

مردان شاخص



غلام پیمان

پروفسور غلام پیمان جراح و فوق تخصص مشهور چشم پزشکی، زاده شیراز و با بیش از ۱۳۵ اختراع پزشکی و مهندسی از برگزیدگان دریافت مدال ملی فناوری و نوآوری آمریکا در سال ۲۰۱۲ است. از مشهورترین ابداعات او عمل جراحی «لیزیک» جهت تصحیح عیوب انکساری چشم است. مدال ملی علم و مدال ملی فناوری و نوآوری، بالاترین مدال افتخاری علمی آمریکاست که به دانشمندان، مهندسان و مخترعان برتر اعطا می شود. وی این مدال را ژانویه ۲۰۱۳ از رئیس جمهور آمریکا دریافت کرد. آقای پیمان در شیراز متولد شد. در ۱۹ سالگی برای تحصیل در رشته پزشکی عازم آلمان گردید و در سال ۱۳۴۱ خورشیدی موفق به کسب مدرک دکتری حرفه‌ای در رشته پزشکی عمومی در دانشگاه دویسبورگ شد. وی در سال ۱۳۴۸ دوره تخصص خود را در رشته چشم‌پزشکی در دانشگاه اسن آلمان به پایان رساند و برای دوره

پسدادکتری به ایالات متحده آمریکا رفت و از سال ۱۳۵۰ خورشیدی به عنوان استادیار گروه چشم‌پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس مشغول به فعالیت شد. در سال ۱۳۶۸ خورشیدی با ثبت اختراع رسمی جراحی لیزیک انقلاب بزرگی در چشم‌پزشکی جهان ایجاد نمود و در سال ۱۳۸۴ خورشیدی با نظر بیش از ۳۰۰۰۰ نفر از چشم‌پزشکان جهان به عنوان یکی از سیزده عضو زنده تالار نام آوران چشم‌پزشکی جهان انتخاب شد.



علائم رفتاری هشداردهنده برای عارضه قلبی و عروقی

آیا می‌دانستید اهمیت ندادن به اطرافیان و استرس و گوشه گیری می‌تواند یکی از علائم بیماری قلبی باشد. دانشمندان از بیمارستان رویال فری لندن در بریتانیا، هشدار می‌دهند هنگام ابتلاء به بی‌تفاوتی طولانی مدت فرد باید به پزشک مراجعه کند. این وضعیت نشان دهنده وجود بیماری‌های قلبی عروقی است. پزشکان هشدار می‌دهند در اکثر موارد بی‌تفاوتی به عنوان یکی از نشانه‌های افسردگی تلقی می‌شود اما بی‌تفاوتی طولانی مدت می‌تواند نشانه ده‌ها بیماری دیگر باشد. بسیاری از پزشکان معتقدند بی‌تفاوتی نشانه افراد تنبل است. بنابراین تشخیص اشتباه افسردگی را برای افراد دچار بی‌تفاوتی می‌دهند. در حالی که این افراد ممکن است شاد باشند بی‌تفاوتی به این معنا نیست که فرد مبتلا به افسردگی است. درمان بی‌تفاوتی باید بدون مصرف داروهای ضد افسردگی انجام شود، اما پزشکان اغلب این داروها را تجویز می‌کنند. پزشکان تأکید می‌کنند بی‌تفاوتی نشانگر کاهش سطح احساسات مثبت یا منفی و فقدان انگیزه است. افراد مبتلا به افسردگی دچار ترس و احساس گناه می‌شوند، تنها جنبه‌های منفی زندگی را می‌بینند. در این تحقیق دانشمندان معلوم کردند بی‌تفاوتی نشانه ۲۳ بیماری مختلف از جمله اختلالات عصبی (بیماری پارکینسون) و بیماری‌های قلبی عروقی (سکته قلبی) است.

متداولترین نوع درد جزئی سردرد است، عمدۀ برای کاهش درد وجود دارد. یکی شامل سازگاری که تمرکز یافتن بر فکر است در حالی که دیگری درباره جلوگیری از احساس درد از طریق شکل‌های مبارزه ای تحریری است. کاهش فکری باید در صورت امکان قبل از دوره‌های درد آغاز شود اما اگر شما وارد مرحله دردناک بالقوه‌ای شدید باید در آغاز درباره انتظارهایتان فکر کنید، و انتظار تشدید آن را نداشته باشید؛ تصور کنید که درد آرام می‌گیرد. اگر به همراه شخص دیگری در یک مکان برای تعیین وقت یا دندان‌پزشک یا سایر منابع بالقوه درد هستید حتی الامکان به آن توجه نکنید زیرا موجب آزار شما خواهد شد. تحقیقات پیاپی نشان داده، آنهایی که انتظار درد شدید دارند شدت درد زیادتری را نسبت به آنهایی که درد کمی را انتظار می‌کشند احساس خواهند کرد. فیلم بر مریضی‌هایی که هنگام درمان دندان، تزریقات یا جراحی کوچک واکنش کمتری نشان داده‌اند به نسبت افرادی که در شرف درمان مشابه اثر کاهش دهنده درد قرار دارند، تأثیر کمتری می‌گذارد. بنابراین، این امر مهم است که مریض‌ها و سایر مسئولان سعی در کسب اطمینان در این زمینه داشته باشند زیرا آنها صرفاً در معرض روش‌هایی قرار می‌گیرند که واکنش خوبی را به درد نشان می‌دهند، اثر آن روی پیش بینی بچه‌ها بیشتر مؤثر است، در صورتی که روش به کار رفته از نظر سنی و مشخصه‌های دیگر مشابه است.

دوری کردن از کینه ورزی

کنفوسوس گفته است: «اشتباه کردن چیز بدی نیست، مگر اینکه شما همچنان به فکر کردن درباره آن ادامه بدهید.» هرکسی در طول زندگی اش دچار اشتباه شده است، از طرفی این طبیعت انسان است که اشتباه دیگران را همواره به یاد بیاورد و واکاوی کند. این رفتاری به شدت ناسالم است. هیچ دلیل منطقی برای نگه داشتن کینه وجود ندارد. بهتر است که شما انگیزه و بی‌اعتنایی را جایگزین کینه کنید. پنهان کردن کینه تان از دیگری هم یک واکنش سالم نیست. یک مرد واقعی گذشته را فراموش می‌کند و اجازه نمی‌دهد که ناراضی‌تی راه خوشبختی آینده را مسدود کند.

اندازه نگه داشتن

هیچ مشکلی با خوردن یک یا دو کوکتل مشروب بوجود نمی‌آید. در واقع مقداری الکل حتی ممکن است برای سلامتی یک مرد خوب باشد. مشکل این است که برخی از مردان مفهوم اعتدال را درک نمی‌کنند. به اطراف خود در یک بار نگاه کنید و بین مردانی که آنجا می‌بینید قطعا یک تفاوت ساده وجود دارد. یک مرد واقعی با دوستان، خانواده و معشوق خود بیرون می‌رود و چند لیوان نوشیدنی هم می‌خورد و همچنان روی پای خودش به خانه باز می‌گردد و این نشان می‌دهد که او یک مرد قابل احترام است.

مفط فونسردی

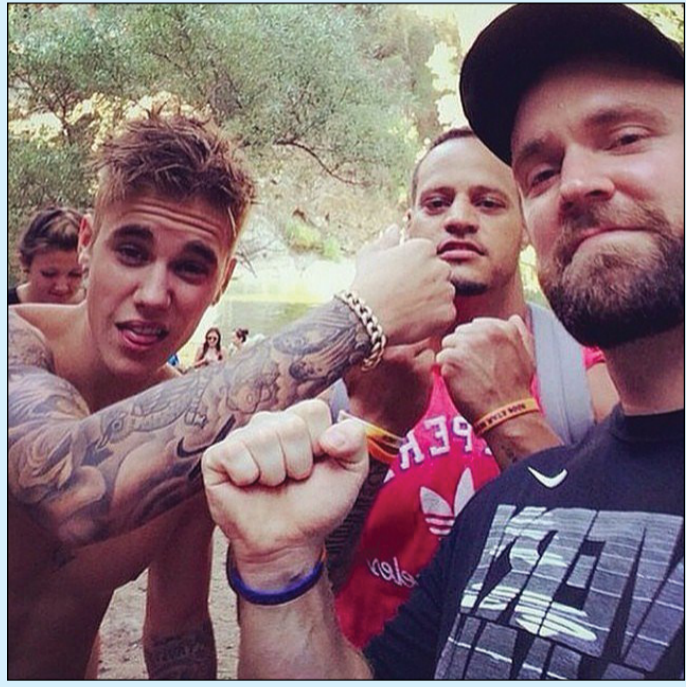
تحقیقات نشان می‌دهد که گاهی اوقات بدخلق شدن برای مردان اثرات خوبی دارد. واکنش می‌تواند ذهن مردان را سبک و آسوده کند و منجر به بهبود عملکرد ورزشی، افزایش میل جنسی و حتی تسهیل مذاکرات شغلی شود. مسئله این است که برخی از مردان معنای کلمه «گاهی اوقات» را نمی‌فهمند و به جای آن اغلب کنترل احساسات خود را از دست می‌دهند. به ندرت با از دست دادن خونسردی تان بتوانید از پس یک موقعیت خفگیر بریابید، پس بهتر است آرام باشید. یک مرد واقعی می‌داند چه زمان باید سرعت اسب بخار را بالا ببرد و چه زمانی باید خودش را کنترل کند و نگذارد خشم کلماتش را انتخاب کند.



ما نظر از خرجه پوشان بسته ایم دل به مهر باده نوشان بسته ایم جان بکوی می فروشان داده ایم در به روی خود فروشان بسته ایم بحر طوفان زا دل پر جوش ماست دیده از دریای جوشان بسته ایم اشک غم در دل فرو ریزیم ما راه بر سیل خروشان بسته ایم بر نخیزد ناله ای از ما رهی عهد الفت با خموشان بسته ایم

یک مرد واقعی می‌داند...

مفهوم عشق برسد و عشق ورزیدن به انسان دیگری را در معنای واقعی درک کند. یک مرد می‌تواند صادقانه و واقعی به کسی بگوید که دوستش دارد و معنای آنچه را که می‌گوید درک کند. بیان سازنده احساسات مردان می‌تواند احساسات خود را همواره نشان دهند، اما همیشه این بروز احساسات سازنده و مشکل گشا نیست. برخی از مواقع آنها با سرعت بسیار درونیات خود را بیان



یا این واقعیت که دوستان کم هوش باعث سقوط او می‌شوند. پایان دادن به دوستی‌های اشتباه خصوصا آنها که طولانی مدت بوده اند، اصلا کار ساده‌ای نیست. اما زندگی ادامه دارد و هر چقدر زودتر از دوستی‌های نامناسب دوری کنید، زودتر به راه حل می‌رسید.

پذیرش بدن فود

هیچ کس با بدنی عالی به دنیا نمی‌آید. حتی اگر علم نوین این امکان را فراهم کند که بدن انسان را همانند مجسمه‌های سنگ مرمر بتراشند، باز هم مردان می‌توانند از بدن خود ایراد بگیرند. خطر نهفته در این افراد که همواره از بدن خود عیب جویی می‌کنند، این است که نمی‌پذیرند هیچ انسانی کامل نیست. یک مرد واقعی اصالت و بدن خود را می‌پذیرد و باور دارد که زیبایی واقعی در درون انسان است و نه بیرون او.

درک معنای دوستت دارم

هر مردی می‌تواند عبارت «دوستت دارم» را بکار ببرد، مثلا وقتی مشروبات الکلی زیاد نوشیده باشد، می‌تواند با رویارویی با هر کسی این جمله را بگوید. اما طول می‌کشد که یک مرد به درک

جانشین داروهای دردهای جزئی

درد، متفاوت به نظر می‌رسد. تحریک با گرما، سرما، ارتعاش، برق و مالش همه می‌توانند درد را کاهش دهند. آنها را می‌توانید با یک بطری آب گرم یا یک کیسه خردهای یخ، تحریم کردن با ماساژ دهنده‌ها یا استفاده از تحریک کننده‌های عصبی ورا پوستی به کار

برید. اگر درد را در قسمتی از بدن مرتباً احساس می‌کنید، نقطه‌ای را پیدا کنید که بتوانید برای تخفیف اثر درد آنرا فشار دهید. درمان کنندگان فشاری چینی نقطه‌های مخصوصی را روی بدن و اندامها یا محل‌های درد که می‌توان با تحریک آنها درد را کاهش داد، پیدا کرده‌اند. چگونگی کار آنها مشخص نشده است، اما روان‌شناسان درمانی و آزمایشگاهی به طور هماهنگ کارایی آنها را تأیید کرده‌اند. همین طور هم محرک حرفه‌ای طب فشاری سوزنی بدون شک اثر بیشتری نسبت به مالش دهنده‌های ساده دارد. هنوز هم واقعیت دارد که شما می‌توانید با این روش و بدون هیچ گونه وسیله‌ای درد را کاهش دهید.

سرانجام، تحریک می‌تواند از حرکات ماهیچه‌ای به وجود آید. حرکت را از نوعی انتخاب کنید که به طور مستقیم با موضع درد درگیر نشود. بر حسب سمت درد دوچرخه‌سواری یا قایق‌رانی و یا قرار دادن موضع درد در زیر شن که به طور باور نکردنی در کاهش درد اثر می‌گذارد. روابط زناشویی می‌تواند از بهترین عوامل زوال درد باشد. کار شدیدتر و شکل فعالیت انتخاب شده احتمالا برای رهایی از درد بیشتر تأثیر دارد، در واقع، هنگامی که شما با چنین موقعیتی درگیر هستید، فعالیت شدید و نفس‌گیرتان موج خروشان مواد شیمیایی مسبب درد را می‌تواند در مغزتان فرو نشاند که به همراه کوشش بدنی برای غلبه بر مشکلات شما به طور کاملی چشمگیر است.

مبارزه طبیعی بدن یکی از راه‌های ممکن برای رهایی از درد است. رون ملزاک استاد روانشناسی و پتریک وال فیزیولوژیست چگونگی دریافت حسی را که می‌تواند به طور قابل پذیرشی درد را مسدود کند نشان داده‌اند. آنها وجود یک «مدخل درد» را در درون مغز معرفی کرده‌اند که به طور قطع می‌تواند با تحریک بسته مؤثرترین نوع تحریک به نسبت

