

العربي الشروق

مجلة كل الأسرة الجزائرية
سبتمبر 2023 العدد: 1114 الثمن: 150 دج / فرنسا: ©3

الراعي الذهبي
للعدد
Condor

Prenez votre envol !

الإعلامي القدير
عبد القادر تتيوني
للشروق العربي :
50 سنة في
الإعلام..
ومازلت قادرا
على العطاء!

لبداية زوجية
مباركة..
عرسان
يستبدلون
شهر
العسل
بالعمره!

اكتتاب ما بعد
العطلة..
لماذا نشعر
بالحزن بعد
الإجازة؟!

الفنانة **فلة عبايسة** للشروق العربي:

"خلال أزمتي الصحية
لم يسأل عني ولا فنان!"

Géant
ELECTRONICS

TV BOX Géant

رجع تلفازك لقديم Smart



EO GROUPE
MEBARKIA

TV BOX
Z1010

www.geant-dz.com

info@geant-dz.com

f geantelectonics

android 10

Google Play

NETFLIX

YouTube

USB

USB

USB

USB

مجلة الشروق العربي
تصدر عن مؤسسة الشروق
للإعلام والنشر

• الرئيس الشرفي
علي فضيل

• الرئيس المدير العام
رشيد فضيل

• المدير العام المساعد
ياسين فضيل

• مسؤولة الإدارة والتسيير
فايزة حسيني

• القسم التجاري
بن طيبة أحلام- باعوش إيمان

• مكلفة بالإدارة
راضية قيري

• تركيب وإخراج
إبراهيم عمران

• هيئة التحرير
عزوز صالح- فاروق كداش
نسبية علال- طارق معوش-
ليلى حفيظ

• كاريكاتير: فاتح بارة

• المسؤولة على الموقع الإلكتروني
بثينة فضيل

• تصوير
سبع زهور

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

الشروق

العربي
مجلة شهرية

الفنانة فلة عبابسة
للشروق العربي:
خلال أزمتي الصحية
لم يسأل عني
ولا فنان



اكتئاب ما بعد العطلة...
لمادا نشعر بالحزن
بعد الاجازة؟! 08

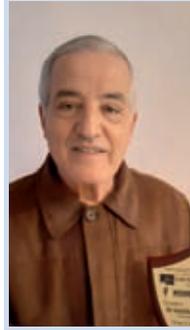
مسنات يعدن إلى مقاعد
الدراسة
الجامعة أكثر
ما يفريهن بعد
سنوات من
الانقطاع 09

لبداية زوجية مباركة...
عرسان يستبدلون
شهر العسل
بالعمرة! 12

يبعن منتجاتهن بلاكلفة
البنات وسباق
التسويق على
السوشيال ميديا 68

18

الإعلامي القدير عبد القادر
شنيوني للشروق العربي:



50 سنة
في
الإعلام..
ومازلت
قادرا على
العطاء! 78

78

5 حجابات
لدخول
اجتماعي
موفق 46



46

البدائل العصرية لاستخدام
دواء الصيدليات
الغذاء الصحي،
الرياضة ونمط
الحياة المريح 44

44

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

• الطباعة: ANEP Rouiba 2023 • المنوان البريدي: 166 شارع محمد سعيدون القبة العاصمة

• الهاتف: 023713990/ 023713982

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

وأمام فرصة إعادة النهوض من جديد. ولا عيب في الاستفادة من تجربة جنوب إفريقيا، في التنمية المحلية، والاستفادة من درس الحبشة، التي تجاوزتنا اقتصادا ووزنا إفريقيا ودوليا.

أما "الجماعة"، التي ترفع لمنطق "خيرها في غيرها"، و"المهم المشاركة" و"الروح الرياضية العالية"، تلك الجماعة "المبررة" و"المبردة" للنكسات، عليها أن تتعلم أنه ما لم تعترف بالفشل، لتضع له نقطة نهاية، فإنك لن تجد نقطة البداية أبدا...

تعلموا أن تتصالحوا مع النكسات، بوضع نقطة نهاية لها، بدلا من أن تسيروها بلعبة تبرير وبردة...

دخلنا مباراة "بريكس"، لكي نكسبها، وليس لكي نشارك فيها بالتنويه للروح الرياضية، ووفق منطق "خيرها في غيرها"!

مراجعة الذات.. هي نقطة النهاية لكل فشل، ونقطة البداية لأي رحلة تحدٍ جديدة! والانضمام إلى منظمة "بريكس" كان رهانا فشلنا في كسبه، جفت الأقلام ورفعت الصحف. أما الهدرة الزائدة، فلا تفيدنا في شيء!



•ياسين فضيل

درس إثيوبيا

لقد بات واضحا
وأكيدا، أننا على
المحك الاقتصادي
الإفريقي، قبل
العالمي..



فاشن ستارز
**منال
بالبنفسجي
ريفكا
باللان
وأميرة
في سفاري**



• ياسين فضيل

الدخول الاجتماعي

لعل متاعب أخرى،
تنتظر الجزائري،
في أول منعرج،
من أول أسبوع،
من شهر سبتمبر
"العظيم"!
هو شهر، يحب
ثقب جيوب
المواطنين،
والضغط عليهم،
بمصاريف
مدرسية، وأخرى
بالبسطة للأطفال..
وهذه، كلها،
شهرية وحدها،
ولا تكفي!
إلا أن المواطن
الجزائري معروف
باستخدام
الذكاء الطبيعي،
والتأقلم مع مثل
هذه المناسبات،
والمتطلبات،
ليخرج منها بأخف
الأضرار، على
أن يرمم حاله
ووضعه، بدءاً
من شهر أكتوبر
القادم، بحول الله.

اعتمدت لوك السفاري بألوانه
المحايدة فارتدت فستان بيج
نسفته بحزام بني وقبعة من
القش فوق خمار بني قاتم
وفي اطلالة أخرى اعتمدت على
الفستان القميص من اللان البيج
منسق بحزام وتوربان بيج. منال
حدلي وفي زيارتها للندن اختارت
لوك مبهج بين البنفسجي
والابيض رغم أن القميص
الساتان لم يكن اختياراً سليماً
من ناحية الخامة .

عطلة الصيف لم تكن موفقة
بالنسبة لاطلالات الكثير من
المشاهير لكن بعض الاسماء
بعضوية الاختيار وبساسة
التنسيق استطاعت أن تصنع
الاختلاف.
ريفكا تألق بأكثر من طلة من
اجملها المزج الذي اعتمده بين
سروال اللان البيج والقميص
المخطط المفتوح على تي
شورت أبيض أما النظارات
فكانت بزجاج أزرق. أميرة ريا



بعد طيموشة ويد مريم

ستانلي بطل فيلم يحيى مزاحم



أغاني صيف 2023

بلال يفني لعمي صالح وياسمين تقصد باليرمو وناريمان ووحيد حزنين

شهدت صائفة 2023 منافسة فنية
شرسة. فقد أستغل الفنانون
العطلة لاطلاق أغانيهم على
منصة اليوتيوب. بلال الصغير
أطلق أغنية "عمي صالح"
التي حصدت 1.1 مليون
مشاهدة في ظرف
أسبوع. بينما اختار جام
ان يفني ديو مع أيهان
إكس توالف بعنوان
"ألاواه". وهو نفس
اختيار ياسمين عماري التي
تعاونت مع جليل باليرمو
في ديو بعنوان : "غير أنت"
وهذا بعد نجاح أغنيتهما "سكر
سكر". الشاب وحيد أطلق في
الصيف أغنية حزينة بعنوان "الدنيا
الدونية" من إنتاج سكاى برود. وفي نفس
غنت ناريمان عقيل عن معاناة زوجة السجين واختارت عنواناً
مناسباً "الله يطلق سراحك".



الروح

بدأ المؤثر والممثل الصاعد
محمد ابركان المشهور
باسم ستانلي في تصوير
فيلم سينمائي جديد
تحت إدارة المخرج يحيى
مزاحم وهي تجربتهما
الثانية بعد "يد مريم"
الذي لم ير النور.
ستانلي يقتنص دور
البطولة لأول مرة
ويرافقه في هذا
العمل مجموعة من
المؤثرين مثل مراد أودية
ومحمد الماحي ووردة
بن عمار. سيناريو الفيلم
يقوص في أغوار النفس
البشرية ومشاكل الشباب
الذين يعيشون صدمات
نفسية.

شوبينغ نهائية الموسم، آخر حلول النساء لمجابهة ارتفاع الأسعار



لاحظ الجميع، عبر العالم، ارتفاع أسعار الملابس والأحذية، وندرة الموديلات الراقية ذات الجودة العالية حتى لدى أفضم الماركات، يرجع الأمر إلى الأزمة الاقتصادية التي عصفت بالعالم كواحدة من تجليات جائحة كورونا، متى توقفت مصانع الأقمشة والمواد الأولية عن إصدار الجديد، حتى ورشات الإنتاج بحكم توقف الطلب أيضا، سنتان تقريبا، هما عمر الركود ليعود نظام السوق إلى العمل، ليس كما كان في سابق عهده أبدا.

خزانتى جيدا في مختلف اللوكات، وأبيع بعضها أحيانا بعد الاستعمال، هناك عبر الإنترنت من تستهويها الملابس المستعملة عكسي".

مصائب قوم عند قوم فوائد
خسائر التجار من الصولاء..
مكاسب لدى الزبائن

بالنسبة إلى غالبية التجار، تعليق لافتة "صولاء" أو "تخفيضات" في واجهة المحل، هو إعلان عن خسارة بوجه ما، فإما أن تباع القطع برأسمالها، أو أن التاجر سيعتري من ثمنها لصالح الزبون. ذلك، أن موضتها قد انقضت، أو إنه لا يملك حيث يخزنها، لأن سلعة جديدة تنتظر العرض. هذا، بالنسبة إلى السيدات محدودات الدخل، ذوات الميزانيات الضعيفة، هو فرصتهن الوحيدة لاستدراك ما فاتهن خلال الموسم، فكما يقال: "مصائب قوم عند قوم فوائد"، أما بعض التجار، فلا يرضيهم هذا، ولا يسعدهم السبيل مثله في التجارة، حيث نجد الكثير باتوا يفرضون منطقتهم، فيحفظون السلع ليقوموا بعرضها لاحقا بذات أسعارها أو مع زيادات، حتى وإن لم تكن دارجة، بل إن منهم من يدفع لاستئجار مستودعات تخزين يكسب بها سلعه، حتى لا ينقص من قيمتها، في غياب تام لرقابة الجودة وضمان الأسعار.

بشمن باهظ، لأستمر على نسق الموضة التي أحب..".

التبضع في نهاية الموسم للحصول على قطع الأطلام

لدى جميع النساء نسق معين يرغبن أن يظهرن عليه، وأحيانا يكون ذلك مكلفا جدا، فهناك فئة لا بأس بها، تعجب بنوع من الحقائق والأحذية والثياب، لكنها لا تستطيع إليها سيلا، نظرا إلى ارتفاع أسعارها الجنوني، وعدم امتلاكها قد يسبب للبعض خيبات أمل واكتئابا من نوع خاص، لذا، تجدهن يتابعن أسعارها ويتنظرن بشغف موسم التخفيضات للحصول عليها. هي حال ريم، طالبة جامعية، تهوى تصميم الأزياء، وتقضي جل وقتها تتابع الفاشينستا على مختلف مواقع التواصل عبر الإنترنت، تقول: "الأجد جميع الألوان، وأحيانا لا يساعفني الحظ مع مقاسي الصغير، مع هذا، فأنا أنتظر كل نهاية موسم، أن أقتني تلك الملابس التي لطالما رغبت بها، وخذلتني ميزانيتي، أشتريها بسعر منخفض عن الأصلي، حتى لو كنت أعلم أنني سأرتديها ولو مرة واحدة، لا يهم، المريح في هذا، أنني لا أحرص نفسي من موضة أعجبتني..". تضيف ريم ساخرة: "لكنه، لم يحدث أن لبست قطعة لمرّة واحدة، أستغل كل

هذه الظروف التي مرت، استطاعت أن تفرض التغيير من ناحية الجودة والسعر، وبالتالي، أن تؤثر على العرض والطلب، ما جعل النساء يخلقن لأنفسهن سبلا جديدة للتمتع بالموضة بأسعار منخفضة وفي المتناول.

المنتجات المحلية والمقلدة تحل جانبا من الأزمة

منع استيراد السلع الأجنبية، كان سببا واضحا للجوء النساء إلى اقتناء منتجات محلية، مجبرات غير مخيرات، مع أن الجودة المحلية قد لا تضاهيها أحيانا، لكن الحرمان من التمتع بأخر إصدارات الموضة في الحقائق والأحذية وقطع اللباس المختلفة، هو ما يشجع وبشدة سيدات كثيرا على الرضى بتشكيلات مقلدة وأخرى مبتكرة محليا.. رجاء، 26 سنة، من عاشقات الموضة، تصف لنا سلوكها الشرائي مؤخرا: "أذكر أنني كنت أقتني أجود الثياب والأحذية من محلات شهيرة في وهران، بإمضاء ماركات عالمية أصلية، قبل أن أصدم في كل موسم بعدم توفر ما أربب به، فعادة أقتني ما أجد أن مشاهير الفن والأزياء يفضلونه. لهذا، أصبح لزاما علي اليوم اختيار موديلاتي من قطع مقلدة محلية أو طلبها من ورشات عبر الإنترنت، الأمر متعب نفسيا وماديا، فأنا أقتني أغراضا غير مقنعة

اكتئاب ما بعد العطلة لماذا نشعر بالحزن بعد الإجازة؟

من المفروض، أن العطلة هي وقت مستقطع ينقطع فيه الشخص عن عمله أو دراسته. لأخذ استراحة نفسية وجسدية. حتى يستجمع قوته وأنفاسه ويروح عن نفسه. ليعود بعد انتهائها إلى حياته المعتادة. ويُبأشر مهامه ومسؤولياته بنفسية متجددة وطاقات عالية وحماس كبير. لكن، للأسف، قد يكون للعطلة أحياناً مفعول مُخالف للمنشود تماماً. فيصاب بعض الأشخاص بعد انتهاء إجازتهم والعودة للعمل بالكآبة والخمول والحزن والعصبية. وهذا، ما يسمى باكتئاب ما بعد العطلة. فما أسباب هذه المتلازمة؟ وكيف يمكن تجاوزها؟

الإجازة وكيفية تجاوزها.

- الاستمرار في الخروج إلى الهواء الطلق حتى بعد العودة من العطلة. فلقد أثبتت الدراسات أن قضاء بعض الوقت في الطبيعة يرتبط بانخفاض مستويات القلق مع تحسن في الصحة النفسية والجسدية.
- ممارسة الرياضات الخفيفة كالمشي والتأمل لتحسين المزاج.

- اتباع نظام غذائي صحي يعزز المزاج الجيد. فبعض الأطعمة غنية بأحماض أمينية تعزز هرمون السعادة "السيروتونين"، ومنها الخبز الورقية، البقوليات، منتجات الألبان، البيض وبعض الفواكه المجففة.

- خذ قسطاً كافياً من النوم. فلقد أثبتت الدراسات أن ثمان ساعات من النوم في الليلة تقلل من خطر الاكتئاب.

بيئة الشغل وعلى جودة عمله وإنتاجيته. أما أسبابه، فهي متعددة ومتداخلة. فقد ينجم مثلاً عن عوامل هرمونية. فحينما نشعر بالبهجة والسعادة في العطلة، يزداد تدفق الأدرينالين في الجسم. ولكن، مع العودة إلى روتين الحياة اليومية، يبدأ ذلك الهرمون في الانسحاب، فتظهر أعراض ذلك على شكل حزن وكآبة. كما قد تكون ضغوط العمل ومشاكل الحياة اليومية التي يعود إليها الشخص، بعد انتهاء عطلته ورجوعه من سفره سبباً في إصابته باكتئاب ما بعد الإجازة.

كيف تتغلب على اكتئاب ما بعد العطلة؟

- احرص على التدرج في العودة إلى مهامك وروتين حياتك اليومية، بعد العودة من عطلتك. ما دمت قد اعتدت الراحة والاستجمام.

- احرص على توفير حصص الدعم النفسي للموظفين بعد عودتهم من عطلة، وتوعيتهم باكتئاب ما بعد

متلازمة ما بعد السفر

اكتئاب ما بعد العطلة أو متلازمة ما بعد السفر (ptd) هو نوع من أنواع اضطراب المزاج، الذي يصاب به البعض بعد انتهاء الإجازة والعودة للمنزل أو العمل أو الدراسة. ولروتين الحياة اليومية الاعتيادية. ومن أعراض هذه الحالة الشعور بالكآبة، العصبية وقلة الصبر، الخمول والكسل، التعب، فقدان الشهية، الأرق، اضطرابات في النوم، انخفاض الطاقة، صعوبة التركيز، اليأس، الحزن، انعدام الحافز للعمل، وعدم التفاعل مع الزملاء في الشغل أو الدراسة. وفي الأحوال العادية، يكون هذا الاكتئاب قصير المدى، لا تتعدى مدته الأسبوعين.

لكن إذا استمر لأكثر من ذلك، فإن الأمر يؤثر لمشكلة أخرى. تؤرق الشخص المكتئب في محيطه الاجتماعي أو في بيئة العمل.

انسحاب الأدرينالين

رغم أنه قصير الأمد، إلا أن اكتئاب ما بعد العطلة قد يؤثر على تفاعل المكتئب مع زملائه، في



من منظور الخبراء دوافع النجاح لدى المسنات

توضح الأخصائية النفسية، الأستاذة دبوب عقيلة، هذه الظاهرة بما يلي: "هرمونات المرأة بعد سن اليأس، وسعيها لإثبات فعاليتها الاجتماعية، من أبرز الدوافع التي تقف خلف إصرارها على الدراسة والتكوين بعد سن الخمسين عادة، إذ كثيرا ما تكتشف السيدات أنهن قضيبن العمر يقدمن جل وقتهن للعائلة ويضحين بطموحاتهن من أجلها، رغم قدرتهن على التطور والتحصيل العلمي والمهني، وتزداد نسب الناجحات من النساء بعد تقدمهن في العمر، نظرا إلى ظروفهن، فالغالبية يتمتعن بحرية أكبر، وراحة نفسية، كما أنهن أقل التزاما من الناحية الاجتماعية.."

تصنيفات المجتمع التي تضع المرأة المتعلمة، خاصة تلك التي تحوز الشهادات العليا، في قائمة الوعي والنضج، لإثباتها ذلك سواء في حياتها الشخصية أم العملية، وتمجيد إنجازات المرأة في مختلف المجالات، بات يخلق نوعا من المنافسة الشريفة بين الجنس اللطيف بمختلف الفئات والأعمار، وقد ساهم الانفتاح المجتمعي وتحرر المرأة في كل هذا.

شهادة البكالوريا، أو الدراسات العليا، فقليل ما تلتحق النساء المسنات بأطوار متقدمة كالابتدائي والمتوسط، باستثناء تلك الفئة المجهرية التي تبدأ من الصفر عبر المساجد ومراكز محو الأمية، فأكثر ما يغري النساء للعودة إلى مقاعد الدراسة هو الجامعة، نظرا إلى نسبة الحرية التي يحصلن عليها، ولكبر الهدف.

حصلت السيدة نجوى على شهادة ليسانس كلاسيكية من جامعة الجزائر ببوزريعة، عام 1999، تزوجت، وأنجبت ولدين، تخرجا هذه السنة، فأهديها أجمل فرحة، ومع أنها لم تستعمل شهادتها في ميدان العمل، وأسست لمشروع حرفي، قررت هذه المرة أن تعيش فرحة أبنائها لنفسها، فعادت للتسجيل بشهادة ماستر في كلية اللغات، وهي متحمسة بشدة للعودة إلى مقاعد الدراسة، تقول: "استغربت أسرتي وأصدقائي رغبتني في الدراسة مجددا، بعد هذا العمر، خاصة وأنها لم تكن مبرمجة، جاءت الفكرة وأنا أستعرض لأبنائي شهادتي من الأرشيف، شاء الله أن تبعث من جديد، وهديني اليوم أن أستمع على الدراسات العليا والبحوث حتى تتاح لي فرصة التدريس بالجامعة".

مسنات يعدن إلى مقاعد الدراسة الجامعة أكثر ما يفريهن بعد سنوات من الانقطاع

شفف المرأة بالتطور وتحقيق النجاح والتميز، يزداد جليا في السنوات الأخيرة، نظرا إلى انتشار القدوة في عدة مجالات، ما جعل سيدات كثيرا يسترجعن رغبتهن في التكوين وحينهن إلى مقاعد الدراسة، الذي يعود بهن إليها فعلا، فلم يعد جديدا، ولا غريبا أن تلتحق سيدات مسنات بصفوف الممتحنات في شهادة البكالوريا، وأصبح شائعا جدا أن ينافس على المقاعد الأولى في مدرجات الجامعة، ليستمعن أفضل إلى المحاضرات العلمية.

من التسجيلات الأولية التي جرت بجامعة الحقوق، بسعيد حمدين بالعاصمة، حضور ملفت وفير لسيدات يبدو عليهن الكبر، خمسينيات، ستينيات يحملن بالمرافعة على حقوق المظلومين، بعد أن يجتزن سنوات من الدراسة هناك. هما سيدتان 49 سنة، و53 سنة، صديقتان، حصلتا على البكالوريا، إحداهما السنة الماضية، والأخرى ناجحة في دورة 2023، بعد ثلاث محاولات، جاءتا للتسجيل في فوج واحد لدراسة الحقوق، بعد أن لاحظتا إقبال النساء المسنات على التعليم، تقول بشيرة: "كبر أبنائنا وأصابنا الفراغ، فقررنا أن نجاورهم في الجامعة، لسنا الوحيدات، بعض صديقاتنا اخترن التكوين في المعاهد الخاصة مقابل المال. مازلنا قادرات على العطاء والعمل، النجاح غير مرتبط بتوقيت".

عندما تبعث الشهادة من جديد دراسات عليا تحتضن من أصابهن الحنين

بتخطيط منهن، أو عن طريق الصدفة، تتملك بعض النساء في عمر متقدم رغبة في الدراسة والبحث العلمي، تختلف دوافعهن إليه، لكن الطريق واحد، عادة يكون الفاصل بينه وبينهن

الأزواج الذين يتشاجرون

لماذا يتعرضون للطلاق والخيانة بنسبة أقل؟

غيض وحقد وضعينة، لتتخلص من شحنة المشاعر السلبية التي تأكل سلامتك العضوية والنفسية شيئاً فشيئاً.

• لقد أثبتت الدراسات أن الشجار الإيجابي بين الزوجين يزيد نسبة الحب بينهما ويجدد المشاعر الراكدة، ويقضي على الملل. وذلك لأنه يمنحهما الفرصة للتصالح بطريقة رومانسية وشاعرية.

• إضافة إلى أن الشجار يغسل القلوب مما علق بها من تراكمات سلبية. فتصفو النفوس وتزداد العلاقة الزوجية متانة وقوة.

كيف تتشاجران بطريقة بناءة؟

والأكيد، أن الشجار المقصود هنا ليس الشجار السلبي الهدام، الذي يتكرر بصفة مستمرة ويدوم طويلاً دون الوصول إلى حلول تنهي أسبابه. فهذا الأخير، قد يؤدي إلى إنشاء أولاد مضطربين نفساً، وقد يدفع الأزواج إلى الخيانة بحثاً عن الاستقرار. وإنما المقصود هنا الشجار الحضاري البناء، الذي يقوم على مجموعة ركائز، كاحترام شريك الحياة وعدم التجريح والإهانة، والتركيز على المشكلة والسعي لحلها بدلاً من الحرص على إثبات أنك على حق.

الوقت الذي يعتمد فيه البعض على كتم ألمه في قلبه وتخزين تفاهات ومشاكل قد تكون بسيطة ولكنها بتراكمها تتفاقم ككرة ثلج لتنفجر وتتطاير شظاياها لتطحم العلاقة ذات يوم، يتصرف البعض الآخر على سجيته، فيتشاجر مع شريك حياته معرباً أولاً بأول عن امتعاضه واستيائه. الأمر الذي يسمح له بالتخلص من التراكمات السلبية التي يرى الخبراء بأنها أساس فشل الكثير من الزوجيات وسبب جوهرى للخيانة الزوجية.

تشاجروا ليزيد حظكما في البقاء معا

كشفت دراسة أمريكية حديثة أجريت في جامعة كاليفورنيا أن 44 بالمئة من الأزواج الذين يتشاجرون مرة أسبوعياً على الأقل، هم الأكثر حظاً في البقاء معاً. كما أن متوسط أعمارهم يكون أكبر من الأزواج الذين لا يختلفون ولا يتشاجرون. وذلك لأن الشجار الإيجابي والمثمر يسمح لهم بالتنفيس عن غضبهم. كما تبين أن المشاجرات الزوجية مفيدة لديمومة العلاقة لأنها:

• تسمح بوضع النقاط

على الحروف،

فبدل

الانسحاب

والانغلاق على

الذات والصمت

الزوجي، يسمح

الشجار وما ينجر

عنه من جدال ونقاش

برسم الحدود التي لا

يجب تجاوزها مستقبلاً.

الأمر الذي يسمح بتحسين العلاقة وإطالة عمرها.

• كما أن التعبير عن غضبك يسمح لك بالتنفيس عما علق بصدرك من

الزواج علاقة حتمية، طويلة الأمد، وشديدة القرب حسياً ومعنوياً. وهذا ما يزيد من احتمالات الصدام بين الزوجين، التي قد يجزع البعض بكثرتها وتكررها لاعتقادهم بأنها تؤشر لعلاقة زوجية مريضة. ولكن أبشروا، فالدراسات أثبتت أن الشجار الزوجي هو صابون القلوب، لأنه يسمح للطرفين بالتخلص من كل ما علق بنفسيهما من تراكمات سلبية تثقل كاهليهما وقد تسرع من وصولهما لنقطة النهاية أو الخيانة. كما أنه يقوي الرابطة الزوجية لقدرته على خلق مجموعة فوائد وعوارض صحية تعطي دفعا قويا للعلاقة.

معظم النار من مستصفر الشرر

لا مناص ولا مهرب من الاستياء والتعرض للأذى من الشريك الزوجي ما دامت العلاقة حميمية جداً وتفرض درجة قصوى من القرب. وقد تختلف طريقة كل شخص في التعامل مع ذلك. ففي





لبداية زوجية مباركة

عرسان يذهبون للعمره بدل شهر العسل

خلافًا لما اعتدنا عليه من عادات وتقاليد وطقوس زواج بالية، ابتكر بعض الشباب الصالح فكرة جديدة وجميلة تتمثل في الاستغناء عن حفلات الزفاف المبهرجة والمكلفة ورحلات شهر العسل المتعبة والاستعاضة عنها بالذهاب للعمره، مباشرة بعد العرس، طلبا لبداية زوجية مباركة في أقدس بقعة على وجه الأرض.

العمره بدل شهر العسل

لم يكن من الصعب على عبد الجليل أن يُقنع زوجته الصينية التي تعرّف عليها في مجال عمله بالطيران، بالاستغناء عن طقوس الزواج المكلفة في مجتمعنا، لأنها لحسن الحظ من مجتمع مغاير، والاقتصار على حفل زفاف بسيط ثم التوجه بعده مباشرة للبقاع المقدسة لأداء عمره مباركة كان يأمل ويسعى من خلالها لترسيخ إيمانها وثباتها على دين محمد، كونها أسلمت منذ تعرفه عليها واقتراحه لفكرة الزواج عليها. ولكن الأمر لم يكن بذات السهولة بالنسبة لأنيس الذي كان دائما يحلم بالذهاب للعمره رفقة شريكة حياته مباشرة بعد زفافهما، إذ لقي قراره ذاك معارضة من أهلها والبعض من أهله الذين استصعبوا واستغربوا فكرة كسر العادات والتقاليد المتعارف عليها وإلغاء العرس، والاقتصار على عشاء عائلي بسيط للاقتصاد في النفقات. ولكن رغبة العروسين في رؤية بيت الله الحرام كانت أقوى من كل الطقوس والأعراف الاجتماعية. فطارا في ثاني أيام الزفاف إلى المطار والوجهة كانت بيت الله الحرام. وهو ذات الأمر الذي فعله أيمن وإسراء، ولكن مع فارق بسيط، وهو الذهاب للعمره بعد قضاء قرابة الشهر من زواجهما بأرض الوطن،

على حساب نواتهم. فننفق الكثير على مأكّل ومشرب وقاعة العرس التي ستجمع المدعوين، مع أن الواجب شرعا هو ما ورد في قوله - صلى الله عليه وسلم -: "أولم ولو بشاة". كما أن أجمل مكان يمكن أن يجمع بين العروسين في بداية حياتهما الزوجية هو بيت الله الحرام، من خلال الذهاب للعمره. فتجتمع القلوب في ذلك المكان الطاهر المقدس على العبادة، الطواف، الدعاء، والصلاة. وهذا أمر مثالي جدا لبداية جدّ موفقة للحياة الزوجية. وأنا أتمنّى هذه الفكرة وأدعمها بشدة ولطالما اقترحتها على المقبلين على الزواج في المحاضرات والدورات التي أقوم بها. وأتمنى أن تلقى صدى لدى جميع الشباب، ليتخلصوا من همّ التفكير في عدد المدعوين لأعراسهم وتكاليف ذلك، ويقللوا قدر الإمكان من نفقات الزفاف، ليخططوا ويقتصدوا لعمره ينشدان من خلالها التوفيق والبركة من الله تعالى."

والسبب كما يقول، "أنني استشرت أحد الأئمة في الموضوع، فأشار عليّ بأن الأصل والأفضل للعروسين الاستقرار في المنزل بعد الزفاف ليتعاشرا ويتعارفا ويتوالفا بالمعروف، لقوله - صلى الله عليه وسلم -: "إذا تزوج البكر يقيم عندها سبعا. وإذا تزوج الشيب يقيم عندها ثلاثا."

بداية موفقة لحياة زوجية مباركة

وفي هذا الإطار، يؤكد المستشار الأسري والتربوي، والإمام الخطيب سمير دهریب أن "ذهاب العروسين للعمره بدل شهر العسل هو فكرة ممتازة من نواح عديدة، أولها هو كسر وتجاوز الكثير من عاداتنا وتقاليدنا المتعلقة بالأعراس، التي تستنزف الكثير من مال العرسان.. وهذا كله لإثبات ذوات الآخرين

أبناؤنا تائهون بين المظاهر والأخلاق



كثرة المقارنة تخلق جيلا من السطحين

يعود الحديث عن بعض الظواهر الاجتماعية مع اقتراب الدخول المدرسي، فبغض النظر عن الفوارق المادية للولياء التلاميذ، وتفاوت قدرتهم الشرائية، منهم من ينفق كل مدخراته على ملابس جديدة وأدوات مميزة، ومنهم كذلك من يقتصر المال لهذا الغرض حتى لا يتم تصنيف أبناؤه مع الأطفال المعوزين أو المتخلفين، في مجتمع باتت تسوده المقارنة على أساس المظاهر، والمعاملة وفقا للفئة.

تربيتهم على القناعة والرضا. وروح المشاركة والإيثار، ويمكن أن نلاحظ ذلك في مدارسنا مع كل دخول اجتماعي أو مناسبة..".

هكذا ننقد أبناءنا من التفاهة والانحطاط

مرت سنوات، منذ بدأ المجتمع يتهم الجيل الحديث بالتفاهة، ويكونه جيلا فارغا تقوده مواقع التواصل في كل اتجاهاته في الحياة، لا أحد يلقي اللوم على نفسه، أو يتحمل مستوى الانحطاط الذي بلغته الغالبية العظمى من الشعب، حتى إننا أصبحنا كأمة مسلمة ننبهر بالمتخلفين والمتفوقين دراسيا، المتزمين بالدين، ممن تعرضهم قنوات التلفزيون على أنهم نوابغ الأمة، وفي تحليل منطقي، تقدمه الخبرة الاجتماعية، مريم بركان، تقول: "علينا أن نراجع سلوك بعض الأولياء، قبل أن نتهم أبناءنا بالسطحية، فمن أسوأ المناهج التربوية، أن يكبر الطفل على أسلوب المقارنة، بينما على النقيض من هذا، يطالب الأولياء وحتى مراكز التنشئة الأخرى كالمدراس والمساجد ورياض الأطفال، بأن تقدم للطفل القيم والمبادئ الصحيحة منذ نعومة أظفاره، التي تجعله لوحده يقارن سلوكه مع من هم أفضل منه، ليصحح مسيرته رغم قلة الوعي لديه".

ففي السابق، كان الأطفال يتنافسون على المراتب الأولى من أجل الظفر بالتشجيع، أما اليوم، فأسوأ التلاميذ خلقا ومستوى هم من يلبسون أفضل الثياب ويمتلكون أجهزة إلكترونية كالكبار، ويعتقدون بذلك أنهم مفضلون، لأنهم عادة ما يسمعون: "أنت خير من فلان"، الذي يدرس جيدا ويحفظ القرآن ويطبق مكارم الأخلاق والقيم".

جيل من السطحين.. صناعة الأولياء

يولد الطفل صفحة بيضاء، خاليا من الأفكار والمعتقدات الاجتماعية التي تفرس به تلقائيا، عن طريق عيشها مع الأولياء، فإن وجد والدته تقارن نفسها مع نظيراتها ممن يسافرن وينفقن المال على الثياب الفارهة والتفاهات، وأبا يتنافس على الممتلكات، كبر على ذلك أيضا، لا يهمه أن يفوقه الآخرون في علم أو دين أو خلق، الأهم، ألا يتفوقوا عليه في الكماليات والماديات.. إنها منذ البداية صناعة أבודה.

يقول الخبير الاجتماعي، الأستاذ لزه زين الدين: "لقد بلغ هذا الجيل الصاعد من السطحية ما يجعلنا نخجل ونخاف من مستقبله، ولانلوم سوى الأولياء، الذين أصبحوا يركزون على مظاهر أبنائهم ومكتسباتهم المادية، مهملين

إذا كان أبناؤك من فئة ذوي الملابس الدارجة على الموضة والأدوات الفاخرة غالية الثمن، والأجهزة الإلكترونية المتطورة، فقد جعلتهم عرضة للمقارنة، ولعلك انطلاقا من مقارنتهم مع الغير ألبستهم أفضل الثياب وأنفقت عليهم كل ثمين، فقد ولى تقريبا ذلك الزمن الذي يقارن فيه الأطفال بمستوى أخلاقهم، وثقافتهم وعلمهم.

"أنت خير من فلان".. أو "فلان خير منك"

في ما مضى، جيلا أو جيلين إلى الوراء، كانت هذه العبارات تقال للمقارنة بين أبناء العائلة أو الجيران، أو زملاء الدراسة، في مجال حفظ القرآن وتجويده، أو في أخلاق التطوع والحياء وما إليها، وخاصة تعبيرا عن الفارق في الاجتهاد والارتقاء إلى مستويات علمية أحسن، الهدف منها كان تحريض الأبناء للسعي نحو الأفضل دائما، وإنشغال فتيل المنافسة الشريفة في ما بينهم.. هذا، ما تعبر عنه شهادة السيدة سارة، معلمة في الطور الابتدائي على مشارف التقاعد: "كمجتمع، علينا أن نمدق ناقوس الخطر، فكثرة المقارنة من الأولياء واجتهادهم للتظاهر بالبرقي والرفاهة، أصبح ينتقل فطريا إلى الأبناء.. وهذا، ما الأاحظه على تلاميذي،

يطوفون حول أولادهم كالحوامه

هل أنت من صنف الآباء الهليكوبتر؟

نهتم وتتدخل جميعنا في شؤون أبنائنا. ونحشر أنوفنا في ما لا يعيننا من خصوصياتهم. وهذا بنية حسنة وهي الاطمئنان على استقامة سلوكهم وصحة خطواتهم في الحياة. ولكن، أحيانا تكون الحدود الفاصلة بين الرذيلة والفضيلة رفيعة جدا للدرجة التي قد لا نكاد نراها لنتوقف عندها. فنفرط في مطاردة أولادنا والاستقصاء والاستخبار حول ما يفعلونه فنغدو من صنف الآباء الهليكوبتر. فما المقصود بهذا المصطلح؟ وماهي انعكاساته على سلامة ومستقبل أبنائنا؟

آباء كالحوامه

الآباء الهليكوبتر helicopter parent هو مصطلح يطلق لوصف آباء ذوي أبوة وأمومة مفرطتين، أي الذين يمنحون اهتماما شديدا لتجارب ومشكلات أولادهم وخاصة الدراسية منها. فيطوفون ويحومون حولهم بصفة مستمرة لحل جميع ما قد يصادفهم من مشاكل وعقبات.

ولقد ظهر هذا المصطلح لأول مرة في كتاب 1969، من خلال شهادة عفووية لمراهق راح يشكو تطفل وتدخل والدته في كل شؤونه قائلا: "أمي تحوم حوي طوال الوقت مثل الهليكوبتر." لينتشر هذا المصطلح شيئا فشيئا حتى صار متعارفا عليه على نطاق واسع واعتمده الكلية الأمريكية لمسؤولي الرعاية الصحية.

هل أنتم آباء من صنف الهليكوبتر؟

يتواجد الآباء الهليكوبتر بشكل زائد عن الحد في حياة أولادهم. الأمر الذي يحرم هؤلاء الأبناء من خوض تجارب حياتية مهمة لصقل شخصياتهم ومواهبهم. ولأننا جميعا نتدخل في شؤون أولادنا، فقد تتساءلون إن تعديتم حدودكم وأصبحتم آباء من ذلك الصنف. ولإدراك ذلك وضع المختصون مجموعة مؤشرات تنبهكم لذلك:

- تتدخل دائما في مشاكل ومعارك ابنك مع أصدقائه وخصومه وتحاول خوضها وحلها نيابة عنه.

• تتصرف وكأنك مدير أعمال لابنك، فتحدد وترسم له معظم جداول حياته.

• غالبا ما تقوم بحل واجباته المدرسية بدلا عنه، حرصا على تفوقه أو لتخفيف ضغط

البرنامج الدراسي عليه. كما تعمل كذلك على اختيار أصدقائه وزملائه في المدرسة أو الجامعة والعمل. وتحشر أنفك حتى في ألعاب أولادك وتدريباتهم الرياضية وتتدخل في خيارات وقرارات مدربهم. وتحاول توجيهه لما يخدم مصلحتهم من وجهة نظرك.

شخصيات هشة عديمة الثقة بالنفس

وهذا الإفراط في التواجد بحياة أولادنا، بحسب طبيب الأطفال بوالصلصال عز الدين، خاطئ، ويضر أكثر مما ينفع. لأن تربية طفل مسؤول تستوجب ترك بعض المسؤوليات له من عمر مبكر وتعويدته على الاعتماد على نفسه. أما في حال العكس وكان الوالدين أو أحدهما من نوع الهليكوبتر فإن الطفل سيحرم من فرصة اختبار مواقف الفشل والنجاح ومن خوض مغامرات وخبرات حياتية مختلفة ومتنوعة، مما يمنعه من صقل شخصيته، وهذا ما قد يزعزع ثقته في نفسه، لأن الحماية الزائدة لطفلك تعطيه انطبعا بأنك لا تثق به وبقدرته على حماية نفسه أو تسيير أموره لوحده، مما يضعف ثقته وتقديره لذاته. كما أثبتت الدراسات أن الإفراط في الأمومة والأبوة يرتبط بمستويات أعلى من قلق الأطفال والاكنتاب.

لهذا، هناك حدود فاصلة وهامش حرية تفرضها كل مرحلة عمرية لأولادنا، لا بد من تركهم ينعمون بها ليتعلموا ويصقلوا شخصياتهم ويبنوا ويرتبوا حياتهم.

دراسات حديثة مناقضة

ولكن الغريب في الموضوع، أن دراسات حديثة ظهرت لتفند وتنقض كل ما سبق وذكرناه، أي لتؤكد أن أسلوب الوالدين الهليكوبتر يعطي أفضل النتائج والفرص لنجاح الأبناء.

فبحسب ما جاء في كتاب الحب والمال والأبوة، فإن أساليب الأبوة والأمومة الهليكوبتر، تجلب منافع تغير حياة الأطفال للأحسن وخاصة على صعيد الإنجاز الأكاديمي، حيث تبين أن أساليب الآباء الهليكوبتر تؤدي إلى نتائج تحصيل علمي أكاديمي أعلى، ما يشير لتفوق هذا الأسلوب التربوي على أسلوب الأبوة المتساهلة والمهمله.

وعلى كل حال، وبعيدا عن الدراسات التي أنجزت على مجتمعات غير إسلامية، فإن ديننا الحنيف حث كل راع أن يكون مسؤولا عن رعيته. لهذا علينا أن نهتم بأولادنا دون إفراط أو تفريط.



هكذا قضت التجارة الإلكترونية على الصدقة

أغراضنا التي لا تروقنا، لمقاسها الضيق أو عدم ملاءمتها للموضة، حتى القطع الإضافية في منازلنا، هي حلم لدى أشخاص كثير، ربما يتواجدون بجوارنا، وقد يكون لهم حق شرعي فيها إذا كانوا من ذوي الحاجة، لقوله تعالى- بسم الله الرحمن الرحيم: "والذين في أموالهم حق معلوم، للسائل والمحروم"، فهي أولى بالصدقة من بيعها على مواقع التواصل الاجتماعي، خاصة إذا كانت لا تزال في حالة جيدة، نظيفة وصالحة للاستعمال.

أذكر أنه كلما اجتمعت في منزلنا قطع صالحة للاستخدام، قدمها والدي للمنخرطين في جمعيته الخيرية، حتى وإن كانت من الأثاث، إلى أن تزوجت من رجل ميسور الحال، لكنه لا يتصدق أبدا، كل ما ليس في حاجة إليه، جديدا كان أم قديما، يصوره ويعرضه على أحد المواقع.. في البداية، اقتصر الأمر على ممتلكاته، حتى وجدته يقنعني ويبيع بعض ملابسها وقطعا من الأواني، حتى إنه مرة باع عطرا أصليا مستعملا".

بعيدا عن التعامل مع الجمعيات الناشطة، تقول أسماء، من البليدة، صاحبة مجموعة فايسبوكية لبيع وتبادل الأواني المستعملة، إنها تشهد يوميا منشورات غريبة: "بعضهن يعرضن قطعافاخرة للبيع بمبلغ رمزي، فيما تبع أخريات قطعاً غير صالحة للاستخدام أصلا، في المقابل لا تزال سيدات كثيرات يستخدمن

سرح التجارة الإلكترونية للتجارة مع

الله، فتجدهن يقمن بغسل

وتلميع الأفرشة والأواني

والملابس، وكل ما لا

يخطر على بال، ثم

يضعنه في منشور

لغرض الصدقة،

لتناله سيدات

محتاجات...".

تحت شعار

"للفائدة"، "هبة"،

"مقدمة للعطاء"... آلاف

منشورات الأغراض،

يساومها البعض بالمال،

فتنقص نية أصحابها بنيل

الأجر، ليحصلوا على مقابل

مادي، فيما لا يغتر آخرون من ذوي

النوايا الجادة في تقديم العون لمن هم

في حاجة إليه، فقط لأنهم لا يملكون

الوقت للتنقل بين بيوت

المعوزين ولا

للتواصل مع

الجمعيات.

التوصيل. عملية يجد فيها كثيرون متعة استثنائية، حد الإدمان، بعد أن كانوا يقدمون أغراضهم صدقة للأقارب والجمعيات. وسام، واحدة من هؤلاء، تؤكد أنها تقضي ساعات طويلة في التجول عبر مجموعات عرض الملابس والأحذية والإكسسوارات، لكونها تعشق الموضة، وقد كانت في ما مضى تتخلص من مجموعتها للموسم بتقديمها صدقة لزميلاتها المحتاجات في الجامعة، بينما أصبح بإمكانها بيعها لفتيات مجهولات عبر المواقع، كي تحصل على المال: "يؤنّبني ضميري أحيانا، خاصة أنني أبيع قطعاً غالية بمبلغ صغير، أشعر بأنه كان علي أن أنال الأجر مع الله أفضل، لكنني، أصبحت مدمنة على هذه العملية، أقوم بها لا شعوريا، وأشعر بالفراغ عندما لا أجد ما أبعه، مع أنني لا أحتفظ بالمال، بل أشتري به قطعاً جديدة بعد البيع مباشرة".

جمعيات تعاني شح المحسنين

تقول هاجر،

ثلاثون سنة

قضيتها

من عمري،

هذه كانت عادة الناس قبل انتشار الإنترنت، وانفتاح أسواقها التي لا تعد، فقد كان الناس في الغرب يعرضون مختلف القطع في بهو المنازل أو أقبية العمارات، ينالها من هم في حاجة إليها.. أما هاهنا، لدى العائلات المسلمة، فقد كانت تأخذ على عاتقها مهمة البحث عن الأشخاص المحتاجين، تقدم لهم كل ما يزيد عن حاجتها من المال أو الملابس أو حتى تجهيزات المنزل، ولا أحد كان يفكر إلا في منحها كصدقات تزكي ممتلكاتهم، وليس كمبيعات تقدم لهم بعض المال الذي لا يساوي قيمة شرائها الأصلية.

البيع على الإنترنت إدمان يلتهم حسنات البعض

ربما لا يمكن ملاحظة هذه الظاهرة بشكل جلي في المجتمع الجزائري، على وجه الخصوص، لكنها، بحسب خبراء، قد استفحلت في أوساط كبار السن، كما هي لدى الشباب والصغار، تجدها تحولت إلى عادة عند الرجال والنساء أيضا، يعرضون ما لا تتوقع للبيع عبر فايسبوك، أنستغرام وغيرها من المواقع، ويتفا وضون الأسعار، يقبلون

ملاي بدا
البيع بالإنترنت
أهت الصدقة



بعد 06 سنوات
غابت فيها
عن أرض
الوطن..



فلة الجزائرية

لمجلة "الشروق العربي":

ابنة مُجاهد وفنان
كبير، بدأت مسيرتها
الفنية صغيرة، لُقبت في
بداياتها الفنية الأولى
بمطربة الملوك والأمراء،
وبقلة العمر ثم سلطنة
الطرب العربي.. مسارها
مليء بالأحداث، النجاحات،
الشائعات، الخلافات
والخيبات أيضا.. صوتها
جاء الوطن العربي
كله، وهاهي بعد 06
سنوات، غابت فيها
عن الجزائر، قررت العودة
إلى جمهورها الأول،
الجمهور الجزائري، حيث
خُصت مجلة "الشروق
العربي" بهذا الحوار
الصريح والعميق.

خلال أزممتي الصحية لم يسأل عني ولا فنان!



• كان بإمكانني
أخذ الجنسية
الفرنسية بشهادة
ميلادي، لكنني
فضلت جنسيتي
الجزائرية التي أفخر
بها!

بعد كل ما قدمته للجزائر،
أستحق أن أحصل جواز سفر
"ديبلوماسيا"!

**06 سنوات غيابا عن الجزائر، والأکید،
لسان حال جمهورك: لماذا يا فلة كل هذا
الغياب؟**

06 سنوات، وأضف إليها 20 سنة أخرى
تغييبا!! ولا تسألني عن السبب، لأنني لا
أملك الرد!! المهم، أنني اليوم بين بلدي وأولاد
بلدي، وسيبقى اسم فلة موجودا بتاريخه
وبالأغاني الوطنية التي قدمتها. يكفي أن أذكر لك
روائع وطنية، قدمتها لهذا الوطن الحبيب: "أنا
جزائرية"، "جزائر يا بداية الكون"، "من أجل أن
تحيا الجزائر"، "راني جاي"، "كي اليوم" وغيرها
وغيرها..

**رغم أنك من مواليد مدينة "سان دوني"
بفرنسا، إلا أن جواز سفرك مازال
جزائريا؟**

وسيبقى كذلك، فأنا جزائرية، وأفتخر بانتمائي
لهذا البلد، والصحيح أنه كان بإمكانني بشهادة
ميلادي أن أخذ الجنسية الفرنسية، لكنني لم
أفعل ذلك، وبقيت بجنسيتي الجزائرية التي
أفتخر بها. (تصمت قليلا، قبل أن تكمل فكرتها):
لذا، يفترض اليوم أنني أحمل "جواز سفر
ديبلوماسيا"، لأن تاريخي وما قدمته للجزائر
عبر فني وصوتي وأعمالني الوطنية يشفع لي في
ذلك.

• خلال أزميتي
الصحية الأخيرة، لم
يسأل عني أحد من
الوسط الفني!

أختي نعيمة، التي خطفتها الكورونا مني.. حتى
دفنها لم أحضره.. هي كانت توأم روحي وأختي
"الحنية علي" .. الله يرحمها.. الكورونا أخذتني
أعز إنسانة كانت واقفة معايا.. الآن عندي ربي
سبحانه و فقط.

زرت قبر أختك المرحومة نعيمة؟

+ نعم، من المطار مباشرة أول مكان زرته هو قبر
الغالية نعيمة.. غسلت قبرها وتكلمت معها
طويلا.. عبرت لها كم أنا مشتاقة لها وكم هي
الحياة صعبة من دونها (تبكي).

ماذا قلت لها تحديدا؟

"قلتها هكذا روحي وخليتيني وحدي.. (لم
تستطع إكمال الجملة).

**خلال أزميتك الصحية الأخيرة، من سأل
عنيك من الوسط الفني؟**

للأسف لا أحد!! لكن، في المقابل، ولأنه من لم
يشكر الناس لم يشكر الله، دعني أشكر جميع
الأطباء الذين أشرفوا على علاجي ووقفوا إلى
جانبي، وكذلك، مندوب السفارة الجزائرية في
باريس، الذي زارني وقام بدفع تكاليف أشعة
"ليارام"، وطبعا في الأول وفي الأخير الشكر والحمد
لله.

**لو كانت أختك نعيمة- رحمها الله- على
قيد الحياة، في اعتقادك كنت تشعرين
بالوحدة وكنت توجهين نداء للمساعدة؟**

طبعا لا.. (قالتها بحزم).. الوحيدة اللي كان
ممكن تأخذ الطائرة وتزورني في باريس هي



هذا بالرغم من أن شركة "العنود" برودكشن كفت ووفت في هذا الشأن على قدر المتاح لها من إمكانيات، فأنتجت لي أروع الألبومات والأغاني .

في رسالة موجزة، ماذا تقولين لكل من همّشك وتركك في عز محنتك؟

اللّٰه يسامحك.. من يعرف فلة عن قرب سيعرف مدى تسامحها وطيبتها، كما أطلب من جمهوري المغفرة لكل الأشخاص الذين همشوني وغيّبوني عن الوسط الفني.. أعذروهم يا حبايبي لأنهم أخطؤوا في دفني بالحياة.. إن اللّٰه غفور رحيم.. أعذروهم لأنهم عملوا عليّ حصارا.

تعتبرين صراحتك هي التي أوصلتك إلى كل هذا..

أعتقد نعم، لا بل أجزم بأن السبب في تغييبي ومحاربتي طوال السنوات الماضية، هو صراحتي وعفويتي في قول الأشياء. نحن في زمن المطلوب هو الجمالة والنفاق وأنا هذه اللغة لا أعرفها ولا أجد التفنن فيها.

الوسط الفني كسب ممثلة رائعة وقوية اسمها عابدة.. عابسة..

مؤخرا، دخلت إلى مصر بعد سنوات طويلة جدا من المنع والحصار، هل تفكرين الآن في الاستقرار هناك؟
أولا، المسألة كانت مسألة رد اعتبار، هذا قبل كل شيء، ثانيا، الحمد لله ربي أنصفتني وعدت إلى مصر ودخلتها معزة مكرمة.. ثم سأقول لك شيئا طريفا (تضحك).

• نوميديا لزول، أراها فنانة عفوية ومجتهدة، أما كنزة مرسللي، فعليها أن تحسن اختيار الأغاني التي تلائم صوتها..

مجاهش حظك في بني آدمين وبختك قل في صحابك.. بيتهيا لي غبت سنين محدش حس بغيابك.. وزى كل يوم تنام تقوم وتفكرهم.. تجيب صور قديمة لناس لغيرة.. أنت معاشرهم.. شاهد جرح جرح بتعرض قدام عنيك."

وماذا عن الإعلام، هل وقف إلى جانبك أم ضدك؟

لا هذا ولا ذاك، البعض القليل منهم فقط من أنصفتني، وهم اليوم يعدون على أصابع اليد الواحدة.. الإعلام عموما كان مقصرا من ناحية ما في حقي، فموهبة بمساحة موهبتي وقدراتي الصوتية من الضروري الاهتمام بها وتقديرها من قبل جهات رسمية، كما يحصل مع أصالة وأنغام وأمال ماهر ومي فاروق، وأن تكون الشركات الإنتاجية الكبرى متحمسة للإنتاج لي، أقول

من إجابتك السابقة قبل قليل يظهر أن حبال التواصل صارت مقطوعة بينك وبين الفنانين الجزائريين؟

نعم، لا تواصل مع الفنانين الجزائريين ولا مع العرب!! لكن، إن شاء الله نرتب أنا والفنان رضا سيّتي 16 للقاء من أجل عمل جديد أتخفظ عن ذكر أي من تفاصيله الآن. فأنا ورضا سبق وقدمنا واحدا من أجمل ديوهات الراب تحت عنوان "راني جاي".

عنود معاليقي كانت ومازالت أكبر سند لي في المشرق..

يقال إن أغنية "كلو في شدتك سابقك" هي أغنية تحكي عن الواقع المر الذي عاشته الفنانة فلة عابسة، ولهذا.. (تقاطعنا)

أولا، دعني أشكر منتجة العمل شركة العنود للإنتاج والتوزيع الفني التي أعتبرها أكبر سند لي في المشرق.. وفعلا الأغنية تعبر عن حالة الخذلان التي عشتها في الفترة الأخيرة، من أصدقاء جد مقربين كانوا يفتحون خزائن بيتي ويعيشون في خيراتي وعندما اشتد عليّ المرض لم يكلفوا أنفسهم حتى عناء الاتصال بي عبر الهاتف.

ماذا عن كلمات هذه الأغنية؟

بصوتها الجميل، راحت فلة تدندن كلمات الأغنية بإحساس وشعور لا يغني به إلا من مرّ بتجربة الشعور بالخيبة والخذلان: "وتتعشم يا قلبي في مين وكله في شدتك سابقك.. تطيب جرح يجي اثنين وأدي اللي من العشم نابك..



نشوفو فنانيين وفنانات كبار مجتمعين في حفل واحد.. بالنسبة لي ناخذ الفنان التونسي لطفي بوشناق لأنصوت عملاق !!

من أكثر فنانة تعجبك من الجيل الجديد: منال حدلي، نوميديا لزول أم كنزة مرسللي؟

نوميديا حبيت جدا أغنياتها "مي بيبي دامور".. أراها فنانة عفوية ومجتهدة. ومنذ برنامج "الحن وشباب" (موسم 2012) كنت متحمسة لموهبتها، وأذكر جيدا أنني قلت للجنة التحكيم إنني أتوسم فيها النجاح، لأنها تجمع بين الصوت والشكل والكاريزما.. بالنسبة لكنزة مرسللي، إن شاء الله تحسن اختيار الأغاني التي تلائم صوتها، وأنا مستعدة لمساعدتها.

• الإعلام قصر في حقي وأستحق التقدير من قبل الجهات الرسمية..

"والزواولة اللي ماعندهم مش نغنيهم باطل".

لو حدث وطلبوا منك ترشيح فنانتين لمشاركتك الغناء في حفل "ثريو نايت" بقطر، من ترشحين؟

أول "شي" فرحانة أنو أضحي فيه تبادل فني وثقافي من هذا النوع في قطر الشقيقة، وأنا

تفضلني..

مباشرة، بعدما رفعوا اسمي من قائمة المنوعين من دخول مصر.. سافرت إلى القاهرة، وبمجرد وصولي إلى أم الدنيا، رقصت على ضفاف النيل فرحا بهذا الانتصار.. التقيت أصدقاء ومُحِبين لي في مصر، منهم الفنانة ليلي غفران، ثم رجعت إلى بلدي الجزائر. وردا على سؤالك، مصر سأزورها للعمل وللحفلات وللتسجيلات فقط، لكن "داري" وبيتي الأول أكيد هو الجزائر.

بصراحة، ما رأيك في تمثيل شقيقتك عايدة لدور "صليحة التشاقلالة"؟

صدقا، "كي شفتها ما أمنتش" أنها عايدة أختي من كثرة إتقانها ونجاحها في تجسيد الدور!! ومن منبر مجلتكم أقول لها "برافو" والله الوسط الفني كسب ممثلة رائعة وقوية جدا، مست العمق الجزائري، كذلك أرى أن عايدة منشطة تلفزيونية متميزة، لأنها تملك ثقافة واسعة وكبيرة جدا.

ما هو برنامج فلة وجديدها القادم؟

لدي 12 عملا وطنيا سأسجلها مع أوركسترا دار الأوبرا، كذلك لدي مجموعة فيديو كليبات تحت التحضير وحفلات (هنا تصمت قليلا وكأنها تذكرت شيئا ما) "واللي توحشو أعراس نعيمة عبابسة نقولهم راني رجعت للأفراح والأعراس!!

على ذكر الأعراس، هل صحيح أن أجر فلة غال كما نسمع بذلك؟

بالعكس، أجري معقول جدا، علما أنني لاأخذ أكثر من فرحين إلى ثلاثة على الأكثر في الأسبوع،

بعد تكريمها في طبخته الرابعة.. فلة عبابسة ومحمد خساني يُحييان الطبعة الخامسة من مهرجان "شروق إيفانتس" بوهران..

بعد نجاح الطبعة الرابعة من مهرجان "شروق إيفانتس"، التي شهدت تكريم سلطنة الطرب العربي، فلة الجزائرية، كشف منظم المهرجان، محمد بوشوشة، في تصريح حصري لمجلة "الشروق العربي"، أن الطبعة المقبلة من "شروق إيفانتس" ستحييها الفنانة فلة عبابسة، إلى جانب الكوميدي، محمد خساني، بأحد الفنادق الكبرى بالباهية وهران. هذا، وستتزامن الطبعة المقبلة من المهرجان، مع ذكرى بسط السيادة الوطنية على مؤسستي الإذاعة والتلفزيون الجزائريين، التي توافق يوم 28 أكتوبر من كل عام. وبهذه المناسبة، ستشهد ذات الطبعة تكريم قامات الإعلام المحلي، من صحفيين وإعلاميين ومؤسسات إعلامية مختلفة.



محدودو الدخل يتباهون يوما ويعانون دهرا

حفلات الخطوبة والزواج وحفلات الختان وما إليها، سرعان ما تتحول إلى ذكريات يتمناها الجميع سعيدة، لها وقعها مدى الحياة. لهذا، عادة ما يجتهد الناس وبالفون في الإنفاق عليها وإضافة لمسات جديدة وعصرية، تكلفهم الكثير من المال، حتى إن البعض يضطر إلى الاستدانة من أجل إقامة حفل بهيج، يكسوه البرستيج، ليبدو عصريا ومطلعا.



شاكلة ما نراه على اليوتيوب، خلال أسبوع واحد فقط، اقتترضت من أخواطي وأخت زوجي ما يقارب 30 مليوناً، دون أن أشعر.. غطيت كل الطلبات والديكور والمشترقات، وانتهى الحفل سريعاً. أفكر الآن: كيف علي أن أدفع المبلغ، وأنا لا أملك دخلاً سوى راتب زوجي، الذي بالكاد يعيلنا به.. جنون أن نفكر في التفاخر والاستعراض، دون التفكير في عواقب ذلك.. في هذا الصدد، يشير الخبير الاجتماعي، الأستاذ لزهري الدين، إلى ظاهرة اجتماعية نفسية، انتشرت مؤخراً كنتيجة للانفتاح الذي خلفته وسائل التواصل الاجتماعي: "يعيش الناس في سباق وهمي مع بعضهم، ترغب كل سيدة في تقديم الجديد والملفت، الذي بالضرورة يكون مرتفع التكاليف، وبالنسبة إليها، تفوقها على قريناتها هو غاية ما يسعدها ويهمها. لهذا، بات الناس يقبلون على اقتراض المال، والتضييق على حالهم لدخول هذا السباق".. أما بخصوص انتشار نمط الحياة هذا، يقول الخبير الاجتماعي: "نجده عادة لدى الفئات الهشة والضعيفة، وأحياناً، لدى العائلات المتوسطة، إذ يسعى الناس للتظاهر بالترف والاستمتاع به في المناسبات، مهما كلفهم الأمر، لأنهم لا يعيشونه كواقع يومي، على عكس الأغنياء والمشاهير، الذين نجد أغلبهم يكتفون بتقليل التفاصيل وبالطقوس البسيطة رغم قدرتهم على الترف".

لا تمثل واقعي، لأنها سببت ضيقاً لوالدي، ربما يستمر لسنوات يدفع تكاليفها". في المقابل، لا يجد الكثير حرجاً في اقتراض مبالغ ضخمة من المال، للإنفاق على حفلاتهم، وإنجاح تفاصيلها، وهم مستعدون للمعاناة التي تلي ذلك. هي حال أمين وخطيبته ابتسام، التقينا بهما في محل لتصميم الكيك، يبدوان بسيطين من الطبقة المتوسطة، ويراوغان على كعكة ضخمة بسعر 9 ملايين، ويؤكدان أنهما قد اقترضا المبلغ وعليهما ديون كبيرة.

توجهنا إليهما بالسؤال، فقالت ابتسام: "لا يهمني أن أستمر طوال حياتي في العمل من أجل تسديد ما علي، فأنا أريد خطوبة وزفافاً خيالياً، بعد 7 سنوات من التعارف..". وأضافت أنها لا تظنها ستندم على ذلك أبداً، ومثلها كثيرات جداً، ساهمن وبشكل مباشر، في تغذية ظاهرة الاستعراض هذه.

الحلويات والمملحات جنون لا يكبح وميزانية قد تمنع عنك الأكل

حقق أبناء السيدة رتيبة نجاحاً أسعدها. فقد تحصلت بنتها على البكالوريا، ونجح الأصغر في شهادة التعليم المتوسط. ولأنها لم تكن تنتظر هذه الفرحة، قررت الاحتفال بها على طريقتها، تقول: "كان علي استدانة مبلغ كبير لطلب الحلويات والمقبلات والعصائر وكعك فاخر، على

لا شك في أن الحلويات وقطع التغليف والديكور.. التي باتت متاحة في السوق الجزائرية اليوم، مغرية فعلاً. وهناك دائماً جديد يبهز الناس عند رؤيته، مع أنه ليس في متناول القدرة الشرائية للكثير، ولا يتناسب مع نمط حياتهم البسيط، إذ إن ما يصلنا اليوم هارب من حفلات المشاهير والأغنياء، وهو محاكاة لواقعهم المترف، الذي يشغل فئة واسعة من الناس ويسعون لتقليده تفاخراً.

ملايين تنفق على ديكور الأفراح الزائل

تحلم كل عروس بقاعة أفراح ملكية، تجمع فيها معارفها وأصدقاءها، وتتبختر فيها كأمريرة هاربة من أفلام ديزني لتزف إلى فارس أحلامها.. إنه الزفاف الذي كان حلم طفولتها ومرآقتها، ويجب أن يستمر جميع المدعوين في امتداحه والتحدث عنه.. الأجواء الخرافية التي لا تنسى، لا بد من أن تكلف أصحابها الملايين في وقتنا. تقول فاطمة، 27 سنة: "عندما طلب والدي أن أختار هديتي، بحثت عبر الإنترنت، ووقعت على قاعة بديكور يشبه القصر، سجاداً أحمر على طول الممر، الكثير من الكريستال والورود والشموع، كلفت والدي نحو خمسين مليوناً، إضافة إلى مصاريف أخرى.. استمتع الجميع وانبهز بالأجواء، وكلما بلغني أن والدي يشعر بالضغط من الديون، ندمت وكرهت ذلك الديكور الزائل والأجواء التي

هذه المواصفات الجسدية التي تكرهها الفتاة في شريك حياتها المستقبلي..

تنتشر، بين الرجال، فكرة أن الرجل مهما كان فلا عيب فيه، وكما يقال بالعامية: "ميتعيبش وعبو في جيبو". هذا، من حيث الوضعية الاجتماعية، لكن للمرأة رأي آخر، خاصة في السنوات الأخيرة، حينما وضعت الكثير من الفتيات المقبلات على الزواج معايير كثيرة، ولم تقتصر فقط على الجانب والوضعية الاجتماعية فقط، بل حتى المواصفات الجسدية، وعلى حد قول الكثير منهن، كما يختار الرجل المواصفات الجسدية في المرأة التي يريد لها الزواج، نحن كذلك لنا الحق في اختيار الزوج على حسب المواصفات الجسدية التي نريدها.

السن، مهما كانت سنه، فمجرد أن تقع عيني على شخص أصلع أعتبره كهلا، حتى ولو كان شابا وكانت هناك ملامح أخرى تعكس هذا، بالإضافة إلى هذا، لا أحب كذلك الرجل الذي يمشي على وجهه (منحنيا)، فهو بالنسبة إلي ضعيف البنية الجسدية ولا يقوم بتمارين رياضية. وهذا، لا يعكس أنني أحب الجسد الرياضي، فلست ممن يردن الشاب ذا البنية الرياضية، المهم أن يكون قوامه معتدلا".

يعتقد الكثير من الشباب أن المرأة مهما كانت، فهي تعشق الجسد المفتول والرياضي، لكن "سامية" ترى عكس هذا، فليس بالضرورة أن تكون ذا جسد رياضي أنك المفضل عند البنات.. فكم من مفتول العضلات لا تظهر فيه سمات الرجولة، على حد تعبيرها. لذا، فهي لا تحبذ في شريك حياتها أن يكون مشدود العضلات، وهو ليس شرطا وإن كان فهو أمر عادي بالنسبة إليها.

أما "ليليا"، فتقول: "بصراحة، أكثر شيء لا أريده في شريك حياتي المستقبلي، أن يكون "عندو الكرش"، يعني منتفخ البطن، وهو دليل على الكسل والأكل الكثير في اعتقادي، وعدم القيام بالتمارين الرياضية، ولا يمكن لي أن أتخيل نفسي رفقة زوج تظهر بطنه فوق جسده".

تختلف الآراء في المواصفات التي تكرهها الفتاة في شريك حياتها المستقبلي، لكن، ليس بالضرورة ما تكرهه فتاة تكرهه الأخرى، لتبقى بذلك مواصفات معيارية.

المستقبلي، ولكن.. (تبتسم)، أكره الرجل الأصلع، لأنني أعتقد في نفسي أنه كبير في

للحديث في الموضوع، أردنا أن نتطرق إليه من زاوية أخرى، للكشف عن المواصفات الجسدية التي تريدها المرأة في الزوج المستقبلي.

وهذا، انطلاقا من أهم المواصفات التي تكرهها المرأة في شريك حياتها المستقبلي، ومنه،

تظهر معايير اختيار المرأة للزوج الذي تريده، لذا، كان واجبا علينا، أن نأخذ بعض العينات من المجتمع من الفتيات لمعرفة ما تحبه المرأة، وما تكرهه، في زوجها المستقبلي.

تقول "نادية"، وهي طالبة جامعية: "لا أشتترط الكثير من المواصفات الجسدية للزوج



بنات وصبيان 9 إطلالات "كيوت" للدخول المدرسي

الدخول المدرسي حدث مهم في حياة الاطفال الدراسية فهو يعني الانتقال من مرحلة الى مرحلة تعليمية وتربوية. ولكي يترك الأطفال انطبعا حسنا في المدرسة على الوالدين العناية بمظهرهم خاصة في اول يوم دراسة. الشروق العربي تختصر عليكم اناقة الطفولة في تسع طلات شيك ومرحة وكيوت.

الحطة لا سن لها
طلة صبيانية مثالية
لليوم الاول من الدراسة
تضم قميصا أزرقا جميلا
وسروالا ابيضا مع حذاء
من جلد الضياء، النظارات
إختيارية.



من وحي الجدران
تنسيق أخير بالابيض والاحمر
بطبعات السيراميك غير المألوفة،
التنسيق بصندل مرصع ببعض
الاحجار الوردية وعصابة رأس من
نفس القماش.



الفسطان للبنات المجتهدات

فسطان بنوتي
ينضح براءة باللونين
الابيض والازرق
بطبعات الزهور
الاكمام تتسع عند
الكوع، التنسيق
ببالرينة ذهبية.



باربي في الجزائر

للمعجبات بباربي
لوك باللون الوردي
الخاص بأشهر
دمية في العالم،
الفسطان جميل
برسمة حسان
اليونيكورن وحذاء
بالرينة وردي غامق.





الانطباع الاول
ليس للأناقة سن مع
هذه الاطلالة العفوية
توب بطبعات الزهور
منسق مع سروال بيج
بحزام قماشتي وسنيكرز
أبيض.



التنسيق مهنة

هذا ليس لو كا بل تنسيق بين
فستانين الاول أبيض بسيط والثاني
أزرق بأكمام منتفخة وبعض الورد
ويمكن تنسيقهما بحذاء رياضي
رائج بالابيض والوردي والفوشيا
والموف والبرتقالي.



مستعدة للدراسة
طلة كيون مع قميص اصفر جميل
وسروال جينز عريض بشرشف على
حوافه وحذاء رياضي سنيكرز باللون
الابيض. التنسيق بعصابة رأس
وردية على ستايل باربي.



الرجل الصغير
للفتيان الصغار في الابتدائية ما
أعلى درجات الازرق الغامق ممزوجة
مع الاحمر والابيض في هذا البولو
الأنيق، ولاستكمال اللباس سروال
"لاطوال" وحذاء ترابور بنفس لون
السروال.



استمرار الزواج بعد الضرر

كيف ولماذا يتم تجاوز الكلمات والسلوكات المؤذية؟

تمر العلاقة الزوجية بأحداث متعددة، تساهم في استمرارها أو تضع لها حدا، منها مواقف فقدان الثقة نتيجة للخيانة أو الكذب، خلافات قد يضطر أحد الطرفين فيها إلى استعمال كلمات جارحة وإهانات يصعب نسيانها مع الزمن، حتى إن بعض الزوجات استمرت بعد الطلقة الأولى، تاركة تساؤلا في أذهان الآخرين، عن الطرق التي يستعملها هؤلاء الأزواج لتجاوز الضرر..

مودة ورحمة"، فيما يفسره خبراء في العلاقات الزوجية، بالذكاء العاطفي، حين يرجح الطرفان مصلحتهما الشخصية ومصلحة أبنائهما إن وجدوا، طبعاً، مع توفر مشاعر إيجابية ويفضلان الاستمرار بعد الضرر، بدلا من قطع العلاقة والتضرر أكثر من بعد الفراق، وكلام المجتمع، تقول السيدة جميلة: "طلقني زوجي طليقة واحدة، في لحظة غضب شديد، بعدما اكتشف أنني أجمع المال سرا من مرتبي لشراء سيارتي الخاصة، شعر بانعدام الثقة بيننا، وأنني أخدعه في مسألة المصاريف والمشاريع المشتركة، رغم أنني على قناعة تامة بأن ذلك ليس من صلاحياتي كزوجة، مع هذا، لم أغير منزلي وبقيت صامئة أقوم بواجباتي وألتمس عطفه ولينه، إلى أن مرت الفترة المطلوبة وعادة علاقتنا كالسابق، أخبرني الجميع بأن زوجي لم يكن على حق، ولا يستحق أن تستمر علاقتنا، لكنني كنت أرغب بشدة في أن يدوم ودنا وألا تتفرك أسرتي ويتشرد ابني". في مثل هكذا حالات، كثيرا ما يشعر الشريكان معا بالضرر ما يجعل أحدهما يتنازل للآخر، بينما هناك حالات لا يتضرر فيها سوى طرف واحد، وهنا تلعب المودة وما يوصف بالذكاء العاطفي دورا مهما جدا في استمرار الزواج.

من زوجها، فهو يصفها بالهزيلة، الكسولة، ويستمتع دائما بالنمر على شكلها وطبخها ومستواها الثقافي، تقول: "برغم تأكدي من مشاعره الطيبة تجاهي، واهتمامه الكبير بي، إلا أن كلماته تؤذيني كثيرا، وتشككني في علاقتنا.. لظالما تجاهلتها وابتسمت، لكنني مع مرور الوقت، أشعر بأنها صخرة تكبر وتنقسو في صدري"، بخصوص هذا، تؤكد الأستاذة جوادى أنه يجب الحوار بين الزوجين ووضع حد لكل ما يؤذي أحدهما بهدوء.

ماذا بعد الطلقة الأولى؟

تتسبب بعض المواقف بين الزوجين في تغير مشاعر أحد الطرفين بشكل مفاجئ، كأن يكتشف أن شريكه الذي يثق به بشدة لا يسير معه بالنزاهة التي تستحق، أو أنه يخون.. يسبب هذا، صدمة عاطفية يتباين وقعها على الزوج أو الزوجة، ويمكن حتى أن تسبب الطلاق، غير أن مشاعر الحب والمسؤولية تجاه الأطفال قد تفوق شدة الضرر ويجتمع الطرفان من جديد.. يتكرر هكذا سيناريو في العديد من البيوت الجزائرية، ما يرجعه البعض إلى قوة المودة والرحمة المذكورة في القرآن الكريم، بسم الله الرحمن الرحيم: "وجعل بينكم

وقم الكلمات المؤذية، هل يزيله التجاهل؟

كلمة واحدة يسمعها الفرد فلا تروقه في وصف ذاته، قد لا ينام على إثرها ليلي، تهز ثقته بنفسه، ويمكن أن تسبب له أمراضا وعقدا نفسية، خاصة إذا كانت من أحد مصادر الأمان لديه، شريك حياته.. إنها لمن أكثر الظواهر الاجتماعية انتشارا بين الأزواج في وقتنا هذا، حيث تقف الكلمات المؤذية خلف أكبر الخلافات التي ما إن لم يتم التحكم بها وتجاوزها لا بد من أن تفضي إلى الطلاق، لا بل كثيرا ما تسبب الطلاق الروحي، وتغرس البغضاء والأحقاد بين الزوجين لسنوات قادمة. تقول الأخصائية في علم النفس، الأستاذة نادية جوادى: "من أسرار استمرار الزواج، أن يقاطع الزوج زوجته لمدة قصيرة تفاديا للتلفظ بكلمات جارحة يدوم أثرها السيئ، كأن يقطع النقاش أو يغادر المنزل، أو أن يتجاهل كلا الطرفين ما يقولانه لبعضهما البعض في أوقات الغضب، أو الغيرة الشديدة.. ولو أن هذه الأخيرة تعتبر من الأساليب غير الصحية، حيث يكون لها خلفية نفسية خطيرة، وقد تتحول إلى مشاعر سلبية جدا في سبيل عدم قطع العلاقة".

تحدث عفاف كيف أنها لظالما تعرضت للإهانة

الفسيونومي

اكتشف شريك حياتك
الخائن بقراءة وجهه

لقد عرف العرب الفراسة منذ القدم، فكانوا يعرفون مزاج الناس وأحوالهم النفسية، من خلال قراءة شكلهم الخارجي، وخاصة وجوههم. فوجه الإنسان كتاب مفتوح، يمكن أن نقرأه لنكتشف الكثير من صفاته وسماته وطباعه. وهي ذات الفكرة، التي يقوم عليها ما يسمى حديثاً بعلم الفسيونومي، أي علم قراءة الوجه، الذي يمكن لمن يتقنه أن يكتسب مهارة التعامل مع المحيطين به، وتحقيق الكثير من النجاحات المهنية والعاطفية، خاصة أن قراءة الوجه، كما يرى المختصون، هي وسيلة فعالة لمعرفة مدى التوافق بين الرجل والمرأة، قبل التورط في علاقة زوجية فاشلة.

سيماهم في وجوههم

الفراسة علم عربي الأصل، معروف لدى شعوب عديدة. وتعني اصطلاحاً الاستدلال بالأحوال الظاهرة للإنسان على أخلاقه وفضائله وطباعه. ومن أشكال الفراسة الحديثة، فراسة الوجه، أو ما يعرف بالفسيونومي، الذي يعني، كما يقول الكوتش ربيع بولنوار، علم دراسة وتحليل لغة الوجه. فوجه الإنسان مرآة لشخصيته، أي يمكن لملاحه أن تفضح الكثير من طباعه وسماته.

والعكس، قد يكون صحيحاً، بمعنى، أن أي تغير قد يطرأ على شخصيتك، يمكن أن ينعكس على وجهك، فينتج عنه تغير في ملامحه. وهذا، ما يفسر به بعض الخبراء كيف يصبح الأزواج متشابهين بعد مرور سنوات على ارتباطهما وتطبعهما بنفس الطباع.. بل، والأكثر من كل هذا، ما كشفته دراسة نشرتها صحيفة "الغارديان" البريطانية، من أنه يمكن اكتشاف الرجل الخائن، من خلال قسمة وجهه، إذ كلما زادت ملامح الذكورة في وجه الرجل، زاد احتمال أن يكون خائناً. وتتضمن تلك الملامح الذكورية الجبين البارز، الفك القوي، الشفاه الرقيقة. كما

كشفت دراسات أخرى في علم الفسيونومي أنه كلما كانت حواجب الرجل كثيفة وغير منتظمة، دل ذلك على حبه للنساء، وكلما زاد قرب الحاجب من العين زاد تودد صاحبه للجنس الآخر، ودل على أنه زير نساء.

وجهك قد يفضح رغباتك الحميمة

وفي هذا الإطار، ذهب خبراء الفسيونومي أبعد من ذلك، حين كشفوا أن شكل الوجه قد يفضح الميولات والرغبات الجنسية لصاحبه. ففي

دراسة كندية، أجريت على 459 شخص، توصل الباحثون إلى أنه كلما كان شكل وجه الرجل عريضاً، كان نشاطه الحميمي كبيراً. وهي ذات النتيجة التي توصلت إليها دراسة كندية أخرى، أجريت على 314 طالب، تم سؤالهم عن تجاربهم الشخصية ومدى استعدادهم لخيانة الشريك الزوجي مستقبلاً. ليتبين أن الرجل الذي يتسم بوجه واسع عريض، هو الأكثر ميلاً إلى الخيانة والغش. وفي تفسيرهم لهذه النتائج، أرجع الباحثون ذلك إلى كون صاحب الوجه العريض الواسع يتمتع بمستويات مرتفعة من هرمون الذكورة "التستوسترون"، ما يعني تمتعه برغبات حميمة أعلى من أصحاب الوجوه الطويلة. وهذا، ما قد يدفعه إلى السعي نحو تعدد العلاقات، والبحث عن التجديد بالخيانة الزوجية. ولكن، تبقى هذه مجرد دراسات، أجريت على عينات بحث محددة.. ومن الظلم تعميمها على الجميع.

اعرف شخصية شريك حياتك من شكل وجهه

والواقع، أن كل تقاطيع وأعضاء وجه الإنسان لها دلالات معينة في علم الفسيونومي، لتكشف الكثير عن شخصيته. وبالتالي، مدى إمكانية التوافق الزوجي معه. وحتى شكل الوجه عموماً، قد يقول الكثير عن باطن صاحبه:

الوجه المربع: صاحبه عنيد ومشاكس، لا يقبل النقاش والتفاهم، يستخدم العنف لتحقيق مصالحه.

الوجه المستطيل: صاحبه نشيط فكرياً وبدنياً، كما يطلق عليه كذلك وجه المدير أو وجه الرئيس، لأن صاحبه يميل إلى التفكير قبل تنفيذ قراراته.

الوجه الدائري: صاحبه ساذج ومتلاعب وطباعه صبيانية. ولكنه اجتماعي وماهر في التواصل مع الآخرين. كما يسعى ليكون مركز اهتمام الجميع.

الوجه الدائري**البيضاوي:**

أي العريض البيضاوي من الجزء الأعلى ودائري في الجزء السفلي، صاحبه منظم الأفكار، سريع الفهم جيد في الإدارة والتجارة، قراراته صائبة غالباً.



عقدة ليثيا

لماذا يخاف الرجال النساء الجميلات؟

رغم أن الجمال هو أول وأكثر ما يجذب ويلفت الرجل نحو المرأة، إلا أنه يمكن أن يكون لعنة ونقمة على صحته ومستقبله. فلقد كشفت دراسات عديدة أن مكوث الرجل مع امرأة جميلة كفيلاً برفع هرمون الإجهاد (الكورتيزول) لديه، أو إحداث خلل في سيستم دماغه واضطراب في ضغط دمه، أو جعله يتخذ قرارات متهوره وخطيرة. والأكثر من كل هذا، أن جمال المرأة يمكن أن يصيب الرجل بخوف مرضي، يسمى الفنوسترافوبيا أو عقدة ليثيا، الذي يعني رهاب النساء الجميلات.

والمسلسلات عن المرأة الجميلة، وإظهارها بمظهر المتكبرة، المتغطسة، اللعوب، والمتطلبة.

عزلة وضعف في الإنتاجية

لعقدة ليثيا انعكاسات ومضاعفات عديدة على حياة ومستقبل المصاب بها. فقد تجعله يتعد عن تشكيل علاقات اجتماعية وعاطفية، تفادياً للرفض. وهذا ما قد يصيبه بفوبيا الخروج من المنزل أو رهاب الأماكن العامة والمزدحمة، إضافة إلى اضطرابات القلق والاكتئاب ونوبات الهلع. زيادة على التأثير السلبي على الإنتاجية في العمل والتحصيل العلمي والدراسي، اضطرابات النوم والعزلة الاجتماعية والامتناع عن الزواج أحياناً.

داوني بالتي كانت هي الداء

لرهاب النساء الجميلات علاجات عديدة ومختلفة، أهمها، بحسب الخبراء، تعريض المريض تدريجياً للحافز الخفيف، أي جعله يواجه مخاوفه بلقاء أو رؤية نساء جميلات شيئاً فشيئاً ولفترات مؤقتة، مع تعلمه تقنيات الاسترخاء والتنفس، ليستخدمها في لحظات خوفه، وتصحيح المعتقدات الخاطئة.. وكل هذا يستحسن أن يتم تحت إشراف طبيب نفسي مختص.

عقدة ليثيا

فنوسترا فوبيا venustraphobia، أو رهاب النساء الجميلات، ويسمى كذلك عقدة ليثيا. هو أحد أنواع الرهاب، يعاني صاحبه من خوف مرضي شديد، وغير مبرر، عند رؤيته أو تعامله مع النساء الجميلات، حيث تظهر عليه حينها أعراض، كالقلق والهلع والتوتر والخجل، الدوخة، الغثيان، التعرق، اضطراب في ضربات القلب والتنفس، القشعريرة، الخوف من ارتكاب حماقة ما، أو من التعرض للإحراج، الارتعاش اللاإرادي للرجلين واليدين، الدوار، الصداع، الغثيان، القيء، التأتأة والتلعثم في الكلام، خواطر الموت والاحتضار، تجنب الأماكن العامة لتفادي مقابلة النساء الجميلات، الذعر عند مقابلة أو رؤية امرأة جذابة في الشارع أو صورة لها في التلفزيون أو المجلات أو مواقع التواصل الاجتماعي إلخ.

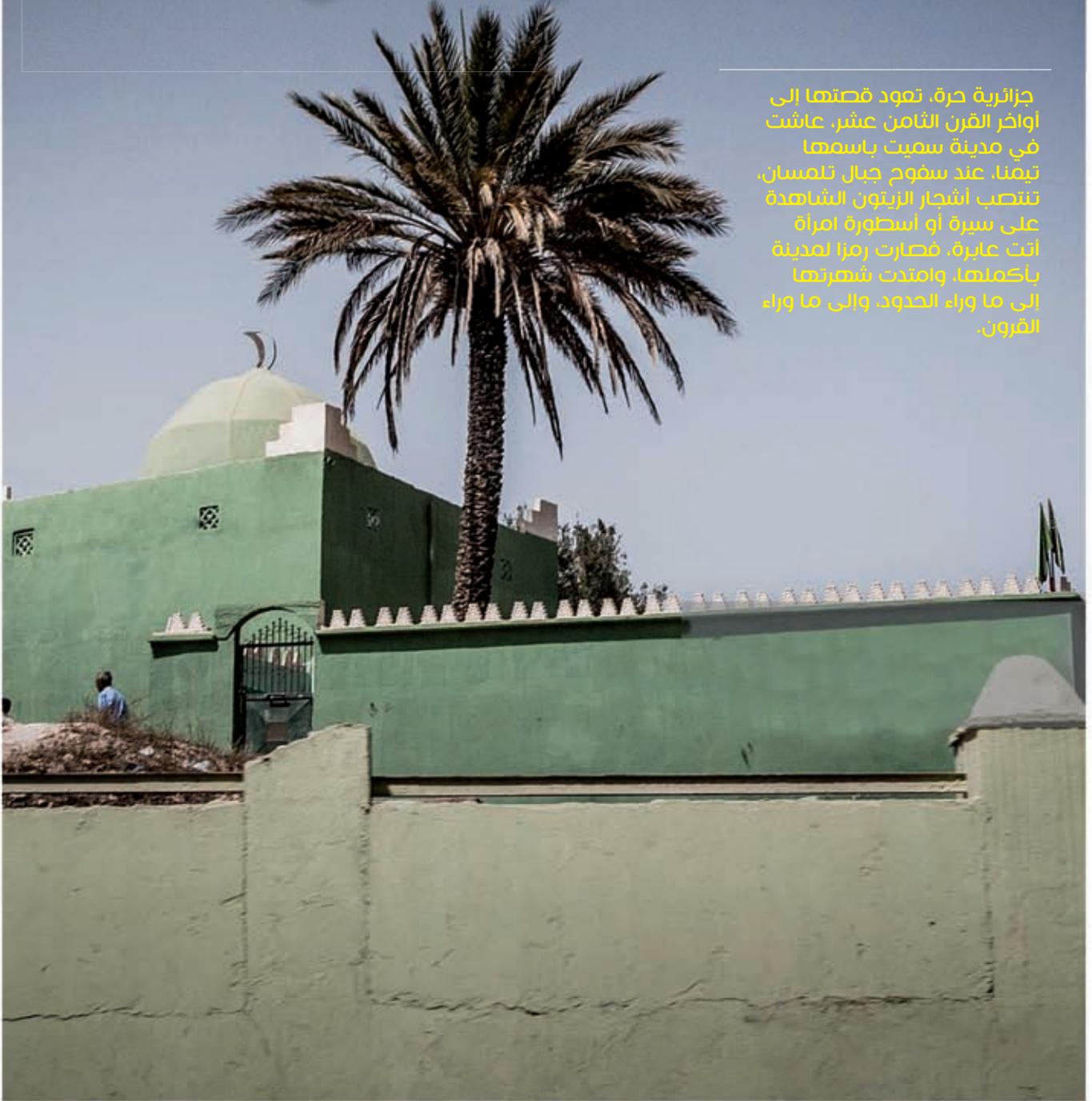
رابط بين الألم والنساء الجميلات

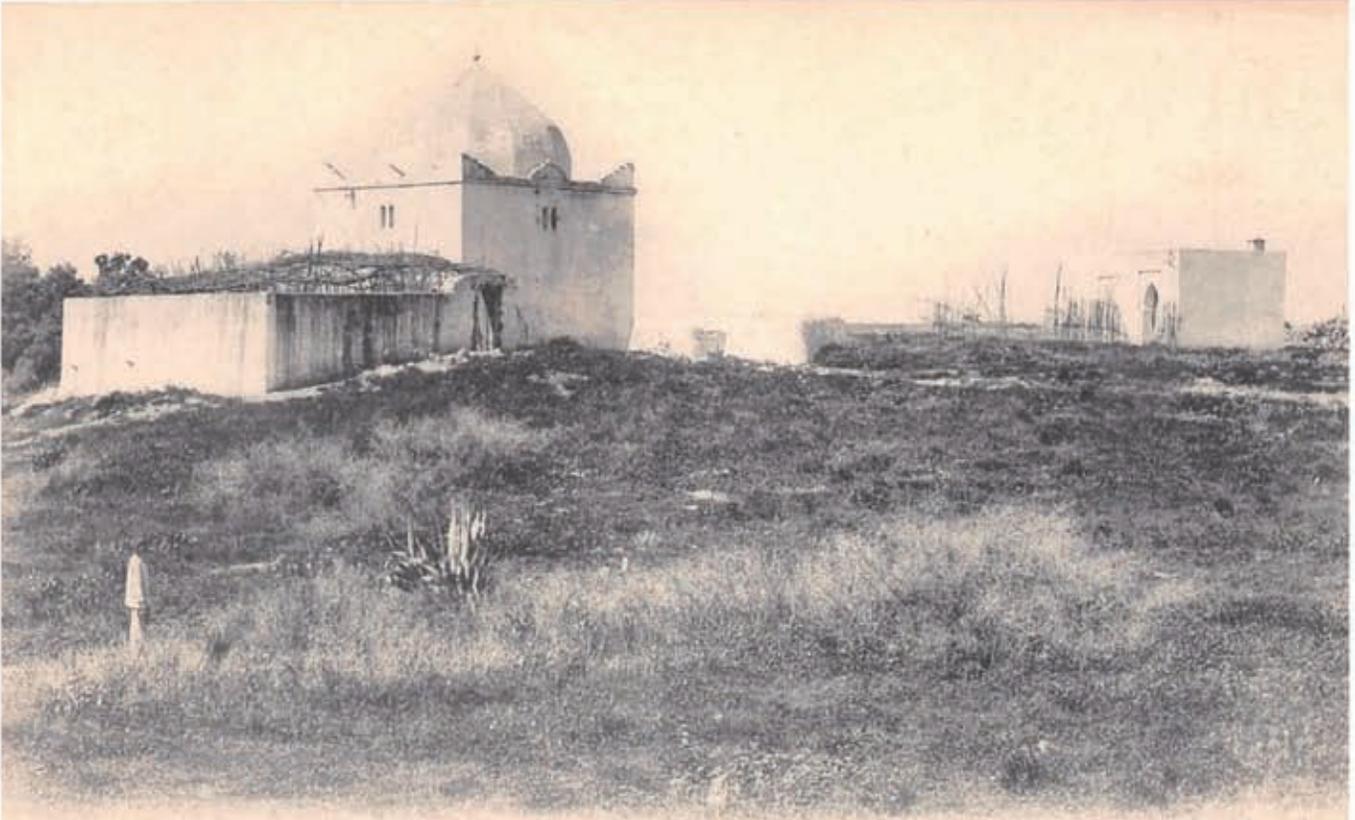
رغم عدم توصل العلماء إلى أسباب قطعية وواضحة للفنوسترافوبيا، إلا أنه يمكن أن تكون لها صلة بضغطات اجتماعية عايشها الرجل في طفولته، كإفصال والديه ثم عيشه مع أم

لالة مغربية

الولاية الجزائرية التي غلبت سلطان فاس

جزائرية حرة، تعود قصتها إلى
أواخر القرن الثامن عشر، عاشت
في مدينة سميت باسمها
تيمنا، عند سفوح جبال تلمسان،
تلتصق أشجار الزيتون الشاهدة
على سيرة أو أسطورة امرأة
انت عابرة، فصارت رمزا لمدينة
ياكملها، وامتدت شهرتها
إلى ما وراء الحدود، وإلى ما وراء
القرن.





واخضرارها، وتم بفضلها إعادة بناء البيوت وصارت مغنية وزاويتها جنة فوق الأرض.

نخلة الوداع الأخير

عندما دنا أجلها، في فجر عامها الأربعين، طلبت لالة مغنية من ابنها أن يدفنها تحت ظل نخلة، قيل إنها المكان الذي التقت فيه لالة مغنية براع يعزف على ناي، فأزعجها عزفه لكنها أعجبت به بعدها، واختلفت الروايات، بين من يؤكد أنها تزوجته وبين من يفند هذا الجزء من حياتها، كما تجزم بعض الروايات التاريخية بأن مغنية لا تنحدر من المنطقة، بل من مكان آخر، ولشدة ورعها، كانت تحج كل عام.. لذا، عرفت بالحاجة مغنية، وإنها استقرت في المنطقة، الواقعة بين جبال دلقن وترارة وجبل عصفولا بعد أن أعجبت بها، وهي في قافلة العودة إلى قريتها.. رحلت الحاجة مغنية، كما يطلق عليها سكان المنطقة، منذ مئات السنين، لكنها تركت سيرة عطرة ممزوجة بالخيال والخرافات، وقبتها القائمة إلى حد الساعة، شاهدة على معجزاتها، بل على تأثيرها في هذه المدينة البديعة. وما زالت سلالة الحاجة مغنية موجودة في القرية، وأفرادها محترمون من قبل الجميع، لإيمانهم وجهادهم الطويل، فأبن الحاجة مغنية مباشرة، قاتل إلى جانب الأمير عبد القادر، حتى قبض عليه واستشهد، إلى يومنا هذا، لا يعرف أحد أين قبره... حتى إن هناك من يقول إنه اقتيد إلى كورسيكا.

ذاع صيت لالة مغنية في كل الأرجاء، ووصلت إلى مسامع سلطان فاس آنذاك أصداء علمها وجمالها وثقافتها الواسعة، وأيضاً معجزاتها، فأرسل يطلب يدها، غير أنها، بحسب الرواية، صدته وأعدت رسله بهداياه، فاستاء أشد استياء واستشاط بهذه الرفض القاطع غضبا، فهدد بإرسال جيش عرمرم لتدمير المدينة ومن فيها.

وأرسل بالفعل جيشا كبيرا لتدمير الزاوية ومن حولها، وقام بقتل السكان والحيوانات، وحرق المحاصيل والأشجار، وقام بسد الآبار والينابيع.

حرب النواجم

جمعت للاله مغنية أشجع نساء القبيلة، لتحفيز الرجال على القتال.. فدارت هناك معركة طاحنة، انتهت بالنصر. فعاد الغزاة أدراجهم، يجرون أذيال الخيبة مرتين، الأولى لأنهم هزموا، والثانية لأن امرأة بلا سلاح لقتهم درسا في القومية والحرية.. لكن، رغم النصر، كانت المدينة في أمس الحاجة إلى من يسد رمق الجائعين ويعيد إعمار البنايات المدمرة.

رغم معاناتهم، وثق السكان في لالة مغنية المحاربة، لكن الأسطورة تدخلت لتروي نسخة أخرى.. فقد توارث الناس سر جراب الحبوب الذي لا ينضب، فأكل منه الداني والقاصي، الفقير وعابر السبيل، الإنسان والحيوان، بما فيها الطيور المهاجرة. ومن جرابها عادت الأرض إلى خصوبتها

كانت مغنية الابنة الوحيدة لعالم صوفي، كان يدير زاوية شهيرة في المدينة، التي حملت في ما بعد اسم ابنته. ترعرعت لالة مغنية عاشقة للحرية، زاهدة مثل والدها في الدنيا، سلاحها الدين والعلم والفلسفة. عندما توفي والدها، نحو عام 1760، طردت لالة مغنية من طرف ابن عمها، بعد أن كان من المزمع أن ترث هي قيادة الزاوية، فوالدها لم يكن له أولاد ذكور.

لكن لالة مغنية لم تتنازل عن رسالة والدها، واستغلت علمها ومعرفتها العالية، لتكسب احترام كل علماء البلدة، وأصرت على أن تكون سيدة زاوية عملت جاهدة لإقامة صرحها، وقد كانت مهمة إقناع الرأي العام سهلة للغاية، بسبب سوء سمعة منافسها، وعدم تمتعه بشعبيتها وشهرتها.

كان ابن عمها غنيا، غير أنه لم يحظ مثلها بأي تعليم أو ثقافة أو معرفة، وكان متعاليا يملك خدما، على عكس لالة مغنية، التي كانت متواضعة وقرية من الفقراء، وغالبا ما كانت ترندي زي الفلاحة، لتختلط مع العامة، سعيها منها لفهم معاناتهم ومشاكلهم.

إلى جانب معرفتها للبقاء على رأس زاويتها، استمرت لالة مغنية في القراءة والتعلم، وتقديم الرعاية للفقراء، وكان همها ومهمتها نشر تعاليم الإسلام.

ويقال، بحسب الأسطورة، إن لالة مغنية كانت تتمتع بكرامات كثيرة ومعجزات امتزجت بكثير من الخيال والفانتازيا الشعبية.

الفنانة
الفلسطينية
لمجلة
الشروق العربي

كفلسطينيين نشهد رحيل الجيل الأول للنكبة وهو يأخذ معه الكثير من الأسرار

صوت من
الجيل
الفلسطيني،
حملت التراث
من فؤاد
الجذبة الشجرة
إلى قلوب
الجمهير
المبثوثة،
وظافت به
في أرجاء
الأرض تبشّر
بتهيّلة
جديدة،
تهيّلة
النصر هذه
المرّة؛ لأنّ
عصا موسى
لم تشقّ
الأرض دون
الفلسطيني؛
ولأنّ يعقوب
أبصر من ربح
يوسف ومن
دمه. من هنا
يجيء التراث
كورساً من
الحب؛ ودليلاً
على البقاء،
ومن هنا
كان الضياء،
وكان الصوت،
وكان السناء.
رحلة مع
فنانة
فلسطينية
مفعمة بالحُب
والتراث؛ جعلت
من قضيتها
فنّاً تُسعد به
أبناء وطنها
في أزقة أرض
الزيتون، تغني
لهم ومعهم
وتوحد
صفوفهم
على كلمات
أغنية تراثية
من الذاكرة
لم تطلها
أيادي الاحتلال
وإن حاولت..
الفنانة سناء
موسى في
حوار خاص
لمجلة
الشروق

لنبدأ بالجديد ومن "ترويدة بدوية" وما هي حكايتها؟

- تنتمي هذه الترويدة لشمال فلسطين. في إطار اهتمامي بالبحث عن التراث الشفوي الفلسطيني تعرّفت إلى السيدة لطيفة سمعان من سمحاتا في الجليل، بعد تدمير منزلها لجأت مع إخوتها إلى حيفا. طرحت عليها أسئلة للتعرف إلى أغاني النساء تحديداً، فتذكرت هذه الترويدة التي كانت تغني للعروس لدى خروجها من منزلها.

لدى اللقاء بها كانت لطيفة في أواخر سبعينيات العمر ولم يبق في ذاكرتها سوى هذه الكلمات. بدوري ولسنوات سألت أخريات عن كلمات هذه الترويدة من دون تحقيق النجاح. للأسف الذاكرة تزدوي وتذبل كما الصوت الذي يبدأ قوياً ويبدأ بالاختفاء ليبقى الصدى الذي لا يدوم حتى. وما غنيته هو صدى ما تبقى من ذاكرة لطيفة سمعان التي توفيت قبل سنوات وأخذت معها هذا اللحن إلى الغيب.

كم أملك هذا؟

- أن تذبل الذاكرة وتزول إشارة مخيفة بالنسبة لي. نحن كفلسطينيين نشهد رحيل الجيل الأول للنكبة وهو يأخذ معه الكثير من الأسرار، والألحان وغير ذلك من الحكايات، من المؤكّد أن الكثير من قصصنا الشعبية سترحل مع حاملها ولن نعرفها أبداً. علينا أن نستدرك هذا الخطر وأن نجتهد لتوثيق أكبر قدر ممكن من تاريخنا الذي تم بتره من سياقه وجذوره، لينتقل إلى مخيمات اللجوء والشتات في فلسطين وخارجها.

هل البحث في التراث الفلكلوري مهمة أفراد؟ أم هناك دعم رسمي فلسطيني؟

- بصراحة حتى الآن لا يزال العمل مهمة أفراد في أكثر من مكان، وكذلك عمل مؤسسات كمرکز الفن الشعبي، الذي قام بجهد توثيقي في مناطق عدة في فلسطين خلال الثمانينيات. ما جمع رائع، إنما ثمة محاور تحتاج للسؤال. للأسف وعلى المستوى الرسمي ليس هناك أي عمل مقنع أو جاد في هذا المجال. وإن حصل أي جهد رسمي فسيأتي متأخراً جداً ودون جدوى. فالحكايات التي ينقلها الأبناء عن الجدات تختلف حين نسمعها منهم مباشرة.



سناء موسى رفقة صحفي مجلة الشروق العربي

بشرفني أن أعرف بفنّانة التراث ولا أستطيع أن أغني شيئاً لا يعبر عني

بين البوم "إشراق" و"هاجس" ... مسافة ثماني سنوات، هل تعمدين إلى وقفات تأمل كبيرة بين عمل وآخر؟

- حقيقة لا أتعمد ذلك، لكن أنا لا أغني شيئاً لم يتمخض عن تجربة، وهذه التجربة يجب أن تحتمر وتنضج؛ حتى يتسنّى للآخر أن يشاركني فيها، وكل هذا يحتاج إلى وقت. أنا لا أستطيع أن أغني شيئاً لا يعبر عني، تخيل معي أن أغني شيئاً عن حياة الإنسان على كوكب الزهرة، الفكرة يمكن أن تكون ممتعة وجميلة، غير أنني لن ألس أي شيء حقيقي؛ لأنه ليس هاجسي حالياً.

أنا سأغني ما ينبع من حزني ومن فرحي، ومن تجربتي ومن تجربة آبائي؛ وعليه، من المهم أن يأخذ العمل وقتاً كافياً وفي النهاية، فالقصة ليست بعدد الأسطوانات أو الأغاني.

ما التراث بالنسبة إلى سناء موسى، وقد عرفت بفنّانة التراث منذ الـ 2000؟ وكيف ترين علاقة الفنّ بالتراث؟

- يشرفني أن أعرف بفنّانة التراث، وأن اسم سناء موسى يحيل على التراث. التراث اعتبره قصتي وتاريخنا، والتراث هو سحر الكلمات والأغاني. أغاني البوم "إشراق" كان انتقالها من مئات الأغاني، أعتبرها أغاني الشخصية، هذه الأغاني هي سناء موسى، وكل أغنية في هذه الأسطوانة تحدّث عن سناء موسى، وليس فقط عني، عن كل سيّدة فلسطينية، وهذا سرّ نجاح "إشراق" دون أي مكنة إعلامية؛ ببساطة لأنّ العمل منّا؛ لأنها أغاني كلّ فلسطينيّ وكلّ عربيّ. تخيل مثلاً أن أنشد "طلت البارودة والسبع ما طل"، أو أن أنشد "يا خيل سالم باش روتولي؟"، في النهاية نحن نتحدّث عن نفس القصة.

أن يعيش المرء كفنّان في فلسطين هو في غاية الصعوبة إلا أنني أشعر دائماً بأنني فنّانة محظوظة لكوني أعيش في بلاد النضال

ماذا يعني أن تكون فنّاناً في فلسطين؟ وما التحديات التي تتعامل معها بشكل منتظم؟

- ليس من السهل أن تكون فنّاناً بغض النظر عن مكان تواجدك في العالم. ومع ذلك، فإن الأمر أكثر تعقيداً وصعوبة في بلدنا. فالفنّان يحتاج إلى الحرية، فهي الرئة التي يتنفس من خلالها وهي المحرك الرئيسي لأفكاره. ولهذا، أن يعيش المرء كفنّان في فلسطين هو في غاية الصعوبة في ظل غي

فإذا لم يتمرّد الفنّان ويدافع عن وجوده الفردي، فسوف يفقد وجهه وملامحه. للفنّان سحر، إن ترك للمذهبيين والطائفين والسياسيين، فسوف يُمحق كل ما يميزه من رؤية خاصة للحياة أو فهم متفرّد للتاريخ أو تعاطف خلاق مع البشر. يصير هذا التمرّد إلى حتمية كلما اشتد الصراع السياسي وإحتدمت الخصومات، ويبدو أننا نعيش زمن الذروة.

الجزائر قريبة وحاضرة في تاريخنا ووجداننا

وهل هناك "ما يكفي" من الفنّ "لإنقاذ العالم؟"

- إننا نقاسي شحاً في الإبداع (كما قلت). علينا أن نُحُصّب التربة، نتأمل ونتنّج. ونربّش في تراثنا وتاريخنا وحين نفترض أن الفنّ إنساني في الجوهر، يبقى سؤال "أهو جيّد أم رديء"، وبذلك يكون الفنّ وسيلة لتعزيز الاندفاع، لا وسيلة للكبت والتجميد.

كلمة للجزائر...

- "أه" الجزائر... أنتهد عندما أتحدّث عن الجزائر، للجزائر مكانة خاصّة؛ احتضنت فلسطين في أكثر الظروف حرّجاً، علاقة قويّة جداً، فيها محبة متبادلة بيننا.

الجزائر... أبسط ما يُقال - هي في القلب، بشكل طبيعيّ وعفويّ، قريبة وحاضرة في تاريخنا ووجداننا.

لا يمكن لي أن أختم حوار معك دون أن أسأل عن الحبيبة فلسطين؟

- فلسطين في القلب وسأظل أغني من أجلها، ومن أجل حرية شعبها يوماً، ذلك الشعب الذي وصفه الراحل سميح القاسم بمنتصب القامة ومرفوع الهامة يمشي.

اب البيئة الحاضنة للفنون والفن. فلا يوجد في بلدنا مقومات الحياة الفنية، لا يوجد مسرح ولا سينما ولا معرض ولا متحف ولا مؤسسات فنون ولا يوجد دعم من الحكومة لدعم الفنون. ولكنني أتفهم أن هناك أولويات في الحياة، أهم هذه الأولويات هي توفير العيش الكريم للناس. ولكن مع هذا لا يوجد عيش كريم للناس. كما أننا نرُزح تحت حظر السفر. نعيش تحت حصار خانق أفقدنا الكثير من الفرص وجعلنا ضعفاء جداً في الكثير من الأمور.

أن تعيش كفنّان في هذه الظروف يعتبر إنجازاً وتحدي كبير. ورغم كل ما ذكر أعلاه إلا أنني أشعر دائماً بأنني فنّانة محظوظة لكوني أعيش في بلد النضال، فهي المكان الملهم لي، لأنها منطقة مليئة بالتناقضات والتغيرات وهذا كله يجعلني أكثر إبداعاً لإيماني بأن هذه الحياة الخاصة يمكن الاستفادة منها في بناء الأفكار الفنية، وهذه الفرصة الوحيدة التي تجعلني مختلفة بين زملائي الفنّانين. فأجد هذا الأمر إيجابياً ومحفزاً لإنتاج فن من نوع خاص يحمل قضايا إنسانية الهدف منها الوصول إلى العالم برسالة وهي أن الفن هو طريقة للحوار وطريقة لخلق التساؤل والتبادل الثقافي.

برأيك، ما الذي يحتاج إليه الفنّان، في مواجهة طغيان السياسة والمذهبيات والتحزّبات والطائفية؟

- لقد طغت الحياة السياسية على حياتنا طغياناً أخذ علينا كل مسلك، وغمر بيوتنا وشوارعنا وكل زاوية من حياتنا. وما عدنا نرى إلا من خلال هذا الطغيان.

نحن في أمس الحاجة إلى سلامة الفكر، إلى الصحو. الفنّان اليوم، يعيش فترة صعبة، ناقمة على تاريخه، متجنّسة على خصوصياته، مريعة بما فيها من فقر وجوع وقهر وقتل بحقه.

أزواج مفتربون لأجل العمل

هل يحتاج المال كل تلك التضحيات

يتبع الرجال أحيانا سبلا صعبة نحو كسب الرزق، حتى يوفروا لأسرهم حياة كريمة ومستقبلا مضمونا. قد يكلفهم ويكلف زوجاتهم تضحيات جساما، خاصة إذا ما اضطروهم العمل إلى التفرب عن الديار، ليعودوا للاستقرار بعد دهر من الكد، وقد ضيعوا عنهم أجمل سنوات العمر بذكرياتها مع زوجاتهم وأطفالهم.

كيف تعوض زوجات المفتربين الفراغ العاطفي

الزوج، هو الشريك الذي تحتاج إليه المرأة كي يقاسمها متاعب الحياة، تستند إليه إذا ما مالت من حمل المسؤوليات وتعب الانشغالات اليومية، وتزيد حاجتها إليه في حضور الأبناء، حيث تصعب التربية بوجود طرف واحد فقط، مع هذا، فإن كثيرا من الأزواج يتخذون قرار الانفصال المؤقت من أجل تحسين الظروف الاجتماعية، وعادة يغادر الزوج تاركا وراءه أسرة ناقصة، بحثا عن مستقبل مريح لها، لتبدأ الزوجة رحلة الكفاح في غيابه، ولتتمكن من سد الفراغ العاطفي الذي ستعاني منه هي وأبنائها. قد يستلزم الأمر تضحيات استثنائية، منها أن تؤجل طموحاتها الشخصية ومشاريعها لتكون إلى جانب أطفالها دائما.. هي حال السيدة شهيرة، 37 سنة، تروي لنا تكنولوجيا تضحياتها منذ غادر زوجها للعمل كإعلامي في الخليج: "قبل أربع سنوات، كنت قد وضعت طفلي الثالث للتو، استقلت من عملي في عيادة خاصة، وكان علي أن أؤجل مشروعني لتربية صغيري، بعد مرور هذه السنوات، مازلت غير قادرة على ترك أطفالي بمفردهم في المنزل، أو حرمانهم من الخرجات والرحلات المشتركة، أحصل على مال وفير من زوجي، لكنني في حاجة إلى إثبات نفسي كسيدة ناجحة، وهذا ما قد يكلفني التضحية بالاستقرار النفسي لأسرتي، وخلق فراغ عاطفي لديهم".

المال مقابل الاكتمال

تتواجد عائلات كثيرة رقيقة بعضها، لا ينقص فرد في المناسبات، ولا يغيب عن طاولة العشاء آخر، بالنسبة إليهم ذلك الجمع أهم بكثير من المال، فيرضون عيش الظروف الصعبة، ويتقبلون المعاناة مع الديون وانعدام ظروف الحياة المريحة، على ألا يغادروا والدهم بعيدا عنهم، فلا يشعرون بالأمان. في الجانب المقابل، تفضل أسر كثيرة التضحية باكتمالها على أن تعيش معا في وقت لاحق وفي ظروف أحسن، تقول رابحة، بعد

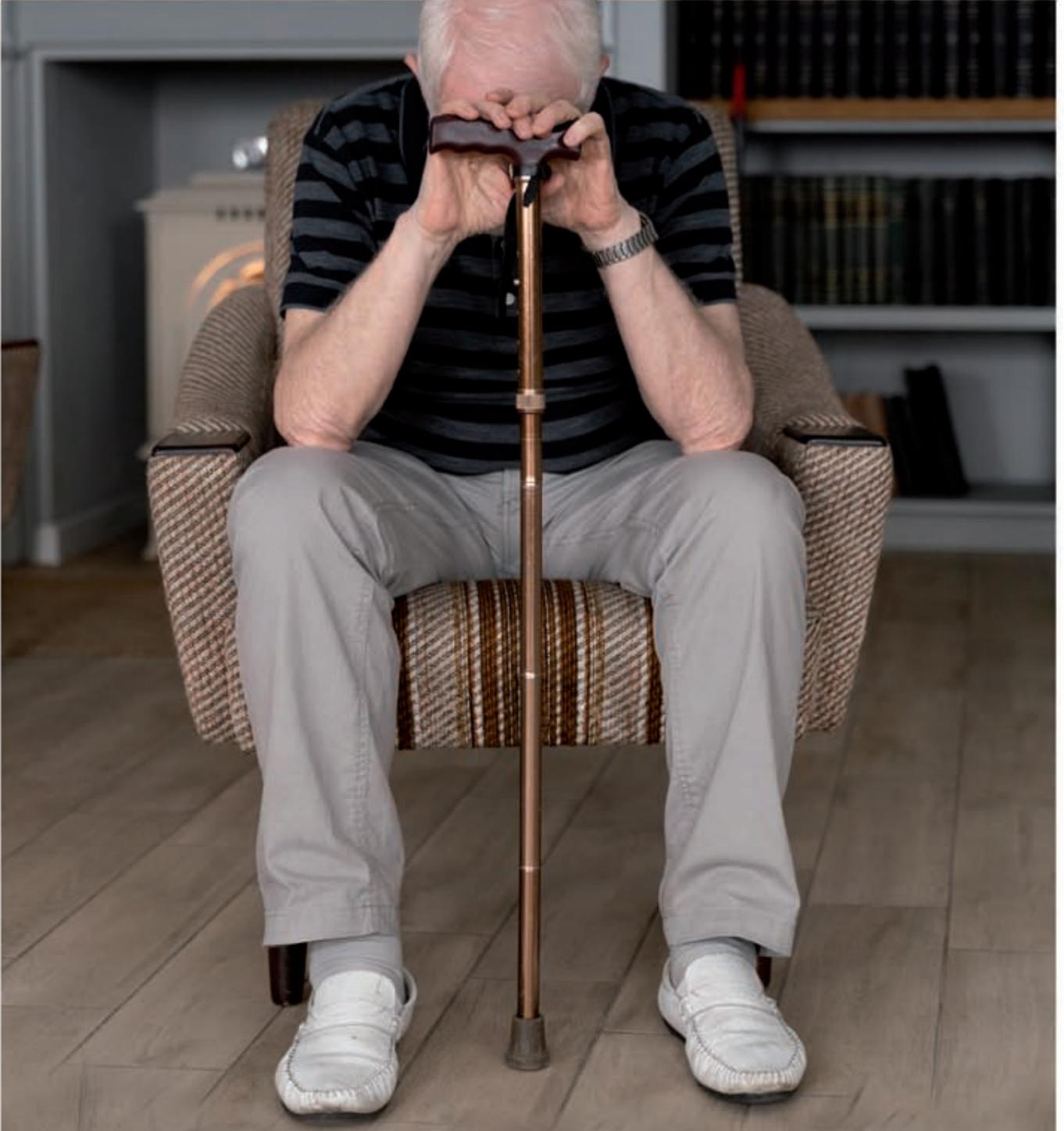
الوحيات اللواتي يقدمن تضحيات جساما نظير هجرة الزوج للعمل، وأن هذا الأخير يستمتع بحياة ممتعة بعيدا عن المسؤوليات، يؤكد أزواج مفتربون أن معاناتهم أكبر، ومسؤولياتهم مضاعفة، فليس من حقهم الاستسلام عند التعب، لأن هناك أفرادا في الضفة الأخرى ينتظرون إعالتهم، وتقديم حياة مريحة لهم، وكما أن الزوجة تلعب دور الأب في غيابه، يكون على الزوج أن يعتني بنفسه في غياب زوجته.

يشكو سفيان الذي غادر الجزائر نحو ليبيا قبل أشهر، جفاء بعض الزوجات، ويدعوهن عبر فيديوهات إلى أن يحسن عون شركائهم: "لا يتوجه الرجال للغربة من أجل اللهو والاستمتاع بأوقاتهم، إنهم هنا لكسب أعلى لقمة عيش تتاح أمامهم، في وقت فراغهم عليهم أن ينظفوا مأواهم، وملابسهم، ويطبخوا لأنفسهم، هذا مختصر حياة المغترب لتنعم زوجته براتب محترم تتفقه بسخاء وهي مرتاحة في بيتها".

17 سنة من اغتراب زوجها في فرنسا: "عندما حصل زوجي على فرصة الهجرة، قررنا ألا نقطع دراسة أبنائنا هنا، واخترنا أن نربيهم وسط مجتمع محافظ أفضل، لطلالنا شعرنا بغصة الفراق في الأعياد، والأعراس والمناسبات، خاصة في رمضان، عندما تجتمع العائلة، بعد سنوات، أصبح بإمكاننا الجلوس معا حول زوجي في فناء منزل أوسع، مكتفين ماديا، نقيم عطلنا معا، وأصبحت معاناتنا السابقة مجرد ذكريات".

مفتربون يشكون عدم التقدير مسؤوليات مضاعفة وحية مرهقة مقابل نعيم الأسرة في الوطن

في الوقت الذي تعتقد فيه سيدات كثر أنهم



يتعرضون للنصب والسرقة

لماذا يجب الحجر على مرضى الزهايمر؟

يصادف تاريخ 21 سبتمبر، من كل عام، اليوم العالمي لداء الزهايمر، الذي صار يعرف تنامياً رهيباً في مجتمعنا، في ظل عدم كفاية التكفل الطبي والرعاية الاجتماعية بتلك الفئة من المرضى، الذين يعانون في صمت رقة عائلاتهم ومن يتكفل بمرافقتهم، فضلاً عما يتعرضون له من نصب وسرقة لأموالهم وممتلكاتهم، سواء من قبل الغريب أم القريب. الأمر الذي يجعل الحجر عليهم أكثر من ضرورة.

مقراني: "إنّ قد ينفر أحد أولاد المريض باستغلال منحة تقاعده، وخاصة إذا كانت بالأورو، دون بقية إخوته، الذين قد يحرمهم حتى من رؤيته أو زيارته، فأنا أعرف سيدة قامت بكراء منزل لوالدتها المريضة بالزهايمر كي لا يعرف باقي أولادها إليها سبيلا لتستولي على منحة تقاعدها. كما أنّ الكثير منهم يتعرضون لسرقة منحة تقاعدهم، حينما يذهبون لمركز البريد لسحبها.

مثلاً حدث مع المرحوم أبي، الذي كان مصاباً بالزهايمر، حيث سحب كل أمواله بالعملة الصعبة ومنحها لأشخاص غرباء، لم نستطع لحد اليوم تحديد هوياتهم. لهذا، ننصح كل من لديه مريضاً بالزهايمر، بأن يقوم بالحجر عليه، لكي يحميه من الاحتيال عليه، وما قد ينجر عن سرقة أي طرف لأمواله واستغلالها دون وجه حق."



اضطراب دماغي

مرض الزهايمر، هو اضطراب دماغي يُدمر الذاكرة ومهارات التفكير ببطء، إلى أن يصل المريض إلى العجز عن القيام بأبسط مهامه واحتياجاته اليومية، كالأكل والشرب والنظافة الشخصية، مع نسيان أبنائه وأقاربه وزوجته، إلخ.. وتبدأ أعراض المرض بالظهور بعد سن 65 عاماً، في 70 بالمئة من الحالات. وتتمثل في التوهّمات، الوسواس والشكوك، التوتر، قلة النوم، نسيان الأحداث القريبة، وتكرار الأسئلة.. إلا أنّ هذا الداء بات يمتد ويفتك بالفئات الأقل سنّاً، بسبب عوامل متعددة، منها الاستهلاك المفرط للتبغ والكحول.

وفي هذا الإطار، تؤكد السيدة جميلة مقراني، رئيسة جمعية "ونسني" لمساعدة مرضى الزهايمر، الكائن مقرها بالرعاية "أنه لا توجد إحصائيات رسمية من وزارة الصحة، حول عدد المصابين بالزهايمر في الجزائر، ولكن التقديرات غير الرسمية تشير إلى أكثر من 300 ألف جزائري مصاب بالزهايمر، يعانون من جملة من الأمراض العضوية والاضطرابات النفسية والاجتماعية والمعرفية المصاحبة للمرض، أبرزها تدهور العمليات المعرفية، كالإدراك، الانتباه، حل المشكلات، ضعف الذاكرة، الاكتئاب، القلق، الضغوط النفسية، الاضطرابات الجنسية، أمراض الجهاز العصبي والهضمي، أمراض القلب والأوعية الدموية إلخ."

أعباء وتحديات تواجه مرافقي المرضى

والمؤسف، أنّ معاناة مرضى الزهايمر قد تمتد

لتشمل عائلاتهم وأقاربهم وجيرانهم، وخاصة الأشخاص الذين يتكفلون برعايتهم الصحية، فنجدهم يعانون في صمت من جملة من المشاكل، منها كما تقول السيدة مقراني: "عدم الإلمام بأساليب الرعاية الصحية السليمة، الأمر الذي يستنزف صحتهم ووقتهم، الإحراج الذي يتعرضون له إذا ما قام مريض الزهايمر بتصرفات غريبة كالتفوه بألفاظ نابية أو خلع ملابس أمام الماء، فضلاً عن الشعور بالذنب، إذا ما قصّر وايوماً في مراقبة المريض، وهي الحالات التي أدت أحياناً إلى ضياع الكثير من مرضى الزهايمر، أو إقدامهم على ارتكاب كوارث في حق الآخرين أو في حق أنفسهم، كحرق المنزل مثلاً."

لهذا، تضيف محدثتنا: "من أهم التحديات التي تواجه المرافقين الأسريين لمرضى الزهايمر: فهم فيزيولوجيا المرض، وكيف ينعكس على الجانب البيونفسي والاجتماعي للمريض والمرافق له، بالإضافة إلى ضرورة اكتساب مهارات لتسيير الأعراض المصاحبة للمرافقة، مثل العبء النفسي، الجسمي، الاجتماعي، والمادي. ومختلف الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية المصاحبة لمرافقة مريض الزهايمر، وذلك للتقليل من حدتها، سواء عليه أم على المرافق له."

مرضى زهايمر يتعرضون للسرقة

ولأنّ المصائب لا تأتي فرادى، فإنه وإضافة لمشاكلهم الصحية والاجتماعية، يتعرض الكثير من مرضى الزهايمر لسرقة أموالهم وأملآكهم، سواء من طرف الغرباء أم الأقارب. تؤكد السيدة

الحجر أصبح أكثر من ضرورة

وفي ذات السياق، تؤكد الأستاذة مرايدي رقية، محامية معتمدة لدى المحكمة العليا، أنّ "ظاهرة النصب والاحتيال على مرضى الزهايمر وسرقة أموالهم في تزايد مستمر، للأسف. وتحدثنا، في هذا الإطار، عن قضية شهدتها مؤخراً، لمريض اتضح أنّ زوجة ابنه الذي كان يرعاه، حوّلت منحة تقاعده إلى حسابها الخاص، بالتواطؤ مع موظف بمركز البريد. ولم تكتشف بناته ذلك إلا بعد وفاته. والاحتيال على هؤلاء لا يقتصر على أقاربهم فقط، وإنما الغرباء كذلك، قد يستغلون وضعهم الصحي.

فأنا أذكر حالة لمريض زهايمر، تم النصب عليه بتواطؤ عدة أشخاص ليقوموا بنقل ملكية عقاراته لصالحهم، رغم أنه محجور عليه من طرف أهله، الذين اكتشفوا الأمر بعد وفاته، لتذهب القضية إلى العدالة قصد إلغاء البيع." ولأجل تفادي كل ذلك، وحماية أملاك وأموال مرضى الزهايمر، تحت المكالفة بالشؤون القانونية بجمعية "ونسني" لمساعدة مرضى الزهايمر، المحامية رقية مرايدي "بضرورة الحجر على هؤلاء، بمجرد أنّ تظهر عليهم أعراض المرض، سواء من طرف أحد الأقارب أم من طرف النيابة العامة، لمنعهم من التصرف في أموالهم وتكليف مُقدّم يتصرّف في ذمتهم المالية. وحبذا، لو يكون شخصاً له ضمير، كي لا ينهب بدوره أموال المريض ويرعاه رعاية تامة. كما نتمنى إثراء قانون الأسرة بمواد إضافية، تحفظ حقوق هذه الفئة من المرضى، وتحميهم من الاستغلال والاحتيال."

البدائل المصرية لاستخدام دواء الصيدليات

الغذاء الصحي، الرياضة ونمط الحياة المريح

هل تصلح التغذية العلاجية ما تلف من أجسامنا؟

ما نتناوله يوميا على شكل وجبات رئيسية ثلاث أو أكثر، هو غذاؤنا الذي نحتاج إليه كي تستمر أجسامنا في النشاط، وقد أثبتت الدراسات منذ زمن، أن بعض النظم الغذائية قد تساهم بشكل مباشر في نشأة وتطور بعض الأمراض المزمنة، وذلك من خلال إضعاف مناعة الجسم، وزيادة المضاعفات الناتجة عنها. نتحدث عن السكري مثلا، والقصور الكلوي وأمراض الكبد، وما إلى ذلك، كارتفاع ضغط الدم أيضا، التي تتأثر بنسب الملح والسكر والبروتين، وهناك أنواع أخرى من التغذية، منها الطبية أو العلاجية، التي تم تصنيفها علميا وبصفة رسمية عام 1994، وهي أسلوب علاجي حديث، يعتمد على استخدام الأدلة العلمية في تصميم أنظمة غذائية ملائمة لبعض الحالات الطبية، من الضروري أن تشتمل عليه مجموعة من المتخصصين المعتمدين في مجال علم الغذاء، بناء على تحاليل ودراسات، وليس بطرق عشوائية وتجارب فردية.

مؤخرا، بات الاعتماد على التغذية العلاجية أكثر من أي سبيل تطبيب آخر، نظرا إلى نتائجها المبهرة في تخفيف أعراض أمراض كثيرة والقضاء على أخرى، وأصبح الناس أكثر قابلية لتحمل أصناف طعام غير مألوف، نظرا إلى فوائده. ما يعيب هذا المجال هاهنا، أن الكثير، بعد كل هذا التطور العلمي والجهود المبذولة عليه، لا يزال يتحدث بارتجال ومن دون أي خلفية علمية على كون فاكهة ما تشفي من السرطان، ومنقوع عشبة برية يمكن أن يكون دواء لحالات مستعصية من العقم مثلا، في وقت يحتاج فيه المريض إلى وعي مضاعف لتفادي الأخطاء والأخطار الناجمة عن اتباع نظم غذائية، قد تقود حالته الصحية إلى تعقيدات أكبر.

عندما يفشل الطب في العلاج...

الحياة الصحية تنجي المرضى من الموت

لقد مرت على البشرية سنوات طوال، كان فيها ترياق عللهم الوحيد يباع لدى الصيدليات،

ظهرت العديد من الأمراض والأوبئة والأورام الخبيثة، في السنوات الأخيرة.. ولا أحد، رغم كل التطور العلمي الحاصل، استطاع أن يتوصل إلى أسبابها الفعلية، ولا إلى علاج ناجح لها، باستثناء بعض المسكنات وموانع التفشي، التي وبلا شك، لها أعراضها الجانبية التي قد تعد خطيرة أيضا، لهذا، بدأ المرضى بتوجيه من خبراء انتهاج أساليب علاجية أخرى، كالرياضة والرجيم ونمط الحياة الصحي.. هذه التي أثبتت فعاليتها القصوى مع الكثير، حتى في ما يتعلق بأمراض خطيرة.

علته لوجدها ترتبط بطعامه السيئ، أو قلة نشاطه وكثرة سهره.. لقد أثبت العلم أن علاج أخطر الأمراض وأكثرها تعقيدا ليس في جرعات الدواء التي يجب تناولها بانتظام، وإنما غالبا في الانتظام على الحياة الصحية التي يقدم فيها كل فرد لجسمه، ما يحتاج إليه من راحة ونشاط وطعام". طرح تؤكد السيدة علياء من تيارت، التي تعافت من ورم سرطاني، التقيناها وهي تتأكد من ذلك بمصلحة أمراض السرطان بمستشفى فرانس فانون بالبيدة: "لم يكن أمامي من خيار سوى إيجاد دواء نفسي، فقد يأس مني الأطباء، وليس بعدي من يعتني بأبنائي، صليت كثيرا ودعوت الله، الذي وفقني في الانتظام على نمط صحي شفيت بعده، توقفت عن تناول السكر والملح نهائيا، ابتعدت عن كل ما يثير قلقي أو توتري، أعمل بجد وأرتاح كثيرا، أنام كفاية وأمارس الرياضة وأتأمل وأعيش كل يوم كأنه آخر ما في حياتي".

بوصفة طبية أو بغيرها، بينما تبدأ أسقامهم من طعامهم أو نمط حياتهم غير الصحي، مع مرور الوقت، لم يدخر المختصون والمؤثرون الحقيقيون جهدا في إثبات مقولة "الوقاية خير من العلاج"، والعلاج يوجد في أجسامنا مثلما توجد العسل، فجربوا الرياضة وأصنافا من الطعام وانقطعوا عن أخرى، في طريقهم للشفاء توقفوا عن السهر واعتزلوا الضغوطات والتوتر، كبدايات عصرية لدواء الصيدليات، تقول أخصائية التغذية ومدربة الرياضة، أسماء زيناوي: "أغلب الأمراض المنتشرة حاليا، لا تأتي من الخارج، وإنما تبدأ من داخل أجسامنا، وفيما أريد للتكنولوجيا أن تخدم الإنسان قد أهلكته، فلو يبحث كل مريض عن سبب



اليوم الاول من الدخول الاجتماعي بعد عطلة الصيف تاريخ مهم جدا، فهندامك في ذلك اليوم هو معيار استعدادك لخوض عام جديد من التحديات والمغامرات والنجاحات والكبوات ولكن ستمرين بها وأنت ستايل وأنيقة. الشروق العربي تعرض عليك 5 إطلالات تعكس الثقة والايجابية وأيضا الأناقة غير المبالغ فيها.

5 حجبات لدخول اجتماعي موفق



دخول العباية

العباية يمكن أن تكون إطلالة عمل مميزة خاصة إن تم اختيارها بعناية، مثل هذه العباية الشيك بطبعات إثنية وألوان ترابية. الخمار بني والحقيبة خضراء بأكسسوار برتقالي والصندل برتقالي أيضا مع لمسة بني.

الزهور تعمل

أيضا

لوك مشرق في
أول يوم عمل
مزيج الموف
والبيج والأهبي
ناجح القميص
بطبعات الزهور
والسروال موف
بقصة التنورة
مريح للغاية.
الحداء صندل
ذهبي كعب
متوسط والحقيبة
الأهبية يمكنها
أن تكون أكثر
رسمية.



اول يوم من الشياكة
العودة للعمل بمادة اللان
اختيار ممتاز لذوات الذوق
الرفيع. قميص اخضر واسع
بحزام منسق مع خمار
ابيض، وحقيبة يد برتقالية
خارجة عن الروتين.



بدلة أول اجتماع

ستايل رسمي مع بدلة
بيج بللايزر او فرسايز،
التنسيق مع حقيبة
غوتشي بلوغوها
الذهبي مع خمار
بنفس الطبقات مع
إمكانية تغيير ربطة
الخمار، أما الحذاء
فكعب عالي بني
أو حتى بوردو أنت
ومودك.



دخول بمزاج عال

إطلالة منعشة خاصة في يوم مشمس
وحار جدا مزيج القميص الوردي والتنورة
البليسيه بتدرجات البرتقالي الى الوردي. الحقيبة
كلاسيكية والحذاء اختار به بلون برتقالي
بكعب قصير.



أول ما تلبسه العروس العنابية، التخليلة المنسوجة من الحرير وخيوط الذهب.. وهي نوع من الملحفة الأمازيغية، تشد ناحية الأكتاف بخلاطات من الذهب أو الفضة.

يشد خصر العروسة بحزام حريري من الديداج موشح بمطرووزات من خيوط الذهب وقد تعلق به مصكوكات ذهبية من سلطاني وغيره.

يقوم عادة أصغر الأبناء لأهل العريس بربط الحزام تحت رعاية الماشطة ويأخذ بعدها للعب والتدحرج فوق فراش العروسة وسريرها للفضال، ولكي تبكر العروسة بمولود ذكر بحسب المعتقد الشعبي.

"الدلالة" وهو لباس تقليدي يكون باللون الأزرق، مصنوع بالفتلة الذهبية متكونة من معطف قصير وخفيف مع قبة طويلة على الرأس مزينة بنقود السلطاني، مرفقا بمنديل أزرق يعرف باسم "التسريحة".

للعروس العنابية الكثير من المجوهرات، منها سخاب الجوهر الأبيض، سخاب العنبر البني أو الأسود، المخبل، خلخال الرنة، سوار اليدين.

تعد اللفة ثاني لباس تلبسه العروس العنابية بعد لباس الحنة "الدلالة" وتنسق اللفة مع قندورة الفتلة أو قفطان الفتلة والأكثر شهرة في عنابة، قفطان القرنفلة نسبة إلى الرسمة التي تخص الجزائر دون بلدان الجوار.

وميزة اللفة العنابية هي الأناقة من الرأس إلى أخمص القدمين، وكثرة التفاصيل لا تجعلها ثقيلة أو مزدحمة. وتعتمر العنابية الشاشية السلطاني العنابية، وهو إكسسوار الرأس المزين بعملة السلطاني العثمانية الذهبية، وهي بديل اللويز الذي تعشقه الجزائريات.

وقبل شاشية السلطاني، يلف شعر العروس بمحرمة الفتول، ثم توضع إكسسوارات أخرى ليست أقل شأنًا، وهي الجبين والشوشنات وزينة الخد والرعاشة.

اللباس التقليدي العنابي

رموز الدلالة وسر اللفة والقفاط

يعكس اللباس روح المدينة، ويروي بخاماته التاريخ ويخط بتطريزاته هفسات العرائس، قبل زفهن إلى مخادعهن، وإن كانت عنابة الرمز والتاريخ، فكيف لا يكون اللباس التقليدي العنابي تحفة فنية بكل تفاصيلها، وما أجمل العنابيات بشاشيتهن ورعاشتهن وقاطهن وقفطانهن.





جبة القشاشية التي ترتديها البونوازية يوم الحناء، "أي بنت الريف في عنابة"، تلبس مرة واحدة في العمر، فإذا ارتدتها مرة ثانية، فهذا نذير شؤم لها، ومعناه أنها لن تعمر في زواجها، وستتزوج مرة ثانية. ولهذا السبب، تحتفظ بها ولا تعطئها حتى لأختها عندما تتزوج، فهي خاصة بها فقط، وعلى أختها أن تصنع مثلها.

دلائل في عراقة القندورة العنابية

الدليل على عراقة القندورة العنابية، ذكرها في كتاب لفرنسي يدعى بنجمان غاستينو، الذي حضر عرسا عنابيا يقال سنة 1857 وأصدر كتابه بعد أربع سنوات، يصف فيه العادات والتقاليد الجزائرية، من ملابس تقليدية وحلويات وعطور، ووصف الخلوة العنابية وتجهيزات العروس من طرف النسوة ودور الماشطة والفقيرات. وتطرق إلى تفاصيل كثيرة، مثل طرق تعطير العروس والحناء والحرقوقس.. ثم أفرد جزءا لوصف الدلالة والقاط العنابيين، مشيرا إلى الفتلة الخاصة بالجزائر. وهذا، في منتصف القرن التاسع عشر. ووصف غاستينو الكثير من الإكسسوارات، مثل سلسلة اللوح العنابية والمرجان في المجوهرات وخلخال الرنة العنابي، الخاص بالمنطقة، ولم ينس البلغة العنابية، المطرزة بالفتلة أيضا، ولم يفته وصف شاشية السلطاني ومحرمة الحرير الطويلة الواسعة، التي كانت تغطي كل جسم المرأة.

لا تلبس قنادرها في سبعة أيام بل تلبس سبع قنادر في يوم واحد، مزهوة بكل قندورة وطرزها المختلف وكل موديل من تصديرتها ينسق بمحرمة الفتول، من نفس اللون والطرز، وتزين رأسها بتاج الفتلة العنابي أو إكسسوارات الرأس، المشهورة في المنطقة.. وهي الشاشية سلطاني أو الشوشنة العنابية. وتمشي العروس أمام ضيوفها متباهية مختالة، في دلال وغنج، وتلف المكان. لذا، أطلق اسم اللفة على لباس العروس العنابية، ليس لأنه يلفها، بل لكونها هي من تلف به.

أنواع التطريزات التي تشتهر بها عنابة، التي تصنع لكل قندورة ستايلا مميزا، وتضفي عليها شخصية متفردة، فهي سبع تطريزات، البيرلاج وقشور الحوت والكوكتال وتطريز مسك الليل والتل والقرنفل والفتلة.

للألوان في لباس العروس العنابية دلالات ورمزية متعارف عليها عالميا، فالأبيض في لباس الدلالة يرمز للنقاء والطهر، والأزرق يبعث على الطمأنينة والأمان ويعكس الحالة النفسية التي ستكون عليها العروس والعريس وأهلوهما من سعادة وتوافق.

القندورة باللون العنابي، لها مدلول نفسي، فهي ترمز إلى القوة وقوة المشاعر والإثارة، وترمز لثمرة العناب التي تشتهر بها المدينة التي سميت تيمنابها.

من الألبسة القديمة في عنابة، الملاية التي ارتدتها العنابيات حزنا على وفاة الداي صالح، على غرار كل ولايات الشرق الجزائري. ومن القطع الأخرى، قندورة البوكار وأكمام الدالية والعجار المصنوع بالطرز.

القاط العنابي قطعة أخرى من القطع التي تعتز بها المرأة العنابية، وإن كان القاط ليس خاصا فقط بالعنابية، إلا أنها أضفت عليه روتوشات جعلته ينسب إليها. والقاط عبارة عن سترة قصيرة أو طويلة يصنع مثل الكاراكو من المخمل المترف، ويطرز بخيوط الفتلة. ولدى القاط أكثر من نسخة ونوع مثل قاط الدلالة وقاط البديون والقندورة.

القفطان الجزائري أشهر من أن يعرف أو يقارن.. ودليل قدمه وأصلته وجوده في الكثير من مناطق الوطن، وكل منطقة نفخت فيه روحها. ولعنابة قفطانها الرسمي البديع، ويعرف باسم قفطان الفتلة العنابي، مصنوع من قطيفة باهظة الثمن، ويطرز بخيوط الذهب، والأشهر كما أسلفنا الذكر، قفطان القرنفلة العنابي، وقد سُمي بهذا الاسم لأنه يكون مفتوحا من جهات أربع، متشبيها بذلك بوردة القرنفل التي تعتبر رمزا لمدينة عنابة.. ولم تبق ريشمة القرنفل هي الوحيدة، بل تعددت الرشمات وجمال القفطان العنابي لم يتغير.

من عادات العروس العنابية، أن ترتدي قندورة ذات لون زهري في اليوم السابع، بعد عرسها. وهذا حين ترتدي لباسا يدعى التخليطة العنابية المتكون من الإكسسوارات، التي لا تجيد تنسيقها إلا العنابيات، وهي شاشية الدلالة ملحفة حرير.

7 رشمات لـ 7 قنادر

تنافس عنابة مدينة الجسور في لقب مدينة السبع قنادر، ففي عنابة لا تسمى القنادر بألوانها، كما هي الحال في قسنطينة، فالعروس

بالحرارة وأحيانا بالهبات الساخنة. حيث تؤدي زيادة الهرمونات إلى زيادة عمل الغدد الدهنية وزيادة لمعان البشرة. كما تصبح البقع الحمراء الموجودة أساسا على البشرة أكثر وضوحا. لكن تختفي هذه الأعراض بعد بضعة شهور من الولادة.. ينصح الخبراء والأطباء باتباع بعض الإرشادات البسيطة حيال ذلك. فقد يساعد شرب الكثير من الماء على تحسين حالة البشرة. مع استخدام منتجات التنظيف والعناية الخالية من الزيوت.

استشيري طبيبا أخصائيا قبل استخدام أي منتج صيدلاني

الطفح الجلدي هو حالة شائعة في أثناء الحمل. قد تؤثر على منطقة معينة من الجلد. أو تنتشر بشكل واسع. وتظهر على شكل انتفاخات بسيطة على الجلد تسبب حكة شديدة. تنتج عن إفراز الجسم لمادة الهيستامين نتيجة التعرض لمهيج معين. مثل التغير في درجة الحرارة أو التعرض لمادة مهيجة للحساسية أو الإصابة بعدوى. ويمكن علاجها باستخدام مضادات الهيستامين. والكريمات المضادة للحكة. لكن. حذار. إذ عليك استشارة طبيب مختص قبل استخدام أي منتج.

الوقاية والعلاج من مشاكل البشرة أثناء الحمل

اغتسلي بالماء الصافي كل فترة. لا تتركى البكتيريا والجراثيم تتراكم على جلدك خاصة في فصل الصيف. ماء فاتر. لا هو ساخن ولا هو بارد جدا. حتى لا تتأثر الدورة الدموية. لا تهمل تناول الفيتامينات الخاصة بالحمل متبوعة بحمض الفوليك وأقراص الحديد. حيث إن لها أهمية بالغة في دعم الجسم والبشرة والأوعية الدموية. طبعاً مع نظام غذائي صحي لتفادي مشاكل البشرة في أثناء الحمل وبعد الولادة أيضاً. لا تستخدمى منتجات خالية من تاريخ انتهاء الصلاحية. ولا يوجد بها دليل يثبت أنها صالحة للاستعمال على نوع بشرتك. أيا كان صنفها. سواء مكياج. أم مستحضرات العناية والتجميل والتنظيف الأخرى.

لا بد من أنك ستبحثين عن منتجات للعناية بالبشرة في هذه الفترة. راجعي مكوناتها. إذ إن من المواد الفعالة التي يمكن استخدامها خلال الحمل والمهمة لروتين العناية بالبشرة نذكر منها: حمض الهيالورونيك. الذي يستخدم لعلاج جفاف البشرة الحاد الذي قد يصيب الحامل. سيروم فيتامين C بنسب معينة. حمض اللاكتيك بنسبة محددة أيضاً يتم الإشارة عليها لما يناسب وضعك وعادة لا تتجاوز 4 بالمئة. وحمض بنسب ضئيلة جداً. خاصة إذا كنت من ذوات البشرة الدهنية التي تكون حتما مصابة بالحبوب والبثور. أما منتجاتك باهظة الثمن التي اقتنيتها من قبل. التي تحتوي على مكونات لا يمكنك استخدامها خلال الحمل. فيمكنك وضعها في الشالاجة لفترة تصل إلى عامين. وأحيانا أكثر ويمكنك استخدامها لاحقاً عندما تصبح آمنة مجدداً على بشرتك. وصحتك وصحة جنينك. بعد انتهاء الحمل. والرضاعة.

توهج البشرة وظهور البقع الحمراء

يزيد إنتاج المرأة الحامل للدم بما يقارب 50% مما يؤدي إلى زيادة نشاط الدورة الدموية في الجسم ويجعل الوجه يبدو متوهجا ومنازاً زيادة. ويمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى الشعور

مشاكل البشرة عند الحامل

ما هي وكيف يتم تجنبها وعلاجها؟

بمجرد اكتشاف حملك. وربما قبل ذلك. قد توهي إليك بعض العلامات البارزة على البشرة بوجود تغيير هرموني طاع. ربما هو حمل؟ الكلف. الحبوب. رؤوس بيضاء. وبقع داكنة كان بإمكانك تجنبها وصر عليك علاجها والتخلص منها.





لأول مرّة
في الجزائر
عجينة جاهزة
لمحترفي البيتزا

ADAI
منتوج با ستا
وصفة إيطالية أصليّة

adai.webflow.com
commercial_pro@adai.dz
aoubiche@adai.dz

منتجة من طرف ش.خ.أ. آداي
تجزئة 68، منطقة الصناعات سلبية
واد سمّار، 16059 الجزائر.

023 92 04 73
0560 67 14 63
0560 73 59 64



مقبلة سلطة الأرز بالطماطم

المقادير:

- حبات طماطم صلبة حسب عدد أفراد العائلة
- 250 غ أرز مسلوق
- 50 غ زيتون أخضر مقطع
- 50 غ ذرة مصبرة
- 100 غ تونة الزيت
- 01 ملعقة كبيرة قصبرة
- 01 ملعقة كبيرة بققدونس

الصلصة :

- 02 ملاعق كبيرة خل
- 04 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- قصب / بققدونس
- ملح

طريقة التحضير:

في وعاء نضع الأرز ونضيف القصبرة والبققدونس والزيتون والذرة والتونة ونخلط جميع المقادير، ثم نحضر الصلصة في وعاء صغير ونخلط الخل والزيت ونضيف البقدونس والقصبرة والملح حتى نتصل على صلصة، ثم نضيف الصلصة للأرز ونخلط، ثم نأخذ حبات الطماطم ونفرغها ونملأها بالأرز ونزين حسب الرغبة (أنظري الصورة).

دجاج محمر بالجزر

المقادير:

- 02 فخذ دجاج
- 300 غ جزر مسلووق ومقطع دوائر
- إكليل الجبل
- 01 ملعقة كبيرة توابل خاصة بالدجاج
- 02 ملاعق كبيرة بقدونس
- 04 ملاعق كبيرة زيت
- 02 كوبان مرق دجاج
- ملح/ فلفل أسود/ زنجبيل
- 01 ملعقة كبيرة فريينة+01 ملعقة كبيرة زبدة

طريقة التحضير:

في وعاء نضع 02 ملاعق كبيرة زيت والتوابل الخاصة بالدجاج ثم نضع الدجاج كي يتتبّل، نسخن المقلّاة ونقلي الدجاج في ملعقة زيت وعندما يتحمر الدجاج نضيف له ماء مرق الدجاج ونتركه ينضج، في الأخير نضيف خلطة الفريينة والزبدة (في وعاء نذوب ملعقة الزبدة ونضيف ملعقة الفريينة) كي تتماسك نوعا ما صلصة الدجاج.

في مقلّاة نسخن ملعقة زيت ثم نقلي الجزر ونضيف لها البقدونس، يقدم الجزر في أسياخ إكليل الجبل والدجاج (انظري الصورة).

معدنوسية على الطريقة العصرية

المقادير:

- شرائح من لحم صدر الدجاج
- زيت وسمن
- بصل
- جبن أبيض
- بيض
- فريئة
- خبز يابس مرحي، وبقدونس مفروم
- عود قرفة، فلفل أسود وملح.

التحضير:

داخل "طنجرة" ضعي البصل، الزيت والسمن، الملح والتوابل واطرقي الخليط يتقلّى.
من جهة أخرى حضري شرائح لحم الدجاج بتسطيح الشرائح ودهنها بالجبن الأبيض ثم لفيها وثبتها بعيدان خشبية cure dent وضعيها داخل الصلصة (الخليط الأول) حتى تنضج.
من جهة أخرى اخلطي البيض مع القليل من الفريئة وملعقة صغيرة زيت وفلفل أسود وقرصة ملح، وبعد نضج لفائف صدر الدجاج اغمسيها داخل هذا الخليط، ثم مرّريها داخل الخبز اليابس والبقدونس المفروم، وأقليها في الزيت وقدميها بصلصتها.

كيف تحول شرفتك إلى قعدة مريحة؟



بقيت الشرفات ولمدة طويلة مكانا للتجميع والتكديس خاصة مع ضيق الشقق وقد يوجد عليها صاحبها ببعض اصص النباتات، التزيينية، لكن في الفترة الاخيرة ومع مواقع التواصل الاجتماعي اصبح الديكور جزء من روتين الجزائريات وحتى الشرفة صار لها نصيب من الاعتناء والاهتمام. لكن كيف تحولين شرفتك العادية المملة الى قعدة جميلة خاصة في الايام المشمسة، إليك بعض النصائح والتدبيرات.

قبل البدء في الديكور يجب تهيئة الشرفة بدهانها بالابيض وهو من اجمل الالوان في الشرفات وتصليح الارضية وإن تعذر ذلك التنظيف العميق هو الحل، اما الاشياء التي تجمعيها في شرفتك فيمكنك اخفؤها أما في خزانة معلقة او بلاكار جميل من الخشب علقي عليها بعض الاصيصات لتزيينه. كل القطع التي ستضعينها في الشرفة يجب أن تكون عملية ولا تعيق حركتك وأفضل تدبيره هي تغيير طريقة نشر الفسيل والاستعانة بالمناشر الحديدية التي يمكن تثبيتها في الجدار والتي يمكن طيها وهي متوفرة في السوق وهي عملية ولا تحتل مساحة كبيرة. الاثاث يجب أن يبعث على الراحة والافضل والامثل الاستعانة باثاث التيراس او الشرفات المصنوع من الخيزران وأن تعذر اشتري مقعدا واحدا او استمضي بمقعد خشبي وقومي بتغليفه بقماش مزهر جميل وضعي على وسادة. إذا كان لديك شرفة طويلة وضيقة ، ضع مقعد طويل وزينيه ببعض الوسائد، وإن كانت الشرفة عريضة ولكن قصيرة يمكنك وضع كنبه خشبية من الحائط الى الشرفة وضع طاولة وكراسي يعتمد على حجم الشرفة. وكلما ضاقت نقص عدد الكراسي واختيار طاولة قابلة للطي قد يكون الاختيار الامثل. إذا كانت شرفتك ضيقة جداً ولا يمكنك حتى وضع مقاعد أو كراسي عليها ، فيمكنك استخدامها كحديقة صغيرة من أفضل الطرق لتزيين شرفتك هي استخدام الأزواء، فهي كافية لإضفاء اللون على المكان. إذا كانت شرفتك بسقف، فيمكنك تعليق فانوس كبير مع اضافى بعض الفوانيس الصغيرة إما معلقة في الجدار او في منضوطة في الارضية او فوق الطاولة. إذا لم ترغب في كل ما تقدم يمكنك اضاء الحيوية على الشرفة بتزيين الجدران اما بدعامات خشبية الرائجة وتعليق اصص النباتات عليها او حتى اختيار الديكورات الجاهزة للشرفة وهي عبارة عن حشائش مزينة تعلق على الحائط وتباع بالمتجر. اما الحل الاسهل فهي اللجوء الى الرفوف التقليدية لوضع النباتات واطافة بعض الفوانيس. يمكنك وكفكرة اخيرة ان تزيني شرفتك بديكور قسباوي موريسكي باضافة بدهان الشرفة بالابيض واطافة بعض الزليج على الحائط الديكور التقليدي لا يحتاج الى تعريف، الطاولة اختارها بمربعات الزليج او ضع سنيا نحاسيا بدلا منها، اكثري من النباتات على الحائط وزيني رفوفك باصيصات من سيراميك محلي برسومنا البديعة ولا تنسي الفانوس النحاسي الجزائري.







بعد النتائج المدرسية لحفظة القرآن:

الكتاتيب القرآنية تكتظ عن آخرها

بالأسس القريب، حكم على حفظة القرآن، بأنهم الأضعف في الأقسام الدراسية، بل ووصلت الحال عند الكثير من الناس، إلى السخرية ممن لا يتقنون ما عدا اللغة العربية، طنا منهم أنهم لن يتفوقوا في الدراسة مهما كان، بل السبب في عدم قدرتهم على مواكبة متطلبات المدرسة الحديثة التي تقوم على النجاح في اللغات الأجنبية، ومنه تأتي النتائج الأخرى بعدها، وبينما هم منشغلون في إطلاق الأحكام، حتى ظهرت النتائج الدراسية في الكثير من المستويات، وتبين العكس تماما، وظهر أن نخبة المدارس هم من هؤلاء الحفظة، بل الأذكاء على الإطلاق، ولا يزال الأمر كذلك منذ سنوات، حيث اعتلى حفظة القرآن المراتب الأولى في المدارس، سواء من الذكور أم الإناث..

ما شجع الكثير من الآباء على أن يروا أولادهم مستقبلا على هذا المستوى الرفيع، والتحكم الجيد في مفاتيح اللغة العربية. أضف إلى هذا، الرزانة وحسن الخلق الذي يكتسبه حفظة القرآن، حيث أيسهم التواصل مع الله ومع العباد، بالرغم من أنهم الأوائل على المستوى الوطني في دورات شهادة البكالوريا والمستويات التعليمية الأخرى. ما حققه حفظة القرآن يعتبر صفقة قوية لمن اعتقد أنهم ضعاف المستوى، والحكم عليهم كان قاسيا، لكن الميدان كان الفيصل، وتبين أن حفظة القرآن هم قادة المدارس، إن صح التعبير.

أحسن الكثير منهم بضياع الفرصة للتواجد ضمن الأوائل في حفظ كلام الله - عز وجل -. إن هذا الشعور بالانتماء إلى المدرسة القرآنية، الذي حدث فجأة عند الكثير من الآباء وكذا الأبناء، لم يكن صدفة، بل له مبررات عديدة في المجتمع، وأولها، كما أسلفنا الذكر النجاح المبهر الذي حققه حفظة القرآن في المدارس، وكانوا الأوائل في كل المستويات، بالإضافة إلى هذا، سلامة النطق والبلاغة التي يكتسبها حفظة القرآن، وهذا ما ظهر جليا في الكثير من الحوارات التي أجريت معهم، حيث وقف المجتمع الجزائري على نواحي اللغة العربية، يتقنونها بمعانيها وأسلوبها وشكلها دون خطأ.. وهذا،

لقد كان من نتائج هذا النجاح المبهر، الذي حققه حفظة القرآن في المدارس في كل المستويات، أن أصبحوا مثلا حيا على النجاح والذكاء، سواء لأطفال الدارسين أم الآباء. وهذا، ما نلاحظه اليوم، حيث اختار العديد من أولياء التلاميذ تسجيل أبنائهم خلال العطلة الصيفية، في كتاتيب حفظ القرآن، دعما لمستواهم، ولحرصهم على تعليمهم الطرق السليمة، سواء في النطق أم الحفظ. وهذا، ما نشهده اليوم في الكثير من المساجد، بل اكتمل نصاب هذه المدارس، ولم يجد الكثير من الأولاد المكان من أجل الجلوس في حلقات الحفظ، وكانت بالنسبة إلى الكثير منهم صدمة، حيث

من أجل لفت الانتباه على الشواطئ:

شباب يقومون بحركات غريبة وسط العائلات



هذه الأماكن. يقول "كريم": "والله يخجل الإنسان لما يذهب إلى الشاطئ، ويرى مثل هذه السلوكيات الغريبة، ممن يمارس الرياضة ومن يقوم بحركات غريبة، فتراه يرمي بنفسه فوق الرمل، ويزحف مثل الأفعى، أو ينط هنا وهناك، دون حياء ولا احترام لحرمة العائلات، التي أتت بحثاً عن الراحة.. وعن نفسي، صراحة، لا أذهب إلى الشواطئ كثيراً، بسبب هؤلاء الأشخاص، الذين حرّموا على العائلات الراحة، فلا يمكن بكل حال من الأحوال الهروب من ضغط العمل والمحيط في الحي، والتواجد في محيط كهذا من الفوضى والسلوكيات غير المحترمة، من طرف وللأسف، أشخاص عاقلين. فلو تعلق الأمر بالأطفال لتفهمنا الأمر".

هي سلوكيات تجدد كل موسم، حتى أصبحت ظاهرة اجتماعية وجب الوقوف عندها، ومعرفة أسبابها التي تدفع بشخص في كامل قواه العقلية والجسدية إلى ممارسة مثل هذه السلوكيات الغريبة، في أماكن الراحة وتواجد العائلات.

سبباً مباشراً في هروب العائلات من هذه الأماكن، بحثاً عن أمكنة أخرى، بعيدة عن هؤلاء الأشخاص، وتحولت هذه الظواهر من مجرد سوكلات معزولة، كما كانت في السابق، إلى عادة تجدد كل سنة من موسم الاصطياف. والغريب، أن بعض صنّاع هذه الفوضى تجدهم تجاوزوا سن المراهقة، أي لم تبق هذه السلوكيات خاصة بالشباب المراهق، كما يعتقد البعض، ووجب غض البصر عن بعضهم، لأنهم في سن يريدون الظهور فيها بكل الطرق، ومن بينها هذه الممارسات الغريبة.

لقد أصبح من الواجب اليوم، محاربة هذه الظواهر، لأنها أصبحت حقاً، سبباً مباشراً في الفوضى، وتحولت بذلك هذه الأماكن من مساحات للراحة من تعب الشغل طوال السنة، إلى تعب مضاعف، إن صح التعبير. فبدل الذهاب إلى الشواطئ من أجل الراحة، أصبح الذهاب إليها بمثابة التواجد ضمن سيرك كبير، يصنعه بعض المتطفلين. وهذا، عن طريق الحركات الغريبة، التي لا تمت بأي صلة إلى

يقوم بعض الأفراد، بالكثير من السلوكيات في الأماكن العمومية. وهذا، من أجل لفت الانتباه، وهي، في الحقيقة، حالة مرضية يمر بها أشخاص. فحين لم يجدوا الاهتمام من طرف الناس من حولهم، يعمدون إلى اتباع سلوكيات غريبة، تحوّل الأنظار إليهم. لكن، وللأسف، تلقى العديد من هذه الممارسات الكثير من الاستهجان، لأنها في الغالب، تكون منافية للأخلاق، وكذا سبباً في الإزعاج والفوضى. وهذا، ما نلاحظه، مثلاً، على شاطئ البحر، في كل موسم اصطياف، حيث غلبت على هذه الأماكن سلوكيات غريبة، عكرت أجواء الهدوء وراحة العائلات، وانتشرت الفوضى بسببها.

يضاف هذا إلى الفوضى الحاصلة على الشواطئ، من جلب حيوانات وسيارات، وممارسة الكرة ومعاكسات وتعدّد على العائلات.. هذه السلوكيات الغريبة، التي كانت

الممثل **سمير الحكيم** لمجلة الشروق العربي:

نمتلك كافة المقومات لإنشاء قرى سينمائية

يعد الممثل والوجه السينمائي، سمير الحكيم، من الأسماء الفنية المميزة، عشق التمثيل والخشبة وواجه كل الصعوبات والعوائق التي تقف كهاجس أمام أي فنان، فابن عاصمة الهضاب سطيف ترجم مدى حبه لما اختاره عنوانا لحياته من خلال أدائه الجيد لكل الأدوار الموكلة له، إلى جانب صدقه وتواضعه مع الجمهور، فهو لا يبحث عن الشهرة، شعاره الوحيد هو العمل بتقان وهو ما عكس تألقه في أغلب أعماله سوى الدرامية أو السينمائية تذكر - "مجنون فرح" "الحياة ما بعد" "Papicha" "3" "Sahara 143" "Street" الممثل سمير الحكيم عن أعماله ونظراته المستقبلية للفن بالجزائر، كان معه هذا اللقاء لمجلة الشروق العربي.

نبدأ بالسينما التي تأخذ حيزا من أعمالك، حدثنا قليلا عن تجربتك..

- بعيدا عن التمثيل التلفزيوني، الحمد لله كانت لي أعمال سينمائية طويلة ناجحة، نذكر - مجنون فرح - الحياة ما بعد P - (picha) 2019 - وغيرها من أعمال نالت إعجاب الجمهور داخل وخارج الوطن، خاصة فيلم الحياة ما بعد للمخرج أنيس جعاد والمثلة المميزة ليديا العريبي، الذي نال العديد من الجوائز المحلية والدولية.

كان لك الحظ في العمل مع ممثلين من جنسيات مختلفة، ما الذي أضافه لك هذا الاختلاط؟

- تعاملت مع العديد من الجنسيات في مجال الفن، وهذا يشرفني، أكيد، فالاحتكاك بجنسيات أخرى في نفس مجال التمثيل السينمائي والتلفزيوني يضيف لنا الكثير، فنحن نتعلم من بعضنا، نتعرف على ثقافات أخرى، نطلع على حلول جديدة، وأطمح للاحتكاك بجنسيات أكثر لم لا، لأن كثرة التجارب تعطي خبرة أكبر وهذا ما نستفيد من خلال الأعمال المشتركة، أتمنى أن تصبح الجزائر قطبا سينمائيا عربيا وحتى عالميا، لم لا، فنحن نمتلك كافة المقومات لإنشاء قرى سينمائية، وبالتالي، يزيد حجم التبادل بين الفنانين.

ما رأيك في ارتباط السينما في الجزائر بالجانب التاريخي؟

- هو إيجابي من جهة لكون السينما تنقل التاريخ للأجيال القادمة بالصورة والصوت، والتأثير سيكون أبلغ على المتلقي الذي يعيش في عصر التطور والسرعة. أما الجانب السلبي، بحسب رأبي، فهو أن السينما يجب ألا تهتم بالثورة فقط، وعليها أن تفتح على كل الأنواع السينمائية.

هل حان الوقت لنرى سمير الحكيم يتقمص شخصية ثورية كبيرة في دور بطولة مطلقة؟

- بالنسبة إلي لا فرق بين الأدوار التي أقدمها، سواء كانت بطولة أم عبارة عن دور ثانوي، فأنا أتعامل مع كل الأدوار بمسؤولية كبيرة، لأن مهمة الممثل هي الإقناع في الأخير، وكل دور يؤديه يدخل ضمن سيرته المهنية سواء كان بالدراما أم السينما، والحمد لله، أدوارتي كانت بصمة بمشوارتي الفني وراسخة بأذهان المشاهد، بدليل مسلسل يما وفيلم الحياة ما بعد.. هذا بالنسبة إلى عمالي الأخيرة.



لأجل اللقاء نحتاج إلى مكتبة ونواد نتحدث فيها لغة الفن. ونقرأ عن أعمال من سبقونا وعن الأدب. لابد كذلك من أن يكون هناك احتكاك ومرافقة بيننا وبين المجتمع المدني. وبيننا وبين الجمهور، لذلك، نتمنى فعليا أن تتجسد المشاريع على أرض الواقع. بالنسبة إلى قانون الفنان، أعتقد أنه ليس أمرا سهلا أن نستحدث آلية منظمة ودقيقة بين ليلة وضحاها، بل وجب العمل بجهد وبشكل معمق لتحقيق هذا المقترح، الذي جاء به المجلس الوطني للفنون والآداب، الذي نتمنى أن يثمر نصوصا جيدة، وأن يتعزز بنود أخرى تخدم واقع الفن في بلادنا.

إلى أي حد يمكن للفنانين أن يثروا مضامين هذا القانون؟

- الفنان على دراية بكل صغيرة وكبيرة تخص مجاله، وهو وحده يدرك ما يحتاجه، وكيف تؤثر الظروف عليه، فكيف مثلا لممثل أن يبدع وهو مستغل لمدة أسبوعين بعدما أمضى عقد عمل مدته ثلاثة أيام فقط، وكيف يستمر شغفه وهو يفكر في اللباس والنقل والتمويل ومع من يعمل وتوقيت إنهاء العمل. كل هذه الأشياء تؤثر على قدرته على العطاء. أعتقد أن وجود قانون يصاغ انطلاقا من معطيات واقعية من شأنه أن ينظم القطاع، فعندما يظلم الفنان مستقبلا سيكون قادرا على التوجه إلى النقابة، لتدافع عنه، وهو في رأيي طريق نعبده اليوم للأجيال القادمة من الفنانين.

كيف تصف نفسك، سمير الحكيم؟

- أحب أن أحلم، وأجتهد للوصول إلى تحقيق أحلامي، وأنظر دائما إلى الجانب الإيجابي في حياتي، وأسير على مبدأ «انظر إلى نصف الكوب الملائن»، وهذا يعطيني دفعة إلى الأمام ويجعلني أسعى إلى الأفضل، وأعتقد أن هذا أكثر ما يميز شخصيتي.

برأيك، هل للشهرة مساوي؟

- لكل شيء مميزات وعيوب، ويجب أن نتعامل معه في مجمله، لذلك، لا أجد عيوباً ضخمة للشهرة، لكن هناك بعض الأشياء، منها مثلاً الانتقاد أو الهجوم من بعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي والسوشال ميديا، على دور معين أو عمل فني ما، لم ينل إعجابهم.. وهذا ما نعيشه بالفترة الحالية مع بعض الزملاء الممثلين (لا تسألني عن اسم معين)، ويجب التعامل في مثل تلك الأمور بطريقة متوازنة، وعدم الشعور بالانفعال أو الغضب، الأمر نفسه بالنسبة إلى الشائعات، التي أصبح كل إنسان معرضاً لها مع تطور التكنولوجيا والإنترنت، وعدم وجود رقابة على أي شيء من خلالها.



صحفي مجلة الشروق العربي رفقة سمير الحكيم

الحوار، وغياب التناسق في المشاهد وبين الممثلين، وعدم القدرة على الإقناع وشدة الانتباه، وهي نقاط، يجب التركيز عليها كثيرا، خاصة أننا أمام جمهور متطلب وواع، والأهم علينا الاهتمام أكثر بكتابة السيناريوهات.

بصراحة ما تقييمك للأعمال الفنية الجزائرية التي تنتج حاليا؟

- لو تحدثت عن الدراما، يتعذر علينا التقييم في ظل شح الإنتاج، إن لم نقل انعدامه بالنسبة إلى كل ما يعرض، هو تجاري، فقد طغى الجانب التجاري على الأعمال التلفزيونية التي تنتج، ما أدى إلى غياب الإيقان والجدية في الأعمال، التي أصبحت كالجسد دون روح، كما أن لغياب الاهتمام والتشجيع من المحيط تأثيرا في تكريس الوضع القائم.

قانون الفنان طريق نعبده اليوم للأجيال القادمة من الفنانين

كيف تقيم واقع الفن في بلادنا اليوم وما الذي تتطلعون إليه؟

- لا بد من أن نعلم أنفسنا كيف نأخذ ونعطي، الفنان الجزائري عانى الأمرين طوال سنوات، بسبب الفراغ القانوني وغياب نقابة تدافع عنه، فضلا عن كونه لا يمكن أن يخرج إلى الشارع ويطالب بحقوقه بطريقة فوضوية، لأنه قدوة ورمز.. وزيرة الثقافة الحالية جاءت بحزمة من المشاريع، وتعمل على دفع قانون الفنان، وهي خطوة مهمة، وقد عبر الفنانون عن ذلك، خلال الحفل الذي أقيم بمناسبة عيدهم، وبكى الكثير متأثرا، هناك أيضا مشاريع وأعدة مثل مشروع المدينة السينمائية ومدرسة تكوين الفنانين ومصحة الفنانين.. كل هذه الأشياء رائعة ونتمنى المزيد، بداية بفتح مسارح وأماكن أو نواد للفنانين،

انشغالي بالسينما من ضمن أسباب ابتعادي نوعا ما عن الدراما

كان لك دور بارز في مسلسل بما 3.. والكثير من كان ينتظر طلتك برمضان، وللأسف نتفاجأ بغيابك عن الدراما.. ما السبب؟

- صحيح، في مسلسل بما كان لي دور بارز، شخصية لم أتقمصها من قبل، أظن أنها تجربة إيجابية، وكل التجارب الإيجابية تجعلك تتعلم أكثر، ولكن لا يعني هذا أنني أقبل أي دور يعرضه علي منتج أو مخرج. هذا بدليل رفضي عدة أدوار عرضت علي، لأنني لست من الناس التي تمثل في أي دور أو تقبل أي سيناريو، أنا أحب الاشتغال في السيناريوهات التي عندما أطلع عليها أحس بها، لأنني لا أقبل أدوارا لكي أمثل فقط.. فهذا الشيء لا يهمني بتاتا. أضف إلى هذا، ربما انشغالي بالسينما بالفترة الأخيرة هو من ضمن أسباب ابتعادي نوعا ما عن الدراما.

هل يفضل سمير الحكيم تقمص الأدوار التي عادة ما تتقاطع مع شخصيته الحقيقية؟

- لا، أنا أفضل الشخصيات الجديدة. وهي الحال بالنسبة إلى شخصيتي بفيلم الحياة ما بعد وفيلم مجنون فرح، أحب أن أكون ذلك الآخر الذي لا تربطني به تفاصيل في الحقيقة، لأعيش بعض المواقف وردود الفعل التي قد لا تحدث معي في الواقع، والإحساس بما يعاناه الآخر كالمعاق أو المجنون وغيرهما من الشخصيات.

برأيك، ما النقائص التي يجب معالجتها في الأعمال الجزائرية، التي هي محل سخط الجمهور؟

- الشكل المطروح، بحسب رأيي هو ضعف



هوس التنظيف والإفراط في استخدام المعقمات والمطهرات سرطان في بيوتنا، أمراض عضوية وأخرى نفسية

البيت المرتب التنظيف على الدوام، هو حلم كل أفراد العائلة، ومسؤولية ربة البيت. هذه القاعدة، جعلت نساء كثيرا يصبن بهوس الإفراط في التنظيف، واستخدام المنظفات التي يحتوي عليها على مواد وعناصر كيميائية فائقة الخطورة. هذه الأخيرة، التي تزداد بتكرار الاستعمال، مخلقة أمراضا مستعصية، بسبب تساهل ربوات البيوت في استخدامها والتهاون في الوقاية من أخطارها.

استنشاقها تشوهات خلقية لدى الجنين في بطن أمه، منها توقف نمو المخ.

تمتد إلى التأثير المباشر على صحة الإنسان البدنية، نتيجة الإفراط في استخدام مواد التنظيف.

الإفراط في التنظيف اضطراب نفسي يجب علاجه

الآلات الحديثة، كالشفط الكهربي والروبوتات الذكية، لا تستهوي فئة من السيدات اللواتي قد يأخذن فرك الأرضية بالفراشي ومساحيق التلميع نصف يومهن، ليكررن العملية غدا، إنه الخوف من ترك بعض الميكروبات على الأسطح، أو الهلع من فكرة وجود حشرات دقيقة لا ترى بالعين، يسمى هذا، بحسب خبراء في علم النفس، بالوسواس القهري، ومن أعراضه، أن تستمر المرأة في الشعور بوجود ملوثات في كل ما يحيط بها، ما يجعلها كثيرة القلق، متعطشة إلى التنظيف، متأهبة مستنفرة ودائمة البحث عن وسائل لحماية نفسها وعائلتها، من بينها الاحتماء بالكثير من عبوات الكلور والمطهرات، على اختلاف أنواعها، خاصة تلك التي تعمل على تعقيم الهواء والأسطح، إذ قد يصل الأمر بمرضى وسواس النظافة إلى الخوف من استنشاق الهواء في بعض الأماكن لاحتمالية تلوثه، وقد زادت حالات المصابين بهذا الاضطراب بشكل ملفت، بعد جائحة كورونا، التي مست العالم في السنوات الأخيرة، ما دعا الأخصائيين في علم النفس إلى تكثيف حملاتهم ورسائلهم التوعوية من هذا الاضطراب، لكون مضاعفاته

الاستحمام المستمر واستخدام مطهرات الجسم

المبالغة في الاهتمام بالتنظيف والتعقيم، لا يقتصر على المحيط فقط، وإنما هو لدى هذه الفئة من النساء المصابات عادة بما تم وصفه بالوسواس القهري، يبدأ من ذواتهن، وقد يمتد إلى باقي الأسرة، حيث يكررن الاستحمام لأكثر من مرة، ولا يتحملن ملامسة أي سطح ملوث إلا واستخدمن بعده مواد معقمة.. تصرفات قد تبدو للكثير أنها سلوك حضري صحي، لكنها، وبحسب أطباء ومختصين، مضرة أكثر مما هي نافعة ووقائية. تقول الدكتورة ساري: "أجسامنا مصممة بمناعة كافية لحماية من بعض أنواع الميكروبات والأوبئة، والإفراط في استخدام المعقمات والمنظفات، من شأنه أن يضعف المناعة. كما أنه مضر جدا بالجلد".

إن الاستحمام المتكرر وتعرض الشعر والأطراف للماء ومستحضرات التنظيف والتعقيم يقتل خلايا الجسم تدريجيا، ليسبب تشوهات وأمراضا على البشرة، يمكن أن تتوغل إلى أعضاء الجسم الداخلية أيضا.

هوس النظافة يسبب السرطان وتشوهات الجنين

لا يخفى على الجميع أن الحرص الشديد، حدّ الهوس، على تعقيم الأسطح والأغراض، والتنظيف في أعماق نقاط البيت، يكون بدافع الخوف من الإصابة بالمرض، وقد اتضح أن هذا الأمر بحد ذاته مرض، وخلل نفسي.. والأسوأ من هذا، أنه قد يقود إلى أمراض خطيرة. تقول الدكتورة ساري، أخصائية أمراض النساء والتوليد: "أغلب حالات سرطان الرئة لا تتواجد عند الرجال المدخنين، بحسب ما هو شائع، بقدر ما تتواجد لدى السيدات اللواتي يدمن على الاستخدام المتكرر لمنتجات التنظيف من دون احتياطات وضع قفازات وتغطية الفم والأنف، حيث يؤدي استنشاقهم المواد الكيميائية الخطيرة بصفة دورية إلى تكوّن خلايا سرطانية على المدى البعيد.. من جانب آخر، تشير الدكتورة إلى وجود خطر أكبر على النساء الحوامل، جراء احتكاكهن المباشر مع هذه المنتجات، حيث يمكن، بحسب دراسات وتحليل، أن يسبب



في عالم الإنترنت والسوشيل ميديا، صار النجاح قاب قوسين أو أدنى، ولا يحتاج إلى جهد كبير من نقل وشن وتوزيع.. فكل شيء يحدث بكليك من البيت.. وفي سباق التسويق، لم تتخلف الفتيات بل صارت تسبق الشباب، ومن بيوتهن يؤسسن الشركات والمتاجر الإلكترونية الخاصة بهن، الشروق العربي، وفي سعيها لتشجيع دور المرأة في المجتمع، تعرض نماذج نجحت في هذا المجال.

يبعن منتجاتهن
بلا تكلفة

البنات وسباق التسويق على السوشيل ميديا

الفتيات إلى صناعة الشموع وأيضا إكسسوارات الفانتازي. وكذلك بيع الملابس بكل أنواعها، خاصة التي يخطنها بأنفسهن، فهن يقدمن هاهنا منتجا خاصا، لا ينافسهن فيه أحد. وهذا سر المهنة التي لن يبوح لكن به أحد، التي يجمع الناجحون على مدى صحتها في أرض الواقع وهو إيجاد أو صنع منتج مبتكر وأوريجينال لا ينافسك فيه أحد. تقترح بعض الصفحات الناجحة للنساء تجهيز الطعام في المناسبات أي "تريتور"، إما على نطاق صغير أو باعتماد خطة تسويقية إلكترونية ناجحة، على نطاق أوسع، ولم لا توسيع العمل. سعاد، 25 سنة، نجحت في فكرة تبلورت من وحي الواقع، وهي تجهيز الطعام لمن يتبعون حمية خاصة، وليس لديهم وقت لتحضيره، وزيائنها عادة نساء عاملات مقتدرات ماديا، ينشدن الرشاقة دون جهد.

يقول الطبيب الكندي ويليام أويسلر، وهو أبو الطب الحديث: "يذهب التقدير إلى من يقنع الناس بالفكرة، لا إلى من يكتشفها أولا"، قاصداً بذلك مجال الاكتشافات العلمية، ولكن هذا ليس بعيداً بالتأكيد عن المشاريع التي تقدمها النساء عبر مواقع التواصل الاجتماعي، فإلا عيب في اقتباس الأفكار، ولكن العيب في عدم اقتناص الفرص والتحجج بنقص الإمكانيات، بينما الفرصة بين يديك في تليفونك وفي كمبيوترك. مشاريع كثيرة ولجتها النساء والفتيات خاصة، وهذا عبر وسائل التواصل الاجتماعي، وهذا في مختلف المجالات. ومن أكثر المشاريع التي تخوضها الفتيات في الجزائر عبر التسويق الإلكتروني، صناعة مواد التجميل باستعمال الوصفات الطبيعية أي "بيو". وهي ناجحة لمن أجادت صناعتها، كما تلجأ بعض



بشراء المستلزمات وحتى المادة الأولية لصناعة المجوهرات والأحرف والسلاسل وغيرها من الإكسسوارات".

كوثر، اختارت مجالاً لا يقل ربحاً على الإنترنت، وهو كراء مستلزمات العروس، خاصة فساتين السهرة والزفاف. وتقول عن نفسها إنها "ماشطة إلكترونية". أما وئام، فقد أطلقت ماركتها الخاصة للعباءات واستأجرت "كومينتي مناجر" لإدارة منصتها الإلكترونية في كل من إنستغرام، فايسبوك واليوتيوب. وقد حققت نجاحاً كبيراً، خاصة أن لديها طلبات من دول الخليج؛ "لقد درست تصميم الأزياء، لكنني لم أجد الفرصة لبيع تصاميمي، لكن بفضل مواقع التواصل الاجتماعي، وجدت زبونات يفهمن في الستايل الذي أقدمه، فهو مبتكر وأفانغارد ومزيج من الستايلات".

مجال آخر ولجته البنات بقوة، في السنتين الأخيرتين، هو التسويق الإلكتروني، وهو مجال لا يحتاج لبضاعة أو جهد بل هي عملية بيع عبر الإنترنت، طريقة اتبعتها كريمة بفتح متجر إلكتروني خاص، وهذا لبيع سلع تشتريها من متاجر إلكترونية أخرى وتعيد بيعها. أما نسرين، فقامت بإيجاد معلنين يبحثون عن مسوقين إلكترونيين واتفقت معهم على مختلف الشروط، قبل البدء في الخدمة. وهذا يسمى التسويق بالعمولة.

التسويق عبر الإنترنت يعد بمستقبل كبير وفرص عمل لا متناهية، وقد يوفر الجهود، ويكشف المواهب ويشجع الطاقات الشابة، وإن كانت في أماكن نائية.. لذا، لا تكفي عن الحلم، واجتهدي.. فمن طلب المعالي سهر الليالي على النت.

فتح قنواتهن الخاصة على اليوتيوب للكسب أونلاين، يحذون حذوأم وليد والشيف خديجة والتيك توك المشاهير، ولا يتوقف الأمر على اليوتيوب بل يخضن عالم التسويق عبر الأنستغرام، وهو أكثر صعوبة وتنافسية. فكل بنات حواء يتواجدن في هذا الموقع النسوي بالدرجة الأولى.

موني، في التاسعة عشرة من عمرها، أسست لنفسها تجارة صغيرة لبيع الشكولاتة بأذواق غريبة لم يعدها الجزائريون، وفتحت متجراً إلكترونياً في ميثا بزنس على موقع فايسبوك، كما قامت بعملية سبونسورينغ، لزيادة عدد الطلبات بمبلغ زهيد لا يزيد عن 5000 دينار، في كل مرة تطلق بضاعة جديدة، وهي لا تتكفل بالتوصيل بل توظف شركة تعنى بالتوصيل بثمن ليس بالباهظ... تقول موني: "أشعر بالسعادة لأنني أعمل في شيء أحبه ولا تهمني العراقيل".

الحياة تبدأ من متجر إلكتروني

ماليا، طالبة في الثانية في السنة الثانية، وبالتوازي مع الدراسة، أطلقت مجموعتها الخاصة بالمجوهرات الفانتازي الشخصية، وخاصيتها أنها ترفق برسائل وأسماء وتواريخ تعني الكثير لأصحابها.. وهذا، ما تركز عليه في فيديوهاتها الدعائية التي تركبها بنفسها، بعد تربص في فن الإنفوغرافيا. عن تجربتها تتحدث بفخر: "لقد بنيت أهدافاً قبل سنتين، ومن بينها فتح صفحة في الأنستغرام والتعريف على مجوهراتي التي أطلقت عليها اسم جدتي الراحلة.. لقد ساعدني والدي في التسجيل في دورة لصناعة المجوهرات، ومن بعد مولني

سمية، رصدت السوق ونقائصها وعرضت خدمة غذائية تستحق الشناء، وهي تحضير الوجبات والمعجنات والحلويات دون غلوتين، للمصابين بخلل امتصاص الغلوتين، المعروف بمرض سيلياك. تقول إن هدفها كان في الأول التوعية، غير أنها ارتأت جعل الأمر جدياً، خاصة أن الكثير لا يجيدون تحضير الأطباق بطريقة شهية وصحية. وتضيف: "الأسعار في تناول جميع الجيوب، فالهدف الأسمى، ليس الربح بقدر ما هو تحسين مستوى المعيشة ورفع المعنويات والتحفيز".

سباق الأفكار

إلهام، مسوقة إلكترونية، وتدير عدداً من الصفحات لشاريع نسوية بين الكبيرة والصغيرة، نصيحتها هي التركيز على الهدف "لوركزت جيداً، ستجدين أن معظم الرجال لا يفكرون في الشراء إلا في المناسبات الهامة فقط، أو عند الحاجة، على عكس النساء التي تفكر في المنتجات والخدمات يومياً، ليس لنفسها فقط، بل لزوجها وأولادها وأصدقائها وجيرانها"، وتردف: "يجب عليك التركيز على جلب انتباه النساء لشراء منتجاتك، لأنهن سيدات القرار في التبضع وإن كن غير عاملات".

تسوق الكثيرات من صاحبات الشهادات للبرامج التدريبية عبر السوشيال ميديا ومنصات زوم وغيرها، ويعرضن عصارة خبراتهن في مجالهن وتجاربهن في التنمية البشرية والتسويق الإلكتروني وتعليم اللغات. أما صاحبات المهن والحرفيات، فيقدمن دورات في الخياطة والحلاقة وصنع الحلويات.. وهذا التدريب يساعدهن في زيادة دخلهن. أما الأكثر طموحاً، فيفضلن

الحديث عن الحضارات التي مرت على الجزائر، وكذا على مختلف
المحطات التاريخية التي لامست هذه الأرض، التي كانت شاهدة
على عصور مختلفة، دليل على الفنى التراثي الذي نقف عليه اليوم
في بلدنا، في مختلف المجالات، سواء الإرث المادي أم اللامادي،
وهو ما يجعلنا نقف أمام تاريخ ثقافي عظيم عظم تلك الشعوب،
التي مرت من هنا، وتركت بصماتها واضحة، كما يجعلنا عاجزين
في الكثير من الأحيان، عن الوصول إلى الوصف الدقيق لهذه
الحضارات ونقلها كاملة، لأنها تمتاز بتفاصيل عديدة ودقيقة،
وكل منها يحمل قصة وحكاية إن صح التعبير. ولعل من بين
صروح هذه الحضارة، صرح قصر أحمد باي، بمدينة الجسور
المعلقة، الذي يعتبر فضاء سياحيا بامتياز.

أحمد باي قصر بقسنطينة:

معقل
للحضارات
والوجهة
الأولى للسياح
بمدينة الجسور
المعلقة



كثيرة لا تنتهي، وهو دليل على الدور الكبير لهذا القصر في تلك الفترة، حيث هندس له القائمون عليه في تلك الفترة، ممراسيا سفليا، في مرحلة الحاج أحمد باي، فيه أحصنة وأسدان. لكن، حين سقوطه في يد المستعمر الفرنسي، حوّل هذا المكان إلى مساحة للتعبيد. وهو دليل صريح على تشويه جمالية هذا القصر، حينما أصبح في يد المستعمر الفرنسي، عن طريق الكثير من الأفعال المشينة، التي مازالت وسوف تبقى شاهدة عليه. كما شيد هذا القصر على الصخرة الأم لمدينة قسنطينة، التي تسمى بالقصبة، التي تحتوي على بقايا مختلف الحضارات التي مرت على هذه المدينة، التي سكنت في فترة ما قبل التاريخ، تقريبا أكثر من 3000 سنة من الوجود، حيث عرفت حضارة الفينيقيين والنوميديين، والرومان، والوندال، والبيزنطيين. وهذا، ما تظهره البنية السفلية للقصر. كما يحتوي القصر على نحو 2000 متر مربع من الرسومات الجدارية، منها التي تشكل رسومات للكثير من الدول، التي زارها أحمد باي، على غرار الإسكندرية، القاهرة، إسطنبول، بالإضافة إلى مكة وجدة والمدينة المنورة وغيرها، وهو بذلك محطة للمتعة البصرية عبر هذه الرسومات الجدارية.

الكثير من المحطات، التي تراها صامتة، لكنها تحكي بألوانها وكذا أشكالها تفاصيل كثيرة لهذا المعلم التاريخي الجميل، وتحملك على عجل عبر بوابة الزمن، إلى عوالم كثيرة تدهشك. تعتبر غرفة الباي إحدى أهم القطع في هذا القصر، التي تحتوي على كاميرا هندسية عجيبة. فحينما قرر الباي تشييد هذا القصر، اختار ألمع المهندسين في تلك الفترة، من تيزي وزو وآخر من قسنطينة، اللذين يعتبران من عباقرة الهندسة في تلك الفترة. فهندسا بذلك توليفة من مختلف الألوان والأشكال والأحجام، تترجم الكثير من الأفكار، التي تعتبر اليوم، حلة جميلة تتجمل بها مدينة قسنطينة. تكمن أهمية هذا المتحف لحضاري ومعمل التراث، أنه يعتبر الوجهة الأولى للسياح. وهو بذلك يقدم خدمة جلية للسياحة في هذه المدينة. وهذا، ما تعكسه الأرقام، حيث سجلت الإحصاءات الأخيرة، سنة 2022، أكثر من 35 ألف زائر من مختلف المناطق، سواء من الجزائر أم من الدول الأجنبية. وهو، بذلك، بوابة للترويج السياحي في هذه الولاية، وكذا مساحة للوقوف على تاريخ حضارات كثيرة. التعمق في هذا الصرح الحضاري، على لسان مختصين في هذا المجال، يأخذك عبر محطات

يعتبر قصر الباي الوجهة الأولى للزائر إلى مدينة سيرتا العتيقة، كما يعتبر صرحا تاريخيا كان مقرا لحكم بايك الشرق، وآخر بايات قسنطينة، كما يعتبر واحدا من أهم القصور بالجزائر. كانت بداية تشييده في أثناء تولي الحاج أحمد باي الحكم، في أواخر 1825، لمدة عشر سنوات، وتم تشييده سنة 1835، لكن، قطن به أحمد باي أقل من سنتين فقط، إلى غاية سقوط قسنطينة، على يد الاستعمار الفرنسي سنة 1837. يقع القصر على مساحة إجمالية تصل إلى 5609 متر مربع، وينقسم إلى أربعة أجنحة، أولها الجناح العائلي، وكذا جناح إداري تتوسطه حديقة النخيل، وجناح شتوي، بالإضافة إلى جناح الحوض، وهناك المساحة التي أضافها المستعمر الفرنسي، من أجل أن يطبع عليه الطابع الخاص به، كقصر تابع له، وجعل منها إدارة له، وحوّل بعدها إلى مقر الحاكم العام الفرنسي. الناظر إليه والتجول بداخله، يدرك أنه معلم تاريخي، يروج للسياحة الثقافية لمدينة قسنطينة، وكذا للجزائر، باعتباره جزءا لا يتجزأ من الحضارة الجزائرية، ونقطة وصل مع التراث.. كما يعتبر متحفا للتعبير الثقافية التقليدية، بمختلف تفاصيلها، إذ تلامس

كنوز متحف باردو الكمكاف والقبقاب ورأس الكباش



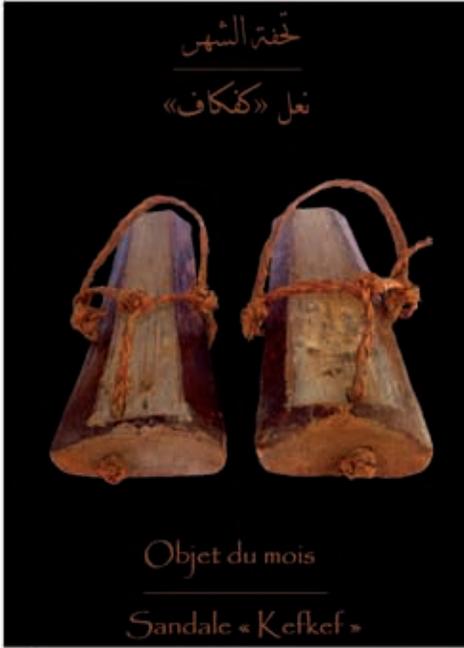
يقع متحف باردو في أعالي شارع ديدوش، مدخله فخم يوحى بأنك ستندعش مما تراه في الداخل، وقبل أن يكون متحفا تراثيا إثنوغرافيا، كان البارود قبل كل شيء، قصر بني أمير تونسي يدعى الحاج بن عمر، ليكون مسكنا له بعد أن طرد من تونس، بسبب مشاكل سياسية على خلفية نزاع على السلطة مع سلطان تونس. وقد استقر الأمير بعد أن منحه داي الجزائر حق اللجوء السياسي.

وقد شيدت هذه التحفة المعمارية عام 1779، في طراز موريسكي أندلسي، تيمنا بقصور غرناطة وإشبيلية، لكن بزليج جزائري وإبداع حرفيي جزائر بني مزغنة، الذين لا يضاھيهم فيه أحد في الجوار. وهذا، على مساحة 1650 متر مربع. أما كلمة البارود، فتعني باللغة الإسبانية المكان المغطى بالورود. وهذا، يعكس تعلق صاحبه بالحضارة الأندلسية.

بعدها، آلت الدار إلى آغا بسكرة، علي باي بو عكاز. وفي عهد الاستعمار الفرنسي، صار البارود ملكا للفرنسي بيار جوري، الذي أدخل عليه تعديلات عديدة، وأضاف إليها عام 1879 ملحقا باستعمل كأسطبل للخيل. في 1926، تنازلت عائلة جوري عن القصر للحكومة الفرنسية، التي حولته عام 1930 إلى متحف لما قبل التاريخ والإثنوغرافيا. وهذا، بمناسبة مرور 100 سنة على احتلال فرنسا للجزائر. وأطلقت عليه اسم متحف باردو ثم سمي عام 1985 بالمتحف الوطني البارود.

حين يكون المتحف بحد ذاته تحفة قبل التحف، حين تكون للجدران حكايات قبل المعروضات، سمه قصرا، سمه دارا، سمه فيلا.. كل المسميات تليق بالبارود، أو القصر المتحف، الشروق العربي، تحملكم في زيارة ثقافة فن وتراث لأزمنة غابرة، لأمم بائدة.. وهذا، بين غرف أجمل متاحف الجزائر.





من التحف الأكثر حداثة، الكفكاف.. وهو نعل غريب، كان يستعمل في منطقة الأوراس، من بداية القرن العشرين. وحذاء القيقاب الشهير، يرتفع يفوق الكعب الحالي غربي الصنع، وهو معشق بالصدف ورباط التثبيت من الجلد، مغطى بالمخمل، في منتهى الإبداع.

طاسة الخضة النادرة

من المقتنيات النادرة، طاسة الخضة. وهي آنية من النحاس الأصفر، نقشت عليها آيات قرآنية، لكن الغريب فيها، أن عليها رسم النجمة السداسية اليهودية.. وكان يزعم أنها تستعمل في الشفاء من الأمراض المستعصية، الجسدية والروحية. وكان الناس يعمدون إلى ملء الإناء بالماء، وسقي المريض، اعتقاداً منهم بأن الماء الذي لامس الآيات والنصوص القرآنية سيهدأ من روع المصاب. ويضم البارودي في غرفه العديد من الأدوات الطبية القديمة، مثل الجبيرة الخشبية، لعلاج الكسور. كما يعرض الكثير من الأزياء القديمة، التي تثبت عراققة وقدم لباسنا، مثل القفاطين والزرابي والأغطية وغيرها.

ساحة خارجية، وبهو كبير. أما الجناح الأخير، فقد خصص للحمامات. تخصص المتحف في تحف ومقتنيات ما قبل التاريخ والإثنوغرافيا، إذ يحوي قرابة 15 ألف قطعة، تعود إلى فترة ما قبل التاريخ، بالإضافة إلى مجموعة واسعة من القطع الإثنوغرافية، التي تعود إلى القرون الماضية. وبه عدد هائل من الجماليم لإنسان العهد الحجري، تفوق أعمارها مليوني سنة. وقد تم اكتشافها في مهد حضارات الجزائر. وهذا، في حد ذاته، اكتشاف علمي كبير. تحف كثيرة يحتويها قصر البارود، منها أدوات من العهد النيوليتي من الحجارة المصقولة، ونصب لوبية منقوشة على حجارة رملية، تعود إلى آلاف السنين. وكذلك، مجوهرات من العهد النيوليتي من بيض النعام. كما يعرض المتحف تحفة من العهد القديم، هي رأس كبش عثر عليها في تمنطيط جنوب أدرار. وتعد أول منحوتة عثر عليها بالصحراء الجزائرية. يضم المتحف العديد من التحف الإفريقية. وأهم مجموعة فيها، آلات موسيقية يعود أغلبها إلى القرن الماضي، والذي قبله، برع الإنسان الإفريقي في صناعتها، وهي نادرة.

كنوز عمرها ملايين السنين

يضم متحف بارود أروقة وأقنية وديوانا كبيرا، وعشرات الغرف، كما يتميز المتحف بالهندسة المعمارية الموريسكية البديعة، والباحة الكبيرة المزينة بحوض من الرخام الخالص، ونافورة تجعل منه تحفة معمارية فريدة من نوعها.. سر هذا القصر كقصور القصب وما حولها، هو الخصوصية التامة، إذ تمتد الغرف إلى الفناء لا إلى الخارج، ويملك أقبية وسلالم داخلية، توصلك إلى كل مكان في القصر. أجمل ما في قصر البارود، الأسقف المصنوعة من الجبس والخشب، المزينة بالذهب وسائر الألوان المهججة. فالناظر إليها، لا يسعه إلا الاندهاش من جمالها وروعة صنعها. عرف المتحف عمليات ترميم طويلة، كللت بافتتاحه عام 2013 للزوار. وقسم متحف البارود إلى أربعة أجنحة، الأول، خصص لقاغات ما قبل التاريخ، والثاني، يطل على ساحة كبيرة معبدة بالرخام، تؤدي إلى أقبية مقوسة، توصلك إلى جناح يعرف باسم "مخدع المحظية". في الجناح الأرضي، المقهى الموريسكي. وفي الطابق الثاني، الجناح الثالث، الذي يمد على



منح اليهود
الجنسية
الفرنسية

مرسوم كريميو رفضه المقراني وثار ضده الفرنسيون

في يوم 24 أكتوبر 1870، تبنت الحكومة الفرنسية 9 مراسيم جديدة تؤسس للحكم المدني، بعد سقوط نابليون الثالث، وظهور الجمهورية. كان المرسوم السابع من بين كل هذه المراسيم، هو الأكثر إثارة للجدل، لأنه منح الجنسية الفرنسية إلى 35 ألف يهودي في الجزائر. ولكن، ما الكواليس والأحداث التي انبثقت منها هذا المرسوم المشؤوم؟

لقي مرسوم كريميو معارضة شرسة من المستعمرين والمواطنين من الدرجة الثانية، خشية أن يسيطر اليهود على البلديات عبر الانتخابات وتغلغلهم في الحياة السياسية، وسيطرتهم على الغرف التجارية.

كان تنفيذ مرسوم كريميو السبب في فوز التيارين الراديكالي والمعتدل، في صفوف الحزب الجمهوري، ونشأت بعده الحركة المناهضة لليهودية، التي استمرت إلى غاية سنة 1897. ولم تكن لها علاقة وطيدة بمعاداة السامية، كمذهب عقائدي وسياسي، بل كانت تابعة نوعاً ما من الحركة الاجتماعية المعادية للسامية المنتشرة في أوروبا. اندلعت بعدها أولى أعمال العنف ضد اليهود في القطاع الوهراني وتلمسان، سنة 1881، ثم اندلعت أحداث عنف لمدة أربعة أيام بمدينة الجزائر، من 29 جوان إلى 2 جويلية 1884، استهدفت في أثناءها دكاكين اليهود.

وطالب اليمين المتطرف بالطرق القانونية، وحتى عن طريق العنف، مراجعة مرسوم كريميو، واستولى المتطرفون المعادون لليهود، على البلديات، مثلما حدث بقسنطينة عام 1896، ووهران عام 1897، وعلى غرار مدينة الجزائر التي شهدت أحداث عنف سنة 1998، وشهدت أيضاً مدن البليدة وبوفاريك ووسطيف مظاهرات متبوعة بأحداث عنف ونهب ضد اليهود. يزعم بعض المؤرخين أن المرسوم كان السبب وراء ثورة الشيخ المقراني والقبائل الموالية له، في ربيع 1871، بسبب الزايبا التي منحت لليهود، ولكن الكثير من المؤرخين نفوا أن تكون لثورة المقراني أي علاقة بمرسوم كريميو. لم يلعب الجزائريون، كما تبين الأحداث التي سردناها، دوراً بارزاً في الأزمة اليهودية، لأنها لم تكن تعنيهم بصورة مباشرة.

كريميو يعود من جديد

بعد سبعين عاماً، يوم 8 أكتوبر 1940، نشر في الجريدة الرسمية مرسوم آخر يلغي مرسوم كريميو، وينصّ البند الثاني فيه على أن الحقوق السياسية لليهود الجزائر تنظمها النصوص التي تحدّد الحقوق السياسية للمسلمين أصيلي أقاليم الجزائر.

بالإضافة إلى إلغاء مرسوم كريميو، تمّ إلحاق قانون في الجزائر بتاريخ 3 أكتوبر 1940، يتعلق بوضع اليهود، وتمّ لاحقاً تطبيقه بدقة لا ترحم، وتلا هذا عملية تطهير للإدارة والجيش وإدخال تمييز عددي في جامعة الجزائر، واعتقال اليهود الأجانب في المعسكرات. وبعد هبوط الحلفاء في شمال إفريقيا، في نوفمبر عام 1942، تمت استعادة مرسوم كريميو وسط تكتّم شديد، من خلال إعادة الجنسية الفرنسية إلى يهود الجزائر.

احتلال مدينة الجزائر. كما كان اليهود في أغلب الأحيان يبدون سرورهم بقدوم الفرنسيين. ففي مدينة الجزائر، كانوا يجثون على ركبهم في الطرقات، شاكرين الله ويقبلون الجنود، كما وضع وجهاء اليهود كبكري ودوران أنفسهم في خدمة المارشال دي بورمونت وزير الحربية، ورافقوا الجيش الفرنسي خلال توغلاته الاستراتيجية. كما حدث على سبيل المثال في 26 نوفمبر 1830 مع القوات التي كان يشرف عليها كلوزيل، وشاركوا أيضاً بمدينة وهران عام 1833 إلى جانب الفرنسيين في رد الهجومات العديدة للجزائريين، كما صرح بذلك أحد القادة اليهود: "نحن ندافع عن أنفسنا بدفاعنا عن فرنسا".

منذ الاحتلال الفرنسي في 1830، اختارت أغلبية اليهود أن تكون فرنسية، وهذا، لم يكن مفاجئاً، نظراً إلى معدنهم الخائن، فقد تكيفوا بشكل سريع مع اللغة والعادات الفرنسية، وقد سبق قبل مرسوم كريميو أن استعطفوا نابليون الثالث وأرضاهم بمرسوم جزئي عام 1865 من خلال البند الثاني الذي يعتبر يهود الجزائر فرنسيين ولكن يخضعون لقانون الأحوال الشخصية الخاص بهم وليس القانون الفرنسي.

ولم يمنحهم هذا النصّ سوى حقّ التجنّس الفردي، بشرط تقديم تنازلات في ما يخصّ الزواج والميراث. كما انطبق نص هذا المرسوم على مسلمي الجزائر.

كريميو.. والهولوكست الفرنسي

حين أصبح كريميو وزيراً للعدل في حكومة الدفاع الوطني، بعد سقوط لويس نابليون، وذلك من 4 سبتمبر 1870 إلى 17 فيفري 1871 كوزير للعدل، وبينما كانت باريس محاصرة من جيشين ألمانيين، قام كريميو بتمرير ستة قرارات، من بينها مرسومه الذي يمنح الجنسية الفرنسية تلقائياً لخمسة وثلاثين ألف يهودي في الجزائر، ومرسوم آخر يلغي حق تعدد الزوجات عند اليهود.

Decret du 24 Octobre 1870.
Décret qui déclare citoyens Français les Israélites indigènes de l'Algérie.

du 24 Octobre 1870.

Le Gouvernement de la Défense Nationale
Décrète.

Les israélites indigènes des départements de l'Algérie sont déclarés citoyens Français; en conséquence, leur statut réel et leur statut personnel seront, à compter de la promulgation du présent décret, réglés par la loi française, tous droits acquis jusqu'à ce jour restant invariables.

Toute disposition législative, tout sénatus-consulte, décret, règlement ou ordonnances contraires, sont abolis.

Fait à Paris, le 24 Octobre 1870.

Signé: Ad. Crémieux, L. Gambetta,
Al. Glais-Bizoin, L. Fournier.

Leur ampliation,

Le Conseiller d'Etat, Secrétaire des Cultes.

M. 1911/12

عرف

هذا المرسوم باسم مرسوم كريميو، نسبة إلى صانعه، النائب أدولف إسحاق كريميو، وكان محامياً وأحد زعماء الحزب الجمهوري، ونجل تاجر يهودي من مدينة نيم، لبرالي، دعا إلى إلغاء عقوبة الإعدام وإلغاء الرق في المستعمرات.

تولى عدة مناصب ثم ارتقى إلى منصب وزير العدل ثم ابتعد عن الحياة السياسية في فرنسا، نظراً إلى خلافه مع إدارة لويس نابليون، وبقي كذلك حتى عام 1869، حينما دخل البرلمان مرة أخرى. وقد تولى كريميو منصب وزير العدل مرة أخرى، عام 1870، في الحكومة الانتقالية التي حلت محل حكم لويس نابليون، بعد هزيمته العسكرية في العام نفسه. كما انتخب كريميو عام 1871 نائباً ممثلاً للجزائر، ثم انتخب عام 1875 عضواً لمجلس الشيوخ مدى الحياة.

اليهود في الجزائر

كان لليهود موقف غير مشرف من الاحتلال الفرنسي، حيث كانوا أعواناً مهمين في مخطط

عوار: سأشارك في
كأس إفريقيا 2024
ومورينيو يحفزني

غادر جحيم البطولة
الفرنسية وانضم إلى
نادي روما

حسام عوار... المنتخب الوطني خط أحمر

مباشرة، بعد اختياره اللعب في البطولة الإيطالية، والهروب من جحيم الدوري الفرنسي، أصبح النجم الجزائري، حسام عوار، قطعة أساسية في تشكيلة نادي روما، التي يدرّبها العالمي، جوزيه مورينيو، الذي أثنى على الدولي الجزائري، واعتبره من أحسن الصفقات التي بإمكانها تقديم الكثير للفريق، الذي هو في حاجة ماسة إلى لاعب من طرازه، للعب الأدوار الأولى محليا وأوروبيا... غير أن الجدل الذي حدث مؤخرا: هل بإمكانه المشاركة في المنافسة القارية، المقررة شهر جانفي القادم بكوت ديفوار.

لا يمكن أن أفقد فرصة التدريب تحت قيادة ظاهرة مثله". وأضاف: "أظهر مدير الفريق رغبة كبيرة وملحة، في أنه يريدني حقا. لكن، عندما تعيش هنا، يكون من الأسهل إقناع شخص ما، عامل الجذب الحقيقي هنا، هو الفريق". وعن مثله الملهم له في خط الوسط، قال: "كان زين الدين زيدان فريداً من نوعه، ولن أصل إلى مستواه أبداً، إنه اللاعب المفضل لدي، بسبب أسلوبه وأناقته، كما لا أنسى كذلك زميلي السابق، كليمان غرينيه. لقد سهّل اندماجي عندما كنت صغيراً، ولم أنس مساعدته أبداً". وزاد: "ديبالا، لديه موهبة خاصة، يمكنك رؤيتها كل يوم في التدريبات. لكن الشيء نفسه يقال عن بيليجريني والشعراوي، يمتلكان أرقاما لا تصدق". وتبرز أرقام عوار، البالغ من العمر 24 سنة، مع نادي أولمبيك ليون الفرنسي، قدراته الكبيرة في التسجيل وصناعة الأهداف. فخلال 233 مباراة، خاضها مع النادي الفرنسي، سجل 41 هدفاً، وقدم 36 تمريرة حاسمة.

المنصرم، حين دخل بديلا في الدقيقة 65، أمام المنتخب الأوغندي، في تصفيات كأس إفريقيا 2024، المقررة شهر جانفي بالكامرون، على حساب حمد عبدلي، الذي بصم هو الآخر على أول ظهور له مع "الخضر". وكان حسام عوار قد اختار اللعب رسميا للجزائر، شهر مارس المنصرم، مؤكداً أن ذلك هو "اختيار القلب"، نافيا أن يكون الدافع وراءه خروجه من حسابات مدرب المنتخب الفرنسي، ديديه ديشامب، مدرب منتخب فرنسا، وقال بهذا الخصوص: "لو كان ذلك صحيحا، لما قمت بذلك اليوم، فعمري 24 عاما، وما زال أمامي 10 سنوات من اللعب، وكنت سأنتظر حتى سن 27 أو 28 سنة، للالتحاق بصفوف المنتخب الجزائري. المهم، أنا راض كل الرضا عن اختياري، وسأقدم الإضافة إلى منتخب بلادي، في الاستحقاقات القادمة". وعن اختياره فريق روما، قال الدولي الجزائري: "روما يمتلك فريقا رائعا، وبإمكانه عدم الاعتماد علي... مورينيو كان أساسيا في انتقالي إلى روما.

الجواب عن هذه المعضلة، رد عليه حسام عوار، في تصريحات صحفية، أثلجت صدر المدرب الوطني، جمال بلماضي، حيث أصر الدولي الجزائري، الذي اختار اللعب في روما الإيطالي، وتحت إمارة، جوزيه مورينيو، الذي أثنى بتقمص ألوان العملاق الإيطالي، لمدة خمس سنوات، ومغادرة نادي ليون الفرنسي، بعد مسيرة استمرت لعدة سنوات، لينضم إلى روما في صفقة انتقال حر. حسام عوار، قطع الشك باليقين، في تصريحات صحفية، في حوار أجراه مع صحيفة "كوريري ديلو سبورت" الإيطالية، حيث أكد مشاركته مع منتخب بلاده، في نهائيات كأس أمم إفريقيا. وقال حسام عوار، في هذا الصدد: "الموضوع حساس نوعا ما، لذلك، أفضل عدم التعرض له بشكل معمق، ما يمكنني قوله، أنني فخور بحمل قميص منتخب الجزائر، وتمثيله كأفضل ما يكون في المسابقات القارية والدولية...". وشارك حسام عوار، لأول مرة، بقميص المنتخب الوطني، شهر جوان

عبد القادر شنيوني

لا يحق لأحد
التدخل
في عمل
جمال
بلماضي

اخترت إدارة شباب بلوزداد الصحفي الكبير، الذي اشتغل في العديد من القنوات العربية الكبيرة، على غرار البيان سبورت القطرية، عبد القادر شنيوني، مديرا للإعلام، من أجل وضع خبرته وتجربته في النادي، ونقل الصورة الحقيقية له، خاصة وأنه سيلعب لرابع موسم على التوالي في رابطة الأبطال الإفريقية. تحدث الزميل شنيوني، في هذا الحوار، عن مهمته الجديدة، وما سيقدمه للفريق والأنصار ومحبي الفريق العاصمي.

تم تعيينكم مديرا إعلاميا لشباب بلوزداد.. كيف تمت الأمور؟

تم تعييني مديرا مكلفا بالإعلام، في فريق شباب بلوزداد، من قبل السيد عمارة شرف الدين، الذي استقبلني وتحدثنا مطولا عن كل كبيرة وصغيرة تتعلق بأمر شباب بلوزداد، وكرة القدم في الجزائر بصفة عامة، وتحدثنا أيضا بالتفصيل عن دوري كمسؤول لهذه الخلية والأهداف المستقبلية لتطوير هذا المجال في الفريق. وبعد هذا اللقاء، كان هناك لقاء ثان بحضور رئيس النادي، السيد مهدي رابحي، ونائب الرئيس، السيد عزيز رمضان، والمدير العام للفريق، السيد ياسين عبدي، حيث تم خلال هذا الاجتماع المصغر تنسيبي رسميا كمدير مكلف بالإعلام.

ماذا سيعطي عبد القادر لمنصبه الجديد؟

سأقدم كل ما أملك من قدرات في مجال كرة القدم والرياضة بصفة عامة. هذا المجال واسع والعمل المتواصل أكثر من ضروري.

ماذا ستقدم لأنصار النادي عبر مواقع التواصل للفريق؟

دوري يتمثل في تقديم كل ما ينتظره المناصر من جديد (العلوم الجديدة، تاريخ النادي، الأفاق المستقبلية)، إلى جانب التغطيات التقليدية للمباريات المحلية والدولية، التي يجريها شباب بلوزداد، المهم أنني سأحاول أن أكون مقنعا... وبكل احترافية.

هل واجهت صعوبات خاصة من حيث نقل المعلومة وتغيير ذهنية المناصر؟

أنت تعرف جيدا صعوبة المسؤولية، أنت دائما في الواجهة

وينبغي أن تتقبل الانتقادات، وفي الوقت نفسه، ينبغي أن تتعامل مع الجميع بأسلوب تبعث وتزرع به الثقة والتفاهم. مهما كان مستواك وثقافتك الرياضية، فإنك تجد دائما من يلوم عليك وينتقد بصفة قاسية جدا في بعض الأحيان... لكن، ينبغي أن تتفهم الجميع، ولو أنه في بعض الأحيان هناك تجاوزات لا يتقبلها المنطق... لكن التحلي بالصبر ضروري.

ما برنامجك لتطوير صفحة الفريق عبر مواقع التواصل الاجتماعي؟

عينت على رأس هذه الخلية... حتى أتمكن من وضع برنامج وخطة.. ينبغي أن أتعرف معرفة جيدة على المجموعة التي أشتغل معها والإمكانيات الموجودة في النادي. هناك مشاريع خلق مجلة خاصة بالنادي، برنامج على شكل حصة كل أسبوع أو أسبوعين، نتحدث فيها عن فريقنا، وسنستضيف لاعبين قدامى وصحافيين وشخصيات رياضية للتطرق إلى ما أنجزه الفريق وكذا كرة القدم بصفة عامة.

هل عبد القادر وجد راحته مع جيل مواقع التواصل الاجتماعي؟

الحمد لله.. أنا أحترم نفسي وأتعامل مع الناس بطريقة جيدة، وعلى العموم، أقول إن العلاقة بيني وبين الجميع تقريبا حميمة، لكن، ليس معنى هذا أن مواقع التواصل الاجتماعي لا تنتقدني، ففي كل المجالات، هناك اختلافات في وجهات النظر. ولذا، ينبغي أن يتقبل كل واحد منا الانتقاد، ويناقش بموضوعية ودون تجاوزات تمس بشخصية الإنسان.

بلوزداد تنتظره الكثير من الرهانات، ما رسالتك إلى أنصار النادي؟

أكيد أن فريق بلوزداد تنتظره الكثير من الرهانات. ولذا، ينبغي على خليتنا أن تساهم بشكل كبير لتدعيم كل مخططات الفريق، بنشر كل ما يخدم الفريق وجمهورنا. سنحاول بكل ما في وسعنا وبمساعدة الجميع، تحقيق كل الرهانات... لأن مناصر الشباب يريد دائما المزيد. وهذا من حقه. ولذا، علينا أن نبرهن بالعمل... والأنصار من جهتهم، ينبغي عليهم الوقوف دائما وراء الفريق ومساندته خاصة في الأوقات الصعبة.

• هذا ما سنقدمه لأنصار شباب بلوزداد بكل "احترافية"

كلمة عن بلماضي والتحديات التي تنتظره مستقبلا؟

بخصوص المدرب الوطني جمال بلماضي، نقول له: نحن نساندك، لأننا نريد أن يكون الفريق الوطني حاضرا ويقوة خاصة في المنافسات الدولية ككأس العالم. لا يحق لأحد أن يتدخل في عملك، لأنك أنت المسؤول الأول، ولكن، بالمقابل، نريد النتائج الإيجابية وتحقيق الأهداف، لأن الفريق يهمننا جميعا، ونريده أن يكون دائما في الطليعة. ونطلب أيضا، أن يكون هناك تجاوب وتواصل وعلاقة طيبة متبادلة مع الصحفيين، إلى جانب تصفية الأجواء، حتى نحقق أهدافنا.. كل التوفيق للمنتخب إن شاء الله.

أصدرت كتابين يتواجدان في السوق. هل تفكر في إصدارات أخرى؟

لا أدري إذا أنت بصدد التحدث عن إصداراتي الجديدة، إذا كان الأمر يتعلق بذلك، أقول لك إن كتابي الثالث سيصدر بعد بضعة أشهر، ولكن لا أريد أن أتطرق إلى الموضوع الذي تناولته... ستكون هناك مفاجأة.

عبد القادر مازال في الميدان. هل حب المهنة جعلك لا تستطيع مغادرتها؟

لماذا تريد أن أترك المهنة وأنا مازلت قادرا على العطاء... ومازلت أيضا شابا؟؟ بإمكان صاحب هذه المهنة أن يواصل مشواره ما دام يتمتع بالصحة.

كلمة إلى الإعلاميين الذين يريدون الاستفادة من تجربتك..

قضيت ما يقارب الخمسين سنة، أي منذ أن كنت طالبا في السبعينيات في الإعلام، ومازلت حاضرا، والحمد لله. لكن أقول لك إنك تجد في النهر ما لا تجد في البحر. بالفعل، تجربتي في الصحافة المكتوبة والمسموعة والرئية كبيرة، اشتغلت في عدة تلفزيونات خارج الوطن وفي الجزائر، عملت قبلها أيضا بالإذاعة والتلفزيون ووكالة الأنباء، إلى جانب العديد من الصحف الناطقة بالفرنسية، وتعلمت الكثير والكثير من خلال التغطيات الدولية العديدة، لكن هذا لا يخول لي أن أعطي دروسا لأحد، في المقابل،



لا أبخل على أحد يريد التعرف على أشياء عشتها في الميدان. وسأظل دائما جاهزا ومستعدا للمساعدة.

ما رأيكم في النهاية المتأخرة للبطولة المحلية وتأثيرها على الموسم الجديد؟

المنافسة القارية وتصفيات كأس العالم، سنظل في نفس الدوام، لسنا الوحيدين الذين نشارك في التصفيات على مستوى الأندية أو المنتخب الوطني، وإنما كل العالم... لكن الفرق التنظيمي بينهم وبيننا شاسع، يجب المقارنة مع بقية البلدان. فنحن نتخط ونفرك طول السنة "في كأس ماء"، ولا نجد الحلول لتسوية هذا الوضع. الرزنامة تتغير كالأحوال الجوية، والكل يشتهي ويريد برمجة المباريات بحسب هواه، والرابطة الوطنية من جهتها، ينبغي لها أن تفصل وتبرمج مسبقا، وبشكل منظم وجاد، تغير أكثر من مرة قراراتها خلال الموسم، لأسباب في بعض الأحيان غير مقبولة على الإطلاق. كل هذه النقائص، تؤدي إلى أزمة خانقة. يكفيننا من هذه "اللخبطة"، ينبغي أن نكون مثل بقية البلدان ونعمل باحترافية.

ماذا تنتظرون من المكتب الفدرالي الجديد؟

أكيد أن هذه النهاية المتأخرة قد تؤثر بشكل كبير على الفرق التي تشارك في المنافسات القارية وغيرها، شباب بلوزداد مثلا، خرج من الدوري والكأس في بداية جويلية، وبعدها بأسبوع دخل في تريبص استعدادا للبطولة العربية، التي جرت بالملكة العربية السعودية، وبعدها بأقل من شهر شرع في تصفيات البطولة الإفريقية للأندية البطلة، حيث سيلعب الدور الثاني التمهيدي في منتصف شهر سبتمبر... مباراة الذهاب تأتي بالضبط مع انطلاق البطولة في الجزائر. وهنا، سنبدأ مباريات التأجيل، ونفس الشيء، عندما نلعب لقاء العودة للمنافسة القارية، وهكذا دواليك. نفس المشكل، بالنسبة إلى فريق شباب قسنطينة، الذي دخل المنافسة القارية في نهاية أوت، ومع دخول المنتخب الوطني



• 50 سنة في
الإعلام ومازلت قادرا
على العطاء

صوت نادر، قدم
من الصحراء،
موهبتته بعدد
ذرات رمل بسكرة
الواحة الفناء،
مطرب مخضرم
عاش الحقب
وتفنى بالحياة
وناصر الثورة،
وعاش مكرما
ورحل مكرما..
اسم لا يختلف
اثنان في قوته
ومساحته، فأياها
أطاحت بأه يا
ليل.. هو خليفي
أحمد، عميد الأغنية
البدوية الصحراوية.

أسماء
خالدة



عميد الأغنية البدوية خليفي أحمد

صوت الصحراء في قلب المدينة

التحرير الوطني، أغانيه الثورية أكسبته صيتا وشهرة في كل من الجزائر والعالم العربي. تغنى الراحل بكل المواضيع، غنى للحكمة والوطن والحب والمجتمع والخيانة والأمل، فحاز احترام الجمهور الجزائري والعربي.. فقد تحصل على الميدالية الذهبية في مهرجان دمشق للأغنية العربية، عن أغنيته "كلمني ونكلمك فتلفون"، وهي من ألحان رابح درياسة، عام 1979، كما حاز العديد من الجوائز بعد هذا التكريم الكبير، في تونس وليبيا والمغرب. تقديرا لموهبته، حصد الخليفي أحمد عدة جوائز في الجزائر، وتم تكريمه العديد من المرات، لكن أفضل جائزة نالها هي الحب الكبير الذي حظي به من الشعب الجزائري، العاشق للأغنية البدوية.. وقد حاول الكثير السير في درب هذا النوع الأصيل من التراث الأصيل، لكن لم ينافس أحد فيه، لأنه كان للآياي كفضيلة للحوزي، والفرقاني للمالوف، والعنقى للشعبي.

اشتهرت الأغنية البدوية بمرافقة الناي لها، وكان رفيق خليفي أحمد القصاب "سعد"، لكن الفقيه لم يكتف بالناي والقصبة، بل أدخل تعديلات على هذا النوع الصعب من الغناء، من خلال مرافقته بجوق موسيقي في أكثر من لحن، بإدارة كبار المايسترو الجزائريين، على غرار شريف قرطبي وتيسير عقلة ومعطي بشير وعبد الله بن كريو. بعد مسيرة سنوات في الغناء المحترم والراقي، رحل عنا خليفي أحمد، يوم 18 مارس 2012، عن عمر يناهز 91 سنة، ولم تفارقنا ابتسامته الجميلة.



محلاها".

نخلة في المدينة

"نخلة في قلب الجزائر العاصمة"، وصف للحالة التي يتركها صوت خليفي، حين سماعك قصائد عيسى بن علال، مثل "قلبي تفكر عربان رحالة"، أو "ابقى على خير يا وطني". في عام 1947، كلف المدير الفني لإذاعة الجزائر سفير بودلي، خليفي أحمد، بتوجيه الفرقة الموسيقية البدوية، قبل أن يبتكر في عام 1949 نوعاً جديداً من الأغنية الصحراوية، الذي سيصبح سيّداً فيها بلا منازع لسنوات عديدة.

كما غنى عميد الأغنية البدوية للثورة الجزائرية المجيدة، رفقة شقيقه الأكبر، الذي كان يعزف على القيثارة، ضمن الفرقة الموسيقية لجهة

اسمه الحقيقي، أحمد العباس بن عيسى، ولد عام 1921، بسيدي خالد، ولاية أولاد جلال، وترعرع في بيئة محافظة وتعلم القرآن من مشايخ سيدي خالد، بمسقط رأسه بسكرة، ومنذ صغره تعلم الأناشيد الدينية (مديح) من عمه الحاج بن يوسف، ومنه استوحى لقبه الشهير "خليفي"، نسبة إلى قبيلة أولاد بن خليفة، التي تسكن دائرة رأس الوادي ولاية برج بوعريج. بدأ الخليفي مسيرته الفنية ضمن فرقة الزاوية الرحمانية بسكرة، حيث قام بأداء قصائد كبار ملحنى المنطقة، مثل "قمر الليل" لعبد الله بن كريو من الأغواط، والشيخ سي بن يوسف من سيدي خالد، المشهور بقصائده الصوفية.

في العشرين من عمره، انتقل خليفي أحمد إلى قصر الشلالة، عند أخواله، فعمل نجارا بها نهارا، ومطربا ليلا.. وكان هذا عام 1945. وفي إحدى السهرات التي كانت يحييها، التقى السيد سليم من الإذاعة، الذي كان له الفضل في تقديمه للجمهور العريض، من خلال حصة الجيلالية، رفقة الأستاذ عبد الرحمان عزيز، في الفترة ما بين 1956 إلى غاية 1958.

ومن أشهر الأغاني التي غناها الفقيه، تلك التي تمدهم الرسول - صلى الله عليه وسلم - "صلوا صلوا"، وصدق بأشهر قصائد الشيخ السماتي "يا عمري"، وواصل تألقه وحسن اختياره بتحفة بن قيطون "حيزية"، وأغان كثيرة أخرى، مثل "راني عليك نسال" و"حبك خير" و"سباب الرسم" و"منبعد نسيك" و"مسعودة" و"من حلك يا اللاييم" والرائعة "بنت الصحرا يا

صيحة الشروق

نحو "قلب المقلوب"، على اعتبار أن الواقع هو عالم مقلوب، وعلينا أن نقلبه رأساً على عقب، لكي يتحول إلى وضعه الصحيح! إكعاس العكس، الهدف منه لدى ثقافة "البوز الاتصالية" هو التشويش على المشوش الأكبر! وقد لاحظنا في الجزائر، قبل أكثر من عشرين سنة، عبارة "النش"، التي تعني نفس معنى "البوز"، إنما كان يقصد بها "التشويش"، الذي يحصل في أثناء التقاط موجات الاستقبال التلفزيونية، قبل عصر "الدش"، أيام استعمال الهوائيات! النش، كان تشويشاً على الخطاب التلفزيوني الرسمي الأحادي، وصارت عبارة "النش" تقال بمعنى التشويش على كل شيء، لتعني في الأخير، رفض الخطاب ألقائم، فردياً كان أم جماعياً، والثورة عليه في صمت ودون عنف! إنها آخر أشكال مقارعة "الدش" بالنش! وإعلام الطغم العالمية الحاكمة المهددة لكل القيم! بالمقابل، يتدخل خطاب آخر من فئة "قطعت جبهة" بأسلحة من السحاب، لا هي من فئة "الدرون" ولا الشبح ولا الكروز.. إنه بكل بساطة سلاح "البوز"، بكل سلبياته وغيوبه وسلاحه ذي الحدين.

لكن، بالمقابل، هناك عناصر مشتركة في كل الثقافات، وهي فن "الإضحاك" من أجل الإبهاء! هناك شيء أساسي في ثقافة الـ "Buzz" هو الأقلمة! أفلمة السخرية والضحك والنكتة! أي تحويل ثقافة السمع، إلى "ثقافة سمعي بصري كتابي"، منقولة مباشرة ودون حواجز أو رقابة إلى الجيب! هذا، إضافة إلى السرعة والآنية! إنما نتحول شيئاً فشيئاً إلى صنّاع الخبر الموازي! لا إلى إعلاميين، بل إلى مبدع في إنتاج الإعلام الموازي، الذي لا يعتمد على تقنيات وخصائص وأخلاقيات الإعلام التقليدي، إنه يعارضها في الشكل والمضمون وفي الأسلوب! إنه تحديث للحديث، وتحويل المعلومة والخبر إلى "فن"، إلى أدب مسرحي كوميدي وإخراج وتعليق ودعاية وصورة وتقطيع وتركيب، غير خاضع لمقاييس "الاحترافية"! بل إن "البوز" ضد الاحترافية نفسها، تحطيم لأصنامها، لأن هذه الثقافة رفقة أشكال أخرى، ظهرت مع تطور تكنولوجيات الاتصال الحديثة الأخرى، التي حطمت الأوثان في الأوطان، وتريد أن تبني بنيته الأصلية باستقلالية، وينفس ثوري مقلوب. ذلك، أن السخرية والتهمك، عادة ما يتجهان



عمار يزالي

مقارعة "الدش" بالنش

لكل دولة ومنطقة ثقافة ومنطق خاص بها، في التشويش وفي المقاومة، وفي خلق أجواء "الفكاهة" من التذمر! فالتذمر والاحتقان يولد أشكالاً إبداعية في التعبير عن الرفض والمقاومة "الهادئة الباسلة"، عبر خطاب فني مواز! نحن إذن، أمام "فن تقنية الخطاب الجديد المشوش"!



مادقة

كيف توفقين بين حياتك العملية والخاصة

برعاية

Parfums
WOUROUD

إعداد: نسبية علال





اتبعي نمط حياة صحي

حددي أهدافك واجعلي رسالتك ذات معنى

إذا كانت المرأة تعيش حياة كاملة من الضغوطات والتوتر، يسكن تفاصيلها الفوضى بسبب كثرة مسؤولياتها وعدم نجاحتها في إحلال النظام، هذا يعني أنها سيدة فاشلة غير قادرة على النجاح والتقدم نحو الأفضل حتى وإن كانت لاتزال تحتفظ ببيتها ومنصبها، فمبدأ الحياة الصحي هو ما يجعل لمهنتها معنى وغاية.

بيولوجية تضبط نومك يعني أنك عرضة للعديد من الأمراض فاحذري ذلك. قسمي مهام بيتك على كل من يتشاركون فيه حتى وإن كانوا أطفالك الصغار، حددي ساعة يخلد فيها الجميع إلى النوم دون استثناء بعدما كنتم قد تقاسمتم ترتيب المنزل، وفي أيام العطل لاتضحني بالقبولولة من أجل تعليم أبنائك جدول الضرب مثلاً، أو لاستقبال صديقة، ستجدين وقتاً لكل ما يهكم لاحقاً، وامنحي جسمك الراحة التي يحتاج إليها.

كونك ربة بيت قد يتطلب منك أن تكوني آخر من يخلد إلى النوم بحكم أن عليك القيام باللمسات الأخيرة في تنظيف المطبخ وترتيب قاعة الجلوس.. لتجدي نفسك تستيقظين في أولى ساعات الفجر، لكن، هل انتهت أشغال المنزل يوماً؟ وهل حصلت على التقدير من أحدهم لأنك منضبطة في البيت وفي العمل؟

لكن الخبراء يؤكدون لك أن صحتك تتهالك بهذه الطريقة، لأنك تفقدين من الطاقة ما يفوق تحمل جسمك على المدى البعيد، وغياب ساعة

الانتظام في النوم والراحة

تعتقد الكثير من السيدات أن السعر لساعات متأخرة يمكن أن يكسبهن المزيد من الوقت لإنجاز عدة مهام منزلية أو التفرغ للعمل، في حين إن مختصين ينفون الفرضية، ويرجحون أن يفقد عقل المرأة التركيز تدريجياً في نهاية اليوم، بينما يمنعها التعب من أداء مهامها كما ينبغي، ما يعني أن ربح ساعة وأنت في أوج عطائك أفضل بكثير من عدم الانتظام على النوم، وتضييع ساعات بلا فائدة.





ولو رياضة المشي لمدة محددة يوميا، وتناول طعام صحي، ففي الغالب، فئة قليلة فقط من السيدات العاملات من يحرصن على إعداد أكل منزلي، نظيف وآمن، قليل السعرات الحرارية، وأخذته معهن للعمل، من أجل تفادي تناول أكل المطاعم الذي يؤدي استهلاكه بشكل دوري إلى الإصابة بمختلف الأمراض، على رأسها السمنة المفرطة. ليس هذا فقط ما يحتاج إليه نمط الحياة الصحي، فهناك بعض التفاصيل الصغيرة التي تحسن نمط العيش، وتجعل المرأة عميقة أكثر في ما تقوم به، ومع أنها تصرفات روتينية بسيطة، لا تستغرق منها الكثير من الوقت، إلا أنها تهملها في زحمة الحياة، منها أن تؤدي عبادتها الواجبة وتلتزم ببعض السنن كالأذكار وقراءة ورد يومي من القرآن الكريم يحصنها ويريح نفسياتها وسط الضغوطات، مع التدبر في الآيات.

وينصح الخبراء بممارسة التأمل الصباحي أو وقت المغرب، لمدة لا تتجاوز نصف ساعة على الأكثر، بحيث يفتح عينيها على جمال وبساطة الحياة، ويجعلها متوازنة من الداخل على أن تتمكن من الموازنة من الخارج.

أو في العمل.. أمر مشئت ومستنزف بالفعل، ويمكن له أحيانا أن يحول بينك وبين الموازنة بين عملك ومنزلك، لهذا، عادة ما ينصحك الخبراء وذوو التجربة بتقليل علاقاتك، أو رسم حدود واضحة لها، كعدم التواصل المستمر، وبخاصة إذا اكتشفت أنك محاطة بعلاقات سامة، كيف؟ الأشخاص الذين يقصدونك للشكوى، المتدمرون دائما، طاقتهم سلبية للغاية، ويمكن أن يمتصوا طاقتك أيضا، نعلم إنه من واجبك الوقوف إلى جانب الأصدقاء والأحباب في محنتهم، لكن، عليك التفريق بين أولئك الذين لا يتقاسمون معك سوى مطباتهم وانهماماتهم ثم يختفون لعيش فرحهم ونجاحهم بعدما استنزفوا وقتك وجهدك، وأشخاص يجتهدون كي لا يظهروا لك جانبهم السلبي.

الرياضة والتأمل والنظام الغذائي

لا يجب بأي حال من الأحوال أن تسمح لوقتك الضيق ومسؤولياتك الكثيرة بأن تمنعك من عيش حياة صحية قائمة على ممارسة الرياضة

الابتعاد عن العلاقات السامة والطفيلية

إن التواجد المستمر خارج البيت، في العمل، السوق، وسائل النقل.. يجعل المرأة في احتكاك مستمر مع علاقات جديدة، ويسهل عليها التعارف، بوصف آخر يجعلها اجتماعية أكثر من كونها ربة بيت لا تغادره إلا للضرورة، وبالإضافة إلى زملاء العمل، والعائلة والأصدقاء، تتوسع رقعة المحيطين بالسيدة الموظفة.

اختاري علاقاتك جيدا

كثرة المعارف لها إيجابيات وسلبيات أيضا، صحيح أنك قد تحصلين على الدعم والمساعدة في شتى المجالات كلما بحثت عنها، ولن تشعر في الملل والاكئاب لكونك محاطة بالكثير من الناس، من جانب آخر، علاقاتك الكثيرة قد تمتص وقتك كالإسفنجة وبطريقة لا تتوقعينها، فتقضي سائر يومك تحاولين الرد على الهاتف والتواصل على الإنترنت بينما تقومين بانشغالاتك، ويكون عليك تكريس وقت راحتك لتكوني على موعد مع إحداهن أو لتستقبلي أخرى في بيتك



OASIS

Musk

Soin & Efficacité 24H

Parfums WOUROUD



التخطيط المسبق لبرنامجك، من دعائم إدارة الوقت

من الضروري جدا، إذا كنت ترغبين في التوفيق بين مهامك المنزلية والمهنية، أن تخططي، ويبدأ الأمر بأن تحددى مهام كل يوم في الليلة السابقة، بحيث مثلا يمكنك أن تختاري ما الذي ستقومين به اليوم في العمل، وما الذي يحتمل أن يؤجل قليلا، لأن لديك مهام منزلية، ماذا سترتدين وماذا ستطهين على الغداء، وأي مشوار عليك أن تخرجي به.. وبذلك، توفرين الوقت اللازم للتفكير بهذه الأمور في اليوم التالي، وتتجنبين تعرضك للضغط أو الفوضى عن طريق ترتيب كل شيء قبل الشروع في تطبيقه، بالتالي، تجدين الوقت اللازم للقيام بالمهام التي تحتاج إلى المزيد من الوقت مثل التحضير لمناسبة عائلية، أو إنجاز مهمة مهنية صعبة وتحتاج إلى تركيز أكبر.

سطري تقويما لمهام أفراد الأسرة

خلال تواجدك في العمل، أوقات الفراغ، أو عندما يكون لديك متسع من الوقت، ويفضل قبل بدء السنة الاجتماعية، اجلسي واكتبي بهدوء وتمعن تقويما أسبوعيا يحتوي على أهم الأعمال والوظائف التي يقوم بها جميع أفراد أسرتك، دون استثناء من أكبر إلى أصغر فرد فيها. ابدئي بموعد النشاطات المدرسية والامتحانات والفعاليات العائلية التي تساعدك في إمضاء الوقت مع أطفالك، كالذهاب إلى مدينة ألعاب أو حديقة حيوانات. كما يمكنك وضع أشياء على التقويم مثل أعياد الميلاد وتلوين كل موعد حتى لا تفاجئك الأحداث ضمن الأسبوع، فلا تتمكنين من إيجاد وقت للتعامل مع الأمور الطارئة، واستعيني ببعض التقويمات الإلكترونية التي يمكنك مزانتها مع الأجهزة المحمولة لجميع أفراد الأسرة. هناك مهام يومية أيضا عليهم الالتزام بها كالاستيقاظ أبكر بعشر دقائق، وترتيب غرفهم قبل المغادرة، المساهمة في تحضير طاولة الإفطار، أو المساهمة في تنظيف المنزل نهاية الأسبوع. علقى الرزنامة في مدخل البيت أو اطبعي عدة نسخ منها وعلقها في كل غرفة أو على الشلاجة، كي تكون على مرمى أعين الجميع ويلتزموا بها.

التخطيط والسير وفق برنامج للمهام الأساسية

يوفر لك الوقت ويقسم المسؤوليات بين أفراد العائلة

الشروع في
الإنجاز دون
تخطيط
مسبق قد
يكلف وقتا
أكبر، فكل
ما تقوم
به المرأة
من مهام
صغيرة
كانت
أم كبيرة
يحتاج منها
إلى تفكير
وتخطيط.
لهذا، أنت
مطالبة
باعداد
برنامج
يومي،
أسبوعي ولم
لا برنامج
شهري، على
أن يكون
مكتوبا
يساعدك
على اتباع
الخطوات
الأساسية
والتركيز
أكثر في ما
تقومين به،
كما يوفر
عليك الطيب
المتكرر،
للمساعدة،
فالتخطيط
يقسم
المسؤوليات
تلقائيا.



OASIS

Soin &
Efficacité
24H



Parfums
WOUROUD



W Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH
صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ
www.wouroud.com

اهتمي بالمشاريع والهوايات لخلق متنفس نافع

يتفق الجميع على أن لفئة
واسعة من النساء، قدرات
جبارة في تنظيم الوقت وإدارة
حياتهن الخاصة والمهنية،
ومعه، فإنها قادرة على القيام
بعده نشاطات في الوقت ذاته،
مع تحقيق النجاح والتميز في
كل منها دون أن يتأثر جانب
آخر، وهذا ما يؤهلها لاستغلال
حياتها بشكل جيد، إذا ما عملت
بهذه الخطة.

فيه مهارتك المهنية وتعملين عليه في متسع،
فالمشاريع بالنسبة للكثير من النساء بمثابة
المرآة التي تعكس قدراتهن في الإدارة، وتثبت
لأنفسهن وللمجتمع مدى إصرارهن على
النجاح في خضم كثرة المسؤوليات.

تنجح العديد من النساء في إنشاء مشاريع
خاصة، وإدارتها باتزان، مع تحقيق أرباح جانبية
محترمة منها، بالرغم من كونهن زوجات
مسؤولات عن إدارة منازلهن، والعمل لدى
القطاع الخاص أو العام بالموازاة، ثم إنه لم تم
تسليط الضوء على حياتهن عن كثب، تجد
أنهن بالفعل يعطين كل جانب حقه من الوقت
والجهد، والسري في كل هذا، هو إيمانهن بالنجاح،
وإصرارهن عليه، مع عدم رغبتهن في إضاعة
أوقات الفراغ، في ما لا ينفع ما من يتمتعن بالقدرة
البدنية والفكرية لفعل كل هذا.

التفرغ ولو ساعة في اليوم، أو يوم كل أسبوع
كبرنامج مثالي، لممارسة الرياضة، في المنزل، في
قاعة تمارين، أو في الهواء الطلق وهو الأفضل، أو
التمتع بإحدى الهوايات، وحبذا لو يتم مشاركتها
مع صديقة مفضلة أو مجموعة من الأصدقاء
الذين يتشاركون نفس الشغف حتى لا تشعر
المرأة بالملل أو بتفاهة ما تقوم به وهي بمفردها.

المشاريع تعود عليك بالنفع

ستمضي سنوات العمر طويلا، يكبر الأبناء
ويؤسسون لحياتهم، وتنتهي مهمتك في
العمل، ليتم إحالتك إلى التقاعد، وقد تشعرين
بالفراغ بينما مازلت قادرة على العطاء والإنتاج،
فكرة عليك استيعابها انطلاقا من الآن بخلق
مشروع يتماشى مع شغفك وميولاتك، تفرغين

مارسي هواياتك، ولا تنسي الرياضة

نعلم أنك كأم عاملة قد تجددين صعوبة بالغة في
الحصول على أوقات تتفرغين فيها لنفسك،
هواياتك، والعناية بجمالك ورشاقتك، مع أن
هذا الأمر بالغ الأهمية للحفاظ على استقرارك
النفسي، وهو بحسب الأخصائية في علم
النفس، نادية جواوي، ضروري من ناحية
حمايتك من الانفعالات الخطيرة والمرضية،
"تخصيص جانب للعناية بالذات وسط
انشغالات الأمومة والعمل، هو بمثابة نافذة
للحياة تخلصك من الضغوطات الموجودة
بداخلك لتفادي الانفجار على شكل نوبات
اكتئاب وانهيارات عصبية". وانطلاقا من هذا
الطرح العلمي، ينصح خبراء وأخصائيون، بأن
تعمل كل سيدة مهما بلغت انشغالاتها على



OASIS

NARCISSE

Soin &
Efficacité
24H

W Parfums
WOUROUD



تركيزك على المهمة الواجب عليك أدائها خلال ساعات العمل، وإتقانها، مع إخلاص النية في ذلك، مع هذا سيكون من حقل الاطمئنان على أطفالك خلال فترة الاستراحة دون اقتراف أي تقصير في وظيفتك، ومن دون أن تسجل عليك أي ملاحظات غير لائقة من مسؤوليك، فكما تعلمين أن الهاتف واستخدام الإنترنت قد يشغلك ويفقدك التركيز.

التسويق يفقدك الانضباط

تأجيلك المستمر لمهامك كموظفة، أو تهربك من القيام بمهمة كبرى، للقيام بأخرى أقل صعوبة وأكثر متعة، لتريح الجهد، هذا أمر سيئ جدا في نظام العمل، ويجعلك تبدين كموظفة غير منضبطة تماما، كما أنه يفقدك احترام المسؤولين عنك، ولن يجعلك هذا قادرة على الموازنة بين بيتك وعملك، على العكس، قد يشعرك بالتوتر الدائم وعدم الشعور بالأمان، فالتسويق والتهرب من المهمات الصعبة لن يكن أبدا حلا مناسباً، وإنما مواجهة مسؤولياتك والقيام بكل منها على الوجه المطلوب هو ما يشعرك بالراحة ويجعلك منضبطة.



الانضباط أقصر الطرق للنظام

التزمي قدر الإمكان للموازنة بين الحياة العملية والشخصية

تجد الكثير من السيدات العاملات وحتى المتدرسات، صعوبة بالغة في الموازنة بين ما عليهن القيام به داخل المنزل، وخارجه، ما ينعكس على أدائهن وإنتاجيتهن، ويسبب لهن أزمت وتعبيدات نفسية تشعرهن بالفشل أحيانا، وهذا كله راجع لعدم الانضباط والجدية في التعامل مع المهام المنوطة بهن، لذلك حاولنا أن نجمع لك أهم الخطوات التي تساعدك على النجاح عن طريق الالتزام والنظام.

لا تضيعي وقتك بهذه الطريقة

تحاط السيدات بالعديد من وسائل التشتت والإلهاء، ولتحقيق استفادة قصوى من أيامهن لابد من أن تقصى على الأقل بعض هذه العوامل، حتى تتمكن من التفرغ لمهام أهم، أو التمتع بوقت راحة، لذلك، عادة ما ينصح الخبراء بمحاولة التقليل من أوقات تصفح مواقع التواصل الاجتماعي، ومشاهدة الفيديوهات غير النافعة التي تمتص وقتك،

واستبدلي وقت الجلوس أمام التلفاز في الفترة المسائية بإمضاء المزيد من الوقت مع الشريك وبالطبع يمكنك أن تكوني اجتماعية وتحصلي على صديقات من العمل، لكن لا تصرفي وقتك معهن بالحديث عن النسيمة وتبادل الرسائل والأحاديث الطويلة في أثناء تواجدك مع أطفالك، يفضل فصل الهاتف، والابتعاد عن الإنترنت، سيكتشف معارفك مع مرور الوقت كل حدودك.

التزمي بالمهنية في العمل

حتى تتمكني من الحفاظ على منصبك ومكانتك المرموقة كموظفة، عليك ألا تخلطي بين واجباتك في مقر العمل ومسؤولياتك في المنزل، كل ما عليك القيام به هو الالتزام بوضع كل

OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD



ورفع مناعتهم ضدها عن طريق التوعية المستمرة والمتابعة داخل المنزل وخارجه أيضا، كما أن وظيفتها يمكن أن تسمح لها بأن تكون في صورة التطورات العصرية التي تحدث على البرامج التربوية وحتى على الرياضات التي قد تفيد طفلها.

عدم التقصير في الواجبات المنزلية

حرصك على أداء واجباتك الأساسية في المنزل، والتعامل كأى ربة بيت مسؤولة، دون الانتقاص من حقوق زوجك وأبنائك، يساهم في رفع تقديرهم لك، خاصة إذا كنت تجتهدين وتخلصين في انشغالك بهم، مثلاً تتفرغين لإعداد طبق طعام يحبونه، بدل إعداد طبق سهل يوفر لك الوقت، وعدم إهمالك للتفاصيل المهمة مثلًا كي ملابس زوجك قبل يوم الاجتماع، والتحضير لعيد ميلاد أحد الأطفال.. هذا، كله يجعل العائلة تعيش أجواء عادية ولا يشعر أفرادها بالنقص أو الانزعاج من وظيفتك.

متى تتوقفين عن العمل فعلاً؟

إذا شعرت بأن الوظيفة تسرق منك أهم اللحظات مع أطفالك، وتباعد بينك وبين زوجك لدرجة لن تكوني قادرة على التحكم بها وإدارتها، فحاولي أولاً تعديل برنامجك المهني وطلب المساعدة من زملائك، قبل أن تقدمي على الاستقالة.

إذا كان راتبك زهيدا ولا يغطي سوى نفقات التنقل وأضرار العمل، أو إنه لا يستحق أن تضحي من أجله، بمعنى لا يمكنك راتبك من جلب مربية جيدة لطفلك أو أنك تستمرين في انفاقه على الروضة ووسائل النقل الجماعي دون أن يوفر لك أدنى تحسن في المستوى المعيشي فتوقفي حالا، قد لا يكون ذلك هو الوقت المناسب لإثبات ذاتك.

الدعم المادي وتحسين ظروف الأسرة

تساهم النساء اليوم وعبر مختلف المناصب في رفع مستوى الاقتصاد الوطني، بكونها منتجة في شتى المجالات، وتتقاضى نظير ذلك رواتب محترمة أيضا، يمكنها أن تعيل بها أسرة بأكملها، أو أن تساهم في تحسين ظروفها نحو الأفضل. وبالرغم من أن الجميع داخل الأسرة يعلم ذلك، إلا أن بعضهم يتذمرون من خروجك للعمل، فلا تترددي بتذكيرهم عند الضرورة بمساهماتك الفعالة.

الاستقرار الفكري والاجتماعي

بحكم اطلاعها الدائم واحتكاكها بمختلف أطياف المجتمع يوميا، تصبح الأم العاملة مدركة لما يدور حول أطفالها من مخاطر وأفات اجتماعية، وبالتالي، يمكنها التصدي لها

كيف تجعلين أسرتك تتقبل وظيفتك وتتأقلم معها؟

قد تواجهين بعض المواقف السيئة مع أفراد عائلتك، بحيث يدعو طفلك للتوقف عن العمل لمجرد أنك كنت منشفة في يوم استلامه لعلاماته، أو لأنك لم تطبخي الطبق الذي طلبه زوجك لأنك تشعيرين بالتعب، من حقك حينها أن تذكيرهم بإيجابيات الوظيفة وانعكاساتها على كافة أفراد الأسرة:



SMOKE

EAU DE PARFUM



Favorite
L'EAU DE PARFUM

Parfums
WOUROUD



الرومنسية واحتواء الشريك في خضم الانشغالات

تفتقد حياة بعض الموظفين الرومنسية، بسبب ضيق الوقت وقلة الاحتكاك بالشريك، إذ تقضي الكثير من السيدات العاملات نهارهن في العمل، بينما يتفرغن في المساء للتنظيف والطبخ والعناية بالأطفال، ما يتطلب منهن أحيانا كسر هذا الروتين للاهتمام بالشريك.

نظمي رحلات تجمعك بزوجك فقط

من الأساليب المعتمدة لكسر الروتين في العلاقة الزوجية، وإعادة الرومنسية إليها، أن تقومى بمغادرة المنزل رفقة زوجك فقط، دون حتى اصطحاب أطفالك معك، ربما وظيفتك لا تسمح لك بحرية التنقل أحيانا، لذلك تختارين أن تستغلي خرجاتك ليستمتع أطفالك أيضا، لكن من فترة لأخرى نظمى رحلة بسيطة، تجمعك به استثناء، حاولا خلالها ألا تحدثا عن مشاكل العمل والأطفال، وميزانية المنزل، فقط استمتعا مع بأنشطة مختلفة.

المناسبات الخاصة فرصة لإحياء العلاقة

العمل يجعل المرأة دائمة الانشغال، خاصة أنها تعود إلى البيت لمزيد من التعب، بدل أن ترتاح.. وهذا ينسيها أحيانا توارىخ ومواعيد هامة، كلها يمكن تجاوزها، إلا المناسبات التي تخص أفراد أسرته، فإذا كنت تطمعين في إعادة بعض



بين الطرفين تحتوي على طلبات ومشتريات، وتغيب عنها كلمات الغزل والرومنسية، فلا تكونى من هذا النوع من النساء، حاولى أن تفاجئى زوجك في حدود الساعة العاشرة صباحا برسالة تشعره بالسعادة، يعلم من خلالها أنك تفكرين فيه، رغم انشغالك في العمل، اسألنى عنه بعد الزوال إذا كان قد تناول وجبة الغداء، فكلمة واحدة قد تغير الجو، اطلبىه مساء في رسالة رومنية أخبريه أنك تودين أن يصطحبك هو إلى المنزل، بدل العودة مع السائق أو في وسائل النقل الجماعي، ستجدينه ينتظرك لا محالة، ولا بأس بأن تحتسبىا معا كوبا من القهوة كالسابق، قبل العودة إلى المنزل.

بعدكي قميص زوجك، اتركي له رسالة لطيفة في جيبه العلوي، سيسعد بهذه المفاجأة كثيرا، وربما يتغير مزاجه ليوم كامل.

الرومنسية إلى علاقتك بزوجك، اطلبى إجازة قصيرة لنصف يوم، وحضري له كعكة بمذاقه المفضل للاحتفال بعيد ميلاده أو ذكرى زواجكما مثلا.. اخرجى معا لاختيار هدية مميزة أو تناول عشاء في الخارج، اذهبا إلى الأماكن التي زرتماها معا في فترة التعارف أو الخطوبة واسترجعا الذكريات الجميلة.

سعيك لإحياء مناسبات أخرى، مثل ترقيته في العمل، أو حصوله على سيارة أحلامه، عودته من سفر طويل.. كلها سيكون لها وقع خاص لدى الشريك، وسيعتبرها دليل اهتمام قاطعا، فلا تضيعيها حتى وإن كنت ستفعلين ذلك بوسائل بسيطة جدا.

الرسائل النصية والتواصل من مقر العمل

بعد الزواج، تصبح أغلب الرسائل النصية المتداولة



Parfums
WOUROUD



أخطاء عليك تجنبها لتفادي التوتر وعدم الاستقرار في العمل

إلى ضغوطاتها كفرد أساسي في الأسرة عليها تحمل ما يفوق قدرتها أحيانا، مع هذا، يكون عليها أن تفصل بين الاثنين وتدير أزماتها بمفردها قدر الإمكان، حتى لا تنقل ضغوطاتها للآخرين، إذا نجحت في هذه المهمة، فاعلمي أنك قد فزت بأهم اختبار للموازنة بين بيتك ووظيفتك.

التعامل بكاريزما العمل في المنزل

الإصرار على السكوت والهدوء في المنزل، وعدم التسامح مع أي أشكال الفوضى، مع التعامل بجدية فائقة مع الزوج والأبناء، يجعل بيئة بيتك مملدة وباردة، للعلم أن هذه الأخيرة تعتبر بيئة غير صحية لنشأة الأطفال، فاحذري من هذا كونك أما، تسامحي قليلا بخصوص وجود ألعاب على الأرضية أو مشاهدة التلفاز بصوت عال، اضحكي وامرحي وداعبي أطفالك، لأن هذا ما سيصنع ذكرياتهم وهم يكبرون بسرعة فائقة قد لا تلاحظينها.

هكذا تفقدين تركيزك وثباتك.. احذري

تقضي النساء في الوظيفة وقتا طويلا من الشروء والتفكير المستمر: كيف يقمن بتنظيم المنزل، وماذا يطبخن للعشاء، ومتى يتسنى لهن التسوق.. قضايا كثيرة تشغل بالهن، أما في المنزل، فيفكرن في تلك الواجبات المهنية التي كان عليهن إنجازها قبل أجل مسمى، ومشاكل الزملاء وما إلى ذلك.. وبين الاثنين، تعاني نساء كثيرات من فقدان التركيز الذي ينعكس على حياتهن الخاصة وعلاقتهن مع الزوج والأبناء وحتى مع الآخرين خارج المنزل، في شكل توتر، حيرة وفقدان ثقة.

إحضار مشاكل العمل إلى منزلك

ضريبة المرأة الموظفة، أن عليها تحمل الكثير من الضغوطات خارج البيت، لتضاف في نهاية اليوم

تقع المرأة العاملة على العموم في بعض الأخطاء التي تفقدها السيطرة على حياتها، وتجعلها دائمة التخبط في الأزمات، جمعنا لك أهمها، حتى تكوني على اطلاع بنتائجها، فقد لا تنتبهين إليها عادة، بينما عليك تجنبها دائما.

الاندفاع يقودك إلى الانزلاقات في البيت وفي العمل

الركض خلف المهام الكثيرة والأولويات المتضاربة، يجعل المرأة دائمة العجلة، تتصرف بتوتر ولا تفكر أحيانا لأنها تعتقد أنها سوف تهدر الوقت إذا ما تريثت، قد لا يبدو عليها ذلك، لكن من السهل ملاحظة نتائج انفعالها واندفاعها الزائد، إذ عادة ما تخلف وراءها طبخا سيئا، أو أخطاء لا تغتفر في العمل، ما قد يضعها في المشكلات. لتفادي كل هذا، ينصحك الخبراء بتنظيم وقتك، والعمل وفق خطة مهام، ما لم تتمكني من القيام بمهمة ما لا بأس من تأجيلها للقريب العاجل، ثم الانتقال لتأدية مهام أخرى أو التمتع بوقت راحة، لكن لا تندفعي أبداً وتقحمي نفسك المرهقة التي تشعر بالضغط والتوتر في مهام جديدة.



indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME





indigo

L'EAU DE PARFUM
POUR HOMME

W Parfums
WOUROUD



أحسني التعامل مع وقتك بين مهامك كربة بيت وامرأة عاملة

منالتحديات اليومية التي تقف أمامها السيدات العاملات، خاصة الامهات، هو القدرة على الموازنة بين النجاح في أداء مهام العمل والتمكن من القيام بكافة واجباتهن المنزلية، ما يجعل الزوجة والأم العاملة في حاجة دائمة إلى التمتع بمهارة إدارة الوقت، حتى توفق بين كافة مهامها بفعالية وكفاءة، وفي ما يلي تعرض عليك الشروق العربي أهم أساسيات إدارة الوقت.



قدر من الوقت تعد أكثر الخطط فاعلية، بحيث يمكنك القيام بأكثر من مهمة واحدة في نفس الوقت، مثل قيامك بتفقد البريد الإلكتروني في أثناء قيامك بالغسيل، أو إعداد الطعام، بينما تنظيفين المطبخ، تردين على الهاتف في مكلمة مهنية وأنت ترتبين غرفتك، هذه مهام روتينية لدى المرأة ولا تحتاج إلى الكثير من التركيز، لكنها تجعلك تستفيدين من كامل وقتك بحكمة وذكاء.

توقفي عن جلب الضغوطات

يبدأ الضغط والتشتت عندما تنهال عليك المهام المتعددة وتفقد السيطر عليها، لذلك، ينصحك الخبراء بالالتقلي بأعمال إضافية عندما يطلب منك زملاؤك في العمل أن تؤدي جزءاً من مهامهم، بخاصة عندما تشعرين بأنه ليس لديك متسع من الوقت، ولا تلتفتي إلى أعمال الآخرين حتى تنهي عملك وواجباتك أولاً، سواء في العمل أم في المنزل.

في ذهنك بكل ما عليك إنجازاه في اليوم الموالي، هذه الخطوة تجعلك توفرين المزيد والمزيد من الوقت، فإذا كان عليك القيام بأعمال منزلية كإعداد الغداء للأطفال، أو تشغيل غسالة الملابس.. قبل ذهابك إلى العمل، فإنك ستقومين بذلك مباشرة دون أدنى تأخير.

أحضري من يساعدك في أشغال المنزل

ليس عيباً طلب المساعدة من الزوج والأبناء، وإن كانوا في وضع لا يسمح بإقحامهم في أشغال المنزل، فلا تترددي في الاستعانة بسيدة تنظيف لتقوم بالأعمال المنزلية الكبيرة، وبذلك تجدين وقتاً إضافياً تمضيته مع عائلتك في نهاية يوم العمل.

القيام بعدة مهام في نفس الوقت

تؤكد الكثير من السيدات الناجحات أن اعتمادهن على خطة تعدد المهام لاستغلال أكبر

استيقظي باكراً، لتبدئي نشاطك بعيداً عن الضغوطات والزحمة

مغادرة الفراش في ساعة مبكرة من اليوم، تساعدك على استغلال الفترة الصباحية بشكل أفضل حتى يتسنى لك تنظيم أولوياتك بعيداً عن الضغوطات، والشعور بالتأخير وحتى من دون مواجهة عراقيل مثل الانشغال بتفاصيل الزوج والأبناء التي تهدر الكثير من وقتك، كما يمكنك التنقل إلى العمل قبل بداية الزحمة وانسداد الطرقات ما يجعلك تكتسبين متسعاً من الوقت للقيام ببعض الأعمال المنزلية وتأخذين وقتك للتفكير والاسترخاء والقيام ببعض التأمل في الصباح، ثم تختارين كيف يجب أن تباشري نهارك وما الأمور التي تريدين القيام بها لتمضي بتنفيذ مهامك بسهولة وسلاسة.

ادرسى برنامج اليوم الموالي

يوميًا، قبل الخلود إلى النوم، عليك أن تحيطي

Favorite
L'EAU DE PARFUM



W Parfums
WOUROUD





SMOKE

EAU DE PARFUM



Parfums WOUROUD

العطل وأيام الراحة حق لك ولأسرتك

تجنبي الاستفناء عنها أو تضييعها

العطلة، فغالبا جميع أفراد عائلتك يخططون لها وينتظرون أن يقضوا وقتا إضافيا معك. لهذا، عليك الموازنة، والالتفات إليهم قليلا بعيدا عن ضغوط العمل.

توقفي عن الرد على المكالمات المطولة، وإقحام الزملاء في خصوصياتك من خلال دعوتهم إلى المنزل أو التواصل معهم عبر التطبيقات المختلفة وخاصة اتصالات الفيديو، اتركي ذلك سطحيا. إذا كنت مقيدة بواجبات مهنية عليك إجراؤها سواء في أيام الراحة نهاية الأسبوع أم في العطل، خصصي لها وقتا استثنائيا، على ألا يكون مقطعا مع أطفالك، أدي واجباتك في الصباح الباكر قبل أن يستيقظوا، أو في المساء بعد أن يخلدوا إلى النوم.

الاهتمام بنفسك وعائلتك أولوية في أيام راحتك، لا تسمح لي أي كان بأن يقتحمها أو يسرقها منك، من أولئك الذين يحبون الزيارات المفاجئة، أو يريدونك للمساعدة في أمورهم الشخصية، يكفيك الاعتذار بأدب لتحظي بالتفهم.

الاعتقاد على العمل، والتعلق الكبير بالوظيفة، من الأسباب التي تجعل العديد من العاملات يرفضن أخذ العطلة والتمتع بأيامها، بالرغم من كونهن يتبعن طوال السنة بين العمل والقيام بمسؤوليات المنزل، ومع أنهن قد لا يشعرن بالضغط مؤقتا، يحذرهن الخبراء من عواقب ذلك وإمكانية الإصابة بأمراض خطيرة.

كما تنظمين أيام العمل، فعطلة نهاية الأسبوع مثلا، مخصصة للعناية بنفسك، والنزهة مع أطفالك، عطل المناسبات جيدة للعائلة والأقارب، وتقاسم المتعة معهم، مع هذا لا تكلفي نفسك فوق طاقتها بتحضير التجهيزات..

الإفراط في حب أي شيء معرض للانقلاب في أي لحظة إلى نفور، هكذا هو مصمم عقل الإنسان ومشاعره، فأولئك الذين كرهوا العمل وأصبحوا يدرسون كل جهد يقومون به مسبقا، مرجح أن يكونوا قد عملوا بجهد وتفان دون أن يسمحوا لأنفسهم بالراحة حتى.

كذلك الأشخاص الذين لا يعرفون العطلة ويرفضون التماثل لها للحصول على راتب إضافي، يشعرون بالندم عادة مباشرة بعدها أو بعد مرور السنوات، عندما يشعرون في التهالك والمرض.

هذا ما عليك تجنبه في أثناء العطل

ربما لن تكوني لوحداك من ينتظر

أيام الراحة.. حق لا ينازعك عليه أحد

عطلة نهاية الأسبوع، وعطل الأعياد والمناسبات، هي حق من حقوقك كسيدة عاملة، سواء كان ذلك في مؤسسة عمومية أم خاصة، وحتى تتمكني من الاستمرار في العطاء من خلال وظيفتك، وتأدية دورك داخل الأسرة، عليك أن تحسني استغلالها، ولا تفرطي بها أبدا.

تنصحك الخبرة الاجتماعية، الأستاذة مريم بركان، بأن تنظمي أيام العطل الخاصة بك، تماما



Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com

OASIS

aux fleurs du
PRINTEMPS

Soin &
Efficacité
24H

Parfums
WOUROUD

اقتدي بسيدات ناجحات على الصعيدين المهني والشخصي

ينتاب المرأة العاملة شعور قوي بالذنب في الكثير من الحالات، فبهيأ إليها أحيانا أنها مقصرة في حق أسرته، قد يتفاقم ليؤثر عليها سلبا، بحيث تكره وظيفتها أو تتفacs عنها.. في هذه الحالة، أفضل ما يعيد هممتها ويساعدها على النجاح مجددا، هو التأثير الإيجابي من شخصيات ناجحة تقاسمها نفس الظروف.

السيدات الناجحات مثال يحتذى به

لا يد من أن تمر المرأة العاملة، مثلها مثل غيرها، بفترات من الضغط تؤثر على نفسيتهات وتقودها نحو الفشل والاستسلام أحيانا، وهذا، حسب خبراء وأخصائيين في علم النفس أمر طبيعي جدا، لتجاوزته بسهولة ينصح بالمقارنة الإيجابية مع سيدات أخريات في محيطهن، سواء زميلات لهن باع طويل في المؤسسة وقاربن على التقاعد، مخلفات مسيرة مهنية مشرفة رغم كونهن أمهات، أو سيدات عاملات يعانين من ظروف قاسية، وتمكن رغم هذا من النجاح في مهنتهن وتحقيق الفارق، بالمقابل تمكن من إخراج جيل من الأبناء المتفوقين علميا والمتخلقين، حتى مؤثرات عبر مواقع التواصل الاجتماعي.. هؤلاء جميعا بقصصهن وروتينهن يمثلن أفضل حافز للموازنة بين الحياة

الشخصية ومتاعبها، وبين العمل خارج المنزل ومصاعبه.

من هنا يبدأ التأثير السلبي

تنصح الأخصائية النفسية والاجتماعية، مريم بركان، باختيار النماذج الناجحة والإيجابية لتأثر بها، مثلا عبر أنستغرام، يوتيوب، وبقية المنصات التي يكثر فيها تفاعل أصحاب المشاريع، قد نجد سيدة أعمال، رغم نجاحها المالي الكبير، إلا أنها كثيرة التذمر والشكوى، وتظهر للجميع عبر الستوري والمنشورات أنها استسلمت سواء لعاملات العملاء السيئة، نقص المواد الأولية، مشاكل في التوصيل وغيرها.. بينما في الواقع تستمر في إحراز النجاح، والمثابرة، ولا أحد يعلم عن ذلك، وهذا النموذج مكرر بكثرة، وينصح بعدم الاقتداء به أبدا، حيث ينصح الخبراء بمتابعة

الشخصيات المكافحة التي لا يوقفها سوء الظروف، والشخصيات المبتكرة التي تجد حلولاً لكل الأزمات وتطرحها على المتابعين وتشاركهم في قراراتها.

توقفي عن المقارنات الخاطئة

من الخطأ مقارنة نفسك كسيدة عاملة وربة بيت، لها أهدافها وطموحتها ومستواها في السعي، مع سيدة أخرى اختارت أن تلزم بيتها وتمكث به، مع عدد قليل من الطموحات السهلة والمتاحة، فالجميع يختلف في ظروف الحياة التي يعيشها، وفي قدرته على التحمل والسعي، ولتعلمي أن الإحباط يبدأ من المقارنات الخاطئة، فإذا كنت فعلا بحاجة إلى مقارنة نفسك من أجل التقدم والرقى، فابحثي عن يشاطرونك الطموحات والأهداف أيضا.

W Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



معلمة خاصة لأطفالك لتحسين مستواهم العلمي

تتطلب البرامج الدراسية الحديثة متابعة منزلية من الأولياء، بحيث تقوم على إنجاز الكثير من الواجبات والمشاريع في البيت، وإن لم يكن لديك متسع من الوقت لمجاراة ذلك، فسوف ينعكس سلبا على المستوى العلمي لأبنائك ونتائجهم في نهاية السنة، لا تقلقي، فلكل أزمة حل، إذ عليك توفير جزء من مرتبك لتغطية هذا النقص، ابحثي لك عن معلمة بالمستوى الذي تجدينه مناسباً حتى تنتقل إلى منزلك لمرتين أو أكثر في الأسبوع، تراجع مع أطفالك وتساعدهم على إنجاز واجباتهم، هذا لتفادي نقلهم إليها في كل مرة، أما، إن كان راتبك محترماً، وتمتعين بالراحة في التعامل مع ميزانية البيت، فيمكن أن تحصلي كذلك على مدرسين في المنسثوري لأطفالك الصغار، أو معلمة رسم وأشغال يدوية أو حتى كوتش رياضية، وبهذا، سوف تضمنين التطور الصحي لأبنائك، وتطمئني على البيئة التي تحتويهم حتى في غيابك، ليتسنى لك التمتع بوقت فراغ وإنجاز ما عليك من دون ضغوطات ولا تأنيب ضمير بإهمال الجانب العلمي المهم لمستقبل أطفالك.

عاملة تقاسمك أعباء المنزل

حتى النساء الماكثات في البيت، أصبحن يستنجدن بعاملات لمساعدتهن في شؤون التنظيف والتعزيل والترتيب.. وحتى في العناية بالأبناء كثيري الحركة، فلم يعد هذا الأمر دليلاً على كسل ربة البيت أو عدم فاعليتها على العكس، تحولت الخادمة في المنزل إلى موضحة لدى السيدات اللواتي يسعين إلى المثالية في حياتهن، فلا تتردد في جلب من تساعدك حتى يتبقى من يومك ما تستغينه في الجلوس إلى أسرته أو مشاركتهم مشاويرهم والاحتفاظ بذكريات لكم معاً، ليس ضرورياً أن تكون في بيتك خادمة كل يوم، فقد لا يستحق الأمر، إذا لم تكن وظيفتك صعبة جداً، وإنما يكفي أن تحضر مرة أو مرتين في الأسبوع، لتقديم المساعدة في الأشغال التي تأخذ منك الوقت والجهد، كالتنظيف والترتيب، فقط، ابحثي عن شخص ثقة، تكون من محيط معارفك، أو مجربة للعمل لدى أشخاص تعرفينهم، حتى تشعرك بالأمان والاطمئنان على ممتلكاتك وخصوصيتك.

حاجة المرأة إلى المساعدة
تزداد بزيادة المسؤوليات الملقاة على عاتقها، وكونها موظفة بدوام جزئي أو كامل..
فذلك يعني أن العمل يأخذ من وقتها كربة بيت، يجب أن تعني بصغارها، وتقدم الاهتمام لزوجها ولمنزلها، وعليها أن تجد من يحل محلها في هذه المهمة، حتى تحصل على التوازن في حياتها.

الاستعانة بالعاملات المأجورات

يمنحك متسماً من الوقت للعمل والتفرغ للمنزل



OASIS

Soin &
Efficacité
24H

W Parfums
WOUROUD



أطلب المساعدة

تحتاج المرأة المسؤولة عن بيتها الى المساعدة، في الكثير من جوانب حياتها، حتى تتمكن من التوفيق بين مهمتها كام زوجة، خاصة إذا كانت سيدة عاملة، عليها إنجاز العديد من المهام في وقت واحد، وتكون مطالبة بالنجاح والتفوق، مثلها مثل أي سيدة أخرى، ليس لديها هذا الكم من المسؤوليات.

كيف تحصلين على المساعدة بذكاء

التأفف من عدم حصولك على الدعم من قبل الزوج والأبناء في البيت ومن قبل الإدارة والزملاء في العمل، قد يجعلك دائمة الصراخ والقلق، ويزيد الفجوة بينك وبين

الاحترام هو أساس العلاقات المهنية، لاتقللي منه أبدا، واحرصي على أن تكون علاقتك مع الجميع مبنية على تقدير الجهد، قلة الحوارات الفارغة، الاجتهاد، إخلاص النية واستغلال وقتك في الإنتاجية، هذا ما يجعل مسؤوليك يصنفونك ضمن العناصر الأساسية في المؤسسة، ما يجعلهم يتضامنون معك بخصوص المهام الصعبة والمتعبة، ويتساهلون معك بخصوص الإجازات والعطل.

لا تتحرجي من طلب الدعم

تشير الأخصائية النفسية والاجتماعية، مريم بركان، إلى ضرورة أن تطلب المرأة بجميع حالاتها الدعم من المحيط، فهي ليست كائنًا خارق كما يعتقدونها الكثيرون، وإنما جسد ضعيف يمر بمراحل تعب ووهن كل شهر، تستحق فيها الراحة لتجديد طاقتها، وتؤكد الأخصائية أن على المرأة ألا تشعر بالحرَج حيال هذا، العكس تماما، فإن إحاطتها بالدعم حتى في أبسط الانشغالات، سواء في البيت أم العمل يرفع من معنوياتها ما يساهم أوتوماتيكيا في تحفيزها على تكثيف وتحسين إنتاجيتها على جميع المستويات. كوني لطيفة في طلب المساعدة، وتذكري أن كل خدمة تقدمينها للغير تستحقين فيها التشجيع والإشادة، فكونك أما وزوجة عاملة محاطة بالكثير من المسؤوليات الشخصية والمهنية، لا يعني أبدا أنك مطالبة بأن تكوني سوپر وومن.. اعلمي بذكاء وحكمة.

المحيطين بك، لهذا، أنت مطالبة بأن تكوني أكثر اتزانًا وهدهدًا، حتى تتمكني من جلب الدعم والمساعدة دون الحاجة إلى طلبها، كيف ذلك: أولا وبداية من منزلك، عودي زوجك وأبناءك على مشاركتك في شؤون المنزل من خلال جلي الأواني التي يستعملونها للأكل، أو بتوضيب الفراش وترتيب الغرف، لاحرج في أن يساهموا في التنظيف وحتى إعداد الطعام في جو عائلي، تشاركوا الحوارات المهمة والمسلية في الأثناء، وقدمي لهم الشكر والامتنان بعد كل مساعدة، على كونهم مسؤولين وغير اتكاليين.

ثانيا، مع زملائك في العمل، بادري بالمساعدة في أوقات فراغك، إذا لم تكوني محتاجة لعطلة، يمكنك تعويض زميلة مريضة أو غائبة لسبب ملح على أن تعوضك في أوقات التعب أو المرض أو المناسبات العائلية المهمة.



W Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال
SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com



OASIS

Soin &
Efficacité
24H

Musk

Parfums
WOUROUD

عشاء خارج البيت

كأبسط الوسائل التي تسعدين بها نفسك، يمكنك اتخاذ قرار عدم الطهي في المنزل، اختاري من فترة لأخرى مطعمًا محترمًا يقدم طبقًا تحبينه، واكسري القاعدة.

شوبينغ لأهم القطع التي تريدينها

لا حرج في أن تخزقي نظام الميزانية المحدد والمضبوط، في سبيل تدليل نفسك، لكن لا يجب أن تكون هذه عادتك، فالتهور أحيانًا قد يقودك إلى ضائقة مالية أو إلى التدين والاقتراض، خاصة إذا كنت من عاشقات القطع الأصلية وباهظة الثمن.

جلسة مساج واسترخاء

ابحثي عبر الإنترنت عن عروض تخفيضات تخصصها مراكز العناية الجسدية، تشمل باقة متنوعة من حمام مغربي، نزع الشعر، مساج استرخائي وخدمات أخرى قد تروقك، وبهذا تكونين قد حصلت على هدية جد مميزة بسعر مناسب.

الراحة والاستجمام، أكبر مكافأة تنتظرينها

كسيدة عاملة، عليها أن تؤدي دور الموظفة أو سيدة الأعمال في النهار وربة بيت في المساء، لا بد من أنك تتعبين كثيرًا، وتبذلين جهدًا مضاعفًا عن بقية النساء، لهذا، فإن أقصى ما تتمنيه أحيانًا قد يكون أوقات الراحة، فلا تبخلي على نفسك بأخذ عطل متقطعة، على ألا تلتزمي فيها لا بواجبات العمل، ولا بتفرقي نفسك في أشغال المنزل، فقط نامي باكرا واستيقظي متأخرة، اقضي الكثير من الوقت في الاسترخاء أو أخذ قيلولة مريحة وهادئة، هكذا من دون مناسبة، وبعيدا عن كل تلك الضغوطات التي تعرضت لها في الفترة السابقة، يمكنك تقسيم عطلتك السنوية، بحيث تستغلين منها أيامًا كلما احتجت إليها.

أفكار لهدايا تقدمينها لنفسك

عطرك المفضل الذي تنتظرين أن يهديك إياه زوجك أو صديقتك، حقيبة يد أصلية، باقة مستحضرات للعناية بالبشرة، ساعة.. ربما تبخلين عن نفسك أحيانًا بشراء هكذا أغراض لارتفاع ثمنها، وتفضلين دفع المال على ما تريه أولويات، لكن من الضروري أن تقدمي هدية قيمة لنفسك نظير مجهوداتها حتى تستمر في العطاء.

السفر والنزهات

قد لا تسعفك ميزانيتك ولا مسؤوليتك للمسافر بعيدا، لهذا نقترح عليك الذهاب في رحلات قريبة ولو ليوم واحد، يمكنك من خلالها الاستراحة في الطبيعة، تناول أطباق جديدة، واكتشاف أماكن مميزة، التقطي الصور واستمتعي بوقتك، يمكنك بعدها أن تعودي بكامل نشاطك لواصلت مهامك كعاملة.

بميزانية بسيطة أو بالمجان..

كافئي نفسك بعد التعرض للضغوطات كي تسترجعي نشاطك وحيويتك

ترتفع إنتاجية المرء وإقباله على العمل كلما حصل على مكافآت أكبر، وأحيانًا الراتب الذي تحصلين عليه، والنتائج المرضية في نظام البيت وتربية الأبناء لا يكون كل هذا كافيا أمام نفسك، وقد تحتاجين إلى مكافآت استثنائية من فترة لأخرى تحفزك وتشحن نشاطك من جديد.



Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com





مهما بلغت المرأة من الذكاء والدهاء، قد تخونها خبرتها أحيانا في إدارة وقتها، والتعامل مع مشاغلها الكثيرة، بسبب التشتيت الذي بات يفرض عليها في الشارع والعمل وحتى مع الأبناء. لهذا، جمعنا لك أهم النصائح التي يمكن أن تساعدك في ترتيب أولوياتك وربح الوقت للموازنة بين العمل ووظيفتك كام وزوجة.

أهم النصائح للأمهات العاملات

ابتعدي عن التوقعات السلبية

"لا توقعات.. لا إجابات"، مقولة شهيرة عليك العمل بها، فلا تتوقعي أنك أم فاشلة، فتستسلمي للفكرة وتصبحين كذلك فعلا، ولا تتبني توقع أنك موظفة فاشلة، فتعيشي الدور وتفقدين منصبك. التوقعات، خاصة السلبية منها، هي السبب الرئيسي وراء القلق والشعور باليأس، فتفاءلي دائما بالخير، واعلمي لتحسين جودة أدائك في المجالين. فذلك ما سينعكس عليك بالسعادة.

كوني أهلا للمسؤولية

مسؤولية الأسرة كبيرة جدا، ويجب أن تكون مشتركة بين الزوجين، ويمكن حتى إقحام الأطفال في جزء منها، حاولي أن تحدد كل المسؤوليات وتقسيميها بعقلانية، خاصة في أوقات الضغط التي تمرين بها في العمل، لكن لا تلقي بحمل مسؤوليتك على أحد، حتى لا يكون الضغط على طرف أكثر من الآخر، كوني أهلا لها.

امنحي زوجك مساحة شخصية

تماما، مثلما يعطيك الشريك هامشا من الحرية لممارسة وظيفتك التي اخترت، والتمتع بهواياتك، وربما يفض الطرف في الكثير من الأحيان عن بعض التقصير الذي يبدر منك، عليك أيضا أن تكوني سيدة متحضرة ومتفهمة، ولا تضيق عليه، فقد يحتاج إلى رحلة مع الأصدقاء بعدما اهتم بالصغار في أسبوعك المتعب، وقد يحتاج أحيانا إلى التأخر خارج المنزل، للتمتع بأوقاته مع المباريات أو الألعاب الشبابية، لا تحرميه من ذلك ولا تتدمري منه، عليكما



تتخيلي كيف سيكون الاستعداد أسهل وأمتع والكل نائم! حضري كل شيء وخذي حمامك وكوني جاهزة قبل الجميع.

أن تكونا سندا لبعضكما لتنعموا بحياة هادئة.

حددي برنامجا عمليا ليومياتك

جهزي طعام الغداء ومعه شيء بسيط للإفطار، أو اطلبي حلويات جاهزة، حضري ملابسك وملابس زوجك وملابس المدرسة لأولادك، وعلقها في مكان ظاهر، كي تكون عملية الاستعداد أسهل في الصباح، لا تتهاونسي في وقت نومك كي لا يؤثر هذا على صحتك وبشرتك، ويجعلك أكثر عرضة للعصبية، واجعلي وقت النوم في بيتك مقدسا، خاصة خلال أيام الدراسة، فكل أفراد أسرتك يحتاجون إلى ما بين 6 إلى 8 ساعات من النوم في اليوم، استيقظي قبلهم بساعة على الأقل، لن

تسوقي عن بعد واربحي الوقت

إذا كنت من مستخدمي الخدمات الهاتفية الذكية أو تستخدمين الحاسوب في عملك، يمكنك حفظ عناوين بعض المواقع الإلكترونية الآمنة، التي تساعدك على التسوق وأنت في مكان عملك، دون الذهاب إلى السوق وتضييع الوقت والمال، اختاري أقربها من بيتك أو عملك، لتفادي تكاليف التوصيل، يمكنك طلب قائمتك وحتى الدفع مقابلها، على أن تمرى لأخذها بالسيارة بعد الدوام.



W Cosmetics
WOUROUD
SOFT TOUCH

صابون الجمال

SAVON DE BEAUTÉ

www.wouroud.com