

# آئین سخنرانی و مفرد نفوذ و دیگران

ترجمه

مهندس : عباسقلی . خواجه نوری

---

چاپ سوم

بسرمايه

کتابخانه زوار شتران

خیابان شاه آباد

« ادب »

۱۳۳۱

مجلس شورای عالی قاجاریه در ۱۲۸۳ هجری قمری (۱۸۶۶ میلادی) تشکیل شد. این مجلس در ابتدا به منظور بررسی و تصویب قوانین و مقررات دولتی تشکیل داده شد. در طول تاریخ، این مجلس نقش مهمی در تدوین قوانین اساسی و اصلاحات اداری داشته است.

در ۱۲۸۳ هجری قمری (۱۸۶۶ میلادی) مجلس شورای عالی قاجاریه تشکیل شد. این مجلس در ابتدا به منظور بررسی و تصویب قوانین و مقررات دولتی تشکیل داده شد. در طول تاریخ، این مجلس نقش مهمی در تدوین قوانین اساسی و اصلاحات اداری داشته است. در ۱۲۸۳ هجری قمری (۱۸۶۶ میلادی) مجلس شورای عالی قاجاریه تشکیل شد. این مجلس در ابتدا به منظور بررسی و تصویب قوانین و مقررات دولتی تشکیل داده شد. در طول تاریخ، این مجلس نقش مهمی در تدوین قوانین اساسی و اصلاحات اداری داشته است.

## مقدمه

لاند گاهگاهی از خود پرسیده‌اید «راز خوشبختی چیست؟» دیگران هم زیاد در جستجوی این کیمیا بوده و آنهایی که قدرت داشته‌اند نتیجه مطالعات و افکار خود را نوشته‌اند و از همه آنها چنین نتیجه گرفته می‌شود که پس از تأمین سلامتی بهترین وسیله خوشبختی داشتن رفیق خوب و طرف علاقه بودن است. حالا نام رفقای خوب و هر که را که از مصاحبتش لذت می‌برید بنحاطر بیاورید و فکر کنید کدام را بیسر دوست دارید و از چه چیز آنها خوششان می‌آید؟ گمان می‌کنم بگوئید کسانی مورد علاقه همیشگی شما هستند و هیچ وقت از مصاحبتشان سیر نمی‌شوید که خوب حرف می‌زنند و باز بنحاطر بیاورید که عده‌ای از نزدیکان و آشنایان‌تان هستند که شرافت و درستکاری و خوبی و اخلاق ملکوتی آنها برایتان مسلم است و حنی می‌دانید خیلی شما را دوست دارند ولی از معاشرتشان لذت نمی‌برید و میلی بدیدارشان ندارید اگر به تجزیه علل این بی‌علاقه‌گی بردازید باین نتیجه می‌رسید که اولین و شاید تنها علت آن اینست که این اشخاص خوب حرف می‌زنند و مطالبی که آتشهای درونی شما را فرو نماند نمانند یا نمی‌گویند.

بکی از کسانی که در دنیا موفق شده دلیل کارنگی نویسنده این کتاب است که از نوشته‌هایش بخوبی میتوان پی بسعادتمند بودنش برد خودش میگوید من بیش از نصف دنیا را گشتم و همه گونه نذر را برده‌ام هیچیک بعد از این ارزش ندارد که انسان در مقابل عده‌ای ایستاده برایشان صحبت کند و آنها را وادار نماید که بعداً بیاد او آورده و راجع بگفته‌هایش فکر کنند.

این شخص در موضوع روابط بین اشخاص شخصاً مطالعات دقیق و علمی نموده و کلیه نوشته‌های مربوطه را خوانده و شرح حال اشخاص موفق

شده را بدقت مطالعه کرده و در نتیجه روش‌هایی برای جلب دوستی و صحبت کردن و موفقیت در کارهای اداری و تجارتي و اجتماعي تنظيم نموده که اولاً خودش را بوسيله آن خوشبخت کرده ثانياً در کلاس‌هایی این فن را بديگران آموخته و در راه خوشبختي هدايتشان نموده ثالثاً نتيجه کليه این تجربيات را در کتابهایی نوشته تا تمام مردم دنيا از آن استفاده کنند یکی از بهترین آنها آئين دوست يابی است که بفارسي ترجمه و چند بار چاپ شده و دليل کارنگی را تقريباً بنام باسوادهای ايران شناسانده است.

**مطالب کتاب «رمز خود در ديگران» را ميتوان به قسمت**

**تقسيم نمود**

**اول: تعليم طرز بيان در مقابل جمعيت**

**دوم: تعليم طرز تهيه گفتار**

**سوم: تمرينات برای خوب و خوش آهنگ شدن صدا**

يك قسمت ديگر هم در اصل کتاب بود که ترجمه نشد و آن اطلاعاتی

راجع بلغات انگلیسی و طرز تلفظ آنها است که در آخر هر فصل قسمتی از آن ذکر شده و ترجمه آن بزبان فارسی موردی نداشت .

**مهندس ع . خواجه نوری**

## فصل اول

### اول در خود جرأت و اعتماد بنفس را تقویت کنید

از سال ۱۹۱۲ بعد بیش از ۱۸ هزار نفر از اشخاصی که با مردم سروکار زیاد داشتند از قبیل تاجر و کیل و غیره در کلاسهای سخنرانی ما شرکت کرده و رمز نفوذ در دیگران را آموخته‌اند یکدفعه از کلیه آنها سؤال شد که منظورشان از این تحصیل چیست و بطور خلاصه چه چیز میخواهند یاد بگیرند؟

با وجود اینکه هر يك از آنها جواب خود را با جملات و کلمات مختلفی نوشته بودند که ظاهراً با جواب دیگران شباهتی نداشت مفهوم اصلی کلیه آنها یکی بوده و منظور اصلی تمام شاگردان از تحصیل علم سخنرانی بشرح زیر خلاصه شد.

« من و فنی که در مقابل عده زیادی ایستاده میخواهم حرف بزنم بقدری دست و پای خود را گم میکنم و حواسم پرت میشود که دیگر نمیتوانم درست فکر کرده و آنچه را که میخواستم بگویم بخاطر بی‌اورم و آرزویم اینست که بوسیله تعالیمی که در این کلاس میگیرم در موقع نطق اعتماد بنفس داشته باشم و بدون تشویش بایستم و افکارم بخوبی بتواند کلامم

را هدایت کنید. و بالاخر فرستوانم متصوّد خود را بطور مؤثر در مقابل شنوندگان بیان کریمه و آتیه را امتقاعد سازم. »

چنانکه گفته شد بطور کلی هزاران جواب دیگر نظیر جواب بالا بود ولی بدنیست که این موضوع را با چند مثال روشن کنم، چند سال قبل يك آقای که در اینجا اورا با اسم مستعار. کنت مینامیم بکلاس من در فیلا دلفی وارد شده و همین که باهم آشنا شدیم مرا در باشگاه کارخانه خود برای صرف نهار دعوت کرد.

این شخص مردی میانه سنی بود که عمر خود را با فعالیت گذرانده و در آن موقع مدیر کارخانه شخصی خود بود و در عین حال در سایر امور کارگران خود از قبیل امور مذهبی و غیره هم دخالت کرده و با آنها کمک مینمود. پس از صرف نهار شروع بدرددل کرد و نکته اصلی شکایتش این بود که می گفت « بارها از من خواهش کرده اند در مقابل جمعی صحبت کنم ولی هیچ دفعه موفق نشده ام زیرا هر وقت میخواهم شروع بحرف زدن کنم از خجالت و ترس بقدری ناراحت میشوم که هر چه میخواهم بگویم فراموش کرده بناچار کنار میروم اتفاقا اغاب اوقات کارگرانم از من خواهش میکنند برایشان سخنرانی نمایم ولی متأسفانه اینکار از من ساخته نیست »

از من گفتم آقای کنت من بقین دارم که شما اشباه میکنید و بخوبی میتوانید از عهده نطق کردن بر آئید فقط محتاج بگرفتن چند درس و تمرین هستید.

گفت « شاید این حرف را برای این میزنید که مرا تسوین کنید زیرا این عقیده شما را از حد خوب میفرماید باز بگویم. »  
 « بی از این حرفان مکنندت و اینها سر کلاس سخنرانی نیستند »

کافی گرفت و اتفاقاً در سال ۱۹۲۱ در همان باشگاه در کنار همان میز با او صرف نهار میکردم و مذاکره ای را که دفعه پیش کرده بودیم بخاطرش آورده پرسیدم که آیا هنوز بعقیده خود باقی هستید یا خیر؟ فوراً يك کتابچه یادداشت از جیب خود در آورده و از روی آن تاریخ و محل کنفرانسهای را که در آتیه باید میداد بمن نشان داد و گفت از اینکه میتواند از عهده تمام آنها بر آید خیلی خوشبخت است حتی گفت وقتی للوید جرج بکنفرانس تعیینید صلاح دعوت شد من مأمور بودم که او را بجمعیت زیادی که حضور داشتند معرفی کنم -

این آقا همان کسی بود که سه سال پیش در کنار همان میز اقرار کرد که ممکن نیست بتواند در مقابل جمعی سخنرانی نماید شاید چنین تصور کنید که در ظرف این سه سال استعداد ذاتی او تغییر کرده و خود بخود ناطق شده است ولی من میگویم اینطور نیست زیرا این شخص مورد مثال منحصر بفرد نیست و هزاران مثال دیگر دارم که ثابت میکند فقط تعلیم و تمرین میتواند شخص را قادر بنطق کردن بنماید مثلاً یکی از اطباء شهر بروکلین که در اینجا او را دکتر کورتیس مینامیم علاقه زیادی ببازی بیس بال داشت و اغلب بتماشای مسابقه های آن میرفت بطوریکه کم کم بابازیکنها آشنا و دوست شده بود بکروز او را در جشن ورزشی دعوت کرده بودند و بس از حرف قهوه از او خواستش کردند راجع ببازی بیس بال و اهمیت آن در بهداشت صحبت نماید.

این دکتر سالها عمر خود را در طبابت صرف کرده و بقدری در فن خود مطلع بود که اگر فقط با دو نفر از رفقای خود تنها مینشست میتوانست ساعتها راجع ببازی بیس بال و بهداشت برایشان حرف بزند ولی حالا که



مضحک اینجاست که این آقای سیاستمدار نمیدانست که يك سال قبل همین ناطق زبردست حتی از سیدن کلاه سخنرانی بدنش بلرزه میافزاد و وقتی از او نفاضاثر سخنرانی کرده بودند از شدت ترس و خجالت مجلس را ترک کرده بود.

تولید اعتماد بنفس و جرأت برای نطق کردن حتی بقدریکدم آنچه همه فرض میکنند اشکال ندارد و نباید تصور کرد که طبیعت استعداد اینکار را فقط در عده کمی از مردم بودیعه گذاشته و سایرین از آن بی بهره اند بلکه هر کس با تمرین میتواند خود را ناطق خوبی بکند باین شرط که میل زیادی باینکار داشته و باعلاقه وجدیت آنرا تعقیب کند.

۴. عیب ندارد که بکسر در موقع عادی بتواند مدتی نشسته با ایستاده باد و باخندنفر صحبت کند و ای نتواند در همان عده ای که به منظور سیدن سخنرانی اوجوح شده اند حرف بزنند در حالیکه قاعدا باید قضیه بعکس باشد و حضور جمعیت انسان را وادار باصلاح وضعیت بدن و لباس خود بکند عده زیادی از ناطقین همین عقیده را داسه و میگویند حضور سوندگان آنها را بمرنگ ندوده و باعث میشود که فکرسان بهتر و دقیقتر کار کند.

**هائری وارد پیچر -** میگوید اگر انسان در نطق کردن ورزیده باشد در موقع سخنرانی مقداری از حمایت و افکار بکند فراموش کرده بخاطر ترس میرسد زیرا که نهرین زرد ترس او را از جمعیت بکلی از بین برده و حرأت و اعتماد بنفس جای آنرا میگیرد در نتیجه از حضور سوندگان تشویق شده و بپیر از سبانی فکر میکند پس شما هم باین طریق ناطق خوبی شوید اول یأس را از خود دور کرده و تصور نکنید که

شما از این اصل کلی هستی هستید تا بتوانید نطق کنید و مسأله ابدانید که بزرگترین ناطقین دنیا هم در اولین سخنرانیهای خود دچار همین نرس بوده و دست و پای خود را گم میکرده اند .

**ویلیام جینسینگ** بر این - با وجود اینکه یک کهنه سرباز جنگجویی بود اقرار کرده که در مورد سخنرانی از این قاعده مستثنی نبوده و در دفعات اول زانوهایش از شدت لرز بهم میخورد .

**مارک تواین** میگوید او نیز دفعه که می خواستم نطق کنم حالت بقدری خراب شد که حس می کردم دهانم را بایسبه بر کرده اند و ضربان قلبم ایحظه بلحظه تندتر میشد .

**ژان ژوره** - که ماهرترین ناطق سیاسی فرانسه در زمان خود بود اولین دفعه ای که نمایندگی انتخاب شد یکسال در مجلس نشست و از نرس جرأت نکرد نطق کند .

**نویید جرج** - اقرار کرده است که در اولین سخنرانی در فرانسه

عجیبی افتاد - بطوریکه حس میکرد زبانم سست دهانم حسیده و بزرگت زیاد توانست او این گاهه را ادا نماید

**جان برایت** - مرد سیاسی معروف انگلیس که در مدت حیات داخلی برای آزادی و اتحاد مددینا مبارزه می کرد تا این نطق خود را در همان جمعیتی که در آن سخنرانی می کرد - از آن دو هفته از شروع بصحبت بقدری منرسید که از درسدان خود خواهش کرد هر وقت در صحن صحبت راه می کند براس دست رسد تا او نرسد کم کم بر نرس خود را غایب کند چهار نفر دستش را گرفتند - مرد سیاسی بر رت ایستاد پس بر او در نرسند از این سخنرانی خود نرسید و در آن زمان سخنرانی

دست بقدری فشار میداد که اغلب از آن خون بیرون میآمد.

دیروز انجمنی اقرار کرده است که فرماندهی یک هنگ سوار نظام بنظرش آسانتر از اینست که انسان برای اولین مرتبه پشت‌میز خطاب برود و انترود سیاسی هم در اولین نطق خود در انترتوس از جمعیت نتوانست موفق شود.

بطور کلی اغلب ناخشنود معروف انگلیسی در اولین نطق خود پیش در آمد خوبی نشان نداده اند و این عقیده در مجلس انگلیس بقدری اساسی شده که اگر یک جوان تازه کار در اولین نطق خود موفقیت حاصل کند بر افسر مخالف می گیرند.

بدرمانند اینکه در یک ده هزاران سال دیگر من هر وقت میبینم یک ساگر در اولین سخنرانی عصبانی و مضطرب میبود علاوه بر اینکه از او مأیوس نمی‌شوم بآینه اش امیدواری بیشتری پیدا می‌کنم.

ایراد نطق در مقابل جمعیت حتی اگر فقط بیست نفر باشند برای انسان مسئله ایست ایجاد میکند که در نتیجه اجباراً تا حدی عصبانی و مضطرب میگردد و بیرون در هر سال قبل گفته است «اگرچه نطق خوب نیست که با عصبانیت همراه باشد» حتی کسانی که در پشت دستگاه رانند و سخنرانی می‌کنند از این اضطراب و نرس و عصبانیت و این قاعده بقدری کلی و صحیح است که بر ریس نام و شخصیتش گذاشته را از نرس از میگردون می‌بندند و در حقایق عادت زیاد بحسبیت کردن در جمعیت دارند و این وقت که برای سخنرانی دست می‌گردون رفت در خون حیات شخصی را حس کردن که در هر دوای طرفائی در کسی شنیده است.

جیمس گرگ وود یکی از هنرپیشه گان و مدیران سینما بود با وجود قدرت زیاد در سخنرانی اولین دفعه که پشت میکروفون خود را در مقابل شنوندگان نامرئی حس می کرد بکلی دست و پایی خود را گم کرده بود . گرچه این اضطراب و ترس کم کم در نتیجه تمرین از بین می رود ولی ممکنست با وجود تمرین زیاد بعضیها در شروع هر سخنرانی موقعی ترس و اضطراب داشته باشند منتها پس از چنددایه نرسشان از بین میرود و فوراً بحال طبیعی برمیگردند مالا ایننگلن - اینحالتتراد است و در شروع صحبت کمی ناراحت میشد هر چند همکار و کالنش میگوید « ایننگلن در اول هر سخنرانی قدری مضطرب شده صدایس بدولرزان و قیافه و هیكلش ناراحت و بدشکل میشود ولی پس از چندا حظه وضعیت خود را مرتب کرده و با گرمی تمام سخنرانی خود را ادامه میدهد و در واقع از همین موقع است که سخنرانی حقیقیس شروع میشود » بنابراین اگر شما هم با وجود صبی تمرین - باز در اول سخنرانی خود احساس ترس میکنید مایوس نشوید - بطور کلی برای تمرین سخنرانی باید چهار نکته زیر را در نظر گرفت

۱ - میل بسخترانی و خوب حرف زدن - این موضوع بمدری اهمیت دارد و بمدری صحیح است که اگر معلم سخنرانی بتواند در فایتما نفوذ کرده و درجه هبلان را بسخترانی معالیه و معین کند حدها مساوند بگوید تاچه درجه در اینکار بیسرفت خواهید کرد زیرا درجه بیسرفت شادرد در سخنرانی تناسب مستعیم با درجه علاقه او دارد بنابراین اگر شما امید داشته تداوت زیاد دنبال سخنرانی بروید هیچ چیز نخواهد بود است از بسرفت سرپساز جای گیری کند

اگر میخواهید ناطق شوید اول میل آنرا شدیداً در خود ایجاد کنید و راه رسیدن باین مقصود اینست که فواید آنرا بخود واضح و معاوم نمایند مثلاً فکر کنید که اگر بتوانید خیلی محکم و متین حرف بزنید حقد در امور ادارت و تجارنی پیشرفت خواهید کرد پیش خود مجسم نمایند که در نتیجه آن سالی چقدر بر عابد بنان اضافه خواهد شد و چقدر تاز مردم در رفقا محبوب شده شخص صاحب نفوذی میشوید و بالاخره خود را متقاعد کنید که برای اداره کردن مردم هیچ عاملی بقدر خوب حرف زدن مؤثر نیست .

جانسی دپیر میگوید هیچ عاملی بقدر خوب حرف زدن نفوذ شخص را زیاد نمیکند. فلیپ د. آرموریس س از اینکه مایونها پول بدست آورد تازه گفت با کمال میل حاضرم تمام بیروت خود را از دست بدهم و در عوض ناطق خوبی بشوم .

خوب حرف زدن نعمتی است که تمام اشخاص چیز فهم آرزوی آنرا می کنند. پس از مرگ اندریور کارنگی در کاغذهایش، یک برنامه پیدا کردند که درسی و سه سالگی طرح و در آن نوشته بود در مدت دو سال کاری خواهم کرد که تا آخر عمر سالی پنجاه هزار دلار عایدی داشته باشم و در سی و پنج سالگی با کسفر د رفته و در آنجا تعلیم کافی برای نطق کردن خواهم گرفت. من خودم تقریباً در تمام دنیا مسافرت کرده و تجربیات کافی بدست آورده ام در تمام عمر خود کمتر لذتیرا همایه این دیده ام که انسان در مقابل یک عده ایستاده و افکار خود را برایشان بگوید و باینوسیله آنها را وادار نماید که بعداً بیاد او بوده و در باره گفته هایش فکر کنند در نتیجه اینکار انسان خود را نیرومند می بیند و از خود رضایت پیدا میکند و سایر مردم را

تحت الشعاع خود میبیند یکی از خطبای میگفت با وجود اینکه همیشه دوسه دقیقه قبل از هر سخنرانی آنقدر ناراحت میشود که مایل است از سخنرانی خود صرف نظر نماید پس از شروع بقدری لذت میبرد که دیگر مایل نیست آنرا تمام کند.

ممکنست دو تهرینهای اولیه گاهی وسط سخنرانی ضعف قلاب بر شما مستولی شود نباید از آن متوحش شوید بلکه باید فوراً فکر کنید که این تمرینها چه نتایج خوبی بر اینان خواهد داشت علاوه همیشه ناری کنید که صرف نظر کردن از تمرین برایتان مشکل و ادامه آن آسان باشد مثلاً بنام رفقای خود اطلاع دهید که مشغول آموختن فن سخنرانی شده و بیجای قیسی حاضر نیستید از آن صرف نظر کنید حتی بشرط بیندید که آنرا ادامه خواهید داد و در برنامه زندگی خود یکسب را برای تهیه گفزار و حاضر کردن آن گذاشته و آنرا با اطلاع همه رسانید.

سزای ادراخورد - عمر و فردوس از صبح عقل با ... می سر بازان خود را از مانع عبور داده و در آنکسایان پیاده نمود. سر بازان سزای اینکه در دست مر از ساحل بیس رفتند عقب سر خود نگاه کرده دیدند کسیبانی که حامل آنها بود در حال سوختن است اینکار بنسوز خود سر را اجام شده بود. سر بازان راهی کشید راه رسیدند در حلقه رسیده پس برودند همیشه راهم کردند و موفق شدند حرارتی شد و عینخواهند در سخنرانی در بررس و نریدید خود غایب گشتند. شهبان را ننگند در راه بر شست خود را و سردرد

...  
 ... آنچه در آنکه ...  
 ...

بانتید اینستکه آنچه میخواهد بگوید برایش واضح و روشن باشد. و الا مثل کوری خواهد بود که در موقع راه رفتن باید تمام هم خود را برای پیدا کردن راه صرف نماید. و البته چنین شخصی نباید منتظر باشد که در موقع سخنرانی شرمسار و پشیمان نشود.

تدی روز ولت - در شرح حال خود نوشته است «من در موقع انتخابات جوانترین کاندیدها بودم مثل تمام اشخاص جوان نطق کردن برایم کار بسیار مشکلی بود و بالاخره این اشکال بوسیله بکار بستن نصیحت پیرمردی برایم حل شد و آن نصیحت این بود که باید قبل از نطق بنحوی بدانی چه میخواهی بگویی و فقط همانمطلب را گفته و بنشینی» نصیحت این پیرمرد بسیار بجا بوده است و ای باید یک چیز بآن علاوه کرد و آن اینستکه برای اینکه ناطق تمام نکات را که باید بگوید ناگفته نگذارد خوبست در موقع تمرین کلیه نکات را در روی یک تخته سیاه یا کاغذ نوشته در مقابل خود بگذارد ولی این دستور برای دفعات اول خوبست و پس از آن ناطق باید تمام حرفهای خود را از حفظ بگوید.

۳- با اعتماد و جرأت کامل سخنرانی کنید - پرفسور ویلیام-

جیمس که مشهورترین عالم روانشناس امریکاست نوشته است «ظاهراً چنین بنظر میرسد که هر عمل بس از یک فکر با احساس بظهور میرسد و عبارت دیگر اعمال تابع افکار و احساسات هستند در صورتیکه در حقیقت اینطور نبوده و فکر با احساس با عمل توأم هستند و هر یک از آنها ممکنست در اثر دیگری بوجود آید از طرف دیگر میدانیم که کنترل افکار و احساسات خیلی مشکل بوده و کاملاً در دست ما نیست ولی بر اکتی می توانیم اعمال خود را تنظیم و کنترل نماییم بنابراین بجای اینکه سعی کنیم که مثلاً همه

خود را بزور فکر مرتفع نمائیم (که البته کار بسیار مشکلی است) بهتر است وضعیت بدن و اعمال خود را مثل اشخاص خوشحال بکنیم تا احساس آمان از اعمالمان پیروی کرده و غصه ما خود بخود بر طرف شده خوشحال شویم همچنین برای اینکه در خود جرأت و جسارت تولید کنیم باید وضعیت بدن و رفتار خود را مثل شخص سجاع کرده و با جرأت کامل حرف زده و عمل نمائیم «

جرا در مورد سخنرانی هم دستور برفسور جیمس را عمل نکنیم. وقتی که در مقابل جمعیت قرار گرفته‌اید طوری رفتار مکنید که جمعیت جرأت کافی دارید بشرطیکه کاملاً مطالب خود را حاضر کرده و بدانید چه میخواهید بگوئید در اینصورت کلیه مطالب را یکی یکی ادا کنید. بهتر است قبل از شروع چند نفس عمیق بکشید و اکسیژن فراوانی که باینوسیاله در بدن شما ذخیره میشود شما را خوشحال و با جرأت میکند ثان دورست آواز خوان معروف مسدست بدون چند نفس عمیق ممکن نیست هن بتوانم شروع به آواز خوانی کنم.

در قیاسه پوهل هر وقت جوانی میخواهد زن بگیرد برای آزمایس اورا سکنجه دهند و سرنگات آن اینست که زبان فیاده جمع شده با صدای تیل میخوانند و میرقصند جوان مورد آزمایس اخت شده بعد پایی محکم و همین پهبین آنها مبرود پس از آن یک مرد قوی همراهم آید او را با شلاق شدت میزند بطوری که از بدنش خون جاری میشود

این جوان در نامه هلدت سکنجه نه شبانه باید خم با پیروی خود نیاید و باید با دستا پشامت سرود بخواند و نندانه عجیب اینست که معمولاً جوانانی این قبیله در این آزمایس کاملاً موفق میشوند

شجاعت همه وقت مورد تحسین و تمجید بوده و هست و هزاران مثل دیگر نظیر آنچه راجع بازمایش جوانان قبیله پوهل ذکر شده موجود است بنابراین چرا شما هم یکی از این مثالها نباشید؟ شما هم در موقع سخنرانی با وجود اینکه تحت شکنجه ترس و اضطراب هستید خم با بروی خود نیاورده کاملاً راست بایستید و در چشم شنوندگان نگاه کنید و اگر اتفاقاً بر اثر عصبانیت زیاد محتاج به تکان دادن دست و بدن خود هستید بهتر است دستها را به پشت کمر زده و در آنجا که کسی نمی بیند نوک انگشتان را تکان بدهید یا انگشتان پارا در داخل کفش بچناباید .

معمولاً برای يك خطیب بد است که خود را یشت میز خطابه پنهان کند یا یشت اثنائیه مخفی شود با وجود این میتوان فقط در دفعات اول سخنرانی از این وسیله استفاده نمود باین ترتیب که یشت صندلی یا میز ایستاده کف دستها را بروی آن گذاشت، میدانید روزولت چگونه جرأت خود را برای موقع سخنرانی زیاد کرد ؟ لابد خیال میکنید خداوند در وجود او جرأت ذاتی بودیعه گذاشته بود؛ در صورتیکه ابدأ اینطور نیست و بالعکس او در جوانی بسرك کم روئی بود و این مطلب را خودش در شرح حال خود اقرار کرده و مینویسد « در اوایل جوانی منم مثل تمام جوانان عصبانی و کم جرأت بودم »

خوشبختانه طریقه اصلاح خود را برای ما شرح داده و نوشته است « وقتی خیلی جوان بودم در یکی از کتابهای هاریات - نکته ای خواندم که درمن خیلی مؤثر شد و آن پندیست که يك سروران به پهلوان داستان میدهد که چطور باید نرس را در خود از بین برد و میگوید تمام

جوانها در اول زندگی کم جرأت هستند ولی این اشکال راه حلی دارد و آن این است که باید این مطلب را بروی خود نیاورده و مثل کسی رفتار کند که کاملاً جسور بوده و از کسی ترس ندارد خود این عمل کم کم جرأت و جسارت زیادی در او تولید میکند.

« من این دستور را بروی کردم و نتیجه مفید گرفتم »

حال خوانندگان عزیز شما هم اگر مایلید در موقع سخنرانی جرأت داشته باشید باید به همین دستور عمل کنید مارشال فنس - گفته است « بهترین دفاع در جنگ حمله است پس شما هم قبل از اینکه ترس فرصت حمله داشته باشد به آن حمله کنید .

در موقع سخنرانی فرض کنید حامل پیغامی هستید که باید بشنوندگان بگویند و بخود تلقین کنید که همانطور که شنونده پیغام به حامل آن توجهی نکرده و فکرش فقط متوجه خود پیغام است در موقع سخنرانی هم شنوندگان حواسشان فقط متوجه مطالبیست که گفته میشود بنابراین محلی برای خجالت و ترس باقی نمیماند.

#### ۴- تمرین ! تمرین ! تمرین

آخرین نکته ای که اتفاقاً مهمترین نکات برای سخنرانی است موضوع تمرین است بنظر من اگر بنا باشد شما قسمت عمده این فصل را فراموش کنید ارزش دارد که کلیه آنچه تا بحال خوانده اید از یادتان برد و ولی همیشه به خاطر داشته باشید که اولین و آخرین و مهم ترین راه تولید اعتماد و جاوگیری از ترس در سخنرانی اینست که زیاد در مقابل چه بت حرف بزنید و تمرین کنید این عاملیست که بدون آن

باید بکلی از سخنرانی صرفنظر کرد باز هم روزولت مینویسد « شخص مبتدی اولین دفعه در سخنرانیهای خود مبنای به حالت عصبانی میشود که بکلی غیر از خجالت است و این حالت شبیه به حال کسی است که برای اولین دفعه بمیدان جنگ میرود يك چنین مردی باید سعی کند اعصاب خود را شدیداً تحت کنترل در آورده و بکلی خونسرد باشد و خونسرد بودن فقط مربوط به عادت است و عادت فقط بنمرین و تکرار تواید میشود البته نباید انکار کرد که بعضیها بیشتر استعداد داشته و زودتر بمقصود میرسند و بعضی کم استعدادترند ولی بهر حال همه کس دیر یا زود قادر بایجاد این عادت در خود میباشد .

اگر مایلید ترس خود را از بین ببرید اول باید علت آنرا بفهمید  
پرفسور رابنسون میگوید :

مولد ترس ندانستن است و ندانستن از نداشتن تجربه ناشی میشود عدم تجربه نتیجه مستقیم تمرین نکردن است حال اگر بالعکس اسان در امری تجربه زیاد داشته باشد از اقدام بآن نرسیده و اگر ترس بخواهد باو حمله ور شود فوراً میل سببم در مقابل آفتاب گرم از بین میرود .

همه میدانیم شرط اصلی یاد گرفتن فن شنا اینست که اسان خود را در آب بیندازد ، بهمین ترتیب کسی که میخواهد خضیب شود باید عملاً وارد اینکار شده تمرین کند .

حال که قبول کردید شرط اصلی رسیدن بمقصود تمرین است فوراً يك موضوع را که از آن اطلاع کافی دارید انتخاب کرده يك گفتار که سه دقیقه طول بکشد راجع بآن تهیه نموده در مقابل ساگردان کلاس

یا اشخاصیکه بآن مطلب علاقمند هستند سخنرانی کنید ضمناً کلیه قوای خود را صرف این کنید که آثار ابرار عایت اصولیکه از این کتاب یاد گرفته‌اید ادا نمائید .

### خلاصه فصل اول

۱- چند هزار نفر از شاگردان علت دخول خود را بکلاس سخنرانی نوشته و تقریباً همه اقرار کرده‌اند: منظورشان آنستکه بتوانند بر ترس و خجالتی که در موقع سخنرانی بر آنها حمله‌ور میشود غلبه کنند .

۲- موفقیت در این امر برای همه بخوبی ممکن است و سخنرانی استعداد مخصوصی نمیخواهد که طبیعت در بعضیها بودیعه گذاشته و سایرین از آن بی‌بهره باشند بلکه مثل بازی گلف است که هر کس آنرا تمرین کند یاد میگیرد .

۳- حتی اغلب اشخاص در موقع سخنرانی میتوانند هماناب بهتر و جالب توجه‌تری بگویند زیرا حضور در جمعیت آنها را تحریک کرده و مثل اینستکه بآنها مطالب جدیدی را الهام میکند .

۴- تصور نکنید که شما مستثنی بوده و فقط شماست که از نطق کردن می‌ترسید تمام خطبای معروف هم در دفعات اولیکه میخواهند سخنرانی کنند بهین درد مبتلا میشوند بطوریکه حس میگردند در مقابل جمعیت قیاح شده‌اند بنابراین اگر شما هم باینهمه نیاز دارید برای نطق کردن بگهزید و رزقی خواهید دید که سخنرانی در شما ابتدا ایجاد ترس و خجالت نکرده بلکه برایشان نوحه‌ای میشود .

۵- بطور خلاصه اگر میخواهید نطق خوبی شوید چهار نکته

زیرا در نظر گرفته عمل کنید .

الف - با میل شدید شروع بکار کنید و فواید آنرا در نظر خود مجسم نموده خود را شدیداً مایل بآن کنید فکر کنید که اگر ناطق خوبی شوید چه مزایاتی خواهید داشت و بهر حال بدانید که سرعت ترقی شما در این امر نسبت مستقیم با درجه میلان دارد.

ب - قبلاً نطق خود را خوب حاضر کنید زیرا فقط در صورتی با اعتماد بنفس نطق خواهید کرد که آنچه را میخواهید بگوئید خوب بدانید .

ج - بنا بر گفته یرفسور ویایام جیمس گفته است « در موقع نطق با جرأت رفتار کنید و حرف بزنید تا جرأت زیادی در شما تولید شود »  
د - مهمترین وسیله برای غلبه بر ترس تمرین است زیرا ترس نتیجه ندانستن و ندانستن نتیجه نداشتن تجربه و تمرین است پس بوسیله تمرین زیاد ترس را در خود از بین ببرید .

### ضمیمه فصل اول تمرین صدا و تنفس

مادام ما با « میگوید » برای اینکه گوینده خوش صدا باشد مهمترین عامل تنفس با طرز صحیح میباشد « اگر میخواهید صدای خوبی داشته باشید باید طرز تنفس خود را اصلاح کنید و در واقع میتوان تنفس را مواد خام برای ساختن صدا و کلمات دانست .

اگر تنفس صحیح باشد صدا خیلی جذاب و گرم میشود

یکی از معامین معروف آواز افسالیانی در ضمن «ایمانی» که داده گفته است که تنفس باید روی حجاب حاجز اجرا شود و این همان

تنفسی است که وقتی انسان بر پشت خوابیده و نفس طبیعی میکشد اجرا میشود.

برای تمرین اول بر پشت خوابیده و نفس عمیق بکشید بشرطی که در موقع تنفس شانه و دنده هایتان بلند نشود. در نتیجه این کلیه عمل خلل و قریح ریه پراز هوا میگردد و چون مانع شده‌اید که استخوانهای سینه باز شود ریه بروی حجاب حاجز ( دیافراگم ) پرده ایست عضلانی که قفسه سینه را از شکم جدا میکند) فشار وارد مآورد آنرا بطرف یائین رانده محذب میکند اگر در اینموقع انگشتان خود را زیر استخوان نفس ( که در جلوی سینه قرار گرفته ) با در انتهای دنده‌ها بر روی شکم بگذارید حس میکنید که حجاب حاجز محذب شده است.

هر شب قبل از خواب و هر صبح قبل از برخاستن مدت پنج دقیقه اینطور تنفس کنید. امر آن قبل از خواب اینست که اعصابتان راحت میشود. امر تنفس صبحانه نیست که در تمام روز خوشحال و پرونازه خواهید بود و اگر این عمل ساده را مرتب انجام دهید نه تنها صدای شما بمقدار زیاد بهتر خواهد شد بلکه مساماً چند سال هم بر عمرتان افزوده میشود بهین جهت است که میگویند خوانندگان ابراهیمین آواز عمر سن طویل است مانوئل کاریکای - معروف، ۱۰۱ سال عمر کرد و خودش این عمر پراز را مدیون تنفس عمیق هر روزه میدانست.

## فصل دوم

### با اعتماد بنفیس سخنرانی کنید و نطق خود را

#### خوب تهیه نمائید

وظیفه شغلی من ایجاب میکند که هر سال در حدود شش هزار سخنرانی را گوس داده و انقاد نمایم اگر در نتیجه هر يك از این کنفرانس ها که هم بوسیله شاگردان مدرسه و هم بوسیله اشخاص دیگر داده میشود و از سال ۱۹۱۲ تا بحال ادامه داسه فقط يك نکته برای تعلیم سخنرانی یاد گرفته باشم معلوم است که حالاً چند هزار نکته راجع باین فن میدانم مهترین این نکات این است که باید قبل از شروع به سخنرانی آنچه باید گفته شود کاملاً تهیه شده باشد و ناطق بخوبی بداند که چه می خواهد بگوید .

اگر شخصیکه پشت میز سخنرانی میرود این دستور را کاملاً انجام داده باشد تصدیق خواهد کرد که نطق خود بخود گویاننده و در واقع باید گفت که اگر گفتار خوب تهیه شده باشد نه دهم خوبی سخنرانی خود - بخود تأمین شده است .

ناحلفی که سخنرانی خود را حاضر نکرده و ضعیف عمل فرمادهی

است که بخواهد بر دشمن غلبه کند ولی تجهیزات سربازان خود را کاملاً تهیه نکرده و با آنها یاروت مرطوب بدهد، چنین شخصی نمیتواند و نباید با راحتی و اطمینان پشت میز خطابه برود **لینکلن** - گفته است گمان نمیکنم در سخنرانی هیچوقت من بتوانم بجائی برسم که بتوانم بدون اینکه گفتار خود را قبلاً تهیه کنم بی تشویش شروع بسخترانی نمایم .

کسانی که نطق خود را قبلاً تهیه نمیکنند دو عادت دارند و وقت کم دارند یا نمیدانند چطور باید این کار را انجام دهند در این فصل راجع باین مطلب کاملاً بحث خواهد شد .

### راه صحیح تهیه نطق

شاید بعضیها تصور کنند راه تهیه گفتار اینست که کتاب بخوانند ولی اینطور نیست و اگر کسی مقدار زیادی کتاب مطالعه کرده بعد از آن نیز خطابه فرقی آهارا برای ستوندگان نگویید شنوندگان آهارا خواهند ستند ولی از آن اذیت نبرده و مجذوب نمیشوند .

چند سال پس من در یک کلاس سخنرانی که در بانک نیویورک تشکیل شده بود درس میدادم شاگردانم سالها در خود را در امور بانکی بسر برده و در این امر تخصص بودند و البته مطالب خیلی زیادی از این موضوع در خاطر خود داشته و میدانستند. با وجود این حسی سخنرانی در موضوع کار خودشان برایشان مشکل بود. یکروز یکی از اینها که در اینجا آقای جکسون نامم نیمساعت قبل از شروع کلاس در یک مجله مقاله را دیده و موضوع آن این بود «دو سال وقت برای بهره‌مندی لازم است» وقت خواب و درس شروع نکرده بودم برخواستم که در این مورد برای او سخنرانی کرد

با وجود اینکه موضوع این مقاله مربوط بکار خودش بود و نیمساعت هم آنرا مطالعه کرده بود سخنرانی اش چیز خوبی از آب در نیامد زیرا حتی خود او تحت تأثیر مقاله ای که خوانده بود واقع نشده و آنطوریکه باید در مغز خود تجزیه و مرتب نکرده بود بنابراین چطور میتواند شنوندگان را تحت تأثیر درآورد .

پس از خاتمه سخنرانی باو گفتم آقای جکسون - این نطق شما هیچ طرف توجه ما قرار نگرفت زیرا فقط يك نقل قول بود از مجله و در آن چیزی از عقاید خود شما یافت نشد معلوم نیست که شما خودتان بانویسنده مقاله هم عقیده اید یا نه .

بنظر من بهتر است که دوباره آنرا خوانده و عقاید خود را هم بر آن بیفزایید ضمناً در هر نکته آن موافقت یا مخالفت خود را هم بگوئید و در واقع از خواندن این مقاله این استفاده را بکنید که شروع نطق شما از آن بشود .

آقای جکسون - پیشنهاد مرا قبول کرد و دوباره همان مقاله را خوانده و اتفاقاً عقیده مرا صحیح یافت زیرا عقیده خودش بکلی بر خلاف عقیده نویسنده مقاله بود بنابراین این دفعه دستور مرا عملی کرد باین معنی که اصل فکر را از مقاله گرفت و مدتی يك هفته روی آن کار کرد و آنرا پروراند در نتیجه هفتدیگر يك سخنرانی خیلی جذاب و شیرین نمود که با دفعه پیش زمین تا آسمان فرق داشت .

اگر آنچه میخوانید بگوئید حس کنید و حقیقتاً افکار خودتان باشد مسلماً در سخنرانی موفق خواهید شد .  
مثل زیر اینمطالب را روشن میکند .

یکی دیگر از شاگردان در موقع سخنرانی خواست از روی مقاله که در روزنامه خوانده بود شهر و اشنگتن را تنقید کند، گفتارش بقدری سست و بیمزه بود که بیچوجه نمیشد از آن نتیجه گرفت ولی همین آقا چند روز بعد اتومبیلش را هزدیدند و پلیس شکایت کرد و اداره پلیس که یک هفته قبل خود او را بجرم اینکه در غیر موقع اتومبیل رانی کرده جریمه نموده بود نتوانست دزد را پیدا کرده اتومبیل او را پس بگیرد این مطالب او را عصبانی کرده و دوباره نطقی درباره بدی وضع شهر ایراد نمود با این تفاوت که این دفعه مطالب را از ته قلب خود میگفت و از روزنامه اقباس نکرده بود بهمین جهت سخنرانیش بسیار شیرین و جالب توجه شد.

### اینک طریقه صحیح تهیه سخنرانی

شاید بعضیا تصور کنند که منظور از تهیه صحیح سخنرانی اینست که جمله‌های صحیح بدون غلطی را روی کاغذ بنویسد یا خاطر مسرود را همان کنند که بااست سرهم فرار دادن یکعده افکار و وقایع که ربطی با فکر خود ناطق ندارد میسوان گفتار برای سخنرانی تهیه کرد ولی باید بدانند که قطعاً اینطور نبوده و طریقه صحیح تهیه سخنرانی اینست که مجموعه عباد و افکار ناطق درباره موضوع نطق باطرز هر ص و منظمی ذکر شود هر کسی عقاید و افکار زیادی در مغز خود پهنه دارد که مثل یک بایگانی مغشوش و نامنظمی است و برای تهیه سخنرانی باید این بایگانی را منظم نماید تا این حد که از این بایگانی آنچه را که ببرد و موضوع سخنرانیست منجور جدا کرده و آنهارا منظم و مربوط بهم کند.

در این کتاب - روشی را که حاضر می‌باشد - شرح داده اند.

تهیه کند بشرح زیر بیان کرده است « من عنوانهای زیادی برای سخنرانی فکر کرده هر عنوان را برای يك پاكٲ نوشته‌ام و هر وقت موضوع جدیدی بدسٲم افتاد برای آنهم پاكٲ جدیدی ترتیب میدهم از طرف دیگر بمرور مطالب و نكاتی را كه میخوانم و میشنوم یا بفكرم میرسد فوراً در روی تكه كاغذی یادداشت کرده در پاكٲ مربوط بنخودش میگذارم باینترتیب همیشه برای موضوعهای زیادیکه روی پاكٲ ها نوشته‌ام یادداشت های خیالی زیادی دارم كه در موقع احتیاج آنها را مرتب کرده و مورد استفاده سخنرانی قرار میدهم و چون روش بایگانی خود را مرتباً ادامه میدهم همیشه مطالب تازه برای سخنرانی دارم .

## دستور و حكیمانۀ دكتر برون

دكتر چارلز برون - كه دستورات جامع و مفیدی در فن وعظه داده و همه آنها بصورت كتاب چاپ و منتشر شده میگوید.

اول آنچه میخواهید بگوئید بیس خود مجسم كنید اگر اینكار را بخوبی انجام دهید همانطور كه يك سلول زنده در محیط مساعد بمرور نه و میکند این فكر اولیه هم در داخل مغز شما مشغول بكار میشود ضمناً خود شما هم باید بآن كمك كنید یعنی تا روز قبل از سخنرانی همیشه درباره آن فكر كنید و در رخنخواب مدتی را كه بیدار هستید و در ترن و اتومبیل و در اتاق انتظار و بالاخره در هر جا كه مجبورید بكار بنشینید فكر خود را منوجه موضوع سخنرانی خود بنمائید حتی در کنار رخنخواب

خود يك كاغذ و مداد بگذارید تا اگر مطلبی بخاطر تلخ رسید فوراً یادداشت کنید اگر راجع باین موضوع کتاب میخوانید کلیه نکات قابل توجه آنرا استخراج کرده بنویسید ولی باید دانست تا آنجا که ممکن است، بهتر است از افکار و اطلاعات خود استفاده کنید تا از کتاب. ولی چون از فکر خودتان فوراً نمیتوانید مطالب خیلی زیادی بدست آورید مدتی برای تهیه سخنرانی بخود وقت بدهید باین ترتیب بمرور فکر تان برورش یافته تقویت میشود و خواهید دید که کم کم میتوانید در مدت کمی فقط بکمک فکر خود يك گفتار خوب و جامع تهیه نمایید بهلاوه تئلی که از روی فکر و احساسات خود گوینده اداشود بمراتب انرش بیس از آنستکه از روی کتاب بگویند.

## روش لینکن در تهیه گفتار

خوشبختانه روش لینکن در تهیه گفتارهایش بر ما معاموم بوده و آنرا ذیلاً شرح میدهم از خواندن آن ملاحظه خواهید فرمود که آنچه دکنر برون در سه ربع قرن بعد راجع بسیه گفتار گفته با آن فرقی ندارد مهمترین و جناب توجه ترین سخنرانیهای لینکن، حلقهائی است که در موضوع یکی از هدفهای زندگی او بود و سبب و روز بآن فکر میکرد هرگز هیچ کاری نمی توانست او را از این فکر باز دارد هر وقت جاهه ای که باینه موضوع مربوط بود میسند با فکری بخاطر رسد رسید فوراً یادداشت مینمود و همیشه سعی میکرد مطالب جدیدی در اینه موضوع

داشته و بگوید بمین جهت هیچ وقت حرفهائیکه راجع بخرید و فروش  
غلامان میزد کهنه و خسته کننده نبود.

در زمان ریاست جمهور خود وقتی میخواست بکاخ ایض نقل مکان  
کند برای تهیه سخنرانی افتتاحیه يك نسخه قانون را برداشته و در يك  
اطاق خود را محبوس ساخت تا بکلی از مزاحمت مراجعه کنندگان آزاد  
بوده و سرفرصت نطق خود را تهیه کند.

راجع بچگونگی تهیه سخنرانی لینکن در جنیسبورک متأسفانه  
اطلاعات صحیحی نداریم ولی میتوان آنرا بشرح زیر حدس زد.

در مراسم وقف قبرستان جنیسبورک برای سربازانیکه در جنگ  
کشته شده بودند تصمیم گرفته شد ادوارد ارت که مدت‌ها سابقه  
وزارت و حکومت و سفارت داشت و قابل‌ترین ناطق امریکا بشمار میرفت  
سخنرانی کند.

تاریخی که برای این سخنرانی معین شده بود ۲۳ اکتبر ۱۸۶۳ بود  
ادوارد ارت چون وقت کافی برای تهیه سخنرانی نداشت درخواست کرد  
آنرا بعقب بیاندازند بنابراین قرار شد مراسم را در ۱۹ نوامبر یعنی تقریباً  
یک‌ماه بعد اجرا کنند و او تمام اینمدت را صرف تهیه سخنرانی نمود و  
سه روز آخر راهم شخصاً به‌مدان جنگ رفت تا به‌نر بموضوع آشنا شود  
و البته این مهمترین قسمت تهیه سخنرانی او بوده است از رئیس جمهور  
و هیئت وزراء هم درخواست شد که در این مراسم شرکت نماید البته  
گمان نمیکردند اینک آن حاضر شود و الا لازم بود او را خیلی زود خبر  
میکردند تا سخنرانی خود را تهیه نماید اتفاقاً اینک این دعوت را پذیرفت  
ولی وقت خیلی کمی برای تهیه سخنرانی داشت و بدبختانه تا آن وقت

در اینقیل مجالس سخنرانی نکرده و شاید بلدهم نبود بنابراین کمیسیون مربوطه در محظور عجیبی واقع شده نمیدانست باید از او تقاضای سخنرانی بکند یا نه بالاخره دوسه هفته قبل از روز نامبرده باو نوشته و تقاضا کردند که در آنروز چند کلمه در اطراف سخنرانی اداواردارت حرف بزند .

لینکلن فوراً شروع بشبیه سخنرانی کرد باینمعنی که اول از اداواردارت يك نسخه از گفتارش را که نوشته بود گرفت و در موقعیکه برای برداشتن عکس بعکاسی رفته بود از وقت اسفاده کرده آنرا خواند و تا روز سخنرانی کلیه اوقات بیکاری خود و اوقاتیرا که مجبور بود راه برود یا کار بدون فکر انجام دهد صرف تفکر در اطراف چند کلمه سخنرانی که باید ایراد میکرد نمود بالاخره روز یکشنبه قبل از روز سخنرانی گفت من تا بحال سه دفعه آنچه را که باید بگویم نوشته و تصحیح کرده ام ولی هنوز از آن راضی نیوده و باید يك مرتبه دیگر بنویسم .

شب قبل از سخنرانی وارد جتیسبورگ شد این شهر کوچک که در زمان عادی فقط هزار و سیصد نفر جمعیت داشت در این موقع در حدود ۱۵ هزار نفر از مردم سهرهای دیگر بآن هجوم آورده بودند و عده زیادی نزدیک درخانه آقای ویلز که میمانداریکلن بود جمع شده با فریاد از او خواهش میکردند همان شب برایشان سخنرانی کند و ای اویغام فرستاد که تا فردا موقع مراسم وقف قبرستان با کسی حرف نخواهد زد منظور او از این امتناع این بود که از آخرین ساعت فرصت برای تکمیل سخنرانی خود استفاده کند و در همان شب شخصی را وادار کرد که گفتارش را برایش باند بخواند تا خودش بجای شنوندگان آنرا شنیده

و معایش را رفع کند فردا صبح باز چند دفعه دیگر آنرا خوانده و اصلاح کرد و بهمین ترتیب وقت گذراند تا باو خبر دادند که موقع حضور در مجلس رسیده است .

سرهنگ گار که سوار بر اسب همراه او بود نقل کرده و میگوید او در این موقع هم بهیچکس و هیچ جا توجه نداشته غرق در تفکر بود و لابد بنطقی که باید ایراد بکند فکر میکرد و بهمین نحو وقت خود را گذراند تا نوبه سخنرانی باورسید و نطق خود را ایراد کرد . بطور کلی از بین سخنرانیهائی که لینکن در مدت عمر خود نموده است فقط آنهایی خوب و قابل توجه بودند که خودش بموضوع آن علاقمند بود مثلاً چنانکه در بالا گفته شد بهترین سخنرانی هایش راجع بغلامها و منع خرید و فروش انسان بود و اینموضوع شدیداً طرف علاقه او بود و دائم بآن فکر میکرد و شاید در خواب هم از این خیال منفک نمیشد چنانکه یکی از رفقایش تعریف کرده است شبی باهم در يك اطاق خوابیده بودیم صبح بمحض اینکه بیدار شد این جملات را بصدای بلند ادا کرد «کشوریکه نصف مردم آن غلام و نصف دیگرش آزاد است زنده و جاوید نخواهد ماند» .

بدنیست يك مثال تاریخی دیگر هم بزینم حضرت عیسی برای اینکه بتواند برای مردم موعظه کند مدت چهل شبانه روز به بیابان رفته و بکنی تنها آنچه را که باید بگوید فکر کرد بعد بشهر آمده بموعظه مردم پرداخت . لابد شما خواهید گفت «ما که ندیخواهیم باک خطیب برجسته مثل لینکن یا حضرت عیسی بشویم بس چرا بخود اینهمه زحمت بدهیم» مهم در جواب میگویم شما بهیچوجه مجبور نیستید اینهمه بخود زحمت بدهید فقط این مثالها را بطور سرمشق بشنوید و تا هر اندازه که مایلید در فن

سخنرانی پیشرفت کنید از آنها تقلید نمائید.

معمولاً اغلب اشخاص در انتخاب موضوع اشنباه بزرگی میکنند و آن اینست که سعی میکنند راجع بیک موضوع کلی صحبت کرده و تمام مضامین و نکات مربوطه بآن را در یک سخنرانی شرح دهند در صورتیکه بهتر است فقط یک موضوع مخصوصی انتخاب کرده و آنرا کاملاً بحث و حلّاجی نمایند.

پس از انتخاب موضوع یک هفتد برای سینه آن بخود وقت دهد و در این مدت شب و روز درباره آن فکر کنید از گو حکمرین فرصت ملاً موقع ریس تراشی یا حمام و یا موقعیکه میخواستید بخوابید یا تازه از خواب بیدار شده‌اید و موقع راه رفتن و غیره استفاده کرده پس سخنرانی خود فکر کنید بارها درباره آن صحبت و مباحثه نمائید.

دیده مطالب مربوطه به موضوع سخنرانی را از خود بر سیده معلوم نمائید ملاً اگر میخواهید راجع بحقوق صحبت کنید از خود پرسید حال خلاق چیست، مزایج اقتصادی و اجتماعی آن کدامست؛ چگونه ممکن است بآن جاودگی کرد، آیا بایست برای آن فواید بخصوص و منحصریتی وضع کرد یا نه؛ چه دلایل، بهر است خلاق و موضوع سود باقیست آنرا مشکل کنند یا نه؛ مسائل و مسائل بسیار همراه آمد، و همچنین اگر میخواهید راجع بحال و منظور درودمان در کلاس سخنرانی تعلق کنید باید از خود سوالات زیر را نمائید.

اگر سوای سخنرانی قسم چه استخالی در زندگی تواند بود؟  
از این کلاس چه میخواهید یاد ببرم؟

آیا تا بحال در حضور جمعیت سخنرانی کرده‌ام؟ اگر کرده‌ام کی و در کجا بوده؟ و در آن موقع چه اتفاقی برایم افتاده و چه حالی داشتم؟ آیا کسانی را می‌شناسم که در نتیجه خوب و با اعتماد بنفس حرف زدن در کارهای اجتماعی و تجاری خود موفقیت پیدا کرده باشند؟ و بالعکس چه کسانی را می‌شناسم که فقط در نتیجه نداشتن قدرت حرف زدن کارشان عقب مانده است؟

بابد حکایت مختصر این اشخاص را بدون ذکر نام آنها در ضمن سخنرانی بگویید.

برای دفعه اول يك گفتار بکه فقط دو یا سه دقیقه طول بکشد کافیست سعی کنید مطالب مربوط بخودتان باشد و حسن اینست که اگر در اثر حضور شنوندگان دست و پای خود را گم کردید مطالب آرا فراموش نخواهید کرد بعلاوه تهیه سخنرانی هم برایتان خیالی آسان خواهد بود زیرا اصل نکاتی را که باید بگوئید بخوبی میدانید و زحمت شما فقط این خواهد بود که نکات جالب توجه را برای گفتن انتخاب کنید لازم نیست که آنقدر نکات و مطالب مختلف را بسن سرهم بگوئید ناسه دقیقه برسد بلکه میتوانید فقط يك نکته را گرفته راجع بان بحث نمائید مثلا بطور شد که شغل فعلی خود را دست آورده؟ همین مطالب را بعد سه دقیقه شرح دهید و مسام بدانید که اگر کسی شرح زندگی خود را بدون اسکا از خود تعریف کند یا حقایق را بیفح حینین خود عوض کند بگوید بسیار شیرین و شنیدنی خواهد بود مثلا ممکن است در اطراف اسکالانی که در زندگی بان مواجه شده‌اید یا راجع بچگونگی آستانان خود بالاشخاص و نظایر این چیزها سخنرانی نمائید سعی کنید گفتار بان زیاد جنبه موعظه





بلکه منظور اینست که اگر کسی میخواهد راجع بموضوعی سخنرانی کند باید در مغز خود کاوش کرده کلیه اطلاعات و افکار و احساسات خود را در آن مورد استخراج و منظم نموده و برای شنوندگان بگرداند.

۳- نیابد فقط نیمساعت نشسته و يك گفتار تهیه کرد بلکه باید اول هفته موضوع و اصول آنرا تعیین کرده و بمرور در ضمن هفته نا روز سخنرانی آنرا پروراند و باره قار راجع بآن صحبت کرد و کلیه تکلم مربوطه بآن را از خود سؤال کرده و جواب داد هر فکر جدید مربوط بآن را یادداشت نمود

۴- پس از اجرای آنچه گفته شد ضمناً اگر به کتاب هم مراجعه کنید بدنیست.

۵- هر چه بیش از احتیاج برای سخنرانی خود مطالب و نکات کهنی داشته و باین وسیله در خود يك قوه ذخیره درست کنید بهر است  
 ۶- راه تولید قوه ذخیره برای سخنرانی اینست راجع بموضوعهایی که ممکن است اغلب سخنرانی بنمائید همیشه اطلاعات زیاد کسب کنید.

### تمرین صندل بر عمیال تقصیر : هشتاد و دوم

اول راست ایستاده فشار بدن را بروی باسنه‌های باوارد آورید بطوری که وضع بدن طبیعی و سانه‌ها مثل معمول افشاده باشد بعد يك دست خود را بروی سر گذاشته آنقدر بدن و سر خود را بیلا بکسید که دستتان خود بخود بجلو برود و گردن‌تان کاملاً مشت یفتد بیراهن تکیه کند.

این وضعیت مناسب برای تنفس است حالا بدون این که وضعیت

بدن را تغییر دهید آهسته و عمیق نفس بکشید.

ناحس کنید که فشار زیاد به جابجای (دیافراگم) وارد آمده.

و این برده عضلانی به طرف باطن جذب شده است.

این عمل را اغلب اوقات انجام دهید نتیجه آن اینست که

عازوه بر این که صدایان خوب خواهد شد عمرتان زیاد و از مرض سل ایمن،

خواهید بود.

## فصل سوم

### روش ناطقین معروف در تهیه گفتار

یک وقت در نیویورک بیک نهار رسمی دعوت داشتم و قرار بود یکی از رؤسای عالی مقام دولتی راجع بکارهای اداره خودش نطق کند مسلم است که این آقا راجع باداره خود اطلاعات زیادی داشت بطوریکه اگر میخواست . بخوبی میتوانست چندین ساعت راجع بان حرف بزند بهین جهت اصلاً گفتماری برای خود بیه نگرده فقط بهمشی خود دستور داده بود چند نکته اساسی را روی یک یادداشت نوشته باو بدهد غافل از اینکه باطنی تا آنچه را که میخواهد بگوید منظم و مرتب نگرده باشد هر قدر هم که در فن خود ماهر باشد سخنرانیش چیز خوبی از آب در نخواهد آمد اتفاقاً همین طور هم شد سخنرانی او مثل ناهاری شد که در آن اثرل بسی بدهد بعد سوب جاوی مدعوبن بگذارند سوس ماهی و آجیل بدهند و بالاخره بادادن مخلوطی از سوب و بستنی پذیرائی را باخر برسانند من بعو هم ناطقی ندیده بودم که این قدر مطالب را مخلوط و بی سر و نه بیان کرده باشد .

نازه خود یادداشتی باینکه داشت خیالی با مرتب بود و از مراجعه با آنها

گیج تر شده و هر چه سعی میکرد اقلاً در همانجا آنها را منظم کرده بگفتار خود سر و صورتی بدهد نمیشد. بی دربی آب می خورد و از حضار معذرت میخواست و دوباره بیادداشت های خود نظر می انداخت و متأسفانه نتیجه ای نمیگرفت. دقیقه بدقیقه مضطرب تر و بیچاره تر میشد دائماً عرق بر پیشانیس مینشست و بادست ارزان دست مالی را در آورده آنرا ياك میکرد کم کم بماه رقتی دست داد که ماهم برای خاطر او مضطرب شدیم و او به بیچارگی خود ادامه داده بی دربی آب می خورد و به یادداشتهای درهم خود نگاه کرده و از ما معذرت میخواست همه کس غیر از خود او حس میکرد که مجلس سخنرانی بدترین وضعی افتاده بالاخره نقش را قطع کرد و نشست

این یکی از بدترین سخنرانیهائی بود که من در عمر خود دیدم و هیچ ناظمی را ندیده ام که در اثر بدی نطق خود ایقدر خجلت زده و سرسار شود.

علت تمام عدم موفقیت این آقایان بود که بدون اینکه بدانند چه میخواهند بگویند شروع به سخنرانی نمود و بقول روسو این روس فقط در روسن نامه های عاشقانه جایز است.

هربرت اسپنسر - گفته است کسیکه افکار و اطرا عاقلش مرتب نباشد هر چه بیشتر بداند بیسرا شباه میکند و این گفته صد درصد درباره ناطق ما صادق میگردد.

هیچ احمقی وقتی میخواهد خانه ای بسازد بدون نشاند شروع بکار نمیکند پس چرا ما باید در سخنرانی این بس سنی را بکسیم سخنران مثل مسافری است که از رفتن آن متغوری دارد پس نباید آنرا از روی

نقشه انجام دهد .

نایلتون گفته است جنگ يك علمی است و در آن هیچوقت موفقیت بدست نمیآید مگر در قسمتهاییکه با نقشه و حساب عمل شده باشد کاس میتوانیم این گفته نایلتون را با خطوط آ نشین در بالای تمام مدارس سخنرانی دنیا بنویسیم زیرا این گفته آنقدر که در جنگ صادق است در سخنرانی هم صادق میکند ولی ماسفانه اغلب ناطقین آنرا عمل نمیکنند و بهمین جهت سخنرانی آنها چیزی جز خرفی از آب درمآید برای جگونگی تهیه گفتار نمیتوان فوایدی کاملاً قطعی اظهار نمود و فقط با ذکر مسائلی از سخنرانی هائیکه خوب تهیه شده اند میتوان منظور را بخوبی فهماند

روشی که در تهیه یکی از نطجهای درجه اول و برنده جایزه بکار رفته است

۶۰۰۰ نفری که یکی از ساگردان در مسابقه سخنرانی ایراد کرده و بین ۲۸ نفر که از شهرهای مختلف در مسابقه شرکت کرده بودند جایزه اول را برت در زیر بوسه میشود .

« آقاي رئیس - روم »

« در ۲۰ سال پس از مدت بزرگ امریکا در سپهر فیلاذلفی بوجود آمد و با وجود چنین مساعده تاریخی علمی است که این سبرداری روحیه قوی امریکائی بوده و از روحیه آنها آنرا بررگترین مرکز صنعتی جهانیت کرده بلکه باعث شده که این شهر یکی از بزرگترین و فستاك ترین شهرهای دنیا بشود .

جده میت. فیلاذلفی در حدود دوه. این و مساحت آن برابر مجموع

شهرهای میل و کی و بستن و پاریس و برلین است زیرا خود شهر ۱۳۰ میل مربع مساحت دارد و بعلاوه هشت هزار آکر زمین های بسیار مرغوب هم برای ساختن پارکها، میدانها و بولوارد های آن بکار رفته است بنابراین در شهر ما جاهای زیبا و قشنگ زیادی برای تفریح و گردش هست که البته عنعاق به تمام امریکائی هاست .

رقعا۔ فیلادلفی ندرها بزرگ و بک و فستنگ است بلکه در همه جا آنرا کارخانه بزرگ دنیا مینامند زیرا این شهر ۹۲۰۰ مؤسسه صنعتی دارد که در آنها حرارت صد هزار نفر کار میکنند محصول این مؤسسات در هر دقیقه از کار روزانه صد هزار دلار ارزش دارد و طبق آمار بکه یکی از آمارگر های معروف بپیه کرده بحیات ارسبره های آمریکا بقدر فیلادلفی در حه بسمی و نخعی و اجناس حریمی و کلاه و آلات فاری و سبیه دیگر درست میکنند در هر دو ساعت کارخانه های ما یک لک و نیو سرون میدهند و نصف اهالی در انوه بیابانی سوار میشوند که در خود شهر ساخته شده، ما در هر دقیقه هزار سبگاری بپیه میکنیم و سال گذشته در کارخانه های ما دو برابر تعداد کل جمعیت انازوی ( زن و مرد و بچه ) جوراب بافند شده مقدار فرس و عالی که در این شهر بافند مسود بیس از بچه و عود مقدار است که در انگلستان بافند جمعاً بپیه میکنند در سال گذشته سی و هفت میابارد دلار بول در بانکهای این شهر عمل شده است علاوه بر افتخارات بالا ما افتخاریم که شهرمان یکی از بزرگترین شهرهای طسی و در بوسی دنیا است فیلادلفی این افتخار را دارد که در آن ۳۹۷۰۰۰ خانه ساخته شده است و براتی اینکه اهمیت این تعداد معلوم شود فرض کنید که طول هر خانه را فقط ۸ متر

بگیریم اگر تمام آنها را پهلوی هم قرار دهند طول مجموع آنها بقدر مجموع فاصله بین دو شهر فیلادلفی و کانزار و از کانزار تا قادنور یعنی ۱۸۸۱ میل میشود نکته عمده این جاست که دهها هزار از این خانهها متعلق به خود کارگرانیست که در آنها سکنی دارند و مسلم است که با وجود این کارگران هیچوقت از رژیم دمکراسی فعلی مملکت ناراضی نخواهند بود و هرح و مرجهای اروپائی در آن راه نخواهد یافت زیرا این خانهها و صنایع و کارخانهها از اجدادمان بما ارث رسیده و برای اولادان خود آنها را نگاهداری میکنیم.

فیلادلفی ما در شهرهای امریکا بوده و سرچشمه آزادیست اولین بیرق آمریکا در آنجا برافراشته شد اولین کنگره آمریکا در آن تشکیل و استقلال ما بوسیله آن اعلان و مردم گفته شد با بدروح آمریکائی خالص را در همه جا گسترده و سعه آزادی را حفظ کنیم با حکومتی پایتخت واشنگتن و لینکلن و روزولت بر سر کار آمده و عالم انسانیت را از خود بهره مند سازد :

حال خوبست این نطق را تجزیه کرده به بینم ناطق حطور آبرا  
تربیداده و وجه و ساه آبرا مؤثر ساخته است.

اولین حسن آن است که خوب شروع و ختم شده شاید فکر کند که این چیز مهمی نیست ولی مسام بدانید تربیدادن ناطقی که دارای شروع و خاتمه خوب باشد خبای مشکل است .

ناطق برای شروع سخنرانی خود بکجه برجسته ابرا ایخاب کرده که دیگران نمیتوانند راجع به سخن خودشان بگویند برای بیان دادن

بزرگی شهر آنرا با مجموع مساحت چهار شهر مقایسه کرده و باینوسیله  
سنونده را وادار نموده که آنرا پیش خود مجسم نمایند مسلماً اگر يك  
صفحه عدد و آمار برای نشان دادن بزرگی شهر ذکر میکرد اینقدر در چشم  
و گوش سنونده مؤثر و نافذ واقع نمیشد .

در جای دیگر میگوید فیلادلفی يك کارخانه بزرگی در دنیا است  
ولی تنها بگفتن همین جمله مبالغه آهیز که ظاهراً جنبه تبلیغاتی دارد  
اکفا نکرده و فوراً بوسیله ذکر مقدار محصولات آن گفته خود را اثبات  
کرده است و فبی که سنونده فهمید که این شهر در هر دو ساعت يك  
لک و بیست و سه تن کربن آن در اتومبیل های ساخت خود  
آن شهر سوار میشوند و در هر دقیقه هزار سبگار در آن تهیه میشود کاملاً  
باور میکند که فیلادلفی يك کارخانه بزرگ دنیا است.

يك نکته عمده که در این گفتار رعایت گردیده و شاید شما هنوز  
موجه آن شده اند اینست که هر مطالب در جای خود گفته شده و دوباره  
در جای دیگر تکرار نشده است این نکته خیلی مهمی است که اغلب نادانان  
آنرا رعایت نمیکنند و بجای اینکه مطالب را بنرین ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و  
غیره بگویند باین ترتیب بیان میکنند ۲۷ و ۳۴ و ۱۹ و ۲ و گاهی از این هم  
بدتر و بترتیب ۲۷ و ۳۴ و ۱۹ و ۲ و ۳۴ و ۱۹ مطالب را ذکر میکنند  
ولی ناطق ما مطالب را خیلی مرتب و یکی بعد از دیگری بدون اینکه  
به راست و عقب منحرف شود بیان کرده است .

فقط در یک جای این گفتار نقصی دارد و آن در جائیست که گفته است  
«ما معتقدیم که شهرمان یکی از بزرگترین شهرهای طبیعی و تربیتی دنیا است»

با وجود اینکه ادعاهای دیگر خود را با انواع مختلف از قبیل دادن آمار و مثال و غیره ثابت و معلوم کرده است در اینجا فقط یک جمله راجع به طبعی و تربیتی بودن شهر گفته ورد شده است و بهیچوجه سعی در اثبات گفته خود ننموده است ولی در موقعیکه خواسته است معلوم کند که عده زیادی خانه‌های مسنقل در فیلادلفی وجود دارد اول شماره ۳۹۷۰۰۰ خانه را ذکر کرده بعد زیادی این عدد را بوسیله قراردادن ۳۹۷۰۰۰ خانه بدنبال یکدیگر و نشان دادن طول زیاد خط حاصله آن را برای شنوندگان مجسم کرده است شاید شنوندگان عدد ۳۹۷۰۰۰ را فوراً فراموش کنند و ای طول خطی را که از مجموع این خانه‌ها تشکیل و با فاصله شهرها مقابله شده ممکن نیست فراموش نمایند با وجود رعایت اینهمه نکات عمده ناطق‌ها نازه باینهم اکتفا نکرده و خواسته است از راه احساسات و قلوب هم در شنوندگان آری بجاگداسه باشد بسیار این تذکره فواید مهمی وجود این همه خانه که خود کارگران مالک آن هستند برداشته و بالاخره معلوم کرده است که مبارزدهای سرخ‌شده آزادی و استقلال امریکا است کلمه آزادی به تنهایی بقدر کاف جذاب و سحر آمیز است ولی تازه آنرا با دلائل تاریخی ذکر کرده است تا جای هیچگونه تردیدی باقی نمانده و بالاخره با ذکر کلمه سعه آزادی و نام واسنگین و لینکلن و روزولت گفتار خود را تمام و شنوندگان را شدیداً مجذوب گفته‌های خود نموده است .

### روش دکتر کانول

حنایچه ذکر شد برای بیبه گفتار فرمول کاهلا . عیبی نهیوان دکتر

کردولی دکتر روسل - ه. کاتول - نویسنده معروف فورمولی دارد که برای ما شرح داده و گفتارهای خود را بوسیله آن تهیه میکند و آن اینست که جواب سؤالات زیر را از خود بکنید .

۱- حقایق و نکات اصلی موضوع گفتار چیست؟

۲- هر يك از نکات اصلی نامبرده را بحث کن !

۳- نتایج عملی که از بحث این نکات بدست میاید کدام است؟

عده زیادی از شاگردان سخنرانی فرمول زبر را بکار برده و از آن خیای راضی هستند .

۱- يك مشکای را نشان بده

۲- راه علاج آنرا معلوم نما

۳- شنوندگان را برای همکاری در بکار بردن راه علاج که یافته ای دعوت کن .

شنوندگان را میوان بدین طریق دعوت بقبول منظور خود کرد .

۱- وضعینی که باید اصلاح شود اینست .

۲- باید باین طریق آنرا اصلاح نمود .

۳- شما باید در این امر کمک کنید .

در فصل ۱۵ این کتاب دستوری داده شده که خلاصه آنرا بی تناسب

نیست خلاصه در اینجا ذکر گردد .

۱- اول باید جاب توجه شنوندگان را بکنید .

۲- بعد جلب اعتماد آنها

۳- در این وقت باید حقایق خود را گفته و شنوندگان را بوسیله آن

راه‌نمایی کنید .

۴- بالاخره از آنچه گفته شد نتیجه گرفته شنوندگان را وادار

به‌فعالیت نمائید .

### روش بوریج سنا تور معروف

البریت بوریج - عضو مجلس سنا در کتاب کوحک و خبای عملی که

در موضوع «صنعت اطافی» توسعه شرح میدهد،

«باطنی دارد و موضوع سخنرانی خود احاطه کامل داشته باشد این

معنی که کلمه حقایق و مواردی را که در سخنرانی گفته خواهد شد کاملاً

بررسی و حاشی و مرتب کند و برای رسیدن باین مقصود باید کلمه مطالب

گفتار را قام، نام کنترل نمود و بطور خلاصه در موقع تهیه گفتار در نظر

بگیرد که در نظر سه بار سخنرانی هدایت افکار جامعه و ذک مطالب

جدید برای آن توسعه و بررسی و در یک مکانی را - باید شروع آنها

حرف نزدیک بدقت اسباب کردند هر يك از آنها را بجهت نموده و راه حل

هر اسكایی را معلوم نمائید .

اما فراموش نکنند که نباید فقط عمایید شخصی خود را راجع

به موضوع سخنرانی بنویسند بلکه باید راجع بمرموضوع عمایید موافق

و مخالف را شرح دهید ضمناً عمیده خود را هم بر آن بیافزائید در این صورت

از يك طرف سخنرانی سه احاطه بوجه و در مع ميسود و از طرف دیگر

کاملاً مصطنعی بر مورد تحول نشوند گمان خواهد بود .

### طریقه یودرو و یلسن

در یودرو و یلسن - سؤال شده که گفتار خود را چگونه باید عمایید

در جواب گفت :

« من اول فهرست نکاتی را که باید بگویم مینویسم بعد آنها را بطرز مناسبی پشت سرهم قرار میدهم باینترتیب اسسخوان بندی گفتارم درست میشود پس آنها بسط داده و دوباره مینویسم بعد خودم آنها بامانین تحریر با کلاس و ضمناً اصلاح میکنم و جمل آنها را بعد میدهم و هر چه لازم باشد بآن اضافه مینمایم »

روز نوشتن - برای تهیه گفتار خود روش مخصوصی بکار میرد که میتوان آنها در روش مخصوص روز و وقت نامید و آن این بود که اول نکات اساسی را معلوم کرده بعد وقت بعد آنها دوباره خوانده و اصلاح میکرد پس از آن هر یک را بررسی کرده و نتیجه صحیح و مطمئن از آن میگرفت بعد سرعت آنها میخواند و منسوی از نامانین تحریر مینوشت بالاخره آخرین نوشته را دوباره میخواند و بامداد اصلاح میکرد و باز به مانین نوبت دیگته میکرد خود روز و وقت در این موضوع اظهار کرده که هر وقت من یادفت و عرف و فک کامل تعلق خود را بییه میکنم ممکن نیست از آن بیجه خوب بگویم .

اعلی گفتار خود را برای اسسخوان و محققان میخواهد با آنها اسقاد کنند البته اگر نمیدین میخواهند در اصل مطالب و نکاتی که میخواست بگوید دخالت کند قبول میکرد و میگفت همان مطالبی را که خودم نوشه ام خواهم گفت از شما میخواهم که بمن بگوئید در طرز گفتن آنها چه استباهی می کنم

بالاخره بدفعات دستور ممداد گفتار را بامانین نویسد و از نو خوانده و اصلاح میکرد و نطقی که بالاخره در روزنامه چاپ میشود چیزی

بود که پس از اینهمه تکرار و اصلاح درست شده بود البته گاهی روز و نوبت بدون مقدمه سخنرانی میکرد ولی هیچوقت این قبیل سخنرانیها بخوبی آنهایی که بطریق فوق تهیه میشد نبود.

آقای او لیور لاج- گفته است که دیکته کردن سخنرانی و نوشتن آن همیشه بسیار مفید بوده است.

خیلی از متاگردان ما تجربه کرده اند که دیکته نطق بدیکسوفون (آلت ضبط صدا) و دوباره شنیدن آن بسیار مفید بوده و بهترین وجه استنباطات و ایرادات گفتار و سخنرانی را با ایشان نشان میدهد.

فایده نوشتن گفتار اینست که اسان را وادار بتفکر کرده و او را درباره موضوع سخنرانی روشن میکند و باعث میشود که مطالب بهتر در مغز او نقش بسته و مانع از سرگردابی فکر شود.

ر. ش. بینامین غر! انگلن

بینامین فرانکلن در شرح حال خودش روشی را که برای اصلاح بیان و حضور ذهن خود و بکار بردن لغات مناسب در موقع نطق بکار میرده نوشته که عیناً در زیر نقل میشود و شما از خواندن آن استفاده زیادی خواهید کرد

«موقعی کتاب خوبی بدست من افتاد خیلی از روش آن خوشم آمد و مایل شدم آنرا تقلید کنم برای اجرای میل خود کاغذ و قلم برداشتم و از هر مضمون آن یادداشت خیلی مختصری بطور اشاره نوشتم و آنها را کنار گذاشتم و چند روز دیگر بدون این که دوباره باصل کتاب مراجعه نمایم سعی کردم از روی یادداشتهای نامبرده مطالبی را که خوانده بودم



را بقسمت‌های مرتب‌تری تجزیه کنید بطوریکه مجموع این قسمت‌ها بتنهائی تقریباً منظور اساسی سخنرانی شما را نمایش دهد بعد هر قسمت را دوباره بقسمت‌های کوچکتر تقسیم کرده و تازه مثل گندم که بوجاری میکنند آنرا خوب و بد کرده کلیه نکات خوب را نگاهداشته و بقیه را حذف کنید و همیشه این نکته را در نظر داشته باشید که هیچکس نمیتواند و نباید کلبه نکاتی را که برای گفتن حاضر دارد بگوید بلکه باید همیشه قسمتهای خوب آنها را جدا کرده بقیه را دور بریزد.

بهر حال هیچ ناطقی تا روز سخنرانی نباید از تجدید نظرهای بی‌دردی در گفتار خود خودداری کند.

يك ناطق خوب باید پس از خاتمه سخنرانی سعی نماید که چهار وجه زیر را در نطق خود معلوم کند.

اول - آنچه خود او نپسندیده است چه بوده

دوم - آنچه در موقع نطق توانسته است ادا کند.

سوم - آنچه روزنامه‌ها درباره سخنرانی او نوشته‌اند.

چهارم - آنچه در موقع برگشتن از جلسه سخنرانی در دل خودش

هی خواست که گفته باشد.

### بکار بردن یا نداشتن در موقع سخنرانی

اینکلی - با وجود اینکه يك ناطق خوبی بود هیچوقت بدون اینکه

قبلاً نطق خود را نوشته باشد شروع بسخنرانی نمیکرد ولی البته ناچار

بود بطنی افناحیه ریاست جمهور خود را از روی نوشته بخواند ولی