

چرا گریه میکنیم؟

گریه تولد و مرگ آدمی را نشانه گذاری می‌کند. گریستن نخستین واکنش نوزادی است که متولد می‌شود و فردی که از دنیا می‌رود واکنش ماتمی را در بازماندگان بر می‌انگیزد که با گریه همراه است .



گریه تولد و مرگ آدمی را نشانه گذاری می‌کند. گریستن نخستین واکنش نوزادی است که متولد می‌شود و فردی که از دنیا می‌رود واکنش ماتمی را در بازماندگان بر می‌انگیزد که با گریه همراه است .

سلامت نیوز : چرایی و چگونگی گریستن همواره یکی از رازهای پیچیده زندگی انسان بوده است . گریه در زندگی و رشد افراد عملکردهای متفاوتی دارد و در همراهی با موقعیت های گوناگون اجتماعی و شرایط احساسی متغیر و گاه متضاد به چشم می‌خورد. به ندرت پیش می‌آید که کسی از روی افسردگی و اندوه بخندد ولی گریستن در هنگام شادی و خوشحالی غیر معمول نیست .

* وقوع گریستن در طول رشد انسان از نوزادی تا بلوغ منعکس کننده بسیاری از حالت های احساسی اوست . فرد به دلایل مختلفی مانند اندوه ، مصیبت ، خشم ، درد ، شادی و لذت می‌گیرد. از لحاظ پزشکی گریستن نشانه ای از رنج جسمانی و استرس محسوب می‌شود و به عبارت دیگر علامتی از تشویش فیزیولوژیک و فشار روحی است .

* می‌توان گفت که گریستن درسه سطح متفاوت روی می‌دهد. در سطح اول شرایط فیزیولوژیک موجب گریه می‌شود. مانند گریه نوزاد یا صدمات فیزیکی به بزرگسالان . در سطح دوم خلیات ، احساسات و حالات عاطفی پا به میدان می‌گذارند . مثلاً نوجوانی که به غرورش برمی‌خورد و مناعت طبع او زیر سؤال می‌رود بر اثر ناکامی ناشی از تحقیر گریه می‌کند. در سطح سوم احساسات ژرف تر و متعالی تر درکارند. مانند گریستنی که در هنگام نیایش یادرک عمیق یک پدیده یا حالات عرفانی روی می‌دهد .

* درمتون مربوطه از گریه زیباشناختی یاد می‌شود که به تأثیر ناشی از درک آثار هنری والا نسبت داده می‌شود. البته همه افراد به این سطح نمی‌رسند زیرا نیل به این مرتبه مستلزم کسب آگاهی ژرف ترازخویشتن و جهان و روابط میان آنهاست .

* گریستن مجموعه ای از نمایه های رفتاری مانند اشک ریختن ، هق هق کردن و آه کشیدن است که توسط برخی مولفه های فیزیولوژیک و جسمانی همراهی می‌شود. گریه نیز مانند خنده به گونه انسان تعلق دارد. البته تحریک چشم در حیوانات نیز مانند انسان موجب ترشح اشک می‌شود ولی گریستنی که ناشی از تأثیر احساسی باشد منحصر به انسان است و در سایر گونه های جانوری دیده نمی‌شود.

* از لحاظ فیزیولوژیک ترشح اشک ها تحت کنترل دستگاه پاراسمپاتیک است و وظیفه محافظت از چشمان در برابر آلودگی ها و عفونت ها به عهده اشک هاست . ترکیب بیولوژیک اشک شامل پروتئین ها ، آنزیم ها ، چربی ها و متابولیت ها (فرآورده های نهایی ناشی از سوخت و ساز) و الکترولیت هاست . ترکیبات پروتئینی اشک های عاطفی با اشک ناشی از تحریک تفاوت دارند.

* درعین حال که با تسهیل بهبودی فرد نقشی تعادل آفرین ایفا می‌کند حالت برانگیختگی اجتنابی بالایی به وجود می‌آورد که موجب انگیزش رفتارهایی می‌شود که به گریستن خاتمه می‌دهند. به عبارت دیگر همراه گریه آمیزه ای از احساسات و حالات مثبت و منفی تجربه می‌شود.

* پژوهش های آزمایشگاهی اثرات فیزیکی گریستن را روشن کرده است . گریه با آهسته تر کردن تنفس اثرات آرام بخش دارد ولی تعریق و افزایش ضربان قلب همراه گریه مشابه تجارب ناخوشایند ناشی از استرس ، تهییج و برانگیختگی است . اما جالب است که اثرات منفی زود گذرند و تأثیرات جسمانی آرام کننده دیرپاتر هستند و بیشتر طول می‌کشند.

* درباب تأثیر گریه بر خلق و خو و وضعیت عاطفی افراد نیز پژوهش هایی صورت گرفته است . "جمله گریه آدم را سبک می کند" در زبان فارسی زیاد شنیده می شود . مطالعه بر 3000 نفر درخارج از آزمایشگاه نشان داد که اکثریت این افراد پس از گریه بهبود خلق و خو و احوال خود را گزارش کردند. البته 1/3 هم چنین تجربه ای نداشتند . این پژوهش ها نشان می دهند که فواید گریستن بستگی به آن دارد که چه کسی می گرید و چرا می گرید و گریستن در چه زمان ، مکان و شرایطی رخ می دهد. علاوه برآن افرادی که از حمایت اجتماعی برخوردار بودند احتمال بهتر شدن آن ها پس از گریه بیشتر بود.