



چگونه سخنرانی کنیم؟

انگیزه‌ها و خواسته‌ها تناسب لازم را داشته باشند. مثلاً اگر می‌دانید که مخاطبان‌تان خواستار مسائل «اخلاقی» هستند، برای آنان مسائل «اخلاقی» را مطرح و بازگو کنید. چنانچه می‌دانید که مخاطبان شما خواهان مباحث «هنری» هستند، از «هنر» برای آنان سخن بگویید. و سعی کنید که با ظرفیت روحی و روحیات شنوندگان خود آشنا شوید و متناسب با آن سخن بگویید. مثلاً اگر ظرفیت روحی آنان با «مسائل عرفانی» متناسب نیست، از پرداختن به این گونه مسائل خودداری ورزید و یا پس از زمینه‌سازیهایی لازم و فراوان، به آنها

در شماره‌های پیشین، درباره تعریف سخنرانی، اهداف سخنرانی، عوامل مؤثر در سخنرانی، اصول سخنرانی، بایسته‌های پیش از سخنرانی، بایدهای آغاز سخنرانی، بایدهای هنگام سخنرانی، مواد سخنرانی، بایدهای پایان و پس از سخنرانی، و شرایط سخن، به صورت نکته وار مطالبی را ارائه کردیم. و در این شماره نکته‌های دیگری تقدیم می‌گردد.

شرایط سخنران

۱۲۸ ◀ بکشید که از انگیزه‌ها و خواسته‌های شنوندگان خود اطلاع کافی داشته باشید تا سخنان شما با این

بپردازید.

۱۲۹ ◀ یکی از مواردی که توجه و علاقه شنوندگان را به خود جلب می‌کند، خوش تیبی و خوش رویی و خوشخویی سخنران است. از اینرو، با ظاهری آراسته، لباسی پاکیزه، بدنی معطر، چهره‌ای گشاده و لبانی متبسم به سوی کرسی سخن گام بردارید و با اخلاقی خوش سخن بگویید.

۱۳۰ ◀ باید در سخن گفتن آنچنان ورزیده باشید که اگر به شما بگویند در ده دقیقه سخنرانی کنید، بتوانید؛ و چنانچه به شما بگویند در صد دقیقه سخنرانی نمایید، باز هم بتوانید.

۱۳۱ ◀ اگر بیمار هستید و فی‌المثل سرما خورده‌اید، یا سخنرانی نکنید، و یا به شنوندگان خود، در آغاز سخنرانی‌تان مثلاً چنین بگویید: «از اینکه سرما خورده‌ام و سینه‌ام گرفته است، از شما حضار گرامی عذر می‌خواهم. امیدوارم که به بزرگواری خودتان مرا عفو فرمایید»، و سپس سخنرانی خود را آغاز نمایید تا بیماری‌تان سخنان شما را تحت الشعاع خود قرار ندهد.

۱۳۲ ◀ چنانچه در سبک و شیوه

سخنرانی از کسی، مثلاً از «مرحوم فلسفی» یا «شهید مطهری» و یا «مرحوم کافی»، تقلید می‌کنید و در آغاز راه سخنوری هستید، این کار مانعی ندارد؛ ولی بکشید که به مرور زمان، آن را ترک نمایید و خودتان دارای سبک و شیوه‌ای خاص شوید؛ زیرا اگر همانند شیوه «مرحوم کافی» و حتی بهتر از ایشان سخنرانی کنید، مخاطبانتان بهترین جمله‌ای که در حق شما خواهند گفت این است: «فلانی نظیر "مرحوم کافی" و به سبک او سخنرانی می‌نماید».

۱۳۳ ◀ در کرسی سخن، براساس حُب و بغض شخصی، سخنان و افکار دیگران را رد نکنید. به طور مثال، اگر می‌خواهید سخنان و افکار کسی را که در جناح فرهنگی یا سیاسی مخالف شماست، نقد بزنید و رد بکنید، ببینید آیا واقعاً چنانچه همین شخص در جناح موافق شما بود، همین کار را نیز می‌کردید یا اینکه از عیب و ضعف او گذشت می‌نمودید و روی آن سرپوش می‌گذاشتید.

۱۳۴ ◀ بایسته است که ابعاد و

جوانب مختلف سخنان خود را در

نظر بگیرید و عکس‌العمل‌های گوناگون در مورد موضوع و محتوای سخن خود را بسنجید و در هر صورت، سخته و سنجیده سخن بگویید. مثلاً آمار و اعداد مربوط به یک موضوع را یا سنجیده و دقیق بگویید و یا از ذکر آن خودداری کنید و به جای عدد، به کلماتی از قبیل «جمعیتی بسیار»، «عده‌ای زیاد» و «تعدادی فراوان» بسنده نمایید و به جای اینکه بگویید: «در مراسم تشییع "دکتر حمیدی" هزارهاتن شرکت کردند»، بگویید: «در مراسم تشییع "دکتر حمیدی" جمعیتی بسیار شرکت کردند».

۱۳۵ ◀ داشتن ترس و لرز، دلهره، ضربان شدید قلب و تکان خوردن دست و پا در آغاز سخنوری امری طبیعی است. از اینرو، یأس را به خود راه ندهید و سخنوری را آن قدر تجربه و تمرین کنید تا این ترس و دلهره شما کاملاً از بین برود و یقین بدانید که از بین خواهد رفت.

۱۳۶ ◀ بایسته است که برتری علمی و یا ویژگیهای دیگر خود را به رُخ شنوندگانتان نکشید و خویشتن را برتر از آنان ندانید. به طور نمونه، به شنوندگان خود نگویید: «من که بیشتر از شما درس

خوانده‌ام؛ من که بیشتر از شما در دانشگاه بوده‌ام؛ من که مجتهد هستم؛ من که فوق تخصص دارم به شما می‌گویم که این کار را بکنید». و از سوی دیگر نیز در سخنرانیهای خود هرگز شکسته نفسی نکنید، مگر آنکه ضرورتی در این کار باشد. مثلاً به مخاطبان خود نگویید: «من که سوادى ندارم؛ من که کاره‌ای نیستم؛ من که پیشیزی ارزش ندارم؛ کسی که برای من تره هم تُخرد نمی‌کند». و باید توجه داشته باشید که شکسته نفسی همواره بر تواضع گوینده آن حمل نمی‌گردد و گاه جلوه‌هایی از تکبر و ریاکاریهای ظریف و خفیف نیز در آن دیده می‌شود.

۱۳۷ ◀ تفاوت نداشتن جمعیت زیاد یا کم شنوندگان برای سخنران از نشانه‌های اخلاص اوست و طبق آیه ۳۲ سوره «مائده» و احادیث مربوط به آن، اگر کسی یک شخص را هدایت کند، همانند آن است که جامعه‌ای را هدایت کرده است.

۱۳۸ ◀ توجه داشته باشید که دانش و اطلاعات شما باید بیش از مدت سخنرانی‌تان در هر جلسه باشد تا در پایان سخنرانی خود کم نیاورید و در دام کش

مشکل ترافیک، با اینکه چراغ راهنمایی یک سوی خیابان قرمز است، به خودروهایی آن سوا اجازه عبور دهد.

۱۴۱ ◀ دقت کنید که از موضوع

سخنرانی خود خارج نشوید و به مسائل متفرقه نپردازید و جداً از تر «*الکلام یجزر*» پرهیز نمایید. یکی از موارد خارج شدن از موضوع، هنگامی است که شما خاطره یا داستان و یا واقعه‌ای مربوط به آن موضوع را برای شنوندگان خود نقل می‌کنید، ولی از آنجا به یاد مطلب دیگری می‌افتید و در نتیجه، به مطالب خارج از موضوع سخنرانی‌تان می‌پردازید به گونه‌ای که گاه فراموش می‌نمایید درباره چه موضوعی سخن می‌گفته‌اید و از مخاطبان خود می‌پرسید: «درباره چه موضوعی سخن می‌گفتیم» یا «چه مطلبی را می‌گفتیم» و یا «کجا بودیم»!

۱۴۲ ◀ در سخنرانی به شخصیت

شنوندگانتان احترام بگذارید و با سخنان و برخوردهای خود، آنان را کوچک نشمرید و تحقیر نکنید؛ زیرا شنوندگان از ارکان اصلی و اساسی در سخنوری هستند. مثلاً به آنان نگویید: «آنچه را من برای شما می‌گویم، مدتها طول خواهد کشید تا

دادن سخنان خویش و تکرار مطالب گرفتار نیاید. مثلاً اگر به طور معمول برای یک جلسه سخنرانی باید پنجاه صفحه مطالعه شود، شما هشتاد صفحه مطالعه کنید.

۱۳۹ ◀ برای سخن گفتن جرأت و

اعتماد به نفس و آمادگی کامل داشته باشید تا با اعتماد و آرامش کامل سخنرانی کنید. از اینرو، هیچ گاه از بالا بودن سطح علمی و اجتماعی شنوندگان و یا جمعیت فراوان آنان نهراسید.

۱۴۰ ◀ باید قدرت تفهیم

مطالب را در خود افزایش دهید و این امر، بویژه در مواردی که محتوای سخن شما علمی و پیچیده‌تر است، ضروری‌تر است. از راههای تفهیم مطلب، آشنایی با «مثال‌ها» و «داستان‌های متناسب با موضوع سخنرانی» و به کارگیری آنهاست. به طور مثال، اگر می‌خواهید بگویید گاه ضرورت اقتضا می‌کند که «ولیی فقیه» برای حل مشکلات و معضلات اجتماعی - تا هنگام وجود آن ضرورت - فراتر از قانون عمل نماید که البته عین عمل به قانون است، آن را به پلیسی مثال بزنید که گاه ضرورت می‌بیند و ناچار می‌شود برای حل

خود سخنرانی نکنید و از موضوعات و مطالبی که خودتان نیز به درستی آنها اعتقاد ندارید و یا برای خودتان نیز مورد تردید است، سخنی نگویند. برای مثال، اگر می‌دانید که حضرت لیلان علیها السلام، مادر حضرت علی اکبر علیه السلام، در کربلا حضور نداشته‌اند و یا در مورد آن تردید دارید، مرثیه او را در سخنرانی خود نخوانید. و یا چنانچه شک دارید که فلان شخص دارای درجه دکتری است، از او با پیشوند «دکتر» نام نبرید.

۱۴۶ ◀ سخنران باید از ارزش علمی خود آگاه باشد و حد و حریم خویش را بشناسد و موضوعی را برای سخنرانی اش انتخاب کند که شایسته بیان و تبیین آن باشد. مثلاً اگر سخنران اهل عرفان نیست، از موضوعی عرفانی سخن نگوید. چنانچه اهل سیاست نیست، به تحلیل مسائل سیاسی نپردازد. در صورتی که حافظ کل قرآن نیست و با کتابهای تفسیر قرآن آشنایی ندارد، نگوید: «چنین موضوعی در قرآن یافته نمی‌شود».

۱۴۷ ◀ یکی از ویژگیهای سخنور آن است که «قیافه شناس» باشد تا براساس آن، از روشها و راه‌حلهای مناسب استفاده کند. به طور مثال، اگر می‌بینید که

شما آنها را درک کنید و بفهمید.» و یا به آنان نگوید: «من اینجا آمده‌ام تا شما را آدم کنم» و یا «من در این جلسه شرکت کرده‌ام تا به شما بفهمانم که...».

۱۴۳ ◀ بکشید که از مسائل انسان‌شناسی، جامعه‌شناسی و روان‌شناسی و از جو فرهنگی، اخلاقی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی جامعه آگاه باشید تا بتوانید متناسب با نیازهای جامعه سخن بگویید. و توجه داشته باشید که برای «خود» سخنرانی نمی‌کنید، بلکه برای «مردم» و در فضای آنان سخن می‌گویید. به طور مثال، اگر می‌دانید که مخاطبان شما از نظر فرهنگی و اخلاقی در سطح مطلوبی نیستند، آنان را به مطالعه و کارهای فرهنگی و کسب فضائل اخلاقی دعوت نمایید.

۱۴۴ ◀ جز در موارد لزوم، در سخنرانی خود «وقفه» نداشته باشید؛ زیرا وقفه شما در شنوندگانتان نیز تأثیر می‌گذارد و آنان را در فراگیری مطالب و سپردن آن به ذهن خویش دچار وقفه می‌کند. پس، بر سخنرانی خود کاملاً مسلط باشید.

۱۴۵ ◀ بر خلاف حقیقت و عقیده

نمی‌کاهد، بلکه بر قدر شخصیت شما نیز می‌افزاید.

۱۵۰ ◀ اگر می‌خواهید در سخنرانی خود، از کسی تمجید و تعریف کنید، باید این کار را به اندازه و بجا انجام دهید. مثلاً می‌توانید بگویید: «علامه طباطبائی» افتخار حوزه‌های علمی و پروفیسور «حسابی» افتخار دانشگاه‌های ایران هستند؛ اما برای روحانی‌ای که تازه به درجه اجتهاد رسیده یا دانشجویی که تازه درجه دکتری گرفته است، چنین تمجیدهایی شایسته و بایسته نیست.

۱۵۱ ◀ اگر «با پول» سخنرانی می‌کنید، «برای پول» سخنرانی نکنید؛ هر چند تشخیص این دو و رعایت آن ممکن است که دشوار باشد: زیان می‌کند مرد تفسیر دان

که علم و ادب می‌فروشد به نان کجا عقل یا شرع فتوا دهد

که اهل خرد، دین به دنیا دهد
۱۵۲ ◀ بسیار دقت کنید که از آنچه می‌خواهید بگویید - بویژه معارف و مسائل دینی - بد دفاع نکنید؛ زیرا بد دفاع کردن از چیزی، کمتر از تخطئه کردن و کوبیدن و انکار آن چیز نیست. یکی از این موارد،

چهره برخی از شنوندگان، افسرده و پریشان است، با گفتن لطیفه یا شعر و یا داستانی، آنان را به وجد آورید و با نشاط سازید.

۱۴۸ ◀ سخنور نه تنها باید «عالیم» باشد، بلکه باید «عاقل» نیز باشد. بدین روی، باید سخنه و پخته سخن بگوید و بداند که «چه بگوید»، «چگونه بگوید»، «کی بگوید»، «کجا بگوید»، «برای چه بگوید»، «برای که بگوید» و «چقدر بگوید». فی‌المثل، سخن گفتن از «سیه‌لیسم» و «تسفی‌گرایی» و «پوچ‌گرایی» - هر چند در آن عالم نیز باشد - برای روستاییان و کشاورزانی که با این گونه موضوعات درگیر نیستند، برخلاف خردورزی و خردپویی در امر سخنوری است.

۱۴۹ ◀ در صورتی که هنگام سخنرانی یا پس و پیش از آن، پرسشی از شما کردند که پاسخ آن را نمی‌دانستید، با شهامت بگویید: «نمی‌دانم» و جداً از ماستمالی کردن پاسخ خودداری بورزید؛ زیرا «پاسخ ندادن صواب» از «پاسخ دادن ناصواب» بهتر است و نه تنها از قدر شخصیت شما

استناد کردن مطالب خود به خواب و رؤیاهای نقل شده از هرکس و ناکسی است. مثلاً نگویند: «یک شب فلانی در خواب دید که پس از درگذشت حضرت آیت الله العظمی... و پایان مرجعیت وی، امام زمان علیه السلام ظهور خواهند فرمود»؛ در حالی که می دانید و می دانیم طبق احادیث اسلامی هرکس برای ظهور آن حضرت وقت خاصی را تعیین نماید، دروغگوست.

۱۵۳ ◀ در صورتی که پیش از سخنرانی، گرفتاریهای شخصی و یا برخوردهای خانوادگی و اجتماعی داشته‌اید، نباید در هنگام سخنرانی، آثار آن در چهره شما نمایان باشد. مثلاً اگر پیش از سخنرانی با زن و فرزند خود برخوردی داشته‌اید، نباید در هنگام سخنرانی، آثار ناراحتی و عصبانیت در چهره‌تان دیده شود.

۱۵۴ ◀ یکی از ویژگیهای سخنور، برخورداری از روحیه «تحقیق» است. نداشتن این روحیه، در شماری از سخنوران، باعث شده است تا برخی بر این پندار باشند که سخنوران، انسانهایی کم سواد و کم مایه و سطحی نگرند. از اینرو،

شما نباید هر سخنی را که از جایی شنیدید و یا در جایی دیدید، فوراً آن را بپذیرید و برای مردم نقل کنید. مثلاً شما احتمالاً این جمله منسوب به «حضرت امام خمینی علیه السلام» را در اطلاعیه‌ها و روی دیوار خیابانها دیده و گاه از صدا و سیما شنیده‌اید: «انقلاب ما انفجار نور بود.» روحیه تحقیق ایجاب می نماید که شما این سخن را برای مردم نقل نکنید، بلکه به کتابهایی مانند «صحیفه امام» که در بردارنده سخنان حضرت امام علیه السلام است، مراجعه نمایید و در صورت مشاهده، بر کرسی خطابه از آن استفاده کنید. در این صورت، خواهید دید مضمون این جمله از «یاسر عرفات» است که در اوایل پیروزی انقلاب اسلامی، به ایران آمده و به محضر «حضرت امام» رسیده و به ایشان عرض کرده است: «آنها [دشمنان انقلاب اسلامی ایران] می گویند زلزله‌ای رخ داده، ما می گوئیم که انفجار نور روی داده!»^۱ ادامه دارد...

۱. صحیفه امام، (مجموعه آثار امام خمینی علیه السلام)، تدوین و تنظیم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۲۲ جلد، چاپ اول، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، ۱۳۷۸، ج ۶، ص ۱۸۱.