



## تضمینی ترین روش مطالعه موفق

بیش از یک ماه از شروع سال تحصیلی گذشته و اگر با روش مطالعه «پس ختام» آشنا نباشید خیلی زود برای یادگیری بهتر و موفقیت در امتحانات با در دسر های جدی مواجه خواهید شد

زهرافولادی | روان شناس

محوری

یکی از رایج ترین مشکلات دانش آموزان و دانشجویان، فراموش کردن مطالب درسی و کیفیت پایین یادگیری است. روش پس ختام یکی از کارآمدترین انواع روش های مطالعه است که برای یادگیری بهتر مطالب و همچنین ماندگاری بهتر آن ها در حافظه مورد استفاده دانشجویان، دانش آموزان و سایر افراد قرار می گیرد. روش مطالعه پس ختام با PQ۴R علاوه بر این که برای افراد عادی استفاده می شود حتی برای آن دسته از افرادی که با مشکلات تحصیلی و یادگیری روبه رو هستند و به سختی می توانند مطالب کتاب های درسی یا غیر درسی را حفظ کنند و یاد بگیرند هم کارایی بسیار بالایی دارد. گفته می شود این روش توان یادگیری ذهنی را تا ۷۰ درصد افزایش می دهد. به همین بهانه و در روز های ابتدایی سال تحصیلی، بیشتر با این روش کار بردی مطالعه آشنا خواهید شد.

#### یک روش مطالعه ۶ مرحله ای

روش «پس ختام» از شش مرحله پیش خوانی، سوال ساختن، خواندن، تفکر و فهمیدن، حفظ گفتن و مرور کردن تشکیل شده است. اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که با سختی های مطالعه روبه رو هستید و در به خاطر سپردن نکات مهم یک کتاب دچار فراموشی می شوید برای یک بار هم که شده از این روش استفاده کنید تا تاثیرات بسیار زیادی آن را در یادگیری خود مشاهده کنید.

**۱ پیش خوانی** اگر می خواهید مطالب یک کتاب یا فصلی از یک کتاب را یاد بگیرید، در اولین قدم باید به سرعت و به صورت روزنامه وار آن کتاب یا آن فصل را یک بار از نظر

بگذرانید تا یک برداشت کلی از موضوع ها و قسمت های مهم آن کسب کند. این خواندن اجمالی یا پیش خوانی مطالب می تواند مطالب را به نوعی در ذهن سازمان دهی و مرتب کند و باعث شود یادگیری آسان تر و راحت تر شود. مطالبی که در پیش خوانی مطالب یک کتاب باید مورد توجه قرار دهیم عبارت اند از: مقدمه یا توضیحات مقدماتی، هدف ها، تیت های فرعی و اصلی، خلاصه فصل ها، جملات مقدماتی یا جمله های کلیدی یا راگراف ها که به شکل برجسته نشان داده شده است.

**۲ سوال کردن** بعد از آن که مطالب را به صورت روزنامه وار مطالعه کردید، اکنون با توجه به هدفی که از مطالعه

دارید، برای قسمت های مهم و مورد تاکید سوال هایی مطرح کنید. یکی از راهکار های انجام این کار این است که عنوان ها را تبدیل به سوال کنید و سوالات خود را با کلمات چگون، چه کسی، چرا و چه چیزی بسازید. مثلا سوال کنیم: فلان روش چیست؟ یا چگونه می توان آن به طور مفید مورد استفاده قرار داد؟ یکی از مزایای مفید سوال کردن می تواند این باشد که فرد توجه خود را دوباره روی مطالبی که قبلا خوانده شده، جلب می کند و مطالب به صورت پر سش در ذهن تثبیت می شود.

**۳ خواندن** در این مرحله مطلب را با دقت و به طور کامل بخوانید. به هنگام مطالعه سعی کنید پاسخ سوال هایی را که در مرحله قبل مطرح کر دیدر را پیدا کنید. در خواندن نباید سرعت مطالعه در همه مباحث یکسان باشد. برای مثال مطالبی که آسان تر است با سرعت بیشتر خوانده شود و برای مطالبی که سطح سختی و پیچیدگی آن بیشتر است، زمان بیشتری را صرف مطالعه آن کنیم.

**۴ تفکر و فهمیدن** تفکر و فهمیدن مرحله ای است که فرد باید در باره مطالبی که خوانده است فکر کند و آن ها را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد تا به درستی متوجه آن چه مطلب به آن اشاره کرده است، شود. در واقع فکر کردن باعث می شود یک رابطه معنایی در مطالب به وجود بیاید که با استفاده از آن به مطالبی که می خوانیم شاخ و برگ دهیم و آن ها را با مطالب آشنایی که قبلا یاد گرفتیم ربط دهیم و به این وسیله آن ها را معنادار کنیم و بهتر به خاطر بسپاریم.

**۵ از حفظ گفتن** پس از خواندن هر قسمت سعی کنید مطالب مهم آن را به یاد بیاورید و برای خودتان مرور کنید. علاوه بر این سعی کنید سوالاتی که قبلا مطرح کر دید و پاسخ دادید را این بار از حفظ بگویید. از حفظ کردن به شما کمک می کند تا بر در کو فهم خود نظارت داشته باشید و از این طریق تشخیص می دهید که چه قسمت هایی را خوب یاد گرفته اید یا چه قسمت هایی را به خوبی متوجه نشده اید و باید آن ها را از نو بخوانید.

**۶ مرور کردن** وقتی که خواندن تمام کتاب یا کل مطالب را به پایان رساندید آن را مرور و بازبینی کنید. بهترین راه مرور کردن این است که بکشید تا بدون مراجعه به متن، سوال های مهم مربوط به آن را جواب دهید. قسمت هایی را که نمی توانید به سوال های آن ها پاسخ دهید را دوباره بخوانید. دوباره خواندن نوعی مرور کردن است اما این کار برای همه کتاب ها ضروری نیست! سعی در جواب دادن به سوال های اساسی بهترین راه مرور کردن است.

#### روان شناسی

## چرا از دیدن فیلم ترسناک لذت می بریم؟

صداهایی مرعوز از انبار های ته حیاط، سایه های کج روی دیوار یک خانه متروکه یا بیرون زن دست یک زامبی از داخل قبر به اندازه کافی ترسناک و دلهره آور هستند. سالانه اما میلیون ها نفر به عمد به تماشای چنین چیزهایی می نشینند تا بترسند. سرگرمی های ترسناک شامل فیلم های دلهره آور، نمایش های وحشتناک و کتاب های استرس زا در ایام سال مشتریان پروپاقرصی دارند. به گزارش «یورونیوز» تنها در سال ۲۰۲۳ مردم آمریکا برای جشن ترس یا همان هالووین ۱۲.۲ میلیارد دلار خرج کردند. اما چرا مردم به دنبال ترس ساختگی برای سرگرمی هستند؟

#### آماده شدن برای خطرات زندگی واقعی

روان شناسان می گویند احساسات به عنوان یک تجربه فراگیر در انسان ها تکامل یافته زیرا به ما کمک می کنند زنده بمانیم. در این میان ایجاد ترس به صورت کنترل شده ایمن در زندگی می تواند لذت بخش باشد و برای افراد برای تمرین و آماده شدن برای خطرات زندگی واقعی به حساب بیاید.

تجربه های کنترل شده از ترس که در آن ها می توانید بدون این که خطری واقعی ایجاد شود کتاب وحشتناک را ببندید، با کنترل تلویزیون را خاموش کنید یا هر زمان که می خواهید از خانه متروکه خارج شوید، همان حس را ایجاد می کنند که ترس حقیقی به وجود می آورد. وقتی خود را در معرض تهدید می بینید، میزان آدرنالین در بدن شما بالا می رود و واکنش تکاملی جنگ یا گریز فعال می شود. ضربان قلب شما افزایش می یابد و عمیق تر و سریع تر نفس می کشید. بدن شما در حال آماده شدن برای دفاع از خود در برابر خطریا فرار هر چه سریع تر است.

#### آرامش بعد از تجربه چنین ترس هایی

هنگامی که ترس کنترل شده را تجربه می کنید، مانند صحنه ای از یک سریال یا محوریت زامبی ها، می توانید از این حس محروم شوید، همان حس را ایجاد می کنید که ترس حقیقی به وجود می آید. وقتی خود را در معرض تهدید می بینید، میزان آدرنالین در بدن شما بالا می رود و واکنش تکاملی جنگ یا گریز فعال می شود. ضربان قلب شما افزایش می یابد و عمیق تر و سریع تر نفس می کشید. بدن شما در حال آماده شدن برای دفاع از خود در برابر خطریا فرار هر چه سریع تر است.

● **آرامش بعد از تجربه چنین ترس هایی**

هنگامی که ترس کنترل شده را تجربه می کنید، مانند صحنه ای از یک سریال یا محوریت زامبی ها، می توانید از این حس محروم شوید، همان حس را ایجاد می کنید که ترس حقیقی به وجود می آید. وقتی خود را در معرض تهدید می بینید، میزان آدرنالین در بدن شما بالا می رود و واکنش تکاملی جنگ یا گریز فعال می شود. ضربان قلب شما افزایش می یابد و عمیق تر و سریع تر نفس می کشید. بدن شما در حال آماده شدن برای دفاع از خود در برابر خطریا فرار هر چه سریع تر است.

#### نکته ها

## ۶ رفتار ناخود آگاه آدم های مغرور

- مدام حرف دیگران را قطع می کنند
- ۲ تحقیر دیگران بدشان نمی آید
- ۳ رئیس نباشند، حال شان بد می شود
- ۴ تعریف های دوپهلوی کند
- ۵ قوانین را درباره خودشان نمی دانند
- ۶ باورشان است که از همه بهتر کار ها را انجام می دهند

#### مشاوره خانواده

## اکسیژن عاطفی، پیش نیاز داشتن خانواده سالم

مهم ترین عامل در یک خانواده شادو سالم، اکسیژن عاطفی است به این معنا که اعضای خانواده بتوانند نیاز های عاطفی خود و دیگری را تامین کنند. به گزارش «باشگاه خبرنگاران جوان» اگر حال پدر و مادر ها با هم خوب باشد قطعاً بچه ها هم حال خوبی خواهند داشت. مدیر داخلی مادر و مدیر بیرونی پدر است و اگر مدیر ها حال خوبی نداشته باشند قطعاً خانواده ها حال خوبی ندارند. در خانواده باید اعتماد بین پدر و مادر باشد همچنین والدین به فرزندان و اکسیژن عاطفی می شود و سلامت و شاد کامی خانواده بالا می رود. بحث توهین و تمسخر هم بسیار حائز اهمیت است و این اکسیژن عاطفی را پایین می آورد.

● **تفاوت بین خانواده سالم و ناسالم**

در خانواده سالم، اعضای خانواده با هم ارتباط عاطفی دارند و به یکدیگر احترام می گذارند. در خانواده ناسالم، اعضای خانواده با هم ارتباط عاطفی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش والدین در خانواده سالم**

والدین در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به فرزندان خود کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، والدین نقش حمایتی ندارند و به فرزندان خود بی احترامی می کنند.

● **نقش فرزندان در خانواده سالم**

فرزندان در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به والدین خود کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، فرزندان نقش حمایتی ندارند و به والدین خود بی احترامی می کنند.

● **نقش بزرگواران در خانواده سالم**

بزرگواران در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به فرزندان خود کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، بزرگواران نقش حمایتی ندارند و به فرزندان خود بی احترامی می کنند.

● **نقش همسران در خانواده سالم**

همسران در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، همسران نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش دوستان در خانواده سالم**

دوستان در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، دوستان نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش جامعه در خانواده سالم**

جامعه در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، جامعه نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش فرهنگ در خانواده سالم**

فرهنگ در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، فرهنگ نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش دین در خانواده سالم**

دین در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، دین نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش علم در خانواده سالم**

علم در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، علم نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش هنر در خانواده سالم**

هنر در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، هنر نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش ورزش در خانواده سالم**

ورزش در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، ورزش نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش طبیعت در خانواده سالم**

طبیعت در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، طبیعت نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش هوا و آب و هوا در خانواده سالم**

هوا و آب و هوا در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، هوا و آب و هوا نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش غذا و آشپزی در خانواده سالم**

غذا و آشپزی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، غذا و آشپزی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش لباس و آرایش در خانواده سالم**

لباس و آرایش در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، لباس و آرایش نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل نقلیه در خانواده سالم**

وسایل نقلیه در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل نقلیه نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل خانگی در خانواده سالم**

وسایل خانگی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل خانگی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل آرایشی در خانواده سالم**

وسایل آرایشی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل آرایشی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ورزشی در خانواده سالم**

وسایل ورزشی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ورزشی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل تفریحی در خانواده سالم**

وسایل تفریحی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل تفریحی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل آموزشی در خانواده سالم**

وسایل آموزشی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل آموزشی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل پزشکی در خانواده سالم**

وسایل پزشکی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل پزشکی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل صنعتی در خانواده سالم**

وسایل صنعتی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل صنعتی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل کشاورزی در خانواده سالم**

وسایل کشاورزی در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل کشاورزی نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهیگیری در خانواده سالم**

وسایل ماهیگیری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهیگیری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یکدیگر بی احترامی می کنند.

● **نقش وسایل ماهی پروری در خانواده سالم**

وسایل ماهی پروری در خانواده سالم، نقش حمایتی دارند و به یکدیگر کمک می کنند تا با مشکلات زندگی خود مواجه شوند. در خانواده ناسالم، وسایل ماهی پروری نقش حمایتی ندارند و به یک