

## صفر تا پنج سالگی

۷۰ نکته علمی و ضروری برای فرزندپروری

## ۱۱ ..... مقدمه

۱۳ ..... ما پدر و مادرها سوالات بسیاری داریم.



## ۱۸ ..... آمادگی

۱۹ ..... در ابتدا با خود در صلح و آرامش باشید

۲۱ ..... دوستی‌های‌تان را تقویت کنید

۲۴ ..... آیا واقعاً باید به‌جای دو نفر غذا بخورید؟ نه دقیقاً

۲۶ ..... ۳۰ دقیقه در روز ورزش کنید

۲۹ ..... برای نوزادی که در شکم دارید آواز یا داستان بخوانید

۳۱ ..... استرس کمتر

۳۲ ..... کارهای منزل را به‌طور مساوی تقسیم کنید

۳۵ ..... چه کسی چه کارهایی را انجام می‌دهد؟

۳۷ ..... اگر غمگین هستید، کمک بگیرید

۴۱ ..... به‌عنوان یک زن و شوهر انتظار تعارض و اختلاف را داشته باشید

۴۲ ..... بدانید که شما نمی‌توانید واقعاً آماده باشید

۴۴ ..... تصور کنید کودک‌تان بزرگ شده است



## عشق ..... ۴۷

- ۴۸..... آماده باشید که شگفت‌زده شوید
- ۵۱..... احساس امنیت ایجاد کنید
- ۵۴..... نوزاد را با چیزهای آشنا آرام کنید
- ۵۶..... کودک را در آغوش بگیرید
- ۶۰..... همگام‌سازی
- ۶۲..... لبخند بزنید، در آغوش بگیرید و تشویق کنید
- ۶۴..... کودک را وارد زندگی خود کنید



## صحبت کنید ..... ۶۷

- ۶۸..... با صدایی آوازگون صحبت کنید
- ۶۹..... با کودک‌تان خیلی زیاد صحبت کنید
- ۷۲..... در مورد همه چیز و هیچ چیز صحبت کنید
- ۷۶..... با هم بخوانید
- ۸۱..... به او بگویید "خیلی خوب تلاش کردی"
- ۸۶..... دو روش برای پرورش ذهن پویا
- ۸۸..... زبان اشاره را آموزش دهید
- ۹۲..... طرح بازی را در زبان دوم برنامه‌ریزی کنید



- خواب، غذا خوردن، دستشویی رفتن..... ۹۵**
- ۹۶..... خوب بخوابید
- ۹۹..... مراقب خواب کودک هم باشید
- ۱۰۱..... به کودک برای اینکه شب‌ها بهتر بخوابد کمک کنید
- ۱۰۴..... به کودک فرصت خودآرام‌سازی بدهید
- ۱۰۹..... گریه کردن برای مدتی خوب است
- ۱۱۳..... چرت زدن‌های روزانه بچه‌ها را تا دوره پیش دبستانی حفظ کنید
- ۱۱۴..... در هنگام خواب بچه‌ها را دیوانه نکنید
- ۱۱۷..... هنگام شیر دادن به کودک در موقعیتی خونسرد و آرام بنشینید
- ۱۲۱..... «غذا بخورید، اما نه زیاد، بیشتر غذاهای گیاهی بخورید.»
- ۱۲۵..... اجازه دهید کودک‌تان تصمیم بگیرد چقدر غذا بخورد
- ۱۲۷..... فرصتی برای آموزش توالی ایجاد کنید



- بازی..... ۱۳۰**
- ۱۳۲..... اجازه دهید کودک شما چیزها را لمس کند
- ۱۳۳..... صرفه‌جویی کنید
- ۱۳۶..... با کودک‌تان موسیقی بسازید

- وقتی که کودکان اسباب بازی‌ها را از دست یکدیگر می‌قاپند..... ۱۴۱
- خودکنترلی را بازی کنید..... ۱۴۳
- کارکردهای اجرایی شبیه چه چیزهایی هستند؟..... ۱۵۰
- چه چیزی یک اتاق بازی را فوق‌العاده می‌کند؟..... ۱۵۲
- بازی وانمود کردن..... ۱۵۳
- چگونه وانمود کردن را الگو سازی کنید..... ۱۵۵
- خلاقیت را پرورش دهید..... ۱۵۹
- بپرسید «چرا» و «چه می‌شود اگر؟»..... ۱۶۱



- برقراری ارتباط..... ۱۶۳**
- کمک بطلبید..... ۱۶۴
- گزینه اول انتخاب شما همدلی باشد..... ۱۶۶
- بیشتر فراز ایجاد کنید تا نشیب..... ۱۶۸
- کودک خود را بشناسید..... ۱۷۰
- سرشت هیچ‌کس بهتر از دیگری نیست..... ۱۷۳
- جلسات خانوادگی هفتگی برگزار کنید..... ۱۷۵
- تلفن‌تان را زمین بگذارید..... ۱۷۸
- تقریباً قبل از سن دو سالگی تلویزیون ممنوع است..... ۱۸۰
- کمی تماشای تلویزیون بعد از ۲ سالگی..... ۱۸۳
- مشکلات ناشی از بیشتر از دو ساعت تماشای تلویزیون روزانه..... ۱۸۵
- چگونه تلویزیون تماشا کنید؟..... ۱۸۷
- متخصصین چه کار می‌کنند؟..... ۱۹۰
- اشتباهات، ناراحتی و خستگی را مجاز بدانید..... ۱۹۲



## انضباط..... ۱۹۴

- ۱۹۵..... محکم اما صمیمی باشید.....
- ۱۹۸..... سبک والدگری شما واقعاً چطور است؟.....
- ۱۹۹..... چهار قاعده را در مورد قوانین دنبال کنید.....
- ۲۰۳..... اول به احساسات بپردازید و سپس به مشکل.....
- ۲۰۵..... احساسات شدید را طبقه‌بندی کنید.....
- ۲۰۸..... به جای تنبیه، آموزش دهید.....
- ۲۱۳..... روش‌هایی برای پاسخ دادن به آموزش به جای تنبیه.....
- ۲۱۷..... پیامدها را در نظر بگیرید.....
- ۲۱۹..... از پیش برنامه‌ریزی کنید تا از مشکل اجتناب کنید.....
- ۲۲۲..... روال‌های عادی برای خود ایجاد کنید.....
- ۲۲۴..... آرام باشید نه این که از اتاق خلوت استفاده کنید.....
- ۲۲۶..... چگونه آرامش را فرا بخوانید.....
- ۲۲۸..... بپرسید «آیا می‌توانی به روش بهتری فکر کنی؟».....



### حرکت..... ۲۳+

۲۳۱..... تکان بخورید، بی تحرک ننمایید.....

۲۳۳..... تحرک داشته باشید.....

۲۳۶..... ایده‌هایی برای ورزش.....

۲۳۸..... ایده‌هایی برای حرکت.....



### سرعت زندگی را پایین بیاورید..... ۲۴+

۲۴۱..... باز هم حضور داشته باشید.....

۲۴۴..... خود را با مقایسه کردن آزار ندهید.....

۲۴۵..... اگر می‌توانید نیمه وقت کار کنید (شاید کمتر).....

۲۴۷..... بیشتر باشید، کمتر انجام دهید.....

۲۴۸..... هیچ‌وقت شده برای تعطیلات به جزیره‌ای رفته باشید و همان روز اول بفهمید که خیلی تند راه می‌رفتید؟

در ابتدای سخن جا دارد از دوست و همکار عزیزمان سرکار خانم دکتر مریم رسولیان که از پیشکسوتان روان‌پزشکی جامعه‌نگر در ایران محسوب می‌شوند صمیمانه قدردانی نمائیم. ایشان با پیشنهاد این کتاب و در اختیار قرار دادن آن امکان ترجمه را برای ما فراهم ساختند.

برای رعایت امانت‌داری لازم است بگویم مطالب کتابی که در پیش رو دارید با توجه به لحاظ کردن جوانب فرهنگی کشور عزیزمان ایران بومی‌سازی شده است و برخی از مطالب و تصاویر کتاب به دلیل ناهمخوانی با شرایط ما حذف شده است.

بدیهی است که سال‌های ابتدای کودکی مهم‌ترین سال‌های حیات هستند و پرداختن به نیازها و حیطه‌های تکاملی کودکان در طی این دوران حائز اهمیت بسیاری است. تکامل ابتدای کودکی شامل حیطه‌های مختلفی از قبیل حرکتی، کلامی، شناختی، احساسی و اجتماعی است که همگی بر یادگیری ابتدایی و پایه‌ای فرد، موفقیت تحصیلی، ایفای نقش اجتماعی شهروندی و سلامت فرد تاثیر به‌سزایی خواهند داشت. کودکان با ظرفیت‌های روانی، اجتماعی و جسمی متفاوتی متولد می‌شوند که این ظرفیت به آنها اجازه می‌دهد از طریق ارتباط با محیط پیرامون خود بیاموزند و سیر تکامل خود را طی کنند.

کودک در ۶ سالگی حدود ۹۰ درصد رشد مغزی خود را پشت سر گذاشته است؛ بنابراین هر چه از بدو تولد، بتوان از توانایی‌های مغز بیشتر استفاده نمود، اتصالات و سیناپس‌ها کامل‌تر و بیشتر رشد خواهند کرد و توان آموزشی کودک افزایش خواهد یافت. کودکان باید در محیطی سالم به دور از خشم و خشونت، ظلم، فقر و تبعیض زندگی کنند. کودکان سرمایه‌های یک ملت هستند و باید برای شاد زیستن و رفاه کامل جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی که موجب دستیابی به توانمندی‌های بالقوه آنان می‌شود، برنامه داشت.

والدین نقش غیرقابل انکاری در رشد و تکامل سالم کودکان دارند. توانمندی والدین با افزایش اطلاعات صحیح بیشتر می‌شود. کتاب حاضر سعی دارد به صورت عملی مهارت‌های والدین را در دوران بارداری و در سال‌های اول کودکی افزایش داده و بر نقش پدران در این فرایند تاکید دارد. این کتاب با توجه به تغییرات سبک زندگی نسل جوان به نکات بالینی و عملیاتی تاکید دارد که می‌تواند دوران بارداری و سال‌های اول کودکی را به تجربه‌ای شیرین و به یاد ماندنی تبدیل کند.

همه عوامل کلیدی سلامت روان - از قبیل اعتماد، کنجکاوی، هدفمندی، خویشتن‌داری، حفظ رابطه، ظرفیت برقراری ارتباط با دیگران و برخوردار بودن از روح همکاری - یعنی عوامل تعیین‌کننده چگونگی



آموزش کودک در مدرسه و برقراری ارتباط با دیگران در زندگی، بستگی به نوع مراقبت‌های نخستینی دارند که کودک از محیط پیرامونی خود در سال‌های اولیه زندگی دریافت می‌کند. مترجمین امید دارند که با انتشار این کتاب، والدین به اهمیت تکامل کودکی بیش از پیش واقف شوند و این دوران غیر قابل تجدید را قدر بشناسند.

**بدین امید**

## ما پدر و مادرها سوالات بسیاری داریم

حداقل، من زیاد سؤال دارم. من و شوهرم در سی و چند سالگی، بعد از ماه‌ها شک و تردید، برای اولین بار بچه‌دار شدیم. مانند بسیاری از زوج‌های باردار، آمادگی ما تنها از طریق کلاس‌های آموزش تولد فرزند بود. اینها هم بیشتر دربارهٔ آماده کردن لباس، پوشک و وسایلی بود که بچه احتیاج دارد. این کلاس‌ها در مورد بچه‌داری کمک زیادی به ما نکرد. اما برخلاف بسیاری از زوج‌های باردار، من کتابی را در مورد تکامل مغز در دوران کودکی به نام «قوانین مغز کودک» ویرایش کرده بودم؛ البته هیچ کتابی نمی‌تواند جای تجربهٔ داشتن یک نوزاد در آغوش شما را بگیرد، بچه‌ای که مرتب گریه می‌کند و نق می‌زند. می‌توانم بگویم بعد از آن تجربه و در حال حاضر هنوز سوالاتی داریم.

همهٔ پدر و مادرهایی که من دیده‌ام چالش‌هایی با موضوعات مشابه دارند، اگرچه ممکن است در بر گیرندهٔ جوانب متفاوتی باشند مثلاً در دوران بارداری بهترین کارها را برای کودک انجام دادن، پرهیز از نوشیدن الکل و قهوه، خواب مناسب، آرام کردن کودک، غذا دادن به کودک، خوابیدن، بیرون رفتن از خانه، استراحت کردن، عرضهٔ محرک کافی برای رشد ذهنی کودک، حفظ کردن دوستان، استفاده از دستگاه‌های کامپیوتری و نظم و انضباط داشتن.

من و همسرم هم به طور قطع تفاوتی با دیگران نداریم. هم‌چنان‌که کودک ما را شگفت‌زده، خوشحال، نگران و ناامید می‌کند، به دنبال پاسخ‌ها می‌گردیم. ممکن است از دوستانم سؤال کنم، یا از مادرم و یا اینکه دنبال پاسخ‌ها در اینترنت بگردم. من تمام گزینه‌ها را در نظر می‌گیرم، اما خیلی زود در میان پاسخ‌های مختلف، مقالات مبهم فرزندپروری و نظرات نامرتبط گیر می‌افتم. بهترین چیزی که دیگران توصیه می‌کنند، مطلقاً برای من بی‌اثر است.

من با کمک کتاب‌های فرزندپروری، الهام از کتاب در حال ویرایش «قوانین مغز کودک» و بهترین تجارب فرزندپروری مبتنی بر تحقیقات به نگارش این کتاب می‌پردازم و فکر می‌کنم این کتاب مجموعه‌ای از آنچه را که یک والد لازم دارد در اختیار وی قرار می‌دهد. چطور توانستم نگارش کتاب فرزندپروری را به سرانجام برسانم؟ من عصب‌شناس یا متخصص تربیت کودک نیستم، اما به چنین متخصصانی استناد می‌کنم و در زندگی حرف‌های ۱۵ سالهٔ روزنامه‌نگاری‌ام توانستم به ارزیابی پژوهش‌های علمی در این زمینه بپردازم و آنها را به اموری قابل مطالعه برای پدر و مادرهای کلافه تبدیل کنم. کمی از زندگی شخصی خودم به آن اضافه کردم. نه به این دلیل که تجربیات من گسترده است، و یا آنکه دقیقاً مثل تجربه شماست، بلکه به این دلیل که می‌تواند به شما نکاتی سرگرم‌کننده، عجیب و غریب و خنده‌دار از لحظات سخت فرزندپروری را ارائه دهد.

من بر ۵ سال اول زندگی بچه‌ها تمرکز کرده‌ام زیرا آنها در این دوره تغییراتی باور نکردنی را تجربه می‌کنند. وقتی صحبت مهارت‌های حرکتی، سخن گفتن و همدلی باشد، شما نمی‌توانید تفاوت بین دو آدم ۳۰ و ۳۱ ساله را تشخیص دهید، اما تفاوت بین دو کودک ۱ و ۲ ساله فاحش، قابل توجه،

شگفت‌انگیز و دیوانه‌کننده است. بیش از ۹۰٪ رشد مغز در این ۵ سال نخست صورت می‌گیرد.

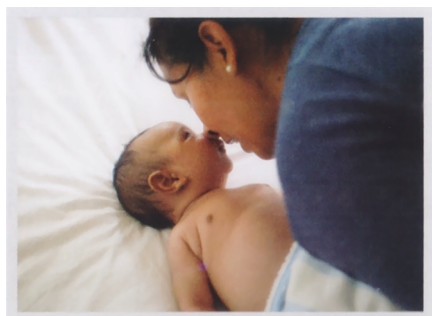
بنابراین این سال‌ها مهم هستند. ما به کودک کمک می‌کنیم تا به موفقیت دست پیدا کند. ما فلسفه خود را به‌عنوان والد تعیین می‌کنیم تا بعد از این ۵ سال هم ادامه پیدا کند. شما موضوعات مختلفی را مطالعه خواهید کرد، مثل دوست داشتن، صحبت کردن، بازی، ارتباط، نظم و انضباط و حرکت. این مسائل در ۲ ماهگی، ۲ سالگی، ۵ سالگی، ۱۵ سالگی و حتی ۵۰ سالگی اهمیت دارند، چون تمام این‌ها مراحل از رشد انسان هستند.

این کتاب براساس تحقیقات نوشته شده است. در متن برای هر موضوع منبعی ذکر نکرده‌ایم، ولی همه منابع را به‌صورت آنلاین در سایت [www.zerotofive.net/references](http://www.zerotofive.net/references) قرار داده‌ایم. این بهترین راهنمایی است که می‌توانیم در اختیار داشته باشیم.

تحقیقات علوم اجتماعی هنوز هم به‌ندرت می‌توانند به ما حقیقت مطلق را بگویند، به‌عنوان مثال پژوهشگران تلاش می‌کنند پی ببرند که آیا آموزش موسیقی در پیش‌دبستانی کودکان را باهوش‌تر می‌کند. به این منظور آنها یک کارآزمایی تصادفی کنترل شده را انجام داده‌اند. به این معنی که نیمی از بچه‌ها را به عنوان گروه مداخله در کلاس آموزش موسیقی قرار دادند و نیم دیگر (گروه شاهد) این مداخله را دریافت نکردند. آنها برای هر دو گروه، قبل و بعد از آموزش موسیقی آزمون‌های شناختی انجام دادند. نتایج به دست آمده تا چه حد قابل اعتماد است؟

متغیرها شامل تعداد بچه‌هایی است که محققین می‌توانند برای شرکت در مطالعه پیدا کنند، نوع کلاس موسیقی که بچه‌ها انتخاب می‌کنند، نوع معلم، تعداد جلسات در هفته یا ماه و همچنین میزان یا شدت آموزش بچه‌ها. علاوه بر این، تعداد بچه‌هایی که در طول مسیر از مطالعه خارج می‌شوند و فاصله زمانی که بچه‌ها ارزیابی می‌شوند، آزمون‌های مورد استفاده، تأثیر مطالعات قبلی بر نتایج و میزان تلاشی که تحلیل می‌کند تا سایر عوامل مخدوش‌کننده نتایج مانند بهره هوشی و میزان درآمد والدین به عنوان علت احتمالی را حذف کند نیز بر نتایج، تأثیر می‌گذارد.

بجز این، حتی زمانی که نتایج حاصل از یک مطالعه چند بار هم که تأیید شده باشد، ممکن است با کودک شما همخوانی نداشته باشد. در یک مطالعه نیاز به خواب نوزادان ۱۴ ساعت اعلام می‌شود، در حالی که برخی نوزادان به ۱۱ ساعت و برخی دیگر به ۱۹ ساعت خواب نیاز دارند و ممکن است کودک شما



خارج از این محدوده قرار بگیرد.

نه تنها کودکان بلکه پدر و مادرها هم با هم تفاوت دارند. به همین دلیل ممکن است شما بخشی از توصیه‌های زیر را دنبال کنید و نتایج متفاوتی بگیرید و یا اینکه به توصیه‌ها توجه نکنید اما همان نتیجه عاید شما شود. شما باید توصیه‌ها را به کار ببرید و ببینید چه چیزی به کار کودک شما می‌آید. این کتاب را تنها به عنوان راهنمایی در نظر بگیرید که به شما کمک می‌کند راهی را شروع کنید و اگر مؤثر بود آن را ادامه دهید. نیازی نیست تمامی هفتاد نوع راهنمایی را دنبال کنید. وقتی کودک به دنیا می‌آید، تا می‌توانید آرامش داشته باشید.

می‌دانم که همه ما سؤالات زیادی داریم. اما من در روند نوشتن این کتاب فهمیدم که ما خیلی چیزها را هم می‌دانیم. چیزی که در فرزندپروری اهمیت دارد عبارت است از برآوردن نیازهای کودک، حضور داشتن وقتی با هم هستید، با کودک زیاد حرف زدن، ارتباط عاطفی گرم در عین قاطع بودن، کودک را بسیار در آغوش کشیدن... و خواب.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا تربیت بسیار خوبی را پایه‌ریزی کنید که در آن کودکی باهوش، شاد، اجتماعی، با عواطفی سالم، اخلاقی، کنجکاو و عاشق داشته باشید.

با آرزوی بهترین موفقیت‌ها برای ما و شما.

تریسی

[www.zerotofive.net](http://www.zerotofive.net)

در این کتاب در مورد مسائل زیر بحث کرده‌ام:

- روش‌های ارتباط درست با همسر، دوستان و کودک‌تان
- روش‌هایی برای راهنمایی کردن به جای تنبیه‌کردن زمانی که کودک شما را امتحان می‌کند، روش‌هایی که دید وسیعی می‌خواهد.
- اهمیت پذیرفتن احساسات همراه با همدلی.
- ایده‌هایی برای حرکت کردن، بازی کردن و حرف زدن با یکدیگر.
- ایده‌هایی برای فارغ شدن از لحظات سخت با سبک «من امیدوارم» و «خنده فراوان».

پژوهشگران می‌گویند نکات فلسفی و عملی این کتاب توان پرورش کودکانی شاد و توانمند را به ما می‌دهد: کودکانی که از افکار، رفتار و احساسات خود آگاه هستند و بر آنها کنترل دارند. به هر حال دانستن این چیزها این مسأله را که چرا نوزاد شما بعد از یک ساعت پیاده‌روی، نوازش و آواز خواندن هنوز گریه می‌کند ساده‌تر نمی‌کند. این چیزها باعث نمی‌شوند زمانی که کودک سکندری می‌خورد و می‌افتد، قلب‌تان از جایش در نیاید. هنوز مجبورید هر روز صبح پوشک کثیف کودک را عوض کنید. این کتاب تمیز کردن آب چغندری را که روی فرش روشن‌تان ریخته ساده‌تر نمی‌کند. یا باعث نمی‌شود بتوانید وقتی کودک شما موقع شلوار پوشیدن به شدت از کوره در می‌رود، آرام باشید. زندگی جنسی‌تان را هم به وضعیت طبیعی بر نمی‌گرداند. یا وقتی که کودک‌تان بچه‌فرد دیگری را گاز می‌گیرد، پیش‌رویتان دروغ می‌گوید یا برای اولین بار داد می‌زند «دیگه دوست ندارم!» آرام بمانید.

والد بودن کار سختی است. مهم هم نیست چه کسی باشید. چیز «کامل» وجود ندارد. به خودتان اجازه دهید که یکسره اشتباه کنید. و یادتان باشد این اولین بار است که والد یک کودک ۴ ماهه، ۱۴ ماهه یا ۴ ساله می‌شوید و یک روز بد، کودک شما یا شما را برای همیشه تعریف نمی‌کند.

یک حقیقت دیگر در مورد والد بودن این است که لحظات سخت به سرعت محو می‌شوند، چرا که لحظات خوب خیلی خوب شوند. بچه به شما می‌خندد و با انگشتان لاغرش به یکی از انگشتان شما می‌چسبد و قلب شما را به تپش وا می‌دارد. گونه‌های تپل و پنجه‌های کوچک او بوسیدنی هستند. همین که راه می‌افتد کفش‌های شما را می‌پوشد و با قدم‌های بلند دور اتاق رژه می‌رود. وقتی به خانه برمی‌گردید به طرف‌تان می‌دود و با شادی جیغ می‌کشد. او می‌خواهد هر کاری را که می‌کنید انجام دهد؛ غذای شما را بخورد، کیف‌تان را بردارد، لباس‌های شما را بپوشد، حرف‌های‌تان را تکرار کند و در کارها کمک‌تان کند. او بین مفاهیم ارتباطی می‌سازد تا شما را تحت تأثیر قرار دهد. روی تخت دراز می‌کشد و برای اینکه برایش قصه بگویید خودش را در آغوش شما مچاله می‌کند. او بازمه‌ترین چیزها را با زیباترین صدا می‌گوید. او شما را می‌بوسد یا سرش را روی شانه‌های شما می‌گذارد. زمانی هم که خواب است بدل به زیباترین موجود جهان می‌شود.

گاهی اوقات هم وسط ناراحتی، حتی وقتی نمی‌توانید به او کمک کنید به بامزه‌گی کودک‌تان می‌خندید. دقیقاً همین امروز عصر، وقتی فرزندم را در رختخوابش گذاشتم تا چرت بزند بلن

د شد و با قاطعیت گفت که می‌خواهد همین الان لخت شود. حسابی عاجز شده بودم. بچه‌ها موجودات عجیب و غریبی هستند! چند بار در روز می‌خندید، بازی می‌کنید، احساس عشق شدید می‌کنید، افتخار می‌کنید و لذت می‌برید و کاملاً شگفت‌زده می‌شوید. هیچ‌وقت ممکن نیست اینقدر احساس عشق کنید. مثل هیچ تجربه دیگری نیست.

همه همین حرف را می‌زنند، اما درست است، شما عازم چنین سفر شگفت‌انگیزی هستید. امیدوارم این کتاب برای شما و کودک‌تان شروع خوبی باشد.

زنان باردار تمایل دارند فهرستی عریض و طویل از کارهایی که باید انجام شود تهیه کنند. ماساژ هفتگی را در این لیست قرار دهید و نگران بقیه کارها نباشید. بچه‌ها چیزهای خیلی زیادی نمی‌خواهند، چندتایی مواد مغذی حیاتی، هر قدر که می‌خواهند خواب و ورزش تا حدی که بتوانند انجام دهند و استرس کم. وقت‌تان را صرف دوستی‌های‌تان کنید.

