

“نادي الخامسة صباحا”..أو دليل الناجحين

قدم خبير القيادة الأسطورية والآداء الفذ “روبن شارما” مفهوم “نادي الخامسة صباحا” على مدار عشرين عاما، والذي يرتكز على نظام صباحي ثوري ساعد عملاءه على تعظيم قدراتهم الإنتاجية، ووصولهم إلى أفضل حالة صحية، وتحسين سكينتهم في عصر التعقيد المنهك الذي نعيشه حاليا.

نادي الخامسة صباحا، ناد مفتوح للجميع، يمكن لأي شخص في العالم أن ينضم إليه في أي وقت، وفي أي عمر، ودون أن يدفع رسوم اشتراك. الشرط الرئيسي للالتحاق بهذا النادي هو أن تستيقظ مع الخامسة صباحا، لتكون واحدا ممن يستفيدون من أول ساعات الصباح في بناء نهار مليء بالنشاط والإنتاجية. فأين نادر هذا؟ الذي لتكون عضوا فيه، ما عليك سوى أن تستيقظ في الخامسة صباحا من كل يوم، وهل هذا يكفي؟.

“نادي الخامسة صباحا” هو عنوان رواية للكاتب الكندي روبرن شارما (من أصل هندي) المدرب في التنمية الذاتية و بناء القادة والتنمية البشرية والتطوير. وشارما صاحب مؤلفات شهيرة وذائعة الصيت مثل كتاب “الراهب الذي باع سيارته الفيراري”، وما تبعه من كتب في ذات السياق على غرار كتابه “دليل العظمة”.

وجاءت صياغة كتابه “نادي الخامسة صباحا” – كأغلبية كتبه – على هيئة رواية، لها أربعة أبطال: (المليونير، المتحدث الفذ، رجل وامرأة)، يتنقلون من مكان إلى آخر، ويتعلمون على يد المليونير الكثير من القواعد الحياتية للنجاح، مما جعلهم ينجحون.

العنوان الأصلي للكتاب هو: The 5 AM Club: Own Your Morning. Elevate Your Life

باللغة العربية: نادي الخامسة صباحا: امتلك صباحك وارفق بحياتك

وينتمي نوع الكتاب إلى فئة قصص تطوير الذات، يقع في حدود 336 (النسخة الإنجليزية) وقد تم نشره في ديسمبر 2018. أما المفهوم الرئيسي الذي تناوله المؤلف في كتابه فهو عن أهمية الاستيقاظ اليومي المبكر في الساعة الخامسة وفوائده العظمى، وأسمى الذين يفعلونه بـ “نادي الخامسة صباحا”.

هل تريد أن تصبح مثل ستيف جوبز أو بيل جيتز؟



في هذا الكتاب الذي سيغير حياتك، والذي أبدعه مؤلفه خلال أربع سنوات من العمل الصارم المدقق، ستكتشف عادة الاستيقاظ المبكر التي ساعدت الكثيرين على تحقيق إنجازات فذة بينما يرتقون بسعادتهم، وقدرتهم على النفع، ومشاعر الانغماس في الحياة خاصتهم.

فهل سألت نفسك يوما ما الفرق بينك وبين ستيف جوبز أو بيل جيتز، لماذا هؤلاء ناجحون، ويضرب بهم المثل، وأنت لا؟؟. اذن الجواب ستجده بشرح مدقق في كتاب “نادي الخامسة صباحا”، فهذا الكتاب يشرح لك عادات الناجحين، ويظهر لك قوة الاستيقاظ مع الساعة الخامسة والعمل فيها، لذلك فبعدما ستكمل قراءة هذا الكتاب ستجد نفسك فعلا تغيرت، وستجد أن الكثير من الأمور تغيرت بداخلك.

يروى الكاتب من خلال عصارة كتابه هذا، كيف تمكن المليارديرات من العالم من بلوغ مرحلة الاكتفاء المالي، والراحة المادية، رغم أنهم لم يولدوا أبطالاً من أجواف أمهاتهم، ولم يمتلكوا مواهب طبيعية وجينية جعلتهم بهذا المستوى الذي نراه اليوم، بل ما خلق التغيير هو مثابرتهم، واستيقاظهم في الوقت الذي كان فيه الكل نائماً، وعدم الانشغال بملاذ الملهيّات، وبداية العمل عند الخامسة صباحاً.

القصة وأبطالها

يبدأ الكاتب كتابه بقصة لثلاثة أشخاص:

الأول: رجل أعمال محبط، ولا يدرى ما حل به، اذ أنه يحتاج لمن يحفزه ويعطيه طاقة إيجابية للعمل، لكنه لا يدرى من أين يستلهمها.

الثاني: فنان مكتئب، لم يعد يحس بالإبداع، ولا بالتميز في فنه، ولعله يحتاج بصمة الهام ليعوده لفنه وإبداعه.

الثالث: ملياردير، له من الثروات من طاب، ويمتلك منزلاً بقرب الشاطئ في جنوب إفريقيا.

“نادي الخامسة صباحاً” هو قصة قبل أن يكون كتاب تطوير ذات، حيث يحكي الكاتب قصة شخصين يلتقيان بغريب يتحول لمرشدهما، هذا الغريب، يحمل من الحكمة ما يجعله يُلقى بالنصائح واقتباسات الناجحين الكثير، وغريباً لدرجة يجعله يقطع حديثه بتمارين الضغط، أو يُقبل الدرج، إنه خليط بين شخص هادئ وريّز، وشخصٍ محب للحياة ولا يمانع أن يبدو غريب الأطوار إن كان ذلك عن قصد.



القصة تحكي طريقة انتقال هذين الشخصين، وهما رجل فنان وامرأة مقاول، من حياة روتينية تقليدية مليئة بالضغط، إلى حياة مفعمة بالحياة والابتكار والإنتاجية، كل ذلك بمجرد انضمامهما لهذا المُرشد الغريب والمعلم العجيب.

ويعتمد الكتاب في الجزء الأخير منه على التطبيق، ويشرح للقارئ مجموعة من الأدوات بالإضافة للقاعدة الرئيسية في 20/20/20 للاستفادة من أول ساعة من نهارك ما بين الخامسة والسادسة، والرسوم البيانية تساعد على تسهيل الفهم بلا شك.

وكالعادة، أسلوب شارما ودي وودود، يخاطب القارئ وكأنه صديق، ذلك ينزع عن شارما تلك الطبيعة التي تظهر على أغلب المدربين، إذ أنهم يُشعرون القارئ بأنه مُتدرب ومتعلم ويُكثرون النصائح التي تُشبه في الكثير منها مجموعة من الأوامر، شارما في كتابه هذا يأخذ الأمور بشكل بسيط، ويُمكن أن تظهر شخصيته الحقيقية المُحبة للسفر والمتعة البسيطة واختلاف الثقافات من خلال الشخصية الرئيسية في القصة، فهي شخصية دائمة الحركة كثيرة التنقل.

ويشرح شارما فكرته من زاوية علمية ليزداد إيمان القارئ بأن الاستيقاظ مع الخامسة صباحاً، من **السبل الفعالة لبلوغ النجاح السريع**، إذ أن هدوء الفجر يحفز انتاجات النواقل العصبية كالدوبامين المسؤول عن السعادة، والسيروتونين المسؤول عن العاطفة، مما يدخل الإنسان في حالة عجيبة من الحيوية والنشاط، ويصبح شخصاً ذو همة عالية، ويزداد طموحه في انتاج كمية كبيرة من الأعمال. وهذا الأمر الذي يحتاجه رجل الأعمال ليكون على صواب ونشاط، أما بالنسبة للفنان، فسيفتح له الاستيقاظ مع الساعة الخامسة باب التأمل في أشياء غريبة، قد تخرج من جوفها عمل فني سيبر العالم.

1 % يومياً أفضل من 40% كل سنة

ويحكي الكتاب كيف التقى أبطال القصة في ملتقى للتنمية البشرية، ينظمه رجل أعمال ناجح يدعى سبيلندر، وكيف عرض عليهما أن يذهبا معه الى منزله بجنوب افريقيا ليطلعهما على سر سيجعلهما بدون شك، أكثر الناس ابداعاً وتميزاً. فقال جملته الأخيرة: فقط ما أريد منكما هو الحضور هناك مع الساعة الخامسة.



ثم يجمعهم قرب الشاطئ ليكمل حديثه، فيخبرهم أن الرجال الأكثر نجاحا في العالم، وحق الأشخاص الذين تركوا بصمتهم في التاريخ، لا يمتازون بموهبة ربانية، بل يحسنون استعمال الموهبة التي منحنا إياها جميعا الله عز وجل، وهي موهبة العقل، فبعقلك يمكنك صنع المستحيل، وإذا استيقظت باكرا، وواظبت على ذلك فستمج عقلت الطاقة الكافية على العمل بجد ومهارة.

كما يحدثهم عن قوة تصفية الذهن، فبدلا من أن تتراكم على ذهنك العديد من الملهمات، كالاطلاع على الهاتف كل 10 دقائق، وتصفح التفاهات، يمكنك الجلوس بعيدا عن كل شيء، والعمل على مشروعك بذهن صافي، ونفسية مستقرة. ويقول أن القيام بأمور صغيرة كل يوم أفضل بكثير من القيام بأمور كثيرة في مدد زمنية متباعدة، فأن تقوم بـ 1 % يوميا، أفضل من أن تقوم بـ 40 % كل سنة، مضيفا قوة التركيز على أمر واحد لمدة 3 ساعات تقريبا يوميا وتكراره يوميا لمدة 10 سنين. مؤكدا على أنه من المهم أن يهتم المرء بالجانب الروحي والنفسي والعقلاني والصحي، وكل ضياع في إحدى هذه الجوانب تعني ضياع سنوات من الوصول لمرحلة النخبة، والغريب أن كل هذه الصفات تجتمع في فترة زمنية واحدة، وهي فترة الفجر.

الاستيقاظ باكرا كالانطلاق باكرا

وعلى الرغم من أن كتاب “نادي الخامسة صباحا” يتحدث عن الاستيقاظ، فقد ختمه صاحبه بالحديث عن أهمية النوم، وذلك عندما أدخل الرجل الملياردير الفنان ورجل الأعمال لسرداب الموتى، وأخبرهم أنهم محاطون بأجسام توفيت قبل مئات السنين، ليشرح لهم بالعلم والمنطق أهمية النوم في بناء شخصية قوية وناجحة. ثم ينهي الكتاب بأن الاستيقاظ باكرا كالانطلاق باكرا في ميدان السباق، فستصل بسرعة إن بدأت في الصباح، وستصل متأخرا، وربما لا تصل أبدا إن أهملت جانب الاستيقاظ باكرا.

لكن للأسف الشديد بعض أمثالنا الشعبية تقودنا إلى السير نحو الطريق الخطأ، عندما تحدد مسار حياتنا بتأثير عكسي تماما وتوجهنا بالقول “أن تصل متأخرا خير من أن لا تصل أبدا”.

مختارات من “نادي الخامسة صباحا”

- تفوقك الشخصي، وكفاءتك المهنية تضاعف دخلك مرتين.

- العزلة والتأمل، مهمة لبناء الشخصية.

- كلما زاد انحراف المجتمع عن الحقيقة زادت كراهيته للناطقين بها.



- لكي تتميز فأنت بحاجة لأن تعمل عملاً لا يعمل به الكثير من الناس
- الذكاء والقدرات متوفرة غالباً ، المشكلة في استثمارها.
- ماهو تحسينك المستمر لحياتك؟
- الانزلاق إلى وضعية الضحية مدعاة للفشل.
- توقف عن إدارة الوقت، وانتقل إلى إدارة التركيز
- مستوى الالتزام والمثابرة هو سر النجاح
- لا يكون المرء بطلاً عظيماً إذا كان يعطي الشي أوقات راحته.
- الانضباط الذاتي “عظلة” يمكن تقويتها بالاستمرار في استخدامها
- أحد أهم مايجعلك تحقق إنجازات فذة هو (العزيمة)
- أي أمر لا تواجهه في صعوبات كبرى، فهو ليس تغييراً كبيراً.
- حينما تواجه رغبة شديدة في التراجع، فذلك هو أهم وأفضل وقت تحتاج فيه إلى “التقدم”
- إيمان التشتت تدمير لقدراتك الإبداعية.
- بعد أن تتعرف على الأعمال التي تستهلك 20% من وقتك وتحقق 80% من نجاحاتك، أعد التركيز على الـ 20% وابحث في ثناياها عن الـ 20% الأكثر تأثيراً فيها ثم اعمل عليه.

الأساليب السبعة للعبقرية الممتدة

- التركيز.

- العمل بنظام (60 / 10) وتعني أن تعطي 60 دقيقة للعمل، ثم نتوقف لمدة 10 دقائق للراحة والاسترخاء، ثم تعود للعمل 60 دقيقة .. وهكذا.

- وضع 5 أهداف يومية تسعى لتحقيقها.

- أخذ جلسات مساج أسبوعية.

- تفعيل وقت السيارة بسماع مجدول سلفاً (خطة استماع علمية).

- تخصيص نصف ساعة كل أسبوع للتخطيط الأسبوعي.

- القيام بعزلة يومية (عشرين دقيقة يومياً).

الإسلام صلاة الفجر ونادي الخامسة صباحاً!

إذا تأمل أي إنسان مسلم في هذا الكتاب، لوجد أن الإسلام أعطى اهتماماً كبيراً لهذه الفترة، لأن فيها يجتمع الروح والعقل والنفس والصحة مرضاة لوجه الله، وتحسن اللياقة الروحانية بشكل رهيب، مما يمنحنا الطاقة للعمل والاستمرارية. يقول الله تعالى: ” أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ ۖ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ” (الإسراء - 78). وتذكر كتب التفسير أن قرآن الفجر في هذه الآية الكريمة هي صلاة الفجر، وسميت قرآناً لأن من أركانها قراءة القرآن، كما سميت مشهودة لبيان فضلها وعظيم شأنها وكبير أجرها، ولأنها في وقت يكون الإنسان فيه على أحسن حال، بعد نومه بالليل وراحة بدنه وعقله وأعصابه وسمعه وبصره من متاعب النهار ومشاكل الحياة، فالإنسان يستعيد في وقت النوم قواه البدنية والعقلية والعصبية، فيصفو عقله وتهلأ أعصابه وتتجدد خلايا بدنه، فيتجدد نشاطه وحيويته بعدما كف لفترة مناسبة عن الحركة والتفكير وقضى الليل في هدوء وسكون، ولا شك أن الذهن المستريح يكون أكثر استعداداً للفهم والخشوع من الذهن المرهق بالعمل، وليس من المعقول أن تكون حال العقل والجسم قبل النوم كحالهما بعد استغراقهما في نوم عميق طويل.

وذكر النبي الأعظم ﷺ هذا الأمر قبل أكثر من ألف وأربع مئة سنة عندما قال: (يُعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ مَكَانَ كُلِّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ، فَارْقُدْ، فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ) رواه مسلم.

والإعجاز في قوله عليه الصلاة والسلام (فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ) تماماً كما يؤكد العلم الحديث أن الاستيقاظ المبكر وبخاصة قبل طلوع الشمس يؤدي إلى راحة نفسية عظيمة.



ويأتي دور العلم الحديث ليلقي بعض الضوء على الإعجاز القرآني في دعوته إلى الاستيقاظ المبكر فيبين جانباً من الفوائد التي يجنيها الإنسان بيقظة الفجر، ويكشف عن المزيد من معنى الآية الكريمة، حيث تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو عند الفجر، وتقل هذه النسبة تدريجياً حتى تضحل عند طلوع الشمس، ولهذا الغاز في حدود النسبة الطبيعية المقدرة له تأثير مفيد للجهاز العصبي، ومنشط للعمل الفكري والعضلي، بحيث يجعل الإنسان في الصباح الباكر في ذروة نشاطه الفكري والعضلي، ولعل الإنسان قد استطاع بخبرته العملية أن يستشعر نشوة لا مثيل لها عندما يستنشق نسيم الفجر العليل. تكون نسبة الأشعة فوق البنفسجية القادمة مع أشعة الشمس أكبر ما يمكن عند الشروق، وهي الأشعة التي تحت الجلد على تكوين فيتامين د، اللازم لنمو العظام وتقويتها.

كما يتبين أن النوم على وتيرة واحدة لساعات طويلة يعرض الإنسان للإصابة بأمراض القلب، وتقول الدراسات أن أكثر من 70% من السكتات القلبية والجلطات الدماغية تحدث على الساعة الثامنة صباحاً، لأن النوم ما هو إلا حالة سكون يؤدي استمرارها طويلاً إلى ترسيب المواد الدهنية على جدران الأوعية الشريانية، ولا شك أن الاستيقاظ الباكر وقطع النوم الطويل فيه وقاية للإنسان من أمراض الأوعية الدموية.

ومن الثابت علمياً أن أعلى نسبة للكورتيزون في الدم تكون وقت الصباح، وأقل نسبة تكون في المساء، ومن المعروف أن الكورتيزون يزيد من فاعليات الجسم وينشط أجهزته لعملية التمثيل الغذائي بوجه عام.

وتقول الدراسات الجديدة بأن الاستيقاظ المبكر قبل شروق الشمس يساعد على إفراز كميات كبيرة من مادة الدوبامين مما يساعد الدماغ على أداء عمله بكفاءة أعلى والتمتع بسعادة وراحة نفس. والدوبامين عبارة عن ناقل عصبي بين خلايا الدماغ وكلما كانت كميته أكبر كان الدماغ في حالة أفضل وكان الإنسان طيب النفس وفي سعادة أكبر، ويساعد الدوبامين الدماغ على الإبداع.