



هفت قانون منطقی برای کاهش استرس



۱. با گذشته خود کنار بیایید تا حال شما را فراب نکند.

۲. آنچه دیگران در مورد شما فکر میکنند؛ به شما ارتباطی ندارد.

۳. گذشت زمان تقریباً داروی هر دردی است؛ به زمان کمی فرصت دهید.

۴. کسی دلیل و مسئول فو شبختی شما نیست؛ خودتان مسئولید.

۵. زندگی خود را با دیگران مقایسه نکنید؛ ما هیچ خبر نداریم که زندگی آنها برای چه و چگونه است.

۶. زیاد فکر نکنید؛ اشکالی ندارد که جواب بعضی چیزها را ندانیم.

۷. لبخند بزنید؛ شما مسئول حل تمام مشکلات دنیا نیستید.

واحد HSE