

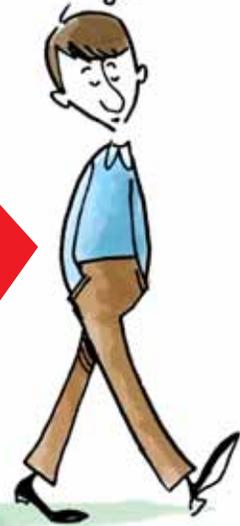
دنیای امروز دنیای تغییرات وسیع و پیچیده است. با هر تغییری، فشار روحی و روانی - که به آن «استرس» می‌گوییم - به ما وارد می‌شود. استرس اگر طولانی شود، مشکلات زیادی را برایمان به وجود خواهد آورد. فراگیری مهارت‌های مقابله با استرس و راه‌های کاهش آن، می‌تواند ما را از افتادن در مشکلات ناشی از استرس دور کند.



احمد عربلو
تصویرگر: سام سلماسی

مقابله با استرس

سعی کنید مشکل را به همان اندازه که هست ببینید و از بزرگ کردن مشکل دور کنید



از مشورت کردن با افراد در که شور و شوق و آرامش را در وجود شما تقویت میکنند، پرهیز نکنید



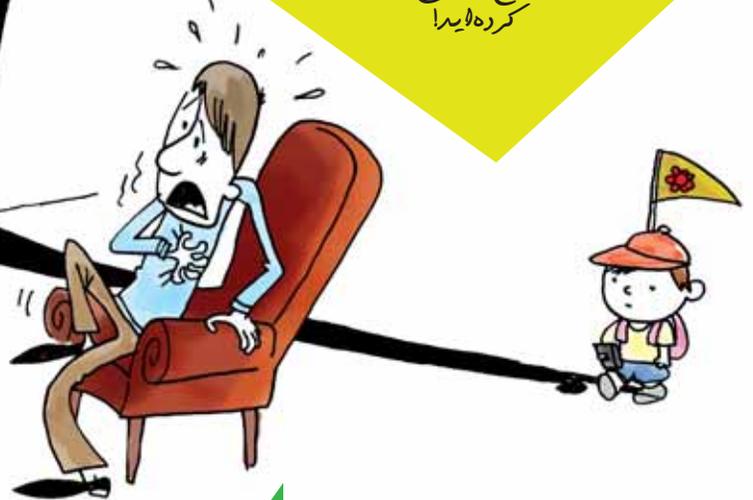


پسرک:
باباجون! لیوان رو
سرو ته گرفتی ها!

لز تغییرات ناگهاندر در
زندگى نهراسید. چه بسا همین
تغییر باعث بهتر شدن اوضاع
شود. نیمه لیوان را هم ببینید!



لز پیشه لور رو
سیاه نمایر در مورد اتفاقر
که هنوز نیفتاده، خود لور
کنید. شاید سرانجام کار
آخ چیز نباشد که آخ
را در ذهن خود تاخ بزرگ
کرده لید!



هرگز اجازه ندهید که یک مشکل
کوچک در ذهنتاخ آخ قدر بماند و جک شود
که طولانی شود. ایج باعث مر شود که دائم
آخ مشکل مانع رهائیر شما لز استر مر شود

