کارگاه زندگی

تجربه ازدواجی شاد با تقویت تاب‌آوری

مورچه‌ای را تصور کنید که باری چندبرابر وزنش را در راهی ناهموار به دوش می‌کشد و بارها از شدت سختی راه سرنگون می‌شود ولی دست از تلاش برنمی‌دارد و سرانجام بار خویش را به مقصد می‌رساند. این ساده‌ترین و قابل فهم‌ترین مثالی است که برای درک بهتر مفهوم تاب‌آوری می‌توان به‌کاربرد. تاب‌آوری یعنی در سختی‌ها و چالش‌های زندگی نشکنیم و دوباره قد راست کنیم و امیدوارانه به زندگی ادامه دهیم. این ویژگی برای هر انسان خواهان رشدی ضروری است و برای زوج‌هایی که زندگی بادوامی را آرزو می‌کنند، ضروری‌تر. تاب‌آوری در زندگی مشترک البته آداب خاصی دارد و تلاش‌های دوجانبه‌ای را می‌طلبد، ازجمله این‌که زن و مرد زیر یک سقف با هم همدل و همدرد باشند و تلاش کنند به احساسات و عملکردهای یکسانی دست یابند. بااین‌حال هریک از همسران باید اجازه دهند تا طرف مقابل احساسات، نیازها و نظرات خاص خودش را حفظ کند چراکه احترام به موضوعات مورد علاقه یکدیگر باعث تقویت ارتباطات و در نتیجه افزایش تاب‌آوری می‌شود. برای تاب‌آورشدن در زندگی مشترک باید همچنین از سرزنش یکدیگر دست برداریم و به‌جای آن باب گفت‌وگو را باز کنیم و ظرفیت تحمل اختلاف‌نظرها را بالا ببریم. با این کار با وجود اختلاف‌نظر، ترسی نیز از فروپاشی رابطه‌مان نخواهیم داشت و در اصل یک اختلاف سالم را تجربه خواهیم کرد.

یادداشت

رابطه معکوس اعتماد به نفس با عمل‌های زیبایی!

انجام عمل‌های زیبایی با درآمد افراد، سن، میزان اعتماد به نفس و استقلال زنان رابطه مستقیم دارد. در واقع زنی که استقلال و قدرت مالی بیشتری داشته باشد، گرایش بیشتری به عمل‌های زیبایی نشان می‌دهد؛ زیرا تمایل به زیباتر شدن در نهاد زن‌ها وجود دارد.

اما اصولا بین گرایش به عمل‌های زیبایی و اعتماد به نفس افراد، رابطه عکس وجود دارد؛ به این معنا که هرقدر اعتماد به نفس افراد بالاتر باشد و تصور بهتری از خود، فعالیت و میزان موفق بودن خود در زندگی داشته باشند، کمتر به ظاهر توجه می‌کنند.

در واقع باید گفت که اعتماد به نفس پایین یکی از مهم‌ترین عوامل مشترک در افرادی است که اقدام به عمل‌های زیبایی می‌کنند. بارها مشاهده شده زنانی که اعتماد به نفس کمی دارند و فرصت‌های اجتماعی شغلی چندانی نداشته‌اند برای این که موقعیت‌های اجتماعی و شغلی بهتری کسب کنند، این عمل‌های زیبایی را انجام داده‌اند.

البته باید به این موضوع هم اشاره کرد که متاسفانه بسیاری از مراکز خصوصی نیز برای استخدام نیروی کار، داشتن ظاهر مناسب را یکی از فاکتورهای خود عنوان می‌کنند و این موضوع سبب می‌شود تعداد زیادی از افرادی که هم تخصص داشته و هم سابقه انجام آن کار را دارند، از دستیابی به این شغل‌ها باز بمانند. به همین دلیل این افراد نیز چاره ای جز انجام عمل‌های زیبایی برایشان باقی نمی‌ماند.

اما ماجرا اینجاست که برخی‌ها به انجام این عمل‌ها اعتیاد پیدا کرده‌اند. عمل‌های مختلف را امتحان می‌کنند در حالی که برخی از آنها هیچ تاثیری در زیبایی آنها ندارد. وقتی از خودشان هم بپرسید، شاید علت را هم ندانند! مثلا می‌گوید چون مد است و همسالانش نیز این کار را انجام می‌دهند، او هم انجام داده است.

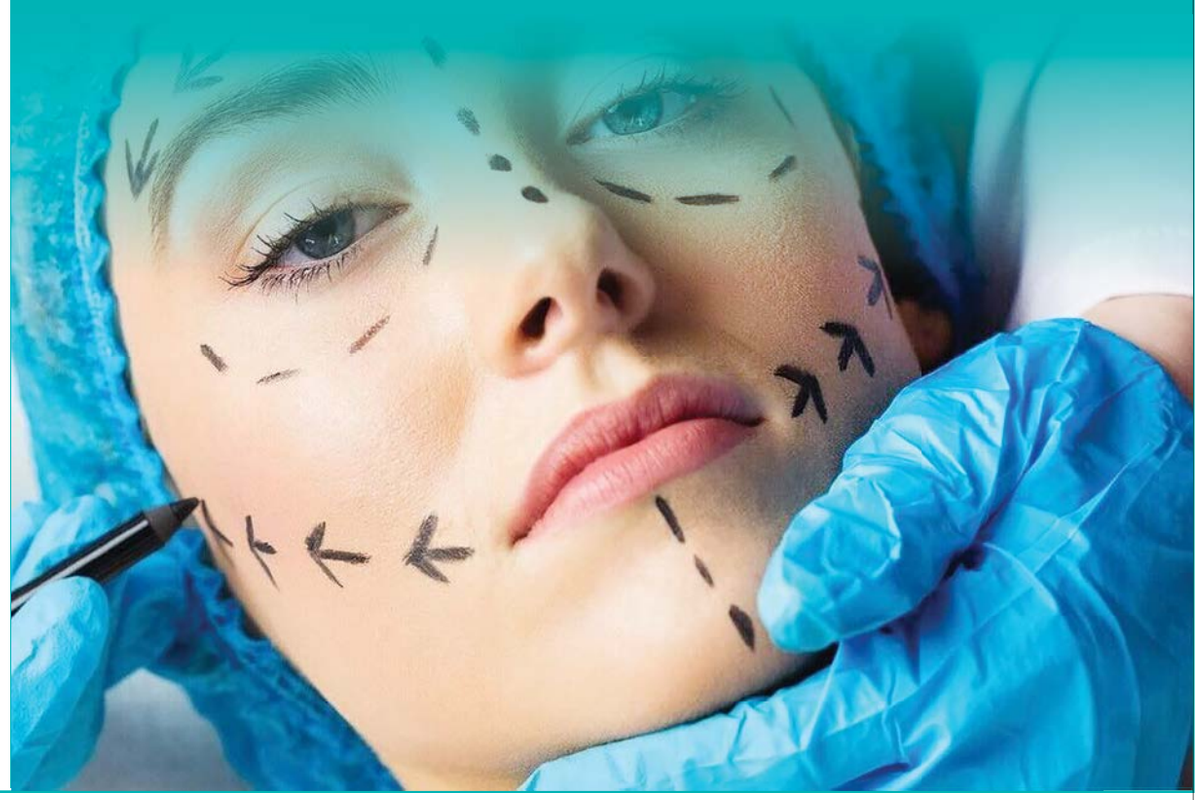
در هر صورت اگر فردی قصد دارد عمل زیبایی انجام دهد، بهتر است قبل از این‌که زیر تیغ جراحی برود، حتما به یک روان‌شناس یا مشاور مراجعه کند تا با مشورت با او به این نکته برسد آیا این عمل برای او ضروری است یا نه؛ چراکه خیلی از مواقع فرد دچار یک‌سری اختلالات شخصیتی است.

کارشناسان در گفت‌وگو با «جام جم» در مورد دلایل گرایش به عمل‌های زیبایی بیان کردند

جراحیِ تصویر ذهنی

ملیحه محمودخواه
گروه جامعه

جراحی‌های زیبایی چند دهه است در کشور ما از سوی بسیاری از مردم، پذیرفته و به یک هنجار اجتماعی تبدیل شده‌است، به گونه‌ای که در چند سال گذشته به دغدغه روزمره بسیاری از افراد جامعه خصوصا زنان تبدیل شده‌است. اگر چه موضوع زیبایی و زیبایی دوستی به صورت فطری در نهاد هر انسانی وجود دارد اما افزایش بی‌رویه جراحی‌های زیبایی موضوعی نیست که بتوان از کنار آن به سادگی گذشت؛ زیرا این عمل‌های جراحی با خود تبعات زیادی به همراه دارد. آمارها نشان می‌دهد تعداد عمل‌های جراحی بینی در کشور ما رتبه اول در جهان را دارد و سایر جراحی‌های زیبایی در صورت و شکم نیز طرفداران زیادی داشته و هرروز افراد زیادی در کلینیک‌ها و بیمارستان‌های خصوصی زیر تیغ جراحی عمل‌هایی می‌روند که می‌تواند عوارض جبران ناپذیری به بار بیاورد.



برای بیشتر ما این‌که دیگران چه قضاوتی درباره ظاهر ما می‌کنند، اهمیت فراوانی دارد. با آن‌که زنان در بیشتر عرصه‌های اجتماعی، فرهنگی، ورزشی و اقتصادی ورود پیدا کرده‌اند اما هنوز موضوع ظاهر برای بسیاری از زنان در صدر اهمیت قرار دارد.

مریم میرحیدری، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه به «جام جم» توضیح می‌دهد: «بیشتر زنان تلاش می‌کنند با مراقبت و دستکاری مستمر، ویژگی‌های ظاهری‌شان را تغییر دهند. این شاخص بر رفتار و جنبه‌هایی از زندگی فرد تاکید دارد که به بهبود و ارتقای جذابیت ظاهری او منجر می‌شود نه موضوع سلامت او.»

او براین باور است که شبکه‌های اجتماعی نقش اساسی و مهمی در این زمینه ایفا کرده و ادامه می‌دهد: «وقتی بلاگرها در شبکه‌های مجازی مدام جولان می‌دهند و به جای آموزش درست سبک زندگی، مد و بحث ظاهر را تبلیغ می‌کنند، الگوی نامناسبی در جامعه نهادینه می‌شود و بحث ظاهر و توجه به آن در اولویت دغدغه‌های زندگی افراد به خصوص زنان جوان قرار می‌گیرد. به اعتقاد این جامعه‌شناس، در ایران دستیابی به زیبایی برای جوانان نظیر استفاده از لوازم متنوع آرایشی، انواع مدل‌های مو، انجام جراحی‌های زیبایی شیوع پیدا کرده و بروز حساسیت بیش از حد در مورد بدن و ظاهر آن بیشتر به بروز مشکلاتی در بدن نظیر بی‌نظمی در تغذیه، کاهش اعتماد به نفس، لاغری و آسیب‌های بدنی منجر شده‌است.

این دکترای جامعه‌شناسی به این موضوع اشاره می‌کند که وقتی فرد چه در تلویزیون، چه در شبکه‌های مجازی چه در شبکه‌های فیلم‌های داخلی مدام افرادی را می‌بیند که از نظر زیبایی و ظاهر آراسته و متناسب هستند، تلاش می‌کند به منظور هماهنگ‌شدن با شیوه‌های مشخص بدن مطلوب، تحت عمل‌های جراحی قرار بگیرد.

میرحیدری تاکید دارد که رسانه‌ها هم می‌توانند نقش مهمی در این خصوص ایفا کنند و در توضیح آن می‌گوید: «بزرگ کردن بعضی از رویدادها و موضوعات می‌تواند بر آگاهی و اطلاعات مردم تاثیرگذار باشد. رسانه‌ها نمی‌توانند به مردم بگویند چگونه فکر کنند اما می‌توانند تعیین کنند درباره چه چیزی فکر کنند.»

سبک زندگی، تصور از ظاهر را می‌سازد

زهره احمدی، کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی نیز به موضوع تصور افراد از خود اشاره کرده و توضیح می‌دهد: « این تصور از خود از کودکی در ذهن افراد ایجاد می‌شود و از طریق نوع سبک زندگی افراد و تعاملاتی که والدین با کودکان برقرار می‌کنند، در ذهن کودک نهادینه می‌شود. بنابراین یکی از دلایلی که سبب می‌شود زنان به سمت عمل‌های زیبایی گرایش داشته‌باشند، تصوری است که از دوران کودکی در ذهن‌شان از خود شکل گرفته‌است.»

او به بحث افزایش توان و کارآمدی افراد در زندگی اشاره کرده و توضیح می‌دهد:« بازخوردهای خانواده‌ها در نوع تفکر افراد تاثیر چشمگیری دارد. وقتی خانواده بر توانمندی و مهارت کودک تکیه کند، حس کارآمدی و مفید بودن را در او ایجاد می‌کند و این سبب می‌شود او در بزرگسالی دچار تنش نباشد و اعتماد به نفس و عزت نفسش افزایش پیدا کند و نیاز نداشته‌باشد برای آن‌که خودش را ثابت کند، به عمل‌های زیبایی روی بیاورد.» او تاکید می‌کند: «فردی که احساس می‌کند مفید نیست، بحث ظاهر بیشتر در چشمش می‌آید؛ به همین دلیل به سمت عمل‌های زیبایی می‌رود تا تصور ذهنی منفی از ظاهرش را که از کودکی در او شکل گرفته با عمل زیبایی از بین ببرد.» از نگاه این کارشناس این گروه از افراد تلاش می‌کنند با این عمل‌های زیبایی حس بهتری نسبت به خودشان داشته‌باشند و آن تصوری را که از کودکی در مورد خود در ذهن‌شان شکل گرفته، با این عمل جراحی از بین ببرند.

> **فردی که احساس می‌کند مفید نیست، بحث ظاهر بیشتر در چشمش می‌آید؛ به همین دلیل به سمت عمل‌های زیبایی می‌رود تا تصور ذهنی منفی از ظاهرش را که از کودکی در او شکل گرفته با عمل زیبایی از بین ببرد**

یادداشت

اصول گفت‌وگو را با موزیم!

معصومه صبور روح وحید
کارشناس ارشد مشاوره

ما انسان‌ها مدام با هم در ارتباطیم؛ ارتباطاتی که مبتنی بر کلام و بیان ما هستند. پس ضروری است اصول صحیح برقراری ارتباط و گفت‌وگو را بیاموزیم و بر آنچه می‌گویید و چگونگی بیان آن مسلط باشیم. صحبت کردن بعضی افراد آن‌قدر ناخوشایند است که پیام گفته شده را کاملا تخریب می‌کند. با هر صدا و سرعتی که صحبت می‌کنید وضوح کلام را فراموش نکنید. درست صحبت کردن را با تلفظ و ادای صحیح کلمات تمرین کنید. برای بهبود وضوح کلام‌تان شمرده و آرام صحبت کنید، کلمات و حروف را به‌طور کامل بیان کنید تا مخاطب متوجه منظور شما شود. کلام خود را در زمان مناسب و با لحن مناسب با دیگران به اشتراک بگذارید. مطمئن و محکم صحبت کنید تا مخاطب متوجه شود شما به صحبت‌های خود اطمینان کامل دارید و این باعث می‌شود که مخاطب با دقت و باور بیشتری به صحبت‌های شما گوش کند و در اجرای توصیه‌های شما مصمم‌تر باشد. برای این کار ابتدا صحبت‌هایتان را با صدایی رسا و مطمئن شروع کنید و شور و اشتیاق را در صدایتان بروز دهید تا صدایتان متقاعدکننده‌تر باشد، از مثال‌ها و داستان‌های قابل‌درک استفاده کنید. بریده بریده صحبت نکنید، لبخند بزنید زیرا صدای شما موقع لبخند زدن جذاب‌تر می‌شود. در انتخاب کلمات دقت کنید، تُن صدا و لحن مناسب با موقعیت را اتخاذ کنید. به‌طور دقیق موضوع مورد بحث‌تان را روشن کنید تا سوءتفاهمی ایجاد نشود. از افکار و عقایدتان به بهترین شکل ممکن دفاع کنید و گفت‌وگو را به سمت نتیجه دلخواه‌تان پیش ببرید. مراقب حرکات بدن‌تان باشید، بیش از اندازه دست‌هایتان را تکان ندهید، به حرکات دست و صورت‌تان دقت کنید و در حین صحبت با دیگران به زبان بدن آنها توجه کنید تا بدانید برای تاثیرگذاری بیشتر باید زبان بدن‌تان در حین صحبت چگونه باشد یا چه حرکاتی را نباید انجام دهید. در زمان صحبت با دیگران ارتباط چشمی برقرار کنید تا مخاطب متوجه توجه شما بشود. عوامل زیادی مانند مکث‌ها، تلفظ صحیح عبارات و لغاط و آگاهی از دستور زبان می‌تواند در زیبایی کلام و فن بیان شما تاثیر به‌سزایی داشته باشد. هر چقدر زیباتر، شمرده‌تر و بااحساس‌تر صحبت کنید کلام‌تان تاثیرگذاری و نفوذ بیشتری داشته و می‌توانید رابطه بهتری با اطرافیان‌تان برقرار کنید.

مکث

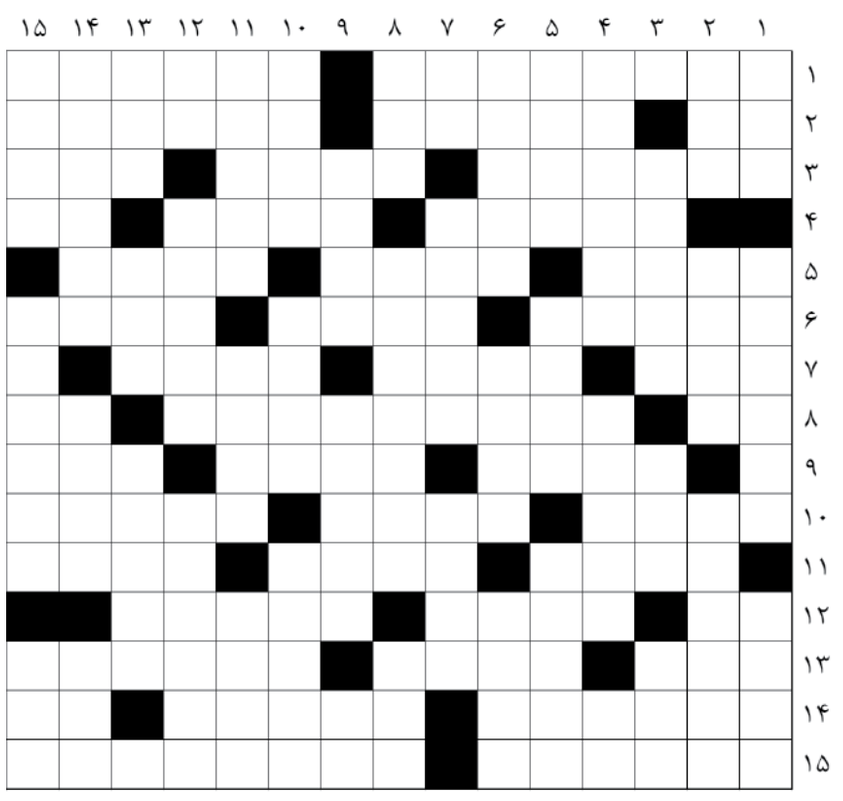
بیشترین گفت‌وگوی ما با خودمان است!

حتما شما هم با خودتان زیاد حرف می‌زنید. همه ما آدم‌ها همین‌طور هستیم! برای درک گفت‌وگو با خود بهتر است که یک دقیقه وقت بگذارید و به آنچه امروز با خود گفتید فکر کنید. آیا مهم بود؟ یا مهربان و کمک‌کننده بود؟ بعد از این‌که درگیر این بحث درونی شدید چه احساسی داشتید؟ افکار شما، منبع احساسات و خلق‌وخوی شما هستند. گفت‌وگوهایی که با خود دارید، می‌تواند مخرب یا مفید باشد. آنها بر احساس شما نسبت به خود و نحوه پاسخگویی شما به وقایع زندگی تأثیر می‌گذارند. گفت‌وگوی شخصی یا همان گفت‌وگو با خود، کاری است که شما به طور طبیعی در تمام ساعات بیداری انجام می‌دهید. گفت‌وگو با خود در شرایط و حرف‌های مثبت، ابزاری قدرتمند برای افزایش اعتماد به‌نفس و مهار احساسات منفی است. به نظر می‌رسد افرادی که می‌توانند در گفت‌وگو با خود مثبت تسلط داشته باشند اعتماد به‌نفس، انگیزه و بهره‌وری بالاتری دارند. گفت‌وگو با خود می‌تواند شاد و حمایت‌کننده یا منفی باشد. صحبت با خود وقتی مثبت باشد، باعث آرامش و تقویت اعتماد به‌نفس شده و می‌تواند مفید باشد. طبیعت انسان به گونه‌ای است که تمایل دارد با خودش گفت‌وگوی منفی داشته باشد! خیلی وقت‌ها ما در گفت‌وگو با خودمان جملاتی مانند «من نمی‌توانم کاری را درست انجام دهم» یا «من کاملا شکست خورده‌ام» را تکرار می‌کنیم. ما در واقع طی گفت‌وگو با خود، می‌توانیم به خودمان انرژی و انگیزه بدهیم یا انگیزه‌های خودمان را بکشیم. پس وقتی می‌خواهیم با خودمان گفت‌وگو کنیم بهتر است بیشتر حواس‌مان باشد و مهربان‌تر باشیم تا بتوانیم انرژی و انگیزه بالاتری برای کار و زندگی داشته باشیم و بهتر در مسیر موفقیت قرار بگیریم.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۳۶۶

جدول عادی



افقی: ۱) حل و فصل کردن ظاهری و سطحی امری- نیمکت مبلی ۲) قدم یکپا- رشته‌کوه بلند شمال ایران- مستعمل و کارکرده ۳) زایمان غیرطبیعی- نوعی سس غلیظ- پسوند شباهت ۴) هنر قرن بیستم- مقدور- پول ژاپن ۵) راه یافتن به داخل چیزی- واحدی برای اندازه‌گیری طول- قبض ۶) اضافه کردن به مدت مقرر- همسر زن- رهن دهنده ۷) پسر عرب- بزرگان- طلایی ۸) تپه کوچک- از آثار منثور ناصرخسرو قبادیانی- سمت و سو ۹) گریزان- شوکت- پول تایلند ۱۰) ازدواج- واحد پول بنگلادش- شکفته شده ۱۱) از اختراعات ادیسون- روز آغاز هفته- کج ۱۲) انتها- مربوط به هنر- پیشوای دینی زرتشتی ۱۳) محرمانه- نشسته- حشره‌ای شبیه سنجاقک ۱۴) گفت‌وگو کردن- پیشوای آیین برهمایی- کله ۱۵) مشایعت- از عناصر هر داستان.

عمودی: ۱) ترش و شیرین- نوعی ماشین چاپ- بند چرمی ۲) ردپا- نماد- دیدار و احوال پرسی از خویشاوندان ۳) استراحت کردن- به هوش باش- هم تیمی ۴) ژانری در سینما- بخش پایانی- تعجب زنانه ۵) هر داروی نرم‌کننده مزاج- تزئین صحنه نمایش- نورگیر ساختمان ۶) سراب- مطلب، مقوله- رهسپار ۷) قومی ایرانی- ضمیر سوم شخص جمع- رویین‌تن یونانی ۸) پیش قراول- پروژکتور- ترکیب آبی و زرد ۹) ملاقه- آشیانه جغد- رام نشده! ۱۰) کلمه‌ای پرسشی- برجستگی داخل مهره- سرو صدا ۱۱) پستی در ورزش والیبال- امپراطوری آلمان- مطابق قانون و عرف اداری ۱۲) یادداشت- گلی زیبا- هیات دولت ۱۳) به جا آوردن- سخنان بیمار تب‌دار- مجله حاوی مدل‌های لباس ۱۴) فرسوده- به اندازه لازم- بسیار زیاد ۱۵) اشاره به دور- معادل فارسی آباژور- از اقوام ایرانی.

جدول ویژه

افقی: ۱) از رشته‌های ورزشی رزمی- صندوق بین‌المللی برای کمک به کودکان ۲) قریه- لبه تیز شمشیر- چشمه‌ای در بهشت ۳) باشگاه فوتبال انگلیسی- جست‌وجوگر- آسمان ۴) مدت زمان طولانی- سکه زر دوره هخامنشی- کاکل اسب ۵) لقب امپراطوران روم بود- متاع- واحد پول بنگلادش ۶) فلزی دیرگداز- خطیب- رختکن حمام قدیمی ۷) درگذشتن- به تنهایی- تغار چوبی ۸) رنگ نشده!- بنیانگذار نخستین مدرسه نقاشی در ایران- آش ۹) خط نابینایان- ادویه معروف لبنانی- مقدار بسیار کم ۱۰) درخشنده‌رو- ششمین خلیفه عباسی- پاره کردن و چاک دادن ۱۱) یکتاپرست- تیمارگر اسب- وسیله تزریق ۱۲) ویتامین خونی- ژرف‌اندیشی- پسر حضرت اسحاق (ع) ۱۳) ماده اصلی تهیه کاغذ- دارای تصویر- افسانه‌های دروغ ۱۴) شکسته‌بند- نوعی گردنبند زنانه- نت اول ۱۵) آشکار- داستانی از استیون کینگ، نویسنده آمریکایی.

عمودی: ۱) منفصل- گردنکش- نوعی سس غلیظ ۲) به‌یکباره- این عنصر در مای معمولی گاز است- حریف جنگی ۳) تیراندازی- امر به رفتن دارد- قطعی و حتمی ۴) موزیسین ژاپنی و خالق قطعه معروف جاده ابریشم- رک‌گویی- دوستی ۵) نافرمان- چاه‌کن- ورقه آلومینیومی برای ساختن سقف کاذب ۶) مرطوب- خانه ساحلی- منشأ چیزی ۷) بله روسی- ماجرا- سرشار ۸) گنجشک- بنیانگذار شیمی نوین که تسلیم تیغه گیوتین شد- گله چهارپایان ۹) بدرود- سزاوار نفرین- طاقچه قدیمی ۱۰) آسان- تاریکی- درنظر گرفتن ۱۱) زادگاه- تور کاه‌کشی- بهره و نصیب ۱۲) گرداگرد دهان- لانه پرندگان- بی‌آبرویی ۱۳) دارای اخلاق و رفتار خشک- شیرینی تولد- مربوط ۱۴) محافظ سیم‌های برق و تلفن- مقابل آوردن- ژاپاس ۱۵) وسیله‌ای برای تولید نور هنگام عکس گرفتن- هارمونیک- طرز و شیوه.

حل جدول عادی ۶۳۶۵

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

حل جدول ویژه ۶۳۶۵

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