

لماذا نستمع إلى الأغاني الحزينة عند تفكك العلاقة؟

لماذا نحب أن نستمع إلى الأغاني الحزينة التي تجعلنا نبكي؟ لماذا نريد أن نسمعها كثيرا حتى عندما نتألم؟

إليك ثلاثة أسباب:

1. نحب أن نتشارك البؤس:

عند تستمع إلى أغنية يعبر فيها المغني عن أجزاء روحه المتألّمة، فمن المريح أن تعرف أنك لست الوحيد الذي يتألم. إنك تسمع ألمه وهو يغني، فإنه يمنحك الإذن للبكاء. إنك لا تشعر أنك وحيد. إنك تبكي له، ولنفسك أيضا. يمكن أن يكون من المريح أن تعرف انه يتألم مثلما ربما يتألم حبيبك السابق أيضا.

2. انها تساعدنا أن نشعر بمشاعرنا:

الشعور بمشاعرك هو الشعور بالحزن عندما تكون حزينا أو الشعور بالغضب عندما تكون غاضبا. ان الأمر يتطلب الجلوس مع مشاعرك - عدم محاولة إصلاحها، تغييرها، تجاهلها، التخلص منها، أو التظاهر بأنك "تشعر بحالة جيدة".

عندما تكون غاضبا، يجب أن تشعر بغضبك، وكيف يتحرك هذا الغضب في جسمك، التوتر في يديك أو في فكك، أو الإحساس الساخن الذي يكون في صدرك.

كيف تتجنب الشعور بمشاعرك؟

لا بأس أن تتجنب حزنك في البداية - في بعض الأحيان، يجب عليك أن تفعل ذلك حتى لا تجلس في مكتبك وتبكي كل يوم.

ولكن إذا كنت تستمع إلى الموسيقى وتشعر بالحزن، الحزن يمكن أن يمر من خلالك. إذا كنت تتجاهله أو تضعه جانبا، انه لا يزال هناك وعندما يتحول إلى مشاعر مثل الغضب، يتصلب قلبك من الألم. بالإضافة إلى ذلك، المشاعر غير المعلنة التي تحملها في جسمك يمكن أن تجعلك مريضا جسديا.

3. نلعب دور الضحية ونحصل على تعاطف، فنعلن أن حبيبنا السابق

كان شخص فظيع:

من خلال معاناتك، تظهر للعالم كم كان حبيبك شخص سيء كسر قلبك، فتبرر أنك الضحية.

الفائدة هي أنه، على الأقل لفترة من الوقت، يمكنك الحصول على الاهتمام من الأصدقاء وغيرهم الذين يقفون إلى جانبك. الأخبار السيئة هي أنك تجعل نفسك الضحية فيمكن أن تصبح هذه عادة - وسيلة اعتيادية لتقائية لتخبر الجميع أنك شخص مسكين.