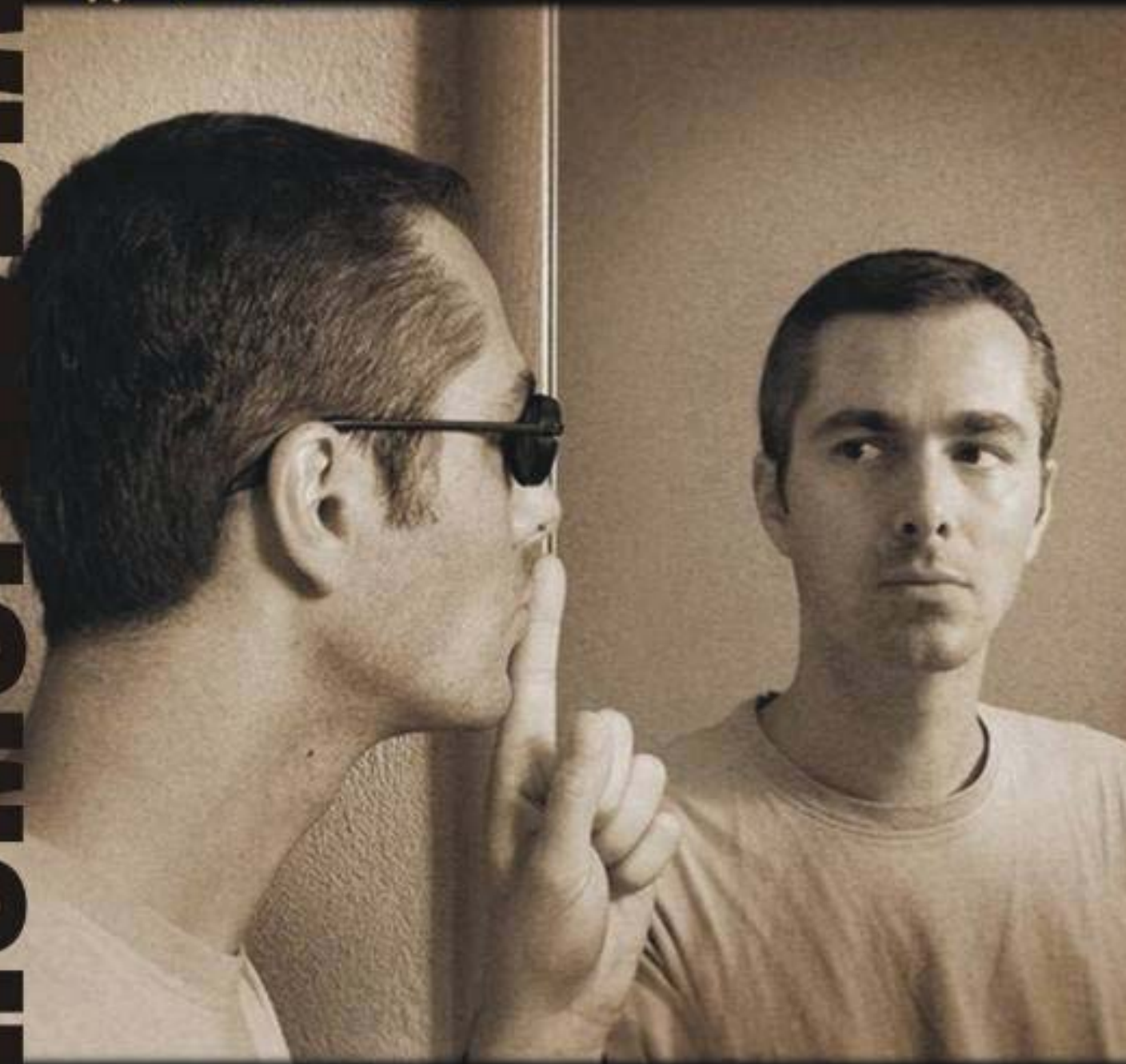




ویژه نامه شماره ۹

# هموفوبیا

HOMOPHOBIA



سال دوم ، شماره ۱۷ ، اردیبهشت ماه ۱۳۸۵

# هموفوبیا

ویژه نامه شماره ۹ ماها - مجله الکترونیکی همجنسگرایان ایران  
سال دوم - شماره ۱۷ - اردی بهشت ماه ۱۳۸۵

فهرست مطالب:

- ۲.....مقدمه
- ۴.....عمق و ریشه هموفوبیا را بشناسیم
- ۵.....هموفوبیا را توجیه نکنیم
- ۷.....چه راهکاری را باید در پیش گرفت

# هموفوبیا

## Homophobia

### تشخیص بیماری و راه علاج

هموفوبیا یک عارضه فرهنگی و نوعی نگاه به زندگی خود و دیگران است. این عارضه قابل درمان است هم در زندگی خود فرد و هم در اجتماع.

اشاره: ۱۷ ماه مه میلادی ( ۲۷ اردیبهشت) روز جهانی مقابله با هموفوبیا است. ایده برگزاری چنین روزی در سال گذشته شکل گرفت و پارسال در چنین روزی در بسیاری از کشورهای جهان، مناسبت‌ها، اعتراضات و مراسمی برگزار شدند. چنین به نظر می‌آید که امسال روز جهانی مقابله با هموفوبیا بشکل گسترده تری برگزار شود. بهمین مناسبت ویژه نامه این شماره ماها را به همین موضوع اختصاص داده ایم و امیدواریم که خوانندگان به هر شکلی که امکانش را دارند در آشنایی جامعه و محیط اطراف خود با هموفوبیا بکوشند و در زدودن این عارضه کمک کنند.

### مقدمه:

هموفوبیا از دو کلمه " هموسکشوال " و " فوبیا " گرفته شده است. Homo به همجنسگرایان و همجنسگرایی اشاره دارد و Phobia بمعنی ترس و واهمه، که به وضعیت روانی فرد اشاره دارد پس هموفوبیا بمعنی ترس از همجنسگرایی و همجنسگرایان. و همچنین ترس از همجنسگرا شدن. اما مفهوم آن بیشتر از اینها است. اصطلاح هموفوبیا بمعنی خشم و نفرت نسبت به همجنسگرایان، گریز از همجنسگرایی و بی ارزش و بی اعتبار دانستن گرایش جنسی به همجنس، ترس از همجنسگرایان، پیش داوری و تعصب نسبت به انسانهایی که همجنسگرا هستند، بی میلی برای بدست آوردن شناخت درست و علمی در باره پدیده همجنسگرایی و پافشاری بر تعصبات و پیشداوری به ارث رسیده در باره همجنسگرایی است. هموفوبیا وضعیتی است که در اکثر اجتماعات بشری ریشه ای عمیق دارد و بر انسانهایی که در چارچوب هنجارهای فرهنگی حاکم نمی‌گنجد، ستم زیادی وارد می‌کند. در اصل هموفوبیا مشکل خود همجنسگرایان نیست بلکه یک عارضه روانی است که در بین غیر همجنسگرایان دیده می‌شود و در جوامعی همچون کشور خود ما بدلیل ممنوعیت همجنسگرایی و عدم اطلاع رسانی در باره آن، عارضه هموفوبیا دامنگیر خود همجنسگرایان هم می‌شود. اما نتایج حاصله از آن بطور مستقیم زیانهای زیادی را بر همجنسگرایان وارد می‌کند، از غیر قانونی اعلام کردن آنها تا سرکوب فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی. تا ترسی که از این ناحیه در روان جمعی جامعه ایجاد می‌شود و حتی خود همجنسگرایان را به نفی و انکار گرایش جنسی خود وا می‌دارد. هموفوبیا یک عارضه فرهنگی و نوعی نگاه به زندگی خود و دیگران است. این عارضه قابل درمان است هم در زندگی خود فرد و هم در اجتماع. برای اینکار مهمترین مسئله شناخت هموفوبیا است.

هموفوبیا در اصل ترس درونی فرد از نزدیک شدن به جنسیت خود می باشد بدون توجه به اینکه چنین فردی حامل کدام گرایش جنسی است. این هسته اصلی پرورش فرهنگی در جامعه است. ترس و گریز از همجنسگرایان، ترس از همجنسگرایی، ترس از اینکه مبدا کسی فکر کند من نوعی همجنسگرا هستم، ترس از برقراری رابطه عاطفی با همجنس. همه اینها اشکال مختلف هموفوبیا هستند. هموفوبیا به افکار، رفتار و برخوردهای ویرانگر می انجامد.

افرادی که خود را دگرجنسگرا می دانند، با تعصب و بر اساسد قضاوتهای از پیش تعیین شده با همجنسگرایان برخورد می کنند و حتی به خود اجازه می دهند که آنها را تحقیر کنند، کتک بزنند، مورد آزار و اذیت و حتی مورد سوء استفاده قرار دهند. یک پسر جوان ممکن است به خود حق دهد که همکلاسی و یا برادر و یا پسر محله که رفتار " مردانه " ندارد را بی خود و بی جهت زیر مشت و لگد بگیرد یا او را تحقیر کند یا سرکوفت بزند. این بروز همان چیزی است که آن را سکسیسم می نامند. یعنی چون یک نفر در چارچوب تعریف جامعه از رفتار مردانه و زنانه و شکل " ایده آل " مورد نظر فرهنگ اجتماعی نمی گنجد، پس سزاوار تحمل سختی و تحقیر و توهین و بی ارزشی است. این برخورد علاوه بر سکسیسم، نوعی نژاد پرستی هم هست.

هموفوبیا به ترس افراد از بیرون گذاشتن پای خود از چارچوب نرمهای اجتماعی در مورد نقش جنسی و رفتار جنسی منجر می شود. تا جایی که حتی اگر کسی همجنسگرایی را هم قبول کرده باشد باز از اینکه یکی از افراد خانواده خود همجنسگرا باشد، ناراحت می شود و در بهترین حالت طرف را به پنهان کردن گرایش خود تشویق می کند. یا اگر در جمعی باشد که بر علیه همجنسگرایان صحبت می شود از اظهار نظر و اعلام مواضع خود طفره می رود مبدا که دیگران فکر کنند خود او همجنسگرا است و رفتار دیگری با او در پیش بگیرند.

بسیاری از دگرجنسگرایان ( که خود را همجنسگرا نمی دانند) تمایلی به دفاع از حقوق انسانی افراد همجنسگرا ندارند. همین بی میلی حتی وقتی صحبت از حقوق بابر زنان هم می شود، باز هم در میان بعضی از مردان دیده می شود

همجنسگرایان و دیگر افراد اقلیتهای جنسی در پروسه رشد و تربیت خود در خانواده و جامعه، ترس اجتماعی از همجنسگرایی و مختصات آن ( هموفوبیا) را درونی می کنند. این باعث می شود که عارضه روانی هموفوبیا در ذهن و روان خود آنها ریشه عمیقی زده، آنها را در امر پذیرش گرایش جنسی خود و کنار آمدن با آن دچار مشکل می کند.

هموفوبیا فرهنگی یک دست، خالص و تمام عیار دگرجنسگرایانه را تبلیغ، معرفی و جا می اندازد و سیستمی با اعتبار خود تعریف کرده بر اساس تبعیض، پیشداوری و نابرابری بنا می نهد که اساس آن را مزیت بخشی به انسانهایی که تنها در چارچوب باورهای فرهنگی حاکم می گنجد، ترسیم می کند، لذا پیشداوری و تبعیض و سرکوب و نادیده گرفتن حق دیگران امری عادی و طبیعی قلمداد می شود.

هموفوبیا مسئله همجنسگرایان نیست اما دود آن بیشتر از همه به چشم آنها می رود تعریف و تبیین همجنسگرایان و دیگر اقلیتهای جنسی بعنوان مشکل اصلی راه علاج هموفوبیا نیست چرا که اینکار نوعی فرافکنی است و مشکل را در جایی بغیر از محل اصلی آن جستجو می کند.

هموفوبیا در واقع عارضه ناپسندی است که در روابط انسانها بروز می کند و دگرجنسگرایان را به موضع گیری منفی نسبت به هموعان خود وامی دارد. از آنجا که هموفوبیا تعصبات ذهنی افراد نسبت به همجنسگرایی و همجنسگرایان است، بهترین راه حل این مشکل و عارضه روانی همانا درمان آن در ذهنیت افراد است.

مهمترین کارکرد سرکوب و نفی همجنسگرایان همانا باور عمومی در باره نقش جنسی انسانها است که در هموفوبیا تجلی می یابد

یادمان باشد که ریشه و علت هر سرکوب و تبعیضی آن نیست که در انظار عموم گفته می شود و دلایلی بی پایه برایش عنوان می کنند. جامعه و ساختارهای اجتماعی موجود انسانها را در چارچوب تعاریفی خشک و محدود نگه می دارد و " زن بودن " یا " مرد بودن " را تنها در همان چارچوب محدود می خواهد. علاج هموفوبیا راه را برای ارائه تعاریف تازه تر و گسترده تری از زن، مرد و کلاً انسان می بندد و نقش باز دارنده دارد.

### ☑ عمق و ریشه هموفوبیا را بشناسیم:

هموفوبیا از طریق ایجاد ترس آموزش داده می شود هموفوبیا تنها اطلاع و آموزش دهی غلط فرهنگی ما در باره نقش های جنسی و گرایش جنسی نمی باشد؛ بلکه مهمتر از آن ترس و وحشتی است که بر هر فردی که چارچوب نرم های فعلی را کنار می زند و از خط قرمز آن عبور می کند، تحمیل می شود، هم از طریق انواع فشارها و هم از طریق اثرات سوء و نتایج و ضررهایی که متوجه فرد میشود از جمله خشونت، تحقیر، ایزوله کردن، متهم کردن به غرب زدگی، اشاعه فرهنگ بیگانگان و... پس نرم ها و چارچوبهایی هستند که مقابله با هموفوبیا را بسیار مشکل می کنند تا ادامه آن را تضمین کنند. شناخت این نرم ها و ارزش های حافظ هموفوبیا در مقابله با آن بسیار مهم است. این گونه برخوردها از جانب هر کسی ممکن است اعمال شود، از جانب خانواده، دوستان، همکاران، همکلاسیان، شخصیتهای معروف و...

غلبه بر ترس تنها راه مقابله با هموفوبیا است

خلاص شدن از دست ترس و وحشت تنها از راه ورود رو شدن با ترس و وسایلی و راههایی که ترس بر فرد غلبه کرده، امکان پذیر است.

غلبه بر ترس آسان نیست اما غیر ممکن هم نمی باشد. به این دلیل آسان نیست که با عواطف و احساسات فرد تا حدودی عجین شده اند. بخصوص که در جامعه اهرم هایی هستند که انسانها را از رود رو شدن با ترس خود بر حذر می دارند. تا مبادا ترس شکنی عادت شود و آنوقت چارچوبها و هنجارهای موجود فرو بریزند.

از لحظه تولد کودک، پدر، مادر و اطرافیان همه در مورد مرد، زن و مختصات و تعاریف ذهنی و فرهنگی خود در باره زن مرد و توقعاتی که از آنها دارند را با هزار زبان و فرم مختلف به کودک گوشزد می کنند و حتی جلو همسایه و بستگان آنها را دوباره به کودک بازگو می کنند، اسباب بازی که برای هر کدام می خرند، آرزوهای خود برای آینده او که مرتب گوشزد می کنند و... همه در جا انداختن نقش ها و هنجارهای موجود در ذهن کودک تأثیر دارند و در آینده کار خلاص شدن از آنها، که در عمق ضمیر او جای گرفته اند، را با مشکل مواجه می سازد.

هموفوبیا توسط ساختارها و مؤسسه های مختلف تبلیغ می شود

با نگاهی جدی و عمقی به ساختارهای فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، اجتماعی، محیطی، مذهبی و آموزشی موجود میتوان متوجه شد که چگونه همه اینها هموفوبیا را تبلیغ و ترویج می کنند و با هزاران قانون و نرم نوشته و نانوشته، گذر از هموفوبیا را ناممکن کرده اند.

هموفوبیا اهرم و مکانیسم حفظ وضع فرهنگی موجود است و از اصلاح فرهنگی ممناعت می کند حضور قوی هموفوبیا در جامعه و فرهنگ مردم، باعث می شود که انسانها به این فکر نکنند که واقعاً کی هستند و چه می خواهند، تعاریف موجود را مورد سؤال قرار ندهند. ادامه حضور در چارچوب هموفوبیا باعث می شود که افراد:

در کنار انسانهای دیگر که آنها هم هموفوبیا زده هستند، باقی بمانند. خود را از فشار، ایزوله شدن، خشونت، تهدید و رد شدن توسط دیگران در امان نگه دارند و هزینه ای هم نمی پردازند.

آنها را از مقابله با هموفوبیای درون خود معاف می کند و در نتیجه از رودر رو شدن با خویشتن خویش و احساس و نیاز دورن خود، باز می ماند.

باعث می شود که راحتتر فرافکنی کنند؛ یعنی مشکل ترس عمیق درونی خود را به همجنسگرایان و دیگر اقلیتهای جنسی نسبت می دهند و آنها را مسئول ناهنجاریهای موجود معرفی می کنند.

ما هموفوبیا و تعاریف آن از نقش های جنسی را درونی می کنیم بدون نقش های جنسی و استناد به تعاریف موجود آنها، انسانها شاید نتوانند خود و نقش جنسی خود را تعریف کنند. افراد قرنهای است که با این تعاریف عادت و زندگی کرده اند. دست کشیدن از عادت نوعی ناامنی و ترس ایجاد می کند. پس کنار زدن هموفوبیا و تعاریف موجود از زن و مرد و نقش های مرسوم که از نظر فرهنگی و اجتماعی به هر کدام داده شده، باعث می شود که بسیاری از مردم در تعریف خود دچار سردرگمی شوند و نتوانند بگویند که کی هستند و چه می خواهند. باید فرد و انسان را دوباره تعریف کرد و این کار آسانی نیست. اما اگر هموفوبیا آموزش داده شده است پس تعریف جدید از انسان هم میتواند آموزش داده شود، اما چگونه:

### ☑ هموفوبیا را توجیه نکنیم :

عده ای بهانه تراشی می کنند که همیشه وضع چنین بوده یا بهانه می آورند که فرهنگ، جامعه و دین ما همجنسگرایی را نمی پذیرند. اولاً هموفوبیا در همه تاریخ انسان وجود نداشته است و مهمتر از آن اینکه جامعه، دین و فرهنگ ما تافته جدا فافته ای از جوامع و فرهنگ های دیگر نیست. همین مشکلاتی که امروز همجنسگرایان کشور با آن دست بگریبان هستند، در جوامع دیگر هم وجود داشته است. اگر اینگونه بهانه توجیهی برای بی عملی خودمان باشد، بهتر است با خود صادق باشیم و با خواندن آیه های یأس دیگران را دلسرد نکنیم. اگر با تجارب جوامع دیگر آشنا نیستیم، در شماره های مختلف ماها میتوان به اندازه کافی اطلاعاتی در اینباره پیدا کرد که چگونه همجنسگرایان جوامع دیگر توانستند با تلاش و پشتکار و مبارزه سرنوشت خود را بدست گیرند.

فرهنگ و قضاوتهای هیچ جامعه ای از جمله جامعه خود ما ثابت نبوده و نیست. تغییر شرایط امکان دارد و بدون شک رخ خواهد داد اما سرعت تحولات بستگی به این دارد که چه تعداد از افراد از حاشیه نشینی و گوشه گیری بدر آیند و نیرو و امکانات خود در جهت تغییر شرایط بکار گیرند.

هیچ مذهبی، در هیچ زمانی (از جمله اسلام)، هیچوقت قرائتی یکدست از احکام و اصول خود ارائه نداده است. امروز هم می بینیم که قرائت آقای مصباح یزدی با قرائت احمد قابل از قوانین و دستورات اسلام زمین تا آسمان فاصله دارد.



روانشناسان، روانکاوان و پزشکان ما باید به مسئولیت خود عمل کنند هر چند که تعداد زیادی از روشنفکران و افراد تحصیل کرده در کشور از زاویه گناه و آخرت با موضوع همجنسگرایی برخورد نمی کنند اما درصد بالایی از این افراد کماکان معتقدند که همجنسگرایی یک نوع اختلال هورمونی و یا روانی است. همینطور بسیاری از خانواده ها برای "مداوای همجنسگرایی" فرزند خود او را به روانکاو و پزشک مراجعه می دهند. روانشناسان و روانکاوان و پزشکان با سواد بخوبی می دانند که همجنسگرایی اختلال هورمونی و یا روانی نیست و این را در مطب های خود به کسانی که به آنها مراجعه می کنند، گوشزد می کنند. ولی این کافی نیست. اعلام صریح مواضع در قالب بیانیه و در روزنامه ها و خط بطلان کشیدن بر این تصور غلط عمومی نه تنها در خدمت مقابله با هموفوبیا است بلکه در جهت اصلاح فرهنگ عمومی جامعه تاثیر وافر دارد. بهر حال بسیاری از مردم به اشتباه با استناد به روانشناسی دیدگاه منفی خود در باره همجنسگرایی و همجنسگرایان را تنظیم کرده اند پس روانشناسان ما وظیفه اخلاقی، اجتماعی و فرهنگی دارند که حداقل برداشتها و تصورات رایج غلط از اصول و دانش رشته خود (روانشناسی و پزشکی) را اصلاح کنند. چنین اقدامی میتواند در باز شدن بسیاری از اذهان کمک کند.

همجنسگرایی هیچ نقشی در اضمحلال فرهنگها نداشته است.

همجنسگرایان بعنوان یک اقلیت اجتماعی و در حاشیه نگه داشته شده، هیچ نقشی در اضمحلال فرهنگ کشور خود نداشته و ندارند. اگر مسئولیتی باید متوجه کسی شود قبل از هر چیز این مسئولیت بعهده سیاستمداران و برنامه ریزان اقتصادی و فرهنگی است.

هر کسی باید سئوالاتی از خود پرسد:

از چه می ترسم؟ اینکه اگر از همجنسگرایان حمایت کنم ممکن است خودم را به همجنسگرایی متهم کنند؟ همین ترس تا چه اندازه دیگر ابعاد زندگی ام را در بر گرفته؟

چه چیزی مرا از کنار گذاشتن نقش های اعطایی در مورد زن بودن و یا مرد بودن باز نگه می دارد؟ ماندن در چارچوب توقعات اجتماعی فعلی چه تاثیری در زندگی خودم داشته است؟ آیا شکل دیگری هم میتوان رفتار کرد؟

در کودکی و نوجوانی چگونه تصویری از زن بودن و مرد بودن توسط دیگران در ذهن من کاشته شده؟ آیا این تصورات درست بودند/هستند؟ این تصورات تا چه اندازه در محدود بودن خود من در زندگی خصوصی و اجتماعی و خانوادگی مؤثرند؟

چه چیزی مرا از ابراز عشق و دوستی به آن جنسی که خود میخواهم محروم می کند؟

چه چیزی مرا از موضع گیری صریح و علنی در دفاع از حقوق همجنسگرایان باز می دارد؟

اگر خودم همجنسگرا بودم و یا نقش های ظاهری یک دگرجنسگرا را بازی نمی کردم چه تفاوتی در زندگی شخصی احساس می کردم؟

همجنسگرایان هم بشر هستند چرا در دفاع از حقوق بشر و دموکراسی، آنها را مد نظر قرار نمی دهم؟

سعی کن که یک لحظه بدون توجه به وضعیت فرهنگی، خانوادگی و سیاسی حاکم، به عمیق ترین احساس خود در تنهایی اعتراف کنی.

بیاد داشته باش که ترسی که در ذهن داری (از اینکه مبدا دیگران بفهمند یا چه اتفاقی ممکن است بیفتد) خیلی بزرگتر از ترس واقعی است.

سعی کن بر ترس اینکه حمایت از یک گروه سرکوب شده ممکن است خود تو را هم قربانی کند، غلبه کنی.

### ☑ چه راهکاری را باید در پیش گرفت:

. گروهی از افراد همفکر خود پیدا کن و یک تشکل کوچک همفکر و حمایتی برای هم بوجود آورید یا اگر گروهی را می شناسی به آن ملحق شو. قرار ملاقات گروهی تعیین کنید که مثلاً هفته ای یا دو هفته ای یکبار دور هم جمع شده و در باره هموفوبیا، مسائل جنسی، زندگی خصوصی انسانها، محرومیت جنسی در جامعه و..... با هم صحبت و تبادل نظر کنید. اگر کتاب یا نوشته خوبی سراغ دارید آن را به هم برسانید و در مورد موضوع آن بحث و گفتگو کنید. ممکن است بعد از مدتی افراد جدیدی را برای ورود به گروه خود انتخاب کنید یا هر کدام از شما خود یک گروه جدید بوجود آورد. در خانواده جمع های همکلاسی و همکاران مسائل را مطرح کن. از مواجه شدن با تهمت و متلک پرانی دیگران واهمه نداشته باش. بعد از آنکه به دانش تو آگاه شدند، به حرفهایت گوش می دهند. اگر امکان برگزاری کارگاهی برای سخنرانی یا بحث و گفتگو داری، برای تحقق آن اقدام کن. یا اگر امکان نوشتن مطلب و مقاله در سایت یا روزنامه ای را داری، کوتاهی نکن. همه اینکارها در پخته تر شدن خودت و کسب تجربه کمک زیادی می کند و معنی جدیدی به زندگی ات می دهد. جدیت در عمل:

از بحث و گفتگو با اطرافیان در باره هموفوبیا و حقوق اقلیتهای جنسی واهمه نداشته باش. نشان بده که در مواضع و دیدگاه خود جدی هستی. گاهی اوقات افراد در ظاهر تمایلی به بحث جدی در اینباره ندارند و با شوخی و جوک از کنار قضیه رد می شوند. در اکثر مطلق موارد اینگونه افراد از هیچ گونه دانش و اطلاعات جنسی برخوردار نیستند و از این می ترسند که با وارد شدن در بحث کم دانشی اشان بروز کند. بدون آنکه قضیه را به رخ آنها بکشانی، صبور باش و با متانت مسائل را توضیح بده. به آنها بگو که اگر سئوالی یا ابهامی دارند میتوانند از تو بپرسند. اگر طرف تحصیل کرده است بگو که یک تحصیلمکرده باید حداقل دانش و اطلاعات جنسی را داشته باشد یا بدون شناخت قضاوت نکند. مجلات و کتابهایی که سراغ داری را به طرف معرفی کن. و هر ابتکار دیگری که خود بهتر می دانی.

این ایده که افکار تو هیچ تأثیری در این اجتماع ندارد و نخواهد داشت، را قبول نکن. همه ما با این بهانه از جانب دیگران برخوردار داشته ایم که ما کاری نمی توانیم بکنیم یا افکار و گفته های ما علمی نیستند. مقابله با هموفوبیا یعنی نفی سرکوب بخشی از انسانها است که بشکل دیگری احساس می کنند و مهمتر از ان چنین اقدامی از جا خوش کردن هیولای هموفوبیا در جان خودت جلوگیری می کند. با نفی علنی هموفوبیا خود را در سرکوب فرهنگی بخشی از هموطنانت شریک نمی کنی.

ترسی از این نداشته باش که مثلاً بگویی: " من می دانم که ممکن است خیلی ها با من مخالف باشند اما این اعتقاد و باور من است که...."

و یا: " به اعتقاد من تبعیض نسبت به همجنسگرایان غلط است." و یا: " به اعتقاد من همجنسگرایان باید آزادی داشته باشند و در کشور قانونی شوند." یا " من با اعدام و سرکوب همجنسگرایان مخالف هستم چرا که....."

و یا: فکر نمی کنی که هر انسانی باید آزاد باشد که به هر کسی که خودش دوست دارد عشق بورزد؟ من که اینطور فکر می کنم."

قضیه و داستان خودت را به دیگران تعریف کن؛ اینکه قبلاً چگونه فکر می کردی، چی شد که با هموفوبیا و مضرات آن آشنا شدی، اینکه فاصله گرفتن از هموفوبیا چه تاثیر مثبتی در زندگی خودت داشته.

بر برابری ارزش انسانها فارغ از احساس و گرایش جنسی اشان تأکید کن.



فراموش مکن که:

همه افرادی که با آنها صحبت می کنی به تو روی خوش نشان نخواهند داد. بعضی ها علاقه و توجه نشان می دهند چون دوست دارند که چیزهای تازه و جدید یاد بگیرند. اما بعضی ها آنچنان غرق تعصبات و پیش داوری خود هستند که حرفهایت تاثیری در آنها نخواهد داشت. پس توقع مناسب از برخورد دیگران داشته باش تا بعداً دلسرد نشوی. حالا وقت عمل و تجربه است. موفق باشی.

**این نوشته بصورت ورد word موجود است و علاقمندان میتوانند آن را از ماها درخواست کنند.**

**[Majlaeh\\_maha@yahoo.com](mailto:Majlaeh_maha@yahoo.com)**