



# چگونه سخنرانی کنیم؟

میداد رحیم موگویی

## آفات سخنرانی

۱۸۱ ◀ در صورت امکان، روی میز خطابه و یا کنار شما چیزهایی نباشد که تمرکز حواس شنوندگانتان را از بین ببرد، یا کس دیگری غیر از شما در معرض دید شنوندگان قرار نگیرد که توجه آنان را به خود جلب کند. و گاهی خود شما ممکن است که موجب حواس پرتی شنوندگانتان شوید. مثلاً دستان خود را پیاپی و بیجا تکان دهید، یا مرتب آب بنوشید، یا عمامه و عینک خویش را پیاپی جا به جا کنید، یا مرتب به ساعت خود نگاه نمایید و یا دائماً با تسیب خویش بازی کنید.

۱۸۲ ◀ هنگام سخنرانی، آثار

خستگی و پریشانی را از چهره خود بزدایید و به جای آن آثار خرسندی، سلامت، علاقه و ایمان را در چهره خود هویدا سازید تا کلامتان نافذتر باشد. و سعی کنید که از لحاظ نگاه، خنده، گریه، نشستن، ایستادن، لحن و آهنگ، و وضع ظاهر، زندگی و یا نارسایی نداشته باشید. مثلاً برخی از سخنوران، سخنی یا مطلبی را می‌گویند و خودشان به آن یا با آن یا پیش از آن و یا پس از آن می‌خندند و حال آنکه برای مخاطبان آنان هرگز خنده‌دار و یا خنده‌آور نیست و همین باعث می‌شود که این مخاطبان به خود آن سخنور بخندند.

احتمال می‌دهید که نتوانید بودجه‌ای برای بازسازی محل سخنرانی یا آسفالت جاده روستایی و یا ازدواج دانشجویان فراچنگ آورید، پس هیچ‌گاه چنین وعده‌هایی به مخاطبان خود ندهید؛ زیرا توجه دارید که مردم چندان انتظار «وعده دادن» از سخنرانان ندارند، اما قطعاً انتظار «عمل کردن به وعده‌ها» را از او دارند.

۱۸۶ ◀ یکی از آفات سخنوری این است که شما فرض کنید آنچه برای خودتان روشن و شفاف است، برای شنوندگانتان نیز روشن و شفاف است. مثلاً آیه یا حدیث و یا عبارتی انگلیسی را بدون آنکه ترجمه و معنا کنید، برای عموم مردم می‌خوانید و فرض می‌نمایید که شنوندگانتان نیز ترجمه و معنای آن را می‌دانند. یا شعری مشکل و پیچیده را می‌خوانید و به توضیح و تبیین آن نمی‌پردازید.

#### آداب سخنرانی

۱۸۷ ◀ در همه ابعاد سخنوری، بر «خدا» توکل کنیم و بویژه همواره از او بخواهیم که ما را از «اشتباه» و «انحراف» در سخن و سخنوری

۱۸۳ ◀ سعی کنید که تن صدای شما یکنواخت نباشد، بلکه به تناسب کلمات، جملات، موضوع و محتوای سخن خود، آن را تغییر و زیر و بم دهید تا تنوع صدای شما و آهنگ متنوع سخنرانی‌تان به گوش شنوندگان خوشایندتر آید و راه مؤثری برای نفوذ در دل‌هایشان باشد. و به طور کلی باید از نظر تندگویی و کندگویی در سخنرانی، رعایت اعتدال و شمرده‌گویی را بکنید، مگر در مواردی که ضرورت ایجاب نماید. پس باید نه ثانیه‌ها مکث کنید و نه به سبب شتاب، کلمات و جملات را کامل تلفظ ننمایید و فوری به کلمات و جملات بعدی بپردازید.

۱۸۴ ◀ در سخنرانی از پُرگویی و درازگویی خودداری کنیم که از آفات مهم و بسیار زشت سخنرانی‌های ماست و فکر می‌کنیم که هرچه را می‌دانیم و شنوندگان نمی‌دانند، باید همه دانسته‌هایمان را برای آنان بازگو کنیم.

۱۸۵ ◀ یکی از آفات سخنوری، دادن وعده‌های غیر عملی است. فی‌المثل، حتی اگر فقط بیست درصد

سخنرانی، آن را جا نگذارید. یکی از سخنوران روحانی، در بین راه و به طور اتفاقی دست بر سر خود گذاشته و متوجه شده بود که عمامه‌اش بر سرش نیست و فریاد «یا لَعَجَب! یا لَعَجَب!» در دل خود سر داده بود. و در صورتی که بر بالای منبر، سخنرانی می‌نماید، مواظب باشید که هنگام بالا رفتن از پله‌های منبر، پای شما میان قبا یا عبایتان گیر نکند؛ هرچند در صورت بروز چنین اتفاقی و یا حتی حادثه‌ای، هرگز آرامش و خونسردی خود را از دست ندهید و دوباره بالای منبر بروید و سخنرانی‌تان را با یک عذرخواهی آغاز نمایید.

۱۹۰ ◀ چنانچه از کنار شنوندگان

عبور می‌کنید، هنگام رفتن به آنان سلام نمایید و هنگام برگشتن با آنان خداحافظی کنید. این دو کار را در آغاز و پایان سخنرانی نیز می‌توانید انجام دهید. به طور مثال و در آغاز سخنرانی و در فصل زمستان، می‌توانید چنین بگویید: «در این هوای سرد، سلامی گرم را از این جانب پذیرا باشید». و یا در پایان سخنرانی می‌توانید چنین

مصون بدارد تا مبادا انسان و یا انسانهایی را با سخنان یا سخنوری خود در اشتباه افکنیم و یا به انحراف بکشانیم. و هنگامی که به طرف جایگاه سخنرانی می‌روید، جمله‌هایی مانند «یا فاطمة الزهراء أدركتنا»، «یا ابا عبد الله أدركنا» و یا «یا صاحب الزمان أدركنا» را در قلب خود و بر زبان خویش جاری سازید تا از امدادهای غیبی نیز بهره‌مند شوید؛ زیرا به تجربه ثابت شده است که پس از گفتن این جملات، مطالبی که به صلاح نبوده، از ذهن سخنران بیرون رفته و به جای آن، مطالبی که به مصلحت بوده بر زبان وی جاری شده و نیز فضای محل سخنرانی حالت معنوی بیشتری به خود گرفته است.

۱۸۸ ◀ پیش از سخنرانی وضو

بگیرید تا هنگام سخنرانی با طهارت باشید و سخنان شما از وجودی «طاهر» سرچشمه بگیرد و به گوش شنوندگان برسد و بر دل و جان آنان پاکی نقش بندد.

۱۸۹ ◀ اگر روحانی هستید و

عمامه بر سر خود دارید، مواظب باشید که هنگام رفتن به سوی مجلس

بگویند: «این همه گفتیم لیک اندر بسیج / بی عنایات خدا هیچیم هیچ؛ تا درودی دیگر، بدروء!».

۱۹۱ ◀ شنوندگان، پیش از آغاز سخنرانی، سخنران را از روی وضع ظاهری و حالاتش نیز داوری می‌کنند. خوشرویی، ادب ظاهر، نوع نگاه، چگونگی لباس و شیوه نشستن و ایستادن، همگی نخستین قضاوتها را موجب می‌شوند. پس باید کاری کنید که نخستین قضاوتها درباره شما نیکو باشند. به طور نمونه، ورود شما به محل سخنرانی با چهره‌ای عبوس، ابروهایی درهم کشیده، چشمانی خواب آلود یا خشم آلود، جورابهایی پاره و بدبو، کفشهایی کثیف و واکس نزده، و لباسهایی چرک و چروک و اتو نکرده می‌تواند در همان آغاز، تأثیراتی منفی بر شنوندگانتان بگذارد.

۱۹۲ ◀ هنگام سخنرانی می‌توانید لیوانی آب را در کنار خود بگذارید تا در صورت تشنه شدن و یا خشک شدن دهان و حنجره‌تان از آن بنوشید؛ هرچند اگر از انجام دادن این کار - مگر در موارد لزوم - چشم‌پوشید، بهتر

است.

۱۹۳ ◀ در صورت پراکنده نشستن مخاطبان‌تان، از آنان بخواهید که جلوتر بیایند و کنار یکدیگر بنشینند تا هم شما بر مجلس سخنرانی خود مسلط‌تر باشید و هم آنان از تمرکز حواس بیشتری برخوردار باشند.

۱۹۴ ◀ در هنگام سخنرانی و نیز در حضور دیگران، انگشت خود را توی گوش یا بینی‌تان نکنید و اگر خمیازه می‌کشید، دست خود را جلوی دهانتان بگیرید. این امور - هرچند کوچک به نظر می‌آید - از کارهای زشتی است که برخی از سخنوران یا به آنها توجه نمی‌نمایند و یا به آنها کم توجه می‌نمایند و در نتیجه، به دست خود تصویری نازیبا از خود در ذهن مخاطبان‌شان ترسیم می‌کنند. و چنانچه سیگاری هستید، شایسته یا بایسته است که باطن خود را آلوده دود نکنید و حداقل در حضور شنوندگانتان و مثلاً پیش یا پس از سخنرانی خود سیگار نکشید؛ زیرا از نظر تأثیر سخن بر آنان، آثار مطبوعی در پی نخواهد

چنانچه آن دو شخص در یک سطح باشند، چنین بگویید: «آیت الله علوی به آیت الله حسینی گفتند. یا دکتر حسن زاده به دکتر مهدوی گفتند».

۱۹۶ ◀ دقت کنید که در هنگام سخنرانی، دست در جیب خود نداشته باشید؛ زیرا گاه بر غرور و تکبرتان حمل می‌شود، هر چند شما قصد آن را نداشته‌اید. و جز در موارد ضرور، از کوبیدن دست بر منبر یا صندلی و یا میز خطابه خودداری کنید؛ زیرا ممکن است این کار برای برخی از شنوندگان شما آزار دهنده و گریزاننده باشد.

۱۹۷ ◀ اگر می‌خواهید اشک شنوندگانتان را جاری سازید، دست کم آثار غم را بر چهره خویش ظاهر کنید. و چنانچه می‌خواهید آنان را بخندانید، حداقل تبسمی بر لبان خود نمایان نمایید.

۱۹۸ ◀ چنانچه حرکات سر و دست و بدن شما به تفهیم مطالبتان کمک می‌کنند و به طور ساده و طبیعی و هماهنگ اجرا می‌شوند و از حرکات اضافی و تصنعی به دورند، انجام دادن آنها در سخنرانی و برای سخنرانی سودمند و لازم است. در غیر این صورت، بایسته است که

خوشرویی، ادب ظاهر،  
نوع نگاه، چگونگی لباس  
و شیوه نشستن و  
ایستادن، همگی  
نخستین قضاوتها را  
موجب می‌شوند. پس  
باید کاری کنید که  
نخستین قضاوتها درباره  
شما نیکو باشند.

داشت و آثار مطلوبی بر جای نخواهد گذاشت.

۱۹۵ ◀ اگر گفتگوی دو یا چند شخص یا شخصیت را در سخنرانی خود نقل می‌نمایید، توجه داشته باشید که از الفاظ احترام‌آمیز و متناسب با شأن و مقام آنان استفاده کنید. مثلاً چنین بگویید: «پیامبر اکرم ﷺ به حضرت امیر مؤمنان علی ﷺ فرمودند. یا حضرت فاطمه زهرا ﷺ به پیامبر اکرم ﷺ عرض کردند.» و

اگر مرثیه می‌خوانید، با حالت حزن و اندوه بخوانید. چنانچه لطیفه‌ای می‌گویید، با حالت شاد و نشاط بگویید. در صورتی که از باران رحمت الهی و نزول برکات آسمانی سخن می‌گویید، سر را به سوی آسمان بلند کنید. اگر از پاکی دل سخن به میان می‌آورید، دستها را به سوی قلب و سینه خود روانه سازید.

برای برگزاری مجدد این گونه جلسات، از درگاه خداوند بزرگ خواستارم.

تا درودی دیگر، بدرود!

چشماتان فرزند باران باد!

از انجام دادن چنین حرکاتی خودداری ورزید. و شما، از نظر حرکات سر و دست و بدن و حالت چهره و چگونگی صدا، باید به گونه‌ای سخن بگویید که با موضوع و محتوای سخنانتان همساز و هماهنگ باشد. مثلاً اگر مرثیه می‌خوانید، با حالت حزن و اندوه بخوانید. چنانچه لطیفه‌ای می‌گویید، با حالت شاد و نشاط بگویید. در صورتی که از باران رحمت الهی و نزول برکات آسمانی سخن می‌گویید، سر را به سوی آسمان بلند کنید. اگر از پاکی دل سخن به میان می‌آورید، دستها را به سوی قلب و سینه خود روانه سازید.

۱۹۹ ◀ از برگزارکنندگان و بانیان مجلس سخنرانی‌تان به گونه‌ای درخور - نه با اغراق و مبالغه - تشکر و قدردانی کنید. مثلاً چنین بگویید: «از بانیان؛ برگزارکنندگان، دست‌اندرکاران و همه کسانی که برای برپایی این مراسم الهی زحمت کشیدند و تلاش بی‌شائبه کردند، به نوبه خود تشکر و قدردانی می‌نمایم و پاداش آنان و توفیقات روزافزونشان را