

## والصبح إذا أسفر



الصباح فترة من فترات النهار ، وأكثر من ذلك بكثير إنه البداية التي تتجدد يومياً. بداية نهار جديد ، تعني العودة الى الحياة وحراكها بعد سكون الليل ، وكل بداية يرسم الصباح مسار ما سنواجهه في هذا اليوم.

تُطلّ الشمس على استحياء، لتنشر أشعتها الذهبية على الملأ ، وتعلن بداية يوم مليء بالأمل والتفاؤل . فالصباح حكاية ان شئنا أو أبينا تبدأ في موعد مع الشمس التي تنير الأرض وتطرد عنها النوم والنعاس ، "وكأنها توقظ الأشجار والورود والفرشاة لتبدأ يومها الجميل". حكاية عشق جميلة .. وإعلان للبدايات... لذلك من تفوته فرصة مراقبة الصباح يفوته الكثير من النشاط والشغف والرزق .

لا شيء أجمل من الإشراق التي تبعث الهدوء في النفس، وتبعد عنها اليأس . وكأن الصباح ينفذ عن القلب هموم البارحة ويستبدلها بالكثير من التفاؤل . كما

أن الصباح هو عنوان التغير ومن لا يتأمل فيه لا يستطيع فهم أسراره . كأن هذا الوقت يمسح بيديه على تعب القلب، فيزيله وينثر روحه على العقل فيهدأ من خلالها فكره ويرتاح . وكل فرد يستطيع أن يصنع بل يصمم جمال صباحه بنفسه، وخصوصاً اذا كان يملك الإرادة للإستيقاظ باكراً، وبدء اليوم من أوله بنشاط وحيوية، هذا و يكمل الصباح جماله بذكر الله تعالى، والتأمل في عظيم خلقه.

بعض الصباحتات تكون أجمل من غيرها خصوصاً عندما يبدأ الصباح بلهفة ورقة قلب وراحة بال . فمن أراد أن يظفر بصباح جميل فما عليه الا أن يقرر بدء صباحه باكراً ، وأن يمدّ ذراعيه للشمس، وان يفتح قلبه للحياة، ويتأمل جمالها، وأن يقيم علاقة صداقة وطيدة بين قلبه وبين شمس الصباح الوداعة .

وبفعل تكرار ولادة الصباح ..... في وقت باكر ، يصفو فيه الصوت وتقل الضوضاء وكثافة الهواء ، فتمتّع الطيور نفسها بالتغريد قبل أن تمتعنا به .

وعندما يأتي الصباح تفتح الزهرة شفتيها لإستقبال قبلة الشمس ، هذه الصورة البيانية التي صاغها جبران خليل جبران الأديب والمفكر اللبناني تختزل كثيراً من دلالات بداية اليوم من التفاؤل والأمل . ان دورة الحياة تبدأ في الصباح وكل شئ يبدأ مع الصباح حيث نصافح ضوء الشمس ونعانق أيام الحياة بحب ودفء ونستأنف تلك الرحلة وراء تفاصيل الحياة .

التحية الصباحية لها تأثير نفسي ووجداني عميق وغالباً ترافقها ابتسامة تقصر المسافات بين الناس ، عندما يخاطبك الإنسان الروسي صباحاً بقوله " دوبرآيه أوترا " أو الإنسان الصيني بلغة الماندرين " تيهاو " او الإنسان التركي بقوله " جونايدن " او الإنسان الإنكليزي " غود مورنينغ " وبالفرنسية " بونجور " إنهم جميعاً ينطقون بتحية ذات معنى واحد وهو " صباح الخير " .

أما في لغتنا العربية الى جانب صباح الخير نسجل الأقوال: " نهارك سعيد " أو " يوماً طيباً " وهي لا تقال الا صباحاً . وهذه التحية هي الأكثر شيوعاً في مجتمعات العالم . وان الكاتب الراحل يوسف ادريس ( روائي مصري وكاتب قصصي مسرحي) ذكر في كتاب " بصراحة غير مطلقة " بعد أن وجد مشكلة كبيرة في كلمة صباح الخير، اذ لفت انتباهه تشابه المعنى

اللغوي لها في أكثر من من لغة ، وتساءل كيف لهذه التحية ان تتشابه بين الغرب والشرق ، الإنكليز والعرب ، شمال الأرض وجنوبها ، غربها وشمالها .

كذلك هذه الكلمة كانت عند الفراعنة كما هي عند الهنود الحمر . اذن هي في فترة من النهار تتسم بالتفاوت بالخير عند الجميع .

ان الصباح ومداه الزمني يبدأ مع الفجر ، والفجر يُعد في بعض الأحيان شفق الصباح ، أو وقت شروق الشمس والفجر هذا هو أول ضوء تتم رؤيته من الصباح . كما انه حُمْرة الشمس في سواد الليل .

ومعنى الفجر : كلمة من الفعل أفجر بمعنى دخل في الفجر وانفجر الصُبْحُ وتفجر وانفجر عنه الليل ) .

والعرب لهم فجران :

1 - الفجر المستطيل

2- الفجر المستطير

- الفجر المستطيل وهو الكاذب ويسمى " ذنب السرحان " يذهب طولاً ولا يذهب عرضاً ولا يُحلّ الصلاة ولا يُحرّم الطعام .

- الفجر المستطير وهو الذي ينتشر في الأفق .

وفي الواقع لا يوجد فجران كما ذكر، بل ثلاثة أنواع، ويتم تحديدها حسب كمية ضوء الشمس الموجودة في السماء .

1 - الفجر الفلكي : وفيه لا تكون السماء مظلمة بالكامل، حيث تكون الشمس بزاوية 18 درجة تحت خط الأفق .

2 - الفجر البحري : عندما يكون هناك ما يكفي من الإضاءة للبحارة وتكون الشمس عند زاوية 12 درجة تحت خط الأفق .

3 - الفجر المرئي : عندما يكون هناك ما يكفي من الضوء لمعظم الكائنات على وجه الكرة الأرضية ، و تكون الشمس عند زاوية 6 درجات من خط الأفق

إن أبسط العادات الفردية ضمن الممارسات الإجتماعية بأوسع معانيها، لها حضورها في الآداب والفنون والثقافات . والإنسان له مزاج للتخليق في عالم الصباح ، كما قال الفيلسوف الهندي أوشو: " الصباح عالم الجمال والنغم، فالطيور تصدح بأجمل ألحانها، لتبعث في النفس كثيراً من الكوامن الجميلة، التي تفيض اشراقاً وبهجة. وإن علماء الطبيعة يقدرّون عدد الطيور المغردة بحوالي 9600 نوعاً، تغرد جميعها في كل انحاء العالم وبيئاته، ابتداءً من الساعة الرابعة صباحاً .

وكذلك الفجر هو الوقت المناسب للتفكير والإبداع وصفاء الذهن ( وقد اعتمدت مجموعة من العلماء البريطانيين ان جهازاً يقلّد ويحاكي اجواء الفجر، قد يساعد على تقليص الإحساس بالكآبة المرتبطة بفقدان الشمس خلال فصل الشتاء) .

للصباح فطور ، ويعتبر الفطور احدى العادات البشرية الثابتة لدى أغلبية المجتمعات في العالم، وله تأثيراته الصحية المباشرة على طاقة الانسان واداء واجباته اليومية بحيوية

ونشاط . وقد كان العرب يسمون ما يُؤكل ويُشرب عند الصباح ( الصَّبوح ) وعند المساء ( عُبوق ) ...

الصَّبوح والعبوق يُبرزان علاقة البدو بحليب النوق، وعندما يقدم الرجل لأبن أو صاحب وضيف حليب النوق خلال فترة الصباح يقول له ( اصطحح )، اما في المساء عندما يقدم العبوق يقول له ( اعتبر ) بمعنى تفضل.

تختلف مكونات الفطور الصباحي باختلاف المجتمعات . في بعضها يقتصر على مشروب ساخن مثل الحليب والقهوة أو الشاي ، وعند تناول أي مشروب يحتوي على الكافيين مثل القهوة أو الشاي فإن هذه المادة تنتقل فوراً الى الدم الذي يوزعها على كافة أنحاء الجسم . ويبلغ معدل الكافيين ذروته في الدم بعد فترة ٣٠ الى ٦٠ دقيقة ، وبعد ١٢ ساعة يكون الجسم قد استهلك الكافيين ويتخلص منه . وتؤكد الإستطلاعات ان تسعة أعشار سكان العالم معتادون على استهلاك الكافيين صباحاً.

وفي البعض الآخر يتساوى الفطور الصباحي في قيمته الغذائية مع وجبة الغداء أو العشاء . كذلك يُعد تناول تفاحة كل صباح وسيلة فعّالة وصحية، تساعد على الإستيقاظ، وتنشط البدن والذاكرة، وتركيز الذهن، وخفض مستوى الكوليسترول في الجسم.

القرآن الكريم كان له ابلغ الأثر في توحيد العرب بإيجاد لغة موحدة تجمع فيما بينهم، وتجمعهم كلمة صباح الخير . وتعددت الآيات التي ورد فيها كلمة الصبح بصورة واضحة بجميع الإشتقاقات والدلالات التي ترتبط به . وكان لهذا الوقت حضوره اللافت كوقت مخصص للعبادة.

حتى ان الله سبحانه وتعالى اقسم بالصبح لمكانته بين أجزاء هذا الزمن، وكذلك الفجر حيث اختصه بسورة كاملة وست مرات ورد فيها في سور القرآن الكريم .

بعض الآيات التي وردت فيها كلمة الصباح ( الصبح ، الإصباح ، صباحاً ، مصباح... ) :

- وَأُصْبِحُ إِذَا أَسْفَرَ ( سورة المدثر الآية ٣٤ ).
- والليل إذا عسعس (سورة التكرير الآية ١٧ ) والصبح اذا تنفس (نفس السورة الآية 18 ) .
- فَإِذَا نَزَلَ بِسَاحَتِهِمْ فَسَاءَ صَبَاحُ الْمُنْذِرِينَ (سورة الصافات الآية ١٧٧).
- قالوا يا لوط إنا رُسل ربك لن يصلوا إليك فأسر بأهلك بقطع من الليل ولا يلتفت منكم أحد إلا امرأتك إنه مصيبتها ما أصابهم إن موعدهم الصبح أليس الصبح بقريب (سورة هود الآية 81).
- فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ( سورة الانعام الآية 96).
- فالمغيرات صباحاً ( سورة العاديات الآية3).
- اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ، الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ، الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ (سورة النور الآية 35) .

قديمًا كان السفر في الليل خاصة في فصل الصيف وكانت العرب تقول ( عند الصباح يحمد قوم السرى ) أي ان الذين يسرون في الليل يحمدون سيرهم عن الصباح لأنهم قطعوا مسافة ليست بالقصيرة . وايضاً كانت بعثات الجيوش وقوافل التجار تنطلق عادة في الصباح .

وفي هذا الزمن سهولة السفر ورفاهيته وخصوصاً مع وسائل النقل الحديثة ، توضح ان الصباح ما زال محتفظاً بحق السفر والإستمتاع بأجواء الصباح الباكر وتفادي الإزدحام والوصول باكراً، مما يساعد على إنجاز الأعمال ، وكذلك السفر بالسيارة أكثر الناس يفضلونه في الصباح الباكر، بعد أن أخذ قسط كافي من النوم، والتمتع بحالة نشاط وحيوية ، وهكذا فإن غالبية المسافرين ترى ان الوقت الأفضل للسفر هو الصباح . وقال احدهم قولاً جميلاً : " في الصباح الباكر أشعر أنني أقبض على يومي متلبساً بكل ساعاته الثمينة " .

كذلك للصباح مكانة مهمة عند الأدباء والمفكرين ، فيه صفاء الذهن، إنه بالنسبة لهم الوقت الأفضل للإبداع.

- الأديب الأمريكي أرنست همنغواي كان يكتب كل صباح مع ظهور أول الضوء عند السادسة صباحاً بالتوقيت المحلي لبلده .
- الكاتب المكسيكي كارلوس فوينتس يصف نفسه بأنه كاتب صباحي .
- الروائي الأمريكي هنري ملير كان يفضل الكتابة في الصباح ، ويستمر فيها لما يتراوح بين الساعتين او الثلاث ساعات .

وأيضاً غيرهم يجدون ان الصباح هو الوقت الإبداعي الأفضل للكتابة منهم :

- الأرجنتيني بورخيس ، والفرنسي ميلان كونديرا ، والأميركي بول استر والأمريكية سوزان سونتايج...

وهناك بعض الروايات التي حملت الصباح في عناوينها

- صباح الورد ، مكونة من ثلاثة اجزاء للروائي نجيب محفوظ :

\* ام أحمد

\*صباح الورد

\*حديث الصباح والمساء

- رواية صباح الخير أيها الحزن للروائية الفرنسية فرانسواز ساغان .
- رواية صباح الخير منتصف الليل. للروائية جين ريز .
- سماء حمراء في الصباح النيوزلندية لأليزابيث ليرد.
- صباح غائم للروائي الروسي ألكسي تولستوي.
- رواية صباحات جنين للروائية الفلسطينية سوزان أبو الهوى.
- رواية يافا تعد قهوة الصباح للروائي أنور حامد .
- رواية أعط الصباح فرصة للكاتب المصري عبد الوهاب مطاوع .

\_أما الفيلسوف الهندي أوشو مؤلف كتاب صباح الخير. وهو يعرض فيه تأملات الصباح يوماً بعد يوم.

المصورون الفوتوغرافيون حددوا ان الضوء الأفضل لإبراز الجمال ولإلتقاط صور خارجية، إما في الصباح الباكر وإما قبيل الغروب ...وقد كان الصباح حاضراً في صياغة شخصية كثير من أبرز الأعمال الفنية والمعروفة عالمياً.

ومن الشعراء من يحب الصباح ومنهم من يخشاه.

الصباح هو الإبداع فكما هو في السرد ملهم، كذلك في الشعر. وعبر التاريخ حضر في الشعر العربي :

- قال شاعر العصر العثماني حمد بن قاسم بن زاكور الفاسي صاحب ديوان " الروض الأريض" في قصيدته العمودية

عللاني فلقد جاء الصباح

بسلاف الرّاح

وأمزجاها بيني غيد صباح

واملاً الأقداح

واسقياني فلقد غنى وصاح

طائر الإصباح

- أما ابن مليك الحموي قال مستقبلا الصباح:

هزم الصباح طلائع الظلماء

وأتاك تحت عصابة بيضاء

- التونسي الشاعر أبي القاسم الشابي وهو يخاطب حبيبته قال:

عذبة أنت كالطفولة كالأحلام

كاللحن كالصباح الجديد

- وخصّ الدكتور غازي القصيبي الصباح في قصيدته " كلمات من ملحمة الوجد:

وهذا الصباح

نهضت فلاحظت أن السماء أرقّ

لأنني أحبك

إن الغيوم ترش الرذاذ

لأنني أحبك

قلت : صباحك نور وورد وغيم وحب

- العاشق نزار قباني قال

إذا مر يوم ولم أتذكر به ان أقول : صباحك سكر

ورحت أخط كطفل صغير كلاماً غريباً على وجه دفتر...

- وفي شعر محمود درويش ورد في قصيدة

سأمدح هذا الصباح الجديد سأنسى الليالي كل الليالي

ولا ننسى شهرزاد الصباح ، لعلَّ أشهر الصباحات ذكراً هو صباح شهرزاد آخر جوارى شهر سارقي حكايات الف ليلة وليلة . فتقول الحكايات و أدركت شهرزاد الصباح فسكتت عن الكلام المباح... وهي حكايات وصل عددها الى الألف ومن هنا جاء اسمها الف ليلة وليلة.

كذلك من أبرز المجلات العربية مجلة صباح الخير المصرية

ومجلة أمريكية تحمل اسم صباح الخير مجلة فكاوية سياسية.

ديك الصباح .. لديك ساعته البيولوجية مثل الانسان لذلك نجده منتظماً في صياحه عند الصباح الباكر من كل يوم جديد، واثبتت ذلك دراسة اجراها باحثان من جامعة ناغويا

اليابانية: أنه إذا تمَّ وضع ديك في بيئة مضاءة طوال الوقت ، فإنه مع بدء تباشير الصباح سيمارس عادته في الصباح .

كثيرون قالوا في الصباح :

- أنا لا أؤمن بالظروف ، فالناس الذين يتقدمون في هذه الحياة هم أولئك الذين

يستيقظون في الصباح للبحث عن الظروف التي يريدونها ( جورج برنارد شو )

- الصباح هو أفضل أوقات النهار عندي كأن كل شيء يبدأ نابضاً من جديد ( هاروكي

موراكامي )

- حينما تستيقظ في الصباح تأمل كم غالية هي هبة الحياة (ماركوس أوريليوس)

وأخيراً لنستيقظ باكراً لأن للصباح أهمية خاصة بالنسبة لصحة الإنسان وحمايته من الأمراض

فالذين ينامون ويستيقظون باكراً أقل عرضة للإكتئاب .

لا شك أن الصباح هو بعث جديد لحياة جديدة، ومن الواجب على الإنسان أن يطرح ثوبه

القديم ليلبس لصباحه المختلف ثوباً آخر، وأن يصحح كثيراً من أخطائه، ويتخلى عن كثير

من عاداته ، ويتطلع الى يوم متميز يكون فيه أكثر صدقاً مع عقله وقلبه