
پنج گام تا فن بیان و سخنرانی

www.ketab.ir

نویسنده:

زهرا پرستش

سرشناسه	پرستش، زهرا، ۱۳۵۰-
عنوان و نام پدیدآور	پنج گام تا فن بیان و سخنرانی / نویسنده زهرا پرستش.
مشخصات نشر	تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۱۱۴ص: ۱۶×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۱۶۱۵-۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص: ۱۱۳-۱۱۴.
موضوع	سخنوری
	Oratory
	سخنرانی
	Lectures and lecturing
رده بندی کنگره	PN۴۱۷۹:
رده بندی دیویی	۸۰۸/۵۱:
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۳۷۵۱۳:
اطلاعات رگورد کتابشناسی	فیا

نام کتاب: پنج گام تا فن بیان و سخنرانی

مؤلف: زهرا پرستش

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۶۱۵-۰۰۰

قیمت: ۱۲۰ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- کوچه فروزانفر- پلاک ۲- واحد ۵

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۸۱۶-۶۶۴۸۱۴۲۳



۱۱	فصل اول - فن بیان
۱۳	اهمیت فن بیان رو دست کم نگیرید
۱۵	فن بیان اثرگذار و ارتباطش با خوراک مغز
۱۹	تمرین طلایی
۱۹	تمرینات صداسازی رو جدی بگیرید
۲۰	بهداشت صدا
۲۱	چگونه صدا رو آهنگین و طنین دار کنیم؟
۲۷	نقایص بیان
۲۹	اهمال کاری
۲۹	درمان اهمال کاری
۳۰	لهجه
۳۱	تمرین برای کنترل لهجه
۳۴	تپق
۳۵	تمرین برای رفع تپق
۳۷	رابطه اعتمادبه نفس و کلام مناسب
۴۱	فصل دوم - سخنرانی
۴۳	سخنرانی اثربخش
۴۵	زبان بدن سخنران
۴۶	ترس از سخنرانی
۵۰	عملکرد مغز در سخنرانی
۵۳	فصل سوم - اصول متقاعدسازی
۵۵	متقاعدسازی
۶۳	مهارت ذهنی گوش سپردن

◆◆◆◆◆ فهرست مطالب ◆◆◆◆◆

۶۶	متقاعد کردن به روش اقبایی آلن اچ موندرو.....
۶۷	مخاطب شناسی در گفتگو و هنر متقاعدسازی.....
۷۱	فصل چهارم- هوش کلامی بیانی.....
۷۳	کلیات هوش کلامی.....
۷۴	ویژگی افراد باهوش.....
۷۴	ویژگی افراد باهوش کلامی.....
۷۵	روش های کاربردی برای تقویت هوش کلامی.....
۷۹	ویژگی داستان خوب.....
۸۰	حاضر جوابی.....
۸۶	بداهه گویی.....
۸۷	آمادگی برای صحبت و جلوگیری از استرس.....
۸۹	ارتباط هوش کلامی و بداهه گویی.....
۹۳	فصل پنجم: آداب معاشرت.....
۹۵	آداب معاشرت.....
۹۶	ویروس های ارتباط.....
۹۶	فن بیان و احساسات.....
۹۷	قاطعانه صحبت کنید، نه تهاجمی.....
۹۸	آداب در گفتگو.....
۹۸	رازهای موفقیت در زندگی.....
۹۹	ارتباط با مشتری.....
۱۰۳	تکنیک های جذب مشتری.....
۱۰۷	کاریزماتیک و قدرت اعتماد به نفس.....
۱۰۹	ویژگی افراد کاریزماتیک.....
۱۱۲	راه ارتباطی.....
۱۱۳	منابع.....



حکیم سخن در زبان آفرین

به نام خداوند جان آفرین

این تویی که با کلامت خودت را دلسرد و ناامید می کنی، من نمی توانم، من بدرد این کار نمی خورم، من توانایی اش را ندارم، به تنهایی نمی توانم، اجازه نده گذشته منفی تو امروز تو را تعریف کند و همین طور آینده.

من زهرا پرستش محقق و مربی دوره های فن بیان، مهارت های ارتباطی، سخنرانی چندین سال است که در این زمینه فعالیت دارم و خیلی خوشحال و خرسندم که اولین کتابم رو به نگارش در آوردم چندین سال در مراکز آموزشی به تدریس این مهارت مهم پرداختم این کتاب را برای قشر، دانشجو، معلم، اساتید و کلا و همه افرادی که به فن بیان و سخنرانی علاقمند هستند نگارش کرده ام سرفصل های جذابی را برایتان آماده کردم امیدوارم که با خواندن آن و انجام تمرینات که در دوره هست به یک صدای جذاب شفاف و آهنگین دست پیدا کنید این کتاب را مطالعه کنید تمرینات را مداوم انجام دهید، یقیناً هم صداتون زیبا و قاطع تر میشه و هم می دانید که چگونه یک سخنرانی تأثیرگذار را ارائه دهید و متقاعدکننده تر در برابر مشتری و مخاطبین عمل کنید و نکات نابی هم در مبحث حاضر جوابی هوش کلامی و آداب معاشرت برایتان نوشته ام امیدوارم که بخوانید و نکات مهم این کتاب را به خاطر داشته باشید و از آن ها استفاده کنید.

فن بیان یعنی چرا بگم، چی بگم، به کی بگم، چه زمانی بگم، در چه مکانی بگم.

فن بیان در حقیقت همان توانایی سخن گفتن (در هر شرایط و زمان) است. زمانی که سخن از فن بیان به میان می آید جدا از اینکه شما چه کسی هستید؟ چه کاری دارید؟ با چه کسی صحبت می کنید؟ توانایی برقراری ارتباطات اهمیت پیدا می کند.

کاربردهای فن بیان در موقع سخنرانی و صحبت در جمع به کار می رود، برای گویندگی و مجری گری ضروری و لازم است. مشاوران و روان شناسان به داشتن آن حساسی نیازمند هستند. و کیلان برای دفاع ارائه دلایل (و البته قاضی) باید فن بیان قدرتمندی داشته باشند. همه افراد در هنگام مصاحبه یا معرفی خود در برنامه های مختلف، باید از فن بیان مناسبی

برخوردار باشند در جلسات مصاحبه استخدام، می‌تواند شانس موفقیت‌شان را زیادتر کند.

ما باید بدانیم که یک استعداد ذاتی مثل فن بیان ما را از آموزش بی‌نیاز نمی‌کند و ما گاهی اوقات برای موفقیت در حرفه و شغلمان باید در رابطه با فن بیان از متخصصین این حوزه آموزش ببینیم. فن بیان یک مهارتی است که بالای ۷۰ درصد آن اکتسابی است. یک مهارت‌یست مثل خیاطی کردن، شنا کردن، رانندگی کردن و قابل یادگیری است چرا بعضی از ما فکر می‌کنیم تا آخر عمرمان با اعتماد به نفس پایین سر کنیم.

من نمونه بارز این موضوع هستم که ثابت کردم فن بیان و مهارت‌های ارتباطی ذاتی نیست رمز ارتباطات مؤثر و عمیق‌تر با افراد در یک نکته است هوشمندانه و عمیقاً به مخاطبان‌تان گوش کنید.

با پرورش صدا قدرت ارائه و انتقال افکار و ایده و توانایی‌هایتان را به دست بیاورید صدای شما مانند چشم‌های شما اثرگذار خواهد بود، اگر بخواهید...

فن بیان صرفاً صدای خوب نیست، فن بیان چرب‌زبانی نیست، فن بیان علاوه بر صدای نافذ و رسا تأثیر لغات و چگونگی آن را هم شامل می‌شود. سعی کنید در ارتباط با افراد خصوصاً در محیط صمیمی بارها نام آن‌ها را به زبان جاری کنید مطمئن باشی در ارتباط با افراد معجزه می‌کند، پس اسمشان را به خاطر بیار و بگو تا به آن‌ها اعتماد به نفس و حال خوش تزریق کنید. تشکر صمیمانه می‌کنم از استاد معصومیان، استاد وهاب، استاد قهرمانی استاد صادقلو، استاد سخنوران، ایران‌نژاد بزرگوار که در این عرصه همراه من بودند و کلی نکته و مطلب از این اساتید گرانقدر فراگرفتم...

تشکر ویژه از همسر و فرزندان این کتاب رو تقدیم می‌کنم به خانواده دوست‌داشتنی که از من در نگارش این کتاب حمایت کردن و همواره مثل یک کوه پشت من بودن.

از شما عزیزان به خاطر برگزیدن این کتاب سپاسگزارم