

آزمون خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی

این آزمون وسیله ای عینی است، که برای اندازه گیری نمونه ای از رفتار یا خصایص اعضای خانواده به کار می رود.

مراد از عینی آن است که روش اجرا، نمره دادن، تعبیر و تفسیر آزمون بر اساس قواعدی معین و مشخص صورت می گیرد و از قضاوت و نظر اشخاص بی تأثیر است.

دستورالعمل تکمیل دفترچه آزمون

پاسخگوی گرامی ضمن تبریک به تصمیم شما برای یافتن جایگاه واقعی خود در زندگی و حرکت در مسیر

خودباوری مبتنی بر اصل نبوت در مقابل خودباختگی

این دفترچه حاوی مجموعه عبارات دو سویه است که جایگاه واقعی شما را در عرصه های مختلف زندگی مشخص نموده و شاخص خوبی برای برنامه ریزی و تصمیمات آینده شماست. که باید یکی از دو سو را انتخاب و به خود یا دیگران نمره دهید.

در تهیه و تنظیم این دفترچه سعی شده است از معتبرترین و در دسترس ترین منابع دینی و علمی استفاده شود.

تذکرات

۱. برای پاسخگویی به این آزمون هیچ محدودیت زمانی و مکانی وجود ندارد.
۲. هریک از موارد را مطالعه فرمایید و خود را براساس یک مقیاس ۹ درجه ای ارزیابی کنید. نمره ۹ در سمت راست یعنی شما ویژگی سمت راست را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۹ در سمت چپ یعنی شما ویژگی سمت چپ را کاملاً به شکل بارز دارید و نمره ۰ (صفر) یعنی شما هیچ کدام از این ویژگی ها را ندارید.
۳. بهتر است برای خودسنجی دقیق تر به ازای هر امتیاز مثبت یا منفی، مصادیق عینی یا تعریف عملیاتی آن را در نظر گرفته و نمونه هایی را بنویسید. مثلاً اگر به خودتان نمره ۹ می دهید، بیان ۹ مثال و مصداق عینی، اعتبار بیشتری به نمره شما می دهد.
۴. نمره گذاری در دو مرحله انجام می شود. ابتدا جهت (سوی) گرایش و موقعیت خود یا دیگری را از نقطه صفر به سمت راست یا چپ مشخص نموده سپس درجه مورد نظرتان را از ۱ تا ۹ داخل دایره \bigcirc (برای خانمها) یا مربع \square (برای آقایان) یا مثلث \triangle (برای فرزندان) قرار دهید.
۵. توجه داشته باشید که شما نمی توانید در هر دوسوی مرز صفر نمره دهید. بلکه اگر نمره شما چند درجه ای به سمت مخالف گرایش دارد به همان میزان می توانید درجات سوی دیگر را کاهش دهید. (در هر ردیف دوسویه فقط یک نمره برای هر نفر ثبت می شود).
۶. سعی کنید از نمره صفر (تردید دارم) استفاده نکنید. مگر در مواردی که اطلاعات کافی ندارید و یا مفهوم آن را متوجه نمی شوید.
۷. سعی کنید ارزیابی خود و خانواده را سطح به سطح، گام به گام و جدول به جدول انجام داده و عجله نکنید.

۸. برای رسیدن به رشد و تعالی بیشتر، بهتر است از اعضای خانواده بخواهید تا از دید خودشان شما را ارزیابی نمایند. سپس نتایج را با نمره خودتان جمع نموده و معدل آن را به عنوان نمره واقعی خود محاسبه نمایید.
۹. در پایان هر جدول جمع کل جدول را به تفکیک سمت راست و چپ محاسبه و نتایج را در پاسخنامه دین درمانی مشکلات خانواده جهت ارائه به مشاور ثبت فرمایید.
۱۰. اگر همه اعضای خانواده از یک دفترچه برای امتیاز دادن استفاده می کنند، بهتر است از رنگهای متفاوت استفاده نمایند.

درجات ۱-۹ را می توانید به شرح جدول زیر محاسبه نمایید.

نمره	درجه	شرح
۱	نگرش:	نگاه و توجه فرد به آن سو بیشتر از سوی دیگر است.
۲	گرایش:	فرد میل به آن سو داشته و آن را تأیید می کند و حرکتش به آن سو بیشتر از سوی دیگر است.
۳	روش:	سبک و روش زندگی فرد به آن سو شبیه تر است. رفتارش بیشتر نمایانگر آن سو می باشد.
۴	متابعت:	فرد تابع و پیرو رهبرانی است که او را به آن سو راهنمایی می کنند.
۵	مواظبت:	فرد مراقبت از خود را در گرو آن سو می بیند. و حتی الامکان در کلاسهای آموزشی مرتبط به آن شرکت می کند.
۶	مداومت:	فرد اصرار بر حرکت در آن سو را دارد. و تحت تأثیر محیط از آن بر نمی گردد.
۷	حق جویی:	فرد حق خود را در آن سو جستجو می کند. و روزانه در پی جستجوی آن است.
۸	حق گویی:	فرد دیگران را به حرکت در آن سو تشویق و توصیه می کند.
۹	حق پویی:	فرد حرکت در آن سو را حق خود می داند و برای رسیدن به آن تلاش می کند. و لحظه ای از آن غافل نمی شود.

جدول مشخصات اعضای خانواده (مشارکت کننده در تکمیل این آزمون)

ردیف	نام و نام خانوادگی	نسبت خانوادگی	سن	تحصیلات	رشته تحصیلی	شغل	شماره تماس
۱							
۲							
۳							
۴							
۵							
۶							
۷							
۸							
۹							

خودباوری چیست؟

باورها و اندیشه‌ها، احساسات و رفتارهای ما را می‌سازند! چرا بسیاری از انسان‌ها، با وجود موفقیت‌های فراوان، هرگز از زندگی خود احساس رضایت نمی‌کنند و از خوشحالی واقعی بی‌بهره‌اند؟ خودباوری هرکسی، براساس تصویر ذهنی که از خود دارد، شکل می‌گیرد. خودباوری مثبت پیش‌نیاز اعتماد به نفس است. خودباوری مثبت و سالم، عبارت است از این که خود را شایسته و لایق موفقیت‌ها، شادابی‌ها، سلامتی‌ها، خوبی‌ها، مفید بودن‌ها، بخشیدن‌ها و ... بدانیم و غلبه بر موانع‌ها، چالش‌ها و ناهنجاری‌ها را از آن خود دانسته و بپذیریم که دست‌یابی به اهداف و آرمان‌ها، حق طبیعی ماست.

مفهوم خودباوری چیست؟

قبول کنیم که در درون ما، قدرت نامحدود و بی‌کرانی قرار دارد که به کمک آن می‌توانیم به آرمان‌ها و اهداف مان برسیم و قادریم با تکنیک‌ها و آگاهی‌های لازم، تصمیم‌های درست و شایسته بگیریم و ... خود و توانمندی‌های مان را باور کنیم تا بتوانیم مثبت‌اندیشی و سازندگی را جایگزین منفی‌اندیشی، بدبینی و منفی‌پنداری خویش کنیم. راه‌ها و تکنیک‌هایی که باعث تقویت مثبت‌پنداری و مثبت‌اندیشی و ارزشمندی و شایستگی ما میشوند را تقویت کنیم و بپذیریم که توانمندی‌های مان بسیار بسیار بیش‌تر از ضعف‌ها و مشکلات مان است.

وقتی خودباوری ما بالا باشد، قدرت ارتباط ما با خود و دیگران، سازنده و عالی می‌شود، قدرت انعطاف‌پذیری ما بسیار بالا می‌رود؛ در برابر عوامل منفی و مخرب، مقاومت و شایستگی بهتری از خود نشان می‌دهیم؛ احساس امنیت بیش‌تری می‌کنیم؛ قدرت نفوذ و جذابیت ما بالا می‌رود؛ ارزشمندی و شایستگی خود را بهتر درک می‌کنیم؛ موانع را با منطق و شرایط بهتری پشت سر می‌گذاریم و باورها و اعتقادهای درونی خود را صادقانه بیان کرده و با دیگران ارتباط سازنده برقرار می‌کنیم. در واقع خودپنداری مثبت و سالم به انسان انرژی، انگیزه، موفقیت و بزرگ‌اندیشی می‌بخشد.

به‌طور کلی، خودباوری مثبت و سالم، در تکامل و تعالی انسان‌ها بسیار موثر است و خودپنداری منفی، در بدبختی و سیاه‌روزی افراد، نقش اصلی را بازی می‌کند. به عبارت دیگر خودباوری مثبت به ما کمک می‌کند که بهشتی زندگی کنیم، در حالی که خودباوری منفی (خودباختگی) ما را به گرداب جهنم واقعی فرو می‌برد.

خودباوری چه زمانی واقعی است؟

خودباوری یک تجربه‌ی درونی است و هرکسی که در اندیشه و احساس خود آن را لمس کند، به خودباوری واقعی دست می‌یابد. در حالی که بسیاری از انسان‌ها در طول زندگی خویش، ممکن است در زمینه‌ی ثروت‌اندوزی، تحصیل، ازدواج، سیاست، تربیت فرزندان، هنر، ورزش و ... به موفقیت‌های جالبی هم‌رسیده باشند و مورد تحسین دیگران هم قرار گرفته باشند ولی چون در درون خویش، خود را شایسته، لایق و ارزشمند نمی‌دانند، از خودباوری مثبت بی‌بهره‌اند و زندگی برای‌شان تقریباً بی‌معنا، بی‌محتوا و پوچ است و از رضایتمندی واقعی و شادابی اصیل درونی بی‌بهره می‌مانند.

شگفت‌انگیز است که بدانیم تحسین، تأیید و حتی ستایش میلیون‌ها انسان نمی‌تواند در ما خودباوری واقعی و بالایی را ایجاد کند. البته تمجید و تحسین دیگران به‌طور موقت، در ما شادی، رضایتمندی و حتی سرخوشی و سرمستی ایجاد می‌کند و احساس بهتری به وجود می‌آورد ولی هرگز آرامش، شادابی و رضایت درونی و واقعی

را بر ما حاکم نمی سازد. ریشه های خودباوری انسان، به دوران کودکی اش برمی گردد. چگونه تصویر ذهنی کودکان پایه ریزی شده و شکل می گیرد؟ مادر و پدر در ساخت تصویر ذهنی کودک شان چه نقشی دارند؟ براساس تصاویر ذهنی و خود ارزیابی است که ارزش ها و اولویت ها شکل می گیرند و اهداف و آرمان های افراد پایه گذاری می شوند؛ حتی باورها، اندیشه ها، احساس ها و عواطف، رفتار و کردار و هرگونه کنش و واکنش فرد در مقابل رویدادها، با توجه به تصاویر ذهنی او شکل می گیرند. به عبارت دیگر تصاویر ذهنی، خودارزیابی، خودباوری در تمام لحظه ها و جنبه های زندگی، بسیار موثر بوده و موقعیت افراد را در هر شرایط و از هر نظر تحت تأثیر قرار می دهند.

ارکان مهم در خودباوری

۱- آگاهانه زیستن: عبارت است از احترام گذاردن به واقعیت ها، بدون طفره رفتن یا انکار کردن آن ها، آمادگی کامل برای انجام کارها، تلاش برای درک مسائلی که بر علایق، ارزش ها و اهداف مان تأثیر گذارند و آگاهی و شناخت کامل داشتن از دنیای درون و بیرون خود

۲- پذیرفتن خود: به معنای پذیرفتن و آزمودن بدون رد و انکار واقعیت های اندیشه ها، احساسات و عملکردهاست؛ احترام گذاشتن و دلسوزی نسبت به خود، حتی زمانی که بعضی از اعمال یا احساسات مان مورد پسند دیگران نیست و امتناع از قرار گرفتن در ارتباطی متخاصم با خود.

۳- خود مسئولی: درک این واقعیت است که ما خالق گزینش ها و اعمال خود هستیم و باید منبع نهایی کامیابی های خود باشیم و این که هیچ کسی وجود ندارد که به ما خدمت کند و زندگی را برای ما خوب و خوش سازد، برای مان شادمانی به ارمغان آورد و یا به ما خودباوری عطا کند.

شهامت میل به انجام کاری حتی در موقع ترس است. اگر برای مدت زمان مدیدی از نظر عاطفی به دیگران وابسته بوده ایم تصمیمات مستقل گرفتن درباره ی زندگی خودمان و پذیرفتن این خطر که مورد تایید دیگران نباشیم موجب ترس و هراس مان خواهد شد. تنها راه موجود برداشتن گام های کوتاهی است که به تنهایی بتواند ما را سرپا نگه دارد. حتی گام های کودکانه می تواند ما را جلوتر برد و بهتر از آن است که اصلا گامی بر نداریم. وقتی حتی کمی از شهامت پنهان درون خود بهره می گیرید از میزان توانمندی، اعتماد و غرور خود تعجب می کنید.

چه در مبارزه فکری و چه در نبرد، استراتژی های موثر برای پیروزی یکسان می باشند. دلیل این امر این است که نتیجه همه نبردها ابتدا در ذهن تعیین می شود یعنی، ابتدا در ذهن تصور برد یا باخت صورت پذیرفته و سپس نتیجه آن در عمل ظاهر می شود. خواه در بازی تنیس، خواه در بازی شطرنج و خواه هنگامی که دو مرد برای جلب توجه دیگران تلاش می کنند، اصل رقابت یکسان است. اگر به ذهن رقیب خود حمله کرده و از آن برعلیه خودش استفاده نمایید، بدون این که کوچکترین اشاره ای به وی کنید در مقابل شما بر خاک خواهد افتاد...

۵- خود تأییدی: احترام گذاشتن به خواسته ها و نیازهای خود و تلاش برای یافتن راه هایی برای بیان آن ها به صورت های مختلف و هم چنین به معنای رفتاری احترام آمیز با خود در هنگام برخورد با دیگران است؛ تمایل

به این که همان گونه باشیم که هستیم و بگذاریم دیگران هم خود واقعی ما را ببینند و بر عقیده ها، احساسات و ارزش های خود پای بند باشیم.

۶- هدفمند زیستن: به عهده گرفتن مسؤولیت، مشخص کردن اهداف و آرمان های خود و انجام کارهایی است که به ما کمک می کند به آن ها نایل شویم و در این راه، به سوی موفقیت گام برداریم. با صداقت زیستن: به معنای وفاداری نسبت به اصول رفتاری در عمل، هماهنگی بین آن چه که می دانیم، آن چه که ادعا می کنیم و آن چه که انجام می دهیم؛ عمل کردن به قول ها و تعهدهای مان است.

انواع خود باوری

۱- خود باوری انسانی: اولین گام در خودشناسی، دست یافتن به این باور است که هر فردی به لحاظ این که انسان آفریده شده است، فراتر از سایر موجودات از یک سلسله ویژگی های برتر نظیر استعداد و ظرفیت و زمینه رشد فراوانی برخوردار است که اگر او به عنوان انسان از توانمندی هایی که دارد به نحو صحیح استفاده کند، می تواند به هر جایگاهی برسد.

۲- خود باوری اعتقادی: هر فردی در زندگی با یک سلسله اعتقادات قلبی و ایمانی زندگی می کند که این اعتقادات هویت فکری و فرهنگی او را شکل می دهند. مثل اعتقاد به توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد.

۳- خود باوری ملی: هر ملتی دارای فرهنگ و تمدن خاصی است که در طول قرون متمادی در سایه تلاش های بزرگان و نخبگان آن شکل می گیرد.

۴- خود باوری فردی: نوعی دیگر از خودباوری، خودباوری فردی است که در قلمرو شخصیت افراد مطرح می شود. توضیح آن که هر فردی دارای استعداد و توانایی های خاصی است که اگر آن ها را درست شناسایی کند و در زندگی از آن ها به صورت مناسب بهره برداری نماید، در زندگی شخصی خود به تمام آمال و اهدافی که دارد دست می یابد و در پیشامدهای زندگی نه دچار یأس و ناامیدی می شود و نه در برخورد با مشکلات احساس خود کم بینی به او دست می دهد. در نتیجه، به برکت این خود باوری و شکوفایی و تحقق آن فرد است که سست اندیشی و وابستگی بی جهت به دیگران از زندگی او به کلی دور می شود و به یک استقلال فکری و عزت نفس کامل و اعتماد به نفس سازنده که موفقیت همه جانبه او را تضمین می کند دست می یابد.

چطور به خودباوری برسیم؟

هنگامی که بتوانید دلیل کمبود خودباوری را در خودتان درک کنید، می توانید نحوه ی ارتقاء و تقویت آن را نیز درک کنید. در ادامه این مقاله به ۸ روش برای ارتقاء خودباوری اشاره می کنیم.

۱. مشخص کنید که می خواهید که چگونه فردی باشید.

چطور می شد اگر هیچ وقت دچار خودباختگی یا حس حقارت نمی شدید؟ اگر هیچ وقت نمی ترسیدید، چه کارهایی می کردید؟ یک پاسخ قاطع برای این گونه سوال ها “ترمیم و ارتقا خودباوری” است. دلیل این که اهداف و آرزوهای شما با گذشت زمان فقط در گورستان خاطرات و حسرت دفن می شود، وجود تردیدها و الگوهای تفکر منفی است. برای به دست آوردن خودباوری، باید برای رسیدن به اهداف خود تلاش کنید و عزت نفس را در خود ارتقا دهید. به خودتان کمی وقت دهید، فکر کنید و لیستی از تمام چیزهایی که دوست دارید به آنها برسید

و داشته باشید را تهیه کنید. در طی تهیه ی این لیست اگر احساس حقارت و ناتوانی در کسب چیزی که می خواهید به سراغتان آمد، فوراً این حس را نادیده بگیرید و لیست خود را به کامل ترین حالت ممکن تهیه کنید.

۲. خودتان را مورد تأیید قرار دهید.

با تأیید کردن و به اصطلاح تصدیق نفس، می توانید خودباوری را تقویت کنید. چرا که تصور شخصی ما از خودمان، بر رفتار ما تأثیر گذار است. به عنوان مثال، اگر تصور کنیم که یکی از زیباترین افراد روی کره زمین هستیم، مسلماً مانند چنین فردی رفتار خواهیم کرد. اگر تصور کنیم که قرار است در آینده مدیر یک شرکت شویم، قطعاً مانند مدیر یک شرکت رفتار خواهیم کرد. بنابراین، همیشه خود را فردی شایسته و خارق العاده تصور کنید. تأیید شدن می تواند به شما در ایجاد این تصویر خاص کمک کند. تأیید شدن شامل عبارت های مثبتی است که شک و تردید را از بین می برد، به خصوص اگر این عبارت ها را با صدای بلند برای خود عنوان کنید. به عنوان مثال می توانید بگویید:

من لیاقت هر آنچه که می خواهم را دارم.

من به قدری باهوش هستم که می توانم به تمام هدف هایم برسم.

من لیاقت تمام خوبی های زندگی را دارم.

من هر روز بیشتر تلاش می کنم تا بتوانم خواسته ها و اهداف خاص خودم را تجربه کنم.

تجربه ی بهترین حس ها در زندگی حق من است.

پس در کنار لیستی از اهداف خود، یک متن با چنین واژه هایی را هم برای خودتان تهیه کنید. هر روز جلوی آینه بایستید و این جملات را با صدای بلند برای خودتان بگویید. نیازی نیست که متنی طولانی تهیه کنید. گفتن حتی چهار کلمه ی الهام بخش نیز می تواند به شما کمک کند و حس خارق العاده ای به شما بدهد تا برای رسیدن به اهدافتان خودتان را بیشتر باور کنید.

۳. با ترس هایتان رو به رو شوید.

یکی از موثرترین راه های رشد خودباوری، رو به رو شدن با ترس هایتان است. نیازی نیست که یک دفعه با تمام ترس های خود رو به رو شوید و یا در ابتدا بخواهید که با بزرگ ترین ترس خود رو به رو شوید. می توانید کم کم و آهسته شروع کنید. اول در مورد منبع چیزی که باعث بروز حس حقارت در شما می شود جستجو و تفکر کنید. اگر رفتار والدین شما در کودکی باعث بروز چنین حسی در شما شده است، به آنها نزدیک شوید و در این مورد با آنها صحبت کنید. خودتان و حرف هایتان را سانسور نکنید. باید تمام چیزی که حس می کنید را ابراز کنید و این سنگینی را از سینه ی خود بردارید. سپس، با ترس از شکست و نرسیدن به اهداف خود رو به رو شوید. خودتان را برای میتینگ کاری آماده کنید و بهترین عملکرد خودتان را ارائه دهید.

تمام نوآوری ها و ایده هایی که دارید را به همه نشان دهید. ولی نهایتاً اگر دوباره و دوباره مورد پذیرش قرار نرفتید بهتر است از شرایطی که به طور مداوم به عزت نفس شما ضربه می زند، خارج شوید. هنگامی که با ترس هایتان رو به رو شوید و بر آنها غلبه کنید، حس خودباختگی ناپدید خواهد شد.

۴. منتقد درونی خودتان را خاموش کنید.

اگر جامعه دلیل از بین رفتن خودباوری شما باشد، می توان به راحتی آن را مورد خطاب قرار داد و دوباره از نو شروع کرد. اما اگر منتقد اصلی در درون خود شما است و اگر این صدای منتقد را در ذهن خود خاموش نکنید،

دفترچه آزمون ۱۸۰ درجه تغییر

هرگز به خودباوری نخواهید رسید. در اغلب موارد، حس حقارت و خودباختگی به دلیل این منتقد درونی است. ممکن است یک ایده ی خارق العاده داشته باشید، ولی ناگهان این مساله به ذهن شما خطور می کند که شاید ایده ی چندان جالبی هم نباشد. حتی سعی می کنید خودتان را قانع کنید که کلا ایده ی خوبی نیست و در نهایت این ایده را برای همیشه مدفون می کنید!

حل و فصل کردن این منتقد درونی مسئله ی بسیار حساسی است، چرا که مادامی که این منتقد درونی را ساکت نکرده اید، همواره در حال تضعیف توانایی های خود هستید و خود را مجبور می کنید تا به کمتر از آنچه که لیاقت دارید راضی شوید. پس هنگامی که صدای منتقد درونی شما شروع به زمزمه افکار منفی می کند، مثلاً می گوید که اصلاً چرا باید مرا برای آن شغل انتخاب کنند، به خودتان به صورت قاطع بگویید که چرا نکنند؟ چه کسی بهتر از من؟ و تمام صلاحیت هایی که برای داشتن این شغل دارید را برای خود بازگو کنید. انجام مکرر این روش باعث می شود تا نهایتاً این منتقد درونی خاموش شود و نهایتاً به خودباوری خارق العاده ای از خود برسید.

و نهایتاً اینکه برای رسیدن به خودباوری بهترین و کاملترین الگوها انبیاء الهی هستند که هرکس

داستان انبیاء را در قرآن مطالعه کند و خود را به جای آنان در همان شرایط قرار دهد قطعاً و یقیناً به

خودباوری خواهد رسید.

نام ۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	خودباختگی																		
		بیش از حد	خیلی زیاد	زیاد	بیش از متوسط	متوسط	کمتر از متوسط	ناچندانی	کم	خیلی کم	و در حد صفر									
۱	علم و آگاهی از عمل خویش (شهادت به توحید و نبوت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۲	اخلاص قبل از عمل	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۳	مشیت (خواستن و طلب کردن)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۴	اراده (عزم و تصمیم)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۵	قدر (تعیین حدود و اندازه خواسته ها)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۶	قضا (صدور حکم) کشف شایستگی ها و قابلیتها	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۷	اذن (تأیید نهایی) ندادن زمین های رشد (عدالت)	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۸	کتاب (ثبت و ضبط) مراقبت و مواظبت	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۹	اجل (بایان کار) طلب عاقبت به خیری	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
جمع																				