

## كيف تحصل على هرمون السرور وتحسين المزاج والاسترخاء؟



حيث ان افراز الاندروفين يختلف من انسان لآخر فبعضهم يفرز جسمه مادة الاندروفين بعد حوالي عشرة دقائق والبعض الاخر يستغرق من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة قبل شعوره بحالة السرور والسعادة اللاحقة من افراز مادة الاندروفين كما انه لا يوجد فرق بين استجابة الاندروفين للجهد البدني



هرمون الاندروفين هو مادة موجودة في الجهاز العصبي للبرشر وهو هرمون يساعد على الشعور بالراحة والسرور وتحسين المزاج والاسترخاء ويخفف الالام وتسكين الالم في الجسم، وهو مكون من الببتيدات وهي سلاسل من الاحماض الامينية، يوجد الاندروفين في

الدماغ في الغدة النخامية وهي غدة صغيرة توجد اسفل قاعدة الدماغ ويفرز هذا الهرمون استجابة من الجسم عند تعرضه للالم او الاجهاد ويعتبر من اهم مسكنات الالم التي تفرز طبيعيا من جسم الانسان، وعندما يفرز الاندروفين يعمل على توصيل الاشارات العصبية عبر الجهاز العصبي ويرتبط بمستقبلات الالم في الدماغ وبالتالي يخفف الشعور بالالم بالطريقة نفسها التي تعمل بها بعض الادوية المسكنة للالم الا ان الاندروفين الذي يفرز طبيعيا من الجسم لا يؤدي الى الالام كما هو الحال مع الادوية المصنفة كيميائيا، والاندروفين يعمل على تخفيف الشعور بالالم وخفض الاجهاد وتعزيز الجهاز المناعي وتحسين المزاج لدى الشخص والشعور بالسرور والسعادة كما يفرز الاندروفين استجابة للجهد البدني المعتدل في الشدة وفي حالة الجهد البدني الاقل شدة، والاندروفين هو المسؤول عن حالة الشعور بالسعادة التي يشعر بها الناس الذين يمارسون الرياضة مثل رياضة الجري او لعبة كرة القدم او لعبة كرة السلة او لعبة كرة المضرب او السباحة او رياضة القفز ورياضة الكرة الطائرة او رياضة كرة الطاولة

محمد سراج اسماعيل بوقس



## ربع مليون طالب و ٥٠ ألف دراسة تثبت أن المعلم مخطئ



مجهودك ضعيف وغير مقبول) غير متناقضة بين المدح والذم.

المعلم الحصيف يؤيد مدح ذوات الطلاب خارج السياقات التعليمية لكن في الدرس والتمارين لا مكان لمدح الطالب بل الثناء على (المجهود) مع توجيهه لبذل المزيد. أخيراً، في كل قرارات المعلم لو خير بين رأي مدعوم بالبحث العلمي ورأي غير مدعوم، فبأي الخيارات يرجو براءة الذمة؟ هل يملك الفضول معرفة مالذي سيحدث لو استفاد الأبحاث العالية الناجحة في الفصل؟

الكاتب : نايف حامد المطيري



عن منحها للطلاب كقول المعلم (انت شاطر، ممتاز، عبقرى، عمك ممتاز، حل مميز) لأن هذا المدح يؤثر سلباً على الطالب فيتوقف عن البحث وتحدي نفسه ويركن للمدح. صحيح أن المدح مقرر شرعاً فالله سبحانه وتعالى مدح أنبيائه ورسله في القرآن كقوله تعالى (وانك لعلى خلق عظيم) ونبينا صلى الله عليه وسلم مدح نفسه (أنا النبي لا كذب) ومدح أصحابه العامة وخاصة. لكن الحديث هنا عن منع مدح (ذات الطالب) في سياقات تعليمية وعن التفريق بين الطالب (ذات الطالب) ووصف عطائه بالكمال تزيد الطالب إقبالاً على التعلم. ووجهنا لحدث الأبحاث أن كلمات التعزيز التي تمدح ذات الطالب أو تصف إنجازاته بالكمال ينبغي التوقف

## أسبوع المرور



معه ثقافة ديرته ومجتمعه وخبراته المرورية، فاما ان ان تفرض عليه ثقافتك المرورية او سوف يفرض هو ما لديه ويساهم في زيادة الوضع سوءاً، ولتعلم ان تطبيق الأنظمة المرورية واحترامها هو لك قبل ان يكون عليك فانت تحترمها حماية لنفسك وحماية لغيرك واحترام لغيرك لها هو حماية لك. لا بد من ان تكون هناك نقاط او مواقع بدايات كما ذكرنا سابقاً يطبق فيها وتحترم قواعد المرورية وتحدد الشريعة المستهدفة.

ان الخدمات الرورية القدمة سواءاً ميدانياً او الكترونياً في انجاز متطلبات المواطنين والقيمين على حد السواء، لشيء يستحق عليه جهاز المرور الشكر والتقدير، الا ان الواقع في الشارع يكرر صفوه هذه الإنجازات ويقبل من نتائجها المرجوة ولهذا كتبنا اليوم لتتعاون جميعاً وليبدأ كل نفسه في احترام قواعد المرور.

محمد حسين عرفشه  
mharafsha@yahoo.com

عندما يأتيك سائق جديد أو أراد أي مقيم أو مواطن ان يتعلم القيادة، فالسؤال هو هل يتعلم القيادة بناءً على الأنظمة وأداب وقواعد المرور ام انه يتعلم على اساس التعامل مع الواقع، والميدان يا حميدان، طبعاً يتعلم على اساس احترام قواعد المرور مع تقديم مبدأ السلامة أولاً، بمعنى ان وجد حقوقه مهزومة في التعامل مع الدوار فالأولى ان يتنازل عن حقته للخروج بسلامته. ان رفع معنويات رجال المرور امر مطلوب وتحفيزهم بان وجودهم بجوار الميدان او

عندما يأتيك سائق جديد أو أراد أي مقيم أو مواطن ان يتعلم القيادة، فالسؤال هو هل يتعلم القيادة بناءً على الأنظمة وأداب وقواعد المرور ام انه يتعلم على اساس التعامل مع الواقع، والميدان يا حميدان، طبعاً يتعلم على اساس احترام قواعد المرور مع تقديم مبدأ السلامة أولاً، بمعنى ان وجد حقوقه مهزومة في التعامل مع الدوار فالأولى ان يتنازل عن حقته للخروج بسلامته. ان رفع معنويات رجال المرور امر مطلوب وتحفيزهم بان وجودهم بجوار الميدان او

هل تعلم اني لم اكن اعلم في مقال المرور الأسبوع الماضي ان هذا الأسبوع هو أسبوع المرور وهذا المقال استمرارا له ومشاركة في اسبوع المرور ونعود ونكتب عن احترام القواعد المرورية تزامنا مع اسبوع المرور الخليجي والذي يشتمل على حملات توعوية وتنبيه وتشجيع، لكن موجة لن، لا بد من اختيار العميل او الزبون او المتلقي فكل حملة لا بد وان تكون موجبة لفئة او شريحة معينة من المستقلين فنجد ان الحملة التوعوية موجبة الى المواطنين كأرلوبية وهذا جيد فهم الشريعة الأهم ولا شك، لكن الاخوة القيمين بمختلف ثقافتهم ولهجاتهم وقناعاتهم في كيفية التعامل مع الاخر داخل مسارات الطرق والميادين تجعلنا نحتاج لإعادة النظر في التوعية المرورية وتوجيهها لن، قرأت في الخبر في احد الصحف المحلية ان ضباط المرور يهاضرون في المدارس والجامعات وهذا مجال توعوي لفئة معينة كمواطنين وبعض القيمين لكن السائق المنتظر بالخارج لم تصله لا التوعية ولا التحذير من مغبة عدم احترام قواعد المرور وعواقب ذلك .

## خاص ولكن للنشر

سعادة استاذنا الفاضل علي محمد الحصون  
رئيس تحرير البلاد وفقه الله  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته  
سعدت اليوم بالموضوع الذي كتبتوه عن قريتنا  
ديرتنا (الفقرة) في عزيرتنا البلاد وكم وفقت في  
وصف المنطقة وصف العارف الخبير من جبال  
واودية وطرق واماكن واشجار ومحصولات  
فلا غرابة عليك فانت ابن المدينة المنورة ولك  
السبق في الكتابة عن الفقرة منذ ان كانت منطقة  
ناحية معزولة عن الخدمات والطرق فلازلت انكر  
طلوعكم الى الفقرة سيراً على الاقدام والمضيف  
امامكم يحمل (التيس) المعد للغداء على ظهره  
وما وجدتموه من معاناة في طلوع الجبل ثم  
كتبت عنه صفحة كاملة على ما انكر في صحيفة  
المدينة كان ذلك قبل حوالي (٤٠) عاماً وكان  
موضوعكم الاثر الكبير في اهتمام المسؤولين في  
المنطقة حيث بدأت بشق الطريق المزلت اليها ثم  
وصول الخدمات تباعاً فجزاكم الله خير الجزاء  
كما اعجبني معرفتكم للقرى والطرق المحيطة  
بالفقرة ومنها قريتنا (طاشا) وغيرها من القرى  
والطرق فلك الشكر ابا حسن على حسن صنعيتك  
تاوولا واخيراً وفقك الله لما يحبه ويرضاه.

ودمت لآخيك - محبك  
احمد بن محمد سالم الاحمدي  
مكة المكرمة

## الطيبة ما توكلش عيش



فالطيبة الزائدة التي تصل الى درجة السذاجة بأن تعطي أحدهم الثقة العمياء والمطلقة وتنسى أنه بشر معرض للخطأ قد تتخطفه أهواؤه فأنت حينها تعطيه فرصة كبيرة وتوسع المجال له ليستنك من حيث لا تحسب فالمال السائب يعلم السرفة .

من المؤكد أن الإنسان هو ابن بيئته وهي التي تصنع شخصيته فالاستغلال يكتسبه الشخص من محيطه ومن ظروفه المعيشية وبالتالي فإن مواجهة مع تلك العينات ليست دائماً هي الحل فأحياناً تغايبك وصمتك يقتلهم لأنك تضعهم في حيرة وشك يقض مضاجعهم فهم لا يعرفون حينها ان كنت تعلم أو لا تعلم بما يكيدونه لك من استغلال .

منصور عبدالله الزهراني

فقط اصمت عنهم وابد لهم انشغالك بمن يستحق الاهتمام أكثر وبين له واجب عليك تجاهه وبين يقدر وجودك بجانبه، هذه النار كقيلة بأن تحرقهم من دون لهب ولكنك سترى أثر الدخان على وجوههم، وكما يقال ليس الغني بسيد في قومه... ولكن سيد قومه المتعالي فأحياناً مولجتهك للاستغلال تجعله يتنمر أكثر وسينهاجمك دون تردد وحتماً سيدافع عن استغلاله لك بحسن النوايا والعفوية في تعاملاته معك وفي نفس الوقت سيلاحقك بلومه وعتابه ما حبيت فلا تنتظر منه ان يبدي اعترافه أو أسفه لك على الإطلاق لأنك أنت المغفل الذي لم تحسن التصرف معه ففوازين التعامل معه لا تحمي المغفلين . يجب علينا ان نكون أكثر حرصاً وذكاءً في تعاملاتنا مع هؤلاء الاستغلاليين حتى نثبت لهم أننا نعلمنا من الدرس بسرعة حتى لو اضطرنا لمواجهتهم فقد نخسرهم أحياناً ولكن هذا لا يهم فوجودهم في حياتنا يجعلنا نخسر الكثير من كرامتنا .

الطيبة ما توكلش عيش  
قبل بضعة أشهر وأثناء أعمال إنشاء بيتي الجديد رن هاتفي فرددت على الاتصال وبالكاد أنتهي من المكالمة حتى فاجأني أحد العاملين بطيبي ملوحاً لي بهاتفه القديم ما تجيب جوال جديد أحسن من الجوال البايبر ده... هكذا قالها لي مستغلاً صداقة أبرمتها معه لم تتجاوز الساعتين فقط !!

لو تأملنا كافة العلاقات الإنسانية لوجدنا فيها هامشاً كبيراً من البرامغانية النفعية حتى على مستوى الصداقات والزيجات ، فشخص لا يشاركني همومي وأحزاني ولا يفرح لأفراحي ولا أستفيد منه في أي شيء من الصعب مصادقته والعكس صحيح أيضاً ، ولكن عندما نرى عينات من البشر يأخذون ولا يعطون ولا يهتمون إلا بمصالحهم فقط ومتى ما انتهت تلك المصلحة رمونا في سلة المحذوفات حينها يصبحون أنانيين الى درجة التنكر لمن وقف معهم ومد لهم يد المساعدة في يوم من الأيام ، فعندما يستقل القوي الضعيف والدير موظفي والرجل جمال المرأة وأوثتها وطيبة قلبها وأحياناً ضعفها وتستغل المرأة قلب الرجل وجيبه واهتمامه وإخلاصه لها حينها تصبح كل العلاقات مبنية على المصالح ولا شيء غير المصلحة .

ان صار الدين والقيم باسم بلادي والعلم ساكر واهتف بالقسم أنا للاسلام نذرت دمي فاذا الدغان تغشاني وتجاري حولي اخواني انصار الدين بايمان شهداء بغير أكفان ساكر واهتف بالقسم أنا للاسلام نذرت دمي بوادي النيل والهزم خير جناد الامم

## قسم الجهاد



انصار الدين والقيم  
سد راسخ القدم  
ساكر واهتف بالقسم  
أنا للاسلام نذرت دمي  
درع الجزيرة والشمال  
أهل الصحاري والجبال  
اشاوس عند القتال  
اسد عربينا لا يطال  
ساكر واهتف بالقسم  
أنا للاسلام نذرت دمي  
حسن حسين