



# چطوری جوون بمونیم؟



مردادماه ۱۳۹۲

FATHIAN.IR





چطوری جوون بمونیم؟



## اعداد و ارقام غیر ضروری رو دور بنداز!

این اعداد شامل سن، قد و وزن میشه  
بگذار دکترها راجع به این عددها نگران باشن.  
خوب واسه همینه که ویزیت می گیرن.



مردادماه ۱۳۹۲

FATHIAN.IR





**چطوری جوون بمونیم؟**



**دوست های شاد و خوش و خرم و سر حالت  
رو برای خودت نگه دار!**

آدمهای بی حس و حال تو رو هم بی حال می کنن  
(اگه خودت جزو این دسته ای حواست باشه!)



مردادماه ۱۳۹۲

FATHIAN.IR





چطوری جوون بمونیم؟



## دائم در حال یادگیری باش!

سعی کن بیشتر راجع به کامپیوتر، کارهای دستی، باغبانی  
و خلاصه هرچی که فکر می کنی یاد بگیری  
هیچوقت نگذار مغزت بی کار بمونه  
"مغز بیکار پاتوق شیطان"



مردادماه ۱۳۹۲

FATHIAN.IR





چطوری جوون بمونیم؟



## زیاد بخند

قهقهه های بلند و طولانی ولی با حساب کتاب ،  
اونقدر بخند که نفست بند بیاد.  
اگه دوستی داری که خیلی باهات می خندی،  
پس خیلی باهات وقت بگذرون.



مردادماه ۱۳۹۲

FATHIAN.IR



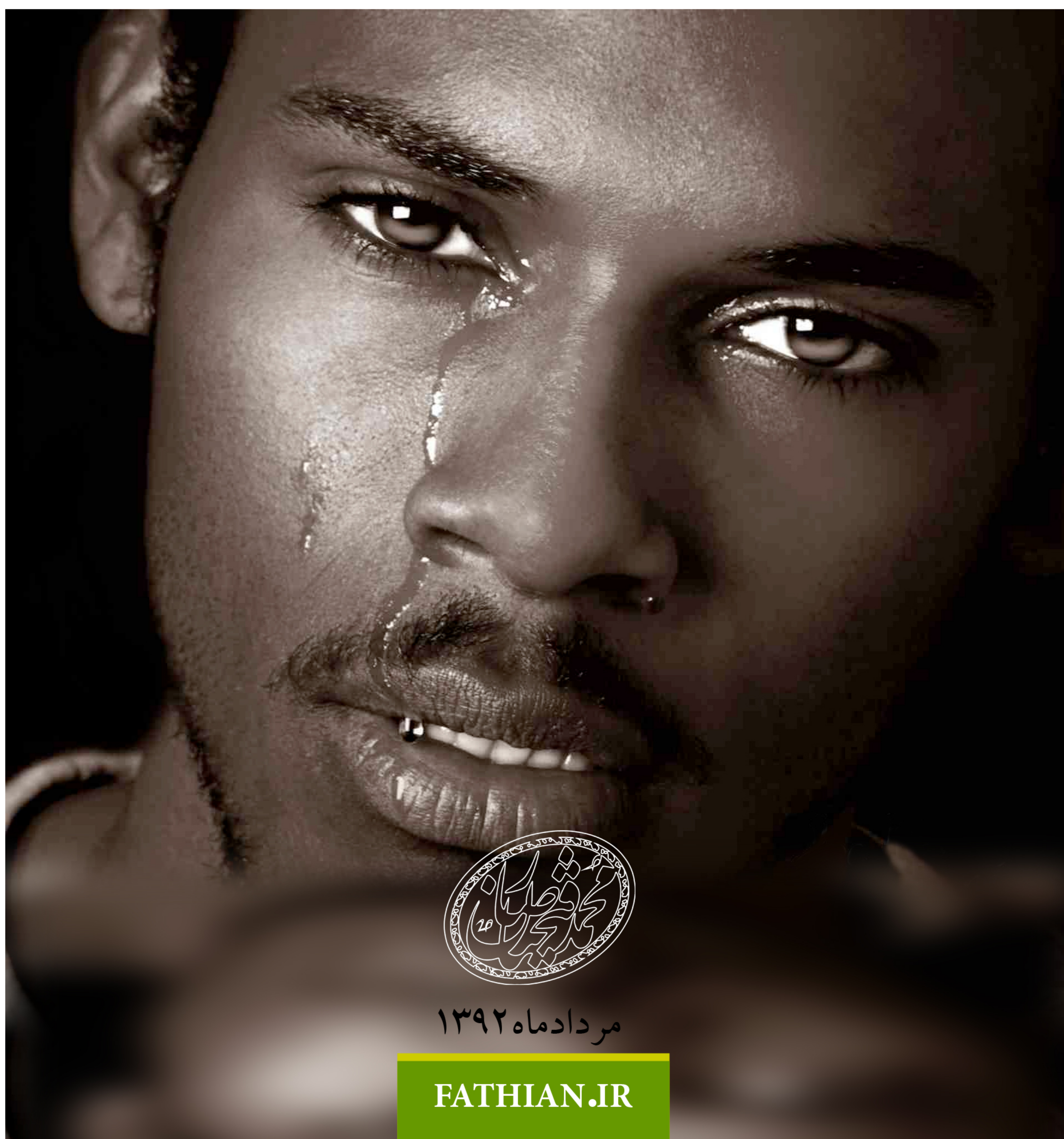


چطوری جوون بمونیم؟



## گاهی اوقات یه کم اشک بریز

غمگین بودن بخشی از زندگی هست اما ادامه نده.  
تنهایی با خدا حرف زدن، پشیمونی از رفتارها و کردارهای بد  
و... از این دست موضوعات دلتو نرم می کنه.



مردادماه ۱۳۹۲

FATHIAN.IR





چطوری جوون بمونیم؟



## دور و اطرافت رو با آدمها و چیزهایی پر کن که دوستشون داری.

با دوستها و فامیلت، با یادگاری هات، سفرات، تکنولوژی،  
موسیقی، گل و گیاه و خلاصه هرچیز خوب.







چطوری جوون بمونیم؟



## سلامتیت رو جشن بگیر و بهش اهمیت بده!

اگه سالمی، سعی کن این وضعیت رو حفظ کنی  
اگه وضعت متغیره، سعی کن متعادلش کنی  
و حالت رو بهتر کنی.



Email  
info@fathian.ir



Tel & Telegram  
09194006004

FATHIAN.IR





چطوری جوون بمونیم؟



به ناراحتی هات پانده!

برو به یک مرکز خرید، برو به یه محله ی دیگه،  
حتی برو یه شهر یا یه کشور دیگه.  
اما هیچ وقت جایی نرو که باعث انرژی منفی بشه.



Email  
info@fathian.ir



Tel & Telegram  
09194006004

FATHIAN.IR





چطوری جوون بمونیم؟

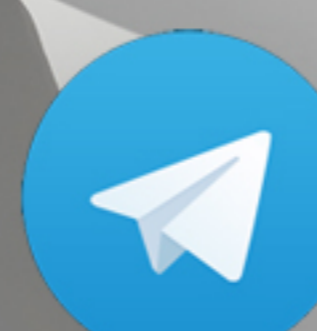


محبت زمان نمی شناسد.

از هر فرصتی که داری استفاده کن  
و به همه کسانی که دوستشون داری، عشقت رو نشون بده.



Email  
info@fathian.ir



Tel & Telegram  
09194006004

FATHIAN.IR