



اصول سخنرانی

و خطابه

www.ketab.ir



محمد فرهادی



نشر راشدین

سرشناسه : فرهادی، محمد، ۱۳۴۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : اصول سخنرانی و خطابه/محمد فرهادی ؛ ویراستار راهب عارفی.
 مشخصات نشر : تهران : راشدین ، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۷۴ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱۸۳۷-۴ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا :
 موضوع : سخنرانی عمومی
 موضوع : Public speaking :
 موضوع : سخنرانی
 موضوع : Lectures and lecturing :
 رده بندی کنگره : PNF۱۲۹/۱۵ :
 رده بندی دیویی : ۸۰۸/۵۱ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۷۴۲۷۳

www.ketab.ir



انتشارات راشدین

عنوان کتاب: اصول سخنرانی و خطابه

نویسنده: محمد فرهادی

ویراستار و ناظر علمی: دکتر راهب عارفی

طراح جلد: نجمه یزدانی بخش

صفحه آرا: آتوسا محمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹-

شمارگان: ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۶۱-۸۳۷-۴

قیمت: ۳۵۰.۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب - کارگر جنوبی - بن بست گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶

تلفن/نمابر: ۶۶۴۰۸۲۲۴-۶۶۱۲۳۴۴۹

www.rashedin.info

پایگاه اینترنتی:

پست الکترونیک: Email: rashed1829@yahoo.com

فهرست مطالب



۱۱.....	مقدمه.....
۱۲.....	فایده سخنرانی.....

بخش اول

مبانی و مفاهیم

۱۵.....	مبانی.....
۱۶.....	ارکان سخن.....

بخش دوم

انواع سخنرانی

۱۹.....	سخنرانی سریالی.....
۱۹.....	سخنرانی چند وجهی.....
۲۰.....	سخنرانی قضایی.....
۲۰.....	سخنرانی سیاسی.....
۲۰.....	سخنرانی علمی.....
۲۰.....	سخنرانی مذهبی.....
۲۰.....	سخنرانی نمایش ، تشریفاتی.....
۲۱.....	سخنرانی خطابه ای.....
۲۱.....	سخنرانی عرفانی.....
۲۱.....	سخنرانی فلسفی.....
۲۲.....	سخنرانی هنری.....
۲۲.....	سخنرانی اجتماعی.....

۲۲	سخنرانی تاریخی
۲۲	سخنرانی ورزشی
۲۳	سخنرانی انتخاباتی (راه رفتن روی میدان مین)
۲۴	سخنرانی طنز

بخش سوم ویژگی‌های سخنران خوب

۲۵	داشتن (پی رنگ) در سخنرانی
۲۶	آغاز از پایان
۲۷	آرامش
۲۷	مطالعه مستمر
۲۸	به روز بودن
۲۸	شناخت مخاطب
۲۸	نکات مهمی که دانستن آن برای شناختن مخاطبین لازم است
۳۰	شناخت مخاطب چه کمکی به سخنران می‌کند
۳۱	آگاهی از مناسبت برگزاری جلسه
۳۱	آشنایی با هدف برگزاری جلسه
۳۱	لباس مناسب
۳۲	فواید استفاده از لباس مناسب
۳۲	پیش مطالعه
۳۲	یادداشت سر فصل مطالب (نت برداری)
۳۳	ارزیابی شنوندگان
۳۳	اعتماد به نفس
۳۴	نشانه‌های عدم اعتماد به نفس
۳۴	استاندارد حرف بزنید
۳۴	وقت شناسی
۳۵	سخنرانی را سر وقت شروع کردن
۳۵	شروع زیبا
۳۶	پایانی جذاب
۳۶	مسخره نکردن

۳۶	 دشنام ندادن
۳۶	 به قومیت خاصی اشاره نکردن
۳۷	 تبعیض جنسیتی نداشتن
۳۷	 محترم بودن
۳۷	 چهره گشاده و آرام
۳۷	 عدم لمس سر و صورت
۳۸	 عدم نصیحت کردن
۳۸	 با دست به کسی اشاره نکردن
۳۸	 تمجید از مخاطبین
۳۸	 عدم انتقاد از حاضران بخاطر رفتار غایبان
۳۸	 استفاده صحیح از ضمائر
۳۹	 خود شیفته نبودن
۳۹	 به مخاطبین عشق ورزیدن
۳۹	 شنونده ماهر بودن
۴۰	 به سخنان خود ایمان داشتن
۴۰	 انرژی خود را تقسیم کردن
۴۰	 شاخه به شاخه نشدن
۴۰	 واضح صحبت کردن
۴۱	 پرهیز از پیچیدگی در سخن
۴۱	 واژه آرایبی در سخن
۴۱	 داستان گویی (ارسال المثل)
۴۲	 ظاهر آراسته
۴۲	 فایل سخنرانس
۴۳	 انضباط روحانی

بخش چهارم

نیازهای اساسی یک سخنران

۴۵	 خواب کافی
۴۵	 نظم
۴۵	 ورزش هوازی

۴۵	دایره واژگان گسترده
۴۵	آشنایی با فلسفه و منطق
۴۶	آشنایی با موسیقی
۴۶	آشنایی با آرایه های ادبی
۴۶	آشنایی با وسایل کمک آموزشی
۴۷	مطالعه در ابعاد مختلف
۴۷	آگاهی از رخداد های روز
۴۷	گوش سپردن به سخنرانی بزرگان سخن
۴۷	تقویت حافظه
۴۷	تند خوانی
۴۷	دیدن آثار بزرگ سینمایی
۴۸	داشتن عضلات قوی صورت از طریق ورزش عضلات صورت
۴۸	داشتن اندام مناسب
۴۸	آشنایی با خرده فرهنگ ها
۴۸	انجام ورزشهایی که به تمرکز کمک می کند
۴۸	تمرین دکلمه شعر

بخش پنجم تکنیک های سخنرانی

۴۹	غلبه بر استرس
۴۹	تمرین در طبیعت
۴۹	تمرین با آینه
۵۰	تمرین در کلاس خالی
۵۰	تمرین در حضور دوستان
۵۰	مطالعه مطالعه مطالعه
۵۰	خوب گوش کردن
۵۰	استفاده صحیح از میکروفون
۵۱	عدم بیان کسالت و بیماری در هنگام سخن
۵۱	همراه داشتن دستمال
۵۱	عدم نوشیدن یک باره آب
۵۲	مکث در میان سخنرانی

مقدمه

یکی از موهبت‌های بی‌بدیلی که از سوی خداوند به انسان ارزانی شده، توانایی اندیشیدن است. دست کم تا امروز و در جهانی که ما می‌شناسیم، انسان، تنها موجودی است که از قوه پردازش خارق العاده‌ای برخوردار است و توانسته با بهره‌گرفتن از این ویژگی وارد عرصه‌های ناممکن شود و سر به آسمان بساید. اما آنچه که باعث بروز و پدیداری اندیشه انسان می‌شود توانایی سخن گفتن اوست؛ همه انسان‌ها به فراخور توانایی خود از موهبت سخن گفتن برخوردارند و در این میان کسانی وجود داشته و دارند که در این زمینه از توانایی بیشتری بهرمندند که از آنان به‌عنوان سخنران و سخنور یاد می‌شود.

ممکن است برخی از افراد تنها در این زمینه از استعداد بیشتری برخوردار باشند که قابل انکار نیست اما قبول این موضوع بدان معنی نیست که دیگران نمی‌توانند سخنران خوبی باشند. بسیاری از سخنرانان بزرگ حتی گاهی در سخن گفتن عادی نیز دارای مشکل بوده‌اند اما از آنجایی که انگیزه بالایی داشته‌اند، توانسته‌اند فعل خواستن را محقق نمایند و به سخنوران ممتازی تبدیل شوند که یکی از مثال‌های بارز در این زمین دموستین (پدر سخنرانی) که با وجود کاستی‌های بسیار توانست با تمرین و ممارست به یک سخنران تاثیرگذار در تاریخ تبدیل شود. به هر روی سخنرانی موهبتی است بزرگ که افراد مختلفی در طول تاریخ از آن برای تحقق آمالشان بهره‌برده‌اند.

پیامبران الهی از این توانایی در راه اشاعه اندیشه‌های الهی سود برده‌اند. فلاسفه برای تبیین اندیشه‌های خود ناگزیر از سخنرانی بوده‌اند، هنرمندان و خطبا نیز برای بیان دیدگاه‌هایشان بارها و بارها

لب به سخن گشوده‌اند. سیاست مداران نیز در این عرصه بسیار فعال بوده و هستند؛ فرماندهان نظامی از این توانایی برای تهییج سپاهیان استفاده کرده‌اند.

امروز سخنرانی نه تنها اهمیت خود را از دست نداده بلکه به ضرورتی انکار ناپذیر تبدیل شده است که تقریباً بشتَر مردم به آن نیاز دارند. بازرگانان برای معرفی کار خود، مدیران برای دعوت به همکاری، فروشندگان برای عرضه و فروش متاع خود، اساتید برای بیان نظرات علمی، وکلا برای دفاع از موکلین، وعاظ برای ترغیب مخاطبان و... همه ناگزیر از انجام سخنرانی‌اند و در این راه کسی موفق‌تر است که به دقایق فن بیان وقوف بیشتری داشته باشد.

فایده سخنرانی

برقراری ارتباط روغن و میان صحیح مطالب از سوء تعبیرها می‌کاهد و به انسجام بین افراد کمک می‌کند و در ایجاد درک متقابل موثر است.

در استخدام، دفاع از پروژه، ارتباط با دیگران، تربیت فرزندان، تبیین نظرات، تبلیغ میانی دین، بسیج افکار عمومی و در دفاع از آرمان‌های بزرگ، خوب صحبت کردن موثر است. سخنرانی عزت نفس را افزایش می‌دهد. بله، انسان از سه ویژگی ممتاز برخوردار است اندیشیدن، نوشتن و سخن گفتن.

انسانی که قادر به نوشتن و سخن گفتن نباشد مانند تلفن همراهی است که آکنده از اطلاعات است اما صفحه نمایشگر آن خاموش است. نوع سخن گفتن هر فرد معرف اوست. سخن گفتن یک فرد، نشان می‌دهد از چه طبقه‌ای اجتماعی است، تحصیلات آکادمیک دارد یا نه، در چه خانواده‌ای تربیت شده و از چه آبشخوری سیراب شده است.

تا مرد سخن نگفته باشد عیب و هنرش نهفته باشد (گلستان، باب اول در سیرت پادشاهان)

توانایی صحبت کردن و سخنرانی آن‌چنان است که جهان بدون آن

را باید جهانی خاموش تصور کرد ، مردان و زنان بسیاری با استفاده از این نعمت خدا داد توانسته‌اند با دیگران ارتباط برقرار کنند و بسیاری را برای تحقق آرمان‌هایشان گردآورند و تحولات دوران سازی را رقم بزنند.

فلاسفه استدلال‌های خود را در قالب سخن رانی بیان می‌کردند. آنها پیچیده‌ترین براهین فلسفی و دیدگاه‌های خود را با استفاده از جادوی کلمات به دیگران بازگو می‌نمودند. بخصوص زمانی که امکان نوشتن وجود نداشت و بشر خط را اختراع نکرده بود. پیامبران نیز مردم را با استفاده از سخن گفتن به سوی خداوند فرا می‌خواندند. آنها بالاترین معارف الهی را در قالب خطابه‌های الهی به گوش مشتاقان می‌رسانیدند.

البته شایان ذکر است که سخنرانی مانند یک شمشیر دو لبه است؛ هم می‌تواند در جهت مثبت و سازنده مورد استفاده قرار گیرد؛ هم می‌تواند وسیله‌ای برای تبلیغ افکار و آرزوهای ناصواب باشد. هم می‌تواند مخاطبین را به روشنی هدایت کند؛ هم می‌تواند آدمیان را از روشنایی به تاریکی‌ها سوق دهد.

سخن به نزد سخندان بزرگوار بود ز آسمان سخن آمد نه خوار بود
(دیوان شمس، غزلیات ، بخش دوم ، شماره ۱۳۱)

حکیم ابوالقاسم فردوسی سخن را مانند گیاهی می‌داند که بر فراز کوه دانش می‌روید:

گیاه چون سخن دان و دانش چو کوه که همواره باشد مر او را شکوه
(شاهنامه فردوسی)