



لماذا البكاء؟

عزيز ملا هذال - 2023-03-28

الجميع دونما استثناء تتتابهه نوبات بكاء تختلف في شدتها ونوعها حسب الدافع من ورائها ويتمثل بالموقف الذي يثير الانسان وبالتالي فالبكاء هو طبيعية لحالة عاطفية يعيشها الفرد، فترى الدموع تنهمر مع علامات اخرى تبدو على مظهر الانسان الخارجي، فما هو تفسير البكاء في علم النفس، وما هي انواعه؟، ولماذا يبكي بعضنا بسرعة بينما الآخرين يكون قليلاً او لا يكون مطلقاً؟، وما هي فوائده على الانسان؟

يعرف البكاء على انه حالة من التعبير عن المشاعر الداخلية للشخص والتي تعبر عما يشعر به في هذه اللحظة، وله من الاسباب الكثير لكنه في النهاية استجابة لكثير استدعى استجابة بهذه السلوكية، ويعد الشخص الذي لا يستجيب للمثيرات شخص ناشز وفاقد للأهلية النفسية التي تميز الانسان عن سواه من المخلوقات.

يختلف الناس في استجابة للمثير التي تدفعهم الى البكاء فقد تجد احد لا يبكي الا في مواقف قليلة جداً بينما تجد الاخر لا يبكي ابداً ثم ان هناك نوعاً من البشر يكون بسرعة وهذا الذي يفسره علم النفس بقوله ما معناه "ان الشخص سريع البكاء في علم النفس أن صاحب هذه الشخصية يبحث بشكل كبير عن الأمان وكذلك الهدوء الذي لا يجده في المكان حوله".

ويستخدم البكاء احياناً لطلب الدعم الاجتماعي من المحيط الاجتماعي وهذا النوع من البكاء تستخدمه النساء اكثر من الرجال نظراً لطبيعتها الفسيولوجية، وقد يستخدم البكاء بالنسبة للنساء كوسيلة للهروب من المحاسبة او استجداء المساعدة بكل انواعها وهنا يخرج من قالب الارادية الى قالب التحايل والتلاعب النفسي للخروج من الضغط.

فوائد البكاء في علم النفس

البكاء صفة من صفات جميع البشر، وهو نتاج مجموعة من المشاعر المختلطة والمتناقضة في نفس الوقت، وقد وجد الباحثون أن البكاء يتمتع بالعديد من الفوائد الصحية على مستوى الصحة النفسية والجسدية وابرز هذه الفوائد هي:

من فوائد البكاء انه يعمل على تعزيز المزاج وكذلك تهدئته وشعور الشخص بالراحة النفسية والعمل على التخلص من الضيق والتعب، لذا جميعنا نذهب الى خيار البكاء لا ارادياً حين تتابع المتاعب والازمات علينا، ويعمل البكاء على تخفيف الآلام النفسية الجسدية، اذ أثبتت الدراسات النفسية أن البكاء لفترات طويلة يحفز



الجسم لإفراز مادة الاندورفين، وهي تمثل مسكناً طبيعياً فعالاً للتخلص من الآلام الجسدية، كما يساعد البكاء على زيادة معدلات الأوكسيتوسين وهو من أهم الهرمونات التي تعطي الجسم إحساس بالراحة والسكينة.

ويعمل البكاء أيضاً على استعادة التوازن العاطفي الانساني، فالإنسان قد يفقد تؤدي به فقد تكون المشاعر المتطرفة مثل السعادة الشديدة أو التوتر الشديد الى البكاء وليس الحزن وحده هو من يؤدي الى البكاء وبالتالي هذه المشاعر ستهدد التوازن وهنا يساعد البكاء على استعادة التوازن العاطفي لأنه يمثل إحدى الطرق التي يتعافى بها الجسم من هذه المشاعر القوية التي تعصف بالبشر على اختلاف اعمارهم وطرق تربيتهم وخلفياتهم العلمية والاجتماعية.

لماذا بعض الناس لا يبكون؟

اما الذين لا يبكون فهم حتماً لديهم مشاكل نفسية كالاكتئاب الذي يعرف الغالبية من الناس اعراضه، فالمكتئبين يكونون عديمي الاهتمام بما يدور حولهم وهذه سلبية تؤثر عليهم رغم ان بعضهم يعدونها ميزة لهم فهم يبررون ذلك بكونهم يمتلكون صلابة نفسية لكنهم لديهم خلط بين الامرين فالصلابة تعني النهوض بعد السقوط وليس الاستجابة للمثير النفسي.

كما ان الذين يمتنعون عن البكاء لديهم حالة من اللامبالاة وبالتالي تنعكس أعراضها من خلال انخفاض القدرة على التعبير عن المشاعر سواء الإيجابية أو السلبية، في ختام الحديث وبعد عرضنا بشكل مبسط ماهية البكاء وما يدور حوله نتمنى لكم قراءة الاكارم ان يبعد الله عنكم بكاء الضيق والمصائب ومتعكم ومن تحبون بصحة وعافية وامان.