

## الفصل الخامس إرشادات .. ونصائح

- \* زهودج من النصائح التربوية «نصيحة علي بن أبي طالب».
- \* لئن شكرتم لأزيدنكم.
- \* البكور في الاستيقاظ.
- \* كيف تختار أصدقاءك؟.
- \* كيف نطمئن؟
- \* لكل عمل وقت.
- \* هوايات نافعة.
- \* ..... وأخرى.

obeikandi.com

نموذج من النصائح التربوية التي يمكن ان تستعين بها معلمة رياض الاطفال<sup>(١)</sup>:

**نصيحة على بن ابي طالب كرم الله وجهه إلى ابنه الحسين:**

يا بنى اجعل نفسك ميزانا فيما بينك وبين غيرك، فأحب لغيرك ما تحب لنفسك، وأكره له ما تكره لها... ولا تظلم كما لا تحب أن تُظلم.. وأحسن كما تحب أن يُحسن إليك.. واستتبع من نفسك ما تستتبع من غيرك.. وارض من الناس ما ترضاه لهم من نفسك.. ولا تقل ما لا تعلم ولا كل ما تعلم... ولا تقل ما لا تحب أن يُقال لك، ولا تكن عبد غيرك وقد جعلك الله حراً .

واعلم أن حفظ ما فى يدك أحب إليك من طلب ما فى يد غيرك.. ولا تأكل من طعام ليس لك فيه حق، فبئس الطعام الحرام.

يا بنى سل عن الرفيق قبل الطريق.. وعن الجار قبل الدار.. وإياك أن تذكر فى الكلام ما كان مضحكاً، وإن حكيت ذلك عن غيرك.. وأكرم عشيرتك... ولا يكن أهلك أشقى الناس بك، ولا تكونن على الإساءة أقوى منك على الإحسان.. وليس جزاء من سرك أن تسوءه.

\* \* \*

**لئن شكرتم لازيدنكم:**

من الناس من إذا أصابته مصيبة ملئوا الدنيا ضجيجاً وعويلاً، وعلت أصواتهم

(١) تستطيع المعلمة أن تستمع بالتراث الإسلامى الذى يتوافر فيه الجوانب التربوية للطفل.. ومن ذلك نصيحة الإمام على بن

طالب كرم الله وجهه إلى ابنه الحسن.. وتحاول أن تبسط له معانى بعض الكلمات التى يصعب عليه فهمها.

بالشكوى، وكأنهم لا يعرفون من الدنيا إلا مصائبها، فلا يتحدثون إلا بما حل بهم من الكوارث، وينسون ما آتاهم الله من سابق فضله ونعمه... فهم لا يزالون في تدمير وتيرم، حتى إذا ما أصابهم خير من عند الله لا يذكرونه، وكأنه أمر لا يستحق الاهتمام. مثل هذه الفئة من الناس قد كتب عليها البؤس والشقاء، فهم تعسون محرومون من هناة العيش، لا يعرفون للحياة طعماً، ولا للسعادة مذاقاً.

اعلم يا بنى أن الدنيا فيها الطوارىء، ولو عدم أحدهما لما عرف طعم الآخر.. فالكوارث التي قد تصيب الشخص أحياناً هي من طبيعة الحياة التي نعيشها، فعلينا أن نتقبلها بصدر رحب، وأن نحمد الله على السراء والضراء، وأن نتشبه بالصالحين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إننا لله وإننا إليه راجعون.. وإذا أنعم الله علينا بخير لا ننكره، فالله يقول: (وأما بنعمة ربك فحدث)<sup>(١)</sup>.. واجعل شعارك الآية الكريمة: (لئن شكرتم لأزيدنكم ولئن كفرتم إن عذابي لشديد)<sup>(٢)</sup>.

\* \* \*

### البكور في الاستيقاظ من النوم،

الاستيقاظ من النوم مبكراً قبل طلوع الشمس للوضوء لصلاة الفجر يجلب النشاط والقوة إلى الجسم.

فعندما نصلى الفجر نشعر بسكينة واطمئنان في أنفسنا ونحن نناجى الله تعالى في الصلاة التي تصلنا بالله تعالى برباط روحى عظيم.

إننا حين نتلو شيئاً من القرآن الكريم في صلاة الفجر يشهده الله ويجزينا عنه.. فقد قال الله في كتابه الكريم:

(إن قرآن الفجر كان مشهوداً)<sup>(٣)</sup>.

(١) الآية ١١ من سورة الضحا.

(٢) من الآية ٧ من سورة إبراهيم.

(٣) من الآية ٧٨ من سورة الإسراء.

إن البكور في الصباح فيه بركة وخيرٌ كثيرٌ.. فلقد أخبرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم بأن الله يقسم أرزاق الناس ما بين طلوع الفجر إلى طلوع الشمس.

### كيف تختار أصدقاؤك؟

لقد أراد الله تعالى أن يختلف الناس في سلوكهم وأخلاقهم ولا يتفقون في طبائعهم وميولهم... إنها سنة الله في خلقه من قديم الزمن، حيث قال الله تعالى:

(سنة الله التي قد خلت من قبل ولن تجد لسنة الله تبديلاً)<sup>(١)</sup>.

ولذلك نجد من الناس الصالح والطالح والمستقيم والمنحرف والنبيل والخسيس...

والإنسان منا معرض لأن يقابل أحد أصناف هؤلاء الناس فيختار منهم من يصادقه... والعاقل من يُحسن اختيار صديقه.. فلا يصادق إلا من كانت أخلاقه طيبة وصفاته

نبيلة؛ ولذلك ينصحنا الرسول الكريم فيقول:

«المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل».

إذن يجب على الإنسان أن يختار صديقه كامل الخلق، ومهذباً متديناً يعرف حق ربه، وبالتالي حق الناس عليه... فما أعظم الصديق إذا أحسن اختياره على السجايا الحميدة التي يسعد بها من يصادقه.

\* \* \*

### لكي يكون لك أصدقاء.. كن أنت صديقاً.

إن الصديق الحقيقي هو الإنسان المتدين الذي يخاف ربه.. إذا استعنت به أعانك، وإذا احتجت إليه سارع إلى مساعدتك...

إذا أنعم الله عليك بصداقة إنسان متدين ذي خلق فحافظ عليه، وأوثق رابطتك به، ولا تجعله يشتكى منك... وعليك بالتودد إليه بالأفعال والأقوال الطيبة، ومن أعظم دواعي بقاء الصداقة نوام الاحترام والاهتمام بأمور صديقك.

(١) سورة الفتح، الآية: ٢٣.

كن عوناً لصديقك، فإن الإنسان قليل بنفسه، كثير بإخوانه وأصدقائه، لا تتعجل في معاتبة صديقك.. ولا تتسرع في معاداة من قصر في حقك، بل تبصر كثيراً في الأمر، فربما كنت في حالة غضب تمنعك من معرفة الحقيقة.

\*\*\*

### كيف نطمئن؟ :

عندما نقلق ونريد أن نطمئن على يومنا وغدنا، وعلى أهلنا وأصدقائنا وأحبابنا،، فماذا نفعل؟

هناك طريق واحد، هو أن نسلم أمورنا إلى الله سبحانه وتعالى، فنذكره، وندعوه، ونصلى له، عندئذ يسرى الإيمان والطمأنينة إلى نفوسنا.

وهكذا يقول كتابنا الكريم:

(إلا بذكر الله تطمئن القلوب)<sup>(١)</sup>.

\*\*\*

### لكل عمل وقت :

أحمد ولد منظم، يؤدي كل عمل في وقته..

يستيقظ كل يوم من نومه قبل شروق الشمس، ليصلى الصبح في وقته.. ثم يتناول فطوره.. ثم يقرأ شيئاً من القرآن الكريم..

بعدها يستعد للذهاب إلى المدرسة، فيلبس ثيابه، ويعد كتبه التي سيجملها معه.

. ويخرج أحمد إلى المدرسة قبل موعدها بوقت كافٍ، فيصل إليها قبل دق الجرس.

(١) من الآية ٢٨ من سورة الرعد.

ويستمر أحمد فى المدرسة يتلقى دروس العلم منتبهاً لشرح معلميه.

وبعد أن تنتهى الدراسة يخرج أحمد من مدرسته متوجهاً إلى بيته دون أن يتلکأ أو يلعب فى لطريق.. وعندما يصل إلى بيته يلقي تحية الإسلام علي من فى البيت.. ويضع كتبه فى مكانها.. ويغير ثيابه.. ثم يتناول الغداء... وبعد ذلك يستريح بعض الوقت فيستلقى فى الفراش.

وبعد ذلك يقوم باستذكار دروسه.. وهو لا ينسى أداء الصلوات فى أوقاتها..

ويحرص أحمد على أن يستريح من المذاكرة بعض الوقت، فيشاهد برنامجاً فى التلفزيون أو يلعب مع بعض رفاقه.... وإذا حان وقت النوم صلى العشاء ونام.

أحمد من أحسن تلاميذ فصله؛ حيث يستذكر دروسه أولاً فقولاً، ثم يستعد لدروسه الجديدة.

وذلك؛ فهو لا يخاف الامتحان؛ لأنه مستعد فى كل وقت للامتحان، وذلك شأن كل تلميذ يُقسّم الوقت لكل عمل... حتى فى أيام العطلة المدرسية.. فيستيقظ صباحاً فى موعده، ويتناول الفطور والغداء والعشاء فى مواعيدها.. ويذاكر فى موعده.. وينام فى موعده.

إن من يعرف قيمة الوقت ينظم وقته.

\* \* \*

من أى صنف أنت؟ :

الناس أصناف:

\* فمن الناس من يخاف الله فيحرص أن يكون طيباً تقياً، فيبتعد عما يُغضب الله من اقتراف الذنوب والمعاصي.. يحب الخير للأخريين كما يحبه لنفسه.

\* ومن الناس من لا يخاف الله، فينقاد كالبهائم وراء شهواته ورغباته وهواه، لا فرق عنده بين الحرام والحلال.

\* ومن الناس من يتصف بالتقليد والمحاكاة بدون أن يستخدم عقله، لا يفكر فيما يفعله وفيما يضره؛ ولذلك فهو يقع فى المهالك من حيث لا يدري.

\* ومن الناس من يتظاهر بالأخلاق الطيبة والسلوك الحميد، وهو فى حقيقته سيء الأخلاق، قبيح السيرة والطوية.

\*\*\*



## فمن أى صنف أنت؟

دينا يقول للمسلم:

لا تكن بخيلاً.. فإن الله لا يحب البخلاء المسكين للمال.

ولا تكن مبذراً... فإن الله لا يحب المبذرين أيضاً.

تعال واسمع قول ربنا الحكيم:

(ولا تجعل يدك مغلولة إلى عنقك ولا تبسطها كل البسط فتتعد ملوماً محسوراً)<sup>(١)</sup>.

ولكن ماذا نفعل؟

نفهم من الآية الكريمة الأمر بالاعتدال فى الإنفاق بلا تقتير أو تبذير.

**هوايات نافعة :**

**القراءة:**

إن من أعظم الهوايات التى يجب أن يمارسها الطفل المسلم أن يلتفت للقراءة ويقبل عليها بدلا من التلهى بالتليفزيون أو اللعب فأنت أمام «التليفزيون» تسلم نفسك وعقلك له - فى الغالب - فلا يسمح لك بفرصة للتفكير، ماعدا بعض البرامج الدينية، مثل نادى العلم والإيمان الذى يُقدِّم للطفل المسلم، وغيره من البرامج العلمية الهادفة.

أما الكتاب فهو يغذى عقلك، وأنت تحاول أن تفهم ما فى كل سطر من كلماته فتزداد حصيلتك من الأفكار والمعرفة بالشىء... ولكن عليك قبل أن تقرأ أن تختار الكتاب الذى له قيمة ويناسب ميلك وسنك، ويمكنك أن تستعين بأحد من الكبار فى اختيار الكتاب الذى تقرأه.

ولا ننسى أن أول آية نزلت من القرآن الكريم هى:

(اقرأ باسم ربك الذى خلق)<sup>(١)</sup>.

(١) سورة الإسراء: الآية: ٢٩

وصدق أمير الشعراء أحمد شوقي حين قال:  
«وخيرُ جليس في الزمان كتابُ».

\* \* \*

## الزراعة،

إن من الهوايات النافعة الاهتمام بزراعة بعض النباتات في أوانٍ خاصة بها . أو المشاركة في زراعة الأشجار ذات الأزهار والثمار؛ لأن بعض الأزهار تطهر الجو وتقتل الميكروبات، مثل البنفسج والياسمين والورود، علاوة على ما تبثه في الجو من عبير طيب. وكلما زادت النباتات والأشجار والأزهار كثر الأكسجين.. فهل تعلم أيها الطفل.. أن شجرة واحدة تمتص « ٢ كيلو جرام» من ثاني أكسيد الكربون، وهو غاز سام في الجو وتحوله إلى « ٢ كيلو جرام» من الأكسجين اللازم لحياتنا وحياة الكائنات الأخرى، وذلك في ساعة واحدة فقط.

إن الزراعة ليست متعة للعين، ولكنها مفيدة للصحة والنفس أيضاً؛ ولذلك فإن الناس في البلاد المتحضرة يكثرون من زراعة الأشجار ذات الأزهار والثمار في الميادين والحدائق العامة.

وهناك بعض الأطفال لا يهتمون بالزراعة، بل يقطعون فروع الأشجار، ويقطفون أزهارها ويرمون بها، وهم لا يعلمون أنهم عندما يقطعون شجرة أو يقطفون زهرة فإنها تتن ولكننا لا نسمع أنينها .. فالنبات يفرح ويحزن، فهو مخلوق فيه حياة وليس جماداً...

ولماذا - يا عزيزي الطفل - لا تجرب زراعة بعض النباتات في فناء المنزل أو شرفاته لتتعم بفائدة الزراعة؟

\* \* \*

---

(١) أول آية في سورة العلق، وهي أول ما نزل من القرآن الكريم.

## هواية طوابع البريد :

كل طابع بريد له قيمة فنية، فهو لوحة فنية رائعة تتميز بدقة الرسم وإتقانه وجمال ألوانه.

كما أن لطابع البريد قيمة ثقافية؛ حيث يصور حدثاً سياسياً أو اجتماعياً أو علمياً، أو يخلد شخصية من شخصيات المجتمع التي كان لها دور بارز فيه.

ولذلك فطوابع البريد تعدّ مرجعاً نافعاً في التاريخ والحضارة، والاجتماع، والجغرافيا، وثقافات الشعوب بما تعطيه من رموز دالة عليها.

ولطوابع البريد أيضاً قيمة اقتصادية؛ حيث إنه كلما كان الطابع قديماً تضاعفت قيمته؛ ولذلك فهناك طوابع بريد نادرة عمرها أكثر من مائة عام أو يزيد يبلغ ثمنها آلاف الجنيهات.

\* \* \*

## هواية صيد الأسماك:

هذه الهواية تعلمنا الصبر؛ حيث تجعلنا نمكث ساعات طويلاً ننتظر ونتربق حتى يرزقنا الله تعالى بسمكة نصطادها.

كما أن هذه الهواية تجعلنا نتأمل في الكون ونفكر في ملكوت الله، وفي رزقة السماء الصافية التي تلتقي بزرقه المياه العميقة.

إنها تعلمنا المهارة في استدراج السمكة بوضع الطعم المناسب في «السنارة» التي نستخدمها في الصيد.. وكيف تلقى بها عن بعد واتجاه معين حتى نستشعر أنها قد أتت بصيد سمكة.

وهي تجعلنا نحس بالسعادة ونحن نأكل من عمل يدينا، ونهدى بعضنا لأصدقائنا وجيراننا، فلنجرب - أيها الطفل. هذه الهواية الطيبة.

\* \* \*

## • الذباب عدونا ... لماذا؟

لأنه يعيش على القانورات، فيتلوث جسمه بالجراثيم التي تلتصق بالشعيرات المنتشرة على جسمه وأرجله.. ثم يقف على طعامنا، فينقل إليه هذه الجراثيم.

لهذا يجب علينا أن نحاربه بكافة الطرق، مثل رش السوائل القاتلة للذباب فى الأماكن التي يوجد فيها، والحرص على تغطية القمامة حتى لا يتجمع عليها ويتوالد فيها.

### - كيف نمنع وصول الذباب إلى طعامنا إذن؟

نمنعه من الوصول إلى طعامنا بمراعاة النظافة التامة فى المنزل، وبخاصة فى المطبخ، وحجرة الطعام، مع الاهتمام بعدم ترك الطعام مكشوفاً، بل يجب تغطيته أو حفظه داخل «نملية» أو أماكن خاصة بحفظ الطعام.

\* \* \*

### نظافة الأسنان:

توجد كائنات دقيقة يسميها العلم «بكتيريا» تتغذى على فضلات الطعام التي تبقى بين الأسنان إذا لم يغسل الإنسان فمه بعد الأكل بالفرشاة والمعجون، أو باستعمال السواك.. وعندما تتعامل هذه البكتيريا مع بقايا الطعام التي بين الأسنان تنتج عن ذلك مواد ضارة تؤدي إلى تآكل الأسنان، أو ما نسميه «بتسوس الأسنان»... وهذا يؤدي للآلم الشديد الذي يحتاج إلى العلاج السريع عند طبيب الأسنان.. وقد يؤدي إلى خلع الضروس أو الأسنان..

وهل تعلم يا عزيزى... أن فقدان الأسنان والفيروس يعد خسارة كبيرة لا تعوض، فهي التي تمضغ الطعام جيداً ليسهل بعد ذلك هضمه.

فاحرص دائماً على استعمال الفرشاة والمعجون، أو السواك إن وجد، فهو يجعل رائحة الفم نكية ومنعشة، ويزيل بقايا الطعام من بين الأسنان، فيمنع هذه البكتيريا من أن تضر أسنانك التي هي من نعم الله علينا.

\* \* \*

### لماذا نستخدم السواك؟

السواك يستخرج من شجرة تسمى «الأراك» وهي شجرة تشبه شجرة الرمان، دائمة الخضرة طوال العام.. يحتوى السواك على مادة تسمى «العفص» لها تأثير مضاد على العفن، وتفتك بالجراثيم....

كما أنه يحتوى على مادة أخرى تمنع تسويس الأسنان.. وكذلك يحتوى على الأملاح المعدنية والمواد العطرية التي تفيد الإنسان؛ لذلك تصنع شركات الأدوية فى بعض دول أوربا معجون الأسنان وهو يحتوى على خلاصة السواك.

ولذلك يقول النبى صلى الله عليه وسلم:

«السواك مرصاة للرب مطهرة للفم».

وكان الصحابة والسلف الصالح يحرصون على استعمال السواك..

فإذا كنت أيها الطفل المسلم لا تستخدم السواك فاطلبه واحرص على استعماله.

\* \* \*

### جلد الإنسان والنظافة:

إن الجلد الذى يكسو جسمك له وظائف عديدة، فهو يحفظ لحم الجسم الداخلى وأوعيته من التعرض للأمراض المعدية والصدمات.... ويفيد فى المحافظة على درجة حرارة الجسم وتتم هذه المحافظة على الحرارة بطرق مختلفة، أهمها خروج العرق من مسام الجلد

وتبخره حينما ترتفع درجة حرارة الجسم، فإفراز العرق من المسام أو تبخره من خلالها من شأنه أن يخفض درجة الحرارة ويعود بها إلى حالتها الطبيعية؛ لذلك كان من الضروري جداً أن يحرص الإنسان على نظافة جسمه، فالقذارة تسد ثغوب الجلد وتحول دون أداء الجلد لوظيفته.

والقذارة كذلك قد تحتوى على ميكروبات ضارة تسبب أمراضاً للجسم تدخلها من خلال الجلد...

إن الحرص على النظافة هو أحد الفروق الأساسية التي تميز الإنسان من الحيوان.. كما تميز الإنسان العاقل الواعي من الإنسان الجاهل المهمل. ولذلك كان من عظمة عبادات الإسلام الوضوء والاعتسال للطهارة، وليظل جسم الإنسان نظيفاً دائماً.

\* \* \*

### كيف نحافظ على سلامة الجسم؟

لكي نحافظ على سلامة جسمنا يجب أن نحرص على:

\* أن نأكل وفق نظام غذائي سليم، فنكون مثل الذين قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عنهم:

**«نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع».**

فعلينا أن نأكل باعتدال وعلى فترات حتى لا نصاب بالتخمة..

\* أن نحرص على أن يكون طعامنا متكامل العناصر الغذائية، وذلك بتنوعه واحتوائه على البروتين كاللحوم والسّمك، كما يحتوى على الفيتامينات التي تقى جسمنا من أمراض معينة.

\* أن نحرص على استنشاق الهواء النقي وممارسة التمرينات الرياضية.. والحصول على قسط من النوم.

\* يجب غسل اليدين قبل الأكل وبعده... كذا بعد خروجنا من المرحاض (الحمام).

\* أن نحرص على الصلاة التي تتطلب منا الوضوء الذي يساعد على الحفاظ على الصحة؛ لما فيه من نظافة ووقاية من الإصابة بالأمراض.

\* الحفاظ على نظافة الأسنان باستعمال الفرشاة مرتين يومياً؛ وذلك لإزالة بقايا الأكل الموجودة بين الأسنان... ومن الأفضل أن نستخدم أيضاً السواك كما حدثنا رسولنا الكريم.

\* أن نذهب إلى الطبيب إذا شعرنا بالألم أو التعب؛ ليصف لنا العلاج اللازم... ولكي يتم الشفاء يجب على المريض أن يكون صريحاً مع الطبيب، ويذكر له كل ما يشعر به؛ حتى يساعد الطبيب على معرفة المرض.

\* \* \*

### **نصيحة:**

حبيبي الصغير..

لاتربت بيدك على ظهر كلب لاتعرفه ولو بدا أليفا ودودا، وإذا لاحقك كلب فلاتخف ولا تجر، بل حافظ على هدوئك وامش مبتعدا عنه ببطء أو أطلب من في الطريق أن يبعده عنك وأنت هادئ أيضا..

إن الكلاب يمكن أن تصاب بمرض الكلب، ويمكن أن ينتقل هذا المرض إلى الإنسان بالعض... وهو مرض خطير مميت في الغالب.. فإذا عضك كلب فأسرع إلى الطبيب على الفور<sup>(\*)</sup>.

---

(\*) يجب على المعلمة بين الحين والآخر أن تتطرق لبعض الأمور العامة في الحياة كالتعرض للكلاب وما يجب فعله تجاهها.