سبک نگرش

چه کسی گفته است پول رضایت و خوشبختی نمی‌آورد؟!

پول دربیاورید، درست خرج کنید و تا می‌توانید ببخشید

«پول خوشبختی نمی‌آورد». این جمله را همه ما شنیده‌ایم و احتمالاً پیش خودمان فکر کرده‌ایم که این حرف‌ها را می‌زنند تا فقرا را دلداری بدهند و آرامشان کنند که اگر در زندگی‌تان هیچ چیزی ندارید، به‌جایش خوشبخت هستید، اما این گزاره، بیش از آنکه موعظه‌ای اخلاقی باشد، حقیقتی برآمده از زندگی پولداران است. در واقع، تحقیقات متعددی نشان داده است که داشتن پول خیلی زیاد، احتمالاً منجر به احساس نارضایتی و بدبختی بیشتر می‌شود، مگر آنکه بلد باشید چطور پولتان را خرج کنید. لارا انتیس (Laura Entis) نویسنده و روزنامه‌نگار در این زمینه ما را دعوت به خواندن مقاله‌ای می‌کند که در وب‌سایت ووکس منتشر شده است. او در مقاله خود تأکید می‌کند: «بعید است یافته‌ای دلرباتر از این بتوان پیدا کرد که: با بخشش پول، نه تنها کس دیگری را شادتر می‌کنید که خودتان هم شادتر می‌شوید.»

وب‌سایت ترجمان مقاله او را با ترجمه محمد معماریان منتشر کرده است و شما با اندکی تلخیص آن را در ادامه می‌خوانید.

■■■

آنکه تصمیمی بزرگ برای خوشحال‌تر زیستن گرفت

اوایل فوریه بود، در لس‌آنجلس و آندرا ایزگاریان ۲۹ ساله به نقطه اوج کارش رسیده بود، از او به‌عنوان مدیر عملیات‌های رسانه‌ای در شرکت «کوندنست» دعوت کرده بودند در مراسم اهدای جوایز «گرمی» شرکت کند.

ایزگاریان می‌گوید: «فرصتی عالی برای شبکه‌سازی داشتم. آنها در زمره باهوش‌ترین آدم‌هایی بودند که تا آن روز دیده بودم، آدم‌هایی واقعاً شگفت‌انگیز که برایشان احترام قائل بودم»، ولی در همان حال که صحنه را زیرنظر داشت، فقط یک چیز از ذهنش می‌گذشت: «نمی‌توانم تا ۳۰ یا ۴۰ سال آینده مشغول این کار باشم.»

ایزگاریان حس می‌کرد پیچ یا مهره‌ای در یک ماشین بزرگ است. در کمال بی‌قراری، برای استخدام با آوت‌پُست مصاحبه کرده بود که شبکه‌ای از مکان‌های مناسب برای زندگی و کار کنار همدیگر را در جنوب‌شرقی آسیا اداره می‌کند. او قرار بود روابط رسانه‌ای این مجموعه را در دفتر جدیدش در بالی هند اداره کند. در شب اهدای جوایز گرمی، ایزگاریان تصمیمش را گرفت، اگر آوت‌پُست به او شغلی پیشنهاد می‌داد، می‌پذیرفت.

کمتر از دو ماه بعد، او اکثر وسایلش را فروخت و به بالی رفت: شهری مرطوب، پرآشوب، با زیبایی خیره‌کننده. با این تصمیم ۱۳ هزار کیلومتر میان او و خانواده‌اش فاصله افتاد، دستمزدش کم شد و به‌جای آنکه دنبال موفقیت حرفه‌ای به معنای سنتی‌اش برود بر سبک زندگی‌اش تمرکز کرد.

ایزگاریان می‌گوید که سرجمع خوشحال‌تر است، الان که بار رفت‌وآمد یک‌ساعته و برنامه سنگین کاری روی دوشش نیست، ساده‌تر می‌تواند روزمره زندگی را پیش ببرد. شروع می‌کند به گفتن: «اگر ریسک نمی‌کردم که امریکای تحت سیطره شرکت‌ها را ترک کنم تا ببینم چه چیزهای دیگری هست و واقعاً پا به دنیای بیرون بگذارم» و بعد با صدایی آرام‌تر ادامه می‌دهد: «اگر این کار را نمی‌کردم، واقعاً مایه حسرتم می‌شد.»

بسیاری از ما حس نارضایتی و رکود ایزگاریان را می‌فهمیم، این حس لجوج و سرسخت که مسیر پیش‌روی ما نه لذت‌بخش است و نه سعادت بادوامی می‌آورد.

گویا رفتن به بالی برای ایزگاریان جواب داده است، اما پادزهرهای دیگری هم می‌توان یافت. حجم روزافزونی از تحقیقات نشان داده‌اند که اگر طرز فکرمان درباره پول را عوض کنیم و تصمیم‌هایی مالی بگیریم که به دستاوردهای درازمدت از جهت رضایت از زندگی می‌انجامند، مطمئناً می‌توانیم خوشبخت‌تر شویم.

استفاده هدفمند از پول شادی‌بخش است

محققان شادی را به دو دسته کلی تقسیم می‌کنند: سطح هیجانات مثبت از قبیل افتخار، لذت، رضایت و کنجکاوی که هر روز تجربه می‌کنیم و در سوی دیگر، احساس رضایت و کامیابی کلی، فراگیر و غالب.

سونیا لیوبمرسکی، استاد روانشناسی و مؤلف کتاب «چطور شاد باشیم: یک رویکرد علمی برای رسیدن به زندگی دلخواه» می‌گوید: «دو وجه ماجرا از این قرار است: شاد بودن در زندگی و شاد بودن از زندگی.»

هر دو جزء ماجرا نوعاً با پرسشنامه‌هایی اندازه‌گیری می‌شود که در آنها خود فرد پاسخ سؤالات را می‌دهد. مایکل نورتون، استاد مدیریت کسب‌وکار در دانشکده کسب‌وکار هاروارد و یکی از مؤلفان «پول شاد: مبانی علمی خرج کردن شادمانه‌تر» می‌گوید رضایت درازمدت از زندگی «معمولاً پایدارتر است». یعنی اگر از شما بخواهند به شادی‌تان از یک تا ۱۰ نمره بدهید، به قول او «اگر آدمی باشید که نمره‌تان هفت است، اغلب حوالی هفت می‌مانید»، ولی اینکه در لحظه چقدر شاد باشید نوسانات بسیار زیادتری دارد که می‌تواند بسته به روز یا حتی ساعت تغییر کند.

به طور کلی، رابطه‌ای خطی میان پول و رضایت از زندگی وجود دارد. اشلی ویلانز، استادیار دانشکده کسب‌وکار هاروارد که تحقیقاتش بر بده‌بستان میان زمان و پول متمرکز است، می‌گوید: «هر چه بیشتر پول داشته باشید، فکر می‌کنید زندگی‌تان بهتر است». پول وقتی که به صورت استراتژیک و هدفمند استفاده شود، می‌تواند تجربه‌های کامبخش، رابطه‌ها و حس تعلق به اجتماع را به‌خوبی پرورش دهد و اینها در کنار هم مطمئناً به افزایش سعادتمندی می‌انجامد.

با در نظر داشتن این موارد، در ادامه می‌گوییم که طبق توصیه کارشناسان، کدام تصمیم‌ها در خرج‌کردن می‌تواند شادی را افزایش دهند و کدام یک نه. برخی از این استراتژی‌ها برای افراد در همه اقشار درآمدی جواب می‌دهند و چنان که می‌دانید، اگر پول کمتری داشته باشید، به کار بستن برخی از این لِم‌ها یا اجرای مرتب و دائمی‌شان دشوارتر می‌شود.

در عین حال ویلانز می‌گوید: «فقط پول داشتن لزوماً به شادی بیشتر نمی‌انجامد. اما استفاده درست از آن می‌تواند چنین ثمری داشته باشد.»

وقت بخرید و از لحظه‌هایتان لذت ببرید

عمده پژوهش‌های ویلانز دراین‌باره بوده است که برون‌سپاری وظایف چه تأثیر مثبتی بر سعادتمندی دارد. او و همکارانش چندین مطالعه دراین‌باره انجام داده‌اند. در یکی از این مطالعات که بیش از همه پوشش داده شده، شرکت‌کنندگانی که ۴۰ دلار خرج کردند تا برای خود وقت بخرند، سرحال‌تر و کم‌استرس‌تر از زمانی بودند که محصولی می‌خریدند. در یک مطالعه دیگر، زوج‌هایی که می‌گفتند خریدهای مشترک می‌کنند، رابطه‌ای شادتر داشتند.

تأثیر برون‌سپاری بر شادی، بدیهی به نظر می‌رسد. اگر کارهای ناخوشایند یا خسته‌کننده و زمان‌بَر زندگی (تمیزکاری، شست‌وشو و حمل‌ونقل عمومی) را برایمان انجام بدهند و ناگهان چندین ساعت هدیه بگیریم که بتوانیم صرف فعالیت‌های معنادارتر و لذت‌بخش‌تر (از قبیل دیدار دوستان یا رفتن به سینما) بکنیم، شادتر می‌شویم، مگر نه؟

ویلانز می‌گوید متأسفانه ما بلد نیستیم به وقت بیش از پول ارزش بدهیم. برخی نیروهای اجتماعی قدرتمند در کارند که ما را به سمت این سبک سنگین کردن ذهنی سوق می‌دهند، از جمله میل به اینکه سرشلوغ بودن را معادل شأن اجتماعی بدانیم و تصور اینکه موفقیت یعنی مدیریت تمام حوزه‌های زندگی بدون کمک گرفتن از دیگران. در یک مقیاس کوچک، همین مقایسه موجب می‌شود که تاکسی گرفتن برای رفتن به فرودگاه یا سفارش غذای بیرون‌بَر (خدماتی که در وقت صرفه‌جویی می‌کنند)، در برابر خریدهایی که به چیزی ملموس (مثلاً یک کت یا نیمکت) می‌رسند، ولخرجی به حساب بیاید. در یک مقیاس بزرگ‌تر، این رویکرد می‌تواند به سلسله‌ای از تصمیم‌های روزبه‌روز شدیدتر منجر شود که پولمان را حفظ می‌کنند، اما وقتمان را به باد می‌دهند.

این نیروها و جریان‌های اجتماعی ممکن است برای زنان قوی‌تر و شدیدتر باشند. ویلانز در طول تحقیقاتش با زنان شاغل حرفه‌ای صحبت کرده است که هنوز هم برون‌سپاری مراقبت از کودک، شست‌وشوی لباس یا پخت‌وپز را یک ناکامی شخصی می‌شمرند. لیوبومیرسکی، زن ۵۲ ساله‌ای در دانشگاه کالیفرنیا بود که علاوه بر شغلی پرزحمت و تمام‌وقت، چهار بچه داشت. وقتی لیوبومیرسکی دو بچه آخرش خردسال بودند، یک پرستار شب استخدام کرد.

او می‌گوید این کار «می‌ارزید» چون وقت و (شاید مهم‌تر از آن) خواب برایش می‌خرید. با این حال، مجبور بود این تصمیم را برای خودش توجیه کند، جوری که حتی برای خریدهای گرانقیمت هم به ندرت پیش می‌آمد. همچنین دیگران سؤالاتی از او می‌پرسیدند که به نظرش تلویحاً قضاوتی منفی درباره او داشتند که جنبه‌ای از کار مادری را برون‌سپاری کرده بود.

به گفته ویلانز، برای تغییر دادن عادت‌هایمان در خرج کردن، مفید است که به وقت بیش از پول بیندیشیم و ارزش بیشتری برایش قائل شویم. این نکته درباره خریدهای کوچک هم می‌تواند صادق باشد، مثلاً به‌جای پختن غذا، برای صرف شام بیرون برویم تا مدت زمان باکیفیتی را کنار شریک زندگی‌مان بگذرانیم. این کار همچنین می‌تواند بر تصمیم‌های مهم نیز اثر بگذارد، مثلاً به‌جای دستمزد و اعتبار دنبال شغلی بگردیم که انعطاف‌پذیری داشته باشد، مثل کاری که ایزگاریان کرد، یا مثلاً دنبال خانه‌ای برویم که به محل کارمان نزدیک‌تر باشد، نه اینکه بزرگ‌تر باشد.

پول می‌دهیم و تجربه‌های ماندگار کسب می‌کنیم

اگر قرار باشد بین بیرون رفتن و صرف شام با یک دوست یا خرید یک تلویزیون جدید، گزینه‌ای را انتخاب کنید، دومی شاید سرمایه‌گذاری خردمندانه‌تری به نظر برسد. یک وعده غذا تمام می‌شود، اما تلویزیون ماندنی است.

از منظر فیزیکی این حرف درست است، ولی به گفته تام گیلویچ، استاد روانشناسی دانشگاه کرنل، از منظر روانشناسی خریدن یک چیز، عمق و دامنه تأثیرگذاری کمتری دارد. تجربه‌ها غالباً سرمایه‌گذاری بهتری هستند. گیلویچ می‌گوید: «از لحاظ مادی، تجربه‌ها می‌آیند و می‌روند، ولی داستان‌هایی که تعریف می‌کنیم، رابطه‌هایی که محکم می‌کنیم و نهایتاً فهم‌مان از کیستی و هویتمان، توشه زندگی‌مان می‌شود.» همچنین تجربه‌ها خیلی به درد برآورده کردن یکی از نیازهای پایه‌ای و اساسی ما می‌خورد؛ رابطه معنادار با دیگر انسان‌ها. حتی فعالیت‌های ساده و معمول هم قابلیت آن را دارند که از طریق خاطره‌ها و پیوندها، فهم ما را از هویت خودمان شکل بدهند. گیلویچ می‌گوید: «از یک جهت مهم، ما مجموع کل تجربه‌هایمان هستیم.»

ایزگاریان که از این سو به آن سوی جهان رفت، فهمید تردید قدیمی‌اش بجا بوده است؛ او گرفتار دام «بیش از حد داشتن» شده بود که مخصوص طبقه ممتازان است. پیش از ترک لس‌آنجلس او بیش از ۹۰ درصد دارایی‌هایش را فروخت یا بخشید. امروز همه داشته‌هایش در دو چمدان جا می‌شوند. صدالبته که بده‌بستان میان سهولت، راحتی و ریشه‌ها بوده است، ولی در عین حال می‌گوید اینکه بتوانی فوراً بند و بساطت را جمع کنی و جای دیگری بروی «احساسی است که وصفش در کلام نمی‌آید. هیچ باری روی دوشم سنگینی نمی‌کند که مرا به زمین بچسباند.»

وقتی اشیا از محوریت زندگی‌اش خارج شدند، زندگی او حول تجربه‌ها سامان یافت. رفتن از نقطه الف به نقطه ب؛ چیزی به همین سادگی، تعدادی از بهترین خاطره‌های او در بالی را ساخته‌اند. او می‌گوید: «با دوستانت یک گروه اسکوترسواری داری که از میان این همه زمین‌های سبز و پرطراوت می‌گذری. اینطوری مسیر به اندازه مقصدش لذت‌بخش می‌شود.»

لذتی سرشار و عمیق در بخشیدن پول است

ویلیام مک‌اسکیل، استادیار فلسفه در دانشگاه آکسفورد، از مؤسسان جنبش نوع‌دوستی مؤثر بوده است. عمده وقت و درآمد سالانه‌اش (مازاد بر ۳۴ هزار دلار) صرف آن می‌شود که با منابع محدودش، بیشترین نیکی را انجام دهد و دیگران را هم به این کار ترغیب کند.

مک‌اسکیل می‌گوید: «نوع‌دوستی مؤثر به او کمک کرد از دام افسردگی مزمن درآید.» او ابتدا دنبال درمان رفت، چون بهره‌وری‌اش صفر شده بود و احساس کرد مسئولیت اخلاقی دارد که در جهت مقصود و منظوری فراتر و عظیم‌تر از خودش تلاش کند. مک‌اسکیل می‌گوید: «نمی‌دانم اگر وضعم آنطور نبود، باز هم این انگیزه را داشتم یا نه.»

پول خرج‌کردن برای دیگران می‌تواند فی‌نفسه سودمند باشد. نورتون از دانشگاه هاروارد، در سلسله‌ای از آزمایش‌ها همکاری داشت که نشان داد افراد پس از پول خرج کردن برای دیگران، در مقایسه با خرج پول برای خودشان شادترند. او همچنین یکی از مؤلفان پیمایشی بوده است که نشان داد بین رضایت از زندگی و خرج درصدی از درآمد سالانه برای دیگران، همبستگی وجود دارد. وقتی افراد برای خودشان خرج می‌کردند، این همبستگی دیده نمی‌شد.

به گفته او هر کس که یک سفر را رزرو کرده باشد یا هجوم سرمستی‌آور دوپامین در زمان بازکردن جعبه یک خرید جدید را تجربه کرده است، می‌تواند شهادت بدهد: «این‌جور نیست که پول خرج کردن برای خودتان، حس خوبی نداشته باشد. مشکل اینجاست که خیلی دوام ندارد.»

گیلویچ، همان استاد روانشناسی کرنل از زمانی که پژوهش نورتون را پیدا کرد، عامدانه تلاش کرده است تا بیشتر به خیریه‌ها پول بدهد و در زندگی‌اش با دیگران سخاوتمند باشد. اخیراً او و همسرش غذایی سفارش دادند تا به آدرس دوستی ارسال شود که دوران سختی را می‌گذراند. او می‌گوید به محض اینکه دکمه را فشار داد تا سفارشش را ثبت کند، چنان لذتی بُرد که هرگز در سفارش دادن غذا برای خودش تجربه نکرده بود.

«بعید است یافته‌ای دلرباتر از این بتوان پیدا کرد که با بخشش پول، نه‌تنها کس دیگری را شادتر می‌کنید که خودتان هم شادتر می‌شوید.»

> پول خرج کردن برای دیگران می‌تواند فی‌نفسه سودمند باشد. افراد پس از پول خرج کردن برای دیگران، در مقایسه با خرج پول برای خودشان شادترند. پیمایشی نشان داد بین رضایت از زندگی و خرج درصدی از درآمد سالانه برای دیگران، همبستگی وجود دارد. وقتی افراد برای خودشان خرج می‌کردند، این همبستگی دیده نمی‌شد. بعید است یافته‌ای دلرباتر از این بتوان پیدا کرد که با بخشش پول، نه‌تنها کس دیگری را شادتر می‌کنید که خودتان هم شادتر می‌شوید

> پول وقتی به صورت استراتژیک و هدفمند استفاده شود، می‌تواند تجربه‌های کامبخش، رابطه‌ها و حس تعلق به اجتماع را به‌خوبی پرورش دهد و اینها در کنار هم مطمئناً به افزایش سعادتمندی می‌انجامد. فقط پول داشتن لزوماً به شادی بیشتر نمی‌انجامد. اما استفاده درست از آن می‌تواند چنین ثمری داشته باشد

سبک رفتار

زندگی در مثلث دوپامین، اکسی توسین و سروتونین

لبخندتان را نخورید تا غصه نخورید

■ نادیا اسماعیلی

وجود سه ماده جادویی در بدن ما تشکیل مثلثی از جنس عشق و شادی داده‌اند. هورمون‌هایی در بدن ما تولید می‌شوند که با کارایی جادویی خود باعث تقویت و آرامش روح و روان‌مان خواهند شد. این سه ماده جادویی هورمون دوپامین یا همان شادی، اکسی توسین یا عشق و سروتونین که متخصص ضدافسردگی است، هستند. در ادامه به بررسی سه رأس مثلث تقویت روح، هورمون‌هایی جادویی و عواملی که باعث افزایش سطح تولیدشان در بدنمان می‌شوند، خواهیم پرداخت و شما می‌آموزید که با روش‌هایی ساده و تغییری کوچک در سبد خریدتان تا چه اندازه می‌توانید در شادی و حس رضایتمندی خود سهیم باشید و دریابید که چگونه شادی را در درون خود بیابید.

■■■

■ **رأس اول: دوپامین**

دوپامین هورمونی ضدغم و تشدیدکننده شادمانی است. این ماده جادویی مهم‌ترین نقش را در ایجاد لذت و شادی دارد. هورمون دوپامین و پاداش در مناطق خاصی از مغز که مرکز پاداش نام دارد تولید می‌شود. ترشح به اندازه دوپامین باعث ایجاد انگیزه و حس شادمانی در انسان شده و در مقابل کاهش آن نیز سبب بی‌حوصلگی، کرختی و خستگی خواهد شد. پس روش‌های زیر را برای افزایش سطح دوپامین در مغز جدی بگیرید تا شادی بیشتری را تجربه کنید. قرار گرفتن در نور خورشید حالت روحی و لذت خاصی را در ما ایجاد می‌کند. تابش نور خورشید بر سطح پوست ما باعث ایجاد ویتامین دی در بدن می‌شود که این ویتامین از جمله مواد تأثیرگذار در تولید دوپامین است. پس با لمس گرمای این ستاره درخشان شادی را به خود منتقل کنید. البته توجه کنید که هرگز در ساعات اوج گرما و ظهر زیر نور مستقیم خورشید نمانید. از کرم‌های ضدآفتاب استفاده کنید و به یاد داشته باشید زیاده‌روی در هر چیزی خطرآفرین است.

همه ما با فواید ورزش کردن آشنا هستیم. ورزش نه‌تنها باعث تناسب اندام و بهبود سیستم بدن می‌شود، بلکه شادی‌آور نیز است.

مصرف به اندازه و صحیح پروتئین علاوه بر دیگر مزیت‌ها باعث بالا رفتن سطح ترشح دوپامین در مغز نیز می‌شود. گوشت، تخم‌مرغ، لبنیات و سویا منبع غنی از پروتئین هستند. پس آنچه مسلم است ما برای تولید حس رضایتمندی و خرسندی در خود به این دسته از موادغذایی که سرشار از پروتئین هستند، نیاز بیشتری داریم. مواد پروتئین‌دار دارای ماده‌ای به نام تیروزین هستند. تیروزین طی فرآیندی در بدن باعث بالا رفتن سطح دوپامین می‌شود.

چربی به دو صورت اشباع و غیراشباع وجود دارد. مصرف محصولات پر چرب سیگنال‌دهی دوپامین در مغز را مختل می‌کند. پس از مصرف آنها خودداری کنید.

پزشکان روده‌ها را به دلیل وجود تعداد زیادی سلول‌های عصبی، مولکول‌های انتقال‌دهنده عصبی مثل دوپامین و وجود باکتری‌های مفید مغز دوم بدن می‌خوانند. در روده‌ها باکتری‌های روده‌ای مفیدی به نام پروبیوتیک وجود دارند که طی روندی توانایی تولید دوپامین را بالا می‌برند. امروزه محصولات لبنی فرآوری شده با پروبیوتیک به راحتی قابل دسترس هستند و ما با انتخاب‌های صحیح در موادغذایی علاوه بر سلامت جسم سلامت روان‌مان را نیز می‌توانیم تحت کنترل داشته باشیم.

تولید دوپامین زمان صبح و در ابتدای روز در بیشترین سطح خود قرار دارد و این روند در طول روز و نزدیک شدن به شب آرام‌آرام افت پیدا می‌کند. در طول شب باید زمان کافی را صرف استراحت کنیم تا این روند دچار اختلال نشود. شب بیداری و شب زنده‌داری باعث کاهش گیرنده‌های دوپامین در مغز و کاهش تمرکز و ایجاد روحیه‌ای خسته خواهد شد. سعی کنید خوابی کافی و با آرامش داشته باشید.

گوش سپردن به موسیقی تأثیرات جادویی بر انسان دارد و روزبه‌روز شاهد هویدا شدن هر یک از آنها هستیم. مانند جلوگیری از آلزایمر یا حتی تأثیر آن بر رشد گیاهان. طی پژوهشی اثبات شده است که گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان باعث افزایش ۹ درصدی دوپامین خواهد شد و در نتیجه شما نوعی حسی از شادی را در خود احساس می‌کنید. البته گوش دادن به موسیقی‌های بی‌کلام تأثیر بیشتری در این امر دارد.

مکمل‌ها، املاح معدنی و ویتامین‌ها نقش بسزایی در تولید دوپامین و شادی دارند. از جمله آهن، اسیدفولیک، b۶ و دی. سعی کنید تمام این موارد را در سطح نرمالی نگه دارید. افزایش و کمبود هر یک از آنها عواقب جدی دارند. با انجام آزمایش خون می‌توانید از وضعیت بدن خود آگاه شوید و با تغییر لیست خرید و مصرف مکمل‌ها کمی لبخند بزنید.

■ **رأس دوم: اکسی توسین**

عشق ورزیدن ناشی از وجود این ماده جادویی و خدادادی در بدن ماست. افزایش سطح اکسی توسین که در مغز تولید می‌شود، باعث افزایش وفاداری، عشق، امید به زندگی و شادی شده و منجر به اتفاقات خوشایند و حس رضایت از خود و زندگی خواهد شد. در مقابل کاهش سطح اکسی توسین سبب احساس تنهایی، افسردگی و بی‌علاقگی نسبت به زندگی نیز می‌شود.

عواملی نظیر وقت گذاشتن با خانواده، در آغوش گرفتن آنها، شرکت در میهمانی‌ها، گوش دادن به موسیقی، مورد تعریف و تمجید قرار گرفتن، ورزش، سرکوب نکردن احساسات، کار نیک، فعالیت‌های مثبت گروهی و فردی، قرار گرفتن زیر نور خورشید، مصرف موادغذایی غنی شده و مکمل‌ها باعث افزایش سطح اکسی توسین می‌شود. همچنین مصرف شنبلیله و شکلات تلخ نیز در این امر تأثیرگذارند و سطح تولید اکسی توسین را بالا می‌برند. استشمام عطر گل‌هایی نظیر بابونه و یاس و کارهایی ساده مثل دوش گرفتن و غذا خوردن هم میزان هورمون عشق و شادی را بالا برده و روحیه‌ای خرسند را برایتان به ارمغان می‌آورد.

■ **رأس سوم: سروتونین**

سروتونین یا همان هورمون جاری‌کننده احساسات خوب. ۹۰ درصد در غشای دستگاه گوارشی تولید می‌شود و کمبود آن در بی‌اشتهایی، بی‌خواب، عدم تمرکز ذهن، ایجاد حالات افسردگی و خلق و خوی تند تأثیرگذار است. به عبارت دیگر سروتونین ماده‌ای ضدافسردگی است.

ازدواج و داشتن یک همراه و مونس نوعی حس رضایت و شادمانی را به انسان عطا می‌کند که این حالت سبب افزایش سطح سروتونین و ایجاد شادکامی و دور ماندن از افسردگی خواهد شد. با ابراز علاقه به همسر خود نه‌تنها او بلکه خود را هم از سرزمین تنهایی‌ها و افسردگی‌ها دور کرده و روزبه‌روز به ساحل آرامش و شادی نزدیک‌تر می‌شوید. پس هر روز به خود و شریک زندگی‌تان یادآور شوید که چقدر دوستش دارید.

لبخند نشانه‌ای از رضایت و خوشحالی است و البته خود آن هم باعث لبخند درون نیز می‌شود. خندیدن باعث تغییرات فیزیولوژیکی خواهد شد. به‌عبارتی دیگر باعث کش آمدن عضلات صورت و افزایش ضربان قلب و فشار خون و همچنین تنفس بیشتر شده و به دنبال آن اکسیژن‌رسانی بیشتری به عضلات بدن انجام می‌شود و در نتیجه ترشح سروتونین نیز بالا می‌رود. لبخندتان را نخورید تا شاد بمانید. ورزش‌هایی نظیر پیاده‌روی سبک، شنا و اسب‌سواری نیز تأثیر بسزایی در ترشح سروتونین دارند.

موادغذایی مانند جو و ذرت حاوی مقدار زیادی کربوهیدرات هستند که یکی از عوامل ترشح سروتونین‌اند. موز تریپتوفان فراوانی دارد که در بدن تبدیل به سروتونین شده و داروی ضدافسردگی است. گردو سرشار از امگا ۳ و متأثر در افزایش سروتونین است. کم‌آبی بدن سبب می‌شود بدن آب کافی برای فعالیت‌هایش نداشته باشد و در نتیجه تولید هورمون‌ها کاهش پیدا کند. بادام و منیزیم فراوانش و همچنین تخم‌مرغ، گوشت و لبنیات که منبع پروتئین هستند نیز فراموش نشود. همچنین مصرف سبزیجات باعث افزایش تولید سروتونین شده و غذاهای دریایی نیز منبع سروتونین هستند.