

سرشناسه	چگینی مقدم، حسن، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	مواد لازم برای پخت سخنرانی : آنچه یک سخنران برای سخنرانی نیاز دارد: دانش + تمرین = مهارت، از ساختاربندی سخنرانی تا تمرینات کاربردی: از آغاز تا پایان سخنرانی + تمرینات کاربردی / حسن چگینی مقدم
مشخصات نشر	تهران: نشر تمالی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۵۰ ص.: مصور (بخشی رنگی)؛ ۱۴×۵/۲۱/۴ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۶۴-۹؛ ۱۸۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
عنوان دیگر	آنچه یک سخنران برای سخنرانی نیاز دارد: دانش + تمرین = مهارت، از ساختاربندی سخنرانی تا تمرینات کاربردی: از آغاز تا پایان سخنرانی + تمرینات کاربردی
موضوع	سخنوری
موضوع	Oratory
موضوع	سخنرانی
موضوع	Lectures and lecturing
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ چ ۸ / ۴۲ / ۴۸ PN۴۱۲۹
رده بندی	۸۰۸/۵۱
شماره	۴۲۳۰۴۳۱



مواد لازم برای پخت سخنرانی

- نویسنده: حسن چگینی مقدم
- صفحه آرای: جعفر خدادی
- ناشر: تمالی
- نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۵
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۶۴-۹
- نشانی مرکز پخش: تهران میدان انقلاب، ابتدای جمالزاده جنوبی، کوچه شهید رشتچی، پلاک ۱۵، واحد ۵ *
- تلفن: ۰۹۱۲۲۰۳۷۴۲۵
- نشانی پست الکترونیک: taalibook@yahoo.com
- نشانی اینترنتی: www.taalibook.com

 فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول: انتخاب موضوع ۱۹

فصل دوم: شناخت مخاطب ۲۹

فصل سوم: ارتباط سیر شده ۴۱

فصل چهارم: طراحی سخنرانی ۵۱

فصل پنجم: رفتار در جامعه و فضای مجازی ۶۱

فصل ششم: وسایل کمک آموزشی ۹۳

فصل هفتم: طنزپردازی و کاربرد آن ۱۰۳

فصل هشتم: مدیریت استرس در سخنرانی ۱۰۹

فصل نهم: تمرین ۱۲۳



مقدمه

بسیار خوشحاله که شما دنبال یادگیری هستید. اگر به دنبال تمرینات کاربردی و عملی برای سخنرانی می گردید، اگر در جستجوی این هستید که سخنرانی سازمان یافته ای داشته باشید، به حد تبرک می گویم زیرا انتخابتان در تهیه و مطالعه این کتاب صحیح بوده است.

من به عنوان مدرس و نویسنده در حوزه سخنرانی در این کتاب سعی کردم با توجه به تجربیات شخصی خود مطالبی کاربردی و مفید برای شما ارائه کنم. مطالبی که در اینجا مطالعه می کنید در واقع نتیجه سخنرانی ها، کتاب هایی که در این حوزه مطالعه کرده و بهره گیری از تجربیاتی است که در پی نضج در کلاس ها و سمینارها به دست آورده ام.

اگر فکر می کنید که با خواندن این کتاب سخنران می شوید، به حد اشتباهید، زیرا کتاب فقط دانشتان را زیاد می کند و شما تنها با تمرین می توانید مهارت های سخنرانی خود را توسعه دهید.

در نمای کلی، این کتاب به ترتیب شامل ده قسمت به این قرار است:

(۱) پیشگفتار،

(۲) فصل اول: انتخاب موضوع،

(۳) فصل دوم: مخاطب شناسی،

(۴) فصل سوم: زبان بدن،



(۵) فصل چهارم: طراحی سخنرانی،

(۶) فصل پنجم: رفتار در جامعه و فضای مجازی،

(۷) فصل ششم: وسایل کمک آموزشی،

(۸) فصل هفتم: کاربرد طنز،

(۹) فصل هشتم: مدیریت ترس

(۱۰) آخرین فصل تمرین.

از پیشگفتار تا انتهای فصل هشتم، جزء موارد لازم برای سخنرانی است و فصل نهم به طبعی استاده کردن از آن ها می پردازد.

www.ketaboo.ir



پیشگفتار

سعی نکنید که این کتاب را مانند کتاب‌های دیگر، روزنامه‌وار بخوانید، چون در هر فصل تمریناتی گنجانده شده است که باید آن را انجام دهید. لازم است در زمان خواندن کتاب، دقیقاً به تمرینات عمل کنید تا بتوانید در کنار افزایش دانش، بر مهارت‌های خود در زمینه‌ی سخنرانی نیز بیفتاد.

شاید برای شما سوال باشد که چرا این کتاب مواد لازم برای پخت سخنرانی نام گرفته، پاسخ شما آن است که، همان‌گونه که در آشپزی به موادی مانند ادویه‌جات، برنج، گوشت و ... و برای پختن به اجاق گاز نیاز داریم، همچنین برای یک سخنرانی نیز به موادی همچون داشتن موضوع، مخاصبت‌شناسی، زبان بدن، لوازم جانبی، مدیریت ترس و ساختاربندی نیاز است. هر یک از این مواد به رنگ‌تر باشد، ما بهتر می‌توانیم از آن‌ها بهره ببریم. تمریناتی که در این کتاب به شما آموزش داده می‌شود، حکم اجاق‌گازی را دارد که قابلمه بر آن قرار می‌گیرد. می‌توانید حتی با وجود اجاق گاز، مواد لازم و تمرین آشپزی نیز باز هم در همان ابتدا نمی‌توانید آن را به‌خوبی درست کنید.

در این کتاب ما در واقع، مواد لازم همراه با اجاق گاز را در اختیار شما قرار داده‌ایم و شما می‌توانید به مرور زمان و با پختن متعدد غذاها به مهارت لازم دست پیدا کنید. در اول، هیچ آشپزی ماهر نیست و به مرور زمان مهارت لازم را کسب می‌کند. در مبحث سخنرانی نیز همین‌گونه است، ما با خواندن این کتاب و کتاب‌های متعدد دیگر در این



زمینه فقط بر دانشمان افزوده می‌شود و تنها با تمرین می‌توانیم مهارت لازم را کسب کنیم. ما با تمرین و به مرور زمان، روش شخصی خودمان را در دستیابی به سخنرانی بسیار عالی کسب خواهیم کرد. به خاطر داشته باشید که در مسیر سخنرانی نباید عجله داشت. سخنران باید از تمامی سخنرانی‌های خود درس بگیرد و دائم در حال پیشرفت باشد. اگر شرح حال سخنرانان معروف ایران و جهان را مطالعه کنید، متوجه خواهید شد که هیچ کدام از ابتدا سخنران حرفه‌ای نبوده‌اند، بلکه با تمرین و تلاش توانسته‌اند به این جایگاه برسند، حتی سخنرانی‌های اولیه آن‌ها با دیگر سخنرانی‌هایشان قابل قیاس نیست.

سیالین از افراد به خواندن کتاب‌ها پسنده می‌کنند و ترس از سخنرانی نمی‌گذارد، حتی تمرینات آن را انجام دهند. بسیار خرسندم که شما از این دسته افراد نیستید و اگر این‌گونه است پیش‌هاد می‌کنم که زمان خود را بیهوده تلف نکنید. در این صورت، نه تنها این کتاب، بلکه تمامی کتاب‌های دنیا برای شما مفید نخواهد بود. این مطالب را از این جهت در ابتدای سبب نوشتن اثر واقعاً دنبال یادگیری هستید، این کتاب را بخوانید و به تمرینات آن عمل کنید.

کلید موفقیت در هر کار، تنها و تنها تلاش است. و سخنرانی هم از این قانون مستثنی نیست. تنها با تلاش است که ما سخنران می‌شویم. شما کافی است که ترس‌های خود را کنار گذاشته و خود را باور داشته باشید، آنگاه می‌توانید به سخنران قابل و خوبی تبدیل شوید. در کتاب‌های سخنرانی فقط به دانش ما اضافه می‌شود که درصد کمی از مهارت مورد نیاز در سخنرانی است، مابقی راه، تمرین و تلاش شماست؛ و سخنرانی کسب مهارت است و فقط با تمرین می‌توان به آن دست یافت. سخنرانی نیز همانند رانندگی است که هر قدر کتاب در مورد نحوه‌ی رانندگی با ماشین بخوانیم، راننده نخواهیم شد و تنها با تمرین است که می‌توانیم رانندگی را فرا بگیریم.

در ادامه، به چهار مرحله‌ی یادگیری سخنرانی اشاره می‌کنم. لازم است ببینیم که در کدام مرحله قرار داریم:

چهار مرحله‌ی یادگیری

مرحله‌ی اول: نمی‌دانیم که سخنرانی بلد نیستیم.

در این مرحله ما نمی‌دانیم که بلد نیستیم، لذا به‌ندرت دنبال یادگیری این مهارت می‌رویم، مگر آن که در مواردی به اجبار سخنرانی کرده و سخنرانی خود را خراب کنیم. در این صورت متوجه پایین بودن مهارت خود می‌شویم و به مرحله دوم خواهیم رسید.

مرحله‌ی دوم: می‌دانیم که سخنرانی بلد نیستیم.

در این مرحله ما به این آگاهی رسیده‌ایم که مهارت چندانی در سخنرانی نداریم. این آگاهی باعث می‌شود که شخص به دنبال کسب مهارت برود.

مرحله‌ی سوم: می‌دانیم که سخنرانی بلد هستیم.

در این مرحله ما با کسب مهارت لازم در حیطه‌ی سخنرانی به حدی رسیده‌ایم که به خوبی می‌توانیم سخنرانی کنیم. مدام با تمرین بیشتر این مهارت خود را بهبود می‌بخشیم.

مرحله‌ی چهارم: نمی‌دانیم که می‌دانیم.

در این مرحله که بالاترین حد یادگیری است، دیگر مهارت به قدری افزایش یافته که به سطح ناخودآگاه انتقال پیدا کرده است، در نتیجه، بدون تفکر و اندانی به راحتی می‌توانیم سخنرانی خود را پیش ببریم. برای مثال ما نمی‌دانیم که به قدری توانایی ضعیف هستیم، وقتی با این موقعیت روبرو می‌شویم، متوجه پایین بودن مهارت خود شده، به دنبال کسب مهارت در سخنرانی می‌رویم. به مرور زمان بر مهارت‌های ما افزوده می‌شود تا جایی که دیگر بدون تفکر، روند سخنرانی را به صورت خودکار پیش می‌بریم. این روند همان مراحل چهارگانه‌ی یادگیری است.

البته عکس این موضوع هم صادق است، یعنی گاهی ممکن است موضوعی را به اشتباه یاد بگیریم و تمرین کنیم و تا مرحله‌ی چهارم نیز پیش برویم. در این مورد مثالی می‌زنم که ملموس‌تر شود، ممکن است در سخنرانی حرف «ا» را تکرار کنیم و



تجربۀ سخنرانی
مهارت لازم برای



خودمان هم متوجه نیستیم. این مرحله‌ی اول است، وقتی متوجه این حرکت اشتباه خود شدیم، به مرحله‌ی دوم می‌رسیم. در نتیجه، به دنبال حذف آن هستیم، در اینجا وارد مرحله‌ی سوم می‌شویم و تمرین‌هایی در این زمینه انجام می‌دهیم و پس از حذف «ا» از صحبت‌های خود و هنگامی که دیگر این حرف را تکرار نمی‌کنیم، آنگاه است که وارد مرحله‌ی چهارم می‌شویم. ما در بسیاری از کارهای روزمره‌ی خود به مرحله‌ی چهارم یادگیری رسیده‌ایم، مثلاً راه رفتن، نوشتن، حرف زدن و ...، پس ما می‌توانیم نکات منفی را که در ناخودآگاهمان وجود دارد، وارد مرحله‌ی دوم کرده، آن‌ها را کاملاً تغییر دهیم. این به بعد در سخنرانی‌های خود دقت کنید و نکات منفی آن را پیدا کرده، با بول آ. اشتباه و تمرین کردن آن‌ها را بهبود ببخشید.

داستان اولین سخنرانی من:

در دوران دانشجویی در یکی از کلاس‌های دانشگاه قرار شد تا به انتخاب دانشجویان موضوعی برای سخنرانی، انتخاب شود. من هم موضوع خود را انتخاب کردم. روز سخنرانی فرارسید تا استاد اسم را خواند، گویا در دلم آشوبی برپا شد، با این حال سعی کردم خونسردی خود را حفظ کنم. فلش‌ها را به کامپیوتر وصل کرده، بعد اسلایدها را روی پرده به نمایش درآوردم. آنگاه شروع به سخنرانی کردم. آن جلسه را تند تند و با صدای بلند بدون حتی یک نگاه به مخاطبان به تمام سالن رساندم. یکی از دانشجویان هم در زمینه‌ی موضوع، از من سؤالاتی پرسید که حتی با کسی از من نیز نتوانستم پاسخ دهم. در آن جلسه آن چنان صدایم بلند بود که به نظر می‌رسید استاد و دانشجویان بعد از ارائه‌ی من باید به پزشک مراجعه می‌کردند. خلاصه به هر طریق آن جلسه پایان یافت. ارائه‌های دیگر دانشجویان نیز چندان بهتر از من نبود، زیرا ما همه تازه‌کار بوده، در آموزش و پرورش نیز این فن را فرا نگرفته بودیم و فقط بنا به اجبار و کار کلاسی سخنرانی می‌کردیم. استاد پس از کلاس به من گفت که ارائه‌ی خوبی بود، فقط باید کمی صدای خود را کنترل کنید. نکته‌ی مهم این بود که استاد به من روحیه داد الان هم که به آن دوران می‌اندیشم، متوجه می‌شوم که به جای سخنرانی چه فاجعه‌ای به بار آوردم. پس از این سخنرانی هم چند سخنرانی ضعیف دیگر داشتم، تا این که به دنبال

آموزش‌های تخصصی برآمدم و به مطالعه‌ی منابع معتبر دنیا و ایران روی آوردم، در نتیجه توانستم سخنرانی خود را روز به روز بهتر کنم که از نظر خود به این مهم دست پیدا کردم.

من داستان خود را از این جهت تعریف کردم تا بدانید هیچ‌کسی از اول سخنران زاده نشده است. من در همان دوران وقتی در جمعی قرار می‌گرفتم، به‌راحتی می‌توانستم صحبت‌های خود را انجام بدهم، ولی مشکل در هنگام سخنرانی بروز می‌کند.



پنج سخنرانی
مواحد آزادی‌بخش

