

عنوان مقاله: نقش تربیت بدنی در مدارس و تعلیم تربیت

فرشته تقی نژاد^۱، شهره تقی نژاد^۲

^۱ کارشناسی، تربیت بدنی، دانشگاه آزاد ممسنی

اداره آموزش و پرورش شهرستان ممسنی، آموزشگاه شهید افشاری

ایمیل: amirsamgh1402@Gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۷۸۰۴۲۹۷۷

^۲ کارشناسی، مدیریت دولتی، دانشگاه پیام نور ممسنی

اداره آموزش و پرورش شهرستان کازرون، آموزشگاه حاج رفان^۲

ایمیل: shhrhtqynzhad@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۱۷۸۲۱۲۵۳۴

چکیده:

هدف از این مقاله به بررسی نقش تربیت بدنی در تعلیم و تربیت و مدارس است. تربیت بدنی توسعه و تکامل جسمی، روانی، عاطفی اخلاقی و اجتماعی را به هدفهای خود و به منظور تربیت انسان متعهد و متمدن در بر می گیرد و از فعالیت های جسمانی به عنوان یک وسیله استفاده می کند بنابراین مقصود اصلی تربیت بدنی نگهداری و ارتقاء، قابلیت ها نگرش ها، عقاید و آرمانهای انسانی می باشد خصلت های مطلوب و بی نهایت انسانی در رابطه با تربیت بدنی در یک چیز مشترک است و آن اینکه تحقق این خصلتها در کلیه ابعادش جسمی، عقلی عاطفی و اجتماعی از طریق به کار گرفتن فعالیت های جسمانی دنبال می شود بنابراین موفقیت مربیان در این زمینه ها بستگی به روش ها و ابزاری که استفاده می کنند دارد آنچه از تعاریف ذکر شده بدست می آید این نکته است که تربیت انسان نمی تواند جدای از تربیت بعد جسمانی باشد. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برانندگی اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرآیند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد. امروزه مسؤولیت خطیر بر دوش آنانی است که اوقات بیشتری را با جوانان سپری می کنند. اینان اگر تجارب عرضه شده زندگی جوانان را رضایت بخش، موفق و پرباز سازند تعلیم و تربیت به سر منزل مقصود خواهد رسید همان گونه که معلم، ریاضی به حل مسائل با فرمولهای ریاضی حساسیت دارد؛ معلم تربیت بدنی به شرکت و موفقیت دانش آموزان در گسترش اهداف هدفهای توسعه و رشد اندامی، رشد و توسعه عصب عضلاتی حیطه روانی حرکتی، هدف توسعه و رشد تفسیری حیطه شناختی، هدف رشد و توسعه فردی اجتماعی حیطه عاطفیکه در ارتباط با کل آمادگی آنهاست باید حساسیت ویژه داشته باشد معلم تربیت بدنی باید علاوه بر هدفهای کلی آموزش پرورش با هدفهایی که خاص دانش آموزان مقاطع است آشنا باشد تا در تدریس موفق باشد

واژگان کلیدی: تربیت بدنی، تعلیم و تربیت، مدارس، دانش آموزان

مقدمه:

از منظر جامعه‌شناسی تعلیم و تربیت، مدرسه یا به طور کلی نظام آموزشی، نهاد و پدیده‌ای اجتماعی است که می‌تواند در عرصه‌ی تحولات اجتماعی نقشی تأثیرگذار داشته باشد؛ به طوری که از یک سو موجب تحولات و تغییرات اجتماعی می‌گردد و از سوی دیگر عامل مهمی در انسجام، نظم و یا لنگرگاه ثبات و انتظام اجتماعی نیز محسوب می‌شود. واضح است که تربیت بدون تعلیم امکان‌پذیر نیست. اما تعلیم صرف، ضرورتاً به تربیت منجر نمی‌گردد. به همین دلیل کاربرد حرف «واو» میان مفاهیم تعلیم و تربیت، می‌تواند مبین دو دیدگاه مبتنی بر "واو" همراهی و ملازمت، "تأکید"، "اتصال" و "معیت"، و یا واو "دوئیت"، "انفصال"، "گسست" و "دوگانگی" بین تعلیم و تربیت قلمداد گردد. دمی تنها به تعلیم صرف نیاز ندارد، بلکه به تربیتی نیازمند است که تعلیم در بطن آن قرار گیرد. به همین دلیل، اگر "تربیت" را از یک منظر وسیع مورد مذاقه و ملاحظه قرار دهیم، دامنه‌ی تمامی دانستنی‌ها و آگاهی‌ها، بینش‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای آدمی را در بر می‌گیرد. از اینرو باید گفت که در معنای دقیق و جامع و اصیل آن، "تعلیم" و "تربیت" مکمل یکدیگرند. تربیت بدنی فرآیندی آموزشی و تربیتی است که هدف آن تکامل همه جانبه انسان در طول زندگی است به عبارتی تربیت بدنی بخشی از تعلیم و تربیت است که به وسیله حرکت و ورزش جریان رشد را در تمام ابعاد انسانی تسهیل و هماهنگ می‌کند و در نهایت به شکوفایی استعدادهای مطلوب فرد کمک خواهد کرد. در این میان تربیت بدنی با ورزش ارتباط تنگاتنگی دارد. پس این مشخص می‌کند که تربیت بدنی واژه جدا و ورزش نیز واژه‌ای جداست هر چند در مواردی با هم شباهت دارند. باید توجه کرد که توجه اساسی تربیت بدنی و ورزش به فعالیت‌های جسمانی توأم با قوانین و مقررات است. که در چارچوب این قوانین و مقررات است که افراد با یکدیگر به رقابت می‌پردازند.

تربیت بدنی از دیدگاه اسلام

بخشی از نظام تربیتی و تعلیمات اسلامی است. تربیت بدنی تلاشی است در جهت سلامت بدن و بدنال آن انجام وظائف ایمنی، اجتماعی، سیاسی است تربیت بدنی زمینه‌ای جهت حفظ موازنه تلاشی است جهت رسیدن به اهداف بلند انسانی غایت الهی است.

عوامل موثر بر مدرسه

اگر مدرسه را متغیر مستقل و عملکرد معلم ها متغیر وابسته در نظر بگیریم به اینجا می‌رسیم که مدرسه نیز به نوبه خود از عوامل چندی تأثیر می‌پذیرد که نسبت به آن متغیر وابسته محسوب میشود علاوه بر متغیرهای متعددی که کار معلم را از مدرسه تا دانشگاه تحت تأثیر قرار میدهد در محدوده کلاس درس نیز متغیرهایی وجود دارد که معلم از آنها تأثیر می‌پذیرد در ذیل به این عوامل اشاره شده است. الف) محیط پیرامون مدرسه با آنچه در اطراف ساختمان مدرسه قرار گرفته است میتواند در عملکرد آن تأثیر داشته باشد با اینکه مدرسه نیز به نوبه خود در عملکرد محیط پیرامون موثر می‌باشد. از جمله این عوامل محیط تجاری و محیط، تفریحی، مدارس و خیابان اصلی یا فرعی همسایه ها و ب. والدین شاگردان اولیای شاگردان به جریانه‌های مدرسه یا مرکز آموزشی علاقه خاص دارند و میتوانند بر آن تأثیر بگذارند. در مواردی اکثر بزرگ سالان جامعه نیز می‌خواهند می‌توانند مدعی مدرسه و عملکرد آنها باشد.

لزوم توجه و اهمیت به ورزش مدارس، آموزش و نظریه‌های تدریس، ایجاد و تقویت مهارت‌های اساسی حرکت، آمادگی جسمانی (کارایی بدن)، اوقات فراغت از دیدگاه تعلیم و تربیت و تربیت بدنی و... می‌پردازد. نیاز به حرکت یک حالتی غریزی در بین انسان‌هاست. تربیت بدنی یکی از روش‌های تعلیم انسانی است که عهده‌دار پرورش کلیه جنبه‌های آدمی از تولد تا کهنسالی و مقصد آن تعالی آدمی از طریق انتخاب و اجرای فعالیت‌های بدنی مناسب است. نیاز به حرکت و فعالیت‌های بدنی در دوره‌های کودکی و نوجوانی به شدت احساس می‌شود و از بهترین وسایل سالم، سازنده، ارزان و مفید، پرداختن به وسیله تربیت بدنی و ورزش است. تعلیم و تربیت در محیطی آماده، ایمن و پر نشاط با استفاده از بالاترین میزان مراقبت‌های بهداشتی و بهره‌مندی از وجود معلمان، مربیان و مسئولانی سالم، عالم و پارسا، از

حقوق اولیه کودکانیست که فعالیت اصلی آنها کسب معرفت است. مدرسه در این راه به عنوان یکی از ارکان اصلی تعلیم و تربیت بعد از محیط خانواده موظف است تا با زمینه سازی تجارب لازم و ایجاد محیط مناسب موجبات رشد همه جانبه دانش آموزان را فراهم آورد.

مدرسه همچنین با بوجود آوردن تجارب لازم و ایجاد محیط مناسب، موجبات رشد همه جانبه دانش آموزان را فراهم می آورد. این مهم حاصل نمی شود مگر با گسترش تربیت بدنی و ورزش در مدارس باشد. فعالیت های تربیت بدنی در قلمرو مدیریت آموزش و پرورش رسمی، چه در ساعات ورزش و چه در فعالیت های فوق برنامه باید بر پایه اساسی استوار گردد؛ مهم ترین اصل در تربیت بدنی، رسیدن به کمال از طریق هماهنگی جسم و جان است. این پایه اساسی در قالب ابعاد مختلف مطرح می شود که می توان آنها را به صورت زیر عنوان نمود: ۱- بعد الهی ۲- بعد جسمانی ۳- بعد فکری ۴- بعد مهارتی ۵- بعد عاطفی ۶- بعد اجتماعی (انتشارات اداره تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش). اداره تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش تعریف جامع و هدف کلی از تربیت بدنی در مدارس را بدین صورت ارائه نموده است: «هدف از تربیت بدنی توسعه و تأمین سلامت و تندرستی عموم دانش آموزان از طریق گسترش برنامه های ورزشی و بهداشتی در مدارس و رشد مطلوب و هماهنگی دانش آموزان در حیطه های جسمانی، شناختی، اجتماعی و عاطفی از طریق آموزش های برنامه ریزی شده و شرکت در فعالیت های ورزشی بکار گیرنده تمام بدن مانند ورزش ها و حرکات ریتمیک و ژیمناستیک که بر اساس اصول اجتماعی و بهداشتی طراحی شده، می باشد» (سایت نشاط، ۱۳۸۳). براساس طبقه بندی بلوم اهداف رفتاری در سه حیطه شناختی، روانی - حرکتی و عاطفی طبقه بندی شده اند، در واقع این تقسیم بندی اهداف در قالب حیطه های مختلف برای سهولت در دسته بندی آنان می باشد، در حالی که این سه حیطه با هم در ارتباط نزدیک بوده و یک گل را می سازند، که همان اهداف رفتاری می باشد. حیطه شناختی و عاطفی در واقع مکمل هم هستند به این معنا که تکامل عاطفی با رشد احساس اجتماعی همراه است. و تکامل عاطفی زمانی بوجود می آید که فرد به رشد اجتماعی رسیده باشد. در مورد حیطه های عاطفی و روانی - حرکتی و شناختی و روانی حرکتی نیز به همین روال می باشد.

دیدگاه سقراط حضور مستمر وی در میادین ورزشی. زیبایی عضلات را می ستود و مهمترین اصل زندگی را سلامتی می دانست. دیدگاه افلاطون برای انسان کامل نخست اشتغال به تربیت بدنی عمومی را نام می برد همه مدارس باید محل بازی داشته تا کودک به طیب نیاز نداشته باشد.

از اهداف اولیه تعلیم و تربیت،

پرورش فرد به عنوان یک انسان هدف دار و مستقل و خودگردان است. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برانندگی اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرآیند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد. امروزه مسئولیت خطیر بر دوش آنانی است که اوقات بیشتری را با جوانان سپری می کنند. اینان اگر تجارب عرضه شده زندگی جوانان را رضایت بخش، موفق و پرباز سازند تعلیم و تربیت به سر منزل مقصود خواهد رسید.



جدول شماره (۱)

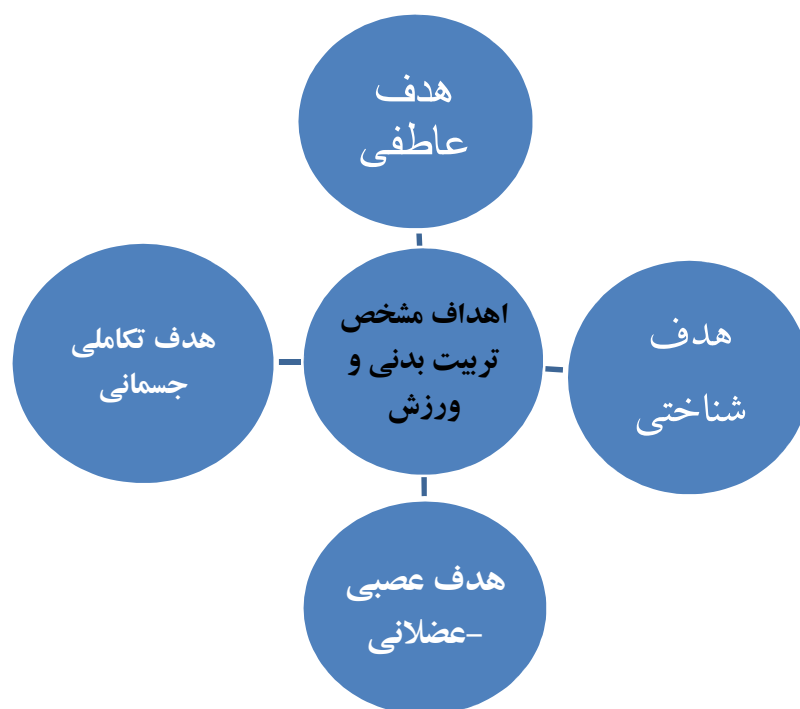
تربیت بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است. فرد تربیت یافته حس زیبایی شناسی خود را توسعه می دهد. از اوایل کودکی مبانی زیبایی شناسی و زیبایی دوستی تحکیم می یابد. بناها، چشم اندازها (مناظر)، نقاشی، موسیقی، درختان، رودخانه ها، حیوانات، آهنگ زیبایی را در گوش جان انسان می نوازند. تربیت بدنی مملو از زیبایی است و این دارایی را با سخاوت تمام به انسان ارزانی می دارد. بدن انسان در صورت تکامل و پرورش از زیبایی های نمایان خلقت است. یونانیان باستان بر زیبایی جسم تأکید داشتند و در تمرینات روزانه زیبایی های خود را به نمایش می گذاشتند. تربیت بدنی یکی از عوامل این زیبایی است. همچنین زیبایی حرکتی از طریق فعالیت جسمی توسعه می یابد. برداشتن شیئی از زمین هم می تواند توأم با مهارت، هماهنگی و زیبایی باشد و هم به صورت خشن و ناشیانه. پاسکاری در فوتبال، شوت بسکتبال، پرش ارتفاع، شیرجه با دو و نیم وارو و یا نمایش یک حرکت ریتمیک پیچیده آمیزه ای از زیبایی، هماهنگی، توازن و روانی حرکت است. اینها زیبایی های عملی هستند. هر کسی که اجرای زیبایی قهرمانان را در رشته های مختلف ورزشی مشاهده کند، معنی و مفهوم زیبایی اجرا را درک خواهد کرد. این زیبایی تنها از تمرین و کمال بر می خیزد.

روش گردآوری اطلاعات:

در جلسه ای که با همکار گرامی سرکار خانم تقی نژاد و دیگر همکاران در مدارس گرفته شد تربیت بدنی را یکی از مهمترین دروس مدارس به خصوص مدارس ابتدایی دانستند که دانش آموزان را در مدرسه شاد خوشحال کنند و به آنها انگیزه می دهد تا بهتر درس خود را بخوانند گاهی اوقات افراد می گویند که برویم بازی را شروع کنیم و نمی گویند که ورزش یا تربیت بدنی را شروع کنیم پس مفهوم بازی مفهومی دیگر است. بازی را اصطلاحاً در مورد کودکان مطرح میکنند و متخصصان اعلام می کنند که اعتدال انسان در این است که در هر شرایط و ویژگی های همان شرایط را داشته باشیم اعتدال انسان در این است که مثلاً در کودکی، کودک باشد با تمام خصوصیات کودکی باشد و بعضی همکاران تربیت بدنی در جهت دادن زندگی به سوی اهداف ارزشمند سهم است. فرد تربیت یافته باید هوشیارانه زندگی را در جهت صحیح هدایت کند. شیوه زندگی، پیروی از عقاید مذهبی و پابندی به اصول اخلاقی، پیگیری استاندارد ارزش ها، از مسؤولیت هایی است که بر دوش هر کس سنگینی می کند. این از ویژگی های زندگی مبتنی بر آزادی است. هر کسی باید فلسفه زندگی خود را توسعه بخشد. طرز رفتار با هموعان، شیوه احساس مسؤولیت، اهداف مورد نظر، سیستم حکومتی، از این فلسفه تأثیر می پذیرد. در نتیجه تحکیم اصول فلسفی شخصی، افراد شأن و جایگاه خود را نیز تعیین می کنند. بازی می تواند خیالی و لذت بخش باشد و از طرف فرد آزادانه باشد و به منظور اجرای سالم باشد.

انواع ورزش برای دانش آموزان

بر حسب ابزار مانند بدون وسیله یا با وسیله (کشتی _ تنیس)
بر حسب چگونگی رابطه (مبارزه ای ، میدانی و مکانیکی)
بر حسب زمان و منابع انرژی (هوازی ، بی هوازی)
بر حسب نگرش روانشناسی ورزشی (کوهنوردی، تیراندازی)
بر حسب واکنش های رفتاری (مهارتهای باز: فوتبال و بسته)



نمودار شماره (۲)

اهداف مشخص تربیت بدنی

جایگاه تربیت بدنی

از دوران باستان آمیخته با تربیت جسم و اخلاق و فکر بود
در روم باستان بیشتر بهره برداری فیزیکی و جنگاوری می شد
در غرب به دام علم گرایی افتاد و از جنبه معنوی دور افتاد.
اسلام تقویت جسم را برای تقویت ابعاد معنوی مطرح می کند

تربیت بدنی مملو از زیبایی است و این دارایی را با سخاوت تمام به انسان ارزانی می دارد. بدن انسان در صورت تکامل و پرورش از زیبایی های نمایان خلقت است. یونانیان باستان بر زیبایی جسم تأکید داشتند و در تمرینات روزانه زیبایی های خود را به نمایش می گذاشتند. تربیت بدنی یکی از عوامل این زیبایی است. همچنین زیبایی حرکتی از طریق فعالیت جسمی توسعه می یابد. برداشتن شیئی از زمین هم می تواند توأم با مهارت، هماهنگی و زیبایی باشد و هم به صورت خشن و ناشیانه. پاسکاری در فوتبال، شوت بسکتبال، پرش ارتفاع، شیرجه با دو و نیم وارو و یا نمایش یک حرکت ریتمیک پیچیده آمیزه ای از زیبایی، هماهنگی، توازن و روانی حرکت است. اینها زیبایی های عملی هستند. هر کسی که اجرای زیبایی قهرمانان را در رشته های مختلف ورزشی مشاهده کند، معنی و مفهوم زیبایی اجرا را درک خواهد کرد. این زیبایی تنها از تمرین و کمال بر می خیزد.

تربیت بدنی به فرمول‌بندی فلسفه زندگی شخصی کمک می‌کند. تشخیص خوب از بد، رقابت برای اهداف ارزشمند، درک ارزش‌های ظاهری و باطنی، شناخت روش‌های استبدادی و دموکراتیک، و تشخیص استانداردهای رفتاری، از طریق فعالیت‌های تربیت بدنی، میسر می‌گردد. کودکان و جوانان مقلدین خوبی هستند و عقاید، اعمال و رفتار معلم و مربی به شدت در اعمال و کردار آنها منعکس می‌شود. در تربیت بدنی حوزه روانی حرکتی با مهارت‌های حرکتی در ارتباط است. فعالیت‌های سازمان‌یافته در مدارس اساس و مبنای بهینه‌سازی عملکردهای جسمانی قشر جوان در طول دوران رشد و تکامل است. تربیت بدنی به طرق مختلف در حوزه روانی حرکتی مؤثر است.

اوقات فراغت از دیدگاه تعلیم و تربیت و تربیت بدنی

اوقات فراغت به ساعاتی از روز اطلاق می‌شود که شخص در آن ساعات کار موظف و روزانه ای برای اجرا ندارد در جوامع امروزی اوقات فراغت بیشتر از گذشته مورد توجه جامعه شناسان و تربیت و تربیت بدنی مسئولان و اداره کنندگان جوامع مختلف بشری قرار گرفته است علت این امر آن است که هر چقدر تمدن بشر و وضع زندگی بهداشتی و فناوری او پیشرفته تر شده به همان اندازه به اوقات فراغت و بیکاری او اضافه گردیده است در گذشته تامین احتیاجات روزانه و ضروری بشر به او فرصت آسایش و فراغت نمی داد حتی برای برآوردن احتیاجات زندگی خود به ساعات بیشتری نیاز داشت ولی سرعت پیشرفت فناوری و ماشینی شدن زندگی در حد زیادی از کار کردن او کاست و بر ساعات فراغت او افزود تا جایی که علمای جامعه شناسی تعلیم و تربیت و تربیت بدنی برای پر کردن این ساعات فراغت به برنامه ریزیهای مخصوص و تعیین روشهای صحیح علمی پرداختند و این خود تبدیل به یک مسئله تربیتی و اجتماعی گردید به طوری که در نیم قرن اخیر کتابهای علمی متعدد و مفصلی درباره اهمیت اوقات بیکاری و راههای استفاده صحیح و مثبت از آن تدوین چاپ و منتشر شده است برای روشن شدن ذهن خوانندگان و پی بردن به اهمیت سرگرمی های مفید و پر کردن ساعات فراغت با کارهای آموزنده و تفریحی سالم تعدادی از عواملی را که موجب افزایش ساعات فراغت و بیکاری در زندگی بشر شده است ذکر می کنیم عامل اصلی زیاد شدن ساعات فراغت بشر شناسایی و صنعتی شدن زندگی اوست به طوری که هر ماشینی در جای خود کار دهها و صدها انسان را در همان ساعت انجام میدهد در حقیقت به ساعات فراغت و بیکاری بشر می افزاید و از ساعات کار او در خانه و در بیرون از خانه به میزان قابل توجهی می کاهد.

تربیت بدنی در موفقیت تحصیلی و فرهنگی مؤثر است. تحقیقات بیانگر این مطلب است که تربیت بدنی گاهی اوقات موجب موفقیت تحصیلی است. یافته‌های تحقیقاتی حاکی از ارتباط مثبت و معنی‌دار تربیت بدنی با توسعه و تکامل عقلی، جسمی و هیجانی است. هورمون‌شناسی تغییرات ذهنی به تبع از تغییرات شیمیایی بدن را ثابت کرده است. زیست‌شناسی، بین سلول و تجارب یادگیری رابطه برقرار کرده، و روانشناسی به این حقیقت اشاره می‌کند که یادگیری‌های اولیه کودک واقعی هستند و به‌وسیله حس حرکتی (Kinesthetic sense) صورت می‌گیرد. همان اندازه که تدریس انگلیسی برای ارتباط دانش‌آموز با دیگران و تدریس تاریخ جهت شناخت میراث فرهنگی و آموزش ریاضیات برای درک تکنولوژی جامعه مهم است، تعلیم بدنی دانش‌آموزان نیز برای عمل و رفتار مؤثر به‌عنوان یک انسان از اهمیت برخوردار است. تربیت بدنی نه تنها مهارت‌های حرکتی شرکت‌کنندگان بلکه علائق و دانش تماشاگران را نیز توسعه می‌بخشد. البته مزایای شرکت در فعالیت‌های جسمانی به مراتب بالاتر از تماشای آنها است. با این وجود در تماشای بازی‌های ورزشی اوقات فراغت به سودمندی صرف می‌شود و تربیت بدنی با فراهم آوردن دانش و آگاهی در مورد فعالیت‌های ورزشی متنوع نقش تماشاگران را معنی‌دار و جالب می‌نماید.

نتیجه گیری

تربیت بدنی توسعه و تکامل جسمی، روانی، عاطفی اخلاقی و اجتماعی را به هدفهای خود و به منظور تربیت انسان متعهد و متمدن در بر می‌گیرد و از فعالیت‌های جسمانی به عنوان یک وسیله استفاده می‌کند بنابراین مقصود اصلی تربیت بدنی نگهداری و ارتقاء، قابلیت‌ها نگرش‌ها، عقاید و آرمانهای انسانی می‌باشد خصلت‌های مطلوب و بی‌نهایت انسانی در رابطه با تربیت بدنی در یک چیز مشترک است. تربیت

بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است. فرد تربیت یافته حس زیبایی شناسی خود را توسعه می دهد. از اوایل کودکی مبانی زیبایی شناسی و زیبایی دوستی تحکیم می یابد. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برازندگی اجتماعی دارد، در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجهی را در فرآیند تعلیم و تربیت ایفا خواهد کرد. برنامه های تربیت بدنی دارای اهداف انسان دوستانه هستند. خود انسان مهم ترین و با ارزش ترین عنصر زندگی است.

منابع

- فاطمه امرایی، (۱۳۹۹)، تربیت بدنی در مدارس، نشر دیباجت
ابوالفضل فراهانی (۱۴۰۱) تربیت بدنی (۱) انتشارات پیام نور
حسن خلجی (۱۳۸۴)، اصول و مبانی تربیت بدنی، انتشارات پیام نور

در پایان از همه همکاران گرامی که ما را در این مقاله همراهی کردن صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم