

بِسْمِ اللَّهِ

تحول در سخنرانی به روش تد
راهنمای رسمی تد برای سخنرانی عمومی

کریس اندرسن

www.ketab.ir



نشر
هومیس

درباره هومیس



نشر
هومیس

دوست خوب...

نشر هومیس در سال ۱۳۹۶ به صورت رسمی فعالیت خود را آغاز نمود.

انتخاب نام هومیس :

پس از دیدن نام هومیس در فرهنگ واژگان اساطیری که به معنی دوست خوب بود (دو بخش "هو" به معنی خوب و "میس" به معنی دوست) بی درنگ این نام را برای نشرمان برگزیدیم. با امیدواری بسیار که بتوانیم با چاپ و معرفی هر کتاب جدید دوستان خوبی پیدا کنیم و لایق دوستی کسانی باشیم که انتخابمان می کنند و اینکه در این دوستی ثابت قدم بمانیم.

انتخاب نماد جغد به عنوان نماد هومیس :

همانند نام هومیس ، جغد هم نماد دوست خوب و دانا است.

با این که مطالب متفاوت و بسیاری درباره جغد چه در ایران باستان و فرهنگ اساطیری و چه در روم و یونان باستان و مجموعاً در سرتاسر جهان وجود داشته و دارد، بطور کلی اکثر برداشته ها و انگاره ها درباره جغد زیبا و مثبت هستند. برداشتهای مثبت متفاوتی چون: برکت، نگهدارنده، محافظ، دور کننده پلیدی ها، الهام بخش زیبایی و دوستدار حق.

سوابق و زمینه های فعالیت هومیس :

به دلیل سوابق قبلی و البته موفق ، از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۹۶ در زمینه های روانشناسی اعم از موفقیت فردی ، مدیریت رفتار سازمانی، خانواده و... ، عمده فعالیت خود را در همین حوزه قرار داده ایم.

در حال حاضر داستان، علوم اجتماعی، فلسفه، سیاست و... نیز از دیگر زمینه های فعالیت مان محسوب می شود. اما باید بگوییم در هر زمینه ای که احساس کنیم می توانیم حرفی برای گفتن داشته باشیم و متمر ثر باشیم ورود خواهیم کرد.

اهداف هومیس :

معرفی آثار علمی و کاربردی و معرفی نویسندگان ایرانی و خارجی در حوزه های ذکر شده از عمده اهداف ما به شمار می رود.

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به نشر هومیس است.

● نام کتاب : تحول در سخنرانی به روش تد ● نویسنده : کریس اندرسن ● مترجمین: ایمان آقابابایی، اعظم غلامی، زهرا مظاهری، محمد یوسفی
● سال چاپ: ۱۳۹۸ ● توبیت چاپ: اول ● ناشر : هومیس ● شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۱۵-۶-۶ ● تیراژ : ۳۰۰ جلد ● قیمت : ۵۱۰۰۰ تومان

● سرشناسه : اندرسن ، کریس ۱۹۵۷ - م ● Chris Anderson ● عنوان و نام پندآور : تحول در سخنرانی به روش تد/ کریس اندرسن : مترجمین ایمان آقابابایی - (و دیگران).
● مشخصات نشر : تهران: هومیس، ۱۳۹۸ ● مشخصات ظاهری : ۲۱۹ ص؛ ۱۲/۵×۲۱/۵ م ● شابک : ۹۷۸۶۰۰۹۹۱۵۶۰۶ ● وضعیت فهرست نویسی: فیا ● یادداشت :
عنوان اصلی: TED talks : the official TED guide to public speaking, ۲۰۱۶ ● یادداشت : مترجمین ایمان آقابابایی، اعظم غلامی، زهرا مظاهری، محمد یوسفی
● موضوع: سخنرانی عمومی -- دستنامه ها ● موضوع: Public speaking-- Handbooks, manuals, etc ● شناسه افزوده : آقابابایی، ایمان، مترجم
● رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۴۰۴/۱۵/۱۲۹ PNF ● رده بندی دیویی: ۴۹۱/۵۳۶۴ ● شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۱۰۲۳۲

۰۲۱) ۶۶ ۱۲۸۰ ۵۹
۰۲۱) ۶۶ ۱۲۷۱ ۱۹

humispub@gmail.com
www.humis.ir

جهت حمایت از نشر
لطفاً کتاب را قانونی بخوانید.

تهران میدان انقلاب خیابان کارگر
جنوبی خیابان مهدیزاده پلاک ۶

فهرست

۷		درباره‌ی نویسنده
۹		دیباجه
۱۷		بخش اول سنگ بنا
۱۹		۱. سواد ارائه
۲۹		۲. ایده‌سازی
۴۱		۳. دام‌های رایج
۵۰		۴. خط سیر
۶۷		بخش دوم ابزارهای سخنرانی
۶۹		۵. برقراری ارتباط
۸۸		۶. روایت
۹۹		۷. توضیح
۱۱۶		۸. اقناع
۱۳۰		۹. آشکارسازی
۱۴۹		بخش سوم فرایند آماده‌سازی
۱۵۱		۱۰. ابزارهای بصری

۱۱. یادداشت برداری ۱۷۲
۱۲. تمرین‌ها ۱۹۴
۱۳. آغاز و انجام ۲۰۴
- بخش چهارم روی صحنه ۲۲۹
۱۴. لباس سخنران ۲۳۱
۱۵. آمادگی ذهنی ۲۳۶
۱۶. تجهیزات سخنرانی ۲۴۳
۱۷. صدا و حضور ۲۵۳
۱۸. نوآوری در قالب ۲۶۶
- بخش پنجم تأملات ۲۸۳
۱۹. اندیشه‌ی در سخنرانی ۲۸۵
۲۰. چرا مهم است ۲۹۷
۲۱. نوبت شماست! ۳۰۸
- سخنرانی‌های اشاره‌شده در کتاب ۳۱۵

دیباچه عصر جدید آتش

نورتالارکم می شود زنی پا روی صحنه می گذارد، درحالی که کف دستانش عرق کرده و پاهایش کمی لرزانند. نورافکنی چهره اش را روشن می کند و ۱۲۰۰ جفت چشم به چشمان او خیره می شوند. حاضران اضطرابش را حس می کنند. تنشی آشکار در فضا موج می زند. گلویش را صاف می کند و شروع می کند به صحبت. آنچه در ادامه اتفاق می افتد حیرت انگیز است.

۱۲۰۰ مغز درون جمجمه ی ۱۲۰۰ انسان مستقل، رفتاری بسیار عجیب از خود نشان می دهند و آرام آرام با هم همسو می شوند. وردی که این زن می خواند همه را جادو می کند. همگی با هم نفس را در سینه حبس می کنند، با هم می خندند، با هم می گریند و وقتی این کارها را می کنند، اتفاق دیگری می افتد: الگوهای عصبی رمزگذاری شده و مملو از اطلاعاتی که درون ذهن این زن هستند، گویی تکثیر می شوند و به درون ذهن این ۱۲۰۰ شنونده منتقل می شوند. این الگوها در باقی عمر این افراد در ذهن آن ها باقی می ماند و احتمالاً رفتارهای آتی آن ها را تحت تأثیر قرار می دهند.

زنی که روی صحنه است شگفتی می بافت، نه افسون. اما مهارت هایش نیرویی چونان افسونگری دارند.

مورچه‌ها با تبادل مواد شیمیایی بر رفتار همدیگر تأثیر می‌گذارند. ما انسان‌ها با ایستادن روی‌روی هم، زل زدن در چشم‌های هم، دست تکان دادن و بیرون دادن صداهایی عجیب از گلویمان این کار را انجام می‌دهیم. ارتباطات انسانی شگفتی حقیقی این جهان است. ما هر روز به‌طور ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهیم. این ارتباطات در سخنرانی عمومی به اوج خودش می‌رسد.

کتاب حاضر می‌کوشد توضیح دهد که چگونه می‌توان به معجزه‌ی سخنرانی عمومی نافذ دست یافت و سعی می‌کند مهارت‌هایی را در اختیار شما بگذارد تا نهایت تلاشتان را بکنید. اما همین اول کار باید نکته‌ای را گوشزد کنم.

ارائه‌ی سخنرانی خوب روش‌های بی‌شماری دارد. جهان دانش بسیار گسترده است و طیف سخنرانان و مخاطبان و بستر گفت‌وگوها بسیار متنوع‌تر از آن چیزی است که در مخیله‌ی ما می‌گنجد. کوچک‌ترین تلاشی برای اعمال قاعده‌ای ثابت، نتیجه‌ی عکس می‌دهد، زیرا مخاطبان در آتی متوجه می‌شوند و احساس می‌کنند دارید فریبشان می‌دهید.

در واقع حتی اگر هم زمانی قاعده‌ای برای موفقیت وجود داشته باشد، این قاعده برای مدتی طولانی دوام نمی‌آورد؛ چرا که بخش عمده‌ای از شکوه سخنرانی خوب، تازگی آن است. ما انسانیم و از تکرار مکررات خوشمان نمی‌آید. اگر سخنرانی شما خیلی شبیه سخنرانی‌ای باشد که شخصی قبلاً شنیده است، از تأثیرش کاسته می‌شود. هیچ‌کسی دوست ندارد که شبیه دیگری باشد یا این‌طور به نظر برسد که ادای دیگری را درمی‌آورد.

پس نباید توصیه‌های این کتاب را قوانینی تصور کنید که روشی یگانه را برای سخنرانی تجویز می‌کنند. بلکه آن‌ها را مجموعه‌ای از ابزارهایی بپندارید که طراحی شده‌اند تا تنوع‌آفرین باشند. کافی است از ابزارهایی استفاده کنید که مناسب شما و موقعیتی است که در آن قرار دارید. وظیفه‌ی اصلی شما در ارائه‌ی سخنرانی این است که حرف ارزشمندی برای گفتن داشته باشید و آن حرف را به شکلی معتبر و به شیوه‌ی خاص خودتان بگویید.

خواهید دید که این کار طبیعی تراز آن چیزی است که تصور می‌کردید، سخنرانی عمومی هنری باستانی است که در اعماق ذهن ما ریشه دارد. در اکتشافات باستان‌شناسی مربوط به صدها هزار سال پیش، محوطه‌هایی برای نشست‌های جمعی یافت شده‌اند که در آنجا نیاکانمان دور آتش جمع می‌شده‌اند. در هر فرهنگی در هر گوشه‌ای از این جهان، به موازات رشد زبان، انسان‌ها یاد گرفتند که داستان‌ها، امیدها و رؤیاهایشان را تعریف کنند.

صحنه‌ای معمول را تصور کنید. نیمه شب است. آتشی بیرون چادرها فروزان است. هیزم‌ها ترق و توروق می‌کنند و زیر آسمان پرستاره جست و خیز می‌کنند. یکی از ریش‌سفیدان بلند می‌شود و همه‌ی چشم‌ها به چهره‌ی خردمند و پرچین او خیره می‌شود که با سوسوی آتش روشن می‌شود. داستان آغاز می‌شود و وقتی داستان‌گو حرف می‌زند، یکایک شنوندگان رویدادهایی را که می‌شنوند در ذهنشان تصویر می‌کنند. این تصویرها همان احساساتی را برمی‌انگیزد که شخصیت‌های داستان تجربه می‌کنند. این فرایندی بس قدرتمند است. این همسویی عملی ذهن‌های متعدد در آگاهی مشترک است. افراد دور آتش برای مدتی طوری رفتار می‌کنند که گویی زندگی یکسانی داشته‌اند. ممکن است با هم برخیزند، با هم برقصدند و با هم بخوانند. این هم‌نشینی دقیقاً آستانه‌ی اشتیاق فعالیت جمعی و تصمیم برای شروع سفر، جنگ، ساخت و ساز یا جشنی مشترک است.

امروزه هم همین وضعیت برقرار است. برای رهبر یا حامی، سخنرانی عمومی به مثابه کلیدی است برای گشودن همدلی، انگیزختن هیجان، نشر دانش و آگاهی و تهییج رؤیایی جمعی.

در واقع، جهان گفتار امکانات جدیدی به دست آورده است. آتش ما حالا تمام دنیا است. به لطف اینترنت، یک سخنرانی در یک تالار را میلیون‌ها نفر می‌بینند. درست همان طوری که صنعت نشر قدرت نویسندگان را چندین برابر کرد، وب نیز تأثیرگذاری سخنرانان را چندین برابر کرده است. اینترنت به هر کسی در هر جایی که

آنلاین است (و انتظار می‌رود که حدود یک دهه‌ی دیگر تمام روستاهای جهان به هم متصل باشند) امکان می‌دهد تا بزرگ‌ترین معلمان جهان را به خانه‌اش بیاورد و مستقیماً از آن‌ها بیاموزد. ناگهان هنری باستانی عرصه‌ای جهانی یافته است.

این انقلاب به تجدید حیات سخنرانی عمومی انجامیده است. بسیاری از ما تجربه‌ی تلخ سال‌ها سخنرانی‌های طولانی و ملالت‌بار دانشگاه‌ها، خطابه‌های پایان‌ناپذیر کلیساها یا سخنرانی‌های بی‌سروته، پیش‌بینی‌پذیر و سرگیجه‌آور سیاسی را داریم. دیگر جهان بر این مدار نخواهد بود.

اگر سخنرانی درست ایراد شود، می‌تواند کل تالار را به وجد بیاورد و جهان‌بینی مخاطبان را دگرگون کند. اگر سخنرانی درست ایراد شود، از هر متن مکتوبی بسیار قدرتمندتر است. اگر «نوشتن» واژه‌ها را به ما می‌بخشد، «سخنرانی» جعبه‌ابزاری کاملاً جدید را به ارمغان می‌آورد. وقتی به چشمان سخنران خیره می‌شویم، به لحن گفتارش گوش می‌سپاریم، تپش و هوشمندی‌اش و اشتیاقش را حس می‌کنیم، داریم مهارت‌های ناخودآگاهی را لمس می‌کنیم که طی صدها هزار سال شکل گرفته‌اند؛ مهارت‌هایی که می‌توانند سرشوق بیاورند، قدرت بختند و الهام بخش باشند.

تازه، با روش‌هایی که نیاکانمان حتی تصورش را هم نمی‌کردند، می‌توانیم این مهارت‌ها را ارتقا دهیم؛ توانایی نشان دادن هر تصویری (درست در لحظه و با کیفیتی عالی) که هر کسی می‌تواند با دوربین بگیرد یا تصور کند، توانایی تپیدن موسیقی با فیلم و توانایی استفاده از ابزارهای پژوهشی که کل پیکره‌ی دانش بشری را در اختیار هر کسی می‌گذارد که به تلفن هوشمند دسترسی دارد.

مژده‌ای بدهم: این مهارت‌ها اکتسابی هستند، کاملاً اکتسابی. این یعنی ابرقدرت جدیدی شکل گرفته که هر کسی، پیر و جوان، می‌تواند از آن منتفع شود. این ابرقدرت «سواد ارائه»^۱ نام دارد. ما در عصری به سر می‌بریم که بهترین روش برای تأثیرگذاری بر

جهان، شاید دیگر نامه نگاری با سردبیر یا انتشار کتاب نباشد. شاید فقط کافی باشد که بایستیم و حرفی بزنیم... زیرا هم واژه ها و هم شور ادای آن ها هم اینک با سرعتی سرسام آور می توانند در سراسر کره ی خاکی منتشر شود.

در قرن بیست و یکم، سواد ارائه باید در تمام مدرسه ها آموزش داده شود. در واقع، در دوران پیشاکتاب، این مهارت ستون فقرات آموزش بود،^۱ گرچه با نامی منسوخ: بلاغت. امروزه و در دورانی که همه چیز به هم متصل است، باید این هنر اصیل را احیا کنیم و آن را به چهارمین پایه ی آموزش بدل کنیم: خواندن، نوشتن، حساب و بلاغت.

معنای اصلی این واژه «هنر سخنرانی تأثیرگذار» است. اساساً هدف این کتاب هم همین است: پی ریزی طرحی نواز بلاغت برای دوران نوین و چیدن پله هایی مفید با سمت سواد ارائه ی جدید.

تجربه ی ما در تد طی چند سال گذشته می تواند راهگشا باشد. تد در ابتدا همایشی سالیانه بود که عرضه های فناوری، سرگرمی و طراحی را گرد هم می آورد.^۲ اما در سالیان اخیر گسترش یافته تا تمام موضوعات مورد علاقه ی عموم را دربرگیرد. سخنرانان تد می کوشند تا با ایراد سخنرانی های کوتاه و هدفمند، ایده هایشان را برای افرادی که بیرون از این حوزه های تخصصی هستند، دست یافتنی کنند. جای خوشحالی است که این نوع سخنرانی عمومی در بستراینترنت بسیار پراقبال بوده، طوری که تا سال ۲۰۱۵ هر ساله سخنرانی های تد بیش از ۱ میلیارد بار دیده شده اند.

من و همکارانم با صدها تن از سخنرانان تد همکاری کرده ایم تا پیام و نحوه ی ارائه ی آن ها را کمی بهتر کنیم. این افراد شگفت انگیز طرز مواجهه ی ما با جهان را کاملاً دگرگون کرده اند. طی ده سال گذشته ما با اشتیاق همواره بین خودمان بحث می کردیم که این سخنرانان چگونه به چنین دستاوردهایی دست یافته اند. به واسطه ی نزدیکی

۱. در کنار منطق، دستور زبان، علم حساب، هندسه، علم هینت و موسیقی.

۲. کلمه ی تد (TED) سرواژه ی Technology, Entertainment, and Design است. [مترجم]

بی‌پرده با این افراد، هیجان‌زده شده‌ایم و خشم گرفته‌ایم، آگاه شده‌ایم و الهام گرفته‌ایم. همچنین این بخت را داشته‌ایم که بتوانیم مستقیماً از آن‌ها بخواهیم توصیه‌هایی برای چگونگی آماده‌سازی و ارائه‌ی سخنرانی جذاب داشته باشند. به لطف ذکاوت این افراد، نکات فراوانی آموخته‌ایم درباره‌ی اینکه چگونه در عرض چند دقیقه به چنین دستاوردهای خارق‌العاده‌ای دست می‌یابند.

همین نکات است که کتاب حاضر را به دستاوردی جمعی تبدیل می‌کند. این کتاب حاصل همکاری با این سخنرانان و نیز با همکاران مستعد به‌ویژه کیلی استوتزل، پرونو جوتسانی و تام رایلی^۱ است که رویدادهای اصلی تد را با من برنامه‌ریزی و میزبانی می‌کنند و در این سال‌ها نقشی اساسی در شکل‌گیری رویکرد و ساختار سخنرانی‌های تد و دعوت از شخصیت‌هایی شگفت‌آور بر روی صحنه داشته‌اند.

همچنین ما از خرد جمعی هزاران رویداد خودجوش تدکس^۲ بهره برده‌ایم.^۳ محتوای این رویدادها همیشه ما را شگفت‌زده و خرسند می‌کند و برداشت ما را از اینکه در یک سخنرانی عمومی چه کارهایی می‌توان کرد، گسترده‌تر کرده است.

مأموریت تد پشتیبانی از گسترش ایده‌های قدرتمند است. برای ما اهمیتی ندارد که این کار از طریق چیزی به نام تد انجام شود یا تدکس یا هر نوع سخنرانی عمومی دیگری. وقتی می‌شنویم که همایش‌های دیگر هم می‌خواهند سخنرانی‌هایی به سبک تد برگزار کنند، به وجد می‌آییم. هرچه نباشد، ایده‌ها در مالکیت کسی نیستند و حیات خودشان را دارند. امروزه خوشحالیم که شاهد پوست‌اندازی هنر سخنرانی عمومی هستیم، هر جایی که باشد و هر کسی که انجامش دهد.

لذا هدف کتاب فقط این نیست که طرز‌ایراد سخنرانی تد را یاد بدهد، بلکه بسی

1. Kelly Stoezel, Bruno Giussani, and Tom Riehl

2. TEDx events

۳. در تدکس، سازمان‌دهندگان محلی درخواست مجوز آزاد می‌کنند و می‌توانند رویدادی مشابه تد را در منطقه‌ی خودشان برگزار کنند. در گوشه و کنار جهان هر روز حدود ۸ تا ۹ رویداد تد برگزار می‌شود.

فرا تراز این است. هدفش پشتیبانی از هر نوع سخنرانی عمومی است که در پی توضیح، الهام بخشی، اطلاع رسانی یا اقناع است؛ خواه در عرصه‌ی کسب و کار و آموزش باشد یا در سخنرانی‌های عمومی. البته که بسیاری از مثال‌های این کتاب از سخنرانی‌های تد برگرفته شده است، اما دلیلش فقط این نیست که ما با این سخنرانی‌ها بیشتر آشنا هستیم. سخنرانی‌های تد در سالیان اخیر شور و شوق زیادی ایجاد کرده‌اند و به نظر ما چیزی برای عرضه به دنیای گسترده‌تر سخنرانی‌های عمومی دارند. بر این گمانیم که اصولی که زیربنای این سخنرانی‌ها هستند، می‌توانند همچون سنگ بنایی قدرتمند برای سواد ارائه‌ی گسترده‌تر استفاده شوند.

در نتیجه در اینجا جزئیاتی درباره‌ی سخنرانی‌های مراسم ازدواج، ارائه‌های سازمانی یا نطق‌های دانشگاهی نخواهید دید. بلکه با ابزارها و دیدگاه‌هایی آشنا می‌شوید که ممکن است مناسب این موقعیت‌ها و در واقع مناسب هر نوع سخنرانی عمومی دیگری باشند. افزون بر این، امیدواریم شما را برانگیزیم تا از زاویه‌ی دیگری به سخنرانی عمومی بنگرید؛ زاویه‌ای که برایتان مهیج باشد و نیرویتان را دوچندان کند.

آتش‌های باستانی آتش جدیدی آورده‌اند. آتشی که از ذهنی به ذهنی و از نمایشگری به نمایشگر دیگری گسترش می‌یابد؛ زبانه کشیدن ایده‌هایی که نوبتشان فرا رسیده است.

نشرایده‌ها اهمیت دارد. تمام جهش‌های بزرگ در پیشرفت بشری تنها به این دلیل روی داده است که انسان‌ها ایده‌هاشان را برای هم تعریف کرده‌اند و سپس به هم کمک کرده‌اند تا این ایده‌ها را به واقعیت تبدیل کنند. از اولین دوران‌هایی که نیاکانمان جمع می‌شدند تا ماموتی را شکار کنند تا اولین گام‌های نیل آرمسترانگ بر سطح ماه، انسان‌ها واژه‌های شفاهی را به دستاوردهای مشترک حیرت‌آور بدل کرده‌اند.

امروزه ما بیش از هر زمانی به نشرایده‌ها نیازمندیم. ایده‌هایی که بتوانند سرسخت‌ترین مصائب ما را برطرف کنند معمولاً ناپیدا باقی می‌مانند، زیرا افراد با فراستی که این ایده‌ها در ذهن آن‌ها جا خوش کرده، فاقد اعتماد به نفس یا دانش کافی برای ارائه‌ی مؤثر این

ایده‌ها هستند. تراژدی همین است. وقتی که بیانِ درستِ ایده‌ی درست می‌تواند با سرعت نور جهان را بپیماید و خودش را در ذهن میلیون‌ها نفر تکثیر کند، هم برای شما در مقام سخنران یا سخنران بعد از این، و هم برای باقی ماهایی که مشتاقیم بدانیم شما چه حرفی برای گفتن دارید، منفعت عظیمی نهفته است در اینکه بیندیشیم بهترین روش برای ارائه‌ی آن چیست.

آماده‌اید؟

پس بیایید برویم آتشی برافروزیم...

کریس اندرسن

فوریه ۲۰۱۶

www.ketab.ir