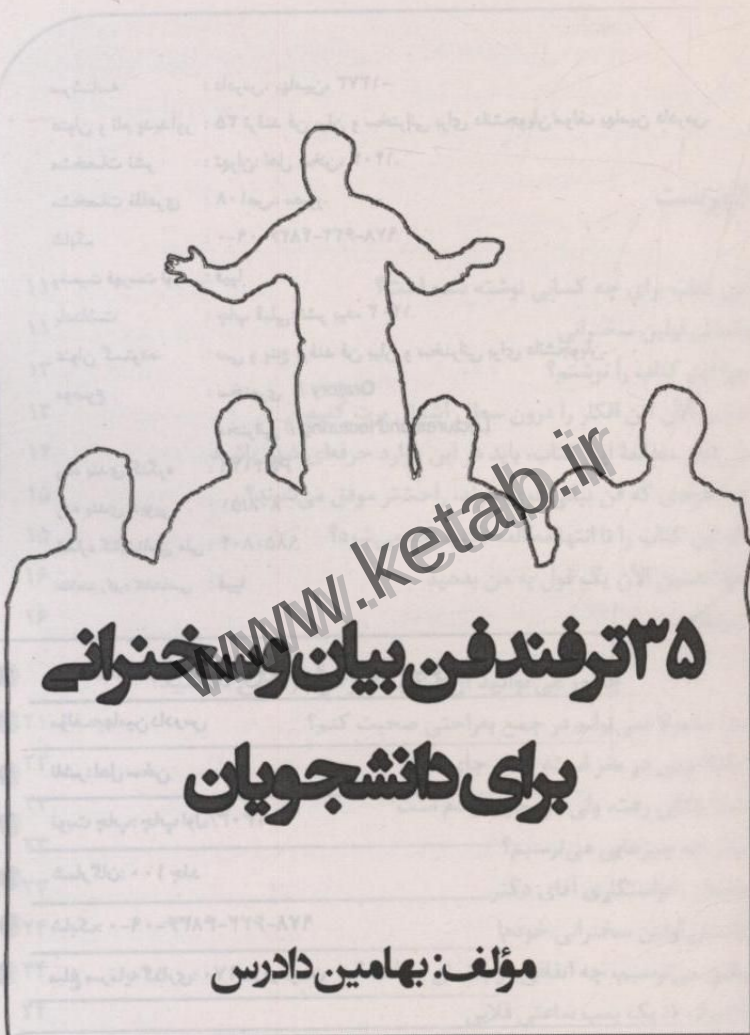


کتابخانه ملی و اسناد ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۳۳
تلفن: ۲۲۸۱۸۹۹۹ - ۹۱۸۹۱۸۹۹ - ۱۳۳

سرشناسه : دادرس، بهامین، ۱۳۷۳-
 عنوان و نام پدیدآور : ۳۵ ترفند فن بیان و سخنرانی برای دانشجویان/مؤلف بهامین دادرس.
 مشخصات نشر : تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ص: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۶-۰۹-۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت : چاپ قبلی: نشر بید، ۱۴۰۲.
 عنوان گسترده : سی و پنج ترفند فن بیان و سخنرانی برای دانشجویان.
 موضوع : سخنوری // Oratory
 سخنرانی // Lectures and lecturing
 رده بندی کنگره : PN۱۲۹
 رده بندی دیویی : ۸۰۸/۵۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۵۰۸۰۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب: ۳۵ ترفند فن بیان و سخنرانی برای دانشجویان

مؤلف: بهامین دادرس

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۶-۰۹-۰

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۷۰ هزار تومان

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

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۱۴۲۳-۶۶۴۸۱۶-۶۶۹۶۴۸۱۶



فهرست

- این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟ ۱۱
- داستان اولین سخنرانی ۱۱
- چرا این کتاب را نوشتم؟ ۱۳
- همین الآن این افکار را درون سطل آشغال پرت کنید ۱۳
- در پایان مطالعه این کتاب، باید در این موارد حرفه‌ای شده باشید ۱۴
- چرا افرادی که فن بیانی قوی دارند، راحت‌تر موفق می‌شوند؟ ۱۵
- اگر این کتاب را تا انتها مطالعه کنید، چه می‌شود؟ ۱۵
- لطفاً همین الآن یک قول به من بدهید ۱۶
- تعهدنامه ۱۶

چطور می‌توانید از صحبت کردن در جمع لذت ببرید؟

- چرا معمولاً نمی‌توانم در جمع به راحتی صحبت کنم؟ ۲۱
- ریشه ترس در مغز است، نه در جای دیگر ۲۲
- شما یادتان رفت، ولی من خوب یادم است ۲۲
- ما از چه چیزهایی می‌ترسیم؟ ۲۳
- داستان خواستگاری آقای دکتر ۲۳
- داستان اولین سخنرانی خودم! ۲۴
- وقتی می‌ترسیم، چه اتفاقی در بدنمان می‌افتد؟ ۲۴
- تکنیک ۱: یک بمب ساعتی قلبی ۲۴
- تکنیک ۲: چقدر خوب است که شما هستید! ۲۵
- تکنیک ۳: حمله از گوشه ۲۶

فهرست

- این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟ ۱۱
- داستان اولین سخنرانی ۱۱
- چرا این کتاب را نوشتم؟ ۱۳
- همین الآن این افکار را درون سطل آشغال پرت کنید ۱۳
- در پایان مطالعه این کتاب، باید در این موارد حرفه‌ای شده باشید ۱۴
- چرا افرادی که فن بیانی قوی دارند، راحت‌تر موفق می‌شوند؟ ۱۵
- اگر این کتاب را تا انتها مطالعه کنید، چه می‌شود؟ ۱۵
- لطفاً همین الآن یک قول به من بدهید ۱۶
- تعهدنامه ۱۶

چطور می‌توانید از صحبت کردن در جمع لذت ببرید؟

- چرا معمولاً نمی‌توانم در جمع به راحتی صحبت کنم؟ ۲۱
- ریشه ترس در مغز است، نه در جای دیگر ۲۲
- شما یادتان رفت، ولی من خوب یادم است ۲۲
- ما از چه چیزهایی می‌ترسیم؟ ۲۳
- داستان خواستگاری آقای دکتر ۲۳
- داستان اولین سخنرانی خودم! ۲۴
- وقتی می‌ترسیم، چه اتفاقی در بدنمان می‌افتد؟ ۲۴
- تکنیک ۱: یک بمب ساعتی قلبی ۲۴
- تکنیک ۲: چقدر خوب است که شما هستید! ۲۵
- تکنیک ۳: حمله از گوشه ۲۶



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

چطور می‌توانید با غریبه‌ها 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 می‌رسانید؟
 ۳۳ تکنیک ۴: اسلحه‌ای به اسم سؤال
 ۳۴ تکنیک ۵: چیست؟ + ایول
 ۳۴ تکنیک ۶: سؤال‌های پیاپی با پایان باز
 ۳۵ حرفه‌ای‌ها به انتخاب‌های دیگران احترام می‌گذارند
 ۳۶ داستان سپهر از مشهد
 ۳۶ تمرین باز کردن سر صحبت

چطور می‌توانید 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 می‌دهد
 ۴۲ تکنیک ۸: معجزه‌ای به نام ضبط
 ۴۲ تکنیک ۹: تنفس شکمی باعث می‌شود که نفس کم نیاورید
 ۴۳ سروش از شیراز
 ۴۴ تمرینی برای داشتن صدای خوب

چطور می‌توانید جذاب و کاریزماتیک صحبت کنید؟

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

چطور می‌توانید حاضر جواب باشید و بداهه‌گویی کنید؟

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

چطور می‌توانید در کلامتان طنز داشته باشید؟

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



- ۶۷ تکنیک ۲۰: جادوی الگو را فراموش نکنید
- ۶۸ تمرین طنز در کلام

چطور می‌توانید در دانشگاه یک ارائه درسی استاندارد داشته باشید؟

- ۷۱ ارائه کلاسی را چه کنم؟
- ۷۱ تکنیک ۲۱: کاغذ قلب داشته باشید
- ۷۲ تکنیک ۲۲: مخاطب را قلاب کنید
- ۷۲ تکنیک ۲۳: فرمول سخنران حرفه‌ای را کپی کنید
- ۷۳ تکنیک ۲۴: با پرسش و پاسخ قدرتان را به رخ بکشید
- ۷۴ سارا، دانشجوی رشته روان‌شناسی
- ۷۵ تمرین سخنرانی

چطور می‌توانید زبان بدن حرفه‌ای داشته باشید؟

- ۷۹ زبان بدن
- ۷۹ بیشتر به درد اوایل رابطه می‌خورد!
- ۸۰ چرا متوجه می‌شوم، ولی نمی‌توانم تحلیل کنم؟
- ۸۱ تکنیک ۲۵: راز بازی دادن ذهن با زبان بدن
- ۸۱ تکنیک ۲۶: زبان بدن یک فرد قدرتمند چطور است؟
- ۸۲ دروغی به اسم زبان بدن قدرتمند...
- ۸۳ تکنیک ۲۷: معجونی که زبان بدنتان را استاندارد می‌کند
- ۸۳ زبان بدن آقای مهران مدیری
- ۸۴ الآن زبان بدن را یاد بگیرم یا نگیرم؟
- ۸۴ تکنیک ۲۸: زبان بدن حرفه‌ای‌ها چطور است؟
- ۸۵ تکنیک ۲۹: هیولاهای زبان بدن چیست؟
- ۸۵ دانیال از اصفهان
- ۸۶ تمرین زبان بدن

چطور می‌توانید دیگران را متقاعد کنید؟

- ۸۹ چطور دیگران را متقاعد کنم؟
- ۸۹ داستان متقاعدسازی ترم آخر
- ۹۱ منظور من از متقاعدسازی چیست؟
- ۹۱ تکنیک ۳۰: داستان بگویید و دیگران را متقاعد کنید
- ۹۲ تکنیک ۳۱: چشاندن به جای گفتن
- ۹۳ تکنیک ۳۲: مثال نقض
- ۹۴ تکنیک ۳۳: یک معجون فوق سری برای متقاعدسازی
- ۹۴ افسانه‌ای به اسم تصمیمات منطقی
- ۹۵ تمرین متقاعدسازی

چطور می‌توانید در صحبت کردن اعتماد به نفس داشته باشید؟

- ۹۹ چطور در صحبت کردن اعتماد به نفس داشته باشم؟
- ۹۹ مهم‌ترین راز اعتماد به نفس در دو کلمه چیست؟
- ۱۰۱ تکنیک ۳۴: راز افزایش سریع یک مهارت چیست؟
- ۱۰۱ تکنیک ۳۵: راز ساختن باورهای قدرتمند
- ۱۰۲ من از موریانه می‌ترسم!
- ۱۰۳ تصویرسازی را جدی بگیرید
- ۱۰۴ رازی به اسم آگاهی
- ۱۰۴ تمرین اعتماد به نفس

سخن پایانی

- ۱۰۷ فایل‌های تکمیلی را دریافت کرده‌اید؟
- ۱۰۷ یک هدیهٔ سوپرویزه
- ۱۰۸ یک خداحافظی و یک سلام قدرتمند

این کتاب برای چه کسانی نوشته شده است؟

این کتاب برای دانشجویان نوشته شده است، اما این طور نیست که اگر دانشجوی 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 که 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 دادرس 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 استارت آپی 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 حرف هایم یادم رفت و جلوی هم کلاسی هایم ضایع شدم. تازه این اول ماجرا بود! وقتی داشتم خودم را جمع و جور می کردم، یکی از هم تیمی هایم از آخر سالن دوید و با حالتی طلبکارانه میکروفون را از دستم گرفت و شروع به حرف زدن کرد و من ماندم که الآن دقیقاً باید چه کار کنم؟! (من هنوز خیلی با من اتفاق را دارم.) کاملاً آبرویم رفت و تمام هم کلاسی هایم به من خندیدند. خیلی حس بدی داشتم. تا اینکه به دوستم سعید گفتم: «یک روز برمی گردم و یک سخنران بزرگ می شوم.» بعد از اون روز شروع به مطالعه و شرکت در کلاس های فن بیان کردم. آن قدر مصمم بودم که دو سال تاثیر کار کردم تا زیرویم فن بیان را یاد بگیرم. نتیجه اش 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 روان شناسی 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، محدوده 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 الآن 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 تا الآن به هزاران نفر کمک کرده است که قدرت کلامشان را افزایش بدهند. پس کاملاً به نتیجه‌بخش بودن صحبت‌هایم اطمینان داشته باشید؛ فقط کافی است فریب‌هایی 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؛

- یک تکنیک بلد باشید که با آن در کل کل با دوستانتان حرف کم نیاورید؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن صدایتان را جذاب تر کنید؛
- یک تکنیک بلد باشید که با آن جذاب تر و کاریزما تیک تر باشید.

چرا افرادی که فن بیانی قوی دارند، راحت تر موفق می شوند؟

خیلی ساده به شما بگویم: انسان در تمام طول عمرش نیازمند است و برای رفع نیازهایش، باید از دیگران کمک بگیرد. در حال حاضر، اصلی ترین وسیله ارتباط انسان ها با همدیگر حرف زدن است. از شروع خلقت بشر تا الآن، هنوز هم عمیق ترین احساسات در بیان کردن آن متجلی می شوند و اگر نتوانید خوب صحبت کنید، احتمالاً بخش زیادی از لذت های زندگی را از دست داده اید! به خودتان افتخار کنید که در حال خواندن کتابی هستید که قرار است آینده ارتباطی شما را دگرگون کند. به شما قول می دهم که پس از مطالعه این کتاب، شما اصلاً مثل گذشته صحبت نخواهید کرد.

اگر این کتاب را تا انتها مطالعه نکنید چه می شود؟

هیچ اتفاق عجیبی نمی افتد؛ فقط زندگی تان به همان شکلی که بود، ادامه پیدا خواهد کرد. احتمالاً در روابطتان رشد زیادی نخواهید داشت، از هر جمعی که قرار بود صحبت کنید فرار خواهید کرد و همیشه دیگران هستند که جمع را به دست می گیرند و شما می توانید از منظره لذت ببرید! احتمالاً در شغلتان خیلی موفق نخواهید بود و در دوران دانشگاه از ارائه یک درس و صحبت کردن و نظردادن طفره خواهید رفت.

فقط لطفاً چند سال بعد غر نزنید که هیچ فرصتی برای رشد کردن و تقویت فن بیانتان نداشتید. یادتان باشد که یک روز این کتاب در دستان خود شما



بود و می‌توانستید بهترین استفاده را از آن بکنید. پس اگر تصمیمتان جدی است که فن بیانتان را قوی کنید، تا انتهای این سفر (کتاب) با من همراه باشید.

لطفاً همین الان یک قول به من بدهید

فن بیان یک مهارت است، مثل رانندگی کردن، ساز زدن و آشپزی کردن. من برای هر بخش این کتاب تمرین‌هایی را آماده کرده‌ام که به شما کمک می‌کند بیان جذاب‌تری داشته باشید. لطفاً به من قول بدهید این تمرین‌ها را انجام دهید. من تمام تلاشم را کردم که یک کتاب کار برایتان طراحی کنم تا هنگام مطالعه این کتاب بتوانید واقعاً مطالب را پیاده‌سازی کنید. شاید مهم‌ترین فرق این کتاب با خیلی از کتاب‌های دیگر، همین تمرین‌ها و تکنیک‌هایش است. اگر واقعاً دوست دارید که بیانی حرفه‌ای و جذاب‌تر داشته باشید، حسابی تمرین‌های خود را انجام دهید و به همین متعهد شوید. لطفاً تعهدنامه زیر را همین الان امضا کنید.

تعهدنامه

من متعهد می‌شوم که تمام تلاشم را برای بهبود و حرفه‌ای‌تر شدن فن بیانم انجام دهم. یکی از این تلاش‌ها مطالعه این کتاب تا آخر و عمل کردن به راهکارهای آن است.

تاریخ

امضا

📺 ویدیوهای هدیه ویژه

بعد از مطالعه این کتاب، با مراجعه به سایت

BahaminDadras.com/fbg

می‌توانید چند ویدئو (نزدیک به یک ساعت) و چندین درس مکمل این کتاب را به صورت رایگان تماشا کنید. این ویدئوها تأثیر بسزایی بر درک محتوای این کتاب خواهند داشت. حتی اگر فرصت نکردید که کل کتاب را مطالعه کنید، تماشا کردن ویدئوها، هدیه جمع‌بندی خوبی از محتوای این کتاب را به شما ارائه خواهد داد. همچنین در آنجا به چندین سؤال مهم خوانندگان کتاب پاسخ داده‌ام. این ویدئوها بخشی از دوره جامع غیرحضوری نوابغ فن بیان و سخنرانی هستند.