



# النطحيح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

العدد ٢٥

١٣ رمضان 1443 هـ

الخميس ١٤ نيسان 2022 م

## الإفئاحية

بقلم رئيس التحرير | أ/ عمر الشلح

### اليمن وثلاثي الهدنة والحرب والسلام

لا تزال الضبابية تخيم على المشهد السياسي اليمني رغم تصريحات الكثير التي غلب عليها طابع التفاؤل والإيجابية، فيما المكونات السياسية المؤدلجة توزع لعناصرها بالكومون المؤقت منتظرة تحقق الضمانات التي التزمت بها القوى الإقليمية والدولية الراعية للمشاورات والمفاوضات المعلنة والمكولسة، مع المعاناة الشديدة من الضعف والإذلال جراء التصرفات الحمقاء والاستماتة الهوجاء للوصول للسلطة بطرق غير مشروعة، وسوء تقدير المواقف، وغياب الرؤية الوطنية الخادمة للشعب والحامية للوطن.

وبالنسبة للمليشيات الحوثية فهناك من يقول بأنها على ما يبدو من خلال حرب السنوات الماضية: أنها حصان طروادة، الذي تمت صناعته والحفاظ عليه وترسيخ وجوده لتحقيق مشروع الشرق الأوسط الجديد في المساحة الجغرافية من جنوب الجزيرة العربية؛ ولعل الشواهد المعاشة تؤكد مثل هكذا تصور؛ خصوصاً عندما لم يحقق التحالف العربي من أهدافه المعلنة شيء يذكر بدعم الشرعية والتخلص من المليشيات الإرهابية الحوثية.

تدويل اليمن جواً وبراً وبحراً، ونزع الاستقلالية عنها؛ وإدراجها تحت البند السابع؛ ناتج عن الخلافات الداخلية، والصراع العقيم، والتنافس غير الشريف على السلطة من قبل قوى ضعيفة أخلاقياً، هزيلة وطنياً لا تمتلك قرارها ولا مشروعها ولا تقرير مصيرها ولا حتى ضمانات «بقاءها الذاتية ولا استدامت رعاتها ومموليها»؛ انقلبت على النظام في ربيع 2011م المشؤوم؛ بعد أن مارست اختراق منظومة الدولة من وقت مبكر؛ تارة باسم الشراكة والديمقراطية وأخرى بالمؤامرات والإرهاب والعمالة والارتزاق؛ وما هي نتائج حمقها واضحة للعيان ولا تحتاج لشرح أو تفصيل؛ يدركها العام قبل الخاص.

السلام وحده اليوم كفيلاً بإعادة ضبط الأمور، والندم مع تحمل المسؤولية على ما بدر من تخريب وتدمير، بنوايا حسنة صافية نقية مصحوبة بالاعتراف بالأخطاء المتزامن مع قبول الآخر والتعايش ضمن الثوابت الوطنية المتمثلة بالجمهورية والوحدة والديمقراطية والاستقلال، والوفاء للشهداء الذين بذلوا دماءهم وأرواحهم فداءً للقضايا الوطنية وحتى المغرر بهم هنا وهناك، فقد أرووا الأرض اليمنية بدمائهم الزكية، والله يتولى السرائر، وأمام عدله يتقاضى الخصوم.

الجنوح للسلم بالتوافق أو بالإملاء إيجابي؛ من الضرورة أن يلحظه مبادرات معالجة عاجلة لكافة الإشكالات والقضايا وبالأخص التي تمس بشكل مباشر حياة المواطنين؛ نجدد ذكرها كالوقوف الفوري والتام لإطلاق النار، ودعم العملة الوطنية، ووقف رواتب الموظفين بأثر رجعي، وإطلاق الأسرى والمعتقلين، ومعالجة الجرحى، وتوفير المحروقات والأدوية والمواد الغذائية، ونزع الألغام، ووقف خطاب الفتنة والكرامية، وفتح المعابر الدولية برّاً وبحراً وجواً، ولا ضير من الرقابة الدولية والإقليمية مؤقتاً؛ ورفع العقوبات الدولية عن المظلومين؛ وإخراج اليمن من البند السابع، وعودة السلطة التنفيذية للداخل، والضغط على القوى والمكونات السياسية بتسمية مرشحهم للانتخابات بما فيهم المليشيات؛ وتفعيل مجلس النواب لأداء آخر مهامه الوطنية، وتحمل الجميع مسؤولية ما تسببوا به من أضرار، مع إعادة الحقوق والممتلكات لأصحابها؛ وإعادة موظفي الدولة للمؤسسات الرسمية مع التقيد التام باللوائح والأنظمة حتى يتم البت في اتفاقات جوهرية لكافة القضايا، ورسم أطر وشكل ومهام الدولة على ضوء الدستور والقانون المعمول به ما قبل 2011م....

وما دام الأشقاء والأصدقاء شاركوا في صناعة الأوجاع والآلام والمعاناة والكوارث للشعب بشكل مباشر وغير مباشر؛ يتوجب عليهم إنشاء مشروع مارشال خاص باليمن؛ ليتسنى للشعب تنفس الصعداء وعودة الروح؛ فيضمن علاقات ندية ودية أخوية، وصدقات تبادل مصالح واستثمارات استراتيجية؛ وتعاون اقتصادي وأمني يحقق الرخاء والازدهار والأمن القومي والاستقرار المحلي والإقليمي والعالمي؛ مع تضافر جهود الجميع لرفض ومحاربة التطرف والإرهاب والتعدي والطغيان، واللجوء للمحاكم الدولية لفض النزاعات وحل المشكلات الحالية والمستقبلية إن طرأت كجزء من نظام عالمي متكامل ومنضبط، الجميع فيه متساوون في الحقوق والواجبات العامة والخاصة.

١- التحرر من الاستبداد والاستعمار ومخلفاتها وإقامة حكم جمهوري عادل وإزالة الفوارق والامتيازات بين الطبقات.  
٢- بناء جيش وطني قوي لحماية البلاد وحراسة الثورة ومكاسيها.  
٣- رفع مستوى الشعب إقتصادياً وإجتماعياً وسياسياً وثقافياً.  
٤- إنشاء مجتمع ديمقراطي تعاوني عادل مستمد أنظمتيه من روح الاسلام الحنيف.  
٥- العمل على تحقيق الوحدة الوطنية في نطاق الوحدة العربية الشاملة.  
٦- إحترام ميثاق الامم المتحدة والمنظمات الدولية والتمسك بمبدأ الحياد الايجابي وعدم الانحياز والعمل على إقرار السلام العالمي وتدعيم مبدأ التعايش السلمي بين الأمم.

## أهداف

26 سبتمبر

1962م

## إضاءة



الجمهورية اليمنية تنشُد السلام والأمن والاستقرار لها ولكل جيرانها وأشقائها وأصدقائها، وهي تنبذ الحرب، وضد العنف بكل أشكاله، وتؤمن بالحوار لحل كافة القضايا وتجاوز كافة المشكلات والخلافات... الشعب اليمني طوال تاريخه المديد لم يركعه الفقر والجوع وشظف الحياة أو تذله الحاجات المعيشية.. وإنما كانت سيلاً للمواجهة وحافزاً للابتكار ولبناء الحضارة؛ فإنه بعمق إيمانه وحكمته وبتوظيف إمكانيات اقتداره أفراداً ومجتمعاً ودولة قادر على التغلب على المعاناة المعيشية والاقتصادية المفروضة عليه من قبل من يناصبونه العدا، وبالتعاون الصادق مع كل الأشقاء والأصدقاء الذين تربطهم بشعبنا أواصر الإخاء والتعاون وروابط المصالح المشتركة القابلة دائماً للتوسع والنماء.

الزعيم الشهيد / علي عبدالله صالح

1 فبراير 1995م

2

## التوازن الاستراتيجي والميزان العسكري

3

## المعاناة الإنسانية في اليمن كارثة مكتملة الأركان

8

## معالم تزكية النفس في ظلال رمضان

10

## «الإنسانيات الرقمية» رهانات المجال البحثي والأكاديمي

## رياضة وفن

## الجودو

11

## طريقة القتال

## اللطفية

5

## كيفية تدريب

## الطفل على

## النظافة

## والترتيب

7

## الأمراض أو النشاطات التي تُغيّر المخ

12

## العلاقات الودية والتحالف السري بين إيران وإسرائيل



مؤسسة الصالح الاجتماعية تـدشـن مشـروعها الخيري السنوي لمساعدة الأسر اليمنية النازحة جراء الحرب

يأتي تحليل علاقات القوة عبر تحليل دور القوة في العلاقة الثنائية بين دولتين أو عدة دول، أو تحديد اتجاهات تأثيرها في صراع ما، وهو لا يتوقف على حجم عناصر قوة طرف واحد ونوعيتها، وإنما على شكل ميزان القوة بين قدرات الطرفين ومضمونه.

فالقدرات التي تمتلكها دولة من الدول، مقارنة بقدرات الدول الأخرى، تعتبر من العناصر الأساسية في عملية التفاوض أو المياومة التي تشكل جوهر صدام الإيرادات الدولية وحوارها؛ فأهمية موازين القوة كمفتاح لفهم التفاعلات الدولية تأتي من عدم وجود قواعد ملزمة وأدوات تنفيذية عامة في معظم فترات التاريخ تحكم علاقات الدول، مثل القوانين داخل الدول، فالخلافلة أو الجريمة داخل الدول تواجه بالعقوبة، أما على المستوى الدولي فذلك لا يحدث إلا في حالات استثنائية لا يمكن الركون إليها، فالدول قد تقتصف الأطراف الأخرى، أو تحاصرها اقتصاديًا، وربما تغزوها، من دون أن تجد بالضرورة ما يوقفها.

إلا أن العقود الأخيرة شهدت تحولاً بارزاً وبخاصة بعد نهاية الحرب الباردة التي تشكّل فيها أسس العولمة، والتي شهدت نوعاً من التبلور لما يسمى مجازًا قواعد لعبة تحيط بسلوكيات الدول، وتنظّم بعض أنماط علاقاتها في ظل قيم عالمية كالتدخل الإنساني والأمن الجماعي، وضبط التسليح والاعتماد المتبادل. لكن انضباط العلاقات الدولية لم يصل إلى الدرجة التي تجعل من العالم أشبه بدولة ذات حكومة مركزية فلا تزال القوة تستخدم استنادًا على رؤى الدول لمصالحها الخاصة، ولا يزال من المعتدّر الاستناد على نوايا الآخرين أو أخلاقياتهم، وبالتالي ظلّت قدرات الدول هي المعيار الأكثر استقرارًا.

مفهوم التوازن الاستراتيجي: يقصد به العلاقة بين محصلة القوة لأطراف علاقة دولية ما، وهو بهذا

بالرغم من تخفيض بعض الدول إنفاقها العسكري في عام 2021، ظل الارتفاع في مجمل الإنفاق العسكري العالمي هو الاتجاه المهيمن على توجهات الدول، وهو الأمر الذي انعكس في ارتفاع الإنفاق العسكري بكافة الأقاليم، باستثناء أمريكا الشمالية التي تراجع الإنفاق العسكري فيها نتيجة لانخفاض الإنفاق العسكري الأمريكي؛ ولا يمكن إغفال أن هذه الزيادة في الإنفاق العسكري ترتبط بعدد من المحفزات والدوافع الرئيسة المتمثلة فيما يلي:

- 1- التخوّف الأوروبي من التحركات الروسية:

أثارت السياسة الروسية في شرق أوروبا خلال السنوات الماضية، وخاصةً بعد تدخل روسيا في أوكرانيا وضما شبه جزيرة القرم عام 2014، الكثير من الوبواjes الأوروبية، وخصوصاً أن موسكو استمرت في مسار التصعيد عبر التهديد بتنفيذ عملية عسكرية ضد أوكرانيا على مدار عامي 2021 والشهور الأولى من عام 2022م، وبناءً عليه، شكّل هذا السياق المأزوم في شرق أوروبا محفزاً على الإنفاق العسكري الأوروبي، الذي استمر في الزيادة خلال السنوات الماضية بصرف النظر عن تداعيات جائحة كورونا؛ فعلى سبيل المثال، كان الإنفاق العسكري الأوروبي خلال أعوام 2019 و2020 و2021 يُقدّر بـ299.2 مليار دولار و313.48 مليار دولار و350.845 مليار دولار على التوالي.

وفي هذا السياق، فإن ثمة توقعات أن يستمر الإنفاق العسكري الأوروبي في الزيادة، نظراً إلى طبيعة السياسات الروسية، وإلى اعتقاد العديد من مسؤولي حلف الناتو أن روسيا تمتلك القدرة على خلق تحديات متتوعة في مواقع مقدرة، وربما تقوض قدرة الحلف على تشكيل استجابة متماسكة وسريعة، وهو أمر لا يقتصر على شرق أوروبا ومناطق النفوذ التاريخي لروسيا فقط، بل يمتد إلى بعض المناطق الأخرى على غرار القطب الشمالي؛ حيث يثير الاستثمار الروسي في البنية التحتية هناك قلق دول حلف الناتو، ولعل هذا ما يفسر إعادة تركيز انتباه الدول الغربية على تطوير القدرات وزيادة التدريبات؛ وذلك من قبيل تدريبات الاستجابة الباردة cold response التي من المزمع أن تُجرى في ربيع عام 2022 بمشاركة نحو 40 ألف جندي من دول حلف الناتو؛ وذلك بقيادة النرويج، وهي المناورة التي

## التوازن الاستراتيجي والميزان العسكري

المعنى يتخطّى مفهوم الميزان العسكري الشائع الاستخدام، إذ يتضمّن أبعاداً اقتصادية وثقافية وسياسية، إضافة إلى البعد العسكري؛ فهو حالة التوازن الناتجة عن قياس عناصر القوة القومية لطرف ما مقارنة بقياس العناصر نفسها لدى الطرف الآخر، بما في ذلك تحالفاتها الدولية وعلاقتها الثنائية والمتعددة الأطراف في النظام الإقليمي الذي ينتهيان إليه.

فحالة التوازن أو التعادل أو التكافؤ في القوى تخلق موقفاً من الشعور بالقدره على الحركة، وإمكان المناورة والمساومة، وتتيح فرصاً وبدائل متعددة؛ أما حالة الاختلال الإستراتيجي فتخلق وضعاً مختلفا،



## أسباب ودواعي

## تدافع القوى الدولية لسباق التسلح

يصفها البعض بأنها قد تكون أكبر مناورة عسكرية داخل القطب الشمالي منذ نهاية الحرب الباردة.

- 2- تصاعد التنافس على قيادة النظام الدولي:

لا يزال التنافس على قيادة النظام الدولي واحداً من المحفزات الرئيسية على استمرار التزايد في الإنفاق العسكري العالمي؛ فالوفاق والتصريحات الصادرة عن القيادة الأمريكية تؤكد ضرورة مواجهة التهديدات التي تمثلها كل من روسيا والصين؛ وذلك مع التركيز بصورة رئيسية على بكين التي ينظر إليها العديد من صانعي القرار في واشنطن على أنها التهديد الرئيسي لواشنطن ونفوذها العالمي.. وهنا، يتحدّث وزير الدفاع الأمريكي "لويد أوستن" عن مفهوم الردع المتكامل integrated deterrence الذي يُشير إلى الجمع بين الأدوات الاقتصادية والدبلوماسية وكذلك سياسة التحالفات في إطار شامل للتعامل مع صعود الصين وردعها.

وبالرغم من تراجع الإنفاق العسكري الأمريكي خلال عام 2021 فإن الولايات المتحدة لا تزال الدولة الكبرى من حيث الإنفاق بفارق شاسع عن الصين وروسيا، وفي مقابل هذه الرؤية الأمريكية، تلحق شراكات الدفاع الثنائية مع أستراليا واليابان على وجه الخصوص.. ومن جهةها، تتعاطى بريطانيا مع منطقة الهندو-باسيفيك كمنطقة حيوية بالنسبة إلى المصالح الأمنية والاقتصادية لها.

4- تصاعد

مفاهيم علاقات القوة إذ يشكل العنصر الأساس في عملية التأثير خلال الاصطدامات الشديدة، باعتباره يحدّد عامل القدرة على الإيذاء واستخدام العنف المسلّح أو التهديد به خلال عملية التفاوض أو المساومة، لذا لا توجد موازين اقتصادية أو ثقافية أو دبلوماسية وإنما عسكرية فحسب.

يعنى الميزان العسكري الوضع الناتج عن قياس عناصر القوة العسكرية، تقليدية كانت أم غير تقليدية لطرف من الأطراف مقارنة بمبيلاتها لدى الطرف الآخر، فهو مفهوماً الأوزان المقارنة لتلك العناصر بين دولتين، وهو مصطلح محايد لا يشير إلى حالة معيّنة لعلاقات القوة كالتوازن أو الاختلال.

تكمن أهمية المفهوم في أن الميزان العسكري يمثل مفتاح البحث في إمكان نشوب حرب أو عدم نشوبها في منطقة ما، فالطرف الأضعف لا يقوم عادة باستخدام القوة المسلحة بحكم واقع الميزان الذي يميل ضده، أما الطرف الأقوى فإنه يمتلك خيار التهديد بالحرب في ظل تقديراته الخاصة لحجم ما يمكن أن يحصل عليه مقابل خسائره المحتملة، وهي قاعدة صحيحة بشكل عام.

لقد أدى ظهور الأسلحة النووية تحديداً، ودخولها ضمن علاقات القوة بمستواها الاستراتيجي والعسكري، إلى جعل مفهوم القوة ذاته أكثر تعقيداً، فالتطورات التكنولوجية تؤدّي كل خمسة أعوام إلى انقلابات في نظم التسليح، والدول تواجه بالفاظ مثل التفوق والتوازن والتدمير المؤكّد من دون تفسير واضح لأهميتها في مجال التطبيق من الناحية العسكرية، وبالذات من دون اتفاق على ما تتضمّنه سياسياً، وما تزال الأسلحة النووية ومعها الأسلحة الإستراتيجية غير النووية كالباليستية والكيميائية مصدراً لتعقيدات لا نهاية لها بالنسبة إلى موازين القوة.

التوترات في الشرق الأوسط وآسيا؛ لا ينفصل استمرار التزايد في معدلات الإنفاق العسكري العالمي عن الصراعات الإقليمية المعتمدة في أكثر من منطقة؛ ففي الشرق الأوسط، لا تزال الصراعات محدثمة في المنطقة بالرغم من حالة التهدئة العسكرية في بعض الملفات على غرار الملف الليبي، وخاصةً مع مواصلة السياسة الإقليمية لإيران وطموحات التوسع المهيمنة عليها.. واللافت أن الإنفاق العسكري الإيراني شهد ارتفاعاً واضحاً، حسب تقرير التوازن العسكري، خلال عام 2021 ليصل إلى 25 مليار دولار مقارنة بـ16.552 مليار دولار في عام 2020. وفي مقابل هذا الإنفاق الإيراني، عملت إسرائيل -التي تنظر إلى إيران كتهديد مختلف.. ولعل النموذج الأهم على ذلك منطقة الهندو-باسيفيك التي استقطبت اهتمام عدد من القوى الدولية، ومنها القوى الأوروبية؛ إذ بدأ عدد من الدول الأوروبية في صياغة رؤيتها لدور أمني في منطقة المحيطين الهندي والهادي؛ فعلى سبيل المثال، تص وثيقة استراتيجية الهندو-باسيفيك لعام 2021 الخاصة بفرنسا على أنها تهدف إلى زيادة قابلية التعاون مع الشركاء الإقليميين، بما في ذلك أستراليا والهند واليابان والولايات المتحدة، مع إجراء عمليات انتشار وتدريبات.. كما نشرت ألمانيا خطوطاً عرضية لسياستها في الهندو-باسيفيك في عام 2020، وتعتمد أيضاً توسيع نطاق وجودها في التدريبات وعمليات الانتشار الإقليمية.. وفي هذا الصدد، من المزمع أن تشارك ألمانيا، خلال عام 2022، في تمرين Pitch Black الذي تقوده أستراليا، كما تخطط برلين لتعزيز شراكات الدفاع الثنائية مع أستراليا واليابان على وجه الخصوص.. ومن جهةها، تتعاطى بريطانيا مع منطقة الهندو-باسيفيك كمنطقة حيوية بالنسبة إلى المصالح الأمنية والاقتصادية لها.

4- تصاعد



## حقيقة افتقار الهوية للهوية ونتاجها للسموم والأوبئة

أ/ ماجد الحرازي

أوجها.. عن أرقى المناضلين الباقين في بيوتهم وبين عيالهم، عن الصادقين والمرتبطين بقضايا شعبهم ومجتمعهم، ومع كل المغريات والعروضات لم يختاروا ذواتهم وأبناءهم، ولم يفلخوا النجاة بأنفسهم من مغبة ما صنعه المتحاربون بالوطن. النضال الحقيقي لا يأتي عبر التمويل من الخارج، كما يفعل العماد، والكفاح ضد الاستبداد ينبثق دائماً من رحم الواقع ومجتمع المضطهدين، ما سوى هذا مغالاة في التنميق الكاذب للذات المهزومة، وتكريس برجماتي مبتذل لطموحاتهم المستقبلية؛ المغزى الحقيقي للنضال السياسي أو التقدم الشجاع لمواجهة العواقب والتهديدات يتشكل بفاعلية حينما يكون الفعل قادماً من الوسط الشعبي، من الداخل، من بين الجماهير ومجتمع المسحوقين والمحاصرين، بجرأة وحماسة وشجاعة لا تكرر، وتمثيل الناس المنتظرة لمن يقدمها ويتصدّر مواقفها، هو الضمير الباقي، وهو القول الصادق، وهو الشجاعة الفذة، وهو الجهاد العظيم، وهو الحرية الاستثنائية، وهو ما لا يعلم عنه العماد شيئاً، وما لا يمكنه تذوقه طيلة حياته!

محمد العماد صبيح وأن هددني ذات يوم، لكنه شكل عاجز عن كل معاني الأخلاق والمروءة، وتطع سافر وطريقة جبانة لم تعد تخيف الآخرين، ومع هذا كله عليه أن يتذكر بأن الناس يعرفون جيداً من هم الأبوأق الخيسة، ومن هي الأصوات البائثة للكرامية والحدق والفتنة بين فئات الشعب وتشكيلاته المختلفة، هؤلاء جميعاً مع بقية المتسلطين والموبوقين والمخونين لأصدقاهم وأقربانهم يذهبون للنسيان دائماً، وعاقبتهم مزرية، وصفحات أسماءهم ملطخة بالكرتير من العار، وسباتي يوم قادم يتساءل فيه الناس قائلين: هل تعرفون اليوم واحداً من أولئك المعتوتين؟ سيجيب الجميع بصوتهم الشعبي الواحد: كلا كلا، لقد طمسهم الشعب من خيالاتهم وقولهم وذاكرتهم، ولم يبق من أشكالهم شيئاً سوى العار والنذالة والكثير من الفتنة والخيانة وتهديد الأبرياء.



## المعاناة الإنسانية في اليمن كارثة مكتملة الأركان

أ/ إبراهيم ناصر الجفري



من المتعارف عليه أن المعاناة السنانية هي من أهم نتائج وإفرازات الحروب والصراعات ، بل إن المآسي والآلام والأحزان بكل أنواعها هي العنوان الأبرز للحرب، لذلك لن أبايع إذا قلت بأن الحرب هي الشر المطلق في حياة وتاريخ البشر، فخلالها تسفك الدماء وتتعتل القوانين والشرائع، وتنتهك الحقوق والحريات، وتباح المحرمات، وترمل النساء ويتيمم الأطفال، وتصبح السلبية والحدق والكرامية والعنف هي السائدة والحاكمة، وفي ظل هكذا أجواء سوداوية تتبلور المعاناة الإنسانية كواقع مخيف ومرعب، يحتاج حياة الشعوب المنكوبة وخصوصاً البسطاء وعمامة الشعب، فهم وقود الحرب وهم من تدور رحاها فوق رؤوسهم، وهم من يدفعون فاتورتها الباهظة من دمائهم ودموعهم وأوجاعهم !!!

وما يشهده غالبية أبناء الشعب اليمني اليوم من الفقر والجوع والفاقة والمعاناة الإنسانية، هو النتيجة الطبيعية لتراكمات سبع سنوات من الحرب، التي عطلت حياتهم وأغلقت أبواب الرزق في وجوههم، وأحرمتهم من أبسط مقومات الحياة، بل إن أبايع إذا قلت بأن أحوالهم لم تعد تسر لا عود ولا صديق، ولن لقد أصبح الفقر هو العنوان الأبرز لحياتهم، بعد أن فقدوا مصادر الرزق، وبعد ان حرموا من مرتباتهم وحقوقهم، فعلى سبيل المثال من كان يعتمد على مرتبه الشوري وجد نفسه بين مجتمع ضعاهما فقيراً معدماً لا يجد قوته وقوت أطفاله، ومع مرور سنين الحرب وتطاوالت تعتمت معاناتهم وزادت مأسهم، لتتآكل الطبقة المتوسطة على حساب توسع الطبقة الفقيرة المسحوقة، التي باتت تشكل غالبية سكان اليمن.

كل ذلك يجعل من المعاناة الإنسانية في اليمن كارثة مكتملة الأركان، كارثة بكل ما تعنيه الكلمة من معنى، في ظل

## الوطن

## بين الأمل والآلام

أ/ حاشد أبو شوارب



ساسة اليمن للأسف البالغ اقتصرت سياستهم على متابعة ما ينشره المفسكبون؛ وليتهم يستفيدوا مما يُنشر على وسائل التواصل الاجتماعي ليصلحوا أخطأهم ويعيدوا النظر في تصرفاتهم وقراراتهم غير المسؤولة؛ لكنهم تركوا البلاد وشعبها يُعاني دون أن يكون لهم موقف واضح وصريح تجاه ذلك، وتجاه كل ما يجري بالساحة اليمنية، تناسوا مهامهم ومسؤولياتهم وكان وضع الوطن والمواطن لا يعينهم.

كلنا ندرك بأن الفاشلين دائماً يعتمدوا على ناشطيهم من المطبلين لتجديدهم وتلمييعهم أمام الرأي العام في وسائل التواصل الاجتماعي ومواقع الشبكات الإخبارية.. أما التاجحين هم الذين يعملوا بصمت وتحذت أعمالهم عنهم وبصماتهم تشهد لهم بما أنجزوه وحققوه لبلدهم.

ونلاحظ بأنه مازال الكثير من المتواجدين على صفحات الفيسبوك يمارسون نشر ثقافة العداة بين اليمنيين؛ في منشوراتهم التي لم تتغير، وتتأفف مع عداوت الآخرين من أبناء هذا الوطن الخصلطين والحريصين على سلامته وأمنه واستقراره؛ لا يعرفون أن الوطن يمر بمرحلة عصيبة تتطلب تضافر الجهود لإنقاذه قبل فوات الأوان بعيداً عن الحزبية والعصبية والمناطقية والطائفية المقيتة التي أوصلتنا إلى هذا الحال المتردي؛ في ظل الصمت المخزي للدولة وحكوماتها الفاشلة التي لم تحقق أدنى تقدم منذ تشكيلها وحتى اليوم، وعلى الجميع أن يدركوا أن الأمور أصبحت خطيرة جداً؛ ولا يعتقد أحد أن المسألة بسيطة وأن بقدره شخص بعينه إخراجنا من هذه الدمامة التي بدأت ملامحها تتزايد وتتوسج؛ ولن تصلح أحوال اليمن إلا بصلاح أبنائها جميعاً وتقبل بعضهم البعض قولا وعملا، بعيدا عن أدوات القتل؛ لأنها لن تزيد البلاد إلا مآسي؛ وذلك ما يخدم أعداء اليمن، فلنعتبر بما جرى ويجري في دول أخرى فالخطط واحد والعدو واحد.

فمن لم يستطيع أن يقدم نفعاً للناس؛ لا يكون سبباً في تعاستهم والإضرار بهم، ومن لم يستطيع أن يقول كلمة الحق؛ فلا يُصقِّف للباطل؛ ولا يُعين عليه، ومن لم يستطيع أن يترك أذراً جميلاً في القلوب؛ فلا يزرع فيها ألماً لا يُنسى. المهيم أن تروا أنفسكم جيداً في عالم شوشت أقداره طهارة الرؤية؛ فبتنا في صراع الأخلاق والأفكار والمعتقدات؛ بل حتى الإحساس وقد صاغت لنا تلك الصراعات أخلاق أخرى بتبريرات الواقع المر.

من يُريدوا أن يُسجلهم التاريخ في صفحاته البيضاء فلْيراعوا صلحة الشعب وحقوق المواطن وحُفاظوا على الجغرافيا والهوية الوطنية مالم فليذهبوا إلى الجحيم غير مأسوفاً عليهم.. نسأل الله في هذا الشهر الكريم أن يحفظ اليمن من الفتن وشعبها من المحن ويحقق دمائهم ويهدي الجميع إلى سواء السبيل.

## الوقوف

## على نغم الجراح

أ/ أمين منصور



وقفوا على نغم الجراح وأوجفوا

وتذأرفوا دمع الأئين وأسرفوا

وبكوا على آهاتٍ شعبٍ قد هوا

وسطّ الجحيم ليصروه وتبصفا

ورموا عليه وعودهم وععيدهم

وكأنهم جبل السءاء تغلفوا

فتزلّفوا وتلبّسوا ب "محمد"

وعلى ضفاف الآي كم استنزفوا

أوما يرون الناس تلعنّ حالها

وترى الممات خلاصهم هل يعرفوا؟

لا يسمعون سوى المديح ودونه

بين التأمّر يسلخوه ويعصفوا

لا يقبلون نصيحة من ناصح

حتى وإن كان التصوح مُعرّف

حتى الذين بحزبهم إن حاولوا

أن يُرشدوهم للحقيقة.. يُخسفا



## المقامة الصناعية

محمد ابن علي الحريري



## المقامة الصناعية

حدث الحارث بن هَمَام قال: لما اقتعدتُ غاربَ الاغترابِ، وأتأثني المَترَبَةُ عن الأثرابِ، طوَّحتُ بي طوائفَ الزمانِ، إلى صنْعاء الرِّيمانِ، فدخَلْتُها خاوي الوفاضِ، بادي الإنفاضِ، لا أمَلِكُ بُلْعَةً، ولا أجدُ في جرابي مَضْعَةً، فطَفِقتُ أجوبَ طُرقاتِها مثلَ الهائمِ، وأجولُ في حُومانيها جَوْلانَ العائمِ، وأرودُ في مَسارِحِ لَمحاني، ومَسابِحِ غَدواتي وزَوْجاتي، كريمةَ أخلُقُ لهُ دِباحَتي، وأبوخِ إلبَتي بحاجتي، أو أدبياً تُفَرِّجُ رُؤيتَهُ غُمَتي، وتُزوي روايتَهُ عُلمي، حتى أدنِّي خادِمَةُ المَطافِ، لاسْتِزِرَ وهَدَنِّي فاتحةَ الأطافِ، إلى نادِ زَحيبِ، مَحْمُودِ على زَحمِها ونَحِيبِ، فوَلَجْتُ غايَةَ الجَمعِ، لاسْتِزِرَ مَجَلِبَةَ الدُّمغِ، فَرَأيتُ في بُهْرَةِ الحَلْفَةِ، شَخْصاً شَخَتْ الحَلْفَةَ، عليه أهْمِيَةُ السِّياحَةِ، وله رَنَةٌ السِّياحَةِ، وهو يَطْبِيعُ الأَشْجاعَ بجواهرِ لفظهِ، ويفرِّعُ الأَسْماعَ بزواجرِ وعظهِ، وقد أحاطتْ به أخلاطُ الرُّمْرِ، إحاطةَ الهالَةِ بالقَمَرِ، والأَكْمامِ بالثَمَرِ.

فَدَلَّشْتُ إليه لأَقْبَسَ من فوائده، وأتَقَبَّطُ بعضَ فرائده، فسمعتهُ يقولُ حينَ خَبَ في مجالهِ، وهَدَرْتُ شَفاهيَ ارتجالهِ، أيها السَّادِرُ في عُلوِّه، السَّادِلُ نُوبُ حُيَلابِهِ، الجامعُ في جِهلابِهِ، الجانِحُ إلى حُرْغِلابِهِ، إلاَّ تَسَمَّوْهُ على عُيُك، وتَسَمَّوْهُ مرعى بغيك؟ وحقامُ تنانِيهِ في زَهْوكِ، ولا تَنْتَهِي عن لَهْوكِ؟ يُبارِكُ بمعصيتِكِ، مالكِ ناصيتِكِ! وتَجَوَّرِي بِنَجْجِ سِرَتِكِ، على عالمِ سِريرَتِكِ! وتَنَوَّزِي عن قَرِيبِكِ، وأنتِ بمرأى رَفيقِكِ! وتَسْتَخْفِي من مملوكِكِ وما تَخْفِي خافيةَ على مَلِكِكِ! أَتَظُنُّ أن سَتَنَفِّكُ حالِكِ، إذا أن ارتحالكِ؟ أو يُنْفِذُكُ مالِكِ، حينَ تَوَبَّكُ أَعْمالِكِ؟ أو يُغَيِّبُ عَنكَ نَدَمَكِ، إذا زَلَّتْ قَدَمُكَ؟ أو يَغْطِطُ عَليكَ معشَرَكَ، يومَ يَضْمُكُ مَخَشَرَكَ؟ هلا انتَهَيْتَ مَحْجَةَ اِهْتِدائِكِ، وعَجَلتَ مُعالِجَةَ دائِكِ، وقلَّلتَ سِباةَ اِعْتدائِكِ، وقدَغَدتَ نَفْسَكِ فيهِ أكبرُ اِعْتدائِكِ؟ أما الجِمامِ مِيعادِكِ، فما اِعْدائِكِ؟ وبالمُتَشِيبِ اِندازِكِ، فما اِعْدائِكِ؟ وفي المُخَدِّ مَقِيلِكِ، فما قِيلِكِ؟ وإلى الله صَيرِركِ، فَمَن نَصيرِركِ؟ طالما اِنْقَطَعُ الدَهْرُ فَنَتاعَسْتُ، وجذِيكِ الوَعظُ فَنتاعَسْتُ! وتَجَلَّتْ لكَ العِبرُ فَنعاميَتِ، وحَضَرَكَ لِكَ الحُصَى فَمنازِرتُ؛ وأذَكَّرْتُ المَوْتُ فَنناسيَتِ، وأمَكَّنكَ أن تُؤاسِيَ فما اِسبِنتُ! نوذُرُ فِلسا توعِبي؛ على ذِكرِ تَعِبي، وتَحنازُرُ قَضا نَعليهِ، على بِرِ نُوليهِ، وترَعِبُ عَن هادِ تَسْتَهْدِيهِ، إلى زادِ تَسْتَهْدِيهِ، وتَغْلِبُ حُبُ نوبِ تَسْتَهْدِيهِ، على نوبِ تَسْتَهْدِيهِ، تَوافِيَتِ الصَّلَاتِ، أَغْلِقُ بِقَلْبِكَ مَن مَواقِبِ الصَّلَاةِ، ومُغالاةَ الصُّدقاتِ، ائُرِّ عَندَكَ من مَوالاةِ الصُّدقاتِ، وصِحابِ الألوآنِ، أُنهي اِنيكُ من صِحابِ الأديانِ، ودَعابَةِ الإقْرانِ، أَتَسَلُّ لكَ من تِلوالةِ القُرْآنِ! تَأمُرُ بالغرَفِ وتَنهَكَ حَماهُ، وتَحْمِي عَن النُكْرِ ولِ تَحاماهُ! وزَحْرِعُ عَن الطُّغْمِ ثَمَّ نَعْشاءِ، وتَخْشِي الناسَ واللهِ أَحقُّ أن تَخْشاهُ! مَمَّ أَنْشَدُ: تَبَّ الطالِبِ دُنْيا

ما يَسْتَفِيقُ غَراماً

بها وفَرَطُ صابِنةٍ

ولو ذَرى لَكَفاءِ

مما يَرومُ صابِنةٍ

ثم إنه لَبَدَّ عَجايبَهُ، وغَضِبَ مَجاحِبَهُ، واغْتَضَدَ سَكوَتَهُ، وتَأَبَّطَ هِراواتَهُ؛ فلَمَّا رَتَبَ الجَماعَةَ إلى تَحْفَرِهِ، ورَأَتْ تَأَهُبُهُ لُزائِمَةَ مَركِزِهِ، ادخَلَ كلَّ مَنهمُ يَدَهُ في جِيبِهِ، فأفَعَمَ لهُ سِجْلاً من سَيبِهِ، وقال: اِصْرَفْ هَذا في نَفْتِلكِ، أو فَرِقْهُ على فَرَقِّكِ، فقبِلَهُ مَنهمُ مُغضِباً، وانثَنى عَنهمُ مُتَبِئاً، وجَعَلَ يودُعُ مَن يَشِيعُهُ، لِيخْفِيَ عَليه مَهيَبُهُ، وَسَرِبَتْ مَن يَشِيعُهُ، لَكَي يَجْهَلَ مَربِيعُهُ، قال الحارِثُ بِنَ هَمَامَ: فابْتَعَهُ مُوارِبُهُ عَنهَ عِبانِي، وفَقُوتُ أثرُهُ مَن حَياهُ لَ يَرائِي، حَتى انْتَهى إلى مَغارَةِ، فانسَابَ فيها على غِراةِ، فامْهَلتَهُ رَيمُها خَلِجَ نَعليهِ، وغَسَلَ رِجلَيْهِ، ثَمَّ هَجَمَتْ عَليه؛ فوجدتُهُ مُشافِئاً لِيلميذِي، على خَبَرِ سَميدِ، وجَدِي حَنيذِ، وقِباثَتِها خايبةَ نَبيدِ، فقلَّتْ لهُ: يا هَذا أَيكُونُ ذاكَ خَبرِكَ، وهذا مَحْزَرُكَ؟ فَرَفَرُ زَفرَةُ القَظِيطِ، وكادَ يَتمَيِّزُ مَن العَظِيطِ، ولم يَزَلْ يَحْمِلُني إِلَيَّ، حَتى حَفَّتْ أن يَسِطوْهُ عَلَيَّ، فلَمَّا أن حَبَّتْ نازُهُ، وتَوازَى أوارُهُ، أَنْشَدُ: لِبَسْتُ الخَميصَةَ اِبغِي الخَبِيبِضَةَ

وَأَنْشَبْتُ ضِيفِي في كلِّ ضِيفِهِ

وصيرتُ وغَظَني أَحِبولَةً

أربَعُ القَنيضِ بها والقَنيصِهِ

وَأَلْجائِي الدَهْرُ حَتى وَجَلَّتْ

بَلَطَفِ اِحْتِيايِ على اللَيبِ عِيشِهِ

على أَنِّي لَم أَحَبَّ صَرقَهُ

ولا تَبَصَّطُ لي مِنهُ فَرِيبِصِهِ

ولا شَرَعْتَ بي على مَورِدِ

يُدُنُّ عِرضِي نَفْسُ خَربِصِهِ

ولو أَنْصَفَ الدَهْرُ في حُكْمِهِ

لَمَّا مَلِكُ الحُكْمِ اَهْلَ القَنيصِهِ

ثم قال لي: ادنُّ فكلُّ، وإن شئت فقل، فالتفتت إلى تلميذه، وقلت: عزمتم عليكم بمن

ستدفع به الأذى، لتخبرني من ذا، فقال: هذا أبو زيد السروجي سراج الغزباء، وتاج الأدياب؛

فانصرفت من حيث أتيت؛ وفضيت العجب مما رأيته.

## قصة قصيرة

## "المبالغة في اختيار الزوجة"

أراد أحد الشباب أن يتزوج فأرسل إلى شيخه يطلب منه أن يبدله على زوجة بمواصفات يراها لازمة في زوجته، وصفها القائل:

بعث الرجل لأبي عزيزة مرة

برسالة يبكي ويضحك ما بها

فيها يقول أريد منك صبية

حسناء معروف لديكم أصلها

وأديبة ولطيفة وعفيفة

وحليمة ورزينة في عقلها

قد أحرزت في العلم غير شهادة

وعلى النسا طراً تفوق بفضلها

وتكون أيضاً ذات مالٍ وافرٍ

تعطيه من بعد الزواج لبعلها

وأريد منها أن تكون مطيعة  
أمري فتتبعني وتهجر أهلها  
فأجابته شيخه أبو عزيزة على الفور قالوا:

وافي كتابك سيدي فقرأته

وعرفت هاتيك المطالب كلها

لو كنت أقدر أن أرى من تشتهي

طلقتُ أم عزيزة وأخذتها!

في هذه القصة دلالة أن الكمال لا يمكن نيله؛ والمبالغة في الأمور والمطالب والمواصفات مستحيل تحقيقها؛ ولا يُنسى حديث الجيب المصطفى عليه الصلاة والسلام، "تنكح المرأة لأربع... فاضفر بذات الدين....".

## المفاهيم الأربعة في الديانات الهندية



هناك أربعة مفاهيم تقوم عليها مُعتقداتُ القومِ مِنَ البراهمةَ الهندوسِ والبوذيةِ والجينيةِ، وهي الدارما والكارما والدارما: هي كَلِمَةٌ تُشيرُ إلى المُسؤولِيَّةِ التي يَتَوجَّبُ على الإنسانِ القيامُ بها من جِهَةٍ أن هُناكَ عالِماً فالخارجِ يَجبُ صُطْبُهُ بالقوانينِ والأنظمةِ، وهي ما يُعرَفُ «بالشريعة» وتُوخَّذُ الشرائعُ في دينهم مِنَ الكُتُبِ المُقَدَّسَةِ التي يَصْغُها الكارما: هي كَلِمَةٌ تُشيرُ إلى الأفعالِ التي يَقومُ بها الإنسانُ في حياتِهِ سِوَاَ كانت خيراً أو شَرًّا، والفرودُ الذي يَتَحَصَّلُ مِن تلكِ الأعمالِ من سَلْبِ أو إيجابِ.

من دورة التوالد الألهائية «السامسارا».

ولكلِّ مفهومٍ إرشاداتٌ يراها القومُ بحَسَبِ مُعتقداتهمُ أيها هي الأُمَّثلُ في تحصيلِ تلكِ المفاهيمِ، ولهذا اختلفت هذه الدياناتُ في تفاصيلِ هذه المفاهيمِ ولكنها لم تختلف في الأساسِ، وإنما اختلفت في كَيْفِيَّةِ القيامِ بها، وعلى هذا قامت شِراخٌ مُختلفةٌ تُنصُّ على أوامرٍ و نواهي تختلفُ عن بعضها البعضِ، ولكنها تُهدَفُ إلى نفسِ النتيجةِ الألهائية.. (واللهُ يَقُولُ الحَقُّ وهو يُهْدِي السَّبيلَ).

الدورات الألهائية مِنَ التوالدِ التي تَمُرُّ فيها الروحُ بِسَبَبِ الكارما التي لم تَسْتطِعْ فَكَّ قِيدِها منها، فتقبِي تَتوالدُ في أجسادٍ وعوالمٍ مُختلفةٍ حَتى تَأخُذَ جِراءِها الذي تَسْتَجِفُّهُ فَعطى فِرْصَةً أُخرى من جديدٍ في جَسَدِ إنساني لِكَي تَسْتَطِيعَ الخِلاصَ، فإذا فَشِلَتْ أَعادَتِ الكُرَّةَ مَرَّةً أُخرى.

الموكشا: هي كَلِمَةٌ تُشيرُ إلى «الخلاص»، وهو مفهومٌ مُتَعَلِّقٌ بالجانبِ الروحي مِنَ الإنسانِ، إذ أَنَّهُ يَتَوجَّبُ على الإنسانِ السَّعيَ إلى الخِلاصِ من رِيقَةِ هذا العالمِ، والخروجِ

## الأرض والغلات

## أ/ زيد الطهراوي

تشدو كلاماً غريباً في تمرده

معطر بشعاع الحب والصبر

فهيات قبرها الأحران وانتشرت

في الأرض صيحة أمجاد بلا قهر

غيمات وعدك للبيداء قد ذرفت

وأنت تحمل هالات من الشعر

فالشعر لا يحمل الأغلال مكتسماً

كالريح تكسر أعضاباً بلا عذر

تطالب الأرض بالغلات في زمن

تشكي الطيور به من هجمة النسر

يا أرض رفقاً فقد حادت سفينتنا

فطالبي الجمع بالإصاف والطهر

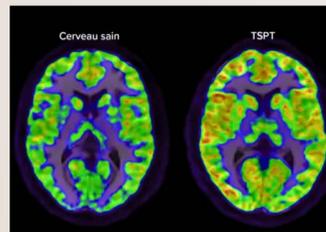
حين الصباح مضى عن وجه غربتنا

داهمت يوماً بالأشعار والعطر



## الأمراض أو النشاطات التي تُغيّر المخ

## اضطرابات رهق ما بعد الصدمة



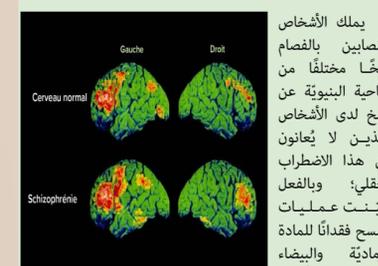
عندما يعيش الإنسان حادثاً صادماً يُطلقُ المخ استجابةً من نوع «الفرار أو القتال» أغلب المرضى يتعافون ذاتياً ولكن البعض منهم يمكن أن يعانون من اضطرابات رهق ما بعد الصدمة الجرحية (TSPT) تكون اللوزة، المنطقة من المخ التي تتحكم في المشاعر في حالة نشاط مفرط وتتقلص نشاط قشرة الفص الجبهي وهي المنطقة التي تشارك في اتخاذ القرار؛ ويتضاءل قرن آمون (البصلة الوريدية السفلى).

## النشاط البدني

إن الحركة نافعة للجسم والدماغ، تضخ التمارين الرياضية الدم إلى المخ الذي يأتي بالأكسجين والغذاء، ويُشغط أيضاً تحرير البيروتينات التي تُحافظ على الصحة الجيدة للخلايا الدماغية ونمو أخرى جديدة؛ أظهرت الأبحاث بأن النشاط البدني يمكن أن يُبني الأجزاء من المخ التي تتحكم في التفكير والذاكرة.



## انفصام الشخصية (فصام)

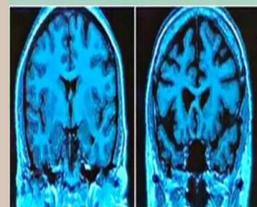


يملك الأشخاص المُصابين بالفصام مُخاً مختلفاً من الناحية البنوية عن المخ لدى الأشخاص الذين لا يُعانون من هذا الاضطراب والعقلي؛ وبيّنت عمليات المسح فقداناً للمادة الرمادية والبيضاء للمصابين بالفصام، حيث تتناقص المادة الرمادية في البداية ثم تختفي المادة البيضاء مع مرور الزمن.

## استهلاك الكحول

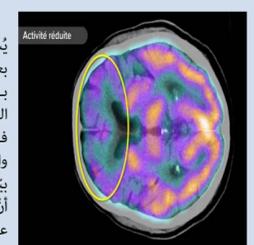
إضرابات في الرؤية واضطرابات في النطق وفقدان الذاكرة... إن آثار الكحول على المخ معروفة؛ يمكن للكحول أن يُدمر خلايا المخ مع مرور الوقت، ويمكن لاستهلاكه المُفرط أن يُتلف بعض أجزاء الدماغ والتي يُتقلص حجمها.

والأشخاص الذين يُعانون من إدمان الكحول يكون قرن آمون (البصلة الوريدية السفلى) لديهم أصغر حجماً من مثله لدى الأشخاص الذين لا يتعاطون الكحول.



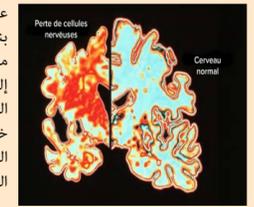
## الاكتئاب (الإعياء النفسي)

يمكن للاكتئاب أن يُسبب انخفاضاً لنشاط بعض الأجزاء من المخ بما فيها الفصوص الجبهية التي تُشارك في عملية التفكير والشخصية والأحكام؛ بيّنت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين عانوا من الاكتئاب مدة 10 سنوات قد ازدادت لديهم الالتهابات على مستوى المخ بنسبة 30% وهو ما يمكن أن يؤدي إلى فقدان الخلايا الدماغية وزيادة من خطر اضطرابات الذاكرة واختلال العقل (العتة).



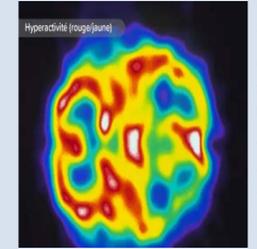
## الاكتئاب (الإعياء النفسي)

يمكن للاكتئاب أن يُسبب انخفاضاً لنشاط بعض الأجزاء من المخ بما فيها الفصوص الجبهية التي تُشارك في عملية التفكير والشخصية والأحكام؛ بيّنت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين عانوا من الاكتئاب مدة 10 سنوات قد ازدادت لديهم الالتهابات على مستوى المخ بنسبة 30% وهو ما يمكن أن يؤدي إلى فقدان الخلايا الدماغية وزيادة من خطر اضطرابات الذاكرة واختلال العقل (العتة).



## مرض فقدان الذاكرة (الزهايمر)

تصل العصبونات فيما بينها بواسطة الإشارات الكيميائية والكهربائية؛ فتسمح بتمرير الرسائل إلى باقي الجسم؛ يحدث مرض الزهايمر (فقدان الذاكرة) عطيّاً في هذا التواصل؛ وينشأ هذا التلف من تراكم رواسب من خارج الخلايا للبروتين بيتا أميلويد ومن رواسب من داخل الخلايا للبروتين شتابكا يشوه الرسائل العصبونية.



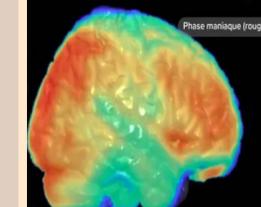
## الصداع النصفي (الشقيقة)

لدى الأشخاص المُصابين بالصداع النصفي تتفاعل بعض الأعصاب بشكل مُفرط مع العوامل المُسببة، مثل الزهق والصدوء السطاح ومُحدثة موجة من نشاط زائد تؤدي إلى انكماش الأوعية الدموية للُخ، ممّا ينجز عنه ألم في الرأس وأعراضاً أُخرى (هضمية و بصرية وجسدية...) ومع مرور الوقت يمكن أن يؤدي الصداع النصفي المُزمن إلى فقدان المادة



## الارتجاجات الدماغية

عدد من الحوادث مثل حادث سيارة أو ضربة على الرأس يمكن أن تسبب ارتجاجاً دماغياً؛ عند الصدمة ينزلق المخ ويحتك بالمجمجمة؛ يمكن لهذا أن يُضر بالمخ ويمزق النسيج العصبي؛ كما تُحدث الارتجاجات اختلالاً للحمود الكيميائية بالمخ؛ وتشوش عمل الخلايا العصبية وتُسبب الالتهابات.. ومع أن المخ يُشفى ذاتياً فمن الممكن أن تنجم عنها أضراراً دائمة.



## الورم الشرياني الدماغي (الأمدم الدماغي)

يتعلق الأمدم الدماغي بتمدد جدار شريان المخ، ينتفخ دماً؛ فيصير شكل الشريان شبيهاً بتوتة مملّقة بساق رقيقة؛ تتشكل الأمادم غالباً على الشرايين الواقعة عند قاعدة المخ.. وعندما تنفقع الخلايا العصبية الأمادم؛ فيمكن أن نشاهد نزيفاً داخلياً للدماغ أسفل الغشاء العنكبوتي؛ هذه الأمادم الدماغية الثائرة يمكن أن تبدأ بالألم في الرأس؛ وتُحدث الغثيان والاختلاج والوفاة.





## «الإنسانيات الرقمية» رهانات المجال البحثي والأكاديمي



تكتسب الإنسانيات الرقمية شعبية متزايدة بين أخصائي العلوم الإنسانية من خلال مجموعة واسعة من أدوات البحث الرقمية ومن خوارزميات متطورة لللسانيات ومعالجة البيانات؛ وهي في الواقع مصطلح موروث من مجالات معرفية سابقة ظهرت منذ الستينات تحت مسميات مختلفة لم تتوصل أي منها إلى تعريف موحد يشمل كافة مظاهرها كسائر العلوم الأخرى، ولعل تلك واحدة من الخصائص التي تتميز بها الإنسانيات الرقمية عن غيرها بشموليتها وتعدد اختصاصاتها.

الإنسانيات الرقمية هي في النهاية جمع بين الرقمنة والعلوم الإنسانية أو بمعنى آخر تقاطع الحوسبة والبحث والتدريس في مجالات العلوم الإنسانية؛ وبمعنى أدق، يمكن فهمها على أنها مصطلح يشمل عدداً من الأنشطة المختلفة التي تحيط بالتكنولوجيا والعلوم الإنسانية مثل وسم النصوص وهيكلة الموارد والتنقيب عن البيانات والحفظ الرقمي والتحليل الإحصائي والاسترجاع المرئي للمعلومات والعديد من الأنشطة الأخرى.

### السياق التاريخي للإنسانيات الرقمية

باختصار شديد، تشير العلوم الإنسانية الرقمية إلى الجمع بين تقنيات المعلومات والاتصالات الحديثة وتخصصات العلوم الإنسانية والاجتماعية والفنون والآداب، وهي ظاهرة علمية فريدة مرت بثلاث فترات متتالية ميزت تطور العلاقات بين العلوم الإنسانية والمعالجة الآلية للبيانات:

مرحلة السانيات الحوسبة (1960-1980): وهي بداية حوسبة العلوم الإنسانية من خلال معالجة النصوص كظاهرة إحصائية؛ تعود الريادة في هذا المجال إلى القس الإيطالي Roberto BUSA الذي قام على مدى 34 عاماً بفهرسة 10,631,980 كلمة استخرجها من 179 نصاً تركزت على المنشورات حول القس توماس الأكويني.

مرحلة التحالف بين العلوم الإنسانية وعلوم الحاسوب (1980-1994): قد عرفت هذه الفترة بترقم البيانات من خلال التعرف الضوئي على الحروف والتشاور لغات وسم النصوص بملفات المستندات المهيكلية (GML, ODA, SGML).

مرحلة الإنسانيات الرقمية (1994 وحتى اللحظة): وهي فترة تميزت بتطور تدريجي وحيث لفتدراات تكنولوجيا المعلومات.

### الإنسانيات الرقمية كمجال علمي مجدد:

ما من شك أن الثورة الرقمية شكلت نقلة نوعية في المجال العلمي والمنهجي للعلوم الإنسانية بكافة تفرعاتها. وتجلت هذه النقطة النوعية في عدة أوجه نذكر منها:

الإنسانيات الرقمية كأداة دراسة معرفية في مجالات العلوم الإنسانية والأدبية: لقد ساهم التطور التكنولوجي بشكل كبير في انتقال الإنسانيات من مجرد "حوسبة العلوم الإنسانية" نحو فكرة الرقمنة متعددة الأبعاد؛ بمعنى أن الحوسبة لم تعد مجرد إمكانية تحويل المخزون الإنساني من طيبة المادة التنظرية إلى أوعية مرقمة ثابته، بل تعدت ذلك إلى معالجة هذه البيانات واستخراج القيمة المضافة منها بسبل البحث والتحليل المتطورة.

كمجال متعدد التخصصات يهدف إلى ربط الدراسات النظرية والإنجازات العملية في الرقمنة والعلوم الإنسانية، يتم إعادة تحديد أساليب إنتاج المعرفة ونشرها وتلقيها وحفظها وتعزيزها بمناهج علمية محدثة؛ ومن هنا أيضاً تأتي فكرة النظر في الجوانب المبتكرة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، فضلاً عن الانتقادات التي يمكن أن توجه إليها.

### لرقمنة في العلوم الإنسانية طريقتي استخدام مختلفتين:

نشر المعرفة وتقسامها وتعزيزها: وهي مناهج عملية متبعة في مجال علوم المعلومات والمكتبات والتوثيق والنشر الإلكتروني.

دراسة معرفية للآليات الرقمية (والتناظرية) بمناهج جديدة: وهي مناهج بحثية متعددة الاختصاصات يقوم بها الباحثون في عديد المجالات من أجل دراسة الظواهر

### والمفاهيم.

بين هذين التوجهين، تبدو الدراسة المعرفية أكثر إثارة للاهتمام إذ تبقى البحوث ومخرجاتها هي موضع التساؤل في مجال العلوم الإنسانية الرقمية.

الإنسانيات الرقمية بين الدمج أو الاستقلالية مع المجالات العلمية الأخرى: شكلت الإنسانيات الرقمية أيضاً نقلة نوعية في هيكلية المجال المعرفي من حيث طرح مسألة الاستقلالية بذاتها أو الاندماج مع باقي العلوم الإنسانية. وهذا يطرح في حد ذاته غموض آخر بين أمرين: التعامل مع الإنسانيات الرقمية كمجموعة أدوات ومناهج عملية يتم دمجها في مجالات التخصص الجارية في العلوم الإنسانية، أم تصورها كنظام مستقل بذاته يعتمد على نظرياته ومناهجه الخاصة.

وهذا الغموض الجاري يطرح السؤال المحوري التالي: هل هناك رغبة في تكوين ارتباطات بين تخصصات العلوم الإنسانية الحالية حول مشروع معرفي مشترك (رقمي)، أم هناك بالأحرى رغبة في إنشاء مجال معرفي جديد مستقل بذاته؟

يصعب الرد على هذا التساؤل لوجود تيارات سائدة متضاربة إذ يرى البعض أنه لا يمكن الإنكار بأن مفهوم الإنسانيات الرقمية قد اكتسح مجالات العلوم كافة وصار يتطلب منهجية جديدة تتوافق مع الثورة الرقمية وأفاق تطورها بينما يرى البعض الآخر أنها ليست فقط مسألة إتاحة رقمية للموارد في مجالات العلوم الإنسانية، بل هي مسألة تحديث وتوحيد المناهج والسبل العملية.

الإنسانيات الرقمية من الاختصاص العمودي إلى تعددية الاختصاصات البحثية والتعليمية: يكمن التجديد هنا في تعرض الهياكل العلمية والأكاديمية منذ النصف الثاني من القرن العشرين إلى انتقادات من قبل جهات فاعلة (باحثون مبتكرون أو حركات طلابية نشيطة أو مجموعات ضغط خارجية) استنكروا طابعها البيروقراطي الصارم مطالبين بفتح الأفاق البحثية والمناهج البيداغوجية.

وقد نتج عن ذلك انتشار مفهوم تعدد التخصصات والانتقال من نظام التخصص العمودي إلى عصر التعددية والتداخل الأفقي بين التخصصات.

فبدأ يتم منذ ذلك الوقت تقديم الإنسانيات الرقمية كمجال متعدد التخصصات يهدف إلى ربط الدراسات النظرية والإنجازات العملية في التخصصات المتعددة مع الأنماط الجديدة للنشر العلمي وإنتاج المعرفة، وقد نتج عن ذلك انتقال نوعي من النموذج الذي يهيمن فيه التخصصات والباحثون المستقلون في اختيار ملزم لموضوعات البحث، إلى نمط بحثي أكثر "سياقاً" وتشاركية للدلائل المعتمدة في لغات كلغة XML تهدف إلى تحديد وظائف مكونات النصوص وليس شكل مظهرها. وبالتالي فإن دقة التقسيمات تعتبر من أهم التقنيات في تحديد مدى دقة التحكم في البيانات وإثراء المخرجات، ويتم ذلك من خلال اختيار دقيق ومدروس للوسوم الدلالية التي تحدد تجزئة النصوص مع التأكيد على ضرورة توحيد علامات الوسوم المستعملة من أجل توحيد الإجراءات بين المجموعات البحثية محلياً ودولياً لإثراء التبادل للمحتويات ودعم التوافقية بين النظم الآلية للمعلومات.

ولع من أهم اللغات الحاسوبية اليوم في مجال التطبيقية وفي تحديد الأهداف: من أهمها المرور من البعد النظري إلى المجال التطبيقي ومن العمل الانفرادي إلى المبادرات التشاركية، ويصف البعض هذا التحول بنحول من "جمهورية العلوم" أي التخصص الأكاديمي إلى الإنترنيت بامتياز.

تتبنى لغة TEI على الخصائص التالية: معالجة الأبعاد الدلالية قبل الشكل: الاستقلالية عن أي نظام تشغيل أو متصفح: يتابعها مجتمع دولي للممارسين (Community of practice)، تحظى بتحالف دولي ينظم ملتقيات سنوية لتبادل الخبرات (TEI Consortium) لها أدلة مرجعية وأدوات عمل متطورة (TEI P5 Guidelines).. توفر لمستعملها أنماطاً هيكلية (Schemas) افتراضية لعديد النماذج المرجعية: أدب، شعر، رواية.

هذه الأنماط الهيكلية الافتراضية المعيارية هي مجموعة من الوسوم التي تتلام مع نمطية (تركيبية) العديد من المراجع من حيث هيكلتها العادية (كالنقل أو الكتاب أو الأطروحة أو الصورة والتدوية والمخطوط والتسجيل الصوتي) أو هيكلتها الدلالية (رواية، شعر، موسيقى، مسرحية، ...).

الإنسانيات الرقمية هي لغة (Text Encoding Initiative) TEI المعيارية التي تستند إلى حد كبير على توافقات الممارسة الحالية والسابقة في الوسم الدلالي للنصوص.. وهي في الأصل تتفرع عن لغة XML التي تعتبر لغة الإنترنيت بامتياز.

تتبنى لغة TEI على الخصائص التالية: معالجة الأبعاد الدلالية قبل الشكل: الاستقلالية عن أي نظام تشغيل أو متصفح: يتابعها مجتمع دولي للممارسين (Community of practice)، تحظى بتحالف دولي ينظم ملتقيات سنوية لتبادل الخبرات (TEI Consortium) لها أدلة مرجعية وأدوات عمل متطورة (TEI P5 Guidelines).. توفر لمستعملها أنماطاً هيكلية (Schemas) افتراضية لعديد النماذج المرجعية: أدب، شعر، رواية.

هذه الأنماط الهيكلية الافتراضية المعيارية هي مجموعة من الوسوم التي تتلام مع نمطية (تركيبية) العديد من المراجع من حيث هيكلتها العادية (كالنقل أو الكتاب أو الأطروحة أو الصورة والتدوية والمخطوط والتسجيل الصوتي) أو هيكلتها الدلالية (رواية، شعر، موسيقى، مسرحية، ...).

المناهج البحثية والبيداغوجية في الإنسانيات الرقمية في الجانب البحثي من أهم المتالمج التي تتلقاها «الإنسانيات الرقمية» إلى العلوم التي تتفاعل معها، هو التشديد على العمل الجماعي بين الباحثين في مجالات مختلفة؛ وتهدف هذه التشاركية في العمل على صياغة لغة في البعد البيداغوجي يجري البحث تشاركاً أيضاً عن طرُق مناسبة لتعليم المعلوماتية وإدخالها في العلوم الإنسانية المتنوعة لوضع منهجيات تعليمية مناسبة لهذا النوع من التفاعل.

من حيث الأدوات والمناهج المحددة للإنسانيات الرقمية، هنالك أمثلة من الأدوات والمنهجيات الرقمية التي يمكن تطبيقها في مجالي البحث والتدريس كالتنقيب عن البيانات، الدراسات الإحصائية، رسم الخرائط الرقمية، النشر عبر الإنترنيت، الأفلام الرقمية، المشاريع متعددة الوسائط، التعلم عن بعد، ألعاب الفيديو، الواقع الافتراضي.

كخاصة عامة هنالك بدايات قوية للتساؤل عن مستقبل التنظيم الأكاديمي الموروث للعلوم الإنسانية؛ فمن المنتظر جداً أن تستعيد العلوم الإنسانية إختراع نفسها من خلال الإعلامية دون أن تنفصل عن العلوم الأخرى إذ ليس لها أن تكتفي بـ "رقمنة" أساليبها وبياناتها وأغراض دراسها، بقدر ما يجب أن تؤكد عن القيمة الدلالية المعتمدة في لغات كلغة XML تهدف إلى تحديد وظائف مكونات النصوص وليس شكل مظهرها. وبالتالي فإن دقة التقسيمات تعتبر من أهم التقنيات في تحديد مدى دقة التحكم في البيانات وإثراء المخرجات، ويتم ذلك من خلال اختيار دقيق ومدروس للوسوم الدلالية التي تحدد تجزئة النصوص مع التأكيد على ضرورة توحيد علامات الوسوم المستعملة من أجل توحيد الإجراءات بين المجموعات البحثية محلياً ودولياً لإثراء التبادل للمحتويات ودعم التوافقية بين النظم الآلية للمعلومات.

ولع من أهم اللغات الحاسوبية اليوم في مجال التطبيقية وفي تحديد الأهداف: من أهمها المرور من البعد النظري إلى المجال التطبيقي ومن العمل الانفرادي إلى المبادرات التشاركية، ويصف البعض هذا التحول بنحول من "جمهورية العلوم" أي التخصص الأكاديمي إلى الإنترنيت بامتياز.

تتبنى لغة TEI على الخصائص التالية: معالجة الأبعاد الدلالية قبل الشكل: الاستقلالية عن أي نظام تشغيل أو متصفح: يتابعها مجتمع دولي للممارسين (Community of practice)، تحظى بتحالف دولي ينظم ملتقيات سنوية لتبادل الخبرات (TEI Consortium) لها أدلة مرجعية وأدوات عمل متطورة (TEI P5 Guidelines).. توفر لمستعملها أنماطاً هيكلية (Schemas) افتراضية لعديد النماذج المرجعية: أدب، شعر، رواية.

هذه الأنماط الهيكلية الافتراضية المعيارية هي مجموعة من الوسوم التي تتلام مع نمطية (تركيبية) العديد من المراجع من حيث هيكلتها العادية (كالنقل أو الكتاب أو الأطروحة أو الصورة والتدوية والمخطوط والتسجيل الصوتي) أو هيكلتها الدلالية (رواية، شعر، موسيقى، مسرحية، ...).

المناهج البحثية والبيداغوجية في الإنسانيات الرقمية في الجانب البحثي من أهم المتالمج التي تتلقاها «الإنسانيات الرقمية» إلى العلوم التي تتفاعل معها، هو التشديد على العمل الجماعي بين الباحثين في مجالات مختلفة؛ وتهدف هذه التشاركية في العمل على صياغة لغة في البعد البيداغوجي يجري البحث تشاركاً أيضاً عن طرُق مناسبة لتعليم المعلوماتية وإدخالها في العلوم الإنسانية المتنوعة لوضع منهجيات تعليمية مناسبة لهذا النوع من التفاعل.

من حيث الأدوات والمناهج المحددة للإنسانيات الرقمية، هنالك أمثلة من الأدوات والمنهجيات الرقمية التي يمكن تطبيقها في مجالي البحث والتدريس كالتنقيب عن البيانات، الدراسات الإحصائية، رسم الخرائط الرقمية، النشر عبر الإنترنيت، الأفلام الرقمية، المشاريع متعددة الوسائط، التعلم عن بعد، ألعاب الفيديو، الواقع الافتراضي.

كخاصة عامة هنالك بدايات قوية للتساؤل عن مستقبل التنظيم الأكاديمي الموروث للعلوم الإنسانية؛ فمن المنتظر جداً أن تستعيد العلوم الإنسانية إختراع نفسها من خلال الإعلامية دون أن تنفصل عن العلوم الأخرى إذ ليس لها أن تكتفي بـ "رقمنة" أساليبها وبياناتها وأغراض دراسها، بقدر ما يجب أن تؤكد عن القيمة الدلالية المعتمدة في لغات كلغة XML تهدف إلى تحديد وظائف مكونات النصوص وليس شكل مظهرها. وبالتالي فإن دقة التقسيمات تعتبر من أهم التقنيات في تحديد مدى دقة التحكم في البيانات وإثراء المخرجات، ويتم ذلك من خلال اختيار دقيق ومدروس للوسوم الدلالية التي تحدد تجزئة النصوص مع التأكيد على ضرورة توحيد علامات الوسوم المستعملة من أجل توحيد الإجراءات بين المجموعات البحثية محلياً ودولياً لإثراء التبادل للمحتويات ودعم التوافقية بين النظم الآلية للمعلومات.

ولع من أهم اللغات الحاسوبية اليوم في مجال التطبيقية وفي تحديد الأهداف: من أهمها المرور من البعد النظري إلى المجال التطبيقي ومن العمل الانفرادي إلى المبادرات التشاركية، ويصف البعض هذا التحول بنحول من "جمهورية العلوم" أي التخصص الأكاديمي إلى الإنترنيت بامتياز.

# رياضة الجودو

## طريقة القتال اللطيفة

رياضة الجودو أحد فنون القتال اليابانية القديمة المعروفة على مستوى العالم، حيث كانت اليابان مركز تأسيسها وانطلاقها قبل أن تنتشر في مختلف الدول، وتمثل الجودو مدرسة لتعلم الانضباط واحترام الخصوم والابتعاد عن إيذائهم إضافة إلى فوائدها الصحية.

### ماهية رياضة الجودو

مصارعة تقليدية نشأت في اليابان على يد الدكتور جيجورو كانو (Jigoro Kano) عام 1882، وتعني باللغة اليابانية "الطريقة اللطيفة"، وتعد رياضة الجودو أحد فنون القتال التقليدية، التي أصبحت فيما بعد أكثر فنون الدفاع عن النفس انتشاراً في العالم وثاني أكثر الرياضات ممارسة بعد كرة القدم.

ويعتبر الهدف من رياضة الجودو رمي الخصم أو تثبيتته أو السيطرة عليه، عن طريق الضغط على مفاصل الذراع أو الرقبة لإجبار الخصم على الاستسلام.

### تاريخ رياضة الجودو

عرفت رياضة الجودو قديماً في اليابان باسم جوجتسو (Jujutsu) وتعني "الطريق للخضوع"، والتي طورها واستخدمها الساموراي وطبقة المحاربين الإقطاعيين على مدى مئات السنين منذ عام 775 قبل الميلاد، وتميزت بالقسوة والخشونة إلى درجة قتل أحد المتنافسين لينتصر الآخر.

إلى أن جاء في عام 1882م: الدكتور جيجورو كانو (Kanō Jigorō) حيث أجرى دراسة شاملة لأشكال الدفاع عن النفس القديمة ودمج أفضل هذه الأشكال في رياضة الجودو، واستبعد الضربات الخطيرة وإمكانية قتل المنافس ودون إيذاء الخصم، وأصبحت تقوم رياضة الجودو على الانضباط الذاتي واحترام الذات والآخرين.

افتتح كانو أول مدرسة لتعليم الجودو (دوجو) عام 1882، وبعد سنوات اهتمت الرياضة في المدارس على أساس أنها تربية بدنية ورياضية، ونظمت أول بطولة وطنية في الجودو عام 1936.

كل ذلك ساعد على انتشار اللعبة محلياً وعالمياً مع تنظيم البطولات والمباريات المختلفة، وتم إدراج مسابقات الجودو للرجال لأول مرة في الألعاب الأولمبية -طوكيو عام 1964 وعقدت بانتظام من 1972، بينما بدأت بطولة الجودو العالمية للسيدات في 1980، وبدأت المنافسات الأولمبية للسيدات عام 1992.

### رياضة الجودو للأطفال

تعد رياضة الجودو وسيلة للتربية البدنية ونظام موثوق للدفاع عن النفس وأسلوب حياة، مما يعكس بشكل إيجابي على حياة الطفل في حال قررت تعليمه الجودو، فهي تطوره جسدياً وعاطفياً من خلال تعليمه الاحترام والانضباط وكيفية اللعب في بيئة رياضية مع الآخرين، كما أن جميع التقنيات في الجودو آمنة عند ممارستها بشكل صحيح، وبالتالي لا تسبب أي ضرر للأطفال. كما تحقق رياضة الجودو للأطفال الفوائد التالية:

-الثقة- الانضباط- التركيز- التحاطف والتفاهم- اليقظة البدنية- احترام الآخرين

كما تساعد رياضة الجودو الأطفال على تطوير شخصيتهم، وتعليمهم كيفية مواجهة الشدائد والتغلب علىها، وكيف يكونوا مهذبن ومحترمين مع بعضهم البعض.

### فوائد تعلم الجودو

توفر رياضة الجودو مساحة جيدة لممارسة التمارين البدنية وخاصة تمارين القلب والأوعية الدموية، مما يحسن القدرة على التحمل والصحة العامة واللياقة البدنية. للجودو فوائد أخلاقية تنعكس على المشاركين فيها، حيث وضع كانو مدونة أخلاقية صارمة وفلسفة إنسانية لهذه الرياضة، تقوم على احترام الذات والآخرين وحسن الخلق والسلوك.

تعزيز الثقة: يتم تعزيز الثقة واحترام الذات مع تقدم اللاعب عبر الترتب، التي تضمن لجميع لاعبي الجودو التنافس مع بعضهم بغض النظر عن مستوى مهارة أي لاعب، حيث يمكن للاعب صغير بالعمر أن يهزم آخر أكبر منه مما يعزز ثقته بنفسه، ويدفعه لمحاولة تحقيق الفوز دائماً.

الاحترام: تفرس رياضة الجودو الاحترام في نفوس المتنافسين، حيث تتضمن المصافحة التقليدية بين اللاعبين في بداية ونهاية المسابقة بغض النظر عن النتيجة.

### الدفاع عن النفس

تعتبر شكلاً مثالياً للدفاع عن النفس ضد المواقف التي تتعرض لها، وذلك بعد تعلم المهارات الأساسية في رياضة الجودو.

### رياضة الجودو للمبتدئين

هي رياضة قوية لكن تعلمها ليس صعباً، حيث يمكن للمبتدئين تعلم أساسيات الجودو بما في ذلك مبادئها وتقنياتها ومهاراتها وكيفية اللعب أمام الخصم عبر التسجيل في المراكز أو المدارس المختلفة التي تعمل على تعليم الجودو ونشرها في العالم، كما يمكن للمبتدئين تعلم الجودو عن طريق الإنترنيت حيث تنتشر العديد من المواقع التي تساعد على ذلك، وكذلك عبر اليوتيوب إذ توجد الكثير من القنوات التي تقدم دروساً لتعليم رياضة الجودو.

تعلم المبتدئين للجودو مفيد للدفاع عن النفس واكتشاف المهارات المخفية والكامنة داخل الجسم، إضافة إلى الفوائد البدنية وتعلم الاحترام والانضباط.

### رياضة الجودو في العصر الحديث

تنتشر رياضة الجودو بكثرة في العالم حالياً، لما لها من فوائد على الصعيد البدني والأخلاقي مما يساعد في تحسين السلوك واحترام الآخرين، إضافة إلى أن الجودو أسلوب حياة يساعد بالدفاع عن النفس ضد أي مواقف أو تصرفات قد تتعرض لها، لذلك تم افتتاح مدارس ومرامز لتعليم لرياضة الجودو لمختلف الأعمار، وتعتبر الجودو هي اللياقة البدنية- احترام الآخرين

كما تساعد رياضة الجودو الأطفال على تطوير شخصيتهم، وتعليمهم كيفية مواجهة الشدائد والتغلب علىها، وكيف يكونوا مهذبن ومحترمين مع بعضهم البعض.



-عند حصول اللاعب على إنذار.

-تثبيت الخصم على الأرض لمدة 10 ثانية.

-تُلعب المباراة لمدة 5 دقائق للرجال فوق 20 سنة و 4 دقائق للنشئين والسيدات.

إذا انتهى الوقت الأصلي بالتعادل يتم إضافة وقت إضافي، ويفوز اللاعب بالرمية الذهبية إذا قام بإحراز أقل نتيجة وبذلك تنتهي المباراة.

### البدلة

تكون مصنوعة من القطن أو أي مادة مشابهة وتكون قوية وفي حالة جيدة، أما الحزام فيكون مصنوع من مادة متينة عرضه من 4 إلى 5 سم، وطريقة ربطه تكون بطريقة خاصة تميز هذه الرياضة عن غيرها، وتضمن سلامة اللاعبين أثناء ممارسة الرياضة.

### أحزمة الجودو

يُحدّد الحزام الذي يرتديه اللاعب مستوى مهارته، وتُعتبر رياضة الجودو أولس الرياضات القتالية التي اعتمدت نظام الأحزمة ونشرته إلى باقي رياضات الدفاع عن النفس الأخرى، ويتمّ تصنيف لاعبين الجودو وفقاً للون الحزام إلى مجموعتين، وهما: Kyu، Dan، ويكون ترتيب ألوان الأحزمة تصاعدياً كما يأتي:

اللون الأبيض: اللاعب المبتدئ.

اللون الأصفر: المرتبة التاسعة من مجموعة Kyu.

اللون البرتقالي: المرتبة الثامنة والسابعة من مجموعة Kyu.

اللون الأخضر: المرتبة السادسة والخامسة من مجموعة Kyu.

اللون الأزرق: المرتبة الرابعة والثالثة من مجموعة Kyu.

اللون البني: المرتبة الثانية والأولى من مجموعة Kyu.

اللون الأسود: من المرتبة الأولى وحتى الخامسة من مجموعة Dan.

الخطوط البيضاء والحمراء: من المرتبة السادسة وحتى الثامنة من مجموعة Dan.

اللون الأحمر: المرتبة التاسعة والعاشره من مجموعة Dan.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.

وإصابة اللاعب ودخول الطبيب له أكثر من ثلاث مرات.



# النصديح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

# العلاقات الودية والتحالف السري بين إيران وإسرائيل



لم تكن (إسرائيل) و(إيران) معزولتين عن بعضهما البعض بسبب البعد الجغرافي، أو نيرة العداة المزورة التي يطلقها من حين لآخر أتباع النظام الإيراني الحاكم، فمن التاريخ شواهد عديدة تثبت شيئاً واحداً ألا وهو أن (إسرائيل) كيان عنصري متطرف ينظر للبشرية بدونية ويتعايش مع أمثاله بسهولة، وما يظهر حاليًا من تناقضات في المواقف بين الطرفين ما هو إلا ستر لعلاقات وطيدة امتدت وتطورت على مدار تاريخ طويل، فلِمَا لا يكون تحالفاً غادرا يهيمن ويسيطر على كل ما يحيط به، ويتبادل رواه الأذوار في المنطقة العربية لكي يتمكنوا من تسهيل مهمات بعضهم البعض..

فبداية التعارف بين الإيرانيين واليهود تعود إلى ألفين وسبعمائة وخمسين عاماً، وما يؤكد قدم هذه الرابطة هو وجود بعض الشواهد التاريخية واللغوية والدينية الموجودة في أسفار عزرا، نحميا، استر، ودانايال وتواريخ الأيام؛ كذلك ما ورد حول المخلص أو المنتقد لليهود والتصريح باسمه على لسان الرب في كتاب النبي عزرا (الباب الأول والثاني) بأنه كورش ملك إيران العادل، ومع فتح بابل على يديه وتحريره بني إسرائيل من قبضة ملوكها ودخول اليهود أرض إيران، تأثر اليهود بالإيرانيين وقبلوا بعض معتقداتهم، كالاعتقاد باليوم الآخر وظهور المهدي في آخر الزمان.

فأرض إيران بالنسبة لهم هي أرض كورش مخلصهم، وعليها ضريح استر ومردخاي، وفيها توفي النبي دانيال ودفن النبي جحقوق، هي دولة شوشندخت الزوجة اليهودية الوفية للملك يزجرد الأول، وتحوي أرضها جثمان بنيامين شقيق سيدنا يوسف عليه السلام، لذا يكن يهود العالم وافر التجيل لهذه الأرض. ومنذ فتح بابل على يد الملك كورش، وتوجه العديد من اليهود إلى إيران، ترفض تلك الطائفة دعوة العودة إلى فلسطين، وفاق حبهج لإيران حبهج لأورشليم، ورغم قيام حكومة إسرائيل الصهيونية، التي عملت على تشجيع يهود إيران على الهجرة إليها، إلا أنهم رفضوا ترك إيران، وكان عدد اليهود الذين انتقلوا من الدول الأوروبية إلى إسرائيل يفوق بكثير عدد اليهود الذين انتقلوا من إيران إلى فلسطين.

### أطماع مشتركة

تتمحور أهداف (إيران) و(إسرائيل) حول عدائية العالم الإسلامي والمنطقة العربية والسيطرة على ثرواتها وفي سبيل هذا الهدف حاولا استغلال نفوذهما وقوتهما للسيطرة على الأمة وإثارة المشاكل والتعرات الطائفية، وتجنيد ونشر خلايا عملاء تعمل لصالح الأجهزة الأمنية التابعة لكلتا البلدين، ولكن (إسرائيل) كانت في بعض الأحيان تسخر (إيران) لخدمة أهدافها، وتركز على تقسيم العالم العربي كلاً على حدة وعلى سبيل المثال، فإن (إسرائيل) وبحسب ما يذكره علماء السياسة ركزت على تفضيذ قوة مصر كونها أكبر دولة عربية ويمكن أن تمثل خطراً عليها بصفتها تمتلك حدود وجيش قوي، وسعت إلى تدمير مصر داخليا من خلال الفوضى الأمنية والفتنة الطائفية، بالإضافة إلى سعيها لفصل وعزل مصر عن العالم الإسلامي والعربي من خلال اتفاقات كام ديفيد التي جعلت من مصر دولة منبوذة عند بعض العرب بسبب تواطؤها مع (إسرائيل) في عدد من القضايا، وهذا يأتي جزء من ميول مصر دولة منبوذة منذ بداية إثارة الفتن واختلاق كل يشمل عمل منظومة مخابراتية (إسرائيلية) أصبح لها خيوط في دول إسلامية كثيرة تقوم بإثارة الفتن واختلاق النزاعات، حتى لا تمنح العرب والمسلمين الفرصة للتنبه للخطر الحقيقي وكل ذلك بهدف تحقيق ثلاث أهداف صهيونية يهيمن:

- تجميع اليهود وإقامة دولة ووطن لهم في فلسطين، وقد نجحوا في ذلك بتعاون مع القوى الاستعمارية الصليبية الحاقدة.
- توسيع (إسرائيل) لتصبح (إسرائيل الكبرى) لتشمل الأراضي الواقعة بين النيل والفرات وتشمل المدينة المنورة وخيبر.

- المملكة اليهودية العالمية، حيث يخضع العالم لسيطرة اليهود وتكون أورشليم عاصمة المملكة العالمية التي يحكمها ملك يهودي، وهذا مذكور في بروتوكولات حكماء بني صهيون.

واقامت (إسرائيل) منذ نشأتها على العنف والمنظومة الأمنية وتنظيم الشعب في إطار مليشيات مسلحة، وفي هذا الصدد يقول بن جوريون أحد مؤسسي (إسرائيل): (إن

إسرائيل لا يمكن أن تبقى إلا بقوة السلاح) .
وكتفي لإمكانية حصول السلام، فإن موقع الشرطة الإسرائيلية نشر دعوة تحريضية ضد العرب ودعا بشكل صريح لقتل العرب قبل أيام بالإضافة إلى تصريحاتها لكسب ولاءاتهم، وكذلك من خلال إرسال رجال مخابراتها (إسرائيلية) إلى إيران فإيران «تهيمن الآن عمليا من خلال حلفائها على جنوب العراق».

قتلها، وعندما زار منامح بيجن القاهرة بعد توقيع اتفاقية كام ديفيد، وقف أمام أهرامات الجيزة وقال: ( هؤلاء أجداننا بناء الأهرام )، وكذلك سرقت ثم قامت(إسرائيل) بسرعة آثارا مصرية وآثارا عراقية، واقامت لها معرضا في النمسا، بعد أن تم الإعداد له على مدى عامين، وشارك في دعم المعرض (58) هيئة نمساوية، وافتتح (بنيامين نتنياهو) المعرض وسط دعاية إعلامية مكثفة، وكان عنوان معرض الآثار المسروقة هو: «آثار أرض التوراة ”.

في هذا الموجز أوصحنا ما تصبو إليه (إسرائيل) ولكن التشابه الكبير في أهداف الطرف الثاني وهو (إيران) يوضح بما لا يدع للشك بصدقية كل ما نشر في الإعلام حول إمكانية وجود تحالف بين الطرفين لخدمة أهدافهما.. .
وبعيدًا عن الأقوال التي تشير إلى أن مؤسس

الذهب الإسلامي لشرق إيران في المنقطة العربية هو ولكن في عالمنا اليوم هناك ما يكفي من الدلالات التي تؤكد أن المصالح متوافقة بين الكيائين، بدأ كبراهيمية العرب والاستيطان في أرضهم سواء كان ذلك من خلال احتلال فلسطين والجولان وأجزاء من جنوب لبنان بالنسبة لـ (إسرائيل) أو احتلال الأحواز العربية وجزر الإمارات من قبل إيران، أما عن الأهداف، فإيران تريد دولة فارسية تمتد على مسار الخليج العربي.. ويؤكد ما نقلوه تقرير روسي نشر في وسائل الإعلام أثناء الحرب التي شنتها السعودية ومن معها على الحوثيين بأن أهداف النظام القائم هي طهران هو إقامة «إمبراطورية ذات نزعة مذهبية تمتد من إيران عبر العراق ونحو سورية ولبنان»، وحسب تقديراته فإن إيران «تهيمن الآن عمليا من خلال حلفائها على جنوب العراق».

وتحاول إيران فرض نفوذها على العالم الإسلامي وقياته من خلال التغلغل في أعماقها وفقا لعدة محاور، أولها استغلال حركات المقاومة المسلحة المناهضة لـ(إسرائيل) وأمريكا وتقديم الدعم لها وتدريب عناصرها لكسب ولاءاتهم، وكذلك من خلال إرسال رجال مخابراتها لتأسيس شبكات وخلايا نائمة يمكن إيقافها وقت الحاجة إليها، وتأسيس مؤسسات تجارية من خلال الجاليات الإيرانية الموجودة في الخليج.

هناك عدة عوامل مهمة تسببت في رفض العالم الإسلامي لإيران، وعدم السماح لها بأن تتولى قيادة هذا العالم وهي الأول: أن إيران فارسية وليس عربية، والثاني: أن غالبية سكانها من الشيعة ولا يوجد بها سنة سوى الطابان؛ فطهران تعدم إلى تقليد «الاعتنانيين» من خلال

1925م، وكذلك احتلالها لأرضي عربية سلف الحديث عنها، وإثباتا لما ورد فإنه بتاريخ 28-03/2011 نقلت صحيفة (ويك أبنذ) الدنماركية تصريحات عن مسؤولين في الخارجية الإيرانية قالا فيها: « بأن العرب بدو وهمج الصحراء وحضارتهم طارئة قامت بعد اكتشاف النفط، أما الحضارة الفارسية فهي ممتدة منذ آلاف السنين.

وتابع الصحيفة نقلًا عنهم: « إيران تحترم إسرائيل وتتعاطف معها بعكس العرب، وما التصريحات التي تطلق معادية لإسرائيل سوى لكسب تأييد العالم الإسلامي..» ونقل عن نائب وزير الخارجية الإيراني: «أن الهدف من التصريحات المعادية لإسرائيل هو كسب تأييد الشعوب الإسلامية لتحقيق هدف الثورة الخمينية التي انطلقت عام1979 بالسيطرة على العالم الإسلامي.”

إذ الهدف الأساسي لإيران في المنقطة العربية هو السيطرة المذهبية على العالم الإسلامي وتولي قيادته، وكذلك السيطرة على الأماكن الدينية والمقدسة، والموارد النفطية والاقتصادية في المنطقة العربية لإعادة أمجاد الأمة الفارسية”.

### التحالف الغادر:

الكتاب العربي «تريتا بارسي» أستاذ في العلاقات الدولية في جامعة «جون هوكينجز»، تناول في كتاب متخصص العلاقات الإيرانية-الإسرائيلية. ووفق اعتقاد بارسي فإن العلاقة بين المثلث الإسرائيلي-الأمريكي تقوم على المصالح والتنافس الإقليمي والجيو-استراتيجي وليس على الأيديولوجيا والخطابات والشعارات التعبوية الحماسية..الخ.

في إطار المشهد الثلاثي لهذه الدول، تعتمد إسرائيل في نظرتها إلى إيران على «عقيدة الطرف» الذي يكون بعيدا عن المحور، فيما تعتمد إيران على المحافظة على قوة الاعتماد على «العصر السابق» أو التاريخ حين كانت «الطبيعية» لإيران تمتد ل نطاق الجيران القريبين منها.

وبين هذا وكذا يأتي دور اللاعب الأمريكي الذي يتلاعب بهذا المشهد ويتم التلاعب به أيضًا خلال مسيرته للوصول إلى أهدافه الخاصة والمنعَترَبة تياًعاً.

استناداً إلى الكتاب، فإن إيران الشيوقراطية ليست «حصصاً لا عقلانيا» للولايات المتحدّة و(إسرائيل) كما كان الحال بالنسبة للعراق بقيادة صدام وأفغانستان بقيادة الطالبان؛ فطهران تعدم إلى تقليد «الاعتنانيين» من خلال

# النصديح

صحيفة سياسية إخبارية توعوية

### الصفقة الكبرى

مع بداية هذه الألفية واحتلال العراق من قبل الولايات المتحدة وقوات دولية أصبحت إيران تبتّح عن فرصة للتوغل أكثر في تحقيق أطماعها من خلال استغلال حالة الضعف والتفرقة التي يمر بها العالم الإسلامي الأمة العربية، وطرحت صفقة على الولايات المتحدة تمهد لمرحلة جديدة في العلاقات بين الطرفين.

حيث تمّ إرسال العرض الإيراني أو الوثيقة السريّة إلى واشنطن، وجاء في عرض الاقتراح الإيراني السريّ مجموعة مثيرة من التنازلات السياسية التي ستقوم بها إيران في حال تمّت الموافقة على «الصفقة الكبرى» وهو يتناول عددا من المواضيع منها: برنامجها النووي، سياستها تجاه (إسرائيل)، ومحاربة القاعدة.

كما عرضت الوثيقة إنشاء ثلاث مجموعات عمل مشتركة أمريكية-إيرانية بالتوازي للتفاوض على «خارطة طريق» بخصوص ثلاث مواضيع: «أسلحة الدمار الشامل»، «الإرهاب والأمن الإقليمي»، «التعاون الاقتصادي”.

وفقا للكتاب «تريتا بارسي» فإنّ هذه الورقة هي مجرد ملخّص لعرض تفاوضي إيراني أكثر تفصيلا كان قد علم به في العام 2003 عبر وسيط سويسري (نيم غولدمان) نقله إلى وزارة الخارجية الأمريكية بعد تلقّيه من السفارة السويسرية أواخر نيسان / أوائل أيار من العام 2003م. هذا وتضمّنت الوثيقة السريّة الإيرانية لعام 2003 التي مرّت بمراحل عديدة منذ 11 أيلول 2001 . المفاجأة الكبرى في هذا العرض كانت تتمثل باستعداد إيران لتقديم اعترافها (بإسرائيل) كدولة شرعية، لقد سبّب ذلك إحراجًا كبيرًا لجماعة المحافظين الجدد والصقور الذين كانوا يتناورون على مسألة «تدمير إيران لإسرائيل» و«محوها عن الخريطة”.

ويقل «بارسي» في كتابه أنّ الإدارة الأمريكية المتمثلة بنائب الرئيس الأمريكي ديك تشيني ووزير الدفاع آنذاك دونالد رامسفيلد كانا وراه تعطيل هذا الاقتراح ورفضه على اعتبار «أن الإدارة الأمريكية ترفض التحذّر إلى محور الشر»؛ بل إن هذه الإدارة قامت بتوبيخ الوسيط السويسري الذي قام بنقل الرسالة.

يشير الكتاب أيضًا إلى أن إيران حاولت مرّات عديدة التقرب من الولايات المتّحدّة لكن (إسرائيل) كانت تعطلّ هذه العماسي دومًا خوفًا من أن تكون هذه العلاقة على حسابها في المنطقة.

من المفارقات الذي يذكرها الكاتب أيضًا أنّ اللوبي الإسرائيلي في أمريكا كان من أوائل الذي نصحوا الإدارة الأمريكية في بداية الثمانينات بأن لا تأخذ التصريحات والشعارات الإيرانية المرفوعة بعين الاعتبار لأنها ظاهرة صوتية لا تأثير لها في السياسة الإيرانية، وكان العرض الإيراني مكون من النقاط التالية:

1- عرض إيران استخدام نفوذها في العراق لـ (تحقيق الأمن والاستقرار؛ إنشاء مؤسسات ديمقراطية، وحكومة غير دينية).

2- عرض إيران (شفافية كاملة) لتوفير الاطمئنان والتأكيد بأنها لا تتطوّر أسلحة دمار شامل، والالتزام بما تطلبه الوكالة الدولية للطاقة الذرية بشكل كامل ودون قيود.

3- عرض إيران إيقاف دعمها للمجموعات الفلسطينية المعارضة والضغط عليها لإيقاف عملياتها العنيفة ضدّ المدنيين الإسرائيليين داخل حدود (إسرائيل) العام 1967.

4- التزام إيران بتحويل حزب الله اللبناني إلى حزب سياسي منخرط بشكل كامل في الإطار اللبناني.

5- قبول إيران بإعلان المبادرة العربية التي طرحت في قمة بيروت عام 200٢، أو ما يسمى «طرح الدولتين» والتي تعنى إقامة دولتين والقبول بعلاقات طبيعية وسلام مع (إسرائيل) مقابل انسحاب (إسرائيل) إلى ما بعد حدود ١967.

أما بخصوص التهديدات التي يطلقها الإيرانيون حول سحق (إسرائيل) فإن بعض المحللين ربطها بلعبة تجارية تريد من ورائها إيران رفع أسعار النفط كونها من كبرى المصدرين للنفط والغاز في العالم، وكذلك فإن أي حرب مقبلة مع إيران فإنها يحسومة سلفًا لصالح (إسرائيل) لذلك القادة الإيرانيين يعلمون ذلك جيّدًا كون (إسرائيل) تمتلك على الوصول إلى عمق إيران وفي حال تعرضت لضربة، فإنها تمتلك غوصات أمّانية تستطيع إطلاق رؤوس نووية لن تتوانى في استخدامها في حال تعرضت للضرب من قبل إيران لذلك هي حسمت طبيعة العلاقة مع (إيران) من خلال معادلة القوة إلى لم يكن بمعادلة المصالح في منطقة الشرق الأوسط.



العام لوزارة الخارجية الإسرائيلية.

يواصل الكتاب: بعد مرور ثلاثة أيام على دخول القوات العراقية الأراضي الإيرانية، قطع موسى ديان زيارة خاصة إلى فيينا، وعقد مؤتمر صحفي طالب فيه الولايات المتحدة بمساعدة إيران، بعد ذلك بيومين صرح نائب وزير الدفاع الإسرائيلي مورداخاي زيوريو لصحيفة معاريف بأن إسرائيل ستقدم مساعدات عسكرية لإيران”.

في تلك الأيام نقلت صحيفة صنداي تلغراف البريطانية قالت بأن الجيش الإسرائيلي استعان بصور فتوغرافية وخرائط إيرانية لتنفيذ الهجوم على المعامل النووي العراقي؛ وبعد شهر من قصف المعامل النووي العراقي تحطمت طائرة أرجنتينية كانت تنقل أسلحة إسرائيلية متوجهة إلى إيران بالقرب من الحدود السوفيتية التركية.

بحسب مركز بافي للدراسات الاستراتيجية في جامعة تل ابيب فإن (إسرائيل) باعت إيران أسلحة بقيمة 500مليون دولار في الفترة ما بين عام 1980- 1983، وتم سداد المبلغ من خلال تسليم شحنات من النفط الإيراني إلى (إسرائيل).

وفي مايو 1982 أعترف «وزير الدفاع الإسرائيلي» أرئيل شارون خلال حديث صحفي لمحطة (ان بي سي) بأن (إسرائيل) زودت إيران بالأسلحة لأنها اعتبرت أن صدام خطر على عملية السلام في الشرق الأوسط» في حينها قال العراقيون إن إيران تخوض حربا إسرائيلية.



وطبقًا للصحيفة فإن الصفقة تمت بين الحكومة الإيرانية والشركة الصينية بعد زيارة مندوب عن وزارة المبدأ المحيطي، واستمر عدد كبير من قيادات (إسرائيل) وأعجب بالمنتج الإسرائيلي.

وفي 6 ديسمبر من نفس العام ذكرت وكالة أنباء نوفوستي الروسية نقلًا عن صحيفة «هارتس» الإسرائيلية بأن هناك مفاوضات مستمرة منذ 20 عاما بين إيران و(إسرائيل) حول الديون المليونية التي كان قد منحها الشاه (إسرائيل).

وطبقًا لما جاء في النبا إن القضية التي تشمل مئات الملايين من الدولارات تعكف المحكمة الأوربية العليا على متابعتها سرًا، ويتم تقسيم القضية إلى ثلاثة ملفات حيث تم الانتهاء من الملف الأول الذي قبلت عدد من شركات الوقود الإسرائيلية بالتزاماتها وذكرت (هارتس) بأنها نقلت هذا النبا من مصادر سويسرية و إسرائيلية ترفض الكشف عن هويتها.

وأضافت الصحيفة الإسرائيلية بأنه كان قد أنشأ الجانبين شركة وقود مشتركة باسم Trans Asiatic Oil تعمل في مجال تصدير النفط إلى (إسرائيل).

تجدير الإشارة إلى أنه بالرغم من قطع العلاقات بين البلدين لقد تم تزويد إيران بأسلحة إسرائيلية أبان الحرب العراقية مع إفراج أرشيف الأمن القومي الأمريكي في 10-11-2006 عن وثائق جديدة تتعلّق بهذه القضية التي تعرف باسم إيران-كوترا.

لم يفك التعاون العسكري الإسرائيلي الإيراني عند حد بل وصل إلى ما يفرضه حين أقدّمت إيران على شراء السلاح الفلسطيني المصادر من جنوبي لبنان من المقاومة الفلسطينية ودفعت قيمته مالا ونفطًا فقد ذكرت مجلة ( ميدل إيست ) الشهوية البريطانية في عدد تشرين الثاني- نوفمبر عام 1982 م أن مباحثات تجري ما بين إيران و(إسرائيل) تقضي بتزويد نفط إيراني إلى (إسرائيل) بأسعار مخفضة في مقابل أن تمد (إسرائيل) إيران بأسلحة فلسطينية صادرتها في لبنان .

تشكل صفقة كبيرة، تابع الطرفان الاجتماعات فيما بعد وكان منها اجتماع «مؤتمر أئينا» في العام 2003م، والذي بدأ أكاديميًا وتحول فيما إلى منبر للتفاوض بين الطرفين تحت غطاء كونه مؤتمرًا أكاديميًا.

من ضمن ما يكشف الكتاب أيضًا عبر وثائق ومعلومات سرية جدا وموثقة فيه، أنّ المسؤولين الرسميين الإيرانيين وجدوا أنّ الفرصة الوحيدة لكسب الإدارة الأمريكية تكمن في تقديم مساعدة أكبر وأهم لها في غزو العراق العام 2003 عبر الاستجابة لما تحتاجه؛ مقابل ما ستطلبه إيران منها، على أمل أن يؤدي ذلك إلى عقد صفقة متكاملة تعود العلاقات الطبيعية بموجبها بين البلدين وتنتهي مخاوف الطرفين.

بينما كان الأمريكيون يغزون العراق في نيسان من العام 2003م، كانت إيران تعمل على إعداد «اقتراح» جريء ومتكامل يتضمن جميع المواضيع المهمة ليكون أساسًا لعقد «صفقة كبيرة» مع الأمريكيين عند التفاوض عليه في حل النزاع الأمريكي-الإراني.

وليدلًا على عمق العلاقة بين الولايات المتحدة فلماذا يوجّه الرئيس الأمريكي أوباما، رسالة فيديو مسجلة إلى الشعب والنظام الإيراني يوم 20/3/2009 بمناسبة «عيد النيروز» أو رأس السنة الإيرانية، (وهي الذكرى السادسة لغزو العراق)، يؤكد فيها التزام إدارته الدبلوماسية، والسعي لإقامة علاقات بناءة بين الولايات المتحدة وإيران والأسرة الدولية؟!

تصديقًا لذلك أيضًا، يقول روجر كوهين الكاتب في الشؤون الدولية في صحيفة «الإنترناشيونال هيرالد تريبون» في مقاله (إيران واليهود والبرامجائية):«أعتقد أنّ البراعماتية الإيرانية، التي تعرف أنّ قوتها تكمن في التصميم على بقاء الثورة؛ لقد أدت البرجماتية الإيرانية إلى التعاون مع إسرائيل في أيام الحرب الباردة، وأنهت حرب العراق، وتجنبت غزو أفغانستان عام 1998م، عندما قُتل دبلوماسيون إيرانيون هناك؛ وحققت تعاونًا مع أمريكا بعد أحداث 11 سبتمبر (أيلول) في قضية أفغانستان، وتوضّح حركة المد والجزر الليبرالي منذ عام 1979، مدى أهمية وجود اليهود فيها.“

### التعاون العسكري

في 11 أبريل عام 2006م نشرت صحيفة بديعوت أحرؤون الإسرائيلية خبرًا قالت فيه إن وزارة المواصلات الإيرانية طلبت شحنة مؤلفة من ١5 ألف جهاز نازر من وأرعن من شأنه أن يزعزع نظامها؛ وعليه فيمكن توقع تحركات إيران وهي ضمن هذا المنظور «لا تشكل خطرًا لا يمكن احتواؤه» عبر الطرق التقليدية الدبلوماسية.

وبحسب الكاتب فإن كلتا البلدين تميّلان إلى تقديم أنفسهما على أنّهما متفوقتين على جيرانهم العرب، (superior) إذ ينظر العديد من الإيرانيين إلى أنّ جيرانهم الغرب في الغرب والجنوب أقلّ منهم شأنًا من الناحية الثقافية والتاريخية وفي مستوى دولي؛ ويعتبرون أنّ الوجود الفارسي على تخومهم ساعد في تحضّرهّم و تمدّنهم و لولاه لما كان لهم شأن يذكر.

في المقابل يرى الإسرائيليون أنّهم متفوقين على العرب بديل فإنّهم انتصروا عليهم في حروب كثيرة، ويقول أحد المسؤولين الإسرائيليين في هذا المجال لبارسي «إننا نعرف ما باستطاعة العرب فعله، وهو ليس بالشيء الكبير» في إشارة إلى استهزائه بقدرتهم على فعل شيء حيال الأمور.

يشير الكتاب إلى أننا إذا ما أمعنا النظر في الوضع الجيو-سياسي الذي تعيشه كل من إيران و(إسرائيل) ضمن المحيط العربي، سلاحظ أنّهما يلتقيان أيضًا حاليًا في نظرية (لا حرب، لا سلام).. الإسرائيليون لا يستطيعون إجبار أنفسهم على عقد سلام دائم مع من يظنون أنّهم أقلّ منهم شأنًا ولا يريدون أيضًا خوض حروب طالما أنّ الوضع لصالحهم، لذلك فإن نظرية «لا حرب، لا سلام» هي السائدة في المنظور الإسرائيلي؛ في المقابل فقد توّصل الإيرانيون إلى هذا المفهوم من قبل، واعتبروا أنّ «العرب يريدون النيل منّا”.

الأهم من هذا كله، أنّ الطرفين يعتقدان أنّهما منفصلان عن المنطقة ثقافيًا وسياسيًا.. لثنيا الإسرائيليين محاطين ببحر من العرب، ودنياا محاطين بالمسلمين السنة؛ أما بالنسبة لإيران فالأمر مشابه نسبيًا؛ عراقيّ هم محاطين بمجموعة من الأعراق غالبا عربي خاصة إلى الجنوب والغرب، وطائفيًا محاطين ببحر من المسلمين.

السبب: يشير الكاتب إلى أنّه وحتى ضمن الدائرة الإسلامية، فإن إيران اخترت أن تميّز نفسها عن محيطها عبر إتباع التشيع بدلا من المذهب السني السائد والغالب.

يكشف الكتاب أنّ اجتماعات سرية كثيرة عقدت بين إيران و(إسرائيل) في عواصم أوروبية اقترح فيها الإيرانيون تحقيق المصالح المشتركة للبلدين من خلال سلة متكاملة ولقد يبدو ذلك طبيعيًا وديهيًا فيسبب الحظر

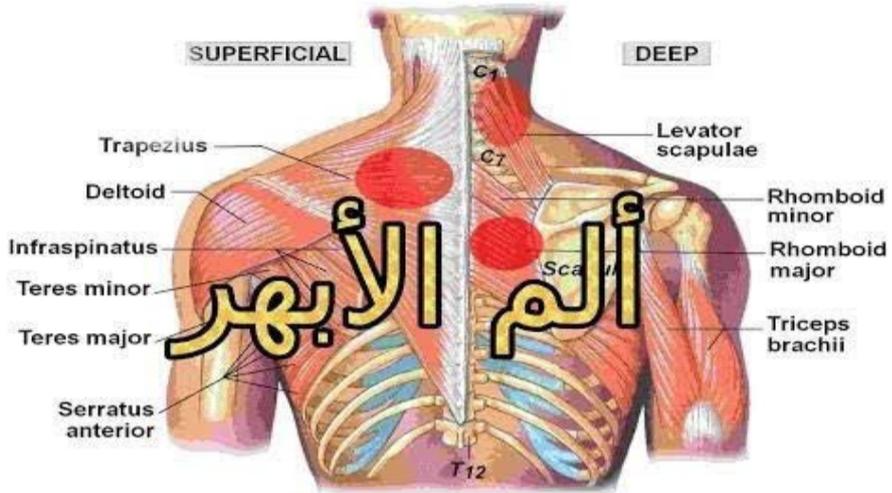


الصف الضوئي: أحمد جبر

الإخراج الصحفي: مروة محمود

رئيس التحرير: الأستاذ / عمر الشلح

## الأبهر الوثاب



-الجلوس على الكمبيوتر والمكتب كثير.  
-استخدام الهاتف مع نزول الرأس فترة طويلة.  
-التوتر والضغوط النفسية.  
-ضعف العضلة.  
-ألم الرقبة.  
-مشاكل بفقرات الرقبة.  
علاجه: أفضل علاج هو التدليك؛ إذ يقوم التدليك بشكل أساسي على تلين جسم المريض في منطقة الألم، ويعمل على تخفيف الشد العضلي به، ذلك يؤدي إلى تخفيف الضغط الواقع على عضلات وأنسجة الجسم ويتدفق الدم إليها بطريقة أفضل.

مرض يصيب الفرد بالآلام حاده في منطقة الكتفين وهو عبارة عن شريان أورطي ومصدره من القلب وبدوره يحافظ على صحة الجسم، كما أنه يعتبر مغذياً رئيسياً لجميع أجزاء الجسم، ويقابل هذا الشريان عرق (الأبهر) لذلك سمي بالأبهر؛ ومرض الأبهر عبارة عن التواء أو شد بين لوح الكتف ويسمى (الغولنج).  
أسبابه:  
-التعرض للبرد أثناء الاستحمام بين لوح الكتف.  
- وجود عقدة عضلية ناتجة عن التهاب سابق.  
-النوم بوضعية خاطئة.  
-قلة الحركة والخمول.

## أسباب تلوين كبسولات الأدوية



لذلك عدة أسباب لهذه الظاهرة؛ فكبسولة الدواء تتكون من جزئين ٨، أحدهما طويل ورفيع (يسمى الحاوية)، والآخر أقصر وأوسع قليلاً (ويسمى الغطاء)؛ عند ملء الكبسولة تقوم الآلة بوضع المسحوق الدوائي في الحاوية، ثم يتم تغطيته بالغطاء، لذا فتلون الجزئين بألوان مختلفة يسهل على الفنيين في المصنع التفريق بينهما، ويختصر الكثير من الوقت.  
هذه العملية تسهل أيضاً على المريض التفرقة بين الأدوية المختلفة التي لديه، وهي مفيدة حقاً في كبار السن ومن لا يستطيعون القراءة أو من يعانون ضعف النظر. يميل الناس عموماً إلى تناول الكبسولات الملونة عن ذات اللون الواحد، كما يميلون لتناول الكبسولات ذات الألوان الفاتحة عن داكنة اللون حسب دراسات اجريت عام 2013م.

## قوانين علم النفس الاثنى عشر قد تغير حياتك جذرياً

«قانون الراحة النفسية» الاسترخاء ويقلدك الجميع.	«قانون التحدي» أن توجد لك مكانا بين الكبار، ويعترف به.
«قانون الذكاء العقلي» التجاهل يعيد كل شخص إلى حجمه الطبيعي مهما كان.	«قانون إدارة الوقت» كن كالسفينة التي تمشي بين الأمواج بالعلم والمعرفة.
«قانون الاستغناء» ليس كل ما تستغني عنه خسارة، بعض الأمور الاستغناء عنها بداية أفضل.	«قانون الأهداف» حياة من غير هدف، مثل جسد من غير روح، الاثنى ليس لهما قيمة.
«قانون التطوير الذات» أوجد لك مكان في القمة؛ ففي القاع ازدحام شديد.	«قانون الوعي» إن لم تدرك أخطائك فلن تتعلم الصواب.
«قانون إثبات الذات» قم بين حين وحين بتحديث قوانينك وأسلوبك حتى تصبح واضحاً ومميزاً للجميع.	«قانون التعلم» إن لم تتألم لن تتعلم.
«قانون التمييز» أن تبدع بأسلوب وأنت في قمة	«قانون التغيير» إن لم تتغير فأنت تخسر حياتك.

## عصير اللاتمي

مشروب يميل لونه إلى الأصفر، يستخرج من جذوع أشجار النخيل، مذاقه لذيذ وحلو بنكهة التمر، هو غني جدا بالمعادن والكربوهيدرات إضافة إلى عديد الفيتامينات حيث تتغذى منه الشجرة؛ تغني بجودته بعض الفيتامينات واستطاع منافسة العناصر الطبيعية للفواكه الأخرى، إنه عصير اللاتمي الذي لا يغيب عن موائد إفطار سكان الواحات في تونس والجزائر خلال شهر رمضان، لقدرتته على مقاومة العطش من خلال تزويد الجسم بالسوائل والسكريات التي يحتاجها طيلة اليوم.  
وفي المناطق التي تشتد فيها حرارة الطقس، تحرص العائلات، قبل أيام من بدء شهر رمضان الذي يتزامن مع موسم الحر على التزود بكميات كافية من هذا المشروب الذي لا يتجاوز ثمنه دولارا من باعة اللاتمي، أو ما يطلق عليهم بـ«اللاتمية»، وتخزينها، حتى يكون حاضرا على مائدة الإفطار أو في وجبة السحور.  
يقول خبراء التغذية، إن لهذا المشروب فوائد غذائية كبيرة، نظراً لاحتوائه على السكريات سريعة الامتصاص، بشكل يساعد الصائم على؛ تعويض ما فقده جسمه من هذه المادة في وقت قصير، فضلا عن أنه يعدل السكر في الدم ويصفي المعدة، ويساهم في تنظيف المجاري البولية.



## غرس حلاوة الحياة في البراعم

اجعل طفلك يرأف بالعصفور، ويحب الكلب، ويطعم القطّة، ويسقي الزهرة، ويُقَبِّل أوراق الشجرة، ولا يدوس على الوردة.  
أخبر طفلك بأنه لا يجوز ضرب الحيوان، وأن عليه أن يتركه يأكل ولا يركض وراءه، ولا يُفسد عليه نومه، إن الدين مُعاملة.  
علمه أن يتعامل مع الإنسان والحيوان والنبات على حدّ سواء، ويحرص على الطبيعة، ويراعي المخلوقات، أرزَع في قلب طفلك الرأفة والرحمة والإحساس بالأخر وجمال خلق الله البديع، لا تدعه ينفّر ويكره ويعبث ويؤذي ويستهين بالروح والزرع.  
علم طفلك أن الكون بيته الأوسع فلا يوسخ الشارع، ولا يقطع الورد، ولا يبصق في أيّ مكان، ولا يؤدي الرفاق في العيش معه إن كانوا بشراً أو نباتاً أو حيوانات.. علمه أن الحياة بدون التقدير والحُب لا تُعاش.

