کارگاه زندگی

علل ترس کودکان از تاریکی

ترس از تاریکی یک ترس رایج و معمولی برای اکثر کودکان به شمار می‌رود که معمولا با گسترش توانایی‌های شناختی و افزایش تخیل کودکان شروع می‌شود و در برخی از آنها هرگز از بین نمی‌رود. ترس‌های شبانه همچون ترس از تاریکی، ترسیدن از هیولاها یا موجودات خیالی و تنها خوابیدن در کودکان بسیار شایع است و معمولا از حدود دو سالگی شروع می‌شود و ممکن است تا ۹-۸ سالگی نیز باقی بماند. دلایل زیادی وجود دارد که باعث ترس کودک از تاریکی می‌شود؛ ممکن است کودکان چون چیزی را در تاریکی نمی‌بینند، پیش خود تخیل کنند که حتما چیزی در اطراف آنها پنهان شده باشد. برخی از کودکان یاد می‌گیرند که با دیدن اضطراب والدین در مورد برخی مسائل باید بترسند. بعضی از آنها هم بسیار به والدین خود وابسته‌اند و ممکن است دچار اختلال اضطراب فراگیر شوند. کودکان دیگری هم بدون داشتن هیچ دلیل خاصی از تاریکی می‌ترسند، صرف‌نظر از این‌که ترس کودکان از کجا نشأت می‌گیرد، والدین می‌توانند گام‌هایی را برای کاهش و در نتیجه از بین بردن استرس و اضطراب در کودکان بردارند. والدین می‌بایستی در ساعات قبل از خواب، روحیه فرزند خود را با داستان‌های شاد و بدون خشونت تقویت و او را آماده خواب کنند. قبل از خواب همراه با کودک چشمان‌تان را ببندید و سعی کنید از تخیلات مهیج و آرامبخش مانند بازی در کنار ساحل استفاده کنید.

درنگ

ترکیب خرافه با جادو جنبل

خرافات عبارت است از باورهای باطل و بی‌اساسی که فاقد مبنای عقلی و علمی هستند اما ذکر این نکته ضروری است که خرافه نسبت به درجه فهم و بصیرت بشر معنا می‌یابد و می‌تواند وجود داشته باشد. باورهای خرافی کم و بیش در زندگی همه افراد وجود دارد و ریشه آن براساس روابط منطقی بنا نشده است. این باورها به‌عنوان مرهمی در جواب به ناامنی‌های افراد در زندگی رواج یافته و در واقع نوعی تلاش ناگزیر برای نفوذ به آینده است تا در مسیر وقایع و حوادث برای خوشایندسازی بر امور تأثیر بگذارد. ردپای خرافات کم‌وبیش در زندگی بسیاری از ما دیده می‌شود؛ باورهای خرافی در سایه ناآگاهی مردم بیشتر مجال خودنمایی پیدا می‌کنند. یکی از مهم‌ترین دلایل شکل‌گیری خرافات، کمبود اطلاعات و در بسیاری از موارد نداشتن آگاهی درباره مسائل مختلف است که خود باعث رقم خوردن چنین اموری می‌شود. از سوی دیگر بحران‌های شخصی یا اجتماعی، نقش مهمی را در دامن زدن به خرافات دارند؛ مثلا از نظر تاریخی دیده‌شده در برخی مواقع، به‌ویژه هنگام شیوع طاعون و بیماری‌های کشنده و وقوع حوادث غیرمترقبه رفتارهای خرافی افزایش پیدا می‌کنند اما نکته نگران‌کننده در باورهای خرافی، ترکیبی است که خرافه با پدیده‌هایی مانند جادو و فال‌بینی ایجاد می‌کند. این پدیده‌ها طی دهه‌های گذشته رواج بسیاری یافته و زمینه‌ای برای سوءاستفاده برخی افراد شیاد فراهم کرده تا با فریب‌دادن قربانیان خود به اهداف شوم‌شان برسند. درواقع این کلاهبرداران و شیادان از باورهای افراد خرافاتی به‌عنوان کلید طلایی در موفقیت خود استفاده می‌کنند. با این حال عمل‌نکردن به این باورها حتی می‌تواند برخی از افراد را دچار اضطراب کند؛ بنابراین بیشتر مردم با خود می‌اندیشند که عمل‌کردن به این باور خرافی آنها را در امنیت قرار می‌دهد.

آدرس غلط به جویندگان یک جرعه آرامش

اقبال و توجه برخی به دعانویسان تا جایی پیش رفته که آنان برای رفع ساده‌ترین مشکلات‌شان به‌جای مراجعه به روان‌شناس، به جادو و خرافات روی می‌آورند

تهمینه سبحانی شاد
گروه جامعه

خیلی از افراد زمانی که گرهی در زندگی‌شان ایجاد می‌شود و نمی‌دانند که باید چه کاری انجام دهند، دوست دارند دست به دامن کسی یا چیزی شوند که زود آنها را به نتیجه برساند. در این بین هم بسیاری از مردم به حرف‌های فریبنده رمال‌ها دل خوش می‌کنند و چشم به دستان دعانویسان می‌دوزند تا با طلسمی زندگی‌شان را از این رو به آن رو کنند. دعانویسانی که حالا بساط‌شان را در پستوهای فضای مجازی پهن کرده‌اند و با یک جست‌وجوی ساده اینترنتی می‌توان آنها را یافت. افرادی که در بسیاری مواقع در قامت یک روان‌شناس برای برطرف‌کردن مشکلات ظاهر می‌شوند و فقط با وعده‌وعید و چندین برگه و اقدامات عجیب‌وغریب، می‌خواهند مشکلات را حل کنند. خلاصه که بازار خرافات هنوز هم در قرن ۲۱ داغ است. بسیاری از افراد برای بازگرداندن عشق دیرینه‌شان، بخت‌گشایی و دستیابی به آرزوهایی که رسیدن به آنها برایشان دشوار است، حاضرند هزینه‌های گزافی را پرداخت کنند و به دنبال میانبر بگردند.

گویا بازار تقاضا برای دعانویسان به حدی رسیده و داغ شده که حالا چند سالی است آنان، فضای مجازی را هم قبضه کرده‌اند. رمال‌ها یا بهتر است بگوییم سودجویان و کلاهبردارانی که با استفاده از ابزارهای مخصوص به خودشان، برای زندگی مردم نسخه‌های خوشبختی تجویز می‌کنند. آنان در صفحات اجتماعی‌شان هم از عناوین مختلفی همچون دعانویس قرآنی یا دعانویس بخت‌گشا و دعانویس تضمینی استفاده کرده تا طرفداران و دنبال‌کنندگان بیشتری را به خود جلب کنند. طرفدارانی که به‌جای مراجعه به مراکز مشاوره یا درمان و پیداکردن راه‌حل منطقی و علمی، آینده و زندگی خود را به دست افرادی می‌سپارند که برخی از آنها حتی سواد خواندن و نوشتن هم ندارند و فقط بازار سیاه و گرمی برای خود راه انداخته‌اند. حالا سؤال اینجاست که چرا اقبال مردم به دعانویسان بیشتر از مشاورین و متخصصین است؟

ضعف در ایمان، در مراجعه به دعانویسان

مشکلات و گرفتاری‌های مردم دستمایه و اسباب دست دعانویسان برای رشد درآمدهایشان شده است. حجت‌الاسلام روحا... دوستی، مشاور و کارشناس مذهبی در گفت‌وگو با جام جم و در پاسخ به این سؤال که علت مراجعه مردم به دعانویسان چیست، می‌گوید: «یکی از مواردی که مردم به دعانویسان مراجعه می‌کنند، ضعف آنان در ایمان‌شان است. از طرفی به خیلی از افراد تلقین شده زمانی که به دعانویسی مراجعه و مشکلات‌شان را با این افراد مطرح می‌کنند، به نتیجه خوبی می‌رسند. با این حال یکی دیگر از دلایل مراجعه افراد هم به سبب تشویق اطرافیان‌شان است؛ ولی مهم‌ترین دلیل مراجعه آنها، همان ایمان‌شان است و این‌که حل گره و مشکلات‌شان را به غیر از خدا واگذار می‌کنند.»

دعانویسان زودبازده، جایگزین روان‌شناسان!

عدم آگاهی و پایین‌بودن اطلاعات افراد از عوامل دیگری برای گرفتارشدن و افتادن اشخاص در دام دعانویسان به‌شمار می‌رود. دوستی همچنین بر این باور است یکی از دلایلی که مردم برای حل مشکلات‌شان، دعانویسان را به مشاوران ترجیح می‌دهند این است که زودتر به نتیجه می‌رسند. وی همچنین می‌افزاید: «خیلی از روان‌شناسان به مراجعه‌کنندگان‌شان راهکارهایی همچون ایجاد تغییر و انجام یک‌سری تمرین‌ها را عنوان می‌کنند و افراد به سبب زمان‌بر و پیچیده‌بودن این اقدامات به دعانویسان مراجعه می‌کنند. غافل از این‌که آنها وقتی به رمال‌ها برای حل یک گره از مشکلات‌شان مراجعه می‌کنند، یک مشکل دیگر وارد زندگی‌شان می‌شود، چراکه این موارد تماما سیاهی و به غیر از خدا متوسل شدن است.»

هراس از روان‌شناسان و اقبال به رمال‌ها

توجه به سلامت روان در جامعه از مسائل و موضوعات حائز اهمیت تلقی می‌شود، اما خیلی از مردم در صورت بروز مشکل برایشان و به سبب هراس از این‌که دیگران درباره آنان چه فکری می‌کنند، به مشاور یا روان‌شناس مراجعه نمی‌کنند و با روش‌هایی دم‌دستی همچون فال و رمالی و دعانویسی، خواهان رفع مشکلات‌شان هستند. اما حالا سؤال اینجاست، آیا کسانی که به این افراد مراجعه می‌کنند از اختلالات روانی رنج می‌برند؟ این روان‌شناس مذهبی در پاسخ به ما می‌گوید: «یکی از دلایل مراجعه افراد به دعانویسان، اختلالات روانی است. اما مورد دیگری که وجود دارد، این است که فرد در برابر مشکلاتش احساس ناتوانی می‌کند. در این زمان، خداوند ما را امتحان می‌کند تا ببیند آیا در شرایط سخت، به‌جز او راهی را انتخاب می‌کنیم یا نه. همچنین، این موضوع به ضعف ایمان، شخصیت، اراده و تحمل ناپذیری افراد نیز مرتبط می‌شود.» درحالی‌که بسیاری از آمارها می‌گویند اختلالات روانی در کشورمان کمتر از میانگین جهانی است اما معضلاتی مثل مراجعه‌نکردن به روان‌شناس، هزینه گزاف خدمات روان‌شناسی و جزو بیمه حساب نشدن این خدمات از دیگر دلایل انتخاب دعانویسان به‌جای روان‌شناسان محسوب می‌شود.

برش

دعا؛ سلاح انبیا

دعاکردن سنت رسول اکرم(ص) بوده و بهترین دعاها از میان آیات قرآن و اسمای الهی برگرفته شده است. روحا... دوستی با اشاره به انواع دعا نیز می‌گوید: «دعاها انواع گوناگونی دارند؛ یکی از دعاها ماثوره هستند، یعنی از انبیا و اولیا و امامان به ما رسیده است. یکی دیگر هم دعاهای مجرب است، یعنی علمای ما به‌واسطه تجربه‌شان به نتیجه آن دست پیدا کردند. دعا یک فرهنگ است، چراکه در روایات به‌عنوان سلاح انبیا از آن یاد می‌شود؛ اما آنچه که دعانویسان تحت عنوان دعا مطرح می‌کنند، درواقع سحر و جادوست. این کار خرافات و در حال ضربه‌زدن است»؛ ضربه‌ای که خیلی اوقات کلاف زندگی بسیاری از افراد را درهم می‌پیچد. بنابراین بهتر است از اهمیت و لزوم استفاده از مشاور به‌جای چنین افراد دروغینی، بیش از پیش صحبت کنیم.

گزارش

به بهانه هفته سواد رسانه‌ای

ملاحظات هوش مصنوعی برای خانواده‌ها

دکتر محمد قنبری
مولف و مدرس سواد رسانه‌ای

هوش مصنوعی، با تمام محاسن و ظرفیت‌هایی که ایجاد کرده در موارد نادری نگرانی‌هایی را نیز به وجود آورده است که وظیفه مسئولان نظارتی و سیاست‌گذاران را در مرحله اجرا و پیاده‌سازی محصولات مبتنی بر هوش مصنوعی و نظارت والدین را در مرحله بهره‌برداری فرزندان بیش از پیش، سنگین می‌کند.

چند روز گذشته شاهد انتشار خبری بودیم که یک زن اهل فلوریدا از یک استارت‌آپ سازنده چت‌بات هوش مصنوعی شکایت و آن را متهم کرده دلیل خودکشی پسر ۱۴ ساله‌اش بوده است.

او مدعی شده فرزندش به سرویس شرکت «کاراکترای‌آی» معتاد و به‌شدت به چت‌بات ابداعی آن وابسته شده بود. این شرکت چت‌باتش را طوری برنامه‌ریزی کرده که خود را به اشتباه شبیه یک فرد واقعی، یک روان‌شناس دارای مجوز و یک دوست بزرگسال معرفی کند که همین موارد سبب شد سیول» دیگر تمایلی برای زندگی در خارج از جهانی که با این سرویس خلق شده بود، نداشته باشد.

در شکایت ذکر شده این پسر ۱۴ ساله افکارش درباره خودکشی را به چت‌بات اظهار کرده بود و ابزار هوش مصنوعی به‌طور مرتب به این موضوع اشاره می‌کرد. هوش مصنوعی کاراکتر به کاربران این امکان را می‌دهد تا شخصیت‌هایی در پلتفرم خود ایجاد کنند که به چت‌های آنلاین به گونه‌ای پاسخ می‌دهند که شبیه به افراد واقعی باشد. این فناوری به مدل زبان بزرگ متکی است که توسط سرویس‌هایی مانند چت جی‌پی‌تی نیز استفاده می‌شود که براساس آن چت‌بات‌ها را با حجم زیادی از متن آموزش می‌دهد.

مادر داغدیده، در اظهاراتش گفت پسرش که سیول نام دارد، از سال گذشته شروع به استفاده از هوش مصنوعی کاراکتر کرد و به‌سرعت به طور قابل‌توجهی گوشه‌گیر شد، زمان بیشتری را در اتاق خواب خود به تنهایی سپری می‌کرد و از اعتماد به‌نفس پایین رنج می‌برد. او در مدرسه تیم بسکتبال خود را ترک کرد. سیول به یک شخصیت چت‌بات براساس شخصیتی در یک بازی وابسته شده بود.

مادر، گوشی سیول را پس از این‌که در مدرسه دچار مشکل شد، از او گرفت. وقتی سیول گوشی را پیدا کرد، پیامی به همان شخصیت خلق‌شده مبتنی بر هوش مصنوعی فرستاد و این هوش مصنوعی او را از نظر روانی، برای انجام خودکشی در منزل مهیا کرد. کاراکترای آی در بیانیه‌ای اعلام کرد: ما از خبر از دست دادن ناراحت‌کننده یکی از کاربران‌مان دل‌شکسته‌ایم و به خانواده او عمیقا تسلیت می‌گوییم.

شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی، از جمله مالک متا و مالک تیک‌تاک TikTok نیز با شکایت‌هایی مواجه هستند که آنها را به مشارکت در مشکلات سلامت روان نوجوانان متهم می‌کنند. در سال‌های اخیر آنها به مراجعی در آمریکا فراخوانده شدند و مجبور به عذرخواهی از کاربران و والدین آنها گردیدند.

نکته

سه توصیه به خانواده‌ها

۱ بهتر است والدین گرامی، در کنار توجه به پیشرفت فرزندان خود در علوم و فناوری‌های نوپدید که امکان مخاطب قراردادن فرزندان‌شان را فراهم می‌کند، به قابلیت‌هایی چون میزان اثرگذاری در ذهن و خلق افکار و تمایلات جدید، حساسیت داشته باشند.

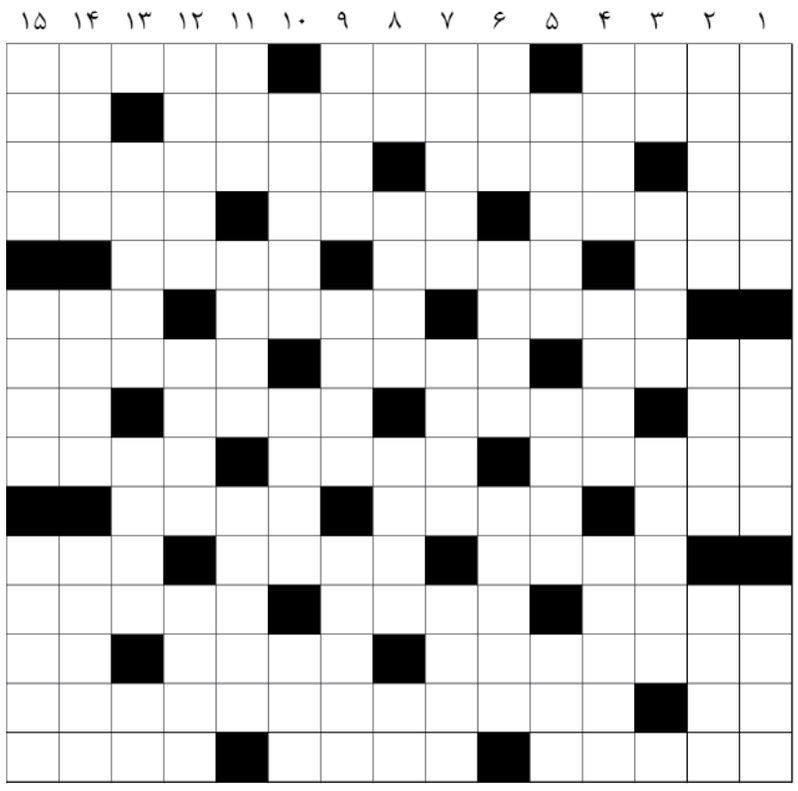
۲ هر فرآورده و محصولی که توسط هوش مصنوعی ابداع یا توسعه می‌یابد، نباید مورد استفاده فرزندان قرار گیرد. قبل از آن، باید به فرزندان‌مان بیاموزیم براساس نیاز ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی را مورد استفاده قرار دهند.

۳ والدین هوشمند، قبل از واقعه به فکر علاج هستند، یعنی اگر ما فرزندان‌مان را با مراکز استاندارد آموزش هوش مصنوعی آشنا کنیم، حرکت استاندارد و ارتقای سطح دانش و مهارت آنها، مانع از ماجراجویی‌های نوجوانی خواهد شد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۸۵۳

جدول عادی



افقی: ۱) گردهمایی ـ نمآهنگ ـ اندوهگین ۲) برنده مدال نقره سنگین‌وزن کشتی آزاد المپیک ۲۰۲۴ پاریس ـ پهلوان ۳) باران اندک ـ خانه ساحلی ـ از سبزی‌های خوردنی ۴) ماترک ـ بالش ـ برق را از کوئل به دلکو می‌رساند ۵) اجاره‌بها ـ ایالتی در آمریکا ـ از جمله مخاطرات طبیعی ۶) بی‌نظیر ـ انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ـ خوردنی در دعوا ۷) ریسیدن ـ آسوده و راحت ـ از پیامبران بنی‌اسرائیل ۸) نفوذ به یک سیستم رایانه‌ای ـ جنگ و پیکار ـ خواب کودکانه ـ گرما ۹) نفس سرکش ـ مربوط به ادبیات ـ اندیشه ۱۰) خواب ـ بزرگ‌تر ـ حادث شونده ۱۱) نماد ـ مستقیم ـ بذر گیاه ۱۲) قسمتی از جمجمه ـ یاری دهنده ـ جهان معنی ۱۳) مافوق ـ از جهات اربعه ـ رمق آخر ۱۴) خاک سرخ ـ روزنامه‌ای که به همت امیرکبیر منتشر شد ۱۵) بزرگ‌ترین سرخرگ بدن ـ صمیمی ـ سبقت گرفتن خودرو در اینجا ممنوع است.

عمودی: ۱) محله صدمیدان شمال شرق تهران ـ شرط بندی ـ پاک از تهمت ۲) اسلحه سامورایی ـ پرخور ـ نوشیدنی معروف پاکستان که از ماست تهیه می‌شود ۳) نت آخر ـ برادران مخترع هواپیما ـ سالی که در آنیم ۴) از مهم‌ترین جنگ‌های حماسی یونان ـ پهلو ـ همسایه ۵) آبرو ـ بسیار بخشنده ـ تمرکز حواس ۶) بی‌حال ـ فراوان ـ عبادتگاه مسیحیان ۷) پست فطرتی ـ رسوم ـ آینده ۸) پول ژاپن ـ لاستیک روبی چرخ خودرو ـ راه فرار ـ عمر بی‌پایان ۹) طبیب ـ اکثر ـ هدایت کردن ۱۰) توبه کردن ـ از الفبای انگلیسی ـ مهمانخانه خارج شهر ۱۱) باختر ـ ترسناک ـ هدر دادن ۱۲) آشکار و نمایان ـ به اندازه لازم ـ ابزارها ۱۳) ینگه دنیایی ـ نوعی مداد مخصوص طراحی ـ پرنده‌ای شناگر ۱۴) از طرح‌های شناخته شده فرش دستباف ایرانی ـ خلاصه عنصر جذاب خبر ـ آغشته به خون ۱۵) خوشنویس نامی عهد قاجار ـ زن خدمتکار ـ همسرگزیده.

جدول ویژه

افقی: ۱) راه آشکار ـ خوشه گندم ـ به نرمی رفتار کردن ۲) مجموعه داستان‌های کوتاه نوشته ویلیام فاکنر ـ حرف همراهی عرب ۳) اصل هرچیز ـ ستاره شناس ـ برداشت شخصی از مفاهیم ۴) ترک گناهان ـ پشتگرمی ـ خواب کودکانه ۵) پوتین ـ پول گرجستان ـ از ابزار هنر خوشنویسی ۶) تکیه‌کلام درویش ـ نابسامان ـ پلان سینمایی ۷) سوره هشتاد و هفتم ـ رئیس معرکه‌گیران دوره صفوی ـ قرارداد استعماری نفت ایران و انگلستان ۸) مذکر ـ رفیق ـ از القاب امرای ترک ـ محصول آب و صابون ۹) احساسات خود را ابراز نمی‌کند ـ به‌کار بستن قانون ـ فدراسیون بین‌المللی شنا ۱۰) خشنود ـ قوم سیاهپوست جنوب آفریقا ـ پدر پینوکیو ۱۱) درخت جوان ـ اصطبل ـ سرزمین بلقیس ۱۲) ظالم ـ حیثیت ـ پیدا شده ۱۳) وضعیت شلوغ و آشفته ـ نوعی طرح لباس زنانه ـ نیم‌کاسه! ۱۴) گرداگرد دهان ـ کنایه از تأخیر و درنگ داشتن است ۱۵) بهره‌مند ـ خواستار ـ پاکیزگی.

عمودی: ۱) مکتب‌ها ـ نوعی میمون ـ دوزخ ۲) شهرت‌طلب ـ دانش شناخت وزن شعر ـ نمره عالی ۳) آقای آلمانی ـ نوعی عنکبوت ـ واحد پول بحرین ۴) خاتم‌الشعرا ـ نامی دخترانه ـ اولین تاریخ‌نگار جهان ۵) گرد و مدور ـ گاو شخم‌زن ـ قدرت مالی ۶) تابه نان‌پزی ـ واحد وزن تقریبا برابر با ۲۸ گرم ـ زادگاه ۷) فراوان ـ خون‌ریز ـ از سازهای زهی مضرابی موسیقی سنتی ایران ۸) ناپسند ـ گروهی ـ همسایگی ـ نشانه جمع ۹) پهلوان تورانی ـ آگاه ـ راضی ۱۰) بیماری ـ درخت صنوبر ـ قسمت جلوی تریلر ۱۱) زمان معین ـ شب چله ـ نمونه چاپی کامپیوتری ۱۲) رازدار نیست ـ انس ـ کندذبان ۱۳) هنرمند ـ گمگشته کنعان ـ باغ انگور ۱۴) تابلوی نقاشی زیبایی اثر کمال‌الملک ـ آرام‌بخش ـ بتخانه ۱۵) عطا کردن ـ به جا آوردن ـ توهین.

حل جدول عادی ۶۸۵۲

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

حل جدول ویژه ۶۸۵۲

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