همین حوالی

فردیت، سلامت روان و رسانه‌ها

امیرحسین جلالی‌ندوشن*
روان‌پزشک

● فردیت بـه یک تعبیـر بدین معناسـت که هر انسـانی دارای خلوت و حریم خصوصی فیزیکی و روانـی و عقیده فـردی و دیگر حقوق اساسـی اسـت کـه در هر شـرایطی بایـد محترم شـمرده شـود. فردگرایـی فـرد را مرکزتوجـه خـود قرار می‌دهـد. فردگرایـی را می‌تـوان جهان‌بینـی‌ای تصور کرد کـه فرد در مرکز آن قـرار دارد. اهدافِ فردی، ویژگی‌های منحصربه‌فـرد، فرمان‌راندن بر خویشـتن، کنترلِ شـخصی و بی‌تفاوتی به مسائلِ پیرامون از خصوصیاتِ این نوع جهان‌بینی است.

اما چگونه موضوعِ فردیت با سـلامت روان گره می‌خـورد؟ و در وضعیت کنونی ایـران، آیا می‌توان رابطـه‌ای میـان رسـانه‌ها، فردیت و سـلامت روان یافت؟ خوشـبختانه در چند سال اخیر رسانه‌های عمومـی دیـداری- شـنیداری و مکتـوب توجـه قابل‌قبولـی بـه مقولـه سـلامت روان و اهمیت آن نشـان داده‌اند. تعـداد برنامه‌های تولیدشـده یا نوشـتارهای تولیـدی رو به افزایش گذاشـته و موضوع‌هایی که تا پیش از این در سـپهر عمومی موردتوجه نبود و به‌عبارتی در سبد نیازمندی‌های مردم جایی نداشـت، هم‌اکنون عرضه و تقاضای قابل‌قبولی یافته‌اند.

اما در این میان یک آسـیب جـدی خودنمایی می‌کند. مفهومی را که رسـانه‌ها از سلامت روان و راه‌های کسـب آن می‌سـازند و به مخاطب‌های خود عرضـه می‌کننـد، می‌توان در نقطـه مقابل به‌رسمیت‌شـناختن مفهـوم فردیت دانسـت. در تصویری که عموم رسانه‌ها می‌سازند، تجربه‌های فـردی سـهم چندانـی در تکویـن شـخصیت و

جهـان درون‌روانـی فرد نـدارد. رسـانه‌ها عموما دنبـال نسـخه‌هایی یکدسـت و کلیشـه‌وار برای وضعیت‌های انسـانی می‌گردند. تـلاش می‌کنند پیچیدگـی تجربه‌هـای روان‌شـناختی را سـاده کننـد و درنتیجـه راه‌حل‌هایـی معجزه‌گونه ارائه دهنـد. به‌عبارتـی آفتـی روان- جامعه‌شـناختی کـه در جامعه بـرای زود به مقصدرسـیدن و زود پول‌دارشـدن و زودکامیاب‌شـدن وجـود دارد، در اینجا نیز به شـکل ارائه پیشنهادهایی که می‌تواند کام‌بخشی فوری به بار آورد، رخ می‌نماید.

خبرنـگاران عمومـا می‌خواهنـد کارشناسـان، وضعیتی ساده‌شـده- نه به معنای همه‌فهم بلکه به معنای تقلیل‌یافته و ساده‌انگارانه- از موضوعات مربوط به سـلامت روان ارائه دهند. بسیاری کسانی که از آنها در این گفت‌وگوها و نوشته‌ها یاد می‌شود، نیازمنـد درمان‌های مناسـب دارویی یـا غیردارویی هسـتند، اما روزنامه‌نگاران می‌خواهند کارشـناس سـلامت روان یا روان‌پزشـک در قالب چند توصیه سـاده بـدون درنظرگرفتـن فردیـت فـرد، راه‌حلی جادویی ارائه کند. روندی که یکی از روان‌پزشـکان خبره در امر رسـانه‌ها، آن را روان‌شناسـی زرد- در برابر روزنامه‌نگاری زرد- نام نهاده اسـت. وضعیت فوق به بازاندیشی جدی نیاز دارد.

«اعظم راودراد» رابطه بین هنر و بیماری را بررسی می‌کند

ترسیم دنیای خیالی انسان قدرتمند

گیسو فغفوری

دیدن عزیز بیمار بر تخت بیمارستان یا درگیری رفتن نـزد پزشـک و مـداوا، آن‌هم به‌صـورت طولانـی کار آسـانی نیسـت؛ نه برای بیمار، نه بـرای اطرافیانش. دردی کـه بیمـار می‌کشـد و ناتوانـی مراقـب از او رابطـه دوسـویه ترسـی اسـت کـه در این مسـیر رخ می‌دهـد. اما ایـن فقط بخشـی از این رابطه اسـت؛ جامعـه، اطرافیان، کادر پزشـکی و حتی همسـایه‌ها هرکـدام رفتـاری دارند که گـه‌گاه از ناآگاهی نسـبت بـه بیمـاری سرچشـمه می‌گیـرد. دراین‌میـان نقش هنر چیسـت و چگونـه می‌تواند طی‌کردن این مسـیر را آسـان‌تر کنـد. به سـراغ اعظـم راودراد رفته‌ایم تا بتوانیم با او به عنوان اسـتاد دانشـگاهی که در زمینه هنـر و جامعه‌شناسـی تحقیقـات و تدریـس می‌کند، گفت‌وگویی کوتاه انجام دهیم.

هنر چـه تأثیـری در آموزش مسـائل دردناکی همچون بیماری می‌تواند داشته باشد؟

هنـر می‌توانـد بـا نمایـش جنبه‌های خوشـایند زندگی پذیـرش بیماری‌ها و راه کنارآمـدن با آنها را به مخاطبان خود نشان دهد، حتی پیش از آنکه این مخاطبـان به بیماری خاصی مبتلا شـده باشـند. به عبـارت دیگر هنـر دنیایی خیالی را در اختیار انسـان می‌گـذارد که در آن انسـان به انـدازه‌ای قدرتمند و توانا به تصویر کشیده می‌شود که قادر به مواجهه با مشـکلات گوناگون و غلبه بر آنها در پایان کار است. مسـئله اصلـی در بسـیاری از فیلم‌های سـینمایی برخورد با مشـکلات اسـت که یکی از انواع آن ابتلا به بیماری اسـت. مخاطب در جریان فیلم با شرایط مختلفی مانند تعادل و وضعیت اولیه، برهم‌خوردن تعادل به‌واسطه ابتلای قهرمان یا یکی از نزدیکانش بـه بیمـاری سـخت، تـلاش بـرای حـل بحـران و درنهایت پیداشـدن راهی برای بهبودی یا شـیوه‌ای برای کنارآمدن با بیمـاری و لذت‌بردن از زمان کوتاه باقی‌مانده بـرای زندگی، مواجه می‌شـود. مخاطب به‌این‌ترتیـب ناخـودآگاه یاد می‌گیرد کـه در صورت ابتـلای خود یا اطرافیانش به بیماری، آن را بپذیرد و حتی با آن کنار بیاید. البته این فقط با تماشـای فیلم و دیـدن اثر هنـری و تئاتر اتفـاق نمی‌افتد، اما هنر و کتاب‌های داسـتانی می‌تواند سـهم خـود را در این رابطه داشته باشد.

تحقیقاتـی در این زمینه وجود دارد که نشـان دهد چگونـه می‌توان مردم را از طریق هنر آرام‌تر و با راه‌های مقابله با بیماری‌ها آشنا کرد؟

نقـش هنر قبـل از اینکه درمـان دردهای فردی باشـد، درمـان دردهای اجتماع اسـت. هنـر با بیان دردهای اجتماع مخاطبان را آگاه و خواسـت درمان درد را بـرای آنهـا ایجاد می‌کند. امـری که می‌تواند جنبـه آزادی‌بخـش داشـته باشـد و مخاطبـان یـا مـردم را بـه جسـت‌وجوی درمان یا راه چـاره برای حـل مشـکلات اجتماعـی وادار کنـد. امـا در مورد بیماری‌هـای فیزیکی و فـردی نیز می‌توان گفت هنر نقـش مهمی در آگاهی‌بخشـی عمومی در رابطه با بیماری‌های مختلف دارد. به‌این‌ترتیب، همان‌طورکه در پاسخ به سـؤال اول گفته شد، هم بیماران بالقوه و هـم اطرافیان آنها به واسـطه هنـر، آموزش‌های غیرمسـتقیمی را دریافت می‌کنند که در صورت ابتلا به شـرایط بیماری یا همراهی با بیمار از آن استفاده خواهند کرد.

آیا در بحث‌های جامعه‌شناسی هنر نیز به این مباحث پرداخته شده است؟

بلـه، در مباحـث جامعه‌شناسـی هنـر و به‌طور عمده در رویکرد شـکل‌دهی درباره اثرات مثبت هنر بر مخاطبان، بحث شـده اسـت. در ایـن بحث گفته می‌شـود بعضی از هنرها و بعضـی از آثار هنری در مخاطبان تأثیر مثبت می‌گذارند. به‌این‌ترتیب که مثلا فیلمـی از قربانیان سـرطان یـا بیماری‌های خاص، می‌توانـد مخاطبـان را به کمک به مراکز پزشـکی و تحقیقاتی مرتبط با این بیماری‌ها تشویق کند.

همچنیـن بحثـی بـا عنـوان هنردرمانـی وجود دارد کـه بیشـتر در حـوزه تئاتر مطرح اسـت. در ایـن روش که معمـولا در بازپـروری مجرمان یـا افـرادی کـه مشـکل روانی دارنـد به‌کار مـی‌رود، افـراد در نمایش‌نامه‌هایـی بازی می‌کنند کـه در آن نقش‌هـای ایده‌آلـی را کـه خـود ترجیـح می‌دهنـد برعهـده می‌گیرند و به‌این‌ترتیب در سـطح نمادیـن برخـی از آرزوهـا و رؤیاهـای خـود را تحقق‌یافتـه می‌بیننـد و حـال روحی بهتری به‌دست می‌آورند. روش‌های دیگری نیز ذیل عنوان هنردرمانی قـرار می‌گیرد، مانند مجرمی که نقش پلیس را بازی می‌کنـد یا مرئوسـی کـه نقش رئیـس خـود را بـازی می‌کند و نمونه‌هـای دیگر که جای بحث آن در این مجال کوتاه نیست.

اما اگـر از منظـر فرویـد بـه موضوع نـگاه کنیم کـه معتقد بـود عقده‌های سرکوب‌شده افراد در کودکی، در سنین بزرگ‌سالی به اشکالی از هنر تغییر شکل پیدا کرده و بروز می‌کنند، می‌توانیـم نوع دیگری از تأثیـر مثبت هنر بر جامعه را توضیح دهیم. همان‌طورکه فروید می‌گوید، انسان به‌دلیل اینکه در جامعه زندگی می‌کند، ناچار اسـت نظـم اجتماعی را بپذیرد و قوانین آن را به رسـمیت بشناسـد و به آن گردن نهد. خود طبیعی این انسان که بیشـتر می‌خواهـد به غریزه‌هـای مختلفی چون گرسـنگی و غریزه جنسی پاسخ دهد، در اثر ضرورت پذیرش نظـم اجتماعـی و عدم امکان پاسـخ‌گویی بـدون حدومرز بـه این غرایـز در جامعه، سـرکوب می‌شـود و به‌این‌ترتیب، فرد به عنوان عضو مناسبی برای جامعه شـناخته و در آن پذیرفته می‌شـود. اما غرایـز سرکوب‌شـده همین فرد، در آینـده زندگی او، به شـکل پرداختن وی به هنـر بازمی‌گردند و این‌بار نه‌تنهـا سـرکوب نمی‌شـوند کـه چـون موجب شـهرت و محبوبیـت فـرد در جامعـه هنری می‌شـوند، پذیرفته شـده و فـرد را با پاداش‌های مختلف اجتماعی نیز همراه می‌کنند.

> **نقش هنر قبل از اینکه درمان دردهای فردی باشد درمان دردهای اجتماع است. هنر با بیان دردهای اجتماع مخاطبان را آگاه و خواست درمان درد را برای آنها ایجاد می‌کند. امری که می‌تواند جنبه آزادی‌بخش داشته باشد و مخاطبان یا مردم را به جست‌وجوی درمان یا راه چاره برای حل مشکلات اجتماعی وادار کند**

بسیاری از ما روزمره با غم‌ها و شـادی‌های زیـادی درگیـر هسـتیم، امـا بیماری‌هایی نظیر سرطان، آلزایمر یا در کشورهای دیگـر ایـدز جـزء بیماری‌هایـی هستند که می‌توانند خانواده‌ای را از هم‌بپاشـند. در بحث‌هـای جامعه‌شناسـی چطـور افـراد بـا اسـتفاده از هنـر می‌تواننـد آرامش بگیرند؟

در مجمـوع می‌تـوان گفت هنـر در سـطوح مختلفـی می‌تواند بـر جامعه تأثیر مثبت داشته باشد. اول در سطح کلان که روح کلی جامعه را تلطیف می‌کنـد و دنیایـی خیالـی و فانتـزی بر فـراز دنیای واقعی می‌سـازد که انسـان می‌توانـد مدینه فاضله خـود را در آن بیابـد. ایـن کارکرد هنـر آزادی‌بخش اسـت زیرا موجب می‌شود انسـان، طالب آن دنیای خیالـی مطلوب در زندگی واقعی هم بشـود و برای رسیدن به آن تلاش کند.

دوم در سـطح خرد که افراد بـا پرداختن به هنر در اشـکال مختلف از تولید تا مصرف آن، به آرامش می‌رسند و توانایی‌های خود برای کنارآمدن با مسائل و مشـکلات زندگـی را افزایش می‌دهنـد. پرداختن به هنر در این سـطح، هم جنبه روان‌شـناختی دارد آن‌طـور کـه در مورد نظریـه فروید گفته شـد و هم جنبه جامعه‌شـناختی، به‌طوری‌که هنر در این جنبه به جامعه‌پذیری مخاطب و رشد انسانی مناسب هر جامعه خاص، در کنار سـایر عوامـل جامعه‌پذیری، کمـک می‌کنـد. چنیـن جامعه‌پذیـری‌ای می‌تواند شـامل آمـوزش نحوه درسـت مقابله با مشـکلات مختلـف، ازجمله مواجهـه با بیماری‌های سـخت باشـد. درنهایت هنر می‌تواند زندگی را در هر شکلی و در هـر شـرایطی، لذت‌بخش و برای کسـانی که با مشـکلات و بیماری‌هـا دسـت‌وپنجه نـرم می‌کنند قابل‌تحمل‌تـر کند و چه‌بسـا همچون یک پشـتیبان قوی، به آنها برای مقابله با مشکلات کمک کند.

آیا نحوه بیان مسائل از طریق هنر باید ضوابط خاصـی داشـته باشـد؛ یعنی بـه نکته‌هایـی مثل زیبایی‌شناسی توجه شود؟

البته هنر بدون زیبایی‌شناسـی اصلا معنی ندارد. اگر قرار باشـد اثری را هنری بنامیم، نیازمند آن است کـه هم از نظر موضوع (محتوا) و هم از نظر شـیوه بیـان آن موضوع (سـبک) و هم از نظـر رابطه میان این دو، یعنی رابطه میان سـبک و محتوا قوی باشد. بـه عبـارت دیگر یک اثـر هنر نخواهد بـود اگر فقط محتوای جالب یا خوبی داشـته باشـد و فرم زیبایی آن محتـوا را دربر نگیـرد. همچنین اسـت در مورد فرم که اگر نتواند احساسـی را در مخاطب برانگیزد یا محتوای احساسـی خاصی داشـته باشد و به این واسـطه نتوانـد با مخاطـب ارتباط برقـرار کند، هنر نیسـت. هنر تنها زمانی هنر اسـت کـه بتواند ارتباط برقرار کنـد. بنابراین بهترین حرف‌هـا را اگر در قالب سخنرانی یا بحث فلسـفی یا علمی و اخلاقی طرح کنیم، هنری به وجود نخواهد آمد.

از طـرف دیگر اگـر همیـن بهترین حرف‌هـا را در قالب‌ها و فرم‌های زیبـای هنری، همچون فیلم، تئاتر، نقاشـی، موسـیقی و مانند آن بیان کنیم، شانس آنها برای درک و دریافت‌شـدن از جانب مخاطب به‌شدت افزایـش خواهد یافت. سـخنرانی یا بحث فلسـفی و اشـکال دیگر غیرهنری بیان مطالب، معمولا مستقیم هسـتند و بـا مفهوم و نیـز ذهـن آگاه مخاطب رابطه برقرار می‌کنند و چنانچه مخاطب نظر سـاخته شـده و متفاوتـی با آنها داشـته باشـد، کمتـر احتمال دارد روی مخاطبـان اثر مثبت بگذارند زیـرا واکنش منفی او را برمی‌انگیزنـد. ایـن در حالـی اسـت کـه رابطه هنر با مخاطب، غیرمسـتقیم است و بیشـتر با مقوله احسـاس و عواطـف و نیز ذهن ناخودآگاه او سـروکار دارد. بـه همین دلیـل هم احتمـال تأثیرگذاری مثبت آن روی مخاطـب بیشـتر می‌شـود. مخاطبـی کـه از نظـر احساسـی و عاطفی در برابر شـکل و فرم هنری برانگیخته شده باشد، بیشتر احتمال دارد که تحت‌تأثیر محتـوای آن هنر نیز قرار گیرد. به‌طورکلی فرم هنر که با زیبایی‌شناسـی آن ارتباط مسـتقیم دارد، به‌نظر من نقش مهم‌تـری در جذب مخاطـب و در مرحله بعد تأثیرگذاری بر او دارد. اگر این فرم به اندازه کافی ارزش زیباشـناختی نداشته باشـد، محتوای آن نیز، هر چقدر مهم و ارزشـمند، به احتمال زیاد به هدر خواهد رفت و تأثیری نخواهد داشـت. برای اینکه کسی حرف ما را بشـنود، لازم اسـت ابتدا به ما توجه کند. فرم، سبک و شـکل هنر نیز قبل از هرچیز توجـه مخاطب را جلب می‌کند تا در مرحله بعد پیامش را به او برسـاند. پس زیبایی‌شناسی در هنر، نه‌تنها مهم، بلکه اساسی است.

یک مفهوم

نمکِ روی زخم نباشیم

● خیلـی از مـا وقتـی بیمـاری را می‌بینیـم، تمام سـعی‌مان را می‌کنیـم او را از فضـای درد و رنجـی که می‌کشـد، دور کنیم. خیلـی از جملات ما تکراری است: «سخت نگیر»، «می‌گذرد»، «درست می‌شود»، «انرژی مثبت بفرسـت»، «قسـمت پر لیوان را ببین» و... ما گاهی از تجربیات کسانی می‌گوییم که بیماری را پشت‌سر گذاشـته‌اند و تأکید می‌کنیم می‌تواند این اتفاق برای بیماری که در حال گوش‌کردن سـخنرانی ماسـت هم بیفتد. گاهی یادمان می‌رود یا نمی‌دانیم که مسـائل آن‌چنان نیست که مایی که دور از بیماری هستیم، می‌بینیم. برای ما فقط دلسوزی است و برای او دردی گاه جانکاه.

همه می‌دانیم که سـرطان آغاز ماه‌های کشـدار و پـر از دلهـره و نگرانـی شـیمی‌درمانی و در برزخ امیـد و ناامیـدی فرورفتن اسـت. امیلـی مک‌داون ۲۴ سـاله یکـی دیگـر از کسـانی بـود که پزشـکان بـرای او تشـخیص سـرطان دادنـد. او این‌روزهـا را نمی‌داند پشت‌سـر می‌گذارد یا خیر، اما آمده اسـت و مجموعـه‌ای کارت طراحـی کـرده اسـت. کارت همراه با جملاتـی که می‌تواند همچـون راهنما در پیش‌روی کسـانی قرار گیرد که با یک بیماری سخت روبه‌رو می‌شـوند؛ جملاتی که قرار است حال بیمار را بهتـر و او را امیدوارتـر کند؛ جملاتی که شـاید ما کـه دورتر هسـتیم، نمی‌دانیم و بیمار دوسـت دارد در روزهای سـخت بشـنود: «من قول می‌دهم هرگز بیماری تو را با سـفر مقایسـه نکنم»، «وقتی زندگی به شـما میوه‌هایی می‌دهد من هرگز داستان دوست پسرعمویم را برایت تعریف نمی‌کنم که به این دلیل مرد»، «من واقعا نمی‌دانم درباره این سرطان لعنتی چه بگویـم ولی هرزمان که بخواهـی من در کنارت هستم»، «من واقعا متأسف شدم که شما بیمار شدید مطمئن باشـید هیچ‌وقت اطلاعـات اینترنتی‌ام را به رُخت نمی‌کشـم»، «بگذار کسی باشم که مشت اول را می‌زنم نفر بعدی به شـما می‌گوید که هر اتفاقی دلیلی دارد. من خیلی ناراحتم که شـما در این مسیر قرار گرفتید». یک باکس کوچک یا تی‌شـرت هدیه‌ای می‌توانـد گفت‌وگو درباره بیماری را بهتر کند، واضح اسـت که نیت طراح خوب است و می‌خواهد بیمار بـه صحبت‌کـردن تشـویق شـده و همراهانـش او را بیشـتر همراهـی کنند. اما بار تغییـر گفت‌وگو در مـورد بیماری‌های روانـی دیگر، مسـتقیما بر دوش چـه کسـانی اسـت؟ در آمریـکا جوانـی ۲۲ سـاله مجموعه‌ای از تی‌شـرت‌های سـاده را طراحی کرده اسـت که بـرای بیماری‌های مختلف ذهنی اسـت. او سـعی کرده با رنگ‌های زرد و سـبز، بنفش و آبی حداقل سه ترکیب مختلف برای چند بیماری در نظر بگیرد. ترکیب این تی‌شـرت‌ها براساس بیماری است و او هدف خوبی دارد برای اینکه بتواند افراد درگیر را به‌طور آشکارا به صحبت‌کردن تشویق کند و از سوی دیگـر برای مخاطـب امکان برقـراری ارتباط و درک متقابـل را به وجود بیاورد. فرامـوش نکنیم که رنج بیماری‌های روحی مسـتقیما بر دوش کسانی است که از آن رنج می‌برند. آیا با پوشـیدن این تی‌شرت‌ها اتفاقـی می‌افتد؟ کسـانی کـه دچار ایـن بیماری‌ها هسـتند، از آن اسـتقبال نسـبی کرده‌اند. یکی از آنها در جواب اینکه آیا این تی‌شـرت را بیرون می‌پوشـد؟ جوابش مثبت اسـت و به نظر می‌آید پوشـیدن این لبـاس در یک جهان پـر از غریبه که انگار بی‌رحمانه آماده حمله هسـتند، شـجاعت خاصی می‌خواهد. می‌نویسد: «لحظه سـخت برای من لحظه‌ای است کـه از در بیـرون می‌روم، اما به مـن کمک می‌کند تا در مسـیر صحیح حرکت کنم. ایـن فقط یک پیراهن اسـت و نه دارو، قرار نیسـت بیمـاری مرا خوب کند ولـی برای من به‌عنوان یک یادآوری اسـت، یادآوری اینکه: «می‌توانی این کار را انجام دهی».

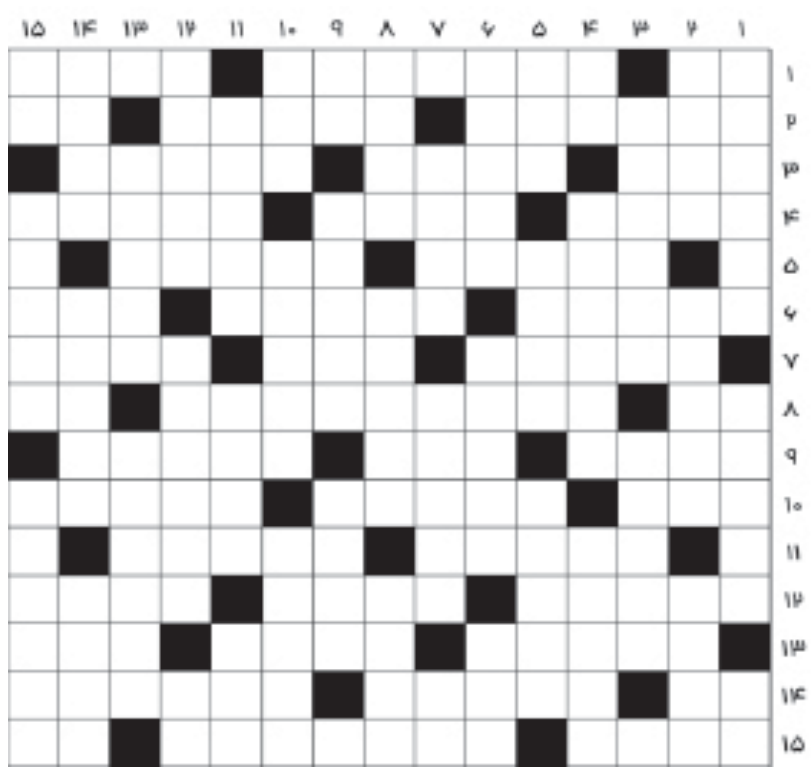
جدول ۲۲۷۳ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- ضمیـر بی‌حضور- جعبـه نمایش قدیمی- برخی از آب گل‌آلود می‌گیرند! ۲- پایتخت سودان- قهرمان جنگ تروا- اتمسفر ۳- تیز و برنده- ترشی بادمجـان- زهتـاب ۴- کـره آتش بـالای جو زمین - حاجـت، نیاز- مطلبـی را روی کاغـذ آوردن ۵- شـهادت- قطع کردن ۶- دیده‌هـا در طلب لعل... خون شد- پهلوانی که به دست حضرت‌داوود(ع) کشـته شـد- امر به یافتن ۷- گوش‌کردن- سازمان جاسوسـی آمریـکا- انـدک ۸- اراده - بازیگر مرد فیلـم «طعـم شـیرین خیـال»- لنگـه در و پنجره ۹- غیر دائمی- کاسـه گردان- روشـن و درخشان ۱۰- بهـوش بـاش- چشـایی- از نام‌هـای قـرآن ۱۱- زن زیبـا- الهـه گل‌هـای رومیـان باسـتان ۱۲- صاف و مسـطح- یگانه- حنا ۱۳- پندگرفته از عمل نادرسـت خود- از مقاطع مخروطی- موجود خیالی۱۴- سـخن بی‌پـرده- همـراه ادا- تبعیدگاه ناپلئون ۱۵- سرنیزه- بنای تاج محل در هندوستان به دستور وی ساخته شد- عنصر نمکی.

عمودی:

۱- نوعـی از فعـل مضـارع- قیل‌وقـال- خاک سـفالگری ۲- ماتـرک بـه او می‌رسـد- بـه سـن قانونی برای خدمت سـربازی رسیده است- مقدور ۳- مفـت و مجانی- خوراکـی از آردگندم و خاکه قنـد ۴- رود بـزرگ- کپـی- دلبـر ۵- دسـت‌پاچه و شـتاب‌زده- عقیـده- مربـوط ۶- گریختـه از روی‌ترس- بی‌موقـع- ذکاوت ۷- لبه پایین جامه- غیرقابـل انـکار- تکـرار حرفـی از الفبا ۸- پارسـای دیرنشـین- فرزند حضرت ابراهیـم (ع)- علامت زیر حـرف ۹- جدید- شـیطان- از شـنبه تـا جمعه ۱۰- دروازه‌بان- نقل حدیث- حس بسـاوایی ۱۱- صندلی دندان‌پزشـکی- سـازمان پیمان آتلانتیک شـمالی- شـهری در آلمان ۱۲- بسته شده- سـرقت در اماکن شـلوغ- ماهی کنسروی ۱۳- از سبزی‌های خوردنی- شـرح کتـاب اوسـتا ۱۴- مبنـای تاریـخ اسـلامی- خبرگزاری کار ایران- آبی تیره ۱۵- ضمیر انگلیسـی- تئوری علمی انیشتین- شهری در استان همدان.



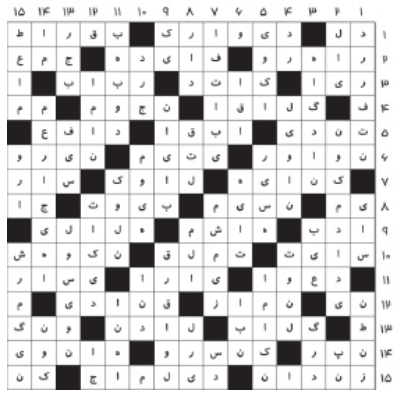
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۲۶۹

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

جدول ۲۲۷۲



سودوکو سخت ۱۲۷۰

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.

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

سودوکو ۱۲۷۰

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