

تاک

هوش هیجانی و راه‌های پرورش آن



آزاده سیدمیرزایی جهتی
کارشناس ارشد
روان‌شناسی تربیتی

● هوش هیجانی یکی از انواع هوش بوده و به معنای توانایی فرد در کنار آمدن و سازگاری موفق با دیگران است. برخی هوش هیجانی را شکلی از هوش اجتماعی تعریف کرده‌اند که در حقیقت شامل توانایی فرد در اداره و کنترل هیجانات شخصی خود و دیگران است. هوش هیجانی شامل مواردی مانند خودآگاهی، خودنظم‌دهی، همدلی و مهارت اجتماعی است. خودآگاهی شامل توانایی تشخیص و درک هیجانات و انگیزش‌های درونی خود و اثرات آن بر دیگران است. خودآگاهی در واقع توانایی شناخت و نظارت بر احساسات است. افرادی که درباره احساسات خود اطمینان و دقت دارند، مهارت بیشتری در هدایت و کنترل زندگی خود نشان می‌دهند و در کارهای خود دقیق هستند. این افراد در تصمیم‌گیری‌ها از انتخاب شغل گرفته تا انتخاب همسر معمولاً درست عمل می‌کنند. آنها به جای واکنش احساسی به امور، واکنش منطقی نشان می‌دهند. خودنظم‌دهی به معنای توانایی کنترل یا تغییر جهت احساسات نادرست و میل به تأخیرانداختن عمل و تفکرکردن درباره آن است. افراد خودنظم‌ده بهتر می‌توانند با احساساتی چون ناامیدی، اضطراب، تحریک‌پذیری و خشم کنار بیایند. بنابراین بهتر می‌توانند به شرایط مطلوب و متعادل بگردند. همدلی یعنی توانایی درک و شناخت احساسات و عواطف دیگران و سازگاری با آنها؛ همدلی یعنی درک احساسات دیگران و انجام یک عمل مناسب در قبال آنان. این امر به آن معنا نیست که همه احساسات طرف مقابل را تأیید و تحسین کنیم بلکه باید بتوانیم احساسات و ریشه آنها را درک کنیم. همدلی شامل توجه دقیق به رفتارهای غیرکلامی، افزایش و تقویت مهارت‌های گوش‌دادن و عدم قضاوت است.

توصیه‌هایی برای پرورش هوش هیجانی کودکان عبارت‌اند از: ۱- از هیجانات کودک خود آگاه شوید و کودک خود را نیز با آن هیجانات آگاه کنید. ۲- هیجان را به عنوان فرصتی برای یادگیری و تصمیم‌گیری بیشتر با کودک بشمارید. ۳- همدلانه و صبورانه به فرزندان خود گوش دهید و خوب‌گوش‌دادن را نیز به آنها بیاموزید. ۴- به کودکان خود برای شناخت و تجربه انواع هیجانات و احساسات کمک کنید. ۵- احساسات آنها را نام‌گذاری کنید؛ مثلاً اینکه به نظر می‌رسد تو غمگین هستی. ۶- از کودکان خود بخواهید تا هیجانات خود را نقاشی کنند؛ مثلاً، می‌تونی خشم و عصبانیت خودت رو نقاشی کنی، یا وقتی می‌ترسی چه شکلی می‌شی، اون رو نقاشی کن. ۷- محیطی سرشار از امنیت و آرامش و محبت فراهم کنید. برای احساسات کودک خود ارزش قائل شوید. ۸- برای سرکوب احساسات کودک، خود را داذدن و رفتارهای خشن استفاده نکنید. ۹- از نام‌گذاری ناشایست فرزندان‌تان بپرهیزید؛ مثلاً گفتن کلماتی چون: دست‌وپاچلفتی، ترسو، عصبی... در عوض او را با احساسش آشنا کنید؛ مثلاً بگویید به نظر می‌رسد کمی ترسیده‌ای. ۱۰- در نظر داشته باشید قضاوت، سخنرانی، نصیحت و تهدید در شناخت و کنترل احساسات کودکان کارساز نیست، بلکه باید به دقت حالات و هیجانات او را شناخته و به افکار و کلام آنان گوش دهید. ۱۱- شما والدین گرامی اولین و بهترین الگوی فرزندان خود هستید. بنابراین در کنترل هیجانات خود دقت کنید.

بی‌تردید یکی از مهم‌ترین مصالحی که در شالوده بنای توسعه، پیشرفت و تعالی مادی و معنوی جوامع امروزی به کار می‌رود، آموزش و پرورش است. نزدیک به دو قرن از افتتاح دارالفنون به ابتکار امپریکیر و با فاصله کوتاهی بعد از آن از تأسیس مدارس «شدیه» می‌گذرد، از روزی که مردی خردمند به نام «میرزا حسن تبریزی» داروندارش را توشه راه دشوار «آموختن و پروردن» فرزندان کشورمان کرد و راه بیروت و بلاد دیگر گرفت و به سختی‌های راه نیندیشید و حاصل دل به دریا افکندنش مدارس «رشدیه» در تبریز و تهران بود. شگفت اینکه سرزمین ما با وجود تجربه و تاریخچه نسبتاً طولانی آموزش و پرورش نوین، همچنان دچار سرکشگی در سبک، کیفیت و کمیت متون آموزشی و نظام و سیستم حاکم بر مدارس است و هنوز هم به شکل و محتوای مناسبی دست نیافته است.

ساختار آموزشی و پرورشی ما دچار مشکلات عدیده‌ای است و نیازمند بررسی دقیق کارشناسانه، ما در قدم اول با نقش «پول» در مدارس مواجه می‌شویم. در اصل ۳۰ قانون اساسی تصریح شده که آموزش و پرورش از ابتدایی تا پایان متوسطه رایگان است اما آشکار و نهان این اصل را زیر پا می‌گذاریم. از یک‌سو با قطارکردن انواع مدارس پولی - اعم از غیرانتفاعی و شاهد و نمونه و هیئت امنایی و... - مرکب نقض صریح قانون اساسی می‌شویم و از سوی دیگر، پایه‌گذار تبعیض و واردشدن اختلاف طبقاتی در ساخت تعلیم و تربیت در میان کودکان می‌شویم که به‌شدت مستعد آسیب‌های روانی ناشی از تفاوت‌ها و بیش و کم‌های مالی هستند. هر سال در آستانه ماه مهر و ثبت‌نام دانش‌آموزان، وزارت آموزش و پرورش با سروصدای زیاد اعلام می‌کند که «تحصیل در مدارس دولتی رایگان است و دریافت‌های غیرمجاز ممنوع است» و در آستانه ماه مهر و ثبت‌نام دولتی هم غالباً فقط در مقابل دریافت پول اقدام به ثبت‌نام می‌کنند. مسئولان مدارس دولتی مدعی‌اند که «به رغم اعلام رایگان بودن از سوی مقامات وزارتخانه، همین مقامات با عدم تخصیص کترین بودجه‌ای به مدرسه‌ها ما را مجبور به دریافت وجه از اولیای دانش‌آموزان می‌کنند. چنانچه ما پولی از والدین نگیریم حتی توان مالی لازم برای پرداخت قبوض آب و برق و هزینه‌های جاری مدرسه را هم نداریم».

ناتوانی در پیوند دادن دانش با زندگی واقعی دانش‌آموز

معضل دیگر ما تغییرات اساسی نظام آموزشی ابتدایی تا متوسطه است که این تحولات برای کشوری مثل ایران با سابقه نسبتاً طولانی آموزش نوین، نشان‌دهنده اقدامات نسنجیده و کارشناسی نشده است. در کمتر از دو دهه گذشته، چندبار سیستم آموزش و پرورش را دست‌خوش تغییرات بنیادین کرده‌ایم. امتحانات ثلثی را به ترمی و واحدی تغییر داده‌ایم و ابتدایی و راهنمایی و متوسطه را به سالی و ترمی واحدی با نمره... تا امروز که در دو مرحله از اول تا ششم و هفتم تا دوازدهم بدون نمره و همراه با ارزیابی کیفی دانش‌آموزان درگون کرده‌ایم. اما نتیجه چه بوده است؟ هزینه سنگین و بعضاً کمرشکنی بر دوش خانواده دانش‌آموز گذاشته‌ایم و از ثبت‌نام تا هزینه کتب درسی و هر برنامه جنبی اعم از آموزشی و غیرآموزشی را در مقابل اخذ وجه به انجام می‌رسانیم. دانش‌آموز هم هر روزه کوله‌پشتی خود را با حجم بالایی از کتاب و دفتر و لوازم دیگر پر کرده و این بار سنگینی را با خود حمل می‌کند. تلخ اما واقعی است؛ اتفاقی مثل افتادن دختر بچه دبستانی که جثه نحیفش تحمل وزن کیف را نداشته و نقش بر زمین شده

است! مدارس ما حجم بالایی از مطالب را در زمینه‌های گوناگون به خورد دانش‌آموز می‌دهند اما دانش‌آموز نمی‌داند با آنچه آموخته است چه باید و چه می‌تواند بکند؟ به عبارت دیگر، آموخته‌های ما کاربردی نیستند و ارتباطی میان آموزه‌های مدارس با زندگی واقعی - چه به لحاظ مادی و چه به لحاظ معنوی - وجود ندارد. همین ناتوانی سیستم آموزشی ما در پیوند دادن دانش با زندگی واقعی یکی از تفاوت‌های بنیادین ما با کشورهای توسعه‌یافته است. برای مثال، کشور آلمان در نخستین گام‌ها به شناسایی قابلیت‌ها و پتانسیل‌ها و علایق دانش‌آموز می‌پردازد و سپس در دوره دبیرستان چهار رشته و چهار برنامه برای تحصیل پیش‌روی او می‌گذارد. به این ترتیب دانش‌آموز یکی از چهار مدرسه «پزشکی و امور بازرگانی - هنر - امور فنی - فعالیت‌های آموزشی» را برمی‌گزیند. طبعاً کسی که یکی از این رشته‌ها را با توجه به توانایی و علاقه خود انتخاب کرده و از آن فارغ‌التحصیل می‌شود، صرفاً یک دیپلمه با محفوظاتی که دیر یا زود فراموش می‌شوند، نیست.

آموزش‌های غیر کاربردی در آموزش و پرورش

تفاوت اساسی دیگری که میان مدارس ما و مدارس کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد، نحوه اداره کلاس است. در کشور ما آموزگار متکلم وحده و دانش‌آموز شنونده است اما آموزش در ممالک پیشرفته فرایندی دوجانبه و بالنده است. یعنی دانش‌آموز نیز در اداره کلاس سهیم می‌شود و این امر، انگیزه بیشتری برای یادگیری و آموختن به او می‌دهد. مطالب درسی ما غالباً فاقد جذابیت بوده و به جای ایجاد شور و شوق در دانش‌آموز باعث خستگی و کسل‌شدن او می‌شوند. در دوره راهنمایی و دبیرستان تدریس می‌شد اما در پایان هفت سال تقریباً هیچ‌کس آن زبان‌ها را یاد نمی‌گرفت. اکنون نیز در بر همان پاشنه می‌چرخد و زمانی که صرف این دروس می‌شود عملاً بی‌ثمر و بی‌نتیجه‌اند. بنابراین والدین ناگزیرند با ثبت‌نام فرزندان خود در آموزشگاه‌های خصوصی زبان در مقابل صرف هزینه‌های هنگفت، چیزی را که وظیفه ذاتی مدارس است از زبان‌کده‌ها طلب کنند. در حالی که مثلاً در کره جنوبی تقریباً همه دانش‌آموزان، زبان انگلیسی را در مدارس به خوبی می‌آموزند. جالب اینکه در این کشور با وجود حاکمیت اقتصاد آزاد، آموزش و پرورش کاملاً رایگان است و حتی یک آموزشگاه خصوصی زبان انگلیسی در آنجا وجود ندارد. گفتنی است از ۱۰ نظام برتر آموزش ابتدایی جهان، چهار کشور نخست (کره جنوبی، ژاپن، سنگاپور و هنگ‌کنگ) آسیایی هستند اما با وجود پیشینه طولانی آموزش و پرورش در ایران از رتبه واقعی کشور ما اطلاع دقیقی در دست نیست و هریک از بررسی‌ها جایگاه متفاوتی را نشان می‌دهد اما از مجموع نتایج چنین به نظر می‌رسد که ایران به لحاظ آموزش حدوداً در مرتبه هفتماد و بلکه فروتر قرار دارد. متأسفانه آموزش

تخته سفید



یادداشت

تک‌بعدی بودن نظام آموزش



سامان پارسی

● نظام آموزشی ایران همواره با چالش و مشکلات بسیاری مواجه بوده، از یک سو کپی‌برداری‌های نادرست و اجرای غلط آن در سال‌های اخیر بارها افراد زیادی را قربانی کرده و از سوی دیگر اجرای این سیستم‌های آموزشی همواره بر پایه یک ساختار تک‌بعدی صورت می‌گیرد. از یک طرف و پذیرش از طرف دیگر بوده است.

در ساختار نظام آموزشی ایران، دانش‌آموزان تنها نقشی پذیرنده و مطیع دارند و تنها مرجع صدور مفاهیم، معلمان به عنوان نمایندگان سیستم آموزشی هستند. این ساختار یک‌بعدی صدور از یک طرف و پذیرش از طرف دیگر فاقد هرگونه حق اعتراض و پرسش‌هاست و همواره دانش‌آموزان باید در حال جزوه‌برداری و خوانش باشند و هیچ نقش مهمی در امر آموزش فکری، علمی و تربیتی خود ندارند. سیستم‌هایی که اعتراض و پرسش را به هر دلیل از درون خود حذف می‌کنند، از یک سو راه را برای خودرایی علمی صادرکنندگان علم باز می‌گذارند و از سوی دیگر دانش‌آموزانی مطیع پدید می‌آورد که حتی پس از ورود به جامعه نیز فاقد تفکر مستقل از سیستم هستند و حق اعتراض و سؤال را از خود ساقط می‌دانند. از مدارس تا دانشگاه‌ها همه چیز در جزوه‌های مشخصی که از قبل تهیه می‌شود، در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد و هیچ‌گونه اندیشه متفاوتی در این سیستم راهی ندارد. معلمان نیز تبدیل به چکش‌هایی می‌شوند که به عنوان تنها مرجع صدور آموزه‌ها با قدرت همه چیز را بر ذهن افراد از کودکی می‌کوبند تا تفکر آنها را شکل دهند.

در چنین ساختاری هیچ نظر مخالف و اعتراضی قابل تحمل نیست و هرگونه اعتراض با اخراج از کلاس، کم‌شدن نمره و... همراه است. این نظام آموزشی از همان ابتدا در حال تولید توده‌های اجتماعی است. در این ساختار باید یکی مثل همه باشد. توده‌ها که با فشار بر کمر دانش‌آموزان تولید می‌شوند، در عمل نوعی تفکر را به دلیل کثرت، کیفی می‌کنند؛ مطیع‌بودن، زیرا هرگونه تفاوت و تمایز با دیگران با برخورد و تنبیه مواجه می‌شود و از همان ابتدا افراد یاد می‌گیرند که باید سرنوشتی از پیش‌محتوم را بپذیرند و درخصوص مشکلات، تناقض‌ها یا ضعف‌ها هیچ‌گونه سؤالی نداشته باشند.

درعین حال قدرتی که این سیستم به نماینده‌های خود می‌دهد افرادی پدید می‌آورد که برخلاف ظاهر علمی، توان پذیرش هیچ‌گونه نظر مخالفی را ندارند و هرگونه اعتراض به دلیل تفکری که در فرد شکل گرفته و خود را دانای کل یک کلاس می‌داند، بی‌درنگ با خشونت و تنبیه طرف مقابل سرکوب می‌شود. نظام آموزشی ایران به دلیل بسته‌بودن ساختار آموزش هیچ‌گونه تفکر جیددی را نمی‌پذیرد برای همین یک نظام یک‌بعدی است.

خواهند شد که جامعه را پیشرفت خواهند داد! اما آنچه در کشور ما اتفاق می‌افتد، کاملاً بی‌توجه به مسائلی است که رویکردی سازنده و قوام‌بخش به شخصیت کودک و دانش‌آموز دارد. گویی ساختار عریض و طویل آموزش و پرورش ما اساساً به مقوله پرورش بیگانه است و دانش‌آموز را به مثابه دستگاہی برای ضبط مقادیر انبوهی از مسائل و محفوظات می‌نگرد و توجهی به رشد و استحکام شخصیت او ندارد. کودک ما جز در قالب چند ضرب‌المثل، هرگز نمی‌آموزد که در مواجهه با سختی‌ها و ناملاطیات زندگی چگونه می‌تواند مقاومت کند و جلو شکستن و فرو ریختن خود را بگیرد!

معماری سردرگم در بناهای آموزشی

معماری مدارس ما غالباً فاقد خصوصیات بناهای آموزشی هستند و تفاوتی میان ساختمان مدارس ابتدایی با مدارس سیکل شش‌ساله دوم وجود ندارد. به همین ترتیب در نقاشی و رنگ‌آمیزی دیوارهای اکثر مدارس از اصول روان‌شناسی رنگ‌ها پیروی نشده است. صرف بودن میز و نیمکت و کج و تخته‌سیاه یا مازیک و وایت‌بورد، یک اتاق را به کلاس تبدیل نمی‌کند بلکه نکات ریز اما مهم بسیاری - نظیر نور و رنگ و دما و تهویه مطبوع و ابعاد کلاس و فاصله استاندارد دانش‌آموز با تخته‌سیاه - وجود دارد که نادیده‌گرفتن مجموع آنها کودک و نوجوان ما را زیر چنان فشاری می‌گذارد که نتیجه‌اش را می‌توان در خروج شتابان و پریاهوی دانش‌آموزان در رنگ آخر و هنگام تعطیلی مدارس دید؛ خروجی که رهایی‌پرندگان را از قفس تداعی می‌کند. نباید مدرسه به‌گونه‌ای رفتار کند که کودک با ورود به کلاس اول احساس کند دوران بازی و شادی در موارد محدودی نظیر حذف نمره - توانسته است خود را با آنچه جامعه می‌خواهد هماهنگ کند و با دانش‌بنیان‌کردن نظام آموزشی در مسیر توسعه کام بر دارد. در مقابل کشورهای پیشرفته روز به روز دانش و تکنولوژی و آموزش را بیشتر به هم پیوند می‌دهند. ما از ساعات آموزش زبان انگلیسی کم می‌کنیم و دسترسی دانش‌آموزان را به این زبان دشوارتر اما مثلاً کشورهای سرد اسکاندیناوی که زبانی محصور در مرزهایشان دارند، حتی بیش از سایر کشورهای اروپایی به آموزش زبان انگلیسی اهتمام می‌ورزند بنابراین با توجه به اینکه در دنیای امروز «انگلیسی» زبان علم است، دسترسی دانشجویان و پژوهشگران خود را به منابع علمی آسان‌تر می‌کنند و این یکی از رازهای مهم تولید علم و اقتصاد دانش‌بنیان و کسب درآمد هنگفت از طریق صدور تکنولوژی توسط این کشورهاست.

وظیفه دیگری که در کنار خانواده برعهده نهاد آموزش و پرورش است، وظیفه بسیار مهم «پرورش» دانش‌آموز است. کودک و نوجوان ما زمان زیادی را در مدرسه می‌گذراند و بنابراین بدیهی است که محیط مدرسه می‌تواند نقش مثبت و سازنده‌ای در رشد و پرورش جنبه‌های مثبت و مفید روان و شخصیت او داشته باشد یا برعکس با بی‌اعتنایی به وظایف تربیتی و پرورشی خود به آسیب‌ها و جراحات روانی و شخصیتی جوان فردای جامعه دامن بزند و از این رهگذر در شکل‌گیری جامعه‌ای پر آشوب و بحران‌زده دخیل شود.

فرایند ساختن و توسعه یک جامعه تنها با طی مدارج علمی و کسب مدارک دانشگاهی به انجام نمی‌رسد. «اگلاس نورث» برنده جایزه نوبل اقتصاد ۱۹۹۳ در این رابطه می‌گوید: «اگر می‌خواهید بدانید کشوری توسعه

می‌یابد یا نه؟ اصلاً سراغ کارخانه و ابزاری که استفاده می‌کنند و فناوری‌شان نویند زیرا اینها را به سادگی می‌شود خرید یا کپی کرد. برای دیدن توسعه بر روی دبستان‌ها و پیش‌دبستان‌ها را ببینید و اینکه آنجا چگونه بچه‌ها را آموزش می‌دهند. اگر کودکان شما را خلاق، پرسشگر، منظم، خطرپذیر، دارای روحیه گفت‌وگو و تعامل و علاقه‌مند به مشارکت جمعی و همکاری بار می‌آورند، بدانید که این کودکان در آینده شخصیت‌هایی



در کشور ما نه با نیازهای جامعه هماهنگ است و نه توجهی به کیفیت دارد بلکه بدون توجه مؤثر به نظام‌های موفق آموزشی، پیوسته بر حجم متون درسی افزوده می‌شود و به این ترتیب آموزگاران ناگزیرند با هدف به‌پایان‌رساندن کتاب‌ها در بازه زمانی محدود، به سرعت و شتاب تدریس خود بپیازند و در این مسیر طبعاً دقت و کیفیت فدای سرعت می‌شود و دانش‌آموز نیز با بی‌میلی همه وقت و توان خود را صرف انجام تکالیفی می‌کند که از جاذبه چندانی برخوردار نیستند.

حقیقت این است که نظام آموزشی ما به جای بهره‌گیری از شیوه‌های مدرن آموزشی و پرورشی ممالک توسعه‌یافته و بومی‌سازی آن شیوه‌ها - به جز در موارد محدودی نظیر حذف نمره - توانسته است خود را با آنچه جامعه می‌خواهد هماهنگ کند و با دانش‌بنیان‌کردن نظام آموزشی در مسیر توسعه کام بر دارد. در مقابل کشورهای پیشرفته روز به روز دانش و تکنولوژی و آموزش را بیشتر به هم پیوند می‌دهند. ما از ساعات آموزش زبان انگلیسی کم می‌کنیم و دسترسی دانش‌آموزان را به این زبان دشوارتر اما مثلاً کشورهای سرد اسکاندیناوی که زبانی محصور در مرزهایشان دارند، حتی بیش از سایر کشورهای اروپایی به آموزش زبان انگلیسی اهتمام می‌ورزند بنابراین با توجه به اینکه در دنیای امروز «انگلیسی» زبان علم است، دسترسی دانشجویان و پژوهشگران خود را به منابع علمی آسان‌تر می‌کنند و این یکی از رازهای مهم تولید علم و اقتصاد دانش‌بنیان و کسب درآمد هنگفت از طریق صدور تکنولوژی توسط این کشورهاست.

وظیفه دیگری که در کنار خانواده برعهده نهاد آموزش و پرورش است، وظیفه بسیار مهم «پرورش» دانش‌آموز است. کودک و نوجوان ما زمان زیادی را در مدرسه می‌گذراند و بنابراین بدیهی است که محیط مدرسه می‌تواند نقش مثبت و سازنده‌ای در رشد و پرورش جنبه‌های مثبت و مفید روان و شخصیت او داشته باشد یا برعکس با بی‌اعتنایی به وظایف تربیتی و پرورشی خود به آسیب‌ها و جراحات روانی و شخصیتی جوان فردای جامعه دامن بزند و از این رهگذر در شکل‌گیری جامعه‌ای پر آشوب و بحران‌زده دخیل شود.

فرایند ساختن و توسعه یک جامعه تنها با طی مدارج علمی و کسب مدارک دانشگاهی به انجام نمی‌رسد. «اگلاس نورث» برنده جایزه نوبل اقتصاد ۱۹۹۳ در این رابطه می‌گوید: «اگر می‌خواهید بدانید کشوری توسعه می‌یابد یا نه؟ اصلاً سراغ کارخانه و ابزاری که استفاده می‌کنند و فناوری‌شان نویند زیرا اینها را به سادگی می‌شود خرید یا کپی کرد. برای دیدن توسعه بر روی دبستان‌ها و پیش‌دبستان‌ها را ببینید و اینکه آنجا چگونه بچه‌ها را آموزش می‌دهند. اگر کودکان شما را خلاق، پرسشگر، منظم، خطرپذیر، دارای روحیه گفت‌وگو و تعامل و علاقه‌مند به مشارکت جمعی و همکاری بار می‌آورند، بدانید که این کودکان در آینده شخصیت‌هایی

سودوکو سخت ۲۲۶۰

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۲۲۶۰

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.

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۲۵۹

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

جدول ۲۲۶۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

سالاد سرشار از مواد معدنی ۹- نیسمال تحصیلی- طراحی اولیه- ترسناک ۱۰- مادر عرب- زمین غیرقابل کشت- ریزترین رگ خونی ۱۱- کشوری در همسایگی سودان و سومالی- صاحب ارزنگ- عصب

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵	۴
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶	۵
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷	۶
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸	۷
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۸
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱