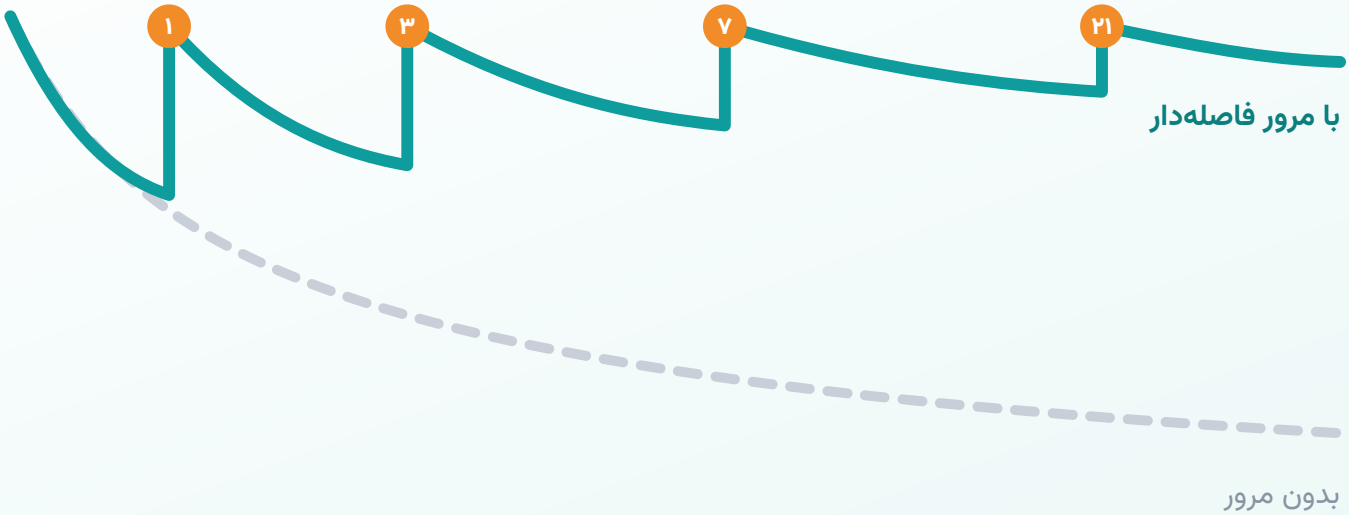
الف مشاور

جزوه عملی
ضد فراموشی درس‌ها

چرا هر چی درس می‌خونم یادم میره؟ — این بار نه فقط «دلیلش»، بلکه یک سیستم مرور ۳۰ روزه، جدول‌های قابل چاپ و پروتکل روز آزمون که از همین امشب می‌شود اجرایش کرد.

۱۲ سؤال خودارزیابی | سیستم مرور ۱-۳-۷-۲۱ | ۶ جدول و فرم قابل چاپ | پروتکل ضد استرس جلسه آزمون



قبل از شروع

این جزوه را چطور استفاده کنی؟

این فایل برای «خواندن و کنار گذاشتن» نیست. اگر فقط بخوانی‌اش، تقریباً همان بلایی سرش می‌آید که سر درس‌هایت می‌آید: فراموش می‌شود. پس آن را چاپ کن یا روی تبلت باز نگه دار و با آن کار کن.

۱ **اول تشخیص، بعد درمان**

خودارزیابی صفحه ۴ را صادقانه پر کن (۵ دقیقه). نتیجه‌اش می‌گوید مشکل اصلی تو کدام است: استرس، نبود مرور، یادگیری سطحی یا خواب و زمان‌بندی.

۲ **سیستم مرور را از امروز راه بینداز**

هر مبحثی که از امروز می‌خوانی را در «جدول ردیابی مرور» (صفحه ۶) وارد کن. همین یک کار، بیشترین اثر را روی ماندگاری مطالب دارد.

۳ **شکل مرورت را عوض کن**

دوباره‌خوانی کتاب، مرور نیست. در صفحه‌های ۷ تا ۹ یاد می‌گیری چطور با «یادآوری فعال»، «تدریس به خود» و «تست‌زنی اصولی» مرور کنی.

۴ **هفته‌ات را بچین و روز آزمون را تمرین کن**

با برنامه هفتگی صفحه ۱۰ و پروتکل ضد استرس صفحه ۱۱، هم مطالب را نگه می‌داری و هم سر جلسه به آن‌ها دسترسی داری.

لب کلام

بیشتر فراموشی‌ها به «حافظه ضعیف» ربطی ندارند. علت معمولاً یکی از این‌هاست: مطلب از اول عمیق یاد گرفته نشده، در روزهای اول مرور نشده، یا سر جلسه استرس جلوی بازیابی‌اش را گرفته. هر سه قابل‌اصلاح‌اند.

فهرست

منحنی فراموشی: مغزت دقیقاً چه زمانی مطالب را از دست می‌دهد؟ ۳

خودارزیابی: علت فراموشی تو کدام است؟ ۴

سیستم مرور فاصله‌دار ۱-۳-۷-۲۱ ۵

جدول ردیابی مرور (قابل چاپ) ۶

یادآوری فعال و تکنیک تدریس به خود ۷

تست‌زنی اصولی و دفترچه غلط‌ها ۸

یادداشت‌برداری کُرنل و رمزگذاری ۹

خواب، ساعت مطالعه و برنامه هفتگی ۱۰

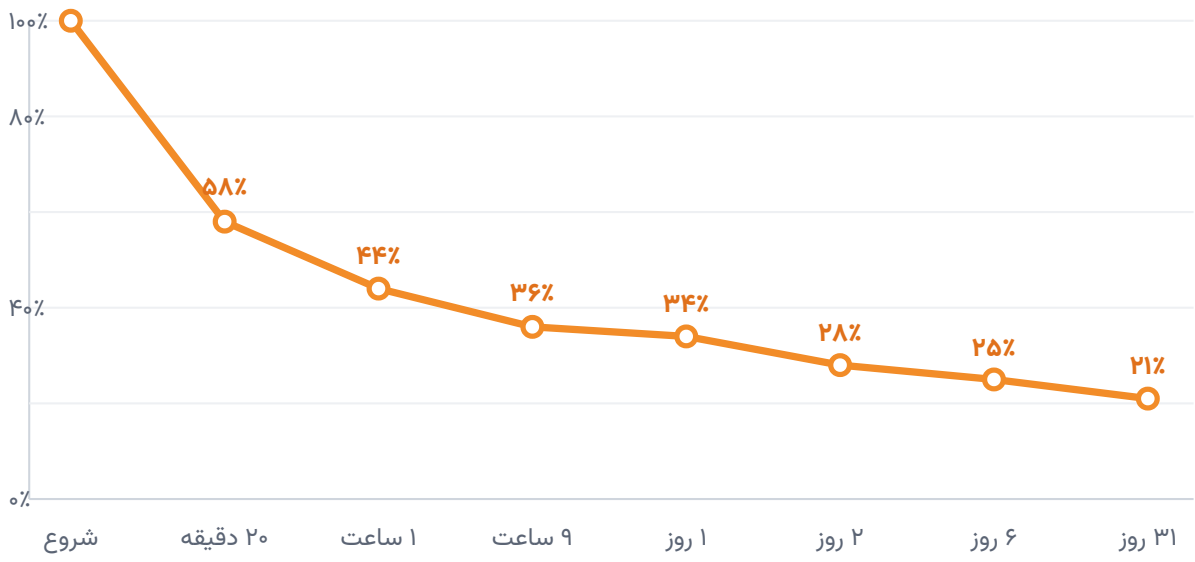
پروتکل ضد استرس روز آزمون ۱۱

چک‌لیست روزانه و منابع علمی ۱۲

بخش ۱

منحنی فراموشی: مغزت کِی مطالب را از دست می‌دهد؟

هرمان ابینگهاوس، روان‌شناس آلمانی، در سال ۱۸۸۵ روی خودش آزمایش کرد: فهرست‌هایی از هجاهای بی‌معنی را حفظ می‌کرد و بعد از فاصله‌های مختلف می‌سنجید چقدر از آن‌ها مانده است. نتیجه، معروف‌ترین نمودار دنیای یادگیری شد:



درصد صرفه‌جویی در یادگیری مجدد (معیار ابینگهاوس برای «آنچه مانده») — داده‌های اصلی ۱۸۸۵. فاصله‌های محور افقی برابر نیستند.

آنچه این نمودار می‌گوید

بیشترین ریزش در **همان ساعت‌ها و روز اول** اتفاق می‌افتد: حدود ۴۰٪ در ۲۰ دقیقه و نزدیک به دو سوم تا پایان روز اول. بعد از آن، سرعت فراموشی کم می‌شود. یعنی ارزشمندترین زمان برای مرور، **همان ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول** است.

آنچه این نمودار نمی‌گوید

ابینگهاوس هجاهای بی‌معنی حفظ می‌کرد. مطلبی که **معنایش را فهمیده‌ای** و به دانسته‌های قبلی‌ات وصل کرده‌ای، خیلی کندتر فراموش می‌شود. پس عددها را قانون قطعی درس تو نگیر؛ جهت کلی‌شان درست است.

نتیجه عملی

دو اهرم داری: **(۱)** عمیق‌تر یاد بگیر تا شیب منحنی از اول کمتر باشد، و **(۲)** درست در لحظه‌هایی که منحنی دارد سقوط می‌کند، مرور کن تا دوباره بالا برود. هر بار که مطلبی را با موفقیت به یاد می‌آوری، منحنی بعدی آرام‌تر پایین می‌آید. این همان منطق سیستم مرور صفحه ۵ است.

بخش ۲ · ۵ دقیقه

خودارزیابی: علت فراموشی تو کدام است؟

جلوی هر جمله‌ای که درباره تو «بیشتر وقت‌ها درست است» تیک بزن. صادق باش؛ کسی جز خودت این برگه را نمی‌بیند.

#	جمله	گروه	✓
۱	شب قبل از امتحان مطالب را بلدم، اما سر جلسه ذهنم «سفید» می‌شود.	الف	
۲	موقع درس خواندن مدام به نتیجه کنکور، رتبه یا حرف پدر و مادرم فکر می‌کنم.	الف	
۳	بعد از آزمون، جواب سؤال‌هایی که نزدم ناگهان یادم می‌آید.	الف	
۴	معمولاً یک مبحث را می‌خوانم و تا نزدیک امتحان دیگر سراغش نمی‌روم.	ب	
۵	برنامه‌ام فقط «درس جدید» دارد؛ زمان مشخصی برای مرور در آن نیست.	ب	
۶	وقتی بعد از دو هفته به یک مبحث برمی‌گردم، انگار بار اول است که می‌خوانمش.	ب	
۷	مرور من یعنی دوباره خواندن کتاب یا هایلایت‌ها.	ج	
۸	متن را می‌فهمم، اما وقتی کتاب بسته است نمی‌توانم توضیحش بدهم.	ج	
۹	در تست‌ها، سؤال‌هایی که کمی متفاوت از مثال کتاب طرح شده‌اند را غلط می‌زنم.	ج	
۱۰	شب‌های قبل از امتحان کمتر از ۷ ساعت می‌خوابم یا تا دیروقت بیدارم.	د	
۱۱	بیشتر درس جدید را آخر شب و با ذهن خسته می‌خوانم.	د	
۱۲	کنار درس، گوشی و پیام‌ها مدام حواسم را پرت می‌کنند.	د	

نتیجه: در هر گروه که ۲ تیک یا بیشتر داری، از همان‌جا شروع کن

الف
استرس و اضطراب
مطالب هست؛ بازیابی قفل می‌شود ← صفحه ۱۱

ب
نبود مرور بموقع
منحنی فراموشی کارش را کرده ← صفحه ۵ و ۶

ج
یادگیری سطحی
«آشنا» شده‌ای، نه «بلد» ← صفحه ۷ تا ۹

د
خواب و زمان‌بندی
مغز فرصت تثبیت ندارد ← صفحه ۱۰

اگر در همه گروه‌ها تیک داری، نگران نباش؛ این حالت بسیار رایج است. ترتیب پیشنهادی: اول «ب» (سیستم مرور)، بعد «ج»، بعد «د» و در آخر «الف». معمولاً با درست شدن سه مورد اول، بخش زیادی از استرس هم خودبه‌خود کم می‌شود.

بخش ۳ · مهم‌ترین صفحه این جزوه

سیستم مرور فاصله‌دار ۱-۳-۷-۲۱

به جای این‌که یک مبحث را یک بار طولانی مرور کنی، آن را در چند نوبت کوتاه و با فاصله‌هایی که کم‌کم بیشتر می‌شود مرور کن. پژوهش‌ها بارها نشان داده‌اند که همان مقدار زمان، وقتی پخش شود، ماندگاری بسیار بیشتری می‌سازد.



بعد از مرور ۲۱ روزه، ماهی یک بار (یا در جمع‌بندی‌ها) کافی است. زمان‌ها برای هر ۱ ساعت مطالعه پیشنهاد شده‌اند. اگر یک روز جا افتاد، فردا انجامش بده؛ زنجیره را رها نکن.

در هر نوبت مرور دقیقاً چه کنی؟

۱ اول کتاب را ببند

هر چه از مبحث یادت هست را روی کاغذ بنویس یا بلند بگو: تعریف‌ها، فرمول‌ها، مراحل، مثال‌ها. سخت است و قرار است سخت باشد؛ همین تلاشِ به‌یادآوردن است که حافظه را قوی می‌کند.

۲ حالا کتاب را باز کن و مقایسه کن

با خودکار رنگی، جاهای جاافتاده یا اشتباه را کامل کن. فقط همین بخش‌ها را دوباره بخوان، نه کل فصل را.

۳ ۳ تا ۵ تست یا سؤال بزن

ترجیحاً سؤال‌هایی که کمی با مثال‌های کتاب فرق دارند. غلط‌ها را به دفترچه غلط‌ها (صفحه ۸) منتقل کن.

۴ در جدول تیک بزن و به خودت نمره بده

به میزان تسلطت از ۱ تا ۳ نمره بده. اگر نمره ۱ گرفتی، مرور بعدی را زودتر بگذار (مثلاً به جای ۷ روز، ۳ روز بعد).

اشتباه رایج: «مرور» = دوباره‌خوانی

دوباره خواندن متن، حس آشنایی می‌سازد و تو را فریب می‌دهد که «بلدم». اما سر جلسه، کتاب جلویت نیست؛ باید مطلب را **از ذهنت بیرون بکشی**. پس مرور را همان‌طور تمرین کن که قرار است در امتحان اجرا کنی: با کتاب بسته.

فرم قابل چاپ ۱

جدول ردیابی مرور

تاریخ هر مرور را از روی «تاریخ مطالعه» حساب کن و از قبل در خانه‌ها بنویس. بعد از انجام، دورش خط بکش و نمره تسلط (۱ تا ۳) را کنارش بگذار. **هر شب قبل از خواب** فقط یک کار بکن: ببین فردا کدام خانه‌ها سررسید دارند.

درس / مبحث	تاریخ مطالعه	مرور +۱	مرور +۳	مرور +۷	مرور +۲۱	درصد تست
مثال: زیست — فصل ۲، گوارش	۱۰ مهر	۱۱ مهر ۲۰	۱۳ مهر ۳۰	۱۷ مهر	۱ آبان	۶۵٪

نمره تسلط: ۱ = بیشترش یادم نبود ۲۰ = اصل مطلب یادم بود، جزئیات نه ۳۰ = بدون کتاب کامل توضیحش دادم. این صفحه را به تعداد لازم کپی کن.

بخش ۴ · یادگیری عمیق

یادآوری فعال و تکنیک «تدریس به خود»

در یک مرور بزرگ علمی روی ده روش رایج مطالعه (دانلاسکی و همکاران، ۲۰۱۳)، دو روش بیشترین کارایی را داشتند: **آزمون دادن از خود** و **مرور فاصله‌دار**. در مقابل، دوباره‌خوانی و هایلایت کردن جزو کم‌اثرترین‌ها بودند. این صفحه، دو شکل کاربردی آزمون دادن از خود است.

۱) روش برگه سفید ۱۰ دقیقه

۱ بعد از خواندن یک بخش، کتاب را ببند و یک برگه سفید بردار.

۲ تیتر مبحث را وسط بنویس و هر چه یادت هست را دورش بنویس یا بکش: کلیدواژه، فرمول، نمودار، رابطه‌ها.

۳ کتاب را باز کن و با رنگ دیگری کاملش کن. **رنگ دوم** دقیقاً همان چیزی است که در مرور بعدی باید رویش تمرکز کنی.

۲) تکنیک فاینمن: اگر نتوانی ساده توضیحش بدهی، هنوز بلد نیستی ۱۵ دقیقه

گام ۱ — انتخاب

یک مفهوم مشخص انتخاب کن؛ مثلاً «چرا ضربان قلب بعد از ورزش بالا می‌رود؟» نه «کل فصل گردش خون».

گام ۲ — تدریس

بلند و با زبان ساده توضیحش بده؛ طوری که یک دانش‌آموز کلاس هفتم بفهمد. می‌توانی صدایت را ضبط کنی.

گام ۳ — پیدا کردن گیر

هر جا مکث کردی، از اصطلاح کتاب بدون فهمیدنش استفاده کردی یا گفتی «خب دیگه...»، همان‌جا شکاف یادگیری توست.

گام ۴ — ترمیم و ساده‌سازی

برگرد سراغ منبع، فقط همان شکاف را پر کن و دوباره از اول توضیح بده. با یک مثال یا تشبیه تمامش کن.

تمرین همین الان

آخرین مبحثی که خواندی را در سه جمله، بدون نگاه به کتاب، توضیح بده:

جایی که سخت شد را علامت بزن و در «جدول ردیابی مرور» وارد کن.

بخش ۵ · تثبیت

تست‌زنی اصولی و دفترچه غلط‌ها

تست زدن فقط ابزار سنجش نیست؛ خودِ تست زدن یادگیری را تثبیت می‌کند. در آزمایش معروف رودیگر و کارپیک (۲۰۰۶)، گروهی که بعد از خواندن متن از خودشان آزمون گرفتند، یک هفته بعد به‌طور معناداری بیشتر از گروهی به یاد داشتند که همان زمان را صرف دوباره‌خوانی کرده بودند.

مرحله ۱

تست آموزشی

بلافاصله بعد از یادگیری، بدون زمان. هدف: فهمیدن الگوی سؤال‌ها. پاسخ‌نامه تشریحی را حتی برای تست‌های درست بخوان.

مرحله ۲

تست زمان‌دار

در مرورهای +۳ و +۷، با زمان واقعی آزمون. هدف: سرعت و بازیابی تحت فشار؛ یعنی تمرین شرایط جلسه.

مرحله ۳

تحلیل غلط‌ها

مهم‌ترین مرحله و همان که بیشتر داوطلبان جا می‌اندازند. هر غلط یک «علت» دارد؛ بدون پیدا کردنش تکرار می‌شود.

دفترچه غلط‌ها

فرم قابل چاپ ۲

درس / مبحث	سؤال یا نکته (خلاصه)	علت غلط	نکته درست، به زبان خودم	مرور شد

کدهای «علت غلط»: **ن** = نکته را بلد نبودم · **ف** = فراموش کرده بودم · **د** = صورت سؤال را بد خواندم · **م** = اشتباه محاسباتی · **ز** = کمبود زمان

اگر کد «ف» زیاد تکرار می‌شود، مشکل از مرور است (صفحه ۵). اگر «ن» زیاد است، مشکل از عمق یادگیری است (صفحه ۷). شب قبل از هر آزمون، به‌جای کل کتاب، این دفترچه را مرور کن.

یادداشت‌برداری کُرنل: جزوه‌ای که خودش از تو امتحان می‌گیرد

خلاصه‌نویسی وقتی واقعاً کمک می‌کند که با سؤال همراه باشد. در روش کرنل، صفحه به سه بخش تقسیم می‌شود و همان جزوه، ابزار یادآوری فعال تو در مرورها می‌شود.

درس: ..... **مبحث:** ..... **تاریخ:** .....

ستون سؤال‌ها	یادداشت‌ها
بعد از کلاس یا مطالعه، برای هر بخش از یادداشت‌ها یک سؤال یا کلیدواژه بنویس. مثال: «سه عامل مؤثر بر سرعت واکنش؟»	حین کلاس یا مطالعه: نکته‌ها، فرمول‌ها، مثال‌ها و شکل‌ها را به زبان خودت و خلاصه بنویس؛ نه رونویسی کتاب. **موقع مرور:** این ستون را با یک کاغذ بپوشان و فقط با دیدن سؤال‌های ستون راست، جواب را بلند بگو.

خلاصه در ۲ تا ۳ جمله: در پایان، کل صفحه را با کلمات خودت جمع‌بندی کن. اگر نتوانستی، یعنی هنوز جای کار دارد.

رمزگذاری: برای چیزهایی که «فهمیدنی» نیستند و باید حفظ شوند

ترتیب‌ها، فهرست‌ها و اسم‌ها را نمی‌شود با فهمیدن نگه داشت. این‌جا رمز و تصویرسازی کمک می‌کند:

جمله با حرف اول

ترتیب سیاره‌ها (عطارد، ناهید، زمین، مریخ، مشتری، زحل، اورانوس، نپتون): **«عمو نادر زنگ می‌زنه، مامان زود اومد نشست»**

تصویر عجیب

برای هر مفهوم یک تصویر اغراق‌آمیز، خنده‌دار یا متحرک بساز. مغز تصویرهای غیرعادی را بهتر از جمله‌های خشک نگه می‌دارد.

کاخ حافظه

قلم‌های یک فهرست را به ترتیب در جاهای آشنای خانه‌تان «بگذار»: در، جاکفشی، مبل، یخچال... سر جلسه در ذهن در خانه راه برو.

هشدار: رمز فقط «قلاب» است، نه جایگزین فهم. اول مطلب را بفهم، بعد برای بخش‌های حفظی‌اش رمز بساز. رمزها را هم در همان سیستم مرور ۱-۳-۷-۲۱ بگذار.

خواب، ساعت مطالعه و برنامه هفتگی

خواب، بخشی از درس خواندن است

مغز در خواب، مطالب روز را مرتب و تثبیت می‌کند. آکادمی پزشکی خواب آمریکا برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال **۸ تا ۱۰ ساعت خواب** در شبانه‌روز توصیه می‌کند. شب‌بیداری قبل از امتحان، دقیقاً همان مرحله تثبیت را حذف می‌کند.

چه چیزی را کِی بخوانی؟

ساعت‌های اوج تمرکز (برای بیشتر افراد صبح و اوایل عصر): مباحث جدید و سخت.

عصر و اول شب: مرورهای سررسید شده و تست.

یک ساعت آخر قبل از خواب: مرور سبک، دفترچه غلط‌ها؛ بدون گوشی.

قاعده ۵۰-۱۰: ۵۰ دقیقه مطالعه بدون گوشی (گوشی در اتاق دیگر)، ۱۰ دقیقه استراحت واقعی: آب، حرکت، نگاه به دور. در ۱۰ دقیقه پایانی آخرین بلوک هر جلسه، مرور «روز ۰» را انجام بده.

برنامه هفتگی فرم قابل چاپ ۳

روز	یادگیری جدید (مبحث)	مرورهای سررسید (از جدول)	تست / تعداد	ساعت خواب
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه‌شنبه				
چهارشنبه				
پنجشنبه				
جمعه	روز جبران و جمع‌بندی: مرورهای جامانده + یک آزمون جامع کوتاه + بازبینی دفترچه غلط‌ها. نیم روز را هم واقعاً استراحت کن.			

بخش ۸ · روز آزمون

پروتکل ضد استرس: وقتی بلدی ولی یادت نمی‌آید

استرس شدید، بخشی از ظرفیت «حافظه کاری» را با نگرانی پر می‌کند و دسترسی به مطالبی که بلدی را سخت می‌کند. خبر خوب این است که این واکنش را می‌شود مدیریت کرد؛ نه با «استرس نداشته باش!» بلکه با چند کار مشخص.

شب قبل

- [ ] فقط دفترچه غلط‌ها و برگه‌های سفید را مرور کن، نه مبحث جدید
- [ ] وسایل، کارت ورود و مسیر را آماده کن
- [ ] ساعت معمول بخواب؛ امشب شب جبران نیست

۱۰ دقیقه قبل از شروع

- [ ] **نوشتن نگرانی‌ها:** ۵ تا ۱۰ دقیقه هر نگرانی که داری را روی کاغذ بنویس و کنار بگذار
- [ ] با بقیه درباره «این مبحث را خوندی؟» حرف نزن
- [ ] چند دور تنفس جعبه‌ای (پایین)

نوشتن نگرانی‌ها پیش از آزمون، در پژوهش رامیرز و بیلاک (۲۰۱۱) عملکرد دانش‌آموزان مضطرب را به‌طور معناداری بهتر کرد.

تنفس جعبه‌ای ۴-۴-۴-۴

۴ ثانیه	۴ ثانیه	۴ ثانیه	۴ ثانیه
دم از بینی	نگه دار	بازدم آرام	نگه دار

۳ تا ۴ دور کافی است. سر جلسه هم وقتی قلبت تند شد، یک دور انجامش بده.

سر جلسه ذهنم «سفید» شد؛ حالا چه کنم؟

۱. **سؤال را رد کن.** کنارش علامت بگذار و برو سراغ بعدی. ماندن روی یک سؤال، استرس را بیشتر می‌کند. اول سؤال‌های آسان را بزن تا اعتمادبه‌نفست برگردد.

۲. **سرنخ بساز.** روی چرک‌نویس هر چیزی که به آن مبحث مربوط است بنویس: اسم فصل، شکل کتاب، مثال معلم، رمزی که ساخته بودی. حافظه از طریق «سرنخ» باز می‌شود.

۳. **برگرد.** در دور دوم، معمولاً جواب خیلی از سؤال‌های علامت‌خورده یادت آمده است. اگر نه، فقط بر اساس قاعده نمره منفی آزمونت تصمیم بگیر.

فرم قابل چاپ ۴

چک‌لیست روزانه ضد فراموشی

این برگه را کنار میز مطالعه‌ات بچسبان. هر روزی که هر ۸ مورد را انجام دادی، یک روز «کامل» است. هدف هفته اول: ۵ روز کامل.

کار روزانه	ش	ی	د	س	چ	پ	ج
مرورهای سررسید امروز را از جدول ردیابی انجام دادم							
هر مبحث جدید را با ۱۰ دقیقه «برگه سفید» تمام کردم							
مباحث جدید را وارد جدول ردیابی کردم							
حداقل یک سری تست زدم و غلط‌ها را تحلیل کردم							
یک مفهوم را به روش فاینمن بلند توضیح دادم							
در بلوک‌های مطالعه، گوشی در اتاق دیگر بود							
خودم را با پیشرفت دیروز خودم مقایسه کردم، نه با دیگران							
حداقل ۸ ساعت خوابیدم							

اگر یک روز خراب شد

مهم نیست. «هیچ‌وقت دو روز پشت سر هم نه» را قانونت کن. نگرانی بابت روزهای خراب گذشته، فقط تمرکز امروزت را می‌گیرد.

منابع علمی این جزوه

Ebbinghaus, H. (۱۸۸۵). Über das Gedächtnis. — **منحنی فراموشی**

Roediger, H. L., & Karpicke, J. D. (۲۰۰۶). Test-enhanced learning. Psychological Science. — **اثر آزمون**

Cepeda, N. J., et al. (۲۰۰۶). Distributed practice in verbal recall tasks. Psychological Bulletin. — **مرور فاصله‌دار**

Dunlosky, J., et al. (۲۰۱۳). Improving students’ learning with effective learning techniques. Psychological Science in the Public Interest. — **مقایسه روش‌های مطالعه**

Ramirez, G., & Beilock, S. L. (۲۰۱۱). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. Science. — **نوشتن نگرانی‌ها**

Paruthi, S., et al. (۲۰۱۶). Recommended amount of sleep for pediatric populations. J Clin Sleep Med. — **توصیه خواب**

این جزوه جنبه آموزشی دارد. اگر فراموشی یا اضطراب‌ات شدید است و روی زندگی روزمره‌ات اثر گذاشته، حتماً با یک مشاور یا پزشک صحبت کن.

الف الف مشاور

این جزوه یک سیستم است.
اجرای آن، کار سخت‌تر است.

بیشتر دانش‌آموزان روش درست را می‌دانند؛ چیزی که کم دارند برنامه‌ای متناسب با سطح واقعی خودشان و کسی است که هر هفته اجرای آن را پیگیری کند. مشاوران الف مشاور دقیقاً همین کار را انجام می‌دهند: برنامه شخصی، قابل‌اجرا و قابل‌پیگیری؛ بدون وعده‌های بزرگ.

برنامه شخصی

بر اساس سطح فعلی، زمان باقی‌مانده و هدف تو، نه یک برنامه آماده برای همه.

پیگیری هفتگی

بررسی جدول‌های مرور و آزمون‌ها و اصلاح برنامه در طول مسیر.

همراهی در استرس

برای روزهایی که انگیزه پایین است یا نتیجه آزمون ناامیدت کرده.

دریافت مشاوره تحصیلی ← alefmoshaver.com/academic-advice

نکته‌های روزانه مطالعه در اینستاگرام: @alefmoshaver.ir

انتشار این فایل با ذکر منبع آزاد است.

© الف مشاور — alefmoshaver.com