

לקחת זה לקבל

מאת: רינה נדב



☑ אין לכם זמן להתנדב? לא נורא, ישנן אינספור דרכים אחרות לעזור לזולת ולהיות אדיבים כלפיו. אפשר להחזיק את דלת המעלית למען מישהו שממהר להגיע אליה, להודות לנהג האוטובוס כשיוזדים בתחנה, לעזור לחבר להכין שיעורי בית ועוד. כפאשר אנו עושים מעשה טוב אנו מתמלאים בתחושת סיפוק וההערכה העצמית שלנו מתחזקת. על-פי המחקר, תחושות אלו נובעות משחרור של הורמוני אושר, כמו אוקסיטוצין וסרוטונין, שמחזקים גם את המערכת החיסונית שלנו. ולכן, אם אתם רוצים להרגיש טוב יותר נפשית וגופנית - התחילו בלבד את השכנים שלכם לשלום.