

سنجش قدرت و قلمرو ذهن در قانون جذب با ترازوی وحی

محمدعلی اسدی نسب^۱، فاطمه لهراسی^۲

چکیده

قانون جذب، بر پایه شعورمندی و ارتعاش عناصر هستی استوار است. این تفکر، جهان را سرشار از کنش و واکنش دانسته است و افکار، گفتار و احساسات انسان را دارای ارتعاش و بازتاب مشابهی که بر کیفیت زندگی وی تأثیر می‌گذارد می‌داند. بر این اساس، ذهن، می‌تواند وقایع، شرایط و موفقیت‌ها را به سود زندگی انسان جذب نماید. این تفکر که بیشتر در روان‌شناسی مورد استفاده قرار می‌گیرد، و افراد بسیاری را جذب خود ساخته است، برای زندگی مطلوب تکنیک‌هایی ارائه می‌دهد. از سوی دیگر خداوند جهان هستی را با ویژگی‌هایی نظام‌مند خلق و مسخر انسان ساخته و اراده کرده به نوع انسان از مجرای ذهن، توانایی منحصر به فردی عطا نماید. لذا ذهن ابزاری است که تأثیر آن نه به صورت علیت تامه، بلکه در حد تأثیر قابل توجه است که در راستای اراده الهی قرار دارد. بنابراین، قدرت ذهن، جزو سنت‌های جهان است و جهان نیز از مخلوقات خداوند متعال می‌باشد. در نوشته‌های چندی، قانون جذب گاهی مؤید به آیات قرآنی و گاهی غیر قرآنی تلقی شده است. در این نوشتار بر مبنای داده‌های کتابخانه‌ای و شیوه تحلیلی-انتقادی، پس از بیان مدعیات قدرت ذهن، قلمرو نقش آفرینی آن بر اساس آیات قرآنی و آموزه‌های وحیانی سنجش می‌شود تا از این منظر، سهم انسان در تعیین سرنوشت خویش روشن شود.

واژگان کلیدی: قانون جذب، شعورمندی، ارتعاش، ذهن

۱. دانشیار، گروه قرآن پژوهی پژوهشکده حکمت و دین پژوهی، تهران، ایران. نویسنده مسئول
(asadinasab42@gmail.com)

۲. دانشجوی دکترا.

Measuring the Power and Scope of the Mind in the Law of Attraction through the Scale of Revelation

Mohammad Ali Asadi-Nasab¹, Fatemeh Lohrasbi^r

Abstract

The Law of Attraction is founded on the consciousness and vibration of the elements of existence. This notion regards the world as filled with action and reaction, and holds that human thoughts, words, and emotions possess vibrations and corresponding reflections that influence the quality of life. Based on this, the mind can attract events, circumstances, and successes in favor of human life. This approach, which is mostly applied in psychology and has attracted a large audience, offers techniques for achieving a desirable life.

On the other hand, God has created the universe with systematic characteristics, subjugated it to humankind, and willed to grant humanity, through the mind, a unique ability. Therefore, the mind is a tool whose effect is not in the form of complete causation, but rather as a significant influence aligned with divine will. Accordingly, the power of the mind is among the laws of the world, and the world itself is among the creations of Almighty God.

In various writings, the Law of Attraction has sometimes been considered confirmed by Qur'anic verses and at other times as non-Qur'anic. In this paper, based on library research and an analytical-critical method, after presenting the claims regarding the power of the mind, the scope of its role is measured according to Qur'anic verses and revelatory teachings, so that from this perspective, the share of human beings in determining their destiny becomes clear.

Keywords: Law of Attraction, Consciousness, Vibration, Mind

¹ Associate Professor, Department of Qur'anic Studies, Research Institute for Wisdom and Religious Studies, Tehran, Iran. (Corresponding Author: asadinasab42@gmail.com)

مقدمه

امروزه دانشمندان بیش از هر عصر دیگر در حوزه‌های مختلف علمی، برای حل مسائل زندگی بشر تلاش می‌کنند و به موفقیت‌های چشمگیری دست یافتند. بی‌تردید مطالعه دستاوردهای دانشمندان غیر مسلمان و ارزیابی دیدگاه‌های ایشان از ضروریات تحول و ارتقای علوم اسلامی به حساب می‌آید. چرا که اکتفا به آثار متقدمان و بی‌توجهی به کشفیات جدید آسیب‌زا بوده و ممکن است سبب عقب‌ماندگی گردد. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: دانش را بجویید حتی اگر در چین باشد (شیخ حرعاملی، وسائل الشیعه، ج ۲۷، ص ۲۷). از سوی دیگر رابطه علوم با آموزه‌های قرآنی، رابطه‌ای مسالمت‌آمیز است، چرا که هر کدام از علم، عقل و وحی لایه‌ای از حقیقت را به روی انسان می‌گشاید. لذا تعارضات ظاهری، قابل حل‌اند.

یکی از کشفیات معاصر که در زبان‌ها و مکاتب مختلف از آن سخن به میان آمده، قانون جذب یا قانون جاذبه کائنات است که بر قدرت ذهن متکی است. اندیشه جذب که آمیزه‌ای از علم، روان‌شناسی و مباحث معنوی است، به "تکنولوژی فکر" شهرت دارد. این نظریه، به پرورش و کنترل افکار توجه و تأکید ویژه می‌نماید تا نگرشی جدید به زندگی و مسائل آن ارائه دهد. ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید، مهم‌ترین کشف عصر حاضر این است که با تغییر ذهن می‌توان به تغییر زندگی پرداخت (برن، راز، ص ۱۷: ر. ک: جیمز، ۱۸۹۰، اصول روان‌شناسی، ص ۱۱۳).

بر اساس این اندیشه هر فکری که در ذهن پدید می‌آید دارای ارتعاش است. انسان با فکر کردن به هر چیز، در حال فرستادن ارتعاش آن به کائنات و جهان هستی است در نتیجه مشابه آن چیز را وارد زندگی خود می‌کند.

قدمت این اندیشه به اوایل قرن نوزدهم با اتفاقی که برای مشاور معنوی و روان‌شناس، فیناس کویمبی افتاد، برمی‌گردد. وی که متولد شهر کوچکی در ایالت نیوهمپشایر آمریکا بود، در جوانی به بیماری سل مبتلا شد که درمان‌ها روی او ناموفق بود. فیناس به صورت اتفاقی هنگام اسب‌سواری متوجه شد که احساس بهتری دارد و دردهایش کاهش می‌یابد. پس از این اتفاق به این نتیجه رسید که هنگام تمرکز روی فعالیت لذت‌بخش، تفکر بهتر و ذهن قوی‌تری دارد. اتفاقی که به مطالعات او با عنوان

"ذهن، بالاتر از بدن" منجر شد. وی که توانست بیماری خود را با مثبت‌اندیشی درمان کند، مطالعاتش را به سلامت جسم متمرکز ساخته بود. او می‌گوید ریشه همه مشکلات در ذهن است و بدن فقط خانه‌ای است برای ذهن که آن را کنترل می‌کند (ناصرح، ص ۸۵). این تفکر به تدریج از سوی اندیشمندان مورد مطالعه قرار گرفت تا اینکه در قرن بیستم به عنوان قانون جذب بر سر زبان‌ها افتاد. کتاب "بخواهید تا به شما داده شود" از سوی ایستر و جری هیکس در آمازون به سال ۲۰۰۴ منتشر شد. پس از آن اولین کتاب قانون جذب؛ مبانی آموزه‌های ابراهام در سال ۲۰۰۶ و سپس کتاب دیگری از وی به نام قدرت اعجاز‌انگیز احساسات در سال ۲۰۰۷، انتشار یافت که در فهرست کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز قرار گرفت (ایسترو جری هیکس، مدار قانون جذب، ص ۲۱۷). در سال ۲۰۰۵ نخستین همایش با عنوان قانون جذب را تهیه‌کننده برنامه تلویزیونی، راندا برن، با همکاری ۵۵ نفر از بزرگ‌ترین مربیان معنوی آمریکا به مدت ۱۲۰ ساعت فیلمی تهیه و تولید کردند، که در سال ۲۰۰۶ فیلم ۹۰ دقیقه‌ای راز (Secret) اکران شد. این اثر سبب بالا رفتن سرعت انتشار این اندیشه در سراسر جهان گردید. هدف راندا برن از نوشتن کتاب و تهیه فیلم راز به ارمغان آوردن شادی و نشاط برای میلیاردها نفر از مردم روی زمین بود (هیکس، مدار قانون جذب، ص ۱۷).

این اندیشه در بازخوردش با رویکرد دوگانه‌ای مواجه بوده است؛ عده‌ای آن را خرافات و موهوم پنداشتند در حالی که مورد تأیید بی‌چون و چرای گروه مقابل واقع شد. متأسفانه تعصب غیر منطقی و اصرار دو گروه بر باورهای از پیش تعیین‌شده خویش و نیز اشراف نداشتن و انتخاب گزینشی از متون مربوط به این اندیشه سبب شده تا گروه اول نتوانند حقیقت موضوع را درک کنند. گروه دوم نیز نتواند نواقص این موضوع را به درستی تشخیص دهد. شاهد کلام ما کتاب‌ها و مقالاتی است که پیرامون این موضوع نگاشته شده است. از جمله مقاله نقدی بر دینی‌سازی قانون جذب اثر مهدی پیچان. قانون جذب حمزه شریفی دوست، نقد و بررسی نظریه راز (قانون جذب) نوشته حمیدرضا مظاهری سیف و بررسی انتقادی ارتباط معنایی دعا و خواستن در آموزه‌های اسلامی و قانون جذب که توسط هاشم قربانی نگاشته شد. البته مقاله‌ای با محدوده ذهن و قدرت آن با تکیه بر قرآن با چنین نگاه اعتدالی در جای دیگر نیامده است.

انسان‌محوری، مطلق‌انگاری و کوتاه‌نظری‌هایی که بر کاشفان این اندیشه حاکم

است، سبب زیرسؤال رفتن اصل کار شده است. با توجه به انتشار روزافزون این اندیشه، اگر این مفهوم به درستی تبیین نشود و نواقص آن رفع نگردد؛ با رد غیرمنصفانه و یا پذیرش بی چون و چرا سبب ایجاد انحرافات جدی خواهد شد. چنین نیست که از اساس مورد نقد قرار بگیرد، بلکه فی الجمله مورد تأیید عقل، شرع و عرف و منطق قرار می‌گیرد و به عنوان کشفی نو نیاز به تکمیل دارد که در پرتو تعالیم نورانی الهی راهگشا خواهد بود.

نوآوری که پژوهش پیش رو دارد با نگاهی متعادل محدوده و قلمرو ذهن را در آینه وحی به وضوح تبیین می‌کند و به گونه‌ای با آن مواجه می‌شود که اگر هم در آینده نزدیک علمیت و قطعیت آن به ثبوت برسد، دست پژوهشگر قرآنی پر باشد. همچنین در پرتو وحی پیشینی قرآنی برای مخاطبان به ارمغان می‌آورد تا راهی برای دین‌گریزی و ادعای زوال دین باقی نگذارد.

۱. ذهن و کارکرد آن

ذهن، به توانایی‌های فکری که ساختاری روان‌شناختی و غیر قابل رؤیت دارد و دارای قابلیت‌هایی نظیر تفکر، تصور، ادراک، انتظار، تشکر، تردید، نشاط، امید، ناامیدی و... است، گفته می‌شود. روان‌شناسان معتقدند ذهن یکی از قوی‌ترین قدرت‌های انسان است که دارای انرژی است و می‌تواند بر واقعیت تأثیر بگذارد. اساس این اندیشه بر پایه نظریه اینشتین که جهان سراسر از انرژی و ارتعاش و همه چیز در زندگی در حال لرزش و حرکت است، است. در این نظریه، زمین، آسمان، اشیاء و تمام هستی دارای یک نوع درک و شعورند، که در برابر افکار و احساسات و اعمال انسان‌ها واکنش نشان می‌دهند؛ آن هم از نوع ارتعاشی. طبق این باور خداوند تمام کائنات را به نحوی آفریده که در اختیار خواسته‌های انسان باشند و در برابر افکار و احساسات انسان عکس‌العمل نشان دهند (وین دایر، *از راز قانون جذب بیشتر بدانیم*، ص ۷۳؛ مروری بر نظریات اینشتین، ص ۴۸، به نقل از: *روزنامه شرق*) وین دایر از پیشگامان این اندیشه می‌نویسد: انسان معنوی از نیروهای خارق‌العاده ذهن در تأثیرگذاری بر این عالم آگاه است، او می‌داند که ذهن معطوف به آرامش از هر نیروی فیزیکی قوی‌تر است (وین دایر، *اعجاز واقعی*، ص ۳۴).

معتقدان به قدرت ذهن، آن را همان قانون جاذبه معروف به حساب می‌آورند، منتها در حیطه افکار. قانون جاذبه می‌گوید: همه اجسام به سمت زمین جذب می‌شوند و این

قانون می‌گوید: تمام چیزایی که می‌اندیشیم و تصور می‌کنیم به سوی ما جذب می‌شوند (ایستر و جری هیکس، *بخواید تا به شما داده شود*، ص ۲۸). ژوزف مورفی در کتاب قدرت فکر محصول تحقیقات خود را در یک جمله بیان می‌کند: آدمی محصول تفکرات خویش است و تصورات و تخیلات شخص است که سرنوشت و تقدیر او را رقم می‌زند (مورفی، *قدرت فکر*، ج ۲، ص ۶). اندیشه مدام به بیماری، بی‌پولی، فقر، سبب فرستادن ارتعاش آن به کائنات و وارد شدن بیماری، بیکاری و بی‌پولی بیشتری در زندگی می‌شود. بنابراین برای استفاده درست از این قانون، ابتدا باید افکار کنترل شود به جهت این منظور، باید با انجام دادن تمرین روزانه کنترل ذهن را در اختیار گرفت تا ارتعاش مثبت و هماهنگ با خواسته‌ها ارسال شود. این فرایند پس از مدتی وارد ضمیر ناخودآگاه می‌شود و بدون نیاز به تمرین، اهدافتان ارتعاش می‌یابد (وین دایر، *خود مقدس شما*، ص ۳۴).

دارونما می‌تواند شاهی بر این ادعا باشد. زیرا با وجود اینکه فاقد ماده مؤثر دارویی است اما اثر دارویی مؤثری دارد. بن فراکلین طی مقالاتی دریافت که نقش ذهن در شفای بیماران انکارناپذیر است (کراس، *پنج پچه‌های ذهنی*، ص ۱۵۵). عده‌ای به قدری به این شیوه از درمان پایبندند که نیازی به کمک خارجی نمی‌بینند. این شیوه که بخشی از سنت کهن انسانی است اشیاء و یا نمادها را دارای قدرت اعجاز می‌دانستند. درحالی که این ذهن است که با تصور شفابخشی، خود را درمان می‌کند. تصورات و تصدیقات حتی آن‌گاه که با امر واقع مطابقتی نداشته باشند، در صورت داشتن برخی خصوصیات می‌تواند در فرد منشأ امید و انگیزه و قدرت، شجاعت و عزت نفس و فضیلت بشود. همه این موارد بازتاب ذهن در رفتارهای بدنی و بیرونی است (فراست‌خواه، *ذهن و همه چیز*، ص ۱۲۹).

این شیوه درمانی از قرن هجدهم در پژوهش‌های علوم پزشکی مورد استفاده قرار گرفت و در دانشگاه‌هایی مانند هاروارد، آلبرتا، سیدنی و ویسکانسین مورد بررسی و تأثیر آن بر بهبود بیماران ثابت گردید. حتی شگفت‌انگیزتر اینکه در بیمارانی مؤثر واقع شد که به شبهه‌دارو بودن آگاهی داشتند. گویا بدن چشم به ذهن می‌دوزد و گوش به فرمان ذهن عمل می‌کند. اسکن‌ها به وضوح نشان داده‌اند که دارونماها چگونه توانسته‌اند دردها را تسکین دهند (فراست‌خواه، *ذهن و همه چیز*، ص ۳۰).

در باور پیشگامان قانون جذب، این گونه نیست که همه چیز به واقعیت تبدیل شود. بلکه مداومت در تمرکز و تکرار لازم دارد. وین دایر که از پیشگامان این اندیشه است درباره نحوه فرایند شکل‌گیری جذب رویدادها، به کاشت و پرورش و ریشه‌گیری افکار

در ذهن و سپس سرازیر شدن به ضمیر ناخودآگاه اشاره می‌کند که خود را در آن جاسازی می‌نماید. ضمیر ناخودآگاه با قدرت شروع به نفوذ می‌کند سپس با گذشت زمان، بر رفتار فرد و سپس در خارج اثر می‌گذارد. حتی افکار نیز به ذهن‌های دیگر منتقل می‌شوند و در نتیجه، افرادی گاهی بدون اینکه بدانند چرا! در موقعیتی به یاری شما می‌شتابند (وین‌دایر، *اعجاز واقعی*، ص ۱۰).

جمله معروفی است که در آموزه‌های قانون جذب زیاد مشاهده می‌شود: «انسان در نهایت جذب احساس و باورهای ذهنی خود خواهد شد» برای مثال، فردی که همواره احساس فقر، تنهایی، حقارت و نالایقی را در خود دارد، در مدت زمان طولانی این احساسات در شخصیت وی تبدیل به جوهرهٔ احساسی‌اش خواهد شد و در نهایت آن را جذب خواهد کرد. (ایستر و جری‌هیکس، *بخواید تا به شما داده شود*، ص ۳۴).

ارزیابی

از نگاه آموزه‌های وحیانی، انسان، جهان کوچکی است که استعداد بی‌شماری به صورت نهفته دارد (میدی، *دیوان امیرالمؤمنین*، ص ۱۷۵)؛ بی‌تردید خالق انسان‌ها منابع و ابزار برای بروز این استعداد در وی به ودیعه گذاشته است.

ادعای قدرت ذهن به دو مسئلهٔ مهم می‌پردازد:

اول آنکه: ذهن انسان با تمرکز به هرچیز، از خود ارتعاش ساطع می‌نماید و همچون دکل مخابرات به کائنات سیگنال می‌فرستد، کائنات آن را دریافت می‌کند، مشابه آن را باز می‌گرداند؛ فرقی هم نمی‌کند این ارتعاش، مثبت باشد یا منفی، خیر باشد یا شر.

دیگر آنکه: هستی بر این قاعده بنا شده که امور و موجودات مشابه، همدیگر را جذب و عناصر همجنس به یکدیگر گرایش پیدا می‌کنند. شعورمندی عناصر هستی اساس این موضوع است. چنان که یک دزد با فکر کردن به دزدی، ایده‌های دزدی بیشتری به سراغش می‌رود و انسان‌های هم‌نوع خود را در مسیر زندگی‌اش جذب می‌کند.

در بررسی آیات قرآن، آموزه‌ها، حوادث و داستان‌هایی مشاهده می‌شود، که به نوعی هماهنگی با این شاخصه دارد. قرآن کریم از خلقت آسمان‌ها و زمین و تسخیر آن توسط انسان یاد می‌کند. البته نه آنکه خود انسان آن را تسخیر کند، بلکه خداوند آنها را برای بشر مسخر قرار داد (جوادی آملی، *اسلام و محیط زیست*، ص ۳۰). آنچه را در

آسمان‌ها و آنچه را در زمین است مسخر شما ساخت، درحالی که هستی همه آنها از ناحیه خداست. وَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مِنْهُ (جاثیه/۱۳) و اجزاء عالم طبق نظام جریان دارند. با تمام ویژگی‌ها و اختلافاتی که دارند، از سوی او و به فرمان او در خدمت انسان قرار دارد و بعضی را به بعضی دیگر مرتبط، و همه را با انسان مربوط و متصل می‌سازد (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۱، ص ۲۴۹: طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۸، ص ۲۴۶). تسخیر جهان برای انسان، خواه به تسخیر مستقیم خدای سبحان باشد و یا زمام آن را به دست انسان داده باشد، با تفویض و قسر و قهر تفاوت دارد. تسخیر به این معنا نیست که انسان بتواند بر نظام آفرینش قهراً حکومت کند و اصول حاکم بر آن را تغییر دهد، بلکه می‌تواند در محدوده نظام موجود، آسمان و زمین را برای هدف صحیح خویش وسیله قرار دهد و در خدمت خود درآورد. نظامی که ناظم آن خداست، بی‌نظمی در آن راه ندارد و این نظام با حفظ این شرایط در اختیار انسان، در طول اراده الهی قرار داده شده است، نه در عرض اختیار خداوند (جوادی آملی، تسنیم، جلد ۲، ص ۶۱۴).

مؤید جذب مشابهات نیز آیه صریحی است که زنان خبیث را متعلق به مردان خبیث، و مردان ناپاک را متعلق به زنان ناپاک می‌شمرد. زنان ناپاک نیز به مردان ناپاک و مردان طیب از آن زنان طیب‌اند (نور/۲۴). آیت‌الله مکارم شیرازی در تفسیر این آیه شریفه به قانون "نوریان مر نوریان را طالب‌اند" و "ناریان مر ناریان را جاذب‌اند" و "ضرب‌المثل" کند همجنس با همجنس پرواز" و همچنین ضرب‌المثل معروف عربی "السنخیه عله الانضمام" اشاره نموده که رهنمون به یک سنت تکوینی است که ذره ذره موجوداتی را که در ارض و سماء هستند، در برمی‌گیرد که جنس خود را همچو کاه و کهربا جذب می‌کنند (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۴، ص ۴۲۴). روایات پرشماری بر این شاخصه از قانون جذب صحه می‌گذارد. به طور مثال امام علی (ع) می‌فرماید: هر کس مصیبت‌های کوچک را بزرگ بشمارد، خداوند او را به مصیبت‌های بزرگ دچار می‌کند. (حکمت؛ ۴۴۸) و همچنین در روایتی از امام کاظم (ع) آمده: هر کس خود را به اندوه می‌زند، اهل اندوه می‌شود. (محمدی‌ری شهری، میزان الحکمه، ح ۳۷۸۱) و یا حدیث "من تفاقراً إفتقر" (ابن شبیه حرانی، تحف العقول، ح ۴۵، ص ۴۲)، هر کس اظهار فقر نماید به فقر دچار می‌شود. از این رو، در تعالیم دینی از جزع و فزع بر حذر داشته‌اند. این موضوع با انحای مختلف در روایات بیان شده، که نشان‌دهنده اهمیت مسئله است.

خداوند در جای دیگر گوشزد می‌شود: سرنوشت هیچ ملتی را تغییر نمی‌دهد مگر

اینکه آنها تغییراتی در خود ایجاد نمایند.» «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ» (رعد / ۱۱). به عبارتی تا فرد خودش نخواهد، زندگی و سرنوشت او تغییر نخواهد کرد. با این وجود بخشی از شبهاتی که در مسئله جبر و نیز موضوع عدل الهی مطرح است نیز در این مقال حل خواهد شد. با اندکی تأمل می‌یابیم که این مفهوم با توحید افعالی نیز منافاتی نخواهد داشت.

پذیرش شعورمندی کائنات از مزایای قدرت ذهن است. در آیات مختلف قرآن، از تسبیح و تحمید موجودات عالم هستی سخن به میان آمده که از همه صریح‌تر و جامع‌تر آیه ۲۳ زخرف است که بدون هیچ‌گونه استثناء همه موجودات عالم هستی، زمین و آسمان، ستارگان و کیهکشان‌ها، انسان‌ها و حیوانات و برگ‌های درختان و حتی دانه‌های کوچک اتم را در این تسبیح و حمد عمومی شریک می‌داند؛ می‌فرماید: «إِنَّمَا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ (جوادی آملی، تسنیم، جلد ۴۲، ص ۲۰۰؛ مکارم‌شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۲، ص ۱۳۳).

منتها حقیقت تسبیح، هوشمندی مدرکانه در هر موجودی در حد هستی همان موجود و به فراخور همان موجود است (جوادی آملی، تسنیم، جلد ۴۲، ص ۲۰۵). این هوشمندی را هم ظواهر و شواهد دینی، هم براهین عقلی تأیید می‌کند. نشان این شعور همگانی این است که همه آنها شاهدند و گرچه اکنون زبان آنها بسته است، لیکن روزی خواهد آمد که برای ادای شهادت سخن می‌گویند: «یومئذ تحدث أخبارها» (جوادی آملی، تسنیم، جلد ۶، ص ۲۹۹).

بنابراین شعوری که در قرآن بیان می‌شود، مؤید و مصدق شعورمندی است که در قانون جذب مطرح است. چرا که تسبیح دلیل و فرع شعورمندی آنهاست. به عبارت دیگر موجودات هنگامی می‌توانند دارای علم و ادراک باشند و خدا را تسبیح گویند که ماهیتاً هوشمند و دارای شعور بوده و در برابر محرک‌های اطراف واکنش نشان دهند. مطمئناً این ادراک و شعور دارای مراتب بوده و نسبت به شعوری که برای انسان مطرح است از مراتب پایین‌تری برخوردار است.

۱-۱ رابطه قدرت جذب ذهن با اراده الهی

ممکن است این سؤال مطرح باشد که اگر کائنات به ذهن انسان پاسخ می‌دهد، پس جایگاه خداوند کجاست؟

پاسخ واضح است، مسلماً هیچ اراده و قدرتی بالاتر از خداوند وجود ندارد. پس

اگر صحبت از قدرت ذهن می‌شود، اصل این فرایند منوط به اراده الهی است. همان که جهان هستی و از جمله ذهن و توانمندی‌هایش را با چنین نظم دقیق آفریده است و لحظه به لحظه آن را اداره می‌کند. تا جایی که می‌توان گفت اگر خداوند خواسته‌ای را به خیر و صلاح فرد نداند ذهن وی نیز به سمت وسوی تمرکز بر آن نخواهد رفت. ناگفته نماند این سؤال در مورد جاذبه زمین نیز مطرح است. اگر نیروی جاذبه زمین، سیبی را که از شاخه جدا شود به سمت خود می‌کشاند، پس خداوند کجاست؟ آب دریا بر اثر تابش خورشید بخار و به ابر و سپس باران تبدیل می‌شود و گاه از طریق بادهای جابه‌جا و در نقطه‌ای دیگر نازل می‌شود. آیا در این موارد می‌توان گفت: پس نقش خداوند چیست؟

خداوند مدیر و ناظم و ناظر تمام رویدادهاست. اما به انسان به عنوان اشرف مخلوقات، ویژگی‌هایی عطا کرده است که با استفاده از آن بتواند اعجاز کند. در عین حال در آیه ۲۹ سوره تکویر می‌فرماید: "شما اراده نمی‌کنید مگر اینکه خداوندی که پروردگار جهانیان است بخواهد «وَمَا تَشَاؤُنَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ» این آیه به صراحت گویای این است که اراده انسان‌ها در طول اراده الهی است.

مسلمان باورمند به این قانون، با بینش الهی و همه جانبه‌ای خود، در عین اعتقاد به قدرت فوق‌العاده ذهن، خداوند را علت‌العلل تمام اتفاقات و اراده و افعال خود را در طول اراده الهی می‌بیند.

۲-۱ قلمرو تأثیر ذهن

اگرچه قدرت فرامادی انسان و به ویژه ذهن را نمی‌توان نادیده گرفت اما نباید غافل شد که ذهن انسان تا اندازه‌ای می‌تواند اعمال قدرت بکند. اینکه عده‌ای برای هیجانی کردن مسئله، قدرت بی‌قید و شرطی برای ذهن قائل‌اند، مقبول هیچ عقلی نیست، نه علم و نه واقعیت آن را نمی‌پذیرد و قطعاً مورد تأیید آموزه‌های دینی نیز نمی‌باشد. قرآن متذکر می‌شود که تحقق تمام توانایی‌های انسان مشروط به امضای الهی است. آنجا که می‌فرماید: "هیچ‌گاه با قاطعیت مگو که فردا چنین کاری را انجام خواهم داد، مگر خدا خواهد. وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ (کهف/۲۳).

فرمایش معروفی از حضرت علی (ع) است که می‌فرماید: عَرَفْتُ اللَّهَ سُبْحَانَهُ بِفَسْخِ الْعَزَائِمِ وَ حَلِّ الْعُقُودِ وَ نَقْضِ الْهَمَمِّ، خداوند را به وسیله برهم خوردن اراده‌های قوی، گشوده شدن گره‌های دشوار و در هم شکستن تصمیم‌ها شناختم (محمد دشتی، ۱۳۸۴، نهج

البلاغه، ۱۳۸۷، حکمت ۲۵۰). بسیار اتفاق می افتد که انسان تصمیم به کاری می گیرد عزم جدی بر آن دارد. تمام مقدمات آن را می چیند و از سوی او قصد هیچ انصرافی وجود ندارد و می کوشد که با هر شرایطی تصمیمش را اجرا کند، اما بدون هیچ علل مادی تصمیمش سست و منصرف می شود. حضرت در این کلام رفیع می فرمایند: با برهم خوردن تصمیمات جدی و اراده های راسخ، خدا را شناختم. معنای عبارت این است که تا زمانی اراده ام سست نشده بود، فکر می کردم همه کاره خودم هستم. تا اینکه نتوانستم بر تصمیمی که گرفتم، ثابت قدم بمانم، آنگاه دانستم اراده ام به دست کسی دیگر است که فوق اراده هاست. اگر این گونه نمی بود ممکن بود در وجود خدا شک می شد. همین برهم خوردن اراده ها نشان از مدبر و قادر توانایی است که طبق اراده حکیمانه اش آن را اداره می کند. این نشانه وجود اراده قوی تری است که بالاتر از اراده هاست (مکارم شیرازی، پیام قرآن).

حقیقت این است که اگر خواست و اراده الهی بر تحقق امری نباشد، اراده های قوی و تصمیمات جدی انسان ادامه نمی یابد. شاهد مدعی ما این آیه شریفه است که می فرماید: اراده نمی کنید مگر آنچه خدا بخواهد. علی رغم اینکه منتقدان قانون جذب، از این روایت جهت رد آن وام گرفتند، اما قضیه عکس آن است (نشست علمی پژوهشی با عنوان آسیب شناسی دوره های قانون جذب و مثبت اندیشی توسط آقای محمد جعفری ۱۴۰۳/۱۰/۳).

البته باید توجه داشت که مسئله کنترل ذهن یک چیز است و قدرت اعجاز گونه آن چیز دیگر. کنترل ذهن و مراقبت از ورود افکار مزاحم و به عبارتی، نفی خواطر، از سخت ترین دستورات و برنامه هاست تا جایی که می توان ادعا کرد چنین کاری برای افراد عادی غیر ممکن است. به این دلیل که ذهن آدمی هیچ گاه خالی از حدیث نفس و تردد خواطر نخواهد بود و همواره با اشتغال به خاطری در پی خاطر دیگر در جولان است.

بارها تجربه کردیم که وقتی ذهن را بر موضوعی متمرکز کردیم (حال هر موضوعی که باشد) پس از چند ثانیه حواسمان پرت شده، مشغول به موضوع دیگری می شود، دوباره باید افسار آن را در دست بگیریم به موضوع اولیه برگردانیم. بنابراین برای تمرکز و بازداشتن ذهن از افکار مزاحم و رهاسازی تعلقات ذهنی، شدت و سماجت زیادی لازم است. با توجه به این مطلب اساسی می توان مدعی شد که به کارگیری قانون جذب به این سادگی ها نیست. مولانا ایباتی زیبا در راستای این مفهوم دارد:

وز زیان و سود و ز بیم زوال	جان همه روز از لگد کوب خیال
نی به سوی آسمان راه سفر	نی صفا می ماندش نی لطف و فر

(مثنوی معنوی، (۱۳۷۶)، بخش ۱۷)

مهم‌ترین نقدی که به این مؤلفه از قانون جذب مطرح است، مبالغه در قدرت ذهن است که سبب ایجاد چالشی تند شده است. چرا که در صورت صحت قانون ذهن، هر چقدر هم که این قانون صحیح و دقیق باشد در بعضی موارد متصور نمی‌باشد. برای نمونه، در جایی که خواست یک فرد با خواست فرد یا افراد دیگری در تضاد باشد و خواسته این فرد مانعی برای جذب خواسته دیگری باشد، قطعاً تحقق هر دو ممکن نخواهد بود. در این صورت کدام خواسته محقق می‌شود؟ هر چند پاسخ می‌دهند هر آنکس که در مدار و هم‌فرکانس با آن خواسته باشد موفق می‌شود که درست هم هست. اما اگر گفته شود اگر هر دو طرف چنین بودند کدام یک محقق خواهد شد؟ پاسخ ندارد مگر آنکه گفته شود یکی از آنها محقق نمی‌شود. اینجا آموزه‌های دینی به داد ما می‌رسد و پای خواست و حکمت و مصلحت الهی به میدان باز می‌شود.

۱-۳ مادی‌گرایی از نواقص این اندیشه

بعدهی از قدرت شکفت‌انگیز ذهن در کلام مروجان آن که شدیداً مورد انتقاد قرار گرفت، توجه بیش از حد به مادیات و خواسته‌های دنیایی است. تمام تلاش باورمندان این نظریه، کسب زندگی مطلوب دنیوی و دوری از هرگونه دغدغه و ناآرامی است. درحالی که توجه بیش از اندازه به امور دنیوی، خصوصاً اگر ارزش‌های اخلاقی و انسانی، قربانی منافع شخصی و مادی گردد، نکوهیده است.

پاسخ نگارنده به شبهه مذکور؛ اندیشه جاذبه کائنات به عنوان کشفی نو مانند هر اندیشه دیگر در جغرافیای فکری و اعتقادی خاص خودش صورت گرفته است و از آنجا که میزان بهره‌مندی وجودی و سطح معرفتی افراد متفاوت است، افکار، اعمال انسان‌ها نیز متناسب با آن شکل می‌گیرد. محدوده فهم و درک کاشفان تئوری جذب که از داشته‌های معرفتی ایشان نشئت می‌گیرد، در حد دنیا و مافیها است و چون اهداف دنیوی را ملاک سعادت و خوشبختی خود می‌دانند، از قدرت ذهن صرفاً خواسته‌های مادی و موفقیت‌های زندگی دنیایی و ارتقای روابط را فهم و درک نمودند و از فوز و سعادت ابدی و آرامش حقیقی غافل ماندند.

تردید نیست که آرزو‌انگیزه حرکت انسان‌هاست و بنا به فرمایش رسول خدا (ص) اگر آرزو نبود نه مادری کودک خود را شیر می‌داد و نه کشاورزی درختی می‌کاشت

(مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۳). اما همین آرزو باید در چارچوب ارزش‌ها، استعدادها، شرایط و ظرفیت‌ها باشد و گرنه سر از موهومات در می‌آورد. درست است که خداوند به اشرف مخلوقاتش توانایی‌های فوق‌العاده‌ای داده، ولی همواره توجه به معنویت باید اولویت خواسته‌های وی باشد تا از اهداف متعالی باز نماند و در آرزوها غرق نشود.

۱-۴ نسبت قانون جذب با تلاش و کوشش

سوء تفاهم بزرگی که نسبت به قدرت ذهن میان برخی به وجود آمده و بدبینی بسیاری را در پی داشته، پندار عده‌ای است که خیال می‌کنند تنها با تمرکز به خواسته مورد نظر، می‌توانند به خواسته‌ها برسند (پایانامه قانون جذب در روان‌شناسی از منظر قرآن و روایات، ۱۳۹۹، محمد جعفر شعبان، ص ۷۷) مسلماً برداشت ناصوابی است. حتی هیچ یک از مدرسان این نظریه چنین شیوه‌ای اتخاذ نکرده‌اند و دست از کار و تلاش برنداشتند بلکه به عکس آن توصیه می‌کنند. بارها در کتاب‌ها و آموزه‌هایشان، گوشزد کردند که، اگر رؤیا و خیال سازنده باشد و منتهی به عمل و اقدام شوند، مولد و مفید خواهد بود. اما اگر خیال جای اقدام و عمل را بگیرد، وضع خراب است (لورین، قدرت ذهن، ص ۱۶)؛ بنابراین، مشکل از نگرش اشتباه این عده است.

ناگفته نماند از این دست کج‌فهمی نسبت به مفاهیم و آموزه‌ها، در دستورات دینی و قرآنی نیز مشاهده می‌شود. برای مثال، در مضامین دینی، کراراً به دعا و همچنین توکل توصیه شده است (طلاق/۳)، قطعاً این امر منافاتی با کار و کوشش و بستن و محکم کردن افسار شتر نخواهد داشت (ترمزی، سنن ترمزی، ج ۵، ص ۴۱۷)؛ درحالی که یک عده پنداشتند و می‌پندارند که تنها توکل کافی بوده و بستن زانوی شتر، با توکل سازگاری ندارد. در ادامه به اصولی می‌پردازیم که در بحث کنترل ذهن مورد توجه ویژه قرار دارد و هر یک از این شاخصه‌ها در پرتو وحی مورد سنجش قرار می‌گیرد.

۲. مدیتیشن و مراقبه روزانه و پیک آلفا

یکی از اصول و مؤلفه معروفی که در بحث کنترل ذهن مورد اهمیت قرار دارد مدیتیشن و مراقبه است. مدیتیشن تمرینی باستانی است که قدمت آن به هزاران سال قبل برمی‌گردد. تقریباً در تمامی فرهنگ‌های قدیمی شکلی از مدیتیشن وجود دارد. و آن به دلیل فواید بسیاری است که برای سلامت مغز و بهبود کیفیت زندگی به همراه دارد (زهر پارسای،

مجله پزشکی روانکده، زندگی سالم، رازهای ناگفته از مراقبه و مدیتیشن). در عصری که مردم غالباً درگیر مشکلات و استرس و اضطراب‌اند، مراقبه، شیوه‌ای برای رهاسازی و آرامش و راهکاری برای حل مشکلات پیشنهاد می‌شود.

مراقبه صرفاً به معنای خلوت کردن در محیطی ساکت و انجام حرکات خاص نیست و مقدمات پیچیده‌ای نیز ندارد بلکه یکی از مفیدترین تمرینات برای مدیریت تنش‌هایی است که فرد به طور روزانه با آنها درگیر می‌شود. تنها با اضافه کردن دو نفس عمیق یا خودآگاهانه فکر کردن به کاری که در حال انجام آن هست، می‌تواند عادت به مدیتیشن روزانه را ایجاد کند. با این عمل ذهن و بدن با یکدیگر به آرامش و هماهنگی می‌رسند. کمک می‌کند انسان واکنش بهتری نسبت به اندیشه‌های استرس‌زا داشته باشد. مراقبه برای خاموش کردن ذهن است نه کار کردن بر روی خواسته‌ها. بنابراین هنگام مراقبه ذهن کاملاً ساکت و از هر نوع مقاومتی خاموش می‌شود و ارتعاشات انرژی درونی به حد طبیعی خود می‌رسد لذا افکار منفی مقاوم را از فرد دور می‌کند و ارتعاشات انرژی را در بدن بالا می‌برد و لذا حالت پذیرش امور مثبت را افزایش می‌دهد. ناگفته نماند برای بالا بردن ارتعاشات، غیر از مراقبه راه‌های دیگری نیز پیشنهاد می‌دهند؛ مثل گوش دادن به موسیقی دلنواز، دویدن در مکانی دلپذیر، قدم زدن در میان گل‌ها، مسافرت، کوهنوردی، این کارها مقاومت درون نسبت به افکار منفی را از بین می‌برد و سطح انرژی را افزایش می‌دهد (هیکس، بخواید تا به شما داده شود، ص ۱۰۱ تا ۱۰۹). تمامی کسانی که به قانون جذب عمل می‌کنند، بدون استثناء هر روز مراقبه می‌کنند، مراقبه به انسان کمک می‌کند تا افکارش را مهار و به جسمش نشاط بخشد (برن، راز، ص ۴۵). برخی شکرگزاری را به شیوه مدیتیشن پیشنهاد می‌دهند به این روش که حین مراقبه، تمرکز خود را به زوایای مثبت زندگی معطوف و بابت آن شکرگزاری کنید. با این کار عملاً احساسات خوب را در ذهن به جریان می‌اندازد ([https:// aramia. me](https://aramia.me)) مهدی ابراهیمی، ۲۹ شهریور ۱۴۰۰ مدیتیشن شکرگزاری).

۳. پیک آلفا

اصل دیگری که در کنترل ذهن مورد توجه قرار می‌گیرد، توجه به پیک آلفاست. ضمیر باطن، تلقین‌پذیر است و بر اساس تلقینی که به او می‌شود، خواه درست یا غلط واکنش نشان می‌دهد. بهترین زمان برای مراجعه به ضمیر باطن لحظات پیش و بعد از خواب است که جسم و جان در رخوت و آرامش فرو می‌رود. این زمان را که مغز در استراحت به سر

می برد، پیک آلفا گویند. در قانون جذب از این لحظات جهت ارتقای بهتر کیفیت زندگی وام می گیرند. ذهن انسان در بیست دقیقه قبل از خواب، و بیست دقیقه بعد از بیدار شدن در بالاترین وضعیت عملکرد جذب و ارتعاش افکار قرار دارد که اگر در این زمان اتفاق بدی برای وی بیفتد و یا خبر بدی بشنود، احتمال دارد چنان قدرتی داشته باشد که کل روزش را خراب کند و برعکس. افراد موفق از این زمان برای تجسم رؤیاهای خود و تلقین عبارات مثبت استفاده می کنند. بعضی افراد در حالت آلفا که در حالت خواب آلودگی و یا گیجی به سر می برند، به مشکلاتشان فکر می کنند و از این حقیقت بی خبرند که مشکلات روزها و ماههای بعدشان از همین افکار منفی به وجود می آید (مظفری نیا، آلفای ذهنی، موفقیت با حداقل تلاش فیزیکی، مقاله اینترنتی، مؤسسه فرهنگی ذهن برتر، ۱۴۰۰/۵/۳، <https://zehnebartar.com>). به همین دلیل است که گاه انسان ۱۵ ساعت می خوابد و باز هم احساس خستگی می کند. اما گاه با سه ساعت خواب، روزی پر از انرژی را شروع می کند. حالت آلفا دروازه ورود به سمت نیروهای برتر یا ناخودآگاه است و وضعیت مشترک در بین تمام قبایل و ادیان جهت دعا و ارتباط با دنیای ماوراء می باشد (ریلکس سام وان، *امواج مغزی چه هستند؟*، ۲۹ اکتبر ۲۰۱۸، <https://relaxsomeone.com>).

ارزیابی

مدیتیشن فنی است که اغلب متناسب با فرهنگ و بینش جوامع مختلف پیشنهاد می شود. دین مقدس اسلام ضمن آموزه های قرآنی برای ترقی و تعالی انسانها در تمام زمینه ها برنامه های دقیق و ظریفی ارائه می دهد که در راستای رشد مادی و معنوی وی بوده، استعداد خلیفه الهی انسان را از قوه به فعل می رساند. برای نمونه، تفکر مدام و اندیشیدن به اسرار آسمانها و زمین که قرآن مکرر بر آن تأکید می کند (بقره/۱۶۴، روم/۸) از جمله عواملی است که سلامت روان را به همراه می آورد.

خداوند با دستور دادن به نماز در ۵ وعده از شبانه روز و دعوت به ذکر الهی و اندیشه مدام در زمینه آفرینش جهان و اسرار آن، بهترین تمرین برای مدیتیشن و تمرکز را ارائه می دهد و آن را از ویژگی های صاحبان خرد می نامد. تفکر، تعقل، ذکر، تسبیح، استغفار، سجده، و اعمال دیگری که در قرآن به عنوان اعمال عبادی و از اوصاف مؤمنان برمی شمرد، همه به صورت فعل مضارع آمده است که دلالت بر مراقبت و ممارست در بجا

آوردن این اعمال دارد. تا استمرار نباشد، آن اثر روحی و روانی و حتی مادی که مد نظر خداوند است، بر آن مترتب نخواهد شد. ذکر و استغفار در شبانه‌روز بخصوص در ظرف زمانی یک الی دو ساعت پیش از طلوع آفتاب که فعالیت‌های زندگی به حکم اجبار تعطیل می‌شود، سبب می‌شود تا ذهن خسته برای شادابی معنوی تجدید قوا نماید. در دنیای پر از هیاهو، غفلت از یاد خدا زنگاری بر روح و قلب انسان می‌نشانند. که اگر با تهجد و نیایش برطرف نگردد، ممکن است بعد معنوی و روحانی انسان را تحت تأثیر خود قرار دهد. اولیای الهی برای نیایش شبانه ارزش خاصی قائل بودند. تا جایی که تمام توفیقات خویش را مرهون آن می‌دانند. حافظ در بیان اهمیت اذکار سحری می‌گوید:

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ از یمن دعای شب و ورد سحری بود

قرآن کریم پیامبر و مؤمنان را به تهجد و تعبد فرا می‌خواند. آنجا که به پیامبر به عنوان الگوی کامل و رهبر مسلمین امر می‌کند: که پاسی از شب را از خواب برخیز و قرآن بخوان *وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ*. تهجد از ماده "هجد" در اصل - چنان که راغب در مفردات می‌گوید - به معنی خواب است، ولی هنگامی که به باب *تفعل* می‌رود، به معنی از بین بردن خواب و انتقال به حالت بیداری آمده است، این کلمه بعداً به معنی نماز شب به کار رفته است (تفسیر المیزان، ج ۱۳، ص ۲۴۱).

یکی از معانی که برای "ناشئته اللیل" آمده اول شب و قبل از خواب است (لسان العرب، ج ۱، ص ۱۷۲). مجمع البحرین ناشئته الیل را ساعت ابتدایی خواب شبانه می‌داند (مجمع البحرین، ج ۱، ص ۴۱۶) و یا منظور ساعات شب است که یکی بعد از دیگری حادث می‌گردد و یا خصوص ساعات آخر شب و سحرگاه. به هر حال به عبادت و تلاوت ساعاتی از شب اشاره دارد. *أشدُّ وطئاً و أقوم قیلاً* نیز اشاره به حالات معنوی و جذبۀ ملکوتی دارد که این ساعات مخصوص شب، در جان انسان به وجود می‌آید که آثارش در روح انسان عمیق‌تر و دوامش بیشتر است (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۵، ص ۱۷۵)؛ آیات فراوان دیگری که به تسبیح و استغفار در وقت سحر اشاره می‌کند.

قرآن به صراحت تبعیت از آموزه‌های دینی را وسیله‌ای جهت متعّم شدن از عطایای الهی معرفی می‌کند. می‌فرماید: و چنانچه آنها دستورات تورات و انجیل و قرآنی که از سوی پروردگارشان به سوی آنها نازل شده را برپا می‌داشتند البته به هرگونه نعمت از بالا و پایین برخوردار می‌شدند. *ولو أنّهم أقاموا التّوراة و الانجیل و ما أنزل الیهم من ربّهم لآکلوا من فوقهم و من تحت أرجلهم* (مانده/۱۶۶).

نگارنده باز یادآور می‌شود این اندیشه با توجه به بینش و شناخت ضعیف بنیانگذاران آن، نسبت به انسان و تکامل وی، و با توجه به جغرافیای فکری ضعیفی که بر آن مستولی است، نتوانسته است برای مراقبه، تعریف کامل و تعالیم متعالی ارائه کند. بنابراین در صورت صحت قانون کائنات، این شاخصه در پرتو تعالیم الهی فهم و تعریف دقیق‌تری پیدا خواهد کرد و نواقص آن مرتفع می‌گردد.

۴. تصویرسازی و تجسم خلاق

تصویرسازی و تجسم خواسته، از مؤلفه‌های مهمی است که در کنترل ذهن و جذب خواسته‌ها بر آن تأکید شده است. این شیوه در اواخر قرن نوزدهم مورد توجه قرار گرفته و امروزه به عنوان یک پدیده علمی در روان‌شناسی مورد مطالعه قرار می‌گیرد. براساس این باور، فرد باید موفقیت را پیش شرط ذهنی خود فرض کند. اگر پیش شرط ذهن فکر کردن به موفقیت باشد، به طور طبیعی موفقیت را نیز دنبال خواهد کرد (پیل وینست، نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت). راندا برن در کتابش، در بیان علت قدرت زیاد تصویرسازی، به احساسات و ارتعاش قدرتمندی که در فرد ایجاد می‌نماید و به کائنات می‌فرستد اشاره می‌کند و به اینکه کائنات این علامت قدرتمند را گرفته و واقعیت آن را به فرد بازمی‌گرداند (برن، راز، ص ۹۹). تصویرسازی بزرگ‌ترین راز موفقیت است (برن، راز، ص ۱۰۴). واقعیت این است که انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن قوه تخیل خلاق است. از میان تمامی مخلوقات، انسان، خالق هم هست. می‌تواند با قوه تخیل خود هدف‌های گوناگونی را مشخص سازد و مکانیزم موفقیت خویش را هدایت کند (ماکسول، روان‌شناسی تصویر ذهنی، ص ۴۱). تفکرات هر چند واقعیت خارجی ندارند، در صورتی که تقویت و درونی گردند، در قالب فیزیکی عینیت می‌یابند و تجسم خارجی به خود می‌گیرند. بنابراین، افکار و اعمال با یکدیگر رابطه علی و معلولی دارند (دیوید برنز، شناخت درمانی، ص ۵۸).

براساس این باور هرچه تصویر ذهنی از هدف واضح‌تر باشد، سریع‌تر جذب صورت می‌گیرد. مدرسان این اندیشه برای روشن شدن مطلب، مثال لیموترش را می‌آورند که صرف تصور آب لیموترش، بزاق دهان ترشح می‌شود. مغز با تجسم، واکنش‌های عصبی از خود صادر می‌کند و نیروی مغناطیسی ایجاد می‌شود که خواسته را جذب می‌کند

(میرچا، شمنیسیم، فنون کهن خلسه).

ارزیابی

گفته شد که کائنات، کار به افکار مثبت و منفی و خیر و شر افراد ندارند. قرآن می‌فرماید: ما هر دو گروه را از عطای خود امداد می‌کنیم، مؤمن و مسلم از خوان نعمتش روزی می‌خورند «كُلًّا نُمِدُّ هُوْلَاءِ وَ هُوْلَاءِ مِنْ عَطَاءِ رَبِّكَ وَ مَا كَانَ عَطَاءُ رَبِّكَ مَحْظُورًا» (اسراء/۲۰). در حقیقت خداوند، تمامی ابزار عمل، از قبیل علم و اراده و ابزار بدنی و قوای جسمی و امور خارجی و افراد و همه امور تکوینی را که آدمی در خلقت و فراهم نمودن آنها دخالت ندارد فراهم می‌سازد (تفسیر المیزان، ج ۱۳، ص ۹۱). تصویرسازی که جزو شاخصه‌های باور و یقین است، از فرمول‌هایی است که در دعا کردن توصیه می‌شود. اذا دعوت فظن ان حاجتك بالباب (اصول کافی، ج ۴، ص ۲۲۲).

در قرآن در داستان‌های پیامبران مواردی شبیه این شاخصه به چشم می‌خورد. برای نمونه، داستان وصال زلیخا به حضرت یوسف و برآورده شدن خواسته‌ای که سالیان سال آن را تصور و درخواست می‌کرد به گونه‌ای که شاید تنها خواسته‌ای بود که زلیخا با تمام وجود آن را طلب، و در راستای آن تلاش می‌نمود، سرانجام در پیری و شرایطی که ظرف تحقق خواسته‌اش مهیا گردید، خداوند آن خواسته را برآورد و وی را به آرزویش رساند.

۱-۴ شبهه تراحم در تصویرسازی

بر فرض صحت این مؤلفه از قدرت ذهن، چگونه ممکن است مثلاً آنجا که خانه‌ای را برای قرعه‌کشی معین کرده باشند، قطعاً تعداد زیادی از شرکت‌کنندگان، به برنده شدن فکر و خود را در آن خانه تصور نموده‌اند در این فرض تصویرسازی چگونه عمل می‌کند؟ اولاً هنگامی فرد به مطلوبش می‌رسد که با پرورش افکار و تکنیک‌هایی که به کار می‌برد، ارتعاش لازم را ارسال و خود را با آن خواسته هم‌فرکانس کند. هر کدام که در مدار آن خواسته قرار داشته باشند، موفق خواهند شد.

ثانیاً و مهم‌ترین پاسخ، مصلحت و خیریت داشتن آن خواسته برای افراد مذکور است. چه‌بسا فردی در به‌دست آوردن چیزی تمام تلاشش را به کار بندد، اما مصلحت وی چیز دیگری باشد. به نحوی که اگر پرده از روی حقیقت برداشته شود، خود شخص بابت این محرومیت، هزاران مرتبه خدا را شکر می‌کند. قرآن ره‌آورد مشکلات و گرفتاری‌ها را

خیر و صلاح خود فرد می‌داند؛ آنجا که می‌فرماید: چه بسا از چیزی اکراه داشته باشید در حالی که برای شما خیر و مایهٔ سعادت است. *وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ* (بقره/۲۱۶). هرگز نمی‌توان این مسئله را نادیده گرفت و با بزرگنمایی بی‌مورد واقعیت را مخفی کرد. لذا مَهر تأیید الهی پای تمام اتفاقات و رویدادها ضرورت دارد، حتی اگر از سنت‌های الهی باشد. به عنوان نمونه، اگرچه خاصیت آتش سوزاندگی است اما اگر خدا نخواهد همین آتش خاصیت سوزاندگی خود را از دست خواهد داد.

۵. مثبت‌نگری

مثبت‌اندیشی رویکردی ذهنی و عاطفی است که در واکنش به اتفاقات روزمره و تحصیل بهترین نتیجه از بدترین شرایط اتخاذ می‌شود. مثبت‌نگری یکی از مؤلفه‌های علم روان‌شناسی به شمار می‌آید. توجه به قابلیت‌ها، استعدادها، برای زندگی مطلوب و رضایت‌بخش، از ویژگی‌های این رویکرد است. هر قدر هم بشر واجد معدّات و شاخص‌های بیرونی (مثلاً درآمد، سلامت، آزادی، و موقعیت اجتماعی) باشد، اما خوشبختی درونمایه‌ای ذهنی دارد. (مقصود فراستخواه، ذهن و همه چیز، ص ۴۵). در صورت داشتن چشم‌انداز مثبت به زندگی، ناخودآگاه تلاشش در مسیر آن چشم‌انداز خواهد بود. این افکار علاوه بر آنکه برای فرد انگیزه ایجاد می‌کنند، از اختلالات روانی پیشگیری می‌کند (وین دایر، خود مقدس شما).

از فونونی که برای ایجاد روحیهٔ مثبت ارائه می‌گردد، کنترل ورودی‌های ذهن، دوری از افراد منفی‌نگر و معاشرت با افراد موفق و مثبت‌اندیش و غیره است که با پرورش بهترین افکار و تمرکز بر آنها انتظار بهترین نتیجه را داشته باشد (پیل، قدرت مثبت‌اندیشی، ص ۱۶۰).

مدیریت روحیه، مهم‌ترین اصل در استفاده از ذهن است. انسان هر لحظه که احساس خوب و باورهای عالی داشته باشد، ضمیر ناخودآگاه، قدرتمندترین سیگنال‌ها را برای کائنات ارسال می‌کند و هم‌زمان کائنات تمام مسیرها و گشایش‌ها را برای رسیدن به خواسته‌ها فراهم می‌نماید.

ارزیابی

انسان با نگرش مثبت و توجه به ظرفیت‌هایی که در وی به ودیعه نهاده شده، توان رشد و بالندگی می‌یابد. رویکرد آموزه‌های قرآنی در مواجهه با رویدادهای زندگی و ارتباط با هم‌کیشان رویکردی خوش‌بینانه و مثبت‌گرایانه و امیدوارانه است در داستان حضرت یوسف مشاهده می‌شود حضرت بعد از مرارت‌های فراوان و جفای برادران و رنج زندان و بعد از سالیان دراز که پدر را ملاقات می‌کند بدون اینکه لب به شکایت بگشاید، می‌فرماید: "و پروردگار به من لطف و نیکی کرد، هنگامی که مرا از زندان خارج ساخت. خداوند شما را از آن بیابان کنعان به اینجا آورد بعد از آنکه شیطان در میان من و برادرانم فسادانگیزی نمود" وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ سِيسِ اضافه کرد وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي (یوسف/۱۰۰؛ تفسیر نمونه ج ۱۰، ص ۸۰). سرانجام می‌گوید همه این مواهب از ناحیه خداست، "چرا که کانون لطف است. سپس رو به خداوند نموده می‌گوید: "پروردگارا! بخشی از حکومت وسیع به من مرحمت فرمودی" رَبِّ قَدْ آتَيْتَنِي مِنَ الْمُلْكِ. و تعبیر خواب به من آموختی "وَعَلَّمْتَنِي مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ که دگرگونی در زندگانی من و بسیاری از بندگان ایجاد نمود (مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۸۱) همه نشان از چشم انداز مثبت اوست.

حضرت علی (ع) می‌فرماید: حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ؛ با حسن ظن، قلب، آسوده و دین سالم می‌ماند. در این صورت مصیبت را بزرگ نمی‌شمرد و از آن فرصتی برای رشد و تعالی و راهی به سوی موفقیت می‌گشاید. خداوند ضمن حدیث قدسی می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمنم هستم، اگر گمان نیکو برد، پس خیر برایش مقدر می‌سازم و اگر گمان بد برد همان می‌شود (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۷۳). مشابه این مطلب به وفور در اشعار شعرای پیشین به چشم می‌خورد.

در محفل خود راه نده همچو منی را فسرده دل افسرده کند انجمنی را

قرآن می‌فرماید: "او همان کسی است که هر چه را آفرید نیکو آفرید (سجده/۷)

بر این اساس جهان سراسر خیر محض است. افراد مثبت‌اندیش از محدودیت‌ها بهترین تفسیر را دارند. شیطان با بزرگنمایی ضعف‌ها، در ذهن رخنه می‌کند، هر فکر منفی، فکر منفی دیگری به دنبال دارد، تا زنجیره‌ای از احساسات منفی به وجود می‌آید. لذا توصیه می‌شود انسان به خداوند که منبع خیر و آرامش است پناه ببرد.

۱-۵ نفی بی تفاوتی در مثبت‌اندیشی قرآنی

اگرچه قرآن به مثبت‌اندیشی و حسن ظن توصیه می‌کند اما دیدگاه افراطی و نسنجیده و سهل‌انگاری نسبت به مسائل پیرامون را که جنایات‌های مسلم را نادیده انگارند، با این توجیه که اندیشیدن در مورد ظلم، سبب جذب ظلم بیشتر می‌شود، نکوهیده است. جک کانفیلد می‌گوید: من هرگز در راهپیمایی ضد جنگ شرکت نمی‌کنم. اگر برای صلح راهپیمایی داشتید مرا هم دعوت کنید (برن، راز، ص ۱۵۶). مهم‌ترین آسیب آن ایجاد خوی بی‌غیرتی نسبت به مشکلات اجتماعی در سطح کلان است. قرآن در سوره منافقون قاطعانه و بدون اغماض، کسانی را که عالمانه و عامدانه به دشمنی با حقیقت می‌پردازند، لعنت می‌کند: "لَعْنُ الْمُنَافِقِينَ" پرواضح است که این تفکر دست‌ظالمان و مفسدان را در ظلم بیشتر، باز می‌گذارد. بنابراین دیدگاه افراطی، حتی لعن بر دشمنان اهل بیت نیز ممنوع خوانده می‌شود. حال در صورت اثبات علمی ارتعاش ذهن، چه باید کرد؟

اولاً؛ لعنت که به معنای دور ماندن از رحمت خداست بر کسی که کار نادرستی کرده، عمل نیست، بلکه عکس‌العملی است نسبت به خطایی که مرتکب شده، حال اگر عده‌ای بگویند با لعنت کردن و خواستار مرگ کسی بودن، انرژی منفی ایجاد و ساطع می‌شود، باید گفت: این واکنش هستی و کائنات، در برابر خطای فرد خاطی است و آن به سبب موانع و سدّی است که در مسیر رسیدن به خدا ایجاد کرده. انسان با عملی که انجام می‌دهد و با حرفی که می‌زند، بازتاب اعمال و رفتار و گفتار خود را تعیین می‌کند. و گاه فردی با عمل خطای خویش مسیر تاریخ را برای بشریت عوض می‌کند، و با عملش روی تصمیم و تشخیص دیگران اثر منفی می‌گذارد و مانع رسیدن رحمت خدا به دیگران می‌شود، و نتیجه اینکه با عملش دین را از مسیر اصلی‌اش خارج می‌کند. لذا از خدا می‌خواهیم او را از مسیر رحمت الهی حذف کند تا بقیه بتوانند از رحمت الهی بهره‌مند بشوند. به این جهت خداوند در سوره منافقین مرگ بر منافق سر داده است.

ثانیاً؛ اشاره شد که با عدم تمرکز بر مشکلات و امور منفی از تحقق آنها جلوگیری می‌شود. بنابراین با خواستار مرگ و نابودی افراد ظالم برای خود نابودی را به ارمغان نخواهیم آورد زیرا در نحوه فرایند جذب گفته شد که از یک سو اندیشه‌های مثبت به مراتب بیشتر از اندیشه‌های منفی ارتعاش ایجاد می‌کند و اندیشه‌های منفی تنها در صورتی که مدت زمان طولانی روی آن تمرکز صورت گیرد، نتایج آن در زندگی ظاهر می‌شود. بنابراین انزجار از استکبار لطمه‌ای بر سرنوشت افراد وارد نخواهد آورد.

ثالثاً، بر فرض صحت قانون بازتاب ذهن، می‌توان گفت: روایات و دستوراتی که به حسن ظن اشاره دارد به بعد بین فردی و خانوادگی و ارتباط با هم‌کیشان نظر دارد نه در سطح کلان و جهانی و در مواجهه با استکبار و ظالمان. چنان‌که قرآن کریم در اشاره به یاران حضرت محمد (ص) می‌فرماید: "کسانی که با او هستند در برابر کفار شدید و محکم هستند اما در میان خود رحیم و مهربان‌اند" *وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ* (فتح/۲۹). مؤمنان در مواجهه با یکدیگر مهربان و اهل مدارا هستند و از لغزش‌های یکدیگر صرف‌نظر می‌کنند. در حالی که این رویکرد در برابر بدخواهان، معقول به نظر نمی‌رسد. بنابراین معنای مثبت‌نگری، نمی‌تواند سادگی و غفلت از توطئه‌ها باشد.

رابعاً، فرمایش مولای متقیان فرمولی راهگشا خواهد بود که فرمودند: هنگامی که صلاح و نیکی بر زمان و اهلش ظاهر گردد اگر انسان، به کسی که از او گناهی ظاهر نشده، گمان بد برد به او ستم کرده است و آنگاه که فساد بر زمان و اهلش مستولی گردد هر کس گمان خوب به دیگری برد خود را فریب داده است (نهج البلاغه، حکمت، ۱۱۴).

نتیجه‌گیری

جمع‌بندی نتایج این تحقیق از این قرار است:

۱. کاشفان قدرت ذهن، اهداف دنیوی را ملاک سعادت خود می‌دانند، لذا صرفاً خواسته‌ها و موفقیت‌های مادی و ارتقای روابط را از آن فهم نمودند و از فوز و سعادت ابدی و آرامش حقیقی غافل ماندند. بنابراین لازم است در پرتو آموزه‌های وحیانی ضمن دستیابی به تعریف دقیق‌تری، تزیب و تکمیل گردد.

۲. تأثیر قدرت ذهن به گونه‌ی مطلق ناروا و در صورت تقیید به برخی از شرایط مورد تأیید قرآن قرار خواهد داشت.

۳. خداوند جهان هستی را به صورت منسجم و قانونمند خلق نموده، و در انسان‌ها ظرفیت‌های شگرفی نهاده است که آنان با اراده قومی می‌توانند آنچه از معنویت و گاهی امور مادی که می‌خواهند به دست آورند.

سالها دل طلب جام جم از ما می‌کرد و آنچه خود داشت زیبگانه تمنا می‌کرد

گوهری کز صدف کون و مکان بیرون است طلب از گمشدگان ره دریا می‌کرد

(حافظ، غزل ۱۴۵)

۴. نتیجه تفکر قرآنی، اندیشه و ایمان، مثبت‌نگری و جهت بخشیدن امیدوارانه به زندگی به همراه تلاش و کوشش است که در نهایت با امضای مشیت الهی تصویب می‌گردد. بنابراین هر کدام از مدیتیشن، پیک‌آلفا، مثبت‌نگری و تصویرسازی راهکاری برای مهار ذهن و بستری جهت جذب خواسته معرفی می‌گردد.
۵. کنترل ذهن و تمرکز بر خواسته بسیار مشقت‌بار و جز برای افراد خاص ممکن نیست. بنابراین افراد بر حسب سطح ارتعاشی که قرار دارند موفق به جذب موارد مشابه خواهند شد.
۶. تمام اراده‌ها در چنبره قدرت اراده الهی اسیر است. اگر خدا نخواهد، عزیمت‌ها، اراده‌های محکم و همت‌های قوی فسخ خواهد شد.
۷. در صورتی که از اندیشه جذب صرف امور مادی طلب شود، ناقص و سبب خسران است نه اینکه بالکل غلط باشد. انسان‌ها باید با استفاده از این استعداد در مسیر تکامل و جودی خود قدم بردارد تا دچار خسران ابدی نشود.

منابع

- ابراهیمی، مهدی، *مدیتیشن شکرگزاری*، ۲۹ شهریور ۱۴۰۰، ۱۴۰۰/۵/۳، <https://aramia.me>
- ابن منظور الأنصاری (۱۴۱۴)، *محمد بن مکرّم ابن علی، لسان العرب*، بیروت، دارالصادر.
- برن، راندا، *راز، ترجمه اسماعیل حسینی*، چاپ دوم، تهران، انتشارات راشین.
- برنز، دیوید (۱۳۸۶)، *شناخت درمانی، ترجمه مهدی قراچه داغی*، نشر پیکان.
- پارسایی، زهرا، *مجله پزشکی روانکده، زندگی سالم، رازهای ناگفته از مراقبه و مدیتیشن*.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۴۳۲هـ)، *تفسیر تسنیم*، بیروت.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۶)، *اسلام و محیط زیست*، نشر اسرا.
- جیمز ویلیام (۱۸۹۰)، *اصول روان شناسی، ترجمه حسین کیانی*، انتشارات حکمت.
- حرانی، ابن شعبه (۱۳۶۳)، *تحف العقول، تحقیق علی اکبر غفاری*، جامعه مدرسین، چاپ دوم، قم.
- دابلیدایر، وین، *اعجاز واقعی، محمدرضا آل یاسین*، نشر هامون.
- دابلیدایر، وین (۱۳۸۶)، *خود مقدس شما، ترجمه سودابه مبشر*، نشر پارسه.
- دابلیدایر، وین، *از راز قانون جذب بیشتر بدانیم*، ترجمه مهرداد انتظاری، تهران، انتشارات فرایندنگار.
- دشتی، محمد (۱۳۸۴)، *نهج البلاغه، کلمات قصار، حکمت ۲۵۰*، قم، نشر امیرالمؤمنین.
- سام وان، ریلکس (۲۰۱۸)، *امواج مغزی چه هستند؟*، ۲۹ اکتبر <https://relaxsomeone.com>
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، *ترجمه تفسیر المیزان، جلد ۱۳*، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی - قم، چاپ: ۵.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، *مجمع البحرین*، نشر مرتضوی.
- عاملی، شیخ حر (۱۳۸۶)، *وسائل الشیعه*، تهران، نشر کتابچی.
- حافظ، شمس الدین محمد (۱۳۷۹)، *دیوان حافظ، غزل ۱۴۵*، به کوشش سید صادق سجادی و علی بهرامیان، تهران، انتشارات فکر روز.
- فراست خواه، مقصود (۱۳۹۶)، *ذهن و همه چیز: طرح واره هایی برای زیستن*، تهران؛ نشر کرگدن.
- کراس، ایوان (۱۴۰۰)، *پنج پیچه های ذهنی*، ترجمه مژگان جهانگیر و علی شفیقی، تهران، نشانه.
- لورین، هری (۱۴۰۰)، *قدرت ذهن*، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر نقش و نگار.
- مالتز، ماکسول (۱۳۷۲)، *روان شناسی تصویر ذهنی*، ترجمه مهدی قراچه داغی، انتشارات ربیع.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۰)، *بحار الانوار*، ج ۷۴، دار احیاء التراث العربی، بیروت لبنان.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۶)، *میزان الحکمه*، ح ۳۷۸۱، قم، انتشارات دارالحدیث.
- مروری بر نظریات انیشین، به نقل از *روزنامه شرق*، تاریخ ۸ شهریور ۱۳۹۴.
- مظفری نیا، آلفای ذهنی، موفقیت با حداقل تلاش فیزیکی، مقاله اینترنتی، موسسه فرهنگی ذهن برتر. <https://zehnebartar.com>
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۶۸)، *پیام قرآن قرآن*، قم، مدرسه امیرالمؤمنین.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱)، *تفسیر نمونه*، دارالکتب الاسلامیه - ایران - تهران، چاپ: ۱۰.

- مورفی، ژوزف (۱۳۹۸)، قدرت فکر ۲، پیشگفتار، ترجمه هوشیار رزم آرا، تهران، سپنج مولوی (۱۳۷۶)، مثنوی معنوی، دفتر اول، بخش ۱۷، چاپ پنجم، تهران، نگاه.
- میبدی، حسین بن معین‌الدین (۱۴۱۱)، دیوان امیرالمؤمنین، قم، دارنداء الاسلام.
- ناصر، علی احمد (۱۳۸۵)، مجله پژوهش‌های فلسفی کلامی به نقل از تاسخ از نگاه قرآن و برهان، مقاله علمی وزارت علوم، سال هشتم، زمستان، شماره ۲.
- نورمن، پیل وینست (۱۳۸۸)، نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت، ترجمه امیربهنام، نسل نواندیش.
- وینست پیل، نورمن (۱۳۸۶)، قدرت مثبت‌اندیشی، ترجمه اسماعیل حسینی، انتشارات نشر ثالث، تهران.
- هیکس، ایستر و جری (۱۳۹۶)، مدار قانون جذب، ترجمه مینا اعظامی، چاپ دوم، تهران، انتشارات صورتگر.
- هیکس، ایستر و جری (۱۳۹۸)، بخواید تا به شما داده شود، ترجمه مجدمامین، انتشارات نیک‌ورزان.
- الیاده میرچا (۱۳۸۷)، شمنیسم، فنون کهن خلسه، ترجمه محمد کاظم مهاجری، ادیان، قم.