

الجزيرة
الشروق

مجلة كل الأسرة الجزائرية
أوت 2026 العدد: 1149 الثمن: 150 دج / فرنسا: € 3

الحرائق الأخيرة بالجزائر:

حينما ينضم الشعب كله إلى سلاك الحماية المدنية

بن سبعيني وبين
طالب.. قيادة
جديدة لغرفة
ملاسن الخضر..
ثورة في بيت
المحاربين
تحضيرا لكأس
افريقيا 2027

تساؤل..
هل يؤثر الأخ
المجرم على
مستقبل أخته
في الزواج؟

صيفيات..
ديتوكس صيفي
للتخلص من تعفن
الدماغ الرقمي



• ياسين فضيل

النار التي وحدت الشعب..!

الأمر لم يتوقف عند الاستهلاك
الكبير للكهرباء، بل تعداه الى
اندلاع حرائق أكلت الاخضر
واليابس والتهمت البيوت
والحوانيت والمصانع .. ولم
يبق بيت وبر ولا مدر إلا وصلته
السنة النيران..الحالة هذه
حركت مشاعر الجزائريين في
هبة شعبية خرجوا من ديارهم
عن بكرة أبيهم ..منهم من
يحمل قارورات ماء لسقيا أعوان
الحماية المدنية..ومنهم من
حمل دلاء بما تيسر حملة
وأخرون حملوا مكانس ..الجميع
على قلب رجل واحد من أجل
إخماد النيران في هبة تضامنية
تعكس روح الجزائريين في
أوقات الأزمات والكوارث
الطبيعية..
لم يتخلف عن الركب إلا من
كان به أذى في جسمه فاقعده
السريير عن الجهاد الأكبر..
المحن التي أصابت الجزائريين
تواليا وصل صداها الى الخارج
بل ملأ الأرض بردود أفعال
عنوانها الجزا ئريون أبطال في
كل وقت وحين..

جاء الصيف حارا على
الجزائريين كافة دون تمييز
أو تحديد..فموجة الحرارة
التي ضربت البلاد أدت الى
استهلاك فلكي للطاقة مما
نتج عنه انقطاع كهربائي
في العاصمة وكبرى المدن
الأخرى..

مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق
للإعلام والنشر

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولية الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري

ساكر سارة- بوكركة فريال

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

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

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولية على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

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

الشروق

العربي
مجلة شهرية

الحرائق الأخيرة بالجزائر:

حينما ينضم الشعب كله إلى سلك الحماية المدنية

18

نجم الشاشة المصرية محسن منصور
لمجلة الشروق العربي :



كل شخصية
جديدة
اختبار...
ولا أحب
البقاء في
منطقة
الامان

25

موضة

6 إطلالات
صيفية
تختزل
الأناقة..



46

صيفيات..

ديتوكس صيفي
للتخلص من تعفن
الدماغ الرقمي

15



تساؤل..
هل يؤثر الأخ المجرم
على مستقبل أخته في
الزواج؟

06

استطلاع...
ما الفرق بين الزواج
المستمر والزواج
السعيد؟

08

هل نحمل في جيوبنا
سلاحا يدمر صحتنا؟
التواصل المستمر عبر
الإنترنت فتاك

12

بن سبعيني وبن طالب
..قيادة جديدة لغرفة
ملابس الخضر..
ثورة في بيت
المحاربين تحضيراً
لكأس إفريقيا 2027

60

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

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

• الهاتف: 023713990/ 023713982

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

إشراقة



• صالح عزوز



بعض البلاطوهات الرياضية... "التمنشير" و"كلام القهاوي"

تشهد بعض البلاطوهات الرياضية، مدا وجزا عنيفا بين الضيوف، يصل الأمر في بعض الأحيان، إلى مشادة كلامية علنية، تسوق للمشاهد عبر منابر رسمية معروفة، ويتابعها الكثير حتى من خارج الوطن، بسبب الاختلاف في الرأي. وكان من الواجب الحفاظ على علو السقف. ويرجع هذا في الأساس، إلى كون أغلب الضيوف، لا يلتزمون بخط البلاطو الرياضي، وهو التحليل، الذي يتضمن الخطط التكتيكية والفنية، وخيارات المدربين، وكشف ما لا يمكن للمشاهد البسيط الوقوف عنده، باعتبارهم مختصين في هذا المجال. لكن، في المقابل، يختار البعض التطرق إلى الأمور الشخصية، سواء كانوا لاعبين أم مدربين، وكل من لديه علاقة بالمحيط الرياضي، فيتحول البلاطو إلى مساحة لنشر الغسيل، كما يقال، وليس منبرا للتحليل وإعطاء الرأي، حين تتصادم الأحكام بين الضيوف.

ولعل من بين الأمور، التي يجب الوقوف عندها في البلاطوهات الرياضية، أنها تقع في محذور "كلام القهاوي"، أو ما يقال عبر منصات التواصل الاجتماعي، من طرف أشخاص عاديين، وتتحول هذه الأفكار البسيطة إلى مادة إعلامية، يناقشها مختصون في الشأن الرياضي بالجزائر، ما ينتج عنه، ضعف الطرح وكذا النقاش. فحينما لا يختلف طرّح المقهى عن طرّح بلاطو يضم أسماء معروفة ومختصة في الشأن الرياضي، فاعلم أنه لا فائدة منها، فهي مجرد مساحات للجدل و"التمنشير"... وهو، ما يمكن لكل شخص القيام به، حتى من دون ربطة عنق.

هل يؤثر الأخ المجرم على مستقبل أخته في الزواج؟

تبدأ العلاقات الزوجية، بخطوة مهمة، وهي السؤال عن الشاب وعائلته، وكذلك بالنسبة إلى الفتاة وهي خطوة مهمة، لا يمكن تجاوزها، بالرغم من أن الكثير من العلاقات توقفت مباشرة بعد هذه الخطوة، لأن ما قيل وما هو كائن ليس تماما، ولا يتوافقان، إن صح التعبير.

بل مع مرور الوقت اتضح أنها قرار مهم، كان من الواجب اتخاذه، حتى ولو كانت معرفة الطرفين ببعضهما تتجاوز عدة سنوات. فالتضحية بسنوات قليلة، خير من التضحية بأطراف أخرى بعد الزواج- الأطفال- أو بالأحرى العائلة. غير أن موضوع حديثنا، هو حينما تسأل الكثير من العائلات عن الحال الاجتماعية للفتاة، وتجدر أن في أسرتها أخاذا سابقا عدلية، أو مجرما. فهل سوف يؤثر هذا على مستقبل الفتاة مع الشاب الذي تقدم لخطبتها، أم هل وضع الأخ يؤثر على مستقبل أخته في ما يتعلق بالزواج، بالرغم من أنه لا دخل لها في هذا الأمر، سواء من قريب أم بعيد. فليست هي مسؤولة عن أفعاله أو تصرفاته، غير أنها في الكثير من الأحيان، تتحمل وزر أخيها. بين من يرى أن عائلة الفتاة لا دخل لها في حياتها الشخصية، حتى لو

كان أخوها مجرما أو بالغ مخدرات، وبين من يرى أنه لا يمكن أن يصاهر عائلة تضم بين أفرادها مجرما، تتباين الآراء في هذا الموضوع، حيث ترى "رئيسة" أنها ليست المسؤولة عن تصرفات أخيها، وأن ربط مستقبلها بتصرفاته ظلم في حقها. وهو ما يؤكد، "وليد"، الذي يعتقد هو كذلك، أن كل حياة شخص هي منفصلة عن حياة الآخر، حتى ولو كانا في نفس العائلة، وتجمعهما علاقة أخوة، وأن معاقبة البنت بسبب أخيها مثل من يعاقب بريئا، لم يقيم بأي جرم، على حد تعبيره. بالنظر إلى الواقع، فكون أحد أفراد العائلة مجرما، لن يكون له تأثير كبير على حياة الأخت. فالجريمة ليست إرثا عائليا، كبعض الأمراض المزمنة، ومعاقبة البنت، خاصة في بناء أسرة- الزواج- هو بمثابة تعميم الجريمة على كل عائلة، لكون أحد أفرادها مجرما.



حذار أن تربي طفلا معوقا في بيتك!

ترتكز تربية الأطفال، على أسس ومعايير محددة، تقوم على ما يجب القيام به، وعلى ما هو مرفوض، مما يتعارض مع الشخصية، وكذلك مع المجتمع، لكي تستقيم هذه التربية على الفطرة، ومنه تنشئة الطفل على قيم ومبادئ، تصبح بعد تقدمه في السن، من العناصر الأساسية التي تكون شخصيته، غير أنه، في بعض الأحيان، قد تقوم هذه التربية على سلوكيات معينة، نعتقد أنها مفيدة له، إلا أنها في الواقع، مدمرة له.

نفس الوقت، لا يمكن أن أتخلّى عنه.

من الواجب علينا اليوم، أن نحرص على تربية الأطفال تربية سوية، قائمة على روح المسؤولية، بعيدة عن الاتكالية المفرطة، التي صنعت منهم جيلا، لا يستطيع أن يقرر أو أن يتحلّى بروح المسؤولية، حتى في أموره الشخصية، وجعلنا منهم، أشخاصا ضعاف الشخصية، لا يستطيعون الحسم، ولا اتخاذ موقف صريح مبني على قناعة شخصية، تربوا عليها، بل حينما يقدمون على شيء ولو بسيط، ترى في أعينهم الشك والهشاشة وعدم الثقة. وهذا، لا يؤهلهم في آخر المطاف، ليكونوا أشداء في هذه الحياة.

هي مجرد تفاصيل، كما يعتقد الكثير منا، لكنها مع مرور الوقت، تصبح معضلة لا يمكن حلها، خاصة حينما تتعلق بالتربية والمسؤولية، لأنه قد يتجاوزها الزمن.

ولعل من الأمثلة المنتشرة، أن الكثير منا يربي أطفاله على الكسل والعجز، والاتكالية. لذا، نصنع منهم أطفالا معوقين، إن صح التعبير، فلا يستطيعون خدمة أنفسهم بأنفسهم، ولو في بعض الخدمات البسيطة.

تقول إحداهن: كنت أعتقد أن خدمة ابني، واجب على الأم وليست خيارا، لعدم قدرته على خدمة نفسه. لكنني، مع مرور الوقت، كنت أزرع بداخله الاتكالية والكسل، حتى أصبح اليوم، لا يستطيع حتى أن يقدم لنفسه كأسا من الماء، بل أكثر من هذا، فهو يظن اليوم، أن هذا واجب على الأم، ووجدت نفسي مجبرة على خدمته في أبسط الأشياء.

والحزن، أنني لا يمكنني أن أغير سلوكه، فقد فات الأوان، وأنا اليوم، أقطف ثمار سوء تربيته له، ووجدت نفسي في منتصف الطريق، من جهة، لا أستطيع خدمته في كل شيء وما يطلبه، وفي



ما الفرق بين الزواج المستمر والزواج السعيد؟

تختلف العلاقات الزوجية عن بعضها، على حسب الظروف، وإن كانت ظاهراً تتشابه، فإنها تختلف في الخفاء، إن صح التعبير، فليس كل تجربة زواج مثل غيرها، لأن الكثير من التفاصيل الدقيقة قد تؤثر عليها وتفرقها عن بعضها، سواء في الاستمرار أم التعايش أم الزواج السعيد.

لذا، حينما أصبح يقال كل شيء على منصات التواصل الاجتماعي حتى الأسرار، ظهر أن العلاقات الزوجية منها القائمة على الاستمرار فحسب، ومنها القائمة على السعادة، وشتان بينهما.

ربما يسأل سائل: كيف يمكن لعلاقة زوجية أن تقوم على مبدأ الاستمرار، أي إن الزوجين يمكن أن يضحيا كلاهما من أجل الاستمرار فحسب، حتى ولو كان هذا على حساب السعادة والاستقرار. وهذه العلاقات تجدها في الغالب، قائمة على الحفاظ على الوجه الخارجي للأسرة، أي العلاقة بين الزوجين تظهر متينة، لكنها ليست كذلك. وهذا، يكون في الغالب من أجل الأهل ومن أجل المحيط فحسب، وليس من أجل العلاقة في حد ذاتها. وهو نوع من التضحية بشكل مختلف، لأن العلاقة لا تستقيم في أغلب الأحيان، خاصة حينما يكون للزوجين أولاد. فمتجه الزوجان إلى الحفاظ على استمرار العلاقة بكل الطرق، وتتحول إلى علاقة زوجية مستمرة فقط، من أجل أسباب معينة وظروف أرغمتها على اتخاذ هذا القرار، فهو ليس خياراً بل واجب، كما يصرح العديد من الأزواج.

في المقابل، نجد من العلاقات التي تقوم على مبدأ السعادة، حتى إن الكثير من الأزواج الذين فقدوا هذا المعيار في بناء العلاقة الزوجية، وانطفأ هذا البريق، إن صح القول، في العلاقة بينهما، قرروا الانفصال، وهي عكس العلاقة الأولى التي قرر فيها الزوجان الاستمرار، ولو على حساب سعادتهما كزوجين. وهنا، الفرق بين الزواج المستمر والزواج السعيد، أي إن العلاقة الزوجية لن تستقيم إلا بمعيار السعادة، وإلا فقطعتها بالانفصال أو الطلاق. ويرى الكثير من الأزواج، أن العلاقة التي تستمر من أجل الأهل أو الأولاد أو لأي شيء آخر، على حساب أهم عنصر في بناء الأسرة، وهو السعادة، هي علاقة كاذبة، تقدم مثلاً حياً عن التعايش الكاذب بين الزوجين. فرغم أنهما غير سعيدين، إلا أنهما يتظاهران أنهما كذلك، وهو أمر طبيعي لا يصدر من شخصين ناضجين، على حد تعبير الكثير منهم. فالزواج إما أن يبنى على السعادة الحقيقية بين الزوجين، وإما ألا يؤسس له إطلاقاً، وإن فقد السعادة يجب أن يتوقف.



متلازمة الاغتراب الوالدي

غسيل دماغ ينتج أجيالا مشوهة عاطفيا

رغم قوله- تعالى- في محكم تنزيله:
"فامسك بمعروف أو تسريح بإحسان"،
إلا أن أكثر الشعوب التي يفصل الأزواج
فيها انفصالا غير نظيف هي مجتمعاتنا
العربية. فالطلاق عندنا يتحول غالبا إلى
ساحة حرب. كل الأسلحة القذرة فيها
مباحة متاحة. بما في ذلك استعمال
الأطفال ضد الشريك الآخر، مما يؤدي إلى
إصابتهم بما يسمى متلازمة الاغتراب
الوالدي Parental alienation syndrome.



للطفل". فالحضانة في قوانيننا هي "أمانة تربية"، ومن يسمم أفكار طفله يُعتبر خائناً لهذه الأمانة. وبناءً عليه، يمكن للقاضي أن يحكم بإسقاط الحضانة عن الوالد المتلاعب. جزائياً، يمكن معاقبة الحاضن بتهمة "تعطيل حق الزيارة"، لأن القضاء يدرك أن وضع "أقفال نفسية" في عقل الطفل، أشد جرمًا من غلق أبواب المنزل المادية.

اكسر صمتك

الطلاق، كما يشدد محدثنا، هو إنهاء لعلاقة زوجية بين البالغين، وليس إنهاءً للأبوة أو الأمومة. أطفالنا ليسوا غنائم حرب، وحرمانهم من أحد والديهم بحجة "الخوف عليهم" هو أبشع أنواع العنف المخفي. حان الوقت لكسر الصمت حول هذه الظاهرة، حمايةً لأرواح أطفالنا من صراعات لا ذنب لهم فيها. وإذا كان أحد المطلقين يواجه هذا الجدار النفسي المقتل من طفله، فإن الأستاذ طه العبيدي ينصحه بما يلي:

- تحكم في انفعالاتك. لا تقابل غضب الطفل بغضب مضاد. ولا تهاجم الوالد الحاضن أمامه، لأن ذلك سيؤكد للطفل الصورة "الشريرة" التي رُسِمت لك.
- عوضاً عن ذلك، تسلح بالهدوء والتوثيق القانوني الذكي. وثّق كل محاولات التواصل، وكل محاضر عدم تسليم المحضون. وفي ساحة القضاء، اطلب من محاميك التركيز على المطالبة بتعيين "خبير في الطب النفسي للأطفال". فالقاضي لا يحكم بالعواطف، بل يحتاج إلى تقرير فني يثبت أن عبارات الكره التي ينطق بها الطفل هي "تلقين ممنهج" وليست إرادة حرة.

بحسب المحامي طه العبيدي، وهو يحمل انشطاراً في هويته. إذ تؤكد الدراسات أن هؤلاء الأطفال يعانون في كبرهم من أزمنة ثقة، واكتئاب، وصعوبة بالغة في بناء روابط زوجية أو عاطفية سليمة؛ لأنهم تعلموا في طفولتهم أن "الحب مشروط بالولاء الأعمى وكرهية الآخر". إننا، وباسم الحب الزائف، نصنع أجيالاً مشوهة عاطفياً. ولكن رغم ذلك، فإنه لا يعترف بمتلازمة الاغتراب الوالدي كمرض نفسي صريح في الأوساط العلمية والطبية. ما يصعب تحويل القرائن القانونية المنتجة لأثارها في إسقاط الحضانة أو الزجر الجزائي.

تغليب المصلحة الفضلى للطفل

ولكن، هل هذا يعني أن القانون يقف مكتوف الأيدي أمام هذا الاغتيال النفسي للطفل، في انتظار تصنيف طبي له. "قطعاً لا"، يجيب الأستاذ طه العبيدي: "فالعادلة لا تنتظر وصفاً طبية لترفع الظلم عن طفل يسلب منه حقه في حب والديه. ففي قاعات المحاكم، يتم تحويل هذا "التلاعب النفسي" إلى أدلة قانونية ملموسة. فالكثير من دول العالم تتعامل بصرامة مطلقة حيال التغيب الأبوي. ففي البرازيل مثلاً، يوجد قانون خاص يعتبر هذا التلاعب جريمة يعاقب عليها بشدة، وتصل إلى حد نقل حضانة الطفل فوراً إلى الطرف الآخر.

وفي تشريعاتنا العربية، ورغم عدم وجود مصطلح "التغيب الأبوي" حرفياً في نصوصنا القانونية الكلاسيكية، إلا أن القاضي المتمرس يعتمد على المبدأ الذهبي: "المصلحة الفضلى

وهو مصطلح أطلقه طبيب الأطفال النفسي، ريتشارد غاردنر، عام 1985. ليصف جملة من السلوكيات والأعراض التي تظهر على الأطفال أبناء المطلقين، حين يقوم أحد الوالدين المنفصلين بتحريضهم على الوالد الآخر، وتغريبهم وإبعادهم عنه، وتشويه صورته أمامهم. والتلاعب بالطفل من هؤلاء لاستمالة قلبه وكسبه، بغض النظر عما قد يصيبه من عقد نفسية جراء ذلك.

الاغتراب الوالدي، أو التغيب الأبوي (L'aliénation parentale)، كما يعرفه الأستاذ طه العبيدي، المحامي لدى التعقيب بتونس، في تصريح للشروق العربي: "هو عملية "غسيل دماغ"، يمارسها الوالد الحاضن لزرع كراهية الوالد الآخر في قلب الطفل، الذي يتحول إلى "إسفنجة" تمتص غضب الحاضن ورغبته في الانتقام. فتجده فجأة يردد مصطلحات قانونية أكبر من سنه (مثل: "لم تدفع النفقة"، "أنت خائن")، فيدرك كل ذي عقل أن هذا الطفل تحول إلى مجرد "جهاز تسجيل" يردد ما يُملى عليه ببراعة." إن أخطر ما في ظاهرة التغيب الأبوي هو أثرها المدمر والممتد، يضيف الأستاذ طه العبيدي. فالطفل الذي يُجبر على كره أحد والديه والغائه من حياته، ستظهر عليه ثمانية أعراض حددها ريتشارد غاردنر في شكل متلازمة أطلق عليها مصطلح متلازمة الاغتراب الوالدي. وهي المتمثلة في:

حملة التحقير: بإشراك الطفل في تشويه صورة الولي المستهدف.

خفة التعليقات: بتقديم الطفل مبررات عبثية وغير منطقية لكرهه الشديد لأحد والديه.

غياب الازدواجية الوجدانية: فيرى الطفل أحد والديه كملاك مطلق والطرف الآخر شيطاناً مطلقاً.

ظاهرة المفكر المستقل: الإصرار المفتعل للطفل على أن قرار القطيعة مع أحد والديه هو قراره الشخصي، ونفيه للتلقين الاستباقي. الدعم اللا مشروط: والانحياز إلى الوالد المحرض في أي نزاع، والتعامل بقسوة مفرطة مع الولي المستهدف دون ندم.

استعارة السيناريوهات: واستخدام لغة الكبار ومصطلحاتهم القانونية.

امتداد العداء: وشمول الكراهية للعائلة الموسعة (الأجداد).

حب مشروط بالولاء الأعمى
يكبر الطفل المصاب بمتلازمة الاغتراب الوالدي،



هل نحمل في جيوبنا سلاحا يدمر صحتنا؟

التواصل المستمر عبر الإنترنت فتاك!

لم يعد الاتصال رفاهية، وإنما ضرورة يومية. فقد تحول الهاتف الذكي من مجرد وسيلة للتواصل إلى رفيق دائم، لا يفارق اليد ولا الجيب، ويوضع على السرير، ليكون آخر ما نلمسه قبل أن ننام، وأول ما تمتد إليه أيدينا حين نستيقظ، نتصفح الرسائل الفورية، الإشعارات المتواصلة، منصات التواصل الاجتماعي، والمكالمات التي لا تنتهي، حتى أصبحنا عرضة للإرهاق النفسي والجسدي بسبب هذا الاتصال المستمر.

يقلل القدرة على التركيز العميق. ولهذا، أصبح الكثير يعانون من النسيان والتشتت وضعف الإنتاجية. وزادت مظاهر العزلة الاجتماعية. المفارقة المؤلمة، أن التواصل الرقمي المفرط بدأ يؤدي إلى تراجع التواصل الإنساني الحقيقي، بحيث قد يمتلك الشخص مئات العلاقات الافتراضية، لكنه يشعر بوحدة شديدة في الواقع، ناهيك عما بات يسببه الهاتف من الأمراض الجسدية المرتبطة بإفراط الاستخدام، كاضطرابات النوم الناتجة عن تأثير الضوء الأزرق المنبعث من الشاشة، الذي يقلل إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، ما يؤدي إلى الأرق والنوم المتقطع والاستيقاظ مرهقا في الصباح، بالإضافة إلى مشاكل الرقبة والظهر الشائعة جدا في السنوات الأخيرة، أو ما يعرف بظاهرة Text Neck "رقبة الهاتف"، وتحدث جراء الانحناء المستمر نحو الشاشة، ما ينجر عنه آلام الرقبة، تشنج الكتفين، آلام العمود الفقري...

ما الحل...؟

الخبراء لا يدعون إلى هجر التكنولوجيا، بل إلى الاستخدام الواعي، كإغلاق الإشعارات غير الضرورية، تخصيص أوقات بلا هاتف ومنعه من دخول غرفة النوم، تقليل وقت مواقع التواصل العودة إلى التواصل الواقعي المباشر.

الاكتئاب، العزلة، وانخفاض الرضا عن الحياة. كل هذا يجعلنا أمام واقع مريب، أننا نحمل بين أيدينا واحدا من أكثر الأسلحة التي تدمر جهازنا العصبي، ونستعمله بمتعة ولهفة متواصلة.

أمراض نفسية وأخرى جسدية تأثيرات الإنترنت تهدد صحة البشرية

تؤكد الخبرة النفسية والاجتماعية، جريمة رويبي، أن هناك عددا هائلا من الأمراض النفسية الناتجة عن التواصل المفرط عبر الإنترنت، "فالانتظار المستمر لوصول رسالة، أو الخوف من تفويت خبر أو منشور جديد، يخلق حالة قلق دائمة تعرف باسم FOMO أو الخوف من فوات شيء مهم، هذا القلق يجعل الشخص عاجزا عن الاسترخاء، حتى في أوقات الراحة، كما أن التعرض لمشاهد من حياة الآخرين المثالية على مواقع التواصل يخلق لدى البعض شعورا بالنقص، المقارنة، والفشل، خاصة لدى الشباب والنساء، يجب الاعتراف بأن الهاتف لم يعد مجرد جهاز تكميلي، بل تحول عند البعض إلى إدمان سلوكي حقيقي، يفتحه عشرات أو مئات المرات يوميا دون سبب واضح، فقط بدافع قهري يقود إلى ضعف التركيز والتشتت الذهني. فالإشعارات المتكررة تدرب الدماغ على الانتقال السريع بين المهام، ما

لطالما كان الإنسان في الماضي، يختار متى يتواصل ومتى ينعزل، أما اليوم، فقد اختفت الحدود بين العمل والحياة الخاصة، وبين الراحة والانشغال، وأصبح الكثير تحت سطوة وضغط الرد الفوري، متابعة الأخبار باستمرار، ومراقبة كل جديد على المنصات الرقمية. هذا النمط، بحسب الأخصائية النفسية، نادية جوادي: "خلق حالة تعرف نفسيا بـ "التيقظ الرقمي المستمر"، أي إن الدماغ يبقى في حالة استعداد دائم للتفاعل مع إشعار أو رسالة جديدة، ما يمنعه من الدخول في حالة راحة حقيقية، والنتيجة غالبا ما تكون: إجهاد نفسي مزمن، وتوترا متصاعدا، وشعورا مستمرا بالاستنزاف". فقد أظهرت دراسة نشرت في American Psychological Association أن الأشخاص المرتبطين بشكل دائم بأجهزتهم الرقمية أكثر عرضة للتوتر والقلق، مقارنة بغيرهم، خاصة مع كثرة الإشعارات وتدفق الأخبار السريع. كما كشفت دراسة من Harvard Medical School أن الاستخدام المفرط للهواتف الذكية يرتبط باضطرابات النوم، ضعف التركيز، وارتفاع مستويات القلق، دراسة أخرى نشرت في مجلة Computers in Human Behavior توصلت إلى أن الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي يرتبط بارتفاع معدلات

التأمين ضد الكوارث الطبيعية ضرورة لا ترف الاستعداد المسبق يخفف تبعات الحوادث في ظل التغيرات المناخية في الكوكب

بالمعلومات المتعلقة بالملوكات موضوع التأمين، ومن بينها قيمة المبنى، ومساحته، ونوعه، إلى جانب قيمة الإيجار أو قيمة الأصول بحسب طبيعة الملكية والنشاط، وتكتسي هذه المعطيات أهمية كبيرة، لأنها تسمح بتحديد قيمة التغطية التأمينية وحجم التعويض المحتمل عند وقوع الضرر.

لماذا أرفع مقابل خطر قد لا يحدث؟

هذه النظرة منتشرة بشدة لكنها قد تتغير عادة بعد وقوع الكارثة، حين يجد المتضرر نفسه أمام خسائر كبيرة، بينما لا يملك القدرة المالية على إعادة بناء ما فقد أو إصلاح الأضرار التي لحقت بممتلكاته، فالتأمين، في جوهره، لا يعني انتظار الكارثة، بل الاستعداد لاحتمال وقوعها، وفي بلد يعرف مخاطر طبيعية متكررة وموسمية، يصبح التأمين وسيلة للتقليل من الأثر المالي للكوارث، خاصة بالنسبة إلى أصحاب الممتلكات التي تمثل مصدر رزقهم الأساسي.

والأثاث والتجهيزات، بل قد تمتد إلى البضائع والآلات والمعدات، فضلا عن توقف النشاط التجاري أو المهني، وما يترتب عن ذلك من أضرار مالية إضافية.

ماذا يفطي التأمين ضد الكوارث الطبيعية؟

الأضرار المادية المباشرة التي تلحق بالممتلكات المؤمن عليها، عندما تكون هذه الأضرار ناتجة عن كارثة طبيعية مشمولة بالتغطية حسب طبيعة العقد وشروطه، عددا من المخاطر، من بينها: الزلازل، الفيضانات والارتفاعات الاستثنائية لمستوى المياه، العواصف والرياح العاتية، الحركات الأرضية. كما تشمل الممتلكات المعنية بالتأمين، وفق الشروط المحددة في العقد، السكنات، والمحلات التجارية، والمنشآت الصناعية والتجارية، خاصة في المناطق الغابية والمناطق القريبة من المساحات الزراعية والعمرانية، لكن الاستفادة من التعويض لا تتم بصورة تلقائية أو عشوائية، إذ يتعين على المؤمن له التصريح

الكوارث الطبيعية ليس أحداثا استثنائية بعيدة الاحتمال في البلد، فقد تحولت خلال السنوات الأخيرة إلى خطر متكرر يفرض نفسه على حياة المواطنين وممتلكاتهم، في ظل التحولات المناخية، ومع حلول فصل الصيف، تتجدد مخاوف اندلاع الحرائق، خاصة في المناطق الغابية والريفية، بينما يحمل فصل الشتاء معه خطر الفيضانات، والعواصف والرياح العاتية، والانزلاقات الأرضية، وغيرها من الظواهر الطبيعية التي قد تتسبب في خسائر مادية جسيمة خلال ساعات قليلة، ما يجعل التأمين ضدها أساسيا.

الكوارث الطبيعية يمكن أن تدمر مسكنا أو محلا تجاريا أو مؤسسة صناعية، وترك أصحابها أمام خسائر ضخمة يصعب تحملها بمفردهم في حين قد يستغرق بناءها سنوات طويلة من العمل والادخار، وقد يمثل المحل التجاري مصدر رزق عائلة بأكملها، بينما قد تكون المنشأة الصناعية أو التجارية ثمرة استثمارات ضخمة، لكن حريقا واسعا، أو فيضان مفاجئا، أو زلزالا، قد يحول كل ذلك إلى أنقاض في وقت قصير، في مثل هذه الحالات، لا تقتصر الخسائر على الجدران

أليانس
التأمينات
أكثر من تأمين، ثقة و ضمان



عرض
برنامج الرعاية
متوفر

مدعم من طرف

Gifty
DZ



قم بالرعاية،
راك رابح!

كن راعيا واحصل
على نقاط هدايا!



متاح على
Google play



متاح على
App Store

حمل تطبيق MyAlliance واصبح راعيا

+ 1000 نقطة ترحيب

شارك رمذك مع أصدقائك ومن حولك

كلما إشتراكوا في التأمين، زادت هداياك

للمزيد من المعلومات، يرجى إستشارة وكيلك

ريجيم الذكاء الاصطناعي

هل تعوض التطبيقات المختصين والأطباء؟

بدأ، منذ مدة، آلاف الأشخاص يعلنون على منصات التواصل، أنهم فقدوا أوزانهم بفضل الذكاء الاصطناعي وحده، ما يعني أن رحلة إنقاص الوزن التي كانت تبدأ بحجز موعد لدى طبيب أو أخصائي تغذية، والقيام بعدة إجراءات وتحاليل طبية، وقياس نسبة الدهون والكتلة العضلية، ثم وضع برنامج غذائي ورياضي يناسب الحالة الصحية، كلها تم اختصارها اليوم في طلب بسيط من أحد تطبيقات الذكاء الاصطناعي، في خطوة تظهر كيف أصبح الإنسان يستأمن الخوارزميات على صحته التي هي تاج على رأسه.

تقدمها الأنظمة الذكية بصيغة واثقة ومنظمة، انطلاقا من التأثير الذي يتعرض له، واستنادا إلى تجارب الآخرين التي تصله باستمرار، ما يرسخ لديه قناعة أنه قابل للحصول على نتائج أفضل في حال الالتزام أيضا. فالانتشار الواسع لمقاطع فيديو لأشخاص يعرضون نتائج مبهرة، وينسبون نجاحهم إلى برامج الذكاء الاصطناعي، مع غياب التجارب الفاشلة أو المضاعفات الصحية، يزيد من مصداقيتها وإمكانية الخضوع لها، والمغامرة بالوضع الصحي طمعا في الوصول إلى الهدف وفقدان الوزن دون تكاليف زيارة مختصين آمنين.

تفاصيل تعجز التطبيقات عن تفسيرها

قبل الاعتماد على تطبيقات الذكاء الاصطناعي، في تصميم برنامج غذائي لإنقاص الوزن أو التخلص من أي مشكل

صحي، أو حتى ضبط برنامج رياضي أو أسلوب حياة، يجب الانتباه إلى أن احتياجات الجسم تتغير

وجد كثيرون في تطبيقات الذكاء الاصطناعي بديلا مجانيا، أو منخفض التكلفة، عن خدمات التغذية واللياقة البدنية التي تعرف ارتفاعا نسبيا في تكلفتها، خاصة مع الحاجة إلى متابعة شهرية أو أسبوعية. فهذه التطبيقات لا تفرض مواعيد انتظار، ولا تحدد ساعات عمل، وتستجيب للمستخدم في أي وقت، مع إمكانية تعديل النظام الغذائي يوميا، بحسب رغباته أو ميزانيته أو الأطعمة المتوفرة لديه. وهو ما منحها شعبية كبيرة، خاصة بين فئة الشباب. يقول شعيب، 26 سنة، 57 كغ: "بدأت الاعتماد على محرك ذكاء اصطناعي، منذ 6 أشهر، وتمكنت من فقدان 14 كغ، وبناء الكتلة العضلية وفق توجيهاته وبرامجه".

بناء الثقة عبر تجارب الآخرين

اللافت، أن كثيرا من المستخدمين لم يعودوا يكتفون بطلب اقتراحات عامة، بل باتوا يسألون الذكاء الاصطناعي عن الجرعات الغذائية، والكمالات، وأنسب أنواع الرياضة، وأسباب ثبات الوزن، بل وحتى تفسير نتائج التحاليل الطبية. تقول الأخصائية النفسية نادية جواوي: "يميل الإنسان إلى تصديق الإجابات التي

باستمرار، بحسب العمر، والحالة النفسية، وجودة النوم، والأدوية المستخدمة، ومستوى النشاط البدني، ونسبة العضلات والدهون... وهي عوامل يصعب تقديرها، من خلال محادثة نصية فقط، ومنه تؤكد الدكتورة فراح ميزاب، أخصائية تغذية: "الذكاء الاصطناعي يستطيع تحليل المعلومات التي يحصل عليها، لكنه لا يستطيع اكتشاف المعلومات التي لا يعرفها، فهو لا يعلم مثلا أن الشخص قد يعاني من قصور في الغدة الدرقية، أو متلازمة تكيس المبايض، أو فقر الدم، أو نقص فيتامين "د"، أو اضطرابات هرمونية، أو حساسية غذائية، أو أمراض القلب والكلى، إلا إذا ذكرها المستخدم صراحة، وقد لا يكون مطلعاً عليها دون عمل تحليلات وفحص طبي، ما يجعله غير قادر على تأكيدها أو تقييم شدتها".

أخطار صحية محتملة

لأجل هذا، يحذر مختصون من أن الاعتماد الكامل على الذكاء الاصطناعي قد يؤدي إلى اتباع أنظمة غذائية شديدة الانخفاض في السعرات، أو حذف مجموعات غذائية كاملة دون مبرر طبي، أو الإفراط في ممارسة الرياضة، ما قد يؤدي بحسب خبيرة التغذية، د. ميزاب إلى: "فقدان الكتلة العضلية بدلا من الدهون، اضطراب عمليات الأيض وانخفاض معدل الحرق ونقص الفيتامينات والمعادن، كما قد يسبب الإرهاق المستمر والدوخة وإصابات في العضلات والمفاصل، بسبب تمارين غير مناسبة، ناهيك عن اضطرابات في الدورة الشهرية، لدى بعض النساء، نتيجة الحميات القاسية، وتزداد الخطورة لدى الأطفال، والحوامل، والمرضعات، وكبار السن، ومرضى الأمراض المزمنة، لأن احتياجاتهم الغذائية تختلف". وهو الوضع الذي واجبه ريهام، 22 سنة: "نصحني البعض باتباع إحدى خطط التطبيقات للحصول على جسم مثالي قبل الزفاف، وهذا ما فعلت، إذ طلبت من التطبيق برنامجا غذائيا ورياضيا في المنزل، لفقدان 10 كغ، لكنني بدأت أشعر بالوهن وضيق التنفس والإرهاق، بعد مرور أسابيع، كما اضطرت دورتي الشهرية، واتضح بعد التحاليل أنني أعاني نقصا حادا في الحديد وبعض الفيتامينات".



ديتوكس صيفي للتخلص من تعفن الدماغ الرقمي

مع الاستخدام المكثف للتكنولوجيا الحديثة وإدمان مواقع التواصل الاجتماعي، اكتسحت العالم حالة من الإرهاق الذهني، أطلق عليها تسمية تعفن الدماغ. وهي تؤثر إلى التراجع المعرفي ونقص التركيز الناجم عن التعرض المكثف للمحتوى الرقمي السريع والمشتت.

ديتوكس صيفي رقمي

الصيف بالنسبة إلى هذه المسألة هو سلاح ذو حدين، إذ يمكن أن يتحول عند البعض إلى موسم للإفراط في الاستهلاك الرقمي وقضاء الساعات الطوال في تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، وتعفن الدماغ أكثر فأكثر. في حين إنه يمكن أن يكون فرصة للإقلاع عن كل ذلك، باتباع ديتوكس رقمي لتخليص الدماغ من كل السموم المتسببة في تعفنه.

فالصيف، كما يصفه الخبراء، مضاد طبيعي للإدمان الرقمي بالنظر لما يتميز به من طول النهار وارتفاع فرص الخروج والأنشطة الخارجية والعطل المدرسية والجامعية والوظيفية، ما يجعله الوقت المناسب لكسر العادات الرقمية المرهقة مقارنة بباقي فصول السنة الأخرى.

وهذا باتباع الديتوكس الرقمي التالي:

الجرد الرقمي: أحسب عدد الساعات التي تقضيها على الهاتف يوميا. واحذف التطبيقات الأكثر استنزافا لوقتك، التي لا تستفيد منها فعليا، أو عطل الإشعارات غير الضرورية.

ساعة بلا شاشات: خصص ساعة يوميا دون هاتف أو تلفاز أو كمبيوتر. مارس خلالها المشي أو القراءة أو الجلوس في الهواء الطلق.

العودة إلى التركيز العميق: خصص 20 إلى 30 دقيقة يوميا لقراءة كتاب ورقي أو مجلة.

تخلص من العكازات الرقمية: بدل استعمال الهاتف لمعرفة الوقت أو إجراء عمليات حسابية أو كمنبه، استعمل آلة حاسبة، اشتر ساعة يد، استخدم منبه عابدا، سجل ملاحظاتك وأرقام الهواتف في دفتر ورقي.

التحفيز العقلي العميق: بممارسة

وهو ما استدعى دق ناقوس الخطر والحث على محاربة هذا التعفن الدماغي باعتماد خطة واضحة للتخلص من الأضرار والسموم الرقمية الناجمة عن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الحديثة، وكثرة تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، وأخذ استراحة منها، لأجل استعادة صفاء الذهن وطاقته وقدرته على التركيز والانتباه وتعزيز التوازن النفسي والتخلص من تعفن الدماغ. وهو ما يعرف بالديتوكس الرقمي.

إرهاق ذهني وتدهور معرفي

تعفن الدماغ الرقمي Digital Brainrot ليس تشخيصا طبيا، بل تعبير متداول لوصف حالة من الإرهاق الذهني وتشتت الانتباه الناتج عن الاستهلاك المفرط للمحتوى الرقمي السريع عبر التمرير اللانهائي لمقاطع الفيديو القصيرة أو متابعة المنشورات أو قراءة التعليقات، أو بتعبير آخر تعفن الدماغ هو ذلك التدهور المتصور في الوظائف المعرفية لدى الإنسان نتيجة الإفراط في التعرض لمحتوى رقمي منخفض الجودة أو متكرر أو مفرط التحفيز، ما يؤثر على التركيز والتذكر والتفكير.

ومن علاماته، صعوبة التركيز في قراءة كتاب أو مقال طويل، الشعور بالملل السريع من الأنشطة الهادئة، الحاجة المستمرة لتفقد الهاتف والخوف من تفويت أمر ما أو ما يسمى بال فومو، الذي تحدثنا عنه في موضوع سابق من المجلة، تراجع جودة النوم والذاكرة والمزاج العام، الشعور بأن الوقت يضيع دون تحقيق إنجاز حقيقي. تراجع الرغبة في ممارسة الهوايات والنشاطات الاجتماعية.

ألعاب ذهنية مثل الكلمات المتقاطعة. فالأمور التي تتطلب مجهودا ذهنيا كبيرا يمكن أن تعيد التوازن بين الجهد والمكافأة.

استغل الطبيعة الصيفية: اذهب إلى البحر، الغابة، الحدائق، قم برحلات عائلية أو سياحية أو مخيمات صيفية، للانقطاع تماما عن استخدام الشاشات أو التقليل من ذلك.

تعلم مهارة صيفية جديدة: فالصيف موسم مثالي لتعلم لغة أو حرفة يدوية جديدة، أو ممارسة أي مهنة موسمية.

الصيام الرقمي المسائي: أوقف استخدام الهاتف أو الكمبيوتر أو الشاشات التكنولوجية قبل النوم بساعتين. استبدل ذلك بجلسة عائلية أو قراءة كتاب.

نجاعة مثبتة

ليست هناك مدة محددة للديتوكس الرقمي. فقد تشعر بالفرق بعد ساعات من اتباعه وربما تحتاج لأيام. كما أن الغاية المرجوة منه ليست التخلي المطلق عن استخدام التكنولوجيا الحديثة أو اعتزال مواقع التواصل الاجتماعي، وإنما ترشيد استهلاكها واستخدامها في ما يفيد، كالتعلم والعمل والتواصل والترفيه المعقول، دون إفراط أو إدمان أو الوصول لحالة تعفن الدماغ. والأكيد، أن الديتوكس الرقمي أثبت نجاعته في تحسين الانتباه وجودة النوم وزيادة التركيز والإنتاجية، وخفض مستويات التوتر، لكونه يمنح الدماغ فرصة لاستعادة قدرته على التفكير والتأمل، مع الشعور بالهدوء والإحساس بالرضا نتيجة التواصل المباشر مع الأهل والأصدقاء بدل التفاعل الرقمي معهم. فاعتنوا بموسم الصيف لتطبيقه.

أطفال سيفورا.. مهووسون صفار بالماكياج ومستحضرات التجميل

كشفت دراسة نشرت في مجلة علم نفس النمو عام 2025، أن مفهوم الطفولة قد تغير تغيرا كبيرا في المجتمعات الحديثة. فقبل 20 عاما كانت بمثابة مرحلة للعب غير الموجه واكتشاف العالم الحسي. لتتحول اليوم إلى مرحلة التأسيس الجمالي وبناء الهوية المبكرة. بدليل بروز ما يسمى ظاهرة أطفال سيفورا أو سيفورا كيدز. التي تشير إلى انتشار هوس الأطفال بمنتجات العناية بالبشرة ومستحضرات التجميل.

سيفورا كيدز

أطفال سيفورا Sephora Kids هو مصطلح انتشر في السنوات الأخيرة لوصف تزايد اهتمام الأطفال، وخاصة الفتيات بين 8 و12 عاما بمنتجات العناية بالبشرة ومستحضرات التجميل. ويعود أصل هذه التسمية لكون أول من لفت انتباه الإعلام إلى هذه الظاهرة هم مجموعة من الأطفال وبالأخص الفتيات. كانوا يترددون بكثرة على سلسلة متاجر سيفورا الشهيرة. ليتسوقوا منتجات عناية بالبشرة ومستحضرات باهظة الثمن. ومع تكرار هذه المشاهد على منصات التواصل أصبح المصطلح يستخدم للدلالة على الظاهرة بأكملها. رغم أن أطفال سيفورا يشتررون أيضا من متاجر وعلامات تجارية أخرى. أي أن اسم سيفورا أصبح رمزا للظاهرة وليس لأنها تقتصر على متاجر الشركة أو أنها من ابتكرت هذا السلوك. ولقد برزت هذه الظاهرة بقوة انطلاقا من عام 2023. لتستفحل أكثر فأكثر مع تقدم الأعوام. بالتزامن مع انتشار مواقع على منصات التواصل الاجتماعي، وخاصة تيك توك

لطفلات ومراهقات يستعرضن روتينات عناية بالبشرة تضم منتجات مخصصة للبالغين. بعضها يحتوي على مكونات نشطة. مثل الريتينول، الأحماض المقشرة، الفيتامين c بترافعات مرتفعة. وهذا نتيجة التأثير بالمؤثرين والمؤثرات على مواقع التواصل الاجتماعي والتلفزيون، الرغبة في تقليد الكبار ومواكبة الموضة، التسويق الجذاب لمنتجات العناية بالبشرة. ضغط الأقران، اعتبار امتلاك هذه المنتجات رمزا للمكانة الاجتماعية.

أضرار جسدية ونفسية

أصبح أطفال سيفورا اليوم ظاهرة متنامية تقلق أطباء الجلد وخبراء التربية وعلماء النفس. لأنها تعكس تأثير وسائل التواصل الاجتماعي والتسويق في تشكيل سلوك الأطفال الاستهلاكي وصورتهم عن الجمال في سن مبكرة. هذا وكشفت دراسة أجريت في جامعة ستانفورد على 2000 طفل من دول عربية وعربية أن 68% من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 8 و12 سنة لديهم روتين

عناية خاص. في الوقت الذي كانت النسبة 12% قبل 10 أعوام. ويتقدمهم في هذا جيل ألفا. وهو الفوج الديموغرافي للأشخاص المولدين بين عامي 2010 ومنتصف العقد الثاني من القرن 21 (أي حوالي 2025). كما كشفت الإحصائيات أن الأطفال دون سن 19 سنة صاروا يمثلون إحدى الفئات العمرية الأكثر نمواً في سوق مستحضرات التجميل الفاخرة المخصصة للبالغين. مما يسبب لهم أضرارا غير ضرورية وردود تحسسية. طفح الجلد، التهابه واحمراره وتهيجه وزيادة تحسسه لأشعة الشمس. نتيجة التركيزات العالية لمكونات الريتينول أو أحماض ألفا هيدروكسي. مما يزيد من تفاقم مشكلة حب الشباب. ناهيك عن الأضرار النفسية. فظاهرة أطفال سيفورا قد تعزز الانشغال المفرط بالمظهر لدى الأطفال وتخلق أو تعمق مشكلة انخفاض الرضا عن شكل الجسد. حيث أظهرت دراسة حديثة أن كل دقيقة إضافية يقضيها الطفل في متابعة محتوى الجمال الرقمي تزيد من احتمال إصابته بما يسمى قلق المظهر المبكر. وأن 45% من الأطفال الذين يتابعون ذلك المحتوى لأكثر من ساعة يوميا تظهر عليهم أعراض اضطراب صورة الجسم قبل سن البلوغ. مما يزعزع ثقتهم بأنفسهم. ويجعلهم أكثر عرضة لتقبل إجراءات البوتوكس، الحشو والليزر وربما الإقبال عليها.

تقوية المناعة الرقمية

يرى الخبراء أن مواجهة ومجابهة ظاهرة سيفورا كيدز لا تكون عبر المنع والزجر. وإنما ببناء قدرات داخلية ونفسية لدى الأطفال تمكنهم من التعامل النقدي والانتقائي مع المحتويات الرقمية لتعليمهم تمييز المحتوى التسويقي والنقد الذاتي للإعلانات. ليقول تأثرهم بها. ولكن هذا لا يمنع من مراقبة المحتوى الرقمي الذي يشاهدونه. وتوعيتهم بأن العناية بالبشرة لا تعني استخدام مستحضرات ومنتجات كثيرة. والاكتفاء بمنظف لطيف ومرطب وواق من الشمس. وعدم ربط الجمال بامتلاك واستعمال منتجات عناية باهظة الثمن.



الحرائق الأخيرة بالجزائر:

حينما ينضم الشعب كله إلى سلك الحماية المدنية

حين الأزمات يظهر التضام وتذوب الفوارق، ويسير الشعب والسلطات في رتل واحد من أجل التعاون والتكافل، هي هبة ربما لا تراها إلا في جرائدنا، وخير مثال الحرائق التي مست أغلب القطر الجزائري في نفس الوقت وبنفس الشدة والعلو، بينت أن الجزائر لا خوف عليها، فحينما تحتاج أولادها، هم لها حفاة عراة لنجدتها دون تردد. إن الحديث في التكافل الذي حصل أثناء هذه الحرائق، لا تكفيه الصفحات ولا حيز الأعلام، تناقلتها كل الصحف العالمية وكل الوسائط، وهي ليست بجديدة عن الجزائر، غير أنه بمثابة تذكير، أن أولاد الجزائر من سلالاة الأبطال، أهمهم واحدة هي الجزائر، سكنتهم قبل أن يسكنوا فيها.



الحماية المدنية ... مرابطون أمام اللهيب

ليس بغريب عن سلك الحماية المدنية، الذي يأتي في الصفوف الأولى في الترتيب العالمي، تمرسا واستعدادا، وحضورا ودعمًا لكل الأزمات في العالم، بشهادة الغريب قبل الحبيب كما يقال، فتحوا صدورهم أمام اللهيب في الصف الأول، سبقت سواعدهم خرطوم الماء، وسبق تفانيهم في مجابهة النار أرواحهم، كمن يقدم نفسه قربانا من أجل حياة الأفراد، أقسموا على حماية الجزائر، وظهر صدقهم في الكثير من الأزمات.

إن تقديم الشق الإنساني على الشق المهني من طرف رجال الحماية المدنية، دفع بالكثير منهم ليكونوا حصنا أمام اللهيب، من أجل إنقاذ، عصفور أو قطرة أو كلب، فما بالك بإنقاذ أرواح البشر، وكأن شعارهم، الكل يستحق الحياة في الجزائر، ولا فرق بين كل الحيوانات.. لقد ذرفوا الدموع، عن بساط أخضر أتت عليه النيران، أعجبهم السهر وتقديم الدعم في كل مكان، لم يفروا ولم يتخاذلوا حتى انضم إلى صفهم أبطال آخرون.

هبة شعب ..أتت كالفيضان

ربما تفرقنا الظروف، وحدود الولايات، وطريقة نطق الحروف، غير أن نجدة الجزائر تجمعنا، ولو بكأس من ماء، ودلو ممزق، وغصن

شجرة جاف، ويسواعد هزمتها الأيام الظروف الاجتماعية، لكن حينما استنجدت الجزائر بأولادها، سارع الكل، مثل سيل فيضان، اشتدت سواعدهم وصنعوا دروعا بشرية أمام اللهيب، حتى بأجساد عارية، ففيهم من اختار أن يطفئ الجمر بقميصه وربما لا يملك غيره، لكن الجزائر تستحق، وكان هذا شعارهم "انتم شعلو واحنا نطفو"، لقد تناقلت الكثير من مقاطع الفيديوها عبر الكثير من المنصات، ذلك التضامن بين الشباب الجزائري دون شرط، ناد منادي "الجزائر تحترق" فخرج الجميع نحو اللهيب، حفاة ونصف عراة، فيهم من يحمل غصنا، وفيهم من يحمل فأسا، وفيهم من يحمل الماء والزاد للمرابطين أمام النار.

لقد سأل الكثير من رواد الشبكات الاجتماعي "ما هذا الشعب" إن حبههم لوطنهم تجاوز الحدود، يهللون ويكبرون، طلبا للنصر أمام اللهيب، وكان ذلك، ووثقت الكثير من اللحظات، تلك اللحمة، بين أبناء الوطن الواحد، ولعل الأغرب أن العديد من الشباب تنقلوا إلى مناطق بعيدة من أجل الدعم والمساندة، ولن يقفوا في مدنهم ودشورهم، مرددين إن النار بعيدة، ولو يكتفوا بالدعاء في المواقع بل رحلوا للواقع.

أطفال صفار لكنهم عمالقة في الدفاع عن الوطن...

لعل من بين المقاطع التي وثقت، أن الكثير من

الأطفال، خرجوا هم كذلك للوقوف أمام اللهيب، الذي اشتعل بالقرب من بيوتهم، حملوا الماء والخيز، كل على حسب قدرته ومعرفته، جاؤوا من أمكنة بعيدة، إلى نقاط الحريق، من أجل الوقوف إلى جانب آبائهم وإخوانهم، رغم هزل أجسادهم وضعف قوتهم وحيلتهم، إلا أنهم قدموا صورة عنوانها الجزائر بخير، فحبها ينبض في القلوب مند الصغر.

كما هب الكثير من التجار إلى الدعم المتواصل، سواء كان ماء أو أكل أو خبز، كل يمد ويساعد ويدعم، وانصهر الشعب مع الجيش والحماية وكل السلطات في هدف واحد وهو إنقاذ الجزائر من الحرائق، التي أتت على الأخضر واليابس. بالرغم من أن الكثير من المتخاذلين بقوا يرددون أين الإمكانيات، إلى أنهم في لحظة تناسوا، أن السواعد إمكانيات هي كذلك، والتضامن يتجاوز كل الإمكانيات، وأن هذه اللحمة بين الشعب وكل السلطات، لا يمكن أن تتحقق إلا في الأفلام، غير أنها في الجزائر تحققت واقعا، وهذا ما رددته الكثير من القنوات والصحف العالمية، التي انبهرت مرة أخرى، من هذا التكاتف المجاني من أجل نصرة الوطن، وطن يستحق الحياة بحياة شعبه، حينما أقصوا كل الظروف والفوارق من أجل نجدة.

وربما الكثير من الأوطان تملك الإمكانيات لكنها لا تملك سواعد شبابها.



عن حبها ويبقى على العهد وفيا إلى الأبد، وخير دليل أنه يعانق اللهب بسواعد عارية وهزمه.

نتميز عن غيرنا والتضامن من شيمنا...

مر الجزائري بأزمات عديدة، كغيره من الشعوب، أزمات كان ينتظر منها أن تقصم ظهره، لكنها زادت من قوته، وأصبحت تميزه عن غيره من الشعوب، ربما في وطن آخر سوف يخرج الشعب إلى الشوارع طلبا في الدعم الدولي أقل شيء من الجيران، لكن هذا ليس في قاموس الجزائري، فقد ألف مداواة جرحه بنفسه، يخطط الجرح ويتألم في صمت، ويقف مرة أخرى، حتى أصبح لديه واقي الصدمات، فلا نيران ولا حروب ولا أزمات، تحركه مبادئه، يقتسم الخبز مع غيره كما يقتسم معه الألم، كأن حب الجزائر، قطعة من الجسد.

دروس وعبر....

في بعض اللقاءات التلفزيونية، التي خصت بها رجال الحماية المدنية، بقي عالق في ذاكرتهم أمثلة عديدة على روح التضامن، على أن الشعب تحت تصرفهم في الوقت والمكان المناسب، أي يحتاج التأطير فحسب أي نحن في الخدمة فاطلب ما تشاء، كما أظهرت هذه الحرائق مرة أخرى، أن الجزائري يحارب الأزمات مبتسما، وكأنه راض بالقدر، وأن أمل الجزائر سوف تقف مرة أخرى، أصبحت مسلمة عنده. كما قدمت درسا مهما، أن حين الأزمات يجب الخروج مباشرة لمجابهتها، ولا يجب الانتظار، فكلما كانت سرعة الاستجابة، كلما كانت النتيجة جيدة، وهو ما كان واضحا خلال هذه الحرائق، كما أظهرت هذه الحرائق، أن يد الجماعة والكثرة، تقهر الأزمة مهما كان نوعها وارتفاعها وشدتها.

ومثال عن التضامن مع كل المخلوقات والحرص على إنقاذها بكل الطرق.

الأمهات... التمويل بالخبز و"المطلوع" وكل الأطعمة

لم ولن تبق الأم الجزائرية، مكتوفة الأيدي، تنتظر خبرا سارا بأن الحرائق انتهت وزالت وهي في أمان وسلام، بل شمرت عن ساعديها، تطبخ كل الأطعمة، على حسب الجهد والمكان، وترسلها، إلى الشباب المرابط أمام النار لكي يقوي الجسد أمام هذه النيران ويضيف أنفاس أخرى من أجل الصمود، فحالتها كحالتها في كل الأزمات التي مرت بها الجزائر منذ ثورة التحرير، كان دعمها اللا مشروط للوطن، حريصة على المساعدة على حسب قدرتها وجهدها، وليس بالدعاء فحسب، وتأكد المرأة للمرة الألف، أن دورها في الكثير من الأزمات، لا يقل شأننا على دور الرجل، فحين الأزمة يقصى مبدأ الذكر والأنثى، ويبقى فقط حب الجزائر، لكن كل على طريقته.

دروس مجانية في الوفاء ...

هي ليست دورات تكوينية مدفوعة الثمن في الوفاء والتضامن، بل مجانية لمن أراد ذلك، قدمها الشعب الجزائري، على أطباق ساخنة من أمام النار وهي تعانق السماء، شعب هب هبة رجل واحد، ليروض اللهب، ليس بالدعاء فحسب، بل الصمود والدعم، وشد الرتل، إلى جانب أخيه في الحماية المدنية، والدركي و عنصر الجيش، ولم يقل هذا واجبه، لأن حب الجزائر واجب علينا كلنا، ومن منطلق الجزائر أمانة وتضييع الأمانة ليس من الشهامة. كما هي تذكير لكل الأعداء، أن الجزائر لا يمكن اختزلها في حدود جغرافيا أو مناصب ومؤسسات، بل هي في قلب كل جزائري، تربي

الأزمات تروضاها سواعد الشباب...

كانت الحرائق الأخيرة التي مست الجزائر وللأسف، شوهدت كل اخضرارها، درسا للعدو قبل الصديق، كانت نموذجا للتضحية والتفاني، وترك الخلافات جانبا بين كل الشباب، فربما نختلف إلا أن اختلافنا يبقى بيننا، حينما يستنجد بنا الوطن، فحينما ترى الشباب يهرول من كل مكان، جنبا إلى جنب ربما ممن لا يتكلم معه في الأيام العادية، تدرك حقيقة واحدة، أن حب الجزائر يذيب النزاعات بيننا، ويصبح لا فرق بين غني ولا فقير، حينما يتعلق الأمر بالوطن، فالكل يشارك على حسب القدرة، والاستطاعة، وتبقى السواعد متراسة تروض الأزمات.

الحق في الحياة حتى للحيوان....

الفرار من شمة الجبناء، ونجدة الوطن والأخ واجب لا جدال فيه، غير أن الشباب الجزائري أضاف خلال هذه الحرائق تضامنا من نوع آخر، حيث وثقت الكثير من الصور والفيديوهات، شباب يلقون بأنفسهم أمام النار، من أجل إنقاذ حمار أو عتزة أو كبش، لأن كل من في الجزائر يستحق الحياة، صورا تتجول في كل العالم اليوم، وتدرس عند الشعوب، بشعب يحب الحياة لنفسه كما يحبها لغيره وحتى للحيوانات،







موضة العري والتبرج عند الرجال: شباب يتجولون بأجساد عارية...

يشتكى الكثير من المواطنين من اللباس الفاضح، ليس لباس النساء، كما يعتقد العديد منا، لكن بعض ما يرتديه الشباب المراهق، وحتى كبار السن للأسف، وتجاوز في بعض الأحيان، تبرجهم إن صح التعبير، تبرج النساء، حيث تجاوزت بعض ألبستهم حدود الحشمة والحياء، بدعوى الحرارة أو موضوعة العصر، التي أصبحت تعصف بالعادات والتقاليد، وكان من الواجب احترام عائلاتنا وأخواتنا.

عند الأفراد، حتى ولو كانت مخلة بالحياء، وتعارض عاداتنا و تقاليدنا، وننصهر ببطء في حضارات أخرى، لا تفرق بين الحلال والحرام، والمكروه والمباح، حتى وصلت الحال في الكثير من تصرفاتهم، أن تشابهت مع الحيوان، الذي يعيش بمبدأ الشهوة والغريزة، وإن كان كذلك، فما حاجتنا إلى العقل، الذي يفرق بين الخير والشر، الذي يفصل بين كل التناقضات.

هو سلوك دخيل على مجتمعنا، ينافي ما نحن عليه، من ثقافة ودين وعرف، غير أنه لا حياة لمن تنادي، بل يراك البعض شخصا "قدديما"، كما يعبر عنه بالعامية.

على أنها موضوعة تتماشى مع عصرهم، ولا يمكن تجاوزها، فنحن في الأخير قطعة من العالم، غير أنهم نسوا أو تناسوا، أنه قبل الموضة، تأتي الأخلاق والتربية والعادات والتقاليد، فما يصلح في الدول الغربية، قد يتعارض مع مجتمعنا وقيمنا، لذا، من الواجب تقديم احترام معايير المجتمع وتقاليدنا على موضوعة العري والتبرج.

لا يدري الكثير من الشباب المتبرج اليوم، أنهم بألبستهم الفاضحة، يهدمون جدار الحياء والحشمة في المجتمع.

فحينما يعتاد الأفراد على هذه المشاهد والسلوكات، في كل مكان، تصبح محبة

ولعل السؤال المهم، في هذا الموضوع: كيف أصبح الواحد منا كاشفا لفخذيته ومؤخرته، في وسائل النقل والأماكن العمومية، أين تجتمع العائلات، دون أن يستحي، بل يخرج من بيته، بلباس يغطي بعضا من جسده فقط، ويتجول به اليوم كله في الشارع، هل يتعلق الأمر بتربية الأشخاص أم لمعتقدات أخرى، أصبح من الصعب، مناقشتها مع الأفراد، خاصة الشباب منهم، لأن النقاش قد يأخذك معهم إلى تفاصيل أخرى، أنت في غنى عنها.

موضة التبرج والعري ...

يصر الكثير ممن يرتدون الألبسة القصيرة،

من موظفة محرجة إلى سيدة أعمال

هكذا أعادت المرأة صياغة قيمة العمل في المجتمع



لطالما قوبلت بعض المهن النسائية بالرفض الاجتماعي، فالمرأة التي تعمل في تنظيف المنازل، أو تبيع داخل متجر، تقود وسائل نقل عمومية، أو تطهو الطعام للآخرين وترقع ثوبهم مقابل أجر... يعتبر الناس أنها تمارس عملا لا يليق بانوثتها، أو إنها اضطرت إليه بسبب ظروف مادية قاسية، وكانت هذه المهن، في المخيال الشعبي، مرتبطة بالفقر أكثر من ارتباطها بالإنتاج، وبال حاجة أكثر من ارتباطها بالاحتراف، لكن المشهد تغير بصورة لافتة خلال السنوات الأخيرة.

فالمرأة التي تحقق دخلا مرتفعا من مشروع منزلي لإعداد الحلويات، أو من شركة صغيرة للتنظيف، أو من متجر إلكتروني، قد تنال احتراما اجتماعيا يفوق احترام موظفة في وظيفة تقليدية ذات دخل محدود.

التسويق في ظل الوضع الاقتصادي والاجتماعي

الهوية البصرية التي باتت تقدم ضمنها المشاريع النسائية البسيطة، مثل إعطائها شعارا، وصفحات على مواقع التواصل، وبطاقات تعريف، وخدمات للحجز الإلكتروني، وآراء العملاء، رفع عنها الحرج، وأخرجها من دائرة الممارسة السرية، إلى محاولة نشرها على أوسع نطاق. أضف إلى ذلك عوامل مثل ارتفاع تكاليف المعيشة، وزيادة مشاركة المرأة في النشاط الاقتصادي، وانتشار ثقافة ريادة الأعمال، التي ساهمت في تقبل المجتمع لهذه الأنشطة. التجربة الاجتماعية خلال العقد الأخير أثبتت أن قيمة الإنسان لا يصنعها اسم المهنة، بل جودة الأداء، والاستقلال المالي، والقدرة على تحويل المهارة إلى مصدر رزق، فالتنظيف، والطبخ، والبيع، والخياطة، والحلاقة، وغيرها من المهن، لم تتغير في جوهرها، وإنما تغيرت الطريقة التي ينظر بها المجتمع إليها.

التدوير ومن ثم جاءني فكرة إنشاء مؤسسة للتنظيف والترتيب، أعمل غالبا مع المكاتب والشركات وأصحاب المنازل الفاخرة، ما اضطرني إلى الالتزام بلباس كلاسيكي موحد مع فريقي، واستخدام أسلوب خاص في الحديث... تضيف: "المهام لم تتغير كثيرا، فالتنظيف واحد، لكنني أصبحت اليوم مقبولة بدل منطفة".

من غير موازين الهيبة الاجتماعية؟

ساهمت منصات التواصل الاجتماعي في هذا التحول بشكل كبير. فآلاف النساء بدأن بنشر يومياتهن في التنظيف الاحترافي، أو إعداد الحلويات، أو الطبخ، أو ترتيب المنازل، وتحولت هذه المقاطع إلى محتوى يحصد ملايين المشاهدات. ولم يعد الجمهور يرى امرأة تنظف أرضية منزل، بل يشاهد خبيرة تقدم نصائح في التنظيم، وتستعرض أدوات حديثة، وتشارك تجاربها، بل وتبيع منتجاتها الخاصة. وهكذا أصبح المحتوى الرقمي يمنح المهنة بعدا احترافيا لم يكن ملحوظا سابقا. في السياق تشير الخبيرة النفسية والاجتماعية مريم بركان إلى أن: "التقدير الاجتماعي كان يرتبط بالوظيفة الحكومية أو بالمهن الأكاديمية، أما اليوم فأصبح الدخل والاستقلال المالي والقدرة على بناء مشروع خاص من أهم معايير النجاح والهيبة،

المهن هي ذاتها، بقيت كما هي تقريبا، غير أن أسماءها، وطرق ممارستها، وآليات تسويقها، وطريقة تقديمها للناس تغيرت بالكامل في عصر التكنولوجيا، فتحولت من أعمال ينظر إليها البعض باستخفاف وباستغراب لممارستها من قبل المرأة، إلى مشاريع ريادية تحظى بالاحترام، وتمنح صاحباتها مكانة اجتماعية واقتصادية.

المشاريع الصغيرة تغير وزن المهن النسائية البسيطة

الحديث اليوم لم يعد عن "عاملة تنظيف"، بل عن خبيرة تنظيم المنازل أو مختصة في ترتيب المساحات، ولم تعد المرأة التي تطهو الطعام للناس "طباخة"، وإنما أصبحت صاحبة مشروع للتموين والحفلات أو شيف منزلي، أو منظمة أحداث. أما البائعة في متجر، فأصبحت مستشارة مبيعات أو مديرة متجر أو حتى صاحبة علامة تجارية... وكذلك الأمر بالنسبة لجميع المهن الأخرى، قد يبدو الأمر مجرد تغيير في المسميات، لكنه في الحقيقة يعكس تحولا عميقا في الثقافة الاجتماعية، فيتحول العمل من خدمة بسيطة إلى تخصص أو مشروع، تتغير نظرة المجتمع تلقائيا إلى صاحبه، وهو الموقف الذي عايشته إكرام 36 سنة، "لم أوفق في دراستي، فعملت في العديد من المجالات منها تنظيف المنازل ومصانع

نجم الشاشة المصرية **حسن منصور** لمجلة الشروق العربي :

ليس من السهل أن يفرض ممثل حضوره في ذاكرة الجمهور. من دون أن يعتمد على البطولة المطلقة، لكن الفنان المصري حسن منصور استطاع أن يحقق هذه المعادلة بموهبته وقدرته على تقمص الشخصيات المركبة، حتى أصبح أحد أبرز الوجوه التي أضافت ثقلًا على الدراما والسينما المصرية. وعلى مدار أكثر من عقدين، تنقل بين أدوار الشر، ورجل الأعمال، وضابط الشرطة، والشخصيات الاجتماعية، مؤمنًا بأن قيمة الفنان لا تقاس بمساحة الدور، بل بالأثر الذي يتركه في وجدان المشاهد. شارك في أعمال بارزة، من بينها تيتو، ابن عز، قلب الأسد، القشاش، كما رسّخ حضوره في الدراما التلفزيونية، من خلال أعمال عديدة، وصولًا إلى مشاركاته الحديثة في ظلم المصطبة وبيبو... إفراج، فهد البطل، وغيرها من الأعمال البارزة، ومشاريعه الجديدة التي تؤكد حرصه على التنوع والبحث عن الشخصيات المختلفة. في حوار مع الشروق العربي، يتحدث حسن منصور عن فلسفته في اختيار الأدوار، وكواليس تجسيد شخصيات الشر، ورؤيته لمستقبل الدراما العربية، وآرائه في عمالة الفن المصري، كما يوجه رسالة خاصة إلى جمهوره في الجزائر، مؤكدًا أن الفن سيظل الجسر الأجل الذي يجمع الشعوب العربية.

كل شخصية
جديدة
اختبار...
ولا أحب
البقاء في
منطقة
الأمان

• التكرار عدو
الفنان...
وأبحث دائمًا عن
تحدي جديد



استطعت على مدار سنوات أن تصنع لنفسك مكانة خاصة في الدراما والسينما المصرية، بعيداً عن فكرة البطولة المطلقة. عندما تنظر إلى هذه الرحلة اليوم، ما أكثر ما تشعر بالفخر تجاهه؟

• عندما بدأت مشواري، لم أفكر يوماً في الشهرة السريعة أو البطولة المطلقة، بل كان هدي أن أكون ممثلاً يترك أثراً، مهما كانت مساحة الدور. كنت مؤمناً بأن الجمهور لا يتذكر عدد المشاهد، بل يتذكر الأداء الصادق. الحمد لله، مع مرور السنوات، شاركت في أعمال مع كبار النجوم، وتعلمت من كل تجربة شيئاً جديداً، وأشعر اليوم بالفخر، لأنني استطعت أن أبنى مسيرة قائمة على الاجتهاد والاستمرارية. ما زلت أعتبر نفسي في رحلة تعلم، لأن الفن لا يعرف محطة وصول، وكل عمل جديد يمثل تحدياً مختلفاً بالنسبة إلي.

شاركت في الموسم الأخير من رمضان من خلال مسلسل بيبي و«إفراج»، وقدمت شخصيتين مختلفتين. كيف تنظر إلى هاتين التجربتين، وماذا أضافتا إلى مسيرتك الفنية؟

• أعتبر أن كل عمل جديد هو فرصة لاختبار نفسي كممثل، ولذلك لم أتردد في خوض تجربتي بيبي وإفراج. أكثر ما جذبني في العملين هو اختلاف الشخصيات وطريقة تناولها درامياً، لأنني بطييعتي لا أحب الوقوف في منطقة آمنة أو تكرار ما قدمته من قبل. بعد سنوات طويلة في هذه المهنة، أصبحت أبحث عن الشخصية التي تحمل تحدياً حقيقياً، وتجبرني على البحث في تفاصيلها النفسية والإنسانية قبل الوقوف أمام الكاميرا.

في بيبي وجدت مساحة مختلفة للتعبير عن الشخصية، بينما منحني إفراج فرصة لتقديم جانب آخر من الأداء، وهذا ما أبحث عنه دائماً. أنا مؤمن بأن الفنان إذا كرر نفسه خسر جزءاً من بريقه، لذلك أحاول أن يكون لكل شخصية روحها المستقلة، سواء في طريقة الكلام أم الانفعالات أم حتى لغة الجسد.

الحمد لله، ردود فعل الجمهور كانت جميلة، وهذا هو المقياس الحقيقي بالنسبة إلي. عندما أشعر بأن المشاهد صدق الشخصية وتفاعل معها، أعرف أنني نجحت في أداء مهمتي. في النهاية، لا يشغلني حجم الدور بقدر ما يشغلني تأثيره، لأن التاريخ لا يتذكر عدد المشاهد، بل يتذكر الشخصية التي بقيت في ذاكرة الناس. لهذا أحرص دائماً على اختيار أعمال تضيف إلى مسيرتي، وأتمنى أن تكون خطواتي المقبلة أكثر نضجاً وتنوعاً.



كيف تختار أعمالك اليوم؟

• في البداية، كان همّي أن أعمل وأتعلم وأثبت وجودي، أما اليوم، فأصبحت أكثر هدوءاً في الاختيار. أهتم بالنص، وبالشخصية، وبفريق العمل، لأن النجاح في النهاية هو نجاح جماعي.

هل ترى أن الدراما المصرية ما زالت تحتفظ بريادتها عربياً؟

• بالتأكيد، لكنها تواجه منافسة كبيرة، سواء من الدراما التركية أم الخليجية أم حتى المنصات العالمية. المنافسة ليست أمراً سلبياً، بل تدفعنا إلى تطوير أنفسنا باستمرار. لدينا إمكانيات كبيرة، وما نحتاج إليه هو نصوص قوية ورؤية إنتاجية حديثة.

أدوار الشر صنعت اسمي... لكنها لم تكن هدفي

ارتبط اسمك لدى الجمهور بتقديم أدوار الشر، هل كان هذا اختياراً منك منذ البداية؟

• في الحقيقة، لم أخطط يوماً لأن أصنف كممثل لأدوار الشر، لكن مع الوقت، بدأ المخرجون يرون أنني أستطيع تقديم الشخصيات المركبة، التي تحمل أبعاداً نفسية مختلفة، فانهالت عليّ هذه النوعية من الأدوار.

بالنسبة إلي، لا يهم إن كانت الشخصية شريرة أو طيبة، بقدر ما يهم أن تكون مكتوبة بشكل جيد وتحمل قيمة فنية. الممثل الحقيقي يجب أن يمتلك القدرة على تجسيد جميع الشخصيات، لأن هذا هو جوهر التمثيل والتحدي الحقيقي لأي فنان.

السينما الجزائرية تمتلك تاريخاً عريقاً وتستحق انتشاراً أوسع

كيف تنظر إلى السينما الجزائرية والمهرجانات الفنية التي تحتضنها الجزائر؟ وهل ترى أن التعاون الفني العربي أصبح ضرورة اليوم؟

• أتابع باهتمام ما تقدمه السينما الجزائرية عبر التظاهرات السينمائية التي أتواجد فيها، وأعتقد أنها تمتلك تاريخاً مهماً وأسماءً قدمت أعمالاً تركت بصمتها عربياً ودولياً، خاصة في الأفلام التي تناولت التاريخ والهوية الوطنية. كما أنني أرى أن المهرجانات السينمائية في الجزائر تؤدي دوراً مهماً في دعم الحركة الفنية، لأنها تفتح المجال أمام اللقاء بين الفنانين وصناع السينما من مختلف الدول، وتخلق حالة من الحوار وتبادل الخبرات، وهذا أمر مهم لأي صناعة فنية.

أنا مؤمن بأن الفن لا يعرف الحدود، وكلما زادت الإنتاجات العربية المشتركة، زادت فرص تقديم أعمال تعبر عن ثقافتنا وهويتنا أمام العالم. لدينا في الوطن العربي طاقات كبيرة تستحق أن تتعاون في ما بينها، والجزائر واحدة من الدول التي تمتلك مقومات مهمة على هذا المستوى.

الفن سيظل الجسر الأجل الذي يجمع الجزائر ومصر

في الختام، ما الرسالة التي تود توجيهها إلى الجمهور الجزائري عبر صفحات الشروق العربي؟

• أوجه كل التحية والمحبة إلى الشعب الجزائري العزيز، وأشكرهم على ما يكونونه من تقدير للفن المصري والفنانين المصريين. أتمنى أن أزور الجزائر قريباً، وأن ألتقي بالجمهور هناك، وأن تجمعني أعمال فنية مع صناع السينما والدراما في الجزائر، كما أتمنى لهذا البلد الجميل دوام الأمن والازدهار، وأؤمن بأن الفن سيظل دائماً الجسر الأجل الذي يجمع الشعوب العربية ويقرب بينها. شكراً للشروق العربي، ولكل قرائها في الجزائر والوطن العربي.



لا تزال جملة «على الدنيا السلنكايتيه» مرتبطة بك حتى اليوم، هل توقعت هذا الانتشار الكبير؟

• إطلاقاً، لم أتوقع أن تتحول إلى جملة يردها الناس في حياتهم اليومية. عندما قدمتها كانت جزءاً من سياق الشخصية فقط، لكن الجمهور أحبها بطريقة فاقت توقعاتي، وهذا أسعدني كثيراً. أجمل ما في الأمر أن العمل الفني قد يترك أثراً لا يتوقعه الفنان، وهذه العبارة أصبحت من الذكريات الجميلة في مشواري الشروق؛ بعد هذه السنوات الطويلة، ما الأصعب في رأيك... الوصول إلى الشهرة أم الحفاظ عليها؟ — أرى أن الاستمرار أصعب بكثير من الوصول إلى الشهرة. قد يحقق الفنان نجاحاً في عمل أو اثنين، لكن المحافظة على هذا النجاح تحتاج إلى جهد كبير، واختيار جيد، وتطوير دائم للنفس... الجمهور يتغير، وذائقته تتطور باستمرار، لذلك يجب على الفنان أن يواكب هذا التطور من دون أن يفقد هويته أو مصداقيته.

لا أؤمن بتصنيف الممثل... بل بصدق الأداء

الشروق: كثيراً ما تتحدث عن أهمية الانضباط داخل مواقع التصوير، لماذا تعتبره بهذه الأهمية؟

• لأن الفن في النهاية عمل جماعي يقوم على

احترام الوقت واحترام الزملاء. عندما يلتزم كل فرد في فريق العمل بمسؤوليته، تكون النتيجة أفضل للجميع. طوال مشواري تعلمت أن الالتزام والانضباط لا يقلان أهمية عن الموهبة، بل أعتبرهما من أهم أسباب استمرار الفنان واحترام الناس له، لأن النجاح الحقيقي لا يقوم على الموهبة وحدها، وإنما على الاحترافية أيضاً.

8 حقائب رافيا تتصدر صيحات صيف 2026



**رافيا
كلاسيكي**
حقيبة كتف
صغيرة بقفل
معدني،
مع بعض
اللمسات
الجلدية البنية،
تمنحها
طابعاً رسمياً.

فصل الصيف، من الفصول التي لا تهوى الخامات الثقيلة، مثل الجلد والسكاي وجلود الثعابين المزيفة طبعاً. وفي المقابل، يهوى الصيف الخامات الطبيعية، مثل حقائب الرافيا. وبعد أن كانت حقائب تحتكرها الشواطئ والنزهات النهارية فحسب، أعادت دور الأزياء العالمية صياغتها، بلمسات راقية تجمع بين العفوية الصيفية والأناقة المصرية. الشروق العربي تقترح عليكم 8 حقائب رافيا شيك جداً...



**حقيبة
الدو
الفاخرة**
تجمع
بين الرافيا
المجدولة
وفخامة الجلد
البنّي الفاتح،
الذي يحدد
أطرافها
وحزام الكتف،
مع لمسة
ذهبية.



**الرافيا
البسيطة**
تتميز هذه الحقيبة
بتصميمها
المستطيل
الكلاسيكي،
المجدول من الرافيا
بلون بيج ناعم...

رومانسية الكشكش

تصميم مبتكر لحقيبة
رافيا بطبقات شبيهة
بالكشكش من
الأسفل، مع غطاء
جلدي وقفل معدني
أنيق.



رافيا سبايس

الحقيبة الصيفية المثالية، التي لا غنى عنها للشواطئ أو
السفر. تتميز بنقوش مجدولة مفرغة متناوبة باللونين
البيج والأوف وايت، مع حزام كتف جلدي متين يتسع
لكل مستلزماتك الصيفية بأسلوب عملي وأنيق.

الحقيبة المدكمة

حقيبة من الرافيا بمقبض علوي من الجلد الأسود المجدول،
وحزام طويل لحملها بأسلوب "الكروس".



حقيبة الهوبو

حقيبة بتصميم مرن ومنحن، يتسع لجميع أغراضك
اليومية. مصنوعة من الرافيا المحبوكة بشكل متقن،
بما في ذلك المقبض العلوي، لتمنحك إطلالة بوهيمية
راقية ومتكاملة.

حب زائد يلتهم الأطفال عاطفيا

الأم
المبتلعة



يقال إن أنثى اللقلق أعمت صغيرها، حين أقدمت على تقبيله، أو بتعبير أكثر وضوحا، حب الأم يمكن أن يتحول إلى سجن خانق وقيد قاتل يلتهم الطفل عاطفيا، إذا كانت والدته من صنف الأم المبتلعة.

وهذا بسبب تعرضها للإهمال أو الفقد أو الصدمات في طفولتها، إضافة إلى اعتمادها النفسي على أبنائها لتعويض فراغ عاطفي أو زوجي تعيشه (متلازمة العش الفارغ).

الأمومة الواعية تحتوي ولا تتعلم

الالتهام العاطفي الذي تمارسه الأم المبتلعة ضد طفلها سينعكس عليه في عدة صور. فيجد صعوبة في اتخاذ قراراته بنفسه، يشعر بالذنب عندما يرفض طلبا لأمه أو إذا عارضها، حتى وإن كانت مخطئة، يخشى الاستقلالية والزواج، يبحث دائما عن رضا الآخرين، يعاني من القلق الدائم وضعف الثقة بالنفس، وقد يدخل في علاقات عاطفية غير متوازنة، لأنه لم يتعلم الحدود الصحية في العلاقات، الخوف من تحمل المسؤولية والاكتمال وصعوبة تكوين علاقات صحية متوازنة.

لهذا، يرى علماء النفس أن الأمومة الواعية الصحية السليمة هي التي تمنح الطفل الحب والدعم والاحتواء، وفي نفس الوقت تشجعه على الاستقلالية وتحمل المسؤولية واتخاذ القرار، حتى ولو أخطأ. فدور الأم ليس أن تعيش حياة أبنائها، وإنما أن تساعد على بناء حياتهم الخاصة.

ابتلاع عاطفي

من صفات الأم المبتلعة، أنها تتدخل في جميع تفاصيل حياة أولادها، تعتبر استقلاليتهم نوعا من العقوق أو التخلي عنها.

تشعر بالغيرة من شريك حياتهم أو من أصدقائهم، تفرض عليهم اختياراتهم الدراسية أو المهنية أو العاطفية، تربط حبها بالاعتمادية، فتجعلهم يحسون بالذنب كلما حاولوا اتخاذ قرارات مستقلة أو إثبات ذواتهم، وتلجأ إلى التمارض أو التضحية للسيطرة عليهم، لا تضع حدودا واضحة بين احتياجاتها واحتياجاتهم. تستنزفهم نفسيا، فتخلق بيئة خانقة تحول دون تكوين الطفل لشخصية منفردة.

فتكون متطلبات الأم وحضورها في المرتبة الأولى دائما، التحكم والتملك حيث ترفض فكرة أن يكبر طفلها ويستغني عن رعايتها، فتستخدم أساليب التلاعب العاطفي والنجاسة الخفية لتبقى قريبا ومحتاجا إليها، لأنها لا تجد معنى لحياتها ووجودها وذاتها خارج دور الأمومة. تميل الأم المبتلعة لا شعوريا إلى التهام استقلالية أبنائها لملء فراغها الداخلي.

فتحول حبها لهم من طاقة للبناء إلى قيد يمنعهم من مواجهة الحياة. فهي لا تريد لهم أن يكبروا، لأن ذلك يعني موتها النفسي وانتفاء دورها كأم. كما أنها تربط حبها لهم بالسيطرة والخوف من فقدان.

ومن الحب ما قتل

مصطلح الأم المبتلعة أو الملتهممة the devouring Mother هو مفهوم في علم النفس التحليلي، وصفه العالم كارل يونغ. ويشير إلى وصف الأم التي تعيق استقلالية أطفالها، وتمنعهم من النضج العاطفي والنفسي. وتلتهمهم عاطفيا تحت غطاء الحماية المفرطة والاهتمام الزائد والحب الكبير.

هذا المفهوم لا يؤشر لأم مؤذية أو مسيئة أو شريرة، وإنما لحب مفرط من طرفها وحماية زائدة لأطفالها، ما يؤدي إلى خنق نموهم النفسي وتعلق مرضي بها.

فهي تعامل أطفالها كملكية خاصة أو امتداد لها وليس كأفراد مستقلين، لكونها تميل لا إراديا إلى إعاقة نضجهم وتمنعهم من بناء هويتهم الخاصة، لضمان بقائهم معتمدين عليها، حتى وإن استدعى الأمر لجوءها إلى التلاعب العاطفي عبر إشعارهم بالذنب والفضل والمن، ما يقتلهم عاطفيا ويعزز اعتماديتهم النفسية عليها، ويمنعهم من الانفصال والسفر والزواج. كما قد تلجأ إلى الحماية المفرطة، بحجة الخوف عليهم ومنعهم من خوض تجارب حياتية واكتساب الصلابة النفسية. الأم المبتلعة، بحسب علم النفس اليونغي، لا تمثل الشر، بل تمثل الحب الزائد والحماية المفرطة التي تتحول إلى سجن للأبناء.

زوجتك مرضعة؟

هذه هي استراتيجية دعمك لها

يحتفل العالم، في الأسبوع الأول من شهر أوت، باليوم العالمي للرضاعة الطبيعية، الذي يهدف إلى تعزيز البيئات التمكينية التي تساعد الأمهات على إرضاع أطفالهن رضاعة طبيعية، وتقديم الدعم لهن في مجتمعاتهن المحلية وأماكن عملهن، مع توفير تدابير حماية كافية لهن في السياسات والقوانين الحكومية، فضلا عن تبادل المعلومات بشأن فوائد الرضاعة الطبيعية واستراتيجيتها.

• **الدعم النفسي:** عن طريق تشجيع الزوجة المرضعة والثناء على جهودها وطمأنتها عندما تقلق بشأن شح الحليب أو بكاء الطفل وتجنب الانتقادات والمقارنات.

• **المشاركة في رعاية المولود:** بتغيير الحفاضات وحمله بعد الرضاعة وتكريعه (مساعدته على التشبؤ)، تهدئته والاعتناء به لترك مجال للأم كي ترتاح.

• **المساعدة في الأعمال المنزلية:** بإعداد الزوج للطعام وتنظيف المنزل ورعاية الأطفال الآخرين إن وجدوا، وقضاء حاجيات البيت.

• **توفير التغذية المناسبة للأم:** بتشجيعها على شرب السوائل، شراء وإعداد وجبات صحية لها، غنية بالعناصر الغذائية الضرورية، وتذكيرها بتناول وجباتها في أوقاتها.

• **حماية الأم من الضغوط:** عبر التدخل الفوري إذا كانت بعض التعليقات المحيطة بها مسيئة ومؤذية لها، واحترام رغبتها في إرضاع طفلها بالطريقة التي تناسبها.

• **دعم الرضاعة الليلية:** بإحضار الطفل للأم في أثناء الليل، وإعادته إلى سريره بعد الانتهاء من إرضاعه، والاعتناء به عند استيقاظه لمنحها الفرصة لأخذ كفايتها من النوم.

حيث ستركز الحملة لهذا العام على قياس الأثر الفعلي لدعم الرضاعة الطبيعية في مجالات التغذية والأمن الغذائي والحد من الفقر. ولقد حدد التحالف العالمي للعمل من أجل الرضاعة الطبيعية أربعة أهداف رئيسية لهذه الحملة. في المحاور الموجهة نحو التمتع والتقييم، المتمثلة في الإعلام وتوعية المجتمع بأهمية قياس وتتبّع التقدم المحرز في معدلات الرضاعة الطبيعية وأثرها التنموي.

الترسيخ بدمج الرضاعة الطبيعية كركيزة أساسية في سياسة الأمن الغذائي، التغذية والحد من الفقر. المشاركة، بتحفيز الأفراد والمؤسسات الصحية وأرباب العمل على تبني وتطبيق حلول دعم مستدامة. الحث على العمل، بدفع الشركاء لاتخاذ إجراءات عملية لتعزيز الممارسات التي أثبتت فعاليتها على أرض الواقع.

الزوج الداعم حائط صد

يقال إن وراء كل رضاعة طبيعية ناجحة زوجا داعما، لأنه يساهم في البدء بها مبكرا، وإطالة مدة الرضاعة الطبيعية الحصرية (القائمة على حليب الأم فقط دون إدخال أغذية تكميلية)، حتى سن ستة أشهر، تقليل خطر إصابة الأم باكتئاب ما بعد الولادة، تعزيز الترابط الأسري ورفع ثقة الأم بنفسها. وهذا يكون عبر:

ولكن، كل ذلك، قد يظل بلا جدوى ولن يأتي أكله إذا لم يقيم الزوج بدوره في تشجيع ومساعدة زوجته على الرضاعة الطبيعية، باعتباره أول وأكثر داعم لها وشريكها المسؤول عن ضمان تغذية صحية لطفلها. وهذا ليس بالكلام فقط، وإنما بالأفعال أيضا.

حملة عالمية لتعزيز الرضاعة الطبيعية

بدعم من منظمة الصحة العالمية واليونسيف والعديد من وزارات الصحة وشركاء المجتمع المدني عبر العالم، يحتفل بالأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية، في الفترة الممتدة من 1 إلى 7 أوت من كل عام، منذ أن أقره قرار صادر عن جمعية الصحة العالمية عام 2018، على اعتبار الرضاعة الطبيعية واحدة من أكثر الطرائق فعالية لضمان صحة الطفل وبقائه على قيد الحياة. ورغم ذلك، فإن أقل من نصف الأطفال الرضع، الذين تقل أعمارهم عن 6 أشهر، يرضعون رضاعة طبيعية. إذ يعد هذا الأسبوع بمثابة حملة عالمية لزيادة وتشجيع الوعي وحشد الجهود بشأن المواضيع المتعلقة بالرضاعة الطبيعية. وهو يحمل موضوعا مختلفا كل عام. وبالنسبة إلى طبعة 2026، فهي موسومة بشعار: "الرضاعة الطبيعية لبداية مستدامة في الحياة: تعزيز ما أثبت فاعليته".



الإيموفيليا

لم يدمن البعض نشوة الوقوع في الحب؟

الحب شعور مبهم، لا يمكن فهمه ولا شرحه. لا تحكمه ضوابط أو دوافع منطقية محددة. كل قصة فيه هي حالة استثنائية، لا يمكن إسقاط ظروفها على غيرها أو تعميمها. أنماط الوقوع فيه عجيبة وعديدة، بدليل أنه يمكن لبعض الأشخاص أن يقعوا في الحب، لأنهم ببساطة يحبون الحب لا المحبوب. هذه النزعة أو السمة النفسية تسمى الإيموفيليا. أو حب الحب وسهولة الوقوع فيه. المبتلى بها هو شخص يميل إلى سرعة الانجذاب العاطفي المتكرر وربط علاقات غرامية بغض النظر عن صحة تلك العلاقات أو ملاءمة الشريك العاطفي المختار، لأنه كما قلنا يحب حالة الوقوع في الحب والنشوة المرافقة له أكثر من حبه للمحبوب.

حب الحب

الإيموفيليا Emophilia مصطلح نفسي حديث يتكون من كلمتين Emo، وهي اختصار لكلمة Emotion، التي تعني عاطفة أو شعور، وPhilia التي تعد إحدى الكلمات اليونانية الأربعة القديمة التي تعني الحب. وبهذا، فإن الإيموفيليا لغة تعني حب المشاعر أو حب الحب والانجذاب السريع للحالة العاطفية. أما اصطلاحا، فالإيموفيليا سمة شخصية يميل صاحبها إلى سرعة الوقوع في الحب، بشكل متكرر وشدة عاطفية مرتفعة، دون التحقق الكافي من مدى ملاءمة الشريك أو طبيعة العلاقة. ورغم أن أسباب الإيموفيليا غير معروفة على وجه التحديد، ولكن، يرجح أنها مرتبطة بخلل في هرمونات السعادة، مثل الدوبامين والسيروتونين، ما يدفع بالمصابين بها إلى الميل للبحث عن إثارة الوقوع في الحب بشكل متكرر. في بداية الانجذاب العاطفي، يفرز الدماغ مواد كيميائية مرتبطة بالكفاءة والمتعة. وبعض الأشخاص يكونون أكثر حساسية لتلك المشاعر الممتعة فيدمنونها، ويسعون لتكرارها بتكرار التجارب العاطفية والسعي إلى نسجها. كما أن تجارب الطفولة والعلاقات المبكرة قد تؤثر في طريقة بناء العلاقات العاطفية لاحقا. فيميل البعض إلى البحث دوما عن القرب العاطفي والطمأنينة من خلال نسج علاقات عاطفية سريعة ومتكررة.

قرارات عاطفية متسريعة

الإيموفيليا مفهوم حديث نسبيا في علم النفس

سامة أو ضارة وغير مستقرة مع أشخاص ذوي شخصيات غير سوية وسلوكيات سلبية. إذ كشفت دراسة علمية منشورة في موقع Research Gate ارتباط الإيموفيليا بتجاهل العلامات التحذيرية في الشريك أو التسرع في العلاقات والانجذاب إلى أشخاص من أنماط الثلاث المظلم. وهو مصطلح في علم النفس يشير إلى أنماط من السمات التي تشترك في نزعة استغلال الآخرين والتركيز على المصلحة الذاتية. مع ضعف التعاطف مقارنة بالأشخاص الآخرين.

وهي النرجسية، الميكيفيلية، السيكوباتية، ما يعرض الإيموفيلي إلى تلاعب هؤلاء ويجعله فريسة سهلة لهم.

نمط عاطفي يمكن إدارته

ولكن من جهة أخرى، يمكن للشخص الإيموفيلي أن يكون سببا في أذية الآخرين، بحكم أنه لا يبحث عن الشريك العاطفي المثالي، بقدر ما يبحث عن الشعور الذي يرافق الوقوع في الحب. لهذا، هو ينجذب بسرعة ويحب بتسرع وبصفة متكررة. لكنه، يجد صعوبة في الحفاظ على الحماس والشغف حين تستقر العلاقة ويخفت وهج الحب. فنجده ينتقل من علاقة لأخرى بحثا عن نشوة الوقوع في الحب. ولكن هذا ليس حكما بالفشل العاطفي المحتوم، بل سمة شخصية يمكن إدارتها بزيادة وعي الشخص بنمطه العاطفي، وتعلم التمهّل في اتخاذ القرارات العاطفية لبناء علاقات مستقرة ودائمة.

العاطفي، ارتبط بأعمال الباحث الأمريكي Daniel Jones وزملائه الذين سعوا إلى دراسة الفروق الفردية في الميل إلى الوقوع في الحب بسرعة.

واكتشفوا أن المصاب بالإيموفيليا يتميز بمجموعة خصائص أولها الوقوع في الحب بسرعة مقارنة ببقية الناس. فيشعر بمشاعر قوية منذ بداية العلاقة وينجذب بسهولة إلى أشخاص جدد، يميل إلى المثالية ورؤية الشريك بصورة مغايرة لأفضل من الواقع. وبناء على ذلك، يتسرع في اتخاذ قرارات عاطفية مهمة. وقد يخلط بين الانجذاب والحب العميق، ما يجعله عرضة للانتقال السريع من علاقة عاطفية لأخرى، بحثا عن شعور الوقوع في الحب أكثر من البحث عن علاقة مستقرة، أو بتعبير أبسط، الإيموفيلي يقع في حب الحب أكثر من وقوعه في حب شخص بعينه، إنه يعيش حالة الحب التي يعيشها ويغرم بالمشاعر والمتعة المرافقة لذلك.

ضحايا الثلاث المظلم

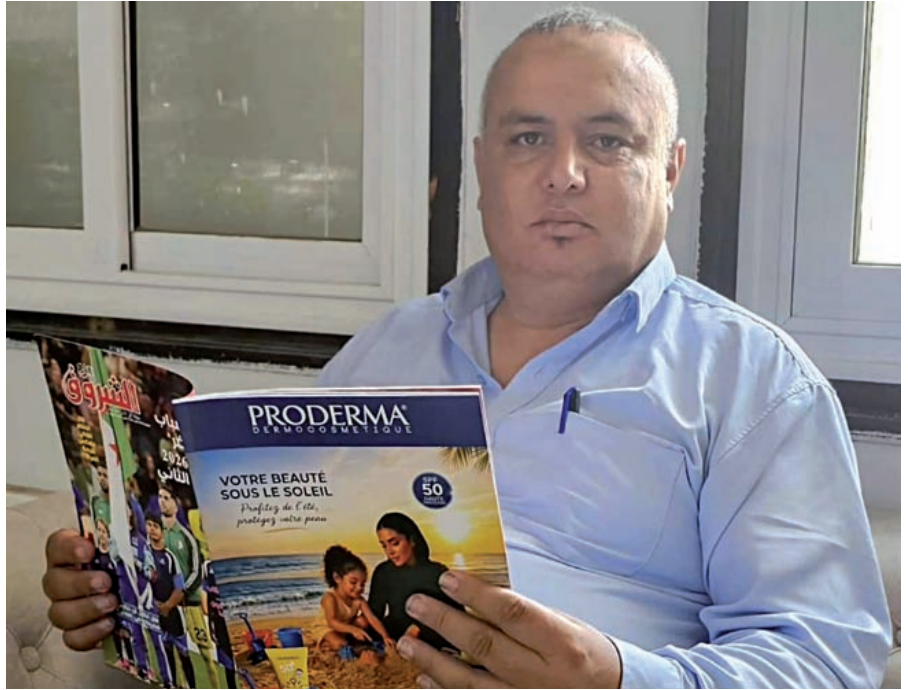
رغم أن الإيموفيليا ليست مرضا أو اضطرابا نفسيا معترف به في الدليل الإحصائي للأمراض النفسية، إلا أنها قد تؤذي صاحبها وتؤدي به إلى مواقف حياتية محفوفة بالخطر والضرر، لأنها تدفعه إلى التجاهل أو التقليل من العلامات التحذيرية في الشريك العاطفي أو الرايات الحمراء Red flags التي قد تظهر على المحبوب، التي تؤثر لاتصافه بسمات مخادعة أو نرجسية، التي كناقذ وضحتها في عدد سابق من المجلة، ما يزيد من احتمال الدخول في علاقات

عبد الهادي مهني رئيس منتدى الجزائر للتجارة والأعمال:

الاقتصاد يقوم على رجال الأعمال والعلم وهذا ما يجب العمل به

يتحدث رئيس المنتدى الجزائري للتجارة والأعمال، في هذا الحوار، عن الكثير من التفاصيل الخاصة بهذا المنتدى، الذي أصبح اليوم حلقة صلبة في الاقتصاد الوطني، من خلال تقديم دراسات واستشرافات، مكنت الجزائر من تجاوز الكثير من الأزمات في ظرف وجيز، كما يعرج على أهم المحطات التي كان فيها المنتدى سباقا إلى تمكين الشركات العالمية من السعي للاستثمار في الجزائر. وهذا، من أجل دعم عجلة الاقتصاد الوطني.

بيننا وبين موريتانيا مثلا، ورفعت العراقيل عن المتعاملين الاقتصاديين. كما كنت قد تكلمت مع السيد الوزير عن الطريق تندوف- زويرات، على خط طول 780 كلم، وقدم لرئاسة الجمهورية، وكان شرفا لي أن أكون من بادر بالفكرة. كما ساهمنا في فك أزمة ندرية الزيت بالجزائر، فأسسنا خلية أزمة بولاية الشلف، أسفرت عن إيجابيات كثيرة. وقدمنا دراسة للسلطات المعنية عن أسباب اندلاع هذه الأزمة، والحلول، وقضينا على هذه الأزمة في أسبوع فقط. كما كنا كذلك من بين السابقين الذين حذروا من ارتفاع سوق المواشي 2021، وطرحنا أهم الأسباب التراكمية التي كانت السبب في هذا الغلاء، بالإضافة إلى مختلف اللقاءات والاجتماعات، داخل وخارج الوطن. كما كنا من مؤسسي أكبر تظاهرة للإنتاج الوطني بإفريقيا، سنة 2023، حيث قدما نحن الدراسة. كما كان لي شرف المشاركة في البرلمان الجزائري، حول إثراء قانون الاستثمار، فقدمت 12 نقطة مهمة جدا.



ماذا عن مختلف العراقيل التي تواجه المنتدى؟

العراقيل موجودة لكل من ينجح، بالنسبة إلينا، لا نملك تدعيما من طرف الدولة، كل ما نقوم به من الأموال الخاصة. والمنتدى يجب أن توفر له أموال كبيرة، لمختلف النشاطات والخرجات، مثلما قمنا بتنظيم أكبر فوروم "ألجيروس"، حيث استضيفنا نحو 14 مؤسسة كبرى من روسيا، من أجل خلق شراكات. وهذا يتطلب أموالا كبيرة.

ماذا عن الآفاق المستقبلية للمنتدى؟

بعدما فتحنا مكتبا لنا بسلطنة عمان وآخر بالسعودية، ومكتبا بقطر وفي أوروبا، إن شاء الله، نسعى إلى فتح مكاتب أخرى في كل دول العالم، وذلك لاستقطاب أكبر عدد من المتعاملين وإدخالهم إلى الجزائر، ومرافقتهم في الاستثمارات الكبرى، للدفع بعجلة الاقتصاد الوطني.

من هو عبد الهادي مهني؟

أنا رئيس المنتدى الجزائري للتجارة والأعمال، الذي أسس في 27 مارس 2021، وهو منظمة وطنية خاصة، بمجموعة من رجال الأعمال الاقتصاديين، محورها الأساسي هو تطوير الاقتصاد الوطني، ورفع انشغالات المتعاملين الاقتصاديين، إلى السلطات العليا. وهو حلقة وصل بين المتعامل الاقتصادي البسيط ومؤسسات الدولة، للدفع بعجلة الاقتصاد الوطني نحو العالمية، نحو تطوير الاستثمارات، والتصدير، وغيرها.

كيف كانت الفكرة لتأسيس هذا المنتدى، ولم؟

بعد الزيارة التي قمت بها إلى دولة الإمارات العربية للتكوين، سنة 2019، حول ريادة الأعمال، رأيت أن الاقتصاديين برجال الأعمال والعلم، ولما تحصلت على المرتبة الأولى في الإمارات، واعتمدت كخبير دولي من المنظمة

الدولية للشغل بجنيف، وعدت إلى الوطن، وبعد أزمة كورونا، جعلنا نبدع في أمورنا، ونقلنا في أمور أخرى، ننظر إلى التجارة الدولية بشكل آخر، وإلى الاقتصاد العالمي بشكل آخر كذلك. ولكوننا نعيش في زمن مرهون بشتى الأمراض، بدأنا حينها، كمجموعة من رجال الأعمال، مختصين في التجارة الدولية والمحلية، بالبحث عن سبل إنقاذ الاقتصاد الوطني من تداعيات الأزمات الاقتصادية العالمية، التي قد تحدث مستقبلا. ولما كانت التجمعات ممنوعة، بسبب كورونا، رأينا ضرورة تأسيس المنظمة تحت القانون الخاص من المادة 4651 من قانون الجمعيات، الذي يتميز بتنظيم المؤسسات الخاصة، وهو عبارة عن طابع جمعوي. ومنه كانت الانطلاقة بعقد عدة اجتماعات مع مختلف الوزارات السابقة، بدأنا بتوزيع القفف للمحتاجين والمرضى خلال جائحة كورونا، وصل العدد إلى 48 ألف قفة، على مستوى الوطن، وعقدنا اجتماعات أخرى، مع البروفيسور كمال رزيق، وطدت العلاقة



كيف تحضر الصيف إلى بيتك في 4 خطوات؟

الشمس تشرق على بيوتنا في الصيف، لتبت فيها الحيوية والنشاط، وينعكس هذا التغيير الطبيعي تلقائياً على رغبتنا في تجديد المساحات التي نعيش فيها. فما رأيكم أن تحولوا البيت إلى ملاذ بارد ومريح، من خلال اعتماد أربع خطوات بسيطة وغير مكلفة.

أحضري العطلة إلى بيتك

لا يكتمل ديكور الصيف دون نباتات داخلية طويلة في زوايا الصالون. أما الطاولات فلا تبخلي عليها بباقات زهور موسمية أو أغصان اللوكالبتوس. ولا تنسي إضافة بعض الشموع العطرية أو الفواحات بروائح الحمضيات المنعشة، الليمون، أو جوز الهند.

توليفة الصيف

في الصيف، يجب أن نركز على اللون الأبيض الناصع كقاعدة أساسية، وندمج معه درجات الأزرق الساحلي، الأخضر العشبي، ولمسات من الأصفر المشرق. هذه التوليفة اللونية المستوحاة من السماء، البحر، والنباتات تنقل طاقة الطبيعة الخارجية إلى عمق بيتك.





القماش سر الانتعاش

استبدل أغطية
الوسائد والسناثر
بأقمشة طبيعية
تنبض بالخفة، مثل
الكتان المفصول
والقطن الصافي.
خامات مريحة وباردة
تسمح بمرور الهواء
المنعش.

**فيلا إيطالية
في صالونك**
يمكنك أن تحصل
على جزء من "الفيلا
الصيفية" في
منزلك، باعتماد
الإكسسوارات
المصنوعة من
الخيزران والقش،
والخشب الفاتح،
مثل البلوط.



العالم يعود إلى الوسائل التقليدية لحفظ الصحة حقيقة أم خدعة تجارية جديدة؟

عاد كثير من الناس، في السنوات الأخيرة، إلى استخدام أدوات كانت حتى وقت قريب توصف بأنها "قديمة" أو "متخلفة"، بعدما أمضوا عقوداً يستبدلون بها منتجات صناعية حديثة، فالليفة الطبيعية، وأواني الطين، وأكياس القماش، وسلال الخوص، والصابون البلدي، وحتى الجرار الفخارية لحفظ الماء، أصبحت اليوم جزءاً من نمط حياة جديد يروج له تحت عناوين مثل "العودة إلى الطبيعة"، و"الحياة البطيئة"، و"العيش المستدام"، لكن هذه العودة لم تخل من بصمة التكنولوجيا أيضاً، إذ تحولت هذه الوسائل البسيطة إلى سلع مرتفعة الثمن، بعد أن دخلت عالم التسويق الرقمي وصناعة المحتوى.

قبل سنوات قليلة، كانت الليفة الطبيعية المصنوعة من نبات اللوف تباع بأسعار زهيدة في الأسواق الشعبية، بينما كانت ربات البيوت يعتمدن على الخل الأبيض، وبيكرونات الصوديوم، والليمون لتنظيف المنازل وإزالة الدهون والروائح الكريهة. أما اليوم، فقد أصبحت هذه المواد نفسها تقدم داخل عبوات أنيقة تحمل شعارات مثل "منتج عضوي" أو "صديق للبيئة"، وتباع بأضعاف أسعارها الحقيقية، خصوصاً عبر المتاجر الإلكترونية، ولم تعد العودة إلى الوسائل التقليدية مقتصرة على التنظيف، بل امتدت إلى مختلف تفاصيل الحياة اليومية.

كيف عادت؟

من أبرز الوسائل التي استعادت مكانتها الليفة الطبيعية بدل الإسفنج الصناعي، الصابون البلدي والصابون الطبيعي بأنواعه بدل المنظفات الكيميائية القوية، الخل الأبيض وبيكرونات الصوديوم لتنظيف المطابخ والحمامات، وأواني الطين لطهي الطعام وحفظ الماء، الجرار الفخارية لتبريد المياه.

توك" و"يوتيوب" المحرك الأساسي لاتجاهات الاستهلاك، وأهم من يصنع رواج المنتجات، فبمجرد أن تنشر إحدى المؤثرات مقطعاً تستعرض فيه مطبخاً يعج بأواني الفخار والليف الطبيعي، يبدأ آلاف المتابعين في البحث عن المنتجات نفسها، والمفارقة أن منتجات كانت في متناول الجميع أصبحت اليوم تحمل أسعاراً مرتفعة بسبب التغليف والعلامة التجارية والتسويق الإلكتروني، وانتشار ثقافة الاستعراض في كل مناسبة، إذ يؤكد السيد باديس حربي وبائع أوان تقليدية بالحمداية، أن "بعض السلع التقليدية تشهد طلباً كبيراً فور انتشارها على مواقع التواصل، ما يؤدي إلى ارتفاع أسعارها بشكل ملحوظ، بسبب قانون العرض والطلب، خاصة في المناسبات، فحتى الإنتاج الوفير مرتبط بوفرة المواد الأولية".

المؤثرون يضمنون أسعاراً خيالية على منتجات بلا قيمة

كنوع من المحتوى الجديد الذي يتداوله الناس بكثرة ويحصد الملايين بين إعجاب ومشاركة وإعادة نشر، تلجأ الصفحات اليوم إلى تسليط الضوء على أغراض قديمة، ووسائل يمكن وصفها بالبدائية، مع إعادة إحيائها بالحديث عن مميزاتها الصحية خاصة، وهناك من يستغل هذه الخطة التسويقية للربح السريع من خلال منتجات لم تكن لها قيمة منذ اقتحام الوسائل العصرية حياتنا. تقول هاجر: "شاهدت الكثير من التيك توك المتخصصة يتحدث عن مخاطر إسفنجة الاستحمام، وعن البديل الصحي، وهو ليفة القرع التي تحافظ على البشرة ولا تسمح بتكاثر البكتيريا في البيئة الرطبة، فقررت شراء واحدة، لكنني صدمت بسعرها لدى محل بيع مواد التجميل الذي كان يتراوح ما بين 700 و900 دج، بينما كان الناس قبل وقت قريب يعزفون عن شرائها بسعر 50 دج في السوق".

طبيعياً، القفة والسلال المصنوعة من الخوص بدل الأكياس البلاستيكية، أكياس القماش لحفظ الخبز والخضر، البرطمانات الزجاجية لتخزين البقوليات والتوابل، حتى الملاعق والأدوات الخشبية بدل البلاستيك... كما عاد كثيرون إلى طحن التوابل في مهراس النحاس الأصيل، واستعمال الرحي اليدوية، وشرب الماء في الأكواب الفخارية، اعتقاداً بأنها أكثر صحة وتحافظ على نكهة الطعام. في هذا الصدد، ترى مريم بركان الخيرة الاجتماعية أن: "هذا التحول جاء نتيجة تزايد الوعي البيئي وتقليل النفايات البلاستيكية، الخوف من تأثير بعض المواد الكيميائية على الصحة، بعد الانتشار الرهيب للأمراض والأورام، والأهم مساهمة المواقع في إعادة إحياء الحنين إلى نمط الحياة التقليدي، ونشرها ثقافة الاختلاف والجرأة في تحدي الوسائل التكنولوجية".

الزبون موجه غير مخير

أصبحت حسابات المؤثرين على "إنستغرام" و"تيك



3 فخاخ عقلية قد تدمر السلام النفسي للأزواج

الزواج سكن ومودة ورحمة. لكنه، قد يتحول إلى مصدر للأذى والضغط النفسي، في إطار الزيجات المضطربة. حينما يقع أحد طرفيه في أنماط تفكير وسلوك تستنزفه عاطفياً. لهذا، لابد من الوعي بثلاثة أفخاخ عقلية، قد تجعل الشخص المتزوج يشك في قيمته ويستسلم للخوف والتهويل، ما قد يدمره نفسياً.

أن تتعلم الفصل العاطفي الذكي. ولا تسمح للطرف المؤذي بأن يتغذى على دموعك وانفعالاتك. أن تتعامل بهدوء واتزان لا بضعف وانكسار. وأن تبدأ ببناء نفسك من الداخل، علماً ومهارة واستقلالاً وشبكة دعم صالحة وعلاقة قوية بالله - سبحانه وتعالى - فالإنسان كلما ازداد امتلاءً من الداخل، قل احتياجه المرضي لتقدير البشر.

الأمان النفسي حق

في الختام، يوجه الدكتور عبد الحليم فول، رسالة إلى كل الأزواج الذين يعانون في صمت، يؤكد من خلالها أن:

• النفقة حق والحب حق والاحترام حق والأمان النفسي حق. والمطالبة بهذه الحقوق بوعي وقوة واتزان ليست استجداء، بل حفاظ على كرامة أرواحها الله لك. لا تخنقوا أرواحكم خلف الأقنعة الاجتماعية وشعار: "نحن بخير أمام الناس".

• تحدثوا واستشيروا واكتبوا أوجاعكم واطلبوا العلاج النفسي، حين تحتاجونه. واجعلوا سندكم الأول هو الله - سبحانه وتعالى - لأنه وحده السند الذي لا يميل.

ومن رحمته تستمد عافية القلب وقوة النفس وسكينة الروح.

بشر. قيمتكم منحها الله لكم يوم كرم الإنسان ونفخ فيه من روحه.

2• فخ التهويل: (التفكير الكارثي). بعض القلوب المكلومة تعيش أسيرة رعب دائم، خوفاً من الطلاق أو من كلام الناس، أو من الوحدة، أو من البطش والانتقام، فيتحوّل الإنسان إلى سجين داخل خوفه، حتى قبل أن يقع شيء. وهذا، ما يسميه العلاج المعرفي السلوكي التفكير الكارثي. إن تضخيم المخاوف يستهلك الجهاز النفسي والعصبي. ويجعل الإنسان عاجزاً عن التفكير الحكيم واتخاذ القرار المتزن. لذلك، علمنا النبي - صلى الله عليه وسلم - ألا نستسلم، بل ندرك أن الإنسان المؤمن لا يلقى به أن يعيش مسحوقاً مكسوراً الإرادة. الإسلام لا يربي الإنسان على الذل النفسي، بل على التوازن والكرامة والسعي للأسباب.

3• فخ القطبية: (إما الانهيار الكامل أو الهروب الكامل). من التشوهات الشائعة أيضاً التفكير القطبي. إما أن أطلب الطلاق فوراً أو أبقى ضحية مستنزفة إلى الأبد. بينما الحقيقة، أن الحياة أوسع من هذه الثنائيات الحادة. فهناك مساحة اسمها التمكين النفسي داخل العلاقة.

كثير من الأزواج والزوجات يعيشون تحت سقف واحد، لكن بينهم مدناً من الصمت، وصحارى من الجفاء، وجبالاً من القهر العاطفي. أرواحهم منهكة وقلوبهم تنزف بصمت ووجوههم أنهكتها الانتظار. أزواج يظنون أن قسوة الطرف الآخر دليل على أنهم لا يستحقون الحب أو التقدير. يقول الدكتور عبد الحليم فول، معالج نفسي عيادي، الذي يحدثنا بلسان علم النفس العيادي، وبنور الفهم الإيماني، عن أخطر الفخاخ العقلية، التي قد يقع فيها هؤلاء الأزواج بحكم اضطراب علاقاتهم الزوجية.

1• فخ الشخصية: (ربط القيمة الذاتية بسلوك الطرف الآخر)، حين يهجر شريك حياتك أو يبخل عليك بالشاعر أو النفقة أو الكلمة الطيبة، يبدأ العقل الباطن في إنتاج تشوّه معرفي خطير يسمى الشخصية، أو لوم الذات. فتبدأ الأسئلة المؤلمة: ما الذي ينقصني؟ لم لا يحبني؟ هل أنا غير كاف؟ وهنا، تبدأ رحلة الانكسار الداخلي. لكن الحقيقة النفسية العميقة تقول إن سلوك الإنسان المؤذي لا يصف قيمتك، بل يصف اضطرابه هو وشحه النفسي وفقده العاطفي، وربما نرجسيته أو جراحه غير المعالجة. فلا تجعلوا قسوة أحد مرآة ترون بها أنفسكم. قيمتكم ليست رهينة مزاج





الصحافة الرياضية... بين الواقع والمطلوب

يعتقد الكثير أن الصحافة الرياضية في متناول الجميع. لذا، أصبح كل من هب ودب يتحدث في مجال الرياضة. وفي الغالب، هي مجرد عموميات وتحليلات تصب أغلبها "خارج الطاس"، كما يقال.

وهذا، ما يوقع أغلب الصحفيين في هذا المجال، في الذاتية والبعد عن الموضوعية، وأصبح العديد منهم، ليسوا بصحفيي القسم الرياضي، بل

مشجعين لأنديتهم عبر الوسائل الإعلامية. وهذا يتنافى مع العمل في هذا المجال. كل مجال صحفي لا يتوقف عند نقل المعلومات فحسب، بل القدرة على التحليل والمقارنة، والثروة الثقافية في ذلك المجال، فنقل الخبر اليوم أصبح أسهل شيء يقوم به الصحفي، بل حتى المشاهد أو المشجع البسيط، تحول إلى ناقل للمعلومة، في ظل انتشار الوسائط الاجتماعية، التي سهلت عملية النقل واللصق والإرسال، دون التأكد من المعلومة، فالأهم ليس المحتوى بل التفاعل، على حد اعتقادهم.

إن ظهور التحيز الصحفي لفريق ما، على حساب الموضوعية والمقارنة الصحيحة، ونقل المعلومة دون تحريف من أجل خدمة مصلحة ناد على حساب آخر، هو في الأساس طعن في مصداقية الصحافة الرياضية، التي أصبحت غارقة اليوم، في نقاشات هامشية، بتوايل ذاتية، بعيدة عن الموضوعية التي تسهم بشكل كبير في تطور هذا المجال، غير أن الكثير من الصحفيين اليوم، الأهم عندهم مصلحة

النادي الذي يشجعونه، ولو على حساب اللعب النظيف والمعلومة الصحيحة... أما في ما يخص النقاط المشتركة في المجال الرياضي، على غرار المنتخب الوطني، فكل يدلي بدلوه، فالكثير من الصحفيين يتعاملون مع المنتخب، بمبدأ محاباة لاعب على آخر أو مدرب على آخر، دون حتى تقديم أرقام أو معايير يستندون إليها، في أحكامهم هذه، فقط "معزة ولوطارت"، كما يقال. لذا، تطفو الكثير من المشاحنات إلى السطح، سواء على المنابر الإعلامية أم على منصات التواصل. هي أمثلة للذكر لا للحصر، عن واقع الصحافة الرياضية بالجزائر، والمؤسف أن الكثير من العاملين في هذا الميدان، أصبحوا يقدمون المصالح الشخصية والآراء الفردية على مصلحة الرياضة عامة. وهذا ليس في صالح الأندية والمنتخب. لذا، من الواجب اليوم، الاصطفاف في خدمة الكرة والرياضة بالجزائر عامة، لأن الكثير من المعطيات الجديدة، تتطلب الالتفاف بدل الانشقاق والتفرقة، وتقديم المصلحة العامة على المصلحة الشخصية.

تجميل الأمراض النفسية...

حين تتحول المعاناة إلى هوية رقمية

لم يعد الاكتئاب أو القلق أو اضطراب نقص الانتباه، ولا حتى السرطان، أو إدمان المخدرات، مجرد حالات طبية تناقش داخل المصحات المغلقة والعيادات، بل تحولت إلى ترند مثير على منصات التواصل الاجتماعي، حيث تحمل عشرات الآلاف من الحسابات عناوين مثل: "متعاف من الاكتئاب"، "ناج من الإدمان"، "أعيش مع اضطراب الشخصية"... فيما تحصد مقاطع الفيديو التي تروي قصص المعاناة ملايين المشاهدات، حتى بدا وكأن الاضطراب النفسي أو المرض الخبيث، أصبح في بعض الفضاءات الرقمية وساما اجتماعيا أو بطاقة تعريف شخصية.

تأثيرات خطيرة مباشرة

تنوه الأخصائية النفسية، نادية جوادي، إلى أنه لا يجب أبدا الاستهانة بظاهرة تجميل المرض عبر المواقع: "أصبح كثير من المراهقين يعتقدون أنهم يعانون اضطرابات نفسية، بعد مشاهدة مقاطع قصيرة على الإنترنت، أو إجراء اختبارات غير علمية. فالحزن ليس اكتئابا، والتوتر قبل الامتحان ليس اضطراب قلق، والنسيان لا يعني بالضرورة اضطراب نقص الانتباه...". تضيف الأستاذة: "التشخيص النفسي عملية معقدة تعتمد على مقابلات سريرية ومعايير علمية، وليس على مقطع فيديو مدته دقيقة، ينشره صانع محتوى عانى فعلا أو يدعي معاناته من مرض نفسي، لكسب التعاطف والمؤازرة. وهذا، ما ينطبق على بعض الأمراض الأخرى، كالسرطان والإعاقات...". أما أخطر ما في الظاهرة، أنها قد تدفع البعض إلى البحث عن تشخيص يمنحهم تفسيراً لهويتهم أو شعورا بالانتماء إلى مجموعة معينة، بينما قد تؤدي في المقابل إلى تهيمش معاناة المرضى الذين يحتاجون فعلا إلى العلاج والرعاية. فالاضطرابات النفسية ليست أسلوب حياة، ولا موضة رقمية، ولا وسيلة لجذب الإعجاب.

عندما تصنع الشهرة من الألم!

تنتشر القصص الشخصية عن الاكتئاب والإدمان والقلق بسرعة كبيرة، نظرا إلى أن منصات التواصل تعتمد على إبراز المحتوى الذي يثير المشاعر، ولذلك يتحول الألم إلى محتوى يحقق أرباحا من الإعلانات والرعاية التجارية، حين تصبح التجربة المرضية مادة قابلة للتسويق، ويغدو الحديث التكرار عنها عبر فيديوهات جزءا أساسيا لبناء شهرة صانع المحتوى.

هل لمنتجي الأدوية يد في تسويق الأمراض عبر المواقع؟

حذرت مقالة علمية شهيرة في مجلة BMJ من ظاهرة تعرف باسم "تسويق الأمراض" (DiseaseMongering)، وهي توسيع حدود بعض الحالات الصحية أو تضخيم انتشارها بما يخلق أسواقا أكبر للأدوية، فيما يذهب أخصائيو وخبراء في علم

هل نجحت حملات التوعية في كسر الوصمة الاجتماعية؟

أصبح المرض يجمل ويسوق ويقدم باعتباره جزءا من الهوية التي تمنح صاحبها التعاطف والانتشار. ففي وقت مضى، كان المصابون بالاضطرابات النفسية يخفون معاناتهم، خوفا من نظرة المجتمع، وكذلك المصابون بالسرطان، حتى إنهم كانوا ينعونونه بـ "هذاك المرض"، وكذلك المبتلون بإدمان المخدرات... أما اليوم، فقد أصبح الإعلان عن التشخيص أمرا مألوفا، بل إن بعض مستخدمي الشبكات التواصل الاجتماعي يضعونه في مقدمة التعريف بأنفسهم. استفحال الظاهرة جعل مختصين في علم النفس يتحركون لتحليلها وتصنيفها، منهم من يرى أنها تحمل جانبا إيجابيا، يتمثل في تشجيع الناس على طلب العلاج، بينما يتجه آخرون إلى أن خطر التباهي بالمرض يكمن في تحوله إلى هوية دائمة، يختزل الإنسان نفسه فيها، أو عندما يقدم باعتباره مصدرا للتميز أو وسيلة لاكتساب المتابعين.



السيدة خديجة لعجامة
صاحبة ملجأ قطط بسطوالي:

حبي لهذه الحيوانات الجميلة دفعني إلى بناء هذا الملجأ

نقف، في العديد من مصات التواصل الاجتماعي، على العديد من العلاقات بين الأفراد، وعن أهم المحطات التي تمر بها، سواء كانت إيجابية أم سلبية، غير أننا خلال هذه المحطة، سنقف على علاقة من نوع مختلف، إن صح التعبير، علاقة الإنسان بالحيوانات الأليفة، وكيف يمكن لهذه العلاقة أن تتطور من مجرد علاقة عابرة إلى جزء من يوميات شخص. كانت بدايتها ألماً، غير أنها تحولت إلى محطة للأمل والحياة، للعديد من هذه الحيوانات. كانت السيدة خديجة لعجامة، البطلة فيها، حيث استطاعت أن تجبر الكسر عند قطط كانت على حافة الهلاك، لكنها أنقذتها في آخر لحظة.



• أستقبل كل العينات المتضررة دون استثناء • أعتني بـ 100 قط من مختلف الأنواع وبمختلف الأضرار

طويلة المدى، لمدة لا تقل عن شهر، على حد تعبيرها. هي قصة حب، بين الإنسان والحيوانات الأليفة، التي تعرضت لأضرار متفاوتة ومختلفة، وليست السلمية. وهنا يكمن عمق العلاقة.

تضحية ملهمة...

ربما يسأل سائل، هل يمكن للإنسان أن يضحي من أجل حيوان أليف، سؤال لم ولن تتردد خديجة في الإجابة عنه بكل فخر واعتزاز، فحرصها على القرب من هذه الحيوانات الجميلة، دفع بها للاستقرار بقربها بعيدا عن دفء العائلة، لأن حاجة هذه القطط للعناية، ضرورة وفي كل وقت.

ونخلص القول في علاقته خديجة بقططها، أنه حقا من التضحية ما يلهم حتى ولو كانت في حق الحيوان، فحينما يصبح جزءا من يومياتنا وإحساسنا يستحق المزيد ولا نبالي. ولعل أصدق تعليق في هذه القصة، أنه إذا دخلت امرأة الجنة لأجل قطعة عطشانة، فكيف بمن تسقي العطشان، و تداوي المريض، وتجبر المكسور، وتسهر على الصغير.

فحينما تكون مصابة بضرر ما، تكون العلاقة أقوى، العلاقة التي تتطلب الكثير من الجهد والوقت واهتماما مضاعفا. وهو ما تقدمه السيدة خديجة لعجامة.

الأكل والشرب لها، مثالا عن طريق "حقنة". وفيه كذلك عينات من القشط، لديها خلل في الأعصاب، فلا تستطيع التحكم في توازنها، وهي الفئة كذلك التي أساعدها على الأكل والشرب. وهذا بالحرص على مساعدتها في التحكم في توازنها، خلال وجباتها، كما أن العديد منها تحتاج إلى تغيير الحفاضات والغسل اليومي.

وهي العينات التي أصيبت بالشلل، وهي مختلف العينات التي أستقبلها وأساعدها". إن الوقوف على الرعاية التامة لهذه الحيوانات الجميلة، التي أصابها أضرار متفاوتة ومختلفة، يتطلب الكثير من الجهد والصبر والتضحية، وهي حال السيدة خديجة لعجامة، التي حقيقة، تعطي مثالا حيا عن الاهتمام، ليس الاهتمام بالبشر، لكن بالحيوانات الأليفة التي تستحق ذلك.

تصاب مختلف هذه العينات بحوادث مرور أو اعتداءات، وبعد الشفاء الكامل لها، تتطلب التعقيم والعديد من اللقاحات، سواء للعينات الصغيرة أم الكبيرة.

وهو ما تقوم به السيدة خديجة، وتراها واجبا، فحينما لا يكون هناك ضغط، كما قالت، تستقبل قططا مصابة في طور العلاج، أو التي أجريت لها عمليات لجبر الكسور "البروش" والتي تحتاج إلى العزل التام ورعاية خاصة،

للحديث عن علاقة السيدة خديجة بالقطط، التي تعاني ألما، سواء كان ناتج عن حيوانات في مابينها، أم من طرف الإنسان، أم التي تعرضت لحوادث مرور، وجب علينا الوقوف عند الملجأ، الذي خصته لهذه العينات من القشط، الذي تحول إلى دار للقشط، حيث وجد الكثير منها السلام، بعيدا عن خطر الشارع، وهي التي تعاني من مختلف الأمراض.

عن فكرة الملجأ والاهتمام بهذه القطط، تقول السيد خديجة لعجامة: "قبل كل شيء، أنا محبة لهذه الحيوانات الجميلة، ومنه جاءت فكرة الملجأ، بالإضافة إلى ممارستي إنقاذ قطط الشارع المصابة والريضة، التي غالبا، لا تجد من يتكفل بها، أي تجد نفسها مرمية في الشارع، وربما يموت الكثير منها نتيجة الإصابات وعدم الشفاء، حيث كنت أخذها معي إلى البيت وأقوم بمعالجتها، وحينما تشفى تماما من المرض أعيدها إلى الشارع، غير أن الكثير منها لا تشفى، حيث تبقى تعاني من إعاقة دائمة، على غرار التي بترت أطرافها، أو العمياء التي فقدت بصرها... وهذه العينات لا يمكن إرجاعها إلى الشارع، فسوف تلاقى ما لاقته سابقا، فكننت أتركها عندي وأهتم بها، لكن الأمر في الحقيقة أصبح يزج العائلة.

ومن هنا، كان من الواجب علي التفكير في ملجأ خاص بالقطط، حيث يمكن لي التعامل معها ومعالجتها والاهتمام بها في كل الأوقات وبكل الوسائل. في البداية، كانت مجرد فكرة، لكنها تطورت وأصبحت كل انشغالي، حتى كبر هذا المنزل الخاص بالقطط المتضررة، إن صح التعبير، وأصبح يضم اليوم نحو 100 قط، من مختلف الأنواع".

هي مجرد فكرة بسيطة، تحولت إلى مشروع، كانت بدايته حب هذه المخلوقات، والنتيجة أن أصبح هذا الحب واقعا، ترجم في ملجأ للقطط. ليس من السهل، التعامل مع هكذا حالات للضرر، الذي يصيب هذه المخلوقات من قسوة الشارع، غير أن السيد خديجة ضحت بالكثير من وقتها، لكي تكون السند لهذه المخلوقات، وتكون في نفس الوقت البطلة التي أنقذت العديد منها من الهلاك. عن كيفية التعامل مع هذه القطط، تضيف السيدة خديجة لعجامة: "هناك الكثير من القطط تحتاج إلى مساعدة في الأكل أو الشرب، التي أصيبت في فمها - كسر - فتصبح غير قادرة على الأكل والشرب، فأقوم أنا بتغذيتها، بالطرق التي تمكنني من إيصال





الاختلاف بين الزوجين يتحول من سبب للانفصال إلى عامل للتوازن

هل أصبح عدم
التكافؤ شرطاً لإنجاح
الزواج الحديث؟

يسعيان إلى إثبات من هو الأقوى، بل إلى
شريكين يؤمن كل منهما بأن نجاح الآخر إضافة
للعائلة كلها".

حين تتحول المؤهلات النفسية والمادية إلى ميزان للقوى العاطفية

قد نلاحظ أن الزوجة الأقل تعليماً مثلاً، تكون
أكثر احتراماً للزوج، يفسر ذلك بعض المختصين
على أن فارق التعليم يجعل الزوجة أكثر تقبلاً
لقيادة الزوج وأكثر تقديرًا لخبرته، وقد نلاحظ أن
الزوج الأقل دخلاً من شريكته يسايرها ويربح
ودها ووافقها في أغلب مواقف الحياة، لأنها تدعمه
مادياً... غير أن هذا التفسير يبقى نسبياً، لأن
الاحترام لا يولد من الفارق التعليمي، بل من
طريقة تعامل كل طرف مع الآخر. فالزوج المتعلم
الذي يستخدم شهادته للتقليل من زوجته يفقد
احترامها مهما بلغ علمه، كما أن الزوجة الثرية
التي تسخر من زوجها الأقل دخلاً تهدم أسس
العلاقة، ربما أخطأ المجتمع طويلاً عندما اعتقد أن
الزواج الناجح يقوم على التطابق، وربما نخطئ
اليوم إذا اعتقدنا أن الاختلاف وحده هو سر
النجاح، الحقيقة أن العلاقة الزوجية لا يقاس
بنجاحها بحجم الفارق في الدخل أو التعليم،
وإنما بقدرة الزوجين على تحويل هذا الفارق إلى
مصدر للتعاون والتفوق، وإلى مساحة للتكامل
لا للمنافسة، لذلك بات على الأسر اليوم أن
تعيد النظر في مفهوم الزوج "الكفء" الذي يقبلون
به شريكاً لابنتهم.

تغير مشهد الأسرة جذرياً، خلال العقود الأخيرة، فقد ارتفعت مستويات تعليم
المرأة، وأصبحت تنافس الرجل في الوظائف والمناصب، بل وتتفوق عليه في
كثير من الأحيان من حيث الدخل أو التحصيل العلمي، ورغم ذلك، لم تتراجع
معدلات الخلافات الزوجية، بل ازدادت في كثير من المجتمعات، وارتفعت نسب
الطلاق والمطالبة بالحقوق. وضع مستفز بات يدعو إلى الحيرة، فيما أصبح
التكافؤ المادي والمعرفي بين الزوجين سبباً للمنافسة أكثر منه سبباً للاستقرار
الأسري، وحتى إن لم يكن هناك تحليل واحد، المؤكد أن مفهوم التكافؤ لم
يعد أبداً كما كان في السابق.

منه إلى شراكة إنسانية، وهنا تخلق المنافسة
السامة.

شروط تجعل عدم التكافؤ يحافظ على الأسرة

تشير نظريات في علم النفس إلى أن الإنسان
يميل غالباً إلى اختيار شريك يمتلك صفات
تكمل شخصيته، وليس شخصاً يتكافأ
معه في الصفات والمؤهلات والقدرات. فالحازم
قد ينجذب إلى الهادئ، والمنظم إلى العفوي،
والاجتماعي إلى المتزن... تقول الأستاذة عقيلة
دبوب أخصائية نفسية وخبيرة علاقات:
"الاختلاف يمنح العلاقة مرونة ويخفف من
حدة الصدام، في حال لم يتحول إلى شعور
بالدونية أو الاستعلاء، عدم التكافؤ لا
يدمر الزواج، على العكس أصبح مهما لإنجاح
العلاقة، ما إن لم يستخدم كوسيلة للسيطرة
أو للإهانة".

من جانب آخر، تؤكد الأخصائية: "... كذلك
التكافؤ، لا يضمن النجاح إذا تحول إلى منافسة
مستمرة، فالأسرة لا تحتاج إلى شخصين

من التكافؤ إلى التكامل

لم يكن التطابق الكامل في كل شيء شرطاً
لنجاح الزواج على مر العصور، فالمختصون في
علم النفس والاجتماع يرون أن العلاقة الناجحة
نسبياً عادة ما تنشأ بين شخصين يستطيع
كل منهما أن يضيف للآخر ما ينقصه، مع أن
التشابه في المبادئ والقيم والرؤية المستقبلية
يبقى ضرورياً أحياناً، فالزوج الذي يمتلك خبرة
مالية قد يكمل زوجة تتميز بقدرات تربوية أو
اجتماعية، والزوجة صاحبة التحصيل العلمي
العالى قد تمنح الأسرة أدوات أفضل في التربية
 واتخاذ القرار، بينما يوفر الزوج خبرات مختلفة في
مجالات أخرى...

على العكس من ذلك، حينما يوضع الزوجان
في الوظيفة نفسها، أو المجال نفسه، أو
يتقاضيان رواتب متقاربة، قد تبدأ المقارنات...
من نجاح أكثر؟ من حصل على ترقية؟ من
يساهم أكثر في مصاريف البيت؟ ومن يملك
القرار الأخير؟ هذه الأسئلة لا تظهر في كل الأسر،
لكنها عندما تتحول إلى معيار لتقييم قيمة كل
طرف، يصبح الزواج أقرب إلى سباق مهني

المؤثرون يقودون مشتريات الأطفال والمراهقين

حين يخرج الذوق الاستهلاكي من يد الأسرة

لم يعد الأبوان، اليوم، وحدهما من يقرر ما يرتديه أبنائهما، أو ما يأكلونه، أو الألعاب التي يرغبون في اقتنائها، ويمكن القول إنه لم يعد لهما دخل في هذه الخيارات إلا نادرا، فقد انتقلت سلطة التأثير تدريجيا إلى مشاهير مواقع التواصل الاجتماعي، الذين نجحوا في بناء علاقة وثيقة مع الأطفال والمراهقين، جعلتهم يتحولون إلى مرجع يومي في اختيار الملابس، ومستحضرات العناية، والوجبات، وحتى أسلوب الكلام والتصرف.

الظاهرة بمنع الهواتف أو تقليل استخدام الإنترنت، يختار آخرون الاستسلام، معتبرين أن مقاومة الموضة الرقمية أصبحت مستحيلة في حين يؤدي الاستسلام الكامل إلى جعل المؤثر صاحب القرار الأول في تكوين شخصية الأبناء. ولهذا، تشير الأخصائية النفسية عائشة بن ربيع إلى أن: "الأطفال والمراهقين أكثر قابلية للتأثر بسبب عدم اكتمال قدرتهم على التمييز بين المحتوى العفوي والإعلان التجاري. فالطفل لا يدرك غالبا أن المؤثر يتقاضى مقابلا ماليا مقابل الترويج، بل يعتقد أنه ينصح جمهوره بحسن نية، ولذلك يثق بكلامه أكثر من ثقته بالإعلانات المباشرة. أما المراهق، فيربط امتلاك المنتج بالقبول الاجتماعي، فيتحول الاستهلاك إلى وسيلة لإثبات الذات، لا لتلبية الحاجة". هذا، ويؤكد أخصائيون أن الحل يكمن في الحوار، وتعليم الأبناء كيفية التمييز بين الحاجة الحقيقية والرغبة التي يصنعها التسويق.

الأبوان في مواجهة استراتيجيات الشركات

أدركت العلامات التجارية أن الأطفال والمراهقين يشكلون سوقا ضخمة، ولذلك أصبحت تخصص ميزانيات كبيرة للتعاون مع المؤثرين الذين يخاطبون هذه الفئات العمرية، فالمنافسة تدور حول كسب انتباه الطفل قبل كسب رضا والديه، وبات من الضروري أن يتعلم الطفل منذ سنواته الأولى بأن الشهرة لا تعني المصداقية، وأن كثرة المتابعين ليست دليلا على جودة المنتج، وأن ما يراه على الشاشة قد يكون جزءا من حملة تسويقية مدفوعة، كما يؤكد مختصون على ضرورة أن يكون الأولياء أكثر حضورا في العالم الرقمي لأبنائهم، فيعرفوا من يتابعون، وما نوع المحتوى الذي يستهلكونه، بدلا من ترك الخوارزميات تربي جيلًا كاملا، إذ لن يكون من الممكن عزل الأطفال والمراهقين عن عالم المؤثرين، لكن يمكن الحد من هيمنتهم على قراراتهم.

مستحضرات العناية بالبشرة التي تستخدمها المؤثرات، حتى وإن كانت غير مناسبة لأعمارهن، ويبحثن عن الحقائب والأحذية والإكسسوارات ذاتها التي غالبا ما لا تمثل ثقافتهن، بينما يقلد الأطفال الألعاب الإلكترونية، والدمى، والمأكولات، والمشروبات، وحتى أدوات الدراسة التي تظهر في مقاطع الفيديو، كما أصبحت بعض المطاعم والوجبات تحقق انتشارا واسعا، فقط لأن أحد المؤثرين تحدث عنها، بينما تنفذ ألعاب معينة من الأسواق بمجرد ظهورها في مقطع مصور يحصد ملايين المشاهدات. تقول السيدة شهرة، أم لطفل، 11 سنة، ومراهقة 16 سنة: "منذ بدأ أبنائي يتعرضون لمحتويات السوشل ميديا، أصيبوا بإدمان جديد، سبب لنا مشاكل مالية وضائقات كثيرة، إذ إن طلباتهما تكاد لا تتوقف أبدا، لا يرضيان بما نشتره لهما كهدايا وحتى أساسيات، بينما يصران على اكتساب الملابس والألعاب التي يشاهدانها عبر الإنترنت، حتى المطاعم، لم يعد لنا خيار فيها كوالدين، بل نتوجه بحسب عناوينهما التي يختارها لنا المؤثرون".

من المسؤول؟

مع أن بعض الأولياء يحاولون مقاومة هذه

تعمد صناعة التأثير على أسلوب مختلف عن الإعلانات التقليدية، فالمؤثر لا يقدم المنتج باعتباره إعلانا، وإنما يقدمه كجزء من حياته اليومية، فيظهر وهو يرتدي حذاء جديدا، أو يتناول وجبة معينة، أو يفتح لعبة حديثة أمام الكاميرا، فيشعر الطفل أو المراهق بأنه يشاهد صديقا أو شخصا يريد تقليده، لا شخصا يحاول البيع. وهذا الأسلوب يجعل الرسائل التسويقية أكثر قوة، لأن المتابع يربط المنتج بالنجاح، والشهرة، والجمال، والشعبية، فيصبح اقتناؤه وسيلة للانتماء إلى العالم الذي يراه على الشاشة. في هذا الصدد، تنوه الخبيرة الاجتماعية، مريم بركان: "وصلنا إلى زمن أصبح فيه المؤثر عبر مواقع التواصل الاجتماعي أكثر إقناعا من الأب والأم، وأكثر حضورا في حياة الأبناء، ولم يعد الأمر يقتصر على متابعة المحتوى للترفيه، بل تحول إلى سوق استهلاكية ضخمة، تصنع الرغبات وتوجه الأذواق، وتخلق حاجات جديدة لم تكن موجودة أصلا. وهذا، بسبب غياب الأولياء عن تمثيل القدوة، وتراجعهم عن الكثير من الأدوار".

نمط حياة مقلدا عندما تمنع المواقع الأولياء من فرض خياراتهم

لم يعد تأثير المشاهير مقتصرًا على الأزياء، بل امتد إلى تفاصيل الحياة اليومية. فالأولياء باتوا يشتكون من مراهقات يطلبن نفس



البلوك والديزابوني وغيرها...

المشاعر الإلكترونية التي عوّضت العلاقات الحقيقية

لم يعد الفراق، في زماننا هذا، يحتاج جلسة عتاب مطولة، أو مكالمة لوم ترتجف فيها الأصوات، وطبعاً، نحن لا نذكر حتى تلك الرسائل الورقية المكتوبة بدموع العين اليوم، تنتهي العلاقات بنقرة واحدة على زر البلوك، وتتبرخ الصداقات الطويلة بالغاء متابعة... الشروق العربي، تنقر على أزرار المشاعر، في محاولة لفهم كيف تحولت إلى مجرد نقرة أونلاين.

لم تعد التكنولوجيا على مواقع التواصل الاجتماعي مجرد وسيط لنقل الأحاسيس التي تملأ باطننا، بل تحولت إلى "مشاعر مُصنّعة" بديل لها؛ حيث استبدلت العلاقات الإنسانية

باختصار شديد جيلاً ضعيفاً.

ليلة اغتيال المشاعر

إن كان البلوك شعوراً غاضباً وثائراً، فإن "إلغاء المتابعة" أو "الديزابوني"، هو العقاب البارد والناعم أو الكوستينغ. هو بمثابة بديل رقمي لشعور اللامبالاة الصامتة. مشاعرنا اليوم صارت قيمة رقمية في بورصة التفاعل؛ فالإعجاب يستوري شخص ما قد يفسر بأنه اهتمام، وتجاهل منشور آخر يُترجم كنفور وإعلان حرب باردة. وسائل التواصل الاجتماعي قامت بما هو أخطر، فقد علبت مشاعرنا وأحاسيسنا الفطرية المركبة والمعقدة على شكل إيموجيات، فأصبح الفرح والحزن والتعاطف والتفاؤل والصدمة والذهول والخيبة والغضب والحب عبارة عن "كيسات زر"، قد لا تعبر عن الشعور الحقيقي للشخص الذي عبر عنها، وهذا ما يجعلنا نغرق في مشاعر مزيفة، مبنية على المصالح والأهواء.

التخطي المزيف

يروج المؤثرون والمؤثرات لقوالب خطيرة، قد يكون أكثرها انتشاراً زعمهم القدرة على التخطي، وهو التخطي الإلكتروني، الذي يعيد تشكيل وعينا بالعلاقات على حسب الأخصائيين. فالإنسان الذي لديه القدرة على التخلص من أصدقائه افتراضياً، يصبح أقل تمسكاً بهم في الواقع. المفارقة التي نعيشها اليوم، لسوء الطالع، أننا نرنا نعيش في قرية صغيرة متصلة ببعضها البعض، لكن وراء ذلك تكمن المشكلة الأعمق، وهي أننا على كثرة شاشاتنا، صرنا أكثر عزلة وجفافاً في الواقع. قد يكون البلوك والديزابوني درعاً واقياً من جروح الأنا، وطريقة جديدة وفرت علينا عناء النقاشات المنهكة، لكنها، في المقابل، سلبتنا أجمل ما في الإنسانية: قدرتنا على الغفران، مرونتنا في استيعاب الآخر، ولذة التصالح بعد الخصام.

مواجهة الواقع وليس المواقع

إن المشاعر الإلكترونية، ليست إلا قوالب "بلاستيكية" لا تدفئ القلوب، فقد يمنحك "البلوك" راحة مؤقتة من شخص مزعج، وقد يشفيك "إلغاء المتابعة" من فضول متابعة أخبار من خذلك، لكن السلام النفسي الحقيقي لا تصنعه الأزرار والإيموجيات، بل هو مواجهة حقيقية في الحياة بقلب شجاع، يدرك أن البشر ليسوا هولوگرامات صنعتها التكنولوجيا، ويمكن بضغط زر إزالتها من الوجود.

الحقيقية بتعقيدهاتها بمشاعر إلكترونية، تُشحن بلايك وتطفأ بحظر. في الماضي، كانت العلاقات البشرية تُبنى على التحلي بالصبر ومواجهة الطرف الآخر، وجها لوجه. حين كان الناس يختلفون في ما بينهم، كان هناك وسيط يحاول رده الصدى وتقريب وجهات النظر. وكان هناك جلسات الصلح، التي كان الهدف منها حل المشكل من جذوره. أما اليوم، فقد منحنا المنصات الرقمية سلطة مزيفة نتحكم من خلالها في علاقاتنا دون رادع أو وازع...

جلاد العلاقات

من المشاعر الإلكترونية العنيفة في مواقع التواصل الاجتماعي البلوك، الذي صمم في البداية كأداة تقنية للحماية من التطفل، فصار سلاحاً عاطفياً فتاكاً. إنه التجسيد الرقمي لما يسمى في علم النفس الإلغاء التام للآخر؛ فمجرد أن تضغط على هذا الزر العجيب، يختفي الشخص الآخر من وجودك الافتراضي، الذي صار يمثل جزءاً كبيراً من واقعنا.

المشكلة في الواقع مختلفة، فالأشخاص الحقيقيون الذين تعرفهم لا يمكنك إلغاؤهم تماماً من حياتك، وعليك أن تواجههم وتعاتبهم، قبل أن تطلب منهم ألا يكونوا جزءاً من حياتك. وهذا حق من حقوق الإنسان، خاصة في ظل انتشار العلاقات السامة والصداقات الهدامة والزمالات المنافقة. لكن، في الواقع، الأمر بات بسيطاً، لكن هذا الهروب السهل من المواجهة يبني جيلاً يعاني من "هشاشة عاطفية"، غير قادر على تحمل الاختلاف أو إدارة النزاعات في الحياة الحقيقية. يعني





قسوة أم تضحية..

هل المرأة التي تسلم حضانة أولادها لطليقتها أم بلا مشاعر؟

في مجتمعنا، يُنظر إلى الأمومة على أنها غريزة مطلقة لا تقبل المساومة. ووجود الطفل في حجر أمه أمر بديهي لا يقبل النقاش. لكن خلف الأبواب المغلقة لمحاكم الأسرة وجدران البيوت المغلقة، تبرز ظاهرة غريبة يراها الناس أقرب إلى الجنون، وهي إقدام بعض الأمهات على تسليم حضانة أطفالهن إلى الطليق بكامل إرادتهن أو تحت وطأة الظروف. قرار يضع الأم قبل المطلقة تحت مقصلة الأحكام المجتمعية الجاهزة، ويفجر جدلا لا ينتهي حول ما إذا كانت المرأة التي تتخلى على فلات أكبادها أما بلا مشاعر، أم أنها أم أجبرتها الظروف على التضحية..

بجملة تختصر المعاناة "ماشي ساهل".

الانسحاب من أجل السلام

يؤكد خبراء العلاقات الأسرية أن التخلي عن الأطفال هي طريقة تنتهجها بعض الأمهات لإنهاء حرب الطلاق المستمرة بينها وبين طليقتها وفي هذه الحالة، لا يكون التنازل علامة على الجفاء، بل هو بمثابة هدنة غالية الثمن تشتري بها الأم السلام النفسي لأنبائها لكي ينشئوا في بيئة مستقرة وبعيدة عن مشاحنات القضاء وأروقة المحاكم. وتكتفي الأم في هذا السياق بالحفاظ على حقها في الرؤية والتواصل المستمر والتربية التوجيهية عن بعد، معترفة بأن وجود الأطفال في بيئة هادئة مع الأب أفضل بكثير من وجودهم في ساحة حرب مستمرة مع الأم. الأمومة في النهاية ليست صك ملكية مادية أو احتكارا جسديا للطفل، بل هي مسؤولية أخلاقية كبرى تقتضي تقديم مصلحة الأبناء العليا على كل شيء آخر، والحكم على الأم التي تسلم حضانة أولادها لطليقتها بأنها قاسية هو حكم سطحي يتجاهل كواليس التضحيات الصامتة والدموع غير المرئية.

خيار صوفي

يرى أخصائيون نفسيون أن الحكم على الظاهر يظلم الكثير من الأمهات المظلومات اللواتي يجدن أنفسهن أمام خيارات معقدة. الأم تخرج من تجربة الزواج الفاشلة مستنزفة عاطفيا وجسديا بالإضافة إلى العجز عن تأمين مسكن مستقر أو دخل مادي يكفي للمتطلبات الأساسية، في مقابل قدرة الأب المالية الجيدة، يدفع الأم إلى اختيار مستقبل أفضل لأولادها خاصة مع نظرة العائلة إلى المرأة المطلقة واستيائهم من أطفالها، من جهة أخرى تواجه المطلقات ضغوط القوانين التي تسقط الحضانة عنها في حال زواجها مجددا، مما يضطرهن للتخلي عنها مرغمتا لحماية الأبناء من التشرد أو الصراعات المستمرة. لا تعيش المرأة أحيانا ضغطا اجتماعيا بل قد تمر بأزمات صحية ونفسية حادة قد تحول دون قدرتها على تقديم الرعاية اللازمة لأطفالها، مما يجعل تسليمهم للأب خيارا مسؤولا لحمايتهم من التقصير غير المقصود.

قبل الخوض في هذا الموضوع الشائك استطلعنا رأي بعض فئات المجتمع، السيدة عزيزة لديها رأي متشدد: "غريزة الأمومة الحقيقية تقتضي القتال حتى الرمم الأخير للاحتفاظ بالطفل بغض النظر عن حجم الصعوبات، أما السيدة سميرة فتري أن التنازل عن الحضانة مهما كانت المبررات المادية يعد تنصلا من المسؤولية، فالطفل لا يحتاج إلى المال أو الرفاهية بقدر ما يحتاج إلى حضن أمه ودعمها اليومي. صابرينة وهي طالبة جامعية تذهب بعيدا في رأيها: "بعض الأمهات يتنازلن عن الحضانة رغبة في التحرر من عبء التربية لبدء حياة جديدة أو الزواج مرة أخرى دون التزامات سابقة"، وتضيف بتعجب تام: "قمة الأنانية والقسوة أن تضحي بطفلك من أجل سعادتك الشخصية" فوزي يعطي وجهة نظر مختلفة من منطلق تجربته مع أخته المطلقة التي واجهت الأمرين لتجعل عائلتها تقبل بأولادها فالوالد في غمرة الغضب أمرها بأن "ترمي" له أولاده، غير أن غريزتها منعتها من تطبيق أوامر والدها، مما جعله يغضب منها ويتجاهل وجودها في البيت ولا ينفق عليها وعلى أولادها فلما "وينهي فوزي

موضة الصيف..

6 إطلالات صيفية تختزل الأناقة..

إطلالات الصيف
فيها شيء مختلف
عن باقي المواسم
والفصول، فالصيف
يبحث عن بساطة
التصاميم وحيوية
الألوان، في هذه
المجموعة المميزة،
تستعرض الشروق
العربي 6 تصاميم
صيفية مذهلة
تتنوع بين الكاجوال
المريح والأناقة
الكلاسيكية الراقية،
لتلهمك في كل
مناسباتك تحت
أشعة الشمس
الذهبية.

عباءة برتبة تحفة فنية

عباءة بيضاء
برسمة زهرة
الأوركيد على
شكل كاب
انسيابي واسع،
التنسيق بصندل
متوسط الكعب
وحقيبة يد صغيرة
بتفاصيل ذهبية.



الخرذل لا يخذل

بدلة بلون الخرذل الدافئ
المزين بطبعات أوراق
الشجر البيضاء الناعمة،
الإطالة لا تكتمل إلا
بحقيبة يد متوسطة
وحذاء مول مسطح
بلون البيج..



جزائرية في جزر المالديف

إطلالة كاجوال مكونة
من تي-شيرت أبيض
بسيط يحمل لمسة
تطريز رقيقة عند الصدر،
منسق مع تنورة بطبعات
استوائية. لا ينقصك
سوى حذاء مسطح
وأحلام لا تنتهي.



جولة على الرمال

إطلالة استوائية
بطبعات أشجار النخيل
والزهور، مكون من
قميص فضفاض
وسروال واسع بألوان
متناغمة من البرتقالي
والأخضر والبيج.



كيمونو ستايل

طقم مكون
من ثلاث قطع
باللون البيج
الفاتح مكون
من ثوب أبيض
ناعم وسروال ذي
قمماش مجعد ،
يعلوه كيمونو
طويل فضفاض
مزين بتطريزات
صغيرة
وراقية.



**للقفطان
وجوه أخرى**
تألقي مع هذا
الفسطان بقصة
القفطان بلون فيروز
ساحر، مزين بخطوط
ونقوش هندسية
ذهبية وحزام يحدد
الخصر، بالإضافة إلى
أكمام واسعة.

"سباق التباهي
بالمظاهر"...

حفلات النجاح تتحول إلى عرس بلا عروس



يبدو أن مظاهر الاحتفال البسيط بالنجاح الدراسي قد انتهت، وولى زمانها. فقد طغت مؤخرا طقوس جديدة، تشبه إلى حد بعيد طقوس الأعراس... تشكيلة كاملة من الملابس، حلويات تقليدية وأخرى عصرية، قاعة أفراح، "دي جي"، ألعاب نارية وعشاء فاخر... ظاهرة تتوسع، عاما بعد آخر، مدفوعة بثقافة الاستعراض على مواقع التواصل الاجتماعي، حتى بات الكثير يحضرون أنفسهم مسبقا لاستقبال موسم النجاحات، كما يستقبلون موسم الزواج.

تحدي ميزانيته، لإقامة وليمة تليق بطلب العائلة والأقارب والزملاء والجيران والأصدقاء. فهذا يطلب الحلويات، وآخر ينتظر الكعكة، والبعض يدعو نفسه على عشاء مميز. هذا الحرد الذي يمارس حتى على العائلات محدودة الدخل لا يسمح لها بالاعتذار إلى الجميع، في بيئة لا تعترف إلا بالمظاهر والشكليات، وتتهم الأولياء الذين يمتنعون عن إقامة العزائم كالبقية بالعزلة والبخل وعدم تقدير مجهودات الابن المتفوق، ما يدفعهم إلى الاقتراض غالبا أو استنزاف مدخراتهم لإقامة حفل لا يعكس بالضرورة وضعهم المالي الحقيقي.

وهكذا، يتحول النجاح من مناسبة للسعادة إلى عبء اقتصادي ونفسي. تقول السيدة زهية، صانعة حلويات من البلدة: "عندما حصلت ابنتي على شهادة التعليم المتوسط، اتصلت بي عشرات النسوة منهن زبونات، يرغبن في الحضور للمباركة.

ولأن منزلي ضيق جدا، اضطررت إلى كراء قاعة أفراح. كل واحدة كانت تطلب نوعا من حلوياتي التي تذوقنها. وبطبيب خاطر، كنت ألبى أذواق الجميع. وكان علي أن أبدو كسيدة أعمال، فأخذت طقما كلاسيكيا باهظا، بالإضافة إلى لباس التخرج لابنتي، وديكور الحفل ومصاريف أصناف متنوعة من الطعام والمشروبات، قضت على جميع مدخرات الأسرة، وديون لدى المتعاملين. كل هذا لإرضاء معارفي وإعطاء صورة لا تشبهني في الحقيقة".

رغم تكاليفها الباهظة جدا، وما تشكله من أخطار حقيقية. فكل موسم نتائج يشهد إصابات بحروق وجروح، إضافة إلى حالات هلع وسط الأطفال وكبار السن، واندلاع حرائق في بعض الحالات، مثلما حدث في غابات خنشلة، مؤخرا، حيث توجهت مجموعة رفاق ناجحين للاحتفال في أعالي الجبال، بإطلاق ألعاب نارية، أدت إلى حرائق مهولة، وتدخل مصالح الحماية، وإعلان حالة استنفار في الولاية، فضلا عن الإزعاج الذي يمتد إلى ساعات متأخرة من الليل. وبالرغم من تحذيرات مختصين من أن استخدام هذه المواد داخل الأحياء السكنية، وبين الأطفال، يحول لحظة الفرح إلى خطر حقيقي، قد يخلف مآسي لا تنسى، تستمر مهرجانات النجاح في التوسع، عاما بعد آخر. تقول بلسم، متحصلة على باكالوريا 2026: "تحولت فرحة عائلتنا إلى هلع. فقد اقتنى أخي كيس مفرقات نارية، للاحتفال. وانتظرنا حلول الظلام لتوثيق اللحظة. ولأنها أول مرة أمسك بها، ارتعشت يدي عند الفرقة، اشتعل قميصي بشرارة خاطفة، واحترق كفي وذراعي، بينما أصيب أخي بحروق، وهو يحاول حمايتي. لقد قضينا تلك الليلة في الاستعجال".

حفلات لا تعكس مستوى أغلب الجزائريين

الضغط الاجتماعي الذي بات يمارس على عائلات الناجحين، هو ما يدفع الكثير منهم إلى

في ما مضى، كانت العائلات المسورة تخصص ميزانية معتبرة لابنها الناجح، من أجل شراء حاسوب متطور، يساعده في البحث العلمي، أو تغطية تكاليف الدراسة في مكان مرموق، أو حتى خارج الوطن، أو تمويل تكوين متخصص، أو حتى الإسهام في مشروع مستقبلي للطالب... بينما تكتفي العائلات البسيطة بعشاء للأقارب والجيران، غالبا يكون قصعة كسكس، وهدية مشجعة للناجح. لكن دخول استعراضات المواقع على الخط، أطلق الجميع في سباق وهمي برتوكولي فارغ، للاحتفال بالنجاح، يشمل استئجار قاعة، وديكورا خاصا، وحلويات فاخرة، وعشاء جماعيا، وملابس للمناسبة، وجلسات تصوير، إضافة إلى الموسيقى والألعاب النارية. ولم تعد هذه المظاهر حكرًا على العائلات المسورة، بل أصبحت هدفا تسعى إليه أسر متوسطة الدخل، خشية أن يبدو احتفالها متواضعا، مقارنة بما يشاهدونه يوميا على هواتفهم. يشير الأستاذ لزهري الدين، خبير في الشأن الاجتماعي، إلى أن "مواقع التواصل لم تعد تنقل الواقع، بل أصبحت تصنع معايير اجتماعية جديدة، تدفع الأفراد إلى تقليد ما يشاهدونه مهما كانت التكلفة".

المفرقات والألعاب النارية تحول الفرحة إلى دُعر

أصبحت المفرقات والألعاب النارية أهم ثوابت احتفالات النجاح، في جميع المستويات العلمية،

هوس المظهر يغير طقوس التحضير للدخول المدرسي

مراهقات على عتبات صالونات التجميل... بروتين وتنظيف بشرة وتسوق



بين مواعيد تلميس
الشعر، وعلاجات
البروتين والبيوتوكس،
وتنظيف البشرة،
وتركيب الأظافر،
واقثناء مستحضرات
العناية، وطلب أحدث
تشكيلات الملابس
والأحذية والحقائب،
تنحول منصات التواصل
الاجتماعي وصالونات
التجميل ومطبات الأزياء
إلى محطات أساسية
في برنامج العودة إلى
المدرسة، بدلا من اقتناء
المحفظة والكتب
واللوازم المدرسية،
أو مراجعة الدروس
والاستعداد النفسي
لبداية عام دراسي
جديد... هكذا باتت
أغلب مراهقات هذا
الجيل يحضرن لبداية
الرحلة العلمية الجديدة.

الزائد، وبروتين للتلميس... لذا، لا أبخل عليها
بشراء أفضل الثياب التي تختارها بالتسوق
عبر الإنترنت، بينما هي مطالبة بالالتزام وحصد
أفضل العلامات."

سباق استهلاكي يظهر الاختلاف في معايير تقييم الذات

وسط هذا السباق، يغيب أحيانا الحديث عن
الجوانب الأهم في العودة المدرسية، فالتحضير
الحقيقي يتمثل في إعادة تنظيم النوم، ومراجعة
المعارف السابقة، ووضع أهداف دراسية
واضحة، واستعادة الدافعية للتعلم،
والتخفيف من القلق الذي يرافق بداية السنة
الدراسية، خاصة لدى التلاميذ الذين
يغيرون المؤسسة أو ينتقلون إلى مرحلة
تعليمية جديدة، كما يحتاج المراهق إلى
دعم نفسي يساعده على بناء ثقته بنفسه
انطلاقا من قدراته وإنجازاته، لا من
مظهره الخارجي فقط، مع كل هذا لا يمكن
اعتبار الاهتمام بالمظهر أمرا سلبيا في حد
ذاته، فالنظافة الشخصية والأناقة المرتبة
جزء من احترام الذات، كما أن الرغبة في استقبال
السنة الدراسية بإطلالة جميلة أمر طبيعي،
ما لم يتحول ذلك إلى معيار أساسي لتقييم
الذات، أو إلى سباق استهلاكي يرهق
الأسر ماديا، ويزرع لدى الفتيات قناعة بأن
قيمتهم تقاس بنعومة الشعر، وصفاء البشرة،
و ثمن الملابس، لا بمهاراتهم وشخصياتهم
وتحصيلهم العلمي.

أن تحجز الفتيات مواعيد لدى صالونات
التجميل قبل أسابيع من انطلاق الدراسة،
للحصول على شعر أملس، وبشرة أكثر إشراقا،
وحواجب مرتبة، وأحيانا خدمات كانت إلى وقت
قريب حكرا على العرائس أو النساء العاملات،
واقع تتحدث عنه مرم: صاحبة صالون حلاقة
وتجميل: "التمدرسات بتن ينافسن العاملات
والعرائس في مواعيد التجميل بحلول الدخول
المدرسي، وهي فترة ضغط رهيب في العمل
بسببهن خاصة".

الأولياء... بين رافضين وممولين

لم تعد مصاريف الدخول المدرسي تقتصر
على الكتب والمحافظ والملابس، بل أضيفت
إليها ميزانية خاصة بمنتجات العناية،
ومستحضرات التجميل، وجلسات الصالونات،
وأحيانا العطور والإكسسوارات ذات العلامات
الشهيرة، والمفارقة أن كثيرا من الأولياء الذين
كانوا يرفضون مثل هذه المظاهر قبل سنوات،
أصبحوا يشجعونها ويمولونها، فالكثير من
الأمهات والآباء يبررون ذلك بالخوف من شعور
ابنتهم بالنقص أو الاختلاف عن زميلاتهن،
خاصة إذا كانت المدرسة تضم تلميذات من
مستويات اجتماعية مختلفة، تقول سارة،
موظفة حكومية: "لا أرغب في أن تكون ابنتي
ذات 15 سنة، الأقل أناقة داخل القسم، ولا أن
تتعرض للسخرية بسبب شعرها أو ملابسها
أوبشرتها، لذلك ورغم ارتفاع التكاليف، تحصل
ابنتي على حصة تنقية البشرة، وإزالة الشعر

يؤكد مختصون في علم النفس أن مرحلة
المراهقة تعد من أكثر مراحل العمر حساسية
تجاه نظرة الآخرين، حين يكون تقدير الذات
مرتبطا بشكل كبير بقبول المجموعة والانتماء
إليها، وهو ما يجعل الفتيات أكثر عرضة للتأثر
بالموضة والاتجاهات السائدة.

وهذا ما تؤكدُه أيضا الأستاذة عائشة بن ربيع
أخصائية نفسية: "الظاهرة لا تتعلق بالرغبة
الطبيعية في الظهور بمظهر أنيق، وهي رغبة
صحية ومقبولة لدى جميع الفئات العمرية، بل
بالمبالغة التي تخلقها المقارنات اليومية عبر الواقع
والمواقع. فالمرحلة اليوم تقارن نفسها ليس فقط
بزميلاتهن في القسم، وإنما بآلاف الصور المعدلة
بالفلاتر والإضاءة وتقنيات الذكاء الاصطناعي،
ما يجعلها تشعر بأن عليها الوصول إلى المظهر
المثالي، حتى لا تبدو أقل جاذبية".

فقد أصبح هاجس الظهور بأفضل صورة أمام
الزميلات هوسا لدى شريحة واسعة من
المراهقات، يطغى حتى على الاهتمام بمسألة
النجاح الدراسي، خاصة وأنه منذ منتصف
العطلة الصيفية، تمتلئ منصات تيك توك
وانستغرام وبيوتيوب... بمقاطع تعرض
روتين العودة إلى الدراسة، حيث تستعرض
مؤثرات ومراهقات جلسات العناية بالبشرة،
وتسريحات الشعر، وحقائب مستحضرات
التجميل، والأزياء التي سيظهرن بها في أول يوم
دراسي، وتتابع آلاف التلميذات هذه المحتويات
يومية، فتتشكل لديهن صورة ذهنية مفادها
أن الدخول المدرسي لا يكتمل إلا إذا سبقته
رحلة تجميل متكاملة، وأصبح من المألوف

ناس الدزاير قجمة ومعايير مكانة الأمثال الشعبية في اللهجة العاصمية

والخروج". يحمل هذا المثل جوهر النقد الفكاهي اللاذع للعلاقات التقليدية بين الزوجة وأهل زوجها. وتحديداً أخت الزوج. المثل يشبه أخت الزوج بأنها السوسة التي تنخر استقرار البيت، وابنتها بعوضة مزعجة، وأما ابنها فديك قابع أعلى الدرج، يرصد حركة الدخول والخروج في البيت. هذا المثل لديه طابع ساخر وتهكمي، وهو رؤية أحادية من جانب العروس، فليست كل لوسة سوسة وأولادها ليسوا جواسيس تنثرهم أمهم للمراقبة والاستطلاع.

مثل أو فلسفة حياة

الأمثال ليست معايير ناس الدزاير، بل في كثير من الأحيان، هي عبارة عن فلسفة حياة وودساتير توضح أسس بناء أسرة متوازنة ومستقرة. وهذا يظهر في الثلاثية الذهبية: "مزينو النقا اذا يبقى، ومزين الراجل اللي يدخل بالنفقة، ومزين المرا اذا ماتخرجش للزقة". مثل يعكس النظافة المستدامة كنمط حياة يومي، ويرسخ لقوام الرجل الحقيقية في الكسب الحلال، وأيضا، بحث على وقار المرأة، ليس بسجنها، كما يعتقد البعض من الذين لا يقرؤون بين السطور، بل يعكس في المفهوم التراثي قيم الحشمة، والابتعاد عن كثرة التجوال بلا هدف في الزقة، تفاديا للقليل والقال وصونا لبيتها ونفسها. إن الأمثال الشعبية العاصمية ليست مجرد كلمات تُقال، بل هي مدرسة فكرية حية تتناقلها الأجيال. إنها تختزل بذكاء "الفهامة" العاصمية، وتظل حتى اليوم أداة بليغة للتواصل والتوجيه، تثبت أن حكمة الماضي لا تزال صالحة لإدارة مواقف الحاضر.

آح"، هو قاعدة ذهبية؛ فالوصول إلى الجمال، أو المنصب أو إلى الحبيب، أو النجاح، يتطلب دفع ضريبة الصبر والتعب والمشقة. وكل هذا يهون في سبيل تحقيق الشباح.

النقد على الطريقة العاصمية

سكان العاصمة، كانوا يجيدون استعمال الأمثال كأداة للنقد الاجتماعي اللطيف. وهذا يتلخص في المثل القديم: "يا بابا وقتاش نوليو شوافنا؟ قالو حتى يموتو لي يعرفونا". والقصد هاهنا، كل مدع ومنتحل صفة ليست صفته أو مكانة لا يستحقها. لا يخلو المجتمع العاصمي من الحسد والطمع، وهو ما جسده المثل القائل: "عين نويدر في سويدر وعين عويشة على قويدر". يرسم هذا المثل لوحة ساخرة لشخصيات تشتت انتباهها وعيونها بين شؤون الناس، يدفعها الفضول في معرفة كل كبيرة وصغيرة في حياة الآخرين. جحود النفس البشرية، إحساس صعب للغاية، لكن الذاكرة العاصمية جسدهت في مثل مركب وفلسفي للغاية، يقول: "اللي مربى على النكران العسل بقولو قطران". فمن تأصلت فيه طينة الجحود، لن يرى في إحسان الآخرين إلا سوءا، ومهما قدم له من خير صاف كالعسل، سيتذوقه بمرارة القطران، لأن العيب ليس في الإناء، بل في لسان ناكر المعروف. من أطرف الأمثال التي يتداولها الجزائريون في كل مكان، مقولة: "اللوسة سوسة".

لكن هذا المثل هو جزء من مثل أطول يقول: "اللوسة سوسة وبنيتها ناموسة ووليدها فروج قاعد في راس السدروج يعس الداخل

الأمثال الشعبية في اللهجة العاصمية جزء لا يتجزأ من التراث الثقافي اللامادي، ونافذة تعكس طبيعة المجتمع العاصمي، وقيمه، ونظرته إلى الحياة. كان الناس قديما حين يتكلمون عن سكان العاصمة، أو ناس الدزاير، يضيفون أنهم يجيدون القجمة والمعايير، يعني أن سكان العاصمة كانوا يتقنون فن الرد، لكن بخصوصية لغوية فريدة، تجمع بين بساطة التعبير وعمق المعنى. وهذا عبر الأمثال الشعبية، التي تعتبر جزءا لا يتجزأ من التراث الثقافي اللامادي، ونافذة تعكس قيم ناس العاصمة ونظرتهم إلى الحياة...

تتسم الأمثال العاصمية بقدرتها العالية على تشريح العلاقات الإنسانية، وتوجيه السلوك البشري. ففي سياق نقد النفاق الاجتماعي والتأخر في تقدير قيمة الأشخاص، مرارة المبالغة في تكريم من رحلوا بعد أن كانوا في حياتهم مهمشين مهملين، تلخص في المثل القائل: "كي كان حي مشتاق تمر، وكي مات علقولو عرجون". الخديعة والمراوغة تجتمع في المثل الشعبي القديم: "ضربني وبكى، سبقني واشتكى". كثيرا ما نهرب من مواجهة عيوبنا الشخصية، بإلقاء اللوم على المحيط. لكن المثل العاصمي: "اللي ما تعرف تشطح تقول القاعة معوجة"، يذكرنا بالحقيقة، وببراعة يبرز أننا نعيش في سيكولوجية التبرير وصناعة الأعذار. لكل من بالغ في الطموح الزائد وتشبث به، يجب أن يسمع عاصمي زمان كيف كانوا يصورونه في مثل قصير حين يقولون: "أش أدك تتعلق فاين تتقطع". تعكس الأمثال العاصمية أيضا طاقة إيجابية، تدعو إلى الصبر في أمثال جميلة مثل: "كل تأخيرة فيها خيرة"، و"كل عطلة فيها صويلحة"... كان يرددها الناس، لطرد القلق من الغد، وأن تأخر الرزق أو تعثر المخططات قد يكون وراءه خير عظيم. "إلي يحب الشباح... ما يقول





العالى بين كتائب "الزيرية"، و"العمارية"، و"الحمدانية"، حيث كانت تضم كل كتيبة ما بين 180 إلى 200 مجاهد. والتحق دعم كبير من كتيبة "الجلولية"، القادمة من الولاية السادسة بجنوب الوطن، للمشاركة في اجتماع "موقورنو"، ليجسدوا وحدة الدم والهدف.

أربعة أيام لإجلاء القتلى

انتهت هذه المعركة الخالدة، بتكبد جنرال فرنسا "ماسي" خسائر بشرية ومادية فادحة؛ إذ تفيد الشهادات التاريخية بأن حصيلة قتلى العدو قاربت 600 قتيل، سقط من بينهم العديد من الضباط وعناصر وحدات النخبة لجيش الاحتلال. بعد انتهاء معركة موقورنو، بقيت في ذاكرة سكان القرى المجاورة لميدان المعركة بطولات المجاهدين البواسل، كما رسخت في أذهانهم الحركة اللامتناهية للمروحيات العسكرية الفرنسية، وهي تحوم في رعب فوق المرتفعات الغابية لموقورنو، بحثاً عن الجرحى والناجين من صفوفها. وبحسب الشهادات المحلية، فقد استغرقت عملية الإجلاء الجوي لجثث العسكريين الذين قتلوا في المعركة أربعة أيام كاملة.

شهداء بلا وجوه

أمام فداحة خسائره، قام جيش الاحتلال الفرنسي بدفن جثامين المجاهدين الذين استشهدوا في ميدان الشرف داخل مقبرة جماعية. وفي المقابل، هبّ القرويون لتفقد أرض المعركة وقاموا بدفن الجثامين المحروقة لأبطال كتائب "الزيرية"، و"الحمدانية"، و"الجلولية". ورغم أنه تجهل لغاية اليوم هوية عدد كبير من هؤلاء الشهداء الأبرار، إلا أن التاريخ خلد أسماءهم كأبطال أثروا حمل السلاح واختاروا التضحية بأرواحهم في سبيل استرجاع حرية واستقلال الجزائر.

معركة موقورنو... ملحمة الشهداء الحفاة

دفاتر الثورة التحريرية مليئة بالبطولات والمعارك الخالدة، التي أزعجت لنضال شعب لم يرضخ للظلم والعدوان. من بين أشهر المعارك التي خاضها جيش التحرير، معركة وصفت بالجحيم على الجيش الفرنسي، لأنه خرج منها مهزوما مهزوزا، خسر فيها العتاد والعباد، فكانت معركة جبل موقورنو، أو موقورنو، من بين آلاف المسامير التي دقت في نعش فرنسا، التي زعمت أن قوة جيشها لا تقهر، لتخرج أركان القيادة الفرنسية من هذه المعركة بمعنويات محبطة، وخسائر فادحة، لم تكن في الحسبان.



محض صدفة، بل جاء بناءً على قرار مدروس من قيادة الولاية الرابعة التاريخية، نظراً إلى الأهمية الاستراتيجية البالغة للمنطقة. فقد شهدت هذه الجبال، طيلة أربع سنوات كاملة، معارك ضارية لا متناهية، صارع فيها الطرفان من أجل السيطرة على المنافذ الاستراتيجية الحيوية، التي تميز موقع المنطقة.

صناع هذا النصر المظفر، ممن كتب الله لهم النجاة، على غرار الطاهر بوسبع، ومحمد شالو، وعبد القادر رميلة، وعمر ديب، نقلوا بشهادتهم القصة بحذافيرها، ورووا كيف تحولت أرض الزيرية في ذلك اليوم المشهود إلى جحيم مستعر، أتى على الأخضر واليابس. المواجهة لم تكن عادلة، فقد واجه المجاهدون آلاف الجنود الفرنسيين، المدعّمين بأحدث الترسنات الحربية من مدرعات، وطائرات مقاتلة، ومروحيات مخصصة للمراقبة ونقل قوات "شبه الكوماندوز". وبينما اعتمدت فرنسا على ترساناتها وجيوشها، اختار جيش التحرير الوطني أن يركز على التنظيم المحكم، والتنسيق

جرت معركة موقورنو، في أواخر شهر ديسمبر. الجيش الفرنسي لم يكن حينها يحاصر المجاهدين بالسلاح فقط، بل كان يحاصرهم بالجوع. فقد كانت المداشر التي تؤويهم تحرق عن بكرة أبيها، وكانت المؤونة تمنع من الوصول إليهم. إلى درجة أن كل من يُضبط وهو يحمل كيس دقيق أو حزمة ألبسة أو زوج أحذية، في اتجاه الجبال معرضاً للاعتقال والتعذيب. ومع مرور الشهور، تمزقت أحذية المجاهدين، ولم يكن هناك من يصنع غيرها، ولا من يشتريها، ولا من يوصلها، فأصبح كثير منهم يقاتل حافي القدمين.

كان بعضهم يلف قدميه بقطع قماش.

وبعضهم يربط جلد الماعز، أو أي جلد يعثر عليه، حول قدميه، لكن الصخور الحادة كانت تمزق كل شيء. لقد كانت ليلة الثلاثين من ديسمبر شديدة البرودة، ولم يكن من الممكن أن يشعل المجاهدون نارا، لأن نارا صغيرة كانت كافية لتدل الطائرات الفرنسية على مكانهم. قضوا الليل كله يصارعون البرد والجوع في انتظار الفجر. منطقة الزيرية... بالقرب من المدينة، لم يكن

من بين القامات
الفنية التي صنعت
مجد الفن الجزائري،
الفنان القدير
الراحل "سيد علي
فيرناندال"، الذي
جمع بين عبقرية
الأداء الكوميدي
وشرف النضال
الثوري. الشروق
العربي يحكي
مسيرة ظاهرة
فنية فريدة،
خرجت من رحم
المعاناة الشعبية،
لتترجم على عرش
المسرح الجزائري
الهادف، مخلفا إرثاً
إبداعياً لا يمحوه
الزمن، وقصة
كفاح ملهمة
للأجيال...

سماة خالدة



الممثل الراحل **سيد علي فيرناندال**

من زوج عيون إلى نجم الكوميديا الجزائرية

1956، ألقى المستعمر الفرنسي القبض عليه
وتعرض لأشد أنواع التعذيب.

هروب هوليوودي

تجلت عبقرية سيد علي فيرناندال الفنية في
أبهى صورها. بعد أن تمكن من الفرار من مركز
التعذيب، متقمصاً دور حارس ينقل صناديق
القمامة. لجأ بعدها إلى أقاربه ثم شد الرحال
نحو مدينة الجديدة، لينضم هناك إلى "الفرقة
الفنية لجبهة التحرير الوطني".
بعد استقلال الجزائر، استقر سيد
علي فيرناندال في حي سانت أوجين أوبولوغين،
كان المكان مثالياً لابن "زقة الكرمة"، المحب
للحياة، والأكل، وصيد السمك. واصل الفنان
عطائه الفني كممثل محترف بهيئة الإذاعة
والتلفزيون. وكان آخر عروضه بالجزائر في
"مهرجان البرتقال" بمليانة.

الغربة القاسية

في أوائل السبعينيات، سافر الكوميديان
العبقري إلى فرنسا. لكن الغربة كانت قاسية
عليه، فقد تلقى صدمات نفسية قاسية، إثر
المرض الشديد الذي ألمّ بابنتيه التوأم. ليدخل
في أزمة صحية حادة، انتهت بغيوبة سكري.
وفي يوم الخميس 21 أكتوبر 1977، ببلدية مون
فيرميل، وفي عمر ناهز 54 سنة، انطلقت شمعة
سيد علي فيرناندال، ليعود جثمانه الطاهر إلى
أرض الوطن الذي أحبه، ويدفن في مقبرة القطار
بالعاصمة، تاركاً خلفه اسماً مكتوباً بماء الذهب
في سجل الخالدين.



والوطن، مشاركاً في أعمال سينمائية بارزة،
كفيلم "السحار"، رفقة الراحل محمد بوزيدي.
بعيدا عن سيد علي فيرناندال الكوميدي،
ونجم المسرح، كان قلب الفنان ينبض بالجزائر،
فمع اندلاع الثورة التحريرية المجيدة، لبى نداء
الواجب وانخرط في صفوف جبهة التحرير
الوطني بالولاية الرابعة التاريخية. وفي عام

سيد علي فيرناندال، واسمه الحقيقي شعبان
حوات، من مواليد مارس 1923، بحي زوج
عيون العريق بأعالي قسبة الجزائر العاصمة، في
أحضان عائلة متواضعة. ورغم أنه غادر مقاعد
الدراسة في الصف الثاني، إلا أن موهبته الحقيقية
تفجرت في أروقة الكشافة الإسلامية الجزائرية.
لكن سيد علي فيرناندال واجه مقاومة شديدة
من والديه، لدخول عالم الفن، لكن رغبته في
أن يصبح فناناً كوميدياً كانت أقوى؛ فاعتلى
الخشبة لأول مرة في سن السابعة عشرة، لكن
صعوده المسرح لم يأت صدفة بل كان وراءه
صانع المواهب وعبقري المسرح الراحل رشيد
قسطنطيني. وهكذا، مشى الفتى الموهوب
على خطى أبي المسرح الجزائري، محي الدين
بشطارزي.

نبوغ فني لا مثيل له

تميز الراحل بروح فكاهة استثنائية وبساطة
أداء جعلت الجماهير تستقبله وتفهمه، ومن ثم
تتفاعل معه بقوة. حيث غدا وجهاً بارزاً في ليالي
رمضان الزرقاء بقاعة الكتاني وأواخر الستينيات.
قدم فيرناندال للمسرح الجزائري أعمالاً خالدة،
مثل "الزواج الحديث" و"الديك الرباعي"، ولم
يكتف بالتمثيل، بل كان يملك صوتاً كوميدياً
رناناً، فقدم رائعته "يما، مرتي وأنا"، التي عالجت
بقالب فكاهي العلاقة الثلاثية المعقدة بين الزوج
والعروس والحماة... حسه الفكاهي وظفه
في نشر الوعي بين المجتمع، من خلال أغان
خفيفة وأناشيد هادفة، مثل "بالاك من الطريق"
و"طلاق بلا زواج"، مكرساً فنه لخدمة الإنسان



طابعاً استثنائياً هذه المرة، كونها تأتي بعد إعلانه الرسمي الاعترال الدولي، عقب نهاية مشاركة الجزائر في المونديال الأخير. لتكون بمثابة مرحلة انتقالية هامة في مسيرته الكروية الحافلة. من جهته، بحث الظهير الأيسر، ريان آيت نور، عن الهدوء المطلق والسكينة التامة، بعيداً عن صخب الشائعات وأخبار الانتقالات، واختار جزر المالديف الساحرة، لتكون ملاذه الصيفي المثالي للاستجمام الذهني والبدني.

أما أمين غويري، فقد قسم عطلته بذكاء، حيث عاد أولاً إلى فرنسا، وتحديدًا ضواحي مدينة ليون لزيارة عائلته وقضاء بعض الوقت معهم. قبل أن يطير لقضاء أسبوع استجمامي مميز في مدينة ماربيا الساحلية بإسبانيا. وفي المقابل، فضل حسام عوار التوجه إلى مدينة دبي، بالإمارات العربية المتحدة، وهي الوجهة التي يفضلها دائماً لما توفره من بيئة عائلية هادئة وتجارب تسوق فاخرة تساعد على الاسترخاء الكامل. وفي اليونان، يقضي فارس شايب إجازته الصيفية، وتحديدًا في شواطئ ميكونوس الشهيرة، برفقة بعض أصدقائه من اللاعبين الشباب، بعد أن قضى بضعة أيام في العاصمة الفرنسية باريس. تعكس هذه الوجهات المتنوعة شخصيات اللاعبين واهتماماتهم المختلفة، لكنها تصب جميعاً في خانة استعادة الأنفاس استعداداً للتحديات الكروية المقبلة.

وينتظر لاعبو المنتخب الجزائري لكرة القدم "الخضر" تحديات حاسمة في سبتمبر 2026 مع انطلاق تصفيات كأس الأمم الإفريقية 2027. ويتواجد المحاربون في المجموعة التاسعة، رفقة زامبيا وتوغو وبورندي. ويستهلون مشوارهم بمواجهتين هامتين؛ حيث يستضيفون منتخب زامبيا في الجولة الأولى يوم الأربعاء 23 سبتمبر داخل الديار، تليها سفرة لمواجهة البورندي لحساب الجولة الثانية يوم الأحد 27 سبتمبر. وتسعى الكتيبة الوطنية لتحقيق انطلاقاً مثالية لحسم التأهل مبكراً، وإسعاد الجماهير، مستفيدة من جاهزية اللاعبين الجزائرية المعتمدة، مثل ملعب "حسين آيت أحمد" و"نيلسون مانديلا". ويطمح اللاعبون إلى تقديم عروض قوية، تعيد الهيبة الكروية للمنتخب في القارة السمراء وتضمن الصدارة...



البداية، كانت من أولئك الذين أظهروا وفاء كبيراً لبلدهم الأم، وفضلوا قضاء إجازاتهم بين ربوع الجزائر الساحرة. شوهو المدافع جوان حجام، وهو يستمتع بعطلته في الباهية وهران، مستعرضاً جمال هذه المدينة الساحلية، التي تستقطب الزوار من كل مكان. ولم يكن حجام الوحيد الذي فضل الغرب الجزائري، إذ سار على خطاه الشنائي الشاب إبراهيم مازة ويسين تيطراوي، حيث فضلاً قضاء عطلتهم في المدن الساحلية، مثل مستغانم ووهران، للاستمتاع بشواطئها الخلابة، وسط أجواء عائلية داعمة تمنحهما الطاقة للموسم القادم. وفي سياق متصل، اختار المهاجم السريع محمد الأمين عمورة قضاء جزء مهم من عطلته في أرض الوطن، وتحديدًا بين جيجل والجزائر العاصمة، ليكون بين أهله وأقربائه، قبل الالتحاق بمعسكره الإعدادي الخارجي. أما رامي بن سبعيني، فقد استهل إجازته بزيارة مسقط رأسه في مدينة قسنطينة العريقة، لصلة الرحم وزيارة الأقارب، قبل أن يبرمج جولة سياحية قصيرة وممتعة في شواطئ نيس الفرنسية، قبل عودته إلى ألمانيا لبدء التحضيرات مع ناديه. على الجانب الآخر من التفكير والالتزام، فاجأ متوسط الميدان الدولي، رامي زروقي، الجماهير الجزائرية بقرار استثنائي، إذ قرر "التضحية" بعطلته الصيفية بالكامل، والتركيز على العمل البدني الشاق والتدريبات الانفرادية، ليكون في قمة جاهزيته البدنية والفنية، قبل انطلاق الموسم الجديد. وهو موقف يعكس احترافية عالية ورغبة كبيرة في إثبات الذات وتطوير مستواه الكروي. وفي ما يخص اللاعبين الذين فضلوا الوجهات العالمية الفاخرة، للابتعاد عن ضغوط الصحافة والميركاتو، تواجد قائد الخضر، رياض محرز، حالياً في جزيرة إيبيزا الإسبانية الساحرة، برفقة عائلته، حيث يقضي إجازة خاصة جداً تحمل

بين الجزائر والمالديف وإيبيزا واليونان...

"هنا" يقضي لاعبو الخضر عطلتهم السنوية

• الخضر يواجهون شهر سبتمبر منتخبهم زامبيا والبورندي

بعد نهاية موسم كروي شاق ومثير، شهد تفاصيل مثيرة وتحديات كبرى، لعل أبرزها المشاركة في المونديال، قرر نجوم المنتخب الوطني الجزائري أخذ قسطاً من الراحة، والابتعاد مؤقتاً عن المستطيل الأخضر. وتباينت وجهات "محاربي الصحراء"، هذا الصيف، بين من فضل العودة إلى أحضان الوطن والتمتع بجمال شواطئ الجزائر ودفع العائلة، وبين من اختار السفر إلى أشهر المنتجعات العالمية، للبحث عن الهدوء والراحة، في حين شكل البعض الآخر الاستثناء بقرارات اتسمت بالتضحية والجدية المطلقة.

بن سبعيني وبن طالب... قيادة جديدة لغرفة ملابس "الخضر" ثورة في بيت المحاربين تحضيراً للكأس إفريقيا 2027

• رسالة ماندي ومحرز إلى الجيل الحالي

• خريطة طريق "الخضر" لبناء منتخب التتويجات

• مازة وحاج موسى وغويري... مواهب أوروبية تقود ثورة الهجوم

• حماية "الخضر" مسؤولية الجميع... رسالة حازمة إلى الفاف والمحليين

يشهد المنتخب الوطني الجزائري مرحلة انتقالية حاسمة، عقب الاعتزال الرسمي لعدد من ركانه التاريخية، على غرار الشاوي رياض محرز وعيسى ماندي، ما يفرض إعادة بناء شاملة، و"ثورة" حقيقية في تشكيلة "الخضر"، تحضيراً لنهائيات كأس أمم إفريقيا 2027.



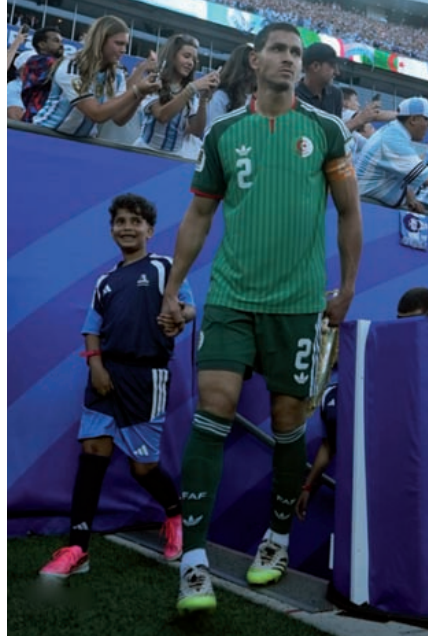
هذا التحدي الكبير وإعادة الكرة الجزائرية إلى منصات التتويج يتطلب استحضار الروح الجماعية والعمل الجاد، لضمان استمرار أمجاد "المحاربين" وإسعاد الجماهير الجزائرية في السنوات القادمة

من سيكون القائد بعد اعتزال ماني و محرز

يبرز رامي بن سبعيني كمرشح أول لتقلد شارة القيادة، بحكم خبرته الدولية الطويلة، وأقدميته، وشخصيته القوية داخل أرضية الميدان وخارجها. ولن تكون هذه المهمة فردية، بل سيشتركه في حمل هذا الثقل نيل بن طالب، الذي يمتلك الرصيد التكتيكي والرزانة الكافية لتوجيه المجموعة والسيطرة على نسق اللعب في الأدوار الحساسة. إلى جانب هذا الثنائي المجرب، يقع جزء كبير من مسؤولية القيادة الميدانية والروحية على عطف العناصر الشابة التي أثبتت جدارتها؛ حيث يُنتظر من ريان آيت نوري ومحمد الأمين عمورة، وهشام بوداوي التأثير المباشر عبر مستواهم الفني العالي وحماستهم الكبير في المواجهات الكبرى. توازن هذه التوليفة بين الخبرة الشابة والنضج الكروي سيخلق بيئة قيادية متكاملة قادرة على تأطير المواهب الواعدة ك مازة وغويري وحاج موسى. إن انتقال شارة القيادة إلى بن سبعيني ورفاق خطه هو بداية فصل جديد يتطلب الحفاظ على وحدة الفريق وتجسيد الروح القتالية لرفع التحديات القارية والموندiale المقبلة بنجاح.

رسالة إلى الفاف و المحليين... حماية المنتخب

يرى الجزائريون أنه لا بد من تتويجه الرسالة الأولى إلى الاتحاد الجزائري لكرة القدم بضرورة تحمل المسؤولية الكبرى في هذه المرحلة الانتقالية الحساسة، من خلال توفير أفضل الظروف اللوجستية والفنية للمنتخب الوطني. إن نجاح الجيل الجديد وتسريع عملية بناء فريق قوي يمر حتما عبر رصد كافة الإمكانيات، وتأمين معسكرات تحضيرية عالية المستوى، وتوفير بيئة احترافية تضمن للاعبين التركيز التام على رفع التحديات القادمة. أما الرسالة الثانية، فتوجه إلى الوسائل الإعلامية، المحليين، والنقاد؛ حيث بات من الضروري تحلي الجميع بالروح الوطنية والرزانة لتقديم الدعم المطلق لـ "الخضر". تتطلب هذه المرحلة الحرجة الابتعاد عن الانتقادات الهدامة والضغط السلبي، والعمل بدلاً من ذلك على حماية العناصر الشابة والجهاز الفني منحهم الوقت الكافي لبناء الانسجام التكتيكي وتطوير الأداء.



الجيل الحالي مطالب برفع التحدي

يواجه الجيل الجديد للمنتخب الوطني الجزائري تحدياً مصيرياً لترجمة الإمكانيات الواعدة إلى ألقاب وإنجازات ملموسة، خاصة مع طموح المنافسة بقوة في كأس إفريقيا 2027 و2028، وضمان حجز بطاقة التأهل إلى مونديال 2030. تأتي هذه المرحلة الحاسمة بعد رحيل الأسماء التاريخية، لتضع المسار الكروي لـ "الخضر" تحت اختبار الاستمرارية وبناء هوية تكتيكية جديدة. يمتلك هذا الجيل جودة فنية استثنائية تقودها أسماء متألفة في أوروبا، مثل أنيس حاج موسى بمهاراته الفردية العالية، وإبراهيم مازة بذكائه التكتيكي ورؤيته الممتازة في وسط الميدان، إلى جانب الفاعلية الهجومية لأمين غويري والحلول المتنوعة التي يقدمها فارس شايب. ولا تكتمل هذه المنظومة إلا بحضور ركائز الدوري المحلي كزين الدين بلعيد وعبادة، اللذين يمنحان التشكيلة التوازن، الصلابة الدفاعية، والروح القتالية المطلوبة للتعامل مع واقع الكرة الإفريقية. ومع ذلك، فإن موهبة الأسماء الشابة لا تكفي وحدها لتحقيق النجاح القاري والدولي، إذ تظل الحاجة ماسة إلى تحقيق الانسجام السريع وتطوير الشخصية الانتصار داخل أرضية الميدان. كما تشكل السياسة المفتوحة للخيارات الفنية للناخب الوطني دعامة رئيسية، حيث تبقى أبواب "الخضر" مشرعة دوماً أمام كل عنصر يثبت استحقاقه، سواء كان محترفاً في الخارج أو قارياً في البطولة المحلية. تمثل الاستحقاقات القادمة فرصة حقيقية لهؤلاء اللاعبين لكتابة تاريخهم الخاص وإثبات قدرتهم على تحمل المسؤولية الوطنية. إن رفع

تطال هذه التغييرات الجذرية خطوط الفريق بأكملها؛ ففي حراسة الرمي يجري إسناد المهمة لجيل جديد من الحراس الشبان للقطع مع الحرس القديم وضمان الأمان التكتيكي. أما خط الدفاع فيشهد ضخ دماء جديدة في المحور والأظهرة لترميم الجدار الخلفي بمنح الفرصة للمواهب الصاعدة في أوروبا والدوري المحلي. وعلى مستوى وسط الميدان، يتجه الجهاز الفني لبناء منظومة حديثة تعتمد على الحيوية، اللياقة العالية، والسرعة في افتكاك الكرة وبناء الهجمات. وفي خط الهجوم، تتصل التغييرات بتجديد الدماء في رأس النواة والأجنحة للتخلص من العقم الهجومي والاعتماد على نجوم واعدة تملك الجرأة والفاعلية أمام الرمي. وتُمثل هذه الثورة الكروية رهان الاستمرارية للكرة الجزائرية، ورغم صعوبة المرحلة وما تتطلبه من انسجام وصبر، إلا أنها الخطوة الضرورية الوحيدة للعودة إلى منصات التتويج القارية والمنافسة بقوة في استحقاقات 2027.

رسالة محرز و ماني للجيل الحالي

عبر المدافع الصلب عيسى ماني عن اعتزازه البالغ بتمثيل الراية الوطنية لسنوات طويلة، مؤكداً أنه يغادر بيت "الخضر" بضمير مرتاح وفخر كبير بعد تقديم كل ما لديه، ومشدداً على أن أسمى قيمة ينبغي أن يحافظ عليها خلفاؤه هي إخلاص النية وعدم البخل بأي قطرة عرق في سبيل القميص الوطني. كما ركز في رسالته على أهمية الثبات والتضحية في الأوقات الصعبة، واعتبر أن حمل قميص الجزائر مسؤولية أخلاقية ورياضية عظيمة تتطلب الالتزام التام ونكران الذات. من جهته، حيا القائد رياض محرز المسيرة الاستثنائية لرفيق دربه، واعتبره نموذجاً يقتدى به في الانضباط والقتالية. ووجه محرز حديثه المباشر للأسماء الشابة والوافدين الجدد، داعياً إياهم إلى إدراك حجم الأمانة الموضوعة بين أيديهم والعمل بروح الجماعة وتغليب المصلحة العليا للمنتخب فوق أي اعتبار فردي. وأكد أن المواهب الكروية وحدها لا تكفي لتحقيق عالياً في المحافل القارية والعالمية، بل يجب أن تقترن بالعزيمة والشغف والاحترام المتبادل بين عناصر المجموعة. تشكل كلماتهما خريطة طريق متكاملة للجيل الجديد من لاعبي المنتخب؛ حيث اختزلت عقداً من الزمن حافلاً بالإنجازات والتحديات، وكرست مفهوم أن قميص "المحاربين" ليس مجرد زي رياضي، بل هو أمانة تاريخية تستوجب الصون والتطوير لمواصلة رفع العلم الوطني عالياً وتحقيق تطلعات الجماهير الجزائرية في الاستحقاقات الكروية القادمة.

• تفوق
على يامال
وموسيا
وسيكون
خليفة محرز
مستقبلا

• يحتل المرتبة
الرابعة عالمياً
بين أغلى
المواهب
الشابة بقيمة
بلغت 84.3
مليون يورو

المونديال يرفع أسهم "مازادونا" الجزائري:

إبراهيم مازة يتصدر المهارة والقيمة السوقية عالمياً

صنع الدولي الجزائري الشاب، إبراهيم مازة، الحدث في الأوساط الكروية العالمية، عقب نهاية مرحلة المجموعات لنهائيات كأس العالم 2026، مكرساً نفسه كأحد أبرز المواهب الواعدة في القارة العجوز، وخليفة شرعياً مرتقياً للنجم رياض محرز، في قيادة كتيبة "محاربي الصحراء"، مستقبلاً. وجاء هذا التآلق ليتوج مساراً تصاعدياً مذهلاً للاعب، الذي بات يلعب في الأوساط الجماهيرية بـ "مازادونا" الجزائر، بالنظر إلى المهارات الفنية الاستثنائية التي أظهرها فوق المستطيل الأخضر، وثقته العالية التي تجاوزت حدود سنه الصغيرة.

والتقنية التي تضعه في خانة قادة الجيل الجديد للكرة الجزائرية، حيث لم يعد مجرد موهبة شابة تبحث عن مكانة، بل ركيزة أساسية وقائداً مستقبلياً يعول عليه الجمهور الجزائري، لبعث أمجاد "الخضر"، وإبقائهم في واجهة كرة القدم العالمية، لسنوات طويلة قادمة. ولم تخل مسيرة إبراهيم مازة المونديالية من اختبارات قاسية، كشفت عن حاجته إلى الاستقرار التكتيكي. فخلال مواجهة المنتخب السويسري، عاش النجم الشاب صدمة تكتيكية غير متوقعة، بعدما قرر المدرب إشراكه في مركز "المهاجم الوهمي"، لأول مرة في مسيرته الدولية. هذا التغيير المفاجئ والمغامرة الفنية حداً بشكل كامل من حرية اللاعب فوق المستطيل الأخضر، ومنعاه من تقديم أدائه المعتاد في الاختراق وصناعة اللعب من الخلف، ما أثر سلباً على مردوده العام في تلك المباراة. ورغم هذه الكبوة العابرة الناجمة عن سوء التوظيف، يبقى مازة ركيزة المستقبل، التي لا غنى عنها في كتيبة "الخضر".

النجم الجزائري في المرتبة الرابعة عالمياً، بين أغلى المواهب الشابة، بقيمة بلغت 84.3 مليون يورو. ورغم أن الأوساط الرياضية تصنف هذا الرقم في خانة الأنباء المضخمة إعلامياً، إلا أنه يعكس بوضوح حجم النجومية المتصاعدة للاعب والاهتمام المتزايد به. ومن الناحية الرسمية، تكشف مؤشرات منصة "ترانسفير ماركت"، المتخصصة، أن القيمة السوقية الحقيقية للاعب مستقرة حالياً عند 45 مليون يورو. وهو ما يمثل قفزة نوعية هائلة في مسيرته الكروية، خاصة إذا علمنا أنه انتقل في صيف عام 2025 من هيرتا برلين إلى بطل الدوري الألماني، في صفقة قدرت حينها بـ 12 مليون يورو فقط، ما يوضح حجم التطور المتسارع الذي حققه في فترة زمنية وجيزة. وبفضل هذه الطفرة الرقمية الكبيرة، ومشاركته القوية في 4 مباريات مونديالية مع المنتخب، ينفرد إبراهيم مازة اليوم بصدارة قائمة أغلى لاعبي المنتخب الوطني الجزائري. إن هذا التحول السريع في مسيرة اللاعب يؤكد المؤشرات الفنية

وقد تربع صانع ألعاب "الخضر" على عرش أحسن المراوغين في المحفل العالمي، مع نهاية دور المجموعات، محتلاً المركز الأول عالمياً، برصيد 12 مراوغة ناجحة، بصم عليها خلال ثلاث مباريات فقط. وبهذا الرقم الاستثنائي، تمكن نجم نادي بايرن ليفركوزن الألماني من التقدم على أسماء رنانة وأساطير مستقبلية في عالم الساحرة المستديرة، وفي مقدمتهم، الألماني جمال موسيالا والإسباني لين يامال. ولم تكن هذه الأرقام مجرد إحصائيات جافة، بل ترجمت واقعاً ملموساً في أرضية الميدان، حيث توج مازة بجائزة أفضل لاعب في مواجهة المثيرة التي جمعت المنتخب الوطني بنظيره الأردني، مؤكداً قدرته العالية على صناعة الفارق وتفكيك أعقد الدفاعات في المواعيد الكبرى. هذا الحضور المونديالي اللافت، والبصمة الواضحة في الملاعب الأوروبية، انعكسا بشكل مباشر وسريع على أسهمه في سوق الانتقالات العالمية، لتصنع قيمته السوقية الحدث، مؤخراً. وفي هذا السياق، وضعت تقارير منسوبة إلى المركز الدولي للدراسات الرياضية



قاهر الكاميرون
في دورة الفابون
يودع الملاعب

قشير يعلق حذاءه وسط دموع التأثر وإجماع على موهبته النادرة

أجواء استثنائية، امتزجت فيها دموع الفرح بعبق الذكريات الكروية الجميلة، وذلك بمناسبة حفل اعتزال نجم المنتخب الوطني الجزائري السابق، المايسترو عبد العزيز قشير. هذا الحدث الرياضي البهيج، الذي حضرته الشروق العربي، لم يكن مجرد مباراة تكريمية عادية، بل تحول إلى مظاهرة حب جماهيرية، ولحظة اعتراف ووفاء مسؤولة، تجاه واحد من أندر المواهب الكروية التي أنجبها الملاعب الجزائرية، خلال أواخر الثمانينيات وفترة التسعينيات من القرن الماضي.

يشارك بعدها في نهائيات كأس أمم إفريقيا 1996، بجنوب إفريقيا.

مفترق طرق: واجه قشير عوائق إدارية قاسية. فرغم العروض المحلية المغرية من أندية كبرى كشبيبة القبائل، ومولودية الجزائر، وشباب بلوزداد، ناهيك عن العروض الاحترافية الخارجية، إلا أن تعنت إدارة شباب باتنة ورفضها منحه وثيقة التسريح حرمة من آفاق أرحب، لتتحول وجهته لاحقاً إلى شبيبة سكيكدة، قبل اعتزاله مطلع الألفية.

إن حفل اعتزال المايسترو عبد العزيز قشير بمدينة القل لم يكن مجرد إسدال الستار على مسيرة لاعب استثنائي، بل كان رسالة بليغة للأجيال الصاعدة تلخص قيم الوفاء والتواضع. ورغم أن "ابن القل" ابتعد عن المحيط الكروي بعد تجربة تسييرية قصيرة وصعبة مع وفاق القل بسبب الأزمات المالية، إلا أن اسمه سيبقى محفوراً في ذاكرة الكرة الجزائرية، كواحد من صناع البهجة الذين قدموا صورة مشرفة للرياضي الجزائري، بكونه فريداً في فنه، راقياً في أخلاقه.

وتعتبر مسيرة عبد العزيز قشير الكروية شهادة حية عن الموهبة الفذة التي اصطدمت بظروف استثنائية؛ فقد كانت انطلاقته الأولى من المدرسة العريقة لوفاق القل (الدلافين)، في عز تألقها بوجود أسماء لامعة، مثل الحارس بغلول، والقائد لطرش.

غير أن المحطة الأبرز في مشواره ببطولة القسم الأول، كانت مع نادي شباب باتنة، مطلع التسعينيات، حين قاد "الكاب" للصعود عام 1993، ووصل معه إلى نهائي كأس الجمهورية ونهائي كأس أول نوفمبر عام 1997.

هذا التألق المحلي، فتح له أبواب المنتخب الوطني، منتصف التسعينيات، تحت قيادة الطاقمين الفنيين لرايح ماجر ثم عبد الحميد فرقاني. ورغم أن مشاركاته الدولية اقتصرت على نحو 10 مباريات فقط، إلا أنه ترك بصمة تاريخية لا تمحى، لاسيما في دورة السلام الدولية، بالفابون، عام 1995، عندما قاد "الخضر" لسحق الكاميرون برعاية نظيفة، سجل منها بمفرده ثلاثة أهداف كاملة (هاتريك)، لينال بجدارية واستحقاق جائزتي أفضل لاعب وأحسن هداف في الدورة، قبل أن

شهد الحفل حضوراً غفيراً لعشاق المستديرة، الذين غصت بهم المدرجات، إلى جانب توافد وجوه كروية بارزة وأسماء ثقيلة من لاعبين دوليين سابقين شاركوا قشير مسيرته المظفرة، في صفوف "الخضر"، وفي مقدمتهم صخرة الدفاع، طارق لعيزي، وعمر بلعطوي، وزروقي.

كما سجل زملاؤه القدامى، من مختلف ولايات الوطن، حضورهم القوي، خاصة أولئك الذين قاسموه الأفراح والمتاعب بألوان أندية وفاق القل، وشباب باتنة، وشبيبة سكيكدة، ليؤكد الجميع بوجودهم على المكانة الرفيعة والتقدير العالي الذي يحظى به هذا اللاعب كرياضي وإنسان.

لقد كان الحفل فرصة حقيقية لرد الاعتبار لنجم تميز بعبقريته الفنية وتواضعه الجم. وفي وسط هذه الأجواء الأخوية المؤثرة، لم يتمكن ابن مدينة القل من حبس دموعه التي انهمرت متأثراً بوفاء الجماهير والرفقاء، مؤكداً أنه غادر الميادين دون عداوات، شاعراً بالرضا التام عما قدمه، رغم كل محطات التهميش وسوء التقدير التي طالته في مسيرته.

كشف المدرب، نور الدين ولد علي، عن ملامح فلسفته التدريبية ومسيرته الطويلة في ملاعب القارة السمراء والمنطقة العربية، مؤكداً جاهزيته التامة للعودة إلى التدريب في الدوري الجزائري للمحترفين، شريطة توفر بيئة عمل احترافية حقيقية تقطع الطريق أمام أي تدخلات خارجية وتضمن استقلالية القرار الفني.

• **أرفض الرضوخ لـ "ضغوط الهاتف" في التدريب**

• **طموحي القادم تجاوز عقبة الدور الأول في كأس آسيا مع اليمن**

المدرّب نور الدين ولد علي
لـ "الشروق العربي":

فخور باكتشاف شايبى وحاج موسى وتيطراوي وبلغالي

وفي تصريحات خصّ بها "الشروق العربي"، وضع ولد علي حدّاً للتكهّنات المحيطة بمستقبله المهني، معلناً استعداداه للإشراف على أحد الأندية المحلية، ولكن وفق شروط صارمة. وأوضح المدرب قائلاً: "أنا رجل يقدر العمل الميداني البحت، وأرفض رفضاً قاطعاً الرضوخ لـ "ضغوط الهاتف"، أو أي إملاءات من أطراف خارج الإطار الفني".

وأضاف أن العودة للعمل في الجزائر تستوجب وجود مشاريع رياضية متكاملة تجمع بين الشق الفني، الإداري، والتسويقي، مشدداً على أنه يضع النجاح الرياضي وتطوير المنظومة الكروية فوق أي اعتبارات مالية، دون إنكار أهمية التحفيز المادي في تحقيق الأهداف الكبرى للأندية والمنتخبات. وفي السياق ذاته، عبر ابن منطقة القبائل عن عشقه اللامحدود لنادي شبيبة القبائل، مؤكداً في الوقت نفسه احترامه الكبير لعملاقي العاصمة، مولودية الجزائر واتحاد العاصمة.

وبلغة اتسمت بالصراحة والشجاعة، عرج ولد علي على تجربته السابقة مع المنتخب الوطني الأولمبي، معترفاً بعدم توفيقه في تلك المحطة التي وصفها بالقصيرة، حيث أرجع عدم تحقيق الأهداف المسطرة إلى ضيق فترة العمل التي لم تتجاوز ستة أشهر.

ورغم ذلك، عبر الفني الجزائري عن فخره الكبير بإسهامه في جلب واكتشاف عدة أسماء بارزة تشكل اليوم الركائز الأساسية والموسعة للمنتخب الوطني الأول، على غرار فارس شايبى- الذي أكد رغبته الأولى في تمثيل الجزائر منذ البداية- بالإضافة إلى حاج موسى، وجوان حجام، وياسين تيطراوي، وسعدي بلغالي.

وعلى الصعيد الخارجي، استعرض المدرب الجزائري محطاته المهمة التي أسهمت في صقل شخصيته القيادية، وفي مقدمتها تجربته التاريخية التي امتدت لست سنوات مع المنتخب الفلسطيني، فبالرغم من الحصار والتضييق



نجح في إعادة صياغة هوية الفريق وقاده للتأهل لنهائيات كأس أمم آسيا المقبلة، بعد إطاحته بالمنتخب اللبناني، بقيادة مواطنه مجيد بوقرة، واضعاً نصب عينيه طموحاً جديداً، يتمثل في تجاوز دور المجموعات الذي حرّمته منه الظروف القاهرة سابقاً مع فلسطين.

وفي ختام حديثه، أكد ولد علي أن هذه النجاحات المتتالية لم تأت من فراغ، بل هي ثمرة مسيرة ميدانية شاقة. بدأت عام 1995 مع الفئات الشابة لاتحاد الشاوية، رفقة المدرب القدير بوعلام شارف، وصُقلت بالعمل كمساعد للمدرب الفرنسي الراحل فرانسوا براتشي في شباب قسنطينة ومولودية الجزائر، والفرنسي رولاند كوربيس في اتحاد الجزائر، وهي المحطات التاريخية التي شكلت هويته الفنية وجعلت منه بحق "رجل المهام الصعبة" في الساحة الكروية.

المستمر من الكيان الصهيوني والصعوبات اللوجستية البالغة في التنقل، نجح ولد علي في قيادة منتخب "الفدائي" لتأهل تاريخي إلى نهائيات كأس آسيا 2019، التي واجه خلالها مدربين عالميين، بحجم البرتغالي كارلوس كيروش والإيطالي مارشيلو ليسي. كما استذكر بكثير من الاعتزاز المباراة الودية التاريخية التي جمعت الجزائر وفلسطين بملاعب 5 جويلية، مشنياً على الدعم الاستثنائي الذي لقيه من رئيس الاتحاد الفلسطيني، الفريق جبريل الرجوب، ورئيس الاتحاد الجزائري الأسبق، محمدروراوة.

وامتداداً لنجاحاته في البيئات المعقدة، تطرق ولد علي إلى رهانه الحالي مع المنتخب اليمني، الذي تولى قيادته في ظل أزمات أمنية واقتصادية خانقة وغياب واضح للطموح الرياضي. ومع ذلك،

صيحة الشروق

الفرنسية في بداية حرب الاحتلال، في حق أبناء زعماء المقاومة المشهورين، وإرسالهم إلى فرنسا، للانضمام إلى المدارس الثانوية العسكرية، لتجعل منهم في ما بعد "قادة الأهالي". كما أن إقدام قوات الإدارة الاستعمارية، سنتي 1867 و1868، على تعميم وتنصير الآلاف من الأطفال الجزائريين اليتامى بالغضب والقوة، إثر قيام الكاردينال "لافيجري" بجمع هؤلاء بعد المجاعة الكبرى التي سببتها القوانين الجائرة، المتعلقة بالملكية العقارية، ما أدى إلى هلاك 500 ألف من الأهالي، كانت وراء انتشار المقاومة الثقافية السياسية، واتساع رقعتها الجغرافية. هذه الممارسات الاحتلالية الموسعة لكسر مقاومة الشعب الجزائري الثقافية، اتخذت أشكالاً مغيرة في مناطق أخرى، ذات نسيج ثقافي حضاري مغاير، كما هو الشأن في بلاد القبائل، وفي منطقة الجنوب الجزائري (التوارق)، حيث شجعت السلطة الاحتلالية، بشكل كبير، الحملات التبشيرية، وعملت على نهج الوصول إلى محاولة هدم الثقافة والهوية الجزائرية.

هذا العمل الفرنسي، بقي إلى اليوم محل جدال وصراع بشأن اللغة الفرنسية، ودورها في التعليم وفي الإدارة، حيث اعتبرها البعض "غنيمة حرب"، فيما اعتبرها البعض الآخر أثراً من بقايا النظام الاستعماري، الذي يجب التخلص منه تدريجياً.

المنظومة التعليمية اليوم عندنا، تتجه نحو استعادة الهوية الثقافية عبر المدرسة، ولكن أيضاً عبر البحث عن لغة وطنية معاصرة، تتماهى مع العصر والثقافة العالمية، فكانت الإنجليزية أقرب إلى التبنّي تدريجياً في هذه المنظومة، على اعتبارها لغة علم ومعرف، وليس بالضرورة لغة الاستعمار ومن خلفاته الأيديولوجية.

هذه المعادلة اللغوية، كانت في قلب الصراع الثقافي والمقاومة الثقافية للجزائر، في أثناء الاحتلال. ذلك، أننا عندما نتحدث عن المقاومة الثقافية الفكرية، فإننا نضمّن بذلك: المؤسسات الثقافية والأفراد، أي المثقفين، صناع الثقافة وموزعيها، على مختلف مستوياتهم. غير أن الحديث عن هذا الجانب، لا يمكن فصله البتة عن السياق السياسي، الذي ارتبطت به هذه المؤسسات الثقافية، وهؤلاء المنتجون والناشرون لهذه الثقافة.

تجلت في الواقع مظاهر المقاومة الثقافية للاحتلال الفرنسي للجزائر، منذ السنوات الأولى للغزو، مجسدة في أشكال الرفض المسلح والمقاطعة للإدارة الفرنسية وباقي مؤسساتها، لاسيما الجهاز المدرسي.

هذا الجهاز، الذي، وإن شجع على الانتشار السريع في الجزائر، كجزء تمليكي لجهاز الاحتلال الموسع، فإنه قد بقي محصوراً في بداية الأمر لدى أبناء الأعيان والأرستقراطية القبلية والدينية، من جراء الرفض الجماعي لنظام التعليم الفرنسي، الشيء الذي مثل مقاومة مؤسساتية كبرى، مثلتها فئات الشعب كلها.

اتخذت هذه المقاومة، خلال عمر المد الكولونيالي، أشكالاً من "الرفض-العنف"، و"الرفض-المقاطعة"، و"الرفض-المعارضة"، مما شكل في نهاية المطاف تحدياً وصموداً طويل النفس، رغم كل وسائل الضغط والإبادة والتليين الجماعي للقبائل المتمردة: فصمود الثقافة الجزائرية، كان صموداً ضد الذوبان، وضد المسخ الثقافي الذي عمدت إلى انتهاجه الإدارة الكولونيالية، بعدما وجد الجزائريون أنفسهم مرغمين على الرضوخ للأمر الواقع، لاسيما بعد حملة الاختطاف التي تبنتها السلطة، والعمل بمقتضى الأحوال التي تبنتها السلطة



الدكتور عمار يزلي

جدل اللغة الأجنبية والهوية

عندما نتحدث، اليوم، عن مكانة اللغة الفرنسية والإنجليزية في المنظومة التربوية، فإننا بالتأكيد نتحدث عن دور اللغة العربية فيها. المسألة وكلها، تنطلق من هنا، استرجاع العربية مكانتها في المنظومة التربوية، وتاصيل اللغة الأمازيغية، على أساس أنها جزء لا يتجزأ من إرث حضاري وتاريخي للجزائر، وجزء من هوية شعبها.

