هفت قدم برای شاد بودن

قدم اول：کمتر فکر کنید , بیشتر احساس کنید.

قدم دوم：کمتر اخم کنید, بیشتر لبخند بزنید.

قدم سوم：کمتر صحبت کنید, بیشتر گوش دهید.

قدم چهارم：کمتر قضاوت کنید, بیشتر بپذیرید.

قدم پنجم：کمتر ببینید، بیشتر انجام دهید.

قدم ششم：کمتر گلایه کنید, بیشتر سپاسگزارباشید.

قدم اخر：کمتر بترسید. بیشتر دوست داشته باشید ...

واحد مشاوره آموزشکده فنی و حرفه ای دختران جونقان