

◀گردآورنده:نجمه لبانی مطلق کارشناس آموزشی

در سال‌های اخیر واژه تاب‌آوری پیش از گذشته وارد ادبیات تربیتی و روان‌شناختی ما شده‌است. پژوهشگران، معلمان و مشاوران مدرسه، همگی بر این نکته اتفاق نظر دارند که دانش آموزان امروز بیش از هر زمان دیگری نیازمند توانایی سازگاری با فشارها و چالش‌ها هستند. زندگی تحصیلی نوجوانان ایرانی، با برنامه‌های سنگین آموزشی، رقابت‌های آزمونی، دغدغه‌های خانوادگی و اجتماعی و تغییرات سریع محیطی و فناوری گره خورده‌است. در چنین شرایطی مهارتی که بتواند قدرت ایستادگی، بازگشت و رشد دوباره را در دانش آموز تقویت کند، چیزی کمتر از ضرورت نیست. این مهارت همان «تاب‌آوری» است.

حال این سوال پیش می‌آید که تاب‌آوری به چه معناست و چرا باید این مهارت مهم را به دانش آموزان آموزش داد؟ باید بدانیم که زیان‌ساز تاب‌آوری یعنی توانایی خم شدن بدون شکستن است. یعنی وقتی فرد با یک مشکل، شکست، فشار عاطفی یا استرس شدید روبه‌رو می‌شود بتواند اول از همه احساسات خود را کنترل کند. از منابع حمایتی که در محیط هست استفاده لازم را داشته باشد. همیشه از تجربیات سختی که دارد درس گرفته و آن‌ها را در ذهن داشته‌باشد. هرگز از شکست خسته نشود مسیر خود را ادامه داده و بسیار قوی‌تر از گذشته حرکت کند. طبق تعریفی که روان‌شناسان دارند تاب‌آوری نه فقط یک صفت شخصیتی است بلکه مجموعه‌ای از مهارت‌ها، نگرش‌ها و حمایت‌های محیطی را هم شامل می‌شود. همین نکته باعث می‌شود که آموزش و تقویت آن در مدرسه ممکن و شریخش باشد.

در پژوهش‌هایی که در سال‌های اخیر انجام شده‌است مشخص شده که دانش‌آموزانی که با این مهارت تاب‌آوری آشنا هستند همیشه اضطراب کمتری از امتحان دارند. انگیزه تحصیلی در این گروه بیشتر می‌شود. همگی دانش‌کده فشار از طرف خانواده یا گروه هم‌سالان یا اجتماع بر آن‌ها وارد می‌شود آسیب کمتری می‌بینند. احساس امید و کنترل بیشتری نسبت به زندگی دارند. این دانش‌آموزان اگر در درس شکست بخورند با مشکل اجتماعی برایشان پیش‌آید بسیار سریع به حالت تعادل برمی‌گردند. در کل این گروه از دانش‌آموزان با مهارت

اسپرونت؛ رباتی که دوست و همبازی انسان‌ها باشد

تاب‌آوری بسیار پر قدرت‌تر در مسیر آموزشی حرکت می‌کند.

باید بدانیم که چالش‌هایی که در مدرسه و اجتماع برای کودکان و نوجوانان پیش می‌آید آموزش مهارت تاب‌آوری را ضروری می‌کند. واقعیت این است که دانش‌آموزان امروز با مجموعه‌ای از چالش‌ها مواجه هستند مثل :

❖ فشارهای آموزشی و آزمون محور : حجم زیاد کتاب‌های درسی، رقابت‌های شدید، استرس و اضطراب امتحان و انتظارات بالا از سوی خانواده‌ها باعث ایجاد فشارهای زیاد به دانش‌آموزان می‌شود. مهم نیست در چه گروه‌سنی باشند زیرا آموزش در ایران بسیار حجم زیادی از اطلاعات را به دانش‌آموزان آید و مدرسه می‌دهد. این خود باعث تنش و ایجاد استرس در او می‌شود.

❖ تحولات اجتماعی و اقتصادی: در دانش‌آموزان بزرگ‌تر معمولاً نگرانی از آینده شغلی و تحصیلی، فشارهای مالی و تغییراتی که به صورت مداوم در اجتماع رخ می‌دهد باعث وجود اضطراب و استرس در آن‌ها می‌شود.

❖ مشکلات روان‌شناختی در سنین نوجوانی : در یک مقطع سنی دانش‌آموزان با تغییرات در هویت خود روبه‌رو می‌شوند این مهارت به آن‌ها کمک می‌کند راحت‌تر با موضوعات و چالش‌ها کنار آمده‌و آن‌ها را بپذیرند. در مقاطعی هم هیجانات و رفتارهایی در نوجوانان شکل می‌گیرد که نیازمند آموزش و حمایت است. **❖ فضای مجازی و مقایسه اجتماعی:** در کودکان و خصوصاً نوجوانان بسیار شایع است که مقایسه شوند یا بخوانند بیشتر دیده‌شوند که این چالش‌ها نیازمند این است که آگاهی درست به آن‌ها داده‌شود و مسیر را هدایت شده طی کنند. هم چنین دسترسی نسل جدید به فضای مجازی و درگیری با همه‌نوع خبر و اطلاعات در این گروه سنی بسیار نگران‌کننده است و نیازمند به آموزش‌های اساسی در حیطه تاب‌آوری است. اگر خانواده‌ها و کادر آموزش بلدانند که در چنین فضای تاب‌آوری مثل سپهری است که از کودکان و نوجوانان محافظت می‌کند و اجازه می‌دهد مسائل را بهتر مدیریت کنند کار بسیار بااهمیت‌تر جلوه خواهد کرد. اینکه یک دانش‌آموز در برخورد با یک مسأله بتواند هیجانات و احساسات خود را کنترل کند و آن‌را به چشم یک چالش

ببیند نه تهدید بسیار حائز اهمیت است. نکته مهم در مهارت تاب‌آوری این است که بدانیم چگونه تاب‌آوری شکل می‌گیرد؟ دانش‌آموزانی که با این مهارت آشنا هستند و از آن استفاده می‌کنند معمولاً سه منبع مهم در اختیار دارند: مهارت‌های فردی، حمایت‌های اجتماعی و محیط مدرسه و خانواده. مثلاً در مهارت‌های فردی یاد می‌گیرند چطور حل مسأله داشته‌باشند. در مواقع حساس چگونه بر خشم خود تسلط داشته و آن را کنترل کنند. آن‌ها یاد می‌گیرند که تصمیم‌گیری کنند. اعتماد به نفس بالایی پیدا می‌کنند و ذهنشان انعطاف‌پذیرتر خواهد شد. تمامی این نکات با تمرین و آموزش در مدرسه قابلیت تقویت بیشتر را دارند.

منبع بعدی حمایت اجتماعی است که با وجود حداقل یک بزرگ‌سال قابل اعتماد مثل یک معلم، مشاور یا والدی که تاب‌آوری را آموخته، می‌تواند به‌طور محسوسی مقاومت روانی دانش‌آموز را بالا ببرد. و در آخر محیط مدرسه و خانواده است که این دو بهترین بستری برای رشد تاب‌آوری هستند. محیط امن، محترم‌مانه، بدون تحقیر که همه این موارد با ارتباط صمیمانه همراه است بستری مناسب است برای بهتر شدن تاب‌آوری در دانش‌آموزان.

با مواردی که ذکر شد و چالش‌هایی که یاد کردیم باید بپذیریم که آموزش تاب‌آوری یک نیاز واقعی در مدارس کشور مان است. طبق تحقیقاتی که صورت گرفته دانش‌آموزانی که با این مهارت در مسیر آموزش قرار می‌گیرند معمولاً خستگی و فرسودگی تحصیلی کمتری دارند. پیشرفت تحصیلی در آنان به صورت محسوسی بالا می‌رود. در روابط اجتماعی بسیار موفق‌تر هستند. در نوجوانی رفتارهای کم‌خطری دارند. این دانش‌آموزان به‌خاطر مهارت‌هایی که در این مسیر می‌آموزند افزایش احساس امید و کارآمدی بیشتری را تجربه می‌کنند.

علمی و آموزشی

تاب‌آوری؛ مهارت ضروری برای دانش‌آموزان امروز

باید و لازم است که با توجه به پژوهش‌های بسیار در این زمینه توجه کنیم که بسیاری از دانش‌آموزان با وجود توانایی‌های شناختی خوب به دلیل فقدان تاب‌آوری در برابر ناگامی‌ها دچار افت تحصیلی می‌شوند. پس لازم است که در نظام آموزشی ایران تاب‌آوری را به عنوان یک «مهارت پایه» در نظر بگیریم مثل مهارت خواندن و نوشتن.

حل اینجا نقش‌کادر آموزشی بسیار زیاد اهمیت پیدا می‌کند. مدرسه دومین خانه دانش‌آموز است و وقت زیادی از روزش را در آن جامی گذرانده. بنابراین تأثیر کادر آموزشی (معلمان، مدیران و معاونین) بسیار پررنگ و عمیق است. نقش مدرسه در محورهای مختلفی مطرح می‌شود.

❖ مدل‌سازی رفتار تاب‌آور : دانش‌آموزان همیشه رفتار معلمان را مشاهده و تقلید می‌کنند. معلمی که در برابر چالش‌ها آرامش، انعطاف و عقلایت از خود نشان می‌دهد، بهترین آموزش عملی را ارائه کرده‌است. **❖ ایجاد رابطه انسانی و حمایتی :** معلمان و کادر مدرسه می‌توانند با برقراری ارتباطی که دانش‌آموز احساس ارزشمندی کند، مورد قضاوت قرار نگیرند و حرفش همیشه شنیده‌شود در این مسیر تاب‌آوری نقش اساسی ایفاکنند.

❖ کمک به حل مسأله و مدیریت هیجان : معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان بیاموزند که در مواقع دشوار چگونه شرایط را تحلیل کنند و نتوانسته‌اند به‌طور مستقیم تاب‌آوری را در دانش‌آموز بالا ببرند.

❖ تبدیل شکست به فرصت یادگیری : تعاملاتی که در مدرسه شکل می‌گیرد باید بر این اصل استوار باشد که «اشتباه بخشی از یادگیری است». هنگامی که این نگرش را در اختیار دانش‌آموز قرار می‌دهیم اولین سنگ بنای تاب‌آوری را گذاشته‌ایم.

❖ ایجاد محیط مدرسه تاب‌آور : مدرسه‌ای که در برابر

مشکلات (کمبود منابع، فشارها، بحران‌های اجتماعی یا حادثه‌ای) برنامه داشته‌باشد و انعطاف‌پذیر باشد به دانش‌آموز این پیام را منتقل می‌کند که مشکلات قابل مدیریت هستند و نباید نگران بود. بلکه باید در صدد یافتن راه‌حلی برای آن باشیم.

بعد از مدرسه، حال نوبت نقش‌است که خانواده‌ها در پرورش تاب‌آوری ایفا می‌کنند. خانواده‌اولین و مهم‌ترین پایگاه روانی دانش‌آموز است. والدین می‌توانند تاب‌آوری را با روش‌های ساده اما موثر تقویت کنند: دانش‌آموز باید بداند که در خانواده می‌تواند خیلی راحت از ترس‌ها، نگرانی‌ها و شکست‌هایش خبری نزنند و خانواده‌اش کاملاً او را می‌شنوند بدون آن‌که سرزنشی در کار باشد. در خانواده حمایت‌ها باید به‌گونه

ای شکل گیرد که باعث استقلال و اعتماد به نفس دانش‌آموز شود نه فشارهایی به وجود بیاورد که او را مضطرب تر کند. خانواده مسئول است که به‌فرزند خود بیاموزد که به مشکلات نگاه و آقع بینانه داشته‌باشد و فرزند متوجه باشد که مشکلات بخشی طبیعی از زندگی هر انسانی است و راه حل دارد. خانواده‌ها باید فرزندان خود را برای تلاش بیشتر تشویق کنند و فقط منتظر نتیجه برای تشویق نباشند. تمرکز هر خانواده بر «فرآیند» یادگیری است نه فقط صرفاً نمره. این‌موضوع قدرت‌روانی در فرزندسان را بالا می‌برد. نهایتاً باید بدانیم که والدین بهترین الگوی رفتاری برای فرزند هستند. والدینی که با آرامش و انعطاف بحران‌ها را مدیریت می‌کنند فرزند تاب‌آورتری می‌سازند.

در اینجا لازم است به راهکارهایی اشاره کنیم که در مدارس می‌شود از آن استفاده کرد. مدارس برای اینکه تاب‌آوری را به مهارتی فراگیر تبدیل کنند می‌توانند این اقدامات را انجام دهند: کارگاه‌های مهارت‌زندگی و مدیریت هیجان برگزار کنند. برنامه‌های گروهی و هیمایی را تقویت کنند. در این راستا انجمن‌ها در هر چرخه‌اوقات سرمایه‌گذاری روی ربات‌های انسان‌نماست؟ بنیان‌گذاران فوناً رباتیک معتقدند فناوری بالاخره به نقطه‌ای رسیده‌که ساخت چنین ربات‌هایی را ممکن می‌سازد. آن‌ها تأکید دارند که طراحی بسیاری از ربات‌های موجود بسیار خشکن، سنگین و خطرناک است و برای فضاهای صمیمی انسان‌ها مناسب نیست. آنتونی ماسچلا، طراح اصلی سخت‌افزار این ربات، پیش از پیوستن به فوناً رباتیک، در طراحی محصولات پیلوئن (Peloton) از جمله دوچرخه‌های ثابت، تردمیل‌ها و قایق‌های پارویی نیل داشت.

تأیید مهم: خوشحالی کودک

شاید مهم‌ترین تأیید برای این ربات را بتوان در واکنش کودکان دید. راب کوچران (Rob Cochran)، مدیر عامل شرکت، در ویدئویی که روی گوشی خود نگه داشته، نشان می‌دهد که چگونه دو قلوهای دو ساله‌اش با دیدن اسپرونت از شدت هیجان در جای خود بالا و پایین می‌پرند.

این همان آینده‌ای است که سازندگان اسپرونت به دنبالش هستند: رباتی که نه

ربات‌ها در ابزارها و خطوط مونتاژی می‌دانند، فوناً رباتیک مشتریان اولیه خود را دانشگاه‌ها، توسعه‌دهندگان نرم‌افزار و شرکت‌های فناوری مانند دیزنی و

بوستون داینامیکس معرفی کرده‌است.

اسپرونت در درجه اول یک پلتفرم توسعه نرم‌افزار است و با قیمت ۵۰ هزار دلار عرضه می‌شود. این شرکت ادعا می‌کند اولین شرکتی است که در آمریکا چنین پلتفرمی را به صورت عمده ارائه می‌دهد.

اسپرونت: رباتی که می‌خواهد دوست و همبازی انسان‌ها باشد

آزمایش‌های میدانی یک ربات دوست‌داشتنی

اسپرونت در دفتر مرکزی شرکت در نیویورک آزمایش شده است. این ربات می‌تواند یک اسباب‌بازی یا خرس عروسکی را بردارد و به آرامی روی زمین‌های ناهموار راه‌برد. وقتی کسی جلوی راهش بایستد، مسیر جدیدی را برنام‌ریزی می‌کند تا او بر خورد نکند. تنها نقطه ضعف آن، بینایی محدودش است که گاهی باعث برخورد با موانع کوچک می‌شود، اما مانند یک انسان، به سرعت تعادلش را بدست می‌آورد.

هوش مصنوعی تهدیدی برای ارزش مدارک دانشگاهی



هوش مصنوعی محاسبات مالی مرتبط با استفاده و آموزش نیروی جوان را کاملاً تغییر داده است.

او با جزئیات توضیح داد که آموزش تازه‌فارغ‌التحصیلان دانشگاه حدود ۱۸ ماه طول می‌کشد تا هزینه زمان و منابع صرف شده برای آموزش آن‌ها جبران شود.

وی ادامه داد: در آن مقطع، آن‌ها بی‌قرار می‌شوند و به دنبال هر حله بعدی در مسیر شغلی خود می‌روند. بنابراین می‌توانید چالش‌ها را از دیدگاه منابع انسانی ببینید. این موضوع پرسش‌های ناراحت‌کننده‌ای ایجاد می‌کند: ارزش ما کجاست؟ آیا هوش مصنوعی این مشکل را حل خواهد کرد؟

تمام این موارد تأثیر مستقیمی بر کاهش تصور «بازدهر سرمایه‌گذاری» در ثبت‌نام دانشگاه‌ها دارد و در نتیجه اندازه کلاس‌های برودر رشته‌های فناوری مانند علوم رایانه کاهش یافته است. بصادگی می‌توان گفت، اگر دانشجویان هنگام فارغ‌التحصیلی تجربه کارآموزی نداشته باشند، بسیار کمتر احتمال دارد که در حوزه تخصصی خود شغلی پیدا کنند، اما شرکت‌ها نیز به‌طور فزاینده‌ای تمایل ندارند این بار را بر دوش بگیرند. دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی با یک مسأله وجودی واقعی روبه‌رو هستند. آن‌ها باید راهی پیدا کنند تا تجربه کاری مرتبط، عملی و ترجیحاً رایگان را برای هر دانشجوی فراهم کنند و ترجیحاً چندین تجربه پیش از فارغ‌التحصیلی فراهم کنند. در غیر این صورت، مدل فعلی آموزش عالی در معرض خطر جدی است.

موتورولا یکی از بهترین گوشی‌های اندرویدی را معرفی کرد



کارت‌های microSDXC بهره‌ر می‌برد. دوربین اصلی آن از نوع دوگانه با وضوح (۵۰۵۰) مگاپیکسل، شامل یک لنز فوق عریض است، در حالی که دوربین جلو ۳۲ مگاپیکسل و فناوری HDR دارد. موتورولا همچنین این گوشی را به دو درگاه سی‌م کارت،



زمینه‌ای و فعالیت‌های تیمی بسیار موثر است. میسبتم پشتیبانی روانی را فعال نگه دارند. (مشاوره و دسترس دانش آموز باشد و گفت‌وگوی فردی را ترویج دهند. فضای محترمانه و غیر قضاوت‌کننده در کلاس ایجاد کنند. از تنبیه‌های کلامی، تحقیر و مقایسه دانش‌آموزان پرهیز کنند. راهبردهای حل مسأله را در فعالیت‌های درسی بگنجانند. این اقدامات می‌تواند نقش مهمی در افزایش تاب‌آوری داشته‌باشد.

در نهایت موضوع این است که تاب‌آوری یک سرمایه آموزشی و انسانی است. مهارتی است که به دانش‌آموز کمک می‌کند در مواجهه با مشکلات نه تنها دوام بیاورد بلکه رشد کند. در ایران امروز که دانش‌آموزان با ترکیبی از فشارهای تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی مواجه‌اند آموزش این مهارت به هیچ وجه انتخابی نیست؛ یک ضرورت تربیتی است. مدارس و خانواده‌ها در کنار هم می‌توانند زمینه‌ای بسازند که دانش‌آموز، شکست را پایان راه نبیند، با مشکلات سازگار شود، مسیر رشد را با امید ادامه دهد و از دل سختی ها قدرت بیشتری بسازد. تاب‌آوری یعنی اینکه یک دانش‌آموز یاد بگیرد «مشکل‌ها پایان راه نیستند؛ بخشی از راه‌ا تشکیل می‌دهند.» اگر این باور در مدرسه و خانه نهادینه‌شود، نسل تاب‌آوری خواهیم ساخت؛ نسلی که توانایی اداره زندگی، ساختن آینده و مقاومت در برابر ناملایمات را دارد.

امیدواریم که سیستم آموزشی کشور عزیزمان به این گونه مهارت‌های مهم توجه مخصوصی نشان دهند و راه را برای اینکه نسل جوان قدرتمندی برای فردای کشورمان بسازد هموار کنند.



یک ماشین ترسناک، که یک دوست و همبازی برای انسان باشد.

یک جدول
با دو شرح

۴۸۸۱

جدول روز نامه دارای دو شرح عادی و ویژه است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدایکی از شرح ها را با مداد حل کرده، و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

افقی:

جدول عادی

- ۱- عادی بی‌قدر و قیمت - بی حرمتی، پرده‌ری
- ۲- نور دهنده - شرافتمند - برادر عامیانه
- ۳- دسیسه‌ها - کنکاش - یک نوع رایانه قابل حمل
- ۴- امر به آوردن - قلمو - مستمری - فراموشی
- ۵- خط، رده - پشت سرهم - با گفت می‌آید
- ۶- پناختن «تاتوان» - آگهی تبلیغاتی بزرگ - مرطوب
- ۷- خشودوی - ظرف کوچک آب‌خوری - سرین و کفل
- ۸- الگویی زنانه - خیال‌ها - رنگ‌ها بوکس
- ۹- قلعه نظامی - شیفرتی - به حالتی می‌گویند که فرد، حرکت لب‌های خود را با صدای پخش شده با موسیقی
- ۱۰- هنگام تعجب به دندان می‌گزند - پارچه‌ای نخی - جمع دوا
- ۱۱- باتری لاغرا - علفزارها - اندرون دهان
- ۱۲- خروس زاننی - قانون چنگیز - مروارید - روشنی پخش شب
- ۱۳- فدراسیون فوتبال اروپا - توفیق یافته - پایان
- ۱۴- سرخگر - بنفش ملایم - بیستاکار
- ۱۵- میان‌برنامه - رهبر معنوی هندی‌ها

عمودی:

- ۱- فرض - سبکی برای سربال
- ۲- مرکز کوهپایه و بیوراحمد - زنده - کم‌دین معروف
- ۳- خراش گاوهاون روی زمین - فرق سر - حرف با کلمه آخر هربت
- ۴- زن زیباور - شالوده - بیماری جگرسوز - دو تا الف
- ۵- واحد آپارتمان کوچک - هوادار - اثر خبسی
- ۶- شله - ظرف قهوه‌رمانی - بهبودی زخم
- ۷- بساط - هافبک فولاد خوزستان - تیم االیگایی
- ۸- نظریه علمی و فرضیه - ناگهانی - آنچه از دست رفته
- ۹- درختی با برگ‌های پنجه‌ای - فیلم «جیمز کامرون» نوع
- ۱۰- سرخ درخشان - عدل - حرف ربط
- ۱۱- ضربه سر - کشوری در آفریقا - زبان ساختگی
- ۱۲- ضمیر متصل دوم شخص مفرد - شادمان شدن - بهار صدای بلند
- ۱۳- به پیشانی می‌بندند - بسیار کوچک - گاز مرداب
- ۱۴- از فلاسه یونانی - جوهر ماژو - سواره زهره
- ۱۵- از رشته‌های ورزشی - بین‌المللی

افقی:

جدول ویژه

- ۱- ادویه اصل هندی - چوبدستی
- ۲- جامه‌ای که در روزهای بارانی پوشند - روستایی در آمل - بار
- ۳- یکتایی - راندن چهارپایان - شهر «سودان»
- ۴- دور از دسترس - نفس ساج - قهرگاه ساحلی - حرف نهم یونانی
- ۵- چینیانین - از سبک‌های ادبی - ماچ
- ۶- مهاجم سابق گل‌گر - نماهنگ - دودمانی در چین بود
- ۷- از توابع جاسک - فضای خصوصی و خودمانی خانه - طرح نظام قدیم آموزشی
- ۸- سروسیم هم سفری اکراین - مسافر - درختی با چوب سخت و محکم
- ۹- ضمیر متصل مخاطب - حبل الورد - شاعر ایرانی

- ۵- روستایی در سروآباد - مؤسس اولین واحد علمی به نام «رابطات» در ایالت ایلینوی - باران شدید
- ۶- اینچاناب - نورانی - قلعه تاریخی زابل
- ۷- میاوس - پزشک نامی دربار فراعنه مصر - مرد شمشیرزن
- ۸- شرکت اینتالبای پیمانکار صنعت نفت و گاز - بنای مرتفع - بخشش‌ها
- ۹- قارچ خوراکی - بازیگر فیلم «تعطیلات» - خوش‌خوان
- ۱۰- طرفی برای طبخ غذا - نوابی از موسیقی - عنصر گواتر
- ۱۱- ماهه - ماه فرنگی - فیلم حامد کمیلی - پدر عرب
- ۱۲- فردود آمدن بلا - نام مردانه فرنگی - پسوند خاستن
- ۱۳- قرضی - از توابع تربت حیدریه - سرخ نقاشی
- ۱۴- گفت‌وگو کردن - موضوع هنری - سبزی خورشیدی
- ۱۵- اثر «ایتالو کالوینو» - موی انبوه!

عمودی:

- ۱- شهرستان همدان - بخشی در شمال شرقی «اسپانیا»
- ۲- غواص - جناح لشکر - توقف
- ۳- آسان - یک کمون در فرانسه - پیشه‌زاری
- ۴- نام مردانه فرنگی - فکتوری ریست - چوب خوشبو - اشاره به ذات حق

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--