



الأحد ١٧ شوال ١٤٤٧ هـ - 5 أبريل 2026 م

أخبار النافذة

[كيف تعزز "هرمونات السعادة" وتحسن صحتك النفسية رئيس البرلمان الإيراني يكتب: الخيار التاريخي لطهران سيناريوهات إنهاء الحرب إعدام الأسرى لا يحتاج قانوناً الحرب وأسبوعها السادس نداء من "الإخوان المسلمون" إلى الأمة بروكينجز | صدمات الطاقة في صراع إيران لم تتكشف بالكامل مذكرة أساتذة الجامعات للبرلمان تفضح انهيار الكادر الأكاديمي.. هل ينصفهم نواب الرشاوي؟](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرية](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التنمية البشرية](#)

كيف تعزز "هرمونات السعادة" وتحسن صحتك النفسية





الأحد 5 أبريل 2026 05:00 م

توضح الكاتبة كاثرين تشان أن ما يُعرف بـ"هرمونات السعادة" يشكّل شبكة دقيقة من المواد الكيميائية التي تنظّم المزاج والمشاعر، وتمنح الإنسان إحساسًا بالتوازن النفسي والجسدي. وتشمل هذه المواد السيروتونين، الدوبامين، الإندورفين، والأوكسيتوسين، حيث يعمل كل منها بطريقة مختلفة لكن متكاملة لدعم الرفاه العام.

ينشر موقع فيري ويل مايند هذا المحتوى بوصفه دليلًا مبسطًا لفهم هذه الهرمونات وكيفية تعزيزها بطرق طبيعية من خلال نمط الحياة والتغذية، بعيدًا عن الاعتماد المفرط على المكملات.

دور هرمونات السعادة في حياتك اليومية

ينظّم السيروتونين المزاج ويمنح شعورًا بالهدوء والاستقرار، كما يؤثر على النوم والهضم والشهية، ويرتبط انخفاضه بالاكتئاب والقلق. ويحفّز الدوبامين الشعور بالمكافأة والتحفيز، إذ يفرزه الجسم عند تحقيق هدف أو توقع مكافأة، ما يجعله محركًا أساسيًا للسلوك.

تعمل الإندورفينات كمسكنات طبيعية للألم، وتظهر بشكل واضح أثناء التمارين أو الضحك، حيث تمنح شعورًا بالنشوة يُعرف أحيانًا بـ"نشوة العداء". أما الأوكسيتوسين، فيعزز الروابط الاجتماعية، ويظهر عند التواصل الجسدي مثل العناق، ويقوّي مشاعر الثقة والانتماء.

رغم شيوع مصطلح "هرمونات السعادة"، إلا أن بعض هذه المواد يعمل أيضًا كناقلات عصبية داخل الدماغ، حيث تختلف الهرمونات عن النواقل العصبية في طريقة إنتاجها وتأثيرها، لكنهما يتكاملان لتنظيم وظائف الجسم.

كيف تغيّر نمط حياتك لتعزيزها؟

يرفع النشاط البدني مستويات الإندورفين، خاصة التمارين الهوائية مثل الجري أو الرقص، ما يحسّن المزاج بشكل طبيعي. ويساعد التعرّض لأشعة الشمس لمدة قصيرة يوميًا على زيادة السيروتونين، ما ينعكس على الطاقة والحالة النفسية.

تقلّل ممارسات مثل التأمل والتنفس العميق من هرمونات التوتر، وتزيد في المقابل من الدوبامين والأوكسيتوسين، ما يعزز الاستقرار العاطفي. كما يدعم التواصل الاجتماعي الحقيقي—سواء مع العائلة أو الأصدقاء—إفراز الأوكسيتوسين، ويخلق شعورًا بالانتماء والراحة.

التغذية.. المفتاح الصامت للسعادة

يلعب الغذاء دورًا محوريًا في إنتاج هذه المواد الكيميائية. يحتاج الجسم إلى أحماض أمينية مثل التريبتوفان والفينيل ألانين لإنتاج السيروتونين والدوبامين، وهي موجودة في البروتينات مثل الدجاج، الألبان، والبيض.

يُدعم فيتامين C وB6 إنتاج الدوبامين، بينما يعزز المغنيسيوم والزنك إنتاج السيروتونين. لذلك ينصح بتناول الخضروات الورقية الداكنة، الفواكه الحمضية، الحبوب، والمكسرات بشكل منتظم.

تدعم الاطعمة الغنية باوميغا-3 ومضادات الاكسدة وصحة الامعاء إنتاج السيروتونين، ما يوضح العلاقة العميقة بين التغذية والحالة النفسية. ويؤكد الخبراء أن جودة الغذاء لا تؤثر فقط على الجسد، بل تحدد أيضًا مستوى السعادة اليومية.

هل تحتاج إلى مكملات غذائية؟

لا يحتاج معظم الأشخاص إلى مكملات لتعزيز هرمونات السعادة، إذ يحقق نمط الحياة الصحي نفس التأثير بشكل طبيعي. رغم ذلك، يلجأ البعض إلى مكملات مثل "5-هيدروكسي تريبتوفان" لرفع السيروتونين، لكن هذه الخيارات قد تحمل آثارًا جانبية مثل الدوخة أو اضطرابات الجهاز الهضمي.

ينصح الأطباء بالحذر عند استخدام المكملات، نظرًا لغياب الرقابة الصارمة على مكوناتها، وضرورة استشارة مختص قبل تناولها، خاصة في حالات الاكتئاب أو القلق المزمن.

في النهاية، لا تأتي السعادة من حبة دواء، بل تتشكل من تفاصيل يومية بسيطة: حركة، ضوء، طعام متوازن، وعلاقات حقيقية. حين يفهم الإنسان جسده، يبدأ في بناء توازنه من الداخل—وهنا تتحول السعادة من شعور عابر إلى أسلوب حياة.

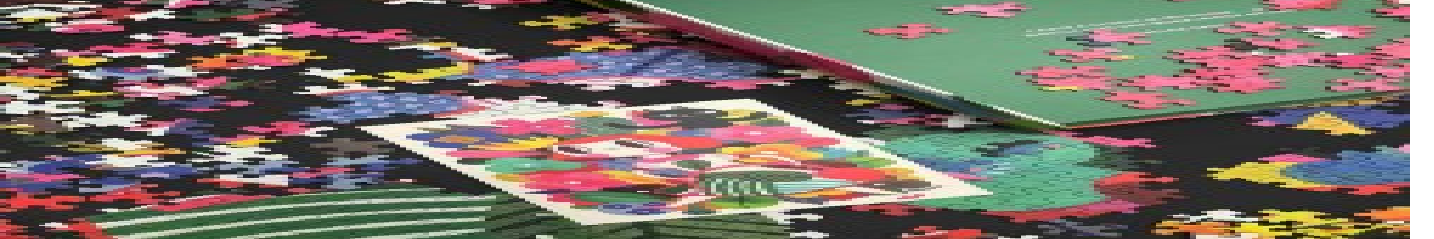
<https://www.verywellmind.com/how-to-boost-happy-hormones-11937788>

تقارير



تدويل "حرب هرمز" هدف ترامب للفاك من التكلفة العسكرية والاقتصادية لأمريكا
الاثنين 16 مارس 2026 08:30 م

تقارير



سيونس | فوائد البازل للصحة النفسية في ثقافة اللهاث المستمر
الأحد 8 فبراير 2026 05:00 م

مقالات متعلقة

لجؤملا لان كمملا ريغتلا رهش .. ناضمر

رمضان.. شهر التغيير الممكن لا المؤجل

قاهر! لاو فارسلا! ناميلا أمسوم قملسملا فرسلا عنصت فيك: تييلا ل خاد ناضمر

رمضان داخل البيت: كيف تصنع الأسرة المسلمة موسماً للإيمان بلا إسراف ولا إرهاق؟

عمتجملوا ناسنلا لىكشت لىضفلا رهشلا ديعى فيك :مىقلا ةسردم ناضمر

رمضان مدرسة القيم: كيف بعيد الشهر الفضيل تشكيل الإنسان والمجتمع

امق ملىتو تاىركذ عنصتة يكذ راكفا: لىظلالا عم ناضمر

رمضان مع الأطفال: أفكار ذكية تصنع ذكريات وتعلم قيماً

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمنية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مدىا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرىاضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرىات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

ادخل بريدك الإلكترونى

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026