

تو یک زن شگفت‌انگیزی



درباره کتاب

این کتاب کوچک تأملی‌ست در وجود شگفت‌انگیز زن‌ها و توانایی‌های گوناگون آن‌ها در بهبود زندگی. و کتابی‌ست برای قدردانی از زن‌ها و فهم ارزش و جایگاهی که دارند، توسط خودشان و دیگران.

درباره نویسنده

لیزا ا. انگلhart مدیر ویراستاری در انتشارات ابی و نویسندهٔ بیش از ده کتاب کودک است. لیزا به همراه شوهر و سه فرزندش در شهر لاونسبورگ، ایندیای آمریکا، زندگی می‌کند.

درباره مترجم

مریم سجودی مقدم، متولد ۱۳۷۴، فارغ‌التحصیل شیمی گرایش ترکیبات طبیعی در مقطع کارشناسی ارشد از دانشگاه شهید بهشتی است. سجودی همچنین در زمینهٔ خوش‌نویسی و نقاشی و تدریس زبان انگلیسی نیز فعالیت می‌کند. پذیرش درمانی (از مجموعهٔ کتاب‌های کمک‌پریان)؛ ویراستاری رژیم غذایی کیتوجنیک در کارنامهٔ مریم سجودی دیده می‌شود



تو یک زن شگفت‌انگیزی

لیزا اُ- انگلہارت

مریم سجودی مقدم

تصویرگر: آر. دبلیو. آلی



گریو، دانیل. Lisa, O. Engelhardt
تو یک زن شگفت‌انگیزی / نویسنده لیزا اُ. اینگلهارت؛ تصویرگر آر. وی. آلی؛ مترجم مریم سجودی مقدم، ویراستار
مهدی سجودی مقدم.
تهران: مهراندیش، ۱۳۹۴.
۸۴ ص:.

۹۷۸-۶۳۲-۸۱۵۸-۱۴-۳
عنوان اصلی: You are an amazing woman
سجودی مقدم، مریم، ۱۳۷۴ - مترجم
BJ ۱۶۱۰

۹۵۱۶۴۰

۱۵۸/۱۲



در این کتاب از «نشانه درنگ» که با علامت «ا» مشخص می‌شود،
استفاده شده است. «نشانه درنگ» نویسه مناسبی است که به‌جای
ویرگول نایجا می‌نشیند و بسپاری از دشواری‌های خواندن درست
متن فارسی را نیز برطرف می‌کند



تو یک زن شگفت‌انگیزی

• لیزا اُ. اینگلهارت •

• مریم سجودی مقدم •

• تصویرگر: آر. دبلیو آلی •

• مدیر هنری: پیمان صفائی تهرانی •

• ویرایش، آماده‌سازی، نظارت چاپ: مهراندیش •

• چاپ اول: تهران، ۱۴۰۴ •

• چاپ: قشقای • ۵۰۰ نسخه • شماره نشر: ۴۰۲ •

• شابک: ۹۷۸-۶۳۲-۸۱۵۸-۱۴-۳ •

• قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان •



هرگونه خلاصه‌نویسی، تکثیر و یا تولید مجدد این کتاب، به‌صورت کامل و یا
بخشی از آن، اعم از چاپ، کپی، فایل صوتی یا الکترونیکی بدون اجازه کتبی
ناشر، ممنوع و موجب پیگرد قانونی است

انتشارات مهراندیش

خیابان فلسطین شمالی، بعد از خیابان بزرگمهر، نرسیده به خیابان انقلاب،
کدپستی: ۱۴۱۶۹۳۴۱۱۳ واحد یک.
همراه: ۰۹۱۲ ۵۵۹ ۱۶۰۲ تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۹۳۶۵



www.mehrandishbooks.com

mehrandish@yahoo.com

f mehrandishnashr

ig mehrandishbooks

@mehrandishbooks



مقدمه

زن 'موجود شگفت‌انگیزی است که دایرهٔ اثربخشی‌هایش همهٔ وجوه زندگی همهٔ انسان‌های این کرهٔ خاکی را در بر می‌گیرد. در توانایی‌های زن‌ها بسیار باید گفت و بسیار باید نوشت.

زن‌ها از زندگی خود در زندگی انسان‌ها می‌دمند و جلوه و فروغی به دنیایی می‌بخشند که هرچند ممکن است آن چنان مشهود نباشد، اما بدون تردید هرگز نمی‌توان نقش شگرف آن‌ها را در زندگی اجتماعی بشر نادیده گرفت.

این کتاب، با جملاتی ساده و روشن، به تو یادآوری می‌کند که موجود بسیار شگفت‌انگیز و قابل‌تحسینی هستی. از توانایی‌های فراوانت می‌گوید و از نقشی که در خانواده و جامعه می‌توانی داشته باشی. این کتاب همچنین کمک می‌کند تا در مواجهه با سختی‌ها و پیچ‌وخم‌های زندگی به‌شکلی منطقی، قدرتمند و عاقلانه از آن‌ها عبور کنی.

تو یک زن شگفت‌انگیزی تورا از چشم خدا می‌بیند و می‌گوید تو همانی هستی که هستی. خداوند تورا موجودی توانا، شکیبا، قدرتمند و شگفت‌انگیز آفریده. لازم نیست خودت را با هیچ‌کس دیگر مقایسه کنی. خودت را باور داشته باش و خیلی‌ها تو را تحسین می‌کنند.





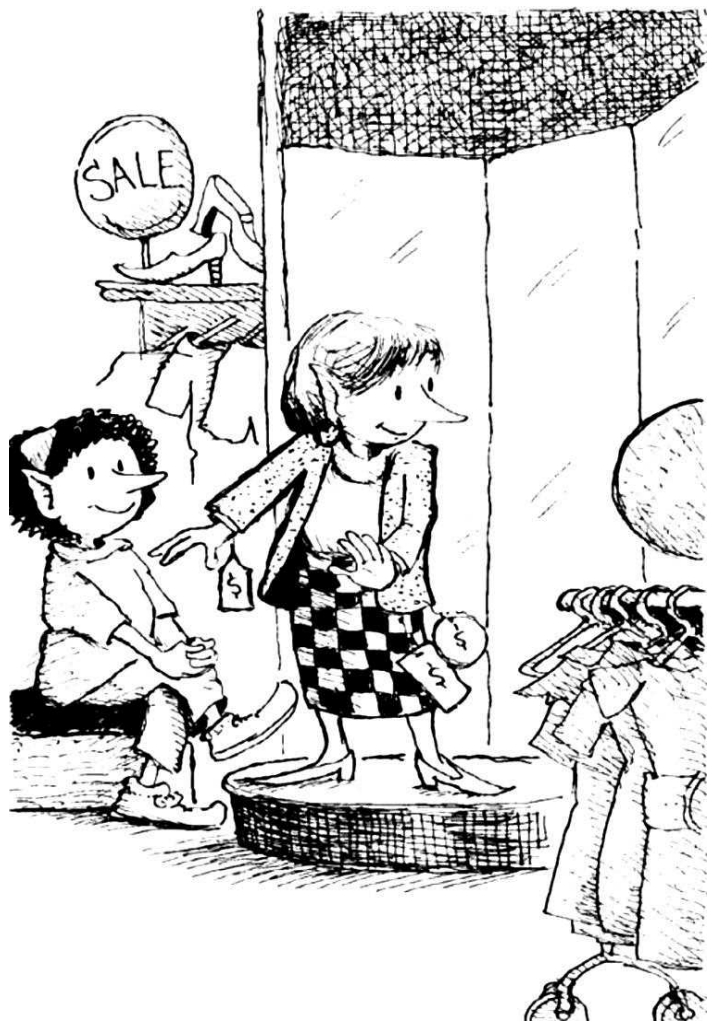
۱

تو یک زن شگفت‌انگیزی. خیلی‌ها تحت تأثیر زیباییِ روح
و عطفِ قلبِ تو قرار گرفتند. روح پرشورت را تحسین
کن!



You are an amazing woman. Many are
touched by the beauty of your spirit and
the kindness of your heart. Celebrate your
sparkling spirit!







۲

خداوند تو را موجودی شگفت‌انگیز آفرید. تو با خودت
بودن - عمیقاً، باشوروشوق، باشکوه و هدفمند - خداوند
را سربلند می‌کنی. همانی باش که هستی و این کار را
به‌درستی انجام بده.



God made you an amazing creation. You
being YOU - profoundly, passionately,
gloriously, purposefully- gives glory
to GOD. Be who you are and be that
beautifully well.







۳

زنان شگفت‌انگیز گاهی اوقات بیشتر از توانشان از خودشان کار می‌کشند. تو نمی‌توانی به‌جای همهٔ زن‌ها باشی. همان زنی باش که خداوند تو را آن‌طور خلق کرده است. تو نمی‌توانی هر کاری را انجام دهی و یا همه را خشنود کنی. همان کاری را انجام بده که همین حالا خداوند از تو می‌خواهد.



Amazing women sometimes overextend themselves. You can't be everywoman. Be the woman God created you to be. You can't do everything or please everyone. Do what God is asking of you right now.







۴

همان قدر که با دیگران مهربان هستی، با خودت هم مهربان باش. وقتی احساس می‌کنی خالی شده‌ای، از نو خودت را پُر کن. خوب بودن با خودت، کلید کشف مجدد خوبی‌های درونی و تعهد مجدد به راهی‌ست که در زندگی انتخاب کرده‌ای.



Be as kind to yourself as you are to others.
When you are depleted, fill yourself up again. Being good to yourself is the key to rediscovering your inner goodness and recommitting to your chosen path in life.







۵

استرس 'پاشنه آشیل' بیشتر زن‌هاست. فعالیت‌های کم‌کننده استرس را در برنامه روزانه‌ات وارد کن -مدیتیشن آرامش‌بخش، ایروبیک، ورزش، وان آب گرم، خواندن یک رمان، یک فنجان چای دل‌چسب.



Stress is an Achilles' heel for most women. Insert stress-busting activities into your daily routine- calming meditation, aerobics, exercise, a warm tub soak, reading a novel, a soothing cup of tea reflection.







۶

برای دوستانت وقت بگذار- برای تک‌تک آن‌ها و همچنین
جمع دوستان- برای یک شب دخترانه بیرون رفتن یا آخر
هفته دخترانه بیرون از خانه. از خندیدن، سرزندگی،
همدلی و همراهی لذت ببر.



Take time for friendship -one-on -one and
together with groups- for a girl's night out
or girl's weekend away. Enjoy the laughter,
liveliness, rapport, and support.







۷

قدردانِ دوستانِ دیرینه گران‌بهایِ باش که می‌توانند
درست از همان‌جا که ترکشان کردی، دوستی‌شان را
بدون منت ادامه دهند. مناسبت‌های شاد را جشن بگیر.
خاطرات را گرمی بدار. خدا را برای صمیمت خاصی که
سهمیم شده‌ای، سپاسگزار باش.



*Appreciate the priceless blessing of
longtime friends who can pick up right
where you left off without skipping a
heartbeat. Celebrate happy occasions.
Cherish memories. Thank God for the
special closeness you share.*







۸

تو مجبور نیستی میان پرورش دادن [فرزندان] و موفق بودن یکی را انتخاب کنی، تو می‌توانی موفقیت را پرورش دهی. می‌توانی بین این دو در رفت‌وآمد باشی. آن زندگی را که دوست داری زندگی کن و آن زندگی را که زندگی می‌کنی، دوست بدار.



You don't have to choose between being nurturing and being successful. You can nurture success. You can switch back and forth between the two. Live the life you love and love the life you live.

