

چگونه فرکانس خود را بالا ببرید و ارتعاش خود را
افزایش دهید
برگردان آزاد سخنان Teal Swan توسط محسن
خاتمی
دهم تیرماه ۱۳۹۸

درود بر همگی.

بارها و بارها شنیده‌اید که برای رسیدن به زندگی
مطلوب و دلخواه چقدر اهمیت دارد که فرکانس خود را
بالا ببرید.

ایمیل‌های زیادی دریافت می‌کنم که چگونه می‌توان
فرکانس را بالا برد؟

آگاهی **consciousness** و فرکانس ارتعاشی
دست‌در دست هم دارند: وقتی فرکانس شما پایین
است، وضعیت آگاهی شما پایین است: ادراک شما
محدود است.

وقتی فرکانس شما بالا باشد، آگاهی شما بالا است و
ادراک شما در اوج خودش است.

هرچه فرکانس ارتعاش شما پایین‌تر باشد، کمتر قادر
به درک کردن هستید، زیرا نفس شما مانع جریان
نیروی زندگی و منبع انرژی می‌شود. همچنین نفس
مانع جریان شهود و عشق توسط ذهن و بدن شما

می‌گردد. هرچه فرکانس ارتعاش بالاتر باشد قدرت درک بیشتری دارید زیرا به نیروی حیات کاملاً اجازه می‌دهید تا در ذهن و بدن شما جریان داشته باشد. داشتن ارتعاش بالا و پراکندن عشق بی‌قید و شرط و بدون قضاوت، سطح آگاهی تمام کسانی که در حوزه انرژی شما قرار می‌گیرند را بالا می‌برد.

عواطف شما یک سیستم بازخورد بیوشیمیایی هستند. ارتعاش شما در تمام اوقات روز عواطف شما را خلق کرده و آنها را به شما بازتاب می‌دهد. می‌توانید به ارتعاش بصورت مثبت یا منفی نگاه کنید: میلیاردها فرکانس در بین این دو قطب وجود دارد. مهم‌ترین نکته در مورد افزایش ارتعاش این است که تمایز بین ارتعاش مثبت و ارتعاش منفی را بشناسید و راه شناخت آن، چگونگی احساس شماست. اگر عاطفه‌ای را احساس می‌کنید که حس خوبی ندارد، این یک ارتعاش پایین است. اگر عاطفه‌ای را دارید که حس خوبی به شما می‌دهد این نشانه‌ی بیوشیمیایی است که در ارتعاش بالایی هستید. پس بالابردن ارتعاش در مورد این است که سبب شوید تا عاطفه‌ای مثبت را احساس کنید.

ولی آنچه یک عاطفه را خلق می‌کند چیست؟ افکار شما سبب ایجاد عواطف هستند. عواطف شما بازتاب افکار شما هستند و افکار هم ارتعاش هستند. پس شما در زندگی خود افکاری را انتخاب می‌کنید که یا ارتعاش بالایی دارند یا ارتعاش پایینی دارند - در واقع بالا و پایین اموری نسبی هستند و افکار ما معمولاً بین این دو حد هستند. می‌خواهیم در این مورد فکر کنیم که چه افکاری سبب می‌شوند تا حس خوبی داشته باشیم و چه افکاری سبب می‌شوند تا حس خوبی نداشته باشیم. اگر می‌خواهید ارتعاش خود را افزایش دهید، کارت برنده‌ی مطلق این است که افکاری را انتخاب کنید که سبب می‌شوند احساس خوبی پیدا کنید.

هیچ چیز مهم‌تر از افکاری که به آنها فکر می‌کنید، هرآنچه که به آن توجه دارید و روی آن تمرکز می‌کنید نیست. این چیزی است که شخص را قادر می‌سازد تا یک ارتعاش فوق‌العاده بالا داشته باشد در حالیکه با اشخاصی مراوده دارد که ارتعاش فوق‌العاده پایینی دارند. وقتی روی چیزهایی تمرکز می‌کنید که سبب می‌شوند حال بدی داشته باشید، نمی‌توانید ارتعاش بالایی داشته باشید.

برای داشتن ارتعاش بالا باید روی چیزهایی تمرکز کنید که احساس خوبی به شما می‌دهند. یک مثال شخصی برایتان می‌زنم: بسیاری از مراجعین من در بیمارستان‌ها بستری هستند. اگر وارد اتاق آنان شوم و فوری روی بی‌عدالتی‌هایی که شرکت‌های بیمه نسبت به آنان روا می‌دارند، یا روی بیماری آنان و رنجی که از آن می‌برند تمرکز کنم، هیچ کار خوبی برای خودم و آنان انجام نمی‌دهم.

اگر چنین کاری کنم عشق بی‌قیدوشرطی را برای آنان تمرین نمی‌کنم؛ بلکه تمرکز منفی روی موقعیت آنان خواهم داشت. اگر چنین کنم، نه تنها به سلامت آنان کمکی نمی‌کنم، بلکه قادر نیستم تماماً برای آنان حضور داشته باشم - چیزی که در واقع آنان در آن موقعیت پایین ارتعاشی به آن نیاز دارند. در این موقعیت آنان نیاز دارند که شما تماماً حضور داشته باشید و نشان بدهید که عشق بی‌قیدوشرط و مثبت بودن چگونه به نظر می‌رسد. اگر وارد اتاق یک بیمار شوم و بجای اینکه روی سلامت او تمرکز داشته باشم، روی رنج و درد او تمرکز کنم، ارتعاش من بی‌درنگ کاهش پیدا می‌کند. پس در این مواقع چه می‌کنیم؟ وارد اتاق می‌شویم و روی بینش خود از آنان که در سلامت کامل هستند تمرکز می‌کنیم؛ روی

هرچیزی که بتواند راحتی و آرامش بیشتری به بیمار بدهد تمرکز می‌کنیم؛ روی این حقیقت تمرکز می‌کنیم که او یک خالق قدرتمند است. حتی در مواقعی که بیمار در بستر مرگ است روی این تمرکز می‌کنیم که چه احساسی خوبی است وقتی دست او را در دست می‌گیریم و به چشمان او نگاه می‌کنیم و بدون اینکه کلامی بگوییم به او می‌رسانیم که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد و او تنها نیست. با انجام این کار می‌توانید کاملاً برای او حضور داشته باشید: شما انرژی و عشق بی‌قید و شرط را همراه با ارتعاشی بالا که از این نوع تمرکز می‌آید به آنان هدیه می‌دهید.

اگر در حال حاضر روی افکار منفی تمرکز کرده‌اید، یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید بکنید مراقبه است. وقتی مراقبه می‌کنیم، افکار را متوقف می‌کنیم. بسیار آسان‌تر است که از یک فضای منفی به سمت توقف افکار رفته و سپس به سمت مثبت برویم؛ تا اینکه از تمرکز منفی مستقیم به تمرکز مثبت خالص جهش کنیم {فاصله‌ی این دو بسیار زیاد است و امکان ندارد!} پس مراقبه واقعاً خوب کار می‌کند. یک راه جایگزین این است که از ذهن نظارت‌کننده کمک بگیریم: یعنی بدون قضاوت، بدون انتقاد از افکار،

فقط می‌نشینید و خودتان را از افکار جدا کرده و آنها را نظارت می‌کنید. وقتی بدون قضاوت چیزی را مشاهده می‌کنید، فکری را تماشا می‌کنید ولی واقعاً روی آن سرمایه‌گذاری نمی‌کنید! وقتی روی فکری سرمایه‌گذاری می‌کنیم یعنی به این مفهوم وابسته هستیم که آیا این فکر درست است یا درست نیست! وقتی افکار خود را تماشا می‌کنید، موضوع این نیست که آن افکار درست هستند یا نیستند؛ فقط افکار هستند! پس مانند ابرهایی که در آسمان هستند فقط آنها را تماشا می‌کنید. آنچه را مشاهده یا احساس می‌کنید قضاوت نکنید: این کار، بیرون آمدن از ذهن نفسانی است. به نفس خود اجازه دهید که هرچه را که نیاز دارد بیان کند: هرچه که باشد: خشم، اندوه، حق‌به‌جانب‌بودن، هرچه که هست بگذارید بیرون بیاید. همچنین، نوشتن احساس‌ها نیز می‌تواند کمک کند. اگر نیاز به فریادکشیدن یا مشت زدن به یک بالش دارید، انجام دهید. با این کار انرژی را تخلیه می‌کنید. نمی‌توانید به این بهانه که این کارها خوب نیستند جلوی این احساس‌ها و بیان آنها را بگیرید و در برابرشان مقاومت کنید. فقط این روند را بعنوان تخلیه‌سازی ببینید.

شما بهتر از هرکس می‌دانید که چه چیز شما را در فرکانس بالا قرار می‌دهد، به عبارت دیگر، بهتر می‌دانید که از چه چیزی لذت می‌برید و چه چیز سبب می‌شود تا احساس خوبی پیدا کنید. پس باید بیشتر از تمام فهرستی که اینک می‌گویم به خودتان اعتماد کنید. چیزهایی که می‌توانیم برای افزایش ارتعاش خود انجام دهیم بی‌پایان است. ولی توصیه‌هایی را در اینجا می‌آورم که براساس مشاهداتم از ارتعاشات عموم مردم است:

۱. در شیوهی زندگی خود، باورهایتان، ترس‌هایتان و قضاوت‌هایتان تغییرات آگاهانه انجام دهید. از شهود خود در این مورد استفاده کنید: زیرا بصورت بالقوه می‌دانید که چه چیزهایی را باید در زندگی خود تغییر دهید تا در فرکانس بالاتری زندگی کنید.

۲. موسیقی. یکی از شگفت‌انگیزترین ابزارها موسیقی است، زیرا از تمام محدوده‌ها عبور می‌کند و نفس را از سر راه کنار می‌زند. نفس در برابر ارتعاش بالای موسیقی مقاومت نمی‌کند.

پس وقتی از موسیقی استفاده می‌کنید، سبب می‌شوید

تا ارتعاش خود را به دنبال ارتعاش موسیقی بکشانید و همراه کنید. پس حالا باید واقعاً با خودتان صادق باشید که چه نوع موسیقی به شما احساس خوبی می‌دهد.

۳. در کنار مردم، مکان‌ها و چیزهایی که به خودی خود ارتعاشات بالایی را دارند حضور داشته باشید. این می‌تواند شامل آموزگاران معنوی، دوستان، حیوانات یا انواع سنگ‌ها و کریستال‌ها باشد. طبیعت یک مورد عالی است که ارتعاش بسیار بالایی دارد، زیرا طبیعت در وضعیت عدم مقاومت قرار دارد. هرگاه زمان خود را نزد چیزی که ارتعاش بالا داشته باشد سپری کنید، سبب می‌شوید تا ارتعاشات خود را با آن همسو کرده و آن ارتعاش را دنبال کنید.

۴. استفاده از هر چیزی که سبب الهام شما شود تا فرکانس خود را بالا ببرید. پس کتابهایی بخوانید که به شما احساس خوبی در مورد خودتان می‌دهند. فیلم‌هایی تماشا کنید که حس خوبی به شما داده و الهام‌بخش هستند. به سخنان آموزگاران معنوی گوش بدهید که سبب می‌شوند تا شکوه و قدرت را در شما

بیدار کند.

۵. ورزش. تمرینات بدنی نه تنها سبب گردش انرژی می‌شوند و به مغز شما اکسیژن می‌رساند، بلکه سبب رها شدن اندورفین می‌شوند که ماده‌ی شیمیایی برای افزایش ارتعاش است. این ماده‌ی شیمیایی شما را به سمت خوشی هدایت می‌کند. مطمئن شوید که ورزشی را که دوست دارید انجام بدهید، نه ورزشی را که مجبور هستید! زیرا اگر چنین کنید بر علیه افزایش ارتعاش کار می‌کند.

۶. رایحه‌درمانی یا رنگ‌درمانی. اینها هم مانند موسیقی سبب می‌شوند تا ارتعاش شما را به دنبال خود بالا بکشانند.

۷. جنبه‌های مثبت زندگی خود را در یک دفتر مخصوص شکرگزاری یادداشت کنید. اگر عادت به نوشتن ندارید ضروری نیست که حتماً یک دفتر مخصوص باشد؛ می‌توانید در ذهن خود این جنبه‌ها را به یاد آورید و تجسم کنید. فقط من چنین دریافته‌ام که روند نوشتن کمک خوبی می‌کند تا یک ارتعاش بالا را نگه دارید، زیرا همان تلاش برای گذاشتن قلم روی

کاغذ ارتعاش چیزی را که روی آن تمرکز دارید تقویت می‌کند. مثلاً وقتی مشغول رانندگی هستید می‌توانید به شکار جنبه‌های مثبت زندگی خود بپردازید. پس می‌توانید اینگونه رانندگی کنید: “قصد من از این کار این است که به دنبال چیزهایی باشم که آرزو دارم ببینم که وقتی به آن نگاه می‌کنم احساس خوبی به من بدهد.” پس می‌توانید رانندگی کنید و بگویید، “آه، رنگ آن ماشین را دوست دارم.” یا “چقدر زیباست که آن مادر دست دختر کوچکش را گرفته و با هم قدم می‌زنند!” پس هرچه را که می‌بینید و دوست دارید یعنی تمرکز مثبت شما به آن چیز؛ و همین سبب افزایش ارتعاش شما خواهد شد. بودن در حالت سپاسگزاری یا تحسین یا تمرکز مثبت، به این علت بسیار اهمیت دارد که وضعیت تحسین‌کردن دقیقاً با ارتعاش انرژی منبع همسو و منطبق است. وقتی با نگرش تحسین به چیزی نگاه می‌کنید، همان عشق بی‌قیدوشرط خالص را تمرین می‌کنید. پس هرگاه اینگونه تمرکز کنید سبب می‌شوید تا با بالاترین فرکانس موجود در جهان به ارتعاش درآیید.

۸. وقتتان را در آب بگذرانید! نزدیکترین تجلی انرژی منبع نور است؛ و آب پس از آن قرار دارد. ارتعاش آب

چنان به انرژی خالص منبع نزدیک است که وقتی درون آب هستید ارتعاش شما بسیار به فرکانس منبع نزدیک است. برای همین است که دوش گرفتن یا در وان حمام بودن اینهمه احساس خوبی می‌دهد. به این دلیل است که آب احساس تمیزشدن به ما می‌دهد زیرا از نظر ارتعاشی چنین می‌کند.

۹. کارهای نیک بصورت پراکنده انجام دهید. {منظور هر عمل کوچک یا بزرگی است که با نیت خیر و بدون چشم‌داشت، برای شاد کردن و خدمت به اطرافیان یا حتی غریبه‌ها انجام شود. فهرستی از این نوع کارها قبلاً در این کانال آمده است. م} هرزمان عشق خود را بازتاب می‌دهید و به سمت افراد یا محیط اطرافتان منعکس می‌کنید، ارتعاش بالایی را خواهید داشت. این یکی از بهترین کارهایی است که برای افزایش انرژی می‌توانید انجام دهید.

۱۰. تحقیق و پرس‌وجو. هرگونه پرسش و جستار شما را به آگاهی بالاتری می‌رساند و شما را از توهم ترس و محدودیت‌ها آزاد می‌سازد. هرچه بیشتر خودتان را

بشناسید و هرچه بیشتر به خودتان احترام بگذارید و از چهارچوب‌های کهنه‌ی اجتماعی بیرون بیایید، آسان‌تر خواهد بود تا بطور دایمی ارتعاش بالایی را حفظ کنید.

۱۱. بخندید و لبخند بزنید. هر عمل، فکر، گفته، یا چیزی که بتوانید تماشا کنید و یا در محیط آن باشید که سبب لبخند یا خنده‌ی شما شود بطور خودکار ارتعاش شما را افزایش خواهد داد. خنده محصول‌جانبی از ارتعاش بالا است. پی واقعاً وقت بگذارید و در پی چیزهایی بروید که سبب شادی و لبخند و خنده بشوند. اگر واقعاً بخواهید فرکانس خود را افزایش دهید، باید خود را وقف خوشبختی و شادمانی خود کنید و خوشبختی خود را در اولویت اول، نسبت به هرچیز دیگر، قرار دهید. آنوقت دیگر نمی‌توانید از عهده‌ی تجملات افکار منفی برآیید! با این حال، اگر افکار منفی دارید، هرگز نباید در برابر آنها مقاومت کنید. اگر به سبب افکار منفی ناکام و ناامید شوید، آنوقت در برابر مقاومت به مقاومت خواهید پرداخت! به عبارت دیگر با آتش به جنگ آتش می‌روید! پس فقط قبول کنید که در جایی که هستید قرار دارید، آن را به شیوه‌ای سالم بیان کنید و سپس

در جهت احساس بهتر حرکت کنید. هرچیزی که سبب خوشی و لذت شما شود به بالابردن فرکانس شما کمک خواهد کرد.

ولی از شما می‌خواهم نکته‌ی بسیار مهمی را به یاد داشته باشید: علت افزایش فرکانس شما آن چیزی نیست که وقتتان را با آن می‌گذرانید؛ زیرا هیچ چیز نمی‌تواند خودش را بر واقعیت شما تحمیل کند. پس وقتی از چیزهایی مانند موسیقی یا یک رایحه یا فردی استفاده می‌کنید، چنین است که آن عامل بیرونی فقط ارتعاش بالاتر خود را پیشکش می‌کند: اینک این انتخاب شماست که آن ارتعاش را بعنوان ارتعاش خودتان بپذیرید و قبول کنید و آن را دنبال کنید؛ این همیشه یک انتخاب است. گاهی اوقات به‌نظر نمی‌رسد که ما آگاهانه چنین انتخابی داریم ولی این همیشه یک انتخاب است.

این شما هستید که در نهایت ارتعاش خود را افزایش می‌دهید، هیچ چیز دیگر نمی‌تواند این را در شما سبب شود. شما فقط با پذیرفتن آن ارتعاش بالاتر و سپس همخوانی با آن، از آن عامل بعنوان یک بهانه استفاده می‌کنید تا ارتعاش خود را افزایش دهید.

بالا بردن فرکانس آنچنان که در ظاهر می‌نماید کار سختی نیست. نیاز به دانش پنهان و مهارت خاصی ندارد. فقط نیاز به حساسیت کافی دارد تا با عواطف خود تنظیم شوید؛

و یک درون‌نگری دایمی تا بیشتر هشیار و آگاه شوید؛ و یک تعهد برای خوشی فردی خودتان. به یاد بسپارید که عواطف شما نشانگر ارتعاش و فرکانس شما هستند.

پس هرچه حس بهتری داشته باشید، ارتعاش شما بالاتر است: به همین سادگی است.

هفته‌ی خوبی داشته باشید.