

نبرد با غول سخترانی

تکنیکها و ترفندها

مهندس آیت‌قلی

مدرس، نویسنده و کارشناس مدیریت

سرشناسه	۱	قدیری، آیت، ۱۳۴۹-	۱
عنوان و نام پدیدآور	۲	نبرد با غول سخنرانی : تکنیک‌ها و ترفندها/آیت قدیری.	۲
مشخصات نشر	۳	تهران: مانیان، ۱۳۹۹.	۳
مشخصات ظاهری	۴	۱۹۴ ص.	۴
شابک	۵	978-622-732169-2	۵
وضعیت فهرست نویسی	۶	فیبیا	۶
موضوع	۷	سخنرانی	۷
موضوع	۸	Lectures and lecturing	۸
موضوع	۹	سخنوری	۹
موضوع	۱۰	Oratory	۱۰
رده بندی کنگره	۱۱	۴۱۲۹PN	۱۱
رده بندی دیویی	۱۲	۵/۸۰۸	۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۱۳	۷۳۰۳۷۷۷	۱۳

• عنوان کتاب: نبرد با غول سخنرانی

• نویسنده: آیت قدیری

• صفحه: ۱۹۴، رای: ۱۳۹۹، ضابطه: ۱۳۹۹

• نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۹/۱

• شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۲۱۶۹-۲

• شمارگان: ۵۰۰ نسخه

• قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان



www.Maniyan.ir

021-55138991

0910-4831965

فهرست مطالب

۱۸	مقدمه: -----
۱۹	فن بیان -----
۲۰	مزایای اقتصادی و شغلی -----
۲۱	مزایای شخصی -----
۲۶	فصل ۱، اپرا داید فن بیان نفوذ کلام عالی داشته باشید؟ -----
۲۷	مارتین لوتھر کینگ -----
۲۷	استیو جابز -----
۲۷	ریچارد نیکسون -----
۲۸	آدولف هیتلر -----
۲۸	آبراهام لینکلن -----
۲۹	سخنرانی چیست؟ -----
۳۰	سخنرانی ملا نصر الدین -----
۳۱	نکته اول: -----
۳۱	نکته دوم: -----
۳۲	۷ دلیل محکم و قاطع -----
۳۲	اگر شما فن بیان و نفوذ کلام داشته باشید چه می شود؟ -----

سخنرانی، یعنی غلبه بر بزرگترین و اولین ترس جهان ۳۴

معجزه ی سخنرانی کدام حرف است ؟ ۳۵

اهمیت فن بیان ۳۷

فن بیان چیست؟ ۳۸

چرا فن بیان اهمیت دارد؟ ۴۰

تاثیر فن بیان در روابط اجتماعی ۴۱

فصل دوم: چگونه می‌توان یک سخنور خوب بود؟ ۴۶

به خودت اعتنا ادک ۴۷

خودخواهی مسوع ۴۷

فی البداهه صحبت کنید ۴۸

عجول نباش ۴۸

لازم نیست کامل باشی ۴۹

راه فرار را برای خودت ببند ۴۹

تمرین کن، صدا پیشه ها هم تمرین می‌کنند ۴۹

متکلم وحده نباش، تنها فقط خودتان حرف نزنید ۵۰

با صدای بلند تمرین کن ۵۰

در تمرین، با کلمات متفاوتی سخنرانی خود را ارائه دهید ۵۱

آهنگ صدایتان را تغییر دهید ۵۱

- طنز در سخنرانی ۵۲
- اضطراب به هنگام صحبت ۵۲
- نظم را رعایت کنید ۵۳
- ۴ مدل حرف زدن ۵۴
- اضطراب حین سخن گفتن ۵۵
- فصل سوم | بیان و سپاری متن سخنرانی ۵۸**
- ۴ راه برای بیان و سپاری متن سخنرانی ۵۹
- گام های داستان گوئی در سخنرانی ۶۰
- گام سوم: ۶۳
- گام چهارم: ۶۳
- بهترین داستان گوها در سخنرانی، چه کسانی هستند؟ ۶۴
- فصل چهارم | چگونه مهارت های کاریزماتیک را بدست آوریم؟ ۶۸**
- کاریزماتیک چیست؟ ۶۸
- ۹ مورد مهم و کارآمد که برای صحبت کردن در جمع ۷۰
- راز کلی کاریزماتیک و جذاب بودن در چیست؟ ۷۰
- پرورش صدا برای داشتن سخنرانی موفق ۷۲
- نکته ی مهم در فن بیان چیست؟ ۷۳

- مثال های زیبا از فن حاضر جوابی ----- ۷۴
- چگونه به استراتژی دیگران پی ببریم؟ ----- ۷۶
- ۱- نظر متعادلی نسبت به دیگران و خودتان پیدا کنید ----- ۷۷
- ۲- نگرش عاقلانه ای نسبت به دیگران اتخاذ کنید ----- ۷۷
- دمان رفتار شناختی ترس از سخنرانی ----- ۸۲
- شروع های طلایی داشته باشید ----- ۸۳
- ۳- ۵۱- برای تقویت قدرت باور در سخنرانی ها ----- ۸۶
- فصل پنجم | ۲۱ تکنیک اس پوشیدن برای سخنرانی ----- ۹۰**
- تفاوت عملکرد افراد مثبت اندیش با افراد منفی گرا چیست؟ - ۹۵
- فصل ششم | در سخنرانی زنان به یاد مردان؟ ----- ۱۰۰**
- مهمترین ویژگی سخنرانی زنان و مردان، راسترس آنان است -- ۱۰۱
- ویژگی های سخنرانی مردان به طور کلی چیست؟ ----- ۱۰۱
- ویژگی های سخنرانی زنان به طور کلی چیست؟ ----- ۱۰۲
- ویژگی های منحصر به فرد زنان و مردان در سخنرانی ----- ۱۰۳
- لحن زنان و مردان در سخنرانی چه تفاوت هایی دارد؟ ----- ۱۰۴
- چه شباهت هایی بین سخنرانی زنان و مردان وجود دارد؟ ----- ۱۰۴
- اعتماد به نفس زنان بیشتر است یا مردان؟ ----- ۱۰۵

- یک داستان آموزنده : حلزون درونت را پیدا کن ————— ۱۰۶
- درآمدهای عجیب سیاستمداران آمریکایی از حرف زدن ————— ۱۰۷
- ۵ گام مطمئن در انجام تمرین سخنرانی ————— ۱۰۹

فصل هفتم | زبان بدن ————— ۱۱۲

- زبان بدن شامل دو قسمت است: ————— ۱۱۳
- باز کردن دکمه های کت ————— ۱۱۳
- انداختن بار (رو) ————— ۱۱۴
- کشیدن دست به پانه ————— ۱۱۴
- بعد از نگاه، صدا درمیان — مل در سخنرانی است ————— ۱۱۵
- صدای بم و زیر خود را بشناس ————— ۱۱۵
- وقتی صحبت می کنید، صدایتان مهم ترین ابزار است ————— ۱۱۶

فصل هشتم | چگونه سخنران انگیزشی باشیم؟ ————— ۱۲۰

- انواع سخنرانی انگیزشی ————— ۱۲۰
- ۴ دسته سخنرانی در دنیا وجود دارد ————— ۱۲۱
- سخنرانی اطلاعاتی ————— ۱۲۱
- سخنرانی انگیزشی ————— ۱۲۲
- سخنرانی الهام بخش (INSPIRATIONAL SPEAKER): ————— ۱۲۲

- سخنرانی تحول برانگیز (TRANSFORMATIONAL SPEAKER): ۱۲۲—
- سخنرانی انگیزشی چیست؟ ۱۲۳—
- هدف از سخنرانی انگیزشی چیست؟ ۱۲۳—
- راز محبوبیت سخنرانان انگیزشی چیست؟ ۱۲۴—
- مهمترین ترفند سخنرانان انگیزشی ۱۲۵—
- در سخنرانی های انگیزشی چگونه ظاهر شویم؟ ۱۲۶—
- نوع های سخنرانی انگیزشی ۱۲۸—
- نمونه داستان مورد استفاده در سخنرانی های انگیزشی ۱۳۰—
- ۹ ویژگی یک سخنران انگیزشی ۱۳۲—
- در سخنرانیان ایرنکته را در کار ببرید: ۱۳۶—
- ۱۶ تن از سخنرانان انگیزشی برین ساز و برتر دنیا ۱۴۱—
- گرائترین سخنران دنیا ۱۵۵—
- چکیده ۱۵۶—
- بهترین روش های سخنرانی در مقابل جمع ۱۵۷—
- اهمیت سخنرانی معمولی و سخنرانی انگیزشی ۱۵۸—
- برای اینکه سخنرانی شما انگیزشی شود ۱۵۹—
- نگرش شما چیست؟ ۱۵۹—
- انواع نگرش در سخنرانی ۱۶۲—

فصل نهم | ژن ها ----- ۱۶۶

۱۶۸ ----- روش سی بی تی

۱۶۹ ----- چگونه صحبت کنیم؟

۱۸۰ ----- ۱۰ خصوصیت واقعی یک سخنران انگیزشی

۱۸۱ ----- مهم ترین ترند سخنرانان انگیزشی چیست؟

۱۸۳ ----- اقدامات و ابزار از سخنرانی

۱۸۵ ----- برای آماده کردن یک سخنرانی چقدر وقت لازم است؟

۱۸۶ ----- ۷ مورد از ارزشی های بعد از سخنرانی

۱۸۹ ----- علائم و نشانه های عارف و روحی

۱۹۰ ----- علائم و نشانه های جسم

۱۹۰ ----- قبل از سخنرانی چه احساسی دارید؟

۱۹۲ ----- سخن پایانی

۱۹۴ ----- سپاس ویژه

مقدمه:

انسان از طریق سخن گفتن شخصیت انسانی خود را به نمایش می‌گذارد بنابراین هر اندازه در سخن گفتن مسلط باشیم بیشتر می‌توانیم تاثیرگذار باشیم. شما به واسطه سخنرانی کردن می‌توانید دوستان بسیار پیدا کنید و جایگاه اجتماعی بالاتری کسب کنید. ممکن است در جمع‌هایی که سخنرانی می‌کنید بتوانید توجه حضاری را به خود جلب کنید که در زندگی شغلی و اجتماعی شما تاثیرگذار هستند و این امر می‌تواند به شما در رسیدن به ثروت کمک کند.

توانایی شما در سخنرانی در جمع مخاطبین برای رسیدن به موفقیت امری لازم و ضروری است. زیرا سخن گفتن باعث می‌شود که در مقابل دوستان خود از ارزش و اعتبار بیشتری برخوردار شوید. وقتی شما خوب صحبت می‌کنید مخاطبان را خوش می‌گویند: دقیقاً می‌داند درباره چه موضوعی حرف می‌زند.

اگر شما بتوانید خوب صحبت کنید می‌توانید دیگران را متقاعد کنید که به صحبت‌های شما گوش دهند.