق في مدينة الجزائر، خلال العهد العثماني، واختلفت من يومية إلى أسبوعية وسنوية، فالأسواق كانت توزع على أماكن متعددة، وعبر الطرقات في أحياء عادية، تنفتح بها الدكاكين على الجهتين، وكل شارع أو حي يختص بنوع واحد من السلع أو مجموعة متجانسة من البضائع، وليس ضروريا أن تتجمع هذه الأسواق معا في جزء واحد من المدينة. كما نجد هذه الأسواق تحتل الأطراف، وذلك تسهيلا لتنشيط حركتها، وتعقد كذلك عند أبواب المدينة ومداخلها، وبالتحديد عند أهم ما يربط المدينة بالطرق التجارية الهامة، كما كانت تقام عند المراكز العسكرية، وذلك حتى يكون السوق مراقبا من طرف السلطة العثمانية. كما اختلفت وتنوعت المقاييس والمكاييل والموازين، التي يتم التبادل والتعامل بها في أسواق المدينة.

نظام صارم لمراقبة الجودة

من أبرز مظاهر التنظيم الاقتصادي في الجزائر، وجود "أمين الحرفة" أو "أمين الصنعة"، وهو المسؤول عن مراقبة جودة المنتجات قبل عرضها للبيع. وكانت القطع التي لا تستجيب للمواصفات المطلوبة تُرفض ولا يسمح بتسويقها.كما كان لكل سوق أمين يشرف على احترام القوانين المهنية وحماية سمعة المنتجات الجزائرية، الأمر الذي ساعد على تعزيز الثقة في السلع المحلية لدى التجار الأجانب.

صادرات نحو أوروبا والشرق

ساهمت الجودة العالية للمنتجات الجزائرية في فتح أسواق خارجية واسعة، حيث كانت الأقمشة الحريرية والسفيفة والأحزمة وغيرها من المنتجات الحرفية تُصدر إلى عدد من البلدان الأوروبية وإلى المشرق، ما وفر للمدينة موارد اقتصادية معتبرة ورسخ مكانتها التجارية في البحر المتوسط.
تكشف الأرقام التاريخية الخاصة بسنة 1623 عن مدينة صناعية متكاملة، كانت تضم آلاف الحرفيين والورشات المتخصصة.
وقد شكلت الصناعات التقليدية، وخاصة النسيج والحرير، أحد أهم عناصر القوة الاقتصادية للجزائر العاصمة، لتصبح نموذجًا حضاريًا وتجاريًا بارزًا في العالم المتوسطي خلال القرن السابع عشر.

دليل المحجبات لأناقة صيف 2026

6 إطلالات محتشمة وشيك جدا

مع بداية كل موسم صيف، تبدأ المحجبات رحلة البحث عن التوازن المثالي، بين الملابس المريحة والتصاميم المحتشمة... هذا الموسم، الخيارات متنوعة بين البساطة والألوان الزاهية والخامات الباردة.

صيف بوهو

أوتفيت بوهيمي، مكون من فستان طويل وفضفاض بأكمام منفوخة. قماش الفستان مزين بنقوش كبيرة لزهور، بألوان ناعمة، مثل الوردي والأخضر الزيتوني والبيج، ما يجعله خياراً رائعاً، لمن تفضل النقوش، ولكن بأسلوب هادئ وراق. الحقيبة الذهبية الصغيرة والصندل الفضي ذو الكعب العالي، أضافا لمسة احتفالية، بينما حافظ الخمار الأخضر الزيتوني البسيط على توازن الألوان.

إطلالة سفاري

تعتمد هذه الإطلالة على فن تنسيق الطبقات، مكون من سروال واسع وعالي الخصر، بلون كريمي هادئ، تم تنسيقه مع تي شيرت أبيض بسيط، وفوقه قميص أوفرسايز باللون الكاكي، تم ارتداؤه مفتوحاً كـ"جاكيت خفيف". إطلالة تكتمل بتفاصيلها، مثل النظارات الشمسية ذات الإطار المعدني، وحقيبة الخصر الصغيرة السوداء، التي أضافت لمسة "رياضية"، وحذاء المول الأسود.

الأبيض لا يتظاهر أبدا

إطلالة مكونة من طقم أبيض بالكامل، من قماش خفيف ومنسدل، يتألف من قميص طويل وواسع وبنطلون واسع. هذا النوع من الإطلالات، مثالي للتسوق أو السفر. تم كسر رتابة اللون الأبيض بذكاء، باستخدام حقيبة يد صغيرة زرقاء سماوية، وحذاء رياضي بنفس اللون.

راحة الكتان

الكتان هو ملك الصيف، وهذه البدلة ذات اللون القرميدي هي الخيار المثالي لمن تبحث عن إطلالة رسمية ومحتشمة في آن واحد. البدلة مكونة من بلايزر واسعة، بصفين من الأزرار، وسروال واسع . التنسيق، بحقيبة صغيرة لامعة وصندل منسوج.

لوحة من وحي الفاشن

إطلالة قوية جدا بفستان ماكسي واسع، ذي طبعات فنية من فن التجريدي، تدمج بين الأزرق الملكي والفوشيا والأصفر والأرجواني. التنسيق مع خمار أبيض بسيط، لتهدئة حدة الألوان، بينما أكملت الحقيبة الصفراء الزاهية والصندل المسطح الأصفر المظهر الحيوي والمريح.

نقطة إلى السطر

هذا الأوتفيت، يعلن عودة قوية للقماش المنقط. الإطلالة تضم قميصا أبيض واسعاً، مزيناً بنقاط سوداء كبيرة، مع أكمام فضفاضة، مع تنورة طويلة بنفس النقش، ولكن بحجم نقاط أصغر. الخمار الأبيض والنظارات الشمسية البيضاوية أضافا لمسة "ريترو" أنيقة.

نجم الدراما المصرية **عصام السقا** لمجلة الشروق العربي:

«أصحاب الأرض» غيّر نظرتي إلى التمثيل...

•هناك أدوار تُكتب بالوجع قبل الكلمات

خطوة بعد أخرى، استطاع أن يحجز لنفسه مكانًا بين أبرز نجوم الدراما المصرية دون أن يتخلى عن هدوئه أو رهانه الدائم على الموهبة. لم يكن عصام السقا من أولئك الذين وصلوا سريعًا ثم اختفوا، بل من الفنانين الذين بنوا أسماءهم بصبر، وانتزعوا اعتراف الجمهور والنقاد عبر شخصيات متنوعة تركت أثرها في الذاكرة ومع كل عمل جديد، يثبت أنه ممثل يعرف جيدًا كيف يختار أدواره، وكيف يمنح كل شخصية روحها الخاصة. وبعد الحضور القوي الذي حققه في الموسم الرمضاني الأخير من خلال شخصيتي «أبو سمرة» في «أصحاب الأرض» و«صفوان» في «علي كلاي»، يعود عصام السقا ليتحدث إلى «الشروق العربي» عن أسرار هذه النجاحات، وعن محطات صنعت مسيرته من «كلبش» و«الاختيار» إلى أحدث أعماله، مؤكدًا أن الرهان الحقيقي بالنسبة إليه لم يكن يومًا على الشهرة، بل على كسب ثقة الجمهور والحفاظ عليها.

حققت أعمالك في الموسم الرمضاني الماضي حضورًا لافتًا، كيف عشت أصداء النجاح وردود فعل الجمهور؟

•الحمد لله، كانت ردود الفعل جميلة وأسعدتني كثيرًا، وأنت تعلم أن الفنان يعمل ويجتهد من أجل أن تصل رسالته إلى الجمهور. أضف إلى هذا، أكثر ما يسعدني هو عندما أشعر بأن الناس تفاعلت مع الشخصية وصدقتها، وهذا بالنسبة إلي هو النجاح الحقيقي.

شاركت في مسلسل "أصحاب الأرض" إلى جانب النجمة منى شلبي، وهو عمل يتناول القضية الفلسطينية من زاوية إنسانية مؤثرة. كيف تصف هذه التجربة بشكل عام؟

•هذه التجربة بالنسبة إلي، لم تكن مجرد عمل فني عادي، بل حالة إنسانية خاصة جدًا. منذ قراءة السيناريو شعرت بأنني أمام عمل يحمل رسالة أكبر من مجرد التمثيل، لأننا نتحدث عن واقع معقد ومؤلم يعيشه الشعب الفلسطيني منذ سنوات طويلة. حاولت أن أكون صادقًا في التعامل مع الشخصية، وأن أقدمها بروح قريبة من الواقع دون مبالغة أو افتعال، لأن الموضوع في حد ذاته حساس ويستحق الكثير من الاحترام.

في أثناء التحضير للدور، إلى أي مدى تأثرت بما يعيشه الشعب الفلسطيني من معاناة يومية؟

•من الصعب أن تمر على تفاصيل هذا النوع من الأعمال دون أن تتأثر إنسانيًا. في أثناء التحضير، كنت أحاول أن أفهم أكثر حجم المعاناة اليومية التي يعيشها الناس هناك، من فقدان الأمان إلى الظروف القاسية التي يواجهونها باستمرار. وأكثر ما كان يلامسني هو فكرة استمرار الحياة رغم كل هذا الألم، وكيف يتمسك الإنسان بالأمل حتى في أصعب اللحظات. هذا الشعور كان حاضرًا في كل مشهد كنت أقدمه.

برأيك، ما الدور الذي يمكن أن يلعبه الفن في تسليط الضوء على مثل هذه القضايا الإنسانية؟

•أؤمن بأن الفن لا يغيّر الواقع بشكل مباشر، لكنه قادر على نقل الصورة الإنسانية بصدق إلى الجمهور. عندما يشاهد الناس عملًا فنيًا يقترب من الواقع، يشعرون ويتأثرون ويتفاعلون بشكل مختلف. في "أصحاب الأرض" كان الهدف بالنسبة لنا أن نُظهر الجانب الإنساني من القصة، وأن نذكر المشاهد بأن هناك دائمًا إنسانا خلف كل حدث، يعيش الألم والأمل في نفس الوقت. وإذا نجح العمل في لمس قلوب الناس ولو بشكل بسيط، فهذا في حد ذاته إنجاز كبير.

«علي كلاي» منحني فرصة كسر الصورة النمطية...

بعيدًا عن شخصية "أبو سمرة" في "أصحاب الأرض"، ظهرت هذا العام أيضًا بشخصية مختلفة تمامًا في مسلسل "علي كلاي". ماذا جذبك إلى شخصية "صفوان"؟

•أكثر ما جذبني إلى "صفوان" أنه شخصية بعيدة تمامًا عن المنطقة التي اعتاد الجمهور أن يراني فيها. طوال السنوات الماضية قدمت شخصيات يغلب عليها الطابع الإنساني أو الصديق الوفي أو الشاب الطيب، لكن "صفوان" جاء مختلفًا بكل تفاصيله.

عندما قرأت السيناريو شعرت أنني أمام تحد حقيقي كممثل، لأن الشخصية تحمل الكثير من التناقضات والصراعات الداخلية، وفي الوقت نفسه تمتلك جانبًا مظلمًا لم أقترب منه بهذا الشكل من قبل.

تردد أنك فكرت في الاعتذار عن الدور في البداية، ما حقيقة ذلك؟

•هذا صحيح. في البداية شعرت ببعض التردد لأن حجم الشر الموجود في الشخصية كان كبيرًا، وكنت أتساءل إن كان الجمهور سيتقبلني في هذا الشكل الجديد أم لا. كما أنني كنت أدرك أن الدور يحتاج إلى مجهود مضاعف حتى لا يظهر بصورة نمطية أو مبالغ فيها. لكن بعد مناقشات عديدة مع فريق العمل، وتشجيع الفنان أحمد العوضي والمخرج، اقتنعت بأن هذه النوعية من الأدوار هي التي تساعد الممثل على اكتشاف قدراته الحقيقية وتدفعه إلى التطور.

ردود الفعل على "صفوان" كانت لافتة للغاية، حتى إن البعض هاجمك عبر مواقع التواصل الاجتماعي بسبب تصرفات الشخصية. كيف استقبلت ذلك؟

•بصراحة كنت سعيدًا جدًا بهذه الردود، حتى الرسائل الغاضبة منها. عندما ينسى المشاهد أن ما يراه تمثيل ويتعامل مع الشخصية كأنها حقيقية، فهذا يعني أن الدور وصل إليه بشكل قوي. تلقيت رسائل كثيرة تعبر عن غضب أصحابها من "صفوان"، وبعضهم كان يطلب مني التوقف عن إيذاء الشخصيات الأخرى داخل الأحداث، وكنت أعتبر ذلك دليلًا على نجاح العمل ونجاح الشخصية.

«كلبش» فتح الأبواب و«الاختيار» محطة لا تُنسى في مسيرتي

بعد هذا النجاح كيف تصف رحلتك الفنية منذ البدايات وحتى الوصول إلى المكانة التي تحظى بها اليوم؟

•رحلتي كانت طويلة ومليئة بالتحديات والتجارب التي صنعت شخصيتي الفنية. منذ طفولتي كنت مولعًا بالفن والتمثيل، وكان لدي حلم واضح بأن أصبح ممثلًا قادرًا على ترك بصمة حقيقية لدى الجمهور. لم تكن البداية سهلة على الإطلاق، فقد بدأت بأدوار صغيرة جدًا، لكنني كنت أتعامل مع كل فرصة وكأنها بطولة مطلقة. كنت أؤمن بأن النجاح لا يأتي دفعة واحدة، وإنما هو نتيجة تراكم الخبرات والعمل المستمر والتعلم من كل تجربة. والحمد لله، مع مرور الوقت بدأ الجمهور يتعرف عليّ أكثر، وأصبحت أشارك في أعمال مهمة ساهمت في بناء اسمي الفني.

وما الذي تعلمته من مرحلة البدايات؟

•تعلمت الصبر قبل أي شيء. في بداياتي كنت أرى الكثير من الفنانين يحققون نجاحات سريعة، لكنني أدركت أن لكل شخص طريقه الخاص. كما تعلمت أهمية احترام المهنة والتعامل معها بجدية كبيرة، وأن أي دور مهما كان صغيرًا يمكن أن يكون سببًا في لفت انتباه الجمهور وصناع الأعمال.

يعتبر كثيرون أن مسلسل "كلبش" كان نقطة تحول في مسيرتك، هل تتفق مع هذا الرأي؟

•بالتأكيد. "كلبش" كان من الأعمال المهمة جدًا بالنسبة إلي، لأنه منحني مساحة جيدة لإظهار قدراتي أمام الجمهور. العمل حقق نجاحًا كبيرًا، وكان فرصة حقيقية لأثبت أنني أستطيع تقديم شخصيات لها تأثير داخل الأحداث. أعتبره من المحطات الأساسية في مسيرتي.

وماذا عن مسلسل "الاختيار" الذي حقق نجاحًا استثنائيًا؟

•"الاختيار" تجربة مختلفة تمامًا. العمل لم يكن مجرد مسلسل درامي، بل مشروع وطني يحمل رسالة مهمة. شعرت بالفخر لكوني جزءًا منه، خاصة أنه سلط الضوء على تضحيات وبطولات رجال الجيش المصري. مثل هذه الأعمال تترك أثرًا كبيرًا لدى الفنان والجمهور معًا.

محبة الجزائريين للفن المصري محل تقدير واعتزاز

ما المعايير التي تحكم اختياراتك الفنية؟

•أهم شيء بالنسبة إلي هو الشخصية نفسها. أسأل نفسي دائمًا: هل هذه الشخصية ستضيف لي كممثل؟ هل تحمل أبعادًا إنسانية أو درامية جديدة مثلما هو الحال بمسلسل علي كلاي وما صرحت به سابقا ؟ كما أهتم كثيرًا بجودة السيناريو وفريق العمل، لأن النجاح في النهاية هو نتيجة عمل جماعي.

برأيك، ما سر العلاقة القوية التي تربطك بالجمهور؟

•ربما لأنني أحاول أن أكون صادقًا في كل ما أقدمه. لا أحب المبالغة أو التصنع، وأحاول دائمًا أن أقدم شخصيات حقيقية.الجمهور يشعر بالصدق ويقدره، وهذه نعمة كبيرة أعتز بها.

كيف تنظر إلى المنافسة بين النجوم الشباب في الساحة الفنية؟

•أراها منافسة إيجابية وصحية. وجود جيل موهوب وقوي يدفع الجميع لتقديم الأفضل. في النهاية المستفيد الأكبر هو الجمهور والفن نفسه.

ما الحلم الذي لم يحققه عصام السقا بعد؟

•لدي أحلام كثيرة، لكن أهمها أن أستمر في تقديم أعمال تبقى في ذاكرة الناس لسنوات طويلة. أريد أن أقدم شخصيات مؤثرة وأن أترك رصيدًا فنيًا أفتخر به عندما أنظر إلى مسيرتي بعد سنوات.

كلمة أخيرة لجمهورك عبر صفحات الشروق العربي؟

•أشكر كل شخص دعمني وآمن بي منذ البداية، فمحبة الجمهور هي أكبر جائزة يمكن أن يحصل عليها أي فنان، وهي الدافع الحقيقي للاستمرار وتقديم الأفضل. أعد جمهوري بأن أبذل دائمًا أقصى ما لدي من جهد لتقديم أعمال تحترم عقولهم وتلامس قلوبهم وتكون عند حسن ظنهم.

كما أوجه تحية خاصة إلى الشعب الجزائري على محبته وتقديره للفن العربي عمومًا، وللفن المصري على وجه الخصوص. وأشكر كل الجمهور الجزائري على رسائل الدعم والمشاعر الصادقة التي تصلني باستمرار على حساباتي الخاصة، التي أعتز بها كثيرًا. لقد عُرف الشعب الجزائري دائمًا بحبه للفن وتقديره للفنانين، وهذا أمر يسعد أي فنان عربي.

• ك-فاروق

الأصل أوروبي والعشق جزائري

هنري مايو وموريس لابان... قصة كفاح باسم الجزائر

يجسد كل من موريس لابان وهنري مايوت، شهيدي معركة لامارتين أو الكريمية، في ولاية الشلف، في السادس من جوان عام 1956، فصلاً فريداً وهاماً من فصول حرب التحرير المجيدة. الشروق العربي، تبحث في أرشيف الذاكرة الجزائرية، عن أبرز الناشطين من أصول أوروبية، الذين آمنوا بالقضية الجزائرية العادلة، وقدموا أرواحهم من أجل استقلال الجزائر.

شهدت الثورة التحريرية المجيدة بطولات عدة، لشعب آمن بأن ما أخذ بالقوة لا يسترجع إلا بالقوة، إيديولوجيا جمعت الجزائريين ووحدت صفوفهم، لكن أيضا دفعت ناشطين من أصل أوروبي إلى الانضمام إلى هذه القضية العادلة، ولم يبق الكثير منهم مكتوفي الأيدي، بل شاركوا في النضال بشكل فعلي وفعال، فصاروا جزائريين بالتبني. واليكم قصة اثنين منهم.

هنري مايوت... شاب آمن بالوحدة الجزائرية

وُلد عام 1928، في حي المدنية (كلو سالمبي) بالجزائر العاصمة، لعائلة من أصول أوروبية. وهو يجسد تلك الشريحة الشجاعة من الشباب الجزائري الأوروبي، التي تحررت من الروايات الرسمية، وواجهت واقع الاستعمار بعد تجنيده كضابط متدرب في الجيش الفرنسي، اتخذ قرارًا هزّ أركان القيادة الاستعمارية العليا: في 4 أفريل 1956، اختطف شاحنة عسكرية محملة بترسانة كبيرة من الأسلحة.

انضم إلى المقاومة، ووضع هذه الأسلحة مباشرةً في خدمة الثورة الجزائرية. بعد انضمامه إلى المقاومة بفترة وجيزة، أرسل هنري مايوت رسالة تاريخية إلى الصحف الفرنسية، لشرح أفعاله. ولا يزال هذا النص من أكثر الشهادات المؤثرة للثورة. في 18 أفريل 1956، نشرت صحيفة "لومانيتيه" رسالة هنري مايوت، التي قال في مقدمتها:"لست مسلمًا، ولكني جزائري من أصل أوروبي. أعتبر الجزائر وطني... مكاني إلى جانب أولئك الذين خاضوا غمار النضال من أجل التحرر". سقط في ساحة الشرف في السادس من جوان عام 1956، في معركة لامارتين. دُفنت رفاته في المقبرة المسيحية في ديار السعادة، في حي سالومبي، مسقط رأسه بالجزائر العاصمة.

موريس لابان... شاعر الأرض

وُلد موريس لابان عام 1914 في بسكرة، وبعد إتمام دراسته الابتدائية في "المدرسة المحلية" في بسكرة القديمة، حيث كان والداه يُدرّسان، بعد انتهاء دراسته الثانوية في قسنطينة، أمضى أربعة أشهر في مدرسة هندسية في مرسيليا ثم عاد إلى الجزائر، ليستأنف دراسته في الكيمياء بجامعة الجزائر عام 1936.

وعلى عكس معظم المستوطنين، رفض الانغماس في امتيازات النظام الاستعماري. فاشتغل مُعلمًا، واختار التدريس في المناطق الريفية الفقيرة، بجبال الأوراس، حيث كان الفقر يُثقل كاهل الشعب الجزائري.

قبل انضمامه إلى صفوف المقاومة في الجزائر، كان لابان إنسانيًا ملتزمًا. في ثلاثينيات القرن العشرين، ومع صعود الفاشية في أوروبا، انضم إلى الألوية الدولية، خلال الحرب الأهلية الإسبانية. على الجبهة الأيبيرية، تعلم كيفية استخدام الأسلحة وفنون حرب العصابات، ولكن قبل كل شيء، ترسخت لديه قناعة بأن الحرية حق عالمي لا يعرف حدودًا.

بعد عودته إلى الجزائر، وُضع تحت المراقبة المستمرة، ثم فُصل من وظيفته التدريسية من قبل نظام فيشي بسبب أنشطته السياسية والنقابية، دعماً لحقوق الجزائريين. كان قريباً من الفلاحين، يتحدث لغتهم، ويشاركهم حياتهم اليومية، ويتحمل القمع الاستعماري معهم.ألقي القبض عليه في مارس 1942، وحُكم عليه بالسجن المؤبد مع الأشغال الشاقة في محاكمة "الشيوعيين الـ 61". أُطلق سراحه في مارس 1943، وعاد إلى مسقط رأسه بسكرة، حيث اعتنى ببستان النخيل العائلي.

في عام 1955، انضم إلى صفوف جبهة التحرير الوطني. في ماي 1956، كان في المقاومة، إلى جانب رفاقه حامد غراب، هنري مايوت، مصطفى سعدون، محمد بوعلام، بلقاسم حنون، جيلالي موساوي، عبد القادر زلماط.

لسوء الحظ، كشف أمر فرقتهم ورصدها من قبل الجيش الفرنسي شمال جبال ورشنيس. في السادس من جوان عام 1956، حاصرت القوات الاستعمارية موقعهم قرب لامارتين أو الكريمية في الشلف.

على الرغم من تفوق العدو عليهم عددًا، رفضت المجموعة الصغيرة الاستسلام، وقاتلت بشراسة لتأمين انسحابهم. يرقد موريس لابان ورفاقه في مربع الشهداء في الكريمية.

إيطاليانا إن ألجيري

أوبرا عالمية عن الجزائر عمرها 200 سنة

الجزائر البلد الذي ألهم الكتاب والفنانين والرسامين، فرسخوا جماله في روايات ولوحات خالدة وأغان بقي صداها مع مرور الزمن، حتى الأوبرا الإيطالية، استوحت منه قصة أوبرا عمرها 200 سنة، كتبها الموسيقار العبقري جواكينو روسيني. الشروق العربي، تعزف نوتات أوبرا نسجت فصولها في عهد دايات الجزائر وصارت لحنا يعزف في دور أوبرا العالم.

تُعد أوبرا إيتاليانا إن ألجيري أو إيطالية في الجزائر، واحدة من أشهر الأعمال الكوميدية في تاريخ الأوبرا العالمية، وهي من تأليف الموسيقار الإيطالي جواكينو روسيني، الذي ألفها سنة 1813. وقد ساهم هذا العمل في ترسيخ مكانة روسيني كأحد أبرز مؤلفي الأوبرا في القرن التاسع عشر، بفضل أسلوبه الموسيقي الحيوي ومواقفه الكوميدية المليئة بالمفاجآت.

قصة عشق وخداع

تدور أحداث الأوبرا في مدينة الجزائر، خلال بداية القرن التاسع عشر، حيث يقرر باي الجزائر مصطفى البحث عن امرأة إيطالية جديدة بعدما سئم من زوجته إلفيرا. وفي الوقت نفسه، تصل الشابة الإيطالية إيزابيلا إلى الجزائر، بحثاً عن حبيبها ليندورو، الذي يعيش أسيراً هناك. وسرعان ما تنقلب الأحداث عندما يقع مصطفى في حب إيزابيلا.

تعتمد القصة على سلسلة من المواقف الساخرة وسوء الفهم الكوميدي بين الشخصيات، ما يجعلها من أكثر أعمال روسيني مرحاً وإمتاعاً. وفي الفصل الثاني، تنجح إيزابيلا في خداع الباي مصطفى وتنفيذ خطة الهروب مع ليندورو...

تحفة أوبرالية

تتميز الأوبرا روسيني بإيقاعاتها السريعة وألحانها المرحة التي تتطلب مهارات غنائية عالية من السوبرانو والتينور، وهم مؤدو الأوبرا الرجال والنساء. كما اشتهرت افتتاحيتها الموسيقية في كل أنحاء العالم ولا تزال لحد الساعة تُعزف في المسارح الكبرى حول العالم.

لدى هذه الأوبرا ميزة جعلتها أوبرا صعبة وسهلة في آن واحد، فهي تجمع بين الفكاهة والذكاء الدرامي، وقد تم عرضها لأول مرة عام 1813 أي قبل احتلال الجزائر بـ 17 سنة في مدينة البندقية الإيطالية يُعرف الفصل الأول بنهايته الفوضوية المليئة بالمواقف الكوميدية، حيث تتداخل أصوات الشخصيات المختلفة باستعمال مؤثرات صوتية مثل "دين دين" و"تاك تاك" و"بوم بوم"، وهي تقنية اشتهر بها روسيني لاحقاً في أعماله الأخرى مثل حلاق إشبيلية.

من هو روسيني؟

ولد روسيني لأب يعمل عازف ترومبت ومطرب. بعد بعض الوقت من بلوغه الثامنة كتب أول أوبرا له وأول تكليف له جاء قبل بلوغه سن 18. عام 1812 كان لديه عمل عرض في لاسكالا وهو أكثر دار أوبرا محترم في إيطاليا، وفي العام التالي ثبتت "تانكريدي" و"إيطالية في الجزائر" اسمه خارج إيطاليا.

في عام 1860 كتب أوبرا حلاق إشبيلية وعُطيل؛ وفي عام 1828 كتب أوبرا الكونت أوري قم ويليام تل عام 1829. في سن السابعة والثلاثين كان قد أنهى 36 أوبرا. بالمجمل ألف 39 أوبرا ولُقب بـ"موزار الإيطالي".

تم تشخيصه بمرض الاضطراب الوجداني ثنائي القطب ودخل في حالة اكتئاب شديدة بعد وفاة والدته وقرر العودة لباريس للبقاء مع والده. وفي عام 1832 تقاعد. عاد للتأليف عام 1841 وتقاعد مجددا ولم يؤلف حتى وفاته في 1868. توفي عن عمر يناهز 76.

• ك. فاروق

مثل من التراث الجزائري

قصة قش بختة افنى جيل مريم... صراع الجمال والشعر الملحون

من الأمثال الشعبية القديمة، التي لاتزال تجد مكانها في الموروث الثقافي الجزائري، مثل قشّ بختة، أفنى جيل مريم. هذا المثل الذي حمل اسمين من أجمل الأسماء التي تغنى بها الفنانون، سواء في الشعبي والمالوف وحتى الراي القديم.

لكن، كيف اجتمعت بختة ومريم في جملة واحدة، الشروق العربي تحكي القصة الجميلة وراء هذا المثل الأجمل.

عشاق الفن الشعبي لا يتغزلون إلا بجمال مريم. فمن لا يعرف منهم قصيدة "ولفي مريم"، لناظمها "الشيخ قدور بن عاشور الندرومي الزرهوني"، التي غناها "الشيخ محمد الغافور"، القصيدة كتبت حوالي 1910، حيث أصبح اسم مريم مشهورا مذاك.

بعد ثلاثين سنة من أغنية الشيخ الغافور، أي عام 1940. الشيخ عبد القادر الخالدي، نظم قصيدة صارت من أجمل قصائد الراي الوهراني القديم. الخالدي لم يكن متيما بمريم ولا مريومة بل بامرأة فائقة الجمال، اسمها "بختة".

بختة في حياة الشيخ عبد القادر الخالدي هي كل قصيدة، وكل بيت، هي القافية، وهي الصدر والعجز. وصف الخالدي لبختة في جمالها وحتى ملابسها، تحول إلى مثل صدره قش بختة، أي هندام بختة، وعجزه أفنى جيل مريم، بمعنى طلة بختة أنست جيل العشاق المتيمين بمريم.

مريم الشيخ قدور بن عاشور

ولد قدور بن عاشور الزرهوني في ندرومة 1850م، ونشأ ودرج للتعلم قبل تفرغه كليا للزهد اعتبارا من سنة 1900، ثم انتقل إلى حاضرة تلمسان حيث مكث مقيما فيها من سنة 1926 إلى سنة 1930.

لقد كانت للشيخ قدور زيجات عدة، منها واحدة بمريم حفيدة الشاعر أمحمد الرمعون الندرومي، صاحب القصيدة المشهورة التي مطلعها "يا اللايمني في ليعتي"، الذي عاصره وعايشه مترعبا آنذاك على عرش الشعر الملحون في ندرومة. وعلى زوجته مريم كتب الشيخ قدور بن عاشور قصيدته الرائعة، رغم أن هناك من لديه شرح آخر لهذه القصيدة، وأن مريم هي إسقاط فقط على جمال الروح.

بختة الشيخ الخالدي

بدأت قصة الشاعر عبد القادر الخالدي مع بختة في 1945، حين أحيى حفلا كبيرا بمدينة تيارت، وهناك رأته بختة وتعلقت به. كان في أوج شهرته وعنفوانه، وكانت في عز شبابها وجمالها.

سافر الشاعر إلى أشغاله، وبقيت الجميلة في المدينة مدة، وانهمك هو في أشغاله، لكنه كان كلما خلا إلى نفسه ليكتب قصيدة وجد بختة أول ما يتبادر إلى ذهنه.

كان مندمجا في القصيدة بكل جوارحه غائبا عمن يحيط به من الناس.

فجأة، أخبره سائق أن بختة نزلت في محطة القطار، وهي الآن بالكاليش تنتظره، إنها القصيدة التي تتجسد أمام أعين كاتبها.

مثل عابر للزمن

قشّ بختة، أفنى جيل مريم، مثل عبر الزمن والحقبات عاش الحرب الثانية والثورة الجزائرية، وانتشر بعد الاستقلال ليضرب به الناس مثلا برداءة الشيء، في مقابل جودة النقيض.

غير أنه، ككل مقولة، تعرض هذا المثل للتحريف، فصار قش بختة وفناجل مريم.

مقارنة بين جمال بختة وحسن مريم

الخالدي يصف بختة بأنها زينة لنعات والوجاب الهوارية فاتت نجمة لوقات في الطبع ذا المازوزات بختة عنق العرّاض زينها ما كسبوه عياد مطرودة في لوهاد ضيقوا بيها حيحاية.

الشيخ قدور بن عاشور الندرومي الزرهوني وصف مريم بأنها عذرة محضرة طلت من سرجم عارم زلالة باهية بقد مخنت في قوامو والحسن الفايق يفتخر عن ذرية سام.

•وليد.م

قيمته السوقية قفزت لتستقر بين 30 و35 مليون يورو

حاج موسى لخلافة محرز في قيادة الخضر مستقبلا

•أندية أوروبية تلّح على جلبه... وفاينورد يريده لموسم آخر

فرض الدولي الجزائري، أنيس حاج موسى، نفسه كأحد أبرز المواهب الصاعدة في كرة القدم الأوروبية، بعد موسم استثنائي ومبهر قدمه في الملاعب الهولندية والأوروبية، برفقة نادي فاينورد روتردام. اللاعب الذي تدرج في الملاعب البلجيكية، مع أولمبيك شارلوروا وباترو إيسدن ثم في هولندا، مع فيتيس أرنيهم، وجد ضالته الفنية في روتردام، ليتحول سريعاً إلى ركيزة أساسية في تشكيلة الفريق، ومحط أنظار كبرى الأندية العالمية، التي تسعى جاهدة للظفر بخدماته، في سوق الانتقالات الصيفية.

وجاء تألق الجناح الجزائري، صاحب الـ 24 عاماً، نتيجة مستويات لافتة وثابتة طوال الموسم؛ حيث أظهر مرونة تكتيكية وقدرات مهارية فائقة، في المراوغة الفردية وصناعة اللعب، ما مكنه من تسجيل 11 هدفاً، وتقديم5 تمريرات حاسمة في الدوري الهولندي. هذا الأداء الثابت منحه مكاناً مستحقاً في التشكيلة المثالية للمسابقة.

ولم يقتصر إشعاع اللاعب على الصعيد المحلي، بل امتد لبطولة دوري أبطال أوروبا، ومسابقة الدوري الأوروبي، حيث ترك بصمته التهديفية المميزة وقاد فريقه لانتفاضات تاريخية، مثل هدفه المحوري أمام مانشستر سيتي في ملعب الاتحاد.

هذا النضج الكروي لفت إليه إشادة واسعة من مدربيه وخبراء اللعبة، الذين منحوه الثقة الكاملة ورفعت الجماهير سقف التوقعات حول مستقبله الدولي مع "محاربي الصحراء".

ويعتبر النجم أنيس حاج موسى المرشح الأبرز لخلافة القائد رياض محرز، في قيادة هجوم "محاربي الصحراء" مستقبلاً، إذ يمتلك الجناح الصاعد نفس الخصائص الفنية الفريدة لـ "حاسم"، من حيث المهارة الفائقة في الاختراق بـ القدم اليسرى، والقدرة العالية على المراوغة في المساحات الضيقة وصناعة الفارق.

تألقه اللافت مع فاينورد الهولندي في دوري الأبطال واكتسابه شخصية القيادة في سن مبكرة، جعله يحظى بثقة الطاقم الفني للمنتخب الجزائري.

ومع اقتراب مرحلة التجديد، تضع الجماهير آمالاً عريضة على حاج موسى، ليكون قائد الجيل الجديد، ومحرك الهجوم الأول الساعي لإعادة الخضر إلى منصات التتويج العالمية.ونتيجة لهذا التوهج الفني الكبير، بات اسم النجم الجزائري يتردد بقوة في كواليس أندية الدوريات الخمسة الكبرى، وتتصدر أندية الدوري الإنجليزي الممتاز السباق، حيث تراقبه إدارة أندية ليفربول، وآرسنال، وتشيلسي، ونيوكاسل يونايتد، مستفيدة من رغبة اللاعب المعلنة وتفضيله للبريميرليغ كوجهة قادمة في مسيرته الاحترافية.

وفي المقابل، لا يبدو الصراع مقتصراً على إنجلترا؛ فقد دخل نادي بوروسيا دورتموند الألماني على خط المفاوضات، باهتمام جاد، لتعويض رحيل بعض نجومه، كما يبدي نادي أولمبيك مارسيليا الفرنسي رغبة واضحة في ضمه، بجانب تحركات ملموسة من نادي ميلان الإيطالي لتعزيز ورقته الهجومية، واهتمام موازٍ من نادي بنفيكا البرتغالي.

وعلى الرغم من تهافت الأندية وعروضها المغرية، إلا أن مسألة خروجه من فاينورد ستكون معقدة للغاية، وتتطلب مفاوضات شاقة. ويرتبط الدولي الجزائري بعقد طويل الأمد مع النادي الهولندي، يمتد حتى صيف 2030، وهو ما يمنح إدارة فاينورد قوة تفاوضية كبيرة. وتشير التقارير الرياضية إلى أن القيمة السوقية للاعب قفزت بشكل صاروخي لتستقر بين 30 و35 مليون يورو. وترفض إدارة النادي الهولندي التفريط في جوهرتها بأقل من هذا المبلغ، خاصة في ظل تمسك الجماهير به، ورغبة النادي في الحفاظ على تنافسيته القارية.

ويمثل أنيس حاج موسى اليوم نموذجاً ساطعا للموهبة الجزائرية، القادرة على حجز مكانة مرموقة في الصف الأول لأندية النخبة الأوروبية.

قيمته السوقية وصلت إلى 45 مليون يورو

إبراهيم مازة أغلى لاعب جزائري شارك في مونديال 2026

•آيت نوري وغويري عمورة وشاييي يلاحقون مازة

•القيمة السوقية لمحرز تأثرت بشكل طبيعي نظراً إلى تقدمه في السن

خطف النجم الصاعد، إبراهيم مازة، الأضواء. ليس فقط بمهارته الفنية التي سحرت المتابعين في الملاعب الأوروبية، بل بدخوله تاريخ المنتخب الوطني من الباب الكبير، كأغلى لاعب في القيمة السوقية. مثل "الخضر" في نهائيات كأس العالم عبر التاريخ. ولم تكن رحلة مازة إلى قمة الهرم التسويقي مجرد صدفة؛ فبعد موسم استثنائي، انفجرت فيه موهبته، قفزت قيمته السوقية لتصل إلى 45 مليون يورو، ليزيح بذلك أسماءً رنانة، سيطرت على هذا العرش لسنوات، ويتصدر قائمة "المحاربين"، في بورصة اللاعبين، متفوقاً على نجوم الدوري الإنجليزي والألماني، في التشكيلة الوطنية الحالية.

ويرى المحللون أن هذه القيمة المالية المرتفعة، التي بلغت 45 مليون يورو، (ما يعادل ألف مليار سنتيم)، لم تأت من فراغ، بل هي نتاج طبيعي لعامل السن؛ فصغر سنه يجعله استثماراً طويل الأمد لكبار أندية أوروبا، بالإضافة إلى قدرته الفائقة على اللعب كصانع ألعاب أو جناح، ما يجعله قطعة نادرة في الشطرنج الكروي، فضلاً عن كون اختياره تمثيل الجزائر في وقت مبكر رفع من أسهمه كقائد لمشروع المنتخب الجديد. غير أن تسمية "الأغلى" تحمل في طياتها ضغطاً إضافياً؛ فالجماهير الجزائرية لا تنظر إلى الأرقام في المواقع المتخصصة، بل تنتظر ترجمة هذه الملايين إلى تمريرات حاسمة وأهداف في قادم الاستحقاقات.

ويجد إبراهيم مازة نفسه اليوم، تحت قيادة المدرب فلاديمير بيتكوفيتش، أمام فرصة تاريخية، ليثبت للعالم أن قيمته السوقية ما هي إلا انعكاس بسيط لموهبة خارقة، قادرة على قيادة الجزائر لتكرار الأمجاد التاريخية، والذهاب بعيداً في المحفل العالمي.

هذا الصعود الصاروخي لمازة، لا يبدو معزولاً عن سياق عام يطبعه التوهج، حيث يليه مباشرة النجم ريان آيت نوري، الذي ترجم قيمته السوقية البالغة 40 مليون يورو وزنه الثقيل في الدوري الإنجليزي الممتاز، وألوان مانشستر سيتي، ما يمنح التشكيلة الوطنية جبهة يسرى هي الأقوى والأثمن في القارة السمراء. ولا تتوقف القوة المالية للمنتخب عند هذا الثنائي الفتّاك؛ بل تمتد لتشمل أسماءً وازنة، تصنع ربيع الأندية الأوروبية، على غرار مهاجم أولمبيك مارسيليا الفرنسي أمين غويري، بقيمته المستقرة عند 28 مليون يورو، والمهاجم السريع محمد الأمين عمورة بـ20 مليون يورو، وصولاً إلى صانع ألعاب آينتراخت فرانكفورت الألماني، فارس شايبي، المقدر بـ18 مليون يورو.

هذا التوزيع الرقمي، يوضح أن الثقل المالي للمنتخب بات متمركزاً في خطوط الاستحواذ والهجوم، وهو ما يمنح الناخب الوطني، فلاديمير بيتكوفيتش، مرونة تكتيكية فائقة، وحلولاً قادرة على فك شيفرات أقوى الدفاعات العالمية.

إن هذا التحول الرقمي والتسويقي يحمل في طياته دلالات فنية عميقة. فهو يؤكد أن مركز ثقل الكرة الجزائرية قد انتقل رسمياً نحو الملاعب الألمانية والإنجليزية والفرنسية، وبمعدلات عمرية شابة جداً، تعد باستدامة العطاء لسنوات طويلة.

غير أن تحدي المونديال يفرض دائماً معادلة مغايرة، فالجماهير الجزائرية الواعية لا تعترف بالقيمة المالية، إلا إذا تُرجمت إلى تفوق بدني، وانضباط تكتيكي، وروح قتالية على أرضية الميدان.

ويجد إبراهيم مازة ورفاقه أنفسهم اليوم، أمام مسؤولية تاريخية، لإثبات أن هذه الملايين الـ 45 ليست مجرد أرقام جافة على الورق، بل هي انعكاس لشخصية كروية، قادرة على قيادة الجزائر، لتكرار ملاحمها التاريخية، وصناعة ربيع جديد للكرة الإفريقية والعربية، في المحفل العالمي.

علما أن القيمة السوقية للنجم رياض محرز، تأثرت بشكل طبيعي، نظراً إلى تقدمه في السن (35 عاماً)، وانتقاله للعب في دوري روشن السعودي مع نادي الأهلي، حيث لم تعد تضاهي الأرقام الفلكية التي حققها خلال فترته الذهبية، مع مانشستر سيتي، إذ تتراوح القيمة السوقية لرياض محرز حالياً، بين 10 و12 مليون يورو.

هذا الانخفاض، هو أمر طبيعي وشائع لجميع اللاعبين، الذين يتجاوزون سن الـ34...

•وليد.م

ملف الناخب الوطني يغلق رسميا

الفاف تفضل الاستقرار مع بيتكوفيتش لمرافقة الجيل الجديد

في خطوة استراتيجية حاسمة تعكس الرغبة في بناء مشروع كروي طويل الأمد، أغلقت الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، برئاسة وليد صادي، ملف العارضة الفنية للمنتخب الوطني مبكراً، بتجديد عقد الناخب الوطني، السويسري-البوسني فلاديمير بيتكوفيتش، ليمتد حتى نهاية عام 2028.

•مونديال 2030 هدف تسعى الاتحادية لتحقيقه مع التقني السويسري

هذه الخطوة تمنح الرجل ورقة الأمان لفرض استقرار غاب عن "المحاربين". وتمتد خارطة الطريق لتشمل قيادة التشكيلة في نهائيات كأس العالم 2026، والمنافسة على تاجي كأسي أمم إفريقيا 2027 و2028، مع التأسيس لنواة صلبة تضمن حجز مقعد ثابت في مونديال 2030، لتنتقل "الفاف" من سياسة تسيير الأزمات الفورية إلى الاستثمار الاستشرافي في بناء جيل ذهبي مستقبلي ومرافقته.

جاءت المفاوضات بين الفاف وبيتكوفيتش لتترجم رغبة الطرفين في مواصلة المغامرة، حيث تم تقريب وجهات النظر في الشق المالي بشكل يضمن حقوق الطرفين. وبعد جولات من النقاش، استقر الاتفاق على رفع الراتب الشهري للمدرب السابق لنادي لاتسيو الإيطالي ليصبح 160 ألف يورو، بدلاً من راتبه السابق المحدد بـ 135 ألف يورو، وهو حل وسط يرضي الطموح المالي للمدرب الذي كان يطالب بـ 180 ألف يورو، ويمكّن الاتحادية من الحفاظ على توازناتها المالية. ولم يتوقف العقد الجديد عند حدود الراتب الثابت، بل تعداه ليتضمن بند حوافز ومكافآت مالية ضخمة واستثنائية، رُبطت بشكل مباشر بمدى تحقيق الأهداف المسطرة، وفي مقدمتها الذهاب بعيداً في نهائيات كأس العالم 2026 المقررة في الولايات المتحدة، وكندا، والمكسيك، بالإضافة إلى المنافسة الشرسة على اللقب القاري في نهائيات كأس أمم إفريقيا 2028.

تحمل هذه الخطوة أبعاداً فنية وتكتيكية تتجاوز مجرد الحفاظ على اسم المدرب، حيث تساهم بشكل مباشر في فرض الاستقرار الفني الذي عانى المنتخب الوطني من غيابه في السنوات الأخيرة، بسبب تذبذب النتائج وضغط الشارع الرياضي، وتأتي هذه الخطوة لتقطع الطريق أمام أي إشاعة قد تشوش على تركيز تشكيلة "الخضر" قبل السفر لخوض التحضيرات والمباريات الودية الحاسمة.

كما يساهم التمديد في حماية مشروع تجديد الدماء؛ فالمنتخب الجزائري يمر حالياً بمرحلة انتقالية دقيقة تشهد ضخ دماء جديدة ومواهب شابّة قادرة على حمل المشعل، وتمديد عقد بيتكوفيتش يمنحه الصلاحية الكاملة والوقت الكافي لدمج هذه العناصر وتطوير أسلوب لعب جماعي دون الخوف من الإقالة الفورية.

هذا، بالإضافة إلى التحضير النفسي للمونديال، إذ إن منح المدرب عقداً طويل الأمد عشية المونديال يمنحه وكتيبته ثقة مطلقة، ويجعل تركيز الطاقم الفني منصبّاً بالكامل على دراسة الخصوم، وتجهيز الخطط التكتيكية المناسبة للمحفل العالمي.

رغم أن التجديد يمثل صك ثقة من الاتحادية، إلا أنه يضع بيتكوفيتش أمام مسؤولية تاريخية مضاعفة. فالجماهير الجزائرية، الشغوفة بكرة القدم، والتي تتابع أدق تفاصيل المنتخب، لن ترضى بمجرد المشاركة الشرفية. فبات الرجل الآن مطالباً بإثبات أحقيته بهذا التقدير المالي والمعنوي، من خلال قيادة "الأفناك" لتقديم أداء مشرف في مونديال 2026، وإعادة هيبة الكرة الجزائرية على الصعيد الإفريقي إلى 2028. إنها مرحلة جديدة تُدشن بآمال عريضة، وتضع الاستقرار الفني كحجر أساس للعودة إلى منصات التتويج.الاستقرار الذي تسعى لتحقيقه الفاف هو الحجر الأساس الذي تنهض عليه كبرى المشاريع الكروية في العالم، إن التخطيط للبقاء حتى كأس العالم 2030 يمنح المنتخب الوطني فرصة ذهبية كسر بها القاعدة التي طالما عانت منها الكرة الجزائرية، المتمثلة في الحلول المؤقتة وسياسة "إطفاء الحرائق" بعد كل تعثر.إن هذا المنظور الاستراتيجي هو أقوى رد على حملات التشكيك المنهجة والمدمرة، وفي الوقت نفسه هو تذكير للمهللين بأن الاستقرار لا يعني الركود، بل يعني العمل المتواصل لرفع المعايير وتصحيح الأخطاء بعيداً عن الغوغائية.

•وليد.م

من الشلف إلى أعرق الأندية الأوروبية

هلال سوداني يتحدى ويرفض اعتزال الكرة

في الوقت الذي يختار فيه أغلب لاعبي كرة القدم شدّ الرحال نحو اعتزال مريح أو بطولات أقل تنافسية مع اقترابهم من سن الأربعين، يرفض المهاجم الدولي الجزائري السابق، العربي هلال سوداني، السير في هذا الطريق التقليدي. ابن مدينة الشلف، البالغ من العمر 38 عاماً، صنع الحدث نهاية الموسم بتوقيعه الرسمي مع نادي كوستوشيا الكرواتي في صفقة انتقال حر، بعد نهاية عقده ومشواره المتميز مع نادي ماريبور السلوفيني، ليؤكد للجميع أن العطاء داخل المستطيل الأخضر لا يعترف بأوراق الهوية أو بأرقام السنين.

•سوداني: "طالما أشعر بالقدرة على الركض فلن أتوقف"

الصفقة حملت طابعاً عاطفياً وكروياً خاصاً، فنادي كوستوشيا، الناشط في العاصمة الكرواتية زغرب، أعلن عن ضم النجم الجزائري عبر فيديو تقديمي مميز مصحوباً بالأغنية الشهيرة: "أنا عائد إليك يا زغرب"، في إشارة واضحة للروابط المتينة التي تجمع اللاعب بهذه المدينة.

زغرب ليست غريبة عن سوداني، بل هي المكان الذي شهد أوج عطائه وتألقه الأوروبي بقميص العملاق دينامو زغرب بين عامي 2013 و2018، حيث تحول هناك إلى أسطورة حية في نظر الجماهير المحلية بفضل أهدافه الحاسمة وقتاليته المستمرة.

تأتي هذه الخطوة لتثبت أن الدولي الجزائري لا يزال يملك مخزوناً كبيراً من الشغف والجاهزية البدنية. فرغم تقدمه في السن، إلا أن أرقامه الأخيرة مع ماريبور السلوفيني وتأثيره الفني داخل الملعب يؤكدان أنه قادر على تقديم الإضافة وتفكيك الحصون الدفاعية للمنافسين، مستنداً إلى خبرته الطويلة التي راكمها في ملاعب البرتغال، إنجلترا، اليونان، والسعودية، ناهيك عن مشواره الدولي الحافل بـ24 هدفاً مع المنتخب الوطني الجزائري.

ولخص سوداني فلسفته المستمرة في الملاعب، التي تفسر استمراريته بروح شابة، حيث صرّح قائلاً: "لكل من يتحدث عن السن، أقول إن كرة القدم تُلعب بالقلب والشغف قبل كل شيء. طالما أشعر بالقدرة على الركض، وتقديم الإضافة، ومساعدة الشبان في الفريق بخبرتي، فلن أتوقف. السر يكمن في الانضباط، العمل اليومي، واحترام اللعبة. عودتي إلى زغرب هي عودة إلى بيتي، وأنا متحمس جداً لهذا التحدي الجديد."

انتقال سوداني إلى كوستوشيا يتجاوز مجرد كونه صفقة هجومية، فالنادي الكرواتي يطمح لاستغلال الكاريزما العالية التي يمتلكها النجم الجزائري، وتحويله إلى قائد حقيقي داخل غرف تغيير الملابس لتأطير المواهب الشابة وتوجيهها.

بالنسبة للإعلام الكرواتي، فإن عودة سوداني اعتُبرت "هزة إيجابية" ستسلط الأضواء مجدداً على منافسات الدوري وتجلب جماهير إضافية، مستفيدين من الاسم الكبير للاعب الذي طالما صفق له الجمهور الكرواتي.

ويثبت هلال العربي سوداني في محطته الجديدة أن التقاعد خيار شخصي وليس حتمية بيولوجية، وأن التحدي الحقيقي للاعب المحترف هو الحفاظ على حافز الفوز، لتظل قصة "ابن الشلف" مادة صحفية دسمة تُلهم الأجيال الصاعدة حول معنى الوفاء للمستديرة والاستمرار في العطاء حتى آخر قطرة عرق.

بدأت حكاية سوداني مع أولمبي الشلف ليفتح له التألق باب أوروبا عبر فيتوريا غيماريش البرتغالي متوجاً معه بالكأس، المحطة الأبرز كانت مع دينامو زغرب الكرواتي، هناك تحول الأسطورة الجزائري إلى نجم جماهيري صال وجال في دوري أبطال أوروبا. خاض بعدها تجارب قوية مع نوتينغهام فورست الإنجليزي، وأولمبياكوس اليوناني، قبل أن يترك بصمته في الدوري السعودي مع الفتح ثم ضمك، ليعود مجدداً لأوروبا من بوابتي ماريبور السلوفيني وأخيراً كوستوشيا الكرواتي.

•وليد.م

ويلفريد سينغو

أقام بالبليدة لعامين كمهاجر غير شرعي، وامتهن حرفا شاقة

"الحراق" الإيفواري الذي رفضته الأندية الجزائرية فأصبح نجماً في المونديال

تظل كرة القدم أعظم كاتب للقصص الدرامية والإنسانية، وقصة المدافع الإيفواري ويلفريد ستيفان سينغو، لاعب نادي غلطا سراي التركي والمنتخب الإيفواري، هي التجسيد الحي للمعجزة التي تصنعها الإرادة والصبر؛ إذ تحول هذا الشاب من عامل بناء بسيط، يحمل أكياس الإسمنت في شوارع الجزائر، إلى نجم عالمي يترقب الجميع ظهوره في بطولة كأس العالم 2026.

لم تكن طريق سينغو في عالم الساحرة المستديرة مفروشة بالورود، بل كانت مليئة بالأشواك والمتاريس والمطبات القاسية، التي لم يستسلم أمامها، بل واجهها بعزم صلب وثبات كبير، ليفتح أبواب المونديال مع منتخب "الأفيال"، ويكتب مشواراً كروياً محترماً، يحلم به أي لاعب في العالم.

تبدأ تفاصيل هذه الرواية الملهمة عندما غادر الشاب، المولود عام 2000، بمدينة غراند بيريبي الإيفوارية، بلاده، كغيره من الشباب الشغوفين بكرة القدم، متجهاً نحو شمال القارة، وتحديداً إلى الجزائر، حاملاً معه أحلاماً وردية، بأن يصبح لاعباً محترفاً، يرتدي قميص أحد أندية الدوري الجزائري.

لكن هذه الأحلام اصطدمت بواقع مرير وصعب؛ حيث رفضته جميع الفرق الجزائرية التي طرق أبوابها، ليس لأن البلد لا يحتضن الطامحين، فالجزائر كانت دوماً سنداً للأفارقة، بل لأن بعض مسؤولي ومدربي الأندية لم يكتشفوا موهبته، ولم يقدروا قيمته الكروية في ذلك الوقت.

أقام سينغو في بلدية الزاوية، بولاية البليدة، لعامين كاملين، كمهاجر غير شرعي، ووجد نفسه مجبراً على امتهان حرف شاقة، لتوفير قوته اليومي وسد رمقه، فعاش في شقة بسيطة جداً تتكون من غرفة واحدة، واشتغل عامل بناء يحمل أكياس الإسمنت الثقيلة، ليؤمن نفقاته، مع الاستمرار في مطاردة حلمه الكروي.

وفي غمرة هذه الظروف القاسية، لم يكن سينغو وحيداً، بل وجد شهامة وكرم الجزائريين إلى جانبه، ورغم فشل جميع المساعي وعودته إلى بلاده، إلا أن أبواباً أعظم كانت تنتظره.

في عام 2019، انفتحت أبواب المجد فجأة أمام المدافع الشاب، ليجد نفسه لاعباً في فريق شباب تورينو الإيطالي، ولم يحتج إلا لستة أشهر فقط، ليتم تصعيده إلى الفريق الأول، حيث تألق لأربعة مواسم كاملة، وأصبح لاعباً دولياً في منتخب بلاده، عام 2026.وتواصلت رحلة الصعود، لينتقل بعدها إلى نادي موناكو الفرنسي، ويقدم مستويات مبهرة لعامين، قبل أن يغير الوجهة صيف عام 2025 نحو العملاق التركي غلطا سراي، بعقد يمتد حتى 2030، مشاركاً في تسع وعشرين مباراة، مسجلاً هدفين في موسمه الأول. هذا الأداء الاستثنائي، جعل المدرب إيمرس فاييه يستدعيه ليكون عنصراً أساسياً في قائمة كوت ديفوار، التي خاضت المونديال. إنها قصة نجاح ملهمة، تثبت أن الجد والاجتهاد هما المفتاح الحقيقي لتغيير القدر، وأن محطات الفشل والظروف القاسية، كحمل الإسمنت، ليست نهاية الطريق، بل قد تكون التمهيد لظهور بطل عالمي، يصفق له الملايين، في أكبر محفل كروي على وجه الأرض...

لعامين كاملين، كمهاجر غير

صيحة الشروق

الدكتور عمار يزلي

5/7 في عين إبليس

لم يكن الخامس من جويلية 1962، مجرد يوم وذكرى لخروج فرنسا الغازية من الجزائر بعد استعمار دام 132 سنة، بل كان يوما فارقا وتاريخيا في تاكل القوة الاستعمارية في القارة أولا وفي العالم ثانيا، وإيذانا بتغير في موازين القوة السياسية والاقتصادية والثقافية، لاسيما التعليمية. تغير بتغير الرسم الهوياتي، الذي أراد الاستعمار محوه عبر المدرسة الكولونيالية كجهاز استعماري.

اليوم، تفخر الجزائر المستقلة بجامعاتها ومدارسها وثانوياتها وملايين التلاميذ والطلبة وجيلين من العطاء الذي أعاد للبلد دعائمها الهوياتية الدينية الوطنية واللغوية والثقافية.

لقد شكل الجهاز المدرسي الفرنسي في أثناء الاحتلال، أداة إسناد فكري لاكتساح سياسي عسكري، لاسيما بعد بداية 1880، تاريخ القضاء على آخر المراكز التعليمية الجزائرية التقليدية.

فلقد شهدت الجزائر تاريخيا، وبواسطة قانون 1883 الاستعماري، بداية مد وتوسيع لمبادئ الجهاز المدرسي الجديد، الذي فرض ظلما نفسه بفرنسا من خلال ثالوث "Jules Ferry": "اللائكية، المجانية، الإجبارية".

هذا الجهاز، كان دوره الرئيسي يكمن في تحوله إلى سلاح ضد اللغة العربية والإسلام.

لقد أنتجت المدرسة الفرنسية عمليا بذلك، أعوانا لها، لكنها أيضا، أنتجت وصنعت آلات محاربة لها، وبلغتها ومن داخل ثقافتها. الأسماء الجزائرية التي برزت بكتاباتها الفرنسية، كانت مع بداية 1880: عشرين من الإصدارات، دشنت بها فرنسا العهد الجديد ما بين 1880- 1890 لنحو عشرة أسماء: "عبد الله محمد"، "تونسي أحمد"، "بن سديرة بلقاسم"، وغيرهم، لتختتم هذه الفترة بإصدار جريدة "الشرق" بعنابة كنتاج "للمدرسة الفرنسية الإسلامية"، التي شُرع في تحريك دواليبها منذ 1850 بعد تأسيس "المدّرسات" الثلاث، بكل من العاصمة وقسنطينة ووهران، بغية إنتاج مؤطرين لشؤون العرب الإدارية: قضاة ورجال دين معينين إداريا: جهاز لم يحظ بالقبول والرضى التام إلا من طرف بعض أبناء الوجهاء والأعيان. هذه "المدّرسات"، سوف يتم إعادة هيكلتها ثانية ابتداء من 1895، وبذلك، يكون عدد المدارس الفرنسية قد بلغ سنة 1862 نحو 12 مدرسة، يدرس بها 297 تلميذ جزائري ويؤطرهم 26 معلما. فيما بلغ عدد الطلبة في المدّرسات الفرنسية الإسلامية الثلاث، خلال الفترة نفسها 140 طالب، تعدهم الإدارة الفرنسية تحت رعاية "المكاتب العربية" لتؤطر بهم "القضاء الإسلامي والتعليم العربي بالمدارس الفرنسية". هذا الأخير الذي سيكون من الآن فصاعدا، تحت وصايتها المباشرة. مع ذلك، لم تفلح فرنسا في كل ما خططت له وزرعته.

"الكوليج الإمبراطوري الفرنسي"، من جهته، لم يكن "يتسع" لأكثر من 82 تلميذا داخليا لأبناء "قادة الأهالي": مدرسة تلقن مفاهيم أكثر تطورا في الفرنسية والعربية والرياضيات والعلوم. هذه المدارس كانت في الواقع سيفا ذا حدين، أنتجت مناضلين وطنيين في ما بعد أسسوا للجزائر المستقلة.

لم يكن الاستقلال مطلبا سياسيا فحسب، بل إعادة البلد إلى أصوله: مهمة الانتقال من الجهاد الأصغر إلى الجهاد الأكبر بعد سبع سنوات من الدم والنار وثلاثة أجيال سابقة من المقاومة ضد الاحتلال والاستعمار. يوم لم يكن يوما عاديا، بل ظاهرة عالمية، أعطت ثورة الجزائر النموذج والمثل في طريق التحرر من التبعية في كل المجالات، ورسم طريق الاستقلال على النحو الشامل الذي لا يفصل السياسة والسيادة عن الاقتصاد والعلم والدين والثقافة واللغة والتربية والتعليم. سنوات لم تنته بعد، من الجهاد الأكبر الذي بدأ فعليا مع بزوغ اليوم الأول للاستقلال في 5 جويلية 1962... ولم ينته بعد.