



آموزش مقدماتی فن بیان، سخنوری و مهارت‌های ارتباطی

نخستین گام‌های سخنوری

محمد علی حسینیان | پایه گذار آموزش حرفه ای سخنوری در ایران

این کتابچه برای چه کسانی است؟

- ✓ اگر از سخن گفتن در جمع هراس دارید...
- ✓ اگر می‌خواهید با اعتماد به نفس بیشتری صحبت کنید...
- ✓ اگر مدیر، کارشناس، مدرس، فروشنده، مشاور یا کارآفرین هستید...
- ✓ اگر می‌خواهید در جلسات، مذاکرات و ارائه‌ها اثرگذارتر باشید...
- ✓ اگر دوست دارید صدایی رساتر و بیانی جذاب‌تر داشته باشید...

این کتابچه برای شماست. رسالت ما کمک به انسان‌ها برای کشف، پرورش و به کارگیس و به کارگیری قدرت نهفته کلام است.

اصول بنیادین فن بیان و سخنوری

۱

اصل نخستین: روشنی اندیشه.

سخنوری پیش از آنکه یک مهارت زبانی باشد، یک توانایی ذهنی است. انسان نخست در ذهن خود سخن می‌گوید.

۲

اصل دومین: شناخت مخاطب.

سخنوری هنر سخن گفتن با دیگران است، نه سخن گفتن برای خود. هر گروه از مخاطبان، نیازها و دغدغه‌های سطح دانش، باورها و انتظارات خاص خود را دارند.

۳

اصل سومین: هدفمندی در گفتار.

هر سخن باید مقصدی داشته باشد. برخی سخن می‌گویند تا آگاهی ببخشند، برخی برای اقناع، برخی برای ایجاد انگیزه.

۴

اصل چهارمین: سادگی و شفافیت.

هدف از سخن گفتن نمایش واژگان نیست؛ بلکه انتقال معناست.

۵

اصل پنجمین: صداقت در کلام.

قدرت واقعی کلام از هماهنگی میان اندیشه، احساس و گفتار پدید می‌آید.

ارکان اثرگذاری در کلام

۱ رکن نخستین: صدا.

حتی بهترین محتوا نیز اگر با صدایی ضعیف، نامفهوم یا یکنواخت ارائه شود، تأثیر خود را از دست می‌دهد.

۲ رکن دومین: انتخاب واژگان مناسب.

واژگان ابزار کار سخنور هستند. هنر سخنور در آن است که مناسب‌ترین واژه را انتخاب کند.

۳ رکن سومین: ساختار و نظم گفتار.

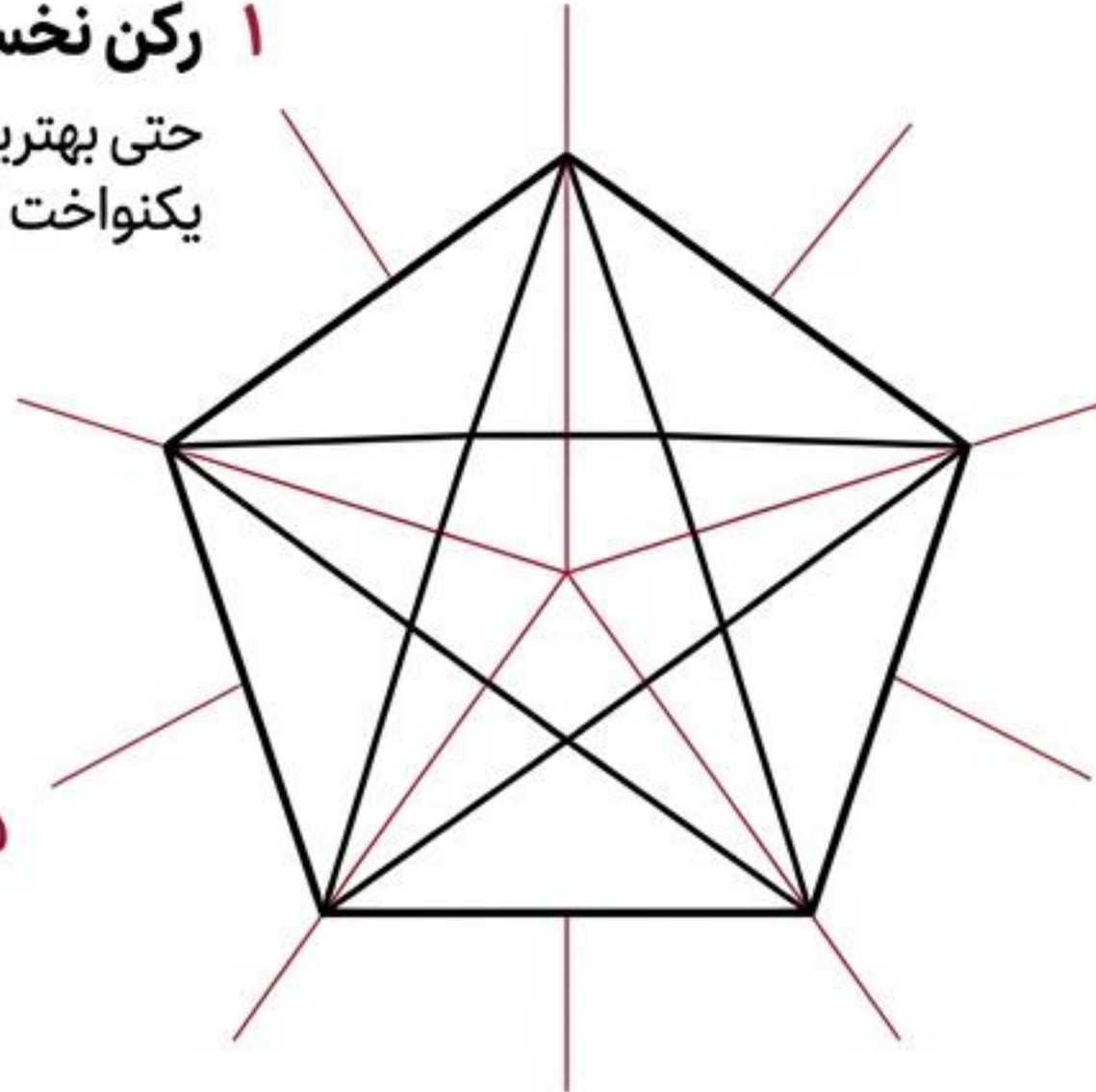
ذهن انسان با نظم ارتباط بهتر برقرار می‌کند. سخنی که آغاز، میانه و پایان مشخصی نداشته باشد، مخاطب را خسته می‌کند.

۴ رکن چهارمین: زبان بدن.

بخش مهمی از ارتباطات انسانی بدون استفاده از واژه‌ها شکل می‌گیرد.

۵ رکن پنجمین: تمرین و استمرار.

هیچ‌کس تنها با مطالعه درباره سخنوری، سخنوری، مطالعه دلالت ارائه سخنوری سخنور نمی‌شود.



تمرین‌های تنفس و صداسازی



صداسازی

۱ تمرین نخست: طنین «م».

لب‌های خود را ببندید و با آرامش صدای «م» را به صورت کشیده ادا کنید.

۲ تمرین دوم: کشش واکه‌ها.

پس از یک دم عمیق واکه‌های زبان فارسی را به صورت ممتد ادا کنید (آ، او، ای).

۳ تمرین سوم: نردبان صدا.

واژه ساده مانند «سلام» را از صدای آرام به بلند و بالعکس تولید کنید.

۴ تمرین چهارم: خواندن با احساس.

متنی کوتاه را با احساسات مختلف (شادی، جدیت، هیجان، تعجب) بخوانید.



تنفس

۱ تمرین نخست: آگاهی از تنفس.

یک دست را روی شکم قرار دهید. به مدت دو دقیقه فقط به ورود و خروج هوا توجه کنید.

۲ تمرین دوم: تنفس چهار مرحله‌ای.

از طریق بینی تا شماره چهار دم بگیرید، تا شماره چهار نگه دارید، تا شماره چهار بازدم انجام دهید، تا شماره چهار مکث کنید.

۳ تمرین سوم: بازدم کنترل شده.

یک دم عمیق بگیرید و سپس حرف «س» را به صورت ممتد و یکنواخت ادا کنید.

تمرین‌های واژه‌پردازی و عبارت‌گویی

تمرین نخست: شکار واژگان.

هر روز پنج واژه جدید انتخاب کنید. معنی آن را بنویسید، دو مترادف برای آن پیدا کنید، با آن یک جمله بسازید.

تمرین دوم: خانواده واژگان.

یک واژه انتخاب کنید و تلاش کنید واژگان مرتبط با آن را فهرست کنید. (مثال: موفقیت
(مثال: موفقیت ← کامیابی، دستاورد، پیشرفت).

تمرین سوم: توصیف یک شیء.

یک شیء ساده انتخاب کنید و به مدت یک دقیقه بدون توقف درباره آن صحبت کنید.

تمرین چهارم: تصویرسازی با حواس پنج‌گانه.

یک منظره، مکان یا رویداد را انتخاب کنید و با استفاده از حواس پنج‌گانه آن را توصیف نمایید.

غلبه بر اضطراب و کمروبی

شجاعت، نبودن ترس نیست؛ بلکه حرکت کردن با وجود ترس است.



۱ تمرین نخست: بازتعریف اضطراب.

به جای آنکه بگویید «من مضطرب شده‌ام»، بگویید: «بدنم در حال آماده شدن برای یک عملکرد خوب است.»



۲ تمرین دوم: فهرست واقعیت‌ها.

بدترین اتفاقی که ممکن است هنگام سخن گفتن رخ دهد چیست؟ احتمال واقعی وقوع آن را بررسی کنید.



۳ تمرین سوم: پذیرش نقص.

پیش از هر سخنرانی به خود یادآوری کنید: «قرار نیست کامل باشم؛ قرار است مؤثر باشم.»



۴ تمرین چهارم: قانون پنج ثانیه.

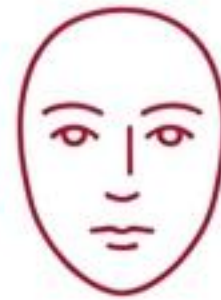
هرگاه فرصتی برای سخن گفتن پیش آمد، از پنج تا یک بشمارید و سپس اقدام کنید.

ابزارهای خاموش تأثیرگذاری: زبان بدن



عنصر سومین: حرکات دست‌ها.

یکی از مهم‌ترین ابزارهای تقویت پیام. مفاهیمی مانند بزرگی، کوچکی، مقایسه، تأکید و شمارش را می‌توان با حرکات دست روشن‌تر بیان کرد.



عنصر دومین: حالات چهره.

صفحه نمایش احساسات انسان. اگر درباره موضوعی هیجان‌انگیز می‌کنید، چهره شما نیز باید بخشی از آن هیجان را بازتاب دهد.



عنصر نخستین: تماس چشمی.

یکی از نیرومندترین ابزارهای ارتباطی انسان. نگاه متناوب، طبیعی و محترمانه باعث می‌شود مخاطبان احساس کنند در گفتگو حضور دارند.

ساختار یک سخنرانی مؤثر

بخش نخست: آغاز.

مهم‌ترین بخش سخنرانی. مخاطبان در دقایق نخست تصمیم می‌گیرند که آیا به سخن شما توجه کنند یا خیر. خیر. (روش‌ها: طرح پرسش، بیان داستان، نقل قول).

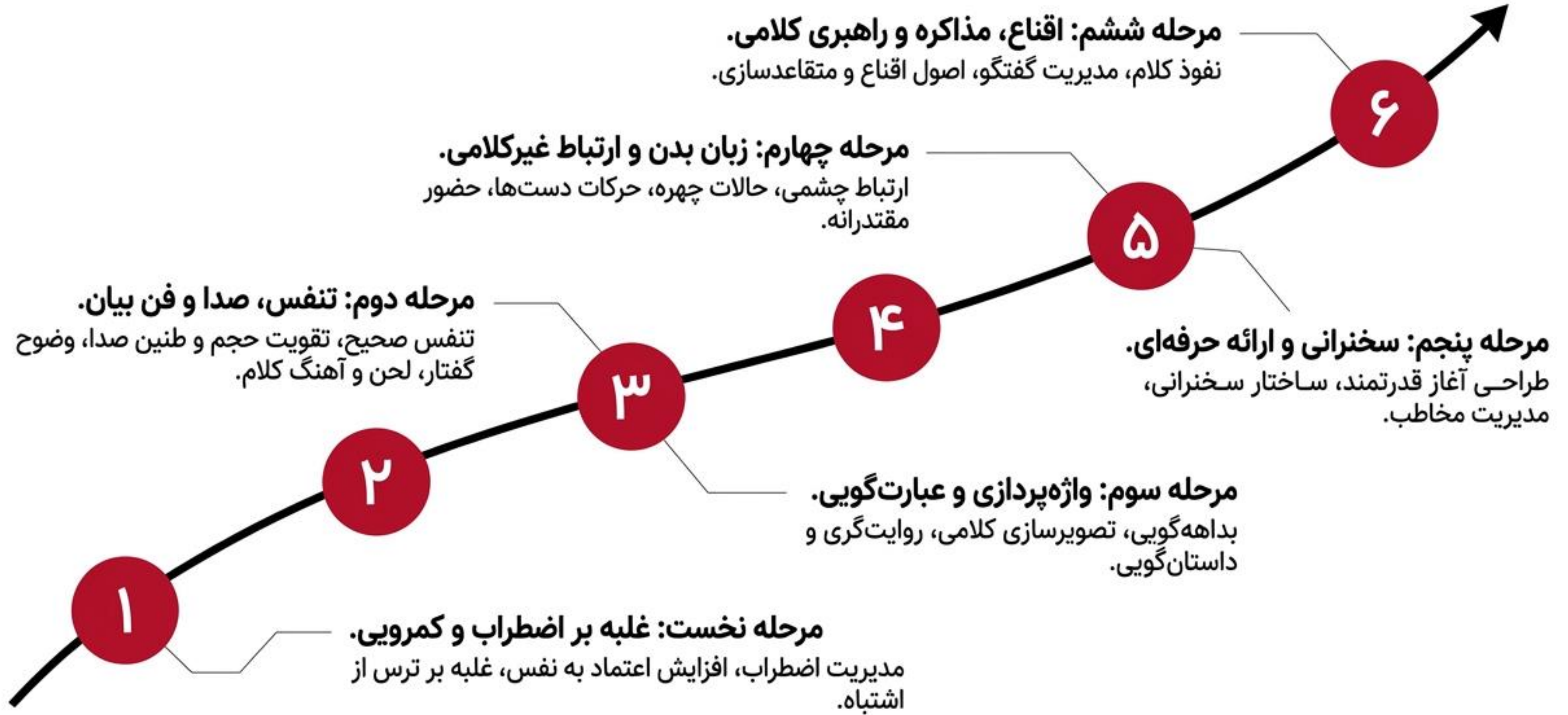
بخش دوم: بدنه.

مسئول انتقال پیام اصلی. ایده‌ها در این بخش توضیح داده می‌شوند، استدلال‌ها ارائه می‌گردند، و مثال‌ها مطرح می‌شوند. (قانون طلایی: چند پیام اصلی بیشتر انتخاب نکنید و از الگوی سه بخشی استفاده کنید).

بخش سوم: پایان.

آخرین فرصت برای ماندگار شدن. پایان نباید موضوع جدیدی مطرح کند، بلکه باید مهم‌ترین ایده‌ها را در ذهن مخاطب تثبیت نماید. (روش‌ها: جمع‌بندی پیام، دعوت به اقدام، پایان با تصویر یا داستان).

نقشه راه یادگیری سخنوری و راهبری کلامی



آزمون خودارزیابی سخنوری و مهارت‌های ارتباطی

امتیاز ۵ = همیشه | امتیاز ۴ = اغلب | امتیاز ۳ = گاهی | امتیاز ۲ = به ندرت | امتیاز ۱ = هرگز

۵	۲	۳	۴	۱	بخش اول: اعتماد به نفس (از ۲۵ امتیاز)
☐	☐	☐	☐	☐	به راحتی نظر خود را بیان می‌کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	هنگام معرفی خود احساس راحتی دارم.
☐	☐	☐	☐	☐	از مطرح کردن دیدگاه خود پرهیز نمی‌کنم.
۵	۲	۳	۴	۱	بخش دوم: فن بیان و کیفیت صدا (از ۲۵ امتیاز)
☐	☐	☐	☐	☐	صدای من واضح و قابل فهم است.
☐	☐	☐	☐	☐	سرعت کلامم را متناسب با شرایط تغییر می‌دهم.
☐	☐	☐	☐	☐	دچار کمبود نفس نمی‌شوم.
۵	۲	۳	۴	۱	بخش سوم: واژه‌پردازی (از ۲۵ امتیاز)
☐	☐	☐	☐	☐	به راحتی واژه‌های مناسب را پیدا می‌کنم.
☐	☐	☐	☐	☐	موضوعات را روشن و قابل فهم توضیح می‌دهم.

جمع‌بندی امتیازات و تفسیر نتایج

(ادامه ارزیابی شامل بخش‌های چهارم: زبان بدن، پنجم: ساختار سخنرانی، ششم: مهارت‌های ارتباطی)

مجموع امتیازات شما (از ۱۵۰ امتیاز):

امتیاز ۳۰ تا ۶۰ (آغاز مسیر): ممکن است هنگام صحبت در جمع دچار اضطراب شوید. (پیشنهاد: تمرین (پیشنهاد: تمرین بلندخوانی، صداسازی، شرکت در گفتگوهای کوچک).

امتیاز ۶۱ تا ۹۰ (نیاز به توسعه): دارای نقاط قوت مشخصی هستید اما هنوز به سطح مطلوب نرسیده‌اید. (پیشنهاد: تمرین مستمر، تقویت زبان بدن، یادگیری ساختار).

امتیاز ۹۱ تا ۱۲۰ (سخنور توانمند): عملکرد مناسبی دارید و می‌توانید در موقعیت‌های فردی و حرفه‌ای مؤثر حرفه‌ای ظاهر شوید.

امتیاز ۱۲۱ تا ۱۵۰ (سخنور حرفه‌ای و اثرگذار): دارای توانمندی قابل توجهی در حوزه سخنوری هستید. هدف اصلی شما رسیدن به سطوح بالاتر اثرگذاری و راهبری کلامی است.

دوره‌های تخصصی کانون سخنوران پارسی‌زبان

دوره جامع فن بیان، سخنوری
و مهارت‌های ارتباطی:
غلبه بر اضطراب، صداسازی، زبان
بدن، محتواسازی و شخصیت
شخصیت ارتباطی.

متقاعدسازی و مذاکره:
آموزش اصول و فنون مذاکره
حرفه‌ای، مدیریت تعارض و
نفوذ کلام.

مجری‌گری و اجرای صحنه:
ویژه علاقه‌مندان به اجرا، گویندگی
و برنامه‌سازی.

فن بیان حرفه‌ای:
متمرکز بر صدا، بیان، تلفظ و
مهارت‌های گفتاری.

ارتباطات سازمانی و مدیریتی:
ویژه مدیران، کارشناسان و فعالان
حوزه کسب‌وکار.

مناظره و گفتگوی حرفه‌ای:
آموزش تفکر انتقادی، استدلال و
دفاع از دیدگاه.



هدیه ویژه برای همراهان این کتابچه آموزشی

به پاس همراهی شما و با هدف حمایت از علاقه‌مندان به یادگیری، شما بهره‌مند خواهید شد از:

- ✓ شرکت در یک جلسه کارگاه فن بیان و سخنوری
- ✓ دریافت یک جلسه مشاوره آموزشی رایگان
- ✓ دریافت بسته آموزشی آفلاین کانون به صورت هدیه

چگونه از این مزایا استفاده کنم؟

۱. به وبسایت کانون سخنوران پارسی‌زبان مراجعه کنید.
۲. دوره آموزشی مورد نظر خود را انتخاب نمایید.
۳. هنگام ثبت‌نام، درخواست خود را با راهبر آموزشی مطرح نمایید.
۴. از مزایای ویژه اعضای خانواده کانون سخنوران بهره‌مند شوید.

یک گام تا سخنور شدن

«توانایی سخن گفتن تا هنر اثرگذاری»

سخنوری تنها هنر سخن گفتن نیست؛ هنر اندیشیدن، ارتباط برقرار کردن، اثر گذاشتن و ساختن فرصت‌های تازه در زندگی است.

صدای شما می‌تواند فرصت بیافریند، اعتماد ایجاد کند، الهام ببخشد و مسیر زندگی انسان‌ها را تغییر دهد. هیچ زمانی بهتر از امروز برای آموختن این هنر نیست.

وبسایت: sokhanvaranvip.com

محمدعلی حسینیان | کانون سخنوران پارسی‌زبان

جهت ارتباط با ما بر روی دکمه زیر کلیک کنید!

→ ارتباط با ما

شماره تماس:



۰۲۱-۸۶۰۲۰۹۴۳

جهت تماس تلفنی، بر روی شماره کلیک کنید!