گفت‌وگو با دکتر «المیرا علیجانی» پیرامون اعتمادبه‌نفس

اعتماد به‌نفس زنان زیر سایه فرهنگ سنتی مردسالارانه

فرزانه نیکروح‌متین

عکس: مهدی حسنی، شرق

اعتمادبه‌نفس در تمام مراحل زندگی نقشی موثر ایفا می‌کند. تجربیات نشان داده که عدم اعتمادبه‌نفس یا اعتمادبه‌نفس پایین منجر به اختلالات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، امراض هراسی و... می‌شود. داشتن اعتمادبه‌نفس از خصوصیات برجسته‌ای است که متاسفانه اقلیتی در جامعه ما از آن برخوردارند، که در این جمعیت تنها درصد اندکی از زنان حضور دارند. زنان ایرانی نسبت به سایر زنان دیگر از اعتمادبه‌نفس پایین یا عدم اعتمادبه‌نفس برخوردارند که عامل آن را آن را باید اجتماعی دانست تا ذهنی و روحی. در زمینه اعتمادبه‌نفس، نقش خانواده در شکل‌گیری آن و دلیل ضعف آن در زنان با دکتر المیرا علیجانی، مدرس دانشگاه شهید بهشتی و مشاور خانواده گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

ویژگی‌های افرادی که اعتمادبه‌نفس دارند

اعتمادبه‌نفس ارزیابی درست شخص از توانایی‌های خود و زیر مجموعه عزت نفس است. دکتر المیرا علیجانی به یک‌سری از باورهایی اشخاصی که دارای اعتمادبه‌نفس هستند، اشاره می‌کند:

– شخصی که اعتمادبه‌نفس دارد، اعتقاد راسخی به این امر دارد که انسان مقدس است و در نتیجه درصدد توهین و تحقیر خود بر نمی‌آید.

– افرادی که از اعتمادبه‌نفس لازم برخوردارند هویت خود را می‌شناسند. اینکه چه کسی هستند؟ چه نقشی دارند و... .

– این دسته از افراد معتقدند من «منم» و تو «تویی». ما از هم جداییم یعنی اینکه من اعتقادات و باورهای خودم را دارم و تو هم اعتقادات و سلایقی متفاوت از من داری. در واقع این افراد وابستگی مریض‌گونه ندارند. یعنی باور دارند «من» نه از «تو» برترم نه پست‌تر و نه بالاتر یا پایین‌تر یا... . در واقع شخصی که اعتمادبه‌نفس دارد خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند.

– شخصی که اعتمادبه‌نفس دارد باورش بر این است که من خوب خودم هستم. یعنی اینکه توانایی‌ام در این حد است، این یعنی قبول کردن توانایی خود.

– این دسته از افراد از حد و اندازه‌ای که هستند خجالت نمی‌کشند و از منزلت اجتماعی و اقتصادی‌شان شکوه و شکایتی ندارند چرا که بر توانایی‌های خود آگاهی دارند.

– باور این دسته از افراد این است که «امروز» مساوی است با «فردا». یعنی خوشحالی امروز خوشحالی فرداست، غم و اندوه امروز، غم و اندوه فرداست. به همین دلیل کار امروز را به فردا نمی‌اندازند.

– اشخاصی که از اعتمادبه‌نفس برخوردارند ارزش و اعتبار خود را زیر سوال نمی‌برند و بر این باورند که من «قابل احترام» هستم. به طور معمول این افراد از واژه‌های عامیانه چون «خاک زیر پاتم»، «نوکرتم» و... استفاده نمی‌کنند.

– این دسته از افراد اعتقاد دارند که «من خوبم»، «تو خوبی»، اما ممکن است هر کدام از ما اشتباه کنیم.

– درصدد حل مسایل هستند نه پاک کردن صورت مساله و به دنبال مقصر نمی‌گردند و انگشت اتهام را به سمت خود می‌گیرند. این دسته از افراد از دیگران توقع ندارند.

– کسی که اعتمادبه‌نفس دارد از دیگران طلبکار نیست و شخصی مسوولیت‌پذیر است.

– این دسته از افراد در زندگی هدفمندند و برای آینده خود برنامه‌ریزی می‌کنند.

– اشخاصی که از اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردارند به دنبال لذت بردن از زندگی، خوشی و تفریح هستند نه به دنبال رنج و اندوه.

– این دسته از اشخاص مشکلات خود را از طریق خرافات، اعتقادات، باورها و سنن اشتباه حل نمی‌کنند و به دنبال راه‌حل علمی و منطقی هستند.

– افرادی که اعتمادبه‌نفس دارند فرق بین گذشت، بخشش و فداکاری را می‌دانند. کسانی که اعتمادبه‌نفس ندارند نمی‌توانند بین این سه مورد تعادل برقرار کنند و بی‌جهت می‌گذرند، می‌بخشند و فداکاری می‌کنند.

– و در نهایت این افراد معتقدند «من دوست‌داشتنی‌ام»، «من خواستنی‌ام» و... .

و اما اعتمادبه‌نفس کاذب

اعتمادبه‌نفس کاذب از جمله صفات یا خصوصیاتی است که وابسته به یک عامل زودگذر است، عواملی چون ثروت، شهرت، محبوبیت، قدرت، زیبایی ظاهر و... . این مدرس دانشگاه معتقد است: «افرادی که دارای اعتمادبه‌نفس کاذب هستند در واقع توانایی‌های خود را بیشتر از آنچه که در حد توان دارند در نظر می‌گیرند که همراه با غرور است.«من می‌توانم» یا «من از پس همه چی برمی‌آیم»، جملات افرادی است که دارای اعتمادبه‌نفس کاذب هستند. که متاسفانه نشان از پوچی و تهی بودن دارد. این دسته از افراد کاملا دچار خود بزرگ بینی هستند.»

نقش پررنگ خانواده در ایجاد اعتمادبه‌نفس

بهترین زمان برای شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس دوران کودکی است و کسانی که از این قضیه رنج می‌برند مسلما در دوران کودکی خود مشکلات عدیده‌ای داشته‌اند. والدین به عنوان مهم‌ترین افراد زندگی کودک در بدو تولد نقش مهمی در شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس فرزندانشان دارند. دکتر علیجانی در این‌باره می‌گوید: «کودکان از سنین دوسالگی تا هشت‌سالگی پایه‌های نخستین تربیتشان شکل می‌گیرد. زمانی که کودک روی دو پایش می‌ایستد، حرف می‌زند، می‌خندد و... نیاز به توجه، تشویق و تایید از سوی والدینش دارد. این توجه و تشویق به قدرت، درک و فهم کودک از خود و پیرامونش کمک بسیاری می‌کند. گاهی اوقات دیده می‌شود افراد به دلیل قضاوت‌های منفی بزرگ‌تران در دوران خردسالی خود را موجوداتی بی‌ارزش و دوست‌نداشتنی و غیرخواستنی می‌دانند. پدر و مادرها باید بدانند که سال‌های نخستین رشد کودک حساس‌ترین دوره رشد ذهنی و عاطفی است.» وی در پاسخ به اینکه دخترها بیشتر دچار عدم اعتمادبه‌نفس می‌شوند یا پسرها گفت: «اگر جامعه خودمان را فاکتور بگیریم به این سوال نمی‌توان پاسخ قطعی داد چرا که به تیپ شخصیتی افراد بستگی دارد اما در جامعه ایران اوضاع متفاوت است و دختران و زنان بیشتر دچار عدم اعتمادبه‌نفس می‌شوند.»

چرا زنان اعتمادبه‌نفسشان پایین است؟

مطالعات انجام شده درباره زنان ایرانی حاکی از نداشتن اعتمادبه‌نفس به دلیل فقدان احساس قدرت کنترل روی زندگی شخصی و روح آسیب‌پذیرشان است. این متخصص در این زمینه بر این باور است: «دختران و زنان ایرانی با مساله نداشتن اعتمادبه‌نفس درگیری بسیاری دارند. زمانی که اعتقادات، ارزش‌ها و باورهای خانواده با جامعه هماهنگ نباشد می‌تواند تاثیری منفی در تربیت دختران داشته باشد. زمانی که تفاوت فرهنگی بین محیط پیرامون که شامل دوستان، دانشگاه و محیط‌های اجتماعی دختر است و خانواده و خاستگاه او شکل می‌گیرد، متاسفانه این تضاد اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی دختر را برای رسیدن به خودشناسی سردرگم و خسته می‌کند چرا که یکی از عوامل مهم شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس در دختران شناخت هویت خود در جامعه و محیط پیرامونش است.» دکتر علیجانی نقش فرهنگ مردسالارانه را در گرفتن اعتمادبه‌نفس در جنس مونث موثر می‌داند و اظهار می‌کند: «فرهنگ مردسالارانه هویت زن را نادیده می‌گیرد و نفع زن را نمی‌بیند و حالا این زن چگونه می‌تواند در این فرهنگ به این دیدگاه برسد که قابل احترام است؟ در سنتی که حرف اول و آخر را مرد می‌زند، دختر از همان اوان کودکی دیده نمی‌شود، اهمیت و توجه لازم به وی داده نمی‌شود و ذوق، سلایق و خلاقیتش نادیده گرفته می‌شود که همه این موارد منجر به اعتقادات و باورهای غلط در او می‌شود که من «دوست‌داشتنی» و «خواستنی» نیستم، پسرها از من بالاتر، برتر، قدرتمندتر و عزیزترند. این مسایل باعث می‌شود که ما امروزه با مراجعان بی‌شماری از زنان روبه‌رو می‌شویم که به دنبال خود حقیقی‌شان هستند.»

دکتر علیجانی در مورد نقش مشاوران و درمانگران برای بالا بردن اعتمادبه‌نفس افراد می‌گوید: «خوشبختانه اعتمادبه‌نفس در هر زمان و سنی قابل ترمیم است. یک مشاور با شناختی که روی مراجعانش پیدا می‌کند به آنها کمک می‌کند که اعتقادات و باورهای درست و غلطشان را تفکیک کنند و اعتقادات و باورهای صحیحشان را جایگزینش کنند.» وی در مورد رابطه بین عدم اعتمادبه‌نفس و شکل‌گیری اختلالات روانی نیز اظهار کرد: «اعتمادبه‌نفس پایین ممکن است برخی از اختلالات از جمله افسردگی را تشدید کند. یعنی افسردگی کوتاه‌مدت را تبدیل به افسردگی مزمن کند البته ناگفته نماند که اگر شخص از نظر ژنتیکی آماده اختلالات روانی باشد، عدم اعتمادبه‌نفس در شکل‌گیری اختلالات خیلی نقش دارد.»

مرور

افرادی که از ظاهر خود بیزار هستند

ترجمه: احسان محمدیه

تصویر مخدوش از خود و اندام بدن به معنای تصور ناخوشایندی است که فرد از خود دارد که به دلیل بار منفی این مساله گاهی به آن تصویر منفی از خود گفته می‌شود. این نوع اختلال روانی را محققان زیرمجموعه اختلالات تغذیه می‌دانند که بیشتر در زنان دیده می‌شود، البته این روزها درصد مردانی که از این اختلال رنج می‌برند نیز افزایش یافته است. تصور هر شخصی از ظاهر، بدن، جذابیت و عملکرد بدن خود در دوران کودکی شکل می‌گیرد البته این تصویر تحت تاثیر نظرات دوستان، خانواده و محیط اجتماعی پیرامون نیز هست. برخی از خصوصیات شخصیتی نیز در شکل‌گیری این تصویر بی‌تاثیر نیستند؛ خصوصیاتی مانند کمال طلبی یا انتقاد از خود. به‌عنوان مثال در برخی مواقع تصاویر منعکس شده در آینه از افراد بازتابی غلط از واقعیت است. مثلا زنی لاغراندام خود را درآینه بزرگ‌تر از واقعیت آنچه که هست می‌بیند و بر عکس این مثال هم صدق می‌کند.

نشانه‌های اختلال تصویر منفی از خود

اگر شما یکی از نشانه‌های زیر را در خود سراغ دارید این احتمال را بدهید که در دام این اختلال افتاده‌اید: -عیبجویی بسیار زیاد با دیدن خود در آینه.

-مقایسه کردن ظاهر و اندام خود با دیگران مخصوصا با هنرپیشگان و مدل‌ها

—حسادت به ظاهر و اندام دیگران.

رابطه بین اختلالات تغذیه و تصویر منفی از ظاهر

به‌طور معمول این باور در جوانان پیش می‌آید که در صورت کمتر غذا خوردن می‌توانند وزن خود را کم کنند که در این صورت ظاهر مقبول‌تری از نظر خود خواهند داشت که نهایتا منجر به داشتن احساس بهتری نسبت به خود می‌شود. محدود کردن تغذیه و ورزش کردن بیش از اندازه نیز از جمله روش‌هایی است که این دسته از افراد در مرحله بعدی پیش می‌گیرند که این روند می‌تواند باعث ایجاد بی‌اشتهایی عصبی، وسواس تغذیه و استفراغ اجباری شود.

آیا درمانی وجود دارد؟

پیدا کردن درمان مناسب برای این اختلال یک گام موثر جهت بازیابی فرد از این وضعیت است. این را باید دانست این اختلال فورا درمان نمی‌شود، تشخیص و یادگیری احساسات متفاوت که در فرد این بیماری را ایجاد کرده باعث کنار آمدن با این اختلال خواهد شد. درمان رفتارهای ذهنی، درمانی است که در آن تفکرات غیرعقلانی شناخته شده، آنالیز می‌شود و جای خود را به تفکرات عقلانی می‌دهد که بهترین نوع درمان برای این بیماران است.

منبع: eatingdisorderhope.com

توصیه

اگر می‌خواهید با پسرتان رابطه خوبی داشته باشید

یکی از سوالات رایجی که خانواده‌ها درگیر آن هستند این است که پدران چگونه می‌توانند با فرزند پسرشان رابطه بهتری داشته باشند؟ قطعا یکی از مهم‌ترین نقش‌های مردان در زندگی، نقش پدر بودن است. پدر در زندگی پسر نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کند. یعنی پسرها به گفتار و رفتار پدرشان نگاه و از آن تقلید می‌کنند. آنها به پدرشان به دیده احترام نگاه می‌کنند و اعمال و رفتار او را معیار خوبی و بدی قرار می‌دهند و از آنها الگو برمی‌گیرند.به عبارت بهتر پسرها از گفتار و رفتار پدرشان درس زندگی، رفتارهای مردانه، همسرداری، آداب معاشرت با دیگران، مقاومت در برابر مشکلات، احترام گذاشتن به افراد خانواده و اجتماع، راه و رسم زندگی و نیز معنویت را یاد می‌گیرند. پدران باید بدانند برای ایجاد یک رابطه خوب و مستحکم در ابتدا باید از خودشان شروع کنند؛ برای اینکه پسرها به رفتار و گفتار آنان نگاه می‌کنند و او را الگوی رفتاری خویش قرار می‌دهند؛ نکته‌ای که بیشتر پدرها به آن توجهی نمی‌کنند. همچنین پسرهای جوان به رابطه میان پدر و مادرشان توجه می‌کنند. او از پدرش می‌آموزد که چگونه به مادرش و در آینده به همسرش احترام بگذارد، او را دوست داشته باشد و با افراد خانواده‌اش مهربان باشد، چگونه با دیگران ارتباط درست و خوب برقرار کند، با چه افرادی هم‌صحبت نشود و به چه پیشنهادهایی قاطعانه نه بگوید و به‌خاطر نه گفتنش خجالت نکشد. او همچنین یاد می‌گیرد که چگونه در برابر مشکلاتی که در زندگی برایش پیش می‌آید مقاومت و آن مشکلات را با صبر و حوصله حل کند بنابراین پدرها باید عمیق‌تر و جدی‌تر درباره رفتار و گفتارشان با دیگران به‌خصوص افراد خانواده فکر کنند زیرا پدرها قهرمان زندگی پسرها هستند. پس قهرمان زندگی آنها باشید و اگر می‌خواهید رابطه خوبی با آنها داشته باشید باید الگوی رفتاری خوبی برای آنها باشید. اینها پیشنهادهایی برای این پدران است.

پیدا کردن علایق مشترک: علایق مشترک بین خودتان و پسرتان را کشف کرده و تقویت کنید. ممکن است شما به علت تفاوت زیادی که از نظر علایق با هم دارید، برای ایجاد یک رابطه استوار با یکدیگر دچار مشکل شوید.

ورزش کردن: بیشتر پسرها در دوران جوانی عاشق ورزش‌هایی مثل فوتبال، بسکتبال، کشتی و... هستند. به او اجازه بدهید تا ورزش مورد علاقه‌اش را دنبال کند، نسبت به آن حساسیت نشان ندهید، دوران جوانی خودتان را به‌یاد بیاورید. کارهایتان را کم کنید و زمانی را هر چند کوتاه به او اختصاص بدهید؛ گاهی اوقات همراه پسرتان به کوه بروید، با هم کشتی بگیرید، فوتبال بازی کنید.

ارزش با هم بودن: این نکته مهم است که با پسرتان باشید و وقت‌تان را با او بگذرانید. به همراه یکدیگر به اردو بروید، چادر بزنید، آتش روشن کنید، کنار

آتش بنشینید و با محبت و صمیمیت درباره رویاهایتان حرف بزنید. با یکدیگر برنامه‌ریزی کنید تا هفته‌ای یک‌بار به رستوران یا تئاتر بروید، با دوستان پسرتان به گردش بروید تا با شخصیت آنها از نزدیک آشنا شوید.

به حرف‌هایش گوش کنید: پسرها خیلی اهل درددل کردن و حرف زدن نیستند اما پدرها دوست دارند که پسرشان با آنها صحبت کند. پس از او بخواهید درباره افکار و احساساتش با شما صحبت کند و سعی کنید شنونده خوبی برای حرف‌های او باشید. با دقت گوش دادن به حرف‌های پسرتان به او می‌فهمانید که آنقدر برایش ارزش و احترام قایلید که حاضرید تمام حرف‌هایش را بشنوید، بنابراین با این روش می‌توانید متوجه مشکلات ریز و درشت پسرتان شوید و به‌موقع به او کمک کنید.

ارتباط خوب و درست برقرار کردن: اگر نتوانید با پسرتان ارتباط خوب و مستحکمی برقرار کنید، ممکن است به دام دوستان ناباب بیفتد. به او یاد بدهید در میهمانی‌هایی که در آن سیگار می‌کشند یا مواد مخدر مصرف می‌کنند، شرکت نکند و اگر دوستانش به او سیگار دادند، قبول نکند. به او بگویید قبول نکردن او به معنی ترسو بودنش نیست بلکه به معنی هوش زیادش است. شما به عنوان پدر موظف هستید با او درباره مضرات سیگار و مواد مخدر صحبت کنید.

آشنایی با راه و رسم زندگی: پسرهای جوان به جز رابطه دوستانه با شما باید راه و رسم زندگی را هم بیاموزند. آیا شما راه و رسم زندگی را به پسرتان یاد داده‌اید؟ حقیقتا به او کمک کنید که معنی واقعی زندگی را بفهمد و عمر و جوانی خود را بیهوده تلف نکند. اول پدر پسرتان باشید بعد دوست او و به او یاد بدهید همه چیز را سطحی نگاه نکند، بلکه فکر کند و عمیق‌تر به مسایل بنگرد.

نگاه

متاهل‌ها سالم‌تر از مجردها هستند

ترجمه: رامین طبرسی

تحقیقات جدید محققان دانشگاه میسوری اخبار خوبی برای افراد متاهل دارد چرا که با این تحقیقات مشخص شده آنهایی که با همسرشان زیر یک سقف زندگی می‌کنند، به نسبت افراد مجرد کمتر دچار مشکلات جسمی و روحی می‌شوند و بعید است که زندگی‌شان شرایطی بحرانی داشته باشد. دکتر کریستین پرولکس از دانشگاه میسوری و گروهش بعد از بررسی رابطه ازدواج و سلامت جسمانی به این نتیجه رسیده‌اند که ارتباط زن و شوهر در زندگی‌شان روی سلامت آنها تاثیر بسیار مهمی دارد و هر کدام از آنها باید بدانند که هر چقدر بیشتر هوای همدیگر را داشته باشند همسرشان کمتر مجبور خواهد شد از مطب این پزشک به مطب پزشک دیگر برود. او می‌گوید: «بیشتر افراد فکر می‌کنند که وقتی با بالا رفتن سنشان به بیماری‌های مختلفی مبتلا شوند می‌توانند با مراجعه به دکتر و مصرف انواع داروها اوضاع بهتری پیدا کنند اما رابطه زوجین با هم در سلامت هر دو طرف مهم است. همسر شما قطعا نمی‌تواند جلوی سرطان احتمالی شما را بگیرد اما داشتن یک رابطه قوی و منسجم بین طرفین، به آنها حال و روحیه خوبی می‌دهد و اجازه نمی‌دهد که استرس خللی در زندگی‌شان ایجاد کند و این باعث سلامت بهتر فرد می‌شود.» به گفته او بهتر است پزشکان در هنگام مطالعه پرونده مریضشان و درمانی که برای آنها در نظر می‌گیرند به زندگی شخصی آنها هم توجه کنند: «پزشکان باید بدانند که قدرت ازدواج مریضانشان چه تاثیری روی سلامت آنها دارد. به نظرم اگر زوجین با بیماری همسرشان آشنا باشند و روش کنار آمدن با آن را بدانند آن‌وقت در صورتی که دو طرف عاشقانه همدیگر را دوست داشته باشند، می‌توانند با بیماری به شکل بهتری مبارزه کنند.» قرار است نتایج این تحقیقات در شماره بعدی مجله روانشناسی خانواده چاپ شود.

منبع: Science daily

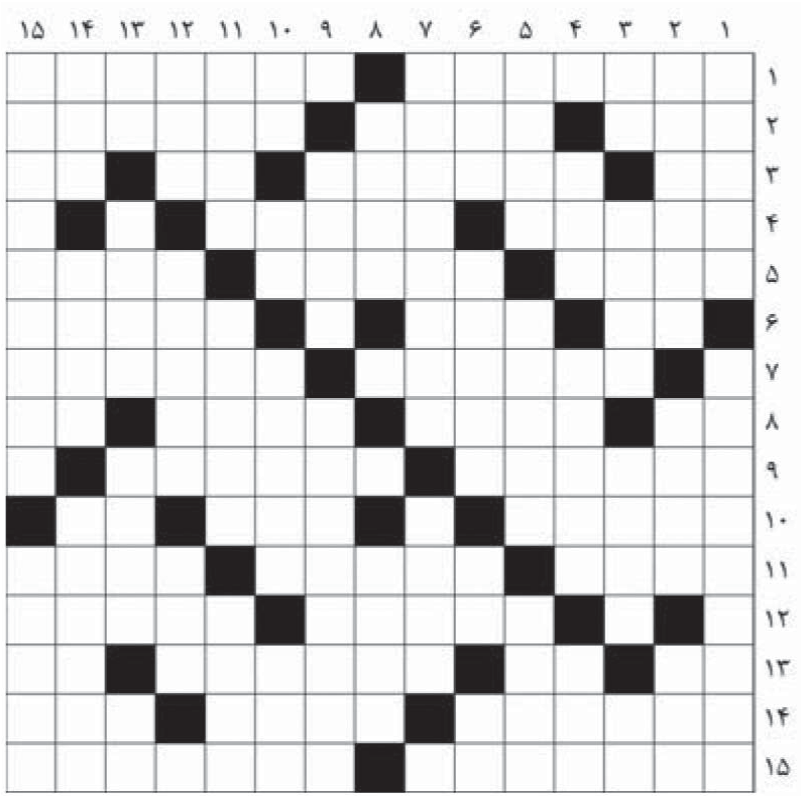
جدول ۱۶۵۰

افقی:

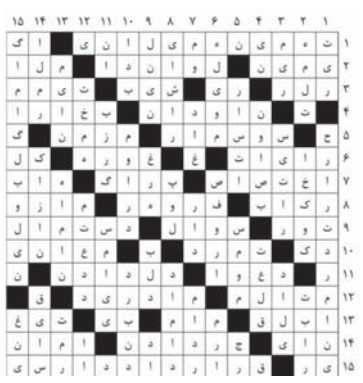
۱- نوعی خوراک گوشتی- بی‌حوصله ۲- نوعی یقه- رب النوع- هورمون غدد فوق کلیوی ۳- شمردن- الهه جنگجو- منقار کوتاه- عادت ۴- هنرپیشه مرد- نقش و نگار روی دیوار یا سقف ۵- پیرو- کفاف خرج‌های خانواده را نمی‌دهد- ملیت گورباچف ۶- گرداگرد لب و دهان- آسیب رساندن- قرقره‌ای که بدور آن سیم روکش‌دار پیچیده و از آن جریان عبور می‌دهند ۷- دارای تناسب- فرستاده شده ۸- رود آرام- ناحیه‌ای در استان مازندران- ابزارها- کجاست؟ ۹- خاندان رسول(ص)- پایدار و برقرار ۱۰- مرضی که از یکی به دیگری سرایت کند- تله ماهی‌گیر- باران ریزه ۱۱- تهیدست- برادر کمبوجیه- به پارچه و لباس می‌زنند تا اتوگیر شود ۱۲- زوج‌ها- هر جسم هادی الکتریسیته ۱۳- بالا رفتن حرارت بدن -صدای کلفت- دلدار- پیشتاز دو رقمی‌ها ۱۴- شرح کتاب اوستا -ساز و برگ اسب- از مناطق کشور انگلستان ۱۵- تکان دادن- یک نواخت.

عمودی:

۱- عبادات- خدای صاحب ۲- شهر استان یزد- سرشت -میان ۳- نور اندک- لبخند ملیح- افسار- مظهر پاکی ۴ – موعد نیمه کاره- الله اکبر گفتن- تیز و قاطع ۵- زمین لم یزرع- بند- مراجعت کردن ۶- نام دلون بازیگر- دشمنی -پرفسور حیوانات- ضربه سر ۷- نخستین میدان دریایی کشور- متضاد خروج ۸- آدم خبرچین- نقاش اسپانیایی سبک سورئالیسم ۹- به‌هیچوجه- اجاره‌ای ۱۰- یازده- شهر مذهبی- در هم پیچیدن- گوسفند جنگی ۱۱- انجام پذیر- داداش- نویسنده ۱۲- بلدر چین- آبادی- بیماری تنگی نفس ۱۳- پول ژاپن- کشور نیشکر- تفریق- چین‌های ریز و درهم موی سر ۱۴- از استادان موسیقی آلمان- تپه‌های باستانی کاشان- برنده جایزه صلح نوبل به سال ۱۹۹۳ ۱۵- عنصر فلزی- دزد.



جدول ۱۶۴۹



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.

سودوکو سخت ۳۰۲

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

حل سودوکو سخت

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.

سودوکو ۶۵۳

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

حل سودوکو ۶۵۲

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