

ఏరా బాధగా ఉందా... ఏంటి బుజ్జీ దిగులుగా ఉన్నావా... పద ఓ కాక్టైల్ వేద్దాం... అని ఇప్పుడు ఎవరూయినా పిలవచ్చు. ఎందుకంటే ఇదేం బార్లో దొరికేది కాదు. వబ్బు లకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం అంతకన్నా లేదు. నిషాను మించిన హాషారునిచ్చే హార్మోన్లు మనలోనే ఉన్నాయి. వాటిని రెచ్చగొట్టి పచ్చని జీవితాన్ని పొందొచ్చు. నాలుగు పేర్లతో ఉండే ఇవి కలిస్తే... జీవితానికి నాలుగు రకాలుగా మేలు చేస్తాయి. మన గురించి మనం ఆలోచించుకుంటూ, చిన్న చిన్న ఆలోచనలను ఆచరిస్తూ ముందుకెళితే సరి...

ఇవి ఉబ్బి తబ్బి అయిపోయి, మనల్ని ఆనందపుటించులకు చేరుస్తాయి. బాధను మరిపించి... సంతోషపు తలుపులు తెరిపించే ఈ హార్మోన్ కాక్టైల్ గురించి మానసిక నిపుణులు ఏం చెబుతున్నారంటే...

ఈ కాక్టైల్... సంతోషాన్నిస్తుంది!



చిన్న చిన్న టాస్క్ లాగా విడ గొట్టి వాటిని వెళకు పూర్తిచేస్తూ ఉండండి. అలా పూర్తిచేసిన ప్రతిసారీ డోపమైన్ రిలీజ్ అవుతుంది.

- ప్రతి చిన్న విజయాన్నీ సెలెబ్రేట్ చేసుకోండి. మిమ్మల్ని మీరు గుర్తిస్తూ, మీకు మీరే నచ్చిన రూపంలో ట్రోఫీ ఇచ్చుకోండి. అనుకున్నంత బరువు తగ్గక చీట్ డే పెట్టుకుని లడ్డూలు తింటే... ఎంత ఆనందం కలుగుతుందో గుర్తించారా?! అలా అన్నమాట!
- తోటపని, పెయింటింగ్, పాడటం... ఇలా మనం ఇష్టంగా చేసే పనులూ దీన్ని ప్రేరేపిస్తాయి.



లవ్ హార్మోన్ ఆక్సిటోసిన్...

నమ్మకం, ప్రేమ, అనుబంధాలను పెంపొందించడంలో ఆక్సిటోసిన్ కీలకంగా పనిచేస్తుంది. మనకు ఇష్టమైన వాళ్ళను తాకినప్పుడు, మానసికంగా చక్కని అనుబంధాలను అనుభూతి చెందినప్పుడు ఆక్సిటోసిన్ విడుదల అవుతుంది. అందుకే దీన్ని లవ్ హార్మోన్ గా పిలుస్తారు.

- ఇష్టమైన వాళ్ళను కౌగిలించుకోవడం, వాళ్ళ చేతిని పట్టుకుని కబుర్లు డటంలాంటివి దీని ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి.
- స్నేహితులు, కుటుంబంతో ప్రేమపూర్వక సంభాషణలూ దీనికి పురిగొల్పుతాయి. అలాగే ఇచ్చి పుచ్చుకునే బహుమతులూ ఆక్సిటోసిన్ స్థాయిల్ని పెంచుతాయి.

అంతా

నీలోనే ఉంది... అంటుంది తత్వం. అవును నిజమే... అంటున్నది సైన్స్. మనం ఏ ఆనందం కోసం ఎక్కడెక్కడో వెతికి వెంపరాడతామో... దాని తాళం చెవి మన శరీరంలోనే ఉండవచ్చుమాట. మనలో హ్యాపీ హార్మోన్లుగా పిలిచే ఈ నాలుగు... మంచి స్థాయిలో ఉంటే మనం బాగున్నట్టే. వాటిని ఎలా పెంచుకోవాలన్న దానికి మార్గాలున్నాయి...

వెన్నుతట్టి డోపమైన్...

మనం ఏదైనా పనిచేస్తాం. అప్పుడు బాగా చేశావని ఎవరైనా వెన్నుతట్టితే... ఎంత ఉత్సాహం కలుగుతుందో కదా! డోపమైన్ అలాంటి పనే చేస్తుంది. ఏదైనా క్లిష్టమైన పనిని పూర్తి చేసినప్పుడు, ఏదైనా ఇష్టమైన పదార్థం తింటున్నప్పుడు, సుందరమైన ప్రదేశాన్ని చూస్తున్నప్పుడు దీని స్థాయిలు ఒక్కసారిగా పెరుగుతాయి. ఒకరకంగా చెప్పాలంటే సంతృప్తి భావనను కలిగించే హార్మోన్ ఇది. దీన్ని పెంపొందించుకోవాలంటే...

- మంచి లక్ష్యాలు పెట్టుకుని పనిచేయండి. పెద్ద లక్ష్యాన్ని

మంచి మూడ్ కి సెరటోనిన్...

మూడ్ ని నియంత్రిణలో ఉంచి, డిప్రెషన్ ని దూరం చేయడంలో సెరటోనిన్ ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. దీని స్థాయిలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ప్రశాంతంగా, సంతోషంగా ఉంటారు.

- రోజూ కనీసం పదిహేను నిమిషాలు బయట ఎండలో గడిపితే సెరటోనిన్ చక్కగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అలాగే వ్యాయామం... ముఖ్యంగా ఏరోబిక్ ఎక్సర్సైజులు సెరటోనిన్ స్థాయిలను పెంచుతాయి.
- అలాగే మనకు ఉన్న దాంట్లో సంతృప్తి, కృతజ్ఞతా భావనలాంటివి దీని ఉత్పత్తిని ప్రేరేపిస్తాయి.



నొప్పిని తగ్గించే ఎండార్లిన్...

శరీరంలో సహజంగా నొప్పిని తగ్గించేందుకు ఎండార్లిన్ పనిచేస్తాయి. ఒత్తిడి, అసౌకర్యం లాంటివి కలిగినప్పుడు సాంత్యం కలిగించేందుకు ఈ హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి.

- బిగ్గరగా నవ్వుడం ద్వారా ఎండార్లిన్లు విడుదల అవుతాయి. కామెడీ షోలూంటి వాటికి వెళ్లడం, జోకులు చూడటంలాంటివి చేయాలి.
- అలాగే కష్టతరమైన వ్యాయామాలు చేసినా వీటి ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది.
- కారంగా ఉన్న పదార్థాలు తిన్నా ఈ హార్మోన్లు విడుదల అవుతాయి.

ఇంకేం... మీకు నచ్చినట్టు హ్యాపీ కాక్టైల్ ని మిక్స్ చేసుకోండి. ఉదయం జాగింగ్ కి వెళ్లండి (సెరటోనిన్, ఎండార్లిన్). తర్వాత నచ్చిన టిఫిన్ లాగించండి (డోపామైన్). తర్వాత కాసేపు స్నేహితులతో బాతాఖానీ కొట్టండి (ఆక్సిటోసిన్).. సాయంకాలం ఫన్నీ షో చూసి (ఎండార్లిన్)... చక్కగా నిద్రపోండి! సంతోషాన్ని మనమే పిలవాలి... పిలవదే ఎవ్వరూ రారు! ■