

جادوی بداهه‌گویی

آندری سدنیف



رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
نام کتاب	جادوی بداهه گویی
عنوان انگلیسی	Magic of impromptu speaking
نویسنده	آندری سدنیف
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	موفقیت

4	چرا سخنرانی بداهه را یاد بگیریم؟
6	جادوی سخنرانی بداهه چیست؟
12	بزرگ‌ترین راز سخنرانی بداهه
19	چگونه سریع فکر کنیم؟
27	قانون اولین فکر
40	تمرین‌هایی برای تغییر بحث
43	ساختار سخنرانی
47	سه چارچوب جادویی برای سخنرانی
51	داستان‌گویی
59	تکنیک‌های اجرا
62	حرکات بدن
75	چهار سطح برای رسیدن به سخنرانی عالی
79	نکات تکمیلی

چرا سخنرانی بداهه را یاد بگیریم؟

شما هر روز با فامیل، دوستان و غریبه‌ها حرف می‌زنید. برای این کار به آمادگی نیازی ندارید. صحبت کردن بدون آمادگی و دو نفره، برای بیشتر ما آسان است. اما وقتی کیفیت یک سخنرانی بداهه خیلی مهم باشد، انجام دادنش به یک مشکل بزرگ تبدیل می‌شود.

چه حسی داشتید وقتی برای اولین بار از شما خواستند بداهه صحبت کنید؟ من جشن تولد مادر بزرگم را به یاد می‌آورم. بیست سال پیش بود. مادرم گفت: آندری، نفر بعدی تویی که باید صحبت کنی.

گفتم: مامان، لطفاً نه! من نمی‌دونم چی باید بگم.

مادرم گفت: در این مورد باهات بحث نمی‌کنم آندری. نفر بعدی تویی!

با خودم فکر کردم: وای خدای من! زمان چقدر زود می‌گذره! فقط دو دقیقه دیگه باید حرف بزنم و هیچ ایده‌ای ندارم چی بگم! همه متوجه دستپاچگی من می‌شن و من خیلی احساس بدی پیدا می‌کنم.

تصور کنید در یک مصاحبه زنده تلویزیونی هستید. یا می‌خواهید در یک جلسه مهم به سؤال مدیرعامل جواب بدهید. وقتی فشار برای یک سخنرانی خوب زیاد می‌شود، ذهن بیشتر سخنران‌ها خالی می‌شود.

یک جواب در مصاحبه شغلی می تواند مشخص کند که شغل رؤیایی خود را به دست می آورید یا نه. یک جواب در جلسه پرسش و پاسخ، نظر مشتریان را درباره توانایی شما مشخص می کند. یک جواب در مناظره تلویزیونی می تواند مشخص کند که شما رئیس جمهور می شوید یا نه.

شما هر کاری که بکنید، با موقعیت هایی روبرو می شوید که باید بداهه صحبت کنید. موفقیت شما در زندگی می تواند به مهارتتان در سخنرانی بداهه بستگی داشته باشد. کسانی که بداهه خوب صحبت می کنند، در مصاحبه های تلویزیونی، جلسات پرسش و پاسخ و حتی سخنرانی های از قبل آماده شده، بسیار موفق هستند. مردم عاشق سخنرانانی هستند که می توانند خارج از متن صحبت کنند و در صحنه، بداهه گویی کنند. این افراد ارتباط بهتری برقرار می کنند، خلاق تر هستند و زندگی جالب تر و متنوع تری دارند.

خبر خوب این است که شما هم می توانید خیلی سریع به یک سخنران بداهه عالی تبدیل شوید. فقط کافی است روش درست آن را دنبال کنید.

جادوی سخنرانی بداهه چیست؟

من در ده سال گذشته، نکته‌ها، روش‌ها و راهکارهایی را جمع‌آوری کردم. این روش‌ها می‌توانند سطح هر سخنرانی را در صحبت بداهه بسیار بالا ببرند. هدف من ساختن کامل‌ترین روش بود. روشی که هر کسی را در مدت کوتاهی به یک سخنران بداهه در سطح جهانی تبدیل کند. روش جادوی سخنرانی بداهه بر اساس تحلیل هزاران مسابقه، مصاحبه و جلسه پرسش و پاسخ ساخته شده است.

نتایج شگفت‌انگیز بود. شاگردان این دوره گفتند که نه تنها توانایی آنها در صحبت بداهه در عرض دو ماه خیلی بهتر شد، بلکه زندگی‌شان هم تغییر کرد.

کسانی که بداهه خوب صحبت می‌کنند، معمولاً سریع‌تر ترفیع می‌گیرند، همنشینی با آنها جالب‌تر است و در زندگی روزمره خلاق‌تر هستند.

روشی که در این کتاب توضیح داده شده، بهترین تکنیک‌ها را شامل می‌شود. این تکنیک‌ها فقط از دنیای سخنرانی بداهه نیامده‌اند، بلکه از بازیگری، کمدی، روانشناسی و فکر خلاق هم گرفته شده‌اند.

وقتی در این روش استاد شوید، به‌عنوان یک سخنران بداهه رشد فوق‌العاده‌ای خواهید کرد. مخاطبان شما فکر می‌کنند کاری که روی

صحنه با آمادگی کم انجام می‌دهید، جادوی محض است. آنها بعضی از سخنرانی‌های شما را سال‌ها بعد هم به یاد خواهند آورد.

بعد از اینکه تمام بخش‌های جادویی این روش را یاد بگیرید، مخاطبان شما مشتاق شنیدن دوباره حرف‌هایتان خواهند بود.

جادوی سخنرانی بداهه برای من معجزه کرد، برای هر کسی که آن را یاد گرفت معجزه کرد و برای شما هم معجزه خواهد کرد. آماده‌اید که سفر به دنیای جادویی سخنرانی بداهه را شروع کنید؟ بزن بریم!

بهترین بداهه‌گویی، بداهه‌گویی نیست

تصور کنید در یک کارگاه سخنرانی شرکت کرده‌اید. در بخش پرسش و پاسخ، از مربی می‌پرسید: آقای جان، ممکن است لطفاً بگویید...؟ و جان با شوخ‌طبعی، داستان‌های جالب و تکنیک‌های عالی به شما جواب می‌دهد. حضار تشویقش می‌کنند. شما با خودتان فکر می‌کنید: وای. جان واقعاً سخنران بداهه شگفت‌انگیزی است. من هرگز نمی‌توانستم این قدر خوب به یک سؤال جواب بدهم.

شاید شما ندانید که جان این کارگاه را صدها بار برگزار کرده است. او قبلاً بارها به سؤال شما جواب داده است. او جواب‌های مختلف را امتحان کرده، واکنش‌های مختلف مخاطبان را دیده و در نهایت جوابی را انتخاب کرده که بهترین واکنش را گرفته است.

حالا تصور کنید بعد از ظهر تلویزیون را روشن می کنید. می بینید که یک سیاستمدار در حال جواب دادن به سؤالات است. او خیلی روان، با اعتماد به نفس و شیوا صحبت می کند. شاید با خودتان فکر کنید: وای، این سیاستمدار واقعاً کارش را بلد است. او در سخنرانی بداهه استعداد دارد. کاش من هم می توانستم مثل او صحبت کنم.

اما شاید ندانید که سؤالات مصاحبه از قبل برای او فرستاده شده است. آن سیاستمدار نه تنها جوابها را تمرین کرده، بلکه بعضی از سؤالات را هم رد کرده است.

تصور کنید یکشنبه شب با خانوادهتان به دیدن یک نمایش کمدی می روید. در ابتدای نمایش، یکی از بازیگران به تماشاگران می گوید: لطفاً یک کلمه تصادفی بگویید. ما بعداً در اجرایمان از آن استفاده می کنیم. بعد از شنیدن کلمه ها، بازیگران یک آهنگ می خوانند یا صحنه های خنده داری خلق می کنند. شما تمام شب را می خندید و می گویید: اینها چقدر بالاستعداد هستند. باورم نمی شود که این نمایش شگفت انگیز را بدون هیچ آمادگی ای اجرا کردند.

چیزی که شاید ندانید این است که آن گروه، همان صحنه را بارها با کلمات مختلف تمرین کرده است. بخش هایی از آهنگ و نمایش، کاملاً

تمرین شده است. همچنین، بعضی از افراد در بین تماشاگران، دوستان بازیگران هستند و کلماتی که می‌گویند از قبل مشخص شده است.

آیا دانستن این موضوع باعث می‌شود نمایش برای شما کمتر هیجان‌انگیز باشد؟ نه. آیا جواب آن سیاستمدار کمتر حرفه‌ای به نظر می‌رسد؟ نه. آیا صحبت‌های جانِ مربی کمتر جالب به نظر می‌رسد؟ البته که نه.

فرقی نمی‌کند چقدر بتوانید سریع فکر کنید. یک جواب کاملاً بداهه، به‌ندرت می‌تواند بهتر از یک جواب از قبل آماده‌شده باشد.

شرکت‌کنندگان در مسابقات سخنرانی بداهه، بخش‌های کوتاهی از سخنرانی و داستان‌هایی را آماده و تمرین می‌کنند. آنها می‌توانند از این بخش‌ها برای جواب دادن به سؤالات مختلف استفاده کنند. وقتی روی صحنه می‌روند، قسمتی از حرف‌هایشان بداهه است و قسمتی دیگر، همان بخش‌های تمرین شده است. تماشاگران می‌خندند، تشویق می‌کنند و از سخنرانی لذت می‌برند. همه نتیجه نهایی را می‌بینند. اما کمتر کسی می‌داند که این سخنرانی بداهه و تأثیرگذار چطور آماده شده است.

البته نمایش‌ها، مصاحبه‌ها و جواب‌های خوبی هم وجود دارند که کاملاً بداهه هستند. اما بهترین‌ها همیشه، حداقل تا حدی، آماده شده‌اند. برای اینکه سخنران بداهه بزرگی شوید، باید یاد بگیرید که تا جای ممکن، عامل بداهه بودن را از بین ببرید.

فکر کنید در بخش پرسش و پاسخ چه سؤالاتی ممکن است پرسیده شود

وقتی در خانه سخنرانی خود را آماده می‌کنید، به این فکر کنید که مخاطبان ممکن است چه سؤالاتی بپرسند. در بیشتر موارد، می‌توانید سؤالات را حدس بزنید و جواب‌ها را از قبل آماده کنید. اگر یک سخنرانی را بارها تکرار می‌کنید، سؤالات مخاطبان هم تکراری می‌شوند. فکر کنید که چطور می‌توانید در جلسه بعدی به هر سؤالی که قبلاً شنیده‌اید، جواب بدهید.

درباره سؤالات مصاحبه از قبل صحبت کنید اگر در یک برنامه تلویزیونی

یا مصاحبه شرکت می‌کنید، سؤالاتی را که از شما پرسیده می‌شود، درخواست کنید. به این ترتیب می‌توانید جواب‌هایتان را از قبل آماده کنید.

اگر در یک مصاحبه شغلی شرکت می‌کنید، درباره سؤالات رایج مصاحبه تحقیق کنید. این سؤالات اغلب در اینترنت پیدا می‌شوند. معمولاً کسانی که قبلاً با همان شرکت مصاحبه کرده‌اند، این سؤالات را در سایت‌ها به اشتراک می‌گذارند.

اگر به جشن تولد یا عروسی دعوت شده‌اید اگر به یک جشن تولد یا

عروسی دعوت شده‌اید، ممکن است از شما خواسته شود که صحبت کنید. بهترین صحبت‌ها، صحبت‌های شخصی هستند. پس به یک خاطره