

اصول سخنرانی به روش تیک



کریس اندرسون

مترجم: اکرم افشار

سرشناسه: اندرسن، کریس، ۱۹۵۷ - م. Anderson, Chris
 عنوان و نام پدیدآور: اصول سخنرانی به روش تد / نویسنده کریس اندرسون؛ مترجم
 اکرم افشار؛ ویراستار زینب مفتخر. مشخصات نشر: قم: آوای منجی، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص. ۵/۱۴×۵/۱۴ س. م.
 شابک: ۶-۱۶۳-۴۲۰-۶۰۰-۹۷۸ / وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 یادداشت: عنوان اصلی: TED talks: the official TED guide to public speaking, 2016.
 موضوع: سخنرانی عمومی -- دستنامه‌ها / Public speaking-- Handbooks, manuals, etc.
 شناسه افزوده: افشار، اکرم ، ۱۳۶۴، مترجم
 رده‌بندی کنگره: PNF۱۲۹/۱۵ رده‌بندی دیویی: ۸۰۸/۵۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۳۵۰۴۴۶ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

شناسنامه

عنوان..... اصول سخنرانی به روش تد
 نویسنده..... کریس اندرسون
 مترجم..... اکرم افشار
 ویراستار..... زینب مفتخر
 صفحه‌آرایی..... سحر عاشق
 ناشر..... آوای منجی
 تیراژ..... ۵۰۰ نسخه
 نوبت چاپ..... اول / ۱۴۰۲
 شابک..... ۶-۱۶۳-۴۲۰-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای مؤلف محفوظ است.

آدرس: قم- خیابان شهید فاطمی (دور شهر)- کوچه ۱۸- پلاک ۳۵
 ۰۲۵-۳۷۷۴۸۳۷۰ / ۰۹۱۲ ۶۵۱ ۸۰ ۳۶ / ۰۲۵-۳۷۸۳۶۹۱۳

فهرست

۷ پیش‌گفتار

۱۴ اصول کار

۱۵ فصل اول: سواد سخنرانی

۲۵ فصل دوم: ایده‌سازی

۳۶ فصل سوم: تله‌های رایج

۴۶ فصل چهارم: محتوا

۶۲ ابزارهای سخنرانی

۶۳ فصل پنجم: ارتباط

۸۲ فصل ششم: داستان

۹۳ فصل هفتم: توضیح

۱۰۹ فصل هشتم: متقاعد کردن

۱۲۳ فصل نهم: افشاگری

۱۴۰ فرآیند آماده‌سازی

۱۴۱ فصل دهم: عناصر بصری

۱۶۱ فصل یازدهم: دست‌نوشته

۱۸۲ فصل دوازدهم: تمرین و ممارست

۱۹۲ فصل سیزدهم: شروع و پایان سخنرانی

۲۱۵..... روی صحنه.

۲۱۶..... فصل چهاردهم: طرز پوشش

۲۲۱..... فصل پانزدهم: آمادگی ذهن

۲۲۸..... فصل شانزدهم: ملزومات

۲۳۹..... فصل هفدهم: صدا و حضور

۲۵۲..... فصل هجدهم: نوآوری در قالب سخنرانی

۲۶۹..... تأمل

۲۷۰..... فصل نوزدهم: تحولی شگرف در سخنرانی

۲۸۱..... فصل بیستم: دلیل اهمیت موضوعات

۲۹۱..... فصل بیست و یکم: نوبت شماست

پیشگفتار عصر جدید آتش

سالن کم نور است. زنی با دست‌های عرق کرده و پاهای لرزان روی صحنه می‌رود. نورافکن روی صورتش روشن می‌شود. ۱۲۰۰ جفت چشم در چشم‌هایش قفل می‌شوند. کمی عصبی است. مخاطب این را حس می‌کند. تنشی محسوس در اتاق وجود دارد. گلویش را صاف کرده و شروع می‌کند. آنچه در ادامه اتفاق می‌افتد، واقعاً شگفت‌انگیز است.

۱۲۰۰ مغز ۱۲۰۰ آدم مستقل، رفتاری عجیب می‌کنند. همه با هم هماهنگ می‌شوند. طلسم جادویی که زن خلق کرده، همه را سحر می‌کند. همه با هم تعجب می‌کنند. با هم می‌خندند. با هم گریه می‌کنند و بعد اتفاق دیگری می‌افتد. الگوهای عصبی و رمزگذاری شده از اطلاعات درون مغز زن کپی شده و در مغز آن ۱۲۰۰ نفر منتقل می‌شود. این الگوها تا آخر عمر در مغز آن‌ها می‌ماند و قطعاً بر رفتارهای آن‌ها در سال‌های آتی تأثیر می‌گذارد.

زن روی صحنه در حال خلق شگفتی است نه جادو. اما مهارت‌های او به اندازه هر جادوگری بالاست. مورچه‌ها از طریق موادی شیمیایی با هم تعامل می‌کنند؛ اما ما انسان‌ها با ایستادن در مقابل یکدیگر، نگاه کردن به چشم‌های هم و تکان دادن دست‌ها و حرف زدن این کار را می‌کنیم. ارتباط انسان‌ها با هم جز شگفتی‌های واقعی جهان است. ما هر روز به طور غیر ارادی این کار را می‌کنیم و الان این ارتباط به نحو احسن روی صحنه شکل گرفته است.

هدف این کتاب آن است که نشان دهد مهارت سخنرانی در جمع، چگونه به دست می‌آید و شما را برای ارائه‌ای عالی تجهیز کند. اما لازم است که در همین ابتدا نکته‌ای را بگویم.

هیچ راهی برای ارائه سخنرانی عالی نیست. دنیای دانش خیلی بزرگ و تعداد سخنرانان و حضار و محیط‌های گفتگو بسیار متفاوت است. ارائه فرمولی واحد برای سخنرانی احتمالاً نتیجه عکس خواهد داد. چون حضار فوراً متوجه می‌شوند که دارید فریبشان می‌دهید.

حتی اگر فرمولی باشد که برای یک دوره از زمان موفق و کاربردی باشد، برای زمان‌های طولانی موفق نمی‌ماند. چون جذابیت سخنرانی موفق به تازگی آن است. ما انسانیم. مطالب تکراری را دوست نداریم. اگر حرف‌های شما خیلی شبیه به حرفی باشد که مخاطب قبلاً شنیده، مطمئناً تأثیرش کمتر می‌شود. ما دوست نداریم حرف‌های ما تکراری باشد یا طوری به نظر برسد که انگار آن‌ها را از روی دیگران کپی کردیم و حرف خودمان نیست. بنابراین نباید توصیه‌های این کتاب را قانونی قلمداد کنید که روشی واحد برای سخنرانی ارائه می‌دهد. درواقع، این کتاب مجموعه‌ای از ابزارها را در اختیارتان قرار می‌دهد. این ابزارها برای ایجاد تنوع طراحی شده‌اند. فقط آن ابزارهایی را استفاده کنید که مناسب شما و موضوع سخنرانی موردنظرتان است. در سخنرانی تنها کار مهمی که باید بکنید این است که حتماً چیزی با ارزش برای گفتن داشته باشید و آن را صادقانه و به روش خاص خودتان بگویید. ممکن است در حین سخنرانی متوجه شوید از آنچه که فکر می‌کردید خیلی راحت‌تر است. سخنرانی در جمع هنر است. هنری باستانی است که در ذهن ما نقش بسته است. باستان‌شناسان صدها هزار سال قبل، مکان‌های اجتماعی را کشف کرده‌اند که نشان می‌دهد اجداد ما دورتادور آتش جمع می‌شدند. با پیشرفت زبان، مردم گره زمین با هر فرهنگی یاد گرفتند که امیدها، آرزوها و داستان‌های خودشان را با دیگران به اشتراک بگذارند.

تصور کنید که نصف شب است. آتش روشن است و هیزم‌ها زیر آسمان پُر ستاره با صدای ترق و توق می‌سوزند. پیری بلند می‌شود. همه چشم‌ها دوخته می‌شود به چهرهٔ پرچین و چروک این پیر دانا که نور آتش آن را روشن کرده است. داستان شروع می‌شود. همانطور که داستان را تعریف می‌کند، شنونده‌ها وقایعی را که توصیف می‌شود، در ذهنشان تصور می‌کنند. این تصور احساسات مشترک شخصیت‌های داستان را با خود به ارمغان می‌آورد. این یعنی همسوس شدن چند ذهن با هم و دستیابی به آگاهی مشترک. این فرآیندی بسیار قدرتمند است.

حضار کنارِ آتش برای مدتی، طوری رفتار می‌کنند که انگار زندگی کاملاً یک شکلی را می‌گذرانند. با هم بلند می‌شوند، با هم راه می‌روند و با هم شعر می‌خوانند. نتیجه این تصور، تمایل به کار دسته‌جمعی، شروع سفر، جنگ، ساختن خانه یا جشن است.

امروزه هم همین‌طور است. سخنرانی در جمع همچون راهنما یا حامی است که باعث برانگیختن حس همدلی و هیجان و اشتراک گذاشتن بینش و دانش و ترویج رویایی مشترک می‌شود. درواقع، کلمات وقتی به زبان آورده می‌شوند، قدرت جدیدی پیدا می‌کنند. آتشی که ما امروز دورش جمع شدیم، به وسعت کل جهان است. به لطف اینترنت، میلیون‌ها نفر می‌توانند یک سخنرانی را ببینند. همان‌طور که دستگاه چاپ قدرت تأثیر نوشته‌های نویسنده را تقویت می‌کند، وب هم قدرت تأثیر سخنرانان را افزایش می‌دهد. وب به هر کسی که به اینترنت دسترسی دارد، در طی یکی دودهمه‌آتی، می‌توانیم انتظار داشته باشیم که همه روستاهای روی کره زمین به شبکه جهانی اینترنت متصل شوند. این امکان را می‌دهد تا بزرگ‌ترین معلمان جهان را به خانه خود آورده و مستقیماً از آن‌ها بیاموزد. اینگونه این هنر باستانی دامنه جهانی پیدا می‌کند. این انقلاب، تحولی شگرف در سخنرانی در جمع ایجاد کرده است. ما سال‌ها از سخنرانی‌های کسل‌کننده و طولانی در دانشگاه، موعظه‌های طولانی در کلیسا، سخنرانی‌های کلافه‌کننده و قابل پیش‌بینی سیاسی رنج برده‌ایم. دیگر نباید این‌طور باشد.

اگر سخنرانی درست انجام شود، می‌تواند سالن را به وجد آورد و جهان‌بینی مخاطب را متحول کند. سخنرانی اگر درست انجام شود، تأثیرش از هر نوشته‌ای بیشتر است.

نوشتن، واژه را برای ما به ارمغان می‌آورد؛ اما سخنرانی جعبه‌ابزار کاملاً جدیدی را به ما می‌بخشد.

وقتی به چشمان سخنران نگاه می‌کنیم، به لحن صدایش گوش می‌دهیم، به حساسیت، ذکاوت و اشتیاق او توجه می‌کنیم، درواقع

ناخودآگاه داریم از مهارت‌هایی بهره‌برداری می‌کنیم که در طول هزار سال به دست آمده‌اند. مهارت‌هایی که می‌توانند الهام بخش، تأثیرگذار و مشوق باشند.

علاوه بر این، ما می‌توانیم این مهارت‌ها را با روش‌هایی تقویت کنیم که قدیمی‌ها حتی تصورش را هم نمی‌کردند: نمایش تصاویر با وضوح بالا، تصاویری که کسی می‌تواند آن را بگیرد یا تصورش کند؛ استفاده از ابزارهای تحقیقاتی که کل دانش انسان را در اختیار هر کسی که تلفن هوشمند دارد، قرار می‌دهد.

خبر خوب اینکه این مهارت‌ها قابل آموزش هستند. کاملاً قابل آموزش. و این یعنی ابرقدرت جدیدی هست که هر کسی، پیر و جوان می‌تواند از آن استفاده کند. آن را «سواد سخنرانی» می‌گویند. ما در عصری زندگی می‌کنیم که بهترین راه برای تأثیرگذاری بزرگ روی جهان، دیگر نوشتن نامه یا چاپ کتاب نیست. کافی است خیلی راحت بایستید و حرفتان را مستقیم بگویید. چون امروزه کلمات و انگیزه‌هایی که ایجاد می‌کنند می‌تواند با سرعت خیلی زیاد در سراسر جهان پخش شود.

در قرن بیست و یکم لازم است که سواد سخنرانی در هر مدرسه‌ای تدریس شود. در واقع، تا قبل از قرن بیستم، این مهارت را بخش کاملاً مهم آموزش می‌دانستند؛ البته آن را با اسم قدیمی «قدرت بیان» می‌شناختند. امروزه در عصر ارتباطات باید این هنر ارزشمند را احیا کنیم و آن را جز چهار رکن اصلی تعلیم و تربیت قرار دهیم: خواندن، نوشتن، علم حساب، و سواد سخنرانی.

معنی اصلی این کلمه خیلی ساده است: «هنر سخنرانی موثر» هدف اصلی این کتاب همین است. تعریف مجدد فن بیان برای عصر مدرن. ارائه گام‌هایی مفید برای گسترش سواد سخنرانی. تجربه‌ای که ما در چند سال گذشته در مجموعه‌ی تد کسب کرده‌ایم، می‌تواند در نشان دادن راه به ما کمک کند. تد به عنوان همایش سالانه و در حوزه فناوری، سرگرمی و طراحی آغاز به کار کرد. اصلاً اسم تد بر اساس

نام لاتین سه واژه فناوری، سرگرمی و طراحی انتخاب شد. اما در سال‌های اخیر، حوزه فعالیتش را گسترش داده تا همه موضوعات مورد علاقه عموم را پوشش دهد. سخنرانانِ تد با سخنرانی‌های کوتاه و از پیش آماده، سعی می‌کنند ایده‌های خود را در اختیار کسانی قرار دهند که خارج از حوزه کاری آن‌ها هستند. و خوشبختانه، بارگذاری این شکل از سخنرانی در اینترنت موفقیت‌آمیز بوده است. تا جایی که تا سال ۲۰۱۵ سخنرانی‌های تد سالانه بیشتر از یک میلیارد بازدیدکننده داشت.

من و همکارانم با صدها سخنران تد کار کرده‌ایم. در نوشتن متن سخنرانی و نحوه ارائه آن به آن‌ها کمک کردیم. این افرادِ فوق‌العاده، دید ما را به جهان تغییر دادند. در این چند سال، من و همکارانم جدی و با هیجان درباره دستاوردهای سخنرانان و چگونگی به دست آوردن آن‌ها با همدیگر بحث کرده‌ایم. از سخنان آن‌ها بارها تحت تأثیر قرار گرفتیم، ناراحت شدیم، به وجد آمدیم و الهام گرفتیم. ما این شانس را هم داشتیم که از آن‌ها مستقیماً درباره نحوه آماده‌سازی و ارائه سخنرانی شگفت‌انگیز راهنمایی بخواهیم. به لطف آن‌ها و استعداد درخشان‌شان، ما به ده‌ها بینش درباره اینکه آن‌ها چگونه می‌توانند تنها در عرض چند دقیقه به چنین موفقیت‌های فوق‌العاده‌ای برسند دست یافتیم.

برای همین، این کتاب حاصل تلاشی گروهی است. حاصل همکاری سخنرانان با همکاران با استعداد من به‌ویژه کلی استوتزل^۱، برونو جوسانی^۲، تام ریلی^۳ که در کنار من برنامه‌ریزی و گردآوری رویدادهای اصلی تد را انجام می‌دهند و در طول این سال‌ها در شکل‌دهی رویکرد و چارچوب سخنرانی‌های تد و همچنین انتخاب و دعوت سخنران‌ها به برنامه نقش محوری داشتند. ما از خرد جمعی هزاران رویدادهای تدکس^۴

۱. Kelly Stoetzel

۲. Bruno Giussani

۳. Tom Rielly

۴. رویدادی شبیه به کنفرانس اصلی تد است و هر فرد یا سازمانی می‌تواند به راحتی آن را در هر نقطه از این دنیا برگزار کند. TEDx.

هم بهره برده ایم. دستاوردهای این رویدادها اغلب ما را شگفت زده کرده و ما را به وجد می آورد و درک ما را نسبت به اتفاقاتی که ممکن است در سخنرانی پیش آید، بالا می برد.

ماموریت تد ترویج گسترده ایده های ارزشمند است. برای ما مهم نیست که این کار از طریق تد انجام شود یا تدکس یا هر شکل از سخنرانی. وقتی می شنویم قرار است همایش های دیگری به سبک سخنرانی های تد برگزار شود، هیجان زده می شویم. به هر حال ایده ها به کسی تعلق ندارند و راه خودشان را می روند. وقتی تحولی شگرف در هنر سخنرانی در جمع شکل می گیرد، خوشحال می شویم. برایمان فرقی نمی کند که این اتفاق در کجا و به دست چه کسی می افتد. بنابراین هدف این کتاب فقط آموزش نحوه ارائه سخنرانی تد نیست، خیلی گسترده تر از آن است. هدفش حمایت از هر شکل از سخنرانی است که به دنبال توضیح دادن، الهام بخشیدن، اطلاع رسانی و مقاعد کردن است؛ خواه در زمینه کسب و کار، خواه در زمینه تحصیلات یا زمینه های عمومی. بله، بیشتر مثال های این کتاب از سخنرانی های تد انتخاب شده اند اما دلیلش این نیست که این ها مثال هایی هستند که بیشتر با آن ها آشنا هستیم. سخنرانی های تد در سال های اخیر شور و هیجان زیادی به پا کرده اند و ما فکر می کنیم در زمینه سخنرانی حرفی برای گفتن دارند. ما فکر می کنیم اصول و قوانینی که اساس این سخنرانی ها را تشکیل می دهند، می توانند به عنوان پایه و اساسی برای سواد سخنرانی بکار روند.

بنابراین شما در این کتاب، نکات خاصی درباره سخنرانی های تبلیغاتی یا سخنرانی در شرکت ها، دانشگاه ها یا مراسم عروسی پیدا نمی کنید؛ اما ابزارها و بینش هایی را می یابید که ممکن است برای هر نوع از سخنرانی مفید باشد. از همه مهم تر، امیدواریم شما را ترغیب کنیم که به سخنرانی، یک جور دیگر نگاه کنید، جوری که آن را هیجان انگیز و انگیزه بخش ببینید.

از آن آتش اجتماعات قدیم، آتش جدیدی را برافروخته است. آتشی

که از ذهنی به ذهن دیگر، از صحنه‌ای به صحنه دیگر سرایت می‌کند: جرقه زدن ایده‌هایی که زمانشان رسیده است.

و این خیلی مهم است. هر پیشرفت خارق‌العاده بشری تنها به این دلیل اتفاق افتاده که انسان‌ها یکسری ایده‌ها را با هم در میان گذاشتند و بعد برای تبدیل آن ایده‌ها به واقعیت با یکدیگر همکاری کرده‌اند. از آن زمان که اجداد ما برای اولین بار با هم متحد شدند تا ماموتی را از پای در آورند، تا رفتن نیل آرمسترانگ^۱ به ماه، مردم واژه‌ها را به موفقیت‌های مشترک حیرت‌انگیز تبدیل کرده‌اند.

ما الان بیش از هر زمان دیگری به ایده نیاز داریم. ایده‌هایی که می‌توانند سخت‌ترین مشکلات را حل کنند. معمولاً در حد ایده باقی می‌مانند چون افراد باهوشی که صاحب این ایده‌ها هستند اعتماد به نفس یا علم لازم برای به اشتراک گذاشتن آن‌ها با دیگران را ندارند و این واقعاً غم‌انگیز است. وقتی ایده‌ای خوب یا روشی درست ارائه شود به سرعت نور در سراسر جهان منتشر شده و در ذهن میلیون‌ها نفر شاخ و برگ پیدا می‌کند. یافتن روش درست ارائه و چگونگی تبدیل آن به دستاوردهای موفق، هم برای سخنران و هم برای ما که باید بفهمیم چه می‌گوید، مفید خواهد بود. آماده‌ای؟

بیا آتش را روشن کنیم.

کریس اندرسون

فوریه ۲۰۱۶