

چگونه زیبا سخن بگوییم

ایجاد محبوبیت و نفوذ در خانواده و اجتماع
با استفاده از نیروی سحر آینه و لام

با تجدید نظر و ویرایش تازه

محمدرضا تقدیمی

تقدمی، محمدرضا، ۱۳۳۳ -

چگونه زیبا سخن بگویم " ایجاد محبوبیت و نفوذ در خانواده و اجتماع با استفاده از نیروی سحرآمیز کلام "

/ تألیف محمدرضا تقدمی.

تهران : کتاب درمانی.

۷۲ ص. : مصور.

ISBN 978-964-91285-0-4

M.R. Taghadomi.Let's speak fluent

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

پشت جلد به انگلیسی :

کتابنامه : ص. ۷۲

ج ۱، هجدهم با ویرایش تازه.

۱. سخنرانی. ۲. سخنوری الف. عنوان

۷ ت ۲ ف / ۴۱۲۹ RN ۸۰۸/۵

کتابخانه ملی ایران

۲۲۰۸۸ - ۷۸ م



چگونه زیبا سخن بگویم

محمدرضا تقدمی

ویراستار : ح. کامیار راد

چاپ و صحافی : پژمان

چاپ نوزدهم : ۱۳۹۵

۱۰۰۰ جلد رقی

بهاء : ۷۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن بست

۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹ ①

یکم، پلاک ۲

www.Ketabdarmani.com

info@Ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب درمانی می باشد و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی برداری، کتاب سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکثیر به هر صورت دیگر کلاً و جزئاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.



فهرست مطالب

۵	یباچه
۹	فصل اول: هسته‌های روانی
۱۱	دموسین: آشوب و شگفت‌انگیز تلاش در زیبایی بیان
۱۶	احساس خود که بینم: نقد حقارت
۱۶	مهمترین آموخته‌ها: تاثیر در رفتار
۱۷	نشانه‌های خفیف خودکم‌بینی در افراد
۱۹	چیره شدن بر خود، نخستین تسلط بر کلام
۲۰	حواس پرتی، یکی از موانع مورد توجه
۲۱	ایجاد دگرگونی در خود و دیگران به کاینی: «القا و تلقین»
۲۳	نیرومند گردانیدن قدرت دید
۲۴	نرم‌ورزی زبان پیش از تمرین کتاب‌خوانی
۲۸	چگونه حنجره خود را تقویت کنیم؟
۳۰	چگونه انعطاف زبان را افزایش دهیم و گرفتگی آن را درمان کنیم؟
۳۳	فصل دوم: مطالب ویژه و تمرین
۳۵	روش تمرین تلقین به نفس و فواید آن
۳۷	نمونه‌ای از تلقین به نفس
۳۸	تلقین در حالت خواب و بیداری
۴۰	چرا ما یلیم گیرا حرف بزنیم؟



- ۴۲ شرم حضور
- ۴۳ تدارک سخنرانی
- ۴۳ الف) چه بگوییم؟
- ۴۴ ب) به چه ترتیب بگوییم؟
- ۴۵ پ) چگونه بگوییم؟
- ۴۶ آنچه باید از شنوندگی بدانیم
- ۴۹ سوزندگی، انگیزه‌ای در سخنرانی
- ۵۱ طالع بندگی سخن
- ۵۲ حاضر و غایب
- ۵۲ شیوایی سخن
- ۵۵ فصل سوم: گفتارهای رنج‌رهای، همراه با تمرین
- ۵۷ طبیعی بودن کلام
- ۵۸ روش مصاحبه با اشخاص سنجیده
- ۵۸ نقش بهداشت و تندرستی در موفقیت
- ۶۰ با استراحت و تفریح، خود را آماده کن
- ۶۱ بهره‌گیری از امتیاز کنترل اعصاب در حین سخن
- ۶۲ چاره‌کم‌رویی
- ۶۳ تقویت حافظه
- ۶۳ نیروی اراده
- ۶۵ خلق و خوی نیکو، یکی از صفات سخنور
- ۶۷ آهنگ و آواز
- ۶۹ حرکات و اشارات مناسب در سخنوری
- ۷۱ گزیده منابع



دیباچه

فداوند (زیباست و زیبا سفر گفتن را دوست دارد

پدیده‌ای به نام «سخن» از دیرباز تاکنون، زنده‌ترین و جریحه‌پوستگی‌بین انسانها شناخته شده است. با وجود دگرگونی‌هایی که با سیر زمان در این پدیده نمایان گشته، برخورداری از آن به زیباترین شکل ممکن، دمواره ویژه‌کسانی است که یا استعدادی مادرزاد داشته‌اند و یا با بهره‌گیری از دانش سخنوری، کارآزموده شده‌اند و برتری چشمگیری نسبت به دیگران به دست آورده‌اند.

امروزه در کشورهای پیشرفته جهان، هنر خوب سخن گفتن، نخستین عامل رشد و پیشرفت به شمار می‌آید.



لازمهٔ این هنر آن است که هر کس در مراحل تحصیل، درست گفتن و درست خواندن و نوشتن را به خوبی فراگیرد و آن را با ارزش بیندارد.

بی شک نیروی بیان، تأثیر شگرفی بر پیشرفت در عرصه‌های گوناگون زندگی خواهد داشت. به همین خاطر، این گونه کشورها برای گزینش داوطلبان مشاغل گوناگون، ضمن آزمایشهای ویژهٔ آن حرفه، که بیشتر جنبهٔ تخصصی دارد، آزمایشی به صورت «گفتگو» نیز به عمل می‌آورند و در آن دقت بسیاری می‌کنند، تا دانسته شود کدام داوطلب در بیان خود برتری کافی و گیرایی شایسته دارد.

این کار خواهد بود آراختن زبان به ویژه آشنایی با رموز و شیوه‌های گوناگون سخن‌پردازی است. هدف این نوشتار را تشکیل می‌دهد.

گفتنی است کتابهایی که در این زمینه منتشر شده، اندک است و نیاز همگان را پاسخگو نیست، زیرا اکثر آنها صرفاً به کسانی دارد که خواهان بهره‌وری از آن به عنوان یک شغل هستند.

به همین انگیزه، بر آن شدم تا از زاویه‌ای دیگر در مورد موضوع کتاب، تحقیق کنم و به بررسی و آموزش و تمرین شیوه‌هایی بپردازم که هر کس در هر شرایطی بتواند به سادگی از آن سود جوید و در زمانی اندک، به زیبایی سخن و کلام خود، که آن را در اندرون ناخودآگاه خویش جای داده، بیفزاید و بیاراید تا از شکوفایی آن برای خوشبختی و نشاط خود و دیگران، بهرهٔ فراوان برد.



به هیچ روی از خواندن کتاب خسته نخواهید شد، زیرا از بخش‌های بسیار گوناگون علمی و عملی تشکیل شده است؛ و دانسته‌های روانی، اخلاقی، اجتماعی، بهداشتی، تاریخی، و نیز تمرینات انفرادی، در جهت گه‌یابی ریبابی سخن، را در برمی‌گیرد.

هیچ کتابی عیب و ایراد نخواهد بود و کتاب حاضر نیز از این قاعده جدا نیست.

به هر حال اگر این سخن معتقد باشیم که «اگر کتاب به درون اندیشه شما راه یابد، به ناچار دانایی در دری دیگر رانده می‌شود» کوشش تازه ما نویدبخش آینده‌ای بهتر خواهد بود.

اندیشه گر بلند و زبان گر رسا بُرد

هر گفته‌ای با در، رانسنگ می‌شود

م. ر. تقدیمی