

سلام

تا حالا پیش آمده براتون که یه سخنرانی بخواهید انجام بدید، یا یک جلسه‌ی مهمی داشته باشید و یا اینکه بخواهید یک گفت‌وگوی خیلی مهمی که براتون ارزشمند هست، انجام بدید اما یکی دو روز قبلش سرما بخورید، صداتون بگیره، آبریزش بینی و ...

اون اتفاقات حاشیه‌ای که در سرماخوردگی معمولاً پیش میاد؛ و خب این جور وقت‌ها آدم، میمونه که چی کار کنه؟! من الان سخنرانی رو چطور انجام بدم، وقتی صدام گرفته، صدام درنمیاد. وقتی به شدت سوزش گلو و درد گلو دارم. همه‌اش عطسه می‌کنم. یا همه‌اش سرفه می‌کنم. یا در کنارش آبریزش بینی دارم. تمام این مسائل می‌تونه کمی برای ما دغدغه ایجاد کنه و حتی اگر خیلی جدی‌تر باشه، می‌تونه به‌طور کلی سخنرانی و اون گفت‌وگو و یا اون جلسه‌ی مهم ما رو خراب بکنه. اجازه بدید از یک تجربه شخصی صحبت بکنم. چند روز قبل از اینکه این ویدئو رو برای شما ضبط بکنم، من یک سمینار خیلی بزرگ داشتم و دقیقاً یک روز قبل از سمینار، من دچار سرماخوردگی شدم. به شدت گلو می‌سوختم و درد می‌کرد. صدام گرفته بود و اصلاً در نمیومدم؛ و آبریزش بینی هم‌زمان. درد تمام عضلات بدن و همه‌ی این‌ها رو داشتم. خب، پرواضح هست که من نمی‌تونستم اون سخنرانی رو کنسل بکنم. به خاطر اینکه روزها برای انجام اون سمینار، زحمت کشیده شده بود؛ و من نمی‌تونستم به همین راحتی اون سمینار رو بهم بزنم؛ بنابراین به فکر چاره افتادم که چه کارهایی انجام بدم و چه کارهایی انجام ندم. تا بتونم به بهترین شکل ممکن، این سخنرانی رو انجام بدم و برگزار بشه. چند تا مورد رو من در این تجربه‌ی شخصی به خاطر مطالعه‌هایی که کردم، به دست آوردم. می‌خوام این چند تا مورد رو با شما به اشتراک بگذارم.

بخش اول صحبت هام مربوط میشه به کارهایی که این جور مواقع اصلاً نباید انجام بدین؛ و مواردی که باعث میشه اتفاقاً این سرفه این عطسه و این سوزش گلو، خیلی بدتر بشه و بیشتر اذیتمون بکنه. لطفاً توجه داشته باشید اگر دچار گرفتگی صدا بشید. اگر دچار گلودرد یا سوزش گلو بشید؛ و صداتون بگیره و آبریزش بینی داشته باشید، مصرف هر جور کافئینی باعث میشه که این حالت به شدت تشدید بشه. مثل مصرف نوشابه. مثل مصرف قهوه و نسکافه و موارد دیگه ای که کافئین در اون‌ها وجود داره، به هیچ‌عنوان در این دوران اصلاً مصرف نکنید. چون این‌ها میتونه خیلی گرفتگی صدا و سوزش گلو رو تشدید بکنه.

در کنار این عدم مصرف کافئین، یادمون باشه هر زمانی که می‌خواهیم در اون حالت گفت‌وگوی مهمی انجام بدیم و حس می‌کنیم اونجا به قدرت صدا نیاز داریم؛ و ممکنه این گفت‌وگو یک مقدار طولانی‌تر باشه، حتماً قبل از اینکه اون گفت‌وگو رو انجام بدید، صدای خودتون رو گرم بکنید.

با یک سری تمرینات ساده‌ی صداسازی شما به راحتی میتونید صدا رو گرم کنید و بخش زیادی از گرفتگی صدا رو فقط با تمرینات ویژه‌ی صداسازی، درمان بکنید. برای این کار، شما خیلی راحت میتونید به محصول صداسازی مجموعه‌ی بیشتر از یک نفر مراجعه بفرمایید و موارد، تمرینات و نکات خیلی جالب در این محصول وجود داره که به راحتی میتونید ازش استفاده بکنید.

بعد از اینکه صدا گرم شد، یک سری چیزها هستش که ما اگر اون‌ها رو در دسترس داشته باشیم، اگر بتونیم ازشون استفاده بکنیم؛ میتونه خیلی سریع صدای ما رو باز کنه. به طوری که اون سخنرانی یا اون گفت‌وگو رو بتونیم به راحتی انجام بدیم و دچار اذیت نشید.

کارهایی که من انجام دادم، چی بود؟!

اولین چیزی که باید مدنظر قرار بدید، اینکه ویتامین C برای باز کردن صدا فوق‌العاده عالی‌ه و خیلی سریع میتونه صدای



مارو باز بکنه. ویتامین C چی هست؟ همین لیمو شیرینی که خب از قدیم هم معروف بود دیگه. شما میتونید یک شب قبلش یا چند ساعت قبل از صحبت تون، چند تا لیموشیرین رو قاچ کنید و میل بفرمایید. البته آبش رو که سریع صدای شما باز بشه. یا پرتقال. آب پرتقال طبیعی هست. حتماً مصرف بکنید که خیلی سریع صدای شما باز میشه. اگر به اینها دسترسی نداشتید، همون قرص جوشانها که در داروخانه وجود داره و مدلی که من استفاده کردم، قرص جویدنی ویتامین C بود که من به راحتی یک بسته رو یکی از دوستان زحمت کشیدند تهیه کردند و این بسته همراه من بود. در حین سخنرانی هرکجا که حس می کردم صدام داره بهش فشار میاد و میگیره و داره اذیتم میکنه، این قرص جویدنی بود. یکیش رو در می آوردم و زیر زبونم میذاشتم، به راحتی آب می شد و صدا رو خیلی سریع باز می کرد. مورد دومی که میتونه خیلی کمکمون بکنه، پودری هست به اسم روتارین. این پودر دارو گیاهی هست. همون چهار تخمه زمان قدیم که قدیمیا خیلی استفاده می کردند. به جوشانده معروف بود. الان داروخانهها به این شکل، بسته بندی شده اش رو دارند. حتماً از شون تهیه بفرمایید و در این جور موارد، خیلی راحت میتونید هر نیم ساعت یکبار، چهل دقیقه یکبار، یک ساعت یکبار یا هر زمان که فرصت کردید، یه دونه از این پودرها رو در یک آب جوش، قشنگ حل بکنید، هم بزیند، یک مقداری که ماند و لعاب گرفت، به راحتی میتونید میل بکنید و فوق العاده میتونه مؤثر باشه؛ و صدای شما را خیلی سریع باز بکنه.

دیگه چی باید همراهمون باشه؟

یک قلم بینی. خیلی راحت میتونه تنفس ما رو سریع باز بکنه. مجرای تنفسی رو؛ و راحت بتونیم نفس بکشیم و چار اذیت نشیم و آبریزش بینی رو به شکل موقتی فعلاً میتونه برای ما درمان بکنه. به طوریکه کار ما انجام بشه. همانطور که مشاهده میکنید با به همراه داشتن یکسری وسایل ساده، ما به راحتی میتونیم از گرفتگی صدا، از گرفتگی مجرای تنفسی خیلی سریع خلاص بشیم. به طوری که بتونیم صحبتمان رو خیلی قشنگ و راحت انجام بدیم و فشار رو تحمل نکنیم.

حتماً به شما توصیه میکنم که در اینگونه موارد تا اونجایی که میتونید به صداتون استراحت بدید تا حنجره ی شما اذیت نشه. امیدوارم با این نکاتی که خدمتتان گفتم، سخنرانی های خیلی خوب و گفت و گو های خیلی مؤثری رو انجام بدید. از توجه شما متشکرم.

بیشتر از یک نفر باشید.

