

۱۲ شاه کلید

..... رفع ترس از سخنانی

مؤلف: مصطفی محبوبی فر



سرشناسه : ۱۲ شاه کلید رفع ترس از سخنرانی
عنوان و نام پدیدآور: ۱۲ شاه کلید رفع ترس از سخنرانی / مؤلف: مصطفی محبوبی فر.
مشخصات نشر: گرگان: مکتومقلی فراغی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۱۳۷ص.
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۸-۸۵۴-۳
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : سخنرانی
موضوع : ترس از سخنرانی
رده : کنگره : PIR۴۱۹۰
بندی : ده : ۸۱۱/۶۲۰۸
ماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۱۷۴۷



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

عنوان: ۱۲ شاه کلید رفع ترس از سخنرانی
مؤلف: مصطفی محبوبی فر

ناشر: انتشارات مکتومقلی فراغی
نشانی: گرگان، خیابان شهید بهشتی، پلاک ۱۷
چاپ: چاپ افست مکتومقلی فراغی، ۱۳۹۸

سال انتشار: ۱۳۹۸
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قطع: رقعی
تعداد صفحه: ۱۳۷
نوبت چاپ: اول
جلد: اول
قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۰۸-۸۵۴-۳

ISBN: 978-964-508-854-3



9

789645

088543

همه حقوق برای مؤلف محفوظ است. هرگونه نسخه برداری اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی، بدون مجوز کتبی از مؤلف ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

مقدمه	۱
فصل اول: چرا از سخنرانی کردن ترس داریم؟	۳
در این هنگام دچار این علائم می‌شود	۴
این ترس از صحبت در جمع باعث می‌شود که افراد	۵
اقدام	۶
اگر رستان از بین برود چه به دست می‌آورید؟	۷
اقدام	۸
الگو برای فرزندان	۹
ترس‌های مبرور در جمع هستند:	۹
ترس‌های مهارت:	۱۰
ترس‌های ذهنی:	۱۰
فصل دوم: باورهای غلط در سخنرانی	۱۱
آیا من می‌توانم در این زمینه موفق شوم؟	۱۲
۱ - علاقه	۱۲
۲ - مصمم بودن	۱۳
۳ - نظم	۱۳
اقدام	۱۶
من یک درون‌گرا هستم نمی‌توانم سخنران شوم	۱۷
ترس از مضطرب به نظر رسیدن	۱۷
شکست‌های گذشته	۱۸
سخنرانان خیلی موفق چه ویژگی‌هایی دارند؟	۱۹
ترس از قضاوت مردم	۲۰
دام کامل گرایی	۲۲
ترس از قضاوت مردم	۲۳

۲۴	 ترس از شکست
۲۴	 ترس از انتقاد
۲۵	 نشانه‌های افراد کامل‌گرا
۲۶	 مهارت‌های یک سخنران
۲۶	 آیا ترس از سخنرانی از بین رفتنی است؟

۲۷	 فصل سوم: شناخت مخاطبان
۲۸	 هوشیاری
۲۹	 میزان آشنایی مخاطبان با موضوع سخنرانی
۳۰	 سن
۳۱	 جنسیت
۳۱	 موقعیت جغرافیایی
۳۲	 میزان تحصیلات
۳۲	 شغل مخاطبان
۳۳	 هوا
۳۳	 زمان پذیرایی
۳۴	 نور کم
۳۵	 نحوه یادگیری انسان

۳۷	 فصل چهارم: طراحی سخنرانی
۳۸	 پاسخ به یک سؤال مهم
۳۹	 اقدام
۴۰	 آغاز و پایان سخنرانی
۴۰	 طراحی سخنرانی‌های کوتاه
۴۰	 بخش اول - مقدمه
۴۱	 بخش دوم - بدنه
۴۱	 بخش سوم - پایان
۴۱	 طراحی با الگوی ABCC
۴۳	 یکی از بهترین ساختارهای ممکن برای آماده‌سازی یک سخنرانی
۴۵	 سلام و احوالپرسی و معرفی خود

۴۵	گفتن موضوع و قول شما به مخاطبین
۴۶	طراحی سخنرانی‌های طولانی با روش د.د.م.د.
۴۷	روش ارائه مفز محور
۴۷	جمع‌آوری اطلاعات
۴۸	پاسخ به یک سؤال مهم
۴۹	معجزه عدد سه
۵۰	شروع سخنرانی
۵۱	اقدام
۵۲	بداهه‌گویی نکتید
۵۳	اقدام
۵۴	تمرین‌های آماده شدن مفز برای بداهه‌گویی
۵۵	اقدام
۵۶	روخوانی از روی متن سخنرانی
۵۷	فصل پنجم: تمرین‌های صدا
۵۹	بیماری‌های صدا
۵۹	چطور لهجه خود را از بیرون ببریم
۶۰	تمرین بلند خوانی
۶۱	تمرین مشدد خوانی
۶۱	سرعت صدا
۶۲	حذف ااا گفتن
۶۲	لحن
۶۳	تو خیلی باحالی
۶۳	اقدام
۶۴	مکت کردن
۶۵	فصل ششم: توجه به سلامتی
۶۶	تغذیه
۶۷	آب خوردن
۶۷	مدیتیشن کنید

۶۸	ورزش کردن
۶۹	نفس عمیق
۷۰	تمرین انجام صحیح این نوع از تنفس بدین شکل هست:
۷۳	فصل هفتم: مکان سخنرانی
۷۵	صحبت با معرفی کننده
۷۶	زودتر به مکان رفتن و چک کردن لپ تاپ
۷۷	سینه پشتیان داشتن از اسلایدها و عکسها
۷۷	صحبت با مخاطبان
۷۹	فصل هشت: انواع مورد نیاز
۸۱	پرزنتر
۸۲	وایت برد
۸۲	میکروفون
۸۲	میکروفون دستی
۸۳	میکروفون لاولیر
۸۳	استفاده از پاورپوینت
۸۴	قانون ۵*۵
۸۵	فصل نهم: مخاطبان در زمان سخنرانی
۸۶	ساکن بودن سخنران
۸۷	درگیر کردن مخاطب با موضوع
۸۸	استفاده از طنز
۸۹	سررفتن حوصله مخاطبان
۹۱	استفاده از مثال
۹۲	استفاده از وازگان تخصصی
۹۳	زبان بدن مخاطبان
۹۳	روشهای بهتر منتقل کردن اطلاعات به مخاطبان
۹۳	۱ - مرور مطالب در انتهای جلسه
۹۴	۲ - صحبت های خود را با زبان طنز منتقل کردن

- ۳ - استفاده از مایندمپ در جلسه و توصیه به استفاده آن به مخاطبان ۹۴
- ۴ - تصویرسازی مطالب ۹۵
- ۵ - مطالب را به زندگی افراد ارتباط دهیم تا بهتر درک کنند ۹۵
- نداشتن تماس چشمی مناسب ۹۵
- فصل دهم مدیریت اتفاقات ۹۷
- نسخه پرینت شده اسلایدهای شما ۹۸
- سؤالات مخاطبان ۹۸
- اگر در سالن برق رفت شما چه واکنشی باید از خود بروز دهید؟ ۹۹
- افکار ۱۰۰
- واکنش مناسب شما چیست؟ ۱۰۰
- منتظر بودن منابع ۱۰۰
- فردی با مشکلات پیچیده ۱۰۱
- فصل یازدهم تمرین مناسب سخنران ۱۰۳
- لیاس‌ها ۱۰۴
- حالت چهره ۱۰۵
- نوع راه رفتن ۱۰۵
- لوازمی که به آن‌ها داده می‌شود ۱۰۵
- فصل دوازدهم تمرین‌های سخنرانی ۱۰۷
- تصویرسازی ذهنی ۱۰۸
- فیلم‌برداری از خود ۱۰۹
- ساده‌گویی برای فهم مخاطب ۱۱۰
- شوخی‌های تست نشده ۱۱۰
- پایان را در ذهن خود مجسم کردن ۱۱۱
- تمرین جلوی آینه ۱۱۲
- نمایش فیلم شما برای دنیا ۱۱۲
- صبور بودن در مسیر رسیدن به هدف ۱۱۳
- تبدیل استرس اولیه به انرژی ۱۱۳

تمرکز برای آماده شدن	۱۱۴
۱- تمرین کم کردن	۱۱۵
۲- شمارش واژگان	۱۱۵
مقابله با تنبلی در شروع تمرین‌ها	۱۱۵
ایزاری بی‌نظیر برای مواقعی که در انجام تمرینات به مشکل برمی‌خورید ..	۱۱۶
۱- فهم مسئله	۱۱۶
اقدام	۱۱۸
۲- روش حل مسائل	۱۱۸
ادام	۱۱۸
۳- انتخاب و اجرای یک روش	۱۱۹
اقدام	۱۲۰
۴- رفتن بازخورد	۱۲۱
دوره چهارم	۱۲۱
تغییر گفتگوی درونی از منفی به مثبت	۱۲۲
اگر اولین سخنرانی‌تان است	۱۲۲
خندیدن به اشتباهات خود	۱۲۲
تمرین عملی سخنرانی	۱۲۳
خودزنی نکنید	۱۲۴
دید مثبت به ارائه خود	۱۲۴
یک گام خیلی مهم	۱۲۵
کلام آخر	۱۲۷
منابع	۱۲۸



بر اساس کتاب رکوردها بیش از پنجاه درصد افراد بزرگسال از سخنرانی کردن در جمع ترس دارند و خود من هم از آن دسته آدم‌هایی بودم که از صحبت کردن در جمع ترس داشتم، پس از آموزش دیدن و تمرین کردن توانستم بر مسئله خود غلبه کنم و این امر من را به این داشت تا در این مورد کتابی بنویسم و به افراد کمک کنم تا راحت‌تر در جمع حرف بزنند، برخلاف باور بعضی افراد که فکر می‌کنند انسان‌ها خوب سخن گفتن را از بدنه‌شان به ارث می‌برند و خودشان استعداد سخنرانی ندارند باید عرض کنم که سخنرانی یک مهارت است و قابل یادگیری، مثل رانندگی

وقتی این نکته را بدانید تا حدودی از نگرانی‌هایتان بر طرف خواهد شد، انسان‌ها زمانی در انجام کاری دچار ترس و نگرانی می‌شوند که اولاً مهارت انجام آن کار را نداشته باشند و دوماً تصورات غلط در مورد توانایی‌های خود داشته باشند.

در این کتاب سعی من بر این بوده که شما با تکنیک‌های کاربردی، ترس از سخنرانی خود را مدیریت کنید و همچنین مهارت سخنرانی‌تان در هر سطحی هست بتواند بهتر از وضعیت فعلیتان شود چراکه یکی از دلایل ترس ما نداشتن مهارت‌های پیش از

..... ۱۲ شاه کلید رفع ترس از سخنرانی

سخنرانی است. به شما این قول را می‌دهم که اگر فقط به پنجاه درصد تمرین‌های این کتاب عمل کنید می‌توانید ترس از سخنرانی‌تان را کنار بگذارید و گواه صحبت من خودم و ده‌ها فردی هستید که با همین تمرین‌ها توانسته‌اند به درجات بالای سازمانی و مالی دست پیدا کنند.

www.ketab.ir