

نیروی بیان

موفقیت از طریق سخن گفتن

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: فاطمه امینی



انتشارات
شایگان کتاب

سرشناسه : تریسی، برایان، ۹۴۴ - م.
 Tracy, Brian
 عنوان و نام پدیدآور : نیروی بیان: موفقیت از طریق سخن گفتن /
 برایان تریسی: مترجم فاطمه م. م.
 مشخصات نشر : تهران: شایگان کتاب، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۲۵۶ ص.
 شابک : 978-600-95793-4-1
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: Speak to win: how to present with power in any situation, c2008
 عنوان دیگر : مهانهای سخنران: سخن بگویید تا برنده شوید کلام قدرتمند در هر موقعیت.
 موضوع : سخنرانی
 شناسه افزوده : امینی، فاطمه، ۱۳۶۴ - مترجم.
 رده‌بندی کنگره : ۹۱۳۹۵ م ۴ ت ۴۱۲۹ / ۱۵ / PN
 رده‌بندی دیوبی : ۸۰۸/۵۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۰۵۷۹۶



انتشارات
شایگان کتاب

نیروی بیان

نویسنده: برایان کسین

مترجم: فاطمه امینر

ناشر: انتشارات شایگان کتاب

ناظر چاپ: حمید رضا چمن بهار

چاپ و صحافی: منصوری

نوبت چاپ: سوم / ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۹۳-۴-۱ ISBN: 978-600-95793-4-1

سه راه آدران - شهرک صنعتی قلعه میر - خیابان چمران - کوچه چمران ۶ - پلاک ۱۴

همراه: ۰۹۱۲۶۹۶۶۵۰۶

تلفکس: ۵۶۸۶۳۰۵۰

 email:shapigan_pubs@yahoo.com

 shapigan ketab publication

 ۰۹۱۲۶۹۶۶۵۰۶

سخن مترجم

نشانی‌ات را نه از چشمه‌سارها می‌گیرم و نه از شب‌نم زلال
نشسته برگ‌ل برگ‌ها.

تو خود بارانی،

با طراوانی، همچون شکوفه‌های سرزنده‌ی بهاری.

شوق زنده‌ی درگرو حضور توست

کلامم تقدیم به تو، ای آن نازنینم.

www.ketab.ir

سخن نویسنده

این کتاب را با عشق به همسرم، باربارا تقدیم می‌کنم که در طول این همه سال پا به پای من آمد و از من حمایت کرد تا به گوشه و کنار جهان سفر کنم و به سخنرانی بپردازم. او همسری وفادار، دوستی همدل و مادری بی‌نظیر است. بدون او هیچ موفقیتی حاصل نبود و با حمایتش تمام درهای بسته به رویم گشوده گشت.

www.ketab.ir

فهرست

مقدمه.....	۹
فصل اول: سخن گفتن و بلاغت.....	۱۸
فصل دوم: برنامه ریزی و آمادگی، آسان است.....	۳۲
فصل سوم: اعتدال ذهن و مدیریت ذهن، ترس از سخنرانی را نابود کنید.....	۶۰
فصل چهارم: در حضور مخاطب محکم شروع کنید.....	۷۸
فصل پنجم: تسلط بر سخنرانی - گروه های کوچک.....	۹۷
فصل ششم: مدیریت سخنرانی و مدیریت گروه های کوچک.....	۱۱۱
فصل هفتم: تسلط بر سکو، تحت تأثیر قرار دادن یک جمعیت بزرگ.....	۱۳۰
فصل هشتم: تسلط صوتی: تکنیک های قوی صدا.....	۱۵۹
فصل نهم: ترفندهای تجارت: تکنیک های سخنران برتر.....	۱۷۴
فصل دهم: فضای خود را کنترل کنید.....	۱۹۱
فصل یازدهم: سخنرانی را با شگفتی تمام کنید: باید نفس شان در سینه حبس شود!.....	۲۱۷
فصل دوازدهم: ارائه سخنرانی های محرک تجاری.....	۲۲۹

درباره‌ی نویسنده

برایان یکی از برجسته‌ترین سخنرانان تجاری آمریکا، نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتاب‌ها و در دنیای امروز یکی از مشاورین و مربیان شخص 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 گرفته‌اند. او با الکساندر کمپل فریزر^۱ برای نوشتن کتاب مربیگری پیشرفت، برنامه‌ی مربیگری و برنامه‌ی عالی مربیگری هم قلم شده است.

برایان با مشاوره‌ی خود هزاران شرکت را توانمندی کرده و بیش از دو میلیون نفر را به‌طور خصوصی مورد امر و ترمیم 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 خواهند کرد. همان کسی
خواهیم شد که آرزویش را داریم و همان کاری را خواهیم کرد که
انتظارش را داشتیم، فقط اگر افکار همیشگی ما با
خبرستان همان همخوانی داشته باشد.

اوریسون اسوت ماردن^۱

توانایی شما هنگام سخن گفتن در حضور یک مخاطب یک عنصر
اساسی در کسب موفقیت است. خوب سخن گفتن موجب می شود
طرف مقابل برای شما ارزش قائل شود و به شما احترام بگذارد. حتی
حضور شما در جمع پررنگ تر شده و از این طریق می توانید توجه
افراد را به خود جلب کنید که می توانند به شما کمک کنند و درهای
بسته را به روی شما بگشایند. مهارت خوب حرف زدن به مردم
می فهماند که شما در مقایسه با افراد 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 مثمرتر 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.» خب خوب این‌که ذهن شما مثل عضله می‌ماند. اگر ذهن خود را به کار نگیرید قوی‌تر و تواناتر خواهد شد.

اگر قبل از هر چیز افکار و گفته‌های‌تان را سازمان‌دهی کنید شش‌دانگ حواس‌تان به حرف‌های‌تان هست و می‌دانید چه‌طور افکارتان را بیان می‌کنید. برنامه‌ریزی، آمادگی، سخنرانی و اجرا مجبورتان می‌کند به شکل تنه‌ای 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 اثر بخشی 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 کند، سپس پایان جلسه نمره‌ای برای هر نفر در نظر می‌گرفتند.

این انجمن از روش «حساسیت‌زدایی برنامه‌ریزی شده» استفاده می‌نمود. با این 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 پانزده هفته دوره‌های دیل کارنگی^۲ را پشت سر گذاشت. از او می‌خواستند هر جلسه مقابل هم‌سن و سال‌های خودش صحبت کند. در طول پانزده 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. در واقع 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.

2. Dale Carnegie

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.

کوشش در طول شب و صبح فردا خود را آماده کند. سپس به دفترکار مراجعه 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 کرد. 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 کارش رفیع گرفته بود و مدام این روند ادامه داشت. طولی نکشید که به یکی از نمایان 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 در انجام هر کاری قاطع‌تر عمل خواهید کرد.

تصویر ذهنی خود را ببرد، خشید

وقتی یاد می‌گیرید به‌طور مؤثر سخن بگویید، تصویر ذهنی‌تان بهتر خواهد شد. تصویر ذهنی شما همان «آینه‌ی درونی» شماست. راهی‌ست برای دیدن خودتان و این‌که بتوانید قبل از وقوع یک ماجرا و در طی آن اول به خودتان فکر کنید. هر چه تصویری که در 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: «هرکاری 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 می گوید، دیگران از شما خوش شان می آید و به شما توجه می کنند. 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 مثبت تر فکر می کنید. خودتان را بهتر می بینید و در مورد خودتان بهتر فکر می کنید. بعد احساس قدرت شخصی در شما شکل می گیرد. بنابراین، سخن می گوئید، سخن می گوئید و با اعتماد به نفس بیشتری عمل خواهید کرد.

عالی سخن گفتن یاد گرفتن است

شاید بهترین خبر برای افراد مبتدی سخن گفتن این است که بگوئیم می توان این مهارت را یاد گرفت. اغلب افراد که امروز سخنگویانی شایسته هستند، روزی حتی نمی توانستند داخل باجه تلفن یواشکی با کسی صحبت کنند. خیلی از مردم که اکنون مردم را با اعتماد به نفس نشان می دهند و در مقابل شنوندگان از نیروی بیان بی بهره مندند، روزی فکر ایستادن مقابل عموم و سخن گفتن رعشه به جان شان می انداخت.

باید با این هدف جلو بروید که جزء ده درصد بهترین خوش صحبتان باشید و باید دائم به خود یادآوری کنید که هر کس از امروز جزء ده درصد بهترین ها به شمار می رود، روزی جزء ده درصد بی استعدادترین ها بوده. هر کس که کارش را به نحو احسن انجام می دهد، روزگاری بسیار ضعیف عمل می کرده، همان طور 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 مخاطبان، بی‌شک اشتباهات بزرگ و کوچک از شما سرخواهندزد. اغلب اوقات عصبی و ناتوان خواهید شد. اشتباه حرف می‌زنید و جملات درست را فاموش می‌کنید. مین‌مین خواهید کرد، تیپ خواهید زد و با سردنمی تصور می‌کنید حرف‌تان اشتباه بوده.

از منطقه‌ی آرامش خود خارج شوید

اگر می‌خواهید در سخن گفتن و با-در هر زمینه‌ای عالی عمل کنید، باید خود را از منطقه‌ی آرامش بیرون بکشید و وارد 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 سبکی 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 روبه رو بود. اما تصمیم گرفت یک سخنران برجسته باشد. برای مبارزه با مشکلش چند دانه ریگ داخل دهانش می گذاشت و هر روز ساعت ها با صدای بلند برای دریا حرف می زد. با گذشت زمان لکنت زبانش بهبود یافت و با مشکل سخن گفتن خود کنار آمد. صدایش بلندتر شد و قاطع تر و با اعتماد به نفس بیشتری سخن می گفت. سرانجام نیز به یکی از نام آردترین خطیبان در طول تاریخ بدل گشت.

اگر یک سخنران مبتدی هستید، این کتاب می تواند روند پیشرفت شما را سرعت ببخشد تا شایستگی، اعتماد به نفس و وضوح کلام شما افزایش یابد. اگر هم سخنران باتجربه ای هستید، این کتاب تکنیک ها، تاکتیک ها و روش های قدرتمندی را در اختیار شما می گذارد که می توانید در زمینه ای 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 علاقه ی پر حرارت و پر شور در خود سراغ داشته باشید. اگر از میزان علاقه ی کافی بهره مندید و می خواهید در سخن گفتن استادانه عمل کنید، دیگر هیچ چیز مانع رسیدن شما به هدف تان نخواهد بود. اما علاقه به تنهایی کافی نیست.

۲. تصمیم: باید هر چه زودتر تصمیم خود را بگیرید تا بتوانید تلاش های لازم را بکنید، تمام موانع را از سر راه 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، خود شما هستید

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

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