ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
پنج‌شنبه • ۳۰ مرداد ۱۳۹۹
۳۰ ذی‌الحجه ۱۴۴۱ • ۲۰ آگوست ۲۰۲۰
شماره ۲۰۴۵۵
۱۶۷۵

زندگی سلام

رازهای «راز»!

روان‌شناسی فیزیک‌و جامعه‌شناسی درباره «قانون جذب» واین‌که‌به‌هرچی زیادفکر کنیم‌بهش می‌رسیم، چه‌نظری دارند؟

الهه توانا | روزنامه‌نگار

پرونده

حدود ۱۳ سال از زمانی که مستند و کتاب «راز» برای اولین بار در ایران دیده و خوانده شد، می‌گذرد. «قانون جذب» از همان موقع سر زبان‌ها افتاد. طی این سال‌ها قانون جذبی‌های وطنی آن‌قدر به ما جراشاخ و برگ دادند و همایش برگزار کردند و کتاب و پکیج آموزشی درآوردند که حالا دیگر از خود «راندا برن»، نویسنده راز، هم «جذاب»‌تر شده‌اند. همین حالا کلی سایت و کانال و پیج به نام استاد فلان و استاد بهمان دارند به غافلان از قانون جذب، خدمت‌رسانی می‌کنند. همایش‌های انگیزشی با محوریت جذب، هنوز خریدار دارند و هنوز در بحث‌ها چند نفر پیدا می‌شوند که به آدم یادآوری کنند «ببین! به هرچی فکر کنی، جذبش می‌کنی. اینو من نمیگم، دانشمندا میگن». در پرونده امروز می‌خواهیم به این سوال پاسخ دهیم که راز دوام این «راز» طی این همه سال چیست؟ واقعا به کمک باور، به هرچه می‌خواهیم می‌رسیم؟ قانون جذب برای متقاعد کردن مخاطبانش به فیزیک، فلسفه، زیست‌شناسی، روان‌شناسی و علوم دیگر متوسل می‌شود. نویسندگان کتاب‌ها و سخنرانان انگیزشی با قرض گرفتن زبان تخصصی دیگر علوم به شما می‌گویند دانشمندان این حوزه‌ها ادعاهای آن‌ها را تأیید می‌کنند. یک روان‌شناس، یک دانش‌آموخته فیزیک و یک جامعه‌شناس درباره درستی و نادرستی قانون جذب توضیح می‌دهند.

بررسی روان‌شناسانه قانون جذب

رسیدن به آرزوها بر مبنای باور، بی‌پایه است

عطیه تقوی‌بجنوردی | روان‌شناس

مطرح کنندگان و پیروان قانون جذب معتقدند به هرآن چه فکر کنید، ثروت، رابطه، تحصیلات، شغل و... تمام جهان و کائنات همراهی‌تان می‌کنند که به خواسته‌تان برسید. خب وقتی به چیزی فکر می‌کنیم، چطور می‌توانیم روی آن تاثیر بگذاریم؟ فرض کنید در تاکسی اینترنتی نشسته‌اید و خودروی مدل بالایی از کنارتان عبور می‌کند. به یاد می‌آورید که همیشه این مدل خودرو را دوست داشتید. از آن جا که با قانون جذب آشنا هستید، تصمیم می‌گیرید در سیدن به این خودرو را در فهرست خواسته‌های‌تان قرار دهید و سعی کنید هر روز با فکر کردن به آن، تمرکز کردن روی داشتن‌اش و چسباندن تصاویرش روی تابلوی کائنات اتاق‌تان در آینده واقعا سوارش شوید. در کتاب راز آمده است که: «وظیفه ما نیست که ببینیم هدف‌های‌مان چطور محقق می‌شوند. ایمان داشته باشید که کائنات کشف خواهد کرد چطور هدف‌تان را متجلی کند». طرفداران این دیدگاه همچنین معتقدند چالش‌ها در رسیدن به هدف جزو افکار و پیش‌بینی‌های منفی فرد است. یعنی اگر کسی به هدف‌اش نمی‌رسد، احتمالا این قانون را به درستی به کار نبرده است. اما چرا روان‌شناسی چنین ادعاهایی را نمی‌پذیرد؟

۱ مطالعات نشان داده‌اند که این طرز فکر به رضایت مدت می‌انجامد و در افزایش انگیزه واقعی و شانس دست‌یابی به هدف نقش مؤثری ندارد.

۲ قانون جذب به زمان‌بندی اعتقادی ندارد حال آن که مطالعات بسیاری اهمیت داشتن جدول زمانی در دست یابی به «هدف واقع‌بینانه» را ثابت کرده‌اند.

۳ اگر خودمان را فردی تصور کنیم که هدف‌اش برآورده شده است، دیگر چه چالشی برای رسیدن به آن وجود دارد؟ با چنین خیالاتی از روبه‌رو شدن با هر چالشی فرار می‌کنیم. دیدن چالش‌ها و شناخت آن‌ها یکی از مهم‌ترین قسمت‌های رسیدن به هدف است.

۴ در این قانون حرف زدن درباره مشکلات و سختی‌های زندگی به شدت نکوهیده است و توصیه می‌شود فقط درباره خواسته‌ها و امور مطلوب حرف بزنید. بنابراین شرکت در گروه‌های خودیاری، درگیری با مسائلی مثل فقر و اندوه و وضعیت بد اقتصادی، از این منظر باعث پسرفت فرد می‌شود. حال آن که رسالت رشته‌هایی مثل مشاوره و روان شناسی همین است که افراد با دردها و نیازها و عقده‌های درونی‌شان روبه‌رو شوند و از آن صحبت کنند.

○ نشانه‌های شبه علم بودن قانون جذب چیست؟

این دیدگاه ابتدا در حد چند مشاهده اتفاقی بود. مشاهده یعنی دیدن عینی یک رخداد و ایجاد سوال برای دلیل وقوع آن. پس از آن نوبت به ساختن فرضیه می‌رسد. فرضیه یعنی توضیحی منطقی برای تشریح علت وقوع رخداد. فرضیه از شواهد و حقایق استفاده می‌کند تا اعتبارش را افزایش دهد در نهایت مجموعه فرضیات تایید شده، نظریه را می‌سازند. نظریه روانکاوی و دیگر نظریات روان‌شناسی همه این مراحل را پیموده‌اند. حالا سوال این جاست که قانون جذب که در حد مشاهده بود و ماند، چگونه به نظریه و قانون تبدیل شد؟ ای کاش هر موضوع و ایده‌ای که رسانه‌ای می‌شود، قبل از به بار آوردن آسیب‌هایی مثل رواج بی‌مسئولیتی، سوءاستفاده از اصطلاحات علمی، دامن زدن به موج ناامیدی، سرپوش گذاشتن روی واقعیات و محدودیت‌های فردی انسان، از سوی اصحاب علوم مختلف نقد و بررسی شود تا کمتر شاهد مشکلاتی باشیم که امروز گریبان گیر گروهی از مردم و به‌ویژه قشر نوجوان و جوان کشورمان شده است؛ همان‌هایی که درپی آن هستند که با اتکا به قانونی موهوم ره‌صدساله را یک شبه طی کنند.

○ علم یا شبه‌علم؟ مسئله این است!

شبه‌علم «Pseudoscience» به ادعاها، باورها و کارهایی اطلاق می‌شود که به غلط در مجموعه علم جای داده می‌شوند اما بر پایه روش‌های علمی استوار نیستند. تشخیص علم از شبه علم گاهی بسیار سخت می‌شود به ویژه درباره این مسئله؛ چرا که هنوز برخی افراد درباره علمی بودن روان‌شناسی دچار شبهه هستند و همین ناآگاهی باعث می‌شود تا موضوعات غیر علمی زیادی را در دایره شمول روان‌شناسی وارد کنند.

قانون جذب و اصطلاحاتش از نظر علم فیزیک

از کیسه علم خرج می‌کنند تا باور پذیر به نظر برسند

مریم ملی | دانش‌آموخته رشته اختر فیزیک

حوزه‌های شبه علم مثل عرفان‌های کوانتومی، انواع طالع بینی و رمل و اسطرلاب معمولا برای باور پذیر به نظر رسیدن از کیسه علم خرج و تلاش می‌کنند با به کار بردن اصطلاحات علمی مثل نیرو، انرژی، کوانتوم، فرکانس و... ادعاهای خود را به علم پیوند بزنند. از آن جایی که یادگیری مفاهیم علمی و درک معنای آن‌ها زمان و تخصص لازم دارد، شبه علم‌ها خیلی راحت می‌توانند از آن‌ها برای نیت‌های خود استفاده کنند. در این یادداشت قصد دارم بعضی استفاده‌های قانون جذب از علم فیزیک را بررسی کنم تا صحت و سقم ادعاهای جذب مشخص شود.

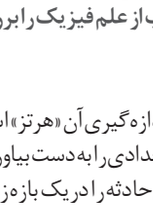
○ **فرکانس** | «کائنات مجموعه‌ای هوشمند است که فرکانس‌هایی را که به سمتش ارسال می‌کنید، دریافت می‌کند و اگر تمام خواسته‌های‌تان را با دقت و جزئیات مشخص کنید بر اساس قانون جذب، کائنات شما را به خواسته‌تان می‌رساند»؛ این یکی از گزاره‌های معروف قانون جذب است که حتما زیاد به گوش‌تان خورده است و می‌تواند جذاب باشد چرا که فقط کافی است آن چه را می‌خواهید دقیق بنویسید یا به تصویر بکشید تا فرکانسش به کائنات ارسال شود! اما بیایید معنای فرکانس را با هم مرور کنیم. فرکانس یا بسامد به تعداد تکرار یک رخداد در واحد زمان گفته می‌شود. در فیزیک، فرکانس مربوط به ارتعاشات و نوسانات و انتشار امواج مکانیکی و مغناطیسی است و واحد اندازه‌گیری آن «هرتز» است. برای این که فرکانس رخدادی را به دست بیاوریم باید تعداد دفعات وقوع آن حادثه را در یک بازه زمانی معین بشماریم و بعد تقسیم بر طول بازه زمانی کنیم. با توجه به این تعریف شما چطور می‌توانید وقتی یک خودروی قرمز آخرین مدل می‌خواهید، فرکانسی با آن تنظیم کنید و به کائنات بفرستید؟ همان‌طور که می‌بینید معنای فرکانس در قانون جذب هیچ ارتباطی با معنای علمی و واقعی آن ندارد و صرفا یک اصطلاح نابه‌جاست برای این که تصور کنید با یک قانون علمی طرف هستید.

○ **انرژی** | انرژی از دیگر کلمه‌های کلیدی قانون جذب است. آن‌طور که در فیلم و کتاب راز آمده: «جهان از انرژی تشکیل شده. در نتیجه افکار ما هم حامل انرژی هستند به همین دلیل این افکار می‌توانند ماده را به سمت خود جذب یا حتی ماده‌ای جدید خلق کنند؛ یعنی شما به هرآن چه می‌خواهید، می‌رسید». انرژی در فیزیک به معنای توانایی انجام کار تعریف می‌شود و کار هم از حاصل ضرب نیرو در جابه جایی به دست می‌آید. انرژی در مفهوم عام معانی متفاوت دیگری هم پیدا کرده است که هیچ ارتباطی با معنای دقیق فیزیکی‌اش ندارد. این جملات که اندیشه ما می‌تواند به انرژی تبدیل شود جملاتی شبه علمی هستند چرا که انرژی با اندیشه تولید نمی‌شود بلکه نیاز به منبع دارد. شکل‌های مختلف انرژی شامل جنبشی، پتانسیل، گرمایی، الکتریسیته، مغناطیسی، هسته‌ای و شیمیایی هستند و هر یک تعاریف معینی دارند و هیچ کدام با اندیشه و ذهن انسان مرتبط نیستند. گاهی در قانون جذب عبارت «انرژی و ماده قابل تبدیل به هم هستند» را از قول اینشتین به کار می‌برند و شاهد ادعای‌شان می‌گیرند در حالی که رابطه $E=MC^2$ که در نظریات اینشتین آمده ارتباط ماده (ذرات ریز اتمی) و سرعت نور را با انرژی توضیح می‌دهد و به هیچ وجه به این معنا نیست که هر ماده‌ای در شرایط عادی می‌تواند به انرژی تبدیل شود یا فکر و انرژی ما قابل تبدیل به خودرو و خانه و پول و مدرک تحصیلی است.

○ **قانون** | مدعیان و کاشفان راز معتقدند چیزی که از آن برای رسیدن به تمام خواسته‌ها یاد می‌کنند، یک قانون است و تردید پذیر نیست، همان‌طور که قانون جاذبه جای شک و تردید ندارد. معنای قانون در علوم کاملا مشخص است. چیزی تبدیل به قانون می‌شود که همیشه و بدون استثنا رخ دهد نه این که گاهی عمل کند و گاهی اثری نداشته باشد. قانون جاذبه چه وقتی یک سیب از درخت می‌افتد و چه وقتی سیاره‌های منظومه شمسی به دور خورشید می‌چرخند، برقرار است اما آیا اگر شما فقط عکس‌ها و تصاویر خانه دلخواه‌تان را جمع کنید و هر روز به آن فکر کنید، قطعا به آن می‌رسید؟ معنای قانون در فیزیک، نتیجه‌گیری‌هایی بر پایه آزمایش و مشاهده است که در طول سال‌ها تکرار شده و همیشه یکسان بوده و مورد پذیرش جامعه علمی هم قرار گرفته است. آیا شما می‌توانید چند نمونه آزمایش علمی و مشاهدات قطعی درباره قانون جذب بیاورید؟ حتما شنیده‌اید در جواب به آن‌هایی که به قانون جذب عمل کرده ولی نتیجه نگرفته‌اند، می‌گویند حتما به اندازه کافی این قانون را باور نداشتی و در جذب خواسته‌ات درست عمل نکردی. این حرف به تنهایی نقض کننده قانون بودن جذب است چرا که گفتیم قوانین علمی به باور داشتن یا نداشتن ما مربوط نمی‌شوند. شما چه به جاذبه معتقد باشید چه نباشید، سیب رسیده از درخت می‌افتد و چه بخواهید یا نخواهید زمین دور خورشید می‌چرخد.

ریشه دوام قانون جذب از نظر جامعه شناسی

افزایش رقابت و فردگرایی باور به جذب را تشدید می‌کند



عبدالخالق پیرزهی | کارشناس ارشد علوم اجتماعی

بررسی علمی قانون جذب، بدون در نظر گرفتن عواملی که اعتقاد به آن را دامن می‌زند، کافی نیست. حالا که می‌دانیم ادعاهای علمی جذب، تنها ظاهری از علم دارند، لازم است با پاسخ به ۲ سوال بفهمیم باور به این قانون از کجا می‌آید.

○ چرا قانون جذب به رغم غیر علمی و غیر کاربردی بودنش، طرفدار دارد و عده‌ای باورش می‌کنند؟

منابع باارزش جامعه از قبیل ثروت، مقام، تحصیلات عالی و امثال آن - که از قضا منابع مورد بحث قانون جذب هم هستند - کمیاب‌اند. بنابراین به دلیل دست نیافتن همه افراد به حد بالایی از این منابع، همواره بین افراد جامعه رقابت وجود دارد. موفقیت برخی افراد در نیل به این منابع محرومیت بقیه را به دنبال خواهد داشت. پس افراد به جای تسلیم شدن در برابر شرایط و به اصطلاح در مسیر باد قرار گرفتن باید رویاپردازی و خیال‌پردازی درباره رسیدن به این آرزوها برای نیل به هدف را به عنوان راه‌حل درپیش بگیرند. این خیال پردازی زمانی مفید است که بین روزهای آرمانی و واقعیت‌های زندگی، تعادل برقرار باشد و باید این دو را با هم در نظر گرفت. نزدیک کردن رویاهای آرمانی به واقعیت‌های زندگی، نتایج مثبتی برای فرد در جامعه درپی دارد. حصول این نتیجه با استفاده از روش پیشنهادی قانون جذب که راه ساده‌ای هم هست، باعث محبوبیت قانون جذب می‌شود و این در حالی است که جذب، در تقویت خیال پردازی نقش مهمی ایفا می‌کند اما کاری به واقعیت‌های زندگی اجتماعی ندارد. این بی اعتنایی عامدانه جذب به واقعیت، بی‌ضرر نیست. وقتی کفه ترازوی خیال‌پردازی بر واقعیت‌های زندگی اجتماعی سنگینی کند و از حد تعادل خارج شود، ممکن است عواقب جبران ناپذیری از قبیل ناکامی، ناامیدی و احساس شکست به دنبال داشته باشد.

○ چه عواملی در جامعه امروز ایران، زمینه ساز و تشدید کننده باور به این قانون هستند؟

طی چند دهه اخیر در جامعه ما فرسایش شدیدی در ارتباطات و تعاملات اجتماعی افراد هم در درون خانواده و هم در بیرون آن، اتفاق افتاده است. در خانواده، توجه به شناخت‌ها، استعدادها و مهارت‌های فردی بسیار زیاد است. به طوری که تحصیلات دایم در حال افزایش است ولی به موازات ارتقای استعدادها و مهارت‌های فردی، تعاملات اجتماعی افراد که شاخص برجسته آن حضور بزرگ سالان در خانه و گفت‌وگو بین اعضای خانواده است، کاهش یافته است. در اجتماع، میزان فرسایش و نابودی تعاملات اجتماعی به مراتب بیشتر بوده است. به علاوه جامعه به شدت در معرض تهاجم فردگرایی قرار گرفته که بر اساس آن منافع فردی بر مصالح جمعی تقدم یافته است. توجه وافر افراد به سلامت فردی خویش و اهمیت دادن به ظواهر زندگی از جمله شاخص‌های این فرایند محسوب می‌شود. نکته مهم دیگر، ایجاد نیازهای مصرفی غیرواقعی است که از طریق رسانه‌های جمعی، تبلیغات و امثال آن مطرح می‌شود تا افراد هر چه بیشتر جذب فرهنگ مصرف‌گرایی و فاصله گرفتن از نیازهای واقعی شوند. استقبال افراد از روش‌های به ظاهر کم‌دردسر مانند قانون جذب برای رسیدن به آن چه مصرف‌گرایی تبلیغش می‌کند، در راستای منافع این مبلغان است و واضح است که برای دوام هر چه بیشتر، تلاش می‌کنند.