



هرمونات السعادة

اسمح لي أن أسألكن سؤالاً ولنفكر في إجابته معا:

هل الشعور بالسعادة شعور داخلي أم خارجي؟ هل تأتي السعادة من داخلي أم من مؤثرات خارجية؟ وإذا كانت داخلية فكيف لي أن أحفزها؟ وإن كانت من مؤثرات خارجية، فمن أين أو ممن أتحصل عليها؟ وأخيراً، ما السبيل أو الطريقة إليها؟ ولإجابة عن كل هذه التساؤلات؛ علينا أن ننظر في داخلنا لنرى!

د سارة حسين

دكتورة صيدلانية
مدربة تربية إيجابية

فتشعرين معها أنك تحلقين في السماء والطيور تغرد من حولك.

نستخلص من هذا كله أننا كي نشعر بالسعادة لا بد لنا من اتباع الآتي:
١ ممارسة الرياضة، حيث إن العقل السليم في الجسم السليم.

٢- أفكارك تصنع حياتك، إنَّ الأفكار السلبية تعنى شخصاً مكتئباً، والأفكار الإيجابية تعنى شخصاً سعيداً.

٣- ما أهدافنا وإنجازاتنا؟ وكيف نحققها؟ بل وما الهدف من وجودنا في الحياة؟ سنتناول كل هذا بالتفصيل - إن شاء الله.

٤ - علاقاتنا مع الأحباب وكل من حولنا أنفسنا أهلنا، أزواجنا أولادنا، أصحابنا، بقية البشر على هذا الكوكب، وقبل كل ذلك علاقتنا بخالقنا سبب وجودنا سبحانه وتعالى.

يبدو الأمر سهلاً، ولكن كي تقتنعي أولاً، وتنفذي ثانياً؛ فأنت تحتاجين إلى متابعة أسرار الخلطة لتتطلق في رحلة السعادة! سوف أخذك معي في كل خطوة، نتعلم معا كيفية تحقيقها، ونكتشف كيف نتحكم في هرموناتنا، من داخلنا أم من خارجنا! فلنبداً معا من بداية الحكاية التي نتابعها في العدد القادم إن شاء الله.

والتفاؤل، والتعرض اليومي لأشعة الشمس، وبعض التمارين البسيطة.

٣- (Oxytocin love hormone) الحب الحب: قضاء الوقت مع الأشخاص الذين نحبهم يساعد في إفراز هذا الهرمون. التعامل بالحنى بعضنا بعضاً بصفة عامة، وبصفة خاصة العلاقة مع الحميمة بين الزوجين.

٤ - (Endorphins body natural pain killer): في زمن الإنسان البدائي - حينما كان يصطاد ليُشبع جوعه، ويهرب من الحيوانات المفترسة، ويصاب بالجروح - كانت حركته دائمة وتقله مستمراً، فكان جسده يُفرز الإندورفين بكميات كبيرة ليتحمل الألم، أما الآن فالحركة أصبحت نادرة والجسد لا يُفرز إندورفين؛ ولذا فالرياضة مهمة جداً حتى يُفرز الجسم الإندورفين ويقل الشعور بالألم ونشعر بالراحة. يحظى هذا الهرمون بشهرة واسعة في عالم المخدرات

● ملحوظة لمن يهتم بالمصطلحات العلمية فقط للدقة العلمية ليس جميع ما ذكرت، هرمونات، فهناك ما يُسمى (Neurotransmitter)، والفارق بينها وبين الهرمونات علمي بحت، ولا يسعنا المجال هنا لبيان هذه الفوارق العلمية. هذه الهرمونات الأربعة تُدغدغ المخ وتنشط الحالة المزاجية،

ويحكم دراستي في كلية الصيدلة، أستطيع أن أخبركن أن العلماء اكتشفوا أربعة هرمونات يُفرزها الجسم عند الشعور بالسعادة، وهذه الهرمونات تتحكم في كثير من وظائف الجسم، وهي Oxytocin, serotonin, dopamine and endorphins.

أسمعكن تتساءلن الآن: ومتى يُفرز الجسم هذه الهرمونات لتكون سعادة؟ وبإيجاز يبدو سهلاً - على أن يكون التفسير في الفصول القادمة - لأنَّ التطبيق يحتاج إلى فهم وخطة لنصل إلى النتائج المرجوة:

١ - هرمون الإنجاز أو (Dopamine): يُفرزه المخ عند تحقيق إنجاز، أو عند تلقي كلمات التشجيع على عمل ناجح تحقق، حينها نشعر بالسعادة، تلمع العينان ويزداد التركيز، لذلك وَجِبَ عليك وضع أهداف قصيرة المدى تحققينها؛ لتساعدك على تحفيز الهرمون، كما أنَّ الرياضة تُحفز هذا الهرمون.

٢ - (Serotonin mood boosting neurotransmitter): هذا الهرمون يُسبب ارتقاء الحالة المزاجية مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة، وهناك الكثير من عقاقير الاكتئاب التي تعمل على تنشيط هذا الهرمون؛ لأنه يُخفض لدى المكتئب.

والسؤال: كيف تنشيط إفراز هذا الهرمون؟ عن طريق التفكير بإيجابية، وحسن الظن،