

سرشناسه: ولمزیاری، قاسم، ۱۳۶۹-

عنوان و نام پدیدآور: پلک‌های سبک: ۱+۷ راهکار عملی برای رسیدن به احساس بهتر، باورهای بهتر، عملکرد بهتر و نتایج بهتر / نویسنده قاسم ولمزیاری؛ ویراستار فائزه قوچی. مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۴۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م. شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۵۸-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان گسترده: هفت بعلاوه یک راهکار عملی برای رسیدن به احساس بهتر، باورهای بهتر، عملکرد بهتر و نتایج بهتر. موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

پرورش ذهن

Mental discipline

راه و رسم زندگی

Conduct of life

رده‌بندی کنگره: ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۱۷۶۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

پلک‌های سبک

نویسنده: قاسم ولمزیاری

ویراستار: فائزه قوچی

بازخوان نهایی: اشکان حسین‌زاده

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۵۸-۸

ISBN: 978-622-220-758-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: هیدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish
انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

۹	مقدمه
۱۳	فصل اول: قانون باورها
۲۷	فصل دوم: کنترل آگاهانه ورودی های ذهن
۴۷	فصل سوم: قانون تکامل
۶۱	فصل چهارم: اهرم رنج و لذت
۸۳	فصل پنجم: ارزش تضاد
۹۵	فصل ششم: قدرت تجسم خلاق و قدرت کلام
۱۱۵	فصل هفتم: احساس قربانی شدن مانع خاموش رسیدن به موفقیت و
۱۳۱	فصل هشتم: معجزه سپاسگزاری

مهم‌ترین دلیل نگاهش این کتاب، مستند و مکتوب کردن بخشی از قوانین ثابتی است که بر جهان هستی حکم فرما بوده و در محیط اطرافمان جاری است. دانستن این قوانین ساده اما مهم به ما کمک می‌کند که بتوانیم در لحظات زندگی احساس خوبی داشته باشیم و با کمک این احساس خوب پایدار، نتایج خوبی را در زندگی خود خلق کنیم؛ نتایجی که آگاهانه به دست آمده‌اند و پایدار و رو به رشد هستند.

مواردی که با فطرت و ذات الهی ما سازگارند و وقتی بدون پیش‌داوری و با ذهنی خالی از قضاوت به آن‌ها گوش می‌دهیم، آن‌ها را با تمام وجود می‌پذیریم. البته برای این مهم لازم است تا ذهن نجواگرمان سکوت بیشتری کند و شنونده‌تر و درعوض ندای درونمان گویاتر باشد. وقتی به شما می‌گویند که قدرت خلق زندگی‌تان را در اختیار دارید و این خودتان هستید که با افکار و باورهای خود نتایج زندگی‌تان را خلق می‌کنید، این موضوع بسیار قدرتمند است و پذیرش آن احساس خوبی به شما می‌دهد، اما وقتی پذیرش این موضوع سخت می‌شود که باورهای قبلی نامناسبی داشته باشید که ذهن نجواگر انسان را تغذیه می‌کنند و بهانه‌ها و دلایلی می‌آورند تا به شما بگویند نمی‌توانید زندگی خودتان را خلق

کنید و عوامل بیرونی در زندگی‌تان تأثیر بیشتری دارند. در مقابل اما با نگاهی به زندگی افراد موفق سراسر جهان می‌توانید این الگوی ثابت را در تمامی آن‌ها ببینید؛ آن‌ها بر این باور بوده‌اند که می‌توانند زندگی خود را خلق کنند و همین ایمان و باور بوده که باعث حرکتشان شده است. درحقیقت، باورهای حقیقی و اصلی هستند که باعث حرکت می‌شوند و این باورها همان ایمانی هستند که عمل‌آفرین‌اند. در قرآن نیز در بسیاری از آیاتی که از ایمان صحبت شده بلافاصله به عمل صالح اشاره شده و ترکیب این دو کلمه در کنار هم بسیار پرتکرار و آشناست: «ایمان و عمل صالح».

تمرکز اصلی این کتاب بر این است که شما خواننده گرامی پس از مطالعه کتاب و انجام منظم تمرینات ساده‌ای که در پایان فصل یا در طول فصل آمده است بتوانید قدرت خلق زندگی‌تان را در دست بگیرید و به بیان دیگر، قدرت را از عوامل بیرونی سلب کنید و در اختیار عوامل درونی‌تان بگذارید. مصداق بارز این بیت زیبا باشید که می‌گوید:

بیرون رَ تو نیست آنچه در عالم هست

در خود بطلب هرآنچه خواهی که تویی

در پایان باید بگویم که عمل کردن به توصیه‌های زیر باعث نتیجه‌گیری مؤثرتر از آگاهی‌های این کتاب می‌شود:

۱. سعی کنید در طول مطالعه کتاب، ذهنی پذیرا به جای ذهنی بهانه‌جو داشته باشید و بر مطالعه همین کتاب متمرکز شوید. اطلاعات و آگاهی‌هایی را که گفته می‌شوند بپذیرید، زیرا ممکن است ذهنتان در برابر برخی از آگاهی‌های مطرح‌شده در کتاب مقاومت‌هایی داشته باشد که این مقاومت‌ها

و مخالفت‌ها پاشنه آشیل اکثر انسان‌ها و دلیل حرکت نکردن آن‌ها است. اما با مرور زمان، مشاهده نتایج خوب در زندگی و داشتن احساس عالی است که این مقاومت‌ها کم می‌شوند و جای خود را به پذیرش و باور سازنده‌ای می‌دهند که باعث می‌شود شما شروع به حرکت کنید.

۲. با شروع مطالعه این کتاب و از روزهای ابتدایی، اتفاقات متفاوت و خوبی را تجربه می‌کنید که مهم‌ترین آن‌ها این است که احساس بهتری دارید. اما برای اینکه این احساس خوب، پایدار باشد و نتایج پایداری را در زندگی‌تان رقم بزند، لازم است حتماً تمرین‌های کتاب را با جدیت انجام دهید، به آن‌ها عمل کنید و به خود فرصت بدهید که نتایج به‌صورت تدریجی اما پایدار وارد زندگی‌تان شوند.

۳. در روزهای ابتدایی وقتی که به‌صورت آگاهانه به احساس بهتری می‌رسید و احساس رضایتمندی از آگاهی‌های کسب‌شده دارید، به‌شدت علاقه‌مند می‌شوید که این آگاهی‌ها را با اطرافیان (مخصوصاً نزدیک‌ترین دوستان و اعضای خانواده) به اشتراک بگذارید و آن‌ها را هم در این مسیر زیبا در کنار خود داشته باشید و اصرار زیادی دارید تا دیگران هم مانند شما فکر و عمل کنند و مثل شما نتیجه بگیرند، اما این کار باعث می‌شود که تمرکز شما از روی خودتان برداشته شود و وقت و انرژی‌تان صرف بحث با دیگران و اثبات تفکراتان به آن‌ها شود. همچنین، اگر هنوز باورهای جدید در شما تثبیت نشده باشند، ممکن است به نتایج پایداری هم دست نیابید که در نتیجه، شاید دیگران با مشاهده کوچک‌ترین نتایج ضعیف در زندگی‌تان شروع به ملامت و سرزنش شما کنند و این امر باعث دلسردی‌تان شود. پس اول اجازه دهید این آگاهی‌ها در وجود خودتان نهادینه شوند (که نشانه آن، بهبود

و تغییر بنیادین در رفتار و احساس و همچنین، نتایج پایدار در زندگی‌تان است) و سپس دیگران با دیدن رفتار متفاوت، احساس خوب و نتایج پایدار در زندگی‌تان از شما درخواست می‌کنند که با آن‌ها صحبت کنید. آن وقت شما با ایمان بیشتر خودتان و با پذیرش بیشتر اطرافیان می‌توانید در خصوص این مسیر زیبا با آن‌ها حرف بزنید.