



راهنمای آموزش "رابطه زناشویی و جنسی همسران"

در دوران شیوع بیماری کرونا



معاونت بهداشت

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

اداره باروری سالم و جمعیت

سال ۱۳۹۹

پیشگفتار

راهنمای آموزش "رابطه زناشویی و جنسی همسران" در دوران شیوع بیماری کرونا با هدف آشنا سازی زوجین برای مواجهه با مسائل زناشویی و جنسی، تنظیم شده است. همچنین این بسته با توجه به آخرین دستور عمل های کشوری مراقبت از کرونا و همچنین نظرات متخصصین ذی ربط بر اساس 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 گذارنده اند، می باشد.

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

اسامی تدوین کنندگان به ترتیب حروف الفبا:

مهندس علی اسدی، دکتر ناهید اکبری، دکتر سید حامد برکاتی، دکتر کامران جعفری، دکتر احمد حاجبی، دکتر سید جلیل حسینی، دکتر مصطفی حمدیه، ناهید اعظم رام پناهی، دکتر مهرناز رسولی نژاد، مریم رضایی آغا جان، دکتر فیروزه رئیسی، طاهره زیاد لو، دکتر صدیقی گیلانی، دکتر کتابیون طایری، دکتر میترا عبدلی، دکتر جلیل عرب خردمند، دکتر مطهره علامه، دکتر سید کاظم فروتن، دکتر زهره کشاورز، دکتر آزاده مظاهری، دکتر فرشته موتابی، دکتر عباسعلی ناصحی

امام سجاد (ع) فرمودند:

" ... لازم است هریک 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. (بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۰)

مقدمه:

ویروس کوید ۱۹ به عنوان یک ویروس جهش یافته از خانواده کرونا ویروس ها است که با علائمی از قبیل تب، لرز، گلو درد 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 تاثیر قرار داده است و نگرانی هایی را نیز برای خانواده ها به وجود آورده است. تعجیبی ندارد در چنین شرایطی روابط زناشویی و جنسی همسران هم تحت تاثیر قرار گیرد.

رابطه زناشویی عمدتاً در بستر تعاملات میان زن و شوهر (مانند ارتباطات عاطفی، جنسی ...) تعریف می گردد و تداوم و پایداری آن در گرو رابطه صمیمانه زوجین است. زوجین بدانند تداوم این رابطه علاوه بر تحکیم بنیان خانواده، اثرات بسیار مفیدی در سلامتی فرد دارد. رابطه محبت آمیز و صمیمانه زناشویی از یک سو با افزایش سطح هورمون عشق (اکسی توسین) در بدن منجر به آرامش و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و از سوی دیگر، می تواند نقش کلیدی در تقویت سازگاری زوجین در مواجهه با سختی ها و نگرانی های زندگی داشته باشد.

باید توجه داشت که تنش و فشار، بخش جدایی ناپذیر زندگی زناشویی است و گاه 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 مسایل و مشکلات زندگی خانوادگی است. شخص سازگار تسلیم شرایط خوب و بدی که وجود دارد یا پیش می‌آید، نیست، بلکه به دنبال حل مناسب این مسایل و مشکلات و ایفای نقش همسری به ویژه نشان دادن علاقه، مهرورزی و عشق ورزی 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 در 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. در زیر به نکات کلیدی برای مدیریت روابط زناشویی و جنسی زوجین اشاره می‌شود که رعایت آن‌ها می‌تواند تاثیر مفیدی بر سلامتی فرد داشته باشد.

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

نکات قابل توجه که زوجین برای بهبود روابط زناشویی و جنسی باید رعایت کنند:

♥ اطلاعات را از منابع معتبر دنبال نمایید. اینترنت و فضای مجازی منبع مفیدی برای کسب اطلاعات در مورد رابطه زناشویی و جنسی نیست. لازم است برای کسب اطلاعات بیشتر با ارایه دهندگان خدمات بهداشتی و پزشک خود مشورت کنید.

♥ فیلم ها و سایت های محرک جنسی را دنبال نکنید. دیدن فیلم ها و سایت های محرک جنسی به دلیل ایجاد توقعات بی مورد جنسی در فرد، منجر به آسیب جدی در سلامت رابطه جنسی و زناشویی بین زوجین می شود.

♥ همدیگر را به شیوه زندگی سالم ترغیب نمایید. توصیه می شود که زوجین از شرایط موجود برای تمرین کردن عادت های سالم تر از جمله: تغذیه سالم، استراحت کافی، تنظیم ساعت های خواب، ورزش کردن، ترک عادات بد: مصرف دخانیات و یا مواد محرک بهره ببرند و یکدیگر را به این عادات سالم تشویق نمایند.

♥ زمان هایی را در طی روز برای صحبت و گفتگوی محترمانه و صمیمانه با همسرتان اختصاص دهید. گفتگوی محبت آمیز با همسر در این شرایط کمک بزرگی به تسکین و همچنین آرامش زوج می کند. لازم است زوجین به دور از دغدغه های خارج از خانه، اوقاتی از روز را کنار هم بنشینند و گپ و گفت های 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 نیست.
- به حریم شخصی همدیگر احترام بگذارند.
- خواسته ها و نگرانی های خود را با ملایمت بیان کنند.
- دنبال سرزنش کردن و مقصر جلوه دادن یکدیگر نباشند.

- احساسات و خواسته های خود را روشن بیان کنند و مهم تر این است که بیان احساسات و خواسته ها به صورت مثبت باشد.
- برای گوش دادن به صحبت های همسر خود زمان بگذارند، صبر کنند و از ارائه نظر و راه حل هنگام گوش دادن خودداری نمایند.
- با چهره های باز و گشاده، تماس چشمی و تکان دادن سر ... به صحبت های همسر خود گوش کنند.
- برای رفع سوء برداشت ها 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، بی حرمتی و برچسب زدن پرهیز کنند.

تمرین - با توجه به شرایط "ماندن در خانه" و احتمال بروز رفتارهای منفی، مانند مثال های 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 می کند
(احساسات منفی)
- خانم: آه می کشد و مدام از شوهرش در شستن دست ها و تعویض لباس های بیرون ایراد می گیرد **(بیان ناواضح خواسته ها)**
- 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 خواسته ها)**
- خانم یا آقا: هر وقت با تو حرف می زنم احساس آرامش می کنم **(احساسات مثبت)**
- خانم یا آقا: مثلاً تحصیل کرده ای و اینقدر بی نظمی ... **(تحقیر)**
- خانم یا آقا: وسواس داری، چقدر این میوه ها را می شویی ... **(برچسب زدن)**
- خانم یا آقا: با این که خسته بودی اما به من توجه کردی و لذت بردم **(قدردانی)**
- خانم یا آقا: تو همیشه پیش بچه ها شوخی های بد می کنی!! شوخی های بدی که پیش بچه ها می کنی، منو آزار می ده **(پیام یا فاعل من)**
- خانم یا آقا: با کی مرتب پیامک بازی می کنی ... **(عدم رعایت حریم شخصی)**
- خانم یا آقا: خیلی خسته شدی، این روزا کار بیشتر شده و وقت مان مدام صرف ضدفونی 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 هر کدام 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 جنسی روبرو می شوند. اما همین مسائل جزئی هم می توانند رابطه زناشویی و جنسی زوجین را تحت تاثیر 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 بخشی از برخی از خواسته ها و عدم پافشاری روی نظر خود، در رسیدن به توافق دو طرفه، لازم است.

♥ مراقب عوامل مخرب ارتباط خود با همسران باشید. برخی الگوهای

رفتاری، ارتباط بین همسران را تخریب می کند. شیوه های نمونه هایی 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 مسایل ارتباطی متفاوت است. روانشناسان عیب جویی را همراه با عبات های انعطاف ناپذیری می شناسند که با واژه های "همیشه" و "هیچوقت" مثل: "همیشه تو باید حرف آخر را بزنی" یا "تو هیچوقت گوش نمی کنی" بیان می شوند. زوجین به ویژه در شرایط فعلی می بایست مراقب این قبیل رفتارها باشند.

"تحقیق": این رفتار، حتی به صورت کلامی و یا غیر کلامی، توهین به همسر تلقی می شود. افراد ممکن است این کار را حتی با مسخره کردن یا فقط با چشم چرخاندن انجام دهند. یک نمونه آن وقتی است که فرد با همسر خود صحبت می کند و مثلاً می گوید، "باز دوباره شروع کرد" بدون آنکه سعی کند آنچه را که همسرش می خواهد بگوید، بشنود.

"رفتار تدافعی": این رفتار نوعی مقابله جویی است و اغلب در پاسخ به عیب جویی بروز می کند. افرادی که این روش را بکار می برند معمولاً احساس می کنند دارند قربانی می شوند. مثلاً اگر فرد دائماً احساس می کند که همسرش عیب جویی می کند، از سوی او بد فهمیده می شود و یا بی دلیل وی را سرزنش می کند، مراقب باشد که احتمالاً دفاعی شده است و نگرشی همچون "حق با منه، اینها اشتباه می کنند" در وی ایجاد گردیده است.

"دیوار سنگی": افرادی که اغلب از ارتباط با همسرشان پرهیز نموده و فقط برخی حرکات منفی غیر کلامی، را نشان می دهند، دارای رفتار مخرب دیوار سنگی هستند.

♥ **این بحران را به فرصت تبدیل کنید.** برخی نکات که می تواند به همسران برای بهبود رابطه با همسر خود تلاش کنند و از عوامل مخرب پرهیز کنند در زیر توصیه شده است:

- احساسات همسرشان 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 خرافه ها و شایعه های مربوط به شرایط اخیر و شیوع ویروس کرونا، نیفتند.
- در کنار برنامه ریزی برای با هم بودن، زمان های جداگانه ای را نیز برای کار و پرداختن به علاقه مندی های شخصی شان 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 خودشان اهمیت بیشتری قائل شوند.

- طی روز قدردانی از یکدیگر داشته باشند. این قدردانی ها می تواند خیلی سودمند باشد و به شیوه سازنده ای ارتباط با یکدیگر کمک کند. می دانید افرادی که در شرایط سخت تاب می آورند، چشم انداز مثبت و خوشبینانه 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 همسر تلاش کند، نمی تواند به تمامی نیازهای عاطفی پاسخ مناسبی دهد. پس به جای دلخوری و عصبانیت، تماس منظم تلفنی با آشنایان داشته باشند، تهیه فهرستی از فعالیت های آرامش بخش و مورد علاقه خود را نیز فراموش نکنند.

♥ **با رضایت همدیگر رابطه جنسی داشته باشید.** زمانی که هر یک از زوجین از نظر عاطفی و روانی احساس خوبی ندارد و مایل به برقراری رابطه جنسی نمی باشد، از برقراری این رابطه خودداری نمایید. اجبار برای برقراری رابطه جنسی برای هیچ یک از زوجین پذیرفتنی نیست.

♥ **نکات بهداشتی را قبل، حین و بعد از رابطه جنسی رعایت کنید.**

- قبل و بعد از رابطه زناشویی دست ها به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون شسته شود.
- راه اصلی انتقال ویروس کرونا، قطره های تنفسی و بزاق است. همچنین وجود ویروس در مدفوع افراد مبتلا گزارش شده است. به زوجین تاکید می گردد 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 زوجینی که از نظر بیماری کرونا سالم هستند:

♥ اگر علامتی از بیماری کرونا ندارید، برقراری رابطه جنسی و زناشویی در این شرایط بالامانع است. زوجی که به طور معمول در منزل و زیر یک سقف زندگی می کنند 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 ارتباط ها 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 جنسی و زناشویی در زوجینی که سالم هستند جای نگرانی ندارد. حتی برقراری رابطه جنسی رضایت بخش همراه با رفتار محبت آمیز با همسر به ویژه در این شرایط می تواند به رفع استرس و تنش های ناشی از بحران فعلی و ایجاد آرامش در زوج کمک نماید. البته با توجه به شرایط و شغل همسر، ساعت های 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 فرزند آوری بالامانع 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 آسیب پذیرتر هستند، بایستی اقدامات پیشگیری کننده 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 زوجینی که یک یا هر دو نفر آنها در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونا هستند:

♥ شرایط خود و همسر تان 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 زمینه ای نظیر چاقی، دیابت، بیماری های ریوی، بیماری قلبی و یا نقص سیستم ایمنی مبتلا هستند و یا اخیراً از یک بیماری جدی بهبود یافته اند و یا در حال مصرف داروهای تضعیف کننده 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 اچ ای وی / ایدز - در افراد دارای تماس مشکوک یا مبتلایان به آن - استفاده می کنند 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 داروهای (همانند کلروکین) که پزشکان در درمان بیماری کرونا تجویز می کنند، استفاده می کنند نسبت به این بیماری ایمن نیستند و این داروها جنبه حفاظتی ندارد و باید تمام نکات بهداشتی را در روابط جنسی رعایت کنند.
- علی رغم آنکه شواهدی دال بر وجود ویروس در ترشحات تناسلی وجود ندارد، بهتر است در صورت تمایل به استفاده از روش های پیشگیری از بارداری از کاندوم استفاده شود.

نکات قابل توجه برای زوجینی که یک یا هر دو نفر آنها، مبتلا به بیماری کرونا هستند:

♥ اگر دچار علائم بیماری کرونا نیستید ولی نتیجه آزمایش کرونا مثبت شد، ۱۴ روز از رابطه جنسی 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 شده اید 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 مصرف کنندگان داروهای تضعیف سیستم ایمنی) لازم است مدت طولانی تری از برقراری رابطه جنسی خودداری شود. در برقراری مجدد رابطه جنسی بعد از بهبود علائم بیماری کرونا، رعایت نکات بهداشتی جدی گرفته شود و توصیه می شود 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 دلوایی‌های او را برطرف نمایید.