

# روابط عمومی و مثبت نگری



غلامرضا کاظمی دینان

# روابط عمومی:



✓ ترکیبی از هنر، علم، و فن است.

✓ آیینه تمام‌نمای سازمان و جایگاه دریافت و انتقال اطلاعات است.

✓ ایفاگر نقش اصلی در تبلیغ، ترغیب، تشویق و نفوذ در افکار عمومی است.

✓ پل ارتباطی مردم و سازمان و جایگاه دریافت و انتقال اطلاعات است.

✓ عامل ایجاد حسن تفاهم و حسن رابطه متقابل است.

... ✓

روابط عمومی رکن حیاتی موفقیت سازمانها و افراد است...



# وظایف روابط عمومی



حضور موفق در عرصه روابط عمومی ویژگی ها و مهارتهای فردی خاصی را

می طلبد و روابط عمومی کار هرکسی نیست! ...

✓ بسترسازی

✓ برجسته سازی

✓ فرهنگ سازی

✓ اعتماد سازی

✓ سخنگویی

✓ نفوذ در افکار عمومی

✓ اطلاع رسانی

✓ تبلیغ و ترغیب



**چه کسانی می توانند در حیطه روابط**

**عمومی موفق باشند؟**

به این ویژگی ها نائل نمی شویم

مگر...

**مثبت اندیش و مثبت نگر باشیم**



- مهمترین کارکرد روابط عمومی در حل و فصل موقعیت های بحرانی تجلی می یابد.

- مثبت اندیشی مهمترین عامل مدیریت بحران و کنترل زمام امور است.

- توانایی مشاهده نیمه پر لیوان...

این خبرنگار چقدر  
کوشا و به کار خود  
علاقمند است!



این خبرنگار چقدر  
اعصاب خرد کن و  
پرروست!

مدیر من چقدر  
بداخلاق و اخموست!

مدیر من چقدر در  
کار خود جدیت دارد!

بچه های این دوره  
بی توجه و بی ادبند!

بچه های این دوره  
طور دیگری به مسائل  
زندگی می نگرند!

شما لیوان های اطراف زندگیتان را چگونه می بینید؟  
در مورد آنها با خود چه می گوئید؟



# Self-Talk



جریان نامحدودی از افکار که هر روز در ذهن هر یک از ما می  
گذرد و ذهن ما به طور مداوم درگیر این جریان است.



اگر غالب تفکراتی که در ذهن شما می‌گذرد و حرفهایی که با خود می‌زنید جنبه منفی داشته باشد (Negative Self-talk) این موضوع به چشم انداز زندگی شما وارد می‌شود و هاله‌ای از بدبینی و سیاهی پیرامون شما را فرا خواهد گرفت.

# برخی از نمودهای بدگویی با خود (خودخوری)

- فیلترسازی
- شخصی سازی
- به پیشواز فاجعه رفتن
- قطبی سازی (مطلق نگری)



# Filtering

- فیلترینگ: حذف کردن تمامی جنبه های مثبت یک موقعیت و

بزرگنمایی جنبه های منفی آن



مثال در  
روابط عمومی؟

# Personalizing

- شخصی سازی: وقتی اتفاق بدی رخ می دهد و فرد خود را مقصر قلمداد می کند.



مثال در  
روابط عمومی؟

# Catastrophizing

به پیشواز فاجعه رفتن: وقتی فرد همیشه بدترین ها را برای خود

انتظار می کشد!

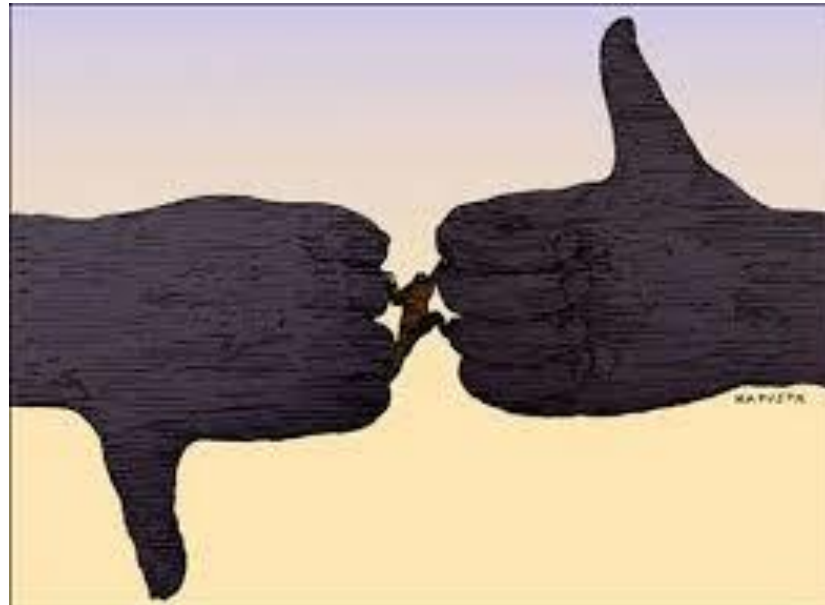
Murphy's  
Law

If it can go wrong,  
it will go wrong.

مثال در  
روابط عمومی؟

# Polarizing

- وقتی فرد همه چیز را سیاه یا سفید و خوب یا بد ببیند.



مثال در  
روابط عمومی؟

# یاد بگیریم...

- با دوری کردن از بدگویی به خود و سرزنش و تفکرات منفی درونی به سمت مثبت اندیشی و مثبت نگری حرکت کنیم.





✓چند بار در طول روز متوقف شوید و تفکرات و گفته هایی که در ذهنتان گذشته را با خود مرور کنید.

✓اگر به این نتیجه رسیدید که افکار و صحبت های درونیتان عمدتاً منفی بوده اند تلاش کنید تا از زاویه دیگری به آنها نگاه کنید و این بار مثبت نگری را جایگزین کنید.



چرخش مثبت	صحبت های منفی با خود
✓ این فرصتی برای من است تا تجربه ای جدید بیاندوزم.	✗ من تا به حال این کار را انجام نداده ام.
✓ این موضوع را از زاویه ای دیگر حل خواهم کرد.	✗ این موضوع خیلی پیچیده است.
✓ الویت هایم را از نو ارزیابی خواهم کرد.	✗ زمان کافی وجود ندارد.
✓ من توان آن را دارم که راه های ارتباطی جدید با هرکسی پیدا کنم.	✗ هیچ کس به درستی با من برخورد نمی کند.

مثال دیگر؟

هرگز به خودمان چیزهایی را نگوییم که از گفتن آنها به دیگران احتراز می کنیم و فراتر از آن...



خودمان را عاشقانه دوست داشته باشیم...



**شاد و پر انرژی باشید.**