

شفیعی، امیر، ۱۳۵۲ -
فن بیان سخنران: (کاربردی ترین کتاب آموزش سخنرانی و فن بیان در ایران) /
نویسنده امیر شفیع: ویراستار پروش طلایی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۷.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۷۶-۸

فیبا

(کاربردی ترین کتاب آموزش سخنرانی و فن بیان در ایران).

سخنوری

Oratory

سخنرانی

Lectures and Lecturing

۱۳۹۷ ۷۲۳۲۹۷

۸/۵۱

۵۲۹۵۰۴

فن بیان سخنران

نویسنده: امیر شفیع

ویراستار: پروش طلایی

صفحه آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۹۷۶-۸

ISBN: 978-964-236-976-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیمصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

معرفی کتاب	۱۳
سپاس‌نامه	۱۷
مقدمه	۱۹
فصل اول . آمادگی فیزیکی و ملزومات سخنرانی	۲۳
مقدمات سخنرانی (یک هفته قبل از سخنرانی)	۲۵
درسی که از اشتباه مجری و سخنران پراوازه، لری کینگ، می‌آموزیم	۲۶
یک چک لیست آماده کنید	۲۸
چرا پیاده‌روی برای یک سخنران بهتر است؟	۳۰
چرا ورزش کوه‌نوردی برای یک سخنران مفیدتر است؟	۳۲
آموزش تنفس صحیح دیافراگم (تنفس شکمی)	۳۳
آواز بخوانید!	۳۹
سلفژ و صداسازی	۴۰
سرماخوردگی دشمن سخنرانی!	۴۳
سخنرانی و گلودرد!	۴۶
نکته‌هایی در مورد لباس فرد سخنران	۴۸
نکته‌هایی در مورد کفش فرد سخنران	۵۲
فصل دوم . آمادگی روحی - روانی برای سخنرانی	۵۵
چگونه حال خوب داشته باشیم؟	۵۷
مدیریت احساسات و هیجانات سرکش	۵۸
۱۸ روش و توصیه برای مدیریت استرس و ترس از سخنرانی ...	۶۰

- آموزش شیوه مدیتیشن برای سخنرانی ۶۵
- آموزش تجسم خلاق ۷۱
- چگونه برای سخنرانی اعتمادبه نفس داشته باشیم؟ ۷۶
- ۹ شیوه و توصیه برای رها شدن از نداشتن اعتمادبه نفس در سخنرانی ۷۹
- خجالتی نباشیم ۸۲
- صبا سوم . آموزش سخنرانی ۸۹
- بخش اول ۹۱
- چگونه پیش از شروع سخنرانی صدای خود را گرم کنیم ۹۱
- قوانین یک سخنرانی موفق ۹۳
- مدیریت زمان در سخنرانی ۱۰۱
- آموزش شیوه خاص برای پانزده ثانیه اول سخنرانی! ۱۰۳
- چرا باید در سخنرانی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم؟ ۱۰۷
- لبخند بزنیم! ۱۰۸
- عنوان های اعلام شده را آموزش دهید ۱۱۱
- آش رشته نباشیم و به قلاب سخنان مردم نزنیم! ۱۱۲
- پاورپوینت داشته باشید ۱۱۴
- بخدان و یادم بده! ۱۱۵
- حال مردم را خوب کنیم ۱۱۷
- چگونه رابطه مردم را با خودشان خوب کنیم ۱۱۸
- چگونه مخاطبان مختلف را بخندانیم؟! ۱۲۲
- بخش دوم ۱۲۳
- تدریس زنجیرها ۱۲۳
- پرهیز از موعظه ۱۲۴

نکته‌هایی در مورد خط قرمز، مرز اعتقادات و باورها	۱۲۴
آموزش غیرمستقیم در سخنرانی چیست؟	۱۲۶
آموزش داستان‌گویی در سخنرانی	۱۲۹
کلمه‌ها را کامل بیان کنیم	۱۳۰
یکنواخت صحبت نکنیم	۱۳۱
بازیکر باشیم نه چوب خشک	۱۳۴
تمرین‌هایی برای به‌کارگیری زبان بدن	۱۳۶
ری عملی در سخنرانی	۱۳۷
بخش سوم	۱۴۱
چگونه به حلال سخن‌لبانمان نیفتیم!	۱۴۱
انواع قلاب‌های مخاطبان	۱۴۲
چگونه به سؤال‌های مخاطبان هوشمندانه پاسخ دهیم	۱۴۴
انتقادپذیری	۱۴۶
مدیریت انتقاد	۱۴۸
ناظر کیفی داشته باشید	۱۵۰
سخن پایانی	۱۵۳
سوگندنامه	۱۵۷

مقدمه

سخنران شروع به صحبت کرد. در همان دقیقه‌های ابتدایی تردید کردم که نکند اشتباه کرده‌ام به این سخنرانی آمده‌ام و بعد از چند دقیقه، سرانجام مطمئن شدم که حضور من در آن هم‌اندیشی اشتباه است.

سخنران آن هم‌اندیشی با غروری خاص در صحنه حاضر شد و پشت میز خطاب قرار گرفت؛ انگار یک ربّات بی‌روح در مقابل حاضران ایستاده است.

او دست‌هایش را با خوبی حرکت نمی‌داد، از پشت تریبون تکان نمی‌خورد، لب‌خند نمی‌زد، حتی به مخاطبانش تماس چشمی برقرار نمی‌کرد و افزون‌بر تمام این موارد، مک‌های بیجا و کشیدن هجای آخر بعضی کلمات، سخنرانی‌اش را خراب‌تر می‌کرد.

سخنران مذکور تمام تمرکزش را صرف موضوعی کرده بود که تصمیم داشت برای ما مطرح کند و همین امر موجب شد از سایر جنبه‌های سخنرانی غافل شود.

سایه پشیمانی را در چهره تک‌تک حاضران می‌دیدم! همه منتظر بودند سمینار تمام شود؛ اما آن سخنرانی شاید طولانی‌ترین سخنرانی عمر ما بود که تا آن زمان شنیده و دیده بودیم....

در این هنگام بود که در ذهن من جرقه‌ای درخشید! ای کاش کتابی وجود داشت که نکته‌های سخنرانی و صحبت کردن در جمع‌های کوچک و بزرگ را آموزش می‌داد تا هرکسی بتواند سخنرانی کند! امروز بعد از گذشت چندین سال، جوانان با استعداد زیادی به من رجوع می‌کنند و سؤالشان این است که چه کار کنیم تا یک سخنران حرفه‌ای بشویم؟

داستان آن سخنرانی نافرجام و ضعیف از یک‌سو و حکایت جوانان مستعد و حه‌یای موفقیت از سوی دیگر، من را بر آن داشت کتابی بنویسم ده‌ه‌ها بر آن افراق حاصل برگزاری حدود پانصد سمینار در عرصه فن بیان، سخنرانی کسب‌وکار و ثروت‌آفرینی است، یعنی موضوع‌هایی که خود در زندگی حرفه‌ای‌ام آن‌ها را تجربه کردم. افزون‌بر سوابق ذکرشده، چمن به جست‌وجو و کاوش علاقه‌مند هستم، در تمام این مدت در مورد تاریخچه فنون کلاسیک و مدرن سخنرانی، دلیل‌های موفقیت استادان بزرگ و فرهیخته جهان در این زمینه و اسرار و روش‌های متعدد سخنرانی جست‌وجوی بسیار وسیع‌تر کردم و به سایر مطالب این کتاب افزودم و افزون آن‌ها را باکمال مسرت تقدیم شما می‌کنم.

تمام این تجربه‌ها تا حد امکان برای شرایط سخنرانان کشور عزیزمان بومی‌سازی شده‌اند و در هر بخش از کتاب، تمرین‌های

کاربردی مفیدی وجود دارد که شما را از اولین گام به‌سوی پیشرفت ملموس در فن بیان و سخنرانی سوق خواهد داد.

نکته دیگری که لازم است اشاره‌ای هرچند کوتاه به آن داشته باشم، اهمیت یادگیری و استفاده از اصول سخنرانی و شگردهای سخن گفتن در جمع است. در مورد اهمیت و تأثیر سخنرانی و سخنرانان، شواهد تاریخی زیادی وجود دارد.

از ایرباز و از حدود قرن پنجم قبل از میلاد، هدف از سخنرانی اقناع کردن و قبولان سخن خطیب و برانگیختن شنوندگان به انجام هدفی بود که سخنران در نظر داشت.

بد نیست بدانید که در به‌نان باستان کسی که می‌خواست سخنران شود لازم بود برای این سخن‌توانایی کامل در اقناع مخاطبان، به تمام علوم زمانه خویش تسلط داشته باشد، لذا سخنرانان مشهور یونان باستان هریک درحقیقت عالمان و دانشمندان برگزیده عصر خویش بودند.

در اهمیت سخنران و سخنرانی از نظر تاریخ، اجتماعی، همین بس که در طول تاریخ حداقل ۳۵ سخنران وجود داشته‌اند که سخنرانی آن‌ها مسیر تاریخ بشر یا جامعه‌ای را که در آن به‌زیستند تغییر داده است. یکی از آن‌ها خطیب مشهور یونان باستان، دموستنس^۱ در ۴۰۰ سال پیش از میلاد در شهر آتن واقع در یونان

بود که چون لکنت زبان داشت، ریگی را در دهانش نگه می داشت تا هنگام سخن گفتن لکنت پیدا نکند! یا در قرن بیستم چرچیل با سخنرانی های خود، نقش تاریخی بزرگی در جریان جنگ جهانی دوم ایفا کرد.

گذشته از سخنرانی های مهم تاریخی، امروزه با پیشرفت فنون ارتباطی و اطلاعاتی، فنون سخنرانی و استفاده از آن نیز پیشرفت چشمگیری کرده است و اصولاً در هر جمع رسمی یا غیررسمی می توان انسان ها را با استفاده از این اصول و فنون، با خود هم رأی و همراه، امکان دستیابی سریع تر به بسیاری از خواسته های خود و دیگران را فراهم کرد.

مهارت در سخنرانی و توانایی سخن گفتن مؤثر در جمع، فایده های چندگانه بسیاری از نظر اجتماعی، اقتصادی و روابط انسانی دارد که توضیح کامل آن خود نیازمند فرصتی دیگر است.

به امید روزی که کشور بزرگمان ایران در صدر قله های موفقیت، شکوه و سربلندی قرار گیرد. سرزمینی که بدنه آن را جوانانی تشکیل می دهند که با غیرت و پشتکار کمر همت بستند تا کشوری داشته باشیم سربلندتر، مقتدرتر و ثروتمندتر. کشوری که هزاران هزار سخنران و مربی ارزشمند را در دل خود جا داده است.

دوستان،

امیر شفیعی