

عصبانیت، اغلب اوقات از رفتار حاکی از عدم اعتماد به نفس ناشی می شود. ما بیش از آنچه نیاز است به چیزی اهمیت می دهیم ...

[#8226«« انرژي عصانيت» را هدايت كند:](#)

«عصانیت ناجا» را شناسایی کند:

[#8226«&عامل آغازگر» را بررسی کنید:](#)

[#8226& رابطه عصبانیت با گرسنگی را درک کنید:](#)

گرسنگی و عصبانیت با هم رابطه تنگاتنگی دارند و از هر چهار نامه یکی از موارد مربوط به این موضوع است. وقتی انرژی بدن کسی تقلیل می‌یابد، دیگر حالش سرخايش نیست، کار طاقت فرسا و خستگی می‌تواند موجب شود که فرد سریع‌تر عصبانی شود.

چیزهای بی اهمیت مایه دلسردی و نومیدی بزرگی به نظر می رسند و اختلاف نظرهای جزیی و بی اهمیت می توانند به تنفر از بحث و گفت وگو منجر شوند. بحث و گفت وگو، به ویژه در مواردی که پیش بینی می شود اختلاف نظر وجود دارد، بهتر است بعد از صرف غذا صورت گیرد. [171#&؛ اگر می خواهی او آرام و خونسرد بماند اول او را سیر کن] ایده خوبی به نظر می رسد.

پریا به کار شوهرش خیلی علاقه داشت، اما تمام سئوالات او فقط پاسخ های خیلی کوتاه داشت. دلیل آن بسیار ساده است. اشتباه گرفتن وقت. بعد از يك روز کاری، همسرش نیاز داشت تا نقش هایش را عوض کند، آرامش پیدا کند و سپس درباره وقایع کاری صحبت کند.

با مقداری غذا و زمان دادن، ممکن است خستگی اش در رود و رفتارش بسیار پسندیده تر باشد.
روزنامه شرق