



مُهره مار

افزایش مهارت فن بیان
رفع خجالت و استرس

تالیف و گردآوری: محسن همایونی

سرشناسه	: همایونی، محسن، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: مهره‌ی مار: افزایش مهارت فن بیان؛ رفع خجالت و استرس / تالیف و گردآوری محسن همایونی.
مشخصات نشر	: اصفهان: نگین ایران، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۵۲۶-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: سخنوری
موضوع	: Oratory
موضوع	: سخنرانی
موضوع	: Lectures and lecturing
رده بندی کنگره	: PNF۳۴
رده بندی دیویی	: ۱۰۵/۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۴۱۱۹۴۷
وضعیت رکورد	: فیپا

نام کتاب: مهره مار | افزایش مهارت فن بیان رفع خجالت و استرس
تالیف و گردآوری: محسن همایونی
ناشر: نگین ایران
ویراستار: کاوه افضل
ناظر فنی: بهزاد رجبیان
طرح جلد و صفحه آرایی: پارسیان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۹۵۲۶-۲
بهای کتاب: ۲۵/۰۰۰ تومان
بهای دوره مجازی: مراجعه به سایت
جهت تهیه دوره آموزشی به سایت www.homayoni.ir مراجعه نمایید.

فهرست:

۳.....	درباره نویسنده:
۴.....	نکته:
۵.....	تجربه‌ای از هزاران ...
۶.....	فردی متقاعدکننده و تاثیرگذار شوید ...
۱۳.....	مقدمه: مُهره‌ی مار
۱۴.....	روشی معجزه‌آسا
۱۴.....	در فن بیان معجزه کنید!
۱۵.....	حقیقتی تلخ؛ نتیجه‌ای شیرین
۱۵.....	چه کاری باید انجام دهم؟
۱۶.....	به خودتان قولی دهید!
۱۷.....	فصل اول: رفع خجالت و استرس
۱۹.....	رفع خجالت
۱۹.....	Δ همه چیز از ذهن آغاز می‌شود.
۱۹.....	Δ عزت نفس خود را افزایش دهید.
۱۹.....	▪ چند راه بسیار ساده برای افزایش عزت‌نفس:
۲۱.....	Δ برچسب نزنید.

۲۲		△ صحبت ممنوع!
۲۲		△ با ترس خود روبرو شوید.
۲۲		△ خطا کنید!
۲۲		△ قرار نیست لفظ قلم صحبت کنید.
۲۳		△ بنویسید و تمرین کنید.
۲۳		△ نادیده بگیرید.
۲۳		△ آموزش ببینید.
۲۳		△ جسارت داشته باشید.
۲۴		△ در جمع آشنایان صحبت کنید.
۲۴		△ چانه بزنید.
۲۵		△ معاشرت با افرادی که برون گرا
۲۵		کاهش استرس
۲۵		△ عزت نفس خود را افزایش دهید.
۲۵		△ ورزش یوگا
۲۵		△ چند نفس عمیق بکشید
۲۶		△ شمرده صحبت کنید.
۲۶		△ اطلاعات خود را به روز کنید.
۲۶		△ افزایش مهارت فن بیان
۲۷		فصل دوم: فن بیان
۲۹		چرا فن بیان خوبی ندارم؟
۳۰		فن بیان قوی به چه کار آید؟
۳۱		با انجام تمرین‌های کتاب، چه چیزی به دست می‌آوریم؟
۳۱		هر فرد یک ساز موسیقی
۳۳		عناصر اصلی فن بیان
۳۳		△ تحلیل و ادراک (شناخت)
۳۳		▪ گوش تیز!
۳۴		۳ تمرین ۱:
۳۴		الف - کوک کردن گوش‌ها:
۳۵		ب - گوش تیز!

۳۵.....	زبان بدن.....	Δ
۳۷.....	بخش اول: ارتباط چشمی.....	▪
۳۷.....	هشدار:.....	▪
۳۸.....	تمرین ۲: ارتباط چشمی در آینه:.....	Υ
۳۸.....	تمرین ۳: ارتباط چشمی دونفره:.....	Υ
۳۸.....	بازی چشم در جمع.....	▪
۳۹.....	تمرین ۴: بازی چشم.....	Υ
۳۹.....	تمرین ۵: بازی چشم در جمع.....	Υ
۴۰.....	بخش دوم: لبخند.....	▪
۴۱.....	تمرین ۶: خودکار - عمودی.....	Υ
۴۲.....	تمرین ۷: خودکار - افقی.....	Υ
۴۲.....	بخش سوم: ظاهر.....	▪
۴۳.....	اثر هاله‌ای.....	▪
۴۴.....	بخش چهارم: دیگر اندام.....	▪
۴۴.....	کمر و پاها در حالت ایستادگی.....	▪
۴۴.....	تمرین: انجام تمرین‌ها قسمت توانمندسازی فردی / بُعد جسمی / ورزش.....	Υ
۴۴.....	کمر و پاها در حالت نشستن.....	▪
۴۵.....	تمرین: انجام تمرین‌ها قسمت توانمندسازی فردی / بُعد جسمی / ورزش.....	Υ
۴۵.....	دست‌ها.....	▪
۴۵.....	اندام ایجاد لحن و تن صدا.....	Δ
۴۶.....	اندام مرتبط با تولید آهنگ.....	▪
۴۷.....	دیافراگم و شش‌ها.....	▪
۴۷.....	لب‌ها.....	▪
۴۷.....	حلق و حنجره.....	▪
۴۸.....	محل ادای حروف و صداها.....	▪
۵۴.....	ایجاد صدایی جذاب و تاثیرگذار.....	▪
۵۴.....	تنفس دیافراگمی.....	Δ
۵۶.....	تمرین باد کردن بادکنک:.....	▪
۵۶.....	تمرین ۸: ایستاده (یا نشسته).....	Υ
۵۶.....	تمرین ۸: درازکش.....	Υ

- ۵۷ Δ نرمش دادن فک و اجزای داخلی دهان
- ۵۷ ۳ تمرین ۹: غذا خوردن
- ۵۷ ۳ تمرین ۱۰: طعم‌های مختلف
- ۵۸ ۳ تمرین ۱۱: چرخش زبان در دهان
- ۵۸ ۳ تمرین ۱۲: صداهای کشیده آ آ ای او
- ۵۸ ۳ تمرین ۱۳: مبدل، بعید، مقتدایی:
- ۵۹ ۳ تمرین ۱۴: مُشدد خوانی
- ۵۹ ۳ تمرین ۱۵: قِ گِ دِ نِ لِ بِ
- ۶۰ ۳ تمرین ۱۶: بَ دَ گَ پَ دَ گَ
- ۶۰ ۳ تمرین ۱۷: مَ نَ لَ ةَ وَ زَ
- ۶۰ ۳ تمرین ۱۸: تودهنی خوانی
- ۶۱ Δ افزایش حجم و قدرت صدا
- ۶۱ ۳ تمرین ۱۹: شمارش
- ۶۱ ۳ تمرین ۲۰: زووووو
- ۶۲ ۳ تمرین ۲۱: شمع
- ۶۲ ۳ تمرین ۲۲: توپ
- ۶۲ ۳ تمرین ۲۳: شعرخوانی ۱
- ۶۳ Δ افزایش برد صدا
- ۶۳ ۳ تمرین ۲۴: پرتاب قا، ما، لا
- ۶۳ ۳ تمرین ۲۵: پرتاب لالایی
- ۶۴ Δ مدیریت لهجه
- ۶۴ ■ شمرده‌خوانی:
- ۶۴ ۳ تمرین ۲۶: مرحله اول - دانش آموز اول ابتدایی
- ۶۵ ۳ تمرین ۲۷: مرحله دوم - روخوانی
- ۶۵ ۳ تمرین ۲۸: آهسته‌خوانی
- ۶۶ Δ ایجاد صدایی جذاب و آهنگین
- ۶۶ ۳ تمرین ۲۹: آژیر خطر (هوم)
- ۶۶ ۳ تمرین ۳۰: آژیر آمبولانس (اوم)
- ۶۶ ۳ تمرین ۳۱: دکلمه خوانی
- ۶۷ ۳ تمرین ۲۳: شعرخوانی ۲

- تمرین ۳۲: خبرخوانی ۶۷
- تمرین ۳۳: هم خوانی ۶۸
- تمرین ۳۴: لحن مرد مسن و بچه ۶۸
- تمرین ۳۵: دوبله ۶۸
- Δ کنترل سرعت صحبت کردن ۶۹
- تمرین ۳۶: کاهش سرعت صحبت کردن - شمرده خوانی ۶۹
- تمرین ۳۷: افزایش سرعت صحبت کردن - تندخوانی ۷۰
- Δ افزایش قدرت بیان - ساخت بیان جذاب ۷۰
- تمرین ۳۸: مکث گذاری ۷۰
- تمرین ۳۹: جملات سخت ۷۱
- تمرین ۴۰: بداهه گویی ۷۲
- تمرین ۴۱: جمله سازی ۷۲
- تمرین ۴۲: بازی اسم و فامیل ۷۲
- تمرین ۴۳: کتاب بخوانید و فایده صوتی گوش کنید ۷۳
- تمرین ۴۴: فیلم ببینید ۷۴
- تمرین ۴۵: استفاده از فرهنگ لغت ۷۴
- تمرین ۴۶: کلیله و دمنه بخوانید ۷۵
- Δ حذف اضافه های کلامی ۷۶
- تمرین ۴۷: نیشگون ۷۶
- نگاهی گذرا به: اکسیر ۷۸
- ورشکستگی من ۷۸

مقدمه: مهره‌ی مار

وقتی بحث تأثیرگذاری و فنون متقاعدسازی به میان می‌آید، مهم‌ترین چیزی که به تکرار بین کارشناسان و متخصصان این رشته بیان می‌شود، ایجاد ارتباط موثر و تأثیر آن در متقاعدسازی است.

آن زمان که به ارتباطات و عوامل موثر بر آن نیم‌نگاهی می‌اندازیم، می‌بینیم که بعد از ظاهر، چیزی مهم‌تر از بیان، نظردان را جلب نمی‌کند. حتی می‌توان گفت از دومین ارتباط به بعد، کلام، تن صدا، لحن و بیان مهم‌تر از ظاهر نمود می‌کنند.

حتماً افرادی را دیده‌اید که ظاهر خوبی ندارند؛ اما با بیان فوق‌العاده‌ی خود، همه را به راحتی تحت تأثیر قرار می‌دهند.

به زبان عامیانه، این افراد "مهره‌ی مار" دارند.

به دست آوردن "مهره‌ی مار" نیاز به تمرین و تلاش دارد. فن بیان به معنای تخصص شدن در ایجاد لحن و صدایی تأثیرگذار و بیان کردن و بکارگیری کلمات و ساخت جملاتی تأثیرگذار است؛ در اصل ما باید "فن" بیان داشته باشیم.

نکته قابل توجه این است که صدای ما هم‌چون آهنگی است که از یک ساز موسیقی تولید می‌شود و بدن انسان همان ساز است.

بنابراین تنها دهان و اجزای آن نیست که آن آهنگ را می‌نوازد؛ بلکه حال روحی، شکل و حالت فیزیکی اعضای بدن انسان شبیه یک ساز موسیقی عمل می‌کنند و لازم است همگی هماهنگ باشند.

به همین منظور برای آن که در لحن و بیان خود متخصص شوید و به فن بیانی قدرتمند دست یابید، اقدامات و تمرین‌هایی برای شما در نظر گرفته‌ام تا با انجام آن، شکل ظاهری این ساز را تغییر داده و صدایی کوک و بیانی تأثیرگذار برای خود بسازید.