



قدم زدن بر روی کلمات

علیرضا قهرمان نیا



قدم زدن بر روی کلمات

به نام خدا

الرحمن*علم القرآن*خلق الانسان* علمه البيان*

یکی از مشکلاتی که برخی سخنوران دارند، تندگویی یا سریع صحبت کردن است، که ما به آن دوییدن روی متن می‌گوییم. یعنی متن سخنرانی را با عجله بیان کردن و سریع خاتمه دادن به سخنرانی.

این برای مخاطبین آزاردهنده است که وقت خود را در اختیار شما قرار دهند و پای صحبت های شما بنشینند ولی شما آنقدر سریع صحبت کنید که آنها متوجه نشوند که شما چه گفته اید.

ضمناً هدف ما از سخنرانی تاثیرگذاری در مخاطب است. ما می‌خواهیم با سخنرانی خود باعث رشد مخاطب شویم، اما اگر به گونه‌ای صحبت کنیم که مخاطب متوجه کلام ما نشود، به هدف نخواهیم رسید. پس باید به دنبال راهکاری باشیم تا مشکل تندگویی را برطرف کنیم و به اصلاح در عوض دوییدن روی متن، باید قدم زدن بر روی متن را تمرین کنیم.

در این جزوه، ابتدا ریشه‌های تندگویی را مطرح خواهیم کرد و سپس راهکارهایی را برای کنترل این مشکل بیان خواهیم کرد.

چرا تندگویی می‌کنیم؟

هرکدام از ما ممکن است به واسطه یکی از دلایل زیر، سریع صحبت کنیم:

۱- دلیل ذهنی

ممکن است برخی از ما اینگونه فکر کنیم که زمان به سرعت می‌گذرد و ممکن است وقت ما تمام شود و نتوانیم تمام مطالبمان را بیان کنیم. یا ممکن است بگوییم: «خدا رو خوش نمیداد وقت مردم رو بگیرم!»

۲- دلیل اخلاقی

همچنین ممکن است علت تند صحبت کردن ما، این باشد که به مرور زمان ما به تندگویی عادت کرده ایم و اصلاً متوجه این مسئله نبودیم. به تعبیر دیگر ما آرام آرام تندگو شده‌ایم و اصلاً متوجه نبودیم که سرعت صحبت کردن مان بالا رفته است. و حالا به یکباره کسی به ما گفته است که: «اوووووو چقدر سریع حرف میزنی! یه کم آروم‌تر!» و ما متوجه شده ایم که سرعت حرف زدن ما چقدر زیاد است.



قدم زدن بر روی کلمات

۳- دلیل الگویی

در نهایت ممکن است دلیل تندگویی ما الگوهای ما باشند؛ مانند: والدین، معلمان یا اطرافیان. و چون ما به صورت مداوم و مستمر در کنار آنها بوده‌ایم و صحبت‌های آنها را زیاد شنیده‌ایم، در ما تأثیر گذاشته و باعث شده ما نیز تند صحبت کنیم.

چگونه تندگویی را کنترل کنیم؟

حالا برای هر کدام از علت‌هایی که در بالا شمردیم، راهکار ارائه می‌دهیم.

۱- مقایسه

اگر مشکل ما ذهنی باشد، به این صورت که تصور می‌کنیم زمان به سرعت در حال گذر است، باید این تفکر را عوض کنیم و بدانیم که زمان به صورت عادی می‌گذرد. خیلی از ما، زمانی که سخنرانی می‌کنیم، این فکر به سراغمان می‌آید که زمان خیلی با سرعت می‌گذرد و وقت تنگ است. اگر یکبار زمان سخنرانی خود را ثبت کنیم، متوجه خواهیم شد که زمان، آنقدرها هم سریع نمی‌گذرد.

در اینجا راهکاری که ارائه می‌دهیم این است که یک سخنران خوب و حرفه‌ای را مد نظر داشته باشیم و یکی از سخنرانی‌های نسبتاً کوتاه آن سخنران را (مثلاً ۲۰ دقیقه) انتخاب کنیم و متن سخنرانی را روی کاغذ بنویسیم. (البته بعضی از سخنوران در سایت‌شان علاوه بر صوت سخنرانی، متن سخنرانی را نیز منتشر می‌کنند)

سپس خودمان آن متن را سخنرانی کنیم و صدای خود را ضبط کنیم. بعد از آن مدت زمان صوت سخنرانی خود را با زمان سخنرانی، آن سخنران مقایسه کنیم. اگر فایل سخنرانی ما خیلی کوتاه‌تر بود، یعنی ما روی متن می‌دویم.

برای کنترل سرعت حرف زدنمان، باید از آن سخنران تقلید کنیم، ببینیم آن سخنران کجاها را آرام بیان می‌کند و کجاها را سریع. ببینیم کجاها مکث می‌کند. سپس ما نیز سعی کنیم با سرعت کمتری دوباره همان متن سخنرانی را بیان کنیم.



قدم زدن بر روی کلمات

قطعاً در دفعه اول سرعت سخنرانی ما پائین نخواهد آمد، اما با چند بار تمرین و سعی بر اینکه سرعت حرف زدن مان را کم کنیم، می‌توانیم به نتیجه برسیم. با این روش متوجه خواهیم شد که وقت برای سخنرانی هست و نباید عجله‌ای سخنرانی کرد.

۲- دکلمه

علاوه بر تمرین بالا، ما می‌توانیم تمرین شعرخوانی را داشته باشیم. به این صورت که مانند مجری‌ها اشعار را به شکل دکلمه بیان کنیم و توجه‌ای به زمان نداشته باشیم. حروف کشیده را حتماً به صورت کشیده بیان کنیم. (مثل: آ. او. ای)

همین حالا که این جزوه را می‌خوانید از شما می‌خواهم شعر زیر را به صورت دکلمه بخوانید

اگر بکوی تو باشد مرا مجال وصول	رسد بدولت وصل تو کارِ من بأصول
چو بر در تو من بینوای بی زر و زور	بهبیچ باب ندارم ره خروج و دخول
کجا روم چه کنم چاره از کجا جویم	که گشته ام ز غم و جور روزگار ملول
چه جرم کرده ام ای جان و دل بحضرت تو	که طاعت من بیدل نمی‌شود مقبول

۳- انتخاب مناسب الگو

اگر تند صحبت کردن مداوم اطرافیان باعث شده ما هم تندگویی کنیم، پس بهتر است الگوهای خود را تغییر دهیم و کسانی را به عنوان الگوی خود قرار دهیم که سرعت صحبت کردنشان مناسب است. برای این منظور می‌توانیم از سخنوران مطرح را به عنوان الگو قرار دهیم و به طور مداوم سخنرانی آنها را گوش کنیم. به این ترتیب آرام آرام سرعت صحبت کردن ما نیز شبیه آن فرد خواهد شد.