

با ایران توشه
یک قدم جلوتر
باش!



کنکور

آزمون های آزمایشی

گام به گام

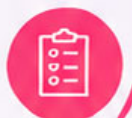
جزوه و نمونه سوال



ایران توشه

توشه ای برای موفقیت

ایران توشه، مرجع دانلود فایل های کمک آموزشی دانش آموزان و کنکوری ها



دانلود رایگان آزمون های آزمایشی
قلمچی، خیلی سبز، گاج و ...



دانلود رایگان گام به گام تمامی دروس



دانلود رایگان نمونه سوالات امتحانی
(نوبت اول و دوم) و امتحانات نهایی



دانلود رایگان جزوه های کمک آموزشی
و شب امتحانی

همه چیز
برای موفقیت
تو!

Google

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه

کافیست هر فایلی که نیاز دارید
را در گوگل به این صورت جستجو کنید:

فایل مورد نیاز + ایران توشه

مثال:

دانلود گام به گام دوازدهم تجربی ایران توشه



irantooshe.ir



t.me/irantooshe





گام به گام روان شناسی یازدهم

درس ششم

عنوان فصل: تفکر (۲): تصمیم گیری

از صفحه ی ۱۳۴ تا صفحه ی ۱۵۷ کتاب

در این فایل پاسخ فعالیت ها، کارهای کلاسی، تمرین ها و پرسش های فصل تفکر (۲): تصمیم گیری آمده است.

تهیه شده در ایران توشه، توشه ای برای موفقیت

irantooshe.ir

فهرست پرسش‌ها

۱	صفحه ۱۳۷۰ فعالیت ۱-۶ — تعریف تصمیم‌گیری	۵
۲	صفحه ۱۳۹۰ پرسش — انواع تصمیم‌گیری	۵
۳	صفحه ۱۴۰۰ سؤال — انواع تصمیم‌گیری	۵
۴	صفحه ۱۴۰۰ فعالیت ۲-۶ — انواع تصمیم‌گیری	۶
۵	صفحه ۱۴۱۰ فعالیت ۳-۶ — ملاک‌های تصمیم‌گیری	۶
۶	صفحه ۱۴۱۰ پرسش — ملاک‌های تصمیم‌گیری	۷
۷	صفحه ۱۴۲۰ پرسش — ملاک‌های تصمیم‌گیری	۷
۸	صفحه ۱۴۴۰ فعالیت ۴-۶ — سبک تصمیم‌گیری تکانشی	۷
۹	صفحه ۱۴۴۰ پرسش — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۸
۱۰	صفحه ۱۴۵۰ برای مطالعه — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۸
۱۱	صفحه ۱۴۵۰ فعالیت ۵-۶ — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۸

۱۲	صفحه ۱۴۵ . فعالیت در منزل — سبک تصمیم‌گیری احساسی	۹
۱۳	صفحه ۱۴۶ . فعالیت ۶-۶ — سبک تصمیم‌گیری وابسته	۹
۱۴	صفحه ۱۴۷ . فعالیت ۶-۷ — سبک تصمیم‌گیری اجتنابی	۹
۱۵	صفحه ۱۴۷ . فعالیت ۶-۸ — سبک‌های تصمیم‌گیری	۱۰
۱۶	صفحه ۱۴۹ . فعالیت ۶-۹ — مراحل تصمیم‌گیری	۱۰
۱۷	صفحه ۱۴۹ . سؤال — موانع تصمیم‌گیری	۱۱
۱۸	صفحه ۱۵۰ . فعالیت ۶-۱۰ — موانع تصمیم‌گیری	۱۱
۱۹	صفحه ۱۵۱ . فعالیت ۶-۱۱ — پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری	۱۱
۲۰	صفحه ۱۵۲ . فعالیت ۶-۱۲ — پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری	۱۲
۲۱	صفحه ۱۵۲ . فعالیت ۶-۱۳ — پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری	۱۲
۲۲	صفحه ۱۵۵ . فعالیت ۶-۱۴ — چند پیشنهاد برای تصمیم‌گیری بهتر	۱۲
۲۳	صفحه ۱۵۶ . جمع‌بندی درس — جمع‌بندی درس — موفقیت	۱۲

شما با دو مثال روبه‌رو شدید که در آنها فعالیت ذهنی فرد از نوع تصمیم‌گیری بوده است. شما نیز چند نمونه از «تصمیم‌گیری» خود را بنویسید. تصمیم‌گیری‌های خود را با دو دانش‌آموز دیگر مقایسه کنید. به نظر شما کدام تصمیم‌گیری دشوارتر است؟ چرا؟

۱
۲

۱. انتخاب رشته تحصیلی در پایه دهم (علوم انسانی یا ریاضی و تجربی).
 ۲. انتخاب مدرسه برای ادامه تحصیل یا انتخاب وسیله برای سفر خانوادگی.
- دشوارترین تصمیم، **انتخاب رشته تحصیلی** است؛ زیرا اولویت‌های فراوانی دارد (علاقه، توانایی، آینده شغلی و...)، اهمیت آن زیاد است و پیامدهای بلندمدت دارد.

در جدول ۱۶ با توجه به تعداد اولویت‌ها و میزان اهمیت، چهارنوع تصمیم‌گیری مشاهده می‌کنید: تصمیم‌گیری مهم ساده، مهم پیچیده، معمولی ساده و معمولی پیچیده. به نظر شما تصمیم‌گیری در کدام حالت سخت‌تر است؟ چرا؟

تصمیم‌گیری **مهم و پیچیده** سخت‌تر است؛ زیرا هم تعداد اولویت‌ها (انتخاب‌ها) زیاد است و باید همه را بررسی و مقایسه کرد و هم اهمیت موضوع زیاد است و پیامدهای مهمی (مانند آینده تحصیلی یا شغلی) دارد، مثل انتخاب رشته تحصیلی.

به نظر شما آیا تصمیم‌گیری فردی انسان مانند تصمیم‌گیری گروهی است یا با آن متفاوت است؟ چرا؟

با آن **متفاوت** است. در تصمیم‌گیری فردی، یک نفر براساس ویژگی‌ها و توانایی‌های شخصی خود تصمیم می‌گیرد (مثل انتخاب رشته تحصیلی)، اما در تصمیم‌گیری گروهی چند نفر با نظرها و ارزش‌های متفاوت باید به توافق برسند (مانند انتخاب رئیس‌جمهور یا انتخاب بازیکن‌های تیم). در تصمیم‌گیری گروهی بحث، گفت‌وگو و نظرهای متنوع نقش دارد و ممکن است زمان برتر، ولی از خطای کمتری برخوردار باشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.



با توجه به چهار مثال زیر، نوع تصمیم‌گیری‌ها را مشخص کنید.

نوع تصمیم‌گیری	موقعیت
	موقعیت ۱: انتخاب بهترین دروازه‌بان از بین دانش‌آموزان مدرسه
	موقعیت ۲: انتخاب رشته تحصیلی از بین دو رشته نظری و فنی
	موقعیت ۳: انتخاب همسر آینده
	موقعیت ۴: انتخاب غذای موردنظر در یک غذاخوری

نوع تصمیم‌گیری	موقعیت
معمولی ساده (یا گروهی)	موقعیت ۱: انتخاب بهترین دروازه‌بان
مهم و پیچیده (فردی)	موقعیت ۲: انتخاب رشته تحصیلی
مهم و پیچیده (فردی)	موقعیت ۳: انتخاب همسر آینده
معمولی ساده (فردی)	موقعیت ۴: انتخاب غذا در غذاخوری

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

به انتخاب دبیر کلاس، دو دانش‌آموز یک بسته هدیه حاوی ۵ بادکنک و چند قلم از نوشت‌افزار درسی تهیه کردند. یکی از دانش‌آموزان از دیگری می‌خواهد بادکنک‌ها را باد کند، هرچه بیشتر باد کند، یک هدیه بیشتر می‌گیرد. اگر بادکنکی ترکید، باید همه هدایای قبلی را پس دهد. نتایج آزمایش را به کلاس ارائه دهید.

نتیجه نمونه: دانش‌آموز بادکنک‌ها را تا حدی باد کرد و پیش از اینکه بترکد متوقف شد؛ زیرا ترس از ترکیدن (خطر از دست دادن همه هدایا) او را وادار کرد از ادامه باد کردن صرف‌نظر کند. این آزمایش نشان می‌دهد که خطر یکی از ملاک‌های تصمیم‌گیری است و آدم‌ها در کنار «مزیت» و «هزینه»، به خطر نیز توجه می‌کنند.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

اگر ملاک تصمیم‌گیری، خطر «از دست دادن» است، پس چرا عده‌ای علی‌رغم از دست دادن سلامتی و از دست دادن حیثیت اجتماعی خود حاضرند دخانیات و مواد مخدر را مصرف کنند؟ آیا می‌توانید به نمونه‌های دیگری از تصمیم‌گیری، همانند اعتیاد، اشاره کنید که با وجود ضرر زیاد برخی از افراد به آن روی می‌آورند؟

این افراد معمولاً مزیت‌های کوتاه‌مدت (لذت زودگذر، فرار از مشکلات، پذیرفته شدن در جمع دوستان) را بیشتر از زیان‌های بلندمدت می‌بینند، خطر را کوچک می‌شمارند («برای من اتفاقی نمی‌افتد») یا به آسیب‌ها آگاهی کافی ندارند.

نمونه‌های دیگر: رانندگی با سرعت زیاد، نبستن کمربند ایمنی، پرخوری و مصرف غذاهای ناسالم، قمار، استفاده افراطی از فضای مجازی.

ناصر بعد از تهیه لوازم شنا در دریا به محض رسیدن به ساحل درمی‌یابد هوا طوفانی است. او با وجود خطرناک بودن شنا، فقط به این دلیل که لوازم شنا را به همراه آورده و زمان گذاشته، شنا می‌کند. چرا؟ نمونه‌های بالا نشان می‌دهد که ملاک‌های تصمیم‌گیری، تابع منفعت، میزان خطرناک بودن و عوامل دیگر است. به نظر شما آن عوامل کدام‌اند؟

ناصر به دلیل هزینه‌هایی که پیش‌تر پرداخته (خرید لوازم و وقتی که گذاشته) و نمی‌خواهد آن‌ها «هدر برود»، تصمیمی خطرناک می‌گیرد؛ در حالی که هزینه‌های گذشته را نباید ملاک تصمیم آینده قرار داد (مانند محمد و احمد در مثال قبل).

عوامل دیگر (نمونه): هزینه‌های پرداخت شده در گذشته (هزینه‌های از دست رفته)، احساسات و هیجان‌ها، باورها و ارزش‌ها، نظر دیگران، تجربه‌های قبلی و میزان آگاهی فرد.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

به تصمیم‌گیری‌هایی که در سه ماه اخیر داشته‌اید فکر کنید. یک تصمیم‌گیری تکانشی را بنویسید و پیامد ناگوار آن را مشخص کنید. یک دانش‌آموز، در صورت تمایل، تصمیم تکانشی خود را مطرح کند.

○ **تصمیم تکانشی (نمونه):** هنگام دیدن حراج یک فروشگاه، بدون فکر و بدون در نظر گرفتن بودجه‌ام، یک کفش گران‌قیمت خریدم.

○ **پیامد ناگوار:** پول لازم برای خرید کتاب‌های موردنیازم را نداشتم و بعد از مدتی کوتاه پشیمان شدم.

- آیا همه این تصمیم‌گیری‌ها به راحتی قابل جبران است؟

خیر؛ برخی از تصمیم‌های احساسی، مانند ازدواج ریحانه، مهم و پایدارند و همه ابعاد زندگی را در بر می‌گیرند؛ بنابراین جبران آنها دشوار و گاهی ناممکن است. اما تصمیم‌های ساده (مثل خرید یک وسیله کم‌اهمیت) را می‌توان آسان‌تر جبران کرد.

شاید شما از طریق رسانه‌ها شنیده باشید که در بعضی از مناطق کشورمان نسبت طلاق به ازدواج ۱/۴ است؛ یعنی به ازای چهار ازدواج یک طلاق ثبت شده است. آیا همه این افراد مشکلات اقتصادی و مسکن دارند؟
- آیا همگی از روش‌های درست حل مسئله استفاده کرده‌اند؟
- آیا در تصمیم‌گیری‌های خود با افراد صاحب‌نظر و باتجربه مشورت کرده‌اند؟
- بررسی کنید طلاق در بین اقشار مرفه بیشتر است یا سایر اقشار جامعه؟

- خیر؛ طلاق فقط به دلیل مشکلات اقتصادی و مسکن نیست، بلکه عوامل دیگری مانند تفاوت‌های فرهنگی و خانوادگی، نبود مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری احساسی نیز در آن نقش دارد.
- خیر؛ بسیاری از آن‌ها از روش‌های درست حل مسئله (تعریف مسئله، بررسی راه‌حل‌ها و ارزیابی) استفاده نکرده‌اند و ناتوانی در حل مسئله، ناکامی و اختلاف را بیشتر کرده است.
- بسیاری از آن‌ها پیش از ازدواج با افراد صاحب‌نظر و باتجربه مشورت نکرده‌اند و بر مبنای احساس تصمیم گرفته‌اند.
- طبق بررسی‌ها، طلاق فقط به یک قشر اختصاص ندارد و در همه اقشار جامعه (مرفه و غیرمرفه) دیده می‌شود؛ بنابراین ثروت و رفاه تنها عامل تعیین‌کننده نیست.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران‌توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



آیا تا به حال تصمیم‌گیری مبتنی بر احساسات و هیجان‌ها داشته‌اید؟ یک مورد را بنویسید و پیامدهای ناگوار آن تصمیم را برای دانش‌آموز کلاس تعریف کنید.

تصمیم احساسی:

پیامدهای منفی تصمیم احساسی:

- **تصمیم احساسی (نمونه):** در لحظه عصبانیت از دست دوستم، تصمیم گرفتم دیگر با او صحبت نکنم و رابطه‌ام را قطع کردم.
- **پیامدهای منفی:** بعد از آرام شدن، پشیمان شدم؛ دوستی‌مان آسیب دید و نتوانستم بعداً به راحتی آن را جبران کنم.

فعالیت در منزل

صفحه ۱۴۵

۱۲

در متون دینی همواره به پرهیز از تصمیم‌گیری احساسی اشاره شده است. با مراجعه به قرآن کریم یا سخنان بزرگان دینی، یک متن کوتاه در این باره یادداشت کنید و برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید.

نمونه: خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىَّ» (از هوای نفس پیروی نکن؛ سوره ص، آیه ۲۶). همچنین حضرت علی (ع) در حکمت ۲۷۴ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «چون به یقین رسیدید، اقدام کنید.» این سخن‌ها نشان می‌دهند که باید به جای پیروی از احساسات و هوای نفس، با تفکر و اطمینان تصمیم گرفت.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

فعالیت ۶-۶

صفحه ۱۴۶

۱۳

آیا تا به حال تصمیم‌گیری از نوع وابسته داشته‌اید؟ یک مورد را بنویسید و نتیجه آن را برای دیگر دوستان تعریف کنید.

تصمیم وابسته:

پیامدهای منفی تصمیم‌گیری وابسته:

- **تصمیم وابسته (نمونه):** رشته ورزشی‌ام را فقط به این دلیل انتخاب کردم که بهترین دوستم آن را انتخاب کرده بود، بدون اینکه به علاقه و توانایی‌ام فکر کنم.
- **پیامدهای منفی:** بعد از مدتی دیدم به آن رشته علاقه‌ای ندارم و پیشرفتی نمی‌کنم و وقتم هدر رفت.

فعالیت ۷-۶

صفحه ۱۴۷

۱۴

برای سبک تصمیم‌گیری اجتنابی در زمینه درس خواندن، نمونه‌ای ذکر کنید و بگویید این سبک چه پیامدهایی برای شما داشته است؟
تصمیم‌گیری اجتنابی:

- تصمیم‌گیری اجتنابی (نمونه): قصد داشتم برای درس ریاضی برنامه مطالعه بنویسم، ولی هر روز آن را به فردا موکول می‌کردم («کار امروز را به فردا می‌اندازم»).
- پیامدهای منفی: شب امتحان درس‌ها روی هم انباشته شد، فرصت مرور نداشتم و نمره خوبی نگرفتم.

۱۵

صفحه ۱۴۷

فعالیت ۸-۶

فعالیت در منزل: شما در این درس با انواع سبک‌های تصمیم‌گیری آشنا شدید. برای هر یک مثال بزنید.

سبک تصمیم‌گیری تکانشی:

سبک تصمیم‌گیری احساسی:

سبک تصمیم‌گیری اجتنابی:

سبک تصمیم‌گیری وابسته:

سبک تصمیم‌گیری منطقی:

- تکانشی: خرید ناگهانی یک وسیله به دلیل دیدن تخفیف، بدون فکر و محاسبه.
- احساسی: انصراف از یک کار مهم فقط به دلیل ناراحتی لحظه‌ای.
- اجتنابی: به تعویق انداختن مداوم انتخاب رشته تحصیلی یا شروع مطالعه تا لحظه آخر.
- وابسته: انتخاب یک مدرسه یا رشته فقط چون دوستم آن را انتخاب کرده است.
- منطقی: انتخاب رشته تحصیلی با بررسی علاقه و توانایی، مشورت با مشاور و والدین و مقایسه آینده شغلی رشته‌ها.

۱۶

صفحه ۱۴۹

فعالیت ۹-۶

با یک مثال، مراحل تصمیم‌گیری را یک‌به‌یک اجرا کنید. سعی کنید مثال‌تان واقعی باشد؛ مانند خرید یک رایانه، یا یک شلوار و یا ...

مثال: خرید یک رایانه.

- ۱. شناسایی و تعریف تصمیم: تصمیم دارم برای درس‌هایم یک رایانه بخرم.
- ۲. شناسایی انتخاب‌ها: سه مدل: لپ‌تاپ A، لپ‌تاپ B و رایانه رومیزی C.
- ۳. بیان ویژگی‌های هر انتخاب: قیمت، سرعت، وزن، گارانتی و کیفیت ساخت هر مدل.
- ۴. ارزیابی پیامدها: A ارزان است ولی کند؛ B سریع و سبک ولی کمی گران؛ C قدرتمند ولی قابل حمل نیست.

5. ☐ **اجرای بهترین اولویت:** با توجه به بودجه و نیاز، مدل B را می‌خرم.
6. ☐ **تعهد و پایبندی:** از آن برای مطالعه و تکالیف استفاده می‌کنم و هر روز زمانی را برای کار با آن اختصاص می‌دهم.
7. ☐ **بررسی پیامدها و نتایج:** پس از چند ماه بررسی می‌کنم آیا رایانه نیاز من را برآورده کرده و از انتخابم راضی‌ام یا نه.

سؤال

صفحه ۱۴۹

۱۷

به نظر شما علاوه بر عوامل فوق، چه عوامل دیگری مانع تصمیم‌گیری کارآمد و مفید می‌شود؟

عوامل دیگر (نمونه): نداشتن اطلاعات کافی و جمع‌آوری نکردن اطلاعات، فشار روانی و استرس، عجله و کمبود وقت، تأثیر پذیرفتن بیش از حد از نظر دیگران، ترس از اشتباه کردن، ترس از مسئولیت‌پذیری و عادت به تصمیم‌های قبلی.

فعالیت ۱۰-۶

صفحه ۱۵۰

۱۸

کدام یک از موانع ذکر شده، در تصمیم‌گیری شما اثرگذار بوده است؟ برای آن مثالی بزنید و پیامد تصمیم‌گیری خود را بنویسید.

نمونه (کوچک شمردن خود): برای شرکت در مسابقه سخنرانی مدرسه، به دلیل اعتماد به نفس پایین فکر می‌کردم از عهده برنمی‌آیم و ثبت‌نام نکردم. پیامد: فرصتی را از دست دادم و بعداً که دیدم هم‌کلاسی‌ام موفق شد، پشیمان شدم.

ایران توئینز
گوشه ای برای موفقیت

فعالیت ۱۱-۶

صفحه ۱۵۱

۱۹

با مرور تجارب روزهای گذشته خود، برای تعارض گرایش - گرایش سه نمونه بیان کنید.

۱
۲
۳

1. ☐ انتخاب بین دو رشته تحصیلی مورد علاقه (مثلاً علوم انسانی و هنر).
2. ☐ انتخاب بین دو غذای خوشمزه در یک رستوران.
3. ☐ انتخاب بین رفتن به یک سفر دلخواه و شرکت در یک اردوی علمی مورد علاقه که هم‌زمان برگزار می‌شوند.

آیا شما تاکنون در موقعیت تصمیم‌گیری مربوط به تعارض از نوع گرایش - اجتناب قرار گرفته‌اید؟ آن موقعیت را بنویسید و برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید.

نمونه: می‌خواستم برای تولد دوستم به یک مهمانی بروم (گرایش)، اما نگران بودم که خانواده‌ام مخالفت کنند و پس از آن اجازه بیرون رفتن را از من بگیرند (اجتناب). به دلیل وجود هم‌زمان جنبه خواستنی و ناخواستنی در یک موضوع، دچار تردید شده بودم.

با بررسی تجربه‌های شخصی خودتان، یک مثال از نوع «تعارض اجتناب - اجتناب» بنویسید و آن را برای دیگر هم‌کلاسی‌ها بخوانید.

نمونه: باید بین «درس خواندن برای امتحان سخت ریاضی که دوست ندارم» و «نمره ضعیف گرفتن» یکی را انتخاب می‌کردم؛ هر دو گزینه برایم نامطلوب بودند و مجبور بودم یکی را بپذیرم. (نمونه دیگر: رفتن به دندان‌پزشک یا تحمل دندان‌درد).

شما، علاوه بر موقعیت‌های پرخطری که ذکر شد، چه موقعیت پرخطر دیگری را می‌شناسید؟ آن‌ها را برای هم‌کلاسی‌های خود بگویید و بهترین شیوه تصمیم‌گیری آن موقعیت را به بحث بگذارید.

نمونه: سوار شدن بر موتورسیکلت با دوستان بدون کلاه ایمنی و با سرعت زیاد.
بهترین شیوه: سبک تصمیم‌گیری منطقی؛ خطر را به دقت بشناسیم (احتمال تصادف و پیامدهای جبران‌ناپذیر)، با بزرگ‌ترها مشورت کنیم، گزینه‌های ایمن‌تر (استفاده از وسیله عمومی یا کلاه ایمنی و رعایت سرعت) را بسنجیم و از تصمیم‌گیری تکانشی و احساسی یا اجتنابی پرهیز کنیم.

با توجه به مطالبی که در این درس خواندید به یکی از تصمیم‌های آموزشی مربیان مدرسه اشاره کنید و بنویسید.

۱ به چه دلیل آن فعالیت، تصمیم‌گیری است؟

۲ به نظر شما سبک تصمیم‌گیری آن فعالیت چه سبکی بوده است؟

۳ اگر شما به جای مربیان مدرسه بودید، چه سبکی را اتخاذ می‌کردید؟

۴ پیامد سبک تصمیم‌گیری اتخاذ شده چیست؟

تصمیم (نمونه): مدیر مدرسه تصمیم گرفت برای برگزاری اردوی علمی، مقصد را انتخاب کند.

۱. چون چند گزینه (مقصد) وجود داشت و باید با ارزیابی هزینه، مزیت و خطر هر گزینه، مناسب‌ترین را انتخاب می‌شد.
۲. سبک **منطقی**؛ مدیر با مشورت معلمان و اولیا، هزینه‌ها و پیامدها را سنجید و پله پله پیش رفت.
۳. من نیز سبک منطقی را انتخاب می‌کردم و با نظرخواهی از دانش‌آموزان تصمیم می‌گرفتم.
۴. پیامد: رضایت بیشتر دانش‌آموزان و والدین، هزینه مناسب و اجرای موفق اردو، و پشیمانی و اعتراض کمتر.

این جواب ممکن است دقیق نباشد.

این فایل توسط سایت ایران توشه تهیه شده است.

irantooshe.ir



ایران توشه
توشه‌ای برای موفقیت