



ویژه دختران

تفکر و سبک زندگی

دوره اول متوسطه

پایه هفتم

بخش تکمیلی کتاب

۱۳۹۴

## وزارت آموزش و پرورش

### سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری  
نام کتاب: تفکر و سبک زندگی پایه هفتم (دوره اول متوسطه، ویژه دختران) - ۱۱۱/۱  
شورای برنامه‌ریزی: محمود اوحدی، مریم خسرویی، میترا دانشور، روفیا دهقان، سعید راصد،  
سیدامیر رون، مهرداد سیاه‌پشت، عبدالرسول کریمی، محمود معافی، محمدرضا مقدادی و احمد یارمحمدی  
مؤلفان: محمود معافی، سید امیر رون، عبدالرسول کریمی و مریم خسرویی

ویراستار: سیداکبر میرجعفری

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبگاه: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

مدیر امور فنی و چاپ: لیدا نیک‌روش

مدیر هنری: مجید ذاکری یونسی

طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا: طاهره حسن زاده

حروفچین: سیده فاطمه محسنی

مصحح: رعنا فرج‌زاده دروئی، فاطمه صغری ذوالفقاری

امور آماده‌سازی خبر: فریبا سیر

امور فنی رایانه‌ای: مریم دهقان‌زاده، ناهید خیام‌باشی

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده

مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ سوم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.

## حضرت امام خمینی (رحمة الله عليه)

\* 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.

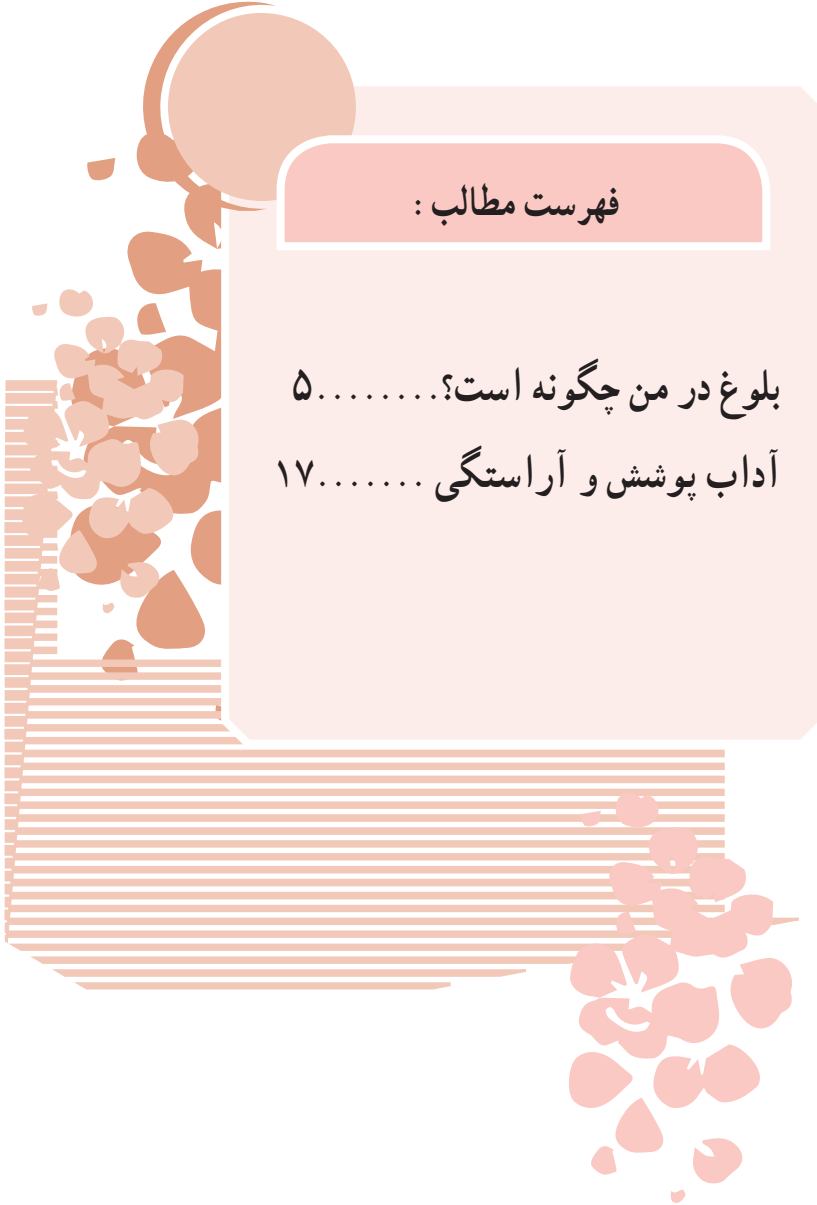
از صحیفه نور، جلد ۱۵

### 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 :

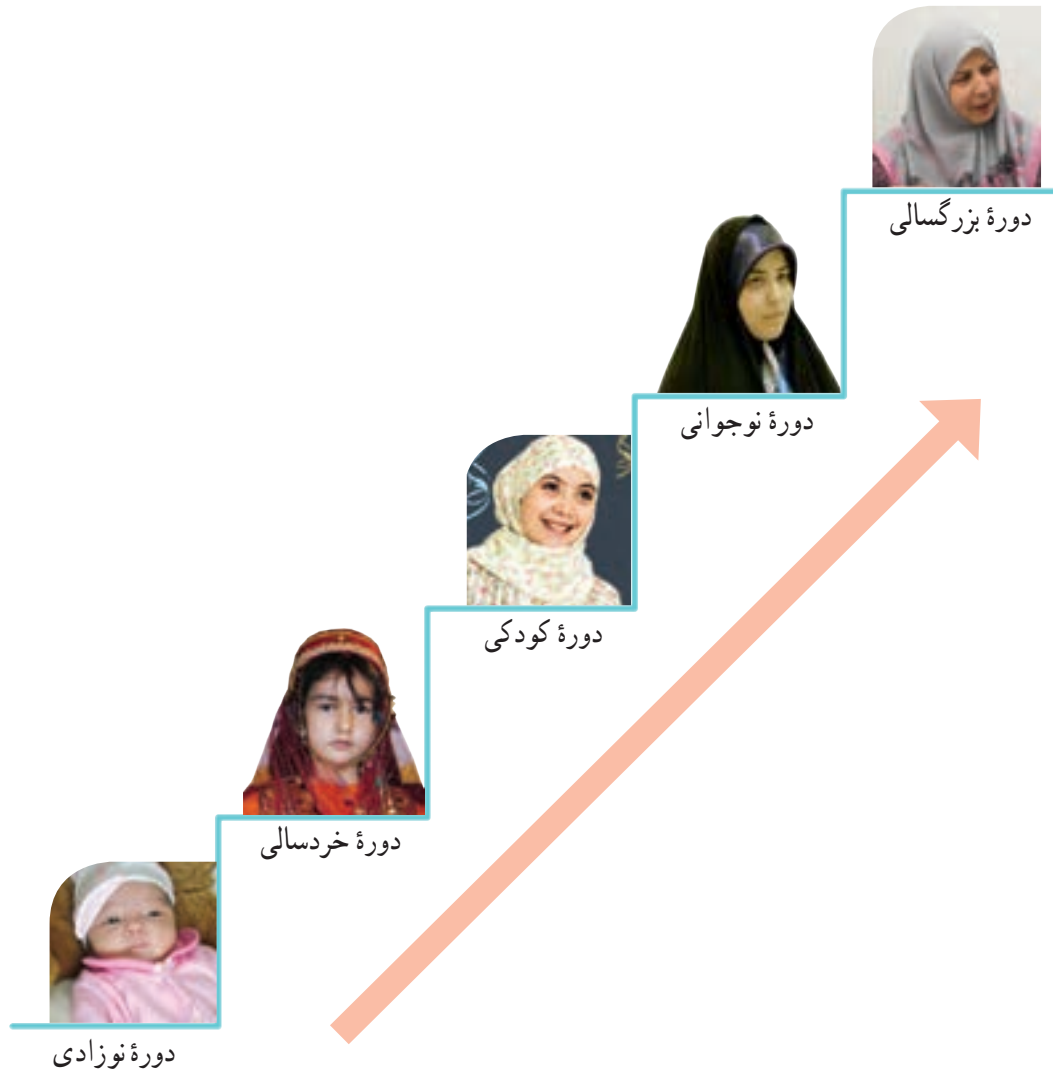
بلوغ در من چگونه است؟..... ۵

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 سن ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی)
- دوره نوجوانی (از سن 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.

## 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 :

.....

.....

.....

.....

.....

## فعالیت ۴ : فردی

برسش‌نامهٔ 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 :

خیر	بلی	تغییرات جسمانی
		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 (قاعدگی) می‌شوم.





ب :

خیر	بلی	تغییرات در توانایی‌های ذهنی
		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 :



خیر	بلی	تغییرات اجتماعی و عاطفی
		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- می‌خواهم خود را بیشتر مطرح کنم.
		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 گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.
		۳۲- نسبت به انتقاد دیگران از خودم حساس‌تر شده‌ام.
		۳۳- در خود احساس بی‌قراری می‌کنم.
		۳۴- نظر دوستان زود مرا تحریک می‌کند و تحت تأثیر قرار می‌گیرم.
		۳۵- بیشتر وقت‌ها در رؤیا و خیال فرو می‌روم.
		۳۶- احساس بی‌حالی و سستی می‌کنم.
		۳۷- نسبت به وضعیت ظاهری خودم حساس‌تر شده‌ام.
		۳۸- گاهی به تغییرات ناشی از بلوغ در خودم، خجالت می‌کنم.
		۳۹- گاهی وقت‌ها اخلاق من تغییر می‌کند.
		۴۰- در مقابل پند و اندرز دیگران برخی اوقات واکنش نشان می‌دهم.



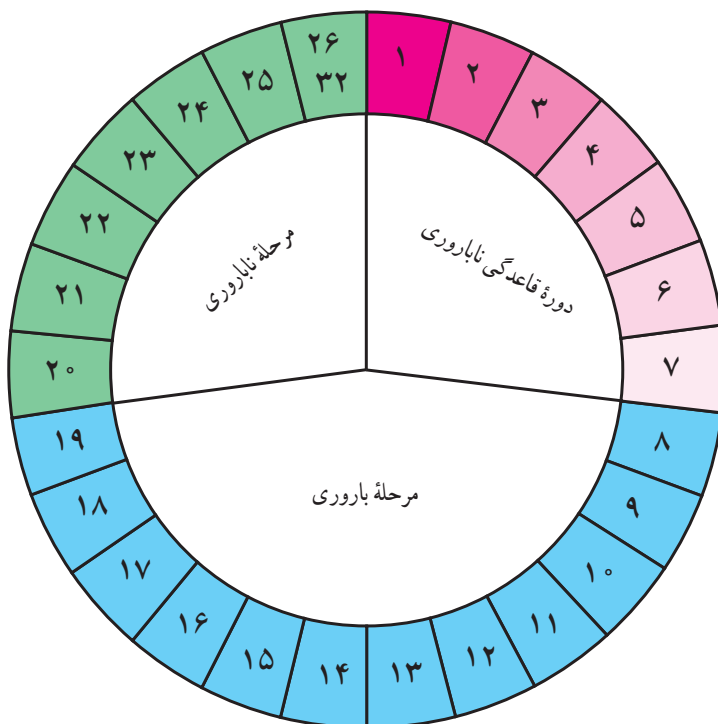


## عادت ماهیانه یا قاعدگی چیست؟

عادت ماهیانه، پرئود، 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. عواملی نظیر فشار روانی، عفونت، کیست تخمدان (توده سلولی کیسه مانند)، سوء تغذیه یا مصرف برخی از داروها موجب می شود 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 فعالیت های 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 و 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 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 لیموشیرین به جذب آهن کمک می‌کند.



## فعالیت در خانه

درباره انواع بلوغ تحقیق کنید. <

## حیا و عفت و پاداش آن (داستانی برای تو)

حیا حالتی است نفسانی و درونی که انسان را از انجام کارهای ناپسند باز می‌دارد. معمولاً انسان گناه نمی‌کند، مگر آنکه بی‌حیا شود. حیا از ویژگی‌های انسان‌های عقیف است که به صورت یک عامل بازدارنده از گناه عمل می‌کند. داستان زیر که از قرآن کریم برگرفته شده است، حیا و پرهیزگاری 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 ایستاده‌اند و منتظر بودند 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 بروند. آنها ادامه دادند: پدر ما مردی 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) نیز به زیر سایه درختی رفت تا رفع خستگی کند. او همان‌جا با خدای خود گفت: «بارالها من به خیری که تو از خوان کرمت نازل فرمایی، 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 با حالتی از حجب و حیا 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 یا زنان 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 از اختلاط با مردان نامحرم پرهیز می‌کردند.

به برخی از موارد دیگر نیز شما اشاره کنید.







# آداب پوشش و آراستگی

## فعالیت ۱ : بحث کلاسی

- ◀ فواید لباس چیست؟
- ◀ افراد برای انتخاب نوع پوشش به چه چیزهایی توجه می کنند؟
- ◀ 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 گفت و گوها :

حجاب در معنای لغوی آن یعنی پرده یا پوشش، در عرف دینی و اجتماعی، حجاب یعنی آنچه که مانع دیدن بدن می شود و منظور از آن پوشاندن تمام یا قسمت هایی 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



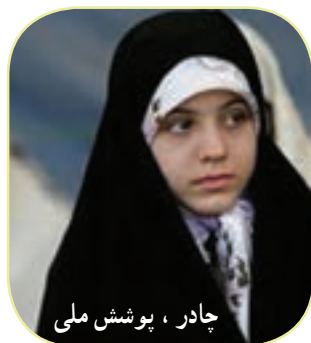
زن زرتشتی در دوران قاجار



دختران یهودی در دورهٔ قاجار

**پوشش و حجاب در بین پیروان ادیان مختلف در گذشته**

## انواع پوشش و حجاب اقوام مختلف زنان ایرانی



چادر ، پوشش ملی



چادر ، پوشش ملی



عشایر



عشایر جنوب ایران



ترکمن



ایبانه (نطنز)



قاسم آباد گیلان



استان گلستان



هرمزگان



کرد

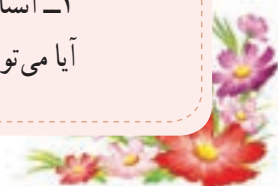
## فعالیت ۲ : فردی

- ◀ با مشاهده این تصاویر به سؤالات زیر پاسخ دهید :
- ۱- چرا پوشش زنان بین اقوام مختلف ایران متفاوت است؟
  - ۲- چرا زنان بیش از مردان باید حجاب را رعایت کنند؟

قرآن کریم برای پوشش یا حجاب اهداف زیر را بیان می کند :

- ۱- زشتی های انسان را می پوشاند. (سوره اعراف - آیه ۲۶)
- ۲- انسان را از سرما و گرما حفظ می کند. (سوره نحل - آیه ۸۱).

آیا می توانید به یکی دیگر از فواید حجاب اشاره کنید؟



حجاب : در معنای خاص آن یعنی پوششی که زن در برابر افراد نامحرم استفاده می کند 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 نمی رساند 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

با رعایت حجاب، احترام دختر و زن نزد مردم بالا می‌رود.  
حجاب به زنان در حفظ پاکدامنی آنها کمک می‌کند.

## قرآن می‌فرماید :

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

## آداب حجاب

گرچه حد واجب حجاب برای مردان فقط شامل پوشاندن بخش‌های خاصی از بدن است؛ اما بهتر است بیشتر نقاط بدن پوشانده شود. درحالی‌که برای زنان، پوشاندن کلیه قسمت‌های بدن (به غیر از کف دست‌ها و گردی صورت) و زینت‌آلات و آرایش واجب است. حجاب را با توجه به آداب و رسوم می‌توان به شکل‌های مختلف رعایت کرد. پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند: برای زن سزاوار نیست که هنگام بیرون رفتن از خانه، لباس‌هایش را به خود بچسباند تا برجستگی‌های 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 می ورزد، خود را به رعایت حجاب ملزم می داند، 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 فعالیت های 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.

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

## انواع عفت کدام است؟

- ۱- عفت در گفتار : از صحبت کردن غیر ضروری با افراد نامحرم پرهیز کنیم و با صدای نرم و جذب کننده یا صحبت های غیر اخلاقی با دیگران سخن نگوییم.
- ۲- عفت در راه رفتن : آن گونه راه نرویم که توجه مردم به راه رفتن ما جلب شود.
- ۳- عفت در نشان دادن زینت آلات، آرایش صورت و یا موی سر : از نشان دادن زینت آلات، آرایش یا موی سر خود به افراد نامحرم به منظور جذب آنها پرهیز کنیم.
- ۴- عفت در پوشش لباس : از پوشیدن لباس های بدن نما، چسبان و تحریک کننده پرهیز کنیم.
- ۵- عفت در رفتار و معاشرت : از اختلاط با افراد نامحرم پرهیز کنیم.

## فعالیت در خانه

از فعالیت های 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 رساله های عملیه مراجع بزرگوار ، برخی از احکام حجاب را جمع آوری و ثبت کنید و سپس در کلاس بخوانید.

سه حدیث از پیامبر اسلام و ائمه اطهار علیهم السلام دربارهٔ 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 رتبهٔ معنوی عالی خود برسد. (و) دچار آن لغزش‌گاه‌های بسیار لغزنده‌ای که سر راهش قرار داده‌اند، نشود.

دیدار مقام معظم رهبری با اعضای شورای فرهنگی اجتماعی زنان

۱۳۷۰/۱۰/۴

