

علت لرزش صدا هنگام صحبت کردن می تواند برای هر شخصی متفاوت باشد، اما مسائلی که باعث می شود در صدای ما لرزش ایجاد شود را در این مقاله با هم بررسی می کنیم، تا پی ببریم که چرا صدای ما هنگام صحبت کردن یا حتی سخنرانی کردن می لرزد.

برای بهبود یا رفع چیزی، دانستن علت آن باعث می شود که ما بتوانیم از ریشه آن موضوع را حل کنیم، اگر علت لرزش صدا هنگام صحبت کردن یا سخنرانی را بدانیم، با اطمینان و قدرت بیشتری برای رفع یا بهبودش قدم بر میداریم.

من همیشه می گویم که صدا بعد از ظاهر اولین عامل تاثیرگذاری روی دیگران است. حالا فرض کنید شخصی با صدایی که در حال لرزش است در جلسه ای شروع به صحبت کند. به نظرتان چه می شود؟

افرادی که در آن جمع هستند چه حسی پیدا می کنند؟

در مورد آن فرد چه قضاوتی می کنند؟

احتمالا این برداشت ها یا قضاوت ها از آن شخص می شود که:

- خیلی خجالتیه
- از فلانی می ترسه صدایش میلرزه ها!!!!!!
- از صحبت در جمع می ترسه
- اصلا اعتماد به نفس نداره
- خودش به صحبت های خودش اطمینان نداره
- این که اصلا حرف زدن بلد نیست بیا بشین بابا!!!
- اصلا نمیدونه چی بگه، هول شده
- ببین تورو خدا، این که اصلا به حرفای خودش تسلط نداره، خودش مونده چی بگه

می بینید که با لرزش در صدایمان ممکن است که افراد بنا به موقعیت در مورد ما قضاوت کنند، در مورد قضاوت شدن همیشه می گویم که کاری به حرف و فکر بقیه در مورد خودت نداشته باش، اما حواست باشه که اون قضاوت برات گرون تموم نشه.

به هر حال ما در محیطی اجتماعی زندگی می کنیم و ممکنه قضاوتی که دیگران در مورد ما می کنند، برایمان گران تمام شود.

حالا که اومدید علت لرزش صدا هنگام صحبت کردن رو بدونید،

پس قصد دارید که صدای خودتون رو پرورش بدید تا احتمالا دچار این قضاوت های نا به جا نشید.

منم بهتون تبریک می گم که روی رشد و پرورش صداتون وقت میزارید. بسیار خب، بریم سراغ علت یا علت های لرزش صدا هنگام صحبت کردن.

تاثیر تنفس صحیح در لرزش صدا هنگام صحبت

شایع ترین علت در لرزش صدا هنگام صحبت کردن این است که ما نمی توانیم تنفسی صحیح انجام دهیم. صدا از برخورد هوا به حنجره تولید می شود. و بعد کلمات به همراه زبان ادا می شود.

اگر ما نتوانیم هوای کافی به حنجره خودمان برسانیم، نتیجه اش لرزش در صدا و افت تن صدای ما می شود. همین حالا این کار را انجام دهید: با صدایی نسبتا بلند آوای "آآآآآ" را بیان کنید.

حالا سعی کنید همراه با اینکه صدایتان را پایین تر می آورید، حجم هوایی که به حنجره خودتان می رسانید کم کنید.

چه اتفاقی افتاد؟

اگر درست این کار را انجام داده باشید متوجه لرزش در صدایتان و خش دار شدنش می شوید. دوباره این کار را انجام دهید و این دفعه دست خود را روی گلویتان بگذارید تا لرزش صدایتان را احساس کنید. اگر ما نتوانیم تنفس صحیح انجام دهیم، بدیهی است که صدای ما دچار اختلال می شود و نمی توانیم صدایی رسا و پرطنین داشته باشیم.

این نکته را در نظر داشته باشید که شناخت از خود باعث می شود بتوانیم عملکرد بهتری داشته باشیم. حالا که به تاثیر تنفس صحیح برای داشتن صدایی پر قدرت پی برده اید، می توانید برای رشد صدایتان قدم بردارید. پس با داشتن تنفس صحیح می تونی قدرت صدای خودت رو بیشتر کنی و، وقتی صدات پر قدرت شه به صورت اتوماتیک لرزش در صدات از بین میره. در این راستا می توانید از مقاله [فن بیان](#) و [هوش کلامی](#) هم استفاده کنید.

نحوه انجام تنفس صحیح (شکمی - دیافراگمی)

حالا چجوری تنفس صحیح انجام بدیم؟

تنفس صحیح چیزی نیست جز همان تنفس شکمی (دیافراگمی). نمیدانم آیا تا به حال به نحوه تنفس نوزادان دقت کرده اید یا خیر؟

دقیقا نحوه تنفس صحیح همین است.
همین شکلی که یک نوزاد نفس می کشد.
در واقع ما از همان بدو تولد می دانستیم که چطور به صورت صحیح نفس بکشیم،
اما رفته رفته و با گذشت زمان این نوع تنفس از یادمان رفته است.

البته شاید بهتر باشد بگوییم که چون تنفس از طریق سینه برایمان راحت تر است،
به مرور این نوع تنفس را جایگزین تنفس از طریق شکم کرده ایم.
تنفس از طریق سینه یک تنفس سطحی است.

نحوه انجام تنفس دیافراگمی اینگونه است:
از طریق بینی هوا را به داخل شکمتان هدایت کنید.
و بعد از طریق دهان آن هوا را خارج کنید.
مثل تنفس عمیق.

در طول روز هر زمان که این تمرین یادتان آمد انجامش دهید.
چون قرار است تنفس دیافراگمی جزوی از وجود ما شود.

تقویت عضلات دیافراگم برای لرزش صدا هنگام صحبت

مورد بعدی این است که عضلات دیافراگمتان تقویت نشده است،
تا بتواند حجم هوای مورد نیاز حنجره را برای تولید یک صدای پر قدرت تامین کند.
همانطور که بیان کردم داشتن تنفس صحیح جزو جدایی ناپذیر از داشتن صدایی پر قدرت است.
با انجام تمرینی که خدمتتان بیان می کنم می توانید لرزش صدای هنگام صحبت کردن یا سخنرانی کردنتان را رفع کنید.
همان تنفس دیافراگمی را انجام دهید.
اما با این تفاوت که به پشت روی زمین دراز کشیده اید و زانوهایتان حدودا نود درجه خم شده باشد،
(کف پایتان روی زمین قرار گیرد)

حالا سه یا چهار جلد کتاب را روی شکمتان بگذارید، البته کتابی را انتخاب کنید که کمی وزنش سنگین باشد،
تا روی شکمتان کمی، فقط کمی فشار وارد کند.
و حالا شروع کنید به انجام تنفس دیافراگمی.
باید بالا و پایین آمدن شکمتان را با چشم ببینید.

بعضا به دلیل اینکه عضلات دیافراگم ما تقویت نشده است، شکممان موقع انجام تنفس دیافراگمی می لرزد که به این معنی است که عضلات دیافراگم ما ضعیف هستند، و نمی توانند آنطور که شایسته است هوای موجود در شش های ما را کنترل کنند. با قرار دادن کتاب روی شکممان باعث می شویم که این عضلات به مرور زمان تقویت شود.

تسلط نداشتن به محتوا

گاهها پیش میاد که به خاطر استرس و تسلط نداشتن به محتوا در صحبت افراد لرزش پیش میاد. ما اگر به محتوایی که بیان می کنیم ایمان و تسلط نداشته باشیم احتمال دارد که لرزشی در صدا ما به وجود بیاید. اتفاقا یکی از قضاوت هایی که در مورد افرادی که صدایشان می لرزد، همین مورد است که به محتوا و صحبت خودشان تسلط ندارند.

پس این موضوع را می توانید به خوبی برای خودتان مدیریت کنید، یعنی از قبل روی محتوای خودتان کار کنید، تمرین کنید تا زمانی که قصد دارید آن را ارائه دهید به خوبی از پیش بر بیایید. بنابراین راه حل این موضوع مشخص است.

- روی محتوای خودت کار کن.
به صحبت هایی که بیان می کنی ایمان داشته باش.
خودت باش.
قرار نیست موقع ارائه و سخنرانی ادا در بیاری.
وقتی ما خودمون باشیم خیلی راحت صحبت خودمون رو بیان می کنیم.
اگه خودمون باشیم به صحبت های خودمون ایمان داریم.
پس با اطمینان برو و صحبتت رو انجام بده.
اینجوری می تونی با تمام وجود صحبت کنی و صدات رو آزاد کنی.

ترس از شخص مقابل

بعضی از مواقع هم پیش میاد که شخص مقابل ما از لحاظ رتبه و شخصیت اجتماعی، خیلی بالاتر از ما است. (البته این دلیل نمی شود که ما خودمان را گم کنیم و شخصیت خودمان را پایین حساب کنیم.) این موضوع ارتباط مستقیم با عزت نفس و اعتماد به نفس ما دارد.

پس به جای اینکه نگران باشید چرا در این مواقع صدایتان می‌لرزد و لرزش صدایتان را ربط دهید، به قوی نبودن حنجره تان، روی عزت نفس خودتان کار کنید.

خستگی عاملی برای لرزش صدا هنگام صحبت

برای خودم گاهی پیش آمده است که وقتی خیلی خسته ام و نای صحبت کردن ندارم، صدایم بلرزد. به عبارت دیگر به دلیل خستگی نمی‌توانستم حجم هوای مناسبی را به حنجره ام برسانم. پس با توجه به موضوعی که در بالا خدمتتان بیان کردم، لرزش در صدا به وجود می‌آید.

نوشتن آب به میزان مناسب

نوشتن آب کافی یک اصل مهم برای مراقبت از حنجره است. اگر آب کافی ننوشیم حنجره ما خشک می‌شود. و همین خشکی حنجره باعث می‌شود صدای ما آن‌توانی که باید را نداشته باشد. این نکته را در نظر داشته باشید که "حنجره" یک عضو حیاتی برای بدن شناخته نمی‌شود، و زمان‌هایی که به بدنمان آب کافی نمیرسانیم، آبی که در بدنمان است جذب اندام‌های حیاتی ما مثل قلب و مغز و ... می‌شود.

نرم کردن حنجره برای جلوگیری از لرزش صدا هنگام صحبت

نرم کردن حنجره برای جلوگیری از لرزش صدا هنگام صحبت کردن به این طریق است که، ما می‌توانیم با دهان بسته آوایی مثل "اووممم" و با دهان باز آوایی مثل "آآآ" را برای خودمان با یک آهنگ زمزمه کنیم.

این کار مخصوصاً در ابتدای صبح باعث می‌شود که ما بتوانیم حنجره خودمان را گرم کنیم تا آماده صحبت کردن باشد. این مورد مخصوصاً برای آقایان بسیار شایع است.

یک گام بالاتر برای رفع لرزش صدا هنگام صحبت

علت دیگر لرزش صدا هنگام صحبت کردن این است که تن صدایتان پایین است. حالا برای رفع این لرزش فقط کافیست که با یکی دو گام بالاتر بردن صدایمان، لرزش موجود در صدایمان را از بین ببریم. دفعه بعد که احساس کردید این لرزش در صدایتان وجود دارد، همان لحظه سعی کنید که کمی بلندتر صحبت کنید.

بهترین حالت بدن برای نداشتن لرزش صدا

علت بعدی لرزش صدا هنگام صحبت کردن اینه که احتمالا حالت بدنمان هنگام صحبت کردن حالت مناسبی نیست. مثلا، سرمان موقع صحبت کردن پایین است و همین موضوع باعث می شود، که صدای ما نتواند آن قدرتی که دارد را نمایان کند.

بهترین حالت بدن برای نداشتن یک صدای پرطنین این است که:
سرمان بالا باشد (چانه مان موازی با زمین باشد)
کمرمان هم صاف باشد (اینطور نباشد که غوز کرده باشیم)
حالت نشسته یا ایستاده هم بهترین حالت بدن ما می تواند باشد.
چون در حالت خوابیده ممکن است گردنمان طوری باشد که مسیر ورود و خروج هوا را کاهش دهد.

جمع بندی

در این مقاله با عنوان علت لرزش صدا هنگام صحبت کردن با هم مسائلی که ممکن بود، موجب لرزش صدای ما شود را بررسی کردیم.
به طور خلاصه این مسائل بودند که باعث لرزش صدای ما میشدند:

- نداشتن تنفس صحیح (دیافراگمی)
- تقویت نبودن عضلات دیافراگم ما
- تسلط نداشتن به محتوا
- ترس از شخص مقابل ما
- خستگی بیش از حد
- کم نوشیدن آب
- گرم نبودن حنجره
- آرام صحبت کردن
- نداشتن حالت مناسب بدن

الان که علت لرزش صدای خودتان را متوجه شدید می توانید با اطمینان برای رفع لرزش صدای خودتان گام بردارید.