

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تحکیم روابط همسران در دوران شیوع بیماری کرونا



تحکیم روابط همسران در دوران شیوع بیماری کرونا

معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره باروری سالم و جمعیت



انتشارات اندیشه ماندگار

قم . خیابان صفائیه (شهدا) . انتهای کوی بیگدلی . نبش کوی شهید گلدوست . پلاک ۲۸۴
تلفن: ۰۲۵/۳۷۷۴۲۱۴۲-۳۷۷۴۲۱۶۵ همراه: ۰۹۱۲۲۵۲۶۲۱۳



فهرست

- ۵ پیشگفتار
- ۶ مقدمه
- ۹ نکات قابل توجه زوجین برای بهبود رابطه همسران
- ۱۰ تمرین
- ۱۷ نکات قابل توجه برای زوجین سالم از نظر بیماری کرونا
- ۱۸ نکات قابل توجه برای زوجین در معرض خطر ابتلا به کرونا
- ۱۹ نکات قابل توجه برای زوجین مبتلا به کرونا




پیشگفتار

راهنمای آموزش «تحکیم روابط همسران» در دوران شیوع بیماری کرونا با هدف آشناسازی زوجین در تقویت روابط صمیمانه مواجه با مسائل زناشویی و جنسی، تنظیم شده است.

این بسته با توجه به آخرین دستور العمل های کشوری مراقبت از کرونا و همچنین نظرات متخصصین ذی ربط براساس دانش فعلی از بیماری کووید ۱۹ تدوین شده است و ممکن است در آینده تغییر نماید. این راهنما قابل استفاده برای زوجین سالم، در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا، دارای علامت و یا کسانی که دوران نقاهت بیماری را گذرانده اند، می باشد.

در تدوین این راهنما، کارگروه ملی ترویج ازدواج و کاهش طلاق، دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد، کمیته کشوری سلامت جنسی خانواده و همچنین ادارات سلامت جوانان، میان سالان و سالمندان مشارکت داشته اند.





امام سجاد علیه السلام فرمودند: «... لازم است هر یک از شما دو نفر (زن و مرد) خدا را به خاطر همسرش شکر کند و بداند او نعمتی است از جانب خدا و لازم است همنشینی با این نعمت الهی را نیکو گرداند و به او احترام گذارد و با او رفاقت و دوستی کند.» (بخاراالنوار، ج ۷۱، ص ۱۰)

مقدمه

ویروس کوید ۱۹ به عنوان یک ویروس جهش یافته از خانواده کرونا ویروس هاست که با علائمی از قبیل تب، لرز، گلودرد و سرفه های خشک و تنگی نفس ظاهر شده و در مواردی با بیماری شدید تنفسی و مرگ همراه می باشد. دوره نهفتگی این ویروس حدود ۲ الی ۱۴ روز و به طور متوسط ۷-۳ روز است. باید توجه داشت که این ویروس علاوه بر دوره بروز علائم، حتی در دوره نهفتگی هم می تواند از فرد آلوده بدون علامت به فرد سالم منتقل شود و او را آلوده سازد. در همه کشورها، بعد از بحران گسترش بیماری کرونا، شرایط زندگی مردم تغییر کرده است. «ماندن در خانه»، واقعه جدید و غیرقابل پیش بینی است که اکثر مردم در طول عمر خویش تجربه نکرده اند و تمام ابعاد و امور معمول زندگی مانند خرید کردن، نظافت، آشپزی و دید و بازدیدها... را تحت تأثیر قرار داده و نگرانی هایی را نیز برای خانواده ها به وجود آورده است. تعجبی ندارد در چنین شرایطی روابط همسران هم تحت تأثیر قرار گیرد.

رابطه زناشویی عمدتاً در بستر تعاملات میان زن و شوهر (مانند ارتباطات عاطفی و ...) تعریف می‌گردد و تداوم و پایداری آن در گرو رابطه صمیمانه زوجین است. زوجین باید بدانند تداوم این رابطه علاوه بر تحکیم بنیان خانواده، اثرات بسیار مفیدی در سلامتی فرد دارد. رابطه محبت‌آمیز و صمیمانه زناشویی از یک سو با افزایش سطح هورمون عشق (اکسی توسین) در بدن منجر به آرامش و تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از سوی دیگر، می‌تواند نقش کلیدی در تقویت سازگاری زوجین در مواجهه با سختی‌ها و نگرانی‌های زندگی داشته باشد.

باید توجه داشت که تنش و فشار، بخش جدایی‌ناپذیر زندگی زناشویی است و بعضاً بحران‌هایی مانند شیوع بیماری کرونا و دیگر عوامل اقتصادی و اجتماعی بر این فشارها می‌افزاید. یکی از مهارت‌های لازم برای زندگی مشترک همسران، سازگاری و برقراری رابطه صمیمانه با همسر است.

سازگاری پاسخ مناسب زوجین هنگام روبرو شدن با مسائل و مشکلات زندگی خانوادگی است. شخص سازگار تسلیم شرایط خوب و بدی که وجود دارد یا پیش می‌آید، نمی‌شود، بلکه به دنبال راه حل مناسب و رفع این مسائل و مشکلات و ایفای نقش همسری به‌ویژه نشان دادن علاقه، مهرورزی و عشق‌ورزی به همسر خود است. البته رضایت جنسی، بخش مهمی از صمیمیت





زناشویی است. برخی زوجین نگران این هستند که ممکن است از طریق رابطه جنسی این بیماری منتقل شود و یا با مسائل جدید در رابطه زناشویی در شرایط بحران کرونا، مواجه شوند.

شواهد معتبری در خصوص وجود ویروس کرونا در مایع منی مردان و ترشحات واژینال / مهبل زنان در دسترس نیست. پس این بیماری جزء بیماری‌های مقاربتی به شمار نمی‌آید، ولی باید توجه داشت که این ویروس می‌تواند از طریق قطرات کوچک مترشحه از بینی یا دهان و تماس بدنی از فردی به فرد دیگر انتقال یابد. به منظور اجتناب از انتقال این ویروس هنگام برقراری روابط جنسی و زناشویی، نکات و مواردی را می‌بایست زوجین بدانند و رعایت نمایند.

این توصیه‌ها برای زوجین سالم، در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا، دارای علامت و یا کسانی که دوران نقاهت بیماری را گذرانده‌اند، متفاوت می‌باشد. نکات کلیدی زیر برای مدیریت روابط همسران توصیه می‌شود که رعایت آن‌ها می‌تواند تأثیر مفیدی بر سلامتی فرد داشته باشد.

تاکید می‌شود که بهترین اقدام، مراقبت و رعایت نکات بهداشتی به منظور پیشگیری از ابتلا است، زیرا تاکنون واکسن یا داروی ضدویروسی برای جلوگیری یا درمان این بیماری شناخته نشده است.



نکات قابل توجه زوجین برای بهبود روابط زناشویی و جنسی

- اطلاعات را از منابع معتبر دنبال نمایید. اینترنت و فضای مجازی منبع مفیدی برای کسب اطلاعات در مورد رابطه همسران نیست. لازم است برای کسب اطلاعات بیشتر با ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و پزشکی خود مشورت کنید.
- فیلم‌ها و سایت‌های محرک را دنبال نکنید. دیدن فیلم‌ها و سایت‌های محرک به دلیل ایجاد توقعات بی‌مورد جنسی در فرد، منجر به آسیب جدی در سلامت رابطه همسران می‌شود.
- همدیگر را به شیوه زندگی سالم ترغیب نمایید. توصیه می‌شود که زوجین از شرایط موجود برای تمرین کردن عادت‌های سالم‌تر از جمله: تغذیه سالم، استراحت کافی، تنظیم ساعت‌های خواب، ورزش کردن، ترک عادات بد: مصرف دخانیات و یا مواد محرک بهره‌برند و یکدیگر را به این عادات سالم تشویق نمایند.
- زمان‌هایی را در طی روز برای صحبت و گفتگوی محترمانه و صمیمانه با همسران اختصاص دهید. گفتگوی محبت‌آمیز با همسر در این شرایط کمک بزرگی به تسکین و همچنین آرامش زوج می‌کند. لازم است زوجین به دور از دغدغه‌های خارج از خانه، اوقاتی از روز را کنار هم بنشینند و گپ و گفت‌های صمیمی با هم داشته باشند. در گفتگو با همسر رعایت این نکات به تقویت رابطه زناشویی کمک خواهد کرد:





- * به همدیگر احترام بگذارند و فکر نکنند که چون صمیمی هستند، نیاز به استفاده از کلمات مودبانه و محترمانه ندارند.
- * به حریم شخصی همدیگر احترام بگذارند.
- * خواسته‌ها و نگرانی‌های خود را با ملایمت بیان کنند.
- * دنبال سرزنش کردن و مقصر جلوه دادن یکدیگر نباشند.
- * احساسات و خواسته‌های خود را روشن بیان کنند و مهم‌ترین است که بیان احساسات و خواسته‌ها به صورت مثبت باشد.
- * برای گوش دادن به صحبت‌های همسر خود زمان بگذارند، صبر کنند و از ارائه نظر و راه حل هنگام گوش دادن خودداری نمایند.
- * با چهره‌ای باز و گشاده، تماس چشمی و تکان دادن سر ... به صحبت‌های همسر خود گوش کنند.
- * برای رفع سوء برداشت‌ها سعی کنند همدیگر را آرام نموده و به مرور احساسات مثبت را در خود تقویت نمایند.
- * مراقب الگوهای مخرب ارتباطی باشند. از گله و شکایت، تهدید، بی‌حرمتی و برچسب زدن پرهیز کنند.

تمرین

با توجه به شرایط «ماندن در خانه» و احتمال بروز رفتارهای منفی، مانند مثال‌های زیر موارد منفی را برطرف نموده و موارد مثبت را تقویت نمایید:



« خانم از اینکه همسرش اغلب اوقات سرگرم گوشی موبایل است ،
احساس تنهایی و ناراحتی می‌کند (احساسات منفی)

« خانم: آه می‌کشد و مدام از شوهرش در شستن دست‌ها و تعویض
لباس‌های بیرون ایراد می‌گیرد (بیان ناواضح خواسته‌ها)

« خانم: دوست دارم در این روزها بیشتر باهم باشیم. الان در کنار
تو بودن خیلی برای من مهمه. وقتی هم برای من بگذار (بیان
واضح خواسته‌ها)

« خانم یا آقا: هر وقت با تو حرف می‌زنم احساس آرامش می‌کنم
(احساسات مثبت)

« خانم یا آقا: مثلا تحصیل کرده‌ای و این قدر بی‌نظمی ... (تحقیر)
« خانم یا آقا: وسواس داری ، چقدر این میوه‌ها را می‌شویی ...
(برچسب زدن)

« خانم یا آقا: با اینکه خسته بودی اما به من توجه کردی و لذت
بردم (قدردانی)

« خانم یا آقا: تو همیشه پیش بچه‌ها شوخی‌های بد می‌کنی !!
شوخی‌های بدی که پیش بچه‌ها می‌کنی ، منو آزار می‌ده (پیام
با فاعل من)

« خانم یا آقا: با کی مرتب پیامک بازی می‌کنی ... (عدم رعایت
حریم شخصی)

« خانم یا آقا: خیلی خسته شدی ، این روزها کار بیشتر شده و





وقت مان مدام صرف ضد عفونی کردنه . برو استراحت کن من
بچه ها را آروم می کنم (توجه)

- در شرایط ماندن در خانه با مشارکت همدیگر، نقش های خود و همسران را در انجام امور خانه مرور و مشخص کنید. حضور همسر در خانه ممکن است اختلافاتی در انجام امور زندگی به وجود آورد. زوجین می توانند محترمانه و منصفانه مرزها را مشخص و نقش هرکدام را در این شرایط معلوم نمایند. مثلاً می شود گاهی آقا برای خانم چای بریزد و می شود گاهی پدر، بچه را بخواباند و زن و مرد از لذت مشترک و دوطرفه این قبیل کارها بهره ببرند.
- اختلاف نظرها را از طریق گفتگوی محترمانه به صورت برد-برد مدیریت نمایید. زوجین در این روزها با طیف وسیعی از مسائل و اختلاف نظرها از قبیل امور خرید، نحوه نظافت، شستشو، رفت و آمدها و داشتن رابطه... روبرو می شوند. اما همین مسائل جزئی هم می توانند رابطه همسران را تحت تأثیر قرار دهند. برای افزایش توان حل این اختلاف نظرها، الگوی زیر توصیه می شود:
(۱) آمادگی برای طرح موضوع (۲) تعریف دقیق مشکل (۳) مطرح نمودن راه حل های مختلف برای حل مشکل (۴) بررسی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل (برد- برد). برای مثال: برای تامین مایحتاج مان برای اینکه کمبود و بدهی مالی نداشته باشیم، چکار کنیم؟ به یاد داشته باشیم که عقب نشینی از برخی خواسته



ها و عدم پافشاری روی نظر خود، در رسیدن به توافق دوطرفه، لازم است.

● **مراقب عوامل مخرب ارتباط خود با همسرتان باشید.** برخی الگوهای رفتاری، ارتباط بین همسران را تخریب می‌کند. شیوه‌های نمونه‌هایی از این رفتارهای مخرب به شرح زیر است:

◆ **عیب جویی:** این رفتار به منزله هجوم به شخصیت همسر بوده و تا حدود زیادی با انتقاد کردن یا بیان مسائل ارتباطی متفاوت است. روانشناسان عیب جویی را همراه با عبارت‌های انعطاف‌ناپذیری می‌شناسند که با واژه‌های «همیشه» و «هیچ وقت» مثل: «همیشه تو باید حرف آخر را بزنی» یا «تو هیچ وقت گوش نمی‌کنی» بیان می‌شوند. زوجین به ویژه در شرایط فعلی می‌بایست مراقب این قبیل رفتارها باشند.

◆ **تحقیر:** این رفتار، حتی به صورت کلامی و یا غیرکلامی، توهین به همسر تلقی می‌شود. افراد ممکن است این کار را حتی با مسخره کردن یا فقط با چشم‌چرخاندن انجام دهند. یک نمونه آن وقتی است که فرد با همسر خود صحبت می‌کند و مثلاً می‌گوید، «باز دوباره شروع کرد» بدون آنکه سعی کند آنچه را که همسرش می‌خواهد بگوید، بشنود.

◆ **رفتار تدافعی:** این رفتار نوعی مقابله جویی است و اغلب در





پاسخ به عیب جویی بروز می‌کند. افرادی که این روش را بکار می‌برند معمولاً احساس می‌کنند دارند قربانی می‌شوند. مثلاً اگر فرد دائماً احساس می‌کند که همسرش عیب جویی می‌کند، از سوی او بد فهمیده می‌شود و یا بی‌دلیل وی را سرزنش می‌کند، مراقب باشد که احتمالاً دفاعی شده است و نگرشی همچون «حق با منه، این‌ها اشتباه می‌کنند» در وی ایجاد گردیده است.

♦ **دیوار سنگی:** افرادی که اغلب از ارتباط با همسرشان پرهیز نموده و فقط برخی حرکات منفی غیرکلامی، را نشان می‌دهند، دارای رفتار مخرب دیوار سنگی هستند.

- **این بحران را به فرصت تبدیل کنید.** برخی نکات برای بهبود رابطه همسران و پرهیز از عوامل مخرب به قرار زیر است:

« احساسات همسر خود را نسبت به شرایط سخت کنونی درک کنند. به جای رفتارهایی مانند: کناره جویی، اهمیت ندادن و حمله به احساسات و رفتار همسرشان، با او در بیان احساساتش، همدلی کنند.

« در دام خرافه‌ها و شایعه‌های مربوط به شرایط اخیر و شیوع ویروس کرونا، نیفتند.

« در کنار برنامه ریزی برای باهم بودن، زمان‌های جداگانه‌ای را نیز برای کار و پرداختن به علاقه‌مندی‌های شخصی خود



در نظر بگیرند. برای این بخش از برنامه، به همدیگر زمان دهند و به نوبت، مراقبت از فرزندان، سالمندان و سایر اعضای خانواده را به عهده بگیرند.

« این شرایط دائمی نیست. برنامه ریزی برای دوران پس از گذر از شرایط بحرانی، روحیه مثبت را افزایش می دهد و به زوج کمک می کند که برای سلامتی خود اهمیت بیشتری قائل شوند.

« طی روز طی روز اوقاتی برای قدردانی از یکدیگر در نظر بگیرند. این قدردانی ها می تواند خیلی سودمند باشد و به شیوه ارتباط سازنده با یکدیگر کمک کند. می دانید افرادی که در شرایط سخت تاب می آورند، چشم انداز مثبت و خوش بینانه ای نسبت به شرایط موجود دارند.

« در این روزها بیشتر احتمال دارد، هیجانات ناخوشایندی مانند عصبانیت و غم سراغ زوج بیاید. اگر این روزها همسر در مواردی واکنش تند نشان داد، سعی کنند کمی بخشنده تر از روزهای قبل رفتار کنند و با یادآوری این که همه ما تحت فشار زیادی هستیم، مانع از تداوم دلخوری شوند.

« بخشی از نیازهای عاطفی این دوران، به دلیل نبود رفت و آمد با دوستان و اقوام است و هر چقدر هم فرد تلاش کند، نمی تواند به تمامی نیازهای عاطفی همسر خود پاسخ مناسبی دهد. پس





به جای دلخوری و عصبانیت، تماس منظم تلفنی با آشنایان داشته باشند، تهیه فهرستی از فعالیت‌های آرامش‌بخش و موردعلاقه خود را نیز فراموش نکنند.

- با رضایت هم‌دیگر رابطه صمیمانه و نزدیک داشته باشید. زمانی که هریک از زوجین از نظر عاطفی و روانی احساس خوبی ندارد و مایل به برقراری رابطه نمی‌باشد، از برقراری این رابطه خودداری نمایید. اجبار برای برقراری رابطه برای هیچ‌یک از زوجین پذیرفتنی نیست.
- نکات بهداشتی را رعایت کنید.

* قبل و بعد از رابطه زناشویی دست‌ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شود.

* راه اصلی انتقال ویروس کرونا، قطره‌های تنفسی و بزاق است. همچنین وجود ویروس در مدفوع افراد مبتلا گزارش شده است. به زوجین تأکید می‌گردد که مقاربت به صورت واژینال باشد.

- پایبندی به مسائل اخلاقی و روابط زناشویی در چارچوب خانواده و پرهیز از رفتارهای پرخطر ضروری است.

نکات قابل توجه برای زوجین سالم از نظر بیماری کرونا

- اگر علامتی از بیماری کرونا ندارید، برقراری رابطه در این شرایط




بلامانع است. زوجی که به طور معمول در منزل و زیر یک سقف زندگی می‌کنند غیر از رابطه زناشویی ارتباطات دیگری نیز دارند مانند در کنار هم غذا خوردن، کنار هم نشستن، خندیدن و صحبت کردن. در هر کدام از این ارتباط‌ها ممکن است از طریق قطرات تنفسی و یا تماس با سطوح آلوده ویروس منتقل شود؛ ولی در یک زندگی خانوادگی نباید بیش از حد حساسیت از خود نشان داد. بنابراین برقراری رابطه زناشویی در زوجینی که سالم هستند جای نگرانی ندارد. حتی برقراری رابطه رضایت بخش همراه با رفتار محبت‌آمیز با همسر به ویژه در این شرایط می‌تواند به رفع استرس و تنش‌های ناشی از بحران فعلی و ایجاد آرامش در زوج کمک نماید. البته با توجه به شرایط و شغل همسر، ساعت‌های خروج از منزل (برای کار و یا تردد در اماکن عمومی)، رعایت نکات بهداشتی در برقراری رابطه جنسی با همسر، مدنظر قرار گیرد.

• **در صورتی که علامتی از بیماری کرونا ندارید، اقدام به فرزندآوری**

بلامانع است. تاکنون هیچ موردی از انتقال داخل رحمی ویروس از مادر به جنین، حتی در مادری که خودش در دوران بارداری به بیماری کرونا دچار شده است اثبات نگردیده است. از آنجا که زنان باردار در برابر این بیماری آسیب‌پذیرتر هستند، بایستی اقدامات پیشگیری‌کننده را جهت ممانعت از بیماری رعایت





نمایند. در ضمن تاکنون ارتباط این ویروس با احتمال ابتلا به ناباروری، به طور قطعی مشخص نشده است.

نکات قابل توجه برای زوجین در معرض خطر ابتلا به کرونا

- شرایط خود و همسران را از نظر خطر ابتلا به بیماری کرونا بررسی کنید. مراقب همدیگر باشید و رعایت نکات بهداشتی را جدی بگیرید.

- در مواردی که یک یا هر دو نفر از زوجین به بیماری زمینه‌ای نظیر چاقی، دیابت، بیماری‌های ریوی، بیماری قلبی و یا نقص سیستم ایمنی مبتلا هستند و یا اخیراً از یک بیماری جدی بهبود یافته‌اند و یا در حال مصرف داروهای تضعیف‌کننده سیستم ایمنی و کورتیکواستروئید هستند، با توجه به احتمال بیشتر ابتلا به بیماری کرونا، بهتر است در برقراری رابطه جنسی ضمن رعایت نکات بهداشتی، بیشتر احتیاط کنند و اگر هر کدام از طرفین علائم مشکوکی دارند از برقراری رابطه جنسی پرهیز کنند.

- شواهدی مبنی بر جلوگیری از ابتلا به بیماری کرونا در افرادی که از داروهای ضدویروسی که به منظور پیشگیری از ابتلا به عفونت اچ‌ای وی / ایدز - در افراد دارای تماس مشکوک یا مبتلایان به آن - استفاده می‌کنند وجود ندارد؛ بنابراین استفاده از این داروها به معنای اطمینان از عدم ابتلا به بیماری کرونا نیست و



در صورت استفاده از این داروها می بایست ملاحظات بهداشتی و اخلاقی در روابط زناشویی مدنظر قرار گیرد.

- افرادی که به هر دلیل از داروهایی (همانند کلروکین) که پزشکان در درمان بیماری کرونا تجویز کرده اند، استفاده می کنند نسبت به این بیماری ایمن نیستند، این داروها جنبه حفاظتی ندارند و باید تمام نکات بهداشتی را در روابط جنسی رعایت کنند.

نکات قابل توجه برای زوجین مبتلا به کرونا

- اگر دچار علائم بیماری کرونا نیستید ولی نتیجه آزمایش کرونا مثبت شد، ۱۴ روز از رابطه خودداری نمایید. زوجین در صورتی که هیچ علائمی پیدا نکنند با نتیجه مثبت آزمایش کرونا می توانند ظرف دو هفته بعد از تاریخ انجام آزمایش با رعایت نکات بهداشتی (رعایت فاصله حداقل دو متر با سایرین و استفاده از ماسک ...) از شرایط قرنطینه خارج شوند.

- اگر به علائم تب، سرفه یا تنگی نفس دچار هستید و یا شک به ابتلا به بیماری دارید، در منزل جداسازی صورت گیرد و از رابطه جنسی خودداری کنید. به شرط بهبودی / قطع علائم به مدت حداقل سه روز، حداقل ۲ هفته بعد از شروع علائم، برقراری رابطه جنسی بلامانع است. منظور از قطع علائم؛ قطع تب بدون استفاده از داروهای تب بر، کاهش واضح سرفه ها، قطع سرفه پایدار و بهبود





تنگی نفس می باشد.

- در صورتی که سابقه بستری در بیمارستان دارید و به تازگی ترخیص شده‌اید حداقل تا ۳ هفته پس از شروع علائم از رابطه جنسی خودداری نمایید و برای شروع با پزشک معالج خود مشورت نمایید. در افراد با سابقه نقص سیستم ایمنی (نظیر ایدز، کنترل ضعیف بیماری، گیرندگان پیوند، افراد تحت درمان سرطان و مصرف‌کنندگان داروهای تضعیف سیستم ایمنی) لازم است مدت طولانی‌تری از برقراری رابطه جنسی خودداری شود. در برقراری مجدد رابطه بعد از بهبود علائم بیماری کرونا، رعایت نکات بهداشتی جدی گرفته شود و توصیه می‌شود که مقاربت به صورت واژینال باشد.
- با توجه به تبعات جسمی و روانی این بیماری در شرایط قرنطینه، ارتباط صمیمانه با همسران را حفظ کرده و با گفتگوی تلفنی و مجازی همسران را آرام و نگرانی‌ها و دلوپرسی‌های او را برطرف نمایید.

