

## النظافة الشخصية

د. لطيفة حسين الكندري

د. بدر محمد ملك

### المُقدِّمة

لقد غدت المحافظة على النظافة الشخصية (Personal Cleanliness) ورفع رصيدها الصحي حركة ثقافية متنامية فزادت أنشطتها واتسعت دائرتها في كل 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



أنحاء

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، 2009م، بتصرف) مرارا وتكرار 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 من 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 (Oberger, 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.

وتنادي الدراسات الحديثة أيضا بأهمية مشاركة الطلبة في حملات النظافة في المدرسة لاكتساب المهارات والممارسات الصحية اللازمة. من الضرورة. يمكن 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، 2004م، ص 27، 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 السدين وركنه الركين، وشجع المسلم والمسلمة على التحمل 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 أصداد النظافة وكل ما من شأنه أن يجلب وينشر الأقدار والفواحش والأمراض السارية التي تهدد حياة البشر، وتعكر صفو ودادهم، 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 طالبا الشرع بالحفظ عليه. قال تعالى "ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ" (الروم: 41).

قال المولى سبحانه "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ" (البقرة: 222). قال عبدالله النوري (2007م) الطهارة هي النظافة والإسلام يأمرنا بنظافة الأجسام والأثواب والأثاث والمسكن وكل ما يتعلق بحياتنا فالنظافة من الإيمان والإنسان النظيف محبب إلى صحبه مكرم بين إخوانه (ص 405-408). ولقد ورد في الأثر "أَحْسِنُوا لِبَاسِكُمْ، وَأَصْلِحُوا رِحَالَكُمْ حَتَّى تَكُونُوا كَأَنَّكُمْ شَامَةٌ فِي النَّاسِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفُحْشَ وَلَا التَّفَحُّشَ".

وعلى الصعيد الميداني فهناك تحديات حقيقية تواجه الناشئة لتحقيق الكفايات المطلوبة في النظافة العامة. كشفت دراسة في إحدى الدول العربية على عينة من الشباب واليا فعين من الجنسين حول النظافة العامة والشخصية أن 17% من الطلبة لم ينظفوا أو يفرشوا أسنانهم، وأن 7.5% من الطلبة لا يغسلون أيديهم قبل الطعام، وأن 5.6% من الطلبة لا يغسلون أيديهم بعد الخروج من الحمام، ولا يستعمل 7.6% من الطلبة الصابون لغسل أيديهم، و 9.4% لديهم دالة احتمالات أكثر من الإناث (6%) لعدم استعمال الصابون أبداً أو نادراً. كما أن 75% من الطلبة لديهم حمامات ومراحيض غير نظيفة في المدرسة (القصير وآخرون، 2004م، ص 3، 18).

تسعى هذه الرسالة وما فيها من مرثيات 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 وتقليلها 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، وتنمي الحس الإنساني .

## 10 طرق لتعزيز النظافة الشخصية.

1. الإسلام دين النظافة والتجمل والصحة.
2. غسل اليدين جيدا له منافع كبيرة.
3. مارس الوسائل السبع لغرس النظافة عند الأطفال.
4. أربع طرق للوقاية من تسوس الأسنان.
5. النظافة تقلص انتشار حب الشباب.
6. الحفاظ على نظافة الفرد حماية للمجتمع.
7. النظافة الشخصية سلوك يومي ممتع.
8. الأسرة هي البيئة الحاضنة للنظافة.
9. لمرحلة المراهقة حقها وقواعدها في العناية بالنظافة.
10. النظافة الشخصية تنضج في ضوء الخبرات الإنسانية.

### شرح الطرق

### الطريقة الأولى

### 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 وتعني 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 (2003م) قبل أكثر من ألف سنة كلام نفيس عن النظافة حيث يقول " أما الدين فإنه قد أمر المؤمن بالتنظيف والاعتسال للجمعة لأجل اجتماعه بالناس، ونهى عن دخول المسجد إذا أكل الثوم، وأمر الشرع بتنقية البرامج [القدارة في الأظافر]، وقص الأظفار، والسواك، والاستحداد [حلق العانة]. وغير ذلك من الآداب... وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم أنظف الناس، وأطيب الناس، يجب 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 أترين للمرأة، كما أحب أن تترين لي. إن الله تعالى زيننا لَمَّا خَلَقَنَا. للعين حظه في النظر. ومن تأمل أهداب العين والحاجبين، وحسن ترتيب الخلق، علم أن الله زين

الآدمي. 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 115-118، بتصرف).

حرص الإسلام على توجيه المسلم نحو كل أمر جميل على المستويين الفردي والجماعي فأرشد بتشريعاته السمحة وتوجيهاته الرشيدة إلى العناية بطهارة الثوب وبتقليم الأظافر، وتنظيف الفناء، وإمالة الأذى عن الطريق، والعناية بالزينة والجمال، وإزالة النجاسات والروائح الكريهة وليس من الإسلام كل ما يخالف النظارة والنظافة ويجافي اللطافة والأناقة. لقد حارب ديننا الحنيف كل أنواع النجاسات 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 الشافعيُّ مَنْ نَظَّفَ ثَوْبَهُ قَلَّ هَمُّهُ ، وَمَنْ طَابَ رِيحُهُ زَادَ عَقْلُهُ . هكذا حث أعلام الإسلام على نظافة ظاهره وباطن الإنسان فاعتنوا بتنمية الأبدان والوجدان كما أرشدوا إلى مكارم الأخلاق التي تصون الطيبات وتنفر من الخبائث. قال الشاعر وهو يقرن بين حسن الخلق وبين جمال الهيئة:

ويفوح مسكاً طيب ريح ثيابه      وكذلك ريح الماجد الوهاب

وقال شاعر الكويت محمود الأيوبي:

ثلاثة لهناء المرء لازمة      طهارة الثوب والجثمان والسكن  
إن النظيف نشيط الجسم في مرح      مدى الحياة عدو الضعف والوهن  
إن الجميل الظريف المحض مشتعل      بكل شيء نظيف من قذى الدرر

والجدير بالذكر والفخر أن الإسلام أكد في كل تعاليمه على الاعتناء بالمظهر العام والحفاظ عليه فالنفس الإنسانية تميل إلى الجمال وتقبل عليه، وتنفر من القبيح وتبتعد عنه (مراد، 2003م، ص 282) والأسلوب الإسلامي في الرعاية الصحية والنظافة الشخصية هو دعوة إلى تغيير أنماط الحياة السيئة (العوا، 2006م، ص 406). وتمتد تعاليم الإسلام على حياة الفرد حتى تظهر على ملابسه النظيفة، وعباراته الجميلة، وسلوكه الحسن وفي الحديث: "إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ أَنْ يَرَى أَثَرَ نِعْمَتِهِ عَلَى عَبْدِهِ".

**والجمال الباطني والظاهري من الضرورة. يمكن 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، 2008م، ص 169) والطيب باعتدال. إن "صون الجسد واستبقاء محاسنه الطبيعية واستبعاد ما يشينها أو يشوهها، وذلك لا حرج فيه بل هو مطلوب" (الغزالي، 2002م، ج2، ص 48). وقال محمد الغزالي في كتابه خلق المسلم تحت عنوان

النظافة والتجمل والصحة: إن الأناقة 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 143، بتصرف).  
ومن هنا فإن تأتي أهمية تشجيع الطفل على تقدير العنصر الجمالي وحب الطبيعة فالله جميل يجب الجمال الظاهر والباطن. وحب الطبيعة تعني المحافظة على خيراتها، ورعايتها، ودراسة قوانينها كي تكون دائما متألقة ونظيفة تسر الناظرين. "عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرِيمَ ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ ، فَتَنَظَّفُوا أَفْنَاءَكُمْ وَسَاحَاتِكُمْ" ، ولذا قال العلماء وَلِلرَّائِحَةِ الطَّيِّبَةِ أَثَرٌ فِي حِفْظِ الصَّحَّةِ فَإِنَّهَا غِذَاءُ الرُّوحِ ، وَالرُّوحُ مَطِيَّةُ الْقُوَى ، وَالْقُوَى تَزْدَادُ بِالطَّيِّبِ وَهُوَ يَنْفَعُ الْأَعْضَاءَ الْبَاطِنَةَ كَالدَّمَاعِ وَالْقَلْبِ وَيَسِّرُ النَّفْسَ ، وَهُوَ أَصْدَقُ شَيْءٍ لِلرُّوحِ وَأَشَدُّهُ مُلَاءَمَةً (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، 2005م).

ولكي نحول القيم الإسلامية والمفاهيم القرآنية المرتبطة بالأسماء الحسنى إلى واقع معاش نرغب الصغير على تذوق مواطن الجمال والنظافة في ما يرى ويسمع ويعمل من أجل أن يكون منتجا للجمال، مدافعا عنه، وفيما له، مبدعا فيه. فيعتاد الطالب وفق التربية الجمالية أن يصبح كراسه يشي 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 تحبيرا فتتجلى الأصوات الحسنة للسامعين. النظافة والتجمل في الإسلام من عناصر قوته وعظمته للارتقاء بحواس الخير لبني آدم.

## الطريقة الثانية

### غسل اليدين جيدا له منافع كبيرة.

التخلص من البكتيريا والفيروسات والسموم التي تعلق باليد تجعل الإنسان شديد الحرص على غسل يديه بالماء والصابون يوميا لعدة مرات. لا يعلم كثير من الناس أن منظمة اليونيسيف وهي منظمة عالمية متخصصة بالطفولة وتتبع هيئة الأمم المتحدة خصصت يوم 15 أكتوبر من كل عام للاحتفال «باليوم العالمي



لغسل اليدين»، (Global Hand washing Day) وذلك منذ عام 2008م من أجل التوعية بفوائد نظافة اليدين ولمكافحة الأمراض والوقاية منها. تقوم المدارس في أرجاء المعمورة ومحطات التلفزيون والإذاعة وسائر وسائل التنشئة 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 أن 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 50%. كما أظهرت الدراسات أن ممارسات غسل اليدين جيداً تحد من انتشار الأمراض الأخرى، وخاصة الالتهاب الرئوي، والزحار، والتراخوما، والجرب<sup>1</sup>، 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 (2009م) 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 3.5 مليون طفل حول العالم سنوياً. إن غسل الأيدي ينقذ الأرواح (Clean Hands Save Lives) كما تدل التقارير الدولية.

وتمضي منظمة اليونيسيف فتضيف أنه ورغم أن غسل الأيدي بالماء والصابون يساهم في إنقاذ الحياة إلا أنه لا يمارس على نطاق واسع إذ أظهرت دراسة أجريت في بعض البلدان مؤخراً أن 53% 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 28% وسط الأطفال دون سن الخامسة بينما أصيب حوالي 12% من الأطفال في ذات الفئة العمرية بالتهابات رئوية.

### الطريقة الثالثة

#### مارس الوسائل السبع لغرس النظافة عند الأطفال

يشير الباحثون إلى أن الطفل من عمر 4-6 سنوات يتعرف إلى أعضائه (فمه وذراعه وأنفه ورجله...) ويتعلم كيف يذهب للحمام بصورة صحيحة وذلك عبر التشجيع لا النقد. وفي هذه المرحلة

1 الالتهاب الرئوي: نَزْلَةٌ تُصِيبُ جِهَازَ التَّنَفُّسِ. الرُّحَارُ: "أُصِيبَ بِالرُّحَارِ" أَي بَمَرَضٍ تَظْهَرُ أَعْرَاضُهُ بِتَبَرُّزٍ مُتَقَطِّعٍ، مُعْظَمُهُ دَمٌّ وَمُخَاطٌ مَصْحُوبٌ بِأَلَمٍ وَمَعْصٍ. تَرَاحُومًا: دَاءٌ مُعَدِّ يُصِيبُ العَيْنَيْنِ وَيَطْلُقُ عَلَيْهِ الرَّمَدُ الحُبِّيُّ. الجَرَبُ: مَرَضٌ جِلْدِيٌّ مُعَدِّ.

يتعرف إلى الفرق بين الذكر والأنثى. ويتعلم الطفل من 7-9 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 10-12 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. 23-24) سبع قواعد ذهبية لتربية الطفل عموما وهي جيدة لغرس قيم المحافظة على النظافة عند الناشئة وهي:

1. الأطفال ليسوا خواء بل لديهم الكثير مما يشاهدونه ويجبون الحديث عن خبراتهم فيجب أن نأخذ ذلك في الحسبان ولهذا يتعلم الأطفال بشكل أفضل لو أسندنا المعلومات إلى معرفة سابقة لديهم واستثمرنا تجاربهم الشخصية.



2. الأطفال يريدون أن يتعلموا ويجبون 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 قدرة 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.

3. يتعلم الأطفال أفضل عند استخدام مجموعة من الحواس. عندما تنطوي أنشطة التعلم على استخدام أكثر من حاسة واحدة (الشم واللمس والذوق ، الخ) يتعلم الأطفال بشكل أفضل.

4. يجب 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 ناقشه فيها.

5. الأطفال بحاجة لتعلم 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.

6. الأطفال في حاجة إلى الثناء. إنه من المهم أن تكون جهود الطفل موضع تقدير جنبا إلى جنب مع



إنجازاتهم. هذا التعزيز الإيجابي / التشجيع يساعد الأطفال على التجربة بنجاح، ويشعرهم بالرضا عن أنفسهم.

7. أخيراً، يجب الأطفال اللعب. اللعب متعة 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 بجرية. الألعاب والأنشطة الهادفة طريقة ممتعة لتعلم معاني النظافة وهي طريقة محببة لنفس الناشئة.

### الطريقة الرابعة

#### أربع طرق للوقاية من تسوس الأسنان

نظافة الفم راحة للبدن ، ولا شك أن رائحة الفم الكريهة تجلب ضيق النفس وتنفر الأقرباء والأصدقاء وتؤدي الناس وتمنع من الاحتكاك الإيجابي بالمصلين في المسجد. "إن تسوس الأسنان يصيب 60 – 90% 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 50 مليون ساعة مدرسية تضيع سنوياً بسبب مشاكل صحة الفم والأسنان" (القصير، 2004م، ص 17).



تتضمن إجراءات وقاية الأسنان من التسوس ما يلي:

1 \_ "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.

2 \_ 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 الكزليليتول والسوربيتول التي تعطي الطعم الحلو نفسه ولكنها أقل ضرراً منه.



3 — 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 بزوغ، 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 50-60% أو يضاف إلى ملح الطعام أو الحليب. يعد معجون الأسنان اليوم من أكثر الطرق الفعالة في الوقاية من التسوس وخاصة لدى الأطفال .

4 — 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، 2005م، باختصار وتصرف يسير).

**ويعاني كثير من الشباب في المدارس من تسوس الأسنان ورائحة الفم الكريهة والمنظر المنفر للأسنان بسبب الإدمان على التدخين.** إن ضعف الإرادة والجهل بمضار تدخين السجائر يجعلان نسبة من الشباب واليافعين يتجهون نحو الإدمان على التدخين مما يحرمهم بلا شك من أمرين أساسيين على الأقل؛



الرائحة الطيبة والصحة السليمة. حول انتشار عادة التدخين بين طلبة المدارس كشف "المسح العالمي للتدخين بين الشباب في الفئة العمرية (13-15) سنة حيث تبين أن 21% من الطلبة دخنوا مدة يوم أو أكثر خلال الثلاثين يوماً الأخيرة وأن الطلاب الذكور (25%) أكثر ميلاً للتدخين من الإناث (14.8%)، وأن (61.8%) من الطلاب المدخنين قد حاولوا التوقف عن التدخين (القصير وآخرون، 2004م، ص 9، باختصار). إن الشخص المدخن مقصر بحق نظافته وصحته ومسيء لنفسه وللبيئة التي يعيش فيها.

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

- أن يحرص الطفل على العناية بنظافة الفم والأسنان.
- يتعرف على 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 تماماً قبل التنظيف بها، فهذه الطريقة أكثر فاعلية.

- تغيير الفرشاة كل 3 شهور وعدم السماح لأحد باستخدامها.
- استخدام السواك. وفي الحديث "السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ".

## الطريقة الخامسة

### 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 عدة مرات 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 انتشارا في أوساط المراهقين والشباب، ومن علاماته ظهور حبوب وبثور، وفي بعض الأحيان دمامل صغيرة على سطح البشرة، وغالبا ما يظهر هذا المرض على الوجه والصدر والظهر والرقبة



من الخلف.

فيما يلي نصائح عامة للمصابين بحب الشباب:

1. غسل الوجه عدة مرات يوميا بالماء الدافئ والصابون الطبي الخاص الذي يمكن شراؤه من الصيدلية بهدف الحفاظ على بشرة الوجه نظيفة، فلا تسمح بنمو الجراثيم.
2. عدم العبث بالبثور بالضغط عليها وعصرها، مما يؤدي إلى زيادة الالتهاب وبقاء آثار هذه الحبوب لفترة طويلة من الزمن .
3. تجنب تناول الأطعمة الدهنية مثل البطاطس المقلية أو الشوكولاتة والمكسرات، وكذلك تجنب المأكولات التي تحتوي على كمية عالية من اليود (Iodine) .
4. 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.
5. الابتعاد عن التعرض لأشعة الشمس والابتعاد عن الأجواء الحارة والرطوبة كالمطابخ والمغاسل وحمامات السباحة والشواطئ.

6. ينصح المراهقون بشكل عام بعدم إعطاء مشكلة حب الشباب حجما أكبر من حجمها والنظر إليها على أنها أمر طبيعي يحصل لكل 8 من 10 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، 2009م، باختصار وتصرف).
7. انتبه إلى نظام الطعام واجعله يتضمن الفاكهة الطبيعية والخضار" (اليونسكو، 2003م، ص 47).

## الطريقة السادسة

### الحفاظ على نظافة الفرد حماية للمجتمع.

تعني النظافة بقاء الشيء منظما وفي دائرة العناية وبفضل هذا الأصل تتفرع أخلاقيات كثيرة من مثل تقليم الأظافر وتمشيط الشعر والعناية بصحة الفم والأسنان والاستحمام وطهارة المكان وتخليصه من الأذى وهي في مجملها 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 ودارا ويضع برامج 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 سيارتهم، 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 الحارم الورقية بعد استعمالها في سلة المهملات لكن الوقائع لا تتطابق مع الحقائق. الطفل هنا يشعر أن ممارساتنا تجاه الممتلكات وغيرها تنم عن عدم اكتراث بقيم النظافة فالناس 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 تَفْعَلُونَ. كَبِيرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ" (الصف: 2، 3).

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 قولاً وفعلاً، ويطالبنا بإماتة الأذى عن الطريق، وعمارة الأرض بالنظافة فالإسلام بكل تعاليمه يحدثنا ويحثنا على الإحسان في سلوكنا كله، باطنه وظاهره.**

إذا اعتاد الطفل على رؤية مظاهر الفوضى في المحيط الذي يعيش فيه فإنه سيكبر في أجواء محرومة من النظام مما سيحمله عنصرا خاملا يضر مجتمعه. إن الإنسان مفطور على حب الخير ويشعر بفيض من السعادة عندما يرى شيئا جميلا، 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 لنتقرب لله سبحانه أولا 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 أسريا ومدرسيا ومجتمعيا.



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.

## الطريقة السابعة

### النظافة الشخصية سلوك يومي ممتع

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

1. عدم تداول الأدوات والملابس الشخصية من مثل قبعات الرأس أو أربطة الشعر وجميع أدوات تسريح وتزيين وتمشيط الشعر منعا لانتقال العدوى، واحتراما لاستقلالية الفرد.
2. الابتعاد كلية عن وضع القلم والممحاة في الفم فهذه عادات شائعة وخاطئة.
3. تنظيف سطح الحاسوب والعدسات الطبية للعين بالسوائل المخصصة لذلك.
4. حمل محارم الورق النظيفة وتجديدها.
5. غسل اليد بالماء والصابون وغسل الفاكهة والخضار (نعمة، 2008م، ص 137).

6. احترام الكتاب وتنظيف المكتبة لأن نظافة الكتاب والكراس والطاولة والكرسي من علامات المسئولية، والذوق الرفيع، والحياة المريحة.
7. 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.
8. استخدام المنديل الورقي عند العرق أو السعال.
9. عدم إلقاء منديل الورق والمخلفات إلا في الصندوق المخصص له.
10. عدم قضم الأظافر.
11. العطور تجلب السرور وتهدئ 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، 2009م، باختصار وتصرف) تدعو إلى خطوة موازية لتنظيف سطح الحاسب ولوحة مفاتيحه وما حول الحاسوب حيث أنها أماكن متوقعة لأن تحتشد فيها الجراثيم.



إن لوحة مفاتيح الحاسوب من الممكن أن تنقل الجراثيم إلى أصابع مستعمله، مسببة له الأمراض. هذا ما أظهرته نتائج إحدى الدراسات الطبية، فقد أظهرت بعض أنواع البكتيريا أن بإمكانها البقاء على لوحة المفاتيح لعدة ساعات. بعض الأشخاص لا ينظفون مكاتبهم بصورة صحيحة وهي عادة مدمومة. 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.

### الطريقة الثامنة

#### الأسرة هي البيئة الحاضنة للنظافة

منذ السنة الأولى من حياة الطفل يشعر بالضيق إذا لم تتم تغيير الحفاظ المتسخ منه فهو غالبا 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 عمليا التدرج على قيم النظافة منذ بداية نعومة أظفاره وطلاوة أفكاره.

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

1. الاستحمام بانتظام وتنظيف الجسد من كل الأوساخ والنجاسات 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 يوميا.
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 أن يعرفها المرابي كي يتعامل معها بحكمة، ومن ذلك أن الطفل يجهل مغبة إهماله فلا يتصور عاقبة عدم تنظيف أسنانه مثلا 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 أيضا التسويف، والصدقة السلبيه، والحرمان من البيئة الحاضنة للقيم الجمالية.**

وعليه فإن من الوسائل العملية لتعزيز النظافة ثقافة وتطبيقا توفير بيئة إيجابية 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 التعيسة! 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:



1. من أكثر طرق العدوى انتشارا وتسبب الإصابة بالرشح فرك الأنف أو

العين بعد أن تلوثت اليدين بجراثيم الرشح جراء السعال أو العطس مثلا.

2. 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، فتنقل الجراثيم إلى من يتناولون الطعام.

3. تنتقل الجراثيم من الأطعمة النيئة غير المطبوخة، فعند لمس الدجاج أو اللحم غير المطبوخ مثلاً ثم لمس أطعمة أخرى كالسلطة عند إعدادها، تنتقل هذه الجراثيم إلى السلطة والأطعمة الأخرى التي لمستها الأيدي الحاملة للجراثيم، وقد تؤثر على من سيأكلون هذا الطعام، حتى وإن قتلت الجراثيم الأصلية عند الطبخ .
4. تنتقل الجراثيم، في العائلات ومراكز العناية بالأطفال، من شخص يغير حفاظ طفل يعاني من الإسهال إليه أو إلى طفل آخر، والأطفال معرضون للجراثيم أكثر من غيرهم ويجب أن يتعلموا غسل أيديهم بأنفسهم أو بمساعدة الكبار.
5. لا تضعوا اللحوم غير المطبوخة في الوعاء غير المغسول الذي كان اللحم مخزناً فيه، إذ من الممكن أن يعيد تلويث اللحم المطبوخ، ولا تقطعوا الخضار على نفس لوح التقطيع الذي قطعتم فيه اللحم، فقد يصبح ملوثين، لذا يفضل أن يكون للحوم لوح تقطيع وآخر للأطعمة النباتية (انظر: موقع صحتنا، 2009م).

## الطريقة التاسعة

### لمرحلة المراهقة حقها وقواعدها في العناية بالنظافة

"إن النظافة حاجة فيزيولوجية أساسية ولها أهمية قصوى في منع الكثير من الأمراض . وهي ضرورية جداً 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 فطريات في الجلد" (اليونسكو، 2009م، ص 46). 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، 2009م، ص 2).



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

1. يجب تجنب مشاركة الملابس الداخلية مع الآخرين سواء أكانوا ذكورا أم إناثا.

2. 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 القوط الصحية لامتناس دفع الدورة الشهرية وتغييرها بانتظام ودون تراخ.

3. حلق الشعر الذي يولد الروائح الكريهة تحت الإبط وعند الأعضاء التناسلية.

4. الابتعاد تماما عن استعمال أمواس الحلاقة أو مكينة الحلاقة الخاصة بالآخرين.

5. تنظيف الشرج والبول بالماء يوميا.

6. الاعتناء باستخدام الكريمات المرطبة للجسم والمغذية للبشرة والحرص على الكريمات والسوائل المعطرة.

7. تغيير الجوارب بانتظام قبل أن تخرج الروائح الكريهة.

8. 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 بجماليات المحاسن الإنسانية. تمثل مرحلة المراهقة فصلا جميلا من فصول العمر، وكل فصولها جميلة لمن أنعم النظر، وتعقب الأثر، ولم ينحرف ويخضع لتحدياتها. وأجمل ساعات العمر هي الساعة التي نعيشها الآن صغارا أم كبارا فلكل مرحلة عمرية لذتها وحكمتها وطبيعتها وخصائصها وخصوصيتها.

## الطريقة العاشرة

### النظافة الشخصية تنضج 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:

1. مثل يوناني : النظافة نصف الغنى.

2. مثل انجليزي: النظافة أقرب إلى التقوى.

3. مثل بولوني: لو قام كل امرئ بالتنظيف حول بيته لأصبحت كل المدن نظيفة.

يرى معلم الكويت الأول يوسف بن عيسى القناعي (1878 - 1973 م) ضرورة التعلم من خبرات الشعوب الأخرى في ميدان النظافة وتبنى بعضها منها في الكويت. لقد كتب القناعي عن النظافة في عام 1347هـ - 1928م 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 13). ومن أقوال القناعي في التربية البيئية "آمنت 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 مرأى فيه أن منبع الأمراض من الأوساخ والأقذار والروائح المنتنة والمستنقعات المتعفنة، وأي ضرر أعظم من أمراض تنهك قوى الأمة وأوبئة تحت 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 دراها ما تلاها      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 سبيلا؛ والناس جميعاً فقيرهم وغنيهم يستحمون كل يوم (ديورانت ص 643، 1461).

نشر موقع (mbc.net) على شبكة الانترنت تقريرا يوضح اهتمام اليابانيين بتعليم أبنائهم أمور النظافة، وذلك ضمن برنامج تلفزيوني لأحمد الشقيري (2009م) وورد في البرنامج أن "الطلبة في مدارسهم يخصص لهم ربع ساعة يوميا يقومون خلاله بالتعاون معا لتنظيف المدرسة بكاملها، والهدف السامي من ذلك هو تعليم الأطفال أهمية العناية بمدارسهم، والتعاون معا، ويعلمهم التواضع وعدم التكبر، والأهم من ذلك هو أن الطالب عندما ينظف مدرسته يرفض فيما بعد أن يرمى 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 جميعا 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 سيشعرون

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، 2009م، 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 راتبا شهريا مجزيا، من هنا ندرك سر عظمة الشعوب وسبب رفعة شأنها. النظافة الشخصية هي الأساس المتين لبناء مجتمع صحي يتمتع أفراده من الجنسين بلذة الحياة وروحها، وبهجة المعيشة ورونقها. والدنيا حقا مليئة بالخبرات العريقة والأخلاق المحيطة.

## الخاتمة

تأسيسا على كل ما سبق بيانه يمكن القول أن الإسلام عبر توجيهاته وآدابه وضع سلوكيات ناظمة لشخصية المسلم في إطار تقدير الجمال، ومديح الصحة، وتمجيد النظافة الحسنية والحسية. العاقل مطالب بإعمال عقله وبذل جهده في تطوير وتحسين وتنوير معيشته ليكون من أنصار الحضارة ومن خصوم القذارة. **النظافة في الإسلام سلوك وانعكاس جميل لسمو النفس، ورجاحة العقل، وحسن التربية ونقاء 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 كمبرين إلى غرس قيم النظافة ومهاراتها السلوكية في حس الناشئة بالقدوة الحسنة ومن خلال الأنشطة اليومية والألعاب الإبداعية ومع الإفادة 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

ابن الجوزي (1424هـ-2003م). صيد الخاطر. تحقيق حامد أحمد الطاهر. القاهرة: دار الفجر للتراث.

ابن مفلح، مُحَمَّدُ بْنُ مُفْلِحِ الْمَقْدِسِيِّ الْحَنْبَلِيِّ . الآدابُ الشَّرْعِيَّةُ وَالْمِنْحُ الْمَرْعِيَّةُ . موقع الإسلام:

<http://feqh.al-islam.com>

الأيوبي ، محمود شوقي عبدالله (2005 م). الموازين في الأخلاق ونظام الحياة . ط2 ، الكويت : دار قرطاس.

البيروني، نبيل (2005م). تسوس الأسنان. في الموسوعة العربية. الجمهورية العربية السورية. موقع

<http://www.arab-ency.com>: الموسوعة العربية

الحداد، نزار (2009م). النظافة الشخصية أساس الوقاية من أنفلونزا الخنازير. موقع الوقت:

<http://www.alwaqt.com>

الخياط، محمد هيثم (2008م). المرأة المسلمة وقضايا العصر. ط1، دمشق: دار الفكر.

ديورانت، ول (بدون تاريخ). قصة الحضارة. الإمارات: موقع المجمع الثقافي:

<http://www.civilizationstory.com>

شاهين، محمود (2005م). التربية الجمالية. في الموسوعة العربية. الجمهورية العربية السورية. موقع

<http://www.arab-ency.com>: الموسوعة العربية

الشقيري، أحمد (1430هـ-2009م). الحلقة 11 من برنامج "حواطر 5". حلقات تلفزيونية

تعرض على قناة MBC1.

العوا، محمد سليم (1427هـ - 2006م). الفقه الإسلامي في طريق التجديد. ط3، القاهرة:

سفير الدولية للنشر.

الغزالي، محمد (2002 م). خلق المسلم. القاهرة: هضبة مصر للطباعة والتوزيع والنشر.

الغزالي، محمد (2002م). من مقالات الشيخ محمد الغزالي (1-3). القاهرة: هضبة مصر للطباعة

والتوزيع والنشر.

القصير، بشير ، وآخرون (2004م). تقرير الأردن حول المسح الصحي العالمي بالاعتماد على

طلبة المدارس في الفئة العمرية ( 13-15 ) سنة وعوامل الاختطار والسلوكيات المهددة للصحة

وعوامل الوقاية /2004م. الأردن: موقع صحتنا:

<http://www.sehetna.com/uploads/GSHS-Report/arabic.doc>

القناعي، يوسف بن عيسى (1408 هـ - 1988 م). صفحات من تاريخ الكويت. ط5،

الكويت: ذات السلاسل.

الكندري، لطيفة حسين ، وملك، بدر محمد ( 1427هـ = 2007م). مهارات الحياة للصف

الخامس. الكويت: اللجنة الاستشارية العليا للعمل على استكمال تطبيق أحكام الشريعة الإسلامية.

الكندري، لطيفة حسين وملك، بدر محمد ( 1429هـ = 2008م). *تعليقة أصول التربية*. ط3، الكويت: مكتبة الفلاح.

كوبر، لين هاجنز (2009م). *تنشئة المراهقين: 52 فكرة رائعة من أجل تربية عالية الأداء*. ط1، الرياض: مكتبة جرير.

مراد، يحي حسن علي (1424هـ-2003م). *آداب العالم والمتعلم عند المفكرين المسلمين من المنتصف القرن الثاني الهجري حتى نهاية القرن السابع*. ط1، بيروت: دار الكتب العلمية.

ملك، بدر محمد، والكندري، لطيفة حسين (1426هـ-2009م). *الفكر التربوي عند معلم الكويت الأول الشيخ يوسف القناعي*. الكويت: *المجلة التربوية*: العدد 76، المجلد 19.

ملك، بدر، والكندري، لطيفة (1427هـ = 2006م). *تراثنا التربوي: نطلق منه ولا نغلق فيه*. ط2، الكويت: مكتبة الفلاح.

منظمة اليونيسف (2009م). *النظافة الشخصية*. موقع منظمة اليونيسف: <http://www.unicef.org>

منظمة اليونيسف (2009م). *اليوم العالمي لغسل الأيدي يؤكد أن هذه الممارسة هي أبسط السبل لحماية الصحة*. موقع منظمة اليونيسف: <http://www.unicef.org>

موقع صحتنا (2009). *ثوان فقط تجنبك آلام سنين ... اغسل يديك دائماً*. الأردن: موقع صحتنا: <http://www.sehetna.com>

موقع صحتنا (2009). *حشود الجراثيم في كل مكان*. الأردن: موقع صحتنا: <http://www.sehetna.com>

نعمة، حسن (1429هـ-2008م). *موسوعة الصحة*. بيروت: رشاد برس.

النوري، عبدالله بن محمد (1428هـ - 2007م). *المنبر: مجموعة خطب جُمعية*. ط1، الكويت: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية.

#### أهم المراجع الأجنبية

Backus, M. & others (2004). *Character Education. Grade 5*. USA: Frank Schaffer Publications.

Global Hand washing Day 15 October: Planner's Guide (June, 2009). Second Edition: [www.globalhandwashingday.org](http://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 Preschool Classrooms.* In Early Childhood Education Journal. *Volume 36, Number 1.* Springer Netherland.

Postma, Leonie; Getkate, Renate and van Wijk, Christine (2004). *Life Skills-Based.*