

فهرست مطالب

مقدمه نصرالله مدقالچی	۹
مقدمه	۱۱
فصل اول: عزت نفس خود را افزایش دهید	۱۵
۱- با تصمیم جدی شروع به کار کنید	۱۵
۲- اعتماد به نفس داشته باشید	۱۶
۳- کنترل دستپاچگی و اضطراب در اولین سخنرانی:	۱۷
۴- خوب حرف زدن	۱۹
۵- با پیامتان شروع کنید	۱۹
۶- به خودتان انگیزه بدهید	۲۰
۷- کسب اعتماد به نفس با آمادگی	۲۰
۸- در مورد موضوعی که می‌خواهید از آن سخن بگوئید اطلاعات جمع آوری کنید	۲۰
۹- با اطمینان و شهامت عمل کنید	۲۱
۱۰- تمرین! تمرین! تمرین!	۲۳
خلاصه:	۲۴
فصل دوم: سخنان خود را چگونه شروع کنیم؟	۲۶
۱- شروع سخنرانی سی ثانیه اول جلسه دادگاه	۲۶
۲- با اعتماد به نفس به جلو بروید	۲۷
۳- لباس مناسب و کالت بپوشید	۲۸
۴- تمرین جلوی آینه	۲۸
۵- آغاز سخنرانی با یک معلول	۲۹
۶- آغاز سخنران وکیل با پرسش	۲۹
۷- می‌توانید با یک شعر کوتاه یا نثر آغاز کنید	۲۹
۸- آغاز سخن با یک نقل قول مناسب	۳۰

۶ □ فن بیان و زبان بدن در وکالت

- ۹- آغاز سخنرانی با مسائل مهم و تاثیر گذار ۳۰
- ۱۰- با یک جمله مثبت شروع کنید ۳۰
- ۱۱- سخنان خود را با عذرخواهی شروع نکنید ۳۱
- ۱۲- حس کنجکاوی مخاطبان خود را تحریک کنید ۳۱
- ۱۳- سخنرانی را با ذکر یک داستان شروع کنید ۳۳
- ۱۴- سخنرانی خود را با یک مثال ملموس شروع کنید ۳۴
- ۱۵- در حین سخنرانی از نقشه، نمودار و غیره بهره بگیرید ۳۴
- ۱۶- خودتان باشید (راحت باشید) ۳۵
- خلاصه ۳۵

فصل سوم: هنر صحبت کردن و فن بلاغت ۳۷

- ۱- سخن در طول تاریخ ۳۷
- ۲- بلاغت و فصاحت در سخنوری ۳۷
- ۳- روش هایی برای افزایش مهارت فن بیان: ۳۸
- ۴- رسا بودن صدا و لحن ۳۸
- ۵- واژه ها ۳۹
- ۶- لحن صدا ۳۹
- ۷- سرعت سخن گفتن ۴۰
- ۸- زبان بدن و کیل ۴۱
- ۹- به نحوه برقراری ارتباط توجه کنید ۴۱
- ۱۰- ویژگی های لازم برای خوب صحبت کردن ۴۱
- خلاصه ۴۲

فصل چهارم: تقویت حافظه ۴۳

- ۱- تقویت حافظه برای دفاع در دادگاه ۴۳
- ۲- راه های بخاطر سپردن مطالب در دادگاه ۴۴
- ۳- از تکنیک های حافظه استفاده کنید ۴۵
- ۴- قواعد طبیعی به خاطر سپاری مطالب ۴۵
- ۵- چرا لینکلن کتاب را با صدای بلند می خواند ۴۶
- ۶- حفظ کردن بخش هایی از قرآن ۴۷

فهرست مطالب □ ۷

- ۷- نظر پروفیسور ویلیام جیمز درباره حافظه ی برتر ۴۷
- ۸- هنگامی که به یک باره همه چیز از یادمان رفت چه کار کنیم ۴۸

فصل پنجم: تکنیک‌های سخنرانان برتر ۵۰

- ۱- دو ویژگی سخنرانان برتر ۵۰
- ۲- ذخیره اطلاعات ۵۱
- ۳- ویژگی‌های وکیل موفق ۵۱
- ۴- با سخنرانان دیگر ملاقات کنید ۵۲
- ۵- با زبان مخاطب آشنا شوید ۵۲
- ۶- مطالبتان را سازماندهی کنید ۵۲
- ۷- تمرین و مرور کنید ۵۲
- ۸- سخنرانان مشهور چگونه نطق خود را آماده می‌کردند ۵۳
- ۹- درباره چیزی صحبت کنید که قبل خودتان آن را تجربه کرده اید: ۵۵
- ۸- سر فصل مطالب خود را روی کاغذ بیاورید: ۵۷
- ۹- تمرین جلوی آینه ۵۷
- خلاصه ۵۷

فصل ششم: راز سخنرانی موفقیت آمیز ۵۸

- ۱- شخصیت سخنران ۵۸
- ۲- روی کلمات مهم تاکید کنید و کلمات غیر مهم را بدون تاکید بیان کنید ۵۸
- ۳- آهنگ صدای خود را تغییر دهید ۵۹
- ۴- سرعت بیان مطالب را تغییر دهید ۵۹
- ۵- قبل و بعد از بیان نکته مهم کمی مکث کنید ۶۰
- ۶- به زبانی سخن بگویید که مخاطبان به آن علاقه دارند ۶۱
- ۷- فروتنی کنید ۶۲
- خلاصه ۶۲

فصل هفتم: سخنرانی را با موفقیت تمام کنید ۶۴

- ۱- پایان سخنرانی را کلمه به کلمه طراحی کنید ۶۴
- ۲- سخنرانی را با دعوت به انجام کاری به پایان ببرید ۶۴

۸ □ فن بیان و زبان بدن در وکالت

- ۳- سخنرانی را با جمع بندی به پایان ببرید..... ۶۵
- ۴- سخنرانی را با تعریف یک داستان به پایان ببرید..... ۶۵
- ۵- سخنرانی را با شعر به پایان ببرید..... ۶۵
- ۶- نشان بدهید که سخنرانی تمام شده است..... ۶۶
- ۷- راهکار هایی برای یک پایان مناسب..... ۶۶
- ۸- نتیجه گیری کنید..... ۶۶
- خلاصه..... ۶۷

فصل هشتم: زبان بدن..... ۶۸

- ۱- ارتباط غیر کلامی..... ۶۸
- ۲- زبان بدن..... ۶۹
- ۳- زبان بدن (ارتباط غیر کلامی)..... ۶۹
- ۴- به نحوه برقراری ارتباط توجه کنید..... ۷۰
- ۵- زبان بدن را فرا بگیرید..... ۷۰
- ۶- انواع زبان بدن..... ۷۲
- ۱- حالت های کف دست..... ۷۲
- ۲- حالت های دست و بازو..... ۷۹
- ۳- حالت های دست روی صورت:..... ۸۶
- ۴- موانع بازو..... ۹۲
- ۵- موانع پا..... ۹۷
- ۶- سیگنال های چشمی..... ۱۰۳

فهرست منابع..... ۱۰۸