«جام جم» در روز ملی روان‌شناس و مشاور در گفت‌وگوی اختصاصی با رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره بررسی کرد

ریشه‌های همدلی در تاریخ ایران

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

در روزهای جنگ رمضان وقتی حملات دشمن آمریکایی- صهیونی، مناطق مسکونی و افراد غیرنظامی را نشانه گرفت، فرسایش روانی افراد به تهدیدی جدی‌تر از بمب‌ها و موشک‌ها تبدیل شد. روز ملی روان‌شناس و مشاوره امسال نیز در سایه جنگ تحمیلی سوم و در دوران آتش‌بس شکل گرفته است. روزی که حرفه روان‌شناسی را از درمانگری روتین به خط مقدم دفاع روانی جامعه ارتقا داده اما آنچه در پشت پرده این اقدامات می‌گذرد، زیرساخت‌های پنهانی است که بقای روانی جامعه را تضمین می‌کند. سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور، با تعریف نقش مجدد خود از خدمت‌رسان مستقیم به ناظر و تسهیلگر، استراتژی جدیدی را برای مدیریت سلامت روان در این جنگ پیش گرفته است. در همین زمینه با دکتر علیرضا آقایوسفی، رئیس سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور درباره استراتژی‌های مدیریت بحران روانی در دوران جنگ، نقش پشت صحنه این سازمان در حمایت از خط مقدم و راهکارهای پیشگیرانه برای جلوگیری از بحران‌های اجتماعی آینده به گفت‌وگو پرداخته‌ایم.

حضور سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور در جنگ تحمیلی سوم چگونه بود؟

سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور، یک ساختار دولتی مانند بهزیستی نیست. ما در صف مستقیم خدمات‌رسانی بالینی در صحنه حضور نداریم، بلکه در پشت صحنه ایفای نقش می‌کنیم. ماهیت اصلی فعالیت ما در حوزه زیرساخت تعریف می‌شود؛ به این معنا که ما در ارائه خدمات درمانی و روانی به مردم اقدام‌کننده نیستیم، بلکه وظیفه ما آماده‌سازی، تربیت و نظارت بر نیروی انسانی است که این خدمات را ارائه می‌دهند. به بیان دقیق‌تر، محور فعالیت‌های سازمان ما شامل آموزش، توانمندسازی، حرفه‌ای‌سازی، اعطای مجوز فعالیت، ارزیابی صلاحیت‌ها و آماده‌سازی روان‌شناسان و مشاوران برای ورود به عرصه عمل است. صحنه در اینجا به معنای موقعیت‌های بحران، جنگ یا حوادثی همچون جنگ تحمیلی اخیر است که در آنها تیم‌های امدادی (مانند هلال احمر) یا خدمات شهری (مانند شهرداری‌ها) حضور دارند. روان‌شناسان و مشاورانی که در این موقعیت‌ها، خدمات روان‌شناختی به آسیب‌دیدگان ارائه می‌دهند، همان افرادی هستند که از طریق سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور، گواهی صلاحیت علمی و حرفه‌ای خود را دریافت کرده‌اند. بنابراین، اعتبار حضور این روان‌شناسان و مشاوران در صحنه، مبتنی بر مجوزی است که سازمان ما براساس معیارهای دقیق علمی و حرفه‌ای به شایستگان اعطا می‌کند.

چه اقدامات هماهنگ‌کننده‌ای برای بسیج نیروهای داوطلب و مراکز مشاوره در دوران جنگ رمضان انجام داده‌اید؟

در خصوص آماده‌سازی روان‌شناسان و مشاوران برای مداخلات در موقعیت‌های بحرانی و خدمات‌رسانی جهادی یا رایگان، هماهنگی و پشتیبانی این فرآیند بر عهده سازمان بوده و هست. ما در کنار ارگان‌های خط مقدم خدمت‌رسانی قرار گرفتیم و به آنها کمک کردیم. البته باید تاکید کنم که سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور گرچه در مأموریت اصلی خود موظف به ارائه خدمات مستقیم در صحنه نبود اما بیکار ننشست. با وجود این که مأموریت ما نظارت و پشتیبانی بود، ما ستاد جنگ را راه‌اندازی کردیم و توانستیم با تکیه بر شبکه گسترده اعضای خود (نزدیک به ۹۰ هزار عضو) و اعلام آمادگی در تارنمای سازمان، نیروهای داوطلب را بسیج کنیم.

یکی از نیازهای مردم در دوران جنگ و شرایط کنونی خدمات مشاوره‌ای است، چه تعداد از اعضای شما پای کار بوده‌اند؟

از میان این ۹۰ هزار عضو، حدود ۴۰ درصد دارای مجوز فعالیت حرفه‌ای هستند. بقیه اعضا دارای مدرک تحصیلی هستند اما هنوز موفق به کسب مجوز فعالیت حرفه‌ای نشده‌اند. با این حال، از حدود ۴۰ هزار روان‌شناس دارای مجوز فعال، اعلام کردیم هر فرد یا مرکز مشاوره‌ای تمایل به خدمت‌رسانی رایگان و داوطلبانه به مردم داشته باشد، آمادگی خود را اعلام کند. در همین راستا، مراکز مشاوره‌ای توانستند در سراسر کشور، خدمات رایگان را به جامعه هدف ارائه دهند.

هرگاه کشورمان مورد تهدید بیرونی قرار گرفته همبستگی و اتحاد درونی را شاهد بوده‌ایم. این پدیده در تاریخ ایران بارها اتفاق افتاده؛ از جنگ ۱۲روزه و جنگ اخیر گرفته تا دوران هشت‌ساله دفاع مقدس

آیا آماری از شهادت یا جانبازی روان‌شناسان و مشاوران در جنگ تحمیلی سوم دارید؟

سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره کشور متولی تمام روان‌شناسان و مشاوران در سطح کشور است. شوراهای استانی ما در تمام استان‌ها اقدامات مهمی را در حوزه مدیریت بحران جنگ انجام داده‌اند. همچنین، از روان‌شناسان و مشاورانی که خانواده‌شان شهید شده یا آسیب دیده‌اند یا اگر با تخریب مرکز مشاوره‌شان مواجه شده‌اند، درخواست کرده‌ایم تا برای ثبت اطلاعات دقیق، موضوع را به ما اطلاع دهند؛ هرچند هنوز جمع‌آوری کامل این اطلاعات انجام نشده است.

مسأله‌ای که این روزها حتی در جهان به چشم آمده، افزایش اتحاد و همدلی بین مردم است، این اتفاق را چگونه می‌بینید؟

هرگاه کشورمان مورد تهدید بیرونی قرار گرفته همبستگی و اتحاد درونی را شاهد بوده‌ایم. این پدیده در تاریخ ایران بارها اتفاق افتاده؛ از جنگ ۱۲روزه و جنگ اخیر گرفته تا دوران هشت‌ساله دفاع مقدس. در همه این موارد، تهدید بیرونی عاملی شد تا مردم به سوی یکپارچگی گرایش پیدا کنند اما یکی از راهکارهای کلیدی برای حفظ این همبستگی، هدایت جامعه به سمت همگرایی است. گرچه اختلاف‌نظرها همواره بخشی از بافت هر جامعه‌ای بوده و هست اما توجه به دیدگاه‌های متنوع مردم در صحنه‌های مختلف، می‌تواند تعارضات درون‌گروهی را کاهش دهد. هرچه تعارضات داخلی یک جامعه کمتر شود، انسجام ملی آن بیشتر خواهد بود. همه جوامع، ازجمله جامعه ما، دارای اعتراضات یا جنبه‌های مطالبه‌گری از حاکمیت هستند. این پدیده‌ای جهانی است و مختص کشور ما نیست؛ شهروندان در تمام کشورها احتمال دارد نسبت به مسائل مختلف سؤال داشته باشند، مطالبه‌گر بوده و در صورت عدم پاسخگویی، حالت اعتراضی پیدا کنند. سطح این اعتراضات می‌تواند متغیر باشد؛ از سطح اولیه‌ای مانند پرسش و درخواست، تا سطح بالاتری که در قالب مطالبات اجتماعی مطرح می‌شود.

به نظرتان برای افزایش این اتحاد و همدلی چه باید کرد؟

هرچه سازوکارهای مطالبه‌گری در جامعه به شکل مناسب و ساختاریافته تقویت شود، تعارضات درونی کاهش یافته و فضا برای گفت‌وگو بازتر می‌شود. متأسفانه در جامعه ایران و حتی خارج از شرایط جنگی به نظر می‌رسد که آموزش و نهادینه‌سازی فرهنگ مطالبه‌گری سالم را نادیده گرفته‌ایم. اگر بخواهیم از منظر روان‌شناختی به این موضوع بنگریم، می‌توان گفت برخی گاهی نگاهی سرزنشگر نسبت به جامعه دارند. در مقابل، جامعه نیز گاهی واکنشی مشابه یک کودک عصیانگر، عصبانی یا لجباز نشان می‌دهد. این در حالی است که اگر نگاهی حمایتگرانه و بالغانه را دنبال کنیم و با بهره‌گیری از الیت‌های اجتماعی اقدام کند، می‌توان فضای سالمی ایجاد کرد. منظور از الیت‌ها، افرادی ذی‌نفوذ و صاحب‌منصب نیستند که صرفا به خاطر جایگاه حکومتی سخن بگویند، بلکه شامل تمام افراد تأثیرگذار جامعه می‌شود؛ از سلبریتی‌ها گرفته تا دانشمندان و اندیشمندان. حضور این افراد می‌تواند به ایجاد گفتمان‌های سازنده کمک کند و جامعه را به سمت همگرایی بیشتر درونی سوق دهد. قطعا چنین رویکردی، احساس بهتری را هم برای حاکمیت و هم برای جامعه به ارمغان خواهد آورد.

چه اختلالات روان‌شناختی در دوران جنگ یا در روزهای آینده، شهروندان را تهدید می‌کند؟

افرادی که در نزدیکی نقاط انفجار قرار داشته‌اند، عزیزان‌شان را از دست داده‌اند و زندگی و خانه‌شان دچار آسیب شده است، با مشکلات روحی و روانی بیشتری دست‌وپنج نرم می‌کنند که در بلندمدت امکان دارد به مسائل جدی‌تری دامن بزنند. اما فراتر از این گروه آسیب‌دیده، کل جامعه ما نیز درگیر وضعیت بلاتکلیفی و تعلیق است؛ وضعیتی که نه جنگ است و نه صلح. ترکیب این حس با آشفتگی‌های اقتصادی ناشی از این وضعیت، قطعا آثار روان‌شناختی جدی را در پی خواهد داشت.

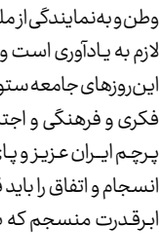
و برای برطرف کردن این مسأله چه باید کرد؟

هرچه بیشتر بر جنبه‌های روان‌شناختی، شادی‌بخشی و عادی‌سازی زندگی در سطح جامعه تمرکز کنیم، می‌توانیم کمک موثری به کنترل آسیب‌های جدی‌تر داشته باشیم.

یادداشت

حجت‌الاسلام والمسلمین مصطفی رستمی
رئیس نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها

قدردان انسجام ملی باشیم



افزایش همدلی و سرمایه‌های اجتماعی این‌روزها باید مورد توجه مسئولان و مردم باشد. در واقع از همه ظرفیت‌ها، به‌ویژه نهادهای علمی، برای تقویت سرمایه اجتماعی و تاب‌آوری پساجنگ در ایران باید استفاده کرد. مجموعه افرادی که در جامعه صاحب نفوذ، تریبون و اثر هستند، باید در راستای اهداف جامعه و افزایش سرمایه اجتماعی تلاش کنند.

در این بین برخی چهره‌ها نیز که به‌دلیل منافع‌شان مواضع ضدملی و ضدوطنی داشتند، باید این رویکرد را اصلاح کرده و به جامعه بازگردند. علاوه بر این عموم جامعه نیز باید در صلاحیت افراد برای مرجعیت اجتماعی بازنگری کنند. برای نمونه فردی که رسما اعلام می‌کند که رفاه فرزندش از رفاه ۸۰ میلیون ایرانی بیشتر باید مورد توجه باشد، یا شخصی که دشمن را به حمله به کشور و زیرساخت‌ها و ثروت‌های ملی و تجاوز به وطن دعوت می‌کند، دیگر نباید مورد توجه افکار عمومی قرار گیرد، زیرا چنین افرادی با این دیدگاه‌ها نیاز به درمان دارند و واضح است که صلاحیت مرجعیت فکری جامعه را ندارند.

بنابراین باید چهره‌هایی که چنین رویکردی را دنبال می‌کنند، به زباله‌ها فرستاده شوند. این در حالی است که افرادی که در این مدت برای وطن سنگ تمام گذاشتند و به نفع ملت و تمامیت ایران عزیزگام برداشتند، باید مورد توجه قرار گیرند؛ چنین افرادی از هر طیف و جریان فکری به‌عنوان وطن‌پرستان واقعی صلاحیت دارند در مورد وطن و به نمایندگی از ملت صحبت کنند.

لازم به یادآوری است وفاق، همراهی و همدلی عمومی این روزهای جامعه ستودنی است و طیف‌ها، جریان‌های فکری و فرهنگی و اجتماعی و سیاسی مختلف که پای پرچم ایران عزیز و پای دفاع از وطن ایستادند، این انسجام و اتفاق را باید قدر بدانند و برای بازطراحی ایران ابرقدرت منسجم که با سربلندی در جنگ تحمیلی با ابرقدرت ظاهری دنیا پیروز بیرون آمده، تلاش کنند.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۷۲۳۳

جدول عادی

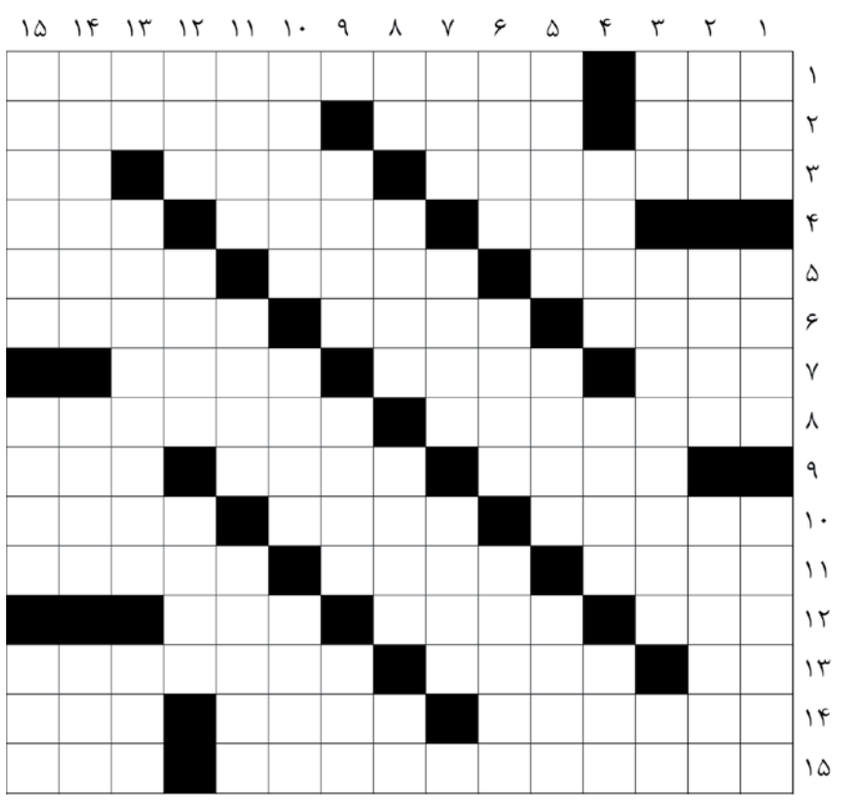
افقی: ۱) واحد نظامی بزرگ‌تر از گردان ـ موتوری که با نیروی برق کار می‌کند ۲) دریافت ـ مشاهده کردن ـ میوه‌ای اشتهاآور ۳) از مراسم سنتی زورخانه ـ اندیشمندان ـ سراب دیدنی کنگاور ۴) زمین آماده کشت ـ پیغمبر ـ قطار ۵) دارای طراوت و تازگی ـ قرار داده شده ـ منظور ۶) تازه زایمان کرده ـ برخورد ناگهانی ـ بر یکدیگر اثر گذاشتن ۷) حیوان نجیب ـ خدمتکار پیر ـ نوعی بیماری ویروسی که سیستم دفاعی بدن را مختل می‌کند ۸) جریده ـ از سازهای زهی ارکستری ۹) آشکار و هویدا ـ شاعر عصر صفوی ـ آهار زده ۱۰) فلزی دیرگداز ـ حفر کردن ـ داروی خمیری ۱۱) نوزاد ـ مار خورده... شده ـ هنرمند ۱۲) به رنگ سرخ روشن ـ معبد یهودیان ـ گاو تبتی ۱۳) عادت ـ از سازهای بادی محلی موسیقی ایران ـ قطعی برای کتاب ۱۴) از لوازم التحریر ـ خارج ـ عشق بیگانه ۱۵) رمان جاودانه چارلز دیکنز ـ درد و رنج.

عمودی: ۱) دانه نهانزا ـ لقب امپراطوران روم بود ـ فیلمی ساخته مجید مجیدی ۲) درخت خرما ـ موش خرما ـ گل مرداب ۳) محل عبور ـ محصول کشاورزی سرشار از نشاسته ـ پایان نامه ۴) اسب بارکش ـ مربوط به نبی ـ درخت همیشه سبز ۵) قلع ـ همیشه ـ از تقسیمات شهری ۶) نان نازک ـ ضمانت‌کننده ـ پایان ۷) انتقام ـ میت ـ ماهی فلس‌دار جنوب ۸) عید ویتنام ـ رقیبان ـ هر شاخه خاص از تولید ـ تکرار حرفی ۹) تنگدستی ـ فضای ذهنی ـ موی نازک که روی منسوجات جمع می‌شود ۱۰) چراغ خوراک پزی قدیم ـ رسم و سنت ـ فریادرس ۱۱) نوعی پارچه با الیاف طبیعی ـ لاستیک داخلی تایر ـ ترنج ۱۲) بیماری سبزی آلوده ـ میانگین ـ نامه را در آن می‌گذارند ۱۳) خمیدگی کاغذ ـ صورت حساب دارایی‌ها و بدهی‌ها ـ دوستی ۱۴) نام دیگر عنصر تنگستن ـ بزرگان ـ موی گردن شیر ۱۵) دارای ذهن آگاه و پویا ـ ماشین خاکبرداری ـ روز عرب.

جدول ویژه

افقی: ۱) بی‌آلایش ـ نمایشنامه‌ای نوشته محمد چرمشیر ۲) نغمه ـ بشقاب پرنده ـ بدنامی و بی‌آبرویی ۳) معادل فارسی ارگانیسم ـ زاده چهارپایان ـ مروارید ۴) از مقام‌های موسیقایی تلاوت قرآن ـ پودر دستگاه پرینتر ـ نماد جشنواره بین‌المللی فیلم برلین ۵) اثری عرفانی از فخرالدین عراقی ـ کبیر ـ زبانه آتش ۶) خارج شده از دین ـ مسگر ـ پروتئین موجود در گندم ۷) زمین ـ سنگ تراش ـ موشک ضدتانک ۸) زیان رساننده ـ شرح حال مختصر ۹) عذاب ـ گونه‌ای کبوتر وحشی ـ مادر آذری ۱۰) سیدها ـ هر داروی نرم‌کننده مزاج ـ کاهل ۱۱) همنام ـ گروه مجهز ـ خوش چهره ۱۲) نصف ـ پیلوت ـ فتنه‌انگیزی ۱۳) برهنه ـ سوار شدن ـ محل پروتئین‌سازی در داخل سلول ۱۴) ورزش ترکیبی از گلف و چوگان ـ کشتی ژاپنی ـ پژوهش ۱۵) رمانی ترسناک و تخیلی از مری شلی، بانوی نویسنده انگلیسی ـ ماه گرم.

عمودی: ۱) انبرک جراحی ـ بدگو ـ سقف شیشه‌ای متحرک خودرو ۲) صدا ـ از نقوش اسلیمی ـ ویراستار ۳) سقف ـ خودنمایی ـ مادر لر ۴) کاغذفروش ـ صورتگر ـ خاخام ۵) سروری ـ فلسفه اسلامی ـ شک‌کننده ۶) عمل فرو بردن چیزی از حلق ـ رهایی ـ نشاسته ۷) سکو ـ دریاها ـ توان سوم یک عدد ۸) درخت انگور ـ لقب پادشاهان روسیه بود ـ پیت ـ یک دور بازی تنیس ۹) تازه بالغ شده ـ ماشین‌نویسی ـ جایز ۱۰) رمانی نوشته آندره ژید فرانسوی ـ رهن‌دهنده ـ علم مواد ۱۱) سمت چپ ـ ارابه ـ زیان دیده ۱۲) بلندترین نقطه ـ دروغی ـ مقدس و ممنوع ۱۳) پیشوندی منفی ـ محل مخصوص عبادت سالک ـ بخیل ۱۴) ترکیب شیمیایی آبدار ـ حلقه ـ ریشه احکام اسلامی ۱۵) زرورق ـ خوش باور ـ روستای کویری اصفهان.



حل جدول عادی ۷۲۳۲

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

حل جدول ویژه ۷۲۳۲

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

حل سودوکو ۵۱۱۰

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

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

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

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 ۵۱۱۱

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

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

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

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

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