

بربارة دي إنجليس

الشغف

بربارة دي إنجليس

الشغف

د الخيال

الشغف

Passion

By Barbara De Angelis

الشغف

باربرا دي أنجليس

ترجمة: فاطمة شممص

Copyright © 2009 by Barbara De Angelis
Published and distributed in the United States by: Hay House

لا يجوز نسخ أي جزء من هذا الكتاب أو إستعماله بأي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

الطبعة الأولى: © 2020

ISBN: 978-9953-65-093-7

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

المنارة - رأس بيروت - بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
لبنان تليفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 2036 6308
مركز الأعمال صندوق بريد 519251
مدينة الشارقة للنشر المنطقة الحرة
الشارقة الإمارات العربية المتحدة

Email: alkhayal@inco.com.lb
www.daralkhayal.com



dar.alkhayaI_



dar.alkhayaI



dar.alkhayaI

الشغف



باربرا دي أنجليس

ترجمة: فاطمة شمس

دار الخيال
DAR AL KHAYAL

أهدي هذا الكتاب

بحبِّ وإمتنان لا ينضب
إليك أنت
مصدر
شغفي الحقيقي
وسيله
وهدفه.

شكر

شكرٌ خاصٌّ لهؤلاء الأصدقاء الأعزّاء
الذين منحوني حبهـم الثابت وحكمتهم الراسخة
والدعم والوضوح والشجاعة
مما أتاح إمكانية إنجاز هذا الكتاب:
سالي فيشر وبام كبير وساندي جولي
وبيتر إيشخان وويندي غولدشتاين
وجاكي إيكلز وجينيفر مونوز
وسوامي كريباناندا.

المقدمة

ألّفت هذا الكتاب كتقدمةً لشغفي للعمل الذي وُجِدْتُ لأقوم به وكدعوةٍ لذلك الجزء منكم الذي يعرف أنكم مستعدون للشعور أكثر والعيش أكثر والحب أكثر والإستمتاع أكثر. إذ يبادرني الناس عادةً بالسؤال: «باربرا، ما هو السرّ لخلق السعادة؟» أو «ما هي الميزة التي يجب أن أطورها لأتمتع بثقةٍ حقيقيةٍ لأتبع أحلامي؟» أو «ما الذي يجب أن أركز عليه لأجذب الأمور الجيدة إلى حياتي؟» فيأتيهم جوابي على كافة أسئلتهم بأنه: **الشغف**.

الشغف يفوق مجرد الإنجذاب الجسدي الشديد الذي نشعر به تجاه شخصٍ آخر أو الإعتقاد القوي بمسألةٍ ما، أو حتى التصرف بحماسٍ تجاه علاقاتنا وعملنا وعائلتنا. فهو ليس مجرد ميزةٍ نمتلكها أو شعور نأمل به. بل هو مصدرٌ داخليٌّ للطاقة القوية والمُحبة والخيرة، تلك الطاقة التي ما إن يُسمح لها بالتدفق إلى حياتك، حتى تُثري كل تجربةٍ وكل لقاءٍ بحيويةٍ وسحرٍ ومعنى. وبهذه الطريقة، فإن العيش بشغفٍ هو حالة وجودٍ تحمل إليها قلبك كله وروحك في كل لحظةٍ خلال اليوم.

الشغف هو ما يجعلنا نفتح على الحياة، ويفتح لنا الباب لأغنى كنوز الحياة بالنسبة إلينا. فالعيش بشغفٍ والحبّ بشغفٍ يتطلبان شجاعةً كبيرةً، لكن هل من بديلٍ حقاً لمن يلتمس الأعلى؟ فاختبار الشغف والتعبير عنه ومشاركته يعني إعطاء هدية لا تُقدّر بثمنٍ لأنفسنا وللآخرين ولكل العالم المحيط بنا.

صُمّمت هذه الإنعكاسات حول الشغف لمساعدتك على التفكير بالشغف الخاص بك بطرقٍ لم تتبناها سابقاً ربما، وعلى تقديم إمكانيات جديدة لتعدّو

الشخص الشغوف والقوي الذي تتوق لتكونه. أمل أنك ستلهم لتعمل بشغف أكبر خلال قراءتك للكتاب، وتمرح بشغف أكبر وتحب بشغف أكبر وتنمو بشغف أكبر. هذه هي الحياة التي تستحق أن تعيشها.

باربرا دي أنجليس

الشغف

الكل يريد المزيد من الشغف في الحياة، فهو أساس كل فعلٍ نقوم ونرغب به وأساس اختيارنا للشخص الذي نريد أن نحبه. في العالم المحموم اليوم، حيث يغيب عن أذهاننا ما هو مهم بالنسبة إلينا، يبحث الناس في كل مكانٍ عن طرقٍ لإعادة الإتصال بالحياة ذات المغزى كما لم يفعلوا قط.

إن الشغف متاحٌ لكل من يريد استرداد سعادة يسيرة وإيجاد المصدر الداخلي للقوة والرضا. تُقدِّم باربرا دي أنجليس دليلاً بسيطاً وفعالاً لإعادة إكتشاف الشغف والحفاظ عليه في علاقاتنا و عملنا وفي كل لحظةٍ من حياتنا، من خلال الإستفادة من سنوات تجاربها في مساعدة الرجال والنساء حول العالم على تعلم طرقٍ جديدةٍ للعيش والحب.

ومقارنةً بتعاليمها المتيسرة والتي تمس القلب مباشرةً في كتابها «اللحظات الحقيقية» (Real Moments) الأكثر مبيعاً بحسب نيويورك تايمز، بدت باربرا دي أنجليس في كتابها «الشغف» (Passion) كلاسيكيةً مُلهمةً لكافة الفصول وهدية فرحٍ لكل يومٍ.

الشغف

الجزء الأول

الشغف:
نفسك الجوهرية

الشغف هو

مصدر ما أنت عليه

في البداية، وُجد الشغف. فحياتك، أي وجودك نفسه، مستمدة من الشغف. ففي لحظة واحدة، جذب الشغف الرجل والمرأة تجاه بعضهما بعضاً بقوة حتى اتحد جسداهما، ومن ذلك الإتحاد الشغوف، تولدت بذرتك. وعندما نمت هذه البذرة، وصرت مستعداً للدخول إلى العالم، قمت بذلك بكل الشغف الذي استطعت جمعه، وبدون شك، عرف الجميع بأنك أتيت، بعد أن سمعوا صوت بكائك!

جسدك بحد ذاته يهتز دوماً بشغف. كيف يمكنك أن تصف قلبك بصفة غير صفة الشغف وهو ينبض بولاءٍ مستمرٍّ لأربع وعشرين ساعة خلال اليوم، وكل يوم وكل سنة من حياتك؟ كيف يمكنك أن تصف رثيتك بصفة غير صفة الشغف بينما تمتصان بإخلاص كل الهواء الذي تحتاجه، حتى أثناء نومك؟ وما الذي يمكن أن يكون أكثر شغفاً من دمك بحد ذاته، الذي يجري بابتهاج في آلاف الممرات غير المرئية في كل جزءٍ من جسدك، ليحيي كل طرفٍ وكل عضوٍ؟

قد يبدو بأن شغف جسدك بإبقاء نفسه حياً هو مجرد ظاهرة بيولوجية. إلا أن هذا الشغف بعينه الذي يقودك لحالة الرفاهية هو طبيعتك الجوهرية، ليس

جسديًا فحسب، بل روحياً أيضاً. وهذا ما يجعلك تلدُ نفسك مراراً وتكراراً. فكل بدايةٍ جديدةٍ وكل تحولٍ داخليٍّ وكل تغييرٍ خارجيٍّ في الإتجاه، يتزوّد بشغفك ليستشفّ المزيد من الحقيقة والمزيد من السعادة والمزيد من الحرية. ففي كل مرةٍ تختار فيها أن تتغير وتتمو وتتحسن، أنت تختار أن تقوم بذلك من خلال تلك النواة الداخلية للشغف.

إن شغفك هو ما سيكون نعمتك المنقذة خلال حياتك، لأنه سيجعلك تتبع أحلامك عندما يقول لك الجميع استسلم، وتبحث عن الشريك المناسب حتى إذا خفت من أنه لن يكون موجوداً، وتسافر على طريق اكتشاف الذات حتى عندما تشك بالطريق الذي تمشي فيه أو بالشيء الذي تبحث عنه. ففي النهاية، هو سيقودك إلى القدر الذي تسمعه يناديك من أعماق قلبك.

الشغف ليس ميزةً غريبةً عنك.
إنه ليس خاصيةً تولد مع البعض،
فيما يجب أن يتدبر الآخرون أمرهم بدونها.
فإن تكون شغوفاً هو أمرٌ طبيعيٌّ، تماماً
كالتنفس وتاماً كوجودك حياً.
إنه مصدر ما أنت عليه.

تعطشنا للشغف

إن التعطش للشغف أمرٌ عموميٌّ. إذ يتوق جزءٌ ما في طبيعتنا الإنسانية إلى تجربة التشرب العاطفي التام، تلك اللحظة عندما ننجرف ونتحرر أخيراً من قواعدا اليومية وقيودنا والروتين. إذ يسعى كلُّ منا، على طريقته، لإيقاظ شغفه. ويبحث كلُّ منا عما يخوّله الشعور بالحياة والحياة بشكلٍ كاملٍ.

هل تساءلت يوماً لم يوجد الكثير من المتعصبين للرياضة الذين لا يكتفون بكرة القدم أو كرة السلة أو كرة المضرب أو الهوكي، بحسب الموسم؟ ربما رأيت شريكك يصرخ أمام التلفاز ويضرب الأريكة، وتعجبت من حدة رد فعله تجاه ما يبدو لك بأنها «مجرد لعبة». ما الذي يجعله متيماً بها إلى هذا الحد لدرجة أنه لا يتوانى عن مشاهدة لعبة كل بضعة أيام؟

أو ربما لديك صديقةٌ مهووسةٌ بمشاهدة «أوبرا الصابون» (Soap Opera)¹ أو قراءة الروايات الرومانسية. فتفكر أنت: «كيف يمكنها مشاهدة هذه السخافات؟» أو «ألا تحتوي تلك الكتب على الحكمة نفسها والمشاهد الجنسية المتوقعة عينها؟ فلم تقرأ الكتاب تلو الآخر؟»

قد يتفاجأ هذا الرجل وهذه المرأة بأنه على الرغم من أن الظاهر يبدو مختلفاً تماماً، إلا أنهما في الحقيقة يتلهفان للأمر ذاته: الشغف. ماذا يرى أثناء مشاهدته لحدثٍ رياضيٍّ محترفٍ؟ عادةً، يرى مجموعةً من الرجال يجرون في الملعب جيئةً وذهاباً، ساعين بشغفٍ بكل ما أوتوا من قوةٍ وتركيزٍ إلى تسجيل هدفٍ. أما هي، فما الذي تلامسه عند قراءتها لروايةٍ رومانسيةٍ؟ هي تلامس شخصياتٍ يعيشون حياةً دراماتيكيةً ملؤها الحماس واللوعة والشغف.

فالشغف هو ما يُمتعنا. عندما يلعب فريق ما من دون شغفٍ، تسمي اللعبة مملّة. فيتذمر مشجّع بإحباطٍ قائلاً: «هؤلاء الأشخاص نائمون»، ويقلب بين القنوات التلفزيونية على مضضٍ، أو يغادر الملعب باكراً، أملاً أن يذهب إلى المنزل ويحظى بمباراةٍ أخرى أكثر شغفاً على التلفاز. وعندما تُكتب روايةً من دون شغفٍ، ستفقد المتعة في قراءتها. فتختمينها بقول: «لا أحداث فيها»، وتضعين الكتاب جانباً.

ومن أجل إشباع هذا النهم للشغف، نكافئ بشدة أولئك الأشخاص الذين يحركون عواطفنا لأقصى الحدود، إذ يجني الممثلون واللاعبون المحترفون وعازفو موسيقى الروك ملايين الدولارات لأنهم يعرفون كيف يشعلون شغفنا. وسواء صحّ ذلك أم لا، فنحن ندفع مالمّا مقابل قدرتهم على تحفيزنا يفوق المال الذي ندفعه للأشخاص الذين يعلمون أولادنا أو يزرعون طعامنا.

لا خطأ في تقدير الأشخاص أو الأحداث الممتعة التي تُشعل شغفنا. لكن المشكلة تكمن عندما لا نعيش شغفاً كافياً في حياتنا، بل نجرب أن نشعر بالنشوة من خلال شغف الآخرين. فإن المتعصبين للرياضة الذين يتحمسون لرؤية غرباء مبللين بالعرق يصطدمون ببعضهم البعض، أكثر من حماسهم لإمضاء وقتٍ مع زوجاتهم، وتلك التي تهوى مشاهدة برنامج تلفزيوني وتشعر بعاطفة تجاه الشخصيات التي تشاهدها كل يوم وكل أسبوع أكثر من العاطفة تجاه نفسها، والأنثى التي تحب قراءة أحداثٍ دراماتيكيةٍ ومحطمةٍ للقلب في الصحف الشعبية وتتجنب مواجهة أحداث حياتها، هؤلاء كلهم أشخاص انقطعوا عن شغفهم وعن وجودهم وعن حياتهم.

إن كنت تبحث عن شغفك، باشر بالإبتعاد عن الإصلاحات السريعة والمنافسة العالية التي تلقاها من الناس والظروف في الخارج، وبدلاً من ذلك، أدر وعيك للداخل. إذ لن تحظى بالرضا إلا من شغفك. فشغفك هو الوحيد الذي لا يمكن سرقة منك. وشغفك هو الوحيد الذي بإمكانه أن يُشعرك بأنك حيٌّ فعلاً في كل لحظةٍ كل يوم.

عندما تعتمد على الأشخاص الآخرين
للتشعر بالحماس تجاه الحياة،
فأنت تجعلهم مصدر شغفك.
عندما تعتمد على الأشخاص الآخرين
لتحفيزك على الشعور،
فأنت تخولهم السيطرة على
وجودك.
كن مصدر شغفك.
كن مصدر وجودك.

(1) «أوبرا الصابون» هو مسلسل إذاعي أو تلفزيوني يتعامل بشكل خاص مع المواقف المنزلية ويتسم في كثير من الأحيان بالميلودراما والعاطفة. (المترجم)

أن تصبح شخصاً شغوفاً

من هم أبطالك أو بطلاتك؟ من يحظى بتقديرك؟ من تتمنى أن تُشابهه؟ إذا حضّرت قائمةً بالناس الذين تكتنّ لهم الاحترام والأشخاص الذين يشكلون مصدر إلهام لك، من المحتمل أن جميعهم سيتشاركون صفةً واحدةً وهي: الشغف. قد يشعر البعض بشغفٍ شديدٍ تجاه مسألةٍ أو اعتقادٍ ما، وقد يشعر آخرون بشغفٍ شديدٍ تجاه شكلٍ من التعبير الفني، بينما قد يشعر البعض الآخر بشغفٍ شديدٍ لتحقيق بعض الأهداف. لكنك على الأغلب ستقول عنهم جميعاً: «يا له/لها من شخصٍ شغوفاً».

ما الذي يجذبنا للشخص الشغوف؟ عندما نلتقي شخصاً شغوفاً للدور الذي يؤديه في العالم، فنحن نشهد قوة الحياة التي تتجسد من خلال هذا الفرد. فسواء كان هذا الشخص موسيقياً شغوفاً تجاه أغانيه، أو معلماً روحياً شغوفاً تجاه الرب، أو أستاذاً شغوفاً تجاه درسه، فهو لاء كلهم أشخاصٌ يهبون أنفسهم للحياة، والحياة بدورها تهب نفسها بالكامل لهم ومن خلالهم.

عندما نطلق على أحدهم صفة «جذاب»، فإن ما نلاحظه في الواقع هو شغفه. الشغف مُغرٍ. وفاتنٌ. نحن ننجذب للأشخاص الشغوفين. كما نحب أن ننظر إليهم ونستمع إليهم ونبقى حولهم وبشكلٍ سري وغير سري، نحب أن نصبح مثلهم.

إذاً، هذا هو السر الحقيقي الذي يكمن وراء فتن الآخرين وإلهامهم لنصبح ذلك الشخص الذي يترك أثراً حقيقياً في العالم. اكتشف شغفك للحياة وللحب ولما تعتقد به، ودعه يشع.

الشغف يعمل كمغناطيس
يجذبنا إلى مصدرنا.
نحن ننجذب للأشخاص الذين
يشعرون شغفاً
ويعيشون بشغفٍ
ويتنفسون بشغفٍ.
شغفك هو قوتك الحقيقية.
كلما اكتشفت شغفك للحياة
وعبرت عنه،
لن يتمكن الآخرون من مقاومتك.

الإلتزام يُؤدِّد الشغف

يولد الشغف من الإلتزام. عندما تلتزم بأمر ما، سواء بحلم أو مسألة أو علاقة، ستشعر بالشغف تجاهه. وكلما تعمق التزّامك، أمسى شغفك أقوى.

كيف يُؤدِّد الإلتزام الشغف؟ إن التجربة الداخلية الفعلية للإلتزامك بأمرٍ تعتقد به، تُطلق العنان لشغفك الطبيعي وحماسك الطبيعي وتفانيك الطبيعي. في تلك اللحظة عندما تُدرك أن «نعم، أنا أوّمن بهذه الفكرة» أو «أنا أوّمن بهذا الشخص»، عندئذٍ سيُعطي عقلك الإذن لقلبك للمشاركة بشكلٍ كاملٍ بما تلتزم به أو بمن تلتزم. وبغته، ستغرق بالمزيد من الحماس والطاقة والحب. فالإلتزام بحدّ ذاته يعمل كمفتاحٍ يفتح الباب لتدخل مخزن شغفك السري.

من الصعب جدًّا الشعور بالشغف تجاه شيءٍ ما من دون أن تلتزم به. في الواقع، إنه لأمرٍ مستحيل. فكر بشيءٍ لا تشعر بأنك ملتزمٌ بالقيام به أو المشاركة به، كمسألةٍ سياسية لا تؤمن بها أو مشروعٍ في العمل لست موافقًا عليه، أو عملٍ رتيبٍ حول المنزل يظن شريكك أنه مهمٌّ بينما تظن أنت بأنه غير مهمٍّ. اسأل نفسك: «هل أشعر بالشغف حيال هذه الأمور؟» بالطبع، سيدويّ صدق الجواب: «كلا». فعدم التزّامك لن يسمح لشغفك بالتدفق نحو هذه المشاريع. لا يمكنك أن تتحفز للإهتمام بها وأن تتخذ الإجراء في الخارج، لأنك لم تلتزم بها قط من الداخل.

جرّب هذه التجربة البسيطة: اختر جانبًا من حياتك تودّ أن تشعر بشغفٍ أكبر تجاهه، ربما علاقتك العاطفية أو عملك أو نموّك العاطفي والروحي. ثم قم بتعميق التزّامك به ليومٍ واحدٍ. إن كان هذا الأمر هو زواجك أو علاقتك

بشريك، عبّر عن التزامك من خلال كلماتك وتصرفك. ركز على أفضل صفات شريكك، وذكر نفسك كم تحبه أو تحبها.

أما إن تعلق الأمر بعملك، أعطِ نسبة مئة في المئة لكل مهمة وكل تعاملٍ. فمثلاً، إذا تضمّن عملك القيام بالمبيعات، عامل كل عميلٍ بعنايةٍ فائقةٍ واحترامٍ واهتمامٍ بقدر ما تستطيع. إذا كنت مصمماً جرافيكياً، ضع كيانك كله في كل رسمٍ وكل إحياءٍ، كأنها ستكون تحفّتك الأروع. أما إذا كنت أمّاً بدوام كاملٍ، ساعدي طفلك للقيام بفروضه المنزلية وكأن الحب الذي سنظهرينه له في خلال النصف ساعة هذه سيغير مجرى حياته.

ربما أنت تجرب تعميق التزامك في جانبٍ من نموّك الشخصي، كإبطاء وتيرتك السريعة المعتادة وتقدير لحظات حياتك المميزة. أمضِ يوماً كاملاً في ملاحظة متى تشعر بالإجهاد، وتذكر أن ترتاح ولو لبضع ثوانٍ. في ذلك الوقت، يمكنك الالتفات إلى ما كان يفوتك – الأشجار الجميلة المصطفة في الشوارع التي تعبرها وأنت في طريقك إلى المكتب، ومدى لطافة كلبك عندما تمرّ بجانبه في المطبخ بينما تسارع في تحضير العشاء، وصوت عصافير وصراصيل الليل وهي تغني في الخارج بينما تستعد أنت للخلود إلى الفراش وأنت غارق في التفكير بكمية العمل الذي ينتظرك في اليوم التالي.

ستتفاجأ كم أن الالتزام تجاه أمرٍ واحدٍ تهتم لأمره ولو ليومٍ واحدٍ يمكن أن يغير تجربتك لحياتك ولنفسك. فالأشخاص الذين كانوا يبدون ممليين، سيصبحون متعنين ومضحكين وجذابين. والمهام التي بدت سابقاً بسيطةً ومملةً ستغدو مشوّقةً وستملؤك غبطةً. وستمسي التحديات الشخصية التي كانت تبدو تعجيزيةً، فرصاً لتحقيق إنجازاتٍ مهمةٍ وثابتةٍ. والأهم، ستكتشف بأن شغفك كان ينتظر فرصةً ليندفع ويعبر عن نفسه.

كلما قدّمت نفسك لشيءٍ ما،
ستلقى مزيداً من الشغف.
قم بكل ما تفعله بالتزام.
أحب من تحب بالتزام.
اختر من تختاره بالتزام.
عندئذٍ، مهما تفعل،
سيندمج مع الشغف.
ستهتزّ علاقاتك شغفاً.
وسيتردد صدّى خيارك بشغفٍ.

الشغف وعدم الإكتراث

إن عدم الإكتراث هو عدوّ الشغف. كما أنه عدوّ الحياة. عندما تقول لنفسك: «لا يهمني»، فأنت لست تتقطع عن شخصٍ ما أو شيءٍ ما فحسب، بل تتقطع عن قوة حياتك، عن مصدر القوة والحب الذي يكمن في داخلك.

في هذه الأيام، بات عدم الإكتراث أمرًا رائجًا. فأن تكون غير مكترثٍ يعني أنك شخصٌ هادئٌ غير متصلٍ بما يحدث حولك وأن تكون مستقلًا فعلاً. إذ نسمع يوميًا عباراتٍ مثل «مهما يكن» أو «لا أهتمّ أبدًا» على شاشات التلفزة وفي المكتب والمدارس والمنزل. كما نسمعها من مراقبين ومن أصدقائنا وأحبائنا والأسوأ أننا نسمعها من أنفسنا.

فعدم الإكتراث هو تصرفٌ مخادعٌ. إذ يمكن لهذه الصفة أن تخفي نفسها وتظهر على شكل صفةٍ أخرى مرغوبةٍ بشكلٍ أكبر كالقوة الداخلية أو الإنطوائية أو التوازن العاطفي. فتجد نفسك تصرّ على قول «هذا لا يعني أنني لا أشعر بشيءٍ» لشخصٍ يتهمك بعدم الإكتراث. «أنا الآن في مكانٍ متمركز، لذا لا أبدي الكثير من ردود الفعل». فعندما تمزج عدم الإكتراث بالاستقامة، ستلقى ردًا أكثر عدوانيةً من خلال شعورك بأنك أنت الصح والأخرون هم الخطأ: «انتبه، فلمجرد أنك عاطفيّ زيادةً عن الحد وتفقد السيطرة، هذا لا يعني أنني يجب أن أكون كذلك أيضًا. فالسبب الوحيد لعدم اكتراثي هو أن كل ما يقل عن المبالغة أو الهستيريا هو عدم اكتراثٍ بالنسبة إليك!»

أعرف بعض الأشخاص الذين يحاولون تقديم عذر لعدم اكترائهم من خلال إخفائه وراء قناع الروحانية. فيقولون: «أنا لست غير مكترث. الأمر فقط أنني لم أعد متصلًا بأي شيء في العالم الخارجي كما كنت في السابق». وهذا ما أسميه «إدراك روضة الأطفال» في الإنجاز الروحاني. إذ مرّ عبر التاريخ أمثلة لا تُعدّ ولا تُحصى من القديسين والمعلمين والكائنات الروحية الذين جسدوا الإهتمام والعاطفة والشغف والذين لا يمكن وصفهم أبدًا بأنهم غير مكترثين. في الحقيقة، كلما اتصلنا بجوهرنا الإلهي وأدركنا حقيقة الحياة، أدركنا الوجدانية المتأصلة لكل ما في الخلق، وبالتالي، سنشعر بالمزيد من الحب تجاه الجميع.

إذًا ما هو مصدر عدم اكترائنا؟ في الغالب، إنه الخوف – الخوف من الألم ومن الخسارة ومن الإفراط بالشعور. مثلًا، عندما أقول «لا يهمني»، فما نعنيه حقًا هو «لا أعرف كيف أكثرث من دون أن أتألم» أو «أتمنى لو أنني لا أكثرث» أو «أنا خائفٌ من أن أكثرث، لأنني أعرف بأن الإكتراث سيشكل تحديًا أكبر لي من عدم الإكتراث» أو «أنا غاضبٌ لأنني كثير الإهتمام». إذ يصبح عدم الإكتراث الدرع الذي نلبسه، أملين أن نتفادى الألم لأننا لا نلقى حبةً في المقابل أو أن تفشل أحد أهدافنا أو أن نضطر لمواجهة النقد والرفض من الآخرين.

لكن لا تسمح لعدم اكترائك بخداك. فعدم الإكتراث لا يمنحك القوة أبدًا، أبدًا. كما أنه لا يحميك. بل يبني جدارًا من الخدر والفخر بينك وبين ما تتوق إليه – الحميمية والشغف وتحقيق أهدافك وأحلامك. في النهاية، يسرقك عدم الإكتراث من قوتك العظيمة ومن ملجئك الرائع ومن نعمك الرائعة – أي الحب والشغف الوفيران اللذان يسكنان قلبك.

الأمر يتطلب شجاعةً وتواضعًا عظيمين لمواجهة عدم اكترائك. اسأل نفسك:

«هل يوجد جانبٌ من حياتي كنت أخبئه عن الخوف أو الألم وراء عدم الإكتراث؟»

«كيف كنت أهدر نفسي من أشخاصٍ أو أشياء أهتم لأمرها؟»

«بأي جانبٍ من حياتي يجب أن أهتم أكثر؟»

«من الذي اعتبرت حبه أو صداقته أو لطفه أمرًا مسلمًا به، وتعاملت معه بعدم اكتراث؟»

فهذا التصرف في تحدي عدم اكترائك بصدقٍ سيوقظ فورًا إهتمامك وشغفك، وستبدأ بتحطيم الجدران المحيطة بنبوع الحب في قلبك.

لا تسمح للخوف باغوائك
بعدم الإكتراث.
احم شغفك
كما تحمي
أعز ممتلكاتك.
دافع عنه
كما تدافع
عن أعزّ صديق لك
من الأذى.
عندئذٍ، ستحظى بحياةٍ
ملؤها النعم والوفرة.

الشغف والسيطرة

هل أنت من الأشخاص الذين يحتاجون لإحكام سيطرتهم طوال الوقت؟ هل تغضب عندما تخرج الأمور عن مسارها وعندما لا تجد المناشف معلقةً باستقامةٍ على عمود المناشف أو عندما يركن أحدهم سيارته خارج الحد المسموح به أو عندما يُترك كوبًا على المنضدة أو عندما لا تجري الأمور كما خططت لها حرفيًا؟ إن كان الأمر كذلك، فأنت لست تعيش شغفًا كافيًا في حياتك كما تريده، لأن الشغف يأتي إلينا عندما نتخلى عن السيطرة. السيطرة هي حقًا نقيض الشغف. فالسيطرة تُقارب بين المواقف بجمودٍ، فهي تحب أن تُبقي الأمور ضمن الحدود وتُسعى لليقين وقلّة الحركة وتقاوم التغيير.

بينما يتخطى الشغفُ الحدود ولا يوقفه حدٌ ولا نهايةٌ. فهو يزدهر بسبب المجهول ويتغذى من الحركة والتغيير ويعشق التحرر.

ليس بالضرورة أن يكون الشغف منطقيًا أو ملائمًا – فهاتان الكلمتان المفضلتان لمن يحب السيطرة. فهو ببساطةٍ يظهر لأنه يريد ذلك. ويعبر عن نفسه من أجله. فلا غاية لديه إلا أن يحتفل بالحياة والحب وخلق الرب.

تخيّل أنك تتنزه في الغابة في يومٍ شتاءٍ باردٍ ومررت بنهرٍ مُثلجٍ ومتدفقٍ. فيُخبرك المنطق بهدوءٍ أن المياه باردةٌ للغاية للسباحة، ومهما كنت تشعر بالدفء بسبب التنزه، لكن الشغف سيملاً قلبك وسيصرخ: «اخلع ملابسك واقفز الآن!» إذ يوجد شيءٌ ما في داخلك يتوق إلى اختبار عجائب الحياة وهبة الطبيعة وسحر اللحظة، سواء بدا ذلك معقولًا بالنسبة لعقلك أم لا. وعندما تغطس في المياه، وأنت تصرخ فرحًا بعد أن استيقظت كل خليةٍ من

جسمك، ستشعر أنك موجودٌ بالكامل، وحيٌّ بالكامل. أنت خارج السيطرة
وتحب كل لحظةٍ من ذلك!

من أجل الدخول في عالم الشغف، علينا أن نتخلى عن حاجتنا لتوقع
النتائج ونفهم بالضبط ما يحدث من لحظةٍ إلى أخرى. علينا أن نفتح على
المجهول وما هو غير متوقعٍ وخفي. علينا أن نتخلى عن حاجتنا إلى تحقيق
كل توقعاتنا، وأن نسمح لما هو غير عادي بالتكشف. علينا أن نسعى لترك
السيطرة ونغامر في سبلٍ جديدةٍ من الشعور والإدراك والتجربة، في سبلٍ
ستوصلنا إلى سعادةٍ أكبر وعجائبٍ تفوق ما تخيلناه.

افتح نفسك لاحتمالاتٍ
في هذه اللحظة.
دع عنك التفكير
بما يجب أن يحدث.
دع عنك التفكير
بما يجب أن تشعر به.
دع عنك السيطرة
على ما يحدث.
دع عنك فحسب...
والآن، لقد خلقت المساحة
ليولد السحر.
الآن، لقد فتحت الباب
لكي يدخل المجهول.
الآن، لقد جهّزت غرفةً
في قلبك للشغف.

السر الذي يعرفه

جميع الأطفال عن الشغف

يعرف الأطفال جميعهم سرًا لا يفهمه أو يتذكره إلا القليل من الكبار – السر في عيش كل لحظة بشغفٍ وتعجبٍ لا يتغيران. انظر إلى طفلٍ يلعب، وسترى الشغف في كل حركةٍ. إذ يتخذ كل قرارٍ بشغفٍ ويكتشف كل فرصةٍ بشغفٍ ويبدأ كل مغامرةٍ بشغفٍ ويقاوم كل عقبةٍ بشغفٍ. يمكنك أن ترى هذا الشغف يشعّ من عيني الطفل وتسمعه في صرخاته وضحكاته المبهجة وتشعر به في الهواء المحيط به. إنه حقًا يحتفل بوجوده. إنه حيٌّ فعلاً.

ما الذي يجعل الطفل يعطي الكثير من طاقته في كل ما يقوم به؟ أظن أن هذا بسبب براءته. فهو لم يتعلم بعد أن الوعي الذاتي، لذا هو لا يقلق من أن تبدو الأغنية التي يغنيها بنفسه سخيّةً بالنسبة للآخرين. كما أنه لم يتعلم بعد الخوف من الفشل، لذا هو غير قلقٍ من الوقوع عشر مراتٍ بينما يتعلم التزلج. كما أنها لم يتعلم بعد عدم الإكتراث، لذا فهو غير مهتمٍّ إذا أبدى حماسًا شديدًا حول رحلته القادمة إلى مدينة الملاهي. فبدلًا من التركيز على كيفية نظر الآخرين إليه، ينغمس في الفرح المطلق لكونه على ما هو عليه.

يعرف الأطفال بشكلٍ حدسيٍّ أمرًا آخر عن الشغف – إنه شعورٌ رائعٌ! لهذا يعطي الأطفال الإذن لأنفسهم ليشعروا بالكمال. فالضحك بشدةٍ والبكاء

بشدةٍ وطلبٍ شيءٍ ما بشدةٍ واحتياجٍ شخصٍ ما بشدةٍ هي كلها تعابير عن العواطف قلما نعبر عنها نحن الكبار، بالأخص عندما نكون بين الناس. بدلاً من ذلك، يتبستر شغفنا الطبيعي إلى جوهره الخام، فنعيش نوعاً من المشاركة المصونة في مشاعرنا التي تتركنا فاترين أو حتى غير مكترئين لعالمنا.

إذا شككت بأنك ستمسي شخصاً بالغاً مملاً وضجراً لا صبر له مثل الأشخاص الذين أقسمت بأنك لن تصبح مثلهم أبداً، فقد حان الوقت لإنقاذ الطفل الذي كنته يوماً من خزانة الإستصواب الذي حجزته فيها لسنوات. أخرجته بين الحين والآخر. اسمح له بأن يكون معلمك. ستسعد لمعرفة أنك مهتمٌ أكثر ولديك جرأةٌ أكبر ويمكنك أن تضحك أكثر وتعاقد أكثر وتساءل أكثر وتستمع أكثر وبالطبع تشعر بشغفٍ أكثر في كل لحظةٍ من حياتك المليئة بالعجائب.

متى كانت آخر مرة أخرجت فيها الجانب الشغوف فيك ليلهو؟

متى كانت آخر مرة استمتعت فيها بالأطفال؟

متى كانت آخر مرة شعرت فيها بالحماس لكونك حياً؟

توقف عن القلق حيال ما يفكر به الآخرون،

أو عن التفكير سواء ما تريد فعله هو أمرٌ عملي ومفيد وفعال أم لا.

كن سخيفاً.

كن شغوفاً.

كن نفسك.

الشغف والخضوع

فكر في إحدى المرات التي عايشت خلالها شغفاً شديداً. يمكن أن يكون شغفاً جسدياً أو عاطفياً أو حتى روحياً. ستلاحظ خلال استرجاعك لتلك اللحظة المليئة بالقوة الشديدة أنك عندما مررت بذلك الفيض من الشغف، أحسست أيضاً بالخضوع: فأنت لم تكن مسؤولاً عن التجربة. إذ استولى عليك ما هو أقوى منك. فتخليت عنه. وسمحت لنفسك بالإنجراف مع ما يحدث، فتولد من هذا التصرف الشغف.

إن كانت التجربة التي تذكرتها لحظة شغفٍ جسدي، ففكر بما حدث قبل تلك اللحظة. أنت شعرت بأموج من المتعة تتلاطم في جسدك حتى فاقت قوة تلك الأمواج في لحظة ما أي شعور بالسيطرة شعرت به، واستسلمت كلياً للإحساس. ولو قاومت، ولو خفت من التخلي بشكلٍ كاملٍ ولو لم تسع للخضوع، لأوقفت المتعة التي أوصلتك إلى قمة الشغف.

ربما تذكرت تجربةً عن الشغف العاطفي، لحظةً من الشعور العارم الذي اعتراك. ربما لحظة ولادة طفلك أو اجتماع انتظرت عقده طويلاً مع أحد أفراد العائلة أو لقاء مع أحدٍ أو شيءٍ حرك مشاعرك بشدة. أعد نفسك إلى ذلك الوقت وتذكر كيف تراكمت تلك المشاعر في داخلك، وصارت أقوى وأقوى حتى شعر قلبك بأنه كاد ينفجر - ثم انفجر، وترك وراءه أمواجاً من السعادة والنشوة. ليس من قبيل الصدفة أن هذا يبدو أشبه بهزة الجماع، فالعملية شبيهة بها جداً. أنت خضعت للمشاعر وكم أشعرتك بأنك ضعيف، وأنت سنحت لها بأن تنمو إلى أن انفجرت في لحظة جذرية من الشغف

العاطفي. لو أنك قاومت تلك المشاعر، لنجحت في إسكات قلبك ولما عشت هذا الحب والبهجة.

يسيء الكثير من الناس فهم المعنى الحقيقي للخضوع. الأمر لا يشبه الإستسلام أو التخلي عن قوتك أو خسارة شيءٍ غالٍ بالنسبة إليك كالخضوع في معركةٍ. فالخضوع يعني أن تبعد غرورك المحدود من الطريق وتتوافق مع قوة أقوى من إرادتك. عندما تخضع، أنت تتخلي عما يُبقيك بعنادٍ حيثما أنت الآن، وتتدفق مع تيار نهر الحياة الذي يريد أن يأخذك إلى مكانٍ أروع.

إن كانت فكرة الخضوع تُخيفك، فأنت لا تختبر ربما الشغف في كل نواحي الحياة. ابدأ بملاحظة متى تقاوم ومتى تنتسب برأيك لتُحافظ على حدودك، سواء في محادثةٍ أو مضاجعةٍ أو نزهةٍ في منتزهٍ أو تصادم مع عواطفك. أعطِ نفسك الإذن ولو قليلاً، بأخذ نفسٍ عميقٍ ودع القوة التي تُشعر بأنها تسحبك من الداخل، تأخذك إلى حيثما تشاء. وفي لحظة الخضوع تلك، ستختبر فجأةً موجةً من الشغف تعتريك.

الخضوع لشغفك

هو ليس خضوعاً لشيءٍ

أو شخص من الخارج.

بل هو خضوعٌ لقوة

حبك وسعادتك.

إنه خضوعٌ لنفسك.

القلب منزل الشغف

الشغف ليس بفكرة، بل هو شعورٌ. ليس تصرفاً، بل طريقة وجودٍ. هو لا يتعلق بالذكاء أو التفوق أو الفهم. لأن القلب منزل.

إن القلب الحقيقي الذي أنا في صدد التكلم عنه، ليس في جسدك. بل هو حالة تدخل فيها عندما تريد أن تحب وتُحَبَّ. وهذا القلب الحقيقي هو جوهر ما أنت عليه فعلاً. إنه نبض روحك.

لسخرية القدر أن معظمنا يضيع وقته محاولاً تهذيب قلبه. فنلقى تعليمات من المجتمع أننا سنصبح ذي قيمة عندما نحصل على وظيفة رائعة أو عندما نتزوج بشخصٍ رائع ونجمع المال ونجمع الممتلكات المادية. فلا يذكرون التفوق العاطفي من ضمن الأمور التي يشجعوننا على تحقيقها. فقد تكون حياتنا مريحة وقد تبدو مقبولة بالنسبة للآخرين، لكن إن كنا فعلاً صادقين مع أنفسنا، سيتوجب علينا أن نعتزف بأنها خالية من أي شغفٍ حقيقي ومُنسَّق. وحتى لو أردنا أن نشعر بالمزيد، لن نكون واثقين جيداً من كيفية تحقيق ذلك.

إذا شعرنا بالفخر تجاه أنفسنا لأننا شديدي الذكاء، قد نواجه صعوبة في تجربة الشغف الحقيقي. فالأشخاص الذين يمضون أغلب وقتهم في التفكير ليسوا دائماً أكثر الأشخاص الشغوفين. إن كان هدفك هو أن تصبح ذكياً وذي معرفة، ستركز طاقتك على مهارات الإتقان وجمع المعلومات والتوصل إلى استنتاجات. ستلاحظ بأنه كلما ازدادت معرفتك، ستزداد سعادتك. في الواقع، عادة ما يحدث العكس – كلما ازدادت معرفتك، ستغدو أكثر منطقياً، وعلى

الأرجح ستدع عقلك يتكلم عن مشاعرك وعن شغفك. والنتيجة؟ ستكون في خطر الذبول والقسوة وبعيد المنال.

أنا لا أقترح بأنه عليك أن تكون بلا عقل لكي تعيش بشغفٍ أكبر. فأن تصبح أكثر شغفًا لا يعني التوقف عن استخدام الذكاء. فالعقل أداة قوية وضرورية تساعدك على توجيه شغفك عبر وسائل الإبداع والتواصل وتحقيق التوازن في مشاعرك. لكن غالبًا ما نختبئ خلف ظل ما نعرفه لتفادي مواجهة ما نشعر به، وهذا ما يجعلنا نقطع عن شغفنا.

إذا أردت إمضاء وقتٍ أكثر في قلبك، أمضِ وقتًا أكثر مع الناس الذين يتواصلون مع قلبهم. ألم تلاحظ أن الشغف مُعدٍ؟ فعندما تكون مع شخصٍ قلبه مفتوح، سيصبح من السهل والأمان بالنسبة إليك أن تتفتح لمشاعرك. انظر من حولك – العالم مليءٌ بأشخاصٍ ينتظرون أن يرقصوا معك في نطاق قلبك السحري.

لكي تجد طريق العودة إلى شغفك،
عليك أولاً أن تجد الطريق
إلى قلبك.
فهناك، في مركز كيائك،
يسكن مصدر كل ما أنت عليه.
أنت النور.
أنت البهجة.
أنت الحب.

الجزء الثاني

الشغف
والعلاقات الحميمة

شغف الجسد المُقدس

لا شيء في المجال المادي للعلاقات أكثر حميميةً من مشاركة الشغف في جسدك مع الحبيب. هذا الشغف هو جزؤك الذي لا يراه أحدٌ أبداً، الجزء الذي تحتفظ به من أجله. إنه بحد ذاته قوة الحياة الخاصة بك، وطريقة رقص روحك في جسمك، لذلك هو مقدسٌ. لذا تصبح مشاركة شغفك على شكل اتحادٍ جنسي، مقدسةً كذلك.

معظمنا لا يجمع بين كلمتي «مقدس» و«شغف». فقد علمونا أن الشغف إحساسٌ سطحيٌّ، مرادفٌ للشهوة، وأن الأشياء المقدسة لا علاقة لها بالجسم، وأنها تتجاوز الجانب الجسدي. لكن أليس الجسد المادي هو ببساطة تجسيدٌ للروح؟ لذلك، أليست الحميمية الجنسية دوراً تؤديه قوة الحياة على ساحة الجسد؟

إن كان جُل ما تسعى إليه في علاقتك الجنسية هو المتعة، فأنت تخدع نفسك. أنا بالطبع لست أقول أنه عليك تخطي المتعة والشغف الجسدي. لكن لا تقف عند هذا الحد! يوجد أكثر مما هو متاح لك. فالشغف الطبيعي الذي تشعر به تجاه شريكك يمكن أن يكون ممراً إلى نوع جديدٍ من التجربة الجنسية، حيث تتعلم استخدام الحب الجسدي كفرصةٍ للمشاركة المقدسة.

من وجهة النظر هذه، إن الإحساس بالشغف هو مجرد نقطة بدايةٍ في ممارسة الحب. إنه تعبيرٌ جسديٌّ عن رغبةٍ أكثر خلوداً وتجرداً. ولحكمةٍ خفيةٍ فإن جوهر الشغف هو التوق للإتحاد، الوحدانية الكاملة مع حبيبك. ربما

يحاول جسّدك الوصول إلى ملامسة جسد حبيبك، لكن في الحقيقة، إن روحك هي من تحاول الوصول إلى روح حبيبك، عبر وسيلة جسّدك.

إن كنت مستعدًّا لمراحل شقيقة من الإكتفاء في علاقتك، لا تعتبر الشغف الذي تشعر تجاه شريكك ظاهريًّا. انظر بعمقٍ إلى أصوله. تحدث معه. اسأل/ اسألي شغفك: «لم تريدن احتضانه؟» «لم تريد ممارسة الحب معها؟» استمع إلى الأجوبة في قلبك. ولا تتفاجأ إذا سمعت صوت همس روحك يقول: «كونا واحدًا... كونا واحدًا... كونا واحدًا...»

يبدأ الشغف عندما يتحد الجسدان
وينتهي عندما ترقص الروحان.
عندما تندمج روحكما
في الوقت عينه عندما يصبح
جسدكما جسّدًا واحدًا،
عندئذٍ ستمارس الحب بكامل قواك.
لن يبقى بينكما إلا الحب.
هذا اتحادٌ مقدسٌ.
هذه نشوةٌ.

الشغف العاطفي

لا يمكن للعلاقة الحميمية أن تحيا مع مرور الوقت بالشغف الجسدي فحسب. إذ لا يجب أن يتواجد الرابط القوي بين الجسدين فحسب، بل بين قلبي المُحبَّين أيضًا. فهذا الرابط بالكاد يتجاوز الإنجذاب الجنسي. هو رابط من الشغف العاطفي بينك وبين حبيبك.

كلنا نعرف ماذا يعني الشعور بشغفٍ جسدي حيال شخصٍ ما وما هو هذا الشعور. ولهذا السبب، نعتبر عادةً الشغف إحساسًا. إذًا، ماذا يعني أن تشعر بشغفٍ عاطفي تجاه أحدهم؟ يكمن مركز الشغف العاطفي في القلب، وليس في الأعضاء التناسلية. فهو لا يقوم على الغرام أو الكيمياء أو الرغبة. بل يقوم على الإدراك العميق للحب في شخصٍ آخر، الحب الذي يكمن فيك، والبهجة التي تخلقها هاتان القوتان عندما تلهوان معًا.

قد تكون قادرًا على الشعور بالشغف الجسدي تجاه شخصٍ لا تحبه كثيرًا. لكن الشهوة والحب شعوران مختلفان. لكن من أجل أن تشعر بشغفٍ عاطفي تجاه شخصٍ ما، يجب أن تحبه أو تحبها حقًا. أنت تشعر بشغفٍ تجاه شخصية شريكك، وتشعر بشغفٍ تجاه شخصيته، وتشعر بشغفٍ تجاه عقله، وتشعر بشغفٍ تجاه روحه. وبعكس الشغف الجسدي الذي يتولد من الحاجة، ينبثق الشغف العاطفي من الصدى الذي لا لبس فيه والذي تشعر به مع حبيبك.

إن الأمر الرائع عن الشغف العاطفي هو أنه كلما ازدادت لحظات الحب التي تشاركها مع حبيبك، بات الشغف العاطفي أقوى. إذ سيقوم الشريك كل

يوم بأمر رائع يخوِّلك رؤية روعته. وستقول شريكك كل يوم أمرًا عميقًا
يخوِّلك رؤية حساسيتها. فيمسي الوقت صديق علاقاتك، لأنه سيُتيح الفرص
أكثر وأكثر لشريكك ليكشف عن حُسنه ولطافته وحنانه، وبالتالي سيكشف
عن المزيد من الطاقة لتغذية شغفه العاطفي.

في النهاية، إن الشغف العاطفي هو ما يبقي الزواج قائمًا طول الحياة،
وإن الشغف العاطفي هو ما يسمح للحبيين باجتياز التحديات والأزمات إلى
أن يصبحا أقرب من السابق، وإن الشغف العاطفي هو ما يُشعرك فعلاً
بالأمان وأنتك محبوبٌ حقًا.

شغف القلب هذا يُرسي علاقتك إلى أعماق بحار الإخلاص، فلا تهتز
لمجرد أن هاجت أمواج من الصعوبات على السطح. إن الشغف العاطفي لا
يقل عندما تريح أنت أو شريكك عشر جنبيات، أو عندما يمرض أحدكما
بشدة، أو حتى عندما لا تحصل على ما تفكر أنك ستحصل عليه من الطرف
الأخر. معًا، ستركبان أمواج الحياة وتحميان معرفتكما بحيث لا عاصفة يمكن
أن تزيل حقيقة حبكما الأبدي.

في شغف قلبك،
تتكشف قوة حبك.
الشغف الذي يدوم لا يمكن
أن يقوم على الإنجذاب إلى
جسد يتغير باستمرار.
ينبع الحب الحقيقي من روك،
الذي يعترف بشريكك في الطرف الآخر
ويبينه في معجزة اتحادكما.

ايجاد الوقت للشغف

مؤخرًا، خلال جلسة طرح الأسئلة والإجابة عليها في نهاية إحدى محاضراتي، وقف زوجان وشاركاني معضلتهما عن تجربة المزيد من الشغف في زواجهما. فصرّحا: «نريد المزيد من لحظات الشغف. لكن كلانا يعمل لساعاتٍ طويلةٍ، ولدينا أطفال صغار، وفي أغلب الوقت، نشعر بالتعب الشديد لممارسة الحب كما في السابق. ماذا يمكننا أن نفعل؟»

هذا قد يبدو مألوفًا بعض الشيء لك، إذا كنت في علاقةٍ مع أحدهم لمدةٍ طويلةٍ. ربما تتساءل سرًّا إن كان يوجد خطأ فيك أو في زواجك لأنك لا تمارس الحب كما تظن أنه يجب عليك ممارسته. فتسأل/تسألين نفسك: «لو أحبّه أو أحبّها فعلاً كما في السابق، أما كنت أريد ممارسة الحب معه أو معها أكثر؟»

الجواب هو: ليس بالضبط. يوجد الكثير من الأسباب التي تجعل الزوجان يمارسان الحب أقل، لكن الحقيقة تكمن في أن هذه الأسباب بالكاد لها علاقة بمشاعر الحبيين تجاه بعضهما البعض، بل الأمر يتعلق أكثر بواقع الحياة. الحياة تتطلب وقتًا، الحياة متعبة، الحياة تفاجؤنا دومًا بحالاتٍ طارئةٍ مفاجئةٍ ومواعيد نهائيةٍ، وبمشاريع وأطفال ومشاكل صحيةٍ تتطلب اهتمامًا مباشرًا. إذ لا تهتم هذه العقبات بكم مرّ وقتٍ لم تمارس خلاله أنت وشريكك الحب. ولا تهتم بكم تُتعبك أو تجعلك مستنزفًا عاطفيًا. فهي تظهر لأنها جزءٌ من دراما الحياة.

لذا فإن الجزء الأول من الحل هو أن: تترتاح. أنت لست بمفردك. لستما غير طبيعيين. أنت وشريكك مجرد كائنين بشريين تعلان أفضل ما في وسعكما للموازنة بين التزامكما لعائلتكما وعملكما ونفسيكما ومجتمعكما وعلاقتكما، وهذا ليس بالأمر السهل. كما أنكما ربما تمرّان بالكثير من المشاكل النفسية التي تؤثر في الزواج، وسواء أعجبك الأمر أم لا، هذه المشاكل تؤثر في الحياة الجنسية.

كيف يمكنك التعامل مع هذا كله؟ ابدأ بالتركيز على نوعية شغفك بدلاً من الكمية. ربما لا يمكنك توقع أن تحظى بالحياة الجنسية نفسها التي عشتها في أول علاقتكما، بنفس الكمية. لكن يمكنك بل يجب عليك أن تتوقع الكمية في الحميمية الجسدية، الكمية التي تجعل كل جلسة ممارسة للحب مميزةً وذى معنىً.

مثلاً، ربما قبل أن تُرزقا بأطفال، كنتما تمارسان الحب مرتين في الأسبوع، والآن صرتما تمارسانه مرةً أو مرتين في الشهر. في البداية، قد يبدو هذا تراجعاً مُنبأً في الوتيرة! لكن إذا قاربت تلك الأوقات مع المناسبات المُبجّلة والمهمة والمقدسة التي تمكنت خلالها أنت وشريكك من الإحتفال والتعبير عن حبكما والتزامكما تجاه بعضكما البعض، عندئذٍ، سيمسي كل وقتٍ منها بقدر الأهمية وربما أكثر تغذيةً من العلاقة الجنسية التي عشتها كل ليلةً.

إليك نقطة أخرى لتتذكرها. لا تحد التعبير عن الشغف في السرير. فالحميمية الجنسية ليست إلا طريقةً واحدةً لإظهار الشغف لحبيبك ولعلاقتكما. يمكنك التعبير عن شغفك بالكلمات في بطاقةٍ أو رسالة حبّ، ويمكنك التعبير عن شغفك من خلال تصرفاتٍ لطيفةٍ، مثل عرض الإهتمام بالأولاد لتتمتع زوجتك بنصف ساعةٍ لنفسها، أو تدليك كتفي زوجك عندما يعود من العمل، أو التعبير عن شغفك من خلال دعوة شريكك إلى السينما، أو من خلال تشغيل أفضل أغانيك وطلب الرقص معها.

لا تنتظر حتى تحظى بالوقت لتشعر بالحميمية الجسدية لتعبّر عن شغفك. لا توفره لمناسبةٍ في المستقبل! ابدأ بايجاد على الأقل لحظة واحدة كل يوم لتعبر بالكامل عن شغفك للشخص الذي تحبه. ثم جد غيرها، وغيرها. وقبل أن تُدرك الأمر، ستصبح علاقتكما مفعمةً بالشغف، وعندما تتويان ممارسة الحب، ستكتشف بأنك كنت تمارس الحب قبل أن تصلا إلى السرير بمدةٍ طويلةٍ.

في اللحظة عينها التي يعبر فيها
الشغف عن نفسه،
سواء من خلال احتضان أو

نظرة رقيقة
أو تصرفٍ لطيفٍ،
أنت تدخل في عالم قلبك
الذي لا يحده وقتٌ.
لا يهم ما حدث سابقاً،
ولا يهم ماذا سيحدث لاحقاً.
كل ما يهم هو هذه اللحظة.
كل ما يهم هو الحب.

توقف عن انتظار

أن يعثر الشغف عليك

الإلتزام يولد الشغف، ليس في العمل فحسب أو في حياتنا الإبداعية، بل بالأخص في علاقاتنا الحميمية. فلكي تشعر بالحميمية حيال شخصٍ ما، عليك أن تشعر أولاً بالإلتزام صريح تجاهه. فالشغف في الحب الذي أتحدث عنه ليس شغفاً جسدياً صافياً، أو شهوةً – في النهاية، يمكن أن يشعر بعض الناس بذلك النوع من الشغف الزائل مع غريبٍ، لذا فإنه ليس بإنجازٍ عظيمٍ. فالشغف الحقيقي الذي أشير إليه يتضمن الشغف الجسدي، لكنه يتخطاه. فالشغف العاطفي هو ما يطفو عندما تلتزم تماماً بحبِّ شخصٍ آخر.

لسوء الحظ، يفكر الكثير منا أن العكس سيحدث – نفكر «سأقدم المزيد من الإلتزام عندما أشعر بالمزيد من الشغف». ونتساءل لم لا تحدث الأمور كما نريدها أن تكون، لم نشعر بأن العلاقة مريحة لكنها ليس رائعةً، ونعزو ذلك إلى نقصٍ في التوافق. ربما نحن نهتم بعمقٍ لشخصٍ ما، ونريد أن نقوم بالإلتزام، لكننا ننتظر إنفجاراً كبيراً من الشغف في قلوبنا إشارةً إلى أن هذا، في الواقع، هو الشريك المثالي.

ما لا نراه هو أن كبح ما في قلوبنا يحول دون اختبارنا للشغف الذي نبحت عنه. فبينما تبحت عن الشغف لإيجادك، ينتظرك الشغف لتعثر عليه.

ولهذا السبب، علينا أن نحذر عندما نصل إلى مرحلة ما في علاقتنا حيث نشعر أننا نسأل عن التزامنا لها. على الرغم من أن هذه الأوقات من استجواب النفس ضرورية عادةً وصحية، لكن علينا أن نتذكر أن كبح التزامنا سيؤثر في مستوى الشغف الذي نشعر به. إذا كنا نعيد تقييم علاقتنا، من الضروري أن نلخص معرفتنا بأن الأسلوب بحد ذاته سيقلص شغفنا لهذا الشخص. ثم، يمكننا أن نتخذ قراراتنا بناءً على الملاءمة، كالصداقة والإحترام والأهداف المشتركة والرغبة المتبادلة لإنجاح العلاقة.

تمرّن على الإلتزام بما يفيد في العلاقة، بدلاً من التركيز على ما لا يفيد. قد تكتشف أن الإلتزام بذاته يفتح قلبك لمستوياتٍ من الحب والشغف لم تفكر قبلاً بأنها موجودة. فالإلتزام بعينه لديه القوة لشفاء مواضع عدم الإنسجام في علاقتك وبناء جسورٍ جديدةٍ من الأمل واليقين والإرتباط.

لا تنتظر ليعثر عليك شغفك.
اخلق جفلاً خصباً ينمو فيه
شغفٌ حقيقيٌّ بسهولةٍ.
التزم بشكلٍ كاملٍ وصدق
بقدر ما تستطيع تجاه علاقتك.
إن قوة التزمك ستغذي بذور الشغف
وتحولها أن تتفتح في قلبك.

إعاقة بحثك

من أجل علاقةٍ شغوفةٍ

لا يمكن أن يدخل بعض الأشخاص في علاقةٍ جديّةٍ لأنه لا يسهل عليهم الإلتزام بشخصٍ ما، ويتذمرون من أنهم لن يجدوا قطّ الشخص «المناسب». فنقول: «لا أشعر بتلك الكيمياء التي تُخبرني بأنها هي من أبحث عنها. أريد أن أشعر بالشغف تجاه شخصٍ ما، أودّ ذلك حقاً، لكن ذلك لا يحدث». ألا نتعجب عندما نكتشف أن مقاومتنا للإلتزام بحد ذاته هو ربما ما يعيق بحثك عن الحب الخالد؟

فالبحت المستمر عمّا لا يناسبك حيالٍ شريكٍ محتملٍ لا يُفسح المجال لأن ينمو الإلتزام ويُزهر الشغف. ينمو الشغف في بيئةٍ إيجابيةٍ، ويختنق بالنقد والتعيب. إذا ركزت على الخطأ في شخصٍ ما بدلاً من التركيز على الصح فيه أو فيها، فأنت تخاطر بعدم تقديم أي إلتزامٍ ولو حتى كان صغيراً، وهو أساس الشغف الحقيقي والحميمية.

أنا لا أقترح أن تقوم بالإلتزام مدى الحياة لشخصٍ بالكاد تعرفه ولا تشعر حiale بالأمل بأنه سيخلق شغفاً فورياً. لكن في معظم الحالات، إن توسيع الإلتزامك لأي مستوى قد تستمتع به في علاقتك، سيفتح الباب للشغف الموجود ليظهر.

انظر بشغفٍ إلى الناحية الجيدة
في كل شخص.
إذا نظرت، ستجدها.
ثم، لن يهم إذا أمضيت معه
عشرين دقيقةً أو عشرين سنةً.
إن الوقت الذي تشاركه سيكون
وقت حبٍّ، لأنك بحثت عن الحب،
ولأنك وجدت الحب.

اكتشاف شغف الإخلاص

عندما يسمع الكثير منا كلمة «الشغف»، نفكر بالجنس. هذا صحيح. فالشغف الجنسي هو إحساس قوي، فهو تجربةٌ لذيذةٌ للحب إذ يُعبّر عن نفسه من خلال الجسد. لكن كم هو محزنٌ أن يحدّ البعض تجربة الشغف هذه بما يقتصر على بضع ثوانٍ خلال الحميمية الجنسية.

الشغف ليس كالمتعة. يمكنك اختيار المتعة من دون أن تشارك عاطفياً بما يحدث، من دون أن تكون شغوفاً. وهذا يعود إلي أن مصدر المتعة جسدي، في جلدك وأعصابك. فالمتعة استجابةٌ جسديةٌ لبعض المحفزات، استجابةٌ يمكن تشغيلها وإيقافها بسرعةٍ وسهولةٍ.

إلا أن الشغف ليس من السهل خلقه أو فهمه. لا يمكن تشغيله وإيقافه كإحساس، لأنه أمرٌ يفوق الإحساس. إن الشغف الحقيقي ليس مرتبطاً بالجسد، وليس مقيداً بما نشعر به في بعض أجزاء جسدنا. إذ يتجاوز مصدره الشكل، ويتجسد في ما لا شكل له، في غرفة القلب السرية.

إن القلب هو منزل الشغف الحقيقي. هناك، في المملكة السرية غير المرئية التي تظهر منها المشاعر، يبسط المحيط أمواج الشغف في انتظار من يحرّكه، لا من خلال اللمسة المناسبة أو الملاطفة الحاذقة، بل من خلال الشيء الوحيد الذي يدفع الشغف إلى الظهور – الحب من قلبٍ آخر.

الحب هو المفتاح السحري الذي يفتح الباب إلى شغفك، الحب الذي يتجاوز الجسد والأحاسيس والكبرياء. هو لا يعتمد على مزاجك، وكيف يبدو حبيبك اليوم، ودور من اليوم في أخذ الكلب في نزهة، أو كم تتوافقان بين

الحين والآخر. بل هو الحب الذي يظهر عندما تكون قادرًا على أن تعطي نفسك بالكامل للشخص الآخر، وتسمح لحيه باختر اقلك وحبك باختر اقه.

هذا النوع من الحب يتأسس بالإخلاص – نظرة حبّ سامية تُميز وحدانية روحك وروح حبيبك الجوهرية وتحتفل بهما. ارتباطكما قديمٌ وأزلي ولا يمكن كسره. عندما تنعم بهذا الحب السامي، سيُعبّر عن نفسه بسرور بأعلى أشكال الشغف، وسيحوّل هذا الشغف الاتصال البسيط إلى اتحادًا، والمتعة الجسدية البسيطة إلى نشوة عاطفية وروحية.

إن الشغف الذي يتجاوز الجسد
يظهر عندما يشعر كيانك بأكمله
بالشغف تجاه شخصٍ آخر.
فيشعر عقلك بالشغف تجاه عقله.
ويشعر قلبك بالشغف تجاه قلبه.
وتشعر روحك بالشغف تجاه روحه.
وتهتز كل خلية في جسديك
بشغفٍ من أجل حبيبك.
هذا هو شغف الإخلاص.

إبقاء شغف الحب حيًا

تخيل أنك قررت أن توقد نارًا، ربما أثناء التخييم أو في الموقد في المنزل. ستختار بعناية الجذوع والحطب، وبعد أن تشعل عود ثقاب لتوقد النار، تقف ناظرًا إليها لتتأكد أن النار اشتعلت بقوة وثبات. ثم، تجلس وتستمتع بالدفء المريح، وتراقص ألسنة النار المتأججة، والنور السحري. لا تحتاج إلى أن تكون يقظًا لإبقاء النار لاهبة، لأن فيها من الوقود ما يكفي لتبقى مشتعلة. لكن عندما تلاحظ أنها قاربت على الخمود، أو خف وهجها، ستدرك بأن النار بحاجة إلى انتباهك مجددًا. لذا، تنهض من مكانك تاركًا ما بين يديك، وتقوم بإضافة بعض الخشب، أو تحرك الجذوع لتعيد إشعال النار مجددًا.

حتى لو أهملت النار لبرهة، وحتى لو خمدت، ستلاحظ بأن الجمر لا يزال متوقدًا يشع وهجًا عميقًا أرجواني اللون لا يتولد إلا بعد ساعات من الحرارة الشديدة. لكن هذا الجمر خادع، لأنه يملك من القوة ما يفوق هذا الضوء الخافت. صحيح أنه لا يستطيع الإشتعال بمفرده، لكنه يستطيع الإضطرام في غضون ثانية بعد إضافة قطعة خشب، مُعاوِدًا إلهاب قوة النار الكاملة، محوّلًا الفحم الخامد إلى نارٍ متوهجة.

يمكننا تعلم الكثير عن الشغف بين حبيبين إذا فكرنا بما نعرفه حديسيًا عن إشعال نار وإبقائها مشتعلة. عندما تلتقي بشخص ما وتقع في حبه، ستبدأ بالتودد إليه وإغرائه، مضيفًا الكمية المناسبة من الحميمية والكمية المثالية من الإلتزام حتى تندلع نار الشغف في قلبكما وجسدكما. وللحظة، سنتوقد هذه

الشعلة بمفردها وستعتاد على البهجة التي تحدثها في حياتك. فتقولان لنفسيكما: «كم أننا محظوظون لهذه العلاقة الشغوفة».

لكن يوماً ما، ستدركان أن النور سيخفت، وسيخف وهج النار المُستعرة بينكما، وفي الواقع، أن هذا الأمر مرّ عليه فترة من الزمن. فلا تعودان تشعران بنفس الدرجة الشديدة من الإنجذاب الجسدي، وبنفس الرغبة في الإتحاد، وبنفس التحفيز الذي شعرتما به سابقاً تجاه بعضكما بعضاً. وقد تستجان: «لقد زال الشغف. أظن أنني لم أعد مغروماً. لقد انتهت هذه العلاقة».

كم شخصاً في علاقة حبّ حالياً يتساءل إن خمدت نار الشغف ببساطة لأن أحداً لم يُعرها اهتماماً، ولم يُضف أحدُ الوقود اللازم لإبقائها مشتعلة؟ كم شخصاً يدير وجهاً للجمر المتقد لزواجه، لأنه تأكد بأن النار قد خمدت، غير منتبهٍ إلى أن فحم الحب لا يزال فيه رمقٌ ليعاود الإشتعال لو أُتيحت له الفرصة فحسب؟

احترم نار الشغف، نار الحب. افهم أنه من أجل إبقائها على قيد الحياة، تحتاج إلى أن تُكرّم وإلى الإهتمام وإلى الإشعال بكل دأبٍ ممكن، كما تُشعل النار التي أوقدتها في الغابة لتبقيك دافئاً وآمناً من الأذى. أطعم نار حبك بالرأفة والتواصل والتقدير والإمتنان، عندئذٍ، ستستمر بالتوقد بقوةٍ وتوهج من أجلك.

الشغف هو الصوت الذي يصدره
الحب عندما يغني،
والحركة التي يؤديها الحب
عندما يرقص.
الحب هو الهدية التي تنالها
عندما تقدّر نار الحب
وتتعلم إبقائها متقدة.

الجزء الثالث

العيش بشغف

امتلاك الشجاعة

للعيش بشغفٍ

الأمر يتطلب شجاعةً للعيش بشغفٍ. عندما تختار أن تعيش بشغفٍ، ستفتح نفسك بالكامل لكل لحظةٍ وكل موقفٍ. ستعطي كل شيءٍ. لن تحتفظ بشيءٍ.

هذا النوع من الشجاعة ليس كالشجاعة التي تتطلبها للتنزه لأميالٍ في الغابة أو القفز من طائرةٍ بواسطة مظلةٍ على ظهرك، أو التزلج على جبلٍ شديد الانحدار. هذه الإنجازات كلها تتطلب قوةً جسديةً وشجاعةً جسديةً. من ناحيةٍ أخرى، إن الشجاعة لتكون شغوفًا لا تتولد من الثقة بقوة جسدك – إنها تتولد من قوة روحك.

تولد الشجاعة الروحية من الإيمان، لا من شيءٍ خارجي، بل من الإيمان بنفسك، بالقوة الداخلية التي تملكها والتي ستزودك بكل ما تحتاجه في الخطوة التالية في رحلتك. هذا الإيمان سيسمح لك بأن تشارك كل ما تفعله حيثما تذهب. لا تحتفظ ببعض من شغفك لوقتٍ ما في المستقبل، عندما تتأكد حتمًا كيف ستجري الأمور. أنت تُقدم كل ما أنت عليه للحياة الآن.

بهذه الطريقة، يعني العيش بشغفٍ العيش على شفير الهاوية. إذ يُخرجك الشغف من ملجئك الآمن إلى مكان الخطر، إلى المغامرة، إلى التحدي.

فتواجه ظروف حياتك وتحدياتها بجرأة. فالأمر لا يعني أنك لن تشعر بالشك والخوف – لكن شغفك سيكون أقوى من خوفك. سيسمح لك برؤية ما يتخطى أحلامك ورغباتك وقدرك وستمضي قُدماً بحماسة.

لن أنسى قطّ عندما صادفت أحدهم مرةً، وقد أطلق حُكمًا على حماسي الشديد وشغفي للحياة. فقال متّهما إياي: «أتعرفين، لا يمكن أن تكوني صادقة. أنت إيجابية جدًا، ومتحمسة بشدةٍ لما تقومين به. من المؤكد أن هذا مزيفٌ. فالناس ليسوا كذلك».

أُتذكر أنني اندهشت عندما سمعت هذا الرجل الذي عرفت أنه كان يبحث عن هدفه في الحياة من دون جدوى. كم من المحزن اعتبار أي شخصٍ يتحمّس فعلاً للحياة بأنه مزيفٌ. لكن لسوء الحظ، إن وجهة نظره شائعة في مجتمعنا، إذ يعتبر الكثيرون بأن تكون «هادئًا» وعلى الصواب السياسي يعني أن تتصرف بغير اكراتٍ، وأن تكون متهكمًا وساخرًا، أي أن تكون غير شغوفٍ.

إن الوحيد الذي سيهمك رأيه في نهاية المطاف هو أنت. تجرّأ على تخطي الخوف ممّا تبدو عليه بالنسبة للآخرين، وقم بما يجعلك تبدو رائعًا في عينيك. تجرّأ أن تعيش حياتك بشغفٍ. إن الكون ينتظرك لتكشف عن روعتك.

أنت تملك القوة لتخلق
حياةً برضى عميق.
أنت تملك القوة لتخلق
حياةً بهدفٍ عظيم.
تلك القوة تكمن في شغفك.
جد الشجاعة لتصطحب
شغفك معك أينما حللت.
جد الشجاعة لإظهار شغفك
لكل من تلقاه.
عندما تختار أن تكون شغوفًا
تجاه الحياة،
ستنصبح الحياة شغوفةً
تجاهك.

الشغف والعمل

سيمضي أغلبنا نصف حياتنا اليقظة على الأقل في العمل، سواء في المنزل أو خارجه. هذا يُعتبر الكثير من الوقت، إلا إذا كان ما نقوم به يُسعدنا. إذاً، يشتكي الكثير من الناس بأن عملهم غير مُرضٍ بالنسبة إليهم، ويدعرون من الإستيقاظ صباحًا والذهاب إلى عملهم. فما يقولونه حقًا هو أن عملهم لا يسمح لهم بالشعور بالشغف.

من المستحيل أن تشعر بالضجر أو أنك من دون هدفٍ أو حتى مستاءٍ يومًا بعد يومٍ، وأسبوعًا بعد أسبوعٍ من دون المعاناة من نتائج قاسيةٍ على نفسك. عندما نعمل من دون شغفٍ، «ننطفئ» بسرعةٍ. فالتعب والإكتئاب والقلق والإدمانات هي كلها إشارات إلى أن روحك جاعت لتشعر بالشغف تجاه عملك وأحيبت لأنها لا تشعر بأنها حيةً تمامًا خلال الكثير من الساعات خلال اليوم.

إن جزءًا من المشكلة هو أننا غالبًا لدينا أفكارٌ جامدةٌ حيال نوع الوظائف التي نشعر بالشغف تجاهها، وما هي الوظائف التي نُعدّ مجرد «وظائف»، وهي طريقةٌ لكسب العيش ليس إلا. مثلاً، قد تعتقد أنه من الأسهل أن تشعر بالشغف للعمل الرائع، كتواجدك في قطاع الترفيه أو في عملٍ يدفع الكثير من المال، كأن تكون مستثمرًا مصرفيًا، من أن تشعر بالشغف لكونك سكرتيرًا أو مندوب مبيعاتٍ. لكن تذكر أن مصدر الشغف يكمن في داخلك، وليس في نوع عملٍ معينٍ. ليس العمل هو ما يجعلك شغوفًا. بل أنت من يجعل تجربتك للعمل تحيا من خلال بثها في شغفك.

أخيراً، هذا هو السر لإيجاد الرضا في عملك: لا يهم فعلاً ما تفعله في العالم لتكسب معيشتك. ما يهم هو كيف تقوم به. ربما أنت تعمل في أكثر وظيفة ممتعة وعالية الأجر يمكن أن تتخيلها، لكن إن لم تتمكن من إيجاد بعض الشغف لعملك، سينتهي بك الأمر وأنت تشعر بأنك حائرٌ وبائسٌ وغير راضٍ. من ناحيةٍ أخرى، إذا اخترت التعبير عن الجزء الشغوف من كيائك من خلال بذله كله في العمل، حتى لو لم تكن وظيفةً مبهرةً أو تكسب منها الكثير، سيرودك شعورٌ عميقٌ بالرضا عمّا تساهم به للعالم، وشعورٌ بالسلام في داخلك.

قُم بعملك بحبٍ.

قُم بعملك بامتنانٍ.

قُم بعملك بشغفٍ.

هذه هي وظيفتك الحقيقية على الأرض،

ويمكنك تأديتها في أي وقتٍ

وأي مكانٍ.

عندما تُعطي نفسك بالكامل

لكل لحظةٍ من عملك

وكل لحظةٍ من حياتك،

ستعيش تجربة النجاح الحقيقي،

وستعرف معنى الرضا الحقيقي.

رؤية العالم

بعينين شغوفتين

الشغف ليس متاحًا للأثرياء ومن يتمتعون بالوقت ولا لمن لا أولاد لديهم ولا مهمات ولا مواعيد تسليم ولا اجتماعات مبيعات ولا أكوام من الغسيل التي كان يجب إنجازها الأسبوع الفائت، فحسب. إنه لك. في الواقع، إنه للجميع. وهذا لأنه من أجل اختبار الشغف، لا تحتاج إلى ظروفٍ رائعةٍ أو تشتتٍ ممتعٍ. كل ما تحتاجه هو أن تتعلم رؤية العالم بعينين جديدتين وعينين شغوفتين.

فكر في وقتٍ سابقٍ عندما وقعت في حب أحدهم لأول مرةٍ. هل تتذكر كم بدا العالم جميلًا في عينيك، وبدا كل شيءٍ جديدًا ومُنعشًا؟ وبدا غروب الشمس منظرًا يحبس الأنفاس، وبدت الأشجار والورود أكثر ألوانًا، وبدت سماء الليل أكثر لمعانًا. في الحقيقة، لم يتغير شيءٌ في الخارج أبدًا من قبل أن تلتقي بحبيبك. ما الذي تغير؟ أنت! فوقك في الحب جعلك متصلاً بشغفك، فكنت ترى العالم بعينين جديدتين وشغوفتين.

الشغف ليس موجودًا في الغروب وفي بعض النزهات الليلية وبعض باقات الأزهار وليس في الآخرين. إن مصدر الشغف لا علاقة له بالأشياء أو حتى الأشخاص الذين قابلتهم. أنت تحمل معك شغفك أو لا تحمله إلى كل

تجربة. فشغفك الحقيقي للحياة هو ما يخولك افتعال الجمال الحقيقي لكل شخص وكل محيط وكل منظر طبيعي وكل وضع تمر به.

إن رؤية العالم بعينين جديدتين وشغوفتين يعني رؤية العالم كما يراه الحبيب. إذ يقول المحبّان لبعضهما البعض: «أتلاحظ هذين العصفورين؟ كانا يطيران بجانب بعضهما البعض، لا بدّ أنهما واقعان في الحب». ثم يتعجبان: «أليس من الرائع كيف يلاطف الريح أغصان تلك الأشجار، وكأنه يمارس الحب معها؟» إذ ينظر الحبيبان للانعكاسات خارج مشاعرهما الغرامية التي تكمن في الداخل. فيفتعلان الحب بسهولة والشغف في الخلق لأنهما النظرات التي يرتديانها. هما يشعران بالحب، لذا يريان الحب. هما يشعران بالشغف، لذا يريان الشغف.

وبهذه الطريقة عينها، خلال يومك، ابحث عن الحب، ابحث عن الطريقة الشغوفة التي تعبر الحياة عن نفسها من خلالها:

فبدلاً من أن تنظر إلى الضوء الذي يظهر من خارج النافذة، مشيراً إلى بدء يوم مليء بالأعمال، فكّر كم أنك ممتنّ للإستيقاظ وإيجاد نفسك حياً، وأن الشمس ترحب بك بصدق، وتعدك بأربع وعشرين ساعة قادمة لتتعلم وتضحك وتحبّ.

بدلاً من أن تكتفي بالنظر إلى أكوام الغسيل التي تحتاج إلى تنظيف، فكر بالأشخاص الغالين على قلبك الذين يرتدون هذه الثياب، والذين يلعبون ويعملون وينامون وهم يرتدونها، وكم أنك مبارك لوجود هؤلاء الرفاق في حياتك.

بدلاً من مجرد محاولة ابتلاع طعامك بأسرع ما يمكن لكي تعود للعمل، فكر في كل الأشخاص الذين قضوا أشهراً يفكرون به، ويزرعون هذا الطعام بعناية ويحصدونه، لكي يجدوا ما يأكلونه عندما يجوعون، وفكر كم أنك محظوظ لأن لديك ما يكفيك منه.

عندما تبدأ برؤية العالم بهذه الطريقة، بعينين شغوفتين، سيمتلئ كل يوم بالعجائب، وسيكون لكل لحظة معنىً.

عندما تحب الحياة،

سترى العالم

كما يراه العاشق.

ستقتل عالمًا

بعينين شغوفتين.

إن النظر بعينين شغوفتين

يعني أن تلاحظ الجمال في كل شيء،

متأملًا السحر في كل لحظة،

باحثًا عن الحب في كل شخص.

شغفك يحدث

فرقاً في العالم

في أحد المرات عندما كنت في الطائرة متوجهةً لإلقاء إحدى محاضراتي، جلستُ بجانب مندوب مبيعاتٍ كان عائداً إلى منزله بعد مضيّ أسبوعٍ على طريق العودة. تحدثنا لبضع ساعاتٍ عن عملنا وعائلاتنا وأماكننا المفضلة في العالم التي نودّ زيارتها وعن كلابنا! وفي نهاية الحديث، التفت نحو هذا الرجل بصدقٍ وقال: «لدي اعترافٌ لك، أنا أحسبك حقاً!»

فسألت: «لماذا؟»

أجاب: «حسناً، أنا مجرد مندوب مبيعاتٍ. لكن، أنت، تساهمين في إحداث فرقٍ في العالم من خلال عملك. أنت تلامسين قلوب الناس. لو لم أكن مسؤولاً عن عائلتي، لتركت وظيفتي حالاً وعدت إلى المدرسة لأحصل على شهادة في عملٍ مساعدٍ مثلك. لكن على الرغم من أنني أعرف أن الوقت فات للقيام بذلك، لا أستطيع إلا أن أتمنى لو أنني قمتُ بالمزيد في حياتي، وقمتُ بشيءٍ له معنى».

نظرت إلى هذا الرجل الودود المتفكر، وفكرتُ ملياً كم أنني استمعت بوقتنا معاً، وكم أن كلماته وقصصه لامستني، وقلت: «شكراً لأنك كنت صادقاً معي، لكنني أريدك أن تعرف: أنك مخطئٌ! أنت قمت بشيءٍ رائعٍ في

حياتك. في الواقع، أنت قمت بذلك خلال الساعتين الفائتتين. أنت شخصٌ شغوفٌ ومهتمٌ، وقد ساهم هذا الشغف حتمًا بشيءٍ ذي قيمةٍ في حياتي. أنت شاركتني قصصًا رائعةً عن عائلتك جعلتني أتمهل وأقدر عائلتي أكثر. أنت وصفت أماكن ذهبت إليها بغنىٍ شديدٍ وحبٍّ أشعراني ببعض اللحظات اللطيفة من الإمتنان لجمال خلق الرب. لقد أحدث حبك فرقًا في حياتي، وأراهن أنه في كل يومٍ، يحدث حبك وحماسك فرقًا في حياة الكثير من الناس».

ثم تلاقى عينا رفيقي مع عيني، ووجدت بأنهما اغرورقتا بالدموع. فهمس قائلاً بصوتٍ أبحٍ: «شكرًا. لقد احتجتُ فعلاً لسماع ذلك. كنت أشعر مؤخرًا أنني فاشلٌ، وأؤنب نفسي لأنني لم أقدم شيئًا كافيًا لهذا العالم. لم أقم بشيءٍ شعرت بأنه مهمٌ حقًا. وحتى الآن، لم أفكر قط كيف ساهم شغفي للحياة فعلاً في حياة الآخرين. لكنني أعرف بأنك محقّةٌ، لأن شغفك أحدث فرقًا في حياتي».

مهما تكون،
ومهما أمضيت من وقتٍ،
أنت لديك كل يوم عشرات الفرص
لإحداث فرق في حياة الناس من حولك
الذين تعرفهم
والذين لا تعرفهم.
كيف؟
من خلال السماح لشغفك الطبيعي للحياة
بالتعبير عن نفسه
من خلال كلماتك وعينيك وتصرفاتك
وحتى من خلال لغة القلب الصامتة.
شغفك يعمل كدعوةٍ للآخرين،
مشيرًا إلى شغفهم ليتقدم.

آمن بشغفك

لكي تعيش وتحب بشغف، يجب أن تؤمن، أن تؤمن بقلبك، وبحبك. فالإيمان يعني أن تُقرّ بالاتصال الشغوف الذي تبنيه مع أحلامك وآمالك ورغبتك في إحداث فرقٍ في هذا العالم. الإيمان هو التعبير الطبيعي عن الشغف – عندما تكون شغوفاً حيال علاقةٍ أو مشروعٍ أو مناسبةٍ، ستشعر بالإيمان في قلبك، ذلك الإيمان بأنك ستقوم بكل ما يتطلبه الأمر لتتحم بنجاحك.

يسيء البعض فهم الإيمان على أنه خسارة طاقةٍ، كأنه هجرانٌ لمسئولية حياتك من أجل شيءٍ خارجك. هذا يُسمى الإتكال، وليس الإيمان. الإيمان لا يعني أن تعتمد على شيءٍ أو شخصٍ ما لإنقاذك أو إصلاح الأمور كلها. الإيمان الحقيقي هو الإيمان بنفسك، ليس الإيمان بالقدر. إنه الإيمان بقوتك الداخلية وبشغفك. فهذا هو الشغف الذي يُحفزك لتتولى مستقبلك وسيظهر الإيمان من التزامك في القيام بذلك.

الكون يؤمن بك، أو لما كنتَ هنا.

أنت قد حصلت على كل ما تحتاجه لإرضاء قدرك. الآن، إنه قرارك في أن تأخذ هبة حياتك وتميزك وتشاركها بشغفٍ مع الآخرين.

يولد الإيمان من الشغف.
عندما تستسلم لشغفك
في السعادة والرضا والحقيقة،
فأنت بطبيعة الحال تتصل
بمصدر الحياة في داخلك.

فجأة، ستشعر بأنك صرت مُفعماً
بالقوة والهدف،
بشيءٍ يفوق ما عشتَه سابقاً
مع نفسك.
ثم ستدرك أن الإيمان لا علاقة له
بالأمل -
إنها الثقة وإدراك أن الذكاء الكوني
يعمل من خالك.

الكون الشغوف

نحن نعيش في عالم شغوفٍ. إذا نظرت جيداً من حولك، ستجد أنه من الواضح أنه مهما كان المسؤول عن خلق هذا العالم المادي، فهو قام به بشغفٍ كبيرٍ. فالطبيعة جريئةٌ ومتنوعةٌ في تصميمها وتفصيلها، فهي تشير إلينا بأن الرسام الكوني لهذه المناظر يستطيع الحصول على شغفٍ وحماسٍ وبهجةٍ لا تتضب.

فكر بالأمر – هل من الضروري جداً وجود أنواع مختلفة من الأزهار، بكل الأشكال التي يمكن تخيلها، وبكل درجات الألوان، وبكل الروائح غير السامة؟ كان بإمكان الرب أن يكتفي بخلق وردة شاملةٍ تفيد الحشرات كلها. حقاً، لا داعٍ لهذا العرض الهائل للخيال. ما هو تفسير قوس القزح الجميل هذا الذي نراه في حدائقنا؟ الشغف! شغف الذكاء المُبدع للتعبير عن نفسه بجرأةٍ والإبتهاج بحبه.

في كل مكانٍ في هذا العالم المادي، نرى البصمة الشغوفة ذاتها. يبدأ كل يوم وينتهي بعرضٍ مدهشٍ في السماء التي يمتزج فيها اللون البنفسجي مع الأرجواني والزهري والأحمر مع كل إشراقة شمسٍ وغروبها. في كل ليلةٍ، نستطيع رؤية ملايين النجوم المتلألئة، مثل ألماسٍ بعيدٍ يزين الجنة.

وبتتابع، نستمتع ونفرح ونخاف ونهدئ أعصابنا مع كل نسمةٍ رقيقةٍ وعواصفٍ قويةٍ وعنيفةٍ ودفءٍ حارٍّ ورفاقاتٍ تُلج باردةٍ ومطرٍ منعشٍ. لا تجد سحابتين متشابهتين. لا تنمو شجرتان بالشكل نفسه. لا تجد موجتان ترتفعان وتنزلان في البقعة ذاتها. فكل جبلٍ مُلفتٍ وكل نهرٍ متعرجٍ وكل إنسانٍ له

روعته الخاصة به والتي لا مثيل لها. وبما أن كل شيءٍ حيٍّ يختلف عن الآخرين، فكل لحظةٍ هي حقًا لا يمكن توقعها، وممتعة دائمًا ولا تثير الملل أبدًا.

يتحدانا الكون الشغوف لنعيش بشغفٍ ونلقى كل تجربةٍ جديدةٍ بشغفٍ، ونلتقي بكل شخصٍ جديدٍ بشغفٍ، وتقدير العجائب من حولنا بشغفٍ. نحن مُحاطون برسائل تذكيرٍ دائمةٍ وسحريةٍ عن كيفية إظهار الشغف بنفسه، مثلما تُغرنا الطبيعة بحبٍّ للإنضمام إلى رقصة الحياة الشغوفة.

انظر من حولك إلى عالمنا
الرائع والمبهر.
سترى في كل مكان
جمالاً ينادي شغفك.
ستقتل في كل مكان العظمة
التي تُذكرك بروعتك
عندما تسمح لنفسك برؤية الخلق فعلاً بكل روعته،
عندئذٍ ستستيقظ لترى حقيقة قوتك
وشغفك،
لأنك جزءٌ من هذه الروعة.
وكان الرب يقول: «أحبك. أنا شغوفٌ بك.
ولهذا خلقت كل هذا لأجلك».

مشاركة هبة الشغف

الخاصة بك

كيف يمكننا أن نُجازي من خلقنا لأنه أعطانا نعمة الحياة الرائعة هذه؟ إن وُجِدَت الطريقة، أظن أنها عيش كل لحظةٍ أُعطيَت لنا بشكلٍ كاملٍ بشغفٍ. وإن العيش بشغفٍ يعني أن تصطحب حبك معك عندما تلتقي بأي شخصٍ وتقوم بأي شيءٍ.

إن حبك هو الهدية الأعظم التي يمكنك تقديمها للعالم. عندما تُشارك حبك، سواء بطرقٍ بسيطةٍ أو عميقةٍ، فأنت تشارك أعلى ممتلكاتك. هذه المشاركة لشيءٍ بهذه القيمة تُكرّم المُتلقي، وتُكرّمك أنت كمُعطيٍّ، وتُكرّم المصدر الذي انبثق ذلك الحب منه.

اليوم، والغد وكل يومٍ آتٍ، ستحظى بمئات الفرص لتشارك هبة الحب الخاصة بك – بلمسةٍ أو ابتسامةٍ، من خلال كلمةٍ لطيفةٍ أو فكرةٍ وديةٍ، بطرقٍ واضحةٍ أو غير مرئيةٍ، مع أشخاصٍ تعرفهم أو أشخاصٍ لن تعرفهم أبدًا. افتح قلبك. دع نهر شغفك يتدفق للأمام. وقريبًا، ستكتشف أكثر الأسرار المُبهرة: كلما أُعطيَت الحب، زاد الحب الذي تلقاه!

الحب يعمل كنورٍ مُشعٍّ،
ينير كل ما يلمسه،
ويشعل النور في كل قلبٍ

على حدی.
كلما أحببت،
عشت في شغف،
وسمحت للآخرين بفعل الأمر عينه.
بهذه الطريقة،
ستمر هبة الشغف
من شخص إلى آخر،
ومن قلب إلى آخر،
مراراً وتكراراً.
أليست هذه معجزة؟
لا نهاية
للأثر الذي يتركه
الحب في العالم ...

عن الكتابة

الشغف يعمل كمغناطيس يجذبنا إلى مصدرنا. نحن ننجذب للأشخاص الذين يشعرون شغفاً ويعيشون بشغفٍ ويتنفسون بشغفٍ. شغفك هو قوتك الحقيقية. كلما اكتشفت شغفك للحياة وعبرت عنه، لن يتمكن الآخرون من مقاومتك.

يبدأ الشغف عندما يتحد الجسدان وينتهي عندما ترقص الروحان. عندما تتدمج روحاكما في الوقت عينه عندما يصبح جسداكما جسداً واحداً، عندئذٍ ستمارس الحب بكامل قواك. لن يبقى بينكما إلا الحب. هذا اتحادٌ مقدسٌ. هذه نشوةٌ.

أنت تملك القوة لتخلق حياةً برضىً عميقٍ. أنت تملك القوة لتخلق حياةً بهدفٍ عظيمٍ. تلك القوة تكمن في شغفك. جد الشجاعة لتصطحب شغفك معك أينما حللت. جد الشجاعة لإظهار شغفك لكل من تلقاه. عندما تختار أن تكون شغوفاً تجاه الحياة، ستصبح الحياة شغوفةً تجاهك.

الدكتور باربرا دي أنجليس، المشهورة عالمياً بأنها إحدى الخبيرات الأوائل في العلاقات الإنسانية والنمو الشخصي، هي كاتبة للكتب السبع الأكثر مبيعاً: «القواعد الحقيقية» و«أسأل باربرا» و«اللحظات الحقيقية» و«اللحظات الحقيقية للحبيبين» و«كيف تمارس الحب طوال الوقت» والكتاب الذي حقق نجاحاً باهراً بحسب مجلة نيويورك تايمز «أسرار عن الرجال يجب أن تعرفها كل امرأة» و«هل أنت الشخص المناسب لي؟» فمن خلال كتبها وندواتها وبرنامجهما التلفزيوني الذي حاز على جائزة، وجهت

ملايين الأشخاص حول العالم لتحقيق الرضا الشخصي الأعظم في علاقاتهم
وفي الحياة.