



گریه بر هر درد بی درمان دواست!

ابولفضل امیر دیوانی
مترجم و نویسنده (قزوین)

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پیشگفتار

آیا شده است فکر کنید که اگر، گریه نبود، برانسان: غم زده، ستم دیده، داغ دیده، سوگوار، نگران و... چه می گذشت، پس هیچ نکته ای از دیدگاه خالق هستی نادیده گرفته نشده است. ازدیدگاه روانی، گریه نوعی تخلیه روانی است که از شدت فشارهای روانی می کاهد و تا حدودی او را آرام می سازد، خصوصاً برای انسان های عاطفی و احساسی که بنوعی دردمند هستند، گریه آرام بخش مناسبتی است.

در جلسات روان درمانی به ویژه رونکاو، آنگاه که فرد مورد درمان به گذشته باز می گردد و عواطف و احساسات او پس زده شده و سرکوب شده در ناخودآگاه وی به خودآگاه او بر می گردد و فرصت می یابند که در جلسات بازگو شده و با گفتن تخلیه شوند (که بیشتر با گریه و سوگواری همراه است) آنگاه روز بروز بهبودی آشکار می گردد و فرد به گونه ای خاص آرام می گیرد.

در مورد گفتگوهایی که بین حضرت شمس و حضرت مولانا این دو عارف بزرگ و شهره ی جهان رد و بدل شده است بحث ها و سخن های فراوانی است اما به این بیت شعر مولانا توجه نمایید که می فرماید:

خنده بدم - گریه شدم، مرده بودم - زنده شدم
دولت عشق آمد و من دولت پاینده شدم

در اینجا گریه ای صورت گرفته است و رهایی که فرد زنده می شود و صاحب عشق جاویدان.
حافظ می فرماید:

گریه آبی به رخ سوختگان باز آورد
ناله، فریاد رس عاشق مسکین آمد

توجه داشته باشیم که همواره گریه با ناله ای برخاسته از درون همراه است و آب دیده گان باعث خنکی
گونه های داغ و سوخته می گردد، به همین دلیل در بین مردمان است که به فرد گریان و نالان توصیه می کنند، آبی
خنک بنوشد و آبی خنک به صورت بزند تا آتش درون و داغ دیدگان و گونه ای او اندکی فروکش نماید.
باز هم حافظ می فرماید:

رسم بد عهدی ایام چو دید ابر بهار
گریه اش بر سمن و سنبل و نسرين آمد

در اینجا منظور از گریه، گریه ایست برخاسته از دل و درون، نه گریه های فریب کارانه ای که امروزه در بین
بعضی از مردمان شایع است.
استاد امیر دیوانی در این مقاله و نوشته توضیحات مفصل داده اند که می خوانید.

دکتر حسین عسکری
(روانپزشک)

شرمنده ای خونگرمی اشکم که همه عمر

نگذاشت مرا گرد به مژگان بنشیند

(صائب تبریزی)

از چه رو می گرییم؟

گریستن، گونه ای ارتباط است. به واقع اشک افشاندن تنها

راه برقراری پیوند نوزاد تازه چشم به جهان گشوده به جهان
پیرامون خود است.

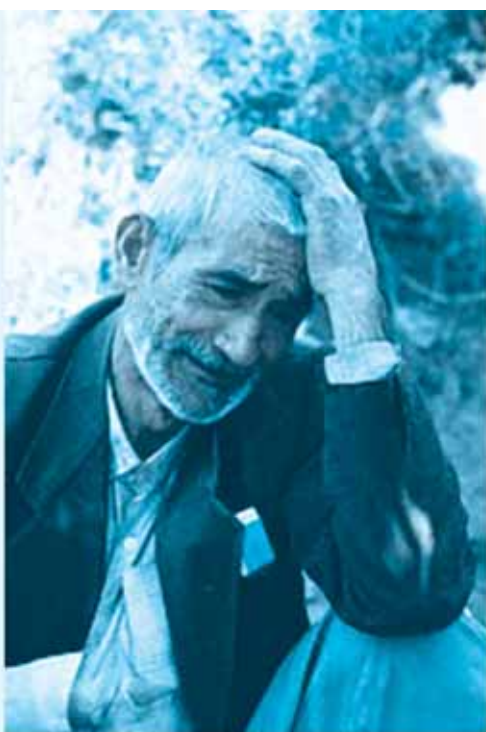
تصور کنید که در سرزمین عجیب و غریبی هستید و به پشت خفته اید و نمی
توانید خوب سخن بگویید، به بینید و بیندیشید. حال، بدن شما احساس گرسنگی
می کند. می اندیشید چه واکنشی نمایان سازید.

گریه های نوزاد دو ماهه، اشک های دروغین اند. معمولا قطره های اشک
ظاهر نمی شود آنچه گریه ای وی تلقی می گردد، جیغ و دادهای پیاپی اش است.

۱- اشک واقعی:

این نوع اشک، چشم را نرم و مرطوب می سازد. تخم چشم، چندان سطح
صافی ندارد. وقتی اشک روی آن جاری می شود، ما نمی توانیم دورو بر مان را
آشکارا به بینیم.





این نوع اشک از تخم چشم وارد مجرای اشک در گوشه‌ی چشم می‌گردد.

۲- اشک‌های غیر ارادی:

این اشک، محافظ چشمان در مقابل محرک‌های سوزش آور همچون پیاز و اشپای خارجی همانند گردو خاک است.

۳- اشک‌های احساسی:

این گونه اشک‌ها با بقیه‌ی اشک‌ها فرق دارد به طوری که تقریباً دارای ۲۳ درصد پروتئین فزون تری است و از هورمونهای گوناگونی بر خوردار می‌باشد. برخی دانشمندان، اشک را راهی دیگر برای دفع ضایعات بدن نظیر عرق کردن عنوان می‌کنند. به باور بعضی گریستن، راهی است برای تخلیه‌ی احساسات و ناراحتی‌های آدمی، جایی که واژه‌ها از بیان احساسات در می‌مانند. با وجود همه‌ی مسائل مطرح شده هنوز دانشمندان به پاسخ قطعی در مورد دلیل گریستن آدمی در حین ناراحتی و خشم دست نیافته‌اند و در قلمرو دانش، همچنان رازی ناگشوده بر قرار است! امکان دارد گریستن، نمایانگر تندرستی باشد یا اینکه گاه، گریه از این روست که مشکلات بر شما چیره گشته است. موقعی که شما برای پاک کردن اشک‌های تان به بیشتر از یک دستمال کاغذی احتیاج پیدا می‌کنید، چه اتفاقی در زندگی تان رخ نموده است.

برای تمامی انسان‌ها، روی دادی پیش می‌آید که بگریند. جمعی از ما با تماشای مراسم ازدواج، بغض می‌کنیم و چشمانمان پر از اشک می‌گردد یا با مشاهده‌ی چشن ازدواج در فیلمی ممکن است شروع به گریه کنیم. نخستین روزی که کودک مان می‌خواهد به مهد کودک گام نهد یا اینکه فرزند ۱۸ ساله مان خانه را به عزم رفتن دانشگاه ترک می‌گوید، شروع به گریستن می‌کنیم. و زمان‌هایی نیز سر می‌رسد که زندگی، دستخوش ناملایمات می‌شود و ما می‌گرییم.

هنگامی که به دیدن دوستی می‌رویم که به شدت بیمار شده و یا شغل مان را از دست می‌دهیم، بی اختیار اشکمان سرازیر می‌شود. برخی از ما هنگامی که یک مورد خاص احساسی را می‌آزماییم یکباره بغضمان می‌ترکد و گریه مان می‌گیرد یا موقعی که از دست همسران خشمگین هستیم یا زمانی که شگفت زده می‌شویم، باز هم گریه است که مجالمان نمی‌دهد.



به نظر روان شناسان، اشک‌ها ممکن است به جای واژه‌ها به کار آیند. آن هنگام که نمی‌توانیم احساس درونی خویش را بر زبان آوریم، منفجر می‌شویم و اشکبار می‌گردیم.

اشکی که از دل تو نشوید غبار دل

خاکش به سر، اگر چه جگر گوشه‌ی دل است

"شیخ زاهد گیلانی"

سرخوشی و نژندی:

نخستین و ساده ترین پیامد گریستن این است که چشمان ما مرطوب نگه داشته می‌شوند و حرکت حذقه‌ی چشم، راحت تر انجام می‌یابد.

اشک ترکیبی است از آب و کلرید سدیم. ولی با اضافه شدن احساسات و عواطف به واکنش بدن این فرمول کلا عوض می‌شود.

ای اشک هر چه ریزمت از دیده زیر پای بینم که باز بر سر مژگان نشسته ای (علی اشتری)

شما در زمره‌ی کدامین گروه از این افرادید:

جمعی حتی با تماشای صحنه‌های درد آلود یک فیلم و یا خنده دار می‌گیرند و پاره ای هیچ‌گاه اشک نمی‌ریزند. کسی نمی‌داند از چه رو برخی مردم راحت‌تر از سایرین سرشک می‌بارند؟ هنوز کاملا مشخص نیست که ما اساسا به چه علت گریه می‌کنیم؟ تا جایی که آگاهییم، انسان‌ها تنها موجوداتی هستند که در برابر هیجانات شدید و درد و اندوه، با اشک در دیده غلتانند و واکنش نشان می‌دهند. دیده‌گان ما پیوسته اشک به بار می‌آورند تا کره‌ی آنها مرطوب بمانند. در غیر این صورت، با خشک شدن چشم‌ها، نابینا می‌شویم. اشک که تمام کره‌ی چشم را می‌پوشاند، مرکب از سه لایه است:

■ لایه‌ی درونی که گونه‌ای "موکوس" است،

■ لایه‌ی میانی با آب و نمک که ۹۰ درصد حجم اشک را تشکیل می‌دهد

■ و لایه‌ی بیرونی که نوعی روغن به شمار می‌آید.

اشک از غده‌های اشکی که در بخش بیرونی گوشه‌ی فوقانی چشم قرار دارند، می‌تراود و با هر دفعه پلک زدن در تمام بخش‌های کره‌ی چشم پخش می‌شود، آنگاه از راه منفذهایی در گوشه‌ی داخلی چشم‌ها به حفره‌ی بینی وارد می‌شود. از همین روی، وقتی گریه می‌کنید، آب بینی تان سرازیر می‌شود. هرچیز که به گونه‌ی ای چشم‌ها را اذیت کند و یا سبب خشکی کره‌ی چشم شود، همچون گردو غبار، باد شدید و نور خیره‌کننده‌ی خورشید، میزان ترشح اشک را می‌افزاید.

به رغم پژوهش‌های زیادی که صورت گرفته است، هنوز معلوم نیست چرا احساسات شدید موجب فزونی جریان اشک می‌شود؟ به باور **چارلز داروین**، عضلات اطراف چشم‌ها را منقبض می‌کند و به این ترتیب سبب تحریک غده‌ی اشکی می‌شود. شماری از دانشمندان اعتقاد دارند اشک‌هایی که بر اثر احساسات شدید جاری می‌گردند، یادگاری است که از عهد کودکی ما یعنی همان زمانی که جز گریه هیچ راه دیگری برای برقراری ارتباط نداشتیم، بر جامانده است. پاره ای پژوهندگان هم معتقدند، **اشک حاوی مواد ضد باکتری ست** و وقتی فرد می‌گرید، حفره‌ی بینی بر اثر افزایش جریان اشک در برابر عفونت محافظت می‌شود،

هنگامی که شما خوشحالیید و از سر خوشی گریه می‌کنید، اشکتان دارای مقدار کمی از هورمون فشار روانی است و همین باعث می‌شود که یک دستگاه عصبی جداگانه، واکنش نشان دهد. **فشار خون، ضربان قلب و میزان انرژی تان** افزون می‌گردد در حالی که احساساتی همچون خشم و خصومت در بدنتان کاستی می‌پذیرد.

همه‌ی این دگرگونی‌ها گذرا هستند و همین که شما دست از گریه بردارید، وضعیت بدن تان به حال طبیعی بر می‌گردد.

هنگامی که به سبب مسائل و مشکلات دل آزار و غم بار می‌گریید، در این موقع اشک شما دارای مقدار زیادی هورمون فشار روانی است و از همین روی، احساس آشفتگی و هیجان بیشتری می‌کنید.

ولی موقعی که این بحران رد شود، مقدار ترشح هورمون کاهش یافته و شما دچار حالتی از رهایی و آرامش می‌گردید زیرا که وضع جسمانی و روانی بدن تان به حالت اولیه بازگشته است. به همین جهت این نوع اشکباری را **"گریه‌ی خوب"** می‌نامند. چنانچه نتوانید مشکل خود را حل کنید، ممکن است حساس و آسیب پذیر شوید و هر چند وقت یک بار گریه تان قطع شود و دوباره شروع به گریستن کنید.

اشک ریزی به مدت طولانی علل زیادی دارد. شاید شما مجموعه‌ای از خاطرات را برای خود به صورت مداوم مرور کنید یا اینکه روی یک مساله خاص و ناراحت کننده زمانی که دستگاه دفاعی بدن تان ضعیف می‌شود، تمرکز نمایید.

گریه کردن مفرط و بی‌اندازه‌ی شما نشانه‌ی آن است که احتیاج دارید دیگران به نگرانی‌های تان توجه کنند و راه حلی برای آنها بیابد.



ولی آنان مشخص نکرده اند بین هیجان‌های شدید و افزایش مراقبت از سینوس‌ها، در مقابل عفونت، چه ارتباطی هست.

دکتر ویلیام فری، یکی از جدیدترین نظریه‌ها را پیرامون گریه مطرح کرده است. به نظر وی اشک‌های فراوان یاری می‌کنند که بدن از مواد شیمیایی که در نتیجه‌ی فشار روانی ایجاد شده‌اند، رهایی یابد. در نتیجه افراد در رویارویی با غم و درد بعد از مدتی گریستن احساس بهتری پیدا خواهند کرد. به باور این دانشمند، آمیزه‌ی شیمیایی اشک‌هایی که بر اثر محرک‌های خارجی، مانند آب پیاز تولید می‌شوند، با اشک‌های که به واسطه‌ی مواجهه با صحنه‌ی تاسف بار، چون دیدن فیلمی اندوهناک سرازیر می‌گردند، فرق دارد.

"مگر هر گریه‌ی ای شکوه‌ای نیست؟ و هر شکوه‌ای شکایتی؟"

تو با خود چنین می‌گویی و از این رو، ای روان من، به جای بیرون ریختن غم‌هایت لبخند می‌زنی. باری، اگر نخواهی بگری و اندوه‌ارغوانیت را در اشک بیرون نریزی، باید بخوانی، ای روان من، بنگر که من، همان که در برابرت چنین می‌گویم، خود لبخند می‌زنم:

بخوان با آوای خروشان، تا که دریاها همه خاموش شوند، تا به (خروش) اشتیاق گوش فرا دهند.....

سرشک‌های ناشی از رنج و حرمان، گذشته از این که حجم فزون تری دارند، دست کم دارای چهار هورمون گوناگون نیز هستند. این هورمون‌ها واکنش ما را نسبت به فشار روانی تعدیل می‌کنند. یکی از آنها پیرولاکتین نام دارد که احتمالاً به تحرک اشک مدد می‌کند. داروهایی هم که میزان این ماده را می‌کاهند، در تشدید یا تقلیل گریه‌های حاصل از امراض عصبی اثر داشته‌اند.

هرچند به اعتقاد دکتر ویلیام فری، اشک‌باری در رفع فشار روانی موثر است، اما بررسی‌های دیگر حاکی از این است که گریه‌ی حاصل از تماشای فیلمی غم‌آلود، ضربان قلب را می‌افزاید. به ندرت می‌توان گفت که افزایش ضربان قلب، نمودی از کاهش تنش باشد. از سویی در رویایی با عوامل تنش‌زای همسان، کسانی که زیاد می‌گریند، به فشار روانی، فرسودگی روانی و خصومت شدیدتری دچارند، بنابراین اگر بگوییم که گریه تا چه میزان قادر است در رفع یا تقلیل تنش‌ها اثربخش باشد، بستگی به ویژگی‌های فردی و شرایط زمانی و مکانی دارد.

گریه، در برابر انتقادهای بی‌درپی، احتمالاً واکنش مناسبی نخواهد بود، لیکن در شرایطی که هیچ‌کاری از شما ساخته نیست، مثلاً در غم از دست دادن عزیزان و خویشاوندان گریه، نخستین گام پذیرفتنی برای مهار هیجان‌ها و واکنش‌های تنش‌زا شمرده می‌شود. مطالعات دانشمندان روی ۳۰۰ داوطلب بزرگسال نشان داد که فراوانی گریه در میان زنان از هرگز تا حدوداً هر روز به طور متوسط ۵/۳ مرتبه در ماه است و حال آن که این نسبت در بین مردان از هرگز تا دو هفته در هفته، به طور متوسط ۱/۴ بار در ماه گزارش شده است. به این ترتیب زنان واقعاً بیش از مردان می‌گریند. بخشی از این تفاوت، ناشی از عوامل تن کردشناسی (فیزیولوژیکی) است باید دانست که نسبت هورمون پرولاکتین در خون زنان بیشتر از مردان می‌باشد. (پرولاکتین در تولید شیر و تنظیم دوره‌ی ماهانه نقش دارد) این موضوع که تا پیش از بلوغ، فرقی بین شیوه‌ی گریه کردن پسران و دختران نیست، ولی در دوران بلوغ با افزایش پرولاکتین خون در دختران، عادت‌های گریه تفاوت می‌کند، این نظریه را تایید می‌کند. گزیدن لب‌ها و جلوگیری از جاری شدن اشک‌ها به سلامت افراد آسیب می‌رساند ولی می‌تواند منجر به ناراحتی‌های تنش‌زا شود. به اعتقاد روان‌شناسان، گریه نقش بسزایی در رهایی هورمون‌های فشار روانی دارد، نتیجه‌ی تمامی این تحقیقات نشان می‌دهد مردان نباید از ابراز احساسات خویش شرم داشته باشند. بیشتر افرادی که بعد از رویارویی با یک مصیبت یا صحنه‌ای دردناک به خوبی گریه می‌کنند، می‌گویند پس از گریستن، احساس نیکوتری یافته‌اند:

اشکم نماند بس که به راه تو ریختم

آید به جای اشک، دلم در قفای اشک

(خاکسار هندی)

گریستن، صرفاً ویژه‌ی نوزادان و کودکان نیست، بلکه در همه‌ی سنین، میل بدان همراه انسان و در وجود اوست. گریه در غم‌باری و سرخوشی، آرامبخش روان آدمی و جلابخش نفس وی است. اشک‌باری به قشر و دسته‌ی مخصوصی از افراد منحصر نمی‌شود، بلکه زن و مرد، پیر و جوان، عابد و کافر، تنگ‌دست و توانگر، همگان بارها و بارها در لحظه‌هایی از زندگانی خود گریه سر داده‌اند. خداشناس پرهیزگاری که در دل شب گریان و نالان با خدای خویش راز و نیاز می‌کند، مادری که فرزندش را روانه‌ی خانه‌ی بخت می‌کند، از شوق به ثمر رساندن نوباوه‌ی دیروزش، سرشک می‌بارد.



و باورهایی که از خردسالی به آنان القا شده، رابطه‌ی مستقیم دارد. این نظر که مرد نباید بگرید، یکی از باورهای غلط و کلیشه‌ای جامعه ما است که با نهایت تاسف، اثرات منفی زیادی دارد. از سایر علت‌های این مساله، تفاوت نگرش زن و مرد از حیث ذهنی و تعریف و تفسیرهای گوناگون آنها از مسائل مختلف است.

گریه‌ی مرد:

فرق میان آمار گریه‌ی مردان و زنان تا حد زیادی به دلیل باورهای اجتماعی است.

در جوامع متفاوت، گریه برای زنان پذیرفته‌تر از مردان می‌باشد. در حالی که گریه‌ی مرد نشانی از ضعف قدرت مردانگی محسوب می‌شود. معمولاً مردان جز در موارد استثنایی از این که در انتظار عمومی گریه سر دهند، شرم دارند و آن را موجب کسر مقام و کاهش موقعیت اجتماعی خود می‌دانند لذا تا سر حد امکان می‌کوشند احساساتشان را پنهان کنند.

گریه‌ی یک مرد چنان عجیب به نظر می‌آید که چنانچه فردی بلند آوازه و یا به طور مثال بازیکن فوتبالی بعد از برد یا باخت بگیرد، این کار وی دستاویزی برای روزنامه‌ها و برنامه‌ها مختلف تلویزیونی خواهد شد. چه بسا مردانی هستند که در رویارویی با غلیان احساسات، بیم آن دارند که اگر گریه کنند، مردم درباره‌شان چه خواهند گفت و به همین دلیل تا آنجا که قادرند از ریزش اشک جلوگیری می‌کنند. مردها را جع به شیوه‌ی کارکرد یک دستگاه،

محکوم به اعدامی که واپسین دقیقه‌های زندگی خویش را سپری می‌کند، در خلوت خود اشک از چشمانش سرازیر می‌کند. یتیمی که شب گرسنه سر به بالین می‌نهد، از بی‌پدری، مویه و زاری می‌کند و خلاصه می‌توان گفت گریه در تمام مراحل حیات از انسان جدانیست تا به این وسیله او بتواند خود را تخلیه کند و روان و جسم اش را از فشارهای روانی و تنش‌ها برهاند. گریه سبب تخلیه‌ی هیجانات درونی بشر می‌شود و کسی که نمی‌گرید، به واقع همه‌ی فشار، نگرانی و هیجانات را در درون خویش انباشته می‌کند. این عمل در بلند مدت دارای اثرات ویرانگر و منفی فراوانی است، چرا که بغض فروخورده‌ی این افراد به مرور زمان در اولین فرصت به وجود آمده و به شکل رفتارهای عصبی و تصمیم‌های آنی و نامعقول آشکار می‌شود. به قول یکی از کارشناسان، پاره‌ای خودکشی‌ها، پیامد همین فشارهای درونی تخلیه نشده است. استاد دیگری را نظر بر این است که گریه در امکان مذهبی از شیوه‌های موثر تخلیه افراد به شمار می‌رود که اگر از سر ناراحتی باشد، با کاهش مهارت و توانایی‌های فردی و اجتماعی توأم است و در این حالت، عملکرد مغز تقلیل می‌یابد. در حالی که گریه‌ی شوق موجب افزایش مهارت‌های گوناگون شخص شده، در این وضع، یاخته‌های مغزی تازه می‌شوند و انسان از نظر جسمی و روانی در وضعیت نا مطلوبی قرار می‌گیرد.

بنا به گفته‌ی یکی از روانشناسان:

علل کمتر گریستن مردان به زنان، نگاه متفاوت آنان به محیط اطراف و مسایل پیرامون است. کمتر گریستن مردها با فرهنگ



به قول **دکتر فدایی**، روان شناس: گریستن باید در حد اعتدال انجام پذیرد. افرادی که در خانواده ای پرورده شده اند که در آن کودکان با راه کارهای درست و اصولی، رو به رو شدن با مشکلات آشنا نگشته اند، بیش از دیگران می گریند. همان گونه که گریه نکردن، دارای، پیامدهای منفی فراوانی است، گریه ی زیاد هم باعث می شود دیگران فرد را شخصی سست اراده بدانند و او از

اطلاعات فزون تری دارند. گاهی در زمینه ی مشکلات مبهمی صحبت می کنند. ولی نمی دانند سبب این گونه اشکالات چیست و بنابراین در نتیجه مهار احساسات، بیشتر از زمانی که لازم است، با هیجانانشان زندگی می کنند. این قضیه حتی در مورد پسر بچه ها نیز صدق می کند. بسیاری از بزرگ ترها، کودک پسر خود را فقط به این علت که پسر است از گریستن باز می دارند.

**گریه و سوزت به کنج خلوت در بسته، به
شمع اندر خانه ی تاریک، بهتر روشن است
(حاجی شریف)**

**درمان اعتیاد فقط ترک نیست بلکه نیاز
به درمان های روان پزشکی دارد.**

**درمان اعتیاد با روش مطابق با
پیشرفته ترین روش در دنیا، در مجهزترین
بیمارستان بدون نگرانی برای درمان اعتیاد
خود اقدام نمایید. U.R.O.D.**

دکتر حسین عسکری (روانپزشک)

تلفن مطب:

۸۸۳۰۱۰۰۳-۵ و ۸۸۸۴۲۶۲۴

یکی دیگر از روان شناسان می گوید:

بسیاری از بیماری های جسمی همچون امراض قلبی، سردردها، زخم های گوارشی، تنگی نفس (آسم) و نوسانات فشار خون و جزاین ها ریشه ی عصبی دارند که از آنها به عنوان **بیماری های روان تنی** نام می برد. با تخلیه ی فشار و تنش از راه های مختلف از جمله گریستن می توان مانع پیدایی بسیاری از امراض جسمی و روانی که منشا روان تنی دارند، شد. گریه کردن هر چند بیشتر نشانه ی غم و اندوه است، اما می تواند به دلیل خشنودی فزون از اندازه و یا به منزله ی وسیله ای برای جلب توجه و پشتیبانی به کار آید.

در کشورهای خاورمیانه و اروپای جنوبی، تظاهرات هیجانی از جمله گریستن، راحت تر ابراز می شود و شخص به آسانی و بی هیچ قید و بندی می تواند خود را تخلیه ی روانی کند، اما در کشورهای اروپای شرقی و غربی، افراد حتی به هنگام ضرورت هم ندرتا می گریند!

نظر اجتماعی دچار مشکل شود.

گریه همواره در همه‌ی دوره‌ها، موضوعی ناب برای شاعران و نویسندگان به حساب آمده و در روایات‌های دینی ما از گریه، بسیار یاد شده است.

گریه، نمادی از پاکی کودکانه و جلوه‌ای از خضوع و خشوع آدمی در مقابل کردگار است:

گریه، قلب را صیقل و روان را شستشو می‌دهد و اگر از روی خلوص باشد، آدمی را به عرش خدا رهنمون و نزدیک می‌کند. پس بیایم هرا ز گاهی زمانی را با خود و خدای خویش خلوت نماییم، دل به دریا بزنییم و فشارها و هر آن چه در دل داریم را با گریستن بیرون بریزیم. به راستی از چه رو آدم بزرگ‌ها نباید بگریند؟!

گریه بر هر دردی درمان دواست

چشم گریان، چشمه‌ی فیض خداست
(مولوی)

آیا شما زیاد می‌گریید؟

اینکه زنان خیلی گریه می‌کنند، کاملاً طبیعی است، اما اشک‌های بیش از حد و مفرط ممکن است نشان دهنده‌ی فشار روانی و یا افسردگی شدید باشد که بعضی از نشانه‌های آن ذیلاً آمده است:

۱- زمانی که شما به دلیل چیزهای خیلی کم اهمیت و ناچیز شروع به گریه کردن بکنید مثل

زمانی که در آمد و شد (ترافیک) مانده اید.

۲- شما در هم می‌ریزید وقتی که انتظار چیزی را نداشته اید.

به عنوان مثال در مقابل رییس

خودتان یا در برابر معلم فرزندان.

۳- هر کاری که می‌کنید، نمی‌توانید جلوی گریه‌ی خود را بگیرید.

۴- هنگامی که گریه می‌کنید، احساس ناامیدی و یاس دارید.

۵- زمانی که گریه کردن شما رابطه‌ی مستقیم داشته باشند با ناتوانی شما در انجام امور

روزمزه زندگی یا هنگامی که در زندگی با یک مانع مواجه می‌شوید و یا وقتی که با فرزندان مشاجره و نزاع می‌کنید.

اگر شما زمانی که در این شرایط قرار دارید، گریه می‌کنید پس بهتر است اول دلیل و ریشه‌ی اضطراب و نگرانی خود را پیدا کنید و از مشاور کمک بگیرید و فنون رویارویی با فشار روانی مانند، مراقبه به شما کمک خواهد کرد که احساس آرامش بکنید و حالتان بهتر شود.

نگارنده ترجیح می‌دهد مقاله‌ی پیش رو را با دو تک بیت نغزی به پایان برد:

آتشی زد شب هجرم به دل و جان که می‌پرس

آن چنان سوختم از آتش هجران که می‌پرس
(شهریار)

اینکه هر شب تا سحر آید ز چشمم اشک نیست
گوهر جا نست می‌ریزد به دامانم چو شمع
(هادی رنجی)

گفتمنی است که در نگارش این نوشته از سه منبع مفید زیر نیز سود جست‌ام:

۱- کافی، سعیده (گریه را دست کم نگیرید...)

۲- مقدمی، مهسا (گریه، سلامتی یا استرس)

۳- یادداشت‌های پر اکنده‌ی شخصی