



الاحسان

ویژہ دختران

تفکر و سبک زندگی

دورہ اول متوسطہ

پایہ ہفتم

بخش تکمیلی کتاب

۱۳۹۶

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب:	تفکر و سبک زندگی پایه هفتم دوره اول متوسطه (ویژه دختران) - ۱۱۱/۱
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 خسروایانی، میترا دانشور، روفیا دهقان، سعید راصد، سیدامیر رون، مهرداد سیاه‌پشت، عبدالرسول کریمی، محمود معافی، محمدرضا مقدادی و احمد یارمحمدی (اعضای شورای برنامه‌ریزی) محمود معافی، سید امیر رون، عبدالرسول کریمی و مریم خسروایانی (اعضای گروه تألیف) - سیداکبر میرجعفری (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری:	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی:	لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) - طاهره حسن‌زاده (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) - سیده فاطمه محسنی، رعنا فرج‌زاده‌دروئی، فاطمه صغری، ذوالفقاری، فریبا سیر، مریم دهقان‌زاده، ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان:	تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه: www.chap.sch.ir
ناشر:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه:	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ:	چاپ پنجم ۱۳۹۶

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، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

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

حضرت امام خمینی (رحمه الله علیه)

* 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. 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.

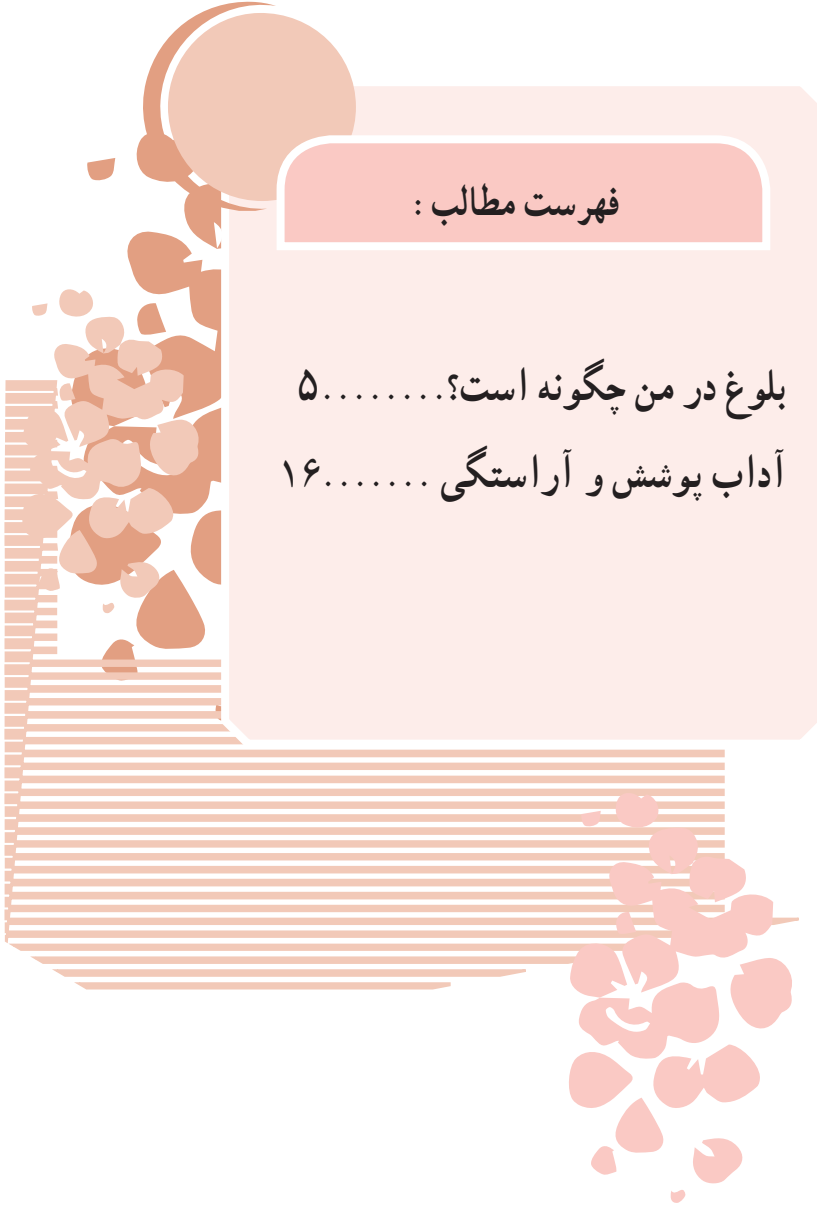
از صحیفه نور، جلد ۱۵

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.

رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای

در دیدار جوانان استان خراسان شمالی — ۱۳۹۱/۷/۲۳



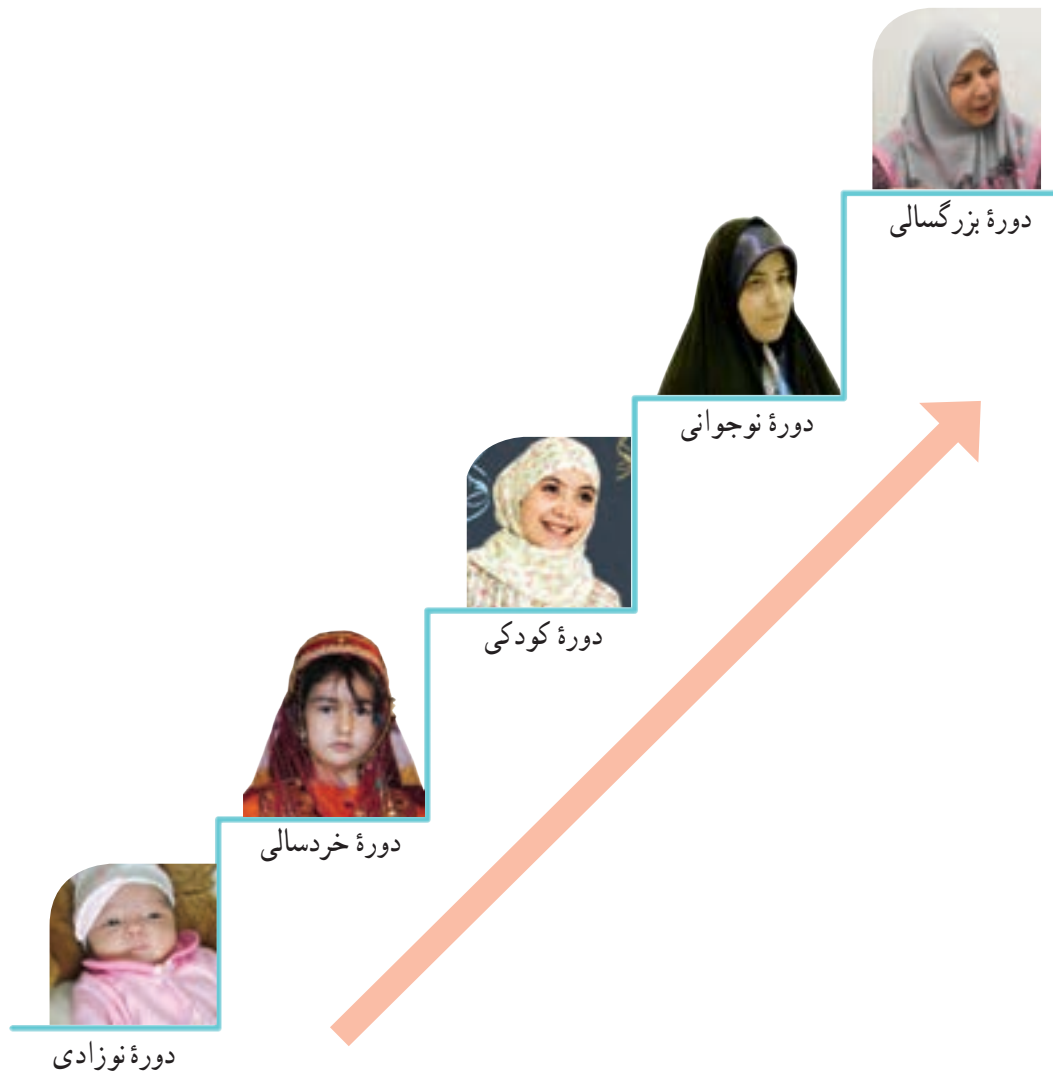
فهرست مطالب :

بلوغ در من چگونه است؟..... ۵
آداب پوشش و آراستگی ۱۷

بلوغ در من چگونه است؟

روان‌شناسان با توجه به تغییرات جسمی، فکری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی که برای فرد در طول زندگی اتفاق می‌افتد. زندگی انسان را به چند دوره تقسیم می‌کنند.

- 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 که شامل مراحل جوانی، میان‌سالی و پیری) است.



فعالیت ۱ : بحث کلاسی

➤ شما اکنون در چه دوره‌ای از تغییرات زندگی خود به سر می‌برید؟ آیا می‌توانید به برخی از ویژگی‌های جسمی، فکری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی این دوره اشاره کنید؟

.....

.....

.....

.....

➤ از نظر شما بلوغ به چه معناست؟

.....

.....

➤ کدام یک از نشانه‌های جسمانی زیر در شما دیده می‌شود؟
تغییر صدا، پیدایش عادت ماهانه (قاعدگی)، رشد ظاهری اعضای بدن، تغییر ظاهری صورت
➤ تغییرات بالا در چه سنی در شما پیدا شد؟

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

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

سن بلوغ جسمی (تکامل جسمی) در همه دختران یکسان نیست و از سن نه سالگی تا شانزده سالگی در تغییر است. به طور میانگین دختران حدود دو سال زودتر از پسران بالغ می‌شوند. نژاد، آب و هوا، وراثت، نوع تغذیه، شرایط فرهنگی، روابط عاطفی و اجتماعی موجب می‌شود که سن بلوغ در دختران تغییر پیدا کند. سن بلوغ شرعی با سن بلوغ جسمی تفاوت دارد و براساس نظر مراجع تقلید مشخص می‌شود و معمولاً برای دختران ۹ سال قمری تمام است. در این سن رعایت حجاب، خواندن نماز و گرفتن روزه بر دختران واجب است.

فعالیت ۲ : کلاسی

➤ آیا می‌دانید تفاوت بلوغ زودرس و بلوغ دیررس چیست؟

.....

.....

.....

فعالیت ۳ : بحث کلاسی

- به نظر شما کودک ماندن بهتر است یا بالغ شدن؟ دلایل خود را بیان کنید.
- جنبه‌های مثبت و منفی بلوغ را در کلاس بررسی کنید.

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها :

.....

.....

.....

.....

.....

فعّالیت ۴ : فردی

↖ پرسش‌نامهٔ زیر و صفحات بعد را تکمیل کنید. این پرسش‌نامه ۴۰ سؤال دارد و تغییرات جسمانی، عقلانی، اجتماعی، عاطفی و روحی شما را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. با انتخاب گزینهٔ بلی یا خیر، وضعیت خود را در مقایسه با زمانی که کلاس چهارم ابتدایی بودید، ارزیابی کنید.

الف :

تغییرات جسمانی	بلی	خیر
۱- قد و وزن من افزایش یافته است.		
۲- حجم بدن من زیاد شده است و سینه‌هایم رشد کرده است.		
۳- استخوان‌بندی بدن من تغییر پیدا کرده است.		
۴- اندازهٔ دست و پا و شانه‌های من تغییر پیدا کرده است.		
۵- نیروی جسمی و عضلانی من بیشتر شده است.		
۶- اندام من شبیه زن‌ها شده است.		
۷- بینی من بزرگ شده و صورتم گاهی جوش می‌زند.		
۸- صدایم تغییر پیدا کرده است.		
۹- در برخی از قسمت‌های بدنم موهای تازه رشد کرده است.		
۱۰- همراه به طور منظم دچار عادت ماهیانه (قاعدۀ) می‌شوم.		



ب :

تغییرات در توانایی‌های ذهنی	بلی	خیر
۱۱- مسائل را بهتر درک می‌کنم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است.		
۱۲- احساس می‌کنم خوب و بد را بهتر درک می‌کنم.		
۱۳- احساس می‌کنم دیگران مرا درست درک نمی‌کنند.		
۱۴- کنجکاوی من بیشتر شده و به دنبال کشف مجهولات هستم.		
۱۵- خلاقیت و ابتکار من بیشتر شده است.		
۱۶- احساس می‌کنم خودم می‌توانم تصمیم بگیرم.		
۱۷- دوست دارم در انجام کارها مستقل باشم.		
۱۸- می‌توانم به مسائل از زاویه‌ها و منظرهای مختلف نگاه کنم.		
۱۹- نسبت به دوران ابتدایی سؤالات بیشتری ذهنم را مشغول می‌کند.		
۲۰- به نظرم دیگران زیاد اشتباه می‌کنند.		



پ :



تغییرات اجتماعی و عاطفی	بلی	خیر
۲۱- علاقه مندم دوستان بیشتری انتخاب کنم.		
۲۲- نظر دوستانم برایم مهم است.		
۲۳- دوست دارم بیشتر در جمع با بزرگ‌ترها باشم و با آنها صحبت کنم.		
۲۴- دوست دارم دربارهٔ جنس مخالف بیشتر بدانم.		
۲۵- علاقه دارم از خطرات دوستی با افراد نامناسب آگاه شوم.		
۲۶- دوست دارم در جمع، نظراتم را مطرح کنم و بقیه به من احترام بگذارند.		
۲۷- محبت به دیگران برای من مهم شده است و دوست دارم که از محبت دیگران هم برخوردار شوم.		
۲۸- دوست دارم خود را به خداوند نزدیک کنم و با او راز و نیاز کنم.		
۲۹- عفو، گذشت و فداکاری در من بیشتر شده است.		
۳۰- احساس می‌کنم از نظر اخلاقی تغییر کرده‌ام.		



ت :

خیر	بلی	تغییرات روحی و روانی
		۳۱- میل به گوشه گیری در من بیشتر شده است.
		۳۲- نسبت به انتقاد دیگران از خودم حساس تر شده ام.
		۳۳- در خود احساس بی قراری می کنم.
		۳۴- نظر دوستان زود مرا تحریک می کند و تحت تأثیر قرار می گیرم.
		۳۵- بیشتر وقت ها در رؤیا و خیال فرو می روم.
		۳۶- احساس بی حالی و سستی می کنم.
		۳۷- نسبت به وضعیت ظاهری خودم حساس تر شده ام.
		۳۸- گاهی به تغییرات ناشی از بلوغ در خودم، خجالت می کشم.
		۳۹- گاهی وقت ها اخلاق من تغییر می کند.
		۴۰- در مقابل پند و اندرز دیگران برخی اوقات واکنش نشان می دهم.

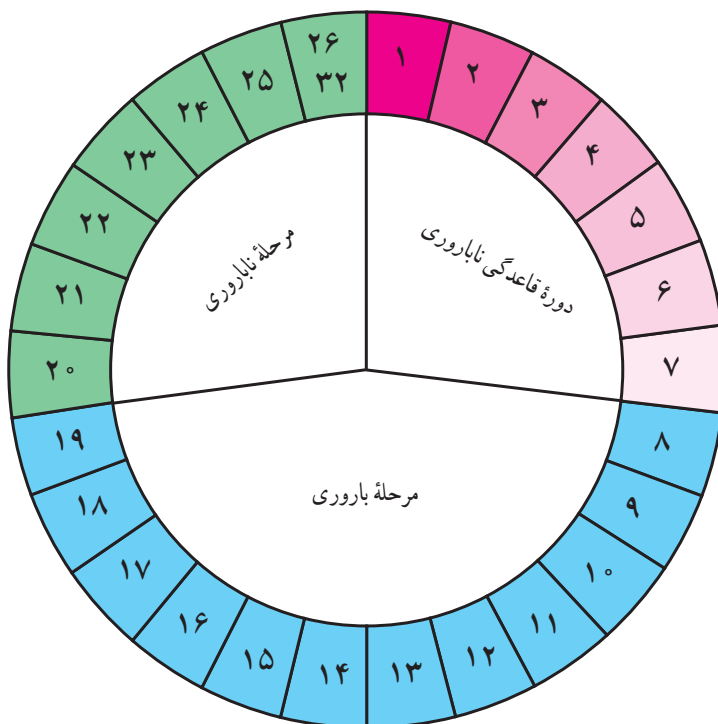




عادت ماهیانه یا قاعدگی چیست؟

عادت ماهیانه، پریود، حیض و یا قاعدگی اتفاقی است که طی هر ماه و در روزهای معین در پوشش داخلی رحم دختران و زنان تا دوره یائسگی (۵۰ سالگی) اتفاق می افتد. فاصله بین دو قاعدگی را دوره قاعدگی (چرخش قاعدگی) می گویند. این تغییرات نشان دهنده آمادگی جسمانی زن ها برای تولیدمثل است. در این فرایند هر ماه یک تخمک بالغ شده وارد رحم می شود. در طول مدتی که یک تخمک وارد رحم می شود، بافت رحم نیز آماده نگهداری جنین می شود؛ اما بعد از ده تا یازده روز، بافت پوششی رحم ریزش می کند (عمل قاعدگی اتفاق می افتد) که معمولاً همراه با دفع خون و تخمک است. خون ریزی دختران و زنان و احساس درد در دوران قاعدگی امری طبیعی است؛ اما در صورت احساس دردهای طولانی توصیه می شود به پزشک مراجعه گردد.

فاصله بین شروع دو قاعدگی معمولاً ۲۸ روز است؛ اما ممکن است از ۲۱ تا ۳۵ روز تغییر کند. طول مدت قاعدگی معمولاً بین ۳ تا ۷ روز است و در برخی از موارد ممکن است تا ۸ روز طول بکشد. بعد از اتمام دوره قاعدگی انجام غسل واجب است. عواملی نظیر فشار روانی، عفونت، کیست تخمدان (توده یاخته‌ای کیسه مانند)، سوء تغذیه یا مصرف برخی از داروها موجب می‌شود چرخش قاعدگی یا طول دوره کم و زیاد شود. در چنین مواردی فرد بیمار باید به پزشک زنان مراجعه کند.



دوره قاعدگی : رنگ قرمز زمان ناباروری، رنگ آبی زمان باروری، رنگ سبز زمان ناباروری

فعالیت ۵ : فردی

- سؤالات خود را در رابطه با بلوغ و قاعدگی در یک برگه کاغذ بنویسید و با معلم در میان بگذارید.
- در دوران قاعدگی انجام کدام فعالیت‌های عبادی برای دختران و زنان حرام است؟

بهداشت دوران قاعدگی

- ۱- از نوار بهداشتی یا دستمال پاکیزه استفاده کنید و بهداشت فردی و جسمی خود را رعایت کنید.
- ۲- تحرک زیاد نداشته باشید و از ورزش‌های سنگین اجتناب کنید؛ اما نرمش مناسب را هرگز ترک نکنید.
- ۳- از لباس زیر نخی استفاده کنید و لباس خود را به‌طور مرتب تمیز کنید.
- ۴- هرگز از لباس زیر دیگران استفاده نکنید، سعی کنید ایستاده حمام کنید.
- ۵- بهداشت ناحیه تناسلی را رعایت کنید.
- ۶- دست‌های خود را حتماً قبل و بعد از دستشویی رفتن بشوید.
- ۷- در طول قاعدگی سعی کنید به‌طور منظم بخوابید.
- ۸- در صورت مشاهده هر نوع حالت غیرعادی، مشکل را با مادر خود در میان بگذارید و از پزشک زنان، ماما، پرستار و یا معلمان خود کمک بگیرید.
- ۹- افکار مزاحم و غلط را از ذهن خود دور کنید و با مطالعه و فعالیت‌های مفید و متنوع خود را سرگرم کنید.
- ۱۰- در دوران قاعدگی از شنا کردن در آب استخر، یا رودخانه و دریا خودداری کنید.
- ۱۱- برای برطرف شدن بوی بدن هر دو روز حمام کنید و لباس‌های زیر و نخی خود را تعویض کنید.
- ۱۲- در طول قاعدگی میزان مصرف نمک و قهوه را کاهش دهید و از غذاهای سالم و مقوی استفاده کنید.

تغذیه در دوران بلوغ

تغذیه شما در دوران نوجوانی و بلوغ اهمیت بسیاری دارد؛ زیرا در این سن به علت سوخت و ساز بالای بدن و فعالیت زیاد، به انرژی بیشتری نیاز دارید. پرخوری یا کم‌خوری در این دوره به سلامتی شما آسیب می‌رساند. صبحانه، وعده غذایی مهمی برای شماست و بی‌توجهی به آن می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات بسیاری در سلامتی شما شود. بهتر است در برنامه غذایی شما چهار گروه اصلی مواد غذایی (چربی‌ها، مواد قندی طبیعی و نشاسته‌ای، پروتئین‌ها، میوه‌ها و سبزیجات) حتماً وجود داشته باشد. مصرف نوشابه‌های گازدار، شکلات و آب‌نبات را باید محدود کنید و به جای آنها از مواد نشاسته‌ای مانند برنج، نان و سیب‌زمینی استفاده کنید. مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها، نان سبوس‌دار، حبوبات و مواد غذایی حاوی کلسیم مانند شیر و لبنیات می‌تواند به سلامتی شما در این دوره کمک کند. شما مقداری از آهن بدن‌تان را از طریق خون‌ریزی در دوران قاعدگی از دست می‌دهید و به همین دلیل باید در این دوره غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، خرما، عدس، اسفناج، جگر، ماهی و زرده تخم‌مرغ بخورید. نوشیدن چای طی ۱ تا ۲ ساعت قبل و بعد از غذا، از جذب آهن جلوگیری می‌کند؛ ولی استفاده از مواد دارای ویتامین C یا میوه‌هایی مانند نارنگی، پرتقال و لیمو شیرین به جذب آهن کمک می‌کند.



فعّالیت در خانه

در باره انواع بلوغ تحقیق کنید. <

آداب پوش و آراشکی

حیا و عفت و پاداش آن (داستانی برای تو)

حیا حالتی نفسانی و درونی است که انسان را از انجام کارهای ناپسند باز می‌دارد. معمولاً انسان گناه نمی‌کند، مگر آنکه بی‌حیا شود. حیا از ویژگی‌های انسان‌های عقیف و باتقوا است که به صورت یک عامل بازدارنده از گناه عمل می‌کند. داستان زیر که از قرآن کریم برگرفته شده است، حیا و پرهیزکاری را در رفتار دختران شعیب و حضرت موسی (ع) نشان می‌دهد.

زمانی که حضرت موسی (ع) تحت تعقیب فرعون قرار گرفت و از مصر فرار کرد، وارد سرزمین مدین (واقع در شبه جزیره سینا) شد. در آن زمان حضرت موسی (ع) جوانی تنومند 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 (ع) 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 (ع) که مردی بسیار نیکوکار و غیرتمند بود؛ به دختران شعیب کمک کرد تا گوسفندان خود را سیراب کنند. حضرت موسی (ع) این کار را برای رضای خداوند انجام داد. دختران به خانه برگشتند و حضرت موسی (ع) پس از آن به زیر سایه درختی رفت تا رفع خستگی کند. او همان جا با خدای خود گفت: «بارالها من به 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 موسی (ع) و قدرت جسمی و پاکدامنی او در نزد پدر تمجید کردند. شعیب دختران خود را به دنبال موسی (ع) فرستاد. آنها در حالتی که با حجب و حیای کامل راه می‌رفتند از موسی خواستند که نزد پدر آنها بیاید. حضرت موسی (ع) 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. بدین ترتیب در نتیجه عفت و پاکدامنی حضرت موسی (ع) سه مشکل اصلی او یعنی اشتغال، ازدواج و مسکن حل شد. از این داستان نتیجه می‌گیریم که:

۱- دختران و یازنان با حفظ حجاب و عفاف می‌توانند به فعالیت‌های

اجتماعی و اقتصادی بپردازند.

۲- دختران شعیب با حضرت موسی (ع) که مرد نامحرمی

بود ابتدا صحبت نکردند و از او چیزی درخواست نمودند، بلکه



این موسی (ع) بود که از آنها سؤال کرد و آنها نیز در حد ضرورت پاسخ دادند.

۳- دختران شعیب در هنگام راه رفتن به گونه‌ای حرکت می‌کردند که قرآن آن را «راه رفتن همراه با حجب و حیا» توصیف می‌کند و از اختلاط با مردان نامحرم پرهیز می‌کردند.

به برخی از موارد دیگر نیز شما اشاره کنید.

فعالیت ۱ : بحث کلاسی

- فواید پوشیدن لباس چیست؟
- افراد برای انتخاب نوع پوشش به چه چیزهایی توجه می‌کنند؟
- پوشش چه تفاوتی با حجاب دارد؟
- آیا حجاب خاص دختران است یا مردان نیز باید آن را رعایت کنند؟ چگونه؟
- حجاب واقعی چیست؟

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها :

حجاب در معنای لغوی آن یعنی پرده یا پوشش، در عرف دینی و اجتماعی، حجاب یعنی آنچه که مانع دیدن بدن می‌شود و منظور از آن پوشاندن تمام یا قسمت‌هایی از بدن به منظور حفظ سلامت روانی و جسمانی فرد و حفظ سلامت اخلاقی جامعه است.

پوشاندن بدن، امری فطری است که ریشه در حیا و عفاف دارد و همهٔ انسان‌ها چه زن و چه مرد و با هر دین و اعتقادی، آن را رعایت می‌کنند. تنها آداب آن در بین ملت‌ها و جوامع فرق می‌کند. مطالعات دانشمندان بر روی کنده‌کاری‌های سنگی، سکه‌ها، مهره‌ها، مجسمه‌ها، نقاشی‌ها، کتاب‌های تاریخی، گزارش‌های جهانگردان قدیمی و نقاشی‌های تاریخی و تصاویر مختلف نشان می‌دهد که حجاب از زمان‌های قدیم به‌ویژه در بین زنان همهٔ ادیان رعایت می‌شده است. به تصاویر این صفحه و صفحه بعد نگاه کنید. 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 حجاب به عنوان یک رفتار پسندیده همچنان مورد تأیید جوامع مختلف می‌باشد.



زن ارمنی در دوران قاجار



زن ایرانی در دوران قاجار



زن زرتشتی در دوران قاجار



دختران یهودی در دورهٔ قاجار

پوشش و حجاب در بین پیروان ادیان مختلف در گذشته

انواع پوشش و حجاب اقوام مختلف زنان ایرانی



فعالیت ۲ : فردی

◀ با مشاهده این تصاویر به سؤالات زیر پاسخ دهید :

- ۱- چرا لباس زن و مرد باید متفاوت باشد؟
- ۲- چرا پوشش زنان بین اقوام مختلف ایران متفاوت است؟
- ۳- چرا زنان بیش از مردان باید حجاب را رعایت کنند؟

قرآن کریم برای پوشش یا حجاب اهداف زیر را بیان می‌کند :

- ۱- زشتی‌های انسان را می‌پوشاند. (سوره اعراف - آیه ۲۶)
 - ۲- انسان را از سرما و گرما حفظ می‌کند. (سوره نحل - آیه ۸۱).
- آیا می‌توانید به یکی دیگر از فواید حجاب اشاره کنید؟

حجاب : در معنای خاص آن یعنی پوششی که زن در برابر افراد نامحرم استفاده می‌کند تا اولاً وقار و منزلت اجتماعی خودش را در جامعه بالا ببرد؛ ثانیاً به سلامت اخلاقی جامعه خود کمک کند. حجاب دارای دو بعد است؛ بعد ظاهری و بعد باطنی. بعد ظاهری همان پوشیدن بدن با رعایت آداب آن از افراد نامحرم است؛ اما بعد باطنی آن تقوا و پذیرش بندگی و عبودیت خداوند است. حجاب ظاهر اگر با دوری از گناه همراه نباشد، فرد را به نتیجه مطلوب نمی‌رساند و دینداری یک فرد کامل نخواهد شد. اگر فردی دل خود را از محبت خداوند پر کند، دیگر نیازی به جلب محبت دیگران نخواهد داشت.





نکته مهم

در قرآن کریم (سوره نور و احزاب) از دو نوع پوشش به نام خمار و جلباب نام برده شده است. مفسران قرآن معتقد هستند که خمار همان مقنعه و روسری بلند است که علاوه بر پوشش کامل سر، گردن و سینه را می پوشاند. جلباب لباسی شبیه به پیراهن بلندی است که همه بدن را می پوشاند.

قرآن می فرماید :

ای فرزندان آدم، در حقیقت ما برای شما لباسی فرو فرستادیم که بدن های شما را می پوشاند و برای شما زینتی است و بهترین جامه (لباس) تقواست. این از نشانه های (قدرت) خداست. باشد که متذکر شوید. (سوره اعراف - آیه ۲۶).

آداب حجاب

گرچه حد واجب حجاب برای مردان فقط شامل پوشاندن بخش های خاصی از بدن است؛ اما بهتر است بیشتر نقاط بدن پوشانده شود. درحالی که برای زنان، پوشاندن کلیه قسمت های بدن (به غیر از کف دست ها و گردی صورت) و زینت آلات و آرایش واجب است. حجاب را با توجه به آداب و رسوم می توان به شکل های مختلف رعایت کرد. پیامبر اسلام (ص) می فرمایند : برای زن سزاوار نیست که هنگام بیرون رفتن از خانه، لباس هایش را به خود بچسباند تا برجستگی های اندامش آشکار باشد.

عفاف چیست و آداب آن کدام است؟

عفت یعنی حفظ خود از کشیده شدن به سوی گناه؛ درحالی که حیا، داشتن احساس شرم از انجام گناه در برابر خداوند متعال است.

رعایت حجاب، موجب حفظ عفت زن می شود. از طرفی زنی که عفت می‌ورزد، خود را به رعایت حجاب ملزم می‌داند، عفاف امری درونی است. به فرمایش حضرت امام خمینی (ره) دستورات اسلام درباره حجاب به دلیل آن است که زن بتواند در جامعه حاضر شود و در فعالیت‌های اجتماعی، آموزشی، فرهنگی و اقتصادی و غیره شرکت کند. در غیر این صورت، اگر قرار بود که زن همیشه در خانه باشد، ضرورتی برای بیان احکام حجاب وجود نداشت. بسیاری از متفکران اسلامی معتقد هستند که رعایت حجاب از سوی زن حق الله است، یعنی اگر زن و شوهر هم هر دو به بی‌حجابی راضی باشند، خداوند از این کار راضی نیست. زنان با رعایت حجاب در حقیقت روح عبادت را در خود اثبات می‌کنند و خود را در زمره اطاعت‌کنندگان واقعی از دستورات خداوند متعال قرار می‌دهند.

عفت، کوهری است که باید آن را همواره حفظ کرد.

انواع عفت کدام است؟

- ۱- عفت در نگاه : منظور پرهیز از چشم چرانی است. درحقیقت بخشی از ایمان افراد مؤمن در گرو پاک داشتن چشم از آلودگی‌ها و لذت‌های چشمی حرام است.
- ۲- عفت در گفتار : منظور پرهیز از صحبت کردن غیر ضروری با افراد نامحرم آن هم با صدای نرم و جذب کننده و یا صحبت‌های غیر اخلاقی با دیگران است.
- ۳- عفت در راه رفتن : منظور پرهیز از آن گونه راه رفتن که توجه مردم به راه رفتن ما جلب شود.
- ۴- عفت در نشان دادن زینت آلات، آرایش صورت و یا موی سر : منظور پرهیز از نشان دادن زینت آلات، آرایش یا موی سر خود به افراد نامحرم به منظور جذب افراد نامحرم و یا استعمال عطر به هنگام خروج از خانه است.
- ۵- عفت در پوشش لباس : پرهیز از پوشیدن لباس‌های بدن نما، چسبان و تحریک کننده.
- ۶- عفت در رفتار و معاشرت : پرهیز از اختلاط با افراد نامحرم.

فعالیت در خانه

از فعالیت‌های زیر، یکی را به دلخواه انتخاب کنید و انجام دهید.
در جدول زیر، چند نمونه از پیامدهای فردی و اجتماعی بدحجابی و یا بی حجابی را بنویسید.

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

◀ با مراجعه به رساله‌های عملیه مراجع بزرگوار، برخی از احکام حجاب را جمع‌آوری و ثبت کنید و سپس در کلاس بخوانید.

سه حدیث از پیامبر اسلام و ائمه اطهار علیهم السلام درباره حجاب و عفاف انتخاب کنید و در کلاس بخوانید.

.....

.....

.....

.....

.....

روزنامه‌ای دیواری با موضوع حجاب در آیین زرتشتی، یهودی، مسیحی و اسلام همراه با عکس و تصویر تهیه کنید.

عکس‌هایی از پوشش زنان در کشورهای مختلف و در دوره‌های تاریخی جمع‌آوری کنید و در کلاس یا راهروی مدرسه نشان دهید.



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 مقام معظم رهبری با اعضای شورای فرهنگی زنان

۱۳۷۰/۱۰/۴



