حضور در کلاس ۵۰۰ نفری «راز جذابیت‌های زنانه»

بازار مکاره یا کلاس روان‌درمانی؟

لیلا ابراهیمیان

تصویرسازی: شرق

«حالم خوبه؛ حالم خوبه... تو را دوس دارم و... » شیوا با صدای بلند می‌خنـــدد و حرف می‌زند. می‌گویـــد از طریق اطلاعیه‌ای در میدان ولیعصر از برگزاری همایش خبردار شده و با چند نفر از دوستانش به اینجا آمده. او از حال خود می‌گوید: «من خیلی دلشوره دارم، شب‌ها خواب ندارم و کابوس می‌بینم. ناامید هستم و کلافه و تصویر مبهمی از آینده همیشه همراه منه، اما حالا حس می‌کنم که خیلی خوبم.» او به همراه چهار دوست خود قصد رفتن به جایی را برای آرام‌شدن می‌کنند...

همه ۵۰۰صندلی ســالن پارک کانون پر شــده و عده‌ای ســرپا ایســتاده‌اند. اســتاد از ترس می‌گوید: «بزرگ‌ترین قاتل رویاهای ما ترس اســت.»، او از اعتمادبه‌نفس حرف می‌زند و از سه‌آرزوی بزرگ حاضران می‌پرسد. دختران و پســران جوان و پدرومادرها گوش به دهان او خیره شــده‌اند. انگار دهان اســتاد چراغ علاءالدین است و معجزه می‌کند و همه می‌خواهند همین امروز و اینجا ترس خود را بکشند. حاضران تندوتند آرزوهای خود را بر تکه کاغذی که استاد از آنها خواسته بود، می‌نویسند. حالا نوبت به خواندن نوشته‌ها می‌رسد، همه هیجان‌زده هستند. استاد می‌گوید خانم‌ها اجازه ندهید همیشه آقایان اول حرف بزنند. دختر دست خود را زود بالا می‌برد و با صدای بلند، آرزوی خود را می‌خواند: «ازدواج با کسی که دوسش دارم، سفر به اروپا و ادامه تحصیل». دیگری آرزوی پولدارشدن و شوهر خوب را دارد. آن یکی دنبال راه‌حلی برای غلبه بر مشکلات خود می‌گردد و نگران آینده زناشویی خود است.

همه دوست دارند سریع به استاد جواب دهند و شاید می‌ترسند مبادا قاتل بزرگ‌ترین رویای آنها ترس باشد. این نکته کلیدی همایش است و هیچ‌کس ترس را دوست ندارد. صحبت‌هایی است از بزرگان علم روان‌شناســی؛ اینکه چه‌کســی و چگونه موفق شــده، داستان مــردی تنبل که یک‌روز اراده کرد و بزرگ شــد، آن دیگری از بس که کتاب روان‌شناســی خواند، خودش روان‌شناس شد و اعتماد به روان‌شــناس‌ها... همه صحبت‌ها گلوله انرژی را در رگ‌های جوانان منفجر می‌کند. روان شــناس با صدای بلنــد حرف می‌زند و تاکید می‌کند شاید همین امروز لحظه تغییر زندگی شما فرا رسیده است. «نشانه‌های تغییر زندگی را جدی بگیرید.»

خانمی با پسر و دخترش در همایش شرکت کرده و به بغل‌دستی خود از این ســمینار می‌گوید. این همایش در دو روز و چهار نوبت برگزار شده و هربار همه صندلی‌ها پر بوده: «کلاس‌های روان‌شناسی معجزه می‌کنه، می‌تونی بفهمی کی هســتی و چی می‌خوای؛ من خیلی وقت بود که خودم را فراموش کرده بودم...».

در ۹۰دقیقه کلاس همه سراپا گوش هستند؛ کمتر کسی صندلی خود را ترک می‌کند و رقابت در یادگیری شروع شده. شاید همه برای شروع تغییر اینجا هستند؛ تغییر در شیوه زندگی و روان‌شناس بر این تاکید دارد. اما چگونه و از کجا باید تغییر را شروع کرد؟ روان‌شناس پاســخ این ســوال را به زمان دیگری موکول می‌کند. او از حاضران برای حضور در کلاس‌های اعتمادبه‌نفس کاربردی دعوت می‌کند و تضمین می‌دهد: «اگر زندگی شما تغییر نکرد، آن موقع می‌توانید کل مبلغ پرداختی را پس بگیرید».

همایش با پخش کلیپی تمام می‌شود. ۵۰۰نفر به‌سرعت از سالن خارج می‌شوند و کمتر کسی سراغ میز پذیرش برای ثبت‌نام می‌رود. می‌گویند هزینه این کلاس بالاست. شاید اولین نافرمانی از کلاس، در همین لحظه شــروع می‌شود: روان‌شناس گفته بود که این پول درمقابل روح و روان انســان هیچ ارزشــی نــدارد. موقع خروج، مرد جوانی به بغل‌دستی خود می‌گوید: «تو خیلی انرژی مثبتی، مایل به دوستی هستی یا نه؟» دختر با لبخند رضایت پاسخ می‌دهد. مرد ادامه می‌دهد: «جلسه برای شما مفید بود یا نه؟» و دختر جواب می‌دهد: «چشــم‌انداز آینده در مه غلیظی ناپیداست و من را نگران می‌کند.» زن زود در حرف این دو می‌پرد: «کسانی که به این کلاس‌ها می‌آیند یک‌هدف دارند؛ ارتقای کیفیت زندگی و آگاهی به خود مشکلات.» بحث به شکســت عاطفی دختر می‌رسد و دختر اشک خود را پاک می‌کند.

پارک جلوی کانون، محل اســتراحت حاضران در همایش است. مرد جوان از تاثیر کلاس‌های روان‌شناسی حرف می‌زند و زمان همه کلاس‌ها را حفظ است. می‌گوید: «خود ما هم در محل کار، کلاس‌های متعدد روان‌شناسی داریم و تا به حال شاید در ۵۰کلاس روان‌شناسی از سطح ابتدایی تا پیشرفته شرکت کرده‌ام.» او این راه را شروع مسیر تعالی روحی می‌داند. می‌گوید: «همیشه یک‌نشانه وجود دارد تا ما را از خواب غفلت بیدار کند». خود را فعال در حوزه «مارکتینگ» (بازاریابی) معرفی می‌کند. می‌گوید: «اگر بخواهید پولدار شوید، با شماره تلفن مــن تماس بگیرید» و کارت ویزیتش را نشــان می‌دهــد. او از بازار فروش لوازم آرایش می‌گوید؛ حقوق خوانده و دو ســال است که در کار بازاریابی است. شیوه کار خودشان را مشابه گلدکوییست می‌داند اما تاکید دارد که از وزارت بازرگانی مجوز گرفته‌اند و تنها شــرکت بازاریابی هرمی هستند که با مجوز رسمی فعالیت می‌کنند. می‌گوید: «بازاریابی دومین شــغل پردرآمد دنیاست و اگر عاقل باشی، حتما با من تماس می‌گیری.» آهسته قدم برمی‌دارد و اصرار دارد که کلاس‌هایی در ســطح بالاتر در موسسه آنها برگزار می‌شود. تاکید می‌کند که منتظر حضور دختر در کلاس روان‌شناســی و البته همکاری می‌ماند.

احمــد دوره‌هــای آموزشــی NLP یــا «برنامه‌ریــزی عصبی و کلامــی» را بهترین و مفیدترین دوره می‌داند که می‌تواند به ارتقای توانمنــدی فردی و ســازمانی فرد کمک کند؛ او می‌گویــد: «امــروز بعدازظهر بیــکار بودم و وقتی دیدم همایش رایگان اســت، با اشــتیاق به اینجا آمدم. خود این همایش‌ها هم می‌تواند مســکن موقــت آلام فرد باشــد.» او گوشــی صنــدوق دریافت پیامک تلفن همــراه خود را نشان می‌دهد، پیام‌هایی با مضمون «در بدترین روزها امیدوار باش! قوی‌ترین دوره موفقیت قانون جذب ثروت، شادی و آرامش، ارتباط موثر، اعتمادبه‌نفــس و ندای درون»، «قوی‌تریــن دوره تندخوانی و تقویــت حافظه با متد lwf» «دوره کاربردی بی‌نظیر اعتمادبه‌نفس» و «با دیالوگ‌های هیپنوتیزمی و شخصیت‌شناســی خود و شریک زندگیتان آشــنا شــوید» را در پوشــه‌ای جداگانه نگه داشته. احمد می‌گوید: «در همه این همایش‌ها شرکت می‌کنم. اما درنهایت اینکه اگر در کلاس‌های این افراد شــرکت نکنی، خود همایش خیلی به درد نمی‌خورد.» او از همایش‌های «اســتاد»های مختلفی نام می‌برد، سر خود را تکان می‌دهد و با صدای بلند می‌گوید: «خانم! ما همه به درمان نیاز داریم، کمی بیشتر یا کمتر... مهم اینه که متوجه باشیم ما آدم‌ها به کلاس و شناخت روان خود نیاز داریم.»

بهــاره هم مثل احمد از نیــاز به روان‌شناســی در دنیای مدرن می‌گوید: «انرژی‌درمانی فوق‌العاده اســت، باید چاکراهای بدن خود را بشناســی. اما خــود من کلاس‌های مســتقل را ترجیح می‌دهم. هرکسی روان‌شناس نداشته باشد، مثل بیماری است که هیچ وقت به پزشک مراجعه نکرده؛ البته هزینه کلاس‌های روان‌شناسی بالاست اما این یک‌نیاز شدید است و مــا آدم‌ها به آن نیــاز داریم؛ آنهایی که پیش روان‌شــناس نمی‌روند، دیونه‌انــد. من فردا هم وقت روان‌شناس دارم.»

در ۹۰دقیقه کلاس همه سراپا گوش هستند شاید همه برای شروع تغییر اینجا هستند؛ تغییر در شیوه زندگی و روان‌شناس بر این تاکید دارد. اما چگونه و از کجا باید تغییر را شروع کرد؟ او از حاضران برای حضور در کلاس‌های اعتمادبه‌نفس کاربردی دعوت می‌کند و تضمین می‌دهد: «اگر زندگی شما تغییر نکرد، آن موقع می‌توانید کل مبلغ پرداختی را پس بگیرید»

مرد جوانی بهاره را همراهی می‌کند. او بادی در غبغب می‌اندازد و می‌گوید: «ما باید بتوانیم الگــوی فکری و ذهنی خــود را تغییر دهیم و جهــان را وادار کنیم تا مطابــق آنچه که ما در ذهن داریم، رفتار کند. اگر کسی می‌تواند کاری را انجام دهد، پس هرکس دیگری هم می‌تواند روش انجــام آن کار را یاد بگیرد. راســتش ما می‌توانیم الگوی فکری و رفتاری انســان‌های موفق را یاد بگیریم و با انجام آنها، به نتایج مشابه برسیم. شما باید روش ارتباطتان را تنظیم کنید تا بتوانید پاسخی را که دوست دارید، دریافت کنید.»

سحر ۳۳ساله می‌گوید من در کلاس‌های زیادی شرکت کرده‌ام. این روزها این کلاس‌ها خیلی مد شده‌اند؛ هر روز پیام‌های متعددی ارســال می‌شود و معلوم نیست چه‌کسی شــماره تلفن ما را به این افراد می‌دهد. می‌گوید: «من هم در کلاس راز جذابیت زنانه شرکت کــرده‌ام، هم در کلاس nlp، TA.» البته او ســطح این کلاس‌ها را بسیار متفاوت می‌داند. می‌گوید: «عاشق رقص قاصدک کلاس TA هســتم و آن قول‌وقرارهای دسته‌جمعی که از کلاس درس چیزی به دیگــران نگوییم. این یک‌قرارداد یا قانــون کلاس TAبود.» او از کلاس «راز جذابیت زنانه» به «کلاس زنانگی و خاله‌زنکی» یاد می‌کند. می‌گوید: «این کلاس‌ها، بازارمکاره اســت نه درمانگر واقعی. حضور دســته‌جمعی ۵۰۰ نفر در یک‌کلاس و انتظار معجزه داشتن؟ بعید است. یعنی همه به یک‌درد گرفتاریم؟» او تاکید می‌کند که «من به اصرار دخترخاله‌ام اینجا هستم.»

ســحر ادامه می‌دهد: «اول فکر می‌کنی معجزه‌ای شــده، حالت خوبه، خیلی خوب. من اولین‌بار وقتی در کردســتان دانشجو بودم، با دوستم به این کلاس آمدیم و بعدا در دوره پیشرفته «تحلیل رفتار متقابل» یا TA شــرکت کردم. آن زمان خیلی مشکل داشتم. پدرو برادرم معتاد بودند و من می‌خواســتم به خارج از کشــور بروم، که همه‌چیــز به هم خورده بود. یک‌مــاه اول حالم خوب بود اما باید به تمرین‌های کلاس ادامه می‌دادم؛ اوایل امکان تمرین وجود داشــت و من هــم خیلی پروانه‌ای بودم اما بعد همه‌چیز فراموش شــد.» او کلاس‌های PRACTICAL را مهم‌تر از همایش‌هایی می‌داند که خود آنها کار بازاریابی می‌کنند؛ می‌گوید این کلاس‌ها به فست‌فود شــباهت دارند. در اول احساس سیری به آدم دست می‌دهد اما نیاز روح را بــرآورده نمی‌کند. تاکید دارد؛ اما همه این کلاس‌ها این‌طور نیستند و بعضی‌ها خیلی مفید هستند.

لیلا، زن نسبتا مسنی است و درحال ترک سالن همایش راز زنانگی اســت. می‌گوید: «کوه موش زایید.» او از مشکلات پیچیده آدم‌ها در دنیای مدرن می‌گوید و اینکه ۷۰درصد مردم تهران مشکلات آشکار و پنهان روانی دارند. می‌گوید: «این کلاس یک‌مسکن موقت بود و اما یک‌بازاریابی برای بعضی‌ها. اما من از حضور در این کلاس لذت بردم.» او موقع خداحافظی دعوت می‌کند که همه در همایش رایگان این دوره شرکت کنند: «بالاخره یک‌جمعه را تنها نیستی.»

فانوس خیال

بازگشت اصلاح‌طلبی به قاب انجمن اسلامی دانشگاه‌ها

این‌روزها تابلو اعلانات انجمن اســلامی دانشجویان دانشکده‌های متعدد دانشــگاه تهران، علامه‌طباطبایی، شهیدبهشتی، امیرکبیر و... نشان از خردادماه دارد و ماه بعد از آن؛ تابلویی که در چندسال گذشته قاب خاک‌خورده‌ای بود که رکود این نهاد را در دانشگاه‌های متعدد به رخ می‌کشید؛ اتاقی با درهای قفل‌شده و گاه نیمه‌باز البته با همسایه‌ای که امروزه می‌گویند هویت «بدلی» دارد؛ «انجمن اسلامی دانشجویان مستقل» و به قول دانشــجوی حقوق دانشگاه شهید بهشتی«انجمن نه‌چندان محبوب» که در کنار انجمن اســلامی دانشــجویان در حال حیات اســت؛ انجمنی که در سال ۱۳۷۸ از دل دفتر تحکیم وحدت بیرون آمد و دوســال بعد به طیف علامه و شیراز منشعب شد. طیف علامه به تفکر اصلاح‌طلبی و طیف شیراز به تفکر اصولگرایی نزدیک بود و در گذر زمان هر دو به سر طیف نزدیک‌تر می‌شدند.

تحکیم‌وحدتی‌هــا در دهــه ۷۰ با محوریت آزادی‌های سیاســی، اجتماعی و البتــه رکود جریان چپ در دنیا به دل تفکر اصلاح‌طلبی غلتیدند و به سیدمحمد خاتمی رای «آری» دادند. البته پایگاه انتخاب خاتمــی هم دانشــگاه بود و در آنجا ایده‌های خــود را از «گفت‌وگوی تمدن‌ها» تا «جامعه مدنی»، «توســعه سیاســی» و «آزادی‌های مدنی- اجتماعی» مطرح می‌کرد و با دانشــجویان به گفت‌وگو می‌نشســت. خاتمــی انتخــاب اکثــر رای‌اولی‌ها بود کــه در آن‌روزها دانشــجوی دانشــگاه‌ها بودند که بعد از ۱۷سال فرازونشیب زیادی را در دانشگاه به نظاره نشســتند؛ از دوران طلایی دانشگاه تا جدایی تحکیمی‌ها از خاتمی و فصل ســرد قهر آنها که انتخابــات ۱۳۸۴ را رقم زد و البته آخرین ۱۶ آذر ســال ۱۳۸۳ که خاتمی به دانشــگاه امیرکبیر رفت و در آنجا در برابر عکس‌العمل دانشــجویان گفت: « بعد از من، کسانی بیایند که دوســت دارید.» دیداری که نه دانشــگاه و نه خاتمی آن را فرامــوش نکرد و البته بعد از خاتمی کســی نیامد که دانشــجویان و جنبش دانشجویی آن را دوست داشته باشند. انجمن‌های اسلامی در حمایت از نامزدی حسن روحانی در انتخابات بیانیه رسمی و سراسری منتشــر کردند. آنها در حمایت از برنامه روحانی و بعدها وزارت علوم که به شکسته‌شــدن فضای امنیتی حاکم بر دانشگاه‌ها اشاره داشت اقدام کردند اما به انتظار تغییر ننشســتند و خود دست به اقدام زدند و دومین بیانیه خود را در ۱۳ آبان ســال ۱۳۹۲ منتشر کردند که به خرد انتقادی، آزادی، تساهل و دانش اشاره دارد که دانشگاه می‌تواند بــه جنبه‌های گوناگون بحران و تنگناها در کشــور بپردازد و راه‌های برون‌رفت را برای آن جست‌وجو کند... و دانشجو و دانشگاه در فضایی آزاد به نقد و گفت‌وگو بپردازد و مطالبات صنفی- علمی خود را مطرح کند. آنها برای پیگیری این مطالبات «شــورای احیای انجمن اسلامی دانشــجویان» را طــرح کردند. طیفی که در دانشــگاه‌ها برای احیای انجمن اســلامی دانشجویان فعال شده‌اند و دســت به عملگرایی در زمینه انتشار بیانیه تا دیدار با مقامات ارشد کشور و سازماندهی انجمن زده‌اند و خواهان پیگیری و حل مشکلات خود هستند. محمد رهبری، ســخنگوی انجمن اســلامی دانشــگاه تهران می‌گوید: «در سال‌های گذشته انجمن اسلامی دانشجویی در خیلی از دانشگاه‌ها با مشکلاتی مواجه بود. ولی ما به فعالیت محدود خود ادامه می‌دادیم. در دوســال اخیر ریاست دکتر فرهاد رهبر، برای دعوت از استادان برای سخنرانی و خیلی از برنامه‌ها با مشــکلات جدی مواجه بودیم و مجوز برگزاری برنامه‌ها صادر نمی‌شــد طوری که از سال ۱۳۸۸ به‌بعد سختگیری‌ها خیلی زیاد شــد. ولی حالا فضا تغییر کرده و امید به دانشگاه برگشته است.»یکی از اعضای سابق شورای مرکزی انجمن اسلامی دانشجویان دانشــگاه شهید بهشتی فضای حاکم بر انجمن‌ها را یکسان نمی‌داند: «در ســال ۷۸ شــورای انقلاب فرهنگی قانونی را گذراند تا بر اساس آن انجمن‌ها اساسنامه خود را تصویب کنند. انجمن اسلامی دانشگاه شهید بهشتی در سال ۱۳۷۴ تصویب شده بود و به ما گفتند که قانون عطف به‌ماسبق نمی‌شــود و شما با همان مجوز می‌توانید به فعالیت خود ادامه دهید تا اینکه در ۱۶ آذر سال ۱۳۹۱ به ما مجوز برگزاری مراسم داده نشد و حتی گفتند که این انجمن موجودیت ندارد. البته بهانه اصلی این بود که انجمن اســلامی دانشجویان مستقل تشکیل شود. امروز در چهار دانشکده حقوق، معماری، علوم تربیتی و علوم پایه این مشکل وجود دارد و ما در حال رایزنی با وزارت علوم هستیم.»حالا ۹سال از آن زمان گذشته و امروز انجمن اسلامی دانشجویان به دوره جدیدی قدم گذاشته اســت. دیدار دانشجویان با سیدمحمد خاتمی و نصب گفته‌ها و عکس‌های او در تابلو اعلانات انجمن‌های اســلامی دانشجویان، نشان از آغاز جدیدی برای آنهاست.

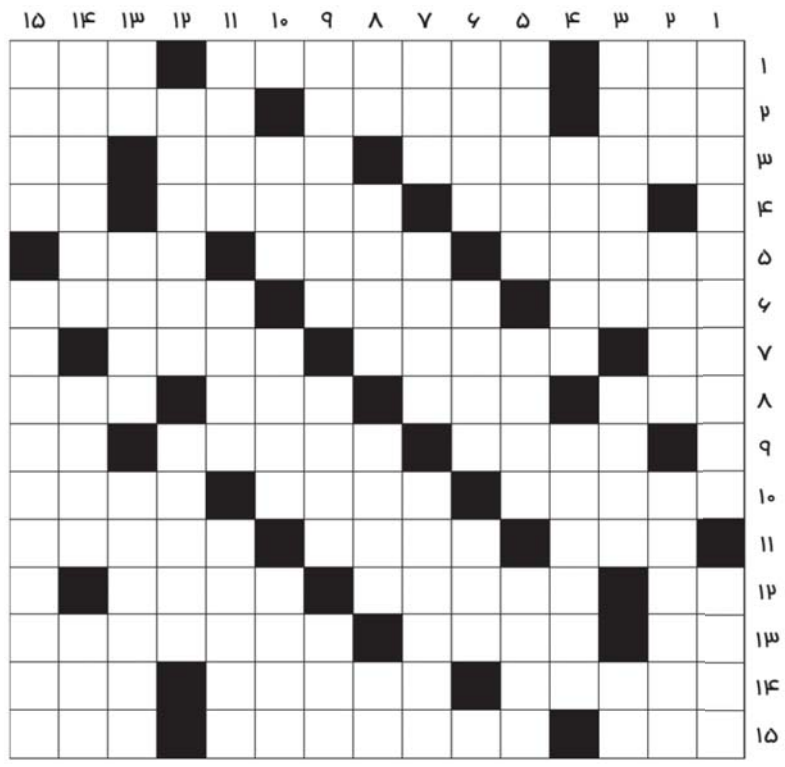
جدول ۲۰۷۴ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱-رشــته کوهی در اروپا - تقویم - زیر عبا می‌پوشــند ۲ - لقب امام دهم – بیان‌کردن نظر و عقیده - عظمت و اقتدار ۳ - رود جاری در سمنان - سانسورچی - مفقود ۴- مثل و مانند – روبه‌رو شــونده - ســاز استاد محمد موســوی ۵- تخته‌های بریده شده از تنه درخت - لوله باریک در ساقه گیاه - گنجه لباس ۶- سریع- بی‌دست‌وپا - خباز ۷ - بازیکن جلوی دروازه‌بان - شهری در استان اصفهــان - بــا تجربه و کارآزمــوده ۸ - وجــود دارد – کهنه‌پرست - گوسفند عربی - از بند رسته ۹ - لطمه و صدمه - غیرقابل انکار – زیاده‌خواهی ۱۰ - پهلوان تورانی که به‌دست رستم کشته شد - مظهر سردرگمی - کاسه زانو ۱۱ - کاهش تدریجی - رشته‌ای در شمشیربازی - زیباکردن چهره ۱۲ - دوتا نصفه - غذایی شبیه کتلت - مامور شکنجه ۱۳ - مخفف اگر - آبی تیره - پدر صنعت چاپ ۱۴ - تاریکی - شــترمرغ آمریکایی - لیکن ۱۵ - رودخانه جیحون - گاوباز اسپانیایی - از الفبای فارسی.

عمودی:

۱ - از تخلفات رانندگی که علت نیمی از تلفات جاده‌ای شناخته شده اســت - انجمن بین‌المللی هواپیمایی جهان ۲ - اســم غیر واقعی - تجملــی - از پرندگان ۳ - کاسب دوره‌گرد - سرپیچی از دستور - امر به رفتن دارد ۴ - گردهمایی - فرمانی نظامی ۵ - نویســنده و فیلسوف فرانسوی قرن بیستم- جد حضرت رسول(ص) - پســت و فرومایه ۶ - از آلات موسیقی – قسمتی از گوش - واحدی بــرای اندازه‌گیری زمان ۷ - از القاب اشرافی اروپایی - برتر از دیگران - جایی دارای امکانات کامپیوتری برای استفاده از اینترنت ۸ - رمق آخر - سرور و آقا - هزاردســتان - دو یار هم‌قد ۹ - تســت - ظالم و ســتمگر - بوی نامطبوع ۱۰ - اولین سلسله پادشاهی ایران - بلند و والا - از ورزش‌های رزمی ۱۱ - روســتای گردشگری کرمانشاه با جاذبه‌های طبیعی دیدنی - نام مادر امام‌رضا(ع) - نوعی بیماری وبا ۱۲ - مجرم - اسب اصیل و تندرو ۱۳ - فرورفته - کرسی واعظ - تهنیت و تبریک ۱۴ - دارای بوی بســیار بد - ورزش یخ و چمن - از اعمال حج ۱۵ - نوعی انرژی - رمانی نوشــته رضا براهنی، داستان‌نویس معاصر کشورمان.



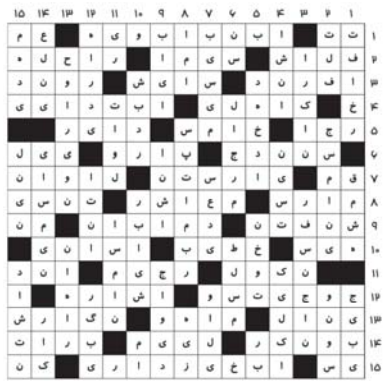
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۱۰۷۰

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

جدول ۲۰۷۳



سودوکو سخت ۱۰۷۱

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

سودوکو ۱۰۷۱

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.

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