

سال بیست و سوم - شماره ۴۰۹
دی ۱۳۹۹ - ۱۵۰۰۰ تومان

مُوافقیات

پرونده ویژه:

پس از جدایی
عاطفی چه کنیم؟



این زوج شگفت انگیز را بیشتر بشناسید

دور دنیا با ویلچر

www.movafaghiat.com

هفت نکته کاربردی برای

نوشتن یک کپشن خوب

ARASHK

CALENDARS

سال نو. طرح نو

۱۴۰۰

2021- 2022

www.araashk.com



Liesel

SWISS FORMULATION

ژل شوینده روشن کننده پیگماسل

پن روشن کننده پیگماسل

کرم روشن کننده
و ضدلک پیگماسل



سری محصولات روشن کننده و ضدلک

پیگماسل



liesel.iran

tannaz
GOETAN ASIA CO.
شرکت طناز گستر آسیا



۲۰۲۱

پر همه مسیحيان
عزيز مبارك باد

آره، سال عجیبی بود ولی هرچی بود گذشت
بیخیال رفیق، بیاب به فکر ساختن رویامون
توی سال جدید باشیم



همواره توجه داشته باشید که
شعله بخاری باید آبی باشد.



تفنی

اندازه بخاری باید متناسب با فضای اتاق باشد.
عدم تناسب بین اندازه بخاری و محل سکونت
باعث اتلاف بیهوده انرژی خواهد شد.



موفقیت

سال بیست و سوم - شماره ۴۰۹ - دی 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 ارسطویی، دکتر نیلوفر الهوردی، غلامحسین باغبان،
هانیه باقری میلانلو، همراز بختیاری، دکتر ناصر جعفرزاده،
فاطمه جویکار، ثریا سادات حسینی، سید محمد حسینی،
سید مجتبی حسینی نیا، دکتر علیرضا داداشی، غزاله دلفانی،
سارا سرخیلی، آرین سلیمانی، شاهین شاکری، مهشاد
شرع الاسلام، فریاد شکیب، مجتبی شیخ علی، بهاره طاهری پور،
نفیسه عباسی غریب، یکتا فراهانی، سولماز فروتن، دکتر
رکسانا کارخانه، فرامرز کوثری، مونا گوشه، احسان مهدی نژاد،
فرخ هاشمی، آسام هورداد، مزده یمینیان

پشتیبانی وب سایت: کیمیا یزدانی

دیجیتال مارکتینگ: امیررضا حسین نوری
مهمسا 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. معرفی از ما و تأیید 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: ۰۹۹۰-۰۱۳۵۷۰۸

چاپ و صحافی: شرکت رواق روشن مهر /

تلفن: ۶۴۰۹۷۰

توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز

۲۴

تغییرات روحی کودکان در این روزها
تکنیک ۲۰ دقیقه راجدی بگیرید

۲۶

دلایل و راهکارهای غلبه بر اهمال کاری
شاید بعد

۲۸

رنجش و ریشه‌های آن
امان از این زودرنجی

۳۱

از مواجه شدن با احساساتمان نهراسیم
در ستایش احساس

۳۲

اخبار برگزیده Psychology Today

۳۴

سالمندی سالم
از مغزت استفاده کن یا آن را از دست بده!

۳۶

مشتری راضی به از صد تبلیغ
ویژگی‌های منحصر به فرد بازاریابی دهان به دهان

۳۹

مروری بر کتاب «Content Machine» نوشته «دن
نوریس»
اشتراک گذاری مهم‌تر از لایک



پرونده ویژه:

**مدیریت بحران
پس از جدایی عاطفی**

۱۰

گفت و گو با دکتر «علیرضا
شیری» درباره شکست عاطفی
**صنما با غم عشق تو چه
تدبیر کنم؟**

۱۴

**وقتی جهان به اندازه
اتاقم کوچک می‌شود**

۱۷

**۱۰ راهکار مدیریت بحران
پس از جدایی عاطفی**

۱۸

**آن روی سکه؛
در سوگ عشق**

۲۲

مراقب تاثیرگذاری کلمات
بر شکل‌گیری احساسات
باشیم
کلمات سرنوشت‌ساز

سایر نمایندگان توزیع مجله در شهرستان‌های:

اصفهان: آقای موحیدیان ۰۹۱۳-۱۱۳۶۴۶۹ /

گچساران: آقای موسوی: ۰۹۱۷-۷۴۲۶۹۹۵ -

بانه: آقای صالح پور ۰۹۱۸-۳۷۴۰۶۶۰



Drahmadhellat.ir



Majaleh_energy_mosbat



Drahmadhellat



Movafaghiat_official_page



Instagram:
movafaghiatmag



۶۸

تاثیر خواندن کتاب بر
کودکان

خواندن قبل از تولد

۷۰

مهارت‌هایی برای یک
فروش حرفه‌ای

**چرا فروش بلندمدت
مهم است**

۷۲

جدیدترین روش‌ها برای
یادگیری زبان دوم

زندگی با یک زبان تازه

۷۴

اصول ده گانه آستین
کلئون برای خلق ایده جدید
گوی سبقت را برپا

۷۷

شیوانا

۷۸

جدول

۸۰

۱۲ پیام موفقیتی



۵۸

فرمول طلایی فروش
با عینک نگاه کن

۶۰

راهکارهایی برای کاستن از
تنش‌ها

**پذیر که با
هم فرق داریم**

۶۳

معرفی کتاب

۶۴

گفت‌وگوبا (محمدحسین
سلیمانی)، فعال حوزه
کسب‌وکار

**معنای من،
رسالت من است**

۶۶

چگونه در ایام خانه‌نشینی
تنش‌ها را به حداقل
برسانیم؟

**با هم در خانه، اما بدون
تنش!**

وبینار اعتماد به نفس

دکتر احمد حلت

۱۷ دی ماه ۹۹

www.movafaghiat.com



۵۴

تا پیش از کشف واکسن
**با تغذیه مناسب
خود را در برابر کرونا
واکسینه کنیم**

۵۶

چهار سوگیری ذهنی
که می‌تواند مذاکرات را
منحرف کند
**خطاهای ویرانگر
در مسیر مذاکره**

۴۰

هفت نکته کاربردی برای نوشتن یک کپشن
خوب

از دایره «سایمون سینک» شروع کنید

۴۲

مسابقه داستان کوتاه

۴۴

بخوانید تا باور کنید که معلولیت محدودیت
نیست!

**دنیای شگفت انگیز
خانم افتخار و آقای شاد**

۴۶

چگونه ارزشمندی را در خودمان و دیگران
تقویت کنیم؟

دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم

۴۸

به چه افرادی می‌توان اعتماد کرد؟
**اعتماد در گرانیست،
به هر کس ندهند!**

۵۰

چگونه بدون سرمایه مالی می‌توان به یک
بلاگر درآمدزا تبدیل شد؟

راه و رسم بلاگری

۵۲

مسئولیت پذیر شدن یک فرایند تدریجی
است

مسئولیت سپاری و پذیرش خط

به اطلاع خوانندگان محترم می‌رساند؛

در جهت سهولت شما عزیزان در دسترسی به تعدادی از مقالات به صورت صوتی یا تصویری، بخش تازه‌ای به عنوان ارزش افزوده به برخی صفحات اضافه شده است. در این صفحات شما می‌توانید با گرفتن دوربین تلفن همراه خود روی گزینه QR Code وارد لینکی بشوید که در آن، مقالات، مصاحبه‌ها، یادداشت‌ها و... به صورت فایل‌های صوتی و تصویری برایتان به نمایش درآید. برای استفاده از این قابلیت کافی است اپلیکیشن QR Code Scanner را در تلفن همراه خود نصب کنید.



مدیر مسئول

سخن سردبیر

هنوز هم بهترین راه صبر است!

امسال سال برنامه‌ریزی توست

یاد خدا آرام‌بخش قلب‌هاست یاران من



یکی از مثبت‌ترین خصوصیات انسان‌های خردمند، بردباری است که خوشبختانه یک مهارت است که با تمرین می‌توان آن را تقویت کرد. البته نخست باید روی دلیل صبور بودن تمرکز کنید و لحظاتی بیندیشید که چه آسیبهایی از بی‌صبری دیده‌اید؟ فرض کنید شما عجله دارید و ترافیک سنگینی پیش روی شماست. باید حواس خودتان را پرت کنید یا می‌توانید به یک پادکست گوش دهید. کتاب یا مجله‌ای را همراه خود داشته باشید؛ می‌بینید که به طرز شگفت‌انگیزی راه‌ها گشوده می‌شود و مهم‌تر از همه، درس آن را فرا بگیرید و دفعه بعد، دقایقی زودتر راه بیفتید! خودآگاهی و مراقبه نیز دو روش شگفت‌انگیز برای غلبه بر احساسات منفی هستند. خودآگاهی یعنی توجه در هر لحظه به آنچه دارید انجام می‌دهید. به کودکان‌تان از همان روزهای نخست صبر را یاد دهید. اگر آب می‌خواهند، تا ده بشمارید و بعد لیوان آب را به دستشان دهید و به آن‌ها فرصت دهید تا خوردن و نوشیدن با صبر را تمرین کنند. چند روز پیش در اینترنت عکسی را می‌دیدم که از یک کره دیگر از زمین گرفته شده بود. این تصویر بی‌ارزش بودن کل دنیا را به من یادآور شد. یک نقطه روشن در کائنات، کل کره زمین است و میلیاردها انسان با دغدغه‌هایشان در این نقطه زندگی می‌کنند! مدام به خودتان یادآور شوید که «چنان نماند و چنین نیز نخواهد ماند» و سه کلمه جادویی «این نیز بگذرد» را در ذهن خود مرور کنید. یادمان باشد امروز همان فردایی بود که دیروز نگرانش بودیم. در پایان شعار قدیمی موفقیت را دوباره یادآوری می‌کنم: «یه روزی، یه جایی، یه جوری، یه کسی، یه چیزی، صبر داشته باش، صبر داشته باش!»

همراه صمیمی موفقیت

حتما برای شما هم پیش آمده که از خود بپرسید چرا علی‌رغم همه دوندگی‌ها، آخر هم این همه از کارهایتان جا می‌ماند! راستش شما تنها کسی نیستید که در این وضعیت قرار گرفته‌اید. از شما چه پنهان، این عادت دیرینه را ما از نیکان نه چند دورمان به ارث برده‌ایم. همین ویژگی است که ژاپنی‌ها را در ادبیات روزمره ایرانی‌ها به مثالی همیشگی برای نظم و برنامه‌ریزی تبدیل کرده است. تازه وقتی به سراغ اعداد و ارقام می‌رویم، می‌بینیم که فرق میان داشتن و نداشتن برنامه دقیق و مدون روزانه، هفتگی و ماهانه چقدر می‌تواند بر کیفیت زندگی، بهبود اوضاع مالی و حتی سلامتی روان تاثیر بگذارد.

این نیاز جدی، همان علتی بود که ما را مجاب کرد از میان چندین سوژه خوش‌آب‌ورنگ، به سراغ جداول و فرمول‌های دقیق و کاربردی برای داشتن یک برنامه شخصی در یک سررسید برویم؛ انتخابی که از قضا مورد توجه طیف وسیعی از مخاطبین قرار گرفت و ما را در تکرار این روش، نه تنها در سررسید سال بعد که سال‌های بعدتر هم مصمم کرد. سررسید پیش رو نیز با حفظ این چارچوب، تغییرات مفهومی بنیادینی را در دل خود جا داده است.

سررسید آموزشی- برنامه‌ریزی ۱۴۰۰ با قطع وزیری و هر روز در یک صفحه به همراه جداول برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری، چرخه اهداف و آموزش و ارزشیابی ماهانه به ماکمک می‌کند سال پیش رو را با رویکردی کاملاً متفاوت آغاز کنیم.

لازم به ذکر است این کتاب سررسید شامل ارزش افزوده‌هایی در قالب QR کد است که در تمام طول سال در برخی مناسبت‌ها و شروع و پایان آن و قسمت‌های آموزشی به همراه صوت و تصویر دکتر «احمد حلت» به شکلی اختصاصی برای دارندگان آن قابل اسکن و استفاده است. اطلاعات دقیق خرید یا سفارش سررسید در صفحه ۴۱ همین شماره درج شده است. امید است که شروع سال نوی میلادی ۲۰۲۱ و نوروز ۱۴۰۰ پیشاپیش برای همه دنیا پر از خیر و سلامتی و شادی باشد.

سرتان خوش و تنور دلتان گرم
سهیلا تقفی

روزگارتان شیرین
شادی‌تان افزون
دکتر احمد حلت

✕ +

(✕ + یعنی مثبت اندیشی را چندبرابر کنیم)