

نوفمبر 2025 - عدد 4
رياضة - تربية - علوم - ثقافة

مؤسسة المنارة العالمية
El Manara Global Foundation
www.manara-org.com

منارتنا

رحلة في الرياضة والروح

- الفنون الدفاعية أكثر من قتال
- فن الجوع في مدرسة المعلم مازن الشريف
- الإنسان طاقة والعالم طاقة
- مراحل فكرة إنقاص الوزن
- الصوم المائي وأساليبه





مجلة منارتنا

العدد الرابع - نوفمبر 2025

منارتنا: مجلة ثقافية فكرية علمية رياضية روحية متنوعة،
لمؤسسها المعلم الدكتور مازن الشريف،
رسالة إنسانية، تثبت صدق وصفاء الرسالة المحمدية بالدليل وبالعلوم البرهانية،
تنشد الحق وتؤيد راية أهل الله وآل بيت النبي الأطهار،
تنشر قيم الصالحين في كل زمان ومكان.

المدير المسؤول: الدكتور مازن الشريف

تحرير: رجاء شعبان

إخراج: أحمد المبروك

www.manara-org.com



محتويات العدد

من محاضرات وعلوم المعلم الدكتور مازن الشريف مؤسس فن السلم الدفاعي Taiping shu

1	كلمة العدد
2	دور الروح والطاقة في فنون الدفاع
3	فنون دفاعية مازنية بملخص رؤية ذكاء اصطناعية
6	فنون المواجهة الجسدية
8	مقدمة في الفن الحربي والدفاعي
10	قواعد في فن الحرب
13	فن الدفاع عن النفس
14	فن المواجهة والالتحام
17	فن الجوع في مدرسة المعلم مازن الشريف
22	من فنون الجوع إلى الصوم المائي كنظام علاجي
28	ألوان
31	صحة وتنحيف
33	ختام هذا العدد

كلمة العدد

في هذا العدد الخاص بفنون الدفاع نكمل ما بدأناه من قبل ولكن بمعلومات تفصيلية أكثر لهذه الفنون، نتوسع بالشرح، فإن اقتصر العدد الأول على بعض المواضيع كمدخل وتمهيد للتعرف إلى الفن الدفاعي وبعض علوم الصحة والغذاء نتابع هنا في التمدد والتفرع في المواضيع والاتساع حيث دائرة الشرح والتخصيص لتشمل مدارك وفهوم متنوعة، مختلفة وشتى، وكلها من خبرة ومعارف الدكتور والمعلم مازن الشريف الباحث أصلاً في هذا المجال، مجال الدفاع والصحة والتنمية والتريخ والروحانية وعلوم الطاقة، الخبير والمعلم والمدرّب في هذه الفنون الدفاعية والطبية الطبيعية والصحية، مضيفاً إليها من علومه اللدنية وفنونه وفراة تجربته الخاصة والمميزة ما يحفظ ميزات الأصل مطوّراً فيها بما يوسعها انفتاحاً ويرفعها شأنًا وسموًا وأخلاقاً، جاعلاً منها فنوناً روحية سلمية بامتياز إضافة لكونها فنون ورياضات جسدية عضلية ابتدأت بالحاجة إليها للدفاع عن النفس والحماية وذلك عبر التدريب البسيط واستخدام الأساليب والوسائل الممكنة وصولاً إلى ما هي عليه الآن من نوعية وتطوير وفراة وفنية وتخصص وتعاليم متعددة ومدارس وأساليب متنوعة وتواجد هادف.

في هذا العدد سيساعدنا الذكاء الاصطناعي في صياغة بعض الفقرات من محاضرات المعلم مازن الشريف فتكون بحد ذاتها إضافة نوعية ومشاركة تفاعلية مع ذكاء الآلة في عملية دمج رائعة وموفقة في التشاركية بين الذكاء الآلي والذكاء البشري الإلهي المتمثل بالمعلم، في مواضيع الحرب والدفاع والجوش وقواعد النجاح، والصحة والتغذية والرحلة والروح.

والله وليّ الوفق والتيسير...

متابعة طيبة مع معلومات المعلم الصافية الراقية الممتعة والناجعة... ورحلة في عوالم الفن والعلم والذوق والعزم والإرادة والقوة والإصرار...

رحلة موفقة في القراءة والمطالعة والتدريب والاستفادة لمن أراد.

بقلم: هيئة التحرير

دور الروح والطاقة في فنون الدفاع

ما وراء الحركة

فنون الدفاع ليست مجرد حركات جسدية بل هي أيضاً رحلة نحو التوازن الداخلي. في كثير من المدارس الشرقية، يعد "التشي" أو "الطاقة الداخلية" عنصراً أساسياً في التدريب.

يتعلم المقاتل التحكم في تنفسه، والانصات لجسده، وتنمية وعيه الطاقي. فالمهارة لا تقاس فقط بالقوة البدنية، بل بمدى اندماج الروح والجسد. ولهذا، تعتبر الطقوس مثل التأمل والوقوف الساكن جزءاً من التمرين. الطاقة توجه نحو السلام أولاً، ثم تستخدم للدفاع عند الضرورة. إنها طاقة تتطلب تهذيباً أخلاقياً وروحياً عميقاً.

مدرستنا الخاصة

سنظهر مدرستنا الخاصة، ولكن مدرستنا الخاصة في النهاية ما هي إلا تقاطع مع مدارس كثيرة، لم نأت بشيء كله جديد 100٪، لا، لا أحد يأتي هكذا، إنما هي استخدام الموجود بسياقة جديدة مع إضافات خاصة بما حباها الله به من معارف ومن تجربة مختلفة عن من جرب غيرنا، وهي تجربة خاصة.

الحمد لله رب العالمين.

مازن الشريف



فنون دفاعية مازنية بملخص رؤية ذكاء اصطناعية

لطالما ارتبطت الفنون الدفاعية في أذهان الناس بمشاهد القتال والعنف الجسدي، غير أن الحقيقة أعمق من ذلك بكثير. فهذه الفنون، التي نشأت في الشرق وأخذت طابعاً روحياً وفلسفياً، ليست مجرد وسيلة للدفاع عن النفس، بل منهج متكامل لبناء الإنسان. من خلال التمارين، والانضباط، والتحكم في النفس، يتعلم الفرد كيف يواجه الحياة كما يواجه خصماً في ساحة التدريب — بثبات، وهدوء، وتركيز.

أعطينا تطبيق الذكاء الاصطناعي خيار تلخيص محاضرة "فيديو" من محاضرات المعلم مازن الشريف عن فنون الدفاع، فأخرج منها هذه الفقرات والأفكار الهامة، صحيح أنه لم يأت بجديد لكنه صاغ الأفكار بطريقة جميلة، فحري بنا الاستفادة من امكانيات هذا الذكاء البشري ومشاركته في تقديم نموذج "للذكاء البشري الإلهي" والإحاطة الشمولية والدقيقة للدكتور المعلم.

أولاً: الفنون الدفاعية أكثر من قتال:

لقد أثبتت التجربة أن الفنون الدفاعية تترك أثراً لا يمحى في شخصية ممارسها، فهي تنمي لديه قيم الصبر والاحترام، والقدرة على ضبط الانفعالات.

ليست المعركة دائماً مع خصم خارجي، بل كثيراً ما تكون في الداخل: مع الكسل، والتهور، والعادات السيئة. من هنا تنبع القيمة الحقيقية لهذه الفنون، فهي تبني جسداً قوياً، وروحاً متزنة، وعقلاً حاضراً.

ثانياً: الانضباط الذاتي:

فن داخلي مهم في زمن السرعة، حيث كل شيء متاح بضغطة زر، باتت السيطرة على الذات عملة نادرة. من هنا تبرز أهمية الحديث عن الانضباط الذاتي، الذي لا يمكن اكتسابه إلا من خلال ممارسات صارمة ومنهجية، مثل تلك التي نجدها في الفنون القتالية. التمرن على الصبر، الالتزام بمواعيد التدريب، مواجهة الألم والتعب، كلها أدوات لصقل الإرادة وترويض النفس.

الانضباط ليس حرماناً كما يظنه البعض، بل هو طريق للحرية الحقيقية؛ حرية من العادات السيئة، من الانفعالات المدمرة، من الإدمان على الراحة. من يمارس الفنون القتالية، وخصوصاً الشرقية منها، سرعان ما يكتشف أن المعركة الأهم ليست في الحلبة، بل في أعماق الذات.

ثالثاً: غذاؤك طريقك إلى قوتك

لا يمكن الحديث عن اللياقة والقوة دون التطرّق إلى الغذاء. الجسد مرآة لما ندخله إليه، والخلل في العادات الغذائية أصبح وباءً معاصراً. المعجنات، الأكل الليلي، الأكل الانفعالي عند التوتر أو الضيق... كلها أسباب خلف سمّة مفرطة وكسل مزمن.

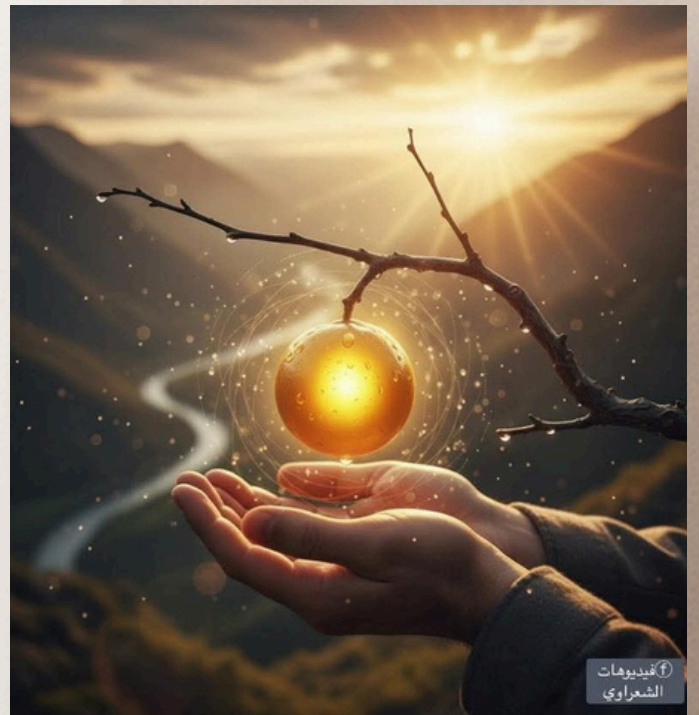
وقد عبّر المتحدث في الدورة عن تجربته الواقعية، حيث تمكن من خسارة 16 كيلوغراماً في 40 يوماً، عبر وجبة واحدة صحية يومياً ونظام حركي منتظم.

ليس المقصود هنا الترويج لنظام غذائي معيّن، بل الدعوة إلى الوعي. أن تأكل بوعي، أن تتحرك بوعي، أن تنام بوعي، هذا هو مفتاح التوازن. التغذية الجيدة ليست فقط للجسد، بل أيضاً للعقل والروح، وهي الخطوة الأولى نحو إعادة بناء الذات.



بودي دارما: الرجل الذي غيّر فنون القتال في شاولين

يُنسب إلى الراهب الهندي بودي دارما أنه أول من أدخل التمارين البدنية والتأملية إلى رهبان معبد شاولين في الصين في القرن السادس. رأى أن الرهبان ضعاف جسدياً بسبب انشغالهم بالتأمل دون حركة، فأدخل نظاماً من التمارين البدنية المستوحاة من فنون اليوغا الهندية. تلك التمارين شكلت لاحقاً نواة لفنون شاولين القتالية، والتي أصبحت أساساً لفنون الدفاع في شرق آسيا. بفضل بودي دارما، لم تعد القوة الجسدية منفصلة عن القوة الذهنية، بل توحدت الجسد والعقل في مسار روحي واحد.



رابعاً: الفنون القتالية في زمن التكنولوجيا

قد يبدو للبعض أن الفنون الدفاعية فقدت معناها في عصر الطائرات المسيّرة والذكاء الاصطناعي. فما حاجتنا إلى تعلم الدفاع باليدين، ونحن نعيش في زمن الأسلحة النارية والصراعات الرقمية؟ غير أن الجواب يكمن في فهم أعمق: الفنون القتالية لا تهدف فقط إلى المواجهة الجسدية، بل إلى بناء إنسان جديد.

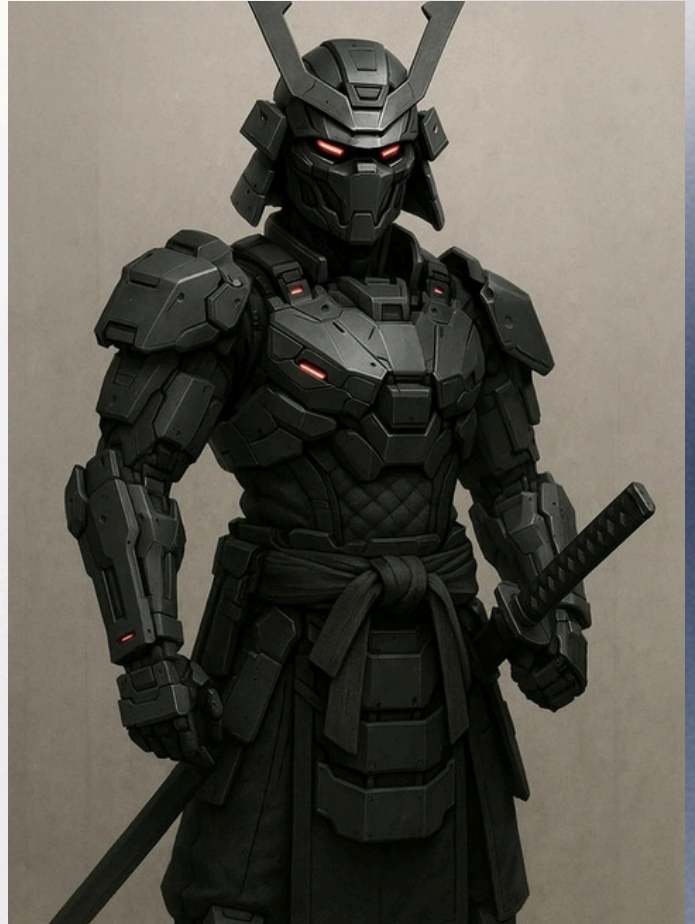
الإنسان المعاصر مهدد ليس فقط بالخطر الخارجي، بل بالضيق الداخلي: فقدان الهوية، الاستسلام للكسل، غياب المعنى. في هذا السياق، تعود الفنون القتالية كنوع من الانبعاث الروحي والجسدي، يعيد للإنسان توازنه، ويمنحه أدوات لمقاومة الضغوط، واستعادة ذاته.



بروس لي: أيقونة فنون الدفاع وصاحب فلسفة الجيت كوندو

بروس لي لم يكن مجرد ممثل بل فيلسوف ومحارب عصري. أسس فن "جيت كون دو"، والذي يقوم على فكرة التحرر من القوالب الجامدة في القتال. كان يعتقد أن المقاتل المثالي يجب أن يكون مثل الماء: متكيف، متحرك، لا يمكن توقّعه. دمج بين فنون مختلفة كالملاكمة، الوينغ تشون، والتايكوندو، مفضلاً الفعالية على الشكل.

بروس لي غيّر نظرة العالم إلى فنون الدفاع، وجعلها أكثر من مجرد قتال، بل طريقاً للفكر وتطوير الذات.



فنون المواجهة الجسدية

الفروق بين الفن الدفاعي والفن القتالي والفن الحربي

تُعدّ فنون المواجهة الجسدية من أقدم أشكال التعبير البشري عن القوة والانضباط. ويمكن تصنيفها إلى ثلاثة أنماط رئيسية: الفن الدفاعي، والفن القتالي، والفن الحربي.

يُركز على حماية النفس وتفادي الهجمات دون إلحاق الأذى بالخصم، ويهدف إلى نزع فتيل العنف باستخدام الحركات الذكية. من أمثلته الأيكيدو والتاي تشي.

الفن
الدفاعي

يُعنى بالمنافسة أو السيطرة على الخصم، ويُستخدم في الرياضات القتالية مثل الكاراتيه، الجودو، والملاكمة.

الفن
القتالي

يرتبط بساحات القتال الحقيقية ويعتمد على أساليب تُستخدم للقتل أو الشلّ السريع، مثل النينجوتسو وفنون الساموراي القديمة.

الفن
الحربي

يختلف كل نمط في فلسفته، وأدواته، وأهدافه، لكن جميعها تتقاطع في الحاجة إلى التدريب والانضباط العقلي والجسدي.



مقدمة في الفن الحربي والدفاعي

أسس الفنون الحربية القتالية : علم الحركة، علم الجمال، الروحانيات

الحركة هي بوابة التكييف الجسماني والتدريب العضلي والتمرين الباطني، الجمال مرحلة نفسية، والروحانيات مرحلة بدنية روحية عميقة وساحرة.

علم الحركة هو الأساس الحركي التقني الجسدي للفن الحربي القتالي، إنه المستوى الأولي، فأنت تتعلم الحركة، ثم ترتقي نحو الجمال، ثم تصل إلى الروحانيات، وهنا تتصل بالأرواح القتالية مثل النمر والتنين، فهي أرواح حقيقة لا خيال، وتقليدها دون الوصول إليها مجرد تهريج، وهنا يكون العلم الحركي وفنه بوابة نحو الجمال، والجمال بوابة نحو الروحانيات، وهي مستويات تتطلب جهداً وبحثاً وتعمّلاً.

ولقد جعلت الفن والعلم الحركي ضمن الترتيب الثالث لأن على المتعلم أن يفهم منذ البداية أن الجمال أساس وأن الروح غاية، لا أن يعلم ذلك في النهاية، ففي النهاية يصل، ومن لم يوجّه منذ البدء ضل السبيل وسيطرت عليه الظلمة أو سقط في مطبات الشرير، فيكون الغرور ويكون السأم، ويكون التكرار ويكون الاهتمام الزائد بالعضلات حتى يكون المتدرب مجرد هيكل شأنه شأن عارضة الأزياء، أو يكون التركيز الزائف على كسب البطولات، لأن من لم يكسب بطولة الانتصار على نفسه وهزم شيطانه الخاص فلن تنفعه ميداليات الكون، وحين يحقق ذلك فله أن يفعل ما يحب، أن يكن بطلاً حيث أراد، في حلبة المصارعة، في حلبة الحياة، أو في حلبة الآخرة.

علم الحركة علم أولي، هو النسق الضروري لكل متعلم ومتدرب، فالحركة هي بوابة التكييف الجسماني والتدريب العضلي والتمرين الباطني، الجمال مرحلة نفسية، والروحانيات مرحلة بدنية روحية عميقة وساحرة. متطلبات علم الحركة: مداومة، تمرّس، جهد، وقت.

علم الحركة فن وعلم في آن، ويتطلب عزيمة، مداومة وتمرساً وجهداً ووقتاً مخصصاً، أن تخصص من حياتك زمناً للتمرين، ومكاناً محدداً، هو معبدك الخاص، إنه ضدّ للخمول والكسل، وترياق للملل والأرق والقلق.

فالموهبة هي سر الأداء، وهنا تدخل الروحانيات لإضفاء قيمة للحركة وقوة ومعنى، وتدخل الجماليات لإضفاء روح فنية وقيمة إبداعية ورونق خاص.



أكبر المعلمين والمحاربين فنانون وشعراء وأدباء، الفن الحربي القتالي والفن الإبداعي اللغوي والموسيقي وأي مجال فني بينهما تألف تام، لذلك كان أكبر المعلمين والمحاربين فنانون وشعراء وأدباء مبدعون، لأن كل ذلك ينبع من مشكاة واحدة تلامس الجمال والروح وتنهل من معين الحكمة.

علم الحركة علم متشعب، ولكنه يقوم على أسس: التفكير / التكرار / التركيب / الأداء.

- **التفكير:** هو أن كل مجموعة حركات تتكون من حركات مفردة، وعليه فلا بد من فهم كل حركة بمفردها فهما جيداً والتدرب على ذلك وتطويع العضلات وترويض الذهن والنفس.
- **التكرار:** الفن الحربي القتالي ضمن مراحل التعليمية الحركية يقوم على أسس عديدة، تكرار معين لكل حركة أو سلسلة من الحركات بنسق منظم مضبوط وصارم.
- **التركيب:** مرحلي، وهو أنك في كل مرحلة تتمكن من إتقان مجموعة حركات متألّفة منسجمة فتقوم بتركيبها ضمن نسق محدد، وهو أساس الكاتا في الكاراتي وما ماثلها في الفنون التي تعتمد ذلك النظام الحركي، أو أي مجموعة حركات دفاعية.
- **الأداء:** هنا تدخل الذات وروح المقاتل، فلكل أداء خاص لأي حركة، وعليه أن يجد بصمته الخاصة وأن يوجد أدائه المميز لأي حركة مفككة أو مجموعة مركبة، إنه شبيه باللغة وعلمها وفنها، أن تتعلم الكلمات كلمة كلمة، ثم تقوم بتركيبها في جمل، ثم يأتي دور موهبتك في نسج تلك الكلمات والجمال قصائد وأدبا.



جيوش وحروب

فن التايبنغ العظيم

قواعد فن الحرب

"تحتاج إلى عمر بأكمله لتفهم روحك أنت، ففي أعماق
روحك يختفي المحارب الأعظم"

المعلم المحارب مازن الشريف



إنها قواعد عظيمة لخصصها الخبير الدولي والمستشرف الاستراتيجي الدكتور مازن الشريف في كتابه: "فن الحرب بداية جديدة".

لو اتبع المحارب هذه القواعد واعتنقتها الدول لكانت امتلكت زمام القوة، فلن تسقط الجيوش ولن تهن أو تضعف أبداً وتعيش بالظل أو تحت حكم غيرها، وكانت وفرت الكثير من الجهد والوقت والخسائر التي يمكن أن تحصل، هذه القواعد وضعها المعلم مازن الشريف بعد دراسته لحيشة الحروب وفهمه لجوهر المعركة ودهاليز المجتمع ومنعطفات السياسة وزوايا التفكير البشري ومعطياته المتعددة عند الشعوب، والأهم بعد أن صار محارباً عظيماً.

فما هي هذه القواعد؟ 

1/ لا تقاتل إلا وأنت مظلوم، لأن الظالم يقاتل ضدّ القدير، وسيخسر حتماً.

2/ لا تخض حرباً لا تعرف عدوك فيها. ادرس عدوك جيداً قبل أية معركة.

3/ لن ينتصر جيش فيه خائن. ابحث عن الخونة والمندسين والمنافقين، وافضح أمرهم، قبل بداية الحرب.

4/ العدو الوحيد الذي يجب عليك أن تخشاه هو نفسك، اهزمها، وستهزم البقية.

5/ لا تخف من المواجهه، ولا تهرب من التحدي. لكن أطل زمن الهدنة لأطول فترة ممكنة.

6/ حرب الإشاعة حرب دقيقة متقنة، وكي تنتصر عليك أن تكشف خيوطها بتأنٍ وصبر، ولا تفقد أعصابك أبداً.

7/ ضع عدوك أمام الشمس وستكفل به. لكن احذر أن تكون في صدرك ظلمة، لأنها ستكفل بك أيضاً.

8/ كن قاطعاً كالسيف، ليناً كالرمح، سريعاً كالسهم. واعلم أن قوتك الحقيقية أعظم من كل ذلك.

9/ ليست الحرب سوى ميدان للروح، إن كانت روحك قوية فسوف تثبت، حين يتداعى الآخرون.

10/ الاستراتيجيات الحربية نظم وقوالب، ولن تكون ذات فائدة إن لم تحركها روحانية عالية، ولم يكن خلفها هدف أسمى.

11/ وجود العدو مهم جداً. وكلما كان عدوك أقوى، منحك فرصة أكبر لإظهار مستواك الحقيقي، لنفسك، قبل الآخرين.

12/ إن كنت تخوض معركة حجاجية، فاعلم أن حرب الحجة تقتضي أمرين: إتقان كل ما تتكلم عنه، ويقينك أن الحق لا يحارب بعضه.

13/ فن الحرب يمزج بين الجمال والدقة والموسوعية.

استعد من الآن لمنحه ساعات شاقة وطويلة من التدريب والتأمل، حتى يمنحك ذلك الفن نفحة واحدة منه.

14/ محارب الساموراي لا يتراجع، ومقاتل النينجا لا يكشف عن وجهه.

قد تحتاج للثنين معاً في الحروب الأشد تعقيداً، شرط أن تستبدل قوة الكاتانا بقوة العزيمة، وقناع الوجه، بقناع السر.

15/ لا تسمح لعدوك أبداً أن يعرف حقيقتك، وأن يدرك ما تدركه.

أظهر له من كل جبل حجرة، من كل غابة شجرة.

16/ تحتاج لآلاف الساعات من التدريب الجسدي المضني حتى تتقن روح الفن الدفاعي، والآلاف من الساعات الأخرى لتحرر روح الفن القتالي.

لكنك تحتاج إلى عمر بأكمله لتفهم روحك أنت، ففي أعماق روحك يختفي المحارب الأعظم.

نظريتي : من كل شيء شيء

أنا نظريتي أني آخذ من كل شيء
بطرف مثل نظرية بروسلي ام ام
اي، ولكن بتعمق كبير شديد جداً،
لذلك حواراتي مع بعض المعلمين
من أصحاب الدان ال10 والتاسعة
وغيرهم حقيقة، ومدون عندي
يشنون على هذه النقطة أنه أنا
أمضي لابتكار شيء داخل هذا
الشيء، فليس هنالك تفعيل
تلقائي، إنما تدريب، كل ما تدربت
اقتربت من ذاكرة الروح، حررت العقل
من سجنه وذهبت إلى عالم الروح
تصل الى مستوى.



فن الدفاع عن النفس

من الفنون الراقية التي تحتاج ذكاءً حركياً وفنيات عالية هو فن **الدفاع عن النفس**. مع الحرص على الصد والهجوم في نفس الوقت (كما هو الحال في فن ونغ تشون). أو بشكل متعاقب سريع دون أية حركة مجانية أو غير ناجعة.

تتلخص رؤية المعلم مازن الشريف للدفاع عن النفس في فن التايينغ في ثلاث نقاط:

- 1/ استخلاص أقوى وأنجع التقنيات من جميع المدارس. (وهو منهج بروس لي).
- 2/ تطوير تلك الحركات عبر الدمج والإضافة والتعديل.
- 3/ استخدام علوم دقيقة حول الجسد والنقاط الحيوية والهندسة الحركية والفعل العصبي والطاقات الروحانية.

وهي علوم خاصة من مفاتيح عرفانية وتجربة طويلة وتدريب شاق وبحث طويل. ولئن كانت لها صلات روحية بمعارف معلمين كبار سابقين من أمثال خويونجا، ونغ فاي هونغ، يو فاي، صن تزو، بودي درما، موساشي، تاكيدا، وسواهم. وكل هذا باب فقط من أبواب فن التايينغ شو الكثيرة.

فن المواجهة والالتحام

"الانسان طاقة والعالم طاقة والتفاعل بين تلك الطاقات يمكن أن يولد أموراً فوق الخيال"

مازن الشريف

علم الكمائن وقواعده الثلاثة

وضمن المواجهة المباشرة أو الالتحام، هنالك فنون كثيرة، منها ما يتعلق بالمباغنة وعلم الكمائن الذي يقوم حسب ما أراه على قواعد ثلاثة: المباغنة، الخطف، الإنهاء.

- **المباغنة:** عنصر للمفاجأة يكون عبر كمائن من الطبيعة والحفر والفخاخ، أو الغام في الحروب الحديثة.

- **الخطف:** هو سرعة العمل بحيث تكون العملية خاطفة سريعة.

- **الإنهاء:** هو التخلص من كل الخصوم، فالكمائن عادة لا يكون فيها أسرى، إلا في حالات خاصة، لأن طبيعة العملية لا تسمح بالتمييز والتوقف خشية ردة فعل الخصم، فكلما اختزل الزمن كلما تم شل الخصم.

وأسميها؛ حالة الشلل الفراغي: أي يشعر الخصم فيها بوجوده في فراغ يعجز فيه عن الحركة وتنفي عنده خطوط الحركة والجهات والمكان والزمان.



من فنون الحرب المهمة: فن المواجهة، وضمن فن المواجهة فنون كثيرة منها فن الالتحام، وهو آخر مرحلة في العمل العسكري.

فقد كان الأمر في القديم بالهجوم البعيد أو المواجهة البعيدة عبر المنجنيق والسهام. واليوم عبر الهجوم الجوي والصاروخي والمدفعي.

ثم تأتي مراحل النزال القريب: رمي الرمح في القتال القديم. والحرب المدفعية القريبة وحرب الدبابات والقنص والمواجهات المباشرة بالبنادق في الحرب الحالية.

وبعدها تأتي المواجهة المباشرة المباشرة: النزال بالسيف في الحرب القديمة. والعراك بالخناجر وأطراف البنادق في الحرب الحديثة.

أساس تدريبات الننجا

تقوم تدريبات الننجا

يبقى **الونغ شون** أقوى فن في الكونغ فو خاص بالالتحام، ويمكن الرجوع إلى فلمي يب مان Ip Man الرائعين الذين مثلهما المتألق دوني يان لرؤية جوانب من ذلك الفن الرائع في تجسيد لشخصية المعلم الكبير يب مان.

فن الالتحام والفنون القريبة والمباشرة فنون هامة جداً، وأكثر من برع فيها هم مقاتلو الننجا، وبرعوا في فن الكمائن، في حين برع الساموراي فيما أسميه فن المواجهة الارتدادية، أعني به فن الخروج.

من الكمائن، لأن الخروج من الكمائن يحتاج تدريباً كبيراً يتعلق بتقنية الفراغ التي خص لها الساموراي العظيم مياموتو موساشي فصلاً كاملاً ضمن كتابه المذهل "الحلقات الخمس" وهو الفصل الخامس الأخير بعد أن فصل في عناصر التراب والماء والهواء والنار، فقد مضى لاعتبار الفراغ العنصر الخامس.

الهجوم المباغت يدخل الخصم في حالة الفراغ

"أنا الفراغ، من يمكنه هزم الفراغ"

المعلم تاكيدا

وكما يسعى الهجوم المباغت إلى إدخال الخصم في حالة الفراغ، فالذي يتعرض لمثل هذا الهجوم على أن يتقن الحركة في الفراغ ويتجاوز بذلك الصدمة بسرعة ويتحرك بآليات من العقل الباطن أقوى من عقله الواعي ولا يرتعب.

وقد قضيت شخصياً سنين طويلة في محاولة فهم تلك الحالة وطبيعة رد الفعل الفراغي وهو ما أسميته بالرد الفعلي وتمكنت بعد جهد طويل وتجارب كثيرة من فهم الأمر وفتح بوابته الغامضة مما جعلني في حالات كثيرة لا أسقط في فخ الفراغ المفزع.

تقوم تدريبات الننجا أساساً على فن المباغتة وفنون الإلهاء والتوغل والتكتيكات الخاصة، وقد برع مقاتلو الإيجا في ذلك، في حين كان لمقاتلي الكوغا ننجا فنون أخرى ضمن القتال الفردي والالتحام السريع.

وخصصت فنون أخرى تعلمها الساموراي وطورها للالتحام منها **التاي جتسو**.

وقد طورت عائلة **غراسي** في البرازيل فن الالتحام الأرضي ضمن الجوجتسو البرازيلي.

والجوجتسو عامة في فنون إلتحام عن قرب ولكنها أساساً متعلقة بالعقلات.

أما مدارس أوكيناوا وخاصة **فن الكوبودو** ففيه جانب مهم من استخدام الأسلحة البيضاء في عمليات الالتحام، وهناك فنون مثل **الأرنيس أو الاسكريما** وهي فنون فلبينية الأصل فيها قتال عن قرب بالأيدي والأسلحة وبالعصا القصيرة خاصة، وقد تعلمها بروس لي من صديقه **دون اينزانتو** الذي أصبح بعد ذلك وريثه في **فن الجتكندو** الذي أسسه بروس لي.

تدريبات الساموراي والنينجا تدريبات
بدنية أكثر منها جسمانية، بتكرار
حركات الجسم والجسد يتحرر البدن
بشكل أو آخر وتؤدي القوى البدنية
عند تحريرها إلى سرعة الشفاء وسرعة
التعلم وسرعة الحركة وعلوم رهيبة.

المعلم مازن الشرفي
مؤسس فن التايينغ شون السلم
manara-org.com



الساموراي "تاكيدا" والفراغ

والمعلم الكبير الذي سمي آخر ساموراي وهو تاكيدا كان يقول: أنا الفراغ، من يمكنه هزم الفراغ.

حاجة الجيوش لتعلم هذه الفنون

هذه الفنون كلها تحتاج الفرق الأمنية والجيوش إلى تعلمها، ويخصص لها الكثير من الجهد والعمل، ولكن فيها مسائل متعلقة بالروحانيات والتشاكرا وعلوم الطاقة الحيوية وعلوم العقل الباطن والوعي واللاوعي والإدراك وفن إدارة الأفعال وفن الحركة وفنون التفاعل المكاني ومسائل في النفس وفي الجسم وفيما أسميته الطاقات العقلنفسية وغير ذلك ما يستوجب خبراء كبار في ذلك.

الروس وفن الإلتحام "السيستيم"

وأفضل من تمكن من أمور كثيرة في فن الإلتحام هم الروس فقد درسوا علوم الطاقة وفنون الدفاع وخرجوا للعالم بفن من أعجب وأقوى الفنون وهو فن السيستيم أو فن اليد لليد. وفيه فنون خاصة منها فن الضرب بدون لمس، وهي حقيقة جربتها شخصياً وليست بالأمر الغريب،

فالإنسان طاقة والعالم طاقة والتفاعل بين تلك الطاقات يمكن أن يولد أموراً فوق الخيال، ومن نماذج ذلك المعلم الكبير زو Grand Master Zou الذي أذهل العالم بقدراته الطاقية، وكذا المعلم الكبير يوشيبا مؤسس الأيكيديو الرائع، وسلالة كبيرة من المعلمين. وعندنا معلمون في ذلك من بينهم الإمام علي، لكننا نسينا ذلك وانشغل أدعيائنا بفن إطالة اللحية وتقشير الثوب وتكفير أهل الأرض والكواكب المجاورة.

(مازن الشريف: من كتاب تأملات في فن الحرب)

فن الجوع في مدرسة المعلم: مازن الشريف

فن الجوع للمعلم الدكتور مازن الشريف كما صاغه الذكاء
الاصطناعي من إحدى محاضرات الدكتور عن الجوع والصوم.

فهل الجوع فن؟ وهل هو مدرسة للصبر والتأمل والتزكية، تبدأ من
توفير لقمة وتأجيل شهوة، وتنتهي إلى قلوب عامرة بالنور وعقول
متخمة بالمعرفة وإرادة صلبة لا تلين؟

لنرى كيف أن الجوع فلسفة روحانية عظيمة...

فن الجوع من منظور فلسفي وروحي

الجوع-في الفكر-والأدب-والفلسفة

لطالما استرعى الجوع اهتمام الأدباء والفلاسفة كحالة وجودية وفنية، فقد ألف الكاتب الأمريكي **بول أوستر** كتاباً شهيراً سنة 1982 بعنوان "فن الجوع" مستلهماً تجارب الجوع وإبداعاته. في هذا العمل، جمع أوستر تأملات لكُتّاب وفنانين مثل **فرانز كافكا** و**صامويل بيكيت** حول الجوع ومعانيه. رأى كافكا - على سبيل المثال - في قصته "فنان الجوع" أن فعل الجوع يمكن أن يكون أداءً فنياً يعكس عمق المعاناة الإنسانية وسعيها للمعنى.

أما بيكيت، رائد العبثية، فقد لمس في الجوع وتجربة الانتظار فراغ الوجود وضياح الإنسان في عالم بلا يقين. هكذا أصبح الجوع رمزاً فلسفياً لدى هؤلاء، يتجاوز كونه شعوراً جسدياً ليعبر عن نقص معنوي وتوق داخلي.

وقد أشار أوستر نفسه إلى "حالة الجوع المعنوي التي يعيشها الباحث عن الحقيقة والمعاني"، أي ذاك الشعور بالعطش إلى المعنى حتى في ظل وفرة الماديات، فكثيراً ما نجد الإنسان المعاصر يمتلك كل أسباب الراحة المادية لكنه يشعر بفراغ داخلي وجوع روحي يدفعه للقلق والاضطراب، وكأن في داخله حفرة لا تملؤها الممتلكات.

من هذا المنطلق الفلسفي، يمكن النظر إلى الجوع بوصفه فناً أو ممارسة إرادية ترمز إلى الرغبة في شيء أسمى من مجرد الشبع الجسدي - رمز للتوق إلى المعرفة، للحقيقة، للطهارة الروحية.

الجوع كرياضة روحية وضبط للإرادة

يتجلى فن الجوع بوضوح في الثقافات الروحية والتأملية عبر التاريخ، في التقاليد البوذية والهندوسية، على سبيل المثال، يُعتبر تقييد الطعام والصيام وسيلة لتصفية الذهن وتقوية الروح. يروى عن بوذا أنه جرب أقسى أصناف التقشف والجوع خلال سعيه للاستنارة، قبل أن يصل إلى "طريق الوسط".

كما أن رهبان الهندوس واليوغيين اعتادوا الصوم والتخفف من الطعام كجزء من ممارسات اليوغا والتأمل بهدف تطهير النفس والسيطرة على الرغبات. وفي الصين، شكّلت هذه الممارسات أساساً لفنون قتالية روحية؛ فعلى يد الراهب الهندي بودي دارما دخلت رياضة التأمل والجوع إلى معبد شاولين في القرن الخامس أو السادس، حيث درّب الرهبان هناك على تمارين روحية وجسدية صارمة. ومن تلك البذرة نشأت شتى أساليب الكونغ فو القائمة على الانضباط والزهد.



إن معابد شاولين ومعابد وودانغ الطاوية اعتمدت تاريخيًا على تقليل الطعام وتهذيب الشهوة كجزء من تدريب الرهبان، لإيمانهم بأن الجوع المقنن يزيد الصفاء الداخلي ويطلق الطاقة الكامنة في الجسد.

كذلك اشتهر مقاتلو الساموراي في اليابان بضبط النفس الشديد بما في ذلك التحكم في شهوة الأكل. وينقل عن الساموراي العظيم مياموتو موساشي أنه حذر من الإسراف في الأكل، معتبرًا أن الإفراط يثقل الجسد والروح.

فالجوع عند المحارب وسيلة لشحذ العزيمة وتهيئة النفس للاحتمال المشاق. وهذا ما يربط بين الجوع وبين الرياضة والإرادة؛ فالمقاتل أو الرياضي الذي يمتلك إرادة الصيام عن شهواته فترة من الزمن، هو أقدر على التحمل والصبر وضبط النفس في ميادين القتال والتدريب.

وقد شهد معلمو الفنون القتالية عبر الثقافات بهذا الترابط بين قوة الجسد ونقاء الروح: فيرى البوذيون والهندوس أن الصوم رياضة روحية تعزز التركيز، ورأى فرسان الساموراي أن الامتناع عن ملذات الطعام يصقل الإرادة كالسيف.

وفي عصرنا الحديث، استخدم الناشط الروحي المهاتما غاندي سلاح الجوع والصوم لتقوية عزمته الروحية ومقاومة الظلم؛ فكان يصوم طوعًا أيامًا طويلة ليؤكد أن الروح بالإرادة تنتصر على مطالب الجسد.

هكذا نرى أن فن الجوع حاضر كتمرين للسمو الروحي وكاختبار لقوة الإرادة في أغلب الحضارات، من رهبان المعابد في الشرق إلى دعاة السلام في الغرب.

الجوع والطهارة وتزكية النفس

من منظور روحي إسلامي: يُعتبر الجوع الاختياري والصوم بابًا عظيمًا لتزكية النفس وتطهير القلب، فالكتب السماوية أشارت إلى فضل الصيام: "كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ" -

فالصوم طريق للتقوى وتنقية الروح:

لقد هيأ الله أنبياءه ورسله بمشقة الجوع قبل عظام الأمور: صام النبي موسى عليه السلام أربعين يومًا قبل ميقاته المقدس لمناجاة ربه، فجاءه التكليم والتجلي وهو في غاية الخضوع وكامل الاستعداد الروحي. وكذلك ابتلي يونس بالجوع في بطن الحوت، ويوسف بالجوع في ظلمات السجن، فصبروا ورضوا فكانت العاقبة رفع درجاتهم ونصرهم.

ومرّت على النبي محمد ﷺ وصحابته فترات من الشدة والجوع طوعًا وكرهًا، تربّوا فيها على الصبر والخشوع. فقد كان عليه الصلاة والسلام يُطيل الصيام حتى يقول: "أبيث عند ربي يُطعمني ويسقيني"، وكان يربط الحجر على بطنه الشريف من شدة الجوع، لا اعتراضًا بل تربيةً للنفس وتذكيرًا بافتقارها لفضل الله. وقد فسر لأصحابه وضع الحجر على المعدة بأنه رمز للفقر الاختياري والتذلل لله. فهذا الجوع المقترن بالطاعة جعل قلبه منفتحًا لتلقي أنوار الوحي الإلهي، وكان نحتًا مستمرًا لذات النبي وترقيتها.

وكذلك اقتفى أصحابه وآل بيته أثره؛ فعانى المؤمنون الجوع في شعاب مكة خلال الحصار، وأكلوا أوراق الشجر صبرًا وثباتًا. وواجه الصحابي بلال التعذيب تحت صخرة حارقة وهو صائم جائع يردد "أحدٌ أحد"، فجعل الله جوعه وظمأه تطهيرًا وإيمانًا راسخًا. كما عُرف الإمام علي بن أبي طالب بكثرة الصيام والجوع حتى قال: "لست كالبهيمة همّها في علفها"، وافتخر بأنه أباه اكتفى في دنياه بقرصين من خبز الشعير وثوبين باليين. وروي عنه قوله: "لو أكلت طعامكم لما قتلت شجعانكم" إشارةً إلى أن الشيع يورث التراخي والوهن، بينما الجوع يُكسب المرء قوةً ورباطة جأش.

وهكذا أصبح الجوع عند عليّ فنًا لنحت الذات وصقلها، وورثت فاطمة الزهراء وابناها الحسن والحسين هذا المسلك الزاهد. فامتلاّت سير الأولياء والزهاد بقصص تجويع النفس اختياريًا تزكيةً لها؛ كثير منهم عُرفوا بقلّة الأكل وكثرة الصيام كعلامة على التقوى. قال النبي ﷺ: "صوموا تصحّوا"، مشيرًا إلى أن في الجوع صحةً للبدن والروح معًا.

يرى التراث الروحي الإسلامي أن الشيع المفرط يقسّي القلب ويثقل الروح، بينما الجوع ينقي القلب ويخفف أثقال الجسد. جاء في الأثر: "الدنيا جاعت فيها بطون الأنبياء وشبعت فيها بطون البهائم"، فالأنبياء فضلوا جوع الروح على شبع الجسد، بعكس من شابه الأنعام في همّه على بطنه فقط.

واختُبر آدم عليه السلام بالأكل فانقاد لشهوة بطنه وأكل من الشجرة المحرمة، فكان ذلك سبب هبوطه من الجنة.

لذا يُقال إن النزول إلى الدنيا كان بثقل البطن حين ضعفت إرادة آدم أمام الأكل. وعلى النقيض، فطريق الصعود والترقي يكون بخفة البطن ورشاقة الروح؛ أي باختيار الجوع وكبح جماح النفس عن الإفراط.

- فمن رحم امتحان الطعام هذا وُلدت قيمة الصوم في ديانات شتى كوسيلة للتطهير وإعادة التواصل مع الله.

- إن فن الجوع بهذا المعنى فنٌ عظيم راقٍ - ليس المراد به المجاعات القسرية أو إيذاء النفس، بل الجوع الاختياري الذي يهدف إلى السمو بالنفس وترقية الروح.

- عندما تختار أن تجوع رغم وفرة الطعام، فإنك تعلن سيادة العقل والروح على نداء الجسد، وتحرر قلبك من عبودية الشهوة.

وبهذا يصبح الجوع فعل تطهير داخلي يكسر حالة "البهيمة" في الإنسان ليحرره إلى الحالة الروحانية النورانية. فالجوع يضعف ثقله "الطين" في كيانه المادي ليظهر جوهر النور الكامن. لذا قالوا: "البطنة تذهب الفطنة"؛ فامتلاء البطن يُضعف الذهن والبصيرة، بينما خلو المعدة يصقل الفكر والقلب.

- ومن هنا كانت مجاهدات الجوع سرًا من أسرار تربية الأنبياء والأولياء لأنفسهم ووسيلةً لتحقيق الطهارة والتزكية والوصول إلى مراتب الإحسان والعرفان. فالمؤمن حقًا يبقى في جوع معنوي دائم إلى الكمال، لا يشبع قلبه من طلب نور الإيمان والمعرفة.

- باختصار، يتجلى فن الجوع كمنهج فلسفي وروحي في اختيار الحرمان الاختياري من الطعام بغية تحقيق غايات أسمى: تقوية الإرادة، تطهير النفس، صفاء الذهن، واستجلاب نور الروح. هو رياضة النفس الكبرى التي مارستها النخب الروحية عبر العصور؛ حيث أدركوا أن السيطرة على نهم الجسد هي المفتاح لتحرر الروح. ومن أجاد فن الجوع ارتقى في مدارج الحكمة، وأصبح سيدًا لشهواته لا عبدًا لها. إنه بحق فن السادة والأشراف الذين يسمون بأنفسهم عن مبتذلات الدنيا طلبًا للمقامات العليا.



من فن الجوع إلى الصوم المائي كنظام علاجي وتطوير ذاتي كما صاغه الذكاء الاصطناعي من مدرسة المعلم مازن الشريف

- فهل الصوم المائي هنا وسيلة فعالة لحرق الدهون وفقدان الوزن الزائد؟
 - وماذا عن الناحية النفسية والروحية، هل يكون للصوم المائي أثرًا عجيبيًا في صفاء الذهن وتحسين الحالة المزاجية؟
 - لا شك سيتجلى صدق قول النبي "ص" "صوموا تصحوا"؟!
- هذا ما سنراه في هذه المحاضرة الشاملة والدقيقة بمعلوماتها ومعطياتها

الصوم المائي وفوائده العامة

- الصوم المائي هو الامتناع الكامل عن تناول الطعام الصلب والاقتصار على شرب الماء فقط لمدة محددة، قد تمتد من أيام إلى أسابيع.
- يختلف هذا النوع من الصيام عن الصوم التقليدي (كالامتناع عن الطعام والشراب نهارًا فقط) بأنه يمتد لفترة متصلة يكتفي فيها الإنسان بالماء وبعض المعادن الأساسية دون أي سعرات حرارية.

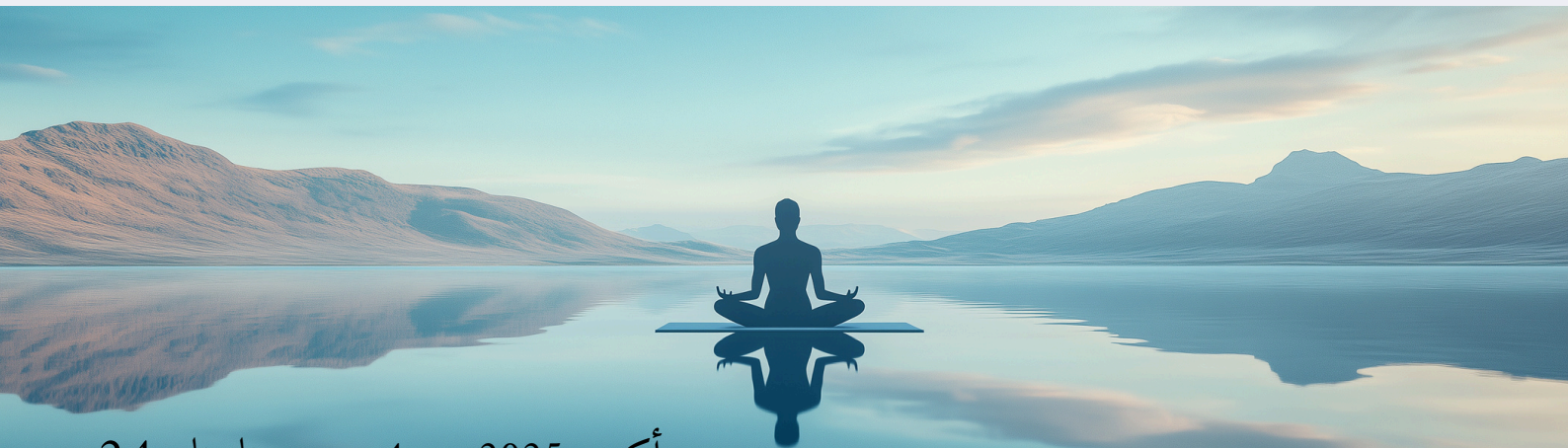
اكتسب الصوم المائي شعبية متزايدة في السنوات الأخيرة كنظام صحي وروحي يحقق عدة فوائد للجسد والنفس معًا.

فعلى المستوى الجسدي، يساعد الصوم المائي على تخليص الجسم من السموم والفضلات المتراكمة نتيجة سنوات من التغذية الدسمة.

حين يتوقف تدفق الطعام، يبدأ الجسم باستهلاك المخزونات الفائضة والدهون المتراكمة للحصول على الطاقة، فتتشط بذلك عملية الالتهام الذاتي (الأوتوفاجي) التي تجدد الخلايا وتصلح التالف منها.

يصف المجربون لهذه الحالة شعورهم بأن الجسم يدخل طور تنظيف شامل؛ حيث يتجدد نشاط الخلايا وتحسن كفاءة الأعضاء بعد التخلص من الشوائب.

- كما أن الصوم المائي وسيلة فعالة لحرق الدهون وفقدان الوزن الزائد بشكل طبيعي وآمن. فقد أفاد بعض من خاضوا التجربة أنهم تمكنوا من فقدان قرابة 10 كيلوجرامات من وزنهم خلال فترة تمتد لشهر إلى شهر ونصف من الصيام المتقطع والمائي، مع تحسين في كتلة العضلات عند اتباع نظام تغذية وتدريب مناسب بعد الصوم. إضافة إلى ذلك، يمنح الصيام الجهاز الهضمي راحة ضرورية تعيد ضبط عملياته، مما يساهم في علاج بعض مشكلات الهضم والتمثيل الغذائي.
- ولعل قول النبي "صوموا تصحوا" يتجلى صدقه طبيًا في هذا النوع من الصيام الذي أثبتت التجارب دوره في تعزيز مناعة الجسم ومقاومته للالتهابات وتنشيط هرمونات النمو وتجديد الشباب.
- أما من الناحية النفسية والروحية، فيشهد الكثيرون أن للصوم المائي أثرًا عجيبيًا في صفاء الذهن وتحسين الحالة المزاجية. فخلال الأيام الأولى قد يعاني المرء بعض المشقة والتعب نتيجة تأقلم الجسم، لكن ما إن يدخل في عمق التجربة حتى يبدأ بالشعور بتركيز ذهني حاد وهدوء داخلي مدهش.
- يصف أحد المجربين حالته بعد عدة أيام من الصوم المائي بقوله: "أنا متوقد بالطاقة وأشعر بقوة غريبة جدًا كأنني لم أشعر بها منذ سنين".
- ويُعزى هذا إلى أن الجسد بعدما يفرغ من معالجة الطعام، يوجّه طاقاته نحو العمليات الحيوية الداخلية مما يمنح العقل صفاءً غير معتاد. كثيرون ذكروا أنهم أثناء الصوم شعروا بسمو روحي واقترب من الذات، حتى أن البعض يتحدث عن حالة تأمل عميقة واتصال أعلى بالجانب الروحي.
- وللصوم المائي تاريخ في كثير من الممارسات الروحانية؛ إذ يعتبره البعض بابًا لفتح مراكز الطاقة الكامنة في الجسد (الشاكرات) والوصول إلى حالات عليا من الوعي. وقد سجل مجرّب صام على الماء لمدة 25 يومًا أنه شهد بعد صومه "فتوحات روحية" وتجليات معنوية لم يعهدها من قبل، وشعر كأن قنوات الطاقة في جسده قد انفتحت بالكامل.
- ومما لا شك فيه أن التغلب على نداء الجوع لمن استطاع ذلك ينعكس بقوة على الثقة بالنفس؛ فمجرد تحقيق الإرادة على الجسد يمنح شعورًا عميقًا بالإنجاز والقوة الداخلية.
- وهكذا يصبح الصوم المائي تدريبًا نفسيًا على الصبر وضبط النفس، وفرصة للتأمل والتفكير بمعزل عن مشتتات الحياة اليومية المرتبطة بالطعام وملذاته.



التطبيق التدريجي للصوم المائي وأساليبه

- نظرًا للطبيعة غير الاعتيادية للصوم المائي، فإن الدخول فيه يتطلب تحضيرًا وتدرجًا لضمان السلامة وتحقيق أفضل النتائج.

- لا يُنصح أن ينقطع الشخص عن الطعام فجأة لعدة أيام دون تدريب مسبق؛ فالجسد يحتاج إلى التأقلم تدريجيًا على حالة الصيام الطويل.

- يوصي الخبراء والمجربون بأن يبدأ الراغب في الصوم المائي بخفض وجباته وكميات أكله على مدى أسابيع قبل الشروع في صوم طويل. على سبيل المثال، يذكر أحد المدربين أنه اتبع نظام نصف وجبة في اليوم لمدة شهرين قبل أن يبدأ صومه المائي المطول. خلال تلك الفترة الانتقالية، كان يمارس تدريبات رياضية شاقة وهو على نصف وجبة فقط، مما ساعد جسمه على التأقلم مع نقص السعرات وتفعيل مصادر الطاقة الداخلية. وبالتدريج تمكن من خفض وزنه بشكل صحي وتحسين لياقته في الوقت نفسه.

- بعد هذه المرحلة التمهيدية، بدأ بالصوم المائي لمدد قصيرة نسبيًا (يوم إلى ثلاثة أيام) ثم مددها تدريجيًا إلى أسبوع. ويصف السبعة أيام الأولى بأنها كانت "لعبة" سهلة نسبيًا، مما شجعه على الاستمرار لفترات أطول.

- ويُنصح عمومًا بالبدء بصوم مائي قصير (يوم أو يومين) ثم الزيادة تدريجيًا إلى 3 أيام أو 5 أيام، مع فواصل زمنية بين الصوم والآخر لإعادة التغذية وإراحة الجسم.

- خلال الصوم المائي، من الضروري الانتباه إلى بعض النقاط للحفاظ على الصحة، أبرزها:

- شرب كميات كافية من الماء وتزويد الجسم بالمعادن والأملاح الضرورية حتى لا يُصاب بالجفاف أو اختلال التوازن الكهربائي في الخلايا.
- ويوصي البعض باستخدام ملح صخري طبيعي مثل ملح الهيمالايا بمقدار ربع ملعقة صغيرة لكل لتر من الماء. هذا الملح الغني بالمعادن يساعد في تعويض الإلكتروليتات ومنع الشعور بالإنهاك العضلي أو الدوخة الناتجة عن نقص الأملاح.
- كذلك ينبغي شرب 3 إلى 4 لترات من الماء يوميًا خلال الصوم، وقد تزيد الكمية أو تنقص قليلًا حسب وزن الشخص ونشاطه لضمان الترطيب الكافي.
- ومن المهم أيضًا الانتباه لإشارات الجسم؛ فإذا شعر الصائم بإجهاد شديد أو أعراض غير طبيعية، عليه التدرج بإنهاء الصوم بدلًا من الإصرار غير المحسوب.
- بالنسبة للصوم المائي الطويل (أكثر من 7-10 أيام)، يُفضل أن يتم تحت إشراف طبي أو خبير تغذية، خاصة بعد اليوم العشرين. فمع طول المدة، يحتاج الجسم إلى مراقبة المؤشرات الحيوية (كالضغط والسكر ووظائف الكلى) للتأكد من سير الأمور بشكل صحي.



- ورغم أن هناك من صام 25 يومًا بالماء فقط دون إشراف طبي ونجح في ذلك، إلا أن هذا يُعتبر مخاطرة لا يُنصح بتقليدها إلا بخبرة سابقة ومعرفة تامة بحالة الجسد.

- لذا فإن الحكمة تقتضي التدرج والاحتياط في هذا الباب.

- عند إنهاء الصوم المائي، تأتي مرحلة كسر الصيام وإعادة التغذية (Refeeding) التي لا تقل أهمية عن الصيام ذاته.

يجب أن يعود الصائم إلى الطعام الصلب بروية وتدرج، مبتدئًا بسوائل خفيفة كشوربة الخضار أو عصائر الفاكهة المخففة ثم الأغذية اللينة سهلة الهضم، وتصغير حجم الوجبات، إذ أن الجهاز الهضمي يكون في حالة راحة طويلة وأي تحميل مفاجئ عليه قد يسبب اضطرابات حادة.

- كما يُنصح بأن تكون مرحلة إعادة التغذية ضعف مدة الصوم على الأقل؛ فمثلاً من يصوم 5 أيام يحتاج 10 أيام من الغذاء المتدرج المتوازن ليعود إلى نظام غذائي طبيعي كامل. خلال هذه الفترة سيبدأ الجسم في بناء العضلات وتعويض ما فقده من بروتين بشكل صحي، خاصة إذا صاحبته تغذية غنية بالبروتينات الخفيفة والفيتامينات.

- ويؤكد المجربون أن الالتزام بهذه الخطوات البعدية يجنب آثارًا عكسية ويكسب الصوم المائي فوائده القصوى.



فنون الدفاع

تعلمك الهدوء وتعلمك الصبر وكظم الغيظ
"الكاظمين الغيظ والعافين عن الناس ولا يحب المحسنين"
تعلمك الكثير من الحكمة
تجعل عقلك نيرا وجسمك خيرا، اسمك خيرا، مليء بطاقة الخير.

نظريتي :من كل شيء شيئاً

أنا نظريتي أني آخذ من كل شيء بطرف مثل نظرية بروسلي ام ام اي، ولكن بتعمق كبير شديد جداً، لذلك حواراتي مع بعض المعلمين من أصحاب الدان ال10 والتاسعة وغيرهم حقيقة، ومدون عندي يثنون على هذه النقطة أنه أنا أمضي لابتكار شيء داخل هذا الشيء، فليس هنالك تفعيل تلقائي، إنما تدريب، كل ما تدربت اقتربت من ذاكرة الروح، حررت العقل من سجنه وذهبت إلى عالم الروح، تصل الى مستوى.

أبطال خارقون

مياموتو موساشي عمره 13 سنة، قاتل كبار المعلمين وغلبهم، هذا هيبه من الله.

ماستر زو يضع يده على ورق فيحرقه، إنه يكسر الحجر بورقة جريده.

سيدنا علي كان محارب بالفطرة، ومتدرب أيضاً. أبو الفضل العباس يسموه ليث القنطرة، عمره 16 سنة أباد كتيبة كاملة في صفين.

أسطورة كربلاء الحقيقية

حقيقة لما تقرأ عن كربلاء تجد الواحد منهم قتل 300 الآخر قتل 400، الآخر قتل 200 رغم انهمار السهام والحجارة والرماح ولولا الحجارة والسهام ما غلبوه.



- سيدنا علي كان يشق الصفوف ولا يمكن لأحد أن يقف في وجهه.

الفنون الدفاعية جزء من إيمان المؤمن:

"علموا أبناءكم السباحة والرمية وركوب الخيل"، رمية أييدو.

-الرمية هي فن قتالي، "علموا الولد فنون الدفاع حتى يدافع عن نفسه، وحتى يطور نفسه، ليس فقط دفاع عن نفسه، ولكن إنه يستطيع أن يطور نفسه تطوير ذاتي مهم جداً للفنون الدفاعية.

فنون عربية ضائعة

-لدينا فنون عربية ضاعت، فنون السيف العربية أين هي؟ من يعرفها؟ في الأفلام يلعبون بالسيوف بشيء مضحك، هكذا كفن السيف لا أنا، كملك سياف أعرف أن هذه ليس هذه الطريقة، فن آخر، فتأخذ الحركة أو القاعدة الفنية الدفاعية الحركة، تمسك الحركة الأولى وتكررها، عدد كبير من المرات، ثم تمسك حركة ثانية صد هجوم وتكرر الصد، مرات طويلة وهجوم، تكرر نظري وحدك، ثم مع زميل لك بصحبة الحركة أو مع شيء يعينك على ذلك، كيس أو الرجل الخشبي في الونشان أو غيره، بعد ها تركب مجموعة حركات.

القيافة عند العرب

أكبر المختصين في القيافة العرب كان عندهم الفراسة، والقيافة، فراسة يتأمل في الوجه يعرف الإنسان، والقيافة يقتفي الأثر فيقال أفضلهم من يقتفي أثر العصفور على الصخرة بمعنى يتبع الأثر الروحي، أثر على الصخر وأثر خفي.

همسة سرّية

الياباني والصيني لا يعلمك كل الأسرار، عليك أن تكتشف بنفسك وأنا اكتشفت بنفسي الكثير من الأسرار.

تحذير

احذر كراف مغا، هو ليس فناً قتالياً، بل أسلوب مسروق، أسلوب اسرائيلي، روجوا له انطلاقاً من سويسرا، وبعض الدول الأوروبية، كاذب، طريقة الخروج من خنجر مثلاً، في صد الخنجر عادة تخرج من خط الحركة وتصد من الخارج، في الكراف مغا من الداخل، تمثيل! فن؟! كيف تضرب وتهرب؟!

هو فن اسرائيلي يطبقه الجنود الصهاينة على أبنائنا في غزة وفي فلسطين، فلذلك هذا إشكال ثاني.

مصير ابنك

مصير ابنك او ابنتك تحدده الفنون الدفاعية من المهم أن تدريه، مهم جداً، قد يحتاجها ولو لمرة واحدة في حياته، يتم الهجوم عليه.
أنا تعرضت لبعض الأمور لولا ما كنت متدرب فنون دفاعية كنت قتلت حقيقة! حقيقة.

الفنون الدفاعية والشعر

أنا ما كنت لأبلغ شيء من العلم والتطور لولا الفنون الدفاعية التي فتحت علي باب الروحانيات والتصوف والسلوك الروحي وغيرها، طوّرت مني كثيراً.
أنا مدين لفنون الدفاع وللشعر، الشعر كان مؤنسي، إذا تلقيت جرح إذا تلقيت ألم، والفنون الدفاعية حركات الجسد القوية التي تصقل شخصيتك وتقوي ذاتك.



أنا وأوياما
محنتي شديدة شبيهة بمحنة أوياما
عندما ذهب للجبل ثلاث أعوام وحلق حاجبيه
وأقسم أن لا يرجع إلا بطلاً، تعذب، تدرّب.
وعشت ما يشبه ذلك، عشت كسر اليد وعشت الألم
وتدرب في الغابة في الليل وفي الجبال وغيرها
عشناه والحمد لله، لذلك نحن طابعنا طابع حقيقي
ليس أموال مزيفة، وبرجنا عالي بني على الجبال
لا يهدم، مسيرة حافلة، كما قلت أنا عصامي في الأصل،
ولكن تعلمت مع كثيرين وقرأت وفتح الله علي في العلوم،
فهذه القصة المدونة على الرمل،
أما الأصل على الصخر.

صحة وتنحيف

مراحل فكرة إنقاص الوزن عند المعلم مازن الشريف

عندما عزمت على إنقاص الوزن، قمت ب:

- جلسة تأمل، جلسة كوجي ويوجا تأملية.
- زرعت في عقلي الباطن أن جسدي عليه أن ينحف، وأن اللياقة عليها أن تزداد وأني سوف أقرر عدم الأكل، "يعني مثلاً أحياناً ليومين دون طعام، ثلاث أيام دون طعام، حقيقة،! أو يوم على نصف وجبة أو ربع وجبة طيلة اليوم.

- كذلك اليوم على نصف وجبة دون خبز، دون حلويات، دون أي شيء، فقط أشياء خفيفة صحية: سمك قليل من اللحم.

- الجسم استجاب 15 كيلو جرام و16 كيلو جرام في 40 يوم ونيف، الليونة رجعت بشكل أكبر،

- طبعاً أنا لم أتوقف كلياً عن ممارسة الليونة الدفاعية لكن جاءت فترة بعد فترة زيادة وزن، حقيقة أشهد بذلك لأن الظروف لم تكن مناسبة للتدرب.

- السر فنون الدفاع، تجري الطاقة الحية وجسمك بشكل جيد، يكون عندك سلطة على باطنك.

قص المعدة جريمة

ربما البعض يقوم بقص المعدة وشفط الدهون، كلام فارغ كله، قص المعدة جريمة، جريمة من يقوم بها وجريمة من يقوم بها في حق نفسه، الطبيب يكون قد أجرم، والذي قام بها أجرم في حق نفسه، وعواقبها مدمرة، لماذا تقطع معدتك وسوف تعيش على الجوع والألم؟ اختر الألم وأنت سليم، الجوع يصفي الجسد.

- على الأقل تقوم بنظام تفطر قليلاً، تتغذى قليلاً، تأكل لا يتجاوز الـ 6 مساءً.

- أما أنا شخصياً بحكم تعودت التدريب، حقيقة أستطيع أن أعيش على عشر وجبة في اليوم، أو ثلاث أيام، جربت أكثر من يوم بلا طعام، وفي القادم أيضاً.

وطبعاً لا بد من ملاحظة: لا بد من بعض الأملاح مثل ملح الهملايا كي لا ينتقل من امتصاص الشحوم إلى افتراس العضلات، هنا يجلد الجسم وتصبح مشكلة.

- أيضاً النظام الغذائي القاسي: ربما تأتي ليلة في كل 15 يوم يأتي يوم تأكل فيه قليلاً، يعني تعطي نفسك قليلاً من الشيء، تراعي أنك لا تسقط في هذا الفخ، لا بد من البروتينات.

- الكربوهيدرات يجب أن تنقص منها: أنا ألغيت الخبز والحلويات بشكل كامل، لكن كما قلت يجب أن تراعي جسمك وأن تكون على علم، يعني أن تكون أنت عالم بالأمر، أنا طبعاً لدي المعرفة.

- ولكن أنت في ذاتك تستشير طبيب غذائي خبير في التغذية حتى يحدد لك ما لا يضر جسدك، ثمة نظم غذائية كثيرة.

الصيام المتقطع والصيام المائي

- أنا طبقت صيام متقطع، والصيام المائي هذا صعب جداً، صيام الماء ثلاث أيام فقط على الماء، وبعض الأملاح المعدنية ثم ترجع وباستمرار لمدة تقريباً شهرين أو أقل بقليل، هذا ليس بالسهل، مع نشاطك، مع ملاحظة أخرى أنه يتدرب أحياناً ساعتين صباحاً وساعتين مساءً، أربع ساعات وأحياناً ساعتين على الجوع، على الجوع تدريب، ليس تدريباً في قاعة، لأن القاعة لديها أيضاً طريقتها، فلما يكون جري كثير، تحتاج إلى الطعام حينها أكثر من التدريب الخاص الذي يكون في مكان مغلق، حركات ليست كثيرة. حركات السويدية، شيء من التايتشي، شيء من اليوغا.

التعرق لحرق الدهون

- التعرق الشديد، وهذه تعتمد على التنفس العميق على بعض الآلات البسيطة.

- **المهم أن تكون صاحب عزيمة**، تقول أنا اليوم قررت لا أتناول الخبز، ولا المعجنات، ولا الأكل ليلاً مهما جعت.

- عندما أصل إلى الـ 90 كيلو جرام أو 94kg والآن بدأت أنزل تحت المئة، حينها أرجع إلى نظام جديد هو نظام البروتينات نظام تقوية العضلات، بناء الجسد، حينها نمضي إلى قاعة الرياضة ونستخدم الآليات حسب الموجود، وخاصة طريقة معينة علمية منهجية، ثم التخلص من الدهون الزائدة وبعدها بناء العضل.

الذي لديه نقص في الوزن:

يعكس، يأكل أربع وجبات في اليوم:

- يركز على البقوليات
- يركز على كل ما فيه حديد، العدس وغيرها
- ويركز على اللحم خاصة لحم الجمل، مهم جداً، حليب الإبل، مهم جداً جداً لزيادة الكتلة الجسدية.
- وكذلك الحلبة مهمة للغاية، مهمة جداً، ماؤها منقوعة أو طعامها مهمة جداً.
- ويزيد المعجنات، حتى يجد الوزن الذي يريده.

المهم العزيمة وتدريب اليوم المستمر

أنا ولدت، تدرت و عمري خمس سنوات، الآن عمري 46 سنة، الآن أجد هذه النفحة التي في داخلي، وهذا الشوق والحب للفنون الدفاعية. وهذه السعادة لما تتدرب:

- يومياً تدرب ساعتين، ثلاث ساعات وأنت جائع. - ولا تأكل بالليل ثم تصحو وأنت جائع جداً. - فلا تفطر صباحاً.

- ثم يأتي الغداء فتأتي بطبق طعام كبير ثم تأخذ ربع ربع الربع، الربع يعني نصف صحن، قليل جداً، وأنت تنظر إليه مليئاً، وتقول لنفسك أنا أكسرك، أنا أضعك تحت قدمي، هذا هو التصوف الحقيقي هذه التزكية الحقيقية، ثم تكمل التدريب وتصحو وقد تألمت معدتك وتألم جسدك، عضلاتك تؤلمك لأنها كانت في حال من الخمول الجزئي فتجد السعادة الكبرى، وأنت تنحت كل يوم.

ختام هذا العدد: كلمات من قمم الجبال للمحارب الساموراي: مازن الشريف

أَنْ تَعِيشَ كَالصَّقْرِ، تَسْكُنَ الْقِمَمَ، وَتَشْحَذَ الْهِمَمَ،
وَتَضْرِبَ بِجَنَاحِكَ عَالِيًا، وَتَكُونَ لِلْحَقِّ مُوَالِيًا، تَصْبِرُ،
تُثَابِرُ، وَتَسْتَمِرُّ، وَتُحَافِظُ عَلَى رُقِيِّكَ رَغْمَ دَنَاءَةِ
عَدُوِّكَ، وَعَلَى نُبْلِكَ وَعُمْقِكَ وَوَهْجِ رُوحِكَ...

كُلُّ هَذَا لَيْسَ بِالْأَمْرِ الْيَسِيرِ، بَلْ هُوَ التَّحَدِّي الْمُسْتَمِرُّ،
وَالْجُهْدُ الْيَوْمِيُّ، وَالْكَدُّ الَّذِي يُصَاحِبُكَ كُلَّ لَحْظَةٍ
وَتُصَاحِبُهُ كُلَّ حِينٍ.

دَرَبُ جِسْمِكَ كُلِّ يَوْمٍ: تِلْكَ أَجْنَحَةُ الصَّقْرِ الَّتِي يَجِبُ
أَنْ تَكُونَ قَوِيَّةً.

لِيَكُنْ لَكَ نِظَامُ غَذَائِي مُتَوَازِنٌ: تِلْكَ لِيَاقَةُ الصَّقْرِ الَّتِي
تُمَكِّنُهُ مِنَ الطَّيْرَانِ.

لَا تَحْقِدْ، أَتْرُكْ ذَلِكَ لِلضَّبَاعِ.
وَلَا تَكْسَلْ، دَعُهُ لِسُكَّانِ الْمُسْتَنْقَعِ.
وَلَا تَجْبُنْ، يَلِيقُ الْجَبُنُ بِالْدَجَاجِ لَا بِالصُّقُورِ.

اسْتَعِرْ مِنَ الْأَسَدِ هَيْبَتَهُ، وَمِنَ النَّمِرِ هُدُوءَهُ، وَمِنَ
الْوَشَقِ خِفَّتَهُ، وَمِنَ النَّسْرِ كِبَرِيَاءَهُ.
وَاخُذْ مِنَ انْسِيَابِ الْأَفْعَى، دُونَ سُمِّهَا الزُّعَافِ، وَتَعَلَّمْ
مِنَ اللَّيْلِ الصَّمْتِ، وَمِنَ الْقَمَرِ الْعَشْقَ، وَمِنَ الشَّمْسِ
الشَّغَفَ، وَمِنَ الْبَحْرِ الْعُمَقَ وَمَزِيحِ الْقُوَّةِ وَالسُّكُونِ.

ثُمَّ شُقِّ بِجَنَاحِكَ كَيْدَ الْمُمَكِّنِ، وَقَارِعْ مَا يَرَاهُ سُكَّانُ
الْقَاعِ مُسْتَحِيلًا.

ثُمَّ شُقِّ بِجَنَاحِكَ كَيْدَ الْمُمَكِّنِ، وَقَارِعْ مَا يَرَاهُ سُكَّانُ
الْقَاعِ مُسْتَحِيلًا.

سَتَنْجَحُ رَغْمَ جَحَافِلِ الْمُسْتَهْزِئِينَ، وَسَتَنْتَصِرُ رَغْمَ
جُيُوشِ الْحَاقِدِينَ، وَسَتَخْلُدُ وَيَزُولُ زَبَدُ الْمُعَانِدِينَ.
وَسَتَبْقَى صَقْرًا، مِنْ أَعْلَى إِلَى أَعْلَى، وَمِنْ أَجْمَلٍ إِلَى
أَجْمَلٍ.

لَا تَخَفْ مِمَّا تُخْفِي الْعَاصِفَةُ، لِلصَّقْرِ رَبٌّ يَحْمِيهِ.





