

آیا گریه برای سلامتی خوب است؟

اغلب افراد گریه را راه خوبی برای کاهش و مقابله با استرس می‌دانند. آیا علم نیز این باور را تأیید می‌کند؟



اغلب افراد گریه را راه خوبی برای کاهش و مقابله با استرس می‌دانند. آیا علم نیز این باور را تأیید می‌کند؟

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از فرادید، تا همین اواخر، دانشمندان و اندیشمندان درباره گریه اختلافاتی جدی داشتند. در نمایشنامه هنری پنجم، شکسپیر می‌نویسد "گریستن از عمق سوگ می‌کاهد". لمونی اسنیکت، نویسنده آمریکایی، نیز جایی نوشته که "اگر خیلی خیلی بدشانس نباشید، یک دل سیر گریه و زاری حال‌ZWNJتان را بهتر می‌کند، حتی اگر شرایط و اوضاع‌ZWNJتان عملاً یک ذره هم فرقی نکرده باشد".

اما چارلز داروین، معتقد بود که تولید اشک عارضه‌ZWNJای بی‌ZWNJفایده‌ZWNJ و ناشی از نحوه کارکرد ماهیچه‌ZWNJهای دور چشم است. از نظر او، این ماهیچه‌ZWNJها باید هر از چند گاهی منقبض شوند تا خون در آن‌ZWNJها جمع نشود و ریزش اشک از چشم نیز چیزی نیست جز نتیجه ناخواسته همین فرایند فیزیولوژیک. (البته داروین به این نکته اشاره می‌کند که گریستن می‌ZWNJتواند به نوزادان و کودکان کمک کند تا توجه پدر و مادرشان را جلب کنند.)

امروزه می‌ZWNJدانیم که گریه، دست کم در بزرگسالان، واکنش فیزیولوژیک پیچیده‌ZWNJای است به نوعی تحریک عاطفی و احساسی. با اینکه اصلی‌ZWNJترین مشخصه گریه اشک ریختن است، تغییرات دیگری را نیز در حالت‌ZWNJچهره و الگوهای تنفسی در پی دارد؛ مثلاً، "هق‌ZWNJهق" کلمه‌ZWNJای است که برای توصیف دم و بازدم‌ZWNJهای سریع هنگام گریه به کار می‌ZWNJرود.

دلایل گریه عمدتاً در پرده ابهام است

بنابراین، از منظر علمی، گریستن با تولید اشک فرق دارد. اشک می‌ZWNJتواند در واکنش به یک محرک شیمیایی تولید شود، مثل وقتی که بعد از خوردن غذای تند، به چشم‌ZWNJهای‌ZWNJتان دست بزنید. حتی جنس خود اشک‌ZWNJها هم با هم فرق می‌ZWNJکند. در سال ۱۹۸۱، ویلیام اچ فری، روانپزشک آمریکایی، به این نتیجه رسید اشکی که با دیدن فیلم‌ZWNJهای غم‌ZWNJانگیز سرازیر شود از اشکی که محصول پیاز خرد کردن باشد پروتئین بیشتری دارد.

هر کسی که در عمرش نمایش خنده‌ZWNJداری دیده باشد یا به وعده‌ZWNJهای داماد به عروس گوش داده باشد بخوبی می‌ZWNJداند اشک‌ZWNJهایی که از سر احساسات باشند فقط به غم و اندوه محدود نمی‌ZWNJشود. همه ما با احساساتی که با گریه همراه می‌ZWNJشوند آشنا هستیم، خواه احساس شادی باشد، خواه اندوه. ولی کمتر کسی می‌ZWNJداند که اصلاً چرا بزرگسالان گریه می‌ZWNJکنند. نظرات زیادی در این باره وجود دارد.

یک نظر این است که نوع گریه بزرگسالان، دست کم تا جایی که به ماهیت اجتماعی آن مربوط می‌ZWNJشود، با نوزادان و خردسالان فرقی ندارد. به عبارت دیگر، شاید گریه فریادی باشد برای توجه؛ راهی باشد برای درخواست حمایت و کمک از جانب دوستان و آشنایان وقتی عمیقاً به آن نیاز داریم؛ شیوه‌ZWNJای باشد برای انتقال عواطف و احساسات درونی وقتی نمی‌ZWNJتوانیم به بهترین شکل آن‌ZWNJها را ابراز کنیم.

با اینکه این نظر بعضی از اشکال گریستن را توضیح می‌ZWNJدهد، ولی بسیاری از محققان به این نتیجه رسیده اند که بزرگسالان اغلب زمانی گریه می‌ZWNJکنند که کاملاً تنها هستند. فرضیه دیگر این است که گریه می‌ZWNJتواند راهی برای "ارزیابی ثانویه" باشد، به این معنی که به فرد کمک می‌ZWNJکند میزان بی‌ZWNJقراری و پریشانی خود را دریابد و احساسات خود را درک کند و بشناسد.

آیا گریه برای سلامتی خوب است؟

شاید گریه در تنهایی راهی برای درک احساسات‌ZWNJمان باشد

نظریه بعدی بر اساس مفهوم تصفیه است، به این معنی که گریه راهی است برای رهایی از موقعیت‌ZWNJهای استرس‌ZWNJزا. این ایده هم با سخن شکسپیر که به آن اشاره کردیم همخوانی دارد هم در کلمات اوید، شاعر رومی، منعکس شده است:

"گریستن رهایی است؛ اشک، سوگ و ماتم را آرام می‌کند و از میان بر می‌دارد." ارسطو، فیلسوف یونانی، نیز معتقد بود که گریه "ذهن را پاک و تصفیه می‌کند".

بنابر پژوهشی که یک روانشناس درباره مجلات و روزنامه‌های پرخواننده آمریکا در سال ۱۹۸۶ انجام داده بود، ۹۴ درصد مقالاتی که درباره گریه منتشر می‌شود این نظر را تأیید می‌کند که گریستن به کاهش تنش‌های روانی کمک می‌کند.

در سال ۲۰۰۸ پژوهشی درباره حدود ۴۳۰۰ جوان [در بازه سنی ۲۰ تا ۳۹] در ۳۰ کشور مختلف انجام شد، بیشتر، ولی نه همه، معتقد بودند که پس از گریه هم از نظر ذهنی هم از نظر جسمی احساس بهتری دارند. بعضی هم البته گفته بودند که هیچ تغییری احساس نمی‌کنند و بعضی دیگر هم حتی گفته بودند که پس از گریه احساس بدتری می‌کنند.

به نظر می‌آید که ریشه این تفاوت‌ها در درک فرد از شرایط اجتماعی نهفته است؛ مثلاً اگر فرد از گریه کردن جلوی بقیه خجالت بکشد، طبیعی است که وقتی تنها یا جلوی یکی از دوستان نزدیکش گریه کند احساس بهتری می‌کند. این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که وقتی فرد تلاش کند گریه خود را سرکوب یا پنهان کند، احساس رهایی کمتری خواهد داشت.

بنابراین، مفهوم "یک گریه سیر" خالی از فایده هم نیست ولی برای آن که اثری داشته باشد فرد باید از حمایت اجتماعی لازم نیز برخوردار باشد. شاید بزرگسالان نیز درنهایت، به همان دلیلی گریه می‌کنند که کودکان: کمک گرفتن از دوستان و آشنایان.

منبع: بی بی سی