

به نام خدا

تاریخ به روز رسانی رزوم ۱۴۰۰/۳/۱۴

گروه رفتار حرکتی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه الزهرا



اطلاعات شخصی

وضعیت تاهل: متاهل

نام خانوادگی: رهاوی عمآبادی

نام: رزا

تلفن: ۰۹۱۳۲۷۳۵۳۹۷

R.Rahavi@Alzahra.ac.ir

پست الکترونیکی:

سوابق تحصیلی

دکتری رفتار حرکتی از دانشگاه شهید بهشتی سال ۱۳۸۸

عنوان رساله: تاثیر دو نوع روش تمرین خود تنظیم و غیر خود تنظیم بر اکتساب، یادداری و انتقال محالیف رویایی ساده و پیچیده

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی از دانشگاه تهران سال ۱۳۷۹

عنوان پایان نامه: رابطه فرهنگ سازمانی با بهره‌وری مدیران تربیت بدنی آموزش و پرورش سراسر کشور

کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی از دانشگاه اصفهان سال ۱۳۷۷

❖ مقالات چاپ شده و دریافت پذیرش در مجلات علمی و پژوهشی

- [۱] Assessing the Level of Computer Literacy with E-Learning Subscales of Students In the Covid-۱۹ Pandemic, *Interdisciplinary Journal of Virtual Learning in Medical Sciences*, ۲۰۲۱
- [۲] Identifying barriers to women's participation in sports activities in both urban and rural communities, *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* ۹(۳): ۵۳۶-۵۴۲, ۲۰۲۱, DOI: ۱۰.۱۳۱۸۹/saj.۲۰۲۱.۰۹۰۳۲۰
- [۳] The Effects of the Self-Talk Types and Task Complexity on the Accuracy of Forehand Topspin of Advanced Players. *International Journal of Sports Science and Physical Education (IJSSPE)*, ۲۰۲۰
- [۴] Enhancement of self-efficacy and motor learning by observing a combination of different models, *Journal for Research in sport, physical education and Recreation physical activity*, ۲۰۲۱ (In process)
- [۵] The Effects of Birth Indices on Motor, Cognitive Performance and Relationship with Some Personality Characteristics of Children. *British Journal of Developmental Psychology*. (In process)
- [۶] The Relationship between the Visual Field and selected perceptual-motor skills in elite Table tennis players, *Asian Journal of Sports Medicine*, ۲۰۲۱ (In process)
- [۷] The effect of aerobic exercise and cranberry planet on Diabetic Rats: An experimental Study, *Malaysian Journal of Science*. ۲۰۲۱
- [۸] Game Based Teaching and Dictation Development of Third Grade Elementary Schools Girls: A Challenge to Traditional Education ,*psychology and education* (In process)
- [۹] تاثیر حرکات ترامپولین و بازی های رایانه ای بر عملکرد حرکتی و بهبود توجه کودکان دارای اختلال هماهنگی رشدی - نشریه روانشناسی ورزش دانشگاه شهید بهشتی - (در دست داوری)
- [۱۰] تأثیر فاصله دهی تمرین بر یادگیری و قضاوت از یادگیری دقت فورهند درایو تنیس روی میز - نشریه رشد و یادگیری حرکتی - بهار ۱۳۹۹
- [۱۱] تاثیر نوع تداخل زمینه ای و تمرین بر تحکیم حافظه حرکتی سالمندان: فرایندهای شناختی زیر بنایی تصویر سازی حرکتی و تداخل زمینه ای - نشریه مدیریت و رفتار حرکتی مازندران - ۱۳۹۹
- [۱۲] تاثیر خودگفتاری آموزشی بر یادگیری مهارت های پایه بسکتبال با درجاتی از پیچیدگی و دشواری - نشریه علوم حرکتی و رفتاری - ۱۳۹۸
- [۱۳] تاثیر آموزش راهبردهای یادگیری و دشواری تصمیم بر میزان دقت ضربه فورهند تاپ اسپین تنیس روی میز - نشریه مطالعات روانشناسی ورزشی - ۱۳۹۷
- [۱۴] تأثیر تداخل زمینه ای و شاخص های دشواری بر یادگیری تکالیف ساده و پیچیده - نشریه مدیریت و رفتار حرکتی مازندران - ۱۳۹۷

- [۱۵] ارتباط بین عادات ورزشی و هوش اخلاقی - نشریه اخلاق در علوم و فناوری- ۱۳۹۷
- [۱۶] مقایسه تبحر حرکتی، رفتار و پیشرفت تحصیلی کودکان هشت تا ۱۰ساله دارای تولد زودرس با همتایان طبیعی-نشریه رفتار حرکتی ۱۳۹۷
- [۱۷] تاثیر آموزش بازخورد بیوریتیم شناختی بر عملکرد حرکتی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار-نشریه حرکت ۱۳۹۶
- [۱۸] آموزش راهبردهای یادگیری خود تنظیم بر یادگیری مهارت سرویس والیبال - نشریه رفتار حرکتی ۱۳۹۶سال نهم شماره ۲۸
- [۱۹] تاثیر یوگا و نوروفیدبک بر کاهش اختلال توجه و تمرکز بیش فعالی کودکان ۵- ۱۲ سال -نشریه مطالعات روانشناختی ۱۳۹۶
- [۲۰] بررسی میزان تاثیر برنامه آموزشی بر تحرک بدنی خانم های خانه دار متاهل ۲۰ تا ۴۵ سال شهر نور -نشریه طلوع بهداشت ۱۳۹۶
- [۲۱] بررسی ویژگی های آنتروپومتریک و برخی فاکتور های آمادگی جسمانی نخبه ایه، فلوره و سایر تیم ملی شمشیربازی ایران مردان نخبه شمشیر بازی ایران- نشریه علوم زیستی دانشگاه تهران-۱۳۹۵
- [۲۲] تاثیر بازخورد به کوشش های دقیق، غیر دقیق و هنجاری بر یادگیری یک تکلیف زمانبندی متوالی- نشریه پژوهش نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی - ۱۳۹۵
- [۲۳] تاثیر ادراک افراد از نوع تکلیف بر میزان سطوح تداخل زمینه ای-نشریه حرکت- بهار ۱۳۹۲
- [۲۴] تاثیر دو نوع تداخل قبل از اجرا و تداخل حین اجرا بر یادگیری پارامتر و برنامه حرکتی تعمیم یافته در مهارت های پایه بسکتبال- نشریه حرکت- تابستان ۱۳۹۲
- [۲۵] تاثیر بازخورد به کوشش های موفق و ناموفق بر یادگیری تکالیف ساده و پیچیده-نشریه حرکت- پاییز ۱۳۹۲
- [۲۶] تاثیر مکمل آب انار بر آسیب عضلانی، استرس اکسیداتیو و التهاب ناشی از ورزش در مردان سالم جوان -مجله دانشکده پزشکی دانشگاه اصفهان- ۱۳۹۳
- [۲۷] تاثیر آرایش تمرین (شیوه های تمرینی خود تنظیم و غیر خود تنظیم) بر یادگیری تکالیف ردیابی-نشریه حرکت- ۱۳۸۸
- [۲۸] . رابطه فرهنگ سازمانی با بهره وری مدیران تربیت بدنی آموزش و پرورش سراسر کشور -نشریه حرکت- ۱۳۸۱

❖ چاپ مقالات به صورت سخنرانی / پوستر در همایش های ملی و بین المللی

- [۱] چاپ خلاصه مقاله با عنوان "تاثیر خودگفتاری آموزشی بر یادگیری مهارت پرتاب آزاد بسکتبال با درجاتی از دشواری" در دومین همایش ملی علوم ورزشی : ورزش ، سلامت ، جامعه- اردیبهشت ۱۴۰۰ - دانشگاه ارومیه - سخنرانی
- [۲] چاپ خلاصه مقاله در کنگره **Itf sports sciences congress** - مجارستان ۲۰۱۹
- The Relationship between Reaction time, eye-hand coordination with visual field in elite table tennis players**
- [۳] چاپ خلاصه مقاله در کنگره پژوهشگاه تربیت بدنی- ایران ۱۳۹۹
- The effects of width of targets or the amplitude of Movement on velocity in simple and Complex tasks**
- [۴] چاپ خلاصه مقاله با عنوان زیر در کنگره اوراسیا دانشگاه تبریز -۲۰۱۸ تاثیر کدام عامل بر سرعت حرکت بیشتر است: اندازه هدف یا دامنه حرکتی ؟
- [۵] چاپ خلاصه مقاله در کنگره **Itf sports sciences congress** - هالمستاد سوئد سال ۲۰۱۸

The Effects of the upper extremity weight gain on the Accuracy and Movement Pattern of Forehand Drive of Novice Players

[۶] چاپ مقاله کامل با عنوان "جایگاه فعالیت های بدنی در فراهم سازی زمینه های نگرش مطلوب به محیط زیست در کتاب های درسی" در اولین همایش بین المللی مبانی نظری هنر های تجسمی ایران با رویکرد محیط زیست - اسفند ۱۳۹۶ - دانشگاه الزهرا - سخنرانی

[۷] چاپ خلاصه مقاله با عنوان "تاثیر خودگفتاری آموزشی بر یادگیری تکالیف با درجاتی از پیچیدگی در مهارت پایه بسکتبال در دانشجویان دختر" در اولین همایش ملی دانشجویی انجمن علمی رفتار حرکتی و روان شناسی - آذرماه ۱۳۹۶ - تهران - سخنرانی

[۸] چاپ خلاصه مقاله با عنوان "تاثیر آموزش تکالیف ردیابی بر هماهنگی چشم و دست کودکان دارای اختلال یادگیری" در اولین همایش ملی دانشجویی انجمن علمی رفتار حرکتی و روان شناسی - پوستر - آذرماه ۱۳۹۶

[۹] چاپ مقاله کامل در کنگره **Ittfsportssciencescongress** دوسلدورف آلمان در سال ۲۰۱۷

The effects of the self-talk types and task complexity on the accuracy of forehand top spin of advanced players

[۱۰] چاپ خلاصه مقاله در کنگره **۱۸th IAPESGW World Congress** - میامی آمریکا - ۲۰۱۷

Meta Cognition Strategies in Education and Motor Skill Learning

[۱۱] چاپ خلاصه مقاله در کنگره **۱۸th IAPESGW World Congress** - میامی آمریکا - ۲۰۱۷

The Effects of Instruction Biorhythm Feedback on Performance Basketball Free Throw Female Athletes and Non-athletes

[۱۲] چاپ خلاصه مقاله در کنگره **۱۰th international congress on sport sciences** - تهران ۲۰۱۷

volleyball Comparing self-regulated learning strategies on the acquisition and retention of service of girl

[۱۳] چاپ مقاله با عنوان "تاثیر بازخورد بیوریتیم بر عملکرد حرکتی" در اولین همایش ملی یافته های نوین در علوم ورزشی - دانشگاه شهید رجایی - ۱۳۹۵ - سخنرانی

[۱۴] چاپ مقاله با عنوان "تاثیر آموزش های فراشناختی بر یادگیری مهارت مجرد" در دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش - چاپهار ۱۳۹۵ - پوستر

[۱۵] چاپ مقاله با عنوان "تاثیر الگودهی ترکیبی بر خود کارآمدی و یادگیری مهارت سرویس فورهند تنیس روی میز" در دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش - چاپهار ۱۳۹۵ - پوستر

[۱۶] چاپ مقاله با عنوان "ارتباط بین ویژگی های زیست حرکتی با موفقیت بازیکنان نخبه مرد تنیس روی میز استان یزد" در اولین همایش ملی علوم کاربردی ورزش و تندرستی آذربایجان ۱۳۹۴ - پوستر

[۱۷] چاپ مقاله با عنوان "بررسی ارتباط ناهنجاری وضعیتی دانش آموزان دختر ۸ تا ۱۰ سال شهرستان طبس با سابقه فامیلی آنها" در چهارمین همایش ملی دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی - ۱۳۹۴ - پوستر

[۱۸] چاپ مقاله با عنوان "تاثیر تمرینات ادراکی - حرکتی اسپارک بر خود پنداره دانش آموزان پسر ۹ تا ۱۶ سال مبتلا به خام حرکتی" در اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش - چاپهار ۱۳۹۴ - پوستر

[۱۹] چاپ مقاله با عنوان "مقایسه تمرینات آرام بخش (یوگا) و درمانی شناختی رفتاری بر کاهش نشانه های بی توجهی، رویاپردازی و اضطراب کودکان **ADHD** ۵ تا ۹ سال" در اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش - چاپهار ۱۳۹۴ - پوستر

[۲۰] چاپ مقاله با عنوان " اثر سطوح مختلف تداخل زمینه ای بر منتخبی از فاکتورهای آمادگی جسمانی دانش آموزان دختر ۱۴ تا ۱۸ سال " در اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش -چابهار ۱۳۹۴- پوستر

[۲۱] چاپ مقاله با عنوان " تاثیر شیوه های متفاوت بدنی، ذهنی و ترکیبی بر عملکرد مهارت پرتاب از بالای شانه کودکان مبتلا به اختلال هماهنگی رشدی- سخنرانی در اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش -چابهار ۱۳۹۴- پوستر

[۲۲] چاپ مقاله با عنوان " تاثیر یوگا و نوروفیدبک بر کاهش اختلال توجه و تمرکز بیش فعالی کودکان ۵- ۱۲ سال در سومین همایش ملی دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی- اردیبهشت ۱۳۹۳- سخنرانی

[۲۳] چاپ مقاله با عنوان " تاثیر تمرینات ژیمناستیک ریتمیک و هنری بر حافظه عددی دانش آموزان " در سومین همایش ملی دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی- ۱۳۹۳- پوستر

[۲۴] چاپ مقاله با عنوان " تاثیر بازخورد به کوشش های دقیق، غیر دقیق و هنجاری بر یادگیری یک تکلیف زمانبندی متوالی " در سومین همایش ملی دانشجویی دانشگاه شهید بهشتی- ۱۳۹۳- پوستر

[۲۵] چاپ مقاله با عنوان " تاثیر شاخص های دشواری بر میزان دقت و سرعت در ضربه فورهند تاپ اسپین فورهند بازیکنان ماهر تنیس روی میز " در هشتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی -اسفند ۱۳۹۳- پوستر

[۲۶] چاپ مقاله با عنوان " تمرینات ژیمناستیک ریتمیک و هنری بر عملکرد حافظه عددی و تعادل دانش آموزان ۱۲-۶ سال " در همایش بین المللی دانشگاه قم ۱۳۹۳ - سخنرانی

[۲۷] چاپ مقاله با عنوان " رابطه عادت های ورزشی با هوش اخلاقی اساتید و مقایسه نتایج تحقیق با برخی روایات اسلامی " در همایش ملی سبک زندگی در دانشگاه آزاد یزد -۱۳۹۲- پوستر

[۲۸] چاپ مقاله با عنوان "تاثیر خود تنظیمی و تداخل زمینه ای بر اکتساب و یادداری برنامه حرکتی تعمیم یافته و پارامتر برخی مهارت های بسکتبال " همایش ملی تربیت بدنی کاربردی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد- ۱۳۹۱- سخنرانی

[۲۹] چاپ مقاله با عنوان "تاثیر دو شیوه تمرینی خود تنظیم و غیر خود تنظیم بر یادگیری تکالیف ردیابی " در هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - ۱۳۸۸- سخنرانی

[۳۰] چاپ مقاله با عنوان " رابطه فرهنگ سازمانی با بهره وری مدیران تربیت بدنی آموزش و پرورش سراسر کشور " در اولین همایش علمی تربیت بدنی و تندرستی استان های منتخب کشور -۱۳۸۳

❖ ترجمه کتاب، تدوین و طراحی نرم افزارها

[۱] ترجمه کتاب سنجش و ارزیابی عملکرد انسان توسط پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی - زیر چاپ سال ۱۴۰۰

[۲] ترجمه کتاب آموزش و یادگیری اثربخش در تربیت بدنی - چاپ دانشگاه الزهراء - بهار ۱۳۹۹

[۳] ترجمه کتاب تربیت بدنی بدون سالن ورزشی نشر دانشگاه حکیم سبزواری و امید مهر -۱۳۹۴

[۴] تاثیر ژیمناستیک بر تقویت حافظه عددی کودکان -۱۳۹۳-نشر راشدین

[۵] تدوین و تالیف راهنمای تدریس تربیت بدنی برای کلاس های دوم و سوم ابتدایی (طرح بهبود کیفیت استان یزد) - ۱۳۸۳

[۶] طراحی نرم افزار مبادله دقت و سرعت براساس قانون فیتز با تاکید بر یادگیری مهارت های حرکتی-۱۳۸۸

[۷] طراحی نرم افزار شیوه های مختلف تمرینی با تاکید بر آرایش تمرین مربی مدار و خود مدار-۱۳۸۶

❖ داوری کتاب‌های تخصصی

- [۱] کتاب بازی درمانی کودکان -۱۳۹۹ دانشگاه میبد
- [۲] کتاب تمرینات ذهنی برای دوندگان -۱۳۹۸- دانشگاه تبریز
- [۳] داوری کتاب چرا نوجوانان ورزش می کنند؟-۱۳۹۷- دانشگاه اصفهان
- [۴] داوری کتاب آموزش گام به گام ایروبیک و استپ =۱۳۹۶- دانشگاه تبریز
- [۵] داوری آموزش والیبال مقدماتی برای دانشجویان، معلمان و مربیان -۱۳۹۶- دانشگاه آزاد اسلامی
- [۶] داوری کتاب روانشناسی ورزش-۱۳۹۲- دانشگاه آزاد اسلامی

❖ استاد راهنما و مشاور پایان نامه های دانشجویان دوره کارشناسی ارشد

- [۱] راهنمایی بیش از ۳۰ پایان نامه دانشجویان دانشگاه الزهرا و یزد
- [۲] مشاوره بیش از ۴۰ پایان نامه دانشجویان دانشگاه الزهرا و یزد

❖ برگزاری کارگاه های آموزشی و سمینار های علمی

- [۱] برگزاری کارگاه آموزشی فرایند های تصویب و دفاع از پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد - مهر ۱۳۹۸
- [۲] برگزاری کارگاه آموزشی فرایند های تصویب برنامه آموزشی - پژوهشی، آزمون جامع، دفاع از پیشنهاد و دفاع نهایی - آبان ۱۳۹۸
- [۳] برگزاری کارگاه روش های آماری ناپارامتریک در علوم رفتاری - هفته پژوهش ۱۳۹۷
- [۴] سخنرانی با عنوان یافته های نوین با رویکرد فراشناخت در فعالیت ورزشی بانوان - همایش دانشگاه شهید رجایی - اسفند ۱۳۹۶
- [۵] سخنرانی با عنوان فراشناخت و تغییرات در حافظه عملکردی به مناسبت هفته پژوهش در آذرماه ۱۳۹۶
- [۶] سخنرانی با عنوان راهبردهای شناختی و فراشناختی با رویکرد حرکتی به مناسبت هفته پژوهش در آذرماه ۱۳۹۵
- [۷] برگزاری کارگاه **SPSS** در دانشگاه الزهرا در سال ۱۳۹۶
- [۸] برگزاری سمینار فراشناخت و سیر تحول حافظه =سمینار هفته پژوهش - دانشگاه الزهرا ۱۳۹۶
- [۹] برگزاری سمینار علمی راهبردهای فراشناختی و فعالیت ورزشی زنان - همایش زن و ورزش - دانشگاه الزهرا ۱۳۹۵
- [۱۰] برگزاری سمینار راهبردهای شناختی و فراشناخت با رویکرد حرکتی - سمینار هفته پژوهش ۱۳۹۵
- [۱۱] برگزاری کارگاه **SPSS** در دانشگاه الزهرا در سال ۱۳۹۵ و ۱۳۹۴

❖ **تدریس دوس دانشگاهی در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد**

روش های تحلیل آماری و کاربرد نرم افزار	یادگیری حرکتی پیشرفته
اکتساب مهارت های حرکتی	اختلالات رشد و یادگیری حرکتی
روش و طرح های تحقیق در علوم رفتار حرکتی	رشد حرکتی
تنیس روی میز عمومی و تخصصی	یادگیری حرکتی
والیبال عمومی و تخصصی	آمادگی جسمانی عمومی و تخصصی

❖ **تدریس و همکاری با سایر مراکز علمی و هیات های ورزشی**

- [۱] تدریس و همکاری با دانشگاه یزد
- [۲] تدریس کلاس های مربیگری و داوری، و مبانی چند گانه فدراسیون تنیس روی میز کشور
- [۳] همکاری با سازمان ورزش و جوانان
- [۴] همکاری با سازمان آموزش و پرورش

❖ **سوابق اشتغال و اجرایی**

- [۱] مدیر گروه رفتار حرکتی - دانشکده علوم ورزشی از آذرماه ۱۳۹۹ تا به الان
- [۲] معاون مدیر تحصیلات تکمیلی دانشگاه الزهرا از مهر ۱۳۹۶ تا اردیبهشت ۱۳۹۹
- [۳] عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا از شهریور ۱۳۹۳ تا به حال
- [۴] مدیر گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه یزد از سال ۱۳۹۱ تا شهریور ۱۳۹۳
- [۵] عضو هیات علمی دانشگاه یزد از سال ۱۳۸۰ تا شهریور ۱۳۹۳
- [۶] مدیر گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه علوم تحقیقات یزد از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۲

❖ **افتخارات**

- [۱] کسب رتبه اول در تمامی مقاطع تحصیلی (کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری)

- [۲] کسب رتبه سوم کنکور کارشناسی ارشد سال ۱۳۷۷
- [۳] سرآمد آموزشی دانشگاه الزهرا به عنوان مدیر گروه منتخب در سال ۱۴۰۰
- [۴] دریافت لوح تقدیر به عنوان کتاب برگزیده در جشنواره کتاب های برگزیده آموزش و پرورش "تربیت بدنی بدون سالن ورزشی" ۱۳۹۵
- [۵] دریافت لوح تقدیر به عنوان پژوهشگر برتر گروه در پانزدهمین دوره هفته پژوهش و فناوری دانشگاه الزهرا - آذر ماه ۱۳۹۳
- [۶] دریافت لوح تقدیر از استاندار یزد به عنوان زن برگزیده ورزشی استان در حوزه فرهنگ و ورزش - اردیبهشت ۱۳۹۳
- [۷] سخنران و مقاله برتر در اولین همایش ملی تربیت بدنی کاربردی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد - ۱۳۹۱
- [۸] سخنران و مقاله برتر در هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی - ۱۳۸۸
- [۹] سخنران و مقاله برگزیده در اولین همایش علمی تربیت بدنی و تندرستی استان های منتخب کشور - ۱۳۸۳
- [۱۰] دریافت دیپلم افتخار از نخستین همایش پایان نامه، کتاب برگزیده "پایان نامه کارشناسی ارشد اینجانب به عنوان پایان نامه برگزیده انتخاب شد" سال ۱۳۸۱
- [۱۱] دارای احکام متعدد قهرمانی از المپιάد های دانش آموزی و دانشجویی در رشته های مختلف ورزشی آمادگی جسمانی، تنیس روی میز و والیبال از سال ۱۳۶۸ تا ۱۳۹۸
- [۱۲] دارای لوح تقدیر از سازمان ها و ارگان های مختلف در خصوص فعالیت های علمی، پژوهشی، اجتماعی و فرهنگی در سال های متعدد