

در کمتر از ۳۰ ثانیه

یک سخنرانی انجام دهید که سال‌ها فراموش نشود

جادوی بداهه‌گویی

آندری سَدنیف

ترجمه‌ی صدف حکیمی‌زاده



... فهرست مطالب ...

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	درباره‌ی آندری سدنیف
۱۳	جادوی سخنرانی عمومی
۱۵	■ چرا باید بداهه‌گویی را یاد بگیریم؟
۱۷	■ جادوی بداهه‌گویی چیست؟
۱۹	■ بهترین بداهه‌گویی اصلاً بداهه نیست!
۲۳	■ بزرگ‌ترین راز بداهه‌گویی
۲۵	■ دستیابی به عملکرد بهتر
۲۶	آرامش
۲۶	هیجان
۲۶	نشاط
۲۷	پذیرا بودن
۲۷	اطمینان
۲۷	دوباره
۲۹	■ چطور سریع و مؤثر فکر کنید
۲۹	گفت‌وگوی درون‌تان را متوقف کنید
۳۰	باورهای بداهه‌گویان ماهر
۳۲	بله و ...
۳۳	قاعده‌ی فکر اول
۳۴	چطور برای فکر کردن وقت پیدا کنیم؟
۳۵	تمرین‌هایی برای تفکر سریع و مؤثر
۳۹	■ تصمیم بگیرید به کدام سؤال جواب دهید
۴۳	■ تغییر جهت
۴۳	تمرین‌هایی برای تغییر جهت
۴۷	■ ساختار بداهه‌گویی
۴۷	مقدمه
۴۸	بدنه
۴۹	نتیجه‌گیری

۵۱	سه چار چوب جادویی بداهه‌گویی
۵۱	بیان داستان
۵۴	پیپ
۵۴	موضع، عمل، مزیت
۵۷	بیان داستان
۵۷	داستان یعنی جزئیات
۵۸	گفت‌وگو
۵۹	کشمکش
۶۰	تمرین‌هایی برای بیان داستان
۶۳	موضع‌تان را مشخص کنید
۶۵	تکنیک‌های ارائه
۶۵	صادق باشید
۶۶	پرانرژی باشید
۶۷	حرکات بدن
۶۹	ترس از بداهه‌گویی
۷۱	شوخ‌طبعی
۷۱	ساختار جوک
۷۲	اغراق و گفت‌وگو
۷۳	بداهه‌گویی باید مختصر باشد
۷۵	ساده صحبت کنید
۷۷	سعی نکنید بی‌عیب و نقص باشید
۷۹	چهار سطح عالی بداهه‌گویی
۸۳	توصیه‌های بیشتر
۸۷	از کجا می‌توانیم مطالب مناسب برای بداهه‌گویی پیدا کنیم؟
۹۱	مراحل یادگیری
۹۳	کجا تمرین کنیم؟
۹۵	چک‌لیست نهایی
۹۷	جمع‌بندی
۱۰۱	ادامه دهید تا زمانی که...
۱۰۵	کلام آخر
۱۰۷	۱۰۰ موضوع برتر برای تمرین

پیشگفتار مترجم

زمانی که برای اولین بار از شما خواسته شد در برابر جمع سخنرانی کنید، چه احساسی داشتید؟ احتمالاً این اتفاق به دوران کودکی شما برمی‌گردد. در صف صبحگاه مدرسه، گروه تئاتر، یا حتی صحبت کردن در جشن تولدتان برای اعضای خانواده. احتمالاً در آن زمان استرس زیادی داشتید و شاید حتی نمی‌دانستید صحبت خود را چگونه باید آغاز کنید. البته، در حال حاضر، ما به شما یاد می‌دهیم که چگونه باید در دوران مختلف زندگی با چنین شرایطی مواجه می‌شویم. انجام مصاحبه‌ی استخدامی، آزمون ورودی مدارس، سخنرانی در برابر همکاران و گاهی هم سخنرانی برای جمعی کوچک و خانوادگی. هر کاری کنید، در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که باید بدون آمادگی صحبت کنید و شاید موفقیت‌تان در زندگی بسته به مهارت‌تان در همین بداهه‌گویی داشته باشد.

کتاب «جادوی بداهه‌گویی» سازوکاری جامع و گام‌به‌گام برای انجام سخنرانی‌هایی بسیار مؤثر در کمتر از ۳۰ ثانیه است. این کتاب براساس پژوهش‌هایی درباره‌ی قدرتمندترین روش‌های استفاده‌شده توسط برندگان مسابقات سخنرانی، سیاستمداران، بازیگران و ارائه‌دهندگان موفق به دست آمده است. مطالعه‌ی این کتاب سرگرم‌کننده و آموزنده است، مثال‌های زیادی دارد و مؤثرترین ابزارها را نه تنها از دنیای بی‌نظیر جادوی بداهه‌گویی، بلکه از بازیگری، کمدی ایستاده، روان‌شناسی کاربردی و تفکر خلاق به شما عرضه می‌کند.

هنگامی که بر سیستم بداهه‌گویی مسلط شوید، به شدت به‌عنوان یک سخنران عمومی تمام‌عیار رشد خواهید کرد و به یک داستان‌پرداز حرفه‌ای در دایره‌ی دوستان‌تان و فردی خلاق‌تر در زندگی روزمره‌تان تبدیل خواهید شد. مخاطبان شما فکر می‌کنند که بعد از چنین آماده‌سازی کوتاهی، آنچه شما در لحظه انجام می‌دهید، جادوی خالص است و بعضی از سخنان شما را سال‌ها بعد به یاد خواهند آورد.

نویسنده‌ی کتاب، آندری سیدنیف، مؤسس و مربی جادوی بداهه‌گویی است که به صدها نفر از سخنرانان در سراسر جهان کمک کرده تا فرصت‌های خود را در سخنرانی

عمومی در مدت زمان بسیار کوتاهی به وجود آورند. شاگردان آندری می‌گویند جادوی بداهه‌گویی، کامل‌ترین و جامع‌ترین سیستمی است که برای کسب مهارت در سخنرانی تاکنون دیده‌اند.

آندری در ۲۳ سالگی، وارد دوره‌ی ام‌بی‌ای در یکی از ۱۰ مدرسه‌ی عالی ایالات متحده شد. او جوان‌ترین دانشجو در این دوره بود و در ۲۵ سالگی کار خود را به‌عنوان مدیر محصول شرکت سیسکو آغاز کرد که درآمد سالانه‌ی ۱ میلیارد دلاری را برایش به همراه داشت. این تجربیات به او نشان داد موفقیت مستلزم تجربه نیست، بلکه وابسته به فرایندهایی است که شما استفاده می‌کنید. آندری در طول ۱۰ سال تحقیق و تمرین انواع تکنیک‌های مختلف، سیستم «جادوی بداهه‌گویی» را بنیان گذاشت. این سیستم، برنامه‌ای جامع و گام‌به‌گام است که شما را قادر می‌سازد در کمتر از ۲ ماه به آنچه که اکثر سخنرانان طی ۱۰ سال به دست می‌آورند، دست یابید.

بداهه‌گویی، ذاتی نیست. شیوه‌ها و روش‌هایی دارد که با یادگیری آن‌ها می‌توان در زندگی کاری، خانوادگی و اجتماعی موفق بود. پس این کتاب را بخوانید و از آن نهایت استفاده را ببرید. خبر خوب این است که اگر از فرآیند مناسبی پیروی کنید، می‌توانید مهارت چشمگیری در بداهه‌گویی به‌دست آورید.

بهار ۱۳۹۷

صدف حکیمی‌زاده

درباره‌ی آندری سدنیف

آندری سدنیف، دارای مدرک MBA، بنیان‌گذار و استاد سیستم جادوی سخنرانی عمومی است که به صدها سخنران در سراسر جهان کمک کرده است قابلیت‌های سخنرانی عمومی خود را در مدتی بسیار کوتاه بالفعل کنند. شاگردان آندری می‌گویند سیستم جادوی سخنرانی عمومی کامل‌ترین و قدرتمندترین آموزش سخنرانی است که تا به حال تجربه کرده‌اند.

آندری، در سن ۱۹ سالگی، مدرک CCIE (کارشناس تأیید شده‌ی شبکه‌ی اینترنتی سیسکو) خود را دریافت کرد که معتبرترین مدرک در دنیای فناوری اطلاعات است. علاوه بر این، آندری جوان‌ترین شخص در کل اروپا بود که چنین مدرکی داشت.

در ۲۳ سالگی، آندری در دوره‌ی MBA یکی از ۱۰ دانشکده‌ی برتر آمریکا شرکت کرد. او که در ۲۵ سالگی جوان‌ترین دانشجوی این دوره بود با سمت مدیر محصول به دفتر اصلی سیستم‌های سیسکو پیوست و مسئولیت مدیریت مسیریابی را به عهده گرفت که سالانه ۱ میلیارد دلار درآمد برای شرکت داشت.

این تجربیات به آندری یاد داد که موفقیت در هر کاری نه به میزان تجربه، بلکه به فرآیندهای مورد استفاده، بستگی دارد. او که بیش از ۱۰ سال از زندگی‌اش را به پژوهش و به‌کارگیری انواع تکنیک‌های مختلف اختصاص داده است، سیستم جادوی سخنرانی عمومی را ابداع کرد. این سیستم برنامه‌ای جامع و گام‌به‌گام است که به شما امکان می‌دهد طی دو ماه به درجه‌ای برسید که بیشتر سخنرانان طی ۱۰ سال به آن می‌رسند.