

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فن بیان و سخنوری

تالیف

دکتر هادی رضایی

دکتر برهان دارابی

دکتر فرزانه رضایی

انتشارات فرزاتگان دانشگاه

۱۳۹۷

سرشناسه	: رضایی، هادی، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: فن بیان و سخنوری/تالیف هادی رضایی، برهان دارابی، فرزانه رضایی.
مشخصات نشر	: تهران: فرزانهگان دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۸۹۵-۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۳۱.
موضوع	: سخنوری
موضوع	: Oratory
شناسه افزوده	: دارابی، برهان، ۱۳۵۸ -
شناسه افزوده	: رضایی، فرزانه، ۱۳۵۸ شهرپور -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ عر۲ف / PN۴۱۲۹
رده بندی دیویی	: ۵۱/۸۰۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۰۰۷۷۱

انتشارات فرزانهگان دانشگاه

فن بیان و سخنوری

تألیف: دکتر هادی رضایی - دکتر برهان دارابی - دکتر فرزانه رضایی

ناشر: فرزانهگان دانشگاه

ناظر فنی: محسن فاضلی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: 978-600-99895-1-5

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، پلاک ۹۲

تلفن: ۶۶۹۷۳۹۶۰ مرکز پخش و فروشگاه مرکزی انتشارات قانون یار

فهرست مطالب

۹.....	فن بیان چیست؟
۱۰.....	اجزا فن بیان
۱۰.....	کاربرد های فن بیان
۱۱.....	اهمیت فن بیان
۱۳.....	اهمیت فن بیان در زندگی
۱۳.....	اهمیت فن بیان در کسب و کار
۱۳.....	چگونه فن بیان خوبی داشته باشیم و خوب صحبت کنیم؟
۱۵.....	چگونه فن بیان و خوب صحبت کردن را یاد بگیریم؟
۱۵.....	چگونه آغازگر صحبت با دیگران باشیم
۱۶.....	چگونگی جذاب صحبت کردن
۱۷.....	لحن خوب داشتن
۱۷.....	شمرده صحبت کردن
۱۸.....	واضح صحبت کردن
۱۸.....	صحبت کردن جذاب، و با قدرت
۱۹.....	خسته کننده صحبت نکنیم
۱۹.....	راههای برای برقرار کردن ارتباط موثر
۲۲.....	راههایی که در زمینه تقویت فن بیان کمک می کند
۲۶.....	رعایت نکات مهم برای حفاظت از صدا
۲۹.....	فن بیان و اهمیت کنترل حجم صدا

- ارتباط تسلط شخص و شیوه تنفس وی در فن بیان..... ۳۱
- نحوه صحیح نفس کشیدن..... ۳۱
- چرا نفس کشیدن مهم است؟..... ۳۲
- سه بخش تنفس..... ۳۴
- رابطه زبان بدن و فن بیان را فراموش نکنید..... ۳۴
- شش کار که هنگام حرف زدن نباید انجام دهیم:..... ۳۶
- برای هر مصاحبه کاری چه رنگی بپوشیم؟..... ۴۰
- در فن بیان آموزش چه نوع مشکلاتی می تواند ایجاد شود؟..... ۴۳
- استفاده از صدا به عنوان یک ابزار در فن بیان آموزش..... ۴۴
- چطور صحبت کنیم تا جذاب شویم؟..... ۴۴
- شدت صدا در فن بیان آموزش..... ۴۵
- مهارت سخنرانی..... ۴۶
- توصیه هایی برای یک سخنرانی موفق..... ۵۱
- چگونه می توان یک سخنران برجسته انجام داد؟..... ۵۲
- تأثیر شما در مخاطب..... ۵۳
- ترس از سخنرانی..... ۵۳
- دلایلی که باعث بروز ترس ها می شود را می توان به دو دسته تقسیم کرد:..... ۵۴
- برای غلبه بر ترس تکنیک های متفاوتی وجود دارد:..... ۵۴
- کلید طلایی..... ۵۵
- تقویت حافظه..... ۵۶

۵۶	تکنیک خلاقانه
۵۶	آرامش
۵۷	مخاطب شناسی
۵۸	تشخیص موانع در ارتباط مؤثر
۵۸	سوال عینی یا هدف از سخنرانی
۵۹	چرا سخنرانی برای یک جمع، وحشت‌آور است؟
۵۹	پنج محور اساسی برای سخنرانی
۶۰	پانزده راه شروع سخنرانی خوب
۶۱	تفاوت سخنرانی عمومی با مکالمه در جملات تمرین بیان
۶۲	هفت جزء فرایند برقراری ارتباط کلامی جملات تمرین بیان
۶۵	راز موفقیت از زبان ۱۰ میلیارد جهان
۷۰	چطور خوب صحبت کنیم
	چگونه یک گوینده جذاب باشیم؟ چه کنیم تا یک گوینده، مجری، سخنران جذاب و تأثیر گذار باشیم؟
۷۵	
۸۴	هفت تمرین برای افزایش اعتماد به نفس
۸۵	راهکارهایی برای بالا بردن اعتماد به نفس
۸۶	از این شش تعارف هرگز استفاده نکنید
۸۸	معادل فارسی کلمه های عربی
۹۳	فنون مذاکره
۹۸	موانع یک مذاکره قدرتمند چیست؟

- ۹۸..... توانایی ارتباط موثر.....
- ۹۹..... آفت های یک مذاکره تجاری و ارتباط با دیگران.....
- ۱۰۰..... هفت اصل طلایی برای موفقیت در مذاکره:.....
- ۱۰۱..... شناخت انواع تیپ های شخصیتی.....
- ۱۰۴..... مهارت های زندگی از نگاه سازمان جهانی بهداشت.....
- زبان فرزندان خود را بیاموزیم، زیرا شخصیت ما ثمره گذشته است و آنان متعلق به آینده هستند.
- ۱۱۱.....
- ۱۱۱..... دلایل نیاز به ایجاد دوستی با فرزندان.....
- ۱۱۶..... هفت ویژگی افراد قهرمان.....
- ۱۱۸..... جملاتی که هرگز در محل کار نباید استفاده کرد.....
- ۱۲۱..... راههای غلبه بر استرس در جمع.....
- ۱۲۳..... چطور بر کمرویی خود غلبه کنیم؟.....
- ۱۲۴..... یافتن نقاط قوت خود.....
- ۱۲۴..... شش کار که هنگام حرف زدن نباید انجام دهیم.....
- ۱۲۶..... با افراد گستاخ چگونه رفتار کنیم؟.....
- ۱۲۸..... انواع هوش انسان و کاربرد آن در زندگی روزمره:.....
- ۱۳۱..... منابع و مآخذ.....

فن بیان چیست ؟

از آنجا که ما انسانها موجوداتی اجتماعی و ارتباطی هستیم، بیان خوب لازمه ارتباط انسانی به شمار می رود. بیان خوب و موثر ابزاری برای پیشبرد اهداف در زندگی خانوادگی و حرفه ای می باشد. مهارتی که مجهز شدن به آن لازمه ارتباطات موثر به شمار می آید و این امر بستگی به این دارد که تا چه اندازه از هنر سخن گفتن برخوردار باشیم و فن بیان خود را پرورش دهیم. فن بیان یعنی همین که راحت، خوب صحبت می کنی، و هر صحبتی فن بیان نیست. شما هر موقع با گفتار یعنی خوب صحبت کردن توانستی در فردی ایجاد انگیزه مثبت کنی که طرف مقابل روی به موفقیت مثبت آورد شما خوب صحبت میکنید و فن بیان دارید و اما اگر با حرفهای کسی را رنجاندی تو فن بیان نداری و خوب صحبت نمیکنی! کسی فن بیان دارد که خوب صحبت میکند و تاثیر گذار است و در ارتباطات خودش هم مهارت دارد. فن بیان جزوه مهارت های ارتباطی (communication skills) و هوش کلامی انسان هستش که تعاریف خیلی زیادی داره بعضی از افراد میگن فن بیان یعنی چرب زبانی و خوش مشرب بودن و اینکه ادم زبون داشته باشه و بتونه خوب صحبت بکنه

بعضی های دیگه میگن فن بیان یعنی پر رویی و کسی که برون گرایی زیادی داره و راحت هم حرف اش رو میزنه بعضی های دیگه میگن فن بیان یعنی کسی که دائم و مداوم داره صحبت می کنه و صاحب سخن هست و هزارن تعریف دیگه از نظر عموم افراد وجود داره همه این تعاریف هم می تونند درست باشد و هم غلط، این ها همه نظر های شخصی افراد مختلف هستش که هر کدوم به نوعی صحیح یا غلط. اینکه ما بتونیم توی موقعیت های مختلف اون بیان و صدای استاندار رو داشته باشیم و مهم تر از اون خودمون باشیم. خیلی وقت ها دیدم بعضی ها فن بیان رو با یک سری چیز های دیگه اشتباه گرفتند. مثلا صدا و بیان خودشون رو مصنوعی می کنند ی جوری دوگانه گی توی فن بیان یا توی صدا یعنی مثلا طرف زمانی که با خانواده اش و پدر و مادرش هست یک طوری صحبت می کنه (منظورم طرز بیان و صداسش هست) و زمانی که یک جای دیگه ای قرار می گیره کامل نحوه بیان اش

تغییر می‌کنه به نظر من ادا در میاره و سعی می‌کنه اون خود واقعیش نباشه به نظرتون این می‌تونه از کجا نشات گرفته باشه؟

یکی اش مطمئنا می‌تونه اعتماد به نفس پایین باشه وقتی که یک فردی صدا و بیان واقعی خودش رو دوست نداره، سعی می‌کنه که صدایش رو تغییر بده یا اصطلاحا ادا در بیاره یکی می‌تونه آموزش‌های اشتباه ای باشه که یاد گرفته، خیلی از مدرسه‌ها که دارن این موضوع رو تدریس می‌کنند چون تجربه خیلی بالایی ندارند و تازه کار هستند مطمئنا اشتباهاتی توی آموزش هاشون وجود داره. و اولین نکته ای که توی فن بیان باید بدویند همین هستش که باید توی صحبت کردن تون و صداتون، فقط خودتون باشید و سعی نکنید که ادا در بیارید یا صداتون رو شبیه یک کسی دیگه بکنید و حالا بیایم یک در مورد خود فن بیان صحبت بکنیم چندین تعریف مختلف در مورد فن بیان رو بهتون می‌گم فن بیان یعنی به کاری گیری درست از هوش کلامی در زمان و مکان صحیح فن بیان یعنی صحبت کردن با اصول و قواعد و اعتماد به نفس داشتن.

اجزا فن بیان

• صدا

• کلمات و جملات

• شخصیت فرد

کاربرد های فن بیان

یکی از سوالات خیلی مهم که مطمئنا ذهن تو رو هم مشغول کرده اینه که فن بیان چه کاربرد هایی داره یا ساده تر بگم فن بیان به چه دردی می‌خوره و چطور و کجا باید ازش استفاده کرد؟

اگر فن بیان خیلی قوی و عالی کار بشه میشه از اون برای کار های زیر هم استفاده کرد

- دوبلوری (دوبله کردن فیلم یا انمیشن های مختلف بسته به نوع صدا)
- گویندگی (گویندگی کتاب های صوتی ، گویندگی رادیو و گویندگی هزاران موضوع دیگر)

اهمیت فن بیان

فن بیان به نظر شخصی من آن قدر می تواند اهمیت داشته باشد که باید جزء درس های اصلی مدرسه یا دانشگاه قرار بگیرد. همه ما خوب می دانیم که تا امروز شاید بالغ بر ۸۰ - ۹۰ درصد آن چیزهایی که در مدرسه و دانشگاه یاد گرفتیم هیچ کاربردی در زندگی شخصی مان نداشتند. یعنی به غیر از چند تایی که مهارت خواندن و نوشتن و حساب و کتاب بود ، اکثرشون خیلی بی فایده بود و اگر هم بی فایده نبودن می توان گفت اصلا الویت نداشتند .

دلایل مهم و اساسی بودن فن بیان

اهمیت فن بیان و دلیل مهم بودن فن بیان به خاطر این است که اگر این مهارت را یاد نگیریم باید مثل یک فردی باشیم که ۲۴ ساعت در خانه باشه و با هیچ کس هم در ارتباط نباشد ، به نظر من این فرد مثل یک جنازه است. فن بیان آن قدر اهمیت دارد که ما در طول روز ارتباطات و گفت و گو های زیادی را شکل می دهیم. از گفت و گو با خود گرفته تا گفت و گو با افراد نزدیک .

موارد مهم و کلیدی فن بیان

۱. در سخنوری از کسی تقلید نکنید و به طبیعت خود باشید.
- هر کس بیان خاصی دارد که این نحوه سخن مختص اوست. سعی کنید موارد کلی که سخنرانی شما را تضعیف می کند، برطرف کنید، اما هیچگاه در ایراد سخن، سعی نکنید از کسی تقلید کنید.
۲. در عوض همت خود را برای رعایت قواعد و برطرف کردن نقاط ضعف، جمع کنید.

بهترین سخنور آنست که در سخن گفتن قصد سخنوری نکند. یعنی نیتش جلوه کردن در سخنوری نباشد و حواس خود را همه مصروف انجام وظیفه کند. کسانی که خود را به آب و تاب می‌اندازند و برای ارائه یک مطلب و یا یک موضوع، سر و صدای زیادی ایجاد می‌کنند و سعی می‌کنند فن خطابه خود را به رخ مخاطب بکشند، برای شنوندگان، دلزدگی ایجاد می‌کنند. سعی کنید آنچه قرار است بگویید، به راحتی و بدون تکلف و سختی به مخاطبتان برسانید.

۳- هر وقت سخنرانی در پیش دارید، قبل از آن تن یا روح خود را خسته نکنید.

خستگی علاوه بر اثر گذاری روی سلول‌های مغز و جلوگیری از تمرکز کافی، روی قیافه و حتی صدا، اثر می‌گذارد و به همین نسبت از جذابیت سخن، می‌کاهد. (یادمان باشد که افسرده دل افسرده کند انجمنی را)

۴. وقتی که در حضور جماعت برای سخنوری حاضر می‌شوید، هیأت خود را درست و به قاعده بسازید.

اولین چیزی که یک مخاطب از شما می‌بیند، هیئت و وضع ظاهری است. همان طور که جلد زیبایی یک کتاب، انسان را به سوی آن می‌کشاند و یا قیافه فیزیکی و جذابیت یک خودرو باعث می‌شود در قدم اول، مخاطب به سمت آن جذب شود، در سخنرانی نیز، قدم اول آراستگی و جذابیت ظاهری است.

البته این بدان معنا نیست که پوشش گرانیجی داشته باشیم و یا بیش از حد و غیر معمول به آراستن خود پردازیم.

۵. هنگام سخنرانی اگر حواستان پریشان باشد، اندکی تأمل کنید تا حواستان جمع و متمرکز شود.

شتاب نکنید، نفس بکشید و آرام پیش بروید. [مکث کوتاه و چند لحظه ای در هنگام ایراد سخنرانی، به جلب توجه و حواس جمعی مخاطبان نیز کمک زیادی می‌کند.]

۶. بدون اینکه تذلل کنید، نسبت به شنوندگان مؤدب و متواضع باشید چیزی نگویید دلیل بر این که آنان را نادان می‌پندارید.

اصرار نداشته باشید که ایشان را در خبط و خطا قلم بدهید و اثبات تقصیر برای ایشان بکنید و غرور و خودپسندی نکنید. [بیشتر راه‌های صحیح را به آنها معرفی کند و سعی نکنید روی اشتباهات، پافشاری زیادی کنید. خصوصا اگر در حال حاضر به این مساله اشتباه گرفتار باشند. باید طوری سخنرانی کنید، که بفهمند کارشان اشتباه است و بیشتر روی راه کارهای درست و صحیح تکیه کنید و در سخنرانی آن‌ها را محاکمه نکنید]

۷. در سخنوری، بحث را شخصی نکنید. کلیات بگویید و اگر ناچار با کسی طرف شدید در عین محکم و استوار بودن ملایم، متین و عاقل باشید. با افراد کم ظرفیت، بگو مگو نکنید. سعی کنید با متانت و بزرگواری و در نهایت تعقل از آنها گذشت کنید.

اهمیت فن بیان در زندگی

اهمیت این موضوع آن قدر بالاست که اگر در این جامعه زندگی می‌کنید و می‌خواهید که زندگی بهتری و ارتباطات موثر تری را رقم بزنید باید اصول این مهارت کاملا فراکاربردی را یاد بگیرید.

اهمیت فن بیان در کسب و کار

فن بیان فقط و فقط در زندگی شخصی نیست، در کسب و کار و فعالیت‌های اقتصادی هم وجود دارد، اگر شما مدیر هستید، حتما و حتما باید اصول فن بیان، سخنرانی، مذاکره و... را کاملا مسلط باشید. و اگر کارمند هستید و به دنبال پیشرفت شغلی خودتان و بالا رفتن مقام خودتان هستید حتما باید فن بیان و ارتباط صحیح را با مدیر خود و مشتریان یاد بگیرید.

چگونه فن بیان خوبی داشته باشیم و خوب صحبت کنیم؟

اصل اول در خوب صحبت کردن باز و بسته کردن دهان به صورت کامل است که کلمات و جملات به صوت کامل ادا شوند نه به صورت ناقص و جملات بریده بریده؛ پس کلمات و جملات را کامل و به صورت شمرده ادا میکنیم.

آیا با این کار من خوب صحبت میکنم و فن بیان خوبی دارم؟

جواب فقط یک کلمه است: (نه)

چی؟! نه! چکار کنم؟! اگر میخواهی فن بیان داشته باشی باید به قدرت کلامت ایمان داشته باشی، چون کلام تو عصای معجزه گر توست (فلورانس اسکاول شین)

ما انسان ها در ذهن خود بسیار حرف میزنیم و وقتی که شما در ذهنت اندیشه های بد و منفی، شک و تردید، عیب جویی و سرزنش دیگران را پرورش میدهی و بعد به زبان می آوری و باعث ایجاد نفرت و ناسازگاری بین خود و اطرافیان می شویم؛ کلام ما یک شمشیر دولبه است که می توانیم با خوب صحبت کردن و فن بیان بهتر زیباترین رویا ها را بیافرینیم و زندگی خودمان را بهتر و زیباتر سازیم و یا برعکس همه چیز را در اطرافمان نابود کنیم. ذهن ما مثل یک زمین است که با فکر خود آن را بذر پاشی میکنیم و با کلام خود برداشت میکنیم که این بذر ها میتواند بذر ترس باشد یا بذر عشق. پس با دیدن بزرگی کلام، باید بفهمیم که چه نیرویی از دهان ما خارج میشود. نیرویی که ممکن است یک فاجعه و پشیمانی به همراه داشته باشد؛ مثل هیتلر که با قدرت کلام خود انسان های بی شماری را به نابودی کشید؛ یا مثل افرادی که با کلام خود دیگران را به گمراهی می کشانند و یا مثل کسانی که امثال آنان زیاد است که در زندگی خود به فرزند و یا پدر و مادر خود بد دهانی می کنند و حتی با ناشکری زیاد به خودشان مثال های نا مربوطی می زنند؛ به این صورت که به خودش می گوید امروز روانی شدم یا تو مرا دیوانه کردی که با این کلام آینده ی خودش را نا زیبا می سازد و باعث گرفتاری هایی در خودش می شود. حتی ممکن است به صورت یک سر درد خودش را نشان دهد و زجری که از آن درد می کشد؛ حال می خواهی باور کن یا باور نکن اما می توانی امتحانش کنی. نیرویی که ممکن است عشق و دوستی را به همراه آورد و این است فن بیان و خوب صحبت کردن؛ مثل قدرت سپاسگزاری که وقتی شکر خدا را به خاطر سلامتی بدنت از سر گرفته تا نوک انگشت شصت پایت حتی حس بویایی که داری و تکان دادن انگشت هایت و خدا را شکر می کنی و در روزهای عشق و محبت را با صبوری به اطرافیانت هدیه می دهی و اتفاقات خوب و عالی ای را برای خودت رقم می زنی و به چشم

می بینی تو با فن بیان و خوب صحبت کردن طلسم فقر و بیماری را درهم می شکنی و سلامتی و آسایش را به زندگی خودت دعوت می کنی. پس فن بیان یعنی خوب و مثبت صحبت میکنیم.

چگونه فن بیان و خوب صحبت کردن را یاد بگیریم؟

برای فن بیان و خوب صحبت کردن باید به نکات زیر توجه کنیم و انجام دهیم: غیبت نکنیم. چون سمی و زهر خالص است و سم عاطفی را منتقل می کند؛ آدم ها را با ایجاد حس خوب مشترک نسبت به بدی فرد دیگر که از آن سخن می گویند، شروع می شود و ادامه می دهند و این سم آرام آرام به مغز شما می رود و ذهن و اندیشه شما را از سفیدی به سیاهی می کشد و باعث می شود که بعد از آن دچار حس بد به خودتان شوید؛ و یا به دیگران این حس بد را منتقل کنید و روزگارتان را از خوشی به ناخوشی تبدیل کنید. و بعد از خودتان می پرسى چرا من اینجوری شدم و یا چرا این کار را کردم یا هزار سوال دیگر که ممکن است. برای تبرعه کردن خود هزار دلیل نا مربوط برای خودت بیاوری پس بهتر است. با خودت رو راست باشی و غیبت نکنی و این سم و زهر خالص را به بدنت وارد نکنی؛ البته اختیار با خودت چون ما انسان ها قدرت اختیار داریم و شاید همین است که با قدرت اختیار و فن بیان خوب از حیوان ها جدا می شویم. قضاوت نکنیم و از چیزی که نمی دانیم برای خود تخیل نکنیم و داستان بسازیم. یکدیگر را در کارهای خوب تحسین کنیم و تا می توانیم کارهای خوب یکدیگر را با فن بیان و خوب صحبت کردن تحسین کنیم و از سرزنش کردن پرهیزیم. دروغ نگوئیم و در کلام خود معصوم باشیم. و حالا شما با فن بیان و خوب صحبت کردن چه ها که می توانی خلق کنی و از ترس ها رها شوی و زندگی کاملاً متفاوتی را تجربه کنی و جهان را به جایی زیباتر برای زندگی تبدیل کنی. فقط با همین فن بیان و خوب صحبت کردن.

چگونه آغازگر صحبت با دیگران باشیم

در جامعه‌ی انسانی هر چقدر مهارت‌های ارتباطی خود را تقویت کنی، به همان میزان سریع‌تر پیشرفت می‌کنی. حتی یک مکالمه‌ی ساده‌ی دو نفره می‌تواند همان چیزی باشد که زندگی شما را از این رو به آن رو می‌کند. با ما باشید تا بدانید چطور می‌توان یک گفتگوی