

# ذهبية حبة

ستيل جيمس بقلم

1.0 الإصدار

[www.goldpill.me](http://www.goldpill.me)

التي الحياة حول والرؤى الدروس من يحصى لا عدد ومشاركته استخلاص هو هدفي، "الذهبية الحبة" كتابية في في تدريسها يتم أو المدرسية الكتب في عادة توجد لا التي الحكمة شذرات تك - السنين مر على جمعيتها تصميمه تم لا قد الشخصي والنمو والتأمل لاكتشاف رحلة على حية شهادة هو الكتاب هذا الدراسة الهول استمرار ومع المعقد الحياة نسيج في لا لتقل لا لتنفيذ قابلية ومعرفة أعمق فهم عن ي بحثون الذين لأولئك على لا لوصول العمل هذا على جديد وتحددي ثبات رؤى لإضفاء أخطأ جديدة، تفاهمات ظهور ومع الخطمة رحلتي goldpill.me موقع لزيارة أدعوك الصفحات، هذه في موجود ال مفاهيم حول والتوسعات الألف كارأحدث العميقة الحياة لأسرار مشتركواستكشاف بيذا، متطور حوار إنه قراءة؛ مجرد من أكترا كتاب هذا أصدقائك مع الكتاب هذا المشاركة أدعوك إليها حدود لا التي وإمكاناتاتها

حقيقة تك على الاستيقاظ: الأول الفصل  
والنقر الاستماع فن - الجسد شفاء: الثاني الفصل

الحركة في الجاذبية - الإنسان تحرك التي الموارد: الثالث الفصل  
التخلي في النعمة - الأذوثة جوهر: الرابع الفصل  
السامة والإطارات والعلاقات السامون الأشخاص: الخامس الفصل  
الراتب وراء ما - الأمل فهم: السادس الفصل  
الشكرات نفس رقصة - معاً تناغم: السابع الفصل

## حقيقتك على الاستيقاظ

أليس حقًا، الشخصية لست أنك تعلم أنت إلا شخصيات إحدى في ال تحكم يمكنك حيث فيديو لعبة تلعب أنك تخيل الصورة" ن قول عندما عنده تحدث ما ما حد إلى يشبه وهذا ال لعبة وي لعب ال تحكم، وحدة يحمل من أنت كذلك؟ وأكثير بكثير أنك برشيء أنت بلاه، ال حي لعبة في شخصية مجرد لست أنك تدرك وكأنك الأم ريبدو. "ال روحية روعة.

حقًا ال حزين أو ال غطبت أنت لست حسنًا،؟ "حزين أنا" أو "غضب أنا" أحيانًا ن قول كيف تعلم هل بكسر هادعوننا وقت أي في ال بالونات هذه ترك يمكنك. "ال حزن" أو "ال غضب" عليه مكتوبًا بالونًا تحملت لو كما الأم ريبدو خلالها من إل يهتم يُنظر ال ذي ال وعي أنت إل بالونات لست أنت. بعيدًا تطفو وهي ومشاهدتها

ما هذا ال مرآة، في نظر عندما لأنا كذلك؟ أليس أجسادنا، أن ناضدق أن ال سهل من جسدك في فكر والآن فية؟ ال حقيقي ال حياة في فعله يمكنك لا غريبًا شيئًا فعل أو تطير ب أنك حملت أن لك سيق هل ولكن ذراه أن على يدل وهذا ال سرير على مستقلًا يزال لاجسدك لكن حقًا، الأ شياء هذه تفعل وكأنك الأم ريبدو ال حلم، جسمك مجرد من لك بال نسبة أكثر هو ما هذناك

بعض في ال سيارات مثل الأف كارت تجول حيث ل لغاية ال مزدحمة ال شوارع مثل عقولنا الأف كارت؟ عن وماذا أوقلق صدر ذلك يكون قد أخرى، أديان وفي. ال شاطئ على ممتع يوم تذكر مثل سعيدة، ففكر تكون الأديان جانب على مقعد على تجلسي وكأنك تمر الأف كارت هذه مشاهدة يمكنك: ال رائع ال جزء هو هذا ولكن حزينه نذكرى أنت ال سيارات؛ لست لأنك هذا يال مرور لهم ال سماح فقط يمكنك ال سيارات؛ أم ام ال قفز عليك ليس. ال طريق ويراقب بسلام يجلس ال ذي ال مراقب،

مشاعرك أو أف كارك أو جسدك مجرد لست أنك إدراك إنه. ال روحية ال يقظة عن تحدث عندما نعننيه ما وهذا أديان أو عولف أو غيوم هناك كانت إذ اعما ال نظر بعض دائمًا، وموجودة ومفتوحة واسعة ال سماء، مثل أنت ويذهب أتبي آخر شيء كل. مشمسمة

فإننا مشاعرننا، أو أف كارتنا مجرد لسننا أن نلعرف عندما حسنًا، ال يومية؟ حياتنا في هذا يساعدنا كيف إذًا، ثم، فيلم مجرد أنه تنسى أنك لدرجة فيه وتغمض فيلما، تشاهدت لو كما الأم ريبدو. كثيرًا في هان نخرط لا نشعر يجعلنا أن يمكن ذلك معرفة إن "فقط أشاهد وأن اشأه شام مجرد إنها أوه"، وت تذكر، يذكرك، شيء هناك ال جد محمل على الصغيرة الأ شياء كل نأخذ لا لأننا وال سعادة بالهدوء

والآخر، ال حين بين لحظة، نتوقف أن هي ال جيدة ال طريقة ال مزدحمة؟ حياتنا في ذلك ن تذكر كيف لكن شارع عن ال تراجع على يساعدنا وهذا. أن فلسنا حتى أو الشجرة، أو ال سماء، - حولنا من الأ شياء لملاحظة حولنا من ال عالم نراقب هادئون، مراقبون أننا وتذكر ال مزدحم عقولنا

شيئًا بل مشاعرننا، أو أف كارتنا أو أجسادنا فقط ليس - حقيقتنا على الاستيقاظ عن ال هل هذا في تحدثنا بهذه ال حياة رؤية في نبدأ وعندما. ال لعبة شخصية وليس ال لاعب، أنكاك تشاف مثل إنه. سلامًا وأكثر أثير إشراقًا وأكثر أخف شيء كل يبدو ال طريقة،

أعمق شيئاً هناك أن أم أنت هناك هل... إلى يدتك إلى بال فعل ينظر الذي من نفسك لو أسأيتك إلى انظر: تمرين  
ال يد؟ إلى تنظر لا أنك وهو

## 2 الفصل

### وال تفتت الاستماع فن - الجسم شفاء

ال شيء ، بعض غريباً الأم ري بدو قد به؟ إذ براك جسدك يحاول ما إلى حقاً واستمعت بهدوء جلست أن لك سيق هل  
لا عندما وحتى بال تعب، نشعر وعندما بالجوع، نشعر عندما يخبروننا دائماً إلى يذات تحدث أجسادنا الكن  
هذا يدور إلا استماع عن ال توقع ال سهل من ال يومية، ال حيا تصب في ولكن يرام ما على شيئاً هناك بأن نشعر  
على ال تفتت تسمى بسيطة وتقنية سكون في ال جلوس خلال من جسدك، بحكمة الاتصال إلى ال عودة حول ال همل  
ال جسم

### ال استماع تعلم

يحتاجه ما حول ال تذبذبات ال تلميحات من ال قليل ويعطيك مساعدتك، دائماً يحاول صديقاً يشبه جسدك أن تخيل  
كت لو كما يبدو فهذا بال الشائعات، ملتصقاً أو مندفعاً، أو دائماً، مشغولاً كت إذ اولكن لارت ياح بال نشعر  
منحه ال نهاية وفي الصديق، هذا مع هادئة محادثة لإجراء ال جلوس يشبه سكون في ال جلوس إن صديقك تتجاهل  
ال كامل اه تمامك

عميقاً فاس عدة وخذ عينيك، وأغض مريح، بشكل اجلي. إزعاجك ي تم لن حيث هادئ مكان عن اب حث: هذا اجر  
ربما أو معدتك، فيضيق أو كتفك، في ال توتر من ال قليل هناك يكون ربما به تشعر لما وان تبه تنفس فقط  
جسدك من سائل إن لها. عنواية أشياء مجرد ل بيت هذه. قدميك في قليلاً بال برد تشعر

تلاحظ بدأت كلما أكثر، تدريب كلما ولكن ال كثير تفعل ولا هناك، تجلسي وكأنك تشعر قد ال بداية، في  
في بال رفرقة الشعور أن أو مكتك، في طويل وقت قضاء عن ناتج رقبتك في ال توتر أن ستدرك ربما ال مزيد  
إذ المشاركة، ال حكمة من ال كثير جسدك تكيم به ال قيام في ترغب كت لشيء إذارة ال واقع في هو معدتك  
إل يها للاستماع استعداد على كت

### ال تفتت سحر

في ل لمساعدة بسيطة طويلة إن لها. جديدة رقص حركة ل بيت هذه. ال جسم على ال تفتت عند تحدث دعونا الآن ،  
يمكنك لا لكنة، ال راح من بال قليل أحياناً تشعر كيف تعرف هل. جسمك في ال عالقة ال قديمة ال طاقة إطلاق

يساعد أن يمكن. السرير تحت الأرائب غبار مثل تسكع، قديمة طاقة هذه تكون أن يمكن تمامًا؟ السبب تحديد  
منها ال تخطى على ال نقر

بجبهتك، ابداً جسمك على مختلفة نقاط على بلطف ل لنقر أصابع أطراف استخدم: بذلك ال قيام كيفية وإليك  
إيقاع مجرد بقوة؛ ال نقر إلى تحتاج لا. رأسك وأعلى ال ترقوة وعظام خدين وال الصدغين إلى ان تقل ثم  
صديقاً تنظر بينما الطاوله على بطابعك تطبل وكأنك لطيف،

ويساعد ينشر صغيراً، تموجاً يشد بصدبور كل أن تخيل جسمك إلى والاند تباها ال تنفس في استمر ال نقر، أذ ناء  
لأن فسهم مريحة أشياء يقولوا أولاً أشخاص بعض يجب. ال قديمة الطاقة من عقد أ وضيقة نقاط أي تخفيف على  
"جسدي إلى أستمع أن" أو "الأمر هذا أترك أن بأس لا" مثل ال نقر، أذ ناء

ذلك بعد به تشعر بما ت تفاجأ وقد ذلك، جرب لكن نفسك وتستغل ال بداية، في الشيء بعض بالسخرافة تشعر قد  
بمزيد يشعرون أنهم آخرون ويلاحظ ال وزن رفع تم لو كما وزنا، أخف بأنهم يشعرون أن همال ناس بعض يقول  
ال نشاط من أكبر بقدر حتى أو السلام من

## يومية ممارسة جعلها

تكون أن يجب لا. ال يومي روتيك من جزءاً جعلها هو ال جسم على وال تظنت ال سكون في ال جلوس ح مفتاح إن  
تغمرها أن يجب لا ال نبات سقي مثل إنه. كبيراً فرقاً تحدث أن يمكن يوم كل فقط دقائق ضع كبيرة؛ مشكلة  
يزدهر ه أن ستري ال وقت، ودمرور يوم، كل ال قليل أعطه واحدة؛ دفعة أسبوع لمدة بال مياه

وال بقاء ال شفاء على تساعده ف إنك يوم، كل يحتاجه ما وإعطائه إليه ال ستماع خلال من نفسه هو جسمك  
ما على ليس شيء هناك يكون عندهم لتعرف. ال فريدة جسديك لغة فهم في بدأت كلما أكثر، تدريب وكلما متوازناً  
ذلك حيال فعله يجب عما أفضل فكرة لديك وسيكون يرام،

تشعر كيف وانظر ال تظنت، من ال قليل أنف جسديك إلى وال ستماع بهبوط لجلوس يوم كل ال وقت بعض خص ل ذا،  
جسدك أن تكتنف ربما يعلم؟ من و أفضل بشكل عليته تعرف أن ال مفيد من ل ذا ال حياة، مدى رفيتك هو جسمك  
ال وقت طوال مهم بشيء إذ بارك يحاول كان

## 3 ال فصل

### ال حركة في ال جانبية - ال حيلة ال رجل

ما وهو بدائي، إيقاع إنهما. ال موارد حركة: إليه ويجذبنا يسرنا مجهول إيقاع هناك الحياة، رقصة في بالغ أمرًا الطعام تقديم على القدرة وكانت ال بقاء، تملي ال بدنية ال قوة فيها كانت ال تي الأي ام يعكس سواء - بمهارة ال موارد دركونيح ال نين ال رجال. هو كما بقي جوهرها لكن ال رقصة تطورت ال يوم، الأهمية ال جذب مركز في أن فسهم يجدون ما غالبًا - ال كاريزما حتى أو الحسم أو ال نفوذ أو ال ثروة أو ال قوة كانت ال مغناطيسية وجاذب يتها ال حيلة لسعة ال حديثة ال سيمفونية في ال هل هذا ي تعمق

## ال مؤسسة: ال قوة

فقط الأم يرتعلق لا. ال جاذبية في ال زاوية حجر ال حيلة، سعة أشكال أقدم وهي ال بدنية، ال قوة تظل ال قدرة الأم يرتعلق. أعمق انهما. متنسق لجسم ال جمالي ال مظهر أو ال ثقيلة الأ شدياء رفع على ال قدرة ال نيران يكافح ال ذي الإط فاء رجلي في فكر. وال موثوقية ال لمرونة صامته إشارة وتوفير ال حماية على يحميهم ال ذي ال مورد هي قوتهم. ال بشرية للإم كانت حدود يدفع ال ذي ال متفاني ال ريطي أو بشجاعة، نحوهم الأخ رين ويجذب ويد لهمهم،

## ال تمكين: ال ثروة

ال رجال. واقع إلى الأدم وتحويل أخرى، إلى نقطة من ال موارد نقل على ال قدرة هو جوهره في ال مال ليست. ال جاذبية من كبير نوعي تمتعون وتوزيعها ال ثروة خلق عالم في بمهارة ال تنقل يستطيعون ال نين تولد يد على الأ سلمية ال قدرة إنهما فحسب ال ناس يجذب ما هو ال فخم ال حياة نمط أو ال براقه ال سيارات إنهم - وال مصنون ال رؤى، ولصاحب الأعم مال، رجال. الإنجاز ذهب إلى ال جاد ال عمل تربة ال تحويل للفرص، ال مجتمع في جذاب تخضيات يجعلهم مما تكار، والاب والارتقاء ل لبناء ال ثروة يسخرون

## ال مؤثر: ال قوة

على ال تأثير يستطيعون ال نين ال رجال. ال قرار صنع بال تأثير تتعلق ال موارد، حركة سدياق في السلطة، إن تجلى أن ال قوة لهذه ويمكن. أسرة بجاذبية ي تمتعون الأدم، مسار وتوجيه ال نتائج، وتشكيل الأراء، ال ذي ال ذكي الأعم مال رجلي أو مشتركة، قضية نحو ال ناس يحشد ال ذي ال كاريزمي ال قائد بلقة مختساحات في على قدرتهم إن. ال مستقبل عقول يشكل ال ذي ال ثاقب ال معلم أو الصناعات، تشكل ال تي الصفقات على تفاوض نسيج في مركزي تخضيات تجعلهم - وال طاقة للأشخاص، الأفكار، - ال مجتمعية ال موارد تدفق توجيه ال حياة

## ال ملاح: ال قرار اتخاذ على ال قدرة

يملكون ال نين ال رجال. رحلتنا مسار تغيير على ال قدرة منها لكل ال قرارات، من سلسلة عن عبارة ال حياة ال حياة محيط في ال مهرة ال ملاحين مثل هم ال منسب ال وقت وفي مستنيرة قرارات اتخاذ على شديدة قدرة. الأم ام إلى وضحا طويقا ويرسم ال يقين عدضباب يخترق حيث ذات، حد في مورد وه الحسم وهذا. ال شلوع فإن لعائلته، الأفضل يختار ال ذي الأب أو ال تالية، لخطوته بعناية يخطط الصغير ال عمل صاحب كان سواء نحوهم ناس ويجذب ال ثققيغرس حسمهم

## ال بصري الان سجام :ال جيد ال مظهر

ال موار د حركة في تكمن جنورها أن إ لا الأحد بان، من كثر في سطحية تعتبرية ال جسد ال جاذبية أن رغم ل قدرة بصرية إشارة وهو ال جينية، وال ثروة الصحة أشكال من شكل أنه على ال جميل ال مظهر إلى ال نظر يمكن لأمر ال تعلق ال مظهر؛ مجردت تجاوز ال مجال هذا في ال حقيقية ال جاذبية فإن ذلك، ومع ال نجاح على ال فرد ال رفاهية بين الان سجام إن ال حقيقية الابد تساممة ودفء خطواته، في وال ثقة ل نفسه، ال مرء تحمل بكيفية مغناطيسيًا حضورًا يخلق ال ذي هو ال داخلي وال رضا ال جسدية

يتم حيث بسهولة الأخرين ال رجال على ال تأثير سطحية أو بصرية ب جاذبية ي تمتعون ال ذين ل لرجال أيضًا يمكن ال ذكورية ال مجموعات تك داخل بسهولة قبولهم

## ال جذب رقصة

يدي ناميكية رقصة يخلق - ال جاذبية وال حسم، وال قوة، وال ثروة، ال قوة، - ال موار دهذه بين ال تفاعلي إن ل لرجل ال شاملة ال جاذبية يعزز مما الأخر، عنصر كل يكمل حيث الأوجه متعدد أداء إنه ال جذب جوهر تحدد ال حيلة واسع

إن ال موار دنقل على ال قدرة عدم إلى فقط يرجع لاشريك وجود عدم أن نفهم أن ال مهم من ذلك، ومع ال بشرية ل للاتصالات ال غاضبة وال كيمياء وال توقيت، ال شخصية بال تضخيلات وي تأثر معقد، أمر الان جاذب فعال بشكل وتعبدتها ال موار دإدارة على ال قدرة تلعب ال بشري، ل لتفاعلي ال عريضة ال خطوط في ذلك، ومع معال ناس جمع في محوريًا دورًا

ل لقدرة منارة هو بل ال مادي، بال معنى مزود مجرد ليس ال موار دي نقل ال ذي ال رجل فإن الأم ر، جوهر في في بطبيعتها جاذبة شخصية يجعله مما وقوة بهدف ال حياة تيارات في ينقل شخص إنه وال طموح وال مرونة ال كبرى ال وجود رقصة

## ال رجل جاذبية :ال حيلة

وال موثوقة وال استقرار ال قوَب إحساس يضح ال موار د، وإدارة نقل في ماهر ال حيلة، واسع ال رجل ال نفوذ، وممارسة ال قرارات، اتخاذ على ال قدرة تشمل بل فحسب، ال مالية ال ثروة على ال براعة هذه تقصر الصفات هذصدى يتردد الإندسانية، ل لعلاقات دالمعق ال باليه وفي وال عقلي ال جسدي ال ثبات وإظهار كبير بشكل بالامن وال وعد ال قدرة تقدير ي تم حيث ال قديمه ال جذب رقصدي مرددًا بعنق،

ل لرجل؛ بال نسبة ال جميلة وال مؤخرة ال جميل ال ثدي ذات ال مرأة مثل ل لمرأة بال نسبة هو هذا مثل رجل. تقري بايقاوم لا. عالية جنسية جاذبية

ينعهم ما بال الضبط هو وهذا. incels معظم إلى نظرت إذا

## 4 الفصل

### تركها في الـ نعمة - الأند وثرة جوهري

يستكشف. والصف الـ قوة بـ بين دقيق توازن وهو الـ استسلام، فن في الأند وثرة تتجلى الـ معقدة، الـ حياة رقة في والـ دور الأم ورن عن الـ لتخلي الـ تحويل لية الـ قوة على الضوء ويسلط الـ الأندوثرة، الـ جوهري الـ طبيعة الـ هل هذا الـ متطدلة نعمتها في الـ الـ لمرأة الـ سماح في الـ داعمة لـ لبيثة الـ محوري

### استغنائها فن

كل في الـ تحكم إلى الـ حاجة بـ إطلاق الأم ري تعلق. والـ استسلام الـ ثقة ضياء في تزدهر الـ حقيقي الـ الأند وثرة أو الـ الصف يعني لا وهذا. ومرونة بـ نعمة الـ وجود تدفق احضان ذلك، من وبدلاً الـ حياة، جوانب من جانب والـ اتصال الـ صف قوة فهم من تأتي عميقة قوة هي بل الـ سلبيّة؛

الـ توصل على قدرتها يعزز مما والـ تعاطف، الـ حدس من الـ عميق مخزونها من بـ الـ استفادة لـ لمرأة الـ تخلي يسمح الـ علاقات، وتعمق الإبداع، يزدهر الـ اند فتاح من الـ ضياء هذا في. حولها من والـ عالم الأخرين مع بعمق الـ وجود جوهري في ولكن الشكل، في فقلابن - الـ حقيقي الـ جمال ويظهر

### والاند سجام مال الـ ج خلق

في والـ رعاية الـ خيوط ونسج عادي، غير إلى عادي هو ما تحويل على فريدة بـ قدرة الـ امرأة الـ مسة تتمتع يمكن حيث حطنة بـ بئنة خلق يشمل ولا كنه الـ جمال يات على الـ مثالي دورها يفضر ولا. الـ يومية الـ حياة نسيج الـ تي لـ لمساحة والـ رودية والـ عاطفية الـ جسدية الـ جوانب يشمل وهذا. أشكالها بجمع تزدهر أن لـ حياة والـ حب والـ راحة لـ جمال ملاذ إلى يحولها مما تسكنها،

الـ علاقات، لرعاية الـ معقدة الـ ديناميكيات إلى مزهريّة في الـ زهور تنسيق في الـ متمثل الـ بسيط الـ عمل من وتوازن لـ بيئته، امع بـ ديهيّة رقة إنهما. والـ نعمة بـ الـ اند سجام إحساساً محيطها على يضفي الـ امرأة تأثير فإن مجالها يدخل من لكل والـ رفاهيّة الـ نمو يعزز مما والـ تلقي، الـ عطاء بـ بين دقيق

### لـ شريك الـ داعم الـ دور

يفهم الـ الذي لـ لرجل يمكن بـ ثمن ي قدر لا أمر داعم شريك وجود فإن كامل، بشكل أن وثتها الـ امرأة تحضن لـ كي عن والـ تعبيري الـ تخلي من يمكنها مما والـ ثقة، لـ لاستقرار أساساً يوفر أن الأند وثرة وعمق سيولة وي قدر الـ حقيقيّة طبيعتها

ولكن ال مادية الاح تياجات فقلبي تقديمو بثقة ال عالم في ال تنقل يمكنه ال ذي ال حيلة، واسع ال رجل  
الأم ن هذا ي تعلق و لا. والاع ترازب الأمن ان ال مرأة ف فيها تشعر بيثة يخلق وال روجي، ال عاطفي ال دعم  
ويزدهر ي نمو أن ال فردين لكلا يمكن حيث ال متبادل ال تبادل أي بالاشراكة، بل بال تبعية،

ال عمق وتجب ال علاقة، تُثري فيها وال عشي أن و تتهانع ال تخلي على ال مرأة قدرة ف إن الاشراكة، هذه مثل في  
ومرناً جميلاً تناغمًا معًا ويخلق ان الآخر ضعف أحدهما قوة تدعم حيث تكافلية، دي ناميكية إنها. وال حميمية

## ال حديث ال صر في الأذ وثة احضان

.وال توصل ل لنعمة تمناز الأذ وثة جوهر يظل بلستمرار، تطور وال توقعات الأدوات ر حيث ال يوم، عالم في  
لطبيعة يسمح مما ال نمطية، والصور الاج تماعية الضغوط من ال تخطى أيضًا يعني ال سياق، هذا في ال تخلي،  
بال تعلق الحقيقية ال فرد

وقوية ورعاية، وحسدية، مبدعة، - ال طبيعة قوى من قوة هي أن وثتها مع كامل بشكل توصل ال تي ال مرأة إن  
ال حياة في وال عشي الآخر ين، مع ال عميق وال توصل والاند سجام، ال جمال خلق على قدرتها إن. ذاتها حد في  
ال دائمة وجاذب يتها الأذ وثة قوة على شهادة هي ب نعمة،

## 5 ال فصل

### ال سامة والإطارات وال علاقات ال سامون الأ شخص

ت صورات أو معتقدات ل فرض وال سلوك ال لغة اسد تخدام ي شمل مصطلح هو ال سام ال فوقي الإطار إن  
ال بسبب، ال سلابية الإهانات أو ال تعديقات المفهوم هذا وي تجاوز. آخر شخص على ومحدودة سلابية  
تظهر أن يمكن. ال بعض ل بعضهم وإدراكهم الأف راد تفاعل ل كيفة الأعمق ال بنية في نفسه ويدمج  
يحمل - لفظية وغير لفظية، مباشرة، وغير مباشرة، - مخرقة أشكال في ال سامة ال و صفة طرا الأ  
به الخاصة وال تأثيرات الدقة ال فروق منها كل

#### ال مباشرة ال سامة Metaframing

أو مهينة رسائل مباشرة شكل تنقل صريحة إجراءات أو عبارات ال مباشرة ال سام ال تأطير ي تضمن  
سبيل على. ال تفسير ل سوء ك بيرامجالا تترك ولا فبها، ل بس ولا واضحة هي. ل لمستلم مقيدة  
احترامه ل تقويض ومباشرة واضحة محاولة هو، "أبدأ شيء أي إلى تصل لن" ما، شخص إخبار الأمثال،  
على ال سيطرة أو الهيمنة ل تأكيد ال تصريحات هذه مثل الأف راد ي سخدم ما غالبًا. وإمكاناته لذاته  
ال. تلاعب في الرغبة أو العميق الأمن انعدام يعكس الامم الآخرين،

#### ال مباشرة غير ال سامة Metaframing

الرسالة لنقل الآثار أو التلميحات يستخدم ديث دقة، أكثر المباشرة غير السام التأطير يعد الجريمة مرتكب يكره أن يمكن لأنه المباشرة الأشكال من غدرًا أكثر هذا يكون أن يمكن. السامة ذلك على الأمثلة ومن معالجته أو مواجهته الضدية على الصعاب من يجعل مما معقول، بشكل مما الخارجي، العوامل أو الحظ إلى نجاحه نسب خلال من مسد تمر بشكل ما شخص إنجازات تقوية مسد تحق أو مؤهل غير أنه إلى مباشر غير بشكل يشير.

## السامة اللفظي Metaframing

معتقدات نقل التي المحادثات أو البيانات أو المنطوقة الكلمات السام اللفظي التأطير يتضمن الإساءة من دقة الأثر الأشكال إلى العلنية الإهانات من هذا تراوح أن يمكن بمقيدة أو مهينة أو سلبية رتأثيري يكون أن يمكن. العدوانية السلبية التعديقات أو المباشرة غير المجاملات مثل اللفظية، لذاته الفردت صور على بعمق تؤثر أن للكلمات يمكن ديث عميقًا، السام اللفظي التأطير العقلية وصده.

## اللفظية غير السامة Metaframing

اللفظي غير التواصل من أخرى أشكال أو إماعات أو تصرفات اللفظي غير السام الإطار يتضمن لأفكار استجابة العيدين تحريك ذلك يشمل أن يمكن. آخر شخص تجاه الازدراء أو السلبية نقل قد. شأنه من قلل أو الآخر بال شخصتس تهين جسدية لفة أي أو بغضب، التنهيد أو ماء، شخص عرضة أقل لأدائها اللفظية الإشارات من تأثيرًا أكثر الأديان بعض في اللفظية غير الإشارات تكون المواجهة أو لتحدي.

## السام والتأطير الالترجسية

مرتبطة سمات السام التأطير عمليات في الأديان من كثر في نخرطون الذين الأفراط يظهر قد بال تفوق الشعور على لحدفاظ كأداة السامة الإطارات الالترجسيون يستخدم ما غالبًا بالالترجسية مثل الجذور، العميقة والقضايا الالديهم الأمان عدم في متجذر السلوك هذا. الآخرين على والسيطرة وفقًا لعجزية، الشاكرافي بانسداد مرتبطة تكون قدوالتي الالفرح، أو المكبوتة الالجنسية الرغبة الانسداديؤدي أن ويمكن والإبداع، والجنس بالمتعة مرتبطة الشاكراهذه أن يُعتقد. المعتقدات بعض والسيطرة القوة عن سلبية تعبيرات إلى هنا.

على البقاء أو السامة الالفرجة الأظرفي يشارك شخص مع العيش إن السامة الالفرجة الأظرفي الالفرجة قد الحالات، بعض في. العقلية وصده الالفردي رفاهية ضارًا يكون أن يمكن به وثيقة علاقة وال تعامل السلبية الأنماط هذه معالجة في للغاية وم تفهم واعيفرد مع المفتح الال تواصل ي ساعد كثر في. العاطفية حالته أو السام الالفردي سلوك عن المسؤولية تحمل معد المهم من ذلك، ومع. معها. تمائم ركها أو العلاقة الالاب. تعاد هو وتمكينًا صحة الأثر الالقرار يكون الأديان، من

على التركيز مع السام، بالتأطير المرتبط الالقمع من النقيض على الالجنسية الرغبة تمكين بقيمة الشعور تعزيز على ي تطوي إنه. والتمكين الالأك يديتو الإيجابي الالفاعلات تعزيز الالسام الوصفية الأظرفي فرضها التي القيود من والالحرر والالجنس، والالفرح، الذات،

أن يمكن لأذنه الأهمية، بالغ أمرًا التفاعل أو العلاقة في ميكرًا السام التأتير على التعرف يعد من ك بير جزء ي نخرط قد الحظ، ل سوء. عام ب شكل مواق فهو الشخص سلوك على قويًا مؤثرًا ي كون رضاهم عدم أو سعادتهم ل عدم انعكاسًا ذلك ي كون ما غالبًا السام، الاستفزاز أشكال من شكل في الأفراد الحياة عن.

ومن العلاقات الأفراد على ك بير ب شكل تؤثر أن يمكن منذ تشرة مشكلة السام المي تاف رام يعد آثاره من أفضل ب شكل أن فسهم حماية للأفراد يمكن الأساسية، وأسد بابيه المختلفة أشكاله فهم خلال حياتهم في وتمكينه إيجابية أثيرتفاعلات تعزير إلى والسعي الضارة.

## 6 الفصل

### الراتب وراء ما - المال فهم

ذلك، ومع الحرية بالأمان إحسدنا في محددًا عاملًا بالمال علاقة تناضج ما غالبًا الحياة، عبر رحلتنا في ويهدف. ل لثروة الرئيسي الصدر هي المرء وظيفة بأن الاع تقاد: كثيرين على يخيم شائع خاطئ مفهوم هناك فحسب، الكسب في يكمن لا الحقيقي مالي ال نمو أن على التأكيد مع الأسطورة، هذه كتف إلى الضل هذا بحكمة نكسبه ما تخصص في بل.

### ل لوظيفة الخاطئ المفهوم

إنه. والوفاء الهوية صدر إنه غاية؛ ل تحقيق وسيلة مجرد من أثير هي الوظيفة ل لكثيرين، بالنسبة الوظيفة إلى نظرال في يكمن الخطأ إن ذلك، ومع المهارات وصدق العواطف متابعة فيه تتمال ذي المكان وليس الأذنى الحدتمثل أنهما لا ثابتًا، دخلًا توفر الوظيفة أن حين في. ال ثروة ل بناء أداة مجرد أنهما على حوض ملء محاولة يشبه ال ثروة ل تراكم ال راتب على فقط الاع تمام إن المال يقل للإمكانات السقف ال نهاية في حدودم ولكنها وثابتة أمنة إنهما بطء؛ يقطر بصدور الاستحمام.

### الاستثمار قوة

استخدام فن هو الاستثمار. الاستثمار الحقيقي: لثروة الحقيقي المحرك فهم في القيود هذه تجاوز سر ويكمن مصادر بإنشاء الأم ري تعلق. اليومية مجهوداتك عن مستغل بشكل بال نمو لها يسمح مما العمل، في أم والك وظيفتك من تكسبه ما ال نهاية في تجاوز أن يمكن متعددة دخل.

وبدلاً بذور مجرد ستبقى لكنها آمنة، عليها والحفاظ بذور، بهذه ال تمسك يمكنك بل بذور كما أم والك تخيل الأم ري تعلق. الاستثمار جوهر هو وهذا. وتكثير تنمو وهي ومشاهدتها وسقيها زراعتها يمكنك ذلك، من ورعايتها ربيع، المشا من غيرها أو والشركات أو العقارات أو الأسهم في سواء لأم والك، ضد المرض بإيجاد بل تنمو.

## ال فهم سوء حاجز

يبدو قد ال مجهول منوال خوف ال فهم عدم في يكمن ما غالباً بال جواب ال استثمار؟ من ال كثيرون يخجل فلماذا متشبثين ال هاشم، على ال كثيرون يجعل ال خوف هذا. وتعتيقاته ومخاطره بصطحاته مرهقاً، ال استثمار عالم إذ الارت فاع على ال قدرة لديه الألق فاص، في الطيور مثل أم وال هم، أن مدركين غير بإحكام، بروا بهم فقط سراحهم إطلق تم.

إدارة وفهم ال استثمارات، من مخلفة أذ واع على ال تعرف إن. الحواجز هذه لكسر ال مفتاح هو ال تعليم ال سابق في دنمبت كان خبير كل أن تذكر. ال عملية على غموض يزيل أن يمكن صغيراً وال بدء ال مخاطر، بل لنموضورية ولكنها دائماً، الأصعب هي الأولى ال خطوة.

## ال راحة فخ

إن ال روتين راحة هو ال راتب إلى ال راتب دورة في محطرين يظنون ال كثيرون يجعل ال ذي الآخر ال سبب عالم في ال مغامرة إن ال الأم إن إحساساً توفر ال مألوفة ال مهام ال متوقعة ال عمل وساعات ال منظم ال راتب الأم ن أن ندرك أن مهم ال من ذلك، ومع ال مجهول إلى خطوة وكأنه يبدو قد ال مؤكد غير ال استثمارات ال راحة مناطق من ال خروج خلال ومن. وال تنويع ال تكيف على ال قدرة في بل ال روتين في يكمن ال الحقيقي لثروة جديدة إم كانت يات أم ام أن فسدنا نفتح فإننا ال استثمار، مياه في الإبداع كيفية وتعلم لدينا وال حرية.

## ال ثروة عقلية زراعة

الإشباع من أبعد هو ما برؤية الأم ري تعلق. ال عقلية في بتغيير ال مالي ال استقلانحو ال رحلة تبدأ وضع ال ثروة عقلية تنمية تضمن بحكمة ال مستثمرة ل الأموال ال مدى طويل للإم كانات وفهم لراتب ال فوري ال محسوبة ال مخاطر ل تحمل وال استعداد ال استثمار فرص حول ال ذات وتثقيف واضحة، مالية أهداف

تحتاج ال استثمارات فإن ضدها، عدية بين ثمارها توتني لا الشجرة أن مثلما بل الصبر أيضاً لأم ري تعلق ال ثروة إلى ال طريق بأن الاع تراف مع ال مدى، طويل وال منظور الات ساق هو هنا وال مفتاح. بل تصح وقت إلى ال سرعة سباق ولبي ال ماراثون، سباق هو

## 7 الفصل

### الشاكرا التنفس رقصه - معًا ال تناغم

داخل وتنسيقها وشفاءها الطاقة لتعديل عميقة كوسيلة الشاكرا التنفس يظهر الروحانية، ال ممارسات نسيج في ظهرًا بالجلوس إما الشريك، مع الشاكرا التنفس ال دقيق الفن في ال هل هذا تعمق بينهم وفيما الأفراد ال الشاكرا خلال من لطاقة او استقبال إعطاء من دورة يخلق مما ال ملعقة، ضع في ال استلقاء أو لظهر مراكز وتوازن مواعمة على أيضًا تعمل بل فحسب، الشركاء بين ال روابط تعميق على ال ممارسة هذه تعمل وال روحية وال جسدية ال عاطفية ال رفاهية وتعزيز لديهم، ال طاقة

### الشاكرا فهم

أو السبعة، الأ سلسلية شاكرا ال فهم الضروري من الشاكرا، لتنفس ال مشتركة ال رحلة هذه في ال شروع قبل من كياننا، من معينة جوانب مع شاكرا ال توافق ال فقري ال عمود طول على تعمل ال تي الطاقة، مراكز ال هية الأكثر إلى بدائية الأكثر

بإسلسلنا ال جذر شاكرا وترتبط ال فقري، ال عمود قاعدة في تقع: (مولادهارا) ال جذر شاكرا  
ل الأرض ال تارض قوة تشبهه طاقتها. الأ سلسلية ياجات والاح وال استقرار بالأمان

إبداعنا في الشاكرا هذه وتتحكم مباشرة، ال سره أسفل تقع: (Svadhithana) ال عجز شاكرا  
ال جدوالاً شخا ال تجارب قبول على وقدرتنا ال جنسية وطاقتنا

ال شضية قوتنا مقر وهي ال بطن، من ال علوي ال جزء في توجد: (مانايبورا) ال شمسية الضفيرة شاكرا  
وثنقتنا ذاتنا واحد ترامنا

وال رحمتنا ال حبي نبوع هي ال قلب شاكرا الصدر، وسط في تقع: (أناهاتا) ال قلب شاكرا  
وال فرح

بوضوح ال توصل على بقدرة ناوترتبط ال حلق، في الشاكر ا هذه تقع: (Vishuddha) ال حلق شاكر ا  
وأسالة

مركز هي ال ثلاثة ال عين شاكر ا ال عينين، بين ال جبهة على تقع: (أجنا) ال ثلاثة ال عين شاكر ا  
وال جديرًا حدس

ال واعي من أعلى بحالات ال تاج شاكر ا وتربطنا ال رأس، أعلى في تقع: (Sahasrara) ال تاج شاكر ا  
والإلهية

## شقر ال تنفى ممارسة

هذه في الان خراط كيفية وإل يك شاكر اكل ويوازن يغذي ل طاقة جميلاً تبادلاً الشريك مع الشاكر ا تنفى يضمن  
ال مقسمة ال ممارسة

ضعية في الا استدعاء أو لظهر ظهرًا بالجلوس إم اشريك، مع مريحة ضعوية باختيار اب دأ: ال ضعوية  
ال نشاطاتصال يسهل الجسدي ال قرب هذا ال ملعقة

ال طاقة مركز على اه تمامهما الشريكين كلا يركز ال جذر، شاكر ا من بدءًا شاكر اكل على ال تركيز  
ال أسلية بطاقتها واشعر وجورها، لونها تصور. هذا

إلى لشريك ال مقابلة ال شاكر ا من بالحياة ال ناضجة الطاقة سحب وتخليل بعمق، استنشق: معًا ال تنفى  
يخلق وهذا شريك إلى بك ال خطة ال شاكر ا طاقة ترسل أنك تخليل ر، ال زفي أذ ناء بك ال خطة تشار ا  
ال شاكرات ويوازن ال رابطة يعزز مما ال طاقة، متبادلاً تدفقاً

ال شاكر ا إلى ل لأعلى الان تقال قبل شاكر اكل على دقائق 5 حوالي اقض شاكر اكل ال وقت  
ومواعمته طاقة مركز كل مع ل لتوصل كافيًا وقتًا ذلك يتيح ال تالية

تجاربك لمشاركة دقائق بضع خذ ال تاج، شاكر ا إلى ال جذر من ال دورة إكمال بعد: ال تجربة مشاركة  
ال ممارسة أذ ناءنشأت أكار أو عواطف أو أحسيس أي ناقش. حياتك شريك مع

## شقر ال تنفى فوائد

وال تفاهم، بالوحدة ال عميق الشعور يعزز إنه. عديدة فوائد ديقدم شريك مع الشاكر ا تنفى في الان خراط إن  
زيادة إلى ال ممارسة هذه تؤدي أن يمكن. ال بضع ل بعضهم ال نشاطوال جزر ال مدمع الشركاء يتناغم حيث  
بالترابط ال عميق الشعور عن فضلاً والرحمة، ال تعاطف

من بينما الاسترخاء، وتعزيز ال توتر من ال تخطى في الشاكر ا تنفى يساعد أن مكبي الجسدية، ال ناحية من  
بالان سجام الشعور إلى يؤدي مما وتوازنها، ال شاكرات مداذاة على يعمل فإنه ال نشطة، ال ناحية  
أفاقاً وتفتح الشركاء، بين ال عاطفي الارتباط تعمق أن ال مشتركة ال ممارسة لهذه يمكن عاطفياً، والرفاهية  
والحميمية ل لتوصل جديدة

