

# تفکر و سبک زندگی

دوره اول متوسطه

پایه هفتم

۷۱۳

ویژه دختران







اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ  
وَ اٰلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ



ویژہ دختران



بخش تکمیلی کتاب



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب:                         | تفکر و سبک زندگی - پایه هفتم دوره اول متوسطه (ویژه دختران) - 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 خسروپانی، میترا دانشور، روفیا دهقان، سعید راصد، سیدامیر رون، مهرداد سیاه‌پشت، عبدالرسول کریمی، محمود معافی، محمدرضا مقدادی و احمد یارمحمدی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)<br>محمود معافی، سیدامیر رون، عبدالرسول کریمی و مریم خسروپانی (اعضای گروه تألیف) - سجاد مهدی‌زاده و لیلا حاجی حسینی (بازنگری و بازنویسی) - سیداکبر میرجعفری (ویراستار) |
| مدیریت آماده‌سازی هنری:           | اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| شناسه افزوده آماده‌سازی:          | احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - طاهره حسن‌زاده (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) - سیده فاطمه محسنی، رعنا فرج‌زاده‌دروئی، فاطمه‌صغری ذوالفقاری، فریبا سیر، مریم دهقان‌زاده و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)                                                                                                         |
| نشانی سازمان:                     | تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)<br>تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹<br>وبگاه: www.irttextbook.ir, www.chap.sch.ir                                                                                                                                                                           |
| ناشر:                             | شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹                                                                                                                                                                                                               |
| چاپ‌خانه:                         | شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| سال انتشار و نوبت چاپ:            | چاپ سیزدهم ۱۴۰۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

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 به صورت 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.

## حضرت امام خمینی (فایز سید)

**\* 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.<sup>۱</sup> 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.<sup>۲</sup>

۱- صحیفه نور، جلد ۱۶، صفحه ۷۰

۲- صحیفه نور، جلد ۲۱، صفحه ۱۳۸

## اهمیت سبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم - که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است - باید به سبک زندگی اهمیت 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 - ۱۳۹۱/۷/۲۳



## فهرست مطالب :

بلوغ من ..... ۵

آداب پوشش و معاشرت ..... ۱۴



همه موجودات در مسیر رشد خود معمولاً تغییراتی می‌کنند، من هم در مسیر رشد، به دوره مهمی از زندگی‌ام رسیده‌ام که به آن نوجوانی می‌گویند.<sup>۱</sup> باید درباره 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 خلیات من می‌شود. راستی چقدر درباره 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.

۱- دوره نوزادی (از تولد تا ۴ هفتگی)

دوره خردسالی (از ۴ هفتگی تا ۳ سالگی)

دوره کودکی (از ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی)

دوره نوجوانی (از ۱۲ سالگی تا ۱۸ سالگی)

دوره بزرگسالی (از ۱۸ سالگی به بعد یعنی 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 گفت و گو کن.

.....

.....

.....

.....

➤ اگر بخواهی نام دیگری برای دوران بلوغ انتخاب کنی، آن را چه می نامی؟ چرا این نام را انتخاب کردی؟

.....

.....

.....

➤ تغییرات بالا برای شما در چه سنی پدیدار شد؟!

**باید بدانم :**

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

**به این نکته باید توجه کنم :**

سنّ 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 می شوند. بلوغ در هر دختری می تواند 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 خودبه خود حاصل می شود. سن بلوغ شرعی دختران معمولاً نه سال قمری است. لازم است برای اطلاع از سن بلوغ شرعی خود به نظر مرجع تقلیدتان مراجعه کنید.

### فعالیت ۲ : بحث کلاسی

◀ درباره علائم بلوغ شرعی دختران چه می دانید؟ در این باره با محوریت معلم در کلاس گفت و گو کنید.

.....

.....

.....

### فعالیت ۳ : بحث کلاسی

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

### نکات مهم و جالب گفت و گوها :

.....

.....

.....

## فعالیت ۴ : فردی

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

الف :

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

ب :

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





پ :

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

ت :

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





## عادت ماهانه یا قاعدگی



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

چرخه قاعدگی: چرخه قاعدگی تو از روز اول قاعدگی فعلی تا روز اول قاعدگی بعدی محاسبه می‌شود که به طور معمول ۲۸ روز است. البته بین ۲۵-۳۴ روز هم طبیعی است.

(مثلاً اگر تو ۲ مهر، ۵ آبان و ۳ آذر پیود شده باشی، دوره اول تو ۳۳ روزه و دوره دومات ۲۸ روزه بوده است).

(بهتر است بدانی گاهی فشار عصبی، اضطراب، سوء تغذیه، مصرف برخی خوراکی‌ها و داروها ... می‌تواند طول دوره یا میزان خون‌ریزی را تغییر دهد).

کی به پزشک مراجعه کنم؟

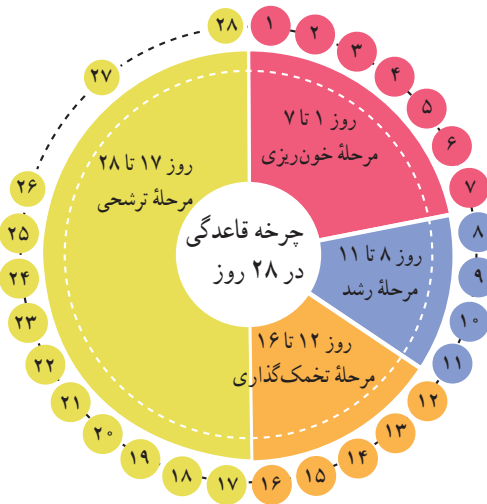
۱- درد و خون‌ریزی شدید

۲- نامنظمی در چرخه قاعدگی

۳- سوزش یا خارش یا بوی نامطبوع ناحیه تناسلی

چرخه قاعدگی چهار مرحله است.

**مرحله خونریزی :** در این مرحله لایه ضخیم رحم ریزش می کند و خونریزی رخ می دهد.  
**مرحله رشد :** در این مرحله تخمکی که قرار است آزاد شود رشد می کند. تو در این مرحله ترشحاتی شبیه به سفیده تخم مرغ از دستگاه تناسلی خودت می بینی.  
**مرحله تخمک گذاری :** در ابتدای بلوغ دوره های ماهانه بدون تخمک گذاری هستند ولی به مرور فاصله های خونریزی منظم تر و تخمک گذاری آغاز می شود. هرچقدر به روزهای تخمک گذاری نزدیک شوی ترشحات رقیق بیشتری خواهی داشت. طوری که ممکن است فکر کنی ادرار از بدنت خارج می شود.



**مرحله ترشحات :** باقی مانده تخمک که جسم زرد نامیده می شود، شروع به ترشح پروژسترون می کند. در این مرحله متوجه ترشحات سفت و چسبناک از دستگاه تناسلی خودت می شوی.

## فعالیت ۵ : بحث کلاسی

چه مسائل جسمی و روحی در دوران قاعدگی طبیعی است؟ با همراهی معلم و هم کلاسی های خود درباره این موضوع گفت و گو کنید.

### حواسم باشند :

این تغییرات به من نشان می دهد، 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 می دهم ممکن است با مشکلاتی مانند بی حالی، کم حوصلگی، ضعف یا ... مواجه شوم که می توانم تا حد زیادی آنها را مدیریت کنم.

## چند نکته در رابطه با عادت ماهانه :

با توجه به آنچه تا اینجا متوجه شدم، نکاتی که در این دوره حال من را بهتر می کند، عبارت اند از :

### الف) نکاتی درباره بهداشت جسم :

- ۱- از نوار بهداشتی یا دستمال پاکیزه استفاده کنم و تا حد امکان با توجه به شدت خونریزی، هر چند ساعت یک بار آن را تعویض کنم.
- ۲- شستن 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 می شود.
- ۳- از تحرک بیش از حد و ورزش های سنگین دوری می کنم، اما نرمش مناسب را ترک نخواهم کرد.
- ۴- برای برطرف شدن بوی بدن، از لباس زیر نخی استفاده و آن را به طور مرتب تعویض می کنم.
- ۵- ترجیحاً کوتاه و ایستاده حمام می کنم و در این دوران از شنا کردن در آب استخر، یا رودخانه خودداری می کنم.

- ۶- در این ایام، به استراحت بیشتری نیاز دارم؛ پس سعی می کنم منظم تر بخوابم.
- ۷- در دوران بلوغ، هورمون های اضافی در بدن ممکن است موجب حساسیت بیشتر لثه و دندان شوند؛ لذا بیش از قبل باید مراقب بهداشت دهان و دندانم باشم.
- ۸- از هوای سرد و نشستن بر جای سرد یا راه رفتن با پای برهنه بر زمین سرد پرهیز می کنم. همچنین از دوش گرفتن با آب سرد و شست و شوی موضع خونریزی با آب سرد جداً خودداری می کنم.
- ۹- تقویمی تهیه کرده ام و در آن اطلاعات مربوط به دوره عادت ماهانه ام را یادداشت می کنم. در صورت روبه روشن شدن با هر نوع حالت غیرعادی، مشکل خود را با مادرم در میان می گذارم. البته از معلمان یا مشاور مدرسه هم می توانم 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 ام بیشتر توجه کنم. البته پرخوری یا کم خوری در این دوره به سلامتی ام آسیب جدی می رساند.
- ۲- بی توجهی به وعده غذایی صبحانه، می تواند زمینه ساز مشکلات بسیاری در سلامتی ام شود.
- ۳- در وعده های غذایی از تمام گروه های غذایی و غذاهای سالم و مقوی به تناسب استفاده می کنم.
- ۴- مصرف منظم سبزی ها، میوه ها، نان سبوس دار، حبوبات و مواد غذایی حاوی کلسیم مانند لبنیات می تواند به سلامتی ام در این دوره کمک کند.
- ۵- در طول قاعدگی نوشابه های گازدار، شکلات، غذاهای خیلی تند و شور، ترشیدجات و قهوه را کمتر استفاده می کنم؛ چون این مواد غذایی علائم این دوره را تشدید کرده و در نتیجه بر بدن و روانم تأثیر منفی می گذارند.

- ۶- مقداری از آهن بدنم را از طریق خونریزی در دوره عادت ماهانه از دست می دهم 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- نوشیدن جای طی یک تا دو ساعت قبل و بعد از غذا از جذب آهن جلوگیری می کند و در مقابل، استفاده از مواد دارای ویتامین ث یا میوه هایی مانند نارنگی، پرتقال و لیمو شیرین به جذب آهن غذا کمک می کند.

روزانه یک تا دو استکان از جای دارچین، زنجبیل، دمنوش رازیانه و نبات می توانی استفاده کنی (یک بند انگشت چوب دارچین یا یک قاشق مرباخوری پودر زنجبیل یا یک قاشق مرباخوری رازیانه نیمکوب شده را در یک فنجان آب جوش بریز. بهتر است روی بخار کتری به مدت ۱۵ دقیقه بماند و سپس آن را صاف کنی و بنوشی. در نوجوانان با جوش زیاد در صورت و بدن، دمنوش باطبع گرم (مثل زنجبیل) می تواند باعث افزایش جوش شود و باید کمتر مصرف شود.

همچنین خوب است از یک هفته مانده به شروع قاعدگی، یک قاشق مرباخوری پودر نبات الک شده در یک فنجان آب جوش حل کرده و نیم ساعت قبل ناهار بخوری.

### ج) نکاتی درباره آرامش روحی ام :

۱- فشار عصبی و نگرانی های بی مورد موجب بدتر شدن شرایط روحی و جسمی من، به ویژه در دوره عادت ماهانه ام می شود.

۲- نباید از مشکلات این دوره بترسم و نسبت به تغییرات روحی خود نگرانی داشته باشم؛ چون بسیاری از این تغییرات کاملاً طبیعی اند و فقط باید آنها را شناخت و مدیریت کرد.

۳- از فراغت و تنهایی زیاد دوری و با فعالیت های جذاب و مفید خود را سرگرم می کنم.

۴- مهارت هایی مانند توانمندی مدیریت احساسات، کنترل خیال و افکار، نه گفتن، تصمیم گیری و... از جمله مهارت های مفیدی اند که برای عبور هرچه کم خطرتر از دوران بلوغ به آنها نیاز دارم.

۵- در دوره بلوغ به ویژه در دوره ایام عادت ماهانه ام ممکن است در مدیریت ارتباطات و احساسات و تمایلات خود دچار مشکلاتی شوم که گفت و گو و مشورت با مادر، معلم و مشاور مورد اعتماد می تواند راهگشا باشد.

### د) نکاتی درباره احکام شرعی ام :

۱- پس از پایان این دوره باید غسلی کنم که به آن «غسل حیض» می گویند.

(شیوه انجام غسل را در کتاب پیام های آسمان امسال فرامی گیرید اما برای آشنایی بیشتر با احکام غسل حیض به محتوای این رمزینه مراجعه کنید.)

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

۳- در این دوره هم امکان خواندن دعا و قرائت قرآن را دارم؛ ولی سوره ای که سجده واجب دارد نباید بخوانم<sup>۱</sup> و نباید به خط قرآن دست بزنم.

۴- در مساجد و در محدوده اصلی حرم امامان علیهم السلام نباید توقف کنم.







# آداب پوشش و معاشرت

## دختران شعیب (علیهم السلام)

زمانی که حضرت موسی (علیهم السلام) تحت تعقیب فرعون قرار گرفت و از مصر فرار کرد، وارد سرزمین مدین (واقع در شبه جزیره سینا) شد. در آن زمان حضرت موسی (علیهم السلام) جوانی رشید بود که همسر و خانه‌ای نداشت. هنگامی که به کنار چاه آبی رسید تا آبی بنوشد، دو دختر جوان با حجاب و نجیب را دید که در گوشه‌ای ایستاده و منتظرند تا از چاه آب بکشند و گوسفندان خود را سیراب کنند. حضرت موسی (علیهم السلام) 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 موسی (علیهم السلام) که مردی بسیار نیکوکار و غیرتمند بود، به دختران شعیب کمک کرد تا گوسفندان خود را سیراب کنند. حضرت موسی (علیهم السلام) این کار را برای رضای خداوند انجام داد. دختران به خانه برگشتند و حضرت موسی (علیهم السلام) پس از آن به زیر سایه درختی رفت تا رفع خستگی کند. او همانجا با خدای خود گفت: «بارالها به من خیری از خوان کرم‌ت نازل فرما زیرا بدن محتاجم».

دختران شعیب پیامبر بعد از رسیدن به خانه، ماجرا را برای پدرشان تعریف کردند و از حضرت موسی (علیهم السلام) و قدرت جسمی و پاکدامنی او در نزد پدر تمجید کردند. شعیب دختران خود را به دنبال موسی (علیهم السلام) فرستاد. آنها در حالتی که با حجب و حیای کامل راه می‌رفتند از موسی خواستند که نزد پدر آنها بیاید. حضرت موسی (علیهم السلام) 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 ۸۰ 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 مورد توجه باشد.



یکی از این قواعد مهم در این زمینه، برخورداری از صفت حیاست. حیا حالتی درونی است که آدمی را از انجام کارهای ناپسند باز می‌دارد و خاصیت بازدارندگی دارد. البته حیایی سبب رشد ما می‌شود که عاقلانه باشد و گرنه، 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.<sup>۱</sup>

در حالی که 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

- ۱- عفاف در نگاه: اجتناب از چشم‌چرانی، دیدن تصاویر مبتذل و نگاه خیره به نامحرم
- ۲- عفاف در گفتار: زیبا سخن گفتن با دیگران و پرهیز از صحبت‌های غیرضروری با نامحرمان، آن هم به صورت جذاب و غیراخلاقی
- ۳- عفاف در پوشش و آرایش: به معنای پوشاندن اعضای بدن از دید نامحرمان و پرهیز 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 پرهیز 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): وَ لَا يَسْتَحْيِي الْجَاهِلُ إِذَا سُئِلَ عَمَّا لَا يَعْلَمُ أَوْ يَتَعَلَّمُ: کسی شرم نکند از آموختن 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 عقیقانه اشاره کرده‌اند.<sup>۱</sup>

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

۱- نویسندگان : وندی شیل و نانسی لی دموس، مترجم : سمانه مدنی و پریسا پورعلمداری، نشر : معارف

## دقت کنم که :

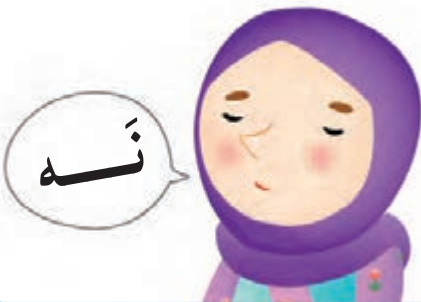
فضای مجازی، جدای از فضای حقیقی نیست و میان فضای مجازی و زندگی واقعی انسان‌ها در جهان خارج رابطه‌ی نزدیکی وجود دارد. برای همین، کاربران فضای مجازی نیز ضروری است به آداب و قواعد عقیفانه توجه کنند.

### فعالیت ۲ : بحث کلاسی

◀ درباره‌ی 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؟ درباره‌ی 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 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 درباره پوشش و چرایی آن بیشتر بدانم.

تمایل به پوشاندن بدن، گرایشی 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، 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 قابل مشاهده 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 ارمنی



دختر مسلمان



دختر زرتشتی



دختران یهودی



## 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

## 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 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.



### نکته مهم

در قرآن کریم (آیه ۳۱ سوره نور و آیه ۵۹ سوره احزاب) از دو نوع پوشش به نام خمار و جلباب نام برده شده است. خمار نوعی مقنعه و روسری بلند است که علاوه بر پوشش کامل سر، گردن و سینه را می‌پوشاند. جلباب 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 به جز گردی صورت و مچ دست به پایین و همچنین، زیورآلات و آرایش، واجب است. پیامبر اسلام ﷺ 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.



### فعالیت ۳: بحث کلاسی

◀ به نظر شما چه رفتارهایی با روحیهٔ عقیفانه ناسازگار است؟  
◀ 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 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.

## 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.

❖ سه حدیث از پیامبر اسلام ﷺ و ائمه اطهار علیهم‌السلام درباره پوشش و رفتار عقیفانه انتخاب کنید و در کلاس بخوانید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

دیدار حضرت آیت الله 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، زبان‌های  
بی‌جبران اخلاقی و اقتصادی و دینی و سیاسی به کشور و ملت ما  
زده است؛ مقابله با آن، جهادی همه‌جانبه و هوشمندانه می‌طلبد  
که باز چشم امید در آن به شما جوان‌ها است.

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۴۰۹-۱



۶۹

بهای فروش در سراسر کشور ۴۰,۰۰۰ ریال