

بسم الله الرحمن الرحيم

روش سخنرانی: آموزه‌ها و استراتژی‌ها

تألیف:

دکتر سید جمال‌الدین طبیبی

دکتر سید عمادالدین طبیبی

مهندس سیده طلایه طبیبی

سرشناسه : طبیبی، سید جمال‌الدین، ۱۳۲۱ -
 عنوان و نام پدید آور : روش سخنرانی: آموزه‌ها و استراتژی‌ها
 مشخصات نشر : تهران: ترمه، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۸ ص. نمودار
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۴۶۲-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیبای مختصر
 یادداشت : فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
 شناسه افزوده : طبیبی، سید عمادالدین، ۱۳۲۵ -
 شناسه افزوده : طبیبی، سیده طلایه، ۱۳۶۲ -
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۰۷۵۲۹



♦ نام کتاب: روش سخنرانی: آموزه‌ها و استراتژی‌ها
 ♦ مؤلف: دکتر سید جمال‌الدین طبیبی - دکتر سید عمادالدین طبیبی - مهندس سیده‌طلایه طبیبی
 ♦ صفحه آرای: انتشارات ترمه
 ♦ طراح جلد : روجا غمگسار
 ♦ نوبت چاپ : اول ۱۳۹۴
 ♦ ناشر : انتشارات ترمه
 ♦ تیراژ : ۱۱۰۰ نسخه
 ♦ چاپ و صحافی : رسام- چاوش
 ♦ قیمت : ۸۰,۰۰۰ ریال
 ♦ شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۷۸-۴۶۲-۵

دفتر تولید انتشارات ترمه: تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۸۶ طبقه اول - واحد ۴

تلفن: ۶۶۹۶۱۸۱۲ - فکس: ۶۶۹۶۱۷۶۹

دفتر فروش انتشارات ترمه: تهران- خ انقلاب- خ ۱۲ فروردین- پلاک ۲۹۰

تلفن: ۶۶۹۶۳۳۰۱ - فکس: ۶۶۴۹۹۶۲۸

مرکز فروش شهرستان‌ها:

فکس: ۶۶۴۸۱۵۱۴ تلفن: ۶۶۹۵۷۰۲۱

برای اطلاع از نحوه خرید اینترنتی انتشارات ترمه به وب‌سایت ما به آدرس زیر مراجعه فرمایید.

www.termehbook.ir Info@termehbook.ir

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کل یا جزء، به هر صورت
 [چاپ، کپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی] بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است

برنام‌یکتای، ستی، نشخ خداوند جان و خرو

به درستی نمی‌دانیم چرا این کتاب را به‌دست گرفته‌اید و مشخص نیست تا کجای آن را مطالعه خواهید کرد؟ مهم نیست که سیاستمدارید یا حقوقدان، پزشک هستید یا نظامی، روحانی یا بازرگان، و بالاخره دانشجو، استاد دانشگاه یا مدیر. آنچه می‌دانیم و بدان اعتقاد داریم آن که فراگیری شیوه‌های سخنرانی و ابعاد روش سخنرانی، مهم‌ترین درسی است که باید فرا گرفت. چه آن که، برقراری صحیح ارتباط با انسان‌ها، انتقال درست پیام‌ها به دیگران، تحت تأثیر قرار دادن، نفوذ بر اندیشه و تغییر نگرش و رفتارشان در گرو آرایه سخن به نحوی است که جذاب و گیرا بوده، بر دلشان بنشیند، آن را باور کنند و شعاع اعتماد بین سخنران و شنوندگان به نحو چشمگیری گسترش یابد.

سخنرانی و آموزش شیوه‌های آن پیشینه‌ای به قدمت تاریخ انسان متمدن دارد و پذیرش این واقعیت که انسان موجودی اجتماعی است و همواره در تعامل با سایر انسان‌ها، به ادوار بسیار کهن مربوط می‌شود. در بررسی تاریخ مدون و تمدن دیرین انسان، شاهد اهمیت و اعتبار سخنرانی و نگهداری متون آن در همه دوره‌ها هستیم.

از سخنرانی مشهور سقراط در مراسم محاکمه ظالمانه خویش گرفته، تا فن خطابه ارسطو، نطق کوروش بزرگ، مطالب مربوط به سپیرو سخنور نامدار رومی، سخنای میراث حقوقدان مشهور فرانسوی در دوران انقلاب کبیر فرانسه یا خطابه مختصر و تا به امروز مشهور طارق ابن زیاد سردار سیاه اسلام و فاتح اندلس (اسپانیا)، پس از ورود به خاک اسپانیا، تحت عنوان: «ای مردم کو راه فرار»، تا سخنرانی‌های آرایه شده در قرون معاصر به ویژه در قرن بیستم از جمله سخنرانی‌های مشهور هیتلر، چرچیل پس از پیروزی در جنگ جهانی دوم، ژنرال دوگل پیش از استقلال الجزایر، سخنرانی گاندی پیشوای جنبش استقلال‌طلبی هند، سخنرانی تاریخی دکتر مارتین لوتر کینگ تحت عنوان «روایی دارم» و دیگر سخنرانی‌های مشابه که تأثیر فرامرزی داشته‌اند، همه و همه جایگاه والای سخنرانی و اهمیت فراگیری آن را می‌نمایاند. در واقع، مهارت‌های سخنرانی طی ۲۵۰۰ سال گذشته به شیوه‌های گوناگون تدریس شده است و اینک ما وارث این بخش مهم و حیاتی دانش بشری هستیم.

در دومین دهه قرن بیست و یکم، با گسترش آگاهی‌ها و توسعه دامنه اندیشه بشر در سایه رشد و توسعه تکنولوژی اطلاع‌رسانی جهانی و تحولات فکری ناشی از آن، زنان و مردان ما نیز از این تحولات بی‌نصیب نماندند. گستره مشارکت در امور اجتماعی و سیاسی و اقتصادی، برخلاف قرن‌های گذشته که به برگزیدگان محدودی، آن هم در پایتخت و برخی مراکز استان‌های مهم محدود می‌شد و به‌ویژه نیمی از مردم کشور یعنی زنان سهم بسیار ناچیزی در آن داشتند، قرن ما را می‌توان به عصر روشنی اندیشه زنان و مردان این مرز و بوم دانست. از مشارکت فعال زنان و مردان در آموزش و آموزش عالی و تخصصی گرفته تا شرکت آگاهانه در مسایل سیاسی و اجتماعی از جمله انتخابات شهر، مجلس و ریاست جمهوری، همه و همه نشانگر بروز نوعی تحول اساسی اندیشه مردم در میهن ماست. امروزه، فراگیری فنون سخنوری و آرایه هر چه بهتر سخنرانی در حکم یکی از مهم‌ترین ابزار کار و عامل توفیق

سیاستمداران، دیپلمات‌ها، حقوقدانان، اساتید، مدیران، بازرگانان، و به‌ویژه دانشجویان و جوانانی که در حال ساختن زیربنای آینده سرنوشت ساز خویش هستند، می‌باشد. بنابراین، باید گفت سخنران خوب، هنرمندی است که ساز جادویی‌اش همواره همراه اوست. در کشور ما، طیف گسترده‌ای از هم‌میهنان در سنین مختلف، نیازمند فراگیری فن و هنر سخنوری می‌باشند.

در چنین شرایطی، بر آن شدیم تا به منظور پرورش سخنورانی که در کنار متخصصان، نویسندگان، شعرا، سیاستمداران، حقوقدانان، مدیران و دیگر فرهیختگانی که نقش اساسی در توسعه ملی میهن دارند، گامی برداریم. در این راه، سعی بر آن بود که به عنوان اولین اقدام سازنده به تدوین کتابی بپردازیم که علاقمندان در کوتاه‌ترین زمان ممکن و بدون آن که ناچار به مطالعه بسیار گسترده متون مختلف و پراکنده باشند، بتوانند آخرین روش‌های علمی معمول در سخنرانی عمومی را فرا گیرند.

کتاب‌های روش سخنرانی فراوانی در دوره‌های مختلف نگاشته شده است و هر یک بر بعد و جنبه خاصی از سخنرانی بیشتر تکیه نموده‌اند و طبعاً هر کدام جنبه‌های آموزنده و ارزشمندی ارائه داده‌اند. هدف و تلاش ما در عرضه این کتاب شامل جامعیت و فراگیری تمام ابعاد آموزش، پرورش، آمادگی جسمی و علمی و رفتاری برای سخنرانی و به‌ویژه آرایه مطالب به‌زبانی ساده و آموزنده برای علاقمندان و خوانندگان گرامی است. در راه تحقق این هدف، از آثار ارزشمند دانشمندان، اساتید، صاحب‌نظران و نویسندگان مختلف عرصه سخنرانی در حد گسترده استفاده گردید. به‌علاوه، تجارب خویش در دوره‌های مختلف و شرکت در مراسم سخنرانی‌های عمومی و علمی و آرایه چنین سخنرانی‌هایی به وسیله نویسندگانی و در لابلای مطالب و در جای جای موضوعات مرتبط گنجاندیم. اشاره به این واقعیت لازم است که نباید انتظار داشته باشید و مطلقاً آسان نیست که تنها با خواندن این کتاب، سریعاً به سخنرانی چیره‌دست و نمونه تبدیل شوید. طبعاً، عوامل دیگری مثل ویژگی‌های فردی، حالات روانی، درجه شهامت، سرعت انتقال، قدرت پرورش مطالب، تسلط بر تحلیل موضوعات، استفاده زیرکانه و عالمانه از واژه‌ها، عبارات و جملات زیبا و گیرا و متناسب با شرایط و محیطی که در آن سخنرانی می‌نمایید، عواملی تعیین‌کننده‌اند. بالاتر از همه این عوامل، عشق و اشتیاق به سخنوری و فراگیری و تمرین مراحل مختلف آن، سرنوشت‌ساز خواهد بود. روی هم رفته، این کتاب مهم‌ترین ابعاد و مراحل سخنرانی را آموزش داده، شیوه‌های پرورش و تسلط بر خویش حین سخنرانی و روش‌های آماده‌سازی و آرایه مطالب و در نهایت باید‌ها و نبایدهای رفتاری به هنگام ایراد سخنرانی و نحوه برخورد با شنوندگان، قبل، حین و پس از اتمام سخنرانی را به شما می‌آموزد و گوشزد می‌نماید. چنانچه، همراه با مطالعه کتاب و بخش‌های مختلف آن به تمرین و ممارست گسترده و مدووم بپردازید و در کلاس‌ها و جلسات سخنرانی سخنوران دیصلاح و توانمند شرکت کنید و از دستاوردهای مربوط به درستی بهره جویید، بدون شک به هدف متعالی خویش نایل خواهید شد.

دکتر سید جمال‌الدین طبیبی: استاد دانشگاه

دکتر سید عمادالدین طبیبی: متخصص گوش و حلق و بینی و فلوی جراحی پلاستیک سر و صورت

مهندس سیده طلایه طبیبی: دانشجوی دکترای مهندسی کامپیوتر

فهرست مطالب

فصل اول: معرفی کتاب

۱	مقدمه
۲	الف) فراگیری سخنرانی عمومی
۴	ب) مزایای سخنرانی خوب
۵	پ) ساختار کتاب

فصل دوم: تاریخچه سخنرانی

۷	مقدمه
۷	الف) پیدایش فن سخنرانی
۸	ب) دوره یونان باستان
۱۰	پ) دوره روم
۱۱	ت) عصر اروپا
۱۲	ث) قرن بیستم

فصل سوم: بنیان‌های سخنرانی

۱۳	مقدمه
۱۳	الف) ارتباطات و سخنرانی
۱۵	ب) تفاوت سخنرانی عمومی و گفتگو
۱۵	پ) هدف از سخنرانی
۱۶	ت) انواع سخنرانی
۱۶	ث) سخنرانی عمومی
۱۷	ج) هدف‌های فراگیری سخنرانی عمومی
۱۷	چ) آنچه که ارایه سخنرانی به شما خواهد آموخت
۱۸	ح) استراتژی‌ها
۲۰	خ) مسئله کیفیت

فصل چهارم: طراحی سخنرانی

۲۳	مقدمه
۲۳	الف) نخستین گام‌ها
۲۴	ب) تصمیم‌گیری درباره هدف و پیام

۲۵	پ) پژوهش برای سخنرانی
۲۵	ت) شناخت شنوندگان
۲۶	ث) داوری نادرست درباره شنوندگان
۲۷	ج) استفاده از چک لیست
۲۸	چ) انتخاب موضوع سخنرانی
۲۹	ح) پژوهش درباره عنوان
۳۰	خ) انواع منابع حمایت کننده
۳۰	د) کسب منابع حمایت کننده از مردم
۳۰	ذ) کسب مطالب حمایت کننده از کتاب‌ها و سایر نوشته‌ها
۳۱	ر) کسب مطالب حمایت کننده از منابع الکترونیک
۳۱	ز) جستجوی اطلاعات روی «وب‌های معتبر»
۳۲	ژ) انتخاب عنوان و هدف
۳۴	س) تهیه و تدوین مطالب
۳۵	ش) برنامه‌ریزی استراتژیک برای سخنرانی
۳۶	ص) استناد

فصل پنجم: ساختار سخنرانی

۳۹	مقدمه
۳۹	الف) ساختار
۴۱	ب) گام‌های سازماندهی سخنرانی
۴۴	پ) نگارش سخنرانی
۴۶	ت) متن نهایی سخنرانی

فصل ششم: آمادگی برای سخنرانی

۴۹	مقدمه
۴۹	الف) عوامل مهم مؤثر بر آمادگی سخنران
۵۱	ب) اولین سخنرانی شما
۵۲	پ) غلبه بر ترس
۵۴	ت) دانش و تجربه
۵۵	ث) گرمی و شور
۵۶	ج) زبان سخنرانی
۵۸	چ) واژه‌ها و جملات سخنرانی
۵۹	ح) آوای سخنرانی
۶۱	خ) حد سخنرانی

۶۲		د) ادب در سخنرانی
۶۳		ذ) گوش دادن
۶۵		ر) کیفیت سخنرانی

فصل هفتم: تمرین سخنرانی

۶۹		مقدمه
۶۹		الف) چرا تمرین
۷۰		ب) روش‌های تمرین سخنرانی
۷۲		پ) تمرین صدا
۷۶		ت) بیان قاطع و روشن
۷۷		ث) تمرین خلاقیت و آرامش
۷۷		ج) تمرین تقویت جرأت و اعتماد به نفس
۸۰		چ) تمرین تقویت حافظه
۸۱		ح) مدیریت زمان سخنرانی
۸۳		خ) تسلط بر کلام
۸۳		د) زبان بدنی

فصل هشتم: آرایه سخنرانی

۸۹		مقدمه
۸۹		الف) اولین سخنرانی
۹۱		ب) هدف و ساختار
۹۲		پ) ساختار آرایه
۹۲		ت) آمادگی‌های قبلی
۹۵		ث) شیوه‌های سخنرانی
۹۶		ج) آرایه مؤثر
۹۸		چ) استقرار سخنران
۹۹		ح) ظاهر فیزیکی
۱۰۰		خ) تقلید
۱۰۱		د) شنوندگان
۱۰۶		ذ) جذب و تأثیر
۱۰۸		ر) آغاز سخن
۱۱۰		ز) نشاط و انرژی
۱۱۲		ژ) زبان و صدا در سخنرانی

۱۱۹	 (س) حالات بدنی
۱۲۳	 (ش) حفظ تعادل
۱۲۴	 (ص) رعایت اخلاق
۱۲۹	 (ض) موفقیت سخنرانی
۱۳۲	 (ط) آرایه پایانی مطلوب

فصل نهم: استراتژی‌های مهم در سخنرانی

۱۳۵	 مقدمه
۱۳۵	 الف) چرا سخنرانی؟
۱۳۶	 ب) توسعه مهارت‌های ارتباطی ویژه
۱۳۷	 پ) تمرکز بر اندیشه منتقدانه و برنامه‌ریزی استراتژیک
۱۳۸	 ت) سخنرانی عمومی و ارتباطات
۱۳۸	 ث) استراتژی‌های آمادگی
۱۳۹	 ج) استراتژی‌های مربوط به سازماندهی سخنرانی
۱۴۰	 چ) استراتژی‌های تحلیل شنوندگان
۱۴۲	 ح) استراتژی‌های ویژگی سخنران
۱۴۴	 خ) شخصیت سخنران

فصل دهم: سخن پایانی

۱۴۷	 مقدمه
۱۵۳	 منابع و مآخذ
۱۵۷	 نمایه