Автор: admin
14.04.2011 16:50 - Обновлено 30.10.2014 08:42

Кто сказал, что слезы – признак слабости?

Разлука, жалость, разочарование, обида, чувства гордости и любви, безнадежность, страх и даже смущение. Как много причин может вызвать слезы... «предательские» слезы. А ведь именно слезы ацтеки сравнивали с *«камнем счастья»* – бирюзой, именно слезы на Руси называли
«жемчугом»
, а в старых литовских песнях –
«янтарной россыпью»
.

Сегодня медицина говорит нам о том, что жидкость, вырабатываемая слезной железой человека, содержит гормоны стресса, выделяемые мозгом в момент выплеска эмоций. Таким образом вещества, образовавшиеся в момент нервного перенапряжения, удаляются из нашего организма вместе с теми самыми «предательскими» слезами. С облегчением выплакавшись, каждый из нас наверняка чувствует себя не только спокойнее, но порой и бодрее.

Офтальмологи утверждают, что именно «янтарная россыпь» является одним из *условий хорошего зрения*
. Регулярно обновляемая слезная пленка на роговице обеспечивает резкость нашего зрения. Кроме того, её можно сравнить с водяной линзой, которой был оснащен кинескоп на всем нам знакомом старом телевизоре.

Нельзя не отметить и тот факт, что слезы служат своеобразной смазкой глазного яблока, очищая его от раздражающих веществ. Помимо антибактериальных агентов, в слезах содержится кислород и питательные вещества для роговой оболочки глаза, не имеющей собственного кровоснабжения.

Так почему именно слезы, играющие жизненно важную роль для нашего организма, в определенных жизненных ситуациях стали для большинства из нас показателем слабости? Почему люди признаются, что по этой причине порой стесняются смотреть фильм в компании, слушать музыку в концертном зале, прощаться с близкими людьми в аэропортах?

Я боюсь плакать, боюсь оказаться слабой, боюсь показать свои чувства даже на секунду. Завидую тем, кто может позволить себе слезы когда и сколько хочется, не боясь фразы «Слишком сильная, чтобы плакать», – признается одна из моих знакомых. При этом она любит повторять: «Жизнь жить!»

«...Жидкость, вырабатываемая слезной железой человека, содержит гормоны стресса, выделяемые мозгом в момент выплеска эмоций», – перечитываю я. Выплеск эмоций! Задержаться в этом моменте на мгновение дольше, просто позволить чувствам заполнить тебя, просто почувствовать... Просто «жизнь жить»!

Лишь невероятно сильный человек может вынести эмоциональный выплеск, лишь он может позволить слезам течь, а чувствам жить. Ведь это говорит о Силе! Это говорит о Силе чувств! А мир Чувств сильнее мира Мыслей!

И пусть те, кто слабее нас, те, кто не может дать своим эмоциям жизнь, используют разные способы погасить их, скрывают и искусственно притупляют. Наркотики, алкоголь... Избегание реальности и отрицание всяких чувств и чувствительности – это перемещает мир Чувств в никуда.

Разлука, жалость, разочарование, обида, чувства гордости и любви, безнадежность, страх и даже смущение...

Люди, которые проживают все эти моменты так, как они их чувствуют, являются действительно храбрыми, чтобы «жизнь жить», ведь подобное путешествие единично. Быть в состоянии «плакать» – доказательство того, что вы достаточно сильны, чтобы иметь дело со своими эмоциями, достаточно сильны, чтобы жить и управлять миром Чувств и миром Мыслей одновременно!

Так идите же вперед! И как только почувствуете, что «предательская» слеза на подходе, помните, что **вы достаточно сильны**!

Автор - **Султана Бисим**

Источник