

سال بیست و سوم - شماره ۴۰۷
آبان ۱۳۹۹ - ۱۵۰۰۰ تومان

مُوافَقِیَت

کودکان را نگران
مسائل اقتصادی
نکنیم

کوچولوهای
مقتصد

در مواجهه با اخبار
و رویدادهای ناگوار چه
باید بکنیم؟

ما در برابر اخبار
این روزها



پرونده ویژه:

راهکارهایی برای مقابله با اضطراب مالی

پایدار نخواهد ماند

www.movafaghiat.com

بیامد اکره کنیم

چگونه یک مذاکره را شروع کنیم؟



MAHMOOD TEA®

WWW.TAKNAMALVAND.COM

MAHMOOD for every MOOD 





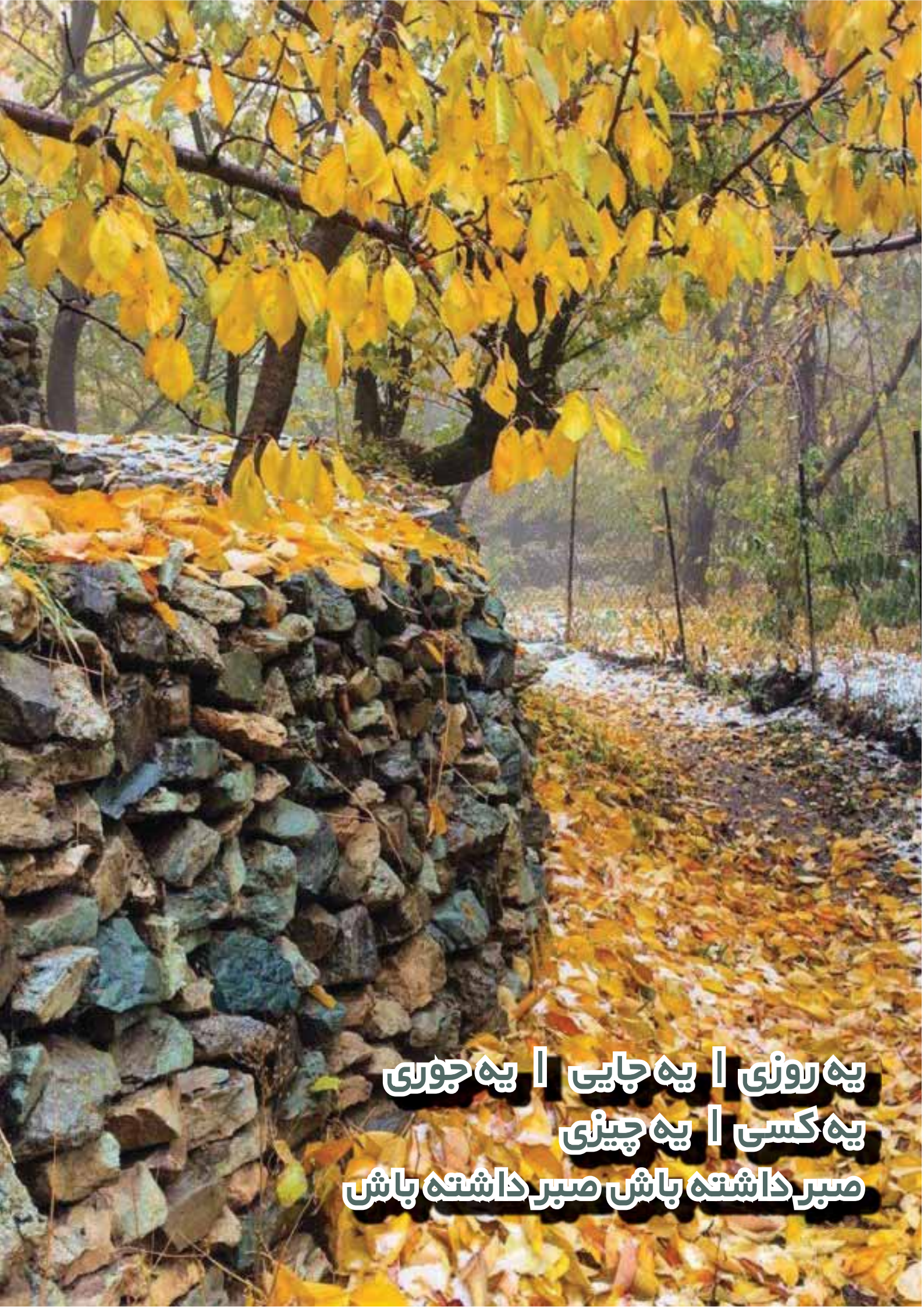
Liesel

 **SWISS FORMULATION**

سری محصولات آبرسان
هیدراسل



[liesel.iran](https://www.instagram.com/liesel.iran)



یه روزی | یه جایی | یه جوری
یه کسی | یه چیزی
صبر داشته باش صبر داشته باش

زندگی شاد و پرتلاش



با وجود

ام اس

بیماری ام اس ناتوانی نیست



Iran MS Society

انجمن مولتیپل اسکلروز ایران

ام اس

راه های همیاری با انجمن ام اس ایران:

*۷۳۳*۴*۲۲۲۳#

*۷۸۰*۲۲۲۳#

تلفن:

۶۶۹۵۱۱۸۷-۸

۶۶۹۵۳۹۰۷-۹

موفقیت

سال بیست و سوم - شماره ۴۷۵ - آبان ۱۳۹۹ - ۱۵۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز:

موسسه فرهنگی همه راز موفقیت
مدیر مسئول: دکتر احمد حلت
مدیرعامل و سردبیر: سهیلا ثقفی
معاونت مالی و اداری: روشن فرید
رئیس دفتر سردبیر و مدیر مسئول:
لیلا برهان پناه
دبیر اجرایی تحریریه و ویراستار:
سمیرا شاهین
دبیر بخش زندگی: سپند حزین
دبیر بخش کسب و کار: مجید مجیدی
دبیر پرونده ویژه: محمد معینی

گرافیک: کورش جعفری

خوشنویسی نامواره:

استاد غلامحسین امیرخانی
ناظر چاپ: محمدرضا شکوفکی

باشگاه مشتریان: سارا ثقفی

سایت: کیمیا یزدانی
دیجیتال مارکتینگ: امیررضا حسین نوری و مهسا
مجاور رضایی

سازمان آگهی‌ها: ۲۲۱۸۳۳۰

منا شاهرودی ۹۱۲۷۱۹۵۷۷۳

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:

علی ارسطویی، احمد انصاری، غلامحسین باغبان،
هانیه باقری میلانلو، محمدپیام بهرام پور، دکتر ناصر
جعفرزاده، منیر چگینی، ثریا سادات حسینی، دکتر
علیرضا داداشی، غزاله دلفانی، سارا سرخیلی، شاهین
شاکری، زینب شاهدی، فریبا شکبیا، مجتبی شیخ
علی، سعیده صفدری، بهاره طاهری پور، یکتا فراهانی،
سولماز فروتن، دکتر رگسانا کارخانه، فرامرز کوثری،
مونا گوشه، آلاء نواح، مزده یمینیان

از این که از مطالب چاپ شده در مجله، با ذکر نام
استفاده می‌کنید سپاسگزاریم.

رسالت سازمان آگهی‌ها، آگاهی‌دادن به
خوانندگان و علاقه‌مندان به موفقیت است.
بخش اعظم آگاهی، تشویق به بررسی، تحقیق و
شناخت است؛ پس قبل از هر اطمینانی، تحقیق
کنید. معرفی از ما و تایید یا تکذیب از شما...

نشانی دفتر مرکزی: تهران - خیابان زعفرانیه -
خیابان اعجازی - ترسیده به میدان آصف - کوچه
پرویز و هابی غربی (نشاط غربی) - پلاک ۱۵
تلفن: ۲۲۸۶۱۸۰۷ - ۲۲۸۱۳۳۰۳

ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات): ۹۹۰-۰۱۳۵۷۰۸۰

چاپ و صحافی: شرکت رواق روشن مهر /
تلفن: ۶۴۰۹۷

توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز

۲۰

به قول «سید علی صالحی»: «حقیقت این است که
جهان آلوده به مویه‌های آدمی ست»
گنجی از جنس رنج

۲۲

تفاوت‌های یک مشاور حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای
چیست؟

**آیا افزایش اعتماد به نفس
در یک ماه حقیقت دارد؟**

۲۴

کودکان رانگران مسائل اقتصادی نکنیم
کوچولوهای مقتصد

۲۶

شرکت‌های هوشمند چگونه مردم را تبدیل به
بازاریاب‌های رایگان می‌کنند؟
بازاریابی دهان به دهان

۲۸

مکانیسم دفاعی جابه‌جایی چیست و چه اثراتی دارد؟
گنه کرد در بلخ آهنگری...

۳۰

از تمایز در محصول تا تمایز در فروشندگی
مزیت رقابتی چیست؟

۳۲

Psychology Today
اخبار برگزیده

۳۴

اولویت‌بندی برای یک برند قدرتمند
قانون ۷۰/۲۰/۱۰ چیست؟



پرونده ویژه:

**راهکارهایی برای گذار از
شرایط دشوار اقتصادی**

۹

پایدار نخواهد ماند

۱۰

گفت‌وگو با «کامیل احمدی»،
پژوهشگر و مردم‌شناس
اجتماعی

طبقه متوسط

**به سمت فقر حرکت
می‌کند**

۱۳

«این هم از من»

۱۵

مصاحبه با دکتر «نازنین
حبیبی»، روان‌شناس

**نیاز و مال‌گوش
اضطراب‌گوشواره**

۱۹

**۱۰ راهکار برای گذار از
شرایط دشوار اقتصادی**

سایر نمایندگان توزیع مجله در شهرستان‌های:

اصفهان: آقای موحدیان ۱۱۳۴۶۴۹-۰۹۱۳ / گچساران: آقای موسوی ۷۴۲۶۹۹۵-۰۹۱۷ - بانه: آقای صالح پور ۳۷۴۰۶۶-۰۹۱۸



Majaleh_energy_mosbat



Drahmadhellat



Movafaghiat_official_page



Instagram:
movafaghiatmag



۶۸

تاخیر را به تاخیر بیندازید
شاید فردا...



۵۸

**تورامی سپاریم
به رویای فردا**

۷۰
دام‌هایی که ممکن است
شما را در مسیر راه‌اندازی
کسب و کار گرفتار کند
**۱۲ تصویر اشتباه در
مورد کسب و کارهای
خانگی**

۵۹

معرفی کتاب



۶۰

ذات شما بسیار غنی‌تر
و پرمحتواتر از شغل
شماست

**چگونه یک بازنشسته
شاد و سالم باشیم؟**

۷۳
چرا اغلب ازدواج‌های
عاشقانه به جدایی و طلاق
منجر می‌شود؟
**آیا باید همیشه به حرف
دل گوش کرد؟**

۶۲

کوچینگ؛ ابزاری برای
نجات در زندگی و
کسب و کار

**هفت مهارت برای
زندگی بهتر**

۷۶
شیوانا

۷۷
**پیشگیری از درمان
حرفه‌ماست!**

۶۵

مصاحبه با «مسیح
جوادی»، بنیان‌گذار مرکز
بیزینس کوچینگ ایران

**غرور؛ بزرگ‌ترین
عامل شکست
کسب و کارهاست**

۷۸
جدول

۸۰
۱۲ پیام موفقیتی

اشتراک مجله موفقیت

اشاعه فرهنگ

مثبت‌اندیشی

www.movafaghiat.com

۳۶

در مواجهه با اخبار تلخ و رویدادهای ناگوار چه
باید بکنیم؟

مادر برابر اخبار تلخ این روزها

۳۹

ذائقه کلامی خودت را عوض کن
بفرمایید کلمات خوشمزه!

۴۲

مسابقه داستان کوتاه

۴۴

درباره یک زوج جوان و عاشق که زندگی
متفاوتی دارند

زندگی خصوصی آقا و خانم مکانیک

۴۶

در یک خانواده سالم توزیع قدرت باید به چه
صورت باشد؟

رقص قدرت در خانواده

۴۹

پرسش و پاسخ روان‌شناسی
**چگونه به سوالات نامتعارف کودکان
پاسخ دهید**

۵۰

چگونه مذاکره را شروع کنم؟
بیامذاکره کنیم

۵۲

هیچ مشکلی حل‌نشده نیست و برای هر
چیزی، راه‌حلی هست!
از چاله به چاه نیفتیم!

۵۴

بهتر است چه
قسمت‌هایی از میوه و
سبزی‌ها را نخوریم؟

**یک میوه و این
همه خاصیت؟**

۵۶

۷ توصیه به روان‌شناسانی
که می‌خواهند در
اینستاگرام محتوا تولید
کنند

**لازم نیست دست به
سینه باشید!**

مدیر مسئول

سخن سردبیر

سیاه‌ترین نقطه شب دقایقی قبل از روشنایی است



یاد خدا آرام‌بخش قلب‌هاست یاران من



این سرزمین، شرایط دشواری را در این روزهای سخت اقتصادی می‌گذراند. در حال حاضر، بیشتر مردم دچار رکود اقتصادی شده و در نتیجه افسردگی را تجربه می‌کنند. در شرایط کنونی که بسیاری از کسب‌وکارها تعطیل شده یا خواهند شد، باید هزینه‌های واقعی زندگی را دریابیم و با یک برنامه‌ریزی دقیق بتوانیم زندگی جدید در شرایط سخت را تجربه کنیم. کار هوشمندانه باید خود را به جای کار سخت بدهد. فکر کنید چه توانایی‌های دیگری دارید که می‌توانید در این روزها از آن استفاده کنید.

هر هزینه‌ای را که می‌کنید، یادداشت کنید تا بتوانید آن را مدیریت کنید. سعی کنید کمتر از کارت‌های بانکی‌تان استفاده کنید و با توجه به پروتکل‌های بهداشتی، برای خرید خود از پول نقد استفاده کنید. اینگونه متوجه خواهید شد که چه بودجه‌ای را برای خانواده در نظر گرفته‌اید و چگونه باید آن را هزینه کنید. خرید قسطی را متوقف کرده و صرفه‌جویی اقتصادی را پیشه کنید. باید یاد بگیریم از وسایل قدیمی باز هم استفاده کنیم. امروز روز دشوار آزمونی سخت است!

برای مردم ایران آرزو می‌کنم که این روزها نیز بگذرد. ایمان دارم اگر همه با هم یکی باشیم، اگر همه با هم در یک مسیر گام برداریم، ایران ما بر بام جهان خواهد ایستاد. در ضمن، در این شماره از مجله، مطالبی درباره راهکارهای مواجهه با اخبار تلخ و روزهای سخت توسط چند روان‌شناس و کارشناس خبره آماده شده که توصیه می‌کنم علاوه بر پرونده ویژه این شماره، آن مطالب را هم مطالعه کنید.

شادی‌تان افزون

دکتر احمد حلت

X +

(X + یعنی مثبت اندیشی را چندبرابر کنیم)

اگر دیدنی بود که می‌دیدیم...



همراه صمیمی موفقیت

در روزگاران قدیم و در روستایی دوردست، آب سرچشمه گل‌آلود شد و ساکنان دلیلی برای آن نیافتند. لذا تصمیم گرفتند تا با متخصصی در این باره مشورت کنند. بعد از بارها رفت‌وآمد، متخصص آب‌شناس، نگاهی به چشمه کرد و جرعه‌ای از آب آن نوشید و گفت: «چقدر این آب کثیف و بدمزه است!» بعد گشتی در اطراف چشمه زد و با بی‌اعتنایی شانه‌ای بالا انداخت و گفت: «من که چیزی نمی‌بینم!»

در میان اهالی روستا، کودکی بود که مثل بقیه نتوانست ساکت بماند و بلافاصله گفت: «اگر دلیلش دیدنی بود که خودمان می‌دیدیم و دیگر نیازی به تو نداشتیم؟!»

باقی این قصه را کسی تعریف نکرده و معلوم نشده که چه بلایی بر سر اهالی آن روستا و آن کودک به‌خاطر حاضرجوابی‌اش آمده است؛ اما نکته مهم داستان برای ما این است که «راه‌حل مشکلات زندگی، همیشه روشن آشکار نیست که بدون هیچ تلاش و زحمتی، هر وقت دلمان خواست، بتوانیم به سراغش رفته و آن را حل کنیم. راه‌حل‌ها و جواب‌ها همیشه در پوششی رمزبندی‌شده قرار دارد که باید با هشیاری و تامل و تفکر و تلاش ما، این رمزها یکی‌یکی گشوده شود تا سرانجام پاسخ و جواب نهایی خودش را نشان دهد. نگاهی به زندگی افراد موفق به ما این درس را می‌دهد که قانون حل مسائل و بازکردن کدهای رمزبندی از هنرهای این افراد است.

موفق باشید
سهیلا ثقفی