



إن الأمة الحية العظيمة تتميز وتحتل  
مزلتها في التاريخ بما يتمثل فيها من  
غايات عظيمة تطفح بها نفوسنا.

سعاد

## انتظار لبناني في ظل غموض المسار الحكومي وترنح اتفاق وقف إطلاق النار لا كلمة سر عند الوزير السعودي... ودار الفتوى منزعة من عدم زيارة سلام حزب الله: تجاوز المهلة تجاوز فاضح وغير مقبول للاتفاق... وسنتابع التطورات



الرئيس جوزاف عون مجتمعاً إلى وزير الخارجية السعودي فيصل بن فرحان في بعدا أمس

### كتب المحرر السياسي

المال، وكيفية تعاملهم معه بعدما نظموا دعوات للاحتفال بانتصار ثورتهم بوصوله إلى رئاسة الحكومة. وعلى ضفة موازية كتل النواب السنة غير راضية عن كيفية التعامل معها، وانزعاج في دار الفتوى من عدم قيام الرئيس المكلف بزيارتها أسوة بما يفعله رؤساء الحكومات بعد تكليفهم. الغموض الثاني يطال ما سيحدث بعد انتهاء مهلة الستين يوماً المنصوص عليها في اتفاق وقف إطلاق النار، لإنجاز انسحاب جيش الاحتلال إلى ما وراء الخط الأزرق، وسط تسريبات نقلتها هيئة البث الإسرائيلية عن قرار بالبقاء في بعض النقاط داخل الأراضي اللبنانية وأنه اليونيفيل قد تلقت ذلك ومثلها واشنطن، بينما كشف تصريح رئيس مجلس النواب نبيه بري بقوله لا تعليق بعد لقاؤه بالمشرف الأميركي على اتفاق وقف إطلاق

عاد الغموض يتصدّر المشهد السياسي اللبناني، ولم تنفع زيارة وزير الخارجية السعودية الأمير فيصل بن فرحان في تبييد بعض هذا الغموض، حيث كانت آمال البعض بأن يحمل معه كلمة سر حكومية تسهم في تحريك المسار الحكومي المتعثر، دون أن يُعرف تماماً أين التعثر الذي لا يبدو تقنياً بمقدار ما هو سياسي. فالرئيس المكلف نواف سلام أبرم اتفاقاً سهلاً مع ثنائي حركة أمل وحزب الله يقول الطرفان إنه مريح ومرن في آن واحد، بمعنى أنه مفتوح على التعديلات بالأسماء وليس بقواعد الاتفاق، بينما الغموض يلف التمثيل المسيحي مع تجاذب عدد وزراء ونوعية حقائب بين كتلتَي القوات اللبنانية والتيار الوطني الحر، وغموض في كيفية تعامل سلام مع نواب التغيير الذي ينظمون حملة شعواء ضد منح الثنائي حقيبته

التتمة ص 4

## الاحتلال يمنع التغطية الإعلامية لعدوانه على جنين



يواصل الاحتلال «الإسرائيلي» عدوانه على مدينة جنين ومخيمها، لليوم الثالث على التوالي، مخلفاً عشرات الشهداء.

وأفادت وكالة «وفا» أنّ قوات الاحتلال فرضت حصاراً مشدداً على مخيم جنين وأغلقت مداخله، وأجبرت الأهالي من شارع مهيب وبعض حارات المخيم على الخروج من منازلهم ومغادرة المخيم قسراً عبر طريق واحد باتجاه المدخل الغربي للمخيم في ما يُعرف بطريق واد برقين، في وقت تواصل فيه طائرات «الكواد كابتري» المُسيّرة التحليق في سماء المخيم مهددة المواطنين عبر مكبرات الصوت واللقاء المنشورات.

كما نصب جنود الاحتلال أجهزة للتعرف إلى بصمات العين والوجه، وأجبروا الأهالي على المرور من خلالها، واعتقلوا عدداً من الشبان بالإضافة إلى شن حملة اعتقالات واسعة في المخيم طالت عدداً كبيراً من الأشخاص.

وذكرت «وفا» أنّ جرافات الاحتلال دمّرت الشارع الرئيس لمستشفى جنين الحكومي وأغلقت مداخله بالسواتر الترابية، ما جعل نقل الجرحى والمرضى إليه شبه مستحيل، كما ضربت حصاراً مشدداً على مستشفى الرازي وابن سينا، في وقت دفع الاحتلال بتعزيزات عسكرية ترافقها جرافات من نوع «D10» إلى المدينة، حيث تمركزت في شارع حيفا.

وفي بلدة قباطية، اقتحمت قوة خاصة البلدة وحاصرت منزلاً، فيما داهمت قوات الاحتلال عدداً من المنازل وفتشتها واعتقلت ثلاثة مواطنين.

ولا تزال عمليات التهجير في المخيم مستمرة لليوم الثاني على التوالي، حيث أجبرت قوات الاحتلال الأهالي على مغادرته تحت تهديد السلاح والقصف، كما أجبرتهم على أن يسلكوا طرقاً صعبة دمرتها جرافات الاحتلال، للوصول إلى دوار العودة باتجاه وادي برقين، ومن هناك يتم نقلهم بمركبات المواطنين.

كما منعت قوات الاحتلال الطواقم الصحافية من التصوير ونقل مشاهد نزوح العائلات من مدينة جنين.

## صنعاء: التصنيف الأميركي لن يزيدنا إلتاباتاً وصموداً



أدانت حكومة «التغيير والبناء» في صنعاء القرار الأميركي بتصنيف حركة «أنصار الله» منظمة «إرهابية»، مشددة على أنّ «الإرهابي الحقيقي هو الولايات المتحدة الأميركية التي تشارك العدو الإسرائيلي في قتل أطفال ونساء غزة لأكثر من عام بالأسلحة المتطورة الفتاكة وبالغطاء السياسي والإعلامي».

وشدّدت الحكومة، خلال اجتماعها أمس، على أنّ التصنيف «لن يزيد الشعب اليمني وقواد السياسة الحرة وفي المقدمة أنصار الله إلتاباتاً وصموداً».

وأكدت «أنّ هذا القرار القديم الجديد لا يخدم الاستقرار في المنطقة وجهود السلام التي ترعاها الأمم المتحدة لتحقيق السلام العادل والمشرف للشعب اليمني»، داعية أحرار العالم إلى إدانته.

كما ندّدت وزارة الخارجية الإيرانية بالإجراء الأميركي، معتبرة أنه «عمل غير مبرر ولا أساس له ويتعارض ومبادئ القانون الدولي».

وكان البيت الأبيض أعلن، في بيان، أنّ الرئيس الأميركي دونالد ترامب وقع أمراً تنفيذياً يعيد إدراج حركة «أنصار الله» على قائمة «المنظمات الإرهابية الأجنبية».

بزعم أنّ «أنشطتها تهدد أمن المدنيين والموظفين الأميركيين في الشرق الأوسط وسلامة أقرب شركائنا في المنطقة واستقرار التجارة البحرية العالمية».

### نقاط على الحروف

#### هل انتهى زمن المقاومة؟

ناصر قنديل

يجري الترويج لسياق سياسي يحمل تسلسلاً يوحي بالمنطق، ويقول إن ثلاثة تغييرات كبرى تزامنت في الفترة الأخيرة، أولها أن الحرب الأخيرة كشفت أن لدى كيان الاحتلال قدرة تدمير هائلة لا يمكن تحمل تبعات الحرب معها، والتغيير الثاني هو ما شهدته سورية وتأثيره على التوازنات اللبنانية وخصوصاً الطرف الذي يتبنى المقاومة، والتغيير الثالث هو وصول الرئيس الأميركي دونالد ترامب بما يحمل من مفاجآت إلى البيت الأبيض، للقول إن تفادي المواجهة مع «إسرائيل» يمكن أن يتم ومعه الحفاظ على السيادة اللبنانية عبر الالتحاق بالمناخ العربي الدولي الجديد الذي فتح أمام لبنان فرصة التغيير عبر ما شهدته الانتخابات الرئاسية وما مثلته تسمية رئيس الحكومة. وهذا المناخ العربي الدولي تمثله مساع ترطيب بالسعي للسلام والتطبيع على قاعدة ربط ذلك بقيام دولة فلسطينية، كما تقول السعودية ولا تمنع أميركا.

بصراحة شديدة تبدو هذه السردية مجرد رصف لأخبار ومحاولة تحويلها إلى تحليل وبناء استنتاجات بلا ركائز، وببساطة شديدة هل تجيب هذه السردية على كيفية التعامل مع التهديد الإسرائيلي، وهل تضع حداً لهذا التهديد، ومشهد سورية الجديد يقدم لنا الجواب، حيث لا وجود لمقاومة، بل لا وجود لموقف سياسي يزجج خاطر بنيامين نتنياهو، حتى أن حكومة الشام الجديدة تجنبت الاعتراض على إعلان ضمّ الجولان وتأكيد أبدية ضمّ الجولان كما قال نتنياهو. وهذه الحكومة أزاحت نظاماً وجيشه قال نتنياهو إنه خطر على أمن «إسرائيل»، وأبعدت إيران وحزب الله من

## برّي عرض مع جيفيرز الخروق «الإسرائيلية»



بري مستقبلاً جيفيرز وجونسون أمس

عرض رئيس مجلس النواب نبيه بري في مقر الرئاسة الثانية في عين التينة، مع رئيس لجنة المراقبة لتنفيذ اتفاق وقف إطلاق النار الجنرال الأميركي جاسبر جيفيرز، في حضور السفارة الأميركية لدى لبنان ليزا جونسون والمستشار الإعلامي لبرّي علي حمدان، الأوضاع والمستجدات الميدانية حول الانسحاب «الإسرائيلي» من الأراضي التي لا تزال تحتلها في جنوب لبنان وخروق «إسرائيل» لاتفاق وقف إطلاق النار والقرار 1701.

## سليم بحث مع عودة التطورات جنوباً



سليم وعودة خلال لقاؤهما أمس

التقى وزير الدفاع الوطني في حكومة تصريف الأعمال موريس سليم، أمس في مكتبه في البرزة، قائد الجيش بالإنابة اللواء الركن حسان عودة، وتناول البحث «التطورات في الجنوب ومراحل تطبيق ترتيبات وقف إطلاق النار إذ إن الجيش انتشر في كل المناطق التي انسحب منها العدو الإسرائيلي، وهو في جهودية كاملة للانتشار على كامل تراب الجنوب» وفق بيان. وأكد وزير الدفاع «موقف لبنان الثابت بضرورة انسحاب القوات الإسرائيلية من أراضيه في الجنوب ضمن المهلة التي حددتها ترتيبات وقف إطلاق النار بحلول 26 كانون الثاني الحالي». من جهته، استقبل عودة في مكتبه بالبرزة، وفداً من نواب كتلة «الاعتدال الوطني» ضم النواب: أحمد رستم، محمد سليمان وعبد العزيز الصمد وتناول البحث الأوضاع العامة في لبنان.

## خفايا

يؤكد مصدر سياسي إن المحادثات التي أجراها وزير الخارجية السعودية في بيروت لم تشهد ما كان يرغبه بعض المسؤولين والسياسيين اللبنانيين إشارات تتصل بتعثر تشكيل الحكومة بما يمكن اعتباره كلمة سر سعودية كان البعض ينتظر سماعها وأن الوزير فيصل بن فرحان ركز على المواقف المعلنة للرياض ولم يصف إليها متحفلاً على أي إيحاء يفهم منه نوع من التدخل السعودي وقال المصدر إنه يرجح حصر التفاصيل اللبنانية بالسفير السعودي وعندما يستدعي الأمر الوزير يزيد بن فرحان.

## كما ليس

وصف مصدر دبلوماسي التسريبات المتعكسة إسرائيلياً حول تمديد مهلة الستين يوماً المحددة لإنجاز الانسحاب من لبنان أو حول تنفيذ الانسحاب والبقاء في بعض المناطق غير المأهولة ذات الأهمية العسكرية بالقول إننا لا نزال في مرحلة جس النبض، حيث ليس سهلاً اتخاذ قرار نهائي في شأن يتصل بعدة أطراف منها لبنان وحزب الله ضمناً، لكن منها أيضاً فرنسا وأميركا، وخصوصاً أن الاتفاق صياغة أميركية. وتوقع المصدر أن يبقى الموقف غامضاً وأن نشهد رداً على محاولات جس النبض تسهم ببلورة الصورة النهائية يوم الأحد.

## «الجدار الحديدي» في الضفة: محاولة لاحتواء تداعيات هزيمة العدو في غزة

■ حسن حردان

على استكمال تهويد الضفة الغربية والقدس المحتلتين، وتهجير الفلسطينيين إلى الأردن.

لكن هل إن هذه الأهداف التي تسعى إليها حكومة نتنياهو، ستتمكن من تحقيقها؟ كل المؤشرات تؤكد أن حكومة نتنياهو لن تتمكن من تحقيق أهدافها المذكورة لعدة أسباب...

السبب الأول، إن محاولات القضاء على المقاومة الفلسطينية في الضفة الغربية والقدس المحتلة وعموم فلسطين المحتلة، لم تنجح منذ احتلال فلسطين، رغم كل صنوف القمع والإرهاب والتنكيل والقتل والاعتقال، بل على العكس كانت المقاومة تتأجج وتزداد اشتعالاً وتجذراً وقوة وبأساً وخبرة في مواجهة الاحتلال، وأكبر دليلها المقاومة في جنين ومخيمها حيث تتوالى هجمات الاحتلال عليهما ومع ذلك تفشل في القضاء على المقاومة.. لأن المقاومة تعبر عن إرادة شعبية وتستند إلى دعم واسع من الشعب الفلسطيني الذي يعاني من الاحتلال ويناضل للتخلص منه.

السبب الثاني، إن كيان الاحتلال لم يتمكن من تجاوز الفشل «الإسرائيلي» في 7 أكتوبر، لأن جيش الاحتلال بكل قوته والدعم الأميركي غير المسبوق له أخفق في تحقيق أهداف حرب الإبادة على قطاع غزة، وبات يشعر بالمزيد من العجز عن تحقيق النصر، فيما بات المستوطنون أقل ثقة من أي وقت مضى بقدرة جيشهم على حماية أمنهم، بينما كيانهم أصبح يعاني من عزلة واسعة في أوساط الرأي العام العالمي، من الصعب عليه الخروج منها في ظل إصراره على رفض الإقرار بحقوق الشعب الفلسطيني.

السبب الثالث، إن الفشل في تحقيق أهداف الحرب، على خلفية الفشل في 7 أكتوبر سوف يؤدي عاجلاً أو آجلاً إلى إعادة تجدد الصراع والانقسام السياسي والمجتمعي داخل الكيان، إن كان حول من يتحمل المسؤولية عن هذه النتيجة، أو حول آفاق المستقبل وكيفية تحقيق الأمن والاستقرار والحد من الهجرة إلى الخارج بعد أن فشل الخيار العسكري والتطرف في تحقيق النصر على المقاومة في غزة، وتصفية القضية الفلسطينية، رغم كل العوامل التي تصب في مصلحة جيش الاحتلال.

السبب الرابع، إن خروج المقاومة منتصرة في مواجهة حرب الإبادة، إنما يتوج النصر الذي حققته في عملية طوفان الأقصى النوعية، وسوف يؤدي إلى تعزيز شعبيتها، مما يعزز من الدعم والتأييد لها عربياً ودولياً، ويضعف من قدرة وجود كيان العدو لمحاصرتها وعزلها، واستطراداً يزيد من دعم حقوق الشعب الفلسطيني ونضاله لاستعادتها.. لذلك كله فإن محاولة العدو القضاء على المقاومة في الضفة واحتواء تداعيات هزيمته في غزة إنما هي محاولة يائسة لا بد أن تُمنى بالفشل كما فشلت في السابق جميع الاعتداءات الصهيونية.

بعد أيام قليلة على بدء تنفيذ اتفاق وقف النار وتبادل الأسرى في قطاع غزة، والذي شكل إقراراً «إسرائيلياً» بالهزيمة والفشل في تحقيق أهداف الحرب، والتسليم بشروط المقاومة لتبادل الأسرى، بدأ جيش الاحتلال عدواناً في الضفة الغربية للقضاء على المقاومة فيها تحت مسمى «الجدار الحديدي» بدءاً من جنين، وفيما أعلن رئيس وزراء العدو بنيامين نتنياهو أن هدف العملية تعزيز الأمن، قال وزير ماليته بتسليل سموتريتش: «بعد غزة ولبنان بدأنا اليوم بتغيير مفهوم الأمن في الضفة الغربية وأيضاً في الحملة للقضاء على الإرهاب في المنطقة، وأن هذا جزء من أهداف الحرب التي أضيفت حسب طلب حزب صهيونية دينية، لحماية المستوطنات والمستوطنين، وأمن دولة إسرائيل بأكملها، والتي يشكل الاستيطان حزامها الأمني». إذا كان سعي سلطات الاحتلال للقضاء على المقاومة وإخضاع الشعب الفلسطيني هدفاً دائماً لكيان العدو، فإن توقيت هذا العدوان الآن إنما يستهدف تحقيق جملة أهداف أخرى، يمكن إجمالها بما يلي:

أولاً، محاولة التعويض وإبعاد النظرة عن الهزيمة الإسرائيلية في قطاع التي تجلت في الفشل بتحقيق أهداف الحرب الثلاثة: القضاء على المقاومة وتدمير بنيتها، واستعادة الأسرى الصهاينة بالقوة، وإعادة فرض الحكم العسكري «الإسرائيلي»، معززة بإدارة عملية له... على أن هذا الفشل تمثل في خضوع حكومة العدو لشروط المقاومة لتبادل الأسرى، وفي طريقة بدء تبادل الأسرى من ساحة السرايا في مدينة غزة، وظهور عناصر كتائب القسام في غزة ورفج وغيرها من المناطق بكامل أسلحتهم وعتادهم، إضافة إلى عودة أجهزة الحكومة الأمنية والمدنية للعمل، مما وجه صفة قوية لرهانات العدو على إضعاف حركة حماس وتقويض سلطتها.

ثانياً، تحويل الانتظار عن التداعيات التي بدأت تحدثها الهزيمة في غزة في الداخل «الإسرائيلي»، ومحاولة احتوائها، والتي تجسدت في بدء استقالة قادة الجيش على خلفية المسؤولية عن الفشل الأمني والعسكري في 7 أكتوبر، ومطالبة نتنياهو بتحمل مسؤولية الفشل السياسي أيضاً إلى جانب مسؤوليته عن فشل أهداف الحرب، وتعرض الجيش لخسائر فادحة بالأرواح والعتاد، والتسبب بمقتل الكثير من الأسرى بعدما تعمد تعطيل صفقة مبادلتهم أكثر من مرة، وكذلك مواجهة تحقيقات بتهم الفساد...

ثالثاً، إعادة ترميم الائتلاف بين اليمين واليمين المتطرف، بعد التصدع الذي شهدته أطرافه داخل الحكومة، على خلفية الموقف من اتفاق تبادل الأسرى، واستقالة إيتمار بن غفير مع وزراء حزبه، ومعروف أن مشروع اليمين باجنحته المختلفة يقوم

## عون التقى وفد الصليب الأحمر؛ ما يقوم به المتطوعون قمة الإنسانية



عون متوسطاً وفد الصليب الأحمر في بعثته أمس

الجامعة اللبنانية الأميركية الدكتور شوقي عبد الله على رأس وفد من الجامعة، أتي للتهنئة بانتخابه، وللمنتى أن يكون هذا الانتخاب «بارقة أمل بالنسبة إلى لبنان للخروج من أزماته، ومن المشاكل التي يُعاني منها».

الصليب الأحمر، مؤكداً دعمه لها «لتبقى على هذا المسار والنهج». وعرض عون مع النائب ملحم رياشي، للاوضاع العامة في البلاد في ضوء التطورات السياسية والميدانية التي تشهدها المنطقة. كما التقى رئيس

استقبل رئيس الجمهورية العماد جوزاف عون أمس في قصر بعبدا، وفد الصليب الأحمر اللبناني برئاسة الدكتور أنطوان الزغبى الذي ألقى كلمة، هنا فيها الرئيس عون بانتخابه وأشاد به «المزايا التي عرفه بها الجميع حين كان قائداً للجيش»، معتبراً أنه سيكون «أملاً لعد لبنان ورسالته ودوره». وشدد على «وقوف جمعية الصليب الأحمر اللبناني إلى جانب الرئيس عون».

وعرض الوفد مطالب الجمعية والمصاعب التي تواجهها للقيام بعملها والمهام المطلوبة منها على أكمل وجه.

ورد رئيس الجمهورية بالترحيب بالوفد، شاكرًا آياد على التهنئة، مقدراً «التضحيات التي يقوم بها الصليب الأحمر والشفافية في تعاونه مع الناس»، مستذكراً المهام التي قامت بها هذه الجمعية في مختلف الظروف «خصوصاً في أوقات الحروب والمواجهات العسكرية، إن مع إسرائيل أو مع المنظمات الإرهابية». واعتبر أن «ما يقوم به المتطوعون في الصليب الأحمر، هو قمة الإنسانية بهدف خدمة لبنان والمواطنين من دون مقابل وبشجاعة لافتة، وهي أعلى درجات التضحيات»، آملاً أن «تعمل مؤسسات الدولة كافة بالمثل وبالأهداف التي تعمل في ظلها جمعية

## ميقاتي: الحكومة أبتت على عجلة الدولة ومؤسساتها



لما يقوم به جميع الموظفين في رئاسة الحكومة، وأن هذا التقدير على الصعد كافة زاد من قناعتهم أن هناك من يقدر عملهم ولذلك ثابروا على العمل في أصعب الظروف وأبقوا عجلة الإدارة مستمرة».

وختم «إننا نقدر لدولتك دعمك وتفقتك التي ساهمت في حل الكثير من الصعوبات التي مررنا بها وقد وصلنا إلى مرحلة نرى فيها أن الإدارة مستمرة وعجلتها قائمة وهذا هو المهم والأهم أننا أبقينا الإدارة بمنأى عن السياسة بدعم منكم».

أكد رئيس الحكومة نجيب ميقاتي «أن الحكومة الحالية استطاعت أن تتخطى كل الصعوبات التي واجهها لبنان ولا سيما في الفترة الأخيرة، على الرغم من كثرة التحديات والعدوان الإسرائيلي، ناهيك عن المقاطعة غير المبررة لمقتلي شريحة من اللبنانيين في الحكومة».

وقال، خلال استقباله الأمين العام لمجلس الوزراء القاضي محمود مكينة وموظفي رئاسة مجلس الوزراء، «لقد أبتت الحكومة على عجلة الدولة ومؤسساتها قائمة، وبفضلكم وبتعاونكم فإن الإدارة ومصالح الناس كانت مُصانة، ومن خلال متابعتكم استطعنا أن نصل إلى هذه المرحلة ونسلم الدولة بكل أجهزتها وهيكلتها، حيث عقدنا أكثر من ستين جلسة للحكومة خلال السنتين الماضيتين بغياب رئيس الجمهورية وصدر أكثر من أربعة آلاف مرسوم وأكثر من ألف وسبعمئة قرار».

أضاف «لم نعمل يوماً إلا تحت سقف القانون، وقد لفتني اليوم (أمس) ما ورد في إحدى الصحف في ما يتعلق بموضوع الأملاك البحرية، فإذا كان لدى أحد أي اعتراض على ما صدر عن مجلس الوزراء في هذا الخصوص، فليتقدم بشكوى أمام مجلس شوري الدولة، فنحن استلمنا الموضوع كما ورد إلينا من الوزارة المعنية وجررت الموافقة عليه، ومن يشعُر أنه متضرر عليه أن يتقدم بشكوى ونحن ليس لدينا مصلحة شخصية في هذا الملف».

وختم «أنا فخورٌ بكم وإن شاء الله تستمرُّون بعلمكم كما عهدناكم، ونتمنى للرئيس المكلف نواف سلام كل الخير والتوفيق في مهامه».

وتحدث مكينة، شاكرًا رئيس الحكومة على «كل ما قام وضحى به خلال فترة توليه رئاسة الحكومة»، وقال بالمناسبة تكليف رئيس وزراء جديد وتقديراً لكل الجهود التي بذلتها، فباسم الموظفين وباسمي الشخصي أشكركم، دولة الرئيس على تقديركم







## درشة صباحية

هل تعود

### اللعبة الديمقراطية من جديد؟

■ الياس عشي

كان وصول العماد جوزيف عون إلى قصر بعداً حدثاً هاماً يبشر بمستقبل واعد، ورؤية أخرى بعيدة عن المحاصصة، والتقليد، والعصبيات الحزبية. واكمل هذا المشهد باختيار القاضي نواف سلام لتشكيل حكومة العهد الأولى.

ومع بدء المشاورات عادت الكتل النيابية وفي جعبتها الكثير من الحواجز، والشروط، ورمتها في سلة الاستشارات، وكأن لبنان الخارج من فراغ دستوري طويل الأمد، ومن حرب ظالمة دمّرت جنوبه، يعود إلى نقطة الصفر.

وأنا أعتقد أنّ الحلّ الوحيد يكون باختيار وزراء ذوي اختصاص، وكفاءة، وفاضل، خارج الاصطفاك الحزبي والتكتلي، وضمن قواعد الحصص الطائفية، وبعدها يتقدّم الرئيس المكلف إلى مجلس النواب طارحاً الثقة بحكومته.

هكذا تبدأ الديمقراطية، فإن حصلت الحكومة المقترحة على الأكثرية يصبح حضورها دستورياً، ويتحوّل المجلس النيابي إلى كتلتين: واحدة مؤيدة، وأخرى معارضة، وتستقيم اللعبة الديمقراطية.

## فواكه للشاء...



يقال تتنوع النظام الغذائي للإنسان في فصل الشتاء، مقارنة بالمواسم الأخرى من العام، حيث يزداد تناوله للأطعمة ذات السرعات الحرارية العالية، والأطعمة المقلية والمالحة والدهنية. ووفقاً للأطباء تؤدي هذه الرتابة إلى التعب السريع وزيادة الوزن وسوء المزاج والخمول. فما هي الفواكه التي يحتاجها الجسم في الشتاء؟

الرمان: يخفض الرمان مستوى الضغط ويزيل اختلال توازن الجذور الحرة ويقوي جدران الأوعية الدموية ويقلل الالتهابات ويمنع تصلب الشرايين ومفيد لصحة العيون.  
الموز: يحمي الأوعية الدموية والقلب كونه مصدراً مهماً للبوليتاسيوم، وله تأثير إيجابي على الميكروبات.  
الكاكي: تحسن هذه الفاكهة صحة الأمعاء وتخفف مستوى الالتهابات في جدران الأمعاء وهي مفيدة للغدة الدرقية وتحسن المزاج ومستوى الطاقة ومفيدة لحاسة البصر.

## الفنان الأردني سميح التايه ضيف صفحات «البنا»



## اليوم العالمي للتأمل والاهتمام بالصحة النفسية

■ سارة طالب السهيل

هي جزء من فلسفته، مما يعكس كيف أنّ التأمل العقلي يمكن أن يساعد على فهم الواقع.

### طرائف التأمل عبر التاريخ

العديد من القصص الطريفة ترتبط بممارسة التأمل على مرّ العصور. في العصور الوسطى، كانت بعض الديانات تعتبر التأمل وسيلة لاكتساب النعمة الإلهية، وقد يُفترض أنّ القديسين كانوا يتأملون في كل خطوة، حتى في أثناء تناول الطعام! في المقابل، قد يرى أنّ بعض الممارسين الغربيين في القرن التاسع عشر كانوا يعتقدون أنّ التأمل يمكن أن يجعلهم يتواصلون مع الأبعاد الأخرى من الوجود، وفي بعض الحالات كان البعض يعتقد أنّ التأمل يمكن أن يخلق «أشباحاً» أو «كائنات غير مرئية».

أما في العصر الحديث، فكثيراً ما يُحكى عن بعض الأشخاص الذين حاولوا التأمل في بيئات غير تقليدية، مثل مكاتب العمل أو في أثناء السفر في وسائل النقل العامة، ويُقال إنهم وجدوا صعوبة في التركيز وسط الضوضاء المحيطة، ما يجعلنا ندرك أهمية البيئة المناسبة لتطبيق التأمل.

### الصحة النفسية وعلاقتها بالتأمل

إنّ التأمل ليس مجرد أداة روحانية، بل هو أيضاً أداة علمية تساهم في تحسين الصحة النفسية. في عصرنا الحالي، حيث يعاني الكثيرون من ضغوط الحياة اليومية والقلق والتوتر، أصبح التأمل من أهم الأدوات التي تساعد على تقليل هذه المشاعر السلبية.

دراسات علمية عديدة أثبتت أنّ التأمل يمكن أن يقلل من مستويات التوتر، ويحسن المزاج، ويعزز التركيز. وبالنسبة لأولئك الذين يعانون اضطرابات القلق أو الاكتئاب، يعدّ التأمل وسيلة فعالة لتقليل الأعراض النفسية وتحسين السلام الداخلي. كما أنّ التأمل يساعد على تعزيز مرونة العقل وتحسين الصحة العامة، مما يجعله أحد الأساليب المفضلة لعلاج العديد من المشاكل النفسية.

يجب أن ندرك أنّ الاهتمام بالصحة النفسية لا يقل أهمية عن الاهتمام بالصحة الجسدية. يُعتبر التأمل أحد الطرق الفعالة التي تساهم في الحفاظ على صحة نفسية متوازنة. في الوقت الذي نعيش فيه في عالم مليء بالضغوط والمشاكل، أصبح من الضروري أن نخصص وقتاً للانتباه إلى صحتنا العقلية، والتأمل يقدم طريقة رائعة لتحقيق ذلك.

اليوم العالمي للتأمل فرصة لنا جميعاً للتفكير في كيفية تحسين صحتنا النفسية والروحية. سواء كنت تتبع قصص بوذا أو شيفا أو حتى الفلسفات الغربية الحديثة، فإنّ الهدف الأساسي من التأمل هو العثور على السلام الداخلي والاتصال بالنفس. التأمل ليس فقط أداة للاسترخاء، بل هو رحلة ذاتية نحو التوازن النفسي والعقلي، ومن خلاله يمكننا أن نعيد اكتشاف أنفسنا، ونحقق التوازن في حياتنا اليومية. في هذا اليوم، لننتذكر أهمية العناية بصحتنا النفسية، وأنّ التأمل قد يكون أحد المفاتيح لتحقيق ذلك...

التأمل هو إحدى الممارسات التي يعود تاريخها إلى آلاف السنين، ويمثل وسيلة للبحث عن السلام الداخلي والتوازن الروحي. في كل عام، يُحتفل باليوم العالمي للتأمل في 21 كانون الأول / ديسمبر، حيث يجتمع الناس في جميع أنحاء العالم لتخصيص وقت لممارسة التأمل والوعي الذاتي. هذا اليوم لا يقتصر فقط على تسليط الضوء على فوائد التأمل، بل يهدف أيضاً إلى تسليط الضوء على أهمية الصحة النفسية، التي أصبحت واحدة من أبرز القضايا التي تشغل بال الناس في العصر الحديث. توجد العديد من القصص والأساطير المرتبطة بالتأمل، بالإضافة إلى طرائف تاريخية حول هذه الممارسة، لنعرف العلاقة بين التأمل والاهتمام بالصحة النفسية.

التأمل ليس مجرد نشاط حديث، بل هو جزء من التراث الروحي في العديد من الثقافات حول العالم. كانت الحضارات القديمة تدرك تماماً أهمية الانسجام بين العقل والجسد، وقد مارس أسلافنا التأمل كوسيلة لتحقيق التوازن الداخلي. وتختلف القصص والأساطير التي تدور حول التأمل حسب الثقافات، لكنها تشترك في الإشارة إلى سعي الإنسان للاتصال بالعالم الروحي والعميق على الحقيقة.

تعدّ قصة بوذا (سيدهارثا غوتاما) من أشهر الأساطير التي ترتبط بالتأمل. وفقاً للأسطورة، جلس بوذا تحت شجرة بودي في الهند لمدة 49 يوماً متتالياً يتأمل في معاني الحياة والموت ومعاناة البشر. في نهاية المطاف، نال بوذا التنوير، وأصبح لديه فهم عميق لمعنى الحياة وكيفية التحرر من معاناة البشر. القصة تبرز أهمية التأمل كأداة للبحث عن الحقيقة العميقة والتواصل مع الذات العليا. من خلال هذه الأسطورة، تعلمنا أنّ التأمل ليس فقط وسيلة للهدوء الذهني، بل هو أيضاً طريق للتنوير الروحي.

في التقاليد الهندية، يُعتبر شيفا، إله اليوغا والتأمل، رمزاً عظيماً للاتصال العميق بالعالم الداخلي. وفقاً للأسطورة، كان شيفا يقضي الكثير من الوقت في التأمل في جبال الهيمالايا، حيث كان يغمض عينيه ليتواصل مع العالم الروحي، ويكتسب القوة والقدرة على توجيه الحياة. شيفا يُنظر إليه كرمز للتأمل العميق، وتعلم العديد من الممارسين في الهند تقنيات التأمل تحت إشراف معلمين روحيين مرتبطين بهذا الإله.

### التأمل في الغرب وتطور الممارسة

بينما كان التأمل مرتبطاً في البداية بالديانات الشرقية، بدأ انتشاره في الغرب في النصف الثاني من القرن العشرين. كان لاهتمام الفلاسفة والمفكرين الغربيين بتقنيات التأمل دور كبير في نشر هذه الممارسة في أنحاء مختلفة من العالم. فقد بدأ العديد من الأشخاص في الغرب في استخدام التأمل كوسيلة للتعامل مع الضغوط النفسية والتوتر، حتى أصبح جزءاً من الثقافة اليومية. أحد الأسماء البارزة في هذا المجال كان الفيلسوف الفرنسي رينيه ديكارت، الذي اقترح في كتاباته أنه من خلال التأمل العميق يمكننا الوصول إلى فهم أعمق عن العالم وعن أنفسنا. كانت فكرة «التفكير كوسيلة للوجود»