

از سری مقالات وبسایت امیرمصطفی دات کام

علت و درمان کم آوردن نفس هنگام صحبت کردن



نویسنده: امیر مصطفی

 www.AmirMostafa.com

 info@amirmostafa.com

گروه آموزشی امیر مصطفی

آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره



علت و درمان کم آوردن نفس هنگام صحبت کردن

علت و درمان کم آوردن نفس هنگام صحبت کردن می‌تواند دلایل و راه‌حل‌های زیادی داشته باشد.

اما من امیر مصطفی، مدرس سخنرانی، فن بیان و مذاکره در این مقاله می‌خواهم در مورد افرادی که بیماری تنفسی خاصی ندارند و سلامت هستند مطالب مهمی و کلیدی را مطرح کنم.

اگر تا به حال تجربه صحبت کردن در جمع، سخنرانی یا حتی صحبت کردن پیش افراد غریبه را داشته باشید متوجه شده‌اید که نفس کم می‌آورید اصلاً نیاز نیست که نگران این موضوع باشید.

درواقع علت اصلی کم آوردن نفس هنگام صحبت کردن استرسی است که به ما وارد می‌شود و از طرف دیگر به دلیل کم بودن حجم هوای ریه ما است.

علت کم آوردن نفس هنگام صحبت کردن

همان‌طور که خدمتتان بیان کردم، اگر مشکل یا بیماری تنفسی خاصی نداشته باشید، علت کم آوردن نفس هنگام صحبت کردن استرس هنگام صحبت کردن



و کم بودن حجم هوای داخل ریه‌ها (شش‌ها)ی ما است که در ادامه این موارد را با هم بررسی می‌کنیم.

- استرس در هنگام صحبت کردن

در خیلی از مواقع وقتی ما در یک موقعیت یا شرایط جدید وارد می‌شویم که برایمان ناآشنا است، به صورت غریزی استرس در ما به وجود می‌آید، البته شدت این استرس برای هر شخصی متفاوت است.

برای مثال ممکن است شخصی با دیدن یک سوسک وحشت کند و شخص دیگر خیلی راحت آن را در دست بگیرد و از خانه به بیرون بی‌اندازد.

به هر حال هر شخصی در موقعیت‌های مختلف ممکن است واکنش‌های متفاوتی نسبت به شخص دیگر داشته باشد.

زمانی که ذهن ما تشخیص دهد موقعیتی برای ما خطرناک است، آدرنالین خون ما افزایش پیدا می‌کند، و به بعدازآن ضربان قلب ما بالا می‌رود، نفس کشیدن ما سریع‌تر می‌شود و در کل باعث می‌شود که ما هنگام صحبت کردن نفس کم بی‌آوریم.



شاید تا به حال تجربه شنا کردن در استخر را داشته باشید، احتمالا هم آن زمان که شنا کردن بلد نبودید چندین بار در حال غرق شدن بودید.

آیا آن زمان که در حال غرق شدن بودید خاطرتان هست؟

خیلی سریع دست و پا می‌زدید، تنفستان سریع می‌شد و در بعضی مواقع نفس کشیدنتان آن قدر سطحی بود که اصلا اکسیژن زیادی وارد بدنتان نمی‌شد.

این دقیقا همان حس و حالی است که وقتی موقع صحبت کردن نفس کم می‌آوریم برایمان رخ می‌دهد، البته با شدت خیلی کم‌تر، ولی به هر حال آن قدر شدت دارد که باعث شود ما هنگام حرف زدن نفس کم بیاوریم و صحبت کردن برایمان سخت شود.

پس اولین علت برای کم آوردن نفس هنگام صحبت کردن داشتن استرس یا ترس از آن موقعیت جدید یا افراد جدید است.

حتما این مقاله را مطالعه کنید: [ترس از سخنرانی](#)

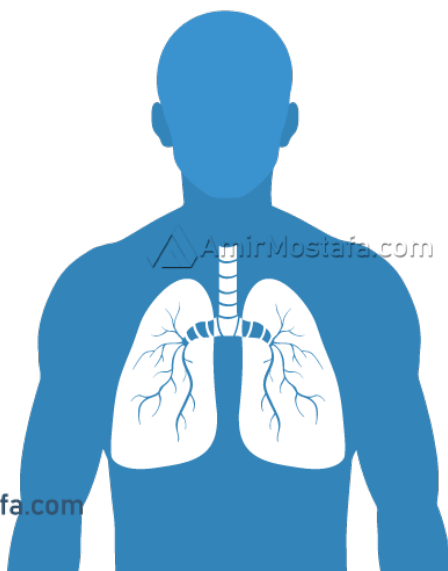
پیشنهاد می‌کنم اگر می‌خواهید در رابطه با ترس در سخنرانی و صحبت کردن بیشتر بدانید، مقاله‌ای که لینکش را در بالا برای‌تان به اشتراک گذاشته‌ام را مطالعه کنید.



- کم بودن حجم هوای داخل ریه

دومین علت برای کم آوردن نفس در هنگام صحبت کردن، کم بودن حجم هوای داخل ریه است. به عبارت دیگر شش‌های ما ضعیف هستند و فقط برای صحبت‌های روزمره و عادی تربیت شده و عادت کرده‌اند. و زمانی که می‌خواهیم برای جمعی صحبت کنیم، که البته نیاز داریم صدای بلند و واضحی داشته باشیم نفس کم می‌آوریم.

یا حتی برای جمع‌های کوچک هم به خاطر ضعف در ریه‌ها و استرس، نفس ما برای حرف زدن کم می‌آید.



به هر حال مقدار اکسیژنی که ریه‌های ما می‌تواند در خودش جای دهد محدود است و همین مورد باعث می‌شود که با گفتن چند جمله کوتاه نفس ما تمام شود و در هنگام صحبت کردن نفس کم بی‌آوریم.

تمرین - درمان کم‌آوردن نفس هنگام صحبت کردن

خدمتتان بیان کردم علت کم‌آوردن نفس در هنگام صحبت کردن دو مورد اساسی دارد (استرس و حجم کم اکسیژن در ریه‌ها) پس وقتی که علت مشخص شد می‌توان راهکارهای آن را هم مشخص کرد.

برای کم شدن استرس هنگام صحبت کردن در جمع پیشنهاد می‌کنم که خودتان را در موقعیت‌های مختلف برای صحبت کردن قرار دهید تا این موقعیت برایتان عادی شود، با عادی کردن آن می‌توانید تا حد خیلی زیادی این موضوع را برای خودتان مدیریت کنید.

همان‌طور که پیشنهاد دادم حتما مقاله ترس از سخنرانی را مطالعه کنید.

و اما برای تقویت ریه‌ها و افزایش حجم اکسیژن در آن یک راهکار فوق‌العاده را خدمتتان بیان می‌کنم که حسابی جوابش را پس داده است.



این تمرین که خدمتتان بیان می‌کنم نامش «تمرین تنفسی ۱ تا ۵۰» .

در اصل قرار است برای افزایش حجم ریه‌های خود به صورت یک‌نفس از شماره ۱ تا ۵۰ را بشماریم.

اما نگران نباشید.

قرار است که این تمرین را به صورت پله‌پله انجام دهیم.

مزایای این تمرین عبارت‌اند از:

- ◀ رفع لرزش صدا هنگام صحبت کردن
- ◀ درمان کم‌آوردن نفس هنگام صحبت کردن
- ◀ بیشتر شدن بُرد صدا
- ◀ تقویت حنجره

قبل از اینکه این تمرین را انجام دهید حتما این مقاله را درباره نحوه صحیح نفس کشیدن است مطالعه کنید:

حتما این مقاله را مطالعه کنید: چگونه صدای خوب و قدرتمندی داشته باشیم



بعد از اینکه این مقاله را مطالعه کردید با این روش تمرین تنفسی ۱ تا ۵۰ را انجام دهید:

۱- با تنفس دیافراگمی هوا را به داخل داده

۲- شمارش را با عدد ۱ شروع کنید

۳- اجازه دهید هوا از داخل ریه‌های شما بدون فشار خارج شود

۴- وقتی عدد تمام شد هوای داخل ریه شما هم باید تمام شود

حالا شمارش را به این سبک آغاز می‌کنیم:

۱

۱، ۲

۱، ۲، ۳

۱، ۲، ۳، ۴

۱، ۲، ۳، ۴، ۵

۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶

۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷

و همین‌طور به صورت پله‌پله اعداد را می‌شماریم.



◀ برای هفته اول تا عدد ۱۵ کافی است.

◀ برای هفته دوم از ۱ تا ۲۵

◀ برای هفته سوم از ۱ تا ۴۰

◀ و برای هفته چهارم هم از ۱ تا ۵۰

◆ نکته: برای خانمها حداکثر تا عدد ۴۰ کفایت می‌کند.

◆ نکته: البته آقایان هم نیاز نیست خودشان را خیلی اذیت کنند و حداکثر تا عدد ۴۰ مناسب می‌باشد.

◆ نکته: برای تأثیرگذاری این تمرین لطفا هر روز حداقل روزی یک تا دو مرتبه آن را انجام دهید

◆ نکته: این تمرین نباید با صدای آهسته انجام شود، صدای شما باید یک صدای بلند و رسا باشد.



جمع‌بندی

در این مقاله علت و درمان کم‌آوردن نفس هنگام صحبت کردن را برای افرادی که دچار بیماری تنفسی خاصی نیستند بیان کردم.

دو علت اصلی کم‌آوردن نفس هنگام صحبت کردن استرس و کم بودن حجم هوای ریه است.

برای کم کردن استرس و عادی‌سازی آن پیشنهاد دادم که تا جای ممکن سعی کنید خودتان را در این موقعیت‌ها برای صحبت کردن قرار دهید و برای افزایش حجم ریه‌ها هم تمرین تنفسی شمارشی ۱ تا ۵۰ را خدمتتان بیان کردم تا بتوانید با استفاده از این تمرین حجم هوای ریه‌های خودتان را افزایش دهید تا دیگر در هنگام صحبت کردن نفس کم نیاورید، صدایتان نلرزد و از طرفی هم صدای قدرتمندی در هنگام صحبت کردن داشته باشید.

روزگارتان زیبا و در پناه خدا باشید

امیر مصطفی



جهت دریافت دوره رایگان به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.AmirMostafa.com/fanebayan



هدیه ویژه

رایگان

دوره چگونه فن بیان خوبی داشته باشیم؟



اطلاعات بیشتر و دانلود <



راه‌های ارتباط با ما

گروه آموزشی امیر مصطفی



آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره

تماس با ما

www.AmirMostafa.com

وبسایت

info@amirmostafa.com

ایمیل

۰۲۱-۸۸۸۸ ۶۹۶۹

تلفن

شبکه‌های اجتماعی ما

می‌توانید ما را در شبکه‌های اجتماعی زیر دنبال کنید.



/AmirMostafaCom

درباره نویسنده

امیر مصطفی هستم، مربی و مدرس سخنرانی، فن بیان و مهارت‌های ارتباطی. من قصد دارم در سایت امیرمصطفی‌دات‌کام به روزترین و کاربردی‌ترین مطالب روز دنیا را در این زمینه با شما به اشتراک بگذارم تا در هنگام تعامل با دوستان، آشنایان، مشتریان، همکاران و دیگر افراد بصورت کاملاً حرفه ای ظاهر شوید. من با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، همایش‌ها، تالیف کتاب و محصولات آموزشی در کنارتان هستم تا مهارت های خودتان را افزایش دهید.



گروه آموزشی امیر مصطفی

آموزش سخنرانی، فن بیان و مذاکره



www.AmirMostafa.com