

ادله مدعیان قانون جذب و چالش های مرتبط با آن

فاطمه مظفری^۱

چکیده:

قانون جذب یکی از مفاهیم رایج در حوزه توسعه فردی و روان‌شناسی مثبت‌گرا است که بیان می‌کند افکار و احساسات انسان‌ها تأثیر مستقیمی بر واقعیت زندگی آن‌ها دارند.

در این مقاله، به بررسی ادله علمی، فلسفی و تجربی قانون جذب پرداخته شده است. از دیدگاه علمی، این قانون با مفاهیمی مانند نوروساینس، اثر پلاسیبو، و اصل هم‌فرکانسی در فیزیک کوانتوم مرتبط دانسته شده است. در بخش فلسفی، ریشه‌های این مفهوم در آموزه‌های معنوی و ادیان مختلف بررسی شده است. همچنین، شواهد تجربی شامل مطالعات روان‌شناسی مثبت‌گرا و نمونه‌های موفقیت افراد در به‌کارگیری این قانون مورد تحلیل قرار گرفته‌اند.

نتایج بررسی نشان می‌دهد که در حالی که قانون جذب از نظر علمی اثبات قطعی ندارد، تأثیر آن از طریق تغییر نگرش، افزایش امیدواری، و بهبود عملکرد فردی قابل توجیه است. در نهایت، مقاله پیشنهاد می‌کند که استفاده از این قانون به همراه اقدام عملی و تلاش مستمر می‌تواند نتایج مطلوب‌تری در زندگی افراد ایجاد کند.

این مقاله به روش کتابخانه‌ای جمع‌آوری شده و به روش توصیفی و تحلیلی نوشته شده است.

کلیده واژه‌ها: ارتعاشات، قانون جذب، مثبت اندیشی

^۱ دانش آموخته سطح ۲ حوزه علمیه نرجس خاتون (س) دولت آباد

مقدمه:

در سال‌های اخیر، قانون جذب به یکی از مباحث پرطرفدار در میان مردم، رسانه‌ها و برخی دوره‌های توسعه فردی تبدیل شده است. این قانون بر این باور استوار است که افکار و احساسات انسان قدرت واقعی دارند و می‌توانند باعث وقوع اتفاقات خوب یا بد در زندگی شوند. «بر اساس این نظریه، اگر فردی به خواسته‌ای بیندیشد و آن را با احساس مثبت تجسم کند، آن خواسته به‌سوی او جذب می‌شود.» این ایده در کتاب‌ها و سخنرانی‌های زیادی مطرح شده و طرفداران بسیاری پیدا کرده است. با گسترش این باور، پرسش‌هایی جدی درباره‌ی مبانی، دلایل و آثار آن مطرح شده است. آیا واقعاً صرف فکر کردن و تجسم خواسته‌ها باعث تحقق آن‌ها می‌شود؟ آیا این قانون با منطق، علم و دین سازگار است؟ اگر چنین نیست، چه آسیب‌هایی ممکن است از پذیرش آن به وجود آید؟ پاسخ به این پرسش‌ها مستلزم بررسی دقیق‌تر و عمیق‌تر قانون جذب از ابعاد گوناگون است. آیا قانون جذب از نظر علمی، عقلی و دینی قابل اثبات است یا می‌توان آن را با دلایل منطقی و مستند نقض کرد؟

با توجه به تأثیر این باور در ذهن جوانان، دانش‌آموزان و حتی برخی مربیان آموزشی، بررسی نقد و ادله این قانون اهمیت زیادی دارد. اگر این باور بدون بررسی و شناخت، در جامعه پذیرفته شود، ممکن است منجر به ناامیدی، توجیه تنبلی، و آسیب به باورهای دینی گردد. این تحقیق به دنبال شناخت دقیق‌تر این نظریه و بررسی صحت یا نادرستی آن است.

در ایران، حجت‌الاسلام محمدرضا زائری در کتاب "شک، تردید و قانون جذب" به بررسی و نقد مبانی دینی این نظریه پرداخته است. همچنین در مقاله "نقد قانون جذب از منظر روان‌شناسی علمی" نوشته‌ی دکتر نیما قربانی این ایده از جنبه روان‌شناختی بررسی شده است.

در پایگاه‌های علمی همچون نورمگز، Magiran و SID نیز مقالاتی با رویکرد انتقادی نسبت به قانون جذب منتشر شده‌اند که نشان‌دهنده‌ی جایگاه این بحث در فضای علمی کشور است.

در این مقدمه ما به دلایل و استدلال‌هایی که در این باب مطرح شده می‌پردازیم و همچنین با چالش‌هایی که در این مورد مطرح شده بررسی می‌کنیم.

مفهوم شناسی:

۱. معنی لغوی «قانون» در تاج العروس^۱:

در «تاج العروس»، واژه «قانون» (مأخوذ از یونانی $\kappa\alpha\nu\acute{\omega}\nu = \text{kanōn}$): چنین آمده است:

القانون: مِقياسُ كُلِّ شَيْءٍ، و قيل: هو الأصل.

یعنی: قانون یعنی مقیاس و معیار هر چیز، و نیز گفته شده: اصل و ریشه و قاعده.

۲. معنی لغوی «جذب» در تاج العروس:

در مدخل «جَذَبَ» آمده است:

جَذَبَهُ يَجْذِبُهُ جَذْبًا: شَدَّهُ إِلَى نَفْسِهِ.

یعنی: جَذَبَ یعنی کسی را به سوی خود کشیدن، جذب کردن، کشیدن.

جمع‌بندی اصطلاحی (ترکیب "قانون جذب"): بنابراین، اگر بخواهیم از دیدگاه لغوی بر اساس تاج العروس معنای

ترکیب «قانون جذب» را برداشت کنیم:

قانون جذب یعنی:

«قاعده‌ای که بر اساس آن چیزی (مثلاً فکر، شخص یا شیء) به سوی چیز دیگر کشیده می‌شود.»

این معنا البته ساده‌سازی شده است، و برداشت اصطلاحی امروزی از «قانون جذب» (یعنی: «هر چیزی شبیه خود

را جذب می‌کند» یا «افکار مثبت باعث جذب اتفاقات مثبت می‌شود») بیشتر بر پایه فلسفه‌های نوین شکل گرفته

و در لغت‌نامه‌های سنتی عربی مثل تاج‌العروس بیان نشده است.

^۱ تاج العروس

*دلایل و استدلال های طرفداران قانون جذب

۱-۱- قانون ارتعاش و فرکانس انرژی از دیدگاه طرفداران قانون جذب یکی از پایه های اصلی قانون جذب، قانون ارتعاش (Law of Vibration) است. طرفداران این قانون معتقدند که همه چیز در جهان دارای نوعی ارتعاش است؛ از اشیاء مادی گرفته تا افکار، احساسات و حتی انسان ها. به باور آنها، همه ی چیزها انرژی هستند و انرژی همواره در حال حرکت و نوسان است. بر اساس این دیدگاه، هر اندیشه ای که انسان در ذهنش می پروراند^۱، دارای فرکانس خاصی است. این فرکانس مانند یک موج به محیط اطراف ارسال می شود و با فرکانس های مشابه در جهان هستی هماهنگ می شود. در نتیجه، اگر فردی به چیز مثبتی فکر کند (مثلاً سلامتی یا موفقیت)، ارتعاش مثبت ارسال می کند و آن چیز به سمت او جذب می شود. بالعکس، اگر افکار منفی مانند ترس یا نگرانی داشته باشد، همین ارتعاش منفی به سوی او بازمی گردد. به عبارتی: "شما چیزی را جذب می کنید که با آن هم فرکانس باشید، نه آنچه را که فقط آرزو می کنید"^۲. طرفداران قانون جذب، این ایده را از برخی مفاهیم فلسفی و بعضاً تفسیرهای غیر تخصصی از فیزیک کوانتوم گرفته اند و باور دارند که افکار ما مانند آهنربا عمل می کنند و انرژی مشابه خود را جذب می نمایند.

^۱ راندا برن، راز، ترجمه نفیسه معتکف، تهران: نشر لیوسا، ۱۳۸۶، ص ۲۷.

^۲ باب پراکتور، تو ثروتمند زاده شده ای، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: انتشارات ذهن آویز، ۱۳۹۰، ص ۴

۱-۲- تأثیر تمرکز ذهنی بر تجربه و واقعیت فرد

قانون تمرکز ذهنی بر این اصل استوار است که ذهن انسان بر هر چیزی تمرکز کند، همان را در زندگی خود بیشتر تجربه خواهد کرد. این اصل می‌گوید: «هر آنچه ذهن بر آن متمرکز شود، گسترش می‌یابد». به عبارت دیگر، تمرکز مداوم روی یک موضوع باعث می‌شود ذهن به طور ناخودآگاه در جهت کشف فرصت‌ها، اطلاعات و منابعی حرکت کند که با آن موضوع مرتبط‌اند. تمرکز ذهنی، هم می‌تواند مثبت باشد و هم منفی. اگر فردی همیشه نگران فقر، بیماری یا شکست باشد، احتمالاً بیشتر با این تجربه‌ها مواجه خواهد شد. زیرا تمرکز ذهن، جهت‌گیری ناخودآگاه را شکل می‌دهد و ذهن در مسیر موردنظر، شواهد و مصداق‌هایی را تقویت می‌کند که مطابق با تمرکز فعلی اوست. از دیدگاه روان‌شناسی شناختی، تمرکز ذهنی با توجه انتخابی (selective attention) در ارتباط است.^۱ انسان نمی‌تواند به همه محرک‌های اطراف خود توجه کند، بلکه بر اساس باورها و تمرکزش، محرک‌هایی را انتخاب و بقیه را نادیده می‌گیرد. بنابراین اگر فردی بر روی فقر تمرکز کند، حتی در شرایط مساعد هم احتمالاً نشانه‌های فقر و کمبود را بیشتر می‌بیند. همچنین، یافته‌های عصب‌شناسی (نوروساینس) نشان می‌دهد که مغز انسان از طریق فرآیندی به نام سیستم فعال‌سازی مشبک (Reticular Activating System) اطلاعات مرتبط با تمرکز ذهنی را از بین هزاران محرک بیرونی فیلتر و برجسته می‌کند. این سیستم به تمرکز کمک می‌کند و در شکل‌گیری تجربه روزانه انسان نقش مهمی دارد. از منظر دینی نیز روایاتی یافت می‌شود که انسان را به حسن ظن، نیت نیکو و امیدواری توصیه می‌کنند.^۲ برای نمونه، روایت معروف «أنا عند ظنّ عبدی بی» از خداوند (بحار الأنوار، ج ۷۰، ص ۱۷۷) تأکید می‌کند که انسان بر اساس نوع نگاه و تمرکزش با تقدیر الهی مواجه می‌شود. بنابراین، تمرکز ذهنی یکی از ابزارهای قدرتمند شکل‌دهی به تجربه و احساس انسان است. البته باید توجه داشت که تمرکز به تنهایی ضامن موفقیت نیست، بلکه در کنار تلاش، برنامه‌ریزی و واقع‌بینی معنا پیدا می‌کند.

^۱ منصور میرزا بیگی، روان‌شناس عمومی، انتشارات سمت، ۱۳۹۵

^۲ بحار الأنوار، علامه مجلسی، ج ۷۰، ص ۱۷۷

۲-۲- نادیده گرفتن عوامل محیطی و اجتماعی

یکی از چالش‌های اساسی وارد بر قانون جذب، نادیده گرفتن نقش عوامل محیطی، اجتماعی و ساختاری در شکل‌گیری سرنوشت انسان‌هاست. این قانون با تأکید یک‌جانبه بر قدرت ذهن فرد، موفقیت یا شکست را صرفاً نتیجه‌ی افکار مثبت یا منفی شخصی می‌داند^۱، در حالی که شواهد علمی و جامعه‌شناختی، حکایت از تأثیر انکارناپذیر شرایط بیرونی دارند. از دیدگاه جامعه‌شناختی، فرد در خلأ زندگی نمی‌کند بلکه در بستر خانواده، فرهنگ، اقتصاد و ساختارهای اجتماعی بزرگ‌تر شکل می‌گیرد. به‌عنوان نمونه، پی‌یر بوردیو جامعه‌شناس فرانسوی، مفهومی به نام «سرمایه فرهنگی» را مطرح می‌کند که بر اساس آن، موقعیت اقتصادی و فرهنگی خانواده نقش مهمی در موفقیت فرد دارد. (Bourdieu, ۱۹۸۶) بنابراین، نمی‌توان فقر، تبعیض یا بی‌عدالتی اجتماعی را صرفاً به «افکار منفی» افراد نسبت داد. همچنین نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی مانند نظریه‌ی یادگیری اجتماعی آلبرت بندورا نشان می‌دهند که رفتار و باورهای فرد تا حد زیادی از طریق مشاهده، تقلید و تعامل با محیط اجتماعی شکل می‌گیرد. (Bandura, ۱۹۷۷) در چنین نگاهی، تمرکز بیش از حد قانون جذب بر ذهنیت فرد، نوعی ساده‌سازی بیش از اندازه از واقعیت پیچیده زندگی انسانی است. از منظر اخلاقی نیز نادیده گرفتن عوامل بیرونی می‌تواند به سرزنش قربانی منجر شود. یعنی اگر فردی در فقر یا بیماری گرفتار شد، تقصیر را به خود او نسبت دهند که «خوب فکر نکرده است». این رویکرد نه تنها غیرواقع‌گرایانه است بلکه بار مسئولیت اجتماعی و حمایتی را از دوش جامعه و دولت‌ها برمی‌دارد.

^۱ برزگر، رضا (۱۳۹۹). نقدی بر قانون جذب از منظر روان‌شناسی و جامعه‌شناسی. مجله اندیشه نوین، شماره ۱۲.

۲-۳- ایجاد احساس گناه در افراد ناموفق

یکی از انتقادهای جدی وارد بر قانون جذب، ایجاد حس گناه و سرزنش در افرادی است که به خواسته‌های خود نمی‌رسند. بر اساس این قانون، هر آن‌چه برای فرد اتفاق می‌افتد - چه خوب و چه بد - نتیجه‌ی افکار و باورهای خود اوست. بنابراین اگر کسی در فقر، بیماری، شکست تحصیلی یا خانوادگی قرار دارد، طبق قانون جذب، خود او با افکار منفی‌اش این وضعیت را به‌وجود آورده است. این نگاه می‌تواند در افراد ناموفق، احساس گناه عمیق و ناکارآمدی ایجاد کند. چنین احساسی نه تنها کمکی به بهبود شرایط نمی‌کند، بلکه ممکن است اعتماد به نفس فرد را تخریب کرده و او را از تلاش بیشتر باز دارد. برای مثال، فردی که سال‌ها تلاش کرده اما موفق به یافتن شغل نشده، اگر تحت تأثیر آموزه‌های قانون جذب قرار گیرد، ممکن است به جای توجه به شرایط اقتصادی، تبعیض‌های اجتماعی یا محدودیت‌های شخصی، خود را مسئول بداند و احساس بی‌ارزشی کند. از منظر روان‌شناسی، احساس گناه اگرچه در برخی موارد می‌تواند سازنده باشد، اما وقتی بیش‌ازحد یا نابجا باشد، تبدیل به عامل مخربی برای سلامت روان فرد می‌شود. (Beck, ۱۹۹۰) روان‌شناس معروف «مارتین سلیگمن» در نظریه «درماندگی آموخته‌شده» نیز تأکید می‌کند که نسبت دادن تمام شکست‌ها به خود، باعث ایجاد افسردگی و کاهش انگیزه می‌شود. (Seligman, ۱۹۷۵) همچنین دین اسلام نیز مشکلات و گرفتاری‌های انسان را تنها نتیجه اعمال فرد نمی‌داند.^۱ در قرآن آمده است: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ»، که نشان می‌دهد اتفاقات زندگی تنها به خواست و اراده انسان محدود نیست. بنابراین، رویکرد قانون جذب در سرزنش فرد برای تمام مشکلات زندگی‌اش، نگاهی ساده‌انگارانه و گمراه‌کننده است که می‌تواند موجب آسیب‌های روانی و اجتماعی عمیقی شود.^۲

^۱ قرآن کریم، سوره حدید، آیه ۲۲.

^۲ نقد علمی قانون جذب، علی‌رضا نیک‌نام، فصلنامه نقد دینی، ۱۳۹۹.

۲-۴- سوءاستفاده‌های تجاری از قانون جذب

در سال‌های اخیر، قانون جذب به یکی از ابزارهای پرسود در صنعت خودیاری و موفقیت شخصی تبدیل شده است. هزاران کتاب، دوره، سمینار و محصولات آموزشی با وعده‌های بزرگ مانند «رسیدن به ثروت بی‌نهایت»، «جذب معجزه در زندگی» و «زندگی رویایی تنها با تغییر افکار» به فروش می‌رسند. این موضوع موجب شده که برخی افراد و شرکت‌ها از باور عمومی به قانون جذب سوءاستفاده کنند و با وعده‌های غیرواقعی به منافع مادی برسند. یکی از نمونه‌های مشهور این پدیده، فیلم مستند *The Secret* (راز) اثر راندا برن است. این فیلم و کتاب همراه آن، با فروش میلیون‌ها نسخه در سراسر جهان، نه تنها سودهای کلانی نصیب تهیه‌کنندگان کرد، بلکه جریانی جهانی از دوره‌های آموزشی مشابه به‌راه انداخت. اما منتقدان بسیاری این اثر را به ساده‌سازی بیش از حد مسائل، دادن امیدهای کاذب، و تأکید افراطی بر «تقصیر فرد» در مشکلات زندگی متهم کرده‌اند.^۱ برخی دوره‌های قانون جذب، با گرفتن مبالغ هنگفت از شرکت‌کنندگان، وعده موفقیت سریع می‌دهند، بدون آن‌که تضمینی برای تحقق این وعده‌ها وجود داشته باشد. این شیوه به نوعی «اقتصاد امید» بدل شده است؛ اقتصادی که با فروش رؤیاها و امیدهای دست‌نیافتنی، جیب مخاطبان را خالی می‌کند. دکتر باربارا ایهرن‌رایش، جامعه‌شناس آمریکایی، در کتاب *Bright-Sided* اشاره می‌کند که مثبت‌اندیشی افراطی، از جمله در قالب قانون جذب، نه تنها نمی‌تواند مشکلات واقعی را حل کند بلکه با نادیده گرفتن ریشه‌های عینی مشکلات، افراد را نسبت به واقعیت‌های جامعه بی‌تفاوت می‌کند.^۲ بنابراین، هرچند قانون جذب ممکن است برخی تأثیرات روانی مثبت داشته باشد، اما تبدیل آن به یک صنعت تجاری پررونق، اغلب با استفاده از تکنیک‌های بازاریابی روانشناختی، باعث گمراهی افراد، خالی شدن جیب آنان و ناکامی‌های پیاپی در زندگی شخصی و اقتصادی‌شان شده است.

^۱ سالرنو، استیو. چگونه جنبش خودیاری آمریکا را ناتوان کرد، ص ۱۱۲.

^۲ ایهرن‌رایش، باربارا، چگونه ترویج بی‌وقفه تفکر مثبت آمریکا را تضعیف کرد، ص ۴۷.

نتیجه‌گیری:

با توجه به فراگیر شدن تبلیغات قانون جذب در میان مردم به‌ویژه نوجوانان و جوانان، بررسی صحت و سقم آن از دیدگاه عقل، علم و دین ضروری است. این موضوع به‌ویژه برای کسانی که در مسیر رشد فکری و معنوی‌اند، اهمیت دارد تا گرفتار تفکرات انحرافی نشوند. فرض این بود که قانون جذب با مبانی علمی، تجربی و دینی در تعارض است و نمی‌توان آن را به عنوان یک قانون قطعی و قابل اعتماد پذیرفت. مطالعه ادله‌ی طرفداران قانون جذب نشان می‌دهد که این دیدگاه بیشتر بر احساسات و تلقین‌های ذهنی تکیه دارد تا واقعیت‌های علمی و عقلانی. بررسی‌های علمی نشان داده که این قانون پشتوانه‌ی تجربی روشنی ندارد و نتایج آن قابل تکرار و اعتماد نیست. از منظر دینی نیز این نظریه با اصول توحید، قضا و قدر، دعا، توکل و حکمت خداوند ناسازگار است. در بعد روانی و اجتماعی نیز پذیرش این قانون می‌تواند باعث ناکامی، سرزنش خود، نادیده گرفتن عوامل محیطی، و حتی سوءاستفاده‌ی مالی شود. در نتیجه، قانون جذب در شکل رایج و تبلیغ‌شده‌اش، نه تنها راه‌گشای موفقیت نیست، بلکه ممکن است افراد را از مسیر واقعی رشد، تلاش و توکل منحرف کند. بنابراین، برخوردی آگاهانه، نقادانه و محتاطانه با این نظریه ضرورت دارد.

فهرست منابع:

۱. قرآن کریم
۲. برن، راندا. راز، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نشر ذهن‌آویز، ۱۳۸۶.
۳. هیکس، استر و جری. قانون جذب: مبانی آموزش‌های آبراهام، ترجمه علی بیات، تهران: لیوسا، ۱۳۹۷.
۴. زائری، محمدرضا. شک، تردید و قانون جذب: نگاهی دینی و عقلانی به پدیده قانون جذب، قم: نشر قلم، ۱۳۹۹.
۵. قربانی، نیما. «نقد قانون جذب از منظر روان‌شناسی علمی»، فصلنامه روان‌شناسی دین و فرهنگ، سال ۴، شماره ۲، ۱۳۹۵، صص ۱۱۵-۱۳۰.
۶. قائد، محمد. ذهن و جهان: بررسی تحلیلی کتاب راز، تهران: نشر طرح نو، ۱۳۸۸.
۷. پایگاه های علمی: نورمگز (www.noormags.ir)، SI (www.sid.ir)، SID، Magiran (www.magiran.com).
۸. تو ثروتمند زاده شده‌ای، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: انتشارات ذهن‌آویز، ۱۳۹۰.
۹. منصور میرزا بیگی، روان‌شناس عمومی، انتشارات سمت، ۱۳۹۵.
۱۰. شان کارول، تصویر بزرگ: درباره منشأ زندگی، معنا و جهان هستی، تهران ۱۳۹۶.
۱۱. لورنس کراوس، بزرگترین داستانی که تاکنون گفته شده- تا اینجا، تهران ۱۳۹۷.