



كرس جل وقته في حض الشباب على معرفة دين الاسلام ومنهج الرباني القويم، لان هذه الشريحة اذا عرفت حقائق اسلامها وترسخت عظمتها في قلبه سوف يدافع بجد وشجاعة عن المبادئ السامية للإسلام، وكان يؤكد دوماً على الانفتاح والتوسع والابتعاد عن مواطن الخلاف والتعصب القومي والطائفية المقيتة التي تدفع الناس الى طريق مسدود.

وحاول بكل صبر أن يعيد الشباب الغيور على دينه عن الاحقاد والقضايا التي تبعد الناس عن المنبع الصافي لمنهج الإسلام العتيق.

أما الشباب المسلم والرجال الذين كان يهتمهم انتصار قوى الحق كانوا دوماً دعوة هذا الرجل بالنكاتف مع العاملين في مجال الدعوة بمنهج الفهم الشامل الصحيح للإسلام. والداعية المجاهد أحمد مفتي زاده كوردي القومية وإيراني الجنسية ومن الإسلاميين الدعاة فكراً وممارسة.

توفي رحمه الله في يوم الثلاثاء السابع عشر من شعبان 1413 هجرية الموافق للتاسع من شهر شباط 1993م. رحمه الله برحمته الواسعة.

علماء بريطانيا يفكّون اللغز: الدجاجة جاءت قبل البيضة..!



قال علماء بريطانيون إنهم توصلوا إلى حل لغز طالما حير الناس منذ فجر التاريخ، وهو من جاء البيض أم الدجاجة أم البيضة؟ ليتوصلوا إلى أن الدجاجة هي التي جاءت قبل البيضة وليس العكس.

وذكرت صحيفة "الدايلي مايل"، أن العلماء في جامعي شفيلد وورويك يعتقدون بأنهم فكوا هذا اللغز القديم، وهو أن الدجاجة هي التي أتت في البداية. واستدل العلماء

بكون الدجاجة هي التي جاءت قبل البيضة لأنها هي التي تضع البيض، موضحين أن الأبحاث التي أجروها أظهرت أن تكون أو تشكل قشر البيض يعتمد على البروتين، وهو موجود في الدجاجة كما توصلوا أيضاً إلى أن البيضة لا يمكن أن توجد أصلاً إلا إذا كانت داخل بطن الدجاجة، ما يعني أن

إعداد: مسلم

كيف نبدأ التغيير..؟



إسماعيل رفندي

من خلال مطالعاتي ومتابعاتي في مجال العلوم النفسية والتنمية البشرية، رأيت هذه الدراما الذاتية عدة مرات وعلى لسان كتاب وخبراء عدة، لتوضيح عملية التغيير، وكيفية البدء به أو متى تقوم به، يقول أحد أهل التنمية مينا المسال القصصي (عندما كنت شاباً حراً طليقاً، ولم تكن لمخيلتي حدود كنت أحلم في تغيير العالم، وكلما ازدادت سناً وحكمة كنت أكتشف ان العالم لا يتغير لذا قلت كان من طموحي ان حد ما أن قررت تغيير بلدي أكثر إلا أن بلدي هو الآخر بدأ وكأنه باقٍ على ما هو عليه.

وحيثما دخلت مرحلة الشيخوخة، حاولت في محاولة يائسة أخيرة تغيير عائلتي ومن كانوا أقرب الناس لي. ولكن بآهت محاولتي بالفشل.

واليوم وأنا على فراش الموت، أدركت فجأة كل ما هو في الأمر، لستني كنت قد غيرت ذاتي في بادئ الأمر، ثم بعد ذلك حاولت تغيير عائلتي ثم بإلهام وتشجيع منهما، ربما كنت قد أقدمت على تطوير بلدي ومن يدري، ربما كنت قد استطعت ذلك. فحقاً إنها قصة واقعية طريفة، ولكن كطبيعة الذات الإنسانية الطاهرة وصل ما أكد عليه الوحي الإلهي «ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم»، بمعنى مستحيل أن تقدر على تغيير القوم والبيئة والواقع دون تغيير الذات والزينة والتزام بالسلوكيات النفسية المستقيمة. «قد افلح من زكاه» وفق هذا المفهوم نصل إلى أن التغيير يجب أن يكون ذاتياً ثم موضوعياً ومن ثم واقعياً وهلم جرا.

أي الإعداد الذاتي لعملية التغيير للقدره على عمليات التأثير في الواقع والحياة لأنه بدونها لا يأتي التغيير، وعلى مر التاريخ الشري، من بدأ بها فاز وانتصر سواء على الذات أو على البيئة البشرية.

(كيف تستفز ذهنك للتغيير؟)
كما قلنا اتفق أهل التنمية والتغيير على مصطلحات ومفاهيم وأسئلة استفزازية للذهن قبل وأثناء العمليات التغييرية مثل: لماذا أقوم بالتغيير؟ هل التغيير ضروري؟ ما هي الإيجابيات والسلبيات وراء التغيير؟ أو لماذا لا أقوم بالتغيير؟ أليس التغيير تطويراً؟ وأليس التطوير مطلوباً؟ أو كيف أعالج ضعفي وسلبياتي وتأخري إن لم أغير؟ كما أن الأسئلة والاستفسارات الذاتية لا بد الوقوف عليها والالتزام بأجوبتها لن أراد التغيير.

ومن ثم تأتي جدوى التغيير وفق قناعاتك وما تصل إليه من أجوبة، لأنه عملية ذاتية روحاً ونفساً وعقلاً، ان لم تقتنع في أعماقك به، لم تقم بتنفيذ الفكرة ولم تستجب بالصدق للتساؤل ولم ترزق بهمة التغيير.

(مقاييس داعمة)

هناك عدة مقاييس داعمة بصورة موضوعية لا بد التأكد عليها، والاهتمام العلمي بها للإقدام على عملية التغيير:

- 1- كما قال (انطوني روينز) ارفع مقاييسك، ومن خلالها ترفع الهمة والمشاعر والاهتمامات والقوة الدافعة لأن المقاييس تعطيك الإشارة سواء كان للصعود أو النزول للاستمرارية أو الوقوف لبقاء الوقود الذاتي أو نفاذه.
- 2- قيم اهتماماتك وقم بتصنيفها وضع جدولاً لها حسب عقلية الأولويات.
- 3- الاهتمام الجاد بالحالة النفسية الإيجابية وترتيب عدة رسائل إيجابية ذاتية للقدره على الإقدام والتنفيذ العملي.
- 4- حاول أن يكون كل شرح واضحاً عندك ولا ترضى بالمبهم أو عدم الوضوح والنتائج غير المعروفة، أي الهدف يجب أن يكون محدداً وواقعياً ومنسجماً مع ذاتيتك.
- 5- حاول أن تكون في أجواء مؤيدة وأصدقاء إيجابيين وظروف مهيأة قدر الإمكان، وخذ لنفسك أمثلة من الناجحين وأهل الإرادة والقدرات الصالحة.
- 6- حاول بكل ما تملك إزالة الحساسيات الخفية، ولا تستجب للرسائل السلبية سواء كان من ذاتك أو من الآخرين أو من ظروف طارئة، لأنها كلها ليس بإمكانها الصمود أمام همتك.

إفتح ذهنك لأقرأ ما فيه..!



وشملت تجربة (فولك) 20 متطوعاً من الرجال والنساء.

وفي تجربة دارت حول الكريمات الواقية من الشمس توقع نصف المتطوعين بشكل صحيح سلوكياتهم في هذا المجال. وحلل الباحثون صور الرنين المغناطيسي في مسعى لرصد منطقة نشاط في العقل تعطي نتائج أفضل من 50 في المائة.

وقدمت أفضل المعلومات منطقية معينة في العقل موجودة في اللحاء الأمامي الأوسط.

وقال ليرمان: "من هذه المنطقة من العقل تمكنا من التكهّن بشكل صحيح بنسبة ثلاثة أرباع (75 في المائة) ما إذا كانوا سيزيدون استخدامهم للكريمات الواقية من الشمس كما يقولون".

عمليات المسح الإشعاعي للعقل يمكن ان تتكهن بما تنوي ان تفعله أفضل من معرفتك الشخصية بنفسك.

هذا ما قاله باحثون يرون في هذه التقنية اداة قوية في يد مسؤولي الصحة وخبراء الإعلانات الساعين إلى تحفيز المستهلكين.

وتوصل العلماء إلى وسيلة لتفسير صور العقل ليعرفوا على سبيل المثال ما إذا كان الناس الذين قرأوا رسائل عن فوائد استخدام الكريمات الواقية من الشمس سيستخدمونها فعلاً في الأسبوع التالي.

وقالت (اميلي فولك) وزملاء لها من جامعة كاليفورنيا في لوس انجليس بدورية علوم الأعصاب ان الاشعة كانت أدق من أقوال المتطوعين أنفسهم.

ويستخدم الرنين المغناطيسي مجالاً مغناطيسياً لقياس كمية تدفق الدم في المخ. ويمكن أن يظهر أي مناطق في المخ هي الأكثر نشاطاً من الأخرى لكن ذلك يتطلب تفسيراً حذراً ودقيقاً.

المرأة أقوى من الرجل.. في مقاومة المرض

قال باحثون من إيطاليا إن الخلايا في أجساد الإناث تبدو أكثر مقاومة تجاه الأمراض، مقارنة مع الخلايا عند الذكور.

وطبقاً للدراسة التي أشرف عليها المعهد الأعلى للصحة في إيطاليا، تُظهر الخلايا في أجسام الإناث مقاومة أكبر تجاه الأمراض، وهي



قدرة على البقاء لفترة أطول عند تعرضها لضغوط نتيجة عوامل بيئية أو دوائية.

وأجرى المعهد بمشاركة 500 باحث في البلاد دراسة بهدف البحث في الفروق بين الجنسين، وذلك فيما يختص بالأمراض الاستقلابية (الأيضية) ودور الهرمونات الجنسية في نشوء الاستجابة المناعية وعمليات الغدد

الصلم، عند التعرض للضغط ومواجهة العوارض الجانبية للأدوية. وبحسب نتائج الدراسة، تبين أن الخلايا عند الإناث لديها القدرة على التأقلم بشكل أفضل مقارنة بالخلايا في أجسام الذكور، حيث تعمل الخلية عند الأنثى على إعادة توجيه

نفسها، وتغيير بعض من شكلها مع الاحتفاظ بطاقتها وحيويتها. ومن وجهة نظر الباحثين، تُشير الدراسة إلى أنه لا يمكن تطبيق نتائج الدراسات التي استهدفت الذكور على الأفراد من الإناث بشكل تلقائي، وذلك بسبب الاختلافات في استجابة كل منهما تجاه الضغوط والعوامل الكيميائية.

الشرق بريشة الغرب



الكاتب / 1894

لوحة للفنان الفرنسي لودويغ دوتش Ludwlg Deutsch

(1855-1935)