

در کمتر از ۳۰ ثانیه

یک سخنرانی انجام دهید که سال‌ها فراموش نشود

جادوی بداهه‌گویی

آندری سدنیف

ترجمه‌ی صدف کیمی‌زاده



مقتضی‌آباد انتشارات - تهران - ایران

تلفن: ۷۷۷۷-۷۷۷۷-۷۷۷۷

ISBN: 978-600-8254-45-1



تجدید آفات پندار این لب‌ها آواز داند

سرشناسه	Sedniev, Andriy : سدیو، اندری
عنوان و نام پدیدآور	جادوی بداهه گوئی: در کمتر از ۳۰ ثانیه یک سخنرانی انجام دهید که سال‌ها فراموش نشود/ آندری سدنیف ترجمه صدف حکیمی زاده.
مشخصات نشر	: اصفهان: آه خسته، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: ۹۶۴-۸۲۳۷-۴۷-۱
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: Magic of Impromptu Speaking: Create a Speech That Will Be Remembered for Years in Under 30 Seconds, 2013.
یادداشت	: این کتاب اول بار با عنوان «قدرت بداهه‌گویی» و چگونگی تنظیم سخنرانی در کمتر از ۳۰ ثانیه که برای سال‌ها به یاد آورده شود ترجمه عباس سعید چاپ شده است.
عنوان دیگر	: قدرت جادویی بداهه‌گویی: چگونگی تنظیم سخنرانی در کمتر از ۳۰ ثانیه که برای سال‌ها به یاد آورده شود
موضوع	: سخنرانی عمومی - دست‌نامه‌ها
موضوع	: .Public speaking-- Handbooks, manuals, etc
موضوع	: ارتباط گفتاری - دست‌نامه‌ها
موضوع	: .Oral communication -- Handbooks, manuals, etc
شناسه‌ی افزوده	: حکیمی زاده، صدف؛ مترجم
رده‌بندی کنگره	: الف ۱۳۹۷ ۳۷ ق ۴ س/ ۱۲۹/۱۵ PN۴
رده‌بندی دیویی	: ۸۰۸/۵۱
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی	: ۵۰۰۷۷۸۱



انتشارات آموخته

دفتر مرکزی: اصفهان، خیابان مشتاق دوم، خیابان مهرآباد، کوی ۱۹، پلاک ۴۶
ک پستی: ۸۱۵۸۹۳۸۱۳۱ | صندوق پستی: ۶۶۴-۸۱۶۴۵
هن: ۰۲۶۱۱۶۳۶۰ (۰۳۱) | ارتباط مستقیم: ۰۹۱۳ ۴۰ ۱۰ ۴۰۰
info@amookhteh.ir | www.amookhteh.ir

جادوی بداهه‌گویی

در کمتر از ۱۰ دقیقه به سخنرانی انجام دهید که سال‌ها فراموش نشود

آثاری سَدَنیف

ترجمه‌ی صاف و خیمه‌زاده

ویراستار: محمد عابدی

آماده‌سازی: انتشارات آموخته

صفحه‌آرایی: فرزند همی

نمونه‌خوانی: پریسا سرورده

طراحی جلد: کوشا پارسا

لیتوگرافی: طلوع • چاپ: الوان • صحافی: مردابی

چاپ اول: ۱۳۹۷ • شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه • قیمت: ۱۰۰۰ تومان

© حق چاپ: ۱۳۹۷، انتشارات آموخته

۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۷-۴۷-۱ شابک

ISBN: 978-600-8237-47-1

هر گونه استفاده از مطالب این کتاب اعم از بازنویسی، خلاصه‌سازی، نقل مطالب آموزشی، برداشت به صورت دست‌نویس، کپی، تکثیر و یا هر گونه چاپ سنتی و دیجیتال، استفاده به صورت کتاب الکترونیکی، لوح فشرده، قراردادن مطالب بر روی اینترنت و وبسایت‌ها و یا هر گونه شبکه‌ی کامپیوتری دیگر و به طور کل هر گونه استفاده‌ی اشخاص حقیقی و حقوقی در جهت منافع مادی و معنوی خود، بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع و بر اساس بنده ماده‌ی ۲۳ قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان و قوانین مربوط به جرایم رایانه‌ای کشور قابل پیگیری در محاکم قضایی است.

... فهرست مطالب ...

۹	پیشگفتار مترجم
۱۱	درباره‌ی آندری سدنیف
۱۳	جادوی سخنرانی عمومی
۱۵	■ چرا باید بداهه‌گویی را یاد بگیریم؟
۱۷	■ بداهه‌گویی چیست؟
۱۹	■ بهترین بداهه‌گویی اصلاً بداهه نیست!
۲۳	■ بزرگ‌ترین زبداهه‌گویی
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 بداهه گویی
۵۱	بیان داستان
۵۴	پیپ
۵۴	موضع، عمل، مزیت
۵۷	بیان داستان
۵۷	داستان یعنی جزئیات
۵۸	گفت و گو
۵۹	کشمکش
۶۰	ه. ین هایی برای بیان داستان
۶۳	موضوعتان را مشخص کنید
۶۵	تکنیک های ارائه
۶۵	صاف باشید
۶۶	پرانرژی باشید
۶۷	حرکات بدن
۶۹	ترس از بداهه گویی
۷۱	شوخ طبعی
۷۱	ساختار جوک
۷۲	اغراق و گفت و گو
۷۳	بداهه گویی باید مختصر باشد
۷۵	ساده صحبت کنید
۷۷	سعی نکنید بی عیب و نقص باشید
۷۹	چهار سطح عالی بداهه گویی
۸۳	توصیه های بیشتر
۸۷	از کجا می توانیم مطالب مناسب برای بداهه گویی پیدا کنیم؟
۹۱	مراحل یادگیری
۹۳	کجا تمرین کنیم؟
۹۵	چک لیست نهایی
۹۷	جمع بندی
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.

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 بزرگ. هر کاری کنید، در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرید که باید بدون آمادگی صحبت کنید و نباید 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 بهترین مسابقات سخنرانی، سیاستمداران، بازیگران و ارائه‌دهندگان موفق به دست آمده است. هالعه، این کتاب سرگرم‌کننده و آموزنده است، مثال‌های زیادی دارد و مؤثرترین ابزارها را در تنه‌ی دنیای بی‌نظیر جادوی بداهه‌گویی، بلکه از بازیگری، کمدی ایستاده، روان‌شناسی کاربردی، و هر فکر 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 آینده‌ای است که شما استفاده می‌کنید. آندری در طول ۱۰ سال تحقیق و تمرین انواع تکنیک‌های متقاعدسازی، سیستم «جادوی بداهه‌گویی» را بنیان گذاشت. این سیستم، برنامه‌ای - مع و غیرمعمول 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 فریبند مناسبی پیروی کنید، می‌توانید مهارت چشمگیری در بداهه‌گویی به دست آورید.

بهار ۱۳۹۷

مدف حکیمی‌زاده