

۲۹۳۶۷۶

۱۹۰۵۵

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

چراغ دل به نور دانش افروخت

مثبت اندیشی

در روابط عمومی

تدوین:

حنانه باقریان



کلنگر روابط عمومی

سرشناسه: باقریان، حنا، ۱۳۷۶-

عنوان و نام پدیدآور: مثبت اندیشی در روابط عمومی / تدوین: حنا باقریان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات کارگزار روابط عمومی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مثبت نگری

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا

موضوع: روابط بین اشخاص

موضوع: روابط عمومی

رده بندی کنگره: BF ۶۹۷/۵

شماره شابشناسی ملی: ۶۰۸۵۲۹۸

شابک: 978-600-537484-1

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۱

Affirmations موضوع:

Positive psychology موضوع:

Interpersonal relations موضوع:

Public relations موضوع:

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

عنوان کتاب: مثبت اندیشی در روابط عمومی

تدوین: حنا باقریان

ویرایش: زهرا باقریان

حروفچین و صفحه‌آرا: محمد بن بابا اده‌گان

طرح جلد: علی قاصدی

انتشارات: کارگزار روابط عمومی

لیتوگرافی: تارنگ

چاپ و صحافی: احمدی

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۹ شماریان: ۱۰۰۰ جلد

ISBN: 978-600-537484-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۳۷۴-۸۴-۱

تعداد صفحات: ۱۰۴

قیمت: ۲۵ هزار تومان

تلفن پخش: ۰۹۱۲۱۹۳۸۴۱۹

وبسایت: www.irancpr.ir - www.shara.ir

پست الکترونیک: kargozar80@yahoo.com - info@irancpr.org

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب، بدون آن که قبلاً اجازه کتبی

«کارگزار روابط عمومی» اخذ شده باشد نباید تکثیر، ضبط و یا به هر شکلی اعم از الکترونیک،

مکانیکی، فتوکپی، ضبط صوتی یا غیر آن انتقال داده شود.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار.....
۷	گفتار اول: مثبت اندیشی: مفاهیم و تعاریف.....
۷	تاریخچه مثبت اندیشی.....
۸	تعریف مثبت اندیشی.....
۱۰	ارزش مثبت اندیشی.....
۱۱	افکار مثبت و منفی.....
۱۲	ویژگی های افراد مثبت نگر.....
۱۳	ویژگی های افراد منفی نگر.....
۱۵	چهار قانون اساسی.....
۱۹	چرا باید مثبت اندیش باشیم؟.....
۲۲	آیا شما یک فرد منفی هستید یا مثبت اندیش.....
۳۱	گفتار دوم: هنر مثبت اندیشی.....
۳۱	مثبت اندیشی (لیوی ویلسون).....
۳۲	کیفیت افکار.....
۳۴	تجدیدنظر در تفکرات.....
۳۹	عواید تفکر مثبت برای سلامتی.....
۴۱	گفتار سوم: ارتباطات مثبت در سازمانها و شرکتهای.....
۴۱	۱. مقدمه.....
۴۵	۲. اهمیت رویکرد مثبت گرا.....
۴۷	۳. رفتار کجروانه مثبت.....

۴.	رابطه میان مثبت‌گرایی و عملکرد	۵۰
۵.	ارتباطات مثبت از سوی رهبر	۵۴
۶.	قلمروهای مثبت‌گرایی	۵۷
۶۳	گفتار چهارم: چگونه مثبت بیاندیشیم	
۶۳	بخش ۱: بررسی تفکر خودتان	۶۳
۶۵	بخش ۲: مبارزه با افکار منفی	۶۵
۷۰	بخش ۳: یک زندگی خوش‌بینانه	۷۰
۷۳	نکات	۷۳
۷۵	هشدارها	۷۵
۷۶	تمرین مثبت‌اندیشی	۷۶
۹۶	سراغ‌ریزی جدید	
۱۰۱	منابع	۱۰۱
۱۰۳	فهرست انتشارات کارگران وابط عمومی	۱۰۳

پیش گفتار

همه کارهای ما نوعی ارتباط است، ارتباطات شامل تمامی رفتارها، حرکات و اشارات ماست و ما هر روز به گونه‌ای مختلف با یکدیگر در ارتباط هستیم و اندیشه‌ها، احساسات و تمایلات خود را به یکدیگر منتقل می‌کنیم.

ما ارتباط ما تنها به ارتباط با افراد خلاصه نمی‌شود. ما با خدا ارتباط برقرار می‌کنیم، با خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم و هر لحظه می‌آموزیم که چگونه ارتباط برقرار کنیم و چگونه بهتر ارتباط برقرار کنیم، زیرا مهارت‌های ارتباطی آموختنی است.

پیام‌های ما براساس آمیزش شکل می‌گیرند، گاهی حتی پیام‌های غیرکلامی ما آموخته می‌شوند و رفتارها و حرکات ما بواسطه آموزش شکل می‌گیرند.

مهارت‌های چهارگانه ارتباطی یعنی نوشتن، خواندن، گفتن و شنیدن آموختنی است و آدمیان باید برای ارتباط کامل‌تر، آنها را بیاموزند و در زندگی اجتماعی به کار ببرند.

یکی از بحث‌های اساسی، تقسیم‌بندی ارتباطات به کلامی و غیرکلامی است و اینکه بخش اعظمی از ارتباطات ما را ارتباطات غیرکلامی تشکیل می‌دهند. امکان کنترل و هدایت پیام‌های غیرکلامی وجود دارد اگرچه به سختی امکان‌پذیر است. در این راستا پیام‌های غیرکلامی به طور کلی چهار وظیفه به عهده دارند:

الف: تکمیل پیام‌های کلامی

ب: تایید پیام‌های کلامی

ج: رد پیام‌های کلامی

د: جایگزینی پیام های کلامی

پیام های غیر کلامی به آداب و تشریفات برمی گردد که بحث اصلی کتاب «اصول و آداب تشریفات» است زیرا تشریفات فرآیند ارتباطات غیر کلامی است و حرکات، اشارات و احساسات ماست که به عنوان پیام های غیر کلامی به تکمیل، تایید، رد یا جایگزینی پیام های کلامی می انجامد.

www.ketab.ir