

لبخند ماندگار



با تغییر باورها و نگاه جدید به داشته‌ها،

زندگی موفق‌تری را تجربه نمایید

ولی بختیاری

سرشناسه :	بختیاری، ولی، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور :	لبخند ماندگار : با تغییر باورها و نگاه جدید به داشته‌ها، زندگی موفق را تجربه نمایند نوشته ولی بختیاری.
مشخصات نشر :	تهران : سخنوران، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۲۲۶ص: مصور.
شابک :	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۲۸۲-۶
وضعیت فهرست نویسی :	فیبیا
موضوع :	نگرش (روان شناسی) — تغییر
موضوع :	Attitude change
موضوع :	راه و رسم زندگی — جنبه‌های روانشناسی
موضوع :	Conduct of life -- Psychological aspects
موضوع :	موفقیت — جنبه‌های روان شناسی
موضوع :	Success -- Psychological aspects
رده بندی کنگره :	BF۲۲۷/۲۰۳۰۷
رده بندی دیویی :	۱۵۳/۸۵
شماره کتابشناسی ملی :	۵۵۸۴۸۶۲

● نام کتاب: لبخند ماندگار (با تغییر باورها و نگاه جدید به داشته‌ها، زندگی موفق را تجربه نمایند)

● مؤلف: ولی بختیاری

● ناشر: سخنوران

● چاپ، پخش، صفحه آرای و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

● صفحه آرا: فرزانه اعرابی

● نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۰

● شمارگان: ۱۰۰ نسخه

● شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۲۸۲-۶

● مبلغ سرمایه گذاری: ۷۰ هزار تومان

فهرست مطالب

۱۵	 مقدمه
۱۹	 لبخند ماندگار
۲۳	 این کتاب در چه موردی هست
۲۴	 افرادی که نباید این کتاب را بخوانند
۲۵	 سرریز شدن آب از استکان
۲۶	 چرا حس خوب می‌خواهیم
۲۹	 تعهدات دو طرف
۲۹	 قول نگارنده
۳۰	 اما تعهد شما
۳۰	 وضع فعلی مملکت
۳۳	 موج‌های به وجود آمده در زندگی
۳۳	 صندلی قربانی و مسئول
۳۶	 پل زندگی
۳۷	 تاکنون چه آموختید؟

۴۱	در این فصل می‌آموزید که.....
۴۱	نگرانی و مسائل پیش رو در زندگی.....
۴۲	نگرانی‌های مربوط به خودمان.....
۴۲	نیازهای روانی.....
۴۳	تنهایی.....
۴۴	تفریح.....
۴۵	نقش در خانواده.....
۴۶	از کار نیفتادن.....
۴۷	مفید بودن.....
۴۸	اعتیاد.....
۴۹	قدرت.....
۵۰	احترام.....
۵۱	نیازهای اقتصادی.....
۵۱	کاهش درآمد.....
۵۲	بزرگ خانواده بودن.....
۵۳	مسافرت.....
۵۴	نیازهای سلامتی.....
۵۵	کاهش قوا.....
۵۶	افسردگی.....
۵۷	بیماری‌ها.....
۵۸	آلزایمر.....
۵۹	آرتروز.....
۶۰	شکستگی‌ها.....

۶۱	فشارخون.....
۶۲	سرطان‌ها.....
۶۳	یک خاطره.....
۶۵	نیازهای نشاط و آرامش.....
۶۵	داشتن نشاط و شادی.....
۶۵	داشتن آرامش.....
۶۶	داشتن خانواده.....
۶۸	مرگ عزیزان.....
۶۹	ارتباطات.....
۷۰	در این فصل آموختید؟.....
۷۳	در این فصل می‌آموزید که.....
۷۴	باورها.....
۷۴	شمارش تعداد پاس‌ها.....
۷۵	توجه.....
۸۰	واقعیت چیست؟.....
۸۲	آیا بیماری‌ها را نیبینیم؟.....
۸۵	فقر.....
۸۶	درمان سرطان از راه‌های مختلف.....
۸۷	درماندگی آموخته‌شده.....
۸۹	نظام باورها و تغییر در زندگی.....
۹۰	ماهی گوشت‌خوار.....
۹۱	فیل و باور.....

۹۲		پیرزن و بالا رفتن از دیوار
۹۳		دو برادر و خواهر معلول
۹۴		مؤسسه معلولین رعد
۹۵		نوزاد و باور
۹۶		نحوه شکل گیری الگوهای اجتماعی
۱۰۱		سن تنها یک عدد است
۱۰۳		تحقیق در آلمان
۱۰۵		در این فصل آموختید؟
۱۰۹		در این فصل می آموزد که
۱۱۰		داشتنها
۱۱۰		فرق آرامش با آسایش
۱۱۳		طبقه بندی سازمان بهداشت جهانی در خصوص سن
۱۱۳		امید به زندگی
۱۱۴		داشتن حس خوب در زندگی
۱۱۶		تئوری انتخاب
۱۱۸		نمونه های انتخاب صحیح
۱۲۱		نمونه های ایرانی
۱۲۷		نمونه های خارجی
۱۳۲		خب که چی؟
۱۳۴		نوشتن داشته ها
۱۳۶		شکرگزاری
۱۳۷		در این فصل آموختید؟

۱۴۱	در این فصل می آموزید که.....
۱۴۳	رهایی از نگرانی و مسائل.....
۱۴۳	نفس عمیق.....
۱۴۴	خنده بر هر دردی درمان دواست.....
۱۴۵	مقابله با ازدهای مشکلات.....
۱۴۶	تغییر افکار.....
۱۴۷	شکر خدا.....
۱۴۷	چرا شکرگزاری نماییم؟.....
۱۴۹	آزمایش آب.....
۱۵۱	مراقب کلمات خود باشید.....
۱۵۲	موجودات داخل بدن.....
۱۵۳	سوپاپ اطمینان.....
۱۵۵	دستورالعمل استفاده از بدن.....
۱۵۶	برگه تسویه حساب.....
۱۵۷	داروخانه شبانه روزی.....
۱۵۸	ناج طلا.....
۱۶۰	مسئولیت زندگی.....
۱۶۲	میانگین ۵ نفر اطراف.....
۱۶۳	مراقب باشید.....
۱۶۵	ارتباطات و سطوح مربوط به آن.....
۱۶۶	ارتباط با خود.....
۱۶۸	ارتباط با محیط.....

مقدمه

در ابتدا به شما تبریک می‌گویم که با تهیه این کتاب، جزء ۳٪ افراد سرمایه‌گذار برای آموزش خود هستید و بلااین اقدام، در جهت تغییر زندگی خود در حال و آینده قدم اصلی را برداشته‌اید؛ ویرا همان‌گونه که در جریان هستید، همگان دوست دارند تغییر کنند؛ لکن تغییر جرأت می‌خواهد و خوشحالم که شما این جرأت را به خرج داده و این کتاب را تهیه نموده‌اید. خدا را شاکرم که توانستم مجدداً مطالب و دانسته‌های خود را در قالب یک کتاب به شما عزیزان ارائه نمایم.

از ابتدای فعالیت‌هایم، درصدد بودم که آموخته‌های خود را به افراد بیشتری انتقال داده و راه برون رفت از بحران‌های زندگی را برای داشتن یک زندگی زیباتر و موفق‌تر، با دیگران به اشتراک بگذارم.