تاک

«کم‌رویی کودکان»

لیلا کاظم‌لو
پژوهشگر مؤسسه مطالعات کودکی

● کم‌رویی یعنی خجالتی‌بودن که بر اثر آن کودک نمی‌تواند خواسته‌ها و پیشنهادهای دیگران را رد کند و در نتیجه ممکن است بیشتر از بقیه آسیب ببیند. برای اینکه بفهمیم فرزند ما کم‌رو است یا خیر، باید در شرایط گوناگون رفتار او را ارزیابی کنیم. کودکان کم‌رو معمولا قوی اما آرام هستند و آهسته صحبت می‌کنند. آنها سکوت اختیار کرده و از مواجهه با افراد و محیط‌های ناآشنا اجتناب می‌کنند. افرادی هستند درون‌گرا و زود عصبانی می‌شوند. در خود احساس ناامنی و بی‌کفایتی می‌کنند. دوستان بسیار کمی دارند و از جمع گریزان‌اند. به‌جای استفاده از کلام از رفتارهای غیرکلامی استفاده می‌کنند. احتمالا کودکانی خلاق هستند. کم‌رویی دلایل مختلفی دارد؛ یکی از علل کم‌رویی، محدودیت‌های بیش از اندازه‌ای است که پدر و مادرها برای کودکان خود به وجود می‌آورند. با کوچک‌ترین رفتار فرزند خود، به هر علتی مخالفت می‌کنند. دائم دستور می‌دهند و امرونهی می‌کنند، او را بازخواست می‌کنند، در بگوومگوها و کشمکش‌های کودک با کودکان دیگر دخالت و بیش از اندازه کودک را وابسته به خود می‌کنند. خجالتی‌بودن و کم‌رویی ارثی نیست، بلکه اکتسابی است. کودکان به‌خصوص در دوران کودکی، از رفتار پدر و مادر خود تقلید می‌کنند و اگر پدر و مادر خجالتی باشند، در ایجاد چنین رفتاری در کودکان نقش مؤثری دارند. کم‌رویی پیامدهایی بسیاری دارد و در خیلی از موارد برای والدین بسیار نگران‌کننده است. معمولا رفتار کودک کم‌رو باعث عصبانیت و آزردگی دیگران می‌شود. کودک کم‌رو نظر خود را بیان نمی‌کند و حرف خود را نمی‌زند و باعث می‌شود حرف‌ها را درون خود ریخته و زندگی او را متزلزل کرده و از رشد طبیعی او جلوگیری کند. کم‌رویی معمولا باعث می‌شود کودک همراه با ترس زندگی کند و چون توانایی نه گفتن و مهارت آن را یاد نگرفته، مجبور به گفتن آری به تمام گفته‌های دیگران شود و مدام نگران قضاوت دیگران باشد. با توجه به نکات مطرح‌شده، راهکارهایی برای کم‌کردن کم‌رویی در کودکان پیشنهاد می‌شود که امید است پدر و مادران عزیز با به‌کارگیری آنها، فرزندانی با عزت‌نفس بالا تربیت کنند. به‌منظور مدیریت صحیح رفتار کودکان کم‌رو، ابتدا باید دلایل رفتار و نیازهای کودک را شناسایی و با استفاده از روش‌ها و فنون برای اصلاح آن اقدام کرد.

۱ـ به کودک فرصت اظهارنظر بدهید. ۲- به نرمی و آهستگی با او صحبت کنید. ۳ـ به خلوت عاطفی او احترام بگذارید. ۴ـ تعاملات اجتماعی کودک را افزایش دهید. ۵- فضایی ایجاد کنید تا با دیگر کودکان مشارکت کند. ۶ـ از اجبار کمتر استفاده کنید و نظر او را در هر زمینه جویا باشید. ۷ـ وقتی سؤالی از او می‌پرسید، صبور باشید و خود را برای شنیدن پاسخ در زمان طولانی‌تر از زمان متعارف آماده کنید؛ زیرا او به زمان بیشتری برای پاسخ‌دادن نیاز دارد. ۸ـ به توانمندی‌ها و خودباوری کودک احترام بگذارید. ۹ـ در حد توان کودک به او مسئولیت بدهید. ۱۰ـ با تحسین، از تلاش او قدردانی کنید. ۱۱- به کودک فرصت استفاده از دوران کودکی و تجربه‌کردن دهید و توقع نداشته باشید که او مانند یک انسان بالغ رفتار کند و اجازه دهید کودکی کند.

ناظر همیشگی بر تربیت جنسی دانش‌آموزان

تخته سفید شماره ۱۲۹

کامل حسینی
معلم

در این روزگار که تهدیدهای میل جنسی به‌شدت در حال گسترش است و سیستم‌های تعلیم و تربیت سکولار در برابرش ناتوان مانده‌اند؛ همچنین در این دنیایی که حتی برخی افراد مذهبی بر اثر سستی باورها آلوده به رفتارهای غیراخلاقی می‌شوند، ضرورت تربیتی جامع بر فهم میانه‌رویانه مفاهیم دینی برای دانش‌آموزان به طور روزافزونی احساس می‌شود. درواقع، محتوای آموزه‌های لازم برای پرورش دانش‌آموزان در زمینه «مسائل جنسی» معمولا معطوف به دو زمان است. نخست، معطوف به چگونگی دفاع و مقابله با آزار و اذیت تجاوز جنسی است. در اینکه این‌گونه آموزش‌ها در روبه‌روشدن با آزار جنسی افراد منحرف مؤثر هستند شکی نیست، اما همه ما آگاهیم که تهدید پنهان دیگر پاسخ به محرک‌های جنسی توسط کودکان و نوجوانان در زمانی است که هیچ‌گونه اکراهی از طرف دیگر وجود ندارد. پس در اینجا سخن ما درباره آموزه‌های کودکان بیشتر معطوف به زمانی است که آنها به طور خواسته در معرض آسیب سایر محرک‌ها قرار گرفته‌اند. به عبارت دیگر، گاهی قضیه به‌گونه‌ای دیگر کودکان را تهدید می‌کند؛ یعنی دانش‌آموزان ممکن است بر اثر نفوذ محتوای نامناسب در اینترنت، دوستان ناشایست، محیطی آلوده در برابر سرکشی میل جنسی و عاطفی از سر رضایت تسلیم شوند که بعدها آثار منفی‌اش سال‌ها در روان آنها باقی بماند. بنابراین برنامه‌ریزی‌های تربیتی ما در مدارس نباید تنها معطوف به زمان‌هایی شود که آزار جنسی در کمین آنهاست، بلکه آموزه‌ها نیز باید شامل چگونگی حفظ شأن معنوی در موقعیت‌هایی باشد که میل جنسی و عاطفی بدون هیچ‌گونه اجباری درصدد فریبشان است.

از طرف دیگر از آنجایی که این‌گونه جذابیت‌های فریبنده در زمان‌هایی به سراغ دانش‌آموزان می‌آیند که آنها در خلوت خود و دور از چشم دیگران هستند، احتمال آلودگی نیز افزایش می‌یابد. از طرفی دیگر، آموزه‌های سکولار نیز برد چندانی در این‌گونه مواقع ندارند، زیرا بنیاد آموزه‌ها بر اموری موقتی و انگیزه دنیایی استوار است. بدیهی است که ترس از تنبیه در موقعیت‌های پنهانی چندان بازدارنده نخواهد بود، بلکه برخورداری از وجدانی زنده که متصل به «کرامت معنوی انسان» است می‌تواند دانش‌آموزان را از وسوسه گناهان رهایی بخشد، آن هم درست در لحظه‌هایی که توانایی انتخاب هرگونه تصمیمی را در خود می‌بینند. چنین است که در زمان تهدید میل جنسی، تربیت اخلاق اسلامی در آموزش‌وپرورش، حتی در پنهانی‌ترین لحظه‌ها هدفش سالم نگه‌داشتن فطرت و کرامت ذاتی انسان و در نهایت امید به «سربلندی در عدالت دادگاه جهان آخرت» است.

در پایان می‌گوییم که باید بتوان به تدریج و به‌طور عملی از راه‌های مختلف مانند آرایش الگوهای زنده در فضای خانواده، مدرسه، اصلاح مکرر مواد درسی، افزوده‌شدن تعداد ساعات کاری مشاوران در هر مدرسه و... فضایی ایجاد کرد که حس شرم و آزرم در دانش‌آموزان نهادینه شود تا دنباله‌روی از هوای نفسشان را منافی ارزش وجودی خود تلقی کنند. البته نگارنده منکر نیروی نظارت و تنبیه والدین و... نیست، اما نیروی«شرم از خداوند»، حتی در زمان وسوسه میل جنسی قدرتمندترین مانع است و بیشترین سهم پیروزی از آنِ نیرویی است که تنها ناظرش ترس و شرم از خداوند است و بس.

گران است این غم به جان وطن

بصیر مقدسیان . معلم

خبر کوتاه و بی‌مقدمه‌ای بود؛ مرگ حسین علیمرادی در سانحه تصادف و در راه بازدید از یک مدرسه در بلوچستان. برای کسانی که او را می‌شناختند، این جمله بار معنایی و احساسی زیادی داشت. نیازی نبود از خود بپرسند یک جوان تهرانی که فارغ‌التحصیل دانشگاهی در تهران است، چه نسبتی با مدرسه‌ای در بلوچستان دارد؛ کسانی که او را می‌شناختند می‌دانستند او از سال ۹۳ آستین همت را بالا زده بود تا در منطقه محروم دشت‌یاری برای بچه‌ها مدرسه بسازد. اولین بار ۵۰۰ سهم ۲۰هزارتومانی تعریف کرد تا دانشجویانی که مایل بودند ماهانه این پول را پرداخت کنند و حسین علیمرادی و تیمش (یعنی مجموعه دست یاری به دشت‌یاری) نیز با این پول و با همت و نیت روشن خود مدرسه‌ای را بنا کنند. این پروژه انجام شد و به جانشان مزه کرد و تصمیم گرفتند بیشتر بسازند. ساخت چهار مدرسه حاصل تلاششان بود و ۱۸ مدرسه در دست ساخت و قصد داشتند ۳۴۰ مدرسه بسازند. تلاشی که به ساخت بنای فیزیکی مدرسه محدود نشد و کوشیدند برای پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مدرسه و توانمندسازی آنان در زمینه‌هایی مانند سوزن‌دوزی نیز اقدام کنند.

من حسین علیمرادی را دو بار دیدم؛ آن هم نه آن‌طوری که بنشینیم و یک دل سیر گفت‌وگو کنیم و حرف‌های گفتنی و نگفتنی به هم بگوییم. جلسه‌ای بود با حضور محمدمهدی تندگویان، معاون وزیر ورزش و جوانان که سمن (سازمان مردم‌نهاد یا همان NGO)های جوانان تهران را دور هم جمع کرده بود تا از فعالیت‌ها و مسئله‌ها و مشکلاتشان بگویند و بشنوند. صحبت‌های حسین در آن جلسه برایم خاص و شنیدنی بود. در فضایی که بسیاری از دوستان از مشکلات و بی‌معرفتی‌های سازمان‌های دولتی در برنامه‌ریزی و اجرا و تعاملات می‌گفتند، حسین به شیوه دیگری سخن گفت؛ که رنگ رخساره‌اش خبر می‌داد از سِر درون.

به نظرم برای اینکه آدم‌ها را بشناسیم نیاز نیست اطلاعات خیلی زیادی از آنها داشته باشیم؛ نیاز نیست ببینیم بقیه در موردشان چه می‌گویند و چه اطلاعات مستندی در مورد آنها وجود دارد. حرف‌هایی که آدم‌ها با زبان خودشان و با صدای رسا بیان می‌کنند اطلاعات زیادی را از آنها به ما منتقل می‌کند.

البته منظورم غرق‌شدن در شعارها و کلام شورانگیز و اغواگرانه افراد نیست بلکه اطلاعات روشن و مهمی است که گاهی به سادگی از کنار آنها عبور می‌کنیم.

حرف‌های حسین پیام‌های روشنی داشت؛ با رویه‌های موجود در این جلسات برای جذب منابع و فرصت‌ها از مدیر دولتی حاضر در جلسه تلاشی نکرد. حتی به سایر بچه‌ها هم خرده گرفت که «چرا تقاضای بودجه‌های دم‌دستی و کوچکی مانند فضای همایش و هزینه تبلیغات با چند بنر را به این جلسه می‌آورید؟ ما (منظورش مؤسسات غیردولتی و مردمی بود) می‌توانیم دستمان را روی پای خود بگذاریم و بلند شویم. منابع و سرمایه‌های اجتماعی و خیرین، بزرگ‌ترین سرمایه‌های ما هستند. کار ما در ابتدا این بود که با سهم کوچک دانشجویی هزینه ساخت مدرسه را تأمین کنیم و الان به جایی رسیدیم که چهار مدرسه را در بلوچستان بنا کردیم و به فکر توسعه آن هستیم». او برخلاف ادبیات رایج در این گونه جلسات، ضمن احترام به زحمات مدیر دولتی حاضر در جلسه و شمردن نقاط مثبت، از او انتقاد کرد. برخلاف فضای رقابتی موجود بین مجموعه‌هایی که فعالیت‌های نسبتا مشترک دارند، دست یاری و همراهی به سوی سایر گروه‌ها دراز کرد و در فاصله این جلسه تا جلسه مشابه بعدی، با سمن‌ها قرار گذاشت و تجارب و امید خود را به آنها منتقل کرد. از آموختن می‌گفت و از کارگاه‌های آموزشی باکیفیتی که در آنها شرکت کرده و آموخته بود و توصیه‌هایش برای جایگزین‌کردن کارگاه‌های سطحی با نمونه‌های مؤثر.

جست‌وجوهایی که در فضای مجازی و حقیقی از فعالیت‌های حسین و گروهش داشتم، گواه بیشتری بر ارزش اهداف و فعالیت‌های آنها بود و گواه بیشتری که کوتاه‌ترین و بهترین راه برای بهترشدن هر آنچه در جامعه با آن سروکار داریم، استفاده از همت جمعی مردم جامعه است؛ یعنی به‌کارگرفتن نیروی افرادی که دغدغه و نیاز آن را حس می‌کنند و همراه‌کردن کسانی که به اهمیت آن آگاه نیستند. اگر حسین توانست با دست خالی و به مدد همت و نیت روشنش بنای مدرسه‌هایی را در محروم‌ترین مناطق کشور بگذارد، چرا ما برای حل هزارتوهای پیچیده آموزش و پرورش کشور، قدم در راه او نگذاریم؟ اگر می‌توان بنای فیزیکی مدارس را برای افراد محروم از آن با همت جمعی به پا کرد، حتما می‌توان فضای آموزشی و تربیتی مؤثر را نیز برای دانش‌آموزان زیادی که از آن محروم‌اند، با همین همت جمعی ایجاد کرد. محرومیت اول آشکار است و محرومیت دوم پنهان؛ محرومیت از فضای فیزیکی مدارس را بچه‌های بلوچستان حس می‌کنند اما محرومیت از فضای آموزشی و تربیتی مؤثر، محدود به نقاط خاصی نیست و حتی بسیاری از مدارس مرفه دولتی و غیردولتی قلب تهران نیز با آن سروکار دارند. فشار بی‌امان و غیرضروری به دانش‌آموزان برای حفظ‌کردن مطالبی که نمی‌دانند چه زمان به کارشان خواهد آمد، دوربودن از فضای تعامل با جامعه و واقعیت‌های آن، برنامه‌های نامتعادل فردی که در آن نیازهای دانش‌آموزان در نظر گرفته نمی‌شود، نبود هدایت فردی و گروهی برای آنان در مقاطع خاص، نداشتن محیطی برای آموختن و ساختن قابلیت‌ها و توانمندی‌های ذهنی و عملی که در آینده و حالشان مؤثر است و نبود آموزش‌هایی عملی که به آنها در رویاروشدن با اختلافات و تعارض‌هایشان با افراد مهم زندگی خود کمک کند، نمونه‌هایی از محرومیت‌های پنهان آموزشی مدارس هستند. چیزی که قصد داشتم برای رفع آن با حسین علیمرادی عزیز دیدار کنم و در تعامل با این گروه و الهام از حرکت ارزشمند او در سیستان‌وبلوچستان و سایر مناطق، طرحی برایش بریزیم. دیدار دوم من با حسین در جلسه‌ای مشابه با جلسه اول و چند ماه پس از آن بود که به سلام و احوالپرسی دورادور گذشت و من منتظر فرصتی بودم تا در شلوغی‌های روزمره زمانی را برای دیدار و قرار پیدا کنیم. شلوغی‌هایی که با خبر مرگ ناگهانی او به شلوغی‌های قطعه نام‌آوران بهشت زهرا گره خورد. شلوغی‌هایی که با حضور خانواده و دوستان و هم‌گروهی‌های او در خیریه، اساتید دانشگاه علامه طباطبایی و سایر اساتید و مدیرانی که در این مدت با او همراه بودند، چهره‌های سوخته‌ای که با لباس محلی بلوچ و بهتی آشکار ایستاده بودند، صدای آواز «ای در رگانم خون وطن» همایون شجریان و ناله‌های محزون شکل گرفته بود تا مگر صدای غربت دشت‌یاری و آرزوهای ناتمام حسین علیمرادی را در آن هیاهو گم کنند. آرزوهایی که به دنبال سری برای به پرواز درآمدن در آن و دستی برای محقق‌شدن با آن می‌گشتند. سر و دستی چون حسین که اکنون در سراچه خاک آرام می‌گرفت و آن آرزوها به آرامی به خود می‌گفتند:

بخت بازآید از آن در که یکی چون تو درآید/ روی میمون تو دیدن در دولت بگشاید/ صبر بسیار بباید پدر پیر فلک را/ تا دگر مادر گیتی پسری چون تو بزاید.

نگاه

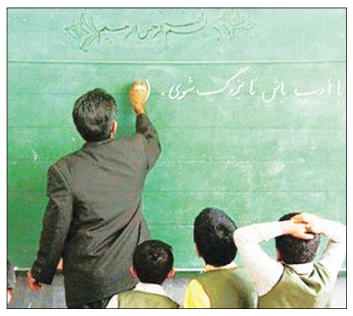
روایت خدمت‌رسانی یک مدیر نمونه

مرتضی شفقی
دانش‌آموز

● محمدعلی عبداللهی، مدیر دبیرستان نمونه‌دولتی دکتر حسابی در منطقه ۱۴ به‌عنوان انسانی نیکوکار و بخشنده چندین سال است به لطف و کمک خداوند توانسته قدمی کوچک اما بزرگ در راه رضای خداوند بردارد. به گفته محمدعلی عبداللهی خداوند توفیق خدمت‌رسانی به طور مستقیم و غیرمستقیم به بخشی از انسان‌های نیازمند را پنج تا شش سال است نصیب ما کرده؛ مانند ساخت مدرسه و پخش البسه و.... او به امید روزی است که در جامعه نیاز به کمک به انسان‌های فقیر و نیازمند نباشد.

عبداللهی درباره ارتباط خود با سازمان‌ها و ارگان‌های دیگر در زمینه خدمت‌رسانی می‌گوید: مثلا در زلزله کرمانشاه با کمک صندوق‌های خیرین مدرسه دوکلاسه‌ای به طور پیش‌ساخته احداث کردیم؛ اما در کمک‌های مناسبتی و دوره‌ای تکیه‌گاه اصلی ما مردم هستند.

محمدعلی عبداللهی در ارتباط با چگونگی پخش کمک‌ها می‌افزاید: در محل‌های



شناخته‌شده رابطان زحمت می‌کشند تا افراد نیازمند را شناسایی و به ما معرفی کنند و ما معمولا مستقیم و بدون واسطه به آنها خدمت می‌کنیم. سعی کردیم غذاهای گرم را در منازل تحویل دهیم و در رابطه با البسه و سایر اقلام با هماهنگی رابطان آنها را سایزبندی کرده و با کمک‌گرفتن از بانوان نیکوکار آنها را دسته‌بندی کرده و سپس اقدام به توزیع کنیم.

اما او در کنار همه این خدمت‌رسانی‌ها درباره مسائلی نیز ناراحت است؛ برای مثال، دامنه این‌گونه افراد بسیار گسترده است و در همین شهر تهران و محله‌های اطراف کسانی هستند که محتاج نان شب خود هستند. وی می‌افزاید: در زمان‌هایی که در برخی از شهرها حوادث طبیعی همچون زلزله یا سیل و... رخ داده سعی کردیم آنها را در اولویت قرار دهیم.

وی می‌افزاید: خیلی جدی به کودکان کار توجه نکرده‌ایم. هرچند در اطراف شهر ری روستایی وجود دارد که اغلب آنها را کودکان کار تشکیل می‌دهند و معمولا خواسته‌های آن کودکان وسایلی همچون دوچرخه، توپ یا اسباب بازی و... است.

محمدعلی عبداللهی در مورد اهداف خود چنین گفت: من به عنوان یک انسان وظیفه خود می‌دانم هنگامی که خدا این فرصت را در اختیارم قرار داده، از آن استفاده بهینه داشته باشم.

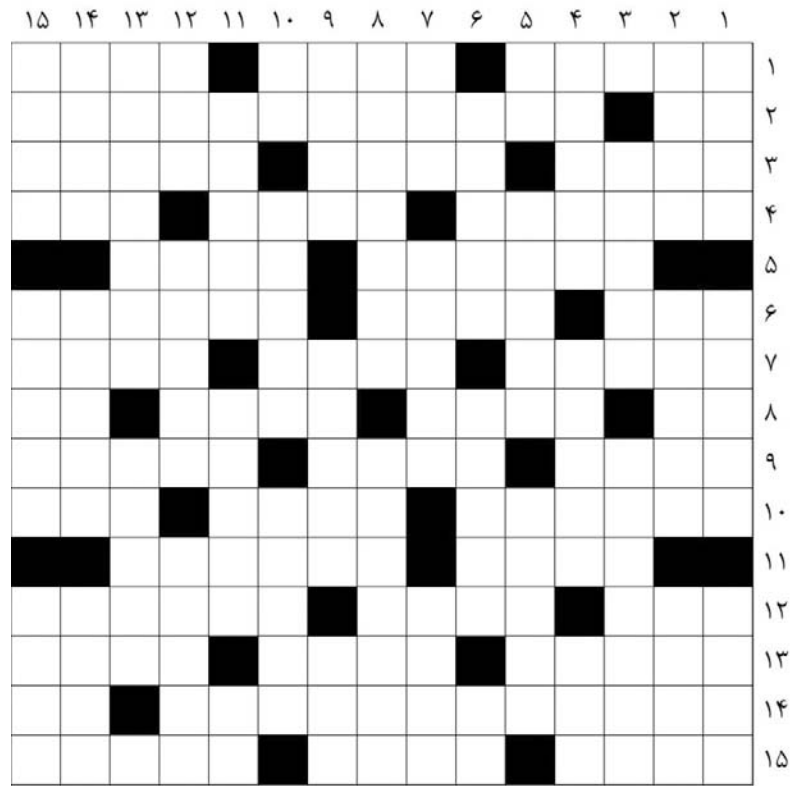
جدول ۳۵۵۱ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- نوعی پارچه پنبه‌ای- بدون برنامه‌ریزی- از نیروهای نظامی کشورمان ۲- طمع- مجموعه‌ای از داده‌ها که در حافظه کامپیوتر ذخیره می‌شود ۳- تیغ موکت‌بری- استارت قدیمی- نویسنده رمان آرزوهای بزرگ ۴- درختی با گل‌های خوشه‌ای خوشبو- سازمان پیمان آتلانتیک شمالی- تله ۵- همسایه تانزانیا- مفید و مؤثر ۶- ضمیر جمع- غلاف شمشیر- غذایی از بادمجان ۷- عدس- سرشت- سمیع ۸- دودلی- اقدام به کار خطرناک- پردیس- آکنده ۹-رها- رفاه و آسایش- هدایت‌کردن ۱۰- گوشه‌ای در آواز دشتی- کمک- فوری ۱۱- هزار گرم- خشک شد بیخ طرب راه ... کجاست ۱۲- زمان- از آلات موسیقی- روستای کوچک دورافتاده ۱۳- خدمتکار- هجران- موسیقی اصیل ۱۴- بازیگر مرد فیلم مطرب- صدای کلفت ۱۵- لگن ظرف‌شویی- شریک- بدون فکر قبلی و به طور ناگهانی.

عمودی:

۱- برادر شیرازی- درختی همیشه‌سبز- عقب‌مانده ۲- روزی‌دهنده- سانترال- سال ۳۵۴روزه ۳- چپاول- از اجزای سازنده اتم ۴- نام دیگر شهر ابرکوه- فولکلوریک- عنوان سران قبایل ۵- نیم ساعت!- ینگه دنیایی- کوچک‌ترین استان ایران ۶- مخفی- خطیب- بنابراین ۷- شبه‌جزیره‌ای در جنوب هند- آش هفت‌دانه- کیسه پول قدیمی ۸- مجموعه مقالاتی که به یاد کسی یا رویدادی منتشر می‌شود- صاحب کتاب استبصار ۹- زراندود- میراب- ریزریزکردن ۱۰- پهلوان- لاغر و ضعیف- رسانه شنیداری ۱۱- وسایل- شک و تردید- تیر پیکاندار ۱۲- تلاش- واحد اندازه‌گیری شدت زمین‌لرزه- ترکیب فلز با اکسیژن ۱۳- پرهیزکار- دسته پیستون اتومبیل ۱۴- الهه اندیشه و هنر- شبان- مقام و منزلت ۱۵- چوب سوزاندنی- هم‌بازی لورل- هیزم.



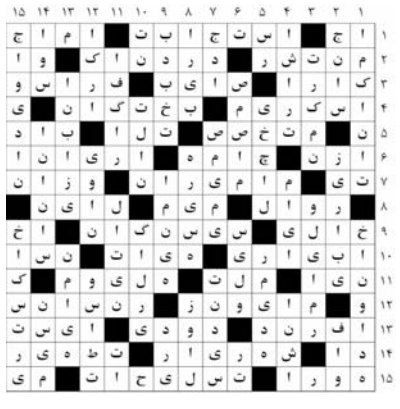
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۵۴۶

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

جدول ۳۵۵۰



سودوکو سخت ۲۵۴۷

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.

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

سودوکو ساده ۲۵۴۷

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.

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