

هنر سافویری در اعجاز بیان

۱۳۹۸

حجت الله سروری

۱۳۹۸

اندیشه و نقش نگین

سروری، حجت الله، ۱۳۵۹ -

هنر سخنوری در اعجاز بیان / حجت الله سروری. - اصفهان: نقش نگین:
کهن دژ: مؤسسه انتشاراتی امام عصر (عج)، ۱۳۹۰.

ISBN 978-600-6286-33-4

۲۶۴ ص

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

موضوع: ۱. سخنوری، ۲. سخنرانی.

۸۰۸/۵۱

۱۳۹۰ خس ۲ / ف ۴۱۲۹ PN

۲۶۱-۸۹۲

کتابخانه ملی ایران



هنر سخنوری در اعجاز بیان

حجت الله سروری

ناشر / نقش نگین □ ناشر همکار / کهن دژ، امام عصر (عج)

مدیر تولید / مهدی نقش □ صفحه آرایی / مهدی نحوی □ ویراستار / مهدی شریعتی

طرح جلد / ندا نقیه □ شمارگان / ۳۰۰۰ نسخه □ نوبت چاپ / اول، ۱۳۹۱

چاپخانه / حافظ □ صحافی / شرکت تعاونی بهار نگین □ شابک: ۴-۳۳-۶۲۸۶-۶۰۰-۹۷۸

قیمت / ۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است

اصفهان / خیابان حکیم / ساختمان دقیق / پلاک ۱۱۶

تلفن: ۶۱ - ۲۲۳ ۶۲۶۰ - ۲۲۰ ۴۹۳۳ / شماره

Email: Naghshnegin@gmail.com WWW.Naghshnegin.com

فهرست مطالب

۱۱ پیشگفتار



فصل اول: اهمیت هنر سخنوری / ۱۳

۱۹	تعریف هنر سخنوری
۲۲	موضوع سخنرانی چیست؟
۲۴	سخنوری در چند جمله
۲۴	فایده سخنوری چیست؟
۲۵	سخنوری علم است یا هنر؟
۲۵	تعریف هنر
۲۷	حقایقی در مورد ترس از سخن گفتن
۲۸	ترس‌های سخنرانی عمومی
۳۰	باید بخواهید تا بتوانید
۳۱	انتخاب نکته‌های اصلی
۳۱	تشویق بازخوردها
۳۲	تنظیم آهنگ صحبت
۳۲	عناصر اصلی سخنرانی
۳۳	روش دایره‌ها
۳۴	مقدمه و نتیجه‌گیری را به دقت طراحی کنید
۳۴	استفاده از اطلاعات
۳۵	انتخاب نکته‌های اصلی
۳۶	یادی دوباره از نکته‌های گفته شده
۳۶	آغازی زیبا و پایانی به یادماندنی
۳۷	طرح کلی از یک ساختار را فراهم کنید
۳۷	ظرفیت توجه مخاطبان

- ۳۷ آغازی مؤثر و زیبا
- ۳۸ ارتباط دادن مطالب و جمع‌بندی سخنرانی
- ۳۸ استفاده از تکرار
- ۳۹ نکته‌ها را تقویت کنید
- ۳۹ پایانی به یادماندنی



فصل دوم: اعتماد به نفس در هنگام سخنرانی / ۴۷

- ۴۹ تعریف اعتماد به نفس
- ۵۰ انواع اعتماد به نفس
- ۵۱ شیوه ایجاد و تقویت اعتماد به نفس
- ۵۷ رسیدن به آرامش اعتماد به نفس در مقابل مخاطبان
- ۵۸ با پامتان شروع کنید
- ۵۹ مخاطبان، طرفداران شما هستند
- ۶۰ چگونه اعتماد به نفس و قابلیت خود را افزایش دهیم؟
- ۶۰ (۱) صحبت کنید
- ۶۱ (۲) اعتماد به خود، مثبت‌اندیشی و احساس موفقیت
- ۶۱ (۳) مثبت‌اندیشی
- ۶۲ (۴) تصویرپردازی قوی از موفقیت خود در ذهن داشته باشید
- ۶۳ (۵) سخنرانی را بدون نقص تصور کنید
- ۶۴ (۶) با اعتماد به نفس شروع کنید
- ۶۷ جرأت سخنرانی ندارم!
- ۷۲ هفت تکنیک کارآمد برای ارتقای اعتماد به نفس
- ۷۶ چگونه در هنگام سخنرانی بر اضطراب و نگرانی خود فایز آیم؟
- ۷۶ ۱. لباس گشاد بپوشید
- ۷۷ ۲. استفاده از ضد عرق و رفع‌کننده‌ی بوی نامطبوع
- ۷۷ ۳. نوشیدن آب فراوان
- ۷۸ ۴. در ابتدا کمی تمرین فیزیکی کنید
- ۷۹ ۵. بدانید که عرق کردن آنقدر مهم نیست
- ۸۰ ده توصیه برای یک سخنرانی موفق



فصل سوم: تسلط بر اعصاب در هنگام سخنرانی / ۸۳

- ۹۰ برای مسافرت به منظور سخنرانی برنامه‌ریزی کنید

۹۰	تجزیه و تحلیل نیازمندی‌های سفر
۹۱	گام‌های سخنرانی
۹۱	(۱) راه‌ها و اشکال گفتن مطالب
۹۳	(۲) تمرین و آمادگی برای سخنرانی
۹۳	چگونه تمرین کنیم؟
۹۴	(۳) اقدامات پیش از شروع سخنرانی
۹۵	(۴) توان استفاده صحیح و به اندازه از زبان اندام
۹۷	(۵) شیوهی انتخاب، استفاده و تأکید بر روی کلمات
۹۸	(۶) آیا کسی به شما گوش می‌دهد؟
۱۰۰	(۷) پرسش و پاسخ در هنگام سخنرانی
۱۰۱	(۸) کارهای سخنرانی بعد از پایان جلسه‌ی سخنرانی
۱۰۲	(۹) اعتماد به نفس
۱۰۲	(۱۰) خداحافظی و ترک جایگاه سخنرانی



فصل چهارم: چگونه سخنرانی خود را شروع کنیم؟ / ۱۰۳

۱۰۶	شروع مناسب سخن
۱۰۸	آمادگی
۱۰۸	شیوا سخن گفتن
۱۰۹	مکت قبل از جملات مهم
۱۰۹	تغییر لحن و تن صدا
۱۱۱	به روند سخنرانی، سرعت‌های متفاوت بدهید!
۱۱۱	از زبان اندام استفاده کنید.
۱۱۲	تأثیر زبان اندام
۱۱۴	مقدمه‌ی کوتاه و ادبی
۱۱۵	زمان‌بندی و سرعت مناسب سخنرانی
۱۱۷	چگونه متن سخنرانی را بیان کنیم؟
۱۲۰	دو ویژگی سخنرانان برتر:
۱۲۱	با سخنرانان دیگر ملاقات کنید.
۱۲۲	موضوع سخنرانی باید جالب و محتوای آن برای حضار مفید باشد.



فصل پنجم: مخاطب‌شناسی / ۱۲۹

۱۳۴	کنترل مخاطبان
-----	---------------------

۱۳۹	الف) مکالمات یا جلسات دو نفره
۱۴۱	انواع شخصیت‌های کاری
۱۴۳	چگونگی موفقیت در ارتباط کاری
۱۴۵	تقسیم‌بندی روند جلسات دو نفره
۱۵۰	جلسات یا سخنرانی برای گروه بیشتر از دو نفر
۱۵۲	مواردی درباره نحوه آمادگی برای سخنرانی
۱۵۵	نمون خاصی برای نحوه ارائه صحبت‌های به‌یادماندنی
۱۵۸	ترس از رفتن روی صحنه (ترس بزرگ) و راه‌های مقابله با آن
۱۶۰	شیوه اصلی جلب نظر شنوندگان
۱۶۰	بخش سؤال و جواب در جلسات
۱۶۱	معیارهای موفقیت سخنرانی
۱۶۲	الف) آگاهی و اندیشه مخاطب
۱۶۵	ب) احساسات و علایق مخاطب
۱۷۳	دوم: علائم و نشانه‌های سخنرانی نامطلوب
۱۷۶	دو نکته کلیدی
۱۷۷	اداره تدارکاتی مجلس سخنرانی
۱۷۸	تطبیق سخنرانی با تعداد مخاطبان
۱۷۸	شرایط استفاده از سؤال
۱۷۹	الف) سازوکارهای تطبیق سخنرانی با مخاطبان کم‌شمار
۱۸۲	طرز ایستادن و حرکات بدن
۱۸۶	برای غلبه بر ترس
۱۸۷	واکنش‌های سخنران نسبت به سخنرانی



فصل ششم: فواید نگاه کردن به همه‌ی مخاطبان / ۱۹۱

۱۹۳	چرا باید سخنران از تماس چشمی استفاده کند؟
۱۹۵	از حرکات استفاده کنید
۱۹۵	حرکات دست
۱۹۵	استفاده از حرکات متفاوت
۱۹۶	شیوه‌های ابتکاری را باید تقویت کرد
۱۹۸	ساز و کارهای تطبیق سخنرانی با مخاطبان پرشمار
۱۹۸	انواع سخنرانی بر حسب استفاده از متن
۱۹۹	سخنرانی بر حسب میزان آمادگی

۲۰۰	روش ارزشیابی سخنرانی
۲۰۰	معیارهای مربوط به سخنران
۲۰۱	معیارهای مربوط به برگزارکننده سخنرانی
۲۰۱	معیارهای مربوط به مخاطبان



فصل هفتم: به کارگیری احساسات و عواطف مخاطب برای القای مطالب / ۲۰۲

۲۰۶	(۱) روش تعریف از مطلب
۲۰۶	(۲) روش ابهام گویی
۲۰۸	(۳) ایجاد پرسش در ذهن مخاطب
۲۱۰	کاربرد لطایف در سخنرانی
۲۱۲	ویژگی ها و شرایط لطیفه
۲۱۲	انواع احساسات و عواطف
۲۱۳	راههای تحریک احساسات
۲۱۵	تعیین عنوان
۲۱۶	اهمیت و فواید انتخاب عنوان مناسب
۲۱۸	سخنرانی های بدون عنوان
۲۱۸	ویژگی های عنوان مناسب



فصل هشتم: غلط های رایج در سخنرانی / ۲۲۱

۲۲۴	آفات سخنرانی
۲۲۴	غلط گویی و غلط خوانی
۲۲۵	بیان مطالب غیر کارشناسی
۲۲۵	طرح مسائل شخصی
۲۲۶	رعایت نکردن زبان صحیح فارسی



فصل نهم: مجریان و سخنوران حرفه ای چه نگویند؟ / ۲۲۷

۲۲۹	۱۲ نکته برای مجریان و سخنوران ممنوع است
۲۳۳	آئین حضور و گفتگو در جلسات
۲۳۷	هفت راهبرد برای کنفرانس موفق
۲۳۷	بهترین برنامه ریز همایش را انتخاب کنید
۲۳۸	با کمیته برنامه ریزی نکنید، با کمیته مشورت کنید
۲۴۰	محل برگزاری صحیح را انتخاب کنید

- ۲۴۰..... سخنرانان مناسب را انتخاب کنید یا آموزش دهید.
- ۲۴۲..... مشارکت‌کنندگان را آماده سازید.
- ۲۴۲..... از سخنرانان بخواهید تا چیزی بیش از برگه‌های اعلامیه آماده کنند.
- ۲۴۳..... شبکه ارتباطی
- ۲۴۴..... تاکید بر علاوین به‌شیرانگیز
- ۲۴۵..... تشویق مشارکت‌کنندگان به صراحت بیان



فصل دهم: چگونه صدایی رسا داشته باشید؟ / ۲۴۷

- ۲۵۰..... برای تقویت صدا چه باید کرد؟
- ۲۵۳..... در هنگام سخنرانی چگونه از طریق حنجره صدا را تنظیم کنیم؟
- ۲۵۵..... بهینه‌سازی صدا
- ۲۵۵..... تنفس صحیح
- ۲۵۵..... کنترل صدا
- ۲۵۵..... با کمک دیافراگم نفس بکشید.
- ۲۵۶..... از اوج صحیح صدا استفاده کنید.
- ۲۵۶..... اهمیت تنفس
- ۲۵۷..... الف: نرمش عضله‌های شکم
- ۲۵۷..... ب: تنفس عمیق
- ۲۵۹..... چند نکته‌ی کلیدی
- ۲۶۱..... بهداشت دستگاه صوتی
- ۲۶۱..... توصیه‌هایی برای مراقبت از صدا



- ۲۶۴..... کتابنامه

پیشگفتار

به نام خدواند جان آفرین حکیم سخن در زبان آفرین
انسان موجودی اجتماعی است و میزان نفوذ و سرعت پذیرش او در
مجامع مختلف، رابطه مستقیمی با شیوه بیان و نحوه برقراری ارتباط وی
با دیگران دارد. اگرچه در منظر بعضی افراد، سخن گفتن به حسب عادت
مسأله ساده‌ای به نظر می‌رسد اما با کمی تأمل می‌فهمیم که این امر از
پیچیده‌ترین و ظریف‌ترین اعمال انسانی است به همین دلیل بعضی از
انسان‌ها همواره به دنبال این حقیقت هستند که با عالی‌ترین روش و
زیباترین بیان سخن خود را به مخاطبان انتقال دهند.
از این رو می‌توان گفت: هنر سخنوری، یکی از کوتاه‌ترین و
مؤثرترین راه‌های برقراری ارتباط سریع و صمیمانه با دیگران به حساب
می‌آید. با وجود این، انسان می‌تواند از رهگذر فن بیان، دانش و
اندوخته‌های خود را به دیگران انتقال دهد. و این مهم میسر نمی‌شود
مگر با داشتن هنر سخنوری. پس هنر سخنوری برای آن دسته از
علاقه‌مندان که می‌خواهند معلومات علمی خود را برای اقشار مختلف
جامعه بیان کنند، امری ضروری و با ارزش است.

هنر سخنوری اگر درست به کار گرفته شود، به مراتب تاثیر بیشتری نسبت به آنچه در کتاب نوشته شده ...

در مخاطب دارد. تا جایی که ممکن است مخاطبی آنقدر تحت تاثیر یک سخنور قرار بگیرد که همه وجود و اعضا و جوارح او متوجه سخنور شود و تحول و انقلاب درونی در او بروز کند

از این رویان، یکی از ویژگی‌هایی است که هر انسانی به طور روزمره با استفاده از آن با اطرافیان خود ارتباط برقرار می‌کند. کیفیت این خصلت در افراد متفاوت گوناگون است. برخی به طور خدادادی بیان زیبایی دارند؛ عده‌ای نیز به سبب علاقه‌ای که به این امر دارند از راه اکسایبی به پرورش این صفت می‌پردازند و آن را به فعلیت می‌رسانند. بنابراین «خواننده عزیز، آنچه پیش رو دارید، کتاب «هنر سخنوری در اعجاز بیان» است که به اصول و مبانی کاربردی جهت ارائه سخنوری در قالبی نو در ده فصل پرداخته شده است. امید است این اثر بتواند راهگشای خوبی برای دانشجویان و طلاب عزیز، و همه علاقه‌مندان در این رشته‌ی هنری که تمایل دارند استعداد سخنوری خود را پرورش دهند باشد.

در پایان از مسئول محترم انتشارات نقش نگین، جناب آقای مهدی نقش و همه عزیزانی که ما را در بوجود آوردن این اثر یاری نمودند تشکر می‌کنم.

حجت‌الله سروری