

به این ۳ دلیل گریه کنید!

این ادعا که گریه راه حل رفع مشکلات نیست ادعای درستی محسوب می‌شود. با این حال باید بدانید به سه دلیل که در ادامه مطرح می‌شوند گریه کردن می‌تواند فوایدی هم داشته باشد.



این ادعا که گریه راه حل رفع مشکلات نیست ادعای درستی محسوب می‌شود. با این حال باید بدانید به سه دلیل که در ادامه مطرح می‌شوند گریه کردن می‌تواند فوایدی هم داشته باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین؛ گریه&zwjz کردن به این دلایل مهم است:

گریه شما را به خود واقعی&zwjz تان متصل می‌کند&zwjz گریه کردن صرفاً نتیجه غم و ناراحتی نیست بلکه می‌تواند نوعی بیان تجربیات یک فرد باشد. ممکن است شما احساسات مختلفی را تجربه کنید که می‌توانند ناراحتی، تنهایی یا عصبانیت باشند. با این حال اگر شما به طور ناخودآگاه این احساسات را انکار کنید و آنها را نادیده بگیرید، اشک&zwjz ها می‌توانند آنها را رو بیاورند و باعث شوند شما پیگیر این احساسات شوید. بنابراین اشک ریختن می‌تواند شما را به تجربیات زندگی و خود واقعی&zwjz تان متصل کند.

گریه کردن یکدلی را تقویت می‌کند&zwjz زمانی که مقابل دیگران، یعنی همان افرادی که به شما اهمیت می‌دهند اشک می‌ریزید، احساسات آنها نسبت به شما نرم می‌شود و به نوعی برای ایشان دری به روی تجربیات شما باز می‌شود. آنها در این مواقع با مهربانی در برابر شما واکنش نشان می‌دهند که این خود نوعی حس اعتبار و پشتیبانی برای شما محسوب می‌شود و در نتیجه سبب پیوند و تقویت ارتباط می‌شود.

گریه کردن تنش&zwjz ها را از بین می‌برد&zwjz گریه کردن همواره به دلیل ذوق تجربیات خوشایند نیست؛ گریه می‌تواند تنش&zwjz ها را از بین ببرد. بنابراین بعد از گریه کردن شما احساس آرامش و سبکی بیشتر می‌کنید و این در حالیست که بدنتان نیز آرامش بیشتری دارد. اینکار نه تنها احساس شما را تغییر می‌دهد بلکه کمک می‌کند تا ذهنتان از درگیری فکری موقعیتی که دارید آزاد شود.

منبع: وب ام دی