

**چگونه سخنرانی و بیان خوبی داشته باشیم؟**

مشخصات کتاب :

نام کتاب : راه حل جایگزین

عنوان کتاب : چگونه سخنرانی و بیان خوبی داشته باشیم؟

دوازده تیترا اصلی ، بیست و هفت تیترا فرعی و دو تا نقل و قول

مشخصات نویسنده: کارشناس مدیریت دولتی

مدرس سخنرانی و فن بیان و مهارتهای ارتباطی با رویکرد بهبود فردی

نام نویسنده : قاسم محمدی

آدرس سایت : [www. Mghasem.com](http://www.Mghasem.com)

آدرس الکترونیکی : [mghasem365@gmail.com](mailto:mghasem365@gmail.com):

همراه : ۰۹۱۲۳۹۵۱۹۲۳

## فهرست مطالب

- ۷ ..... چرا سخنرانی با فن بیان؟
- ۱۲ ..... انواع سخنرانی:
- ۱۲ ..... سخنرانی آموزشی
- ۱۲ ..... سخنرانی انگیزشی:
- ۱۳ ..... سخنرانی الهام بخش:
- ۱۳ ..... سخنرانی تحول برانگیز:
- ۱۴ ..... سخنرانی چه کاربردی دارد؟
- ۱۴ ..... سخنرانی، استاد و معلم:
- ۱۵ ..... سخنرانی و ارزشمندی:
- ۱۸ ..... سخنران خوب چه ویژگیهایی دارد؟
- ۱۸ ..... سخنرانی و شناخت مخاطبان:
- ۱۹ ..... سخنرانی و زبان بدن:
- ۱۹ ..... سخنرانی و داستان:

- سخنرانی و انتقاد: ..... ۲۰
- تمرین سخنرانی: ..... ۲۰
- سخنرانی و ترس: ..... ۲۳
- هدف سخنران برای مخاطبان: ..... ۲۳
- صدا سازی در سخنرانی: ..... ۲۴
- سخنرانی و فن بیان: ..... ۲۵
- فن بیان چیست؟ ..... ۲۵
- مهارت‌های بیان: ..... ۲۶
- کاربرد فن بیان در کار زندگی انسانها: ..... ۲۸
- چرا فن بیان؟: ..... ۲۹
- فن بیان فقط در سخنرانی بکار می آید؟ ..... ۲۹
- اعتماد به نفستان را افزایش دهید: ..... ۳۱
- چگونه بیان خوبی داشته باشیم؟ ..... ۳۱
- فن بیان در چه موقعیتهایی بکار می آید؟ ..... ۳۲
- سخن و فن بیان کودکان: ..... ۳۳

- ۳۴ ..... شناخت مخاطبان:
- ۳۶ ..... هنر صحبت کردن و فن بلاغت:
- ۳۸ ..... سه رکن ترغیب کردن:
- ۳۹ ..... جنبه دوم ترغیب کردن "ethos" یا اخلاق:
- ۴۰ ..... جنبه سوم "pathos" یا احساس است:
- ۴۱ ..... سه قسمت پیام شما:
- ۴۲ ..... واژه:
- ۴۲ ..... لحن صدا:
- ۴۳ ..... زبان بدن گوینده:
- ۴۵ ..... نتیجه:

نقل و قول: « »

درباره نویسنده:

قاسم محمدی کارشناس مدیریت

مربی، مدرس سخنرانی فن بیان و مهارت های ارتباطی با رویکرد بهبود فردی این کتاب را تقدیم می کنم به خانواده ام به همسر عزیزم و دو فرزند گلم که سختی های زیادی را متحمل شدند تا بتوانم کتاب را بنویسم.

جا دارد در اینجا از ایثار و فداکاری دو فرزند گلم و همچنین از همسر عزیزم که بخاطرم از بعضی سفرها و تفریحات شان و حتی از خریدهای دلخواه شان صرف نظر کردند. صمیمانه از اعماق وجودم از فداکاریهای شان تقدیر و تشکر می کنم امیدوارم با این اثر ماندگار خانواده ام در بوجود آوردنش سهیم بود موجب رضایت خاطرشان بشود. انشاءالله

من الله التوفيق

دوستدار شما

## چرا سخنرانی با فن بیان؟

– سخنران خوب کیست؟

سخنران به کسی گفته می شود مطالب ارزشمند و آموزنده برای مخاطبین در جمع ارائه می کند. آن چه ما می گوئیم مهم نیست، بلکه نحوه گفتن است. سخنران خوب، شخصی است که به مخاطبین کمک کند تا تصمیم درست بگیرند. سخنران و سخنانش باید مرکز توجه باشد نه پاور پوینت و اسلایدها.

ابزار بسیار مهم، ضروری و کار آمد در سخنرانی، « فن بیان» است البته یادگیری این مهارت با توجه به تکنولوژی های مدرن دنیای امروز نه تنها یک انتخاب برای همه آدم ها بلکه یک ضرورت اجتناب ناپذیر است.

## – سخنرانی یعنی چه؟

سخنرانی در واقع یک مهارت است که در وجود همه انسان ها هست و همه آدم ها هزاران بار در شبانه روز از این مهارت بطور نا خود آگاه و خود آگاه استفاده می کنند و به صورت کلامی و غیر کلامی (ایما، اشاره، حرکات دست، سر، صورت، ارتباط چشمی)، پیام و منظور خودشان را به دیگران منتقل می کنند. من معتقدم که همه ما انسان ها سخنران متولد می شویم. البته بعضی برای درست حرف زدن، صحبت کردن و سخنرانی شان ارزش قائلند برای یادگیری این مهارت ها وقت، انرژی و سرمایه هزینه می کنند و در خودشان ارتقا بدهند و به صورت هوشمندانه و حرفه ای از آن استفاده کنند و بسیاری دیگر آن را بصورت ابتدایی در خود به کار می برند.

مطلبی مفید و ارزشمند که برای جمعی در یک زمان و مکان معین شده توسط فرد سخنران ارائه می شود. به عبارتی ارائه کردن نقشه راه و مطلبی تاثیر گذار در جمع مخاطبان گفته می شود. موثرترین موارد و نکات برای یک سخنرانی برتر عبارت



است از: تهیه موضوع، محتوی و آماده کردن سخنرانی، تهیه پاور پوینت با اسلایدهای خوب و ساده به جهت اجرای عالی، رعایت مهارت های فنی سخنرانی، تمرین! تمرین! تمرین!

در قرن بیست و یکم، فن سخنرانی را باید در هر مدرسه و دانشکده ای آموزش داد. در حقیقت، قبل از پیدایش کتاب ها، فن سخنرانی موضوع اصلی آموزش بود، گر چه تحت عنوان قدیمی یعنی خطابه بیان می شد. امروزه در عصر ارتباطات، باید این هنر قدیمی را زنده کرد و آن را به فن چهارم آموزش تبدیل کرد یعنی خواندن، نوشتن، علم حساب و چهارمین فن: خطابه معنای این کلمه « هنر سخن گفتن موثر» که هدف اساسی این کتاب است. کتابی که در دست دارید حاوی گام های سودمند به سوی مهارت های نوین سخنرانی هست.

## –انواع سخنرانی :

بیشترین سرمایه ای که بر روی کره زمین تلف می شود استعدادها و توانایی های استفاده نشده انسان است. همه ما این توانایی و قدرت سخنوری را داریم چونکه سخنوری یک مهارت است و همه ما قادریم این مهارت را کسب کنیم و از این هنر صحیح سخن گفتن هم در کار و زندگی خود بهره مند شویم و هم دیگران را با هنر خوب سخن گفتن بهره مند کنیم. اما راه کسب این مهارتها نیاز به تلاش ، کوشش و همت دارد. قبل از اینکه هر تحولی در زندگی ما رخ دهد، باید آن تحول در ذهن و درون ما اتفاق بیفتد.

اگر می خواهید سخنران موفق و خوبی شوید، باید از خودتان آغاز کنید و در خودتان جرئت و شهامت عبور از مسیر پر پیچ و خم زندگی را ببینید.

تمام انسان های موفق تاریخ، یک هدفی در زندگی داشتند و با تلاش، کوشش و همت بی پایان به آن هدف رسیده اند و نامشان جزو افراد موفق برتر در جهان به ثبت رسید.

حال ما و شما چه هدفی در این دنیا داریم امروز یک نقطه عطف در زندگی همه ما است پس امروز را در یابید!خواستن به تنهایی کافی نیست باید دست بر زانو بگذارید و برخیزید و شروع کنید وانگیزه کافی برای رسیدن به خواسته تان را تا انتهای مسیر داشته باشید.

بنابراین هر انسانی باید بتواند سخن بگوید و موفقترین انسان ها در دنیا، سخنوران موفق هستند، لذا ما در این کتاب تلاش کردیم تا شما بزرگوار، گرامی با سخنوری و انواع سخنرانی آشنا شوید.

## انواع سخنرانی:

### سخنرانی آموزشی:

سخنرانی آموزشی در واقع همه روشها، تکنیکها و مهارتهای و یا اطلاعات مربوط با موضوع سخنرانی به روش ساده و بومی سازی شده توسط شخص سخنران به مخاطبین به صورت کاربردی ارائه یا آموزش داده می شود. این نوع سخنرانان با آموزشهای کاربردی که ارائه می کنند در حقیقت نقشه راه را برای مخاطبین ترسیم می کنند.

در تیر ماه سال ۹۷ بود که خودم در جمع اساتید با موضوع های مختلف در خصوص ادراک به عنوان مسئله آموزشی دقیقی را در سالن دانشگاه روانشناسی تهران به سخنرانی آموزشی پرداختم.

### سخنرانی انگیزشی:

سخنرانان انگیزشی کسانی هستند که با سخنان خود در ذهن و دل مخاطبان انگیزه ایجاد می کنند. به مخاطب خود آموزش می دهند که چگونه می توانند با انگیزه و با قدرت در کار و زندگی خود پیش بروند.

**سخنرانی الهام بخش:** این سخنرانان کسانی هستند که با سخن خود در عمق دل انسان ها نفوذ می کنند و حس های درونی آنها را منقلب و برانگیخته می کنند و این سخنرانان در واقع با برانگیخته کردن روح و روان انسان ها تغییری در درون مخاطبین به وجود می آورند.

**سخنرانی تحول برانگیز:** سخنرانانی که تحول در وجود انسان ها ایجاد می کنند و کسانی هستند که می توانند تحول در دنیای یک انسان، در باور، در شخصیت، در ذهن و در وجود آن فرد ایجاد کند. پس شما دوست عزیز برای آنکه به یک سخنران حرفه ای و موفق تبدیل شوی بهتر است مسیر حرکت به سوی هدف را در این چهار گروه ذکر شده فوق پیدا کنی اما پیشنهادی که به شما می دهیم این است که تلاش کنید به عنوان یک سخنران تحول آفرین باشید و رسالت شما در این باشد که با محتوی سخنان تان به مخاطبان انگیزه بدهید تا تغییر و تحولی تاثیرگذار در زندگی و کارشان را ببینند. در نتیجه با تحول در زندگی یک انسان منجر به تغییر و تحول در یک جامعه خواهید شد.

## سخنرانی چه کاربردی دارد؟

### سخنرانی، استاد و معلم:

یقیناً شما هم مثل من فکر می کنید همه معلمان، مدرسان و استادان از ویژگیهای اصلی و شاخص که بر دیگران برتری دارند همین داشتن مهارت‌های سخن و سخنوری است. معلم و استادی از هنر سخنوری کم بهره و یا بی بهره باشد در حقیقت در بعضی موارد در سطح جامعه بر می خوریم با چنین آدم‌ها، معضلاتی در آن کلاس و جلسه و سمینار و در مجموع جامعه (دور و برشان) ایجاد می کنند. این گونه معلمان و استادان در وهله اول باید مهارت‌ها سخنوری را در خودشان ارتقاء بدهند. تا بتوانند به دیگران این مهارت‌ها صحیح را بیا موزند.

براستی معلم و استادی که هنر سخنوری نداشته باشد به لحاظ ارزشی در جایگاه معلم و استاد نباید قرار بگیرد. چونکه نه تنها ارزش اضافه نمی کند بلکه وقت و عمر گرانبهای مخاطب را تلف میکند.

## سخنرانی و ارزشمندی:

سخن درست و صحیح، که از زبان هر انسانی بر آید، دارای ارزش است. سخنران در هر کجای این کره خاکی باشد و اهل هر ادیانی و مکتبی، از هر طوایف و سلیقه‌ای که باشد چونکه سخنران با صلابت و ماهرگی است با آموزش دادن حداقل یکی از مهارت‌های درست و تاثیر گذار در همه امور به انسان‌های دیگر سبب می‌شود تا جامعه‌ای زیباتر با معنای تر و شایسته برای زندگی بهتر داشته باشیم. سخنران بخاطر رسالت و ماموریتی که دارد یعنی با آگاهی دادن به مخاطبان و انسان‌های دیگر در هر زمینه‌ای مخصوصاً مهارت‌های بهبود روابط فردی، گروهی و اجتماعی و مهارت‌های بهبود زندگی و مهارت‌های فروش دارای ارزش و احترام هستند. چونکه سخنران موفق و موثر و به روز با دنیای آموزش، تعلیم و مهارت‌های سالم و

سازنده سر کار دارد. چونکه آنچه را که خودش می داند با صداقت و صراحت می خواهد به دیگران بیاموزد.

اگر می خواهید خودتان شاد باشید، دیگران را شادکنید. یک سخنران خب و حرفه ایی، فردی است که به مردم کمک می کند تا تصمیم بگیرند.

یک سخنران آماده، تنها کسی خواهد بود که مطمئن باشد.

«دیل کارنگی»

**اعتماد به نفس از آماده سازی ناشی می شود**، در آماده سازی توجه به نکات زیر می تواند باعث موفقیت بیشتر شما گردد:

- نظرات خود و دیگران را در پوشه ای جمع آوری کنید.
- برای آنچه قصد دارید ارائه دهید، تصمیم بگیرید.
- سخنرانی را بنویسید و با مایند مپ خلاصه آن را طراحی کنید.



- یاد داشت هایتان را آماده و همیشه به عنوان برنامه ذخیره به همراه داشته باشید.
- سخنرانی طراحی شده و اسلاید هایتان را در چند مرحله در جاهای مثل فلش مموری، لب تاب خود و یک لب تاب دیگری ذخیره کنید.
- تمرین و تمرین و تمرین کنید.
- شما برای سود شنوندگان تان قراره صحبت کنید، پس بهترین اجرا و با تمام قوا و پر انرژی و جذاب سخنرانی کنید.

نکته: سخنران خبره و با تجربه، سخنرانی است که هم برای کاری که ارائه می دهد ارزش گزاری می کند و هم برای مخاطبین ارزش قائل می شود.

## سخنران خوب چه ویژگیهایی دارد؟

سخنران زیادی در دنیای هستند، به علت درست ارائه کردن محتوی سخنرانی برای مخاطبان، دارای ویژگیهای و محاسنی هستند. از جمله، هنر خوب سخن گفتن، خوب صحبت کردن با قدرت، حضور ذهن و فن بلاغت - شناخت مخاطب - عزت نفس و اعتماد به نفس بالا - بااشتیاق - مصمم - منظم - بااراده - لحن صدا - تمرین کردن - زبان بدن - خوش اخلاق، خوش بیان، چهره شاداب و خندان، دارای هدف - احترام و ارزش برای خود و دیگران (مخاطبان) قائلند.

### سخنرانی و شناخت مخاطبان:

نخست در هر زمینه کاری برای شروع بکار کردن، نیاز به داشتن یک سری اطلاعات و تحقیقات اولیه در خصوص آن کار می باشد. شناخت مخاطب در سخنرانی هم از این قاعده مستثنی نیست، بنابراین هر سخنرانی برای سخنرانی کردن باید در خصوص مخاطبینش اطلاعاتی داشته باشد. مثلا مخاطبین از چه جنسی هستند (زن یا مرد و دختر یا پسر)، از چه گروهی (بی سواد، با سواد، دانش آموز، دانشجو، کارگر، کارمند، مدیران، مهندسان، صنعتکاران

،نظامیان،فرهنگیان،ورزشکاران،کشاورزان،کاسبان و تاجران و مجردان و متاهلان تا بتواند مطالب و محتویات سخنرانی با اطلاعاتی که از مخاطبین دارد بسنجد و بر آورد کند با توجه به اطلاعات مخاطبان چه مطالبی و محتویاتی ارائه شود.

### سخنرانی و زبان بدن:

زبان بدن یا رفتار غیر کلامی در حرفه سخنرانی بیشترین سهم و تاثیر پذیری در مخاطب دارد. یعنی سخنران، در سخنرانی ها با زبان بدن یا رفتارهای غیر کلامی، متناسب با محتویات و مطالب سخنرانی ها حرکات دست و ارتباط چشمی و همچنین چهره(لب و صورت) بسیار استفاده خواهد کرد.

### سخنرانی و داستان:

هر سخنرانی برای جذابیت و اثر گذاری و جلب توجه مخاطب در هنگام سخنرانی باید داستان های دلنشین متناسب با مطلب سخنرانی آماده داشته باشد که در لابلای محتوی و مطلب سخنرانی داستان های اثر گذار ارائه کند. داستان گفتن در لابلای مطالب سخنرانی را سخنرانان ماهر و خبره انجام می دهند این کار از هنرهای سخنران حرفه ایی است که متناسب با محتوی سخنرانی

داستان های مناسب و اثر گذار ارائه می کند. سخنرانی بدون داستان، خشک ، کم تاثیر و یا حتی بی تاثیر خواهد بود.

## سخنرانی و انتقاد :

کلمه انتقاد در همه حرفه ها چه بدرستی و یا به نادرستی انجام می شود . در حرفه سخنرانی عمل انتقاد کردن وجود دارد، البته در بعضی مواقع انتقاد سازنده است فرد سخنران باید بپذیرد و اگر نقصی بود اصلاحش کند. متأسفانه در بعضی مواقع بجای انتقاد، ایراد و تخریب است . در چنین مواقعی سخنران با سعه صدر از این انتقاد می گذرد.

## تمرین سخنرانی:

شخص سخنران به جهت اینکه هیچ نقصی در سخنرانیش بوجود نیاد، باید چندین بار سخنرانی را تمرین کند. تمرین به صورت واقعی و رسمی یعنی همه اعمال یک سخنرانی را در جایگاه سخنرانی یا در فضایی دیگر حتی با پوشش رسمی زمان سخنرانی (پیراهن ،کت و شلوار و کفش) با محتویات سخنرانی انجام دهد. یا اینکه با تصویر ذهنی سالن سخنرانی پر از مخاطب تجسم کرده تمرین را در هر موقعیت و شرایطی انجام دهد. تمرین کردن در هر

کاری و هر حیطة ایی وجود دارد در ورزش انواع رشته های ورزشی و در رانندگی انواع گواهینامه رانندگی سبک، سنگین، تراکتور، موتور و ویژه و در هنر انواع مختلف برای نمونه در رانندگی ، فردی که قصد خرید خودرو دارد اول برای گرفتن گواهینامه اقدام می کند تا بتواند با کسب مهارتهای آموزش رانندگی زیر نظر مربی مربوطه و گذراندن تمرینهای عملی (شهری) و آیین نامه، چگونه کار کردن با کلاچ، ترمز، گاز و دنده و فرمان و دیگر قطعات خودرو و تابلوهای راهنمایی را با چندین جلسه تمرین و تایید پس از قبولی دوره های سخت مثل: با فاصله چند متری با ماشین جلویی حرکت کند، در روز برفی و بارانی با چند تا سرعت حرکت کند که سور نخورد و سپری کردن موارد دیگر، موفق به اخذ گواهینامه رانندگی خواهد شد.

در حیطه سخنرانی تمرین خود فرد سخنران با توجه به روشها و مهارتهای آموخته مثل چگونه با بیان خوب شروع کند ، چگونه هنگام سخنرانی با مخاطب ارتباط موثر برقرار کند و از چه داستانها و مثالها و طنزی استفاده کند تا سخنرانی مفید و تاثیر گذاری داشته باشد.

بنابراین با تمرین کردن در حیطه سخنرانی دیگر ترس ، استرس و اضطراب وجود نخواهد داشت. بلکه با اعتماد به نفس بالا و لبان خندان و روحیه شاد سخنران مطالب و محتوی سخنرانی را با رعایت همه مهارتها به مخاطبان ارائه می کند.

نکته : تمرین کلید پیروزی است. تمرین کردن در هر کاری و با روشهای خاص همان کار لازم و ضروری است. سخنران هم با تمرین زیاد سخنرانی بی نقص و تاثیر گذاری خواهد داشت.

## سخنرانی و ترس:

علاوه بر تمرین زیاد و آمادگی سخنران باز هم ترسی وجود دارد؟ بله، این ترس مسئولیت پذیری و خراب شدن تجهیزات سالن و برق رفتن و بموقع شروع کردن که طبیعی است. اما ترس از مخاطبان و جمعیت که مانع اصلی سخنران در سخنرانی است. این ترس نیاز به تمرین در بین جمع دارد مثلاً برای از بین رفتن اینگونه ترس اعضاء خانواده و اطرافیان راجمع کنید و برای آنها سخنرانی ارائه کنید.

## هدف سخنران برای مخاطبان:

سخنران در هر سخنرانی برای مخاطبانش باید هدفی داشت باشد بعنوان مثال: یک سخنران در حیطه سخنرانی آنقدر محتوی و مطالب کاربردی و ساده سازی و بومی سازی بکند و مثال و داستان ها و طنز استفاده کند که برای مخاطب ملموس و دست یافتنی باشد.

در بد بینانه ترین حالت مخاطب حداقل یک مطلب از هزاران مطلب جلسه سخنرانی دریافت کند و در کار و زندگی خود بکار گیرد. البته از این وضعیت مطلوبتر خواهد بود.

سخنرانان ماهر با مهارت‌های روز دنیا چنان تاثیر گذار و موثر بر مخاطبان‌شان نفوذ می کنند تا همه مطالب و محتوی را مخاطب بدرستی جذب و بعد از ساعتی با مرور و یادآوری کردن در حافظه بلند مدت قرار می گیرد. این آموزه ها و مهارت‌ها را پس از یادگیری در کار و زندگی خود بکار می گیرد.

### صدا سازی در سخنرانی:

در حرفه سخنرانی شخص سخنران در صدا سازی باید تمرینات زیادی انجام بدهد، تا در هنگام سخنرانی محتوی و مطالب را با صدای خوب و دلنشینی و جذابی به گوش مخاطبان برساند.

صدای سخنران در سخنرانی نباید یک نواخت باشد که برای مخاطبان کسل کننده و خواب آور باشد که بجای گوش دادن به سخنرانی با صدای یکنواخت بخوابد.

تن صدای سخنران بسته به نوع سخنرانی باید حد استاندارد را رعایت کند که گوش مخاطب اذیت نشود. یا صدای خاص دیگر مثل صدای زنگی، صدای تو دماغی و غیره که سبب رنجوندن مخاطبان عزیز گردد.



## سخنرانی و فن بیان:

سخنرانی و فن بیان همانطوری از عنوان پیداست فن بیان و قدرت بیان در سخنرانی شالوده اصلی و جزو ارکان مهم در سخنرانی است. گرچه قدرت و فن بیان در همه امورات کاری و زندگی افراد از کمترین و بیشترین اثر ارتباطی که دارد را در نظر بگیریم.

این توانایی اگر در هر شرایط خاص و موقعیت کاری و زندگی بدرستی اجرا و ارائه نشود، نتیجه خوبی و ارتباط تاثیر گذاری نخواهد داشت. بنابراین سخنران اگر بخواهد یک سخنرانی ایده ال و خوب ارائه کند باید از روشها و مهارتهای فن و قدرت بیان درست و اساسی و مناسب کار سخنرانی با تمرین های زیاد داشته باشد. سخنران بدون فن بیان به همانند آن مثال معروف عالم بی عمل مانند زنبور بی عسل است می ماند.

## فن بیان چیست؟

خوب و درست صحبت کنیم و صدایمان را موثرتر به گوش دیگران برسائیم و بدرستی کلمات را بیان کنیم. فن بیان در حقیقت همان توان سخن گفتن در همه شرایط (زمان، مکان) می باشد.

## مهارتهای بیان :

مجموعه ای از تکنیک ها و روشهایی است که با یادگیری و تعلیم و بکارگیری آنها می توان به بیانی مناسب و تاثیرگذار دست یافت. بیان خوب و خوش بیان، معیاری برای پیشبرد اهداف در زندگی فردی و اجتماعی (خانواده) می باشد. فراگیری این مهارت (فن بیان) سبب ارتباطات موثر در اجتماع و خانواده می شود. این امر بستگی دارد که در حوزه فن بیان و سخن گفتن موثر تمرین های فراوانی به دقت انجام دهیم.

## راهکارهای ساده برای بهبود و تقویت فن بیان

واضح و شمرده و با آرامش، بااعتماد به نفس بالا صحبت کنید، به چیزی که می گوئید اعتقاد داشته باشید، از تکبر و خود ستایی پرهیز کنید، به نرمی و آرام با صدایتان رفتار کنید، چگونه ایستادن و نشستن تان توجه کنید، مراقب لحن (زیر و بم) صدایتان باشید، آمادگی لازم را داشته باشید داشتن آمادگی یک ضرورت است، بداهه یا بدون آمادگی از قبل مطلبی را بخوانید، تمرین و تمرین و تمرین کنید تمرین باعث از بین بردن نواقص می شود و قدرت نفوذ کلام تان را بالا می برد.

توانایی شما در صحبت کردن با مخاطبان برای موفقیت تان ضروری است. خوب صحبت کردن می تواند احترام و توجه دیگران را به دنبال داشته باشد، به ارزش شما در جمع بیفزاید و توجه افرادی را که می توانند به شما کمک و دریچه هایی به رویتان باز کنند، جلب کند.

توانای خوب صحبت کردن، به دیگران ثابت می کند که شما با استعدادتر و با هوش تر از کسانی هستید که نمی توانند به خوبی شما صحبت کنند.

ارزشمند ترین دارایی شما ذهنتان است. یکی از گرانبهاترین مهارت های شما توانایی خوب فکر کردن، خوب صحبت کردن و بیان واضح منظورتان است. در خصوص سخن و بیان شاعر شیرین سخن حضرت سعدی می فرماید:

**تا مرد سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد**

این مهارت بیش از هر مهارت دیگر به کسب منافع بیشتر و پیشرفت شما کمک می کند. وقتی شما خوب صحبت می کنید، مردم می گویند او متوجه است درباره چه چیزی صحبت می کند.

## کاربرد فن بیان در کار زندگی انسانها:

با سواد باشی یا بی سواد، کارگر یا گارمند، شاغل یا بیکار، استاد یا شاگرد، مدیر یا مهندس در هر موقعیتی و شغلی که باشیم یقیناً خوب و پسندیده صحبت کردن، نیاز همه انسان ها به جهت برقراری ارتباط درست و صحیح با دیگران است.

هر فردی با قرار گرفتن در مقابل دیگران با توجه به سلیقه های گوناگون در زمان برقراری ارتباط طرز صحبت کردن و نحوه سخن گفتن و نوع بیان متفاوتی خواهد داشت و در خانه و خانواده با اعضاء خانواده به گونه ای و در محل کار با همکاران و در اجتماع با دوستان و دیگر افراد جامعه به گونه ای دیگر، حتی نحوه صحبت کردن با همکاران (مرد یا خانم یا کارمند و رئیس) در محل کار و با اعضاء خانواده (پدر، مادر، همسر، پسر و دختر) و در اجتماع با افراد دارای سلیقه مختلف و دوستان به طرزی متفاوت می باشد. مثلاً نحوه صحبت و بیان با رئیس اداره و مقام ارشد سازمان و دیگر همکاران در محل کار و دوستان و افراد دیگر در اجتماع هر کدام به نوعی

خاص و متفاوت با دیگری خواهد بود. مثالی در خصوص نداشتن بیان معلم و استاد: به مانند زنبور بی عسل تشبیه می کنند.

### چرا فن بیان؟

به نظر من فن بیان در واقع کلید هر ارتباطی خواهد بود و عامل شکل گیری هر نوع ارتباطی بشمار میرود. با داشتن مهارتهای فن بیان، واضح، رسا، گویا، صریح، روشن و تن صدا مناسب در حوزه فعالیتش مثل، مجریگری، خبرگزاری، سخنرانی، استادی، معلمی، مربیگری، مدیر، کارمند، کارگرو پدر یا مادر خانواده مفید و موثر باشد.

بنابراین ما انسانها موجوداتی اجتماعی هستیم برای برقراری ارتباط نیاز به یک بیان خوب و پسندیده لازمه هر ارتباط فردی و گروهی موثر است.

### فن بیان فقط در سخنرانی بکار می آید؟

فن بیان خوب مهارتی که لازم و ضروری هر فرد در اجتماع داشته باشه. و کاربرد آن نه فقط محدود به تعاملات اجتماعی و کسب و کار

و موفقیت های کاری و حرفه ای بوده بلکه مهمترین و اصلی ترین کارکرد بیان در کانون گرم خانواده است .

اینکه ما یاد بگیریم در سر آغاز ارتباط با خود و پدر و مادر و فرزندان خود صحیح و درست صحبت کنیم و منظورمان را بدرستی بیان کنیم مهارتی متأسفانه بدرستی در زمان تحصیلی روی دانش آموزان از پایه کار نشد.

فقط در حد خواندن و نوشتن .حالا نه وقت گله گذاری و نه کار ما پیدا کردن مقصر، بلکه زمان آموختن در هر شرایطی (زمان و مکان) که هستیم باید شروع کنیم تا اول خودمون اصول درست بیان کردن و خوب صحبت کردن و درست حرف زدن را شروع کنیم و پس از آن به دیگران که دنبال آموختن هستند بیاموزیم.

با بکارگیری همه مهارتها و روشهای درست فن بیان اصول درست سخن گفتن، درست صحبت کردن، حرف زدن صحیح در کار و زندگی چه به صورت فردی و اجتماعی خود شاهد کیفیت بالای از تعاملات و ارتباطات باشیم.

## اعتماد به نفستان را افزایش دهید.

خوب صحبت کردن در جمع در تمام مراحل زندگی به شما کمک می کند. اما یادگیری خوب صحبت کردن با مخاطبان دلیل مهمتری دارد. هر چه بهتر و صحیحتر و درست تر و پر انرژی صحبت کنید خودتان را بیشتر دوست خواهی داشت.

هرچه خودتان را بیشتر دوست بدانید در روابطتان با دیگران خوش بین تر و خوش بر خورد تر و در تمام کارهایی که انجام می دهید سالمتر و سر حالتر خواهی بود. تمرین کردن یکی از راههای اصلی افزایش اعتماد به نفس است. وقتی تمرین با روشها و مهارتهای سخنرانی زیاد باشد دیگر هیچ استرس و ترسی برای سخنران پیش نمی آید.

## چگونه بیان خوبی داشته باشیم؟

تمرین و ممارست در هر کاری اثر مثبت دارد. در فن بیان هم تمرین و تمرین کار ساز است. پس برای اینکه بیان فرد خوب و تاثیر گذار باشد باید یک سری اصول درست صحبت کردن و مهارتها و روشها با تمرین کردن صحیح بکار گیریم تا بتوانیم بیان خوب و موثر با مخاطب ارتباط تاثیر گذاری بر قرار کرد.

ما انسانها به لحاظ اجتماعی و ارتباطی بودن نیاز به مهارتهای بیان صحیح و سالم داریم، تا ارتباط درست و تاثیر گذاری با خانواده و همکاران و دوستان و دیگر افراد برقرار کنیم. توانایی خوب صحبت کردن اکتسابی است .

با بیان خوب صحبت کردن سبب جلب توجه و تاثیر پذیری دیگران خواهند شد. همچنین دیگران یا مخاطبان شخص خوش بیان را دوست دارند و حرفها و صحبت هایش در شنونده ها اثر می گذارد و از رهنمودهایش بعنوان نقشه راهشان می پذیرند.

## فن بیان در چه موقعیتهایی بکار می آید؟

بیان در همه امورات از ارتباط عادی گرفته تا ارتباط های حرفه ای در سطح کلان بکار می آید. فرد با بیان خوب یا خوش بیان را همه آدمها دوست دارند و می خواهند همیشه در کنارش باشند از سخنان او بهره ببرند.

همین بیان خوب سبب ارتباط خوب و موثر می شود. آدم خوش بیان مثل آب زلال و پاک و روان است با صحبت و حرف و یا سخنرانی در روح و روان شنونده جاری می شه. نفوذ و تاثیر گذاری زیادی بر روی مخاطبان و شنونده ها دارد.



## سخن و فن بیان کودکان:

با توجه به سیاست آموزش پرورش کشور سر کلاس درس فقط کتابهای درسی مثل فارسی، علوم، ریاضی، و . . . . . البته نا گفته نماند این کتابهای درسی برای فرا گرفتن علم نیاز است. در کنارش برای فراگیری اصول فن بیان و کلام برای دانش آموزان فکر اندیشه می شد.

دیگر الان شاهد دانشجوی دکترای خجول و کم حرف و کم رو نبودیم که به علت خجولی نتواند پایان نامه را دفاع کند و یا رساله دکتری را ارائه کند. همچنین دانشجو فوق لیسانس و لیسانس مشکل مشابه داستان قبلی را دارند و هنوز از صحبت کردن در جمع نمی توانند انجام دهند.

به نظر شما خوانندگان محترم، دلیل اصلی این کار در کجاست؟ یقیناً همه شما خوانندگان گرامی و جویندگان دانش برتر با من هم نظر هستید که دلیل اول عدم ارائه طرح های آموزشی و پرورشی سازمان آپ در خصوص مهارتهای بیان و کلام و ارتباطی موثر برای دانش آموزان و دانشجویان، همینطور چاپ و ارائه کتابهای در این خصوص در کنار کتب درسی برای دانش آموزان و دانشجویان لازم

و ضروری، تا از پایه تحصیلی چگونه درست صحبت کردن و سخن گفتن با یکدیگر با روشها و مهارتهای صحیح بیان و کلام و ارتباطات را طی چند سال تحصیلی به همراه دیگر کتابهای درسی می آموختند تا بتوانند در پایان فارغ التحصیلی حداقل سخنی با کلام و بیان درست و جذاب و موثر در سطح جامعه داشته باشند.

در واقع اکثر افراد جامعه در زمینه کلام و بیان بطور جدی آسیب پذیرند. بنابراین کودکان ما اگر از ابتدا این مهارتها بیان را در دوران تحصیلی به همراه کتب درسی فرا می گرفتند دیگر از نظر کلام و بیان آسیب پذیر نمی شدند.

**شناخت مخاطبان:** در سخنرانی و فن بیان شناخت مخاطب مثل شناخت دکتر از بیماری بیمارش که برای درمانش به دکتر مراجعه کرده باید اطلاعاتی در خصوص بیماریش به دکتر بگوید تا دکتر مراحل تشخیص را با توجه به مدارک مربوطه ادامه داده و پس تشخیص قطعی برای بیماری بیمارش نسخه ای اثر بخش تجویز می کند.

حالا شناخت مخاطب در سخنرانی همانطوریکه در مثال قبل گفتم یک سخنران با اطلاعات که از برگزار کننده جلسه سخنرانی یا سمینار دریافت می کند یک شناخت کلی از مخاطبانش پیدا می کند.

از جمله مخاطبان چه موقعیتی دارند مثلا، بی سوادند یا با سواد، تحصیلات ابتدایی یا دانشگاهی، دانش آموزند یا معلم، دانشجو هستند یا استاد، زن هستند یا مرد، کارگرند یا کارمند، مدیرند یا مهندس، شاغلند یا بیکار، مجردند یا متأهل و ورزشکارند یا غیر ورزشکار و تعدادشان چند تا هست.

با توجه به شناخت حداقلی از مخاطب، معیار سخن گفتن را می سنجد و با مهارتها و روشهای مناسب، مخاطبانش، مطالبش، داستان ها، مثال ها و طنز را بدرستی مناسب محتوی و مطالب ارائه می کند.

## هنر صحبت کردن و فن بلاغت :

در طول تاریخ بشریت ، اوج تاثیر گذاری انسان توانایی ترغیب دیگران بوده است .

به عبارت دیگر، هدف یا مقصود از صحبت کردن در میان جمع ، کمک به روی دادن اتفاقی است که در صورت نبود صحبت های گوینده رخ نمی دهد.

به عنوان مثال وقتی یکی از سخنرانان مطرح صحبت می کرد مردم می گفتند چه سخنرانی خوبی اما وقتی یک سخنران انگیزشی صحبت می کند مردم می گویند پیش به سوی هدف.

یک سخنران انگیزشی با بیان هیجانی موثر قدرت انگیزه در مخاطبین را بر می انگیزاند همه را به اقدام و عمل وا می دارد تا مخاطب دست به اقدام بزند.

وظیفه شما به عنوان یک سخنران این است که مخاطبان را وادار و ترغیب کنید به گونه ای که سخنان و یا حرفهای شما، طرز تفکر، احساس و عملکردشان را تغییر دهد.

به عبارت دیگر باید آنها را مجبور کنید کاری انجام دهند و آنها را به حرکت کردن تشویق کنید.

خوشبختانه تبدیل شدن به یک سخنران مسلط و خوش بیان یک مهارت اکتسابی است. اگر بتوانید رانندگی، تایپ کردن یا استفاده از تلفن همراه را بیاموزید، پس می توانید یک سخنران تاثیر گذار هم باشید و نه تنها زندگی خودتان بلکه زندگی مخاطبانتان را نیز تغییر دهید.

نکته: خوب سخن گفتن و خوب صحبت کردن هنر است. هر کسی که خوب صحبت کند در دیگران اثر می گذارد.



«نقل و قول از برایان تریس **BRIAN TRACY**»

### سه رکن ترغیب کردن:

ارسطو، اولین فیلسوف برجسته ای بود که به اهمیت سخنوری به عنوان ابزاری ضروری رهبری پی برد. او ارکان اصلی ترغیب کردن

را به سه بخش تقسیم کرد: منطق (logos) ، اخلاق (ethos) و احساس (pathos).

## "Logos" به منطق

واژه ها و دلیله‌ها در صحبت های شما اشاره میکند. باید هر چیزی را که می گوید مانند حلقه های زنجیر یا تکه های جورچین با هم هماهنگ باشند تا جمله یا بحث منسجمی به وجود بیاید.

وقتی درباره حرف هایتان فکر و برای بیان آنها برنامه ریزی می کنید ، نکات مختلفی را در یک زنجیره از مسائل کلی به مسائل جزئی ، یاز شروع تا پایان سازماندهی می کنید. برای ایجاد یک بحث ترغیب کننده هر نکته بر نکته قبلی تکیه می کند.

## جنبه دوم ترغیب کردن "et hos" یا اخلاق است .

این جنبه به شخصیت ، رفتار و صداقت شما هنگام صحبت کردن اشاره دارد . افزایش اعتبار قبل و بعد از سخنرانی نزد مخاطبان ، احتمال این که آنها حرف های شما را بپذیرد و بر اساس توصیه هایتان اقدام کنند، بالا می برد .

## جنبه سوم "pat hos" یا احساس است.

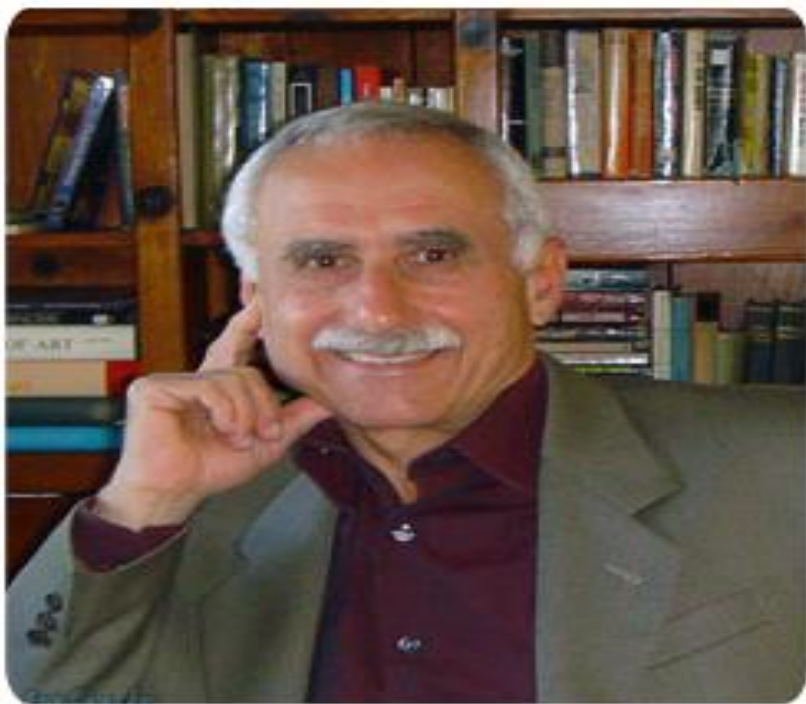
این جنبه درون مایه عاطفی صحبت های شما و احتمالا مهم ترین رکن است.

این بعد فقط زمانی نمود می یابد که شما با افراد ، ارتباط عاطفی برقرار کنید و آنها را به اندازه ای تحت تاثیر قرار دهید که طرز تفکرشان را تغییر و یک اقدام خاص انجام دهند.

اگر می خواهید افراد را تغییر دهید و آنها را به دید گاه خود ترغیب کنید باید سه رکن (منطق ، اخلاق و احساس ) در هم ادغام شوند.

نکته: قانون احساس شما در فکر کردن و تصمیم گرفتن صد درصد احساسی عمل می کنید. با احساس تان تصمیم می گیرید و با عقل تان توجیه می کنید. از آن جایی که کنترل افکار تان در دست خودتان است، خوشبختی شما نیز خودتان است، خوشبختی شما نیز بستگی به میزان اراده ی شما در کنترل افکار تان دارد.





«نقل و قول از آلبرت محرابیان»

**سه قسمت پیام شما :**

آلبرت محرابیان یک ارمنی متولد ایران در دانشگاه UCLA تحقیقاتی درباره ارتباط موثر انجام داد و پس از این تحقیقات نتیجه گرفت ، هر پیام شفاهی سه قسمت دارد :واژه ،لحن صدا و زبان بدن گوینده.

## واژه:

شگفت انگیز است که بر اساس نتایج تحقیقات محرابیان، واژه ها فقط ۷ درصد از هر پیام انتقال یافته را تشکیل می دهند. البته واژه هایی که شما بکار میبرید بسیار مهم هستند و باید به دقت انتخاب شوند. آنها باید به لحاظ دستوری صحیح باشند و درست در کنار هم قرار بگیرند. اما همه ما صحبت های سخنرانان تحصیل کرده و در عین حال کسل کننده ای را شنیده ایم که از واژه های بی نظیری استفاده می کنند اما پیامشان تاثیر گذار نیست، پس واژه ها به تنهایی کافی نیستند.

**لحن صدا:** قسمت دوم که محرابیان به اهمیت آن در برقراری ارتباط پی برد لحن صداست. طبق محاسبات او ۳۸ درصد از هر پیام در نواخت و تاکید بر واژه های مختلف جلوه پیدا می کند.

شما می توانید با تغییر عمدی لحنتان و توجه به اهمیت آن کل پیام و تاثیر متعاقب آن بر مخاطبانان را تغییر دهید.

## زبان بدن گوینده :

محقق دکتر محرابیان پی برد پی برد که دست کم ۵۵ درصد از پیام از طریق زبان بدن گوینده یا ارتباط غیر کلامی به مخاطبین منتقل می شود . دلیل این امر آن است که تعداد عصب های چشم تا مغز ۲۲ برابر تعداد عصب های گوش تا مغز است. به همین دلیل تاثیر دیداری بسیار قوی است.

به نحوه برقراری ارتباط توجه کنید افراد موفق در برقراری ارتباط همیشه به تاثیر زبان بدن در میزان پذیرش پیامی که می خواهند انتقال دهند توجه می کنند.

اگر هنگام صحبت کردن دست هایتان را از دو طرف آویزان کنید ، کف دست هایتان رو به بیرون و باز باشد و با لبخندی روی چهره ، مستقیم به مخاطبان نگاه کنید ، آنها احساس راحتی می کنند و درست مثل اسفنج آب را جذب می کند آنها هم پیام شما را جذب می کنند.

اما اگر چهره تان جدی و عبوس باشد و دست به سینه باشید، یا تریبون را محکم بگیرید شنوندگان طوری واکنش نشان می دهند که گویی والدینشان از دست آنها عصبانی هستند و آنها را سرزنش می کنند.

در نتیجه آنها افکارشان را پنهان می کنند حالت تدافعی به خود می گیرند و در مقابل پیام شما و تلاشتان برای ترغیب آنها جهت تفکر و اقدام متفاوت مقاومت می کنند.

پس زبان بدن یا رفتار غیر کلامی بسیار مهم است.

## نتیجه و سخن پایانی

یک سخنران خوب سخنرانی است که همه مهارت‌ها و روش‌های درست و صحیح این کتاب را بکار می‌گیرد و سخنرانی کم نظیر یا بی نظیر را برای مخاطبان ارائه خواهند کرد. خواننده عزیز، این مطلب مهم را بدانید فقط دانستن مهارت تغییراتی در شما ایجاد نخواهد کرد بلکه باید بسیار جدی با دانسته‌های تان تمرین و تمرین کنید. توصیه می‌کنم با توجه مطالب کتاب برای ارائه سخنرانی بی نقص علاوه بر رعایت اصول و مهارت‌ها، تمرین، تمرین، تمرین و تمرین کنیم. تمرین کلید پیروزی است. برای خوب صحبت کردن هم باید صحبت و صحبت کنیم. برای نوشتن مقاله یا کتاب هم فقط باید نوشت و نوشت.

امیدوارم این کتاب گره‌ای از کار عزیزانی را بگشاید. انشاءالله

ارادتمندتان

قاسم محمدی

### تقدیر و تشکر:

از همه کسانی در نوشتن این کتاب مرا یاری رساندند کمال تقدیر و تشکر را دارم اول از استاد گرامی محمد پیام بهرام پور و مجموعه بیشتر از یک و همچنین از همکاران عزیز آقایان مهندس سید جعفر مجیدی، یحیی محرم نژاد، محمود حسین پور و علیرضا نقدی به خاطر من زحمت هایی را تحمل کردند و از دوستانی در مشاوره دادن به بنده لطف کرده بودند بسیار بسیار سپاسگزارم. امیدوارم با به جا گذاشتن اثری ماندگار سبب خرسندی دوستان باشد. انشاءالله