



سلسلة تربية الأبناء السادسة

١٠٠ طريقة للحصول على الابن/ الابنة التي تريد

الأمانة العامة للأوقاف



١٠ طرق للحصول على الابن/ الابنة التي تريد فيه:

النظافة الشخصية



تمهيد للمشروع

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَرَّمَ الْإِنْسَانَ بِالْفِكَرِ الْكَرِيمِ، وَالْخُلُقِ الْقَوِيمِ، وَبَعَثَ نَبِيَّهُ ﷺ بِالذِّكْرِ الْحَكِيمِ.

ويُعد:

فإن هذه سلسلة تربوية تتضمن «أفضل ١٠٠ طريقة للحصول على الابن/ الابنة التي تريد» وهي موجهة بالدرجة الأولى إلى المربين الكرام من آباء وأمهات ومن يلحق بهم من مربين وباحثين ومسؤولين في المدارس ومؤسسات المجتمع المدني. تهدف هذه السلسلة المترابطة إلى المشاركة في تنمية الثقافة التربوية للوالدين، وتقديم طائفة من الخبرات العربية والعالمية في هذا المضمار على ضوء مستجدات اليوم ومضات الماضي عبر نسيج مترابط تساعدهم في توجيه وإرشاد وتنمية الأطفال والمراهقين لنيل أعز المطالب. وترجع أهمية هذه السلسلة إلى كونها تحاول جاهدة أن تكون مبسطة وقصيرة تجمع طرائق كثيرة في حزمة واحدة تجمع عصارة التجارب الرصينة وخلاصة الدراسات المتخصصة بغرض تزود السادة والسيدات من المربين والمربيات بخطوات واضحة يمكن توظيفها في أسرنا الصغيرة ومدارسنا المتنوعة بسهولة ويسر.

تحتوي السلسلة السادسة على أمثلة طرق التنمية وأفضل مسالك التربية لعشر قضايا في غاية الأهمية في حياتنا اليومية وهي بالترتيب الآتي:

٦	استغلال وقت الفراغ	١	العبادات والطاعات
٧	التوفير بالمصروف	٢	السلوك والأخلاق
٨	التعامل مع أفراد الأسرة	٣	التحصيل الدراسي
٩	النظافة الشخصية	٤	الاعتماد على النفس
١٠	الهوايات والأنشطة	٥	اختيار الأصدقاء

ومن الجدير بالذكر أن السلسلة متعاضدة تكمل بعضها بعضاً الآخر فما تراه مختصراً في مكان تجده مفصلاً في مكان آخر منعاً للتكرار، وخوفاً من الإطالة، وطلباً للتركيز في العرض. نسأل الله سبحانه أن تكون هذه السلسلة (مع أخواتها اللاتي سبقتهن في الصدور ورأين النور) مرجعاً يُؤصل به إلى المقصود، ومنهلاً يُستقى منه كل محمود.

د. لطيفة حسين الكندري

د. بدر محمد ملك

المقدمة

تعد غدت المحافظة على النظافة الشخصية (Personal Cleanliness) ورفع رصيدها الصحي حركة ثقافية متنامية فزادت أنشطتها واتسعت دائرتها في كل أنحاء العالم الذي بدأ يكافح انتقال الجراثيم بالطب والتعليم ونشر مبادئ المهارات الحياتية خصوصا بعد شيوع مرض أنفلونزا الطيور ثم أنفلونزا الخنازير وبدأت المنظمات الدولية بعجالة تأخذ زمام المبادرة ودعمت إصداراتها بحقائق وأرقام هي ثمرة التقصي والإحصاء لظواهر معاصرة.

ينتقل فيروس أنفلونزا الخنازير (H1N1) من إنسان إلى آخر يصيب المصاب به بالشعور بالتعب، وارتفاع درجة حرارة الجسم (حمى)، والصداع والسعال، تكمن الوقاية من المرض في الالتزام بالنظافة الشخصية والابتعاد عن أي مصاب بأنفلونزا... واستخدام المناديل والتخلص منها بصورة نهائية وغسل اليدين (الحداد، ٢٠٠٩م، بتصرف) مرارا وتكراراً والابتعاد عن لمس الأشياء الملوثة وتجنب الاقتراب من المصابين بالمرض.

ولهذا تولي التربية الحديثة عناية فائقة بموضوع النظافة الشخصية وتقوم مدارس رياض الأطفال والمؤسسات المناظرة بالتأكيد على أهمية الموضوعات المتصلة بهذا الشأن مثل غسل اليدين، وماذا يفعل الطفل إذا أصيب بالسعال، ومناقشة الأطفال حول الجراثيم والتحدث عن خطرها، وأهمية الاستخدام السليم للحمام وحفظ صحة الفم. وتهتم تلك المؤسسات التربوية بالتطرق إلى سبل الحد من انتشار نزلات البرد والجراثيم، ومساعدة الأطفال على اكتساب المهارات الحياتية الجيدة (Ober 2008).

إن العناية بالنظافة (hygiene education) تعتمد على محافظة الفرد على نظافته الشخصية، ونظافة من حوله للوقاية من الأمراض ومنع انتشارها (Postma and others, 2004, p. 8) مما يحسن من مزاج الإنسان ويرفع من قدراته العقلية لتجديده بالنشاط ويساعد على تشكيل نظرة متفائلة للحياة.

وتتادي الدراسات الحديثة أيضا بأهمية مشاركة الطلبة في حملات النظافة في المدرسة لاكتساب المهارات والممارسات الصحية اللازمة. من الضرورة بمكان مراجعة البرامج التثقيفية الحالية لتحديث أهداف حملات النظافة، وإيجاد أدلة إرشادية حول النظافة الشخصية لرفع مستوى معرفة الطلبة،

والمعلمين وتحسين ممارساتهم الصحية وحمايتهم وحماية الآخرين من المشاكل الصحية المتعلقة بها مثل عدوى الطفيليات والديدان المعوية (القصير، ٢٠٠٤م، ص ٢٧، باختصار وتصرف).

من جهة أخرى فإن آداب الإسلام وتوجيهاته المدنية تصب في اتجاه الحث على المحافظة على النظافة الظاهرة والباطنة للذات الإنسانية والبيئة. ولقد رغب الإسلام في حسن الهيئة وجعل التطهر شعار الدين وركنه الركين، وشجع المسلم والمسلمة على التجميل المعتدل المتزن والعناية بالمظهر والمخبر على حد سواء، فنظافة القلب والسلوك توازي في الأهمية نظافة الجسد والهيئة. واتساقا مع هذا الموقف الحضاري المتميز ذم الإسلام أضرار النظافة وكل ما من شأنه أن يجلب وينشر الأقدار والفواحش والأمراض السارية التي تهدد حياة البشر، وتعكر صفو وداهم، وتدمر صفوف مجتمعاتهم.

لقد تفاقمت أمراض لم تكن معرفة بين البشر من قبل -في هذا الكوكب الجميل بخيراته- نتيجة لممارسات خاطئة والتعدي الصارخ على البيئة وتلويث مصادرها فظهرت الأوبئة واختل التوازن البيئي الذي طالبنا الشرع بالحفظ عليه. قال تعالى ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (الروم: ٤١).

قال المولى سبجانه ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة: ٢٢٢). قال عبد الله النوري (٢٠٠٧م) الطهارة هي النظافة والإسلام يأمرنا بنظافة الأجسام والأثواب والأثاث والمسكن وكل ما يتعلق بحياتنا، فالنظافة من الإيمان والإنسان النظيف محبوب إلى صاحبه مكرم بين إخوانه (ص ٤٠٥-٤٠٨). ولقد ورد في الأثر (أَحْسَنُوا لِبَاسِكُمْ، وَأَصْلِحُوا رِحَالَكُمْ حَتَّى تَكُونُوا كَأَنْكُمْ شَامَةٌ فِي النَّاسِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَحْشَ وَلَا التَّفَحُّشَ).

وعلى الصعيد الميداني فهناك تحديات حقيقية تواجه الناشئة لتحقيق الكميات المطلوبة في النظافة العامة. كشفت دراسة في إحدى الدول العربية على عينة من الشباب واليا فاعين من الجنسين حول النظافة العامة والشخصية أن ١٧٪ من الطلبة لم ينظفوا أو يفرشوا أسنانهم، وأن ٧، ٥٪ من الطلبة لا يغسلون أيديهم قبل الطعام، وأن ٦، ٥٪ من الطلبة لا يغسلون أيديهم بعد الخروج من الحمام، ولا يستعمل ٦، ٧٪

من الطلبة الصابون لغسل أيديهم، و الطلبة الذكور (٩,٤ ٪) لديهم دالة احتمالات أكثر من الإناث (٦ ٪) لعدم استعمال الصابون أبداً أو نادراً. كما أن ٧٥ ٪ من الطلبة لديهم حمامات ومراحض غير نظيفة في المدرسة (القصير وآخرون، ٢٠٠٤م، ص ٣، ١٨).

تسعى هذه الرسالة وما فيها من مرئيات ثقافية إلى تحفيز المربين إلى حماية سنن الفطرة السوية، وزيادة وعي الناشئة بالنظافة الشخصية كقيمة حضارية لائقة، وأخلاق إسلامية فائقة، وسلوكيات يومية صائبة. وكذلك تسعى الرسالة الحالية إلى بيان المعوقات المتوقعة وسبل تذليلها وتقليصها في هذا المجال الحيوي، وفي ثناياها خلاصة لطائفة مختارة من الدراسات التربوية الحديثة في هذا المضمار، وإبراز موجز لبعض الجهود العالمية في عالم الطفولة التي تهدف إلى تكوين عادات صحية تضبط السلوك البشري، وترتقي بالذوق الجمالي، وتمتي الحس الإنساني .

عشر طرق لتعزيز النظافة الشخصية

- ١ الإسلام دين النظافة والتجمل والصحة.
- ٢ غسل اليدين جيداً له منافع كبيرة.
- ٣ مارس الوسائل السبع لغرس النظافة عند الأطفال.
- ٤ أربع طرق للحماية من تسوس الأسنان.
- ٥ النظافة تقلص انتشار حب الشباب.
- ٦ الحفاظ على نظافة الفرد حماية للمجتمع.
- ٧ النظافة الشخصية سلوك يومي ممتع.
- ٨ الأسرة هي البيئة الحاضنة للنظافة.
- ٩ لمرحلة المراهقة حقها وقواعدها في العناية بالنظافة.
- ١٠ النظافة الشخصية تنضج في ضوء الخبرات الإنسانية.

الإسلام دين النظافة والتجمل والصحة

إذا تحدثنا عن نظافة القلب والقول والعمل والتعامل والملبس والبيئة فإننا نتكلم حينئذ عن جوهر الإسلام. تبرز النظرة الجمالية في التربية الإسلامية للنظافة كمقوم من مقومات العبادة والتعامل والتكيف فالنظافة قيمة فردية ذات تبعات كبيرة ولها انعكاسات جليلة على صحة المجتمع ككل، لهذا جاء الإسلام عقيدة وشريعة لحفظ النظافة ونشر مظاهرها في كل مكان والمرأة صنو الرجل تهتم بمظهرها وتعتني بنظافتها حيثما كانت، في أنحاء البيت وفي أرجاء المجتمع. النظافة العامة قيمة ضرورية ورسالة حضارية تبدأ من الأسرة الصغيرة مع الفتيان والفتيات بتدرج زمني ونوعي حتى تصل منافعها إلى النسيج المجتمعي كله.

ولابن الجوزي (٢٠٠٣م) قبل أكثر من ألف سنة كلام نفيس عن النظافة حيث يقول (أما الدين فإنه قد أمر المؤمن بالتنظيف والاغتسال للجمعة لأجل اجتماعه بالناس، ونهى عن دخول المسجد إذا أكل الثوم، وأمر الشرع بتسمية البراجم (القدارة في الأظافر)، وقص الأظفار، والسواك، والاستحداد (حلق العانة). وغير ذلك من الأداب... وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أنظف الناس، وأطيب الناس، يحب الطيب.. وكان يكره أن يشم منه ريح ليست طيبة. فالمتنظف ينعم نفسه، ويرفع منها قدرها. كان ابن عباس رضي الله عنهما يقول: إني لأحب أن أتزين للمرأة، كما أحب أن تتزين لي. إن الله تعالى زيننا لِمَا خَلَقْنَا. للعين حظها في النظر. ومن تأمل أهداب العين والحاجبين، وحسن ترتيب الخلقة، علم أن الله زين آدمي. ثم إنه يؤنس الزوجة بتلك الحال. فإن النساء شقائق الرجال، فكما أنه يكره الشيء منها فكذلك هي تكرهه، وربما صبر هو على ما يكره وهي لا تصبر) (ص ١١٥-١١٨، بتصرف).

حرص الإسلام على توجيه المسلم نحو كل أمر جميل على المستويين الفردي والجماعي فأرشد بتشريعاته السمحة وتوجيهاته الرشيدة إلى العناية بطهارة الثوب وبتقليم الأظفار، وتنظيف الفناء، وإمالة الأذى عن الطريق، والعناية بالزينة والجمال، وإزالة التجاسات والروائح الكريهة وليس من الإسلام كل ما يخالف النظارة والنظافة ويجاهي اللطافة والأناقة. لقد حارب ديننا الحنيف كل أنواع التجاسات الحسية والمعنوية على حد سواء.



إن قواعد النظافة تشرح الصدر واكتسابها من أهم أسباب السعادة فالنظافة البدنية أساس الوقاية من الأمراض والعلل وكما قال الإمام الشافعي: (مَنْ تَطَفَّ تَوْبَهُ قَلَّ هَمُّهُ ، وَمَنْ طَابَ رِيحُهُ زَادَ عَقْلُهُ) . هكذا حث أعلام الإسلام على نظافة ظاهر وباطن الإنسان فاعتنوا بتنمية الأبدان والوجدان كما أرشدوا إلى مكارم الأخلاق التي تصون الطيبات وتفر من الخبائث.

قال الشاعر وهو يقرب بين حسن الخلق وبين جمال الهيئة:

وكذاك ريح الماجد الوهاب

يفوح مسكاً طيب ريح ثيابه

وقال شاعر الكويت محمود الأيوبي:

طهارة الثوب والجثمان والسكن
مدى الحياة عدو الضعف والوهن
بكل شيء نظيف من قذى الدرر

ثلاثة لهناء المرء لازمة
إن التنظيف نشيط الجسم في مرج
إن الجميل الطريف المحض مشغل

والجدير بالذكر والفخر أن الإسلام أكد في كل تعاليمه الاعتناء بالمظهر العام والحفاظ عليه، فالتنفس الإنسانية تميل إلى الجمال وتقبل عليه، وتتفر من القبح وتبتعد عنه (مراد، ٢٠٠٣م، ص ٢٨٢) والأسلوب الإسلامي في الرعاية الصحية والنظافة الشخصية هو دعوة إلى تغيير أنماط الحياة السيئة (العوا، ٢٠٠٦م، ص ٤٠٦). وتمتد تعاليم الإسلام على حياة الفرد حتى تظهر على ملبسه النظيفة، وعباراته الجميلة، وسلوكه الحسن وفي الحديث: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَنْ يَرَى أَثَرَ نِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ).

والجمال الباطني والظاهري من الضرورة بمكان للذكور والإناث فالتزين والتجمل والتأنق - في عامة أحوالهما - في غاية الأهمية للجنسين ولكن التبرج والتبذل وإخراج المفاتن والإسراف من الأمور المذمومة. والهدي النبوي يطالب المرأة بقدر من الزينة فحث على الخضاب (الخياط، ٢٠٠٨م، ص ١٦٩) والطيب باعتدال. إن (صون الجسد واستبقاء محاسنه الطبيعية واستبعاد ما يشينها أو يشوهها، وذلك لا حرج فيه بل هو مطلوب) (الغزالي، ٢٠٠٢م، ج ٢، ص ٤٨). وقال محمد الغزالي في كتابه خلق المسلم تحت عنوان النظافة والتجمل والصحة: إن الأنافة من غير سرف، والتجمل في غير صناعة وتزويق، وإحسان الشكل بعد إحسان الموضوع من تعاليم الإسلام الذي ينشد لبنيه وبناته علو المنزلة وجمال الهيئة (ص ١٤٢، بتصرف).

ومن هنا تأتي أهمية تشجيع الطفل على تقدير العنصر الجمالي وحب الطبيعة فالله جميل يحب الجمال الظاهر والباطن. وحب الطبيعة تعني المحافظة على خيراتها، ورعايتها، ودراسة قوانينها كي تكون دائما متألقة ونظيفة تسر الناظرين. عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرِيمَ ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجَوَادَ ، فَتَنَفَّقُوا أَفْنَاءَكُمْ وَسَاحَاتِكُمْ) ، ولذا قال العلماء وللرائحة الطيبة أثرٌ في حفظ الصحة فإنها غذاء الروح، والروح مطيبة القوى، والقوى تزاد بالطيب وهو ينفع الأعضاء الباطنة كالدماع والقلب ويسر النفس ، وهو صدقُ شيءٍ للروح وأشدُّ ملاءمةً (ابن مفلح). ويرى بعض الباحثين أن من أبرز مهام التربية الجمالية، تطوير القدرة والاستعداد لدى الناشئة على تلقي كل ما هو رائع في الطبيعة والفن والبيئة (شاهين، ٢٠٠٥م).

ولكي نحول القيم الإسلامية والمفاهيم القرآنية المرتبطة بالأسماء الحسنی إلى واقع معاش نرغب الصغير على تذوق مواطن الجمال والنظافة في ما يرى ويسمع ويعمل من أجل أن يكون منتجاً للجمال، مدافعاً عنه، وفعالاً له، ومبدعاً فيه. فيعتاد الطالب وفق التربية الجمالية أن يصبح كراسة بيد العناية الفائقة والنظافة المشرفة حيث يستخدم عدة ألوان في كتابة واجباته ويضع تنظيم المادة العلمية ومظهرها العام في الحسبان وكذلك في تلاوة القرآن الكريم يحبره للمعلم تحبيراً فتنجلي الأصوات الحسنة للسامعين. النظافة والتجمل في الإسلام من عناصر قوته وعظمته للارتقاء بحواس الخير لبني آدم.

غسل اليدين جيدا له منافع كبيرة

التخلص من البكتيريا والفيروسات والسموم التي تعلق باليد تجعل الإنسان شديد الحرص على غسل يديه بالماء والصابون يوميا لمرات عديدة. لا يعلم كثير من الناس أن منظمة اليونيسيف وهي منظمة عالمية متخصصة بالطفولة وتتبع هيئة الأمم المتحدة خصصت يوم ١٥ أكتوبر من كل عام للاحتفال «باليوم العالمي لغسل اليدين»، (Global Hand washing Day) وذلك منذ عام ٢٠٠٨م من أجل التوعية بفوائد نظافة اليدين ولمكافحة الأمراض والوقاية منها. تقوم المدارس في أرجاء المعمورة ومحطات التلفزيون والإذاعة وسائر وسائل التشبث الاجتماعية بتسليط الضوء على موضوع غسل الأيدي بالماء والصابون في برامجهم اليومية من أجل زيادة الثقافة المتعلقة بالنظافة.



تشير تقارير المنظمات المعنية بشأن النظافة الشخصية لدى الناشئة إلى أن غسل اليدين بالصابون يقلل من حالات الإسهال إلى درجة كبيرة، إذ إن الإسهال هو ثاني سبب رئيسي للوفاة بين الأطفال دون الخامسة من العمر. وفي الواقع، تشير دراسات حديثة إلى أن غسل الأيدي المنتظم بالصابون في الأوقات الحرجة قد يقلل من عدد نوبات الإسهال بنسبة ٥٠٪. كما أظهرت الدراسات أن ممارسات غسل اليدين جيداً تحد من انتشار الأمراض الأخرى، وخاصة الالتهاب الرئوي، والزحار، والتراخوما، والجرب، والتهابات الجلد والعين، وأمراض ذات صلة بالإسهال مثل الكوليرا. إن التشجيع على غسل اليدين بالصابون هو أيضاً إستراتيجية رئيسية لمكافحة انتشار أنفلونزا الطيور والخنازير.

وذكرت منظمة اليونيسيف (٢٠٠٩م) أن اليوم العالمي لغسل الأيدي يؤكد أن هذه الممارسة هي أبسط السبل لحماية الصحة وأن غسل الأيدي بالماء والصابون عمل سهل يمكنه أن ينقذ حياة الناس. وأشارت إلى أن الاحتفال باليوم العالمي لغسل الأيدي يرمي إلى زيادة الوعي بغسل الأيدي بالماء والصابون باعتباره من أنجع طرق منع الإصابة بأمراض الإسهال والالتهابات الرئوية التي تؤدي إلى وفاة أكثر من ٥، ٣ ملايين طفل حول العالم سنوياً. إن غسل الأيدي ينقذ الأرواح (Clean Hands Save Lives) كما تدل التقارير الدولية.

وتمضي منظمة اليونيسيف فتضيف أنه وعلى الرغم من أن غسل الأيدي بالماء والصابون يساهم في إنقاذ الحياة إلا أنه لا يمارس على نطاق واسع إذ أظهرت دراسة أجريت في بعض البلدان أخيراً أن ٥٣٪ من المواطنين لم يقوموا بغسل أيديهم بالماء والصابون بعد الخروج من بيت الخلاء أو بعد تنظيف الأطفال أو قبل الأكل. وقد أشارت دراسة الأوضاع الصحية للأسر في إحدى الدول إلى انتشار أمراض الإسهال بنسبة ٢٨٪ وسط الأطفال دون سن الخامسة بينما أصيب حوالي ١٢٪ من الأطفال في ذات الفئة العمرية بالتهابات رئوية.

مارس الوسائل السبع لغرس النظافة عند الأطفال

يشير الباحثون إلى أن الطفل من عمر ٤-٦ سنوات يتعرف إلى أعضائه (فمه وذراعه وأنفه ورجله...) ويتعلم كيف يذهب للحمام بصورة صحيحة وذلك عبر التشجيع لا التقد. وفي هذه المرحلة يتعرف إلى الفرق بين الذكر والأنثى. ويتعلم الطفل من ٧-٩ سنوات بصورة أكبر تنظيف نفسه وغسل يده ويستطيع تقديم العون لغيره من الصغار في غسل أيديهم وتنظيفها ويفهم المقصود بالأمراض المعدية وكيف تنتشر الجراثيم وطرائق منعها، ويستطيع تقديم بعض العون في البيت والمدرسة لتنظيف الأماكن ويحترم الفروق بين الجنسين ويعرف احتياجات كل منهما للمحافظة على النظافة. وفي عمر ١٠-١٢ فإن الطفل يقوم بمنع الصغار من شرب الماء الملوث وكل ما هو ضار ويستوعب كيفية تعاطي الأدوية البسيطة ويكون قادرا على تحمل مسؤولية وصيانة تنظيف الحمام الذي يدخله (Postma and others, 2004, p. 12).

ويقترح التربويون (Postma and others, 2004, p. 23) سبع قواعد ذهبية لتربية الطفل عموما وهي جيدة لغرس قيم المحافظة على النظافة عند الناشئة وهي:

١. الأطفال ليسوا خواء بل لديهم الكثير مما يشاهدونه ويحيون الحديث عن خبراتهم فيجب أن نأخذ ذلك في الحسبان ولهذا يتعلم الأطفال بشكل أفضل لو أسندنا المعلومات إلى معرفة سابقة لديهم واستمروا تجاربهم الشخصية.
٢. الأطفال يريدون أن يتعلموا ويحبون طرح الأسئلة في كل وقت. ويمكن استخدام حب الأطفال للاستكشاف والفضول لمساعدتهم على التعلم دون أن نبين لهم أننا نشرح لهم درسا كي تكون عملية التعلم طبيعية بلا تكلف. على سبيل المثال ، قد يشاهد الطفل طفلا آخر يده متسخة حينئذ نتناقش معه عن معنى وجود الأيدي نظيفة وأنه يجب غسل الأيدي عندما يجب غسلها. الحوار اليومي حول ما يراه الطفل خير من سرد المواعظ.
٣. يتعلم الأطفال أفضل عند استخدام مجموعة من الحواس. عندما تتطوي أنشطة التعلم على استخدام أكثر من حاسة واحدة (الشم واللمس والذوق ، الخ) يتعلم الأطفال بشكل أفضل.
٤. يحب الأطفال التقليد. طريقة أخرى لمتعة الأطفال وترغيبهم في التعلم بسهولة هو أسلوب التقليد فهو أسلوب مؤثر لالتقاط عادات جيدة أو سيئة. ويتعلم الطفل من خلال التكرار عبر ترديد كلمات أغنية مثلا تصف قصة المياه ثم تناقشه فيها.



٥. الأطفال بحاجة إلى تعلم ما هو مهم لهم. التعليم في المدارس يحتاج إلى ربط بيئة الطفل المادية، وذلك لأن التعليم لا يقتصر على قاعات الدراسة أو المدرسة. يتعلم الأطفال من المعلمين والمعلمات، ولكن أيضا يتعلمون كثيرا من التفاعل مع غيرهم من الأقران، والبالغين، ومن والديهم. ولذلك ينبغي أن تتنوع الأنشطة والمناقشات الجماعية، والتعلم من الرفاق.
٦. الأطفال في حاجة إلى الثناء. إنه من المهم أن تكون جهود الطفل موضع تقدير جنباً إلى جنب مع إنجازاتهم. هذا التعزيز الإيجابي / التشجيع يساعد الأطفال على التجربة بنجاح، ويشعرهم بالرضا عن أنفسهم.
٧. أخيراً، يجب الأطفال اللعب. اللعب ممتع ووظيفة الطفل! إنها شكل من أشكال التعلم النشط وهي طريقة طيبة للتعلم. من أهم خصائص الأطفال ومزاياهم التعلم النشط من خلال اللعب حيث تبادل الأفكار بحرية. الألعاب والأنشطة الهادفة طريقة ممتعة لتعلم معاني النظافة وهي طريقة محببة لنفس الناشئة.

أربع طرق للوقاية من تسوس الأسنان

نظافة الفم راحة للبدن ، ولا شك أن رائحة الفم الكريهة تجلب ضيق النفس وتنفّر الأصدقاء والأصدقاء وتؤذي الناس وتمنع من الاحتكاك الإيجابي بالمصلين في المسجد. (إن تسوس الأسنان يصيب ٦٠ - ٩٠٪ من الأطفال في الدول النامية وهو أكثر أمراض الأسنان انتشاراً بين الأطفال في العديد من الدول الآسيوية ودول أمريكا اللاتينية، ويتوقع أن تزيد نسبة حدوثه في أفريقيا في المستقبل القريب بسبب الزيادة في استهلاك السكريات وعدم كفاية التعرض لمادة الفلور. وبالإضافة لما يسببه التسوس من آلام وإزعاج فإن مشاكل صحة الفم والأسنان يمكن أن تؤثر في قدرات الأطفال على الاتصال والتعلم. وإن أكثر من ٥٠ مليون ساعة مدرسية تضيع سنوياً بسبب مشاكل صحة الفم والأسنان) (القصير، ٢٠٠٤م، ص ١٧).

تتضمن إجراءات وقاية الأسنان من التسوس ما يلي:

١ - حفظ صحة الفم: ويعني ذلك تنظيف الأسنان بطريقة فعالة وإزالة كل التراكمات الجرثومية والبقايا الغذائية باستخدام فرشاة الأسنان ومعجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد مرتين يومياً على الأقل صباحاً ومساءً قبل النوم. ومن الضروري أيضاً تنظيف السطوح بين الأسنان بواسطة الخيط الحريري أو عيدان الأسنان أو فرش خاصة صغيرة الرأس.

٢ - ترشيد تناول الحلويات: يجب تناول المأكولات السكرية مع الوجبات الرئيسية فقط وعدم تناولها بكثرة في أثناء اليوم وبين الوجبات. وكذلك يجب تجنب تناول المأكولات السكرية اللصاقة وعدم إطالة بقاء المأكولات السكرية مدد طويلة في الفم. ويمكن أن يستبدل بالسكر الأبيض (السكراروز) مواد سكرية بديلة مثل الكزليبتول والسوربيتول التي تعطي الطعم الحلو نفسه ولكنها أقل ضرراً منه.

٣ - استخدام الفلوريدات Fluorides: الفلوريد هو عنصر هالوجيني يوجد في المياه والخضار واللحوم بنسب متفاوتة، ويزداد وجوده في الشاي والأسماك. وهو يقوم بدور فعال في زيادة مقاومة الأسنان تجاه الإصابة بالتسوس قبل بزوغها وبعد البزوغ، ويكون أكثر فعالية لدى تناوله في مرحلة الطفولة. يتم تناول الفلوريد عن طريق الفم أو بالتطبيق الموضعي على الأسنان. فعن طريق الفم يضاف إلى مياه الشرب بنسبة جزء واحد بالمليون أو أقل (بحسب المناخ وكمية المياه المستهلكة) مما يخفض نسبة الإصابة بالتسوس بنسبة ٥٠-٦٠٪ أو يضاف إلى ملح الطعام أو الحليب. يعد معجون الأسنان اليوم من أكثر الطرق الفعالة في الوقاية من التسوس وخاصة لدى الأطفال .

٤ - تطبيق المواد السادة للشقوق: تحدث غالبية إصابات التسوس في الشقوق الموجودة على السطوح الطاحنة للأضراس. وتعد عملية سد هذه الشقوق بمواد راتنجية أو مواد زجاجية لاصقة من الطرق

الفعالة في منع حدوث التسوس في هذه المناطق (البيروتي، ٢٠٠٥م، باختصار وتصرف يسير).

ويعاني كثير من الشباب في المدارس تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة والمنظر المنفر للأسنان بسبب إدمان على التدخين. إن ضعف الإرادة والجهل بمضار تدخين السجائر يجعلان نسبة من الشباب

والنباغين يتجهون نحو إدمان التدخين مما يحرمهم بلا شك من أمرين أساسيين على الأقل؛ الرائحة الطبية والصحة السليمة. حول انتشار عادة التدخين بين طلبة المدارس كشف (المسح العالمي للتدخين بين الشباب في الفئة العمرية (١٣-١٥) سنة حيث تبين أن ٢١٪ من الطلبة دخنوا مدة يوم أو أكثر خلال الثلاثين يوما الأخيرة وأن الطلاب الذكور (٢٥٪) أكثر ميلاً للتدخين من الإناث (٨، ١٤٪)، وأن (٨، ٦١٪) من الطلاب المدخنين قد حاولوا التوقف عن التدخين (القصير وآخرون، ٢٠٠٤م، ص ٩، باختصار). إن الشخص المدخن مقصر بحق نظافته وصحته ومسيء لنفسه وللبيئة التي يعيش فيها.

إن دور الأسرة والمدرسة تجاه نظافة الفم عند الناشئة هو تدريبيهم على الآتي:

- أن يحرص الطفل على العناية بنظافة الفم والأسنان.
- يتعرف إلى مبادئ عامة في العادات الصحية عند الأكل.
- يتجنب الإكثار من أكل الحلوى والأطعمة الضارة.
- يحافظ على زيارة الطبيب.
- يحرص على إتباع الإرشادات الصحية والوقاية من الأمراض والابتعاد التام عن التدخين وعالم المدخنين.
- ومن أهم العادات السليمة في تنظيف الأسنان ما يلي:
- تنظيفها بعد كل وجبة طعام وقبل النوم.
- يجب أن تكون فرشاة الأسنان جافة تماما قبل التنظيف بها، فهذه الطريقة أكثر فاعلية.
- تغيير الفرشاة كل ٣ شهور وعدم السماح لأحد باستخدامها.
- استخدام السواك. وفي الحديث (السُّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ).



النظافة تقلص انتشار حب الشباب

ما التدابير الوقائية المتعلقة بالنظافة الشخصية والصحة العامة التي يجب اتخاذها في حال الإصابة بحب الشباب؟ يعتبر حب الشباب من الحالات الشائعة جدا وهي مرتبطة بمرحلة المراهقة، فهو يصيب أغلب المراهقين بسبب الإنتاج المفرط لإفرازات دهنية تسد مسام البشرة. ويستمر حب الشباب مع كثير من المراهقين والمراهقات، كما يمكن أن يصيب الأطفال. لا ريب أن إتباع الإرشادات الطبية، وتعاهد نظافة البشرة بالماء الفاتر والصابون مرات عدة في اليوم، وعدم استعمال الأظافر للتخلص من البثور من أنفع الحلول لتقليل حب الشباب ولها أهمية قصوى في الاعتناء بالصحة وحسن المنظر.



يعتبر حب الشباب من أكثر الأمراض الجلدية انتشاراً في أوساط المراهقين والشباب، ومن علاماته ظهور حبوب وبثور، وفي بعض الأحيان دمامل صغيرة على سطح البشرة، وغالباً ما يظهر هذا المرض على الوجه والصدر والظهر والرقبة من الخلف.

فيما يلي نصائح عامة للمصابين بحب الشباب:

١. غسل الوجه مرات عدة يومياً بالماء الدافئ والصابون الطبي الخاص الذي يمكن شراؤه من الصيدلية بهدف الحفاظ على بشرة الوجه نظيفة، فلا تسمح بنمو الجراثيم.
٢. عدم العبث بالبثور بالضغط عليها وعصرها، مما يؤدي إلى زيادة الالتهاب وبقاء آثار هذه الحبوب لفترة طويلة من الزمن.
٣. تجنب تناول الأطعمة الدهنية مثل البطاطس المقلية أو الشوكولاتة والمكسرات، وكذلك تجنب المأكولات التي تحتوي على كمية عالية من اليود (Iodine).
٤. إتباع تعليمات الطبيب أو الصيدلي بشكل دقيق عند استخدام المرطبات والكريمات الموجودة في الصيدليات، وعدم استعمال هذه المستحضرات قبل فحص حساسية البشرة لهذه المستحضرات بتجربة جزء بسيط من الكريم أو المرطب قبل استعماله، وعدم استعمال أكثر من نوع من هذه المستحضرات في ذات الوقت لأن ذلك يؤدي تفاعلها مع بعضها البعض مما يسبب تحسس الجلد لهذه المستحضرات.
٥. الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس والابتعاد عن الأجواء الحارة والرطوبة كالمطابخ والمغاسل وحمامات السباحة والشواطئ.
٦. ينصح المراهقون بشكل عام بعدم إعطاء مشكلة حب الشباب حجماً أكبر من حجمها والنظر إليها على أنها أمر طبيعي يحصل لكل ٨ من ١٠ مراهقين في جميع أنحاء العالم، وبالتالي لا داعي للقلق والتوتر النفسي والأفضل أن يشغل المراهقون أنفسهم بنشاطات اجتماعية ورياضية حتى يزيد الاحتكاك بالمجتمع المحيط وتزيد الثقة بالنفس (موقع صحتنا، ٢٠٠٩م، باختصار وتصرف).
٧. انتبه إلى نظام الطعام واجعله يتضمن الفاكهة الطبيعية والخضار (اليونسكو، ٢٠٠٣م، ص ٤٧).

الطريقة السادسة

الحفاظ على نظافة الفرد حماية للمجتمع

تعني النظافة بقاء الشيء منظما وفي دائرة العناية وبفضل هذا الأصل تتفرع أخلاقيات كثيرة مثل تقليل الأظافر وتمشيط الشعر والعناية بصحة الفم والأسنان والاستحمام وطهارة المكان وتخليصه من الأذى وهي في جملتها عادات صحية تقود لنظافة المجتمع ومحاربة الأوبئة فتصلح الأحوال وتستقيم الأمور. إن الحديث عن القضايا المجتمعية الكبرى مثل حماية البيئة وتجميل المدينة والعناية بالحدائق لا معنى له قبل أن يتخذ الفرد النظافة الشخصية شعارا ودفثارا ويضع برامجه الواضحة لغرس المضامين المتعلقة بذلك السلوك الحضاري.



القدوة الحسنة هي خير معين لتربية الناشئة على قيم النظافة وأخلاقها الراقية. النظافة الشخصية رحلة تبدأ من الفرد، وتستمر في المدرسة، وتستقر في قلب المجتمع. يشاهد الطفل عالم الكبار بدقة متناهية وعقلية واعية، فينظر إلى بعضهم وهم يلقون بالقاذورات على قارعة الطريق بل في الطريق نفسه

أثناء قيادة سياراتهم، ويرى بعضهم يتركون فضلات الطعام عند الشواطئ بعد الفراغ من تناول طعامهم ثم يأتي عامل النظافة الكادح ليزيل ما أفسده الكبار بفعلهم الفادح! كيف نلوم الصغار بذلك؟ إننا نقول للطفل: ضع المحارم الورقية بعد استعمالها في سلة المهملات لكن الوقائع لا تتطابق مع الحقائق. الطفل هنا يشعر أن ممارساتنا تجاه الممتلكات وغيرها تتم عن عدم اكتراث بقيم النظافة فالتناس في الحقيقة يجاهرون بالحديث عن النظافة أحيانا ولكنهم يمارسون سلوكيات لا تتفق في حقيقة الأمر مع ما يقولونه في البيت والمسجد والمدرسة والوسائط الإعلامية. قال تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَعْمَلُونَ. كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَعْمَلُونَ﴾ (الصف: ٢، ٣).

هذا التناقض الصارخ لا يخلو من تنافر معرفي واغتراب نفسي من شأنه أن يهز معاني الخير ويشوه مفاهيم المواطنة الصالحة ومعاني الإنسان المهذب وكل القيم التي حث عليها ديننا الإسلامي الحنيف. يعلمنا الدين أن المسلم من سلم المسلمون من شره قولا وفعلًا، ويطالبنا بإمالة الأذى عن الطريق، وعمارة الأرض بالنظافة فالإسلام بكل تعاليمه يحدثنا ويحثنا على الإحسان في سلوكنا كله، باطنه وظاهره.

إذا اعتاد الطفل رؤية مظاهر الفوضى في المحيط الذي يعيش فيه فإنه سيكبر في أجواء محرومة من النظام مما سيجمعه عنصراً خاملاً يضر مجتمعه. إن الإنسان مفطور على حب الخير ويشعر بفيض من السعادة عندما يرى شيئاً جميلاً، ودور التربية ومؤسساتها كافة أن تحافظ على هذه النزعة الخيرية في نفوس الناشئة فتحببهم منذ المهد بالنظافة والنظام في البيت والمسجد والمدرسة فالإسلام دين النظافة والنظام والحفاظ على الصالح الخاص والعام. وإذا أفلس الإنسان العاجز عن خدمة مجتمعه فإن أضعف الإيمان أن لا يضره.

لا يكفي أن نحب النظافة والنظام بل لا بد أن نتدارس ونمارس ذلك في حياتنا اليومية ونكون قدوة حسنة في جميع أحوالنا لنقترب لله سبحانه أولاً ثم لنقدم صورة حسنة عن بلدنا ولنحقق السعادة الذاتية في أداء واجباتنا في نشر كل مظاهر الخير على أرض الواقع. إن الكتابة على الجدران (جدران المرافق العامة) قبل أن تكون مضيعة للمال ومفسدة للجهود ومضيعة للأوقات فإنها تدل دلالة قطعية على نقص في تطبيق الأخلاق وعجز في التربية والتعليم أسرياً ومدرسياً ومجتمعياً.

النظافة العامة قيمة ضرورية ورسالة حضارية تبدأ من الشخص وتمتد إلى الأسرة الصغيرة مروراً بالمدرسة حتى تصل منافعها العميمة إلى أرجاء المجتمع كله ووصولاً إلى حماية البيئة على المستوى العالمي.



النظافة الشخصية سلوك يومي ممتع

في كل يوم نسيخ الوضوء ونلبس أنظف الثياب ونتواصل مع عالم الصحة والنظافة لشعر بالراحة. ثمة سلوكيات يومية تخل بالنظافة الشخصية ينبغي الحذر منها والابتعاد عنه وفيما يلي إشارة إلى ما يتوجب علينا فعله لضمان النظافة في حياتنا:

١. عدم تداول الأدوات والملابس الشخصية من مثل قبعات الرأس أو أربطة الشعر وجميع أدوات تسريح وتزيين وتمشيط الشعر منعا لانتقال العدوى، واحتراما لاستقلالية الفرد.
٢. الابتعاد كلية عن وضع القلم والممحاة في الفم فهذه عادات شائعة وخاطئة.
٣. تنظيف سطح الحاسوب والعدسات الطبية للعين بالسوائل المخصصة لذلك.
٤. حمل معارم الورق النظيفة وتجديدها.
٥. غسل اليد بالماء والصابون وغسل الفاكهة والخضار (نعمه، ٢٠٠٨م، ص ١٣٧).
٦. احترام الكتاب وتنظيف المكتبة لأن نظافة الكتاب والكراس والطاولة والكرسي من علامات المسؤولية، والذوق الرفيع، والحياة المريحة.
٧. استخدام الأقلام الملونة الفسفورية لتظليل الأسطر المهمة في الكتاب والاستعانة بالأوراق الصغيرة اللاصقة لمتابعة الموضوعات المهمة. إن المطلع على المخطوطات الإسلامية يلمس حرص سلفنا الصالح على نظافة الأوراق التي يكتبونها بطريقة منمقة منممة؛ مزخرفة مزينة.
٨. استخدام المنديل الورقي عند العرق أو السعال.
٩. عدم إلقاء منديل الورق والمخلفات إلا في الصندوق المخصص له.
١٠. عدم قضم الأظافر.
١١. العطور تجلب السرور وتهب النفس الانشراح ولا نستخدمها للمناسبات بل هي لكل الأوقات.

وإذا كانت الحكمة تقضي بضرورة تنظيم معلوماتنا في الحاسب الآلي الشخصي باستمرار فإن دراسات كثيرة (موقع صحتنا، ٢٠٠٩م، باختصار وتصرف) تدعو إلى خطوة موازية لتنظيف سطح الحاسب ولوحة مفاتيحه وما حول الحاسوب حيث إنها أماكن متوقعة لأن تحتشد فيها الجراثيم.

إن لوحة مفاتيح الحاسوب من الممكن أن تنقل الجراثيم إلى أصابع مستعملة، مسببة له الأمراض. هذا ما أظهرته نتائج إحدى الدراسات الطبية، فقد أظهرت بعض أنواع البكتيريا أن بإمكانها البقاء على لوحة المفاتيح لساعات عدة. بعض الأشخاص لا ينظفون مكاتبهم بصورة صحيحة وهي عادة مذمومة. وهناك دراسة جديدة تقول إن فيروس الأنفلونزا موجود على سطوح المكاتب وهذا الفيروس يبقى حيا على المكتب، والهاتف، ولوحة مفاتيح الحاسوب. لذلك فمن الضروري الاهتمام بتنظيف المكتب، والأدوات الموجودة عليه، ولا ننسى أهمية غسل اليدين بالماء والصابون. وتؤكد الدراسات أيضا أن مقود السيارة قد يحمل من الجراثيم أكثر مما نتصور.



الأسرة هي البيئة الحاضنة للنظافة

منذ السنة الأولى من حياة الطفل يشعر بالضيق إذا لم تتم تغيير الحفاض المتسخ منه فهو غالباً يبكي من الجوع أو الألم أو الشعور بالحاجة لإزالة الغيار المتسخ. تحرص الأسرة على الالتزام بالتطعيم الصحي للطفل في المواعيد المحددة لها، ومن جهة أخرى تبذل جهودها كاملة في ربط الصحة بالنظافة فهما وجهان لعملة واحدة. وعندما يبدأ الرضيع في وضع الأشياء الغريبة في فمه نحذره من الأشياء القذرة وننهره برفق ونبعدها عنه ونخرجها من فمه بمعنى أننا نبدأ معه عملياً التدريب على قيم النظافة منذ بداية نعومة أظفاره وطرأوة أفكاره.

فيما يلي مجموعة آداب ترسخ مفهوم النظافة لمرحلة الطفولة المبكرة كقيمة حياتية في البيئة الأسرية:

1. الاستحمام بانتظام وتطهير الجسد من كل الأوساخ والتجاسات فالماء الفاتر والصابون ينظفان الجسد والاستحمام راحة وتنشيط للدورة الدموية.
2. تخصيص منشفة مخصصة لكل فرد في الأسرة يتم غسلها بعد الاستعمال.
3. تنظيف الأذن ووضع البودرة على الجسد.
4. تعطير الطفل يومياً.
5. تقليم الأظافر.
6. تبديل الغيار من حين لآخر وضمان نظافته.
7. تنظيف الطفل وملابسه بعد كل وجبة طعام.

هناك مجموعة أسباب تمنع الطفل من الاستجابة لتوجيهاتنا في الالتزام بتطبيق آداب النظافة يحتاج إلى أن يعرفها المربي كي يتعامل معها بحكمة، ومن ذلك أن الطفل يجهل مقبة إهماله فلا يتصور عاقبة عدم تنظيف أسنانه مثلاً ولا يدرك خطورة تناول السكريات بكثرة. الكسل من أسباب إهمال النظافة الشخصية عند الأطفال، والاعتماد الكامل على العمالة المنزلية كذلك فلا ينظم الطفل حجرته ومن الأسباب أيضاً التسويف، والصداقة السلبية، والحرمان من البيئة الحاضنة للقيم الجمالية.

وعليه فإن من الوسائل العملية لتعزيز النظافة ثقافة وتطبيقا توفير بيئة ايجابية في البيت، وارتياح المساجد فإن ارتياح المسجد يربي المسلم على النظافة والنظام وتقدير الوقت وقيم أخرى من قيم النجاح والتفوق والجمال والصحة. وأيضا تغيير التصورات الخاطئة عند اليافعين من مثل: أنا لست الوحيد الذي يلقي بالأوراق والقاذورات على الأرض! لا أعرف كيف أرتب هذه الغرفة التعمسة! وتغييرها يكون بالحوار الهادف والقصص الذكية، والمشاركات اليومية العملية.

ولعل من أظهر وظائف الأسرة تطبيق معاني النظافة عمليا في كل مجال وخاصة في المطبخ. تشير الدراسات المهمة بهذا الجانب إلى أنه يمكن أن تنتقل الجراثيم من الأيدي المتسخة من مكان لآخر بعدة طرق، منها:

١. من أكثر طرق العدوى انتشارا وتسبب الإصابة بالرشح فرك الأنف أو العين بعد أن تلوّث اليدين بجراثيم الرشح جراء السعال أو العطس مثلا.
٢. تنتقل الجراثيم من الأيدي المتسخة إلى الطعام، وعادة ما يحدث ذلك عندما لا يغسل معدو الطعام في المنزل أو في المطعم أيديهم بعد استخدام الحمام، فتنتقل الجراثيم إلى من يتناولون الطعام.
٣. تنتقل الجراثيم من الأطعمة النيئة غير المطبوخة، فعند لمس الدجاج أو اللحم غير المطبوخ مثلا ثم لمس أطعمة أخرى كالسلطة عند إعدادها، ستنقل هذه الجراثيم إلى السلطة والأطعمة الأخرى التي لمستها الأيدي الحاملة للجراثيم، وقد تؤثر فيمن سيأكلون هذا الطعام، حتى وإن قتلت الجراثيم الأصلية عند الطبخ.
٤. تنتقل الجراثيم، في العائلات ومراكز العناية بالأطفال، من شخص يغير حفاظ طفل يعاني الإسهال إليه أو إلى طفل آخر، والأطفال معرضون للجراثيم أكثر من غيرهم ويجب أن يتعلموا غسل أيديهم بأنفسهم أو بمساعدة الكبار.
٥. لا تضعوا اللحوم غير المطبوخة في الوعاء غير المغسول الذي كان اللحم مخزنا فيه، إذ من الممكن أن يعيد تلوّث اللحم المطبوخ، ولا تقطعوا الخضار على نفس لوح التقطيع الذي قطعتم فيه اللحم، فقد يصبحا ملوثين، لذا يفضل أن يكون للحوم لوح تقطيع وآخر للأطعمة النباتية (انظر: موقع صحتنا، ٢٠٠٩م).

لمرحلة المراهقة حقها وقواعدها في العناية بالنظافة

(إن النظافة حاجة فسيولوجية أساسية ولها أهمية قصوى في منع الكثير من الأمراض . وهي ضرورية جدا بسبب زيادة نشاط الغدد وبالتالي زيادة إفرازات الجسم وبسبب بدء الحيض أو الدورة الشهرية عند الشابات. إن انتقال المراهقين (ذكور وإناث) إلى هذه المرحلة يتطلب منهم الاعتناء بالنظافة وحسن المظهر. يزداد إفراز العرق في هذا السن. فإذا تكاثرت هذه الإفرازات دون تنظيف عملت على إغلاق المسام الجلدية مما يؤدي إلى ظهور البثور وحب الشباب. مما يؤدي بدوره إلى تكاثر الجراثيم التي يمكن أن تؤدي إلى التهابات ثانوية بكتيرية أو فطرية في الجلد) (اليونسكو، ٢٠٠٩م، ص ٤٦). في مرحلة المراهقة ينتج الجسم كميات متزايدة من المواد الدهنية التي قد تسبب المزيد من العرق وتغير راحة الجسم لذا يجب توفير مستلزماتها الشخصية مثل مزيلات العرق وغير ذلك من أدوات النظافة (كوبر، ٢٠٠٩م، ص ٢).



وفيما يلي مجموعة من الإرشادات النافعة لتحقيق النظافة ولتقادي الأمراض والالتهابات والسلوكيات المضادة للنظافة لدى المراهقين والمراهقات:

١. يجب تجنب مشاركة الملابس الداخلية مع الآخرين سواء أكانوا ذكورا أم إناثا.
٢. الاستحمام يوميا أو كل يومين على الأقل والحفاظ على النظافة الشخصية من الأمور المحمودة دائما ولا ضرر في ذلك للفتاة في فترة الحيض. يمكن للفتاة أن تمارس أي نشاط جسدي أثناء الدورة الشهرية. قد تكون الدورة الشهرية غير منتظمة في بدايتها عند الفتاة المراهقة وعدم انتظامها لا يسبب قلقا في العموم. يجب استعمال الفوط الصحية لامتصاص دفق الدورة الشهرية وتغييرها بانتظام ودون تراخ.
٣. حلق الشعر الذي يولد الروائح الكريهة تحت الإبطن وعند الأعضاء التناسلية.
٤. الابتعاد تماما عن استعمال أمواس الحلاقة أو مكينة الحلاقة الخاصة بالآخرين.
٥. تنظيف الشرج والبول بالماء يوميا.
٦. الاعتناء باستخدام الكريمات المرطبة للجسم والمغذية للبشرة والحرص على الكريمات والسوائل المعطرة.
٧. تغيير الجوارب بانتظام قبل أن تخرج الروائح الكريهة.
٨. ليس من العيب أن يتحدث المراهقون والمراهقات لمن يثقون بهم عن طبيعة المرحلة التي يمرون بها وتحدياتها وسبل تحسين إدارة الذات في تنظيف الجسد وتحسين الهيئة والاستمتاع الواعي بجسماليات المحاسن الإنسانية. تمثل مرحلة المراهقة فصلا جميلا من فصول العمر، وكل فصولها جميلة لمن أنعم النظر، وتعقب الأثر، ولم يتجرف ويخضع لتحدياتها. وأجمل ساعات العمر هي الساعة التي نعيشها الآن صفارا أم كبارا فلكل مرحلة عمرية لذتها وحكمتها وطبيعتها وخصائصها وخصوصيتها.

النظافة الشخصية تتضح في ضوء الخبرات الإنسانية

التاريخ مصدر يقدر العلم ويحترم الحكمة والأمثال العالمية ذات ثقل ثقافي كبير وهي نتاج خبرات طبيعية واقعية تدل على أن مشكاة الحكمة واحدة ولكن أنوارها متعددة. هذه أمثلة من أنحاء العالم عن فضيلة النظافة:

١. مثل يوناني: النظافة نصف الفنى.
 ٢. مثل انجليزي: النظافة أقرب إلى التقوى.
 ٣. مثل بولوني: لوقام كل امرئ بالتنظيف حول بيته لأصبحت كل المدن نظيفة.
- يرى معلم الكويت الأول يوسف بن عيسى القناعي (١٨٧٨ - ١٩٧٣ م) ضرورة التعلم من خبرات الشعوب الأخرى في ميدان النظافة وتبنى بعضها منها في الكويت. لقد كتب القناعي عن النظافة في عام ١٣٤٧هـ - ١٩٢٨م وكان يعتبر دولة البحرين قدوة صالحة لبلاد العرب وأنها ظهرت في ثوب قشيب من الجمال والنظافة وقال عنها (ورأيت روح الحياة في تلك الربوع سارية في جميع طبقات أهلها). وحث على الاستفادة عمليا من تجاربها الرائدة وكان له ذلك حيث تأسست بلدية الكويت بعد زيارته للبحرين ببضعة أشهر.

استغرب القناعي ممن يرفضون غسل وجوههم بالماء والصابون قديما لأنه بزعمهم أمر جديد غير مألوف لديهم. وكان يرى أن الناشئة في المدارس يجب أن يتعلموا من صفحات التاريخ وأن الناس في السابق لو أنهم أعطوا النظافة حقها في مسكن وملبس ومأكل وبدن لأصبحوا أكثر صحة ونشاطا ولكن الأغلبية الساحقة كانوا على البساطة من قلة العناية بالنظافة وعدم الاعتقاد بأن النظافة أساس الصحة، وقد بدأت حالتهم تتبدل لانتشار العلم وإدراك أن النظافة من الإيمان (صفحات من تاريخ الكويت، ص ١٣).

ومن أقوال القناعي في التربية البيئية (أمنت أن النظافة من الإيمان وأن البلدية واجبة شرعا في كل بلد يكثر فيه السكان، لأن الدين الحنيف قد أمر بإزالة الضرر وجعله قاعدة يمشي عليها كثير من الأحكام في جميع الأزمان وقد كشف العلم (الحديث) الذي لا مرأ فيه أن منبع الأمراض من الأوساخ والأقذار والروائح المنتنة والمستنقعات المتعفنة، وأي ضرر أعظم من أمراض تنهك قوى الأمة وأوبئة تجتث جذورها). وختم القناعي مقالته وهو يذم من ينكر فضل العلوم الحديثة في التأكيد على نشر النظافة.

فذكر قول الشاعر:

أتانا أن سهلا ذمَّ جهلا علوما ليس يعرفهن سهل
علوما لو دراهماتلاها ولكن الرضا بالجهل سهل

وننتقل إلى إنعام النظر في أخلاق شعوب الشرق الأدنى في اليابان حيث أنهم كانوا يعدون النظافة أكبر النعم لا تفضلها إلا الحياة نفسها، فالثياب تُستبدل ثلاث مرات في اليوم الواحد عند من يستطيع إلى ذلك سبيلاً؛ والناس جميعاً فقيرهم وغنيهم يستحمون كل يوم (ديورانت ص ٦٤٢، ١٤٦١).

نشر موقع (mbc.net) على شبكة الانترنت تقريراً يوضح اهتمام اليابانيين بتعليم أبنائهم أمور النظافة، وذلك ضمن برنامج تلفزيوني لأحمد الشقيري (٢٠٠٩م) وورد في البرنامج أن (الطلبة في مدارسهم يخصص لهم ربع ساعة يومياً يقومون خلاله بالتعاون معاً لتنظيف المدرسة بكاملها، والهدف السامي من ذلك هو تعليم الأطفال أهمية العناية بمدارسهم، والتعاون معاً، ويعلمهم التواضع وعدم التكبر، والأهم من ذلك هو أن الطالب عندما ينظف مدرسته يرفض فيما بعد أن يرمي فيها القاذورات.

وكانت النماذج على النظافة كثيرة في أنحاء اليابان، فالعائلة اليابانية عندما تذهب إلى حديقة تقوم بتنظيف المكان الذي جلست به، وكانت من المصادفة التي حدثت في الحلقة التلفزيونية وقوع طعام من مجموعة شباب على الأرض؛ فقام الشباب جميعاً لجمع الطعام ووضعها في الأماكن المخصصة لذلك. وكشف اليابانيون -عند سؤالهم عن سبب اهتمامهم بتنظيف الحديقة- عن احترامهم للآخر، فأجابوا بأنهم استمتعوا بجلوسهم في الحديقة؛ لذلك يجب عليهم تنظيفها حتى يستمتع بها الآخرون، خاصة وأنهم سيسحرون بالانزعاج إذا كانت الحديقة مليئة بالمهملات، مشيرين إلى أن تلك سلوكيات تعلموها منذ صغرهم من المنزل؛ حيث تقوم العائلة بتوبيخ الطفل إذا رمى مهملات على الأرض.

وفي مشهد طريف، قام أحمد الشقيري - معد ذلك البرنامج التلفزيوني - بتطبيق ما رآه في اليابان في منزله؛ حيث علم ولديه تنظيف منزلهما بأنفسهما، يوم الجمعة من كل أسبوع؛ حيث تقوم العائلة بتنظيف منزلها بنفسها) (الشقيري، ٢٠٠٩م، بتصرف يسير).

ولا يكتمل الحديث إلا بإضافة معلومة جديدة لها دلالاتها الحضارية ألا وهي أن من أهمية النظافة في الواقع الياباني، أن عامل النظافة يُسمى هناك مهندس صحي مسئول عن شؤون الصحة ويستلم راتباً شهرياً مجزياً، من هنا ندرك سر عظمة الشعوب وسبب رفعة شأنها. النظافة الشخصية هي الأساس المتين لبناء مجتمع صحي يتمتع أفراد من الجنسين بلذة الحياة وروحها، وبهجة المعيشة ورونقها. والدنيا حقاً مليئة بالخبرات العريقة والأخلاق المعجدة.

الخاتمة

تأسيساً على كل ما سبق بيانه يمكن القول إن الإسلام عبر توجيهاته وأدابه وضع سلوكيات ناظمة لشخصية المسلم في إطار تقدير الجمال، ومدح الصحة، وتمجيد النظافة الحسية والحسية. العاقل مطالب بإعمال عقله وبذل جهده في تطوير وتحسين وتثوير معيشتة ليكون من أنصار الحضارة ومن خصوم القذارة.

النظافة في الإسلام سلوك وانعكاس جميل لسمو النفس، ورجاحة العقل، وحسن التربية وبقاء الطوية. وللنظافة قوانينها الطبيعية، وأخلاقها الحضارية، ومهاراتها الحياتية، وتفاعلاتها العالمية حيث تحتشد الجهود الدولية لتعزيز مظاهر النظافة بما يكفل حياة كريمة على هذا الكوكب. لا ريب أننا نحتاج كمربين إلى غرس قيم النظافة ومهاراتها السلوكية في حس الناشئة بالقدوة الحسنة ومن خلال الأنشطة اليومية والألعاب الإبداعية ومع الاستفادة من التجارب الإنسانية النافعة. إن معرفة المتطلبات الخاصة لتربية الشخصية النظيفة للفتيان والفتيات في فترة المراهقة تمكنهم من النهوض بأعباء الحياة وتحقيق فعاليتهم.

إن الحوار المشترك ورواية القصص النادرة حول وقائع الحياة وأحداثها أمتع وأنفع للناشئة من الدروس التعليمية المملة والمواعظ الأخلاقية الثقيلة كما أن الحوار الهادف الذكي ليس مجرد أمتع وأروع وأنفع فحسب بل أسرع وأعمق في غرس معاني النظافة.

أهم المراجع العربية

- ١- ابن الجوزي (١٤٢٤هـ-٢٠٠٣م). صيد الخاطر. تحقيق حامد أحمد الطاهر. القاهرة: دار الفجر للتراث.
- ٢- ابن مفلح، مُحَمَّدُ بْنُ مُفْلِحِ الْقُدْسِيِّ الْحَنْبَلِيِّ. الأَدَابُ الشَّرْعِيَّةُ وَالْمِنْحُ الْمَرْعِيَّةُ. موقع الإسلام: <http://feqh.al-islam.com>
- ٣- الأيوبي، محمود شوقي عبد الله (٢٠٠٥م). الموازين في الأخلاق ونظام الحياة. ط٢. الكويت: دار قرطاس.
- ٤- البيروتي، نبيل (٢٠٠٥م). تسوس الأسنان. في الموسوعة العربية. الجمهورية العربية السورية. موقع الموسوعة العربية: <http://www.arab-ency.com>
- ٥- الحداد، نزار (٢٠٠٩م). النظافة الشخصية أساس الوقاية من أنفلونزا الخنازير. موقع الوقت: <http://www.alwaqt.com>
- ٦- الخياط، محمد هيثم (٢٠٠٨م). المرأة المسلمة وقضايا العصر. ط١، دمشق: دار الفكر.
- ٧- ديورانت، ول (بدون تاريخ). قصة الحضارة. الإمارات: موقع المجمع الثقافي: <http://www.civilizationstory.com>
- ٨- شاهين، محمود (٢٠٠٥م). التربية الجمالية. في الموسوعة العربية. الجمهورية العربية السورية. موقع الموسوعة العربية: <http://www.arab-ency.com>
- ٩- الشقيري، أحمد (١٤٣٠هـ-٢٠٠٩م). الحلقة ١١ من برنامج (خواطر ٥). حلقات تلفزيونية تعرض على قناة MBCI.
- ١٠- العوا، محمد سليم (١٤٢٧هـ-٢٠٠٦م). الفقه الإسلامي في طريق التجديد. ط٢، القاهرة: سفير الدولية للنشر.
- ١١- الغزالي، محمد (٢٠٠٢م). خلق المسلم. القاهرة: نهضة مصر للطباعة والتوزيع والنشر.

- ١٣- الغزالي، محمد (٢٠٠٢م). من مقالات الشيخ محمد الغزالي (١-٣). القاهرة: نهضة مصر للطباعة والتوزيع والنشر.
- ١٤- القصير، بشير ، وآخرون (٢٠٠٤م). تقرير الأردن حول المسح الصحي العالمي بالاعتماد على طلبة المدارس في الفئة العمرية (١٥-١٣) سنة وعوامل الاختطار والسلوكيات المهددة للصحة وعوامل الوقاية / ٢٠٠٤م. الأردن: موقع صحتنا: <http://www.sehetna.com/uploads/GSHS-Report/arabic.doc>
- ١٥- القناعي، يوسف بن عيسى (١٤٠٨هـ - ١٩٨٨ م). صفحات من تاريخ الكويت. ط٥، الكويت: ذات السلاسل.
- ١٦- الكندري، لطيفة حسين ، وملك، بدر محمد (١٤٢٧هـ = ٢٠٠٧م). مهارات الحياة للصف الخامس. الكويت: للجنة الاستشارية العليا للمل على استكمال تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية.
- ١٧- الكندري، لطيفة حسين وملك، بدر محمد (١٤٢٩هـ = ٢٠٠٨م). تعليمة أصول التربية. ط٢، الكويت: مكتبة الفلاح.
- ١٨- كوبر، لين هاجنز (٢٠٠٩م). تنشئة المراهقين: ٥٢ فكرة رائعة من أجل تربية عالية الأداء. ط١، الرياض: مكتبة جريز.
- ١٩- مراد، يحي حسن علي (١٤٢٤هـ-٢٠٠٢م). آداب العالم والمتعلم عند المفكرين المسلمين من المنتصف القرن الثاني الهجري حتى نهاية القرن السابع. ط١، بيروت: دار الكتب العلمية.
- ٢٠- ملك، بدر محمد ، والكندري ، لطيفة حسين (١٤٢٦هـ-٢٠٠٩م). الفكر التربوي عند معلم الكويت الأول الشيخ يوسف القناعي. الكويت: المجلة التربوية: العدد ٧٦ ، المجلد ١٩.
- ٢١- ملك، بدر، والكندري، لطيفة (١٤٢٧هـ = ٢٠٠٦ م). تراثا التربوي: نتطلق منه ولا نتغلق فيه. ط٢، الكويت: مكتبة الفلاح.
- ٢٢- منظمة اليونيسف (٢٠٠٩م). النظافة الشخصية. موقع منظمة اليونيسف: <http://www.unicef.org>
- ٢٣- منظمة اليونيسف (٢٠٠٩م). اليوم العالمي لنسل الأيدي يؤكد أن هذه الممارسة هي أبسط السبل لحماية الصحة. موقع منظمة اليونيسف: <http://www.unicef.org>
- ٢٤- موقع صحتنا (٢٠٠٩). ثوان فقط تجنبك آلام سنين ... اغسل يديك دائما. الأردن: موقع صحتنا: <http://www.sehetna.com>
- ٢٥- موقع صحتنا (٢٠٠٩). حشود الجراثيم في كل مكان. الأردن: موقع صحتنا: <http://www.sehetna.com>
- ٢٦- نعمة ، حسن (١٤٢٩هـ-٢٠٠٨م). موسوعة الصحة. بيروت: رشاد برس.
- ٢٩- النوري، عبد الله بن محمد (١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م). المنبر: مجموعة خطب جُمعية. ط١، الكويت: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية.

أهم المراجع الأجنبية

1. Backus, M. & others (2004). Character Education. Grade 5. USA: Frank Schaf er Publications. Global Hand washing Day 15 October: Planner's Guide (June, 2009). Second Edition: www.globalhandwashingday.org Hygiene Education: A guidance document on concepts, development and experiences with life skills-based hygiene education in school sanitation and hygiene education programmes. Delft, The Netherlands, IRC International Water and Sanitation Centre. Mather, A, D & Weldon, L, B (2006). Character Building day by day. USA: Free Spirit Publishing. Oberg, C. S (2008). Personal Cleanliness Activities in Pre-school Classrooms. In Childhood Education Journal. Volume 36, Number 1. Springer Netherland. Postma, Leonie; Getkate, Renate and van Wijk, Christine (2004). Life Skills-Based



ساهم معنا في دعم مشاريع وأنشطة التنمية الاجتماعية من خلال تبرعك
على حساب بيت التمويل الكويتي - الرئيسي رقم 011010000721

تحتوي السلسلة السادسة على أمثل طرق التنمية وأفضل مسالك التربية لعشر قضايا في غاية الأهمية في حياتنا اليومية وهي بالترتيب الآتي:

١	العبادات والطاعات	٦	استغلال وقت الفراغ
٢	السلوك والأخلاق	٧	التوفير بالمصروف
٣	التحصيل الدراسي	٨	التعامل مع أفراد الأسرة
٤	الاعتماد على النفس	٩	النظافة الشخصية
٥	اختيار الأصدقاء	١٠	الهوايات والأنشطة

ومن الجدير بالذكر أن السلسلة متعاضدة تكمل بعضها بعضاً الآخر فما تراه مختصراً في مكان تجده مفصلاً في مكان آخر منعاً للتكرار، وخوفاً من الإطالة، وطلباً للتركيز في العرض. نسأل الله سبحانه أن تكون هذه السلسلة (مع أخواتها اللاتي سبقنها في الصدور ورأين النور) مرجعاً يُوصل به إلى المقصود، ومنهلاً يُستقى منه كل محمود.

إدارة الصناديق الوقفية

الصندوق الوقفي للتنمية العلمية والاجتماعية

أودع هذا الإصدار لدى إدارة المعلومات والتوثيق تحت رقم (١٢) بتاريخ ٢٠١١/١٣/٢٠
 الأمانة العامة للأوقاف - منطقة الدسمة - قطعة ٦ - شارع المنقف - مدرسة الجاحظ سابقاً
 هاتف : ١٨٠٤٧٧٧ داخلي ٧٧٧٧ - قاعة العطاء: ٢٢٥٣٢٦٣٢ - خدمة الواقفين: ٩٩٧٤٠٤٠٢

