



مهارت سخن گفتن در جمع

نوشته‌ی آلیسون کانلی
برگردان: حسین سلیمانی

www.ketab.ir

for
dummies
A Wiley Brand

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY



آوند دانش

سرشناسه: کانلی، الیسون. Connolly, Alyson
عنوان و نام پدیدآور: مهارت سخن گفتن در جمع For Dummies / نوشته‌ی الیسون کانلی؛ برگردان حسین سلیمانی؛

ویراستار محمد یوسفی شیرازی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۴۱۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۶۱-۹۳-۵-۶۶۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Public speaking skills For Dummies.

موضوع: سخنرانی عمومی

موضوع: Public speaking

شناسه‌ی افزوده: سلیمانی، حسین، ۱۳۵۲ - مترجم

شناسه‌ی افزوده: یوسفی شیرازی، محمد، ۱۳۷۱ - مترجم

رده‌بندی کنگره: PN ۴۱۲۹/۱۵

رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۵۱

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۶۱۰۲۴۱۶



آوند دانش

مهارت سخن گفتن در جمع

نوشته‌ی الیسون کانلی

ویراستار: محمد یوسفی شیرازی

طراحی گرافیک: استودیو آوند دانش

تاریخ انتشار: سال ۱۴۰۳ - چاپ سوم

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ مهرنقش

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جلال‌زاده شمالی، کوچه دعوتی، پلاک ۱۲، تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳

تارنما: www.fordummies.ir , www.avandbook.ir

اینستاگرام: @dummiesir

۵۰۰,۰۰۰ تومان



معاف از ارزش افزوده

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

محدودیت مسئولیت / سلب مسئولیت از ایجاد ضمانت: هیچ مسئولیت یا ضمانتی متوجه ناشر یا نویسنده در قبال دقت یا کامل بودن متن این اثر نیست و صریحاً از تمامی ضمانت‌ها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن برای هدفی خاص، سلب مسئولیت می‌کنند به واسطه‌ی فروش یا مواد تبلیغاتی هیچ ضمانتی ایجاد نخواهد شد یا تعمیم نخواهد یافت. توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این اثر ممکن است برای هر موقعیتی مناسب نباشند. این اثر با استناد بر این تفاهم فروخته می‌شود که ناشر درگیر هیچ گونه کار حقوقی، حسابداری یا هر گونه خدمات حرفه‌ای دیگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ی حرفه‌ای موردنیاز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌ای باید بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نویسنده نباید در قبال صدماتی که از این ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. این مطلب که به سازمانی یا وبسایتی در این اثر ارجاع داده و/ یا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بیشتر معرفی می‌شود نباید به منزله‌ی آن باشد که ناشر یا نویسنده اطلاعات یا توصیه‌هایی را که سازمان یا وبسایت ارائه می‌کند صحت می‌گذارد. علاوه بر این، خوانندگان باید از این مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اینترنتی که در این اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حدفصلی که این اثر نوشته شده است تا زمانی که خواننده می‌شود، تغییر کنند یا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: فراهم کردن مقدمات کار	۷
فصل ۱: مقدمات سخن گفتن در جمع	۹
فصل ۲: وارد کردن مغز به بازی	۳۱
بخش ۲: تشخیص و رفع مشکلات متداول	۴۷
فصل ۳: غلبه بر اضطراب اجرا	۴۹
فصل ۴: رفع مشکلات صوتی رایج	۶۵
فصل ۵: رفع سندرم خودپیرانگری: شما همان کسی هستید که فکر می کنید هستید	۸۵
بخش ۳: آماده کردن خود و سخنرانی	۹۵
فصل ۶: طراحی سخنرانی جذاب	۹۷
فصل ۷: استفاده از وسایل کمکی بصری	۱۲۳
فصل ۸: سرگرم کردن یا تلاش برای آن	۱۴۱
فصل ۹: تمرین سخنرانی	۱۶۱
فصل ۱۰: چگونه سخنران ورزشکار شوید	۱۸۵
بخش ۴: تنظیم کردن دقیق نحوه ی ارائه	۱۹۹
فصل ۱۱: آماده سازی ذهن برای سخنرانی	۲۰۱
فصل ۱۲: آشنایی با الفبای بیان	۲۲۱
فصل ۱۳: ارتعاشات مناسب: تشدید صدا	۲۳۹
بخش ۵: تقویت سخنرانی	۲۵۵
فصل ۱۴: تنفس، لحن، شدت	۲۵۷
فصل ۱۵: استفاده ی عملی از زبان بدن	۲۷۳
فصل ۱۶: آماده، حاضر، حرکت!	۲۹۹

به کتاب مهارت سخن گفتن در جمع *For Dummies* خوش آمدید!

اگر این کتاب را ورق‌ی زده باشید، احتمالاً احساس کرده‌اید که یکی‌دو سخنرانی در زندگی‌تان بوده که پیام واقعاً تأثیرگذاری داشته است. شاید آن سخنرانی موجب شده همین‌طور که دارید به خانه برمی‌گردید، احساس بهتری کنید؛ انگار مغزتان دارد به پیام آن سخنرانی عمل می‌کند. سخنران بوده که شما را درگیر چنین احساسی کرده است.

روز بعد، با حالتی افسرده از خواب بیدار می‌شوید. به فکر می‌روید که چگونه شخصی می‌تواند این قدر متقاعدکننده حرف بزند و به‌جز یک لیوان آب، چیزی روی تریبون سخنرانی‌اش نباشد.

بیشتر افراد چنین تصویری از سخنرانی در جمع دارند: شخصی شیک‌پوش که زیر یک نورافکن قرار گرفته و با یکی از آن میکروفون‌های هِدستی دارد با صدها یا هزارها نفر صحبت می‌کند. این افراد کارکنان سخنرانی در مقابل جمع‌اند. آن‌ها حرفه‌ای‌اند. اما آیا وقتی به فوتبال هم فکر می‌کنید، فقط به لیگ‌های حرفه‌ای فکر می‌کنید یا نه، خاطراتی از بازی‌های دوران بچگی‌تان را هم به یاد می‌آورید؟

در این کتاب، به موضوع «سخن گفتن در جمع» نیز بیشتر به همین شکل می‌پردازیم. از دیدگاه من، «سخن گفتن در جمع» یعنی صحبت کردن در انتظار عمومی. برای عده‌ای، هدف، همان میکروفون شیک است. برای بعضی دیگر، هدف شاید کسب اعتمادبه‌نفس برای گفت‌وگو با غریبه‌ای در مهمانی باشد. شاید هدفشان موفقیت در نقل داستان‌ی طولانی برای گروهی از دوستان‌تان باشد؛ طوری که در پایان از هر نظر احساس رضایت کنید. شاید هم بخواهید از مصاحبه‌ای سربلند بیرون بیایید. شاید بخواهید بدون اینکه پایتان سست شود یا کف دستتان عرق کند، به ریستان بگویید که واقعاً درباره‌ی کارها چه نظری دارید. هدف من در اینجا این است که بگویم حتی اگر می‌خواهید زیر نورافکن بروید و سخنرانی کنید، با مشکلاتی مواجه می‌شوید که همه از یک سنخ است؛ چه وقتی دارید برای دو نفر صحبت می‌کنید و چه وقتی برای دوهزار نفر.

هدف این کتاب این است که کمکتان کند صدایتان را پیدا کنید. من استاد صدا (که نام دهان‌پُرکنِ مربی سخنوری است) با تک‌تک مشکلاتی که برای گوینده یا سخنران ممکن است پیش بیاید، آشنا هستم. با کسانی که موقع صحبت کردن من‌من می‌کرده‌اند، کار کرده‌ام. به اشخاص بی‌قرار و ناآرام کمک کرده‌ام. با کسانی کار

نشان دهید می‌خواهید چطور متن را بخوانید؛ اما همه‌چیز را روی کاغذ نمی‌توان مشخص کرد. به لحن و شدت صدا و اینکه چه موقع باید مکث کنیم، خواهیم پرداخت. همچنین به این نکته می‌پردازیم که بالا بردن صدا چه تأثیری دارد و چطور آن را به شکل مؤثری انجام دهیم.

سپس سعی می‌کنیم همه‌ی این‌ها را کنار هم بگذاریم. درباره‌ی طنین صدا و اینکه چطور بر پیامتان تأثیر می‌گذارد، صحبت می‌کنیم. *اندام‌های صوتی* را بررسی می‌کنیم و می‌پردازیم به اینکه چطور از آن‌ها استفاده کنیم تا حتی کسانی که ته سالن نشسته‌اند، سخنرانی را بشنوند. برای اینکه مطمئن شوید تمام کلماتتان شنیده می‌شود، دوباره تنفس نقش مهمی دارد.

همچنین بررسی می‌کنیم که کدام سبک سخن گفتن در جمع ممکن است برای شما و نیازهایتان مناسب باشد. چطور می‌توانید با نمایش پرده‌نگار (پاورپوینت)، مؤثرتر عمل کنید؟ اصلاً لازم است به خودتان زحمت این کار را بدهید؟ برای مصاحبه‌ی شغلی چه کار باید بکنید؟ وقتی مشغول گفت‌وگو کنید و هیچ متنی در کار نیست، اصول و قواعد کار چه تغییری می‌کند؟ وقتی اوضاع طبق برنامه پیش نمی‌رود، چه کار می‌کنید؟

تمرین‌هایی در جای‌جای این کتاب آمده است. می‌خواهم بگویم می‌توانید کل این کتاب را بخوانید و تمام مطالبش را یاد بگیرید؛ اما نمی‌توانم بقیه‌ی مسیر را همراهتان باشم. باید مرتب تمرین کنید تا سخنرانی بشوید که می‌خواهید.

تصورات خنده‌دار

حالا که این کتاب را می‌خوانید، چند پیش‌فرض را درباره‌ی شما در نظر گرفته‌ام:

«هیچ مدرکی در زمینه‌ی سخنوری ندارید و به صورت رسمی در این زمینه آموزش ندیده‌اید.»

«ممکن است مجبور شده باشید در برابر جمع سخنرانی کنید. شاید بخشی از شغل‌تان همین باشد. شاید هم از شما خواسته‌اند تا در مراسم عروسی برادرزتان صحبت کنید. ممکن است از اینکه نمی‌توانید در گفت‌وگوهای مهمانی‌ها شرکت کنید، خسته شده باشید. به هر صورت، می‌خواهید مهارت‌هایتان در صحبت کردن و سخنرانی را تقویت کنید.»

«از اینکه هروقت باید جلوی جمع صحبت کنید، وحشت می‌کنید، خسته شده‌اید.»

«به نظرتان اجراهایتان کسل‌کننده است.»