



اضطراب سختوران

۶

محمد علی حسینیان





اضطراب سخنوران

محمد علی حسینیان





اضطراب سخنوران

نویسنده: محمدعلی حسینیان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۱۲-۵۲-۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ویراستار: زینب علی محمد

طراح جلد: مهران مستوفی

ناظر فنی: الهه امیریان

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۵

ناشر: رصد علم

تهران، خیابان جمهوری، نرسیده به میدان بهارستان، خیابان ظهیرالاسلام، کوچه نورپور

پلاک ۲، واحد ۴ تلفن: ۳۳۹۹۵۵۴۰ - ۳۳۹۲۴۷۵۷ -

فهرست

مقدمه	۱۱
فصل اول: شناخت پدیده اضطراب و کمروبی در سخنوری	۱۳
نگاهی گذرا به فصل	۱۳
۱- مقدمه و تعریف اضطراب سخن گفتن	۱۴
۲- پیامدهای فیزیولوژیکی و روانشناختی اضطراب سخنوری	۱۵
۳- ریشه‌های عصبی اضطراب سخنوری: نقش آمیگدالا و هیپوکامپوس	۱۶
۴- عوامل محیطی و اجتماعی تشدیدکننده اضطراب سخنوری	۱۷
۵- نقش باورهای خودمحدودکننده و انتقاد داخلی در تشدید اضطراب سخنوری	۱۹
۶- تأثیر کمروبی و شرم اجتماعی در شکل‌گیری اضطراب سخنوری	۲۰
۷- تأثیر اضطراب بر واژه‌پردازی، ساختار جملات و وضوح بیان	۲۱
۸- تأثیر اضطراب بر زبان بدن، حرکات و ارتباط غیرکلامی	۲۳
۹- طبقه‌بندی انواع اضطراب و خجالت در سخنوری	۲۴
اضطراب موقعیتی	۲۴
اضطراب شخصیتی یا مزمن	۲۵
خجالت اجتماعی	۲۵
شرم اجتماعی	۲۵
اضطراب ترکیبی	۲۵
۱۰- تأثیر تجربه‌های گذشته و خاطرات منفی در شکل‌گیری اضطراب سخنوری	۲۶

- ۱۱ - نقش تصویر ذهنی خود و خودپنداره در شکل‌گیری اضطراب سخنوری ۲۸
- ۱۲ - نقش مقایسه اجتماعی و ترس از ارزیابی دیگران در ایجاد اضطراب سخنوری ۲۹
- ۱۳ - تعامل کمرویی، خجالت و تجربه‌های اجتماعی منفی در شکل‌دهی اضطراب مزمن سخنوری ۳۰
- ۱۴ - انواع خجالت، شرم و واکنش‌های اضطرابی مرتبط با آن‌ها ۳۲
- ۱۵ - نقش فیزیولوژی و واکنش‌های جسمانی در اضطراب سخنوری ۳۳
- ۱۶ - تفاوت‌های فردی در پاسخ‌های جسمانی و روانی اضطراب سخنوری ۳۵
- ۱۷ - اثر محیط و جمع بر شدت اضطراب و خجالت سخنوری ۳۶
- ۱۸ - تأثیر تجارب یادگیری اجتماعی و آموزش‌های اولیه بر اضطراب سخنوری ۳۷
- ۱۹ - تعامل حافظه، بازخورد ذهنی و الگوهای شناختی در تداوم اضطراب سخنوری ۳۸
- ۲۰ - جمع‌بندی و نقش متقابل عوامل شخصیتی، محیطی و شناختی در اضطراب سخنوری ۴۰
- جمع‌بندی کامل فصل اول - شناخت پدیده اضطراب و کمرویی در سخنوری ۴۱

فصل دوم: راهکارهای عملی برای خجالت، کمرویی و شرم اجتماعی ۴۵

- نگاهی گذرا به فصل دوم ۴۵
- ۱ - آماده‌سازی ذهنی و خودآگاهی برای غلبه بر خجالت و کمرویی ۴۶
- ۲ - مواجهه مرحله‌ای با خجالت و کمرویی: نخستین گام‌های عملی ۴۷
- ۳ - گفت‌وگوهای کوتاه و روزمره؛ پایه‌ای برای اعتماد به نفس و غلبه بر خجالت ۴۹
- ۴ - مواجهه تدریجی با جمع‌های کوچک؛ تقویت اعتماد به نفس و اراده ۵۲
- ۵ - سخن گفتن در جمع‌های متوسط: تمرین اراده، تمرکز و پایداری ۵۴
- ۶ - سخن گفتن در جمع‌های متوسط: غلبه بر خجالت و تقویت اعتماد به نفس ۵۶
- ۷ - مواجهه با جمع‌های بزرگ: گسترش اعتماد به نفس و تسلط بر اضطراب ۵۸
- ۸ - تثبیت اعتماد به نفس در جمع‌های بزرگ و سخنرانی‌های رسمی ۶۰
- ۹ - مدیریت اضطراب در سخنرانی‌های طولانی و مواجهه با واکنش‌های غیرمنتظره ۶۱
- ۱۰ - تثبیت کامل مهارت در سخنرانی و مدیریت اضطراب در جلسات حرفه‌ای ۶۳
- ۱۱ - تثبیت خودآگاهی و تمرین ذهنی ۶۴
- ۱۲ - تمرین مواجهه مرحله‌ای و کنترل واکنش‌های جسمانی ۶۶
- ۱۳ - شناسایی و تغییر الگوهای شناختی محدودکننده ۶۷
- ۱۴ - تمرین عملی جایگزینی افکار منفی و تثبیت خودگویی مثبت ۶۸

- ۱۵ - تمرین‌های تصویرسازی پیشرفته و تلفیق با مواجهه واقعی ۷۰
- ۱۶ - تمرین‌های پیشرفته مهارت گفت‌وگو و تعامل مؤثر در جمع‌های واقعی ۷۱
- ۱۷ - کنترل اضطراب جسمانی در تعاملات اجتماعی پیچیده و طولانی ۷۲
- ۱۸ - تثبیت تغییرات ذهنی و تمرین‌های ترکیبی در موقعیت‌های واقعی ۷۳
- ۱۹ - مهارت‌های ارتباطی پیشرفته: شروع مکالمه و تعامل راحت در جمع‌های واقعی ۷۴
- ۲۰ - حفظ جریان گفت‌وگو، مدیریت فشار جمع و تعامل بلندمدت ۷۶
- ۲۱ - اعتماد به نفس، ستون اصلی غلبه بر خجالت و کمرویی ۷۷
- ۲۲ - شناخت اعتماد به نفس و نقش آن در مدیریت خجالت و کمرویی ۷۹
- ۲۳ - علل از بین رفتن اعتماد به نفس ۸۰
- ۲۴ - انواع اعتماد به نفس و تأثیر آن بر خجالت و کمرویی ۸۲
- ۲۵ - عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس واقعی و پایدار ۸۶
- ۲۶ - راهکار اول: تمرین مواجهه تدریجی با موقعیت‌های اجتماعی ۸۸
- ۲۷ - راهکار دوم: خودگویی مثبت و تصویرسازی ذهنی موفقیت ۹۰
- ۲۸ - راهکار سوم: تثبیت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی با تمرین بازخورد محور ۹۲
- ۲۹ - راهکار چهارم: تمرین کنترل واکنش‌های جسمانی و مدیریت استرس ۹۳

فصل سوم: تکنیک‌ها و راهکارهای عملی غلبه بر اضطراب سخنوری ۱۰۱

- نگاهی گذرا به فصل سوم ۱۰۱
- ۱- کلیت تأثیر تکنیک‌ها بر اضطراب سخنوری و تمایز اضطراب پیش از اجرا و حین اجرا ۱۰۲
- ۲- تکنیک‌های جسمی در غلبه بر اضطراب سخنوری ۱۰۴
- راهکار اول: تثبیت زمین و تنظیم وضعیت ایستادن ۱۰۶
- راهکار دوم: رهاسازی تنش‌های عضلانی و بازگرداندن بدن به حالت طبیعی گفتار ۱۰۷
- راهکار سوم: تنظیم ریتم حرکت و حذف حرکات اضطرابی ۱۰۹
- راهکار چهارم: فعال‌سازی صدای بدن و گرم‌سازی اندام‌های گفتاری ۱۱۰
- راهکار پنجم: تنظیم توجه و انتقال کانون تمرکز از «خود» به «پیام» ۱۱۲
- راهکار ششم: رهاسازی تنش عضلانی و بازگرداندن بدن به وضعیت تعادل ۱۱۳
- راهکار هفتم: استفاده از گوی یا توپ کوچک برای آزادسازی تنش و تمرکز ۱۱۵
- راهکار هشتم: تکان دادن انگشتان و دست‌ها برای آزادسازی انرژی و کاهش اضطراب جسمی ۱۱۶

راهکار نهم: استفاده از نقطه اعتماد به نفس در کف دست‌ها و فشردن آرام آن برای تمرکز و آرامش جسمی.....	۱۱۷
راهکار دهم: تکنیک جسمی جامع: سلسله حرکات اعتماد بدن	۱۱۹
۳- تکنیک‌های تنفسی	۱۲۲
راهکار اول: تنفس عمیق و آگاهانه	۱۲۳
راهکار دوم: تنفس شکمی	۱۲۵
راهکار سوم: تنفس پی در پی و سریع	۱۲۷
راهکار چهارم: تنفس دیافراگمی عمیق	۱۳۰
راهکار پنجم: تنفس جعبه‌ای یا مربعی	۱۳۲
۴- تکنیک‌های ذهنی - کنترل ذهن، تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری	۱۳۷
راهکار اول: خوراک‌های ذهنی - منطق و تأکید در سخنوری	۱۳۹
راهکار دوم: یافتن علت هر تنش	۱۴۲
راهکار سوم: تصویرسازی از طریق قوه خلاقه خیال	۱۴۵
راهکار چهارم: مرور خواسته‌ها	۱۴۸
راهکار پنجم: رهاسازی	۱۵۱
راهکار ششم: سخت‌رویی	۱۵۳
۵- تکنیک‌های مکمل و تلفیقی: هماهنگی ذهن، بدن و تنفس	۱۵۹
راهکار اول: استفاده از قدرت آغاز	۱۶۱
راهکار دوم: روش «پایان فیلم» (کنترل مسیر و نتیجه)	۱۶۲
راهکار سوم: مراقبه (تمرکز ذهن و یکپارچگی جسم و ذهن)	۱۶۳
راهکار چهارم: درمانگری با فرشتگان	۱۶۵

فصل چهارم: تغذیه در اضطراب ۱۶۹

نگاهی گذرا به فصل چهارم	۱۶۹
۱. مقدمه: اضطراب و بدن	۱۷۰
۲. مواد غذایی مؤثر و مضر در اضطراب	۱۷۱
۱-۲. مواد غذایی مؤثر در کاهش اضطراب	۱۷۱
۲-۲. مواد غذایی مضر برای اضطراب	۱۷۲
۳-۲. نقش سبک تغذیه و الگوی غذایی	۱۷۳

۳. سبک زندگی، تغذیه و مدیریت اضطراب مزمن.....	۱۷۳
۳-۱. اهمیت وعده‌های غذایی منظم.....	۱۷۳
۳-۲. هیدراتاسیون و تأثیر آن بر اضطراب.....	۱۷۴
۳-۳. فعالیت بدنی و تغذیه.....	۱۷۴
۳-۴. خواب و تأثیر آن بر اضطراب.....	۱۷۴
۳-۵. مدیریت استرس و تغذیه ذهنی.....	۱۷۵
۴. تغذیه و کیفیت خواب.....	۱۷۵
۴-۱. مواد غذایی مؤثر بر خواب.....	۱۷۵
۴-۲. مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی که خواب را مختل می‌کنند.....	۱۷۶
۴-۳. زمان‌بندی وعده‌های غذایی و خواب.....	۱۷۶
۴-۴. هیدراتاسیون و خواب.....	۱۷۷
۴-۵. جمع‌بندی.....	۱۷۷
۵. راهنمای عملی و برنامه تغذیه‌ای روزانه برای کاهش اضطراب.....	۱۷۷
۵-۱. اصول کلی برنامه تغذیه‌ای.....	۱۷۷
۵-۲. نمونه برنامه روزانه.....	۱۷۸
۵-۳. نکات عملی برای پیاده‌سازی.....	۱۷۹
۵-۴. جمع‌بندی.....	۱۷۹
۶. توصیه‌های کلیدی.....	۱۷۹
۶-۱. نکات کلیدی.....	۱۸۰
۶-۲. توصیه‌های عملی.....	۱۸۰
۶-۳. پیام پایانی.....	۱۸۱
منابع و مراجع.....	۲۰۱

مقدمه

نام او آرام قلبهاست

در دل هر سخنران موفق، چیزی فراتر از فنّ بیان و مهارت‌های زبانی نهفته است؛ عنصری ناپیدا اما بنیادین که همچون شالوده‌ای پنهان، می‌تواند سرنوشت یک سخنران را از اوج شکوفایی تا سقوط در خام‌گویی رقم زند: روان‌شناسی سخنوری.

این عرصه، صرفاً شناخت واژگان یا تنظیم لحن نیست؛ کاوشی است در اعماق روان انسان؛ جایی که زبان، دیگر تنها ابزار انتقال مفاهیم نیست، بلکه «منِ درونی» ما را هویدا می‌کند. سخن گفتن، واقع‌های است که در سه قلمرو هم‌زمان رخ می‌دهد: ذهن، احساس و زبان. هیچ کلمه‌ای بی‌ریشه نیست؛ هر واژه، از خاک تجربیات ما می‌روید و بار معنایی و عاطفی را در خود حمل می‌کند.

آنگاه که بر صحنه می‌ایستیم، مخاطب فقط «صوت» ما را نمی‌شنود؛ او لرزش‌های پنهان اضطراب، شجاعتِ ناخودآگاه، زخمِ کم‌رویی، جرّقه اعتمادبه‌نفس، کیفیتِ تصویر ما از خویشتن و حتی داستان‌های ناگفته‌ای را می‌شنود. در واقع، سخنوری بیش از آنکه نمایش واژه‌ها باشد، نمایش روان است. مخاطب نه فقط از محتوای سخن، که از «حضور روانی» سخنور نیز تأثیر می‌پذیرد.

از این‌رو، هر سخنران برای آنکه سخنش نافذ شود، باید ابتدا به گفت‌وگویی صادقانه با درون خویش تن دهد: از اضطراب‌هایش آگاه شود، ریشه ترس‌هایش را بشناسد، باورهای محدودکننده‌اش را نقد کند، و تصویری سالم و قدرتمند از خویشتن بسازد. کسی که در درون آشفته است، بر روی صحنه آرام نخواهد ماند؛ و کسی که در درون مطمئن است، حتی در سکوت نیز سخن می‌گوید. روان‌شناسی سخنوری، زیربنای هنر گفتن است.

سخنران، پیش از آنکه بر صحنه بدرخشد، باید در درون خود روشن شود. و مخاطب، پیش از آنکه سخن ما را بشنود، حضور ما را احساس می‌کند. این کتاب سفری است از «درون سخنور» تا «جان مخاطب»؛ از مدیریت احساسات فردی تا رهبری هیجان‌های جمعی؛ و از شناخت روان انسانی تا تبدیل سخن به هنرِ اثرگذاری.

محمد علی حسینیان

سخنی درباره کانون سخنوران



کانون سخنوران

کانون سخنوران، به‌عنوان بنیان‌گذار آموزش سخنوری حرفه‌ای در ایران، در سال ۱۳۸۸ با مجوز رسمی شماره ۸۲۱۵-۱ از وزارت کشور به عنوان یک انجمن و سازمان مردم نهاد تأسیس شد؛ نهادی که از آغاز، رسالت خود را نه صرفاً آموزش فن بیان، بلکه ارتقای کیفیت اندیشه، منطق زبانی و فرهنگ ارتباطی جامعه ایرانی قرار داد. این مجموعه، با تکیه بر نگاهی علمی، انسانی و تمدنی به مقوله سخن، کوشیده است خلأیی دیرپا در آموزش نظام‌مند و تخصصی سخنوری و ارتباطات کلامی و غیرکلامی را پاسخ گوید.

کانون سخنوران نخستین مرکز تخصصی آموزش سخنوری حرفه‌ای و فنون ارتباطات کلامی و غیرکلامی در ایران است که از مسیرهای گوناگون آموزشی - حضوری، غیرحضوری و الکترونیکی - تا امروز افراد بسیاری را آموزش داده و تربیت کرده است. افتخار این نهاد آن است که گامی، هرچند کوچک، در مسیر اعتلای فرهنگ گفت‌وگو، فهم متقابل و ارتباط مؤثر در ایران عزیز برداشته است.

برگزاری دهها همایش و سمینار علمی، فرهنگی و آموزشی از جمله: بزرگداشت مهدی اخوان ثالث، بزرگداشت فردوسی، همایش سوفیسم، سفسطه و اقناع، همایش جادوی کلام و رازهای بیان، همایش حضور حرفه‌ای، همایش اقناع و ترغیب و برنامه‌های متعدد دیگر، تنها بخشی از فعالیت‌های فرهنگی و آموزشی این مجموعه

به‌شمار می‌آید. افزون بر این، همکاری با سازمان‌ها، نهادها و شرکت‌های بزرگ کشور همچون بانک مسکن، بانک رفاه، پارس جنوبی، پتروشیمی پارس، بیمه دی، پدافند ارتش جمهوری اسلامی ایران، نیروهای نظامی، گروه صنعتی عظیم خودرو، آسان پرداخت پرشین، شرکت توسعه معدنی و صنعتی صبانور و دیگر مجموعه‌ها، کارنامه‌ای روشن از اعتماد سازمانی به این نهاد علمی - آموزشی فراهم آورده است.

در روزگار ما که به‌درستی «عصر ارتباطات» نام گرفته است، هر انسان پیشرو و مدرن، آنچه دارد از توانایی ایجاد ارتباط مؤثر است و آنچه ندارد، اغلب از ناتوانی در همین عرصه سرچشمه می‌گیرد. بخش عمده‌ای از ناکامی‌های فردی، اجتماعی، حرفه‌ای و حتی عاطفی انسان معاصر، نه از فقدان استعداد، بلکه از ضعف در انتقال معنا، مقصود و اندیشه ناشی می‌شود. ارتباط کلامی - و حتی غیر کلامی - عرصه‌ای است که بیشترین سوءتفاهم‌ها و گسست‌های انسانی در آن رخ می‌دهد؛ زیرا «سخن»، حامل معناست و معنا، بنیاد رابطه انسانی.

در قلمرو ارتباطات کلامی، گونه‌ها و سطوح متعددی وجود دارد: مذاکره، مناظره، مباحثه، گفت‌وگو و سخنرانی؛ اما وجه مشترک همه آن‌ها یک چیز است: میل به «فهمیده‌شدن». سخنوری، در عالی‌ترین تعریف خود، هنر و دانش هدایت و راهبری انسان‌ها از مسیر کلام است؛ چه مخاطب یک نفر باشد، چه هزاران نفر. هر جا که انسان با سخن می‌کوشد بر دیگری اثر بگذارد و او را به مسیری هدایت کند، در حقیقت در حال سخنرانی است.

از این‌رو، سخنوری حرفه‌ای صرفاً به فن بیان، صداسازی یا اجرای ظاهری محدود نمی‌شود. فن بیان تنها یکی از ده‌ها مهارتی است که یک سخنور باید به آن مجهز باشد. شناخت نقشه راه سخنوری، درک ماهیت و موضوع سخن، آشنایی با ساختار نطق و شیوه تهیه آن، شناخت قالب‌های نظری خطابه، تشخیص سخنوری، زبان بدن، و توان تحلیل مخاطب، همگی اجزای جدایی‌ناپذیر این دانش‌اند. افزون بر این، سخنور حرفه‌ای نیازمند سیر مطالعاتی پیوسته در حوزه‌هایی چون ادبیات، انسان‌شناسی، تاریخ، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، سیاست، تاریخ تفکر و آگاهی از جریان‌های خبری روز است؛ چرا که غنای محتوا، جان سخن است.

سخنوری، بیان «حرف حساب» است؛ سخنی که از اندیشه، تأمل، بررسی و مسئولیت برمی‌خیزد. کلامی که رنگ عامیانه، بی‌هدف و بی‌مقصد دارد، نیازی به آموزش تخصصی ندارد؛ اما آن‌گاه که قرار است سخن، اثرگذار باشد، مسیر بسازد و انسان‌ها را هدایت کند، سخنور به الگو بدل می‌شود و مسئولیت کلام خویش را بر دوش می‌گیرد. زیرا سخن، قدرتمندترین ابزار تأثیرگذاری انسانی است.

در لحظه سخن گفتن، بسیاری از داوری‌های ظاهری رنگ می‌بازد و این «نحوه سخن گفتن» است که قضاوت مخاطب را شکل می‌دهد. سخن قدرتمند، انسان قدرتمند می‌آفریند؛ و سخن اثرگذار، انسان اثرگذار.

کانون سخنوران، بر پایه همین باور، سال‌هاست به‌عنوان نخستین و تخصصی‌ترین مرکز آموزش سخنوری و ارتباطات، با تلاشی مستمر کوشیده است تا با تربیت انسان‌های آگاه، مسئول و توانمند در عرصه کلام، سهمی در رشد فکری و فرهنگی این سرزمین ایفا کند. امید آن‌که روزی فرا رسد که هیچ منازعه و مناقشه‌ای از نارسایی در کلام برنخیزد و سخن، پلی باشد برای فهم، نه دیواری برای جدایی.

*** کانون سخنوران پارسی‌زبان**

سخن، اگر مسئول باشد*

کانون سخنوران پارسی‌زبان، پیش از آن‌که یک نهاد باشد، حاصل یک باور بنیادین است؛ باوری که از سال ۱۳۸۸ در من شکل گرفت؛ این‌که ریشه بسیاری از گسست‌ها، سوءتفاهم‌ها و ناکامی‌های ما، نه در کمبود توانایی، بلکه در فقر گفت‌وگو و ناتوانی در انتقال روشن معناست.

من، محمدعلی حسینیان، آموزش سخنوری حرفه‌ای را با این باور آغاز کردم که سخن، تنها صدا نیست؛ تجلی اندیشه است. و اگر اندیشه تهی باشد، کلام هرچقدر هم فصیح، بی‌اثر خواهد ماند. از همین رو، آنچه در کانون سخنوران بنا شد، صرفاً آموزش فن بیان نبود؛ کوششی بود برای ساختن انسان سخنور، نه فقط سخن خوش‌آهنگ.

کانون، نخستین مرکز تخصصی آموزش سخنوری حرفه‌ای در ایران، با مجوز رسمی وزارت کشور تأسیس شد؛ اما هویت حقیقی آن در مجوزها خلاصه نمی‌شود. هویت این

مجموعه در باوری ریشه دارد که می‌گوید: بخش بزرگی از رنج‌های فردی و اجتماعی ما، از ناتوانی در انتقال درست معنا برمی‌خیزد.

در این سال‌ها، هزاران ساعت تدریس، تألیف آثار متعدد، برگزاری همایش‌های فرهنگی و همکاری با سازمان‌های گوناگون، همه در یک جهت معنا یافته‌اند: ارتقای شأن کلام. زیرا سخن، اگر بی‌مسئولیت باشد، ابزار تخریب است؛ و اگر آگاهانه باشد، ابزار ساختن.

در این مسیر، دریافتم که سخنوری حرفه‌ای، ترکیبی است از دانش، تمرین، شخصیت و تعهد. سخنور باید بداند، بیندیشد، بخواند، تحلیل کند و پیش از آن که سخن بگوید، مسئولیت اثر سخنش را بپذیرد. هر جا کلام اثر می‌گذارد، سخنور نیز در قبال آن اثر پاسخ‌گوست.

از دل همین نگاه، اندیشه‌هایی چون «اندیشه‌گاه ابرانسان» و مکتب «باز باید زیست» شکل گرفت؛ تلاشی برای آن که انسان، آگاهانه زندگی کند، معنا بیافریند و در دشواری‌ها نیز مسئول بماند. زیرا سخنوری، اگر به رشد انسان نینجامد، مهارتی ناقص است.

اگر این کتاب برای شما صرفاً متنی آموزشی نبوده و جرقه‌ای در اندیشه‌تان روشن کرده است، این راه ادامه دارد. کانون سخنوران، ادامه‌ی همین گفت‌وگوست؛ گفت‌وگویی برای آنان که می‌خواهند پیش از سخن گفتن، بیندیشند... و پس از اثر گذاشتن، مسئول بمانند.

جهان امروز، بیش از سخن گفتن، به سخن درست نیاز دارد. و این دعوتی است به آنان که می‌خواهند کلامشان، راه بسازد.

سخنی درباره کانون سخنوران □ ۲۰۷



کانون سخنوران

آدرس: تهران- خیابان شریعتی- بالاتر از مطهری- نبش اندیشه ششم- پلاک ۲

تلفن: ۰۲۱-۸۶۰۲۰۹۴۳



sokhanvaran_official | www.sokhanvaranvip.com |

کانون سخنوران بنیانگذار آموزش سخنوری حرفه‌ای در ایران

از همین قلم منتشر شده است:

۱. رساله‌ی سخنوری
۲. مبانی نظری خطابه
۳. سخنرانی در اجتماعات
۴. تاریخ تحلیلی سخنوری
۵. نامداران سخنوری
۶. بیان مؤثر
۷. گفتار موفق
۸. فن بیان و اصول گفتار
۹. ارتباط مؤثر
۱۰. فن بیان و صداسازی
۱۱. غلبه بر اضطراب و کمرویی به هنگام سخن گفتن
۱۲. مذاکرات
۱۳. زبان بدن
۱۴. بازاریابی و فروش
۱۵. امید ناامیدی‌ها (شرحی بر اشعار مهدی اخوان ثالث)
۱۶. اندیشگاه ابر انسان (جلد اول)
۱۷. لوگوپاتی: هنر بازسازی سرنوشت
۱۸. افسانه‌ی نیما و شعر نو
۱۹. آیین سخنوران
۲۰. ارتباط با فرزندان
۲۱. من امتحان را دوست ندارم
۲۲. مهارت‌های مطالعه و یادگیری
۲۳. برنامه‌ریزی به روش انحصاری

۲۴. قواعد ترجمه

۲۵. بیست آزمون جامع عربی علوم انسانی

۲۶. قواعد نگارش (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و

دانشجویان آزمونهای سراسری)

۲۷. اسم و حرف (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و

دانشجویان آزمونهای سراسری)

۲۸. فعل (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و دانشجویان

آزمونهای سراسری)

۲۹. مرفوعات (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و دانشجویان

آزمونهای سراسری)

۳۰. مجرورات و توابع (از سری مجموعه‌ی آموزش زبان عربی ویژه‌ی دانش‌آموزان و

دانشجویان آزمونهای سراسری)



بسیاری از انسان‌ها می‌دانند چه می‌خواهند بگویند،
اما هنگامی که باید سخن بگویند، سکوت می‌کنند.
اضطراب سخنوری تنها ترس از جمع نیست؛ تجربه‌ای است که در آن
ذهن آشفته می‌شود، واژه‌ها دور می‌شوند و انسان احساس می‌کند
آن‌گونه که هست دیده نخواهد شد.
این اضطراب، نه نشانه ضعف، بلکه بخشی از تجربه انسانی
سخن گفتن است.
این کتاب کوششی است برای فهم این تجربه و یافتن راهی برای
عبور از آن؛ راهی که از شناخت آغاز می‌شود و به آرامش و تسلط
در بیان می‌رسد.
نویسنده با تکیه بر سال‌ها آموزش سخنوری و تجربه عملی،
نشان می‌دهد که اضطراب سخن گفتن امری شکست‌ناپذیر نیست
و می‌توان آن را شناخت، مهار کرد و از آن فراتر رفت.
این کتاب برای کسانی است که می‌خواهند با اطمینان بایستند
و روشن سخن بگویند.
زیرا گاه بزرگ‌ترین مانع سخن گفتن،
نه نداشتن اندیشه، بلکه ترس از بیان آن است.



9 786227 912524

ISBN:9786227912524