

فوروارد شده

از کانال پر و فسور سمیعی!

شبکه‌های اجتماعی پر شده از مطالب خرافه و شبه علمی که برای مستند کردن ادعاهای شان یا با کلمات بازی می کنند
یا تظاهر می کنند منتسب به یک فرد شناخته شده هستند؛ اما هدفشان چیزی جز سود جویی نیست

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۵ دی ۱۴۰۳

۳ رجب ۱۴۴۶ • ۴ ژانویه ۲۰۲۵

شماره ۲۱۶۷۵

۲۸۹۴



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

همه چیز در باره «شکر خوب»
و «شکر بد»

۲

۲

رابطه سینوسی چای و قهوه با سرطان ها

۳

ساده ترین نسخه سلامت روان

به بهانه روز جهانی سلامت ذهن و بدن
از راهکارهای بهبود سلامت ذهن گفتیم

۳

تاثیر گذارترین عامل
در ابتلای سالمندان به زوال عقل



سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

پرونده

آن چیزی که در خواب تجربه می کنید توهم و رویا نیست؛ بلکه ذهن شما به کالبدتان در جهانی موازی شیفت کرده؛ چون ذرات کوانتومی هر جایی می توانند باشند و انرژی مغز در خواب را از بند این جهان است. اگر فردی در خواب ترسید زیر بالشتش نمک بگذارد تا خواب بد نبیند چون علم ثابت کرده که نمک می تواند روی سلول های مغز در خواب اثر گذار باشد! اگر می خواهید موفقیت های بزرگی کسب کنید سعی کنید به آن چه می خواهید فکر کنید تا جذبش کنید؛ رویاهای ما باعث می شوند انرژی ما با کائنات همسو شود. بعد از تزیق واکسن کرونا بیماری های عجیبی و غیر قابل درمان زیاد شده. اگر وقتی در خانه تنها هستید دچار تشویش و نگرانی می شوید علتش وجود موجودات ماورایی است؛ حضور یک حیوان خانگی، این موجودات متافیزیکی را از ما دور می کند و...

هر کدام از ادعاهایی که بالا خواندید در نگاه اول بسیار عجیب، غیر قابل باور و اثبات و حتی مضحک هستند؛ اما اگر در پوششی خوب به بسیاری از ما منتقل شوند قابل باور و حتی جذاب خواهند بود. نمونه اش کلی پیچ و کانال در شبکه های اجتماعی است که مخاطبان چند صد هزار نفری دارند؛ با فروش پکیج هایی در زمینه قانون جذب، ارتعاشات کائنات، موفقیت کوانتومی و اسرار سلامت و... کسب درآمد می کنند. مناسبانه همان طور که خیلی از ما تصور می کنیم جمله های شاعرانه مربوط به حسین پناهی است و چندان هم کاری به درست و غلطی ماجرا نداریم؛ در مواجهه با ادعاهای کانال های ترویج خرافه و شبه علم، ذهن پرسشگری نداریم؛ حتی وقتی می بینیم کانالی را به پر و فسور سمیعی منتسب کرده اند و خارج از تخصص ایشان و موضوع کانال، درباره همه چیز در آن صحبت می شود باز هم نسبت به پذیرش آن محتوا حساسیت لازم را نداریم. در این پرونده سراغ این موضوع رفتیم که تفاوت شبه علم و خرافه چیست؟ چرا بعضی از ما راحت این موضوعات را قبول می کنیم و راه حل ماجرا چیست؟ در ادامه چند مصداق از این موضوعات را هم بررسی خواهیم کرد.

تصور کن تا جذب کنی!

به طور خلاصه قانون جذب به شکل متداول آن در شبکه های اجتماعی می گوید هر چیزی را می خواهی به آن فکر کن تا جذبش کنی. البته در ظاهر به آن شکل رایج دیگر این قانون روی بورس نیست. اما در حقیقت به اشکال جدیدی مدام مرکز توجه قرار می گیرد. برخی از موضوعات جالب در دنیای فیزیک کوانتوم و... هم دستاویز علمی جلوه داده این موضوع وزیر شاخه های آن هستند. در حالی که اتفاقات کوانتومی در مقیاس خودش فقط ممکن است نه از زندگی عادی ما. در کل تا امروز هیچ مدرک علمی برای حمایت از این ایده وجود ندارد که افکار مثبت یا منفی مستقیم بر دنیای فیزیکی تأثیر می گذراند. از طرفی قانون جذب

اغلب با عبارات مبهم توصیف می شود که آزمایش یا اندازه گیری آن دشوار است. مثل همه موضوعات شبه علمی، قانون جذب ابطال پذیر هم نیست، یعنی نمی توان با آزمایش یا مشاهده اشتباه بودن آن را اثبات کرد. بد نیست

بدانید این قانون تکیه عجیبی بر سوگیری تایید دارد؛ یعنی معتقدانش شواهدی را برای حمایت از باور به این موضوع انتخاب می کنند، در حالی که شواهدی را که با آن در تضاد است نادیده می گیرند.



اتصال ارتعاشات مغز به کائنات

مغز امواج الکترومغناطیسی دارد در دست، در تمام کیهان نیروهای قدرتمند فیزیکی برهم کنش هایی دارند در دست؛ اما این ارتباط و اثر گذاری مکانیزمی دارد و نمی شود عبارت های درست را با نیت عجیب ترکیب کرد تا نتیجه ای غلط را به مخاطب القاء کنیم. ماجرای اتصال مغز ما به کائنات، از همین جنس است؛ و هر از گاهی به اشکال مختلف با چیزهای دیگر ترکیب می شود تا تبدیل به قانون راز و شبه علم های دیگر شود. اما دلیل رد موضوع چیست؟ فعالیت مغز ما از جنس الکترومغناطیسی است؛ فعالیت قابل رصد، اندازه گیری و اثبات. بوی گل، عطر، دیدن منظره خوب، صحبت با یک نفر و... می تواند روی امواج مغزی و مکانیزم آن موثر باشد. اما اول این که امواج مغزی ما هیچ تأثیری روی محیط بیرون ندارند؛ یعنی نمی توانند

داشته باشند و آنچه در فیزیک کوانتوم به عنوان اثر مشاهده؛ تابع موج و... بیان می شود مبنی بر این که حضور یک مشاهده گر رفتار ذرات را تغییر می دهد در همان مقیاس است نه این که امواج مغزی ما با تمرکز بتواند موانع بزرگ را بدون برنامه ریزی و تلاش رفع کند. اساسا موضوع اثر مشاهده گر هم ناظر به رفتار یک ذره زیر اتمی است. دوم این که به شکل معکوس، امواج الکترومغناطیسی کائنات و... هم روی مغز ما اثر ندارند. مکانیسم اثر بوی غذا، تصویر زیبای یک منظره یا دیدن یک دوست روی حس، واکنش و مغز ما، ملموس و قابل رصد است؛ اما میدان های انرژی فرضی کیهان، زمان، شکل قرار گیری اجرام آسمانی و... به هیچ روش قابل اثباتی روی ذهن ما، فرآیند درآمدزایی و چیزهای دیگر اثری ندارند. آن چه به عنوان «درهم تنیدگی کوانتومی»

از ۱۰۰ درصد مغزت استفاده کن!

حتماً با پیچ ها و کانال هایی مواجه شدید که مدعی می شوند ما از یک تا ۵ درصد ظرفیت مغز مان استفاده می کنیم و بیشتر توانایی های مان بلا استفاده مانده؛ پس باید برای این که بتوانیم بیشتر از توانایی مغز مان استفاده کنیم باید یا در کلاس های آن ها شرکت کنیم؛ یا پکیج های آموزشی را بخریم. واقعیت این است که مغز همیشه در حال فعالیت است؛ ظرفیت خاصی هم ندارد، بلکه قدرت و کارکرد دارد؛ ما می توانیم با روش هایی ظرفیت مغز مان را افزایش دهیم؛ بهره وری ذهنی مان را بهبود دهیم؛ زمان های مناسب و روش های درست را برای تصمیم گیری شغلی یاد بگیریم، مهارت های عاطفی مان را ارتقا دهیم؛ اما در حالت عادی اگر مهارت ها را بهبود ندهیم از صدر درصد ظرفیت مغز مان بهره بردیم و بس. هیچ حرف شعاری و اتصال ذهن به کائنات یا باز کردن چاکرا و... هم نمی تواند امکان استفاده بیشتر از مغز را فراهم

کند. اگر دقت کنید می بینید این موضوع هم مثل بیشتر مسائل شبه علمی، قابل آزمایش و ابطال پذیر نیست، از همین نکته می توان شبه علم هایی این چنینی را پیدا کرد. نکته بعدی این که هدف شبه علم و علم یکی نیست؛ علم در محیط دانشگاهی طرح می شود

و هدفش رسیدن از مجهول به معلوم است؛ اما شبه علم یک فرض معلوم دارد و بر اساس آن کلی اصطلاحات را بالا و پایین می کند. در دنیای سلامت هم با این چیزها سروکار داریم، به طور مثال کندن موی سفید باعث زیاد شدنش می شود؛ یا کچل کردن نوزاد باعث پریشتی موهاش می شود، جدیدترین ادعا هم این است که بعد از واکنش کرونا بیماری های عجیب زیاد شده است. پشت بیشتر



و... از آن یاد می شود مربوط به ذراتی است که میلیون ها سال این درهم تنیدگی را داشتند و تغییر وضعیت یکی، فارغ از بعد مسافت، موجب تغییر آن یکی در هر حالتی می شود. برای همین ما و دنیای بیرون چنین اثری را نمی توانیم با تمرکز، فکر کردن یا هر روش دیگری روی هم داشته باشیم.

شبه علم ها هیچ دستاورد علمی و آزمایشگاهی که توسط پژوهشگران اعلام شده باشد نیست و صرفاً با ادعاهایی بدون منبع ظرفیم که چون گاهی حس ما را تقویت می کند یا به کنجکاوی ما به شکل ساده ای پاسخ می دهد برای مان جذاب است و باورشان می کنیم.



شباهت ها و تفاوت های خرافه و شبه علم

ظاهر سازی متفاوت می گوید.

۱+۳ هر دو اما در یک چیز مشترک هستند؛ خرافه و شبه علم به ما آرامش می دهد؛ مغز ما دوست دارد حس کند دنیا را کشف کرده، خوب می شناسد و تحت کنترل دارد برای همین سراغ این چیزها می رود یا اگر با چنین محتوایی روبه رو شود نسبت به آن اقبال خوبی نشان می دهد. خلاصه در دنیایی که ممکن است احساس بی نظمی و غیر قابل پیش بینی بودن به ما منتقل شود آشفتنه می شویم؛ پس، این باور که ما می توانیم بر دنیا تأثیر بگذاریم، می تواند حس کنترل و توانمندی را ایجاد کند.

۲+۳

اشتراک دیگر خرافه و شبه علم در جذابیت آن هاست؛ باورهای خشک علمی، پیچیده هستند، اما در شبه علم و خرافه جذابیت فراوانی وجود دارد. تخیل و فانتزی ما بیشتر اوقات در برابر دنیای علم است که به مستندات زیادی نیاز دارد؛ اما خرافه و شبه علم در مسیر تایید ذهن بازیگوش ما انسان ها کار می کنند. برای همین ما اشتباهات خرافه و شبه علم را چون در تایید چیزهایی است که دوست داریم می پذیریم و علم را راحت نادیده می گیریم.

۱ خرافه مبتنی بر باورهای قدیمی است؛ رنگ و روی علمی ندارد و حتی تلاش هم نمی کند خودش را به عنوان موضوعی بر گرفته از دانش جا بزند. اما «شبه علم»، حتی اگر خرافی باشد در ظاهر خودش را به لباس علم درمی آورد.

۲ در خرافه گاهی با اصطلاحات و کلماتی عجیب و دور از بیان روزمره ظرفیم؛ اما وقتی با شبه علم طرفیم کلیدواژه ها در ظاهر ادبیاتی علمی و حتی دانشگاهی دارند اما کنار هم ردیف شدن کلمات علمی به معنای آن نیست که بایک گزاره علمی درست سروکار داشته باشیم.

۳ خرافه از اساس کاری با علم ندارد و با دست فرمون ثابتی جلوی رود حتی اگر برای مخاطبانش قابل پذیرش نباشد. اما شبه علم چیزهای درست و غلط را با هم مخلوط می کند. به طور مثال خرافه ها از ستاره انسان ها می گویند و تأثیر اجرام بر سر نوشت ما. اما استرو لوژی که نوعی شبه علم است همان حرف را با کمی



این موضوع باید خواب شفاف را درک کنیم که طی آن فرد می تواند تا حدودی بر محتوا و رویدادهای خواب کنترل داشته باشد. رویاهای شفاف می توانند بسیار واضح و غوطه ور باشند و ممکن است مانند زندگی بیداری واقعی به نظر برسند. رویای شفاف می تواند یک تجربه مفید هم باشد، چرا که به فرد اجازه می دهد ضمیر ناخودآگاه خود را کشف کند، باترس ها مقابله کند و حل خلاقانه مسائل را تمرین کند. اما به فرض که روزی جهان موازی اثبات شود؛ باز هم شیفت به این جهان هادر خواب تایید نمی شود چون امکانی برای این که در ابعاد دیگر حرکتی کنیم؛ آن هم در خواب وجود ندارد؛ اما اگر ما با موضوع شیفت در خواب یا خواب شفاف آشنا باشیم فکر کردن به همان موضوع در خواب باعث می شود چنین تصویری از خواب مان داشته باشیم؛ همان طور که وقتی در رویا به فیل فکر کنیم جلوی مان سبزی می شود.

خواب نبودی، رفتی جهان موازی

یکی از جدیدترین و عجیب ترین موضوعات حول شبه علم که شبیه موضوعات فیلم های علمی تخیلی هم هست بحث «شیفت در خواب» است که در مرز شبه علم و خرافه قرار دارد. این دیدگاه ادعا می کند وقتی در خواب تجربه ای را از سر می گذرانیم که بسیار واقعی است در حقیقت یک رویار از سر نگذرانیم؛ بلکه وقتی جسم ما در خواب بوده؛ ذهن و آگاهی ما در جهان های موازی حاضر شده. اما ریشه چنین ادعایی کجاست؟ جهان های موازی طی چند دهه اخیر و با رونق فیزیک کوانتوم، اصل عدم قطعیت، آزمایش گر به شرو دینگر، اثر مشاهده گر و... رونق گرفته و توسط دانشمندان بزرگی هم در سطح فرضیه های علمی مورد توجه قرار گرفته است. اما هنوز شواهد ملموس و علمی با آزمایشگاهی برای این موضوع نداریم. ایده جهان های موازی می گوید با هر تصمیم ما یک جهان که ناظر به نتیجه متفاوتی است که ممکن بود از تصمیم ما حاصل شود شکل می گیرد. در حقیقت بی نهایت نسخه از ما زندگی مان وجود دارد. حالا اگر یک خواب بسیار واقعی باشد و حتی به مرحله ای برسد که به آن «خواب شفاف» می گویند یعنی فرد می داند در حال تماشای خواب است ماجرا جذاب می شود و عده ای که فیلم و سریال زیاد تماشا کرده اند پای سفر در جهان موازی را به میان می کشند. یعنی ما خواب هستیم اما ذهن مان در دیک زندگی دیگر را تجربه می کند. برای عبور از