به نام خدا

هم فرکانس با آرامش

مولف :

طاهره 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 :۱۱۵ ص.
شابک : ۸-۵۳۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : هم فرکانس با آرامش
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۵۲۳۶۵۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : هم فرکانس با آرامش
مولف: طاهره فصاحت
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱۸۰۰۰۰۰تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۸-۵۳۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir

فهرست

مقدمه ۱۱

فصل اول ۱۳

جهان، یک اقیانوس از امواج ۱۳

معنی ملموس فرکانس: حال آدم‌ها ۱۴

فرکانس پایین یعنی: ۱۴

فرکانس بالا یعنی: ۱۴

نتیجه‌گیری فصل اول ۱۵

تمرین فصل اول ۱۶

تکلیف ویژه: ۱۶

فصل دوم ۱۹

ذهن، فرستنده‌ی اصلی تو ۱۹

ذهن قدرتمندترین دستگاه ارسال امواج ۱۹

افکار تکراری، عادت‌های ارتعاشی می‌سازند ۱۹

ضمیر ناخودآگاه؛ راننده‌ی مخفی ماشین ذهن ۲۰

باورهای عمیق؛ آنتن‌های ثابت فرکانس ۲۱

نتیجه‌گیری فصل دوم ۲۲

تمرین فصل دوم ۲۲

تکلیف ویژه: ۲۳

فصل سوم ۲۵

احساسات، تقویت‌کننده‌ی سیگنال ۲۵

تفاوت فکر و احساس را بدان ۲۵
قانون پلکانی احساسات ۲۶
آمادگی برای اتفاق‌های خلاف میل ۲۹
نتیجه‌گیری فصل سوم ۳۰
تمرین فصل سوم ۳۰
تکلیف ویژه: ۳۰
فصل چهارم ۳۳
بدن، نمایشگر لحظه‌ای فرکانس ۳۳
بدنت، یک دستگاه سنجش فوق‌العاده ۳۳
بدن، اولین پیام‌رسان تغییر فرکانس ۳۵
نتیجه‌گیری فصل چهارم ۳۸
تمرین فصل چهارم ۳۸
تکلیف ویژه: ۳۹
فصل پنجم ۴۱
شناسایی و جایگزینی باورهای محدودکننده ۴۱
باور چیست و چرا مهم است؟ ۴۱
باورها به دو دسته‌ی کلی تقسیم می‌شوند: ۴۲
چگونه باورهای محدودکننده را پیدا کنیم؟ ۴۳
چگونه باور محدودکننده را با باور توانمندکننده جایگزین کنیم؟ ۴۵
نتیجه‌گیری فصل پنجم ۴۷
تمرین فصل پنجم ۴۸
تکلیف ویژه: ۴۹

فصل ششم ۵۱

قانون جذب؛ نه عرفان، بلکه فیزیک است ۵۱

قانون جذب چیست؟ ۵۱

فیزیک قانون جذب ۵۱

قانون سه‌گانه؛ باور، احساس و عمل آیا درست است؟ ۵۲

چراگاهی قانون جذب کار نمی‌کند؟ ۵۴

نتیجه‌گیری فصل ششم ۵۷

تمرین فصل ششم ۵۷

تکلیف ویژه: ۵۹

فصل هفتم ۶۱

چراگاهی دعاهایمان مستجاب نمی‌شود؟ ۶۱

دعا یعنی چه؟ ۶۱

فرق دعا و تضرع ۶۲

چگونه دعا کنیم تا مستجاب شود؟ ۶۴

نتیجه‌گیری فصل هفتم ۶۶

تمرین فصل هفتم ۶۶

تکلیف ویژه: ۶۷

فصل هشتم ۶۹

موانع فرکانس بالا (ترس، خشم، حسادت، احساس گناه) ۶۹

موانع چیست و چرا مهم هستند؟ ۶۹

نتیجه‌گیری فصل هشتم ۷۷

تمرین فصل هشتم ۷۸

تکلیف ویژه: ۷۹
.....۸۱
فصل نهم ۸۱
رهاسازی؛ هنر خالی‌کردن ظرف ۸۱
رهاسازی یعنی چه؟ ۸۱
نتیجه‌گیری فصل نهم.....۸۶
تمرین فصل نهم ۸۶
تکلیف ویژه: ۸۸
فصل دهم..... ۸۹
تنظیم روزانه؛ از خواب تا خواب ۸۹
چرا تنظیم روزانه مهم است؟ ۸۹
نتیجه‌گیری فصل دهم ۹۴
تمرین فصل دهم ۹۴
تکلیف ویژه: ۹۵
فصل یازدهم..... ۹۷
ابزارهای عملی؛ طبیعت، موسیقی، تنفس، حرکت ۹۷
ابزارها همه‌جا هستند ۹۷
نتیجه‌گیری فصل یازدهم ۱۰۲
تمرین فصل یازدهم ۱۰۲
تکلیف ویژه: ۱۰۳
فصل دوازدهم: ۱۰۵

زندگی هم‌فرکانس؛ از امروز تا ابد ۱۰۵
یک مرور کوتاه بر مسیر طی شده ۱۰۵
زندگی هم‌فرکانس، یعنی نوسان‌های کوچک‌تر ۱۰۷
نتیجه‌گیری فصل دوازدهم ۱۰۸
تمرین فصل دوازدهم ۱۰۹
تکلیف ویژه: ۱۱۰
نتیجه‌گیری نهایی ۱۱۱
تبریک ۱۱۳
منابع ۱۱۵

سپاسگزاری

نوشتن این کتاب، سفری بود که بدون حضور برخی چهره‌های روشنگر در مسیرم، هرگز آغاز نمی‌شد و به سرانجام نمی‌رسید. این صفحات، حاصل همراهی انسان‌هایی است که نورشان را بر راهم تاباندند و باورشان، پشتوانه‌ی قلمم شد.

نخستین و عمیق‌ترین سپاس از آن جناب آقای وحید شریعت منش است. ایشان نه‌تنها جرقه‌ی نخستین این ایده را در ذهن من روشن کردند، بلکه در تمام مراحل نگارش، با راهنمایی‌های حکیمانه و حمایت‌های بی‌چشم‌داشتشان، چراغ مسیر من بودند. اگر آشنایی من با ایشان رقم نمی‌خورد، این کتاب نیز هرگز نوشته نمی‌شد. از ته دل، از حضور و همراهی‌ایشان سپاسگزارم.

سپاس دیگر، از آن دختر عزیزم، مهرگان است؛ با ذوق هنری و دقتی که در ساخت تصاویر این کتاب به کار برد، جان تازه‌ای به کلمات بخشید. همچنین زحمات او در ویرایش و تایپ این اثر، نقشی بود که بدون آن، این کتاب به این زیبایی و روانی در اختیار شما قرار نمی‌گرفت.

و به پاس حضور همیشگی و بدون چون و چرایش، از همسرم، سپاسگزاری می‌کنم؛ همراهی که در تمام این سال‌ها، مشوق همیشگی من بود و با صبوری و عشق، فضایی آکنده از آرامش برای من فراهم کرد تا بتوانم در سایه‌ی حمایت‌هایش، به خلق و نوشتن بپردازم. حضور او، پشتوانه‌ی تمام تلاش‌های من بوده است.

سپاسگزار پدرمرحومم و مادرم،که از کودکی،در میان کتاب، رهایم کردندتا تفکر را بیاموزم و عمق را لمس کنم.آنان که به من آموختند«زندگی، پرسیدن است، نه پذیرفتن بی چون وچرا.»که هر کلمه ای که در این کتاب جاری شد،ادامه‌ی همان نگاه روشنی است که پدرم و مادرم مرا با آن آشنا کردند.

از همه‌ی شما که این کتاب را به دست گرفته‌اید و در مسیر همفرکانسی با آرامش به این کتاب اعتماد کردید، نیز سپاسگزارم.

با احترام و سپاسگزاری

طاهره فصاحت

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 فنّاوری، پیشرفت و امکاناتی که بشر تا به امروز ساخته، باز هم این دوکلمه 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، قدم‌به‌قدم 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. صندلی ای 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.

هیچ‌چیز در این جهان ساکن نیست؛ حتی یک سنگ، حتی یک دیوار، حتی خود تو .

حالا یک‌قدم 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 به‌جای دیگر سفر می‌کند. کل جهان ما پر از این امواج است؛ مرئی و نامرئی .

فرکانس یعنی چه؟ فرکانس یعنی «سرعت 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 می لرزاند،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: حال 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 «حال 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 برایت 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 تلخ است، نان خشک است، هواگرفته است، همسایه دعوا کرده... یعنی هر چیزی بهانه‌ای برای ناراحتی.

سرکار که می‌رسی، کوچک‌ترین حرفی از طرف همکارت، کبریت 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 غذا 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 باوجود 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 وجودی‌تو.
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 پخش‌شدن هستند. تو با «حالت درونی ات» دقیقاً تعیین می‌کنی که کدام یک از آنها را درآغوش 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 کیفیت کل تجربه‌ات را از «وحشت غرق‌شدن» به «لذت موج‌سواری» تغییر می‌دهد .

یک قانون طلایی

هرچه فرکانس تو بالاتر باشد (یعنی حست 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 بودنَت، 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.