

ذهن آگاهی سر سفره

مراقبه در خوردن



ویژگی‌های پسران قدرتمند

(ضمیمه نوجوان)

سال بیست و چهارم - شماره ۴۳۳  
اسفند ۱۴۰۰ - ۵۰ هزار تومان

# موقفیات

پرونده ویژه

درباره میان‌سالی

خدا حافظ جوانی

گفت‌وگوی اختصاصی با دکتر علی صاحبی (روان‌شناس، نویسنده و مترجم)

واقعیت را بپذیرید ولی در آن متوقف نشوید

[www.movafaghiat.com](http://www.movafaghiat.com)

ابزاری ساده و کاربردی برای مدیریت بهتر کارها

برنامه ریزی با بولت ژورنال

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی همه راز موفقیت  
مدیر مسئول: دکتر احمد حجت  
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: ۰۳۰۳۱۸۳۲۲

نویسندگان این شماره به ترتیب حروف الفبا:  
دکتر نیلوفر الهوردی، غلامحسین باغبان،  
منیر چگینی، سیدمحمد حسینی، الهه  
رجب‌علی، مرتضی رجب‌نیا، هانیه روزبهانی، آریا  
سلیمانی، داریوش سنقری، شاهین شاکری،  
زینب شاهی، مجتبی شیخ‌علی، یکتا فراهانی،  
سولماز فروتن، دکتر رکسانا کارخانه، مهتاب  
کارگر، دکتر رضا کرد، زهرا کشفی، فرامرز کوثری،  
مونا گوشه، فرید طهرانی، احسان مهدی‌نژاد، میترا  
نوری، مزده بزمینیان

پشتیبانی وب سایت: کیمیا پردانی

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: ۰۳۰۳۱۸۳۲۲، ۰۲۲۸۶۱۸۰۷-۹، ۰۸۶۱۲۱۱۷۵

ارتباط با ما (انتقادات و پیشنهادات) ۰۸۱۳۵۷۰۸-۰۹۹۰

چاپ و صحافی: چاپ نگار نقش  
تلفن: ۰۳۰۳۱۸۹۴۰۱۳  
توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز



- ۱۰ جزایر قناری
- ۱۱ تولدی دوباره
- ۱۴ سرنوشت را باید در سر نوشت و از سر نوشت
- ۱۶ گذر سالم از بحران میانسالی
- ۲۰ ده راهکار برای داشتن آرامش در میانسالی
- ۲۲ واقعیت را بپذیرید ولی در آن متوقف نشوید
- ۲۶ جراتمندانه رفتار کنید و هزینه آن را نیز بپذیرید
- ۲۸ یک انسان فرهیخته چه ویژگی‌هایی دارد؟
- ۳۰ من آن موجدم که آرامش ندارم
- ۳۱ ایجاد فضای امن عاطفی در رابطه
- ۳۴ گشودگی
- ۳۶ اخبار برگزیده
- ۳۸ کودک جسور من
- ۴۰ مسابقه داستان
- ۴۲ مشکل بیش از حد فکرکردن
- ۴۴ سواد عشق ورزیدن
- ۴۶ دروغ‌هایی که به خودمان می‌گوییم
- ۴۸ مراقبه در خوردن



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

سایر نمایندگان توزیع مجله در شهرستان

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



برای دنبال کردن صفحه اینستاگرام



Majaleh\_energy\_mosbat



Drahmadhellat



Movafaghiat\_official\_page



Instagram:  
movafaghiatmag

## ضمیمه رایگان ویژه نوجوان

- ۵۲ ایلان ماسک و تسلا؛ دو غول دنیای مدرن
- ۵۶ می خواهیم، آگاه هستیم، برنامه ریزی می کنیم...
- ۵۸ کارآگاه بازی در کسب و کار
- ۶۰ شک به خود طبیعی است، اما...
- ۶۳ الگوی FAB؛ ساختاری حرفه‌ای برای ترغیب مخاطب
- ۶۵ هیچ چیزی در جهان کاملاً اصیل نیست!
- ۶۶ مدیر فروش؛ مهره حیاتی کسب و کار شما
- ۶۸ درخانه بنشین، کتاب بخوان و مرور بنویس
- ۷۰ شخصیت طیفی از ویژگی‌هاست
- ۷۱ برنامه ریزی با بولت ژورنال
- ۷۶ تست کوکولوژی
- ۷۸ شیوانا
- ۷۹ ۱۲ پیام موفقیتی
- ۸۰ جدول



برای دریافت محتوای بیشتر  
صوتی و تصویری  
اسکن کنید



برای خرید مجله الکترونیکی  
این کد را اسکن کنید



مدیر مسئول

## بخشودن یعنی آرامش بی نهایت



### یاد خدا آرام بخش قلب هاست یاران من سلام



«کارن هورنای»، بانوی بزرگ روان شناسی جهان اعتقاد دارد که انسان بد وجود ندارد. انسان ها به سه دلیل بدی می کنند:

۱. شرطی شده اند؛ یعنی در مرحله ای از زندگی خود از این موضوع آسیب دیده اند.
۲. عصبی هستند؛ یعنی به نوعی دچار اختلال روانی هستند. شما در طول زندگی خود با افرادی مواجه

می شوید که اختلالات گوناگونی دارند.  
۳. نابالغند؛ یعنی به لحاظ عقلی هنوز رشد نکرده اند.

عزیزان دل

لحظه ای درنگ کنید؛ اگر کسی به شما آسیبی رسانده است، اطمینان داشته باشید در یکی از این سه گروه مذکور قرار می گیرد.  
بیباید در این روزهای پایانی سال یک تصمیم جدی بگیرید و همه کسانی را که در حق شما ظلمی کرده اند، برای لحظاتی رها کنید و ببینید که چگونه آرامش مهمان دلتان می شود. ممکن است بپرسید «کسی به ما آسیب جدی زده و زندگی مان را زیور کرده است و اگر ظلم او نبود، ما بسیار پیشرفت می کردیم...» اما یاران من، بدانید و آگاه باشید که اگر نسبت به کسی کینه ای داشته باشید، جز خود به کس دیگری آسیب نمی زنید. آسیب های بسیار جدی ای که به انسان وارد می شود، همه از کینه ها، انتقام ها و نفرت هاست.  
اما شما عزیزان دل، برای رهایی از این موضوع، ابتدا باید خودتان را ببخشید و با خودتان بگویید: «من خودم را به خاطر ..... بخشیدم و رها کردم. بعد هم هر احساس بدی را که از خود دارید، بنویسید و خودتان را رها کنید.  
در پایان سعی کنید چنانچه ظلمی هم به شما روا داشته اند، ببخشید و رها شوید.

یادمان باشد:

بخشودن به معنای فراموش کردن نیست

بخشودن به معنای بی مجازات گذاشتن ظالم هم نیست

بخشودن یعنی آرامش بی نهایت!

شاد باشید

دکتر احمد حلت

✕ +

(✕ + یعنی مثبت اندیشی را چند برابر کنیم)

سخن سردبیر

## باشگاهی برای موفقیتی ها



### موفقیتی عزیز درد

اگر شخصی رفتگر نامیده می شود، باید همان گونه خیابان ها و معابر را جارو کند که «میکل آنژ» نقاشی می کرد، «بتهوون» سمفونی می ساخت و «شکسپیر» شعر می سرود. او باید آنگونه خیابان ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکثی کنند و بگویند: «اینجا رفتگری کار می کرد که کارش را خوب انجام می داد.»

مارتین لوتر کینگ

همه همکاران و دست اندرکاران ما در مجله موفقیت هر روز صبح کار خود را با این آرزو شروع می کنند که مصداق این جمله زیبا باشند و در انجام وظایف خود نهایت توانشان را به کار بگیرند تا شما همراه و خواننده گرامی، لحظات گرانقدر خود را با مطالعه این مجله، سرشار از لذت، بهره مندی و آگاهی سازید. با این همه ما خودمان را از بهتر شدن کارمان بی نیاز نمی بینیم و منتظر نظرات ارزشمند شما و ارزیابی کارمان توسط شما خواننده فهیم هستیم؛ چون که این آراء باعث بهتر شدن کار ما و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان و همراهان گرامی خواهد بود.

به همین منظور شما می توانید با شماره تلفن های ۲۲۱۸۳۳۰ - ۲۲۸۴۳۳۰ - ۲۱ تماس بگیرید و یا از طریق صندوق پستی یا سایت موفقیت و از همه مهم تر، از طریق فرم نظرسنجی که در صفحه روبه رو درج شده ما را از نظرات خود مطلع کنید و به ما یاری برسانید تا بتوانیم در عرصه خدمت رسانی به شما همراهان عزیز بهتر عمل کنیم.

در ضمن از شما خواهشمندیم حتی اگر یک شماره از مجله موفقیت را مطالعه کرده و نظری دارید یا می خواهید عضو باشگاه خوانندگان مجله موفقیت باشید عدد ۱۱۱۰۰۰ پیامک بزنید تا شما نیز از مزایای ویژه اعضای باشگاه موفقیت که عبارتند از شرکت در قرعه کشی های ماهانه، شرکت در قرعه کشی هایی با مناسبت های خاص، ارسال کد تخفیف برای خرید محصولات جدید و شرکت در سمینارها، وبینارها و همایش هایی که در آینده برگزار خواهد شد با حداقل ۵۰٪ تخفیف ویژه و بسیاری مزایای دیگر بهره مند شوید.  
مثل همیشه قدردان همراهی و همکاری شما هستیم.

روزگارتان خوش

سهیلا ثقفی

موفقیت

۸