کمیت و کیفیت برنامه‌ریزی برای شروعی دوباره در آستانه سال تحصیلی جدید

کوک کردن زنگ موفقیت با برنامه‌ریزی سنجیده

بخش نخست ——— گالیا توانگر

روز اول مهر به سختی بچه‌ها را از تختشان بیرون می‌کشی و صبحانه خورده و نخورده می‌زنی به تن خیابان. در ترافیک اول صبح هر چه حرص و جوش داری،سر راننده‌های کناری‌ات خالی می‌کنی و با ناشکیبایی و بوق ممتد بالاخره از دل ترافیک بچه‌ها را به مدرسه می‌رسانی که هنوز خواب و بیدارند! دیشب تا دیر وقت بیدار بوده‌اید و با اینکه می‌دانستید صبح روز اول مهر باید قبراق‌تر از هر وقت دیگری باشید، اما به اجرای برنامه جدید و منظم پایبند نبوده‌اید و حالا دارید رنج یک شروع آشفته را تجربه می‌کنید.

به‌راستی اگر ساعت خواب را در شب گذشته کمی زودتر تعیین می‌کردید؛ شام سبک‌تری می‌خورد و صبح کوله‌پشتی منظم بر دوش و کیف اداری به دست با وسایل نقلیه عمومی خودتان را به مدرسه و محل کارتان می‌رساندید، آن‌وقت باز هم روز اول مهرتان تا این حد آشفته و به قول معروف اعصاب خردکن رقم می‌خورد؟ برای یک شروع خوب، منظم و بانشاط بیش از هر چیز باید پایبند برنامه‌ای منظم و از پیش تعیین شده بود.

با شروع سال تحصیلی جدید هم دانش‌آموزان و هم خانواده‌ها قول‌های زیادی به خود می‌دهند؛ برای مثال چه بسیار دانش‌آموزانی که برای شاگرد ممتاز بودن برنامه‌ای در ذهن خود می‌ریزند و والدین برای بیدار شدن به موقع و سر وقت صبحگاهی خیلی قول‌ها به خود داده و بچه‌هایشان را مجاب به پیروی از برنامه‌ای که به در یخچال چسبانده اند، می‌کنند؛ اما مرد عمل بودن به این سادگی‌ها نیست و برای اجرای یک برنامه دقیق و منظم باید تلاشی مستمر داشت و دائما قول و قرارهای ذهنی را مرور کرده و پیش‌چشم آورد.

برنامه عملی نه تخیلی!

– می‌خواهم در درس‌هایم موفق شوم، لطفا به من کمک کنید.

– چند ساعت درس خواندن در روز من را در ردیف شاگردهای خوب کلاس قرار می‌دهد؟

– صبح زود درس‌هایم را مرور کنم و یا وقتی از مدرسه به خانه می‌آیم؟

– می‌توانم برنامه‌های ورزشی و لیگ‌های برتر فوتبال را دنبال کنم و روی درس خواندنم اثری نداشته باشد؟

– اگر می‌شود جدول برنامه درسی برای کلاس نهم می‌خواستم و می‌خواهم کمکم کنید معدلم از ۱۹/۸۱ به ۲۰ برسد.

– برای اینکه در کنکور تک‌رقمی شوم، ساعات خوابم چگونه باشد؟

– می‌خواهم هم به ورزش صبحگاهی برسم و هم به موقع سر کلاس دانشگاه حاضر شوم. برای کلاس‌های صبح چطور برنامه‌ریزی کنم؟ (در خوابگاه دانشجویی اقامت دارم.)

– کتاب را که باز می‌کنم، هزار جور فکر و خیال به سرم می‌آید و غرق تخیل می‌شوم. برای کنترل تخیلاتم چطور برنامه‌ریزی کنم؟

– تغذیه‌ام در ایام مدرسه و شب‌های امتحان چطور باشد که نتیجه بهتری بگیرم؟ امسال کنکوری‌ام.

آنچه در بالا خواندید برخی از سؤالات معمول محصلین و دانشجویان است. سؤالاتی که شاید در نظر اول کاملا معمولی و پیش پا افتاده به نظر برسند، اما پاسخ مناسب دادن به آنها می‌تواند تغییرات شگرفی لااقل در وضعیت تحصیلی این افراد ایجاد کند.

دلیل اینکه بعضی‌ها نمی‌توانند به برنامه‌ریزی خودشان عمل کنند،درست برنامه‌ریزی نکردن است. یعنی یاد نگرفته‌اند چگونه برنامه‌ریزی کنند؟ برای همین هم خیلی از برنامه هایشان به سرانجام نمی‌رسد! مثلا آدمی که تا دیروز روزی ۱۲ ساعت می‌خوابیده است، حالا برنامه می‌ریزد که تنها شبی ۵ ساعت بخوابد! یا کسی که روزی یک ساعت هم درس نمی‌خوانده است، حالا می‌خواهد از همین امروز روزی ۱۳ ساعت درس بخواند! یا یک نفر می‌خواهد هم نفر اول کنکور شود و هم کلاس ورزش و تئاتر برود و هم مهمانی‌هایش تعطیل نشود! خلاصه آدم‌ها معمولا دربرنامه‌هایشان هدف‌های غیرواقعی می‌آورند وکلا غیرواقعی برنامه‌ریزی می‌کنند. برای همین هم موقع اجرای برنامه وقتی به آن نگاه می‌کنند برایشان آن قدر سخت است که بی‌خیال انجامش می‌شوند. اگر می‌خواهید برنامه واقعی داشته باشید اول از همه خودتان و ویژگی‌های شخصیتی‌تان را بشناسید بعد می‌توانید؛ مثلا یک برنامه تحصیلی درست بنویسید. چون می‌دانید شما اهل شب تا صبح بیدار بودن نیستید، پس ساعت‌های شبانه را برای درس نمی‌گذارید یا چون می‌دانید نمی‌توانید گروهی درس بخوانید، این مدل درس خواندن را انتخاب نمی‌کنید. با شناخت خود و نوشتن تمام برنامه‌های زندگی‌تان می‌توانید یک برنامه‌ریزی واقعی داشته باشید برنامه‌ای که عملی باشد نه تخیلی!

یک برنامه طولانی مدت و ثابت موفقیت‌آمیز نیست

شناخت نیازها، توانمندی‌ها و منابع حمایتی قابل دسترس، اهداف بلندمدت و در عین حال اهداف کوچک، آهسته رفتن ویژگی‌های یک برنامه‌ریزی خوب است و استرس می‌تواند موجب کم شدن تمرکز و عدم موفقیت فرد در برنامه‌ریزی و اجرای آن شود. یکی از مهم‌ترین عوامل موفقیت هر فرد در زندگی داشتن هدف است. داشتن هدف به این معنا است که او بداند در هر لحظه می‌خواهد که کاری انجام دهد، در احادیث نیز به این موضوع‌اشاره شده است که افراد باید امروزشان نسبت به دیروزشان متفاوت باشد. از دیدگاه اسلام و خداوند انسان باید اهداف جدیدی داشته باشد و برای این منظور لازم است برنامه‌ریزی کند. برنامه‌ریزی موجب می‌شود تا نقشه راه برای افراد تولید شود و به هدفشان برسند.

*** دلیل اینکه بعضی‌ها نمی‌توانند به برنامه‌ریزی خودشان عمل کنند، درست برنامه‌ریزی نکردن است. یعنی یاد نگرفته‌اند چگونه برنامه‌ریزی کنند؟ برای همین هم خیلی از برنامه‌هایشان به سرانجام نمی‌رسد. مثلا یک نفر می‌خواهد هم نفر اول کنکور شود و هم کلاس ورزش و تئاتر برود و هم مهمانی‌هایش تعطیل نشود! آدم‌ها معمولا در برنامه هایشان هدف‌های غیرواقعی می‌آورند.**

فاطمه ۱۴ ساله دانش‌آموز تهرانی با ناامیدی می‌گوید: «می‌خواهم درآزمون نمونه دولتی قبول شوم،ولی برنامه درسی خوبی ندارم. دنبال یک برنامه درسی خوب هستم که به من کمک کند که در این آزمون قبول شوم. آیا می‌توانم از مشاور بخواهم بدون مراجعه این برنامه را به ایمیلم بفرستد؟»

حمیده صدیقی مادر یک دانش‌آموز می‌گوید: «برای برنامه درسی دخترم به مشاور مراجعه کردیم. این مشاور متذکر شد نه تنها باید در برنامه‌ریزی توانایی‌های فرزندتان را لحاظ کنید، بلکه با توجه به اینکه انسان پویاست، باید هر چند مدت یک‌بار برنامه تعیین شده با توجه به کسب مهارت‌ها و توانایی‌ها یا احیانا تغییر شرایط زندگی فرد مورد بازبینی قرار گیرد. در حقیقت یک برنامه از پیش تعیین شده و دیکته شده را نمی‌توان به همه افراد و همه دانش‌آموزان تعمیم داد.»

محمد نعمتی یک مشاور تحصیلی می‌گوید: «فراموش نکنید در برنامه‌ریزی زمانی که می‌خواهید از یک مشاور کمک بگیرید،حتما باید مراجعه کنید و حضوری شرایط فردی و توانایی‌های خود را توضیح دهید.هیچ فردی با دیگری یکی نیست و برای برخورداری از یک برنامه عملی و موفق باید توانایی‌ها و امکانات خاص شما مد نظر قرار گیرد.»

***چنانچه کمتر از ۵ ساعت در شبانه‌روز درس بخوانید، مطمئن باشید که زنجیره‌ای که با آن می توانستید به موفقیت برسید، ازهمان حلقه اول نابود شده است.**

مهارت‌آموزی برای پایبندی به برنامه

همان اول بسم الله به خودمان قول می‌دهیم که این بار از اول سال تحصیلی بنشینیم و درس بخوانیم. برای همین کلی تصمیم‌های کبری می‌گیریم و بعد خوشحال و خرم از اینکه این بار به برنامه‌ریزی و قول‌های‌مان عمل می‌کنیم سال جدید تحصیلی را شروع می‌کنیم، اما همگی می‌دانیم که این تصمیم‌ها تا همان چند هفته اول سرجایش است و بعد از آن به کلی فراموش‌مان می‌شود! شاید با خودتان بگویید؛چرا همیشه برنامه‌ریزی می‌کنید و نمی‌توانید روی حرف‌تان بمانید؟ روشن است که برای عمل به برنامه شما باید چند مهارت به عنوان پیش نیاز یاد گرفته باشید. این مهارت‌ها کمک می‌کنند تا شما مثل یک مرد روی حرف‌تان بمانید و به برنامه‌تان عمل کنید.

مریم لطیفیان یک روانشناس برایمان درباره در نظر گرفتن مبدا تغییرات در درس،کار و زندگی مان توضیح می‌دهد: «اول مهر بهانه است، یعنی کلا تاریخ‌ها و اتفاقات زندگی بهانه خوبی هستند برای تصمیم‌های بزرگ! اینکه ما از اول مهر درس خوان می‌شویم، اینکه ما از روز تولدمان آدم خوبی خواهیم شد، اینکه در سال جدید اقتصادی فکر می‌کنیم و... همه این‌ها برای این است که ما یک مبدا برای برنامه‌ریزی داشته باشیم،اما داشتن مبدا به معنی اتفاق افتادن آن برنامه نیست. اگر قرار است شما از امروز به درس یا کارتان توجه بیش‌تری داشته باشید و در آن موفق باشید باید بتوانید زندگی و اتفاقات آن را مدیریت و کنترل کنید.»

وی داشتن برخی مهارت‌ها را برای موفق شدن در برنامه‌ریزی‌هایمان الزامی دانسته و می‌گوید:«برای چنین مدیریتی مهارت‌هایی وجود دارد که اگر آنها را بلد نباشید سرعت کارتان پایین می‌آید و بعد از مدتی به هدف‌تان نمی‌رسید. حالا تصور کنید شما هر سال اول مهر برای درس خواندن برنامه‌ریزی می‌کنید و تصمیم می‌گیرید بشوید شاگرد اول مدرسه یا دانشگاه، اما نمی‌توانید به برنامه‌تان عمل کنید برای اینکه این بار پایبند تصمیم‌تان باشید سعی کنید؛ مدیریت زمان داشته باشید. مهارت تصمیم‌گیری را در خودتان تقویت کنید. مهارت نه گفتن را بیاموزید. اصول برنامه‌ریزی عملی و کارآمد را یاد بگیرید. این‌ها چهار مهارت ضروری برای موفقیت در برنامه‌ریزی‌هایمان برای ایجاد تغییرات است.»

خواب و خوراک یک دانش‌آموز موفق

در مورد خواب یک دانش‌آموز باید گفت که همان قدر مهم است که درس خواندن. حداقل خواب در ۲۴ ساعت باید ۶ ساعت باشد (داوطلبان جدی کنکور) و حداکثر ۸ ساعت (دانش‌آموزان سال‌های دبیرستان و راهنمایی).

مهدی اسماعیلی‌زاده یک مشاور تحصیلی با تاکید بر اینکه هیچ محصلی نباید کمتر از ۵ ساعت در روز درس بخواند وگرنه حلقه موفقیت تحصیلی‌اش از همان ابتدا شکسته شده و نابود می‌گردد، برای‌مان توضیح می‌دهد: «به نظر من ۷ ساعت خواب در شبانه‌روز برای همه محصلین بهتر است. عادت به ساعت خواب و بیدار شدن طی ۳ الی ۵ روز طول می‌کشد. پس از همین امشب شروع کنید. همیشه صبح ساعت ۶ بیدار شوید و شب ساعت ۱۱ بخوابید. اگرکمتر از ۵ ساعت در شبانه‌روز درس بخوانید، مطمئن باشید که زنجیره‌ای که با آن می‌توانستید به موفقیت برسید،ازهمان حلقه اول نابود شده است.»

***یک مشاور تحصیلی: فراموش نکنید در برنامه‌ریزی زمانی که می‌خواهید از یک مشاور کمک بگیرید، حتما باید مراجعه کنید و حضوری شرایط فردی و توانایی‌های خود را توضیح دهید. هیچ فردی با دیگری یکی نیست و برای برخورداری از یک برنامه عملی و موفق باید توانایی‌ها و امکانات خاص شما مد نظر قرار گیرد.**

وی درمورد چگونگی ساعات مطالعه توضیح می‌دهد: «ساعات مطالعه خود را این‌گونه بچینید: ۱ ساعت تا ۱ ساعت و ربع درس و بعد ۱۰ دقیقه تا ۱۵ دقیقه استراحت بعد از ۲ مرحله درس و استراحت می‌توانید یک مرحله استراحت خود را ۲برابر کنید و مرحله بعدی باز همون روال عادی.»

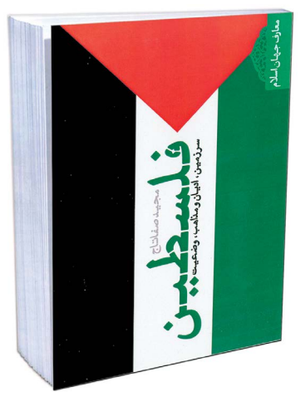
وی درمورد تغذیه مناسب محصلین می‌گوید: «از قدیم گفتن که (عقل سالم در بدن سالم) افراط و تفریط درغذاخوردن هردو بد است. اگر کم غذا بخوری بی‌حال و بی‌انرژی خواهی بود.اگر زیاد غذا بخوری سنگینی و خواب‌آلود. پس ناهار سبک بخورید، در حد اینکه بعد از نیم ساعت انرژی حدود ۳ یا ۴ ساعت مطالعه را داشته باشید. اگر احساس گرسنگی کردید و تا صرف شام زمان زیادی مانده بود، شکلات یا دو تکه بیسکویت یا تکه کوچکی کیک شما را تا موقع شام سرحال و شاداب نگه می‌دارد.

شام را مختصر بخورید؛ چون بعد شام باید درس بخوانید، هم خوابتان سبک و راحت می‌شود و هم صبح شاداب بیدارمی شوید.

اگر برایتان مقدور است بعدازظهر بعد از گذراندن مرحله اول یا دوم یک لیوان آب میوه حاوی ویتامین C بخورید (مثل آب پرتغال). اگر پنیر می‌خورید با مقدار زیادی گردو باشد. اگر ماست می‌خورید در حد یک قاشق با مقدار زیادی نعناع. صبح‌ها حتما در حد ۱۵ دقیقه ورزش کنید تا تمام روز شاداب باشید.»

تازه‌ترین کتاب‌های انتشارات آفاق روشن بیداری

۰۹۳۳۷۷۵۰۱۹۳ - ۸۸۳۱۳۸۹۸



فلسطین

سرزمین، ادیان و مذاهب، وضعیت

مجید صفاتاج / بهار ۹۶ / ۲۶۰/۰۰۰ ریال

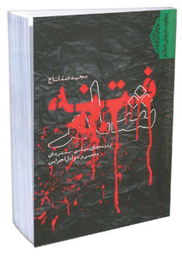
فلسطین که در قدیم کنعان نام داشت، حدود ۲۷۰۱۴ کیلومترمربع مساحت دارد. دریای مدیترانه در غرب، لبنان در شمال، سوریه و رود اردن در شرق و دریای سرخ و شبه‌جزیره سینا در جنوب و جنوب غربی آن قرار دارد. این سرزمین از نظر موقعیت سوق‌الجیشی بسیار حساس و پراهمیت است و به مثابه پلی است که کشورهای عربی آسیا را به آفریقا متصل می‌کند. نام و نشان فلسطین، تاریخچه اقوام و قبایل باستان فلسطین، تقدس سرزمین فلسطین، اوضاع آموزشی، اقتصادی و اجتماعی فلسطین، ادیان و مذاهب در فلسطین، ترکیب جمعیتی پیروان ادیان و فرقه‌های مذهبی فلسطین، حکومت خودگردان فلسطین و ... را در این کتاب بخوانید.

جبل‌عامل

شصت سال تجاوز و اشغالگری اسرائیل در لبنان

مجید صفاتاج / بهار ۹۶/۲۴۰/۰۰۰ ریال

در کتابی که پیش رو دارید تلاش شده تا گوشه‌ای از تجاوزات و اشغالگری‌های رژیم صهیونیستی در لبنان به ویژه جبل‌عامل به تصویر کشیده شود. جبل‌عامل به دلیل قرار داشتن در نقطه‌ای حساس از خاورمیانه و دارا بودن حداقل فاصله از دو قاره دیگر یعنی اروپا و آمریکا نقش مهمی در صحنه‌های عربی، خاورمیانه‌ای و بین‌المللی و ازکلیه جهات اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، نظامی و اطلاعاتی ایفا نموده است.

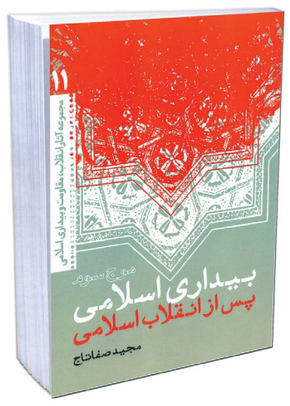


فتنه شام

زمینه‌های سیاسی بسترهای مذهبی و عوامل اجرایی

مجید صفاتاج / تابستان ۹۶ / ۲۲۰/۰۰۰ ریال

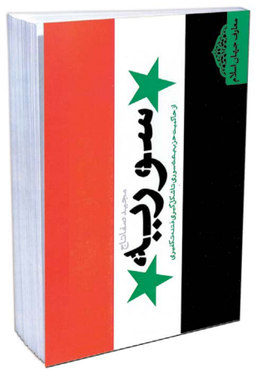
نظام سلطه جهانی پس از واقعه ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ مخاصمات خود را با ایران که کانون اصلی محور مقاومت در منطقه بود تشدید کرد. آمریکا به این محور «محور تروریسم و ضدصلح» می‌گفت که در منطقه به «محور مقاومت» شناخته می‌شود و شامل کشورهای ایران، سوریه، حزب‌الله و مقاومت فلسطین است. زمینه‌های سیاسی فتنه شام، تغییر نظام سیاسی سوریه، سرنگونی نظام جمهوری اسلامی ایران، عوامل موثر در شکل‌گیری بحران سوریه، گروه‌های تروریستی تکفیری و ... را در این کتاب بخوانید.



موج سوم بیداری اسلامی پس از انقلاب اسلامی

مجید صفاتاج / پاییز ۹۵ / ۲۶۰/۰۰۰ ریال

در نوشتار حاضر تلاش شده تا به منظور ارائه تصویری دقیق، شفاف و صحیح از موج سوم بیداری اسلامی در منطقه خاورمیانه و شمال آفریقا، انقلاب اسلامی به عنوان احیاگر بیداری اسلامی در جهان زمینه‌ها و عوامل شکل‌گیری، ویژگی‌ها و راهبردهای موج جدید بیداری اسلامی در کشورهای اسلامی مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته و سپس به تشریح موج جدید بیداری اسلامی در منطقه پرداخته شود. بیداری اسلامی از آغاز تاکنون، ویژگی‌ها و راهبردهای موج سوم بیداری اسلامی، فرآیند شکل‌گیری قیام‌های مردمی در کشورهای عربی، پیامدهای موج سوم بیداری اسلامی، چالش‌های پیش روی بیداری اسلامی و ...

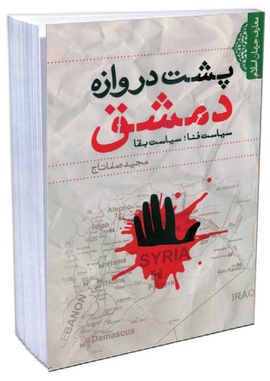


سوریه

از حاکمیت حزب بعث سوری تا شکل‌گیری فتنه تکفیری

مجید صفاتاج / تابستان ۹۶ - ۲۴۵/۰۰۰ ریال

سوریه با جمعیتی بالغ بر ۱۹ میلیون نفر و مساحتی حدود ۱۸۵۱۸۰ کیلومترمربع، هشتادوهفتمین کشور جهان از نظر وسعت محسوب می‌شود. سوریه در منطقه آسیای غربی واقع شده و به عنوان مرکز ارتباطات سه قاره، آسیا، آفریقا و اروپا شناخته می‌شود. سوریه مهد شکوفایی تمدن‌های باشکوه گذشته بوده و به لحاظ دارا بودن تاریخ تمدن غنی و متنوع از مهم‌ترین کشورهای سیاحتی، به شمار می‌آمد. اهمیت و نقش استراتژیک سوریه در مناسبات منطقه‌ای و بین‌المللی و همچنین رقابت‌های ژئوپلتیکی و معادلات راهبردی، بیشترین سهم را در ایجاد ناآرامی سوریه داشته است. دوره رهبری بشار اسد، مخاصمات آمریکا با سوریه، بحران و فتنه در سوریه و ...

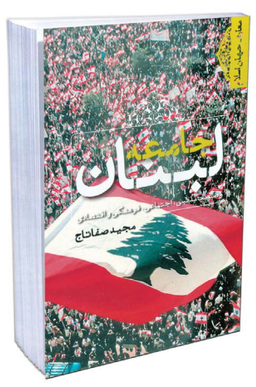


پشت دروازه دمشق

سیاست فنا؛ سیاست بقا

مجید صفاتاج / بهار ۹۶ / ۲۴۰/۰۰۰ ریال

پس از آغاز خشونت‌ها و اعتراض‌های اجتماعی در شهرهای سنی‌نشین سوریه، با توجه به وجود زمینه‌های ظهور سلفی‌گری نوین و تکفیرگرایی به ویژه تروریسم تکفیری در سوریه، نظام سلطه جهانی با کمک هم‌پیمانان منطقه‌ای خود، بحران‌سازی و اجرای سیاست تغییر نظام و تخریب این کشور را شروع کرد. شکل‌گیری اعتراض‌های اجتماعی و گسترش بحران سوریه، جریان‌های معارض داخلی و خارجی سوریه، گروه‌های تروریستی و تکفیری، روابط استراتژیک ایران و سوریه و ...

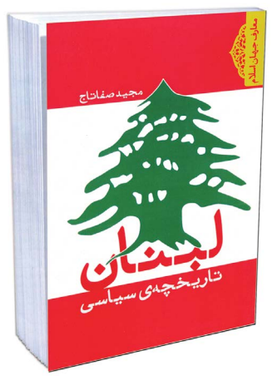


جامعه لبنان

وضعیت مذهبی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی

مجید صفاتاج / پاییز ۹۵ - ۱۲۰/۰۰۰ ریال

بیش از ۱۸ طایفه مذهبی رسمی در جامعه لبنان وجود دارد که این مذاهب با مسائل طایفه‌ای نیز پیوند تنگاتنگی داشته و تفکیک طوایف مختلف از یکدیگر نیز به واسطه نوع وابستگی دینی و مذهبی آنهاست. جامعه این کشور همواره شاهد چالش میان طوایف و حتی درون آنها بر سر منافع اقتصادی، اجتماعی و سیاسی بوده است. به گونه‌ای که می‌توان گفت هسته اصلی بی‌ثباتی لبنان، ناشی از طایفه‌گرایی است که بر جامعه این کشور حاکم شده است. طایفه‌های مذهبی لبنان، وضعیت فرهنگی لبنان و ...



لبنان

تاریخچه سیاسی از دوره میانه تا اشغال

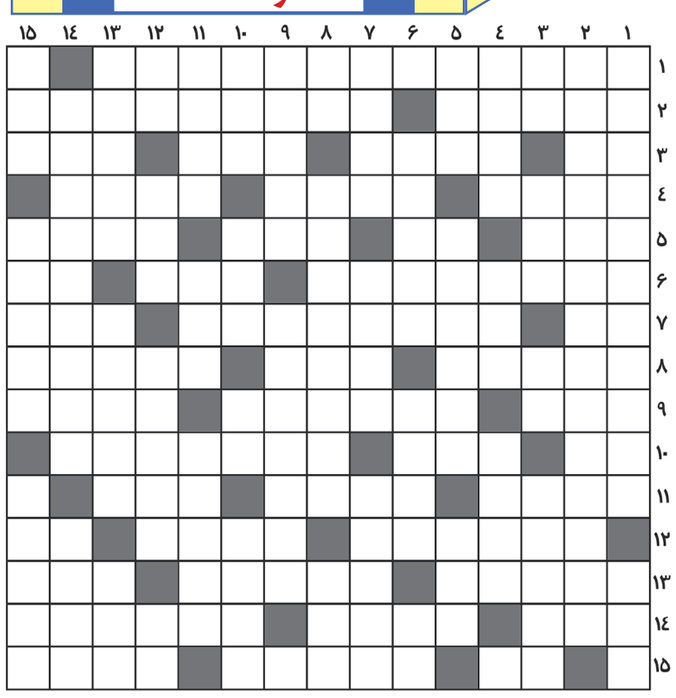
مجید صفاتاج / پاییز ۹۵ - ۱۱۰/۰۰۰ ریال

لبنان به خاطر موقعیت جغرافیایی و نقاط قوت و وضعیت خاص و استثنایی آن در طول تاریخ خود همواره مورد تهاجم ابرقدرت‌ها و چپاولگران بوده است. این کشور همچنین به دلیل قرار داشتن در نقطه حساس از خاورمیانه، دارا بودن حداقل فاصله از دو قاره دیگر یعنی اروپا و آمریکا، نقش مهمی در صحنه‌های عربی، خاورمیانه‌ای و بین‌المللی و از کلیه جهات اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، نظامی و اطلاعاتی ایفا نموده است. جغرافیای لبنان، تاریخچه سیاسی میانه و معاصر لبنان، جنگ داخلی لبنان و ...

یاران و همراهان همیشگی صفحه «تازه‌های کتاب» منتظر تماس پرمهرتان هستیم.

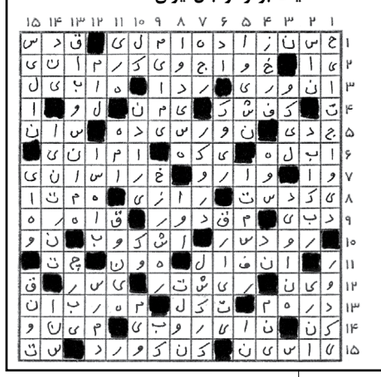
شماره تماس: ۳۳۱۱۳۰۸۵ - ۳۳۹۱۵۱۷۵ - ۳۳۱۱۸۰۵۱
و ۹-۳۳۱۱۰۲۵۱ داخلی ۲۵۳۸ - ۲۲۳۹ - ۲۶۲۱

جدول شماره ۱۰۹۴۳



افقی:

۱- عالمان و اندیشمندان موحد آن را برای سلامت روح انسان در این عصر فسادانگیز و پرتلاطم بسیار لازم و مفید می‌دانند ۲- انگشت اشاره - شهیدی از دشت کربلا ۳- خدای ژرمن‌ها - اثری از شهید اول - حیوانی با چشمان زیبا - بندری در جنوب ۴- از تقسیمات جغرافیای جهانی - قوم هند و اروپایی ساکن در کشور ارمنستان - برآمدن خورشید ۵- کاری که برای رضای خدا انجام شود - قیمت بازاری - عصری در زندگی بشر - از نامها و صفات خداوند ۶- شهری در استان لرستان - ضمیر دوم شخص در زبان عربی - حرف ندا ۷- زیر پا مانده - اثری از خواجه عبدالله انصاری - عزیز آذری‌ها ۸- ام‌ابیها - سبزی ضدچاقی - نیروگاه مهم اهواز ۹- برآمدگی چیزی - از کشورهای هم‌پیمان با عربستان در جنگ با مردم مظلوم یمن - ریاضیدان مشهور فرانسوی که دانش حساب دیفرانسیل را پایه‌گذاری کرد ۱۰- رودی در کشور فرانسه - از ویژگی‌های لازم برای محیط زندگی - مشهورترین دانشمند فیزیک نظری که تئوری نسبیت وی معروف است ۱۱- کبوتر صحرایی - فیلمی از داریوش مهرجویی - واحدی برای زمان ۱۲- یکی از دو مجهول در طبیعت - هویت زن مسلمان - خط پیاده‌روی ۱۳- یکی از اقلیت‌های مذهبی در کشورمان - یکی از چهره‌های تاثیرگذار در انقلاب اسلامی - مهد قاریان بزرگ جهان اسلام ۱۴- شبکه‌ای در سیما- کلید در گنج صاحب هنر - برخلاف و برعکس ۱۵- بیماری‌ای که در یمن کشتار می‌کند - نام مادر گرامی حضرت هادی علیه‌السلام - دستی که باید به سوی نیازمندان دراز شود.

عمودی:

۱- یکی از شاخصه‌های مهم برای تکامل فرد و اجتماع که رشد و بالندگی جامعه را به دنبال دارد - از فرآورده‌های لبنی و بسیار مفید برای بدن ۲- از فرزندان حضرت مسلم علیه‌السلام که در کربلا به شهادت رسید ۳- خداوند ندارد - از غزلسرایان مشهور و معاصر - سوره بیستم قرآن کریم- پیامبری که به آسمان رفت ۴- به سوی آن نماز می‌گزاریم- این یکی را برمی‌دارند و به جلو می‌روند - رهبر و پیشوا ۵- فیزیکدان آلمانی و کاشف قوانین اساسی جریانات الکتریکی - از باشگاه‌های فوتبال در انگلستان - بعضی‌ها علاقه وافری به آن دارند ۶- آنچه به سوی شخص بازمی‌گردد یا بازگردنده- از هنرهای دستی - از این بیشتر نه لازم است و نه ممکن ۷- دانشگاهی مشهور در قاهره - پسر مازنی - سخن دوپهلو ۸- زیر و پایین- پایتخت مرکبات ایران - از شخصیت‌های رمان‌های تولستوی ۹- شهری در آذربایجان شرقی - اثری از جک لندن نویسند مشهور آمریکایی ۱۰- اندک و کم - با آن شناخته می‌شویم - واحدی در وزن - روزی که امام زمان(عج) ظهور خواهند کرد ۱۱- رخداد مهم زندگی آدم و حوا- جوی آب - تصویر انبیا و اولیا ۱۲- پایتخت اسبق آلمان - بزرگترین کویر ایران - حرکتی در ورزش ژیمناستیک - حرف دهن‌کجی ۱۳- درختی که ریشه آن شبیه انسان است - حکم و فرمان دستگاههای دولتی - ضمیر مفعولی ۱۴- کمک به آنان یک وظیفه انسانی و اسلامی است - کوچک ۱۵- از اسرار رمزآلود جهان خلقت - شهری در کشور عراق - بهترین گلزن فصل گذشته لیگ برتر فوتبال ایران.