

## تلقین و قدرت باور نکردنی آن

تلقین فرآیندی روان شناختی می باشد که به وسیله آن، شخصی افکار، احساسات یا رفتار خود یا شخص دیگری را هدایت می کند. یک فرد ممکن است از یک محرک نتیجه نگیرد یا نتیجه ای که می خواهد را نگیرد اما در صورتی که چیزی را که می گوید باور داشته باشد در حقیقت به آن محرک پاسخ داده می شود. در قرن نوزدهم نویسندگانی مانند ویلیام جیمز، کلماتی مانند (وانمود کردن) و (وانمود) را در بیان های رایجشان به جای تلقین استفاده می کردند. تلقین تأثیرات بسیار زیادی بر زندگی افراد می گذارد و این امکان وجود دارد که آن را در جهت مثبت و رسیدن به اهداف موثر به کار گرفت. اما حتما در نظر داشته باشید که اگر از آن استفاده نادرست و منفی داشته باشیم آن قدر قدرتمند است که می تواند زندگیمان را مختل کند. برای آشنایی و شناخت تلقین و قدرت باور نکردنی آن تا انتهای این مقاله با ما همراه باشید.

## تاریخچه تلقین و قدرت آن

شاید برایتان جالب باشد که بدانید اولین فردی که تلقین و قدرت آن را کشف کند چه کسی بود. دکتر امیل کوئه روانشناس و داروساز فرانسوی اولین فردی بود که به طرز جالبی تلقین را کشف کرد. ایشان زمانی که در داروخانه مشغول به کار بود یکی از بیمارانش به او مراجعه کرد و گفت داروهایی که به او داده اثری نداشته و روند بهبودی او تغییری نکرده است. دکتر کوئه ناگهان تصمیم گرفت همان داروها را با روکش و بسته بندی جدید به او بدهد و به او بگوید این داروها به تازگی وارد شده و بسیاری از بیماران را بهبودی کامل بخشیده است و مطمئن باش که برای تو هم موثر خواهد بود. اینگونه شد که بیمار با این باور داروها را گرفت و پس از مدتی استفاده سراغ دکتر کوئه آمد و اطلاع داد که داروها در او بسیار اثربخش بوده و بیماری او را بهبود بخشیده است و از او نیز تشکر کرد. دکتر کوئه بسیار متعجب شد و یک بار دیگر هر دو شکل را امتحان کرد و در نهایت کشف کرد که حرف های او توانسته این موضوع را به شخص القا کند که این بهترین داروی موجود است که تأثیر بسیار زیادی در بهبود دارد و در انتها چیزی به نام تلقین و قدرت منحصر به فرد آن را کشف کرد.

## تلقین و قدرت اثربخش آن

تلقین و قدرتی که دارد، اینگونه است که، اگر یک تفکر را خودتان ایجاد کنید، یا کسی آن را به شما القا کند، بامرور و تکرار و بها دادن به آن به بخشی از شخصیت شما تبدیل می شود. پس اگر شما بخواهید کاری را انجام

دهید و توجه خودتان را روی آن بگذارید می توانید به نتیجه ای که دوست دارید برسید و با توجه به چیزی که در ذهنتان وجود دارد می توانید آن را عملی کنید. البته بر عکس همین هم وجود دارد که اگر در ذهنتان باور نداشته باشید که توانایی انجام این کار را دارید و ذهن خود آگاهتان از آن تفکر جلوگیری کند، هرچقدر بیشتر برای رسیدن به آن کار تلاش کنید کمتر نتیجه می گیرید. خوب است این راهم بدانید که عاطفه و هیجان فرد با تلقین، قدرت بیشتری می گیرد و می تواند به فرد کمک کند که با شدت بیشتری کاری که می خواهد را انجام دهد و بسیار اثر بخش می باشد.

#### انواع تلقین و قدرت های باور نگر دنی آن

تلقین و قدرت های آن نیز انواع گوناگونی دارد و به سبک های مختلف نیز قابل درک و اجراست و ما در این بخش به انواع گوناگون آن می پردازیم. تلقین به ۵ نوع اصلی تقسیم می شوند: تلقین کلامی، تلقین فکری، تلقین شنیداری، تلقین دیداری و تلقین نوشتاری.

#### تلقین کلامی

در این نوع از تلقین فرد با خودش مدام نکته ای را با صدای بلند مرور می کند البته چیزی را با خود به صورت کلامی مرور می کند که به آن باور دارد یا اینکه به طور مداوم در مکالمات روزانه اش خود را نشان می دهد. به معنای دیگر در این جا شخص با چیزهایی که می بیند به خود یا دیگری تلقین می کند که او هم می تواند آن کار را انجام دهد یا این که نمی تواند انجام دهد.

#### تلقین فکری

تلقین فکری این گونه است که فرد چیزی را که می خواهد در ذهنش نگه می دارد و به آن توجه می کند به عبارت دیگر روی آن فوکوس می کند. در این حالت قدرت ذهنی او همراه تلقینش می شود و آن را به واقعیت تبدیل می کند.

#### تلقین دیداری

در این نوع تلقین، شخص با مسائلی که می بیند به خود یا دیگری تلقین خواهد کرد که او هم می تواند آن کار را انجام دهد یا توانایی انجام آن را ندارد و یا ممکن است مسائلی که می بیند برای او نیز اتفاق بیفتد.

## تلقین شنیداری

تلقین شنیداری نوعی است که با شنیدن حرف دیگران اتفاق می‌افتد. در این تلقین وقتی کسی حرفی را می‌زند سمت و سوی انگیزه فرد را جهت می‌دهد و آن را تبدیل به محرک می‌کند. پس نتیجه می‌گیریم اهمیت و توجه زیادی به حرف دیگران ممکن است آن حرف را تبدیل به باور و اراده ما کند.

## تلقین نوشتاری

در تلقین نوشتاری فرد چیزی را که می‌خواهد به خودش یا دیگران تلقین کند را روی یک کاغذ می‌نویسد و این کار را بارها انجام می‌دهد تا انگیزش او با تلقینش همسو شود.

همانطور که گفته شد تلقین و قدرت باورنکردنی که در زندگی دارد، می‌تواند تاثیر مثبت یا منفی داشته باشد در ادامه مقاله به تاثیرات مثبت و منفی آن نیز می‌پردازیم.

## تاثیر تلقین و قدرت مثبت آن

اگر تلقین‌های فرد مثبت باشد می‌تواند که انرژی و انگیزه را افزایش بدهد. در صورتی که فرد تلقین مثبت را انجام دهد متوجه می‌شود کاری که قبل از این فکر می‌کرده توانایی انجام آن را ندارد به خوبی انجام می‌دهد. افراد مثبت به خوبی می‌توانند این نوع تلقین را به شما بدهند. بنابراین باید سعی کنید با افرادی هم‌مشین باشید که شما را به سمت تلقین‌های مثبت و افکار و باورهای مثبت ترغیب می‌کنند. استفاده از کلمات مثبت و باور به خود نیز یکی از چیزهایی است که می‌تواند به شما کمک کند.

## تاثیر تلقین و قدرت منفی آن

با تلقین منفی شما از انرژی ذهنی و جسمی خود می‌کاهید و برای انجام کاری که می‌خواهید انجامش دهید ناخودآگاه چند قدم به عقب برمی‌دارید. با این کار تمام انرژی و انگیزه‌تان را از دست می‌دهید و نمی‌توانید به طور کامل از توانایی‌هایی که واقعا دارید استفاده کنید و آن کار را انجام دهید. گاهی اوقات تلقین منفی افراد دیگر، توانایی و انگیزه ما را کاهش می‌دهد. تلقین‌های افرادی که با آن‌ها ارتباط داریم مخصوصا کسانی که بسیار به شما نزدیک هستند تاثیر زیادی بر زندگی‌تان دارد و می‌تواند کارهایتان را تحت تاثیر قرار بدهد. اگر این تاثیرات از سمت افراد دیگر منفی باشد به شدت می‌تواند انگیزه شما را از بین ببرد. بنابراین تلاش کنید با افراد منفی هم‌نشین نباشید.

شما می‌توانید از این تلقینات استفاده کنید که به خواسته خودتان برسید و انگیزه و توانایی خود را بیشتر کنید. تلقین و قدرتی که دارد، ترفندی است که اگر بتوانید آن را به صورت مثبت انجام دهید و قسمت منفی آن را از بین ببرید بهترین عملکرد را در شما ایجاد می‌کند. در این مقاله به توضیح بسیار مختصری از دریای بی‌کران روان‌شناسی پرداختیم انشاءالله که، به چشمان و قلب شما بزرگواران خوش درخشیده و جذاب بوده باشد. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری مشاوران روان‌شناس متخصص خود در بخش [مشاوره روانشناسی](#) می‌تواند شما را در تمام زمینه‌ها حتی تاثیرات و آموزش مهارت‌های تلقین شما را راهنمایی کند.