

# مختصر گوی هوشمندانه

(چگونه بیان کوتاه و موثری داشته باشیم)

نویسنده:

جیم واندهی

مایک آلن

ری شوارتز

مترجم:

آزیتا اعلائی



موسسه انتشاراتی آقایی

سرشناسنامه	:	واندهی ، جیم ( ۱۹۷۱ )
عنوان و نام پدیدآور	:	مختصر گویی هوشمندانه (چگونه بیان کوتاه و موثری داشته باشیم) / نویسندگان: جیم واندهی، مایک آلن، ری شوارتز؛ مترجم: آزیتا اعلایی.
مشخصات نشر	:	تهران: آقایی ، اول ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۱۳۴ صفحه رقی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۱۲-۳
فهرست نویسی	:	فپا
رده بندی کنگره	:	۵۷۱۸HF
رده بندی دیویی	:	۶۵۸/۴۵
کتابشناسی ملی	:	۹۷۳۹۹۷۹



## موسسه انتشارات آقایی

مختصر گویی هوشمندانه  
نویسندگان : جیم واندهی، مایک آلن، ری شوارتز  
مترجم: آزیتا اعلایی  
ناشر: نشر آقایی  
چاپ: اول  
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۱۲۸۰۰۰ تومان  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۰۶-۱۲-۳

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است  
نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی  
Www.Aghaepub.com تماس: 09124758603

## فهرست

- بخش اول: گزیده گویی هوشمندانه چیست ..... ۱۴
- مختصر و مفید ..... ۱۵
- تعریف مسئله گزیده گویی هوشمندانه ..... ۲۰
- راه رسیدن به انتهای ماجرای گزیده گویی ..... ۳۱
- بخش دوم: چگونگی انجام این کار ..... ۴۵**
- ارزش ساز باشید ..... ۴۶
- یک روند جذب کننده ..... ۵۲
- یک موضوع مهم ..... ۵۸
- اهمیت ماجرا ..... ۶۳
- یک بررسی جزئیات محور ..... ۶۸
- کلمات درست ..... ۷۲
- ایموجی ها ..... ۷۶
- بخش سوم: گزیده گویی هوشمندانه در عمل ..... ۷۸**
- روش مایک ..... ۷۹
- مهارت نوشتن یک خبرنامه ..... ۸۴
- پخش صدای شما در سر کار ..... ۸۸
- برگزاری یک جلسه مختصر و مفید ..... ۱۰۲
- یک سخنرانی هوشمندانه ایراد کنید ..... ۱۰۶
- یک ارائه مختصر و مفید ..... ۱۱۰
- هوشمندی در رسانه های مجازی و اجتماعی ..... ۱۱۲
- استفاده درست و مفید از عناصر بصری ..... ۱۱۶

- ۱۱۸ ..... اداره یک شرکت با گزیده گویی
- ۱۲۳ ..... ارتباطات همه جانبه
- ۱۲۷ ..... برگه تقلب
- ۱۳۰ ..... گزیده گویی هوشمندانه را عملی آزمایش کنید
- ۱۳۲ ..... **جمع بندی نهایی**

## مقدمه مترجم

در دنیای پرسرعت و شلوغ امروز، جایی که هر ثانیه ارزشمند است و توجه‌ها به راحتی جلب می‌شوند، هنر ارتباط مؤثر به یک مهارت ضروری تبدیل شده است. " **چگونه بیان کوتاه و موثری داشته باشیم** " نوشته جیم واندهی، شما را به یک سفر هیجان‌انگیز در دنیای کلمات دعوت می‌کند، جایی که یاد خواهید گرفت چگونه با استفاده از کلمات کمتر، پیام‌های عمیق‌تری را به گوش دیگران برسانید. آیا تاکنون در یک جلسه یا مهمانی احساس کرده‌اید که صدای شما در میان همه گم شده است؟ آیا از سخنرانی‌های طولانی و خسته‌کننده خسته شده‌اید؟ این کتاب به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید در هر مکالمه، چه در محیط‌های اجتماعی و چه در محیط‌های کاری، با اعتماد به نفس و وضوح بیشتری صحبت کنید و در قلب شنوندگان نفوذ کنید. جیم واندهی با نبوغ و خلاقیت خود، تکنیک‌هایی را ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند تا به یک سخنران تأثیرگذار تبدیل شوید. با استفاده از مثال‌های واقعی و داستان‌های جذاب، او شما را به چالش می‌کشد تا مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشید و با گزیده‌گویی، در کمترین زمان ممکن، بیشترین تأثیر را بر روی مخاطبان خود بگذارید.

اگر شما هم آماده‌اید تا در هر مکالمه‌ای بدرخشید و قدرت کلمات را به خوبی درک کنید، این کتاب کلید ورود به دنیای شگفت‌انگیز ارتباطات است. بیایید با هم به این سفر جذاب بپیوندیم و یاد بگیریم که چگونه می‌توانیم با کلمات خود، دنیای اطرافمان را تغییر دهیم!



## مقدمه

در دنیای کلمات غرق شده ایم

تصور کنید در یک اقیانوس بی پایان از کلمات شنا می کنید. هر روز، امواج بی نهایتی از پیام‌ها، ایمیل‌ها، توییت‌ها و یادداشت‌ها به سمت شما می آیند و شما را در خود غرق می کنند. در این دنیای شلوغ و پراز اطلاعات، ما به نوعی زندانی کلمات شده ایم.

کلمات، دشمنان آرامش

کلمات به جای اینکه ما را به هم نزدیک کنند، ذهن‌های ما را مسدود کرده و ما را در دنیای خودمان گم کرده اند. هر روز، با چشمان خسته و ذهنی پر از آشفتگی، به صفحه‌های کوچک گوشی‌هایمان خیره می شویم و به دنبال کلمات بیشتری می گردیم. اما آیا این کلمات واقعاً ما را راضی می کنند؟ یا فقط ما را به سمت بی حوصلگی و سردرگمی سوق می دهند؟

آمار غم‌انگیز

آمارها می گویند که ما به طور متوسط تنها ۲۶ ثانیه را به خواندن یک محتوا اختصاص می دهیم و کمتر از ۱۵ ثانیه در یک صفحه اینترنتی می مانیم. در واقع، مغز ما تنها در ۱۷ میلی ثانیه تصمیم می گیرد که آیا محتوایی را که روی آن کلیک کرده ایم دوست دارد یا نه. اگر جوابش منفی باشد، آن را به سادگی می بندیم. این یعنی ما در حال از دست دادن ارتباطات عمیق و معنادار هستیم.

## جستجوی لذت آنی

ما در جستجوی لذت‌های آنی هستیم؛ یک لایک، یک اشتراک‌گذاری، یا یک پیام جدید. این جستجو ما را در چرخه‌ای بی‌پایان از «کلیک، کلیک، کلیک» گرفتار کرده است. هر بار که گوشی‌ام را چک می‌کنم، این حس را دارم که به دنبال چیزی هستم، اما نمی‌دانم چه چیزی. آیا این همان دوپامینی است که به دنبال آن هستم یا فقط یک حس موقتی از رضایت؟

## عادت‌های نگران‌کننده

ما گوشی‌های خود را به طور متوسط ۳۴۴ بار در روز چک می‌کنیم، یعنی هر چهار دقیقه یک بار! و در این میان، ما به طور ناخودآگاه از خواندن عمیق و توجه به چیزهای مهم غافل می‌شویم. در واقع، ما هر چیزی را که روی صفحه نمایش ظاهر می‌شود، به جای خواندن، از نظر می‌گذرانیم.

## نجات از زندان کلمات

اما در این دنیای شلوغ، راهی برای نجات وجود دارد. ما باید یاد بگیریم که چگونه از این زندان کلمات رهایی یابیم و ارتباطات مؤثر و معناداری برقرار کنیم. باید به سمت گزیده‌گویی هوشمندانه حرکت کنیم؛ ابزاری که به ما کمک می‌کند تا در این اقیانوس کلمات، صدای خود را به وضوح و با تأثیر بیشتری به گوش دیگران برسانیم.

در نهایت، این کتاب می‌تواند چراغ راهی باشد برای کسانی که می‌خواهند در دنیای پر از کلمات، نه تنها زنده بمانند، بلکه بدرخشند. بیایید با هم به سوی ارتباطاتی عمیق‌تر و معنادارتر حرکت کنیم و از این اقیانوس

بی پایان کلمات، به ساحل آرامش و وضوح برسیم.

یافته‌های علمی درباره حواس پرتی و چالش‌های ارتباطی

در دنیای امروز، شواهد کمی وجود دارد که نشان دهد رفتارهای ما در بزرگسالی باعث تغییرات اساسی در ساختار مغز می‌شود. در واقع، ما همیشه مستعد حواس پرتی بوده‌ایم، اما اکنون با انبوهی از حواس پرتی‌های دقیقه به دقیقه مواجه هستیم. این وضعیت دو نقطه ضعف انسانی را همزمان هدف قرار می‌دهد:

۱. چندکارگی: بسیاری از ما به طور همزمان چند کار را انجام می‌دهیم و وقتی حواسمان پرت می‌شود، برای تمرکز دوباره باید زحمت زیادی بکشیم. تحقیقات نشان می‌دهد که برای اکثر افراد بیش از بیست دقیقه طول می‌کشد تا پس از حواس پرتی دوباره روی کارشان تمرکز کنند.

۲. روش‌های قدیمی: جای تعجب نیست که روش‌های قدیمی برقراری ارتباط در این هرج و مرج غیرقابل پیش‌بینی جواب نمی‌دهد. ما در بیشتر ساعات بیداری خود غرق در آشفتگی و اطلاعات بی‌فایده هستیم و وقتی به رختخواب می‌رویم، به دنبال لذت‌های زودگذر هستیم. این دیوانگی ذهن مدرن است.

دلایل ابهام فزاینده

این ابهام فزاینده در کلمات دو دلیل اصلی دارد:

۱. رشد فناوری: اینترنت و گوشی‌های هوشمند دروازه‌هایی را به روی ما گشوده‌اند تا هر چیزی را به صورت رایگان و فوری ببینیم و بگوییم. همه ما به شبکه‌های اجتماعی مانند فیس‌بوک، گوگل، توئیتر و تیک‌تاک دسترسی داریم. آیا از این امکانات به درستی استفاده می‌کنیم یا سوءاستفاده می‌کنیم؟

ما می‌توانیم افکارمان را به اشتراک بگذاریم، اما آیا این اشتراک‌گذاری واقعاً مفید است؟

۲. عادت‌های قدیمی: مردم همچنان ایمیل‌ها، نامه‌ها، یادداشت‌ها و کتاب‌ها را به شیوه‌ای مشابه با سال ۱۹۸۰ منتشر می‌کنند. با وجود اینکه می‌دانیم زمان کمتر، گزینه‌های بیشتر و حواس پرتی‌های بی‌پایان داریم، اما همچنان همان تعداد کلمات یا حتی بیشتر را بیان می‌کنیم و به همان شیوه‌ای می‌نویسیم که نسل‌های گذشته می‌نوشتند.

مارک تواین در سال ۱۸۷۱ در نامه‌ای به دوستش نوشت: «وقت نداشتم برایت یک نامه کوتاه بنویسم؛ برای همین یک نامه طولانی نوشتم.» این واقعیت همچنان ادامه دارد. ما با زیاده‌گویی سعی می‌کنیم هوش و ذکاوت خود را به رخ دیگران بکشیم.

عواقب زیاده‌گویی

این عادت‌ها به مشکلاتی منجر شده‌اند:

۱. میلیاردها کلمه هدر رفته است.
۲. تقریباً یک سوم ایمیل‌های کاری که به توجه نیاز دارد، خوانده نمی‌شود.

۳. بیشتر کلمات در اکثر گزارش‌های خبری دیده نمی‌شود.

۴. فصل‌های زیادی از اکثر کتاب‌ها دست نخورده باقی می‌ماند.

این مشکل در تمام محل‌های کار در آمریکا حادثتر است. فرقی نمی‌کند در شرکت اپل کار کنید یا یک کسب‌وکار کوچک داشته باشید؛ هیچ چیز به اندازه وادار کردن مردم به تمرکز روی مسائل مهم دشوار نیست.



### چالش‌های جدید در دنیای دور کاری

واقعیت دور کاری در دنیایی که توسط کووید-۱۹ تغییر کرده است، ارتباطات را به یک نقطه ضعف پیچیده و مهم برای تمام شرکت‌ها، رهبران و کارگران تبدیل کرده است. این مشکل به زودی در تمام سازمان‌ها فراگیر خواهد شد، زیرا یک فرهنگ پویا و استراتژی روشن در دنیای آشفته نیازمند ارتباطات قوی است.

استیوارت با ترفیلد، مدیر اجرایی شرکت اسلک، می‌گوید که در یک شرکت فرضی با ده هزار کارمند که یک میلیارد دلار صرف پرداخت حقوق می‌شود، ۵۰ تا ۶۰ درصد از زمان کارمندان به نوعی صرف ارتباطات می‌شود. با این حال، هیچ‌کس ابزار و آموزش‌های لازم برای انجام درست این کار را فراهم نمی‌آورد. در نهایت، برای موفقیت در دنیای پیچیده و پر از حواس‌پرتی امروز، نیاز به ارتباطات مؤثر و کارآمد داریم. باید یاد بگیریم که چگونه از این چالش‌ها عبور کنیم و با استفاده از روش‌های نوین ارتباطی، به بهبود کیفیت ارتباطات خود پردازیم.

### چالش بزرگ: تمرکز در دنیای آشفته

همه ما با یک چالش بزرگ مواجه هستیم: چگونه می‌توانیم دیگران را وادار کنیم که در این دنیای آشفته و پر از حواس‌پرتی، روی چیزهای مهم تمرکز کنند؟ پاسخ این سوال در درک نحوه استفاده مردم از محتوا نهفته است.

### سازگاری با رفتار مخاطب

به جای اینکه بخواهید مردم را به روش‌هایی که شما دوست دارید و یا به شیوه‌ای که قبلاً انجام می‌دادند، وادار به تمرکز کنید، باید به نحوه استفاده

آن‌ها از محتوا سازگار شوید. این یعنی باید درک کنید که چگونه مخاطبان شما به اطلاعات واکنش نشان می‌دهند و بر اساس آن، رویکرد خود را تغییر دهید.

### گزیده گویی هوشمندانه

با استفاده از تکنیک گزیده گویی هوشمندانه، می‌توانید به سرعت این تغییر را اعمال کنید. این روش به شما این امکان را می‌دهد که پیام‌های خود را به صورت مختصر و مؤثر منتقل کنید و توجه دیگران را جلب کنید.

### جنبه مثبت: نفوذ به قلب‌ها

با این شیوه، شما یاد می‌گیرید که چگونه با کلمات خود به قلب دیگران نفوذ کنید. می‌توانید آنچه را برایتان مهم است به گوش دیگران برسانید و ایده‌های کلیدی خود را به شکلی مؤثر معرفی کنید.

### آزادی‌بخش و قابل‌تعلیم

این شیوه جدید تفکر و برقراری ارتباط نه تنها آزادی‌بخش است، بلکه به راحتی قابل‌تعلیم نیز می‌باشد. با یادگیری و تمرین این مهارت‌ها، می‌توانید در دنیای پر از حواس‌پرتی امروز، ارتباطات مؤثرتری برقرار کنید و تأثیر بیشتری بر روی دیگران بگذارید. با سازگاری با رفتار مخاطبان و استفاده از گزیده گویی هوشمندانه، می‌توانید به چالش تمرکز در دنیای آشفته امروز پاسخ دهید و ارتباطات خود را به سطح جدیدی ارتقا دهید. این مسیر نه تنها به شما کمک می‌کند تا پیام‌های خود را به طور مؤثر منتقل کنید، بلکه به شما این امکان را می‌دهد که ارتباطات عمیق‌تری با دیگران برقرار کنید.

# بخش اول

گزیده گویی هوشمندانه چیست

## مختصر و مفید

گزیده گویی: کلید اعتماد به نفس

در دیوار دفتر استارتاپ ما، آکسیوس، تکه‌ای کاغذ آویزان است که جمله‌ای قدرتمند را به نمایش می‌گذارد: «گزیده گویی نشانه اعتماد به نفس و اطاله کلام نشانه ترس است.» این جمله نه تنها یک شعار، بلکه یک فلسفه است که در دنیای پر از حواس‌پرتی امروز، اهمیت ویژه‌ای دارد.

ما، سازندگان کلمات

ما یک شرکت رسانه‌ای هستیم که با کلمات نفس می‌کشیم و از آن‌ها زندگی می‌کنیم. کلمات برای ما نه تنها ابزار ارتباطی، بلکه منبع درآمد و تأثیرگذاری هستند. ما تلاش می‌کنیم تا مدیران اجرایی، رهبران سیاسی و علاقه‌مندان به اخبار را به استفاده از محتوای خود ترغیب کنیم و به آن‌ها نشان دهیم که چگونه می‌توانند با کلمات خود تأثیرگذار باشند.

راه حل ما: گزیده گویی هوشمندانه

برای مقابله با ابهام و سردرگمی ناشی از انبوه کلمات، ما به مردم پیشنهاد می‌دهیم که از گزیده گویی هوشمندانه استفاده کنند. این یک استراتژی انقلابی است که به شما کمک می‌کند تا با تفکر دقیق‌تر و ارتباط واضح‌تر، زمان خود و دیگران را صرفه‌جویی کنید. با این روش، می‌توانید با گفتن کمتر، مفاهیم بیشتری را منتقل کنید و این بزرگ‌ترین قدرت شماست.

تحول در دنیای اطلاعات

در دنیای دیجیتال امروز، نحوه استفاده ما از اطلاعات به شدت تغییر کرده است. اما با افزایش حواس‌پرتی و غرق شدن در اطلاعات، نیاز به تغییر

در نحوه نوشتن و ارتباط ما احساس می‌شود. گزیده‌گویی هوشمندانه به طور خاص این چالش را هدف قرار می‌دهد. در این کتاب، به شما نشان خواهیم داد که چگونه با استفاده از کلمات قوی، جملات مختصر، تصاویر ساده و ایده‌های نوآورانه، می‌توانید نوشته‌های خود را از مطالب فراموش شده به آثار به یادماندنی تبدیل کنید.

### مزایای شگفت‌انگیز گزیده‌گویی

ما به شما خواهیم آموخت که چگونه اطلاعات، عادت‌های مصرف افراد و روندهای مدرن دنیای دیجیتال می‌تواند مزایای شگفت‌انگیز ارتباط کوتاه‌تر و هوشمندانه‌تر را نمایان کند. استراتژی‌هایی که در راه‌اندازی دو شرکت مان (آکسیوس و پلیتیکو) به ما کمک کرده، به شما آموزش خواهیم داد.

### کتابی برای همه، نه فقط روزنامه‌نگاران

این کتاب برای همه نوشته شده است، نه فقط روزنامه‌نگاران. اگر دانشجو هستید، گزیده‌گویی هوشمندانه به شما کمک می‌کند مقالات خود را جذاب‌تر و تأثیرگذارتر ارائه دهید. اگر مدیر فروش هستید، این روش به شما کمک می‌کند تا محصولات خود را به بهترین شکل ممکن معرفی کنید و در دنیای رقابتی موفق شوید. اگر یک سازمان را اداره می‌کنید، چه یک شرکت بزرگ، دانشگاه یا سازمان غیرانتفاعی، گزیده‌گویی هوشمندانه به شما کمک می‌کند تا پیام‌تان را به وضوح و به یادماندنی بیان کنید و همه را با خود هماهنگ کنید. اگر می‌خواهید اطلاعات مهمی را به دیگران منتقل کنید، این کتاب راز شنیده شدن حرف‌هایتان را به شما می‌آموزد.

نتیجه‌گیری: قدرت کلمات

نکته کلیدی این است که اگر مردم نتوانند حرف‌های شما را درک کنند، نمی‌توانید آن‌ها را به پذیرش ایده‌ها یا استراتژی‌های خود ترغیب کنید. با روش‌های قدیمی ارتباط، احتمالاً هیچ کس به شما گوش نخواهد داد. ما به شما خواهیم آموخت که چگونه تفکر خود را بازسازی کنید و خواهید دید که نوشته‌های شما با وضوح و قدرت در ذهن دیگران نفوذ می‌کند.

کلمات، ابزار قدرتمند شما

تصور کنید قدرت کلمات را در دست دارید. با گفتن کمتر، کارهای بیشتری انجام دهید! شاید در ابتدا نسبت به این ایده کمی تردید داشته باشید، اما همین تردید باعث می‌شود که به آن فکر کنید. حتی ما، بنیان‌گذاران آکسیوس، زمانی که در حال تولید محتوا برای رؤسای خود بودیم، با همین چالش روبه‌رو شدیم.

داستان آتمن: عشق به کلمات

آتمن، همسر جیم، از ایده نوشتن این کتاب چندان استقبال نکرد. او که عاشق کلمات و کتابخوانی بود، وقتی دید جیم مشغول نوشتن فصل‌های کتاب در گوشه‌اش است، نگاهی مشکوک به او انداخت. اما ما به او گفتیم که این بحث به معنای کم‌اهمیت کردن کلمات نیست. هنوز هم زمان‌هایی وجود دارد که باید روی مبل لم داد و غرق در یک مقاله جذاب شد، یا یک کتاب خوب خواند و فیلم‌های کلاسیک را تماشا کرد.