

فن بیان و هنر سخنوری

مؤلفان:

معصومه خالاح زاده

فرشته کاظمی



انتشارات حق شناس
Raghbatesa publication

۱۴۰۳



سرشناسه	: فلاح زاده، معصومه، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: فن بیان و هنر سخنوری / مولفان معصومه فلاح زاده، فرشته کاظمی ؛ ویراستار علمی معصومه فلاح زاده.
مشخصات نشر	: رشت: حق شناس، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ص: مصور.
شابک	: 978-622-6809-85-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: سخنوری Oratory سخنرانی Lectures and lecturing
شناسه افزوده	: کاظمی، فرشته، ۱۳۶۵-
شناسه افزوده	: فلاح زاده، معصومه، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره	: PN۴۱۲۹
رده بندی دیویی	: ۸۰۸/۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۸۰۲۴۳

نام کتاب	: فن بیان و هنر سخنوری
مؤلفان	: معصومه فلاح زاده، فرشته کاظمی
ویراستار علمی	: معصومه فلاح زاده
ناشر	: انتشارات حق شناس
طراح جلد	: عاطفه عباسی
چاپ اول	: ۱۴۰۳
چاپخانه و صحافی	: پیشگام
قیمت	: ۱۳۰۰۰۰۰ ریال
شمارگان	: ۵۰۰
شابک	: ISBN: 978-622-6809-85-6

حق چاپ برای ناشر محفوظ می باشد.

مرکز نشر و پخش: رشت - سبزه میدان - نبش بیستون - مرکز تجاری سبز

تلفن: ۳۳۲۴۴۴۱۴ - ۳۳۲۴۶۷۶۹ همراه: ۰۹۱۱۶۳۴۷۸۲۰

E-mail : Haghshenass1344@gmail.com

E-mail : Haghshenass_publication@yahoo.com

www.Haghshenass.com

فهرست

۱۳.....	مقدمه
۱۴.....	مدیریت استرس و اضطراب
۱۴.....	چرا کنترل و مدیریت استرس بسیار مهم است؟
۱۵.....	راههای مدیریت استرس و نکاتی برای کنترل استرس
۱۵.....	۱) منابع استرس زای زندگی خود شناسایی کنید
۱۶.....	۲) ۴ راه مدیریت استرس را تمرین کنید
۱۷.....	چهار A مدیریت استرس : اجتناب، تغییر، سازگاری و پذیرش
۱۷.....	۱) از استرس غیرضروری جلوگیری کنید
۱۷.....	۲) شرایط را تغییر دهید
۱۸.....	۳) با عوامل استرس زا سازگار شوید
۱۹.....	۴) چیزهایی را که نمی توانید تغییر دهید بپذیرید
۲۰.....	۳) حرکت کنید
۲۱.....	۴) با دیگران ارتباط برقرار کنید
۲۳.....	۵) برای تفریح و آرامش خود وقت بگذارید
۲۳.....	۶) وقت خود را بهتر مدیریت کنید
۲۵.....	۷) با یک سبک زندگی سالم تعادل خود را حفظ کنید
۲۵.....	۸) یاد بگیرید که در لحظه استرس را از بین ببرید
۲۶.....	تبیین ماهیت استرس
۲۸.....	ماهیت استرس و اثرات روانی آن
۲۹.....	انواع استرس از نظر شدت و فراوانی
۲۹.....	استرسها از نظر کیفیت
۲۹.....	استرسها از نظر مدت
۳۰.....	نحوه تاثیر گذاری استرس
۳۱.....	اثرات استرس
۳۱.....	منابع استرس
۳۲.....	مهارت مقابله

- معرفی راهکارها ۳۴
- مهارت و فوت فن های مبارزه با استرس و اضطراب ۳۴
- اضطراب چیست؟ ۳۵
- چگونه با اضطراب فراگیر مبارزه کنیم؟ ۳۶
- به اندازه کافی خوابیدن ۳۶
- مصرف کافئین را به حداقل برسانید ۳۸
- هرگز وعده های غذایی را حذف نکنید ۳۸
- مصرف داروهای اضطراب ۳۹
- محرك های خود را پیدا کنید ۳۹
- چگونه با حملات اضطراب مبارزه کنیم؟ ۴۰
- ذهن خود را دوباره متمرکز کنید ۴۰
- به خود یادآوری کنید که حمله پایان خواهد یافت ۴۱
- اهمیت صدا ۴۲
- نحوه بهبود صدا ۴۴
- ویژگی صدای خوب ۴۴
- صدای خوب تقلید نیست ۴۵
- مغز و ربط آن به صدای جذاب ۴۵
- با توجه به اولین جزء چگونه صدای خوبی داشته باشیم؟ ۴۶
- آیا داشتن صوت جذاب ذاتی است؟ ۴۶
- یک صدای معمولی کافی است؟ ۴۶
- چگونه صدای خوبی داشته باشیم؟ ۴۶
۱. صحبت کردن با صدای بلند ۴۷
۲. شمرده صحبت کردن ۴۸
۳. تلفظ درست کلمات ۴۸
۴. نفس عمیق بکشید ۴۹
۵. تن صدای جذاب ۵۰
۶. صحبت کردن را تمرین کنید ۵۰

۷. خواندن با صدای بلند را تمرین کنید..... ۵۱
۸. صدای تان را ضبط کنید..... ۵۱
۹. با یک مربی تمرین کنید..... ۵۲
۱۰. لبخند بزنید..... ۵۲
۱۱. دهانی که باز نمی شود..... ۵۲
۱۲. دقیق به دیگران گوش دهید..... ۵۳
۱۳. تمرین خودکار..... ۵۳
۱۴. تمرین مشدد خوانی..... ۵۴
۱۵. صحبت جلوی آینه..... ۵۴
- چه نخوریم تا صدای خوبی داشته باشیم؟..... ۵۴
- چه بخوریم؟..... ۵۵
- چگونه با فن بیان صدای خوبی داشته باشیم؟..... ۵۶
- بهترین راه تقویت فن بیان و صداسازی..... ۵۶
- ۱- تمرین‌های صداسازی برای داشتن یک صدای زیبا..... ۵۶
- تمرینات صداسازی | اول: گرم کردن صدا..... ۵۷
- تمرینات صداسازی | تمرین دوم: آوای «آ»..... ۵۷
- تمرینات صداسازی | سوم: آوای «آ»..... ۵۷
- تمرینات صداسازی | چهارم: آوای «وی» و «سی»..... ۵۸
- تمرینات صداسازی | پنجم: آوای ma - mo - me - mi - ya..... ۵۸
- تمرینات صداسازی | ششم: آوای moom - mum - ney..... ۵۸
- تمرینات صداسازی | هفتم: پرتاب صدای yunge..... ۵۸
- تمرینات صداسازی | هشتم: تمرین لا..... ۵۸
- تمرینات صداسازی | نهم: تمرین کنترل تنفس goog و gug..... ۵۹
- این تمرینات صداسازی برای چه کسانی مناسب است؟..... ۵۹
- عامل اثر گذار بر صدا..... ۶۰
- عوامل مؤثر بر صوت انسان..... ۶۰
- ۱- بد استفاده کردن از صدا..... ۶۰

- ۲- بیماریهای مختلف ۶۱
- ۳- مصرف دخانیات و مواد مخدر ۶۲
- ۴- ریفلاکس یا ترش کردن ۶۳
- ۵- سوء تغذیه ۶۳
- ۶- مصرف مشروبات الکلی ۶۳
- ۷- مصرف برخی از داروها ۶۴
- ۸- سن ۶۴
- ۹- شغل ۶۵
- اختلالات صوت ۶۵
- اهمیت تنفس / تنفس دیافراگمی ۶۷
- تنفس دیافراگمی یا شکمی چیست؟ ۶۷
- تنفس دیافراگمی چیست؟ ۶۸
- تنفس دیافراگمی در هنگام خواب ۶۸
- تنفس دیافراگمی چه اهمیتی دارد؟ ۶۹
- تنفس دیافراگمی ۷۰
- یک اصل مهم در تولید صوت ۷۰
- چگونه تنفس دیافراگمی انجام دهیم؟ ۷۱
- مزایا و معایب تنفس دیافراگمی ۷۱
- تنفس دیافراگمی در چه شرایطی کمک کننده است؟ ۷۲
- چگونه تنفس دیافراگمی را تمرین کنیم؟ ۷۳
- نکاتی برای تنفس شکمی ۷۴
- چندبار باید تمرین تنفس شکمی را انجام داد؟ ۷۸
- چگونه از تنفس دیافراگمی استفاده کنیم که صدای بهتری داشته باشیم؟ ۷۸
- ابزارهای مستقیم ۷۹
- ابزارهای غیر مستقیم ۷۹
- اشتباهات رایج درباره دیافراگم ۸۰
- دیافراگم چیست؟ ۸۱

- ۸۱..... دیافراگم کجاست؟
- ۸۲..... نقش دیافراگم در خوانندگی
- ۸۲..... چگونه دیافراگم را بشناسیم و نقش آن در آواز را ارزیابی کنیم؟
- ۸۲..... منظور از روند طبیعی بدن چیست؟
- ۸۳..... تنفس صحیح در آواز
- ۸۳..... چگونه دیافراگم را در آواز به کار بگیریم؟
- ۸۴..... تنفس دیافراگمی، تنفس طبیعی بدن
- ۸۵..... قدم اول در رسیدن به تنفس طبیعی
- ۸۵..... داشتن فرم صحیح بدن:
- ۸۵..... قدم دوم در رسیدن به تنفس دیافراگمی
- ۸۵..... عمل دم یاداخل کشیدن نف:
- ۸۷..... چگونه تنفس عمیق و صحیح داشته باشیم؟
- ۸۸..... قدم سوم در رسیدن به تنفس دیافراگمی
- ۸۸..... معلق نگه داشتن هوا:
- ۸۹..... قدم چهارم در رسیدن به تنفس دیافراگمی
- ۸۹..... عمل بازدم (بیرون دادن نفس):
- ۹۰..... چه زمانی از روز تمرینات تنفسی را انجام دهیم؟
- ۹۰..... تمرینات تنفسی خوانندگی
- ۹۰..... تمرین تنفسی شماره یک:
- ۹۱..... تمرین تنفسی شماره دو:
- ۹۲..... تمرین تنفسی شماره سه:
- ۹۳..... آشنایی با ساختمان حنجره و تاثیر آن بر صدا
- ۹۴..... غضروف های حنجره
- ۹۵..... عضلات حنجره
- ۹۵..... عضلات بیرونی
- ۹۶..... عضلات درونی
- ۹۶..... تارهای صوتی حقیقی

۹۶.....	تارهای صوتی کاذب.....
۹۷.....	ویژگی های صدا.....
۹۹.....	اعمال حنجره.....
۱۰۰.....	تنظیم جریان هوا.....
۱۰۰.....	انجام فعالیتهای سنگین.....
۱۰۱.....	تولید صدا.....
۱۰۱.....	تغییرات صدا در حین رشد.....
۱۰۲.....	بهداشت صوتی.....
۱۰۲.....	منظور از بهداشت صوتی چیست؟.....
۱۰۳.....	علائم مختلف اختلال صوت چیست؟.....
۱۰۴.....	منظور از بهداشت صوتی چیست؟.....
۱۰۴.....	چگونه از صدای خود مراقبت کنیم؟.....
۱۰۶.....	ویژگیهای بیان و گفتار مناسب.....
۱۰۶.....	فن بیان چیست؟ تعریف خلاصه و ساده.....
۱۰۶.....	ویژگیهای داشتن فن بیان مناسب.....
۱۰۸.....	فن بیان خوب داشتن، چه کاربردهایی دارد؟.....
۱۰۹.....	فن بیان چه چیزهایی نیست؟.....
۱۱۰.....	آیا واقعا فن بیان خوبی داریم یا فقط فکر می کنیم؟.....
۱۱۲.....	چرا باید به فکر تقویت فن بیان خودمان باشیم؟.....
۱۱۲.....	نگاهی بر یک اشتباه جمعی؛ «من ذاتاً فن بیان خوبی دارم!».....
۱۱۳.....	فن بیان و کلمات در یک ارائه خوب چه نقشی دارند؟ + ویژگی های یک ارائه خوب.....
۱۱۴.....	اهمیت فن بیان و کلمات چیست؟.....
۱۱۴.....	باید هر کس با هر زبانی که دارد، به بیان در سخنرانی برسد.....
۱۱۵.....	رابطه فن بیان خوب و کلمات ربطی چیست؟.....
۱۱۷.....	ویژگی های یک ارائه خوب با فن بیان چیست؟.....
۱۱۸.....	موانع برقراری ارتباط موثر گفتاری.....
۱۱۸.....	موانع ارتباط کلامی کدامند؟ و چه تاثیری در ارتباط دارند؟.....

- ۱۱۹..... موانع گوش دادن درست
- ۱۲۸..... بداهه گوئی
- ۱۲۸..... بداهه گوئی چیست و چه اهمیتی دارد؟
- ۱۲۸..... تکنیک های بداهه گوئی
- ۱۳۳..... روش ها و قالب های بداهه گوئی
- ۱۳۵..... نحوه ایجاد لحن درست
- ۱۳۵..... لحن صدا چیست؟
- ۱۳۶..... انواع لحن
- ۱۳۷..... فلسفه پشت روانشناسی لحن صدا!!!
- ۱۳۷..... مهمترین نتایج تحقیقات درباره تن صدا
- ۱۳۸..... چگونه لحن خوبی داشته باشیم؟
- ۱۳۹..... برای داشتن لحن صدای خوب چه کار کنیم
- ۱۴۱..... تمرین لحن صدا
- ۱۴۱..... تن صدا یعنی چه؟
- ۱۴۲..... چگونه صدای نازکی داشته باشیم؟
- ۱۴۲..... تقلید و همخوانی با خواننده
- ۱۴۳..... تمرینات نازک کردن صدا
- ۱۴۵..... برای تقویت تن صدا چه کار کنیم
- ۱۴۵..... بهترین راه تقویت صدا
- ۱۴۶..... زبان معیار
- ۱۴۷..... زبان معیار، چگونه زبانی است؟
- ۱۴۹..... الگوهای غیرمعیار چگونه وارد لایه واژگان می شوند؟
- ۱۵۰..... ویژگی های زبان معیار چیست؟
- ۱۵۰..... منابع معیارسازی زبان چیست؟
- ۱۵۱..... چه چیزهایی زبان را از معیار دور می کند؟
- ۱۵۲..... چه زبانی غیرمعیار است؟
- ۱۵۲..... مخاطب شناسی

مخاطب شناسی و انواع مخاطب	۱۵۲
طبقه بندی بر اساس تجربیات اجتماعی	۱۵۳
تقسیم بندی بر اساس موقعیت های مختلف	۱۵۳
مخاطب هواخواه	۱۵۴
تعریف مخاطب بر اساس کانال یا محتوا	۱۵۴
سنت ساختارگرا در سنجش مخاطبان	۱۵۴
تقسیم بندی مخاطبان بر مبنای تمایز متقابل بین گرایش و هدف	۱۵۵
طبقه بندی مخاطبان بر اساس کنترل مخزن اطلاعات و کنترل وقت و موضوع	۱۵۶
دو شکل اصلی تنوع مخاطبان براساس تمایز بین ناهمگنی و همگنی	۱۵۷
سه رویکرد در ایجاد "سمیمیت از دور" برای مخاطبان	۱۵۸
تعریف مخاطب از مخاطب	۱۵۸

مقدمه

به مصداق آیه «لم یشکر مخلوق لمن یشکر خالق» شکر می‌کنم خالق یکتا را که توفیق را رفیق راهم ساخت و قدردان استادان و همکاران فرزانه و فرهیخته‌ای هستم که در راه شیرین معلمی گام به گام با من همراه بوده‌اند و تجارب نابشان را بی دریغ در اختیارم نهاده‌اند. امیدوارم که بتوانم در این مسیر ادای دین کرده و چراغ روشنی را که به من سپرده‌اند به آیندگان بسپارم.

کیفیت زندگی شما با دو چیز تعیین می‌کند.

کتاب‌هایی که می‌خوانید و انسان‌هایی که ملاقات می‌کنید.

این کتاب تقدیم به خانواده عزیزم و بهترین‌های زندگیم...

باسلام

معصومه فلاح زاده، فرستاده کلامی