گزارش «شرق» از مرگ‌های گروهی و خانوادگی خودخواسته

مرگ‌هایی به تلخی فقر

نسترن فرخه: مرگ‌های دسته‌جمعی که در آن همه با هم دست به خودکشی می‌زنند، مانند خودکشی دسته‌جمعی یک خانواده پنج‌نفره در اصفهان، که شنیدنش برای هر کسی رنج‌آور خواهد بود؛ اما در سال‌های اخیر این قبیل مرگ‌ها سیر افزایشی داشته که برخی آن را بی‌تأثیر از شرایط اقتصادی نمی‌دانند؛ مانند اردشیر بهرامی، جامعه‌شناس که مطمئن است هیچ خودکشی‌ای بدون آلارم‌هایی که از قبل داشته، اتفاق نمی‌افتد. آسیب و جرم جامعه شکل سیال دارد و از یک فضا به فضای دیگر حرکت می‌کند؛ بنابراین می‌تواند در مناطق دیگر اتفاق بیفتد و می‌تواند به یک الگوی رفتاری در شرایط بحرانی تبدیل شود.

در بسیاری موارد در خودکشی‌های دسته‌جمعی کودکان قدرت تصمیم‌گیری چندانی ندارند؛ ولی به کام مرگ می‌روند؛ مانند ماجرای اصفهان که بین اعضای آن کودک هم بوده و به دلیل مرگ عاملان امکان شکایتی بر جای نمی‌ماند. عبدالصمد خرمشاهی، وکیل پایه یک دادگستری، می‌گوید: از نظر حقوقی خودکشی جرم نیست و کسی هم نمی‌تواند در این زمینه شکایت انجام دهد. در این مورد اخیر هم خانواده فوت کرده و کسی نمی‌تواند شکایتی طرح کند، حتی معاونت در خودکشی هم جرم نیست. در چند سال اخیر شاهد این قضایا بودیم که به نظر من مهم‌ترین علتش مشکلات مالی و فقر است. معمولا هم به این شکل است که پدر یا مادر خانواده از استیصال دست به خودکشی می‌زند و برای اینکه فرزندانش هم با مشکل مواجه نشوند، آنها را هم به نوعی از می‌برند.

مرور چند مرگ و خودکشی خانوادگی در سال‌های اخیر

از این قبیل مرگ‌های گروهی در سال‌های اخیر بیشتر شده؛ مانند مرگ سه کودک که اوایل سال بود که خبر قتل سه کودک در روستای بسیطین از توابع بخش مرکزی شهرستان رامهرمز به دست مادرشان منتشر شد که مادر بعد از کشته‌شدن فرزندان خود را حلق‌آویز کرده بود، یا ماجرای کشته‌شدن و تکه‌تکه‌شدن بدن بابک خرمدین کارگردان به دست مادر و پدرش که سال گذشته توجه بسیاری را به خود جلب کرد.

همچنین سال ۹۴ خبر خودکشی هم‌زمان سه خواهر مجرد در منطقه نظام‌آباد از طریق مأموران کلانتری ۱۲۷ نارمک به بازپرس کشیک قتل اطلاع داده شده بود. این سه خواهر مجرد که بین ۴۳ تا ۵۰ سال داشتند، با آزادکردن شلنگ گاز شهری در داخل منزل، به زندگی خود پایان دادند. همچنین آنها قبل از خودکشی روی دیوار و از خانواده‌شان عذرخواهی کرده و حلالیت طلبیده بودند.

حتی پرونده جنجالی با نام جنایت خیابان گاندی که در سال ۷۵ سروصدای بسیاری کرد، دختر و پسر جوان به نام سمیه و شاهرخ که باعث مرگ برادر و خواهر هشت و ۱۳ساله سمیه شدند.

البته این موارد تعداد اندکی از آنچه در این سال‌ها اتفاق افتاده است، بود که حتی برخی از آنها هرگز رسانه‌ای هم نشده است.

هر خودکشی از قبل نشانه‌هایی دارد

اردشیر بهرامی، جامعه‌شناس و نویسنده کتاب فرهنگ، توسعه و خودکشی در غرب ایران، با اشاره به مرگ‌های خودخواسته گروهی مانند ماجرای مرگ یک خانواده پنج‌نفره در اصفهان، می‌گوید: در جامعه ایران، به لحاظ تاریخی در چند سده اخیر خودکشی‌هایی وجود داشته که هنوز مشخص نیست چقدر واقعیت در آن دخیل بوده، مثل اسطوره‌های محلی درمورد خودکشی‌های دسته‌جمعی اما در جامعه مدرن امروزی کمتر شاهد این نوع خودکشی هستیم. بیشتر به این شکل است که مثلا فردی افراد خانواده را می‌کشد و بعد هم خودکشی می‌کند. به نظر می‌رسد در چند سال اخیر خودکشی‌ها بیشتر به صورت دو نفر یا سه نفر بوده که معمولا مسائل عاطفی و احساسی در آن بی‌تأثیر نبوده. بهرامی ادامه می‌دهد: همچنین مواردی بوده که با ریختن دارو یا سم در غذا، یک خودکشی دسته‌جمعی رقم خورده؛ ولی این افزایش موارد هنوز به اندازه‌ای نشده که اسم مسئله اجتماعی برای آن تعریف کنیم؛ چون مسئله اجتماعی شاخص و مؤلفه‌هایی دارد. اول باید عمومیت پیدا کند؛ یعنی درد، آسیب و مشکل برای جامعه ایجاد کند، در واقع نهادها، دولت و رسانه و فعالان اجتماعی نسبت به آن واکنش نشان دهند و خواهان مدیریت و کنترل آن پدیده باشند؛ یعنی وقتی چند مورد از این اتفاق افتاده، نمی‌توان اسم مسئله اجتماعی روی آن گذاشت؛ چون آن مؤلفه و شاخص‌های اجتماعی را ندارد؛ اما با توجه به اینکه جامعه ما یک‌سری حساسیت‌هایی به لحاظ اجتماعی دارد، حتی یک مورد هم مثل خودکشی دسته‌جمعی اصفهان باید مورد بررسی قرار گیرد که چطور این خانواده با وجود ویژگی‌های عاطفی که اعضای یک خانه به هم دارند، چنین کاری انجام داده.

این جامعه‌شناس اضافه می‌کند: اینکه پنج نفر از اعضای خانواده با هم به زندگی پایان دادند، جای بحث بسیار دارد و ما به‌عنوان شهروند با شنیدن این خبر بسیار تحت تأثیر قرار می‌گیریم؛ چراکه حتما خانواده در شرایط روحی و روانی و اجتماعی بغرنجی بوده و این را بدانیم که هیچ خانواده‌ای بی‌ریشه نیست و ما یک جامعه مبتنی بر پیوندهای عاطفی و اجتماعی هستیم. درست است که یک بی‌تفاوتی در جامعه ایجاد شده؛ ولی جامعه الگوهای خودش را دارد؛ مثل آنکه در بحرانی مثل سیل و زلزله نگرانی نسبت به سرنوشت یکدیگر پیدا می‌کنند. بهرامی می‌گوید: این اتفاقات در کشورهای دیگر هم می‌افتد؛ ولی در کل نیاز به بررسی علمی و میدانی دارد که مشخص شود چه اتفاقی افتاده و چه چیزی منجر به آن شده؛ چون افزایش موارد آن یک زنگ خطر است که افراد یک خانواده به دلیل وجود مشکلات دست به چنین اقدامی می‌زنند، چنین خانواده‌ای به این درک رسیده که به زندگی خود پایان دهد و باید مکانیسم‌های پیشگیری و برنامه‌ریزی‌ها خیلی دقیق و جدی انجام شود؛ چون مطمئن هستم هیچ خودکشی‌ای بدون آلارم‌هایی که از قبل داشته، اتفاق نمی‌افتد. درمورد همین خانواده پنج نفره حتما اقوام و همسایگان و شاید حتی مسئولان محلی متوجه مشکلاتی بودند؛ ولی بی‌تفاوتی کردند یا اینکه نمی‌دانستند چگونه می‌توان کمک کرد. بعد هم در یک موج رسانه‌ای فراموش می‌شود. البته سیاست‌های جدی در حوزه خودکشی داریم، مثل برنامه‌های اورژانس اجتماعی و برنامه‌های پیشگیری سازمان بهزیستی، معاونت اجتماعی نیروی انتظامی و قوه قضائیه و خیلی از سازمان‌های دیگر ولی می‌بینیم که هر سال اتفاقاتی می‌افتد که می‌توانست قابل پیشگیری باشد. توجه کنید که معضلات اجتماعی قدرت و رشد خود را دارد و ما نمی‌توانیم آن قدرت مداخله‌گری و پیشگیری خودمان را داشته باشیم.

این جامعه‌شناس در پاسخ به اینکه آیا امکان دارد چنین مرگ‌های خودخواسته گروهی به شکلی بومی شود؟ مانند افزایش خودسوزی در مناطقی از ایلام. او می‌گوید: با توجه به کتابی که در همین موضوع نوشتم و مطالعاتی که دراین‌باره داشتم، سایر مناطقی هم که درگیر مسائل و مشکلات اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی می‌شود، در واقع یکی از تبعات آن قتل‌ها و خشونت‌ها است، مثلا همین پدیده اسیدپاشی در اصفهان برای جامعه بسیار دردناک بود و منجر به شوک بزرگی شد، در کنارش مسائلی دیگر مثل خودکشی یک خانواده با هم بسیار دردناک است. آسیب و جرم جامعه شکل سیال دارد و از یک فضا به فضای دیگر حرکت می‌کند؛ بنابراین می‌تواند در مناطق دیگر اتفاق بیفتد و می‌تواند به یک الگوی رفتاری در شرایط بحرانی تبدیل شود. در واقع قدرت رشد آسیب‌ها به دلیل پیچیدگی‌های اجتماعی قابل رصد نیست، در واقع نهاد خانواده ضعیف شده که با هر مشکلی از پا درمی‌آید و باید توجه کنیم که جامعه چطور دارد توان خود را از دست می‌دهد. در واقع اگر یک چشم بینا و حمایتگر وجود داشت، شاید در قبال این خانواده شاهد چنین ماجرایی نبودیم؛ بنابراین از خانواده‌ها و افراد می‌خواهیم که در شرایط بحران مثل خشونت خانگی یا بروز افکار خودکشی با ۱۲۳ اورژانس اجتماعی یا ۱۴۸۰ مشاوره روان‌شناسی تماس بگیرند.

برای خودکشی جرمی تعریف نشده

عبدالصمد خرمشاهی وکیل پایه یک دادگستری و عضو کانون وکلای مرکز با نگاه حقوقی به موضوع مرگ‌های گروهی و خانوادگی خودخواسته، می‌گوید: از نظر حقوقی خودکشی جرم نیست و کسی هم نمی‌تواند در این زمینه شکایتی انجام دهد. در این مورد اخیر هم خانواده فوت کرده و کسی نمی‌تواند شکایتی طرح کند. حتی معاونت در خودکشی هم جرم نیست؛ اما در چند سال اخیر شاهد این قضایا بودیم که به نظر من مهم‌ترین علتش مشکلات مالی و فقر است. معمولا هم به این شکل است که پدر یا مادر خانواده از استیصال دست به خودکشی می‌زند و برای اینکه فرزندانش هم با مشکل مواجه نشوند، آنها را هم به نوعی از بین می‌برد. از بعد اجتماعی در واقع فقر مالی خانواده را دچار استیصال می‌کند و مهم‌ترین راه جلوگیری از تکرار این وقایع بهبود وضع معیشتی مردم است و مادامی که فقر و گرانی و مشکلاتی از این قبیل وجود دارد، روزبه‌روز این مسائل بیشتر می‌شود. افرادی که دست به هر کاری زدند و به در بسته خوردند راحت‌ترین کار را خودکشی می‌بینند تا از این دلهره‌های روزمره هم خلاص شوند؛ بنابراین وضعیت رفاهی، وضعیت روان و روان‌کاوی و اجتماعی و آسیب اجتماعی باید مورد توجه قرار گیرد. این وکیل درمورد وضعیت دیه و ارث این افراد اضافه می‌کند: توجه کنید که در مرگ‌های گروهی مثل خودکشی خانوادگی که در آن پدر و مادر و فرزندان کشته شدند، دیگر اولیای دمی برای شکایت‌کردن یا دیه‌گرفتن نیست، در واقع طرف شکایتی وجود ندارد، برای دیه و ارث هم وقتی خانواده در فقر مطلق بوده، خودبه‌خود این مسائل منتفی است. اگر هم اموالی داشته باشند، به اولیای دمی که مانده می‌رسد، قابل ذکر است که در این سال‌ها با توجه به اخبار رسانه این قبیل مرگ‌ها افزایش داشته که عمدتا هم به دلیل مشکلات مالی بوده است.

در مواجهه با افکار خودکشی چه کنیم؟

ممکن است به خودکشی فکرنکردن همیشه آسان نباشد. روزهایی در زندگی وجود خواهد داشت که احساس می‌کنید ارزش زندگی‌کردن ندارند. مهم‌ترین مسئله این است که شما بابت این افکار احساس گناه یا شرم نکنید و بدانید که تنها نیستید. بسیاری از مردم افکار خودکشی در سر داشتند و پس از آن، قادر به فکرنکردن به آن شده‌اند و پس از آن زندگی معناداری داشته‌اند. اگر می‌خواهید بدانید چگونه از بروز افکار خودکشی جلوگیری کنید، مرحله یک را برای شروع مشاهده کنید.

راه‌های جلوگیری از بروز افکار خودکشی

ممکن است به معنای واقعی کلمه، انرژی برای مبارزه با این مسئله برای شما باقی نمانده باشد؛ تصور می‌کنید هیچ جای دیگری برای شما باقی نمانده است که به آن رجوع کنید. اما آیا می‌دانید بهترین مزیت در پایین‌ترین مرحله ماندن چیست؟ این است که تنها می‌توانید صعود کنید (به مرحله بالا بروید). ممکن است احساس کنید چیزی برای ادامه زندگی ندارید و همه چیز ممکن است فقط بدتر شود، اما مهم است به خاطر داشته باشید که این طرز تفکر را کنار بگذارید و یک برنامه سرگرمی داشته باشید، همه چیز بهتر خواهد شد. مطمئنا زندگی یک‌شبه شگفت‌انگیز نخواهد شد، اما اگر آگاه باشید همه چیز می‌تواند برای شما بهتر شود، در این صورت در مسیر حرکت به سمت جلو قرار خواهید گرفت. وقتی افکار خودکشی بیشتری به ذهن شما خطور می‌کند، تنها به خود بگویید که می‌دانید از عهده این کار برمی‌آیید و اینکه روزهای بهتری خواهید داشت.

چگونه بر افکار خودکشی غلبه کنیم

در این شرایط فورا درخواست کمک کنید. افراد بسیاری در اطراف شما وجود دارند که با اشخاصی شبیه به شما در زندگی خود مواجه شده‌اند. آنها حضور دارند، زیرا می‌خواهند کمک کنند، نه برای اینکه باعث شوند بیشتر احساس بدبختی کنیم. ممکن است به نظر برسد در این دنیا کسی نیست که بتواند به شما کمک کند، اما احتمالا به این دلیل است که به آنها اجازه نمی‌دهید به شما کمک کنند. اگر به دوستان خود بگویید چه احساسی دارید، آنها تضمین می‌کنند به شما کمک می‌کنند؛ یعنی اگر اجازه دهید. این قابل درک است که کمک کسی را نخواهید و کاملا قابل قبول است، اما شما فقط نمی‌توانید این فکر را برای همیشه در ذهن خود داشته باشید. اگر تصور می‌کنید در معرض خطر آسیب‌رساندن به خود هستید و کسی را ندارید که از او کمک بخواهید، با خدمات اورژانس یا پزشک تماس بگیرید یا در اسرع وقت به اورژانس مراجعه کنید. شما نباید در این دوره دشوار تنها باشید. همچنین اگر شما دچار مشکل شده‌اید و می‌خواهید کسی با شما صحبت کند، می‌توانید با یک مشاور تماس بگیرید.

راه‌های جلوگیری از افکار خودکشی

اگر افکار خودکشی در سر دارید، تنها به خود بگویید برای یک هفته دیگر یا برای یک ۴۸ ساعت کار جدی انجام نخواهید داد یا حتی برای یک روز دیگر. فقط دوربودن از افکار منفی به شما زمان می‌دهد که از کسی درخواست کمک کنید، یا اینکه یک چیز پرت‌کننده حواس پیدا کرده و شروع به دیدن دنیا با دید بهتر کنید. بله، اگر روزی افکار خودکشی در سر داشتید، فکر نمی‌کنید در مدت ۲۴ ساعت شادترین فرد زنده می‌شوید، اما ممکن است احساس بهتری داشته باشید تا دیگر افکار خودکشی سراغ شما نیایند.

چطور به خودکشی فکر نکنیم

به همه افرادی که شما را دوست دارند و به شما اهمیت می‌دهند، فکر کنید اگرچه نباید برای داشتن افکار خودکشی احساس گناه کنید، اما می‌توانید با یادآوری این مسئله به خودتان که تمام مردم در سرتاسر جهان واقعا به شما اهمیت می‌دهند، مانع از این افکار شوید. مطمئنا شما به‌طور کامل احساس تنهایی خواهید کرد، اما ممکن است به این دلیل باشد که اخیرا با دوستان خود در تماس نبوده‌اید یا با اعضای خانواده خود احساس صمیمی‌بودن نکرده‌اید. این به آن معنا نیست که افرادی که به شما اهمیت می‌دهند و می‌خواهند به زندگی خود ادامه دهید، وجود ندارند.

البته یکی از دلایلی که اشخاص افکار خودکشی دارند، این است که احساس می‌کنند اصلا هیچ‌کس به آنها اهمیت نمی‌دهد. مطمئنا ممکن است احساس کنید یک دوست واقعی ندارید و پیوند خانوادگی مستحکمی بین شما و اعضای خانواده وجود ندارد، اما این بدان معنا نیست که هیچ‌کس نیست که به شما اهمیت دهد؛ حتی اگر یک همسایه، یک همکلاسی یا یک همکار باشد. اگر افکار منفی دارید، این طبیعی است که تصور کنید هیچ‌کس به شما اهمیت نمی‌دهد، اما این مسئله که کسی به شما اهمیت ندهد، به ندرت اتفاق می‌افتد.

به خاطر افکار خود احساس گناه نکنید و شرمنده نباشید

ممکن است درباره داشتن افکار خودکشی احساس بدی داشته باشید، اما این آخرین چیزی است که باید احساس کنید. احساسات شما کاملا طبیعی است و افراد زیادی قبلا احساس گناه کرده‌اند، اما این کار برای آنها خوب نیست. به جای آن، افکار خود را بپذیرید، اما ممکن است برای همیشه این احساس را نداشته باشید. متوجه خواهید شد که از این طریق می‌توانید خیلی سریع‌تر در زندگی خود پیش بروید اگر به حس گناه و شرمندگی خود ادامه دهید، در واقع این احساسات به مدت طولانی‌تری با شما خواهند بود.

چگونه بر افکار خودکشی مسلط شویم

ممکن است احمقانه به نظر برسد، اما زمان صرف‌کردن و نوشتن تمام چیزهایی که هنوز انجام نداده‌اید، چه عاشق‌شدن باشد و چه سفر به یک کشور خارجی، می‌تواند به شما امید و دلیل بیشتری برای زندگی‌کردن دهد. دفعه بعدی که احساس می‌کنید زندگی شما تمام شده است، می‌توانید در مورد تمام چیزهایی که پیش‌روی شماست، فکر کنید و ببینید که قبل از اتمام زندگی‌تان، هنوز هم تجارب زیادی است که باید کسب کنید. اگر احساس می‌کنید چیزی برای شما باقی نمانده است، به تمام روابط و چیزهایی که شما را در زندگی پیش برده‌اند، فکر کنید.

نوشتن از راه‌های مقابله با افکار خودکشی

یک چیزی که حواس شما را پرت می‌کند، برای خود پیدا کنید؛ حتی پیداکردن راهی برای پرت‌کردن حواستان، ازجمله انجام یوگا تا نوشیدن یک فنجان قهوه با دوستتان می‌تواند به شما در جلوگیری از فکرکردن به خودکشی کمک کند. اگر بر روی چیز دیگری که به آن اهمیت می‌دهید، تمرکز کرده‌اید، حتی اگر چیز احمقانه‌ای باشد که ذهن شما را از نگرانی‌هایتان دور می‌کند، پس وضعیت بهتری خواهید داشت. شما می‌توانید فهرستی از تمام چیزهایی که می‌توانید انجام دهید تا حواس خود را پرت کنید، تهیه کرده، بنابراین هنگام فکرکردن به خودکشی، چیزهایی وجود دارند که بخواهید به آنها رجوع کنید. البته اگر به‌طور جدی افکار خودکشی در سر دارید، مهم است که فورا درخواست کمک کنید. اما اگر تازه شروع به تفکر درباره این موضوع کرده‌اید که زندگی بی‌معناست، می‌توانید با روی‌آوردن به انجام کارهای دیگر، سعی کنید که مانع از فکرکردن به آنها شوید.

انجام کارهای ساده برای پیشگیری از فکرکردن به خودکشی

با پزشک یا یک درمانگر صحبت کنید، اگر افکار خودکشی در سر دارید، پس نمی‌توانید به تنهایی از بروز آنها جلوگیری کنید. برای اقدام بعدی باید با پزشک یا یک درمانگر صحبت کنید. درمانگر می‌تواند در مورد مشکلات گذشته با شما صحبت کند و می‌تواند به شما در ایجاد یک برنامه سرگرمی در آینده کمک کند و هم پزشک و هم درمانگر می‌توانند متوجه شوند که آیا به دارو نیاز دارید یا خیر.

جدول ۴۲۶۷ • طراح: بیژن کورانی

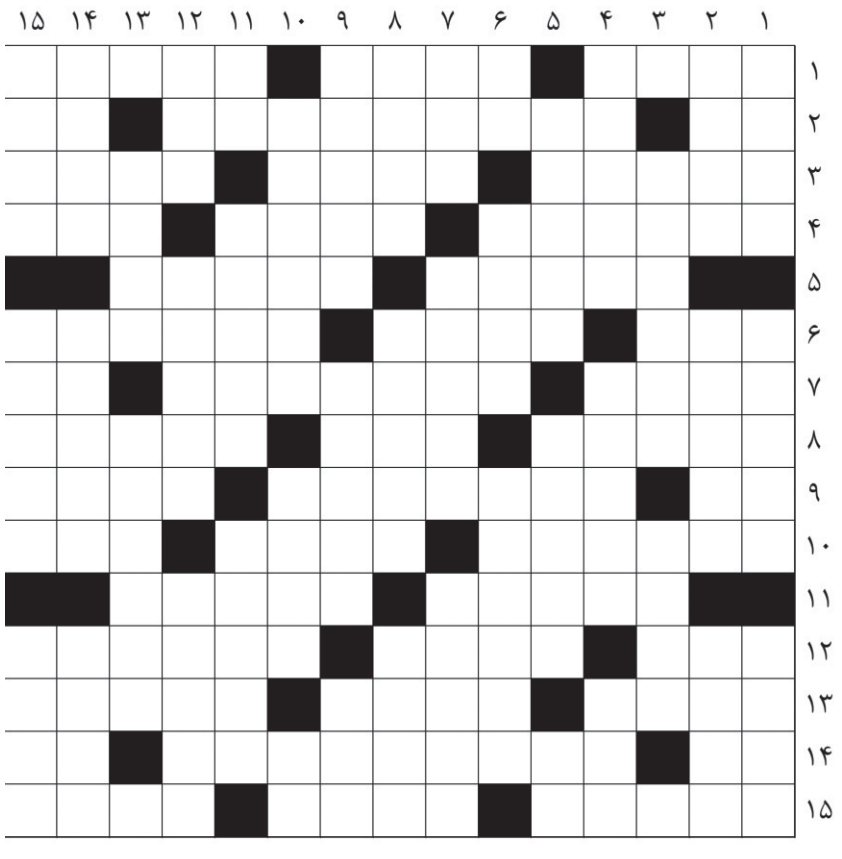
افقی:

۱- تهمتن شاهنامه- گوشه‌ای در دستگاه نوا- پاکبان ۲- قیمت بازاری- دروازه‌بان تیم ملی ایران در جام جهانی ۱۹۷۸ آرژانتین- نت ششم ۳- نام تعدادی از فراعنه مصر قدیم- ارباب- خرید غیرنقدی ۴- چیره- گریه و زاری- خواندن و نوشتن نمی‌داند ۵- برادران- ملال‌آور ۶- زیان‌آور- خوشحال و خندان- استخوان فک ۷- نوعی دستگاه مخابراتی- بزرگ‌ترین بندر اروپا- جانشین او ۸- راه باریک و سرپوشیده- عسل- جانشینی ۹- پرنده‌ای خوش‌آواز- وسیله توجیه ادعای دروغین- ماه نو ۱۰- پی‌درپی- متداول- گناه و معصیت ۱۱- عارضه‌ای در دستگاه گوارش- مجموعه علمی‌تخیلی نوشته ایزاک آسیموف ۱۲- شیوه- مجازات- عمده و اساسی ۱۳- روی خود کشیده و بخوابید- همیشه- نام قدیم فلسطین ۱۴- بیماری ریوی- رمانی نوشته چارلز دیکنز- حرف انتخاب ۱۵- نوعی پارچه نرم و پرزدار- شاداب و سرحال- از علوم فقهی

عمودی:

۱- اصلاح سیاسی- دیلماج- جادو ۲- سیاستمدار- گمراهی- قطعی برای کتاب ۳- قطع رابطه زن و شوهر- اجازه مسافرت به کشور دیگر ۴- از تداول افتاده- خانه زیرزمینی- سرافرازی ۵- شیوه و روش- فضاپیمایی که نخستین انسان را به فضا برد- ضمیر سوم‌شخص ۶- سخن صریح- همسر سمیه، از پیشگامان پذیرش اسلام- آب در دهان کسی خشک‌شدن ۷- شکلی هندسی- شنونده- فهمیدن سخنان یکدیگر ۸- بددهن- بی‌باک، دلیر- ماده آرایشی مژه‌ها ۹- جلدکردن کتاب- رادار- بخش اصلی نوشته می‌شود ۱۴- دست‌بافته‌ای از پشم حیوانات اهلی- فاقد سقف- سکوی شیرجه ۱۵- رهسپار- دیکتاتور نژادپرست آلمان- از القاب امرای ترک

۱۰- نوعی پرانتز- راوی خطبه فدک- مجرای خون ۱۱- باغ انگور- دلواپس- گیاه قدیمی آسیایی و نافع برای آلزایمر ۱۲- قتلگاه امیرکبیر- روزانه- نژاد مردم پرو ۱۳- همسر حضرت ابراهیم(ع)- هنگام جدایی و خداحافظی گفته



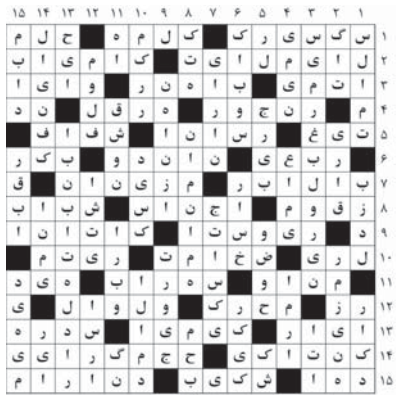
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۳۲۶۲

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

حل جدول ۴۲۶۶



سودوکو سخت ۳۲۶۳

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

سودوکو ساده ۳۲۶۳

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.

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