

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:

- مراقب دره‌های مسیر موفقیت‌های‌تان باشید تا قله‌های صعود را با احتیاط بگذرانید.
- به خواسته‌های خود احترام بگذارید.

سعید خورشیدی (اهواز)

- خودتان را باور داشته باشید.
- توانایی برنامه‌ریزی و قدرت تصمیم‌گیری خود را افزایش دهید.
- در جست‌وجوی خوبی‌ها باشید.
- مهارت‌های مهم و اساسی زندگی را بدانید و به کار بندید.
- توانایی برقراری ارتباط سالم با دیگران را داشته باشید.
- به «قانون جذب» باور داشته باشید.

زوار رئیسی (چهارمحال و بختیاری)

- بدانید که لیخند به روی پیچیده‌ترین مشکلات، می‌تواند پلی باشد برای عبور باشکوه و رسیدن به آرزوهای آسمانی.
- باور داشته باشید که خورشید آرزوی ما، زمانی ارزش پیدا می‌کند که روز را پرانرژی شروع کنیم تا از گرمای وجودمان، دیگران هم بهره بگیرند.

حوریه حافظیان (تهران)

- از فرصت‌ها استفاده کنید.
- به زندگی لیخند بزیند.
- تسلیم نشوید و ادامه دهید.
- تفکرات و احساسات منفی را از خود دور کنید.
- برنامه‌ریزی داشته باشید.
- الگوهای ذهنی خود را تغییر دهید.
- نیروی درون خویش را دست‌کم نگیرید.
- خوش‌بین باشید.
- ایمان داشته باشید.
- شکرگزار باشید.

علی پورحسین پریزاد (قزوین)



همسفران عزیز «شادکامی» متولد «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 «آبان» ماه هستید 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@shadkamy.com) یا به آدرس پستی (تهران، صندوق پستی ۸۸۶-۱۹۶۱۵) ارسال کنید تا در شماره‌های بعدی «شادکامی» در اولین فرصت به چاپ برسانیم.





پیام و هدف اصلی نشریه‌ی «روان‌شناسی شادکامی و موفقیت»، ترویج ارزش‌های والای انسانی، وارستگی اخلاقی، شجاعت، جوانمردی، شکیبایی، سلامتی، شادابی و... در قالب مطالب مفید و کاربردی ست تا شما را در مسیر زندگی بهتر یاری دهد؛ در این خصوص سعی شده که تمامی صفحات این نشریه آموزشی و به زبان ساده باشد و حتی مطالب کوتاهی که به‌عنوان زنگ تفریح دنبال می‌شود نیز این نکته‌ها را دربر دارد. باید توجه داشت که مشکل اساسی بسیاری از مردم، علاوه‌بر عدم آگاهی، عمل نکردن یا به‌درستی عمل نکردن به آن‌چه می‌دانند نیز می‌باشد.

آیا قلب‌ها بر مغزها احاطه دارند؟

بیش‌تر پژوهش‌گران و روان‌شناسان عقیده دارند که در کامیابی انسان، ۲۰ درصد هوش عمومی (IQ) و ۸۰ درصد هوش هیجانی (EQ) سهم دارد! باید دانست که هرکسی در هر شرایطی می‌تواند در شناخت بیشتر خود و در بهتر ساختن جهانی که در آن زندگی می‌کند، مثبت و مؤثر باشد. برای این‌که خود را در مسیر مثبت‌اندیشی، آرامش، سلامتی و شادابی بیش‌تری قرار دهید، به شما عزیزان توصیه می‌کنم همه‌روزه دست‌کم ۳ بار اصول شش‌گانه‌ی زیر را مطالعه نمایید و این اصول را فتوکپی کرده و به دیگران نیز هدیه کنید تا به سلامتی، آرامش و شادابی خود و دیگران کمک کرده باشید:

شش اصل ارتباط مثبت و مؤثر با خود و دیگران

- ۱- من خود و دیگران را دوست دارم.
 - ۲- من خود و دیگران را همان‌طوری که هستیم، می‌پذیرم.
 - ۳- من از خود و دیگران حسن‌جویی می‌کنم.
 - ۴- من خود و دیگران را می‌بخشم.
 - ۵- من خود و دیگران را سرزنش نمی‌کنم.
 - ۶- من به‌خاطر همه‌ی نعمت‌هایی که دارم، از خداوند سپاس‌گزاری می‌کنم.
- «دکتر فریور»

نامی و موفقیت»

■ در کلاس زندگی، درس موفقیت را خوب یاد بگیرید.
 ■ «شادکامی» حاصل از موفقیت خود را با دیگران تقسیم کنید.

زهرا خوش‌نیت

■ از تمامی ابزار و وسایل، جهت رسیدن به هدف‌تان استفاده کنید.
 ■ به خود اعتماد داشته باشید.

جواد ناموری (نیریز فارس)

■ شادی و آرامش را در درون خود پیدا کنید و به بیرون از وجودتان بسط و گسترش دهید.
 ■ خودتان و اطرافیان‌تان را همان‌گونه که هستید، بپذیرید و دوست بدارید.
 ■ با حقیقت و صداقت زندگی کنید.

ماندانا آقاکشمیری (تهران)

■ «شادکامی و موفقیت» را خوب هضم کنید.

سارا احمدی (تهران)

■ مصمم باشید و بدانید که همیشه می‌شود اوضاع را بهتر کرد.
 ■ بدانید تازمانی‌که از شکست‌ها درس بگیرید، در زندگی چیزی به نام «شکست» وجود ندارد.
 ■ روز را کمی زودتر و با ذهنیت مثبت آغاز کنید.

مهدی دری (اصفهان)

■ پشتکار و برنامه‌ریزی داشته باشید.
 ■ در مواجهه با «شکست» دوباره شروع کنید.

محسن جعفری (اصفهان)

■ عاشق باشید و متوکل به خداوند.
 ■ هدف و برنامه‌ی درست و منطقی داشته باشید.
 ■ پشتکار داشته و صبور باشید.
 ■ به خدا، خود و هدف‌تان باور و اطمینان داشته باشید.

محسن محمدزاده (فریدونکنار)

■ هدف داشته باشید و برای هدف‌تان از جان مایه بگذارید و در این راه، مثبت‌اندیش بوده و از مسیر رسیدن به هدف لذت ببرید.

عاطفه فرهی‌یگانه (تهران)