تاک

آموزش مهارت‌های اجتماعی کودکان

نسرین کمال‌زاده*

● مهارت‌های اجتماعی مجموعه توانمندی‌هایی است که موجب موفقیت در زندگی اجتماعی فرد می‌شود. هر فرد برای زندگی موفق در یک جامعه، علاوه بر مهارت‌های فردی به مهارت‌های دیگری نیاز دارد که از آن به نام مهارت‌های اجتماعی یاد می‌کنند. مهارت‌های اجتماعی، مجموعه رفتارهای اکتسابی است که از طریق مشاهده، مدل‌سازی، تمرین و بازخورد آموخته می‌شود. رشد انسان به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی بدون برخوردهای اجتماعی غیرممکن یا بسیار ضعیف است. یکی از دلایل اصلی‌ای که سبب می‌شود کودکان محبوبیت نداشته باشند، این است که این کودکان مهارت‌های اجتماعی مناسبی که می‌تواند آنها را دوست‌داشتنی جلوه دهد، ندارند. آنها در وضعیتی دوسویه گرفتارند. از طرفی، کودکان بی‌دقت فرصتی برای تمرین مهارت اجتماعی نمی‌یابند و از طرف دیگر، آنهایی که در مهارت‌های اجتماعی ضعیف هستند، قادر به برقراری دوستی نیستند. انزوای اجتماعی در دوران کودکی ممکن است عواقب درازمدت و جدی بر بهداشت روانی فرد در بزرگسالی به جای بگذارد. بنابراین کمک به افراد طردشده و منزوی برای غلبه بر این مشکلات، ضروری است. خوشبختانه شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد می‌توان رفتارهای اجتماعی را که به روابط فردی مثبت با دیگران کمک می‌کنند، آموزش داد. این آموزش می‌تواند تأثیرات پابرجایی داشته باشد. مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی لازم برای کودکان، عبارت‌اند از:

۱) سلام‌کردن: کودکان از طریق تعامل با هم‌سالانشان با آنها ارتباط برقرار می‌کنند. نخستین گام در برقراری ارتباط، سلام‌کردن به دیگری است.

۲) پیش‌قدم‌شدن در گفت‌وگو: برای ورود به بحث، کودک باید بتواند مکالمه‌ای را آغاز کند، ادامه دهد و به پایان برساند.

۳) درک احساس شنونده: برای حفظ و ادامه یک گفت‌وگو لازم است گوینده به حالت‌های عاطفی شنونده‌اش توجه کند. کودکانی که مشکل ارتباطی دارند، اغلب در درک احساس شنونده نیز ناتوان هستند، در حالی که کودک اجتماعی، سریع و راحت می‌تواند حالت‌های احساسی شنونده‌اش را بشناسد.

۴) همدلی‌کردن: شبیه درک گفته‌های دیگران است.

۵) یافتن نقاط مشترک: برای حفظ یک مکالمه دوستانه، توجه به نقاط مشترک هر دو طرف اهمیتی خاص دارد. این سرنخ‌ها به کودک کمک می‌کند تا تمایل بیشتری برای ادامه دوستی و دیدارهای بعدی با هم داشته باشند. بخش مهم شناخت این سرنخ‌ها، توجه به لحن و زیر و بمی صدای افراد است.

۶) پیش‌بینی‌کردن: برای حفظ گفت‌وگو، کودک باید از قبل بتواند تأثیر گفته‌های خود را بر شنونده پیش‌بینی کند و افکار شنونده را در نظر داشته باشد.

۷) شیوه حل مسئله: کودکان و نوجوانانی که توانایی درک اختلافات ضمن گفت‌وگو را ندارند، معمولا دچار ضعف ارتباطی هستند. آنها خیلی زود عصبانی می‌شوند و ممکن است از صحبت‌کردن با شنونده تا مدت‌ها صرف‌نظر کنند.

***دانشجوی دکترای علوم تربیتی- مدیریت آموزشی**

معلم؛ نقطه آغاز توسعه فرهنگی و اجتماعی جامعه

حسین صادقی*

انسان در طول حیات خویش، همواره درجست‌وجوی قهرمان و اسوه‌ای بوده تا او را سرمشق خویش قرار دهد و به سرمنزل مقصود نائل آید. در اغلب جوامع، آنکه نقش این قهرمان بی‌بدیل را به‌خوبی ایفا می‌کند، «معلم» است؛ همان که اهداف تربیتی در گرو رفتار و منش او است.

بی‌شک پایه‌ریزی تمدن نوین و هویت‌سازی جوامع بشری نیز مرهون نقش معلم و نحوه تعلیم و تربیت و کیفیت آموزش‌وپرورش آن جامعه است و بی‌گمان، تحقق جامعه مدنی متمدن و متعادل و انتقال معارف و میراث فرهنگی گذشتگان نیز جز در سایه آموزش‌وپرورش امکان‌پذیر نخواهد بود.

از این روی باید «معلم» را ماندگارترین واژه‌ای دانست که در تمام ادوار تاریخ به عنوان اساسی‌ترین عنصر نظام تعلیم و تربیت، در ساختار و گستره فرهنگی و بنیان ارزشی جامعه، نقش‌آفرینی کرده و رشد و پرورش ابعاد وجودی نسل‌های متمادی جامعه را برعهده گرفته است؛ به عبارت دیگر، صرفا وظیفه انتقال تجارب علمی یک معلم نیست که چنین تصویر اثربخشی از او ارائه کرده است، بلکه کل شخصیت وجودی، رفتار و منش او است که به‌دلیل تأثیر مستقیم در گوهر وجودی متعلم‌اش، چنین الگویی از او ارائه می‌کند. به دیگر روی، معلم، باغبان فطرت انسان است؛ فطرتی که با فطرت الهی سرشته است و رسالتش بیداری انسان و دمیدن روح معرفت به جان‌های ناآگاه و افشاندن بذر معرفت بر مزارع جان‌ها و تبدیل نهال وجود آدمی به شجره طوبی و تبدیل زندگی او به حیات طیبه شده است. همان که امیرالمؤمنین(ع) در مراتب او می‌فرمایند: «من عَلَّمَنی حَرفاً فَقَد صَیّرَنی عَبداً» (هرکس چیزی به من بیاموزد، مرا غلام و بنده خویش کرده است). هم او

که مقام معظم رهبری(مدظله‌العالی) در اهمیت نقشش در رشد و بالندگی فرهنگی جامعه بیان می‌کنند: «دست توانای معلم است که چشم‌انداز آینده ما را ترسیم می‌کند. معلمان، پایه‌ریزان تمدن نوین و جهادگران در میدان کارزار با جهل و بی‌سوادی هستند که برای جامعه و نسلِ جوان آن، هویت‌سازی فرهنگی می‌کنند». از این روی آموزش‌وپرورش را باید کلید فتح آینده و معلمان را فاتحان عرصه علم و تمدن نامید.

با این توصیف، باید معلم را اثرگذارترین، هویت‌بخش‌ترین و مهم‌ترین الگوی مورد وثوق جامعه دانست که نقش ویژه‌ای در تقویت و تحکیم بنیادی مبانی اعتقادی- فرهنگی اعضای آن دارد و از این منظر باید کیفیت و قابلیت‌های معلمان را نیز آینه تمام‌نمای کیفیت آموزش‌وپرورش آن جامعه قلمداد کرد که رکن اصلی توسعه و بالندگی اجتماعی و فرهنگی و قدرتمندترین ابزار شکل‌دهی آینده یک کشور و پایداری و تداوم تاریخ و فرهنگ یک جامعه را برعهده دارد.

معلم نه تنها به‌دلیل نقشی که در آموزش آینده‌سازان هر کشور برعهده دارد، بلکه به‌سبب نقش الگویی خویش، درهای معرفت را به روی انسان می‌گشاید و راه و رسم زندگی صحیح را به او می‌آموزد و زمینه‌ساز تربیت انسانی «دانا، توانا، خردمند، پرهیزکار، پاکدامن، کارآمد، شجاع، هوشیار و اهل اقدام» می‌شود؛ بنابراین معلم باید با درایت و حدت همیشگی خود، به تأثیراتی که دنیای خارج از مدرسه در ذهن دانش‌آموزانش برجای می‌گذارد، آگاه باشد و بتواند با توسعه ارزش‌های اخلاقی و مدنی، نقشی اساسی در تربیت او ایفا کند و با ارتقای بینش سیاسی، حقوق انسانی و رفتارهای آزادمنشانه و ارزش‌های مورد نیاز آنان، ابنای بشر را یاری رسانده و با قدرت نفوذی که بر اعضای جامعه پیدا می‌کند، ارزش‌های اجتماعی را از نسلی به نسل دیگر انتقال دهد و شهروندانی متناسب با اجتماع و درعین‌حال روشنفکر، مترقی و متجدد تربیت کرده و نحوه نگرش انسان به زندگی را تغییر دهند.

در چنین رسالتی است که سنگینی و عمق مسئولیت معلم آشکار می‌شود، زیرا آموخته‌های او مستقیما در خانواده و جامعه انعکاس می‌یابد و آنها را برای ورود بهتر به زندگی فرهنگی، اجتماعی یاری رسانده و به توسعه مادی و معنوی جامعه کمک می‌کند. بی‌گمان معلم زمانی خواهد توانست نقش الگویی و اثربخشی خود را به‌خوبی ایفا کند که میان رفتارها، هنجارها و نظام‌های ارزشی او و سایر هنجارهای جامعه، هماهنگی لازم به وجود آمده باشد؛ از این‌رو ساده‌اندیشی است که انتظار داشته باشیم معلم بتواند مستقل از تأثیر سایر خرده‌سیستم‌ها، نقش مطلوبی از خود ارائه دهد.

بنابراین شایسته است تا همه دستگاه‌ها پشتیبان آموزش‌وپرورش باشند و با ایجاد فرهنگ تحول‌خواهی و تحول‌آفرینی در تمام سطوح آموزش‌وپرورش، زمینه دستیابی به اهداف نظام تعلیم و تربیت اسلامی را فراهم کنند و آرمان‌های بلند نظام مقدس جمهوری اسلامی را با تربیت انسان‌هایی عالم، متقی، آزاده و اخلاقی، در افق ایران ۱۴۰۴ محقق کنند.

***معاون آموزشی، برنامه‌ریزی و مقررات دفتر آموزش متوسطه نظری**

فرازونشیب‌های نوجوانی و هدایت تحصیلی

حیدر بایزیدی*

دوره سه‌ساله متوسطه اول به واسطه هم‌زمانی با دوران نوجوانی از حساس‌ترین دوران زندگی به شمار می‌رود. دانش‌آموزان در این مرحله، تا قبل از دوره متوسطه اول (در مقطع ابتدایی) موقعیت ویژه‌ای در مدرسه دارند و به عنوان ارشد و سروران مدرسه کاملا بر اوضاع مسلط‌اند، انتظارات مدرسه از خودشان را می‌دانند و بهترین موقعیت به آنها تعلق دارد اما ناگهان با پایان‌یافتن آخرین تابستان دوره ابتدایی دانش‌آموزان مسلط دیروز وارد آموزشگاه جدیدی (متوسطه اول) می‌شوند که با آموزشگاه قبل تفاوت بسیاری دارد. در اینجا راهروها وسیع‌تر، برنامه‌ها متنوع‌تر، معلمان بیشتر و مقررات سخت‌گیرانه‌تر است. در دوره ابتدایی همه وظایف و فعالیت‌های دانش‌آموزان از قبل به شدت برنامه‌ریزی می‌شد، اما امروز از آنها انتظار می‌رود مسئولیت بسیاری از کارهای خود را برعهده بگیرند. اینها سوای مسائل مربوط به دوره نوجوانی، بلوغ و دگرگونی‌های روحی و جسمی است. ضمن آنکه در سیستم آموزشی ما بدون توجه به نیازهای این دوره حجم وسیعی از برنامه‌ها و طرح‌ها در متوسطه اول گنجانده شده است. یکی از برنامه‌های مهم دوره متوسطه اول که در این مقوله به آن می‌پردازیم، برنامه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان برای انتخاب رشته تحصیلی در مقاطع بالاتر است. بدیهی است که این دوره باید فرصتی برای مشاهده، کشف و تشخیص استعدادهای نوجوانان و هدایت آنها به سوی رشته‌های تحصیلی متناسب با استعداد، علایق و ویژگی‌های آنان باشد و به گونه‌ای به دانش‌آموزانی که در آستانه بلوغ و دوران نوجوانی قرار دارند، کمک شود تا به شیوه‌های مختلف خود را بشناسند.به صورت خلاصه برنامه هدایت تحصیلی متشکل از دو شاخص سابقه تحصیلی (۳۵ امتیاز)، به معنی کسب حد نصاب نمره در دروس اختصاصی و بررسی‌های مشاوره‌ای (۶۵ امتیاز)که شامل آزمون‌های مشاوره (۳۰ امتیاز) و فرم‌های نظرخواهی والدین (پنج امتیاز)، دبیران، مشاور و دانش‌آموز هر کدام (۱۰ امتیاز) است. آزمون‌های مشاوره‌ای که در طرح هدایت تحصیلی گنجانده شده، شامل سه آزمون سلامت روان (۲۹۴ سؤال)، آزمون رغبت (۳۲۰ سؤال) و آزمون توانایی (۲۵۶ سؤال) است. از چالش‌ها و مشکلات حال حاضر برنامه هدایت تحصیلی می‌توان موارد زیر را به صورت خلاصه فهرست کرد:

۱- کمبود ساعات کار مشاوران در مدارس (مشاوران مدارس باید به صورت تمام‌وقت در خدمت دانش‌آموزان باشند تا از سویی دانش‌آموز به سلامت از بحران دوران بلوغ عبور کند و از سویی دیگر بازوی توانایی برای دانش‌آموز در مسیر هدایت تحصیلی باشد ولی در حال حاضر به ازای هر ۱۵ نفر دانش‌آموز یک ساعت مشاوره در هفته به دانش‌آموزان اختصاص داده می‌شود).

۲- عدم ثبات برنامه‌های هدایت تحصیلی و تغییرات زودهنگام آن موجب سردرگمی و سلب اعتماد دانش‌آموزان و اولیا شده است.

۳- در فرم امتیازدهی دبیران و محاسبه نمرات سه‌ساله درسی، سهل‌انگاری یا سخت‌گیری بعضی دبیران موجب می‌شود برای نمرات ثبت‌شده معیار واحدی لحاظ نشود. بنابراین دانش‌آموزانی که معلمان سخت‌گیر دارند با توجه به پایین‌بودن نمره با وجود توانمندی و علاقه نمی‌توانند در رشته دلخواه ثبت‌نام کنند؛ همچنین دانش‌آموزانی که معلمان سهل‌انگاری دارند، ممکن است تحت تأثیر این نمرات در انتخاب رشته دچار اشتباه شوند.

۴- برگزاری آزمون‌های آنلاین مشاوره‌ای در مدارس مناطق دورافتاده و روستایی که بعضا آنتن‌دهی و اتصال به اینترنت میسر است یا مدارسی که سیستم‌های مجهزی ندارند، عملا غیرممکن است.

۵- دبیران در مدارس متوسطه اول در قبال انتخاب رشته تحصیلی دانش‌آموزان احساس مسئولیت نمی‌کنند و هیچ برنامه‌ای (دوره ضمن خدمت، کارگاه و...) هم برای توانمندسازی آنها طراحی نشده است.

۶- اعتبارات لازم برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی اولیا در نظر گرفته نشده است؛ بنابراین در بسیاری از موارد به علت بی‌اطلاعی والدین تعارضات و اعتراض به رشته انتخاب‌شده در آخرین مرحله فرایند بروز می‌کند.

۷- حجم زیاد تعداد سؤالات در آزمون‌ها، توانایی‌نداشتن دانش‌آموزان در درک سؤالات، مبهم‌بودن و غیراستانداردبودن تعدادی از سؤالات و... .

جدا از چالش‌های موجود در اصل برنامه هدایت تحصیلی، آنچه بدیهی است اینکه اهداف این برنامه زمانی محقق می‌شود که سه عنصر والدین، آموزشگاه (مدیر، مشاوره، دبیر و...) و دانش‌آموزان در تمام مراحل اجرای طرح به صورت هماهنگ مشارکت فعالانه داشته باشند. نظر به کمبود ساعات مشاوره در مدارس و حجم بالای مسئولیت‌های محوله به مدارس بدون مشارکت فعال والدین مدارس نمی‌توانند برنامه هدایت تحصیلی دانش‌آموزان را به سرانجام مطلوب برسانند. والدین نزدیک به ۸۵ درصد ساعات بیداری دانش‌آموزان را در کنترل خود دارند؛ بنابراین آنها در واقع آغازگر آموزش فرزندانشان هستند و باید قادر باشند که شاهد تحصیلات و انتخاب رشته موفق فرزندانشان باشند. در واقع بهترین مشاور و معلم دانش‌آموزان والدینی هستند که در روند آینده تحصیلی دانش‌آموزان برابر با استعدادهای آنان تأثیرگذار باشند. بنابراین در راستای اجرای بهینه این برنامه لازم است:

اولا: سطح ارتباط والدین- مدرسه (به‌ویژه مشاور) ارتقا یابد؛ یعنی والدین علاوه بر اینکه باید در زمینه سابقه تحصیلی و روند ارزیابی دانش‌آموزی اطلاعات و آگاهی‌های لازم را کسب کنند، باید با مدرسه هم در زمینه شناسایی توانایی‌ها و استعدادهای دانش‌آموزان متحد شوند.

ثانیا: مشاوران مدرسه نقش و مسئولیت‌های والدین را در اجرای این برنامه تعیین و نگرش‌های منفی بعضی از والدین را اصلاح کنند.

مرور برنامه حال حاضر فرایند هدایت تحصیلی نشان می‌دهد این برنامه جدا از اشکالات قیدشده با ویژگی‌ها و اهداف دوره متوسطه اول متناسب نیست. مهم‌ترین ویژگی دوره متوسطه اول توجه به رشد شخصیت دانش‌آموزان با ارائه برنامه‌ها و فعالیت‌هایی است که به نوجوانان در شناخت عمیق‌تر خود و جامعه کمک کند. شناسایی استعدادها و توانمندی‌های دانش‌آموزان باید از دوره ابتدایی شروع شود. شناسایی استعدادها از طریق آزمون‌های مشاوره و تنها در محیط‌های دربسته کلاس و محیط محدود به مدرسه امکان‌پذیر نیست؛ بلکه نیازمند امکانات آموزشی پیشرفته، استفاده از کل امکانات آموزشگاه استاندارد شامل کارگاه، آزمایشگاه، کتابخانه، منابع و امکانات جامعه محلی و حتی شهر محل سکونت است تا ذهن مستعد و پویای دانش‌آموز بتواند ورای محیط محدود کلاس به جست‌وجوی پتانسیل‌های خود و حتی کسب مهارت و تقویت ظرفیت‌های خود بپردازد.

همچنین لازم است برنامه‌ریزان و تصمیم‌گیرندگان حوزه مشاوره تحصیلی تدبیری درست بیندیشند و با دیدی کارشناسانه به آسیب‌شناسی این حجم، تعداد و تنوع شاخص‌های حال حاضر فرایند هدایت تحصیلی اقدام کنند. هدایت تحصیلی باید تبدیل به یکی از شاخص‌های دوره ابتدایی شود؛ یعنی استعدادهای دانش‌آموزان باید در این دوره شناسایی و در مسیر درست هدایت قرار گیرد تا در دوره متوسطه اول این فرایند تبدیل به آماده‌کردن دانش‌آموزان برای پذیرش مسئولیت‌های شهروندی شود. به این مناسبت پیشنهاد می‌شود فرصت‌های متعددی برای دانش‌آموزان فراهم شود تا با پذیرش مسئولیت‌های داوطلبانه بتوانند چند ساعت در هفته را در یکی از مؤسسه‌ها یا مراکز خدمات شهری یا روستایی کارآموزی کنند. به این ترتیب دانش‌آموزان با شناخت محیط‌های اجتماعی خارج از مدرسه به مسائل و نیازهای این مراکز پی می‌برند و ضمن تلاش برای کاهش این مشکلات با تقویت توانمندی‌ها و استعدادهایشان تا حد زیادی در مسیر آینده شغلی خود قرار می‌گیرند.

***کارشناس مشاوره اداره آموزش و پرورش منطقه زیویه (استان کردستان)**

یادداشت

توسعه؛ گذرگاهی به سوی فرهنگ

مانی اسدی*

● اگر بازسازی ارکان جامعه بر مبنای اندیشه‌ها و بینش‌های تازه را توسعه بدانیم، باید بنای توسعه را به طور متوازن بر دو رکن استوار کنیم؛ نخست مدرنیزاسیون یا نوسازی که بُعد سخت توسعه است. در حقیقت مجموعه توفیقات ناشی از پیشرفت‌های فیزیکی، اقتصادی، فرهنگی و فناورانه است و به پیوست خود توزیع امکانات و بهره‌های مادی را به طور عمومی در جامعه به ارمغان می‌آورد و فزاینده سطح رفاه عمومی است. به گونه‌ای که با سیطره بر چارچوب‌های خودساخته غیرطبیعی و محدودیت‌های طبیعی، باعث تسهیل مسیر تکامل و پویایی زندگی انسان‌ها می‌شود، ولی این رکن به تنهایی توانایی جلب رضایت و خشنودی حقیقی جامعه را حتی با وجود همه رهاوردهای مشهود خود ندارد. در این شرایط نوبت ظهور و مجال حضور بُعد دوم یا جنبه نرم توسعه یعنی مدرنیته یا نوگرایی است. علت اهمیت این رکن در این است که آنچه در مدرنیته هویداگر و برانگیزنده خشنودی مردم است، احساس سلامت جامعه است. در حقیقت تحول در احوالات درونی مردم است؛ همان تجلی درونی اخلاق در ایجاد کنش‌های صحیح اجتماعی و بازخوردهای فرهنگی در پرتو مرمت و بازسازی ارزش‌ها و هنجارهای مثبت و احترام به قانون و حقوق متقابل و در نتیجه اجرای عدالت، انصاف و دوستی است. البته باید توجه داشته باشیم توسعه‌یافتگی بر اصول ثابتی بنا شده است. توسعه‌یافتگی ضمن زیربنای فوق، نیازمند اقتصادی شفاف، نظام مشارکت جمعی، گردش مداوم قدرت، فضای نقد و گفتمان رسانه‌ای آزاد و ارتباطات بین‌المللی مستقل و دانش مدرن است. در ساختمان توسعه رعایت اولویت‌ها و طبقه‌بندی‌ها بسیار حیاتی است؛ برای مثال در هیچ جای دنیا کشوری وجود ندارد که بدون تولید ثروت و انباشت سرمایه و بدون ممتازکردن بخش خصوصی و گذار دولت از توسعه اقتصادی و اشتغال، سراغ آزادی‌های سیاسی رفته باشد. در کشور ما به دلایل فرهنگی و سیاسی از زمان مشروطه اولویت‌ها و زیربناها در ساختمان توسعه رعایت نشده است. در اصل همان آفت فرهنگی و ساختاری است که اجازه تصمیم‌گیری منطقی را از ما سلب کرده است. پس با اصلاح ساختارهاست که فرهنگ کشور اصلاح می‌شود و شاید فراموش کرده‌ایم مردم فرهنگ‌ها را می‌سازند نه فرهنگ‌ها مردم را. پس موفق‌نبودن ما در توسعه‌یافتگی غالبا ریشه در نارسایی‌های فرهنگی جامعه دارد و این نارسایی‌ها بسترساز عدم تصمیم‌گیری منطقی، علمی و رو به جلو مملکت ما می‌شود. اما در این بین مردم عموما از مدرنیت به ثمره‌های آن اشاره دارند و ریشه‌های مدرنیته و جهان جدید کمتر مورد توجه‌شان است. دلیل این امر هم ناشی از نگاه سطحی به مسئله توسعه و شاید حاکی از جهش‌های ناگهانی و بی‌توجهی به اولویت‌بندی در بنای طبقات ساختمان توسعه باشد. تعریف مدرنیته برای مردم با ظهور چیزهای جدید و خلق اقلیم‌های نو در دنیای پیرامون آنها معنا می‌شود. به همین علت دنیای مدرن از نظر آنها هواپیما و پارلمان و... است. یعنی آنچه قبلا نبوده و امروز هست را به مدرنیته نسبت می‌دهند و درختان و آسمان و زمین را جزء دنیای مدرن نمی‌شمرند. اما به هر طریق، در اصل محصول توسعه باید احساس سعادت و رضایت همه مردم باشد.

***رئیس مجلس دانش‌آموزی تهران**

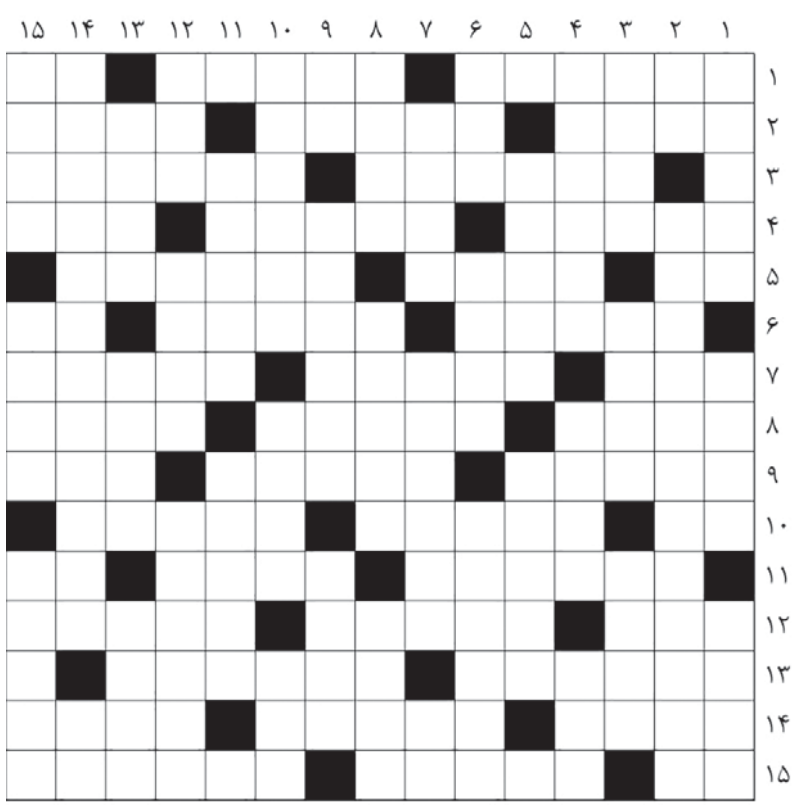
جدول ۳۳۷۹ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- پرتابه جنگی- بیشترین حد- کوزه سفالین ۲- حق حساب- ثابت‌شده با دلیل- پادشاهان ۳- حشره شکارچی- هواپیمای سبک بی‌موتور ۴- انباره- متنافر- چاه عرب ۵- دانه معطر- از آلات موسیقی- از ادویه غذایی ۶- ناپاک و آلوده- میت را با آن شست‌وشو می‌دهند- دودلی ۷- زیان‌کردن- سرزنش- ساز هندی ۸- برادران مخترع هواپیما- کشوری درون خاک آفریقای جنوبی- شیپور جنگی ۹- قصاب گوشت را از آن آویزان می‌کند- سازی زهی شبیه گیتار- پیامبری که خانه کعبه را بنا نهاد ۱۰- ضربه سر در فوتبال- لانه پرندگان- داستانی نوشته ماکسیم گورکی ۱۱- ورقه آهنی مشبک برای ساخت سقف کاذب- به هیچ وجه- مردن از غصه ۱۲- طرح و الگو- خیال و گمان- روز جمعه ۱۳- بسیار مهربان- قمری خانگی ۱۴- آخرین حرف الفبای یونانی- میوه هسته‌دار نارس- گله ۱۵- از حروف الفبا- ویران‌شده- مبارز.

عمودی:

۱- آشیانه جغد- لباس صوفیان- لایه پوششی مجاری تنفسی ۲- رنگ موی فوری- نویسنده سرشناس فرانسوی و ملقب به سلطان پاریس ۳- اولین سد دفاعی بدن در برابر بیماری‌ها- ستاره پروین- سبزه‌زار ۴- ماگنت- خاک- قدم ۵- همسایه بم و کهنوج- آگاه و بیدار ۶- پرنده بخت و اقبال- از القاب حضرت فاطمه(س)- غذایی از بادمجان ۷- به پایین‌افتادن- پوست جوز- خودرأی ۸- بالش- سیاره زحل- روزها ۹- چوب خوشبو- ذوب کردن- آرزوها ۱۰- نوعی دستگاه مخابراتی- الزام- اسب قهوه‌ای ۱۱- دایره‌المعارف فرانسوی- واداشته شده ۱۲- لیکن- پارتیزان- بیماری مردم‌آزاری ۱۳- بزرگ‌ترین ذخایر نفت آفریقا در این کشور است- خش‌تصویرویدئویی- سمت‌راست ۱۴- خودنمایی‌کردن با انجام کاری درخور و شایان- دشمن سرسخت ۱۵- تکراری- بخشندگان- خنده بلند.



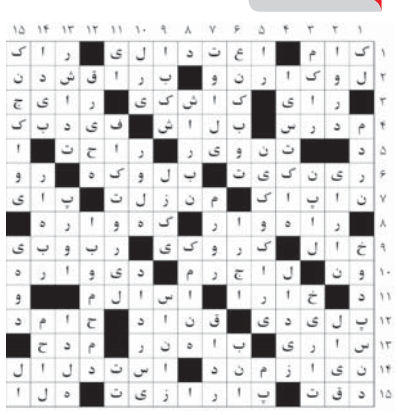
حل سودوکو سخت

۷	۱	۵	۴	۸	۲	۳	۹	۶
۶	۳	۸	۷	۹	۱	۲	۴	۵
۹	۴	۲	۶	۳	۵	۷	۸	۱
۸	۶	۹	۵	۴	۷	۱	۳	۲
۴	۷	۳	۱	۲	۸	۶	۵	۹
۵	۲	۱	۹	۶	۳	۴	۷	۸
۳	۵	۶	۸	۱	۴	۹	۲	۷
۲	۹	۷	۳	۵	۶	۸	۱	۴
۱	۸	۴	۲	۷	۹	۵	۶	۳

حل سودوکو ۲۳۷۴

۲	۸	۳	۴	۱	۹	۶	۵	۷
۹	۷	۶	۳	۲	۵	۱	۴	۸
۴	۵	۱	۶	۷	۸	۳	۲	۹
۷	۲	۵	۱	۳	۶	۸	۹	۴
۶	۳	۸	۷	۹	۴	۲	۱	۵
۱	۹	۴	۸	۵	۲	۷	۳	۶
۸	۴	۲	۵	۶	۳	۹	۷	۱
۳	۶	۷	۹	۴	۱	۵	۸	۲
۵	۱	۹	۲	۸	۷	۴	۶	۳

جدول ۳۳۷۸



سودوکو سخت ۲۳۷۵

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

۱- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

		۵	۳	۸				
		۶	۴		۷			
	۱		۵			۷		
	۵	۲			۳			
	۷	۸				۱	۶	
			۱			۵	۷	
		۱			۴		۹	
			۷		۵	۳		
				۱	۲	۶		

سودوکو ساده ۲۳۷۵

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

		۳	۵				۲	۸
	۵		۳	۲		۴		
۶	۸	۲						
				۹	۷			
			۲	۶	۱			۹
۴			۸	۳				
						۱	۵	۳
		۹		۸	۲		۶	
۷	۱				۳	۸		