

Vivre mieux

این صدای من است

نویسنده:	اگنس اوژ
مترجم:	زهرا پاشازاده
طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه‌آرا:	زهرا بازبان
ویراستار:	آزاده صابری
چاپ اول:	تابستان ۱۴۰۱
شمارگان:	۵۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه پرنیان دبیشه
شابک:	۹۷۸-۶۳۴-۷۰۴۴-۲۱-۸
قیمت:	۶۵ هزار تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

avec sa voix

سرشناسه:	اگنس اوژ
	Augé, Agnès
عنوان و نام پدیدآور:	این صدای من است Vivre mieux avec sa voix / اگنس اوژ؛ ترجمه زهرا پاشازاده
مشخصات نشر:	تهران: شمعدونی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۱۷۶ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک:	۹۷۸-۶۲۴-۷۰۴۴-۲۱-۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیپا
یادداشت: عنوان اصلی:	Vivre mieux avec sa voix, 2011.
موضوع:	صدا -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع:	Voice -- Physiological aspects
شناسه افزوده:	پاشازاده، زهرا، ۱۳۷۱، مترجم
رده بندی کنگره:	QP ۳۰۶
رده بندی دیویی:	۶۱۲/۷۸
شماره کتاب شناسی ملی:	۶۴۸۸۹۱۰
اطلاعات رکورد کتاب شناسی:	فیپا

یادداشت ناشر ۸

مقدمه ۱۱

بخش اول: سفر از طریق صدا ۱۶

فصل ۱: صدا از کجا نشأت می‌گیرد؟ چیست؟ چگونه کار می‌کند؟ ۱۷

فصل ۲: صدا چه کاربردی دارد؟ ۲۱

فصل ۳: صدا و تمام ابعاد آن ۲۵

فصل ۴: آنچه را که می‌توان در صدای شما خواند ۳۴

فصل ۵: قدرت و ضعف هر صدا ۳۸

بخش دوم: شناخت صدای خود ۴۶

فصل ۶: صدای ارگانیکی ۴۷

فصل ۷: صدای عملکردی صدای رفتاری ۵۶

فصل ۸: صدای احساسی ۶۴

فصل ۹: صدای شناختی ۶۸

فصل ۱۰: صدای حالات روحی و خلق و خو ۷۴

فصل ۱۱: صدای هنرمندانه ۷۸

بخش سوم: هماهنگی با صدای خود ۸۲

فصل ۱۲: چگونه با صدای خود به توافق و هماهنگی برسیم؟ ۸۴

فصل ۱۳: مراقبت از خود از طریق مراقبت از صدا ۱۰۲

مقدمه

وقتی با من صحبت می‌کنید، من با گوش دادن به صدایتان به شما خواهم گفت که چه کسی هستید، حالتان چگونه است، به کجا می‌روید و حتی می‌توانم درباره هر آنچه پشت حرف‌هایتان پنهان می‌کنید نیز با شما سخن بگویم، بی‌آنکه چیزی از رموز پیشگویی بدانم...

متخصصان صدا به سادگی می‌توانند از طریق ارتعاشات صدا متوجه این مسائل شوند... تقریباً می‌توان گفت که کمی شبیه خواندن خطوط دست است. اما دیگر همه به خوبی می‌دانند که غیب‌گویی حقیقت ندارد؛ درواقع موضوع اصلی این است که میزان حساسیت ما هنگام ملاقات با شخصی دیگر به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد. چرا که سعی داریم خود را به گونه‌ای دیگر نشان دهیم، وجودی حقیقی که جسم و روح خود را تسلیم روح دیگری می‌کند و تنها نشانه‌های کوچکی را رمزگشایی می‌کند که برای ضمیر خودآگاه، وصف‌ناپذیر و برای ضمیر ناخودآگاه واضح و گویا است.

صدا آینه‌ای نشان‌دهنده درون خویشتن است، نیاز به تقلب نیست، همه چیز در آن نمایان است: خودتان، شخصیت شما، افکار روزمره‌تان، احساسات در هر لحظه، اخلاق و خلق و خو، قدرت و ضعف، ترس، غم و اندوه، خستگی، هیجان و هر شیوه‌ای که به واسطه آن افکار و احساسات و سلامت روانی خود را ابراز می‌کنید، زیرا صدا فراتر از یک ارتعاش صوتی ساده است.

صدا بازتابی از روح یا حالت روحی شما در لحظه‌ای است که صوت را در فضا تولید می‌کنید. صدا از تنفس شما نشأت می‌گیرد و در اصل دستاورد دم شماست. این صدا از هوای جاری بهره می‌برد، یعنی همان هوایی که در محیط است یا هوایی که برای ارتعاش و منعکس شدنش به آن می‌دمید. در حقیقت صدا نوعی انرژی است که شما منعکس می‌کنید.