

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 نه سال قمری است. لازم است برای اطلاع از سن بلوغ شرعی خود به نظر مرجع تقلیدتان مراجعه کنید.

فعالیت ۲ : بحث کلاسی

◀ دربارهٔ 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 بمانید یا بالغ شوید؟
◀ جنبه‌های مثبت و منفی بلوغ را در کلاس بررسی کنید.

نکات مهم و جالب گفت‌وگوها :

.....

.....

.....

فعالیت ۴ : فردی

پریش نامه زیر و صفحات بعد را تکمیل کنید. این پریش نامه ها تغییرات جسمانی، ذهنی، اجتماعی و عاطفی شما را ارزیابی می کنند. با انتخاب گزینه بلی 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 :

خیر	بلی	تغییرات جسمانی
		۱- قد و وزن من افزایش یافته است.
		۲- سینه هایم 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 صورتم گاهی جوش می زند.
		۷- در برخی از قسمت های بدنم موهای تازه رشد کرده است.
		۸- همراه به طور منظم دچار عادت ماهانه می شوم.



خیر	بلی	تغییرات در توانایی های ذهنی — شناختی
		۹- مسائل را بهتر درک می کنم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است.
		۱۰- احساس می کنم خوب و بد را بهتر درک می کنم.
		۱۱- احساس می کنم دیگران مرا درست درک نمی کنند.
		۱۲- کنجکاوی من بیشتر شده و به دنبال کشف مجهولات هستم.
		۱۳- خلاقیت و ابتکار من بیشتر شده است.
		۱۴- احساس می کنم خودم می توانم تصمیم بگیرم.
		۱۵- دوست دارم در انجام کارها مستقل باشم.
		۱۶- نسبت به دوران ابتدایی سؤالات بیشتری ذهنم را مشغول می کند.



خیر	بلی	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 خداوند نزدیک کنم و با او راز و نیاز کنم.
		۲۴- عفو، گذشت و فداکاری در من بیشتر شده است.
		۲۵- احساس می‌کنم از نظر اخلاقی تغییر کرده‌ام.





ت :

خیر	بلی	تغییرات روحی و عاطفی
		۲۶- میل به گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.
		۲۷- نسبت به انتقاد دیگران از خودم، حساس تر شده‌ام.
		۲۸- در خود احساس بی‌قراری می‌کنم.
		۲۹- بیشتر از قبل تحت تأثیر نظر دیگران، خصوصاً دوستانم، رفتار و تصمیماتم را تغییر می‌دهم.
		۳۰- بیشتر وقت‌ها در رؤیا و خیال فرو می‌روم.
		۳۱- احساس بی‌حالی و سستی می‌کنم.
		۳۲- نسبت به وضعیت ظاهری خودم حساس تر شده‌ام.
		۳۳- گاهی به تغییرات ناشی از بلوغ در ظاهر خودم، خجالت می‌کنم.
		۳۴- گاهی وقت‌ها اخلاق من تغییر می‌کند.
		۳۵- در مقابل پند و اندرز دیگران برخی اوقات واکنش منفی نشان می‌دهم.





عادت ماهانه یا قاعدگی



یکی از مهم‌ترین تغییرات دوران بلوغ در جسم من، عادت ماهانه است که پیرو، 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.

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.

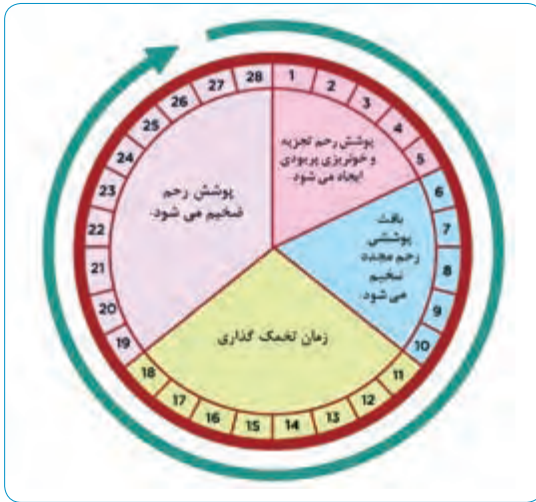
عادت ماهانه به ویژه در روزهای ابتدایی، معمولاً همراه با درد است، اما اگر درد یا خونریزی شدیدی داشته باشیم، مشورت با یک پزشک مفید و لازم خواهد بود.

یادم باشد :

فاصله بین شروع دو 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 یا فاصله بین آنها تغییر کند؛ اما در صورت ادامه این بی‌نظمی مراجعه به پزشک زنان ضروری است.

باید بدانم گاهی فشار عصبی، اضطراب، سوء تغذیه، 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 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 ماهانه سالم و بانشاط :

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- بهداشت ناحیه تناسلی را بیشتر رعایت کنم و نسبت به تمیز بودن آن حساس تر باشم.
- ۲- 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.
- ۳- 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.
- ۴- از تحرک بیش از حد و ورزش های سنگین دوری می کنم، اما نرمش مناسب را ترک نخواهم کرد.
- ۵- برای برطرف شدن بوی بدن، از لباس زیر نخی استفاده و آن را به طور مرتب تعویض می کنم.
- ۶- ترجیحاً کوتاه و ایستاده حمام می کنم و در این دوران از شنا کردن در آب استخر، یا رودخانه خودداری می کنم.
- ۷- در این ایام، به استراحت بیشتری نیاز دارم؛ پس سعی می کنم منظم تر بخوابم.
- ۸- 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.



- ۹- تقویمی تهیه کرده ام و در آن اطلاعات مربوط به دوره عادت ماهانه ام را یادداشت می کنم. در صورت روبهرو 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، ترشیجات 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 خون ریزی 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 چای 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 لیموشیرین به جذب آهن غذا کمک می کند.

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 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 اعتمادم 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^۱ و نباید به خط قرآن دست بزنم.
- ۴- در مساجد و در محدوده اصلی حرم امامان علیهم السلام نباید توقف کنم.



۱- سوره های نجم، علق، سجده (الم تنزیل) و فصلت



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 بدان 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.