



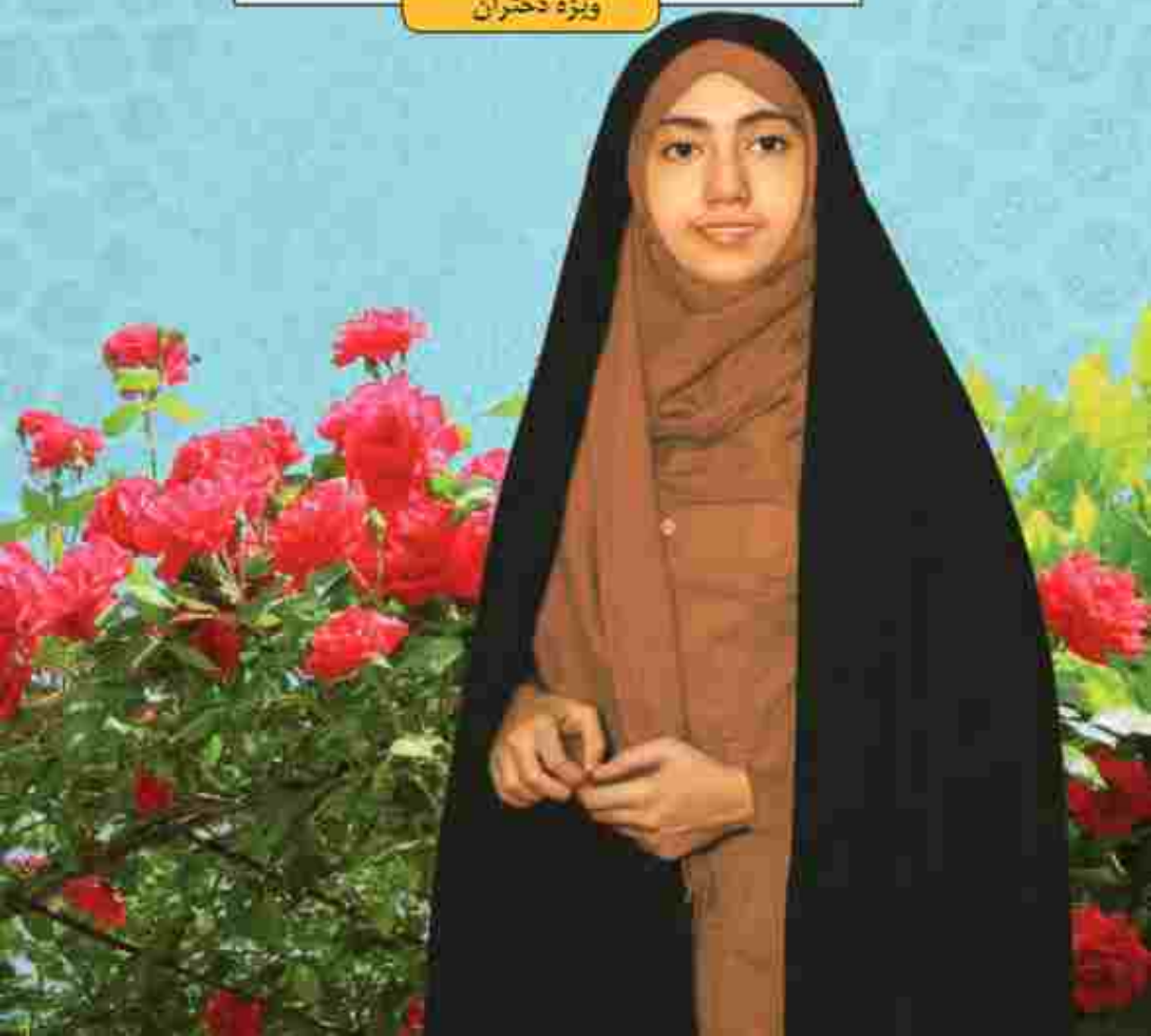
تفکر و سبک زندگی

دوره اول متوسطا

پایه هفتم

۷۱۳

وبژه دختران





ویژہ دختران



بخش تکمیلی کتاب

حضرت امام خمینی

« زندگی زینو چتر علیهم
عمل و اخلاق

در تحصیل علم و فراگرفتن
دانش و اخلاق و کردار نیکو
کوشا باشید که عقاید ستمند و
بیگمنانی برای اسلام بزرگی و
میهن عزیزتان پائیند یا نماند و
عزم راسخ خود به طرف علم
و عمل و کسب دانش و پیش
حرکت تقلید که زندگی زینو
چتر علیهم و الهی آن قدر درین
وئس با کتاب و فکرم و سوره ها
آن قدر خاطره قرین و پایدار است
که همه انجمن ها و باکسین ملی
دیگر را از یاد می برد.

- ۱- مجله انوار، جلد ۱۶، صفحه ۷۰
- ۲- مجله انوار، جلد ۲۱، صفحه ۱۷۸

اهمیت نسبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم - که هدف انسان، رستگاری و خلاص و نجات است - باید به نسبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت و پرخطر دارا از امنیت روانی و اخلاقی، بازر درختن به نسبک زندگی مهم است. بنابراین، این مسأله مسأله انسانی و جهانی است.

حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی

تیزر چهلشن گفتار خرمسان زمالی - ۱۳۹۷/۳

فهرست مطالب :

۵..... بلوغ من

۱۶..... آداب پوشش و معاشرت



همه موجودات در مسیر رشد خود معمولاً تغییراتی می‌کنند، من هم در مسیر رشد، به دوره مهمی از زندگی ام رسیده‌ام که به آن توجوانی می‌گویند. باید درباره خودم بیشتر بدانم تا بتوانم برای یک زندگی سالم و بانساز آماده شوم. در این دوره من کم‌کم بلوغ را تجربه خواهم کرد و تحولات جدی در بدنم رخ می‌دهد. در بدنم هورمون‌هایی ترشح می‌شود که سیما تغییرات بسیاری در جسم، فکر و خلیقات من می‌شود. راستی چقدر درباره توجوانی و بلوغ می‌دانم؟

پیدایش عادت ماهانه (قاعدگی)، رشد ظاهری اعضای بدن و تغییر ظاهری صورت، برخی از علامت جسمی بلوغ در دختران است. البته بلوغ تنها به تغییرات جسمانی محدود نمی‌شود.

دوره نوزادی از تولد تا ۲ هفتگی

دوره نرسالی از ۲ هفتگی تا ۳ سالگی

دوره کودکی از سن ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی

دوره توجوانی از سن ۱۲ سالگی تا ۱۸ سالگی

دوره بزرگسالی از ۱۸ سالگی به بعدین مراحل جوانی، میانسالی و پیری

فعالیت ۱: بحث کلاسی

◀ به تغییرات جسمی، فکری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی خودت در این دوره دقت کن و درباره آن با معلم و مشاور مدرسه گفت‌وگو کن.

.....

.....

.....

.....

◀ اگر خواهی نام دیگری برای دوران بلوغ انتخاب کنی، آن را چه می‌نامی؟ چرا این نام را انتخاب کردی؟

.....

.....

.....

◀ تغییرات بالا در چه سنی در شما پیدا شد؟

باید بدانم:

بلوغ به معنای رسیدن و وارد شدن به مرحله‌ای از رشد است که با تغییرات و دگرگونی‌های عقلی، جسمی، اجتماعی، رفتاری، جنسی و هیجانی در فرد همراه است.

به این نکته باید توجه کنم:

سن بلوغ جسمی در همه دختران یکسان نیست و از نه سالگی تا شانزده سالگی در تغییر است. به طور میانگین دختران حدود دو سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند. بلوغ در هر دختری می‌تواند با توجه به ژاد، آب و هوا، وراثت، نوع تغذیه، شرایط فرهنگی، روابط عاطفی و اجتماعی متفاوت باشد. پس کمی دیر یا زود به بلوغ رسیدن نباید من را نگران کند.

بلوغ شرعی یا جسمی؟

گاهی زمان رسیدن به بلوغ شرعی با بلوغ جسمی متفاوت است؛ به عبارت دیگر ممکن است نوجوان به بلوغ شرعی برسد، اما هنوز به بلوغ کامل جسمی نرسیده باشد و تمام علائم آن در بدن یک نوجوان دیده نشود. البته اگر تمام علائم بلوغ جسمی در دختری ظاهر شود، بلوغ شرعی وی نیز خود به خود حاصل می‌شود. سن بلوغ شرعی دختران معمولاً ۹ سال قمری است. لازم است برای اطلاع از سن بلوغ شرعی خود به نظر مرجع تقلیدتان مراجعه کنید.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

در باره علائم بلوغ شرعی دختران چه می‌دانید؟ در این باره با محوریت معلم در کلاس گفت‌وگو کنید.

.....

.....

.....

فعالیت ۳ : بحث کلاسی

با توجه به آنچه از بلوغ دانستید، آیا دوست داشتید کودک یماتید یا بالغ شوید؟
جنبه‌های مثبت و منفی بلوغ را در کلاس بررسی کنید.

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها:

.....

.....

.....



فعالیت ۴ : فردی

کریستن نامه زیور و صفحات بعد را تکمیل کنید. این پرسش نامه ها تغییرات جسمانی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی شما را ارزیابی می کنند. با انتخاب گزینه بله یا خیر، وضعیت خود را در مقایسه با زمانی که در پایه چهارم ابتدایی بودید، ارزیابی کنید. اگر در هر بخش موارد دیگری را تجربه کرده اید، آن موارد را اضافه کنید.

الف :

| تغییرات جسمانی | بله | خیر |
|---|-----|-----|
| ۱- قد و وزن من افزایش یافته است. | | |
| ۲- سنه های رشد کرده است. | | |
| ۳- شکل بدن من تغییر کرده است. | | |
| ۴- نیروی جسمی و عضلانی من بیشتر شده است. | | |
| ۵- بوی بدن و عرق من تغییر کرده است. | | |
| ۶- بینی من بزرگ شده و صورت من گاهی جوش می زند. | | |
| ۷- در برخی از قسمت های بدن موهای تازه رشد کرده است. | | |
| ۸- هر ماه به طور منظم دچار عادت ماهانه می شوم. | | |



| خبر | بدن | تغییرات در توانایی های ذهنی - شناختی |
|-----|-----|--|
| | | ۱- مسائل را بهتر درک می‌کنم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است |
| | | ۱۰- احساس می‌کنم خوب و بد را بهتر درک می‌کنم |
| | | ۱۱- احساس می‌کنم دیگران مرا درست درک نمی‌کنند |
| | | ۱۲- کنجکاوی من بیشتر شده و به دنبال کشف مجهولات هستم |
| | | ۱۳- خلاقیت و ابتکار من بیشتر شده است |
| | | ۱۴- احساس می‌کنم خودم می‌توانم تصمیم بگیرم |
| | | ۱۵- دوست دارم در انجام کارها مستقل باشم |
| | | ۱۶- نسبت به دوران ابتدایی سوالات بیشتری ذهنم را مشغول می‌کند |



| ردیف | پس | تغییرات اجتماعی و ارتباطی |
|------|----|---|
| | | ۱۷- علاقه مندم دوستان بیشتری انتخاب کنم. |
| | | ۱۸- نظر دوستانم برایم مهم است. |
| | | ۱۹- دوست دارم بیشتر در جمع با بزرگ‌ترها باشم و با آنها صحبت کنم. |
| | | ۲۰- علاقه دارم از خطرات دوستی با افراد نامناسب آگاه شوم. |
| | | ۲۱- دوست دارم در جمع، نظراتم را مطرح کنم و بقیه به من احترام بگذارند. |
| | | ۲۲- محبت به دیگران برای من مهم شده است و دوست دارم که از محبت دیگران هم برخوردار شوم. |
| | | ۲۳- دوست دارم خود را به همخوانی نزدیک کنم و با او راز و نیاز کنم. |
| | | ۲۴- حضور، گفتند و فعالیت‌های در من بیشتر شده است. |
| | | ۲۵- احساس می‌کنم از نظر اخلاقی تغییر کرده‌ام. |





| خبر | لیلی | تغییرات روحی و عاطفی |
|-----|------|--|
| | | ۲۶- میل به گوشه گیری در من بیشتر شده است. |
| | | ۲۷- نسبت به انتقاد دیگران از خودم، حساس بر شده ام. |
| | | ۲۸- در خود احساس بی قراری می کنم. |
| | | ۲۹- بیشتر از قبل تحت تأثیر نظر دیگران، خصوصاً دوستانه، رفتار و تصمیماتم را تغییر می دهم. |
| | | ۳۰- بیشتر وقتها بر رویا و خیال فرو می روم. |
| | | ۳۱- احساس بی حالی و سستی می کنم. |
| | | ۳۲- نسبت به وضعیت ظاهری خودم حساس تر شده ام. |
| | | ۳۳- گاهی به تغییرات ناشی از بلوغ در ظاهر خودم، خجالت می کشم. |
| | | ۳۴- گاهی رفتارها اخلاق من تغییر می کند. |
| | | ۳۵- در مقابل بند و اندرز دیگران برخی اوقات واکنش منفی نشان می دهم. |





عادت ماهانه یا قاعدگی



یکی از مهم‌ترین تغییرات دوران بلوغ در جسم زن، عادت ماهانه است که برود، قاعدگی یا حیض هم نامیده می‌شود. این تغییر یا همان دفع خون ماهانه از بدن، نشان‌دهنده آماده شدن بدن زنانه، برای بارداری یا پرورش تک جنین درون خود است.

در هر ماه یک تخمک از تخمدان آزاد و وارد رحم می‌شود. در این مدت دیواره داخلی رحم رشد می‌کند تا آماده نگه‌داری جنین شود. در صورت عدم باروری، بخش‌هایی که رشد کرده‌اند، از دیواره رحم جدا می‌شوند و ریزش می‌کنند که همراه با دفع مقداری خون است. این پدیده در روزهای معینی، از ابتدای بلوغ تا حدود سن ۵۰ سالگی پیش می‌آید.

عادت ماهانه به ویژه در روزهای ابتدایی، معمولاً همراه با درد است، اما اگر درد یا خونریزی شدیدی داشته باشیم، مستور با یک پزشک مقید و لازم خواهد بود.

یادم باشد :

فاصله بین شروع در عادت ماهانه را دوره قاعدگی می‌گویند. این زمان حدود ۲۸ روز است، اما ممکن است از ۲۱ تا ۳۵ روز تغییر کند. البته عادت ماهانه در ماه‌های اول ممکن است نامنظم



باشد؛ مثلاً تعداد روزهای خون‌ریزی با فاصله بین آنها تغییر کند؛ اما در صورت ادامه این بی‌نظمی مراجعه به پزشک زنان ضروری است.

باید بدانم گاهی فشار عصبی، اضطراب، سوء‌تغذیه، مصرف برخی خوراکی‌ها و داروها و ... می‌تواند طول دوره یا میزان خون‌ریزی را تغییر دهد.

فعالیت ۵: بحث کلاسی

چه مسائل جسمی و روحی در دوران قاعدگی طبیعی است؟ با همراهی معلم و هم‌کلاسی‌های خود درباره این موضوع گفت‌وگو کنید.

حواسم باشند :

این تغییرات به من نشان می‌دهد، بدن سالمی دارم و فقط باید با دقت بیشتری در این ایام مراقب خود باشم. یا توجه به اینکه در هر بار عادت ماهانه بخشی از خون بدن خود را از دست می‌دهم ممکن است با مشکلاتی مانند بی‌حالی، کم‌حوصلگی، ضعف یا ... مواجه شوم که می‌توانم تا حد زیادی آنها را مدیریت کنم.

دوره عادت ماهانه سالم و بانشاط :

با توجه به آنچه تا اینجا متوجه شدیم، نکاتی که در این دوره حلال من را بهتر می‌کنند، عبارت‌اند از :

الف) نکاتی درباره بهداشت جسم :

- ۱- بهداشت ناحیه تناسلی را بیشتر رعایت کنم و نسبت به تمیز بودن آن حساس‌تر باشم.
- ۲- از نوار بهداشتی یا دستمال پاکیزه استفاده کنم و نا حد امکان یا توجه به شدت خون‌ریزی، هر چند ساعت یکبار آن را تعویض کنم.
- ۳- نشستن و خشک کردن ناحیه تناسلی، باید از سمت جلو به عقب باشد. اگر این حرکت برعکس باشد، باعث انتقال عفونت از ناحیه مقعد به ناحیه تناسلی می‌شود.
- ۴- ساز تحرک پیش از حد و ورزش‌های سنگین دوری می‌کنم، اما نرمش متناسب را ترک نخواهم کرد.
- ۵- برای برطرف شدن بوی بدن، از لباس زیر نخی استفاده و آن را به‌طور مرتب تعویض می‌کنم.
- ۶- ترجیحاً کوتاه و ایستاده حمام می‌کنم و در این دوران از شنا کردن در آب استخر، یا رودخانه خودداری می‌کنم.

۷- در این ایام، به استراحت بیشتری نیاز دارم؛ پس سعی می‌کنم منظم‌تر بخوابم.

۸- در دوران بلوغ، هورمون‌های اضافی در بدن ممکن است موجب حساسیت بیشتری و دندان‌شوندگی لثا بیش از قبل باشد مراقب بهداشت دهان و دندانم باشم.



۹- تقویمی تهیه کرده‌ام و در آن اطلاعات مربوط به دوره عادت ماهانه‌ام را یادداشت می‌کنم. در صورت روزه و غرض‌بهره بودن نوع حالت، غیرعادی مشکل خود را با مادرم در میان می‌گذارم. البته از معلمان یا مشاور مدرسه هم می‌توانم کمک بگیرم.

ب) نکاتی برای تغذیه من :

- ۱- به علت بالا رفتن سوخت و ساز بدنم در دوران بلوغ، به انرژی بیشتری نیاز دارم و لازم است به تغذیه بیشتر توجه کنم. البته بر خوری یا کم خوری در این دوره به سلامتی ام آسیب جدی می‌رساند.
- ۲- بی‌توجهی به وعده غذایی صبحانه، می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات بسیاری در سلامتی ام شود.
- ۳- در وعده‌های غذایی از تمام گروه‌های غذایی و غذاهای سالم و مقوی به تناسب استفاده می‌کنم.
- ۴- مصرف منظم سبزی‌ها، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات و مواد غذایی حاوی کلسیم مانند لبنیات می‌تواند به سلامتی ام در این دوره کمک کند.

شده در طول فاعدگی نوشابه‌های گازدار، شکلات، غذاهای خیلی تند و شور، ترش‌بجات و قهوه را کمتر استفاده می‌کنم؛ چون این مواد غذایی علامت این دوره را تشدید کرده و در نتیجه بر بدن و روانم

تأثیر منفی می گذارند.

- ۶- مقداری از آهن بدتم را از طریق خون ریزی در دوره عادت ماهانه از دست می‌دهم و به همین دلیل باید در این دوره غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، خرما، حبوبات خصوصاً عدس، جگر، ماهی و زرده تخم مرغ بخورم و در صورت لزوم از قرص آهن استفاده کنم.
- ۷- نوبتین جای طی یک تا دو ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می‌کند و در مقابل، استفاده از مواد دارای ویتامین C با میوه‌هایی مانند نارنگی، برتقال و لیمو سبزین به جذب آهن غذا کمک می‌کند.

ج) نکاتی درباره آرامش روحی ام

- ۱- فشار عصبی و نگرانی‌های بی‌مورد موجب بدتر شدن شرایط روحی و جسمی من، به‌ویژه در دوره عادت ماهانه‌ام می‌شود.
 - ۲- نباید از مشکلات این دوره بترسم و نسبت به تغییرات روحی خود نگرانی داشته باشم؛ چون بسیاری از این تغییرات کاملاً طبیعی‌اند و فقط باید آنها را شناخت و مدیریت کرد.
 - ۳- از فراغت و تنهایی زیاد دوری و با فعالیت‌های جذاب و مفید خود را سرگرم می‌کنم.
 - ۴- مهارت‌هایی مانند خوانندگی، مدیریت احساسات، کنترل خیال و افکار، به گفتن، تصمیم‌گیری و... از جمله مهارت‌های مفیدی‌اند که برای عبور هرچه کم‌خطرتر از دوران بلوغ به آنها نیاز دارم.
- شد در دوره بلوغ به‌ویژه در دوره ایام عادت ماهانه‌ام ممکن است در مدیریت ارتباطات و احساسات و نمایان خود دچار مشکلاتی شوم که گفت‌وگو و مشاوره با مادر، معلم و مشاور مورد اعتمادم می‌تواند راهگشا باشد.

د) نکاتی درباره احکام شرعی ام

- ۱- پس از پایان این دوره باید غسلی کنم که به آن «غسل حیض» می‌گویند. شیوه انجام غسل را در کتاب پیام‌های آسمان امسال فرامی‌گیرید اما برای آشنایی بیشتر با احکام غسل حیض به محتوای این رمزیه مراجعه کنید.
- ۲- در دوره عادت ماهانه خواندن نماز و گرفتن روزه جایز نیست، البته باید روزه‌هایی این ایام را بعداً قضا کنم.
- ۳- در این دوره هم امکان خواندن دعا و قرائت قرآن را دارم؛ ولی سوره‌ای که سجده واجب دارد نباید بخوانم و نباید به خط قرآن دست بزنم.
- ۴- در مساجد و در محدوده اصلی حرم امامان علیهم‌السلام نباید توقف کنم.





آداب پوشش و معاشرت

دختران شعیب (علیهم السلام)

زمانی که حضرت موسی (علیه السلام) تحت تعلیب فرعون قرار گرفت و از مصر فرار کرد، وارد سرزمین مدین (واقع در شبه جزیره سینا) شد. در آن زمان حضرت موسی (علیه السلام) جوانی رشید بود که هوس و خانه‌ای نداشت. هنگامی که به کنار جاه آبی رسید تا آبی بنوشد، دو دختر جوان با حجاب و نجیب را دید که در گوشه‌ای ایستاده و منتظرند تا از جاه آب بکشند و گوسفندان خود را سیراب کنند. حضرت موسی (علیه السلام) از دختران سؤال کرد که چرا جلوی منی روده تا به گوسفندان خود آب دهید. دختران به حضور مردان نامحرم اشاره کردند و گفتند: منتظریم تا آنها گوسفندان خود را آب دهند و از اینجا بروند، آنها ادامه دادند: پدر ما مردی بزرگ اما بی‌و تالوان است و از ما خواسته است که این کارها را انجام دهیم. حضرت موسی (علیه السلام) که مردی بسیار نیکوکار و غیرتمند بود، به دختران شعیب کمک کرد تا گوسفندان خود را سیراب کنند. حضرت موسی (علیه السلام) این کار را برای رضای خداوند انجام داد. دختران به خانه برگشتند و حضرت موسی (علیه السلام) پس از آن به زیر سایه درختی رفت تا رفع خستگی کند. او همانجا با حمای خود گفت: «بارالها به من خبری از جوان گریتم نازل فرما زیرا بدان محتاجم».

دختران شعیب پیامبر بعد از رسیدن به خانه، ماجرا را برای پدرشان تعریف کردند و از حضرت موسی (علیه السلام) و قدرت حسنی و باکفایتی او در نزد پدر تمجید کردند. شعیب دختران خود را به دنبال موسی (علیه السلام) فرستاد. آنها در حالتی که با حجاب و حیای کامل راه می‌رفتند از موسی خواستند که نزد پدر آنها بیاید. حضرت موسی (علیه السلام) داستان خود را برای شعیب تعریف کرد. شعیب فرمود: دیگر بگزان بیانش خداوند تو را از قوم ظالم و ستمکار فرعون نجات داد. آنگاه به او پیشنهاد کرد که در ازای ۸ تا ۱۰ سال کار جزو او، با دخترش صفورا ازدواج و با آنها زندگی کند.

یکی از نیازهای ضروری هر انسانی معاشرت و روابط عاطفی با دیگران است. البته فردی که قواعد و آداب ارتباطات و معاشرت خود را با دیگری بشناسد و به درستی آن را سامان دهد، می‌تواند به موفقیت‌های بالایی دست پیدا کند. بی‌توجهی به آداب و قواعد ارتباطی نیز می‌تواند فرد را دچار مسائل و مشکلاتی کند. البته رعایت آداب معاشرت در تعامل با دوستان و اقارب نزدیک بیشتر باید مورد توجه باشد.

یکی از این قواعد مهم در این زمینه، برخورداری از صفت حیاست. حیاء حالتی درونی است که آدمی را از انجام کارهای ناپسند بازمی‌دارد و خاصیت بازدارندگی دارد. البته حیایی سبب رشد نمی‌شود که عاقلانه باشد و گریه، طیق تعالیم دینی حیایی که ناشی از ضعف نفس و کم‌رویی است و همان خجالتی بودن در ارتباطات معنا می‌شود، مانع رشد انسان و موجب عقب‌ماندگی او در زمینه‌های مختلف خواهد شد.^۱

در حالی که حیاء، دانستن احساس شرم از انجام رفتارهای ناپسند در برابر خداوند، وجدان خود یا نگاه دیگران است، عفاف نیز به معنای خودنگهداری و حفظ خود از کسبیدن به سوی گناه و رفتارهای اشتباه است.

انواع عفاف

- ۱- عفاف در نگاه: اجتناب از چشم‌جرائی، دیدن تصاویر مبتذل و نگاه خیره به نامحرم
- ۲- عفاف در گفتار: زیاده‌گویی با دیگران و برهیز از صحبت‌های غیرضروری با نامحرمان، آن هم به صورت جناب و غیراخلاقی
- ۳- عفاف در پوشش و آرایش: به معنای پوشاندن اعضای بدن از دید نامحرمان و برهیز از لباس‌های بدن‌نما و جلوه‌نمایی به وسیله آرایش و زینت‌های خود در برابر آنهاست.
- ۴- عفاف در رفتار و معاشرت: عدم اختلاط با نامحرمان و برهیز از هر نوع رفتار جلب توجه کننده
- ۵- عفاف در فکر: اجتناب از مرور تصاویر و خاطرات ناپسند در ذهن

۱- امام علی (علیه السلام) «ولا یسخر العاقل إلا شیل لعل لا یظلم أن یظلم» کسی شرم نکند از آموختن آنچه سودمند است بعلت آن که
 علی‌الریضی، ص ۳۱۴



توجه دارم که :

حیا و عفاف موضوعی فطری و فراتر از آموزه‌های آدیان است. حیا و عفاف می‌تواند سبب محافظت دختران و پسران از آسیب‌های احتمالی ناسی از برخی معاشرت‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر شود. رفتار دیگران یا من چگونه و با چه قواعدی باید باشد؟ آیا احترام گذاشتن به من فقط به خاطر زیبایی جسمانی من است یا به خاطر توانمندی‌ها و ویژگی‌های درونی‌ام؟ اگر روزی زیبا نبودم، آیا احترام دیگران به من کمتر می‌شود؟

بک پیشنهاد برای مطالعه

دو آندستمنند یهودی و مسیحی در کتاب «دختران به عفاف روی می‌آورند» با نقد وضعیت حیا و عفت در جوامع غربی به حرکت‌های اجتماعی خودجوش دختران برای تقویت رفتارهای عفت‌آمیز اشاره کرده‌اند.^۱

فعالیت ۱: بحث کلاسی

- که به نظر شما چه سطحی از ارتباط با نامحرمان آسیب‌زا است؟ چه نوع رفتاری را غیرمحترمانه و تجاوز به حریم خصوصی می‌دانید؟
- که برای مراقبت از حریم خصوصی خود، چه رفتارهایی را مناسب می‌دانید؟
- که در جدول زیر، چند نمونه از پیامدهای فردی و اجتماعی بی‌توجهی به عفاف و حیا را بنویسید.

| آثار اجتماعی | آثار فردی |
|--------------|-----------|
| ۱- | ۱- |
| ۲- | ۲- |
| ۳- | ۳- |

دقت کنم که :

فضای مجازی، جدای از فضای حقیقی نیست و میان فضای مجازی و زندگی واقعی انسان‌ها در جهان خارج رابطه نزدیکی وجود دارد. برای همین، کاربران فضای مجازی نیز ضروری است به آداب و قواعد عقیقانه توجه کنند.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

کتابخانه رعایت عفاف در فضای مجازی و تفاوت‌ها و شباهت‌های آن با فضای حقیقی با محوریت معلم خود در کلاس گفت‌وگو کنید.

کتاب برای جلوگیری از مزاحمت و آزار برخی افراد نسبت به دختران در فضای مجازی چه پیشنهادهایی دارید؟ درباره آن در کلاس گفت‌وگو کنید.

مهارت نه گفتن



گاهی سعی می‌کنیم که در برابر تقاضای دیگران به آنها «نه» نگوییم و آنها را ناراحت نکنیم و با این کار دنبال راضی کردن دیگران و تأیید گرفتن از آنها هستیم. برخی نوجوانان تمایل دارند کاری را انجام دهند که برای دوستان، به‌ویژه کسانی که با آنها روابط صمیمی‌تر دارند، خوشایند باشد. این روحیه خوب است اما تا حدی، وقتی از حد بگذرد مشکلاتی را ایجاد می‌کند. اگر بسیاری از تصمیمات و انتخاب‌های

ما بر اساس خواسته‌های دیگران باشد، پس مرزها و مصلحت‌های ما کجا قرار می‌گیرند؟

مهارت «نه» گفتن محترمانه و قاطعانه در ارتباطات صمیمی با دوستان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی ما و از جمله عوامل پیشگیری از سوءاستفاده‌های غیراخلاقی دیگران است. دیگران باید بدانند من نمی‌خواهم برای دوست داشته شدن، اجازه بدهم کسی از من سوءاستفاده کند و برای این مسئله باید مرزهای خودم را برای روابط سالم و محترمانه با دیگران مشخص کنم.

فعالیت ۳: بحث کلاسی

- ◀ به نظر شما انسان به چه دلایلی با انگیزه‌هایی لباس می‌پوشد؟
- ◀ افراد برای انتخاب نوع پوشش به چه چیزهایی توجه می‌کنند؟
- ◀ آیا پوشش و رفتار عقیقانه خاص دختران است یا مردان نیز باید آن را رعایت کنند؟ چگونه؟

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها:

پوشش من

من می‌خواهم به عنوان یک دختر درباره پوشش و جرای آن بیشتر بدانم.

تعالیل به پوشاندن بدن، گراستی فطری است که ریشه در حیا و عفاف انسان دارد و همه انسان‌ها چه زن و چه مرد و با هر دین و اعتقادی، به آن توجه دارند. هر چند آداب آن در بین ملت‌ها و جوامع تفاوت‌هایی دارد. کافی است گزارش‌های جهانگردان قدیمی و نقاشی‌های تاریخی و تصاویر مختلف از زنان را دنبال کنیم. این آثار بر کنده‌کاری‌های سنگی و مجسمه‌های تاریخی قابل مشاهده است.



سنگ‌نگاره‌ای از حجاب زنان در ایران باستان

این تصاویر نمونه‌هایی از حجاب زنان را در بین بیرون برخی از ادیان و اقوام مختلف ایرانی نشان می‌دهد. هرچند نوع لباس اقوام و ملت‌ها در طول زمان تغییر کرده است، اما با این حال توجه به پوشش عقیدانه به عنوان یک رفتار طبیعی و سندیده همچنان مورد تأیید جوامع مختلف می‌باشد.



پوشش دختران در دوره قاجار



دختر ازمتی



دختر مسلمان



دختر زرستی



دختران یهودی

انواع پوشش و حجاب اقوام مختلف زنان ایرانی



فعالیت ۲ : فردی

با مشاهده تصاویر صفحه قبل به سؤالات زیر پاسخ دهید :

- ۱- وجه اشتراک پوشش زنان بین اقوام مختلف ایرانی چیست؟
- ۲- چرا زنان پیش از مردان به پوشش بدن خود و حفظ حریم ها توجه داشته اند؟

حجاب : در معنای لغوی آن یعنی برده یا پوشش، در معنای خاص دینی، حجاب به معنی پوششی است که زن در برابر افراد نامحرم استفاده می کند تا عفاف و وقار خود را در نوع لباس پوشیدنش نشان داده و به سلامت روانی و تقویت سلامت اخلاقی جامعه کمک کند.



نکته مهم

در قرآن کریم (آیه ۳۱ سوره نور و آیه ۵۹ سوره احزاب) از دو نوع پوشش به نام خمار و چلیپاب نام برده شده است. خمار نوعی مقنعه و روسری بلند است که علاوه بر پوشش کامل سر، گردن و سینه را می پوشانند. چلیپاب نیز پوششی همانند خمار است که همه بدن را می پوشاند.

آداب حجاب

احکام و آداب پوشش مخصوص زنان نیست، بلکه مردان نیز باید بخش‌هایی از بدن خود را در برابر زنان نامحرم پوشانده و از پوشیدن لباس‌های نامناسب خودداری کنند. برای زنان نیز پوشاندن همه قسمت‌های بدن به جز گردی صورت و مچ دست به باین و همچنین زینور آلات و آرایش، واجب است. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: برای زن سزاوار نیست که هنگام بیرون رفتن از خانه، لباس‌های چسبان بپوشد تا برجستگی‌های اندامش آشکار باشد.

عفاف امری درونی است، ولی حجاب و رعایت پوشش مناسب یکی از عوامل حفظ عفاف به شمار می‌رود. یکی از دلایل ناکیده آموزه‌های دینی بر پوشش مناسب این است که زن بتواند در جامعه حاضر شود و به فعالیت‌های اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و اقتصادی بپردازد. حجاب را با توجه به آداب و رسوم می‌توان به شکل‌های مختلف رعایت کرد.



فعالیت ۳: بحث کلاسی

- ک به نظر شما چه رفتارهایی با روحیه عقیقانه ناسازگار است؟
- ک دربارهٔ «حجاب استایل» در کلاس با هم گفت‌وگو کنید. به نظر شما این پدیده، تبلیغ حجاب است یا علیه آن؟

نکته مهم

رعایت حجاب از سوی زن حق الله است؛ یعنی اگر زن و شوهر هم هر دو به بی‌حجابی راضی شوند، خداوند از این کار راضی نیست. زنان با رعایت حجاب در حقیقت تعیت خود نسبت به دستورات خداوند متعال را ایات می‌کنند.

فعالیت در خانه

از فعالیت‌های زیر، یکی را به دلخواه انتخاب کنید و انجام دهید.

با مراجعه به رساله‌های عملیه مرجع تقلید خود، برخی از احکام پوشش و معاشرت با نامحرمان را جمع‌آوری و ثبت کنید و سپس در کلاس بخوانید.

کتابه حدیث از پیامبر اسلام ﷺ و ائمه اطهار علیهم السلام درباره پوشش و رفتار عقیقانه انتخاب کنید و در کلاس بخوانید.



حفظ حجاب به زن کمک می‌کند تا بتواند به آن رتبهٔ معنوی عالی خود برسد. (و) دچار آن لغزش‌گاه‌های بسیار لغزنده‌ای که سر راهش قرار داده‌اند، نشوند.

بیدار حضرت ایت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلام با اعضای شورای فرهنگ اجتماعی زنان

۱۳۷۰/۱۰/۲





معلمان محترم، مطالعه‌ی نظرات، آتش‌آموزان عزیز و اولین آلمان می‌توانند
نظر اصلاحی خود را درباره مطالب کتاب‌های درسی از طریق سامانه
انتقادی از محتوای کتاب درسی، به نشانی «nazar.roshd.ir» یا نامه
به نشانی تهران - صندوق پستی ۴۸۷۴ - ۱۵۸۷۵ ارسال کنند.

سازمان پیشه‌پس و برنامه‌ریزی آموزشی



بیانیه گام دوم انقلاب

از سوی حضرت آیت‌الله العظمی آية الله العظمى
المجتبى سید علی خامنه‌ای، رهبر و ولی‌الله

تلاش غروب در ترویج سبک زندگی مغربى در ایران، زبان‌های
بی‌حیران اخلاقی و اقتصادی و دینی و سیاسی به کشور و علت‌ها
زده است؛ مقابله با آن، جهادی همه‌جانبه و هوشمندانه می‌طلبد
که باز چشم امید در آن یه شما جوان‌ها است:

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۲-۹-۱



9 789640 524091

بهای فروش در سراسر کشور ۲۰۰۰۰ ریال