

هن بیان و آیین سخنوری

نعمت نعمتی

چاپ اول - ۱۳۹۲

عشرین



هووسمنی انتشارات بویتجار

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات ظاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت: کتابنامه:
موضوع:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

نعمتی، نعمت، ۱۳۲۸-
فن بیان و آیین سخنوری نعمتی.
مشهد، بوتیمار، ۱۳۹۲.
۱۶۰ ص. ۲۱۷/۵ x ۱۴/۵ س. م.
978-600-6938-03-5
فیبا
ص. ۱۶۰.
سخنرانی
PN ۵۱۲۷/۵۲ ۱۳۹۲
۸۰/۵۱
۳۱۷۱۱۹۸

فن بیان و آیین سخنوری

لویسند۵: نعمت نعمتی

مدیریت هنری: موسسه نقش و نشر (naghsh-nashr@gmail.com)

عکس جلد: مریم موحدزاده

صفحه آرائی: محمد قائمی

تصحیح: آرش قلعه کلاب

ناشر: انتشارات بوتیمار



با همکاری انتشارات نگاه

امور چاپ: دقت

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه



موسسه‌ی انتشارات بوتیمار

حق چاپ محفوظ است

دفتر انتشارات:

مشهد، صندوق پستی ۱۵۵۳-۹۱۳۷۵

تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۵۰۶۴۹

تهران، میدان انقلاب، خیابان منیری جاوید، کوچه وحید

همراه: ۰۹۱۵۸۵۷۸۳۷۸ - ۰۹۳۵۷۲۱۴۴۱۴ - ۰۹۱۶۷۸۳۱۲۶۸

مقدمه‌ی ناشر

۱۷ نعمت نعمتی، دانش‌آموخته‌ی علوم تربیتی و بازنشسته‌ی شرکت ملی مناطق نفتخیز جنوب می‌باشد که سی‌وادی سال به عنوان کارشناس آموزش به تدریس اشتغال داشته و آخرین سمت وی رئیس آموزش مهندسی نفت بوده است. علاوه بر آن از سال ۱۳۶۳ تاکنون، مدرس انجمن سینمای جوان و انجمن نمایش می‌باشد.

در حال حاضر، مدیر مسئول مؤسسه‌ی فرهنگی هنری "بازان اندیشه" در اهواز است و در مؤسسه‌اش، همایش‌ها و کارگاه‌های مختلفی را اجرا می‌کند که یکی از آن‌ها، فن بیان و آیین سخنوری است.

کتابی که پیش روی دارید، نخستین کتاب "فن بیان و آیین سخنوری" است که با رویکرد روان‌شناختی نوشته شده است و می‌تواند مرجع و منبع ارزشمندی برای مدرسان فن بیان در مراکز هنری و روان‌شناسی باشد.

نعمتی در کارنامه‌ی نویسندگی‌اش، دارای کتاب‌های مجموعه داستان

"مثل باران، مثل بودن" و "سال هزار و سیصد و هیج" است که ناشر آن‌ها، سخن‌گستر بوده و در عرصه‌ی شعر نیز کتاب "عاشقانه‌ها" از نشر آمیس را دارد.

از کتاب‌های در دست چاپ وی می‌توان به رمان "شغال" و مجموعه داستان "پلک بزن، اگر صدای مرا می‌شنوی" اشاره کرد.

فهرست مطالب

۱۱		به جای مقدمه
۱۴		صدا و گفتار
۱۶		صدا چیست؟
۲۰		پرورش صدا
۲۲		ریتم در بیان
۲۳		لحن در بیان
۲۵		چگونگی تأثیر بر مخاطب به وسیله‌ی گوش کردن
۳۱		مراحل سخن گفتن مؤثر
۴۲		مهارت‌های سخنرانی
۴۶		مخاطب شناسی
۴۷		تنوع در سخنرانی به منظور جذب مخاطب
۴۸		نکات پیش از سخنرانی
۵۳		چگونه هنگام سخنرانی، بر ترس خود غلبه کنیم؟
۵۷		اصول گفت و گوی موفق
۵۹		چگونه یک سخنرانی حرفه‌ای داشته باشیم
۶۲		تمریناتی جهت تقویت تمرکز حواس
۶۴		تماس چشمی
۶۷		سؤال‌های کوتاه، و باز
۶۸		هنر خوب گوش کردن و توانایی پاسخ‌های انعکاسی
۷۰		چگونه توضیح دهیم؟
۷۱		انواع توضیح
۷۴		ویژگی‌های توضیح مناسب

۸۲	فکر کنیم، گوش کنیم، حرف بزنیم
۸۳	تمرین مخاطب مداری و اجرای روش های جذب مخاطب
۸۵	گفت و گوی درونی و عملکرد
۸۷	تمرین های ضروری برای سخنرانی و گویندگی
۹۵	مکان برگزاری سخنرانی
۹۶	عوامل مؤثر در تولید صدا
۹۹	مدیریت مؤثر جلسات
۱۰۳	معانی حقیقی احترام
۱۰۸	نشانه های خلاقیت
۱۰۹	روان شناسی خجالت
۱۱۵	علت شناسی کمروزی
۱۱۹	تمرین های تنفس و صدا
۱۴۲	تأثیر هورمون ها و افزایش سن بر صدای انسان
۱۴۳	مراقبت از صدا
۱۴۵	تأثیر خوراکی ها بر صدا
۱۴۸	جان کلام و نکات مهم در سخنرانی

به جای مقدمه

۱۸۱ زبان، مهمترین وسیله‌ی ارتباط، گفت‌وگو و برقراری تماس و تعامل با دیگران است. انسان‌ها، گاهی به مدد زبان، با اشیاء، حیوانات و وسایل پیرامون خود به نحوی عاطفی و احساسی نیز سخن می‌گویند و خواسته‌ها و تمایلات خویش را با آن‌ها در میان می‌گذارند.

سخن گفتن و بیان مطلب، مقوله‌ای است که می‌تواند به نوعی به پیشبرد اهداف و برنامه‌های ما کمک شایانی نماید. شاید برای شما بسیار پیش آمده باشد که با سخنی مناسب، تأثیرگذار و پرجاذبه، عده‌ای را با نظر و خواسته‌ی خود موافق و همراه کرده باشید و چه بسا گاهی اتفاق افتاده که به خاطر نداشتن نفوذ کلام و عدم ارتباط مطلوب، دیگران پذیرش حرف‌ها و مطالب ما را نداشته و نتوانسته‌ایم توفیق چندانی حاصل نماییم. از سوی دیگر، در سطح جامعه اگر توجه کرده باشیم، در می‌یابیم که موفقیت و محبوبیت برخی از افراد، مدیون و مرهون زبان خوب، بیان شیوا و گفتار

دلنشین آنان است و به نظر می‌رسد با کلام خود، افراد را جادو کرده و در اعماق جسم و روح مخاطبان خود، جای می‌گیرند و وارد می‌شوند. سی‌واندی سال تجربه‌ی تدریس "فن بیان"، "پرورش مهارت‌های ارتباطی" و "فن رهبری جلسات و مخاطب شناسی" و مطالعه و پژوهش در این زمینه‌ها، مرا بر آن داشت که کتاب پیش روی شما را تألیف کنم. هنرجویان من از اقشار مختلف جامعه بوده و هستند. بازیگران تئاتر و سینما، روان‌شناسان، مشاوران، اساتید دانشگاه، مدیران، دبیران، دانشجویان کارشناسی ارشد و کارشناسی که ارائه‌ی پایان نامه داشته و دارند و برای دفاعیه نیازمند پرورش بیان خود می‌باشند تا بتوانند با تسلط کامل به هدف خویش نایل آیند. علاوه بر آن، بارها پیش آمده که هنرجویی به دلیل این‌که متوجه شده یکی از دلایل اشکال در بیان، بر می‌گردد به موارد روان‌شناختی، جلساتی بعد به همراه همسر خویش در جلسه‌ی فن بیان شرکت کرده است.

همان‌گونه که در کتاب خواهید خواند، پرورش صدا، صرفاً مربوط به انجام کارهای فنی و فیزیکی نیست، بلکه داشتن یک بیان خوب و مناسب، مستلزم توجه کردن به عواملی مثل اندام‌های تنفس و گفتار، روان‌شناسی شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی است. چراکه با پرداختن به چنین مواردی، می‌توانیم به صورت ریشه‌ای به پرورش بیان برسیم. به بیانی دیگر، به باور من نگارنده، بدون در نظر گرفتن موارد روان‌شناختی فرد، نمی‌توانیم آن‌گونه که باید بیان وی را تقویت نماییم یا پرورش دهیم.

به همین منظور برای تألیف این کتاب، علاوه بر تجارب خود، از منابع گوناگون بهره گرفته‌ام تا بلکه بتوانم این بار سنگین را به سر منزل مقصود برسانم. تردیدی نیست که در این راه با تزیینی هرچه تمام‌تر به نوشتن و تحقیق در منابع پرداخته‌ام، چراکه می‌دانستم راضی نگه داشتن افراد

مختلف با دیدگاه‌های متفاوت کاری‌ست دشوار. بنابراین می‌طلبید با تأمل
و پژوهش بیشتر در این مسیر، گام بردارم. با این همه، نظرات سودمند شما
را چشم در راهم.

نعمت نعمتی

nemati265@yahoo.com

فن بیان و آیین سخنوری

صدا و گفتار

۱۴۱

گفته می‌گوید: "رفتار، آینه‌ای است که هرکس تصویر ذهنی خود را در آن نشان می‌دهد." رفتار و حرکات ما، عملکردهای ما در زندگی، طرز برخورد، لباس پوشیدن و حتی طرز نگاه کردن هر یک از ما، می‌تواند بخشی از شخصیت ما را نمایان سازد. اما به وسیله‌ی گفت‌وگو و کلماتی که رد و بدل می‌کنیم و چگونگی به کار بردن آن‌ها، لحن، زیر و بم بودن صدا، شفافیت یا خفگی صدا، عمق افکار و احساس خود را به دیگران منتقل می‌نماییم.

هرچند ظاهر ما (حرکات، لباس، اشارات غیر ارادی) نیز خبر از شخصیت ما می‌دهد، ولی ما با صدا، اندیشه‌ها و احساسات دقیق خود را بیان می‌کنیم. هرچه صدای ما حساس‌تر و کارآتر باشد، درون و منظور ما با جلوه‌ی بهتری بیان می‌شود. این صدا، درونمایه‌ی لطیف و عمیق ما را به مخاطب