

## 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.

■ الفبای موفقیت را بیاموزید.

■ خودتان را هم‌جهت با چیزی که می‌خواهید به آن برسید، کنید و خود را از بند افکار منفی رها سازید.

■ شجاع باشید زیرا اگر شجاعت شروع کردن را داشته باشید، شجاعت موفقیت را هم دارید.

■ خواسته‌های خود را بشناسید زیرا اولین اصل موفقیت، شناخت خواسته‌هاست.

محبوبه رحیمی (تهران)

■ ایمان داشته باشی که می‌توانی؛ پس بخواه تا به دست آوری هرآنچه را که می‌خواهی.

طاهره حسینی (قم)

■ در همه حال، توکل به خدا کنید.

■ حسادت را از قلب خود دور کنید.

■ از تجربیات دیگران استفاده نمایید.

■ از مدیریت زمان استفاده نمایید.

■ از موفقیت‌های پیش‌آمده در زندگی خود به‌نحو احسن استفاده نمایید.

سیدباقر ابراهیمی (بابل)

■ برای انجام هرکاری با باور، اندیشه، انگیزه، تلاش و دستاورد گام برداشته و تا آخر حرکت کنید تا به نتیجه برسید.

رامین عجم‌زاده (تبریز)

■ فراموش نکرده باشید یثیمانی وجود دارند که به محبت ما نیاز دارند.

■ دعای پدر و مادرتان بدرقه‌ی راه‌تان باشد.

■ خود و خدای خود را خوب شناخته باشید.

■ دل مظلومی را نشکسته باشید.

■ با همه‌ی سختی‌هایی که در زندگی پیش‌بیاید، ایمان‌تان را از دست ندهید.

سمیرا اسفندیاری (گیلان)



### همسفران عزیز «شادکامی» متولد «دی» 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 «دی» ماه هستند و هنوز به جمع «شادکامی» نپیوسته‌اند، 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.



سال هفتم شماره ۸۳ دی ۱۳۸۹

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 است 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 به عنوان زنگ تفریح دنبال می‌شود نیز این نکته‌ها را دربر دارد. باید توجه داشت که مشکل اساسی بسیاری از مردم، علاوه بر عدم آگاهی، عمل نکردن یا به‌درستی عمل نکردن به آن چه 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 این که 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 کپی 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»

## کامی و موفقیت»

■ با توکل بر خالق هستی، پله‌های «شادکامی و موفقیت» را طی کنید.  
 ■ شیرینی و «شادکامی» را در قالبی دور از کینه، با علاقه و محبت، ایثار، صداقت و نجابت، بریزید و با اراده‌ی راستین، آن‌ها را مخلوط کنید و در زندگی‌تان جاری سازید.

سمیه علیخانی (سیستان و بلوچستان)

■ باور کنید که خداوند به فکر تلاش شماست و درهای نتیجه را به سوی‌تان بازمی‌کند.  
 ■ صبور باشید و به تلاش و پشتکار خود ایمان داشته باشید.  
 ■ برنامه‌ریزی و پیش‌بینی مسیر را داشته باشید که ممکن است در این مسیر، چه مشکلات و گره‌هایی در کارتان پیش‌آید و تدابیری برای آن‌ها داشته باشید تا موجب ناامیدی یا کندشدن حرکت‌تان نشود.

زهرا سورانی (اصفهان)

- به خودشناسی برسید.
- هدف داشته باشید.
- مدیریت زمان داشته باشید.
- توکل به خدا داشته باشید.
- اعتمادبه‌نفس داشته باشید.
- دارای تفکر مثبت باشید.
- شکست را زمینه‌ساز موفقیت خود بدانید و از آن درس بگیرید.

محمد رضا قانع (خراسان رضوی)

- باور داشته باشید که می‌توانید.
- بدانید که اندیشه‌تان به‌اندازه‌ی کردارتان به زندگی‌تان شکل می‌بخشد.
- انتظار نتیجه‌ی خوب داشته باشید.
- هنگام بروز مشکل، فرار نکنید و به‌رفع آن بپردازید.
- بدانید که با شکست خوردن به انتها نمی‌رسید.

فریده اکوان (چهارمحال و بختیاری)

- بخشنده باشید.
- از کائنات، خوبی دیگران را بخواهید.
- کلمات زیبا به زبان آورید.
- به خود احترام بگذارید.
- همیشه لبخند بزنید.

مصطفی خلیل‌ارجمندی (تهران)