حُب القَدَر Amor Fati

لمى ابراهيم فياض

11 حزيران 2023، صيدا، لبنان

www.lamafayyad.wordpress.com

الفهرس

فهرس المحتويات

حُب القَدَر Amor Fati 1
الفهرس 2
أولاً: مفهوم القَدَر 3
ثانياً: مفهوم القدر في الميثولوجيا 3
ثالثاً: الرضا بالقدر في الاسلام 9
رابعاً: العَود الأبدي 10
خامساً: حب القدر (Amor Fati) 11
سادساً: أهمية ممارسة حب القدر 18
سادساً: كيفية ممارسة مفهوم حب القدر 19

لمى فياض

أولاً: مفهوم القَدَر

عرّفت ويكيبيديا "القَدَر" (Fate – Destiny) بأنه يشير إلى مسار محدّد مسبقاً من الأحداث. ويمكن أن يُنظر إليه على أنه المستقبل المُعدّ سلفاً، وهو مفهوم يقوم على الاعتقاد بأن هناك ترتيب ثابت للطبيعية في الكون.

القَدَر يمكن أن يُنظر إليه على أنه تسلسل محدّد من الأحداث التي لا مفرّ منها وغير قابلة للتغيير، أو أن الأفراد يمكنهم اختيار قدرهم من خلال اختيار مسارات مختلفة طوال حياتهم.

ثانياً: مفهوم القدر في الميثولوجيا

تأثر البشر منذ قِدَم الزمان بمفهوم القَدَر والقضاء في مختلف الحضارات، فخصّصوا لها آلهة يعبدونها ويتضرّعون لها. اختلف تسميات الآلهة بين هذه الحضارات ولكن يبقى المفهوم واحد ومتشابه.

في الميثولوجيا النوردية الإسكندينافية

في الميثولوجيا النوردية الاسكندينافية يعتبر النورن (Norns) آلهة القدر وهم آلهة ولكن بدرجة أقل من الآسر والفانير. كان النورن يتحكّمون بقدر جميع البشر في مدكارد وحتى في قدر الآلهة. وكانوا يعيشون تحت جذور شجرة يكدراسيل (Yggdrasill). من أشهر النورن ثلاثة هم أورد (Wyrd–Urðr) وفيرواندي (Verðandi) وسكولد (Skuld)، يخرجون من قاعة تقف في بئر أورور أو بئر المصير (Well of Urðr)، يرفعون المياه من البئر ويأخذون الرمال التي تقع حوله، والتي يصبّونها فوق يجدراسيل بحيث لا تتعفّن فروعها. وُصِفَت هذه النورن الثلاثة بأنها عمالقة بكر قوية (جوتنز) (Jotuns) والتي وصولها من يوتونهيمر (Jötunheimr) أنهى العصر الذهبي للآلهة. وإلى جانب هذه النورن الشهيرة الثلاثة، هناك العديد من الآخرين الذين يظهرون لدى ولادة الشخص من أجل تحديد مستقبله. في المجتمعات النوردية ما قبل المسيحية، كان يُعتقد أن النورن كانوا يزورون الأطفال حديثي الولادة. كان هناك كل من النورن الخبيثة والخيّرة: تسبّبت السابقة بجميع الأحداث الخبيثة والمأساوية في العالم في حين أن الأخيرة كانت آلهة حامية وطيبة.

في الميثولوجيا الإغريقية

في الأساطير اليونانية، مويراي أو موراي (Moirai or Moerae) (اليونانية القديمة: Μοῖραι، "المقسّمون")، وغالباً ما تُعرَف في اللغة الإنجليزية باسم الأقدار (Fates) (اللاتينية: فاتاي–Fatae)، وكانت التجسيد الأبيض للمصير والقدر. كان يعادلهم في الأساطير الرومانية بارساي (Parcae). وأصبح عددهم ثابتاً عند ثلاثة: كلوثو (Clotho) (الناسج) تنسج خيط الحياة من فلكة المغزل الخاص بها على مغزلها، كان معادلتها الرومانية نونا (Nona) (التاسع)، اتي كانت في الأصل إلهة يدعون لها في الشهر التاسع من الحمل. لاشيسيس (Lachesis) (الموزّع أو ساحب القرعة)، تقيس خيط الحياة المخصص لكل شخص مع قضيب قياس لها، كانت معادلتها الرومانية ديسيما (Decima) (العاشرة). والثالث أتروبوس (Atropos) قاطع خيط الحياة (حرفياً "غير قابل للتحوّل" ولكن مجازاً "غير مرن" أو"لا مفر منه"، أي الموت) تختار طريقة وفاة كل شخص، وعندما يحين وقتهم، تقطع خيط حياتهم مع "مقصات لها". كان معادلتها الروماني مورتا (Morta).

كانت الأقدار الثلاث يسيطرن على الخيط الرئيسي من حياة كل فاني من الولادة وحتى الموت. وكانوا مستقلين، يوجهون المصير، ويشرفون على أن المصير المخصّص لكل كائن حسب القوانين الأبدية يأخذ مجراه دون عرقلة. يبدو أن موبرا ترتبط مع تيكمور (Tekmor) (إثبات، مرسوم) ومع أنانك (Ananke) (مصير، ضرورة)، الذين كانوا آلهة البدائية في الكون الأسطورية. الكتاب اليونانيون القدامى قد يدعون هذه القوة موبرا أو أنانك، وحتى الآلهة الأخرى لا يمكن أن تغير ما كان مرسوماً. وقد تمّ مقارنة مفهوم المبدأ العالمي للنظام الطبيعي مع مفاهيم مماثلة في الثقافات الأخرى مثل فيدرتا (VedicRta)، وأفستان آشا (أرتا) (Avestan Asha–Arta) ومات المصرية (Maat).

في الحضارة الفرعونية

في الحضارة الفرعونية كان شاي (Shay, Schai, Schay) هو إله المصير والقدر. اتخذ شكل آدمي وفي عصر متأخر اتخذ شكل ثعبان ارتبط دائماً مع الإلهة "ارنوتت" كإلهة للقدر ايضاً، لم تُعرَف له عبادة قبل الدولة الحديثة. خلال عهد المملكة الجديدة ظهر في كتاب الموتى، وهو يظهر في مسرح الحكم في قاعات مآتي (Ma'ati). كان إله ذات صلة بالولادة في العالم وبالولادة الجديدة في العالم السفلي. يأتي إسمه من الكلمة المصرية القديمة ل 'تعيين' أو 'الأمر'. ظهر شاي لأول مرة في الأسرة الثامنة عشر واستمر من خلال التاريخ المصري حتى في عهد أخيناتن. وكان يُصوَّر على أنه أنثى بدلاً من ذكر. كان في كثير من الأحيان شريكاً مع ثلاثة آلهة محددة – مسخنيت (Meskhenet)، إلهة الولادة والمصير، و(Renenutet) رينوتيت، الإلهة التي من شأنها أن تعطي الطفل اسمه الحقيقي، و(Shepset) شيبسيت، آلهة فرس النهر للولادة. كان الإله شاي (Shay) يُصوَّر على أنه رجل أفعى أو كوبرا برأس بشرية. وباعتباره إله مصير وثروة، يمكن أن يكون الإله شاي ذو تأثير إيجابي أو سلبي. يمكن أن يحمي الفرد، أو يمكن أن يجلب سوء الحظ على الفرد. يمكن أن يكون إلهاً متناقضاً،

وكان المصريون القدامى يعتقدون أنه يتبع الشخص منذ لحظة الولادة وحتى الحكم في الآخرة. وجوده عند وزن القلب أثناء التحنيط يمكن أن يكون إما مساعدة أو إعاقة للمتوفي، أو حتى كطرف غير منحاز يخبر المحكمة بما حدث في حياة المتوفى. ولكن كما كان ميسخنيت ورينينوتيت هناك للمساعدة في ولادة جديدة للفرد في الحياة الآخرة، قد يكون لشاي أيضاً هدف وقائي مماثل، بدلاً من أن يكون مجرد شاهداً على المتوفى.

في ميثولوجيا العرب الجاهلية

في ميثولوجيا العرب القدماء الجاهليين كانت الإلهة "مناة" (Manāt) أقدم أصنام العرب هي إله القدر أو المصير تتحكم بمصير الفرد، ويقالُ لَهَا أيضاً: «مَنَاءَة» بالهمز، واسمها إمّا مشتقٌّ مِنَ الأصل الثلاثي (م ن ي) وإما من الأصل الثلاثي (ن و ء)؛ فإن كان من (م ن ي) فإن المنيَّة هي القَدَرُ، يقال: مَنى الله الشيء إذا قَدّرَه، ومنه منيّة الرجلِ وهي موته المقدّر له؛ وإن كانت من (ن و ء) فإن النَّوء عند العرب هو سقوط النّجْمِ في المغربِ مَعَ الفَجْرِ وطلوع آخر يقابله من ساعته في المشرق، وكانت العرب تقول: لا بدّ لكل كوكب من مطر أو ريح أو برد أو حرّ، فينسبون ذلك إلى النجم وأنه مِنْ فِعْلِهِ. وكانت الإلهة "مناة" صخرة لهذيل وخزاعة (قبيلتين من قبائل العرب قبل الإسلام)، كانت منصوبة ب "قديد" مِنْ ناحية "المشلّل" على ساحل البحر الأحمر بين

مكة والمدينة، أقرب إلى المدينة منها إلى مكة؛ وهي عندهم مؤنثة، مثلُ اللّات والعزّى؛ وذلك أنهم كانوا يقولون عنهنّ: «إنهنّ بناتُ الله وهنّ يشفعن إليه»؛ وكانت قريش تطوف بالكعبة وتقول: «واللاّت والعزّى، ومناة الثالثة الأخرى، فإنّهنّ الغَرانيقُ العلَى، وإن شفاعتهنّ لتُرْتَجَى»، فلما بُعِثَ النبي محمد (ص) أنزل الله عليه قوله: (أَفَرَأيتم اللاّتَ والعُزّى •ومناةَ الثَّالثةَ الأُخرى• ألكمُ الذّكَرُ وَلَه الأُنثى• تلك إذاً قسمةٌ ضِيزَى• إنْ هيَ إلاّ أسماء سمّيتُموها أنتم وآباؤكم ما أنَزَل اللهُ بها مِنْ سُلطَان) (سورة النجم 19–23).

وكان الأوس والخزرج أهم من عظّموا هذه الإلهة "مناة"، حتى أنهم كانوا لا يتمّون حجّهم قبل الإسلام إلا بزيارتها وحلاقة رؤوسهم عندها. بقي هذا الصنم كالأصنام الأخرى معظّماً عند العرب حتى عام ثمانية للهجرة حتى بعث النبي محمد (ص) الإمام علي بن أبى طالب (ع) فهدمه، وأخذ ما كان له، وكان فيما أخذ سيفان كان الحارث بن أبى شمر الغساني أهداهما للإلهة "مناة"، وقد وهب النبي محمد (ص) السيفين إلى الإمام علي (ع).

ثالثاً: الرضا بالقدر في الاسلام

القَدَر في الإسلام هو حكم الله وما قدّره من الأشياء بقدرته في سابق علمه، وللإيمان بالقدر أهمية كبرى بين أركان الإيمان عند المسلمين، حيث ورد التنصيص في السُّنة النبوية على وجوب الإيمان بالقدر خيراً كان أو شراً. والقدر هو تقدير الله تعالى للكائنات حسبما سبق به علمه، واقتضته حكمته. فالإيمان بالقضاء والقدر هو أحد أركان الإيمان الستة؛ كما قال صلى الله عليه وسلم: "الإيمان: أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن بالقدر خيره وشرّه". رواه الإمام مسلم في " صحيحه " (36/1، 37، 38) من حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه، وهو جزء من الحديث.

وفي القرآن قوله جلّ وعلا : (إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ) القمر:49. وقوله : (وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَّرَهُ تَقْدِيرًا) الفرقان:2. فليس هناك شيء بدون تقدير، أو أن هناك أشياء تقع صدفة، إن كل شيء يحدث فإنه مقدّر ومكتوب.

وهكذا فإن معنى القدر في الاسلام هو ما قدّره الله بعلمه وقدرته، وأن الله قدر كل الأشياء في سابق علمه، وعلم مقاديرها وأحوالها وأزمانها قبل أن يوجدها، ثم أوجد منها ما سبق في علمه أنه يوجده على نحو ما سبق في علمه. فلا يحدث حدث إلا بعلمه وقدرته وإرادته. والمخلوق لا يقدر على شيء إلا بعلم الله وقدرته وإرادته، فلا حول له ولا قوة إلا بالله. قال تعالى (والله خلقكم وما تعملون). أي أن الله هو الذي خلق العباد وخلق أفعالهم، ولا أحد سواه يخلق ذلك.

ومن هنا الدعوة للرضا بالقدر كون الرضا مَقامٌ عظيم من مقامات الإيمانِ واليقين، والتخلُّقُ به لا يتأتى إلا بعد طولِ عبادة وذِكر، وفهمٍ ومعرفة وفكر.

﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ﴾ البقرة: 216.

قال تعالى :﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ التغابن: 11. أي "هي المصيبات تصيبُ المرءَ فيَعلمُ أنها من عند الله فيسلِّم ويرضى".

وقال النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه الترمذي وحسَّنه: ((إن عِظَم الجزاء مع عِظَم البلاء، وإن الله إذا أحبَّ قومًا ابتلاهم، فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط)). وقال علقمة في معنى قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ ﴾ [التغابن: 11]: هو الرجلُ تصيبه المصيبة فيعلم أنها من عند الله فيرضى، ويُسلِّم.

رابعاً: العَود الأبدي

العَود الأبديُّ Eternal Recurrence (Eternal Return)، هو فكرة أنّ كلَّ ما هناك سوف يعود مرّةً أخرى، وأنّ ما حدث من قبل وما يحدث الآن سوف يحدث مرّةً أخرى أيضاً، بالطريقة نفسها في كلِّ مرّةٍ وإلى الأبد؛ فلن يحدث شيءٌ لم يحدث عدداً لا حصر له من المرَّات في تكرارٍ دقيقٍ للشيء نفسه. والنتيجة المنطقيّة التي تترتّب على ذلك هي أنّه ليس هناك بدايةٌ لهذا الكون ولا نهايةٌ، كما يصبح البحث عن منتصفٍ لهذه الدراما عبثاً لا طائل من ورائه.

ليس، إذن، فكرة العود الأبديّ مجرّد مفهومٍ، أو مقولةٍ فلسفيّةٍ على الاطلاق، ولكنّها تشبه فرضيّةً كونيّةً، أو قانوناً كونيّاً عنيداً. فالقول إنّ كلَّ ما هناك سوف يعود مرّةً أخرى، وإنّ ما حدث قد حدث، بالفعل، من قبل، هو، قبل كلِّ شيءٍ، تصوّرٌ لنظامٍ فكريٍّ يقف في

الجهة الأخرى المقابلة من نظامٍ فكريٍّ آخر، ولا شكّ أنّ كِلا النظامين مفعمان بمبادئ وبمقولاتٍ لا غنى عنهما.

خامساً: حب القدر (Amor Fati)

حب القدر هو حركة لإتجاه تقبّل العّود الأبدي فى هدوء (باللاتينية: أمور فاتي) (Amor Fati) وهو ما يعني تقبّلاً كاملاً لحدود العالم الكوني الذى نعيش فيه والإذعان لقوانينه اللاإنسانية باعتبارها الحدود المطلقة النهائية لكل الوجود، وإدراك أن عالمنا عالم سائل يخلق نفسه دائماً ويحطّم نفسه دائماً ويكرّر نفسه دائماً وبنفس الطريقة عالم بلا هدف يتحرك فى حركة دائرية عبثية، وفى تصوّر فريدريك نيتشه أنه، من خلال حب القدر والإذعان للحدود وتقبّل الدورات العبثية فإن الإنسان يحقق تحرّره من الديانات ذات الهدف المتجاوز، بل ومن أوهام الفكر الإنساني، أي أن الإنسان سيتحرّر تماماً من الأخلاقيات والأحلام والمستقبل والميتافيزيقا والحقيقة، ومن ثم يتحول عبء الوجود فى الصيرورة إلى مصدر للفرح والغبطة، إذ أن قبول العود الأبدي هو تأكيد أن الإنسان يوجد فى عالم الصيرورة ولا مفرّ منه.

فالإنسان العظيم لا يريد أن يغيّر أي شيء في أحداث حياته، وأن يتقبل ما يحدث من أعماقه لدرجة الحب، وهو ما يعبّر عنه نيتشه من خلال مفهوم حب القدر (Amor Fati). إذ يقول نيتشه في كتابه «العلم المرح» (The Gay Science) مقطع 276: «أريد أن أتعلم أكثر فأكثر كيف أرى اللزوم في الأشياء، كنوع من الجمال، عندها سأكون واحدًا من أولئك الذين يجعلون الأشياء جميلة. Amor fati! لن أخوض حربًا

ضد القبح، لن أتهم إطلاقًا، لن أتهم حتى أولئك الذين يتهمون. ليكن اعتراضي الوحيد: صرف النظر! وبالجملة: فإني أريد يومًا ما أن أكون ممن يقولون نعم أمام الحياة دائمًا». ويظهر بوضوح أن مفهوم حب القدر إذا اقترن بفكرة العود الأبدي، فإنه سيعني أننا لن نحب الحياة الحالية فقط، بل أيضًا أننا سنحب تكرارها الأبدي، بالسيء فيها قبل الحسن.

ويقول فريدريك نيتشه: "تتجلى عظمة الإنسان في حب القدر؛ على المرء ألا يطلب شيئًا غير ما هو كائن، لا فيما كان، ولا فيما سيكون، على الإطلاق... على المرء أن لا يكتفي بتحمل ما هو غير مرغوب، بل عليه أن يحبه كذلك".

وهكذا فإن أمور فاتي (Amor Fati) يُستخدَم لوصف الموقف الذي يرى المرء كل ما يحدث في حياته، بما في ذلك المعاناة والخسارة، كجيدة، أو على الأقل، لازمة، من حيث أنها من بين الحقائق من حياة الفرد والوجود، وعلاوة على ذلك، يتميز "أمور فاتي" أي حبّ القدر بقبول الأحداث أو الحالات التي تحدث في حياة المرء. وهذا القبول لا يمنع بالضرورة محاولة التغيير أو التحسن. تمّ ربط مفهوم "أمور فاتي" حب القدر مع إبيكتيتوس (Epictetus). كما كان مرتبطاً بكتابات ماركوس أوريليوس (Marcus Aurelius)، الذي لم يستخدم نفس الكلمات (كتب باللغة اليونانية، وليس اللاتينية).

إذ قال أبكتيتوس: "إذا قُدِّر لي أن أموت فلن أجد في الإقدام على الموت ما يدعو إلى التأوه والتألم، وإذا قدر لي أن أزج إلى السجن فلن أذهب إليه باكيًا منتحبًا، وإذا قُدِّر لي أن أعاني مرارة النفي فلن أذهب إلى منفاي مكتئبًا متخاذلًا، وإذا طلب إلي طاغية أن أفشي سرًا وهددني بأن يقيدني بالأصفاد، قلت له إنك تقيّد ساقي ولا تملك أن تمسّ إرادتي بسوء وإذا أرسلتني إلى السجن أمكنك أن تتحكم في جسدي دون أن تمتد قدرتك

إلى نفسي، وإذا أنذرتني بفصل رأسي عن جسدي قلت لك ساخرًا: أنا الإنسان الوحيد الذي يستحيل قطع رأسه". كما قال ابكتيتوس عن تقبّل القدر: " لا تسعى إلى أن تحدث الأشياء بالطريقة التي تريدها. بدلاً من ذلك، تمنى أن يحدث ما يحدث بالطريقة التي تحدث: ثم سوف تكون سعيداً".

بينما عبّر الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس عن ذلك بالقول: "هذه هي الطبيعة، فلا شيء يحدث في الوقت المناسب، فما يأتيك في الوقت غير المناسب، قد يكون مناسبًا لي في ذلك الوقت". كذلك كتب ماركوس أوريليوس عن الفكرة الرواقية المتمثلة في قبول مصير المرء على هذا النحو: "إقبل الأشياء التي يربطك بها المصير، وأحبّ الأشخاص الذين يجمعك القدر معهم، لكن إفعل ذلك من كل قلبك."

كتب سينيكا في كتابه عن هدوء العقل: "نحن جميعًا مقيّدون بالقدر: سلسلة واحدة مصنوعة من الذهب، وعريضة، بينما سلسلة أخرى قصيرة وصدئة. لكن ما الفرق الذي يحدثه؟ نفس السجن يحيط بنا جميعًا، وحتى أولئك الذين ربطوا الآخرين هم مُقيّدون".

وهكذا فإن الرجل الفاضل الحكيم الرواقي (Stoic) هو الذي "يقبل طوعًا كل ما يأتي به القدر من أحداث، حتى المصائب والنكبات، معتقدًا أنها داخلة في النظام الكلي والقضاء الإلهي.

من هنا جاء المفهومُ الرُّواقيُّ المتمثل في "آمور فاتي" amor fati [حُبُّ القَدَر]، وهو حُبُّ نظام العالَم، الذي وضعوه في مركز كل فضيلة. يجبُ حُبُّ نظام العالَم لأنه طاعة خالصة لله. فمهما يمنحنا هذا الكونُ أو يُنزِلُ بنا فإنه يفعل ذلك عن طاعة فقط.

يفهم الرواقيون أنه نظرًا لأن حياتنا قصيرة للغاية، فإن الخيار الوحيد هو أن نعيش بشكل كامل في الوقت الحاضر، وأن نواجه كل ظرف – حتى الظروف المعاكسة – بحماس وقبول. إذ قال ماركوس أوريليوس، "النيران المشتعلة تصنع اللهب والسطوع من كل ما يقذف بها." إن احتضان الحياة يعني مقابلة كل لحظة بشغف وانفتاح.

كذلك كتب هوراس (Horace) "feras non culpes quod vitari non potest" (ما لا يمكن علاجه يجب تحملّه). ويقول لينكولن: "وهذا أيضاً يجب أن يمر".

في كتاب الحلقات الخمس (The Book of Five Rings)، يقول ميامونتو موساشي "إقبل كل شيء كما هو عليه".

ولاحظت فلوريدا ماكسويل سكوت في نهاية حياتها "التطور بطيء بالضرورة لأننا نستاء ذلك". يقتبس شوبنهاور تشبيه من الكاتب المسرحي الروماني تيرنس عندما يقول أن "الحياة هي لعبة من الزهر. حتى لو كنت لا ترمي الرقم الذي تريد، لا يزال عليك أن تلعب وإلعبها بشكل جيد".

عندما نتقبّل ما يحدث لنا، بعد أن نفهم أن أشياء معينة – وخاصة الأشياء السيئة – هي خارج سيطرتنا، ونحن نُترَك مع هذا: "محبة كل ما يحدث لنا ومواجهتها بالبهجة والقوة بلا هوادة". وقد صاغ روبرت غرين (Robert Greene) مفهوم حبّ القدر (Amor Fati) في كتابه القانون الخمسون (The 50th Law) عندما تناول تجربة مغني البوب "The 50th Cent"، وقد صرّح روبرت غرين بما يلي: "نحن بحاجة إلى قبول حقيقة أن جميع الأحداث تحدث لسبب، وأنه في حدود قدرتك رؤية هذا السبب بإيجابية".

يعرّف ريان هوليداي (Ryan Holiday) حب القدر بالقول: "هي العقلية التي تتخذها لتحقيق أفضل النتائج من أي شيء يحدث، وهذا ينطوي على التعامل مع كل لحظة، مهما كانت صعبة، وينطوي كذلك على تبني ما هو فظيع، وليس تجنبه". ووفقًا له، لا يكفي أن تتقبل وجود الأوقات العصيبة، بل عليك أن تحبها، وأن تستعد لها بالشكل الأفضل. ويعتقد ريان هوليداي أن العقبات والشدائد هي الوقود لإمكاناتك، تمامًا مثل العلاقة بين الأوكسجين والنار. وكذلك يُضيف: "إن عدم قدرتنا على التحكم في معظم ما يحدث في حياتنا ليس نقطة ضعف، إذ يمكننا التحكم في ردود فعلنا تجاه تلك الأحداث. قد نكون عاجزين من جهة، لكننا متمكنون من جهة أخرى. لدينا قوة عظيمة تتمثل في قدرتنا على الحب، والقبول، وتحقيق أقصى استفادة مما يحدث حتى لو كان سيئًا. هذه هي فكرة حب القدر، وعندما نتحدث عن القدر، نتحدث عن المصير، ونتحدث كذلك عن غياب السيطرة، والقدرة على حب الأشياء بقوتك الإدراكية." كما يقول ريان هوليداي: "لا يمكننا اختيار الكثير مما يحدث لنا في الحياة، ولكن يمكننا دائمًا اختيار ما نشعر به حيال ذلك، سواء كنا سنعمل معه أم لا."

كذلك تناول روبرت غرين مبدأ حبّ القدر في القانون الثامن عشر من كتاب قوانين الطبيعة البشرية، "تأمّل في الوفاة الشائعة – قانون إنكار الموت"، فيقول:

"احتضن كل الألم والشدائد. الحياة بطبيعتها تنطوي على الألم والمعاناة. والشكل النهائي لهذا هو الموت نفسه. في مواجهة هذا الواقع، لدينا نحن البشر خيار بسيط: يمكننا أن نحاول تجنب اللحظات المؤلمة وكتم تأثيرها بتشتيت انتباهنا أو تناول المخدرات أو الانخراط في سلوك إدمان. يمكننا أيضًا تقييد ما نفعله – إذا لم نحاول بذل جهد كبير

في عملنا، وإذا قللنا من طموحاتنا، فلن نعرض أنفسنا للفشل والسخرية. إذا قطعنا العلاقات في وقت مبكر، يمكننا التهرب من أي لحظات حادة ومؤلمة من الانفصال.

في جذور هذا النهج هو الخوف من الموت نفسه، والذي يثبت علاقتنا الأولية بالألم والشدائد، ويصبح التجنّب نمطنا. عندما تحدث أشياء سيئة، يكون رد فعلنا الطبيعي هو تقديم شكوى حول ما تجلبه لنا الحياة، أو ما لا يفعله الآخرون بالنسبة لنا، والتراجع أكثر من المواقف الصعبة. تأثير الموت السلبي المتناقض يثبت.

الخيار الآخر المتاح لنا هو أن نلزم أنفسنا بما أسماه فريدريك نيتشه amor fati حب القدر: "إن صيغتي للعظمة في إنسان هي حب القدر: أن المرء لا يريد أن يكون شيئًا غيره، وليس في المستقبل، وليس في الماضي، وليس في الأبدية. ليس فقط لتحمل ما يحدث بالضرورة... ولكن أن تحب ذلك" .

ما يعنيه هذا هو ما يلي: هناك الكثير في الحياة لا يمكننا السيطرة عليه، مع الموت كمثال على ذلك. سنواجه المرض والألم الجسدي. سنمرّ بالانفصال مع الناس.

سنواجه إخفاقات من أخطائنا الخاصة وإلحاق الأذى الشديد بأخواننا من البشر. ومهمتنا هي قبول هذه اللحظات، وحتى احتضانها، ليس للألم بل لإتاحة الفرص للتعلم وتقوية أنفسنا. في القيام بذلك، نحن نؤكد الحياة نفسها، وقبول جميع إمكاناتها. وفي قلب هذا هو قبولنا الكامل للموت.

لقد وضعنا ذلك موضع التطبيق من خلال رؤية الأحداث باستمرار على أنها مصيرية – كل شيء يحدث لسبب ما، والأمر متروك لنا لاستنباط الدرس.

عندما نعاني من المرض، نرى لحظات مثل هذه الفرصة المثالية للتراجع عن العالم والابتعاد عن الانحرافات، والتباطؤ، وإعادة تقييم ما نقوم به، وتقدير فترات الصحة الجيدة المتكررة. تُعدُّ القدرة على تعويد أنفسنا على درجة ما من الألم الجسدي، دون أن نتوصل فورًا إلى شيء يخفف من ذلك، من المهارات الحياتية المهمة.

عندما يقاوم الناس إرادتنا أو ينقلبون ضدنا، نحاول تقييم ما فعلناه خطأ، لمعرفة كيف يمكننا استخدام هذا لتثقيف أنفسنا بشكل أكبر في الطبيعة الإنسانية وتعليم أنفسنا كيفية التعامل مع أولئك الذين يكونون مراوغين وغير مقبولين. عندما نتحمل المخاطر ونفشل، نرحب بفرصة التعلم من التجربة. عندما تفشل العلاقات، نحاول أن نرى ما هو الخطأ في الديناميكية، وما الذي كان مفقودًا بالنسبة لنا، وماذا نريد من العلاقة التالية. نحن لا نعزل أنفسنا من ألم إضافي عن طريق تجنب مثل هذه التجارب.

في كل هذه الحالات، سنواجه بالطبع آلام جسدية وعقلية، ويجب ألا نخدع أنفسنا بأن هذه الفلسفة ستحول السلبية على الفور إلى إيجابية. نحن نعلم أنها عملية ويجب أن نتحمل الضربات، لكن مع مرور الوقت ستذهب عقولنا إلى العمل لتحويل ذلك إلى تجربة تعليمية. مع الممارسة، يصبح التحويل أسهل وأسرع.

يتمتع حب القدر هذا بالقدرة على تغيير كل ما نختبره وتخفيف الأعباء التي نتحملها. لماذا تشكو من هذا أو ذاك، عندما نرى في الواقع أن مثل هذه الأحداث تحدث لسبب ما وفي النهاية تنوّرنا؟ لماذا تشعر بالحسد على ما لدى الآخرين، عندما نمتلك شيئًا أكبر بكثير – النهج النهائي للحقائق القاسية للحياة؟"

سادساً: أهمية ممارسة حب القدر

- حُبّ القدر هو فلسفة وممارسة قبول واحتضان كل ما حدث ويحدث وسيحدث في المستقبل.
- حب القدر يعني الترحيب بالمستقبل، مهما كان غير متوقعاً، بينما نعمل على تحقيق طموحاتنا. إنها عقلية اعتبار كل ما يحدث في الحياة إيجابيًا، أو على الأقل ضروريًا.
- يُمكّننا حب القدر من احتضان كل مصاعب الحياة والمعاناة والمآسي، لأنها جزء لا يتجزأ من حياتنا، سواء أحببناها أم لا.
- يجعلنا حب القدر نبذل قصارى جهدنا دون القلق بشأن النتيجة التي قد تحصل. كما يجعلنا نتقبّل هذه النتيجة مهما كانت.
- ممارسة "حب القدر" لا تعني محو الماضي. بدلاً من ذلك، يتعلق الأمر بقبول كامل للماضي بما فيه من الخير والشر، والفشل والنجاحات. ولا يتعلق الأمر بالندم والصراخ بشأن سبب حدوث أشياء مأساوية لنا.
- يعني حب القدر بذل أقصى ما في وسعنا، وبذل قصارى جهدنا لجعل العالم مكانًا أفضل، دون القلق بشأن نتائج ممارساتنا، وقبول النتائج بإمتنان وقوة.
- حب القدر يعني فعل ما تنوي القيام به دون التعلق بالنتيجة. يتعلق الأمر بقبول النتيجة مهما كانت. يمكنك فقط التحكم في العملية، وليس النتيجة.
- يساعد حب القدر في الحفاظ على صفاء وهدوء العقل، مما يساعد بعد ذلك على استخدام الموارد العقلية المتحررة لإيجاد أفضل الحلول للمشكلات المطروحة.

حُب القدر يعني أن تحب مصيرك، لكن دون أن تترك أهدافك.

سادساً: كيفية ممارسة مفهوم حب القدر

إليك كيفية ممارسة مفهوم "حب القدر":

- عندما ينشأ حدث مرهق، اعترف به على أنه موقف مرهق. ثم افحصه كفرصة لممارسة الصبر والقبول وسِعة الحيلة. حافظ على ذهنك من الانشغال بمشاعر مرتبكة وبدلاً من ذلك، ركّز على ما عليك القيام به للخروج من هذا المأزق.
- عندما تشعر بالتوتر، عادة ما تتخيل نتيجة محددة سلفًا في ذهنك. وتشعر بالقلق من أن المستقبل سيعطل توازن حياتك. لكن إسأل نفسك: "هل يمكننا حقًا التحكم في كل جانب من جوانب المستقبل؟" الجواب هو بالطبع لا.
- فكّر في الأمر كما لو كنت تُطلِقُ سهمًا يستهدف هدفًا، بأفضل مستوى من أسلوبك وتوازنك، ولكن لا تقلق كثيرًا بشأن المكان الذي يستقر فيه في النهاية. إقبل بهدوء أينما ينتهي. ثم استمر في العمل بشكل أفضل وأفضل مع كل محاولة تالية.
- ذكّر نفسك بهذا أثناء يومك: "أنا سعيد بما حدث لأنه كان مقصودًا أن يحدث. لقد حدث ذلك في الوقت وبالكيفية التي كان من المفترض أن يحدث بها، وسأسعى الآن لتحقيق أقصى استفادة منه. أُحب قدري."
- إن الامتنان هو أحد أقوى الطرق لجعل نفسك أكثر سعادة. لذا أَحبّ الأوقات الصعبة. كن ممتنًا لكل شيء في الحياة، بدلاً من أن تشعر بخيبة أمل من الهدية التي حصلت عليها.
- النضج الحقيقي هو قبول الحياة بشروطها الخاصة. قبول أن اللذة والألم والسعادة والتعاسة كلها جزء طبيعي من التجربة الإنسانية. صيغة العظمة في الإنسان هي حُبّ القدر.

- عِش في الحاضر. لا يمكنك قبول ما يحدث عندما تكون مرتبطًا بالماضي أو قلقًا بشأن المستقبل.
- واجِه موتك. (Memento Mori) Yجعل من الطقوس اليومية أن تسأل نفسك عما إذا كنت تستفيد من وقتك على هذا الكوكب. وقتنا محدود. مواجهة حقيقة موتك تخلق ضرورة ملحة للعيش. ستجد نفسك تُضيّع وقتًا أقل في القتال ضد ما هو موجود.
- تحقّق من تصورك. ما مدى سلامة منظورك؟ يمكن أن تؤثر الحياة والتأثيرات الخارجية على تصوراتك.
- عِش بلا استياء: يجعلك مفهوم حب القدر تتقبّل التجارب الجيدة والسيئة. يساعدك على العيش دون أي مرارة أو استياء، واحتضان كل ما تجلبه الحياة.
- تقبّل التحديات: إذا قبلت تحديات الحياة، فأنت تقبل مبدأ حب القدر بقولك "نعم" للحياة والقدر. يساعدك هذا المفهوم على النظر إلى الجوانب الإيجابية والسلبية للحياة، ويعلّمك دروسًا في الحياة للنمو الداخلي والتحول.
- توقف عن التذمر: التذمر هو عدو الفعل. إنه يربطنا بالسلبية ويمنعنا من العمل المفيد. بدلاً من تبرير سبب عدم امتلاكنا لما نريد، يجب علينا بدلاً من ذلك تركيز طاقاتنا العقلية على وضع الاستراتيجيات. إذا كان لدى الآخرين ما نريد، فيمكننا الحصول عليه أيضًا. التخطيط والتنفيذ هو السبيل الوحيد بالنسبة لنا للوصول إلى حيث نريد في الحياة.
- إحتضن كل ما يحدث. إن حُب القدر هو ممارسة قبول واحتضان كل شيء. كل ما حدث، يحدث، قد يحدث ولم يحدث بعد.

حب القدر (Amor Fati) يدفعنا إلى القول: سنضع طاقاتنا وعواطفنا ومجهودنا فقط حيث سيكون لها تأثير حقيقي. هذا هو المغزى. لا يجب أن نعارض ما يحدث لنا بل أن نفتح ذراعينا ونعانقه وننظر إليه كأمر إيجابي لكي نحوّله إلى واقع إيجابي.

لمى فياض

inprotected.com