

اجتماعی

منفعل – پرخاشگر بودن یعنی چه و

چگونه می‌توان آن را تغییر داد؟

اگر کسی شما را به «منفعل – پرخاشگر بودن» متهم کرده است، طبیعی است که سردرگم شوید و بخواهید بدانید این رفتار دقیقاً به چه معناست و چگونه می‌توان آن را اصلاح کرد. پرخاشگری منفعلانه یکی از الگوهای ناسالم ارتباطی است که می‌تواند به‌مرور به روابط فردی، خانوادگی و کاری آسیب بزند.

تر کسی شما را به «منفعل – پرخاشگر بودن» متهم کرده است، طبیعی است که سردرگم شوید و بخواهید بدانید این رفتار دقیقاً به چه معناست و چگونه می‌توان آن را اصلاح کرد. پرخاشگری منفعلانه یکی از الگوهای ناسالم ارتباطی است که می‌تواند به‌مرور به روابط فردی، خانوادگی و کاری آسیب بزند.

در ادامه، با نشانه‌ها، دلایل و راهکارهای کاهش رفتار منفعل – پرخاشگر آشنا می‌شوید.

رفتار منفعل – پرخاشگر چیست؟

پرخاشگری منفعلانه زمانی رخ می‌دهد که فرد خشم، ناراضایی یا مخالفت خود را به‌طور غیرمستقیم نشان می‌دهد، نه به شکل شفاف و صریح. در این حالت، فرد از رویارویی مستقیم اجتناب می‌کند اما احساسات منفی خود را به شکل‌های پنهان بروز می‌دهد.

نمونه‌هایی از رفتار منفعل – پرخاشگر به گفته متخصصان، این رفتارها می‌توانند نشانه پرخاشگری منفعلانه باشند:

انتظارات پنهان: خواسته‌های خود را بیان نمی‌کنید، اما وقتی برآورده نمی‌شوند ناراحت یا خشمگین می‌شوید.

گفتن یک چیز و منظور داشتن چیز دیگر: تعریف ظاهری با لحن طعنه‌آمیز یا شوخی‌هایی که در واقع توهین‌آمیزند. رفتار بی‌صدا (Silent Treatment): نادیده گرفتن، جواب ندادن به تماس یا پیام، حذف فرد از جمع‌ها یا اجتناب از تماس چشمی.

ایراز احساسات غیرکلامی: چشم‌غره رفتن، پوزخند، آه کشیدن، خرخر کردن یا نشان دادن نارضایتی بدون حرف زدن.

خجلالت‌زده کردن دیگران: پرسیدن سؤال‌های ناراحت‌کننده در جمع، افشای مسائل شخصی یا غیبت کردن.

کارشکنی پنهان: تظاهر به حمایت، اما در باطن آرزوی شکست یا تلاش برای خرابکاری.

به تعویق انداختن عمدی: دیر انجام دادن کارها، وانمود

کردن به فراموشی یا معطل نگه داشتن دیگران.

هدیه یا نیت پنهان: هدیه دادن برای تغییر دادن فرد، نه خوشحال کردن او.

تعریف‌های نیش‌دار: تعریف‌هایی که در ظاهر مثبت‌اند اما در باطن توهین‌آمیزند.

یک نکته جالب تاریخی اصطلاح «منفل – پرخاشگر» نخستین‌بار در جنگ جهانی دوم برای توصیف سربازانی به کار رفت که از اجرای دستورات سرپیچی می‌کردند، اما به‌طور مستقیم مخالفت نشان نمی‌دادند.

ویژگی‌های افراد منفعل – پرخاشگر این افراد معمولاً:

انتظار دارند دیگران خواسته‌هایشان را حدس بزنند از درگیری مستقیم اجتناب می‌کنند

ارتباط شفاف ندارند

تمایل به کنترل دیگران دارند
اشتباه خود را به‌سختی می‌پذیرند
دنیا را «ما در برابر آنها» می‌بینند

در مقابل، افراد ارتباط‌گر مستقیم: خواسته‌های خود را واضح بیان می‌کنند

می‌پذیرند همیشه همه‌چیز مطابق میلشان پیش نمی‌رود احساس ناراحتی را صریح بیان می‌کنند

ارتباطی صادقانه و قاطع دارند

به دیدگاه دیگران احترام می‌گذارند
چرا برخی افراد منفعل – پرخاشگر می‌شوند؟ دلایل احتمالی شامل موارد زیر است:

عوامل فرهنگی: در برخی فرهنگ‌ها، رویارویی مستقیم بی‌ادبانه تلقی می‌شود.

تجربیات کودکی: بزرگ شدن در خانواده‌هایی که ابراز مخالفت خطرناک یا ممنوع بوده است.

ترس از طرد شدن: بیان غیرمستقیم خواسته‌ها آسیب‌پذیری کمتری ایجاد می‌کنند.

انتظارات غیرواقعی از عشق: تصور اینکه «اگر دوستم داشته باشد، خودش باید بفهمد چه می‌خواهم».

اختلال شخصیت منفعل – پر خاشگر
در برخی موارد، این الگو می‌تواند به اختلال شخصیت منفعل – پرخاشگر (PAPD) مرتبط باشد؛ هرچند این تشخیص دیگر به‌طور رسمی در DSM-۵ ذکر نمی‌شود، اما متخصصان همچنان از این مفهوم استفاده می‌کنند.

چگونه کمتر منفعل – پرخاشگر باشیم؟
راهکارهای مؤثر شامل:

۱. افزایش خودآگاهی
به افکار، احساسات و رفتارهای خود توجه کنید و الگوهای منفعلانه را بشناسید.

۲. خواسته‌های خود را صریح بیان کنید
درخواست کردن شانس رسیدن به خواسته را افزایش می‌دهد، حتی اگر پاسخ «نه» باشد.

۳. تقویت مهارت‌های ارتباطی
یادگیری ارتباط قاطعانه، صادقانه و محترمانه ضروری است.

۴. خشم را سالم ابراز کنید
به‌جای طعنه و سکوت، احساسات خود را با کلمات مناسب بیان کنید.

۵. همدلی با دیگران
 سعی کنید موقعیت را از دید طرف مقابل ببینید.

۶. رها کردن کنترل افراطی
همه‌چیز قابل کنترل نیست؛ یاد بگیرید چه چیزهایی را رها کنید.

۷. ساختن شبکه حمایتی سالم
با افراد صریح و سالم در ارتباط باشید و از روابط ناسالم فاصله بگیرید.

رسیدن به ۱۵۰ سالگی دیگر آرزو نیست



چشمه جوانی پیبوند، هنوز مشخص نیست. **تاریخچه پر از شکست افزایش طول عمر**

این بن‌بست‌ها سرشار از رژیم‌های ناموفق افزایش طول عمراست. درچین باستان، مشاهده شده بودکه جیوه تجزیه نمی‌شود؛ بنابراین از آن برای ساخت اکسیرهای ضدپیری استفاده می‌کردند. ایده بدی بود! امپراتور شی هانگ در سال ۲۱۰ پیش از میلاد، در ۴۹ سالگی، پس از مصرف قرص‌های جیوه که قرار بود جاودانگی بپخشند، درگذشت. رومی‌ها باور داشتند خون گلابدایاتورهای کشته‌شده، جوانی را بازمی‌گرداند. کیمیاگران قرون وسطی استدلال می‌کردند که چون طلا زنگ نمی‌زند، طلای قابل شرب به بدن انسان کمک می‌کند تا در برابر پیری مقاومت کند اما طلا فلزی است در آب حل نمی‌شود، بنابراین روشی برای تولید کلرید طلای محلول با استفاده از مخلوطی از اسیدنیتریک و هیدروکلریک ابداع کردند. متأسفانه، کلرید طلا سمی است! وقتی محققان بقایای معشوقه شاه هنری دوم فرانسه بررسی کردند، سطوح طلا را ۵۰۰ برابر حد طبیعی یافتند و نتیجه گرفتند که او احتمالاً بر اثر مسمومیت مزمن با طلا درگذشته است.

عصر غدد

در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم که به آن دوره «عصر غدد» می‌گفتند، به‌دلیل هیجان ناشی از تزریق و پیوند غدد میمون، توسط چارلز براون عصب‌شناس ایجاد شد. براون ادعا کرد پس از تزریق امولسیون تهیه‌شده از غدد سگ و خوکچه هندی به خودش، انرژی بیشتر و وضوح ذهنی بهتر داشته است. هرچند نتایج احتمالاً ناشی از اثر پلاسبو بود اما آزمایش شخصی او پیش‌زمینه‌ای برای درمان مدرن با تستوسترون شد. تستوسترون درمانی، اگر سطوح پایین خون به‌درستی تشخیص داده شود، می‌تواند مفید باشد اما چشمه جوانی نیست. ورونوف ایده را گسترش داد و با پیوند زدن تکه‌های غدد میمون به مردان مسن تلاش کرد تا پیری ذهنی را کاهش دهد و قدرت، حافظه و عملکرد فردی را به آنان بازگرداند؛ اما این تصویر اشتباه بود!

تلاش‌های مدرن با آنتی‌اکسیدان‌ها و داروها

در دوران اخیر، ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مختلف از

قند ناشتا طبیعی اما HbA۱c بالا؟

افزایش قند خون پس از غذا می‌تواند تا ۷۰ درصد HbA۱c را در افراد مبتلا به پیش‌دیابت یا دیابت اولیه تعیین کند.

نکته مهم اینجاست که:

قند خون معمولاً ۴۵ تا ۷۵ دقیقه بعد از غذا به بالاترین حد خود می‌رسد.

بسیاری از افراد اگر هم قند خود را اندازه بگیرند، این کار را دو ساعت بعد از غذا انجام می‌دهند و در نتیجه اوج واقعی قند خون را از دست می‌دهند.

داده‌های دستگاه‌های پایش مداوم قند خون (CGM) نشان می‌دهد که افراد زیادی با قند ناشتا طبیعی، بلافاصله پس از غذا از محدوده سالم عبور می‌کنند، بدون آنکه متوجه شوند.

همین نوسانات پنهان، HbA۱c را به‌تدریج بالا می‌برد.

چرا قند ناشتا می‌تواند سال‌ها طبیعی بماند؟

در مراحل اولیه مقاومت به انسولین، پانکراس هنوز قادر است انسولین بیشتری ترشح کند تا قند خون ناشتا را کنترل کند. گزارش‌های فدراسیون بین‌المللی دیابت نشان می‌دهد که قند ناشتا معمولاً آخرین شاخصی است که دچار اختلال می‌شود.

در این حالت، فرد ممکن است دچار وضعیتی به نام هیپرگلیسمی پس از غذا (isolated postprandial hyperglycemia) باشد؛ یعنی:

قند ناشتا طبیعی است

اما قند خون بعد از غذا به‌طور قابل‌توجهی بالا می‌رود

و HbA۱c افزایش می‌یابد

چه عواملی این اختلاف را تشدید می‌کنند؟

برخی عادت‌های روزمره می‌توانند نوسانات قند بعد از غذا را تشدید کنند، بدون اینکه قند ناشتا را تغییر دهند:

مصرف زیاد کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده

نشستن طولانی‌مدت

خواب ناکافی

استرس مزمن

اجتماعی

آیا فویل آلومینیومی برای سلامت خطرناک است؟

استفاده از فویل آلومینیومی در آشپزی معمولاً ایمن است، اما در صورتی که از آن به درستی استفاده نشود، می‌تواند خطرانی به همراه داشته باشد. متخصصان علوم غذایی هشدار می‌دهند که برخی از غذاها، به‌ویژه غذاهای ترش و شور، نباید به‌طور مستقیم با فویل در تماس باشند. همچنین، استفاده از کاغذ نسوز می‌تواند راهکاری مناسب برای جلوگیری از مشکلات ناشی از مهاجرت یون‌های آلومینیوم به غذا باشد.

بسیاری از افراد نگران استفاده از فویل آلومینیومی برای نگهداری یا پخت غذا هستند، اما دکتر نسرین مویدینیا، متخصص علوم و صنایع غذایی، به این نگرانی‌ها پاسخ داده و می‌گوید: فویل آلومینیومی در صورت استفاده صحیح، ایمن است. فویل‌های آلومینیومی مورد استفاده در صنایع غذایی از نوع استاندارد و با خلوص بالای ۹۹ درصد تولید می‌شوند و به دلیل ویژگی‌هایی چون مقاومت در برابر نور، اکسیژن و رطوبت و همچنین تحمل حرارت تا بیش از ۳۰۰ درجه سانتی‌گراد، در فرآیندهای پخت و نگهداری مواد غذایی کاربرد دارند.

آیا آلومینیوم باعث آلزایمر می‌شود؟

یکی از نگرانی‌های رایج در رابطه با آلومینیوم، ارتباط آن با بیماری آلزایمر است. با این حال، متخصصان تأکید دارند که هیچ مدرک قطعی مبنی بر اینکه آلومینیوم در رژیم غذایی باعث آلزایمر می‌شود، وجود ندارد. تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده، اما سازمان جهانی بهداشت هنوز هیچ شواهدی مبنی بر این ارتباط پیدا نکرده است. «مهاجرت یون‌ها» ممکن است پیش بیاید. این فرآیند زمانی رخ می‌دهد که یون‌های آلومینیوم از سطح فویل جدا شده و وارد غذا می‌شوند. این اتفاق به‌ویژه زمانی بیشتر می‌شود که غذاهای ترش یا شور با فویل تماس داشته باشند. غذاهایی که نباید با فویل در تماس باشند:

غذاهای ترش و شور مانند سس گوجه، سرکه، نارنج، آلبیمو و ترشی‌ها می‌توانند لایه محافظ فویل را حل کنند و مهاجرت یون‌های آلومینیوم به داخل غذا را تسریع کنند. همچنین، پخت طولانی‌مدت در دمای بالا نیز می‌تواند این فرآیند را تشدید کند. حتی نمک زیاد می‌تواند باعث خوردگی سریع‌تر فویل شود.

راهکارهای ایمن برای استفاده از فویل آلومینیومی: برای اجتناب از مشکلات مرتبط با استفاده از فویل آلومینیومی، کاغذ نسوز پیشنهاد می‌شود. این کاغذ ناشی از مهاجرت یون‌های آلومینیوم به غذا می‌شود. در صورتی که می‌خواهید از فویل برای پخت استفاده کنید، بهتر است ابتدا غذای ترش یا شور خود را با کاغذ نسوز بپوشانید. توجه داشته باشید که کاغذ مومی برای پخت در فر مناسب نیست، زیرا ذوب می‌شود. همچنین، برای حفظ رطوبت غذا و جلوگیری از سوختن رویه آن، می‌توانید از فویل ضخیم استفاده کنید.

چند نکته ایمنی مهم: فویل آلومینیوم نباید در مایکروویو استفاده شود، زیرا خطر جرقه و آسیب به دستگاه وجود دارد.

برای پوشاندن روی سینی، درپوش ظرف یا نگهداری غذاهای غیر اسیدی و سرد، استفاده از فویل آلومینیومی کاملاً ایمن است.

استفاده از فویل آلومینیومی در پخت و نگهداری غذا در صورتی که با رعایت نکات ایمنی و استفاده درست از آن همراه باشد، هیچ خطری ندارد. اما برای جلوگیری از خطرات احتمالی ناشی از مهاجرت یون‌های آلومینیوم، باید از تماس مستقیم فویل با غذاهای ترش یا شور خودداری کرد و در این موارد از کاغذ نسوز به عنوان یک پوشش مناسب استفاده نمود.

توصیه کارشناسان برای پیشگیری از آسیب تاندون‌ها

کارشناسان هشدار می‌دهند آسیب تاندون‌ها اغلب بی‌صدا شروع می‌شود، اما در صورت بی‌توجهی می‌تواند حرکت و فعالیت‌های روزمره را مختل کند.

کارشناسان می‌گویند مراقبت روزانه و توجه سریع به خشکی و درد می‌تواند از آسیب‌های جدی تاندون جلوگیری کند؛ آسیب‌هایی که اغلب بی‌صدا شروع می‌شوند اما در صورت بی‌توجهی، فعالیت‌های روزمره را مختل می‌کنند.

چرا آسیب تاندون خطرناک است؟

تاندون‌ها پل ارتباطی بین عضلات و استخوان‌ها هستند. اگر تاندونی دچار التهاب، پارگی یا فرسایش شود، حتی اگر تیرین عضله‌ها هم نمی‌توانند عملکرد و پایداری طبیعی بدن را حفظ کنند.

به گفته دکتر «نلی آندراویس-پوری»، پژوهشگر مهندسی زیستی در دانشگاه کرنل:«هرچقدر هم عضله قوی باشد، اگر تاندون آسیب ببیند، عملکرد و ثبات لازم از بین می‌رود».

علامت شایع آسیب تاندون شامل:

درد یا خشکی تورم ضعف محدودیت حرکت آسیب‌هایی که بی‌صدا پیش می‌روند گاهی یک حرکت ناگهانی و نادرست باعث آسیب می‌شود، اما شایع‌ترین علت، استفاده بیش‌ازحد و حرکات تکراری است؛ مانند: ساعت‌های طولانی تایپ‌کردن پشت میز تمرین‌های پرشی تکراری که به زانو فشار می‌آورند به گفته آندراویس-پوری:«رایج‌ترین آسیب تاندون، فرسایشی و ناشی از استفاده بیش‌ازحد است. این آسیب‌ها همیشه دردناک نیستند و ممکن است مدت‌ها پنهان بمانند.» اما در همین دوره خاموش، تخریب جدی بافت تاندون رخ می‌دهد که در نهایت به تحلیل‌رنگینی منجر می‌شود.

درمان آسیب تاندون‌ها شامل:

