

۲۰۹۹۰۵۷



هر روز پنجشنبه است

## چگونه هفت روز هفته را باشیم

---

نویسنده: جوئل اوسین

مترجم: فریبا بشار



عنوان و نام پدیدآور: آستین، جوئل Osteen, Joel

چگونه هفت روز هفته را شاد باشیم

مترجم: فریبا بردبار.

مشخصات نشر: تهران: الماس پارسیان، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۳۷۶ ص.؛ ۵/۱۴×۲۱/۲ س.م.

شاب: ۹۶۰۶۱۱۶-۶۲۲-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: چگونه هفت روز هفته را شاد باشید.

موضوع: دانش/ شناسه افزوده: بردبار، فریبا، ۱۳۵۵ - مترجم

رده: دی کنگره: ۱۳۹۷ /خ/ BV۴۶۴۷

ه. ب دی دبویی: ۲۴۱/۴

شماره کتاب: سی ملی: ۵۴۸۲۲۶۶

## چگونه هفت روز هفته شاد باشیم

نویسنده: جوئل اوستین مترجم: فریبا بردبار

ناشر: الماس پارسیان

صفحه آرای: مژگان زندی فر

زیر نظر: محمد بابایی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

دفتر: خ فلسطین، بین انقلاب و بزرگمهر، کوچه شمشاد، شماره ۱۵

تلفن: ۰۹۳۵۳۴۵۴۴۴۴-۶۶۴۰۵۵۸۹-۶۶۹۷۲۱۵۶

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان





## فهرست مطالب

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ۴   | بخش ۱ / قدرتتان را از دست ندهید                                  |
| ۵   | فصل اول / چگونه هفت روز هفته شاد باشیم                           |
| ۲۵  | فصل دوم / قدرت خود را از دست ندهید                               |
| ۴۹  | فصل سوم / خوشحالی خود را ابراز کنید                              |
| ۵۳  | فصل چهارم / همان جایی که کاشته شده‌اید شکوفا شوید                |
| ۶۶  | فصل پنجم / از سفر خود لذت ببرید                                  |
| ۸۲  | بخش ۲ / بدانید که چه چیزهایی را باید نادیده بگیرید               |
| ۸۳  | فصل ششم / نگرش درست داشته باشید                                  |
| ۹۵  | فصل هفتم / بدانید که چه چیزهایی را باید نادیده بگیرید            |
| ۱۱۲ | فصل هشتم / سی ملاک برای خاموش کنید                               |
| ۱۲۴ | فصل نهم / بدون عذر، بهانه زندگی کنید                             |
| ۱۳۵ | فصل دهم / شما می‌دانید که به آرزوهای خود رسیدن را از آن خود کنید |
| ۱۴۵ | بخش ۳ / بدون عصای زیر بغل زندگی کنید                             |
| ۱۴۶ | فصل یازدهم / بدون عصای زیر بغل زندگی کنید                        |
| ۱۵۷ | فصل دوازدهم / زندگی خود را صرف حصر، تاوان و دیگران نکنید         |
| ۱۶۶ | فصل سیزدهم / خود را از قید رقابت آزاد کنید                       |
| ۱۷۹ | فصل چهاردهم / با آدم‌های درست ارتباط برقرار کنید                 |
| ۱۹۰ | بخش ۴ / سبک بار سفر کنید                                         |
| ۱۹۱ | فصل پانزدهم / گذشت کنید تا بتوانید آزاد شوید                     |
| ۲۰۵ | فصل شانزدهم / بر دلسردی غلبه کنید                                |
| ۲۱۶ | فصل هفدهم / رویارویی با مشکلات غیرمنتظره                         |
| ۲۲۵ | فصل هجدهم / روحیه انتقادی نداشته باشید                           |
| ۲۳۶ | فصل نوزدهم / از دریچه چشمان عشق بینگرید                          |
| ۲۵۱ | بخش ۵ / بیشتر اوقات خندان باشید                                  |
| ۲۵۲ | فصل بیستم / خنده قدرت التیام دهنده دارد                          |
| ۲۶۵ | فصل بیست و یکم / بخند تا دنیا به رویتان بخندد                    |
| ۲۸۰ | بخش ۶ / آزاد کننده رویاها باشید تا تحقق یابند                    |
| ۲۸۱ | فصل بیست و دوم / به دیگران کمک کنید پیروز شوند                   |
| ۲۹۴ | فصل بیست و سوم / انسان ساز باشید                                 |
| ۳۰۷ | فصل بیست و چهارم / مانند التیام دهندگان زندگی کنید               |
| ۳۱۸ | بخش ۷ / از خودتان تجلیل نمایید                                   |
| ۳۱۹ | فصل بیست و پنجم / به خودتان دلگرمی بدهید                         |
| ۳۳۵ | فصل بیست و ششم / صدای پیروزی                                     |
| ۳۵۹ | فصل بیست و هفتم / شکر نعمت‌ها را آشکارا به جا بیاورید            |