

# چگونه سخنرانی کنیم؟



محمدالرّحيم موسوی

نکات هنگام سخنرانی؛

مواد سخنرانی؛

نکات پایان سخنرانی؛

نکات پس از سخنرانی؛

شرایط سخن؛

شرایط سخنران؛

شرایط سخنرانی؛

آفات سخنرانی؛

آداب سخنرانی؛

پیش از مطالعه نکته‌های مربوط به

سخنوری، نکته‌های زیر را نیز مطالعه

نمایید:

کوشیده‌ایم که نکته‌ها را به

صورت کوتاه بازگو نماییم و دراز

سپیده سخن

«بس نکته» با تو گوییم شاید ندیده باشی

تا دسته دسته نرگس زین باغ چیده باشی

آنچه پیش رو دارید نکته‌هایی

است درباره سخنوری و مجموعه‌ای

است نسبتاً نو، متنوع و خواندنی که به

زیور قلم آراسته‌ایم و با عنوانهای

زیرین به نگارش درآورده‌ایم:

تعريف سخنرانی؛

اهداف سخنرانی؛

عوامل مؤثر در سخنرانی؛

اصول سخنرانی؛

نکات پیش از سخنرانی؛

نکات آغاز سخنرانی؛

مغایر جلوه دهند... امروز در بعضی از گسترنسازیم.

✓ استفاده از آیات، روایات، سخنان بزرگان دین و دانش، اشعار، خاطره‌ها، تجربه‌ها و مانند آن را، بیشتر برای فرصتی دیگر و بهتر گذاشته‌ایم.  
✓ تلاش کرده‌ایم - تا آنجا که امکان یا توان داشته‌ایم - هر نکته‌ای را با مثال و نمونه همراه کنیم تا افزون بر نگارش علمی، قلمی کاربردی را نیز به کار برد بایشیم.  
✓ قلم را به گونه‌ای چرخانده‌ایم تا نگاشته‌های آن خواندنی و از دسته‌بندی و نظمی منطقی و البته نسبی برخوردار باشند.

#### تعريف سخنرانی

۱ ▶ سخنرانی فن و هنری است که از راه ارائه دلیل و برانگیختن عواطف، بر مخاطبان و شنوندگان خود تأثیر می‌گذارد و آنان را به سوی موضوع و هدفی خاص راهنمایی و برای آن زمینه سازی می‌کند.

۲ ▶ همان گونه که در تعریف بالا دیدید، سخنرانی، راهنمایی مخاطب به سوی «هدفی خاص» است که باید برای آن «زمینه سازی» کرد. بتایراین، شما در هر سخنرانی باید هدفی خاص را دنبال کنید و وظیفه خود را «راه نشان دادن» بدانید.

۱. جهاد اکبر یا مبارزه با نفس، تدوین و تنظیم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رهبری، چاپ سوم، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی رهبری، ۱۳۷۳، ص ۲۵ و ۲۶.

✓ در این نگاشته، از نگاشته‌های دیگران نیز بی‌بهره نبوده‌ایم که سپاس و قدردانی خویش را به محضر همه آنان تقدیم می‌داریم.

✓ حسن ختم این نکته‌ها را این نکته از حضرت امام خمینی رهبری قرار می‌دهیم: «ممکن است دستهای ناپاکی با سرم پاشیها و تبلیغات سوء، برنامه‌های اخلاقی و اصلاحی را بی‌همیت و انmod کرده، منبر رفتمن برای پند و موعظه را با مقام علمی

«سخنناش زیبا و جالب بود، اما تفهمیدیم چه هدف و مقصودی از یکان آنها داشت و چه چیزی را می‌خواست بگویید». یکی از علتهای چنین امری، داشتن معلومات بدون نظم و انسجام است که هرچه زودتر باید آنها را از نظمی منطقی و انسجامی در خور برخوردار سازید.

**۶** ▶ اهداف اصلی و نهایی در سخنوری دو چیز است:

۱. اقناع یا قانع کردن مخاطب که آن را با آوردن دلیل و برهان انجام می‌دهید.

ب. ترغیب یا برانگیختن مخاطب که آن را با تحریک عواطف و احساسات به فرجام می‌رسانید. به طور مثال، گاه موضوع و محتوای سخنرانی شما در زمینه مسائل عقیدتی و کلام جدید است. در این صورت، باید با دلیل و استدلال، مخاطب خود را قانع کنید. و گاه موضوع و محتوای سخنرانی شما در زمینه کمکهای مالی برای امور خیریه است. در این صورت، باید با تحریک عواطف، مخاطب خود را برانگیرانید.

**۳** ▶ با توجه به تعریف سخنرانی باید توجه داشته باشد که سخنرانی هم «فن» است، پس به «دانش» نیاز دارید؛ و هم «هنر» است، پس به «ذوق» نیاز دارید. از این رو، دانش و ذوق دو ابزار مهم در سخنوری هستند که شما باید خود را به این دو ابزار مهم تجهیز کنید و روز به روز، بر «دانش سخنوری» و «ذوق سخنوری» خویش بیفزایید.

**۴** ▶ با توجه به تعریفی که برای سخنرانی شد، شما در سخنرانی خود باید دو کار مهم را انجام دهید: یکی ارائه دلیل و دیگری برانگیختن عواطف. در کار اول باید بر «عقل» مخاطب خود و در کار دوم بر «حساسات» او تأثیر بگذارید. و باید دانست هر سخنرانی‌ای که این «تأثیرگذاری» را نداشته باشد، سخنرانی نیست و گوینده آن نیز سخنران نیست.

### اهداف سخنرانی

**۵** ▶ سخنرانی بدون هدف، خانه ساختن بدون نقشه است. نباید به گونه‌ای سخنرانی کنید که شنوندگان شما پس از پایان سخنرانی تان بگویند:

**٩** هیچ گاه از شعر و قصه و مانند آن، به عنوان «دلیل» استفاده نکنید؛ زیرا از نظر منطقی و فلسفی، چنین استفاده‌ای صحیح نیست؛ بلکه از آنها به عنوان «شاهو» بر دلیل و «مؤیلو» آن استفاده نمایید. مثلاً برای «مدارا کردن با دشمن» نمی‌توانید به این شعر «حافظه» استناد کنید: «آسایش دوگیتی تفسیر این دو حرف است / با دوستان مررت با دشمنان مدارا»؛ زیرا ممکن است طرف مقابل شما برای «مدارا نکردن با دشمن»، به این شعر «سعدی» استناد نمایید: «امروز بگش، چومی توان گشت / کاتش چوب لند شد، جهان سوخت / مگذار که زه کند کمان را / دشمن که به تیر می‌توان دوخت»؛ در حالی که برخورد با دشمن مراحل گوناگونی دارد که گاه مدارا کردن و تساهُل ورزیدن است و گاه مدارا نکردن و خشونت ورزیدن است.

**١٠** درجه برانگیختن احساسات و عواطف مخاطبان، باید با درجه اهمیت موضوع مناسب باشد. به طور مثال، باید برای کمکهای مالی

**٧** برای قانع کردن شنوندگان می‌توانید از دلیلهای نقلی مانند «آیات و روایات» و از دلیلهای عقلی مانند «اجتماع نقیضین محال است» و از دلیلهای علمی مانند «هر عملی عکس العملی دارد» استفاده کنید. البته، هر نوع دلیلی باید مناسب با موضوع و مخاطب خود باشد. به طور مثال، چنانچه مخاطب شما به اسلام عقیده‌ای ندارد، نمی‌توانید از دلیلهای نقلی استفاده نمایید، بلکه باید به دلیلهای عقلی و علمی روی آورید.

**٨** هنگام دلیل آوردن و استدلال کردن حتماً سطح فکری و علمی شنوندگان خود را در نظر بگیرید. اگر مخاطبان شما کودکان و نوجوانان هستند، از دلیلهای آسانتری استفاده نمایید. چنانچه مخاطبانتان دانشگاهیان هستند، دلیلهای علمی‌تری را به کار گیرید؛ ولی هیچ گاه از دلیلهای سنت و غیر منطقی - اگر چه قانع کننده نیز باشند - استفاده نکنید؛ زیرا با رشد فکری و علمی مخاطبان و به مرور زمان دست شمار و خواهد شد.

نوعی دیگر، برای زنان و جوانان نوعی برانگیزی باید بکنید و برای مردان و پیرمردان نوعی دیگر، مثلاً برای اعزام جوانان به جبهه، باید از رشادتهای «حضرت علی اکبر<sup>علیه السلام</sup>» و برای اعزام پیرمردان به جبهه، باید از رشادتهای «حضرت حبیب بن مظاہر<sup>علیه السلام</sup>» بگویید، و برای حفظ خون شهداء، باید از صبر و پیام رسانی «حضرت زینب<sup>علیها السلام</sup>» سخن به میان آورید.

۱۳ ◀ برای برانگیختن احساسات و عواطف شنوندگان، حتماً به «ادبیات»، «هنر»، «شرح زندگانی پیشوایان و بزرگان» و مانند آن روی آورید. گاه با خواندن دو بیت شعر می‌توانید جمعیتی را منقلب سازید و آنان را برانگیزانید. مثلاً اگر در زمینه «ایثار جان» و «نشارخون» می‌خواهید سخن بگویید، دو بیت زیر می‌تواند عده‌ای را منقلب کند و برانگیزاند: گر مرد رهی میان خون باید رفت

از پای فتاده سرنگون باید رفت تو پایی به راه در نه و هیچ مپرس خود، راه بگوید که چون باید رفت عوامل مؤثر در سخنرانی

ده هزار تومانی، ده درجه شورانگیزی و برای کمکهای مالی صد هزار تومانی، صد درجه شورانگیزی کنید. یا مثلاً ترغیب برای رفتن به خط مقدم جبهه و شرکت در عملیات، امکان دارد شورانگیزی بیشتری بخواهد، و تشویق برای کمک به پشت جبهه، معکن است شورانگیزی کمتری نیاز داشته باشد.

۱۱ ◀ در برانگیختن احساسات و عواطف مخاطبان، «زمان‌شناسی» و «قدرشناسی» لازم است که در چه زمانی باید شورانگیزی کنید و به چه مقداری باید حرارت به کار ببرید. به طور نمونه، غالباً نباید در مقدمه سخن و بدون مقدمه، به برانگیختن و شورانگیزی بپردازید و از همان آغاز، صدای خود را بلند کنید و حنجره خود را آزده سازید و در پایان نیز، با گرفتگی صدا به سخنان خود پایان دهید.

۱۲ ◀ در برانگیختن احساسات و عواطف، اقتضای حال شنونده را نیز باید در نظر بگیرید؛ برای عوام نوعی شورانگیزی باید بکنید و برای خواص

کنند و آن را حک و اصلاح نمایند تا  
بتوانند در آینده، سخنوری موفق  
شوند.

۱۷ ■ سخنرانی مؤثر آن است که  
از دل و باور گوینده آن سرچشمه  
گرفته باشد تا به دل و باور شنونده نفوذ  
کند؛ زیرا آنچه از دل برآید، لاجرم بر  
دل نشیند. مثلاً چنانچه خطیبی خطاب  
به دانشجویان می‌گوید: «دانشجویان  
عزیز! باور کنید هر دھایی با شرایطش  
مستجاب می‌شود»، آیا خودش در  
قلبش این گفته را باور دارد، یا اینکه  
چون چند باری دعای خودش  
مستجاب نشده است، این گفته را فقط  
بر زبان جاری می‌کند، ولی قلب‌آن را  
باور ندارد.

۱۸ ■ سعی کنید در سخنرانیهای  
خود، حُسن نیت داشته و خیرخواه و  
دوستدار شنوندگان خود باشید تا  
سخنان شما در آنان تأثیر مثبت و  
بیشتری بگذارد. فی‌المثل، با مخاطبان  
خود به گونه‌ای که گفته شد باشید، تا  
چنانچه برای انجام دادن کار خیری از  
آنان کمک مالی خواستید، شما را در  
این امر یاری نمایند، نه اینکه احساس

۱۴ ■ اگر در آغاز راه هستید، به  
خود تلقین کنید که هم می‌توانید  
سخنرانی نمایید و هم می‌توانید  
سخنوری موفق باشید. مثلاً این جمله  
را بارها و بارها در قلب یا بر زبان خود  
جاری کنید: «من می‌توانم سخنرانی  
کنم و سخنوری موفق باشم؛ حتماً من  
می‌توانم سخنرانی کنم و سخنوری  
موفق باشم؛ قطعاً من می‌توانم  
سخنرانی کنم و سخنوری موفق  
باشم».

۱۵ ■ چنانچه احساس می‌کنید که  
جرأت سخن گفتن در برابر جمعیتهاي  
بسیار راندارید، مدتی در برابر  
جمعیتهاي اندک سخنرانی نمایید تا  
این جرأت در وجود شما جوانه بزند.

به طور نمونه، ابتدا در مهمانیها، میان  
دوستان و خویشاوندان، و جلسات  
خانگی، سخنرانی کنید تا بتوانید در  
دانشکده‌ها، دانشگاهها، مساجد،  
حسینیه‌ها، مدارس و مراسم مذهبی و  
سیاسی و اجتماعی سخنوری نمایید.

۱۶ ■ برخی بر این عقیده‌اند که  
سخنوران تازه کار باید سخنرانی خود  
را قبلًا در برابر آئنه‌ای بزرگ تمرین

کنند دارید آنان را تیغ می‌زنید.

#### ۱۹ ■ اطلاعات علمی و عمومی

خود را افزایش دهید تا در کار سخنرانی موفقتر باشد. به طور نمونه، چنانچه می‌خواهید در زمینه «بهداشت» سخنرانی کنید، شایسته است که مقداری اطلاعات «پزشکی» داشته باشید و یا مثلاً بدانید که «ابوعلی سینا» و «پاستور» چه کسانی بوده و چه کارهایی کرده‌اند. و در صورتی که می‌خواهید برای «دانشگاهیان» سخن بگویید، خوب است که بدانید هر مقطع دانشگاهی چه نام دارد، چند سال است و دارای چند واحد و تیزم است.

#### ۲۰ ■ سخنران باید نخست

خودش نسبت به محتوای سخنرانش علاقه‌مند و پای بند باشد تا سخنرانش در دیگران نیز اثر کند. مثلاً اگر به مردم می‌گویید: «ای مردم! ساده زندگی کنید و از تجمل گرایی پرهیز نمایید»، خودش باید زندگی به دور از تجملات و ساده‌ای داشته باشد، نه اینکه در خانه‌ای شیک و گران زندگی کند و روی فرشهای قیمتی راه ببرود و با اتومبیلی خارجی و مدل بالا رفت و

آمد نماید.

#### ۲۱ ■ در سخنرانی از موضوعات،

مواد و مطالبی استفاده کنید که مورد نیاز و ابتلای شنوندگان باشند. در این صورت، سخنان شما نافذتر خواهد بود. برای مثال، سخن گفتن از جن و پری و علم ستاره‌شناسی و مباحث عمیق فلسفی و عرفانی چندان مورد نیاز و ابتلای عموم شنوندگان در این زمان نیست، ولی معمولاً سخن گفتن از مسائل فرهنگی و اخلاقی و اجتماعی، مورد نیاز و ابتلای آنان است.

#### ۲۲ ■ رابطه روحی و عاطفی

سخنران با شنوندگان در موفقیت او تأثیر بسزایی دارد. اگر می‌خواهید این رابطه برقرار شود، از ژرفایی دل و از روی اخلاص و با صداقت سخن بگویید.

برای حفظ خلوص خود چنانچه در جایی به چند جوانِ مجرد کمک فکری و مالی کرده‌اید تا ازدواج کنند، در سخنرانیهای خود نگویید: «من چنین کاری کرده‌ام»، بلکه بگویید: «یکی از سخنوران چنین کاری کرده

«دانشجویان گرامی! چنانچه در این جلسه شرکت کنید، شاید مسئولان دانشگاه نیز به ما کمک نمایند»، بگویید: «دانشجویان گرامی! در این جلسه شرکت کنید تا مسئولان دانشگاه نیز به ما کمک نمایند».

**۲۵** ▶ یکی از راههای یادگیری فن سخنوری و موفقیت در آن، شرکت در جلسات سخنوران موفق است تا از هر سخنوری نکته‌ای را فراگیرید؛ کیفیت و کمیت سخشن را بسنجید؛ چگونگی ورود وی در مباحث گوناگون و خروج از آن را مشاهده کنید؛ حالات، حرکات و سکنات او را بر کرسی سخن در نظر داشته باشید و سپس آنها را در سخنرانیهای خودتان به کار بندید.

**۲۶** ▶ سعی کنید با سخنوران مشهور و خبره ارتباط نزدیک داشته باشید و با آنان مشورت و از تجربیاتشان استفاده نمایید؛ زیرا غالباً تجربه‌ها در جایی نوشته نمی‌شوند، و پس از چندین سال تلاش همیشگی و خستگی ناپذیر به دست می‌آیند. از این رو، گاه کسب یک تجربه در فن

است. یا در صورت امکان، محل سخنرانی خود را زود ترک ننمایید، بلکه برای رسیدگی به مشکلات و گوش دادن به درد دل آنان، مدتی در آنجا بمانید.

**۲۳** ▶ برای اینکه سخنرانی شما تأثیر بیشتری داشته باشد، به کلی گوییهای صرف بسته نکنید؛ بلکه به جزئیات و مصادیق و مثالهای آن نیز روی بیاورید. به طور نمونه، اگر به مخاطبانتان می‌گویید: «آداب اجتماعی و اخلاقی را رعایت کنید»، به آنان نیز بگویید: «ریختن آب دهان و خالی کردن بینی در خیابان و دست در بینی کردن در حضور دیگران برخلاف آداب اجتماعی و اخلاقی است».

**۲۴** ▶ استفاده از جملات و کلماتی نظیر «شاید»، «گویا»، «احتمال دارد» و «ممکن است»، تأثیر و نفوذ سخن شمارا کم می‌کند. مثلاً به جای اینکه بگویید: «ای مردم! اگر در مراسم نماز باران شرکت کنید، ممکن است باران بیاید»، بگویید: «ای مردم! در مراسم نماز باران شرکت کنید تا باران بیاید». یا به جای اینکه بگویید:

بپرداز و سخنانتان را کم تأثیر و یا حتی بی تأثیر نماید.

**۲۹** ▶ در صورتی که می خواهید سخنوری موفق و جذاب باشد، هم سخن خوب بگویید و هم خوب سخن بگویید. برای موفقیت در امر اول، باید از مواد و مطالع خوب بهره بگیرید، و برای موفقیت در امر دوم، باید از ابزارها، قالبها و روشهای خوب استفاده کنید. مثلاً «سعدی شیرازی» در شعر «سعدی یا گرچه سخنداش و مصالح گوینی / به عمل کار برآید به سخنداشی نیست»، هم سخن خوبی گفته است که انسان باید به گفته های خویش عمل نماید، و هم خوب سخن گفته است که سخن خوب خود را در قالب شعری زیبا بیان کرده و از روشی فروتنانه استفاده نموده و مخاطب سخن خود را خودش قرار داده است.

**۳۰** ▶ در صورت امکان، از روش سمعی و بصری در سخنرانی نیز استفاده کنید و یا حداقل قسمتی از سخنرانی خود را با این روش بیان نمایید که گفته اند: «یک تصویر گویا تر از هزار کلمه است». برای به کارگیری

سخنوری می تواند در موفقیت شما نقش بسزایی داشته باشد. مثلاً این تجربه که در هنگام سخنرانی باید از عادتهای نامطلوب، مانند بازی کردن با موهای صورت، پرهیز کرد، می تواند نقش مؤثری در تمرکز حواس شنوندگان داشته باشد.

**۲۷** ▶ اگر می خواهید سخنوری موفق باشد، از موضوعاتی استفاده کنید که بر مباحث آن کاملاً تسلط و در آن مطالعات و معلومات کافی دارید. فی المثل، چنانچه بر موضوع «توحید در شعر حافظ» ۹۰٪ تسلط دارید، ولی بر موضوع «توحید در شعر مولوی» ۷۰٪ تسلط دارید، حتماً موضوع اول را برگزینید.

**۲۸** ▶ شخصیت شما و قدر و منزلتی که نزد افکار عمومی دارید، در تأثیر سخنرانی تان کاملاً نقش دارد. بنابراین، مواظب باشد که با گفتاری ناپسند و یارفтарی ناشایست، شخصیت و قدر و منزلت خویش را نزد مردم لکه دار نکنید. گاهی گفتن یک لطیفة رکیک یا یک جمله سخیف، می تواند شخصیت شما را زیر سؤال

سخنرانی کنید.

۳۴ می توانید برای یادگیری و به کارگیری مطالب جالب و کلمات و جملات زیبا و روان دفتری را تهیه نمایید و آنها را در آن دفتر یادداشت کنید تا هنگام سخنرانی و به تناسب موضوع و محتوای سخن از آنها استفاده نمایید. برای آسانی کار و صرفه جویی در وقت، بهتر است که این دفتر را از نوع «دفتر کلاسور» انتخاب کنید و آن را به صورت «موضوعی» تنظیم نمایید و موضوعات آن را به ترتیب الفبایی در دفتر قرار دهید. به طور مثال، مطالب و جملات اخلاقی را در قسمت «اخلاق»، مطالب و جملات تربیتی را در قسمت «تربیت»، مطالب و جملات عرفانی را در قسمت «عرفان» و مطالب و جملات قرآنی را در قسمت «قرآن»، مطالب و جملات ادبی را در قسمت «ادبیات» و مطالب و جملات هنری را در قسمت «هنر» قرار دهید و به ترتیب الفبایی و بدین گونه تنظیم کنید:

اخلاق؛

ادبیات؛

این روش، استفاده از وسایلی، مانند فیلم، اسلاید، اورهید، اپک، نقشه، لوحة، تخته و تابلو می تواند برای شما کارگشا باشد و تأثیر بسزایی بر مخاطبانتان بگذارد.

۳۱ بکوشید علاوه بر اینکه همیشه برای مخاطبان خاصی - مثلاً جوانان - سخنرانی می کنید، برای گروههای دیگری از مردم، مانند بزرگسالان، روستاییان، کارگران، کارمندان، بانوان، معلمان، دانشگاهیان و حوزویان، نیز سخنرانی نمایید تا با تیهای گوناگون در ارتباط باشید و از افکار و خواسته‌های مختلف باخبر شوید. این امر، شمارا در کار سخنوری پخته‌تر و موفق‌تر می‌کند.

۳۲ در صورت امکان، فاصله بین شما و شنوندگانتان کمتر باشد تا تأثیر سخنان شما در آنان بیشتر گردد.

۳۳ دفترچه و یا تقویمی را تهیه کنید و در آن، زمان، مکان، موضوع و مخاطبان سخنرانیهای خود و نام کسانی را که از شما دعوت کردند، یادداشت نمایید تا هم با فراموشی روبه رو نشود و هم با آمادگی قبلی

میلاد امام خمینی ره، از آنها استفاده نمایید.

◆ در مواردی که به مدتی

طولانی - مثلاً یک دهه محرم یا صفر و  
یا یک ماه مبارک رمضان - سخنرانی  
هنر.

تربیت؛

عرفان؛

قرآن؛

هنر.

◆ همیشه برگه‌های یادداشت  
و فیشهایی را همراه خود داشته باشید  
تا هنگامی که به مطالبی جالب،  
سخنانی جذاب و اشعاری زیبا  
برخورد کردید، بتوانید بدون درنگ و  
دشواری، آنها را یادداشت کنید و  
سپس در سخنرانیهایتان به کار گیرید.  
مثلاً از کنار خیابانی عبور می‌کنید و بر  
دیوار آن، اطلاعیه‌ای را می‌بینید که این  
اشعار در آن نوشته شده‌اند:

من نمی‌دانم که اسلام از کجاست  
من نمی‌دانم که ایمان از کجا است  
هر کسی دنبال چیزی می‌رود  
که نخستین روز دنبال وی است  
من «خامنه‌ی» را ستایم زانکه او  
هم «حُم» است و هم «می» است و هم «نی» است  
شما در این هنگام، برگه‌ای را بیرون  
بیاورید و این اشعار را در آن یادداشت کنید  
تا در فرصتی مناسب، مثلاً در شب سالگرد  
دادمه دارد....

من نمی‌دانم که اسلام از کجاست  
من نمی‌دانم که ایمان از کجا است  
هر کسی دنبال چیزی می‌رود  
که نخستین روز دنبال وی است  
من «خامنه‌ی» را ستایم زانکه او  
هم «حُم» است و هم «می» است و هم «نی» است  
شما در این هنگام، برگه‌ای را بیرون  
بیاورید و این اشعار را در آن یادداشت کنید  
تا در فرصتی مناسب، مثلاً در شب سالگرد