

برایان تریسی

سخنرانی موفق

(برای بردن حرف بزنید)

چگونه می‌توانید در هر موقعیتی قدرتمند ظاهر شوید

مهدی قراچه‌داغی

نشر ذهن‌آویز

تهران، ۱۳۸۸

سرشناسه: تریسی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
 عنوان و نام پدیدآور: سخنرانی موفق (برای بردن حرف بزنید): چگونه می‌توانید
 در هر موقعیتی قدرتمند ظاهر شوید / برایان تریسی: [ترجمه] مهدی قراچه‌داغی.
 مشخصات نشر: تهران: ذهن‌آویز، ۱۳۸۸.
 مشخصات ظاهری: پنج، ۲۱۸ ص.
 شابک: 978-600-5219-90-6
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی:

Speak to win: how to present with power
 in any situation, c2008

یادداشت: کتاب حاضر اولین بار با عنوان «مهارت‌های سخنرانی: سخن
 بگویید تا برنده شوید کلام قدرتمند در هر موقعیت» با ترجمه
 ابوذر کریمی توسط نسل‌نواندیش در سال ۱۳۸۷ منتشر شده است.
 عنوان دیگر: مهارت‌های سخنرانی: سخن بگویید تا برنده شوید کلام قدرتمند
 در هر موقعیت
 موضوع: سخنرانی.
 شناسه افزوده: قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم.
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ م ۹ ت ۴ / ۱۵ / ۴۱۲۹ PN
 رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۵۱
 شماره کتابخانه ملی: ۱۷۹۴۶۰۷

این کتاب ترجمه‌ای است از:

SPEAK TO WIN

How to Present with Power

in Any Situation

by

Brian Tracy

Published by AMACOM books org. usa, 2008

ویراستار: شهلا ارژنگ

آماده‌سازی و اجرا: پژمان آرایش

طرح جلد: سوگل علمی

ناظر فنی: عماد دورنایی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمار نسخه‌های این چاپ: ۲۰۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن‌آویز محفوظ است

چاپ: چاپخانه سهند

صحافی: صحافی گسترش ۷۷۳۴۹۴۶۴

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

آدرس اینترنتی: www.gbook.ir

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

فهرست

مقدمه: برای بردن حرف بزنید.....	۱
فصل ۱: هنر سخنرانی و فن بلاغت	۹
فصل ۲: برنامه ریزی و تدارک به زبان ساده	۲۱
فصل ۳: اعتماد به نفس و تسلط ذهنی	۴۳
فصل ۴: در برابر همه مخاطبان قدرتمند ظاهر شوید	۵۹
فصل ۵: تسلط در جلسات با گروههای کوچک	۷۵
فصل ۶: مهارت در سخنرانی و مذاکره با گروههای کوچک	۸۵
فصل ۷: تسلط روی سن: تحت تأثیر قرارداد شنوندگان	۱۰۳
فصل ۸: تسلط آوایی: روشهای داشتن صدایی تأثیرگذار	۱۲۹
فصل ۹: فوت و فن تجارت: تکنیکهای استادان سخنران	۱۴۳
فصل ۱۰: کنترل فضای متعلق به شما	۱۵۹
فصل ۱۱: ضربه نهایی را وارد کنید: نفس آنها را بگیرید	۱۸۱
فصل ۱۲: ارائه سخنرانی به منظور فروش	۱۹۳

مقدمه

برای بردن حرف بزنید

سرنوشت ما با اندیشه‌های ما تغییر می‌کند. می‌توانیم به آنچه آرزو می‌کنیم تبدیل شویم. می‌توانیم کاری را که دوست داریم انجام دهیم. کافیست اندیشه‌های عادت شده ما با امیالمان همخوانی داشته باشند.

— اورسون سوئت مارون

مهارت شما در حرف زدن و سخنرانی روی موفقیت شما تأثیر می‌گذارد. خوب حرف زدن احترام دیگران را به شما جلب می‌کند، شما را برای شرکتان ارزشمندتر می‌کند و کسانی که می‌توانند به شما کمک کنند و درها را به رویتان بگشایند، نظر موافقشان به شما جلب می‌شود. توانایی خوب حرف زدن دیگران را متقاعد می‌سازد که شما انسانی با استعدادتر و هوشمندتر از دیگرانی هستید که به خوبی شما حرف نمی‌زنند.

بزرگترین و ارزشمندترین دارایی شما کدامست؟ ذهنتان. یکی از گرانبهاترین مهارتهایی که دارید توانایی خوب فکر کردن و بیان روشن خودتان است. این مهارت می‌تواند به شما کمک کند تا بر مداخلتان بیفزایید و سریع‌تر ترفیع رتبه و مقام بگیرید. به هر صورت، تنها راهی که می‌توانید احاطه و تسلط خود را بر موضوعی نشان دهید بیان اندیشه‌ها و نقطه‌نظرهایتان به صدای بلند و یا مکتوب کردن آن است. وقتی خوب حرف می‌زنید، مردم می‌گویند «او دقیقاً می‌داند که درباره چه موضوعی حرف می‌زند».

خبر خوش این است که ذهن شما مانند یک عضله است. هرچه از آن بیشتر استفاده کنید، قوی‌تر و توانمندتر می‌شود. سازمان دادن به اندیشه‌ها و کلماتتان بر هشیاری و گوش‌بزرگی شما می‌افزاید. اینگونه بهتر متوجه می‌شوید که چه می‌گویند و حرفتان را چگونه می‌زنید. اقدام به برنامه‌ریزی و تدارک و صحبت کردن شما را مجبور می‌کند تا از ذهن خود در سطح رفیع‌تری استفاده کنید و باهوش‌تر ظاهر شوید.

بر هراس خود غلبه کنید و در کارتان به موفقیت‌های بزرگ برسید

چند سال قبل همایش یکروزه‌ای در زمینه اثربخشی مدیران بلندپایه برای جمعی از تجار برگزار کردم. در جریان صحبت‌هایم به اهمیت توانایی درست حرف زدن و اثر گذاشتن بر اشخاص در کار تجارت اشاره کردم. در پایان روز یک تاجر تا اندازه‌ای خجالتی نزد من آمد و گفت تحت تأثیر گفته‌های من او تصمیم گرفته چگونگی یک سخنران خوب بودن را بیاموزد. او از اینکه سرپرستانش به او اعتنای لازم را نمی‌کردند خسته شده بود. به او ارتقای لازم را نمی‌دادند.

یکسال بعد نامه‌ای از او دریافت کردم که در آن ماجرای زندگیش را شرح داده بود. او بلافاصله با توجه به تصمیمی که گرفته بود واکنش نشان داده بود. در جلسات هفتگی شرکت کرده بود. در هر یک از این جلسات، هر یک از اعضا باید می‌ایستاد و درباره موضوعی صحبت می‌کرد. در پایان جلسه هم به هر یک از شرکت‌کنندگان جایزه‌ای داده می‌شد. در جلساتی که او در آن شرکت کرده بود، از روش حساسیت‌زدایی سیستماتیک استفاده می‌کردند. معنایش این است که اگر کاری را بارها و بارها انجام دهید، حساسیت خود را در ازاء آن از دست می‌دهید. وقتی به تکرار برای اشخاص سخنرانی می‌کنید، سرانجام ترس از صحبت کردن در شما فرومی‌ریزد.

او در ضمن در یک دوره ۱۴ هفته‌ای دبل‌کارنگی شرکت کرده بود. او در هر جلسه باید در حضور دیگران حرف می‌زد. در مدت شش ماه او به قدری برای گروه‌های مختلف صحبت کرده بود که ترسش از سخنرانی کردن از بین رفته بود.

درها به رویتان باز می‌شوند

در این مقطع رشد و بالندگی بود که یک وضع اضطراری در مؤسسه مهندسی او پیش آمد. یکی از کارکنان قرار بود برای یکی از شرکتهای مشتری در زمینه‌ای سخنرانی کند. اما این شخص بیمار شده بود و حالا رئیس شرکت از تاجر مورد اشاره من خواسته بود خودش را برای این سخنرانی آماده کند. او هم این مسئولیت را پذیرفته بود.

او سراسر شب را صرف آماده کردن خود برای این سخنرانی کرد. صبح روز بعد هم به دفتر مشتری رفت و محصول شرکت را به طرزی

عالی ارائه کرد و موفق شد که سفارش بگیرد. وقتی به اداره‌اش برگشت، رئیس اداره او را صدا زد و گفت مدیر شرکتی که او در آنجا محصول شرکت را ارائه داده، زنگ زده و از این‌که کارمند بسیار واجد شرایطی را به شرکتشان فرستاده تشکر کرده است.

در ظرف چند هفته او را به طور منظم به شرکتها و مؤسسات مختلف می‌فرستادند تا درباره محصولات و خدمات شرکت حرف بزند. او دوبار پیاپی ترفیع درجه گرفت و دیری نگذشت که در شمار مدیران ارشد شرکتش قرار گرفت تا راه برای تبدیل شدن به یکی از شرکای شرکت هموار گردد. او به من گفت وقتی تصمیم گرفت سخنران خوبی بشود، همه زندگی او متحول گردید.

بر عزت نفس خود بیفزایید

تبدیل شدن به یک سخنران عالی در تمام شئون کارتان تأثیر مطلوب برجای می‌گذارد. اما دلیل مهمتری هم برای خوب حرف زدن در برابر جمع وجود دارد. روانشناسان به ما می‌گویند میزان عزت نفس شما «یعنی اینکه تا چه اندازه خودتان را دوست دارید» تا حدود زیاد کیفیت زندگی درون و بیرون شما را مشخص می‌سازد.

هرچه بهتر و متقاعدکننده‌تر حرف بزنید، بیشتر خودتان را دوست می‌دارید. هرچه بیشتر خودتان را دوست بدانید، خوشبین‌تر و مطمئن‌تر می‌شوید. هرچه بیشتر خودتان را دوست بدانید، رابطه‌تان با دیگران مثبت‌تر می‌شود. هرچه بیشتر خودتان را دوست بدانید، سالمتر، شادمان‌تر و مثبت‌تر می‌گردید.

تصویر ذهنی خود را بهتر کنید

وقتی می‌آموزید که مؤثر حرف بزیند، تصویر ذهنی شما بهتر می‌شود. تصویر ذهنی شما «آینه درونی» شماست. این طرزی است که خودتان را می‌بینید و به خود می‌اندیشید. هرچه تصویر ذهنی شما مثبت‌تر باشد، عملکردتان بهبود می‌یابد. همینکه قبل از هر برنامه و اقدام خودتان را ببینید که در سطح عالی ظاهر شده‌اید، عملکرد شما بهتر می‌شود.

ما به اندیشه‌ها، احساسات و به خصوص به احترام دیگران حساس هستیم. سامرست موام می‌نویسد: «هرکاری که در زندگی می‌کنیم، برای کسب احترام دیگران است و یا در نهایت، نمی‌خواهیم آن احترامی را که از قبل برای ما قایل هستند از دست بدهیم.» بنابراین وقتی خوب حرف می‌زنید، کسانی که در جلسه شما حضور دارند، شما را بیشتر دوست می‌پندارند و به شما احترام بیشتری می‌گذارند. در نتیجه شما هم خودتان را بیشتر دوست می‌دارید و احساس قدرت بیشتری می‌کنید. با اعتماد به نفس راه می‌روید، حرف می‌زنید و عمل می‌کنید.

صحبت کردن عالی آموختنی است

شاید بهترین خبر درباره صحبت کردن برای گروه‌ها این است که این یک مهارت آموختنی است. اغلب کسانی که سخنرانان شایسته و با صلاحیت هستند زمانی جرأت صحبت کردن نداشتند. بسیاری از کسانی که امروزه در حضور جمع عالی حرف می‌زنند، زمانی از اینکه در برابر جمعی بایستند و حرف بزنند لرزه بر اندامشان می‌افتاد.

هدف شما باید این باشد که در جمع ۱۰ درصد اول ارتباط

برقرارکنندگان قرار بگیرید. این را هم بدانید همه کسانی که امروز در جمع ۱۰ درصد اول قرار دارند، زمانی در انتهای صف ایستاده بودند. همه کسانی که امروزه عالی سخنرانی می‌کنند، زمانی سخنرانان بدی بودند. شما حتماً این عبارت را شنیده‌اید که تمرین انسان را به سرحد کمال می‌رساند. بعضیها از این هم قدمی فراتر برمی‌دارند و می‌گویند تمرین عالی، آدم را عالی‌تر می‌کند. اما واقعیت این است که تمرین غیر عالی هم آدم را عالی می‌کند.

در سفری که برای رسیدن به احاطه و تسلط بر هنر صحبت کردن برای اشخاص طی می‌کنید، شما دچار اشتباهات متعدد می‌شوید. اغلب احساس می‌کنید که شایسته نیستید. برایتان این سؤال مطرح است که آیا روزی در این کار عالی ظاهر خواهید شد.

از منطقه راحت خود بیرون بیایید

برای رسیدن به سطح عالی در صحبت کردن در هر زمینه‌ای، باید بتوانید از حیطه امن و راحت خود بیرون بیایید و قدم به حیطه ناامن بگذارید. اگر می‌خواهید به درجات متعالی برسید، باید مشکلات را هم تحمل کنید.

ممکن است حکایت سخنران بزرگ یونان باستان دموستنس را به خاطر داشته باشید. وقتی او کارش را شروع کرد، بسیار عصبی و خجالتی بود. لکنت زبان پیدا می‌کرد و مشکل صحبت کردن داشت. اما او مصمم بود که سخنران خوبی بشود. او برای غلبه بر مشکلات خود سنگ‌ریزه در دهانش می‌گذاشت و همه روزه ساعتها برای دریا حرف می‌زد. دیری نگذشت که لکنت زبان او برطرف شد و توانست بر مشکلاتی که در کار

سخنرانی داشت غلبه کند. صدایش به تدریج بلندتر شد و قدرت و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرد. او تبدیل به یکی از بزرگترین سخنرانان طول تاریخ شد.

اگر شما یک سخنران مبتدی هستید، این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه فرایند صحبت با کفایت را یاد بگیرید. اگر سخنران با تجربه‌تری هستید، این کتاب شما را با روشهای بسیار قدرتمندی آشنا می‌کند که سخنرانان بزرگ در تجارت، دنیای سیاست و زندگی شخصی از آن بهره می‌گیرند.

چهار نکته برای آنکه یک سخنران عالی شوید

برای اینکه یک سخنران برجسته شوید باید از چهار ویژگی برخوردار گردید.

۱. میل و آرزو. قبل از هر چیز باید اشتیاق سوزانی برای خوب صحبت کردن داشته باشید. اگر اشتیاق بقدر کافی قدرتمند داشته باشید و به مدت کافی برای رسیدن به خواسته‌تان تلاش کنید، هیچ عاملی نمی‌تواند شما را از راهی که انتخاب کرده‌اید باز دارد.

۲. تصمیم. باید از همین امروز تصمیم بگیرید که همه تلاشتان را می‌کنید تا بر همه موانع احتمالی غلبه کنید و برای عالی شدن به هر کاری که صلاح است دست بزنید.

۳. نظم و ترتیب. باید برای برنامه‌ریزی، تدارک و ایراد سخنرانی از نظم و ترتیب خوب برخوردار باشید تا به حد تسلط و برتری برسید. برای ایجاد یک مهارت مهم و مفید راه میان‌بری وجود ندارد.

۴. عزم راسخ. سرانجام به عزمی راسخ احتیاج دارید تا به رغم دشواریهای موقتی یا خجالتی که تجربه می‌کنید، به جایی که می‌خواهید برسید.

تنها محدودیت شما هستید

بزرگترین دشمنان ما تردیدها و هراسهای خودمان هستند. اما محدودیتی بر سر اینکه چه می‌توانید بکنید وجود ندارد. طی سالهای گذشته من بیش از ۴۰۰۰ سخنرانی برای ۵/۰۰۰/۰۰۰ نفر در ۴۶ کشور کرده‌ام. در صفحات بعدی کتاب قدم به قدم نشانتان داده‌ام که چگونه شجاعت و اعتماد به نفس و صلاحیتی پیدا کنید تا در هر شرایط یک سخنران برنده باشید.