

اصول سخنرانی و

فن بیان به روش TED

www.ketab.ir

نویسنده: کریس اندرسون

مترجم: زینب انجم روز



سرشناسه	: اندرسن، کریس، ۱۹۵۷-م
عنوان و نام پدیدآور	: Anderson, Chris
مشخصات نشر	: اصول سخنرانی و فن بیان به روش TED/ نویسنده کریس اندرسون؛ مترجم زینب انجم‌روز. تهران: شایاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۴ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۱-۶۰-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
پادداشت	: عنوان اصلی: TED talks : the official TED guide to public speaking، ۲۰۱۶.
پادداشت	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سالهای مختلف منتشر شده است.
موضوع	: سخنرانی عمومی -- دستنامه‌ها
موضوع	: Public speaking -- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	: انجم‌روز، زینب، ۱۳۷۰، مترجم
رده بندی کنگره	: PN۴۱۲۹/۱۵
رده بندی دیویی	: ۸۰۸/۵۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۳۳۶۳۳
وضعیت رکورد	: فیبا

www.ketab.ir



اصول سخنرانی و فن بیان به روش TED

نویسنده: کریس اندرسون

مترجم: زینب انجم‌روز

ویراستار و صفحه‌آرا: فاطمه شادی

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۶،۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۱۶۱ - ۶۰ - ۱

www.shenayabook.com

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۸۴۹۷۹

۰۹۱۲۹۴۹۴۸۶۲

فهرست

پیشگفتار	۷
بخش اول: مبانی و شالوده	۱۵
فصل اول: دانش ارانه دادن	۱۷
فصل دوم: ایده پردازی	۲۷
فصل سوم: تله‌های رایج	۳۹
فصل چهارم: خط سیر	۴۹
بخش دوم: ابزارهای سخنرانی	۶۷
فصل پنجم: برقراری ارتباط	۶۹
فصل ششم: داستان سرایی	۸۷
فصل هفتم: توضیح دادن	۹۹
فصل هشتم: متقاعدسازی	۱۱۳
فصل نهم: آشکارسازی و الهام	۱۲۵
بخش سوم: فرآیند آماده‌سازی	۱۴۱
فصل دهم: ابزارهای بصری	۱۴۳

فهرست

فصل یازدهم: سبک سخنرانی	۱۶۱
فصل دوازدهم: تمرین و تکرار	۱۸۱
فصل سیزدهم: تنظیم آغاز و پایان	۱۹۱
بخش چهارم: روی صحنه	۲۱۳
فصل چهاردهم: لباس و پوشش	۲۱۵
فصل پانزدهم: تمرین های ذهنی	۲۲۱
فصل شانزدهم: تجهیزات	۲۲۹
فصل هفدهم: صدا و حضور	۲۳۹
فصل هجدهم: سخنرانی خلاق	۲۵۳
بخش پنجم: انعکاس و بازتاب	۲۷۱
فصل نوزدهم: درس ها و تجربه های سخنرانی	۲۷۳
فصل بیستم: چرا این موضوع اهمیت دارد؟	۲۸۵
فصل بیست و یکم: نوبت شماست	۲۹۵
تقدیر و تشکر	۳۰۱

پیشگفتار

«عصر جدید آتش»

خانم درحالیکه کیف دست‌هایش عرق کرده با پاهایی لرزان به روی صحنه می‌رود. نور سالن کم می‌شود و نور نورافکن روی صورتش متمرکز می‌شود. همزمان هزار و دویست جفت چشم چشم به او خیره شده‌اند. اضطراب او محسوس است و نگرانی در سالن موج می‌زند. خانم صدایش را صاف می‌کند و سخنرانی را آغاز می‌کند. چیزی که از این به بعد روی می‌دهد شگفت‌انگیز است. هزار و دویست ذهن در هزار و دویست بدن مستقل مشغول پردازش و فکر کردن به شیوه خود می‌شوند. کمی بعد، ذهن تمامی مخاطبان با هم هماهنگ می‌شود. کلام خانم در مخاطبان اثر می‌کند؛ همه با هم می‌خندند، گریه می‌کنند و در این میان اتفاقی رخ می‌دهد. الگوهای غنی ذهنی سخنران، نسخه‌برداری شده و به ذهن هزار و دویست مخاطب حاضر در سالن منتقل می‌شود. این الگوها در ذهن آن هزار و دویست نفر باقی مانده و در آینده به صورت بالقوه بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد. این خانم روی صحنه جادو نمی‌کند بلکه شگفتی می‌آفریند، اما مهارت‌هایش به اندازه سحر و جادو مؤثر واقع می‌شود.

مورچه‌ها با آزاد کردن مواد شیمیایی با یکدیگر رابطه برقرار می‌کنند، اما ما به عنوان انسان، این کار را با ایستادن رو در روی یکدیگر، چشم دوختن به هم، دست تکان دادن برای هم و تولید صدا انجام می‌دهیم. ارتباط انسان‌ها با یکدیگر از

شگفتی‌های جهان است که ما هر روز آن را ناخودآگاه انجام می‌دهیم، اما تأثیر این ارتباط روی صحنه به بالاترین حد خود می‌رسد. این کتاب چگونگی دستیابی به توانایی اعجاز در سخنرانی را به شما نشان می‌دهد و به شما کمک می‌کند که در این زمینه بهترین باشید. اما لازم است در همین ابتدا نکته‌ای مهم را مد نظر قرار دهیم. برای ارائه یک سخنرانی عالی، تنها یک روش تعریف شده وجود ندارد؛ دنیای اطلاعات، تنوع سخنران‌ها، گوناگونی مخاطبان و جلسات سخنرانی بسیار وسیع‌تر و گسترده‌تر از آن است که فقط با یک روش بتوان به هدف دست یافت. پافشاری بر استفاده از یک فرمول نتیجه معکوس می‌دهد؛ زیرا مخاطبان خیلی زود متوجه این موضوع شده و احساس می‌کنند فریب خورده‌اند. ضمانتی وجود ندارد که نشان دهد موفقیت یک فرمول در یک زمان الزاماً به معنای موفقیت آن در تمام زمان‌ها است. به همین دلیل بخش جذاب یک سخنرانی عالی به روز بودن آن است. به هر حال ما انسانیم و علاقه چندانی به شنیدن قصه‌های تکراری نداریم. شباهت سخنرانی شما به سخنرانی دیگران و تکراری بودن آن باعث کاهش تأثیر سخنان شما بر مخاطب می‌شود. در پایان ما راهکاری برای جذابیت و نوآوری سخنرانی شما ارائه می‌دهیم. بنابراین تصور نکنید این کتاب قوانین واحدی را برای سخنرانی در جمع به شما ارائه می‌کند بلکه هدف این کتاب ارائه مجموعه‌ای از ابزارهای طراحی شده برای ترویج روش‌های متنوع سخنرانی است. از این‌رو، تنها توصیه‌هایی را به کار بگیرید که برای شما و با توجه به نوع سخنرانی شما است. شما تنها باید مطالب ارزشمندی برای سخنرانی گردآوری کرده و آن‌ها را با شیوه منحصر به خودتان به درستی ارائه دهید.

سخنرانی در جمع یک هنر قدیمی است که عمیقاً به ذهن مرتبط است. در اکتشافات باستان‌شناسی که به صدها هزار سال قبل برمی‌گردد، مکان‌هایی را کشف کرده‌اند که در آنجا اجداد ما همدیگر را ملاقات کرده و جلسات خود را دور آتش برگزار می‌کردند. در تمامی فرهنگ‌ها، انسان‌ها با پیشرفت زبان، آموختند تا داستان‌ها، امیدها، آرزوها و رویاهای خویش را با هم به اشتراک بگذارند.

حال برای نمونه، این صحنه را تجسم کنید؛ شب است. آتش اردوگاه برافروخته است. کنده‌های چوب زیر نور آسمان پر ستاره در حال سوختن و ترق ترق کردن هستند. پیرمردی از میان جمع برمی‌خیزد؛ ناگاه تمامی نگاه‌ها به صورت چروکیده و خردمند او دوخته می‌شود، صورتی که سوسوی نور آتش، آن را روشن کرده است. داستان آغاز می‌شود. همان‌طور که قصه‌گو سخن می‌گوید، هر یک از شنونده‌ها رویدادهایی را که روایت می‌شوند در ذهن خویش تصور می‌کنند که حاصل احساسات مشابهی است که شخصیت‌های داستان آن را با هم اشتراک گذاشته‌اند. این یک پدیده بسیار قدرتمند است. صفی از ذهن‌های متعدد که پس از لحظاتی به آگاهی مشترکی می‌رسند. برای مدتی افراد گردآمده دور آتش طوری رفتار می‌کنند که گویی شیوه زندگی مشترکی دارند. ممکن است با هم بلند شوند، برقصند یا آواز بخوانند. از پشت صحنه نمایش که می‌نگری، چیزی نمانده که بتواند در سفر، جنگ و یا یک جشن با هم همراه و هم مقصد شوند. امروزه هم این موضوع صحت دارد. به عنوان یک رهبر، یا یک وکیل مدافع، سخنرانی در جمع کلیدی برای باز کردن قفل هیجاناتی، هیجانات پرشور، تبادل دانش و بینش و پرورش یک رویای مشترک است. در حقیقت، زبان گفتار به نیروهای جدیدی مجهز شده است. همه جهان در حکم آتش اردوگاه ماست. امروزه اینترنت مثل بازیگری است که در ارتباطی یک طرفه به تنهایی با مخاطب در صحنه نمایشی که میلیون‌ها نفر به تماشای آن می‌نشینند، صحبت می‌کند. همان‌گونه که کتاب قدرت نویسندگان را نشان می‌دهد، اینترنت در سطح وسیع تأثیر کلام سخنران‌ها را بازتاب می‌دهد. اینترنت امکان ارتباط در اقصی نقاط جهان را برای همه فراهم آورده و در کمتر از یک دهه یا همین حدود، انتظار می‌رود که تقریباً هر روستایی به اینترنت دسترسی داشته باشد تا به کمک آن بتواند بهترین معلمان را از همه جای دنیا فراخوانده و به طور مستقیم از آن‌ها درس بیاموزد و اینگونه است که ناگهان هنری باستانی به گستره جهان فراگیر می‌شود. این موضوع تحول بزرگی را در زمینه سخنرانی عمومی رقم زده است. بسیاری از ما سالیان دراز از

سخنرانی‌های طولانی و خسته‌کننده در دانشگاه، موعظه‌های بی‌پایان در کلیساها، یا نطق‌های سیاسی قابل پیش‌بینی کلافه شده‌ایم و حالا می‌دانیم که نباید وضع به همین صورت ادامه یابد. سخنرانی عالی می‌تواند فضا را سرشار از هیجان کند و جهان‌بینی مخاطبان را تغییر دهد. یک نطق عالی قدرتمندتر از هر دست‌نوشته‌ای است. نوشتن، کلمات را به ما هدیه می‌دهد اما سخن گفتن جعبه ابزاری کاملاً جدید در اختیار ما می‌گذارد. زمانی که به چشمان سخنران خیره می‌شویم، به آهنگ صدایش گوش می‌سپاریم و حساسیت و هیجان او را احساس می‌کنیم، مهارت‌های ناخودآگاهی در وجودمان بیدار می‌شوند که در طول صدها هزار سال در ما شکل گرفته‌اند؛ مهارت‌هایی که می‌تواند ما را برانگیزد، به قدرت برساند و به ما الهام ببخشد. مزیت ما نسبت به اجدادمان این است که قادریم این مهارت‌ها را ارتقا دهیم؛ از جمله این مهارت‌ها توانایی نشان دادن تصویری دقیق، زیبا و با وضوح بسیار بالا است که انسان می‌تواند عکاسی کند و یا آن را تجسم کند، یا توانایی ساختن یک ویدئو و تنظیم یک اثر موسیقی یا توانایی استفاده از ابزارهای پژوهشی که می‌تواند تمام دانش بشری را به هر کسی که به تلفن‌های هوشمند دسترسی دارد، ارائه کند. خبر خوب این است که تمام این مهارت‌ها کاملاً قابل یادگیری هستند و این بدین معناست که ابرقدرت جدیدی پا به عرصه گذاشته که همه انسان‌ها، پیر و جوان، می‌توانند از آن بهره‌مند شوند. این ابرقدرت «فن سخنرانی» نام دارد.

ما در عصری زندگی می‌کنیم که ممکن است بهترین روش برای تأثیر گذاشتن بر دنیا پشت تریبون نشستن و سخن گفتن باشد؛ تا نگارش یک نامه برای یک سر دیبر نشریه؛ چون امروزه شور و اشتیاقی که در کلمات نهفته است این قابلیت را دارد که به سرعت در سراسر جهان منتشر شود و تأثیر خود را بگذارد. در قرن بیست و یکم، فن سخنرانی باید در هر مدرسه و دانشکده‌ای آموزش داده شود. در حقیقت، قبل از پیدایش کتاب، فن سخنرانی موضوع اصلی آموزش بود، گرچه تحت عنوانی قدیمی یعنی خطابه بیان می‌شد. امروزه، در عصر ارتباطات، باید این هنر قدیمی

را دوباره زنده کرد و آن را به فن چهارم آموزش تبدیل کر؛ د یعنی: خواندن، نوشتن، علم حساب و چهارمین فن: خطابه! معنای این کلمه فقط همین است: «هنر سخن گفتن مؤثر» که اساساً هدف این کتاب است؛ ارائه گام‌هایی سودمند به سوی فنون نوین سخنرانی.

تجربه ما در تد تاک طی چند سال اخیر می‌تواند ما را به سمت این مسیر رهنمون سازد. مجموعه تد از یک کنفرانس سالیانه آغاز شد، درحالی‌که تلاش می‌کرد بهترین‌های فناوری، سرگرمی و طراحی را یکجا گرد هم آورد. اما در سال‌های اخیر، تد آن چنان پیشرفتی کرده که علایق عمومی را در هر زمینه‌ای تحت پوشش قرار داده است. سخنرانان تد تلاش می‌کنند با ارائه نطق‌هایی کوتاه و به دقت آماده شده، ایده‌های خویش را برای افرادی که خارج از حیطه آن‌ها فعالیت می‌کنند، قابل فهم کنند. باعث خوشحالی است که این شکل از سخنرانی به صورت آنلاین به قدری گسترش یافته که تا سال ۲۰۱۵ سخنرانی‌های تد سالانه بیش از یک میلیارد بیننده به خود جذب کرد. من و همکارانم تا به حال با صدها سخنران تد همکاری و به آن‌ها کمک کرده‌ایم تا سخنرانی‌هایشان را به دقت تنظیم کرده و به مخاطبان‌شان ارائه کنند. این انسان‌های شگفت‌انگیز، بیش از ما نسبت به جهان تغییر داده‌اند. طی دهه گذشته، محور بحث پرشور ما چگونگی رسیدن این سخنرانان بدستاوردهایشان بوده است. ما در صندلی‌های کنار صحنه این شانس را داشته‌ایم که با سخنرانی آن‌ها شیفته و شیدا شده، از آن‌ها بیاموزیم و الهام بگیریم. ما این شانس را داشتیم تا رو در رو از آن‌ها پرسیم که چگونه برای چنین سخنرانی شگفت‌انگیزی آماده می‌شوند و آن را ارائه می‌دهند. ما مدیون استعداد آن‌هاییم چرا که بیش و سیمی نسبت به این موضوع یافتیم که چگونه می‌توانند در عرض چند دقیقه به چنین چیز خارق‌العاده‌ای دست پیدا کنند. از این رو باید گفت این کتاب نتیجه یک تلاش گروهی است. حاصل همکاری آن سخنرانان و همکاران با استعداد؛ به ویژه «کلی استاتزل»، «برونو جیوسانی» و «تام رابلی» ، که به همراه من تهیه‌کننده و میزبان برنامه‌های اصلی تد تاک بودند و طی این

سال‌ها نقش مهمی در شکل‌گیری فرمت برنامه تد تاک و معرفی سخنرانان مهم در برنامه ما داشتند. همچنین، ما از خرد جمعی برگزاری هزاران برنامه خودجوش تد تاک بهره بردیم که ما را شگفت‌زده و خوش حال می‌کنند و درک ما را از آنچه در یک سخنرانی عمومی امکان‌پذیر است، افزایش می‌دهند. رسالت تد پرورش ایده‌های قدرتمند به طور گسترده است. برای ما اهمیتی ندارد که این کار به نام «تد»، «تد ایکس» یا هر شکل دیگری از سخنرانی عمومی حاصل شود. وقتی می‌شنویم کنفرانس‌های دیگر تصمیم به برگزاری گفتگو‌هایی به سبک تد دارند، هیجان‌زده می‌شویم.

نکته پایانی این است که ما صاحب این ایده‌ها و نظرها نیستیم، هر کدام از آن‌ها هویت مستقل خود را دارند. اینکه ما می‌توانیم شاهد نوآوری در هنر سخنرانی باشیم، بسیار لذت‌بخش است. اهمیتی ندارد که این نوآوری در کجا و به دست چه کسی اتفاق می‌افتد. هدف ما این کتاب بسیار گسترده‌تر از توصیف سخنرانی به شیوه تد تاک است. هدف حمایت از تمامی اشکال سخنرانی عمومی در پی توضیح، الهام‌بخشیدن، اطلاع‌رسانی یا ترغیب مخاطبان در زمینه‌های کسب و کار و آموزش در عرصه عمومی است. بسیاری از مثال‌های این کتاب گزیده‌ای از گفتگو‌های تد است به این دلیل که سخنرانی‌های تد تاک در سال‌های اخیر توجه بسیاری را به خود جلب کرده و مطمئناً حرف بیشتری برای ارائه به دنیای سخنرانی عمومی دارد، اصولی که زیربنای این سخنرانی‌هاست می‌تواند به عنوان ابزاری قدرتمند برای پیشرفت فن سخنرانی به کار بیاید. از این‌رو، تکنیک ویژه‌ای در مورد بلند کردن جام افتخار در استادیوم، فروش زمین شرکت یا کنفرانس دانشگاهی نخواهید یافت، بلکه شما به ابزارها و بینشی مجهز می‌شوید که برای چنین موقعیت‌هایی و در حقیقت، برای هر شکل دیگری از سخنرانی عمومی، مفید خواهد بود. علاوه بر آن، امیدواریم بتوانیم شما را متقاعد کنیم به شیوه‌ای متفاوت به سخنرانی در جمع بیندیشید؛ شیوه‌ای که آن را جذاب و قدرتمند خواهید یافت. حالا آن آتشی که در قدیم برپا می‌شد و برای شنیدن موعظه دور آن حلقه

می‌زدند، تبدیل به آتش جدیدی شده است؛ آتشی که از ذهنی به ذهن دیگر و از صفحه‌ای به صفحه دیگر منتقل می‌شود: جرقه ایده‌هایی که زمان اجرای آن فرا رسیده است. این اتفاق خواهد افتاد. هر پیشرفتی که در زندگی بشر حاصل شده است به دلیل اشتراک گذاری ایده‌ها با یکدیگر و تلاش برای تبدیل کردن آن‌ها به واقعیت بوده است. از نخستین باری که اجدادمان برای شکار یک ماموت گرد هم آمدند تا لحظه‌ای که «نیل آر مسترانگ» بر روی ماه قدم گذاشت، انسان‌ها کلمات شفاهی خویش را به دستاوردهای مشترک شگفت‌انگیزی تبدیل کرده‌اند. ما به این دستاوردها بیش از هر زمان دیگری نیاز داریم؛ گاهی ایده‌هایی که می‌توانند دشوارترین مشکلات ما را حل کنند اغلب ناگفته باقی می‌مانند؛ زیرا افراد با استعدادی که این ایده‌ها در ذهنش جای دارند، عزت نفس کافی یا مهارت لازم برای انتشار آن ایده را به صورت مؤثر ندارد؛ این یک واقعیت غم‌انگیز است. که یک ایده درست با روشی درست، می‌تواند تمام جهان را با سرعت نور درنورد و خود را در ذهن میلیون‌ها انسان جای دهد. قرار دادن این ایده در بهترین مسیر می‌تواند هم سود زیادی برای شما که می‌خواهید سخنران شوید داشته باشد و هم منفعتی برای دیگرانی که مشتاقند بدانند که شما چه چیزی می‌خواهید بگویند. آیا برای این سفر آماده‌اید؟ پس بیایید آتشی برافروزیم!

«کریس اندرسون»

فوریه ۲۰۱۶