غلامرضا ترابی

روان‌پزشک و روان‌درمانگر تحلیلی

چند نکته درباره یک حکم جنجالی

انتشار حکم یک بازیگر زن و قید دریافت خدمات روان‌پزشکی به دلیل داشتن «شخصیت ضد اجتماعی» در روزهای گذشته حرف‌ها و واکنش‌های زیادی را به همراه داشته است. برای پرداختن به این موضوع ابتدا لازم می‌دانم توضیح کوتاهی درباره فلسفه تشخیص‌های روان‌پزشکی داشته باشم.

تشخیص‌های روان‌پزشکی چه تشخیص‌هایی هستند و برای چه منظور استفاده می‌شوند و چه هدفی دارند؟ علم روان‌پزشکی برای اینکه زبان مشترکی بین متخصصان ایجاد کند و روی انواع اختلالات روان‌پزشکی تحقیق کند همیشه تلاش کرده تا تشخیص‌هایی را تعریف کند که ملاک و معیار بحث‌ها قرار بگیرند. هدف این کار در وهله اول خدمت به سلامت مردم است. هدف از تشخیص‌گذاری فرایندی است که ما در آن بیمار را بفهمیم و درک کنیم. بر اساس همین درک و فهم است که می‌توانیم به بیمار راهکارهایی ارائه دهیم تا بر اساس ارزش‌های خودش ارتقا پیدا کند. برای همین هدف تشخیص‌گذاری روان‌پزشکی در درجه اول خدمت به فرد و جامعه است. برای همین در ابتدا باید حواس‌مان باشد که از این تشخیص‌گذاری‌ها در مقاصد سیاسی استفاده نشود و دیگر اینکه به عنوان برچسب آنها را به افراد نسبت ندهیم. دیگر اینکه انجام این تشخیص‌ها و پیچیدن نسخه‌های درمانی برای آنها نباید با هدف تنبیه یا تحت فشار قراردادن برای تغییر سبک زندگی باشد. اگر چنین اتفاقاتی رخ دهد در واقع سوءاستفاده از روان‌پزشکی رخ داده است. بنابراین همه روان‌پزشکان و روان‌شناسان از این علم جز برای درمان بیماران‌شان و در راستای ارزش‌های بیماران‌شان استفاده نمی‌کنند. نکته دیگر اینکه زمانی که از روان‌پزشکی در این مقاصد استفاده می‌شود در واقع موجبات کاهش اعتماد مردم به سیستم سلامت روان را پدید آورده‌ایم. وقتی مراجعه به متخصصان سلامت روان با یک انگ یا زشتی همراه باشد طبیعتا نگاه عمومی هم به این بخش از خدمات سلامتی با چالش‌هایی مواجه می‌شود و ممکن است بسیاری را از مراجعه به متخصصان باز دارد. این مسئله می‌تواند آسیب جدی به وضعیت سلامت روان جامعه هم وارد کند. ضمن اینکه باید توجه داشت صرف اینکه فردی سبک زندگی متفاوتی را در پی گرفته باشد به این معنی نیست که آن فرد را بتوان یک بیمار روان‌پزشکی تلقی کرد.

نکته دیگر اشاره به عبارت «شخصیت ضد اجتماعی» در حکم خانم صمدی است. اگر فردی خلاف قانونی عمل کرد این رفتار نمی‌تواند تشخیص اختلال شخصیت برای این فرد بدهد. در واقع تشخیص اختلال شخصیت برای افرادی در این شرایط هم آسیب‌هایی را برای فرد در پی داد و هم اینکه به علم روان‌پزشکی آسیب وارد می‌کند. همچنین می‌تواند به جامعه آسیب‌هایی وارد کند و موجب بی‌اعتمادی شود. واقعیت امر این است که بسیاری از افرادی که امروز از عبارت «شخصیت ضد اجتماعی» برای برچسب‌زدن به دیگران استفاده می‌کنند در واقع صلاحیت چنین کاری را ندارند. اگر کسی گمان می‌کند که فردی در نزدیکی‌اش یا در جامعه و جایی که او می‌شناسد اختلال «شخصیت ضد اجتماعی» دارد بدون برچسب‌زدن باید او را به روان‌پزشک معرفی کند تا این تشخیص رخ دهد. ضمن اینکه زدن چنین برچسبی به افراد به دلیل سبک پوشش در هیچ‌جای دنیا وجود ندارد.

اصول ارجاع افرادی که در پرونده‌های کیفری حضور دارند به دریافت خدمات سلامت روان هم مراتبی دارد که باید مورد توجه قرار بگیرد.

ظرفیت متهم برای دفاع از خودش است. اگر قاضی تشخیص دهد که متهم در شرایطی است که نمی‌تواند از خودش دفاع کند، برای حمایت از حقوق متهم وی را به روان‌پزشک قانونی ارجاع می‌دهد. روان‌پزشک قانونی این نکته را بررسی می‌کند که آیا این فرد در شرایطی هست که از خودش دفاع کند یا خیر و آیا می‌تواند اتفاقات دادگاه را بفهمد یا نه؟ در اینجا سیستم حقوقی برای اینکه حق متهم ضایع نشود او را به دریافت خدمات سلامت روان ارجاع می‌دهد.

مورد بعدی ارجاع متهم به روان‌پزشک زمانی است که فرد افکار خودکشی دارد یا رفتارهای آسیب‌رسان جدی نسبت به خودش دارد. در چنین شرایطی هم مقام قضائی برای اینکه جلوی این آسیب‌رسانی را بگیرد فرد را به سیستم روان‌پزشکی ارجاع می‌دهد؛ بنابراین ارجاع اجباری برای دریافت خدمات روان‌پزشکی باید همین دو کاربرد را داشته باشد. اگر دستگاه قضائی خارج از این دو مورد فردی را به دریافت خدمات روان‌پزشکی اجبار کند هم حقوق شهروندی شخص را تضییع می‌کنیم و هم همان‌طورکه پیش‌تر به آن اشاره کردم انگ‌زنی به بیماران روان‌پزشکی را بیشتر می‌کنیم و نگاه عمومی به این خدمات را در وضعیت نامناسبی قرار می‌دهیم.

سامان توکلی، روان‌پزشک، در گفت‌وگو با «شرق» یکی از بندهای حکم صادرشده برای آزاده صمدی را بررسی کرد

استفاده ابزاری از روانپزشکی

سامان موحدی‌راد: در هفته‌ای که گذشت، جزئیات حکم صادرشده برای آزاده صمدی واکنش‌های فراوانی را به همراه داشت. تصویری از آزاده صمدی با کلاهی بر سر در مراسم خاک‌سپاری یک کارگردان تئاتر موجب شد تا با عنوان «جریحه‌دار کردن عفت و اخلاق عمومی از طریق در معرض انظار عمومی قراردادن وضعیت و حالت بی‌حجاب خود و نهایتا انتشاریافتن آن تصویر در فضای مجازی» برای او پرونده‌ای در دادسرای فرهنگ و رسانه تشکیل شود. نهایتا در هفته‌ای که گذشت، تصویر حکم صادرشده برای این بازیگر سینما منتشر شد که یکی از بندهای آن مانند برخی از آرای صادرشده در روزهای اخیر در زمینه حجاب و پوشش اختیاری زنان بحث‌برانگیز شده است. آن‌چنان که در این حکم آمده و تصویر آن هم در رسانه‌ها منتشر شده «متهم باید با مراجعه به مراکز رسمی روان‌شناسی و مشاوره نسبت به درمان بیماری شخصیت ضد اجتماعی (نیاز به دیده‌شدن از طریق رعایت‌نکردن مقررات عمومی و رفتارهای نابهنجار و ضد اجتماعی) به صورت هر دو هفته یک بار اقدام و گواهی سلامت خود را در پایان دوره درمان ارائه دهد». این موضوع واکنش‌های زیادی را هم در جامعه حقوقی و هم در جامعه روان‌پزشکی ایران ایجاد کرده است. به همین بهانه با دکتر سامان توکلی، روان‌پزشک، گفت‌وگویی انجام دادیم و ابعاد مختلف صدور چنین حکمی را بررسی کردیم.

◆ نظر شما درباره حکم صادرشده برای خانم صمدی چیست و آیا این حکم را در مقام استفاده از روان‌پزشکی برای مقاصد سیاسی می‌دانید؟

صدور این حکم و «محکوم»کردن ایشان به «مراجعه به مراکز روان‌شناسی برای درمان بیماری ضد اجتماعی» از جهات مختلف و به طور جدی باعث نگرانی من و بسیاری از همکاران روان‌پزشک و روان‌شناس شده است. طبیعتا بررسی این حکم از نظر حقوقی در صلاحیت من نیست و اعلام نظر درباره آن را باید به متخصصان و صاحب‌نظران این حوزه واگذار کرد؛ اما این حکم از جهات مختلف ما را به‌عنوان متخصصان سلامت روان، نگران می‌کند. بی‌توجهی به حساسیت و پیچیدگی در تعیین تشخیص‌های پزشکی روان‌پزشکی که مستلزم داشتن تحصیلات و دانش و تجربه تخصصی کافی در زمینه روان‌پزشکی و روان‌شناسی است و تقید نداشتن به حدود صلاحیت و دانش هر فرد برای اظهارنظر در حوزه‌هایی که در آن تخصص ندارد و استفاده از برچسب‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی را برای رفتار معترضان و منتقدان سیاسی و اجتماعی یا افرادی که سبک‌های زندگی متفاوت با الگوی مورد قبول شیوه‌های حکمرانی دارند، تبعاتی دارد و بر سلامت افراد و جامعه تأثیر می‌گذارد و به عبارتی استفاده ابزاری از روان‌پزشکی و روان‌شناسی برای اهداف دیگر برخی از نگرانی‌هایی است که چنین احکام و اظهارنظرهایی ایجاد می‌کنند.

◆ ارجاع به روان‌پزشک از سوی دادگاه در چه مواقعی رخ می‌دهد و شرایط آن چیست؟

به طور معمول، بسیاری از موارد ارجاع به پزشکی قانونی به درخواست متهمان و برای تعیین حدود مسئولیت فرد در ارتکاب جرائم است و در واقع ممکن است افرادی که در زمینه مشکل روان‌پزشکی خاصی که بر قابلیت قضاوت و تصمیم‌گیری‌شان اثر داشته، کاری انجام داده باشند که ممکن است برای درنظرگرفتن آن در محکومیت و مسئولیت‌شان یا تعیین مجازات چنین تقاضایی داشته باشند. در موارد بسیار محدودی هم ممکن است فردی به دلیل معدودی از بیماری‌های جدی روان‌پزشکی مرتکب رفتارهایی شود که برای خودش یا دیگران خطر و آسیب جدی ایجاد می‌کند (مثل وقتی که فرد در معرض خطر قریب‌الوقوع خودکشی است یا ممکن است مرتکب قتل شود). در چنین مواردی، درصورتی‌که نظر تخصصی متخصصان چنین چیزی را نشان بدهد و اگر خودش درمان را نپذیرد، ممکن است این بیمار برای درمان و مراقبت از خودش و دیگرانی که در معرض خطر قریب‌الوقوع و مشخص هستند، برایش درمان اجباری در نظر گرفته شود. به دلیل حساسیت این موضوع و لزوم رعایت حق بیماران، در این موارد هم حتی با نظر یک روان‌پزشک نمی‌توان و نباید بیماری را برخلاف میل و موافقت خودش بستری یا درمان اجباری کرد.

◆ آیا دادگاه می‌تواند شخصیت ضد اجتماعی یک متهم را تشخیص دهد؟

بدیهی است که تعیین و تشخیص بیماری و اختلال روان‌پزشکی، حتی در تمام مواردی که ذکر کردم، فرایندی تخصصی است که در حوزه تخصص روان‌پزشکان است. همان‌طورکه منطقا فردی که در زمینه پزشکی و جراحی تحصیلات و دانش و تخصص ندارد، نمی‌تواند درباره فردی دچار کوله‌سیستیت یا سرطان است و باید کیسه صفرایش با جراحی برداشته شود یا فلان شیمی‌درمانی برایش انجام شود، نظر بدهد. فردی که در زمینه روان‌پزشکی تحصیلات و دانش و تخصص ندارد هم نه قادر است تشخیص اختلال و بیماری روان‌پزشکی بگذارد و نه اینکه برای آن درمانی تعیین کند. بدیهی است که چنین کاری خارج از حدود صلاحیت افرادی است که در این زمینه تحصیلات و دانش و تجربه ندارند و طبق قوانین کشور حق طبابت و گذاشتن تشخیص و درمان بیماری‌ها را ندارند. حتی برای جلوگیری از چنین تداخل‌هایی، در قوانین ما مداخله غیرمجاز در امور پزشکی جرم شناخته می‌شود. منطقا این موضوع در سایر حوزه‌های علمی و تخصصی هم جاری است و فردی، هر مقام رسمی هم که داشته باشد، قادر نیست در دیگر حوزه‌ها حکم بدهد؛ مثلا مگر می‌شود یک مقام اجرائی یا قضائی درباره امور مهندسی ساختمانی اعلام نظر کند و بر مبنای آن حکم کند که ستونی در کجا قرار داده شود یا نشود؟ بنابراین به نظر نمی‌رسد نه منطق و نه قوانین ما برای قاضی هم چنین اختیاری قائل باشد که رأسا در امور تخصصی رشته‌های دیگر و از جمله پزشکی و روان‌پزشکی مداخله کند. متأسفانه به دلیل کم‌اطلاعی راجع به مسائل سلامت روان و فقدان دانش کافی در جامعه، شاهد آن هستیم که خیلی از افراد به‌راحتی در این حوزه نظر می‌دهند. البته تا جایی که این اظهارنظر صرفا اظهارنظر شخصی یک فرد باشد، چه درست باشد و چه غلط، قاعدتا مشکل زیادی ایجاد نمی‌کند؛ اما اگر افرادی که در جایگاه رسمی خاصی هستند، با چنین سوءتفاهمی خودشان را واجد صلاحیت برای اظهارنظر در این امور بدانند و بر مبنای آن آیین‌نامه و دستور عمل و حکمی صادر کنند، وضعیت متفاوت و بسیار نگران‌کننده است؛ اما حالت دیگری هم متصور است که قاضی چنین حکمی را بر مبنای نظر متخصصانی بدهد که فرد را به طور جامع و دقیق و بی‌طرفانه بررسی کرده‌اند و واقعا به چنین تشخیصی رسیده باشند. البته با توجه به این مورد خاص بسیار بعید است که چنین چیزی رخ داده باشد. برای مثال بسیار بعید است کسی که اصولا دانشی ابتدایی در زمینه اختلالات شخصیت داشته باشد؛ حتی اگر چنین تشخیص بدهد که شخصی دچار اختلال شخصیت و به‌ویژه اختلال شخصیت ضد اجتماعی است، تصور کند که با مراجعه یک هفته در میان برای مشاوره و لابد بعد از چند ماه اختلال شخصیتش برطرف شود و چنان‌که در حکم ذکر شده، گواهی سلامت روان بگیرد. به هر حال اگر بر فرض بسیار بعید روان‌پزشکان یا روان‌شناسانی چنین تشخیصی داده باشند و این حکم مبتنی بر نظر تخصصی آنان بوده باشد، خوب است این موضوع به‌وضوح اعلام شود و آن متخصصان دلایلی را که برای چنین تشخیصی داشته‌اند، اعلام کنند تا در فضای علمی و تخصصی مورد نقد و بررسی قرار بگیرد. در واقع پیش از آنکه حکم داده شود که فردی باید برای فلان بیماری روان‌پزشکی درمان بشود و بعد از درمان، گواهی سلامت روان بیاورد، لازم است ابتدا اعلام نظر رسمی متخصصان برای نبود سلامت روان وجود داشته باشد. ورود بدون دانش و تخصص افراد در چنین موضوعاتی باعث می‌شود که با تصوری ناقص اظهارنظرهایی شود که با اصول علمی تطابق ندارد و منطقی نیست و در نهایت هم تبعات منفی جدی به دنبال خواهد داشت. جدای از مباحث حقوقی مرتبط با این مورد و هر مورد خاص یا احتمال سوگیری‌های سیاسی در اعلام نظر افراد، شاید فردی نامطلع و غیرمتخصص تصور کند اگر کسی خلاف این یا آن قانون را مرتکب شد، همین کافی است که آن فرد را دچار اختلال شخصیت ضد اجتماعی بدانیم. طبیعتا هرکسی که حداقلی از دانش و تخصص در حوزه روان‌پزشکی و سلامت روان داشته باشد، می‌داند که چنین تصوری چقدر غیرعلمی و نادرست است. به‌همین‌خاطر اعلام نظر رسمی در حوزه‌های تخصصی مختلف که خود فرد در آن دانش کافی ندارد، می‌تواند بسیار خطرناک و آسیب‌زننده باشد.

◆ صدور چنین حکمی چه تأثیری بر روابط بیماران و روان‌پزشک‌ها می‌گذارد؟ در واقع، اینجا خدمات روان‌پزشکی به‌عنوان مجازات در نظر گرفته شده است.

حتما چنین احکامی به سلامت روان افراد و جامعه آسیب خواهد زد. می‌دانیم که بیماری‌ها و اختلالات روانی به دلیل نگرش منفی غلطی که درباره‌شان وجود دارد، انگی اجتماعی را به همراه دارند. تحقیقات مختلف نشان داده‌اند که انگ بیماری روانی یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث می‌شود افراد برای گرفتن کمک تخصصی از متخصصان سلامت روان مراجعه نکنند و تشخیص و درمان بیماری‌ها و مشکلات‌شان به تأخیر بیفتد. اصولا یکی از مهم‌ترین اقداماتی که باید دولت‌ها و جوامع برای ارتقای سلامت روان در بین مردم انجام بدهند، انگ‌زدایی از اختلالات روان‌پزشکی است. متأسفانه بی‌توجهی به چنین موضوعاتی باعث می‌شود اقداماتی انجام بشود که یا مستقیم یا به واسطه نوع بهره‌برداری مدافعان یا مخالفان این یا آن دیدگاه سیاسی از این اقدامات، انگ بیماری روانی و مراجعه به روان‌پزشک و متخصصان سلامت روان تشدید شود. اگر قرار باشد مراجعه به مراکز روان‌شناسی و روان‌پزشکی به‌عنوان نوعی مجازات در نظر گرفته شود یا آن‌طورکه به‌ویژه در فضای مجازی و برخی رسانه‌ها شاهدش هستیم، اگر قرار باشد افرادی از مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک برای سرکوفت‌زدن یا تحقیرکردن مخالفان خود استفاده کنند، می‌توان تصور کرد که تا چه حد باعث می‌شود افراد از مراجعه برای یاری‌گرفتن از متخصصان سلامت روان تردید و از آن اجتناب کنند.

از سوی دیگر سوابقی تاریخی مانند استفاده ابزاری از روان‌پزشکی برای سرکوب مخالفان سیاسی در اتحاد جماهیر شوروی و استفاده از تشخیص‌های روان‌پزشکی در مجادلات سیاسی و انتخاباتی در ایالات متحده آمریکا وجود دارد که به‌روشنی نشان می‌دهد باب‌شدن چنین روندهایی تا چه حد نگران‌کننده است. مورد اول در دوره‌ای منجر به طرد روان‌پزشکی شوروی از جامعه جهانی روان‌پزشکی شد و مورد دوم هم منجر به آن شد که انجمن روان‌پزشکی آمریکا برای جلوگیری از آسیب‌دیدن روان‌پزشکی و سلامت مردم در نتیجه سوءاستفاده از تشخیص‌ها و برچسب‌های روان‌پزشکی در دعواهای سیاسی و امثال آن، با تصویب «قاعده گُلدواتر»، به‌عنوان یک قاعده اخلاق حرفه‌ای در روان‌پزشکی، حرفه‌مندان این حوزه را حتی از اعلام نظر درباره وجود بیماری روان‌پزشکی در افراد شناخته‌شده و شخصیت‌های معروف در رسانه‌ها، بدون معاینه و بررسی کامل افراد و بدون رضایت آنان، منع کند. به نظرم ضرورت دارد که انجمن‌ها و سازمان‌های علمی و حرفه‌ای مرتبط با سلامت روان درباره این موضوع حساسیت داشته باشند و دیدگاه‌های علمی خود را به‌روشنی بیان کنند تا جلوی روندهایی که به سلامت جامعه آسیب می‌زند، گرفته شود.

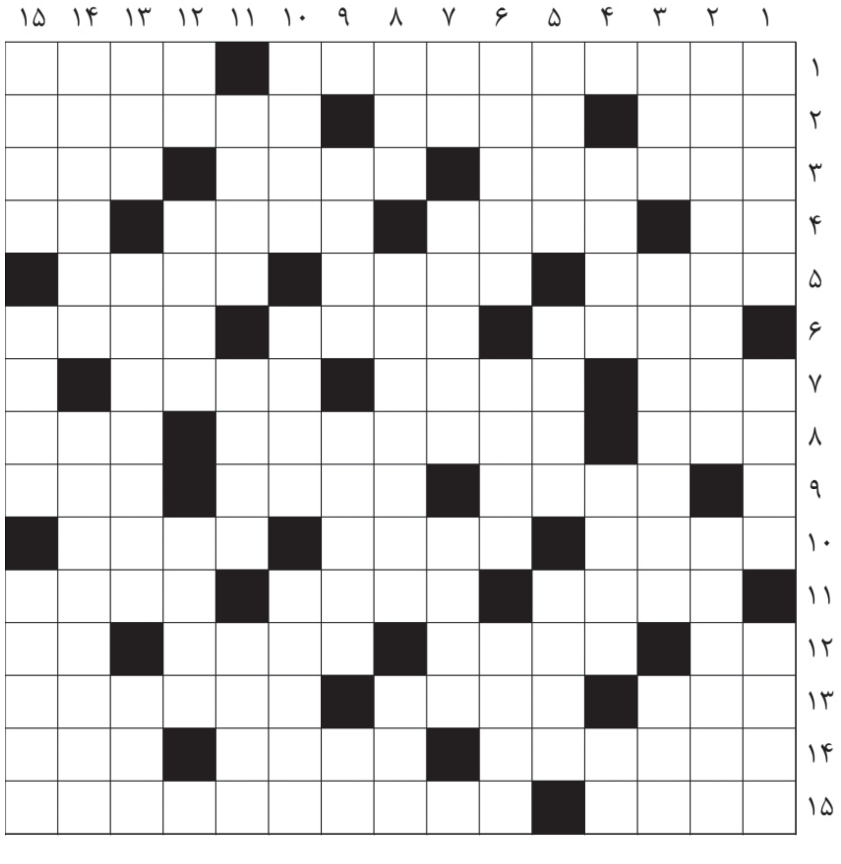
◆ جدول ۴۵۴۷ ◆ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- مجموعه شعری سروده زنده‌یاد مهدی اخوان‌ثالث- تفریق ۲- ماده آرایشی ناخن- بزرگوار- کرکس ۳- جایگاه سرپوشیده برای نگهداری هواپیما- باده‌گسار- گل ته حوض ۴- قدم یکپا- دستبند زنانه- هنرمند دوربین به دست- چاشنی غذایی ۵- پرخاش- با نخ و سوزن سروکار دارد- از مشتقات نفت ۶- کتاب ثبت رکوردهای جهانی- روح- بازرگان ۷- شیوه و روش- بزرگ‌تر- حمله ۸- داستانی نوشته شاتو بریان فرانسوی- آلبومی با آواز محمدرضا شجریان- در آن ... که بمیرم در آرزوی تو باشم ۹- قلعه- نوعی زردآلو- بی حساب و کتاب ۱۰- بندری در حاشیه خلیج فارس- آسیاب آشپزخانه- دانش‌ها ۱۱ - کوره نان‌پزی- آب از دستش نمی‌چکد- درگذشت ۱۲ - خاندان- ضرباهنگ- زاده‌شدن- گله و شکایت مداوم ۱۳- بازی- سرباز نیروی دریایی- استراتژی ۱۴- چپاول‌کننده- شیوه انجام کار- شوهر ۱۵- آخرین حرف الفبای یونانی- از آثار سینمایی چارلی چاپلین

عمودی:

۱- راهنمایی‌کردن- دارویی که روی زخم بگذارند- لغوکردن ۲- پایتخت ایالات متحده آمریکا- کشتار دسته‌جمعی ۳- پاکیزه- فیلمی از سینمای دفاع مقدس ساخته ابراهیم حاتمی‌کیا- نوعی کباب ایرانی ۴- رسم و سنت- رودی در مرز روسیه و چین- خمیدگی کاغذ ۵- امانت‌داران- دیگر- رزمگاه بوکس ۶- خوش‌چهره- آهنگر انقلابی- نام پدر ابراهیم نبی(ع) ۷- دندانه سوهان- پیشوای دینی زرتشتی- عبوس ۸- یک‌ششم- هفتمین سیاره منظومه شمسی به نسبت فاصله از خورشید- چین و چروک پوست ۹- عطاکردن- صندلی دندان‌پزشکی- شبکه گسترده جهانی ۱۰- کمدین سیرک- روز عرب- سپهسالار قشون اشکانی ۱۱- برگشتن- همگی- گلی زینتی ۱۲ - رنگ موی فوری- سازمان پیمان مرکزی- سخنان مضحک می‌گوید ۱۳- درخت خرما- مبتکر زبان بین‌المللی اسپرانتو- ظرف شیشه‌ای آزمایشگاهی ۱۴- اسبابی برای تعیین وزن هوا- حاکم ۱۵- شیرینی سوغات تبریز- مستقیم- پیشکش‌کردن



◆ حل سودوکو سخت

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

◆ حل سودوکو ۳۵۴۲

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

◆ حل جدول ۴۵۴۶

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ر	ش	ت	ی	د	و	ز	ی	■	م	ه	ا	ر	ل	و
۲	ی	ک	ر	ا	ن	■	ق	ا	م	ت	■	م	ج	ا	ز
۳	ز	ی	■	خ	ی	ا	و	■	ج	د	ا	ر	■	ه	ن
۴	ن	ب	ا	ت	■	ح	م	ا	ر	■	خ	ا	ل	و	■
۵	ق	■	س	ن	ج	ش	■	ب	ا	و	ر	■	و	ت	ر
۶	ش	ک	م	■	ب	ا	ط	ن	■	ا	ی	م	ا	■	خ
۷	■	ا	ش	ن	ا	■	ع	ا	ر	ض	■	ج	م	ب	و
۸	ک	ه	■	س	ل	ط	ا	ن	ا	ح	م	د	■	ا	ت
۹	م	ن	ف	ی	■	غ	م	ا	ز	■	ر	د	ی	ف	■
۱۰	ی	■	س	م	ی	ر	■	و	ق	و	ف	■	ا	ت	ش
۱۱	ز	ر	ی	■	د	ل	ت	ا	■	ا	ه	ا	ر	■	ک
۱۲	■	س	ل	و	ک	■	ی	ز	ی	د	■	ق	د	م	ا
۱۳	ف	ت	■	ا	ی	ف	ا	■	ا	ی	د	ا	■	ا	ف
۱۴	ن	ا	ق	ل	■	ی	ن	ک	ه	■	ر	م	ا	ی	ت
۱۵	ا	ک	س	ا	ی	ش	■	پ	و	ز	ی	ت	ر	و	ن

◆ سودوکو سخت ۳۵۴۳

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.

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

◆ سودوکو ساده ۳۵۴۳

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.

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