

3 فوائد رائعة تنعكس على الذهن عند البكاء



الأحد 19 أغسطس 2018 10:08 م

نشر موقع "ستييب تو هيلث" الأمريكي تقريراً سلط فيه الضوء على أبرز ثلاث فوائد تعود على الذهن عند البكاء، التي ستدفع الأشخاص إلى عدم الامتناع عن ذرف الدموع عند الحاجة للترويح عن النفس

وقال الموقع، في تقريره، إن البكاء الذي لطالما كان مستهجنًا قد تبين اليوم أنه مفيد للصحة، كما أن منع النفس عن البكاء أمام الآخرين يعني أن الشخص قد تعود على فعل ذلك في المنزل أيضًا

وأشار الموقع إلى أن قلة من الأشخاص فقط هم من يجروون على الانهيار من البكاء أمام الآخرين، إذ لطالما ارتبط الأمر بالخجل، ولكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة، فطالما أن الإنسان ولد بهذه القدرة فلا بد أن لها بعض الفوائد

وتحدث الموقع أولاً عن فائدة البكاء وأهميته في تحسين المزاج، حيث إن كان الشخص يمر بلحظات حزن شديد في حياته، جراء الانفصال أو التعامل مع حالة وفاة شخص عزيز عليه على سبيل المثال، فقد يكون البكاء أشبه بمسكن للألم، ويعد البكاء طريقة للتعبير عن الحزن، ولكنه أيضًا طريقة للبوخ بكل العواطف التي يحتفظ بها الشخص لنفسه، ففي بعض الأحيان، يعتمد الشخص إخفاء الدموع، أو كبثها، إلا أن لهذا الفعل نتائج عكسية قد تؤدي إلى إلحاق المزيد من الضرر به

وأوضح الموقع، على سبيل المثال، أنه عند الانفصال عن شريك، يعتقد الشخص أنه لا يمكنه تخيل الحياة من دونه، ولا يرى مخرجًا من هذا الاعتقاد مع ذلك، قد يساعد البكاء على رؤية الأمور بطريقة أكثر وضوحًا فعندما يبكي الشخص، يقذف كل تلك المشاعر التي تتصارع داخله خارجًا، ويشعر بأنه تحرر وأن لديه رؤية أكثر وضوحًا لوضعه الحالي

وذكر الموقع، ثانياً، أن من فوائد البكاء أنه يخفف من الشعور بالإجهاد في الواقع، لا يرتبط البكاء دائماً بالحزن، إذ قد يكون لشدة الإرهاق، بسبب مشروع يشرف عليه الشخص في العمل أو بسبب مضايقات رئيسه في العمل أو بسبب المادة التي يدرسها في الجامعة وفي هذا الصدد، تجعل المشاعر من قبيل الإحباط والغضب والعجز، الشخص يرغب في البكاء كما أن بذل جهد شاق دون الحصول على مقابل، أو دون أن يحظى الشخص الذي بذله بتقدير الآخرين، بل ويطالبونه بتقديم المزيد في المقابل، قد يؤدي إلى زيادة الضغوط عليه

مع ذلك، وعلى الرغم من أن البكاء قد يبدو علامة على الضعف، إلا أن له دور مهم في مثل هذه الظروف، حيث سيساهم في تخفيف الضغط الذي يشعر به الشخص فبمجرد أن يترك الدموع تنهمر، سيعود إلى سابق نشاطه وسيجني نتائج ما قدمه

وأضاف الموقع، ثالثاً، أن البكاء لا يساعد في الحصول على رؤية أكثر وضوحًا إزاء موقف ما فحسب، بل يكون مصدراً للشعور بالراحة أيضًا وتتعلق هذه الفائدة بالأشخاص الذين تستحوذ عليهم الأفكار، والذين لا يستطيعون التوقف عن التخمين، الأمر الذي يثقل كاهلهم وفي هذه الحالة، يمكن أن يكون البكاء أشبه بصمام تنفيس، لأنه يحرر التوتر في الجسم وفي العقل أيضًا فعندما تعصف الأفكار بالعقل مع غياب نهاية تلوح في الأفق، يمكن أن يشعر الشخص وكأن زوبعة تحدث داخله، لكنه يجهل كيفية إيقافها

ونصح الموقع أنه في حال تراكمت الكثير من المشاعر، من حزن وتوتر وقلق، فلا بد من إطلاقها عن طريق البكاء وبالنسبة للعقل، يشبه البكاء "التوقف الطارئ" لكل هذه الأفكار التي تخرج عن نطاق السيطرة في الذهن وبمجرد الترويح عن النفس عن طريق البكاء، سيتمكن الشخص من رؤية الضوء الموجود في نهاية النفق، وسيشعر بالهدوء والسكينة

وبين الموقع أن البكاء يعود بالعديد من الفوائد على العقل من دون شك ومع ذلك، تختلف آراء الناس حوله، حيث ينصح البعض بالتوقف

عن ذرف الدموع، ولكن من الأفضل عدم الأخذ بنصيحتهم، لأن البكاء في الحقيقة أمر صحي، والامتناع عنه قد يؤدي في نهاية الأمر إلى المزيد من الأذى كما أن كبح المشاعر وإخفائها أمر ضار، إذ قد يقود ذلك إلى ظهور أعراض جسدية لذلك، يُنصح بعدم كبح المشاعر، وترك الدموع تنهمر كلما شعر الشخص بحاجة للقيام بذلك