نحو كوريا واحدة..

■.. في كل الأحوال بضعة حواجز.. اسمنت، براميل، أسلاك شائكة، هي التي كانت تفصل بين الجسد الواحد.. والوطن الواحد.. أياً كان هذا الجسد والوطن، يمانياً، أو ألمانياً، أو كورياً..!!

وفي مطلع التسعينيات من القرن الميلادي الماضي.. وعندما شاءت الارادة السياسية، اكتشف العالم كله قبل اليمنيين والألمان أن براميل «الشريجة» وسور «برلين» كانت أوهى من خيوط العنكبوت.. وأن إرادة الشعوب في الجغرافيا.. والعقيدة.. والتاريخ.. والمبادئ.. لا تُقهر أبداً..

ولذلك كانت الوحدة اليمنية في مايو ١٩٩٠م.. ثم في أكتوبر من نفس العام فعلها الأصدقاء الألمان فكانت الوحدة الألمانية، وغدت وحدة هذه الشعوب عامل أمن واستقرار وقوة وتعايش في العالم، وحظيت بتقديره واحترامه.

لكن ما يعانيه شطرا كوريا من حالة انقسام منذ ستين عاماً مضت.. ولايزال، لم ينتج عنه سوى المزيد من صور الأسى والحزن للشعب الكوري في الشطرين، ومن منطلق الحرص والصداقة، وما شكلته تجربة إعادة تحقيق الوحدة اليمنية من خبرات متراكمة، كان هاجس الوحدة الكورية من أبرز عناوين ونتائج زيارة فخامة الأخ علي عبدالله صالح – رئيس الجمهورية الى كوريا الجنوبية، حيث قال للأصدقاء الكوريين وبصراحته المعهودة: «إن الوحدة هي الأصل، والتشطير هو الاستثناء، وارادة الشعوب تصنعها وتحميها».

وكان الرئيس الكوري قد قال: «إننا الدولة الوحيدة التي مازالت مشطّرة في العالم، ولكننا نرغب في الاستفادة من خبرتكم في إعادة تحقيق وحدة وطنكم».

❑ وفي حقيقة الأمر إن إعادة الوحدة بين الشعوب الواحدة المشطورة قسراً، لا يجب أن يصنّف في خانة الربح أو المكسب عند هذا الشطر أو ذاك..

وفي حقيقة الأمر إن إعادة الوحدة بين الشعوب الواحدة المشطورة قسراً، لا يجب أن يصنّف في خانة الربح أو المكسب عند هذا الشطر أو ذاك.. وفي هذا السياق يشير الأخ علي عبدالله صالح – رئيس الجمهورية: «نحن والحمد لله في اليمن عملنا كل جهدنا من أجل تحقيق الوحدة، وقدّمنا الكثير من التنازلات، ولم نكن قد خسرنا بذلك، لا في الشطر الشمالي أو الجنوبي.. ولكن حققنا وحدتنا بطرق سلمية وديمقراطية».

وأعتقد أن الأصدقاء في شطري كوريا قد امتلكهم إحساس رائع، ومشاعر وطنية، ودفء وتعبير يماني صادق إزاء إعادة وحدة يتطلعون إليها.. وهي أقرب إليهم من حبل الوريد، ولكنهم بعد لم يمتلكوا مفاتيح خطوات انجازها، وهناك بضعة مخاوف وحواجز نفسية عفى عليها الزمن..!!.

ولذلك كانت تلك المحاضرة القيّمة والمحفّزة التي ألقاها الأخ علي عبدالله صالح – رئيس الجمهورية في جامعة سيول الوطنية عن مسيرة العمل الوحدوي حتى إعادة تحقيق الوحدة اليمنية واعلان قيام الجمهورية اليمنية في ٢٢ مايو ١٩٩٠م هي الدافع لأن تزرع بوادر ثقة وحافز انطلاق وتفاؤل للشعب الكوري لإعادة وحدته.. وهو الأمر الذي عبّر عنه رئيس جامعة سيول الوطنية بالقول: «إنني على ثقة أن محاضرة فخامة الأخ الرئيس علي عبدالله صالح عن مراحل تحقيق الوحدة ستكون مفيدة جداً في بحث السُبل السلمية في حل مشكلة الانقسام التي مازلنا نعاني منها في كوريا، وسيتابعها الشعب الكوري بشغف واهتمام».

ولاشك أن كوريا الجنوبية الذي يُطلق على أرفع أوسمتها اسم «ماقو نقوي» وتعني وردة تمثّل الزهرة الوطنية في كوريا، جديرة بأن تجتمع ورودها في واحة مليئة بالأغصان والاخضرار والعطر تحت ظل وعطاء وحدته.. وأن مستقبل الأيام سيؤكد أن شطري كوريا اللذين امتلكا جودة واتقان صناعتهما التي فاقت حدودهما لقادرين على صناعة وحدتهما.. وصونها.. والمضي بها الى العُلا والمجد.

مقال ذو ملاحظات

محمد الزبيدي

● إذا كان عدد الدول التي انتظمت في عضوية الأمم المتحدة قد بلغ مائة وإحدى وتسعين دولة وإذا ما افترضنا أن كل دولة تملك عددا من الإذاعات ,فإننا ندرك أن هناك آلاف الإذاعات وهذا الكم الهائل بات يتداخل ويتضارب في الموجات الفضائية وعلى مؤشر الراديو وإذا ما أراد المرء أن يبحث عن إذاعة بعينها فقل أن يجدها صافية وانما يواجه لغطاً يخلط فيه الحابل بالنابل إذ تسقط على الرقم اكثر من إذاعة فيختلط أداء اكثر من إذاعة ببعضه وهو ما يعني فوضى التوجيه والإرسال والاستقبال ,ومما يؤسف له أن فيختلط الغناء بالقرآن الكريم والأحاديث الدينية بالموسيقى ونحو ذلك وإذا كان اتحاد الإذاعات العربية ينظم اجتماعات دورية فهل بإمكانه أن يناقش الجواب الفنية ويعيد ترتيب التوجيه والإرسال الإذاعي من حيث استخدام الموجات الطويلة والقصيرة والمتوسطة بهدف إزالة التداخل ,وهذا فيما يتعلق بالإذاعات العربية من ناحية وأن يحاول الاتصال برابطة الإذاعات العالمية والتوصل معها إلى اتفاق أو معاهدة جديدة لمعالجة الاختلاطات الموجية والأثيرية علماً بأن مثل هذه الأمور تنظمها اتفاقيات ومعاهدات وقوانين قبل أن تطلق الأقمار الاصطناعية وقبل أن تزدحم الموجات الأثيرية بالكم الهائل من وسائل الاتصال والتوصيل.

ومن المعتقد أن الاتفاقيات الدولية الموقعة بهذا الصدد كانت مبكرة أي من قبل التفكير في غزو الفضاء واطلاق الأقمار الاصطناعية التي جلبت معها الكثير من وسائل الاتصال وشغلت معظم طبقات الفضاء المحيط بالكوكب الذي تعيش عليه البشرية ,ولا ندري ما إذا كانت الأمم المتحدة هي التي تتولى تنظيم الموجات الفضائية كما تنظم خطوط الملاحة الجوية أم أن هناك جهات أخرى هي التي تقوم بهذه المهام وعموماً فلقد كانت الموجات الفضائية قبل ظهور التلفزة والإنترنت والهاتف الجوال مشغولة بثلاث موجات هي طويلة والتي تبدأ من حدود المتوسطة التي تكون غالباً أربعمائة فما دون والقصيرة التي تبدأ من الحدود الدنيا للمتوسطة فما دون هذه هي بعض الملاحظات التي تستحق الاهتمام لأن تداخل الأصوات بات يحد من الثقة حتى في المكالمات.

مثل هذه التداخلات تأتي التداخلات في الإضاءة وانعكاس وهج ولا أقول نور السيارات في الخطوط الطويلة والمتعاكسة ولكن هذه لا نقول أن سببها هو التقدم العلمي بل سببها هو التخلف الفني فالقيادة اعني قيادة السيارات فن وذوق وإدراك وأخلاق أيضا وهذه الأمور ربما تتوفر لدى الكثيرين من السائقين الذين يلتزمون بأخلاق المهنة فيراعون من يقابلهم في الخط المعاكس بحيث يغيرون درجة الإنارة من النص إلى السكن فيريحون غيرهم ويساهمون في تفادي الحوادث والتي ربما نتجت بسبب الأنوار العالية، ولو قامت دراسة جادة للحوادث واسبابها فقد تكون معظم الأسباب كما أشرنا لسوء استخدام الأنوار في الخطوط المتعاكسة أما السبب الثاني فيأتي من التهور ولا سيما عند أصحاب البيجوت الأجرة الذين لا يألون جهداً في السباق وكيفما كان وفي أي مكان كان وذلك لكي يصلون إلى الفرزة قبل غيرهم من زملائهم ولا يجوز أن نغفل عن أصحاب الهايلوكس فقد يكون ترتيبهم من حيث الأسباب في الدرجة الثالثة بعد مستخدمي الأنوار العالية ليلاً في الخطوط المتعاكسة وبعد أصحاب البيجوت الذين يسابقون في الملفات ويخرجون إلى الخطوط المعاكسة ربما بدون رؤية. وما أشبه هذا التداخل بتداخل الموجات الأثيرية مع فارق أن الموجات الأثيرية لا يسقط فيها ضحايا ولا تذهب فيها ممتلكات وإذا كنا قد تحدثنا عن الخطوط الطويلة ومشاكلها وعن البيجوت والهايلوكس فإن باصات النقل في المدن باتت هي الأخرى تضيف مشاكل كل بفوضوية سائقيها الذين لم يتقيدوا بالمواقف التي كانت إدارة المرور قد حددتها لوقوفهم وأخذ الركاب وإنما يتوقفون كل لحظة وعند مشاهدة الراكب في أي جزء ألا ترون ما أكثر الفوضى في بلادنا؟

القضية الفلسطينية.. ومرحلة جديدة من الخلاف..!

محمد باشا

■.. كما قلنا أن العديد من التحليلات والتعليقات الموضوعية، وصفت لقاء بوش وشارون بإنه بمثابة اعطاء شارون الضوء الاخضر للتلاعب والمراوغة في تطبيق خريطة الطريق، وها هو شارون لم تكد تمضي أيام على اللقاء حتى تعلن حكومة إسرائيل عن مناقصة لإقامة ٥٠ منزلاً في مستعمرة الكانا شمال الضفة، مما يؤكد ما قلناه بعدم التزام إسرائيل بتعهداتها سواء للرئيس الأمريكي أو المجتمع الدولي بالإلتزام بخريطة الطريق ووقف بناء المستعمرات وتفكيك القائم.

وكما قلنا ايضاً كان الله في عون (أبو مازن) عند زيارته لواشنطن الشهر المقبل أمام التطابق الأمريكي الإسرائيلي في المواقف وأمام أسافين شارون التي سبقته باتهامه أنه غير قادر على السيطرة على الجماعات المسلحة.

وها هي الأيام تؤكد ذلك بمرارة شكوى (أبو مازن) لوسائل الاعلام الإسرائيلية من أن إسرائيل تعمل كل ما تستطيع لتقويض السلطة الفلسطينية والمساس بمصداقيتها، رغم كل الخطوات الظاهرة وغير المعلنة التي نفذتها في الفترة الماضية..!!

ولأن ملف القضية الفلسطينية يدخل مرحلة جديدة بالانسحاب من غزة وبعض مستعمرات الضفة الغربية، فالحديث عنه يستحق المتابعة تحسبا لما هو قادم حاملا مخاوف كثيرة.

المؤكد أن اعلان حكومة شارون عن مناقصة لبناء ٥٠ منزلا في مستعمرة الكانا شمال الضفة الغربية يمثل تهرباً من التزامات إسرائيل بخريطة الطريق لاستكمال مشروعه الاستيطاني الذي دعا إليه منذ عام ١٩٨٣م بهدف تطويق الضفة الغربية والقدس بإقامة جدار الفصل العنصري الذي يجرى بالفعل الآن استكماله حول الاراضي المحتله عام ٦٧م متجاوزا الخط الاخضر، وإقامة خمسة خطوط عرضية تضم هذه الكتل الاستعمارية، وقد نجح شارون في ذلك بدليل زيادة اعداد المستوطنين بنسبة ١٣٪، واعادته البناء في ٦٤٪ من المستعمرات في القدس وغزة بعد ان كانت مجمدة اثناء رئاسة بيريز وباراك للوزارة وبدليل ارتفاع عدد المستعمرات من ١٩٦ عام ١٩٩٤م الى ٢٥٦عام٢٠٠٣م وأقيمت في القدس ١٥ مستعمرة تحتل ٣٥٪ من مساحتها وتضم ١٨٢ ألف شخص يسعى مشروع شارون الاستيطاني الى زيادتها لتستوعب مليون يهودي مقابل ١٥٠ ألف عربي فقط كما تحتل ١٥٥ مستعمرة في الضفة ١,٦٪ من مساحتها واعتمد الكنيست١٦ مليون دولار لاهداف الاستيطان ومنها اقامة ٣٥٠٠ وحدة سكنية في المنطقة بين مستعمرة معاليه أدوميم وحتى شرق القدس مما يستهدف قطع التواصل الجغرافي بين أجزاء الدولة الفلسطينية المرتقبة.

وفي الاجتماع السنوي لاقطاب الدولة العبرية الذي عقد في هرتزيليا في الفترة من ١٣-١٦ ديسمبر الماضي، عرض شارون خطة الفصل أحادية الجانب من غزة ومشروعه الاستيطاني الذي لم يشر فيه ابدا عن انه يمثل خطوة من خريطة الطريق التي تقضي بالانسحاب الكامل من الاراضي الفلسطينية المحتلة منذ ١٩٦٧م واقامة الدولة الفلسطينية المستقلة عليها وعاصمتها القدس الشرقية، وكأنه يؤكد هنا ان الانسحاب ليس سوى مجرد انتشار للقوات وان الأمن مقابل السلام وليس الارض مقابل السلام وفقاً لقرارات مدريد ومجلس الأمن..!

وهكذا تضرب إسرائيل عرض الحائط بكل قرارات الشرعية الدولية بعدم اخلاء المستعمرات والانسحاب الذي تضمنته خريطة الطريق وعلى الرغم مما جاء في تقرير لجنة ميتشيل الذي اشار بايجابية ووضوح الى انه على الحكومة الإسرائيلية تجميد جميع النشاطات الاستيطانية بما في ذلك النمو الطبيعي للمستعمرات القائمة.

وان شكل التعاون الأمني الذي ترغب فيه حكومة إسرائيل لا يمكن ان يستمر طويلاً مع استمرار النشاط الاستيطاني الذي وصفه الاتحاد الاوروبي بأنه يسبب قلقاً شديداً كما وصفته واشنطن بأنه استفزازي.

وحتى تنعش الذاكرة نقول ان لجنة ميتشيل التي اعدت هذا التقرير هي فكرة امريكية اصدر بها الرئيس السابق كلينتون قرار تشكيلها في ختام قمة شرم الشيخ في السابع من اكتوبر عام ٢٠٠٠م وضمت اللجنة في عضويتها الرئيس التركي السابق سليمان ديميرل وتوربيان ياجلاند وزير خارجية النرويج وجورج ميتشيل العضو السابق ورئيس الأغلبية في مجلس الشيوخ الأمريكي الذي اختير رئيساً للجنة وأطلق اسمه على التقرير الصادر عنها، كما ضمت اللجنة وارن رودمان عضو سابق بمجلس الشيوخ وخافيير سولانا ممثل الاتحاد الأوروبي، واستغرق عمل اللجنة ١٦٥ يوما منذ بدء عملها في السابع من نوفمبر ٢٠٠٠م وحتى ٣٠ من ابريل ٢٠٠١م وقت تسليمها تقريرها إلى الرئيس بوش وكل من السلطة الفلسطينية وحكومة إسرائيل، ورغم مرور هذه السنوات لم تلتزم إسرائيل بالتنفيذ كما لم تهتم واشنطن بالمتابعة رغم أن اللجنة من فكرتها..!

.. إذا كان الفلسطينيون يرفضون تماما استمرار إسرائيل في تنفيذ "خطة الاستيطان" وعدم اخلاء المستوطنات، واقامة الجدار وتهويد القدس، وهو ما اعتبره أحمد قريع رئيس الحكومة يقتل الأمل في تحقيق السلام، ويدمر فكرته تماماً، ولا يمكن الجمع بين السلام والاستيطان، وأصبح على إسرائيل الاختيار بينهما، كما أن (أبو مازن) رئيس السلطة يطلب ضرورة أن تكون هناك رابطة واضحة بين خطة الانسحاب من غزة، والالتزام باعتبارها جزءا من خريطة الطريق، وصولا إلى قيام الدولة الفلسطينية على الأراضي المحتلة عام ١٩٦٧، كما يرفض المشروع الإسرائيلي للإبقاء على الكتل الاستعمارية في الضفة مشيراً إلى أن هناك فرقاً بين تعديل الحدود وبين وجود أربعة تجمعات استعمارية تقسم الضفة إلى أربعة أجزاء، ولا تجعل الدولة المرتقبة متصلة جغرافيا بما تفرضه من إيجاد واقع جديد على الأرض يصادر على قيام هذه الدولة، فضلا عن أن التوسع في مستعمرة معاليه ادوميم وامتدادها إلى القدس الشرقية، تفصلها تماماً عن باقي الضفة، وتحول دون وصول الفلسطينيين إليها فضلا عن بناء الجدار الفاصل العنصري..!

.. وباختصار شديد إن الرفض العربي والفلسطيني المدعوم بالقرارات الدولية لفكرة شارون وسعيه لإعلان دولة فلسطينية مؤقتة داخل قطاع غزة واضافة ١٧٪ فقط من أراضي الضفة الغربية، مع ضم إسرائيل لمنطقة القدس كاملة، يمثل أساسا جوهريا للخلاف بين الرؤية الفلسطينية والعربية والرؤية الإسرائيلية، التي يسعى شارون إلى تنفيذها، ويستخدم كل الوسائل لتحقيقها والرهان على أنها سوف توجد صراعا فلسطينيا- فلسطينيا، ومن هنا يتضح سعيه الدؤوب إلى تنفيذ خطة فك الارتباط والانسحاب من مستعمرات غزة وإزالة كل العقبات أمامها برفض الكنيست اجراء استفتاء على الانسحاب الذي كان من المفترض تنفيذه في ٢٠ يوليو المقبل، وتأجل بزعم أن هذا الموعد يتعارض مع فترة حداد سنوي لليهود وذلك بناء على توصية من حاخامات المستوطنين حتى تنقضي هذه الفترة المسماة بالأيام عالية التقديس، وهو على حد تعليق يوسف لبيد رئيس كتلة شينوي المعارضة بأن شارون ووزير دفاعه موفاز وقعا في الفخ الذي نصبه لهما المستوطنون المتدينون الذين وجدوا في القانون الديني اليهودي هالخا سببا لإرجاء الانسحاب، الذي ستحدد له موعدا جديدا..!

.. والمؤكد أن شارون وحكومته سوف يواصلون محاولاتهم ومراوغاتهم في تنفيذ التزاماتهم بخريطة الطريق، وتفاهمات شرم الشيخ أيضا، وسوف يلقون بثقلهم في تقديري في الفترة المقبلة على شن حملة ضد أبي مازن والسلطة الفلسطينية، حتى تعطل عملية السلام والدخول في المرحلة التالية بعد الانسحاب من غزة، وذلك استكمالا للأسافين التي دقها شارون لأبي مازن خلال زيارته الأخيرة للولايات المتحدة، حتى يقلل من ثقة الأمريكيين بأن يكون شريكا قويا في عملية السلام، والمؤكد أن هذه الحملة سوف تتصاعد مع قرب زيارة (أبو مازن) لواشنطن، ومع أي احتمال لدعمه منها.

ورغم أن (أبو مازن) استطاع خلال فترة قصيرة من حكمه تحقيق الكثير من مفردات ترتيب البيت الفلسطيني سواء بتوحيد الأجهزة الأمنية الاحد عشر في ثلاثة أجهزة فقط أو بفرض حالة الانضباط والقضاء على فوضى السلاح في الشارع الفلسطيني، أو في تحقيق التهدئة بالاتفاق مع الفصائل الفلسطينية برعاية مصرية ، أو باجراء انتخابات نزيهة للرئاسة والمجالس البلدية والاستعداد للإنتخابات التشريعية، وغير ذلك من الأمور التي تؤكد نجاح الرجل في القضاء على هذا الكم من السلبيات، إلا أن إسرائيل ترفع في وجهه اتهامها الدائم بأنه غير قادر على تفكيك البنية الأساسية للمقاومة، ولعل تلك الحملة الشرسة دفعت الرجل إلى التحدث بكل وضوح لأجهزة الاعلام الإسرائيلية في لقاء مع ممثليها في مكتبه برام الله، وشكا فيه من أن إسرائيل تعمل كل ما تستطيع لتقويض السلطة الفلسطينية والمساس بمصداقيتها، رغم كل الخطوات الظاهرة وغير المعلنة التي نفذتها في الفترة الماضية، وعدد الرجل الكثير من الإجراءات التي اتخذتها السلطة الفلسطينية.

ومنها جمع أسلحة رجال المقاومة الذين تطاردهم إسرائيل في مدينتي أريحا وطولكرم اللتين سلمتا أخيرا إلى السلطة، مشيرا إلى أن السلطة ستقوم بذلك في كل مدينة تنسحب منها إسرائيل، كما أشار (أبو مازن) إلى أن السلطة أحبطت عشرات المحاولات لهجمات ضد أهداف إسرائيلية وسلمت أجهزة الأمن الإسرائيلية قنابل وأسلحة وأحزمة وقذائف ضبطت وألقي القبض على من كانت معهم وسلمت فورا للحكومة الإسرائيلية وبالاتفاق مع الأمريكيين..!

وتساءل (أبو مازن) لماذا تستمر إسرائيل في احتجاز عشرات الآلاف من الأسرى وتضع الحواجز وتصعب حياة الفلسطينيين وتواصل ملاحقة المطاردين رغم الاتفاق على وقف ذلك، ولماذا يظل شارون منذ عودته من واشنطن وهو يتحدث عن الاستيطان أوقفوا الإستيطان لتناقش جميع القضايا..!

وحتى لا نظل ندور في حلقة مفرغة، فإن ثمة مخاوف تملأ الساحة السياسية، تبحث عن شعاع من الاطمئنان لإزالتها، مثلما تبحث عن أدوار وجهود عربية وإسلامية علينا الاستعداد لمواجهتها من الآن وفي مقدمتها:

* ماذا يحدث أمام الاصرار الإسرائيلي في تنفيذ مخططها الاستيطاني الذي تستقطع به ٨٢٪ من أراضي الضفة.

● ما الموقف أمام محاولة إسرائيل اعلان دولة فلسطينية مؤقتة على غزة وبعض مستوطنات الضفة، وهو ما يخالف قرارات الشرعية الدولية وخريطة الطريق والمبادرة العربية ورؤية بوش؟

● **كاتب عربي**

افـــاق

سحر العادات..!!

فضل النقيب

■.،، العادة تستعبد صاحبها وتدل عليه فهي تفضح دواخله وتنبشها بشكل منتظم حتى لا تُبقي شيئاً منطوياً في السر. ولذلك قيل أن أحسن عادة أن لا تكون لك عادة وسُميت عادة لأن صاحبها يعود إليها ثم يعتادها تم يُدمنها فتصير جزءا منه يستعيده كلما أحس بالفقدان.

والكثير من عواطفنا هي من صور التعود لذلك نجد أن الطفل الذي تربى بعيداً عن أبويه يفقد عواطفه تجاههما لأنه لم يتعود عليها عبر اللقاءات اليومية الحميمة وعبر التجارب الصعبة أيضا والتي تجعلهما ينطبعان في عمق ذاكرته وفي لا وعيه البعيد ، فهما ببعدهما موجودان على السطح القابل للمسح والازالة والترحيل إلى ذاكرة النسيان إذا صح التعبير.

ولا يكسر العادة شيء مثل تغير مضمونها وتحويلها إلى أمر مؤذٍ.. يمكن احتماله إلى حين إكراما لإدمان التعود، ولكن لا يمكن الصبر عليه أكثر من ذلك لأن مضمون العادة ينبغي أن يكون ايجابياً بالنسبة لصاحبه، يرضيه ويشبع حاجة لديه مهما بدا للآخرين شاذا ومستقبحا ، فإذا أصبحت العادة مصدر ألم أو تأنيب ضمير تبدأ في التآكل والبهتان، وفي ذلك مدمن السجائر الذي لا يستطيع الاقلاع عنها أو هكذا يعتقد فإذا ما فعلت فعلها الذي يجري التحذير منه علنا على علبها، وقال له الطبيب المعالج إن حياتك في كفة والسجائر في الكفة الأخرى وعليك أن تختار، يبدأ لديه هاجس الاقلاع ويكون هو بكل عواطفه ورغباته مع الاقلاع حتى يتحقق له ذلك، أما قبل هذا السيف فقد كان يبتكر الأعذار لكي يبقي تلك العادة في جيبه وفمه ورئتيه وفي مجرى دمائه.

وترانا نعتاد من نحب وما نحب فإذا بأقدامنا تسير نحوه دون أن تؤمر وإذا بخواطرنا مشغولة به دون أن تستثار ، فنحن نسمع رنين ضحكته قبل أن نراه، ونشم عطره دون نسيم يأتي من جهته وإذا بنا عناية اعتياد الحب قد شملتنا بدون استئذان فغيرت هيئاتنا وملابسنا وطريقتنا في المشي، وإذا بنا نحفظ الأشعار الرقيقة والطرائف المسلية والحكايات الغريبة لنشنف سمع الحبيب ونمتع ناظريه ونطرب تشوقه ، وهو كذلك يفعل ومن هنا تندلع الحرائق الكبرى مثلما يرتطم السحاب بالسحاب فيندلع البرق ويقصف الرعد ويشن المطر الزخار فيحيي الأرض بعد موتها لتستقبل ربيعا يختال ضاحكاً.

أترانا أيضا نعتاد الظلم والاستبداد كما هو حال رب الأسرة القاسي العنيف الذي لا ينظر إلى الأطفال بصفتهم أغصانا غضة تحتاج إلى التدبير أكثر من حاجتها إلى التنكير ، فهو يصفع هذا ويرفس ذاك ويجلدهم بقاموس من ألفاظ السباب المقذعة يحتفظون به كذخيرة لأولادهم استمراءً واستمراراً لهذه العادة الشاذة التي لن تزول إلا بتشذيب واع تقوم به المؤسسات المدنية وأجهزة الإعلام والمدرسة على وجه الخصوص، شأن البستاني المخلص الذي يشذب اشجار الحديقة المتراكبة حتى يحولها إلى جنينة تحن إلى مصدرها السماوي في الجنة.

علينا أن نجري جرداً لعاداتنا التي نقنع أكثرها بأقنعة الفضيلة وتزكية الذات والغض من الآخر المختلف لعل الله أن يوفقنا في بتر الفاسد وتشذيب الشاذ واستئناس المعتدل وتسكين الوافد الجميل من عادات إخواننا في الانسانية.

التغذية والصحة

سالم الجهوري

● صحة أي مجتمع تقاس بكثافة تردد أفراده على المستشفيات تحدد منه ان كان مجتمعاً صحياً مدركاً واعياً لما يتناوله من غذاء أو ممارسة لعادات صحية أو رياضية أو أنماط أخرى.

في أي مجتمع هناك عادات جماعية يفرضها سلوك يتبعه عامة افراده وبعضها فردية وكلاهما يؤديان إلى أنماط معينة من تفضيل غذاء على آخر حتى وان كانت له انعكاسات سلبية جمة.

ومجتمعنا لم يشذ عن تلك القاعدة في اتباع عادات غذائية ذات تأثير مباشر بالصحة تساهم في تدهورها أكثر مما تعنى ببنائها.

فتناول الطعام له الكثير من المحاذير وهذا ما لا يؤخذ في الاعتبار من خلال السلوك السائد فتكثر فيها الجوانب السلبية التي يجب تناولها.

كما أن إهمالنا كأفراد في تحديد أنماط غذائية ذات استفادة عالية يسهم في التدهور الصحي والتزامنا في المناسبات بضرورة تناول تلك الوجبات ذات الاضرار يساهم في مضاعفة المتاعب لنا على المدى البعيد.

والتناول المتوازن للغذاء الذي يبتعد عن الدهون والسكريات ومزاولة الرياضة اليومية بشكل كاف والحركة في العمل تساهم في إيجاد مناخ صحي للجسم يمكن أن يعطي بفاعلية لسنوات خاصة بعد عقد الستين.

فيما التناول المفرط لانماط غذائية غير مجدية وذات طابع واحد وغير متنوعة في عناصرها وقلة الرياضة والاستخدام المفرط للتكييف تؤدي الى متاعب مبكرة في الصحة.

ومن التجارب والقراءات اليومية ومتابعة المعلومات يستطيع أي إنسان وإن لم يكن متخصصاً من مراعاة التوازن الغذائي الذي يتناوله يوميا وأن يبث ذلك الوعي بين أفراد أسرته خاصة الصغار الذين يجب أن تكون لهم برامج تغذية مفيدة لما تمثله من أهمية.

ويستطيع كل أب وأم على رأس أسرته أن يحدد الأنماط الغذائية المفيدة لأفراد عائلته حتى لا نصاب بالمتاعب الصحية في خريف العمر وما اكتناز المستشفيات بالذين يتعرضون للأمراض يوماً بعد آخر إلا لوجود خلل كبير في العادات الغذائية التي نحرص بنهم على تناولها حتى وإن كانت غير مفيدة ومضرة.