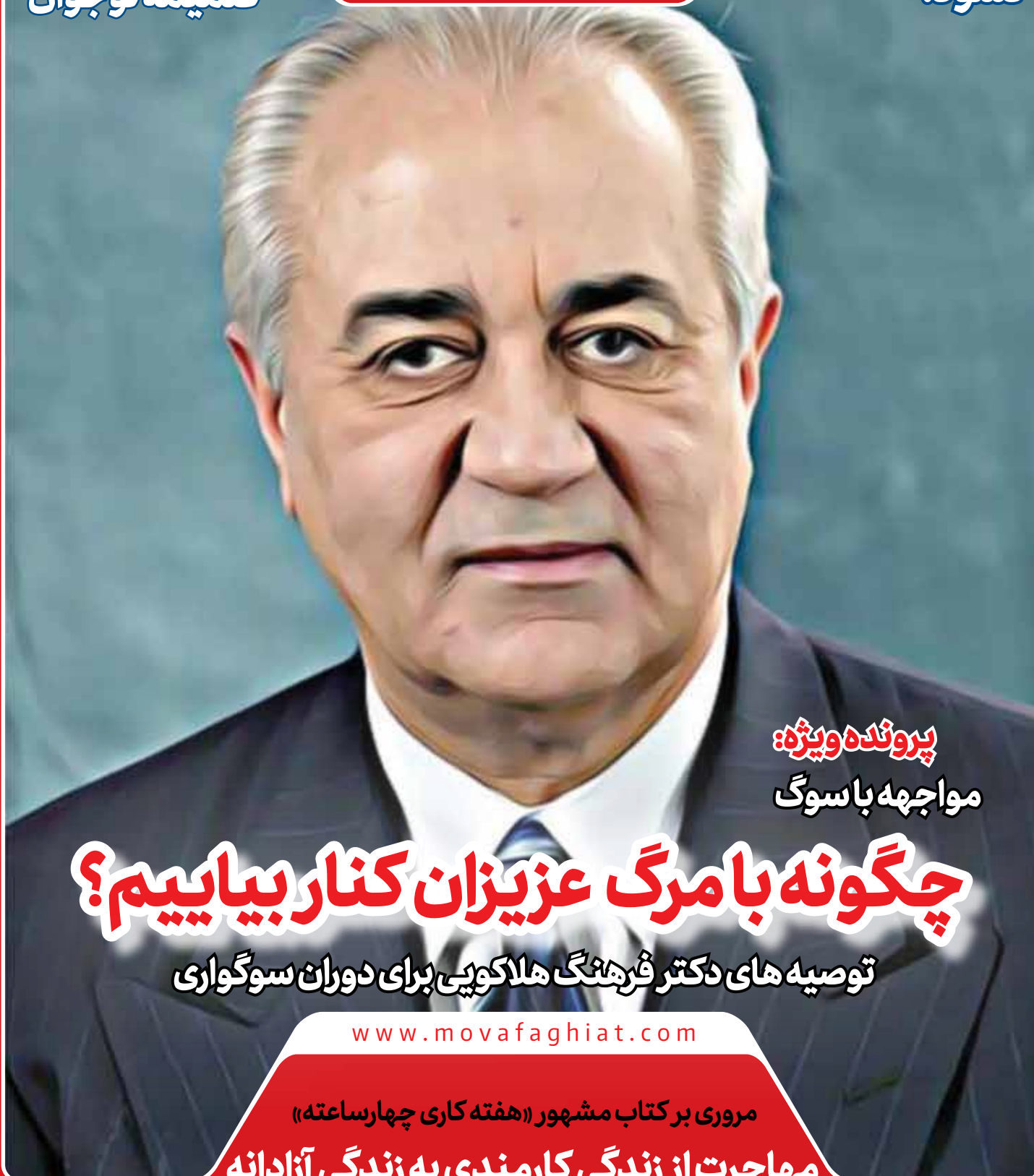


سال بیست و چهارم - شماره ۴۲۱
دی ۱۴۰۰ - ۵۰ هزار تومان

موقف

مراقب باشیم
دنیايمان
«قوٹی كبریتی»
نشود!

چرا بعضی‌ها
نمی‌توانند به یک
نفر متعهد بمانند؟
+
ضمیمه نوجوان



پرونده ویژه:
مواجهه با سوگ

چگونه با مرگ عزیزان کنار بیاییم؟

توصیه های دکتر فرهنگ هلاکویی برای دوران سوگواری

www.movafaghiat.com

مروری بر کتاب مشهور «هفته کاری چهارساعته»

مهاجرت از زندگی کارمندی به زندگی آزادانه



سال بیست و چهارم - شماره ۴۱
دی ۱۴۰۰ - ۵۰ هزار تومان
۱۵ یورو - ۵۰ درهم

www.movafaghiat.com

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی همه‌راز موفقیت
مدیر مسئول: دکتر احمد حلدت
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

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:
دکتر امید اشکانی، مهسا امیری، علی ارسطویی،
دکتر نیلوفر الهوردی، غلامحسین باغبان، هانیه
باقری میلانلو، مریم پور انصاری، شبنم جعفرزاده،
فاطمه جویکار، منیر چگینی، سید محمد
حسینی، سیده معصومه حسینی، سید مجتبی
حسینی نیا، مرتضی رجب نیا، المیرا رحیم زاده، سارا
سرخیلی، آرن سلیمانی، مجتبی شیخ علی، مریم
طالبی، بهاره طاهری پور، فرید طهرانی، اکبر علیزاده
اعتمادی، سولماز فروتن، مهتاب کارگر، فرامرز
کوثری، مونا گوشه، احسان مهدی نژاد، میترا
نوری، مزده بیهنیا

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 کردبچه، پلاک ۶۲
تلفن: ۰۲۲۱۸۳۰۳۰، ۰۲۲۸۶۱۸۰۷-۹، ۸۶۱۲۱۱۷۵

ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات) ۰۹۹-۰۱۳۵۷۰۸

چاپ و صحافی: چاپ نگار نقش
تلفن: ۴۶۸۹۴۰۱۳
توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز



- ۹ یک روز کودکانه
- ۱۰ چگونه با مرگ عزیزان کنار بیاییم؟
- ۱۴ کمک به کودکان داغدار
- ۱۷ معرفی کتاب
- ۱۸ در سوگ سوگ
- ۲۴ ده راهکار برای کنار آمدن با سوگ
- ۲۶ وقتی همیشه کلی پروژه ناتمام داریم ...
- ۲۸ مراقب باشیم دنیايمان «قوی کبریتی» نشود!
- ۳۱ زنی کاریزماتیک با قلبی مادرانه
- ۳۲ استراتژی‌های مدیریت استرس
- ۳۴ هیچ قطعیت یا صددرصدی در کار نیست!
- ۳۶ فاصله‌گذاری اجتماعی به معنی فاصله ...
- ۳۸ چرا بعضی‌ها نمی‌توانند به یک نفر ...
- ۳۹ آیا آن‌ها که نمی‌توانند، بی‌عرضه‌اند؟
- ۴۰ مسابقه داستان
- ۴۲ نگاهی عمیق‌تر به مسئله رنج و لذت
- ۴۵ پذیرش نقص، سرفصل رویش عشق است
- ۴۶ قلب سالم با تغذیه سالم
- ۴۸ اخبار برگزیده
- ۵۰ چگونه ذهنیت جدید را یاد بگیریم؟

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

سایر نمایندگان توزیع مجله در شهرستان

- اصفهان: آقای موحدیان ۰۹۱۳-۱۱۳۶۶۶۹
- گچساران: آقای موسوی ۰۹۱۷-۷۴۲۶۹۹۵
- بانه: آقای صالح پور ۰۹۱۸-۳۷۴۰۶۶۰



ضمیمه رایگان ویژه نوجوان

- ۵۴ آمازون؛ از زیرزمین تا پادشاهی جهان
- ۵۸ چگونه از راه دور تیم کاری خود را مدیریت کنیم؟
- ۶۰ از یک مغازه محلی تا یک سایت جهانی
- ۶۱ انگیزه‌های خرید مشتریان چیست؟
- ۶۳ استفاده بهینه از منابع یا افزایش منابع؟
- ۶۴ وفادارسازی مشتریان در کسب‌وکار؛ ...
- ۶۷ مهاجرت از زندگی کارمندی به زندگی آزادانه
- ۶۸ آینده مشتریان باشید تا به شما اعتماد کنند!
- ۷۰ ۴ نکته ممنوعه در مذاکره
- ۷۲ گوش دادن فعالانه؛ مهارتی کلیدی در ارتباط
- ۷۶ ماسه نفر
- 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 خرید سررسید ۱۴۰۱
این کد را اسکن کنید



سخن سردبیر

گاهی باید تصمیمان را عوض کنیم



یاران صمیمی درود

بعضی چیزها قابل تغییر نیستند، ولی از نظر من، هر چیزی که امکان بهتر شدن را داشته باشد، قابل تغییر است.

حتما شما هم شنیده‌اید که می‌گویند «اگر تصمیم گرفتیم، باید پای تصمیمان بایستیم». بله، ما تصمیم گرفتیم، اما احتمال دارد با توجه به شرایط مجبور شویم روی تصمیممان تجدیدنظر کنیم یا آن را تغییر دهیم.

یا نظر بعضی‌ها این است که «اگر قرار است کسی موفق شود، باید روی حرفی که زده، بایستد». بله، باید روی حرف و قولش بایستد، ولی باز هم اگر راهکار بهتری، چه از لحاظ مالی و چه از نظر شرایط معنوی باشد، می‌توانیم حرفمان را تغییر بدهیم، چیزی را از آن کم کرده یا به آن اضافه کنیم.

موضوعی که مرا به نوشتن در مورد تغییر تصمیم وادار می‌کند شرایط فعلی مملکت همیشه سرفراز ما، ایران است. متأسفانه سایه شبکه‌های مجازی و وضعیت سرانه مطالعه و مطبوعات بر کسی پوشیده نیست. پس تصمیم گرفتیم که مجله را فقط به تعداد مشترکین منتشر کنیم، اما حجم زیادی تقاضا از طریق راه‌های ارتباطی مجله و همچنین به مدیرمسئول، آقای دکتر حلت رسید که مخاطبان اذعان داشته‌اند نمی‌توانند هزینه یک سال مجله را پیش پرداخت کرده و مشترک مجله شوند و درخواست کرده‌اند که مجله طبق روال قبل چاپ شود!

چون خواست تک‌تک مخاطبین مجله برای ما مهم است تصمیمی را که شهریور ماه گرفته بودیم به تعویق انداختیم و فقط با توجه به افزایش چشمگیر مشترکین مجله در ماه‌های اخیر و همچنین تبدیل شدن بسیاری از کیوسک‌های مطبوعاتی به کیوسک سیگار و تنقلات! مجله را به تعداد محدودتری در کیوسک‌ها پخش کردیم. امروزه با مدرن‌تر شدن شیوه‌های توزیع مطبوعات در جهان دیگر معیار پرمخاطب بودن یک نشریه فقط میزان فروش دهکده‌ای آن نیست و برای ما هم در شرایط کنونی اولویت توزیع، مشترکین مجله و پاکسانی هستند که مجله را به صورت تک شماره‌ای و بدون پرداختن هزینه ارسال از سایت موفقیت پیش خرید می‌کنند. حالا هم با توجه به شرایط فعلی و شروع فصل زمستان و بسیاری موارد دیگر مثل افزایش سرسام‌آور قیمت کاغذ و وضعیت چاپ و هزینه‌هایی که با قیمت دلار بالا و پایین می‌شود مثل هزینه مرکب و تهیه فیلم و زینک چاپخانه و ... مجبور شده‌ایم که مجله را در دو مرحله توزیع کنیم؛ یعنی در مرحله اول مجله برای شهر تهران، برخی شهرستان‌ها، مشترکین و کسانی که مجله را از طریق سایت پیش خرید یا خریداری کرده‌اند ارسال شود و در نیمه دوم ماه باقی مجلات را با بسته‌بندی کامل به سایر شهرستان‌ها و کیوسک‌های باقیمانده ارسال کنیم تا هم مجله به دست صد درصد مخاطبانش برسد و هم از اسراف شدن کاغذ که می‌تواند تبعات اقتصادی و محیط زیستی چشمگیری داشته باشد، به سهم خودمان پیشگیری کرده باشیم.

در حال حاضر مجله در اکثر شهرستان‌های بزرگ و در تهران توزیع می‌شود و برای مشترکین هم اولویت در نظر گرفته شده است. البته همچنان تقاضای ما این است که حتی اگر توان پرداخت اشتراک یک ساله را ندارید، ما همراهی کنید و تاروز پانزدهم هر ماه مجله را از سایت موفقیت به آدرس www.movafaghiat.com خریداری کنید تا ما دید واقعی‌تری از تعداد خریداران موفقیت داشته باشیم و بتوانیم با توجه به هزینه بالای کاغذ و چاپ، تیراژ مجله را مدیریت کنیم و مجبور به برگشت دادن و خمیرکردن کاغذ بخشی از مجلات آن نباشیم. امید به آن داریم تا مشکلات فعلی زودتر از آنچه که فکر می‌کنیم به بهترین شکل حل شود.

سایه‌تان مستدام
سهیلا تقفی

مدیرمسئول

اقدام کنید، همین حالا!



یاد خدا آرام بخش قلب‌هاست یاران من سلام



موفقیت یعنی انجام یک سلسله کار منظم و هدفمند، به این شرط که از مسیر راه لذت ببرید. با این تعریف همه ما نیاز داریم آنچه را که به عنوان آرمان‌های خود در زندگی می‌شناسیم، روی کاغذ بیاوریم. در گفت‌وگو با انسان‌های موفق سراسر گیتی و خواندن زندگی‌نامه انسان‌هایی مثل «ایلان ماسک»، «استیو جابز»، «بیل گیتس» و بسیاری از چهره‌های موفق جهان به این نتیجه رسیده‌ام که همه آن‌ها اهداف مشخص و قابل حصولی را در ذهن خود دارند و اغلب آن‌ها را یادداشت می‌کنند.

زندگی ماشینی و شلوغی بیش از حد اطرافمان یک نکته کلیدی را به ما یادآور می‌شود و آن ثبت برنامه هفتگی، ماهانه و سالانه‌مان است. در همین رابطه، ما به شما کمک کرده‌ایم تا در کتاب سررسید ویژه موفقیت سال ۱۴۰۱، بتوانید همه این موارد را روی کاغذ بیاورید.

زمان‌بندی کردن مثل تعیین وقت ملاقات با خویش‌نشان است. برای مثال، اگر می‌خواهید یک ساعت به باشگاه بروید، فقط کافی‌ست در دفتر ویژه خود ساعت آن را مشخص کنید. با این شیوه زمان‌بندی، کار را برای ذهن‌تان در حد یک پروژه ویژه شفاف کرده و اجرای دقیق آن را هم به عنوان دستاورد می‌پذیرید. مرور پیشرفت‌ها در زندگی یکی دیگر از دستاوردهای داشتن این دفترچه ویژه است. قانون ۹۰/۹۰/۱ معروف به قانون «رابین شرما» به شما مودی را تذکر می‌دهد و به صراحت می‌گوید: «برای ۹۰ روز آینده، هر روز ۹۰ دقیقه را صرف انجام یک کار کنید و ایمان داشته باشید به هدفتان خواهید رسید». وقتی هدفی را روی کاغذ می‌نویسید، این نوشتن به شما یادآوری می‌کند که برای به دست آوردن آرزوهای خود به اندازه کافی متعهد و جدی هستید. پس تصمیم بگیرید که هر روز فقط یک ساعت زودتر بیدار شوید تا یک فرصت بی‌نظیر برای انجام کارهای مهم و کلیدی که قبلاً در دفتر سررسید خود ثبت کرده‌اید، داشته باشید.

توصیه می‌کنم تا آماده شدن سررسید، لیستی از اهداف خود را بنویسید و آن را به سه بخش تقسیم کنید: «کارهایی که خودم انجام باید بدهم»، «کارهایی که می‌توانم به دیگران واگذار کنم» و «کارهای کم‌اهمیت که باید از زندگی‌ام حذف شود». سپس لیستی از محدودیت‌های خود را هم بنویسید و این قانون «پارتو» در خاطرتان باشد که ۸۰ درصد موفقیت شما حاصل ۲۰ درصد از نوع فعالیت‌های شماست. بنابراین آن ۲۰ درصد را دقیقاً مشخص کنید و مهم‌ترین کار هر روز را در اولین ساعات انجام دهید. چنانچه به موفقیتی هم دست یافتید به خودتان پاداش بدهید.

مهم‌ترین اشتباه افراد این است که به خودشان می‌گویند «من برنامه‌هایم را در ذهنم دارم و آن‌ها را مکتوب نمی‌کنم». با ثبت برنامه‌ها در سررسید ویژه موفقیت، از این اشتباه بزرگ افراد پرهیز کرده و متوجه خواهید شد که نوشتن، زندگی شما را تغییر خواهد داد. نوشتن اهداف نیمه از کار است و در ادامه فقط باید یک قدم دیگر بردارید: پس اقدام کنید، همین حالا!

روزگارتان شیرین
روزگارتان شیرین باد

دکتر احمد حلت

X +

(X +) یعنی مثبت اندیشی را چندبرابر کنیم)