



۲۳
دی
۱۳۹۴
چهارشنبه

چرا ما ایرانی ها مردمان خشنی هستیم؟

«ما مردمان خشنی هستیم!» اگر این جمله تا به حال نوعی قضاوت اخلاقی بود و در آن تردید می کردیم، حالا پژوهش ها و آمارها نشان می دهند که چندان هم بیراه نیست. خشونت روز به روز در حال افزایش است، ولی بروز و نمود آن فرق کرده است. «ما مردمان خشنی هستیم!» اگر این جمله تا به حال نوعی قضاوت اخلاقی بود و در آن تردید می کردیم، حالا پژوهش ها و آمارها نشان می دهند که چندان هم بیراه نیست. خشونت روز به روز در حال افزایش است، ولی بروز و نمود آن فرق کرده است. ما از «خشن»های فعالی که زد و خورد می کردند و از سلاح های سرد برای درگیری استفاده می کردند، تا حدی تبدیل شده ایم به «خشن»های منفعلی که به شکل های مختلفی در اجتماع و در فضاهای مختلف از جمله فضای مجازی خشونت خود را نشان می دهیم. خشونت فیزیکی خشونتی است که موجب حمله به دیگران می شود یا خشونت های پنهانی ... ادامه مطلب در همین صفحه

۱۸
شماره
۱۵۹۲
سال
بیست و یکم

خانواده



در خواب هم می شود کالری سوزاند!

شما می توانید با دنبال کردن یک برنامه منظم خواب، بدست آوردن خواب کافی و حفظ ماهیچه های لاغر مقداری کالری از دست بدهید. ساعت خواب را تنظیم کنید شما می توانید مقداری کالری در طول خواب سوزانده و محاسبه نمایید که چگونه با یک برنامه کاهش وزن تناسب اندام پیدا کنید اما در واقع از دست دادن وزن در هنگام خواب تضمینی نیست و تنها راهی که شما می توانید وزن از دست بدهید به طور مداوم مصرف کالری کمتر از آن مقداری که بدن شما برای انرژی نیاز دارد می باشد.

شما همچنین می توانید با دنبال کردن یک برنامه منظم خواب، بدست آوردن خواب کافی و حفظ ماهیچه های لاغر مقداری کالری از دست بدهید.

سوزاندن کالری در طول خواب

بدن زمانی که شما در خواب هستید همچنان به سوزاندن کالری ادامه می دهد دلیل آن است که برای نگه داشتن عملکرد مغز، قلب، ریه ها و دیگر سیستم های حیاتی نیاز به انرژی می باشد میزان متابولیسم پایه (BMR)، اصطلاح مورد استفاده برای تعریف میزان کالری مورد نیاز برای انجام اعمال فیزیولوژیکی داخلی در خواب می باشد یکی دیگر از اصطلاحات رایج که اغلب مترادف با BMR استفاده می شود میزان متابولیسم استراحت و یا RMR مقدار انرژی استفاده شده در طول استراحت هر زمان از روز می باشد.

در طول یک ساعت از خواب، بسیاری از افراد ۰.۴ تا ۰.۵ کالری برای هر پوند از وزن بدن می سوزانند به عنوان مثال، برای یک فرد ۱۵۰ پوندی باید ۱۵۰ در ۰.۴ یا ۰.۵ ضرب کنیم و از حاصل آن استفاده از ۶۰ تا ۷۵ کالری در یک طول ساعت خواب بدست می آید پس از هشت ساعت خواب، افراد ۴۸۰ تا ۵۰۰ کالری می سوزانند.

برای از دست دادن ۱ پوند وزن، نیاز به صرف ۳،۵۰۰ کالری بیش از مقدار مصرف می باشد در حالی که مقدار غذای مصرفی باید محدود شود تا یک کسری کالری ایجاد شود ممکن است برای یک فرد دارای ۱۵۰ پوند وزن برای از دست دادن حدود ۱ پوند در هفته به سوزاندن ۵۰۰ کالری در هر شب نیاز است مقدار کالری از دست داده ممکن است به طور قابل توجهی بسته به مقدار وزن و مدت خواب شما بیشتر یا کمتر باشد.

افزایش میزان متابولیسم در خواب

عضلات در حال استراحت تا سه برابر بیشتر از چربی کالری می سوزانند همانطوری که حفظ یا افزایش توده عضلانی تحت تاثیر BMR است یک مطالعه نشان می دهد که شما ممکن است متابولیسم عضلات را با مصرف پروتئین قبل از خواب افزایش دهید محققان دریافته اند که یک میان وعده پروتئینی قبل از خواب سبب افزایش سنتز پروتئین ماهیچه در هنگام خواب می شود با توجه به یک مطالعه پزشکی ورزشی در سال ۲۰۱۲ نشان داد که نوشیدن پروتئین های ساخته شده از کازئین ممکن است سنتز عضلانی را بهتر از دیگر انواع پروتئین پشتیبانی کند زیرا جذب آن آهسته تر است اما به منظور بررسی اثربخشی آن تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

با توجه به گزارش یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ که در مجله تغذیه آورده شده است مصرف مقدار متوسط از پروتئین در هر وعده غذایی در ۲۴ ساعت باعث تحریک سنتز پروتئین ماهیچه می شود بیشتر از وقتی که فقط در شام پروتئین مصرف کنیم. نتایج قبل از خواب باید به ۲۰۰ کالری یا کمتر محدود شود و بر یک ریزمغذی مانند پروتئین تاکید شود.

برنامه خواب و کاهش وزن

وقتی شما می خوابید در طول خواب، ناشتا نیز هستید که ممکن است به از دست دادن وزن کمک کند زمانی که کارشناسان موش های آزمایشگاهی را در معرض رژیم های غذایی های با چرخه غذا خوردن مختلف قرار دادند موش های دارای برنامه غذایی سریع تر نسبت به موش های بدون برنامه غذایی وزن از دست دادند محققان کشف کردند که حیوانات تنها پس از چند ساعت روزه داری شروع به سوزاندن چربی می کنند به هر حال، برای این گزارش متابولیسم سلولی در سال ۲۰۱۲ تحقیقات بیشتری مورد نیاز است تا اثبات کند که همان اثر در افراد نیز اتفاق می افتد.

کمبود خواب با اضافه وزن به علت تغییرات در هورمونهای گرسنگی و سوخت و ساز بدن در ارتباط است حفظ یک برنامه منظم خواب و داشتن هشت ساعت خواب توده عضلانی را حفظ می کند زیرا BMR را بالاتر نگه می دارد در یک مطالعه اثر از دست دادن خواب در سوخت و ساز بدن در دو گروه از بزرگسالان به دنبال یک رژیم غذایی با کالری محدود، اما هر گروه با مقادیر مختلف خواب بررسی شدند همه همان مقدار وزن از دست دادند اما گروهی که خواب کمتر (۵.۵ ساعت در هر شب) در مقایسه با گروه دارای ۸.۵ ساعت خواب، توده عضلانی را ۶۰ درصد بیشتر و توده چربی را ۵۵ درصد کمتر از دست دادند با توجه به گزارش در سالنامه طب داخلی در سال ۲۰۱۰ این محققان نتیجه گرفتند که خواب کافی به حفظ توده عضلانی کمک می کند اما به دلیل اینکه این مطالعه تنها شامل ۱۰ نفر بوده است به منظور بررسی این نتایج تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

تکاتی برای بهبود خواب و متابولیسم

با توجه به گزارش در مجله اروپایی تغذیه بالینی در سال ۲۰۰۲ شما می توانید تغییراتی را برای کمک به بدن خود برای سوزاندن کالری بیشتر هنگام خواب انجام دهید سعی کنید دمای اتاق را پایین بیاورید میزان سوخت و ساز با پایین آوردن در دمای اتاق، از ۷۲ درجه به ۶۱ درجه فارتیاهت افزایش می یابد.

اگر شما می خواهید با خواب کافی کاهش وزن داشته باشید از عوامل غذایی مانند الکل، کافئین و خوردن غذاهای تند) که با خواب تداخل دارد اجتناب کنید یک خواب شبانه خوب به چرخه خواب و بیداری طبیعی بستگی دارد مغز در تاریکی ملاتونین ترشح می کند که شما را خواب آلود می سازد با روشن شدن هوا در سحر مقدار ملاتونین پایین می آید و شما را بیدار می سازد اگر چراغ ها در اتاق شما روشن باشد شما به سختی به خواب خواهید رفت نور آبی ساطع شده از وسایل الکترونیکی مانند تلفن، تلویزیون، کامپیوتر یا تبلت مخرب خواب شما است.

خوراکی هایی که خوش اخلاق می کند



بعد از کار سخت روزانه یک خوراکی که به شما روحیه و نشاط بدهد خیلی ضروری به نظر می رسد. برخی غذاها هستند که مصرف آنها موجب تقویت خلق و روحیه می شوند که در اینجا به توضیح چند مورد از آنها پرداخته ایم. بعد از کار سخت روزانه یک خوراکی که به شما روحیه و نشاط بدهد خیلی ضروری به نظر می رسد. برخی غذاها هستند که مصرف آنها موجب تقویت خلق و روحیه می شوند که در اینجا به توضیح چند مورد از آنها پرداخته ایم.

ساردین

مطالعات نشان داده افرادی که بدنشان دچار کمبود امگا۳ است بیشتر از دیگر افراد، مبتلا به ضعف روحیه هستند. اسیدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین، بخش وسیعی از بافت مغز را تشکیل می دهند. حدود ۶۰ درصد از وزن خشک مغز را چربی تشکیل می دهد که حدود ۶۰ درصد از وزن خشک مغز را چربی تشکیل می دهد که حدود ۳۰ درصد از آن ها به شکل امگا۳ می باشد.

داشتن یک رژیم سرشار از امگا۳ کمک موثری به سلامت مغز خواهد کرد و با حفظ اعطاف سلول های مغز موجب تقویت و بهبود روحیه می شود و به این ترتیب پیام رسان های شیمیایی مغزی (انتقال دهنده های عصبی) می توانند به طور موثرتری کار کنند.

اسفناج

اگر بدن به کمبود ویتامین B مبتلا شود، منجر به ضعف روحیه و بداخلاقی فرد می شود، چرا که وجود مقدار پایین ویتامین B در بدن می تواند در واقع مانع تولید سروتونین شود. با خوردن سبزیجات برگی مانند اسفناج و بروکلی به افزایش سطح به افزایش سطح ویتامین B در بدن خود کمک کنید.

آب

بدن برای وظایف و عملکردهای منظم خود نیاز ضروری به آب دارد که در این خصوص نه تنها تک تک اعضای بدن با کمبود آب دچار نقص می شوند بلکه روی توانایی تمرکز مغز نیز تاثیر بسزایی خواهد گذاشت و موجب تضعیف آن ها خواهد شد.

موز

موز حاوی اسد آمینه مهم و ضروری تریپتوفان و نیز ویتامین B۶، A، فیبر، پتاسیم، فسفر، آهن و کربوهیدرات های تقویت کننده روحیه به جذب تریپتوفان در مغز کمک می کنند و ویتامین B۶ به تبدیل تریپتوفان به هورمون سروتونین که موجب بهبود اخلاق می شود کمک می کند که این مورد به تقویت خلق و خو و نیز داشتن خوابی راحت کمک بسزایی می کند.

از آنجا که تریپتوفان قادر به افزایش مقدار سروتونین در بدن می شود در درمان بیماری های مختلفی مانند بی خوابی، افسردگی و حتی هیجانان ناشی از خشم نیز موثر است. موزها به خاطر آنها به عنوان یک میان وعده سالم برای افرادی که دچار استرس های شدید یا خستگی شده اند مفید می باشد.

شکلات تیره

شکلات نه تنها طعم خوبی دارد بلکه می تواند روحیه و خلق و خوی شما را بهبود بخشد. شکلات هر چه تیره تر باشد دارای خواص بیشتری است. مصرف تکه چهار گوش کوچکی از شکلات تیره می تواند باعث شود مغز اندورفین آزاد کند و موجب افزایش سطح سروتونین شود. طی یک تحقیق به ۳۰ نفر مقدار ۴۰ گرم شکلات تیره طی ۱۴ روز داده شد.

نتایج نشان داد که این افراد هورمون استرس کمتری در بدنشان تولید شده و مقدار هیجانشان نیز کاهش یافته است. افرادی که دچار اضطراب هستند با خوردن شکلات تیره می توانند علائم و نشانه های این حالت را در خود کاهش دهند. تحقیقات می گوید خوردن شکلات تلخ نیز را برای افرادی که سابقه اضطراب ندارند می تواند نقش بسیار موثری در بهبود حالتشان داشته باشد.

سیب

سیب سرشار از ترکیبی موسوم به کوئرستین است که از آسیب مغز در برابر رادیکال های آزاد پیشگیری می کند. تخمه آفتابگردان

تخمه آفتابگردان منبع دیگری از تیروزین است و نیز سرشار از ویتامین E و سلنیوم است که محافظان خوبی برای قلب به شمار می روند. ماست

کمبود ویتامین D منجر به بروز مشکلات بسیاری برای سلامتی از جمله افسردگی، پوکی استخوان، بیماری های قلبی و سرطان خواهد شد. بهترین منبع ویتامین D نور خورشید است ولی اگر در شرایطی قرار دارید که قادر به دریافت نور کافی از خورشید نیستید. بهتر است از منابع غذایی حاوی ویتامین D استفاده کنید. کلسیم نیز می تواند مقدار استرس و هیجان شما را کاهش دهد، برای این منظور می توانید مقداری توت(انواع توت ها) به ماست خود بیفزایید و آنها را به عنوان صبحانه میل کنید.

پیاده

خوردن یک مشت بادام نه تنها موجب بهبودی و سلامت دستگاه قلبی عروقی می شود بلکه باعث بهبود اخلاق فرد نیز می شود.

چرا ما ایرانی ها مردمان خشنی هستیم؟



در راستای «کنترل پرخاشگری». چرا که پرخاشگری نمود رفتاری خشم است که چندان مناسب موقعیت ها نیست و احتمالاً آسیب رسان است.

۱- پم نشانه های بدنی خشم آگاه باشید

اگر گر گرفته اید و احساس می کنید داغ شده اید، اگر پوستتان سرخ شده، اگر نفس هایتان سریع تر شده، اگر در عضله هایتان احساس فشار می کنید؟ اگر ضربان قلبتان افزایش پیدا کرده، اگر دست هایتان می لرزد و احساس می کنید که انرژی زیادی دارید، احتمالاً در حال تجربه نشانه های بدنی خشم هستید. به این نشانه ها آگاه باشید و در صورت امکان موقعیت را ترک کنید.

۲- نسبت به خشم آگاه باشید، ولی طبقه آن عمل نکنید

مطالعات نشان می دهند که خشم با حل مساله و قضاوت صحیح تداخل دارد و موجب می شود که عجلولانه و خشک فکر کنید. در حالی که ترس موجب می شود که ما فرار کنیم، خشم موجب می شود که پرخاشگر شویم و تهاجمی عمل کنیم.

خشتم شدید عموماً با کینه و انتقام جویی همراه است. متناسفانه میزان بالای خشم با کاهش شادکامی کلی زندگی ارتباط دارد. بنابراین به نظر می رسد باید فکری به حال آن کنیم. پیش ترها برای مدیریت خشم از «ریلکسیشن» یا «آرمیدگی» استفاده می شد که در آن فرد سعی می کرد تا نفس هایش را تنظیم کند و با تمرکز بر نشانه های بدنی اش، تنش را از قسمت های مختلف بدنش خارج کند. ولی مطالعات جدید نسبت به کارایی «آرمیدگی» تردید دارند. این درست است که در ریلکسیشن، بدن از تنش رها می شود، ولی موضوع خشم همچنان پابرجاست. بنابراین به نظر می رسد که بهترین راهبرد «ابراز» خشم نه به شیوه پرخاشگرانه بلکه به شیوه «قاطعانه» است.

نکته مهم این است که «پرخاشگری» با «ابراز وجود» فرق دارد. این دو را اشتباه نگیرید، در ابراز وجود می توانید قاطعانه خشم خود را ابراز کنید، بدون این که به خود و دیگری آسیب برسانید ولی در پرخاشگری حتماً یکی از طرفین آسیب می بیند، حالا چه آسیب کلامی، چه فیزیکی. برای بیان قاطعانه خشم، موضوعی که موجب شده تا خشمگین شوید را با استفاده از ضمیر «من» به کسی که فکر می کنید موجب خشم شده ابراز کنید. مثلاً «من احساس کردم که تو مرا نادیده گرفتی و برای همین عصبانی شدم».

۲- مثل یک دانشمند عمل کنید، نه مثل یک وکیل

خشتم در بیشتر اوقات از قوانین درونی ریشه می گیرد. واقعیت این است که یک موقعیت واحد، می تواند واکنش های مختلفی را در افراد ایجاد کند. مثلاً ترفیاف برای برای کسی که عجله دارد و باید سر جلسه حاضر شود، هولناک است، ولی برای کسی که آمده بیرون تا کمی سرگرم شود، نه تنها آزاردهنده نیست، چه بسا خوشایند هم باشد. بنابراین این موقعیت ها نیستند که ما را عصبانی می کنند، بلکه تفسیری که ما از موقعیت می کنیم ما را خشمگین می کند. در این نوع موقعیت ها مثل یک دانشمند برخورد کنید، نه مثل یک وکیل. خشم درباره انتخاب های غلطی است که از نظر شما دیگران انجام می دهند و این که دیگران چه کارهایی را باید و چه کارهایی را نباید انجام دهند. ولی دیگران می توانند هر طوری رفتار کنند، به شکلی که کاملاً متفاوت با دیدگاه ما باشد. احتمالاً کمتر خشمگین می شوید اگر نتوانید رفتار دیگران را صرفاً مشاهده کنید، بدون این که آن ها را محکوم کنید. برای این کار باید به جای «مقصر» دانستن دیگران، به دنبال علت رفتار آن ها بگردیم. این دقیقاً کاری است که محققان انجام می دهند.

رفتاری که یک نفر انجام می دهد، می تواند عوامل مختلفی داشته باشد، از جمله ویژگی های شخصیتی، اعتقادات، دانش، حالت خلقی و جسمانی، محیط و فرهنگی که در آن بزرگ شده است. این خیلی بهتر از آن است که درباره درست یا غلط بودن رفتار دیگران قضاوت کنید. وقتی مثل یک وکیل قرار باشد عمل کنید، احتمالاً باید دیگران را قضاوت کنید، بنابراین آن ها می توانند متفاوت با قضاوت های شما باشند و همین شما را خشمگین کند. کاوش پژوهشگرانه خیلی بهتر از قضاوت اخلاقی است. شما مصلح اجتماعی نیستید، و قرار نیست که شما عدالت اجتماعی را برقرار کنید. هر کس مسئول رفتار خودش است و مسئولیت رسیدگی به تخلف های دیگران با قوانین اجتماعی است.

۴- سبک زندگی تان را اصلاح کنید

این مورد نیاز به توضیح اضافه ای ندارد، سبک زندگی شما تاثیر عمیقی روی تعامل های ارتباطی اجتماعی شما دارد. در این بین به ویژه تنظیم «خواب» اهمیت دارد. مطالعات نشان می دهد که بی خوابی بر روی خلق تاثیرگذار است و به احتمال زیاد فردای شبی که درست نخوابیده اید، زودرنج هستید، نمی توانید تمرکز کنید و زود از کوره در می روید. همچنین اگر زندگیتان پر تنش است، فکری به حالش بکنید، می توانید از یک متخصص کمک بگیرید.

«ما مردمان خشنی هستیم!» اگر این جمله تا به حال نوعی قضاوت اخلاقی بود و در آن تردید می کردیم، حالا پژوهش ها و آمارها نشان می دهند که چندان هم بیراه نیست. خشونت روز به روز در حال افزایش است، ولی بروز و نمود آن فرق کرده است. «ما مردمان خشنی هستیم!» اگر این جمله تا به حال نوعی قضاوت اخلاقی بود و در آن تردید می کردیم، حالا پژوهش ها و آمارها نشان می دهند که چندان هم بیراه نیست. خشونت روز به روز در حال افزایش است، ولی بروز و نمود آن فرق کرده است. ما از «خشن»های فعالی که زد و خورد می کردند و از سلاح های سرد برای درگیری استفاده می کردند، تا حدی تبدیل شده ایم به «خشن»های منفعلی که به شکل های مختلفی در اجتماع و در فضاهای مختلف از جمله فضای مجازی خشونت خود را نشان می دهیم. خشونت فیزیکی خشونتی است که موجب حمله به دیگران می شود یا خشونت های پنهانی ... ادامه مطلب در همین صفحه

جمله فضای مجازی خشونت خود را نشان می دهیم. خشونت فیزیکی خشونتی است که موجب حمله به دیگران می شود یا خشونت های پنهانی که در خلوت های خانگی علیه زنان صورت می گیرد. خشونت شکل دیگری نیز به خود گرفته است که حتی خیلی دور از ما نیست، ما هر روز و هر لحظه در گوشی های تلفن همراه، اپلیکیشن های پیام رسان و شبکه های اجتماعی، شکل جدیدی از خشونت را به خود می بینیم؟ «خشونت کلامی». اجازه دهید ابتدا درباره علل این خشونت ها صحبت کنیم و بعد به سراغ راهکار برویم.

* هویت زدایی

چه طور می شود که ما در خیابان ها و فضای مجازی این گونه پرخاشگری می کنیم؟ یکی از دلایل خشونت در چنین فضایی، احتمالاً «هویت زدایی» است. آن ها که در خیابان ها و پشت فرمان پرخاشگری می کنند یا آن ها که با گوشی تلفن همراه شان به پرخاشگری کلامی مشغول هستند، هر دو از یک شیوه برای خشونت خود استفاده می کنند؛ به نظر می رسد این ابزارها «هویت» آن ها را می گیرد.

اجازه دهید مثالی بزنم. در تحقیقی از افراد داوطلب خواستند تا فردی که از همکاران محققان بود را کتک بزنند. وقتی صورت فرد پوشانده شده بود و داوطلبان چهره او را نمی دیدند، پرخاشگری بیشتری از خود نشان می دادند، تا زمانی که از آن ها می خواستند مستقیم به چشم های طرف مقابل حداقل به لحاظ ظاهری برای ما مشخص نیست، ما میل بیشتری برای خشونت داریم، تا زمانی که او را به طور مستقیم می بینیم.

* تحمل ناکامی پایین

خشتم عموماً از احساس «ناکامی» به وجود می آید. بعضی ها اصولاً یاد نگرفته ایم که ناکام شویم. مثلاً خیلی از والدین اجازه نمی دهند که کودکانشان شکست بخورند، اجازه نمی دهند ناکامی را تجربه کنند، هر چه کودک طلب می کند را برآورده می کنند، با این بهانه که نمی خواهند کودکانشان احساس کمبود کند. ولی واقعیت این است که آن ها را از یک مهارت اساسی دور می کنند، مهارت «تحمل ناکامی».

* تهدید «خود»

در واقع یکی از دلایلی که عصبانی می شویم این است که می خواهیم از خودمان دفاع کنیم. یعنی «خود» روانشاختی مان را در خطر می بینیم و برای دفاع از «فردیت»مان پرخاشگری می کنیم. چنین احساسی را احتمالاً تمدن در ما به وجود آورده است. پیش ترها در مواقع خطر فیزیکی و جسمانی پرخاشگری می کردند، لوی حالا که تمدن، تا حد زیادی خطرها و حمله های جسمانی را کاهش داده، بیشترین احساس تهدید، تهدید روان شناختی است؛ تهدید «موجودیت» روانی. چنین تهدیدهایی می تواند در دنیای واقعی وجود داشته باشد، یا اصولاً در دنیای درون روانی ما اتفاق افتد و متفاوت با دنیای واقعی باشد.

بعضی وقت ها دلیل این که ما خشمگین می شویم این است که موقعیت یا الگوهای ارتباطی ما سازگار نیست و احتمالاً یادآور لحظه هایی در تاریخچه زندگی مان است که گیر افتاده ایم، رنج کشیده ایم یا احساس های ناخوشایندی را تجربه کرده ایم.

اجازه دهید مثالی بزنم. مثلاً زمانی که در ارتباط بین فردی مورد تایید قرار نمی گیرید، و خشمگین می شوید، درواقع اتفاقی می افتد این است که چیزی در درون شما ناکام می شود، شاید این اتفاق یادآور «نادیده» گرفته شدن هایی باشد که در کودکی از سمت پدر یا مادرتان داشتید، و حالا موقعیت کنونی، راه انداز احساس های ناخوشایندی شده که در آن زمان تجربه می کردید. در واقع گاهی خشم می تواند ما را با بخش هایی از خودمان آشنا کند.

* خود شیفتگی

«موضع برتری» و حفظ آن، سوبه دیگر این ماجراست. در آسیب شناسی اختلال های روانی، افرادی که دچار اختلال خودشیفتگی هستند، عموماً بیشتر از افراد دیگر خشمگین می شوند، چون که بیشتر از دیگران «خود» روانشناختی شان تهدید می شود.

چرا که آن ها تلاش دارند تا به شکل افراطی، نقص های درون روانیشان را از دیگران پنهان کنند، با اعتماد به نفس افراطی. برای آن ها دیده نشدن نقص هایشان مهم است، و وقتی ناکام می شوند، درواقع بخشی از نقص هایشان دیده می شود، انگار که چیزی که تلاش دارند از خودشان در ذهن دیگران به جا بگذارند، مورد پذیرش قرار نمی گیرد، بنابراین خشمگین می شوند.

قرار نیست خشم را از بین ببریم. خشم یکی از هیجان های اصلی انسان هاست و در طی هزاران سال همیشه برای بقای نسل بشریت یاری رسان بوده است. درواقع شاید اصطلاح «کنترل خشم» چندان هم جالب نباشد، من ترجیح می دهم از اصطلاح «مدیریت خشم» استفاده کنم