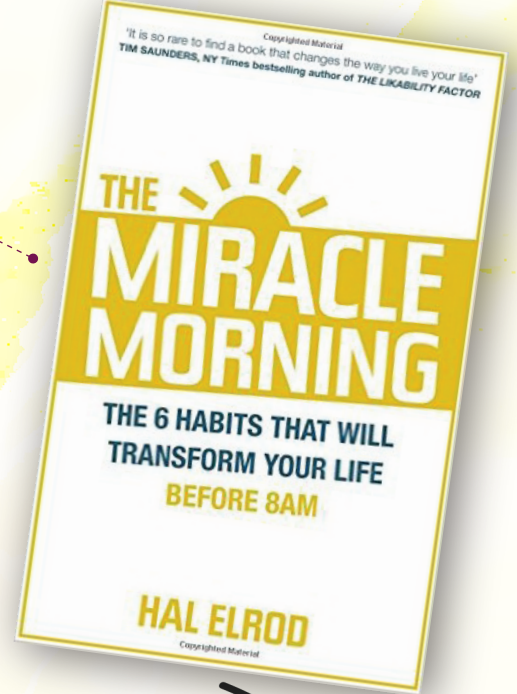




# الصباح المعجزة.. عادات قبل الثامنة صباحاً ستغيّر حياتك

تعرف رفوف المكتبات الغربية عموماً أعداداً متزايدة من الكتب التي تعنى بالصحة البدنية والنفسية وتبحث في أفضل الطرق وأكثرها فاعلية من أجل تحقيق أكبر قدر ممكن من النجاح والتفتح الشخصي. ومن بين هذه الكتب التي لاقت نجاحاً استثنائياً، أخيراً، واحد بعنوان «الصباح المعجزة»، عرف منذ صدوره للمرة الأولى في الولايات المتحدة عام 2012، طبعات عديدة كان آخرها في هذا العام 2016. هذا بعد أن أعاد مؤلفه النظر فيه وأعطاه عنواناً فرعياً جديداً مفاده «العادات الست التي ستغيّر حياتك قبل الساعة الثامنة صباحاً». المؤلف هو هول الفورد، إذ يعمل في الوقت الراهن محاضراً حول الأمور التي تتعلق بتفتح الشخصية الإنسانية.



**الكتاب:**  
الصباح المعجزة.. عادات  
ست قبل الساعة الثامنة  
ستغيّر حياتك

**الصفحات:**  
224 صفحة

**الناشر:**  
جون موراوي  
نيويورك - 2016

**القطع:**  
المتوسط

## 20

يشير المؤلف في البداية أن الحياة «لم تنقسم له» في بداية شبابه، وخلال مسيرته المهنية، ذلك أنه تعرّض وهو في العشرين من عمره لحادث سير مريع دخل على إثره بحالة غيبوبة طويلة استمرت ستة أيام كاملة. ويكتب عن حادث السير: «كان عمري 20 سنة عندما وقع لي حادث السير. كانت تلك هي المرة الأولى التي وصلت بها إلى القاع فعلاً. لقد عرفت الموت سريراً خلال ست دقائق، وبقيت في حالة غيبوبة كاملة ستة أيام وكُسرت من عظامي. وقالوا لي أنني سامعي بفترة حياتي مشلولاً».

### فكرة جوهريّة

وعلى القسم الأكبر من صفحات هذا الكتاب، يستعرض المؤلف ما يعتبره «النشاطات الستة» التي يمكن لها أن تساهم في «إنقاذ حياة البشر» وتخلصهم من «برائن الفشل» والتأزم النفسي. وهو يؤكّد في جميع الحالات، على فكرة أساسية يعتبرها «الفكرة الجوهريّة» في كتابه «معجزة الصباح». والفكرة مفادها «ضرورة تكريس البشر بعض الوقت صباح كل يوم، من أجل فعل أشياء توفر تفتحهم الشخصي. أي فعل ما كان قد فعله جميع الأشخاص الذين عرفوا النجاح قبل مئات السنين».

## 2008

يبين هول الرود أنه أصيب بالإفلاس وهو في الثامنة والعشرين. وكان ذلك عندما انهار النشاط الاقتصادي الذي كان يمارسه مع انفجار الأزمة المالية والاقتصادية الكبرى في خريف عام 2008. ويقول «خسرت بيتي وأصبحت لا أملك أي شيء. كنت في القاع اقتصادياً». ثم يبين أن ذلك كله لم يؤد به إلى فقدان الإرادة والتصميم في أن يكتسب فيها بعد توصيف «الرجل الناجح»، لافتاً إلى أنه لم يكن يفكر أبداً آنذاك بتأليف كتب «معجزة الصباح». بل كانت الأولوية هي لرؤية الجانب الآخر من النفق، بحيث يعود إلى حياته الطبيعية النشطة.

### «صيغة موجزة»

وعرفت طريقة هول الرود للنجاح، في الأوساط البحثية والتحليلية العلمية المتخصصة، بـ«صيغة موجزة»، إذ لاقت الانتشار والنجاح كثيراً في مختلف أنحاء العالم على شبكات الانترنت. وذلك قبل أن تجد طريقها إلى النشر في هذا الكتاب الذي تزيد عدد صفحاته عن 200 صفحة.

### «نقطة الانطلاق»

يشدد مؤلف الكتاب، بأشكال مختلفة، على أن «الاستيقاظ مبكراً» هو بمثابة «نقطة الانطلاق» التي لا بدّ منها. ذلك على أساس أنها تجعل من يمارس ذلك أفضل بدنياً وذهنياً وينطلق في يومه بأحسن حال.

### السعادة غاية

الممارسات التي يدعو المؤلف لقراءه للجوء إليها، ترمي كلها في المحصلة، إلى غاية واحدة، وهي تحقيق أكبر قدر ممكن من السعادة للمعنيين بها. ولا ينسى هول الرود أن يذكر قارئه باستمرار، أنه ليس شرطاً أن يكون قد عرف – أي القارئ – في حياته المآسي التي كان هو نفسه قد عرفها للنهوض.

### مشاهير

من الأسماء «الصباحية» التي تبادرت إلى ذهن المؤلف: تيم كوك - المدير العام لمجموعة «آبل» الشهيرة؛ ريتشار برانسون مدير مجموعة «فريجين»؛ آنا وينتر، رئيسة تحرير الطبعة الأميركية من مجلة «فوغ»؛ مارينا مايو أحد مسؤولي مجموعة غوغل.. وغيرهم. فهؤلاء جميعاً بينهم «قاسم مشترك» يتمثل في أنهم يتسمون بميزة «الاستيقاظ باكراً»، وأنهم يبدؤون يومهم قبل الآخرين.. وفي المحصلة العامة، أنهم ناجحون في حياتهم.

### بدايات «البحث عن مخرج»

يوضح الرود أنه انطلق في مسيرته نحو النجاح عندما كانت كل سبل الحياة «مسدودة» أمامه. بل ويؤكد أن كل ما كان يحيط فيه، كان يدفعه نحو ما يسميه «الانهيار العصبي». لكن تلك الظروف بالذات هي التي دفعته وولدت في داخله الطاقة الضرورية من أجل أن «يمسك النور من قزنيته»، على حد تعبيره. فبدأت مسيرة «البحث عن مخرج من الحفرة العميقة التي كنت فيها». وكانت نقطة الانطلاق، أنه حاول فهم الميزات التي تحلّت بها تلك الشخصيات التي كان يعرفها أو يسمع بها، والتي عرفت النجاح في الحياة. إذ وجد أن بين تلك الشخصيات كلها عامل مشترك: «تستيقظ في الصباح الباكر».

### الصمت والثبات

يبين هول الرود أنه لا بدّ أيضاً، من ممارسة أحد ستة مشارب يمكنها أن تنقذ الحياة. وهي الصمت وثبات الإرادة والتبصّر وممارسة بعض التمارين الرياضية والقراءة والكتابة. ذلك بعيداً عن الهاتف والإيميلات في حضيّ الأجواء الهادئة، لفترة ما بعد الفجر والأهل نيام. وذلك كله، كمقدمة لتحضير الأهداف المرجو تحقيقها في النهار القادم.



### المؤلف في سطور

عمل مؤلف هذا الكتاب، هول الرود، لسنوات في المجال التجاري قبل أن يتعرّض لحادث سير خطير وهو في العشرين من عمره.

لكنه أصبح اليوم محاضراً مرموقاً وشهيراً على الصعيد الأميركي والعالمي في مجال «تطوير الشخصية الإنسانية» بالاعتماد على تجربته الخاصة وطوّر طريقة لتحقيق النجاح.

## 30

الأمر الوحيد الذي يؤكّد عليه مؤلف هذا الكتاب هو أن من يريد الاستفادة من السبيل الذي أنقذ حياته عليه أن «يغادر فراش النوم مبكراً كل صباح». هذا مع تأكيده بالوقت نفسه، أنه يرغب ممن يريدون الاستمتاع بالنوم الصباحي، أن يجربوا طريقته لفترة محددة – ثلاثين يوماً مثلاً – ويكرّس للمعنيين بذلك، فصلاً كاملاً في الكتاب يهدف القدرة على تطبيق «استراتيجية الاستيقاظ باكراً». ولا ينسى أن يذكّر الوعود لأولئك منهم الذين يكتسبون صفة «الصباحيين».