

۱۳۸۵
۱۳/۱۲

قدرت بیان

چگونه در هر شرایط و موقعیتی شیوا و تأثیرگذار صحبت کنیم

برایان پریسی

انتشارات
آتیس

سرشناسه	تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م. Tracy, Brian
عنوان و نام پدیدآور	قدرت بیان: چگونه در هر شرایطی و موقعیتی شیوا و تاثیرگذار صحبت کنیم/برایان تریسی؛ مترجم اسداله حقانی.
مشخصات نشر	تهران: آتیس، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۳۴ ص.
شابک	978-600-8951-41-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی:
یادداشت	Speak to win : how to present with power in any situation,c2008
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار با عنوان "مهارتهای سخنرانی: سخن بگوئید تا برنده شوید کلام قدرتمند در هر موقعیت" با ترجمه ابوذر کرمی توسط نسل تواندیش در سال ۱۳۸۷، سپس در سالهای مختلف با عناوین متفاوت و توسط ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	مهارتهای سخنرانی: سخن بگوئید تا برنده شوید کلام قدرتمند در هر موقعیت.
عنوان دیگر	چگونه در هر شرایطی و موقعیتی شیوا و تاثیرگذار صحبت کنیم.
موضوع	سخنرانی
موضوع	Lectures and lecturing
شناسه افزوده	حقانی، اسداله، ۱۳۶۰ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۶۴۲۵۳۳۵ - ۱۳۹۷/۹م/۱۳۹۷
رده بندی دیویی	۶۰۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۳۷۱۷



دفتر انتشارات: خیابان توحید، خ فرصت شیرازی، بین خیابان دکتا ریب و خیابان ایزدی مقدم، پلاک ۷۷ تلفن: ۶۶۴۲۵۳۳۵ - ۴۶۵۸۸۱

■ قدرت بیان

- ◆ مؤلف: برایان تریسی
- ◆ مترجم: اسداله حقانی
- ◆ ویراستار: نظری راد
- ◆ صفحه آرا: زهرا بیات
- ◆ طراح جلد: تکتم سلمانی
- ◆ مدیر فنی: علیرضا فرهنگد
- ◆ ناشر: آتیس
- ◆ چاپ و صحافی: گنج شایگان
- ◆ شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه
- ◆ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷
- ◆ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۵۱-۴۱-۴

فهرست

۱۳.....	فصل یکم
۲۵.....	فصل دوم
۵۵.....	فصل سوم
۷۱.....	فصل چهارم
۸۹.....	فصل پنجم
۱۰۱.....	فصل ششم
۱۱۹.....	فصل هفتم
۱۴۵.....	فصل هشتم
۱۵۹.....	فصل نهم
۱۷۳.....	فصل دهم
۱۹۷.....	فصل یازدهم
۲۰۷.....	فصل دوازدهم

مقدمه

برای بردن حرف بزیند

سرنوشت ما همراه با افکارمان تغییر می‌کند. وقتی افکار روزمره ما با امیال و آرزوهایمان هم‌راستا باشند، به همان چیزی تبدیل می‌شویم که آرزویش را داریم و همان کاری را می‌کنیم که آرزویش را داریم.

آریسون سویت ماردن^۱

توانایی شما برای صحبت کردن با گروهی از مخاطبان جزء لاینفکی از موفقیت شما محسوب می‌شود. خوب صحبت کردن می‌تواند عزت و احترام دیگران را برای شما به همراه بدهد، شما را برای شرکتتان ارزشمندتر کند و توجه افرادی را که می‌خواهید جلب کنید، شما کمک کنند جلب و درهایی را برای شما باز کند. توانایی خوب صحبت کردن بقیه را نیز متقاعد می‌کند که شما عموماً مستعدتر و باهوش‌تر از بقیه کسانی هستید که به اندازه شما خوب صحبت نمی‌کنند.

ارزشمندترین دارایی شما چیست؟ ذهنتان. یکی از نفیس‌ترین مهارت‌هایی که دارید، توانایی شما برای خوب فکر کردن، شفاف بیان کردن خودتان و افکارتان است. این مهارت هم می‌تواند به نفع خود و به اندازه هر استعداد دیگری که دارید، به شما کمک کند تا درآمد بیشتری بسازید و سریع‌تر ترفیع بگیرید. هرچه نباشد، تنها راه برای اثبات اینکه رضوعی مهارت کامل دارید این است که افکار و ایده‌های خود را با شفافیت کامل به صورت شفاهی یا کتبی بیان کنید. وقتی بتوانید خوب صحبت کنید، دیگران می‌گویند: «او واقعاً می‌داند که راجع به چه چیز حرف می‌زند».

خبر خوب اینجاست که ذهن شما مثل یک ماهیچه است. هرچه بیشتر استفاده شود، قوی‌تر می‌شود و ظرفیتش بالاتر می‌رود. از پیش

1. Orison Swett Marden

* نویسنده انگیزشی اهل کشور آمریکا که در مورد رسیدن به موفقیت در زندگی می‌نوشت. او در سال ۱۸۹۷ مجله موفقیت (SUCCESS) را منتشر کرد.

سازمان‌دهی کردن افکار و کلماتتان باعث می‌شود نسبت به چیزی که می‌گویید و اینکه چطور آن را بیان می‌کنید آگاهی و اطلاع بیشتری داشته باشید. همین عمل برنامه‌ریزی کردن، آمادگی و ارائه صحبت‌ها و سخنرانی‌ها شما را مجبور می‌کند تا از ذهنتان در سطح بالاتری استفاده کنید و این درواقع شما را باهوش‌تر می‌کند.

ترس را از بین ببرید و به زندگی شغلی خود سرعت ببخشید

چند سال پیش سمیناری یک‌روزه در زمینه اثرگذاری اجرایی برای گروهی از دارندگان کسب‌وکار و کارمندان برگزار کرده بودم. در طول صحبت‌ها بر اهمیت توانایی خوب صحبت کردن و تأثیرگذاری بر افراد در کسب‌وکارهای مختلف تأکید کردم. در اس‌های روز، فردی نسبتاً خجالتی پیشم آمد و گفت: در نتیجه صحبت‌هایی که شنیده‌ام، تصمیم گرفتم یاد بگیرم تا چطور یک متکلم خوب شوم. از اینکه سرپرست‌ها شرا و را نادیده می‌گرفتند و سال‌های زیادی ترفیع نگرفته بود، خسته شده بودم.

یک سال بعد نامه‌ای از سوی این شخص به دستم رسید که در آن داستان زندگی‌اش را برایم شرح داد. او فوراً برای اجرای تصمیمش اقدام کرده بود و در یکی از دوره‌های تست‌مسترز^۱ ثبت‌نام کرده و در جلسات هفتگی آن شرکت می‌کرد. در هر جلسه، هر یک از اعضا باید به مدت یک دقیقه درباره موضوعی حرف می‌زد. هر شخص در انتهای جلسه نمره‌ای دریافت می‌کرد.

تست‌مسترز از فرایند حساسیت‌زدایی سیستماتیک^۲ استفاده می‌کند، یعنی اگر شما کاری را بارها و بارها انجام بدهید، بالاخره حساسیت خود را نسبت به آن از دست می‌دهید (حداقل این حساسیت به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند). وقتی در حضور دیگران چندین بار سخنرانی کنید، بالاخره آن ترس‌ها و بدگمانی‌های خود را از دست می‌دهید.

1. Toastmasters International

* یک سازمان تحصیلی غیرانتفاعی است که در کشورهای مختلف به آموزش ارتباطات، سخنرانی عمومی و مهارت‌های رهبری می‌پردازد.

2. systematic desensitization

او همچنین در یک دورهٔ دیل کارنیز^{*} به مدت ۱۴ هفته، شرکت کرده بود. در این دوره از او خواسته بودند تا در حضور همکلاسی‌هایش صحبت کند. در طی شش ماه آن‌قدر برای گروه‌های همکلاسی‌هایش سخنرانی کوتاه و بلند کرده بود که بیشتر ترس‌ها و نگرانی‌هایش در زمینهٔ صحبت کردن و ایراد سخنرانی از بین رفته بود. در عوض اعتمادبه‌نفس فزاینده‌ای پیدا کرده بود؛ همچنین به این باور رسیده بود که می‌تواند در گروه بزرگی از مخاطبان ایجاز وجود و در هر جمعی سخنرانی خوبی ایراد کند.

ره‌های شما باز می‌شوند

در همین سرحهٔ رشد و پیشرفت بود که موقعیت اضطراری کوچکی در شرکت مهندسی او پیش آمد. برنامه‌ریزی شده بود که یکی از همکارانش برای اعضای یک شرکت متقن سخنرانی ارائه بدهد؛ اما همکارش بیمار شده بود و نمی‌توانست آن سینه‌ای برگزار نماید. رئیسش از او خواسته بود تا به‌جای همکارش پروپوزال شرکت را آماده کرده و ارائه دهد. او نیز این کار را قبول کرده بود.

عصر همان روز و صبح روز بعد به آماده‌سازی آن سخنرانی پرداخت. سپس به دفتر متقاضی رفت و سخنرانی بی‌نظیری در زمینهٔ خدمات شرکتش ارائه داد و کار را از آن‌ها گرفت. وقتی به دفتر بازگشت، رئیسش به او گفت که نمایندهٔ شرکت موردنظر تماس گرفته و او با خاطر فرستادن چنین نماینده‌ای تشکر کرده است که توانسته چنین سخنرانی مالی و بی‌نقصی در زمینهٔ خدمات شرکت ارائه بدهد.

طی چند هفته، او مرتباً به شرکت‌های متقاضی مختلف می‌رفت. او می‌شد تا برای آن‌ها در زمینهٔ خدمات شرکت سخنرانی کند. ترفیع گرفت؛ آن هم نه فقط یک‌بار. طولی نکشید که به یکی از اعضای مدیریت ارشد تبدیل شد و

1. Dale Carnegie

* نویسنده و سخنران آمریکایی و مؤسس دوره‌های مشهور بهبود نفس، فروشندگی، آموزش صنفی، سخنرانی عمومی و مهارت‌های بینافردی. وی در نیمهٔ اول قرن ۱۹ عمدهٔ این فعالیت‌ها را به انجام رساند.

حالا یکی از مهم‌ترین و ارزشمندترین افراد شرکتش است. او به من گفت از وقتی تصمیم گرفته که به سخنران خوبی تبدیل شود و آن تصمیم را با انجام اقدامات مقتضی پیگیری کرده، تمام زندگی‌اش در عرض چند سال عوض شده است.

عزت نفس خود را بالا ببرید

تایلر شین به یک سخنران عالی و تمام‌عیار در تمام جنبه‌های زندگی شغلی یا حرفه‌ای شما خواهد بود؛ اما دلیل مهم‌تر دیگری نیز برای آموختن فن سخنرانی را مقابله با جمع وجود دارد. روانشناسان می‌گویند: سطح عزت نفس شما یا اینکه چقدر خودتان را دوست دارید تا حد زیادی بر اساس کیفیت زندگی درونی و بیرونی تعیین می‌شود.

هرچه بهتر و قانع‌تر صحبت کنید، بیشتر خودتان را دوست خواهید داشت. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، میزان خوش‌بینی و اعتماد به نفس شما هم بالاتر خواهد رفت. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، در روابط با دیگران مثبت‌تر و شخصیت‌تر رفتار خواهید کرد. هرچه بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، ارتباط‌هایی که می‌کنید سالم‌تر، شادتر و مثبت‌تر خواهد بود.

خودانگاره‌ا‌ خویش را بهبود دهید

وقتی یاد بگیرید که خوب و تأثیرگذار صحبت کنید، خودنگاره شما هم بهبود پیدا می‌کند. خودانگاره شما در واقع همان **آینه درون** شماست؛ خودنگاره یعنی شما قبل از یک اتفاق و در حین آن، خودتان را چطور می‌بینید و چه فکری در مورد خودتان دارید. هرچه این خودانگاره مثبت‌تر باشد، عملکرد شما شایسته‌تر خواهد بود. اصلاً همین که قبل از هر رویداد یا فعالیتی خودتان را در بهترین حالت مجسم کنید؛ عملکردتان را به طرز چشمگیری بهبود خواهد داد.

همه ما نسبت به افکار، احساسات و به‌ویژه احترام دیگران شدیداً حساس هستیم. سامرست موآم^۱* در جایی نوشته است: «هر کاری که در زندگی می‌کنیم برای این است تا احترام بقیه را به دست بیاوریم یا حداقل احترامشان را از دست ندهیم». پس وقتی که خوب صحبت کنید، مخاطبانان از شما خوششان می‌آید و بیشتر به شما احترام می‌گذارند؛ در نتیجه شما نیز خودتان را بیشتر دوست می‌دارید و بیشتر به خودتان احترام می‌گذارید. وقتی در نتیجه خوب صحبت کردنان از بقیه بازخورد مثبت دریافت می‌کنید، زبانگوار، شما بهبود پیدا می‌کند. آنگاه شما به شکل مثبت‌تری خودتان را می‌بینید و با دید خوش‌بینانه‌تری خودتان را مجسم می‌کنید. یک حس قدرت شخصی در شما رشد می‌کند. حالا با اعتماد بیشتری راه می‌روید، حرف می‌زنید و عمل می‌کنید.

مهارت خوب صحبت کردن اکتسابی است

شاید بهترین خبر درباره صحبت کردن در جمع این باشد که این مهارت یک مهارت اکتسابی و قابل یادگیری است. بیشتر افرادی که امروز متکلم‌های شایسته‌ای هستند، روزی نمی‌توانستند. حتی در یک باجه تلفن با شخص آن سوی خط درست صحبت کنند. بسیاری از کسانی که در مقابل مخاطبان پرجمعیت با اعتمادبه‌نفس و ماهر به نظر می‌رسند، روزی از فکر اینکه می‌خواهند در جمعی بایستند و صحبت کنند شسته شده می‌شدند.

هدف شما باید این باشد که جزو ۱۰ درصد برتر سخنرانان قرار بگیرید. باید دائماً به خودتان یادآوری کنید که تقریباً همه کسانی که امروز جزو ۱۰ درصد برتر این زمینه هستند، کارشان را از ۱۰ درصد پایین آن شروع کرده‌اند. همه آن‌هایی که در این زمینه عملکرد خوبی دارند، روزی در اجلاس‌ان ضعیف بوده‌اند. همان طور که هارو اکر^۲* می‌گوید: «هر استادی روزی یک فاجعه بوده است».

1. Somerset Maugham

* نویسنده بریتانیایی که در عصر خود یکی از محبوب‌ترین نویسنده‌ها بود و در دهه ۱۹۳۰ بالاترین دست‌مزدها را دریافت می‌کرد.

2. Harv Eker

احتمالاً شنیده‌اید که می‌گویند: «اگر خواهی که شوی خوش‌نویس، بنویس و بنویس و بنویس». خیلی‌ها بر این باورند که تمرین و تکرار کردن باعث می‌شود آدم در هر کاری بی‌نقص و استاد شود. برای رسیدن به این مقام باید به‌شکلی بی‌نقص تمرین شود. هرچند حقیقت این است که حتی اگر تمرین بی‌نقصی هم نداشته باشید، باز هم می‌توانید به مهارت کامل برسید.

شما در راه درازی که به سمت استاد شدن در هنر سخنوری در مقابل جمع پیش رو دارید، اشتباهات کوچک و بزرگ زیادی مرتکب می‌شوید. اغلب احساس عصبی بودن و بی‌کفایتی می‌کنید. حرف‌های اشتباه می‌زنید و یادتان می‌رود حرفی را بزنید. من می‌کنید و لکنت زبان می‌گیرید. از خودتان می‌پرسید: آیا هیچ‌وقت می‌توانید در این مهارت استاد شوید؟

از کنج راحتی بخرونی بیایید

اما برای اینکه در سخنرانی یا در تمرین‌های دیگری به تعالی برسید، باید تمایل داشته باشید که از کنج راحتی بیرون بیایید و خطر کنید. اگر می‌خواهید به سطح بالاتری از مهارت و شایستگی برسید، باید تمایل داشته باشید که در طول دوران رشد و توسعه خود دست‌وپاچافتی ناوارد باشید.

شاید داستان پیشگوی مشهور یونانی، دموستینس* - که به‌عنوان یکی از ظریف‌ترین سخنوران دوران باستان شناخته می‌شود - را به یاد داشته باشید. او وقتی کارش را شروع کرد، شدیداً عصبی و خجالتی بود. از لکنت زبان و نقص گفتار رنج می‌برد؛ اما مصمم بود که باید سخنور خربی شود. او برای

* نویسنده، تاجر و سخنران انگیزشی که نظریه‌هایش در زمینه ثروت و انگیزه است. ر. نویسنده کتاب *رازهای ذهن میلیونر* است.

۱. کنج راحتی یا محیط امن، حالت رفتاری است که در آن، عملکرد فرد خنثی بوده و سعی می‌کند تا با عدم‌فعالیت و ریسک‌پذیری زیاد، شرایط ثابت خود را حفظ کند. شخصیت فرد، با کنج راحتی که برای خودش دارد، قابل‌توصیف است. کنج راحتی، نشان‌دهنده مرزهای روانی است که فرد برای ایجاد امنیت دور خود می‌گذرد.

2. Demosthenes

* او را با نام‌های دموستن، دموستنس یا دیموستنیس هم می‌شناسند. وی دولت‌مردی برجسته و سخنرانی‌توانا در آتن یونان باستان بود. او لکنت زبان داشته و برای رفع آن، هنگام سخن گفتن دانه شنی در دهان نگه می‌داشت.

اینکه بر مشکلاتش فائق آید، هر روز دانه‌های شن یا ماسه در دهانش می‌گذاشت و ساعت‌ها رو به دریا با صدای بلند حرف می‌زد. او با گذشت زمان توانست لکنت زبانش را برطرف کند و بر نقص گفتارش غلبه نماید. صدایش بلندتر، قوی‌تر و بااطمینان‌تر شد. او یکی از بزرگ‌ترین سخنوران و پیشگویان تاریخ شد.

اگر یک سخنور مبتدی هستید، این کتاب به شما نشان خواهد داد که چطور فرایند سخنوری با شایستگی، اعتماد و شفافیت را تسریع کنید. اگر سخنور با تجربه‌تری هستید، این کتاب چند نمونه از قدرتمندترین تکنیک‌ها، تاکیک‌ها و روش‌های سخنوران بزرگ دنیا را در تمام زمینه‌های کسب‌وکار، سیاست و زندگی شخصی به شما خواهد آموخت.

چهار اصل برای سخنور شدن به تعالی در سخنوری

برای تبدیل شدن به یک سخنور برجسته، صرفاً باید این چهار ویژگی را رعایت کنید:

۱. میل: اول از همه باید میل و علاقه‌مند باشید و سوزانی برای خوب صحبت کردن داشته باشید. اگر میل شما به حدی قوی باشد و واقعاً بخواهید که در سخنوری استاد شوید، هیچ چیزی جلوی شما نخواهد بود و قطعاً می‌توانید به هدف خود برسید؛ اما میل و علاقه تنها کافی نیست؛

۲. تصمیم: باید همین امروز تصمیم بگیرید که می‌خواهید از هیچ‌گونه تلاشی برای غلبه کردن بر هر مانعی دریغ نکنید و هر کاری که لازم است را انجام دهید تا به تعالی برسید؛

۳. نظم: باید نظم کافی برای برنامه‌ریزی، آماده‌سازی و اجرای سخنرانی‌ها (برای بارها و بارها) داشته باشید تا زمانی که به درجه استادی برسید. هیچ میان‌بری برای سخت‌کوشی در توسعه این مهارت ضروری وجود ندارد؛