

المشهد اللبناني

غابت المبادرات وحضر التصعيد

«لقمة» اللبنانيين واحدة.. و«باريس ٣» بازار سياسي



جميعاً على طاولة الحوار والوصول الى حل للأزمة القائمة. وكانت حكومة الرئيس فؤاد السنيورة وجدت أن لا شيء يعيق استمرار إقرارها خطوات باسم كل اللبنانيين، وهي عقدت جلسة أقرت خلالها ورقة باريس ٣. واللافت ان التأييد وكانت حكومة الرئيس فؤاد السنيورة وجدت أن لا شيء يعيق استمرار إقرارها خطوات باسم كل اللبنانيين، وهي عقدت جلسة أقرت خلالها ورقة باريس ٣. (...)

في بيروت عبد العزيز خوجة لهيئة الإذاعة البريطانية عن الاجتماعات وقال إن الملكة أكدت موقفها الواحد ازاء جميع القوى والمجموعات اللبنانية، وان السعودية ليست طرفاً في النزاع القائم في لبنان وهي تريد الخير للجميع، وهي عندما تؤكد وقفها الى جانب الشرعية فهي لا تقصد جهة أو مؤسسة دستورية لبنانية دون الأخرى. وقال إن الاجتماع يأتي في سياق سعي السعودية لجمع اللبنانيين

آخر. وسجل في السياق، زيارة رئيس الوزراء التركي رجب طيب أردوغان، صبّت في الاتجاه نفسه، مؤكداً في لقاءاته، مع الرؤساء الثلاثة إميل لحود ونبيه بري وفؤاد السنيورة ومع رئيس كتلة المستقبل النائب سعد الحريري ورئيس كتلة الوفاء للمقاومة النائب محمد رعد ورئيس «اللقاء الديمقراطي» وليد جنبلاط، ان تركيا مستعدة للقيام بوساطة ما وإجراء اتصالات إقليمية ودولية تشمل العواصم الأساسية وخاصة واشنطن وطهران والرياض، من أجل مساعدة لبنان على تجاوز المحنة السياسية التي يمر بها. غير أن اللافت للانتباه، أنه بالرغم من «النصائح» التي أسداها أردوغان إلى اللبنانيين بالحذر من الفتن المذهبية، فإن جنبلاط، واصل حملته التحريضية، فأضاف للاتهامات الأخيرة التي ساقها ضد حزب الله بالتورط في بعض عمليات الاغتيال، اتهامات حول ما أسماه «المشروع الإيراني المجوسي» لتغيير الواقع الديموغرافي في بعض المناطق اللبنانية وصولاً إلى الاخلال بالتوازنات الطائفية في لبنان، مقارناً بينه وبين الأساليب الإسرائيلية في فلسطين المحتلة، داعياً إلى «مقاومته». فيما بدا واضحاً العلاقة بين هجوم جنبلاط، على حزب الله وإيران، وبين الاتصالات المباشرة التي أجرتها القيادتان السعودية والمصرية مع قيادة حزب الله، وكذلك استمرار سياسة القنولات المفتوحة بين الإيرانيين من جهة والسعوديين من جهة ثانية، فيما زار وزير الخارجية الإيرانية منوشهر متكي لبنان. وفي متابعة لنتائج زيارة وفد قيادة حزب الله إلى السعودية والاجتماع بالملك عبد الله بن عبد العزيز ووزير الخارجية سعود الفيصل، وهو الذي حصل قبل نهاية السنة الماضية، تحدث السفير السعودي

دخلت البلاد هذا الأسبوع في جولة جديدة من المواجهة بين فريق السلطة والمعارضة، بعدما انتقلت الأخيرة في تحركها التصاعدي إلى الخطة (ب)، مؤكدة بذلك أنها ما زالت تملك زمام المبادرة بعدما تعاملت السلطة مع الاعتصام المفتوح في وسط بيروت على انه سقف التحرك المعارض، فيما بدا واضحاً من سلوك الفريق الحاكم انه لا يزال يأخذ البلاد نحو مزيد من التأزيم معلناً «مواصلة التصدي» لما سمّاه «المحاولة الانقلابية المتجددة والدفاع عن اقتصاد لبنان ولقمة عيش ورفاه اللبنانيين». فتحت عنوان «الورقة الاقتصادية» التي ارتجلتها الحكومة من أجل «باريس ٣» والذي لا يعطي أية مشروعية للأعباء التي يرزح لبنان تحتها منذ مطلع التسعينيات حتى الآن، ولا للوصفة السحرية التي بات اسمها «الورقة الإصلاحية»، وكأن المشكلة اللبنانية، مختزلة فقط بمعدل نمو واستحقاقات مالية أو نقدية، في محاولة متعمدة لتجاوز كل التأزم السياسي والفراغ الدستوري، والذهاب إلى «باريس ٣» لاستخدامها في البازار السياسي في إطار لعبة الصراع الداخلي من جهة وحسابات اللاعبين الدوليين والاقليميين، الداخلية منها أو حتى الخارجية من جهة أخرى.

وقد تراجع حديث المبادرات خصوصاً العربية منها في حين تأكد ان الكلام على مبادرة أو تحرك لا يتصل بوضع متقدم على الأرض، بل على العكس فإن مؤشرات وردت من الرياض والقاهرة (بعد لقاء وفد حزب الله بالملك السعودي ولقاء السفير المصري بأمين عام حزب الله قبل نهاية السنة الماضية) أظهرت تسكك الفريق العربي الداعم للسلطة بالوضع كما هو الآن، مع تعديلات لا تأخذ بالاعتبار أي شيء

الحدث بعيون عربية

الاستقطاب المذهبي ينطلق من العراق

شكل محور تعليقات الصحف العربية إعدام الرئيس العراق السابق صدام حسين، بصفته حدثاً تاريخياً تناوله المعلقون العرب من زوايا مختلفة مثيرة الجدل حول تداعيات هذا الحدث في العراق والمنطقة العربية وأجمعت التعليقات على ان إعدام صدام أدى إلى تصعيد الحساسيات المذهبية بين العراقيين وأدان كثيرون الطريقة والتوقيت اللذين تم بهما إعدام صدام، الذي لم تغب أيضاً الانتقادات الشديدة لسياساته وممارساته عندما كان حاكماً للعراق. باختصار هناك شبه إجماع ممن يرون ان صدام كان ظالماً ومستبداً أو ممن يعتبرونه رئيساً عربياً قاوم العدوان، ان اغتيال صدام وما صاحبه من شعارات مذهبية متوحشة وانتقامية يفيد ان الولايات المتحدة تريد أن تعزز عملياً حالة الاستقطاب المذهبي ابتداء من العراق، كونها تدرك ان مثل هذا الاستقطاب سيشكل جوهر الخريطة السياسية المقبلة للشرق الأوسط الجديد.

فاعتبر ساطع نور الدين في «السفير» ان عملية إعدام صدام حسين بتوقيتها وصورها المهربة توحى وكأنها تتعارض مع تلك الاستراتيجية المقررة للعامينالباقيين من عهد الرئيس جورج بوش، التي يبدو ان من أبرز (...)

نشاطات حزب الحوار الوطني في أسبوع

تناول رئيس حزب الحوار الوطني المهندس فؤاد مخزومي خلال لقاءاته هذا الأسبوع مختلف الأوضاع الداخلية والإقليمية والدولية. وقد زار مخزومي رئيس الحكومة فؤاد السنيورة. كما استقبل في مقر الحزب وفداً من الحزب الشيوعي اللبناني بترأسه أمين عام الحزب د. خالد حدادة.

الحدث بعيون غربية

مخاوف من تفاقم مسلسل العنف في العراق

واصلت الصحف الأميركية رصد التطورات العراقية، خصوصاً مع إعدام الرئيس العراقي المخلوع صدام حسين في أول أيام عيد الأضحى المبارك، فركزت على الملابس التي أحاطت بتنفيذ الإعدام، وردود الفعل المتباينة في الأوساط الشعبية العربية. وفيما أجمعت على أن عملية إعدام صدام حسين رافقتها ممارسات لها تداعيات طائفية مسجلة مآخذ وملاحظات حول الظروف التي أحيطت بتنفيذ هذا الحكم القضائي، أكدت ان صدام حسين كان في مماته كما في حياته، مثيراً للإنتقسام والفرقة. ولكن الجميع أبرز مخاوف أن يؤدي إعدام صدام حسين إلى تفاقم مسلسل العنف الذي يعيشه العراق.

وتحدثت صحيفة «كريستيان ساينس مونيتور» في افتتاحيتها بعنوان «أولاً.. موجة من الحزبين بشأن العراق»، عن الصراع بين الرئيس الأميركي جورج بوش والجمهوريين في الكونغرس حول العراق، وقالت إن الديمقراطيين وبوش يطالبون بتضحيات كل على طريقتهم لإنهاء الحرب في العراق، داعية الطرفين إلى القيام بتضحياتهما أولاً. وتساءلت عن سبب عجز بوش والبيت الأبيض عن الاتفاق على مستقبل جديد للولايات المتحدة في العراق، لتجيب بأن هؤلاء السياسيين لديهم الكثير على المحك في تحديد مواقفهم من الماضي. ورأت أنه ما زال صعب على الطرفين كي يتجاوزوا الخلافات، حيث يدعو بوش الأميركيين إلى التضحية بمزيد من الأرواح والأموال أملاً بخلق ديمقراطية عربية في منطقة حكام مستبدين وتجبج الإرهابيين، في حين أن الديمقراطيين يستعدون للتوصل إلى ذلك الهدف ويريدون ان تقبل الولايات المتحدة بالتضحية بخسارة الحرب. لذا دعت إلى التشاور المستمر لغاية الوصول إلى أرضية مشتركة تكون قاعدة لسياسة مشتركة، معربة عن أملها بأن يحقق هذا التوافق الحزبي كما فعل تقرير بيكر-هاملتون. (...)

الحدث بعيون إسرائيلية

أولمرت الضعيف لن يتجاوز كارثته في لبنان

تناولت صحف عبرية على نحو لافت ارتكابات وإرباكات رئيس الوزراء الإسرائيلي إيهود أولمرت بدءاً من الملف الفلسطيني إلى ملف الصراع العربي الإسرائيلي وعملية السلام فهذا الرجل ارتكب سلسلة من الأخطاء جعلت منه في موقف أضعف من أي وقت مضى. فقد أخفق في تحقيق السلام مع الجيران الفلسطينيين، وخطته للاستحباب من الضفة الغربية انهارت مروراً بما بات يسميها الإسرائيليون «الحرب المشؤومة على لبنان» وفشل في الملف الإيراني والسوري. وانتقد البعض الهجوم على رام الله بسبب تزامن الاعتداء مع قمة شرم الشيخ فشن البعض حملة على المؤسسة العسكرية التي تتحكم بالقرار السياسي وسخروا من «حكومة ترتجف كلما توعد الجيش» الذي أراد أن يرسم خلفية «مناسبة» لهذه القمة، من الدماء والحرائق والدخان وشدت آخرون على ان أولمرت ضعيف، وليس بمقدوره تجاوز الكارثة التي حلت به في حرب لبنان الثانية والإسرائيليون يدفعون الثمن.

ففي مقالة تحت عنوان «القانون العسكري يعود» علق يوسي ساريد (زعيم حركة ميريتس اليسارية) في «هآرتس» على الاجتياح الإسرائيلي لرام الله، فاتهم إسرائيل بأنها أصبحت دولة عسكرية ولا حظ غياب القرار السياسي في الدولة العبرية واستمرار هيمنة الجيش على الشؤون السياسية. وانتقد ساريد، توقيت العملية التي تزامنت مع اللقاء الذي جرى بين الرئيس حسني مبارك ورئيس الوزراء الفلسطيني محمود عباس، والذي سبق قمة مقررة في شرم الشيخ تجمع بين الأطراف المعنية بالنزاع. وكتب ان الجيش الإسرائيلي أراد أن يرسم خلفية «مناسبة» لهذه القمة، خلفية من الدماء والحرائق والدخان. وأكد ان المؤسسة العسكرية الإسرائيلية تريد من خلال اجتياح رام الله أن تثبت بأنها ما زالت قادرة على شد عضلاتها وأنها المتحكمة بالقرار السياسي في إسرائيل. (...)



حزب الحوار الوطني

أوهام باريس ٢ وواقع حكومة السنيورة

<div>فؤاد مخزومي</div>
<div></div>

البلاد في أزمة حقيقية وهي في واد الورقة الإصلاحية لتقوى الحاكمة إلى مؤتمر «باريس ٢» في واد آخر.

فالأزمة الاقتصادية لم تعد نطاق، مع تصافم الفقر وتزايد الهجرة، وحكومة اللون الواحد لا تغفل شيئاً، سوى الهروب إلى الأمام، انها تقتش عن ضرائب ورسم لزيادتها وتحميل المواطنين أعباءها. ولكن للورقة الجديدة ـ القديمة لحكومة السنيورة التي تفاخر قوى «الأكثرية» وعلناً بأنها إحدى الأسلحة للخروج من مأزق قواها في السلطة، وظيفة سياسية، فهي مجرد منشة هجومية ضد المعارضة، وذلك في إيمان مستهجن لسياسة الاستئثار والتفرد بالقرارات.

لقد تدركت حكومة اللون الواحد حياة الاقتصاد والأزمة الاقتصادية المالية وسط انعدام الوزن في البلد. والأنكى ان هذا الفريق اعتبر ان الملف الاقتصادي من الأسلحة التي يمتلكها رغم معرفته ان هذه الورقة التي تقدم بها السنيورة فيها ثغرات قد تزيد من الانقسامات الداخلية ومع ذلك يريد استئمانها سلاحاً يواجه به سقوطه وحلفائه في الميدان السياسية التي جعلت من لبنان ميدان تجربة اختلف أسلحتها الصاخسة.

ولكن بعيداً عن أزمة التوافق السياسي بالإمكان رصد نقاط ضعف الورقة في شقها الاقتصادي، فلقد حملت هذه الورقة في طياتها الضرائب الجديدة والفتاوى والخصخصة ورفع الدعم عن المحروقات وتجميد الأجور وغيرها من البنود، وكلها عناوين حساسة شكلت في الماضي وتشكل الآن محطات تستولد الكثير من الصراعات السياسية، خصوصاً إذا كان سيجري تحميل اليلطات الثقيرة والمتوسطة مزيداً من الأعباء التي تتوء أصلاً بحملها الحالي. وإذا كنا في «حزب الحوار الوطني» قد جاهرنا بأهمية الخصخصة، كمورد لتقليص كلفة وأساس المديونية العامة، في أية عملية إصلاحية، فيجب الإقرار بأن الإجراءات السابقة التي قامت بها الحكومات لم تكن مضجعة أبداً، إذ جنت شركات الهاتف الخليوي مليارات الدولارات، في حين لم يدخل إلى الخزينة سوى ٤٠٠ مليون دولار، وعندما استردت الدولة الهاتف الخليوي، وصل الدخل إلى مليار و٦٠٠ مليون دولار. فلماذا يُبيع قطعاً منتجاً ومرجياً، خصوصاً ان السبناويو نفسه يتكرر أمام أعين اللبنانيين، فها هم الأشخاص أنفسهم الذين باعوا الخليوي في السابق، وراكمو الدين العام وخدمته، يعودون إلى نفس الأسلوب. فكيف نتحدث عن الإصلاح الاقتصادي والتقدم السياسي إياه يعمل بلا حسيب أو رقيب. فحكومة اللون الواحد تجتمع وتناقش وتقرّ ورقة القوى الحاكمة بغياب فريق المعارضة عن الجلسة الحكومية الذي كان قد أبدى اعتراضاته على الإصلاحات المبنية على زيادة الضرائب على المواطنين، فضلاً عن المناقشات التي كان قد سلّجها سابقاً بما خصّ الهيئة الناظمة للاتصالات، وهذا ما يرسّم علاماتهم استفهام عديدة حول ملف الخصخصة والشفافية التي يستمدت في هذا الإطار.

لا شك في أن لبنان يحتاج إلى العملية الإصلاحية للنهوض من أزمته المالية والاقتصادية. لكن المشكلة تكمن في سياسة التفرد والاستئثار الذي يبلّغ حقيقة ان الإصلاح في لبنان يحتاج توافقاً سياسياً وإجماعاً غائبين اليوم عن القرارات. فضلاً عن ان المشكلة تكمن أيضاً في تأخير الإجراءات المطروحة على الوضع الاجتماعي، فإذا كان المطلوب تحسين التقدّمات وتخفيف أعباء النفقات الاجتماعية على المواطنين، فيعتين عندئذ التخفيف من الهدر، كما يجب إعادة النظر في الرواتب والامتيازات في بعض المؤسسات بما فيها النواب والهدر التمثل باستهلاك البنزين وتكاليف الاتصالات في القطاع العام وتعزيز الجباية من المؤسسات والمكاتبين الحاليين والمكثومين، مما يؤمن نحو ٧٠٠ مليار ليرة من الإيرادات الإضافية قبل زيادة الضرائب بما عن تطبيق القوانين المعمول بها لتقم المخالفات والتعديت على الأملاك البحرية والتهريبه وعلى أملاك البلديات تدّر على خزينة الدولة أموالاً ليست من جيوب الفقراء ـ فقنالفات «سوليدير» وحدها مثلاً قد تموّل الدولة ٤٥٠ مليون دولار كل سنة إذا الدولة رجعت دولة. ذلك من غير حساب النهب القائم في مختلف مواقع الدولة. والواقع ان ما بدأه نتائج مؤتمر باريس ٢، هو إهمال خطوات الإصلاح الهيكلّي، وهو ما يتوقع له من مصير لباريس ٢، وباختصار لا نحتاج إلى الضرائب إذا اتخذ القرار السياسي للحد من الهدر وإقتال المزايب والصناديق والمؤسسات غير المنتجة.

نشاطات

نشاطات حزب الحوار الوطني في أسبوع

تناول رئيس حزب الحوار الوطني المهندس فؤاد مخزومي خلال لقاءاته هذا الأسبوع مختلف الأوضاع الداخلية والإقليمية والدولية. وقد زار مخزومي رئيس الحكومة فؤاد السنيورة. كما استقبل في مقر الحزب وهذا من الحزب الشيوعي اللبناني يترأسه أمين عام الحزب د. خالد حدادة.

مخزومي عند الرئيس السنيورة

زار رئيس حزب الحوار الوطني المهندس فؤاد مخزومي رئيس الوزراء فؤاد السنيورة في السراي الحكومي حيث تم التداول بالأجواء المحمومة التي يعيشها البلد والتي تتطلب انتفاعاً من الحكومة على مبادرات التسوية لحل الأزمة الحكومية القائمة.

فشدد مخزومي بعد لقائه مع الرئيس السنيورة على أهمية توحيد الصف السنيّ وعدم شرذمته عبر اللحاق بمشاريع لها أبعاد إقليمية ودولية. واعتبر مخزومي ان دور السنّة هو دور تاريخي عروبي مناضل وقف ضد كل سياسات الهيمنة الخارجية على لبنان. كما شدد على أهمية واد الفتنة المذهبية بين السنّة والشيعا والتي لا يستفيد منها إلا أعداء لبنان والعالم العربي.



الشيوعي يزور حزب الحوار الوطني

استقبل رئيس حزب الحوار الوطني المهندس فؤاد مخزومي، بحضور أعضاء المكتب السياسي، وهذا من قيادة الحزب الشيوعي اللبناني يترأسه أمين عام الحزب د. خالد حدادة. وذلك في مقر حزب الحوار في المنحف حيث جرى البحث في الأوضاع الصعبة التي يمر بها البلد.

وأكد الطرفان على ضرورة التواصل بين مختلف القوى الوطنية من أجل تدعيم الوحدة الداخلية وترسيخ نهج الحوار في ظل الانقسامات التي يشهدها لبنان بسبب سياسة الاستئثار والتفرد بالسلطة.

من جانبه، أكد مخزومي على ان تحرك المعارضة محق وسلمي ويستهدف حصراً حلّ الأزمة السياسية المتراكمة منذ الانتخابات النيابية الأخيرة التي جرت في ظروف غير طبيعية وقانونن جائر. وقال: «بناحثا في موضوع الورقة الاصلاحية المطروحة لتتكون الباب لباريس ٢، وأريانا ان هناك الكثير من الثغرات يجب العمل على تصحيح الخطأ فيها».



أضاف: «ان حزبي الحوار والشيوعي لديهما برامج سياسية واضحة وصريحة، ومن الضروري إيجاد برنامج سياسي واضح ليسير الجميع عليه لتبنيها مؤسسة الدولة وبتبني وضعاً يكون لبنان للجمع، وتنشله من التمترس الطائفي، حيث استعمل جزء من اتفاق الطائف لتثبيت مراكز بعض مرجعيات طائفية ومذهبية على زعامة البلد وإلقاء دور المواطن فيه، وهذا هو الشرخ الموجود داخل المجتمع اللبناني خصوصاً في الوضع السنّي والشيوعي».

وإذ سلّل عن الوضع الحالي وكيفية إيجاد الحلّ؟ أجاب: «الوضع خطر، ولا نرى رؤية واضحة إلى اين تريد الحكومة الوصول، وعندما تعلن الحكومة انها ذاهبة للمشاركة في باريس ٢ وهناك نقص فيها الإغراءات والوعدو متأتية من ملفات مثل توطين الفلسطينيين وسلاح المقاومة وتشريح الأبواب اللبنانية أمام الغطرسة الإسرائيلية، مفاتيح مشرودة لفتح الصناديق والحدول المتناحرة

فلتقت الله في بلدا ولنبتعد من كل الملفات المشبوهة ولنتلضع بصدق إلى مصلحة لبنان واللبنانيين مجتمعين لا فرقة ولا شقاق ولا حكومة ناقصة تصادر المستقبل والمصير.

أضاف: «أما بخصوص الورقة الاصلاحية فهي تشكل مخالفة دستورية جديدة للحكومة لأنها تجاوزت

بنداً ميثاقياً في اتفاق الطائف المتعلق بالحوار عبر المجلس الاقتصادي الاجتماعي بين قطاعات الانتاج الثلاثة».

وختم: «لبنان بحاجة إلى الدعم ولأخذ حقوقه، وإذا أرادت الدول مساعدة لبنان في هذا المجال، على الأقل الولايات المتحدة والغرب،

نشاطات/ رأي

فؤاد مخزومي في مؤتمر صحفي

فنتستطيع الضغط لحمل إسرائيل على التعويض على الشعب اللبناني من خلال الاعتداءات المتتالية عبر عشرات السنوات، المطلوب تأجيل هذا المؤتمر وعدم وضعه كجزء من البازار بسبب التناقضات الداخلية ليتاح الحوار للخروج من الأزمة».



«المسألة الإيرانية» عنوان العام ٢٠٠٧

صبحي غندور❖

بحمصلحة، فإن الأطراف العربية، ولمصالح مختلفة، أصبحت أدوات الصراع، وبلدانها هي ساحات لهذا الصراع! لكن هل من المدل الوقوف على مسافة واحدة من طريخ الصراع؟ وهل القضايا المتصارَع عليها هي قضايا «أجنبية»، لا تخص العرب ولا تعني شعوبهم وحكوماتها؟

فالتضيية العراقية تعود إلى غزو نظام صدام حسين لدولة الكويت في العام ١٩٩٠ وتفاعلات هذا الغزو عربياً ودولياً لأكثر من عشرة أعوام.

والتضيية الفلسطينية أوجدها الاحتلال الإسرائيلي المدعوم أميركياً وأوروبياً منذ اغتصاب فلسطين وقيام دولة إسرائيل.

والتضيية اللبنانية هي مرآة للأوضاع العربية والصراع العربي/الإسرائيلي، وهي في جزء كبير منها حصيلة الاحتلال الإسرائيلي

للبنان في العام ١٩٧٨ ثم في العام ١٩٨٢ وقبل أن يكون هناك أي نفوذ سياسي إيراني في لبنان.

حتى المسألة الإسلامية المذهبية الأوروبية لها بأنها «حروب صليبية» على العراق، ما كان إلا مدخلاً للصراع الحقيقي القادم في المنطقة. فلا نظام «طالبان»، ولا نظام صدام حسين بعد حصاره لعشر سنوات، كان يشكل أي منهما خطراً فعلياً على مشروع الهيمنة على منطقة السنيّة. وإسماعيل الصفوي الذي كان قائداً عسكرياً ونجح بالقوة العسكرية في توحيد الأراضي والقبايل الإيرانية وأصبح ملكاً عليها، اختار المذهب الشيعي لدولته فقط من أجل ضمان عدم امتداد الدولة العثمانية إلى بلاد فارس، والتي كانت (أي الدولة العثمانية) في أوج صومدها وانتشارها آنذاك. فلا المذهب الجعفري (نسبة للإمام جعفر الصادق) أساسه أو مصدره إيراني، ولا اختلاف المدارس الفقهية الإسلامية «حالة أجنبية»، ما هو «أجنبي» أو «مفتعل»، هو الصراع السياسي باسم المذاهب أو باسم الدين، تماماً كما كانت الحروب «الصليبية» والتي حرص العرب والمسلمون على وصفها بحروب

«الإفرنج» ولم يقبلوا بالوتسمية الأوروبية لها بأنها «حروب صليبية». وبعد أن وضعت إدارة بوش العراق وإيران في «محور الشر» الواجب محاربهته، كما أعلن ذلك الرئيس الأميركي بمطلع العام ٢٠٠٢، ولقد كان سهلاً سقوط نظام طالبان، ثم نظام صدام حسين، بينما تتمرر إدارة بوش في صراعاتها المباشرة وغير المباشرة مع إيران، كما هي تعاني من بدائل الأوضاع بين أفغانستان والعراق. فإسقاط الأنظمة كان أمراً يسيراً، الهدم هو دائماً كذلك، بينما فشل «المهندس» الأميركي في بناء تصاميمه العملية والمصنوعة أميركياً في مجتمعات لا تستهلك كثيراً من «المعلبات».

وقد أخرج جورج بوش صراع إدارته مع إيران للعلن بعد تجديد انتخابه رئيساً للمرّة الثانية في نهاية العام ٢٠٠٤، حيث تميزت تصريحاته ومواقف أركان إدارته الثانية بالتركيز على إيران وعلى الخطر النووي الإيراني، رغم ان التعاون الروسي/الإيراني في هذا المجال عمره سنوات ولم تكن له في الأجنّدة «البوشية»، أولوية قبل ذلك. وإذا بإيران تصعب على العام ٢٠٠٥ ثم في العام ٢٠٠٦ في الدولة الأشد خطراً على السلام العالمي وعلى المصالح الأميركية على حد تعبير كبار المسؤولين الأميركيين.

وهكذا يمكن فهم الكثير من التطوّرات التي حدثت ولا تزال، وفي الوقت الأميركي والأوروبي من سوريا وإيران، وفي الحرب الإسرائيلية/الأميركية المستمرة على حركة «حماس» وعلى حزب الله، وفي تداعيات الأوضاع السياسية داخل لبنان والعراق والأراضي الفلسطينية المحتلّة.

بل ان الصراع الأميركي مع إيران استقطب الآن الأطراف العربية بشكل حاد، تماماً كما حدث في فترة الصراع الأميركي/الروسي خلال الحرب الباردة بين المسكرين. وفي هذا الصراع الدائر الآن استباحة لكل الأساليب بما فيها أسلوب التعتية الطائفية والمذهبية، واستخدام وسائل الإعلام وتجييش الأقالم لصالح هذا الطرف أو ذاك.

❖❖ **مدير مركز الحوار العربي في واشنطن**

❖❖ **مدير مركز الحوار العربي في واشنطن**

❖❖ **محماد با لستئناف**

❖❖ **أمين عام مساعد في حزب الحوار الوطني**

❖❖ **محماد با لستئناف**

رزق الله على إيام زمان.....!!!

د. نامي أمين منصور ❖

«شوو يا شباب..... الحلقة كبرت والعدد زاد اليوم عطلة وأنا ما عندي خبر ...٩٩!!!» هكذا صرخ أحد الشباب عندما دخل صباح يوم الاثنين إلى القهوة ورأى جمع من أصحابه يلعبون طاولة الزهر، والأربعتمش وهم يحسنون القهوة والشاي.....

«عايزنا نرجع زي زمان ... قل للزمان إرجع يا زمان.....!!!!»
«وطي صوتك يا شريك..... ولو مش سامع الست.... دخليك خلمي مزاجنا رايق على الصبح....»

انضم الشاب إلى شلته
شاش باش..... جوهار يك ... يا عيني عائلزهر يا ريت حظي بالحياة مثل حظي بالطاولة
ولو ليش ما رميت القص..٩٩.. عمي كل عمرك رح تضل غشيم بالورق مثل غشمتك بالنسوان الله يساعدي عليك وعلى لعبك!!!
سال أحدهم:

«شو يا أخوان على مين الترويقة اليوم.....٩٩»
أجاب أحد الشباب بعد أن نفث دخان الترجيلة على الهواء:

«أي ترويقة يا أخ ..٩٩.. ليش من معو ياكل اليوم... اسمع الست وشباع حب وعاطف يا حياتي يا ست والله معك حق بس مين بدو برجع الزمان ..٩٩.. ما خلص إلي راح راح... والعوض عليك يا ربّ، رزق الله على إيام المدرسة والجامعة لا همّ ولا تعصيب ألى على الإيام والأحلام.....!!!»
سكت الشاب و زاغ نظره في سقف القهوة وهو يدمدم مع الست، فتابع أحد الشباب الحديث من حيث انتهى صاحبه وبذات الحسرة والألم أكمل الحديث:

«بتذكر المرحوم والدي كان دايماً يقول لي شهادتك هي سلاحك... الله يرحمه حرم نفسه من كل شي تقريباً ليؤمن لي قسط الجامعة وثمن الكتب والمصاريف، كان حلمه أن أتخرج من الجامعة وأجد عملاً شريفاً أعاشنا منه وأساعده في كبرته..... وتخرّجت منذ أربع سنين.... ومات المسكين وأنا لا أزال أبحث عن عمل..... حالة بدّها حلم الله ...!!!!
رمى ورق اللعب من يده على الأرض منفعلًا وقال:

«اسمعوا يا شباب كلكم بتعرفوا إني كنت دائماً من الأوائل في المدرسة والجامعة وبعد التخرج قدمت على كل الوظائف التي كانت مطلوبة في الدولة وكنت دائماً من الناجحين حظي التعميس إني من عائلة عادية وليس لدينا إرتباطات سياسية... يعني واسطة بيوك... وحتى في المؤسسات الخاصة المطلوب مش شو بتعرف مين بيصرفك حاولت السفر ولا أزال أحاول انشاء الله بعنوا عليّ بغيرا ولو عالترية مش مهم...!!! المهم أخلص من هالحالة.....!!!!
استلم الحديث أحد الأصقاء قائلاً:

«محبسوكم الله حنّ عليه بوظيفة ... استحملت كل شيء حتى لا تطير من يدي.... المعاش ما يغيري لكن المهم يؤمن الضروري من وسائل العيش خلبت البنت التي بجها من أيام الجامعة... شو صار.....٩٩... الشركة أقتست وأصاحبها هربوا من البلد وصاحبكم على الأرض يا حَكم... والخطبية عند بيت أبوها..... وقول للزمان إرجع يا زمان.....!!!!

ضرب الزهر بقوة على الطاولة وقال بلهجة كلها استمّرّاز و قرف:
«يا شباب، نحن في هذه القهوة الشعبية لأننا أولاً عاطلين عن العمل وثانياً لأن الأسعار لا تزال محمولة وصاحبها الله يحجزه بالخير فاتلحنا حساب جاري ندفع ما علينا عندما تتيسر الأمور.....»صرخ الجالسون:

«شوه هوالفلسفة العظيمة يا أخ..... يعني حضرتك اكتشفت البارود اليوم.....!!!!»

لم يرفع عينوه عن السقف وتابع كأنه لم يسمع التلويح:
«قيل لنا عندما تخرجنا من الجامعة أن البلد خارج من حرب طويلة وعلينا جميعا التنضحية للنهوض به من واقع الحرب ونعيد البناء وعندها نحصل التنمية ويمم الخير على الجميع.....!!! عظيمه صدقنا ما قالوا وشددنا الحزام وقتلنا يا رب ساعتنا.....!!! أهلي تجار لديهم محلات في الوسط التجاري، مثل أكثر أهل بيروت، بين ليلة وضحاها سمعنا أن بعضهم أنشأ شركة مساهمة لإعمار الوسط التجاري بحجة بيروت(سوليدير) وهذه الشركة بقدرة قادر وسلطة حاكم وفساد حكم استولت على أملاكنا بحجة الإعمار. أصيب والدي بالفالج وهو لا يزال مقعداً حتى اليوم كلنا نتمى له الموت ليرتاح من العذاب، وأنا وإخوتي نفتش عن عمل فنتقات منه عند من سلبنا حقنا وسرق أموالنا..... وتوالت الأيام... فإذا بنا نجد أن التضحية كانت مطلوبة من الشعب من أجل زيادة ثروة المرتزقة الذين استولوا على مقابيل السلطة بدعم من أركان الوصاية السورية، السعودية، الأميركية..... ثم خرجنا في أكبر مظاهرات في ١٤ آذار وخرج السوري من لبنان، وبقوا هم في مراكزهم والنتيجة واحدة التضحية واجب على الشعب لتنمية الثروة المتنامية لأهل السلطة والحكم.....!!!! شافين مسخرة الزمن يا أخوان.....٩٩!!! نحن الشعب المسكين علينا أن نضحى ونذفع الضرائب لتسديد ديون البلد التي دخلت معظمها في الحسابات الخاصة لمن تولى الحكم و أزلامه ومحاسبه بعد الحرب..... والعجب العجاب أن الوزير المسؤل عن المالية العامة الذي أوصل البلد إلى الإفلاس عُيّن رئيساً للوزراء تقديرا للمعقرية الفذّة التي يتعمق بها في سلب أموال الفقراء..... وعندما يطلب الناس تغييره تقوم القيامه على أن وجوده خطل أحمر لطائفة معينة وكان هذه الطائفة الكريمة لا تمتلك الكفاءات والرجال العظام غير دولته العلية.....!!!!»

صرخ الجميع بصوت واحد مع الست:

عايزنا نرجع زي زمان
قول للزمان إرجع يا زمان

والشاشطر.....بفسهم.....!!!!

❖❖ **محماد با لستئناف**

❖❖ **أمين عام مساعد في حزب الحوار الوطني**

❖❖ **محماد با لستئناف**

❖❖ **محماد با لستئناف**

قامت المرأة اللبناينة والبيروتية خاصة بدور هام في الميادين الإجتماعية والثقافية والسياسية في العهد العثماني، وأسهمت بتطوير المجتمع اللبناني نظرا لدورها وأثرها على الناشئة، وبالرغم من تباين المستوى الثقافي والإجتماعي للنساء البيروتيات، غير أن كل فئة منهن قامت بدورها في نطاق واجبها وميادنها واهتماماتها .

بعض نساء بيروت في القرن التاسع عشر كَنّ بلبسن الازار الأبيض أو الملاء (الملاية) الحرير وعلى وجهن المناديل الاسلامبولي (الفيشة)، وهن النساء المسلمات خاصة، كما أن النساء المسيحيات يشبهن النساء المسلمات من حيث لباسهن، باستثناء بعض التغييرات التي طرأت على هذا اللباس، حيث بلبسن النسائتين الواسعة وعلى رؤوسهن الطرح الرقيقة، أو البرانيط الأوروبية، وبعضهن مكشوفات الوجه، وقد أكد بعض الرحالة الذين مروا في بيروت، بأن نساء بيروت مجتهدات عاملات في الميادين الإجتماعية والخيرية، وفتح الجمعيات والمدارس ومساعدة المعوزين.

وانطلاقاً من العادات والتقاليد، فقد كان مكانة المرأة البيروتية دور أساسي في التأثير على الحياة الإجتماعية، بما في ذلك النمط المعماري والهندسي للمنازل البيروتية، حيث كان يؤخذ بعين الاعتبار راحة المرأة وصيانتها وصيانة حرمتها، ولقد تبَيَّن بأن مختلف البيروتيين ومن مختلف الطوائف كانوا يحرصون على بناء بيوت وغرف لا تطل على الجيران وعلى مقر النساء .

من الأهمية بمكان القول،إن الدارس لتاريخ المرأة البيروتية، يرى أنها بدأت بالتعلم سواء في المراحل الابتدائية أو الثانوية، وفيما بعد المراحل الجامعية، ذلك أن جمعية باكورة سوريا كانت أول جمعية للخريجات، أسست عام ١8٧٩م، عندما اجتمعت بعض خريجات المدارس الإنكليزية والأميركية للبحث في أمورهن، وقد دامت هذه الجمعية النسائية في بيروت ما يقارب أربعة عشر عاماً، ثم تلتها جمعية زهرة الإحسان عام ١٨٨١م التي أسستها السيدة إميلى سرسق، وتأسيس بعض المجالات النسائية بواسطة نساء مثقفات مثل مريم مزهر وسليمة أبي راشد والأميرة نجلاء أبي اللع وجوليا طعمة دمشقية ونازك عابد بيهم وسواهن.

حول واقع المرأة اللبناينة، يمكن أن تتلمس بعض الجوانب من خلال ما كتبه الرحومة السيدة عنبرة سلام الخالدي في ذكرياتها فقالت :(إن أمي كانت شديدة الرعاية

لـك سيدتي

المرأة البيروتية

لدرستنا، فهي تُحسب من المتعلمات في زمانها، وقد تلتق مبادئ التعليم في مدرسة المقاصد الخيرية الإسلامية، ثم تولى العناية بتعليمها أخوها الشيخ محمد البربير، وكان يُعَد من أعلام الفقه في عصره، وقد اشتهرت عائلتها بالعلم، حتى أن جدة أمي كانت تحسن القراءة، أما أمي فكانت تقرأ الكتب الدينية والتاريخية والتقصص التي كانت تصدر في أيامها (...).

وبالإضافة إلى جمعية المقاصد الخيرية الإسلامية في بيروت، الخاصة بتعليم البنات، فقد أسس بعض وجهاء المسلمين في بيروت جمعية أسموها(جمعية نعمة الإحسان) كان هدفها تعليم البنات المسلمات، فأُسروا مدرسة وسلّموا إدارتها إلى سيّدة سورية الأصل، إنكليزية الثقافة أسماها ليس لدبلي، عملت على تعليم الفتاة البيروتية وتنقيتها، في حين أن البيبارة ابحصوا عن إرسال بناتهان إلى مدارس البنات التي أنشأها الأتراك عام ١٩١٤م، لأن الأتراك من جمعية الإتحاد والترقي كانوا قد وضعوا خطة لتحرير المرأة بشكل يخالف العادات والتقاليد والشرائع، وكانوا قد أرسلوا لهذه الغاية من أسطنبول بعثة نسائية برئاسة السيّدة نيكار خاتم شقيقة خالدة أديب، ولهذا فقد إستمر المسلمون في تأسيس مدارس خاصة لهم، فأسسوا (نادي الفتيات المسلمات) لإلقاء المحاضرات النسائية، وأنشأوا مدرسة تابعة للنادي.

وقد قامت المرأة البيروتية بدور بارز في الحرب العالمية الأولى ١٩١٤م-١٩١٨م، حيث تولت المسؤوليّة الإجتماعيّة والإداريّة لمنزلها لا سيما في فترة غياب الرجال في الحر، وقد ازداد دورها أهمية بعد تردّي الوضع الاقتصادي وامتداد الجاعة إلى بيروت فأصبحت المرأة هي التي تقوم بأبغها المسؤولية لوحدها أو بمشاركة زوجها إذا كان موجودا في بيروت، وكمن من النساء ذهبن من بيروت إلى دمشق خلال الحرب لتأمين القمح والطحين وبعض الفئات الغذائية الأخرى، ومن النساء البيروتيات من أدار الملاجئ الخاصة بالأيتام والفقراء، ومصانع الأعمال اليدوية النسائية.

ويُلاحظ بأن المرأة البيروتية قامت بدور سياسي إلى جانب مهامها الأخرى، ففي العام ١٩١٢م موعدا إنقصاد أول مؤتمر عربي في باريس، أرسلت الأُنثاء: عنبرة سلام، ووداد المحمصاني، وشفيقة غريب برقية إلى قادة المؤتمر جاء فيها: (.... صرختم فكان لصدى صوتكم رنة هزّت أوتار القلوب وحرّكت العواطف العربية الساكنة، فقد أحيتيم زهرة الأمل المائتة، وأنتمشم القلوب البائسة، وأعدتم ذكر

العرب البائد، وأظهرتم أن النفس العربية لا ترضى بالذل ولا ترضخ للعبودية).

وبعد انتهاء الحرب العالمية الأولى، وأثناء وجود لجنة كنغ/كراين في بيروت عام ١٩١٩م قابلت اللجنة وهذا نساءتياً برئاسة السيدة إبتهاج قدّورة، التي سلّمت اللجنة مذكرة تضمنت موقف المرأة البيروتية واللبنانية من مستقبل لبنان والبلاد السورية.

في العام ١٩١٩م عقد في بيروت أول مؤتمر للنساء في قاعة (وست هول) في الجامعة الأميركية لمعالجة قضية المرأة، شارك فيه ليفين من النساء العاملات في الحقل الإجتماعي، وفي العام ١٩٢٢م عقد أول مؤتمر للاتحاد النسائي العربي في بيروت، ثم تكررت المؤتمرات النسائية سواء في بيروت أو في عواصم العالم العربي، وقد شاركت

قالوا عن المرأة

.إذا تشاجرت المرأة مع الرجل.. فلا بد من أن تخرج من

المشاجرة منتصرة.. وفي معظم الأحيان: تجعل الرجل مسروراً بهزيمته

.قبل الزواج: يظل الرجل يفكر طوال الليل في كلمة قالتها المرأة.. وبعد الزواج: ينام الرجل قبل أن تفتح زوجته فمها .دعوا الرجال يقولوا ما يريدون.. إنهم مهما قالوا يخضعون لرأي المرأة

.لم تخلق المرأة من رأس الرجل لئلا تتعالى عليه، ولا من رجله لئلا تحقرها، بل استلها من ضلعه لتكون تحت جناحه فيحميها وقريبة إلى قلبه فيحبها وتكون مساوية له .المرأة تكيي ليلة الزفاف والرجل يبكي باقي البالي

. تستطيع الشمس أن تجفف مياه المحيط ولكنها لا تستطيع أن تجفف دموع امرأة

. لا تغدعك المرأة بدموعها... فقد دربت عينها على البكاء .سائق الأوتوبس: الرجل الوحيد .. الذي يفرض على المرأة الطريق الذي تسير فيه .قوة المرأة في ضعفها

المرأة البيروتية في جميع هذه المؤتمرات.

وبمرور السنين كانت المرأة البيروتية واللبنانية عامة تتابع تخصصها العالي وتحرز النجاح تلو النجاح في الميادين العلمية.

وصفة الأسبوع المقلوبة الفلسطينية

المقادير:

. دجاجة أو كيلو ونصف لحم عجل أو خروف

. كيلو أرز

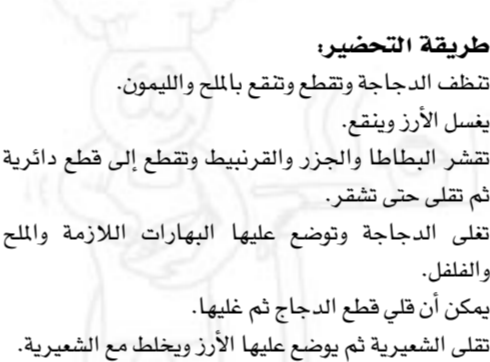
. زهرة قزنبيط

. ٥ حبات بطاطا

. ٢ حوزرات

. ملح وبهار وقفل أسود

. شعيرية.



طريقة التحضير:

تتنظف الدجاجة وتقطع وتقطع بالملح والليمون.

يفسل الأرز وينقع.

تتشر البطاطا والجزر والقرنبيط وتقطع إلى قطع دائرية

ثم تقلى حتى تشقر.

تقلى الدجاجة وتوضع عليها البهارات اللازمة والملح والفلفل.

يمكن أن فيل قطع الدجاج ثم غليها.

تقلى الشعيرية ثم يوضع عليها الأرز ويخلط مع الشعيرية.

تحضر الطنجرية المناسبة توضع فيها قطع الدجاج أولا ثم فوقها البطاطا والقرنبيط والجزر المقلي ثم يفرد الأرز

.المرأة تكيي ليلة الزفاف والرجل يبكي باقي البالي

. تستطيع الشمس أن تجفف مياه المحيط ولكنها لا تستطيع أن تجفف دموع امرأة

. لا تغدعك المرأة بدموعها... فقد دربت عينها على البكاء

.سائق الأوتوبس: الرجل الوحيد .. الذي يفرض على المرأة الطريق الذي تسير فيه

. قوة المرأة في ضعفها

سقومه عن دراجة اعتاد أن يركبها على طرقات الجبل حول بلدته الفريكة.
وهن في بلدته وقد أقيم له تمثالاً نصب في باحة كلية الآداب في الجامعة اللبنانية.
يعتبر الريحاني الأب المؤسس لما يُسمّى بالأباد العربي الأميركي والأدب المهجري، له تسعة وعشرون مؤلّفاً باللغة الإنكليزية وستة وعشرون مؤلّفاً باللغة العربية.١٩٤٦.



بقلم باتريسيا إدّه

– **برنامج التوعية في «مؤسسة مخزومي»**

«السترس» أو الضغط النفسي، الناتج عن ضغوط الحياة

اليومية، إحساس يشعر به الجميع ويتكلم به الجميع، في هذه الأيام خاصة. ما هو الضغط النفسي؟ ما هي أسبابه؟ ما هو تأثيره؟ كيف نعالجه؟

الضغط النفسي وأسبابه

العلماء يحدون صعوبة في تعريف الضغط النفسي، فهو إحساس شخصيّ وغير موضوعيّ، هل هو الأمل؟ التعب؟ الحوف؟ الحزن؟ أو حتى النجاح؟ الفرح؟

الجواب هو نعم وكلا. كل الأسباب المذكورة أعلاه، وغيرها الكثير، تسبب توتراً ينعكس على صحة الانسان ولكن لا يتقرر أي سبب منها يوصف حالة الضغط النفسي فهو يطابق جميع الحالات.

فسبب الضغط النفسي هو عدم قبول التفاوت بين الواقع والمتوقع، بين الحقيقة والخيال.

الضغط النفسي هو إذا ردة الفعل على موقف نشعر أنه يهدّد عاداتنا وجيلنا نعيد النظر في حياتنا بمحاولة نأقلم لهذا الموقف.

فالكلمة العلمية التي تصف الضغط النفسي هي:

General Adaptation Syndrome

لائحة تلخص العوامل المسببة للضغط النفسي

الإثارة القويّة، الضجيج، الأحداث (الولادة، الوفاة، الزواج، الحرب، الطلاق، الانتقال...)، المسؤوليات (دفع الفواتير، الضيقة المادية...)، العمل/الدراسة (الإمتحانات، .

مهل تسليم المشاريع، عمل جديد، طرد من العمل...)، العلاقات الخاصة (اللقاءات الجديدة، المشاكل الزوجية، الخيبات...)، نعلم الحياة (إزدحام السير، التدخين،

المبالغة في شرب الكحول، قلة النوم...)، التغيّرات

الجدسدية (المراهقة، سنّ اليأس...)، التعرض المبكر للضغط النفسي (الطفل المعتدى عليه مثلاً).

تأثير الضغط النفسي

الضغط النفسي يتصلّ بتأثيرات جسدية ونفسية تختلف من شخص الى آخر، إكتشاف هذه التأثيرات يشكل الخطوة الأولى لمعالجته

التأثيرات في الجسد

التأثيرات في الأفكار والأحاسيس

التأثيرات في طريقة التصرّف

× ألم في الرأس / الصدر

× خفقان سريع للقلب/ضغط دموي مرتفع

× ضيق في التنفس

× ألم في العضل (الظهر/الرقبة)

× إقباض في الحنك / تشنّان في الحلق

× عسر هضم/ إنتفاخ أو تشنّج في المعدة

× إسهال / إمساك

× عرق كثيف في الجسم

× تعب / أرق

صحة

الضغط النفسي أو الـ STRESS

(العقلية والجسدية). لكن الوعي الكافي لمعرفة الضغط النفسي وتأثيراته على حياتنا ليس الحل الوحيد لتفادي أعراضه السلبية، فعلى المدى الطويل من المحبّد أن نعلّم نفسك كيفية إدارة الضغط النفسي.

٢- معرفة ما يمكن تغييره:

هل بإمكانك تغيير الأسباب المؤدية للضغط النفسي وذلك لتفنيه أو تجنّبته؟

هل بإمكانك تقليل تعرّضك للضغط النفسي؟ (الإستراحة، تغيير محيطك...)

هل بإمكانك تكريس الوقت والطاقة لتغيير وضعم (وضع هدف أمامك، تقنيّات إدارة وقتك...)

٣- تخفيف قوّة ردّات الفعل العاطفيّة وتنظيم حياتك:

إنّ «الضغط النفسي ردة فعل متصلةّ بالإحساس بالخطر... خطر جسدي أو عاطفيّ. هل تتضمّن الأمور أو كما يقال

«تعمل من الحبةّ قببة؟ هل تتوقّع إرضاء الجميع؟ هل ردةّ ففلك مبالغ بها وترى أن كل الأمور مستعجلة ودقيقة؟

إعمل على تبنيّ الاعتدال.

ميّز الأولويّات في حياتك، وذلك بكتابة جدولاً بالأعمال التي عليك القيام بها بالطريقة التالية:

الأشياء التي يمكنها الإنتظار

These can wait

الأشياء المستعجلة

These are pressing

ما سأفعله اليوم

Do these today

حاول السيطرة على عواطفك المفروطة. أنظر الى قضيتك من بعيد. لا تفكر سلبيةً وبطريقة ماذا لو...؟

أنظر الى الضغط النفسي كشيء يمكنك العيش معه ولا كشيء يفوقك قوّة.

٤- تعلّم الإندال في ردود الفعل الخارجيّة لحالتك العاطفيّة:

× نفّس بعمق وبيبطه لتعيد دقات قلبك الى حالتهم الطبيعية.

× الصلاة، والتأمّل وتقنيّات الإسترخاء (اليوغا–الجاكوزي–التدليك massage...)

× تساعدك على إزالة التشنّج.

× الدواء، عندما يصفه الطبيب، يساعد في تخفيف الموارض.

٥- العمل على إبحار القدرة الجسدية:

× تجنّب التيكوتين، كثرة الكافيين وغيرها من المحفّزات.

× تمثّع بعملك، واسترح عندما يتسنى لك.

× تمرّن على اللياقة البدنيّة (٣–٤ مرّات أسبوعياً).

× أترك وقتاً كافياً لممارسة هواياتك.

× خذّ قسطاً كافياً من النوم، والنزم بمواعيد نوم.

× حافظ على وزنك المناسب

× تناول الطعام في طريقة متوازنة ومغذيّة: أكثر من

شرب المياه (١٦ الى ٩ أكواب يومياً) وتناول ٣ وجبات يوميّاً

(+وجبات خفيفة snacks في حال الجوع أو الحاجة لطاقة إضافية).

على أن تكون هذه الوجبات مكوّنة من أصناف أطعمة متنوّعة (الفاكهة، الحبوب، الخضار، مشتقات الحليب، الدهون صحّية) للحصول على غذاء

معالجته الحروق:

× تناول الطعام في طريقة متوازنة ومغذيّة: أكثر من شرب المياه (١٦ الى ٩ أكواب يومياً) وتناول ٣ وجبات يوميّاً (+وجبات خفيفة snacks في حال الجوع أو الحاجة لطاقة إضافية).

على أن تكون هذه الوجبات مكوّنة من أصناف أطعمة متنوّعة (الفاكهة، الحبوب، الخضار، مشتقات الحليب، الدهون صحّية) للحصول على غذاء

معالجته الحروق:

× تناول الطعام في طريقة متوازنة ومغذيّة: أكثر من شرب المياه (١٦ الى ٩ أكواب يومياً) وتناول ٣ وجبات يوميّاً (+وجبات خفيفة snacks في حال الجوع أو الحاجة لطاقة إضافية).

على أن تكون هذه الوجبات مكوّنة من أصناف أطعمة متنوّعة (الفاكهة، الحبوب، الخضار، مشتقات الحليب، الدهون صحّية) للحصول على غذاء

معالجته الحروق:

× تناول الطعام في طريقة متوازنة ومغذيّة: أكثر من شرب المياه (١٦ الى ٩ أكواب يومياً) وتناول ٣ وجبات يوميّاً (+وجبات خفيفة snacks في حال الجوع أو الحاجة لطاقة إضافية).

على أن تكون هذه الوجبات مكوّنة من أصناف أطعمة متنوّعة (الفاكهة، الحبوب، الخضار، مشتقات الحليب، الدهون صحّية) للحصول على غذاء

معالجته الحروق:

× تناول الطعام في طريقة متوازنة ومغذيّة: أكثر من شرب المياه (١٦ الى ٩ أكواب يومياً) وتناول ٣ وجبات يوميّاً (+وجبات خفيفة snacks في حال الجوع أو الحاجة لطاقة إضافية).

على أن تكون هذه الوجبات مكوّنة من أصناف أطعمة متنوّعة (الفاكهة، الحبوب، الخضار، مشتقات الحليب، الدهون صحّية) للحصول على غذاء

معالجته الحروق:

× تناول الطعام في طريقة متوازنة ومغذيّة: أكثر من شرب المياه (١٦ الى ٩ أكواب يومياً) وتناول ٣ وجبات يوميّاً (+وجبات خفيفة snacks في حال الجوع أو الحاجة لطاقة إضافية).

على أن تكون هذه الوجبات مكوّنة من أصناف أطعمة متنوّعة (الفاكهة، الحبوب، الخضار، مشتقات الحليب، الدهون صحّية) للحصول على غذاء

معالجته الحروق:

× تناول الطعام في طريقة متوازنة ومغذيّة: أكثر من شرب المياه (١٦ الى ٩ أكواب يومياً) وتناول ٣ وجبات يوميّاً (+وجبات خفيفة snacks في حال الجوع أو الحاجة لطاقة إضافية).

على أن تكون هذه الوجبات مكوّنة من أصناف أطعمة متنوّعة (الفاكهة، الحبوب، الخضار، مشتقات الحليب، الدهون صحّية) للحصول على غذاء

كامل يعطيك حاجتك من البروتين، الفيتامين وغيرهما.
من المفضّل تخفيف إستهلاك الحلويات واللوجبات السريعة fast food.

الإهتمام في طريقة تناول الطعام: حاول الإسترخاء

والجلوس بوضعية مريحة، تناول الطعام ببطء (أقلّه ٢٠ دقيقة)، وتوقّف عن الأكل عند الشعور بالشبع.

٦- المحافظة على مخزون من المواطف

× اعمل على تطوير العلاقات والصداقات الداعمة لك.

× ضع لنفسك أهداف واقعيةّ تمكّم، بدل من تبنيّ أهداف يضعها الآخرون لك.

× توقع الخيبات والأحزان.

× كن لطيفاً مع نفسك... كن صديق نفسك

المراجع:

The American Heritage® Stedman’s Medical Dictionary by Houghton Mifflin Company Copyright © 2002. 2001.1995

Le Stress de la vie. SELYE Hans. Galli- mard. Paris. 1962

Stress sans détresse. SELYE Hans. Ed. L× Presse. Montréal. 1974

http://en.wikipedia.org/wiki/Stress__× (medicine

http://www.mayoclinic.com/health/× stress-symptoms/SR00008__D

http://www.emedicinehealth.com/× stress/article__em.htm

http://www.youngwomenshealth.org/stress.html

http://www.youngwomenshealth.org/healthyeating.html

http://www.whfoods.com/genpage.× php?name=diet&dbid=13



تتواله أثناء الحمل، كما يجب على الأشخاص الذين يعانون تهيج الأمعاء استشارة الطبيب لتحديد الجرعة التي تتناسبهم.



تاج محل أجمل المباني الإسلامية في الهند

يقوم بعمله المعتاد في الضريح. لكن غالبية الاسماء مكتوبة باللغتين العربية والفارسية وبعضها مكتوب بلغة الدفاناجري الهندية، فضلاً عن ان الفريق عثر أيضاً على رموز تمثل ازهاراً واسماكاً ورسومات هندسية وذلك في جدار يطل على نهريامونا الموصل.

ويقول عالم الآثار المشرف، الدكتور دايلان: «لدي شعور بأن الرموز رسمت على يد بنائين أميين، مما جعلهم يستخدمون الرموز كعلامة على هويتهم» ويضيف الخبير: «بعض الاسماء مكررة في أماكن عديدة، مما يشير الى ان اصحابها كانوا يحتلون مناصب أعلى، وربما كانوا خطاطين او مصممين».

اما مواد البناء، فلقد تم احضارها من جميع أنحاء الهند ومن بلدان اخرى. الرخام من مقالع الحجارة في ماكرانا في ولاية راجستان الصحراوية الهندية والاحجار الكريمة ذات اللون الازرق الفيروزي من التبت واليشب من الصين واللازورد والياقوت الازرق من سيرلانكا. وتم نقلها الى مكان البناء باستخدام اسطول من القيلة بلغ عددها الف فيل.

وما ان انتهت اعمال البناء، حتى قام ابن شاه جيهان بخلع أبيه عن العرش واودعه السجن على بعد بضعة كيلومترات عن القصر الملكي «الاحمر القوي» الذي كان يراقب منه تاج محل مستخدماً امرأة صغيرة معلقة على السرقة.

ويحاول فريق معهد المسح الانثري الهندي الآن اعداد قائمة كاملة وفك الرموز، علماً ان اسماء الفريق الابداعي المركزي معروفة منذ زمن، لكن الرائع في الامر هو اكتشاف اسماء رجال عاديين، ارادوا على طريقتهم المتواضعة ترك علامة تدل عليهم لدى الاجيال القادمة عن طريق نقش اسماءهم. وتقول السلطات المحلية في اكرانها انها ستكرم العمال بلوحة تذكارية تحمل أسماءهم.

ان اشترك في تنفيذ أكثر من ٢٠ ألف عامل، وقد جلبوا له الحجارة الجميلة والرخام الأبيض المصقول من الهند ومصر والجزيرة العربية والتبت.

ويبلغ ارتفاع المبنى حوالي ٦١م كلة من الرخام الأبيض وكتبت عليه آيات من القرآن الكريم باللون الأسود.

وقد تم ترصيع وتزيين جدران المبنى بالأحجار الكريمة والعقيق وزهور عباد الشمس وأحجار الفيروز في تنسيق رائع يبهج الأبصار ويسلب العقول كما تحيط بالمبنى من كل جانب مجموعة من القباب الكبيرة والصغيرة غير المتصلة والتي يبلغ ارتفاع بعضها ٤١ متراً.

وكانت تحيط بالمبنى حديقة كبيرة تعتبر قمة في التخطيط والتنسيق الرائع حيث كانت تضم النافورات الجميلة والأشجار العالمية المشكلة بطريقة هندسية جميلة وبعد وفاة الإمبراطور دفن في نفس البناء إلى جانب زوجته.

ومؤخراً ووسط الاستعدادات للاحتفال بالذكرى الـ ٢٥٠ لإنشاء تاج محل، عثر علماء آثار على أدلة تثبت هوية بعض العمال الذين ساهموا في بناء الضريح. وتقول إحدى أشهر الاساطير التي تلف بناء العمل، ان الإمبراطور شاه جيهان عقد العزم على الحيلولة دون أن ينسخ اي ملك آخر عمله الفني البديع، وبالتالي قام بتقطيع ايدي بعض كبار الحرفيين.

ومن المؤكد ان نحو ٢٠ الف عامل ممن انكبوا على بناء تاج محل قبل ٢٥٠ عاماً، في قرية صغيرة تدعى اكران، كان لديهم فكرة ما عن الشهرة اللاحقة التي كان سيحظى بها هذا النصب التذكاري الكبير المشيد من أجل الحب، وذلك ان علماء الآثار اكتشفوا اسماءهم محفورة بشكل خفي على بلاطات من الحجر الرملي معلقة على أحد جدران المبنى.

فريق من خبراء معهد المسح الأثري الهندي، عثر لأول مرة على أسماء أكثر من ٦٧١ من العمال والبنائين، بينما كان



وقد شيد هذا البناء الضخم الإمبراطور شاه جهان تكريماً لزوجته وشريكة حياته والتي كان اسمها (ممتاز محل) حيث كان الإمبراطور يحب زوجته كثيراً لأنها كافحت معه وكانت مخلصه له وأنجبت له ستة أولاد، ولما توفيت في عام ١٦٣٠ حزن عليها زوجها الإمبراطور حزناً شديداً وقرر أن يقيم لها أجمل مقبرة يمكن أن يشاهدها إنسان، فاستدعى المهندسين المعماريين من كافة أنحاء العالم من الهند وتركيا وفارس والجزيرة العربية ليتعاونوا في وضع تصميم مميز لهذا البناء، وبعد ١٨ عاماً أصبح البناء جاهزاً بعد

بمناسبة إدراج «تاج محل» على قائمة المواقع المرشحة في مسابقة عجائب الدنيا السبع، لا بد من لمحة عن هذا البناء الذي هو من أجمل المباني الإسلامية في الهند من حيث الروعة والزخرفة والتصميم الهندسي. «تاج محل» مبنى عملاق يشرف على مدينة أكران بالهند، والتي كانت عاصمة المغول في ذلك الحين إلى أن قام الإمبراطور شاه جهان الذي حكم الهند قبل أكثر من ٢٠٠ سنة بنقل العاصمة من أكران إلى مدينة دلهي والتي هي عاصمة الهند حتى اليوم.

ساحة البرج التي أصبحت ساحة الشهداء

واضطر الأسطول الروسي بعد ذلك، إلى أن ينزل مشاته في ضواحي بيروت ليضرب البرج عن كثر بالمدافع التي نقلها إلى البر ووضع هذه المدافع في الساحة التي تقع قرب البرج، ومنذ ذلك التاريخ بدأ الناس بطلقون على الساحة اسم: ساحة المدافع، وعُرفت عند الأجانب باسم Les Place des Canons.

كل هذه الحوادث كانت تجري وساحة البرج لا علاقة لها بمدينة بيروت التي كانت محصورة في ذلك التاريخ ضمن سورها وأبوابها في طول لا يتجاوز سبعمائة وخمسين متراً وعرض لا يزيد عن نصف طولها، حتى إذا كان عام ١٨٢١م ودخلت الجيوش المصرية إلى بيروت تحت أقواس النصر، وعلى رأسها القائد إبراهيم باشا، اتخذت ساحة البرج معسكراً لهذا القائد مع جيوشه، وقد أراد الفاتحون أن يستفيدوا من حصون الجزار فعملوا أول ما عملوا على ترميم البرج وأطلقوا عليه أسم البرج الكشاف وكان ارتفاعه ٦٠ قدماً وسمك جداره ١٢ قدماً، ثم اتخذوا منه قاعدة يرسدون منها الغزاة الذين قد يأتون لإحتلال البلاد من البر والبحر.

على أثر الانقلاب الذي أودى بعرش السلطان عبد الحميد الثاني عام ١٩٠٩م، شهدت ساحة البرج انقلاباً آخر، إذ امتلأت جنباتها بأهالي مدينة بيروت على مختلف فئاتهم، وهم يهتفون بشعارات جمعية الإتحاد والترقي، وهي الجمعية التي أطاحت بعرش السلطان المذكور عبد الحميد، كما شهدت هذه الساحة سوق عكاظ، تبارى فيه الخطباء مباركين العهد الجديد ولاعنين العهد القديم، كما هي العادة في كل زمان ومكان.

وحتى يزيل الناس كل أثر للسلطان المخلوع، تتأدى المسؤولون وأفراد المؤسسات الشعبية إلى اجتماع انتهى بإزاحة الستار عن لوحة رفعت فوق ساحة البرج مكتوب عليها ساحة الحرية، كما رفع الستار عن لوحة أخرى علقت فوق الباب الشمالي من الحديقة الحميدية منسوبة للصنائع، الحالية، كتب عليها حديقة الحرية، ولكن الاسم الجديد لم يستمر طويلاً، إذ قرر الرأي العام في بيروت إعادة النظر في هذه التسمية ووضع اسم جديد مكانها للساحة وهو (ساحة الإتحاد).

وتتوالى الأيام، وساحة البرج تشهد أسنفاً من الناس وأصنافاً من الحكام وأصنافاً من الأسماء، حتى إذا كان عام ١٩١٨م الذي وقعت فيه البلاد العربية صريعة تحت وطأة الغزو الأوروبي، إذ بالسلطات الفرنسية المحتلة تتجه إلى ساحة البرج لتترك عليها بصمات فارقة، فوجد الطاغية الفرنسي الجنرال غورو في هذه الساحة خير مكان لتخليد ذكرى ضحايا جمال باشا السفاح، فأصدر أمراً بأن تصبح ساحة البرج مرة أخرى ساحة الشهداء.

إن ساحة البرج أو ساحة الشهداء ظهرت إلى الوجود في عصر الأمير فخر الدين المعني الثاني، الذي كان يحاول أن يدخل إلى بيروت اللون الأجنبي من المؤسسات والعمارات والمنشآت، وذلك إثر عودته من توسكانة في إيطاليا حيث كان قد التجأ خوفاً من بطش الدولة العثمانية به، وكانت عودته إلى لبنان في الثلث الأول من القرن السابع عشر للميلاد.

وتذكر المصادر التاريخية أن فخر الدين إصطحبه معه لتحقيق رغبته العمرانية المهندسين الإيطاليين الذين كلفوا بتشيد قصر لائق لهذا الأمير المعني في ضاحية بيروت الشرقية حيث تقع اليوم الساحة المعروفة باسم ساحة البرج، وقصر الأمير هذا، قد تهدم مع الزمن، ولم يبق منه إلا أنقاض أو أطلال أزيلت آخر مرة في عهد الانتداب الفرنسي عام ١٩٢٢م حينما شيد المرحوم عبود عبد الرزاق مكانها سينما أوبرا التي حلت محل البورصة القديمة في بيروت.

ولكن الساحة القائمة إلى اليوم لم تكن كذلك بالأمر، لأن الأمير المعني حرص على أن يجعل من الأراضي المحيطة بقصره حديقة غناء عامرة بأنواع الأشجار المثمرة، كما حرص على أن يجعل فيها مرابط لخياله، وأفرد في جانبها ناحية حشر فيها الأنواع المختلفة من الحيوانات الأليفة والمفترسة مما هو متبع عادة في حدائق الحيوانات الأخرى في العالم.

ولا يزال أجدادنا الأفريوني يتحدثون عن خان الوحش الذي كان قائماً مكان سوق سرقسق فيما بعد، والذي يشكل إمتداداً لحديقة البرج، وهذه الحديقة، المليئة بالأشجار ومرابط الخيل ومحاجر الحيوانات، كانت تعرف باسم بستان فخر الدين، وهكذا يكون بستان فخر الدين أول اسم أطلق على ساحة البرج.

وقد طرأت على الساحة تطورات عديدة بعد ذلك، ففي أواخر القرن الثامن عشر حكم بيروت أحمد باشا الجزار، الذي استطاع أن ينفرد بالسلطة على المدينة بعد أن إستخلصها من حاكمها السابق وسيدته السابق أيضاً الأمير يوسف الشهابي، فالأمير يوسف كان في الواقع حاكماً على المنطقة المعروفة يومذاك بجبل الدروز، محافظة جبل لبنان اليوم، وكانت بيروت من جملة أملاك الأمير، وقد تحصن بها الجزار وامتنع عن الولاء لسيدته السابق، مما اضطر الأمير يوسف، إلى أن يوسط أحد الإقطاعيين ظاهر العمر الزيداني، المستلطف على منطقة الجليل في فلسطين، ليقنع أصدقاءه القرصان الروس المرابطين بأسطولهم في البحر لكي يسترجعوا بيروت من الجزار للأمير مهما كانت الوسائل، وبالفعل، استجاب قائد الأسطول الروسي لطلب ظاهر العمر الزيداني وقذف بيروت بقنابله، ولكن المحاولة باءت بالفشل لأن الجزار كان قد حصن بيروت جيداً، ورمم قصر الأمير فخر الدين واتخذ منه برجاً لرد غارة المغيرين.

