

اما آیا میدانید که اشک ریختن میتواند چقدر برای روح و جسم ما مفید باشد؟ حتماً تعجب میکنید البته فراموش نکنید اشک ریختن ممکن است از طریق محرکهای بسیاری ایجاد شود اما آنچه که ما در این بحث میخواهیم مطرح کنیم اشک ریختن به واسطه تحریک احساسات است. محققان عقیده دارند گریه و خنده هر دو ریشه در یک بخش از مغز دارند و همانطور که خنده فواید زیادی برای بدن دارد که میتوان از آنها به پایین آوردن فشار خون، افزایش قدرت ایمنی بدن و بهبود حالت روحی اشاره کرد گریه نیز خواص مشابهی دارد. متخصصان مغز و اعصاب که روی گریه تحقیقات زیادی انجام دادهاند میگویند گریه میتواند بر اثر هر محرک بیرونی مانند شنیدن یک موسیقی، تماشای یک فیلم یا محرک درونی مثل یادآوری خاطرات تلخ و یا هر چیز دیگری ایجاد شود اما آنچه اهمیت دارد این است که بدین ترتیب تخلیه احساسی که بسیار ضروری است انجام میگردد. باید بدانید که به طور عادی زنان 4 برابر بیشتر از مردان گریه میکنند و بررسیهای انجام شده نشان داده است که 85 درصد از زنان و 72 درصد از مردان پس از گریه احساس بهتری دارند. البته گریه مردها و زنان با هم تفاوت بسیار دارد به قول ارد بزرگ: میان اشک مرد و زن فاصله و بازه ای از آسمان تا زمین است. همچنین یکی از تأثیرات اجتماعی گریه نیز این است که وقتی ما گریه میکنیم اطرافیان نرمش و انعطاف پذیری بیشتری نشان داده و تمایل به حمایت بیشتری از ما پیدا میکنند. نکتهای که باید به آن توجه داشت این است که گاهی اوقات گریه کردن بسیاری از مسائل نهفته احساسی را آشکار میکند.

به عبارت دیگر گاهی اوقات ما تا گریه نکنیم نمیدانیم که ناراحت هستیم. به قول نویسنده کتاب «راز اشکها» ما از طریق گریه کردن درباره احساسات خود بیشتر میآموزیم و بدین ترتیب میتوانیم با این احساسات کنار بیاییم. شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که درست وقتی که حالتان به ظاهر خوب است با کوچکترین اشاره و بهتر بگویم با جرقهای به گریه میافتید، این همان آشکار کردن احساسات نهفته است، یعنی امکان دارد شما در اعماق قلب خود احساس تنهایی، ناراحتی، عصبانیت، یأس و طرد شدگی کنید اما به آنها اهمیت ندهید تا این که انباشته شود و بالاخره در جایی بروز کند. نکته دیگر این است که همانطور که اشک ریختن و تخلیه احساسی مفید است انباشته کردن خشم و ناراحتی و نگاه داشتن اشک هم مضر است. مطالعات نشان داده است که انباشت احساسات منفی موجب افزایش فشار خون، مشکلات قلبی، سرطان و بسیاری از عوارض دیگر میشود. به یاد داشته باشید که ما از نظر طبیعی و ژنتیکی باید در مواردی اشک بریزیم. پس اگر بخواهیم جلوی آن را بگیریم ضربات جبرانناپذیری به سلامت خود وارد میکنیم.

حتماً تا به حال با افرادی که عزیزی را از دست دادهاند اما سعی کردهاند که گریه نکنند روبهرو شدهاید. چنین افرادی پس از مدتی مبتلا به انواع اختلالات جسمی و روحی خواهند شد چرا که به تعبیر روانشناسان بهموقع سوگواری نکردهاند و این احساسات جمع شده و از آنجایی که راه تخلیه و بروز نداشتند مانند یک دیگ زودپز عمل کرده و با انفجار خود روح و جسم خود را ویران کردهاند. اگر از نظر شیمیایی هم به مسئله نگاه کنیم مواد تشکیل دهنده اشکی که به واسطه بروز احساسات جاری شده با اشکی که تحریکات فیزیکی مانند خارش و یا پیاز ایجاد شده تفاوت دارد. اشکی که منشاء احساس دارد حاوی پروتئین بیشتری است و مقداری کورتیزول هم دارد (کورتیزول هورمونی است که در شرایط بحرانی و توأم با استرس در بدن ترشح میشود). پس این قضیه نشان میدهد که اشک ریختن در چنین مواقعی موجب سم زدایی از بدن میشود. برخی از روانشناسان اشک را به کریستالهای یخ تشبیه میکنند که در تماس با گرمای زندگی آب شده و مانند رود از چشمها سرازیر میشوند. این نکته نیز لازم به ذکر است که وقتی اشکهای ما منشاء ناراحتی یا درد دارند بدن احساس به تماس فیزیکی پیدا میکند. برای مثال وقتی فرزندان گریه میکنند و والدین آنها را در آغوش میگیرند زودتر آرام میشوند و این تأثیر وقتی شدت میگیرد که این در آغوش گرفتن همراه با احساس همدردی و محبت باشد. این یک حالت اثبات شده طبیعی است که با رعایت آن روند تخلیه احساسات زودتر و راحتتر سپری میشود. به علاوه آنجا که چشمها پنجرهای رو به قلب انسان هستند، اشکهای ما نیز که از چشمانمان سرازیر میشود نشانگر حالت ناآرامی، ترس، نگرانی، خشم و آسیبپذیری روح ما هستند. پس بیایید از حالا سعی کنیم بر گریه و اشک واقعیبانه نگاه کنیم و این تصور اشتباه که هر فردی که قوی باشد تحت هیچ شرایطی اشک نمی ریزد را کنار بگذاریم زیرا بدن و روح ما بهطور طبیعی با مسائل و مشکلاتی روبهرو میشود که نیاز به تخلیه و اشک ریختن دارد. سخن ارد بزرگ در این رابطه گویای واقعیت است: آدمهای بزرگ و

گریه کنید !

نوشته شده توسط حسینی
چهارشنبه ۲۴ تیر ۱۳۸۸ ساعت ۱۱:۲۷ -

اندیشمند ، بسیار اشک می ریزند .