

همیشه‌ای تندروستی

داستان یک خودشیفته

تحلیل روانشناختی دونالد ترامپ؛ خودشیفته بزرگی که برای بار دوم رئیس‌جمهور آمریکا شده است



آرش نپاوندی، روزنامه‌نگار

رسانه‌ها، تحلیل‌گران و روانشناسان زیادی در یک سال اخیر، سخنان، حرکات و سکنات ترامپ را در کارزار انتخاباتی‌اش زیر نظر داشته‌اند. به باور بسیاری از این ناظران، یک تغییر نگران‌کننده و غیرقابل انکار از چندی قبل در ترامپ پدید آمده که بسیاری از کارشناسان، ناظران و حتی برخی از حامیانش را به این نتیجه رسانده که هوش و تیزیبسی وی رو به افول است. نتایج ارزیابی پزشکان همچنین نشان می‌دهد که سلامت جسمی و استقامت ترامپ نیز رو به کاهش است و در مقابل ناامیدی و عصیانبیت او در حال جوشش است. اگر دوست دارید در باره مشکلات روان‌شناختی ترامپ بیشتر بدانید، این مقاله را از دست ندهید.

افول هوش یک رئیس‌جمهور

بسیاری دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور منتخب آمریکا را به‌دلیل حمایت از نژادپرستی، تبعیض جنسیتی، بیگانه‌هراسی و تمایلاتش به فساد، برای هر منصب دولتی، چه برسد به ریاست‌جمهوری، نامناسب و همچنین بسیاری سخنان، حرکات و سکنات‌اش را نشانه‌های آشکاری از افول شناختی و هوش و تیزیبسی وی دانسته‌اند.

سخنرانی با حرف‌های گیج‌کننده

وضعیت جسمانی ترامپ در این دوره از انتخابات طوری تحلیل رفته بود که کمین انتخاباتی خود وی هم به خستگی‌اش در طول کارزار انتخاباتی اشاره کرده است. طوری که وقتی ترامپ در انتظار ظاهر می‌شود، برای تکمیل جملات یا حفظ انسجام افکارش تلاش می‌کند و به وضوح مشخص است که در تمرکز دن مشکل و تمایل به تکرار جملات خود حین سخنرانی دارد.

آسیاب‌های بادی سلطان‌زا!

برای مثال، ترامپ در گردهمایی انتخاباتی که در نیوهامپشایر داشت، در سخنان خود شروع به بحث در مورد زیرساخت‌ها کرد. اما در این میانه و یکباره و به‌صورت نامرتب، به سخن گفتن درباره وفاداری و بی‌عدالتی‌های محسوس علیه خودش پرداخت و سخنانش را با اظهار نظری گیج‌کننده در مورد آسیاب‌های بادی که باعث سرطان می‌شوند، به پایان رساند!

حرف‌های بیپهوده در کلافی از دروغ

ترامپ بی‌هدف و تحقیرآمیز سخن می‌گوید و گاهی اوقات حرف‌های بیپهوده می‌زند. اکنون که سخنرانی‌هایش چیزی بیش از یک سری دروغ‌های درهم پیچیده و سساخته و پرداخته ذهنش نیست، به‌نظر می‌رسد که دیگر حتی متوجه نمی‌شود که در حال دروغ گفتن است! از نشانه‌هایی که شاید وی به درستی نمی‌فهمد در برخی مواقع چه می‌گوید، یکی اینکه او خواستار زندانی شدن روزنامه‌نگاران شده است و متعهد شده که دولت را از عوامل بی‌وفا پاکسازی کند. ترامپ همچنان با چنین جملات و کلماتی لفاظی‌های ظالمانه‌اش را تقویت می‌کند. او همچنین ستایش عمومی خود را از دیکتاتورها افزایش داده و در عین حال به‌طور فزاینده‌ای از زبان فاشیستی برای توصیف کسانی استفاده می‌کند که آنها را دشمنان سیاسی می‌داند.

مردی که شبیه یک رئیس‌جمهور نیست

بحث درباره مشکلات روان‌شناختی مرتب با دونالد ترامپ، چیزی نیست که صرفا به این دوره مرتب باشد. او حتی در دوره قبلی ریاست‌جمهوری خود نیز با اظهار نظرهای روانشناسان و متخصصان مختلف درباره ویژگی‌ها و خصلت‌های شخصیتی‌اش مواجه بود. دونالد حتی در کتاب‌هایی که پیش از ریاست‌جمهوری‌اش نیز نگاشته، ثابت کرده بود که یک آدم غیرقابل پیش‌بینی و عجیب و غریب است؛ کسی که حتی قادر است کارمندانش را با وجود عملکرد مناسب، تنها به این دلیل که احساس می‌کرد در آینده پیشرفت خوبی نخواهند داشت و فکر می‌کنند کاری که الان کرده‌اند کامل‌ترین و بهترین است، اخراج می‌کرد. حالا که بحث از مشکلات روانی او مطرح است، بدنیست اشکاراتی به گذشته و اظهارنظرهایی که در این باره شده بود، بیندازیم.

کنفرانسی علیه ترامپ

در بهار ۱۳۹۶ کارشناسان روانپزشکی در کنفرانسی در دانشگاه بیل هشدار دادند که دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور آن زمان، یک بیماری روانی خطرناک دارد. آنها این بیماری را «پارانویا و توهم» ذکر کرده بودند.

ترامپ توهم دارد

در آن دوره، دکتر جان گارتنر، روانپزشک بالینی که در دانشکده پزشکی دانشگاه جان هابکینز نیز فعالیت داشت گفته بود که صحبت‌های او درباره حضور بیشترین جمعیت در مراسم تحلیف وی، نشانه‌ای از یک مشکل بزرگ تر است: «ترامپ علاوه بر اینکه یک دروغگو و خودشیفته است فردی دچار پارانویا، توهم و تفکرهای مبالغه‌آمیز است و این مسئله را در روز اول ریاست‌جمهوری‌اش ثابت کرده است. اگر ترامپ واقعا بر این باور است که پیشترین جمعیت در طول تاریخ در مراسم تحلیف او شرکت کرده‌اند، این واقعا توهم است.»

سلامت روانی او مشکل دارد

بندی لی، استاد مشاور واحد روانپزشکی دانشگاه بیل هم که ریاست این کنفرانس را عهده‌دار بود، در این باره گفته بود: «همانطور که برخی از روانشناسان برجسته متذکر شدند سلامت روانی ترامپ یک مشکل واضح است. من فکر می‌کنم مردم کم‌کم این موضوع را فهمیده‌اند و اکنون درباره آن به شکلی گسترده صحبت می‌کنند.»

خطرناک است

جیمز گیلیگان، روانپزشک و استاد دانشگاه نیویورک هم در این کنفرانس گفته بود: «هن با برخی از خطرناک‌ترین افراد جامعه از جمله قاتل‌ها و متجاوزان به عنف سروکار داشته‌ام و فرد خطرناک‌را از یک مایلی تشخیص می‌دهم. از این رو درباره خطرناک‌بودن ترامپ متقاعد شده‌ام.»

غیر قابل اعتماد

در آن دوره نیز متخصصی به نام دکتر مک آدامز که شخصیت ترامپ را به‌دقت بررسی کرده بود، گفته بود او در طول عمرش صفت‌هایی را به نمایش گذاشته است که شما ز رئیس‌جمهوری آمریکا انتظار ندارید. او اشاره کرده بود که ترامپ یک برونگرای بسیار بالادار د که در کنار یک توافق‌پذیری پایین، ترکیب خطرناکی را ایجاد کرده است.

نشانه‌های خودشیفتگی

در رسانه‌های آمریکایی از جمله گلوبال پولیتیکز و یواس‌ای تودی، دونالد ترامپ فرد خودشیفته‌ای توصیف شده که قدرت انجام هر کاری که بخواهد را دارد. رسانه‌های آمریکایی در ادامه ضمن اشاره به اینکه ترامپ یک فرد خودمحور است، ویژگی‌های یک فرد خودشیفته از نظر روانشناسی را برای او بر شمرده‌اند و ترامپ را واجدا این خصوصیات خطرناک دانسته‌اند.

مردی که تمرکز ندارد

تحلیل‌اخیر نیویورک تایمز نشان می‌دهد سخنرانی‌های ترامپ در ۸سال گذشته دارای مضامینی تیره‌تر، طولانی‌تر، توهمین‌آمیز تر و به‌طور فزاینده‌ای بدون تمرکز بر موضوعی خاص است که هیجانی‌رادر مخاطبانش ایجاد نمی‌کند؛ نشانه‌ای نگران‌کننده از اینکه او دیگر قادر به بیان ایده‌ها یا استدلال به روش‌هایی نیست که از رهبران سیاسی انتظار می‌رود. این باعث شده شد او توسط کارکنان خود به بازپرس گرفته شود و آنها افکارش را جهت‌دهی کنند. از این بدتر او ممکن است آلت دست مسئولان رده بالای دیگر کشورها نیز شود.

اعترافات برادرزاده دونالد

در سال ۲۰۱۸ نیز مری لی ترامپ، برادرزاده دونالد که خودش دکتر روانشناس است، در کتاب خاطراتش که چندی قبل از آن تاریخ انتشار یافته بود، ادعا کرد دونالد ترامپ یک خودشیفته است. دکتر جان زینر، رئیس سابق واحد مطالعات درمان خانوادگی در انستیتوی ملی سلامت روان آمریکا نیز که درباره اختلال خودشیفتگی تحقیق کرده، عنوان کرد که با این تشخیص درباره دونالد ترامپ موافق است.

عدد خبر

۴۰ درصد

پزشکان عمومی در کشور، به کاری غیر از طبابت و تیمار بیماران سرگرم شده‌اند.این آماری است که محمدرئیس‌زاده،رئیس‌کل سازمان نظام پزشکی ایران اعلام کرده‌است.این مسئله وقتی به موضوع استقبال کم‌از صندلی‌های دستپاری در دانشگاه‌های پزشکی اضافه می‌شود، باید باعث نگرانی نسبت به آینده پزشکی در کشور شود.

منفور کم‌هوش

به گزارش لاس وگاس سان، آمریکایی‌ها از هر ۲طیف سیاسی (دمکرات و جمهوری خواه) باید از سخنان و رفتار ترامپ نگران شوند. مردم باید با این واقعیت روبه‌رو شوند که فراتر از شخصیت منفوسی که ترامپ دارد، از نظر شناختی نیز فلج شده و علائم واضحی از بیماری روانی در وی پدید آمده است.

۳ رشته

جراحی قلب اطفال، بیهوشی و کودکان، جزو رشته‌هایی از حوزه پزشکی هستند که بااستقبال کم و صندلی‌های خالی روبه‌رو هستند.این امر، باعث شده است تا یکی از مشکلات وزارت بهداشت، در همین حوزه رقم بخورد؛ اینکه آینده سلامت و پزشکی کشور با وجود این عدم‌استقبال، چگونه خواهدبود.

۲ برابر

شدن مرگ‌ومیر ناشی از سرطان در جهان تا سال ۲۰۵۰ افزایش است که محققان استرالیایی پیش‌بینی کرده‌اند.شینخوا به نقل از این محققان، نوشته است که در سال ۲۰۵۰میلادی، ۱۸/۵میلیون نفر در سراسر جهان به‌دلیل سرطان جان خواهند داد؛ در حالی که این رقم در ۲۰۲۲میلادی، نزدیک ۱۰میلیون نفر بوده‌است.

۱۹/۲ درصد

از کل مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان در سال ۲۰۵۰در جهان، بیش‌بینی می‌شود که متعلق به سرطان ریه خواهد بود. به این ترتیب سرطان ریه رکورددار مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان خواهد بود. این آمار در سال ۲۰۲۲میلادی، نزدیک به ۱۸/۷درصد بوده است.

تغذیه

انجام چه کارهایی بعد از غذا ممنوع است؟

با اجتناب از عادات خاصی پس از صرف غذا می‌توانید سلامت گوارش و سلامت کلی بدن خود را افزایش دهید. در این مطلب به نقل از اکونومیک تایمز نگاهی دقیق‌تر به عاداتی داشته‌ایم که باید بعد از غذا خوردن از آنها دوری کنید.

۱ از خوردن میوه خودداری کنید

برای به حداکثر رساندن جذب مواد مغذی و جلوگیری از ناراحتی گوارشی، بهتر است حداقل ۳۰دقیقه پس از خوردن غذا صبر کنید و سپس میوه بخورید.

۲ سیگار کشیدن

سیگار کشیدن نه‌تنها مواد شیمیایی مضر را وارد بدن شما می‌کند، بلکه با کاهش جریان خون به معده، هضم غذا را نیز مختل می‌کند. این کار می‌تواند منجر به ایجاد مشکلاتی مانند رفلاکس اسید و هضم کندتر شود؛ به همین خاطر اجتناب از سیگار کشیدن بلافاصله بعد از غذا ضروری است.

۳ نوشیدن چای یا قهوه

کافئین می‌تواند جذب آهن را مهار و پوشش معده را تحریک کند. به‌ویژه اگر بلافاصله بعد از غذا مصرف شود، قبل از لس‌ت بردن از دمنوش مورد علاقه خود، کمی صبر کنید. در حالت ایده‌آل می‌توان گفت زمان مطلوب برای صرف چای و قهوه ۳۰دقیقه پس از صرف غذاست.

۴ چرت‌زدن

وقتی دراز می‌کشید، جاذبه زمین دیگر به حرکت غذا در دستگاه گوارش شما کمک نمی‌کند که این اتفاق می‌تواند منجر به ایجاد نفخ و ناراحتی شود. توصیه می‌شود حداقل ۳۰دقیقه بعد از غذا در حالت ایستاده بمانید تا هضم بهتری داشته باشید.

۵ دوش گرفتن

دوش گرفتن بلافاصله بعد از غذا می‌تواند جریان خون را از دستگاه گوارش به سمت پوست منحرف و به‌طور بالقوه فرایند گوارش را مختل کند. آب گرم همچنین می‌تواند بدن شما را آرام کند که ممکن است برای هضم مفید نباشد. حداقل ۳۰دقیقه صبر کردن بعد از غذا خوردن می‌تواند به بدن شما کمک کند تا روی پردازش مؤثر وعده غذایی‌تان تمرکز کند.

سلامت

آیا این ادویه‌ها واقعا چربی‌شکن است؟

دارچین علاوه بر اینکه در بهبود متابولیسم و روند کاهش وزن بسیار مفیداست، قندخون و چربی‌راهم کاهش می‌دهد.این ادویه را بی‌لیل چربی‌شکن نام نهند؛بلکه برخی ازمتخصصان تغذیه‌معتقدنذفزون یک قاشق‌چای‌خوری دارچین به قهوه‌می‌تواند به سوزاندن چربی کمک کند. دارچین ادویه‌ای است که از پوست داخلی درخت دارچین به‌دست می‌آید. انواع دارچین دارای ترکیبی به نام کومارین هستند که درصورت مصرف زیاد می‌توانند مضر باشند.

آیا دارچین به چربی‌سوزی کمک می‌کند؟

مروزی بر ۳۵مطالعه‌منتشرشده در نشریه «بررسی‌های انتقادی در علوم غذایی و تغذیه» نشان می‌دهد که مصرف ۱/۵گرم دارچین در روز که به اندازه تقریبا نصف قاشق‌چای‌خوری است، اندازه‌دور کمتر از ۱/۶۸سانتی‌متر کاهش می‌دهد.با این حال، مصرف بیش از ۱/۵گرم در روز از آن تأثیر قابل‌توجهی در کاهش وزن نشان نداد.

کاهش اثرات مضر غذاهای پرچرب

در نتیجه مطالعات قبلی انجام شده همچنین مشخص شده دارچین می‌تواند اثرات مضر مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهد و با توجه به اینکه بر سطح گلوکز خون تأثیر مثبت می‌گذارد، به کاهش وزن کمک می‌کند. دارچین ممکن است منجر به کاهش وزن طولانی‌مدت نشود، ولی یک مکمل سالم در ترکیب با یک رژیم غذایی متعادل و ورزش برای دستیابی به اهداف کاهش وزن است. یک قاشق‌چای‌خوری دارچین حاوی ۱/۶گرم فیبر است که می‌تواند به شما در تأمین نیاز روزانه بدن به فیبر و افزایش احساس سیری در وعده‌های غذایی کمک کند. یک متآنالیز که نتایج آن در مجله «تغذیه بالینی» انتشار یافته‌نیز نشان می‌دهد مکمل دارچین به‌طور قابل‌توجهی بر اقدامات چاق‌کننده تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل می‌توان آن را به‌عنوان یک مکمل کاهش وزن در مدیریت چاقی توصیه کرد. مهم‌است که هنگام افزودن این ادویه به رژیم غذایی خود مراقب باشید؛ زیرا اخیرا مقادیر زیادی از سرب در نزدیک به ۱۲سارک دارچین مخلوط ادویه‌ها یافت شده است که نگرانی‌هایی را در مورد اثرات نامطلوب این محصولات تغذیی بر سلامتی ایجاد کرده‌است.

استفاده زیاد از دارچین همچنین می‌تواند دهان و لب‌های شما را تحریک کند و باعث زخم شود. برخی از افراد نیز ممکن است به آن حساسیت داشته باشند. اگر آن را روی پوست خود قرار دهید ممکن است باعث قرمزی و سوزش شود. خوردن دارچین به مقدار زیاد می‌تواند باعث مشکلات کبدی شود.