

نیروی بیان

موفقیت از طریق سخن گفتن

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: فاطمه امینی



انتشارات
شهباز کتاب

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست‌نویسی
 یادداشت
 عنوان دیگر
 موضوع
 شناسه افزوده
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی

تریزی، برایان، ۱۹۴۱-م.
 Tracy, Brian
 نیروی بیان: موفقیت از طریق سخن گفتن /
 برایان تریزی: مترجم فاطمه امینی.
 تهران: شایگان کتاب، ۱۳۹۵.
 ۲۵۶ ص.
 978-600-95793-4-1 :
 فیبا
 عنوان اصلی: Speaking with how to present with power in any situation, c2008
 مه‌تاهای سخنران: سخن بگوئید تا برنده شوید کلاس سخنرانی در هر موقعیت.
 سخنرانی
 امینی، فاطمه، ۱۳۶۴- مترجم.
 ۱۳۹۵ م ۴ ت ۴۱۲۹ / ۱۵ / PN
 ۸۰۸ / ۵۱ :
 ۴۳۰۵۷۹۶ :



انتشارات
شاپیگان کتاب

فهرست

نویسنده: برایان ریسی

مترجم: فاطمه شاپیگان

ناشر: انتشارات شاپیگان کتاب

ناظر چاپ: حمید رضا چمبرس

چاپ و صحافی: منصوری

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-95793-4-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۳-۴-۱

آدرس: خیابان نواب - بالاتر از میدان جمهوری - خیابان کلهر غربی، پلاک ۳۳۸ - طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۹۹۴۶ فکس: ۶۶۹۱۹۹۶۳ همراه: ۰۹۱۲۶۹۶۶۵۰۶

Email: Shapigan-pubs@Yahoo.com

فهرست

۹	مقدمه
۱۸	فصل اول: هنر سخن گفتن و بلاغت
۳۲	فصل دوم: برنامه‌ریزی و آمادگی، آسان است
	فصل سوم: اعتیاد، نفس، مدیریت ذهن، ترس از سخنرانی را نابود کنید
۶۰	
۷۸	فصل چهارم: در حضور مخاطب محکم شروع کنید
۹۷	فصل پنجم: تسلط بر سخنرانی بزرگسالان کوچک
۱۱۱	فصل ششم: مدیریت سخنرانی و مذاکره در گروه‌های کوچک
۱۳۰	فصل هفتم: تسلط بر سکو، تحت تأثیر قرار دادن یک جمعیت بزرگ
۱۵۹	فصل هشتم: تسلط صوتی: تکنیک‌های قوی
۱۷۴	فصل نهم: ترفندهای تجارت: تکنیک‌های سخنران بزرگ
۱۹۱	فصل دهم: فضای خود را کنترل کنید
	فصل یازدهم: سخنرانی را با شگفتی تمام کنید: باید نفس‌شان در سینه حبس شود!
۲۱۷	
۲۲۹	فصل دوازدهم: ارائه‌ی سخنرانی‌های محرک تجاری

درباره‌ی نویسنده

برایان یکی از برجسته‌ترین سخنرانان تجاری آمریکا، نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتاب‌ها و در دنیای امروز یکی از مشاورین و مربیان شخصی و حرفه‌ای موفق به‌شمار می‌رود. او هر سال برای دویست و پنجاه هزار نفر در باب موفقیت فردی و مدیریت هوشمندانه، خلاقانه و تجاری سخنرانی می‌کند. بیش از سی کتاب را به رشته‌ی تحریر درآورده و بیش از سیصد برنامه‌ی صوتی و تصویری را تهیه کرده است. اغلب کتاب‌های او به زبان‌های دیگر ترجمه شده و در پنجاه و دو کشور مورد مطالعه قرار می‌گیرد. او با الکساندر کمپل فریزر^۱ برای نوشتن کتاب مربیگری پیشرفته، برنامه‌ی مربیگری و برنامه‌ی عالی مربیگری هم قلم شده است.

برایان با مشاوره‌ی خود هزاران شرکت را در انعطافی کرده و بیش از دو میلیون نفر را به‌طور خصوصی مورد آموزش قرار داده است. ایده‌های او به اثبات رسیده، عملی و مؤثر می‌باشد. خوانندگان کتاب‌های او، شرکت‌کنندگان در سمینارهای او و مراجعه‌کنندگان در کلاس‌های مربیگری او تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی را یاد می‌گیرند که می‌توانند در جهت پیشرفت در زندگی و کار خود بلافاصله آنها را به کار بگیرند.

مقدمه

موفقیت از طریق سخن گفتن

افکارمان، تقدیر ما را متحول خواهد کرد. همان کسی
خواهد بود که آرزویش را داریم و همان کاری را خواهیم کرد که
از نظر او را داشتیم، فقط اگر افکار همیشگی ما با
خواستهایمان هماهنگ باشد.

اورسون اسوت ماردن^۱

توانایی شما هنگام سخن گفتن در - مورد یک مخاطب یک عنصر
اساسی در کسب موفقیت است. خوب سخن گفتن موجب می شود
طرف مقابل برای شما ارزش قائل شود و شما احترام بگذارد. حتی
حضور شما در جمع پررنگتر شده و از این طریق می توانید توجه
افرادی را به خود جلب کنید که می توانند به شما کمک کنند. درهای
بسته را به روی شما بگشایند. مهارت خوب حرف زدن به مردم
می فهماند که شما در مقایسه با افرادی بی بهره از این مهارت
با استعدادتر و باهوش تر هستید.

با ارزش ترین دارایی شما چیست؟ ذهن شما. یکی از
ارزشمندترین مهارت های شما توانایی خوب فکر کردن و آشکارا

سخن گفتن است. این مهارت به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر، بیشتر از آن‌چه دارید به دست بیاورید و پیشرفت کنید در حالی‌که تقویت دیگر مهارت‌ها تا این اندازه مثمرثمر نیست. خلاصه این‌که تنها راه اثبات مهارت خود در یک زمینه این است که افکار و عقایدتان را به وضوح و رسا بیان کنید و یا به شکل مکتوب روی کاغذ بیاورید. وقتی خوب صحبت می‌کنید، مردم می‌گویند: «واقعاً می‌داند چه می‌گوید.» خبر خوب این‌که ذهن شما مثل عضله می‌ماند. اگر ذهن خود را به کار نگیرید تری‌تر و توانا تر خواهد شد.

اگر قبل از هر چیز افکار و گفته‌های‌تان را سازمان‌دهی کنید شش دانگ حواس‌تان به حرف‌های‌تان هست و می‌دانید چه‌طور افکارتان را بیان می‌کنید. برنامه‌ریزی، آمادگی، سخنرانی و اجرا مجبورتان می‌کند به شکل تخصصی از ذهن‌تان استفاده کنید، به علاوه از شما فرد باهوش‌تری خواهد ساخت.

ترس را کنار بگذارید و زندگی‌تان را بهبود بخشید

چند سال پیش، سمیناری یک روزه در مورد اثربخشی اجرا برای گروهی از بازرگانان برگزار کردم. در طول سخنرانی سعی کردم از اهمیت توانایی خوب سخن گفتن و تأثیر آن بر مردم در کسب و کار صحبت کنم.

نزدیک غروب، بازرگانی خجالتی که تحت تأثیر گفته‌هایم قرار گرفته بود نزد من آمد و گفت که تصمیم گرفته روش‌های لازم را یاد بگیرد تا یک سخنران خوب باشد. به خاطر بی‌اعتنایی سرپرست‌ها کلافه به نظر می‌آمد و دلش می‌خواست یک گام به سوی جلو بردارد.

یک سال بعد نامه‌ای از طرف او دریافت کردم. قصه‌اش را برایم تعریف کرده بود. گویا بلافاصله وارد عمل شده بود. یعنی عضو انجمن محلی توسست مستر^۱ شده بود و در جلسات هفتگی آن شرکت می‌کرد. هر جلسه از هر یک از اعضا می‌خواستند بلند شود و در مورد موضوعی صحبت کنند، سپس پایان جلسه نمره‌ای برای هر نفر در نظر می‌گرفتند.

این انجمن از روش «حساسیت‌زدایی برنامه‌ریزی شده» استفاده می‌نمود. بدین معنی که اگر شما کاری را بارها و بارها انجام دهید عاقبت از حساسیت شما نسبت به آن کار کم خواهد شد. وقتی به‌طور مکرر مقابل دیگران صحبت کنید عاقبت تمام ترس‌ها و تردیدهای تان رنگ می‌بازد.

این مرد حتی به مدت چهارده هفته دوره‌های دیل کارنگی^۲ را پشت سر گذاشت. از او می‌خواستند هر جلسه مقابل هم‌سن و سال‌های خودش صحبت کند. در طول این ماه، برای دوستان هم‌سن و سالش سخنرانی‌های کوتاه و طولانی برگزار کرد تا این‌که چیزی از ترس و نگرانی او برای صحبت کردن باقی نماند. واقعاً اعتماد به نفس او در این مهارت چنان بالا رفت که به راحتی می‌توانست در حضور مخاطب اظهار نظر کند.

۱. Toastmasters: یک مؤسسه‌ی آموزشی که در سرتاسر دنیا انجمن‌هایی را با هدف کمک به اعضایش جهت تقویت وضع ارتباطی، سخنرانی برای عموم و مهارت‌های سرپرستی تشکیل می‌دهد.

درها برای شما گشود می شود

وقتی به چنین رشد و شکوفایی ای دست یافت داخل شرکت مهندسی اش یک موقعیت بحرانی پیش آمد. یکی از شرکا انتخاب شد تا برای اعضای یک شرکت متقاضی سخنرانی کند، اما این نماینده بیمار بود و نمی توانست جلسه را تشکیل دهد. رئیس از او خواست در صورت آمادگی به جای فرد مورد نظر پیشنهاد شرکت را ارائه دهد. او هم این مأموریت را پذیرفت.

کرشید در طول شب و صبح فردا خود را آماده کند. سپس به دفتر کار متقاضی رفت و در مورد خدمات شرکت بی نظیرترین سخنرانی را ارائه داد و بالاخره موفق شد. وقتی به محل کارش بازگشت، رئیسش خبر داد که مدیر شرکت متقاضی از آنها به خاطر فرستادن چنین کسی تشکر کرده، چون توانسته بود به بهترین شکل خدمات شرکت را شرح دهد.

در طول چند هفته، به طور مرتب فرستاده می شد تا برای مشتریان و متقاضیان سخنرانی کند. بی شک در خارج ترفیع گرفته بود و مدام این روند ادامه داشت. طولی نکشید که به یکی از اعضای رده بالای مدیریت تبدیل شد و پس از آن به جمع شرکا پیوست. به من می گفت، از وقتی تصمیم گرفت سخنران خوبی باشد و به تصمیمش عمل کرد، تمام زندگی اش زیر و رو شد.

بر عزت نفس خود بیافزایید

سخنران خوب بودن برای عموم روی تمام قسمت های زندگی شما تأثیر می گذارد. اما هنوز یادگیری خوب حرف زدن یک علت مهم تری

دارد. روان‌شناسان می‌گویند، سطح عزت‌نفس شما یا «میزان دوست داشتن خودتان» کیفیت زندگی درونی و بیرونی شما را مشخص می‌کند.

هر چه بهتر و قانع‌کننده‌تر سخن بگویید، خودتان را بیشتر دوست خواهید داشت. هر چه خودتان را بیشتر دوست بدانید، خوش‌بین‌تر و با اعتماد به نفس‌تر خواهید بود. هر چه خودتان را بیشتر دوست بدانید، در ارتباط با دیگران قاطع‌تر و با شخصیت‌تر جلوه خواهید کرد. هر چه خودتان را بیشتر دوست بدانید، سالم‌تر و شاداب‌تر خواهید بود و رانجام هر کاری قاطع‌تر عمل خواهید کرد.

تصویر ذهنی خود را بهبود ببخشید

وقتی یاد می‌گیرید به‌طور مؤثری سخن بگویید، تصویر ذهنی‌تان بهتر خواهد شد. تصویر ذهنی شما همان «آینه‌ی درونی» شماست. راهی‌ست برای دیدن خودتان و این‌که بتوانید آن از وقوع یک ماجرا و در طی آن اول به خودتان فکر کنید. هر چه تصویر ذهنی‌تان مثبت‌تر باشد عملکرد شما شایسته‌تر خواهد بود. اگر پیش از وقوع هر ماجرای عملکرد خود را به تصویر بکشید، نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت.

همه‌ی ما در مقابل افکار، احساسات و علی‌الخصوص توجه دیگران بسیار حساس هستیم. سامرست موهام^۱ می‌نویسد: «هر کاری در زندگی انجام می‌دهیم فقط به خاطر جلب توجه دیگران است، یا

حداقل به خاطر این که از توجه آنان بی نصیب نمانیم.» پس وقتی خوب سخن می‌گویید، دیگران از شما خوش‌شان می‌آید و به شما توجه می‌کنند. در نتیجه، شما هم خودتان را دوست خواهید داشت و به خود احترام خواهید گذاشت. وقتی در اثر خوب سخن گفتن واکنش مثبتی از دیگران در ذهن شما مانده باشد، در مورد خودتان مثبت‌تر فکر می‌کنید. خودتان را بهتر می‌بینید و در مورد خودتان بهتر نظر می‌کنید. بعد احساس قدرت شخصی در شما شکل می‌گیرد. بنابراین، سخن می‌گویید، سخن می‌گویید و با اعتماد به نفس بیشتری عمل خواهید کرد.

عالی سخن گفتن یادگرفته است

شاید بهترین خبر برای افراد در مورد سخن گفتن این است که بگوییم می‌توان این مهارت را یاد گرفت. اغلب افراد که امروز سخن‌گویی شایسته هستند، روزی حتی نمی‌توانستند داخل باجه تلفن یواشکی باکسی صحبت کنند. خیلی از مردم که اکنون خود را با اعتماد به نفس نشان می‌دهند و در مقابل شنوندگان از نیروی بیان خوبی بهره‌مندند، روزی فکر ایستادن مقابل عموم و سخن گفتن را عشت به جان‌شان می‌انداخت.

باید با این هدف جلو بروید که جزء ده درصد بهترین خوش‌صحبتان باشید و باید دائم به خود یادآوری کنید که هر کس از امروز جزء ده درصد بهترین‌ها به شمار می‌رود، روزی جزء ده درصد بی‌استعدادترین‌ها بوده. هر کس که کارش را به نحو احسن انجام می‌دهد، روزگاری بسیار ضعیف عمل می‌کرده، همان‌طور که هارو

اگر^۱ می‌گوید: «هر فرد برتری روزی افتضاح بوده.»

شاید قبلاً شنیده باشید که با تمرین می‌توان عالی عمل کرد. بعضی‌ها پا را فراتر گذاشته‌اند و می‌گویند با تمرین کامل می‌توان عالی‌تر جلوه کرد. البته، حقیقت این است که با تمرین ناقص هم می‌توان به درجه‌ی عالی رسید.

در طول مسیر برای رسیدن به بی‌نظیری در مهارت سخنوری نزد مخاندیان، بی‌شک اشتباهات بزرگ و کوچک از شما سرخواهندزد. اغلب اوقات، عصبی و ناتوان خواهید شد. اشتباه حرف می‌زنید و جملات درست را فراموش می‌کنید. مین خواهی‌کرد، تپق خواهیدزد و با سرگردمی، تصور می‌کنید حرف‌تان اشتباه بوده.

از منطقه‌ی آرامش خود خارج شو

اگر می‌خواهید در سخن گفتن و یا در هرزه‌بندی عالی عمل کنید، باید خود را از منطقه‌ی آرامش بیرون بکشید. برآورد منطقه‌ی سخت شوید. باید در طول رشد و طی مراحل ترقی، دست و پاچلفتگی و سراسیمه بودن خود را بپذیرید تا به آن درجه از شیستگی دست پیدا کنید.

شاید داستان آن خطیب سرشناس یونانی به نام دموستنس^۲ یادتان باشد چون یکی از بی‌نظیرترین سخنرانان دوران باستان به‌شمار می‌رفت. اول راه، نگران و خجالتی بود و از لکنت‌زبان رنج

۱. Harv Eker

۲. Demosthenes: دولتمردی برجسته و سخنرانی توانا در آتن و یونان باستان که لکنت‌زبان داشت.

می برد، بنابراین هنگام صحبت کردن با مشکل روبه‌رو بود. اما تصمیم گرفت یک سخنران برجسته باشد. برای مبارزه با مشکلش چند دانه ریگ داخل دهانش می‌گذاشت و هر روز ساعت‌ها با صدای بلند برای دریا حرف می‌زد. با گذشت زمان لکنت‌زبانش بهبود یافت و با مشکل سخن گفتن خود کنار آمد. صدایش بلندتر شد و قاطع‌تر و با اعتماد به نفس بیشتری سخن می‌گفت. سرانجام نیز به یکی از نام‌آورترین خطیبان در طول تاریخ بدل گشت.

اگر یک سخنران مبتدی هستید، این کتاب می‌تواند روند پیشرفت شما را سرعت بخشد تا شایستگی، اعتماد به نفس و وضوح کلام شما افزایش یابد. اگر هم سخنران باتجربه‌ای هستید، این کتاب تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و روش‌های قدرتمندی را در اختیار شما می‌گذارد که می‌توانید بر هر زمینه‌ای مثل تجارت، سیاست و زندگی شخصی به شایستگی عمل کنید.

چهار اصل برای سخنرانی عالی

سخنران برجسته بودن به چهار اصل زیر نیاز دارد:

۱. علاقه: در ابتدا باید برای خوب صحبت کردن علاقه‌ی پرحرارت و پرشوری در خود سراغ داشته باشید. اگر از میزان علاقه‌ی کافی بهره‌مندید و می‌خواهید در سخن گفتن استادانه عمل کنید، دیگر هیچ چیز مانع رسیدن شما به هدف‌تان نخواهد بود. اما علاقه به تنهایی کافی نیست.

۲. تصمیم: باید هر چه زودتر تصمیم خود را بگیرید تا بتوانید تلاش‌های لازم را بکنید، تمام موانع را از سرراه بردارید و برای عالی

شدن تمام اقدامات را انجام دهید.

۳. نظم: برنامه‌ریزی شما باید نظم داشته باشد، بعد باید آماده شوید و بارها به اجرای سخنرانی پردازید تا استادانه عمل کنید. برای دستیابی و پیشرفت به یک مهارت ضروری هیچ میان‌بری وجود ندارد.

۴. اراده: باید با عزم راسخ قدم بردارید تا در مقابل شرمساری‌ها، موانع و شکست‌های کوتاه‌مدت کمر خم نکنید.

تنها محدودیت خرد شما هستید

ترس‌ها و تردیدهای بیش‌ترین دشمنان‌مان هستند اما باید بدانید هیچ محدودیتی برای کاری که می‌توانید انجام دهید، فردی که می‌توانید باشید و مهارتی که می‌توانید، را باشید وجود ندارد، به استثنای محدودیت‌هایی که خودتان برای خود به وجود می‌آورید.

سال‌هاست که بیش از چهار هزار بار به آب و هوا از پنج میلیون نفر در چهل و شش کشور سخنرانی کردم. در ده سال بعدی به شما خواهیم گفت که چگونه مثل آب خوردن، مرحله به مرحله بر میزان جسارت، اعتماد به نفس و توانایی خود بیافزایید تا در هر زمینه‌ای یک سخنران موفق باشید.