تاک

همدلی، مهارتی ضروری برای کودکان

فریبرز محمدی‌فارسانی*

● همدلی نه یک ویژگی ذاتی، بلکه مهارتی اکتسابی است. منظور از همدلی، تشخیص احساسات دیگران، احترام و بهادادن به این احساسات و در نهایت، رفتار مهربانانه و صادقانه با دیگران براساس درک کامل این احساسات است. هرچند خلق‌وخوی ژنتیکی افراد، بر همدلی اثرگذار است، بخش عمده‌ای از این مهارت حاصل یادگیری است. همدلی مهارتی است که عده بسیار کمی واقعا می‌دانند چیست و چگونه باید آن را به دیگران ابراز کنند یا از دیگران انتظارش را داشته باشند. بنابراین ضروری است که به کودکان آموزش داده شود که همدلی واقعا به چه معناست. در آموزش این مهارت به کودکان، «اولین نکته» این است که کودکان ببینند بزرگ‌سالان چگونه همدلی می‌کنند؛ درحالی‌که برخی کودکان به طور ذاتی قلب مهربانی دارند، در بیشتر موارد آنان نیاز دارند که همدلی بزرگ‌سالان اطراف خود را الگو قرار دهند. این مدل‌سازی با ارتباطاتی که والدین از همان ابتدا با کودک دارند، شروع می‌شود. والدینی که به مسائل کودک خود توجه و علاقه نشان داده و واکنش‌های مثبت عاطفی به آن نشان می‌دهند، در حال آموزش عملی همدلی به کودکان خود هستند؛ وقتی به نیازهای عاطفی کودکان توجه می‌شود کودکان یاد می‌گیرند چگونه به نیازهای عاطفی دیگران توجه کنند. «نکته دوم»، صحبت با کودکان درباره نیازهای عاطفی است. بسیاری از والدین معتقدند صحبت درباره نیازهای عاطفی کار مشکلی است؛ در نتیجه، بیشتر وقت خود را سعی در پوشاندن و مخفی نگه‌داشتن عواطف می‌کنند. صحبت‌کردن با کودک درباره عواطف و اینکه چطور افراد آنها را تجربه می‌کنند، ایده بسیار خوبی است. لازم است والدین، نام عواطف را به کودک بگویند و به او آموزش دهند که اینها طبیعی است؛ درباره اینکه چطور می‌شود در موقعیت‌های مختلف عواطف را به‌طور مثبت بروز داد با آنان صحبت کنند و به آنان آموزش دهند که چطور برای عواطف دیگران ارزش قائل شوند و در موقعیت‌های مختلف چطور به آنها پاسخ دهند. «نکته سوم»، توجه به موقعیت‌های واقعی است. هیچ‌چیز مثل یک موقعیت واقعی نمی‌تواند همدلی والدین را برای کودکان مدل‌سازی کند. والدین باید این موقعیت‌ها را در محیط اطراف جست‌وجو و با کودکان درباره آنها صحبت کنند؛ مثلا وقتی یک آمبولانس با آژیر عبور می‌کند والدین می‌توانند درباره اینکه خانواده یک فرد مصدوم چه احساساتی دارند با کودک خود صحبت کنند. «نکته چهارم»، کمک‌گرفتن از بازی است. کودکان وانمودبازی را دوست دارند. والدین می‌توانند از این علاقه کودکان به بازی نقش دیگران، در آموزش همدلی استفاده کنند؛ مثلا به کودک خود نقش شخص دیگری را بدهند؛ بعد یک لحظه بازی را متوقف کنند و از او بخواهند درباره احساسات آن فرد در آن لحظه فکر یا تصور کند. به‌این‌ترتیب کودک بر عواطف دیگران متمرکز می‌شود.

والدین با ارتقای کودک خود در مهارت همدلی، هدیه بزرگی به آنان می‌دهند. افرادی که مهارت همدلی را دارند از زندگی خود بسیار لذت می‌برند، زندگی برایشان معنادار است و از ارتباطات خود بیشتر بهره می‌برند. همدلی مهارتی ارزشمند و ضروری برای آینده کودکان است.

*پژوهشگر مؤسسه مطالعات کودکی مدرس

تخته سفید شماره ۴۸

رئیس سازمان نهضت سوادآموزی:

نرخ ماندگاری سواد را با ICT افزایش می‌دهیم

امروز بدون ICT زندگی امکان‌پذیر نیست و بخش قابل‌توجهی از زندگی عادی آدم‌ها با این مسئله گره خورده است و آموزش هم بخش جدی زندگی آدم‌هاست و به‌نظر می‌آید که بدون ICT زندگی با کیفیت و فراگیر امکان‌پذیر نباشد. در سال‌های اخیر یکی از بخش‌هایی که با حضور در این عرصه موفقیت‌های خوبی کسب کرده، سازمان نهضت سوادآموزی است. در همین زمینه مصاحبه «شرق» با علی باقرزاده، رئیس سازمان نهضت سوادآموزی، کشور را می‌خوانید.

رابطه نهضت سوادآموزی با فناوری‌های جدید چطور است؟

شاید به نظر بیاید که فعالیت‌هایی مانند سوادآموزی که تمرکزش بر خواندن و نوشتن است، خیلی ارتباط معناداری با ICT نداشته باشد، ولی بستگی دارد ما سواد را چه تعریف کنیم. به نسبتی که سواد را قرائت می‌کنیم بعدها می‌توانیم به ICT هم بپردازیم. از نظر ما هر دانش و مهارت و توانایی که منجر شود انسان زندگی بهتری را تجربه کند، عنوان سواد اطلاق می‌شود. اگر ما همین مفهوم را از سواد در نظر بگیریم، علاوه بر خواندن و نوشتن و حساب‌کردن که منجر به این می‌شود انسان رنج کمتری را تحمل کرده و زندگی بهتری داشته باشد، مهارت استفاده از ICT و سواد دیجیتالی هم قابل طرح است. سواد بهداشتی، سواد سیاسی، سواد رسانه‌ای و... قابل طرح است. سواد اقتصادی که معنای درآمد و بورس و آینده‌نگری زندگی مردم را تشکیل داده، مهم است. در سازمان نهضت سوادآموزی به فناوری به‌عنوان یک عامل پیشران نگاه می‌کنیم و یک مقوله‌ای که می‌تواند سرعت انجام کار را افزایش دهد، حالا چه در کار ستادی و چه آنچه مربوط به اصل آموزش است. سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد و چیزی که ما در گذشته به زحمت می‌توانستیم از طریق لوح و کشیدن روی تخته آموزش دهیم که چندان هم مناسب نبود، امروز با تصاویر با کیفیت بالا می‌توانیم انجام دهیم و محدودیتی هم برای تکرار این تصاویر و تنوع‌دادن به این مطالب وجود ندارد.

علی‌رغم کندی هر نوع تغییری در روش‌های آموزشی نظام آموزش‌وپرورش، سازمان نهضت سوادآموزی در سال‌های اخیر فعالیت‌های زیادی در حوزه ICT داشته است. آیا این فعالیت‌ها تأثیرگذاری هم داشته است؟

ابزارهایی که تحت عنوان تکنولوژی آموزشی به فرایند یاددهی و یادگیری اضافه شده همه پایه و اساس‌شان در حوزه IT است. فیلم‌ها، ویس‌ها، تخته‌های الکتریکی و همه از این جنس‌اند و به خاطر پیشرفتی که در آنجا اتفاق افتاده ما آزادی عمل پیدا کرده‌ایم. فناوری ICT کمک می‌کند دقت کار را بالا ببریم. در همه مراحلی که به آن سوادآموزی اطلاق می‌شود، از ثبت‌نام گرفته تا توزیع منابع درسی و پژوهش‌ها و نیازسنجی‌ها و ارزشیابی‌های پایانی و تحلیلی میزان پیشرفت در حوزه‌های مختلف و اندازه‌گیری نرخ ماندگاری مهارت‌ها و همه دقت را بالا برده و همین روی کیفیت تأثیر دارد. ما در سوادآموزی با یک پدیده شایعی روبه‌رو هستیم که دنیا و همه آموزش‌های رسمی و غیررسمی هم با آن مواجه هستند و آن مسئله بازگشت به بی‌سوادی است. بازگشت به بی‌سوادی یعنی آنچه را فرد آموخته ناپایدار است و چون تکراری در آن نیست، فرد دوباره به نقطه اولش رجعت می‌کند. این در تمام سطوح تحصیلی اتفاق می‌افتد. کسی که به یک سطح قابل قبولی از آموزش می‌رسد، به دلیل بزرگ‌سال‌بودن، خوداتکا شده و در تأمین نیازهایش خودراهبر می‌شود و ممکن است در یک حوزه تخصصی مطالبش را به فراموشی بسپارد، اما ده‌ها مورد جدید را دریافت می‌کند. درواقع آن ساختار دانشش درحال توسعه است اما سوادآموز ما که فقط توانسته متون اولیه را بخواند و بنویسد اگر فراموش کند، چیز دیگری برای از دست‌دادن ندارد. اینجاست که ICT به ما کمک می‌کند نرخ ماندگاری سواد را افزایش دهیم. یعنی متون خواندنی را تنوع دهیم و همیشه و بدون هیچ محدودیتی در اختیارش بگذاریم. با تمرین و تکرار مطالعه می‌توان نرخ را تثبیت کرد.

آنچه در بزرگ‌سالان مطرح است، این است که به دلیلی شکل زندگی، زمان کمتری برای یادگیری می‌توانند بگذارند زیرا این افراد معمولا سرپرست خانواده هستند و معیشت خانواده به فعالیت آنها گره خورده است و بخش عمده زمان این فرد برای تأمین معیشت یا امور دیگر زندگی سپری می‌شود پس این فرد زمان کمتری برای آموزش می‌تواند بگذارد. ما با این فرد نمی‌توانیم مانند دانش‌آموزان برخورد کنیم که هر روز سر کلاس بیاید و ۹ ماه هم، سال تحصیلی‌اش باشد. باید کپسولی و از زمان‌های کوتاه فرد استفاده کنیم که اینجا ICT می‌تواند کمک کند تا زمان آموزش را توسعه دهد. ما محیط یادگیری‌مان را نمی‌توانیم مانند قبل فقط محدود به کلاس کنیم آنچه در آموزش رسمی هم وجود دارد و یادگیری فقط در زمانی که فرد در کلاس است، هدف‌گذاری‌شده است. درواقع برنامه ما این است که دانش‌آموز از خانه بیرون آمده و در مدرسه یاد بگیرد، ما در بزرگ‌سالان این اصل را باید کنار بگذاریم. باید از زمان مرده این افراد برای یاددهی استفاده کرد مثل مترو، تاکسی، اتوبوس و همان‌جا آموزش را احیا کنیم و این مهم به غیر از ICT امکان‌پذیر نیست.

ما در سوادآموزی با یک پدیده شایعی روبه‌رو هستیم که دنیا و همه آموزش‌های رسمی و غیررسمی هم با آن مواجه هستند و آن مسئله بازگشت به بی‌سوادی است. بازگشت به بی‌سوادی یعنی آنچه را فرد آموخته ناپایدار است و چون تکراری در آن نیست، فرد دوباره به نقطه اولش رجعت می‌کند

چه ابزارها و روش‌هایی استفاده کرده‌اید تا افرادی که بعضا تا ۴۰ سالگی سواد خواندن و نوشتن نداشته‌اند، بتوانند با فناوری‌های جدید ارتباط بگیرند و آموزش سواد ببینند؟

برای اجرای فناوری در روش‌های آموزشی سازمان نهضت سوادآموزی سعی کرده‌ایم روی سرمایه روان‌شناسی افراد کار کنیم. درواقع جامعه مخاطب سازمان عمدتا افرادی هستند که باید اول باور کنند که می‌توانند کاری انجام دهند. در همین ارتباط سه کتاب طراحی شد. یکی آشنایی با حروف زبان انگلیسی و کلیداژه‌های پرتکرار در ICDL است و دیگری آشنایی با سخت‌افزار است که به‌طور کلی بدانند کامپیوتر و لوازم جانبی آن چیست و در نهایت سومین کتاب اختصاص به واژه‌پرداز word دارد. این کار ارزشیابی شده و نتیجه خوبی داشته است. درواقع بیش از جنبه آموزشی، به ظرفیت خودشناسی فرد کمک کرده است و سوادآموزان ما اعتماد به نفس پیدا کرده‌اند. درحال‌حاضر تلفیق مهارت‌های ICDL با مهارت‌های اولیه سواد هم در حال انجام است و به صورت پایلوت در چند استان انجام شد و اکنون به صورت سراسری در کل کشور در حال انجام است. با کمک بنیاد ملی ICDL تفاهم‌نامه امضا کردیم و انتخاب جامعه مورد هدف برای آموزش و هزینه‌های آن برعهده سازمان است و تأمین فضا و امکانات و پشتیبانی فنی برعهده بنیاد است و کار موفقی انجام شد. این طرح در اروپا یکی از گزینه‌های دریافت جایزه شد.

در شرایط فعلی سعی داریم از طریق تلفن همراه یا سخت‌افزارهای قابل حمل، آموزش لازم داده شود. ما به صورت جدی به این مسئله پرداختیم و یکی از تغییرات اساسی‌ای که در برنامه دادیم و از ۱۲چرخشی که داده‌ایم این بوده که از تک‌رسانه‌ای به چندرسانه‌ای برویم. درواقع کلاس و تخته، تنها ابزار یادگیری نباشد و تنوع ایجاد کنیم و از تک‌تألیفی به سمت چندتألیفی برویم. یکی از آسیب‌هایی که نظام آموزش عمومی ما با آن مواجه است، تک‌تألیفی‌بودن است. بیش از یک میلیون نفری که در پایه اول هستند و هیچ حق انتخابی به افراد داده نمی‌شود تا متناسب با ذائقه‌هایشان محتواهای مختلف را داشته باشند. حتی به معلم هم حق انتخاب نمی‌دهیم. این سیاست تک‌محصولی که در اقتصاد به طور کامل منسوخ شده است، در آموزش هم باید منسوخ‌شده تلقی شود و به سمت چندتألیفی برویم. تمام این چرخش‌ها به نوعی با مسئله ICT گره خورده است. در نهضت سوادآموزی چند پروژه را در این سال‌ها در حد مطالعه انجام داده‌ایم و بخشی را هم از این مرحله گذرانده و کار جدی روی آن انجام می‌دهیم. یکی دیگر از چرخش‌های ما این بود که از آمار به سمت اطلاعات برویم. درواقع قبلا می‌گفتند برای مثال استان تهران ۲۰۰ هزار بی‌سواد دارد و این می‌توانست مبنای برنامه‌ریزی باشد اما چون مشخص نبود این مخاطبان چه کسانی هستند، اتلاف منابع بسیار زیاد بود. این تعداد چون مشخصات دقیقی نداشتند یا حتی نیازهای آنها شناخته‌شده نبود، ممکن بود ۲۰۰ هزار نفر دیگری سرویس بگیرند و در نهایت جامعه هدف، باقی می‌ماند و ما هم اعلام می‌کردیم ۲۰۰ هزار نفر تحت پوشش برده‌ایم به همین دلیل ۱۵ سال قدرمطلق میزان بی‌سوادها در کشور ثابت بود درحالی‌که کلی کار آموزشی انجام می‌گرفت و سازمان نهضت سوادآموزی آمار می‌داد. از فرصت ICT استفاده کردیم و اکنون هر شهروندی پروفایل اختصاصی خودش را دارد و در آنجا سوابق آموزشی ثبت می‌شود. مبنای انتخاب سوادآموز برای آموزش همین سوابق تحصیلی است. کسی که پنجم ابتدایی را تمام کرده یا کسی که مدرسه را تمام کرده یا اکنون داوطلب کنکور سراسری است، مخاطب ما نیست. کسی که از آموزش‌وپرورش به هر شکل برایش مدرک تحصیلی صادر شده مخاطب ما نیست. درواقع این را ICT به ما کمک کرده است.

این طرح‌ها به صورت سراسری در کشور اجرائی شده یا فقط در مناطق خاصی عملیاتی شده است؟

آموزش از طریق تبلت یا گوشی همراه در یک پروژه پژوهشی بوده و در سازمان انجام شده و کاملا یک روش تجربی است. اکنون تعداد ۱۲ نفر در استان خوزستان با همین روش در حال آموزش هستند. درواقع کتاب را برداشتیم و حضور را تا حد قابل توجهی کم کردیم و ارتباط سوادآموزان با معلمانشان از طریق تبلت‌هایی است که در اختیارشان گذاشته شده و معیار برای قضاوت میزان یادگیری تکالیفی است که این افراد برای معلمشان ارسال می‌کنند. جنبه‌های حقوقی این کار باید مطالعه می‌شد و همچنین جنبه‌های سخت‌افزاری کار بررسی شده تا ببینیم زیرساخت‌ها اجازه این کار را به ما می‌دهد و همچنین بررسی کردیم تا بدانیم نرم‌افزارهایی برای این کار وجود دارد یا خیر و اگر هست، ارزشیابی شود. همچنین مسائل اجرائی کار و اینکه تا چه اندازه بدنه حاضر به پذیرش این مسئله به‌عنوان کار جدید هست نیز در حال نهایی‌شدن است. کار دیگری که قابل توجه بود، این است که ما با حمایت یک شرکت لبنی در قالب مسئولیت‌های اجتماعی‌اش او را به سمت تولید کتابی ترغیب کردیم تحت عنوان «خانواده سلامت» که در اینجا تغذیه سالم و آب محور اصلی پیام‌های این کتاب است. در شرایط کنونی تغذیه سالم برای ما یکی از عوامل اصلی ایجاد بیماری‌ها شده است. متناسب با نیازسنجی و مصاحبه‌هایی که با خانواده‌ها انجام شد، این کتاب تولید و در ۵۰ هزار نسخه توزیع شد و اکنون در حال تبدیل این کتاب به یک کتاب الکترونیک هستیم. با یک ساختار کاملا تعاملی افراد برنامه غذایی‌شان را تغییر می‌دهند و چک می‌شود آیا برنامه غذایی‌شان درست است یا خیر.

مهم‌ترین مشکلی که سازمان نهضت سوادآموزی برای اجرائی‌کردن طرح‌هایش در حوزه IT با آن روبه‌روست، چیست؟

در شرایط فعلی تمام سعی‌مان این است که آموزش مجازی آموزش‌دهندگان به جای آموزش حضوری انجام شود. یکی از مشکلاتی که در حال حاضر داریم این است که حجم طرح‌های ما آن‌قدر نیست که بتوانیم مخاطبمان را دسته‌بندی کنیم. در واقع مخاطب شهری ما نسبت به مخاطب روستایی ما متفاوت است و باید حتما این جداسازی را انجام دهیم. در همین تهران بیش از صد هزار بی‌سواد داریم و برای این افراد دست‌گرفتن کتاب نهضت سوادآموزی و ظاهرشدن در انظار عمومی ممکن نیست اما همین فرد اگر تبلت دست بگیرد و از این طریق آموزش ببیند، اتفاقا برایش جالب است. در واقع ما باید اقتضائات زمانی و مکانی آموزش را مورد توجه قرار دهیم. به همین دلیل آموزش از طریق تبلت بیشتر برای مخاطب شهری هدف‌گذاری شده است. ما اکنون در زیرساخت کمتر با مشکل برخورد می‌کنیم چون به صورت تصاعدی رشد خوبی داشتیم اما در بخش آموزش مهم‌ترین مشکل بحث تولید محتواست. امیدوارم در قالب طرح‌هایی که در دست اقدام یا اجرا داریم، بتوانیم رشد خوبی در تولید محتوای موردنیاز مخاطبانمان داشته باشیم.

یادداشت

«تخته سفید» و توسعه در آموزش

محمدرضا نیک‌نژاد

● نگاهی گذرا بر فرایند توسعه در کشورهای توسعه‌یافته نشان می‌دهد که دست‌کم بخش مهمی از سیاست‌های توسعه‌ای آنان بر توسعه آموزش‌وپرورش متمرکز بوده است. این توجه ریشه در این حقیقت دارد که توسعه انسانی‌محور توسعه همه‌جانبه یک جامعه است و آموزش‌وپرورش زیربنایی‌ترین نهاد حاکمیتی در توسعه انسانی. از این‌روست که زنده‌یاد دکتر حسین عظیمی در بخشی از کتاب «مدار توسعه‌نیافتگی» می‌نویسد: «اگر به واقع دنبال توسعه اقتصادی جامعه هستیم، یکی از جاهایی که باید قویا و وسیعا موردتوجه باشد، مدارس ابتدایی و راهنمایی است. در اینجاهاست که باید پول خرج کرد، منابع تخصیص داد، به زندگی و به تعلیم و تربیت معلمان رسیدگی کرد. مدرسه باید احترام به آزادی بیان، حس نظم‌پذیری جمعی، احترام به حقوق دیگران را در وجود کودک رشد دهد و اگر مدرسه نتواند به این مهم دست یابد توسعه اقتصادی جامعه ما سامان نخواهد گرفت. پس یکی از استراتژی‌های ویژه برای توسعه اقتصادی این است که به سراغ مدارس برویم. حتی اگر لازم باشد برای مدتی از پروژه‌های بزرگ چشم بپوشیم». توجه به توسعه در سطح سیاست‌گذاری‌های کلان یک چیز است و زمینه‌سازی برای آن یک چیز دیگر. زمانی که نه مردم، نه روشنفکران، نه اندیشمندان، توجهی به چنین نهاد اثرگذاری ندارند، چگونه می‌توان انتظار توجه به دست‌اندرکاران را داشت! یکی از ضروری‌ترین نیازهای آموزش‌وپرورش درگیرکردن همه گروه‌های اجتماعی با آن است. خوشبختانه از این زاویه در چند سال گذشته توجه به نهاد آموزش بیشتر شده است. این توجه را به آسانی می‌توان در صفحه‌های اجتماعی روزنامه‌ها و البته شمار معلمان نویسنده‌ای دید که این بار نه از دور بلکه از درونی‌ترین لایه‌های نهاد آموزش دل‌نگرانی‌های خویش را از وضع آموزش در دسترس جامعه قرار می‌دهند. با این‌حال نمی‌توان تلاش‌های روزنامه‌ها و خبرنگاران اجتماعی- آموزشی آنان را در گسترش و ژرفابخشی به این روند نادیده گرفت. از درخشان‌ترین این تلاش‌ها می‌توان از تعیین صفحه هفتگی آموزش‌وپرورش- نخست در روزنامه اعتماد به نام «مدرسه» و سپس در روزنامه «شرق» و با عنوان «تخته سفید» یاد کرد. این روزها نزدیک به یک سال از پایه‌گذاری صفحه ارزشمند «تخته سفید» روزنامه «شرق» می‌گذرد. این صفحه در این مدت با انتشار تحلیل‌ها، گفت‌وگوها و یادداشت‌هایی در پیوند با آموزش‌وپرورش و گرفتاری‌های ریزودرشتش به دنبال انجام کاری حرفه‌ای و تخصصی در این گستره بود و توانست کاری به نسبت درخور توجه و ماندگار را پیش ببرد. این صفحه با کوشش‌های ارزشمند خانم «اعظم پویان» و پشتیبانی‌های دست‌اندرکاران روزنامه «شرق» با نگاهی به دور از آفت‌های سیاسی، اجتماعی و شخصی در زمینه آموزش‌وپرورش، بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های کارشناسان با گرایش‌های گوناگون است و سعی دارد زمینه گفت‌وگو میان آنان را فراهم کند و البته توجه دست‌اندرکاران را نیز به خود و جستارهای طرح‌شده جلب کند. گرچه روزنامه «شرق» و دست‌اندرکاران صفحه در این زمینه در آغاز راه هستند اما نگارنده به عنوان یک معلم به جرئت می‌تواند تلاش‌های یک‌ساله آنان را ارج نهد. امید که دست‌اندرکاران روزنامه «شرق» و صفحه «تخته سفید» بتوانند با اتکا به تجربه یک‌ساله خویش و هدف‌های از پیش تعیین‌شده در راه توسعه انسانی در آموزش تلاش کنند.

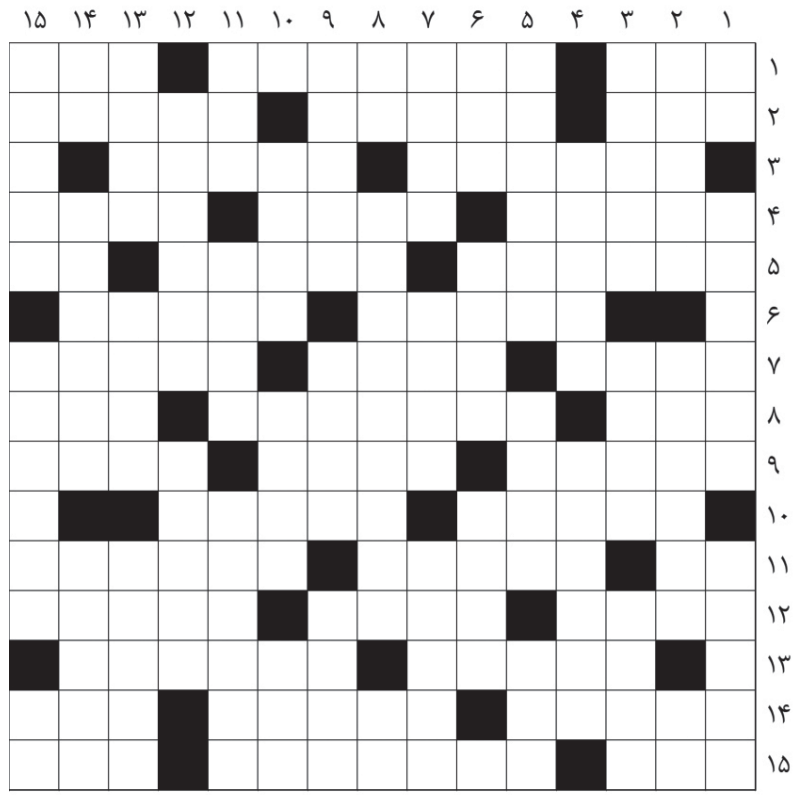
جدول ۳۰۸۲ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- اراده و پشتکار قوی- از ایالات آمریکا- لوازم منزل ۲- بازداشتن- ناگزیر- توضیح اضافی بر مواد قانون ۳- تشک مخصوص جودو- نمایش‌نامه‌ای از شکسپیر ۴- شرح‌داده‌شده- از ظروف آزمایشگاهی- ستیزگی ۵- چشم‌پوشی- پشت‌سر هم- خودم ۶- حواری خائن- عدالت‌پیشه ۷- دفتر حساب روزانه- حنا- فلزی دیرگداز که به‌عنوان کاتالیزور استفاده می‌شود ۸- دورویی- غذای سرپایی- شهری در استان همدان ۹- از ادوات ورزش بدن‌سازی- اهل گیلان- بیستمین سوره قرآن ۱۰- تفاوت بین دو چیز- آبی که بر اثر سیل جاری شود ۱۱- زنده- نوعی نان سنتی- منطقه سردسیر قطب شمال ۱۲- آحاد- خواهر زئوس در اساطیر یونانی- شریف‌بودن ۱۳- غیرقابل انکار- کشوری در قاره سیاه در همسایگی دریای سرخ ۱۴- میل به غذا- سردار معتصم عباسی- بلدرچین ۱۵- بسیار درخشان- پایتخت بوسنی و هرزگوین- از اجزای پیراهن.

عمودی:

۱- همدست بی‌دست! - فیلمی ساخته مهران احمدی با بازی رضا عطاران (در حال اکران)- متحیر ۲- انتشاریافته- بزرگ‌ترین عصب بدن- چیز ۳- خوشامدگویی- دردمندی- دم‌بریده ۴- نوعی بلوز زنانه- درخشان ۵- مشاهده‌کردن- تخت پادشاهی- دلسردی ۶- نوعی تسهیلات بانکی- خواب خیال‌انگیز- برگزیده ۷- شریف- مکث- چوپان ۸- نشانه صفت تفضیلی- عارضه التهاب زائده ابتدای روده بزرگ- نت چهارم ۹- کتاب ابن‌بابویه- سزاوارتر- رشوه‌دهنده ۱۰- تفرق و پراکندگی- بدون آستر- کامیون ارتشی ۱۱- همراه متل- از ظروف آشپزخانه- پدیده گرم‌شدن سطح اقیانوس آرام ۱۲- قورت‌دادن- پزشکی ۱۳- محفوظ- اثرگذار- اهل ساری ۱۴- مخفف اگر- در زمان حاضر- لجباز ۱۵- قراردادن- ناهمخوانی- ابر نزدیک زمین.



سودوکو سخت ۲۰۷۸

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

حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۰۷۷

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

سودوکو ساده ۲۰۷۸

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

جدول ۳۰۸۱

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