



بابیان خودمانندگاری باشید

زرافشان حیدری

سرشناسه:	حیدری، زرافشان، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور:	با بیان خود ماندگار باشید/ زرافشان حیدری؛
ویراستار:	حمیده ابراهیمی
مشخصات نشر:	تهران: نشر بید، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری:	۲۱۰ ص.: مصور (رنگی).
شابک:	۷-۲۷۸-۳۰۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
موضوع:	سخنوری Oratory سخنرانی Lectures and lecturing مهارت‌های زبانی Language arts
رده بندی کنگره:	PN۴۱۲۹
رده بندی دیویی:	۸۰۸/۵۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۸۹۶۹۳۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیفا

نام کتاب: با بیان خود ماندگار باشید

مؤلف: زرافشان حیدری

طراح جلد: پریسا نیکوکار

صفحه آرا: جابر شیخ محمد

ویراستار: حمیده ابراهیمی

ناشر: نشر بید

چاپ: مجموعه اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۷-۲۷۸-۳۰۹-۶۲۲-۹۷۸

مبلغ سرمایه گذاری: ۷۹ هزار تومان

تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - کوچه فروزانفر - پلاک ۲ - واحد ۵

تلفن: ۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



فهرست

۹	فصل صفرم: پیشگفتار
۱۳	نکته شروع
۱۷	فصل اول: چرا باید فن بیان را آموخت؟
۲۱	تعریف فن بیان
۲۳	اهمیت فن بیان در زندگی
۲۳	۱. اهمیت فن بیان در زندگی روزمره
۲۷	۲. اهمیت فن بیان در زندگی زنانه
۳۱	۳. تأثیر فن بیان در دنیای ارتباطات
۳۵	چهار اهمیت فن بیان در زندگی اجتماعی
۳۶	الف) اهمیت فن بیان در جمع‌استادان
۳۷	ب) اهمیت فن بیان در بین اقوام
۳۸	ج) اهمیت فن بیان با افراد پر خاشاک جامعه
۳۹	د) اهمیت فن بیان در زمان خرید
۴۱	پنج اهمیت فن بیان در زمینه کاری (دنیای کسب‌وکار)
۴۲	الف) اهمیت فن بیان در استخدام شدن



۴۳	ب) اهمیت فن بیان در کارفرماها
۴۵	ج) اهمیت فن بیان در انجام معاملات و قراردادهای
۴۷	فصل دوم: صداسازی
۴۹	صدای چیست؟
۵۰	تکنیک‌های صداسازی
۵۱	چهار تکنیک عالی برای تقویت صدا
۵۱	۱. تکنیک ضبط صدا
۵۲	۲. تکنیک آواز خوانی
۵۴	۳. تکنیک بلندخوانی
۵۵	۴. تنفس صحیح
۵۶	اهمیت تنفس دیافراگمی
۵۸	پنج عاملی که باعث آسیب رسیدن به صدا می‌شود
۶۳	فصل سوم: زبان بدن
۶۵	زبان بدن چیست؟
۶۶	اجزای زبان بدن
۷۲	دست‌ها
۷۳	حرکات پا
۷۴	انواع زبان بدن
۷۴	۱. زبان بدن باز
۷۷	۲. زبان بدن بسته
۸۵	فصل چهارم: دایره واژگان
۹۰	تکنیک خورشیدی

۹۲	تکنیک سه کلمه‌ای
۹۴	تکنیک مطالعه کردن
۹۹	تکنیک کلمه از روی کلمه
۱۰۳	فصل پنجم: بداهه‌گویی
۱۰۶	تعریف بداهه‌گویی
۱۰۶	تمرین بداهه‌گویی
۱۱۱	فصل ششم: هوش کلامی
۱۱۳	هوش کلامی (منشی ماهر)
۱۱۵	راه‌های تقویت هوش کلامی
۱۱۵	۱. تکنیک تندگویی
۱۱۶	۲. تکنیک نوشتن اتفاقات روزانه (روزنویسی)
۱۱۹	۳. بازی‌های مخصوص تقویت هوش کلامی
۱۲۰	۴. نامه نوشتن
۱۲۱	ویژگی‌های افراد با هوش کلامی بالا
۱۲۲	تفاوت هوش کلامی و حاضر جوابی
۱۲۷	فصل هفتم: سخنرانی
۱۲۹	سخنرانی چیست؟
۱۲۹	اجزای سخنرانی
۱۲۹	مخاطب
۱۳۰	محتوای سخنرانی
۱۳۰	سخنران
۱۳۱	محیط سخنرانی



- ۱۳۲ ویژگی‌های یک سخنران خوب
- ۱۳۸ هفت اشتباهی که یک سخنران نباید انجام دهد
- ۱۴۹ پنج راهکار معجزه‌کننده برای سخنران شدن
- ۱۵۸ تفاوت‌های یک سخنران با دیگران
- ۱۵۹ پنج تفاوت عمده یک سخنران با دیگران
- ۱۶۱ فصل هشتم: ارتباط مؤثر
- ۱۶۴ تعریف ارتباط مؤثر
- ۱۹۸ موانع ارتباط مؤثر
- ۱۹۸ اولین مانع: خلق افسردگی
- ۱۹۹ دومین مانع: داشتن اضطراب
- ۱۹۹ سومین مانع: داشتن شخصیت شکاک
- ۲۰۰ چهارمین مانع: خودشیفتگی
- ۲۰۰ پنجمین مانع: افراد وابسته
- ۲۰۱ ششمین مانع: منزوی بودن
- ۲۰۲ فواید ارتباط مؤثر
- ۲۰۷ نکته پایانی