



مهارت سخن گفتن در جمع

نوشته‌ی آلیسون کانلی
برگردان حسین سلیمانی

for
dummies[®]
A Wiley Brand

ترجمه و حساب در ایران بحب انصار
انصار و ابلی توسط انصار آوند داس

WILEY



آوند داس

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	بخش ۱ فراهم کردن مقدمات کار
۹	فصل ۱ مقدمات سخن گفتن در جمع
۳۱	فصل ۲ وارد کردن معر به باری
۴۷	بخش ۲ تشخیص و رفع مشکلات متداول
۴۹	فصل ۳ علله بر اصطراب اجرا
۶۵	فصل ۴ رفع مشکلات صوتی رایج
۸۵	فصل ۵ رفع سد رم خودویرانگری شما همان کسی هستی که فکر می‌کنید هستی
۹۵	بخش ۳ آماده کردن خود و سحرایی
۹۷	فصل ۶ طراحی سحرایی حداب
۱۲۳	فصل ۷ استفاده از وسایل کمکی بصری
۱۴۱	فصل ۸ سرگرم کردن یا تلاش برای ان
۱۶۱	فصل ۹ تمرین سحرایی
۱۸۵	فصل ۱ چگونه سحران ورر شکار شوی
۱۹۹	بخش ۴ تطبیق کردن دقیق نحوه ی ارائه
۲۰۱	فصل ۱۱ آماده سازی ذهن برای سحرایی
۲۲۱	فصل ۱۲ آشنایی با الفبای بیان
۲۳۹	فصل ۱۳ ارتعاشات مناسب تشدید صدا
۲۵۵	بخش ۵ تقویت سحرایی
۲۵۷	فصل ۱۴ تنفس، لحن، شدت
۲۷۳	فصل ۱۵ استفاده ی عملی از ران بدن
۲۹۹	فصل ۱۶ آماده، حاضر، حرکت!

۳۱۳	بحث ۶. وقت نمایش اسب عرصه کردن داشته‌ها
۳۱۵	فصل ۱۷ موفق‌شدن در مصاحبه
۳۳۷	فصل ۱۸ حاصر جواب‌شدن
۳۵۱	فصل ۱۹ اگر بار اول موفق نشوید
۳۶۵	بحث ۷ بحث ده‌تایی‌ها
۳۶۷	فصل ۲ ده نکته درباره‌ی ترس از صحنه
۳۷۷	فصل ۲۱ ده راه برای بهترشدن سحرایی
۳۸۷	فصل ۲۲ ده نکته درباره‌ی آماده‌شدن برای سحرایی

به کتاب مهارت سخن‌گفتن در جمع *For Dummies* خوش آمدید!

اگر این کتاب را ورق‌ری کرده باشید، احتمالاً احساس کرده‌اید که یکی‌دو سحرمانی در زندگی‌تان بوده که پیام واقعاً تأثیرگذاری داشته است. شاید آن سحرمانی موحب شده همی‌طور که دارید به خانه برمی‌گردید، احساس بهتری کنید؛ انگار معر‌تان دارد به پیام آن سحرمانی عمل می‌کند سحرمان بوده که شما را درگیر چنین احساسی کرده است.

رو‌ر بعد، نا حالتی افسرده از خواب بیدار می‌شوید به فکر می‌روید که چ‌طور شخصی می‌تواند این قدر متقاعدکننده حرف ب‌رد و به‌حر یک لیوان آب، چیری روی تریبون سحرمانی‌اش باشد.

بیشتر افراد چنین تصویری از سحرمانی در جمع دارند شخصی شیک‌پوش که ریر یک بورافکن قرار گرفته و نا یکی از آن میکروفون‌های هدستی دارد نا صدها یا هزارها نفر صحت می‌کند این افراد کارکننده‌های سحرمانی در مقابل جمع‌اند. آن‌ها حرفه‌ای‌اند اما آیا وقتی به فوت‌نال هم فکر می‌کنید، فقط به لیگ‌های حرفه‌ای فکر می‌کنید یا نه، خاطراتی از ناری‌های دوران بچگی‌تان را هم به یاد می‌آورید؟

در این کتاب، به موضوع «سخن‌گفتن در جمع» بیر بیشتر به همین شکل می‌پردازیم. از دیدگاه من، «سخن‌گفتن در جمع» یعنی صحت‌کردن در انظار عمومی برای عده‌ای، هدف، همان میکروفون شیک است برای بعضی دیگر، هدف شاید کسب اعتمادنه‌ب‌س برای گفت‌وگو نا عریبه‌ای در مهمانی باشد. شاید هدف‌تان 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 رئیس‌تان بگویند که واقعاً درباره‌ی کارها چه بطری دارید. هدف من در اینجا این است که بگویم حتی اگر می‌خواهید ریر بورافکن بروید و سحرمانی کنید، نا مشکلاتی مواحه می‌شوید که همه از یک س‌ح است؛ چه وقتی دارید برای دو نفر صحت می‌کنید و چه وقتی برای دوهزار نفر.

هدف این کتاب این است که کمکتان کند صدایتان را پیدا کنید. من استاد صدا (که نام دهان‌پُرکی مربی س‌حوری است) نا تک‌تک مشکلاتی که برای گوینده یا سحرمان ممکن است پیش بیاید، آشنا هستم نا کسانی که موقع صحت‌کردن من می‌کنند، کار کرده‌ام به اشخاص بی‌قرار و ناآرام کمک کرده‌ام نا کسانی کار

کرده‌ام که در روحوانی از سحرانی‌هایی که برایشان نوشته شده، مشکلی نداشته‌اند؛ اما به سححتی می‌توانسته‌اند با کلمات خودشان صحت کند البته افراد ریادی را می‌شناسم که تا حد مرگ از صحت کردن در جمع وحشت دارند

می‌توانم در این رمیبه‌ها و رمیبه‌های دیگر کمکتان کنم اولین کاری که در این کتاب می‌کنیم، کمک به شماست برای اینکه مشکلاتتان را شناسید و نتوانید آن‌ها را حل کنید برای اینکه سحران تأثیرگذاری بشوید، به وقت و حوصله و تمرین بیار دارید ممکن است هیچ‌وقت این فرصت را پیدا نکنید که برای جمعیتی علاقه‌مند با همدست میکروفون‌دار سحرانی کنید؛ اما اگر پشتکار کافی داشته باشید، وقتی برای این کار فراخوانده شوید، می‌توانید از پیش بریابید

ترتیب مطالب این کتاب

مطالب این کتاب به همان ترتیبی که در کلاس‌های صدا و سحجوری تدریس می‌کنم، تنظیم شده است مدت‌زمان کارگاه‌های من بین سه تا شش ساعت است در تدریس افرادی، زمان هر جلسه یک ساعت است میران پیشرفت افراد مختلف متفاوت است به همین علت است که در این کتاب برای همه‌ی مشکلاتی که معمولاً به آن‌ها پرداخته‌ام، راه‌حل‌هایی داده می‌شود

آیا اعتمادبه‌نفس بدارید؟ آیا فکرهای مسمی به سراغتان می‌آید و مانع موفقیتتان می‌شود؟ برای متوقف کردن این فکرها چه کار می‌توانید بکنید؟

بعضی افراد مشکل جسمی دارند تنفس نحش بسیار مهم این فرایند است مشکلات و عادت‌های تنفسی رایج را بررسی می‌کنیم و متوجه می‌شویم چطور باید با آن‌ها برخورد کنیم چیر دیگری که بررسی می‌کنیم، این است که چطور آن واکنش‌های سرسختانه‌ی همیشگی و قدیمی «ستیر یا گریز یا انجماد» حرثی از اصطراط احرا محسوب می‌شود و چطور می‌توانیم از چنین واکنش‌هایی در بدن‌مان خلاص شویم

قصده داریم به موضوعات خاص هم بپردازیم خواندن متن سحرانی چیری فراتر از صحت کردن صرف است؛ زیرا سحران نقش بویسنده را به عهده می‌گیرد قیل از اینکه مراجعانم از در وارد شوند، از آن‌ها می‌خواهم متن سحرانی آماده‌ی برای تمرین داشته باشند بسیاری از آن‌ها حتی اگر در نوشتن هم بسیار ماهر باشند، طاهرأ متن را خودشان بوشته‌اند؛ در صورتی که باید این‌طور باشد نه همین دلیل، به موضوع طرح سحرانی قیل از ارائه‌ی آن بیر می‌پردازیم

وقتی متن سحرانی بوشته شد، چطور آن را از صفحه‌ی کاعده بیرون می‌کشید؟ می‌توانید از ترفندهایی مثل نقطه‌گذاری و نشانه‌های متنوع دیگر استفاده کنید تا

نشان دهید می‌خواهید چطور متن را بخوانید؛ اما همه‌چیر را روی کاعده نمی‌توان مشحص کرد نه لحن و شدت صدا و اینکه چه موقع باید مکث کنیم، خواهیم پرداخت همچنین به این نکته می‌پردازیم که بالابردن صدا چه تأثیری دارد و چطور آن را به شکل مؤثری انحام دهیم

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

همچنین بررسی می‌کنیم که کدام سک سخن گفتن در جمع ممکن است برای شما و بیارهایتان مناسب باشد چطور می‌توانید با نمایش پرده‌نگار (یاوربویست)، مؤثرتر عمل کنید؟ اصلاً لازم است به خودتان رحمت این کار را بدهید؟ برای مصاحبه‌ی شعلی چه کار باید بکنید؟ وقتی مشعول گفت‌وگویند و هیچ متنی در کار نیست، اصول و قواعد کار چه تغییری می‌کند؟ وقتی اوصاع طبق برنامه پیش می‌رود، چه کار می‌کنید؟

تمرین‌هایی در حای‌حای این کتاب آمده است می‌خواهم بگویم می‌توانید کل این کتاب را بخوانید و تمام مطالش را یاد بگیری؛ اما نمی‌توانم بقیه‌ی مسیر را همراهتان باشم باید مرتب تمرین کنید تا سحرانی بشوید که می‌خواهید

تصوات خنده‌دار

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

«هیچ مدرکی در رمیبه‌ی سحجوری بدارید و به صورت رسمی در این رمیبه آموزش ندیده‌اید

«ممکن است محور شده باشید در برابر جمع سحرانی کنید شاید نحشی از شعلتان همین باشد شاید هم از شما حواسته‌اند تا در مراسم عروسی برادرتان صحت کنید ممکن است از اینکه نمی‌توانید در گفت‌وگوهای مهمانی‌ها شرکت کنید، حسته شده باشید به هر صورت، می‌خواهید مهارت‌هایتان در صحت کردن و سحرانی را تقویت کنید

«از اینکه هروقت باید حلوی جمع صحت کنید، وحشت می‌کنید، حسته شده‌اید

«به نظرتان احراهیتان کسل‌کننده است

فصل ۱

مقدمات سخن گفتن در جمع

ممکن است علت اینکه این کتاب را برداشته‌اید، این باشد که به شما گفته‌اند باید سخنرانی کنید اگر مثل بسیاری از مردم باشید، حساسی وحشت کرده‌اید شاید هم دلیل موجهی داشته باشید ممکن است فیلمی از خودتان دیده باشید و ناورتان شود که این قدر به این طرف و آن طرف حرکت می‌کنید

حالا وقتش رسیده که واقع بین باشیم وقتی سخنرانی می‌کنید یا ارائه‌ای دارید، همه چیز به پیام شما برای مخاطبان برمی‌گردد در واقع، به شما برمی‌گردد بعضی از ناهوش‌ترین و موفق‌ترین افراد پیام را نادیده می‌گیرند و فقط راجع به خودشان که سخنران‌اند، نگرانی و دل‌شوره می‌گیرند «ناید موهاییم را اصلاح کنم؟ اگر مهم‌ترین نکته را فراموش کنم، چه؟»

اولین نکته در لحظه ردگی کنید وقتی دارید صحبت می‌کنید، لحظه یعنی ارائه‌ی پیامتان به مخاطبان



راهمایی

قبل از خواندن این کتاب ممکن است هیچ تصویری درباره‌ی اینکه باید چه کارهایی کنید، نداشته باشید ممکن است اوقاتی باشد که احساس می‌کنید راحت بیستید می‌فهمم تخصص من همین است اما آیا راحت‌بودن چیز خوبی بیست؟ این موضوع بخش مهمی از رشد شخصیتی شماست

برای اینکه چیزهایی را که به شما درس می‌دهم، یاد بگیرید، چیز دیگری هم هست که ناید برایش آماده شوید ناید یاد بگیرید که نا راحت‌بودن احساس راحتی کنید



راهمایی

مشکلاتی که سر راهان قرار می‌گیرد

چه تصور واضحی از مشکل حاصتان در سحرانی داشته باشید و چه نداشته باشید، ممکن است موقع آماده‌شدن برای سحرانی و وسط سحرانی مشکلاتی پیش بیاید. بنابراین، باید آن‌ها را به خوبی شناسایی کنید شاید می‌توانید شاید حرکات بدن‌تان باعث می‌شود احساس اعتمادبه‌نفس کمتری کنید شاید صدایتان مشکلی دارد شاید به نفس‌زدن می‌افتید و نمی‌توانید حملاتتان را به احر برسانید عوامل احتمالی متعددی برای این چیزها وجود دارد

این چند نکته را به خاطر داشته باشید

« اجرا بیامد تلاش و کوشش است، اما انتظار نداشته باشید محاطان این تلاش‌ها را ببیند

« سحران تاثیرگذار، آرام و راحت است

« لحن صدایتان موقع سحرانی باید شبیه همان لحنی باشد که موقع گفت‌وگو با خانواده و دوستان و همکاران‌تان به کار می‌برید یکی از مراعاتم سیاست‌مداری است که به دوستش گفته بود دارد ما من تمرین می‌کند دوستش به او گفته بود «هر کاری می‌کنی، نکن، ولی مثل سیاست‌مدارهایی باش که لحن صدایشان مصنوعی و قلابی است» باید سبک و طرز بیان خودتان را داشته باشید

شاید به تلگرهای کوچکی بیار داشته باشید یا شاید هم به کار بیشتر

ستبر نا واکنش‌های ستبر یا گریز یا انحاماد

شاید شما هم این آمار را شنیده باشید در فهرست ترس‌های دائمی، مردم سحرانی را برابر نا مرگ ارزیابی می‌کنند بنابراین، حای تعجب نیست که هنگام سخن‌گفتن در جمع همان واکنش خودکاری را نشان می‌دهیم که معمولاً در مواجهه نا موقعیتی که ردگی‌مان را به خطر می‌اندازد این واکنش گاهی واکنش «ستبر یا گریز یا انحاماد» نامیده می‌شود اولین بار، روان‌شناسی به نام والتر بردفورد کاس بود که در سال ۱۹۳۲ اس واکنش را در کتاب خود با عنوان حکمت بدن^۱ تشریح کرد این واکنشی فیزیولوژیکی است که مشا ان به دوران ماقبل تاریخ برمی‌گردد انسان کرومابون همیشه در حال نگرانی بود و گوش‌به‌رنگ خطر، چراکه خطر در کمین بود و از هر حایی طاهر می‌شد ما دیگر، انسان‌های عارشین بیستیم، اگر چه بعضی وقت‌ها ممکن است پشت تریون چپس احساسی داشته باشیم نا این حال، همچنان احساس ترس می‌کنیم ترس در وجودمان گذاشته شده است

1 The Wisdom of the Body

نگذارید چیزی را سراسرست نگویم ترسیدن از چیزی هیچ ایرادی ندارد، ریرا نشان می‌دهد که به آن چیز اهمیت می‌دهید وقتی دارید سحرانی می‌کنید، آدرنالین (که عالباً بر اثر ترس ترشح می‌شود) در سراسر بدن جریان می‌یابد این چیز خوبی است آدرنالین موجب می‌شود کارتان را خوب انجام دهید در واقع، شما را در وضعیت عیرعادی بیشتر تقویت می‌کند وقتی بدن برای مدت طولانی در حالت استرس باشد (مثل وقتی که بیاکان ماقبل تاریخ ما نا گله‌ی گره‌های دندان‌شمشیری مقابله می‌کردند)، کورتیزول، هورمون استرس، بیر ترشح می‌شود و این موقعی است که دچار مشکل می‌شویم وقتی وحشت می‌کنید، ترس در صدایتان معلوم می‌شود ممکن است صدایتان لرزد یا تندتند صحبت کنید یا آن قدر آرام صحبت کنید که صدایتان را نشود شنید همچنین ممکن است دچار فراموشی شوید و نتوانید به آنچه در ادامه می‌خواهید بگویید، فکر کنید

در اینجا به چیزی اشاره می‌شود که قرار است در این کتاب درباره‌اش زیاد بخواهید بهترین راه‌حل برای علنه بر ترس و اضطراب، تکنیک تنفس صحیح است به‌حای نفس‌های کوچک کوتاهی که موقع اضطراب می‌کشید، تنفس آرام معرتان را تحریک می‌کند تا بخش آرامش‌بخش استراحت و هضم را در دستگاه عصبی پاراسمپاتیکی فعال کند اساساً تنفس صحیح و آرام، راه استرس را بر شما می‌بندد همچنان که در فصل‌های آینده بحث خواهیم کرد، نا درپیش گرفتن نگرش مثبت و تعبیر ریان بدن و گفتن «بله» به‌حای «نه»، واقعاً می‌توانید احساساتان را درباره‌ی خودتان تغییر دهید و مفهوم آن این است که مهارتتان در سحرانی تقویت می‌شود درباره‌ی این موضوع در فصل‌های ۲ و ۵ و ۱۵ بیشتر صحبت خواهیم کرد



راهمایی

اثبات ارزش خود نا حملات مثبت

ایا قبل از اینکه «بله» بگویید، «نه» می‌گویید؟ افراد خودبه‌خود اولش «نه» می‌گویند، البته به لطف بیاکان‌مان، یعنی عارشینانی که پیش از این‌ها نام بردیم ایا دهن‌تان مابع موفقیتتان می‌شود؟ نا نگرشی مناسب‌تر می‌توانید درباره‌ی سحرانی بطر مثبتی پیدا کنید

شروع این کار گفتن حملات تایید‌آمیر است حملات تایید‌آمیر کمک می‌کند تا خودتان را ناور کنید «من سحران فوق‌العاده‌ای هستم»، «پیام من عوعا می‌کند!»، «من در کارم متخصصم!» این‌ها را به خودتان بگویید قبل از اینکه خودتان متوجه شوید، این حملات و البته خودتان را ناور می‌کنید

یکی از «عادت‌های مردمان مؤثر» که استفان کاوی به آن اشاره می‌کند، این است که آن‌ها در همان ابتدا انتهای کار را در دهن‌شان محسم می‌کنند می‌خواهید بعد از سحرانی چه اتفاقی بیفتد؟ می‌خواهید محاطان چه کار کنند؟ دهن‌تان را بر محاطان



به خاطر بسازید