|  |
| --- |
| خواب و آرام گیری برای  اوایل طفولیت |
| ورقۀ معلوماتی 14: مراقبت از خود و حمایت از والدین و مراقبت کنندگان  (دری) |



# خلاصه

* راهبردهای (strategies) مراقبت از خود فعالیت ها و تدابیری هستند که به شما کمک می کنند در حالت صحت جسمی و روانی خوبی بمانید. مراقبت از خود را در همه زمانها به کار ببرید، از جمله زمانی که طفل شما در خواب است یا زمانی که توسط یک دوست قابل اعتماد یا یک عضو خانواده مراقبت می شود.
* تولد یک نوزاد زمان خاصی است که می تواند پیوند بین والدین و مراقبت کنندگان را تقویت کند. اما، داشتن فرزندان خردسال اغلب می تواند احساسات متفاوت و چالش هایی را در روابط برای والدین و مراقبت کنندگان ایجاد کند.
* تعداد زیادی خدمات حمایتی وجود دارند که به پدران کمک می کنند تا از خود مراقبت کنند، نقش شان، تغییرات در رابطه و پیوند با طفل خود را درک کنند.
* از هر شش مادر یکی و از هر 10 پدر یکی افسردگی پس از تولد را تجربه می کنند و از هر پنج زن یکی یک سال بعد از تولد نوزاد اضطراب بعد از تولد را تجربه می کند.
* چیزهای مفیدی وجود دارد که می توانید انجام دهید تا احتمال ابتلا به افسردگی پس از زایمان را کاهش دهد.
* اگر دچار اضطراب و افسردگی هستید، شما تنها نیستید. شما باید هرچه زودتر با پرستار صحت طفل و مادر یا داکتر تان صحبت کنید. همچنین برای پشتیبانی می توانید با یکی از خدمات صحت روانی تماس بگیرید.

# راهبردهای مراقبت از خود

دورۀ اوایل طفولیت زمان بسیار هیجان انگیز، شاد و با ارزش زندگی است. با این حال، بعضی اوقات می تواند استرس زا، خسته کننده و نگران کننده باشد. داشتن فرزندان خردسال اغلب می تواند احساسات و چالش های متفاوتی را برای والدین و مراقبت کنندگان ایجاد کند.

به نظر می رسد که تمام انرژی شما روی فرزندتان متمرکز است و می توانید مراقب از خود را فراموش کنید. مهم است که از خود مراقبت کنید حتی اگر به نظر برسد که وقت ندارید. اگر خوشحال و سالم باشید، می توانید یک مادر، پدر یا شریک زندگی بهتر باشید. ما گاهی اوقات این را مراقبت از خود می نامیم و راهبردهای مختلفی وجود دارد که می توانید برای حفظ صحت جسمی و روانی خود از آنها استفاده کنید. مراقبت از خود را در همه زمانها به کار ببرید، از جمله زمانی که فرزند شما در خواب است یا زمانی که توسط یک دوست قابل اعتماد یا یک عضو خانواده مراقبت می شود.

به این راهبردها به حیث یک لیست "کارهایی که انجام شوند" فکر نکنید. در عوض، اینها چیزهای عملی هستند که می توانید برای بهبود حال تان انجام دهید. در اینجا بعضی فعالیتهایی ذکر می شود که شما آنها را مفید خواهید یافت.

جدول 1: راهبردها و فعالیت های مراقبت از خود

| راهبرد (Strategy) | فعالیت ها |
| --- | --- |
| چگونه به اندازه کافی بخوابیم | * هر روز در ساعت معین به بستر بروید * قبل از رفتن به بستر ورزش نکنید * تا حد امکان اتاق خواب خود را به یک محیط پر آسایش تبدیل کنید * درست قبل از خواب از صفحه نمایش یا سایر فعالیت های تحریک آمیز خودداری کنید * در شب از کافئین یا سایر مواد محرک اجتناب کنید * دو ساعت قبل از خواب یک حمام گرم یا شاور بگیرید تا حرارت بدن شما را برای خواب تنظیم کند * از خواب های کوتاه در هنگام شام اجتناب کنید * اگر نمی توانید بخوابید، از خواب برخیزید و در اتاق دیگر به آرامی کاری انجام دهید * خواب کوتاه 20 دقیقه ای می تواند حالت هوشیاری را بهبود بخشد و به شما در تصمیم گیری بهتر کمک کند |
| اختصاص وقت برای فعالیت فزیکی | * بسته به شرایط شخصی، سابقه ورزش قبلی و بهبود یافتن جسمی از ولادت، برای خود اهداف قابل دسترس تعیین کنید * هوای تازه و آفتاب می تواند خلق و خوی را بهتر سازد و ویتامین D را تقویت کند * وقت ورزش را در برنامه روزانۀ خود بگنجانید - برای مثال، صبح با طفل خود در گادیگگ به فاصله کوتاه قدم بزنید * ورزش می تواند شامل فعالیت های ملایم تر، مانند ورزش های تنفسی، مراقبه یا یوگا باشد * فیزیوتراپیست ها می توانند در ارزیابی، تداوی و ورزش های تقویتی به شما کمک کنند |
| متوجه نیازهای غذایی خود باشید | * اگر برای یافتن وقت جهت تهیه غذا در طول روز مشکل دارید، می توانید میان وعده های کوچک و پروتئینی (مانند ماست یا مغزیات) آماده صرف کنید * یک بوتل آب در نزدیکی خود نگه دارید زیرا کم آبی بدن می تواند سبب شود که شما احساس تحریک پذیری و خستگی کنید * اهداف قابل مدیریت برای خانوادۀ خود تعیین کنید و چیزهای ساده مثل ساندویچ های سرخ شده یا تخم مرغ با نان برشته را در روزهای دشوار قبول کنید |
| دوست یابی و برقراری ارتباط با دیگران | شبکه های اجتماعی جدید و موجود می توانند به والدین جدید کمک کنند که با بزرگسالان دیگر در ارتباط باشند. بعضی از پیشنهادات جهت حفظ و توسعه شبکه های اجتماعی عبارتند از:   * گروپ های والدین اولین بار * گروپ های بازی * فعالیت های محلی مجانی، مانند زمان داستان در کتابخانه محلی * استفاده از رسانه های اجتماعی، مانند پیوستن به جوامع حمایتی Facebook. |
| با خود مهربان باشید | این مهم است که با خود مهربان باشید. مشکلی نیست اگر گاهی اوقات احساس ناامیدی یا ترس کنید. این می تواند مفید باشد که:   * در دفتر خاطرات یا وقایع روزانه بنویسید * اگر می توانید، با شریک زندگی، یک دوست نزدیک یا یک عضو خانواده تان صحبت کنید * هر روز لیستی از چیزهایی را که به خاطر آنها سپاسگزار یا مفتخر هستید، بنویسید. |
| وقفه گرفتن | والدین و مراقبت کنندگان هر از گاهی نیاز به وقفه از مراقبت کردن دارند. این کار همچنین به یک شخص دیگر این امکان را می دهد که با طفل ارتباط یک با یک داشته باشد. پیشنهادات مربوط به وقفه گیری شامل این ها می گردد:   * تعیین زمان و فعالیت مشخص در هر هفته * انجام دادن یک سرگرمی یا کاردستی لذت بخش * گرفتن حمام آرامش بخش. به طور کلی، اگر بقیه اعضای خانواده بیرون از خانه باشند، شما بیشترین سود را از وقفه خواهید گرفت * رفتن به گردش * رفتن برای خرید * خواندن یک کتاب یا مجله * تماشای فلم * ملاقات با دوستان * مساژ بگیرید یا تداوی آرایشی پا (پدیکور) بگیرید. |
| به دنبال حمایت از صحت روانی خود باشید | * در مورد ناراحتی های رایج صحت روانی مانند اضطراب و افسردگی که ممکن است در دوران بارداری و بعد از تولد نوزاد به وجود بیاید، آگاه و با معلومات باشید * اگر می توانید در مورد نگرانی های صحت روانی خود با خانواده یا دوستان صحبت کنید * با پرستار صحت طفل و مادر صحبت کنید و با Maternal and Child health Lineاز طریق شمارۀ 29 22 13 تماس بگیرید * با داکتر یا GP خود صحبت کنید * با خط کمک تلفونی، مانند (Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA) یا Parentline از طریق شمارۀ تلفون: 89 22 13 تماس بگیرید. * با یک فرد مسلکی صحت روانی مانند روانشناس یا مشاور صحبت کنید. معلومات در مورد خدمات روانشناسی در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services) وجود دارد https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/maternal-and-child-health-services |

# حمایت از روابط

پدر یا مادر شدن می تواند پیوند با شریک زندگی تان را بهبود و تقویت بخشد. اما چالش های جدیدی را نیز همراه خواهد آورد.

مسایل روابط می تواند شامل این ها باشد:

* مشکلات سازگاری با فرزندداری، مانند اختلاف نظر درباره نقش های جنسیتی سنتی
* انتظارات جامعه از مادران و پدران
* تقسیم کارهای خانگی و مراقبت از طفل
* کاهش در برابری روابط، رابطه جنسی و صمیمی
* افزایش در مناقشات.

اگر در مورد روابط تان ضرورت به مشوره و پشتیبانی دارید، یک تعداد سازمانهایی همچون [Relationships Australia](https://www.relationships.org.au/) وبسایت <https://www.relationships.org.au/> برای کمک به والدین و مراقبت کنندگان جهت سازگاری با فرزند داری وجود دارند.

صحبت با پرستار صحت طفل و مادر، داکتر یا مشاور روابط نیز می تواند مفید باشد.

## پشتیبانی برای پدران میسر است

فرزندداری برای اکثر ما آسان نیست و بسیاری از پدران پدر شدن جدید را چالش برانگیز می یابند. شما در یک نقش جدید به عنوان یک پدر سازگار می گردید، روابط شما تغییر کرده است و ممکن است با ورود یک شخص کوچک جدید برقرار کردن ارتباط یا پیدا کردن قدری صمیمیت با شریک زندگی تان سخت باشد. همچنین ممکن است شما ندانید که چگونه با طفل جدید خود پیوند برقرار کنید. سازمان های زیر به پدران کمک می کنند:

* Relationship Australia تعدادی از منابع را برای پدران ترتیب داده است. این منابع بر نقش پدرها، رابطه پدر و شریک زندگی او و پیوند بین پدر و فرزندش متمرکز است. معلومات بیشتر را در [پشتیبانی از پدران](https://supportforfathers.com.au/resources/) <http://supportforfathers.com.au/resources/> می توان یافت.
* (Centre of Perinatal Excellence (COPE یک راهنمایی الکترونیکی را برای آنانی که در انتظار پدر شدن اند و پدران جدید تهیه کرده است. راهنمای آماده COPE برای پدران، معلومات و پشتیبانی به موقع و مرتبط را در طول بارداری و سال اول فراهم می کند. جهت ثبت نام برای این راهنما به [وبسایت COPE](https://www.cope.org.au/readytocope/) در <https://www.cope.org.au/uccesstocope/> بروید.
* وبسایت Raising Children نیز معلومات خاص برای پدران، از بارداری تا تولد و رشد طفل شما دارد. برای معلومات بیشتر به وب سایت [Raising Children](https://raisingchildren.net.au/) در <https://raisingchildren.net.au> مراجعه کنید.
* Beyond Blue معلوماتی در وبسایت خود دارد تا به پدران در انتقال به فرزندداری کمک کند. مهم است که پدران از سلامتی و بهحالی خود مراقبت کنند، برای معلومات بیشتر به [پدران سالم](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) در وبسایت Beyond Blue مراجعه کنید <https://www.beyondblue.org.au/about-us/about- https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting

# صحت بعد از تولد

بعضی از مادران بعد از تولد نوزاد، اضطراب و افسردگی را تجربه می کنند. Fathers and non-birth parents are also at risk, particularly if their partner has a mental health condition.

از هر شش مادر یکی و از هر 10 پدر یکی افسردگی پس از تولد را تجربه می کنند و از هر پنج زن یکی یک سال بعد از تولد نوزاد اضطراب بعد از تولد را تجربه می کند.

اگر دچار اضطراب و افسردگی هستید، شما تنها نیستید. در اسرع وقت با پرستار صحت طفل و مادر یا داکتر تان صحبت کنید یا با خدمات صحت روانی ذکر شده در این ورقۀ معلومات تماس بگیرید.

## کاهش دادن خطر ابتلا به افسردگی پس از تولد

بعضی از عواملی که ممکن است خطر ابتلا به افسردگی پس از تولد را کاهش دهند شامل موارد زیر اند:

* داشتن شبکه های پشتیبانی قوی از جمله خانواده، دوستان، جامعه، ارتباط با والدین جدید دیگر مانند گروه های والدین برای اولین بار
* داشتن احساس مثبت از هویت و میراث فرهنگی خود
* سالم بودن از نظر جسمی تا بتوانید از خود مراقبت کنید، از جمله ورزش، خوب غذا خوردن و کاهش استرس در صورت امکان
* داشتن یک دوست یا اقارب که با آنها تماس بگیرید یا تجربیات خود را به اشتراک بگذارید
* داشتن مهارتهای خوب حل مشکل
* خوش بین بودن - اعتقاد به این که زندگی معنا و امیدی دارد
* داشتن نگرش مثبت نسبت به پشتیبانی خواستن
* دسترسی به خدمات پشتیبانی

## عوامل خطر افسردگی بعد از ولادت

دقیقاً مشخص نیست که چه عواملی باعث افسردگی پس از ولادت می شود، اما شما ممکن است بیشتر در معرض خطر باشید اگر این ها را داشته باشید:

* تاریخچه شخصی یا خانوادگی از مشکلات صحت روانی، مانند افسردگی و اضطراب
* افزایش استرس های فعلی زندگی، به عنوان مثال رفتن به خانه جدید، مشکلات در روابط یا داشتن یک طفل با نیازهای مراقبت خاص
* نداشتن پشتیبانی عملی، اجتماعی یا عاطفی
* سوء مصرف الکول و مواد مخدر
* تاریخچۀ بدرفتاری (جسمی، جنسی یا عاطفی)
* شخصیتی مضطرب یا کمال گرا.

## مشکلات صحت روانی معمول پس از ولادت

در جدول زیر بعضی از مشکلات معمول صحت روانی پس از ولادت ذکر شده است که والدین و مراقبت کنندگان می توانند تجربه کنند، اما همچنین تعداد زیادی از نشانه های مریضی دیگر هم وجود دارند که در این جا ذکر نشده است:

جدول 2: مشکلات صحت روانی معمول پس از ولادت و نشانه های آنها

| مرض | علایم و نشانه ها |
| --- | --- |
| **بلوز طفل** یک پاسخ عاطفی رایج است که در چند روز اول پس از تولد نوزاد تجربه می شود.  حدود 80 درصد از خانمها بلوز طفل را تجربه می کنند.  معمولاً طی چند روز بدون تداوی از بین می رود.  اگر این نشانه ها برطرف نشود، می تواند نشانه ناراحتی روانی مانند افسردگی یا اضطراب باشد. | * اشک آلود بودن * تحریک پذیری * بسیار حساس بودن * ضعف * تغییرات مکرر خلق و خوی |
| **افسردگی پس از ولادت** می تواند پس از تولد نوزاد شما و تا یک سال به وجود آید.  معمولاً به دلیل ترکیبی از عوامل اتفاق می افتد. | * عزت نفس پایین و عدم اعتماد به نفس * احساس کردن گناه یا نامناسب بودن * افکار منفی * احساس کردن این که زندگی بی معنی است * احساس ناتوانایی در مقابله کردن * احساس اشک آلودگی یا تحریک پذیری * مشکل در خوابیدن یا تغییر در الگوهای خواب * غریزۀ جنسی پایین * مشکل در تمرکز یا به خاطر سپردن چیزها * از دست دادن یا تغییر در اشتها |
| **اضطراب پیش از ولادت و پس از ولادت** می تواند بعد از تولد نوزاد شما ایجاد شود.  اضطراب یک اصطلاح گسترده برای حالاتی است که تعدادی از نشانه های مشترک دارند.  اضطراب و افسردگی پس از ولادت معمولاً با هم تجربه می شوند. | * احساس ترس و نگرانی که بر فکر شما "مسلط" می شود * احساس تحریک پذیری، بی قراری، تنش و یا دائماً عصبی بودن * سریع شدن حرکات قلب/ تپش شدید قلب، به شمول حملات هراس * افکار نگران کننده تکراری، به عنوان مثال شما کارها را به درستی انجام نمی دهید یا اتفاق وحشتناکی رخ خواهد داد * قادر به خوابیدن نیستید، حتی وقتی فرصت دارید * اجتناب از موقعیت ها زیرا می ترسید اتفاق بدی رخ دهد |

## سایر حالت های صحت روانی

علاوه بر حالت های معمول صحت روانی که ذکر شد، بعضی از زنان ممکن است در دوران بارداری یا بعد از تولد طفل، حالت های صحت روانی بیشتر جدی را تجربه کنند.

سابقه صحت روان قبلی یا وجود عوامل خطر ممکن است منجر به خطر بیشتری برای ابتلا، عود یا تشدید حالت صحت روانی شوند. این عوامل خطر شامل عوامل استرس زای زندگی (خشونت خانوادگی، از دست دادن یا معلولیت)، آسیب های روانی متعدد یا انزوا (توسط فاصله یا فرهنگ) است.

این می تواند منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری روانی شدید مانند اختلالات روانی چون اسکیزوفرنی، روان پریشی پس از ولادت و اختلال دو قطبی در دوران بارداری یا بعد از تولد شود.

# از کجا می توانم حمایت صحت روانی بدست آورم

## Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA(

[Perinatal Anxiety and Depression Australia (PANDA)](http://www.panda.org.au) یک منبع معلوماتی شناخته شده و معتبر است. آدرس وبسایت: >https://www.panda.org.au>

PANDA از دوشنبه تا جمعه مشاوره تلفنی رایگان را از ساعت 9:00  صبح تا 7:30  بعد از ظهر ارائه می دهد. به 306 726 1300 تلفون کنید.

برای چک لیست ها، ورقه های معلومات و معلومات ترجمه شده به پنج زبان غیر از انگلیسی به وبسایت آن مراجعه کنید.

PANDA همچنین برای جستجوی کمک، این گزینه ها را پیشنهاد می کند:

* پرستار صحت طفل و مادر یا خط تلفونی MCH
* داکتر (که در صورت لزوم دسترسی به برنامه صحت روانی را ممکن سازد)
* قابله یا داکتر متخصص ولادی
* مراکز فرزندداری زودهنگام
* مشاوران روابط
* واحدهای مادر - طفل
* MindMum - یک اپ طراحی شده برای کمک به بهحالی عاطفی مادران جدید و باردار
* MumMoodBooster - یک برنامه درمانی آنلاین رایگان برای اضطراب و افسردگی بعد از ولادت بر اساس رفتار درمانی شناختی. شما می توانید این برنامه را با سرعت خود انجام دهید و برای دسترسی به آن ضرورت به تشخیص ندارید
* گروه های بازی و گروه های پشتیبانی جامعه محور
* بخش عاجل شفاخانه، اگر به کمک فوری ضرورت باشد

## Centre of Perinatal Excellence (CoPE(

[Centre of Perinatal Excellence (CoPE](http://www.cope.org.au/)) وبسایت <https://www.cope.org.au/> در مورد گسترۀ وسیعی از چالش های صحت عاطفی و روانی که والدین در دوران بارداری، ولادت و بعد از ولادت با آنها روبرو هستند معلومات عمیق فراهم می کند.

CoPE همچنین آخرین شواهد را برای شناسایی، معالجه و مدیریت حالت های صحت روانی مانند اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات شدید صحت روانی ارائه می دهد.

این سایت منابعی برای والدین و مراقبت کنندگان که حالت های روانی را تجربه می کنند، ارائه می کند، مانند ورقه های معلومات در مورد نشانه ها و این که در کجا و چه موقع به پشتیبانی و تداوی دسترسی پیدا کرد.

منابع شامل این ها می شود:

* [ورقه های معلومات](https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources/) CoPE برای زنان و خانواده های آنها https://www.cope.org.au/new-parents/postnatal-mental-health-conditions/postnatal-mental-health-factsheets-resources
* [ورقه های معلومات](https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals/) CoPE برای افراد مسلکی صحی https://www.cope.org.au/health-professionals/perinatal-mental-health-factsheets-for-professionals

## beyondblue

[beyondblue](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) آدرس وبسایت <<https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>> راجع به بارداری و فرزندداری معلومات ارائه می کند، موضوعاتی از پیوند با طفل تان گرفته تا شناسایی علایم اضطراب و افسردگی را پوشش می دهد.

عناوین معلومات قرار ذیل اند:

* پدر یا مادر شدن - چه می توان انتظار داشت
* صحت روانی و بهحالی مادر
* مشوره - برای پدران جدید و در انتظار پدر شدن
* Just speak up"فقط صحبت کنید" یک محل گفتگو برای به اشتراک گذاشتن داستانهای شخصی درباره اضطراب و افسردگی پس از ولادت است.
* ['چک لیست صحت روانی برای مادران'](https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting) <<https://www.beyondblue.org.au/mental-health/parenting>-parents/maternal- s یک چک لیستی است که به شما کمک می کند دریابید که آیا ممکن است شما دچار اضطراب و افسردگی بعد از ولادت باشید یا خیر.

## درمان بالینی صحت روانی برای مادران در معرض مرض روانی یا دچار آن در دوره پیش از ولادت تداوی ارائه می کند. دوره پیش از ولادت از دوران بارداری تا پایان سال اول پس از ولادت است. از آنجایی که تأثیر مرض روانی پیش از ولادت فراتر از خود زن گسترش می یابد، لذا تداوی برای خانواده است.

شش تا از خدمات صحی در سرتاسر ویکتوریا دارای واحد والدین و شیرخوار با مراقبت چند رشته ای برای زنان دچار بیماری روانی جدی در دوره پیش از ولادت نیز هستند که این زنان می توانند در یک مرکز مسکونی معیین تداوی دریافت کنند. یک تیمی از کارمندان با آموزش عالی تحت هدایت داکتر متخصص امراض روانی از شما و طفل شما مراقبت می کنند.

داکتر یا پرستار صحت طفل و مادر شما می تواند شما را به یک برنامه صحت عاطفی پیش از ولادت یا واحدهای شیرخوار و والدین ارجاع دهد. این خدمات از طریق خدمات تعیین اولویت (triage) صحت روانی نیز قابل دسترسی هستند.

http://www.health.vic.gov.au/mentalhealthservices/adult/index.htm هر یکی از خدمات صحت روانی دولتی در ویکتوریا خدمات تعیین اولویت امراض روانی و ارجاع را 24 ساعت در شبانه روز، هفت روز در هفته ارائه می دهد.

|  |
| --- |
| برای دریافت این فورم به یک شکل قابل دسترس به [صحت طفل و مادر و فرزند داری ایمیل بفرستید](mailto:MCH@health.vic.gov.au) CHm@health.vic.gov.au>.  تصویب و منتشر شده توسط حکومت ویکتوریا، 1 Treasury Place, Melbourne  © ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی سپتمبر 2019.  **ISBN** 978-1-76069-285-8 (pdf/**نلاین**/MS word)  در [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health) به آدرس <https://www.betterhealth.vic.gov.au/child-health> موجود است.  این ورقۀ معلوماتی براساس تحقیقی است که توسط KPMG به نمایندگی از وزارت صحت و خدمات انسانی انجام شده است. این تحقیق شامل یک مرور کلی از تحقیقات معاصر و رویکردها و مداخلات براساس شواهد برای خواب و آرام گیری در اوایل طفولیت است. این ورقۀ معلوماتی راهبردهای مناسب به رشد طفل و تنوع فرهنگی را در نظر گرفته است. گزارش کامل این تحقیق را از [MCH Service webpage](https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service) از این آدرس < https://www.health.vic.gov.au/primary-and-community-health/maternal-and-child-health-service > دانلود کنید. |