

۱۴۳۸۷۴۷

فن بیان برای معلمان

دکتر اکبر فرجی ارمکی

ثریا میرزایی

زین العابدین عرب یار محمدی

دکتر رضا حدادی فرد



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

عنوان و نام پدیدآور	فن بیان برای معلمان / اکبر فرجی ارمکی، [م.ا.ا.] تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر	۱۱۴ ص.
مشخصات ظاهری	978-600-309-426-0
شابک	قیفا
وضعیت فهرست نویسی	نویسندگان اکبر فرجی ارمکی، ثویا میرزایی، زین العابدین عرب، [م.ا.ا.] رضا
یادداشت	حیدری فرد
موضوع	سخنوری
موضوع	Oratory
موضوع	معلمان
موضوع	Teachers
شناسه افزوده	فرجی ارمکی، اکبر، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۷۴۱۲۹PN / ف۹
رده بندی دیویی	۵۱/۸۰۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۰۸۵۷۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فن بیان برای معلمان

تالیف: دکتر اکبر فرجی ارمکی - ثریا میرزایی - زین العابدین ربیع - محمدی

دکتر رضا حیدری فرد

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ اول: ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۴۲۶-۰

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری

پلاک ۹۹، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ - نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹.....	پیشگفتار اول: گستره فن بیان
۱۱.....	پیشگفتار دوم: آمادگی برای سخنرانی
۱۹.....	پیشگفتار سوم: سخنرانی در تدریس
۲۱.....	گفتار اول: قاتل اهل: ترس، دلهره و استرس
۲۳.....	گفتار دوم: بر صوابی می خود مسلط باشید
۲۴.....	گفتار سوم: مراقب تلقین های منفی باشید
۲۶.....	گفتار چهارم: مراقب نا اُمیدی مندی باشید
۳۰.....	گفتار پنجم: از اتفاقات و حرکات، از بی واقعی داشته باشید
۳۱.....	گفتار ششم: اعتماد به نفس خود را ارتقا دهید
۳۳.....	گفتار هفتم: حساسیتهای خود را کنترل کنید
۳۴.....	گفتار هشتم: قبل از هر اقدام خوب فکر کنید
۳۶.....	گفتار نهم: هیجانات خود را فرو نثایید
۳۷.....	گفتار دهم: اعمال غیرارادی خود را کنترل کنید
۳۸.....	گفتار یازدهم: خونسردی خود را با تمرین کردن زیاد حفظ کنید
۳۹.....	گفتار دوازدهم: آرمیدگی (relaxation) را بیاموزید
۴۰.....	گفتار سیزدهم: از طغیانهای افشاگرانه بپرهیزید
۴۱.....	گفتار چهاردهم: توسعه حضور ذهن
۴۳.....	گفتار پانزدهم: عضلات خود را پرورش دهید
۴۴.....	گفتار شانزدهم: آموختن کنار آمدن با هر موقعیتی
۴۵.....	گفتار هفدهم: هنگام ترس و دلهره چه باید کرد؟
۴۶.....	گفتار هجدهم: چند پیشنهاد عملی

- گفتار نوزدهم: صحبت کردن در جمع ۵۰
- گفتار بیستم: نسبی گرا باشید ۵۲
- گفتار بیست و یکم: آماده سازی خوب ۵۴
- گفتار بیست و دو: آگاهی و اطلاعات خود را افزایش دهید ۵۵
- گفتار بیست و سوم: از صدای خود به خوبی استفاده کنید ۵۸
- گفتار بیست و چهارم: صدای محکم و گیرا ۶۰
- گفتار بیست و پنجم: احتمالات صحیح و دقیق ۶۲
- گفتار بیست و ششم: واژگان متنوع ۶۴
- گفتار بیست و هفتم: زبان صریح و روشن ۶۶
- گفتار بیست و هشتم: زبان غیر کلامی فراموش نشود ۶۷
- گفتار بیست و نهم: حرکات چشم، نگاه: معدن اطلاعات ۷۰
- گفتار سی ام: رزستها و حالتها ۷۲
- گفتار سی و یکم: پوشش ۷۴
- گفتار سی و دو: در جمع صحبت کنید ۷۶
- گفتار سی و سوم: یادگیری بداهه گویی ۷۸
- گفتار سی و چهارم: دفاع کردن از نظرات خود را بیاموزید ۸۰
- گفتار سی و پنجم: هنر گفتگو ۸۲
- گفتار سی و ششم: کنفرانس دادن: خودتان را به آب بیاندازید ۸۴
- گفتار سی و هفتم: اصول پایه ۸۹
- گفتار سی و هشتم: کنفرانس خود را مکتوب کنید ۹۱
- گفتار سی و نهم: متن خود را تا حد امکان به خاطر بسپارید ۹۲
- گفتار چهلم: روز سخنرانی ۹۴
- گفتار چهل و یکم: لحظه شروع سخن ۹۶

گفتار چهل و دوم: دستپاچگی و سردرگمی ناگهانی.....	۹۷
گفتار چهل و سوم: تنظیم زمان: همیشه یک ساعت رو به روی خود بگذارید.....	۹۸
گفتار چهل و چهارم: چند نکته مفید.....	۹۹
گفتار چهل و پنجم: پویایی گروهی.....	۱۰۳
گفتار چهل و ششم: هدایت گروه.....	۱۰۵
گفتار چهل و هفتم: هدایت جمع برای تصمیم گیری نهایی.....	۱۰۹
گفتار چهل و هشتم: نکات مهم پایانی.....	۱۱۱
منابع.....	۱۱۳

پیشگفتار اول: گستره فن بیان

فن بیان یا سخنوری در حقیقت همان توان سخن گفتن در هر شرایط و زمان است. انی که صحبت از فن بیان به میان می‌آید، جدا از این که شما چه کاری هستید؟ چه کاری دارید؟ با چه کسی صحبت می‌کنید شما نیاز به فن بیان و سخنوری دارید. سخنوری علم، هنر، فن و مهارت است.

اگر می‌توانید با دوستان خود ارتباط خوبی برقرار کنید، روابط عمومی خوبی داشته باشید، منظور خود را به خوبی به مخاطب منتقل کنید و همچنین کاری کنید که بقیه از همنشینی و صحبت با شما لذت ببرند باید فن بیان خوبی داشته باشید.

برای یادگیری فن بیان باید قدرت تلاشی خود را افزایش دهید و از تکنیک‌ها و تمرین‌های عمومی استفاده کنید، بدانید با چه کسی چطور صحبت کنید و با هنر خود کاری کنید که هر کسی از صحبت با شما لذت ببرد و اهداف خود را به گونه‌ای که تمایل دارید پیش ببرید.

باید دقت کنید که اگر کسی از فن بیان خوبی برخوردار است، لزوماً نه گوینده خوبی است، نه سخنران خوبی و نه مذاکره کننده توانمندی. بلکه کسی که فن بیان خوبی دارد پیش‌زمینه این را دارد که یک سخنران، مذاکره کننده و مدرس فوق‌العاده‌ای باشد.

فن بیان مقوله گسترده‌ای است که تنها به برخی از کاربردهای آن اشاره می‌شود:

- مذاکرات در سطح خرد و کلان

- تدریس در مهدهای کودک، مدارس و دانشگاهها
- سخنرانی و صحبت در جمع
- گویندگی و مجری‌گری رسانه‌های دیداری و شنیداری
- کار مشاوران و روان‌شناسان
- کار قضات و وکلای مدافع برای دفاع و ارائه دلایل
- در هنگام مصاحبه یا معرفی خود در برنامه‌های مختلف
- در جلسات مصاحبه استخدامی
- هنگام ایجاد کارهای روزمره و صحبت کردن با همکاران و دوستان
- بیان احساسات خود به طور صحیح در زندگی مشترک

بنابراین می‌توان گفت با مفهوم فن بیان یک توانمندی است که تمام اجزایی که ارتباط را برقرار می‌کند شامل زبان و توانمندی کلامی، زبان بدن و حالات چهره را به بهترین نحو به کار برده تا ارتباط خوبی برقرار نموده و به نتایج دلخواه دست یابد... (فریدی ارمکی، ۱۳۹۶). این کتاب به کاربرد فن بیان برای معلمان می‌پردازد.