کارگاه زندگی

آشتی دادن کودک با ضعف‌ها و قوت‌هایش

انسان طلایی به معنی موجودی بی‌عیب و نقص در هیچ کجای این جهان قابل یافت نیست. همه انسان‌ها مجموعه‌ای از ضعف‌ها و قوت‌ها هستند که باید شناسایی شوند. نقاط قوت‌ها باید مورد توجه قرار بگیرند و ضعف‌ها نیز تقویت شوند تا افراد به بالاترین حد کارایی برسند. اما این‌که هیچ انسانی کامل نیست از همان دوران کودکی مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرد، به‌طوری که بسیاری از خانواده‌ها هیچ ضعفی در کودک را نمی‌پذیرند و انتظار دارند روز به روز به نقاط قوت فرزندشان افزوده شود. در این میان مدرسه نیز به‌عنوان یکی از محیط‌های اصلی تربیت و پرورش، نقاط ضعف بچه‌ها را برنمی‌تابد و نقاط قوت‌شان را اگر از جنس تحصیل نباشد، ارزشمند نمی‌داند. همین برخوردهای اشتباه است که باعث سردرگمی و ایجاد حس اضطراب در کودک می‌شود، چراکه او از محیط پیرامونش این پیام را دریافت می‌کند که مثلا یک نقاش خوب بودن، ویژگی چندان بارزی نیست درحالی که مثلا نمرات درسی همچون ریاضی یا علوم یک دانش‌آموز خوب نیست. در واقع محیط‌هایی که ویژگی‌های مثبت کودک و توانمندی‌های او را نادیده می‌گیرند و بر نقاط ضعف وی تمرکز می‌کنند محیط‌های ناسالمی هستند که به سلامت روان کودک آسیب وارد می‌کنند. این در حالی است که هر کودکی مجموعه‌ای از ضعف‌ها و قوت‌ها را در خود دارد که فقط باید شناخته شده و در مسیر درست هدایت شوند؛ ضعف‌ها کم‌کم رنگ ببازند و قوت‌ها به‌تدریج به صفات عالیه تبدیل شوند.

یادداشت

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

آرامش، ماحصل ازدواج درست و زندگی سالم

ازدواج و ارتباط میان زن و مرد یکی از موضوعاتی است که از نخستین سنگ‌بنای آفرینش انسان وجود داشته و آدم ابوالبشر هم حوا را به همسری خود برگزید. در اسلام هم موضوع ازدواج از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است تا بدانجا که طبق آموزه‌های اسلامی تاکید می‌شود نیمی از ایمان و دین‌داری افراد با ازدواج کامل می‌شود.

درواقع ازدواج و تشکیل خانواده پیمانی مقدس و الهی است که بین زن و شوهر و براساس فطرت خدایی و امر خداوند متعال صورت می‌گیرد. ازدواج و تشکیل خانواده درواقع این فرصت را به زن و مرد می‌دهد تا در خلال یک خانواده مکمل یکدیگر باشند و بتوانند نواقص یکدیگر را برطرف کرده و نقاط قوت و توانمندی‌های هم را ارتقا دهند.

درواقع از خلال ازدواج است که می‌توان به رشد و تعالی انسانی دست یافت و یک زوج سلامت به‌طور یقین در طول زندگی مشترک به ارتقای شخصیتی و روانی یکدیگر کمک می‌کنند. درواقع می‌توان گفت بسیاری از مشکلات روانی حاصل از تنش‌های زندگی روزمره توسط یک خانواده سالم و بهنجار التیام یافته و جبران می‌شود.

در نظام الهی و فرهنگ قرآنی، هدف اصلی از ازدواج رسیدن به آرامش روان و آسایش خاطر، پیمودن طریق رشد، دستیابی به کمال انسانی و نزدیکی به ذات حق است.

قرآن‌کریم در معرفی فلسفه ازدواج می‌فرماید: «و یکی (دیگر) از نشانه‌های خدا این است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش پیدا کنید.» خداوند در این آیه و آیه ۱۸۹ اعراف، ضمن آن‌که حقیقت زن و مرد را یک گوهر دانسته و هیچ امتیازی از لحاظ مبدأ آفرینش بین آنها قائل نشده، آرامش خاطر و روان را هدف ازدواج و زن را محور آرامش معرفی کرده است و این آرامش اصلی‌ترین دستاوردی است که یک ازدواج خوب و انتخاب درست می‌تواند در پی داشته باشد؛ هدفی که شاید در دنیای مجردی به‌سادگی محقق نشود.

باورهای مذهبی، قوام تعهد زناشویی

تعهد زناشویی باعث حفظ و بقای ارتباط در زندگی زوجین می‌شود

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

ازدواج در زنان، سبب ارتقای شرم و حیا و در مردان موجب غیرت و تعصب می‌شود و خویشتنداری زن و مرد را نسبت به محرک‌های جنسی و عاطفی جامعه بالا برده و در سلامت جامعه و پیشگیری از شکل‌گیری روابط ناسالم بین دو جنس تاثیر بسزایی دارد. بیشتر افراد مجرد تصور می‌کنند که ازدواج و قبول تعهد، آسایش و آرامش آنان را سلب می‌کند و پیمان‌بستن، تعهددادن و الزام برای باقی‌ماندن در کنار یک نفر تا آخر عمر را دست‌کشیدن از تمام آزادی‌های فردی می‌دانند. درحالی‌که باید بدانید انسان همواره نیاز به پیشرفت دارد و برای رسیدن به درجات بالاتر به‌ناچار باید یک‌سری از تغییرات را در مراحل مختلف زندگی بپذیرد. درست است که مزدوج‌شدن با خود تعهد می‌آورد اما این را هم باید بدانید که قرارگرفتن در یک رابطه تعهدآمیز این فرصت را می‌دهد تا در کمال آرامش، کلیه ویژگی‌های منحصربه‌فردتان را آشکار کنید و تبدیل به بهترین کسی شوید که می‌توانید. همسرانی که در یک ارتباط سالم قرار می‌گیرند همواره یکدیگر را تشویق می‌کنند تا تبدیل به افرادی با قدرت عملکرد و توانایی بالا برای خانواده و جامعه باشند. ضمن این‌که با برقراری اعتماد، صمیمیت و نزدیکی، بهترین رابطه صادقانه و عاشقانه‌ای را که در تجرد تجربه نکرده بودند در ازدواج و تعهد به‌دست خواهند آورد و در اینجا باید بگوییم بی‌انصافی است اگر گناه شکست‌های زناشویی را به گردن ازدواج بیندازیم. زیرا تقصیر، از انتخاب نادرست و ناصحیح دختران و پسران و والدین آنان بوده است.

علل ترس از تعهدات ازدواج

این‌که امروزه بیشتر افراد از زیر بار تعهد زناشویی یا تعهد ازدواج شانه خالی می‌کنند علل مختلفی دارد که می‌توان به ترس از محدودیت، ترس از عدم‌موفقیت در زندگی مشترک، ترس از عدم‌امنیت، ترس از مشکلات زندگی، ترس از دخالت اطرافیان و... اشاره کرد. معمولا این ترس در مردان بیشتر دیده می‌شود و اصلی‌ترین علت در این جنس آن است که ازدواج برای آنان تعهدات مالی همچون مهریه، نفقه و... به همراه دارد. این‌گونه افراد اغلب قدرت ریسک‌پذیری کمی دارند، اعتمادبه‌نفس‌شان ضعیف است، قدرت تصمیم‌گیری بالایی ندارند و نمی‌توانند برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری درستی داشته باشند. در نتیجه اگر فرد خود را در این زمینه‌ها تقویت نکند و مهارت‌های لازم را کسب نکند ترس از ازدواج و تعهد در او قوت می‌گیرد.

ازدواج، براساس نظریه اشتنبرگ، از سه رکن اساسی عشق، صمیمیت و تعهد تشکیل شده است. در این بین، تعهد قوی‌ترین و پایدارترین عامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت و ثبات زناشویی است

ارکان اساسی ازدواج

ازدواج مهم‌ترین قرارداد زندگی هر فرد محسوب می‌شود که به گفته فاطمه‌سادات چوگان، مشاور خانواده، ازدواج، براساس نظریه اشتنبرگ، از سه‌رکن اساسی عشق، صمیمیت و تعهد تشکیل شده است. در این بین، تعهد، قوی‌ترین و پایدارترین عامل پیش‌بینی‌کننده کیفیت و ثبات زناشویی است که اثر طولانی‌مدت برای حفظ عشق دارد و به عقیده چوگان، تعهد زناشویی به این معناست که زوجین تا چه حد برای روابط زناشویی خود ارزش قائل هستند و چقدر برای حفظ و تداوم ازدواج، انگیزه دارند. اگر تعهد در رابطه زناشویی از بین برود یکی از مهم‌ترین مبانی ارتباط یعنی اعتماد نیز از بین می‌رود.

ملاک سنجش تعهد زناشویی

میزان تعهد در رابطه زناشویی را علاوه بر مصاحبه‌های فردی از زوجین، می‌توان به‌وسیله آزمون‌های شخصیت، تحت عنوان مقیاس‌هایی چون وجدانی‌بودن، وظیفه‌شناسی، شایستگی و ... مورد بررسی قرار داد. چوگان ضمن اشاره به این موضوع می‌گوید: «افرادی که از نظارت وجدان بالاتری بر کنش‌های فردی خود برخوردارند، نمرات بالاتری در این مقیاس‌ها کسب می‌کنند که بیانگر پایبندی بیشتر به اصول اخلاقی است. افراد دارای نمرات پایین‌تر، آسان‌گیرتر از دیگران با این مسائل برخورد می‌کنند و ممکن است تا حدی، غیرمسئول و بی‌ثبات باشند. در خانواده‌های متعهد، اعضا نه‌تنها خود را وقف آسایش و بهزیستی خانواده می‌کنند، بلکه در رشد و تعالی هریک از اعضای آن می‌کوشند، چراکه تعهد زناشویی باعث حفظ و بقای ارتباط در زندگی زوجین می‌شود.»

اثربخشی باورهای مذهبی در تعهد زناشویی

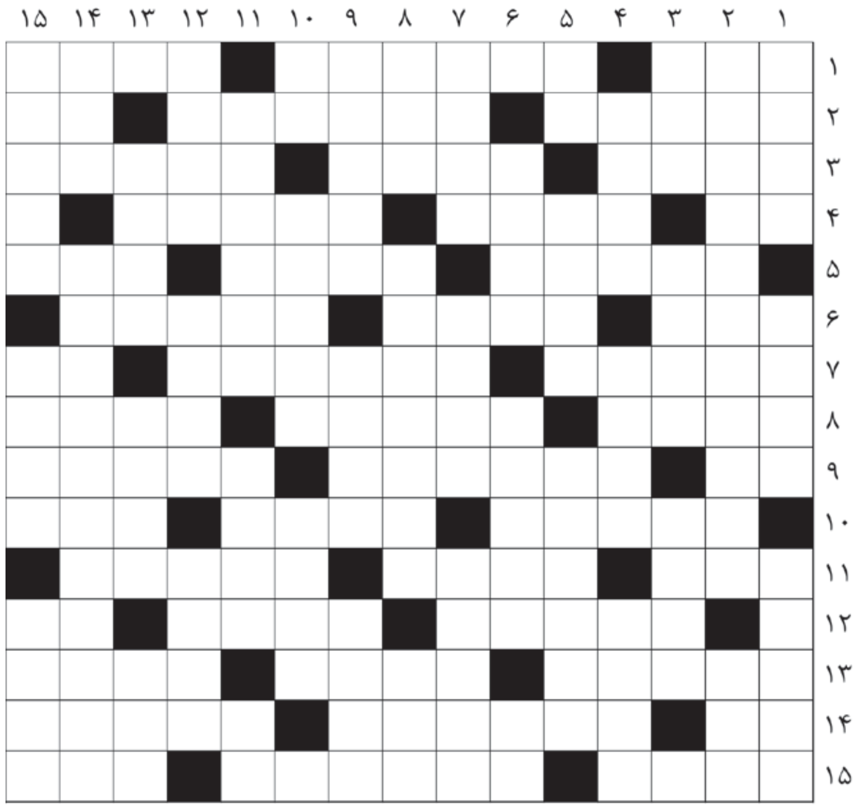
طبق تحقیقات و پژوهش‌های به‌عمل‌آمده، ازجمله عواملی که می‌تواند بر تعهد زناشویی تاثیر مثبت داشته باشد، باورهای مذهبی است. چوگان با اشاره به این‌که مذهب، سیستم سازمان‌یافته‌ای از ارزش‌های اخلاقی، رسومات و مشارکت در جامعه دینی است می‌گوید: «تعهد و رضایتمندی از زندگی زناشویی، به دوام ازدواج و متعهدماندن زوجین به زندگی زناشویی و خانواده منجر می‌شود و برعکس، عدم‌تعهد زناشویی در ازدواج، باعث شکل‌گیری روابط فرازناشویی و خارج از ازدواج می‌شود که درنهایت به طلاق و جدایی منجر خواهد شد. باورهای مذهبی شیوه موثری برای مقابله با مصائب و تجارب دردناک زندگی است و از طرفی در زمان مشکلات و ناراحتی‌ها می‌تواند بر شیوه ارتباط زوجین با یکدیگر و حفظ جایگاه و مرزهایی که بین اعضای خانواده وجود دارد و از همه مهم‌تر در ارتباط زناشویی تاثیر بسزایی داشته باشد، زیرا مذهب رهنمودهایی برای زندگی ارائه می‌دهد که این رهنمودها می‌توانند زندگی زناشویی را متاثر سازند.»

هرچه زوج‌ها از نظر نگرش‌های مذهبی در سطحی بالاتر باشند، احتمال موفقیت در رابطه زناشویی آنها بالاتر است و اعتقاد و التزام زوج‌ها به باورها و ارزش‌ها در حوزه خانواده و ازدواج نقش مهمی در حفظ و تداوم میزان پایبندی و وفاداری آنان نسبت به همسر و ازدواج‌شان ایفا می‌کند. زوجینی که پایبند به مذهب هستند، کمتر الگوهای ارتباطی معیوب را برمی‌گزینند و از طرفی اغلب افراد دین‌دار، تمایلی به رابطه خارج از زناشویی ندارند و دینداری آنها باعث متعهدماندن آنها به رابطه با همسرشان و پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای رضایت زناشویی و شادکامی محسوب می‌شود.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۷۸

جدول عادی



افقی: ۱) از نام‌های خرما در مراحل رشد- بتخانه هند که سلطان محمود غزنوی فتح کرد- نوعی موتور درون‌سوز۲) اندوهگین- یکی از پنج آواز موسیقی سنتی ایرانی- رام‌نشده!۳) پرهیز کردن- عنوان احترام‌آمیز برای بزرگان دینی- روزانه۴) مخفف مشهدی- یار همایون- پدر علم تاریخ۵) پیرو دین حضرت عیسی(ع)- پنجم- جزیره یونانی۶) پول فلزی- پناهگاه- اقامت موقت در سفر۷) یار عروس- ادرار را از کلیه به مثانه هدایت می‌کند- عدد قرن۸) بلندقامت- دارای جنبه غیرمادی- شیر کوهی۹) بله آلمانی- کشور سازنده گوشی‌های آیفون- جوشش۱۰) نوعی خواهر و برادر- انبازان- از خودگذشتن۱۱) نصف- دستوری- از رایج‌ترین قالب‌های ارائه آثار در خوشنویسی۱۲) بدبختان- بسیار- صدمه۱۳) سوره صدودوازدهم- اطلاعات سازمان‌یافته برای تحلیل- پروردگار ما۱۴) کله- درک کردن- صدای پرندگان آوازه‌خوان۱۵) از انواع حج- مرکورکروم- سرسرا.

عمودی: ۱) کامل- سبز مایل به خاکستری- ناپاک شرعی۲) سراینده ترکیب‌بند «باز این چه شورش است که در خلق عالم است»- سرسبز۳) روزی- از مقاطع مخروطی- آرزوها۴) سست- ابزار و وسایل- شفاعت‌کننده۵) صحنه نمایش- اولین معلم قرآن- خرید کالا یا خدمت به پایین‌ترین قیمت ممکن۶) مانع میان دو چیز- نوعی گردنبند زنانه- باب روز۷) گذشته- همگانی- رسانه شنیداری۸) واحد شمارش انسان- فیلمی ساخته مسعود کیمیایی با بازی مهران مدیری- شکلک۹) میل به غذا- زیارت‌کنندگان- درختی با چوب سخت۱۰) خمیدگی کاغذ- یاقوت سرخ- گدایی۱۱) مقاومت متغیر سه‌سر- بی‌خبر- چه چیز۱۲) یکسوکننده الکترونیکی- از ارزهای دیجیتال- تاریک۱۳) بالش- نوعی بیسکویت سبک- کودک۱۴) زربفت- نمایشنامه‌ای نوشته محمد چرمشیر۱۵) جهان معنی- خردمند- تنبل.

جدول ویژه

افقی: ۱) پدر آذری- جلو رفتن- مردد۲) مخالف- دریاچه دائمی فارس- نشانه مفعولی۳) ضماد- خودروی زرهی- فرمانروایی۴) حرف دهن‌کجی- شهیدی از صحرای کربلا- مجموعه تلویزیونی۵) همشیره- شهری در فرانسه- لباس آخرت۶) تحت- چند وکیل- واگذار کردن۷) بیشترین حد- اتحادیه صنفی- نفی عرب۸) مسجد مروارید در این شهر هند است- از شخصیت‌های داستانی منفی رمان الیور تویست- همسر۹) ضمیر جمع- از آرایه‌های ادبی- استان۱۰) نقاش فرانسوی سبک امپرسیونیسم- بزرگ‌تر- گازی از هالوژن‌ها۱۱) کودن- وجود ندارد- رسم معمول۱۲) پایان- جانشین وضو- نظریه۱۳) شاگرد مغازه- شغل- از فرزندان حضرت یعقوب(ع)۱۴) خندق- از غذاهای سریع و ساده بین‌المللی- مهم‌ترین محصول صادراتی کوبا۱۵) رسانا- نویسنده- آبشاری در کانادا.

عمودی: ۱) بیماری کم‌خونی- افسار- نوعی سوسمار بزرگ۲) فراگیرترین نوع نقاشی در تقسیم‌بندی کلاسیک- چین و چروک پوست۳) دومین مهره گردن- از آثار گوته آلمانی- قصه‌گوی سنتی۴) روده‌ها- خوش‌باور- بازدارنده۵) خودنمایی بی‌جا- خواهش‌های نفسانی- نوعی هواپیمای جنگی۶) خجستگی- ماه میلادی ۲۸ روزه- آش۷) مقامی پایین‌تر از کشیش- زبان عربی- زن جادوگر۸) گوگذاشتن- نمای دور در فیلمبرداری- قاعده۹) فیلمی به کارگردانی ویتوریو دسیکا- ستون خیمه- پراکنده شدن۱۰) مساوی- به طور معمول- آن دیگرها۱۱) جدایی‌ناپذیر- خاموش- رطوبت۱۲) نویسنده رمان سه تفنگدار- به اندازه لازم- قابل اجرا۱۳) دروغی- ایستاده و بی‌حرکت- شدیدترین۱۴) مرواریدها- از نوازندگان برجسته و فقید سنتور در موسیقی ایرانی۱۵) نیای زبان‌های رومی- نوعی کارد- برای این‌که.

حل جدول عادی ۶۵۷۷

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

حل جدول ویژه ۶۵۷۷

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

حل سودوکو ۴۴۸۲

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۴۸۳

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