

دانشگاه فرهنگیان

جزوه فن بیان و سخنوری

مدرس: دکتر بهادر باقری

دانشیار زبان و ادبیات فارسی دانشگاه خوارزمی
تهران

ایمیل:

[Bahadorbagheri47@gmail.com](mailto:Behadorbagheri47@gmail.com)

مقدمه

حکیم سخن در

به نام خداوند جان آفرین
زبان آفرین

و در آغاز سخن بود و سخن تنها بود
و سخن زیبا بود
بوسه و نان و تماشای کبوترها بود

اهرمن، خاتم دانایی و زیبایی را
بُرد ز انگشت سلیمانی او
جادویی کرد، یکی پیر پلید
که سخن، سِرِّ قَدَر

مسخ گردید و سترون گردید

ای تو آغاز، تو انجام، تو بالا، تو فرود
ای سُراینده هستی، سُر هر سطر و سرود
باز گردان به سخن، دیگر بار
آن شکوه ازلی، شادی و زیبایی را
داد و دانایی را.
تو سخن را بده آن شوکت دیرین،
آمین!
نیز دوشیزگی روز نخستین،
آمین!

دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی

اهمیت سخن نیکو و نیکوسخنی و سخن تأثیرگذار

آدمیزاد، تنها موجودی در دنیای گسترده خلقت است که از نعمت ارزشمند سخنوری برخوردار است؛ چنانکه در قرآن کریم از این موهبت سترگ و ارزنده چنین یاد شده است: الرحمن علم القرآن خلق الانسان علمه البيان. درست است که همه ما از این موهبت خداداده برخورداریم؛ اما از این مهم‌تر، آن است که بتوانیم نیکو سخن بگوییم و سخنان نیکو بگوییم و متناسب با مخاطب و موقعیت وی، سخنی رسا، زیبا و تأثیرگذار بر زبان جاری کنیم؛ چه در جمع خانوادگی و دوستانه، چه در جمع کاری و اداری، چه مصاحبه شغلی و استخدامی و چه در هنگام سخنرانی در جلسه یا نشست بزرگی مملو از جمعیتی انبوه، امیر کلام باشیم و به قول استاد سخن سعدی شیرازی «سخن بر مذاق مستمع» بگوییم. در این درس، بر آنیم تا مقدمات و شیوه‌های درست سخن گفتن و تنظیم سخن با مخاطبان گوناگون را بیاموزیم؛ از اهمیت زبان بدن در ایجاد ارتباطات غیرکلامی بگوییم؛ کارها و تمرین‌هایی برای تقویت صدا و تنفس را تجربه کنیم؛ اهمیت آغاز و پایان شیرین و جذاب سخن را گوشزد کنیم؛ تأثیر لحن بر پیام سخنران را

بررسی کنیم و مسائل مهم سه مرحله پیش از سخنرانی، هنگام سخنرانی و پس از آن را تبیین کنیم.

پرسش‌های پیش روی ما در این کارگاه

1. نیکوسخنی و سخن نیکو گفتن، چیست و دارای چه ویژگی‌هایی است؟
2. نیکوسخنی و سخن نیکو گفتن، چه اهمیت و کارکردهایی دارد؟
3. چرا گاهی یک جمله یا شعر یا اندرز به‌جا و زیبا، می‌تواند مسیر زندگی کسی را دگرگون کند؟
4. آیا تا به حال سخنان امیدبخش یک پزشک یا مشاور دانا و باتجربه، دردهای جسمانی و روانی شما را تسکین داده‌است؟
5. چرا مولوی با یک پرسش شمس تبریزی، مولوی شد و مسیر زندگی فکری و هنری و معنوی‌اش کاملاً دگرگون شد؟
6. زبان بدن (ارتباط غیرکلامی) ما و مخاطبان ما، چه معناهایی و چه اهمیتی دارد و دانستن آن، چه تأثیری بر ایجاد و بسط ارتباط کلامی ما با دیگران دارد؟
7. چرا برخی از انسان‌ها در فن مذاکره، تسلط ویژه‌ای دارند یا در مصاحبه کاری و شغلی پیروز و کامیاب می‌شوند و برخی دیگر از داشتن چنین موهبتی محرومند؟
8. فن بیان و سخنوری در میزان توفیق بازاریابان و فروشندگان چه تأثیری دارد؟
9. لحن و موسیقی صدای ما، چه نقشی در رسانگی کلام و پیام ما دارد؟
10. «اول اندیشه وانگهی گفتار»: چقدر به این سخن سعدی عمل می‌کنیم؟
11. چه نرمش‌هایی برای تقویت تنفس و صدای خوب و رسا می‌شناسید؟
12. آیا هنر سخنوری، ذاتی است یا اکتسابی؟ آیا با تمرین و تجربه می‌توان آن را به دست آورد، تقویت کرد و گسترش داد؟

13. چگونه سخن خود را به سه بخش مقدمه، متن و نتیجه-گیری تقسیم کنیم؟
14. چگونه زمان را تنظیم و مدیریت کنیم و در همان بازه زمانی تعیین شده، سخن خویش را تمام و کمال بیان کنیم و به نتیجه برسانیم؟
15. شناخت مخاطب چه تأثیری بر کلام ما دارد و چگونه می-توان به این شناخت رسید؟
16. از چه منابعی برای آمادگی سخنرانی خویش استفاده کنیم و یادداشت برداری و تنظیم آن‌ها و تدوین اطلاعات را چگونه صورت دهیم؟
17. آغاز، میانه و پایان سخن خود را چگونه زیبا و تأثیرگذار کنیم؟

و

سیری در سخنان سعدی در باره نیکوسخنی

سعدی را همه ما با لقب افصح المتکلمین (شیواترین سخن-سرایان) و استاد مسلم سخن شیرین فارسی می‌شناسیم. خوب است در آغاز کار، پای سخنان پندآموز و حکیمانۀ او بنشینیم و ببینیم به نظر ایشان، نیکوسخنی چیست و چه ویژگی‌هایی دارد.

اهمیت خاموشی

چون نداری کمال فضل آن به
 که زبان در دهان، نگه داری
 آدمی از زبان، فضحہ کند
 جوز بی‌مغز را سبکباری

خری را ابلهی تعلیم می‌کرد
 بر او بر، صرف کرده سعی بسیار

حکیمی گفتش ای نادان چه کوشی
در این سودا؟ بترس از لوم لائم
نیاموزد بهایم از تو گفتار
تو خاموشی بیاموز از بهایم

اول اندیشه وانگهی گفتار

اندیشه کردن که چه گویم، به از پشیمانی خوردن که چرا
گفتم.

سخندان پرورده پیر کهن
بیندیشد، آنگه بگوید سخن
مزن تا توانی به گفتار، دم
نکو گوی، گر دیر گویی، چه غم!
بیندیش و آنگه برآور نفس
وزان پیش بس کن که گویند بس
اول اندیشه وانگهی گفتار
پای بست آمده است و پس، دیوار

(معنای مصراع آخر: اول پی را بنا می‌نهم و سپس دیوار را
بر روی آن می‌سازیم.)

اندازه نگه دار!

سخن گرچه دل‌بند و شیرین بود
سزاوار تصدیق و تحسین بود
چو یک بار گفتی، مگو باز پس

که حلوا، چو یک بار خوردند، بس

ناپسندی قطع کردن سخنان دیگران

یکی را از حکما شنیدم که می‌گفت هرگز کسی به جهل خویش اقرار نکرده است؛ مگر آن کس که چون دیگری در سخن باشد، همچنان ناتمام گفته، سخن آغاز کند.

سخن را سر است ای خردمند و بُن

میاور سخن در میان سَخُن

خداوند تدبیر و فرهنگ و هوش

نگوید سخن تا نبیند خموش

با داناتر از خود بحث و جدل مکن

هرکه با داناتر از خود بحث کند، تا بدانند که داناست، بدانند که نادان است.

هرکه در پیش سخن دیگران افتد، تا مایهٔ فضلش بدانند، پایهٔ جهلش معلوم کند.

چون درآید مه از تویی به سَخُن

گرچه بیه دانی، اعتراض مکن

اهمیت رازداری

در سخن با دوستان آهسته باش

تا ندارد دشمن خونخوار، گوش

پیش دیوار آنچه گویی هوش دار

تا نباشد در پس دیوار گوش

همیشه خوش‌خبر باش

خبری که دانی دلی بیازارد، تو خاموش تا دیگری بیارد.
بلبلا مژده بهار بیار
خبر بد، به بوم، باز گذار

اطمینان از تأثیرگذاری کلام:

بسیج سخن گفتن آنگاه کن
که دانی که در کار گیرد سخن

با نادان و خودرأی، بحث مکن

هرکه نصیحت خودرأی می‌کند، او خود به نصیحت‌گری محتاج است.

اهمیت پسند مخاطب

حکایت بر مذاق مستمع گوی
اگر خواهی که دارد با تو میلی
چو با مجنون سرگردان نشینی
نباید کردنت، جز ذکر لیلی

تشخیص زمان سخن و سکوت

ندهد مرد هوشمند جواب
مگر آنگه کز او سؤال کنند
گرچه بر حق بود مزاج سخن

حمل دعوی‌ش بر محال کنند

اول اندیشه وانگهی گفتار

هرکه تأمل نکند در جواب

بیشتر آید سخن ناصواب

یا سخن آرای چو مردم به هوش

یا بنشین چون حیوانان، خموش

اهمیت نقد منصفانه دیگران بر سخن ما

متکلم را تا کسی عیب نگیرد، سخنش صلاح نپذیرد.

مشو غره بر حسن گفتار خویش

به تحسین نادان و پندار خویش

سخن و سکوت باید به‌جا باشد

اگرچه پیش خردمند، خامشی ادب است

به وقت مصلحت آن به که در سخن کوشی

دو چیز طیره عقل است، دم فروبستن

به وقت گفتن و گفتن به وقت خاموشی

سخن سنجیده باید

هرکه سخن نسنجد، از جوابش برنجد.

تا نیک ندانی که سخن عین ثواب است

باید که به گفتن، دهن از هم نگشایی

چراغ دروغ، بی‌فروغ است

گر راست سخن گویی و در بند بمانی
به زانکه دروغت دهد از بند، رهایی

یکی را که عادت بوَد، راستی
خطایی رود، درگذارند از او
وگر نامور شد به قول دروغ
دگر راست، باور ندارند از او

زبان، کلید در گنج است

زبان در دهان ای خردمند چیست؟
کلید در گنج صاحب‌هنر
چو در بسته باشد، چه داند کسی
که گوهرفروش است یا پيله‌ور

سحرانگیزی برخی سخنان

می‌دانیم که فضیل عیاض، از عارفان نامدار عالم اسلام، سال‌ها زندگی را با دزدی از خانه دیگران می‌گذراند. شبی از دیواری بالا رفته بود تا دزدی کند. صاحب‌خانه بیدار بود و قرآن می‌خواند و به این آیه رسیده بود که: «آیا زمان آن نرسیده است که دل مؤمنان با یاد خداوند، خاشع و رام شود؟» این آیه چنان بر جان و جهان وی تأثیر داشت، که از نردبان پایین

آمد؛ توبه کرد و پس از کار و پرداختن حق الناس، راه معرفت در پیش گرفت و یکی از عارفان بزرگ شد.

یا شنیده‌اید که علی (ع)، به درخواست همّام، که از یاران صاحب‌دل و عارف آن حضرت بود، چنان اوصاف پارسایان را توصیف کرد، که همّام فریادی کشید و جان داد. این خطبه به نام «خطبه همّام» در نهج البلاغه موجود است.

در مکتب عارفان

اکنون ببینیم عارفان بزرگ ما در باره سخن و سکوت چه گفته‌اند. در روضة الفریقین می‌خوانیم: سخن بدان مقدار باید، که نمک مر دیگ را.

سخن اندک و مفید، همچنان است که چراغی افروخته، چراغی نوافروخته را بوسه داد و رفت. (فیه ما فیه مولانا)

گوینده نمی‌داند که چه می‌گوید. شنونده چه داند که چه می‌شنود! (تمهیدات عین القضاة همدانی)

گویند مولانا هنگام مرگ نصیحت می‌کرد که: علیکم بقلة الطعام و قلة المنام و قلة الكلام. اندک بخورید. اندک بخوابید و اندک سخن بگویید.

گفتن، جان‌کندن است و شنیدن، جان‌پروریدن است. (مقالات شمس)

گام نخست: داشتن اشتیاق به زیباسخنی است. همانگونه که به تربیت بدنی و دیگر مهارت‌های علمی، فنی و هنری خویش اهمیت می‌دهیم، خوب است برای نیکوسخنی خویش نیز وقتی صرف کنیم و آموزش ببینیم تا از آن بهره ببریم و بتوانیم ارتباط بهتر و کارآمدتری با دیگران برقرار کنیم. وقتی در باره فن بیان و سخنوری سخن می‌گوییم، بهتر است آن را به سه بخش مهم تقسیم کنیم:

مرحله اول: پیش از گفتگو یا سخنرانی؛

مرحله دوم: در زمان گفتگو یا سخنرانی؛

مرحله سوم: پس از گفتگو یا سخنرانی.

فصل اول

پیش از سخنرانی

مطالعه و اهمیت آن

مطالعه درست، روشمند، و سیر و سفر در منابع علمی و فرهنگی دست اول و معتبر، هم به گسترش دامنه اطلاعات و دانش ما می‌انجامد و ظرف ذهن و زبان ما را لبریز می‌کند و به سخنان درست و عالمانه می‌انجامد و هم به گسترش

دامنه واژگان و تعبیرات ما کمک می‌کند. از کوزه برون همان تراود، که در اوست. ذات نیافته از هستی‌بخش کی تواند که شود هستی‌بخش؟ پس بهتر است در مطالعات خود، آیات، احادیث، واژگان، تعبیرات، تشبیهات، استعارات، اشعار و سخنان زیبا را گردآوری و به ترتیب موضوعات، در دفتر یا پوشه‌های کامپیوتری برای خویش نگه داریم و بکوشیم که به تناسب موضوع سخن، از آنان استفاده درست و به‌جا بکنیم. هرچه دایره واژگان ما گسترده‌تر و غنی‌تر باشد، سخنان نیز درخشان‌تر و گیراتر خواهد بود. با اندکی تأمل در گفتار و نوشتار خود متوجه می‌شویم که آیا در طول سالیان، چیزی بر دایره واژگان و تعبیرات ما افزوده شده است یا نه.

نمونه‌هایی از واژگان و تعبیرات زیبا

برای نمونه واژگان و ترکیبات زیر را در نظر بگیرید و ببینید چقدر زیبا، آهنگین و گوش‌نوازند: مهتابگون، زمستان سپیدگیسو، ظلمت لبشور ساحل، شب‌نم آجین سبزفرش باغ، مردِ مردستان، کارِ کارستان، خنکای سپیده‌دم، نازکای، بهت ابهت، فراچنگ آوردن، فردا پگاهان، گران ارج، گرانقدر، فرزانه و فهیم و فرهمند، برنای برومند و برازنده، استادِ ورجاوند و ارجمند، نگون‌بخت و شوریده‌سر، مردمی فرهنگمدار، درازنای زمان، شعر رازناک و فراسویی (آسمانی و عرفانی)، خودکامگی و سیاه نامگی، گرانسگ و فزون‌مایه، بدی و ددی، رازآشنا و درویش‌کیش.

منابع سخنرانی

کتابها و کتابشناسی‌ها

ابتدا باید ببینیم در باره موضوع سخنرانی ما، چه کتاب‌هایی منتشر شده است. می‌توانیم از دایرة المعارف‌ها، فرهنگ لغات، فرهنگ اصطلاحات تخصصی و کتاب‌های علمی و فرهنگی معتبر بهره ببریم. در سایت کتابخانه ملی یا مجلس شورای اسلامی، جستجو کنیم. همچنین خوب است بدانیم در آن زمینه، کتابشناسی منتشر شده است یا نه. کتابشناسی یعنی کتابی که کتاب‌ها، مقالات و دیگر انواع پژوهش‌های منتشر شده در یک زمینه خاص را به ما معرفی می‌کند. برای نمونه: کتابشناسی شعر نو یا فرهنگ سعدی‌پژوهی (دکتر کاووس حسن‌لی)

برخی پایگاه‌های اطلاعاتی برای جستجوی مطالب و موضوعات

گوگل (Google)

گوگل اسکالر (Google Scholar): مطالب علمی و دانشگاهی را در آن جستجو می‌کنیم.

گنجور (Ganjoor.ir): برای یافتن اشعار زیبا و لازم.

نورمگز (Noormags.ir): برای یافتن مقالات پژوهشی.

مگیران (Magiran.ir): برای یافتن مقالات پژوهشی.

پرتال جامع علوم انسانی (Ensani.ir): برای یافتن مقالات پژوهشی.

مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی (Sid.ir): برای یافتن مقالات پژوهشی.

شناخت مخاطب فردی یا گروهی

تا ندانیم باید با چه فرد یا گروهی سخن بگوییم، نمی‌توانیم گفتگوی خوب و مفیدی شکل دهیم. بنابراین اگر با مدیر یا رئیس یک شرکت یا سازمان قرار ملاقات داریم، با جستجو در اینترنت و یا سایت آن شرکت، می‌توانیم درباره ایشان یا هیأت رئیسه، سابقه کاری آنان و سلیق و پیشینه آنان، جستجو

کنیم و با شناخت نسبی، با آنان روبه‌رو شویم. کارت ویزیت، اهمیت فراوانی دارد و معمولاً در قرارهای کاری، این کارت، بین طرفین، رد و بدل می‌شود. اگر قرار است برای جمعی سخنرانی کنید، دانستن حال و هوای آنان، ضروری است. آیا شهری‌اند یا روستایی، خانم هستند یا آقا یا ترکیبی از هر دو؟ کودک، نوجوان، جوان یا پیرند؟ باسواد یا بی‌سوادند؟ دانشگاهی یا غیردانشگاهی‌اند؟ آیا هنگام سخنرانی شما، خسته-، گرسنه یا تشنه‌اند؟ هوای سالن خوب و تازه است یا گرفته و خفه؟ با موضوع سخن شما آشنایند یا ناآشنا؟ همدل و همراهند یا نه؟ اهل گفتگو هستند یا نه؟ به موضوع سخنرانی شما علاقه دارند یا نه؟ شما را می‌شناسند یا نه؟

خوب است اگر برای سخنرانی به شهر دیگری می‌روید، در باره آن شهر و مشاهیر و بزرگان و مراکز تاریخی، فرهنگی و علمی آنجا تحقیق؛ و در سخنرانی خود، اشاره‌ای به مهم‌ترین‌ها بکنید. مردم از این کار شما خرسند می‌شوند و حرمت بیشتری برای شما قائل خواهند شد.

حساسیت‌های قومی و محلی

به موضوع حساسیت‌های قومی و محلی توجه ویژه داشته باشید و از درافتادن در آن مسائل و برانگیختن ناراحتی آن‌ها، حتی در قالب مزاح و شوخ‌طبعی پرهیز کنید.

شما چندمین سخنرانید؟

مهم است که بدانید شما چندمین سخنرانید و آیا مردم خسته-اند یا نه و اینکه شما چه شگردهایی برای تخییر روحیه آنان و همراه کردن آنان با خود به کار می‌گیرید.

اهمیت و ویژگی‌های موضوع سخنرانی

تعیین موضوع سخنرانی با کیست؟ آیا دعوت‌کنندگان و برنامه-ریزان، آن را تعیین می‌کنند یا شما؟ در هر حال، موضوع

سخنرانی باید کوتاه، روشن و قابل فهم باشد؛ کلی و درازدامن نباشد و بتوان در یک جلسه، آن را مطرح و نتیجه-گیری کرد؛ جذابیت و تازگی داشته باشد؛ مورد علاقه شما و شنوندگان باشد؛ در زمینه آن، اشراف یا اطلاع کافی داشته باشید؛ موضوع شما، با اوضاع و احوال شنوندگان، تناسب داشته باشد و دغدغه آنان باشد؛ عامیانه، تکراری، کلیشه‌ای و پادرها نباشد؛ تجزیه و تحلیل جنبه‌های مختلف بحث را وجهه همت خود کنید؛ تنها به نقل اندیشه‌های دیگران بسنده نکنید، بلکه با دسته‌بندی و نقد آن، نظر خود را هم اعلام کنید. در نقل آرای دیگران، حتماً امانت را رعایت کنید و افکار و دستاوردهای دیگران را به نام خود رقم نزنید.

تعصب، سختگیری، جانبداری و یکسونگری در طرح موضوع، به کار شما لطمه می‌زند. «و ما علی الرسول الا البلاغ» یعنی وظیفه رسول، تنها رساندن پیام است و شما مسئول پذیرفتن یا نپذیرفتن سخنانتان از جانب مردم نیستید. نباید اندیشه‌های خود را به دیگران تحمیل؛ و آنان را مجبور به پذیرش آن کنید.

تغییر موضوع، ممنوع!

به هیچ روی، موضوع سخن خود را تغییر ندهید. مردم برای شنیدن سخنان شما در باره موضوعی که از پیش اعلام شده، گرد آمده‌اند و تغییر موضوع، بی‌احترامی به وقت و پسند آنان است.

حرف، حرف میاره؛ باد، برف!

برخی از سخنرانان، بر اساس «حرف، حرف میاره؛ باد، برف!» و به قول عربها، «الكلام يجرُّ الكلام»، سخن می‌گویند و از این شاخه به آن شاخه می‌پرند و بین اجزا و بخش‌های مختلف سخنشان، هیچ‌گونه انسجام و نظم و ترتیبی به چشم نمی‌خورد. از ابتدای کار، بکوشید چنین شگرد ناپسندی را رها کنید و به آن نزدیک نشوید.

طرح پرسش از شنوندگان

خوب است گاهی از مردم بخواهیم در بارهٔ موضوع سخنرانی نظر بدهند و در بحث شرکت کنند. البته باید بتوانید نظم مجلس را حفظ کنید و تنها چند نفر به اختصار سخن بگویند و شما اصلاح و جمع‌بندی کنید.

پرهیز از ابهام و کژتابی

از به کار بردن واژگان، عبارات و جملات مبهم و دوپهلو و دارای کژتابی، پرهیز کنید. مردم باید به راحتی موضوع سخن شما را دریابند و با آن ارتباط برقرار کنند. برای آشنایی با موضوع کژتابی، کتاب *کژتابی‌های ذهن و زبان: طنزی تازه* اثر بهاء الدین خرمشاهی را بخوانید.

تنظیم وقت صحبت یا سخنرانی

متأسفانه، سخنران‌هایی که به وقت تعیین شده، احترام بگذارند و آن را رعایت کنند، بسیار اندکند. میکروفون و بلندگوی خوب، ممکن است ما را فریفتهٔ خود کند و معمولاً دوست نداریم، به راحتی، تریبون را ترک کنیم. در حالی که رعایت زمان و احترام به نظم و برنامه‌ای که مشخص شده، پیام اخلاقی ما برای مخاطبان است. وقتی ما به آن پایبند نباشیم، سخنمان نیز تأثیری نخواهد داشت.

بنابراین، با تعیین زمان لازم برای سه بخش سخن (برای نمونه: مقدمه 5 دقیقه؛ متن 10 دقیقه؛ و نتیجه‌گیری و جمع‌بندی 5 دقیقه) و تمرین این تنظیم وقت در خانه و پیش از سخنرانی، از اختصاص وقت و فرصت دیگران به بحث خود، پرهیز کنید. فراموش نکنید که باید مواد و یادداشتهای اولیهٔ شما، با زمان تعیین شده تناسب داشته باشد.

ساعت ساعت ساعت

داشتن ساعت و پای‌بند بودن به آن را هنگام سخنرانی فراموش نکنید و به مجری برنامه و مردم، قول بدهید که به زمان مقید هستید و نیازی به تذکر آنان نخواهید داشت. از آن پیش بس کن که گویند بس!

احترام به وقت برنامه و دیگر سخنرانان

بدانید که غیر از شما، برنامه‌های دیگری هم ترتیب داده شده و باید به وقت آنان نیز احترام بگذارید. پس یکه‌تاز میدان نشوید و از خود، خاطره خوبی به جای بگذارید.

تدوین یادداشتها و اطلاعات

ابتدا از منابع خوب و مفیدی که در اختیار دارید، با رعایت امانت و ذکر مأخذ، فیش‌برداری کنید. فیش‌ها را بر اساس اهمیت موضوع، مقدمه، متن و نتیجه‌گیری، پیشینه پژوهش و بخش‌های مختلف بحث، تقسیم‌بندی و تنظیم کنید. ابتدا با تعریف مسأله و ابعاد گوناگون آن، آغاز کنید و سپس ابعاد مختلف آن را بگشایید و تجزیه و تحلیل کنید. به تناسب موضوع، از آیات، احادیث، اشعار، ضرب‌المثلها و حکایات زیبای تاریخی و داستانی بهره ببرید و از جادوی ادبیات و شعر، غافل نمانید.

آینه، دوست صمیمی هنرمند و سخنران

روبه روی آینه، بسیار تمرین کنید. متن یا شعری را با صدای بلند و با لحن‌های مختلف بخوانید؛ سر و وضع، شکل چهره و چشم و ابرو و حالت‌های گوناگون زبان بدن خود را ببینید و در صورت لزوم، آن را اصلاح کنید. از ضبط صدا و تصویر خود، بهره ببرید تا نقاط قوت و اشکالات کار خود را پیدا کنید. البته همه ما به صدا و سیمای خود عادت داریم و شاید

نتوانیم ایرادات کار خود را دریابیم؛ بنابراین بهتر است سخنرانی خود را ضبط یا فیلمبرداری کنید و از خانواده و دوستانتان بخواهید که صمیمانه و موشکافانه، درباره آن نظر بدهند و شما را راهنمایی کنند. همچنین خوب است سخنرانی‌ها و ویژگی‌های سخنرانان خوب و برجسته ملی و جهانی را بررسی کنید و دلایل توفیق و تأثیرگذاری آنان را بیابید و به کار ببرید؛ بدون اینکه در دام تقلید بیفتید.

زبان بدن و اهمیت آن

برای سخنران، دانستن زبان بدن خود و مخاطبان، اهمیت فراوانی دارد. اینکه باید از چه حرکاتی بهره ببرید و چه حرکاتی را رها کنید و اینکه بدانید مخاطبان شما از چه نوع ارتباط غیرکلامی بهره می‌برند و این اشارات، نشان دهنده علاقه یا بی‌میلی آنان به سخنان شماست.

آیا می‌دانید که بیش از یک میلیون نشانه غیرکلامی در بدن ما شناسایی شده است؟ آیا زبان بدن ذاتی است یا اکتسابی؟ آیا زبان بدن در کشورها و فرهنگ‌های مختلف، یکسان است؟ باید بدانید که چه حرکتی در چه بافت موقعیتی، چه معنا و مفهومی دارد. حرکات بدن ما با بالارفتن سن و سال، دگرگون و پیچیده‌تر می‌شود. خوب است در مکان‌های پرجمعیت، در زبان بدن دیگران دقت کنیم و کم‌کم راز و رمزهای آن را بشناسیم.

در کتاب *زبان بدن*، نوشته آلن پیز، ترجمه شایسته کریمی، مهم‌ترین نشانه‌های غیرکلامی انسان‌ها به‌خوبی شرح داده شده است که در جدول زیر، به برخی از مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم.

معنا و مفهوم آن	نشانه غیرکلامی
صداقت و روراستی	نشان دادن کف دست
دروغگویی	دست در جیب کردن هنگام صحبت کردن
قدرت نمایی	دست خود را بالا قرار

	دادن هنگام دست دادن
صمیمت	دست دادن با دو دست
قدرت‌نمایی و اعتماد به نفس	قفل کردن دست‌ها در پشت کمر
دروغگویی یا اضطراب	سرفه‌های مصنوعی
دروغگویی	لمس و خاراندن بینی
دروغگویی	مالیدن چشم و برگرداندن نگاه از مخاطب
تردید داشتن	خاراندن گردن
تردید و اضطراب داشتن	قرار دادن انگشت، پپ، دسته عینک یا خودکار در دهان
بی‌حوصلگی	دست زیر چانه بردن
بی‌حوصلگی	ضربه زدن روی میز یا با پا بر زمین زدن
حالت تدافعی و منفی گرفتن	دست‌ها را جلو سینه قفل کردن
علاقه‌مندی به موضوع	خم شدن سر به سوی
بی‌علاقگی به موضوع	افتادن سر مخاطب به پایین
شادی، عشق و هیجان	گشاد شدن مردمک چشم
غرور و اعتماد به نفس	فرستادن دود سیگار رو به بالا
تواضع و داشتن احساس منفی	فرستادن دود سیگار رو به پایین
بی‌علاقگی به بحث و تقاضای اتمام آن	درآوردن عینک و بستن دسته‌های آن
نیاز به فرصت بیشتر برای تفکر و تصمیم‌گیری	پاک کردن شیشه عینک
بی‌علاقگی به بحث و تقاضای اتمام آن	روشن کردن سیگار و خاموش کردن سریع آن
علاقه و اشتیاق به فرد و موضوع بحث	انجام دادن حرکات آینه‌ای
خستگی از گفتگو و آرزوی ترک آن	صورت به سمت شما و پا رو به در خروجی
علاقه‌مند بودن به شخص روبه‌رو	دراز کردن پا به سمت خاصی

قلمرو و حریم و انواع آن

حفظ قلمرو و حریم دیگران موضوع مهمی است که در فیلم‌های آموزشی این کارگاه، به تفصیل بدان پرداخته‌ایم. اینکه هنگام صحبت کردن با دیگران، چقدر باید با آن‌ها فاصله داشته باشیم؛ تفاوت حریم در کشورهای مختلف، و تفاوت حریم روستایی و شهری، و حریم خودرو چیست و ناآشنایی با آن‌ها، چقدر می‌تواند زمینه‌ساز سوء تفاهم و سوء برداشت شود.

ورزش‌هایی برای تقویت تنفس و صدا

خانم سیسیلی بیری در کتاب *پرورش صدا* و بیان هنرپیشه (ترجمه و اقتباس محسن بلفانی)، تمرین‌های بسیار خوبی برای تقویت تنفس و عضلات سینه و گلو (اعضای تنفسی و تکلمی) پیشنهاد کرده‌است که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

- تکرار سریع واژگان و جمله‌های دشوار: قسطنطنیه، استظهار، لاینقطع، ددمنشی، آق قویونلو، سپر جلو ماشین عقبی، خورد به سپر عقب ماشین جلویی.
- آواز خواندن با صدای بلند و رسا
- خواندن یک بیت یا دوبیت با یک نفس
- خواندن متن یک نوشته یا شعر با صدای بلند و غرّا
- باید با تمرین، صدای خود را داری نفوذ و استحکام کنیم.
- در گام نخست باید صدای خود را دوست داشته باشیم و برای استحکام و تقویت آن بکوشیم.

تمرین‌ها

1. به پشت، کف اتاق دراز بکشید. تا آنجا که می‌توانید پشت خود را باز و گسترده کنید. زانوها را با اندکی فاصله، از هم جدا و به سمت بالا خم کنید؛ طوری که نوک آن‌ها به سمت سقف باشد. شانه‌ها را رها کنید تا باز شوند. آرنج‌ها را در دو سوی بدن رها کنید. باید احساس راحتی کنید و حس کنید کمرتان کش می‌آید و مهره‌های ستون فقرات دارند از هم فاصله می‌گیرند. گردن باید کش بیاید و سر از شانه‌ها دور شود.

2. سر را به آرامی به سمت راست و چپ و سپس کمی به عقب خم کنید؛ آن را به کف اتاق فشار دهید و سپس آزاد کنید.
3. چانه را کمی در جهت پایین منقبض و سپس آزاد کنید.
4. با صدای بلند به خود فرمان دهید: پشت آزاد و راحت و گسترده! شانه‌ها منبسط و آزاد! مچ‌ها آزاد، آرنج‌ها آزاد! گردن، آزاد و کش آمده!
5. از راه بینی تنفس کنید. احساس کنید دنده‌ها روی زمین باز می‌شوند. از راه دهان و با گلوی باز، هوا را خارج کنید و حرکت را سه بار تکرار کنید.
6. هوا را به آهستگی به درون بکشید. یک لحظه مکث کنید. ابتدا هوا را در ده شماره از راه دهان بیرون دهید. بار دیگر این کار را تکرار کنید و این بار آن را در پانزده شماره بیرون دهید.
7. باید سعی کنید تنفس ششی را به تنفس شکمی تبدیل کنید؛ یعنی نفس را به عمیق‌ترین بخش‌های شش هدایت کنید تا پرده دیافراگم به سمت پایین خم شود و حجم زیادی از اکسیژن وارد شش‌ها شود.
8. اکنون سعی کنید همراه با بازدم، یک بیت را به طور کامل بخوانید. کم‌کم بیاد بتوانید دو بیت را یک نفس بخوانید. این در صورتی است که کمر را به‌خوبی روی زمین پهن کرده باشید و تنفستان شکمی و عمیق باشد.
9. این نرمش را در حالت ایستاده هم انجام دهید.

تمرین سر

1. سر را به طرف جلو رها کنید. سپس آن را راست کنید. آن را به عقب بیندازید و سپس راست کنید.
2. سر را به یک سو رها کنید و برگردانید. آن را در سوی دیگر رها کنید و برگردانید.
3. سر را به جلو رها کنید و سپس حول گردن بچرخانید. به سمت عقب ببرید و بچرخانید.
4. چانه را اندکی به سمت چپ، پایین بکشید و منقبض و سپس رها کنید.

چند تمرین دیگر

1. شانه‌ها را یکی دو سانتی‌متر به نرمی بالا بکشید و سپس رها کنید و بگذارید از حد معمول پایین‌تر برود (3 بار).
2. سپس شانه‌ها را رها و احساس راحتی کنید.
3. دست‌ها را پشت سر ببرید؛ با آرنج‌ها و قفسه سینه باز. نفس عمیق بکشید و بازدمتان مثل یک آه باشد.
4. در حالی که نفس عمیق می‌کشید، دو دست به هم چسبیده را در یک جهت بالا ببرید. سپس ناگهان آن را رها کنید تا در جهت عکس بالا برود. در این حال بازدم خود را بیرون دهید. هنگام بازدم، مصوت بلند «آ» یا «ای» را تکرار کنید. سپس یک بیت شعر را یک نفس بخوانید. کم کم تنفس شما عمیق‌تر و کارآمدتر می‌شود.
5. می‌توانید در حال قدم زدن، نشستن، خم شدن، بلند کردن چیزی، با تنفس عمیق، متنی یا شعری را با صدای بلند دکلمه کنید.
6. کف اتاق روی شکم خوابید. سرتان را به یک سوی بچرخانید و متن یا شعری را با صدای بلند بخوانید. باید گستردگی سینه‌ها و توسعه فضای قفسه سینه و لرزش آن را بر کف اتاق حس کنید.
7. هنگامی که سخن می‌گویید، سر باید راحت باشد و گردن، تلاش زیادی برای نگه داشتن آن نکند.
8. با نرمش‌های مخصوصی که در این کتاب آمده، می‌توانید عضلات زبان و لب خود را هم تقویت کنید تا قوت و انعطاف کافی برای ادا کردن همه نوع واژگان و جملات دشوار را هم داشته باشند.
9. حروف مختلف از مخرج‌های گوناگون را در کنار هم تلفظ کنید. ابتدا آرام و شمرده و سپس تند و بی‌فاصله. برای نمونه:

بَ	دَ	گَ	بِ	دِ	گِ
بُ	دُ	گُ			
با	دا	گا	بی	دی	گی
بو	دو	گو			

هنگام سخنرانی

صحنه و حال و هوای آن

ممکن است شما در چینش و آرایش صحنه نقشی نداشته باشید اما اگر از قبل بدانید چگونه است، خوب است رنگ لباس خود را با آن تنظیم کنید که یک رنگ نباشند و شما به خوبی دیده شوید. نور صحنه باید مناسب باشد و شما آشکارا و به سادگی دیده شوید. نور نباید مستقیماً در چشمان شما باشد و آزارتان دهد. محل استقرار شما جایی باشد که وقتی نوبت به شما رسید، به راحتی و به سرعت بتوانید به سمت محل سخنرانی بروید. فاصله خود را با میکروفون، طوری تنظیم کنید که نه صدای شما بلند و آزاردهنده باشد و نه ضعیف و نارسا. مسیر رفت و آمد خود در سن یا صحنه را از قبل، بررسی کنید که با مشکلی روبه رو نشوید و مثلاً پای شما به سیم‌های کف صحنه گیر نکند و به زمین نخورید.

باید امکان دیدن همه مردم، برای شما فراهم باشد و اگر چنین نیست، جایی بایستید یا بنشینید که این امکان فراهم شود. تا سکوت و آرامش کامل بر جمع، حکمفرما نشده، سخن خود را شروع نکنید. رفت و آمدها و کارهای جنبی مانند پذیرایی یا پخش کردن کاغذ یادداشت و ... را متوقف کنید تا همه حواس مردم به شما جلب شود. برای حالت‌های مختلف نشستن پشت میز یا ایستادن پشت تریبون، آمادگی داشته باشید.

کسب اجازه از بزرگان جمع و احترام ویژه به آنان را فراموش نکنید.

باید مجری برنامه، شما را دقیق و درست معرفی کند. نام و عنوان شغلی و کاری خود را قبلاً بنویسید و به ایشان بدهید. اگر این کار را به هر دلیلی، به خوبی انجام نداد، شما خودتان را در حد لزوم معرفی کنید تا مخاطبان بدانند کیستید و چه سابقه‌ای دارید.

نظم و آراستگی ظاهری، معرف شخصیت شماست. رنگ لباس شما باید زیبا، چشم‌نواز و مناسب سن و سال شما و نوع مجلس باشد. عطر و مسواک را فراموش نکنید. کفشتان تمیز و واکس زده باشد. طرز نشستن شما پشت میز مهم است. قوز نکنید و اگر پای شما از جلو میز پیداست، مواظب باشید که شلوارتان بیش از حد بالا نرفته و پای شما پیدا نباشد.

دستمال را فراموش نکنید. بهتر است دستمال مخصوص پاک کردن عرق یا دور دهان یا اشک، با دستمال مخصوص عطسه یکی نباشد.

حتماً در همه جا و همه حال، خودکار و کاغذ یادداشت اضافی به همراه داشته باشید.

مجری باید اعلام کند که همه مردم، موبایل‌های خود را خاموش کنند. شما نیز چنین کنید و مطمئن باشید که موبایل شما و مخاطبان خاموش یا ساکت است.

تواضع بیش از حد ممنوع! خود را کاملاً قبول داشته باشید و باور کنید و از تواضع بی‌جا و بی‌مورد بپرهیزید؛ وگرنه در چشم و باور مردم، ضعیف و ناتون جلوه می‌کنید و تأثیر کلامتان کم می‌شود.

هنگام سخنرانی، خود را داناتر از دیگران بدانید؛ اما آن را در عمل نشان دهید، نه با زبان!

پول خرد و دانش و اطلاعات خرد، هر دو آزار دهنده است. سعی کنید دانش خود را در هر زمینه‌ای، کامل و کارساز کنید و از سخن گفتن در باره مسائلی که اطلاعات کافی ندارید، خودداری کنید. همه چیز را همگان دانند و همگان هنوز از مادر نزاده‌اند.

زینة المجالس نباشید و برای هر موضوعی، پیشقدم سخنرانی نشوید. بکوشید که فقط در حوزه دانش، تخصص و تجربه خود سخن بگویید.

باید سخنان شما، آرامش‌بخش، بیدارکننده و نوید دهنده باشد و از گستردن حس و حالِ پوچی، نومیدی، اندوه، تیرگی و تلخی در جان و جهان مخاطب بپرهیزید. اگر خود، حال و روز خوبی ندارید، آن را به دیگران منتقل نکنید.

هیچگاه یکه‌تاز میدان نباشید و به دیگران هم فرصت و امکان ابراز وجود بدهید.

گاه در جمع دیگران، یک موضوع، فقط مورد علاقه شماست و نباید فکر کنید که همگان به آن موضوع، به اندازه شما علاقه

و اشتیاق دارند. بنا براین، اجازه دهیم موضوعات دیگر هم مطرح و بررسی شود.

فراموش نکنید که موضوع مهم است، نه سخنران. یعنی نباید به دنبال مطرح کردن خودتان باشید. البته اگر موضوع را به خوبی شرح و بسط دهید، خودتان هم معرفی، مطرح و محبوب می‌شوید.

ایجاز مُجَل و اِطْناب مُمِل هر دو بد و نامناسب است. باید تعادل را حفظ کنید و نه چندان کوتاه سخن بگویید که در رساندن پیامتان، اخلاص ایجاد شود (ایجاز مُجَل) و نه چندان طولانی سخن بگویید که ملال‌آور و خسته کننده باشد (اِطْناب مُمِل).

یک حرف را در قالب چندین عبارت بیان نکنید. وقتی دانستید که موضوع را فهمیده‌اند، از آن بگذرید و بر آن و در آن، توقف بی‌جا نکنید.

موضوع را از دید طرف مقابل نیز بنگرید. یعنی نقد و نظر فرضی مخالفان را هم مطرح کنید و به آن پاسخ بدهید.

تشویق دیگران و احترام به همه، بسیار مهم است. از مسئولان اصلی برنامه گرفته تا عواملی که کمتر دیده می‌شوند مانند خدمات، انتظامات و ... به خوبی تشکر و قدردانی کنید.

اگر در بیان خود، اشتباهی کردید، آن را بزرگواران به پذیرید و بابت آن، عذرخواهی کنید و مطمئن باشید که این به نفع شماست و بزرگدلی و فروتنی علمی شما را نشان می‌دهد.

بکوشید سخنان شما مانند باران سیل‌آسا نباشد. بلکه باران نرم و لطیفی باشد که جذب دل و جان شنوندگان شود و طراوت و زندگی ببخشد. بنابراین، اطلاعات خود را آرام آرام و قطره-چکانی به مخاطبان منتقل کنید.

نام مخاطب یا مخاطبان خود را درست و دقیق تلفظ کنید و اگر در خواندن نام یا نام خانوادگی کسی تردید دارید، حتماً بپرسید تا با ادای نادرست آن، باعث ناخرسندی وی نشوید.

شنوای خوبی باشید تا سخنگوی خوبی شوید.

کم گوی و به جز مصلحت خویش مگوی
چیزی که نپرسند تو از پیش مگوی
دادند دو گوش و یک زبانت ز آغاز
یعنی که دو بشنو و یکی بیش مگوی

مستقیم بایستید تا هم درست تنفس کنید و هم شما را با
اعتماد به نفس ببینند.

فلش کارتها و برگه‌های یادداشت خود را منظم و یکدست انتخاب
کنید و مواظب باشید نریزند و پراکنده نشوند. بهتر است آن-
ها را شماره‌گذاری کنید.

از به کار بردن واژگان بیگانه پرهیز کنید، مگر در حد لزوم
و برای شرح و بسط اصطلاحات خاص یک علم یا فن.

از ایجاد صداهای اضافی مثل صدای خودکار یا کوبیدن بر میز
و ... خودداری کنید و بخواهید صداهای مزاحم داخل مجلس نیز
خاموش شوند.

تکیه‌کلام ممنوع! تکیه‌کلام‌های خود را شناسایی و ترک کنید.
دوستان شما در این زمینه می‌توانند راهنما و منتقدان خوبی
برایتان باشند؛ چون شما به احتمال زیاد نمی‌دانید که برای
نمونه «مثلاً»، «در واقع»، «عرض کنم که»، «یعنی»، «خلاصه» و
... را بسیار تکرار و حواس شنوندگان را پرت می‌کنید.

از کاربرد لغات و تعبیرات عامیانه، چاله‌میدانی و کوچه-
بازاری خودداری کنید.

مواظب ترشحات دهان خود باشید. با دستمال، آن را خشک کنید
و آنقدر با شور و حال سخن نگویید که آب دهان شما به طرف
مقابل پرتاب شود.

از کاربرد تعبیرات یا جملات توهین‌آمیز خودداری کنید. مثلاً
عباراتی که خانم‌ها، مشاغل، معلولیت‌ها و یا قومیت‌های خاصی
را می‌آزارد و حساسیت و ناخشنودی ایجاد می‌کند.

شوخی‌طبعی در حد لزوم، نمک‌گفتگوست و نباید بیش از حد باشد که شأن شما و میزان تأثیر کلامتان را بکاهد.

آغاز زیبا

بسیار مهم است که آغاز کلام شما، زیبا، جذاب و مناسب موضوع و موقعیت سخنرانی باشد. کتاب *گشودن رمان* اثر دکتر حسین پاینده، نشان می‌دهد که در ده رمان برتر ایرانی، صحنه آغازین داستان‌ها از جمله *بوف کور*، *تنگسیر* یا *شازده احتجاب*، دقیقاً با کل داستان مناسبت دارد و به نوعی، زمینه‌ساز آن است. در ادبیات به این شگرد هنری، «براعت استهلال» می‌گویند. شما نیز باید بکوشید بهترین مطالب را برای آغاز سخنانتان انتخاب کنید. برای نمونه آغاز زیبای برخی از دیوان شاعران را مرور می‌کنیم.

خمسه نظامی گنجوی

بسم الله الرحمن الرحيم

هست کلید در گنج حکیم

فاتحه فکرت و ختم سخن

نام خدای است، بر او ختم کن

اول و آخر به وجود و صفات

هست کن و نیست کن کائنات (مخزن الاسرار)

خداوندا در توفیق بگشای

نظامی را ره تحقیق بنمای

دلی ده کاو یقینت را بشاید

زبانی، کآفرینت را بشاید

دروم را به نور خود برافروز

زبانم را ثنای خود درآموز (خسرو و شیرین)

ای نام تو بهترین سرآغاز
بی نام تو، نامه کی کنم باز
ای یاد تو مونس روانم
جز نام تو نیست بر زبانم
هم قصه نانموده دانی
هم نامه نانوشته خوانی (لیلی و مجنون)

خدایا جهان پادشاهی تورااست
ز ما خدمت آید، خدایی تورااست
پناه بلندی و پستی تویی
همه نیستند، آنچه هستی تویی
خرد را تو روشن بصر کرده ای
چراغ هدایت تو برکرده ای (شرفنامه)

آغاز گلشن راز

به نام آن که جان را فکرت آموخت
چراغ دل به نور جان برافروخت
ز فضلش، هردو عالم گشت روشن
ز فیضش، خاک آدم گشت گلشن
توانایی که در یک طرفه العین
زکاف و نون پدید آورد کونین

آغاز بوستان سعدی

به نام خداوند جان آفرین
حکیم سخن در زبان آفرین
خداوند بخشنده دستگیر
کریم خطابخش پوزش‌پذیر
عزیزی که هر کز درش سر بتافت
به هر در که شد، هیچ عزت نیافت
ادیم زمین، سفره عام اوست
بر این خوان یغما، چه دشمن، چه دوست

به نام «خدایی که در این نزدیکی است/ لای این شببوها/ پای
آن کاج بلند/ روی آگاهی آب/ روی قانون گیاه» (سهراب
سپهری)

حاضر جوابی و نکته‌سنجی

سخنور زیرک و دقیق، بر اثر مطالعه و آمادگی ذهنی، نکته‌سنج
و حاضر جواب است و در لحظه‌های خاص، از گنجینه ذهن و حافظه
خود، شواهد یا جواب‌های زیبا و مناسبی ذکر می‌کند که بر
جذابیت کلامش می‌افزاید. در کتاب‌هایی چون *جوامع الحکایات* و
لطایف الطوائف، نمونه‌های فراوانی از اینگونه حاضر جوابی‌های
تاریخی و داستانی فراهم آمده است.

نمونه‌هایی از اشعار و نکته‌های زیبا:

درود و مهر بیکران خداوندی نثار شما نیکان و رادان.

حضور محفل انس است و دوستان جمعند
و ان یکاد بخوانید و در، فراز کنید (حافظ)

جانا بهشت، صحبت یاران همدم است
دیدار یار نامتناسب، جهنم است

غزلی از مولانا که برای دعوت از سخنران دانا و محبوب،
مناسب و زیباست:

پنهان مشو که روی تو بر ما مبارک است
نظاره تو بر همه جانها مبارک است

یک لحظه، سایه از سر ما دورتر مکن
دانسته‌ای که سایه عنقا مبارک است

ای نوبهار حسن! بیا کان هوای خوش
بر باغ و راغ و گلشن و صحرا مبارک است

ای صدهزار جان مقدس فدای او
کآید به کوی عشق که آن جا مبارک است

ای بستگان تن به تماشای جان روید
کآخر رسول گفت تماشا مبارک است

هر برگ و هر درخت، رسولی است از عدم
یعنی که کشته‌های مصفا مبارک است

می‌آیدم به چشم، همین لحظه نقش تو
والله خجسته آمد و حقا مبارک است

با لحن شوخی و مزاح در باره مهمانی که دیرآمده است:

دیرآمدی ای نگار سرمست

زودت ندهیم دامن از دست

دعوت زیبا از سخنران:

از در درآمدی و من از خود به در شدم
یعنی از این جهان، به جهان دگر شدم
تو از هر در که بازآیی بدین خوبی و زیبایی
دری باشد که از رحمت، به روی خلق بگشایی

سپاسگزاری از سخنرانی خوب و زیبا:

کیمیایی بود صحبت‌های تو
کم مباد از خانه دل، پای تو
(مولانا)

دیدار دلربایش، در پایم ارغوان ریخت
گفتار جانفزایش، در گوشم ارغنون زد
(سعدی)

تقدیر از موسیقی و آواز زیبا:

پس حکیمان گفته اند این لحن‌ها
از دوار چرخ، بگرفتیم ما
بانگ‌گردش‌های چرخ است این که خلق
می‌سرایندش به طنبور و به حلق
مؤمنان گویند کآثار بهشت
نغز گردانید، هر آواز زشت
ما همه اجزای آدم بوده ایم
در بهشت، آن لحن‌ها بشنوده ایم

گرچه بر ما ریخت آب و گل، شکی
یادمان آمد از آن‌ها چیزکی
(مثنوی مولانا)

اگر می‌شد صدا را دید

چه گل‌هایی!

چه گل‌هایی!

که از باغ صدای تو

به هر آواز می‌شد چید.

اگر می‌شد صدا را دید!

(دکتر شفیع کدکنی)

خشک سیمی، خشک چوبی، خشک پوست
از کجا می‌آید این آوای دوست

گر ز سیم است این صدای نازنین
خود چگونه می‌زند هیهای دوست؟!

لحن و اهمیت آن

منظور از لحن، حس و حال عاطفی است که در صدای شما جاری می‌شود و فضای سخن یا شعر را برای مخاطبان، عینی و باورپذیر می‌کند. بهترین راه برای تقویت لحن، خواندن اشعار به‌ویژه شعر نیمایی یا سپید است. این اشعار، ابهام و تصویرآفرینی بیشتری دارند و شما باید نخست، درک دقیق و درستی از معنا

و مفهوم شعر و تصاویر آن و استعاره‌ها و نمادهای آن داشته باشید و عواطفی را که در آن موج می‌زند، در زیر و بم و کشش و تأکید صدای خود، اجرا کنید. در هر متن یا شعری، ممکن است این عواطف مطرح شده باشد: عشق، غم، حسرت، امید و آرزو، نومییدی، شکایت، وصیت، نصیحت پدران، شوق دیدار، غم هجران، مرگان‌دیشی و برای نمونه، شعری از قیصر امین-پور را بررسی می‌کنیم و به تجزیه و تحلیل آن می‌پردازیم تا بتوانیم لحن درست و دقیق خوانش آن را پیدا کنیم.

«لنگر تسکین»

با توام!
ای لنگر تسکین!
ای تکان‌های دل!
ای آرامش ساحل!

با توام!
ای نور!
ای منشور!
ای تمام طیف‌های آفتابی!
ای کبود ارغوانی!
ای بنفشابی!

با توام!
ای شور!
ای دلشوره شیرین!

با توام!
ای شادی غمگین!
با توام!
ای غم!
غم مبهم!
ای ... نمی‌دانم!

هر چه هستی باش!
اما کاش ...
نه، جز اینم آرزویی نیست
هرچه هستی باش!
اما باش!

این شعر نیمایی، دارای مصراع‌های کوتاهی است با جمله‌های مقطع. گویی شاعر، آن را در حالت بغض سروده است. تقریباً همه بندها با جمله «با توام!» آغاز می‌شود که به دو معناست: 1. خطابم با توست؛ 2. همیشه و هرجا با تو هستم و ترکتم نمی‌کنم. سپس معشوق را با تصاویر زیبایی توصیف می‌کند. از لنگر و موج و دریا و ساحل می‌گوید. پس باید این صحنه را مجسم و در ذهن خود توصیف کنیم. تکان‌های دل، هم به معنای ضربان و زندگی دل است و هم زیر و رو کردن و منقلب کردن آن. اگر عرفانی به شعر بنگریم یعنی «یا مقلب القلوب والابصار». لنگر تسکین هم می‌تواند اشاره به یاد خدا باشد که آرامش‌بخش است و هم وجود همسر که در قرآن می‌خوانیم: از نشانه‌های خداوند این است که برای شما همسرانی آفریدیم تا در کنار آنان به آرامش برسید (لِتَسْكُنُوا اليها).

در بند دوم، از نور و منشور و طیف‌های آفتابی سخن می‌گوید و از دو طیف متضاد خانواده قرمز و خانواده آبی. دو چهره متضاد عشق که ترکیب آن، «بنفشابی» است؛ یعنی بنفشی که آبی آن بیشتر است یا عشقی که جنبه‌های جسمانی و شهوانی آن کمتر از جنبه‌های آبی و معنوی آن است.

«شور» هم به معنی زیبا، ملیح و بانمک است، هم شور و غوغا و هم دستگاه شور موسیقی. «دلشوره شیرین» نیز ایهام زیبایی دارد. و در نهایت، شاعر عاشق، آرزویی برای شخص خود ندارد؛ آرزوی تملک معشوق را ندارد و فقط و فقط، بودن او برایش مهم و نهایت آرزوست. پس لحنی که برای خواندن این شعر، لازم است، باید تمام این حس و حال عاشقانه خالص و بدون احساس تملک و انحصارطلبی را به شنونده منتقل کند.

تو مثل لاله پیش از طلوع دامنه‌ها

که سر به صخره گذارد

گریبی و پاکی

تو را ز وحشت طوفان

به سینه می‌فشرم

عجب سعادت غمناکی!

(منوچهر آتشی)

در این شعر کوتاه نیز دو تصویر در برابر هم آمده است. 1. لاله‌ای که در سپیده‌دم، تکیه به صخره‌ای سترگ داده است؛ 2. معشوقی که به سینه‌ی عاشق فشرده می‌شود. اما این یک «سعادت غمناک» است؛ چرا که عاشق می‌داند که نمی‌تواند او را همیشه برای خود نگه دارد و در برابر طوفان، برایش چونان پناهگاهی امن و همیشگی باشد. جدایی در پی این وصال کوتاه است.

اما لحن عاشقانه‌ی دو شعر یادشده را با لحن حماسی مناسب خواندن شاهنامه‌ی فردوسی مقایسه کنید که باید برای شنونده، احساس شجاعت، حضور در صحنه‌ی نبرد، نه‌راسیدن از مرگ و فداکاری برای پاسداشت خاک و ناموس و ارزش‌های ملی را تداعی کند. یا لحن حماسی عرفانی مولانا در غزل‌های پرشوری چون:

آمده‌ام که سر نهم، عشق تو را به سر برم

ور تو بگویی‌ام که نی، نی شکنم، شکر برم

آمده‌ام چو عقل و جان، از همه دیده‌ها نهران

تا سوی جان و دیدگان، مشعله‌ی نظر برم

آمده‌ام که ره زخم، بر سر گنج‌ش زخم

آمده‌ام که زر برم، زر نبرم، خبر برم

گر شکنند دل مرا، جان بدهم به دل‌شکن

گر ز سرم کُله برد، من ز میان کمر برم

اوست نشسته در نظر، من به کجا نظر کنم؟
اوست گرفته شهر دل، من به کجا سفر برم؟

آنکه ز زخم تیر او، کوه شکاف می‌کند
پیش گشاد تیر او، وای اگر سپر برم

در هوس خیال او، همچو خیال گشته‌ام
وز سر رشک نام او، نام رخ قمر برم

این غزل جواب آن باده که داشت پیش من
گفت بخور! نمی‌خوری، پیش کسی دگر برم

در این غزل زیبا، پرشور و دلکش می‌بینیم که هیچ مانعی نمی‌تواند سد راه رسیدن عاشق به وصال معشوق باشد. او همچون قهرمان رمانسها یا داستان‌های عاشقانه قدیم است که برای به دست آوردن معشوق، با دیوان و موجودات وحشتناک می‌جنگد، خود را به آب و آتش می‌زند و به مقصد و مقصود خود می‌رسد. بنابراین علاوه بر حس عرفانی و معنوی، حس حماسی و جنگجویی و تسلیم‌ناپذیری و امیدواری را باید در اجرای خود نشان دهید و منتقل کنید.

پایان زیبا

همان‌گونه که آغاز زیبا مهم است، پایان سخن نیز باید شیرین و خاطره‌انگیز و به یادماندنی باشد. درست مانند هواپیمایی که برای فرود آمدن، ارتفاع و سرعت خود را کم می‌کند و سپس به تدریج می‌نشیند، شما نیز باید سرعت کلام خود را کم؛ و جمع‌بندی و نتیجه‌گیری کنید. نتیجه‌ای روشن و قابل فهم که سرانجام پیامی برای مخاطبان داشته باشد.

معرفی منابع مهم سخنرانی خود

خوب است در بخش پایانی سخن، کتابها و مقالات مفید و مناسب بحث را برای مشتاقان دانستن بیشتر و عمیق‌تر معرفی کنید.

ذکر عنوان دقیق کتاب، نویسنده، مترجم و انتشارات، لازم و کارگشاست.

طرح پرسش

خوب است در پی طرح موضوع سخنرانی، برای مخاطبان جدی و پیگیر خود، پرسش یا پرسش‌هایی مطرح کنید و از آنان بخواهید در باره آن بیندیشند و به دنبال یافتن پاسخ آن باشند.

دعای مناسب موضوع

می‌توان سخن را با دعا یا دعاهایی مناسب با بحثی که کرده-
ایم پایان دهیم. برخی از این مناجات‌های زیبا را مرور می-
کنیم:

این همه گفتیم لیک اندر بسیج
بی‌عنایات خدا، هیچیم هیچ
بی‌عنایات حق و خاصان حق
گر ملک باشد، سیاهستش ورق
ای خدا ای فضل تو حاجت روا!
با تو یاد هیچ‌کس نبود روا
این قدر ارشاد، تو بخشیده‌ای
تا بدین، بس عیب ما پوشیده‌ای
قطره دانش که بخشیدی ز پیش
متصل گردان به دریا‌های خویش
قطره علم است اندر جان من
وارهانش از هوا وز خاک تن
(مثنوی مولانا)

یاد ده ما را سخن‌های رقیق
که تو را رحم آورد آن، ای رفیق
هم دعا از تو، اجابت هم ز تو
ایمنی از تو، مهابت هم ز تو
گر خطا گفتیم، اصلاحش تو کن
مصلحی تو، ای تو سلطان سخن
کیمیا داری که تبدیلش کنی
گرچه جوی خون بود، نیلش کنی
این‌چنین میناگری‌ها، کار توست
این‌چنین اکسیرها، اسرار توست
آب را و خاک را بر هم زدی
ز آب و گل، نقش تن آدم زدی
(مثنوی مولانا)

به پایان رسیدیم اما نکردیم آغاز
فرو ریخت پرها، نکردیم پرواز
ببخشای ای روشن عشق بر ما ببخشای
ببخشای اگر صبح را ما به مهمانی کوچه دعوت نکردیم
ببخشای اگر روی پیراهن ما، نشان عبور سحر نیست
ببخشای ما را
اگر از حضور فلق، روی فرق صنوبر خبر نیست
نسیمی گیاه سحرگاه را در کمندی فکنده است و تا دشت بیداری-
اش می‌کشاند
و ما کمتر از آن نسیمیم
در آن سوی دیوار بیمیم
ببخشای ای روشن عشق، بر ما ببخشای
به پایان رسیدیم، اما نکردیم آغاز
فرو ریخت پرها، نکردیم پرواز.
(دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی)

بار خداوندا! ما دیوان خویش به گناه سیاه کردیم و تو موی
ما را به روزگار سپید کردی. ای خالق سیاه و سپید! فضل کن و

سیاه‌کردهٔ ما را در کار سپیدکردهٔ خویش کن! (ابوعلی دقاق.
تذکره الاولیا)

حرفهای ما هنوز ناتمام ...

تا نگاه می‌کنی
وقت رفتن است
بازهم همان حکایت همیشگی!

پیش از آنکه با خبر شوی
لحظهٔ عزیمت تو ناگزیر می‌شود

آی... ای دریغ و حسرت همیشگی!

ناگهان
چقدر زود
دیر می‌شود!

(قیصر امین‌پور)

رفتیم اگر ملول شدی از نشست ما
فرمای خدمتی که برآید ز دست ما
(سعدی)

ز دست کوتاه خود، زیر بارم
که از بالابلندان، شرمسارم
(حافظ)

بلبل از فیض گل آموخت سخن، ورنه نبود

این همه قول و غزل، تعبیه در منقارش
(حافظ)

دلنشان شد سخنم تا تو قبولش کردی
آری آری سخن عشق، نشانی دارد
(حافظ)

ای ترانه‌ترین! مرا بنواز
گفتگو با تو
خود به خود، شعر است.
(بهادر باقری)

پس از سخنرانی

خوب است در صورت امکان، به مخاطبان خود، فرصت پرسش و پاسخ بدهید و از آنان بخواهید که پرسش‌هایشان کوتاه باشد و شما نیز پاسخ‌های کوتاه بدهید تا فرصت به افراد بیشتری برای طرح پرسش بدهید.

ایمیل و دیگر راه‌های ارتباطی با شما را در اختیار آنان قرار دهید؛ تا بتوانند در صورت لزوم، با شما تماس بگیرند و پرسش‌های خود را مطرح کنند.

از مردم و مسئولان برنامه بخواهید نظر خود را درباره سخنرانی شما اعلام و اشکالات و ایرادات کارتان را گوشزد کنند.

در صورت امکان، بخواهید که سخنرانی را ضبط و فیلمبرداری کنند و نسخه‌ای از آن را در اختیار شما بگذارند تا در آرشیو کارهایتان حفظ کنید. بعدها می‌توانید با حک و اصلاح، سخنرانی‌هایتان را در قالب کتاب، منتشر کنید.

می‌توانید در تلگرام، کانالی برای گردآوری سخنرانی‌های خود ایجاد کنید و در اختیار دیگران نیز قرار دهید.

سخن پایانی

با امید به اینکه مطالب این دوره کوتاه، برای شما سودمند باشد و بتواند در رشد و تقویت قدرت سخنوری به شما کمک کند، برخی از کتاب‌های خوب و مفید برای فراگیری فن بیان و سخنوری را برای مطالعه بیشتر، دقیق‌تر و مفصل‌تر به شما معرفی می‌کنم.

منابع

ادریس، محمدحسن، *فن بیان و اصول سخنوری*، اصفهان: نشر ریشه، ۱۳۹۵.
ارسطو، *فن خطابه*، ترجمه فرخنده ملکی، تهران.
استفن ای. لوکاس، *هنر سخنرانی (مهارت‌های علمی فن بیان در قالب نظریه‌های کلاسیک و معاصر)*، ترجمه ساده حمزه و بابا طاهر علیزاده، تهران، رشد، 1381.
امیرنوری، غلامعلی، *گویندگی و فن بیان*، تهران: طرح آینده، ۱۳۸۴.
بریان، برتسی، *قدرت بیان*، مترجم پروین آقایی، قم: اشکذر،

- خجسته‌نیا، محمد، نکاتی درباره سخنرانی، تهران، اداره کل انتشارات و تبلیغات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1379.
- رسولی، احمدرضا، آموزش فن بیان، تهران: هورمزد، 1383
- سیون، ژرژ، هنر سخن گفتن، ترجمه اسماعیل اسعدی، تهران: اقبال، 1379
- شفیعی، امیر، فن بیان سخنران، تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۷.
- شیرمرز، رضا، فن بیان: تمرین‌های عملی، تهران: نشر قطره، ۱۳۹۱.
- ضیایی، علی اکبر، آیین سخنوری و نگرش بر تاریخ آن، تهران: فروغی، محمدعلی، آیین سخنوری. تهران، وزارت معارف، ۱۳۱۶ - ۱۳۱۸ ش.
- فلسفی، محمدتقی، سخن و سخنوری، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.
- کوششی، حسین، آیین سخنوری ویژگیها و روشها، قم: میثم تمار، ۱۳۸۸.
- کارنگی، دیل، آئین سخنرانی، مترجم مهرداد مهرین، گودلد، سینکلر، مهارت‌های سخنرانی تخصصی، ترجمه پرویز استیری، تهران، چاپار، 1381.
- مقسمی، رضا، هنر گویندگی و فن بیان. تهران: فارابی، ۱۳۹۷.
- مندل، استیو، مهارت‌های مؤثر در فن بیان، ترجمه علی کریمی و شهربانو حقیقت، شیراز، امیدواران، 1378.
- نعمتی، نعمت، فن بیان و آیین سخنوری. تهران: گیوا، ۱۳۹۷.
- هیندل، تیم، فنون سخنرانی، ترجمه شفیع الهی، تهران، نشر سارگل، 1381.
- یودر، المون، مهارت‌های سخنرانی و ارائه مطالب در 21 گام، ترجمه مهدی مهدوی عرب و نغمه خادم باشی، تهران، انستیتو ایزایران، 1380.

