خانواده و مشاوره

یک شنبه ها
کسب و کار

از رونق بازار پایان سال برای تمام سال استفاده کنید

مهندس حسین صادق فر
مشاور مدیریت

همواره پیدا کردن مشتری کاری سخت و یک دغدغه همیشگی و بی‌پایان برای هر کسب و کاری است اما زمان هایی فرا می‌رسد که خود به خود تب و تابی در بازار ایجاد می‌شود و از این بابت مشتریان بی دعوت و تبلیغات برای خرید اقدام می‌کنند. یکی از این زمان ها همین روزهای پایانی سال و اشتیاق مردم برای خرید و استقبال از سال نوست. پس چه خوب است که صاحبان کسب و کارها علاوه بر این که فروش منصفانه ای را در این رونق بازار انجام می‌دهند، به فکر روزهای کم رونق تر خود نیز باشند تا از خریداران این روزها مشتریانی وفادار بسازند. البته ما شما را تنها نخواهیم گذاشت و در این مطلب، تلاش می‌کنیم چند توصیه و پیشنهاد به فعالان کسب و کار داشته باشیم.

مشتری را وفادارتر کنید

برای حفظ مشتری زمان بگذارید تا مشتری را که به سختی به دست آورده اید به راحتی از دست ندهید. مشتریان دوست دارند حس کنند که شما به آن ها اهمیت می دهید بنابراین مشتریانی را که برای بار چندم وارد فروشگاه یا شرکت شما می‌شوند، شناسایی کنید، از آن ها یک شماره تلفن همراه بگیرید و از بازگشت آن ها قدردانی کنید. به طور مثال با ارسال پیامی بدین صورت: «سلام. خوش آمدید. به خاطر دهمین خریدتان به شما تبریک می گوییم؛ چطور است امروز یک نوشیدنی رایگان مهمان ما باشید؟»

مشتریان قدیمی را منتظر نگذارید

اگر مردم محصول شما را دوست داشته باشند، حاضرند برای آن در صف هم بایستند اما مشتریان قدیمی خود را با ماندن در صف دلزده و دلسرد نکنید. بنابراین خارج از نوبت به آن ها خدمات رسانی کنید. یک صف مجزا در فروشگاه تان برای آن ها ایجاد کنید و اگر ممکن است تمهیدی برای گذراندن وقت آن ها به بهترین نحو در نظر بگیرید؛ به آن ها نشان دهید که وقت شان برای شما مهم است و آن ها نیز با اعتماد و وفاداری به شما جواب خواهند داد.

سفیر انتخاب کنید!

مشتریان وفادار را با کارکنان کلیدی ملاقات دهید. مثلا اگر صاحب رستورانی هستید، بعد از صرف غذا سرآشپز را به سر میز مشتری خاص بفرستید تا سرآشپز به طور مستقیم دریافت کننده نظرات مشتری باشد. همچنین برای مشتری جذاب خواهد بود که یک بار از خط تولید یا انبار شما دیدن کند. همچنین به شما توصیه می کنیم که سفیر انتخاب کنید بدین منظور اجازه دهید تا مشتریان قدیمی و وفادار بتوانند مشتریان جدیدی را با پیشنهادهای جالب مانند تخفیف و دعوتنامه برای خدمات یا کالاهایی خاص به باشگاه مشتریان وارد کنند. استفاده از شبکه های اجتماعی می تواند در تحقق این هدف موثر باشد.

۵ تغییر کوچک برای تقویت اعتماد به نفس

موفقیت

اعتماد به نفس در تمامی جنبه‌های زندگی روزمره ما تاثیر می گذارد و نبود آن باعث برهم خوردن تعادل زندگی و موفقیت می‌شود. همه ما علاوه بر پشتکار و برنامه‌ریزی، باید از نیروی کمکی اعتماد به نفس هم برخوردار باشیم تا به اهدافمان برسیم. به گزارش سلامت نیوز، در این مطلب به شما می گوییم چطور با تغییرات کوچک در کارهای روزمره به رضایت فردی و اعتماد به نفس برسید.

۱. منظم باشید

سال‌ها پیش به یک سخنرانی گوش می کردم که درباره موفقیت در زندگی و شکست دادن سختی‌ها بود. سخنران بعد از کلی حرف زدن به تنها نکته‌ای که اشاره کرد این بود که صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوید، رختخواب خود را تمیز کنید. این کار باعث می‌شود انگیزه بگیرید که روز خود را خوب شروع کنید.

۲. مهربانی کنید

بیشتر ما آدم‌ها دچار «مهرطلبی» هستیم. یعنی به دیگران مهربانی می کنیم اما در ازای این مهربانی توقع داریم که چیزی دریافت کنیم. برای همین اگر در مقابل مهر خود چیزی نگرفتیم، خشمگین، افسرده و سرخورده می‌شویم و این طور فکر می کنیم که کسی قدر ما و مهربانی‌مان را نمی‌داند. مهربانی کردن باید خالصانه باشد یعنی در ازای آن فقط تقویت درونی بگیریم و در درون‌مان احساس مثبت ایجاد کنیم نه این که منتظر تقویت بیرونی باشیم. این کار باعث می‌شود در درون خود احساس مفید بودن داشته باشید و به این فکر نکنید که آدمی بی‌فایده هستید. برای این کار هم لازم نیست کارهای بزرگ بکنید. مثلاً اگر کودک کاری دیدید از او خرید کنید یا در وسایل نقلیه عمومی جای خود را به سالمندان بدهید.

۳. قوز نکنید

این دستوری است که از کودکی، والدین‌مان همیشه به ما گوشزد می کردند: «قوز نکن». روان‌شناسان در پژوهشی دریافته‌اند که بهبود وضعیت بدنی و طرز ایستادن روحیه و حال افراد را بهتر می کند. وقتی صاف می‌ایستید و خمیده نیستید، بلافاصله اعتماد به نفس بالا، حاضرجوابی و جسارت را در خود حس می کنید.

۴. تشنه یادگیری باشید

وقتی چیزی جدید یاد می گیریم، توانایی‌های خود را باور می کنیم. لازم نیست برای این یادگیری هزینه و وقت زیادی صرف کنید. مثلاً می‌توانید با دیدن ویدئوهای آموزشی در سایت‌ها انواع هنرها مثل بافتنی، خمیرسازی و... را یاد بگیرید.

۵. زبان بدن را جدی بگیرید

موقع حرف زدن از دستان خود استفاده و ارتباط چشمی برقرار کنید. این ساده‌ترین کاری است که می‌توانید موقع صحبت کردن در یک جمع، انجام دهید. روان‌شناسان معتقدند حرکات دست باعث می‌شود، جمله‌هایی را که به زبان می‌آورید، بیشتر باور داشته باشید. همچنین برقراری ارتباط چشمی منجر به این می‌شود که افراد به این باور برسند که شما به آن ها توجه می کنید و به شما احترام می گذارند. بنابراین، این کار منجر به اعتماد به نفس در شما می‌شود و راحت می‌توانید از پس صحبت کردن در جمع بربیایید.

این روزهای پایانی سال دیگر حوصله درس خواندن ندارم!

کنکوری هستم و امید زیادی به تعطیلات نوروز برای جبران عقب ماندگی های تحصیلی ام دارم. این روزها دیگر حوصله درس خواندن ندارم. چطور برنامه ریزی کنم تا بتوانم نهایت استفاده را از آن روزها ببرم؟ البته یک هفته هم با خانواده به مسافرت خواهیم رفت.

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

دانش آموز گرامی، تعطیلات عید در بهترین حالت ممکن بین ۱۵ تا ۱۷ روز است که با توجه به تعطیلی مدارس و این که کل زمان تان را می‌توانید صرف مطالعه کنید فرصت بسیار مناسبی برای پیشرفت چشمگیر در کنکور سراسری است. کم نبوده‌اند داوطلبانی که با شروع تعطیلات عید مطالعه خود را متحول کردند و با پیشرفتی که داشتند، نتیجه قابل قبولی در کنکور کسب کردند. با این حال چند توصیه به شما داریم.

زمان حال را از دست ندهید

همین حالا برای خودروشن کنید که قرار نیست کل مباحث را مطالعه کنید بلکه در این ایام تعطیلی بنا دارید یک سری مباحث خاص را مرور و نقاط قوت خود را تقویت کنید تا در ادامه مسیر بتوانید با دید بهتری حرکت کنید. بنابراین از این فرصت تقریبا دو هفته‌ای تا پایان سال نباید غافل شد و با یک برنامه‌ریزی اصولی، باید نهایت استفاده را برد. حتما سعی کنید برای شروع، یک برنامه‌ریزی درست حسابی و اصولی داشته باشید و در نظر بگیرید که این موضوع اهمیت خیلی زیادی هم دارد. با توجه به توانایی‌های خود، این برنامه‌ریزی را بنویسید چون اگر برنامه شما واقع گرایانه پیش نرود، ممکن است که اصلا برنامه را اجرا نکنید. بعد از بررسی توانایی های خود، روی عملکرد خود تمرکز داشته باشید و از چهارچوب هم خارج نشوید و زمان را به بهترین وجه مدیریت کنید. در هر روز یک درس عمومی و اختصاصی را در برنامه درسی خود بگنجانید و بعد از اتمام هر درس تست‌های مربوط به آن را بزنید.

در سفر بدون کتاب نروید

درباره سفر رفتن هم اولا توصیه می کنیم که امسال، کمترین زمان فراغت را برای تعطیلات نوروزی تان در نظر بگیرید و بیشتر وقت تان را به درس خواندن اختصاص بدهید. به خصوص که شما بنابر ادعای خودتان از لحاظ تحصیلی هم قوی نیستید. با این حال اگر باید به سفر بروید، سعی کنید کتاب های عمومی خود را به همراه داشته باشید تا از فضای درس دور نشوید و تا جایی که می توانید خود را با مباحث سخت و وقت گیر درگیر نکنید و به جای آن مباحثی را که ساده‌تر و زودتر جمع می شوند، بخوانید.

از این فرصت طلایی استفاده کنید

در آخر خطاب به شما دانش آموز عزیز می گوییم که تعطیلات عید می تواند یک فرصت طلایی برای پیشی گرفتن از رقیبان باشد تا ضمن این که هم به تفریح و استراحت می پردازید با برنامه ریزی درست در این فرصت طلایی برگ برنده قبول شدن در کنکور را هم از آن خود کنید.

مناسبت روز

توصیه های امام هادی(ع) درباره اهمیت صبر و بردباری در روزهای سخت

بردبار واقعی کیست؟

جواد رستمی | کارشناس مسائل دینی

در ایامی به سر می بریم که بعضی از مردم گرفتار مشکلات اقتصادی هستند و با توجه به گرانی های بی حد و حصر و فشار روحی ناشی از آن بر مردم به خصوص قشر متوسط و ضعیف جامعه، صبر آن ها کاهش یافته است و به اندک حرفی در روابط عاطفی یا اجتماعی خود با دیگران دچار مشکل و پرخاش می شوند. این جا بنای نقد مشکلات اقتصادی و اجتماعی را نداریم اما خود و شما مخاطب گرامی را به بیان گهرباری از امام هادی(ع) ارجاع می دهم که توصیه به حلم و بردباری می فرمایند.

آسیب های عتاب و پرخاشگری

ایشان در حدیثی گران بها می فرمایند: «این که در هر حال مالک نفس خود باشی و خشم خود را فرو بری در حالی که توان مقابله و درگیری با دیگران را داشته باشی اما از این کار صرف نظر کنی. یعنی حلیم و بردبار هستی» ایشان در بیان دیگری می فرمایند: «عتاب و پرخاشگری مقدمه و کلید غضب است. انسانی که دچار غضب شود از تفکر و تعقل باز می ماند و حرکت یا سخن نابه جایی از او صادر می شود که کمترین حاصلش پشیمانی است.» بنابراین باید با صبر و بردباری به دور از پرخاشگری با مردم به نیکی سخن گفت و به ملایمت رفتار کرد چراکه این اثر مثبتی در مخاطب می گذارد و او را خواه یا ناخواه ترغیب به پاسخی به همان کیفیت می کند.

تواضع و فروتنی یعنی...

حضرت امام هادی(ع) در احادیث متعددی به مردم توصیه می کنند که باید با دیگران با تواضع و فروتنی رفتار کرد. حضرت(ع) می فرمایند: «تواضع و فروتنی یعنی با مردم چنان رفتار کنی که دوست داری با تو رفتار شود.» واضح است که ما طالب بهترین رفتار و برخورد از سوی دیگران هستیم بنابراین خود نیز باید این نکته را رعایت کنیم.

حواس مان به تهیدست ها باشد

باید توجه داشت که مشکلات و سختی ها در طول تاریخ برای اقوام و ملل مختلف بوده است و تنها کسانی از شر آن خلاصی یافتند که ضمن صبوری بر آن سختی ها و تحمل دشواری ها، هرگز امید خود به خدا و آینده ای روشن را از دست نداده اند. بنابراین همگی باید با توکل به خدا و به امید او قدم برداریم که نتیجه آن بنا بر وعده خدا در قرآن، فتح و ظفر است. در این بین اگر فردی هم به مدد و کمک ما امید داشت، مباد که ناامیدش کنیم چنان که امام هادی(ع) می فرمایند: «فردی که به تو امید بسته است ناامیدش مگردان و گرنه مورد غضب خداوند قرار خواهی گرفت.» چه نیک است در این ایام دستِ زیردست و تهیدست را در حد توان مان بگیریم و امید آنان به خویش را ناامید نکنیم. برکت و رحمت این کار قطعا در امور جاری دنیا و آخرت ما تاثیر مثبت دارد و راهگشا و کارگشای مشکلات و سختی ها خواهد بود.