

نادي ال 5 صباحًا

The 5 am club

للكاتب/ روبن شارما

تلخيص الكتاب بقلم: بسملة سامر خليفة هاشم – 16 سنة

تناول هذا الكتاب: فوائد الاستيقاظ باكراً، وسمى الكاتب أول ساعة في اليوم بـ (ساعة النصر) وقسمها إلى 3 كالاتي _ أول 20 دقيقة: لممارسة الرياضة.

وثاني 20 دقيقة: للتركيز على الجزء الروحاني كممارسة التأمل وكتابة الأفكار والمهام اليومية.

وال 20 الأخيرة: تعمل على تطوير الذات بالقراءة مثلاً.

ونصحنا الكاتب أيضًا بتنظيم الساعة البيولوجية لممارسة الروتين الصباحي وقدم الكثير من النصائح لتنظيم الوقت والمداومة على الاستيقاظ مبكرًا ويجب أن تُتم هذا الروتين يوميًا لمدة 66 يومًا وهذا الوقت الذي يُستغرق لجعل السلوك عادة. وإذا كنت ممن يريدون تحقيق الإنجازات والأهداف فعليك أن تكون من ضمن ال 5% فقط من الناس الذين يستيقظون مبكرًا وليس مثل ال 95% من الناس المتكاسلون في الاستيقاظ. وأيضًا الاستيقاظ مبكرًا يساعد في تنشيط وتقوية صحتك العقلية والبدنية.

وقد قمت بتطبيق هذه النصائح المذكورة في الكتاب وطبعًا واجهت بعض الصعوبات في البداية ولكنني تعودت على ذلك و كان لهذا أثر كبير في تحول حالتي النفسية إلى الأفضل وأحسست بالنشاط والتركيز أكثر ولهذا أنصح كل من يقرأ هذا الملخص أن يحاول التجديد من نفسه ليكون أفضل.

وإذا أردتم الأخذ بمثال للذين اعتادوا الاستيقاظ مبكرًا فهم:

- (روبن شارما) وهو أفضل مثال لذلك لأنه صاحب هذا الكتاب المليء بالكنوز والدليل على ذلك فإنه تم تصنيفه كواحد من أفضل 5 خبراء في القيادة في العالم.

- وكذلك (ريتشارد برانسون) الذي اعتاد الاستيقاظ في الخامسة صباحًا - صاحب مجموعة

فيرجن.

- و(أيلون ماسك) الذي اعتاد الاستيقاظ في تمام الساعة صباحاً - مؤسس شركة تسلا لصناعة السيارات الكهربائية وشركة تصنيع الطائرات وخدمات النقل الفضائي (إكس سبيس).

- كما تستيقظ مؤسسة (الفيسبوك) سالي كراوتشيك.

والكثير منهم، ولعل أنت أيضاً في يوم من الأيام تكون واحداً منهم.

وأيضاً نستفيد من الاستيقاظ باكراً بأداء صلاة الفجر فإنها تعيد الدورة الدموية والتنفس إلى نشاطهما وذلك بحركات الوضوء وبحركات الصلاة من وقوف وركوع وسجود والاستفادة من الهدوء بالتأمل في خلق الله سبحانه وتعالى وذكره بالتلاوة والتسبيح والحمد والدعاء.

وعن صخر بن وداعة الغامدي - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (اللهم بارك لأمتي في بكورها) وكان إذا بعث سرية أو جيشاً بعثهم من أول النهار، فأثرى وكثر ماله. (رواه أبو داود والترمذي و ابن ماجة والدارمي وأحمد).

في هذا الحديث: يدعو النبي - صلى الله عليه وسلم - لأئمة أن يبارك الله - تعالى - لهم في صباحهم وأول نهارهم ليتسع هذا الوقت لأعمالهم التي يقومون بها.

*** وملخص ما سلف ذكره هو الآتي:**

- 1- فوائد الاستيقاظ في الخامسة.
- 2- تجربتي مع هذا الكتاب.
- 3- ذكر بعض من مؤسسين الشركات العملاقة الذين يستيقظون باكراً.
- 4- أحاديث وردت عن الرسول الله - صلى الله عليه وسلم - في فوائد الاستيقاظ مبكراً.

*** وفي النهاية ***

أحب أن أذكر إني اخترت هذا الكتاب ليستفيد منه متابعين مجلة نور (بناة المستقبل) الذين إذا حرصوا على الاستيقاظ مبكراً فهذا كنز ثمين لتطوير الذات وتنشيط للعقل والجسم ليجعل منهم شباب المستقبل الساعين لوضع بلدهم في أعلى المراتب.