

قدرت بیان

(خوب صحبت کنید تا برنده شوید)

میرایان تریسی / علی اکبر قاری نیت



سرشناسنامه: تریسی. برایان.
 عنوان و نام پدید آور: قدرت بیان (خوب صحبت کنید تا برنده شوید).
 مترجم: علی اکبر قاری نیت. مشخصات نشر: تهران. زرین کلک.
 مشخصات ظاهری: ۲۲۸ص. شابک: ۸-۶۸-۷۳۱۴-۹۷۸.
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا. عنوان دیگر: مهارتهای سخنرانی.
 سخن بگوئید تا برنده شوید. کلام قدرتمند در هر موقعیت.
 موضوع: سخنرانی. شناسه افزوده: قاری نیت. علی اکبر. مترجم.
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ م ۴ ت / ۱۵ / ۴۱۲۹ PN
 رده بندی دیویی: ۸۰۸/۵۱. شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۸۶۴۶۶.



(ناشر همکار)



خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - شماره ۲۲۸ - تلفن: ۳۳۹۴۱۵۳۷
 مرکز پخش: پخش کتاب بوستان - تلفن: ۶۶۹۶۲۸۰۹

قدرت بیان

(خوب صحبت کنید تا برنده شوید)

برایان تریسی / علی اکبر قاری نیت

نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴) / شمارگان ۵۰۰ (پانصد) نسخه

شابک: ۸-۶۸-۷۳۱۴-۹۶۴-۹۷۸

قیمت: ۱۲/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیش‌گفتار: سخنوری برای موفقیت.....	۵
فصل ۱: هنرهای سخنوری و سخنرانی.....	۱۳
فصل ۲: برنامه‌ریزی و آمادگی برای سخنرانی.....	۲۵
فصل ۳: اعتماد به نفس و برتری ذهنی حذف ترس از صحبت در میان جمع ..	۴۹
فصل ۴: سخنرانی برای هر جمعیتی را با قدرت آغاز کنید.....	۶۵
فصل ۵: اداره و کنترل جلسات با گروه‌های کوچک.....	۸۱
فصل ۶: اداره‌ی جلسات و مذاکرات با گروه‌های کوچک.....	۹۵
فصل ۷: اداره‌ی صحنه‌ی همایش: تأثیرگذاری بر اجتماعات بزرگ.....	۱۱۱
فصل ۸: تمرین و کنترل صدا: فنون صدای قدرتمند.....	۱۳۷
فصل: حقه‌های تجارت: فنون سخنرانان برجسته.....	۱۵۱
فصل ۱۰: کنترل فضای سخنرانی.....	۱۶۷
فصل ۱۱: پایان خوش سخنرانی و حضار مشتاق.....	۱۹۱
فصل ۱۲: ایراد سخنرانی‌های قانع‌کننده.....	۲۰۳

پیش‌گفتار

سخنوری برای موفقیت

سرنوشت، با تفکرات‌مان تغییر می‌کند؛ ما همانی خواهیم شد که آرزوی شدنش را داریم؛ همانی انجام خواهیم داد که آرزوی انجامش را داریم، به شرط آن‌که افکارمان متناظر با خواسته‌ها و آرزوهای‌مان باشد. اوریسون سوت‌ماردن

توانایی صحبت کردن شما برای مخاطبان در موفقیت شما تأثیر دارد. خوب صحبت کردن احترام و عزت نفس دیگران را به همراه دارد و شما را برای شرکت‌تان بسیار ارزشمند می‌سازد و توجه افرادی را به سوی شما جلب خواهد کرد که می‌توانند به شما کمک کنند و درهای موفقیت را به روی شما بکشایند. همچنین سخنرانی خوب مردم را متقاعد خواهد ساخت که مستعدتر و هوشمندتر از افراد دیگری هستید که نمی‌توانند به خوبی شما صحبت کنند. ارزشمندترین دارایی شما چیست؟ مغز شماست. یکی از ارزشمندترین مهارت‌هایی که دارید توانایی خوب فکر کردن و توصیف شفاف خودتان است. این مهارت می‌تواند باعث افزایش درآمد بیش‌تر و پیشرفت شغلی سریع‌تر در مقایسه با سایر استعدادهای شما باشد. سرانجام، تنها راهی که می‌توانید مهارت خود را بر یک موضوع نشان دهید بیان شفاف تفکرات و ایده‌های‌تان در گفتار و نوشتار می‌باشد. وقتی خوب صحبت می‌کنید، مردم می‌گویند «واقعاً به آن چه که می‌گوید آگاه است». مغز شما مانند یک ماهیچه است. هرگاه از آن بیش‌تر

استفاده کنید قوی تر و قابل دسترس تر می شود. سازماندهی پیشاپیش افکار و سخنان شما را هوشیارتر و نسبت به آن چه که می گوید و چگونگی بیان آن آگاه تر می سازد. عمل برنامه ریزی، آماده سازی و ایراد سخنرانی باعث می شود تا از مغز خود در سطح بالاتری استفاده کنید و این کار عملاً شما را هوشمندتر می کند.

ترس را از خود دور کنید و کارتان را پیش ببرید

چند سال پیش، یک روز سمیناری در رابطه با گروهی از بازرگانان داشتم. در خلال صحبت هایم، بر اهمیت خوب صحبت کردن و تأثیر آن بر افراد در کار تجارت تأکید کردم.

در پایان سمینار، یک بازرگان کمرو و خجالتی پیش من آمد و گفت، باتوجه به سخنان من، تصمیم گرفته است که می خواهد یاد بگیرد که چگونه سخنور و سخنران خوبی شود. او از دست بی اعتنائی مدیران و ترفیع نگرفتن ها خسته شده بود.

یک سال بعد نامه ای از او دریافت داشتم که شرح حالش را برای من نوشته بود. او بعد از سمینار فوراً تصمیم خود را گرفته بود و در جلسات هفتگی آموزش سخنرانی شرکت کرده بود. در هر جلسه، هر عضو باید بلند می شد و در رابطه با یک موضوع صحبت می کرد و در آخر جلسه به آن شخص نمره ای داده می شد. این گروه از روش «حساسیت زدایی سیستماتیک» استفاده می کند. یعنی این که اگر کاری را به دفعات تکرار کنید، سرانجام حساسیت تان نسبت به آن کم می شود. هرگاه در حضور دیگران به طور مکرر صحبت کنید، سرانجام ترس و شک و تردیدتان از بین خواهد رفت. وی هم چنین دوره ی ۱۴ هفته ای دیل

کارنگی را نیز گذرانده بود. در هر جلسه، مجبور بود در جلوی همکاران خود صحبت کند. در مدت شش ماه، توانسته بود سخنرانی‌های بلند و کوتاه زیادی برای همکارانش انجام دهد و در نتیجه بخش اعظم ترس و اضطرابش در مورد سخنرانی کردن از بین رفته بود و در عوض توانسته بود با اعتماد به نفس زیاد در جلوی حضار سخنرانی کند.

درهای موفقیت به روی شما باز می‌شوند

تقریباً در همین اوقات، یک کار اضطراری کوچک در شرکت مهندسی وی پیش آمد. یکی از کارکنان قرار بود برای یک مشتری که از اعضای یک شرکت بود سخنرانی کند. ولی این فرد مریض شد و نتوانست در جلسه شرکت کند. رئیس شرکت از او خواست تا اگر آمادگی دارد به جای آن کارمند بیمار سخنرانی را انجام دهد. وی این پیشنهاد را پذیرفت. تمام شب تا صبح خود را آماده کرد. سپس به دفتر مشتری رفت و یک سخنرانی عالی در رابطه با خدمات شرکت انجام داد. وقتی به دفترش برگشت رئیسش به او گفت که مدیر آن شرکت تلفن کرده و از او تشکر کرده است که چنین فردی را برای انجام سخنرانی عالی در رابطه با خدمات شرکت فرستاده است.

از آن به بعد وی بارها برای انجام سخنرانی و معرفی خدمات شرکت فرستاده شد و به تدریج در شغل خود پیشرفت کرد و ترفیع گرفت و عضوی از مدیران ارشد و سپس شریک شرکت شد. او به من نوشته بود که این تحول زندگی را مدیون تصمیم‌گیری در مورد یک سخنران خوب شدن و پیروی از روش‌های ویژه می‌داند.

افزایش عزت نفس

سخنران عالی شدن در همه کارها به شما کمک خواهد کرد. ولی یک دلیل مهم‌تر برای آموزش سخنرانی عالی در مقابل حضار وجود دارد. روان‌شناسان به مامی گویند که سطح عزت نفس یا میزان دوست داشتن خودتان تعیین‌کننده‌ی کیفیت زندگی درونی و بیرونی‌تان می‌باشد.

هرچه قانع‌کننده‌تر صحبت کنید، عزت نفس‌تان بیش‌تر خواهد شد. هرچه عزت نفس‌تان بیش‌تر باشد، در روابط‌تان با دیگران مثبت‌تر خواهید شد. هرچه خودتان را بیش‌تر دوست داشته باشید، در هر کاری که انجام می‌دهید، سالم‌تر، خوشحال‌تر و مثبت‌تر خواهید بود.

خودپنداری خود را بهبود بخشید

وقتی خوب صحبت کردن را می‌آموزید، خودپنداری یا تصویری را که از خود دارید نیز بهبود می‌بخشید. خودپنداری خودتان «آینه‌ی داخلی» خودتان است، یعنی این که چگونه خودتان را می‌بینید و درباره‌ی خودتان چگونه فکر می‌کنید. هرچه خودپنداری‌تان مثبت‌تر باشد، عملکردتان بهتر خواهد شد. عمل تجسم خود در انجام بهتر یک عمل به بهبود عملکردتان کمک خواهد کرد. همه‌ی ما به افکار، احساسات و مخصوصاً احترام دیگران بسیار حساس هستیم. سومرست موگام می‌نویسد «هر کاری که در زندگی انجام می‌دهیم برای به‌دست آوردن احترام دیگران یا حداقل، از دست ندادن احترام دیگران است. بنابراین وقتی خوب سخنرانی می‌کنید، مخاطبان شما را بیش‌تر دوست دارند و به شما بیش‌تر احترام می‌گذارند. در نتیجه، خودتان را نیز بیش‌تر دوست خواهید داشت و به خودتان احترام خواهید گذاشت. وقتی در نتیجه‌ی خوب حرف زدن احترام

دیگران را کسب می‌کنید، خودپنداری تان بهبود می‌یابد و فکر و نگاهتان به خود مثبت‌تر خواهد بود و در نتیجه احساس قدرت شخصی بیش‌تری خواهید داشت. با اعتماد به نفس بیش‌تری راه خواهید رفت، صحبت خواهید کرد و عمل خواهید نمود.

سخنرانی عالی آموختنی است

شاید بهترین خبر در مورد سخنرانی برای یک گروه این باشد که سخنرانی مهارتی قابل یادگیری است. اکثر افرادی که امروزه در زمهری سخنوران ورزیده هستند زمانی نمی‌توانستند در جمع کوچکی حرف خود را بزنند. بسیاری از افراد که در جلوی حضار با اعتماد به نفس حاضر می‌شوند زمانی می‌ترسیدند در جمع بایستند و حرف خود را بزنند. هدف شما باید این باشد که در زمهری ۱۰ درصد صدر جدول سخنوران باشید و همواره به یاد داشته باشید که تقریباً هرکس که امروز در ۱۰ درصد صدر جدول است کار خود را با ۱۰ درصد قعر جدول شروع کرده است. هرکس که امروز خوب کار می‌کند زمانی ضعیف عمل می‌کرد. هارواکری می‌گوید «هر استادی زمانی شاگرد بوده است».

شاید شنیده باشید که می‌گویند تمرین تکامل در پی دارد. حتی بعضی از مردم از این هم فراتر می‌روند و می‌گویند عمل کامل تکامل در پی دارد. با این وجود، تمرین ناقص نیز گاهی باعث تکامل می‌شود. در راه تسلط بر هنر سخنرانی در جمع حضار، ممکن است اشتباهات کوچک و بزرگ زیادی مرتکب شوید. اغلب ممکن است احساس عصبیت و بی‌کفایتی کنید. ممکن است سخنان اشتباهی بگویید و حرف‌های درست را فراموش کنید.

از منطقه‌ی آرامش خود بیرون بیایید

برای کسب مهارت عالی در سخنوری یا هر رشته‌ی دیگر، باید بخواهید از منطقه‌ی آرامش خارج شده و وارد منطقه‌ی ناآرام شوید. در خلال رشد و توسعه‌ی مهارت خود، باید احساس ناشی‌گری و دست‌وپا چلفتی کنید تا بتوانید به سطح بالاتر شایستگی و مهارت دست یابید. ممکن است داستان خطیب مشهور یونانی دموستنس را شنیده باشید، وی یکی از معروف‌ترین سخنوران عهد باستان به‌شمار می‌رود. وی در آغاز فردی عصبی و خجالتی بود و لکنت زبان داشت. وی تصمیم گرفت که گوینده‌ی خوبی شود. برای غلبه بر این مشکل، هر روز در داخل دهانش ریگ می‌گذاشت و ساعت‌ها در کنار دریا با صدای بلند صحبت می‌کرد. به این ترتیب او بر لکنت زبان خود فائق آمد، صدایش بلندتر و قوی‌تر شد و با اعتماد به نفس بیش‌تری صحبت کرد و یکی از بزرگ‌ترین سخنوران تاریخ شد.

اگر یک سخنور مبتدی هستید، این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه کار سخنرانی را با اعتماد به نفس، ماهرانه و شفاف شتاب بخشید. اگر سخنران مجرب‌تری هستید، این کتاب تعدادی از بهترین فنون، تاکتیک‌ها و روش‌های سخنوران بزرگ را در همه‌ی حوزه‌های تجارت، سیاست و زندگی شخصی در اختیارتان خواهد گذاشت.

چهار D لازم برای سخنرانی عالی

برای این که یک سخنران عالی باشید، باید چهار D داشته باشید.

- ۱ - **علاقه Desire**. نخست، باید علاقه‌ی شدیدی به خوب سخنرانی کردن داشته باشید. اگر علاقه‌ی شما به اندازه‌ی کافی قوی باشد و بخواهید به مهارت

سخنرانی دست پیدا کنید، هیچ چیز نمی‌تواند شما را از رسیدن به هدف‌تان باز دارد. ولی علاقه به تنهایی کافی نیست.

۲ - **تصمیم (Decision)**. باید همین امروز تصمیم بگیرید که برای تبدیل

شدن به یک سخنران عالی از هر تلاشی فروگذار نکرده و بر هر مانعی غلبه کنید.

۳ - **انضباط (Discipline)**. برای برنامه‌ریزی، آماده شدن و ایراد سخن باید

انضباط را به دفعات تمرین کنید تا بتوانید استاد این هنر شوید. برای رسیدن به

مهارت راهی جز سخت‌کوشی ندارد.

۴ - **پایداری و عزم (Determination)**. سرانجام باید در برابر همه‌ی

مشکلات کوتاه‌مدت، موانع یا ناملازمات پایداری کنید.

تنها محدودیت خودتان هستید

ترس و تردید بزرگ‌ترین دشمنان ما هستند، ولی برای آن‌چه که می‌توانید انجام دهید و یا باشید محدودیت ندارید جز آن محدودیت‌هایی که برای خودتان قایل می‌شوید.

در طی سال‌های متمادی، من بیش از ۴۰۰۰ سخنرانی برای بیش از ۵,۰۰۰,۰۰۰ نفر در ۴۶ کشور جهان انجام داده‌ام. در صفحات پیش رو، به شما خواهم آموخت که چگونه به صورت گام به گام اعتماد به نفس، شجاعت و مهارت خود را افزایش دهید و به سخنرانی عالی در هر وضعیت تبدیل شوید.