

آثار شگفت‌انگیز تلقین؛ تأثیر تلقین بر روح چگونه است؟

مفهوم تلقین و تأثیر تلقین بر روح انسان در مسیر کسب کمالات انسانی

اغلب ما دربارهٔ اثرات جالب و شگفت‌انگیز تلقین در زمینه‌های مختلف مانند درمان بیماری‌های جسمی و روانی، افزایش عزت نفس و کسب موفقیت‌های علمی، هنری یا ورزشی چیزهایی شنیده‌ایم. اما دربارهٔ تأثیر تلقین بر روح و قلب چطور؟ در این باره چه می‌دانیم؟

قبل از پرداختن به تأثیر تلقین بر روح، باید ببینیم به‌طور کلی تلقین چیست و چگونه بر ما تأثیر می‌گذارد. تلقین در لغت به معنای «القا کردن چیزی در ذهن و فکر کسی و حقیقت جلوه دادن آن است.» ما می‌توانیم اعتقادات و مفاهیم مختلف را در ذهن خودمان یا دیگران القا کنیم و با تمرین و تکرار این کار، به تدریج تغییرات بزرگی در رفتار و عقایدمان ایجاد کنیم؛ در حقیقت با تلقین می‌توانیم به افکار، عقاید و عملکرد خودمان یا دیگران جهت بدهیم.

قدرت تلقین غیرقابل تصور است و می‌تواند اثرات مثبت یا منفی فراوانی داشته باشد؛ برای مثال افکار منفی یا جملات ساده‌ای مثل «من شانس ندارم»، «دست من نمک ندارد» یا «من بدبخت هستم» که برخی از ما در طول روز چندین بار تکرار می‌کنیم و به سادگی از کنار آن رد می‌شویم، تلقین‌هایی هستند که به‌طور حتم اثر منفی بر ذهن، عملکرد و در نهایت در کل زندگی ما دارند. در مقابل افکار مثبت یا جملاتی مانند «من فرد ارزشمندی هستم» یا «من خودم را دوست دارم» که خطاب به خود می‌گوییم، تأثیر بسیار خوبی بر افکار و نوع عملکرد ما خواهند داشت.

حال که با قدرت فوق‌العادهٔ تلقین آشنا شدیم این سؤال پیش می‌آید که مهم‌ترین و سودمندترین کاربرد تلقین چیست؟ در پاسخ به این پرسش باید بگوییم که تأثیر تلقین بر روح و سلامت قلب، یکی از مهم‌ترین کاربردها یا بهتر است بگوییم، مهم‌ترین کاربرد تلقین است؛ چرا که خوشبختی و سعادت ما در دنیا و آخرت به میزان سلامت قلب‌مان بستگی دارد. درواقع ما کاری مهم‌تر از کسب قلب سلیم در دنیا نداریم و از این رو

تأثیر تلقین بر روح و سلامت قلب، مهم‌ترین و پرفایده‌ترین اثر آن به شمار می‌رود. در ادامه، دربارهٔ ضرورت و نحوهٔ تأثیر تلقین بر روح صحبت خواهیم کرد.

ضرورت تلقین و اهمیت آن در رشد روحی

بسیاری از ما به دلیل زندگی در دنیای مادی، غرق نیازهای بخش حیوانی شده‌ایم و دائماً به این بخش رسیدگی می‌کنیم. بنابراین این بخش از وجودمان تقریباً اشباع است و کمتر نیاز به تلقین دارد. اما در مورد بخش انسانی قضیه فرق می‌کند. بخش انسانی و الهی وجود ما، دائماً توسط بخش طبیعی سرکوب می‌شود و همیشه مظلوم و مهجور است. این در حالیست که تمام خوشبختی و سعادت ما در دنیا و آخرت به بخش انسانی وجودمان گره خورده و اگر این بخش به رشد کافی نرسد، بدون اغراق می‌توان گفت عاقبت‌نابه شر شدن ما حتمی است.

ما به دنیا آمده‌ایم تا کمالات انسانی را در خود شکوفا کنیم و به جلوه‌ای از صفات خدا تبدیل شویم. رسیدن به این مرحله کار آسانی نیست؛ زیرا اولین قدم برای شباهت یافتن به خدا، عشق به اوست. عشق به خدا نیز معمولاً از ابتدا در درون انسان وجود ندارد و به مرور زمان و با تلقین، تمرین و شنیدن موعظه به وجود می‌آید. ما باید به شکل‌های مختلف محبت خدا و میل رسیدن به کمالات الهی و انسانی را به خود تلقین کنیم تا آرام‌آرام قلب‌مان به اشتیاق و تپش بیفتد و از هوس‌های بی‌ارزش و حقیر دست بردارد. نفس ما مانند اسب سرکشی است که باید رام شود؛ همان‌طور که اگر اسب وحشی با تمرین‌های مکرر رام نشود سوارکار خود را به زمین می‌زند، نفس ما هم اگر تحت کنترل نباشد ما را به قعر جهنم می‌کشاند.

برخی از ما برای مدت‌های طولانی از تغذیهٔ معنوی و انسانی خود غفلت می‌کنیم و به همین دلیل بعد انسانی‌مان ضعیف و بیرمق است. برای حل این مشکل به طور جدی به آموزش و تلقین نیاز داریم، تا بتوانیم بخش انسانی یا فطرتمان را قوی و مستحکم کرده و بر دلبستگی‌های حیوانی و طبیعی غلبه پیدا کنیم. تلقین یک نیاز همگانی است. هیچکس، حتی علما و اساتید برجسته نیز از موعظه و تلقین بی‌نیاز

نیستند. نباید فکر کنیم که چون فلان مطلب را می‌دانیم، پس نیازی به شنیدن و یادآوری آن نداریم؛ زیرا اثری که در شنیدن هست، در دانستن نیست.^۱ شنیدن، قلب را بیدار می‌کند و آثار غفلت را از بین می‌برد. حال که به ضرورت و تأثیر تلقین بر روح پی بردیم، این سؤال مطرح می‌شود که تلقین روح به چه صورتی انجام می‌شود؟

نحوه اثرپذیری روح از تلقین

همه ما برای تقویت بعد انسانی و جبران تغذیه ناکافی یا نامناسب آن به تلقین نیاز داریم. تلقین روش‌های مختلفی دارد. به طور کلی ما به وسیله شنیدن موعظه، تکرار اذکار، رفتن به حرم اهل بیت و امامزادگان (علیهم السلام)، خواندن قرآن، ادعیه و زیارت‌نامه‌ها و هر چیز دیگری که ما را یاد خدا و اصل و ریشه‌مان بیندازد، می‌توانیم دائماً حقایق را به خود تلقین کنیم تا به یقین و دارایی در بخش انسانی برسیم. برای مثال، گفتن عبارتی مانند «اشهد ان لا اله الا الله»^۲ در اذان و اقامه، نوعی تلقین محسوب می‌شود. ما با تکرار این عبارت به خود القا می‌کنیم که معشوق و اله حقیقی ما خداوند است و ما هیچ دلبر و هیچ دلبستگی‌ای غیر از او نداریم. همه آمال و آرزوی ما در جهان اوست و همه رؤیای ما وصال و هم‌آغوشی با اوست. البته بر زبان آوردن این جمله ادعای بسیار بزرگی است. اغلب ما با اینکه خدا را دوست داریم، اما اولویت اول زندگی‌مان افراد و چیزهای دیگر هستند؛ در نتیجه وقتی صادقانه به قلب‌مان رجوع می‌کنیم، درمی‌یابیم که به خاطر رسیدن به خیلی چیزها حاضریم رضایت خدا را کنار بگذاریم. این یعنی ادعای ما در مورد عشق‌ورزی به خدا، یک ادعای پوшالی و زبانی است که از عمق جان بر نمی‌خیزد. اما در همین حد هم خوب است؛ زیرا با حقیقت ما سازگاری دارد و اگر با تلقین و تمرکز مدام تکرار شود، آرام‌آرام در مورد آن به باور و یقین قلبی می‌رسیم.

^۱ «می‌گویند علی (علیه السلام) به یکی از اصحابش می‌فرمود: عظنی؛ مرا موعظه کن و می‌فرمود: در شنیدن اثری هست که در دانستن نیست.» (مطهری، مرتضی، مجموعه آثار مطهری، ج ۲۵، ص ۳۴۵)

^۲ «گواهی می‌دهم هیچ اله و معشوقی جز الله وجود ندارد.»

تلقین در رابطه بین انسان و خدا و طی کردن مراحل رشد معنوی معجزه می‌کند. به همین منظور بزرگان دین توصیه می‌کنند که کودکان قبل از رسیدن به سن بلوغ به خواندن نماز تشویق شوند و عشق به خدا و تلاش برای کسب رضایت او به آن‌ها القا شود، تا معشوق حقیقی‌شان را بشناسند و پس از رسیدن به سن بلوغ، آگاهانه و عاشقانه عبادت کنند.

البته این نکته بسیار مهم را فراموش نکنیم که قلب همیشه آماده تلقین نیست. گاهی قلب حالت ادبار و پشت‌کردگی دارد و نمی‌تواند پذیرای معارف و معنویات باشد. این حالت دلایل مختلفی دارد که از جمله آن‌ها انجام گناه، هم‌نشینی با اهل غفلت، خستگی، بیماری و موارد این‌چنینی است. در این حالت نباید به قلب فشار آورد و به جز عبادات واجب، هیچ ذکر و عمل مستحبی را نباید به قلب تلقین کرد. چون در این صورت نتیجه عکس می‌دهد و حتی ممکن است فرد رغبت خود به این امور را برای همیشه از دست بدهد. در درس‌های بعدی در این باره بیشتر صحبت خواهیم کرد.

در این درس درباره نحوه عملکرد و تأثیر تلقین بر روح صحبت کردیم. همان‌طور که تلقین می‌تواند در بسیاری از زمینه‌ها مانند درمان بیماری‌ها، افزایش عزت نفس، کسب موفقیت‌های علمی، هنری یا ورزشی به‌طور معجزه‌آسایی مؤثر باشد، تأثیر تلقین بر روح نیز بسیار شگفت‌انگیز و قابل تأمل است. از آنجا که خود حقیقی ما روح یا قلب ماست و زندگی ابدی ما هم به سلامت قلب‌مان بستگی دارد، تأثیر تلقین بر روح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به‌طور کلی ما در تلقین روح، حقایق را به خود القا می‌کنیم تا به یقین و دارایی در بخش انسانی برسیم؛ مثلاً با تکرار عبارت «لااله الاالله» این حقیقت که معشوقی جز الله وجود ندارد را به خود القا می‌کنیم تا کم‌کم در مورد این حقیقت به باور و یقین برسیم.

نظر شما درباره قدرت شگفت‌انگیز تلقین چیست؟ آیا تجربه‌ای از تأثیر تلقین بر روح، روان یا جسم‌تان دارید؟