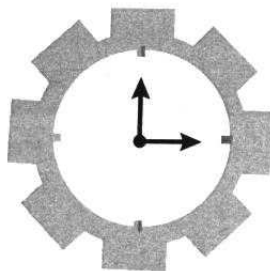


# بیان تأثیرگذار

تکنیک‌های فن بیان و سخنرانی



حمید عظیمی

|                         |                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| سرشناسه                 | : عظیمی، حمید، ۱۳۵۲-                                        |
| عنوان و نام پدیدآور     | : بیان تأثیرگذار: تکنیک‌های فن بیان و سخنرانی / حمید عظیمی. |
| مشخصات نشر              | : تهران: روشنگران امروز، ۱۴۰۰.                              |
| مشخصات ظاهری            | : ۱۸۴ ص: ۱/۵×۲۴/۵ س.م.                                      |
| شابک                    | : 978-622-6385-41-1                                         |
| وضعیت فهرست نویسی       | : فیبا                                                      |
| یادداشت                 | : کتابنامه                                                  |
| عنوان دیگر              | : تکنیک‌های فن بیان و سخنرانی                               |
| موضوع                   | : سخنوری - Oratory - سخنرانی - Lectures and lecturing       |
| رده بندی کنگره          | : PN ۴۱۲۹                                                   |
| رده بندی دیویی          | : ۸۰۸/۵۱                                                    |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۸۷۴۳۰۱۳                                                   |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیبا                                                      |

## بیان تأثیرگذار

تکنیک‌های فن بیان و سخنرانی

نویسنده: حمید عظیمی

ناشر: روشنگران امروز

نوبت چاپ: اول/ ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰ نسخه

قیمت: ۷۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۸۵-۴۱-۱

ISBN: 978-622-6385-41-1

نشانی انتشارات: تهران - بلوار کشاورز غربی - شماره ۳۱۴ - طبقه همکف - تلفن: ۶۶۹۴۰۷۰۷

شماره همراه و سایت نویسنده: ۰۹۰۳۹۷۳۳۴۸۰ [www.hamidazimi.com](http://www.hamidazimi.com)

**کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده می‌باشد.**

|   |                                           |
|---|-------------------------------------------|
| ۱ | مقدمه                                     |
| ۵ | هرگز به دنبال مطالعه سطحی این کتاب نباشید |

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
| ۷  | <b>فصل صفر: چگونه از مطالب این کتاب بیشترین بهره را ببریم؟</b> |
| ۹  | این کتاب به درد چه کسانی می‌خورد؟                              |
| ۱۰ | بعد از مطالعه این کتاب چه چیزهایی یاد می‌گیریم؟                |
| ۱۰ | تست سنجش سطح مهارت فن بیان و سخنرانی                           |
| ۱۷ | اجازه ندهید گفت‌وگوی درونی شما مانع پیشرفتتان شود              |
| ۱۸ | اما و اگرها را کنار بگذارید                                    |

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۲۱ | <b>فصل یک: فن بیان و سخنرانی</b>                     |
| ۲۲ | فن بیان و سخنرانی چیست؟                              |
| ۲۳ | تفاوت سخنرانی با محاوره و گفت‌وگوهای روزمره          |
| ۲۴ | چرا برخورداری از مهارت فن بیان و سخنرانی اهمیت دارد؟ |
| ۲۶ | مهارت‌های فن بیان و سخنرانی اکتسابی هستند یا ذاتی؟   |
| ۲۶ | باورهای غلط در سخنرانی                               |

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۲۹ | <b>فصل دو: ترس از سخنرانی و صحبت در جمع</b> |
| ۳۲ | ترس از سخنرانی غیرعادی نیست؟                |
| ۳۷ | آیا ترس از سخنرانی اکتسابی است یا ذاتی؟     |
| ۳۸ | ترس از سخنرانی چه بلایی سرمان می‌آورد؟      |
| ۴۰ | البته استرس این قدرها هم بد نیست!           |
| ۴۱ | چه کار کنیم که ترس نباشد؟                   |
| ۴۴ | اعتماد به نفس و عزت نفس چیست؟               |

|    |                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|
| ۴۷ | <b>فصل سه: اعتماد به نفس در سخنرانی</b>                                         |
| ۴۸ | آیا درست است که بگوییم من اعتماد به نفس بالا یا پایینی دارم؟                    |
| ۴۹ | خصوصیات افرادی که اعتماد به نفس بالا را در انجام کاری دارند                     |
| ۵۰ | چرا اعتماد به نفس مهم است؟                                                      |
| ۵۰ | اهمیت اعتماد به نفس در سخنرانی                                                  |
| ۵۱ | فواید اعتماد به نفس بالا در سخنرانی                                             |
| ۵۳ | چرخه معیوب اعتماد به نفس                                                        |
| ۵۴ | آیا ما با اعتماد به نفس به دنیا می‌آییم؟                                        |
| ۵۵ | اعتماد به نفس خود را بالا ببرید                                                 |
| ۵۵ | اعتماد به نفس یک سوخت است؟                                                      |
| ۵۸ | تکنیک اجایل (جایک)                                                              |
| ۵۹ | اقدام‌های فوری برای قرار گرفتن در مسیر هدف                                      |
| ۶۰ | با خودتان آشتی کنید                                                             |
| ۶۱ | طرز صحبت کردن در درمورد خود تغییر دهید                                          |
| ۶۴ | ذهن خود را تغییر دهید                                                           |
| ۶۵ | اگر تصویرسازی قوی داشته باشید، با تلاش کمتری موفق می‌شوید                       |
| ۶۷ | با خود مهربان باشید                                                             |
| ۶۷ | شک خود را کنار بگذارید                                                          |
| ۶۷ | خودتان را به چالش بکشید                                                         |
| ۶۸ | از جسم خود مراقبت کنید                                                          |
| ۶۸ | با کسانی معاشرت کنید که توانایی‌های شما را باور دارند و به شما احترام می‌گذارند |
| ۶۸ | به خودتان پاداش دهید                                                            |
| ۷۱ | درست قبل از رفتن به جایگاه سخنرانی، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید             |
| ۷۲ | چگونه تأثیرگذار صحبت کنیم؟                                                      |
| ۷۵ | برای سخنرانی کوتاه از برگه یادداشت استفاده نکنیم                                |

- ۸۶..... چاشنی کلامی چیست؟  
 ۸۷..... همیشه آماده سخنرانی پداهه باشید

## ۹۱..... فصل چهار: شناخت مخاطب ۹۳..... شناخت ویژگی‌های مخاطب

- ### ۹۹..... فصل پنج: پیکربندی سخنرانی
- ۱۰۱..... استفاده از فرمول ABCC برای پیکربندی سخنرانی  
 ۱۰۳..... چگونه یک شروع تأثیرگذار داشته باشیم؟  
 ۱۰۷..... جنبه غیرکلامی در شروع سخنرانی  
 ۱۰۹..... شروع سخنرانی  
 ۱۱۰..... تکنیک‌های شروع سخنرانی  
 ۱۱۵..... چگونه یک پایان تأثیرگذار داشته باشیم؟  
 ۱۱۶..... تله‌های رایج سخنرانی

## ۱۲۵..... فصل شش: چگونه جذاب‌تر صحبت کنیم؟

- ۱۲۸..... تکنیک‌های جذابیت کلامی  
 ۱۲۹..... چطور می‌توانیم لحن خوبی داشته باشیم؟  
 ۱۳۴..... اضافات کلامی (جایگزین تکیه کلام‌ها)  
 ۱۳۴..... از حروف اضافات کلامی یاد استفاده نکنید  
 ۱۳۶..... چطور عادت استفاده از بدکاره‌ها را حذف کنیم؟  
 ۱۳۷..... جای جایگزین‌ها و تکیه کلام‌ها را حذف کرده چه بگوییم؟  
 ۱۳۹..... برای اینکه جذابیت کلامی داشته باشیم باید حرف کم بیاوریم  
 ۱۴۰..... قوانین تندگویی  
 ۱۴۰..... تمرین‌های تندگویی  
 ۱۴۲..... به دیگران فرصت جذاب بودن دهید  
 ۱۴۴..... تصویرسازی کنید  
 ۱۴۵..... از مثل‌ها برای تصویرسازی ذهنی استفاده کنید  
 ۱۴۵..... قدرت تصویرسازی معجزه می‌کند  
 ۱۴۶..... انتقاد سازنده نکنید  
 ۱۴۷..... کسی را اصلاح نکنید  
 ۱۴۷..... همیشه تبسم داشته باشید  
 ۱۴۸..... شوخی و طنز  
 ۱۴۹..... نکات مهم در مورد شوخی کردن  
 ۱۵۲..... هنر خوب شنیدن  
 ۱۵۳..... زبان بدن  
 ۱۵۷..... به کدام نقاط در چهره طرف مقابلمان نگاه کنیم؟  
 ۱۵۹..... تله‌های رایج ارتباط چشمی در سخنرانی

## ۱۶۱..... فصل هفت: متقاعدسازی

- ۱۶۳..... تعریف متقاعدسازی  
 ۱۶۴..... شرایط پیش فرض  
 ۱۶۵..... متقاعدسازی یک تکنیک نیست؟  
 ۱۶۵..... سطوح متقاعدسازی  
 ۱۶۶..... در این موارد نباید متقاعدسازی را انجام دهید:  
 ۱۶۷..... تغییر باورها و عقاید  
 ۱۶۷..... شناخت نیازهای انسان  
 ۱۶۹..... روش‌های متقاعدسازی  
 ۱۷۴..... تکنیک‌های جادویی متقاعدسازی

## ۱ مقلّمه

همه ما دوست داریم که فن بیان خوبی داشته باشیم، در صحبت کردن توانمند باشیم و تأثیر کلام خودمان را بر افرادی که با آنها سروکار داریم ببینیم. همه ما در طول روز بیشتر وقت خود را برای برقراری ارتباط با خانواده، فامیل، دوستان و همکاران و... صرف می‌کنیم. درواقع، در دنیای مدرن امروز با پیشرفت تکنولوژی و فضاهای الکترونیک و بسترهای ایجادشده به واسطه فضای مجازی، نیاز به برقراری ارتباطات مؤثر برای کسب موفقیت و کسب‌وکار بیش‌ازپیش نمایان شده است.

شما دائم در حال تعامل با دیگران هستید؛ نظر می‌دهید و برایتان مهم است که دیگران را تحت تأثیر قرار دهید. خیلی اوقات لازم می‌بینید دیگران را متقاعد کنید که با شما هم‌عقیده شوند یا از آنها بخواهید که کاری را انجام دهند.

- چقدر برایتان پیش آمده است که نتوانسته‌اید به موقع حرفتان را بزنید و حق خود را مطالبه کنید؟

- چقدر برای به موقع حرف نزدن ضرر کرده‌اید؟
- چقدر تابه حال با خودتان کلنجار رفته‌اید که در جمعی حرفی بزنید یا ایده‌ای را عنوان کنید، ولی حرف‌هایتان در گلویتان مانده است و نتوانسته‌اید منظورتان را برسانید؟
- چقدر برای شما پیش آمده است که نتوانسته‌اید به جایگاه واقعی خود که شایستگی آن را داشته‌اید برسید و احساس می‌کنید کسی به ناحق فقط به خاطر اینکه بهتر از شما صحبت می‌کند جای شما را اشغال کرده است؟
- چقدر برای شما اتفاق افتاده است که زحمات زیادی برای به ثمر رساندن یک پروژه کشیده‌اید، ولی نتوانسته‌اید آن را آن طور که می‌خواستید معرفی کنید؟
- تصور کنید که شخصی می‌خواهد کالایی را بفروشد یا ایده‌ای دارد که برای به اجراء آوردن آن به دنبال سرمایه‌گذار می‌گردد. حال اگر او از مهارت‌های فن بیان و سخنرانی برخوردار نباشد، نمی‌تواند به شایستگی محصول یا ایده خود را معرفی کند و به تبع آن فردی را برای سرمایه‌گذاری روی ایده خود متقاعد کند.
- پدر و مادری را تصور کنید که در جلسه اولیا و مربیان فرزند دلبندشان شرکت کرده‌اند و لازم است که در آن جلسه صحبت کنند، ولی به علت ترس از سخنرانی نتوانسته‌اند سخنرانی خوبی را ایراد نمایند. آن‌ها اکنون چه حالی دارند؟
- یا مدیر سازمانی را تصور کنید که ضرورت دارد در مجامع و همایش‌ها

سخنرانی کند یا در جلسات سازمان برای همکاران خود صحبت کند. اگر مهارت‌ها و تکنیک‌های فن بیان و سخنرانی را نداند، چه پیامدها و تبعاتی برای او و زیرمجموعه‌اش می‌توان متصور شد؟

● اگر نمایندگان مجلس، وکلا، معلمان، فروشندگان، متخصصان و... دچار ترس از سخنرانی باشند و با فن بیان ضعیف نتوانند خوب سخنرانی کنند، عدم آگاهی آن‌ها از تکنیک‌های فن بیان، چه تبعاتی برای پیشرفت خودشان و جامعه دارد؟

استفاده از کلمات مناسب، تن صدا، لحن، مجهز بودن به فن بیان خوب و به کارگیری درست این مهارت مهم، افراد را قادر می‌سازد که نظرات خود را به راحتی بیان کنند و از حق خود دفاع نمایند، نه اینکه بدون چون و چرا به سادگی هر سخن و عقیده‌ای را بپذیرند و تحت تأثیر دیگران قرار بگیرند.

در روزگار کنونی، فن بیان یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که باید آن را بلد باشید. این کلام سخنران بزرگ اندرسون است که در طول سال‌های متمادی یکی از سخنرانان مهم دنیاست. به عبارتی این مهارت آش کشک خاله است؛ اگر می‌خواهید در قرن حاضر گلیمتان را از آب بیرون بکشید، باید آن را یاد بگیرید.

تسلط بر فن بیان و سخنرانی نقش بسزایی در پیشرفت و موفقیت شما دارد؛ چنان‌که اعتبار لازم را در محیط کار، خانواده و اجتماع به شما می‌دهد، به شما کمک می‌کند که در محیط کار به عنوان یک انسان ارزشمند، کارداران و کارآمد شناخته شوید، به شما فرصت می‌دهد که با افراد قدرتمند ارتباط خوبی برقرار کنید و رشد کنید و شما را یاری می‌کند که آنچه را در ذهن دارید، به بهترین نحو ممکن بیان کنید. وقتی از فن بیان خوبی برخوردار باشید،