



مؤلف: حسین ہدایتہ امین جان

سرشناسه: هدايتی امين جان، حسين، ۱۳۶۱-  
 عنوان و نام پديدآور: صفر تا صد فن بيان و سخنرانی / مولف حسين  
 هدايتی امين جان؛  
 ويراستار: حميده ابراهيمی.  
 مشخصات نشر: تهران: نشر بيد، ۱۴۰۱.  
 مشخصات ظاهري: ۱۹۴ ص.: مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۲۳۵-۰  
 وضعيت فهرست نویسی: فييا  
 موضوع: سخنرانی Lectures and lecturing سخنوری Oratory  
 رده بندی کنگره: PN۴۱۲۹  
 رده بندی ديوي: ۸۰۸/۵۱  
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۶۰۱۶۷  
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فييا

نام کتاب: صفر تا صد فن بيان و سخنرانی  
 مؤلف: حسين هدايتی امين جان  
 طراح جلد: سيد محمد میری  
 ويراستار: حميده ابراهيمی  
 ناشر: بيد  
 چاپ: مجموعه اهل سخن  
 نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۱  
 شمارگان: ۱۰۰۰  
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۲۳۵-۰  
 مبلغ سرمايه گذاری: ۷۵۰۰۰ تومان

## فهرست

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۱۳ | مقدمه                                  |
| ۱۷ | فصل اول: نقطه صفر                      |
| ۱۹ | چرایی                                  |
| ۲۱ | مسیر عصبی                              |
| ۲۳ | فن بیان و سخنرانی چیست؟                |
| ۲۵ | اهمیت فن بیان                          |
| ۲۹ | فصل دوم: خجالت و دلایل بروز و درمان آن |
| ۳۳ | ۱- آهسته و پیوسته                      |
| ۳۳ | ۲- ارتباط چشمی                         |
| ۳۵ | ۳- کاهش سطح توقع از دیگران             |
| ۳۵ | ۴- منتظر شکست باشید                    |
| ۳۶ | ۵- آموزش یک هنر                        |
| ۳۷ | ۶- تمجید صادقانه                       |

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| ۳۸ | ۷- بازیگری با آینه                       |
| ۳۹ | ۸- زمان مناسب                            |
| ۳۹ | ۹- کمک به هم‌نوع                         |
| ۴۰ | ۱۰- کبوتر با کبوتر، باز با باز           |
| ۴۱ | <b>فصل سوم: پیرایش کلام</b>              |
| ۴۴ | ۱- شرطی‌سازی ذهن (تمرین کش)              |
| ۴۴ | ۲- تمرین سکوت                            |
| ۴۵ | ۳- تمرین ضبط صدا                         |
| ۴۷ | <b>فصل چهارم: اهمیت گوش کردن فعالانه</b> |
| ۵۱ | انواع گوش دادن                           |
| ۵۱ | علل ضعف در گوش کردن                      |
| ۵۲ | چگونه شنونده بهتری باشیم؟                |
| ۵۳ | تمرین تمرکز                              |
| ۵۴ | همه چیز دان نباشید                       |
| ۵۷ | <b>فصل پنجم: بداهه‌گویی چیست؟</b>        |
| ۶۳ | جادوی بداهه‌گویی                         |
| ۶۴ | مزایای فراگیری جادوی بداهه‌گویی          |
| ۶۶ | روش‌های تقویت بداهه‌گویی                 |
| ۶۹ | تمرین‌های تقویت هوش کلامی و بداهه‌گویی   |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۷۵  | فصل ششم: صداسازی و وضوح بیان           |
| ۷۸  | چگونه می‌توانیم ساز خود را کوک نماییم؟ |
| ۷۸  | ۱- صداسازی با خمیازه                   |
| ۷۹  | ۲- صداسازی با حرف میم                  |
| ۷۹  | ۳- تمرین صداسازی با حرف آ              |
| ۸۰  | ۴- تمرین صداسازی گوگ GOOG              |
| ۸۰  | ۵- تمرین سیبک گلو                      |
| ۸۱  | ۶- تمرین صداسازی با حرف ر              |
| ۸۱  | ۷- تنفس دیافراگمی                      |
| ۸۳  | تمرین‌های وضوح کلامی                   |
| ۸۹  | فصل هفتم: جذابیت کلامی                 |
| ۹۲  | نیمکره‌های مغز                         |
| ۹۳  | تکنیک برف‌پاک‌کن                       |
| ۹۴  | چاشنی اول: مثال                        |
| ۹۵  | چاشنی دوم: داستان                      |
| ۹۶  | چاشنی سوم: داستان شخصی                 |
| ۹۶  | چاشنی چهارم: نقل قول                   |
| ۹۹  | فصل هشتم: لحن زیبا کلید تأثیرگذاری     |
| ۱۰۳ | صحبت به سبک نوار قلب                   |
| ۱۰۴ | تمرین جملات با لحن متغیر               |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۰۴ | نمایشنامه خوانی                                   |
| ۱۰۵ | تقلید از یک لحن زیبا                              |
| ۱۰۸ | آهنگین صحبت کردن                                  |
| ۱۰۹ | <b>فصل نهم: ترس از صحبت کردن و برطرف کردن آن</b>  |
| ۱۱۳ | ۱- ترس از قضاوت شدن                               |
| ۱۱۴ | ۲- تجربه ناخوشایند در گذشته                       |
| ۱۱۴ | ۳- حضور کم‌رنگ در موقعیت‌های اجتماعی              |
| ۵۱۱ | ۴- افکار منفی نسبت به خود (خود حقیرپنداری)        |
| ۱۱۵ | راهکارهای رفع ترس                                 |
| ۱۱۸ | تصمیم مهم                                         |
| ۱۲۱ | <b>فصل دهم: جادوی اعتماد به نفس در سخنرانی</b>    |
| ۱۲۵ | ترس‌ها آموختنی هستند                              |
| ۱۲۸ | با چرایی شروع کنید                                |
| ۸۲۱ | آنچه از دل برآید...                               |
| ۱۲۹ | طرفدار درجه یک                                    |
| ۱۲۹ | ایجاد اعتماد به نفس و مهارت در سخنرانی            |
| ۱۳۳ | ویتامین‌های اعتماد به نفس                         |
| ۱۳۵ | <b>فصل یازدهم: زبان بدن</b>                       |
| ۱۳۸ | اشارات زبان بدن وابسته به فرهنگ                   |
| ۹۳۱ | اشارات زبان بدن نا وابسته به فرهنگ (اشارات جهانی) |

۱۴۱ زبان بدن در سخنرانی

۱۴۱ ایستادن و راه رفتن سخنران

۲۴۱ حالت چهره (میمیک صورت)

۱۴۴ حالت دست‌ها

۱۴۷ فصل دوازدهم: قدم اول شناخت مخاطب

۱۴۹ محدوده سنی مخاطب

۱۵۰ جنسیت مخاطب

۱۵۰ درآمد و حقوق

۱۵۱ سطح تحصیلات

۱۵۲ شغل یا حوزه فعالیت

۱۵۲ وضعیت خانوادگی

۱۵۳ آشنایی مخاطب با موضوع سخنرانی

۱۵۳ طرز فکر مخاطب

۱۵۴ علاقه‌های مشترک

۱۵۴ آشنایی با چالش‌های کاری و شغلی

۱۵۷ فصل سیزدهم: آماده سازی سخنرانی

۱۶۰ تعیین هدف در سخنرانی

۱۶۱ انتخاب موضوع

۱۶۲ بارش فکری

۱۶۳ هضم تجربه

۱۶۴ نکاتی برای نوشتن متن سخنرانی

|     |                                    |
|-----|------------------------------------|
| ۱۶۸ | ساختار سخنرانی                     |
| ۱۶۹ | روش های نوشتن مقدمه                |
| ۱۷۱ | بدنه سخنرانی                       |
| ۱۷۳ | نتیجه گیری؛ آخرین تیر ترکش         |
| ۱۷۴ | پیکربندی سخنرانی                   |
| ۱۷۹ | فصل چهاردهم: یک پایان به یادماندنی |
| ۱۸۲ | برنامه ریزی کلمه به کلمه پایان     |
| ۱۸۲ | دعوت به اقدام واضح                 |
| ۱۸۳ | جمع بندی؛ یک راهکار ساده           |
| ۱۸۵ | داستان همیشه جذاب است              |
| ۱۸۶ | پایانی شاد                         |
| ۱۸۷ | پایان آهنگین                       |
| ۱۸۸ | انگیزه ایجاد کنید                  |
| ۱۸۹ | پایان واضح                         |
| ۱۹۰ | جمع بندی                           |
| ۱۹۱ | سخن پایانی                         |

## مقدمه

فن بیان و سخنرانی هر دو از مهارت‌های ضروری برای افرادی است که می‌خواهند از قافله موفقیت در دنیای ارتباطات انسانی، جذابیت و تأثیرگذاری عقب نمانند و بتوانند به‌طور مؤثر با انسان‌ها ارتباط برقرار کنند و تأثیرگذار باشند. از آنجایی که ما انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستیم، نیازمند فراگیری اصولی هستیم که به‌وسیله آنها بتوانیم در دنیای امروز بهترین عملکرد را در حوزه ارتباطی داشته باشیم. سخن گفتن و سخنوری از دیرباز وسیله‌ای برای ابراز عقیده، ابراز وجود، ابراز احساسات و به اشتراک گذاشتن و تغییر اندیشه‌ها بوده است.

بشر امروزی بیش از پیش نیاز به برقراری ارتباط کلامی مؤثر را حس کرده است و به این راز مهم پی برده که آشنایی با مهارت فن بیان و سخنرانی، یعنی نفوذ در قلب و روح اجتماع؛ اجتماعی که ما برای بقا به آن نیازمندیم و به‌نوعی می‌توان گفت که پیشرفت یا پسرفت ما ارتباطی مستقیم با کیفیت تعامل ما در بستر اجتماع دارد.