

سال بیست و سوم - شماره ۴۰۸
آذر ۱۳۹۹ - ۱۵۰۰۰ تومان

مُوفَت

چگونه بر وقت‌کشی
و تعلل غلبه کنیم؟
از شنبه...

مصاحبه با دکتر
«پروانه صفایی مقدم»
زن است دیگر!

پرونده ویژه:

چالش‌های زنان شاغل

سرهم من
بیش از این‌هاست

تکرار، رفتاری مخرب برای
ارتباط با نوجوانان

خسته‌ام از
حرف‌های تکراری

www.movafaghiat.com

خریدن یا نخریدن
مسئله «مشتري» است

بررسی دلایل و انگیزه‌های خرید یا عدم خرید مشتریان

شکلات صبحانه گرجی

GORJI COCOA CREAM

© samandibaco



Gorji



Hazelnut



Liesel

 SWISS FORMULATION

سری محصولات ضد چروک اسمارت

کرم دور چشم



کرم روز



کرم شب



کرم فیلر



liesel.iran

tannaz
GOSTAR ASIA CO.
شرکت طناز گستر آسیا

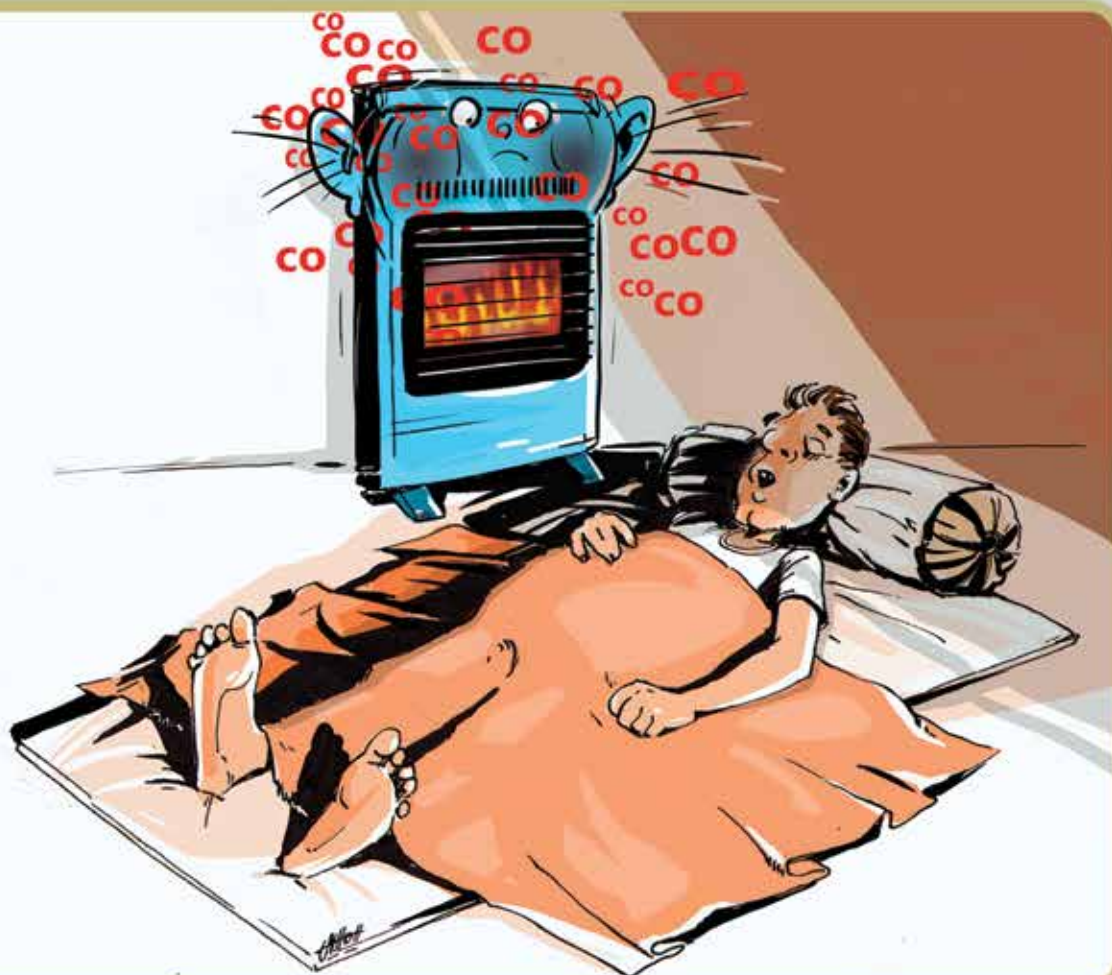
موفقیت



پیشاپیش یلدا مبارک

مسابقه عکاسی یلدا ی موفقیت

برای اطلاعات بیشتر به وب سایت موفقیت به نشانی
www.movafaghiat.com مراجعه کنید



بی‌تفوی

نصب بخاری‌های بدون دودکش در محیط‌های دربسته،
اتاق خواب و فضاهای کوچک که هوا در آنها جریان ندارد،
ممنوع است.



موفقیت

سال بیست و سوم - شماره ۴۰۸ - آذر 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: سهند 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

سازمان آگهی‌ها: ۲۲۱۸۳۳۰

منا مجاور شاهرودی ۹۱۲۷۱۹۵۷۷۳

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:

علی ارسلوئی، دکتر نیلوفر اله وردی، هانیه باقری
میلانلو، غلامحسین باغبان، همراز بختیاری، دکتر
ناصر جعفرزاده، سید محمد حسینی، سید مجتبی
حسینی‌نیا، مهناز خزایی، دکتر علیرضا داداشی،
هانیه روزبهانی، سارا سرخیلی، شاهین شاکری، زینب
شاهدی، فریبا شکیبی، مجتبی شیخ علی، سولماز
فروتن، دکتر رکسانا کارخانه، مونا گوشه، احسان
مهدی نژاد، دکتر آیدا مهران، آلاء نواح، آرسام هورداد،
مژده یمینیان

پشتیبانی وب سایت: کیمیا یزدانی

دیجیتال مارکتینگ: امیررضا حسین نوری
مهماسا مجاور رضایی
تدوینگر: رضا باقری

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. معرفی‌ما 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 - ۲۲۱۸۳۳۰

ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات): ۰۹۱۳۵۷۰۸ - ۰۹۹۰

چاپ و صحافی: شرکت رواق روشن مهر /
تلفن: ۶۴۰۹۷۰

توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز

۱۹

۱۰ راهکار مهم
که زنان شاغل باید بدانند

۲۰

مصاحبه با دکتر «پروانه صفایی مقدم»، روان‌شناس
بالینی
زن است دیگر!

۲۴

چگونه بروقت‌کشی و تعلل غلبه کنیم؟
از شنبه...

۲۶

چطور می‌توان در هر موقعیتی، انتخاب‌های درست
و سازنده داشت؟
خوداصیلتان را بیابید

۲۸

مهارت‌هایی که برای راه‌اندازی کسب و کار خانگی باید
بدانیم
کوله بار کارآفرینی خود را تجهیز کنید

۳۰

مروری بر کتاب «صفر تا یک»
رشد کسب و کار از نقطه صفر

۳۲

اخبار برگزیده Psychology Today

۳۴

راهکارهایی برای پرورش فرهنگ صلح و مدارا در
ذهن کودکان
«صلح‌طلبی» را باید از کودکی آموخت



پرونده ویژه:

بررسی چالش‌های
زنان شاغل

۹

سهم من بیش از
این‌هاست

۱۰

مصاحبه با دکتر «سمیه
سادات شفیعی»،
جامعه‌شناس حوزه زنان
این راه دراز پیش رو

۱۳

مادر ادبیات کودکان

۱۴

«تورا چه به این کارها»

۱۶

گفت‌وگو با «مرضیه
حسن‌زهی»، مدیرعامل «خانه
هدی»
آن دورها چراغ خانه‌ای
روشن است

سایر نمایندگان توزیع مجله در شهرستان‌های:

اصفهان: آقای موحدیان ۱۱۳۶۴۶۹-۰۹۱۳ / گچساران: آقای موسوی ۷۴۲۶۹۹۵-۰۹۱۷ - بانه: آقای صالح پور ۳۷۴۰۶۶۰-۰۹۱۸



Majaleh_energy_mosbat



Drahmadhellat



Movafaghiat_official_page



Instagram:
movafaghiatmag



۶۸

تکرار، رفتاری مخرب برای
ارتباط با نوجوانان
**خسته‌ام از حرف‌های
تکراری**

۷۱

بررسی دلایل و
انگیزه‌های خرید یا عدم
خرید مشتریان
**خریدن یا نخریدن
مسئله «مشتري»
است**

۷۴

بخشش لزوماً به معنی
فراموش کردن، آشتی کردن
و سکوت کردن نیست
در مسیر بخشش

۷۶

شیوانا

۷۸

جدول

۸۰

۱۲ پیام موفقیتی



۵۷

راه‌حل‌هایی برای حل
تعارض در زندگی مشترک
**توافق بُرد- بُرد در
زندگی زناشویی**

۶۰

بررسی چرایی علاقه ما به
پیش‌بینی آینده در دنیای
مبهم امروز
**پیشگوهایی که
بیرون‌گودنشته‌اند!**

۶۳

معرفی کتاب

۶۴

کاربرد ذهن‌آگاهی در
بهبود زندگی مشترک

**دوباره پیدایت
خواهم کرد**

۶۶

اختلال وسواس فکری -
عملی و راهکارهای غلبه
بر آن
وسواسی‌ها

اشتراک مجله موفقیت

اشاعه فرهنگ

مثبت‌اندیشی

www.movafaghiat.com



۵۳

پرسش و پاسخ
روان‌شناسی

از دواج اینترنتی ممنوع

۵۴

حفظ تغذیه سالم در
زندگی مدرن

**بوی خوش آبگوشت
مادر بزرگ**

۳۷

بازیابی پویایی زندگی با طرح یک سوال
معجزه‌گر

عصای جادویی زندگی ما کجاست؟

۳۸

مدل توجه دوگانه یا دوعاملی در برخورد با
تعارض

**الگوهای رفتاری موثر در یک مذاکره
موفق**

۴۰

چرامی‌گویند چشم عاشق کور است؟

۴۲

مسابقه داستان کوتاه

۴۴

گفت‌وگو با «عاطفه عباس‌زاده سامانی»،
معلم موفق

از الفبای گچی تا امواج آموزش

۴۷

تله‌ها و طرحواره‌های زندگی خود را بشناسیم
بازبینی باورهای بنیادین

۴۸

هفت‌گانه‌ای برای خلق ایده محتوا

**از قانون اساسی «مایا»
تا اختراع چرخ با پورت USB!**

۵۰

شکست عاطفی و پیشگیری از آسیب‌های
آن

از دوست به یادگار دردی دارم ...

مدیر مسئول

سخن سردبیر

قدم اول را پر قدرت بردارید

هنرمندی در خانه

یاد خدا آرام بخش قلب هاست یاران من



طولانی ترین راه ها با قدم اول آغاز می شود. یکی از اساسی ترین اختلافات با سازندگان فیلم راز این است که آن ها ادعا می کنند تنها با تفکر مثبت می توان به همه رویاها دست یافت؛ درحالی که به قول برایان تریسی عزیز: «راز واقعی موفقیت این است که اصلا هیچ رازی در میان نیست!»

این روزهایتان را به دور از خرافات و امواج منفی بگذرانید و هر مطلبی را که می خوانید یا می شنوید، با عقل خود تطبیق دهید.

برطبق قانون قدرتمند حاکم بر جهان هستی، هر علتی، معلولی دارد و برعکس، موفقیت تصادفی نیست و برای رسیدن به آن، باید باهمه وجود به سمت اهدافتان حرکت کنید.

و اکنون با یک انرژی تازه، می توانید قدم اول را مقتدرانه بردارید و دقیقا تصمیم بگیرید که مهم ترین هدف شما برای ادامه چیست. مثلا فرض کنیم کسی می خواهد یک زبان خارجی یاد بگیرد. حالا مرحله بررسی راه های رسیدن به آن است. می توانید با یک تحقیق ساده از چند دوست که به آن زبان مسلط هستند، استراتژی دقیقی را برای یادگیری تان تدوین کنید.

خردمندان فرهیخته موفقیتی!

صبر نکنید؛ چون هرگز زمان مناسبی که منتظرش هستید، نخواهد آمد. همین حالا شروع کنید؛ برای رسیدن به موفقیت نامحدود، امروز بهترین روز است.

به امید خدا و بیناری را با عنوان «راست و دروغ های قانون جذب و ثروت آفرینی» برگزار خواهیم کرد و از نکات ناگفته این قانون با شما سخن خواهیم گفت.

قدرتمند باشید

دکتر احمد حلت

X +

(X + یعنی مثبت اندیشی را چند برابر کنیم)

همراه صمیمی موفقیت

هر کسی، همیشه و همه جا می تواند کار ارزشمندی انجام دهد. آیا خانه دار بودن برای یک زن به معنی اجتماعی نبودن اوست؟ و یا شاغل بودن نشانه اجتماعی بودن یک زن است؟ با توجه به پرونده ویژه این شماره که به وضعیت زنان شاغل از جهات مختلف پرداخته است، به نظر می رسد باید به این مسئله هم پرداخت که زنی که خانه داری را انتخاب کرده و هدف اصلی اش را خانه، همسر و فرزند برگزیده، شاید در مواجهه با یک زن شاغل، با خودش بیندیشد «کاش من هم بیرون از خانه کار می کردم!» اما با وجود این آرزو، هیچ تلاشی برای کار خارج از خانه و کسب درآمد نمی کند؛ پس فقط یک آرزو دارد و نه یک هدف! ولی در وضعیت فعلی و علی الخصوص با وجود بیماری کرونا و شرایط مساعدی که برای راه اندازی کسب و کار خانگی یا اینترنتی به وجود آمده، حتی زنان خانه دار هم می توانند مهارت ها و هنرهای خود را در زمینه های مرتبط مثل طبخ غذا، شیرینی پزی، هنرهای دستی، خیاطی، بافتنی، عروسک سازی و ... توسعه داده و از طریق آن ها به درآمد برسند. حتی اگر این دسته از خانم ها، این کارها را برای کسب درآمد هم انجام ندهند، می توانند با عشق و علاقه به زندگی خود در خانه ادامه دهند و حتی برای زندگی خود برنامه های متنوع داشته باشند و کارهای مفید را جایگزین اوقاتی از روزشان کنند که ممکن است زمان خالی داشته باشند.

یک خانم خانه دار حرفه ای:

۱. برای خود لیستی از برنامه های روزانه اش تهیه می کند
۲. به سلامتی خود و خانواده اش می اندیشد و به ظاهرش اهمیت می دهد
۳. با پرورش گل و گیاه در خانه انرژی مثبت را بالا می برد
۴. با آشپزی ها و شیرینی پزی های متفاوت و هنرهای دستی خود خانه را از عشق لبریز می کند

در پایان از شما خانم های خانه دار می خواهم نظرات خود را درباره مهارت های حرفه ای زنان خانه دار، از انواع نکات و تجربه های مربوط به خانه داری گرفته تا روش هایی که یک خانم خانه دار می تواند روز خود را پربارتر کند، به شماره ۹۱۲۳۰۹۹۴۹۰ ارسال کنید تا بتوانیم نکات خانه داری حرفه ای را نیز با مشارکت شما در شماره های بعدی مجله به چاپ برسانیم و از همکاری شما به عنوان یک نویسنده خانه دار خلاق و حرفه ای بهره ببریم.

موفق باشید

سهیلا ثقفی