جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش
تعلیم و تعلم عبادت است

تفکر و سبک زندگی

پایهٔ هفتم | دورهٔ اوّل متوسطه

۷۱۳

ویژهٔ دختران

بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ
وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

ویژهٔ دختران

تفکر و سبک زندگی

پایهٔ هفتم | دورهٔ اوّل متوسطه

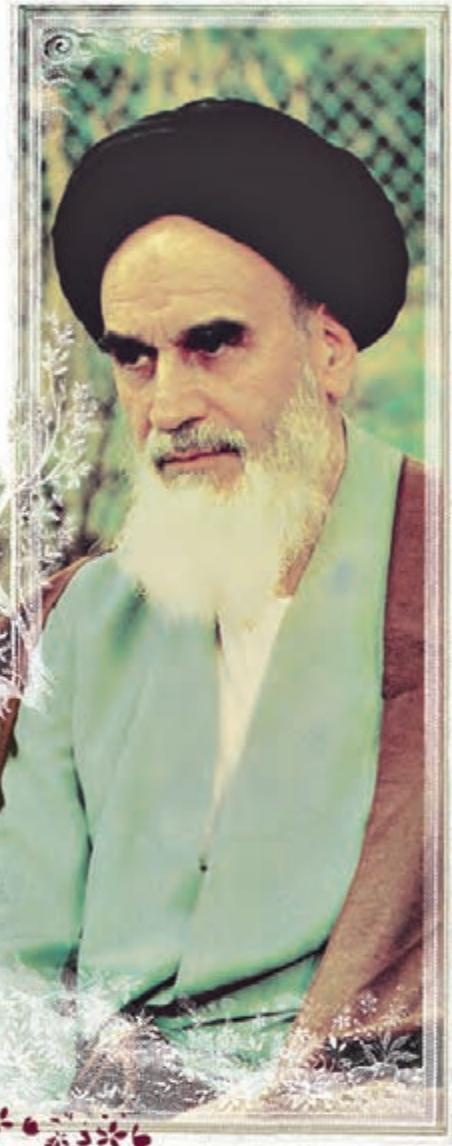
بخش تکمیلی کتاب

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب:	تفکّر و سبک زندگی ـ پایهٔ هفتم دورهٔ اوّل متوسطه (ویژهٔ دختران) ـ ۷۱۳
پدیدآورنده:	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:	محمود اوحدی، مریم خسرویانی، میترا دانشور، روفیا دهقان، سعید راصد، سیدامیر رون، مهرداد سیاه‌پشت، عبدالرسول کریمی، محمود معافی، محمدرضا مقدادی و احمد یارمحمدی (اعضای شورای برنامه‌ریزی) محمود معافی، سیدامیر رون، عبدالرسول کریمی و مریم خسرویانی (اعضای گروه تألیف) ـ سجاد مهدی‌زاده و لیلا حاجی‌حسینی (بازنگری و بازنویسی) ـ سیداکبر میرجعفری (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری:	اداره کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی:	احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) ـ مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) ـ طاهره حسن‌زاده (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) ـ سیّده فاطمه محسنی، رعنا فرج‌زاده‌دروئی، فاطمه‌صغریٰ ذوالفقاری، فریبا سیر، مریم دهقان‌زاده و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان:	تهران: خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن: ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه: www.chap.sch.ir ،www.irtextbook.ir
ناشر:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جادهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۵ ـ ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ـ۳۷۵۱۵
چاپ‌خانه:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ:	چاپ دوازدهم ۱۴۰۳

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۱-۲۴۰۹-۰۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978 -964 - 05 - 2409 - 1



حضرت امام خمینی (قدس سره)

* زندگی زیر چتر علم، عمل و اخلاق

در تحصیل علم و فراگرفتن دانش و اخلاق و کردار نیکو کوشا باشید که افراد متعهد و سودمندی برای اسلام بزرگ و میهن عزیزتان باشید.[1] با اراده و عزم راسخ خود، به طرف علم و عمل و کسب دانش و بینش حرکت نمایید که زندگی، زیر چتر علم و آگاهی آن قدر شیرین و انس با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آن قدر خاطره‌آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.[2]

۱ـ صحیفهٔ نور، جلد ۱۶، صفحهٔ ۷۰
۲ـ صحیفهٔ نور، جلد ۲۱، صفحهٔ ۱۳۸

اهمّیت سبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم ـ که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجاح است ـ باید به سبک زندگی اهمّیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، بازپرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین، این مسئله، مسئله اساسی و مهمی است.

حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی

دیدار جوانان استان خراسان شمالی ـ ۱۳۹۱/۷/۲۳

فهرست مطالب :

بلوغ من ۵

آداب پوشش و معاشرت ۱۶

بلوغ من

همهٔ موجودات در مسیر رشد خود معمولاً تغییراتی می‌کنند، من هم در مسیر رشدم، به دورهٔ مهمی از زندگی‌ام رسیده‌ام که به آن نوجوانی می‌گویند.[1] باید دربارهٔ خودم بیشتر بدانم تا بتوانم برای یک زندگی سالم و بانشاط 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 سبب تغییرات بسیاری در جسم، فکر و خلقیات من می‌شود. راستی چقدر دربارهٔ نوجوانی و بلوغ می‌دانم؟

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

۱ــ دورهٔ نوزادی (از تولد تا ۴ هفتگی)
دورهٔ خردسالی (از ۴ هفتگی تا ۳ سالگی)
دورهٔ کودکی (از سن ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی)
دورهٔ نوجوانی (از سن ۱۲ سالگی تا ۱۸ سالگی)
دورهٔ بزرگ‌سالی (از ۱۸ سالگی به بعد یعنی مراحل جوانی، میان‌سالی و پیری)

فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

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

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

➢ اگر بخواهی 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 :

سنّ بلوغ جسمی در همهٔ 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 نژاد، 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 خودبه‌خود حاصل می‌شود. سن بلوغ شرعی دختران معمولاً نُه سال قمری است. لازم است برای اطلاع از سن بلوغ شرعی خود به نظر مرجع تقلیدتان مراجعه کنید.

فعّالیت ۲ : بحث کلاسی

➢ دربارهٔ علائم بلوغ شرعی دختران چه می‌دانید؟ در این‌باره با محوریت معلم در کلاس گفت‌وگو کنید.

.....

.....

.....

فعّالیت ۳ : بحث کلاسی

➢ با توجه به آنچه از بلوغ دانستید، آیا دوست داشتید کودک بمانید یا بالغ شوید؟

➢ جنبه‌های مثبت ومنفی بلوغ را در کلاس بررسی کنید.

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها :

.....

.....

.....

.....

فعّالیت ۴ : فردی

➢ پرسش‌نامهٔ زیر و صفحات بعد را تکمیل کنید. با انتخاب گزینهٔ بلی یا خیر، وضعیت خود را در مقایسه با زمانی که در پایهٔ چهارم ابتدایی بودید، ارزیابی کنید. در هر بخش موارد دیگری را نیز تجربه کرده‌اید، آن موارد را اضافه کنید.

الف :

تغییرات جسمانی	بلی	خیر
۱ــ شکل بدن من تغییر کرده است.		
۲ــ بوی بدن و عرق من تغییر کرده است.		
۳ــ در برخی از قسمت‌های بدنم موهای تازه رشد کرده است.		
۴ــ هرماه به طور منظم دچار عادت ماهانه می‌شوم.		
۵ــ		

ب :

تغییرات در توانایی‌های ذهنی ــ شناختی	بلی	خیر
۱ــ مسائل را بهتر درک می‌کنم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است.		
۲ــ کنجکاوی من بیشتر شده و به دنبال کشف مجهولات هستم.		
۳ــ دوست دارم در انجام کارها مستقل باشم.		
۴ــ		

پ :

تغییرات اجتماعی و ارتباطی	بلی	خیر
۱ــ بیشتر از قبل تحت تأثیر نظر دیگران، خصوصاً دوستانم، رفتار و تصمیماتم را تغییر می‌دهم.		
۲ــ دوست دارم در جمع، نظراتم را مطرح کنم و بقیه به من احترام بگذارند.		
۳ــ محبت به دیگران برای من مهم شده است و دوست دارم که از محبت دیگران هم برخوردار شوم.		
۴ــ		

ت :

تغییرات روحی و عاطفی	بلی	خیر
۱ــ میل به گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.		
۲ــ نسبت به انتقاد دیگران از خودم، حساس‌تر شده‌ام.		
۳ــ نسبت به وضعیت ظاهری خودم حساس‌تر شده‌ام.		
۴ــ گاهی از تغییرات ناشی از بلوغ در ظاهر خودم، خجالت می‌کشم.		
۵ــ در مقابل نصیحت یا نقد دیگران برخی اوقات واکنش منفی نشان می‌دهم.		
۶ــ		

عادت ماهانه یا قاعدگی

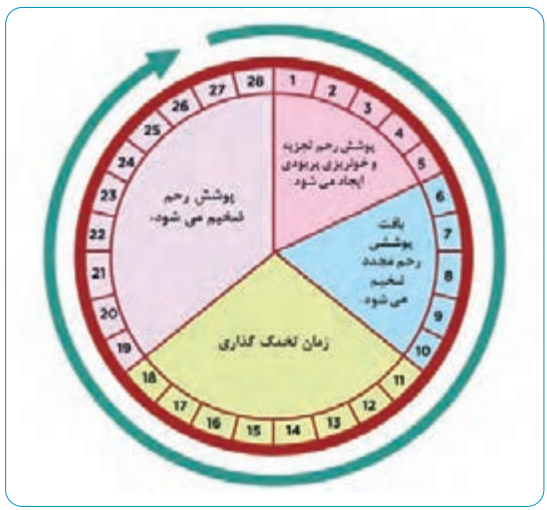
یکی از مهم‌ترین تغییرات دوران بلوغ در جسم من، عادت ماهانه است که پریود، قاعدگی یا حیض هم نامیده می‌شود. این تغییر یا همان **دفع خون ماهانه از بدن**، نشان‌دهندهٔ آماده شدن بدن زنانه، برای بارداری یا پرورش یک جنین درون خود است.

در هر ماه یک تخمک از تخمدان آزاد و وارد رحم می‌شود. در این مدت دیوارهٔ داخلی رحم رشد می‌کند تا آمادهٔ نگه‌داری جنین شود. در صورت عدم باروری، بخش‌هایی که رشد کرده‌اند، از دیوارهٔ 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 باشم، مشورت با یک پزشک مفید و لازم خواهد بود.

یادم باشد :

فاصلهٔ بین شروع دو عادت ماهانه را دورهٔ 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 یا فاصله بین آنها تغییر کند؛ اما در صورت ادامهٔ 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.

فعّالیت ۵ : بحث کلاسی

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

حواسم باشد :

این تغییرات به من نشان می‌دهد، بدن سالمی دارم و فقط باید با دقت بیشتری در این ایام مراقب خود باشم. با 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 ماهانهٔ سالم و بانشاط :

با توجه به آنچه تا اینجا متوجه شدم، نکاتی که در این دوره حال من را بهتر می‌کند، عبارت‌اند از :

الف) نکاتی درباره بهداشت جسمم :

۱ــ بهداشت ناحیهٔ تناسلی را بیشتر رعایت کنم و نسبت به تمیزبودن آن حساس‌تر باشم.

۲ــ از نوار بهداشتی یا دستمال پاکیزه استفاده کنم و تا حد امکان با توجه به شدت خون‌ریزی، هر چند ساعت یک‌بار آن را تعویض کنم.

۳ــ شستن و خشک کردن ناحیهٔ تناسلی، باید از سمت جلو به عقب باشد. اگر این حرکت برعکس باشد، باعث انتقال عفونت از ناحیهٔ مقعد به ناحیه تناسلی می‌شود.

۴ــ از تحرک بیش از حد و ورزش‌های سنگین دوری می‌کنم، اما نرمش مناسب را ترک نخواهم کرد.

۵ــ برای برطرف شدن بوی بدن، از لباس‌زیر نخی استفاده و آن را به‌طور مرتب تعویض می‌کنم.

۶ــ ترجیحاً کوتاه و ایستاده حمام می‌کنم و در این دوران از شنا کردن در آب استخر، یا رودخانه خودداری می‌کنم.

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

۸ــ در دوران بلوغ، هورمون‌های اضافی در بدن ممکن است موجب حساسیت بیشتر لثه و دندان شوند؛ لذا بیش از قبل باید مراقب بهداشت دهان و دندانم باشم.

۹ــ تقویمی تهیه کرده‌ام و در آن اطلاعات مربوط به دورهٔ عادت ماهانه‌ام را یادداشت می‌کنم. در صورت روبه‌روشدن با هر 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 :

۱ــ به علت بالا رفتن سوخت و ساز بدنم در دوران بلوغ، به انرژی بیشتری نیاز دارم و لازم است به تغذیه‌ام بیشتر توجه کنم. البته پرخوری یا کم‌خوری در این دوره به سلامتی‌ام آسیب جدی می‌رساند.

۲ــ بی‌توجهی به وعدهٔ غذایی صبحانه، می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات بسیاری در سلامتی‌ام شود.

۳ــ در وعده‌های غذایی از تمام گروه‌های غذایی و غذاهای سالم و مقوی به تناسب استفاده می‌کنم.

۴ــ مصرف منظم سبزی‌ها، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات و مواد غذایی حاوی کلسیم مانند لبنیات می‌تواند به سلامتی‌ام در این دوره کمک کند.

۵ــ در طول قاعدگی نوشابه‌های گازدار، شکلات، غذاهای خیلی تند و شور، ترشیجات و قهوه را کمتر استفاده می‌کنم؛ چون این مواد غذایی علائم این دوره را تشدید کرده و در نتیجه بر بدن و روانم

تأثیر منفی می‌گذارند.

۶ــ مقداری از آهن بدنم را از طریق خون‌ریزی 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 تخم‌مرغ بخورم و در صورت لزوم از قرص آهن استفاده کنم.

۷ــ نوشیدن چای طی یک تا دو ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می‌کند و در مقابل، استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه‌هایی مانند نارنگی، پرتقال و لیموشیرین به جذب آهن غذا کمک می‌کند.

ج) نکاتی دربارهٔ آرامش روحی‌ام

۱ــ فشار عصبی و نگرانی‌های بی‌مورد موجب بدتر شدن شرایط روحی و جسمی من، به‌ویژه در دورهٔ عادت ماهانه‌ام می‌شود.

۲ــ 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.

۳ــ از فراغت و تنهایی زیاد دوری و با فعالیت‌های جذاب و مفید خود را سرگرم می‌کنم.

۴ــ مهارت‌هایی مانند توانمندی مدیریت احساسات، کنترل خیال و افکار، نه گفتن، تصمیم‌گیری و... از جمله مهارت‌های مفیدی‌اند که برای عبور هرچه کم‌خطرتر از دوران بلوغ به آنها نیاز دارم.

۵ــ در دورهٔ بلوغ به‌ویژه در دورهٔ ایام عادت ماهانه‌ام ممکن است در مدیریت ارتباطات و احساسات و تمایلات خود دچار مشکلاتی شوم که گفت‌وگو و مشورت با مادر، معلم و مشاور مورد اعتمادم می‌تواند راهگشا باشد.

د) نکاتی دربارهٔ احکام شرعی‌ام

۱ــ پس از پایان این دوره باید غسلی کنم که به آن «غسل حیض» می‌گویند. (شیوهٔ انجام غسل را در کتاب پیام‌های آسمان امسال فرامی‌گیرید اما برای آشنایی بیشتر با احکام غسل حیض به محتوای این رمزینه مراجعه کنید.)

۲ــ در دوره عادت ماهانه خواندن نماز و گرفتن روزه جایز نیست. البته باید روزه‌های این ایام را بعداً قضا کنم.

۳ــ در این دوره هم امکان خواندن دعا و قرائت قرآن را دارم؛ ولی سوره‌ای که سجدهٔ واجب دارد نباید بخوانم[1] و نباید به خط قرآن دست بزنم.

۴ــ در مساجد و در محدودهٔ اصلی حرم امامان علیهم‌السلام نباید توقف کنم.

۱ــ سوره‌های نجم، علق، سجده (الم تنزیل) و فُصّلت

آداب پوشش و معاشرت

دختران شعیب (علیه‌السلام)

زمانی که حضرت موسی‌علیه‌السلام تحت تعقیب فرعون قرار گرفت و از مصر فرار کرد، وارد سرزمین مَدیَن (واقع در شبه‌جزیرهٔ سینا) شد. در آن زمان حضرت موسی‌علیه‌السلام جوانی رشید بود که همسر و خانه‌ای نداشت. هنگامی که به کنار چاه آبی رسید تا آبی بنوشد، دو دختر جوان باحجاب و نجیب را دید که در گوشه‌ای ایستاده و منتظرند تا از چاه آب بکشند و گوسفندان خود را سیراب کنند. حضرت موسی‌علیه‌السلام از دختران سؤال کرد که چرا جلو نمی‌روید 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 پیر و ناتوان است و از ما خواسته است که این کارها را انجام دهیم. حضرت موسی‌علیه‌السلام که مردی بسیار نیکوکار و غیرتمند بود، به دختران شعیب کمک کرد تا گوسفندان خود را سیراب کنند. حضرت موسی‌علیه‌السلام این کار را برای رضای خداوند انجام داد. دختران به خانه برگشتند و حضرت موسی‌علیه‌السلام پس از آن به زیر سایهٔ درختی رفت تا رفع خستگی کند. او همانجا با خدای خود گفت: «بارالها به من خیری از خوان کرمت نازل فرما زیرا بدان محتاجم».

دختران شعیب پیامبر بعد از رسیدن به خانه، ماجرا را برای پدرشان تعریف کردند و از حضرت موسی‌علیه‌السلام و قدرت جسمی و پاکدامنی او در نزد پدر تمجید کردند. شعیب دختران خود را به دنبال موسی‌علیه‌السلام فرستاد. آنها درحالتی که با حجب و حیای کامل راه می‌رفتند از موسی خواستند که نزد پدر آنها بیاید. حضرت موسی‌علیه‌السلام داستان خود را برای شعیب تعریف کرد. شعیب فرمود: دیگر نگران نباش خداوند تو را از قوم ظالم و ستمکار فرعون نجات داد. آنگاه به او پیشنهاد کرد که در ازای ۸ تا ۱۰ سال کار در نزد 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 افراد نزدیک بیشتر باید موردتوجه باشد.

یکی از این قواعد مهم در این زمینه، برخورداری از صفت حیاست. حیا حالتی درونی است که آدمی را از انجام کارهای ناپسند بازمی‌دارد و خاصیت بازدارندگی دارد. البته حیایی سبب رشد ما می‌شود که عاقلانه باشد وگرنه، طبق 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.[1]

درحالی‌که حیا، داشتن احساس شرم از انجام رفتارهای ناپسند در برابر خداوند، وجدان خود یا نگاه دیگران است، عفاف نیز به معنای خودنگه‌داری و حفظ خود از کشیده شدن به سوی گناه و رفتارهای اشتباه است.

انواع عفاف

۱ــ عفاف در نگاه : اجتناب از چشم‌چرانی، دیدن تصاویر مبتذل و نگاه خیره به نامحرم

۲ــ عفاف در گفتار : زیبا سخن گفتن با دیگران و پرهیز از صحبت‌های غیرضروری با نامحرمان، آن هم به صورت جذاب و غیراخلاقی

۳ــ عفاف در پوشش و آرایش : به معنای پوشاندن اعضای بدن از دید نامحرمان و پرهیز از لباس‌های بدن‌نما و جلوه‌نمایی به وسیلهٔ آرایش و زینت‌های خود در برابر آنهاست.

۴ــ عفاف در رفتار و معاشرت : عدم اختلاط با نامحرمان و پرهیز از هر نوع رفتار جلب توجه کننده

۵ــ عفاف در فکر : اجتناب از مرور تصاویر و خاطرات ناپسند در ذهن

۱ــ امام علی علیه‌السلام : وَ لَا یستَحْیی الْجَاهِلُ إِذَا سُئِلَ عَمَّا لَا یعْلَمُ أَنْ یتَعَلَّمَ : کسی شرم نکند از آموختنِ آنچه نمی‌داند (تحف العقول عن آل الرسول، ص ۳۱۳)

توجه دارم که :

حیا و عفاف موضوعی فطری و فراتر از آموزه‌های ادیان است. حیا و عفاف می‌تواند سبب محافظت دختران و پسران از آسیب‌های احتمالی ناشی از برخی معاشرت‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر شود. رفتار دیگران با 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؟

یک پیشنهاد برای مطالعه

دو اندیشمند 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 عفیفانه اشاره کرده‌اند.[1]

فعّالیت ۱ : بحث کلاسی

➢ به نظر شما چه سطحی از ارتباط با نامحرمان آسیب‌زاست؟ چه نوع رفتاری را غیرمحترمانه و تجاوز به حریم خصوصی می‌دانید؟

➢ برای مراقبت از حریم خصوصی خود، چه رفتارهایی را مناسب می‌دانید؟

➢ در جدول زیر، چند نمونه از پیامدهای فردی و اجتماعی بی‌توجهی به عفاف و حیا را بنویسید.

آثار فردی	آثار اجتماعی
۱ــ ۲ــ ۳ــ	۱ــ ۲ــ ۳ــ

۱ــ نویسندگان : وندی شیلت و نانسی‌لی دموس، مترجم : سمانه مدنی و پریسا پورعلمداری، نشر : معارف

دقت کنم که :

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

فعّالیت ۲ : بحث کلاسی

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

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

گاهی سعی می‌کنیم که در برابر تقاضای دیگران به آنها «نه» نگوییم و آنها را ناراحت نکنیم و با این کار دنبال راضی‌کردن 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.

فعّالیت ۳ : بحث کلاسی

- به‌نظر شما انسان به چه دلایل یا انگیزه‌هایی لباس می‌پوشد؟
- افراد برای انتخاب نوع پوشش به چه چیزهایی توجه می‌کنند؟
- آیا پوشش و رفتار عفیفانه 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 دربارهٔ پوشش و چرایی آن بیشتر بدانم.

تمایل به پوشاندن بدن، گرایشی فطری است که ریشه در حیا و عفاف انسان دارد و همهٔ انسان‌ها چه زن و چه مرد و با هر دین و اعتقادی، به آن توجه دارند، هرچند آداب آن در بین ملت‌ها و جوامع تفاوت‌هایی دارد. کافی است گزارش‌های جهانگردان قدیمی و نقاشی‌های تاریخی و تصاویر مختلف از زنان را دنبال کنم. این آثار بر کنده‌کاری‌های سنگی و مجسمه‌های تاریخی قابل‌مشاهده است.

این تصاویر نمونه‌هایی از حجاب زنان را در بین پیروان 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 عفیفانه به عنوان یک رفتار طبیعی و پسندیده همچنان مورد تأیید جوامع مختلف می‌باشد.

پوشش دختران در دوره قاجار

دختر مسلمان

دختر ارمنی

دختران یهودی

دختر زرتشتی

انواع پوشش و حجاب اقوام مختلف زنان ایرانی

چادر ، پوشش ملی

چادر ، پوشش ملی

عشایر

عشایر جنوب ایران

ترکمن

ابیانه(نطنز)

قاسم آباد گیلان

هرمزگان

گلستان

کردستان

فعّالیت ۲ : فردی

➢ با مشاهدهٔ تصاویر صفحهٔ قبل به سؤالات زیر پاسخ دهید :

۱ــ وجه اشتراک پوشش زنان بین اقوام مختلف ایرانی چیست؟

۲ــ چرا زنان بیش از مردان به پوشش بدن خود و حفظ حریم‌ها توجه داشته‌اند؟!

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

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

نکتهٔ مهم

در قرآن کریم (آیهٔ ۳۱ سورهٔ نور و آیهٔ ۵۹ سورهٔ احزاب) از دو نوع پوشش به نام خِمار و جِلباب نام برده شده است. خِمار نوعی مقنعه و روسری بلند است که علاوه بر پوشش کامل سر، گردن و سینه را می‌پوشاند. جِلباب نیز پوششی همانند چادر است که همه بدن را می‌پوشاند.

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 به‌جز گردی صورت و مچ دست به پایین و همچنین، زیورآلات و آرایش، واجب است. پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمایند: 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 تأکید 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.

فعّالیت ۳ : بحث کلاسی

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

نکتهٔ مهم

رعایت حجاب از سوی زن حق‌الله است؛ یعنی اگر زن و شوهر هم هردو به بی‌حجابی راضی شوند، خداوند از این کار راضی نیست. زنان با رعایت حجاب در حقیقت تبعیت خود نسبت به دستورات خداوند متعال را اثبات می‌کنند.

فعّالیت در خانه

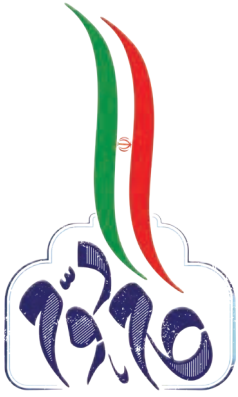
از فعّالیت‌های زیر، یکی را به دلخواه انتخاب کنید و انجام دهید.

- با مراجعه به رساله‌های عملیهٔ مرجع تقلید خود، برخی از احکام پوشش و معاشرت با نامحرمان را جمع‌آوری و ثبت کنید و سپس درکلاس بخوانید.
- سه حدیث از پیامبراسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمهٔ اطهار علیهم‌السلام دربارهٔ پوشش و رفتار عفیفانه 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، نشود.

دیدار حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی با اعضای شورای فرهنگی اجتماعی زنان

۱۳۷۰/۱۰/۴



بیانیه گام دوم انقلاب

از سوی حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر انقلاب اسلامی
به مناسبت چهلمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی

تلاش غرب در ترویج سبک زندگی غربی در ایران، زیان‌های بی‌جبران اخلاقی و اقتصادی و دینی و سیاسی به کشور و ملّت ما زده است؛ مقابله با آن، جهادی همه جانبه و هوشمندانه می‌طلبد که باز چشم امید در آن به شما جوان‌ها است.

شابک ۱-۲۴۰۹-۰۵-۹۶۴-۹۷۸

9789640524091

بهای فروش در سراسر کشور ۳۰۰۰۰ ریال

P_68