

## ارمغان شادکامی

### مسابقه‌ی بزرگ «شادکامی»

#### شما هم لایق موفقیت هستید اگر...

- بخش دوم جمله را کامل کنید.
- پاسخ‌ها را (به همراه اصل این فرم) برای مان ارسال کنید.
- بدون قرعه‌کشی، جایزه‌ی اشتراک بگیرید.

#### شما هم لایق موفقیت هستید اگر:

- علاقه و پشتکار در هر کار و حرفه‌ای داشته باشید.
- نور یاقدی کاکافوچقی (گلستان)

- اصول و قواعد موفقیت را شناسایی کنید.
- به اهداف بزرگ بیندیشید.
- ترس را از خود دور ساخته و شهادت شروع کردن را داشته باشید.
- بر هدف خود تمرکز نمایید.
- کارتان را با عشق و علاقه انجام دهید.
- باورهای مثبت خود را تقویت نموده و به آن‌ها عمل کنید.
- تأثیر استفاده از تجارب ارزنده‌ی دیگران را دست‌کم نگیرید.
- از اراده و پشتکار لازم برخوردار باشید.
- از مشکلات، شکست‌ها و ناکامی‌ها درس بگیرید.
- ناامیدی را از خود دور کنید.

رضا شیرمحمدی (خراسان رضوی)

- تلاش کنید و خود را موفق مجسم نموده و به سوی موفقیت با شادی گام بردارید.
- تلاش نموده و با همت جوشیده و با پنداری درخشان و گفتاری ستوده و کرداری نیک به سوی موفقیت گام بردارید.
- تلاش کنید و با اراده برای تحقق ایده‌آل خود به جد و جهد بپردازید و هرگز احساس خستگی نکرده و ناامید نشوید.
- تلاش کرده و به سوی هدف خود با گام‌های بلند و امید به موفقیت، با فکری شاد و قلبی امیدوار به رسیدن به هدف جلو بروید.
- محمدصادق مستقیمی نائینی (نائین)
- اضطراب را ریشه کن کنید.
- باور کنید که می‌توانید و باید بتوانید و بدون تردید و قاطع، اقدام نمایید.
- به خودتان بدی نکنید.

علی حقی (قزوین)

- به رموز آن پایبند باشید.
- سعی در دوری از افکار منفی، مثبت‌اندیشی، اعتماد، خواستن، تلاش خستگی‌ناپذیر و روزافزون، پشتکار، برنامه‌ریزی، انعطاف و استحکام داشته باشید.

سهیلا چاله‌چاله (کرمانشاه)



#### همسفران عزیز «شادکامی» متولد «مهر» و «آبان» ماه!

تولدتان را تبریک می‌گوییم و به اطلاع می‌رسانیم که «شادکامی» در نظر دارد به خواننده‌های خود که ماه تولدشان با ماه چاپ آن شماره از «شادکامی» یکی باشد، هدیه‌ای ویژه به رسم یادبود تقدیم نماید. بدین منظور، شما خوبان می‌توانید با تکمیل و ارسال اصل فرم زیر به همراه یک برگ کپی از صفحه‌ی اول شناسنامه به نشانی تهران، صندوق پستی ۸۸۶-۱۹۶۱۵ هدیه‌ی ویژه‌ی خود را دریافت نمایید. هم‌چنین شما می‌توانید پل ارتباطی بین ما و دوستان‌تان که متولد «مهر» و «آبان» ماه هستند و هنوز به جمع «شادکامی» نیپیوسته‌اند، باشید و آنان را از این اقدام ما مطلع نموده تا ضمن دریافت هدیه‌ی ویژه‌ی تولد خود از «شادکامی»، به جمع همراهان «شادکامی» نیز ملحق گردند. با آرزوی بهترین‌ها برای شما زادروزتان خجسته، پیروز و سربلند باد!

#### فرم دریافت هدیه‌ی تولد

نام خانوادگی:.....تحصیلات:..... تاریخ تولد:.....  
نشانی:.....  
کدپستی:..... تلفن:.....

#### انتخاب مطلب از شما تهیه‌ی آن با ما

خوانندگان عزیز «شادکامی»، عناوین موضوعات درخواستی خود که علاقه‌مند به دانستن بیش‌تر درباره‌ی آن‌ها هستید را برای ما به آدرس ایمیل (sarmady@shadkami.com) یا به آدرس پستی (تهران، صندوق پستی ۸۸۶-۱۹۶۱۵) ارسال کنید تا در شماره‌های بعدی «شادکامی» در اولین فرصت به چاپ برسانیم.



## بخوانید که بدانید

- هر نفر به طور متوسط صدها تن غذا می خورد؛ اگر وزن افراد را ۷۵ تا ۸۰ کیلوگرم در نظر بگیریم، باید گفت که هر فردی در طول عمر خود ۱۲۵۰ تا ۱۳۳۵ برابر وزن اش غذا می خورد، در مدت یک شبانه روز (۲۴ ساعت)، هزار لیتر هوا تنفس می کند و قلبش در هر دقیقه، ۸۰ تا ۱۰۰ بار می زند. با این شرایط، قلب انسان در طول زندگی اش ۲ میلیارد و ۵۸ میلیون بار بدون وقفه و اغلب بدون کوچک ترین مشکلی می زند.
- انسان، تنها موجودی است که راست قامت است و روی دو پا راه می رود و در طول روز به طور متوسط، ۲۰ هزار قدم برمی دارد یعنی ۷ میلیون قدم در سال! در ۷۰ سالگی تعداد این قدم ها به ۵۰۰ میلیون می رسد یعنی ۵۰۰ هزار کیلومتر راه رفته. با این محاسبات می توان نتیجه گرفت که هر فرد در طول زندگی اش می تواند ۹ بار کره ی زمین را دور بزند و با پای پیاده به کره ی ماه برود با توجه به این که فاصله ی زمین تا ماه، ۳۹۰ هزار کیلومتر است.
- بدن انسان به وسیله ی پوششش شگفت انگیزی محافظت می شود. این پوشش، «پوست» بدن است که در هر ساعت، ۳۰ میلیون میکروب روی آن می نشیند و ۲۹ میلیون آن کشته می شود و پس از ۲ ساعت، از این ۲۰ میلیون میکروب، فقط ۷ هزار تا باقی می ماند.
- در بدن انسان بین ۲ تا ۴ میلیون نقطه ی درد وجود دارد که حساسیت آن نسبت به موقعیت پوست بدن تفاوت دارد. بدن انسان قدرت مقاومت شگفت انگیزی دارد و می تواند گرمای ۴۴ تا ۴۵ درجه را تحمل کند و حتی اگر به تدریج هوا گرم شود، در فضای خشک می تواند ۱۵۰ تا ۱۶۰ درجه را نیز تحمل کند؛ هم چنین بالاترین میزان برودتی که بدن قادر به ایستادگی در برابر آن است، ۲۷ درجه زیر صفر است.
- انسان می تواند ۵۲ روز تنها با خوردن «آب» زنده بماند. حساس ترین عضو بدن، «چشم» است که می تواند ۱۰ هزار رنگ را تشخیص دهد و سرانجام این که نوزادان تا ۸ ماهگی، دنیا را سیاه و سفید می بینند.



www.spigel.gr

ترجمه و تنظیم: فرشاد دل آرامی

خودتان را باور کنید.

مریم ضیالالدین (سمنان)

راه های رسیدن به آن را بدانید؛ پس من «شادکامی» را مانند ریسمانی برای رسیدن به قله ی موفقیت می دانم و می دانم که در این راه، تنها نیستم.

بهناز بختیاری (ساری)

به آن ایمان داشته باشید.

پروین همراه دوست (گیلانغرب)

ارمغان تان شادی و شادکامی برای دیگران باشد.

نوبر بجوانی (کرج)

خود را شایسته ی آن بدانید.

فرزانه خان پور (کردستان)

ایمان بیاورید که این شماست که سرنوشت تان را رقم می زنید و مسؤول تمام کارهای تان در زندگی هستید و خودتان باید آینده تان را بسازید، نه این که به امید شانس و یا دیگران بنشینید.

نوید شمس الدین (فارس)

از سختی ها نهراسید.

ناامید نشوید حتی در سخت ترین شرایط.

سعی کنید مدیریت در زندگی داشته باشید.

مهناز نورمحمدی

صبح که از خواب بیدار می شی، توی دلت پر از امید باشه و چشمانت از توکل، برق بزنه و با عشق، روزت رو آغاز کنی و بگی: خدایا شکر که بازم به من فرصت موفق شدن و به جلو رفتن رو دادی.

زندگی هزار دلیل برای گریه کردنت آورد، تو به دلیل واسه خندیدن بیاری.

یکی به تو بدی کرد، تخم کینه رو توی دلت نکاری و بیخشی و فراموش کنی، چون باور داری توی زندگی، باید به چیزای مهم تر فکر کرد.

توی شغلی که می خواستی نیستی اما باور داری هر جا که هستی، باید بهترین باشی.

سعیده شکوری (گیلان)

بدانید خداوند، همه چیز شماست.

ما انسان ها بتوانیم واقعاً درک کنیم که مرگ، حق ماست و از مرگ نترسیم.

نجم الدین سارلی (گنبد کاووس)