

یلدای زندگی با «ام‌اس» چند سال است؟



مریم پیمان

● صدای خش‌خش برگ‌های پاییزی در انعکاس تَوَقُّعِ کفش‌هایم محو می‌شوند. «هنوز» می‌توانم راه بروم. عابران، آخر پاییز جوجه‌هایشان را شمردند و زمستان را شروع کردند، اما من هر هفته با تزریق دارو جوجه‌شماری می‌کنم تا آرزوی بر دل نماند و عذابی ببر وجدان. باز با خودم خلوت می‌کنم؛ «آیا پاییز دیگری را خواهم دید؟» امید و ناامیدی در هم تنیده است. نمی‌دانم شاد باشم یا غمگین از اینکه «ام‌اس» به‌سرعت گذشته نیست. «مرگ در هر حالتی تلخ است/ اما من، دوست‌دارم که چون از رَهِ درآید / مرگ/ در شبی آرام چون شمعی شوم خاموش»، پرسش‌های بی‌سروته دیگران درباره مرگ و «ام‌اس» و پاسخ‌های مبهم پزشکان در ذهنم تکرار می‌شوند. به آینه همراهم خیره می‌شوم و به یاد می‌آورم؛ «تحقیقات مدعی است که ام‌اس بین هفت تا ۱۴ سال عمر را کاهش می‌دهد». لب‌های مریم در آینه به پوزخندی شبیه می‌شوند. «کیفیت یا کمیت؟!» برای رفع درد‌ها و نشانه‌ها به هر نوش‌دارویی متوسل می‌شویم؛ «کوتانه‌ت و بهتر». «لیک! مرگ دیگری هم هست/ دردناک اما شگرف و سرکش و مغرور/ مرگ مردان، مرگ در میدان/ با تپیدن‌های طبل و شیون شیویر/ با صغیر تیر و برق تشنه شمشیر/ غرقه در خون، پیکری افتاده در زیر سُم اسبان»، خودکشی، مرگ بدلیل عفونت پیشرفته ریوی و خونی، نارسایی کلیوی، اختلالات قلبی و سرطان در بیماران مبتلا به «ام‌اس» بیش از افراد عادی است. تحقیقات متفاوت است، هرکس حرفی می‌زند و یک چیز می‌رهن است؛ «ام‌اس» تدریجی رفتار می‌کند. «وَه! چه شیرین است/ رنج‌بردن/ پافشاردن/ در ره یک آرزو مردانه مردن/ وندر آدمیا بد بزگ زندگی/ با سرود زندگی بر لب/ جان‌سپردن» مرگ تدریجی تک‌تک اعضای بدن، گاپوس همه بیماری‌ای است که بارهاوبارها به آن فکر کردند و فکر کردند و فکر کردند. یاد مردی است که فروردین‌ماه به خاک سپرده شد. بیش از ۱۵ سال گنجدید بود تا زمین‌گیر شد و بعد از سال‌ها بستری مُرد. «در تشخیص دادند، داروهای جدید بهترند، نوع بیماری من با او فرق دارد، ...» عظم قانع می‌شود، دلم می‌لرزد، سالم‌بودن برای من به نظر نشدنی است، اما مرگ خوب داشتن، رؤیایی دست‌یافتنی. «آه! اگر بایسد، زندگانی را به خون خویش، رنگ آرزو بخشید/ و به خون خویش نقش صورت دلخواه زد بر پرده امید/ من به جان و دل پذیرا می‌شوم این مرگ خوین را». به صدای کفش‌هایم که این روزها زیباترین موسیقی زندگی من شده‌اند، گوش می‌کنم. «آیا کسی مانند من از این صدا لذت می‌برد؟ شاید دخترکان پنج، شش‌ساله نوبیا» پیچ میدان را رد می‌کنم و وارد خیابان می‌شوم. همه‌چیز خاکستری‌رنگ شده‌اند در این روزهای آلوده. چشمانم همراهی نمی‌کنند و هرروز مهمان‌دار غبار تیره‌رنگ نشسته بر آسمان شهر می‌شوند و رسم می‌زانی را بهتر از هرکسی بجا می‌آورند. از گرمای تابستان تا سرمای زمستان، همه‌وهمه درس‌هایی دارند که آموخته‌ام چگونه با آنها زندگی کنم. یلدای زندگی هرروز بی‌ارزش‌تر از گذشته می‌شود، وقتی زمستان با پاییزی بدون «او» سر می‌رسد. «چه پرخون نوشتند این سرگذشت، دلی کو کزین غصه پرخون نگشت؟/ خردمند دیرینه خوش می‌گریست/ اگر مرگ داد است بیاد چیست؟»

معصومه اصغری: ازدواج نکردن نمی‌تواند به خودی خود نگران‌کننده باشد اما وقتی یک دختر رخ‌ندان آن را در کنار همه محدودیت‌ها، موانع، مشکلات، کمبودها و نگرانی‌هایش می‌گذارد، اوضاع کاملاً تغییر می‌کند. واقعیت این است که نگرانی درباره آینده و ترس از تنهایی تبدیل به یکی از موارد اصلی بحث میان دختران ازدواج‌نکرده یا حتی زنان مطلقه و تنها شده است و بسیاری از زنان برای فرار از این نگرانی و ترس، راه‌های مختلف، پرهزینه و حتی خطرناک را در پیش می‌گیرند. براساس آمار سرشماری نفوس و مسکن سال ۹۰، نزدیک به ۵۰۰ هزار زن هرگز ازدواج‌نکرده تنها در فاصله سه گروه سنی ۳۵-۳۹، ۴۰-۴۴ و ۴۵-۴۹ سال بوده‌اند. ممکن است این دختران در این فاصله زمانی ازدواج کرده باشند اما اگر احتمال ازدواج‌نکردن آنها را در این پنج سال در نظر بگیریم، تعدادشان درخورتوجه است. درواقع ما با چندصدهزار دختر هرگز ازدواج نکرده که از محدوده ازدواج گذشته‌اند و نزدیک به تجرد قطعی هستند، مواجه هستیم که ازدواج‌نکردن و تشکیل‌ندادن خانواده مشکلات جسمی، جنسی، روحی و روانی بسیاری را برای آنها دربر دارد. چنین گزارشی را می‌توان درباره آمارها همین گروه سنی هم نوشت، اما از آنجایی که جامعه ما با عرف و رفتارهایی اجتماعی عجین شده و براساس همین رفتارها و عرف‌ها مردان فرصت، امکان و راه‌های بیشتری برای ازدواج و تأمین نیازهای خود دارند، می‌توان دراین‌باره تفکیکی را قائل شد. بسیاری از دخترانی که درباره‌شان صحبت می‌کنیم هیچ تجربه‌ای در رابطه جنسی و تغییر شرایط هرمون‌های خود و تقریباً شانشی برای مادرشدن بیولوژیکی ندارند و با همین چند مورد می‌توان انواع و اقسام مشکلات و عارضه‌های جسمی و جنسی و روحی و روانی را برشمرد. بسیاری از دختران هرگز ازدواج‌نکرده با دلایل مختلفی از جمله دلایل مذهبی و سنتی خود را در معرض رابطه‌هایی موقت و آشنایی‌های بدون آینده ازدواج قرار نمی‌دهند و به‌همین‌دلیل تجربیات اندکی در تعامل با جنس مخالف دارند. واقعیت این است که جامعه ما درباره ازدواج گروه‌های سنی مختلف دختران دچار عدم برنامه‌ریزی است و شاید بتوان گفت رصدی درباره این شرایط نسبتاً بحرانی وجود ندارد. حداقل این موضوع را می‌توان درباره ازدواج در گروه‌های سنی کمتر از ۲۰ سال دختران که کودک و نوجوان محسوب می‌شوند گفت که دولت می‌تواند با وضع قوانینی حداقل جلوی گسترش آن را با توجه به توسعه در جوامع مختلف بگیرد، اما همچنان رو به افزایش است.

براساس آمار سازمان ثبت‌احوال، ازدواج دختران کمتر از ۱۵ ساله در سال ۸۲، نزدیک به ۳۰۰ و ۳۰۰ مورد بوده است که این رقم در سال ۹۳، به ۴۰۰ هزار و ۴۰۴ مورد افزایش یافته است. همچنین هزار و ۵۷۲ مادر کمتر از ۱۵ ساله در سال ۸۳ به ثبت رسیده که در سال ۹۳ این رقم به یک‌هزار و ۷۱۳ نفر افزایش یافته است.

اگر بگویم سیاست‌های جمعیتی و برنامه‌ریزی‌های دولت‌ها برای جوانان در چند دهه گذشته حداقل یک نسل؛ یعنی دهه‌صفتی‌ها را با بحران بیشتری مواجه کرده و خلا بخش زیادی از دختران هرگز ازدواج‌نکرده متولد همین دهه و پسی و پیش از آن هستند، براه نیست. آخرین سرشماری نشان می‌دهد از میان ۱۱میلیون و ۲۴۰هزار نفر افراد هرگز ازدواج‌نکرده در کل کشور، پنج‌میلیون و ۵۷۰هزار مرد و پنج‌میلیون و ۶۷۰هزار نفر زن هستند.

این آمار به‌خوبی این‌طرف و آن‌طرف بوم و به عبارتی وجود اشکال در روند ازدواج دختران را قبل و بعد از سن ازدواجشان نشان می‌دهد. فارغ از اینکه این دختران با چه گروه سنی‌ای از مردان ازدواج کرده‌اند و باز هم فارغ از اینکه در حداقل یک دهه اخیر مردان تمایل بیشتری به ازدواج با زنانی در غیر از گروه سنی خود داشته‌اند، باید گفت که این روند درباره زنانی که چنین ازدواج‌هایی

جامعه



ترس از تنهایی

بسیاری از دختران هرگز ازدواج نکرده یا تنها نگران سال‌های پیشِ روی خود بدون خانواده و همسر هستند

دارند اشکالات زیادی را می‌تواند به‌همراه داشته باشد. المیرا، ۳۶ ساله است و با توضیحی مختصر از شرایطش این سؤال پیش می‌آید که چرا با وجود شرایط مساعد تابه‌حال ازدواج نکرده است. او می‌گوید شرایط نبوده و می‌گذرد، اما قبول دارد که دیگر مثل گذشته نیست و در این سن، فرصت ازدواجی برایش نیست. او ناامید از ازدواج است و می‌گوید ترجیح می‌دهد به این خلا فکر نکند و برای خودش حس بد نلسازد. شادی در آستانه ۴۱ سالگی است و یک‌بار تا مرز ازدواج رفته، اما همه‌چیز به‌هم‌خورده و حالا خاطره خوبی هم از روند آشنایی و ازدواج ندارد. او می‌گوید می‌دانم حسرت مادرشدن روی دلم می‌ماند، اما نمی‌شود به هر قیمتی زندگی کرد. او می‌گوید زندگی مجردی‌ای که فعلا دارد می‌تواند همین‌طور ادامه پیدا کند و اصراری به ازدواج ندارد، اما درعین‌حال می‌گوید: «خیلی فکر می‌کنم که اگر همین امروز هم ازدواج کنم، چقدر وقت برای بچه‌دارشدن و زندگی مشترک دارم و به‌همین‌دلیل بیشتر استرس می‌گیرم، شادی می‌گوید: «خیلی از روزها دبدین زندگی دیگران و دونفری راه‌رفتن دیگران توی خیابان اذیتم می‌کند و تا چند روز افسرده می‌شوم». اعظم ۳۸ سالگی را تازه جشن گرفته و درگیر کارهای پایان دوره دکتراست. بیشتر درس می‌خواند و شاید به‌همین‌دلیل از خانواده جدا نشده است. می‌گوید، مادر و پدرم هرروز ازدواج‌نکردن را توی صورت‌م نمی‌زنند و در خانه والدینم راحتم، مخصوصاً برای من که درس می‌خوانم خیلی راحت‌تر است و فعلاً با همین درس‌خواندن سرم را گرم می‌کنم. او هم می‌گوید خیلی از مواقع به عاقبت این تنهایی فکر می‌کند و اینکه تا کجا می‌تواند سرش را با درس‌خواندن گرم کند و تنها بماند. اعظم به شرایط مالی خانواده‌اش اشاره می‌کند و می‌گوید: خانواده من کم‌جمعیت است

و والدینم به اندازه کافی حمایتی می‌کنند و نیاز مالی ندارم اما همین شرایط وابستگی حس خوبی ندارد». نگار سال‌هاست که بعد از پایان تحصیل در تهران تنها زندگی می‌کند، کارمند بانک است و استقلال مالی دارد؛ می‌گوید خیاالش از تنهاماندن راحت است. نگار چند ماه دیگر ۴۳ ساله می‌شود و می‌گوید گاهی با مردان آشنا می‌شود اما هیچ‌وقت این گزینه‌ها به نتیجه نرسیده و حال مدت‌هاست که علاقه‌ای به آشنایی‌های جدید ندارد و به تنهایی خود عادت کرده. نگار سفر خارجی را جابگیرن خیلی از نداشته‌ها کرده اما می‌گوید: «شرایط خوب است اما گاهی که مریض می‌شوم می‌ترسم توی خونه تنها بمونم و حالم بد بشه کسی نباشه بیاد سراغم؛ هشش می‌ترسم یه روز تو همین تنهایی بمیرم کسی هم نفهمه».

مریم ۴۰ساله است و برای رسیدن به موقعیت فعلی که مدیریت یک آژانس گردشگری است تلاش زیادی داشته و حالا با یک گریه در آپارتمانی تنها زندگی می‌کند. او هم ترس از آینده را دارد و می‌گوید گاهی این فکر و خیال‌ها که هجوم می‌آورد واقعا به هم می‌ریزد. مریم می‌گوید تا به حال چند رابطه ناموفق داشته و هیچ‌کدام به ازدواج نرسیده است و حالا ترجیح می‌دهد به آینده کمتر فکر کند تا این نگرانی‌ها اذیتش نکند. مریم خانواده‌اش را هم حمایت مالی می‌کند و می‌گوید: از پس مخارج خودم برمی‌آیم و به برادر و خواهرهایم هم کمک می‌کنم اما در نهایت هیچ‌کدام برای من منفعتی ندارند و تنها هستم. خیلی از اوقات سراغشان نمی‌روم تا حرف و حدیثی نشود».

به عبارتی بیشتر این دختران به‌خصوص آنهایی که تصمیم به زندگی منفک از خانواده خود را گرفته‌اند، فارغ از انواع عارضه‌های جسمی و روحی و روانی نوعی نگرانی از آینده و ترس از تنهایی را دارند که نمی‌توانند با

ازدواج زنان در گروه‌های سنی بالاتر یا پایین‌تر از سن ازدواج		
آمار سازمان ثبت احوال	تعداد	
ازدواج دختران کمتر از ۲۰ سال در سال ۸۳	۵۰۲۵۰	
ازدواج دختران کمتر از ۲۰ سال در سال ۹۳	۳۲۵۸۷	
ازدواج دختران کمتر از ۱۵ سال در سال ۸۳	۳۰۰۲۹۴	
ازدواج دختران کمتر از ۱۵ سال در سال ۹۳	۴۰۴۰۴	
گروه سنی مادران کمتر از ۱۵ سال در سال ۸۳	۱۵۷۲	
گروه سنی مادران کمتر از ۱۵ سال در سال ۹۳	۱۷۱۳	
گروه سنی مادران ۳۵-۳۹ در سال ۸۳	۷۵۳۴۳	
گروه سنی مادران ۳۵-۳۹ در سال ۹۳	۱۵۹۹۰۵	
گروه سنی مادران ۴۰ تا ۴۴ سال در سال ۸۳	۱۷۵۲۵	
گروه سنی مادران ۴۰ تا ۴۴ سال در سال ۹۳	۳۴۳۶۱	

آن کنار بایند و ممکن است همین نگرانی و ترس در آنها تبدیل به بیماری‌های دیگری شود. ناهید خداکرمی، رئیس کارگروه بهداشت معاونت زنان و خانواده ریاست‌جمهوری و رئیس انجمن مامایی درباره این ترس و نگرانی زنان تنها و هرگز ازدواج‌نکرده درباره آینده و تنها ماندنشان، تأکید دارد که این موضوع بین دختران کم‌سن‌وسال تنها و دختران و زنانی که از سن ازدواجشان گذشته مشترک است. او می‌گوید این حس بین اقایان تنها و ازدواج‌نکرده هم وجود دارد.

خداکرمی تأکید دارد حرکت‌های جمعیتی، اجتماعی و اقتصادی و حتی سیاسی و حکومتی در چند دهه اخیر روی شرایط فعلی جمعیت اثر مستقیم داشته و می‌گوید: باید مسئله عدم ازدواج، گسترش روابط غیر از ازدواج، کاهش فرزندآوری، افزایش سن ازدواج و تمایل‌نداشتن به آن و بسیاری از مشکلات دیگر را زنجیره‌وار به هم متصل کنیم و بدانیم همه اینها به اشتغال و بی‌کاری و تحصیلات و میزان محدودیت‌ها و آزادی‌های جوانان در جامعه ربط داشته و دارد. او می‌گوید مهاجرت‌ها و مسائل مالی خانواده‌ها و امید و ناامیدی بین جوانان را باید در نگاه آنها به آینده بررسی کرد. بسیاری از جوانان به‌دلیل همین نداشتن امید به آینده و نداشتن برنامه‌ای برای آینده خود را وارد رفتارها و اقداماتی پرخطر و پرهزینه می‌کنند و برایشان نتایج این اتفاقات مهم نیست و این نگران‌کننده‌ترین اتفاق درباره جوانان یک کشور است. او به نتایج بررسی‌های جهانی اشاره می‌کند و می‌گوید: در جوامعی که شادی و نشاط اجتماعی و فردی بالاست و امید به آینده فرد و خانواده تا حد زیادی وجود دارد، تمایل به ازدواج بیشتر و نرخ باروری هم بالاست و بالعکس در جوامعی که مشکلات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی و... وجود دارد، این شاخص‌ها هم افت می‌کند.

خداکرمی می‌گوید افزایش سن ازدواج یا هرگز ازدواج‌نکردن درباره مردان هم نگران‌کننده است اما از آنجایی که مردان از نظر عرفی و اجتماعی و البته جسمی فرصت بیشتری برای ادامه‌دادن دارند نگرانیشان کمتر است. درعین‌حال جامعه ما از شدت نگرانی درباره ازدواج‌نکردن در سنین بالاتر دچار هیجان ازدواج دختران و پسران در سنین کمتر از سن ازدواج شده است و به‌همین‌دلیل شاهد افزایش ازدواج‌های کمتر از ۲۰ ساله‌ها هستیم که همین موضوع خود شروع یک اتفاق ناگوار دیگر است.

رئیس کارگروه بهداشت معاونت زنان و خانواده ریاست‌جمهوری تأکید دارد ارگان‌های مسئول در امر سلامت جسم و روان و نیز ارگان‌های متولی درباره مسائل اشتغال و شادی و نشاط و تحصیل و... همراه با هم مدیریت کنترل اجتماعی را اجرا کنند که البته مبنای آن نباید اقدامات قهری باشد. او می‌گوید باید سیاست‌های جداسازی و پسران در سن ازدواج از یکدیگر را اصلاح کنیم و بدانیم که بهتر است دختران و پسران قبل از ازدواج با یکدیگر آشنا شوند. در این شرایط است که آنها می‌توانند اولاً اقدام به انتخاب کنند و درعین‌حال با خصوصیات جنس دیگر آشنا شوند. خداکرمی می‌گوید: دختران ازدواج‌نکرده یا تنها که شانشی برای ازدواج و بچه‌دارشدن و فرار از تنهایی ندارند نباید با «انگ» در خانواده و جامعه مواجه شوند. این دختران و البته پسران در هر حال از بخشی از روابط خانوادگی و زناشویی و... محروم هستند و نباید با فشارهای بیرونی آنها را دچار مشکلات بیشتری کنیم. عموم این دختران و پسران دچار مشکل خاصی نمی‌شوند اما هستند افرادی ختم که برای فرار از افسردگی، انگ تنهایی یا این باور عاطفی که یک حامی باید داشته باشند خود را وارد اقدامات و رفتارهای پرخطر می‌کنند یا به نگهداری حیوانات و رقتن به سفرهای مختلف روی می‌آورند. عموم زنان و حتی بسیاری از مردان این باور را دارند که از سنی به بعد به یک چتر حمایتی یا هم‌زبان نیاز دارند و نبود این عامل آنها را رنج می‌دهد.

سودوکو سخت ۱۷۱۴

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 ۱۷۱۴

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.

مرامی سواری

هیچ‌هایک برای یک دختر تنها



ارشاد نیکخواه

● در یک مملکت مردسالار شجاعت دختری که به‌تنهایی هیچ‌هایک می‌کنه بسیار ستودنی‌ه. این قشر از دخترهایی که تنهایی هیچ‌هایک می‌کنن و من باهاشون ملاقات کردم، همگی در یک چیز مشترک هستن: رهایی. اونها بسیار قائم‌بذات و مستقل هستن و سفرکردن باهاشون خیلی دلپذیره. به این ۱۰ نکته توجه کنید:

۱) در نزدیک‌شدن به آدم‌ها به حستون اعتماد کنید. اگه از کسی حس خوبی نمی‌گیرید سوار ماشینش نشید و صبر کنید تا ماشین شما از راه برسه. یک زوج جوان، یک خانم تنها، یک پیرمرد روستایی ساده، یا یک مدیر کارخونه یا یک ماشین شاسی‌بلند بالاخره از راه می‌رسه.

۲) کلا کلماتی که استفاده می‌کنید انرژی و تأثیر زیادی در ایجاد اعتماد و احترام دارن. اگر تصمیم دارید به‌تنهایی سفر کنید، خودتون رو برای حرف‌زدن‌های طولانی، گفتار و رفتار با اعتمادبه‌نفس، صدای رسا، پاسخ‌های بدون مکث، رُستِ صاف و باوقار آماده کنید.

۳) قبل از اینکه سوار هر ماشینی بشید، مسیر رسیدن به مقصدتون رو از روی یک نقشه چک کنید تا همیشه از درست‌بودن مسیر اطمینان حاصل کنید.

۴) وقتی راننده برای شما توقف می‌کنه، مقصد خودتون‌رو بهوشون نکید و قبلش شما پرسید که مقصد آقا/ خانم راننده کجاست. چون ممکنه راننده افکار پلیدی در ذهن داشته باشه .

۵) می‌تونید یک حلقه دست کنید و گپگاه حین مکالمه، از یک نامزد یا همسر خیالی که در شهر بعد منتظر تونزه حرف بزنید.

۵) کلا حواستون به سمت‌وسوی مکالمه باشه و از قبل خودتون رو آماده کنید تا درباره یک سری موضوعات مثل خانواده و بچه از راننده سؤال کنید. صحبت‌کردن درباره خانواده و بچه‌ها باعث ایجاد یک فضای تعهد و مرام می‌شه.

۷) حس اعتماد رو به راننده القا کنید؛ مثلاً در جواب سؤالات معمولی مثل «به خانوم خجون و زیبا مثل شما نمی‌ترسه این‌موقع تو این جاده، تنها؟» شما بگید «آره آدم‌های بد همه‌جا پیدا میشن، ولی من چقدر خوش‌شانسم که «شما» منو سوار کردین». کلا مردهای ایرانی با دیدن شما کنار جاده یک حس نجات‌دادن و حامی‌بودن بهشون دست میده و این براشون یعنی «مردونگی» و مرام ایرانی.

۸) عرف‌های معمول جامعه رو رعایت کنید. نحوه پوشش، رفتار و زبان بدن شما نباید تحریک‌کننده باشه. وقتی سوار ماشین می‌شید، اشیای قیمتی رو از معرض دید خارج کنید. دوربینتون رو بذارید توی کوله‌تون و اگه پرسیدن چی توی کوله دارید بگید «چیز خاصی نیست، چند دست لباس و یه کیسه خواب و یه جادر».

۱۰) در تاریکی شب هیچ‌هایک نکنید. چون هم شما راننده‌ها رو به‌خوبی نمی‌بینید و هم اینکه اگر راننده‌ای بخواد خدایی‌نکرده بلایی سرتون بیاره، تاریکی شب فضای خویبه تا کسی چیزی نبینه.

به جواب این سؤال‌ها قبل از سوارشدن به ماشین فکر کنید تا جوابای مناسب بدید و بتونید بحث رو در همین حول نگه دارید؛ مثلاً در جواب اینکه چرا تنها سفر می‌کنید، می‌تونید بگید «چون اینجوری خودم رو تو موقعیتی قرار میدم که تا حالا نبودم».

sizdahom.com

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

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

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

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

جدول ۲۷۱۶

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

تسبیح- شادباش ۶-