

دفتر تمرینات عملی فن بیان

مؤلف: بهمان دادرس



سرشناسه : دادرس، برهان، ۱۳۸۱-
 عنوان و نام پدیدآور : دفتر تمرینات عملی فن بیان / نویسنده برهان دادرس.
 مشخصات نشر : تهران: اهل سخن، ۱۴۰۳.
 مشخصات ظاهری : [۱۱۹]ص.: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۶-۳۱-۱
 مؤلف : دست نویسی : فیفا
 موضوع : سخنوری // Oratory
 سخنرانی // Lectures and lecturing
 رده بندی کنه : ۹۷۸/۱۲۹/۱۵۰
 رده بندی دیویی : ۸۰۸/۵۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۷۰۳۰
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا

نام کتاب: دفتر تمرینات عملی فن بیان

مؤلف: برهان دادرس

ناشر: اهل سخن

نوبت چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۳۶-۳۱-۱

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۴۰ هزار تومان

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

تلفن: ۶۶۴۸۱۴۲۳-۶۶۴۸۱۶-۰۲۱



دفتر تمرینات عملی فن بیان چیست؟

اگر فن بیان متوسط یا ضعیفی دارید و در عین حال آدم تنبلی هستید، این دفتر مناسب شماست!

این دفتر با خلاقیتی که به خرج داده، توانسته است عموم تمرین‌های فن بیان را یکجا جمع کند و به صورت تمرین روزانه به افراد ارائه بدهد. به طرز خلاصه، تنها کاری که شما لازم است انجام دهید، باز کردن دفتر و انجام تمرین‌های آن روز فن بیانتان است. پس از چند روز، خودتان متوجه خواهید شد که چقدر فن بیانتان می‌شود.

نکته‌ای که این دفتر را خوب تر می‌کند، امکان برنامه‌ریزی روزانه در کنار تمرین فن بیان است. یعنی شما پس از اینکه تمرین‌های فن بیانتان را انجام دادید، می‌توانید در صفحه بعد به برنامه‌ریزی روزانه بپردازید و کارهای آن روزتان را یادداشت کنید.

واقعاً یک دفتر می‌تواند فن بیان مرا بهتر کند؟

یادگیری فن بیان چیزی نیست به غیر از تمرین مستمر؛ حتی اگر در کلاس‌های فن بیان هم شرکت کرده باشید، به شما می‌گویند که باید چندین ماه تمرین کنید تا به بیان مورد علاقه خودتان برسید. ما داخل این دفتر معروف‌ترین تمرین‌ها را جمع‌آوری کرده‌ایم تا شما به صورت روزانه آن‌ها را انجام دهید و به فن بیان مطلوبتان برسید. در ادامه، سعی داریم که به چند سؤال عمومی در مورد فن بیان پاسخ دهیم.

دفتر تمرینات عملی فن بیان

فن بیان چیست؟

فن بیان درحقیقت همان توان سخن گفتن است. شما به فن بیان نیاز دارید، اگر می‌خواهید با دوستان خود ارتباط خوبی برقرار کنید، روابط عمومی خوبی داشته باشید، منظور خود را به خوبی به مخاطبان‌تان منتقل کنید و همچنین کاری کنید که بقیه از هم‌نشینی و صحبت با شما لذت ببرند.

چرا فن بیان مهم است؟

تابه حال به این فکر نکرده‌ایم که اگر افراد موفق فن بیان خوبی نداشتند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا هنوز هم موفق بودند؟ حتماً شما هم افرادی را دیده‌اید که شاید مهارت زیادی نداشته باشند، ولی چون فن بیان خوبی دارند، به موقعیت‌های خوبی دست پیدا می‌کنند. فرقی نمی‌کند که شما چه سن و چه درجه‌ای دارید، انسان ذاتاً نیازمند ارتباط است و این ارتباط با بیان شما می‌گیرد.

شما نیازمند فن بیان هستید، اگر:

- دانشجوی هستید و از شما خواسته شده است تا ارائه دانشگاهی داشته باشید.
- می‌خواهید دوستان جدید پیدا کنید و با افراد جدید ارتباط بگیرید.
- محصولی دارید و می‌خواهید آن را به دیگران بفروشید.

- می‌خواهید شغل مناسب خودتان را به دست آورید.
- رئیس شرکتی هستید و نیازمند سخنرانی و متقاعد کردن آن‌ها هستید.
- می‌خواهید برای راه‌اندازی شغل جدیدتان وام بگیرید و باید رئیس بانک را قانع کنید تا زودتر به پرونده شما رسیدگی کند.
- دارای همسر و فرزند هستید و می‌خواهید رابطه خوب و سالمی با آن‌ها داشته باشد.
- می‌خواهید از رواج کنید.
- کارمند هستید و می‌بینید که درمورد ارتقای موقعیت شغلی خودتان با ریاستان صحبت کنید.
- مربی، استاد دانشگاه یا معلم هستید.
- یک وکیل هستید و باید از موکلان خود را به درستی و قاطعانه دفاع کنید.
- دانشجوی ترم آخر هستید و فارغ‌التحصیلی شما فقط در گرو گرفتن یک نمره از استاد است.
- و....
- این‌ها همگی نمونه‌هایی از اهمیت فن بیان بود تا بیشتر به اهمیت آن پی ببرید.

دفتر تمرینات عملی فن بیان

فن بیان ذاتی است یا اکتسابی؟

یک سؤال از شما دارم: آیا خواندن نوشتن و ذاتی است؟ قطعاً جواب شما هم خیر است. همان گونه که خواندن و نوشتن ذاتی نیست و می توان آن را یاد گرفت، فن بیان هم به همین صورت است. ممکن است افرادی ذاتاً با توجه به شرایط خانواده و استعدادشان، فن بیان بهتری داشته باشند، ولی این طور نیست که اگر من ذاتاً فن بیان خوبی ندارم، پس هیچ وقت دیگر نمی توانم داشته باشم! باید به فن بیان به دید یک مهارت نگاه کرد، مثل دوچرخه سواری، ساز زدن، رانندگی و... که شما پس از تمرین های مستمر می توانید آن مهارت را یاد بگیرید.

این دفتر چطور به من کمک می کند؟

این دفتر به صورت روزانه تمرین هایی را برای شما آماده کرده است تا بتوانید هر روز فن بیانتان را تقویت کنید، تمرین هایی مثل:

• تمرین تقویت ماهیچه های فک و دهان؛

• تمرین لحن های مختلف؛

• تمرین تأکید، مکث، سرعت و فراز و فرود؛

• تمرین بداهه گوئی؛

• افزایش هوش کلامی؛

- افزایش دایره لغات؛
- ضبط صدای خودتان.

شما هر روز بخشی از موارد بالا را تمرین می‌کنید و هر روز یک قدم فن بیانتان را بهتر می‌کنید.

در اینجا به شما در خواست از شما دارم؛ برای اینکه رشد فن بیانتان را متوجه شوید، متن زیر را یک مرتبه بخوانید و صدای خودتان را ضبط کنید. زمانی که به اتمام دفتر رسیدید، دوباره به این بخش برگردید. متن زیر را مجدداً بخوانید. صدای خودتان را ضبط کنید تا خودتان متوجه تغییر چشمگیر فن بیانتان شوید.

متن زیر را بخوانید و صدایتان را ضبط کنید.

من (اسم خودتان) اهمیت فن بیان و تأثیری را که روی زندگی‌ام دارد می‌دانم. بنابراین، قول می‌دهم هر روز تمام تمرین‌های آن روز را انجام دهم و روزانه بین ۱۵ الی ۲۰ دقیقه فن بیانم را بهبود ببخشم. من فرد ارزشمندی هستم که برای فن بیانم وقت می‌گذارم و به دنبال بهبود خودم هستم.

دفتر تمرینات عملی فن بیان

طریقه استفاده از دفتر

استفاده از این دفتر بسیار ساده است. زمانی که بخش تمرینات را باز می‌کنید، در بالای صفحه، یک متن برایتان قرار داده‌ایم و پایین آن یک سری تمرین دارید که آن تمرین‌ها را با توجه به متن باید انجام دهید.

اما چطور باید شیوه انجام تمرین‌ها را بفهمید؟ برای اینکه بفهمید چطور هر تمرین را باید انجام دهید، به بخش (نحوه انجام تمرین‌ها) مراجعه کنید. در چند صفحه آینده برایتان قرار داده‌ایم. اما قبل از اینکه بخوانید، باید چند نکته را در نظر بگیرید:

نکته ۱: بهتر است در زمان تمرین تنها باشید، زیرا کسانی که تمرین‌ها را شناسند، فکر می‌کنند که شما در حال بازی می‌کنید.

نکته ۲: یک سری از تمرین‌ها سعی بر قوی کردن ماهیچه‌های فک و دهان شما دارند و ممکن است مقداری در اوایل ماهیچه‌های فک درد بگیرد (که کاملاً طبیعی است)، اما نگران نباشید که در انجام این تمرین‌ها زیاده‌روی نکنید؛ به‌طوری که نخواهید به خودتان آسیب برسانید.

نکته ۳: در صفحات آینده طریقه انجام تمرین‌ها را قرار داده‌ایم. نیازی نیست که همه آن‌ها را همین حالا بخوانید. می‌توانید به هر تمرین که رسیدید، برگردید و نحوه انجام آن را یاد بگیرید.