

تقویت قدرت سخنوری

خواندن برخی از آیات و دعاها که توسط معصومین علیهم السلام به آنها سفارش شده است می تواند در توانایی سخنوری به انسان کمک کند که به ذکر برخی از آنها می پردازیم.

خواندن این آیات با توجه کامل، تأثیر شگرفی در باز شدن نطق انسان دارد... ربّ اشرح لي صدري ويسّر لي امري واحلل عقدهً من لساني يفقهوا قولي..

سوره طه آیات ۲۵ تا ۲۸ پروردگارا سینه ام را گشاده کن، وکارم را برایم آسان گردان؛ وگره از زبانم بگشای؛ تا سخنان مرا بفهمند. سخنوری مهارتی است که با داشتن برخی ابزارهای لازم با تمرین و ممارست به دست می آید و همان طور که یکی از سخنرانان زیر دست گفته سخنوري يك هنر است. طبیعی است در هر هنری اصول خاص خود و شیوه های مشخص دارد. ما در اینجا برخی اصول و روش های لازم برای تقویت قدرت نطق و سخن گفتن را بیان می کنیم و امیدواریم مفید واقع شود.

۱- در جمع کوچکی از دوستان هم رتبه خود به سخنرانی بپردازید ولو در آغاز چند دقیقه بیشتر نباشد و حتی اگر سخنان شما موجب خنده و تمسخر دیگران شود.

۲- سطح مطالعات خود را بالا ببرید و کتاب های مفید را از آغاز تا پایان مطالعه کنید.

۳- کتاب های آیین سخنوری، دیل کارنگی و رمز پیروزی مردان بزرگ، آیت الله جعفر سبحانی را مطالعه کنید.

۴- متون مختلف را به صورت سخنرانی در مقابل آینه (در منزل) پیاده کنید. بخصوص مقالاتی که حالت دیگلمه دارد و موقع اجرا دقیقاً در آینه به خود نگاه کنید.

۵- خاطرات و تجارب جالب خود را در جمع دوستان صمیمی تان تعریف کنید.

۶- با افراد فعال و پرتحرک که از قدرت بیان خوبی برخوردارند بیشتر مأنوس شوید.

۷- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید، بدین منظور در سلام کردن و احوال پرسی با دیگران پیش قدم باشید و درباره بعضی موضوعات عمومی سر سخن را بگشایید و به گفتگو بنشینید.

۸- در کلاس درس سعی کنید متناسب با مواد درسی مختلف داوطلبانه مقالاتی را تهیه کنید و در حضور دیگران آن را بخوانید.

۹- هنگام سخن گفتن خود را گرفتار آداب و رسوم و تکلف های بی مورد نسازید، ساده، راحت و بدون هرگونه آداب خاص هدفشان را بیان کنید.

۱۰- به خود تلقین کنید: «من جرأت بیان دارم» «شهامت سخن گفتن را دارم» «در بیان مطالبم از اعتماد به نفس کافی برخوردارم» و این جملات را هر روز تکرار کنید.

برای آگاهی بیشتر توجهتان را به مطالب زیر جلب می نمایم:

سخنوری مهارتی است که با داشتن برخی ابزارهای لازم با تمرین و ممارست به دست می‌آید و همان طور که یکی از سخنرانان زیر دست گفته سخنوری يك هنر است. طبیعی است در هر هنری اصول خاص خود و شیوه‌های مشخص دارد. ما در اینجا برخی اصول و روش‌های لازم برای تقویت قدرت نطق و سخن گفتن را بیان می‌کنیم و امیدواریم مفید واقع شود. - قبل از هر چیز باید زمینه‌ای لغات خود را گسترش داد.

در صورتی که انسان واژه‌ها، کلمات و جملات ترکیبی و اصطلاحات زیادی در حافظه‌ای خود داشته باشد هنگام سخن گفتن به دنبال کلمه و جمله‌ای نخواهد گشت و از کلمات مختلف و متکثری که در حافظه خود دارد استفاده کرده و متوقف نخواهد شد. این امر در گرو مطالعه زیاد است بنابراین باید در زمینه‌های مختلف و مورد علاقه زیاد مطالعه کرد. - آشنایی با ادبیات فارسی که نقش زیادی در جمله‌بندی و ترکیب جملات دارد، شرط دوم پیدا کردن این مهارت است.

در این زمینه خواندن متون ادبی مثل گلستان و بوستان سعدی و نظایر آن در فصاحت و بلاغت مؤثر است. همچنین استفاده از اشعار و ضرب المثل و داستان‌های مناسب، ضروری است. - تمرین و تکرار شرط اساسی این هنر و مهارت است. در هر موقعیتی هر چند کوچک و با تعدادی اندک موضوعی را آماده کرده درباره‌اش با دیگران به گفتگو و تبادل نظر، پردازید و با شهامت کامل درباره‌ای آن موضوع (که قبلاً درباره‌اش خوب فکر کرده‌اید و یا مطالعه داشته‌اید) سخن بگوئید.

مثلاً درسهای خود را برای هم‌کلاسی خود بیان کنید (اصطلاحاً به قول طلاب حوزوی مباحثه کنید) و یا در کلاس درس، به طور پیشنهادی موضوعی را انتخاب نموده و کنفرانس بدهید و یا حتی در اتاقتان برای دوست و هم اتاقی خود مطلبی را آماده کرده برای او بازگو کنید و به طور کلی به هر مناسبتی و در هر موقعیتی به ایراد سخن پردازید.

البته لازمه‌ای این امر تسلط نسبی شما بر موضوع و مطلب مورد نظرتان است. - اعتماد به نفس شرط موفقیت در سخنرانی است اگر فرد از اعتماد به نفس کافی برخوردار نباشد در سخن گفتن ناتوان است و خجالت کشیده و حتی نمی‌تواند در گفتگوی کوتاه با دوست جدید و ناآشنای خود موفق شود.

قبل از حرف زدن، خوب فکر کنید و جملات و کلمات را آماده کرده و در ذهن خود به آنها ترتیب منطقی دهید. - با افرادی که از این مهارت برخوردارند ارتباط نزدیک‌تری داشته باشید و یا به نوارهای آنها گوش داده و درباره‌ای چگونگی ورود و خروج به سخنرانی و صحبت‌های او خوب دقت کنید. - از طولانی صحبت کردن، خصوصاً اگر مطلب جذاب و با مزه ای ندارید جدا بپرهیزید و به آمادگی شنوندگان توجه داشته باشید. زیرا اگر شنونده خسته یا ناراحتی دیگری داشته باشد، سخنان شما برایش جذابیت ندارد، هر چند اصول فوق را کاملاً رعایت کنید. - موضوع سخنرانی شما مطابق با نیازهای شنوندگان باشد. به عبارت دیگر در سخنرانی مقتضای حال را رعایت کنید. - در سخن گفتن ادب را رعایت کنید و هرگز به کسی اهانت نکنید و نیز با عصبانیت سخن

نگویید. - یکنواخت سخن نگوئید، بلکه صدای شما در سخنرانی فراز و نشیب داشته باشد و در هر کجا که نیاز است احساسی و هیجانی صحبت کنید.

در این باب می توانید از کتاب های:

- ۱- سخن و سخنوری مرحوم فلسفی،
- ۲- آیین سخنوری دیل کارنگی،
- ۳- آیین سخنرانی شریعتی سبزواری استفاده کنید