

باترس از
تنها ماندن
چه کنیم؟

۶ راه خلاقانه
برای حل یک مشکل

سال بیست و چهارم - شماره ۴۱۹
آبان ۱۴۰۰ - ۳۵۰۰۰ تومان

مُوفقیات

شما کمال‌گرا
هستید یا
پیشرفت‌گرا؟



ضمیمه نوجوان



پرونده ویژه:

ما و سواسی‌ها

همه چیز درباره یک بیماری مرموز

۱۰ راهکار برای مواجهه با افراد وسواسی (دکتر احمد حلت)

www.movafaghiat.com

داستان یک برند

نایکی؛ الهه پیروزی



سال بیست و چهارم - شماره ۴۹
آبان ۱۴۰۰ - ۳۵۰۰۰ تومان
۱۵ یور - ۵۰ درهم

www.movafaghiat.com

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی همه‌راز 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 پرورنده ویژه: محمد معینی

گرافیک: کورش جعفری
خوشنویسی نامواره:
استاد غلامحسین امیرخانی
باشگاه مشتریان: سارا ثقفی

سازمان آگهی‌ها: ۲۲۱۸۳۰۳۰
منا مجاور شاهرودی ۷۱۹۵۷۷۳-۹۱۲

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:
هدایت اسکندری، دکتر نیلوفر اله‌وردی،
غلامحسین باغبان، هانیه باقری میلانلو، مریم
عسگری، دکتر ناصر جعفرزاده، منیر چگینی، سید
معصومه حسینی، دکتر علیرضا داداشی، مرتضی
رجب‌نیا، هانیه روزبهانی، آریین سلیمانی، داریوش
سنقری، میترا سیفان، شاهین شاکری، مجتبی
شیخ‌علی، اکبر علیزاده اعتمادی، سولماز فروتن،
رضوانه قاسم‌نژاد، حلیمه کریمی، دکتر کسانا
کارخانه، مهتاب کارگر، دکتر رضا کرده، فرامرز کوثری،
مونا گوشه، دکتر آریا مهرداد، احسان مهدی‌نژاد،
آلاء نواح، نگار هنرمند، مرزده یمینیان

پشتیبانی وب سایت: کیمیا یزدانی

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 شهید
بهشتی - خیابان شهید صابونچی - خیابان
شهید کردیچه، پلاک ۶۲
تلفن: ۰۲۲۱۸۳۰۳۰، ۰۲۲۸۶۱۸۰۷-۹

ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات) ۰۱۳۵۷۰۸-۹۹۰

چاپ و صحافی: چاپ ارشک
تلفن: ۰۲۲۳۳۸۳۰۳
توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز

توزیع در کیوسک‌های مطبوعاتی،
شهرکتاب‌ها، پیشگاه، نهاد کتابخانه،
سایت و دفتر مرکزی مجله موفقیت

- ۹ اولین گناه
- ۱۰ من وسواس دارم؟
- ۱۲ سرطمان روح
- ۱۴ زندگی با یک بیمار وسواسی چگونه است؟
- ۱۶ چقدر وسواسی بودم؟
- ۱۸ وسواسی که کرونا در ما کاشت
- ۱۹ این وسواس لعنتی
- ۲۰ ۱۰ راهکار برای مواجهه با افراد وسواسی
- ۲۲ طلسم ترس رو بشکن
- ۲۵ ناامیدی مثبت
- ۲۶ رنگ زرد ما عیار قدرت عشق است و بس
- ۲۸ تغییر ذهنیت از سنگلاخ تغییر افکار می‌گذرد
- ۳۰ اخبار برگزیده
- ۳۲ شناخت خودمان را از دیگران به روز کنیم
- ۳۴ شاید تنهایی حرفی برای گفتن داشته باشد
- ۳۶ ۶ راه خلاقانه برای حل یک مشکل
- ۳۸ پس از شکست
- ۴۰ مسابقه داستان کوتاه
- ۴۲ از انفعال تسلیم تا آرامش پذیرش
- ۴۴ چگونه پیشرفت‌گرایی را جایگزین کمال‌گرایی ...
- ۴۶ در ماورای عطر، طعم و رنگ ادویه‌ها
- ۴۸ وقتی دچار خلأ عاطفی می‌شویم...
- ۵۰ اندیشیدن و گفت‌وگو به شیوه دیالکتیک

سایر نمایندگان توزیع مجله در شهرستان

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



ضمیمه رایگان ویژه نوجوان

- ۵۲ چرا مشتریانم به من اعتماد نمی‌کنند؟
- ۵۴ اگر مدیر شلوغی باشید، احتمالاً موفق ...
- ۵۷ احساس تنهایی کارمندان در دوران کرونا
- ۵۹ از مسئله تا معضل
- ۶۰ نایکی؛ الهه پیروزی
- ۶۴ گاهی رشد کسب و کار شما در جای دیگری است!
- ۶۶ وفاداری مشتریان، راز ماندگاری کسب و کار
- ۶۸ خلق اعتماد متقابل اساس رابطه است
- ۷۲ تیپ رفتاری شما در مدل دیسک
- ۷۴ افتخاری دیگر برای پتروشیمی پارس
- ۷۶ ماسه نفر (داستان دنباله دار)
- ۷۸ ورزش مغز
- ۷۹ ۱۲ پیام موفقیتی
- ۸۰ جدول
- ۸۲ شیوانا

با ارسال
کدهای درج شده
در بالای مطالب به
شماره پیامک ۱۰۰۰۱۱۱۰
به مقاله مورد علاقه‌تان
رای بدهید و جایزه بگیرید



برای دریافت محتوای بیشتر
صوتی و تصویری
اسکن کنید



برای تهیه اشتراک
این کد را اسکن کنید



برای شرکت در نظرسنجی
اسکن کنید



وقتی بابی تفاوتی رفتار می‌کنیم



امیر: «اگه دستگاه رو ارزش جدا کنن، می‌میره؟»
سمیرا: «آره»

امیر: «پس چرا جدانش نمی‌کنن؟»

سمیرا: «چون نمی‌دونن خودش می‌خواد بمیره یا اینکه با دستگاه زنده بمونه!»

امیر: «می‌خواد بمیره!»

سمیرا: «از کجا می‌دونی؟»

امیر: «کسی که خودش این کار رو می‌کنه، یعنی اینکه نمی‌خواد زنده باشه!»

گاهی وقت‌ها انسان‌ها با بی‌تفاوتی بزرگ‌ترین انتقام را از خودشان و دیگران می‌گیرند. بی‌تفاوت بودن یا بهتر بگویم، انتخاب این تصمیم که بی‌تفاوت، سرد و منفعل به نظر برسیم، شبیه به خودکشی است؛ البته یک خودکشی ناموفق! واقعیت این است که بسیاری از آدم‌ها به قصد مرگ و مردن خودکشی نمی‌کنند و به نظر می‌رسد که خودکشی آن‌ها نوعی گذشتن از یک درد موقت است تا چیزی را حس نکنند. در واقع آن‌ها بدن، لحن یا رفتارشان را به گونه‌ای تغییر می‌دهند، چون فکر می‌کنند با این کار می‌توانند از درد عبور کنند. غافل از اینکه با بی‌تفاوت رفتار کردن، حتی شادی را هم نمی‌توان به خوبی حس کرد!

در زمان حاضر، باید در قبال بدنی که در اختیارمان است و می‌توانیم از آن استفاده کنیم، مسئول باشیم. این بدن باید زنده، حس‌کننده و قادر به درک اطرافیان باشد و احساسات خوبی را تجربه کند؛ مثل حس کردن هوای آریب‌هشت یا لذت بردن از روزهای دل‌انگیز مهر و پاییز!

اگر مدت‌هاست چیزی را حس نمی‌کنید و نسبت به همه چیز بی‌تفاوت شده‌اید، کمی به خودتان و بدنتان توجه کنید. این بدن بی‌تفاوت به دنیا نیامده است. احتمالاً روزهای سختی را گذرانده یا جایی در مسیر زندگی نسبت به آن کوتاهی شده است؛ اما مطمئن باشید که در هر صورت، بی‌تفاوتی باعث می‌شود که کل زندگی‌مان را از دست بدهیم.

متأسفانه مهم‌ترین خاصیت بی‌تفاوتی این است که به سرعت رشد می‌کند؛ یعنی اول شما نسبت به دردهای بی‌تفاوت می‌شوید، بعد نسبت به کل زندگی‌تان و بعد نسبت به تمام آدم‌ها و رویدادهای اطرافتان! این بی‌تفاوتی ما در آدم‌های اطرافمان تولید خشم خواهد کرد و باعث خواهد شد که آن‌ها هم پس از مدتی از تلاش برای بودن در کنار ما دست بردارند. متأسفانه این بی‌تفاوتی یک الگوی سمج و تکرارشونده است که به مرور در همه ابعاد زندگی ما ریشه می‌دواند و هر روز گسترش می‌یابد و حتی در روابط صمیمانه ما هم تأثیرگذار خواهد بود. به همین دلیل، بهتر است که بیشتر به عملکرد و رفتارهای خودمان توجه کنیم و نسبت به اطرافیان و کارهای مثبت دوروبرمان، چه در زندگی فردی و خانوادگی و چه در زندگی اجتماعی‌مان بی‌تفاوت برخورد نکنیم. مثلاً خوب است که نسبت به تلاش دیگران برای اشاعه فرهنگ یا بهتر ساختن جامعه‌مان هم برخورد صحیح و موثر داشته باشیم، چون بی‌تفاوت بودن به این مسائل می‌تواند جامعه ما را به قهقرا بکشاند.

ما همچنان زنده‌ایم؛ پس با همه چیز با تفاوت رفتار کنیم.

چرا باید بخوانیم؟



یاد خدا آرام‌بخش قلب‌هاست یاران من سلام



مطالعه یعنی سفر در زمان، درس گرفتن از گذشته و داشتن بینش عمیق‌تر نسبت به وقایع پیش رو. ما می‌دانیم که کتاب خواندن چقدر برای ما مفید است، اما چگونه عشق‌مان را نسبت به خرد و دانایی افزایش دهیم و چگونه آن را به یک عادت پسندیده در زندگی‌مان تبدیل کنیم؟

تحقیقات نشان می‌دهد تأثیر مطالعه و کتاب‌خوانی در ایجاد آرامش، حتی از کارهایی نظیر گوش دادن به موسیقی و پیاده‌روی به مراتب بیشتر است. همچنین افرادی که اهل مطالعه هستند، خوابی آرام‌تر و حافظه‌ای قدرتمندتر دارند و در سنین پیری هم کمتر دچار آلزایمر می‌شوند.

اما عزیزان دلم، ابتدا باید کاری کنید که با کتابی زلف گره بزنید! یعنی ابتدا ژانر مورد علاقه خود را پیدا کنید. این امر با توجه به هدفی که از مطالعه دارید تحقق پیدا خواهد کرد. سپس برای پیدا کردن یک کتاب خوب تحقیق کنید که ارزش وقت گذاشتن و هزینه کردن را داشته باشد. یادمان باشد هر لحظه هزاران کلمه در دنیا تولید می‌شود و ما اصلاً فرصت نداریم که همه چیز را بخوانیم. (برای انتخاب کتاب مناسب می‌توانید با مراجعه به سایت موفقیت به آدرس www.movafaghiat.com، لیست کتاب‌های پیشنهادی ما را ببینید و از آن‌ها استفاده کنید.)

باید یاد بگیرید چگونه کتاب بخوانید. برای کتاب خواندن لازم نیست جملات آن را حفظ کنید. وقتی مطالعه می‌کنید اثر آن در ناخودآگاه شما باقی می‌ماند. برای مطالعه برنامه‌ریزی کنید. عادت به خواندن یک شبه ایجاد نمی‌شود؛ فقط کافی است هر روز فقط ۵ صفحه بخوانید. از همین حالا به خودتان قول بدهید که قبل از وب‌گردی یا چک کردن فضاهای مجازی، حتماً ۲۰ دقیقه مطالعه کنید. حتی می‌توانید اجازه دهید گشتن در فضای مجازی پاداشی باشد به کتاب خواندنتان.

اگر بتوانید در یک مکان ثابت مطالعه کنید و این لحظات لذت‌بخش کتاب خواندن را در یک جای مشخص بگذرانید، بعد از مدتی شرطی می‌شوید؛ یعنی وقتی وارد این مکان می‌شوید، هوس کتاب خواندن می‌کنید!

در کنار خواندن، حواستان باشد که شما قرار نیست ۲۰ دقیقه خود را حبس کنید. چای، نوشیدنی یا خوراکی مورد علاقه‌تان را در کنار خود داشته باشید و از آن لذت ببرید. اگر بتوانید با گروهی هم‌فکر خودتان کتابی را بخوانید و با هم درباره آن صحبت کنید خیلی زود دانایی و خردتان بالا می‌رود.

همیشه همراه خودتان یک کتاب جیبی سبک داشته باشید تا در فرصت‌هایی مثل ماندن در ترافیک، انتظار در مطب پزشک یا ایستادن در صف‌های مختلف، مطلبی برای خواندن پیدا کنید.

نمی‌دانم این مشکل نسل من است یا نسل جوان هم به این مورد عادت کرده است: خود را به خواندن کتاب‌های دیجیتال عادت ندهید! برای من لذت‌بخش‌ترین کار، لمس کردن برگه‌های کاغذ و خط‌کشیدن زیر نوشته‌های آن است. همین بوی کاغذ کتاب هم برای من بسیار دلپذیر است. از همین لحظه خودتان را با این لذت بزرگ خداوند آشتی دهید و شروع کنید.

در پایان خوب است بدانید که یکی از شاخص‌های توسعه یافتگی در کشورهای جهان بالا بودن میزان مطالعه و کتاب‌خوانی است. اما یک خبر خوب! اگر این سرمقاله را از ابتدا تا به اینجا مطالعه کرده‌اید، شما یکی از خرمندان این سرزمین هستید و من شخصاً برای شما احترام زیادی قائلم!

شاداب و بانشاط باشید

دکتر احمد حلت

X +

(X + یعنی مثبت اندیشی را چندبرابر کنیم)

پاینده باشید
سهیلا ثقی