

معرفی و دانلود کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامه‌ات یک دفاع جانانه داشته باش

معرفی و دانلود کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامه‌ات یک دفاع جانانه داشته باش



- نویسنده: [نجمه چلوئی](#)
- ناشر: [انتشارات زرین اندیشمند](#)
قیمت:
۱۰۵۰۰ تومان - €۲.۴۹

نسخه نمونه رایگان [خرید کتاب الکترونیک](#)
welcome50% تخفیف اولین خرید با کد

درباره کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامه‌ات یک دفاع جانانه داشته باش:

جلسه دفاع از پایان‌نامه در هر مقطع تحصیلی، یکی از حساس‌ترین، مهم‌ترین و در عین حال به یاد ماندنی‌ترین روزهای زندگی هر فردی است. کتاب یک دفاع جانانه با رویکردی واقع‌گرایانه از وضعیت پایان‌نامه‌ها و نوع پیشرفت جلسات دفاع

دانشگاه‌های ایران، ابتدا از اهمیت تسلط بر سخنرانی، چه آکادمیک و چه غیر آکادمیک سخن می‌گویند و سپس به بیان تأثیر شگرف این جلسه مهم بر آینده درسی و شغلی می‌پردازد. یکی از شایع‌ترین موانع یک سخنرانی خوب، هیجانات منفی، همچون استرس و ترس است. با خواندن این اثر شما با نحوه مدیریت این عوامل آشنا می‌شوید.

نجمه چلویی، نویسنده، موسس تیم آموزشی انسیکا و مربی سخنوری و رشد فردی، با ذکر راهکارهایی مفید و عملی، شما را قدم به قدم برای داشتن یک جلسه دفاع یا در مجموع یک ارائه بی‌نقص یاری می‌دهد. بدون شک حتی اگر شما از تمامی امکانات تحقیقی و دقت فراوان در تحلیل و نتیجه‌گیری و پردازش داده‌ها بهره گرفته باشید، برای تکمیل یک پژوهش موفق نیاز به ارائه صحیح و بی‌نقص آن دارید.

مدیریت زمان در بحث ارائه پایان‌نامه یکی از کلیدی‌ترین و مهم‌ترین معیارهای یک دفاع موفقیت‌آمیز است. فارغ از اساتید داور، راهنما و مشاور، طبعاً در دنیای پرمشغله امروز مجال خواندن جزء به جزء تحقیق شما، برای همگان محیا نیست و در زمان کوتاه (حدوداً ۳۰ دقیقه‌ای) شما باید به صورت موجز اما جامع تمامی یافته‌ها و دستاوردهای پژوهش‌تان را توضیح دهید. با توجه به در نظر گرفتن نکاتی همچون تقدیر و تشکر، بودجه بندی زمانی هر فصل و انتقال واضح و بی‌ابهام مطالب.

کتاب یک دفاع جانانه: از پایان‌نامه‌ات یک دفاع جانانه داشته باش به چه کسانی توصیه می‌شود؟

خواندن این اثر کاربردی علاوه بر دانشجویانی که در آستانه دفاع از پایان‌نامه‌شان هستند، به تمامی افرادی که سخنرانی و ارائه‌ای در پیش دارند نیز پیشنهاد می‌شود.

در بخشی از کتاب یک دفاع جانانه: از پایان‌نامه‌ات یک دفاع جانانه داشته باش می‌خوانیم:

معمولاً چیزی که در بین اکثریت مردم رواج دارد این است که به جای تصویر سازی ذهنی مثبت مدام تصویر سازی ذهنی منفی می‌نمایند اغلب انسان‌ها بدشانسی خود را در حوادث زندگی برای خود پیشاپیش تصویر سازی ذهنی منفی می‌نمایند، و

وقتی هم آن بدشانسی رخ داد؛ می‌گویند: «من می‌دونستم که آخرش اینقدر بد میشه... من که شانس نداشتم و ندارم... حدس می‌زدم بد قلق‌ترین داورها را برای من می‌زارن و اونام منو با خاک یکسان می‌کنند...!! من همیشه بدمیارم... و...»

بباید این رویه بسیار غلط را کنار بگذاریم. از این به بعد، فقط برای زندگی‌مان تصویر سازی مثبت کنیم. یعنی اتفاقات و حوادث واقعی و فیزیکی زندگی را قبل از اینکه اتفاق بیفتند طوری در ذهن خود شبیه سازی کنیم که گویی بهترین و مطلوب‌ترین حالت مورد نظرمان قرار است نمایان شود.

مثلاً قبل از اینکه یک قرارداد مهم تجاری را ببندید، از اینکه چقدر و به راحتی بندهای قرارداد مطابق خواسته شما شده خوشحال باشید و با تمام جزئیات آن‌ها را در ذهن خود تصویر سازی ذهنی مثبت کنید. یا اینکه قبل از رفتن به مصاحبه شغلی، برای خود تصویر سازی ذهنی کنید که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت و شما به راحتی و با موفقیت و خوش شانسی کامل در آنجا پذیرفته خواهید شد.

در این جا تاکید ما بر استفاده جدی از تکنیک‌های تصویر سازی برای ساخت تجربه‌ی جذاب، موفق و بی نظیر از روز دفاع است. به مثالی که در پایین آمده توجه نماید:

چشم‌هایم را می‌بندم و خود را با بهترین شرایط ممکن (لباسی متناسب و راحت، عطری خوشایند، اسلایدهای زیبا و دیدنی و...) در جلسه دفاع از پایان نامه خود تصور می‌کنم. همه‌ی داوران نشسته‌اند و جمعیت زیادی به سالن اجتماعات دانشگاه آمده‌اند. هوای سالن بسیار مطبوع است و همگی در جای خود احساس راحتی دارند و منتظر هستند تا موفقیت و درخشش مرا ببینند. دقیقه‌ها با حس و حال خوشایندی سپری می‌شود و بلاخره نوبت شروع سخنرانی من می‌رسد. با نام خداوند بخشنده و با کسب اجازه از اساتید و حضار سخنرانی خود را آغاز می‌کنم. بسیار مقتدر و مسلط مباحث را یکی پس از دیگری مطرح کرده و به وضوح تمامی نکات مهم را نشان می‌دهم. از نگاه اساتید و حضار مشخص است که از موضوع بحث خوششان آمده و با تکان دادن سرهایشان تأیید خود را نشان می‌دهند. لحظات بسیار خوبی است. کم کم به پایان جلسه نزدیک می‌شویم و با جملاتی اثر گذار سخنرانی خود را به اتمام می‌رسانم. همه‌ی حضار برایم کف می‌زنند و برخی از جای خود برخاسته‌اند و من را تشویق می‌کنند. حس بسیار عالی را تجربه می‌کنم. اساتید داور تحت تأثیر ارائه بی نقص و کامل من قرار گرفته‌اند و

توجهشان بیشتر به نکات مثبت معطوف شده تا نقایص کار. از این رو فضای جلسه به نفع من پیش می‌رود و یکی از زیباترین و ماندگارترین خاطراتم رقم می‌خورد.

فهرست مطالب کتاب

مقدمه

فصل اول: شاه‌کلید جلسه دفاع

جلسه دفاع کجاست؟

سلاح مهم جلسه دفاع

تأثیر دفاع جانانه در سرنوشت و زندگی

فصل دوم: موانع ذهنی در مواجهه با جلسه دفاع

از سخن گفتن در جمع می‌ترسم؟!

نمی‌دانم از کل پایان نامه‌ام چه چیزهای را باید ارائه کنم؟

نگران زمان هستم؟

فصل سوم: مانع اول: ترس و استرس سخنرانی

مقدمه

ترس از سخنرانی چیست؟

اگر ترس پیروز شود!

علائم ترس از سخنرانی

وقتی می‌ترسیم چه اتفاقاتی در بدن رخ می‌دهد؟

آزیر خطر ترس را متوقف کنید.

چگونه ۴ عامل محرک آزیر خطر را غیرفعال کنیم؟

راهکارهای عملی برای غلبه بر استرس و ترس

فاز اول: تصویرسازی ذهنی

فاز دوم: رفع عوامل استرس زا

انتخاب لباس مناسب

فاز سوم: آمادگی جسمانی

آب و تغذیه

حرکات ورزشی و آرامش بخش

فاز چهارم: تمرین + تمرین + تمرین

فصل چهارم: ساختار سخنرانی و مهندسی محتوا در جلسه دفاع

ساختار سخنرانی

ساختار سه بخشی سخنرانی

بخش آغازین

بخش میانی (بدنه)

کیسول سازی محتوا

نکات مهم در ساخت و ارائه اسلاید

فصل پنجم: مدیریت زمان

مدیریت زمان در جلسه دفاع

ترفند طلایی مدیریت زمان بر مبنای محتوای ضروری

سخن پایانی

ادامه فهرست

مشخصات کتاب الکترونیک

نام کتاب	کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامهات یک دفاع جانانه داشته باش
نویسنده	<u>نجمه چلویی</u>
ناشر چاپی	<u>انتشارات زرین اندیشمند</u>
سال انتشار	۱۳۹۹
فرمت کتاب	EPUB

تعداد صفحات ۸۶

زبان فارسی

شابک 978-622-704680-9

موضوع کتاب کتاب‌های ارتباطات و روابط عمومی، کتاب‌های دانشگاهی

قیمت نسخه الکترونیک

۱۰۵۰۰ ت - ۲.۴۹ یورو

خرید کتاب الکترونیک

نویسنده: نجمه چلوبی

ناشر: انتشارات زرین اندیشمند

قیمت:

۱۰۵۰۰ تومان - ۲.۴۹

خرید کتاب الکترونیک

نسخه نمونه رایگان

welcome50 تخفیف اولین خرید با کد ۵۰٪

برای دانلود قانونی کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامهات یک دفاع جانانه داشته باش و دسترسی به هزاران کتاب و کتاب صوتی دیگر، اپلیکیشن کتابراه را رایگان نصب کنید.

معرفی

فهرست

مشخصات

نظرات

معرفی کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامهات یک دفاع جانانه داشته باش

کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامهات یک دفاع جانانه داشته باش به قلم نجمه چلوبی، اثری بسیار سودمند و کاربردی برای تمام دانشجویانی است که در حال آماده شدن برای ارائه پایان‌نامه خود هستند. با خواندن این اثر شگفت‌انگیز و انجام تمرین‌های آن، موانعی همچون اضطراب و ترس را از سر راهتان بردارید.

درباره کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامهات یک دفاع جانانه داشته باش:

جلسه دفاع از پایان‌نامه در هر مقطع تحصیلی، یکی از حساس‌ترین، مهم‌ترین و در عین حال به یاد ماندنی‌ترین روزهای زندگی هر فردی است. کتاب یک دفاع جانانه با رویکردی واقع‌گرایانه از وضعیت پایان‌نامه‌ها و نوع پیشرفت جلسات دفاع دانشگاه‌های ایران، ابتدا از اهمیت تسلط بر سخنرانی، چه آکادمیک و چه غیر آکادمیک سخن می‌گوید و سپس به بیان تأثیر شگرف این جلسه مهم بر آینده درسی و شغلی می‌پردازد. یکی از شایع‌ترین موانع یک سخنرانی خوب، هیجانات منفی، همچون استرس و ترس است. با خواندن این اثر شما با نحوه مدیریت این عوامل آشنا می‌شوید.

نجمه چلویی، نویسنده، موسس تیم آموزشی انسیکا و مربی سخنوری و رشد فردی، با ذکر راهکارهایی مفید و عملی، شما را قدم به قدم برای داشتن یک جلسه دفاع یا در مجموع یک ارائه بی‌نقص یاری می‌دهد. بدون شک حتی اگر شما از تمامی امکانات تحقیقی و دقت فراوان در تحلیل و نتیجه‌گیری و پردازش داده‌ها بهره گرفته باشید، برای تکمیل یک پژوهش موفق نیاز به ارائه صحیح و بی‌نقص آن دارید.

مدیریت زمان در بحث ارائه پایان‌نامه یکی از کلیدی‌ترین و مهم‌ترین معیارهای یک دفاع موفقیت‌آمیز است. فارغ از اساتید داور، راهنما و مشاور، طبعاً در دنیای پرمشغله امروز مجال خواندن جزء به جزء تحقیق شما، برای همگان محیا نیست و در زمان کوتاه (حدوداً ۳۰ دقیقه‌ای) شما باید به صورت موجز اما جامع تمامی یافته‌ها و دستاوردهای پژوهش‌تان را توضیح دهید. با توجه به در نظر گرفتن نکاتی همچون تقدیر و تشکر، بودجه بندی زمانی هر فصل و انتقال واضح و بی‌ابهام مطالب.

کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامهات یک دفاع جانانه داشته باش به چه کسانی توصیه می‌شود؟

خواندن این اثر کاربردی علاوه بر دانشجویانی که در آستانه دفاع از پایان‌نامه‌شان هستند، به تمامی افرادی که سخنرانی و ارائه‌ای در پیش دارند نیز پیشنهاد می‌شود.

در بخشی از کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامهات یک دفاع جانانه داشته باش می‌خوانیم:

معمولاً چیزی که در بین اکثریت مردم رواج دارد این است که به جای تصویر سازی ذهنی مثبت مدام تصویر سازی ذهنی منفی می‌نمایند اغلب انسان‌ها بدشانسی خود را در حوادث زندگی برای خود پیشاپیش تصویر سازی ذهنی منفی می‌نمایند، و وقتی هم آن بدشانسی رخ داد؛ می‌گویند: «من می‌دونستم که آخرش اینقدر بد میشه... من که شانس نداشتم و ندارم... حدس می‌زدم بد قلق‌ترین داورها را برای من میزارن و اونام منو با خاک یکسان می‌کنند...!! من همیشه بدمیارم... و»...

بیباید این رویه بسیار غلط را کنار بگذاریم. از این به بعد، فقط برای زندگی‌مان تصویر سازی مثبت کنیم. یعنی اتفاقات و حوادث واقعی و فیزیکی زندگی را قبل از اینکه اتفاق بیفتند طوری در ذهن خود شبیه سازی کنیم که گویی بهترین و مطلوبترین حالت مورد نظرمان قرار است نمایان شود.

مثلاً قبل از اینکه یک قرارداد مهم تجاری را ببندید، از اینکه چقدر و به راحتی بندهای قرارداد مطابق خواسته شما شده خوشحال باشید و با تمام جزئیات آن‌ها را در ذهن خود تصویر سازی ذهنی مثبت کنید. یا اینکه قبل از رفتن به مصاحبه شغلی، برای خود تصویر سازی ذهنی کنید که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت و شما به راحتی و با موفقیت و خوش شانسی کامل در آنجا پذیرفته خواهید شد.

در این جا تاکید ما بر استفاده جدی از تکنیک‌های تصویر سازی برای ساخت تجربه‌ی جذاب، موفق و بی نظیر از روز دفاع است. به مثالی که در پایین آمده توجه نماید:

چشم‌هایم را می‌بندم و خود را با بهترین شرایط ممکن (لباسی متناسب و راحت، عطری خوشایند، اسلایدهای زیبا و دیدنی و...) در جلسه دفاع از پایان نامه خود تصور می‌کنم. همه‌ی داوران نشسته‌اند و جمعیت زیادی به سالن اجتماعات دانشگاه آمده‌اند. هوای سالن بسیار مطبوع است و همگی در جای خود احساس راحتی دارند و منتظر هستند تا موفقیت و درخشش مرا ببینند. دقیقه‌ها با حس و حال خوشایندی سپری می‌شود و بلاخره نوبت شروع سخنرانی من می‌رسد. با نام خداوند بخشنده و با کسب اجازه از اساتید و حضار سخنرانی خود را آغاز می‌کنم. بسیار مقتدر و مسلط مباحث را یکی پس از دیگری مطرح کرده و به وضوح تمامی نکات مهم را نشان می‌دهم. از نگاه اساتید و حضار مشخص است که از موضوع بحث خوششان آمده و با تکان دادن سر هایشان تأیید خود را نشان می‌دهند. لحظات بسیار خوبی است. کم کم به پایان جلسه نزدیک می‌شویم و با جملاتی اثر گذار سخنرانی خود را به اتمام می‌رسانم. همه‌ی حضار برایم کف می‌زنند و برخی از جای خود برخاسته‌اند و من را تشویق می‌کنند. حس بسیار عالی را تجربه می‌کنم. اساتید داور تحت تأثیر ارائه بی نقص و کامل من قرار گرفته‌اند و توجهشان بیشتر به نکات مثبت معطوف شده تا نقایص کار. از این رو فضای جلسه به نفع من پیش می‌رود و یکی از زیباترین و ماندگار ترین خاطراتم رقم می‌خورد.

مشخصات کتاب الکترونیک

نام کتاب کتاب یک دفاع جانانه: از پایان نامه‌ات یک دفاع جانانه داشته باش

نویسنده نجمه چلوبی

ناشر چاپی انتشارات زرین اندیشمند

سال انتشار ۱۳۹۹

فرمت کتاب EPUB

تعداد صفحات ۸۶

زبان فارسی

شابک ۹۷۸-۹۷۰-۶۲۲-۶۸۰-۷۰۹

موضوع کتاب کتاب‌های ارتباطات و روابط عمومی، کتاب‌های دانشگاهی

قیمت نسخه الکترونیک

۱۰۵۰۰ ت - ۲۴۹ یورو

خرید کتاب الکترونیک