

قدرت باور نکردنی تلقین

تلقین، تلقین، تلقین!

شاید هزاران بار این کلمه را شنیده باشید.

چرا اینقدر زیاد کلمه تلقین به کار میرود؟

آیا فقط با تلقین یک سری عبارات زندگی ما متحول می‌شود؟

فقط با تکرار «من پولدار میشوم» پولدار و ثروتمند می‌شویم؟

یا همه اش فقط خرافات است؟

باید به عرض تان برسایم که «تلقین» واقعا مفید است و قدرت غیرقابل تصویری دارد!

به هیچ وجه خرافات نیست؛ زیرا دانشمندان بزرگی همچون انیشتین، نیوتن یا روانشناسان بزرگی مثل فروید در نوشته هایشان

به قدرت باور و تلقین اشاره کرده اند و البته تمامی پیامبران با شیوه تدریس خودشان یکی از اصولی که به انسان ها آموختند

این بود: «باور کنید تا ببینید...»

« هر آنچه هستیم، همان است که اندیشیده‌ایم. ذهن همه چیز است. هرآنچه را باور کنیم، همان می‌شویم.»

شاید بپرسید «اصلا تلقین چی هست؟» خب... سخت نیست چون تلقین فقط یک جمله است! به همین سادگی.

اما این جمله ساده میتواند آینده یک کودک را بسازد (و یا آنرا ویران کند) یک جمله ساده چنان تاثیری ژرفی در ناخودآگاه

انسان دارد که زنده‌ترین روانشناسان هم (تقریبا) نمی‌تواند آنرا از ضمیر ناخودآگاه بیرون کنند...

شما در طول روز هزاران هزار از این جملات را خودتان به خودتان می‌گویید و چند صد تا هم از دیگران می‌شنوید؛ این یعنی

اگر کنترلی بر آنها نداشته باشید به راحتی می‌توانند مسیر زندگی شما را تغییر بدهند!

شما اگر زمانتان را با فردی که تماما در حال گفتن جملات منفی و مخرب است، سپری کنید این جملات در ضمیر ناخودآگاه

شما می‌نشینند و به سختی قادر خواهید بود آنرا عوض کنید.

یک مثال ساده این است: شما در طول روز بی وقفه به خودتان بگویید «امروز روز خوبی است.»

حتی اگر روز خوبی هم نباشد کم کم آنرا احساس خواهید کرد که نکند «روز خوبی است» و شما خبر ندارید؟ به همین

راحتی!

شما بعد از خواندن این مقاله می‌دانید:

- ذهن و بدن چطور کار می‌کند؟ چرا ضمیر ناخودآگاه چنین مهم است؟
- چطور از ضمیر ناخودآگاه به نفع خودمان استفاده کنیم؟
- تلقین ها چطور کار می‌کنند؟
- چطور با قدرت تلقین پول بیشتر / روابط بهتر و زندگی شاد تر داشته باشیم؟
- تلقین ها خوب چطور بر زندگی ما تاثیر می‌گذارند؟

برای شروع اجازه دهید سیستم ذهن / بدن انسان را برایتان شرح دهیم؛ انسان تشکیل شده از ذهن / بدن

و ذهن انسان از دو قسمت تشکیل شده: ضمیر آگاه / ضمیر ناخودآگاه

ضمیر آگاه ۱۰ درصد از تاثیرات را در زندگی‌تان دارد و همان ذهنی است که هنگام فکر کردن با آن کار می‌کنید.

هنگامی که مطلبی جدید یاد می‌گیرید ضمیر آگاه شما فعال است. این ضمیر قدرت این را دارد که اطلاعات دریافتی

را قبول یا رد کند. قدرت انتخاب افکار را دارد و می‌توانید احساسات را تحلیل کند، اما بر روی تصمیمگیری ها و باورهایتان

قدرت کمی دارد.

ضمیر ناخودآگاه ۹۰درصد از فعالیت ذهن ما را به خود اختصاص می‌دهد. تقریبا اکثر کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید،

بدون فکر کردن است و ضمیر ناخودآگاه شما به شما کمک می‌کند تا آن کار را انجام دهید.

برای مثال، وقتی می‌خواهید راه بروید شما اینطوری فکر نمی‌کنید «خب اول عضله پای راستم را منقبض کنم، استخوان رانم

را کشیده و به سمت بالا بیاورم، با چرخش باسن زانوی پای چپم را با زاویه ۴۰٪ جمع می‌کنم سپس عضله پای راستم را

منبسط می‌کنم و ...» تا اینکه بخواهید یک قدم بردارید!

شما یک بار وقتی بچه بودید برای یادگرفتن این افکار را در ضمیر ناخودآگاهتان ضبط کردید و بعد از آن تمام کارها را ضمیر ناخودآگاهتان خودش انجام داده... اما جالب است بدانید ضمیر ناخودآگاه قدرت انتخاب ندارد! تحلیل نمی‌کند، قدرت اجرایی بالایی دارد و هرآنچه به آن بدهید قبول می‌کند.

شاید جالب باشد برایتان اگر بدانید، کارآفرینانی که ثروت میلیونی دارند میزان IQ آنها عددی معمولی است! اما این افراد در کودکی مورد خطاب جملاتی کاملاً مثبت و امیدوار کننده بوده‌اند و باعث شده آنها باور کنند که شخص بزرگی خواهند شد و شدند...! مثل توماس ادیسون، بزرگترین مخترع تاریخ آمریکا.

شما هنگامی که یک جمله را یکبار ادا می‌کنید، ضمیر آگاه شما بر روی جمله قضاوت می‌کند و با توجه به جملاتی که ضمیر ناخودآگاه نسبت به آن واکنش می‌دهد، یا آنرا قبول می‌کند یا نمی‌کند. اما اگر جمله ای را چندین بار در چندین ساعت مختلف روز بگویید ضمیر آگاه شما قادر به جلوگیری از آن نخواهد بود و کار را به ضمیر ناخودآگاه می‌سپارد.

ضمیر ناخودآگاه هم بعد از چندین بار تکرار آنرا قبول می‌کند، زیرا قوه‌ی تشخیص درست یا غلط را ندارد! ضمیر ناخودآگاه شما فقط اجرا می‌کند و نمی‌تواند تشخیص بدهد این جمله‌ای قرار است تبدیل به باور شما شود به نفع شماست یا به ضرر شما... و سپس با تکرارهای مجدد در طول مدت طولانی این جمله و این فکر وارد قسمت اولویت‌های برتر ضمیر ناخودآگاه می‌شود و به راحتی زندگی شما را طبق آن جمله پیش می‌برد.

برای مثال، همین الان چند بار با خودتان این جمله را تکرار کنید: «من عاشق خود هستم.» چه احساسی به شما دست داد؟ اگر تا به حال از این دست جمله‌ها (مثبت) برای تقویت عزت نفس تان بکار نبردید احتمالاً احساسی بد پیدا کرده اید... انگار لیاقت این جمله را ندارید!

میدانید چرا؟

چون، ضمیر ناخودآگاه شما این جمله را با جملات پیشین (که احتمالاً منفی بودند) مقایسه می‌کند و به شما احساسی بد می‌دهد، این یعنی به شما می‌گوید «این جمله با جملات قبلی که گفتمی فرق میکند!!!» و این احساس ناراحت و آشفته باعث می‌شود آنرا نخواهید قبول کنید.

می‌دانید طبق نظریه روانشناسان چرا افراد فقیری که در قرعه کشی پول زیادی بدست می‌آورند خیلی زود آنرا از دست می‌دهد؟ چون آنها همیشه باور داشتند لیاقت پول زیاد را ندارند (ضمیر ناخودآگاه شان دیگر برای آنها انتخاب می‌کند...)

اما شما باید یادتان باشد:

«هرآنچه را که در مرکز توجه‌تان قرار دهید و چندین بار در چند ساعت مختلف تکرار کنید در ضمیر ناخودآگاهتان ریشه خواهد گذاشت...»

- افرادی که به سختی وزن کم می‌کنند ابتدا باید باور کنند که می‌توانند لاغر باشند
- افرادی که همیشه در امتحانات نمرات بدی داشته‌اند باید باور کنند که لیاقت نمره بالاتر را دارند
- افرادی که باهوش هستند قبلاً باور کرده‌اند که می‌توانند سریع تر و بهتر مسائل را درک کنند

خب یک سوال چالش برانگیز از شما داریم:

۱. این افراد چاق بودند و بعد باور چاق بودن را پذیرفتند؟

۲. یا باور چاق بودن را پذیرفتند و بعد چاق شدند و چاق ماندند؟

در تفکر سیستمی «اگر A علت B باشد... احتمالاً B هم باعث تقویت علت A است.»

یعنی این افراد بعد از اینکه باور را پذیرفته‌اند که چاق هستند، بعد از آن با گفتن این جمله که من چاق هستم و به سختی وزن کم می‌کنم باورشان را تقویت کرده‌اند طوری که هر دارو، رژیم، عمل و... هم انجام دهند تا مادامی که باورشان عوض نشده باشد، هیچ تاثیری بر بدنشان نخواهد گذاشت (هر تاثیری هم موقتی خواهد بود).

باور ما و جملاتی که در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارد مادام در حال تصحیح زندگی و افکار ما با آن جملات است. طوری که آنرا ملاک اصلی قرار داده است و به ندرت خلاف آنرا قبول می‌کند.

شروع کنید ضمیرناخودآگاه تان را شخم بزنید!

از امروز به دقت بر روی جملاتی که روزانه با خودتان در حال صحبت هستید تمرکز کنید و آنها را شناسایی کنید. آگاه باشید در حال چه گفتگوی درونی هستید. اگر جملات شما منفی بود (مهم نیست درست است یا غلط) آنها یادداشت کنید (۱) و فعل آنها تغییر دهید تا مثبت شود (۲) بعد دوباره آنها چندین بار بخوانید.

برای مثال: «من چقدر دست و پا چلفتی ام.» ← «من چقدر زرتنگ و باهوش هستم.»

بعد از انجام این کار، روزانه به صورت آگاهانه چندین بار این جملات را تکرار کنید.

امکان دارد اوایل احساس بدی به شما دست بدهد که عالی است، زیرا نشان می‌دهد واقعا این جملات ریشه در تفکرات قدیم ضمیرناخودآگاهتان دوانده و شما در حال تغییر آن هستید.

هر روز صبح هنگام بیدار شدن، عصر و شب قبل از خواب جملات مثبتی را با خود تکرار کنید. جملاتی از قبیل:

- من عالی هستم
- زندگی من فوق العاده است
- چقدر زندگی ام رو دوست دارم
- من عاشق خودم هستم
- من توانایی های فوق العاده زیادی دارم.
- من هوش فوق العاده خوبی دارم
- و ...