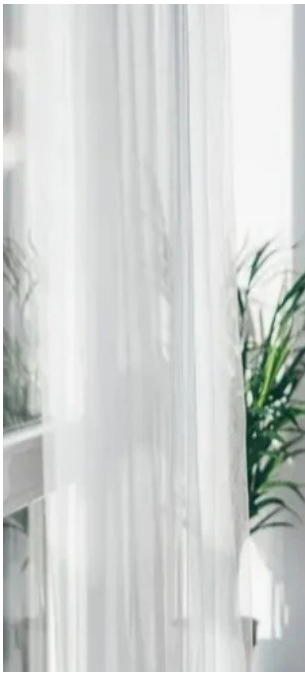
تعرف على تسع عادات يومية بسيطة تزيد من هرمونات السعادة



يمكن تعزيز إنتاج الجسم لهرمونات السعادة مثل (السيروتونين والدوبامين والأوكسيتوسين والإندورفين)، التي تلعب دوراً حاسماً في تحسن الحالة المزاجية والشعور بالانتعاش والرضا، من خلال بعض العادات البسيطة

ويمكن للعادات اليومية الصغيرة أن تعزز الحالة المزاجية، إذ لا يقتصر الشعور بالرضا على اللحظات الكبيرة فحسب.

و وفقاً لما جاء في تقرير نشرته صحيفة India of Times، ينتج جسم الإنسان مواد كيمياوية طبيعية تسمى "هرمونات السعادة"، مثل السيروتونين والدوبامين والأوكسيتوسين والإندورفين. ويمكن تعزيز إنتاج الجسم لهرمونات السعادة، التي تلعب دوراً حاسماً في تحسن الحالة المزاجية والشعور بالانتعاش والرضا، من خلال بعض العادات البسيطة، كما يلي:

بدء اليوم بالامتنان

إن بدء اليوم باعتراف الشخص بالأشياء التي يشعر بالامتنان لها يمكن أن يرسي نغمة إيجابية لبقية اليوم. يمكن أن يتم تخصيص بضع دقائق كل صباح لتدوين ثلاثة أشياء يشعر المرء تجاهها بالامتنان. تساعد هذه الدقائق المعدودة في زيادة مستويات الدوبامين، وهو المشهور شعبياً باسم "هرمون السعادة" المرتبط بالمتعة والمكافأة.

ممارسة نشاط بدني في الصباح

إن ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة صباحاً يعزز الحالة المزاجية. فعندما يمارس الشخص نشاطاً بدنياً يفرز جسمه الإندورفين، الذي يمنح المرء إحساساً بالانتعاش والبهجة. إن مجرد القيام بالمشي لمدة 10 دقائق فقط يمكن أن يطلق ما يكفي من الإندورفين ليجعل الشخص يشعر بالسعادة لعدة ساعات تالية.

الاستمتاع بأشعة الشمس

إن التعرض للضوء الطبيعي، خاصة في الصباح، يمكن أن يساعد في تنظيم إنتاج الجسم للسيروتونين، وهو الهرمون الذي يساهم في الشعور بالرفاهية والسرور. يمكن قضاء حوالي 15 دقيقة بالخارج كل صباح للحصول على جرعة مناسبة معتدلة من أشعة الشمس.

التنفس العميق أو التأمل

إن ممارسة تمارين التنفس العميق والتأمل تعد من الطرق الفعالة لتقليل التوتر وزيادة الشعور بالهدوء. يمكن أن تستغرق ممارسة التنفس العميق أو التأمل مجرد بضع دقائق كل يوم بما يكفي للمساعدة في زيادة مستويات هرمون السعادة.

الحصول على الأوميغا-3

تعتبر أحماض أوميغا-3 الدهنية، الموجودة في الأطعمة مثل الأسماك الدهنية وبذور الكتان والجوز، ضرورية لصحة الدماغ ويمكن أن تساعد في تحسين الحالة المزاجية. إن إضافة الأطعمة الغنية بالأوميغا-3 إلى النظام الغذائي يمكن أن يدعم الصحة العقلية ويعزز الشعور بالسعادة.

الضحك بصوت عال

إن الضحك هو حقاً "أفضل دواء"، فعندما يضحك الشخص، يفرز دماغه موجة من الدوبامين والإندورفين، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة مشاعر الفرح والرفاهية. ينبغي تعمد تخصيص وقت للأنشطة التي تجعل الشخص يضحك، سواء كان ذلك مقاطع فيديو مضحكة أو قضاء أوقات مبهجة مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء.

الانخراط في أعمال تسعد الآخرين

إن القيام بأنشطة تسعد الآخرين يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات الأوكسيتوسين، والذي يُطلق عليه غالباً اسم "هرمون الحب". يساعد هرمون الأوكسيتوسين على تعزيز مشاعر الترابط والدفء العاطفي.

الاستمتاع بموسيقى محببة

تتميز الموسيقى بتأثير قوي على العواطف الإنسانية ويمكن أن تعزز إنتاج الجسم لهرمونات السعادة بشكل كبير. يمكن من خلال إعداد قائمة للأغنيات المفضلة والمقطوعة الموسيقية المحببة للنفس والاستمتاع إليها خلال فترات الراحة أثناء النهار أن تؤدي إلى رفع المعنويات.

الحصول على نوم جيد

يعد النوم الجيد ضرورياً لتنظيم هرمونات السعادة مثل السيروتونين والدوبامين. يجب المواظبة على روتين قبل النوم يعزز الاسترخاء ويضمن حصول الشخص على 7 إلى 9 ساعات من النوم كل ليلة لدعم صحته العقلية وسعادته.