## آموزش EndNote



# EndNote در لغت به معنای نکته پایانی است. پایگاهی جهت ذخیر و سازماندهی منابع مورد استفاده در نوشتن مقالات پایان نامه ها و کتابها

#### اصطلاحات رایج در EndNote

- مستندات یا Citation، که به منابع استناد شده در متن مقاله گفته می شود.
- فهرست منابع یا Bibliography، که در پایان متن پژوهشی یا مقاله ذکر می شود.
  - سبک یا Style، که مجلات مختلف برای نوشتن منابع از آنها استفاده می کنند.

## استفادہ از نرم افزار ENDNOT



#### Getting Started with EndNote

#### Learn about EndNote

Learn about the new features in this version of EndNote, and browse the help file.

A guided tour is available in the EndNote manual and Getting Started Guide pdf files bundled with the program.



#### Create a new library

If you're ready to get started, your first step should be to create a new EndNote library.



#### Open an existing library Open an existing EndNote library and get started immediately.

Close

چنانچه براي اولين بار از اين برنامه استفاده ميكنيد
 پنجره زير براي شما نمايش داده مي شود.
 با انتخاب گزينه دوم مي تو انيد يک Library جديد بسازيد
 در صورت داشتن Library قبلي، گزينه سوم را انتخاب نماييد.

## استفادہ از نرم افزار ENDNOT

<b>8</b>	New Refer	ence Library		×
© 🕘 - 🕇 🖪	] ▶ Libraries ▶ Documents	Y C	Search Documents	Q
Organize 🕶 Ne	w folder		3==	• 0
<ul> <li>Favorites</li> <li>Desktop</li> <li>Downloads</li> <li>Recent places</li> <li>Libraries</li> <li>Documents</li> </ul>	Name EndNote PdfEditor The KMPlayer		Date modified 8/30/2012 2:27 PM 9/18/2012 1:21 AM 8/30/2012 5:37 PM	Type File folder File folder File folder
Music     Pictures     Videos     Homegroup	v «			>
File name: Save as type:	My EndNote Library EndNote Library (*.enl)			~
Hide Folders			Save	Cancel

بعد از انتخاب گزینه دوم، در پنجره بازشده، نام و
 محل ذخیره شدن Library خود را انتخاب نموده و
 بر روي دكمه SAVE كليك كنيد.

▲ شما همچنين ميتوانيد براي ايجاد Library جديد
 از منوي File/ New واقع در نوار ابزار بالاي
 برنامه EndNote هم استفاده نماييد.

8				My EndNote Library		
🚱 ᡩ 🌑 🗛 Annotated		• 🖹 🧕 🧕	04	1 🕤 🧶 🔄 🔁	) 🖹 🦃 🕝 🚱 🔍	
My Library		Q Author	Year	Title	Reference Preview	
All References	(0)				Pafaranca Type	
🗐 Unfiled	(0)				Ketetence type.	وش اول: تابب دستی بخش های منابع
🗃 Trash	(0)				No References Sel	
🖃 My Groups						ر پنجره بازشده بر روي علامت اضافه کردن
Online Search						ىنبع كه در شكل نشان داده شده است كليك
Q Library of Congress	(0)					ماييد
🔍 LISTA (EBSCO)	(0)					۹ پوپه
🔕 PubMed (NLM)	(0)					ممچنین میتوانید با انتخاب گزینههای
🔇 Web of Science (TS)	(0)					» References/ New reference
more						
⊡ Find Full Text						وار ملوای با 2 ی صفحه و ارد صفحه و رود دستی
						مابع سويد
		<			>	

## روش هاي ورود منابع به برنامه

#### روش هاي ورود منابع به برنامه

9	Sommer, 200
👍 📫 Reference 🔁 Attached Pi	ifs <b>0</b>
🖸   🧶 🦢   😼   🧐	🖌 📑 🐲 Plain Font 🔹 Plain Size -
Reference Type: Journal Article	
Rating	
Author	
Sommer, G. Garten, A. Petzold, S. Beck-Sickinger, A. G. Bluher, M. Stumvoll, M. Fasshauer, M.	
<b>Year</b> 2008	
Title Visfatin/PBEF/Nampt: structure, regu	llation and potential function of a novel adipokine
Journal Clinical science	
Volume	

- در بنجره بازشده، بخشها منابع بايد به صورت دستي و ارد شوند. ابتدا بايد
   در قسمت Reference Type نوع منبع خود را مشخص نماييد. يعني
   منبع شما كتاب مجله و يا غيره است.
  - در قسمت اسامي مولفان، رعايت فاصله پس از ويرگول الزامي است. به همين ترتيب، سال، عنو ان مقاله، نام مجله، جلد و شماره مجله و شماره صفحات پر مي شود.
- همچنين ميتوانيد فايل كامل مقاله و يا فايل هاي تصويري را به آن اضافه نماييد. اين كار را ميتوان با انجام كليک راست بر روي صفحه و انتخاب گزينه File Attachment/ Attach File و يا انتخاب گزينه Figure/ Attach Figure

#### روشهاي ورود منابع به برنامه

<b>e</b>	visfatin
🚳 💗 🌒 Annotated	= 🖻 👰 🔍 🖌 🌶 🐑 🧐 📴 🖄
My Lib	Search Whole Library V Match C
All R rences (193)	Author Contains V
Trash (315)	And v Year v Contains v
- My Groups	And v Title v Contains v
<ul> <li>Contine Search</li> <li>Q Library of Congress (0)</li> <li>Q LISTA (EBSCO) (0)</li> <li>Q PubMed (NLM) (0)</li> <li>Q Web of Science (TS) (0)</li> <li>more</li> </ul>	<ul> <li>Adya, R.; Tan, B 2008 Nuclear factor-kappaB induction b</li> <li>Alba, A.; Puertas, 2004 IFN beta accelerates autoimmune</li> <li>Aldhahi, W.; Ham 2003 Adipokines, inflammation, and the</li> <li>Amos, A. F.; McC 1997 The rising global burden of diabete</li> <li>Antuna-Puente, 2008 Adipokines: the missing link betwee</li> <li>Arner, P. 2005 Insulin resistance in type 2 diabete</li> </ul>
□ Find Full Text	<ul> <li>Arnush, M.; Heit 1998 IL-1 produced and released endog</li> <li>Arya, R.; Blanger 2002 Factors of insulin resistance syndro</li> <li>Atkinson, M. A.; 1994 The pathogenesis of insulin-depen Bailey, S. D.; Lore 2006 Common polymorphisms in the pro</li> </ul>

روش دوم: وارد کردن مستقیم منابع از طریق برنامه
 EndNote

- در گوشه سمت چپ پنجر ه EndNote سه گزینه مشاهده میشود: گزینه اول ترکیبی از حالت آفلاین و آنلاین، گزینه دوم حالت آفلاین و گزینه سوم حالت آنلاین است. بر ای و ار د کر دن منابع از این طریق باید به حالت آنلاین بروید.
  - در بخش Online Search فهرستي از پايگاهها را مشاهده مينماييد بر اي مشاهده کامل روي More کليک کنيد.
- برخي مقالات اين پايگاه ها ر ايگان هستند كه مهمترين آنها
   PubMed (NLM) و Web of Science هستند.

Showing 193 of 193 references.

#### روش هاي ورود منابع به برنامه

 براي وارد كردن منابع از اين طريق بايد قسمت هاي مورد نياز پنجره نشان داده در شكل زير را تكميل نماييد. پركردن تمام فيلدها مورد نياز نيست. ميتوانيد فقط كلمات كليدي را وارد كرده و اقدام به جستجو نماييد. اين پنجره در نسخه ۴ و ۵ برنامه در پايين و در نسخه ۶ در بالا قرار دارد.

Tools	Window Help			
í.	2 🖣 🖗 🔍 🖌 🕽	) 🕤 🕑 🕑 🗃	🛞 🕝 🔞 Quick Search 🖉 🔹 🛦 Hide Search Panel	
Search	Options 🕨		Search Whole Library 🗸 🗌 Match Case 🗌 Match Wo	ords
	Author	Contains v	ا نام مولف	•
And v	Year y	Contains v	بال انتشار	•
And y	Title 🗸	Contains v	+ عنوان مقاله	

روش هاي ورود منابع به برنامه

 پس از اتصال به پایگاه و با استفاده از کلمات كليدي خود شروع به جستجو نماييد.

- 0

🔸 🛛 همانطور که در شکل زیر نشان داده شده است نتايج جستجو به صورت زير ظاهر ميشود.

Conf	irm Online S	earch	
Found 455 records.	-		
Retrieve records from:	2	through	455

File Edit References Group	os Tools Window Help		
👌 🧉 🌒 🛛 Annotated	· • • • • • • • •	🐑 🧶 🔛 🖹 🗐 🛷 🤡 🍘	Quick Search 🔎 🖄
Ay Library	Search Options >	Search Remote Library	Match Case Match Words
All References (193)	Author (Smith, A.B.)	Contains v	
Trash (315)	And V Year V	Contains. v	+ -
My Groups	And V Title V	Contains 🗸 visfatin	+ -
Online Search	Q Author Year Ti	ïtle	Rating Journal
Q Library of Congress (0)     Q LISTA (EBSCO) (0)     Q PubMed (NLM) (0)     Web of Science (TS) (0)		Cancel	
more ⊢ Find Full Text			3

روش هاي ورود منابع به برنامه

8	EndNote X6 - [v	visfatin]	- 🗆 🗙
<ul> <li>File Edit References Groups</li> <li>File ©</li> <li>Annotated</li> </ul>	Tools Window Help	🐚 🛐 🗐 🛷 🕝 🔞 Quick Searc	- א h א א א א א א א א א א א א א א א א א א
My Library	Search Options >	Search Remote Library 🗸 🗌 Match	Case 🛄 Match Words 🗮
All References(647)Unfiled(647)Trash(316)	Author (Smith, A.B.)     V     Contains       And     Year     V     Contains       And     V     Title     V     Contains	v visfatin	+•
My Groups     Online Search	Q Author Year Title	Rating	Journal ^
Library of Congress (0)     LISTA (EBSCO) (0)     PubMed (NLM) (454)     Web of Science (TS) (0)     more     Find Full Text	<ul> <li>Haider, D. G.; Mit 2006 Free fatty acid Beltowski, J. 2006 Apelin and viss</li> <li>Pagano, C.; Pilon, 2006 Reduced plase</li> <li>Perwitz, N.; Fass 2006 Cannabinoid re Kendal, C. E.; Bry 2007 Pre-B-cell cold</li> <li>Bottcher, Y.; Teu 2006 Genetic variate</li> <li>Stephens, J. M.; 2006 An update on Curat, C. A.; Weg 2006 Macrophages</li> <li>Haider, D. G.; Sc 2006 Increased plase</li> <li>Otero, M.; Lago, 2006 Changes in plase</li> </ul>	ds normalize a rosiglitazone-indu fatin: unique "beneficial" adipoki ma visfatin/pre-B cell colony-enh eceptor signaling directly inhibits ony-enhancing factor (PBEF/Visf tion in the visfatin gene (PBEF1) visfatin/pre-B cell colony-enhan in human visceral adipose tissue: sma visfatin concentrations in mo	Am J Physiol E Med Sci Monit J Clin Endocrin Horm Metab F Placenta J Clin Endocrin Curr Opin Lipix Diabetologia J Clin Endocrin Ann Rheum D
Showing 454 of 454 references in Gro	<ul> <li>Arner, P.</li> <li>Hammarstedt, A</li> <li>Chen, M. P.: Chun</li> <li>2006</li> <li>Elevated plass</li> <li>c</li> <li>(All References: 647)</li> </ul>	ıe or false trail to type 2 diabetes adipokine, but it is not regulated ma level of visfatin/pre-B cell col	J Clin Endocrin J Clin Endocrin J Clin Endocrin > ~

شما ميتوانيد منابع غير ضروري را با
 انتخاب و فشرد دكمه Delete روى
 كيبورد و يا با كليك راست بر روي منابع
 انتخابي و انتخاب گزينه Move
 انتخابي را حذف
 نماييد.

	بهبرنامه	هاي ورود منابع	روىثر
--	----------	----------------	-------

		barev39@gmail.com		
	🖍 My Citations 🛛 🖬 Metrics	Alerts 🛱 Settings		
			<ul> <li>روش سوم: وارد کردن منابع از طریق</li> <li>Google Scholar</li> </ul>	
Google			وارد صفحه اصلی سایت گوگل و از منوی More، وارد بخش Google Scholar شوید	
	• 0			
Articles ( include patents) C Legal documents			سپس روی گزینه Setting کلیک کنید تا وارد صفحه تنظیمات شوید.	
	Bibliography manager		در پایین صفحه تنظیمات و در قسمت	
	O Don't show any citation import links	s.	Bibliography Manager/	
	Show links to import citations into	BibTeX	Show links to import	
		EndNote	い citation into/ endnote	
		RefMan	انتخاب کرده و سپس بر روی دکمه	
		RefWorks	Save کلیک کنید Save	

To retain settings, you must turn on cookies

روشهاي ورود منابع به برنامه

2 results (0.05 sec)

	The Effect of an Acute Aerobic Bout on Time Course Alterations of Visceral Adipose Tissue (
ments	Expression in Diabetic Rats M Alineiad R Fathi V Minasiyan - Iranian Journal of 2012 - im um ac ir
	Diabetic Rats Mohamad Alineiad 1. Rozita Fathi1*, Vazgan Minasiyan 2. Elahe Talebi
	Garakani 1, Alireza Safarzade 1 1 or both. Visfatin is a recently discovered protein
	that is expressed and secreted in visceral fat tissue. Elevated
	Import into EndNote More -
	Acute phase proteins and other systemic responses to inflammation
ide	EH Enstein C Gabay   Kushner - New England Journal of 1999 - Mass Medical Soc
.9	Review Article from The New England Journal of Medicine — Acute-Phase
	Proteins and Other Systemic Responses to Inflammation.
vance	Cited by 3250 Related articles BL Direct All 14 versions Import into EndNote More -
	Create alert
patents	
citations	About Google Scholar All About Google Privacy & Terms Give us feedback

#### 🕨 روش سوم: وارد کردن منابع آز طريق Google Scholar

🔸 سیس وارد صفحه اصلی Google Scholar شوید و عنوان خود را جستجو کنید. همانطور که در شکل میبینید به هر یک از رکوردها، گرینه Import to EndNote اضافه شده است.

🕨 باکلیک کردن بر روی این لینک می توانید منبع مورد نظر را ذخیرہ یا باز نمایید کہ در صورت بازکردن، وارد برنامه مىشود.

#### نحوه ورود منابع از طريق EndNote به Word



- براي وارد كردن منابع به
   Word، ابتدا بايد مقاله يا پابان
   نامه نوشته شده خود را باز نماييد
- مكان نما را درجايي قرار دهيد كه
   منبع بايد ذكر شود، مثلا در پايان
   جمله يا پار اگر اف.

#### نحوه ورود منابع از طريق EndNote به Word

		EndNote X6 - [visfatin]		
🕏 File Edit References Groups	Tools Window Help	<b>\{ } %</b>   <b>%</b>   '	📔 🔡 😂 📀 Quick Sea	rch 👂 🛫
My Library	Search Options 🕨		Search Whole Library v Mat	ch Case 🔲 Match Words
All References (193)	Author	✓ Contains	v][	+ -
Trash (770)	And 🗸 Year	✓ Contains	v [	+ -
⊒ My Groups	And 🗸 Title	✓ Contains	✓ visfatin	+ -
Online Search  Library of Congress (0)  LISTA (EBSCO) (0)  PubMed (NLM) (0)	<ul> <li>Adya, R.; Tan, B</li> <li>Alba, A.; Puertas,</li> <li>Aldhahi, W.; Ham</li> <li>Amos, A. F.; McC</li> </ul>	Price       2008     Nuclear factor-kappaB       2004     IFN beta accelerates at       2003     Adipokines, inflammat       1997     The rising global burdet	induction by visfatin in utoimmune type 1 diabe ion, and the endotheliu en of diabetes and its co	Diabetes care Journal of imn Current diabe Diabetic med
more	<ul> <li>Antuna-Puente,</li> <li>Arner, P.</li> </ul>	2008 Adipokines: the missin 2005 Insulin resistance in ty	g link between insulin re pe 2 diabetes-role of th	Diabetes & m Curr Mol Med
🛛 Find Full Text	Arnush, M.; Heit	1998 IL-1 produced and rele	eased endogenously with	The Journal of
	Arya. R.: Blanger	2002 Factors of insulin resist	tance syndromerelate	Diabetes
	Atkinson, M. A.;	1994 The pathogenesis of in	sulin-dependent diabet	The New Engla
	O Bailey, S. D.; Lore	2006 Common polymorphis	ms in the promoter of the	Diabetes
	O Bastard, J. P.; Ma	2002 Adipose tissue IL-6 con	tent correlates with resista	The Journal of
	Beltowski, J.	2006 Apelin and visfatin: un	ique "beneficial" adipoki	Medical scienc
	Berndt. J.: Klotin	2005 Plasma visfatin concen	trations and fat depot-s	Diabetes >

🗼 منبع یا منابع مورد نظر را انتخاب نمایید و سپس به برنامه ورد برگردید

Showing 193 of 193 references.

## نحوه ورود منابع از طريق EndNote به Word

- در برنامه Word، وارد تب EndNote شوید و مراحل زیر را دنبال نمایید تا منبع مورد نظر وارد متن شود.
  - Insert Citation/Insert Selected Citation (s) >
- در قسمت Style، سبکهاي مختلفي وجود دارند که متناسب با مجله و يا پايان نامه خود بايد آنها را انتخاب نماييد. البته اين کار را در داخل برنامه EndNote هم ميتوانيد انجام دهيد ولي تا زماني که سبک مورد نظر را در Word انتخاب نکنيد، تغيير ات اعمال نخو اهند شد.

	5-0					یل کامل ویسفاتین	la [Compatibi	ility (vlade)	Microsoft Word Pr
FILE	HOME	INSERT	DESIGN	PAGE LAYOUT	REFERENCES	MAILINGS	REVIEW	VIEW	ENDNOTE X6
-	EN Go to End	Note	Style	APA 6th	(*)	📲 Export to En	dNote *		
	🚽 Edit & Ma	anage Citatio	n(s) 🧮 U	pdate Citations and	Bibliography	Preferences			
Citation *	🔏 Edit Libra	ry Reference	(s) 👘 C	onvert Citations and	Bibliography *	? EndNote He	lp		
	Citation	15		Bibliography	6	Tools			
18	B 17	A	15	14 13	12 11	10	9 8	7	6 5

	5, 0 🗋 🖬 🕫		Compat] فایل کامل ویسفاتین	ibility Mode] - Microsoft Word Preview		? 闰 — 日 ×
FILE	HOME INSERT DES	GIGN PAGE LAYOUT REFERENCES	MAILINGS REVIEW	VIEW ENDNOTE X6	m	ohammad alinejad 🝷 💼 😋
Insert Citation •	EN Go to EndNote Edit & Manage Citation(s) Edit Library Reference(s)	Style: APA 6th * Update Citations and Bibliography Convert Citations and Bibliography*	Export to EndNote + Preferences EndNote Help			
	بر ۳۶۰ م ارنـد و Antun	سود تا سال ۲۰۳۰ بالغ ب د نوع ۲ ارتباط تنگاتنگی د a-Puente, Feve, Fellahi,	و پیش بینی میش ن و چاقی با دیابت اری میشوند ( &	ر سراسر دنیا شیوع یافته بتلا شوند. مقاومت انسولی که باعث پیشرفت این بیم	۵ در قرن حاضر، دیابت د میلیون نفر در دنیا به دیابت م جزء عوامل خطرزایی هستند ۲ (Bastard, 2008)	

Antuna-Puente, B., Feve, B., Fellahi, S., & Bastard, J. P. (2008). Adipokines: the missing link between insulin resistance and obesity. *Diabetes & metabolism*, 34(1), 2-11. doi: 10.1016/j.diabet.2007.09.004

ایجاد یا ویر ایش Style

8	EndNote X6 - [APA 6th] -	
😻 File Edit References Gr	oups Tools Window Help	- # ×
Plain Font T Plain Size	$ \begin{bmatrix} \mathbf{B} & I & \underline{\mathbf{U}} & \mathbf{P} \end{bmatrix} A^{1} A_{1} \Sigma A_{BC} $	
About this Style Anonymous Works Page Numbers Journal Names Sections Citations Templates Ambiguous Citations	Name:     APA 6th       Based on:	
Author Lists Author Name Numbering Sort Order Bibliography Templates Author Lists Author Name Editor Lists Editor Name Field Substitutions Layout Sort Order Title Capitalization Footnotes Templates Author I ists	This style is based on the Publication Manual of the APA, 6th ed. Important Note: This style is based on some changes to the base reference type matrix of EndNote. For those of you using a version EndNote prior to version X4.0.2 you will need to follow the instructions which can be found at: http://www.endnote.com/support/ Just search for "APA 6th" The APA style is a very complex style. EndNote can handle most of the requirements of this style, but EndNote does not include the spectrum of reference types that are described in the APA manual. If you are citing a reference type that is not included in EndNote should consult the APA manual. You may need to add or modify your own reference types, if so you can follow the instructions in help file under "Adding and Deleting Reference Types."	n of e full ;; you the

براي ايجاد Style جديد بايد منوي Edit و سرس گزينه هاي Output Style و سرس گزينه هاي Output Style زمانير. اين كار به لحاظ زمانير بودن و مشكلات همراه به لحاظ زمانير بودن و مشكلات همراه ان توصيه نمي شود و بهتر است كه يكي از Output Style مورد كه با سبك مورد نظر مطابقت بيشتري دارد را انتخاب و وير ايش نماييد. براي اين كار از منوي نظر خود را انتخاب و اقدام به وير ايش آن نماييد.

#### ایجاد یا ویر ایش Style

Templates



#### Citation

(Author, |Year|, p. ^pp. Cited Pages|)

Citation - Author (Year) Author ([Vear], p. ^pp. Cited Pages])

Citation

[Bibliography Number]

Citation - Author (Year) Author ([Year], p. ^ pp. Cited Pages]) 🕨 بخشهای اصلی بنجر و نشان داده شده در شکل قبل، Citations و Bibliography هستند که در این قسمت به تنظیمات مهم این دو بخش مىپردازىم.

🔶 بسته به فرمت مجله، در قسمت Templates ميتو انيد تعيين کنيد که آیا مانند کادر آبی رنگ، شمار ، منابع در متن آور ده شو د با ابنکه مثل کادر قر مز به صورت مولف، سال و ار د شود (گزبنه بېش فرض سبک APA).

#### ايجاديا ويرايش Style

About this Style Anonymous Works Page Numbers	Author Separators Number of Authors bet	tween	before last	
Journal Names	1 to 100 ,		, &	
- Sections	100 to 100		, &	
Citations			- ·C	
- Templates	Abbreviated Author List			
- Ambiguous Citations	O List all author names			
Author Lists		the state of the	t C subsector	
Author Name	Of more authors	s, list die filst	r lo annor(s)	
Numbering	and abbreviate with: , et	al.	[] Italic	
Sort Order	O If eight or more authors li	st the first 6	authors insert.	
Bibliography			additional print	
Templates	and add the last author's n	name		
Author Lists	For Subsequent Works by the	Sama Author		
Author Name	Tor Subsequent Works by the	Same Aution		
- Editor Lists	Print the author list as defined as the second	ined above		
Editor Name	Omit the author list			
- Field Substitutions	Replace repeated authors	with:		
Layout		11		
Sort Order				
Title Capitalization				

در قسمت Author Lists میتوانید
 تعیین کنید که بعد از آوردن نام چند مولف
 کلمه همکار ان آورده شود.

#### در قسمت Sort Order میتوانید تعیین کنید که فهرست منابع بر چه اساسی مرتب شوند.

گزینه اول به ترتیب ظهور در متن مرتب
 میکند و بقیه گزینه ها همانطور که
 تصویر مشاهده میکنید به وضوح
 مشخص شده است.

### ایجاد یا ویر ایش Style

	B
- Anonymous Works	
Page Numbers	
- Journal Names	1
Sections	
E Citations	
- Templates	
- Ambiguous Citations	
Author Lists	
- Author Name	
Numbering	
Sort Order	
Bibliography	
- Templates	
-Author Lists	
- Author Name	~
Editor Lists	1.0000
Editor Name	
-Field Substitutions	
Layout	
Sort Order	
- Title Capitalization	
- Footnotes	

	Order of appearance
0	Author + Title
0	Author + Year + Title
0	First Author + Year + Other Authors
0	First Author + # of Authors + Year
0	Other



 أموزش جامع مديريت منابع علمي، مقاله. پروپوز ال، پايان نامه و متاب با برنامه EndNote؛ مهندس ولي اله مهديز اده، مهندس سعيد بر مكي؛ ساز مان انتشار ات جهاد دانشگاهي

در بازی زندگی ، وقت یارکشی ، چه خوبه باور انسان اینگونه باشه: من و خدا ، شها ههه!!