

بسم الله النور

همین یه روز

مهدی اسماعیل تبار

نام کتاب	همین یه روز
نویسنده	دکتر مهدی اسماعیل تبار
ویرایش و تدوین	ویدا فرزین
طراح جلد و حروف‌نگار	اعظم راستی
لینوگرافی و چاپ و صحافی	چاپ خاتم نو
امور اجرایی	مریم جدیدی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۳-۰۷-۹
ناشر	انتشارات اسماعیل تبار
تیراژ	۱۰۰۰
قطع کتاب	رقعی
نوبت چاپ	اول- زمستان ۱۴۰۳
قیمت	۲۴۰۰۰۰ تومان
نشانی: میدان هروی، خیابان موسوی، نبش افشاری، پلاک ۱۴۶، طبقه ۲، واحد ۵ ۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹ ۰۲۱-۸۸۵۴۶۶۹۸	
esmaeiltabarclinic.com	
 YouTube DrEsmailtabar  DrEsmailtabar  DrEsmailtabar    Madrese maharat zendegi  @Dr_esmailtabar  Mahdi_esmaeiltabar	

فهرست

۷.....	تقدیم به کسانی که می‌خواهند ...
۱۰.....	داستان زندگی ما
۱۲.....	روش اندیشیدن
۲۲.....	۲۴ ساعت متفاوت
۲۷.....	رفیقی به نام خدا
۳۸.....	من خودم بلد هستم
۴۴.....	هدف من از زندگی
۵۰.....	آفت تکراری شدن
۵۷.....	راز تولد امروز
۶۲.....	مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و مجاهده
۷۰.....	اختیار برای اقتدار
۷۴.....	تراز ذهنی و روانی
۷۷.....	معجزه درون ذهن
۸۲.....	خشم خود را خشمگین کنید!
۹۰.....	خوشبختی با قرص و شربت!
۹۵.....	ریشه مشکلات فقط در من است!
۱۰۴.....	احترام و ارزشمندی شخص
۱۱۵.....	بهترین استفاده از گذشته
۱۲۰.....	از ۲۴ ساعت تا ۲۴ روز
۱۲۵.....	چگونه از خوب به عالی تبدیل شویم؟
۱۳۲.....	مشکلات همین یک شبانه روز
۱۳۷.....	بعد از اولین شبانه روز فرضی

۱۴۰.....	چگونه یک شبانه روز مثبت ادامه می‌یابد؟
۱۴۶.....	ابعاد خودشناسی
۱۵۵.....	بازگشتِ کودک درون.....
۱۶۶.....	اشکالات فراتر از نیم قرن.....
۱۷۷.....	پای چوبه دار.....
۱۸۳.....	نور به گنج وجود خود بتابانید.....
۱۸۷.....	خواب خوب، مقدمه روز فوق‌العاده.....
۱۹۵.....	ترس‌های خود را بترسانید!.....
۲۱۰.....	نقشه راه جدید.....
۲۱۷.....	تمرین‌های ذهنی.....
۲۲۰.....	اهداف و رسالت شخصی شما.....
۲۳۶.....	دیگران از نظر شما.....
۲۳۹.....	رنجش خود را مشخص کنید.....
۲۴۲.....	رهایی از افکار شیطانی با نور ایمان.....
۲۴۹.....	تراز مالی و اقتصادی شما.....
۲۵۳.....	اولویت‌بندی کارهای روزانه.....
۲۵۷.....	چیستی‌شناسی افکار منفی.....
۲۶۱.....	زمان بیداری و شروع روز.....
۲۷۵.....	سنجش عادت‌های مثبت و منفی.....
۲۷۸.....	روز ایده آل شما چیست؟.....
۲۸۲.....	با کارهای غیر معمول بازی کنید!.....
۲۸۵.....	گروه دوستان مثبت یا منفی.....
۲۸۸.....	اولویت‌بندی برای کارهای روزانه.....
۲۹۱.....	تفکر بر روی تجربه‌های تلخ گذشته.....
۲۹۴.....	تراز هیجان‌های پنهان امروزتان.....
۲۹۷.....	رفتارها و کارهای شخصی.....
۳۰۱.....	برنامه مثبت برای خودسازی.....

۳۰۴.....	اولویت‌بندی در اهداف
۳۰۸.....	مسیر حمل و نقل یا حرکت
۳۱۲.....	حرف آخر
۳۲۲.....	یک تذکر مهم
۳۲۴.....	منابع

تقدیم به کسانی که می‌خواهند

...

- برای ۲۴ ساعت هم که شده خود را برای درک بهتر چرایی به دنیا آمدن، بزرگ‌شدن، عادت به یکنواختی‌ها و تکرارهای زندگی هزاره سومی، به چالش بکشند.
- انسان‌های شکرگزاری 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 نعمت و فراوانی آنها را بیشتر کند.
- آنها که مرگ را باور کرده و به دنبال "خود حساب‌گری" منطقی از عملکرد این جهان هستند.
- خوانندگان زیرکی که به دنبال ۲۴ ساعت جدید و غیرتکراری 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 تکراری برای، فردای بهتر تلاش کند.