



مخاطر السيطرة الإيرانية على مضيق هرمز

زيارة جلالة الملك لمصر وآفاق أوسع للتعاون المشترك



بقلم:

د. نبيل العسومي

وضع ركائزه الأساسية من خلال إرسال جمهورية مصر العربية البعثات التعليمية إلى مملكة البحرين لتوفير المعلمين والمعلمات الذين تولوا تعليم أبناء وبنات البحرين وتزويد إدارة المراسية بالكتب والمناهج الدراسية والبرامج التعليمية التزاما من جانب الشقيقة مصر تجاه أخوانها في البحرين والدول العربية باعتبارها رائدة في مجال التعليم ونقل خبرتها التعليمية إلى أشقائها لتزويدهم بالعلم والمعرفة.

كما دعمت جمهورية مصر العربية الموقف البحريني في مختلف القضايا التي آخرها شجب واستنكار جمهورية مصر العربية الاعتداءات الإيرانية الأثمة على بلادنا بأشد العبارات، مؤكدة وقوف مصر إلى جانب البحرين في كل ما تتخذه من إجراءات للنصدي للعدوان الإيراني دفاعا عن سيادتها ووضع كل إمكانيات مصر تحت تصرف البحرين للمحافظة على أمنها واستقرارها.

ومملكة البحرين دان دائما داعمًا للمواقف المصرية سواء خلال الحروب التي خاضتها مصر أو المفاوضات التي عقدت على مختلف المستويات. وكما قال جلالة الملك معظم إن مملكة البحرين وجمهورية مصر العربية تربطهما روابط الأخوة والمحبة وعلاقات راسخة بجذورها وتطور بفضل الإرادة المشتركة للبلدين والشعبين الشقيقين تأكيدًا للإرادة السياسية لتعزيز التعاون الثنائي والعمل العربي المشترك. إن جمهورية مصر العربية هي قلب الأمة العربية النابض ولها فضلها السياسي والاستراتيجي ودورها المحوري في تعزيز التضامن العربي وتوحيد الرؤى لمواجهة التحديات والتهديدات للدفاع عن المصالح العربية القومية، في مقدمتها القضية الفلسطينية التي تلقى كل الدعم والمساعدة من مصر ولذلك فإن تعزيز العلاقات مع مصر هو ركيزة من ركائز دعم الموقف العربي في المحافل الإقليمية والدولية.

ولا شك أن زيارة جلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك مملكة البحرين سوف تغطي العلاقات البحرينية المصرية دفعة قوية نحو تعزيز التعاون الثنائي المشترك لما فيه خير وصالح البلدين والشعبين الشقيقين.

تمرين درع البحرين 2026..

تكامل خليجي يحمي الأوطان

بأن المحافظة على أمن الخليج واستقراره مسؤولية مشتركة تتطلب استيراد التدريب المشترك وتبادل الخبرات وتطوير القدرات بما يحقق أعلى درجات الجاهزية للدفاع عن الأوطان وحماية مقدراتها.

كذلك شارك في هذا التمرين مجموعة من قوات درع الجزيرة التي أثبتت منذ تأسيسها أنها إحدى الركائز الأساسية لمنظومة الأمن الخليجي، وأسهمت مشاركتها في هذا التمرين في تعزيز تبادل الخبرات، ورفع كفاءة العمل العسكري المشترك، لتعزيز القدرة الجماعية على مواجهة مختلف التحديات والمستجدات في المنطقة.

وفي الوقت الذي تشهد فيه المنطقة تحديات كبيرة ومتسارعة يبعث تمرين «درع البحرين 26» رسالة واضحة للعالم بأن مملكة البحرين، بما تمتلكه من قوات مسلحة محترفة، وديمقراطية، قادرة على حماية سيادتها، والدفاع عن أمنها الوطني، والإسهام في صون أمن الخليج العربي واستقراره.

وإذا كانت ميادين التدريب تقاس بنتائجها العسكرية فإن «درع البحرين» يقاس بما حمله من معان وطنية وبما رسخه من قيم الوحدة والتكامل والثقة بين أبناء الخليج، كما أنه كان رسالة تؤكد أن قوة البحرين لا تكمن فقط في إمكانياتها العسكرية، بل أيضا في قيادتها الحكيمة وشعبها الوفي وأشقيائها الذين يجمعهم مصير واحد، وهدف واحد ومستقبل واحد.

ومن هنا، سيظل هذا التمرين شاهداً على أن قوة ووحدة مجلس التعاون للدول الخليجية العربية ليست شعاراً يرفع، وإنما ممارسة راسخة تجسد في ميادين العمل، لتبقى البحرين ودول الخليج العربي واحة أمن واستقرار تحمي الإنسان والتنمية، بعون الله، ثم بعزيمة رجالها المخلصين.

وستبقى البحرين قوية ما بقيت قيادتها تؤمن بأن الإنسان هو الثروة، وأن الجاهزية هي الحصن، وأن وحدة الخليج هي السند الذي لا ينزعزع.

nshowaiter98@gmail.com

مثلت الزيارة الرسمية التي قسام بها حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك مملكة البحرين المعظم أيده الله لمصر ولقاؤه مع أخيه فخامة الرئيس عبدالفتاح السيسي رئيس جمهورية مصر العربية فرصة طيبة لتعزيز العلاقات الأخوية والتاريخية التي تربط بين مملكة البحرين وجمهورية مصر العربية على المستويين الرسمي والشعبي.

وتأتي زيارة جلالة الملك معظم لمصر في إطار الزيارات التي يقوم بها جلالة الملك معظم للعديد من دول

العالم ضمن الجهود التي يقودها جلالته لتعزيز الأمن والاستقرار في العالم في هذه الظروف الاستثنائية والصعبة التي تمر بها المنطقة والعالم بسبب تداعيات الأحداث والمستجدات

غير المسبوقة التي تستدعي التشاور والتنسيق وتوحيد المواقف لمواجهة التحديات والتصدي للدعوانية الإيرانية الأثمة التي تستهدف دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية والأردن، في إطار نهج السياسة الخارجية البحرينية القائمة على مبادئ وقيم القانون الدولي وميثاق الأمم المتحدة واحترام سيادة الدول وحرية الشعوب في تحديد خياراتها وعدم التدخل في الشؤون الداخلية فمملكة البحرين في ظل قيادة جلالة الملك معظم الحكيمة حاضرة في اللقاءات والمناقشات والمندوبات والتحالفات ضمن الجهود الدولية لتعزيز الأمن والاستقرار في العالم ومحاربة الإرهاب بكل أشكاله وأنواعه وتحجيف منابعه انطلاقا من إيمانها الراسخ بأن حفظ الأمن والسلام يعتبران ركيزة من ركائز الاستقرار العالمي.

إن حقارة الاستقبال الذي حظي به جلالة الملك خلال زيارته لجمهورية مصر العربية تؤكد المكانة المرموقة التي يتمتع بها جلالته أيده الله لدى الأشقاء في مصر على المستويين الرسمي والشعبي تأكيداً للعلاقات البحرينية المصرية التي تشهد المزيد من التطورات الإيجابية وذلك بفضل حكمة القيادتين في مملكة البحرين ومصر في ظل ما يجمع البلدين من علاقات تاريخية منذ عقود طويلة، فكان لجمهورية مصر العربية الفضل في تطوير التعليم في مملكة البحرين منذ البداية

تمرين درع البحرين 2026..

تكامل خليجي يحمي الأوطان

«وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ» (سورة الأنفال: 60).

إن الأمر الإلهي بإعداد القوة لم يكن دعوة للحرب، وإنما دعوة لحفظ السلام، وصون الأوطان، وردع كل من تسول له نفسه المساس بأمن الأوطان.

ومن هذا المفهوم الراسخ يأتي تمرين «درع البحرين 2026» ليؤكد أن بناء القوة هو بناء للأمن، وأن الجاهزية هي الضمان الحقيقي لاستمرار

الاستقرار والتنمية والتطوير، ويمثل هذا التمرين أحد أبرز التمارين العسكرية المشتركة التي تستضيفها مملكة البحرين، بقيادة حضرة صاحب الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك البلاد معظم القائد الأعلى للقوات المسلحة ليؤكد أن مملكة البحرين تضي بثبات في ترسيخ منظومة دفاعية متطورة، قوامها الجاهزية، والاحترازية، والعمل المشترك، ويجسد التزامها بتطوير قواتها المسلحة وتعزيز التكامل الدفاعي مع الأشقاء في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، من خلال سناريوهات عملياتية واقعية تسهم في اختبار الجاهزية، ورفع كفاءة القوات المشاركة، وترسيخ مبدأ الدفاع الخليجي المشترك.

لقد حملت الكلمة السامية لجلالة الملك خلال التمرين رسائل وطنية عميقة، أكدت أن أمن البحرين واستقرارها يمثلان الأساس الذي تبنى عليه مسيرة التنمية والإزدهار، وأن قوة دفاع البحرين ستظل الدرع الحصين للوطن بما تتملكه من كفاءة عالية، وما تتيّله من جهود متواصلة في تطوير قدراتها القتالية، ومواكبة أحدث العلوم والتقنيات العسكرية.

واكتسب هذا التمرين أهمية خاصة بمشاركة قوات من الدول الشقيقة الأعضاء في مجلس التعاون للدول الخليجية العربية، ما يجسد عمق الممارسات البسيطة مستقبلاً إلى أن يتجاوز حجمها، ويترك بصمة في الإنسان ومجتمعه ووطنه.

مخاطر السيطرة الإيرانية على مضيق هرمز

قضية ترتبط بمستقبل الأمن الإقليمي بأسره، فمصر، على سبيل المثال، التي ترتبط مصالحها الاستراتيجية بأمن قناة السويس والبحر الأحمر، لديها مصلحة مباشرة في ترسيخ مبدأ دولية الممرات المائية ورفض أي نزعات احتكارية أو هيمنية. وكذلك الأمر بالنسبة إلى الدول العربية المطلة على البحر الأحمر وباب المندب، التي تدرك أن استقرار التجارة الدولية لا يتحقق إلا عبر ترتيبات جماعية ومتفق عليها.

ولا يعني ذلك الدعوة إلى المواجهة مع إيران أو تجاهل مصالحها، التي يمكن أخذها في الاعتبار ضمن ترتيبات أمنية عادلة ومتوازنة. غير أن الاعتراف بالمصالح المشروعة يختلف جذرياً عن القبول بالهيمنة أو بالحق الحصري في التحكم بممرات دولية.

والحل لا يكمن في فرض الإرادات أو الاستقواء الجغرافي، وإنما في بناء أليات للأمن الجماعي تقوم على الحوار والالتزام بالقانون الدولي والتفاهات الإقليمية.

لقد أثبتت التجارب الدولية أن الممرات المائية الكرى لا يمكن أن تستقر إلا عندما تصبح مسؤولية جماعية وليست أداة نفوذ لدولة واحدة. وهذا هو الدرس الذي ينبغي أن يستوعبه الشرق الأوسط اليوم. فالقوة بسيطرة إيران على مضيق هرمز لن يؤدي إلى استقرار دائم، بل قد يفتح الباب أمام سباقات نفوذ جديدة ويشجع قوى أخرى على تبني منطق مماثل في بقية الممرات الحيوية. أما البديل الأكثر أمنا والبحر الأحمر أن مجرد التهديد بتعطيل واستدامة فيتمثل في التمسك بمبدأ حرية الملاحة، وتطوير ترتيبات أمن جماعي إقليمية، وإبعاد الممرات المائية عن منطق الصراع والهيمنة، حتى تبقى جسوراً للتواصل والتجارة لا مساحات للمواجهة والتنافس المفقوح.

○ أستاذ العلوم السياسية في جامعة القاهرة.

يمكن رفض مطالبة أطراف أخرى بحقوق حصرية في باب المندب أو شرق المتوسط أو البحر الأحمر إذا جرى التسليم لإيران بمكانة استثنائية في هرمز؛ وكيف يمكن حماية مبدأ حرية الملاحة إذا أصبحت السيطرة على المضائق أداة من أدوات النفوذ السياسي والعسكري؟ إن المنطقة التي تعتمد اقتصاداتها على التجارة الدولية وعلى صادرات الطاقة لا تستطيع تحمل نشوء نظام إقليمي يقوم على الاحتكار والهيمنة البحرية.

يزداد الأمر تعقيداً بالنظر إلى أن الشرق الأوسط يشهده بالفعل تنافساً حاداً بين قوى إقليمية متعددة، بعضها يمتلك قدرات عسكرية متقدمة، وبعضها الآخر يسعى إلى توسيع نفوذه عبر أدوات مباشرة وغير مباشرة. وفي مثل هذه البيئة فإن التسليم بسيطرة دولة واحدة على ممر مائي استراتيجي قد يدفع دولاً أخرى إلى السعي لفرض ترتيبات مماثلة في مناطق نفوذها، وهو ما يندرج تحوّل الممرات البحرية إلى مساحات صراع دائم بدلاً من أن تكون جسوراً للتعاون والتبادل الاقتصادي.

كما أن قبول الهيمنة المفردة على المضائق يحمل مخاطر اقتصادية جسيمة؛ فأسواق الطاقة والتجارة الدولية تعتمد على الاستقرار وعلى وضوح القواعد المنظمة للملاحة. وكلما ارتبطت حركة السفن بقرارات سياسية أو بتقديرات أمنية ملكية وطنية خالصة، حتى إن كانت تقع ضمن النطاق الجغرافي لدولة أو أكثر، بل هي مرافق عامة للتجارة العالمية، تخضع لقواعد مشتركة وتلتزم الدول المطلة عليها بضمان حرية استخدامها. وإذا قبلت الدول الإيرانية في الشرق الأوسط بأن تكون لإيران سلطة خاصة على مضيق هرمز فإن هذا يعني عملياً الانتقال من مفهوم الإرادة المشتركة والأمن الجماعي إلى مفهوم الهيمنة والانفراد.

أما الخطورة الثانية، فهي أن إقرار هذه السابقة سوف يفتح الباب أمام منطق مشابه في بقية الممرات المائية. فكيف



بقلم:

د. عمرو حمزاوي ○

فيه. وقد استخدمت طهران في ذلك أدوات متعددة، من المناورات العسكرية إلى احتجاز السفن أو توظيف القوى الحليفة في المنطقة لزيادة الضغوط على طرق التجارة والطاقة. وفي حين لم يتحول هذا السلوك حتى الآن إلى سيطرة كاملة أو احتكار فعلي للمضيق، فإن مجرد القبول الإقليمي أو الدولي بفكرة أن إيران حقا خاصا في تقرير حركة الملاحة أو تقييدها يمثل تطوراً بالغ الخطورة.

تكن الخطورة الأولى في أن ذلك يخل بمبدأ المساواة بين الدول ويمنح دولة واحدة امتيازاً استثنائياً على حساب الآخرين. فالمرات المائية الدولية ليست ملكية وطنية خالصة، حتى إن كانت تقع ضمن النطاق الجغرافي لدولة أو أكثر، بل هي مرافق عامة للتجارة العالمية، تخضع لقواعد مشتركة وتلتزم الدول المطلة عليها بضمان حرية استخدامها. وإذا قبلت الدول الإيرانية في الشرق الأوسط بأن تكون لإيران سلطة خاصة على مضيق هرمز فإن هذا يعني عملياً الانتقال من مفهوم الإرادة المشتركة والأمن الجماعي إلى مفهوم الهيمنة والانفراد.

أما الخطورة الثانية، فهي أن إقرار هذه السابقة سوف يفتح الباب أمام منطق مشابه في بقية الممرات المائية. فكيف

الزراعة كعلاج أخضر وضرورة لتحسين جودة الحياة والصحة النفسية

مع تزايد الضغوطات الناتجة عن نمط الحياة الحديثة التي نعيشها في وقتنا الحاضر، وزيادة الاعتماد على التكنولوجيا في كل أمورنا اليومية، أصبح الابتعاد عن الطبيعة أكثر التحديات التي تواجهنا، ولها تأثير سلبي واضح في جودة حياتنا وصحتنا النفسية. ومن هنا تبرز أهمية العلاج الأخضر باعتباره أحد التوجهات الحديثة التي يمكن أن تسهم في دعم الصحة النفسية والرفاه، بما يتوافق بصورة مباشرة مع الهدف الثالث من أهداف التنمية المستدامة (SDGs)، هو الصحة الجيدة والرفاه، وهو الارتباط الرئيس بموضوع هذا المقال، وكذلك الهدف رقم (4) التعليم الجيد له علاقة وارتباط وثيق من خلال توظيف الزراعة ورعايتها في البيئات التعليمية، وكذلك الهدف رقم (11) مدن ومجتمعات محلية مستدامة، إذ يمكن أن تسهم الممارسات المرتبطة بالزراعة والبستنة، والتفاعل مع المساحات الخضراء في دعم الصحة النفسية والحد من التوترات التي نعيشها، والعودة للطبيعة، واكتشاف قيمة عناصرها التي كانت جزءاً أساسيا من حياة الإنسان عبر مختلف الأزمنة. وهنا يبرز سؤال مهم يستحق فعلاً التوقف عنده: ما هو العلاج الأخضر، وهل يمكن أن تكون الزراعة أكثر من مجرد هواية أو وسيلة لإنقاذ الغذاء؟ وهل من الممكن حقاً أن تسهم في المساعدة على مواجهة مشاكل العصر كالتوتر والاكتئاب والقلق، وفي المقابل، ربما نحن بحاجة الى وقفة تأملية في ظل الضغوطات التي نعيشها من الدراسة إلى العمل، والساعات الطويلة ومتنقلين بين المنصات والبرامج في استنزاف واضح لوقتنا، وتشتت تركيزنا وانتباهنا، حتى أصبحنا نبتعد عن كل ما حولنا من الاتصال المباشر بالطبيعة والحياة من حولنا؛ وبحسب التعريفات للعلاج الأخضر الطبيعية عليها، هو العلاج البيئي أو الطبيعي، ويرتكز بشكل كبير على ممارسة علاجية تعمل على تسخير العالم الطبيعي وعناصره لتعزيز الرفاهية الجسدية والعاطفية. ويتضمن هذا النهج أنشطة خارجية كالمشي مسافات طويلة والبستنة والاستخدام في المياه الطبيعية التروائية والتفاعل مع الحيوانات والفن البيئي ورسم الطبيعة والأشجار، وتعتبر الزراعة ورعاية النباتات إحدى الممارسات البسيطة التي تساعدنا على استعادة التوازن النفسي؛ فالنبات لا ينتظر حالتنا اليومية، وإنما هو بحاجة

إلى رعاية منتظمة، وانطلاقاً من ذلك فإن الزراعة أصبحت تطرح بوصفها أحد التطبيقات المرتبطة بالعلاج الأخضر، إذ يستثمر التفاعل مع النباتات والبيئات الخضراء باعتباره وسيلة تدعم الصحة النفسية وتوفر نقاء اجتماعي. أحياناً نحن لسنا بحاجة إلى حلول وعلاجات طويلة لنشعر بالتحسن النفسي، فقد تكون بعض الحول جداً بسيطة ومتوافرة وفي متناول أيدينا وباستطاعتنا تطبيقها كل يوم، فزراعة نبتة صغيرة أو العناية بشتلات زراعية قد تكون في أحواض زراعية داخلية أو خارجية كافية بأن تؤثر فبنا إيجابيا، وقد تبدو للوهلة الأولى بأنها مجرد أنشطة عادية، لكنها تحمل دلالات وإبعاداً نفسية تتجاوز حتى حدود الزراعة. وأعيد هنا طرح سؤال مهم حول الدور الممكن أن تؤديه العناصر الطبيعية رغم بساطتها في تعزيز صحتنا النفسية والجسدية، وللإجابة عن ذلك، فقد استوقفتني في الحقيقة عدة دراسات علمية حديثة تناولت «العلاج الأخضر» بشكل فعلي، وقد كشفت جانباً جديداً من العلاقة بين الإنسان والطبيعة، مثلاً هناك دراسة أعادت تسليط الضوء على دور التربة ليس فقط كونها عنصراً أساسياً في المنتج الزراعي، وإنما باعتبارها بيئة ذات صفة حيوية تحمل إمكانات علاجية ونفسية. فقد توصل فريق بحثي من جامعة كونوك في كوريا الجنوبية إلى أن نشاط «خلط التربة» التي تحتوي على كائنات حية دقيقة مفيدة، ومن الممكن أن يترك أثر إيجابيا على الاستجابات النفسية والفسيولوجية للإنسان.

كذلك فإن العلاج الأخضر لم يعد مجرد فكرة نتحدث عنها في حال الحديث عن الاسترخاء والابتعاد عن مختلف ضغوط الحياة، بل إنه بدأ يصعد على بعض الدول. ففي تقرير قامت بنشره «صحيفة العين في أكتوبر 2025م، يشير إلى أن مئات الأطباء في الولايات المتحدة الأمريكية قد بدؤوا فعليا في كتابة وصفات علاجية لمريضهم ومحتواها: قضاء وقت في الطبيعة للتعامل مع التوتر والضغوط النفسية. ومنذ عام 2019، فقد سجلت إحدى منصات «العلاج الطبيعي» نحو ما يقارب 2000 طبيب حول العالم، وأصدرت أكثر من 7000 وصفة تضمنت العلاج الطبيعي «أنشطة في الهواء الطلق» وقد انطلقت هذه الفكرة كذلك للمؤسسات التعليمية، ففي كلية ويليان وماري بولاية فرجينيا الأمريكية ارتفع عدد الوصفات المقدمة للطلبة من 12 وصفة شهرياً عام 2020م إلى 22 وصفة عام 2025م، وقد أشارت



بقلم:

د. فاضلة ناصر العالي

الدراسات إلى أن قضاء وقت طويل بين الأشجار والمساحات الخضراء قد يساعد على خفض التوتر ومستويات الكورتيزول وضغط الدم، ومعدل ضربات القلب وتعزيز الشعور بالراحة النفسية، وبالطبع فإن هذا النوع من العلاجات ليس بديل عن العلاج الطبي والنفسي وإنما وسيلة داعمة للصحة النفسية.

ولا يخفى علينا أن أي فكرة تطرح، منها فكرة «العلاج الأخضر»، وحتى تأخذ صداها ويتم تسويقها، فإنها تتسبب بدعمها ووقوفها من الأدلة العلمية، ففي عام 2025 ظهرت دراسة حديثة نشرت في مجلة Nature Cit- ies بعنوان: الفوائد النفسية المباشرة للتعرض مع الطبيعة في المناطق الحضرية، وكانت تحت قيادة الباحث ينغجي لي (Yingjie Li) وفريق من الباحثين من جامعة ستانفورد ومؤسست بحثية أخرى، وهدفت الدراسة إلى فهم أثر التعرض للطبيعة الحضرية في الصحة النفسية معتمدين على مراجعة منهجية وأجراء تحليلات ميدانية لقياس مدى تأثير أنواع مختلفة من الطبيعة الحضرية في 12 مؤشراً من مؤشرات الصحة النفسية، وقد خلصت النتائج إلى أن التعرض للطبيعة يوفر فوائد ملحوظة عبر مجموعة واسعة من المؤشرات النفسية، ومن اللافت كذلك فإن الدراسة ركزت على مدة التعرض للطبيعة فقد وضعت مدة (15 دقيقة يومياً) كوصفة علاجية ثابتة، وتكمن أهمية هذه النتائج في أنها في الحقيقة تقومون إلى أن الطبيعة ليست مجرد عنصر جمالي في مدننا، ولكن هي مورد داعم للصحة والنقاهة النفسية، ومن هنا يفتح الباب أمامنا للتفكير جدياً في وسائل أكثر فاعلية نمارسها بشكل يومي وتفاعل معها، منها الزراعة والبستنة ورعاية النباتات التي تعتبر وصفاً علاجية غير مكلفة.

وبعد هذه الجولة في الدراسات العلمية التي أثبتت لنا بأن العلاج