



متفاوت

سخنرانی کنید

اصول و تکنیک های اساسی برای تبدیل شدن به سخنران حرفه ای

منصور جلیلی مهر

سرشناسه:	جلیلی مهر، منصور،
عنوان و نام پدیدآور:	متفاوت سخنرانی کنید: اصول و تکنیک‌های اساسی برای تبدیل شدن به سخنران حرفه‌ای / نویسنده منصور جلیلی مهر.
مشخصات نشر:	تهران: سخنوران، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۱۰۰ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۳۲۳-۶
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
موضوع:	سخنرانی
موضوع:	Lectures and lecturing
موضوع:	سخنوری
موضوع:	Oratory
موضوع:	ارتباط گفتاری
موضوع:	Oral communication
رده بندی کنگره:	۱۳۹۸ غ ۴۲۲ / ۴۲۲ PN۴۱۳۹
رده بندی دیویی:	۸۰۸/۵۱
شماره کتابشناسی ملی:	۵۳۵۰۲۲

نام کتاب: متفاوت سخنرانی کنید (اصول و تکنیک‌های اساسی برای تبدیل شدن به سخنران حرفه‌ای)

مؤلف: منصور جلیلی مهر

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه آرایایی و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

صفحه آرا: فرزانه اعرابی

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۳۲۳-۶

مبلغ سرمایه گذاری: ۴۱ هزار تومان

فهرست مطالب

قدردانی.....	۷
درباره کتاب	۱۳

فصل اول: طراحی سخنرانی

(سخنرانی مان را به سبک حرفه‌ای‌ها طراحی کنیم)	۱۷
چرا طراحی سخنرانی مهم است	۲۰
ساختارهای سخنرانی	۲۱
ساختار ساده	۲۱
متن (بدنه) سخنرانی	۲۹
نکته‌های اصلی را با چه ترتیبی به مخاطب ارائه بدهیم	۳۱
نقشه ذهنی (mind map)	۳۲
نتیجه	۳۳
تکنیک ABCC	۳۴

فصل دوم: داستان گوئی

- ۳۷.....(با داستان گوئی در سخنرانی معجزه کنیم)
- ۴۲..... چگونه داستان بگوییم؟
- ۴۲..... تکنیک SOS
- ۴۴..... ۵ چاشنی داستان گوئی
- ۴۵..... راز موفقیت سخنرانان سمینار «تد» در سخنرانی

فصل سوم: صدا و زبان بدن

- ۴۷.....(صدا و زبان بدن مان را رها کنیم)
- ۵۱..... با تقویت صدا موفقیت خود را در سخنرانی تضمین کنیم
- ۵۳..... به صدایمان تنوع ببخشیم
- ۵۳..... ۴ ویژگی صدای قوی و تاثیرگذار
- ۵۵..... صدای خود را ضبط کنیم
- ۵۶..... زبان بدن
- ۵۷..... زبان بدن در سخنرانی
- ۵۸..... اهمیت زبان بدن در سخنرانی
- ۵۹..... پیشنهادهای کاربردی برای استفاده از زبان بدن

فصل چهارم: بداهه

- ۶۳.....(حتی بدون اطلاع قبلی هم قدرت سخنوری خود را اثبات کنیم)
- ۶۵..... بداهه چیست؟
- ۶۹..... مطالب مورد نیاز برای بداهه گوئی را از کجا به دست آوریم

سه تکنیک طلایی در بداهه.....	۷۰
تکنیک prep.....	۷۱
تکنیک P.C.....	۷۳

فصل پنجم: مدیریت استرس در سخنرانی

(با مدیریت کردن استرس از آن به نفع خود استفاده کنیم) ۷۵	
تعریف استرس در سخنرانی.....	۷۹
دلایل ترس از سخنرانی.....	۸۰
دلایل درونی (ذهنی).....	۸۰
دلایل بیرونی.....	۸۰
کسانی که ترس از سخنرانی دارند.....	۸۱
کسانی که ترس از سخنرانی ندارند.....	۸۱
افراد معروفی که زمانی ترس از سخنرانی داشتند.....	۸۲
وارن بافت (Buffett Warren).....	۸۳
جول اوستین.....	۸۵
چگونه استرس در سخنرانی را مدیریت کنیم؟.....	۸۶
۱+۵ (۵ تکنیک + یک اصل).....	۸۷
۱+ (تمرین ۴ گام).....	۹۴
۴ گام تمرینی پیش از سخنرانی.....	۹۴
تمرین سخنرانی.....	۹۶
کلام پایانی.....	۱۰۰

درباره کتاب

در این دنیا همواره با دو گروه از خوانندگان روبرو هستیم:

نخست گروهی که کتاب‌هایی از این دست را می‌خوانند و کاری انجام نمی‌دهند.

دوم گروهی که مطالبی را که خوانده‌اند در عمل به اجرا در می‌آورند و از نتایج آن برای بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی خود و جامعه‌شان استفاده می‌کنند. اطمینان دارم که شما نیز جزء گروه دوم هستید.

من منصور جلیلی مهر، مدرس فن بیان و سخنرانی، به شما خواننده عزیز این کتاب قول می‌دهم که اگر مطالب این کتاب را با دقت مطالعه نمایید و تمرین‌های آن را انجام دهید، به یک سخنران حرفه‌ای تبدیل می‌شوید.

با انجام تمرین‌ها متوجه خواهید شد که چه تغییرات جالبی در طراحی سخنرانی، داستان‌گویی، بداهه‌گویی، لحن بیان، زبان بدن و مدیریت

استرستان ایجاد خواهد شد.

با اطمینان عرض می‌کنم که با اجرای دقیق تمرین‌های شبیه‌سازی شده در این کتاب، از این پس در سخنرانی‌هایتان خواهید درخشید.

من سال‌ها به‌عنوان مدرس در سطح مدارس و دانشگاه‌ها تدریس داشته‌ام. همواره به‌عنوان یک چهرهٔ آکادمیک در محیط‌های آموزشی، از من درخواست می‌شد تا سخنرانی کنم؛ اما هر بار به بهانه‌ای درخواست‌ها را رد می‌کردم. فکر می‌کنید چرا؟

احتمالاً درست حدس زدید! من به سخنرانی علاقه داشتم؛ اما مهارت سخنرانی کردن در جمع را به‌خوبی نیاموخته بودم، علاوه بر آن ترس از سخنرانی نیز مرا متهم می‌کرد تا هر پیشنهادی را رد کنم.

با فراگیری مهارت سخنرانی، به‌تازگی درخواست‌های سخنرانی را رد نمی‌کنم، بلکه از هر موقعیتی برای سخنرانی استقبال می‌کنم، با اشتیاق فراوان برای آن آماده می‌شوم و سعی می‌کنم بهترین سخنرانی ممکن را ارائه دهم.

به منظور مدیریت کردن ترس از سخنرانی، می‌توانید کتاب «مدیریت ترس از سخنرانی» مرا در سایت www.jalilimehr.com به‌صورت رایگان دانلود کنید.

چه بخواهید در مقابل یک جمعیت ۱۰۰۰ نفری سخنرانی کنید چه در برابر یک جمع صمیمی، به این مهارت نیاز خواهید داشت.