

# مقاومت ذہن چہیست



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

# مقاومت ذهن چیست؟

در کتاب چگونه مقاومت ذهن چیست مباحث زیر رو باهم  
بررسی می‌کنیم:

- ✓ روند ایجاد مقاومت ذهنی
- ✓ روش تغییر مقاومت ذهن چگونه است؟
- ✓ طرز کار ذهن و مغز به چه شکلی است؟
- ✓ اگر تغییر نکنیم چه اتفاقی می‌فته؟
- ✓ از بین بردن مقاومت ذهن
- ✓ دو اقدام فوری برای انهدام مقاومت ذهنی
- ✓ خوراک ذهن عامل شکست مقاومت ذهن
- ✓ همیشه اوضاع بهتر از این همیشه



# مقاومت ذهن چیست؟

## مقاومت ذهن چیست؟

یکی از مواردی که در طول این مدت با اون برخورد کردیم مقاومت ذهن است که افراد با تغییر و پذیرش موارد جدید در زندگی دارن و خیلی وقتها با مقاومت ذهنی که ذهن انسان ایجاد میکنه اون موضوع رو قبول نمیکنن و مسیر قبلی رو ادامه میدن،

همین ادامه دادن و موندن در مسیری که در گذشته داشتیم باعث میشه که نتایج تازه‌ای رو هم نداشته باشیم داخل کتاب مقاومت ذهن در برابر تغییر سعی داریم موضوع مقاومت ذهن رو باهم بررسی کنیم و یاد بگیریم مقاومت ذهنی چرا به وجود میاد و باید چه کاری انجام بدیم که سد ذهنی شکسته بشه؟

## روند ایجاد مقاومت ذهنی

هر انسانی برای خودش یک ساختار فکری داره و در کنار این ساختار فکری یک سری عادت‌ها و رفتارها رو برای خودش ساخته که این ساختن میتونه آگاهانه یا ناآگاهانه

# مقاومت ذهن چیست؟

باشه موضوع مهم دقیقاً اینجاست که ما بر اساس طرز فکری که داریم.

یک چهارچوب ذهنی رو برای خودمون ساختیم که اون چهار چوب رو دوست داریم بر همین اساس ذهن ما این چهارچوب رو دوست داره.



## مقاومت ذهن چیست؟

چون اون شرایط رو میبینی و تجربه میکنی به همین دلیل است که ما وقتی یک ورودی جدید یا یک ساختار جدید رو دریافت می‌کنیم، که بر اساس اون ساختار باید تغییرات جدیدی در خودمون به وجود بیاریم با اون ساختار مقاومت ذهن ایجاد میشه .

و از تغییر کردن فرار می‌کنیم چون این باور رو ایجاد کردیم که همیشه کار رو انجام داد بخاطر خط قرمزهایی که برای خودمون ساختیم و به تبع ترسها هم ایجاد میشن و کار رو به ظاهر برای ما سخت میکنند.

### روش تغییر مقاومت ذهن چگونه است؟

در واقع اگه ما عملکرد مغز و ذهن رو بدونیم متوجه خواهیم بود که این طبیعت ذهن و مغز است که همواره کارها رو سخت جلو میده و نکته‌ی حائز اهمیت اینه که وقتی ما قبول کنیم که کار سختی در پیش رو خواهیم داشت مغز دستور صرف نظر کردن رو صادر میکنه و ما ناخودآگاه از انجام اون کار منصرف خواهیم شد.

# مقاومت ذهن چیست؟

کاری که ما باید انجام بدیم اینه که با بالا بردن اعتماد به نفس و کار کردن روی خود تا به یک درک عمیقی از خودشناسی برسیم و با خودمون این جملات تاکیدی رو بیان کنیم که درسته کار سخته،



درسته که اطلاعات و آگاهی های لازم رو الان در حال حاضر ندارم اما میرم و یاد میگیرم و دانشش رو بدست میارم و

## مقاومت ذهن چیست؟

در راستای خواسته هامون مغز و ذهن رو سازماندهی میکنیم و به مغز و ذهنمون ما خط میدیم که در چه جهتی اقدام و حرکت کنه ما هم قبول داریم.

در ابتدای امر کار زمانبریه اما هرچقدر ما روی خودمون زمان بیشتری اختصاص بدیم این ریل ها ساخته میشه و ما راحتتر خودمون رو تغییر میدیم و باورهای متناسب با اون کار رو در ادامه میسازیم.

### طرز کار ذهن و مغز به چه شکلی است؟

ذهن ما اگر انجام یک کار رو سخت بدونه مقاومت بیشتری رو با اون داره و میزان سختی اون برای یک فرد به میزانی هستش که باید چهارچوبهای که هست بیشتر شکسته بشه میخوام این نکته رو به گم، که مقاومت ذهن انسان زمانی شکسته میشه که یک کار رو آسون و لذتبخش بدونه که در ادامه به این موضوع هم اشاره خواهیم کرد که چگونه میشه ساختار شکنی کنیم و همواره با خلاقیت منحصر به فرد مسائل زندگی رو حل کنیم.

## اگر تغییر نکنیم چه اتفاقی می‌فته؟

در دنیایی امروز با سرعت رشدی که وجود دارد اگر یک فرد به این موضوع فکر کند که با تغییر نکردن می‌تونه شرایط بهتری رو تجربه کند این فکر کاملاً یک فکر اشتباه است چون با تغییر نکردن شرایط که ما داریم دچار چالش میشه،





# مقاومت ذهن چیست؟

چون از رشدی که در جامعه هست عقب میمونیم و همین پسرفت باعث میشه چالش‌های رو توی بحث مادی و معنوی و درونی تجربه کنیم.

پس اول بهتره این رو بدونیم که اگر ما مقاومت ذهن داشته باشیم در برابر تغییر کردن در واقع با این مقاومت ذهن در حال دعوت کردن خودمون به شرایط و چالش‌های تازه‌ای هستیم با یک نگاه ساده به زندگی افرادی که برای بهبود زندگی و تغییر مسیر زندگیشون وقتی نداشتن همیشه این رو فهمید که با تغییر نکردن ما در نهایت به چه نتایجی می‌رسیم.

## از بین بردن مقاومت ذهن

حالا که می‌دونیم اگه تغییر نکنیم و به سمتش گامی بر نداریم چه عواقب و تاوان‌های سنگینی به دلیل داشتن همچین باورهایی برای ما ایجاد میشه از همین الان دست به کار بشیم شاید بگید بگذاریم بعداً انجامش میدیم، اما نکته همین جاست و باید هرچی سریع‌تر اقدام کنیم تا

# مقاومت ذهن چیست؟

این غده سرطانی که از نوع بدخیم هست رو ریشه کن کنیم وگرنه منتظر وقایع باید باشیم که برای ما خوش بینانه نخواهد بود و خیلی برای ما گرون تموم خواهد شد و خسارات گاهاً جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت .



## مقاومت ذهن چیست؟

شاید بهترین مثالی که همیشه برای این بخش زد این باشه که شما وقتی یک دندان خراب داشته باشید به محض مراجعه به دندانپزشک، سریعا و بدون فوت وقت دندان خراب شمارو میکشه تا از صدمه زدن به بقیه دندان های سالم پیشگیری کنه و دیگه جای هیچ تعلق و درنگی رو برای ما باقی نمیگذاره

و بعنوان یک متخصص دندان وقتی این تشخیص رو میده شما به تشخیصش احترام میگذاری و به حرفش گوش میدی و این دندان خراب رو میکشی تا از بروز خرابی های بیشتر ممانعت به عمل بیاد،

ماهم به عنوان متخصص باور به شما میگیریم که هر فکری یا هر باوری که شما رو از رسیدن به خواسته ها و احساس خوب باز میداره و مقاومت ذهن رو ایجاد میکنه سریع با باور مثبت جایگزینش کنید و با ساختن باورهای قدرتمند کننده خودتون رو در فضای فرکانسی جدید که پر از احساس خوب هست قرار بدید.

# مقاومت ذهن چیست؟

## دو اقدام فوری برای انهدام مقاومت ذهنی

در اول همین آموزش مقاومت ذهن در برابر تغییر باهم سعی کردیم بفهمیم اصولاً چرا مقاومت ذهنی شکل میگیره و در اینجا میخوایم باهم دو قدم رو بررسی کنیم که با دونستن این دو قدم ما میتونیم مقاومت ذهنیمون رو کنار بزنیم و تغییر کنیم .



# مقاومت ذهن چیست؟

## قدم اول) تغییر رو ساده کنیم

همونطوری که اول کتاب مقاومت ذهن در برابر تغییر گفتم ذهن ما زمانی تغییر رو قبول میکنه و مقاومتی نداره که اون تغییر رو آسون لذتبخش بدونه برای همین ما میتونیم بهتر شدن رو برای خودمون ساده و لذتبخش کنیم.

چون در حقیقت تغییر کردن و بهتر شدن زندگی لذت‌های زیادی رو به همراه خودش داره، برای درک بهتر اول به این سؤال فکر کنیم اگر تغییر کنیم چه چیزهای رو به دست میارم و زندگی من در چه جنبه‌های بهتر خواهد شد؟

اگر برای رشد شخصی و ذهنی خودمون وقت بزاریم مطمئناً میتونیم رابطه‌های بهتر، فرصت‌های بهتر و زندگی بهتری رو تجربه کنیم.

چون هر فردی در زندگی برای این موضوع وقت گذاشته به این نتیجه رسیده و به همین دلیل این یک مسیر ثابت

# مقاومت ذهن چیست؟

هستش که نتایج ثابتی رو برای ما به وجود خواهد آورد پس در قدم اول از فواید تغییر در زندگیمون آگاه بشیم و در ادامه مضرات و عواقب سنگینی که به واسطه تغییر نکردن برای ما به وجود میاد رو بیاییم بنویسیم که اگه همچین اقدامی رو انجام ندیم چه اتفاقات و رخدادهای غیر منتظرهای برای شما رخ خواهد داد و مارو دستخوش چه رنج هایی خواهد کرد و کفه سنگینی انجام ندادن مارو به سمتی میبره که ما اقدامات لازم رو انجام بدیم.



[www.pba1.com](http://www.pba1.com)

## قدم دوم) آیا شما میتونی بهینه‌تر عمل کنی؟

شما می‌توانی تواناتر بشی یکی از دلایلی که مقاومت ذهن داریم و شاید بشه گفت یکی از مهم‌ترین دلیل داشتن این افکار هست که نمیتونیم، بلد نیستیم، از پشش بر نمی‌ام،

نمیشه و کلی نه که برای تغییر در ذهن ما وجود داره که به‌خاطر طبیعت ذهن انسان هست و شاید خیلی وقت‌ها این موضوع هم درست باشه چون امکان داره ما بلد نباشیم یک کار رو انجام بدیم اما می‌خوام به این موضوع اشاره کنم که بلد نبودن یک موضوعه و دلیل بر این نیست که ما نتونیم اون رو انجام بدیم.

چون با یادگیری و تکرار یک موضوع ما به راحتی میتونیم یک موضوع رو یاد بگیریم و داخل اون توانا بشیم پس اگر این افکار رو در مقابل تغییر در ذهن دارید و همین افکار باعث شده که به سمت تغییر نروید این موضوع رو هم بدونین که هر انسانی در روز اول توانا نبوده، در واقع ما توانایی رو ایجاد می‌کنیم و این با تکرار و تمرین هست

# مقاومت ذهن چیست؟

وقتی ما این افکار رو داشته باشیم انجام اون کار یا تغییر رو سخت و دشوار میدونیم باعث میشه که شک داشته باشیم و تا مادامی که ما این ذهنی رو برای خودمون بسازیم.

در مقابل تغییر مقاومت داریم به این موضوع فکر کنیم که بعد از شروع ما با انجام چه کارهایی میتونیم خودمون رو تواناتر کنیم؟ لازمه داشتن این طرز فکر که میشه تواناتر شد داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس هست.





## خوراک ذهن عامل شکست مقاومت ذهن

که برای دانستن و توضیحات بیشتر درباره خوراک ذهن و انواع آن را در گوگل سرچ کنید ذهن انسان همانند جسم انسان نیاز به خوراک و تغذیه درست دارد

همونطوری که بیشتر ما به خوراک روزانه که میل می‌کنیم توجه بسیار داریم و هر غذایی رو نمی‌خوریم یا اگه می‌خوریم به تاریخ تولید و انقضای اون و اینکه توسط چه کسی یا سیستمی تولید شده برامون اهمیت دارد، باید به خوراک ذهن هم توجه بسیار دقیق‌تر داشته باشیم

که برای درک بیشتر چند تا مثال می‌زنیم اینکه شما در جمعی قرار می‌گیرید حالا از جمع خنوادگی گرفته تا دوستان و آشنایان نباید با جمع همسو بشید و هر حرفی که می‌زنن رو همراهی کنید.

اکثر جمع های خنوادگی و دوستان و آشنایان درباره مسائل و مشکلات حال حاضر خنواده، جامعه، اجتماع، فرهنگ، اتفاقات ناگوار روزمره به بحث و بررسی اون

## مقاومت ذهن چیست؟

موضوع میپردازن و ما اگه درین جمع ها قرار میگیریم میتونیم جمع رو ترک کنیم و از شنیدن صحبت ها و اخباری که به پیشیزی نمی ارزند اجتناب کنیم،

حالا شاید این سوال پیش بیاد که ما اگه در جمع قرار بگیریم و نتونیم از جمع خارج بشیم و به اجبار باید بمونیم چیکار باید بکنیم پاسخ بسیار ساده هست شما میتونید بحث رو با یک بازی جمعی پیش ببرید مته پانتومیم یا ادا بازی یا بازی های گروهی که بلدین،



## مقاومت ذهن چیست؟

یا اگه گروه همراه نبود با شما، میتونین هندزفری به موبایلتون وصل کنین و تا احساس عالی داشته باشید و به ناخواسته‌های زندگیتون توجه و تمرکز نکنید و خودتون رو در راستای اهدافتون پایدار جلو ببرید.

اینکه ما می‌گیم همیشه همیشه بهتر شد دلیل بر این همیشه که الان این موضوع بد هستش در واقع امکان داره یک شرایط برای یک فرد خوب باشه اما همیشه شرایط بهتری رو تجربه کنه .

پس وقتی بدونیم که همیشه شرایط بهتر و زندگی بهتری هم هست، اونوقت در مقابل تغییر مقاومتی نداریم چون ما با تغییر کردن میتونیم به اون شرایط بهتر برسیم و هر وقت فکر کردی که دیگه بهتر ازین همیشه بدون که در تله مسکوت ماندن به دام افتادی و باید سریعا خودت رو به یک چالش جدید دعوت کنی، همیشه این رو بخاطر داشته باشید که به هر درجه ای رسیدین بهتر از اون هم وجود داره و با تمرین و تکرار و ساختن باورهای متناسب با اون روندی که دارید زمان و تمرکز میگذارید به پیشرفت

# مقاومت ذهن چیست؟

های بیشتری دست خواهید یافت و با صبر و توکل به خدا به موفقیت های روز افزون میرسید.

## با خدا باش و پادشاهی کن

چون این وعده خداوند هست که خداوند کسانی که تقوا دارن و با ایمان حرکت میکنند رو یاری میکنه و ما با داشتن همچین یآوری مطمئن باشید به هرآنچه که در تصوراتمونم نمیگنجه می‌رسیم چون خدایی داریم که برای ما کافی است به قول قرآن که می‌فرماید :

أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ

آیا خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟ (زمر 36)

و واقعاً هم ما اگه خدا رو باور کنیم و نسبت بهش شناخت پیدا کنیم و قوانینی که برای جهان هستی قرار داده و آگاه بشیم میتونیم ازین نیروی واحد و برتر در تموم مراحل زندگیمون بهره بگیریم و به سمت زندگی پر از شادی و لذت قدم برداریم.

و برای هر قدمی که بر میداریم از خدای خودمون سپاسگزاری کنیم و ایمان بیشتری نسبت به هر لحظه ای نفس میکشیم به رب خودمون پیدا کنیم و در

# مقاومت ذهن چیست؟

نهایت به درجه مقام ابراهیم (ع) برسیم که خداوند در قرآن با عزت و احترام همواره یاد میکند.

[www.pba1.com](http://www.pba1.com)



## جمع بندی کتاب و کلام پایانی

هیچ انسانی نمیتونه در مورد یک موضوع به صورت قاطع نظر بده چون همیشه یک نظر بهتر هست و این در مورد افکار و زندگی هم صدق میکنه و اصل زندگی و دنیا بر این اساس هست که با تغییر میشه به یک درجه بالاتر رسید و همواره پله های موفقیت و بهبود خود رو یکی پس از دیگری طی کرد و خودت رو به انسان ارزشمندی که لایق دریافت نعمات خداوند هست تبدیل کنی،

امیدوارم در زندگی تغییر رو پذیرا باشیم و کمتر مقاومت ذهن داشته باشیم تا همیشه بهتر و بهتر بشیم ما در آکادمی مجازی باور مثبت در کنار شما هستیم تا زندگی بهتری رو با تغییر به شما هدیه بدیم بهترین هارو از خدا براتون میخوام.  
دوستتون داریم  
یا حق.