

برای دانلود نسخه کامل به لینک زیر مراجعه کنید ؛

<https://ketabfarsi.ir/?p=8625>

# جعبه ابزار سخنرانی

هرآنچه که برای ارائه یک سخنرانی جذاب، گیرا و بدون  
استرس نیاز دارید....

## فهرست مطالب

۱۴

مقدمه داین ویندینگلند

۱۶

مقدمه نویسنده

این کتاب چطور کار می‌کند؟ (کاتالوگ کتاب)..... ۱۸

داستان اولین سخنرانی من..... ۱۸

مراحل یادگیری مهارت‌های کلامی..... ۲۰

۲۲

فصل اول: ترس از سخنرانی

این فصل را در انتها بخوانید!..... ۲۲

چه کسانی از سخنرانی می‌ترسند..... ۲۳

منبع این ترس چیست؟..... ۲۶

۳۶

ترس از بی‌توجهی مخاطبان به ما

۳۰	ناتوانی سخنران
۳۲	اولویت‌های مهم‌تر
۳۶	ضایع شدن و خرابکاری
۳۶	پاسخ به سؤالات
۳۹	فراموشی متن سخنرانی
۳۹	خرابکاری کردن
۴۱	اعتماد به نفس در سخنرانی
۴۴	دانستن هدف
۴۵	داشتن مهارت و ارزش قائل بودن
۴۶	چطور با اعتماد به نفس به نظر برسیم؟
۴۷	مدیریت ترس قبل از سخنرانی
۴۸	چک لیست‌های سخنرانی
۵۱	چند خبر خوب
۵۲	گام اصلی در مدیریت ترس

## فصل دوم: فن بیان، خوب صحبت کردن ۵۴

۵۴	مراقب این چاه باشید!
۵۵	تفاوت صحبت در جمع و مکالمه روزمره
۵۶	صدای خوب سخنران
۵۶	تنفس صحیح سخنران
۵۷	تمرین شمارش اعداد
۵۷	تنفس دیافراگمی

۵۸	حرفی که همیشه شنیده‌ایم!.....
۵۸	ارزیابی سخنرانی دیگران
۶۰	باز خورد بگیرید و نقد پذیر باشید
۶۱	از چه کلماتی استفاده کنیم؟.....
۶۳	کلمات ما چه ویژگی‌های داشته باشند؟
۶۵	از هر فرصتی برای صحبت استفاده کنید
۶۶	چند تر فند مؤثر.....
۶۶	چطور شمرده صحبت کنیم؟
۶۷	جادوی انرژی در سخنرانی
۶۷	سخنرانان غیر قابل تحمل
۶۸	حذف تکیه کلام و ا... گفتن.....
۷۰	استفاده از کش برای شرطی سازی
۷۳	تنظیم دقیق ابتدای صحبت
۷۴	مکث.....
۷۴	مکث ادراکی
۷۵	مکث نمایشی
۷۵	مکث پرسشی
۷۶	مکث تکمیلی
۷۶	خروج از حوزه آسایش.....
۷۷	سبک سخنران.....
۷۹	زبان بدن یک سخنران.....

۸۱	نحوه ایستادن
۸۲	حالات دستان
۸۲	حرکات اضافه

## ۸۴ فصل سوم: انتخاب موضوع

۸۴	هدف واضح از سخنرانی
۸۵	روش و اصول انتخاب موضوع
۸۵	علاقه
۸۶	تخصص مرتبط
۸۶	تناسب با زمان
۸۷	خاطره یا تجربه
۸۷	جدابیت برای مخاطبان
۸۸	چطور ایده بگیریم؟
۸۸	موضوعات ممنوعه چه هستند؟
۸۸	عنوان مناسب

## ۹۰ فصل چهارم: شناخت کافی

۹۱	شناخت مخاطب
۹۲	شناخت مخاطب به روش و کیل ها
۹۲	شما برای مخاطب سخنرانی می کنید!
۹۳	شناخت کلی از مخاطبان
۹۶	شناخت روانشناختی و دیدگاه مخاطبان

۱۰۰	شناخت دانش مخاطبان
۱۰۳	ایجاد ارتباط انسانی با مخاطبان
۱۰۵	چطور این اطلاعات را به دست آوریم؟
۱۰۹	شناخت محل برگزاری
۱۱۳	شناخت ابزارهای سخنرانی
۱۱۳	سیستم صوتی
۱۱۵	پروژکتور
۱۱۶	سیستم کامپیوتری یا لپ تاب
۱۱۷	تخته‌های هوشمند
۱۱۷	تخته وایت برد

## ۱۲۰ فصل پنجم: جمع آوری اطلاعات

۱۲۰	باز کردن پرونده سخنرانی
۱۲۱	چرا باید یک پرونده داشته باشیم؟
۱۲۱	از چه چیزهایی ایده بگیریم؟
۱۲۱	کجا بنویسیم؟
۱۲۲	بی رحم باشید!
۱۲۳	چه محتوایی جمع آوری کنیم؟
۱۲۸	نقاط تاریک محتوا
۱۲۸	معنی کلمه
۱۲۸	تلفظ صحیح
۱۲۹	آمار جدید

## فصل ششم: سازماندهی و پیکربندی ۱۳۰

۱۳۰	پیکربندی کلام
۱۳۱	فرمول ABC-C در طراحی سخنرانی
۱۳۱	A: Attention Grabbing جلب توجه
۱۳۷	B: Body بدنه
۱۳۷	جدابیت در متن سخنرانی
۱۴۸	C: Conclusion جمع بندی
۱۴۹	C: Clear Call To Action دعوت به انجام کار واضح

## فصل هفتم: آماده سازی و تمرین ۱۵۰

۱۵۱	آماده سازی و فراموش نکردن متن سخنرانی
۱۵۱	روخوانی متن سخنرانی
۱۵۲	حفظ کردن متن سخنرانی
۱۵۳	استفاده از یادداشت‌ها
۱۵۵	استفاده از پاورپوینت
۱۵۸	مدیریت زمان
۱۶۱	برای مدیریت زمان، تمرین کنید
۱۶۲	درست سروقت شروع کنید
۱۶۳	روند اجرا را بسنجید و تنظیم کنید
۱۶۴	جمع بندی
۱۶۴	تمرین مناسب برای سخنرانی

۱۶۴	تمرین ذهنی
۱۶۵	تمرین به تنهایی
۱۶۶	تمرین برای اشیا یا حیوانات
۱۶۶	ضبط صدا
۱۶۷	تمرین جلوی آینه
۱۶۷	تمرین جلوی دوربین
۱۶۸	اجرا برای دیگران

## فصل هشتم: اجرای سخنرانی ۱۷۰

۱۷۰	ایجاد ارتباط خوب با مخاطب.....
۱۷۰	یخ شکنی
۱۷۱	سنگر نگیرید!
۱۷۲	بازخورد از مخاطبان
۱۷۲	گرفتن تشویق از مخاطبان

## فصل نهم: پس از اجرا ۱۷۴

۱۷۴	منابع نقد.....
۱۷۵	خودمان
۱۷۵	ضبط صدا و فیلم
۱۷۶	مخاطبان و نظرسنجی
۱۷۶	سخنرانان مرده.....
۱۷۸	تقدیر و تشکر



## مقدمه داین ویندینگلند

اگر حتی پاسخ یکی از این سئوالات "بله" است، می‌توانید مطمئن باشید که این کتاب برای شما نوشته شده‌است.

این کتاب گام‌های عملی و پرکاربردی را نشان می‌دهد که به وسیله آن‌ها بتوانید اعتماد به نفس خود را در سخنرانی افزایش دهید و بتوانید سخنرانی‌های خاص‌تری داشته باشید و در محیط کاری، به پیشرفت‌های چشم‌گیری دست یابید.

اینکه شما چقدر خوب و جذاب صحبت می‌کنید، ارتباط مستقیمی با اینکه چقدر پیشرفت خواهید کرد دارد. این موضوع در محیط کاری می‌تواند بر روی حقوق شما هم تاثیرگذار باشد.

اشخاصی که یک سخنرانی کامل و بدون ایراد داشته باشند، معمولاً بعد از اینکه به خوبی با مخاطبان خود ارتباط برقرار کردند، مورد توجه زیادی قرار می‌گیرند و به عنوان مدیران و رهبران آن جمع انتخاب خواهند شد.

پس دیگر احتیاجی نیست تا آرزو کنید که یک مدیر یا رهبر در یک جمع باشید. دیگر آرزوی اینکه یک سخنران خوب باشید را باید از خود دور کنید! دیگر به این موضوع فکر نکنید که "ای کاش من هم جای همکارم بودم و به اندازه او خوب صحبت می‌کردم."

آرزوها همیشه جامع عمل نمی‌پوشند. تغییرات، با آرزو کردن شما به سراغتان نمی‌آیند. آنها با تلاش و علم تحقق پیدا می‌کنند.

اگر شما به دنبال این علم هستید و آرزو می‌کنید که این علم را داشته باشید تا بتوانید در زندگی خود از آن استفاده کنید، پس شما مطمئناً به خواندن این کتاب احتیاج دارید.

به عنوان یک مربی سخنرانی، برای گروه زیادی از افراد، از مدیران بلند

یا از فکر سخنرانی هم مضطرب می‌شوید؟  
آیا نگران این موضوع هستید که نتوانید هدف خود را به خوبی به مخاطبان خود منتقل کنید؟  
آیا آرزو دارید که در کار خود به سرعت پیشرفت کنید؟

پایه مؤسسه‌ها تا مهندسان سازمان‌ها، کلاس‌های سخنوری برگزار کرده‌ام و متوجه شدم که اولین و مهم‌ترین مشکل همه آنها عدم اعتماد به نفس برای سخنرانی است. اعتماد به نفس از داشتن دانش کافی و تمرین فراوان به وجود می‌آید. در این کتاب شما می‌توانید دانش کافی را کسب کنید. اما تمرین کردن به عهده خود شما خواهد بود.

نویسنده این کتاب، محمد پیام بهرام‌پور، در حدود یک سال پیش از من خواست تا برای سایت او ([www.Bahrampoor.com](http://www.Bahrampoor.com)) یک صحبت ویدئویی داشته باشم. من از این موضوع بسیار خرسند شدم. چرا که می‌دانستم از این راه خواهم توانست به گروهی از انسان‌ها که بیشتر از نصف کره زمین از من فاصله دارند پیغامی برسانم و در این پیغام به آنها بگویم که چقدر سخنرانی کردن می‌تواند در زندگی و آینده آنها نقش مؤثر داشته باشد. به نظر من هر انسانی باید قادر به سخنرانی باشد و بتواند به وسیله آن صحبت کند و از دیگران متمایز باشد.

محمد پیام بهرام‌پور هر آنچه که تا کنون در رابطه با سخنرانی آموخته است، هم عملی و هم نظری را در این کتاب آورده است. با این حال تمرکز بیشتر او بر روی نکات عملی سخنرانی است تا شما دریابید که چگونه می‌توانید یک سخنرانی فوق‌العاده ارائه دهید.



پس به جای اینکه به همکاران خود برای داشتن فن سخنوری خوبشان غبطه بخورید، تلاش کنید تا یکی از آنها باشید و چه بسا آنها به شما غبطه بخورند.

*Diana Windingland*  
Presentation Coach at Virtual Speech Coach  
Author, *12 Ways to Be a Confident Speaker*  
Saint Paul, Minnesota, USA

## مقدمه نویسنده

همیشه در کلاس‌ها و جلسات مشاوره آموزش سخنرانی و فن بیان، این سوال را از مخاطبان می‌پرسم و زمانی که به این موضوع فکر می‌کنند تعجب می‌کنند که چقدر برای نوشتن خود وقت صرف کردن و سال‌ها درس خوانده‌اند اما تقریباً هیچ زمانی به بحث بیان، سخنوری و صحبت

**س** وال جدی که باید از خود  
بپرسیم این است که ما  
روزانه چند ساعت می  
نویسیم؟  
و چند ساعت صحبت می‌کنیم؟

کردن خود اختصاص نداده‌اند!

این در حالی است که اکثر افراد موفق، به خوبی از اهمیت سخنرانی و مهارت‌های کلامی مطلع هستند و می‌دانند که یکی از ستون‌های اصلی موفقیت، بیان مناسب است و به شما نیز تبریک می‌گویم که تصمیم گرفته‌اید بر روی این مهارت خود سرمایه‌گذاری کنید و مطمئن هستم که به زودی زود، نتایج بسیار خوبی را کسب خواهید کرد.

کتاب «جعبه ابزار سخنرانی» به این منظور نوشته شده که شما بتوانید تمام ابزارهای مورد نیاز برای اجرای یک سخنرانی را به سادگی در آن بیابید و بتوانید با کمترین زحمت و با بهینه‌ترین روش، یک سخنرانی ارزشمند و تأثیرگذار تهیه کنید.

در این کتاب، مطالبی را ارائه کردم که شما برای هر سخنرانی به آنها نیاز دارید و سعی کردم خلاصه، اما به اندازه کفایت مطالب را ارائه کنم. این کتاب به صورت یک راهنمای گام به گام، با دستورالعمل‌هایی اجرایی و حرفه‌ای به شما کمک می‌کند تا سخنرانی‌های خود را از انتخاب موضوع تا اجرا و ارائه (و حتی پس از آن) طراحی کنید.

در مورد مطالب این کتاب می‌توانم به شما یک تضمین بدهم! به تمام مطالب این کتاب با همه وجودم اعتقاد دارم و همه آنها را تجربه کرده‌ام و در سخنرانی‌های بسیاری از اساتید دانشگاه، مدیران برجسته مؤسسات بزرگ، مقامات سیاسی و سخنرانان مشهور به کار بسته‌ام و نتیجه شگفت‌آور آنها را مشاهده کرده‌ام.

و تضمین من این است که اگر همین الان تصمیم بگیرید که برای فن بیان و سخنوری خود - که جزئی اجتناب ناپذیر در موفقیت هر انسان موفق است - برنامه‌ای منسجم بریزید و روزانه فقط ۱۵ دقیقه وقت بگذارید و تمرینات این کتاب را انجام دهید بدون شک در کمتر از ۲ ماه نتیجه فوق‌العاده کسب خواهید کرد.

همچنین توصیه می‌کنم که حتماً قبل از مطالعه کامل کتاب، در دوره رایگان و غیر حضوری آموزش سخنرانی و فن بیان - که شامل ۹ درس صوتی ۱۰ دقیقه‌ای است - در وبسایت من به آدرس [www.Bahrampoor.com](http://www.Bahrampoor.com) شرکت کنید تا تا حدودی با حال و هوای این کتاب آشنا شوید.

ضمناً با شرکت در این دوره، مطالب آموزشی بسیاری به صورت هفتگی برای شما ارسال می‌شود و به روز رسانی مطالب تکمیلی این کتاب از طریق ایمیل برای شما ارسال خواهد شد.



پس با تهیه این کتاب، تازه ارتباط ما با شما آغاز شد....

به امید موفقیت‌های روز افزون

محمد پیام بهرام‌پور

نوروز ۱۳۹۳ تهران

## این کتاب چطور کار می‌کند؟ (کاتالوگ کتاب)

تمام تلاشم بر این بوده است تا کتاب حاضر را بسیار ساده و روان بنویسم. طوری که بتوانید در هر شرایطی آن را مطالعه کنید؛ اتوبوس، مترو، تاکسی، خانه و... فقط توجه کنید که این کتاب، نباید سرسری خوانده شود! باید با آن درگیر شوید، یعنی؛ کنار آن مطالب مهم را بنویسید، زیر متون مهم خط بکشید، گوشه‌های آن را تا بزنید و طوری با آن رفتار کنید که اگر کسی آن را دید، احساس کند حسابی با آن درگیر شده‌اید!

همیشه یکی از اصلی‌ترین موضوعاتی که در جلسه اول دوره‌های فن بیان و سخنرانی بیان می‌کنم این است که سخنرانی یک موضوع اکتسابی است و هیچ فردی به طور ذاتی یک سخنران به دنیا نمی‌آیند.

## داستان اولین سخنرانی من

گاهی اوقات زمانی که این حرف را می‌زنم افرادی با اعتراض بسیار شدید این موضوع را رد می‌کنند و می‌گویند که سخنرانی یک موضوع ذاتی است و حتی می‌گویند که خود من هم ذاتاً سخنران بودم (انگار که موقع به دنیا آمدم میکروفن در دست داشتم!)

در این مواقع فوراً داستان اولین سخنرانی خودم را برای آنها تعریف می‌کنم تا متوجه شوند که خود من نیز در ابتدای کار اصلاً اوضاع خوبی نداشتم.

در سال دوم دبیرستان یکی از معلمانم در مدرسه از من خواست که جلوی دوستانم خبر یک اردو را اعلام کنم. من متن صحبت را کامل نوشته بودم و کاملاً به خاطر دارم که از یک زیر دستی قرمز رنگ هم استفاده کردم تا کاغذ تا خورده را در دستم بگیرم. همه چیز خیلی خوب پیش می‌رفت تا زمانی که معلم نام من را خواند و از من دعوت کرد که جلوی دوستان قرار بگیرم و صحبت‌م را آغاز بکنم.

لحظه‌ای که با تشویق دوستانم از جا بلند شدم حس کردم که هیچ چیزی مثل قبل نیست. زمان خیلی آهسته می‌گذرد، صدای اطرافم محو است، همه

چیز را تار می‌بینم و اصلاً نمی‌دانم که چه کاری باید انجام دهم.

وقتی جلوی میکروفن رسیدم، دیدم که قلبم خیلی تند می‌زند، سرم پر از خون شده و مطمئناً صورتم سرخ شده، دستانم به لرزه افتاده و به شدت عرق کرده بودند، روی پیشانی من نیز عرق سردی نشسته بود و صدایم نیز به شدت می‌لرزید....

واقعاً نمی‌دانم که چه اتفاقی افتاده بود، اما واقعاً لحظات وحشتناکی را شاهد بودم. دوست داشتم آن لحظات زجرآور هرچه زودتر تمام شوند و از این مخمصه رهایی پیدا کنم....

از آن سخنرانی چیز زیادی خاطر نمی‌ست و فقط صدای خنده و مسخره کردن سایر دوستانم را به خاطر دارم و صحبتی که چند ساعت بعد ناظم با من انجام داد و گفت که چرا زمان، محل و نحوه ثبت نام اردو را اعلام نکردی؟؟

این اتفاق، اتفاق بسیار خوبی در زندگی من شد؛ زیرا بلافاصله بعد از صحبت‌م دیدم که یکی از دانش‌آموزان دیگر که به نظرم خیلی از او سرتر بودم میکروفن را به دست گرفته بود و با اعتماد به نفس مطالب و صحبت‌هایش را ارائه می‌کرد. تحمل این موضوع که فردی در سن و سال من می‌تواند اینقدر قدرتمند صحبت کند اما من نمی‌توانم برایم بسیار دردآور بود و از همین رو با خودم عهد کردم که باید هرچه سریع‌تر یک سخنران خوب و حرفه‌ای بشوم.

از همان روز - و نه از فردای آن روز - با خود عهد کردم که هر شب ۲ سخنرانی کوتاه مشاهده کنم و ببینم که سخنرانان چگونه بسیار جذاب و دلنشین سخنرانی می‌کنند؟ همچنین هر فرصتی که به دست می‌آوردم برای خودم تمریناتی انجام می‌دادم و سخنرانی فرضی خود را انجام می‌دادم.

با مطالعه، تمرین و پیگیری بسیار زیاد، ظرف مدت ۶ ماه توانایی سخنرانی من بسیار رشد کرده بود و در کلاس‌های درس بسیار ساده و روان کنفرانس ارائه می‌کردم و از تابستان آن سال در مرکز علوم و ستاره‌شناسی به عنوان سخنران برنامه‌های آموزشی به فعالیت می‌پرداختم و به صورت هفتگی در مقابل ۱۰۰ مخاطب، بسیار راحت و قدرتمند سخنرانی می‌کردم....

دیگر بیشتر از این داستان را توضیح ندهم و برسیم تا اینجایی که به عنوان مربی سخنرانی و فن بیان مشغول نوشتن این کتاب هستم....

## مراحل یادگیری مهارت‌های کلامی

شاید برای بسیاری از افراد این سؤال مطرح باشد که آیا اصلاً می‌توانیم مهارت‌های کلامی و سخنوری خود را بهبود ببخشیم و در آن تغییری ایجاد کنیم؟ یا این که مهارت‌های کلامی ذاتی هستند و امکان یادگیری آنها وجود ندارد؟

شاید اولین پاسخ من، داستانی باشد که از اولین سخنرانی خود بیان کردم و اما در ادامه قصد دارم چندین دلیل برای شما بیان نمایم که مهارت‌های کلامی قابل یادگیری هستند و هر فردی می‌تواند با تمرین کردن این مهارت‌ها، به جایگاه ارزشمندی نایل شود.

شاهد مثال دیگری که می‌خواهم برای شما بیاورم، شرکت کنندگان دوره‌ها و کلاس‌های ما هستند. ما همیشه در اولین جلسه کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی خود از شرکت کنندگان می‌خواهیم که یک سخنرانی مختصر داشته باشند و ما نیز از این سخنرانی فیلم‌برداری خواهیم داشت؛ سپس در انتهای دوره از مخاطبان می‌خواهیم که یک سخنرانی داشته باشند و پس از سخنرانی، فیلم اولین سخنرانی را به آنها نشان می‌دهیم و معمولاً از این بابت شگفت زده می‌شوند که یک یا دو ماه گذشته چطور بوده‌اند و اکنون چطور هستند...

البته مطمئنم شما از آن دسته افرادی نیستید که به منظور راحت کردن خودشان و فرار از یادگیری می‌گویند فن بیان و مهارت‌های سخنرانی قابل یادگیری نیستند و یک موضوع ذاتی هستند.

البته قرار نیست همه، سخنرانان بزرگ و جهانی بشوند؛ اما مطمئناً همه باید مهارت‌های بیانی خود را به خوبی تقویت کنند و از فرصت‌هایی که این مهارت برایشان ایجاد می‌کند به خوبی بهره ببرند.

در ادامه قصد دارم مراحل یادگیری مهارت‌های ارتباط کلامی که خانم «آماندا ویکرز» در کتاب «خودآموز سخنرانی» به آن اشاره می‌کند را برای شما بازگو کنم.

## ناتوانی ناآگاهانه

گام اول زمانی است که ما توانایی انجام سخنرانی را نداریم و البته نمی‌دانیم که این توانایی را نداریم. این وحشتناک‌ترین مرحله برای یک سخنران است زیرا گمان می‌کند که کارش خوب است ولی اصلاً اینطور نیست و مخاطبان به شدت با صحبت‌های او مشکل دارند.

## ناتوانی آگاهانه

گام دوم زمانی است که ما توانایی انجام سخنرانی را نداریم اما متوجه و آگاه می‌شویم که این توانایی را نداریم. این مرحله به منزله استارت برای یک اتوموبیل است. زمانی که فردی در این مرحله قرار می‌گیرد، مطلع می‌شود که باید مهارت‌های خود را بهبود ببخشد و برای این کار اقدام می‌کند.

## توانمندی آگاهانه

گام سوم زمانی است که ما توانایی انجام کار را به دست می‌آوریم اما تمام حرکات ما آگاهانه است و باید بسیار مراقب باشیم. در این مرحله صحبت‌های خوبی ارائه می‌کنیم و مخاطبان معمولاً از ما راضی هستند، اما برای هر سخنرانی باید انرژی زیادی صرف کنیم و زحمت زیادی متقبل شویم.

## توانمندی ناآگاهانه

گام چهارم زمانی است که ما توانایی انجام کار را به دست می‌آوریم و آنقدر آن را تمرین کرده‌ایم که به صورت ناخودآگاه و از روی عادت به فعالیت می‌پردازیم و در این صورت انرژی بسیار کمتری برای سخنرانی صرف می‌کنیم و از همین رو صحبت برای ما لذت بخش‌تر خواهد شد و البته مخاطبان نیز حس بسیار خوبی در این رابطه خواهند داشت.

باید این مژده را به شما بدهم که وقتی شما این کتاب را مطالعه می‌کنید به این معنی است که شما مرحله اول (وحشتناک‌ترین مرحله) را گذرانده‌اید و اکنون در یکی از سه مرحله آخر حضور دارید و امیدوارم که هرچه زودتر با ادامه دادن تمرینات به مرحله چهارم دست بیابید.



# فصل اول: ترس از سخنرانی

صحبت در جمع برای همه انسان‌ها کار ساده‌ای نیست. تحقیقات و آمارهای زیادی تهیه شده که نشان می‌دهد که اکثر انسان‌ها در همه جای این کره خاکی از صحبت کردن در جمع ترس دارند و از همین رو نمی‌توانند خیلی خوب توانمندی‌ها و مهارت‌های خود را بروز دهند.

در این فصل قصد دارم مهارت‌هایی را با شما مطرح کنم که بتوانید ترس خود را مدیریت کنید و با کمترین میزان تنش به صحبت در جمع بپردازید.

م‌ی‌توانم بگویم مطمئن هستم که بیش از ۸۰ درصد افرادی که این کتاب را مطالعه می‌کنند به دلیل ترسی که از سخنرانی دارند این کار را انجام داده‌اند!

البته گفتنی است که خود من نیز به دلیل ترس از سخنرانی، اقدام به یادگیری این موضوع کردم.

## این فصل را در انتها بخوانید!

از آنجایی که من اعتقاد دارم که داشتن مهارت در هر کاری، به اندازه کافی از ترس ما می‌کاهد، پیشنهاد می‌کنم که این فصل از کتاب را الان مطالعه نکنید و اجازه دهید که با تکنیک‌ها و مهارت‌های این کتاب آشنا شوید و سپس اگر احساس کردید هنوز به تکنیک‌های مدیریت ترس نیاز دارید این فصل را مطالعه کنید.

اجازه بدهید این موضوع را برای شما با یک مثال توضیح دهم؛ مسابقه فوتبالی را تصور کنید که یک تیم بزرگ (مثلاً بارسلونا) در یک طرف آن قرار دارد و در طرف دیگر آن یک تیم محلی، این مسابقه جنبه خیریه دارد. آیا بازیکنان تیم حرفه‌ای استرس یا نگرانی خاصی دارند؟ مطمئناً پاسخ خیر است. زیرا آنها به قدری مهارت دارند که به سادگی می‌توانند از پس این مسابقه بر بیایند. اما درست آن طرف میدان، به احتمال زیاد بازیکنان تیم محلی سرشار از استرس و نگرانی هستند و دلشوره‌ای شدید در بین آنها موج می‌زند.

حال همین تیم حرفه‌ای را تصور کنید که در بازی فینال جام باشگاه‌های اروپا مشغول مسابقه باشد، این بار قضیه متفاوت خواهد بود و بازیکنان این تیم نیز به دلیل این که از مهارت‌های خود به اندازه کافی مطمئن نیستند دچار استرس خواهند بود.

در سخنرانی نیز شرایط تقریباً همین‌طور است. هرچقدر که مهارت ما نسبت به مخاطبانمان کمتر باشد، ترس بیشتری خواهیم داشت. برای مثال استاد دانشگاهی در اکثر کلاس‌های من حضور پیدا می‌کرد و اعلام می‌داشت که در مقابل ۱۰۰ دانشجوی به سادگی کلاس را برگزار می‌نماید و این کار را به صورت هفتگی انجام می‌دهد. اما زمانی که نوبت به ارائه کنفرانس یا سمینار می‌شود بسیار نگران و مضطرب خواهد شد.

این شرایط به خوبی نشان می‌دهد که مهارت استاد از نظر خودش در اداره کلاس به اندازه دانش‌آموزان کفایت می‌کند؛ اما در سمینار به اندازه کافی نخواهد بود.

از همین رو به شما پیشنهاد می‌کنم در ابتدا مهارت‌های خود را با خواندن فصول بعدی این کتاب تقویت کنید و سپس به سراغ این فصل بیایید. (البته این فقط یک پیشنهاد بود و شما بسته به شرایط و اولویت‌های خود می‌توانید این فصل را از همین الان مطالعه کنید)

## چه کسانی از سخنرانی می‌ترسند

تحقیقات زیادی انجام شده که نشان می‌دهد که بخش قالب جامعه این دیدگاه را دارند که در موقعیت فعلی خود جزو افراد برتر هستند. در حقیقت همه ما دیده‌ایم که اکثر مردم خود را جزو افراد برتر و خاص تصور می‌کنند.

در ادامه قصد دارم تحقیقی از «داینگو کروگر» را برای شما مطرح کنم که در سال ۲۰۰۰ جایزه اسکار را برنده شده است. در این تحقیق به افراد تحت آزمایش تکلیف‌های خاصی را ارائه دادند که حل مسائل منطقی، ریاضی، آنالیز، سوالات گرامر یا سوالاتی از قبیل اینکه فرضاً این طنز چقدر خنده آور بود و از آنها خواستند نتیجه عملکرد خود را در تست‌ها در قیاس با دیگر افراد هم‌گروه اعلام کنند.

نتایج به ۴ دهک تقسیم شد و حاکی از این بود که تمام افراد خود را در

زمره ۵۰ درصد برتر به شمار آورده بودند!

نتیجه جالب‌تر این بود که افرادی که در حل مسائل قدرت کافی رانشان نداده و جواب‌های نادرست بیشتری داشتند، در تخمین جایگاه خودشان هم به همان اندازه دچار خطا بودند.

پس از آن، این امر به اثبات رسید که هر چه افراد آموزش بیشتری می‌دیدند، هم سطح جواب‌ها ارتقا پیدا می‌کرد و هم قدرت و دقت تخمین آزمایش شونده‌ها.

در مورد رانندگی هم تحقیق مشابهی توسط سونسون انجام شد که در آن ۱۶۱ دانشجوی از سوئد و امریکا انتخاب شدند تا مهارت رانندگی خودشان را در چند زمینه ارزیابی کنند که نتیجه از این قرار شد: ۹۳ درصد از امریکایی‌ها و ۶۹ درصد از سوئدی‌ها در زمینه مهارت در راندن خود را در زمره ۵۰ درصد برتر تصور می‌کردند و در مقوله امنیت در راندن هم ۸۸ درصد امریکایی‌ها و ۷۷ درصد سوئدی‌ها اظهارات مشابهی داشتند!

گمان کنم تنها جایی که افراد جامعه این احساس را ندارند، که جزو برترین افراد هستند در سخنرانی باشد و این هم از شانس خوب من و شماست! چون اگر همه فکر می‌کردند که سخنرانان خوبی هستند، باید روزانه ۱۰۰ برابر این مقدار سخنرانی بی‌محتوا و بی‌ارزش را گوش کنیم.

همچنین اگر تصور کنیم که در موضوعی بسیار قدرتمند هستیم و بین افراد بسیار موفق آن حیطه قرار داریم، احتمال این که به دنبال آن موضوع برویم بسیار کم است و باعث می‌شود که موفقیت و رشد کمتری داشته باشیم و از همین رو آمادگی بیشتری برای یادگیری وجود خواهد داشت.

در سال ۱۹۷۳ تحقیقی بر روی ۲۵۰۰ امریکایی انجام شده و از آنها خواسته شده که بزرگترین ترس‌های خود را به ترتیب بنویسند. نکته بسیار مهم این است که بزرگترین گروه ترس، ترس از سخنرانی با ۴۱ درصد بود!

تحقیقات بسیار زیادی در این زمینه انجام شد که نشان می‌دهد افراد بسیار زیادی هستند که از سخنرانی ترس دارند و تحقیقی که برای خود من نیز بسیار جالب بود، تحقیق جفری هانر بود که بر اساس این تحقیق ۷۶ درصد از سخنرانان «مجرب» قبل از سخنرانی ترس از صحنه دارند!

درواقع اکثر افراد هنگام انجام هر امر مهمی در جمع، ممکن است

مضطرب شوند. هنرپیشه‌ها قبل نمایش عصبی هستند، سیاسیون قبل از ایراد یک سخنرانی و ورزشکاران قبل از مسابقه عصبی و ناآرام هستند.

فرقی نمی‌کند که یک مسابقه بزرگ داشته باشید یا یک سخنرانی پر تکاپو، مهم این است که بپذیرید ترس انجام کار در مقابل جمعیت وجود دارد و در این میان آنهایی موفق هستند که یاد گرفته باشند حالت ناآرامی و عصبیت خود را به عنوان نکته‌ای مثبت برای موفقیت به کار گیرند.

مارک توآین نویسنده و طنزپرداز جمله بسیار معروفی در زمینه سخنرانی دارد که خود گویای مفاهیم بالا با بیانی زیرکانه است:

«دو نوع سخنران وجود دارد: کسی که می‌ترسد و کسی که دروغ می‌گوید!»

در یکی از کارگاه‌های آموزش سخنرانی با عنوان «هیولاها پشت تریبون سخنران!» به موضوع مدیریت ترس از سخنرانی پرداختم. در این کارگاه، از یک استاتوسکوپ پزشکی (همان دستگاهی که پزشکان به گوش خود می‌زنند و صدای قلب ما را می‌شنوند) استفاده کردم و پیش از شروع صحبت از چند نفر از مخاطبین خواستم که به روی سن بیایند و صدای قلب من را بشنوند و به دیگران بگویند که آیا قلب من پیش از سخنرانی تند می‌زند یا خیر؟

جالب بود که هر سه نفری که صدای قلبم را شنیدند فوراً به صورتم با حالتی تعجب‌انگیز نگاه کردند و باورش‌ان نمی‌شد که من نیز قبل از سخنرانی قلبم تند می‌تپد!

همه این توضیحات و مثال‌هایی که برای شما آوردم برای این منظور بود که به شما بگویم پذیرفتن ترس از سخنرانی موضوع بسیار مهم و کلیدی است و نباید گمان کنیم که روزی فرا می‌رسد که ترس از سخنرانی وجود نخواهد داشت، بلکه روزی خواهد رسید که ما می‌توانیم ترس خود را مدیریت کنیم و از آن به صورت هدفمند استفاده کنیم. پس به عنوان گام اول باید:

### ترس از سخنرانی را بپذیریم.

همچنین باید بگویم که این اتفاق بسیار خوبی است که ما از سخنرانی می‌ترسیم. در حقیقت این ترس نشان دهنده سالم بودن ماست و حکایت از