کد خبر: ۴۵۸۸۰۴
دوشنبه ۱۹ دی ۱۴۰۱ ۱۷:۲۱

آیا افرادی که گریه می کنند روحیه قوی تری دارند؟

اگرچه گریه کردن یک امر طبیعی است اما بسیاری افراد سعی می کنند آن را مخفی کنند همانطور که احتمال برخی از ما سریعا اشک های مان را پاک می کنیم تا حال خود را پنهان کنیم که وقتی شخصی حال ما را پرسید دروغ بگوییم خوبیم اما گریه نشانه ی ضعف نیست بلکه نشانه قوت است یا بهتر است بگوییم دلیلی برای قوی بودن است. در ادامه این بخش از سبک زندگی نمناک به دلایل قوی بودن افرادی که گریه می کنند خواهیم پرداخت.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، گرچه گریه کردن یک امر طبیعی است اما بسیاری افراد سعی می کنند آن را مخفی کنند همانطور که احتمال برخی از ما سریعا اشک های مان را پاک می کنیم تا حال خود را پنهان کنیم که وقتی شخصی حال ما را پرسید دروغ بگوییم خوبیم اما گریه نشانه ی ضعف نیست بلکه نشانه قوت است یا بهتر است بگوییم دلیلی برای قوی بودن است.

در ادامه این بخش از سبک زندگی نمناک به دلایل قوی بودن افرادی که گریه می کنند خواهیم پرداخت.

گریه برای سلامتی مفید است

گریه به دفع سموم از بدن کمک می کند و به عنوان مکانیزم دفاعی مقابل جرم ها و باکتری ها عمل می کند به خاطر داشته باشید دفعه بعدکه گریه می کنید سموم از بدن دفع میشود.

گریه به پیشرفت کمک می کند

رد کردن موقعیت های دردناک و طوری عمل کردند که انگار هیچ اتفاقی نیافتاده است به پیشرفت شما هیچ کمکی نمی کند اما گریه راه سالم برای بروز احساسات است.
گریه به درمان استرس کمک می کند

وقتی گریه می کنید بدنتان شروع به آرام شدن می کند در واقع این بروز احساسات باعث آرامش تان می شود به همین دلیل احساس بهتری می کنید.

گریه غم و اندوه را تسکین می دهد

از دست دادن فردی که به شما نزدیک است اتفاق ساده ای نیست اما غوطه ورشدن درغصه به شما کمکی نمی کند سعی کنید از لاک خود بیرون بیایید و برای تسکین این غم گریه کنید.

گریه به احساس شما کمک می کند

آیا تا به حال در ناراحتی غوطه ور بوده اید و ندانید چه حسی دارید خوب گریه کردن باعث میشود احساسات منفی را بیرون بریزید و به آرامش برسید تا بتوانید بهتر تصمیم بگیرید.

گریه آسیب پذیری رانشان میدهد

آسیب پذیری چیز بدی نیست گریه نشان میدهد نه تنها از بروز احساس نمی ترسید بلکه توجه زیادی هم به اینکه جامعه چه فکر میکند نمی کنید گریه قوت را نشان میدهد نه ضعف را.

منبع: نمناک