

## صبحك انا بالخير ، لقد بدأ العام الجديد

إذا كنت من المُبكرين في النهوض من الفراش فانك الأكثر استفادة من هذا المقال في هذا اليوم و كذلك أهنئك على المداومة في الاستيقاظ مبكرا . و تقل الاستفادة من هذا المقال و غيره من المقالات و الندوات و المحاضرات و مقاطع الفيديو التي تشاهدها او تقرأها أو تسمعها بقدر قلة التوظيف للمضمون منطرقك .

"اللهم بارك لأمتي في بكورها " ، كلام نبوي شريف نفتخر به و يسعى البعض منا صدقا و فعلا لتفعيله في الواقع في أيامنا لنحظى بالبركة و السعادة و الريادة و الكرامة . و الحمد لله الكمال يتلمس شواهد عديدة و ايجابيات كثيرة للاستيقاظ المبكر و المبادرة في خطوات العمل ، لا سيما الموظفون و الطلاب و العمال و حتى المتقاعدون على حد سواء .

و شخصيا رصدت أن أكثر ظاهرة سلوكية رديئة في بعض الشوارع و بعض البيوت تقع عند ساعات الذروة من احد اسبابها الاستيقاظ المتأخر من قبل بعض الموظفين و ارباك من حولهم بذات السبب . واول تلكم الظواهر السيئة الصادرة من المُتأخر هي سوء المزاج و تشوش التفكير و تصاعد درجات القلق و الطيش في القيادة و اختلاق الزنقات المرورية و سوء الأدب مع الاخرين و تزايد احتمالية وقوع حوادث مرورية أو حوادث منزلية . و لعل أشهر ما رأيته شخصيا في شوارع منطقة الدمام ، حيث اقطن ، هو تكديس السيارات المتحركة في عدة طرق و تشكيل ظاهرة اسميتها "زنقة طابا " . و تتشكل ظاهرة "زنقة طابا" عند مخرج طريق شارع الخليج العربي و مدخل شارع الامير نايف ( شارع ٤٢ سابقا ) عند الساعة ٦:٣٠ صباحا حتى الساعة ٧:٤٥ صباحا من كل يوم عمل باستثناء أيام شهر رمضان المبارك والاعياد . و هناك عدة طرق في عدة مدن في وطني الحبيب و في عدة مدن بدول اخرى تتشكل فيها ذاتالظاهرة . و المؤكد لدي بان احد أسباب تشكل ظاهرة "زنقة طابا " هم المتأخرون في النهوض من فراش نومهم و تصرفاتهم الرعناء .

ألفت السيدة، plosser Liz كتاب بعنوان Morning Your Own ( أمتلك صباحك ) ، و الكتاب يبسط الضوء على أهمية الساعات الاولى من النهار ( الصباح ) في حياة الإنسان الباحث عن النجاح والنمو و التأثير و الحيوية و النشاط . يمكنك احي القارئ الرجوع لاقوال الأطباء في مجال فوائد النهوض من الفراش مبكرا . بالنسبة لي ، تأملات الصباح الباكر تعطي اجابات عميقة و شافية للسؤال الاكثر الحاحا في عمق عقول معظم المتأملين من بني آدم (ع) و هو : ماذا تريد من هذه الحياة و ماذا تريد ان تصنع فيها من أثر

دائم ؟ . شخصيا ، أتالم لمن يفقد اهم ساعات صباحه في التنقلين مقاطع فيديو و رسائل غير ذات نفع متداولة في القروبات الافتراضية أو التسمر امام شاشاتالتلفاز لعدة ساعات على قنوات Netflix و اخواتها دونما اي غاية أو هدف او استفاده .

فعليا النهوض من الفراش مبكرا يعطي مجال زمني أوسع و وقت أكبر لانجاز مهام عديدة و تُجنب الانسان الضغوط الناتجة من الاختناقات المرورية و مخاطر القرارات المشوشة و تراكم الواجبات و تقلص الشعور بالانجاز أو ضمور الاهمية للزمن .

في أيامنا هذه ، نرى في ذات البيت ، و ذات الحي ، و ذات المدينة أشخاص يُصنفون بانهم صباحيون bird early و أشخاص آخرون يُلقبون باليوم owl night أو خفافيش bats . في عالم الطيور ، الطيورالباكرة تصطاد رزقها الطازج مبكرا و ترتاح ليلا و البومات تنام نهارا و تقتات على الجردان و بقاياالطعام ليلا .

من تذوق طعم النهوض مبكرا كل صباح فانه سمع او يسمع و يعيش مفاهيم عديدة عن الحياة الناجحة ، مثل :

قوة الانجاز accomplishment of power

مبدأ الدقائق الاربع الاولى للتسخين

مبدأ الحد الادنى للعمل التراكمي و السعي لانجاز الهدف

مفهوم ربح عطلة الاسبوع weekend your win

الامتنان لنعم □ العزيز الحكيم بجمال هذا الوجود الرحب

أهمية اول ثلاثون دقيقة بعد النهوض للتحكم بالمزاج و السعي لصنع الافضل بما عنده

الصوم الالكتروني

في المقابل ، الاشخاص المصنفون على انهم اشبه بطائر البومة اي ساهري الليل من دون اي داع أو مبرر أو عمل ، يفقدون الكثير الكثير من الاحساس بتعب و تضحية الاخرين من اجلهم . و يفقدون الاحساس بنعم [] عليهم و اول تلكم النعم اهمية هو نعمة الحياة بعد النوم . و تلي تلك النعم أهمية ضوء النهار في ادارة الحياة و نعمة الحركة و ايجابية التأمل باكرا و استشعار الانطلاق في الحياة نحو الافضل و الاعتماد على النفس و السعي لاقتناص الفرص .

مجرد تساؤلات خاطفة :

أ- ماهي العادة الاولى التي توصي بها من يجلس باكرا ؟

ب- ماهي العادة السيئة التي تناشد كل الاحبة على تجنبها فور الاستيقاظ من النوم ؟

ج- هل تتجول في العالم الواقعي و الافتراضي لقطف الجميل من العلوم أم للمناوشات مع الاخرين وإثارة المتاعب و جلبها الى بيتك .

ختامًا ، صباحك [] بالخير ياغالي ، لقد بدأ العام الجديد فكل عام و انت بالف خير و حان الوقت لأنتمتلك كامل وقتك ( day full your own ) و ليس فقط ساعات صباحك ، فتحرر من ضيق شاشة جوالك الى رحابة الكون . فهذا الكون الرحب خُلِق للإنسان .