

ویرایش دوم

راهنمای جیبی

سخنوری

در هر مکان

سخنوری • صحبت در مکانهای عمومی متن

فن بیان موثر

راحت حرفتو بزن

راهکارهایی برای فن بیان موثر و پربازده

برای کسانی که می‌خواهند مفید و موثر باشند
(کارآفرینان و مدیران کسب و کار)

به قلم سالار سهرابی

کتاب الکترونیک | در .. صفحه



توجه: این کتاب الکترونیک به عنوان **هدیه** در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. از نشر آن (به هر طریقی: الکترونیکی یا کاغذی)، بدون ذکر نام منبع خودداری کنید.

از شما دوست عزیز که به حقوق دیگران احترام می‌گذارید، سپاسگذارم.

لطفا در اینستاگرام بنده به آدرس [@sbsohrabi](https://t.me/sbsohrabi) و کانال تلگرام <https://t.me/sbsohrabi> عضو شوید تا از مطالب به‌روز درباره فن-بیان و شکوفایی مطلع باشید.

همچنین در **سایت اینترنتی** www.salarsohrabi.com نیز مطالب بسیار کاربردی درباره شکوفایی نبوغ و فن‌بیان موثر قرار دارد.

در این کتاب نوشته‌هایی که به **این‌رنگ** هستند، هایپرلینک بوده و می‌توانید با لمس آن یا کلیک بر روی آن به لینک مربوطه بروید. ابعاد صفحات این کتاب و فونت درشت آن به طریقی انتخاب شده است که در تلفن‌های همراه امروزی به راحتی قابل خواندن باشند. می‌توانید این کتاب خوشخوان و کوچک را همراه داشته باشید و در مدت کوتاهی آن را بخوانید و امید است، بهره ببرید.



پیشگفتار

بیان موثر از دیرباز کلید برقراری ارتباط بوده است. بشر برای رفع نیازهای خود از کلام خود استفاده می‌کرد. اما با گذشت زمان، او فهمید که نه تنها کلام یکی از نیازهای اوست، بلکه می‌تواند از آن به عنوان یک ابزار استفاده کند تا بهتر و سریعتر به خواسته هایش برسد. عده‌ای با بیان زیباتر، بلندتر و دانستن واژگان بیشتر، نزد همگان محبوب شدند و بر مردم تاثیر گذاشتند. ابزار اصلی آنها بیانشان بود.

از نوشته‌های باستانی و کتابهای کهن، کتب مقدس ادیان مختلف گرفته تا کتابهایی که توسط شعرا، فلاسفه و تاریخدانان در مورد افراد مشهور نوشته شده است، همگی به اهمیت بالای بیان صحیح، فن بیان و واژگان اشاره داشته اند.



ما هم امروزه می‌دانیم که دانستن فن بیان در موفقیت‌مان و برقراری ارتباط صحیح بسیار مهم و کلیدیست.

آیا سخنوری یک استعداد ذاتی است؟

هنوز هم عده‌ای هستند که معتقدند، بله! می‌خواهم به شما این نوید را بدهم که طبق تحقیقات انجام شده در سالیان اخیر، سخنرانی یک مهارت **فراگرفتنی** است.

اگر فکر می‌کنی که استعداد سخنوری را نداری

سخت در اشتباهی

چون همه ما قابلیت تبدیل شدن به یک سخنران تقریباً حرفه‌ای را داریم. تفاوت ما در تصورات و مدل ذهنی است که داریم. **اگر باورداشته باشی که میتوانی یک سخنور حرفه‌ای باشی، پس میتوانی و بالعکس.** البته کلید کار در میزان تلاش و کوششی است که در راستای تبدیل شدن به یک سخنران حرفه‌ای انجام می‌دهی.



در این کتاب، در مورد بیان خوب و موثر یا فن بیان، نکاتی را برای تو دوست عزیزم در ۵ فصل فراهم آورده‌ام. که اگر با دقت آن را بخوانی و به تمریناتش عمل کنی، از تاثیری که بر بیان تو می‌گذارد، شگفت زده خواهی شد.

کتاب را با نحوه تلفظ صحیح شروع می‌کنیم و مطلب را با صداسازی و تنفس صحیح ادامه می‌دهیم؛ در ادامه در مورد افزودن دایره واژگان مطالبی را خواهیم آموخت و کار را با نحوه درست اجرای صورت و بدن دنبال می‌کنیم. در انتهای کتاب مطلب مهمی در مورد قسمتی از فن بیان که با روان‌ما سروکار دارد خواهیم دید. به عبارتی، بخش مهمی از هر ارائه، داشتن شهامت و دوری از ترس دروغین، اعتماد به نفس بالا و تاثیرگذاری است.

مطالب که به اینجا رسید، کار را جمع‌بندی و نکاتی درباره نحوه تمرینها و پیگیری ارائه می‌کنم.



فن بیان یکی از مهارت‌هایی است که باید مدام تمرین و پیگیری شود.

نکته در این کتاب هدف از سخنرانی، سخنوری یا .. سایر مکالماتی است که شما از صبح تا شب دارید. با من در این کتاب جذاب همراه باشد.

سالار سهرابی

بهمن‌ماه ۱۳۹۶



فهرست

۳	پیشگفتار
۸	فن بیان چیست؟
۱۳	گام اول: تلفظ صحیح
۲۱	گام دوم: صدا سازی
۲۷	گام سوم: ساختار سخن
۳۷	گام چهارم: اجرا، حالت صورت و بدن
۴۶	گام پنجم: شهامت سخنرانی و تاثیر گذاری
۵۳	جمع بندی



فن بیان چیست؟

فن بیان نحوه بیان زیبا و موثر است که شامل مواردی چون:

- ← تلفظ صحیح تمامی واژگان و حروف
- ← صدای صحیح و مناسب و پرطنین
- ← واژگان زیبا و ساختار کلامی مناسب
- ← اجرای صحیح
- ← صحبت تاثیرگذار و بدون ترس در برابر جمعیت

می‌شود.

بعضی‌ها فکر می‌کنند که فن بیان فقط نترسیدن از صحبت در جلوی جمع است! یا تند صحبت کردن و به اصطلاح رایج بلبل-زبان بودن است. برای همین جذب کلاس‌هایی می‌شوند که آنها را ترغیب به صحبت جلوی جمع می‌کنند و آنها متاسفانه فکر می‌کنند که همه چیز را در مورد بیان میدانند. و جالب اینجاست که در اولین



فرصت اقدام به برگزاری کلاسهای آموزش سخنرانی نیز می‌کنند!!

اما من به شما اطمینان می‌دهم که اگر هر یک از موارد ۵- گانه بالا را به طور موثر بلد نباشید، فن بیان خوبی ندارید.

کاربردهای فن بیان

بیان درست در جای-جای زندگی ما جاری است. شما قطعا کاربردهای زیادی برای آن می‌دانید:

- ← اگر برای مصاحبه شغلی، مصاحبه و معرفی خود، توانمندی و دستاوردهایتان می‌روید
- ← اگر قرار کاری برای گرفتن پروژه دارید.
- ← برای تدریس در مدرسه، دانشگاه..
- ← ارائه گزارش، پروژه روند کار و تزیینات دانشگاهی
- ← سمینار یا کنفرانس
- ← مدیر یا سرپرست هستید و نیاز به صحبت در برابر جمع دارید



- ← فروشنده و ارتباط با مشتری
- ← در برابر جمع باید صحبت می‌کنید
- ← اگر گوینده یا مجری هستید
- ← اگر مشاور یا روانشناس هستید
- ← وکیل قاضی و ارائه مدرک و دفاعیه ...
- ← جمع دوستان
- ← ارتباط عاطفی و ارتباط خانوادگی بیان والدین و فرزندان

بزرگان چه گفته‌اند؟

کلام تو عصای معجزه گر توست!

زندگی و مرگ در قدرت زبان است.

ما با کلامی که بر زبان می‌آوریم، زندگی خود را می‌سازیم. کلام ما، همانند افکارمان که به باور تبدیل می‌شوند، وارد ضمیر ناخودآگاه می‌شود و خلق می‌کند. یعنی قدرت خلق کردن دارد.



چرا سخنوری در ۲ دقیقه؟

من سعی کردم در این کتاب نکاتی رو به شما بگم که با رعایت آنها در ۲ دقیقه بهترین سخنان و اجرا را خواهید داشت. اما برآستی آیا می‌شود که در ۲ دقیقه تمامی این نکات را یاد گرفت؟

اگر بخواهم سه نکته کلیدی برای بهبود فن بیانتان به شما بدهم، **تمرین**، **تمرین** و **تمرین** است!

بله. البته تعجبی هم ندارد. ابتدا نیاز دارید تا نکاتی را بیاموزید و سپس به سه نکته طلایی عمل کنید. از هیچ زمانی برای تمرین و بهبود بیانتان دریغ نکنید.

در این کتاب نکاتی اساسی و مختصر برای بهبود نحوه بیان شما آورده‌ام. بعد از مدتی یادگیری آنها و تمرین زیاد و مستمر، من به شما قول می‌دهم که می‌توانید ادعا کنید که با مرور و رعایت نکات کتاب **سخنوری در ۲ دقیقه**، تنها در ۲ دقیقه سخنوری حرفه‌ای هستید.



گام اول: تلفظ صحیح

بی شک اولین گام در فن بیان، تلفظ صحیح واژگان و حروف تمامی واژگان است. اگر ما در بیان خود تمامی حروف را به طور کامل و بدون خورده شدن بیان کنیم به طوریکه هر حرفی محکم و خوش آهنگ شنیده شود، بخش بزرگی از راه را رفته ایم.

ما معمولا عادت داریم حروف انتهایی جملات و بعضی کلمات را ادا نکنیم. یا حروف را نصفه و با لحن بد ادا کنیم. البته این مساله شاید برای خود ما واضح نباشد، زیرا ما صدای خودمان را از طریق جمجمه میشنویم و سالهاست که به صدای خودمان عادت داریم؛ به همین علت خیلی از عیوب صدایمان برای خود ما واضح نیست.

ولی اگر از دوستان در این باره بپرسیم، به وجود این مساله اذعان می‌کنند. یکی از بهترین راههای پی بردن به این مساله، ضبط کردن مستمر صدا و گوش کردن به آن است.

