

# در ترافیک های شهری چگونه آرامش خود را حفظ کنیم



با همراهمان به مرور  
خاطرات شیرین پردازید



به برنامه های  
رادیو گوش دهید



توجه به توصیه های  
پلیس راهور



تلفن همراه زمان شما  
را کوتاه نمی کند بلکه  
شمارا دچار اضطراب  
می کند



برای مسیر خود  
برنامه ریزی داشته  
باشید و از تغییر خط  
بپرهیزید



عجله و شتاب زدگی  
قدرت درک و عکس  
العمل های شما  
را کم می کند



از درگیری با افرادی  
که مقررات را رعایت  
نمی کنند بپرهیزید



به خاطر داشته  
باشید فقط تنها شما  
در این شرایط نیستید



از اپلیکشن های  
ترافیکی کوتاه ترین  
زمان را جستجو کنید

