

فن بیان

Speak to win

حضور زیبا سخن بگوییم

و رسالت سخنرانی کنیم

برای آن تریسی

مترجمین:

سید علیرضا گشتائی

کلارا مهرانیان

سرشناسه	: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tracy, Brian : فن بیان: چطور زیبا سخن بگوییم و درست سخنرانی کنیم = Speak to win/برایان تریسی؛ مترجمین سیدعلیرضا گشتائی، کلارا مهرانیان.
مشخصات نشر	: تهران: آسمان کبود، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۷ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۸-۰۳-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
داداشت	: عنوان اصلی: Speak to win: how to present with power in any situation, c. ۲۰۰۸.
عنوان دیگر	: مهارت‌های سخنرانی: سخن بگویید تا برنده شوید کلام قدرتمند در هر موقعیت.
موضوع	: سخنرانی عمومی
موضوع	: Public speaking
شناسه افزوده	: گشتائی، سیدعلیرضا، ۱۳۷۳ - مترجم
شناسه افزوده	: مهرانیان، کلارا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: PN۴۰۹/۱۵
رده بندی دیویی	: ۴۰۸/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۱۰۴۲

ناشر: آسان کلام

عنوان: فن بیان

چطور زیبا سخن بگوییم و درست سخنرانی کنیم

برایان تریسی

مترجمین: سید علیرضا گشتائی - کلارا مهرانیان

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۸-۰۳-۸

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول: هنر بیان مطالب و سخنرانی	۱۳
فصل دوم: برنامه‌ریزی و آماده‌سازی کار را ساده می‌کند	۲۳
فصل سوم: اعتماد به نفس و تسلط ذهنی	۴۵
فصل چهارم: سخنرانی‌تان را قوی آغاز کنید	۵۷
فصل پنجم: ادا، جلسات با گروه‌های کوچک	۷۱
فصل ششم: اداره گروه‌های کوچک سخنرانی و مذاکره	۸۳
فصل هفتم: تسلط روی تابلو سخنرانی	۹۷
فصل هشتم: تسلط روی صدا	۱۱۹
فصل نهم: حقه‌های سخنرانی	۱۳۱
فصل دهم: فضای سخنرانی را کنترل کنید	۱۴۳
فصل یازدهم: سخنرانی را با هیجان تمام کنید	۱۶۱
فصل دوازدهم: سخنرانی‌های ترغیب‌کننده فروشندگان	۱۷۰

فن بیان

تقدیر ما با افکار ما تغییر می‌کند، ماهمانی خواهیم شد که آرزوی آن را داریم، ما همان کاری را می‌کنیم که آرزوی آن را داریم، در صورتی که افکار ما با آرزوهایمان همسو شوند.

اریسون سوئت ماردون

-ORISON SWETT MARDEN-

توانایی شما در سخنرانی در جمع حضار برای موفقیتتان ضروری است. آنچه موجب جلب احترام و توجه دیگران نسبت به شما می‌شود خوب سخنرانی کردن است، زیبا سخن گفتن، شما پیشروان و ستان بالارزش‌تر می‌کند و توجه افراد را به شما جلب می‌کند. با سخنرانی خوب خود دیگران را متقاعد می‌کنید که باهوش‌تر و با استعدادتر از افرادی هستید که نمی‌توانند همانندتان زیبا سخنرانی کنند.

بالارزش‌ترین دارایی و سرمایه‌تان چیست؟ بدیسه شما یکی از گران‌بهاترین مهارت‌هاست، توانایی خوب اندیشیدن و روشن‌بیان کردن اندیشه‌هایتان است. این مهارت در قیاس با هر مهارت دیگر که در خود پرورش می‌دهید، به شما کمک می‌کند درآمد بیشتری کسب کنید و موقعیت بهتری به دست آورید. به‌طور کلی تنها راه‌نشان دادن مهارتتان در یک موضوع این است که افکار و اندیشه‌های خود را به‌وضوح و رسا بگویید و بنویسید. وقتی خوب حرف می‌زنید، مردم می‌گویند: «واقعاً می‌داند راجع به چه چیز صحبت می‌کند.»

خبر خوب و جالب این است که ذهن شما مانند عضله است. به‌کارگیری بیشتر ذهن، موجب قوی‌تر شدن و کارا تر شدن آن می‌شود. ما می‌توانیم با منظم کردن افکارمان و کلامی که می‌گوییم، هوشیارانه‌تر و بهتر از قبل سخن بگوییم.

برنامه‌ریزی و آماده‌سازی سخنرانی و ارائه آن شما را مجبور می‌کند ذهن خود را در بالاترین سطح بکار بگیرید و باهوش‌تر تواناتر تان می‌کند.

ترس خود را از بین ببرید و مسیر کاریتان را تقویت کنید

چند سال قبل، سمینار یک‌روزه‌ای در مورد کارایی اجرایی با گروهی از تجار داشتیم. در آن سمینار در مورد اهمیت سخنرانی خوب و تأثیرگذاری بر افراد در تجارت صحبت کردم.

در پایان روز، یکی از شرکت‌کنندگان که فعالیت تجاری داشت باحالتی از شرم و خجالت پیش من آمد و گفت تصمیم گرفته که سخنران خوبی شود و آموزش‌هایی لازم را بر این مورد را فراگیرد. او از نادیده گرفته شدن توسط مدیرانش و بسته بودن راه به سرفت شغلی‌اش خسته و ناراحت بود.

یک سال بعد، از او نامی به دستم رسید که در آن داستان خود را گفته بود. او فوراً دست‌به‌کار شد. بود. یک گروه آموزش سخنرانی که به‌طور هفتگی برگزار می‌شد عضو شد. در هر جلسه از هر یک از اعضا خواسته می‌شد، بلند شود و در مورد موضوعی صحبت کند. در پایان جلسه هریک از اعضا به او نمره‌ای می‌دادند.

مدرسان این دوره از روش‌های «سیاست‌های غیر حساس کردن» استفاده می‌کردند. این بدین معنی است که اگر شما کاری را مکرراً انجام دهید، بالاخره حساسیت خود به آن را از دست می‌دهید. وقتی شما مکرراً در حضور دیگران سخنرانی کنید، بالاخره ترس و اشتباهات سخنرانی‌تان از بین می‌رود.

او همچنین یک دوره چهارده‌هفته‌ای اندرو کارنگی (Carnegie) را طی کرد. در هر جلسه از او خواسته می‌شد در مقابل هم‌تایان خود سخنرانی کند. در طول شش ماه، او سخنرانی‌های بلند و کوتاه بسیاری در میان دوستان و هم‌تایان خود ارائه داده بود که در نتیجه آن ترس و هیجانش در سخنرانی از بین رفته بود و در آنجا بود که اعتمادبه‌نفسش در بیان نظراتش به حضار افزایش پیدا کرده بود.

درها برای شما باز می‌شود

هنگامی که او مهارت‌های سخنرانی‌اش را رشد و بهبود می‌داد، یک موضوع کوچک ولی اضطراری در دفتر مهندسی‌شان پیش آمد. یکی از شرکا که قرار بود گزارشی برای مشتریان شرکت ارائه کند مریض شد و نمی‌توانست در جلسه حاضر شود و رئیس از او خواست در صورت امکان به جای فرد بیمار سخنرانی کند و او این وظیفه را پذیرفت.

او صبح بعد از ظهر آن روز و صبح روز بعد را صرف آماده کردن گزارش می‌کند. سپس به دفتر مشتریان می‌رود و یک سخنرانی عالی در مورد خدمات شرکت انجام می‌دهد و کار جدیدی برای شرکت می‌گیرد. وقتی به اداره برمی‌گردد، رئیسش می‌آید رئیس بخش مشتریان به او تلفن زده و از او تشکر کرده که شخصی با این سطح، بارها برای ارائه گزارش خدمات دفتر را فرستاده است.

بعد از آن چند هفته برای معرفی خدمات دفتر به مشتریان به شرکت‌های مختلف رفت و بعد از آن پدعای کافی ا طی کرد. خیلی زود یکی از اعضای هیات مدیره و در نتیجه یکی از شرکا شرکت کرد و گفت که تصمیمش برای یک سخنران خوب شدن و عملی کردن تصمیمش تمام زندگی‌اش را تغییر داده.

خودباوری خود را افزایش دهید

تبدیل شدن به سخنران و سخن‌گویی عالی در برقراری ارتباط از مسیر شغلی‌تان به شما کمک می‌کند؛ اما دلیل مهم‌تری نیز وجود دارد تا سخنرانی خوب در جمع حضار را بیاموزیم.

روانشناسان می‌گویند که سطح خودباوری شما یا «مقدار علاقه‌مندی که به خودتان دارید»، تعیین‌کننده کیفیت زندگی درونی و بیرونی شما است. هر اندازه شما بهتر و متقاعدکننده‌تر سخنرانی کنید، بیشتر خود را دوست خواهید داشت. هر اندازه بیشتر خود را دوست داشته باشید، در روابط با دیگران مثبت‌تر و زیباتر ظاهر می‌شوید. هر اندازه بیشتر خود را دوست بدارید، در هر کاری که انجام می‌دهید، سالم‌تر، خوشحال‌تر و مثبت‌تر خواهید بود.

تصویر ذهنی از خودتان را ارتقاء دهید

هنگامی که یاد می‌گیرید تا موثر سخن بگویید، تصویر ذهنی از خودتان را ارتقاء می‌دهید. تصویر ذهنی خودتان «آینه درونی» شماست. به‌وسیله این آینه شما می‌توانید خودتان را ببینید و قبل از اینکه کاری انجام دهید به خودتان فکر کنید. هرچه تصویر ذهنی که از خودتان در ذهن دارید مثبت‌تر باشد، عملکرد شما بهتر می‌شود. داشتن تصویر ذهنی مناسب و روشن از خودتان بهتر از هر اقدام دیگری است. عملکرد شما را بهبود می‌بخشد.

ما همگی در مقابل افکار، احساسات و مخصوصاً احترامی که دیگران برای ما قائل می‌شوند، حساس هستیم.

سامریت می‌نویسد: «هرچه ما در زندگی‌مان انجام می‌دهیم برای جلب احترام دیگران، یا حداقل از دست ندادن احترام است». پس وقتی خوب سخنرانی می‌کنید، فشار شما را بیشتر دوست دارند و احترام بیشتری برای شما قائل هستند، در نتیجه شما نیز خود را بیشتر دوست خواهید داشت و احترام بیشتری به خود می‌گذارید. رفتی در نتیجه‌ی شیوا سخن گفتن از دیگران بازخورد مثبت می‌گیرید، تصویر ذهنی که از خود دارید بهبود می‌یابد.

خود را فردی مثبت می‌بینید و در مقابل خودمطمئن می‌اندیشید. حس قدرت شخصی خود را افزایش می‌دهید و با اعتماد به نفس بالاتر، قدم می‌زنید، صحبت می‌کنید و عمل می‌کنید.

نیکو سخنرانی کردن یادگرفتنی است

شاید بهترین خبری که درباره سخنرانی در جمع می‌توان گفت این است که نیکو سخن گفتن یک مهارت آموختنی است. بیشتر کسانی که هم‌اکنون سخنرانان خوبی هستند زمانی حتی جرات نجوایی آرام در یک اتاقک تلفن را هم نداشتند. بیشتر کسانی که با اعتماد به نفس و شمرده در مقابل دیگران سخنرانی می‌کنند، زمانی می‌ترسیدند، بایستند و عقاید خود را در جمعی بیان کنند.

هدف شما باید این باشد که در بین ده درصد بهترین سخنرانان قرار داشته باشید. شما باید به‌طور مداوم به خود یادآور شوید که تقریباً همه‌کسانی که در

جمع ده درصد بهترین‌ها هستند، از زیر این درصد شروع کرده‌اند و همه‌کسانی که هم‌اکنون خوب سخنرانی می‌کنند زمانی در این زمینه بسیار ضعیف بوده‌اند. همان‌طور که هارو اگر می‌گوید: «هر استادی زمانی یک مصیبت بوده است».

احتمالاً این جمله را شنیده‌اید که کار نیکو کردن از پر کردن است. برخی فراتر رفته و می‌گویند که داشتن کمال در هر کار درگرو تمرین درست و کامل در انجام آن است، هرچند حقیقت این است که تلاش در جهت از بین بردن نواقص منجر به رسیدن به کمال می‌شود.

در راه رسیدن به درجه استادی جهت سخنرانی در جمع، اشتباهات کوچک و بزرگ زیادی خواهد داشت و احساس عصبی بودن و عدم لیاقت و شایستگی خواهید داشت، شما پرهیز از اشتباه زیادی خواهید گفت و فراموش خواهید کرد که موارد درست و صحیح را بیان کنید، شما تپق خواهید زد و با خود می‌گویید کاش روزی درست سخنرانی کنم.

از محدوده راحتی خود خارج شوید

برای کسب تعالی در سخنرانی یا هر زمینه دیگر، باید از محدوده راحتی خود خارج شوید و به محدوده خطر و ناراحتی وارد شوید. اگر می‌خواهید به سطح بالاتری از شایستگی برسید، باید در ابتدا احساس ناخوشی و ناوارد بودن را حین رشد و ارتقا تجربه کنید.

شما شاید داستان سخنران مشهور یونان - دموستنس - را به یاد می‌آورید که در قدیم به‌عنوان یکی از عالی‌ترین سخنرانان شناخته می‌شد. در ابتدای امر وقتی شروع به سخنرانی می‌کرد عصبی و خجالتی بود و لکنت زبان و موانع گفتاری برایش مشکل‌آفرین بود؛ اما او تصمیم داشت سخنرانی خوب شود. او برای غلبه بر مشکلاتش، شن در دهانش می‌ریخت و هرروز، ساعت‌ها بلندبلند با دریا صحبت می‌کرد. به‌مرورزمان، او لکنت زبان خود را از بین برد و بر موانع گفتاری خود غلبه کرد. صدایش بلندتر، رساتر و قوی‌تر، اعتمادبه‌نفسش بیشتر شد و یکی از بزرگ‌ترین سخنوران جهان شد.

اگر شما در سخنرانی مبتدی هستید، این کتاب به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر نحوه سخنرانی شایسته، واضح و با اعتماد به نفس کامل را فراگیرید.

اگر سخنران باتجربه‌ای هستید، این کتاب به شما بیشتر تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها و روش‌هایی که سخنرانان بزرگ در عرصه‌های تجاری، سیاسی و شخصی بکار گرفته‌اند را ارائه می‌دهد.

چهار «ت» سخنرانی خوب

برای خوب سخنرانی کردن چهار «ت» زیر را رعایت کنید. (نویسنده از عبارات زیر استفاده کرده است: d- Desire, Decision, Discipline, Determination)

۱. تمایل: در ابتدا شما باید تمایل شدیدی به خوب سخن گفتن داشته باشید. اگر تمایل شما به اندازه کافی قوی باشد و می‌خواهید در سخنرانی استادی داشته باشید، هیچ چیز نمی‌تواند مانع شما در رسیدن به هدفتان شود البته تمایل‌ها کافی نیست.

۲. تصمیم: باید تصمیم بگیرید تا تمام توان خود را در غلبه بر مشکلات و موانع بکار بگیرید و هر چه لازم است انجام دهید تا یک سخنران عالی شوید.

۳. ترتیب: باید در برنامه‌ریزی و آماده‌سازی جهت سخنرانی نظم و ترتیب داشته باشید و مکرراً سخنرانی کنید تا به مهارت لازم برسید. برای رسیدن به مهارت‌های ضروری در این زمینه هیچ راه میان‌بری به جز سخت‌کوشی وجود ندارد.

۴. تعیین: در نهایت شما باید در برابر موانع و ناکامی‌ها با اراده عمل کنید تا تجربه لازم را کسب کنید.

خود شما تنها محدودیت هستید

بزرگ‌ترین دشمن ما همیشه شک و شبهه‌ها و ترس‌های ما هستند؛ اما در مقابل آنچه می‌توانید انجام دهید محدودیتی وجود ندارد، مگر اینکه خودتان محدودیتی به وجود آورید.

در طول این سال‌ها، بیش از چهار هزار سخنرانی برای بیش از پنج میلیون نفر در چهل‌وشش کشور دنیا داشته‌ام. در ادامه و به صورت گام‌به‌گام به شما نشان می‌دهم که چگونه شجاعت، اعتماد به نفس و شایستگی خود را در سخنرانی در هر شرایطی ارتقا دهید.

www.ketab.ir