

سرزیون دار

www.ketab.ir

مؤلف: اکرم آزاد



سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور: سرزبون دار شو / اکرم آزاد.
مشخصات نشر: تهران: نشر بید، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۷۷-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: سخنوری
Oratory
ارتباط
Communication
سخنرانی
Lectures and lecturing
PN۴۱۲۹
۸۰/۵۱
۸۷۶۲۹۷۹
فیبا

رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:
اطلاعات برگرد کتابشناسی:

- نام کتاب: سرزبون دار شو
- مؤلف: اکرم آزاد
- صفحه آرا: مهدیه دین پناه
- ناشر: بید
- چاپ: مجموعه اهل سخن
- نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰
- شمارگان: ۱۰۰ جلد
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۹-۰۷۷-۶
- مبلغ سرمایه گذاری: ۴۸ هزار تومان

فهرست

۱۱	سخن نگارنده
۱۷	فصل اول: فن بیان چیست و چرا باید فن بیان خوبی داشته باشیم؟
۲۰	معماری زندگی با فن بیان خوب
۲۴	نقش فن بیان در موفقیت‌های شخصی
۲۷	چگونه با فن بیان خوب ارتباطات مؤثر داشته باشیم؟
۳۵	فصل دوم: چرا از حرف زدن می‌ترسیم؟
۳۹	ترس‌های رایج در سخنرانی
۴۸	اما اگر در جمع تپق زدیم، چه باید بکنیم؟
۵۱	استرس و خجالت در سخنرانی
۵۴	خجالت و راه‌های رفع خجولی
۵۶	لهجه و روش‌های حذف آن
۵۹	خدا حافظی با ترس و استرس
۷۱	فصل سوم: چگونه خوب صحبت کنیم؟
۷۱	حذف حروف اضافه و تکیه کلام‌ها



- ۷۷ انرژي کلامي
- ۸۱ فراز و فرود کلامي يا تکنیک چرخ و فلک
- ۸۲ ریت‌شکني
- ۸۳ شروع پر قدرت
- ۸۵ از داستان‌های شخصی استفاده کنید
- ۸۶ تکنیک برف پاک‌کن
- ۸۸ حسن جویی کنید
- ۸۹ به مخاطب انگیزه بدهید و حالش را خوب کنید
- ۹۱ شوخ طبع باشید
- ۹۳ شروع سخنرانی با سوال
- ۹۶ ابهت و کاریزما داشته باشید
- ۱۰۱ فصل چهارم: هوش کلامي و راه‌های تقویت آن
- ۱۰۱ هوش کلامي چیست؟
- ۱۰۳ بداهه‌گویی
- ۱۱۱ فصل پنجم: اندام‌های کلامي و روش تقویت آن‌ها
- ۱۱۲ تمرین شمعک استخوانی يا خودکار
- ۱۱۵ تمرین مشددخوانی
- ۱۱۶ تمرین بلندخوانی
- ۱۱۷ خنده خوانی و حماسی خوانی
- ۱۱۹ تمرین موتوری

۱۲۰	تمرین‌های صداسازی
۱۲۷	فصل ششم: ارتباطات غیرکلامی مؤثر
۱۲۸	زبان بدن
۱۲۹	ارتباط چشمی
۱۳۱	لبخند
۱۳۳	حرکت دست‌ها
۱۳۵	لحن گفتار
۱۳۷	پوشش و ژست مناسب
۱۴۱	فصل هفتم: ممنوعیت‌های سخنرانی
۱۴۱	نداشتن مطالعه و آمادگی لازم
۱۴۲	خودزنی
۵۴۱	لفظ قلم صحبت کردن
۱۴۶	کامل‌گرایی
۱۴۹	تند صحبت کردن
۱۵۲	صدای خود را ضبط کنید
۱۵۳	پیام‌های صوتی ارسال کنید
۱۵۳	رادیو گوش کنید
۱۵۴	رسا و واضح صحبت کنید
۱۵۵	کش دادن مطلب و پر حرفی
۱۵۹	استفاده از جملات تلخ، نیش‌دار، تهدیدآمیز یا اندرزگونه ممنوع

سخن نگارنده

آیا شما هم منتظر هستید که دیگران کشفتان کنند و شما را همراه خود بالای سکوی موفقیت ببرند؟ یا اینکه منتظر دیگران نمی‌مانید و در عوض، زمینه را برای فعالیت‌های خود فراهم می‌کنید و از هر فرصتی برای ابراز توانمندی‌های خود در سخنرانی و صحبت کردن در مقابل جمع استفاده می‌کنید؟ آیا شما هم معتقدید خوب صحبت کردن می‌تواند موقعیت‌های شغلی و اجتماعی‌تان را دگرگون کند؛ به نحوی که از همه رقبا جلو بزنید؟ آیا می‌دانید داشتن مهارت متقاعدسازی همراه با فن بیان خوب شما را متمایز خواهد کرد و این وجه تمایز است که شما را بر آسانسور موفقیت سوار می‌کند؟

همه انسان‌ها به صورت ناخودآگاه دوست دارند فن بیان خوبی داشته باشند، بر روی دیگران تأثیر بگذارند و به این ترتیب، مورد توجه آنان قرار بگیرند. یکی از راه‌های ترغیب دیگران و اینکه بتوانیم فردی تأثیرگذار و حتی مطلوب باشیم، زیبا صحبت کردن است.

زیبا سخن گفتن هنر است؛ هنری که به ما کمک می‌کند در ایجاد ارتباط بین همکاران، دوستان، نزدیکان و خانواده‌مان موفق باشیم و در سایه همین موفقیت، اوضاع اجتماعی و اقتصادی و خانوادگی مطلوبی داشته باشیم. اما متأسفانه بسیاری از ما با موانعی همچون کم‌رویی، خجالت، ترس، استرس،



کمبود یا نبود اعتماد به نفس مواجه هستیم که مانع دستیابی ما به هنر سخنوری می‌شود. زمانی که در جمع خانوادگی و دوستان قرار می‌گیریم یا در یک جلسه رسمی شرکت می‌کنیم، نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم و چگونه سر صحبت را باز کنیم.

اگر خجالتی و کم‌رو هستید، اما دوست دارید زیبا سخن بگویید، سخنان زیبا کامتان را شیرین کند و در جمع بدرخشید، بدانید فن بیان خوب هیچ قرص و شربت و دارویی ندارد که شما بتوانید با خوردن آن از فردا بلبل‌زبان شوید و حسابی همه را تحت تأثیر قرار دهید. انتظار یک شبه متحول شدن و از فردا مانند سخنرانان حرفه‌ای صحبت کردن را هم نداشته باشید. فن بیان همانند بدن‌سازی، برای درخشیدن علاوه بر اجرای تمرین، به استفاده از پروتئین فکری و کلامی نیاز دارد. اندیشه‌های مثبت و قوی همراه با کلمات و جملات مثبت، پروتئین لازم برای ساخت فن بیان خوب را تأمین می‌کنند. هیچ‌کس صرف دریافت رژیم غذایی به‌خاطر اندام نمی‌رسد. هیچ‌کس صرف مراجعه به پزشک بیماری‌اش درمان نمی‌شود. هیچ‌کس صرف ثبت‌نام در باشگاه ورزشی و ورزشکار نمی‌گردد. تا وقتی برنامه رژیم شما دقیق و منظم طبق جدول کالری، عیناً رعایت نشود، تناسب‌اندامی در کار نیست. تا وقتی داروها سر وقت و طبق تجویز پزشک مصرف نشود، سلامتی باز نخواهد گشت. تا وقتی تمرین شما عین برنامه در باشگاه ورزشی صورت نگیرد، شما ورزشکار نخواهید شد. پس صرف خواندن یک کتاب فن بیان یا شرکت در دوره‌های آن، شما به فن بیان خوب نخواهید رسید.

آرزوی همه انسان‌ها دستیابی به قله‌های رفیع موفقیت است. برای رسیدن به موفقیت باید در مورد آن اندیشید، حرف زد و اقدام کرد. موفقیت پشت دیوار

ترس است. برای رسیدن به آن این دیوار را باید خراب کرد. باید رؤیاهایتان را بسازید، خواب‌هایتان را تعبیر کنید و برای تعبیر آن ابتدا باید از خواب بیدار شوید. باید اولین قدم را بردارید. همیشه اولین قدم‌ها سخت‌ترین قدم‌هاست و اولین تغییرها سخت‌ترین تغییرهاست، اما یادتان باشد که تا اولین‌ها اتفاق نیفتند، بهترین‌ها اتفاق نمی‌افتد.

شما به فن بیان عالی خواهید رسید، البته اگر هم‌اکنون تصمیم بگیرید این کتاب را بارها و بارها بخوانید و تمرین گفته‌شده را موبه‌مو اجرا کنید و در تکرار آن اهتمام بورزید. شما به زیباترین شکل ممکن زیبا سخن خواهید گفت، اگر بخوانید، اقدام کنید، هدفمند پیش بروید و هرگز از خودتان دلسرد و ناامید نشوید.

شما به بهترین نسخه از خودتان تبدیل خواهید شد، اگر به خود و خدایی که شما را آفریده اعتماد کنید، استعدادها و توانایی‌هایتان را کشف کنید و از هیچ تلاشی برای دستیابی به اهدافتان فروگذار نباشید. آرزوی من، دیدن تک‌تک شما بر قله‌های رفیع موفقیت و درخشیدن شما در آسمان بی‌کران سرزمینم است.

اکرم آزاد

مدرس فن بیان و سخنوری