

سال بیست و سوم - شماره ۴۱۳
اردیبهشت ۱۴۰۰ - ۳۵۰۰۰ تومان
صفحه ۱۱۶

مُوقَفَت

پرونده ویژه:
روزهای پیش از کنکور
گاندویی به نام کنکور

+
بخش ویژه نوجوان

گفت و گو با «مهران بیرامی» قهرمان رشته پرورش اندام

یک دست هم صدا دارد



www.movafaghiat.com

چگونه از ایده آل گرایی بی نتیجه فاصله بگیریم؟

لطفا سوپرمن نباشید!



**کار باید
کوک باشه!**

کارکوک 
اتو سرویس

کیلومتر ۱۹ جاده مخصوص
لاین کندرو به سمت کرج
بعد از وردآورد

اتوسرویس کارکوک

[carkook.ir](https://www.carkook.ir)

اینجا لباس‌ها در حال چرکین نیستن!



خشک‌شویی لenzaLenzy

تهران، شهرک غرب، بلوار دادمان

۰۲۱۸۸ ۳۷۰۸۵۷

 LenzaLenzy

موفقیت



یاد بگیر صبور باشی
همیشه برای هر چیزی زمانی وجود داره

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

موفقیت

فرم اشتراک

با هدیه اشتراک مجله به خود و یا دوستانتان، در موفقیت هم سهیم باشید و از آفرهای ویژه آن مثل کد تخفیف ۱۰ درصدی محصول، شرکت در بینارها با ۵۰ درصد تخفیف و تحویل مجله درب منزل با پست سفارشی بهره‌مند شوید

چنانچه تمایل به خرید، تمدید یا هدیه اشتراک مجله موفقیت دارید، علاوه بر مراجعه به سایت می‌توانید فرم زیر را به نام شخص موردنظر و

به صورت کامل پر کرده و عکس آن را به شماره پیشخوان موفقیت (۰۹۹۰-۱۳۵۷۰۸) ارسال کنید.

برای خرید اشتراک
این کد را اسکن کنید



نام و نام خانوادگی:

سن:

شغل:

آدرس دقیق پستی:

کشور: استان: شهر:

آدرس کامل:

.....

کدپستی:

تلفن ثابت: تلفن همراه: آدرس ایمیل:

نحوه خرید اشتراک:

- ۱- مراجعه به سایت موفقیت به آدرس www.movafaghiat.com
- ۲- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۰۰۴۴-۹۵۳۸-۳۳۷۸-۶۱۰۴ بانک ملت به نام احمد حلت و ارسال تصویر فیش به شماره پیشخوان موفقیت ۰۹۹۰-۱۳۵۷۰۸ و هماهنگی با واحد اشتراک با شماره تلفن ۰۲۱-۲۲۱۸۳۰۳

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

تصویرگر: فخرالدین دوست محمد
خوشنویسی نامواره:

استاد غلامحسین امیرخانی
باشگاه مشتریان: سارا ثقفی

سازمان آگهی ها: ۲۲۱۸۳۰۳۰

منا مجاور شاهرودی ۹۱۲۷۱۹۵۷۷۳

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:

علی ارسطویی، دکتر امید اشکاتی، احمد انصاری،
هانیه باقری میلانلو، غلامحسین باغبان، همراز
بختیاری، گیلدا بروجردی، محمدامین تقوایی،
شپنم جعفرزاده، دکتر ناصر جعفرزاده، منیر
چگینی، نریاسادات حسینی، جواد حسینی نصر،
سید محمد حسینی، سید مجتبی حسینی نیا،
مهرناز خزایی، دکتر علیرضا داداشی، المیرا
رحیم زاده، هانیه روزبهانی، سارا سرخیلی، آرزین
سلیمانی، داریوش سنقری، زینب شاهی،
شاهین شاکری، مجتبی شیخ علی، بهاره
طاهری پور، فرید طهرانی، اکبر علیزاده اعتمادی،
سولماز فروتن، رضوانه قاسم نژاد، دکتر کسانا
کارخانه، حلیمه کریمی، فرامرز کوثری، مونا گوشه،
نیلوفر مومن خانی، دکتر آیدا مهران، احسان
مهدی نژاد، آلاء نواح، آرسام هورداد، مزده میمنیان

پشتیبانی وب سایت: کیمیا یزدانی

ناظر چاپ: محمد رضا شکوفکی

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

رسالت سازمان آگهی ها، آگاهی دادن به
خوانندگان و علاقه مندان 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 - نرسیده به میدان آصف -
کوچه پرویز وهابی غربی (نشاط غربی) - پلاک ۱۵
تلفن: ۲۲۱۸۳۰۳۰ - ۲۲۸۶۱۸۰۷

ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات): ۰۱۳۵۷۰۸ - ۹۹۰

چاپ و صحافی: شرکت رواق روشن مهر /

تلفن: ۶۴۰۹۷

توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز



- ۹ از ما که گذشت
- ۱۰ «گاندوی به نام کنکور»
- ۱۴ کنکور پشت دیوار زندان
- ۱۶ استرس فصل امتحان
- ۱۸ نه به استرس در ایام کنکور
- ۲۰ ۱۰ روش برای مطالعه بهتر
- ۲۲ دیگه می خوام برای خودم زندگی کنم!
- ۲۴ چیزهایی هست که نمی دانی
- ۲۵ از گلوی خود دستاتو بردار
- ۲۸ تفاوت تنهایی واقعی با احساس تنهایی
- ۳۰ قصه عشق شما کدام است؟
- ۳۲ تفاوت های زنان و مردان در محیط کار
- ۳۴ خوردنی های شادی زا
- ۳۶ بچه هم بچه های قدیم؟!
- ۳۸ عشق ورزیدن به قد، وزن و ظاهر بستگی ندارد
- ۴۰ فصل سادگی
- ۴۲ وزیر وزارتخانه تنهایی ات باش
- ۴۴ اخبار برگزیده
- ۴۶ یه چیزایی رو باید بهت بگم
- ۴۹ شادمانی در طوفان
- ۵۲ ایکیگای، قطب نمایی در مسیر زندگی
- ۵۴ یک دست هم صدا دارد
- ۵۸ با رعایت این ۲۰ مورد، به خودت ۲۰ بده!
- ۵۹ در فضای مجازی تمرکزت رو قورت نده
- ۶۲ رویاها و دغدغه های نوجوانانه
- ۶۴ مسابقه داستان کوتاه
- ۶۶ چرخه احساس - رفتار - واکنش را بشناسیم





- ۶۸ **عجب حال خوشیه وقتی که هستی!**
- ۷۱ **نمی دانم که نمی دانم!**
- ۷۴ **اعتماد؛ سنگ بنای رابطه**
- ۷۶ **برند شخصی شما چیست؟**
- ۷۸ **محصول شما از تولد تا مرگ**
- ۸۰ **تمام راه حل ها درون تو نهفته است**
- ۸۴ **موفقیت برابند گام های کوچک، درست و پیوسته است**
- ۸۷ **حس خوب برای فروش خوب**
- ۸۸ **بازاریابی دیجیتال دیگر یک انتخاب نیست، یک الزام است**
- ۹۰ **کارشناس بازاریابی یا کارشناس فروش! مگر فرقی دارد؟**
- ۹۲ **حرف حساب «گری»**
- ۹۴ **لطفا سوپرمن نباشید!**
- ۹۶ **نقطه صفر کارآفرینی، ایده نیست!**
- ۹۹ **آنچه باید پیش از راه اندازی کسب و کار بدانید!**
- ۱۰۲ **معرفی کتاب**
- ۱۰۴ **تاریکی های شهر**
- ۱۰۶ **شیوانا**
- ۱۰۸ **جدول**
- ۱۱۰ **سفری به جنگل**
- ۱۱۲ **۱۲ پیام موفقیتی**
- ۱۱۳ **ورزش مغز**



نوجوون ها و جوون های عزیز

صفحات ۵۷ تا ۶۳ را فقط شما
بخوانید

موفقیت حق شماست

بخش در کیوسک های منتخب، برخی شهرکتاب ها، پیشگاه، نهاد کتابخانه و دفتر مرکزی مجله موفقیت

سایر نمایندگان توزیع مجله در شهرستان های

■ **اصفهان:** آقای موحدیان ۰۹۱۳-۱۱۳۶۴۶۹

■ **کچساران:** آقای موسوی: ۰۹۱۷-۷۴۲۶۹۹۵

■ **بانه:** آقای صالح پور ۰۹۱۸-۳۷۴۰۶۰

برای دیدن محتوای بیشتر
این کد را اسکن کنید



مدیرمسئول

سخن سردبیر

جایی بهتر برای زندگی

حمایت شما دلگرمی ماست



یاد خدا آرام بخش قلب هاست یاران صمیمی

با آرزوی بهترین‌ها برای سال ۱۴۰۰ همه ما نسبت به آینده نوجوانانمان نگرانیم. در فاصله بین بلوغ جنسی و روانی، جسم زودتر از روان انسان شکل می‌گیرد و به قول «دکتر شریعتی»، مشکل بزرگ نسل جوان این است که بلوغ جنسی قبل از بلوغ عقلی اتفاق می‌افتد. به همین دلیل دوران نوجوانی را دوران بحران زندگی انسان‌ها می‌دانند.

نوجوانان به مسائل پیرامون خود با تردید و شک می‌نگرند. آن‌ها نیازمند آرامش روحی و روانی هستند؛ پس باید به بچه‌هایمان توجه کنیم. در ضمن باید هنر «نه» گفتن را هم به آن‌ها بیاموزیم تا بتوانند در مقابل خواسته‌های بیجای دیگران مقاومت کنند.

«ژان ژاک روسو» نوجوانی را تولدی نو می‌داند، «پیاژه» این مرحله را انتفاعی می‌بیند و «اریکسون» معتقد است هویت‌یابی در مقابل بی‌هویتی، اساس تفکر این گروه است.

در روان‌شناسی رشد، بهترین و مناسب‌ترین دوره برای شکل‌گیری شخصیت همین دوره است. حالا اگر فرض کنیم انسان ترکیبی از عوامل زیستی، روان‌شناختی، فرهنگی و تاریخی است باید اهمیت این دوره را بیشتر در نوع نگرش ما به تربیت دانست. به دور از همه حاشیه‌ها، توصیه می‌شود نکات زیر را در تربیت فرزندانمان به خاطر بسپاریم:

۱. گاهی بچه‌ها آینه‌ای می‌شوند که ما می‌خواهیم خود را در آن ببینیم و آن‌ها تبدیل به خود ما شوند.

۲. روش تربیتی مقتدرانه یعنی مهربان و قاطع بودن، بهترین روش تربیتی ممکن است.

۳. بچه‌ها را نمی‌توان با خوشحال‌کردن اصلاح کرد؛ می‌توان با اصلاح‌کردنشانشان، خوشحالی را به آن‌ها هدیه داد.

۴. «جبران خلیل جبران» می‌گوید: «سعی نکنید که بچه‌ها مثل شما شوند. آنان به جایی می‌روند که رویای شما را به آنجا راهی نیست!»

۵. کتاب خواندن را به صورت یک عادت مثبت درآورید و خودتان در کنار آنان، زمانی را به مطالعه بپردازید.

۶. علاقه و رسالت شغلی نوجوانان را بیابید و ابزار رسیدن به آن ماموریت را فراهم کنید.

۷. یک نوجوان سرآمد باید مراقب نشاط جسم و روحش باشد. همین امروز به نوجوانان یادآور شوید باید یک ورزش را به صورت نیمه‌حرفه‌ای انجام دهند.

در پایان از همه والدین نازنین می‌خواهم ضمن توافق در نوع تربیت، حواستان به این جمله طلایی باشد که رسالت ما در این جهان، تبدیل‌کردن نوجوانمان به انسانی است که دنیا را جایی بهتر برای زندگی کند.

روزگارتان شیرین

سال ۱۴۰۰ سال موفقیت و تندرستی شما باد

قدرتمند باشید

دکتر احمد هلت

X +
(X + یعنی مثبت اندیشی را چندبرابر کنیم)



همراه موفقیت

درود

روز شنبه، چهاردهم فروردین ماه ۱۴۰۰، اولین کاری که باید انجام می‌دادیم، خرید کاغذ متن و جلد برای مجله و هماهنگی با واحدهای مربوطه بود. در سال گذشته به اندازه تیراژ یک سال، کاغذ متن خریداری شده بود و ما توانستیم قیمت مجله را روی ۱۵۰۰۰ تومان ثابت نگه داریم؛ ولی از اسفند ماه ۹۹ که باید خرید جدید می‌کردیم، اوضاع بازار کاغذ بسیار نوسان داشت و گرانی آن و صد البته تغییرات تعداد صفحات، نوع صحافی و جنس کاغذ مجله و سایر هزینه‌ها ما را بر آن داشت که صبر کنیم تا شاید بعد از تعطیلات نوروز، قیمت‌ها کمی تعدیل شود. ولی در عرض چند روز، با افزایش قیمت ناپاورانه‌ای مواجه شدیم که ما را مجبور کرد تا در مورد قیمت مجله تجدیدنظر کنیم.

تعهد برای اشتراک، افزایش قیمت ناپاورانه روزانه و عدم امکان برنامه‌ریزی یکساله در این شرایط واقعاً کار را برای همه صنوف، مخصوصاً نشریات، بسیار سخت کرده است.

گرانی کاغذ، هزینه چاپ، مبلغ درصد توزیع، هزینه‌های مربوط به تولید محتوا، افزایش تعداد صفحات و کلی جزئیات دیگر، علی‌رغم میل باطنی، ما را مجبور به افزایش قیمتی کرد که خود ما را هم بسیار غمگین کرده است. البته اگر ما واقعا می‌خواستیم با توجه به شکل و شمایل جدید مجله، تعداد صفحات آن و کیفیت کاغذ مورد استفاده و همچنین ریزش تعداد آگهی‌ها قیمت را افزایش دهیم، باید مبلغی حدود ۶۵۰۰۰ تومان را برای هر مجله در نظر می‌گرفتیم، ولی ما تلاشمان را خواهیم کرد که با سوبسید و همچنان همراهی شما، به راهمان ادامه دهیم.

یک پیشنهاد ویژه: با توجه به شرایط فعلی توصیه می‌کنیم مشترک ویژه یکساله موفقیت شوید تا ضمن تحویل مجله درب منزل از طریق پست سفارشی، از تخفیف‌های مربوطه و آفرهای مشترکین هم برخوردار شوید.

موفقیت حق شماست

پیروز باشید
سهیلا ثقفی

موفقیت

۸