

با وجود این هیچ وقت دیگر حتی يك يادداشت كوچك هم با خود برنمیداشت و میگفت «مراجعه بیادداشت در سخنرانی شنوندگانرا خسته و کسل میکند»

اینکُن \_ در عقیده خود که ملاحظ داشت زیرا مراجعه بیادداشت ۱۵ در صد از وقت را تلف میکند بعلاوه مانع از برقراری روابط نزدیک و جاذبه بین ناطق و شنوندگان میشود و به محیط مجلس جنبه مصنوعی میدهد و در نظر شنوندگان ناطق را بدون اعتماد بنفس و کم مایه نشان میدهد.

البته مانعی ندارد که قبلاً گفتار خود را نوشته و بدفعات زیاد بخوانند و در موقع تمرین آنرا بکار برند حتی اگر آنرا در جیب خود گذاشته و پشت منبر خطاب بر روید عیبی ندارد زیرا این عمل بشما قوت قلب داده و مطمئن خواهید بود که اگر اتفاقاً در وسط سخنرانی مطالبی را فراموش کنید خواهید توانست فوراً به آن مراجعه نمایید.

بعلاوه کسانی که تازه شروع به سخنرانی کرده اند احتمال دارد در موقع سخنرانی دست و پای خود را گم کنند بدنبست برای دفعات اول سخنرانی یادداشت همراه بردارند وای بپسر است زودتر از موقعی که شنوندگان در مجلس سخنرانی حاضر شود به محل سخنرانی رفته و یادداشت خود را در کنار میز مخفی کنند.

سخنرانی نباید کلمه به کلمه مثل نوشته نوشته شود

بهبه وجود لازم نیست در موقع سخنرانی سعی کنید که لغات را سروده ادا کنید زیرا قسمت عمده فکر و حافظه شما صرف در رب کردن لغات و جمله ها شده و از اصل مطالب که عبارت از کفین مطالب مفید و جالب توجه

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 کلیه 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 بی‌دری در گفتار خود خودداری کند.

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

اول - آنچه خود اوتیه کرده 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 یادداشت در موقع سخنرانی

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

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

بود نطق افتتاحیه ریاست جمهور خود را از روی نوشته بخواند ولی

با وجود این هیچ وقت دیگر حتی يك یادداشت كوچك هم با خود برنمیداشت و میگفت «مراجعه یادداشت در سخنرانی شنوندگانرا خسته و کسل میکند»

لینکلن \_ در عقیده خود کاملاً حق داشت زیرا مراجعه یادداشت ۱۵ در صد از وقت را تلف میکند بعلاوه مانع از برقراری روابط نزدیک و جاذبه بین ناطق و شنوندگان میشود و بمحیط مجلس جنبه مصنوعی میدهد و در نظر شنوندگان ناطق را بدون اعتماد بنفس و کم‌مایه نشان میدهد.

البته مانعی ندارد که قبلاً گفتار خود را نوشته و بدفعات زیاد بخوانید و در موقع تمرین آنرا بکار برید حتی اگر آنرا در جیب خود گذاشته و پشت میز خطابه بروید عیبی ندارد زیرا این عمل بشما قوت قلب داده و مطمئن خواهید بود که اگر اتفاقاً در وسط سخنرانی مطلبی را فراموش کنید خواهید توانست فوراً به آن مراجعه نمایید.

بعلاوه کسانی که تازه شروع سخنرانی کرده‌اند احتمال دارد در موقع سخنرانی دست و پای خود را گم کنند بدن نیست برای دفعات اول سخنرانی یادداشت همراه بردارند ولی بهتر است زودتر از موقعی که شنوندگان در مجلس سخنرانی حاضر شوند به محل سخنرانی رفته و یادداشت خود را در کنار میز مخفی کنند.

**سخنرانی نباید کلمه به کلمه مثل نوشته گفته شود**

بهیچوجه لازم نیست در موقع سخنرانی سعی کنید که لغات را شمرده، ادا کنید زیرا قسمت عمده فکر و حافظه شما صرف مرتب کردن لغات و جمله‌ها شده و از اصل مطلب که عبارت از کفین مطالب مفید و جالب توجه

است یرت میشود و از منظور خود نتیجه نمیگیرید .

موقع سخنرانی باید همانطوریکه در يك محاوره تجارتي یا اداری صحبت میکنید رفتار نمائید باین معنی که نکات اصلی و دلایل گفتار خود را اقلاً در خاطر نگاهداشته و بگوئید منتهی قبل از جلسه سخنرانی نطق خود را هر چه ممکن است بیشتر تکرار کنید از موافق بیکاری منالاه موقع راه رفتن خواهید دید و امثال آن اسفاده نمائید و حتی در جاهای شلوغ باز است و با صدای نسبتاً بلند نطق کنید .

لیکن در جریان هر وقت مستند يك ناطق مهمی سخنرانی میکند فرسخها راه را طی کرده و خود را بچاسد سخنرانی دیرساند و سعی میکند کاملاً طرز بیان و گفتار او را آموخته و بعداً بنور بن آن میرد اخت س از آن به زارع آمده بالای يك نخنه سناک میرفت و برای کارگرها با حرارت تمام سخنرانی می کرد .

اگر بشرح ادول باطالین هم وقت کتبت نئی بینبت دانما این اشخاص مشغول نهرین سخنرانی بوده و آنهایکه بیشتر تمرین کرده اند به شرحه وفق شده اند .

هر کسی انما در شرحه ساعت می تواند سه ساعت از وقت خود را کاملاً مطابق مبر خود صرف کند و ده بین سخاات ها بود که داورین با وجود اینکه خیلی ساهم نبود باعز ز صحتیحی مصرف میکرد و در نتیجه آن معروف سند روزی همت هرتیکه در کاتج انیش بود همیشه يك کتاب اخود داشت و در فتر اعل بین عارقاتها میخواند .

اگر خیلی آدم بر مسافه ای هستید کتاب دجطور باسد ۲ ساعت را

صرف کرده تألیف آرند نبت را بخوانید و با خود داشته از هر فرصتی برای خواندن آن استفاده کنید خواهید دید که چطور ممکن است با وجود کثرت مشغله از وقت خود استفاده نمائید .

بهر حال برای تنوع در کار بدنیست که هر هفته یکشب با سایر رفقای خود که آنها هم مشغول تحصیل سخنرانی هستند یکجا جمع شده و سخنرانی کنید یا اقلاد در خانه گاهی در مقابل زن و بچه های خود این تمرین را بنهائید .

### روش دو گلاس فر بنکس و چارلی چاپلین

همه میدانند که دو گلاس فر بنکس و چارلی چاپلین - دو آرتیست معروف و خیالی معمول بوده و مینوانستند همه نوع تفریح کنند ولی هر دو بیشتر اوقات خود را صرف تمرین سخنرانی کرده و از آن لذت میبردند .  
خود دو گلاس فر بنکس در ضمن شرح حالش نوشته که او و چارلی چاپلین و ماری پیکفورد - هر روز مدنی از وقت خود را صرف بازی بشرح زیر میکنند چندین تکه کاغذ تهیه کرده و روی هر یک يك كلمه مینویسند و همه آنها را الواله کرده در ظرفی می اندازند بعد هر يك مثل قرعه کشی یکی از آنها را برداشته و موظف اند يك دقیقه تمام راجع بآن صحبت کنند .

### خلاصه فصل سوم

۱- سخنرانی باید از روی نقشه بوده و تمام آن قبلاً حساب و تنظیم شود .

۲- برای تهیه گفتار تمینوان يك فرمول ثابت تعیین کرد بلکه هر کس باید برای خود يك روش درست کند .

۳- باید مطالب را یکی یکی بحث و حلایجی و تمام کرد و آنها را باهم مخلوط نکرد .

۴- فرمول د کتر کانول

الف - حقایق را معلوم کن

ب - هر يك را بحث کن

ج - شنوندگانرا برای کمک و اقدام دعوت کن

۵ - فرمول دوم

الف - يك نکته غلطی را نشان ده

ب - علاج آنها معلوم کن

ج - شنوندگان را برای کمک و اقدام دعوت کن

۶ - فرمول سوم

الف - اول جلب توجه کن.

ب - دوم جلب اعتماد کن .

ج - حقایق را بگو

د- وسایل شویفی شنوندگان را به اقدام برانگیز

۷ - اول در عقاید موافق و مخالف که درباره موضوع سخنرانی

می گویند بحث کنید بعد نظریه خود را بر آن بفرزائید .

۸- روزوات بس از تهیه گفتار خود آنها د بکنه م بکرد که با ما شین

بحریر بنویسند و دوباره آنها چند دفعه خواننده و اصلاح م بکرد و بالاخره

برای مرتبه آخر آنها د بکنه م بکرد و مینویسند

- ۹- اگر بتوانید گفتار خود را در مقابل دیکتوفن (آلت ضبط صدا) بگوئید تا بعداً بتوانید آنرا شنیده اصلاح کنید.
- ۱۰- حتی الامکان در موقع سخنرانی یادداشت بکار نبرید زیرا این عمل وقت گوینده و شنونده را تلف کرده و اثر سخنرانی را از بین میبرد.
- ۱۱- پس از اینکه گفتار خود را نوشتید از موقع بیکاری استفاده کرده و آنرا تمرین کنید حتی هر وقت موقعیت مناسب بود زمستانهای خود را تمرین و اصلاح نمایید.
- این عمل اثر خیلی مفیدی در نرفی سخنرانی دارد.

### تمرین سوم- برای خوب شدن صدا - استراحت

خانم شومان هینک- گفته است که هیچ چیز بقدر خستگی صدا را خراب نمی کند خواننده باید اغلب استراحت کند.

این مطلب برای ناطق نیز صحیح است و باید بوسیله استراحت صدای خود را اصلاح کند.

طریقه استراحت اینست که در اینجا ذکر میکنیم هر سبب دره و قعی که به رخت خواب داخل میشود بر پشت خوابیده و بدن خود را بکلی آزاد کنید بطوریکه آنرا کاملاً سنگین حس نمائید بعد طبق دستوریکه در آخر فصل اول داده شد به نفس مشغول شوید در نتیجه این عمل کم کم بخواب عمیق رفته و کاملاً استراحت خواهید کرد وقتی بوسیله بالاختوب طریقه استراحت کردن را یاد گرفتید کم کم در مواقع بیکاری روزهم این عمل را تکرار کنید در نتیجه نفس صحیح و استراحت رفته رفته صدای شما خیلی بهتر و جذابتر خواهد شد.

## فصل چهارم

### تقویت قوه حافظه

---

بعقیده پرفسور کارل سی شور - روانشناس معروف يك آدم معمولی فقط ده درصد از قوه حافظه طبیعی خود را بکار برده و نود درصد دیگر را در اثریشت یا زدن بقوانین طبیعی در خود کان لم بکن می گذارد.

این قوانین که سبب میشوند حافظه انسان زیاد شده و در محاورات اداری و تجاری از آن استفاده کند خیلی ساده و عبارتند از :

۱- درك مطالب ۲- تکرار ۳- تسلسل افکار .

منظور از درك مطالب اینست که :

مطلبی که میخواهید بحافظه خود بسازید باید بطور کامل و مؤثر و خوب آنرا بفهمید و برای بدست آوردن این نتیجه باید فکر خود را کاملاً منوجه آن کنید.

تئودر روزولت - حافظه اش بقدری قوی بود که همه کس از آن تعجب میکرد علت حافظه زیاد او این بود که همیشه فکر خود را روی چیزی که میخواست حفظ کند متمرکز مینمود مالا موقعی که بشیکا کو رفته بود مردم زیادی در اطراف خانه محل سکونت او آمده و فریاد



میزدند و هورا میکشیدند و صدای موزیک از اطراف بلند بود و او در میان این ازدحام روی نمیکنی امیده کتاب مبخواند و حواسش غیر از بمطالب کتاب متوجه چیز دیگری نبود .

مسابه پنجم دقیقه تمرکز کامل حواس بر روی موضوعی از یک روز مطالعه سطحی بیشتر نتیجه دارد .

وقتی ادیسن - از ۲۷ نفر کارمندان خود که هر یک اقلاتش ماه هر روز جاده معینی را طی کرده بودند که در آن یک درخت آلبالو وجود داشت راجع بآن درخت برسی نمود هیچیک متوجه آن نشده بودند . در نتیجه این امتحان و امتحانات دیگر ادیسن - میگوید « یک آدم متوسط و معمولی حتی هزار یک چیزهایی را که چشمش میبیند تلفت نمیسود و از این میتوان فهمید که حقدر دقت انسان کم است . »

اگر سه نفر را در یک موقع برفیق خود معرفی کنید و پس از دودقیقه اسم آنها را از او بپرسید احتمال قوی مبرود حتی نام یکی از آنها را هم نتواند بگوید علت اصلی این است که در موقع دقت نکرده ولی خودش خواهد گفت که حافظه اس کم است البته شما هم وقتی با کسی آشنا بشوید دچار همین بی دقتی میشوید ولی برای علاج آن دوباره نام شخص تازه را از خودش بپرسید حتی از او تقاضا کنید که نام خود را هیچی کند اینکار دوفایده دارد اول اینکه او را از خود ممنون میکنید دوم اینکه حتماً اسمش را حفظ خواهید کرد .

لینکلن - در جوانی بمدرسه دهی وارد شد که خیلی فقیرانه بود و حتی بجای شیشه پنجره ها کاغذ چسبانده بودند در این مدرسه فقط یک

کتاب وجود داشت که معلم آنرا بلند میخواند و شاگردان تکرار میکردند  
لینکلن - از این روش پند گرفت و همیشه هر چیزی را که میخواست حفظ شود  
بلند میخواند و دلیلش را اینطور بیان میکرد که وقتی انسان چیزی را  
آهسته میخواند فقط از راه چشم متوجه آن میشود ولی اگر آنرا بلند  
بخواند از یکطرف از راه چشم مطالب را میفهمد و از طرف دیگر از راه  
گوش مطالب وارد مغز میشود .

اگر کاری کنید که حتی علاوه بر چشم و گوش از راه سایر حواس  
یعنی لامسه و ذائقه و شامه هم تحت تأثیر مطالبی که میخوانید حفظ کنید  
واقع شوید قطعاً نتیجه بهتری بدست خواهید آورد.

بطور کلی مغز از راه چشم بیشتر از گوش مطالب را درک میکند  
و تعداد اعصابی که چشمها را به مغز مربوط میکنند بیست برابر تعداد  
اعصابیست که از گوشها به مغز میروند يك صل جنبی میگوید «يك دیدن  
بقدر هزار شنیدن مؤثر است»

برای حفظ شدن يك كالمه با اسم یا شماره با فن و امانال آن اول بنوشته  
آن نگاه کنید بعد چشمان خود را بسته سعی نمایید آنرا در فضا با خطوط  
آتشین مجسم کنید این بهترین روش است .

روشی که مارك توين بوسیله آن توانست بدون بکار بردن

یادداشت سخنرانی کند

شرح زبیرا آقای مارك توين در روزنامه نوشته و در آن شرح  
داد که چگونه بوسیله قوه باصره توانست حافظه خود را زیاد کند .  
« در حدود سی سال پیش من هر روز يك سخنرانی میداد و برای

اینکه بنوانم نکات مختلفه را برتیب پشت سرهم گفته و هیچیک از خاطرهم نرود مجبور بودم چند کلمه اول هر نکته را روی کاغذ یادداشت کرده و در موقع سخنرانی با خود داشته باشم. یکروز در موقع سخنرانی ملتفت شدم که این یادداشتها را پس و پیش نوشتم.

لابد خوانندگان حس میکنند که در آن موقع چه حالت ناراحتی داشتم پس از آن روز تصمیم گرفتم طریقه اتخاذ کنم که بدون یادداشت نکات لازمه را از حفظ بتوانم بگویم. حفظ کردن بوسیله اعداد و شماره ترتیب بسیار کار مشکلی است زیرا شکل اعداد بسیار یکنواخت است بطوری که ابری از خود در حافظه انسان نمیگذارد. بنابراین روز بعد برای هر یک از نکات مربوطه که ده تا بودند یکی از حروف الفبا را که اولین جمله با آن شروع میشد انتخاب کرده و آنها را برتیبی که باید در سخنرانی بگویم روی ناخن های ده انگشتم نوشته و با این وضع پشت میز خطابه رفتم ولی پس از شروع سخنرانی باشکال بزرگی برخورددم و آن این بود که وقتی یکی از نکات را با نگاه کردن بانگشنان خود میگفتم لازم بود که آنها پاک کنم تا در پیدا کردن نکته دیگر که باید پس از آن بگویم اشتباه نکنم. برای اینکار مجبور بودم ناخن خود را جاوی شنوندگان بلیسم اتفاقاً بهمین جهت آنروز کنفرانس خیلی جالب توجه شد زیرا شنوندگان میدیدند ناخنهای خود را مبلیسیم و اینکار حس کنجکاوی آنها را تحریک میکرد.

از آن موقع فکر بکار بردن اشکال برای حفظ شدن بجای اعداد در سرم پیدا شد و دیگر از این که ممکن است شماره ترتیب را در موقع

سخنرانی فراموش کنم مشوش نمیشدم و پس از آن برای هر سخنرانی حروف و اشکال متناسب بخودش را در روی کاغذ نوشته و مدتی بآن نگاه می کردم و تنها این عمل باعث میشد که بخوبی آنها را حفظ شوم بطوری که اگر کاغذ را از دست میدادم از یادم نمی رفت و هر وقت میخواستم آن اشکال را جلو چشم خود مجسم می کردم حال که ربع قرن از آن موقع میگذرد هنوز میتوانم دوباره آنها را بگویم یا بنویسم .

با در نظر گرفتن آنچه راجع بطرز کماك ناطقین مهم بحافظه خود ذکر شد يك طريقه بسیار سهل در اینجا برای حفظ کردن ترتیب نکات مختلف که در سخنرانی باید گفته شود بشرح زیر ذکر می کنیم .

برای هر يك از اعداد يك کلمه ای که تلفظ آن شبیه بتلفظ آن عدد باشد انتخاب و آنرا حفظ کنید مثلا ممکن است جدول زیر را برای این منظور بکار برید .

۱ - حات

۲ - دو (منخص در حال دو بدن)

۳ - زه

۴ - مهار

۵ - نسج

۶ - کس

۷ - رفت

۸ - طشت

پس از تهیه جدول بالا یا جدولی نظیر آن حفظ کنید و در مواقع لازم به شرح زیر از آن استفاده نمایید

فرض کنیم میخواهید مطالبی را که در فصل چهارم این کتاب گفته شد یعنی راجع بکتاب خواندن روزولت- باوجود اздаهم مردم و امتحان ۲۷ نفر کارمند در موضوع درخت آلبالو بوسیله ادیسن و باند خواندن لینکلن- و بالاخره بکار بردن حروف بوسیله مارک توین- را بطوری بگوئید که اولاً هیچیک را فراموش نکنید . ثانیاً همه را بترتیب بگوئید . پس خود روزولت- را که اول باید بگوئید محسوم کنید که مشغول جنگ زدن بشخص دیگر است و ادیسن را در حال دویدن و لینکلن را مشغول بازی کردن با زه و کمان و بالاخره مارک توین را در حالی که مهار اسبها را در دست گرفته محسوم نمائید و در موقع سخنرانی اول از خود برسید چه کسی در حال جنگ زدن بود؟ البته جزایب روزولت است . چه کسی دومین؟ ادیسن . چه کسی بازه و کمان بازی میکرد؟ اینکلین ، چه کسی مهار در دست داشت؟ مارک توین . دراز روی این جوابها بخوبی خواهید دانست سخنرانی خود را بانظم و ترتیب بدون اینکه چیزی از یادتان برود بگوئید.

ضرورتاً برای حفظ کردن يك كتاب بزرگ قرآن

یکی از بزرگترین دانشگاههای دنیا دانشگاه الازهر فخره است که بیست و یک هزار شاگرد مسلمان دارد کلبه شاگردان دره موقع ورود باین دانشگاه باید قرآن را در سه روز از حفظ بخوانند و همچنین در چین- موقع ورود شاگردان بمدرسه کتابهای مذهبی را از حفظ از آنها سؤال میکنند .

مسلم است که اغلب این شاگردان دارای استعداد و حافظه متوسطی هستند ولی در این امتحان موفق میشوند عات این موفقیت فقط رعایت

دومین قانون طبیعی حافظه یعنی تمرین و تکرار است و شما هم می‌توانید از همین قانون برای حفظ شدن هر چیز حتی چیزهای خیلی مشکل استفاده کنید مثلاً اگر می‌خواهید حتماً اسم کسی از یادتان نرود چند مرتبه او را صدا کنید و اگر مایلید لغت جدید را حفظ شوید سعی کنید چند مرتبه آنرا در ضمن صحبت خود استعمال نمائید و هیچوقت این اصل کلی را فراموش نکنید که هر علمی که تکرار و تمرین شود کم کم در مغز جایگزین می‌شود.

تکرار و تمرین در صورتی مفید است که با ترتیب صحیح اجرا گردد. مثلاً اگر یکدفعه بنشینید و چند دقیقه چیز را که می‌خواهید حفظ شوید بخوانید بطوری که خسته شوید نتیجه خوبی بدستتان نخواهد آمد در صورتیکه اگر همین مطلب را در چند روز هر روز بدفعات کم بخوانید زودتر و بهتر حفظ خواهید شد.

پروفسور ایفک هوس - بک لیست از لغات بی معنی مساجیو - سوئوما - کاجودی و اعمال آن تهیه کرده و بدون نوع شاگردان خود را وادار نموده آنها را حفظ کنند نوع اول این بود که یکدسته را وادار نمود در یک روز آنها را آنقدر بخوانند تا حفظ شوند و نوع دوم این بود که دسته دیگر را گفت که در سه روز آنها را بخوانند ولی هر روز بنعداد کمتر نیجه آزمایش این شد که کسانی که بنا بود در یکروز حفظ شوند پس از ۶۰ دفعه خواندن حفظ شدند ولی دسته دوم با وجود اینکه سه روز این تکلیف را خواندند فقط پس از اینکه جمعه در سه روز سی و هشت مرتبه آنها را تکرار کردند حفظ شدند آزمایشهای دیگر روح شناسی هم همین نتیجه را داده است این خصوصیت حافظه دو علت دارد.

۱- در زمان بین تمرین هر روز با روز دیگر هوش باطن خود بخود آنچه را که در روز اول خوانده شده تمرین میکند بهمین دلیل است که پرفسور جیمز میگوید- انسان در حقیقت فن شن را در تابستان و اسکی بازی را در زمستان یاد میگیرد .

۲ - بین دو نوبه مغز خستگی در میکند و روز دیگر دوباره کاملاً آماده برای یاد گرفتن میشود سرریچارد بورتین- مترجم الف لیل که ۲۷ زبان مختلف را مثل گویندگان اصلی آنها حرف میزده گفته است : که هیچوقت در يك نوبه برای تمرین زبان بیش از ۷۵ دقیقه وقت صرف نکرده است .

بنابر آنچه گفته شد يك خطیب هر قدر هم ورزیده و عامل باشد نباید تهیه گفتار خود را برای روز سخنرانی بگذارد .  
آزمایش های متعدد روان شناسی ثابت نموده است که انسان پس از این که چیزی را حفظ شد پس از هشت ساعت بهمان مقدار از آنرا قراوش میکند که در بقیه مدت تا يك ماه از خاطرش خواهد رفت بنابراین هر ناطق باید بلافاصله قبل از رفتن بشت میز خطاب به یک مرنبه نطق خود را خوانده و بخاطر بسپارد .

### عقیده پرفسور ویلیام جیمز راجع بحافظه خوب

سومین قانون طبیعی حافظه تسلسل افکار است .  
پرفسور جیمز- میگوید که فکر ، عبارت از ماستین ارتباط و تسلسل است .

فرض کنید مدت يك دقیقه بدون اینکه احلا فکری بکنید ساکت

به نشینید پس از آن یکدفعه بالحن آمرانه بشما بگویند بخاطر بیاور؛ شما در نتیجه شنیدن این امر به چیزی بخاطر شما نیامده و خواهید برسید چه چیز بخاطر بیاورم و تا فکر شما را متوجه چیزی نکنند فکر شما آن چیز را بخاطر نخواهد آورد حال اگر به دو کلمه «بخاطر بیاور» چیز دیگری مثلاً «سال تولد خود» یا «صبحانه‌ای که خورده‌ای» بیفزایند فوراً در نتیجه شنیدن آنها بیاد روز و ماه و سال تولد خود یا نهم مرغ و خنبر و جای که صبح خورده‌اید می‌آیند این معانی را مسائل افکار مینامند.

تساؤل افکار عبارت است از اینکه از یک کلمه یا چیز دیگر بیاد کلامه یا چیز دیگر بیفتد و مسلم است که بدون بخاطر آوردن اولی دومی میسر نیست بنابراین برای اینکه مطلبی را بتوانید بخاطر بیاورید باید سعی کنید آن را به چیز دیگری که بخاطر آوردنش ساده‌تر است مربوط کنید تا بوسیله دومی در مواقع لزوم اولی بیادمان آید.

شریفة مرہون سحر دین نکات پیکار

برای اینکه بتوانید نکات را که باید در گفتار خود بگنجانید بهم مربوط سازید :

- ۱- حراً این موضوع بن طور است.
  - ۲- جنطور این موضوع این طور شده.
  - ۳- چه وقت این موضوع این طور میشود.
  - ۴- کجا این موضوع این طور است.
  - ۵- کسی گفت که این موضوع این طور است.
- اگر به‌خواهید اسم شخصی چندیتی را حراً شریفه سعی کنید از ر



در خاطر خود باشخص آشنائی که همان اسم را دارد مربوط سازید و اگر اسمش بکلی جدید است و با آن سابقه ندارید از او بخواهید که آنرا برای شما هیچی کند و معنی و ریشه لغوی و سایر خصوصیات آن را بیان کند سعی کنید اسم او را بامشخصات ظاهری او از قبیل شکل صورت و لباس و طرز رفتار و بیاناتش مربوط سازید تا باین وسیله هر وقت خواستید بتوانید آنرا بخاطر آورید.

لا بد مکرر باین موضوع برخورد کرده اید که با شخصی آشنا شده اید ولی دفعه دیگر که او را ملاقات نموده اید شغلتش را بخاطر داشتید ولی اسمش را فراموش کرده بودید

عات ابن امر این است که فعلا هر کس مربوط باشما و انتمالی است که همه موقع بیاد آسان میماند و ای اسم بک حذر است که بدون دقت مختصر و غیر باحیثی مربوط نمیشود.

از این بك طریق دیگر برای حفظ کردن اسم اشخاص بدست میآید و آن است که اسم شخص جدید را در اشخوی درختان خورد نامغال او مربوط سازید .

طریقه حفظ کردن تاریخ

بهترین طریقه برای حفظ کردن تاریخ این است که آنرا ببات تاریخ مهم و اساسی مطالبه که بدست آید اگر سال ۱۳۵۰ میلادی ۱۳۵۰ است و در ۱۳۵۰ سال تواند نگه داری که در ۱۳۵۰ بوده حفظ کنی و در ۱۳۵۰ که این شخص سه سال بعد از ۱۳۵۰ است و در ۱۳۵۰

طریقه حفظ شدن نکاتی که باید در سخنرانی گفته شود

فقط دو وسیله ممکن است باعث این شود که انسان بفکر

چیزی بیفکند

اول يك محرك خارجي دوم مربوط بودن آن فکری که قبلاً در  
خاطرنش بوده و یا سلسل افکار برای نطق کردن. اگر بخواهید از وسیله  
اولی استفاده کنید باید یادداشت و امثال آن بکار برید و اگر بخواهید  
وسیله دومی را مورد استفاده قرار دهید باید گفتار خود را طوری مرتب  
کنید که هر تکه‌ای که می‌گوئید خود بخود تکه بعدی را بخاطر نان بیاورد.  
اشخاصی که در نطق کردن مبتدی هستند اگر گفتار خود را با رعایت  
اصل سلسل افکار تهیه کنند. قطعاً موقعی که پشت میز خطابه می‌روند  
قدری خود را می‌بازند و آن آزادی فکر را بخواهند داشت که بتوانند  
از گفتار خوب خود که تهیه کرده‌اند کاملاً استفاده کنند برای این قبیل  
اشخاص يك حارغه ذکر می‌کنیم که علاوه بر خود آن‌ها سایر خطبا هم  
می‌وانند از آن استفاده کنند.

فرض کنیم گفتار شما مرکب از يك عده نکاتی است که اصلاً بهم  
مربوط نیستند مثلاً میخواهید بنویسید راجع بگاو- سیگار- نابائون -  
خانه- و مذهب صحبت کنید اول از این ۵ کلمه يك جمله بسازید مثلاً.

گاو در حالیکه سیگار میکشد به نابائون نگاه کرد و خانه  
او با وجود دامن مذهب سوخت و باین وسیله تک تک بیچ گانه را بهم  
مربوط سازید.

حالا چشم خود را بهم گذاشته و فکر کنید که گاه سوم حد بود

فوراً یادتان می‌آید که ناپائون است کلمه پنجم چه بود؟ مذهب ملاحظه  
میکنید که این وسیله خوبیست و هر چند کلمه را ممکن است بوسیله  
تشکیل یک چنین جمله‌ای بهم مربوط ساخت و هیچ مانع ندارد که جمله  
مضحک و بد شکل تشکیل شود حتی هر چه این خاصیت بیشتر باشد  
بهر است.

**اگر ناگهان در وسط سخنرانی مطلب را فراموش کردید  
چه می‌کنید؟**

یکی از بدترین اتفاقات برای خطیب اینست که وسط سخنرانی  
ناگهان مطلب را فراموش کند اغلب در این قبیل مواقع ناچار مدتی سکوت  
میکنند تا موضوع را دوباره بخاطر آورند و این برای یک ناطق بدترین  
حالت است.

بنابراین بمحض ظهور این حالت ناطق نباید خود را بیازد بلکه فوراً  
آخرین کلمه‌ای را که گفته است تکرار کرده شرح دهد تا مدت گفتن این  
جمله مطلب دوباره بخاطر آید و اگر این جمله تمام شد و باز یادش  
نیامد دوباره آخرین قسمت آنچه را گفت شرح و بست دهد و آنقدر این  
عمل را ادامه دهد تا ریشه مطالب اصلی دوباره بدستش آید.

**تربیت قوه حافظه برای همه نوع مطالب یکسان نیست**

در طی این فصل معاوم شد که بوسیله درازمطلب و تمرین و تدریس  
افکار مینوان قوه حافظه را نفویت نمود ولی اگر کسی بخواهد بوسیله  
دیگری منلاً حفظ کردن شروع به تعویت حافظه خود نماید نباید متوقع  
باشد که در تمام قسمتها و برای همه چیز حافظه‌اش خوب شود مثلاً اگر

روزی يك قطعه شعر حفظ كنيد مسلم است كه بهر روز حافظه شما برای قسمت های ادبی زیاد می شود ولی این بهبودی حافظه از نظر معنای اوصافتی یا علمی خیلی ناچیز خواهد بود .

پس بجای اینکه سعی کنید كه بطور کلی قوه حافظه شما تقویت شود بهتر است برای هر موضوع بخصوص روشی را كه در حقیقت این فصل به ما دادیم بكار ببرید .

### خلاصه فصل چهارم

۱- پرفسور كارلسی شور- میگوید يك آدم فقط از ده درصد قوه حافظه خود استفاده کرده و نود درصد دیگر را بواسطه اشتباهات باز درن بخواهین طبیعی حافظه بهتر میدهد .

۲- فواین طبیعی عبارتند از درك كامل مطالب -- درین و تکرار -- سلسله افکار

۳- برای درك كامل مطالب باید

الف - حواس را كاملاً روی مطالب متمرکز نماید .

ب - كاملاً دقت کنید

ج - كاری دارید مطالبی كه میخواهید حفظ كنید از راه مشاهده و تکرار حواس بجا بیاورید در مسائل و تکرار و تکرار و تکرار .

د - مخصوصاً سعی کنید كه حد ما از راه حواس معنای را درك كنید

۴- قانون دوم حافظه ، درین و تکرار است ، برای اجرائی این قانون درینكه زیر را رعایت کنید

الف - بجای آنكه بگنجد نسیبید ، در آموختن مطالب در هر روز

که همانروز آنرا حفظ شوید این عمل را چندروز انجام دهید تا رویهمرفته که تر صرف وقت کنید و بهتر حفظ شوید و خسته هم نشوید:

ب۔ پس از اینکه يك مطلبی را حفظ شدید به همانقدر که پس از هشت ساعت نا یکماه آنرا فراموش خواهید کرد . در هشت ساعت اول مطلب از خاطرتان خواهد رفت بنابراین بلافاصله قبل از شروع سخنرانی گفتار خود را بخوانید و بخاطر بسپارید .

۵۔ سومین قانون طبیعی حافظه تسلسل افکار است - تنها راهی که چیزی را یاد بیاور اینست که آن چیز بوسیله يك فکر دیگر بخاطر انسان معرفی و یاد آوری شود .

۶۔ برای اینکه بتوانید مطالبی را بمطلب دیگری مربوط ساخته و بوسیله آن آنرا بخاطر خود بیاورید سئوالان زیر را راجع بآن از خود بکنید .

حرا این مطلب این طور است ؟

چرفت این مطلب این طور میشود ؟

کجا این مطلب این طور است ؟

که گفت که این مطلب این طور است ؟

۷۔ برای اینکه اسم شخص جدیدی همیشه بخاطرتان بماند از او بخواهید آنرا برایشان هیچی کند و سعی کنید اسم او را باحالت نگاه و شکر و شغلس مربوط سازید .

۸۔ برای حفظ شدن تاریخ آنرا بتاریخی که همیشه در خاطرتان هست مثلا سال تولد خودتان مربوط سازید.

۹۔ برای اینکه کلیه نکات سخنرانی خود را بخاطر بسپارید گفتار را

طوری ترتیب دهید که گفتن هر نکته آن خود بخود نکته بعدی را بیادتان بیاورد و اگر این عمل ممکن نشد از هر نکته لغت اصلی آن را تعیین کرده و با این لغات که به ترتیب پشت سر هم قرار میدهند یک جمله بامعنی - یا بی معنی ساخته و آنرا حفظ کنید .

۱۰- اگر اتفاقاً در وسط سخنرانی مطلب را فراموش کردید هدایتی را بسکوت نگذارید بلکه فوراً آخرین کلمه ابرای که گفته اید گرفته و راجع بآن یک جمله بگویید و اگر باز مطلب یادتان نیامد همین عمل را آتقدر تکرار کنید تا بالاخره سر رشته مطلب بدستتان آید .

### آمرین صدا - استراحت گلو

در آخر فصل سوم طریقه استراحت دادن به بدن را شرح داده و گفته شد که در اثر خشکی بدن صدا بد خواهد شد .

در این سخنرانی زیاد گاوی اسان خسته شده و گاهی درد میگردد برای رفع این خشکی باید گاو را وادار به استراحت کرد باین معنی که بدون اینکه کوچکترین فشاری بآن وارد شود نفس عمیق بکشید و برای این که بتوانید این عمل را اجرا کنید بخود حالت دهن دره گرفته و نفس عمیق بکشید و در این حال دهن خود را بحالتی باز بکنید که می خواهید «نه» بگویید .

## فصل پنجم

### شنوندگان را دائم بخود متوجه کنید

وقتی آقای شرممان را جرز- و من در یکجا سخنرانی کردیم اول من حرف زدم بعد او.

ابن آقا سواد زیادی نداشت و پیشتر عمر خود را در جنگلها گذرانده بود و در گفتارش غلطهای دسنوری فراوان یافت میشد و مطالبش خیلی ساده و معمولی بود ولی در عوض خیلی باحرارت و زنده صحبت میکرد بطوری که از سخنرانی من خیلی جذابتر و شیرینتر شد و مثل این بود که در شنوندگان ناک انر الکتریکی داشت

علت این موفقیت همان عامی است که اهرسون حکیم برای مام موفقینها ذکر کرده و آن «بولد میل و هیجان است» و این مهمترین عامل برای هر عمل اجتماعی است.

دعوی- که از بزرگترین صاحبان کارخانه است ۳۰ سال پیش با کمتر از ۵۰ دلار بول بشیکاگو وارد شد و حالا فقط سالی ۳۰ میلیون دلار سفر میفروشد این شخص سرمایه موفقیت خود را که عبارتست از یکی از کلمات اهرسون- قاب کرده و بدیوار اطاق کار خود زده و این کلام عبارتست از :

« هیچ کار بزرگی در دنیا انجام نمیشود مگر در نتیجه تولید میل و هیجان »

من مدت‌ها خیال می‌کردم برای اینکه سخنرانی خوب شود کفایت که قوانین آن رعایت شود و همین کار را می‌کردم ولی بالاخره فهمیدم مهمترین نکته‌ای که در این امر باید رعایت شود روح سخنرانی است. آقای براین می‌گوید «سخنرانی مؤثر آنست که از قلب گوینده سرچشمه گرفته و بقلب شنونده نفوذ کند نه اینکه از عقل گوینده درآمده و فقط بعقل شنونده اثر نماید».

دردو هزار سال قبل يك شاعر رومی گفته است «اگر میخواهید بوسیله سخنرانی اشك چشمان شنوندگان را جاری سازید باید اقلاً آثار غم‌واندوه در چهره خودتان ظاهر شود»  
مارتین لوتر گفته «من هر وقت میخواهم چیز خوب بنویسم سعی میکنم خود را عصبانی کنم تاخون در عروقم بجوش آمده و احساساتم زیاد شود»

حسی اسب در نتیجه گفزار با حرارت و مؤثر تحریک میشود (فی) مری معروف حیوانات بوسیله گفتن يك کلمه مخصوصی توانسته است جریان تبض يك اسب را ۱۰ ضربه در دقیقه زیاد کند.

مهمترین نکته‌ای که در موقع سخنرانی باید بخاطر داشت اینست که مخاطب هر حال داسه باشد شنوندگان هم بهمان حال درمی‌آیند بنابراین نااطق باید طوری صحبت کند که معلوم شود گفته‌های خود را حس کرده و با حرارت بگوید.

پریگلس - بینه‌ای معروف یونان همیشه قبل از سخنرانی از درگاه خدا ام‌خانه و مسئلت می‌کرد که حسی بك کامه نابجا از دهانس خارج نشود و قاس در میان با او هم‌کاری نماید تا گفته‌هایش در قلب شنوندگان



جایگزین شود .

اگر میخواهید بیاتنان مؤثر شود ۴ کلمه شور - احساس - روح و هیجان را فراموش نکنید .

لینگان - صدای بلند نامطبوعی داشت دستن - بالکنیت حرف میزد ولی این اشخاص و همچنین خیلی اشخاص دیگر که در طرز بیانشان نقص طبیعی بود در نتیجه اینکه بلد بودند شنوندگانرا تحریک و تهیج کنند از ناطقین درجه اول شدند .

اگر میخواهید نطقتان مؤثر باشد بگفتن چیزی اقدام کنید که حقیقتاً مایل بگفتن آن هستید .

برفسور براندوماتیو - میگوید « سرموفیت در سخنرانی اینست که ناطق حقیقتاً ذیفع در گفتن مطلبی که میخواهد بگوید باشد وقتی من یکی از سه نفر قاضی مسابقه سخنرانی که بین ۶ نفر دانشجو انجام میشد و پیرنده مسابقه يك مدال میدادند بودم . هیچيك از مسابقه دهندگان غیر از يك نفر باصل مطلبی که میگفت علاقه نداشت و فقط برای این سخنرانی میکرد که مدال نصیب او شود بنابراین نطقشان چندان خوب و جذاب نشد آن يك نفری که استثنا کردم يك شاهزاده از قبیله زولو (یکی از قبایل افریقا) بود که در موضوع « شرکت افریقا در تمدن جدید » صحبت میکرد مسام است که این مطلب را بنماینده از طرف ملت خودش و نام افریقا میگفت و علاقه مند بگفتن آن بود و آنچه میگفت صمیمانه بود باوجود اینکه مطالبی که گفت بهر از دیگران بیه نسنده بود . چون سخنرانیش حاکی از آتس درونی او بود از همه مؤثر تر شد و مدال نصیب او شد » لابد میبرسید که چگونه میتوان در شنونده تولید میل و هیجان کرد ؟

## اینک جواب آن

هرشونده بخوبی حس میکند که آنچه ناطق میگوید از ته قلب است یا سطحی است پس شما برای تهیه هر گفتاری در خاطر خود کاوش کنید تا امیال و عقاید حقیقی و شخصی خود را درباره موضوع آن پیدا نمائید و سعی کنید که تمام گفتار تان بر روی همین عقاید و امیال تهیه شود.

وقتی من در کلاسی که برای تبلیغ در امر صرفه جوئی بررسیه یکی از بانکها تأسیس شده بود درس سخنرانی میدادم مشاهده کردم که یکی از ساگردان بهیچوجه باصل موضوع توجه نکرده فقط میخواهد حرف بزند بهمین جهت گفته هایش مؤثر نبود من خواستم او را به موضوع کارش علاقمند ساختم و با بنوسبله کاری کسبم که گفتارهایش مؤثر بشود برای اینکار آماری از تمول مردم در موقع مرگشان باو نشان دادم که در آن دیده میشد که ۸۵ در صد مردم موقع مردن هبج ارنی از خود باقی نمیگذارند و فقط سه درصد اشخاصی که میبرند ارنی که از خود باقی میگذارند ده هزار دلار بیشتر نیست و باو گفتم که باید کاری کرد که هر کس پس از مرگ اقلایک بروت مختصری برای زن و بچه خود باقی بگذارد که از گرسنگی نمیرند.

در نتیجه این نصایح و مقداری نصایح دیگر توانستم کم کم او را علاقمند بتبلیغ درباره صرفه جوئی بکنم.

در این موقع دیدم نطائهایی که تهیه کرده و میگوید مؤثر و جالب توجه شده اند و بالاخره کار این شخص، بجایاتی رسید که بزرگترین

بانك امريكا او را برای تبلیغات یکی از شعب خود در امریکای جنوبی  
استخدام کرد .

### سرمه و فقیهت خواستن است

دوایت ل . مودی - در موقعی که يك گفتار راجع بزيبائی  
طبیعت و لطف خداوندی تهیه میکرد بطوری نهیج شد که بی اختیار  
برخاسته بطرف خیابان رفت و دوان دوان خود را باولین شخصی که  
مشاهده کرد رسانده یقه اش را گرفت و از او پرسید « میدانی زیبائی و لطف  
یعنی چه ؟ » البته تعجبی ندارد که انسان و فنی اینقدر به هیجان آید  
اینطور رفتار کند .

یکی از شاگردانم گفتارش را فقط بوسیله نشت سرهم کردن باک عده  
مطالب خشك تهیه میکرد و اصلاً لطفی در آنها نبود و هر چه سعی میکردم  
این عیبش را رفع کنم موفق نمیشدم و مثل این بود که بخواهم کاری کنم  
که از آب سرد بخار متصاعد شود .

بالاخره باو گفتم سعی کن که باک از نباط ملل ، الگراف بین مغز و  
قاب تو کار کند و هیچ وقت در تهیه گفتار از نصایح مغرت استفاده مکن  
مگر اینکه قایت هم آنرا تصدیق کند و بخواهد . با بنر نیب تو اسم این  
عیب بزرك او را اصلاح کنم

برفسور جیمز - گفته است که انسان معمولاً بیس ازده در صد فوای  
روحی خود را بکار نبرده و بقیه را بلا استفاده میگذارد و این ملل مونور  
ده سیاندری است که فقط يك سیاندر آن کار کرده و بقیه کار نکنند  
بنابر این سعی کنید که کلیه این مسع ذاتی خود را در تهیه گفتار بکار

اندازید و فقط بمرتب کردن يك عده جمله‌های بی‌روح و پشت سرهم اکتفا نکنید .

یکی از خطبا در انگلستان نطق بسیار جذاب و شیرینی کرد بطوریکه حاضر شدند ۵ هزار دلار باو بدهند که اجازه چاپ کردن آنرا بدهد ولی این مرد میدانست که تمام خوبی سخنرانی او مربوط بطرز بیان خودش بوده و منن گفتارش بخودی خود حیز خوبی نیست بنابراین از این بول نسبتاً زیاد صرف نظر کرد و اجازه چاپ آنرا نداد .

پس همیشه در نظر داشته باشید که عامل اصلی خوبی یا بدی سخنرانی شما خودتان هستید نه آنچه روی کاغذ نوشته‌اید و اینکلمات امرسون - را بخاطر بسپارید که گفته است « بهر زبان که حرف میزنید باز شخصیت و احساسات و امیال شما از گفته‌هایتان ظاهر میشود . این بهترین طرز بیان شخصیت است و بهمین جهت دوباره آنرا تکرار میکنم .

« بهر زبان که حرف برنید باز شخصیت و احساسات و امیال شما از گفته‌هایتان ظاهر میشود »

يك سخنرانی که لینکلن را - در يك دعوی عدلیه پیروز کرد . روز زن بیوه سربازی که در جنگ انقلابی آمریکا کشته شده بود با قد خمیده بدفتر و کالت لینکلن - وارد شد و باو شکایت کرد که يك مأمور از او دوست دلار رشوه گرفته تا شهریه او را که نصف آنچه استحقاق داشته است دو برابر کند .

لینکلن - فوراً شروع بهبه گفتار خود برای دحکمه کرد و اولین نوبتی که برای ایسکار کرد این بود که بیوگرافی و اسنگن و شرح انقلاب آمریکا را با دقت خواند و غمید که چگونه جنگجویان وطن پرست برای

آزادی جنگیدند وضعیت سخت آنها را با بدن مجروح و پای برهنه در روی یخ و برف بین خود مجسم ساخت آن وقت فکر آن کارمند بی انصاف را کرد که حقوق تقاعد زن بیوه يك چنین سر بازی را نصف کرده و برای جبران آن از او دوست دلار میخواهد در قلب خود حس کرد که باید از این بی زن بیوه دفاع کند بنابراین پس از شرح شکایت بالا در قسمت آخر گفتار خود که نتیجه میگردد اینطور بیان می کند :

« ... پس از اینکه زحمات جنگ تمام شد و هر کس بدنبال کار خود رفت عده ای از سر بازان کور ، عده ای بی دست و پا شده و عده هم مردند و حالا بیوه پیر یکی از آنها بمن و شما آقایان قضاة متوسل شده و حق خود را میخواهد و البته این زن هم همیشه باین شکل نبوده يك وقتی خوشگل و جوان بوده و قدری راست و حرکاتی متناسب و قشنگ داشته و فرستگها از شهر خود که در آنجا تولد شده دور افتاده است ماکه حالا از فداکاری شوهر او و امثالش بهره مند هستیم باید از او حمایت کنیم بنابراین تقاضا میکنم بداد او برسید . »

هنوز نطق او بی پایان نرسیده بود که است در حشده پای امام قضاة حافه زده همه از صمیم قلب حاضر بکمک باین برزن سده و کاملاً مطابق میل او رأی دادند .

چند روز بعد همکار و کالت اینکلن - یکنکه کاغذ در دفتر منسرخشان پیدا کرد که در آن یادداشت های اولیه برای گفتار بالا نوشته شده بود و این یادداشت بالا بنظر خواستگان مبرسد

« بدون سئل و در آمد - تقاضای بیجا و غیر قابل تحمل - بول تقاعد به صاحبس داده شده - جنگ انقلاب - شرح میدانی جنگ -

شوهر این پیره زن سر بازی که زندگی و زن خود را بخاطر جنگ بیگس گذاشته - نتیجه «

### سعی کنید در سخنرانی حواستان جمع باشد

در فصل اول این کتاب ذکر شد که پرفسور جیهز - گفته است که احساسات و اعمال انسان با هم مربوط بوده و هر یک در دیگری مؤثر است بنابراین خون انسان اعمال خود را میتواند تحت کنترل در آورد بوسیله کنترل اعمال میتواند احساسات خود را هم اداره نماید . «

حال برای اینکه در موقع سخنرانی بتوانید با حواس جمع حرف بزنید راست ایستاده کمی بطرف میز متمایل شوید حرکت بخود نداده و بدن را بجلو و عقب نبرید و خم و راست هم نشوید وزن بدن را از این یا به آن پا نیندازید بطور خلاصه اعمالی که دلیل بر عصبانیت است نکنید تا قوه خودداری و آزادی عمل از شما سلب نشود روحیه خود را تحت کنترل در آورید و خود را مثل یک مرد قوی که در مسابقه شرکت کرده و حاضر برای دویدن است نگاهدارید ریه های خود را پراز هوا نموده راست بچشم سنوندگان نگاه کنید و طوری با آنها نگاه کنید مثل اینکه میخواهید یک امر لازم و فوری را با آنها بگوئید و این نگاه با همان اعتماد بنفس و قدرت باشد که معام بشاگردان خردسال خود نگاه میکند بعد با کمال اعتماد بنفس و قدرت شروع بصحبت نموده و صدای خود را بدون ترس بلند کنید .

بدست و سر خود زیاد حرکت ندهید فقط بعضی زست های کوتاه و کاملاً طبیعی داشته باشید حتی پشت رادبو این مطلب را رعایت کنید زیرا اگر چه حرکات شما را سنوندگان رادیو نمی بینند ولی این حرکات در طرز

بیامان شدیداً مؤثر واقع میشود.

من اغاب سخن‌سازگردانم را در وسط سخنرانی قطع کرده آنها را مجبور به اجرای حرکتی که لازم بوده و نکرده‌اند نموده‌ام.

شکسپیر گفته: «اگر يك صفت خوبی را ندارید به آن صفت اظهار کنید تا کم‌کم در شما ایجاد شود» بهمین ترتیب اگر میخواهید در موقع سخنرانی حواستان جمع و با فکر راحت و آزاد باشید مطابق دستور بالا رفتار کنید.

يك شخص معمولی اگر بلند صحبت کند صدایش از ده متر با طرف بخوبی شنیده نمیشود.

من خودم هم این مطالب را امتحان کرده‌ام جدیداً در موقعیکه رئیس يك دانشکده نطق میکرد من در ردیف چهارم نشسته بودم با وجود این بیش از نصف گفته‌هایش را نمیشنیدم.

همچنین سفیر یکی از کشورهای مهم در موقع نطقش بقدری یواش حرف میزد که صدایش بیش از ۶-۷ متر نمیرسید.

این اشباه را اغاب ناظمین میکنند و باید و احاط آن باشند و طوری حرف بزنند که هم‌اکنون حاضرین حرف‌شان را بشنوند

اگر شنوندگان بخواب رفتند چه میکنند؟

يك واعظ دهانی از هانری واردیچر - برسد که اگر شنوندگان در موقع خطابه بخواب رفتند چه باید کرد؟ جواب داد يك نفر يك جوب تیز بدست گرفته و دائم به واعظ سیخ میزد زیرا اگر واعظ گاه از بیدار باشد و با انرژی حرف بزند نمونده بخواب میرود

بنابر این بهتر است قبل از رفتن به جلسه سخنرانی مقدار کافی ورزش کنید و نفس عمیق بکشید. در تابستان شنا نمائید تا با روح شاد و زنده و بدن گرم و با انرژی بسخنرانی مشغول شوید.

### «کلمات راسوئی» گفته‌های خود را با اطمینان بیان کنید

درست است که مسکوبیند فقط اشخاص نادان هستند که از سر حرف خود پائین نیامده و فقط آنرا صحیح می‌پندارند ولی اگر گوینده زیاد گفته‌های خود را بار دید ذکر کند و امام عقاب خود را با اضافه کردن کلمات «بتقر من» و «شاید» و «عقبه من» و اصل آن بگوید گفته‌اش زیاد مؤثر و نافذ نخواهد بود.

روزوات - این نوع کلمات مسکوب را به نخبه‌مرغی که در اسو - محسوبانسان را مکیده و بیستش را بجای گذاشته اند کرده و آنرا را «کلمات راسوئی» نامیده اند.

در ۱۹۰۶ هجری - کتاب شروع - ترجمه - «رای رأی دهندگان» طبعی میگردد همیشه میگفت «عن حزنه انضجاب خواهد شد» زیرا میدانست که اغلب شنوندگان فقط با شنیدن این نوع کلمات کاملاً معنقد شده و ایمان می‌آورند.

بودا - حسی در موقع مرگ خود بهمه میگفت «فقط همانطور که من دستور داده‌ام عمل کنید».

در قرآن که هادی میامونها مسامین است صریحاً ذکر شده که

مطالب این کتاب بدون شك صحیح و تنها هادی انسان است.

با وجود آنچه در بالا گفته شد نباید این درس را در همه جا ترویج کرد.



تمام اشخاص یکجور عمل کرد هر چه سر و کارت آن با اشخاص چیز فهم تر باشد از سددت اطمینان خود نگاهید زیرا اشخاص خیلی فهمیده فقط میخواهند که هدایت شوند نه اینکه کور کورانه بهر طرف که گوینده مایل است رانده شوند.

### شنوندگان خود را از ته قلب دوست بدانید

چند سال پیش بنا شد من عده‌ای را در انگلستان انتخاب نموده تعلیم دهم پس از آزمایش زیاد معلوم شد که عیب اصلی آنها اینست که در موقع سخنرانی فقط بفکر خود بوده و تنها علاقه‌شان باین بود که سخنرانی خودشان خوب شود و اصلاً علاقه‌ای بشنوندگان خود نداشتند. بهمین جهت نسبت با آنها خیلی سرد بود و در عوض شنوندگان هم نسبت با آنها سرد بوده و از گفته‌هایشان لذت نمی‌بردند. شنونده فوراً می‌فهمد که آنچه گوینده می‌گوید از روی تلاشه و محبت با او است یا نه.

من درباره زندگی لیکن مطالعه زیاد کرده و اینطور تشخیص داده‌ام که او محبوب‌القاوب ترین مردم امریکا بوده از سخنرانی‌هایش که بوسیله او ایراد شده است اینرا بخوبی ملاحظه شده‌ام این موفقیت او بیشتر مدیون خوبی و خوش‌قلبی و نوع دوستی خود او بوده است. اینکلیک همه مردم را دوست داشت زن او درباره‌اش گفته است.

« وسعت قلب او بقدر درازی بازوانش است ».

موقعیکه او صحبت میکرد حضرت عیسی در نظر شنوندگان مجسم میشد بهمین جهت گفته‌هایش زیاد جذاب و دلنشین بود.

مادام شومان هينك - ميگويد علت موفقيت من اينست كه شنندگان را از صميم قلب دوست دارم و همه را رفيق خود ميدانم .  
 پس هر ناطقي بايد سعی کند شنندگان خود را صميمانه دوست بدارد تا موفق شود .

### خلاصه فصل پنجم

- ۱- حالت شنندگان كاملا بسگي بحالت ناطق دارد اگر او با ميل و هيجان حرف بزند آنها هم با ميل و هيجان گوش ميكنند و اگر حالت او بعكس باشد حالت آنها هم بعكس ميشود .
- ۲- بايد طوري سخنراني كنيد مثل اينكه ميخواهيد بيگامي را بشنوندگان بدهيد .
- ۳- اغاب اسخاص نميدانند كه روحيه گوبنده جقدر در شنونده مؤثر و مسري است .
- ۴- پروفيسور بر اندمار تير - ميگويد «ناطق بايد حيزهائي را بگويد كه حقيقتا خودش ماييل بگفتن آنست و از ته قلبش اداميكنند .
- ۵- قبل از ارجع بمطالبتي كه ميخواهيد بگوئيد فكر كيد و به بينيد كه درجه علاقه و ميل خودتان بآن جقدر است .
- ۶- در موقع سخنراني يك رابطه نلگرافي بين قاب و مغز خود برقرار كنيد .
- ۷- بهتر زبان كه حرف بزنيد فرق نميكنند اصل كار روح مطالبتي است كه ميگوئيد .
- ۸- براي اينكه باروح حرف بزنيد وضعيت خود را مرتب كنيد

راست بایستید راست بچشم شنوندگان نگاه کنید - حرکاتتان محکم و مؤکد باشد .

۹ - بقدر کافی بلند حرف بزنید تا همه حاضرین بتوانند گفته‌هایتان را بشنوند .

۱۰ - اگر بخوابید شنوندگان بخواب نروند باید خودتان کاملاً بیدار بوده و با انرژی حرف بزنید .

۱۱ - گفته خود را با افزودن کلمات شك آور از قبیل « بنظر من » « شاید » « گویا » غیر نافذ و کم اثر نکنید .

۱۲ - شنوندگانرا از صمیم قلب دوست بدارید .

«مرین صدا، کنترل تنفس، اول يك نفس خیلی عمیق بکشید بطوری که تمام خلل و فرج ریه‌نان باز شده و دیافراگم کاملاً محذب گردد .

مسلم است که حالا اگر ریه خود را ول کنید فوراً هوای آن خالی میشود ولی اینکار را نکنید بلکه سعی نمائید آنچه ممکن است هوا را آهسته تر خارج کنید و ضمناً هر تپاً شش سرهم بگوئید « آه - آه - آه - آه - آه - آه - ای .. »

هر چه بیشتر بتوانید آنرا کنترل کرده و هوا دیرتر از سینه‌نان خارج شود بهتر است این تمرین را اغلب انجام دهید نادر نتیجه صدا بیان به مقدار زیاد بهتر و قشنگ تر شود .

## فصل ششم

### سر اصلی موفقیت در سخنرانی

امروز که این راز را برشته تحریر در می‌آورم پنجم زانوبه و روز وفات مرحوم شاکستن است که به قطب جنوب مسافرت کرده و روی کشتی خود اشعار زیر را نوشته بود « اگر میتوانی تخیل کنی ولی معالوب خیالان خود نشونی .»

اگر میتوانی فکر کنی و بفکر کردن بنها قاعن بکسی .

اگر میتوانی هم بابد بخنی هم با بیروزی معالبا سوی .  
و هر دو بر لب بکسان باسد «

« اگر میتوانی قوا و اعصاب خود را و ادار بخدمت گزاری خود بکسی حتی پس از آنکه از مادر آمده باشی «

و در موقعی که غیر از اراده چیزی در تو باقی نمانده خود و اراده خود را حفظ کنی

آنوقت تمام زمین و آنچه در او هست منعالی بشو خواهد بود و ای بسر من در این صورت میتوان تو را مرد نامید «

قطب صاحب روحیه‌ای که این شعر را سروده میتوانسته است به قطب جنوب برود و همین روحیه است که میتواند در سخنرانی موفق شده و اعتماد بنفس کامل داشته باشد .

ولی متأسفانه همه کس با این روحیه شروع بتمرین سخنرانی نمیکنند . این فصل ششم درس سخنرانی است و لابد عده زیادی از خوانندگان این کتاب تا بحال از زحمات خود مأیوس شده اند زیرا نتیجه کامل بدست نیآورده و هنوز از سخنرانی میسر سندن باید بحال این اشخاص بی حوصله گریه کرد .

### باید استقامت نشان داد

و فیسکه انسان میخواهد چیزی را یاد بگیرد خواه زبان خارجی باشد خواه بازی گلف و خواه فن سخنرانی ترقی او مرئب نبوده و قاعده بر این است که اول مسئولی بسرفرت میکند بعد مدتی دیگر بسرفرت نکرده بوقف میماند حتی ممکن است کمی بس برود و این بات قاعده معرفت الروحی است .

دوره دوم تمرین سخنرانی اغلب چند هفته طول میکشد و هر قدر هم که شاگرد در این مدت با جدیت و علاقه کار کند از ادامه آن مصون نخواهد بود و در همین مدت است که عده ای نکلی مأیوس میشوند ولی عده دیگر بتمرین و تعلیم خود ادامه میدهند تا بسرفرت بدون اشک خودسان عات و حکمگوگی آن را بفهمند جس میکنند که دوباره شروع بسرفرتی سریع نموده اند .

چنانکه قبلاً گفته شد ممکنست بالآخره هم نرس چند نایه اول شما ازین نرود .

عده زیادی از نوازندگان موسیقی و ناطقین معروف این حات را داشته اند و با آخر عمر سان در چند نایه اول که در مقابل جمعیت حاضر میشدند میسر سبدند ولی بزودی این نریشان از بین معرفت و با میل و

خوشحالی بگفتن یا نواخنن ادامه میدادند .  
 بنابراین شما هم از این نوع ترس اگر دارید بیپوجه تشویش  
 نداشته باشید و همیشه بخاطرتان باشد که فوراً پس از چند ثانیه از بین  
 خواهد رفت .

یکدفعه شاگردی که میخواست علم حقوق تحصیل کند به لینکن-  
 نامه‌ای نوشت و از او در این امر مشورت کرد لینکن- در جوابش نوشت:  
 « همیشه قدر که تصمیم این کار را گرفته‌ای بیش از نصف کار  
 انجام شده است همیشه بخاطر داشته باش که تصمیم مهمترین عامل  
 موفقیت خواهد بود . »

لینکن- این مطلب را شخصاً تجربه کرده و میدانست شاید در تمام  
 عمر خود فقط یکسال به‌درسه رفته بود ولی هیچوقت از کتاب خواندن  
 فارغ نمیشد فرسخ‌ها راه مبرفت تا یک کتاب عاریه بگیرد . و آنرا بآورد  
 در روستائی آنسی که برای گرم شدن ابرو خه بود می‌خواند .

صبحها در محض روشن شدن در خاسه بمطالعه میرداخت چندین  
 فرسخ راه بیاده مبرفت تا بتواند یک سخنرانی خوب را بشنود و در برگشتن  
 در خیابان‌ها کوهپا و مزارع همان سخنرانی را با خود مکرار میکرد  
 هر وقت مسواست درمجامع ادبی و مناظره حاضر میشد و بطور خلاصه  
 تمام وقت خود را صرف تحصیل و تمرین برای سخنرانی میکرد .

بالاخره این مردی که در اول خیابای خجالی بود خنی و فی با  
 ماری تور عسفی ورزی مکرد آنقدر بی‌حرف میشست تا او شروع  
 بصحبت کند در این اسماست و بشنکار کارس بجائی رسید که از بهترین  
 ناخن‌ها شد همین جبت بود که در جواب ساگردی که از او مشورت کرده  
 بود نوشت :

« همینقدر که تصمیم این کار را گرفته‌ای بیش از نصف کار شده انجام است . »

در اطاق ریاست جمهور آمریکا يك تصوير لينکن بديوار آویزان است روزی در زمان ریاست جمهور خود هر وقت مشکلی برایش پیش می‌آمد مدنی در مقابل این تصویر نشسته و بآن نگاه میکرد و میگفت من سعی میکنم لینکن را بجای خود بگذارم و بیش خود مجسم کنم که اگر او بجای من بود چگونه این مشکل را حل میکرد و غریب اینست که این عمل مقداری کارم را راحت میکند»

چرا شما این کار را نکنید؟ اگر شما هم مدتی تمرین برای سخنرانی کرده و هنوز کاملاً موفق نشده‌اید يك اسکناس ۵ دلاری از جیب خود در آورده و مدتی بتصویر لینکن - بماشاکنید و از خود برسید که او چه کرد که توانست ناطق زبردستی شود و همانطور رفتار نماید.

خیای دلم میخواست که مینوانستم شما را وادار کنم هر روز صبح موقع صرف صبحانه این کتاب را در مقابل خود باز کنید و آنقدر این صفحه را بخوانید تا گفنه زیر را که از پروفیسور ویلیام جیمس - است حفظ شود :

« اگر یک نفر هر روز فقط یک ساعت از وقت خود را با دقت در راه چیزی که میخواهد نیاموزد صرف کند هیچ نباید از عدم موفقیت بیم داشته باشد . چنین شخصی میتواند مطمئن باشد که دیر یا زود روزی خواهد رسید که خود را صد درصد موفق خواهد یافت . »

من هم حرف پروفیسور جیمس - را درباره تمرین فن سخنرانی تکرار کرده میگویم اگر شما مرتباً تمرین خود را ادامه دهید روزی خواهد

رسید که صد در صد موفق شده و خود را یکی از بهترین ناطقین خواهید یافت .

ممکن است حالا این گفته مرا نتوانید کاملاً باور کنید ولی با وجود این بدانید که صحیح است . البته نمیخواهم بگویم که یکنفر آدم ابله کم هوش که هیچ چیز برای گفتن نمیتواند داشته باشد در اینکار موفق خواهد شد بلکه مقصودم اشخاص معمولی و طبیعی است .  
در اینجا بد نیست يك مثال بزنم :

یکی از فرماندارهای شهر نیوجرسی - یکدفعه برای بازدید کلاس سخنرانی که شاگردانش عبارت بودند از يك عده کاسب و تاجر آمده و مشاهده نمود سخنرانی این شاگردان که تا چند ماه پیش از ترس حتی نمیتوانستند در مقابل چند نفر حرف بزنند اکنون بخوبی خطابه‌هایی مینمود که در مجالس سیاسی مهم و سنا شنیده است این اشخاص هم ، سرگذشتشان همانست که در بالا ذکر شد باین معنی که پس از مدتی نهر بن و مداومت ملنفت شدند که بآرزوی خود رسیده و موفق شده‌اند .  
از آنچه گفته شد این نتیجه گرفته میشود که بشرف در فن سخنرانی مستقیماً تابع دو عامل اصلی است اول قیابیت شخصی دوم درجه میل و علاقه . برفسور جمس - میگوید « در هر کاری میل و علاقه زیاد شما را موفق میکند بنابراین اگر جداً طالب بدست آوردن نتیجه باشید آرا بدست خواهید آورد اگر نخواهید مدول شوید متمول میشوید اگر نخواهید عالم شوید، نخواهید خوب و محبوب باشید، خوب و محبوب میشوید »

زنی دوباره تاکید میکنم « شرط اول موفقیت میل شدید است و



شرط دوم اینست که در يك موقع دنبال حد چیز نرفته فقط يك هدف را جداً تعقیب کنید .

خوب بود که پرفسور جمس- این جمله را هم بگفته خود اضافه میکرد . « اگر بخواهید يك ناطق زبردست بشوید- حتماً خواهید شد، بشرطی که از دل و جان طالب آن باشید .»

من هزاران نفر را دیده‌ام که در راه آموختن فن سخنرانی کلر کرده‌اند غیر از عده معدودی بقیه از حیث هوش و استعداد از اشخاص کاملاً معمولی بودند که در همه جا دیده میشوند و اغاب آنها چون فقط هدفشان ناطق شدن بود از کسانی که بواسطه هوش و استعداد زیاد بیشتر وقتشان را صرف بول در آوردن و کارهای دیگر میشد بمراتب در فن سخنرانی بهتر شدند .

این يك قاعد کلی برای همه کارها است رکظر- میگوید عامل اول و اصلی برای موفقیت صبر و حوصله است . در یاد گرفتن فن سخنرانی هم عامل اصلی همین است .

**مارشال فشی-** که در معابد يك قشون قوی جنگید و فاتح شد میگفت تنها عامل موفقیت من این بود که ما بوس نه میشدم جرین این جنگ بشرح زیر بود .

موقعی که در سال ۱۸۱۴ قشون فرانسه نامارن عقب نشینی کرده بود زئران ژفر- به زئرال‌های تابع خود دستور داد حال که دو مایون سرباز در اختیار دارید دیگر عقب نشینی نکرده و بجمله میادرت ورزید این جنگ يك مرحله قطعی بود پس از دوروز زئرال فس- که فرماده قاب ارنس زئرال دفر- بود باز بیغام داد که مرکز قشون وضعش مساعد و چنانچ

راست متوقف است من حمله میکنم و موفق خواهم شد و همین حمله بود که پاریس را نجات داد.  
 مسلماً سخنرانی از جنگ سخت تر نیست شما هم حمله کنید موفق خواهید شد .

### صعود بقله « قیصر وحشی »

یکدفعه من و یک رفیقم میخواستیم از کوه « قیصر وحشی » بالا برویم شخص نالشی از ما پرسید چگونه بدون راهنما از کوه باین مشکلی صعود خواهید کرد من گفتم « درست است که قاعدتاً برای کوه نوردان ناآزموده مثل ما وجود یک راهنما خیلی مفید است ولی ما اینکار را بدون راهنما خواهیم کرد و موفق خواهیم شد» اتفاقاً همینطور هم شد و ما با موفقیت قله کوه را تسخیر کردیم شما هم چه برای صعود بعله اورست و چه برای موفقیت در سخنرانی بس خود کامه موفقیت را بخوبی مجسم کرده و دنبال آن بروید موفق خواهید شد»

موفقی که دریا سالار دویین - از یکی از دریا داران زبردستس عات عدم موفقیت در یک جنگ دریائی را توضیح خواست دریا دار دوازده دلیل قاطع برای نبرد خود ذکر کرد دریا سالار گفت این دلایل شما هر یک بنهایی عذر موجهی است و نی یک دلیل سیزدهمی هم هست که شما ذکر نکردید گفت آن دلیل چیست « جواب داد « آن دلیل اینست که شما خودتان امید بموفقیت خود نداسید»

یکی از منابع عمده کد سازگردان ون سخنرانی از تحصیل خود میبرد اینست که اعتماد بنفس در آنها زیاد شده دیگر از جمعیت نمیبرند

ولی مهمترین حاصل آنها از اینکار باید این باشد که کاملاً بکلام زیر ایمان بیاورند .

### خواستن توانستن است

در اینجا لازم میدانم گفته‌های قیمنی **البرت هو بارد** - که در يك انسان معمولی مقدار زیادی روح و زندگی تلفین کرده و او را خوشحال و امیدوار و خوشبین میکند تکرار کنم :

« هر وقت برای انجام کاری از خانه خارج میشوید از قدم اول چانه را توداده و سر را بلند نگاهدارید ریه‌ها را پراز هوا کرده و از اشعه خورشید حداکثر استفاده را بنمائید در برخورد با آشنایان و دوستان **يك لبخند** شبرین نثارشان بنمائید اصلاً ترس از عدم موفقیت را بخود راه نداده و جزئی‌ترین فکری هم درباره دشمنان خود نکنید فقط بمنظور اصلی خود منوجه بوده راست بطرف هدف بروید و قوای فکری خود را برای منظورهای عالی خود مصرف نمائید اگر چند روز بایتنریب رفتار کنید خواهید دید همانطوری که مرجان کار خود را کرده و به‌رور مواد لازم را از آب گرفته خانه خود را میسازد و طبعاً کاری بسایر مواد موجود در آب ندارد در شما هم کم کم این استعداد پیدا میشود که افکاربان منمرکز بر روی چیزی که میخواهید شده و موضوعهای دیگر نتوانند علی‌رغم میل شما آنرا منحرف کنند همیشه درخاطر خود خود را آنطور که دلان میخواهد باشید مجسم کنید نا کم کم همانطور شوید فکر عالینرین ابران را در گرفتن هرگونه نتیجه دارد همیشه در روحیه خود شجاعت و صداقت و خوشبینی را بزور فکر نفوت کنید اختراع نیبچه

مستقیم صحیح فکر کردن است همه چیز در اثر میل زیاد بدست میآید و هر کس صمیمانه بپرسد بجواب صحیح خواهد رسید هر چه را که فایده بخواند همانطور خواهد شد بنابراین همیشه حائرا تو داده سر را بلند نگاهدارید و بدانید که هر انسان خدائست که هنوز در پیله میباید باید آنرا سوراخ کرده و خارج شود تا بمرحله خدائی برسد.

سرداران بزرگ از قبل ناپلئون - ولینگتون - لی - گرانانت -  
فلسفیه الرأی اظهار داشته اند که صلح و خوایسن نظامیان برای فتح  
هم مفرین عامل موفقیت و غلبه است

مارشال وین گفنه اسب نود هزار سرباز که در آخرین جنگ خود  
شکست خورده اند با تساوی کلمه سرابط دیگر مسلماً در مقابل نود هزار  
سرباز که در آخرین جنگ خود فایح بوده اند شکست خورده و فرار  
میکنند زیرا دیگر امید به موفقیت نداسه و روحیه خود را باخته اند  
در موقعیکه عده ای برای کنس در بانی شدن اسم توسی میگردند  
فریزر - کشیس معروف فوای در بانی اظهار نظر نمود که داوطلبها باید چهار  
صفت زیر را داسه باشند:

عجبت - متانت - دقت - حوصله

همین چهار صفت برای فن سخنرانی لازم است

### خلاصه فصل ششم

۱- این بحث قاعده روانشناسی است که انسان هر چیز را بخواند  
یاد بگیرد خواه بازی گلف باشد خواه زبان خارجی یا فن سخنرانی سه  
مرحبه دارد اول مقداری بیسرفت سریع میکند بعد چند هفته هر چه

زحمت بکشد دیگر پیشرفت نمیکند حتی گاهی کمی هم پس می‌رود پس از آن دوباره شروع بترقی سریع می‌مایید .

خیالی از اشخاص در موقعی که در مرحله دوم می‌رسند از عدم پیشرفت موفقی خود مأیوس شده و کار را ول میکنند بنابراین باید شاگردان کلاس سخنرانی این تکه را بخاطر داسه و مأیوس نشوند و همیشه امیدوار باشد و کار خود را بغیث نمایند تا بمرحله سوم برسند آنوقت خواهند دید که مثل کسی که سوار طیاره شده یکدفعه در راه ترقی صعود می‌کنند .

۲- ممکنست هر قدر هم بنمرین سخنرانی خود ادامه دهید هیچ وقت موفق نشوید از ترسی که در دوسه نابه اول شروع بسخترانی در شما تولید میشود جلوگیری کنید وای طاهن باسبد که این برس پس از چند لحظه تمام شده از آن ببرد مبنواید سخنرانی خود را با اطمینان و راحتی کامل ادامه دهید .

۳- خناحه بر قسور حیمن استوارت گهنه است هر کس با یشنکار تمام دنبال جزئی که می‌خواهد باد بگردد برود بسال آخره بک روز موفق خواهد شد .

۴- موفقیت نهائی خود را در فن سخنرانی همینه بین خود مجسم و بان فکر کنید تا موفق شوید .

۵- هر وقت مأیرس شدید و فکر کردید که دیگر امیدی بپیشرفت ندارید مثل روزولت بعکس لیکن نگاه کرده و با خود فکر کنید اگر او بجای شما بود این مشکل را بطور حل میکرد و چه رفتار مینمود همان کار را بکنید

۶- چهار صفت برای سخنرانی لازم است که عبارتند از هتانت ، محبت ، دقت ، حوصله .

### تمرین صدا - استعمال نوک زبان

کاروز و مادام عالی گوری وعده زیادی از خوانندگان مشهور یکی از اسرار موفقیت خود را در بکار بردن نوک زبان دانسته اند باین معنی که سعی میکردند کلیه سیلابها را بانوک زبان ادا کرده و قسمت عقب زبان را بی حرکت بگذارند زیرا حرکت این قسمت از زبان ارتعاشات نامناسبی بگلو و حنجره داده و باعث خرابی صدا میشود .

برای ورزش نوک زبان باید بمقدار زیاد صدای «ر» کرد و اغلب مثل اینکه بخواهید صدای مسلسل را که از دور شنیده میشود تقلید کنید بازبان خود صدای «ررر» در بیاورید .

طرز عمل از اینقرار است اول سعی کنید که طبق آنچه در آخر فصل بنجم راجع بنفس ذکر شد نفس عمیق بکشید ضمناً در تمام مدت صدای «ررر...» از دهان خود خارج سازید .

این عمل نتیجه بسیار خوبی در بهبودی صدا دارد ولی بشرط اینکه فقط باین اکتفا نکنید که در موقع خواندن این سطور چند دفعه آنرا تمرین کرده بعد فراموش نمائید بلکه باید هر روز کلیه تمریناتی که نابحال درس داده و بعداً درس میدهیم زبند اجرا کنید

اهرسون حکیم میگوید «خداوند همه چیز را با قیمت ارزان در دسترس انسان گذارده است .»

قیمت ارزانی که باید در مقابل خوب شدن صدا بدهیم عبارتست از : تمرین - تمرین - تمرین

## فصل هفتم سر خوب ادا کردن نطق

کمی بس از جنک بین‌المللی گذشته «۱۴ - ۱۸» در لندن برادران رس و کیت اسمیت را که برای اولین بار از لندن باسنرالیا پرواز کرده و جایزه‌های هنگفتی گرفته بودند ملاقات کردم و برایشان نطقی را که باید هر روز دو مرتبه یکی بعد از ظهر و یکی عصر برای سنوندگان راجع بچگونگی مسافرتشان بگویند ترتیب دادم با وجود اینکه مدت چهار ماه این سخنرانی طول کشید و کلمایی که گفته میشد در تمام این مدت یکسان بود هر دفعه اثرات نطق آنها با دفعه پیش فرق میکرد زیرا طریقه ادا کردن نطقی آنها تغییر مینمود و مسلماً این تغییرات در ادا کردن بکلی اثرات و نتیجه سخنرانی را غیر مبداد.

یکدفعه در يك کنسرت بهلوی من خانم جوانی نشسته بود و يك پیانوزن معروف قطعات شیرینی را با بیانو مینواخت این خانم خودش هم پیانوزن بود البته بین او و بیانو زن فرق بسیار بود هر دو همان نونها را میزدند ولی این کجا و آن کجا، در نوتی که هر يك از آنها میزدند هزار چیز غیر از اصل نوت مؤثر بود. طریقه نواختن، روحیه خود نوازنده، و احساسات او بعموزیکی که زده میشد، بقدری تغییرات میداد که این خانم خیال میکرد آنچه هنرپیشه در روی سن مینوازد غیر از آن قطعه ایست که خود او زده است.

یکدفعه برولف نقاش معروف روسی یکی از شاگردان خود نعایم میداد با اشاره مختصری که با قلم مو در يك جای نقاشی شاگرد خود نمود بکلی شکل آن عوض شد این عمل شاگرد را متعجب ساخت و عات آنرا یرسید برولف گفت « شروع حقیقی هنر نقاشی از موقعیست که عملیات وریزه کارهای نوک قلم مو شروع میشود » این نکته بهمانند که در نقاشی صادق است در سخنرانی هم صدق میکند .

در مجلس انگلستان همیشه گفته میشود که خوبی سخنرانی فقط بسنگی بطریقه گفتن آن دارد نه به خوبی مطالب آن .

من خودم بنجریه معلوم نموده‌ام که همیشه بین شاگردان سخنران آنهایی از همه بیشتر موفق میشوند که در نتیجه قشنگ ادا کردن کلمات میتوانند مطالب خود را بهر جلوه دهند .

لرد مورلی گفته است سخنرانی خوب بسنگی سه عامل دارد اول گوینده دوم طریقه بیان او سوم مطالبی که گفته میشود ( بعفیده من عامل سوم از همه کمتر اهمیت دارد ) لابد بنظر نمان قسمت اخیر گفته لرد مورلی اعراق میآید ولی اگر کاملاً دقت کنید خواهید دید که آنچه او گفته عین حقیقت است .

ادمند بورک - گفتارهای بسیار عالی نوشته است که امروزه همه آنها در مدارس سخنرانی تدریس میشود ولی هر وقت خودش میخواست آنها را بیان کند هیچکس از شنیدن آنها خوشش نمیآید .

اگر گوینده بخواهد کاملاً گفتار خود را یکی پس از دیگری بگوید بدون اینکه بانگه و حالت صورت و طرز بیان بآن روح بدهد کمترین نتیجه از سخنرانی خود بخواهد برد سنوندگان باید اینطور



حس کنند که يك پیغام لازمی از قلب و روح گوینده بقلب و روح آنها فرستاده میشود .

خوب بیان کردن در عین اینکه بسیار ساده و آسانست از مطالبیست که اغلب اشخاص آنرا نفهمیده و بآن دقت نمیکنند.

### سر خوب بیان کردن

منظور ما از بیان خوب در عصر حاضر غیر از آنست که در قرون گذشته میگفتند حالا يك ناطق خوب کسیست که برای یا نژده یا هزار یا ده هزار نفر عیناً همانطور حرف بزند که برای یک نفر صحبت میکند البته منظورم اینست که طریقه بیان باید يك جور باشد نه بلندی و کوتاهی صدا بلکه باید همیشه صدای خود را بقدری بلند کند که همه حضار بخوبی آنرا بشنوند.

اگر بخواهیم چند سطر بالا را بعبارت دیگر بیان کنیم باید گفت گوینده در مقابل هر چند نفری که قرار گرفته باشد باید به روش معمولی خود حرف بزند مسهی اگر عده شنوندگان کم است آهسته تر و اگر زیاد است بلندتر بگوید.

یکدفعه در کنفرانسیکه سر الیور لاج در باره « ام و دیا » میداد حاضر بودم این شخص نصف عمر خود را در راه بررسی های انمی صرف کرده و همیشه غرق در آن بود بهین جهت در موقع سخنرانی هم خود را فراموش کرده و فقط میخواست بشنوندگان بفهماند که انم چیست در نتیجه سخنرانس بسیار عالی شد. هم محکم بود و هم ما را بخونده جذب میکرد و ابرعمیمی در زوجه ما گذاشت شاید خودش میدانست که ناطق خوبیست حتی با درس سخنرانی هم نگرفته بود ولی چون خیلی طبیعی

صحبت میکرد طریقه بیانش همان طوری بود معلم سخنرانی شما دلش  
میخواهد بشما یاد بدهد .

سخنران خوب باید مثل پنجره بدون اینکه خود را نشان دهد  
نور را باطاق عرضه کند. و از خود نمائی بکلی خودداری کرده و فقط سعی  
کند مطالب خود را بهترین و ساده‌ترین وجه بشنوندگان بفهماند .

### دستور هانری فرد

مسنر فرد - گفته است «تمام اتومبیل‌های فرد تقریباً یکسانند ولی  
هیچوقت دو نفر آدم بهم شبیه نیستند هر کسی که منولد می‌شود با کلیه آن  
هائی که قبل از او زندگی کرده یا با او همزمان هستند و یا بعد از او بدنی  
می‌آیند بکلی فرق دارد بنابراین هر کس باید این نکته را بداند و آگاه  
باشد که در او یک شعله و استعداد مخصوصی غیر از آنچه در دیگران  
هست نهفته می‌باشد که باید آنرا یافته و پرورش دهد ممکنست اجتماع  
و مدرسه که سعی میکند همه را یکسان تربیت کند مانع از ظهور و مؤثر  
بودن آن بشود ولی او باید خودش از آن استفاده کند آنچه مسنر فرد  
بطور کلی درباره استعداد انسان اظهار عقیده نموده درباره سخنرانی هم  
کاملاً صادق است همانطوریکه از میلیونها انسانی که در روی زمین زندگی  
کرده و میکنند با وجود داشتن دو چشم و دو ابرو و یک دهان دو نفر  
کاملاً یک شکل پیدا نمی‌شوند یا عده کمی از آنها با هم کمی شبیه می‌شوند  
خیلی کم کسانی هستند که طرز بیانشان شبیه بشما باشد بعبارت دیگر شما  
یک شخصیت مخصوص بخود دارید که دیگران فاقد آن هستند بهترین  
طریقه سخنرانی برای شما اینست که شخصیت خود را بکار برید و بآن  
وجه نموده سعی کنید آنرا در خود پرورش دهید فقط در نتیجه اینکار