

دراسة علمية توصي بالبكاء ولو مرة واحدة أسبوعيا



الاثنين 5 نوفمبر 2018 08:11 م

أوصت دراسة أكاديمية أجريت حديثا في اليابان، بالبكاء وذرف الدموع، ولو لمرة واحدة على الأقل أسبوعيا، من أجل التمتع بحياة أفضل صحيا

وأكدت الدراسة العلمية أن البكاء أفضل من الضحك أو النوم أو الاسترخاء أو تناول فنجان من القهوة، وذلك من أجل التخفيف من الضغوط اليومية للحياة

وأشارت الدراسة إلى أن مختصا يابانيا يُدعى "هيدفومي يوشيدا" أجرى العديد من ورش العمل والمحاضرات التي تشرح أهمية البكاء وفوائد ذرف الدموع لتلاميذ يتوزعون في مختلف أنحاء اليابان، مؤكدا أن التجارب التي أجراها أثبتت أن البكاء أكثر فعالية من الضحك أو النوم لمكافحة الضغوط اليومية للحياة

ولفت يوشيدا إلى أن الاستماع إلى الموسيقى المؤثرة ومشاهدة الأفلام الحزينة وقراءة القصص المبكية كلها أشياء مفيدة في مكافحة ضغوط الحياة، وتؤدي إلى تحسين المزاج العام للشخص، كما توفر صحة أفضل لصاحبها، وتؤدي إلى خفض نبضات القلب، كما تؤدي إلى توفير صحة عقلية أفضل للشخص