

به نام خدا

هم فرکانس با آرامش

مؤلف :

طاہرہ فصاحت

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه: فصاحت، طاهره، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآورنده: هم فرکانس با آرامش / مولف: طاهره فصاحت
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۰۷ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۳۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: هم فرکانس با آرامش
رده بندی کنگره: TP ۹۸۳
رده بندی دیویی: ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۳۶۵۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

نام کتاب: هم فرکانس با آرامش
مولف: طاهره فصاحت
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۷۰۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۱۲۹-۵۳۸-۸
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

مقدمه.....	۷
فصل اول.....	۹
جهان، یک اقیانوس از امواج.....	۹
معنی ملموس فرکانس: حالِ آدم‌ها.....	۹
فرکانس پایین یعنی:.....	۱۰
فرکانس بالا یعنی:.....	۱۰
فرق اساسی.....	۱۰
تشبیه نهایی: اقیانوس و شناگر.....	۱۱
یک قانون طلایی.....	۱۱
نتیجه‌گیری فصل اول.....	۱۱
تمرین فصل اول.....	۱۲
تکلیف ویژه:.....	۱۲
فصل دوم.....	۱۵
ذهن، فرستنده‌ی اصلی تو.....	۱۵
ذهن قدرتمندترین دستگاه ارسال امواج.....	۱۵
افکار تکراری، عادت‌های ارتعاشی می‌سازند.....	۱۵
مثال ملموس:.....	۱۶
ضمیر ناخودآگاه؛ راننده‌ی مخفی ماشینِ ذهن.....	۱۶
باورهای عمیق؛ آنتن‌های ثابتِ فرکانس.....	۱۷
تشبیه پایانی: باغبان و بذرها.....	۱۸
نتیجه‌گیری فصل دوم.....	۱۸
تمرین فصل دوم.....	۱۸
فصل سوم.....	۲۱
احساسات، تقویت‌کننده‌ی سیگنال.....	۲۱

۲۱	تفاوتِ فکر و احساس را بدان
۲۲	قانونِ پلکانیِ احساسات
۲۵	آمادگی برای اتفاق‌های خلافِ میل
۲۹	فصل چهارم
۲۹	بدن، نمایشگر لحظه‌ایِ فرکانس
۲۹	بدنت، یک دستگاهِ سنجشِ فوق‌العاده
۳۷	فصل پنجم
۳۷	شناسایی و جایگزینیِ باورهایِ محدودکننده
۳۷	باور چیست و چرا مهم است؟
۴۵	فصل ششم
۴۵	قانونِ جذب؛ نه عرفان، بلکه فیزیک است
۴۵	قانونِ جذب چیست؟
۴۵	فیزیکِ قانونِ جذب
۴۶	قانونِ سه‌گانه؛ باور، احساس و عمل آیا درست است؟
۵۵	فصل هفتم
۵۵	چراگاهیِ دعاهايمان مستجاب نمی‌شود؟
۵۵	دعا یعنی چه؟
۵۶	فرق دعا و تضرع
۶۳	فصل هشتم
۶۳	موانعِ فرکانسِ بالا (ترس، خشم، حسادت، احساس گناه)
۶۳	موانعِ چیست و چرا مهم هستند؟
۷۵	فصل نهم
۷۵	رهاسازی؛ هنر خالی‌کردنِ ظرف
۸۱	«من با آرامش، آنچه را که به کارم نمی‌آید رها می‌کنم و برای تازه‌ها فضایی باز می‌گذارم.»
۸۳	فصل دهم
۸۳	تنظیمِ روزانه؛ از خواب تا خواب
۹۱	فصل یازدهم

- ۹۱ ابزارهای عملی؛ طبیعت، موسیقی، تنفس، حرکت
- ۱۰۵ نتیجه‌گیری نهایی
- ۱۰۷ منابع

مقدمه

انسان‌ها برای چه می‌جنگند؟

اگر از صد نفر بپرسید که مهم‌ترین هدف زندگی‌تان چیست، شاید نود و نه نفر از آنها جواب‌هایی مثل پول، موفقیت، عشق، مقام یا سلامتی بدهند. اما اگر یک‌قدم عقب‌تر برویم و عمیق‌تر نگاه کنیم، می‌بینیم که تمام این خواسته‌ها تنها پوسته‌هایی هستند برای یک هسته‌ی واحد، یعنی رسیدن به حس خوب. ما پول می‌خواهیم تا احساس امنیت کنیم، موفقیت می‌خواهیم تا احساس ارزشمندی کنیم، عشق می‌خواهیم تا احساس تعلق کنیم، در واقع، تمام تلاش ما در این جهان، یک تلاش بی‌وقفه برای رسیدن به دو کلمه‌ی جادویی است: آرامش و شادی.

اما سؤال اینجاست: چرا باوجود تمام فناوری، پیشرفت و امکاناتی که بشر تا به امروز ساخته، باز هم این دو کلمه برای بسیاری از ما مانند یک سراب می‌ماند؟ چرا بعضی‌ها باوجود ثروت، افسرده‌اند؟ و بعضی‌ها باوجود سادگی زندگی‌شان، از آرامشی عمیق برخوردارند؟

پاسخ در یک قانون بنیادین نهفته است؛ قانونی که فیزیک کوانتوم امروز با دستگاه‌های پیشرفته ثابت کرده، اما حکمای شرق هزاران سال پیش با نگاه به یک گل، یا نشستن در سکوت، به ساده‌ترین شکل ممکن آن را تجربه کرده‌اند و به ما آموختند: باحالت درونی‌ات، دنیای بیرونی‌ات را بساز و این همان قانون فرکانس و ارتعاش است.

این کتاب قرار نیست یک درس فیزیک یا یک متن عرفانی سخت باشد. من می‌خواهم این قانون را برایتان به زبان خودمان، به زبان زندگی روزمره بیان کنم. می‌خواهم نشان دهم که چرا وقتی عصبانی هستید، همه چیز در روزتان به هم می‌ریزد و چرا وقتی در حالتی از عشق و شکرگزاری قرار می‌گیرید، ناگهان راه‌ها باز می‌شوند.

فرکانس، یعنی چگونگی ارتعاش وجود شما، درست مانند یک رادیو که اگر روی موج اشتباهی تنظیم شده باشد، فقط سروصدا شنیده می‌شود، ذهن و جسم شما هم اگر روی فرکانس ترس، نگرانی و شک تنظیم شوند، نمی‌توانند سیگنال‌های آرامش و فراوانی را دریافت کنند.

هدف من از نوشتن این کتاب، تنها آگاهی نیست؛ هدف من تغییر است. من نمی‌خواهم شما فقط بدانید که فرکانس چیست؛ می‌خواهم بتوانید هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، دکمه‌ی تنظیم وجودتان را به سمت موجی بچرخانید که برایتان انرژی، شفافیت و صلح به ارمغان بیاورد.

در طول این کتاب، قدم به قدم از مفاهیم پایه تا تمرینات عملی پیش می‌رویم. یاد می‌گیریم که چطور افکارمان را مانند یک مهندس صدا تنظیم کنیم، چطور احساساتمان را مانند یک موسیقی‌دان هماهنگ کنیم و چطور با جهان پیرامونمان به یک هماهنگی برسیم .

زندگی یک جنگ با امواج نیست؛ زندگی یک رقص با آنهاست. این کتاب، دفترچه‌ی آموزش این رقص است. آماده‌اید تا از سروصدا خارج شوید و به سمفونی آرامش گوش دهید؟

فصل اول

جهان، یک اقیانوس از امواج

جمله کلیدی:

«هر ذره‌ای از وجودت، در حال رقص با تمام کائنات است.»

همه چیز در حال لرزش است.

به اطرافت نگاه کن. صندلی‌ای که روی آن نشسته‌ای، به نظرت کاملاً ساکن است، قطعاً نه؟ اگر با یک میکروسکوپ فوق‌العاده قوی به عمق آن نگاه کنی، می‌بینی که میلیاردها اتم و مولکول در حال جنب‌وجوش و لرزش هستند. حال این لرزش، یعنی ارتعاش.

هیچ چیز در این جهان ساکن نیست؛ حتی یک سنگ، حتی یک دیوار، حتی خودِ تو. حالا یک قدم بزرگ‌تر برداریم. میدان امواج رادیو، امواج وای‌فای، امواج نور و حتی امواج صدای حرف‌هایی که الان می‌زنی، همه‌ی آنها یک چیز مشترک دارند؟ همه‌شان «موج» هستند. موج یعنی یک ارتعاش که از جایی به جای دیگر سفر می‌کند. کل جهان ما پر از این امواج است؛ مرئی و نامرئی.

فرکانس یعنی چه؟ فرکانس یعنی «سرعتِ لرزش» یا «تعداد دفعاتی که یک موج در یک ثانیه تکرار می‌شود». یک موج با فرکانس پایین، کند و سنگین است. یک موج با فرکانس بالا، تند و ظریف. برای اینکه حسش کنی، صدای رعد نزدیک در یک شب بارانی را تصور کن، آن صدای سنگین که دلت را می‌لرزاند، فرکانس پایینی دارد در مقابل صدای سوت ظریف یک کتری را تصور کن که بلند و نازک است این یک فرکانس بالا است. هر دو صدا هستند، اما یکی کوبنده و سنگین است، دیگری سبک و نافذ.

خب، این فیزیک بود. اما این علم به چه درد زندگی روزمره‌ی ما می‌خورد؟

معنی ملموس فرکانس: حالِ آدم‌ها

بیا دیگر از اتم و مولکول فاصله بگیریم و بیاییم به دنیای خودمان. می‌خواهم صریح و ساده به تو بگویم معنی ملموس و واقعی فرکانس، چیزی نیست جز «حالِ آدم‌ها».

فرکانس، یعنی «حسی که در بدنت داری و انرژی که از تو ساطع می‌شود». وقتی می‌گویی «فلانی حالش خوب نیست»، دقیقاً داری از فرکانس پایین حرف می‌زنی. وقتی می‌گویی «انرژی مثبت داره»، داری از فرکانس بالا حرف می‌زنی.

چند مثال خیابانی و روزمره برای می‌زنم تا درونت بنشیند:

فرکانس پایین یعنی:

صبح که از خواب بیدار می‌شوی، حتی قبل از اینکه چشم‌باز کنی، یک دل‌شوره و بی‌حوصلگی داری. دلت می‌خواهد به همه بگویی «ولم کن».

سر میز صبحانه، بدون اینکه کسی کاری کرده باشد، از همه ایراد می‌گیری. چای شور است، نان خشک است، هوا گرفته است، همسایه دعوا کرده... یعنی هر چیزی بهانه‌ای برای ناراحتی.

سرکار که می‌رسی، هر کوچک‌ترین حرفی از طرف همکارت، کبریتِ خشم کوتاهت را روشن می‌کند. پشتت درد گرفته، نفست سطحی شده، انگار یک وزنه روی سینه‌ات است.

عصر که به خانه برمی‌گردی، هیچ میلی به هیچ کاری نداری؛ فقط دلت می‌خواهد دراز بکشی و به سقف خیره شوی. مهم نیست فیلم خوب یا غذای خوشمزه باشد؛ ته دلت یک خلأ سنگین حس می‌کنی.

فرکانس بالا یعنی:

صبح با یک حس سبک و رها از خواب بیدار می‌شوی. بدنت شکرگزار است که استراحت کرده. انگار یک انرژی لطیف از درونت بالا می‌آید.

موقع صبحانه، لبخندی روی لب داری. حتی اگر چای تلخ باشد، می‌خندی و می‌گویی اشکال ندارد، یکم عسل می‌ریزم.

سرکار، با روی باز به همکارت سلام می‌کنی؛ به حرف‌هایش باحوصله گوش می‌دهی. وقتی کسی اشتباه می‌کند، زود عصبانی نمی‌شوی. نفس‌هایت عمیق است و شانه‌هایت پایین.

عصر که برمی‌گردی، حتی با وجود خستگی، انرژی داری که یک کار هنری انجام دهی، یک کتاب بخوانی، یا با کسی که دوستش داری گپ بزنی. ته قلبت یک شادی بی‌علت داری.

فرق اساسی

حالا سؤال: در هر دو حالت، زندگی روزمره در حال گذر است. صبحانه هست، کار هست، خانه هست. اما کیفیت تجربه‌ی تو از همین زندگی، کاملاً متفاوت است. تفاوت در چیست؟ در فرکانس وجودی‌ات

دقیقاً مثل همان رادیو. در هر دو حالت، رادیو روشن است و ایستگاه‌های مختلفی در حال پخش برنامه هستند. اما گیرنده‌ی تو روی یک موج خاص قفل شده. اگر روی موج خشونت و اخبار منفی باشی، تمام روز خبر بد و فریاد می‌شنوی. اگر روی موج موسیقی آرام و برنامه‌ی شاد باشی، تمام روز پر از انرژی و شادی خواهی داشت .

جهان هم همین‌طور است. میلیاردها رویداد، میلیاردها امکان، میلیاردها انرژی در این لحظه در حال پخش شدن هستند. تو با «حالت درونی‌ات» دقیقاً تعیین می‌کنی که کدام یک از آنها را در آغوش بگیری و تجربه کنی .

تشبیه نهایی: اقیانوس و شناگر

زندگی را به یک اقیانوس بزرگ تشبیه کن. این اقیانوس پر از موج‌های مختلف است؛ موج‌های آرام، موج‌های تند، موج‌های طوفانی، موج‌های سکوت. تو یک شناگر هستی. حالا اگر در حالتی از ترس و اضطراب شنا کنی، هر موج کوچکی تو را زیر آب می‌کشد و نفس‌گیری می‌کنی. اما اگر در حالتی از آرامش و اعتماد شنا کنی، سوار بر موج‌ها می‌شوی و حتی از بزرگ‌ترین موج‌ها هم لذت می‌بری .

فرکانس، همان «حالت شنا»ی توست. نه موج‌ها را عوض می‌کند، نه اقیانوس را. اما کیفیتِ کلِ تجربه‌ات را از «وحشت غرق شدن» به «لذت موج‌سواری» تغییر می‌دهد .

یک قانون طلایی

هرچه فرکانس تو بالاتر باشد (یعنی حسست سبک‌تر، شادتر، آرام‌تر، عاشق‌تر و شکرگزارتر باشد)، دنیای اطرافت انعطاف‌پذیرتر، مهربان‌تر و پر از هماهنگی به نظر می‌رسد و نکته‌ی جالب‌تر: وقتی تو فرکانس بالایی داری، آدم‌های اطرافت را هم به همان سمت می‌کشی، بدون اینکه حتی حرفی بزنی. فقط با بودنت، انرژی‌ات مثل یک باد خنک بهاری، فضای اتاق را تغییر می‌دهد .

نتیجه‌گیری فصل اول

جهان یک اقیانوس بیکران از امواج است. تو یک فرستنده و گیرنده‌ی قدرتمند هستی.

فرکانس تو، همان «حال و هوای درونی‌ات» است. اگر امروز حالت خوب نیست، بدان که این یک حکم ابدی نیست؛ تنها یعنی گیرنده‌ات در این لحظه روی موج اشتباهی قفل شده. خبر خوب این است که تو می‌توانی کانال را عوض کنی و یادگیری این کار، یعنی تمام هدف این کتاب .

تمرین فصل اول

عنوان تمرین: «پایشِ فرکانس روزانه»

یک هفته کامل، هر روز را به سه بخش تقسیم کن: صبح، ظهر، شب .
در هر بخش، یک دقیقه سکوت کن، چند نفس عمیق بکش و از خودت بپرس :
در این لحظه، حالِ درونی من در چه عددی بین ۱ تا ۱۰ است؟

(۱ یعنی: سنگین، بی‌حال، عصبانی، ناامید، خسته‌ی مطلق)

(۱۰ یعنی: سبک، شاد، پرانرژی، عاشق، شکرگزار، کاملاً زنده)

این اعداد را هر روز در دفترچه‌ات یادداشت کن. در پایان هفته، نگاه کن که بیشترین اعدادی که ثبت کرده‌ای چند بوده است. فقط نظاره‌گر باش؛ قضاوت نکن. این تمرین، اولین قدم برای آشنایی با «گیرنده‌ی درونی‌ات» است .

تکلیف ویژه:

یکی از روزهای این هفته را به‌عمد، با فرکانس بالا شروع کن. یعنی همان لحظه‌ای که بیدار شدی، به‌جای غرزدن، سه بار نفس عمیق بکش و به خودت بگو: «امروز قرار است روزِ خوبی باشد.» بعد ببین آیا آن روز، اعداد فرکانست بالاتر از روزهای دیگر رفت یا نه؟

نمونه جدول برای تمرین پایش فرکانس روزانه

امتیاز ۱ یعنی: سنگین، بی‌حال، عصبانی، ناامید، خسته‌ی مطلق

(اگر همه‌ی این حالت‌ها را داشتی امتیاز ۱ بده هرکدام نداشتی ۱ امتیاز اضافه کن)

امتیاز ۱۰ یعنی: سبک، شاد، پرانرژی، عاشق، شکرگزار، کاملاً زنده

(اگر همه‌ی این حالت‌ها را داشتی امتیاز ۱۰ بده هرکدام نداشتی ۲ امتیاز کم کن)

روز هفته	صبح (عدد فرکانس)	ظهر (عدد فرکانس)	شب (عدد فرکانس)	جمع روز (عدد فرکانس)
شنبه				
یکشنبه				
دوشنبه				
سه‌شنبه				
چهارشنبه				
پنج‌شنبه				
جمعه				
تمرین ویژه				

فصل دوم

ذهن، فرستنده‌ی اصلی تو

جمله کلیدی:

«ذهن تو یک ایستگاه رادیویی است؛ هر فکر، یک موج رادیو.»

ذهن قدرتمندترین دستگاه ارسال امواج

در فصل قبل فهمیدیم که همه چیز در حال ارتعاش است و «حالِ درونی» ما، همان فرکانس وجودی مان است. حالا سؤال این مطرح است که چه چیزی این فرکانس را می‌سازد؟ پاسخ: ذهنِ تو .

ذهن انسان، شبیه یک دستگاه فرستنده‌ی قدرتمند است. هر فکری که از آن عبور می‌کند، یک موج الکترومغناطیسی تولید می‌کند. این موج، فرکانس خاص خودش را دارد. مثلاً:

فکرِ «من دوست داشته می‌شوم» یک موج آرام و لطیف است، مثل صدای ویالون .

فکرِ «همه ضد من هستند» یک موج تیز و ناهنجار است، مثل صدای برخورد دو فلز به هم.

نکته‌ی طلایی: ذهنِ تو متوقف نمی‌شود، حتی وقتی خوابی، در حال رویا دیدن یا زمانی که در حال پردازش اطلاعات هستی. پس دائم در حال ارسال امواجی به جهان هستی می‌باشی. خب حالا سؤال اساسی این است که چه امواجی می‌فرستی؟

افکار تکراری، عادت‌های ارتعاشی می‌سازند

ذهن، مانند یک رودخانه است. اگر هر روز یک مسیر را بروی، بستر آن عمیق‌تر می‌شود و آب راحت‌تر از همان مسیر عبور می‌کند. به این حرکت اصطلاحاً می‌گویند: «شیارهای عصبی» (نوروپاتی) . وقتی یک فکر را بارها و بارها تکرار می‌کنی، مغزت آن را به‌عنوان یک «عادتِ فکری» ثبت می‌کند و دفعات بعد، بدون اینکه تلاش کنی، خودش همان فکر را تولید می‌کند .