

بسم الله الرحمن الرحيم

اصول سخنرانی به سبک

TED

چگونه سخنرانی کنیم: تکنیک‌های کاربردی برای یک سخنرانی انگیزشی و موثر

نویسنده

کریس اندرسون

ترجمه

سعید جوی‌زاده | علیرضا احمدیان | هانیه سخایی



لشراکادمیک
ACADEMIC PRESS

سرشناسه	آندرسن، کریس، ۱۹۵۷ - م. Anderson, Chris
عنوان و نام پدیدآور	اصول سخنرانی به سبک TED - چگونه سخنرانی کنیم: تکنیک‌های کاربردی برای یک سخنرانی انگیزشی و موثر/نویسنده کریس آندرسون؛ ترجمه سعید جوی‌زاده، علیرضا احمدیان، هانیه سخایی. تهران: انتشارات آکادمیک، ۱۴۰۰.
مشخصات نشر	۲۳۴ ص.
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۲۹-۴
شابک	دیپا
وضعیت فهرست نویسی	یادداشت
عنوان اصلی	TED talks : the official TED guide to public speaking, 2016.
عنوان دیگر	چگونه سخنرانی کنیم: تکنیک‌های کاربردی برای یک سخنرانی انگیزشی و موثر.
عنوان دیگر	اصول سخنرانی و فن به بیان روش TED.
موضوع	سخنرانی عمومی -- دستنامه‌ها Public speaking-- Handbooks, manuals, etc
شناسه افزوده	جوی‌زاده، سعید، ۱۳۵۷ - مترجم احمدیان، علیرضا، ۱۳۶۴ - مترجم سخایی، هانیه، ۱۳۷۶ - مترجم
رده بندی کنگره	۱۵/۴۱۲۹PN
رده بندی دیویی	۵۱۸-۸



اصول سخنرانی به سبک TED

نویسنده	کریس آندرسون
مترجمین	سعید جوی‌زاده علیرضا احمدیان هانیه سخایی
انتشارات	آکادمیک
چاپخانه و صحافی	دانشگاه خوارزمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۶۹۷-۲۹-۴
نوبت چاپ	اول / ۱۴۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۱۱۰,۰۰۰ تومان

خیابان سهروردی شمالی، خ هویزه غربی، خ یوسفی، پلاک ۷ طبقه دوم



Academicpress



۰۲۱-۲۸۲۲۹۲۸۲



Academicpress.ir



Academicpub1@gmail.com



فهرست مطالب

پیش درآمد: عصر جدید آتش	۵
۱: سواد ارائه	۱۱
۲: ایده پردازی	۱۸
۳: تله های رایج	۲۷
۴: THE THROUGHLINE	۳۴
۵: ارتباط	۴۷
۶: روایت	۶۱
۷: توضیح	۶۹
۸: اقناع	۸۱
۹: افشا	۹۱
۱۰: تصاویری	۱۰۳
۱۱: اسکرپیت	۱۱۸
۱۲: RUN-THROUGHS	۱۳۵
۱۳: باز و بسته	۱۴۳
۱۴: جا رختی	۱۶۱
۱۵: آمادگی ذهنی	۱۶۵

۱۶:	برپایی.....	۱۷۰
۱۷:	صدا و حضور.....	۱۷۹
۱۸:	نوآوری در قالب.....	۱۹۰
۱۹:	رئیس صحبت کن.....	۲۰۲
۲۰:	چرا این مهم است.....	۲۱۱
۲۱:	نوبت شماست.....	۲۱۸
	قدردانی ها.....	۲۲۳

پیش در آمد

عصر جدید آتش

چراغ خانه کم رنگ است. ننی که کف دست‌هایش عرق کرده و پاهایش اندکی می‌لرزند، به صحنه می‌رود. نورافکن به صورت او برخورد می‌کند و ۱۲۰۰ جفت چشم روی چشم او قفل می‌شود. مخاطب عصبی بودن او را حس می‌کند. تنش محسوس می‌در اتاق وجود دارد. گلویش را صاف می‌کند و شروع به صحبت می‌کند.

آنچه بعد اتفاق می‌افتد شگفت‌انگیز است.

۱۲۰۰ مغز درون سر ۱۲۰۰ فرد مستقل شروع به رفتار بسیار عجیبی می‌کنند. آنها شروع به همگام شدن می‌کنند. یک طلسم جادویی که توسط زن یافته شده است، هر فرد را می‌شوید. با هم نفس نفس می‌زنند. با هم بخندید. با هم گریه کن و با انجام این کار، اتفاق دیگری رخ می‌دهد. الگوهای غنی و رمزگذاری شده عصبی از اطلاعات درون مغز زن به نوعی کپی شده و به ۱۲۰۰ مغز مخاطب منتقل می‌شود. این الگوها تا آخر عمر در آن مغزها باقی خواهند ماند و به طور بالقوه بر رفتار آنها در سالهای آینده تأثیر می‌گذارد.

زن روی صحنه در حال بافتن شگفتی است، نه جادوگری. اما مهارت‌های او به اندازه هر جادوگری قوی است.

مورچه‌ها با تبادل مواد شیمیایی رفتار یکدیگر را شکل می‌دهند. ما این کار را با ایستادن در مقابل یکدیگر، نگاه کردن به چشمان یکدیگر، تکان دادن دست‌ها و انتشار صداهای عجیب از دهانمان انجام می‌دهیم. ارتباط انسان با انسان یک شگفتی واقعی در جهان است. ما هر روز ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهیم. و در صحنه عمومی به شدیدترین شکل خود می‌رسد.

هدف این کتاب توضیح این است که چگونه معجزه سخنرانی قدرتمند در جمع به دست می‌آید و شما را برای ارائه بهترین عکس تجهیز می‌کند. اما یک چیز در همان ابتدا نیاز به تاکید دارد.

هیچ راهی برای ارائه یک سخنرانی عالی وجود ندارد. دنیای دانش بسیار بزرگ است و دامنه سخنرانان و مخاطبان و تنظیمات گفتگو برای آن بسیار متنوع است. هر تلاشی برای اعمال یک فرمول مجموعه واحد احتمالاً نتیجه معکوس خواهد داشت. مخاطبان در یک لحظه آن را می‌بینند و احساس می‌کنند دستکاری شده‌اند.

در واقع، حتی اگر یک فرمول موفق در یک لحظه در زمان وجود داشته باشد، برای مدت طولانی موفق نخواهد ماند. به این دلیل که بخش کلیدی جذابیت یک سخنرانی عالی، تازگی آن است. ما انسان هستیم ما همان قدیمی‌ها را دوست نداریم. اگر صحبت شما بسیار شبیه به صحبتی است که قبلاً کسی شنیده است، مطمئناً تأثیر کمتری خواهد داشت. آخرین چیزی که ما می‌خواهیم این است که صدای همه یکسان باشد یا هرکسی طوری به نظر برسد که انگار دارد جعل می‌کند.

بنابراین نباید توصیه‌های این کتاب را به عنوان قوانینی در نظر بگیرید که یک راه واحد برای صحبت کردن را تجویز می‌کند. به جای آن فکر کنید که مجموعه‌ای از ابزارهایی را به شما ارائه می‌دهد که برای تشویق تنوع طراحی شده‌اند. فقط از مواردی که برای شما مناسب است و برای فرصت صحبتی که با آن روبرو هستید استفاده کنید. تنها کار واقعی شما در سخنرانی این است که چیزی ارزشمند برای گفتن داشته باشید و آن را به روش منحصر به فرد خود به طور واقعی بیان کنید.

ممکن است آن را طبیعی‌تر از آنچه فکر می‌کنید بیابید. سخنرانی عمومی یک هنر باستانی است که عمیقاً در ذهن ما نقش بسته است. اکتشافات باستان‌شناسی با قدمت صدها هزار سال، مکان‌های اجتماعی را پیدا کرده‌اند که اجداد ما در اطراف آتش جمع شده‌اند. در هر فرهنگ روی زمین، با توسعه زبان، مردم یاد گرفتند که داستان‌ها، امیدها و رویاهای خود را به اشتراک بگذارند.

یک صحنه معمولی را تصور کنید. بعد از شب است. آتش کمپ شعله ور است. کندها در زیر آسمان پر ستاره ترق می‌کنند و تف می‌کنند. پیری برمی‌خیزد و همه چشم‌ها به چهره دانا و چین‌خورده‌ای که نور سوسو می‌زند، می‌چرخد و قفل می‌شود. داستان شروع می‌شود. و همانطور که داستان نویس صحبت می‌کند، هر شنونده وقایعی را که توصیف می‌شود تصور می‌کند. این تخیل همان احساسات مشترک شخصیت‌های داستان را با خود می‌آورد. این یک فرآیند عمیقاً قدرتمند است. این همسویی واقعی ذهن‌های چندگانه در یک آگاهی مشترک است. برای مدتی، شرکت کنندگان در آتش کمپ طوری رفتار می‌کنند که گویی یک شکل زندگی مجرد هستند. آنها ممکن است با هم برخیزند، با هم برقصند، با هم شعار دهند. از این پس زمینه مشترک، گامی کوتاه است تا میل به عمل کردن، تصمیم

گرفتن با هم در یک سفر، یک جنگ، یک ساختمان، یک جشن. امروز هم همینطور است. به عنوان یک رهبر - یا به عنوان یک مدافع - سخنرانی عمومی کلید باز کردن همدلی، برانگیختن هیجان، به اشتراک گذاشتن دانش و بینش، و ترویج یک رویای مشترک است.

در واقع، کلام گفتاری در واقع قدرت‌های جدیدی پیدا کرده است. آتش کمپ ما اکنون تمام جهان است. به لطف اینترنت، یک سخنرانی در یک تئاتر می‌تواند توسط میلیون‌ها نفر دیده شود. همانطور که دستگاه چاپ به شدت قدرت نویسندگان را تقویت کرد، وب نیز به شدت تأثیر سخنرانان را تقویت می‌کند. این به هر کسی که در هر جایی دسترسی آنلاین دارد (و در عرض یک دهه یا بیشتر، می‌توان انتظار داشت که تقریباً همه روستاهای روی زمین به هم متصل شوند) این امکان را می‌دهد تا بزرگ‌ترین معلمان جهان را به خانه‌های خود احضار کنند و مستقیماً از آنها بیاموزند. ناگهان یک هنر باستانی دامنه جهانی پیدا می‌کند.

این انقلاب جرقه نوزایی در سخنرانی عمومی زده است. بسیاری از ما سال‌ها از سخنرانی‌های طولانی و خسته کننده در دانشگاه رنج برده ایم. موعظه‌های پایان ناپذیر در کلیسا؛ یا سخنان بیخ و بن سیاسی قابل پیش بینی را با چشم خراشید. لازم نیست اینطور باشد.

اگر به درستی انجام شود، یک سخنرانی می‌تواند اتاق را برق بخشد و جهان بینی مخاطب را متحول کند. اگر به درستی انجام شود، یک سخنرانی قوی می‌تواند از هر چیزی در قالب مکتوب است. نوشتن کلمات را به ما می‌دهد. صحبت کردن یک جعبه ابزار کاملاً جدید را به همراه دارد. وقتی به چشمان گوینده نگاه می‌کنیم. به لحن صدای او گوش دهید؛ آسیب پذیری، هوش و اشتیاق او را حس کنیم، ما در حال بهره برداری از مهارت‌های ناخودآگاهی هستیم که در طول صدها هزار سال به خوبی تنظیم شده اند. مهارت‌هایی که می‌توانند باعث تقویت، توانمندسازی، الهام بخش شوند.

علاوه بر این، ما می‌توانیم این مهارت‌ها را به روش‌هایی که پیشینیان هرگز تصور نمی‌کردند، تقویت کنیم: توانایی نشان دادن - همانجا با وضوح بالا و زیبا - هر تصویری را که انسان می‌تواند عکس یا تصور کند. قابلیت بافت در ویدئو و موسیقی. توانایی استفاده از ابزارهای تحقیقاتی که کل دانش بشری را به هر کسی که در دسترس یک تلفن هوشمند است ارائه می‌دهد.

خبر خوب این است که این مهارت‌ها قابل آموزش هستند. آنها کاملاً هستند. و این بدان معنی است که یک ابرقدرت جدید وجود دارد که هر کسی، جوان یا پیر، می‌تواند از آن بهره مند شود. به آن سواد ارائه می‌گویند. ما در عصری زندگی می‌کنیم که بهترین راه برای ایجاد ضربه در جهان ممکن است دیگر نوشتن نامه به سردبیر یا انتشار کتاب نباشد. ممکن است به سادگی بایستید و چیزی بگویید...

زیرا هم کلمات و هم شور و شوقی که آنها با آن ارائه می‌شوند، اکنون می‌توانند با سرعتی بسیار بالا در سراسر جهان پخش شوند.

در قرن بیست و یکم، سواد ارائه باید در هر مدرسه تدریس شود. در واقع، قبل از عصر کتاب، بخش کاملاً اصلی آموزش در نظر گرفته می‌شد. هر چند تحت یک نام قدیمی: بلاغت. امروز، در عصر وصل، باید آن هنر شریف را احیا کنیم و آن را چهارمین رأس تعلیم و تربیت قرار دهیم: خواندن، «آیین»، «حساب»... و بلاغت.

معنای اصلی این کلمه به سادگی "هنر صحبت کردن موثر" است. اساساً هدف این کتاب همین است. برای بازنویسی لفاظی برای دوران مدرن. برای ارائه گام‌های مفید به سوی سواد ارائه جدید. تجربه ما در TED در چند سال گذشته می‌تواند به نشان دادن راه کمک کند. TED به عنوان یک کنفرانس سالانه شروع به کار کرد و زمینه‌های فناوری، سرگرمی و طراحی را گرد هم می‌آورد (از این رو این نام را به خود اختصاص داد). اما در سال‌های اخیر گسترش یافته است تا هر موضوع مورد علاقه عمومی را پوشش دهد. سخنرانان TED با ارائه سخنرانی‌های کوتاه و با دقت آماده شده به دنبال این هستند که ایده‌های خود را برای کسانی که خارج از حوزه کاری خود هستند در دسترس قرار دهند. و با خوشحالی ما، این شکل از سخنرانی عمومی به صورت آنلاین موفق شد، به حدی که از سال ۲۰۱۵، سالانه بیش از ۱ میلیارد سخنرانی TED مشاهده می‌شود.

من و همکارانم با صدها سخنران TED کار کرده ایم و به تنظیم دقیق پیام‌های آنها و نحوه ارائه آنها کمک کرده ایم. این افراد شگفت‌انگیز به طور کامل نحوه نگاه ما به جهان را تغییر داده‌اند. در طول دهه گذشته، ما با شور و شوق بین خود بحث کرده ایم که این سخنرانان دقیقاً چگونه به آنچه که به دست آورده‌اند دست یافته‌اند. از صندلی‌های خوش شانس خود در کنار حلقه، ما شیفته و خشمگین شده ایم، مطلع و الهام گرفته ایم. ما همچنین این شانس را داشته ایم که مستقیماً از آنها در مورد نحوه تهیه و ارائه یک سخنرانی شگفت‌انگیز راهنمایی بخواهیم. به لطف درخشش آنها، ما ده‌ها بینش را در مورد اینکه چگونه آنها تنها در چند دقیقه به چیزی فوق‌العاده دست یافتند، آموختیم.

این باعث می‌شود این کتاب یک تلاش مشترک باشد. این همکاری با آن سخنرانان، و با همکاران با استعداد من، به ویژه کلی استوتزل، برونو جوسانی، و تام ریلی است که با من رویدادهای اصلی TED را سرپرستی و میزبانی می‌کنند، و در طول سال‌ها نقش محوری در شکل‌دهی سخنرانی TED داشته‌اند. رویکرد و قالب و آوردن صداهای قابل توجه به پلت فرم ما.

ما همچنین از خرد جمعی هزاران رویداد TEDx خود سازماندهی شده بهره برده ایم. ۲ محتوایی

که از آنها بیرون می‌آید اغلب ما را شگفت‌زده و خوشحال می‌کند و درک ما را از آنچه در یک سخنرانی عمومی ممکن است گسترش داده است.

ماموریت TED ترویج گسترش ایده‌های قدرتمند است. برای ما مهم نیست که این کار از طریق چیزی به نام TED، TEDx یا هر شکل دیگری از سخنرانی عمومی انجام شود. وقتی از کنفرانس‌های دیگر می‌شنویم که تصمیم می‌گیرند سخنرانی‌هایی به سبک TED برگزار کنند، هیجان‌زده می‌شویم. در نهایت، ایده‌ها مالکیت ندارند. آنها برای خود زندگی دارند. ما خوشحالیم که رنسانس امروزی را در هنر سخنرانی عمومی در هر کجا که اتفاق می‌افتد و هر کسی که آن را انجام می‌دهد، می‌بینیم.

بنابراین هدف این کتاب فقط توصیف نحوه ارائه یک سخنرانی TED نیست. بسیار گسترده تر از این است. هدف آن حمایت از هر شکلی از سخنرانی عمومی است که به دنبال توضیح، الهام بخشیدن، اطلاع رسانی یا متقاعد کردن است. چه در تجارت، آموزش یا در صحنه عمومی. بله، بسیاری از مثال‌های این کتاب مربوط به سخنرانی‌های TED هستند، اما این تنها به این دلیل نیست که اینها نمونه‌هایی هستند که بیشتر با آنها آشنا هستیم. سخنرانی‌های TED در سال‌های اخیر هیجان زیادی ایجاد کرده‌اند، و ما فکر می‌کنیم که آنها چیزی برای ارائه به دنیای گسترده‌تر سخنرانی عمومی دارند. ما فکر می‌کنیم اصولی که زیربنای آنها هستند می‌توانند به عنوان پایه ای قدرتمند برای سواد ارائه گسترده تر عمل کنند.

بنابراین، نکات خاصی در مورد نان تست در عروسی، فروش شرکت یا سخنرانی دانشگاه پیدا نخواهید کرد. اما ابزارها و بینش‌هایی را خواهید یافت که ممکن است برای آن مناسبت‌ها و در واقع برای هر شکلی از سخنرانی عمومی مفید باشد. بیش از آن، امیدواریم شما را متقاعد کنیم که به شیوه ای متفاوت در مورد سخنرانی عمومی فکر کنید، راهی که برای شما هیجان انگیز و توانمند خواهد بود. آتش کمپ‌های قدیمی نوع جدیدی از آتش را ایجاد کرده است. آتشی که از ذهنی به ذهن دیگر، صفحه ای به صفحه دیگر سرایت می‌کند: شعله ور شدن ایده‌هایی که زمان آن فرا رسیده است.

این مهم است. هر عنصر معنی‌داری از پیشرفت بشر تنها به این دلیل اتفاق افتاده است که انسان‌ها ایده‌هایی را با یکدیگر به اشتراک گذاشته‌اند و سپس برای تبدیل آن ایده‌ها به واقعیت همکاری کرده‌اند. از اولین بازی که اجداد ما با هم متحد شدند تا یک ماموت را تا اولین قدم نیل آرمسترانگ به ماه بردارند، مردم سخنان گفتاری را به دستاوردهای مشترک شگفت‌انگیز تبدیل کرده‌اند.

ما اکنون بیش از هر زمان دیگری به آن نیاز داریم. ایده‌هایی که می‌توانند سخت‌ترین مشکلات ما را حل کنند، اغلب نامرئی می‌مانند، زیرا افراد باهوشی که در ذهنشان زندگی می‌کنند، اعتماد به نفس یا

دانش لازم برای به اشتراک گذاشتن آن ایده‌ها را ندارند. این یک ترازوی است. در زمانی که ایده درست ارائه شده به روش صحیح می‌تواند با سرعت نور در سراسر جهان موج بزند و کپی‌هایی از خود در ذهن میلیون‌ها نفر ایجاد کند، فهمیدن اینکه چگونه می‌توان آن را در مسیر خود قرار داد، چه برای شما، فایده بزرگی دارد. سخنران در انتظار، و برای بقیه ما که باید بدانیم شما چه می‌گویید.

اماده‌ای؟

برویم آتش روشن کنیم

کریس اندرسون

فوریه ۲۰۱۶