



۳۵ طرفند فن بیان وسخنرانے برای دانشجوین

مؤلف: بهامین دادرس

سرشناسه : دادرس، بهامین، ۱۳۷۳-
 عنوان و نام پدیدآور : ۳۵ ترغند فن بیان و سخنرانی برای دانشجویان/مؤلف بهامین دادرس.
 مشخصات نشر : تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۴۳-۱
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان گسترده : سی و پنج ترغند فن بیان و سخنرانی برای دانشجویان.
 موضوع : سخنوری Oratory -- سخنرانی Lectures and lecturing
 رده بندی کنگره : PN۴۱۲۹
 رده بندی دیویی : ۸۰۸/۵۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۳۷۷۹۷
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب: ۳۵ ترغند فن بیان و سخنرانی برای دانشجویان

مؤلف: بهامین دادرس

ناشر: بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۴۳-۱

مبلغ سرمایه گذاری: ۴۹ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۸۱۶۴-۶۶۴۸۱۶۳



فهرست

- ۱۱ این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟
- ۱۱ داستان اولین سخنرانی
- ۱۳ چرا این کتاب را نوشتم؟
- ۱۳ همین الآن این افکار را درون سطل آشغال پرت کنید
- ۱۴ در پایان مطالعه این کتاب، باید در این موارد حرفه‌ای شده باشید
- ۱۵ چرا افرادی که فن بیانی قوی دارند، راحت‌تر موفق می‌شوند؟
- ۱۵ اگر این کتاب را تا انتها مطالعه نکنید چه می‌شود؟
- ۱۶ لطفاً همین الآن یک قول به من بدهید
- ۱۶ تعهدنامه
- چطور می‌توانید از صحبت کردن در جمع نترسید؟
- ۲۱ چرا معمولاً نمی‌توانم در جمع به راحتی صحبت کنم؟
- ۲۲ ریشه ترس در مغز است، نه در جای دیگر
- ۲۲ شما یادتان رفت، ولی من خوب یادام است
- ۲۳ ما از چه چیزهایی می‌ترسیم؟
- ۲۳ داستان خواستگاری آقای دکتر
- ۲۴ داستان اولین سخنرانی خودم!
- ۲۴ وقتی می‌ترسیم، چه اتفاقی در بدنمان می‌افتد؟
- ۲۴ تکنیک ۱: یک بمب ساعتی قلابی
- ۲۵ تکنیک ۲: چقدر خوب است که شما هستید!
- ۲۶ تکنیک ۳: حمله از گوشه



- ۲۷ تسلط شما را شجاع و جسور می کند
۲۷ این کتاب ترستان را کم می کند
۲۸ یک حقیقت
۲۸ تمرین از بین بردن ترس از سخنرانی

چطور می توانید با غریبه ها سر صحبت را باز کنید

- ۳۱ هنر باز کردن سر صحبت
۳۱ فلسفه و ریشه ارتباط چیست؟
۳۲ لطفاً پاسخ دهید: شما چه سودی به دیگران می رسانید؟
۳۳ تکنیک ۴: اسلحه‌ای به اسم سؤال
۳۴ تکنیک ۵: آن چیست + ایول
۳۴ تکنیک ۶: سؤالات دم‌دستی با پایان باز
۳۵ حرفه‌ای‌ها به انتخاب‌های دیگران احترام می گذارند
۳۶ داستان سپهر از مشهد
۳۶ تمرین باز کردن سر صحبت

چطور می توانید صدای خوبی داشته باشید؟

- ۳۹ چطور صدای خوبی داشته باشم؟
۳۹ داستان رودخانه و سنگ‌ها
۴۰ آیا صدای زیبا ذاتی است؟
۴۱ وقتی صدای جذاب‌تری داشته باشید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت
۴۱ تکنیک ۷: خودکار جادویی که صدایتان را تغییر می دهد
۴۲ تکنیک ۸: معجزه‌ای به نام ضبط
۴۲ تکنیک ۹: تنفس شکمی باعث می شود که نفس کم نیاورید
۴۳ سروش از شیراز
۴۴ تمرینی برای داشتن صدای خوب

چطور می‌توانید جذاب و کاریزماتیک صحبت کنید؟

- ۴۷ چطور جذاب و کاریزماتیک صحبت کنم؟
 ۴۸ جذاب صحبت کردن، شما را از دیگران متمایز می‌کند
 ۴۸ تکنیک ۱۰: در جست‌وجوی سرزمین اشتراکات
 ۴۹ تکنیک ۱۱: راز داستان‌های شخصی
 ۵۰ راز کلام جذاب استاد الهی قمشه‌ای
 ۵۱ تکنیک ۱۲: حرف‌هایی که نمی‌شود گفت
 ۵۱ تکنیک ۱۳: روح جذابیت در این نکته است
 ۵۲ تمرینی برای کلام جذاب

چطور می‌توانید حاضر جواب باشید و بداهه‌گویی کنید؟

- ۵۵ چطور در صحبت کردن حرف کم نیاورم؟
 ۵۶ تکنیک ۱۴: چه؟ چرا؟ چطور؟ خوب
 ۵۷ تکنیک ۱۵: ربط جملات بی‌ربط
 ۵۷ تمرین‌ها مثل باشگاه هستند، نه کل زندگی
 ۵۸ بداهه‌گویی، ازدهای اعتمادبه‌نفس است
 ۵۸ داستان ساسان از اهواز
 ۵۹ تمرین بداهه‌گویی

چطور می‌توانید در کلامتان طنز داشته باشید؟

- ۶۳ چطور موقع صحبت کردن از طنز استفاده کنم؟
 ۶۴ طنز در کلام چه چیزی نیست؟
 ۶۴ تکنیک ۱۶: پیاز داغش را زیاد کنید
 ۶۵ قرار نیست بازیگری کنید
 ۶۵ تکنیک ۱۷: با خودی‌ها شوخی کنید
 ۶۶ تکنیک ۱۸: خبرهای داغ را دست بیندازید
 ۶۶ تکنیک ۱۹: خودتان پیش‌دستی کنید

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

این کتاب برای دانشجویان نوشته شده است، اما این طور نیست که اگر دانشجو نباشید، از مطالب آن سر دریاورید. مثال های این کتاب بیشتر برای دوران دانشجویی است؛ مخصوصاً برای کسانی که تازه وارد دانشگاه شده اند و از صحبت کردن در جمع های مختلف می ترسند و دوست دارند فن بیان خود را قوی کنند. من سعی کرده ام راه حل های دقیقی را به شما معرفی کنم که بتوانید با پیروی از آن ها، این مهارت را در خودتان تقویت کنید.

داستان اولین سخنرانی

سلام به شما خواننده گرامی. من بهامین دادرسی هستم و چند سال پیش در مقطع کارشناسی رشته مهندسی نرم افزار در دانشگاه گیلان تحصیل کرده ام. بعد از موفقیت در یک پروژه برنامه نویسی، متوجه شدم که استعداد عجیبی در علوم انسانی و مباحث روان شناسی دارم. بعد از فارغ التحصیلی از دانشگاه گیلان، کارشناسی ارشد را در رشته روان شناسی مثبت گرا شروع کردم و در حال حاضر، در حال اتمام پایان نامه ام در حوزه اثربخشی معنادرمانی مولانا بر شادکامی و ذهن آگاهی افراد هستم.

تقریباً وقتی وارد حوزه روان شناسی شدم، توانستم مسیر زندگی ام را بهتر پیدا کنم. همین موضوع باعث شد که مدرک واقعیت درمانی ام را از مؤسسه



ویلیام گلسر آمریکا بگیرم، چند سال در حوزه مهندسی ذهن (NLP) درس بخوانم، سایت آموزشی BahaminDadras.com را راه اندازی کنم و کلی مطالب آموزشی را با دیگران به اشتراک بگذارم، اما مسیر من از یک اتفاق بد شروع شد!

یک روز اوایل ترم یک که دانشجوی نرم افزار بودم، در یک مسابقه بزرگ استارت‌آپی شرکت کردم. قرار بود هر گروه آخر جلسه از پروژه خود دفاع کند. در گروه ما قرار شد که من به عنوان سخنران در مقابل ۵۰۰ نفر به مدت سه دقیقه صحبت کنم، اما بازی به همین سادگی نبود! وقتی که صدایم کردند و بالای سن رفتم، ترس عجیبی تمام وجودم را گرفتم و تمام حرف‌هایم بادم رفت و جلوی هم کلاسی‌هایم ضایع شدم. تازه این اول ماجرا بود! وقتی داشتم خودم را جمع‌وجور می‌کردم، یکی از هم‌تیمی‌هایم از آخر سالن دوید و با حالتی طلبکارانه میکروفون را از دستم کشید و شروع به حرف زدن کرد و من ماندم که الان دقیقاً باید چه کار کنم؟! (من هنوز فیلم این اتفاق را دارم.) کاملاً آبرویم رفت و تمام هم‌کلاسی‌هایم به من خندیدند. خیلی حس بدی داشتم. تا اینکه به دوستم سعید گفتم: «یک روز برمی‌گردم و یک سخنران بزرگ می‌شوم.» بعد از اون روز شروع به مطالعه و شرکت در کلاس‌های فن بیان کردم. آن قدر مصمم بودم که دو سال تأثیر کار کردم تا زیروهم فن بیان را یاد بگیرم. نتیجه‌اش این بود که چند سال پیش در مسابقه سخنرانی کشوری دانشگاه شریف جزو نفرات برتر شدم و شبکه خبر با من مصاحبه کرد و توانستم مدرک فن بیان از دانشگاه امیرکبیر و دانشگاه شریف بگیرم.

من خوشحال بودم که در یک مبارزه شخصی پیروز شدم، اما این آخر ماجرا نبود؛ جدا از اینکه آن مسیر باعث شد من عاشق رشد فردی شوم و تحصیلاتم را در رشته روان‌شناسی ادامه دهم، باعث شد که به خیلی از افراد هم کمک

کنم که بهتر، قشنگ‌تر و حرفه‌ای‌تر با دیگران صحبت کنند؛ چنان‌که بتوانند به راحتی در هر جمعی ارتباط برقرار کنند و تجربه تلخی را که من داشتم، نداشته باشند.

چرا این کتاب را نوشتم؟

من نظر شخصی خودم را می‌گویم؛ به نظر من، آخرین بخش زندگی‌تان که فرصت بکری دارید تا یک نقشه خوب برای ادامه زندگی‌تان بکشید، همین دوران دانشگاه و دانشجویی است. متأسفانه در دوران مدرسه، چندان خبری از یاد دادن مهارت‌های زندگی نیست و معمولاً افراد چندان رشد چشمگیری ندارند. بعد از دانشگاه هم مسئولیت‌های زندگی سرتان را خیلی شلوغ می‌کند. معمولاً زمان دانشجویی، هجده سالگی تا بیست و دو سالگی، زمانی است که هویت شما کم‌کم تکمیل می‌شود و اگر به مهارت‌های بیشتری هم مجهز باشید، واقعاً غوغا خواهید کرد. یکی از این مهارت‌ها که خیلی می‌تواند به شما و آینده شغلی، عاطفی و... شما کمک کند، مهارت فوق مهم فن بیان است، اما متأسفانه یک جلد کتاب هم در این زمینه در بازار پیدا نکردم که مخصوص دانشجویان باشد. برای همین تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم.

همین الان این افکار را درون سطل آشغال پرت کنید

اگر فکر می‌کنید فن بیان ذاتی است، اگر فکر می‌کنید سخنرانان کارهای عجیب و غریب می‌کنند، اگر فکر می‌کنید افرادی که خوب بلدند صحبت کنند از مریخ آمده‌اند، اگر فکر می‌کنید طنز و شوخی در جمع، مهارتی ذاتی است و اگر فکر می‌کنید افراد درون‌گرا نمی‌توانند خوب صحبت کنند، باید



بگوییم که کاملاً در اشتباه هستید! حرف شما دقیقاً مثل این است که بگوییم فلان کس که بلد است رانندگی کند، ذاتاً راننده به دنیا آمده است! شما می‌توانید با تکرار و تمرین در هر جمعی صحبت کنید و به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنید. فقط خوب به حرف من گوش کنید؛ احتمالاً شما خیلی چیزها را در مورد هک رشد (Grow Hack) یا مدل سازی ان ال پی (Modeling in NLP) نمی‌دانید. خیالتان راحت باشد؛ تا انتهای این کتاب تکنیک‌هایی را یاد می‌گیرید که خیلی از استادان فن بیان هم آن‌ها را بلد نیستند!

این مطالب با آن به هزاران نفر کمک کرده است که قدرت کلامشان را افزایش بدهند. پس کاملاً به نتیجه‌بخش بودن صحبت‌هایم اطمینان داشته باشید؛ فقط کافی است فرمول‌هایی را که به شما یاد می‌دهم پیاده کنید و از دیدن نتیجه لذت ببرید.

در پایان مطالعه این کتاب، باید در این موارد حرفه‌ای شده باشید

- یک تکنیک بلد باشید که با آن سر صحبت را باز کنید؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن ترس از صحبت کردن در جمع را مدیریت کنید؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن دیگران را متقاعد کنید؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن دیگران را بخندانید؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن زبان بدن‌تان حرفه‌ای شود؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن ذهن افراد را در دستان خود بگیرید؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن اعتماد به نفس‌تان در صحبت کردن بالا برود؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن در ارائه درس‌هایتان در دانشگاه قوی باشید؛