چه نوع شخصیتی بیشتر بیمارتان می کند؟

محققـان با آزمایش بر روی گلبول های قرمز و سـفید خون و با انجام یک تست روانشناسی و شخصیت شناسی، افراد را از نظر نوع شـخصیت بـرون گرایی، زودرنجی، با وجدان بودن و ... مورد بررسی قرار دادند. به نتیجه ی این تحقیقات گسترده توجه کنید.

افراد دارای شخصیت نوع D

ایـن گروه کـه دارای احساسـات منفی، افسـردگی، اضطراب، استرس، خشم و تنهایی هستند، بیش از دیگران دچار مشکلات جسمی خواهند شد.

افراد با وجدان

این افراد زحمتکش، قابل اعتماد، وظیفه شـناس و قادر به کنترل احساسات خود هستند. آنها دوست دارند همه چیز را با برنامه ریزی پیش ببرند.

بدن این افـراد بیش از دیگران در برابـر آلودگی ها و بیماری ها مقاومت می کند. همچنین شانس ابتلا به سکته مغزی در این افراد تا ۳۷ درصد، احتمال ابتلا به فشار خون بالا ۲۷ درصـد، ورم مفاصل ۲۳ درصد و دیابت ۲۰ درصد کاهش می یابد.

ارتباط بین سـلامتی و وجدان به این دلیل است که این دسته از افراد، توجه بیشتری به تغذیه و ورزش خود دارند.

افراد دارای شخصیت باز

ایـن افراد بسـیار کنجـکاو و تخیلی و بـا ایده های بلندپروازانه هستند. در این افراد شانس ابتلا به سکته مغزی ۳۱ درصد، ناراحتی های قلبی به میزان ۱۷ درصد، فشـار خـون بالا ۲۹ درصد، و آرتریت ۲۱ درصد کاهش می یابد. احتمال ابتلا به افسردگی نیز در این افراد بسیار کم است.

افراد برون گرا

ایـن افراد مثبت اندیـش، قاطع، پرحـرف و اجتماعی هسـتند. شـانس ابتلای این افراد به فشـار خون بالا تا ۲۶ درصد کاهش می یابد.

افراد سازگار

سـخاوتمند، مفید و قابل اعتماد هستند. احتمال ابتلای این گروه به آرتریت تا ۲۱ درصد کاهش می یابد.

افراد زودرنج

این افراد حسـاس و عصبی، خشـمگین ، افسـرده و دارای اضطراب می باشـند. احتمال ابتلا به مشکلات قلبی ۲۴ درصد، بیماری های ریوی ۲۹ درصد، فشـار خون بالا ۳۷ درصد، و آرتریت ۲۵ درصد در این گروه افزایش می‌یابد.

با توجه به طب سنتی نیز می توان گفت، هر نوع ویژگی رفتاری می تواند به بخش خاصی از بدن آسیب برساند. به مثال های زیر توجه کنید.

خشم: واریسی شدن رگ های خونی کبد، سیاه شدن دور چشم و آسیب عروق خونی را به دنبال دارد.

نگرانی: طحال ضعیف، سوء هاضمه، نفخ، اسهال، عدم هضم درست مواد غذایی و سـندرم روده تحریک پذیر از عوارض آن هستند.

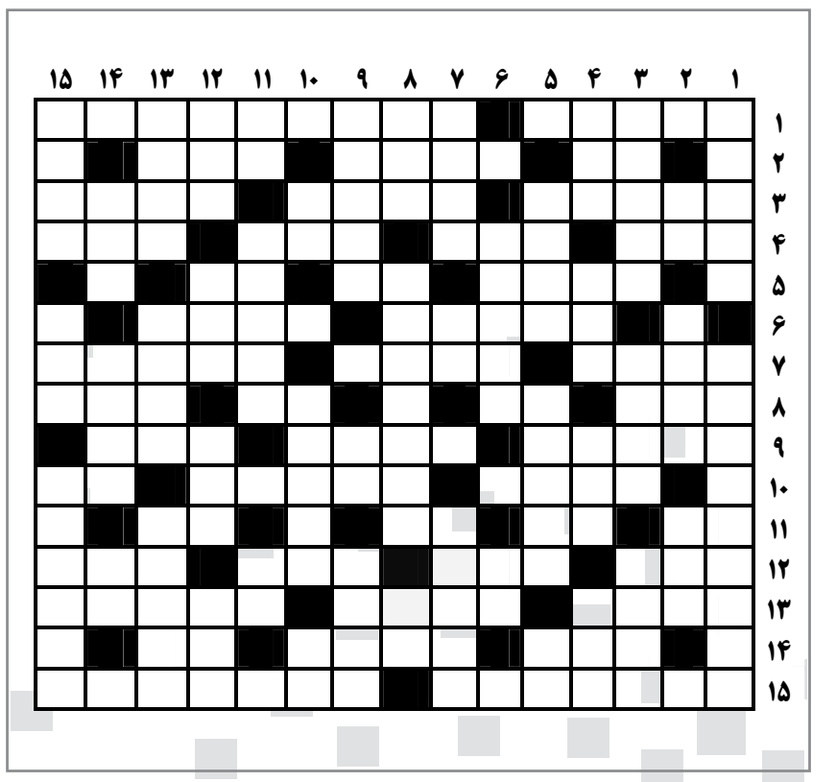
غم و اندوه: ایجاد مشکلاتی در ریه، پوست و سیستم ایمنی می کند و شـانس ابتلا به سـرطان ها و تومورها را افزایش می دهد.

ترس: آسیب کلیه، سیستم عصبی، استخوان ها، کمر و مثانه را در پی خواهد داشت.

شادی: قلب سـالم و به تبـع آن خونرسانی صحیح و تضمین سلامت بقیه اندام های بدن، ارمغان شادی هستند.

طرح: عصرمردم

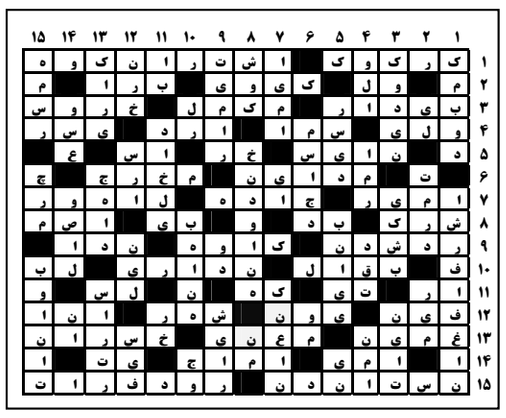
جدول شماره ۹۴/۷۲۹



افقی:
۱-به خوشـه جـو و گنـدم می‌گویند- از روستاهای کردنشین ایران
۲-واحد پول ژاپن- نرگس عربی- سوره‌ای قرآنی
۳-نورانی- از پادشـاهان پیشدادی- فصل شکوفایی
٤-از واحدهـای الکتریکـی- ترس- نرم کننده- رها
۵-داستان بلند- ابر زمین‌گیر شده- پهلوان
٦-وابستگان- از فلاسفه آلمانی
۷-جمع اثر- سنگینی- اندیشیدن
۸-جنسـی برای کلاه- حـرف همراهی در عربـی- آزاد- رفتار و گفتـار و کردار باید اینگونه باشد
۹-روزنامه- از علوم حوزوی- کاشت بارانی
۱۰-جنبنده‌اش در اصفهان اسـت- مهیا- تکخال
۱۱-فلج- یکصد مترمربع- اسـب ترکی- مرکز ایتالیا
۱۲-فاجعـه مکـه در آنجـا رخ داد- از اصطلاحات فوتبالی- وسط- تزویر
۱۳-نفوذ- مقابل تاریک- افراطی
۱٤-ترس- از ماه‌های پاییزی- ای
۱۵-جمع سرادق- ادب ندارد

عمودی:
۱-نوعی ابر- از اناجیل اربعه
۲-بسـیار سـاده‌لوح- دارای میوه- نوع و جنس
۳-زیادتر- چرم- جمع آن
٤-به عربی یعنی مال ما- گزنده خزنده- قله‌ی جنوبی- در آشپزخانه پیدا می‌شود
۵-گیاه- تخصص- شل
٦-سرچشمه- ناشنوا
۷-مار سیاه و سفید- سفید ترکی- جمع لات
۸-اندازه دستی- جمع معامله- لیل
۹-مجتهدین می‌نویسـند- مادر عرب- شـهری نزدیک مراغه
۱۰-از ماه‌های سرد سال- از مشاغل دون- ساز چوپان
۱۱-ضمیر اول شـخص مفرد- از توابع کاشـان- زبان موسیقی
۱۲-حیوان نجیب- شل- روزگار- نورانی
۱۳-نهی کننده- آهستگی- آب ساکن گسترده در دشت
۱٤-رشته کوهی اروپایی- مرکز پرو- برابر
۱۵-سیاه- حسد- آسمان‌ها

جواب جدول شماره ۹۴/۷۲۸



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۰۳

1					4	2		8
		2		3				
7	8	3	1	2	5		9	
				4				3
	7	4	2		8	5	6	
8				5				
	5		3	9	2	7	8	6
				6		9		
9		7	4					5

جواب جدول شماره ۹۴/۲۰۲

3	6	7	1	5	2	9	8	4
8	2	1	9	4	7	6	5	3
9	5	4	6	3	8	2	7	1
6	1	2	8	7	5	3	4	9
5	8	9	3	1	4	7	2	6
7	4	3	2	9	6	8	1	5
1	9	8	4	2	3	5	6	7
4	7	6	5	8	9	1	3	2
2	3	5	7	6	1	4	9	8

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ سـتون عمـودی و ۹ ردیف افقی اسـت که توسط خطوط پررنگ‌تر بـه ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعـدادی از خانه‌هـا در این جـدول دارای عدد هسـتند و وظیفه شـما این اسـت که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک سـتون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعـدادی که در هـر ردیف و سـتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شـامل می‌شود و نباید تکراری باشند.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره انفطار

یا ایها الانسـان ما غرک بربک الکریم. الذی خلقک فسویک فعدلک. فی ای صوره ما شاء رکبک.

در آیه اول خدای متعال به انسان خطاب می‌کند: ای انسـان! چرا در مورد پروردگار کریمت مغرور می‌شوی؟! چه چیز تو را در مورد او مغرور کرد؟!

این غرور تو غرور بیجاسـت، پروردگاری و کرم او را ایجاب می‌کند که غرور نداشـته باشی و امر او را فرمان ببری؛ برای اینکه او تاکنون هر چه با تو کرده اسـت بر موازیـن لطف و کرم بوده اسـت و از او جز کرم نیاید، پس اگر دسـتوری به تو می‌دهـد و امری می‌کند، این هم اقتضای کرم اوست و می‌خواهد راه را به تو بنمایاند.

در آیات بعد، به سـابقه کرم پروردگار درباره انسـان اشـاره می‌کند و می‌فرماید: الذی خلقک پروردگار کریم تو همان است که تو را آفرید و از عدم به وجود آورد، که تو در ذات خود نیستی محض بودی.

فسـویک علاوه بر اینکه تو را هسـت کرده است، تو را تسـویه نیز کرده اسـت. کلمه «تسویه» در قرآن به تعبیرهای مختلفی آمده اسـت. در سـوره سبح اسم می‌فرمایـد: الذی خلق فسـوی. عـرب وقتی می‌گوید «سوی» یعنی «اسـتقام» یعنی اسـتقامت پیدا کرد و هرگونه اعوجاج و کجی از او رفع شد.

خدای متعال به انسـان خطاب می‌کند: ای انسـان! (مخاطب، همه انسـان‌ها هسـتند نه یـک فرد معین) پـروردگار در خلقت تو اسـتقامت به کار بـرد و هیچ اعوجاجی در خلقت تو وجود ندارد.

تو نیاز به اعضا و جوارح داری، احتیاج به شـنوایی و بینایی و بویایی داری، احتیاج به عضوی داری که با آن اشـیا را بگیری و بدهی و احتیاج به عضو دیگری داری کـه با آن نقل مکان کنی، خداوند هر یک از اینها را در جای مناسب خودش قرار داد.

آیا می‌توان حتی در مجسـمه‌ای، مثلاً محل چشم را عوض کرد و بعد گفت اگر چشـم انسان اینجا بود بهتر بود؟! یا برای چشم بهترین جا انتخاب شده است، برای دسـت و پا بهترین و مناسب‌ترین جا انتخاب شده است و همچنین برای مغز و اعصاب و برای قلب. این اسـت معنای اینکه در خلقت انسـان اعوجـاج و کجی در کار نیست و هر چیزی در جای خود قرار گرفته است.

فعدلک. علاوه بر تسـویه. در خلقت انسان تعادل و تـوازن به کار رفته اسـت. مثلاً اگر دسـت را با پا و یا چشم را با دهان مقایسه کنیم می‌بینیم که هر کدام برای هدفی که منظور بوده اسـت به شکل متعادل و متوازنی آفریده شده است.

معنی عدل و توازن

یک سـاختمان را در نظر بگیریـد. وقتی یک معمار ساختمانی می‌سـازد، برای آن، آشپزخانه و حمام و هال و مهمانخانه و اتاق خـواب قرار می‌دهد. وقتی دیگران می‌روند و این ساختمان را می‌بینند، ممکن است یک نفر بگوید این هال کوچک است یا این حمام بزرگ است.

ایـن کوچکـی و بزرگی به چه معناسـت؟ چرا هال بایـد مثلاً پنج متر در شـش متر باشـد و حمام دو متر در دو متر؟ در جـواب می‌گوییم: این بزرگی و کوچکی بسـتگی دارد به احتیاج؛ یعنی باید ببینیم حمام را برای چه منظوری می‌خواهند و هال را برای چه منظوری.

حمام را برای این می‌خواهنـد که یک نفر بتواند در آن شستشـویی بکند؛ برای حمام همین قدر بس است. اگـر برای حمام فضایی چهل متری قرار بدهد، کار زاید و لغوی اسـت. ولی اگر برای هال همان مقداری را که برای حمام قرار می‌دهند قـرار بدهند، می‌گویند: «این هال خیلی کوچک است.»

اگر حمام ده متر باشـد می‌گویند: چه خبر است؟! چرا این حمام اینقدر بزرگ اسـت؟!» اما اگر هال بیست متر باشـد می‌گویند: «چقدر این هال کوچک اسـت!» پس این بزرگی و کوچک به مقیاس هدفی اسـت که برای آن لازم است.

عدل و توازن در خلقت انگشتان انسان

در خلقت انسان، انگشتان دسـت را در نظر بگیرید. انگشتی که کنارتر است و در برداشتن اشیاء نقش خاصی دارد، نسبت به دیگر انگشتان کوتاه‌تر ولی ستبرتر است و انگشـتی که در آخر قرار دارد، نسبت به بقیه ظریف‌تر و کوچک‌تر است.

مجموع این انگشـتان، چه از نظر کوتاهی و بلندی و چه از نظر زیبایی و چه از نظر کاری که باید انجام دهند به گونه‌ای خلق شده است که باید باشد.

مثالی دیگر از عدل و توازن در خلقت انسان

مثال دیگر دندان‌های انسان است. دندان‌هایی که در جلو دهان قرار گرفته کارشان بریدن و قطع کردن است و دندان‌هایی که در عقب قرار گرفته کارشان خرد کردن و نرم کردن است.

قهراً حجم ایـن دندان‌ها به حسـب کاری که باید انجام بدهند فـرق می‌کند؛ دندان‌های جلو (قواطع) باید ظریف‌تر و تیزتر باشـد و ماننـد کارد ببرد و دندان‌های عقب (طواحن) باید پهن باشـد به طوری که بتواند غذا را خرد و نرم کند.

حال اگر جای اینها عوض می‌شـد بـه این صورت که دندان‌های کرسـی در جلو دهـان قرار می‌گرفت و دندان‌های قواطع در عقب، اولاً کاری انجام نمی‌گرفت و ثانیاً چقدر بدترکیب و بدگِل می‌شد.

این اسـت که خدای متعال، هم به تسـویه اشـاره می‌کند و هم بـه عدل و توازن. (همانطـور که گفتیم تسـویه این اسـت که هر چیزی در جای خودش قرار بگیرد. به گونه‌ای که اعوجاج و کجی دیده نشود و تعادل و توازن یعنی هر چیزی به اندازه خودش باشد.)