

آموزش فن بیان

احمد رضا رسولی

www.ketab.ir

سرشناسه	:	رسولی، احمدرضا، ۱۳۳۴ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آموزش فن بیان/احمدرضا رسولی.
مشخصات نشر	:	تهران: هورمزد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۷ص.
شابک	:	978-600-6958-01-9
وضعیت فهرست نویسی	:	شیا
موضوع	:	سخنوری
رده بندی کنگره	:	PN۳۱۳۹ / ۳۵۱۳۹۳
رده بندی دیویی	:	۸۰۸/۵۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۲۶/۸۹۷

شنانامه

آموزش فن بیان / احمدرضا رسولی

طراحی جلد، علی رضا نوروزی خوب

تعداد: ۱۰۰۰ / چاپ اول، ۱۳۹۲

شابک، ۹-۰۱-۶۹۵۸-۶۰۰-۹۷۸ / قیمت، ۸۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی، خ لبافی نژاد غربی، بن بست سیمین، ۱، واحد ۸

تلفن: ۶۶۹۰۱۷۹۴ و ۶۶۴۲۱۰۲۹

تقدیم به دانه‌کاش آمل‌های که جنت نثار موطناخ عزیز بانگ بر مرآتند.

ای بلبل خوش نغمه‌ستان سخن	در باغ هنر هزارستان سخن
آری سخن آتی است از عالم غیب	در شأن تو نازل و تو در شأن سخن

www.ketab.ir

فهرست

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول؛ مراحل فی بیان تأثیرگذار
۱۵	۱- علاقه و خواستن
۱۵	۲- امیدوار بودن
۱۵	۳- تصمیم و اراده
۱۶	۴- نظم و ترتیب
۱۶	۵- پشتکار
۱۹	فصل دوم؛ اعتماد به نفس
۲۱	۱- اصلاح باورها
۲۲	۲- کسب عادات مفید
۲۲	۳- نگرانی‌های واهی
۲۳	۴- برخورد از روبرو
۲۴	۵- تسلط بر خوشتن
۲۵	فصل سوم؛ برخورد با مخاطب
۲۷	۱- شناخت مخاطب
۲۸	۲- نقد و خرده گیری
۲۹	۳- صداقت
۳۰	۴- گفتگوی آرامش بخش
۳۳	فصل چهارم؛ آداب سخنرانی
۳۵	۱- اول اندیشه بعد سخن
۳۷	۲- وضعیت ناطق
۳۹	۳- نام

۴۰	۴- شنیدن
۴۰	۵- دید مقابل
۴۱	۶- تشویق کردن
۴۱	۷- برخورد محترمانه
۴۲	۸- بحث
۴۳	۹- بحث و تخصص
۴۳	۱۰- شرایط گفتگو
۴۴	۱۱- انتقاد سازنده
۴۴	۱۲- سخنرانی ایده آل
۴۶	۱۳- واضح صحبت کردن
۴۸	۱۴- رعایت حریم دیگران
۴۸	۱۵- سعی در بکار بردن لغات بیکانه
۵۳	۱۶- نکات مهم در سخنرانی
۵۴	۱۷- عادات ناپسند در صحبت کردن
۵۵	فصل پنجم؛ صدا
۵۷	۱- ماهیت صدا
۶۰	۲- حنجره
۶۰	۳- انواع صدا
۶۰	۴- میدان صدا
۶۱	۵- انرژی صدا
۶۲	۶- تواتر
۶۲	۷- انعکاس صوت
۶۳	۸- صوت موسیقایی
۶۳	۹- صوت غیر موسیقایی
۶۴	فصل ششم؛ صدا سازی
۶۶	۱- اجزاء صدا ساز
۶۷	۲- روند تنفس
۶۸	۳- تمرینات تنفسی
۶۹	الف- تمرینات بدون وزنه
۷۱	ب- تمرینات با وزنه
۷۲	۴- اعضای صدا ساز

الف - حنجره	۷۲
ب - خط صدایی	۷۶
ج - قسمت تشدید فوقانی	۷۷
۵- تمرینات صداسازی	۷۹
الف: تمرین زبان	۸۰
ب- تمرین لب	۸۲
ج - ورزش لب	۸۲
د- آواز خواندن	۸۲
هـ- شعرخوانی	۸۳
۶- مراحل صداسازی	۸۳
فصل هفتم؛ تجزیه و تحلیل اصوات	۸۷
۱- ریشه یابی	۸۹
۲- تلفظ مصوتها	۹۲
۳- تجوید	۹۴
۴- تلفظ صامتها	۹۴
۶- کشف صدای صحیح	۱۰۴
۷- چند نکته مهم	۱۰۶
فصل هفتم؛ سلامتی عمومی بدن و بهداشت صدا	۱۰۹
۱- تنفس	۱۱۱
۲- روش اندازه گیری قدرت تنفس (توان سنجی)	۱۱۳
۳- خنده	۱۱۴
۴- تغذیه	۱۱۴
۵- مصرف مایعات	۱۱۵
۶- عادات نامناسب	۱۱۹
۷- بیماریهای تنفسی	۱۲۱
۸- برخی از بیماری های حنجره	۱۲۲
فصل نهم؛ تمرکز	۱۲۵
۱- اول اندیشه	۱۲۷
۲- شروط تمرکز	۱۲۹
۳- تمرینات تمرکز	۱۳۰
۴- تمرکز بر قابلیتها	۱۳۱

۱۳۳	فصل دهم؛ تأثیر صدا و بیان
۱۳۵	۱- بیان دلنشین
۱۳۵	۲- شعر خوانی و آواز خوانی
۱۳۶	۳- موسیقی درمانی
۱۳۷	۴- تأثیر بر مخاطب
۱۴۲	۵- شواهدی بر تأثیر صدا و بیان
۱۴۷	فصل یازدهم؛ نقش ادبیات و موسیقی در فن بیان
۱۴۹	۱- رسالت هنر
۱۵۰	۲- ادبیات
۱۵۴	۳- موسیقی و شعر
۱۵۶	۴- آواز
۱۵۷	۵- مختصری در مورد انتخاب آواز
۱۵۹	۶- موسیقی
۱۶۱	۷- موسیقی سنتی
۱۶۲	۸- نظرات سطحی
۱۶۴	۹- ابتذال در موسیقی
۱۶۴	۱۰- پیدایش زبان و موسیقی
۱۶۹	۱۱- اخلاق
۱۷۱	فصل دوازدهم؛ عبارات فصاحت

یکی از موجبات مغفرت، نیکو
سخن گفتن است
حضرت محمد (ص)

مقدمه

هدف اصلی از نگارش این کتاب، آموزش «فن بیان» در زندگی روزمره و کسانی است که با کلام زیاد سرکار دارند.

همه می دانیم که انسان تنها موجودی است که قدرت تکلم و موهبت خندیدن دارد. زمانی این توانایی ها نمود پیدا می کند که به بهترین نحو و زیباترین روش از آنها استفاده شود. یعنی به صورت هنر درآید. آری می توان سخنوری، هنر و مهارت فن بیان، همانند آموزش سایر هنرها و فنون مختلف، با عزمی راسخ و گذراندن دوره هایی شامل مطالعه، تمرین، توجه، تفکر، تجزیم و... به پرورش این استعداد بالقوه و شگفت انگیز همت گماشت. بسته به جایگاه شغلی هر فرد، فراگیری این فن در حد مورد لزوم و متعارف ضروری است. چرا که خوش صحبت و خوش صدا بودن، مهارت باارزشی به شمار می رود.

متأسفانه هر چه زمان می گذرد، در جامعه، معضل نارسایی بیان بیشتر می شود. اگر روند به صدا درآمدن نوزادان را از بدو تولد تا به حرف افتادن در مقطع کودکی را مورد بررسی قرار دهیم، به نکات جالبی برمی خوریم، از جمله اینکه دقیقاً مطابق با قوانین طبیعت و به درستی رفتار می نمایند و به عینه قادر به دیدن و شنیدن این بدعت های الهی هستیم. پیرو اصولی اند که در بخشهای بعدی به مقبولیت آنها

تأکید می‌کنیم. به عنوان نمونه، به طرز باز کردن دهان یک نوزاد هنگام گریستن، بلندی صدا و نیز تنفس شکمی وی توجه کنید! بسیاری از بزرگترها فاقد این توانایی می‌باشند! علت را توضیح خواهیم داد.

اگر طفل از جانب بزرگترها با کلمات تحکم آمیزی نظیر، هیس، ساکت شو، یواش برو... مورد عتاب و خطاب قرار نگیرد، صدایش همانند سایر توانایی های روحی و جسمی، به طور معمول، و در مسیر خود رشد می‌کند.

معلمان زحمتکش و دلسوز کلاسهای اول دبستان که در کار خود متخصص اند، با نهایت سعی و کوشش به این نوباوگان، تلفظ و هجی کردن حروف، اصوات، مصوتها و... را که جری از فن بیان نیز می‌باشد، آموزش می‌دهند، ولی متأسفانه در کلاسهای بالاتر، این نکات مهم پیگیری نمی‌شود و شاهدیم که بسیاری از این عزیزان به مدارج بالای علمی هم می‌رسند، ولی بیان مناسبی ندارند. بدبختانه شاهدیم که برخی از گوینده‌ها، گزارشگران رسانه‌ها، دوبروها... کسانی که حرفه‌شان مستقیماً با فن بیان در ارتباط است و باید الگوی دیگران باشند، در کار خود مشکل داشته و برای اصلاح آن اهتمام نمی‌ورزند، چه برسد به سایر حرفه‌ها که به طور نسبی با این مسئله رودررو می‌باشند. لذا جهت پیشگیری از اشاعه بیشتر این ناهنجاری، دستداران زبان و ادب پارسی و متولیان امور باید درصدد مقابله با آن برآیند.

کلام، لباس اندیشه و فن بیان زیرمجموعه‌ای از آداب معاشرت است که در روابط اجتماعی نقش تعیین کننده‌ای دارد. صدای رسا، واضح، انعطاف پذیر و نافذ، دارایی گرانبهایی است و شاخص شخصیت، منش، سواد، معلومات و بسیاری از نمادهای افراد می‌باشد. همانگونه که به آراستگی لباس و سرو وضع خود رسیدگی می‌کنیم، بیان فصیح نیز، نه تنها دست کمی از آن ندارد، بلکه باید بگوییم که خیلی مهمتر از این حرفها است. فن بیان با هنرهایی چون تئاتر، آواز و نویسندگی وجوه اشتراک زیادی دارد.

هرکسی به سادگی می‌تواند در عرض چند ساعت با صرف هزینه‌ای نه چندان گزاف، پس از آرایش و پیرایش و استحمام و پوشیدن لباس شیک و استعمال مواد معطر، ظاهر خویش را آراسته نماید، ولی فن بیان بسیار عمیق و ریشه دارتر از این حرف‌هاست و بسته به میزان پشتکار هنرجو، درست همانند آموختن هنرهای دیگر، حداقل نیاز به چندماه کسب معلومات، تمرین و کار مداوم دارد. فراگیری این مهارت کلیشه‌ای نیست و ابعاد گسترده‌ای دارد و از همه مهمتر اینکه:

«کسی که می‌خواهد بیان خود را تغییر دهد، در درجه اول باید در طرز تفکرش تجدیدنظر نماید» تا با منطق محکم و سخنان بجا و زیبا، ارزشها را به دیگران شناسانده و رسالت خویش را به نحو احسن اجرا نماید.

آلات موسیقی را به سه دسته تقسیم کرده‌اند که عبارتند از: بادی، کوبه‌ای و زهی. صدای انسان مجموعه‌ای از آنها و کاملترین ساز عالم هستی است. باید به خود بیاییم و قدر این نعمت را دانسته، و از آن به بهترین شکل ممکن استفاده نماییم. چه زیبا سروده، وحشی بافقی:

نفس پرشعله گردان سینه پردود سخن کن به گفتن آتش آلود

در خاتمه از همکاری ستاد نذر فرهنگی شهرداری تهران سپاس‌گزاری می‌کنم.

با آرزوی توفیق هرچه فزونتر

احمد رضا رسولی