

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْزِ

فقط برای ۲۴ ساعت

دکتر مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار



فقط برای ۲۴ ساعت

نویسنده: مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: محبوبه نقی‌زاده
حروف‌چین و طراح جلد: اعظم راستی



ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهان‌شاهی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: دوم - بهار ۱۳۹۹

قیمت: ۸۰۰۰۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم نو
تیراژ: ۵۰۰

سرشناسه: اسماعیل تبار، مهدی، ۱۳۵۲

عنوان و نام پدیدآورنده: فقط برای ۲۴ ساعت / مهدی اسماعیل تبار

مشخصات نشر: تهران: اسماعیل تبار، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۳۱۰ ص: جدول شابک: ۵-۲-۹۵۷۷۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۳۴۳۰۶ شماره ثبت:

قطع: رقعی

نشانی: خیابان بهشتی - خیابان پاکستان - پلاک ۲۸ - واحد ۳

شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸-۸۸۷۳۰۲۰۱ کد پستی: ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴

فهرست

تقدیم به کسانی که می‌خواهند ...	۷
بخش اول	۸
نقشه راه زندگی	۸
داستان زندگی ما	۹
روش اندیشیدن	۱۱
رفیقی به نام خدا	۲۵
دوست مؤثر	۲۹
من خودم بلد هستم	۳۴
هدف من از زندگی	۳۹
آفت تکراری شدن	۴۵
راز تولد امروز	۵۲
مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و مجاهده	۵۶
اختیار برای اقتدار	۶۲
تراز ذهنی و روانی	۶۶
معجزه درون ذهن	۷۰
خشم خود را خشمگین کنید!	۷۴
خوشبختی با قرص و شربت!	۸۲
ریشه مشکلات فقط در من است!	۸۷
احترام و ارزشمندی شخص	۹۴
تنهایی شیطانی و شهوت‌پرستی	۹۹
بهترین استفاده از گذشته	۱۰۴
از ۲۴ ساعت تا ۲۴ روز	۱۰۸
چگونه از خوب به عالی تبدیل شویم؟	۱۱۲
مشکلات همین ۲۴ ساعت	۱۱۷
بعد از اولین ۲۴ ساعت فرضی	۱۲۳

- چگونه ۲۴ ساعت مثبت ادامه می‌یابد؟ ۱۲۸
- ابعاد خودشناسی ۱۳۳
- بازگشتِ کودک درون ۱۴۰
- خودآفرینی مفهومی ۱۴۹
- اشکالات فراتر از نیم قرن ۱۵۹
- پای چوبه دار ۱۶۷
- نور به گنج وجود خود بتابانید ۱۷۴
- خواب خوب، مقدمه روز فوق العاده ۱۷۹
- ترس های خود را بترسانید! ۱۸۶
- محراب مبارزه با خودپرستی ۱۹۰
- زندگی شایسته شما ۲۰۰
- نقشه راه جدید ۲۱۲
- بخش دوم** ۲۱۸
- تکالیف روزانه ۲۱۸
- تمرین های ذهنی ۲۱۹
- اهداف و رسالت شخصی شما ۲۲۱
- دیگران از نظر شما ۲۳۵
- رنجش خود را مشخص کنید ۲۳۸
- رهایی از افکار شیطانی با نور ایمان ۲۴۱
- به کدام کارهای خود افتخار می‌کنید؟ ۲۴۴
- تراز مالی و اقتصادی شما ۲۴۷
- اولویت بندی کارهای روزانه ۲۵۰
- چیستی شناسی افکار منفی ۲۵۳
- ندای درون و باورهای اصلی ۲۵۶
- زمان بیداری و شروع روز ۲۵۹
- تقسیم بندی کارهای هر روز ۲۶۵
- مقایسه افکار مثبت و منفی ۲۶۷

- ۲۶۹.....سنجش عادت‌های مثبت و منفی
- ۲۷۱.....روز ایده آل شما چیست؟
- ۲۷۳.....با کارهای غیر معمول بازی کنید!
- ۲۷۵.....گروه دوستان مثبت یا منفی
- ۲۷۷.....اولویت‌بندی برای کارهای روزانه
- ۲۷۹.....تفکر بر روی تجربه‌های تلخ گذشته
- ۲۸۱.....تراز هیجان‌های پنهان امروزتان
- ۲۸۳.....رفتارها و کارهای شخصی
- ۲۸۶.....برنامه مثبت برای خودسازی
- ۲۸۹.....اولویت‌بندی در اهداف
- ۲۹۲.....مسیر حمل و نقل یا حرکت
- ۲۹۵.....حرف آخر
- ۳۰۳.....یک تذکر مهم
- ۳۰۵.....منابع

تقدیم به کسانی که می‌خواهند ...

- برای ۲۴ ساعت هم که شده مکانیسم دفاعی "سیستم کنترل هوشمند نفس" خود را برای درک بهتر چرایی به دنیا آمدن، بزرگ‌شدن، عادت به یکنواختی‌ها و تکرارهای زندگی هزاره سومی خود، به چالش بکشند.
- انسان‌های باهوشی که در طول ۲۴ ساعت علاوه بر زمان مورد نیاز برای برطرف کردن نیازهای غریزی و اولیه به زیبایی‌های خلقت حضرت عشق فکر کرده و باور دارند که شکر نعمت می‌تواند آنها را بیشتر کند.
- آنها که مرگ را باور کرده و با شنیدن خبر فوت عزیزی، خود را جای او تصور کرده و به دنبال "خود حساب‌گری" منطقی از عملکرد این جهان هستند.
- خوانندگان زیرکی که از یک ۲۴ ساعت تکراری، به دنبال ۲۴ روز جدید و جذاب هستند.
- خانواده‌هایی که برای فرزندپروری ایده‌آل، به مفهوم تربیت نفس نیز توجه کافی دارند.
- انسانی که می‌خواهد از زندان گذشته رها شده و با خودباوری و اصلاح خطاهای خود، فردای بهتر را بسازد.

