

# منتخبی از مهارت‌های اجرا در برنامه‌های رادیو و تلویزیون

● محمد حسین سروش

شکل نظری و احساسی آن است؛ مثلاً مدرسه دو معنا دارد؛ یکی به راحتی ما را به مکان، موسسه و یا ساختمان ویژه‌ای برای آموزش و آموختن دلالت می‌کند (یعنی معنی عینی آن) و دیگری احساس و عواطف و سوابق روحی ما را از آن حکایت می‌کند، یعنی با شنیدن آن واژه، برای عده‌ای خستگی، انضباط و مشق خانه و برای عده‌ای دیگر دوستیها، معلمان خوب و خاطرات شیرین تداعی می‌شود.

پس باید هم به معنی صریح کلمه آشنا بود و هم به معنی ضمنی آن. مثلاً کلمه «مادر» علاوه بر معنی صریح و آشکار و اصلی خود، معنی ضمنی «سرمنشا» نیز دارد.

شما کدام شیوه را دوست دارید؟ آیا علاقه‌مندید مخاطبان خود را در احساس و عواطف و سوابق خاطرات نگاه دارید و

تاکنون به کار نجار نگاه کرده‌اید؟ کاری که برای من (نویسنده متن) و شما دو ساعت زمان می‌خواهد، برای نجار در ۱۰ دقیقه انجام می‌شود؛ البته با ابزار درست. در کار نجاری، شما نمی‌توانید میخ را با پیچ گوشتی در چوب فرو کنید و یا پیچ را با چکش بپیچانید. در سخن گفتن و تفهیم مطلب نیز چنین است؛ باید برای مفهومی که در نظر داریم واژه درست انتخاب کنیم. در انتخاب واژه برای سخن گفتن آنطور دقیق باشیم که در انتخاب عدد در محاسبه ریاضی.

سخنور موفق از معانی واژه‌ها آگاه است؛ البته هم به معانی صریح و آشکار و هم به مفاهیم پوشیده و عمیق کلمه، و نیز به چگونگی استفاده درست، آشکار، روشن و مناسب زبان آشناست.

کلمات دو نوع معنی دارند؛ یکی معنی آشکار و عینی است، و دیگری

سخنوران خوب به زبان و کاربرد آن احترام می‌گذارند. آیا شما نیز زبان را خوب و درست به کار می‌برید؟ آیا به جایگاه دستوری هر کلمه آشنا هستید؟ آیا در حین صحبت از کلماتی؛ مانند: «همانطور که می‌دانید»، «واقعاً»، «راستی»، «واقعاً» و نظیر اینها استفاده می‌کنید؟ بدون تردید استفاده از کلمات زاید، موجب کاهش تاثیر کلام خواهد شد.

هنگام سخن گفتن به محض اینکه به نظر و دیدگاهی درست رسیدید، باید سریعاً آن را با بهترین شیوه ارتباط منتقل کنید. برای این کار، شما نیازمند داشتن استعداد ویژه‌ای در کاربرد زبان هستید. اگر شما زبان را درست و روشن به کار نبرید، هیچکس عقاید شما را در نمی‌یابد.

کلمات، ابزار کار شما هستند. هر کدام کاربرد ویژه‌ای دارند؛ درست مانند ابزار کار هر حرفه.

با اینکه زمینه واقعی و اصلی را برایشان فراهم کنید؟

### «باید»های مصاحبه زنده و همزمان

- نباید میهمان خود را به خوبی بشناسید. راه بهتری برای جلب توجه و احترام مصاحبه شونده وجود ندارد.  
- باید سوالات را از قبل آماده کنید.  
- باید به پاسخها گوش دهید و آماده مطرح کردن سؤالی بعدی باشید.  
- باید در صورت لزوم تنها در لحظه‌ای که مصاحبه شونده نفس تازه می‌کند یا در خلال مکثها، سخن او را قطع کنید.  
- باید مصاحبه شونده را در محور موضوع مورد بحث نگه دارید.  
- باید در گرفتن پاسخ برای پرسشهای منطقی خود، اصرار بورزید، اما در این مورد زیاده‌روی نکنید.  
- سعی کنید در مقابل مصاحبه‌شونده مشهور و پرنفوذ وحشده نشوید.  
- باید مصاحبه شونده ناآرام را آرام کنید؛ اگر میهمان سر به زیر است و از نگاه کردن مستقیم به شما اکراه دارد، برای جلب توجه بیشتر، سوال مستقیم مطرح کنید.  
- باید برای فکر کردن فرصت بدهید. سکوت معنای ویژه‌ای دارد.  
- باید به حالات چهره خود مسلط باشید. بالا انداختن ابروها و یا تکان دادن سر، هر دو ممکن است نوعی اظهار نظر باشند.  
- باید به خاطر بسپارید که وظیفه شما سوال کردن است، نه شرکت در مجادله.  
- باید حواستان به اتاق فرمان نیز باشد.  
- باید سعی کنید حرف توی دهان مردم نگذارید؛ «فکر می‌کنم که شما می‌خواهید بگویید که...»  
- باید نام کسی را که از او مصاحبه

می‌کنید، به خاطر بسپارید. چون فراموشی در مواقعی طبیعی است، بنابراین نام و عنوان مصاحبه‌شونده را یادداشت کنید.

- باید سعی کنید سرعت کارتان به گونه‌ای باشد که مصاحبه به نتیجه مطلوب برسد.

- باید مطابق وقت مجاز خود عمل کنید تا تعادل برنامه بر هم نخورد.

- باید بدانید که فرصتی به دست آورده‌اید تا پرسشهای مردم عادی را مطرح کنید. شما نماینده مخاطبان هستید، نه کس

### صدای خودتان را ضبط کنید و

### بشنوید. اگر جملاتتان با آهنگ

### ثابت و ویژه‌ای پایان می‌یابد،

### سعی کنید آنها را تغییر دهید و

### مطابق با مفهوم کلمات،

### آهنگ را به کار ببرید.

دیگر.

### «نبايد»های مصاحبه زنده و همزمان

- نباید فرض کنید که مخاطبان دارای همان اطلاعات تخصصی شما هستند.

- نباید سخت پایبند سوالات از قبل مطرح شده خود باشید و پاسخها را ناپایده بگیرید.

- نباید داد سخن بدهید، چون ممکن است مصاحبه شونده نداند که چه وقت باید پاسخ بدهد.

- نباید همواره مصاحبه شونده‌گان را با نام کوچک، مخاطب قرار دهید؛ چون گاهی نوعی هواداری تلقی می‌شود.

- نباید وسط حرف مصاحبه‌شونده بدویید.

- نباید سخنان مصاحبه‌شونده را قطع کنید.

- نباید مجادله کنید و یا بر اثر تحریک، آرامش خود را از دست بدهید.

- نباید مرعوب مصاحبه‌شونده پرنفوذ شوید.

- نباید مصاحبه‌شونده عادی و غیرمهم را بترسانید و یا خفیف کنید.

- نباید به کسی که با او هم عقیده هستید، آسان بگیرید.

- نباید سوال بعدی را بلافاصله مطرح کنید. چند ثانیه برای آماده‌شدن به مصاحبه شونده وقت بدهید.

- نباید نظرات شخصی خود را مطرح کنید؛ زیرا هیچ کس علاقه‌ای به آنها ندارد.

- نباید در برابر پاسخهای داده شده؛ کلماتی چون: «که این طور»، «بله» و یا اصوات نیمه مفهوم دیگر به کار ببرید.

ممکن است برایتان عادت شود.

- نباید در مصاحبه به میهمان خط بدهید (او را به سمت پاسخی خاص جهت دهید).

«پس من اینطور نتیجه می‌گیرم که شما شاهد بودید خود روی آتش نشانی با سرعت ۶۰ مایل در ساعت نزدیک شد و...»

- نباید با مصاحبه شونده تباتی کنید یا رابطه صمیمانه برقرار کنید و مخاطب را نادیده بگیرید. «...شما و من خوب می‌دانیم که بعد از آن غذای عالی در پاریس چه اتفاقی افتاد... ولی بهتر است صدایش را در نیاریم، هاها»

- نباید از ایما و اشاره‌های مدیر صحنه غافل شوید. کار آنها کمک به شماست.

- نباید با گفتن عبارت «متأسفم، وقت ما تمام شده، ناگهان حرف میهمان و مصاحبه شونده را قطع کنید.

- نباید فراموش کنید که این فرصت را یافته‌اید تا پرسشهایی را مطرح کنید که



برای افراد عادی اهمیت دارند.

### شما چه نوع صدایی دارید؟

صدایی غنی و رسا، صدایی نرم و افسونگر و لطیف، صدایی نازک و غنچه‌ای (تودماغی)، صدایی بم و گوش‌خراش یا صدایی ناهنجار و آزاردهنده؟

در هر صورت، هر صدایی که دارید، مطمئن باشید آن صدا بی‌نظیر است و هیچ‌گاه نمی‌توان دو نفر را یافت که از نظر ظاهر مثل هم و صدایی یکسان داشته

زبان، دندانها، کام و لبها، حروف شکل می‌یابند. از ترکیب حروف، کلمه و از ترکیب کلمه، جمله شکل می‌گیرد.

صدایی که در این مسیر طبیعی ساخته می‌شود، به‌طور چشمگیری بر موفقیت شما در سخنوری اثر دارد، بدون تردید صدای خوب ثروت است اما می‌توان بدون داشتن صدای خوب هم موفق بود. برخی از سخنوران مشهور تاریخ صداهای نازل و معیوب داشتند؛

ادای کلمات تپق بزنید یا کند سخن بگویید و پشت سرهم عقاید گوناگون خود را مطرح کنید و یا هنگام حرف زدن به زحمت سخن بگویید، خیلی زود صحت‌های شما از کارآیی و اثربخشی خواهد افتاد. لینگن، چرچیل و راجرز آموخته بودند که چگونه صدایشان را مهار کنند و در اختیار داشته باشند.

### ویژگیها و جنبه‌های مختلف صدا

#### حجم صدا

از یک نگاه، حجم

صدا (Volume) و صدای

پرقدرت برای سخنور

شاید همه چیز باشد. البته

امروزه دستگاههای

الکترونیکی هر نوع

صدایی را پرقدرت

می‌کنند، اما مکانهایی

وجود دارند که شما

میکروفن در اختیار

ندارید؛ مانند کلاس که

شما باید تلاش کنید با در

اختیار داشتن وضع

صدایتان آن را متناسب با

مکان به کار ببرید.

بسیاری از عوامل و

موانع وجود دارند که

لازم است شما با آگاهی از آنها صدایتان را

تناسب ببخشید؛ کمیت و کیفیت حضور

افراد در محیط، صدای خارج از محیط،

وضع انعکاس صدا در فضا و موارد دیگر.

اگر شما در جایی، با صدای خیلی بلند

صحبت کنید، ممکن است مخاطبان، شما

را بی‌ادب تلقی کنند و اگر هم خیلی

ملازم صحبت کنید، ممکن است مطالب

شما تفهیم نشود.

یادتان باشد که همیشه صدایتان برای

خودتان بلندتر از آن است که به شنونده

### دوروش خطا و

### غلط در سخنرانی

### این است که اولاً

### هنگام صحبت چنان

### کند و آهسته

### سخن بگوییم که

### مخاطب ما خسته

### شود و ثانیاً چنان

### تند صحبت کنیم

### که مخاطب از

### دیدگاهها و مطالب

### ما عقب بماند و

### آنها را درک نکنند.



روشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

باشند.

صدای انسان طی مراحل و نظام پیچیده‌ای که آغاز آن با خروج هوا از ریه- هاست شکل می‌گیرد. (آیا می‌توانید، هنگام میدیدن هوا به درون ریه‌ها سخن بگویید؟)

هوای بازدم از حنجره یا به عبارتی جعبه صدا عبور می‌کند و با برخورد با تارهای حنجره مرتعش می‌شود و سپس ضمن عبور از گلو و دهان و بینی، طنین و حجم پیدا می‌کند و نهایتاً در برخورد با

مثلاً «آبراهام لینکن» صدایی ناهنجار داشت، و همچنین «وینستون چرچیل» لکنت زبان و مختصر حالتی از نوک زبانی داشت. «ویل راجرز» نیز صدایی غنچه‌ای داشت.

شما هم مانند اینگونه شخصیت‌های مشهور، برعیب و نقص احتمالی و طبیعی صدای خودتان غلبه کنید و صدایتان را با بهترین اثربخشی به کار ببرید.

اگر شما صدایتان را به حدی ملایم کنید که به سختی شنیده شود یا مرتب در

می‌رسد. به محض اینکه شروع به صحبت کردید، به افرادی که دورتر هستند نگاه کنید. اگر ابهامی در چهره دارند بدانید که باید بلندتر صحبت کنید.

### زیر و بمی صدا (ارتفاع)

ارتفاع صدا (Pitch) حالت زیر و بمی صدای فرد است. هرچه امواج صدا بیشتر و تندتر مرتعش شوند، حالت زیر بودن آن بیشتر است و هرچه کمتر ارتعاش داشته باشند، حالت بم‌تری دارد.

دانگ یا زیر و بمی صدا را می‌توان از صدایی که بین کلید اول و آخر پیانو تولید می‌شود، مشخص کرد. هنگام سخنرانی، زیر و بم صدا بر معانی کلمات و صدا اثر می‌گذارند.

تغییر در زیر و بمی صدا را «آهنگ صدا» نیز می‌نامند. تغییر ارتفاع به صدای شما درخشش، گرمی و شور و نشاط می‌بخشد. این آهنگ صدای شماست که مشخص می‌کند آیا شما جمله‌ای را به- صورت سوالی مطرح می‌کنید یا خبری.

آهنگ صدایمان همچنین غم و شادی، رضایت و عصبانیت، نشاط و بی‌حالی، نگرانی و آرامش و نیز سرحال بودن و خستگی شمارا آشکار می‌کند.

ما در گفت‌وگوهای روزمره، به‌طور غریزی آهنگ صدایمان را برای بروز احساس و منظورمان به‌کار می‌گیریم. افرادی که اینچنین نیستند و یکنواخت صحبت می‌کنند، تنها می‌توانند برای افراد کم‌خواب موثر باشند.

تعداد کمی از مردم صدایشان حالت یکنواختی مطلق دارد و هیچ تغییری در آهنگ کلامشان ایجاد نمی‌شود. اما افراد زیادی هستند که از تغییرات آهنگ گفتار به‌صورت تکراری و ملال‌آور استفاده می‌کنند که این روش نوعی روش خواب‌آور و هیپنوتیزمی است.

شما می‌توانید برای مقابله با این حالتها از ضبط صوت کمک بگیرید و صدای خودتان را ضبط کنید و بشنوید. اگر جملات با آهنگ ثابت و ویژه‌ای پایان می‌یابد، سعی کنید آنها را تغییر دهید و مطابق با مفهوم کلمات، آهنگ را به‌کار ببرید.

به هر حال، تلاش برای رهایی از برخی عادتها در ابتدا شاید بدجلوه کند، اما مطمئن باشید که برای تبدیل شدن به سخنوری قابل و شایسته این روشها تضمینی هستند.

### سرعت و میزان گفتار

اتومبیل‌رانی را بازتاب دهید، طبیعی است که تند صحبت می‌کنید. سرعت گفتار در خلق احساس نشاط و شادی یا ترس و عصبانیت و ایجاد تعجب و حیرت به شما کمک می‌کند، در حالی که سرعت کم گفتار، برای اظهار همدردی و غم مناسب‌تر است. بیان کند و آهسته برای طرح اطلاعات ظریف و پیچیده موثر است و طرح مطالبی که برای مخاطب زمینه قبلی دارد، نیازمند سرعت است.

تحقیقات ثابت کرده است که در مجموع، سخنرانانی که در گفتار خودشان سرعت بیان دارند، صلاحیت علمی و

## کلمه و واژه مناسب و درست ممکن است نافذ و موثر باشد، اما هیچ کلمه و واژه‌ای موثرتر از یک لحظه سکوت مناسب و بجا نیست.

مهارت تفهیم‌شان بیشتر است. دوروش خطا و غلط در سخنرانی این است که اولاً هنگام صحبت چنان کند و آهسته سخن بگویم که مخاطب ما خسته شود و ثانیاً چنان تند صحبت کنیم که مخاطب از دیدگاهها و مطالب ما عقب بیفتد و آنها را درک نکند.

در اینجا نیز استفاده از ضبط صوت و ارزیابی سرعت گفتارشان توصیه می‌شود. مکث

آموزختن و دانستن چگونگی مکث (Pause)، برای سخنرانان تازه‌کار، روشی اصلی و در عین حال مشکل‌ساز است. لحظه‌ای سکوت، گاهی معنایی در حد یک قرن دارد. هرچه تسلط و آمادگی شما در سخن گفتن بیشتر شود، اهمیت و کاربرد مکث و سکوت را بیشتر درمی‌یابید. مکث و سکوت مناسب گاهی پایان

سرعت (Rate) به معنای تعداد کلماتی است که در واحد زمان به‌کار می‌بریم. مردم آمریکا معمولاً در یک دقیقه ۱۲۰ تا ۱۵۰ کلمه را به‌کار می‌برند. اما میزان ثابتی برای سخنرانی موثر توصیه نشده است. «دانیل بوستر» در یک دقیقه به‌سختی با استفاده از ۹۰ کلمه سخن می‌گفت. «فرانکلین روزولت» با ۱۱۰ کلمه، «جان کندی» با ۱۸۰ کلمه و «مارتین لوتر کینگ» با ۹۲ کلمه آغاز می‌کرد و با ۱۲۵ کلمه به‌پایان می‌برد.

بهترین میزان و سرعت سخن وابسته به چند عامل است. ویژگیهای صوتی و آوایی سخنور حالت و احساسی است که با آن تلاش می‌کند بر اساس وضع و حالت شنوندگان و مخاطبانش و شرایطی که در آن قرار دارد، مفهومی را بازگو کند. مثلاً اگر شما بخواهید هیچ‌جان یک مسابقه



تفکر و نظری را اعلام می کند و گاهی فکر جدیدی را برای بررسی خلق می نماید و شاید تأثیری عاطفی به عبارت و جمله ای ببخشد.

«مارک تواین» (Mark Twain) - نویسنده با ذوق و شوخ طبع و بذله گوی مشهور آمریکایی - می گوید: «کلمه و واژه مناسب و درست ممکن است نافذ و موثر باشد، اما هیچ کلمه و واژه ای موثرتر از یک لحظه سکوت مناسب و بجا نیست». او معتقد است که مکث بی جا ممکن است موجب خنده و تمسخر شود.

لازم است که به سخنرانیهای افراد مجرب و مشهور گوش کنیم و به شیوه های سکوت آنها در بین گفتارشان برای القای حساس ترین ظرایف مفاهیم توجه کنیم.

وقتی می خواهید مکث کنید، یادتان باشد که این مکث در بین بیان مفهوم مستقلی نباشد بلکه در پایان آن باشد، در غیر این صورت شنونده و مخاطب خود را از پیامتان دور می کند.

مهم تر از همه اینکه هیچگاه از صداها و آوایی مانند اوه، اه یا اوم در گفتارن استفاده نکنید؛ این اصوات موجب آزار شنونده و همچنین تردید او به هوشمندی و تعقل سخنران می شوند.

#### تنوع آهنگ صدا

همانطور که تنوع (Vocal Variety)، چاشنی زندگی است، چاشنی سخن سخنران نیز هست.

صدای یکنواخت و بی حال و تغییرناپذیر درست مانند مسیر یکنواخت برخی از زندگیهای بی روح و روزمره است. شما برای ارتباط موفق با مخاطب و القای نظر و احساسات، گاهی لازم است صدایتان را کم کنید.

چگونه می توان به صدایی سرزنده و

شاداب دست یافت؟ جدا از مهارتهای یاد شده، باید به سراغ سخنرانان و سخنرانیهای مهم رفت و به آنها گوش داد.

احساس اعتقادی که شخص به مطالب گفتنی خود دارد و نیز تمایل فراوان به ایجاد ارتباط با مخاطب و انتقال آن مطالب، موجب می شود که بتواند از صدایش به نحو احسن استفاده کند.

البته شما باید به ویژگیهای صدای خودتان پی ببرید و بدانید که کدام ویژگی

### سخنور موفق از معانی واژه ها

آگاه است؛ البته هم به معانی

صریح و آشکار و هم به

مفاهیم پوشیده و عمیق کلمه،

و نیز به چگونگی استفاده

درست، آشکار، روشن و

مناسب زبان آشناست.

در صدایتان نیازمند تمرین و تربیت است. در اینجا نیز ضبط کردن و گوش دادن انتقادی به آن موثر است. همانطور که در گفت و گوی عادی و روزانه، صدایتان را تغییر می دهید در سخنرانی نیز باید چنین عمل کنید.

همه ما هنگام سخن گفتن دچار اشتباه در تلفظ (Pronunciation) کلمات یا اسمهای شویم.

به نمونه های زیر توجه کنید. کدامیک درست است؟

زمین یا زمین

دسترس یا دسترس

ثبات یا ثبات

مَفَاد یا مُفَاد

مَحَال یا مُحَال

مَحَابَا یا مُحَابَا

مَهَار یا مُهَار

و...

احتمالاً بسیاری از افراد هنگام سخن گفتن این کلمات را در جای یکدیگر استفاده می کنند.

هر کلمه و واژه سه نوع عرصه ظهور

دارد:

- خواننده می شود.

- نوشته می شود.

- بیان می شود.

تعداد کلماتی را که اغلب مردم هنگام خواندن می شناسند و معنی آنها را درک می کنند، خیلی بیشتر از تعدادی است که در نوشتن به کار می گیرند و این تعداد حدود سه برابر کلماتی است که در گفتار استفاده می کنند. به همین علت است که هنگام صحبت کردن در استفاده از کلماتی که مربوط به عرصه خواندن و نوشتن است، دچار مشکل می شویم و تپق می زنیم. در موارد دیگر ممکن است عادی ترین کلمات را بد تلفظ کنیم.

مشکل در این است که ما معمولاً نمی دانیم چه وقت کلمه ای را بد تلفظ می کنیم، در غیر این صورت آن را درست می گفتیم. البته اگر آدم خوش اقبالی باشیم در لابه لای گفتار و صحبت دیگران به تلفظ درست کلمه پی خواهیم برد، اما اگر شخص بد اقبالی باشیم در برابر انبوهی از مردم، کلمه ای را بد تلفظ می کنیم و این اشتباه موجب خنده حضاران خواهد شد. البته هر سخنران ورزیده ای در چنین موقعیتی قرار خواهد گرفت.

