**الزمن : 4.5 دقائق ، الهدف : سرعة 40 تقريبا**

**نصائح وأقوال مأثورة**

يقول الحسن البصري: لا تجعل لنفسك ثمنا غير الجنة، فإن نفس المؤمن غالية، وبعضهم يبيعها برخص. إن الذين ينوحون على ذهاب أموالهم وتهدم بيوتهم واحتراق سياراتهم، ولا يأسفون على نقص إيمانهم، وعلى أخطائهم وذنوبهم، وتقصيرهم في طاعة ربهم، سوف يعلمون أنهم كانوا تافهين بقدر ما ناحوا على تلك، ولم يأسفوا على هـذه. لأن المسألة مسألة قيم ومثل ومواقف ورسالة.

كن من أولياء الله وأحبائه لتسعد، إن من أسعد الناس ذاك الذي جعل هدفه الأسمى وغايته المنشودة حب الله عز وجل. وإن رجلا من الصحابة أحب سورة الإخلاص، فكان يرددها في كل ركعة، ويعيدها على لسانه، ويشجي بها فؤاده، ويحرك بها وجدانه، فقال له صلى الله عليه وسلم: (حبك إياها أدخلك الجنة).

من تعلق قلبه بالدنيا لم يجد لذة الخلوة مع الله، ومن تعلق قلبه باللهو لم يجد لذة الأنس بجلال الله، ومن تعلق قلبه بالمال لم يجد لذة الإقراض لله، ومن تعلق قلبه بالحياة لم يجد لذة التواضع بين يدي الله، ومن كثرت منه الآمال لم يجد في نفسه شوقا إلى الجنة.

**الزمن : 4.5 دقائق ، الهدف : سرعة 40 تقريبا**

**أخلاق الإسلام**

من أعظم أخلاق الإسلام خلق الحياء. والحياء لا يأتي إلا بخير كما أخبرنا رسولنا صلى الله عليه وسلم، أخبرنا كذلك بهذه القاعدة الجامعة " إذا لم تستحي فاصنع ما شئت ". وكل خلق جميل مستحسن عند الله وعند الناس، وبالضد من ذلك فإن سوء الأخلاق سببه المباشر هو انعدام الحياء.

إذا اغتممت واجتمعت عليك الهموم والأحزان، فابتسم فربما حطـت عنك بهـا السيئات. وإذا افتقرت ووجدت ألم الحاجة، فابتسم فربما كان الفقر خيرا لك منعك من بطر الغنى وكبر الثراء وفتنة الدنيا. وإذا مرضت وصرت طريـح الفراش، وصاحبت السرير الأبيض، فابتسم فعسى أن يكون المرض غسلاً لخطاياك ودواءً لقلبك ورجعةً إلى ربك. وإذا مات ابنك وفقدت فلذة كبدك، فابتسم لأنه شفيع لك وفرط لك في الحوض وقد ذهب بهمه وبقي أجره وثوابه. فابتسم دائما.

قيل: المحن تأديب من الله، والأدب لا يدوم، فطوبى لمن تصبّر على التأديب، وتثبّت عند المحنة، فيجـب لـه لبس إكليل الغلبة، وتاج الفلاح، الذي وعد الله به محبيه، وأهل طاعته.