

اصول سخنرانی و فن بیان به روش TED

برای سخنرانی در جمع

کریس اندرسون

مژگان جمالی



- سرشناسه : اندرسن، کریس، ۱۹۵۷ - م. Anderson, Chris
- عنوان و نام پدیدآور : اصول سخنرانی و فن بیان به روش TED برای سخنرانی در جمع/کریس اندرسون : [مترجم] مژگان جمالی.
- وضعیت ویراست : ویراست ۲.
- مشخصات نشر : تهران: کتیبه پارسی، ۱۴۰۳.
- مشخصات ظاهری : [۲۸۸ص:] 21/5×14/5 س.م.
- شابک : 978-622-4749-00-0
- وضعیت فهرست نویسی : فیفا
- یادداشت : TED talks : the official TED guide to public speaking, 2016. عنوان اصلی
- یادداشت : چاپ چهاردهم.
- موضوع : سخنرانی عمومی -- دستنامه‌ها, Public speaking-- Handbooks, manuals, etc
- شناسه افزوده : جمالی، مژگان، ۱۳۶۴ - مترجم
- شناسه افزوده : mozhgan, jamali, mozhgan
- رده بندی کنگره : ۱۵/PN۴۱۲۹
- رده بندی دیویی : ۴۹۱/۵۳۶۴
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۵۱۱۴۰
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا



فروشگاه اینترنتی: www.katibeparsi.com

رایانامه: katibe.parsi.1393@gmail.com

تلفن ناشر و مرکز پخش ۱: 09192300053 و 09193806381 و 021-66409420

مرکز پخش ۲: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

ناشر: کتیبه پارسی	نویسنده: کریس اندرسون
نام کتاب: اصول سخنرانی و فن بیان به روش TED	مترجم: مژگان جمالی
طرح جلد و صفحه‌آرایی: عباس امیدی	ویراستار: دکتر غلامرضا برهمند
تنظیم و آماده‌سازی: فاطمه رشیدی	(عضو هیئت علمی گروه تاریخ دانشگاه آزاد واحد شهر ری)
ناظر تولید: مینا شریفی	لیتوگرافی: جاوش
نوبت چاپ: شانزدهم،	ویرایش دوم: زمستان ۱۴۰۳
	چاپ و صحافی: شمیم
	تیراژ: ۵۰۰

هرگونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد، اجرا و خوانش صوتی بیش از ده درصد و یا کل کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ناشر پیگرد قانونی دارد و به هر صورت برای متخلف، «کارما» به دنبال خواهد داشت.

قیمت: ۲۴۷۰۰۰ تومان

فهرست

۷.....	پیش درآمد
۱۵.....	بخش اول: اصول کار
۲۵.....	بخش دوم: اصول کار
۳۶.....	بخش سوم: اصول کار
۴۵.....	بخش چهارم: اصول کار
۶۱.....	بخش پنجم: ابزارهای سخنرانی
۷۸.....	بخش ششم: ابزارهای سخنرانی
۸۹.....	بخش هفتم: ابزارهای سخنرانی
۱۰۳.....	بخش هشتم: سخنرانی‌های تالیفی
۱۱۵.....	بخش نهم: ابزارهای سخنرانی
۱۳۱.....	بخش دهم: فرایند آماده سازی
۱۴۹.....	بخش یازدهم: فرایند آماده سازی
۱۶۹.....	بخش دوازدهم: فرایند آماده سازی
۱۷۹.....	بخش سیزدهم: فرایند آماده سازی
۱۹۹.....	بخش چهاردهم: سرِ صحنه
۲۰۳.....	بخش پانزدهم: سرِ صحنه
۲۰۹.....	بخش شانزدهم: سرِ صحنه
۲۱۹.....	بخش هفدهم: سرِ صحنه
۲۳۱.....	بخش هجدهم: سرِ صحنه
۲۴۷.....	بخش نوزدهم: تعمق
۲۵۹.....	بخش بیستم: تعمق
۲۶۹.....	بخش بیست و یکم: تعمق
۲۷۵.....	تقدیر و تشکر

پیش در آمد

عصر جدید آتش

چراغ‌های خانه سوسو می‌زنند. زن در حالی که کف دست‌هایش عرق کرده و اندکی هم پاهایش می‌لرزد، پا به روی صحنه می‌گذارد. نورافکنی روی صورتش روشن می‌شود و ناگهان، ۱۲۰۰ جفت چشم به او خیره شده‌اند! تماشاچی‌ها متوجه اضطراب او می‌شوند. فضا آکنده از تنشی لمس شدنی است. زن با سرفه‌ای آغاز می‌کند.

اتفاقی که پس از آن می‌افتد، حیرت‌انگیز است.

۱۲۰۰ مغز داخل این ۱۲۰۰ سر، به طرزی عجیب، ناگهانی و غریب شروع به فعالیت می‌کنند، آغاز می‌کنند به سیگار زدن با مغز آن زن. ناگهان طلسم جادویی که توسط این زن بسته شده است، در سرتاپای تماشاگران اثر می‌کند، طوری که همه با هم نفس نفس می‌زنند، همه با هم گریه می‌کنند و همگی با هم... و در این حین اتفاقی دیگر رخ می‌دهد. الگوهای اطلاعاتی کامل و به لحاظ فیزیکی کد بندی شده‌ی مغز این زن به نحوی کپی می‌شود و به مغز این ۱۲۰۰ نفر منتقل می‌گردد. این الگوها در بقیه‌ی عمر این افراد در مغزشان می‌مانند و به احتمال زیاد در سال‌های آتی رفتارهای ایشان را تحت تأثیر قرار می‌دهند.

زن، روی صحنه اعجاز می‌کند، جادو نمی‌کند، اما مهارتش دست کمی از ساحران خبره ندارد.

مورچه‌ها نیز با ترشح مواد شیمیایی بر رفتار یکدیگر تأثیر می‌گذارند. ما آدم‌ها این کار را با ایستادن رو در روی هم، زل زدن به چشم‌های همدیگر، حرکات دست‌های مان و خارج کردن صداهای عجیب و غریب از دهان مان انجام می‌دهیم. ارتباط انسان با انسان یکی از اعجازهای حیرت‌انگیز دنیاست. ما هرروز، بی‌آنکه بدانیم، این کار را انجام می‌دهیم. قوی‌ترین شکل این ارتباط، روی صحنه صورت می‌پذیرد.

هدف از ارائه‌ی این کتاب، آموزش نحوه‌ی دستیابی به یک سخنرانی تأثیرگذار و نیز

تجهیز شما برای به کار گرفتن نهایت تلاش تان است، اما در همین ابتدا باید روی مسئله‌ای تأکید کنم.

هیچ راه حل مشخص و واحدی برای ارائه‌ی یک سخنرانی بی‌نظیر وجود ندارد. جهان علم بسیار گسترده است و سخنرانان و مخاطبان سخنرانی‌ها نیز از چنان طیف متنوعی برخوردارند که حصول این نتیجه را ناممکن می‌سازند. از این رو، هرگونه تلاش برای به کار گرفتن قاعده‌ای مشخص و بخصوص، نتیجه‌ی معکوس خواهد داشت. مخاطب بلافاصله به کپی برداری تان پی خواهد برد و احساس خواهد کرد مورد سوء استفاده قرار گرفته است.

در واقع، حتی اگر قاعده‌ای در برهه‌ای از زمان پاسخ بدهد، در درازمدت کارایی خود را از دست خواهد داد، زیرا یکی از عوامل مهم در محبوبیت یک ارائه، تازگی آن است. ما انسان هستیم. علاقه‌ای به همان‌ها (چیزهای قدیمی و تکراری) نداریم. اگر سخنرانی تان تا حد زیادی مشابه سخنرانی‌ای باشد که یکی از مخاطبان تان به تازگی شنیده است، محکوم به بی‌اثر بودن، یا دست کم کم‌اثر بودن، خواهد بود. بدترین چیز در نظر ما این است که دیگران، همه مثل هم صحبت کنند. این است کم به نظر بیاید که دارند از گفت‌وگوهای همدیگر تقلید می‌کنند.

بنابراین، تصور نکنید که توصیه‌های این کتاب فایده‌ای هستند که روشی ثابت، مشخص و همیشگی را برای ارائه‌ی سخنرانی تجویز می‌کنند. آن را کتابی بدانید که مجموعه‌ای از ابزارها را در اختیار تان قرار می‌دهد تا به واسطه‌ی آن‌ها به سخنرانی تان تنوع ببخشید. تنها از ابزارهایی استفاده کنید که مناسب شما و ارئه‌ی فعلی تان هستند. تنها کاری که لازم است برای ارائه‌ی یک سخنرانی خوب انجام بدهید، این است که اولاً اطمینان حاصل کنید که مطلب تان ارزش اظهار کردن را دارد، و ثانیاً آن را به روش مختص خودتان بیان نمایید.

خواهید دید که این کار بسیار ساده‌تر و طبیعی‌تر از چیزی است که بتوانید فکرش را بکنید. سخنرانی، هنری باستانی است که در تار و پود اذهان ما تنیده شده است، مکاشفه‌های دیرینه‌ای که به صدها هزار سال پیش بر می‌گردند، نشان داده‌اند که در آن زمان محل‌های بخصوصی برای برگزاری این‌گونه جلسه‌ها وجود داشته است، مکان‌هایی که در آن‌ها اجدادمان به دور آتشی، گرد هم می‌آمدند. در تمامی فرهنگ‌های دنیا، افراد

با رشد و گسترش زبان، آموختند که داستان‌ها، امیدها و رؤیاهای خود را با هم شریک بشوند.

صحنه‌ای آشنا را تصور کنید: خورشید غروب کرده است، آتش قبیله رو به آسمان زبانه می‌کشد، کنده‌های روی آتش، در زیر نور ستاره‌هایی که دامن آسمان را پر کرده‌اند، ترق توروق می‌کنند و جرقه پرتاب می‌نمایند. بزرگی بلند می‌شود، همه‌ی نگاه‌ها به سوی او برمی‌گردند و به این پیر دارای پوست چین‌دار خسته از تجربه‌اش، که زیر نور چشم‌ک‌زن ستارگان شب می‌درخشد، دوخته می‌شوند. داستان آغاز می‌شود و هم‌چنان که پیر داستان‌سرا به توصیف می‌پردازد، شنوندگان، اتفاق‌ها را، یکی پس از دیگری، در ذهن خود مجسم می‌سازند.

قوه‌ی تخیل، لمس احساس تک تک شخصیت‌های داستان را برای شنونده به ارمغان می‌آورد. این فرایند، یعنی هم راستا شدن چندین ذهن به معنای واقعی کلمه، به سمت آگاهی و روشنایی‌ای مشترک، عمیقاً تأثیرگذار است.

برای لحظه‌هایی، افرادی که گرد آتش می‌نشینند، طوری رفتار می‌کنند که گویی همه از یک تن هستند. با هم بلند می‌شوند، با هم می‌ریزند، با هم آواز می‌خوانند... وقتی این چنین پس زمینه‌ی مشترکی میان آن‌هاست، با هم عمل می‌کنند، با همدیگر عازم سفری شدن، با هم به نبرد رفتن، سازه‌ای ساختن یا جشن گرفتن، دیگر ناری ندارد. این مسئله در دنیای جدید نیز صادق است. سخنرانی در جمع، به عنوان یک راهبر یا حامی، باعث آزاد شدن حس دلسوزی، هیجان، تسهیم دانش و بینش، و یا تبلیغ رؤیایی مشترک، می‌گردد.

در واقع، واژه‌هایی که بیان می‌شوند، قدرتی نو می‌یابند. حال، دیگر آتشی که در قلب جلسه می‌تپد، برای‌مان مفهوم تمام دنیا را دارد. امروزه به وسیله‌ی اینترنت، یک سخنرانی ساده در تالار همایشی، می‌تواند مورد بازدید میلیون‌ها نفر قرار بگیرد. دقیقاً همان طور که صنعت چاپ، قدرت نویسندگان را چندین برابر کرد، شبکه‌ی ارتباطات هم در حال دو چندان کردن میزان تأثیرگذاری سخنرانان است و این فرصت را در اختیار تمام افراد در هر نقطه‌ای از جهان قرار می‌دهد تا با دسترسی به اینترنت، بهترین معلمان را به حضور خود فراخوانند و تحت آموزش مستقیم آن‌ها قرار بگیرند. احتمالاً، ظرف تقریباً یک دهه، تک‌تک روستاهای این کره‌ی خاکی مجهز به اینترنت خواهند شد و به‌ناگاه، این هنر

باستانی، جهانی خواهد شد.

این امر، باعث ایجاد تجدید حیات در عرصه‌ی سخنرانی برای جمع شده است. اغلب ما سال‌ها، سخنرانی‌های طولانی و خسته کننده‌ای را در دانشگاه‌ها، خطابه‌های بی‌پایان را در کلیساها و هم‌چنین سخنرانی‌های تکراری سیاست‌مدارانی را که تمام پرسش‌ها را بی‌پاسخ می‌گذارند، تحمل کرده‌ایم. اما قرار نیست سخنرانی لزوماً این گونه باشد.

اتفاقاً یک سخنرانی اگر خوب ارائه شود، می‌تواند افراد اتاقی را به هیجان بیاورد و جهان بینی آن‌ها را دستخوش دگرگونی کند. یک سخنرانی خوب، می‌تواند قدرتمندتر و اثربخش‌تر از هر نوشته‌ای باشد. نوشته، به ما کلمه را می‌دهد؛ درحالی‌که سخنرانی، جعبه ابزاری کامل و جدید در اختیارمان می‌گذارد.

وقتی به چشم‌های سخنران خیره می‌شویم، به تن صدای او گوش می‌دهیم، آسیب پذیری، هوش و علاقه‌مندیش را احساس می‌کنیم، در حال تمرین مهارت ناخودآگاهی هستیم که در طول صدها هزار سال در وجودمان نهادینه شده است، مهارت‌هایی که می‌توانند قدرت ببخشند، اقتدار بدهند و انگیزه بیافرینند.

علاوه بر این، ما می‌توانیم این مهارت‌ها را به روش‌هایی که حتی به ذهن نیاکان‌مان نیز خطور نمی‌کرده است، رشد و پرورش بدهیم؛ توانایی نشان دادن تصویرهای زیبای با وضوح بالا، هر تصویری که عکس‌گرفتنی یا تصویربرداری باشد، امکان استفاده از فیلم یا موسیقی، به‌کارگیری ابزارهای تحقیقی‌ای که تمام دانش بشری را توسط یک گوشی هوشمند در اختیارمان قرار می‌دهند.

و خبر خوش این‌که، این مهارت‌ها آموختنی و بی‌شک آموزش‌دانی هستند. و این امر، یعنی قدرتی ماورایی که همه، چه پیر و چه جوان، می‌توانند از آن بهره‌مند شوند. این قدرت، "سواد سخنرانی" نام دارد. ما در برهه‌ای از زمان زندگی می‌کنیم که شاید در آن بهترین راه برای متفاوت بودن، نوشتن نامه به یک سردبیر و یا چاپ یک کتاب نباشد؛ چون واژه‌هایی که در این کتاب یا نامه می‌آیند و احساسی که این واژه‌ها را جاری می‌سازند، با سرعت تصویف‌پذیری بخش شدنی هستند.

در قرن بیست و یکم، سواد سخنرانی باید در تک تک مدارس آموزش داده شود. این مهارت پیش از چاپ کتاب، بخشی مهم و ضروری از آموزش، البته تحت عنوان قدیمی وعظ، تلقی می‌شده‌اند. در دوره‌ای که همه چیز و همه کس می‌توانند به راحتی با دیگران

ارتباط برقرار کنند، بایستی این هنر نجیب و اصیل را احیا نمود و به چهارمین عنصر آموزش بدل کرد: خواندن، نوشتن، جبر و وعظ.

معنای لغوی اصلی واژه‌ی وعظ، بسیار ساده است: "هنر صحبت کردن به‌شیوه‌ای تأثیرگذار." اساساً هدف این کتاب نیز همین است: از نو توصیف نمودن هنر وعظ، آن هم به اقتضای عصر حاضر و پیشنهاد برداشتن گام‌هایی مؤثر برای دستیابی به سواد سخنرانی در دنیای کنونی.

تجربه‌ای که ما طی چند سال اخیر در تد کسب کرده‌ایم، می‌تواند روشنگر راهمان باشد. تد در ابتدا به صورت کنفرانسی سالیانه برگزار می‌شد که در آن افراد از حوزه‌های فن‌آوری، سرگرمی و طراحی^۱ (که نام تد از حروف اول آن‌ها تشکیل شده است) گرد هم می‌آمدند. اما در سال‌های اخیر، تد گسترش پیدا کرد و هر موضوعی را که مورد علاقه‌ی عموم باشد، شامل شد. سخنرانان تد در تلاش هستند با ارائه‌ی سخنرانی‌های کوتاه و به‌دقت طراحی شده، اندیشه‌ها و راهکارهای‌شان را برای افرادی از حیطه‌های مختلف، فهم و دسترسی پذیر نمایند. باعث خوشحالی ماست که این نوع از سخنرانی، به صورت آنلاین نیز، طرفداران بی‌شماری داشته، تا جایی که در سال ۲۰۱۵ از سخنرانی‌های تد بیش از یک میلیارد بار بازدید شده است.

من و همکارانم، در تد روی صدها سخنران کار کرده‌ایم. آن‌ها کمک نموده‌ایم که پیام‌های‌شان را به خوبی در سخنرانی بگنجانند و ایشان را در مورد نحوه‌ی ارائه‌ی سخنرانی راهنمایی کرده‌ایم، و این افراد شگفت‌انگیز، دید ما را به جهان دگرگون کرده‌اند. ما حدود یک دهه است که با علاقه‌مندی تمام به گفت‌وگو در مورد نحوه‌ی دستیابی سخنرانان به ارائه‌ی موفق، می‌پردازیم، بارها با نگاهی که از بیرون به این افراد انداخته‌ایم، دستخوش حالات مختلف شده‌ایم، مسحور شده‌ایم، عصبانی شده‌ایم، به آگاهی و روشنی رسیده‌ایم، و الهام گرفته‌ایم. هم‌چنین، توانسته‌ایم فرصت را غنیمت بشماریم، از برخی از این افراد توصیه‌هایی در خصوص نحوه‌ی آماده سازی برای یک سخنرانی خیره‌کننده و نیز ارائه‌ی آن دریافت کنیم. نبوغ این افراد راه‌های متعددی برای فهم این‌که آن‌ها چگونه توانسته‌اند ظرف مدت چند دقیقه به یک سخنرانی فراغادی دست یابند، در اختیارمان قرار می‌دهد.

بنابراین، این کتاب یک محصول مشترک و حاصل همکاری سخنرانان و همکاران مستعد، به خصوص کلی استوتزل^۱، برونو گیوسانی^۲ و تام رایلی^۳ است که در انتخاب و برگزاری رویدادهای TED به من کمک می‌کنند و در طول این سال‌ها در شکل‌گیری رویکرد TED به سخنرانی، قالب سخنرانی‌ها و دعوت از افراد شناخته شده، جهت حضور در برنامه‌هایمان نقش سازنده‌ای داشته‌اند.

ما هم‌چنین، از هوش جمعی حاکم بر هزاران رویداد سازماندهی شده‌ی TEDx بهره‌مند شده‌ایم. محتوای این سخنرانی‌ها اغلب انسان را غافل‌گیر و شادمان می‌کند و هم‌چنین، باعث شده است که نظرم‌ان در مورد آنچه از طریق TED می‌توان به انجام رساند، تغییر کند. مأموریت TED، کمک به گسترش اندیشه‌های تأثیرگذار است. برای ما تفاوتی نمی‌کند که این کار از طریق TED انجام بشود یا TEDx، و یا هر شکل دیگری از سخنرانی. در هر صورت، وقتی که می‌شنویم افراد می‌خواهند کنفرانس‌هایشان را به روش TED برگزار کنند، هیجان‌زده می‌شویم. در نهایت، اندیشه‌ها از آن شخص خاصی نیستند، بلکه برای خود می‌زیند. ما صرف‌نظر از این که سخنرانی‌های خوب چه زمان و توسط چه کسانی ارائه می‌شوند، از این که شاهد تجدید حیات روزی در هنر سخنرانی هستیم، خوشحالیم.

بنابراین، هدف این کتاب، صرفاً توصیه‌ی ارائه‌ی سخنرانی به روش TED نیست، بلکه بسیار گسترده‌تر و در عین حال دربرگیرنده‌ی هر چیزی است. هدف، کمک و حمایت از هر نوع سخنرانی است که غایتش توضیح دادن، انگیزه بخشیدن، افزودن به اطلاعات افراد یا متقاعد کردن آن‌ها باشد، چه در امر کسب و کار، چه در آموزش و چه در حال اجرا روی صحنه. بله، بسیاری از مثال‌های این کتاب از TEDTalks گرفته شده‌اند، اما نه به این دلیل که این‌ها تنها مثال‌هایی بود که می‌توانستیم بیاوریم. TEDTalks در سال‌های اخیر، شور و هیجان زیادی ایجاد کرده و به عقیده‌ی ما سخنرانانمان تحفه‌ای ارزشمند برای جهان پهناور سخنرانی دارند. ما معتقدیم اصولی که سخنرانی‌های این افراد بر پایه‌ی آن‌ها استوار است، می‌تواند بنیان محکمی برای سواد جامع‌تری از هنر سخنرانی فراهم کند.

بنابراین، شما در این کتاب راه‌کارهای شسته رفته‌ای، مانند طرز تهیه‌ی نان تست برای

جشن عروسی، یا افزایش فروش شرکت‌تان و یا نحوه‌ی ارائه‌ی یک سخنرانی خوب در دانشگاه، نخواهید یافت. بلکه ابزارها و بینش‌هایی را خواهید دید که به احتمال زیاد در چنین موقعیت‌هایی و در واقع در تمامی سخنرانی‌ها به کار می‌آیند. بالاتر و مهم‌تر از آن، این است که امیدواریم با تقدیم این کتاب بتوانیم کاری بکنیم تا به سخنرانی از زاویه‌ای جدید نگرسته شود، زاویه‌ای که به نظر مخاطبان هیجان‌انگیزتر و تأثیرگذارتر است.

از آتش‌های قبيله، آتش جدیدی زاده شده، آتشی که از ذهنی به ذهن دیگر و از صفحه‌ی نمایشی به صفحه‌ی نمایش دیگری سرایت کرده: آتش اندیشه‌هایی که موعود آغاز حیات‌شان فرا رسیده است.

این امر مهم است. دلیل رخ دادن تک تک پیشرفت‌های حتی کوچک بشری، سهیم شدن اندیشه‌ها توسط افراد، و سپس، دست در دست هم نهادن برای تبدیل این اندیشه‌ها به واقعیت بوده است. از اولین باری که نیاکان ما با هم گروه‌هایی تشکیل دادند، تا حیوان‌ها غول پیکر را از زیر پایورند تا... اولین گام‌های نیل آرمسترانگ^۱ روی کره‌ی ماه، همه و همه حاصل تبدیل واژه‌ها به متاوردهایی مشترک و خیره‌کننده هستند.

ما حالا بیش از همیشه نیاز به سهیم داریم. چه بسیار اندیشه‌هایی که می‌توانند راه‌گشای بزرگ‌ترین مشکلات ما باشند، اما به این دلیل پنهان می‌مانند که افراد باهوشی که این اندیشه‌ها را در سر دارند، یا اعتماد به نفس سهیم شدن در آن‌ها را به شیوه‌ای مؤثر ندارند، یا نمی‌دانند این کار را چگونه انجام بدهند. این امر واقعاً وحشتناک است. از این رو، در دورانی که اندیشه‌ای خوب، که به درستی نیز ارائه شده است، می‌تواند با سرعت نور دست به دست بچرخد و در اذهان هزاران نفر لانه کند. تلاش برای کشف نحوه‌ی ارائه‌ی اندیشه‌ها برای شما (به عنوان سخنرانان آینده) و برای ما (که نیاز داریم بدانیم شما چه برای گفتن دارید) فواید بی‌شماری خواهد داشت.

آیا آماده‌اید؟

پس بیایید آتشی برافروزیم.

کریس اندرسون^۲

فوریه‌ی ۲۰۱۶

۱. Neil Armstrong، فضانورد آمریکایی، اولین انسانی است که طی مأموریت آپولو ۱۱ در ۲۰ ژانویه‌ی ۱۹۶۹ روی کره‌ی ماه گام نهاد.

2. Chris Anderson