همة ما به دلایل گوناگون می‌خواهیم سخنراني فوق‌العاده باشیم. برخی خواهان درخشش در صحنة سیاست جهانی هستیم و برخی میانه‌روي را برمي‌گزينيم و به کنفرانس در سطح اداره‌‌ها بسنده می‌کنیم. همة افراد از اينكه سخنرانی بد شناخته شوند اجتناب مي‌كنند. من هم از این قاعده مستثنا نیستم. بر اين‌ اساس دو عامل داور و اجراکننده وجود دارد. همة ما پيش از سخنرانی پیش‌داوری مي‌كنيم و می‌گوییم «بله، من ویژگی‌های یک سخنران عالی را می‌دانم. من نقص‌های دیگران را هنگام ارائه می‌فهمم و می‌توانم نکات و راهکارهایی برای نحوة ارائة آنها بيان كنم». با فرض این مسئله، هنگامي كه خود در جایگاه ارائه قرار می‌گیریم، موضوع کمی سخت‌تر و متفاوت‌تر از تصورات ما می‌شود؛ البته با وجود چنین مسائلی هیچ مانعی برای من وجود ندارد.

اگر کمی با هنر سخنرانی آشنا باشید، از خواندن برخی مطالب این کتاب شگفت‌زده نخواهيد شد. در این کتاب چگونگی کنترل اعصاب، نحوة استفاده از صدا، بهره‌گیری از تکنیک تمرین، نوشتن خوب و... بررسی مي‌شود؛ البته باید توجه داشت که یادگیری تجربی، یعنی یادگیری همراه با عمل همواره کلید اصلی است. راه‌حل اين مسئله مطالعه دربارة چگونگی کنترل استرس یا آزمودن خود در موقعیت واقعی است؛ بنابراین، کلید موفقیت در آیندهمطالعة تکنیک‌ها و کاربرد آن چيزي است كه در موقعیت‌های واقعی آموخته‌ايد. مسئلة ديگر بخشي از توسعة مهارت سخنوری، انعکاس و بازبینی اجرای خودتان است كه به جمع‌آوری بازخورد عینی و ذهنی دربارة نحوة پیشرفت شما اختصاص دارد.

اكنون اين پرسش مطرح مي‌شود كه شما سطح خود را به‌عنوان سخنران چگونه ارزیابی می‌کنید؟ درحقیقت شما بهتر از آنچه تصور می‌کنید، هستید. شما می‌توانید دربارة خودتان بينديشيد و درمورد گفت‌وگو با فردي دیگر برنامه‌ریزی کنید. اینها عوامل کلیدی اجرای عالی هستند. اكنون همة آنچه نیاز دارید شامل به خاطر سپردن چند قانون ساده، تمرین آسان و تسلط بر اعصاب است. با وجود سطح آمادگی کامل در مهارت‌های سخنرانی، استفاده از موارد عنوان‌شده در این کتاب نیز مفید خواهد بود.

# مقدمه

تقويت مهارت سخنرانی از مقوله‌هاي مهمي است كه هزاران کتاب دربارة آن تأليف شده است. کتاب پيش‌رو را نيز می‌توان گزینه‌اي ایده‌آل و مناسب دانست. بايد توجه داشت كه نخستين و مهم‌ترین قانون براي شناخته‌شدن به‌عنوان سخنران بی‌نظیر، اعتمادبه‌نفس یا دست‌كم تظاهر به داشتن آن است؛ البته این مطلب نوعي انتقاد به نظر می‌رسد. دیگران نبايد بدانند كه درون شما می‌لرزد، یا شما از حضار مي‌ترسيد و از ترس گاف دادن دچار ناراحتی شده‌اید. تا زماني که خود را کنترل كنيد، می‌توانید سخنراني حرفه‌ای در نظر مخاطبان باشيد. امید است با پیروی‌کردن از توصیه‌های این کتاب که نتیجة تجربه‌های خوب و بد مصاحبه با سخنرانان حرفه‌ای و فرصتي برای برای نشان‌دادن شما به عالی‌ترین شکل ممکن است بهره‌مند شويد.

سخنرانی‌های قدرتمند به دو عامل داخلی و خارجی وابسته است. عامل دروني خود شما هستيد؛ بستة کاملی از د‌ی‌ان‌ای، تجربه، تربیت و محیطی که شما را از هر موجود دیگر در این کرة خاکی مجزا می‌کند. هر آنچه شما آموخته‌ايد- چه با خواندن این کتاب، چه با ممارست برای اجرا و یادگيري- بازخورد دیگران از عوامل ضروري سخنرانی است و مهم‌تر اينكه باید بدانید هنگامی که در صحنه ایستاده‌اید خود خودتان باشید.

فراتر از عامل درونی، عواملي خارجی نیز وجود دارند كه من آنها را پیچ و مهره ارائه مي‌دانم. چیزی که می‌توانید یاد بگیرید تمرین و کنترل است. این عوامل شامل نوشتن و تمرین‌کردن متن به‌منظور اطمینان برای معرفی صحیح خود، چک‌کردن وضعیت اتاق کنفرانس، اطمینان از ابزارهای مورد استفاده مانند میکروفن، پاورپوینت و... تلفیق دو بخش از پارامترهای ذکرشده برای رسیدن به بهترین عملکرد یاری‌رسان شما خواهد بود و سبب مي‌شود مخاطبان تا مدت‌ها دربارة ارائة شما سخن بگويند.