



عنوان کتاب:

خودت را تغییر بده دختر جان!

Girl, wash your face

نوشته:

ریچل هالیس

مترجم:

مریم عطایی

سال چاپ:

۱۴۰۰



هالیس، ریچل، ۱۹۸۳-م. (Event planner)	سرشناسه
خودت را تغییر بده دختر جان / مولف ریچل هالیس / مترجم مریم عطایی / ویراستار نسیم عبدی	عنوان و نام پدیدآور
کرج: آوای ویا، ۱۴۰۰	مشخصات نشر
۲۶۶ ص ۲۱/۵ تا ۱۴/۵ م	مشخصات ظاهری
978-600-8961-47-5	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
who you were your face : stop believing the lies about who you are so you can become Girl, wash meant to be, 2018	یادداشت
کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "خودت باش دختر: از باور به دروغ‌هایی که دربرایتان گفته می‌شود دست بردار پد تا تبدیل به همان کسی شوید که واقعا هستید" در سال ۱۳۹۷ با ترجمه هدیه جلعفی توسط کتاب کوله پشتی فیبا گرفته است.	یادداشت
زنان مسیحی-- راه و رسم زندگی	موضوع
Christian women-- Conduct of life	موضوع
داستان‌های روان‌شناختی	موضوع
Psychological fiction	موضوع
خودسازی	موضوع
(Self-actualization (Psychology	موضوع
عطایی، مریم، ۱۳۶۰- مترجم	شناسه افزوده
B7۷۵۲۷	رده بندی کنگره
۲۳۸۲۸	رده بندی دیویی
۵۹۷۷۶۵	شماره کتابشناسی ملی
فیبا	اطلاعات رگورد کتابشناسی
۵۹۵۶۷۸	کد پیگیری

نام کتاب: خودت را تغییر بده دختر جان!

نویسنده: ریچل هالیس

مترجم: مریم عطایی

ناشر: آوای ویا

مدیر مسئول: نسیم عبدی

نوبت چاپ: اول _ ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

ویراستار علمی: هاید ززرکاری

ویراستار ادبی: نسیم عبدی

صفحه آرا: آوا

طرح جلد: مجید اورعی

قیمت: ۸۰۰/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۶۱-۴۷-۵

دفتر انتشارات: کرج - جهان‌شهر - خیابان استانداری البرز

تلفن همراه: ۰۹۱۲۲۶۰۷۶۷۱

تلفن تماس ۰۲۶-۳۴۴۲۱۵۸۹

پست الکترونیک: avaiveyana@gmail.com

وب سایت: www.avaiveyana.com

ketab.ir

خرید اینترنتی کتاب:

info@avaiveyana.com

هرگونه استفاده از جلد و متن کتاب به صورت زیرکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD، نمایشنامه، فیلم‌نامه و استفاده در سایت-های مختلف بدون اجازه کتبی ناشر و مؤلف ممنوع است و در صورت مشاهده از متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

به نام خداوند جان و خرد

با سلام و احترام خدمت فرهیختگان محترم
سخن را با جمله‌ی گوهریار حضرت محمد (ص) آغاز می‌کنیم که فرموده‌اند:
«اگر علم و دانش در ستاره‌ی ثریا و در دورست‌ها هم که باشد افرادی از سرزمین پارس به این علوم دست خواهند یافت.»^۱

ایشان علاوه بر علم و دانش در بسیاری از فرموده‌های خویش که در کتاب میزان‌الحکمه ذکر شده است از تمدن کشور پارس و به‌ویژه از شخصیت و خصایص نیکوی ایرانیان به عنوان الگویی بی‌بدیل برای جهانیان در تمامی ابعاد یاد فرموده‌اند که این افتخاری است بس غرورآفرین و از همه مهم‌تر، حفظ این مقام در جهان است که جز با همت و همدلی همه افراد جامعه و اهتمام ورزیدن به شغل و حرفه خویش، جهت ارائه دادن بهترین خدمت در حیطه کاری میسر نخواهد بود و به قول مارتین لوتر کینگ (مبارز علیه نژادپرستی):

«اگر شخصی.... رفتگر نامیده می‌شود، باید همان‌گونه خیابان‌ها و معابر را جارو کند که میکمل آنژ نقاشی می‌کرد، بتهوون سمفونی می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌سرود او باید آن‌گونه خیابان‌ها را جارو کند که تمامی موجودات آسمانی و زمینی مکثی کنند و بگویند اینجا رفتگری کار می‌کرد که کارش را خوب انجام می‌داد.»

همه ما دست اندرکاران انتشارات آوای ویانا هر روز کار خود را با این آرزو آغاز می‌کنیم که مصداق این جمله زیبا باشیم و لحظات شما مخاطبان گرامی را سرشار از بهره‌مندی و لذت سازیم.
از شما فرهیختگان گرامی تقاضا داریم ما را از نظریات، انتقادات و پیشنهادهای سودمند خود بهره‌مند سازید نکته‌سنجی شما عزیزان همچون چراغی پرفروغ روشنگر راه ما خواهد بود.

موفق و موید باشید

نسیم عبدی

مدیر مسئول انتشارات آوای ویانا

۱- حمیری، عبد الله بن جعفر، غرب الاِسناد، صفحه ۱۰۰۹، قم، مؤسسه آل البیت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۴۱۳ق

●●● دیدگاه‌های مترجم کتاب، بهج الفصاحه، بوسندهای کتب تفسیر نمونه، میزان‌الحکمه و همچنین مجمع‌الکلیان با توضیحات گنی و مفصل و با استناد به ابیات قرآن مخصوصاً آیه ۵۴ سوره مائده و دیگر احادیث و سخنان گوهریار آن حضرت (ص) با سلمان فارسی صاحب بن حدیث به اثبات رسیده است.

فهرست:

۷.....	مقدمه:
۱۵.....	فصل اول: دروغ: چیز دیگری مرا خوشحال می کند و شادی من وابسته به آن است!
۲۵.....	فصل دوم: دروغ: من از فردا شروع می کنم!
۳۶.....	فصل سوم: دروغ: من به اندازه ی کافی خوب نیستم!
۵۲.....	فصل چهارم: دروغ: من از تو برتر هستم!
۶۶.....	فصل پنجم: دروغ: عشق او برایم کافی است!
۷۹.....	فصل ششم: دروغ: "نه گفتن" پاسخ نهایی است!
۱۰۰.....	فصل هفتم: دروغ: روابط زناشویی ضعیفی دارم!
۱۰۸.....	فصل هشتم: دروغ: من نمی دانم چگونه می توانم مادر خوبی باشم!
۱۱۸.....	فصل نهم: دروغ: من مادر خوبی نیستم!
۱۳۴.....	فصل دهم: دروغ: تا الان باید بیشتر از این پیشرفت می کردم!
۱۴۵.....	فصل یازدهم: دروغ: بچه های مردم از بچه های من تمیزتر و مودب تر هستند!
۱۵۸.....	فصل دوازدهم: دروغ: باید خودم را تا اندازه ای کوچک کنم!
۱۷۰.....	فصل سیزدهم: دروغ: من قصد دارم با "مت دیمون" ازدواج کنم!
۱۸۳.....	فصل چهاردهم: دروغ: من یک نویسنده بدی هستم!
۱۹۲.....	فصل پانزدهم: دروغ: من هرگز این کار را تمام نخواهم کرد!
۲۰۰.....	فصل شانزدهم: دروغ: نمی توانم حقیقت را بگویم!
۲۱۷.....	فصل هفدهم: دروغ: من با وزن خود تعریف می شوم!
۲۳۲.....	فصل هجدهم: دروغ: من نیاز دارم به یک نوشیدنی.....
۲۴۴.....	فصل نوزدهم: دروغ: من نیاز دارم به یک نوشیدنی دروغ: تنها یک مسیر درست برای موجود بودن، زیستن و زندگی کردن وجود دارد!
۲۵۷.....	فصل بیستم: دروغ: من در زندگیم به یک قهرمان نیاز دارم!
۲۶۵.....	تقدیر و قدردانی: