

دیدگاه اقتصاددانان درباره هدف گذاری تورم توسط بانک مرکزی

پازل تورم ۲۲ درصدی چگونه کامل می شود؟



علاوه بر این، از آنجا که هر تغییری چه مثبت چه منفی یکسری هزینه‌ها را متحمل می‌کند، تورم ۲۲ درصدی هم هزینه‌هایی همچون افسد تولید را به بار می‌آورد که در این زمینه کامران ندری می‌گوید: از آنجا که کاهش تورم جزو سیاست‌های انقباضی است و این نوع سیاست‌ها بر تولید تاثیر منفی می‌گذارد، نمی‌شود در یک زمان واحد هم تورم را کاهش داد و هم اینکه تولید رشد پیدا کند. به اعتقاد این کارشناس اقتصادی، بنابراین برای تحقق تورم هدف باید هزینه‌های آن پذیرفته شود. همچنین صادق حسینی دیگر تحلیلگر اقتصادی، شروط تحقق تورم ۲۲ درصدی را در انجام درست عملیات بازار باز و عمق بخشی به بازار اوراق می‌داند.

نقدینگی در دسر تحقق تورم ۲۲ درصدی همچنین در این راستا، آخرین گزارش مرکز آمار ایران از وضعیت تورم نشان‌دهنده آن است که نرخ تورم با ۲ درصد کاهش نسبت به ماه گذشته به ۲۷٫۸ درصد در خردادماه امسال رسیده است. در این باره، رئیس اتاق بازرگانی معتقد است که با توجه به شواهد و افزایش‌های چشمگیری که در قیمت کالاها و خدمات دیده می‌شود، نرخ تورم احتمالا امسال بالاتر خواهد رفت و عدد ۲۲ درصدی اعلام شده از سوی بانک مرکزی احتمالا با واقعیت‌ها سازگار نخواهد بود.

البته علاوه بر این، یکی از عواملی که نرخ تورم را بالا می‌برد، رشد نقدینگی است که طبق جدیدترین آمار بانک مرکزی، حجم نقدینگی تا سه ماهه ابتدایی امسال به رقم ۲۶۵۱ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان رسیده است که در مقایسه با سال گذشته معادل ۷٫۳ درصد افزایش یافته و حجم پایه پولی نیز با ۸٫۸ درصد افزایش به عدد ۲۸۴ هزار و ۴۰۰ میلیارد تومان رسیده است، اما بانک مرکزی اعلام کرده است که برای مهار این میزان پول برای اینکه به رشد تورم دامن نزند، برنامه‌هایی همچون فروش سهام دولتی، انتشار اوراق بدهی و اجرای طرح گواهی سپرده یورویی دارد که برنامه بانک مرکزی برای مهار پول هم از نگاه کارشناسان مشروط به انجام صحیح عملیات بازار باز بانکی، انتشار اوراق و حمایت دولت از اقدامات بانک مرکزی برای کنترل تورم و نقدینگی است.

صورت می‌گیرد که می‌توان به تاثیرگذاری سیاست پولی در بلندمدت تنها بر نرخ تورم، حفظ تورم در سطحی پایین و پایدار برای رسیدن به اهداف کلان اقتصادی و در آخر امکان اعلام مقاصدشان به مردم و اعمال پاسخگویی و انضباط بر بانک مرکزی اشاره کرد. در این میان، آنچه اهمیت دارد این است که آیا اقتصاد ایران با کاهش ۱۲ درصدی به تورم ۲۲ درصدی در سال جاری می‌رسد و تحقق این تورم هدف به چه چیزهای نیاز دارد؟ عده‌ای از کارشناسان اقتصادی به این سوال‌ها پاسخ دادند و به اعتقاد آنها، تحقق تورم ۲۲ درصدی برای اقتصاد ایران تا یک سال آینده دور از انتظار نیست، اما به یکسری شروط و ملزومات احتیاج دارد که دولت و سایر ارکان کشور باید در این مسیر از بانک مرکزی حمایت کنند.

رسیدن به تورم ۲۲ درصدی با بانک مرکزی مستقل یکی از ملزومات رسیدن به تورم هدف اعلام شده از سوی بانک مرکزی، این است که دولت برای تامین کسری بودجه خود دور نظام بانکی را خط بکشد و از آن قرض نکند. در این زمینه، علی سعدوندی کارشناس اقتصادی این گونه توضیح می‌دهد: برای تحقق تورم هدف اعلام شده باید روش تامین کسری بودجه از محل پایه پولی به سمت اوراق تغییر پیدا کند که متاسفانه دولت‌ها در گذشته هر زمانی که با کسری بودجه مواجه شده‌اند، دست به خزانه بانک مرکزی زده و پول پر قدرت منتشر کرده‌اند که تاثیرات تورمی همراه داشته است. همچنین به اعتقاد لطفعلی بخشی تحلیلگر اقتصادی، باید دولت و بانک مرکزی به ملزومات تحقق تورم ۲۲ درصدی متعهد باشند و اگر دولت برای تامین کسری بودجه خود از روش‌های قدیمی استفاده کند، به تورم ۲۲ درصدی نخواهیم رسید.

از سوی دیگر، بانک مرکزی مستقل نیز از دیگر ملزومات تورم ۲۲ درصدی است که طبق گفته حیدر مستخدمین حسینی، اقتصاددان، تحقق تورم ۲۲ درصدی به استقلال بانک مرکزی نیاز دارد و از آنجا که مدیریت ساختار اقتصادی کشور از اختیارات بانک مرکزی خارج است، این امر امکان تحقق این هدف را کاهش می‌دهد اما اکثر کارشناسان اقتصادی تمایل دارند که این هدف محقق شود.

بانک مرکزی در حالی تورم هدف را ۲۲ درصد اعلام کرده است که نقدینگی در سه ماهه ابتدایی سال به بیش از ۲۶۰۰ هزار میلیارد تومان رسیده و افزایش چشمگیر قیمت‌ها نشانی از کاهش تورم نداشت، اما با این حال کارشناسان اقتصادی به تحقق تورم ۲۲ درصدی برای اقتصاد ایران خوشبینانه نگاه می‌کنند و رسیدن به آن را مشروط و ملزم به یکسری پیش شرط‌ها می‌دانند. به گزارش ایستا، اوایل خردادماه بود که رئیس کل بانک مرکزی از آمادگی این بانک برای اجرای سیاست هدف گذاری تورم خبر داد تا اینکه پس از چند روز نرخ تورم هدف برای یک سال آینده ۲۲ درصد اعلام شد. با اجرای این سیاست تغییراتی در عملکرد بانک مرکزی

بانک نامه

روحانی: اداره کشور بدون نفت، قدرت‌نمایی در جنگ اقتصادی است

رئیس جمهور بر تأمین کالاهای ضروری مردم و همچنین نظارت جدی بر قیمت‌ها تأکید کرد و گفت هرگونه موفقیت به دست آمده از سوی دولت توسط همراهی ملت در شرایط مقابله همزمان با تحریم و کرونا بوده است.

حسن روحانی روز سه‌شنبه در جلسه ستاد هماهنگی اقتصادی دولت، با اشاره به اجرای سیاست‌ها و برنامه‌های ویژه از سوی دولت در حد مقدرات برای گذر از مشکلات کنونی، افزود: آمریکایی‌ها انتظار داشتند چندی پس از آغاز تحریم‌ها، اقتصاد کشور متوقف شود اما امروز توانسته‌ایم با برنامه‌ریزی و اتکا به اقتصاد بدون نفت کشور را اداره کنیم که این قدرت‌نمایی و پیروزی بزرگی برای ملت ایران در جنگ اقتصادی است.

روحانی مقابله با بیماری عالمگیر کووید-۱۹ که نه تنها اقتصاد ایران بلکه اقتصاد همه کشورهای جهان را دچار اختلال و چالش بزرگی کرده است، مرحله دیگر موفقیت دولت برشمرد و افزود: دولت در چنین شرایطی که حتی برخی کشورهای توسعه یافته نیز در تامین و توزیع نیازهای روزمره مردم با مشکل مواجه شدند، با تدابیر ویژه و آمادگی ساختارها و دستگاه‌ها با همکاری مردم از این فضا نیز عبور کرده و خواهد کرد.

رئیس جمهور تأمین نیازهای ضروری مردم و تولیدکنندگان را از اولویت‌های دولت عنوان کرد و با تأکید بر تلاش همه‌جانبه مسئولان در این زمینه، گفت: تاکنون نیازهای اساسی و ضروری مردم و تولیدکنندگان تامین شده و قطعاً دستگاه‌های مرتبط باید با همکاری نهادهای نظارتی، قیمت‌ها را کنترل و از نوسانات مقطعی و بدون دلیل جلوگیری کنند.

روحانی با اشاره به تامین ارز موردنیاز تولیدکنندگان، تصریح کرد: دولت در سال جهش تولید با همه ظرفیت‌ها و توان خود از بخش تولید حمایت می‌کند و به فعالان اقتصادی اطمینان می‌دهد که چرخ تولید کشور با قوت و با تامین ارز و مواد اولیه موردنیاز به حرکت خود ادامه خواهد داد.

قیمت دلار ثابت ماند

رشد اندک قیمت سکه

قیمت سکه تمام بهار طرح جدید روز سه‌شنبه اندکی افزایش داشت و نرخ فروش دلار و یورو نیز ثابت ماند اما نرخ خرید این دو ارز از مردم با ۳۰۰ تومان کاهش مواجه شد.

براساس اعلام اتحادیه فروشندگان و سازندگان طلا و سکه تهران، قیمت سکه تمام بهار آزادی طرح جدید به ۱۰ میلیون و ۸۵۰ هزار تومان رسید که نسبت به دوشنبه افزایش ۷۰ هزار تومانی را تجربه کرد. سکه طرح قدیم نیز بدون تغییر همان قیمت ۱۰ میلیون تومان ماند و هر گرم طلای ۱۸ عیار نیز ۹۹۶ هزار تومان قیمت خورد.

همچنین قیمت نیم‌سکه ۵ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان، ربع سکه ۳ میلیون و ۱۵۰ هزار تومان و سکه گرمی یک میلیون و ۶۹۰ هزار تومان اعلام شد. آخرین قیمت هر اونس طلای جهانی نیز به ۱۷۹۵ دلار رسید.

صرافی‌های بانکی نیز هر دلار آمریکا را به قیمت ۲۲ هزار و ۲۵۰ تومان خریدند و ۲۲ هزار و ۷۵۰ تومان فروختند که نرخ خرید دلار ۳۰۰ تومان کاهش یافت اما نرخ فروش دلار ثابت ماند. این صرافی‌ها همچنین هر یورو را ۲۴ هزار و ۵۵۰ تومان خریدند و ۲۵ هزار و ۵۰۰ تومان فروختند که نرخ خرید یورو نیز ۳۰۰ تومان کاهش یافت اما نرخ فروش یورو ثابت ماند. بانک‌ها هر دلار آمریکا را هم به قیمت ۲۲ هزار تومان و هر یورو را معادل ۲۴ هزار تومان خریداری کردند.

« آگهی مناقصه عمومی یک مرحله‌ای

به شماره ۹۹/۷۵/۲۲۳ »



جمهوری اسلامی ایران
وزارت راه و شهرسازی
سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای

سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای در نظر دارد مناقصه عمومی یک مرحله‌ای با موضوع چاپ و توزیع ماهنامه راهبران را با شماره ۲۰۹۹۰۰۳۰۱۲۰۰۰۰۷ از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل پاکات مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.Setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند.

تاریخ انتشار در سامانه مورخ ۹۹/۰۴/۲۴ می باشد.

مهلت دریافت اسناد مناقصه از طریق درگاه سامانه : ساعت ۱۲:۰۰ مورخ ۹۹/۰۴/۲۹

مهلت ارسال پاکات از طریق درگاه سامانه : ساعت ۹:۰۰ مورخ ۹۹/۰۵/۱۱

تاریخ بازگشایی پیشنهادات: ساعت ۱۰:۰۰ مورخ ۹۹/۰۵/۱۱

مهلت ارسال پاکات الف (ضمانتنامه) بصورت دستی تا ساعت ۹:۰۰ مورخ ۹۹/۰۵/۱۱ به دبیرخانه مرکزی سازمان واقع در طبقه همکف آدرس مناقصه گزار در قبال اخذ رسید می‌باشد.

اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار : آدرس خ ولی عصر - نرسیده به میدان ولی عصر - خ دمشق - شماره ۱۷ و تلفن ۸۴۴۹۱۱۹۸

* اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه : مرکز تماس ۲۷۳۱۳۱۳۱

دفتر ثبت نام : ۸۵۱۹۳۷۶۸ و ۸۸۹۶۹۷۳۷

اطلاعات تکمیلی در اسناد مناقصه می باشد.

جهت کسب اطلاعات می توانید به سایت <http://iets.mporg.ir> رجوع نمائید.

دبیرخانه کمیسیون معاملات سازمان راهداری و حمل و نقل جاده‌ای

م.الف: ۱۱۸۴



سازمان راهداری و شهرسازی

« آگهی »



سازمان راهداری و شهرسازی

به استناد رونوشت سند شماره ۳۰۷۳۱ مورخ ۹۱/۴/۱۳ دفتر اسناد رسمی ۲۱ پارسین آقایان محمد بهمنی فرزند هادی و ابراهیم رنجبر فرزند علی (هر کدام نسبت به ۳ دانگ) تمامی شش دانگ سهام خود در مالکیت لنج باری به شماره ثبت ۱۱۷۷۱ - بندرعباس را به آقای طیب شریفی سوزائی فرزند عبدالعزیز انتقال قطعی داده اند.

مراتب به استناد ماده ۲۵ قانون دریایی ایران آگهی می گردد.

م.الف: ۱۰۸۴



ایلان ماسک به عنوان پدر آمریکا

به قلم: آندرس ملین / نویسنده حوزه مدیریت

می‌شود. در واقع تسلا در حال حاضر ارزشمندترین فاشن او با سایر رقیبها، هیچ احتمالی وجود ندارد. قرار گیرد. در جایگاه بعدی مدیر ارزشمندترین شرکت است تا درآمد ۱۳۳ میلیونی را داشته باشد. تقریباً شرکت است. نکته قابل تأمل فهرست امسال، رند است. در این راستا جایگاه نوزدهم به لیزا سو،

همواره فهرست پر درآمدترین‌ها، مورد توجه بسیاری قرار می‌گیرد، با این حال در این مقاله مخاطبین هدف، بازیگران و یا ورزشکاران نبوده و قصد داریم تا به وضعیت درآمدی مدیران شرکت‌های مختلف بپردازیم. این آمار به تازگی در رابطه با سال گذشته اعلام شده است که در جایگاه نخست ایلان ماسک با اختلافی فاحش قرار دارد. وی در سال گذشته موفق شد تا درآمدی ۵۹۵ میلیون دلاری را داشته باشد که یک رکورد فوق‌العاده محسوب می‌شود، با این حال بخش اعظمی از این درآمد به علت رشد فوق‌العاده ارزش سهام دو برند او محسوب

آخرین یافته‌های درمانی عصب روانپزشکی ارائه می‌شود

کنگره عصب روانپزشکی به دور دوم خود رسیده؛ رویدادی که گسترش همکاری‌های علمی میان رشته‌های پایه و بالینی مرتبط با حوزه‌های عصب روانپزشکی و شناختی را هدف قرار داده است. این رویداد به مدت چهار روز و به صورت ویدئو در حال برگزاری است و در آن جنبه‌های عصب روانپزشکی و شناختی در حوزه بیماری‌های صرع، ام‌اس، اختلالات حرکتی، تشنج‌های عصبی، ضربات مغزی و دمانس (آلزایمر) و آخرین اطلاعات یافته‌های پزشکی و درمانی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. در دومین کنگره عصب روانپزشکی ۹ پیل تخصصی و سه کارگاه آموزشی برگزار می‌شود و هشت تن از متخصصان رشته‌های عصب روانپزشکی به همراه دو تن از اساتید خارجی از کشورهای انگلیس و استرالیا در خصوص جنبه‌های عصب روانپزشکی و شناختی سخنرانی می‌کنند. همچنین، در این رویداد ۳۰ مقاله پژوهشی و پوستر در دو جلسه آن نیز ارائه می‌شود.



دریچه

از جنگ تجاری تا جنگ ویزایی



و محمدمین مولا، کارشناس رصدخانه مهاجرت ایران: روابط بین ایالات متحده و چین در ماه‌های اخیر به طور چشمگیری تنزل یافته است. در تاریخ ۱۵ ماه مه، رئیس‌جمهور دونالد ترامپ تهدید کرد که کلیه روابط با چین را بر سه همه‌گیری کووید-۱۹، که منشأ آن در وهان بوده قطع خواهد کرد. او پیشتر کرونا ویروس را «ویروس چینی» خوانده بود و تهدید می‌کرد که برای جبران خسارات ناشی از کرونا ویروس از چین فراموش خواهد گرفت. این درگیری‌ها که ابتدا از تجارت و فناوری شروع شد، اکنون دامنگیر دانشجویان و محققان چینی شده است. طبق بیانیه کاخ ریاست جمهوری دولت ترامپ قصد دارد هزاران ویزا را برای دانشجویان فارغ‌التحصیل و اساتید چینی کاهش دهد. این طرح که نخستین بار توسط نیویورک تایمز گزارش شده است، موجب می‌شود دولت ویزای افرادی را که ارتباط مستقیمی با دانشگاه‌های وابسته به ارتش آزادی‌بخش مردم چین دارند، لغو کند. این محدودیت‌ها حداقل ۳ هزار فرد را که در حال مطالعه یا تحقیق در ایالات متحده هستند، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

تنها در سال تحصیلی ۲۰۱۸-۲۰۱۷ بیش از ۲۶۰ هزار دانشجوی چینی در کالج‌های آمریکایی ثبت نام کرده‌اند. تحصیل دانشجویان بین‌المللی در مقطع کارشناسی در کالج‌های عمومی آمریکا هزینه‌های معادل ۳۷ هزار دلار و در دانشگاه‌های خصوصی هزینه‌های بیش از ۴۸ هزار دلار را در پی دارد. این رقم یکی از بیشترین هزینه‌های تحصیل در میان کشورهای دنیا است اما با این حال کشور آمریکا با اختلاف مقصد اول دانشجویان چینی است. چین منابع عظیمی از دانشجویان را دارد که مایل به صرف هزینه هستند اما دولت ترامپ محدودیت‌های خود را در مورد مشاغل و شهروندان چینی به عنوان بخشی از جنگ تجاری گسترده‌تر خود تشدید کرده است. حال با بالاگرفتن تنش‌ها میان دو کشور، اکنون دانشجویان و دانشگاه‌های میزبان خود را در آتش جنگ تجاری ایالات متحده با چین می‌بینند.

از سال گذشته، واشنگتن قوانین ویزا را تشدید کرده و بعد از شیوع کرونا این محدودیت‌ها خصوصاً برای دانشجویان چینی افزایش یافته است. همچنین دولت آمریکا نظارت بر همکاری‌های پژوهشی بین دو کشور را تشدید کرده است. در همین زمان، ادعاهای جاسوسی و سرقت از مالکیت معنوی که توسط دولت آمریکا علیه دانشجویان و محققان چینی مطرح شده است، به ایجاد محیطی ناپایدار و خصمانه منجر شده است که می‌تواند نتیجه سال‌ها همکاری را خنثی کند. همچنین طرح محدودیت تحصیل دانشجویان چینی در حوزه‌های مرتبط با علم، فناوری، مهندسی و ریاضیات در مقاطع لیسانس و تحصیلات تکمیلی از دیگر محدودیت‌های در نظر گرفته شده برای دانشجویان چینی است.

در سال ۲۰۱۸ میلادی ایالات متحده با استناد به خطر جاسوسی و سرقت از مالکیت معنوی مدت زمان ویزا را برای دانشجویان فارغ‌التحصیل چینی در رشته‌های هوانوردی، ریوتیک و تولیدات پیشرفته از پنج سال به یک سال کاهش داد. بنا بر گزارش‌ها، سازمان‌های اطلاعاتی آمریکا به دانشگاه‌ها در مورد خطر جاسوسی توسط دانشجویان و محققان هشدار داده‌اند و از دانشگاهیان و مدیران دانشگاه خواسته‌اند که در زمینه شناسایی تهدیدات احتمالی، آموزش ببینند. این سخت‌گیری‌ها بخشی از الگوی فشار بیشتر بر صادرات فناوری و دارایی معنوی از ایالات متحده به چین است. در ماه مه سال ۲۰۱۹، دولت ترامپ محدودیت‌های جدیدی را در مورد فروش نرم‌افزارها و سخت‌افزارها به شرکت هواوی اعلام کرد.

با وجود فشار بیشتر دولت ترامپ بر چین این نگرانی در صنعت آموزش ایالات متحده وجود دارد که چین از طریق کاهش دانشجویان بین‌المللی خود در آمریکا دست به اقدامی تلافی‌جویانه بزند. در همین راستا دانشگاه‌های ایالات متحده سعی کرده‌اند از خصومت دولت فاصله بگیرند. برخی از دانشگاه‌ها از جمله دانشگاه برکلی، دانشگاه ییل و دانشگاه نیویورک نامه‌هایی را به دانشجویان ارائه داده‌اند که از آنها پشتیبانی و حمایت می‌کنند اما با این وجود، این جو سطح جدیدی از اضطراب را برای دانشجویان محققان به ارمغان می‌آورد که بالطبع بر تصمیم دانشجویان و محققان چینی برای انتخاب کشور مقصد برای تحصیل و انجام فعالیت‌های پژوهشی اثرگذار خواهد بود. نکته حائز اهمیت دیگری که در کنار سایر عوامل اثرگذار بر دانشجویان بین‌المللی

سند همکاری توسعه حمایت مالی از شرکت‌های خلاق امضا شد

براساس تفاهم‌نامه منعقدشده بین ستاد توسعه فناوری‌های نرم و هويت‌ساز معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و صندوق پژوهش و فناوری سپهر، کمک به تأمین مالی شرکت‌های خلاق گسترش می‌یابد.

با گذشت چند سال از برنامه حمایت از توسعه زیست بوم شرکت‌های خلاق، تعداد این شرکت‌ها، از ۸۰۰ شرکت عبور کرده است و هر ماه به تعداد آنها افزوده می‌شود. شرکت‌های خلاق که در حوزه صنایع خلاق و فرهنگی فعالیت می‌کنند، برای توسعه فعالیت‌های خود به منابع مالی قابل اتکا نیازمند هستند.

این شرکت‌ها در زمینه تولید محتوا، صنایع دستی، انیمیشن، گیاهان دارویی و بسیاری دیگر از عرصه‌ها فعال هستند و برای جهش در تولید، نیازمند ابزارهای مالی مناسب هستند.

ستاد توسعه فناوری‌های نرم و هويت‌ساز معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری برای تنوع‌بخشی به سبد مالی شرکت‌های خلاق، تفاهم‌نامه است. دو طرف برای همکاری بیشتر در جهت توسعه پشتیبانی مالی از ایجاد مرکز نوآوری سینما نیز توافق کردند.

براساس تفاهم‌نامه منعقدشده بین ستاد توسعه فناوری‌های نرم و هويت‌ساز معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و صندوق پژوهش و فناوری سپهر، کمک به تأمین مالی شرکت‌های خلاق گسترش می‌یابد.

با گذشت چند سال از برنامه حمایت از توسعه زیست بوم شرکت‌های خلاق، تعداد این شرکت‌ها، از ۸۰۰ شرکت عبور کرده است و هر ماه به تعداد آنها افزوده می‌شود. شرکت‌های خلاق که در حوزه صنایع خلاق و فرهنگی فعالیت می‌کنند، برای توسعه فعالیت‌های خود به منابع مالی قابل اتکا نیازمند هستند.

این شرکت‌ها در زمینه تولید محتوا، صنایع دستی، انیمیشن، گیاهان دارویی و بسیاری دیگر از عرصه‌ها فعال هستند و برای جهش در تولید، نیازمند ابزارهای مالی مناسب هستند.

ستاد توسعه فناوری‌های نرم و هويت‌ساز معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری برای تنوع‌بخشی به سبد مالی شرکت‌های خلاق، تفاهم‌نامه است. دو طرف برای همکاری بیشتر در جهت توسعه پشتیبانی مالی از ایجاد مرکز نوآوری سینما نیز توافق کردند.

بزرگ‌ترین سایت هسته‌ای پر توده‌ی گاما در کشور راه‌اندازی شد

سایت‌ها از اساسی‌ترین زیرساخت‌ها در تحقق بند ۷ سیاست‌های کلی اقتصاد مقاومتی برای تأمین امنیت غذا و درمان و ایجاد ذخایر راهبردی با افزایش کمی و کیفی تولید به حساب می‌آیند.

به گفته سیدرضا رفیعی، مدیرعامل شرکت دانش‌بنیان شاساربر توپرانیان، این شرکت با عقد قرارداد با شرکت‌های هندوستانی، روسی و مجارستانی و با همت کارشناسان و متخصصان خود، توانسته به عنوان یکی از دارندگان دانش فنی طراحی، ساخت و بهره‌برداری از سامانه‌های پر توده‌ی گاما در بخش خصوصی کشور معرفی کند.

وی ادامه داد: سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد، سازمان ایمنی مواد غذایی اروپا، سازمان غذا و داروی آمریکا، آژانس بین‌المللی انرژی اتمی و سازمان بهداشت جهانی بر استفاده از مواد غذایی پر توده‌ی تأیید دارند و قوانین مختلفی برای جلوگیری از واردات محصولات آغشته به سموم شیمیایی چون متیل بروماید و اتیلن اکساید وضع کرده‌اند.

با تلاشی دانش‌بنیان، بزرگ‌ترین سایت هسته‌ای پر توده‌ی گاما در منطقه ویژه اقتصادی استان چهارمحال و بختیاری به عنوان یک طرح کلان ملی فناوری راه‌اندازی شد. این طرح به تأمین امنیت غذا، اقدامات درمانی و ذخایر راهبردی و مورد نیاز کشور می‌انجامد.

با توجه به افزایش جمعیت کره زمین، یکی از مهم‌ترین دغدغه کشورهای، تأمین غذای مورد نیاز مردم، انبار و نگهداری صحیح و بدون ضایعات این مواد، افزایش سطح بهداشت عمومی و جلوگیری از بروز عفونت در بدن افراد سالم هستند. این اهداف جز با استفاده از تجهیزات کاملاً استریل محقق نمی‌شود.

دنیا برای رسیدن به این هدف مسیر به‌کارگیری پروتوی گامای ساطع شده از عنصر شیمیایی کبالت ۶۰ را پیش گرفته است. در ایران هم برای نخستین بار یک شرکت دانش‌بنیان با تلاشی فناورانه در سال ۹۰ موفق به تأسیس و راه‌اندازی بزرگ‌ترین سایت هسته‌ای پر توده‌ی گاما در منطقه سیستان و بلوچستان شد. این



نقش فناوری و نوآوری در صنایع معدنی جان می گیرد



تقی نبئی، رئیس سازمان نظام مهندسی معدن و کامبیز مهدی زاده مشاور معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری دیدار کردند. ارتقای نقش دانش در فعالیت‌های حوزه معدن از موضوعاتی بود که در این دیدار به آن پرداخته شد. رئیس سازمان نظام مهندسی معدن از آمادگی این سازمان برای همکاری با طرح توسعه فناوری‌ها و نوآوری‌های معدن و صنایع معدنی خبر داد و گفت: برای سرعت دادن به اقدامات در این حوزه، تشکیل کارگروه‌های تخصصی، انعقاد تفاهم‌نامه دوجانبه و همکاری در زمینه‌های بین‌المللی در حوزه نظام مهندسی معدن باید در اولویت قرار گیرد.

یادداشت



استارت‌آپ‌های گیاهان دارویی با ۶ شتاب‌دهنده سرعت می گیرد

به گفته وی، تدوین استاندارد ملی بذرها و محصولات گیاهان دارویی، توسعه کشت گیاهان دارویی دارای ارزش اقتصادی و طرح‌های توسعه بانک ژن و احداث کلکسیون‌های گیاهان دارویی از جمله برنامه‌های اجرایی است. تعداد دارو و فرآورده‌های گیاهی و سنتی که از سازمان غذا و دارو مجوز گرفته‌اند از کمتر از ۴۰۰ محصول در سال ۸۷ به حدود ۴۰۰۰ محصول در سال جاری رسیده‌اند و این خود یک پیشرفت قابل تأمل محسوب می‌شود.

دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری گیاهان دارویی و طب سنتی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری افزود: این ستاد برای توسعه زنجیره ارزش و تعداد استارت‌آپ‌ها و شرکت‌های فناور فعال، سعی دارد تا بازگستران زیست‌بوم نوآوری گیاهان دارویی را افزایش دهد. بسیاری از ایده‌ها و طرح‌های نوآورانه، نیاز به توسعه بازار و ایجاد شبکه توزیع دارند. شتاب‌دهنده‌ها به عنوان بازوان تجاری‌سازی ستاد عمل می‌کنند. این شتاب‌دهنده‌ها با شناسایی و جذب ایده‌های فناورانه و توسعه آنها، طی دوره‌های تخصصی شتابدهی، آنها را به سرمایه‌گذاران و بازار نزدیک می‌کنند.

عصاره همچنین گفت: بر این اساس ستاد، حمایت از تاسیس شش شتاب‌دهنده تخصصی در سال ۱۳۹۹ را در دستور کار خود قرار داده است.

وی ایجاد واحدهای فرآوری پیشرفته و توسعه قطب‌های تولید داروهای گیاهی در کشور را از جمله برنامه‌های اجرایی ستاد در سال‌های اخیر، خواند و افزود: ستاد تلاش دارد تا با کمک به توسعه آزمایشگاه‌های استاندارد برای کنترل کیفی و مکانیزه کردن مزارع گیاهان دارویی در مراحل کاشت، داشت و برداشت، به رشد تولید در این حوزه کمک کند.

شکست یک انحصار؛ دستگاه کنترل رشد تومور مغزی در ایران ساخته شد

مغز نیز کار سختی است و سد مغزی و نخاعی به هر دارویی اجازه ورود نمی‌دهد. از سویی رادیوتراپی مغز نیز به دلیل سیستم و ساختار آن دشوار است. مجیدانصاری درباره نحوه عملکرد این دستگاه بیان کرد: به کمک این دستگاه میدان الکتریکی ضعیفی با کارگذاری دقیق الکترودهایی روی سر در مغز ایجاد می‌شود. این میدان روند تولید سلول‌های توموری را که با سرعت در حال تقسیم هستند، مختل می‌کند. پس توقف تقسیم سلول رخ می‌دهد و سلول از بین می‌رود.

وی در ادامه افزود: این دستگاه از اطلاعات ام آر آی و سی تی اسکن بیمار بهره می‌برد و ابعاد تومور و محل قرار گرفتن آن را دقیق مشخص می‌کند. سپس با این اطلاعات دقیق میدان الکتریکی اعمال می‌شود. البته این دستگاه نسبت به نمونه خارجی خود تفاوت‌هایی دارد. در نمونه خارجی با قرارگیری الکترودها روی پوست سر حساسیت‌هایی برای بیمار ایجاد می‌شد که در نمونه ایرانی این مشکل رفع شده است. برای این هدف نیز محققان کشور از فناوری نانو استفاده کردند.

محققان با کمک این دستگاه طول عمر بیماران را افزایش می‌دهند. البته پاسخ در بیماران مختلف متفاوت است. در برخی بیماران با استفاده چند ماهه تومور از بین می‌رود اما در برخی دیگر خصوصا افرادی که با عود مجدد بیماری مواجه بوده‌اند، پیشنهاد می‌شود استفاده از دستگاه را ادامه دهند.

محققان کشور برای توسعه این طرح از حمایت‌های مرکز فناوری‌های همگرا معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری برخوردار شدند.

همه چیز از رشد غیرطبیعی سلول‌های جهش یافته در مغز آغاز می‌شود. تومور در مغز ایجاد و زندگی را مختل می‌کند؛ اما فناوری برای این بیماران هدیه‌ای بارزش داشت. پنج سال پیش بود، یک شرکت از رژیم اشغالگر قدس محصول خود را که یک دستگاه برای کنترل و از بین بردن تومورهای مغزی است، رونمایی کرد.

دستگاهی که فناوری تولید آن تا امروز در انحصار این شرکت بود، اما این انحصار شکست. جمعی از نخبگان علمی از پژوهشکده‌ها و دانشگاه‌های گوناگون کشور مانند صنعتی شریف، تهران و پژوهشکده سرطان معتمد جهاد دانشگاهی گرد هم جمع شدند برای ساخت این دستگاه؛ گرچه مابقی فناوری‌های که منجر به دستیابی به فناوری ساخت این دستگاه شد.

علیرضا مجیدانصاری، مجری این تیم تحقیقاتی گفت: ساخت دستگاه کنترل رشد تومور مغزی بر پایه میدان‌های الکتریکی کاری است که نتیجه تحقیقات و فعالیت‌های چند ساله این تیم است. این دستگاه به عنوان ابزاری برای درمان تومورهای مغزی کاربرد دارد. فناوری ساخت آن نیز متعلق به شرکتی از رژیم اشغالگر قدس بود که به آمریکا و شرکت‌های اروپایی خدمات خود را ارائه می‌دهد. البته این دستگاه به بیماران اجاره داده می‌شود.

وی ادامه داد: در حال حاضر این دستگاه را با طراحی کرده‌ایم. نمونه آزمایشگاهی آن با موفقیت ساخته شده است و در شرف تحقیقات بالینی قرار داریم. درمان تومورهای مغزی مشکلات زیادی دارد. امکان جراحی برای این نوع از تومورها به راحتی وجود ندارد. همچنین دارورسانی به



مدیرین مدیر جهان انتخاب شد

بریت و کار آفرینی - مترجم: امیر آل علی

وی ۵۵ میلیون دلار بوده است که اختلاف آن با نفرات اول، زیاد است. در واقع هنوز وضعیت بانوان برای رقابت نزدیک با مدیران مرد، چندان مناسب نیست. رده‌های بعدی پردرآمدترین مدیران به شرح زیر است: ۳- تام راتلج (۱۱۷ میلیون دلار) ۴- جوزپه لاتبلیو (۱۱۶ میلیون دلار) ۵- سامیت سینگ (۱۰۸ میلیون دلار) ۶- جانانان گری (۱۰۷ میلیون دلار) ۷- رابرت سوان (۹۹ میلیون دلار) ۸- ساندار پیتچای (۸۶ میلیون دلار) ۹- ساتیا نادالا (۷۷ میلیون دلار) ۱۰- داگلاس اینگرام (۷۰ میلیون دلار).

برین برند خودروسازی است. با توجه به اختلاف رد که برای سال آینده، فرد دیگری به جای او برنبرد حال حاضر جهان قرار دارد. وی موفق شده ریبیا تمام این درآمد به خاطر ارزش سهام او در شد چشمگیر مدیران زن در فهرست ۱۰۰ تایی‌ها مدیر AMD اختصاص دارد. با این حال درآمد

محققان ایرانی نشاسته را شکل پذیر کردند

زیست تخریب‌پذیر است. این ماده به دلیل ترکیب شدن با پلیمرهای سنتزی می‌تواند موجب کاهش قیمت و زیست تخریب‌پذیری محصول تولیدی شود. فسیلی دستجردی ادامه داد: نشاسته ماده‌ای حساس به آب و شکننده است. همچنین قابلیت شکل‌دهی ندارد.

پس در این پژوهش برای رفع مشکل عدم شکل‌پذیری اقداماتی انجام شد. ما ساختار نشاسته را برای تولید این ظروف اصلاح کردیم و فرمولاسیون پیچیده این ماده کاری سخت بود. به نشاسته اصلاح شده قابل فرآیند نشاسته ترموپلاستیک می‌گویند. این کار به کمک افزودن نرم‌کننده‌ها انجام می‌شود که نقطه ذوب نشاسته را کاهش می‌دهد. وی همچنین بیان کرد: اکنون موفق به دستیابی دانش فنی برای تولید ظروف اسفنجی (برای نگهداری مواد غذایی گرم) از نشاسته شدیم. نمونه‌های اولیه این محصول به دو صورت ظروف عادی و اسفنجی تولید شد و نتایج اولیه نیز رضایت‌بخش بود. این ظروف مناسب غذای گرم است و ایجاد مسمومیت نمی‌کند. همچنین دوستدار محیط زیست هستند و آلودگی خاک را به دنبال ندارند.



ظروف یکبار مصرف چه چیزی را در ذهن شما تداعی می‌کند؟ آلودگی محیط زیست، پلاستیک، سرطان. این کلمات مواردی است که معمولاً در ذهن اکثر افراد نقش می‌بندد. اما محققان کشور نوعی از این ظروف را از مواد گیاهی تولید کرده‌اند تا دیگر مشکلاتی

اینچنینی وجود نداشته باشد؛ اقدامی که نگرانی‌ها در این حوزه را رفع کرده است. ظروف یکبار مصرف سالانه حجم بالایی از ضایعات را تشکیل می‌دهند؛ ظروفی که برای بسته‌بندی غذا کاربرد دارند. تولید این حجم از این ضایعات برای محیط زیست آسیب‌زا است. برای رفع این مشکل محققان در دانشگاه علم و صنعت راهکاری نوین ارائه دادند. آنها از منابع گیاهی ظروف یکبار مصرف تولید کردند. صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری نیز از این محققان حمایت کرد تا مسیر حرکت آنها هموار شود.

محمد فسیلی دستجردی، مجری این طرح پژوهشی بیان کرد: در این طرح از ترکیب نشاسته و پلیمر زیست سازگار برای تولید این ظروف استفاده شد. نشاسته یکی از منابع تجدیدپذیر ارزان و در دسترس برای تولید پلیمرهای

دانش آموزان برنامه‌نویسی را آنلاین یاد می‌گیرند

«برنامه‌نویسی اسکریپت» شرکت کنند. یکی از اهداف این دوره آنلاین، آموزش کودکان در مناطق کمتر برخوردار از امکانات و خدمات است. بر همین اساس هم تاکنون ۳ هزار دانش آموز کودک و نوجوان در سراسر کشور در ۲ محور کار آفرینی بر بستر فناوری اطلاعات و برنامه‌نویسی آموزش دیده‌اند. یک همکاری فناورانه آموزشی



شیوع بیماری کرونا بهانه‌ای شد که استفاده از زیرساخت‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات کشور موضوع همکاری مشترک نهادهای دولتی و خصوصی شود تا نظام آموزشی کشور لطمه نبیند. همین نگاه هم مدرسه تابستانی فناوری اطلاعات را به یک مدرسه دائمی بدل کرده است که در مرکز نوآرانه کودک و نوجوان موزه ارتباطات برگزار می‌شود. ستاد توسعه فناوری‌های اقتصاد دیجیتال و هوشمندسازی و ستاد فرهنگ‌سازی اقتصاد دانش‌بنیان معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری از حامیان این رویداد فناورانه دانش‌آموز محور هستند.

برگزاری آنلاین کلاس‌های درسی یکی از اتفاقاتی بود که ایران برای نخستین بار تجربه کرد؛ کلاس‌هایی مجازی که سعی دارد نیازهای آموزشی دانش‌آموزان و دانشجویان را پاسخ دهد. دومین مدرسه تابستانی فناوری اطلاعات هم در ادامه همین مسیر و به دلیل شیوع بیماری کرونا به صورت آنلاین برگزار می‌شود.

آموزش آنلاین برنامه‌نویسی برای کودکان و نوجوانان که سال گذشته به صورت حضوری برگزار شده بود؛ امسال مدل آنلاین خود را تجربه می‌کند. دوره‌های یک ماهه که با همکاری مشترک سازمان فناوری اطلاعات، معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و وزارت آموزش و پرورش برگزار می‌شود.

کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۸ سال با هر سطحی از دانش برنامه‌نویسی می‌توانند در یکی از ۵ دوره آموزشی شامل آشنایی با «پایه‌سازی وب‌سایت استاتیک»، «آشنایی با پایانه‌سازی وب‌سایت بر پایه وردپرس»، «سلسله دوره‌های آشنایی با علوم داده»، «برنامه‌نویسی پایتون» و

صنعت بازی استراتژی جدید اپل

به قلم: عمر سهیل خیرنگار
مترجم: امیر آل علی

به نظر می‌رسد که برای جاه‌طلبی اپل نقطه پایانی وجود ندارد. این شرکت پس از حضور موفق در زمینه تولید فیلم و سریال، اکنون قرار است که وارد صنعت بازی شود. بدون شک مهم‌ترین خبر امسال اپل، مهاجرت از تراشه‌های برند اپتل به خودکفایی در این زمینه است. به نظر می‌رسد که با این اقدام، فضا برای فعالیت بیشتر این شرکت مهیا شده است. توجه به این نکته ضروری است که صنعت یادشده، در مقایسه با عرصه‌هایی نظیر سینما، تولید گوشی‌های هوشمند و لپ‌تاپ کم‌رقیب‌تر محسوب شده و تنها دو برند پلی استیشن و ایکس باکس به عنوان غول‌های این عرصه یاد می‌شوند. این امر می‌تواند باعث شود تا یک مثلث رقابتی جدی شکل گیرد، با این حال در این رابطه تردیدهایی وجود دارد. در واقع طرح فوق، فعلا اخباری است که پیرامون شرکت شنیده می‌شود و ممکن است هیچ‌گاه به مرحله اجرا گذاشته نشود. در واقع هنوز مشخص نیست که انحصارطلبی اپل، در این زمینه نیز رعایت خواهد شد؟ در واقع همه ما اپل را به معرفی سیستم عامل و برنامه‌های جداگانه می‌شناسیم که بنابر این اصل، کنسول اپل نیز باید دارای بازی‌های جداگانه باشد که می‌تواند فعالیت در این زمینه را بسیار سخت کند. همچنین هنوز مشخص نیست که این شرکت چگونه قرار است دو ابرقدرت حال حاضر صنعت بازی را با چالش مواجه سازد. به همین خاطر برای اطمینان از قابل اجرا بودن آن، باید منتظر اخبار رسمی باشیم. با این حال بدون شک این خبر می‌تواند برای طرفداران ارزشمندترین برند حال حاضر جهان، بسیار جذاب باشد. در صورت به اجرا درآمدن این طرح، سوالی که در ذهن همه افراد شکل خواهد گرفت این است که اپل چه حوزه‌های دیگری را نیز مورد توجه قرار خواهد داد.

منبع: wccftch.com

درمان بیماری‌ها طرح جدید ایلان ماسک

به قلم: آنتونی کاتیر تسون خیرنگار
مترجم: امیر آل علی

بدون شک ایلان ماسک را می‌توان نابغه عصر حاضر نام برد. وی در حوزه‌های جدیدی نظیر اتومبیل‌های خودران و صنعت فضایی فعالیت داشته و دستاوردهای بسیار خوبی را به دست آورده است. جدیدترین آمارها در رابطه با برند تسلا بیانگر آن است که این شرکت هم‌اکنون ارزشمندترین برند خودروسازی جهان محسوب می‌شود، با این حال یکی از استارت‌آپ‌های خریداری شده توسط وی که تا به امروز کمتر شناخته شده است، نورالینک است که در زمینه تولید چپ‌های کامپیوتری فعالیت دارد. با این حال به نظر می‌رسد که قرار است که طرح‌های بسیار جالبی انجام شود. ایلان ماسک در جدیدترین مصاحبه خود اعلام کرده است که این برند قادر خواهد بود تا با کارگذاری چپ‌های مخصوص، به درمان برخی از بیماری‌ها کمک کند. برای مثال درمان افسردگی و اعتیاد، به سادگی توسط این ابزارها امکان‌پذیر خواهد شد. در واقع کاربرد اصلی آن در زمینه بیماری‌های روانی بوده و در این رابطه می‌توان شاهد از بین رفتن کامل اسکیزوفرنی و حتی اوتیسم باشیم. همچنین وی اعلام کرده است که با این چپ‌ها دیگر نیازی به یادگیری زبان وجود نداشته و افراد می‌توانند ذهن یکدیگر را بخوانند. این امر به معنای از بین رفتن نیاز به یادگیری زبان‌های مختلف برای ارتباط جهانی خواهد بود. با این حال آقای ماسک تاکید کرده است که این اقدامات باید با دقت بسیار بالایی انجام شود. در غیر این صورت ممکن است شاهد یک فاجعه بزرگ باشیم. به همین خاطر هنوز نمی‌توان نسبت به زمان به اجرا درآوردن چنین طرحی، زمانی را مشخص کرد. با این حال تست‌های اولیه بر روی حیوانات در حال انجام است و اخبار منتشرشده پیرامون آن حاکی از موفقیت‌آمیز بودن طرح‌ها است. به همین خاطر ممکن است طی چند ماه آینده، شاهد آزمایش آنها به صورت مستقیم بر روی افراد مختلف باشیم. حال باید دید که واکنش‌ها به این طرح فوق‌العاده چه خواهد بود. در واقع در صورت عملی بودن آن، شاهد یک انقلاب جدید خواهیم بود و در مدت زمانی کم، این استارت‌آپ به یک برند جهانی تبدیل خواهد شد.

منبع: independent.com



بررسی ۸ توصیه مهم برای طراحی استراتژی فروش

چگونه فروش محصولاتمان را افزایش دهیم؟



امروزه کمپین‌های بازاریابی و فروش از هدف اصلی‌شان دور شده‌اند. وقتی یک برند در تلاش برای فروش محصولاتش است، باید ابتدا به فکر جلب نظر مخاطب هدف به ویژگی و کاربردهای اصلی محصولاتش باشد. اهدافی مانند سرگرم ساختن مخاطب هدف در درجه‌های بعدی اهمیت قرار می‌گیرد. به عبارت ساده، وظیفه اصلی شما در این بخش بیان چگونگی تاثیرگذاری محصول‌تان بر روی زندگی مشتریان است. بی‌تردید نحوه تاثیرگذاری یک محصول باید در راستای ساده‌تر ساختن زندگی برای مشتریان باشد.

۳. بیان شیوه حل مشکلات مشتریان از سوی محصول

هر محصولی برای رفع یک یا چند مشکل مشتریان ساخته می‌شود. اگر محصول تازه شما توانایی رفع مشکلات مشتریان را نداشته باشد، به احتمال فراوان کمتر کسی مایل به خریدش خواهد بود. بسیاری از برندها به هنگام طراحی محصول این نکته ظریف را مدنظر قرار نمی‌دهند. نتیجه این امر ناتوانی آنها برای جلب نظر مشتریان و فروش محصولاتشان است.

وظیفه برندها در مسیر فروش محصولاتشان فقط بیان تاثیرگذاری آنها بر روی زندگی مشتریان نیست. ما باید نوعی همدردی نزدیک با مشتریان و مشکلاتشان نیز داشته باشیم. امروزه انتظارات مشتریان از برندها به طور تساعدی افزایش یافته است بنابراین اگر شما نسبت به ایجاد رابطه‌ای عمیق با مشتریان بی‌توجه باشید، احتمال شکست‌تان افزایش خواهد یافت.

استفاده از تکنیک‌های داستان‌سرایی در زمینه بازاریابی و فروش کمک شایانی به شما برای جلب نظر مشتریان خواهد کرد. امروزه یکی از مهارت‌های اساسی برای هر فروشنده‌ای بیان داستان‌های جذاب است. نکته مهم در این میان تلاش برای پرهیز از المان‌های کلیشه‌ای در طراحی و بیان داستان‌های مدنظرمان است.

۴. یافتن مزیت رقابتی محصولاتمان

طراحی محصول تازه همیشه همراه با افزودن امکانات اضافی به آن است. اگر یک برند در مرحله طراحی محصول هیچ ابزار تازه‌ای به آن اضافه نکند، هرگز امکان موفقیت در زمینه فروش را نخواهد داشت. وقتی محصول ما دارای تفاوت‌های معنادار با دیگر رقیب‌است، باید به دنبال استفاده تبلیغاتی از مزیت‌های موردنظر باشیم. ایراد اغلب برندها ناتوانی برای تبدیل امکانات تازه محصولاتشان به مزیت‌های بازاریابی و تبلیغاتی است. بهترین تکنیک در این میان مشاهده محصولاتمان از چشم‌انداز مشتریان است. همچنین باید مقایسه مداوم میان محصولات برندگان با دیگر رقبای مدنظر قرار دهیم. این امر امکان دستیابی به اطلاعات برتر در زمینه کیفیت محصولات و نحوه تعامل با مشتریان را فراهم می‌سازد.

۵. قیمت‌گذاری منطقی

تعیین قیمت برای محصولات یکی از گام‌های نهایی در راستای حضور در بازار فروش است. اگر قیمت محصول ما بیش از اندازه بالا باشد، کمتر مشتریان اقدام به خرید آن خواهد کرد. امروزه مشتریان ابزارهای

ترجمه: علی آل علی

معرفی یک محصول جذاب برای مشتریان آخرین گام در مسیر موفقیت در زمینه فروش نیست. امروزه بسیاری از برندها دارای محصولات جذاب و جدید هستند، اما در عمل تنها تعداد اندکی از آنها توانایی تاثیرگذاری بر روی مشتریان و کسب فروش دلخواه را دارند. اگر استراتژی فروش یک شرکت نامناسب باشد، هرگز توانایی تاثیرگذاری قابل توجه بر روی مخاطب هدف را نخواهد یافت. امروزه برندها نیازمند به روز رسانی استراتژی بازاریابی و فروش‌شان در سریع‌ترین زمان ممکن هستند. در غیر این صورت توانایی تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را نخواهند داشت. ما در این مقاله به بررسی برخی از بهترین توصیه‌های موجود برای ساماندهی استراتژی فروش کاربردی خواهیم پرداخت. توصیه‌های مورد بحث به طور نسبی در تمام کسب و کارها امکان اجرا دارد بنابراین شما در هر کسب و کار امکان استفاده از آنها را خواهید داشت.

۱. تلاش برای شناخت مشتریان

پیش از هر گونه تاثیرگذاری بر روی مشتریان باید نسبت به شناخت درست آنها اقدام کرد. بسیاری از برندها در عمل با محصولات جذاب اقدام به تعامل با مشتریان نادرست می‌کنند. اینکه مشتریان علاقه نسبی به محصولات یا دست کم ماهیت کسب و کار ما داشته باشند، نکته بسیار مهمی است. اگر ما به این نکته مهم توجه نداشته باشیم، هرگز امکان تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را پیدا نخواهیم کرد. مزیت اصلی شناخت مشتریان امکان ارائه کمپین‌های بازاریابی و از همه مهم‌تر شخصی‌سازی محصولاتمان مطابق سلیقه‌شان است. برندهای بزرگ همیشه از این‌الگو برای تاثیرگذاری بیشتر بر روی مخاطب هدف استفاده می‌کنند. تعامل نزدیک با مخاطب هدف همیشه چالش اساسی برندها محسوب می‌شود. شناخت مشتریان گام مهمی برای کسب و کارها در مسیر غلبه بر این نگرانی خواهد بود.

۲. تمرکز بر روی سود اصلی محصول به جای امکانات جانبی

بدون تردید محصولات مختلف با گذشت زمان دارای امکانات جانبی متعددی می‌شوند. این امر نقش مهمی در جلب نظر مشتریان بازی می‌کند. نکته مهم در این میان اهمیت اصلی کاربرد اولیه محصولات در مقایسه با امکانات جانبی است. ما همیشه باید در معرفی محصولاتمان بر روی کاربرد اصلی و اولیه آنها تمرکز داشته باشیم. ایراد اصلی برخی از برندها تلاش برای مانور بر روی امکانات جانبی محصولات و فراموشی کاربرد اولیه آنهاست. نتیجه این امر کاهش انگیزه مشتریان برای خرید محصول موردنظر خواهد بود. بی‌تردید هیچ برندی مایل به عقب ماندن از دیگر رقبای در مسیر فروش محصولاتش نیست بنابراین به هنگام معرفی محصولاتتان ابتدا با کاربردهای اولیه آن شروع کنید. سپس امکان تمرکز بر روی سایر کاربردهای جانبی محصولات وجود خواهد داشت.

دارم، چیزی که باور دارم، صحبت کردم. جوری که معرفی کردم. خوش‌بین. بلافاصله می‌دونسی من طرفدار چپ‌ام و باورم چیه. بدون اینکه به کلمه حرف بزنم. اون‌هایی که چیزهایی که من باور دارم رو باور دارن، اون‌هایی که دنیایی رو تصور می‌کنن که من تصور می‌کنم، جذب کار من می‌شن و اگه به نظرشون جالب اومد، به دوست‌شون پیشنها می‌کنن. به همون دلیلی که من هم به دوستام خیلی چیزها رو می‌گم. چون وقتی به چیز زیبا می‌بینیم دوست داریم با افرادی که دوست داریم به اشتراکش بذاریم. به فیلم خوب می‌بینی، به دوستات زنگ می‌زنی و میگی باید این فیلمو ببینی. همونه و اگه اونا هم ببیداش کنن... وقتی این آدم‌ها رو داری که اعتبارشون خیلی از من، یا هر بازاریاب و تبلیغاتی‌چی و روزنامه‌نگاری بیشتره. وقتی دوست میگی باید اینو بخونی، از دیگران الهام‌بخش‌تر و قابل‌اعتمادتره.

من به شکل وسواسی دنبال نظریه انتشار نوآوری بودم و هستم که افرادی رو پیدا کنم که باوری که من دارم رو داشته باشن و افرادی که بهم بگن بهم ثابت کن چرا باید کتابت رو بخونم. بهم ثابت کن چرا باید به حرفت گوش کنم. جواب‌شون اینه که، نخون. گوش نکن. بعدا بهت می‌رسم. هیچ‌وقت سعی نمی‌کنم کسی رو قانع کنم که به چیزی جالبه یا همچین چیزی رو بهش قالب کنم. به اون‌هایی که درکش می‌کنن بیشتر علاقه‌مندم.

منبع: ucan

درباره نظریه انتشار نوآوری را بشنوید.

هر کارآفرینی که می‌خواد موفقیت عمده‌ای توی بازار داشته باشه، کاری که می‌کنه اینه که اکثریت رو هدف می‌گیره ولی حقیقت اینه که شکلی که ایده‌ها گسترش پیدا می‌کنه، شکلی که چیزها اتفاق می‌افتن و بازاریابی عمده می‌شن برعکسه. یکی از دلایلی که اکثریت سریع سراغ چیزی نمی‌رن اینه که صبر می‌کنن به نفر اول امتحانش کنه. قانون انتشار خیلی ساده می‌گه برای ایجاد نقطه تغییر باید بین ۱۵ تا ۱۸ درصد مشارکت داشته باشی. نه الزاما از کل بازار، بلکه فقط بین افرادی که به چیزی که باور داری، باور دارن. این یعنی به مردم درباره قیمت، کیفیت و قابلیت‌ها اطلاع‌رسانی کنی، بازی خیلی سخت و وحشتناکیه. چون بازی موش و گربه است. اکثریت به اندازه اون گروه اولی که وقتی بهشون می‌گین به چی باور دارین زود ازش تبعیت می‌کنن بگی تاثیر نداره و اگه اون‌ها هم چیزی که شما باور دارید رو باور کننن، جذب می‌شن. من به شدت درگیر این مدل کوچیک شدم و حس می‌کنم دلیل گسترش کار من بوده. من ناشر ندارم، هیچ‌کدوم از کتاب‌هام توسط نیویورک‌تایمز یا جاهای دیگه نقد نشدن، من هیچ جور نقدی توی رسانه‌های جمعی نداشتم، من هیچ‌کس رو استخدام نکردم که بره تو سایت آمازون چیزهای تقلبی پست کنه تا امتیازم بیاد بالا، همش واقعی بوده. دلایلم هم این بوده که هیچ‌وقت هدف من اکثریت نبوده. من به طرز وسواسی درباره چیزی که باور دارم، چیزی که باور

توسعه کسب و کار با تمرکز بر بازارهای نامحسوس

به قلم: واکر اسمیت کارشناس برندسازی
ترجمه: علی آل علی

اگر ما فقط یک درس کوچک از تغییر مداوم جوامع در طول سال‌های اخیر یاد گرفته باشیم، کاهش جذابیت شمار بالایی از برندها برای مشتریان است. این امر با تلاش اغلب کسب و کارها برای تبلیغات بیشتر و افزایش جذابیت پیشنهادهایشان نیز جبران نشده است. اکنون بسیاری از کسب و کارها در شرایط وخیمی به سر می‌برند. تلاش برای دستیابی به مشتریان هرچه بیشتر در این دوران در عمل به معنای ورود به بازارهای تازه است. این امر همراه با شک و تردیدهای بسیار زیادی از سوی برندهاست. در هر صورت ورود به یک بازار تازه در شرایط غیرمطمئن اقتصادی نیازمند امری بیش از شجاعت صرف است.

انتظارات مشتریان در طول سال‌های اخیر از برندها افزایش بسیار زیادی یافته است. اکنون مشتریان به برندها به چشم تهیه‌کنندگان صرف محصولات موردنیازشان نگاه نمی‌کنند. پیگیری یک یا چند ارزش اجتماعی مهم بدل به یکی از نیازهای اساسی کسب و کارها برای ادامه تعامل سازنده با مخاطب هدف شده است. امروزه اغلب مشتریان تمایل به احساس تعلق خاطر به یک یا چند برند خاص براساس هویت فرهنگی‌شان دارند. نمونه مناسب این امر در بازار ایالات متحده روی داده است. شهروندان دارای تبار آسیایی یا آفریقایی اغلب از برندهای خاصی حمایت می‌کنند. دلیل این امر جهت‌گیری مشخص چنین برندهایی به سوی بازتابی ارزش‌های مرتبط با چنین گروه‌های اقلیتی است.

وقتی در حوزه کسب و کار و بازاریابی از گروه‌های اقلیت بحث می‌شود، اصطلاح بازارهای نامحسوس مدنظر قرار می‌گیرد. منظور از بازارهای نامحسوس مجموعه‌ای از بازارهای کوچک در کنار بازارهای بزرگ است. شاید چنین بازارهایی برای برندهای بزرگ اهمیت چندانی نداشته باشد، اما نقش تعیین‌کننده‌ای در سرنوشت کسب و کارهای کوچک دارد. نکته مهم در این میان حمایت دو طرفه برندها و مشتریان از یکدیگر در بازارهای نامحسوس است بنابراین رابطه میان دو طرف فراتر از اموری مانند خرید و فروش محصولاتی خاص است.

بدون تردید صحبت از ضرورت ارتباط عمیق با گروه‌های اقلیت در بازارهای مختلف بسیار راحت‌تر از اجرای آن است. اغلب برندها در این مسیر با مشکلات متنوعی مواجه هستند. با این حساب بررسی فرآیند تعامل با مشتریان متعلق به گروه‌های اقلیت نژادی یا قومی ایده مناسبی خواهد بود. نخستین اصل مهم برای حضور پایدار در چنین بازارهایی صداقت و احترام متقابل است. ما باید همیشه با اقلیت‌های موجود به عنوان مشتریان‌مان با نهایت احترام رفتار کنیم. این امر در مورد تعامل برندهای آمریکایی با شهروندان سیاه پوست باید به دقت رعایت شود. نژادپرستی در ایالات متحده امر افتخارآمیزی نیست، اما یکی از واقعیت‌های بنیادین این جامعه است. اگر ما در چنین بازاری در تلاش برای جلب نظر مشتریان سیاه پوست هستیم، باید در تلاش برای جلب اعتماد آنها باشیم. این امر از طریق احترام به این گروه و استفاده از المان‌های فرهنگی موردپسند آنها در فرآیند بازاریابی و توسعه کسب و کارمان است.

کسب و کارهایی که در مسیر توسعه‌شان به بازارهای نامحسوس توجه داشته باشند، امکان استفاده از مزیت‌های گسترده چنین بازارهایی را دارند. این امر اهمیت بسیار زیادی برای برندها از نقطه نظر سرعت رشد و توسعه دارد. امروزه بسیاری از برندها پس از گذشت سال‌های متمادی هنوز درگیر ورود به بازارهای محلی مجاور هستند. تمرکز بر روی بازارهای نامحسوس و گروه‌های اقلیت در بازارهای مختلف گزینه بسیار جذابی برای توسعه سریع و مطمئن کسب و کار محسوب می‌شود. تجربه اغلب کسب و کارهای کوچک و موفق در زمینه تمرکز بر روی بازارهای نامحسوس از تبدیل مخاطب موردنظر به مشتریان وفادار برند حکایت دارد بنابراین شما با یک اقدام ساده امکان دسترسی به دامنه قابل توجهی از مشتریان وفادار را نیز خواهید داشت.

منبع: brandingstrategyinsider.com



کار آفرین‌های موفق صبح خود را چگونه آغاز می‌کنند



تمامی کارآفرین‌ها نیست. نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که ذهن محرک اصلی برای تلاش و با رهاکردن همه چیز محسوب می‌شود. به همین خاطر بسیار مهم است که افکار منفی را از خود دور کرده و به آرامشی درونی دست پیدا کنید. در این رابطه مدیتیشن یک راهکار کاملا مناسب محسوب می‌شود. برای درک تاثیر آن توصیه می‌شود که تنها برای یک هفته این اقدام را به صورت آزمایشی انجام دهید.

۳- ورزش

اگرچه مدیتیشن را نیز می‌توان جزو ورزش‌ها به حساب آورد، با این حال طبیعی است که با تکیه بر آن شما نمی‌توانید تناسب اندام خود را حفظ کنید. به همین خاطر ضروری است تا یک ورزش دیگر را به صورت مداوم انجام دهید. در این رابطه فراموش نکنید که شما باید با توجه به وضعیت خود اقدام کنید. برای مثال دلیلی وجود ندارد که از همان روز اول، یک ساعت ورزش مداوم را داشته باشید. در این رابطه سلسله مراتب بسیار مهم بوده و در غیر این صورت، با نتیجه‌ای کاملاً عکس مواجه خواهید شد. در این رابطه دوییدن در کنار انجام تمرین‌های کششی، یک گزینه کاملاً مناسب و در دسترس محسوب می‌شود، با این حال ممکن است شما به مواردی دیگر نظیر بدنسازی، شنا و یا هر ورزش دیگری تمایل داشته باشید. به صورت یک استاندارد کلی، هر فردی به حداقل ۲۰ دقیقه ورزش روزانه برای حفظ سلامتی خود نیاز دارد.

۴- صبحانه

بدون شک صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی در طول روز محسوب می‌شود. در این رابطه بسیار مهم است که از مواد غذایی غنی استفاده کنید. همچنین فراموش نکنید که افراد با یکدیگر تفاوت داشته و نیاز بدنی آنها متفاوت است. به همین خاطر بهتر است تا از یک مشاور تغذیه مشورت گرفته و بهترین برنامه را برای خود ایجاد کنید. همچنین روانشناس‌ها توصیه می‌کنند که با توجه به این امر که شما وعده ناهار را در کنار تیم شرکت خواهید بود، حتماً صبحانه را در کنار خانواده خود صرف کنید. این امر باعث خواهد شد تا فرصت بیشتری برای در کنار هم بودن وجود داشته باشد. این مسئله از جمله مضل‌های جدی زندگی کارآفرین‌ها محسوب می‌شود که معمولاً زمان کمتری را برای

بودن در کنار خانواده خود دارند. به همین خاطر این موضوع کمک خواهد کرد تا تعادل میان کار زندگی شخصی، بهتر شکل گیرد.

۵- قهوه

بهترین زمان برای صرف قهوه ابتدای صبح است. این امر در حالی است که بسیاری از افراد این امر را به ساعات پایانی کار خود اختصاص می‌دهند که نتیجه آن اختلال خواب است. درواقع کافئین موجود در قهوه، کمک خواهد کرد تا سرحال‌تر باشید. این امر زمینه را برای شروع سریع اقدامات مهیا خواهد کرد. به عقیده برایان تریسی، هر فردی باید سخت‌ترین کار روزانه خود را در همان ابتدا انجام دهد، در این رابطه ضروری است تا شما در وضعیت خوبی قرار داشته باشید، با این حال فراموش نکنید که کیفیت قهوه و حجم آن نیز بسیار مهم بوده و نباید زیاده‌روی کنید.

۶- برنامه‌ریزی

شروع یک روز بدون برنامه، بدترین اشتباهی است که هر فردی می‌تواند انجام دهد. این امر برای مدیران به علت این امر که با حجم کاری بالایی مواجه هستند، کاملاً الزامی خواهد بود. درواقع زود بیدار شدن به شما این امکان را می‌دهد که برخی از اقدامات را قبل از حضور در شرکت انجام دهید. برای مثال چک کردن سریع ایمیل‌ها، یکی از این موارد محسوب می‌شود، با این حال توجه داشته باشید که باید در این رابطه محدودیت زمانی تعیین کنید. در غیر این صورت اقدام شما بیش از حد طولانی خواهد شد.

۷- مطالعه و پیگیری اخبار

اگرچه ممکن است تصور کنید که برای این حجم از اقدامات زمان کافی را نخواهید داشت، با این حال همواره راهکارهایی وجود دارد. برای مثال می‌توانید در حین راه ورزش و یا رانندگی، به اخبار گوش کرده و یا کتاب صوتی را انتخاب کنید. این نکته را همواره به خاطر داشته باشید که یک کارآفرین باید نسبت به اخبار مختلف خصوصاً مواردی که ارتباط مستقیم و غیرمستقیم با کسب و کار او دارد، کاملاً آگاه و به‌روز باشد. در رابطه با اهمیت مطالعه هم نیازی به صحبت وجود نداشته و حیاتی بودن آن برای تمامی افراد اثبات شده است. در نهایت توجه داشته باشید که پس از رعایت این هفت مورد، در صورت تمایل می‌توانید موارد مفید بیشتری را اضافه کنید.

منبع: allbusiness.com

چگونه پیشنهاد‌های کاری بیشتری داشته باشیم

افرادی که رزومه‌ای ندارند، زمینه رشد بسیار کمی را خواهند داشت. در اختیار داشتن رزومه به شما این امکان را می‌دهد که بتوانید سریعاً مدیران مختلف را به استخدام خود ترغیب کنید. درواقع رزومه مجوز اولیه برای دعوت شدن به مصاحبه محسوب می‌شود. در نهایت فراموش نکنید که در رزومه شما باید اصل کوتاه‌نویسی رعایت شود.

۳- تمرین داشته باشید

برای این امر که در مصاحبه‌های مختلف درخشان ظاهر شوید، ضروری است تا به خوبی تمرین کنید. در این رابطه با کمی جست و جو در اینترنت می‌توانید رایج‌ترین سوالات در مصاحبه‌های شغلی را پیدا کنید. همچنین تلاش کنید که قبل از روز مصاحبه، اطلاعات خود را در رابطه با برند مذکور، افزایش دهید. در این رابطه دنبال کردن صفحات آنها در شبکه‌های اجتماعی مختلف نیز سودمند خواهد بود. درواقع به هر میزان که اطلاعات بالاتری را داشته باشید، امکان پاسخ‌دهی بهتری را نیز خواهید داشت. در رابطه با تمرین خود فراموش نکنید که شما تنها به پاسخ‌ها نباید بسنده کرده و اصول زبان بدن و مدیریت زمان را نیز مورد توجه خود قرار دهید. همچنین مطالعه مقالاتی نظیر مواردی که نباید در مصاحبه کاری مطرح شود، باعث خواهد شد تا به سطح حرفه‌ای‌ها نزدیک‌تر شوید.

۴- مزیت‌هایی را برای خود داشته باشید

آیا تفاوت خوبی میان شما با سایر کاندیداهای یک موقعیت شغلی وجود دارد؟ اگر پاسخ شما به این سوال منفی است، توصیه می‌شود تا برنامه‌ای برای ارتقای سطح خود داشته باشید. برای مثال به صورت کلی افرادی که مسلط به زبان‌های بین‌المللی هستند، شانس استخدام بالاتری را خواهند داشت، با این حال فراموش نکنید که مهارت‌های دیگر نظیر تسلط به نرم‌افزارهای مرتبط و گذراندن دوره‌های آموزش

به قلم: لسلی کینگ نویسنده و مشاور

ترجمه: امیر آل علی

بدون شک هر فردی تمایل دارد که تعداد زیادی پیشنهاد کاری داشته باشد. این امر باعث خواهد شد تا انتخاب برای آنها ساده‌تر باشد. همچنین این امر کاملاً رویایی خواهد بود که شما هیچ‌گاه به دنبال کار نگشته و مدیران مستقیماً پیشنهاد همکاری بدهند. با این حال حتی اگر به این سطح نیز دست پیدا نکنید، همواره راهکارهایی وجود دارد که باعث خواهد شد تا شانس شما برای پیدا کردن شغل و موفقیت در هر مصاحبه‌ای افزایش پیدا کند. در ادامه این موارد را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

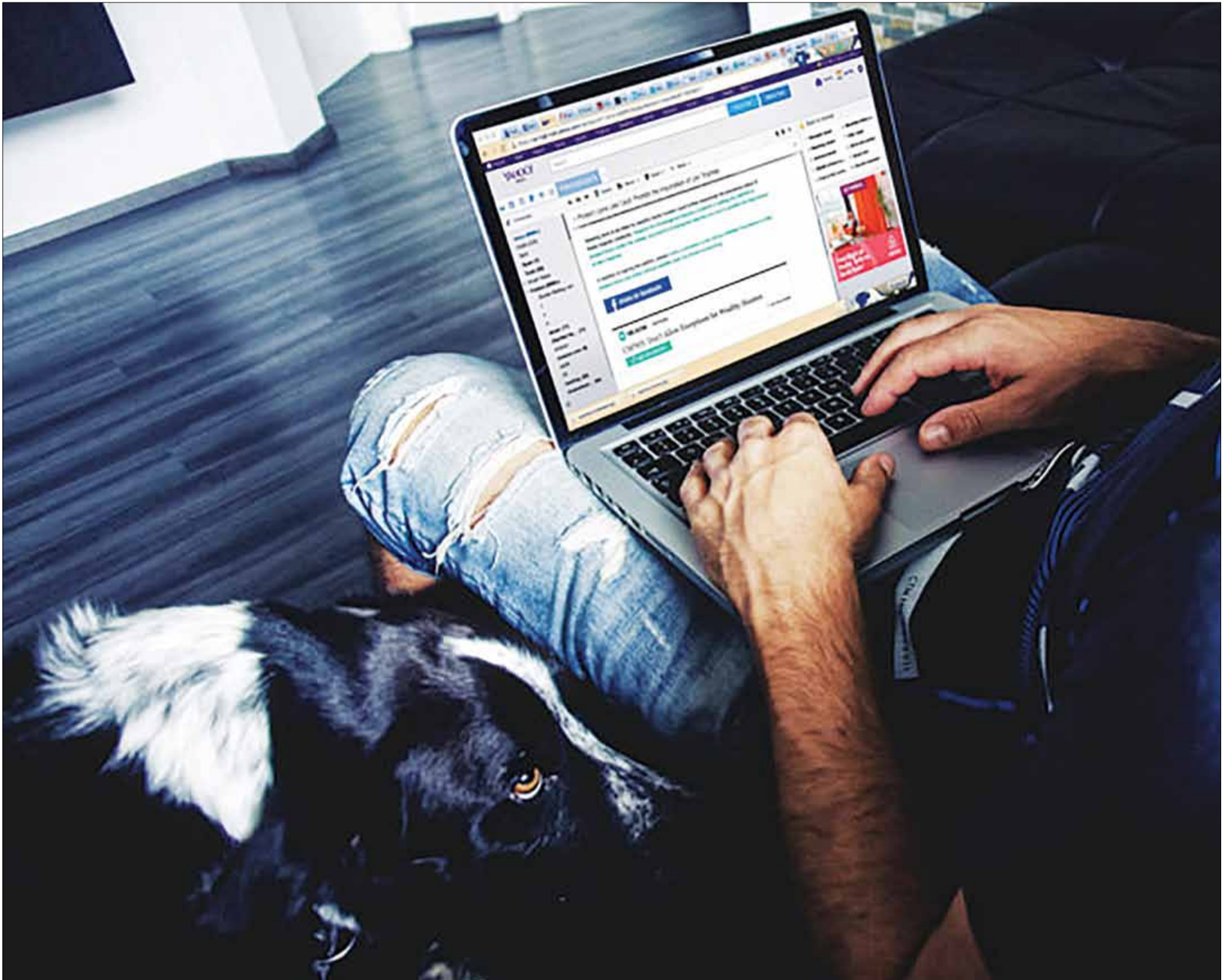
۱- در لینک‌دین حضور فعال داشته باشید

نخستین نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که شما باید از همین امروز یک صفحه در لینک‌دین را برای خود ایجاد کنید، با این حال تنها حضور کافی نبوده و شما باید کاملاً فعال باشید. در کنار این موضوع به‌روز رسانی مداوم اطلاعات شما و کامل کردن اطلاعات پروفایل، از دیگر اقدامات حیاتی خواهد بود. در این رابطه حتی خرید حق اشتراک ماهانه ۶۰ دلاری این شبکه، باعث خواهد شد تا به امکانات بیشتری دست پیدا کنید. این امر باعث خواهد شد تا زمینه‌آشنایی برندهای بیشتری با شما شکل گیرد. درواقع جالب است بدانید که در حال حاضر بسیاری از مدیران از طریق این شبکه اقدام به استخدام نیروی جدید می‌کنند.

۲- رزومه‌ای حرفه‌ای ایجاد کنید

شما با مطالعه چند مقاله در زمینه اصول رزومه‌نویسی و مشاهده چند نمونه موفق، می‌توانید به خوبی در این رابطه اقدام کنید. درواقع

چگونه به عنوان فریلنسر مذاکره موفق تری داشته باشیم؟



بالقوه را به عنوان فرصتی عالی می بینند و همه تلاش و زمان خود را برای جذب او متمرکز می کنند. چنین رویکردی در طولانی مدت عواقب نه چندان مناسبی به همراه دارد. فریلنسرهای متعددی از زمان اختصاص داده شده برای مشتریان بالقوه شکایت دارند که در نهایت به پروژه هم نینجامیده است.

برای تشخیص مناسب بودن یا نبودن اختصاص زمان به یک مشتری، باید دو فاکتور را در نظر بگیرید. ابتدا درآمد احتمالی پروژه را در نظر بگیرید که هر چه بیشتر باشد، ارزش زمان بیشتری را خواهد داشت. در ادامه، ارزش پروژه به معنای ارزش های ثانویه یا علاقه شخصی یا ارزش رزومه ای، به عنوان فاکتوری مهم وارد می شود. در نهایت شناسایی مشتری بهتر و ارزش زمان اختصاصی برای مذاکره، وابستگی زیادی به تجربه های فریلنسر و شناخت او از بازار و افراد دارد.

مشترکاتی که به ارزش کار شما اهمیت می دهند و پرداخت خوبی هم دارند، باید در اولویت اول باشند. ارتباط مناسب با آنها و پاسخ در دوره های زمانی صحیح، ارزش بالایی خواهد داشت. البته هیچ مشتری را نباید از ابتدا بالفعل تصور کنید. مشتریان دیگری هم هستند که در اولویت پایین قرار می گیرند. آنها علاوه بر پیشنهاد قیمت پایین، ارزش افزوده زیادی هم ندارند.

در برخی موارد، پروژه مفیدی پیشنهاد می شود که فریلنسر ارتباط خوبی با کارفرمای آن ندارد. شاید روش کار دو طرف به هم شبیه نیست یا ارتباط شخصی مناسب شکل نگرفته است، به هر حال در چنین مواردی هم باید با احتیاط زمان خرج کنید چون احتمال دارد همین اختلاف های ساده، به عدم عقد قرارداد منجر شوند. در بدترین شرایط، ارتباط شخصی مناسب با کارفرما وجود دارد، اما پرداخت مناسبی صورت نمی گیرد. این وضعیت را باید به عنوان حالتی سمی، در دورترین موقعیت ممکن از لحاظ اولویت زمانی قرار دهید.

راهکارهای بالا، پایه هایی ساده و کاربردی برای پیش بردن مذاکرات فریلنسری محسوب می شوند. فراموش نکنید که هر پروژه و کارفرما، مشخصات منحصر به فردی دارد و باید بسته به هر کدام، بهترین رویکرد مذاکره ای را پیش ببرید. از نگاه نگارنده، دقت در اختصاص زمان به مشتریان بالقوه، مهم ترین نکته مذاکرات فریلنسری است، چون مهم ترین دارایی آنها یعنی زمان را هدف قرار می دهد.

منبع: HBR/zoomit

الهام بخش و موارد دیگر می انجامد. در نهایت به دنبال این باشید که هدف و برنامه های خود را با کارفرما، مشترک نشان دهید.

در برابر وسوسه تخفیف مقاومت کنید

ساختن ارتباط شخصی، عامل کافی برای موفقیت در مذاکره نیست. جزئیات قرارداد هنوز برای مشخص کردن موفقیت یا شکست اهمیت دارند. شرکت های بزرگ در مذاکرات عظیم خود عموماً با تخفیف های قابل توجه، رقبا را از بازار خارج می کنند. آنها به خاطر ابعاد خود توانایی جذب خسارت های وارد شده به خاطر تخفیف را دارند. بسیاری از فریلنسرها نیز برای به دست آوردن پروژه، به کارفرما تخفیف می دهند، اما چنین رویکردی پایداری قابل توجهی ندارد.

وقتی برای جذب یک پروژه، قیمت را پایین تر از نرخ متداول دستمزد خود در نظر می گیرید، به نوعی ارزش کار کنونی را زیر سؤال برده اید. خصوصاً در پلتفرم های آنلاین فریلنسری که سابقه فعالیت شما قابل مشاهده است، پس از تخفیف نمی توان مجدداً به قیمت قبل بازگشت. در واقع با افزایش تجربه هم نمی توان قیمت را به نرخ های قبل بازگرداند و مشتریان در نهایت اعتمادی به قیمت گذاری شما نخواهند داشت. کارشناسان پیشنهاد می دهند که نرخ ثابتی برای کل پروژه (به جای هزینه های ساعتی یا موردی) خود در نظر بگیرید تا مشتریان و پروژه های مشابه، در کی کلی از قیمت داشته باشند. نرخ ثابت پروژه، برای مشتریان نیز مناسب تر به نظر می رسد. آنها تخمینی از هزینه های خود برای موضوع کنونی خواهند داشت و نگران افزایش قیمت در صورت افزایش کار و وظایف فریلنسر نیز نیستند.

در برخی موارد، تخفیف دادن تبدیل به تنها راه پیشبرد پروژه می شود. در واقع فریلنسر راه دیگری برای جذب کارفرما ندارد و از طرفی، تخفیف هم به معنای کاهش ارزش کار خواهد بود. در چنین موقعیت هایی می توانید با همان قیمت ثابت، خدمات بیشتری را پیشنهاد دهید تا حس سود بردن از قرارداد نیز به کارفرما منتقل شود. به هر حال در تمامی شرایط، ضوابط کلی خود را حفظ کنید و آنها را زیر پا نگذارید. به عنوان نمونه هایی از تخفیف های مرسوم و نه چندان مضر می توان به تخفیف برای معرفی مشتری جدید یا حتی نزدیک بودن مسافتی کارفرما اشاره کرد.

زمان خود را با مذاکره اشتباه هدر ندهید

تلاش برای ایجاد بهترین ارتباط با همه مشتریان، رویکردی مرسوم در میان فریلنسرها محسوب می شود. در واقع آنها اکثرها هر مشتری

خبری از مدیر و سهامدار نیست. ارتباط مشتری با شما در وضعیت فریلنسری، کل کسب و کارتان را تحت تأثیر قرار می دهد. در واقع از مراحل ابتدایی صحبت با مشتری بالقوه تا امضای قرارداد نهایی و دریافت پیش پرداخت و انجام پروژه، تنها «شخص شما» آن المانی است که کارفرما تصمیم به سرمایه گذاری و ارتباط با آن می گیرد.

وقتی به عنوان فریلنسر وارد یک مذاکره می شوید، ارتباط را به عنوان بازتابی از برند و ارزش های خود بسازید. داستان خود را تعریف کرده و درباره کیفیت و توانایی های شخص خودتان صحبت کنید. در این میان به دنبال زمینه های مشابه و مشترک باشید تا ارتباط آتی را روی آنها شکل دهید. در ادامه الگویی کاربردی برای گفتن مذاکره فریلنسری ذکر می کنیم:

- صحبت درباره اعتقادات کاری. چنین رویکردی، تمایل و علاقه شما به کار و شیوه جهت گیری تان را در انتخاب پروژه ها و انجام وظایف نشان می دهد. به عنوان مثال تعریف خود از وظیفه و شغل کنونی را بیان کنید.
- صحبت درباره عوامل محرک. در ادامه مذاکره، چگونگی رسیدن به باور کنونی، تاریخچه ای از دستاوردهای گذشته و دلیلی را مطرح کنید که کارفرما را به عقد قرارداد با شما تشویق کند.
- ارتباط ایده با فعالیت کنونی. در پایان، تأثیر اعتقاد و باور خود را بر رویکرد کنونی و پروژه حاضر نشان دهید. در واقع باید ثابت کنید که باور شما به شغل و حیطة تخصص، چگونه به پیشرفت پروژه کارفرما کمک خواهد کرد.

رویکردهای بالا را می توان در بسیاری از مواقع به صورت مشترک با مشتریان متعدد مطرح کرد. خصوصاً بخش اول باور و ایده، در مشتریان گوناگون عموماً ثابت می ماند. از طرفی نباید رویکرد شما برای همه مشتریان، ثابت باشد. داستان های خود را بسته به سازمان مخاطب، فردی که با او کار می کنید و پروژه مورد نظر تغییر دهید. همین روند اولیه، فرصت مهم شما برای شکل دهی به زمینه های مشترک خواهد بود.

برای پیدا کردن نقاط مشترک با کارفرما، باید از مذاکره های اولیه درس گرفت و راهی برای اتصال جهان خود با جهان کارفرما پیدا کرد. موضوعات ساده، حتی علاقه های مشترک ورزشی و سینمایی، می تواند بهانه ای برای شخصی تر کردن رابطه با کارفرما باشد؛ نکاتی که به مرور به کشف مواردی همچون عوامل استرس زا برای فرد مقابل، عوامل

فریلنسرها بخش عمده ای از چالش های کاری خود را در مذاکره با کارفرما تجربه می کنند. پیدا کردن شیوه های بهینه برای مذاکره، به موفقیت بیشتر آنها کمک می کند.

فریلنسرها روز به روز نقش خود را در دنیای کسب و کار پررنگ تر می کنند. امروز یک سوم نیروی کار آمریکا یعنی حدود ۵۷ میلیون نفر از ۱۶۰ میلیون نیروی کاری این کشور، فریلنسر هستند. آمار مذکور، ۴ میلیون نفر یعنی حدود ۱۳ درصد بیشتر از آمار سال ۲۰۱۴ است.

افراد فریلنسر یا آزادکار، در حوزه خود تخصص دارند، اما مدیریت کسب و کار را نیز انجام می دهند. برندسازی شخصی، بازاریابی خدمات، مدیریت مالی و مذاکره قراردادی با مشتریان بالقوه، از وظایف مرسوم یک فریلنسر محسوب می شود. مذاکره های قراردادی می تواند برای پیمانکارهای فردی چالش های زیادی به همراه داشته باشد. از طرفی فریلنسرهایی که در مذاکره موفق نیستند، شانس کمی برای درآمدزایی دارند. رشد پورتفولیوی پروژه های آنها نیز با سرعت پایینی پیش می رود. به علاوه وقتی یک مشتری را از دست دهید، یعنی فرصت های جذب مشتریان جدید از طریق او را هم از دست داده اید.

کارشناسان کسب و کار، رویکردی تکراری را در مذاکره فریلنسرها پیش بینی می کنند. سه حوزه مشخص در اکثر مذاکرات آنها دیده می شود که منجر به شکست می شود. ابتدا، فریلنسرها روی جنبه های کسب و کاری ارتباط متمرکز می شوند و به دنبال ایجاد ارتباط شخصی نمی روند. در وهله دوم، فریلنسرها تلاش می کنند تا با قیمت پایین تر، خود را متمایز از رقبا نشان دهند. در نهایت، بخش عمده ای از زمان آنها در مذاکره با مشتریان اشتباه به هدر می رود. در ادامه این مطلب، به بررسی هر سه چالش مذکور و راهکارهایی برای عبور از آنها می پردازیم:

مذاکرات را شخصی کنید

ارتباط و روابط معتبر، نیروی محرکه کسب و کار هستند. مردم عموماً با افراد آشنا تجارت می کنند. در واقع آشنابودن را می توان پایه اعتماد در سطحی شیمیایی و روانی در مغز دانست. این اصل برای فریلنسرها اهمیت بالایی دارد. اعتماد و اعتبار برای آنها بیش از هر فعال دیگری در دنیای کسب و کار، حیاتی محسوب می شود.

در مذاکره های سازمانی، تمایل برای شخصی کردن ارتباط و استفاده از آن به عنوان نیروی محرکه، شاید تحت تأثیر نیاز مدیران و سهامداران دو طرف قرار بگیرد. از طرفی در دنیای فریلنسرها، شما تنها هستید و

دور کاری روشی طلایی برای مدیران پا به سن گذاشته

به قلم: ریک تارین نویسنده حوزه مدیریت و کارآفرینی
مترجم: امیر آلعلی

یکی از تلخ‌ترین لحظات برای هر مدیری زمان بازنشستگی است. در واقع این امر طبیعی است که با افزایش سن، کارکرد افراد کاهش پیدا کند. همچنین محیط پراسترس کاری، می‌تواند تهدیدی برای سلامت شما باشد، با این حال بسیاری از مدیران همچنان تمایل به ادامه فعالیت خود داشته و از دست دادن موقعیت شغلی، می‌تواند زمینه انواع بیماری‌ها نظیر افسردگی را در آنها تشدید کند. به همین خاطر نباید تصور کرد که بازنشستگی همواره یک مزیت محسوب می‌شود. تحت این شرایط سوالی که مطرح است این است که چگونه می‌توان امکان فعالیت را برای این دسته از مدیران فراهم کرد که خطری متوجه آنها نباشد. در واقع روانشناس‌ها بر این باور هستند که هر فردی باید تا زمانی که تمایل دارد، به انجام اقدامات کاری خود بپردازد. در واقع قطع شدن ناگهانی همه چیز، فشار روانی بسیار زیادی را به همراه خواهد داشت. در این رابطه دور کاری می‌تواند یک انتخاب کاملا مناسب باشد. در این رابطه افراد ضمن خانه‌نشینی، همچنان به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهند، با این حال طبیعی است که نیاز به انتخاب یک جانشین باشد. در این رابطه برخی از شرکت‌ها به صورتی کاملا حرفه‌ای رفتار کرده و یک مدیر جوان را انتخاب می‌کنند. این امر باعث خواهد شد تا امکان استفاده از تجربه مدیر دور کار، شکل گیرد. در حال حاضر که ویروس کرونا باعث خانه‌نشینی شدن بسیاری از افراد شده است، بهترین زمان برای به اجرا درآوردن این طرح شکل گرفته است. در واقع با توجه به این امر که بسیاری از برندها به دنبال بازگشایی مجدد هستند، حضور در محیط می‌تواند برای سلامت مدیران سالخورده، تهدیدی جدی باشد. به همین خاطر می‌توانید از همین امروز این طرح را به اجرا درآورده و خود را برای فعالیتی متناسب با شرایط خود، آماده کنید. خوشبختانه امروزه تکنولوژی به حدی پیشرفته شده است که شما ابزارهای لازم برای چنین اقدامی را خواهید داشت. در واقع شما می‌توانید حتی جلسات آنلاین را نیز برگزار کرده و با این اقدام حضور خود را پررنگ کنید. این امر می‌تواند یک راهکار هوشمندانه برای مدیرانی باشد که همچنان تمایل به ادامه فعالیت‌های خود دارند. همچنین این امر که جانشین این امر که آموزش خود را آموزش دهید، باعث خواهد شد تا شرکت با جهان بینی شما به کار خود ادامه دهد که این امر به معنای کاهش احتمال از دست رفتن میراث به دست آمده خواهد بود.

منبع: entrepreneur.com

چرا استراتژی‌ها با شکست مواجه می‌شوند

به قلم: مایکل پر کارفرین
مترجم: امیر آلعلی

ایا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که چرا بسیاری از استراتژی‌ها علی رغم تلاش‌های زیاد با شکست مواجه می‌شوند؟ در این رابطه اگرچه می‌توان دلایل متعددی را ذکر کرد، با این حال نتایج آخرین تحقیقات حاکی از آن است که به صورت کلی، پنج دلیل اصلی وجود دارد. در واقع عدم توجه به این موارد باعث خواهد شد تا شما از همان ابتدا، بازنده باشید. این امر به معنای از دست رفتن زمان و بودجه شما خواهد بود. اگرچه ممکن است تصور کنید که شکست‌ها زمینه‌ای برای یادگیری محسوب شده و نباید به آن توجه کرد، با این حال حتی یک شکست بزرگ می‌تواند روحیه شما را به صورت کامل تخریب کند و زمینه اخراج شما از شرکت را مهیا سازد. به همین خاطر اولویت شما باید این باشد که احتمال بروز شکست را به پایین‌ترین حد ممکن برسانید.

۱- تعیین اهداف بدون توجه به واقعیت موجود

بسیاری از مدیران اهدافی را برای خود تعیین می‌کنند که کاملا با واقعیت موجود تفاوت دارد. این امر باعث خواهد شد تا رسیدن به آن کاملا سخت و حتی غیرممکن باشد. این امر در حالی است که شما باید به سلسله مراتب توجه داشته باشید. برای مثال تبدیل شدن به بهترین برند کشور خود، یک پروژه چند ساله خواهد بود که در ابتدا باید به مسائل کوچک‌تر و پیش‌زمینه‌های آن توجه داشته باشید. در غیر این صورت شما عملا توانایی رسیدن به آن را نخواهید داشت. در کنار این موضوع، شما باید به زمان مناسب نیز توجه داشته باشید. در واقع در بسیاری از شرایط ممکن است که اکنون زمان مناسب برای به اجرا درآوردن طرح شما نباشد و با یک سال صبر بتوانید نتیجه‌ای کاملا متفاوت را رقم بزنید. در واقع به صورت کلی شما باید هدف خود را با توجه به شرایط حال حاضر، تعیین کنید.

۲- عدم توجه به نیاز مشتری

ممکن است هدف و استراتژی‌ای را تعیین کنید که توسط یک برند مطرح مورد استفاده قرار گرفته و نتیجه‌بخش بوده است، با این حال ای تضمینی وجود دارد که به اجرا درآوردن آن توسط شما به تجربه‌ای یکسان منجر خواهد شد؟ در این رابطه شما باید برای اطمینان از درستی یک استراتژی پس از طی کردن مرحله اول، به نیاز مشتری توجه داشته باشید. در واقع استراتژی شما باید شامل اقداماتی باشد که در راستای تامین خواسته‌های مشتریان باشد. در غیر این صورت نتیجه‌ای را برای برند شما به همراه نخواهد داشت. طبیعی است که برای موفقیت در این مرحله، شما باید اطلاعات مختلفی را از جامعه هدف و مشتریان اصلی خود به دست آورید. این امر یکی از مباحثای تصمیم‌گیری شما خواهد بود.

۳- عدم هماهنگی تیم با استراتژی تعیین‌شده

تیم شرکت بازوی اجرایی هر تصمیمی خواهد بود. به همین خاطر بسیار مهم است که در تصمیم‌گیری‌ها از این افراد نیز استفاده کرده و نظرات را جویا شوید. فراموش نکنید که کارمندان شما در زمینه برخی از مسائل به علت ارتباط مستقیم خود، آگاهی بهتری را داشته و این امر می‌تواند باعث شود تا تصمیم نهایی، وضعیت بهتری را پیدا کند. همچنین ممکن است هدف و استراتژی تعیین‌شده، تناسبی را با وضعیت حال حاضر تیم شرکت نداشته باشد. تحت این شرایط شما دو راهکار کلی را خواهید داشت. نخست آنکه تصمیم خود را تغییر دهید و یا تیم شرکت را دگرگون ساخته و افراد جدید را استخدام کنید. به هر صورت شما باید در انتخاب استراتژی خود، به وضعیت تیم شرکت نیز توجه داشته باشید.

۴- عدم توجه به وضعیت بودجه شرکت

ایا به خوبی می‌دانید که طرح شما به چه سطح بودجه‌ای نیاز دارد؟ در این رابطه فراموش نکنید که همواره میان پیش‌بینی‌ها با واقعیت تفاوت‌هایی وجود دارد. برای مثال ممکن است بخشی از لیست قیمت‌های شما در مرحله به اجرا درآوردن استراتژی، با تفاوت قیمت همراه شود. تحت این شرایط اگر شما چنین مواردی را پیش‌بینی نکرده باشید، بدون شک در همان ابتدا با کندی محسوس مواجه خواهید شد که خود هزینه‌بر است. در واقع به صورت کلی شما باید تصمیماتی را اتخاذ کنید که قدرت مالی به اجرا درآوردن آن را دارید. در این رابطه برخی از شرکت‌ها از مدت‌ها قبل با اقداماتی نظیر صرفه‌جویی و به حداقل رساندن هزینه‌های خود، شرایط را برای به اجرا درآوردن یک طرح بزرگ، مهیا می‌کنند.

۵- عدم پیگیری مداوم

در آخر نکته‌ای که باعث می‌شود تا با شکست در استراتژی خود مواجه شوید این است که پیگیری و بازنگری‌های لازم را انجام نمی‌دهید. در واقع شما باید در هر مرحله، به خوبی نسبت به درست بودن اقدامات، اطمینان داشته باشید. این امر تنها زمانی میسر خواهد بود که هر روز موارد را بررسی کرده و در آخر هفته اطلاعات را به آمار تبدیل کنید تا با مقایسه آن با موارد هفته آینده نسبت به درست بودن همه چیز اطمینان داشته باشید. این نکته بسیار مهم است که در بسیاری از موارد حتی یک مشکل کوچک و به ظاهر ساده، به دلیل نادیده گرفته شدن، به یک بحران جدی تبدیل شده است. به همین خاطر انجام چنین اقداماتی کاملا ضروری خواهد بود.

فرصت امروز

روزنامه مدیریتی - اقتصادی

چهارشنبه | ۲۵ تیر ۱۳۹۹ | شماره ۱۵۸۳ | صفحه ۱۶

صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی فرصت سازان امروز

مدیر مسئول و سردبیر: محمدرضا قدیمی

چاپ: هنر سرزمین سبز

دفتر مرکزی: میدان هفت تیر، خیابان بهار شیراز، میدان بهار شیراز، پلاک ۱۴۹

دفتر مرکزی: ۸۸۳۱۷۷۳۸

سازمان آگهی‌ها: ۸۸۳۲۰۹۶۰

آیین نامه اخلاق حرفه ای روزنامه: WWW.FORSATNET.IR/REGULATIONS

WWW.FORSATONLINE.COM
INFO@FORSATONLINE.COM



۱۰ نکته ساده برای افزایش عمر و بهبود زندگی

- گوشه قرمز با سرطان‌های کولون، پروستات و پانکراس ارتباط دارد. **۷. به تناسب اندام‌تان اهمیت دهید**
نتایج تحقیقی در سال ۲۰۰۸ میلادی اعلام می‌کند ورزش منظم با شدت بالا (مانند دویدن)، چهار سال به طول زندگی اضافه خواهد کرد. شاید برای‌تان جالب باشد، اما تاثیر مثبت ورزش روی سلامتی قلب، ذهن و سوخت‌وساز بدن ثابت شده است. حتی یک ورزش معمولی مانند پیاده‌روی سریع، ۳۰ دقیقه در هر روز، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.
- ۸. خواب کافی داشته باشید**
زمان و کیفیت خواب با طول عمر ارتباط مستقیم دارد. اگر می‌خواهید عمر طولانی‌تری داشته باشید به اندازه کافی بخوابید. محققان دانشگاه کالیفرنیا می‌گویند افرادی که خواب خوب شبانه دارند، در مقایسه با دیگر افراد عمر طولانی‌تری دارند.
- ۹. میوه و سبزیجات تازه بخورید**
مصرف کمتر از سه بار میوه و سبزی در طول روز باعث کاهش سلامت بدن می‌شود. تغذیه‌ای سرشار از فیبر و ویتامین‌ها، میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۲۶ درصد کاهش دهد. همچنین، نقش موثری در کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه خواهد داشت. خوردن میوه و سبزیجات باعث می‌شود چین و چروک‌ها نیز از بین بروند.
- ۱۰. رابطه جنسی خوبی داشته باشید**
دو تا سه بار در هفته رابطه جنسی رضایت‌بخش داشته باشید تا سه سال به طول عمرتان افزوده شود. رابطه جنسی باعث سوزاندن مقادیر زیادی کالری می‌شود، گاهی برابر با ۳۰۰ دقیقه دویدن. همچنین، رابطه جنسی باعث می‌شود فشار خون‌تان کاهش یابد، خواب‌تان بهبود پیدا کند، قلب‌تان سالم‌تر کار کند و ایمنی‌تان افزایش یابد.
منبع: pamper/ucan

- آسیب برساند و لکه‌های روی قفسه سینه و گردن باعث می‌شود پیرتر به نظر برسید.
- ۳. تلویزیون را خاموش کنید**
تماشای افراطی تلویزیون می‌تواند عواقب جدی به سلامتی‌تان وارد کند. تحقیقی در سال ۲۰۱۰ نشان داد افرادی که چهار ساعت یا بیشتر در طول روز تلویزیون تماشا می‌کنند ۴۶ درصد بیشتر از کسانی که کمتر از دو ساعت در روز تماشا می‌کنند در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها قرار دارند.
پیشنهاد می‌کنیم کمی از ساعت تماشای تلویزیون کم کنید؛ هر ساعت اضافی که تلویزیون می‌بینید، خطر مرگ را ۱۱ درصد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۱۸ درصد افزایش می‌دهد.
- ۴. ارتباط بیشتری برقرار کنید**
اگر ارتباط خوبی با خانواده و دوستان‌تان نداشته باشید، در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی خواهید بود. تنهایی در افراد سالم به اندازه کلسترول بالا یا سیگار کشیدن خطرناک است. گفته می‌شود تنهایی خطر بیشتری برای افراد سالخورده دارد زیرا در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند.
- ۵. سیگار را ترک کنید**
ترک سیگار به سلامتی و طول عمر شما کمک خواهد کرد. پژوهشی در مجله آمریکایی بهداشت عمومی به چاپ رسیده که نشان می‌دهد زنانی که سیگار کشیدند را تا ۲۵ سالگی ترک کرده‌اند، تقریباً ۶ تا ۸ سال به طول زندگی‌شان اضافه می‌کنند.
- ۶. قست فود و غذاهای فرآوری‌شده نخورید**
نتایج آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC)، نشان می‌دهد مصرف ۵۰ گرم از گوشت فرآوری‌شده، روزانه ۱۸ درصد خطر ابتلا به سرطان کولورکتال (سرطان روده بزرگ) را افزایش می‌دهد. همچنین یافته‌های IARC حاکی از آن است، مصرف

در دنیای امروز، تغییر سبک زندگی باعث شده میانگین عمر افراد کاهش پیدا کند، اما همه ما دوست داریم عمر بیشتری داشته باشیم.
نکات زیادی وجود دارد که با رعایت آن عمر طولانی‌تری خواهید داشت. البته نباید انتظار داشته باشید تنها با رعایت چند نکته بیشتر عمر کنید. برای داشتن عمر طولانی نکات زیادی وجود دارد که تعدادی از آنها را معرفی می‌کنیم.
تحقیقات نشان می‌دهد چهار رفتار بد مانند سیگار کشیدن، نوشیدن بیش از حد الکل، ورزش نکردن و عدم مصرف میوه‌ها و سبزیجات به اندازه کافی، طول عمر شما را کاهش داده و حدود ۱۲ سال از عمرتان کم می‌کند. اکنون ۱۰ عادت را معرفی می‌کنیم که با رعایت آن، بدن احساس جوانی کرده و بهتر به نظر خواهید رسید.

- ۱. در غذا خوردن افراط نکنید**
اگر می‌خواهید عمر بیشتری داشته باشید، غذای کمتری در بشقاب‌تان بریزید تا پرخوری نکنید. محققان دانشگاه سن‌لویس می‌گویند مصرف غذای کمتر کمک می‌کند دیرتر پیر شوید. نتایج مطالعاتی در سال ۲۰۰۸ میلادی نشان می‌دهد کاهش کالری مصرفی، سبب کاهش تولید تری‌گلیسیرید می‌شود؛ همان هورمون تیروندی که متابولیسم بدن را کاهش داده و باعث سرعت بخشیدن روند پیری می‌شود.
- ۲. از نور خورشید دوری کنید**
اگر از نور خورشید دوری کنید، احتمال ابتلا به سرطان پوست را در حدود کاهش می‌دهید و همچنین با جلوگیری از بروز چین و چروک صورت، جوان‌تر خواهید ماند. خیلی خوب است هر روز از کرم ضدآفتاب استفاده کنید و به زیبایی پوست خود اهمیت دهید (از ضدآفتاب با SPF ۳۰ یا بالاتر استفاده کنید). البته تمرکزتان را روی صورت نگذارید، زیرا نور خورشید می‌تواند به دیگر نقاط بدن