
اگر آن موقع می دانستم

زنانی در دهه بیست و سی سالگی شان، نامه هایی
به خود جوان ترشان می نویسند

نویسنده: الن اسپراگنز

مترجم: مینا اعظامی

اگر آن موقع می‌دانستم

نویسنده : الن اسپراگنز
مترجم : مینا اعظامی
طراح جلد و صفحه آرا : سمیرا سبحانی
مدیر تولید : علی زارعی
چاپ و صحافی : چاپدونه
ناشر : کتابسرای میردشتی
نوبت چاپ : اول ۱۴۰۰
شمارگان : ۲۰۰
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۰۰-۵۶-۸

فهرست کتابخانه ملی :

عنوان و نام پدیدآور : اگر آن موقع می‌دانستم : زنانی در دهه بیست و سی سالگی‌شان، نامه‌هایی به خود جوان‌ترشان می‌نویسند / نویسنده [صحیح] : ویراستار [الن اسپراگنز] : مترجم مینا اعظامی.

مشخصات نشر : تهران : کتابسرای میردشتی، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۷۹ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۰۰-۵۶-۸

وضعیت فهرست نویسی :

یادداشت : If I'd known then : women in their 20s and 30s write letters to their younger selves. c2009.

عنوان دیگر : زنانی در دهه بیست و سی سالگی‌شان، نامه‌هایی به خود جوان‌ترشان می‌نویسند.

عنوان دیگر : اگر آن موقع می‌دانستم : زنانی که در دهه بیست و سی سالگی، نامه‌هایی به خود جوان‌ترشان می‌نویسند.

موضوع : زنان جوان - راه و رسم زندگی Young women -- Conduct of life

موضوع : دختران نوجوان - راه و رسم زندگی Teenage girls -- Conduct of life

موضوع : زنان جوان - روانشناسی Young women -- Psychology

موضوع : دختران نوجوان - روانشناسی Teenage girls -- Psychology

موضوع : زنان - سرگذشتنامه Women -- Biography

موضوع : زنان - روانشناسی Women -- Psychology

موضوع : دختران - راه و رسم زندگی Girls -- Conduct of life

موضوع : دختران - روانشناسی Girls -- Psychology

شناسه افزوده : اسپراگنز، الین، ۱۹۴۷ م.، ویراستار Spragins, Elyn

شناسه افزوده : اعظامی، مینا، ۱۳۳۵ - مترجم

رده بندی کنگره : HQ۱۲۹

رده بندی دیویی : ۳۰۵/۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۴۱۴۹۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نشر و پخش : کتابسرای میردشتی

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، بعد از تقاطع لبافی‌نژاد، نبش

کوچه ماستری فرهانی، پلاک ۱۱، طبقه ۱، واحد ۱

تلفن : ۱۲۰۰۰۶۶۰۹۴۶۶-۲

دورنگار : ۱۲۰۰۸۶۹۱۹۴۶۶

www.mirdashti.com

© Mirdashti_book

اگر آن موقع می‌دانستم



9 786227 600568

کتابسرای میردشتی ۸۴۰,۰۰۰ ریال

فهرست

۷	مقدمه نویسنده
۱۳	مقدمه مترجم
۱۵	جسیکا آلبا، بازیگر
۱۹	ماگالی آمادئی، بازیگر
۲۵	ناتاشا بدینگ فیلد، نغمه خوان / نغمه سرا
۲۹	سارا بلکلی، بنیانگذار شرکت اسپانکس
۳۵	آماندا بوردن، ژیمناست مسابقات المپیک
۳۹	امیلی برایدون، اسکی باز مسابقات المپیک
۴۳	ربکا بودیگ، بازیگر
۴۷	ساشا کوهن، اسکیت باز مسابقات المپیک
۵۱	میستی کوپلند، بالرین
۵۵	هپ ادلمن، نویسنده
۶۱	کاترین فیک، بنیانگذار فلیکر
۶۵	جولی فائودی، فوتبالیست جام جهانی و المپیک
۶۹	بتانی همیلتون، موج سوار حرفه ای
۷۳	میا هریسون، نغمه خوان / نغمه سرا
۷۷	مورین کلی، بنیانگذار لوازم آرایشی تارت
۸۱	ویدا ظاهر خادم، فیلمساز / نقاش
۸۷	مونیک کینگ-ویلند، مدیر اجرایی، سی سی آر سی دولت ایالتی نیوجرسی ...
۹۱	سونیا کیچل، نغمه خوان / نغمه سرا

- مندی لم، مبتکر جواهرات کریستالی ۹۵
- دیلان لورن، تولیدکننده آب نبات دیلان ۹۹
- دنی لوی، مؤسس دیلی‌کندی ۱۰۳
- لیزا لوب، نغمه‌خوان / نغمه‌سرا / بازیگر ۱۰۷
- مگان مک‌کافرتی، نویسنده ۱۱۱
- دانیکا مک‌کلر، بازیگر / نابغه ریاضی / نویسنده ۱۱۷
- تارا مک‌فیرسون، هنرمند ۱۲۳
- ایمی مالینز، ورزشکار المپیک معلولین / بازیگر ۱۲۹
- مری آزرین، موج‌سوار حرفه‌ای ۱۳۷
- سابینا لوئیز پیکس، عکاس ۱۴۱
- آتوسا روبنستاین، بنیانگذار آلفا کیتی ۱۴۵
- زینب سلیمی، بنیانگذار سازمان بین‌المللی زنان برای زنان ۱۵۱
- آریل شراگ، خالق کتاب طنز ۱۵۹
- پلام سایکس، نویسنده ۱۶۳
- اشلی وارلیک، نویسنده ۱۶۷
- کیمبرلی ویلیامز - پیسلی، بازیگر ۱۷۱
- الیزابت وایترز، نغمه‌خوان / بازیگر ۱۷۵
- درباره نویسنده ۱۷۹

مقدمه نویسنده

اگر برای نخستین بار با کتابی از مجموعه آنچه اکنون می‌دانم روبه‌رو هستید، دلم می‌خواهد آن را هدیه‌ای بدانید. از سوی من، از سوی زنان جوان نابغه‌ای که نامه‌هایشان در اینجا منعکس شده است، و از سوی مادرم جوئیس اسپراگنز، که الهام‌بخش فکر و نظریه این کتاب‌ها بوده است. برخلاف بسیاری از کتاب‌ها که حاوی توصیه، قوانین، و فرمان‌هایی درباره چگونه سپری کردن زندگی‌تان است، این کتاب به شما نمی‌گوید کاری انجام دهید. زیرا هریک از نامه‌ها توسط زنی فاضل، به خود جوان‌ترش نوشته شده است که شامل راهنمایی‌ها، تشویق‌ها یا هشدارهایی است که او آرزو می‌کند ای‌کاش در آن برهه خاص زندگی‌اش، از آن‌ها بهره‌مند می‌شد. این کتاب، در بر گیرنده آن لحظات درک کاملی است که همه ما درباره زندگی‌مان به دست می‌آوریم.

چه کسی بهتر از خود این نقش‌آفرینان، مانند دانیکا مکلار، وقتی ساعت‌ها در برابر آینه سعی می‌کند در خودش اشکالی پیدا کند، و روزها فکر می‌کند چرا موفق نمی‌شود، می‌داند لازم است چه حرفی را بشنود؟

چه کسی بهتر از آماندا بوردن، ژیمیناست مسابقات المپیک می‌داند که وقتی پانزده ساله بود، چه توصیه‌ای به توفیق او برای برگزیده شدن در رقابت کمک خواهد کرد؟