

قانون جذب در فیزیک کوانتوم

به قلم:

استاد قاسم رجیبیان

رجبیا، قاسم ۱۳۶۴ -
قانون جذب در فیزیک کوانتوم / مؤلف قاسم رجبیا
قم: عصر رهایی، ۱۳۹۶
۸۰ ص ISBN 978-600-7664-76-6
فیفا کوانتوم
QC ۱۷۴ / ۱۲ / ۳ ر ۲ ۱۳۹۶
۴۹۷۹۱۰۹ ۵۳۰ / ۱۲

شناسنامه کتاب

نام کتاب: قانون جذب در فیزیک کوانتوم

نویسنده: قاسم رجبیا

نوبت و تاریخ چاپ: اول / ۹۶

ناشر: عصر رهایی

شمارگان: ۱۰۰۰

قطع: رقعی، ۸۰ صفحه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۶۶۴ - ۷۶ - ۶ - ۵۳۰

خوانندگان عزیز و گرامی می‌توانند از راههای زیر با مؤلف کتاب در ارتباط باشند:

کانال تلگرام: [telegram.me/qasemrajabiyani](https://t.me/qasemrajabiyani)

پیج اینستاگرام: <https://www.instagram.com/qasemrajabiyani>

آدرس اینترنتی مؤلف: www.rajabiyani.com

قیمت ۴۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين

ووصلني الله على سيدنا محمد وآله وأصحابه

سنة الأمان المباركة بحمد الله المنبسط المهيمن



فیزیک کوانتوم

کوانتوم هم معنی با ذرات موج مانند می باشد. در واقع این کلمه در مورد چیزهایی به کار می رود که هم دارای خاصیت موجی و هم دارای خاصیت ذره ای هستند. طبق اصل فیزیک کوانتوم، اتم هیچ محدوده معینی ندارد مگر این که مورد مشاهده قرار گیرد و نکته بسیار مهم در فیزیک کوانتوم این است که الکترون را دارای شعور می دانند.

تا قبل از پیدایش فیزیک کوانتوم، دیدگاه دانشمندان به جهان بر اساس فیزیک نیوتونی استوار بود. این دیدگاه برای جهان یک ماهیت ماشینی و مکانیکی قائل و معتقد بود جهان قابل پیش بینی است تا حدی که وجود یا عدم وجود انسان هیچ تاثیری در عملکرد جهان هستی ندارد.

با کشف فیزیک کوانتوم و با ورود علم به دنیای درون اتم چیزهایی بسیار شگفت انگیز کشف شدند که جهان بینی انسان نسبت به هستی و



حتی نسبت به خودش تغییر کرد. ماهیت ماشین وار جهان جای خود را به عالمی زنده، آگاه، غیر قابل پیش بینی و در عین حال کاملاً هوشمند و پاسخگو داد.

نکته بسیار مهم در فیزیک کوانتوم این است که فیزیک کوانتوم، ذهن و آگاهی انسان را وارد در واقعیت های جهان می داند و معتقد است بدون وجود انسان واقعیت ها یعنی دنیای ماده؛ این گونه که مشاهده می شوند، وجود نمی داشتند. و مهم تر از همه، نقش سطح آگاهی انسان در تاثیر گذاری بر وقایع جهان از اهمیت ویژه ای برخوردار است. این نکته قابل توجهی است که آگاهی بر کنترل وقایع هستی می تواند نقش مهمی داشته باشد.

یکی از اکتشافات حیرت انگیز فیزیکدانان کوانتوم این است که اگر شما ماده را به تکه های کوچک تقسیم کنید، سرانجام به جایی می رسید که آن تکه ها، الکترون ها، پروتون ها و غیره، دیگر حاوی ویژگی های شیء مادی نخواهند بود.

مثلاً ما غالباً الکترون را به مثابه یک گوی کوچک در حال چرخش می پنداریم، ولی این پنداری اشتباه است. گرچه الکترون گاه چنان عمل می کند که گویی یک ذره کوچک منسجم است، ولی دانشمندان علم فیزیک دریافته اند که الکترون تقریباً واجد هیچ بعدی نیست، و ما را وا می دارد که برای الکترون آگاهی و یا شعور متصور شویم.



درک و تصور این گفته برای اغلب ما مشکل است چون هر چیزی در سطح وجود انسانی واجد بعد است با این حال اگر بخواهید عرض یک الکترون را اندازه بگیرید هرگز نمی‌توانید. چون یک الکترون مثل اشیاء معمولی دیگری که می‌شناسیم نیست.

کشف دیگر فیزیکدان‌ها این است که الکترون قادر است هم به صورت ذره و هم به صورت موج نمود کند که به نظریه مکمل یا دوگانگی "موج - ذره" مشهور است. اگر الکترونی را به سوی صفحه تلویزیون خاموش پرتاب کنیم، یک ذره نورانی پدیدار می‌شود که از اصابت الکترون به مواد فسفری که پشت صفحه تلویزیون را فراگرفته به وجود آمده است.

نقطه حاصل از اصابت الکترون به روشنی وجه ذره‌ای ماهیت آن را آشکار می‌سازد. اما این تنها شکلی نیست که الکترون قادر است به خود بگیرد، الکترون می‌تواند به توده ابرمانندی از انرژی تبدیل شود و چنان عمل کند که گویا موجی گشوده در فضا است.

هرگاه الکترون به صورت موج نمود کند، کاری می‌کند که از هیچ ذره‌ای بر نمی‌آید. مثلاً اگر به مانعی که دو شکاف دارد برخورد کند، می‌تواند همزمان از هر دو شکاف گذر کند. هرگاه الکترون‌های موج گونه به هم اصابت کنند بی‌درنگ الگوهای متداخل تولید می‌کنند. این خصالت



دوگانه الکترون را نیز می‌توان در تمام ذرات زیر اتمی^(۱) و در همه آن چیزهایی که تصور می‌شد تنها به صورت موج متجلی می‌شوند مانند نور، اشعه‌های گاما، امواج رادیویی و اشعه ایکس نیز باز یافت و همه این‌ها می‌توانند از حالت موج گونه به ذره بدل شوند.

امروزه دانشمندان و فیزیکدان‌ها معتقدند که پدیده زیر اتمی را نباید فقط به عنوان موج یا ذره طبقه بندی کرد، بلکه باید به عنوان چیزهایی در نظر گرفت که همواره به نوعی قادرند هر دو باشند. و این چیزها کوانتا **quanta** نام دارند و دانشمندان علم فیزیک معتقدند که کوانتا در حکم ماده اولیه‌ای است که کل جهان از آن به وجود آمده است. **quanta** جمع **quantum** است یک الکترون یک کوانتوم است. چند الکترون مجموعه کوانتاها را تشکیل می‌دهند.

بنابراین همان گونه که عرض شد لغت کوانتوم هم معنی با ذرات موج گونه است؛ واژه‌ای که در ارجاع به چیزهایی به کار می‌رود که هم واجد خصوصیات ذره‌ای است و هم موج گونه، شاید تعجب آورتر از همه این باشد و همه شواهد و مدارک هم مؤید آن است که کوانتا (کوانتوم‌ها) تنها زمانی به صورت ذره نمود می‌کنند که ما به آن‌ها می‌نگریم.

۱. در علم فیزیک به ذرات کوچک تر از اتم ذره زیر اتمی می‌گویند این ذرات به دو دسته ذرات بنیادی و ذرات ترکیبی تقسیم می‌شوند.

تحقیقات ثابت کرده وقتی کسی به الکترون نگاه نمی‌کند، همواره موج است. این اصل چه می‌خواهد بگوید و معنای آن در دنیای اتم و زندگی روزمره ما چیست؟

در واقع فیزیک کوانتوم می‌گوید: اتم هیچ محدوده معینی ندارد مگر این که مورد مشاهده قرار گیرد. و بدون ناظر همه اتم‌ها با سرعتی فوق العاده به درون جهان گسترده می‌شوند. این مشاهده و توجه دقیق است که گسترش مکانی اتم‌ها را کاهش می‌دهد و آن‌ها را تبدیل به واقعیت‌های ملموس می‌کند.

به بیانی دیگر اتم و الکترون‌هایش که در یک محدوده مکانی مشخص به دور هسته (ذرات بنیادی) در گردش هستند و ما به آن ماده می‌گوئیم؛ اگر انسان (که در علم فیزیک به آن ناظر و مشاهده‌گر گفته می‌شود) وجود نداشته باشد محدوده مشخص خود را از دست می‌دهد و الکترون‌ها و ذرات بنیادی تبدیل به موج شده با سرعت زیاد شروع می‌کنند به دور شدن از یکدیگر و به این ترتیب همه واقعیت‌های ملموس ناپدید می‌شوند.

بنابراین بر خلاف دیدگاه فیزیک نیوتونی که واقعیات^(۱) مستقل از ما هستند، در فیزیک کوانتومی واقعیات وابسته به ما هستند. در واقع بدون ذهن ناظر و تفکر هیچ ذره، هیچ اتم و هیچ جهان مادی وجود

۱. جهان ماده.



ندارد و واقعیت با فعالیت‌های ذهنی ما ساخته و پرداخته می‌شود. اگر یک اتم مورد مشاهده قرار نگیرد، به اندازه یک میلیاردم ثانیه طول می‌کشد تا گسترده شده و محو گردد. این گستردگی تا آن زمان ادامه می‌یابد که آن را مشاهده کنید. این محو شدگی را عدم قطعیت می‌نامند. دانش بیورزونانس نیز از لحاظ پایه علمی، نشأت گرفته از فیزیک کوانتوم است و در بیورزونانس، فیزیک نیوتن ناتوان است. دانشمندان، این دانش را به نام طب کوانتومی هم می‌شناسند، و اعتقاد دارند که سلول‌های بدن ما دارای شعور هستند و هر اتفاقی که در بدن ما می‌افتد براساس یک شعور پیشرفته است و نمی‌توان با بدن انسان مانند یک اتومبیل عاری از شعور برخورد کرد و این اشتباه بزرگی است که جهت درمان انسان فقط منطق یک بعدی بودن را در نظر گرفت.



تابش الکترون

ارنست رادرفورد در سال ۱۹۱۱ ثابت کرد که اتم‌ها، مثل میوه‌ها، دارای هسته مرکزی هستند. هسته بار مثبت دارد و الکترون‌ها به دور هسته می‌چرخند. اما الکترون‌های در حال چرخش، شتاب دارند و بر مبنای اصول الکترومغناطیس، ذره باردار شتاب دار باید تابش کند و در نتیجه انرژی از دست بدهد و در یک مدار مارپیچی به سمت هسته سقوط کند. این سرنوشتی بود که مکانیک کلاسیک برای تمام الکترون‌ها پیش بینی می‌کند.

طیف تابشی اتم‌ها، بر خلاف فرضیات فیزیک کلاسیک، گسسته است. به عبارت دیگر نوارهایی روشن و تاریک در طیف تابشی دیده می‌شوند. اگر الکترون‌ها به این توصیه عمل می‌کردند، همه چیز (از جمله انسان‌ها) باید از خود اشعه تابش می‌کردند و همان‌طور که ثابت شده اشعه برای سلامتی بسیار خطرناک است، ولی می‌بینیم از تابشی که



باید با حرکت مارپیچی الکترون به دور هسته حاصل شود اثری نیست و طیف نوری تابش شده از اتم‌ها به جای این که در اثر حرکت مارپیچی و سقوط الکترون پیوسته باشد، یک طیف خطی گسسته است؛ مثل برجسب‌های رمزینه‌ای **barcode** که روی اجناس فروشگاه‌ها می‌زنند. یعنی یک اتم خاص، نه تنها در اثر تابش فرو نمی‌ریزد، بلکه نوری هم که از خود تابش می‌کند، رنگ‌ها یا فرکانس‌های گسسته و معینی دارد. گسسته بودن طیف تابشی اتم‌ها از جمله علامت سؤال‌های ناجور در مقابل فیزیک کلاسیک و فیزیکدانان دهه‌ی ۱۸۹۰ بود.



فاجعه فرابنفش

فاجعه فرابنفش اشاره به نتیجه‌ای دارد که ناشی از اصول فیزیک کلاسیک، تقسیم مساوی انرژی و تابش نوسانگرهای باردار برای توضیح تابش جسم سیاه در طول موج‌های کوتاه است. ریاضی دان بزرگ جیمز کلرک ماکسول نور را به صورت یک موج الکترومغناطیس در نظر گرفته بود. از این رو، همه فکرمی کردند نور یک پدیده موجی است، دست سرنوشت یک علامت سؤال برای ماهیت موجی نور در آستین داشت که به فاجعه فرابنفش مشهور شد.



رفتار موجی ذره‌ای

ماکس پلانک پدر نظریه کوانتوم در سال ۱۹۰۱ اولین گام را به سوی مولکول نور برداشت و با استفاده از ایده تقسیم نور، جواب جامعی به این سؤال داد. او فرض کرد که انرژی تابشی در هر بسامد ν به صورت مضرب صحیحی از h است، که در آن h یک ثابت طبیعی معروف به "ثابت پلانک" است. یعنی فرض کرد که انرژی تابشی در بسامد از بسته‌های کوچکی با انرژی h تشکیل شده است، یعنی این که انرژی نورانی، گسسته و "بسته - بسته" است.

البته گسسته بودن انرژی به تنهایی در فیزیک کلاسیک حرف مبهمی نبود، بلکه آن چه گیج‌کننده بود و آشفتگی را بیشتر می‌کرد، ماهیت "موجی - ذره‌ای" نور بود. این تصور که چیزی مثلاً همین نور هم بتواند رفتاری مثل رفتار موج داشته باشد و هم رفتاری مثل ذره، به طرز تفکر جدیدی در علم محتاج بود.



ذره چیست؟

ذره عبارت از جرم (یا انرژی) متمرکز با مکان و سرعت معلوم است.

موج چیست؟

موج به انرژی گسترده شده با بسامد و طول موج مشخص گفته می‌شود، ذرات مختلف می‌توانند با هم برخورد کنند، اما امواج با هم برخورد نمی‌کنند، بلکه تداخل می‌کنند. نور قرار است هم موج باشد و هم ذره! یعنی دو چیز کاملاً متفاوت.

در سال ۱۸۰۳، دانشمند انگلیسی به نام توماس یانگ **Thomas Young** آزمایش قابل توجهی انجام داد. یانگ که به هیروگلیف‌های مصری بسیار علاقه‌مند بود و در استخراج آنان نیز همکاری داشت، درباره ماهیت نور تحقیق می‌کرد. آزمایش وی، تحولی در علم فیزیک



ایجاد کرد که در نهایت باعث دگرگونی قوانین حرکت آیزاک نیوتون شد، قوانینی که یک قرن پیش از یانگ ارائه شده بود.

این آزمایش همچنین یکی از بزرگ‌ترین رازهای جهان را نمایان ساخت. یعنی راز کوانتوم. بدون شک، معمای رمزآلود فیزیک کوانتوم، معمای عمیقی است.

رازی که در بطن فیزیک کوانتوم نهفته، به طور غیر مستقیم، درک ما را از حقیقی بودن جهان و هر آن چه در آن است، مورد هدف قرار می‌دهد. علی‌رغم مشخصه‌های نامأنوس فیزیک کوانتوم، در صحت این نظریه، تردید چندانی باقی نمانده. دنیل ام‌گرینبرگر می‌گوید: انیشتین می‌گفت اگر علم مکانیک کوانتوم درست باشد، جهان جای بسیار عجیبی است. انیشتین راست می‌گفت، جهان جای بسیار عجیبی است. در آن زمان، دانشمندان می‌خواستند بدانند آیا نور از نوعی ذره تشکیل شده یا این که از طریق ماده ناشناخته دیگری، به صورت موجی حرکت می‌کند،^(۱) در آزمایش یانگ، از یک منبع ریز نور و یک صفحه استفاده شده بود. یانگ، میان این دو شیء، یک مانع با دو شیار نازک عمودی موازی با یکدیگر قرار داد. یانگ می‌دانست در صورتی که نور، فقط جریانی از ذرات ریز باشد، باید از هر کدام از شکاف‌ها گذشته و روی صفحه پشت سوراخ‌ها جمع شود. این دقیقاً همان چیزی بود که با

۱. مانند امواجی که در آب حرکت می‌کنند.



پوشاندن یکی از شکاف‌ها و باز گذاشتن شکاف دیگر، اتفاق افتاد. یک نوار عمودی باریک از نور، روی صفحه پشت سوراخ ظاهر شد. یانگ مسلماً انتظار داشت وقتی شکاف دیگر را هم باز کرد، دو نوار باریک نوری ببیند، اما این طور نشد. بیشتر بخش‌های صفحه را مجموعه‌ای از نوارهای عمودی روشن و تاریک پر کرد.

یانگ از مشاهده این صحنه دریافت که نور، مثل یک موج عمل می‌کند و از هر دو شکاف می‌گذرد. بعد از گذشتن از میان شکاف‌ها، امواج به شکل نیم‌دایره پخش می‌شوند و با یکدیگر تداخل می‌کنند. به این ترتیب، وقتی دو قله موج با هم تلاقی می‌کنند، باعث تقویت یکدیگر می‌شوند و وقتی یک قله موج و یک ذره موج با هم تلاقی می‌کنند، هر دو خنثی می‌شوند. در نتیجه، مجموعه‌ای از نوارهای روشن و تاریک روی صفحه دیده می‌شود.

دانشمندان، این پدیده را الگوی تداخل **interference pattern**

می‌نامند، زیرا از تداخل امواج با یکدیگر حاصل می‌شود.

بنابراین ثابت شد که نور بدون شک یک موج است. در طی سال‌ها، دانشمندان به دنبال آن ماده‌ای بودند که امواج نور از طریق آن حرکت می‌کنند و آن را **ether** یا واسط نور می‌نامیدند، اما نمی‌توانستند به آن دست یابند. به علاوه، شواهدی نیز موجود بود که نشان می‌داد نور به



صورت نوعی ذره حرکت می‌کند.^(۱) در نهایت چنین نتیجه گرفتند که فوتون‌ها ماهیتی دوگانه دارند و به صورت موج و ذره عمل می‌کنند. با این حال، دانشمندان هنوز هم نمی‌دانستند که اگر بتوانند فوتون‌ها را یکی یکی از دو شکاف بگذرانند، چه چیزی رخ خواهد داد؟ سرانجام، منبع نوری اختراع شد که قادر بود هر بار تنها یک فوتون را آزاد کند.

آزمایش دو شکاف یانگ دوباره انجام گرفت، اما این بار به جای صفحه عادی، از کاغذ عکاسی استفاده کردند، زیرا یک فوتون، کم‌نورتر از آن است که روی صفحه دیده شود. حال آن که بعد از عبور میلیون‌ها فوتون از شکاف‌ها به صورت تک تک، الگوی مورد نظر بر روی کاغذ عکاسی قابل مشاهده می‌گردید.

با ظاهر کردن عکس، همان الگوی تداخل پیشین مشاهده شد. دانشمندان این‌گونه نتیجه گرفتند که هر یک از فوتون‌ها به صورت موجی حرکت کرده، به طور همزمان از میان دو شکاف رد شده و با خودشان تداخل داشته‌اند و تنها هنگامی که سرانجام با کاغذ عکاسی برخورد کرده‌اند، به صورت ذره‌ای در موقعیت خاص ظاهر شده‌اند، و این بسیار عجیب بود.

دانشمندان تصمیم گرفتند کنار شکاف‌ها، ردیاب فوتون قرار دهند

۱. که بعدها به آن فوتون گفته شد.



تا مسیر واقعی فوتون را مشاهده کنند. آن‌ها موفق شدند، ولی وقتی این آزمایش را انجام دادند، الگوی تداخل ناپدید شد و تنها دو خط باریک (پشت هر سوراخ یکی)، روی صفحه ظاهر شد. ظاهراً فوتون‌ها می‌دانستند که در معرض مشاهده قرار دارند و به همین دلیل، به جای این که به صورت موجی عمل کنند، رفتار ذره‌ای پیش گرفته‌اند!

دانشمندان سپس تصمیم گرفتند که ردیاب فوتون را در جهتی از صفحه قرار دهند که با منبع نور فاصله بیشتری داشته باشد، تا به این ترتیب فوتون، فقط بعد از عبور از میان شکاف دیده شود. اما تغییری در نتیجه حاصل نشد.

باز هم ظاهراً فوتون پیش از رسیدن به صفحه، می‌دانست در سمت دیگر آن یک ردیاب وجود دارد و به همین دلیل پیش از عبور از شکاف‌ها، به ذره تبدیل می‌شد.

بالاخره، دانشمندی به نام جان ویلر **John Wheeler** آزمایشی پیشنهاد کرد که طی آن، صفحه می‌توانست درست در آخرین لحظه پیش از برخورد فوتون، با یک دستگاه ردیاب نوری جایگزین شود، به این ترتیب می‌شد فهمید فوتون از کدام شکاف عبور کرده است.

تصمیم درباره کنار کشیدن یا نکشیدن صفحه، باید بعد از عبور فوتون از میان شکاف گرفته می‌شد. در زمانی که ویلر این آزمایش را مطرح کرد، انجام آن از لحاظ فنی غیرممکن بود. اما چند سال بعد،



امکان انجام آزمایش به وجود آمد. نتیجه آزمایش چنین شد: هنگامی که صفحه در جای خود قرار داشت، فوتون طبق الگوی تداخل رفتار می کرد، حال آن که اگر صفحه در لحظه آخر، برداشته می شد تا اطلاعات مربوط به این که از کدام شکاف عبور کرده، به دست آید، فوتون طبق الگوی تداخل رفتار نمی کرد.

گویا فوتون می دانست هنگام رسیدن به شکاف چگونه عمل کند، هر چند که تصمیم درباره برداشتن یا برداشتن صفحه در لحظه آخر گرفته می شد. ظاهراً یا فوتون می توانست آینده را پیش بینی کند یا این که تصمیم درباره قرارگیری صفحه، می توانست گذشته را تغییر دهد.

دانشمندان این طور نتیجه گرفتند که در نظریه کوانتوم، جایی برای علیت وجود ندارد، گویا اتفاقاتی که در زمان حال می افتند، می توانند گذشته را تغییر دهند، و این اوج غرابت کوانتوم بود.



قانون جذب

قانون جذب که واژه انگلیسی آن **Law of attraction** می شود، یک قانون انتزاعی است که به طور خلاصه بیان می کند؛ هر آن چه در ذهن انسان تصور شود اعم از خوب یا بد، زشت یا زیبا در دنیای واقعی نمود خواهد یافت.

انسان در زندگی همان چیزی را جذب می کند که انرژی، حواس و توجه را به آن معطوف کرده. چه آن را بخواهد و چه نخواهد.

در قانون جذب، درخواستی که شما برای کائنات می فرستید با افکار شما خلق شده است. در نتیجه به خواست خدای تعالی کائنات به آن پاسخ می دهند.

بنابراین دقیقاً خواسته هایتان را مشخص کنید. اگر مطمئن نباشید و این مسأله برای شما واضح نباشد، کائنات هم فرکانسی مبهم دریافت



خواهند کرد و نتایج ناخواسته‌ای برای شما فرستاده خواهد شد؛ فراموش نکنید که خواسته شما باید همان چیزی باشد که اشتیاق فراوانی برای داشتن آن‌ها دارید.

میزان و سرعت به واقعیت پیوستن این تصوّرات ذهنی، به شدّت تمرکزی که روی آن موضوع و همچنین وضوح تصویری که از آن موضوع در ذهن ما نقش می‌بندد بستگی دارد. در واقع خواسته‌هایی که تصور می‌کنیم باید به گونه‌ای باشند که بتوان آن‌ها را در ذهن خویش حس و باور نمود.

قانون جذب می‌گوید زندگی شما ساده است و تنها از دو چیز تشکیل شده، چیزهای مثبت و چیزهای منفی.

هر بخشی از زندگی شما، خواه سلامت، ثروت، روابط، کار یا شادی می‌تواند مثبت یا منفی باشد؛ یا ثروت فراوان دارید یا آه در بساط ندارید. یا سرشار از سلامتی هستید یا مریض احوال هستید. روابطتان یا شاد یا دشوار و در بن بست است. کارتان یا هیجان‌انگیز و موفق یا سرد و ناموفق است. یا لبریز از شادی هستید یا بیشتر مواقع احساس خوبی ندارید. یا سال‌های خوب دارید یا سال‌های بد، یا اوقات خوب دارید یا اوقات بد، یا روزهای خوب دارید یا روزهای بد.

قانون جذب می‌گوید هر فکر و نیتی که ما در ذهن و دلمان می‌گذرانیم دارای انرژی است، پس ما با فکر کردن و نیت کردن در ذهن



و فکر خویش، یک پرتو انرژی به کائنات ساطع می‌نماییم که آن انرژی به صورت تجسم یافته به ما بازخواهد گشت، و ما در واقع شکل تجسم یافته و مادی آن انرژی را جذب می‌کنیم.

پس اگر موارد منفی زندگی تان بیشتر از موارد مثبت است، یک جای کار می‌لنگد و خودتان هم می‌دانید. بعضی از مردم را می‌بینید که شاد و موفق هستند و زندگی شان پر از چیزهای عالی و فوق‌العاده است، و الهامی به شما می‌گوید که شما نیز لیاقت چنین زندگی‌ای را دارید، حق با شماست؛ شما لایق یک زندگی سرشار از چیزهای خوب هستید.

طبق قانون جذب، هیچ چیز غیرممکن نیست. فرقی نمی‌کند چه کسی باشید، و فرقی نمی‌کند که با چه موقعیتی ممکن است روبه‌رو شوید، استفاده از قانون جذب می‌تواند آزادتان کند. قانون جذب به ما می‌گوید هر آن چه فکر کنید همان خواهد شد.

در کتاب‌های مقدس ادیان مختلف در این مورد مستقیم یا غیر مستقیم چنین آمده: هنگامی که انسان آرزوی چیزی را دارد، سراسر کیهان همدست می‌شوند تا بتوانند این آرزو را تحقق بخشند.

قدرت‌های عظیم طبیعت، مانند گرانش و الکترومغناطیس و... با حواس ما قابل مشاهده نیستند، اما قدرتشان بی‌شک و قطعی است، و یقیناً این اثر را خدای تعالی در کائنات قرار داده است، در مورد قانون جذب نیز همین‌طور است. یعنی نیروی قانون جذب قابل مشاهده



نیست اما در حقیقت قدرتش بسیار عظیم تر از هر قدرت طبیعی دیگری است.

نشانه‌های قانون جذب در همه جای جهان مشهود است و می‌توان دید، همان‌طور که قوانین فیزیک بر هوا نوردی، برق و گرانش حاکم است، قانون جذب نیز بر زندگی انسان‌ها حاکم است.

ضمیر ناخودآگاه ما برایش چندان فرقی نمی‌کند که تصاویری که می‌بیند واقعی باشند یا در صفحه تلویزیون و یا بر پرده ذهنمان نقش بسته باشند. آن چه را که می‌بینیم یا تصور می‌کنیم مستقیم یا غیر مستقیم روی احساس ما اثر می‌گذارد. تصاویر و افکار خوب، احساسی مثبت و تصاویر و افکار بد احساسی منفی ایجاد می‌کنند.

احساس دارای انرژی است و انرژی یعنی توانایی انجام کار. انرژی عاطفی ما همچون آهن ربایی بزرگ، شروع به جذب انرژی‌های هم‌نوع می‌کند.



ضمیر ناخودآگاه

امروزه ثابت شده است که در انسان دو لایه درونی وجود دارد که آن‌ها را ضمیر می‌نامند؛ یکی ضمیر خودآگاه که کارهای ارادی و تصمیم‌های آگاهانه را انجام می‌دهد، دیگری ضمیر ناخودآگاه که دو سری کار انجام می‌دهد: کنترل تمام کارهای غیر ارادی سیستم بدن را انجام می‌دهد، مانند نفس کشیدن، گردش خون، کنترل سیستم‌های عصبی و همچنین مسئولیت ساختن نظام باورهای انسان را به عهده دارد.

دانشمندان معتقدند، ضمیر ناخودآگاه مانند یک کامپیوتر بزرگ است که می‌شود آن را برنامه ریزی کرد، یعنی همان گونه که کامپیوتر دارای یک کانال ورودی اطلاعات به نام **in put** و یک کانال خروجی اطلاعات به نام **out put** می‌باشد، انسان نیز همین طور است. همچنین همان گونه که خروجی‌های یک کامپیوتر با ورودی‌های آن



تناسب دارد با استفاده از این قاعده ضمیر ناخودآگاه را هم می‌شود برنامه‌ریزی کرد و متناسب با اطلاعاتی که وارد آن می‌کنیم، خروجی‌های مورد نظر را از آن بگیریم.

از آنجا که برنامه نویسی کامپیوتر زبان خاص خودش را دارد، ضمیر ناخودآگاه هم زبان مخصوصی برای برنامه‌ریزی کردنش وجود دارد و اگر برنامه نویسی ضمیر ناخودآگاه را بدانیم می‌توانیم زندگی خود را آن گونه که می‌خواهیم عوض کنیم و تحولات دلخواه را در زندگی و روابط خود ایجاد کنیم.



روش برنامه ریزی کردن ضمیر ناخود آگاه

ما با اطلاعاتی که وارد ضمیر ناخود آگاه خود می کنیم در واقع آن را برنامه ریزی می نمائیم و برای ضمیر ناخود آگاه فرق نمی کند که این اطلاعات درست یا غلط باشد، به ضرر انسان یا به نفع انسان باشد.

قدرت ضمیر ناخود آگاه خود را درک کنید؛ اگر کسی واقعاً قصد دارد در زندگی خود به موفقیت و کامیابی دست پیدا کند، باید بداند که ذهن ناخود آگاه به چه صورت کار کرده و از خود واکنش نشان می دهد. باید به این امر اعتقاد داشته باشد که هیچ گاه برای دست یابی به خواسته ها و آرزو ها دیر نیست. جرج الیوت فیلسوف بریتانیایی می نویسد: هیچ گاه برای تبدیل شدن به آن فردی که می خواهید، دیر نیست.

مغز انسان به دو قسمت تقسیم می گردد: خود آگاه و ناخود آگاه، دانشمندان معتقدند که افراد تنها از ده درصد ذهن خود استفاده می نمایند. ضمیر ناخود آگاه بسیار بزرگ تر و نیرومند تر عمل می کند و در حدود نود درصد دیگر از واکنش های ذهنی ما را نیز همین قسمت تحت کنترل خود دارد.



عملکرد ضمیر ناخود آگاه

ضمیر ناخود آگاه در محل استقرار خود از ما محافظت کرده و ما را زنده نگه می‌دارد. تمام چیزهایی را که با حواس پنجگانه احساس می‌کنیم، تمام چیزهایی را که می‌بینیم، می‌شنویم، حس می‌کنیم، می‌چشیم و بو می‌کنیم برای تحلیل و بررسی به ذهن فرستاده شده و در قسمت ضمیر ناخود آگاه ما ذخیره می‌شوند.

در این قسمت از ذهن، نوعی مرجع کامل پیرامون کلیه وقایع زندگی ما درست می‌شود. مثلاً شما یک تجربه منفی را در زندگی خود به دست آورده‌اید، در این شرایط آن واقعه ناگوار در ذهن شما ثبت و ضبط خواهد شد.

بعد در هر زمان دیگری که با یک چنین رویدادی به طور مجدد مواجه شوید، ضمیر ناخود آگاه به طور اتوماتیک آن خاطره منفی را به یاد می‌آورد و فوراً احساسات، تصاویر و خاطرات مشابه را به ذهن



می فرستد و کلیه خاطرات گذشته را به یاد شما می آورد و به شما آموزش می دهد که چگونه می توانید با در نظر گرفتن کلیه احساسات و افکار تان به آن پاسخ دهید، این یک نعمت بسیار بزرگی است که خدا به انسان عطا فرموده که اگر چنین قابلیت را نداشتیم، باعث می شد انسان از تجربیات پند نگیرد و به تکرار اشتباهات خود ادامه دهد.

ضمیر ناخودآگاه این قابلیت را دارد که در یک لحظه کارهای متفاوتی را با هم انجام داده و واکنش های بی شماری را بررسی کند. مثلاً در زمان واحد شما راه می روید، تنفس می کنید، و قلبتان ضربان خود را دارد و کلیه این وقایع نیز در ذهن ثبت می شوند.

ذهن انسان یکسره و بدون توقف و استراحت به صورت ۲۴ ساعته و دائمی در حال فعالیت است، ضمیر ناخودآگاه ما را قادر می سازد تا آرزوها و اهداف خود را عملی کنیم. می توانید ذهن خود را طوری برنامه ریزی کنید که سبب موفقیت شما در تمام عرصه های زندگی گردد. چرا که کلیه افکار، رفتار، و تجربیاتی که از طریق ذهن خودآگاه درک می گردند، در ضمیر ناخودآگاه ثبت و ضبط می شوند.

برای ضمیر ناخودآگاه محدودیتی در زمینه زمان و مکان وجود ندارد. یکی از بهترین تکنیک هایی که از طریق آن می شود برای ضمیر ناخودآگاه خود برنامه ریزی کنید، این است که موفقیت را در ذهن خود به تصویر بکشید. این کار به انسان کمک می کند تا بتواند به صورت



خودآگاه جذب چیزهایی بشود که آن‌ها را می‌خواهد.

برای این کار باید تصاویری را که برایتان خوشایند هستند در ذهن خود مجسم کنید. این تجسم، هم شامل احساسات شما و هم افکارتان می‌شود. فکر کردن به چیزهای خوب و مثبت نیز می‌تواند ضمیر ناخودآگاه را در رسیدن به موفقیت ترغیب کند. شما این قدرت را دارید که افکار خودتان را انتخاب کنید.

باید نسبت به چیزهایی که فکر می‌کنید، آگاه باشید و آن‌ها را تحت کنترل خود در آورید، توجه داشته باشید شما به هر چیزی که فکر کنید، از قسمت خودآگاه مغز به قسمت ناخودآگاه فرستاده می‌شود و ضمیر ناخودآگاه نیز آن را به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد.

هیچ گاه کلمات و القائات منفی را استعمال نکنید چرا که ضمیر ناخودآگاه به سرعت آن را باور کرده و به عنوان یک حقیقت می‌پذیرد. به ضمیر ناخودآگاه خود آموزش دهید که فقط به موفقیت، شادی، کامیابی، و سلامت و عشق فکر کند. انسان با استفاده از ضمیر ناخودآگاه خود می‌تواند موفقیت، ثروت، شغل مناسب، خانه زیبا، ماشین دلخواه، و هر چیز دیگری که فکرش را بکنید به دست آورد.

در طول روز جملات مثبت را تکرار کنید. زمانی هم که تکرار می‌کنید، در ذهن خود آن‌ها را به تصویر بکشید و آن‌ها را حس کرده و لذت ببرید. قدرت و نیروی خاص و عجیبی در ضمیر ناخودآگاه ما

وجود دارد، فقط کافی است یاد بگیریم که چگونه می توانیم استفاده بیشتری از آن کنیم، هر کس تمایل به موفقیت داشته باشد، باید قدرت، نیرو و توان ضمیر ناخودآگاه خود را به منصفه ظهور برساند.

نیروی جذب خورشید باعث می شود که سیاره ها در منظومه شمسی مانگه داشته شوند، و مانع از پرت شدن آن ها در فضا می شود. نیروی جاذبه زمین باعث عدم معلق شدن اشیاء در هوای می گردد. نیروی جاذبه ماه باعث پدیدار شدن جزر و مد دریاها می گردد. نیروی جاذبه بین مولکولی؛ سلول های بدن، مصالح ساختمان، و حتی مبل و صندلی که روی آن می نشینند را منسجم نگه می دارد، و ماشین را روی جاده و آب را در لیوان و... نگه می دارد.

به طور کلی این قانون جذب است که یک نفر را به سمت علم و دیگری را به سمتی دیگر می کشاند، مردم را سوی ورزش های مختلف یا سبک ها و حرفه های مختلف می کشاند. این قانون جذب است که شما را جذب دوستان و کسانی که دوست دارید می کند.

چالز هانل می گوید: قانون جذب قانون عشق است، قانون مطلق و قدرتمندی است که همه چیز را در هماهنگی و توازن نگه می دارد، از کهکشان های بی شمار گرفته تا اتم ها، بر همه چیز و از طریق همه چیز در کائنات اعمال می شود و تأثیر می گذارد.



مهم ترین گام

حوائج و خواسته های خود را نزد اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام بیان کنید. تصویری از آن چه می خواهید برای کائنات بفرستید و شک نکنید که اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام به خواسته های شما به اذن خدا پاسخ خواهند داد. حوائج خود را متعلق به خود بدانید و یاد بگیرید خواسته خود را در نظر مجسم کنید. هر چه تجسم شما دقیق تر باشد، رسیدن به خواسته هایتان نیز ساده تر خواهد شد. یعنی تصورتان همواره این باشد که آن حاجت و خواسته به شما داده شده است.

در این مرحله، باید همان حسی را داشته باشید که پس از به واقعیت پیوستن آرزویتان خواهید داشت. در واقع، رفتار و گفتار و افکار شما باید به گونه ای باشد که گویی همین حالا آرزویتان اجابت شده است. این مورد در واقع مهم ترین و قوی ترین گام در قانون جذب است؛ زیرا این قانون دقیقا از همین مرحله شروع به کار می کند؛ در نتیجه، کائنات

فکر و احساس شما را بروز می دهند و شما آرزویتان را به دست خواهید آورد.

ناگفته نماند که این قانون رابطه تنگاتنگی نیز با تلقین و تلقین پذیری دارد، به طور کلی تفکر و اندیشه در کارها از نظر اسلام به قدری پر ارزش است که پیشوایان دین برای هیچ عمل دیگری به آن اندازه نوید ثواب نداده اند.

امیل کوئه یک روز صبح، جمله ای سرزنش آمیز را به پسرش گفت بعد از آن متوجه شد آثار این جمله تا پایان شب در پسرش دیده می شود. همین امر مشوق پیگیری او در این مورد شد و سرانجام به این نتیجه رسید که انسان هر صبح ۱۰ الی ۱۵ دقیقه پس از بیدار شدن و ۱۰ الی ۱۵ دقیقه قبل از خواب شبانه دارای حالتی از سستی و خواب آلودگی هیپنوتیزمی می باشد که نام دیگر این حالت خلسه است و اگر در طول این مدت، اندیشه یا تصویری و یا حرفی را در رؤیا یا در واقعیت ببیند یا بشنود، به صورت ناخودآگاه همان را برای خود در طول روز شبیه سازی می کند.



هیپنوتیزم

در واقع هیپنوتیزم هم چیزی نیست جز مجموعه‌ای از تلقین‌های سازماندهی شده به خود یا دیگران، اگر اندیشه‌ای برای مدت طولانی و پشت سر هم وارد ذهن انسان شود، در ذهن می‌ماند و فرد آن را به صورت حقیقی انکار ناپذیر تلقی می‌کند و دیگر حاضر نیست هیچ گونه مطلبی را برخلاف آن قبول کند.

مثال بارز آن، تفکراتی هستند که از دوران کودکی در ذهن ما نقش بسته و زندگی ما را می‌سازند. دانشمندان علم روانشناسی معتقدند هرگاه فردی تمام ذهنیت خود را به روی اندیشه یا عقیده‌ای متمرکز کند و دائما آن را تقویت نماید این باور شخص، در جهان بیرون، جنبه واقعیت پیدا می‌کند.

همه انسان‌ها دارای استعداد تلقین پذیری هستند. هیچ کس در جهان پیدا نمی‌شود که تلقین پذیر نباشد، منتهی درجه تلقین پذیری در



افراد متغیر و متفاوت است.

تلقین این قدرت را دارد که به افراد زندگی ببخشد یا حتی زندگی را بگیرد. اگر موفق بشویم نوع تفکر کسی را عوض کنیم، در حقیقت زندگی را عوض کرده ایم و کلید تغییر تفکر، کلام (یعنی تلقین) است. کلام به مرور زمان و با تکرار وارد ضمیر ناخود آگاه شده و قسمتی از باور فرد می شود، تلقین دارای دو جنبه مثبت و منفی است. گاهی اوقات دیگران با جملات و بیانات منفی، حالات منفی و ذهنیت بدی را در ما به وجود می آورند. بنابراین باید هنگام مکالمه با دیگران کاملاً آگاه و مواظب باشیم.

بدبینی نیز نوعی تلقین منفی محسوب می شود و اکثر اوقات به واقعیت می پیوندد. یعنی فرد آن قدر در باره مسأله مورد نظرش بدبینی به خرج می دهد تا بالاخره اتفاق می افتد در صورتی که شاید از اول این طور نبوده. از دیگر تلقین های منفی می توان به ترس های بی مورد که در وجود بعضی است و باعث کم شدن یا از بین رفتن اعتماد به نفس آن ها می شود اشاره کرد.

قابل ذکر است تلقین منفی نافذتر از تلقین مثبت عمل می کند، پس باید مراقب کلامی که بر زبان می آوریم و با چه کسانی هم صحبت می شویم، و چه جاهایی می رویم و همچنین مطالبی را که می خوانیم باشیم.



تلقین مثبت

نقطه مقابل تلقین منفی، تلقین مثبت است. تلقین مثبت باعث رهایی فرد از ترس، تنش و اضطراب می شود. خلاقیت را در افراد بالا می برد، و به زندگی و شغل و هدف آن ها انگیزه می بخشد، اشتیاق را در زندگی بیشتر می کند، عادات عصبی و ناراحت کننده را برطرف می نماید، باعث افزایش مهر و محبت نسبت به دیگران و در نهایت باعث امیدواری در فرد می شود.

دانشمندان علم روانشناسی یکی از مهم ترین ارکان موفقیت را در زندگی افراد، القاء تلقین مثبت می دانند. برای القاء تلقین مثبت باید به نکات زیر توجه داشت:

- ۱- تلقین باید به دفعات و کرات انجام شود.
- ۲- هر چه تلقین زیباتر بیان شود بیشتر تأثیر می کند.

- ۳- تلقینی که توسط افراد مهم و افرادی که برای ما عزیز هستند بیان می‌شود اثر بیشتری خواهد داشت.
- ۴- اگر به قدرت تلقین ایمان داشته باشیم سریع تر اثر می‌کند.
- ۵- تأثیر تلقین در زمان آرامش روحی و روانی انسان بیشتر است.
- ۶- پانزده دقیقه قبل از خواب شبانه و صبح‌ها بعد از بیدار شدن، اثر تلقین سه برابر دیگر زمان‌ها می‌باشد.
- ۷- برای این که جمله تلقینی بهتر و سریع تر اثر کند، می‌توانید آن جمله را حفظ کنید یا ضبط کنید و یا بنویسید و در جایی قرار دهید که چشمتان مدام به آن باشد.
- ۸- برای تلقین از جملات مثبت استفاده شود؛ مثلاً به جای این که بگویید نمی‌ترسم، بگویید من شجاع هستم.
- ۹- جملات را به زبان حال بگویید، مثلاً بگویید من خوشحال هستم، نگویید من خوشحال خواهم شد.
- ۱۰- در جملات تلقینی (تأکیدی) باید احساس وجود داشته باشد.



اهمیت تفکر

بدون تردید هیچ عاقلی منکر اهمیت فکر کردن و یا فکر را به کار انداختن در مسائل مهم و مختلف زندگی و علمی نبوده و نخواهد بود؛ تفکر، بزرگ ترین راز موفقیت در همه چیز و در همه کار و بلکه از سفارشات مؤکد قرآن مجید است، خدای تعالی در این باره فرموده:

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الْأَعْمَىٰ وَالْبَصِيرُ أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ.

كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ.

فَأَقْصِبْ قَصَبَ الْقَصَصِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ.

كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ.

وَ تِلْكَ الْأَمْثَالُ لِنَاسٍ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ.

خدای تعالی فرق بین کور و بینا را با تفکر تعیین کرده، و آیات خود را برای تفکر بیان فرموده، و قصص قرآن را برای متفکرین نقل کرده، و مثال‌ها و اندرزهای این کتاب مقدس را برای متفکرین توضیح داده



است.

تفکر به قدری در اسلام پر ارزش است که یک ساعت آن را معادل و بلکه بالاتر از هفتاد سال عبادت می داند.

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند: تفکر، انسان را به سوی نیکی می کشاند و به اعمال نیک و ادار می نماید.

حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام می فرمایند: عبادت، به زیادی نماز و روزه نیست، بلکه تنها عبادت با تفکر در امر الهی محقق می شود. بنابراین هر انسانی که متفکرتر است پر ارزش تر است.



قوانین تلقین

۱- قانون توجه تمرکز یافته

اگر کسی چیزی را در ذهن خود مرور کند و به آن بهاء دهد این ذهنیت کم کم جزئی از شخصیت او می شود و در وجود او نمود می کند، پس اگر کسی پیش خود فکر کند که می تواند کاری را انجام دهد و به آن توجه کند آن کار را انجام می دهد و به نتیجه ای که در ذهنش به آن باور داشته می رسد. و اگر کسی خلاف این ذهنیت عمل کند، یعنی این ذهنیت را داشته باشد که توانایی انجام کاری را ندارد، در نتیجه به ذهنیت خود جامعه عمل می پوشاند و قادر به انجام آن کار نخواهد بود.

۲- قانون اثر متضاد

این قانون می گوید اگر کسی به عملی نبودن کاری ایمان داشته باشد



ولی برای انجام دادن آن کار اقدام کند، هر چه بیشتر تلاش کند کمتر نتیجه خواهد گرفت.

۳- قانون اثر عاطفی و هیجانی

معنی این قانون این است که اگر تلقینی با عاطفه و هیجان همراه باشد آن تلقین قدرت بیشتری می‌گیرد و در نهایت با شدت زیادی انجام می‌گیرد.

مثلا اگر کسانی که شما علاقه و عاطفه زیادی به آنها دارید انجام کاری را از شما بخواهند شما هر چند که دوست نداشته باشید آن کار را انجام دهید ولی به خاطر این که این کار خواسته کسی است که شما او را به شدت دوست دارید این کار را انجام می‌دهید.

ضمنا بر اساس پژوهش‌های انجام شده، مشخص شده خانم‌ها به دلیل خصوصیت‌های شخصیتی که دارند، تلقین پذیرتر از آقایان هستند و به همین دلیل، حس تغییر و یادگرفتن چیزهای جدید در آنها بالاتر است.



اساس قانون جذب

پایه و اساس قانون جذب همان فیلتر ذهنی است، این صافی یا فیلتر اجازه نمی‌دهد که اطلاعات بیهوده و مضر وارد ذهن شما شود. مثلاً اگر پس از یک پیاده روی طولانی در خیابان از شما بپرسند "شما که در خیابان بودید، آیا اتومبیل سانتافا هم دیدید؟" شما گیج شده و نمی‌توانید جواب درستی بدهید، اما اگر شما قصد خرید اتومبیل داشته باشید، و اتفاقاً سانتافا نیز یکی از انتخاب‌های مهم شما باشد، آن وقت دیگر وضعیت فرق می‌کند. یعنی اگر اتومبیل مورد نظر از کنار تان عبور کند دیگر نسبت به آن بی‌تفاوت نخواهید بود. در این جا فیلتر ذهنی اجازه ورود اطلاعات را می‌دهد.

به عبارت دیگر وقتی برنامه‌ای در ذهنمان داشته باشیم و یا هدفی تعیین کرده باشیم که برایمان مهم باشد، ذهن ما هر چیزی را که با آن در ارتباط باشد جذب می‌کند. یک مسیر، یک حرکت، یک سخن، یک



شخص، یک مغازه و... .

نکته مهمی که باید بر آن دقت کنید این است که تمام این عوامل برای شما به وجود نمی آیند، بلکه آن مسیر و یا آن مغازه و یا دیگر موارد مذکور آنجا هستند، تمام عوامل در جریان خواهد بود چه شما هدف و برنامه ای داشته باشید و چه نداشته باشید، اما حال که هدف دارید به خاطر آن هدف و تمرکزی که روی آن هدف دارید متوجه آنها می شوید، گویی که ناگهان می بینید راه های مهمی که شما را به هدفتان می رساند در جلوی پایتان قرار گرفته است.



تضاد و وضوح

قانون جذب همواره به فرکانس انسان پاسخ می‌دهد. این وظیفه ما است که خود را چک کنیم و ببینیم که آیا فرکانسی که به جهان هستی می‌دهیم مطابق میل ما می‌باشد یا نمی‌باشد. اگر جواب منفی است با استفاده از تضاد فرکانس خود را تنظیم کنید تا به وضوح برسید.

اولین گام برای این که قانون جذب کار خود را به درستی انجام دهد این است که متوجه بشویم چه چیزی را می‌خواهیم، برای این کار باید در ابتدا مشخص کنیم چه چیزی را نمی‌خواهیم، و این حالت همان چیزی است که باید حاصل شود. و این بی‌رغبتی، تضاد نام دارد.

تضاد در قانون جذب درست همان چیزی است که انسان را بی‌رغبت و منفی نگه می‌دارد. وقتی از مسأله‌ای حرف می‌زنید که در واقع آن را نمی‌خواهید، شما ناخواسته‌ها را به قانون جذب پیشکش می‌کنید تا قانون جذب آن‌ها را به شما هدیه بدهد.

توجه به تضاد و شناسایی آن به عنوان چیزی که مطلوبتان نیست شما را در قبال مطلوبتان روشن تر می کند. بعد از شناسایی آنچه مطلوبتان نیست فوراً در ذهن از خودتان بپرسید: حال که این را نمی خواهم پس چه چیزی را می خواهم؟ به عبارتی دیگر انسان از طریق تضاد به وضوح می رسد و توجه به تضاد باعث ایجاد وضوح در درون انسان می گردد.

در این حالت انسان فقط خواسته های خود را می شناسد یا به تعبیر دیگر به خواسته های خویش واقف می شود و این یعنی ابتدای مسیر.



اصل خود هوشیاری

خود هوشیاری به این معنا است که انسان لحظه به لحظه نسبت به خود بصیرت و اشراف داشته باشد؛ و این نوعی حالت محاسبه و مراقبه است، مانند فردی که مشغول رانندگی است و دائماً مواظب است که به چپ یا راست منحرف نشود، این اصل یکی از بهترین و مهم ترین راه های برنامه ریزی و کنترل ضمیر ناخود آگاه است و فرد مدام توجه اش به کانال های ورودی اطلاعات است.

انسان باید هر لحظه مواظب باشد که نیمه پر لیوان را ببیند یعنی زیبایی را ببیند، مثبت را بشنود، منظره های زیبا را تماشا کند، بوهای معطر را استشمام نماید، غذاهای خوشمزه بخورد و چیزهای لطیف و دوست داشتنی را لمس کند، این مواظبت و مراقبت لحظه به لحظه از ورودی های حواس پنجگانه، حکایت از خود هوشیاری و بیداری آدمی نسبت به اطلاعات وارد شده به ضمیر ناخود آگاهش دارد.

تفکر و اندیشه ها نیز همچنین است. یعنی انسان در کارگاه تولید فکرش باید دائماً افکار مثبت و روحیه ساز تولید کند؛ در چنین شرایطی ضمیر ناخود آگاه هر لحظه زیباترین پیام ها و مثبت ترین فرمان ها را دریافت خواهد کرد و به طور طبیعی خروجی های آن با ورودی ها متناسب خواهد بود.



اصل استفاده از قدرت تمرکز

تمرکز روی یک چیز تأثیر زیادی روی ضمیر ناخودآگاه انسان می‌گذارد و در روحیه و فکر انسان بازتاب خواهد داشت، مثلاً تمرکز روی یک منظره زیبا و یا تمرکز روی یک فکر مثبت در روحیه انسان تولید روحیه شاد و اندیشه مثبت می‌کند و بر عکس تمرکز بر یک اندیشه منفی یا دیدن منظره‌ای ناگوار، روحیه‌ای غمگین و اندیشه‌ای منفی در انسان تولید می‌نماید.

بنابراین اگر تمرکز انسان بر بدبختی و عدم موفقیت باشد، یقیناً آن را جذب خواهد کرد، همچنین اگر تمرکز بر موفقیت و سلامت باشد نیز آن را جذب خواهد کرد. خدای تعالی در وجود انسان قدرتی خلق کرده که اگر بر هر چیزی تمرکز کند تمام سیستم بدنش متناسب با آن چیز هماهنگ می‌شود، این یک اصل علمی بوده و حتی در علم فیزیک کوانتوم ثابت شده است.



تمرکز فکر، یک امر غیر اختیاری نیست بلکه پدیده‌ای اکتسابی است که با اختیار و تلاش فرد حاصل می‌شود. بنابراین، باید به دنبال شناخت دقیق تر و روش‌های پیدایش و تقویت آن بود تا به نتایج ارزشمند آن، در هر زمینه‌ای که مطلوب فرد است، دست یافت.

برخی دانشمندان معتقدند تمرکز فکر یعنی متوجه ساختن و ثابت نگاه داشتن فکر، بر یک تصویر و یا مجموعه‌ای از اندیشه‌ها و افکار، برخی دیگر می‌گویند تمرکز داشتن، یعنی به طور کامل، در زمان حاضر، در این جا و اکنون زیستن؛ نه این که ضمن انجام دادن کاری، به کار بعدی فکر کردن.



راهکارهای عملی تقویت تمرکز فکر

۱- کاهش و کنترل اشتغالات فکری و عملی

روز به روز برگسترده‌گی و کثرت محدوده اشتغالات ذهنی و عملی ما در عصر حاضر افزوده می‌شود و به تدریج و با گذشت زمان، محرک‌های ذهنی، فکر و اندیشه انسان را به خود معطوف کرده و افزایش می‌یابند. از آن جایی که توانایی پاسخ‌گویی فکری نامحدود است و از طرف دیگر بین محرک‌ها و اشتغالات ذهنی و عکس‌العمل‌های ما باید تناسب کافی وجود داشته باشد، انسان دچار فقدان تمرکز فکر شده، و توان پاسخ‌گویی فکری و ذهنی متناسب با محرک‌های فراوان رو در روی او کاهش می‌یابد و در نتیجه به پراکندگی فکری می‌انجامد.

یکی از راه‌های مقابله با این مسأله، تقسیم کردن اشتغالات به دو



مقوله ضروری و غیر ضروری یا دارای اولویت اول و دوم است تا انسان با یک برنامه ریزی حساب شده و دقیق، به آن چه اولویت بیشتری دارد، توجه نموده، و دایره مشغولیات را فقط به همان مقوله اختصاص دهد و محدود کند و از صرف فکر و اندیشه خود در مسائل تفننی و روزمره دیگر که جنبه ثانوی دارد، خودداری کند.

با این روش، می توان پراکندگی ذهنی را کاهش داد؛ زیرا هر اندازه تنوع و تعدد افکار بیشتر باشد، از تعمق، دقت و تمرکز فکر در آن باره کاسته می شود و هر قدر تعداد موضوعها و مسائلی که به آنها می اندیشیم، کمتر و محدودتر باشد، بر عمق و غنای فکر در آن زمینه افزوده خواهد شد.

۲- تمرین و تداوم

تمرکز فکر، یک توانایی ذهنی و روحی است و جنبه اکتسابی دارد و در هر امر اکتسابی، تمرین و تکرار و استمرار، شرط اساسی دست یابی به هدف است. برای تمرکز فکر نیز تمرین و ممارست، ضروری است. تمرین در این زمینه، این گونه است که باید در ابتدا کلمه دلخواهی را در نظر گرفته و آن را روی یک برگه یادداشت بنویسید و با قرار دادن ساعتی در مقابل خود، به مدت یک دقیقه، سعی کنید فقط و فقط به آن واژه بیاورید و از نفوذ افکار نامربوط و مزاحم در حوزه فعالیت ذهن



خود پرهیز کنید.

با این حال، ممکن است ملاحظه کنید تعدادی از این افکار مزاحم غیر مربوط که اصطلاحاً به آن‌ها پرش‌های فکری می‌گویند به نحوی وارد فضای ذهنتان شود. همین عمل را دو بار دیگر و هر بار، به مدت یک دقیقه، تکرار کنید. طبیعی است ملاحظه خواهید کرد که در مرتبه سوم، پرش‌های فکری کمتر شده، و تمرکز فکری شما بیشتر می‌شود. در صورتی که به مدت چند هفته و هر روز فقط سه دقیقه، به این تمرین بپردازید، خواهید دید که پیشرفت قابل ملاحظه‌ای در تمرین فکرتان ایجاد شده است.

۳- رهاسازی عضلانی

یکی از شیوه‌های مؤثر و عملی در تمرکز فکر، استفاده از فن رهاسازی عضلانی است. در این روش، فرد در محلی آرام و در صورت امکان، بر روی صندلی راحتی می‌نشیند و سعی می‌کند به تدریج عضلات بدن را از حالت انقباض به انبساط برساند؛ به این ترتیب که ابتدا از عضلات دست و انگشتان شروع کرده، آن‌ها را ابتدا منقبض نموده، سپس شل و آزاد می‌کند و آن چنان در انبساط بخشیدن به آن‌ها تلاش می‌کند که گویی آن‌ها جزء بدن او نیستند و سنگینی ندارند. همین عمل را برای دست دیگر و پاها و قسمت‌های میانی بدن نیز



انجام می‌دهد تا جایی که تمام عضلات بدن، به رهاسازی کامل برسد. در این صورت، متوجه روح و روان خود می‌شود. بهترین لحظات برای ایجاد تمرکز و تقویت آن، زمانی است که فعالیت‌های قوای جسمی به حداقل برسند. در این صورت، فکر و اندیشه، مجال زیادی برای حداکثر فعالیت می‌یابد و به عبارت دیگر، با فراهم شدن زمینه آرامش کامل به وسیله آرامیدگی جسمانی، تمرکز فکر نیز حاصل می‌شود.

۴- تنها بودن با خویشتن

هر از چند گاهی فرد باید بتواند با فراموش کردن مشکلات و دشواری‌های ناشی از زندگی اجتماعی، به خلوت با خویشتن پردازد و رنج و درد برخاسته از ازدحام جمعیت‌های متراکم و هیاهوی زندگی ماشینی و صنعتی را در کنج خلوت انس با خدا، از یاد ببرد. بعضی از دانشمندان گفته‌اند که هر شب پس از اتمام فعالیت‌های روزانه و ارتباط با جهان اطراف و اشتغالات مختلف و متعدد در طول روز، دقایقی را به این امر اختصاص دهید و تنهایی و خلوت با خویشتن را تجربه کنید. این کار، علاوه بر تأثیر اخلاقی، تمرینی برای تمرکز فکر است.

لازم به ذکر است که فرد در ابتداء خلوت با خویشتن، با مقاومت درونی مواجه می‌شود و برای رسیدن به مرحله‌ای که وی با اراده نیرومندی بتواند بر موانع غلبه کند، نیازمند تلاش بیشتری است؛ ولی اگر

مقاومت کند، به مرور زمان، قادر به دست یابی به هدف مورد نظر خواهد شد.

۵- تمرین تصویر ذهنی

نگه داشتن تصاویر ذهنی دلخواه، توانایی تمرکز را به نحو چشم گیری افزایش می دهد. امتیاز این روش، آن است که فرد در همه احوال می تواند به آن بپردازد و بدون هیچ گونه زمینه یا مقدماتی و در هر شرایط و موقعیتی، از این روش استفاده کند. کافی است فرد هر روز چند نوبت و به مدت چند دقیقه، به تصاویر دلخواه خود، تمرکز نماید تا اثرات آن را مشاهده و تجربه کند و به این صورت، تمرین تصویر ذهنی را به اجرا گذارد.

چشمان خود را ببندید و در ذهن خود کاملاً احیا و بازسازی کنید. ابتدا آن را کلی تر ببینید و سپس وارد جزئیات شوید؛ تمام اجزای آن را مشاهده کرده و به تدریج و با تمرینات مکرر، تصویر را واضح تر نمایید. وضوح را به درجه ای برسانید که تصویر ذهن، همچون منظره ای طبیعی، زنده به نظر رسد.

۶- خوب شنیدن

اریش فروم، در مورد رابطه خوب شنیدن و تمرکز فکر معتقد است اساس تمرکز حواس، در مناسبات افراد، این است که شخص بتواند به



سخنان دیگران گوش بدهد. بیشتر مردم به دیگران گوش می دهند؛ حتی آن‌ها را نصیحت می کنند؛ بدون این که واقعاً به آن‌ها گوش داده باشند. آنان سخنان دیگران و جواب خود را جدی نمی گیرند.

به طور کلی، گفت و گو، آن‌ها را خسته می کند. آنان گرفتار این پندارند که اگر با تمرکز کامل گوش دهند، به مراتب بیشتر خسته می شوند و حال آن که عکس این درست است. هر نوع فعالیتی که با تمرکز انجام شود، انسان را بیدارتر می کند.

خوب شنیدن و خوب گوش دادن به سخنان دیگران، توانایی تمرکز بر سخنان و گفته‌های دیگران و زمینه تمرکز بر خیلی از امور را نیز فراهم می کند. در واقع، تمرکز در شنیدن، تمرین و ممارستی است در یکی از حواس چندگانه انسان که با سرایت دادن به دیگر حواس و کنترل آن‌ها و متمرکز شدن بر موضوع و مسأله‌ای خاص، به تقویت تمرکز فکر می انجامد.

به عبارت دیگر، تمرین و تمرکز در حواس ظاهری، زمینه ساز تمرکز در فکر و اندیشه است. برخی از دانشمندان، تمرینات شنیداری مختلفی را پیشنهاد می کنند؛ مثلاً می گویند: چشمان خود را ببندید و به صدای تیک تاک ساعت گوش دهید و به مدت سه دقیقه، تمام توجه خود را فقط به صدای تیک تاک ساعت معطوف کرده، به هیچ چیز دیگر توجه نکنید و گوش خود را به صدای آن متمرکز کنید.



اصل استفاده از قدرت سؤال

هر سؤالی که انسان از خود می پرسد، بازتاب خاصی در روحیه و فکر او ایجاد می شود، فرق نمی کند که طرح این سؤال با صدای بلند و علنی و یا در ذهن باشد.

سوالات نیز دارای بار منفی و مثبت هستند. مثلاً وقتی کسی از خود سؤال می کند: چگونه است که من خوشبختم؟ نفس این سؤال روحیه اش را شاد می کند و به او این را القاء می کند که آری من خوشبختم و از این احساس و فکر به ضمیر ناخودآگاه یک سیگنال پردازش می شود و حاصلی می دهد که می تواند دنیای او را به راستی زیبا کند و در واقع به سعادت و خوشبختی واقعی برساند، زیرا ضمیر ناخودآگاه بر اساس سیگنال های دریافتی، آن چنان کائنات را با آدمی همراه و هم نوامی کند که عینا همان شرایط را در وجود انسان پدید می آورد.

عکس این حالت نیز وجود دارد. وقتی کسی سؤال می کند که چرا



من بدبخت هستم؟ نفس این سؤال بلافاصله روحیه انسان را افسرده و غمگین می‌کند و این سیگنال منفی وارد ضمیر ناخودآگاه شده و علاوه بر ساختن روحیه‌ای مناسب با آن سؤال، به گونه‌ای بر تمامی کائنات تأثیر می‌گذارد و سد و مانعی برای تمام رحمت‌های الهی ایجاد می‌کند و واقعا شرایط یک انسان بدبخت برای او فراهم می‌شود.

این تأثیر شگفت‌انگیز هر سؤالی است که انسان از خود می‌کند، لذا باید بدانید کیفیت زندگی شما را نوع سؤالاتی تعیین می‌کند که از خود می‌پرسید.



اصل استفاده از جملات تأکیدی مثبت

هر جمله‌ای که در ذهن ما بگذرد و یا بر زبان آوریم، یا بنویسیم و یا بخوانیم و بشنویم یک پیام برای ضمیر ناخودآگاه است، ضمن این که این جمله‌ها یا روحیه را خراب و یا عالی می‌کند و می‌تواند وضعیت و شرایطی متناسب با آن کلام را برای ما ایجاد کند، به جملات زیر دقت کنید:

من یک برنده هستم، من به خود افتخار می‌کنم، من همیشه درسم را خوب می‌فهمم، من همیشه به سلامت زندگی می‌کنم، من در هر کاری پیروز هستم، سراسر وجود من غرق انرژی و شادی است، من جاذب سلامتی و ثروت هستم.

این عبارات چه تاثیری بر ما می‌گذارند؟ مسلماً یک تاثیر خوب دارد.

حالا به جملات زیر دقت کنید:



من یک بازنده هستم، من مایه سرافکنندگی هستم، من هیچ وقت درس را نمی فهمم، من همیشه بیمارم، من در تمام کارها در زندگی شکست می خورم، سراسر وجودم غرق درد و غم است، چه تاثیری بر ما می گذارند؟ مسلماً یک تاثیر منفی و بد دارد.

حال که متوجه شدیم کلمات و عبارات تا این اندازه مورد قبول ضمیر ناخودآگاه هستند و او را خیلی زود تحت تاثیر قرار می دهند، چرا از این ابزار قدرتمند در جهت مثبت و در جهت موفقیت استفاده نکنیم؟ روان شناسان ثابت کرده اند هر مقدار که این کلمات و پیامها با احساس و ایمان بیشتری بیان گردند و وارد ضمیر ناخودآگاه شوند تاثیر آنها نیز بیشتر می باشد، چرا که بیان این کلمات و عبارات بیان یک خواسته است و خواسته های ما تقاضاهای ما از خدای تعالی است، در آیات قرآن و روایات اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام نیز این مسأله را داریم که ما را تشویق به دعا کرده اند تا به هدف خود برسیم.

امام جعفر صادق علیه السلام می فرماید: هنگامی که دعای شما اجابت شده و حاجت شما پشت در گذاشته شده است.^(۱)

۱. الإمام الصادق علیه السلام : إِذَا دَعَوْتَ فَظُنُّ أَنْ حَاجَتَكَ بِالْبَابِ (اصول کافی، جلد: ۲، صفحه: ۴۷۳).



اصل تصویر سازی ذهنی

هنگامی که ما تصویری را در ذهن خود تصور می‌کنیم دقیقاً همان تصویر در ضمیر ناخودآگاه وارد می‌گردد و ضمیر ناخودآگاه، خود را موظف می‌داند که آن تصویر را در دنیای واقعی عینیت ببخشد.

حال اگر در ذهن خود تصویر زیبایی از آینده ببینیم، آن تصویر تحقق پیدا خواهد کرد و اگر در ذهن خود تصویر بدبختی‌ها و ناکامی‌ها را جای دهیم ضمیر ناخودآگاه ما نیز به دنبال جذب همان خواهد رفت، اگر یک ملت همیشه در ذهن خود تصویری از عدم موفقیت بسازد، ناکامی اندک اندک به سویش خواهد آمد و بر عکس اگر تصویر یک انسان موفق و پیشتاز را در خود به نمایش در آورد موفقیت و پیشرفت در مسیر زندگی اش قرار خواهد گرفت.



قانون کوشش معکوس

این قانون یکی از قوانین سه گانه امیل کوئه پدر فن تلقین است. این قانون به ریشه‌های تردید در انسان و موانع ذهنی بازدارنده در خلاف اراده اشاره دارد، و چگونگی کار این گونه موارد روانی را مورد بررسی قرار می دهد.

این قانون می گوید اگر کسی فکر کند «من می خواهم که فلان چیز واقعیت یابد» و در همان حال تخیل بگوید «تو می خواهی ولی این کار صورت نخواهد گرفت» در این صورت نه فقط آن چه را که می خواهد به دست نخواهد آورد، بلکه ضد آن نیز تحقق خواهد یافت.

امیل کوئه در تفهیم این قانون به کلی از تمثیل های پاسکال استفاده می کند. هر گاه یک تخته چوب به طول ده متر و عرض بیست و پنج سانتی متر را روی زمین بگذاریم هر کسی قادر خواهد بود از این سر تا آن سر تخته را طی کند. اما اگر ویژگی های آن را تغییر دهیم و همین تخته



چوب را در ارتفاع یکی از برج‌ها بگذاریم، به دشواری ممکن است شخصی قادر به طی مسافتی از تخته باشد.

او معتقد است اگر ما شروع به حرکت بر روی این تخته کنیم، هنوز دو گام پیش نرفته، بر خود خواهیم لرزید، زیرا مرتبا ارتفاع بلند و ترسناک و سقوط از آنجا را به خود یادآوری می‌کنیم، به همین خاطر نیز سقوط خواهیم کرد. زیرا اراده برای گذر از تخته در برابر تردیدی که در مورد توانایی عبور داریم رنگ می‌بازد.

قانون جذب یکی از سلسله قوانینی است که بر زندگی ما جاری بوده اما بسیاری افراد از آن بی‌خبرند. مانند قانون جاذبه زمین که تا قبل از کشف نیوتون مردم از آن بی‌خبر بودند، اما آن قانون به قوت خود بر طبیعت جاری بود و ندانستن مردم نقشی در وجود یا عدم آن نداشت. بنابراین قانون جذب بر زندگی همه ما جاری و ساری است چه بدانیم و چه ندانیم، به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه از آن استفاده می‌کنیم، اما چه بهتر که آن را بشناسیم و اهداف خود را طبق این قانون برنامه‌ریزی کنیم.

نسل‌های قبل از ما از این قانون در زندگی خود استفاده کرده‌اند بدون آن که از آن خبری داشته باشند و گاه به صورت ناخودآگاه خواسته‌های خود را برآورده شده می‌دیدند پس الان که با پیشرفت علم و دانش، دانشمندان پی به این جاذبه برده‌اند ما نیز باید به راحتی از این



قانون در زندگی خود کمک بگیریم.

حتی کلماتی را که بر زبان می آوریم باید دقت داشته باشیم چون کلمات امواج را به جهان هستی ارسال می کنند. کلمات خارج شده از زبان موجب جذب آگاهانه یا ناآگاهانه می گردند. لذا باید در انتخاب کلمات در گفت و گوی های خود همواره دقت کنیم.

به هیچ وجه منفی صحبت نکنید چون زمانی که از افعال منفی استفاده شود ضمیر خود آگاه یا ناخود آگاه انسان متوجه آن مسأله می شود، مثلاً به شخصی بگویید به آب فکر نکن، اغلب قریب به اتفاق این موارد ذهن آن فرد به آب منعطف می شود و امام علی علیه السلام نیز در این باره می فرمایند: **الْإِنْسَانُ حَرِيصٌ عَلَى مَا مَنَعَ مِنْهُ.**

برای این که مانع افکار منفی بشوید باید افکار و گفتار خود را به طرز دیگری بیان کنید، یقیناً هر چه از تأثیر حرف های مثبت و منفی که بر زبان می آورید آگاهی بیشتری کسب کنید بیشتر می توانید زبان خود را کنترل نمایید. هر گاه عبارات منفی را می شنوید یا می خواهید بر زبان بیاورید آن ها را تغییر داده و به طریق دیگری به صورت مثبت استعمال کنید.



ضرورت قدردانی

تمام حوائج و خواسته‌هایی را که اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام به شما عطا کرده‌اند را روی کاغذ بنویسید و برای تمام داشته‌ها و آن چه به شما بخشیده شده قدردان باشید. خدای تعالی به وسیله اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام کارهای زیادی برای ما انجام داده است. از این رو، جبران این محبت با اندکی قدر شناسی؛ آن‌ها را ترغیب می‌کند که کارهای بیشتری برای ما انجام دهند. در نتیجه چیزهای بیشتری را به زندگی مان جذب می‌کنیم. روایات زیادی در مورد قدردانی و تشکر از ائمه اطهار علیهم‌السلام صادر شده است و همه آن‌ها بیان‌کننده این مطلب هستند که هر چه قدردانی کنید آن نعمت‌های بیشتر می‌شود و اگر ناشکری نمایید گرفتار مشکلات و بلاهای متعدد می‌شوید.

دکتر جان دمارتینی می‌گوید: هر چقدر که بیاندیشیم و سپاس‌گزار باشیم همان را موجب می‌شویم.



پایه علمی قانون جذب

اندازه، هیچ مفهومی برای عالم هستی ندارد. از نظر علمی، جذب کردن چیزی بزرگ با دریافت کردن چیزی کوچک هیچ تفاوتی ندارد. خدای تعالی با علم و قدرت بی نهایتش با یک اراده، تمامی کارها را انجام می دهد.^(۱) لذا دانشمندان مثال می زنند که چمن ها برای رشد به تلاشی نیاز ندارند، بلکه این اراده و امر خداوند عالمیان است که آن را رشد می دهد. خدای تعالی در این باره در قرآن می فرماید: آیا دیده اید آنچه را که می کارید؟ آیا شما آن را می رویند یا ما روینده هستیم؟^(۲) خلاصه همه چیز به این بستگی دارد که در ذهن شما چه می گذرد. بعضا تفکرات ما به گونه ای است که برای کارهای بزرگ زمان زیاد و برای کارهای کوچک زمان محدود در نظر می گیریم. این تفکرات

۱. إِنَّمَا أَمْرُهُ إِذَا أَرَادَ شَيْئًا أَنْ يَقُولَ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ (سوره: یس، آیه: ۸۲).
۲. أَفَرَأَيْتُمْ مَا تَحْرُثُونَ * أَلَنْتُمْ تُرْرَعُونَ * أَمْ نَحْنُ الزَّارِعُونَ (سوره: واقعه، آیه ۶۳ الی ۶۴).

زائیده‌های فکری ما هستند وگرنه برای خدای تعالی زمان و مکان و اندازه هیچ مفهومی ندارد.

برای خدای عالمیان عطا کردن یک دلار هیچ تفاوتی با عطا نمودن یک میلیون دلار ندارد، ولی از آنجایی که ما یک میلیون دلار را زیاد و یک دلار را کم می‌دانیم، یک میلیون دلار دیرتر و یک دلار بسیار زودتر به دست ما می‌رسد.

قانون جذب واژه‌ای جادویی نیست. بلکه واژه‌ای علمی است که تک‌تک مولکول‌های انسان متوجه آن بوده و به آن واکنش نشان می‌دهد. برای قانون جذب و همچنین تفکرات انسان زیربنای فیزیولوژیک وجود دارد. عامل جادویی شدن قانون جذب، همان دست نامرئی، اما توانمندی است که درب و تخته را با هم جور می‌کند و پیوسته در حال چیدن اجزای مختلف هستی در کنار یکدیگر است. یعنی اراده خدای تعالی.

با دقیق شدن در این نکته، دیگر گله و شکایتی نخواهیم کرد چرا که متوجه می‌شویم وضعیت فعلی ما نتیجه افکار و تلاش خود ما هست.



حقیقت ماده

انرژی انواع گوناگونی دارد و هیچ گاه از بین نمی رود. هر ماده، دارای اتم می باشد و هر اتم نیز دارای هسته و الکترون است. الکترون ها همواره در مداری به دور اتم می چرخند. با گرفتن و از دست دادن انرژی به مداری بالاتر و همچنین به مداری پایین تر می روند. اگر پای ارتعاش وسط بیاید وضعیت مغناطیسی به خود می گیرند. الکترون ها در یک جهت با هم همسو می شوند. در این حالت قطب های منفی و مثبت ایجاد می شود. چیزی که در عالم واقعیت وجود دارد.

شما هر لحظه دارید فکرهای مثبت یا منفی می کنید و افکار تان تعیین می کنند که در زندگی چه دریافت خواهید کرد. تمام افراد، اوضاع و شرایط، و اتفاقاتی که لحظه لحظه زندگی تان را می سازند از طریق افکار و احساساتی که از خود بروز می دهید، جذب تان می شوند. اتفاقات

زندگی همین طوری و بی مقدمه برایتان پیش نمی آید؛ شما در زندگی بر اساس آنچه داده اید، دریافت می کنید.

انسان با افکار و احساسات خویش زندگی خود را رقم می زند. در واقع هر چه بیانده باشید و احساس کنید، تمام آن چه را که برایتان رخ می دهد و در زندگی تجربه می کنید را رقم می زند. اگر فکر و احساس کنید امروز، روز سخت و پرتنشی پیش رو دارم آن وقت تمام افراد، شرایط، و وقایعی که روزتان را سخت و پرتنش خواهند ساخت را سوی خود جذب می کنید.

اگر فکر و احساس کنید زندگی برایم خوب و خوشایند است. طبق قانون جذب تمام افراد، شرایط و وقایعی به سوی شما جذب می شوند که واقعا زندگی تان را خوشایند می کنند.



قانون ارتعاش

در واقع قانون جذب یک قانون ثانویه است و قانون اصلی قانون ارتعاش است، دانشمندان علم فیزیک معتقدند بخش عظیمی از عالم هستی از جسم تاریک تشکیل شده که ماهیت آن هنوز مشخص نیست. قانون ارتعاش یعنی هر چیزی که از انرژی ساخته شده باشد، مشابه خود را جذب می کند.

هر چیزی در این دنیا دارای فرکانس مختص به خود است و وقتی انسان در مورد چیزهای مختلف اعم از پول، روابط خوب، سلامتی، فقر، روابط نا به سامان، بیماری و... تمرکز می کند همانها را نیز عینا جذب می کند و این عمل از طریق ذهن و احساسات انسان امکان پذیر است.

ارتعاش به معنای یکی شدن با خواسته ها است مرحله ای بالاتر از



فکر کردن، وقتی به چیزی می‌اندیشید شما فقط فکر می‌کنید و این ارتعاشی ندارد و پاسخی نیز دریافت نخواهید کرد، بنابراین ارتعاش؛ همسو شدن با هدف و خواسته است مثلاً اگر شما آرامش می‌خواهید باید تمام وجودتان غرق در آرامش شود و آن را احساس کنید باید خودتان را آرام کنید آن قدر که آن را احساس کنید تا این قانون به کار بیافتد و آرامش را در همه امور زندگی دریافت کنید نه اینکه فقط به آرامش فکر کنید.

یا مثلاً اگر پول می‌خواهید باید همه وجودتان سرشار از شوق پول باشد، باید به آن مبلغ کمی از پول که دارید هر چند که ناچیز باشد، قانع باشید نه اینکه از کم بودنش گلایه کنید.

قانون جذب کم و زیاد را نمی‌فهمد، وقتی می‌بیند شما از پولتان احساس خوبی دارید این را به معنای پول داشتن شما می‌گیرد و از آن مقدار، بیشتر به شما می‌دهد. این یعنی ارتعاش، شما با پول یکی می‌شوید یا هم ارتعاش می‌شوید.

یا اگر دوست دارید کارهای بزرگ بکنید و کارهای بزرگ نیاز به پول دارد فوراً با همان مقدار پول که دارید شروع به خرج نمودن و کار کردن کنید طبق قانون جذب وقتی این فرکانس از شما ساطع می‌شود این قانون شما را اهل کار و مرفه می‌بیند و چند برابر آن به طرف شما به خواست خدا خواهد آمد.



فرکانس

شدت ارتعاش را فرکانس می‌گویند و هر چه این فرکانس شدیدتر باشد، انرژی آن بیشتر است. از آنجایی که فکر یکی از قوی‌ترین انواع ارتعاش است از نیروی بالایی در سطح طبیعت برخوردار است و بنابراین همه ما باید آن را دریابیم.

انرژی انسان برابر است با خُلق و خوی او و خُلق و خوی او برابر است با ارتعاش و ارتعاش چه مثبت و چه منفی برابر است با پدیده‌هایی که برای انسان پیش خواهند آمد.

ذهن ما انسان‌ها دائماً در حال ارسال امواج مثبت یا منفی است و این امواج و ارتعاش ارتباط با احساسات مثبت یا منفی ما دارد.

زمانی که ما راجع به چیزی فکر می‌کنیم چه مثبت چه منفی در واقع در حال ارتعاش فرستادن هستیم یعنی هر چیزی انرژی است و یک فرکانسی دارد و ارتعاشی خاص به جهان هستی صادر می‌کند،



حتی وقتی ما به چیزی نگاه می‌کنیم مثلاً: اگر زیبایی منظره‌ای را ببینیم و ستایشش کنیم ارتعاشی مثبت فرستاده می‌شود یعنی ما آن را دوست داریم در نتیجه جهان مناظر زیباتری را به ما نشان می‌دهد.

اما اگر از منظره‌ای خوشمان نیاید و ارتعاش منفی فرستادیم جهان به ناخواسته ی ما نیز پاسخ مثبت می‌دهد و مناظری را سر راهمان قرار می‌دهد که ما خوشمان نمی‌آید. یا وقتی در مورد چیزی صحبت می‌کنیم در حال فرستادن ارتعاش هستیم. فکری که می‌کنیم، صحبت‌هایی که می‌کنیم انرژی دارند و همسان خودشان را جذب می‌کنند.

حاصل ارتعاش مثبت، لذت، وفور نعمت، عزت نفس، راحتی، اعتماد به نفس، مهر، محبت و دوستی و ثروت و... و حاصل ارتعاش منفی؛ ناامیدی، تنهایی، بیهودگی، غصه، غم، سردرگمی، فشارهای عصبی، خشم، رنجش، تنفر و فقر و... هست.

بالا بردن ارتعاش صرفاً به این معنا است که حال و هوای خوبی به انسان دست دهد یا احساس توجه، انرژی و تمرکز مثبت بیشتری کند. این که خواسته‌های خود را شناسایی کنیم کافی نیست، انسان باید دائماً به خواسته‌هایش توجه مثبت داشته باشد.

انسان باید تمام چیزهای خوبی که به او احساس نشاط و انرژی مثبت می‌دهند را شناسایی کند و دائماً به آنها فکر کند و بپردازد.

هر ارتعاشی که انسان برای خود ایجاد می‌کند در واقع آینده خود را



رقم می‌زند پس مراقب باشید که چه چیزی به جهان هستی می‌دهید و همواره مراقب ارتعاش‌های خود باشید، به هر چیزی که شما را تحریک می‌کند و احساسات را برمی‌انگیزد توجه کنید. به احساسات منفی خود توجه کنید.

بالا بردن ارتعاش حکم سوخت برای خواسته‌های ما دارد یکی از اصول مهمی که در قانون جذب کارایی دارد این است که خواسته‌ها را در خط مقدم ذهن قرار دهیم، در این حالت انرژی بیشتری به جهان هستی خواهیم داد و مثبت‌تر خواهیم شد.

تلقین و عبارات تأکیدی بسیار مؤثر بوده و ذهن را از نوار اندازی می‌کند، هنگام بکار بردن کلمات تأکیدی باید احساس خوبی داشته باشید چرا که این عبارات برای بالا بردن ارتعاش مفید هستند و اگر هنگام استفاده احساس خوبی نداشته باشید قانون جذب در برابر احساسی که دارید واکنش نشان داده و چندین برابر آن حس بد به شما القاء و وارد می‌شود.

بر اساس قانون جذب، شما می‌توانید هر چیزی را در زندگی تان جذب کرده و برای این کار تنها کافی است چشم‌هایتان را ببندید و جذب کنید. جذب کردن با تکرار عبارات تأکیدی مثبت و تجسم کردن، راهی میانبر برای رسیدن به رؤیاهایی است که همیشه سرکوبش می‌کردید.



نتیجه مطالعات دکتر بروس لیپتون روانشناس برجسته، نشان داده هیچ اشتباهی در قانون جذب اتفاق نیفتاده است بلکه گره اصلی این معمای پیچیده، ذهن ناخودآگاه انسان‌ها است.

دانشمندان معتقدند همه چیز در حال حرکت است هیچ چیز ساکن نیست. از تراکم ترین ماده تا رقیق ترین آن، همه چیز مدام در حال ارتعاش است. از پایین ترین سطح ارتعاش تا بالاترین سطح آن، میلیون‌ها میلیون سطح وجود دارد از الکترون گرفته تا کل جهان هستی، همه چیز در ارتعاش است.

دکتر بروس لیپتون می‌گوید: ذهن ناهشیار، میلیون‌ها برابر قوی‌تر از ذهن هوشیار است. اگر ذهن ناهوشیار با خواسته‌های ذهن هوشیار ناهماهنگی نداشته باشد هیچ مسئله‌ای نیست، چون در این شرایط قانون جذب به صورت خودکار عمل می‌کند و هیچ نیازی نیست کاری کنید که قانون جذب را در زندگی‌تان خلق کنید.

اما اگر این دو ضمیر ناخودآگاه و خودآگاه شما با یکدیگر هماهنگ نباشند، قانون جذب هیچ تاثیری ندارد. به عنوان مثال شما آگاهانه می‌خواهید که حسابتان پر از پول باشد و با تکرار عبارات تأکیدی سعی می‌کنید این حس را به وجود بیاورید اما اگر در ذهن ناخودآگاه شما این عقیده وجود داشته باشد که شما لایق آن همه پول نیستید، هرگز ثروت مند نمی‌شوید.



ذهن ناخودآگاه شبیه یک ضبط صوت عمل می‌کند و همیشه تمایل دارد که شنیده‌های قدیمی تان را پخش کند؛ به خصوص همان چیزهایی که از دوران کودکی والدین بارها و بارها برایتان تکرار کرده‌اند.

بنابراین گفتن کلمات منفی یا مثبت بسیار تاثیر دارد توجه داشته باشید طبق قانون جذب نسبت به احساسی که به کلمات و افکار دارید واکنش صورت خواهد گرفت.

نوشتن و گفتن عبارات مثبت برابر است با افزایش انرژی و ارتعاش که این خود یعنی جاری شدن انرژی و به خواسته مربوط به خودت رسیدن.

به عقیده دکتر لپیتون تنها راه حل استفاده از قانون جذب آن هم به صورتی مفید و نتیجه بخش، قبل از هر چیزی از بین بردن افکار منفی است، زیرا تا زمانی که افکار منفی همچنان در ذهن ناهوشیار تان در حال تکرار است، نتیجه بخش نیست، زیرا عبارات تأکیدی که آگاهانه از سمت شما تکرار می‌شوند جزو ذهن هوشیار تان است و ذهن خودآگاه شما تنها یک درصد روی زندگی شما تاثیر می‌گذارد.

این موضوع، انکار تاثیر تکرار عبارات تأکیدی نیست بلکه مشکل اصلی بیشتر افراد این است که هیچ شناختی از افکار خود ندارند. برای این کار بهتر است قبل از هر چیز جای آرامی را در نظر بگیرید و بدون این که در مورد خودتان و افکار تان فکر و قضاوتی کنید، اجازه بدهید



افکار منفی تان خودشان را آشکار کنند. و بعد از این که به ذهن ناخودآگاه خویش و جملات منفی این ضبط صوت مجازی دست پیدا کردید سعی کنید دکمه خاموش آن را برای همیشه بزنید و اگر باز هم با جملات منفی مواجه شدید تنها به عنوان یک تماشاچی به آن نگاه کنید نه یک تحلیل‌گر، بعد از این کار حالا نوبت جایگزین کردن عبارات تأکیدی مثبت و تصویرسازی است.

در مرحله آخر باید آنچه را می‌گوییم و یا می‌نویسیم بپذیریم، پذیرفتن یعنی عدم شک و تردید که در روند جذب آگاهانه بسیار مؤثر می‌باشد. در این مرحله انسان باید توکل بالایی به خدای تعالی داشته باشد، این مرحله یعنی مرحله کنار زدن شک و تردید.

باید عباراتی را که می‌گویید قبول کنید و بپذیرید. حال اگر کوچک‌ترین تردیدی داشته باشید در واقع آن را نپذیرفته‌اید. وقتی به آن درجه از ایمان رسیدید که ندای درون به شما بگوید: خیالت راحت این امکان پذیر است در واقع آن را پذیرفته‌اید یا به عبارتی قبول کرده‌اید.



قدرت پذیرش

داشتن خواسته قوی با شک و تردید شدید یعنی خواسته‌ات به حقیقت نمی پیوندد.

داشتن خواسته قوی با کمی شک و تردید یعنی خواسته‌ات آهسته به وقوع می پیوندد.

داشتن خواسته قوی بدون شک و تردید یعنی خواسته‌ات سریع به وقوع می پیوندد.

باور محدود یعنی چه؟

باور محدود در واقع همان افکار تکراری است که باعث می شود انسان به خواسته خویش نرسد و خواسته اش را جذب نکند. باورهای منفی سبب به وجود آمدن افکار منفی و افکار منفی سبب به وجود آمدن احساس منفی می گردند. احساس منفی نیز سبب به وجود آمدن ارتعاش منفی می شود و همه این ها سبب می شوند که شما به خواسته های خود نرسید.

عبارات پذیرشی

شک و تردید باید کاملاً از وجود انسان رخت بر بندد. عبارات پذیرشی باعث می شود شک و تردید از بین برود. بعد از درست کردن عبارات پذیرشی باید اعتماد به نفس داشته باشید به این ترتیب آنچه را می خواهید جذب خواهید کرد.



روند استفاده از قانون جذب

به طور کلی روند قانون جذب از سه مرحله تشکیل می شود.

۱- تجسم: برای تجسم، انسان باید از ذهن خود استفاده کند. مجسم کردن خواسته، به طوری که گویا الان آن خواسته را به دست آورده و از داشتن آن لذت می برد، انگار همین حالا خواسته اش را دریافت کرده است.

۲- احساس: بعد از تجسم، انسان باید احساس فوق العاده ای در مورد خواسته اش داشته باشد، یک نوع احساس شور و شوق همراه با لذت و تمام این ها توسط ذهن انسان امکان پذیر است. بدین ترتیب انسان فرکانس ارتعاشی ایجاد می کند که خواسته خود را مانند آهن ربا جذب می نماید.

۳- دریافت: پس معلوم گردید قانون جذب از طریق نیروی طبیعی، با قدرت و اراده خدای تعالی، به صورت مرئی و نامرئی کار می کند تا انسان را از طریق شرایط و رویدادها به خواسته اش برساند.

معتقدان به قانون جذب می گویند که از تصویرسازی ذهنی هر چه بخواهی بدست خواهد آمد. مثلاً با تصور یک خانه بزرگ یا ماشین مدل بالا می توانید به آن برسید، آیا چنین چیزی صحت دارد یا خیر؟

در پاسخ می گوییم اگر منظور این باشد که شما یک خانه بزرگ را تصور کنید و بعد این خلق بشود، این باور غلطی است و ربطی به قانون



جذب ندارد یا مثلاً این که شما تصور کنید که یک ماشین مدل بالا داشته باشید و بعد بدون کار و تلاش و برنامه ریزی به خواسته تان برسید، اینها درست نیست.

ولی اگر این تصویرسازی ذهنی برای امیدواری، هدفمندی و امید به آینده باشد و همان اثر تلقینی آن باشد، این قابل قبول است و برخی از دانشمندان ما در طول تاریخ از این شیوه استفاده می کردند.

ناپلئون بناپارت می گوید: وقتی من کودک بودم علاقه داشتم که فرمانده یک لشکر بزرگ باشم و هر روز می نشستم و تصور می کردم که فرمانده یک لشکر بزرگ هستم و آنها را هدایت می کردم. انیشتن می گوید: شما می توانید با تصویر ذهنی آینده خودتان را به تصویر بکشید.

یا اینکه الساندر و دلپيرو، زین الدین زیدان، لیونل مسی، فرناندو تورس یکی از مهم ترین دلایل فوتبالیست شدنشان را مشاهده کارتون فوتبالیستها عنوان کرده و همگی اذعان کرده اند در دوران کودکی و نوجوانی با دیدن حرکات کاپیتان سوباسا در این برنامه کودک آرزو می کردند که بتوانند مانند او بازی کنند و این تفکر و آرزو و خواست آنها باعث شد که آنها به این جا برسند.

بنابراین در کنار تصویرسازی ما باید تلاش نیز بکنیم و امیدوار باشیم، ما به ضمیر ناخود آگاه خودمان القاء می کنیم و بعد به آن می رسیم. در پایان باید عرض کنم تصویرسازی لازم است ولی کافی نیست.



فهرست

صفحه	عنوان
۴	فیزیک کوانتوم.....
۱۰	تابش الکترون.....
۱۲	فاجعه فرابنفش.....
۱۳	رفتار موجی ذره ای.....
۱۴	ذره چیست؟.....
۱۴	موج چیست؟.....
۲۰	قانون جذب.....
۲۴	ضمیر ناخود آگاه.....
۲۶	روش برنامه ریزی کردن ضمیر ناخود آگاه.....
۲۷	عملکرد ضمیر ناخود آگاه.....
۳۱	مهم ترین گام.....
۳۳	هیپنوتیزم.....
۳۵	تلقین مثبت.....
۳۷	اهمیت تفکر.....
۳۹	قوانین تلقین.....



۳۹	۱- قانون توجه تمرکز یافته
۳۹	۲- قانون اثر متضاد
۴۰	۳- قانون اثر عاطفی و هیجانی
۴۱	اساس قانون جذب
۴۳	تضاد و وضوح
۴۵	اصل خود هوشیاری
۴۶	اصل استفاده از قدرت تمرکز
۴۸	راهکارهای عملی تقویت تمرکز فکر
۴۸	۱- کاهش و کنترل اشتغالات فکری و عملی
۴۹	۲- تمرین و تداوم
۵۰	۳- رهاسازی عضلانی
۵۱	۴- تنها بودن با خویشتن
۵۲	۵- تمرین تصویر ذهنی
۵۲	۶- خوب شنیدن
۵۴	اصل استفاده از قدرت سؤال
۵۶	اصل استفاده از جملات تأکیدی مثبت
۵۸	اصل تصویر سازی ذهنی
۵۹	قانون کوشش معکوس
۶۲	ضرورت قدردانی
۶۳	پایه علمی قانون جذب
۶۵	حقیقت ماده



- قانون ارتعاش ۶۷
- فرکانس ۶۹
- قدرت پذیرش ۷۵
- باور محدود یعنی چه؟ ۷۵
- عبارات پذیرشی ۷۵
- روند استفاده از قانون جذب ۷۶
- ۱- تجسم: ۷۶
- ۲- احساس: ۷۶
- ۳- دریافت: ۷۶
- فهرست ۷۸