

# برای دخترم

## (بررسی دوران زیبای بلوغ دختران)

سیمیندخت بهزادپور

# برای دخترم (بررسی دوران زیبای بلوغ دختران)

## For my daughter

بهباد پور، سیمین دخترم، ۱۳۳۲-

برای دخترم (بررسی دوران زیبای بلوغ دختران) / نویسنده سیمین

دختر بهباد پور -- تهران: بروج، ۱۳۸۱.

۵۸ ص.

ISBN: 964-8683-10-7

نهرستوری براساس اطلاعات فیبا.

کتابنامه: ص. ۵۸: همچنین به صورت زیرنویس.

۱. بلوغ -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام. ۲. بلوغ -- احادیث. ۳.

دختران نوجوان -- راه و رسم زندگی. الف. عنوان. ب. عنوان: بررسی

دوران زیبای بلوغ دختران.

۲۹۷/۷۲۱۲

BP ۲۸۵/۴۵/۹پ

۸۴-۱۰۲۹۱م

کتابخانه ملی ایران

نام اثر برای دخترم (بررسی دوران زیبای بلوغ دختران)،

for my daughter

نویسنده: خانم سیمین دختر بهباد پور

ویراستار: خانم سیده زهرا صالحی ریحانی

طراحی جلد: خانم طیبه محمدی

صفحه آرای: خانم سیده زهرا صالحی ریحانی

ناشر: بروج

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: خاشع

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰ تومان

شابک: 964-8683-10-7

آدرس: تهران- خ جمهری- چهارراه گلشن- پلاک ۶/۶۵۶. طبقه همکف

www.BrojPublisher.com

تلفکس: ۶۴۳۸۳۹۹



فهرست مطالب

عناوین

سرآغاز

مقدمه

۵

فصل اول : مفهوم تربیت

۱۰

نقش خانواده

۱۰

نقش عاطفی

۱۰

نقش سازندگی

۱۲

نقش ارتباطی

۱۶

تربیت دختران

۱۹

آیا تولد دختر در قرآن بعنوان امری مذموم

۱۹

ميلاد مریم (علیها السلام)

۲۳

خلقت ام اییها (علیها السلام)

۲۵

فصل دوم : تنوع جنسیت

۲۸

جایگاه دختر

۲۹

فصل سوم : بلوغ دختر

۳۷

- |    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۳۸ | بررسی بلوغ                                    |
| ۴۰ | احساس مقبولیت                                 |
| ۴۲ | زمینه‌سازی ورود به حجاب                       |
| ۴۲ | ایجاد یک تفکر تحلیلی از حجاب                  |
| ۴۳ | سوگند نامه حجاب                               |
| ۴۳ | افزایش شناخت از خود و کرامت نفس               |
| ۴۵ | آموزش ارتباط صحیح میان گروه‌های فکری نوجوانان |
| ۴۸ | آموزش حل تعارض                                |
| ۵۱ | آموزش توسعه فرهنگ عفاف                        |
| ۵۱ | الگوپردازی یک سویه                            |
| ۵۲ | الگوپردازی دو سویه                            |
| ۵۲ | الگوپردازی چند سویه (نمادین)                  |
| ۵۴ | آموزش فعالیت‌های اثربخش                       |

## دخترم:

ای کاش می دانستی در گرمی دستان کودکانهات که در پی نوازش من بی تابی می کنند، چه توان شگرفی در واگذاری عشق به قلب مادر نهفته شده است. ای کاش می دانستی که شعاع نگاه مهربانت امواج پرخروش دریای امید را به دریچه قلب باز می کند و انعکاس طنین صدایت زندگی خفته مرا بیدار کرده و هر نفس گرم امید حیات را به روح و روانم باز می گرداند. من به امید شکوفایی تو روز شماری کرده و در تقویم زندگیم آن را با رنگ پیری می نویسم، تا شاید توفیق مشاهده جشن بلوغت را به همراه انتظار آسمانیان بینم و صدای پر لطف مناجات تو را با خالق مهربان بشنوم، و با گفتن تبریک این تحول بزرگ، تو را سخت در آغوش کشم، تا گرمی نو گل تازه شکفته ام حرکتی جدید به رگ های خشکیده ام بدهد و افسانه زندگی زیبای کودکی و نوجوانیت خاطراتی باشد که از بازگویی آن برای فرزندان نه خسته می شوم و نه مکدر.

تو مونس، همیار، همفکر و همراه من شده‌ای و من در سایه اخلاص و رشد تو به باری مجدد می‌نشینم و تولد دوباره خود را در وجودت می‌بینم و با صدای بلند می‌گویم: "خدایا به هر کس که دختری ندادی، دختری عطا کن، تا طعم تازه و حقیقی حیات را در خلقت بچشد."

عزیز دلم، تنها ره‌آورد هر مادری مجموعه اندوخته‌های علمی و تجربی اوست که در طول عمر کسب کرده است و من تنها هدیه‌ام به تو و تمامی دختران پاک کشورم این مجموعه است، تا بدانید همه شما آنچنان که در درگاه الهی دارای مقام و منزلتی والا هستید، در دل همه مادران ایرانی نیز که دغدغه نوجوانی شما را دارند، با هاله‌ای از مهر جای دارید، پس این امانت را به دختری نیز برسان.

**قربانت مادر**

## بسمه تعالی

### مقدمه

النفس ان لم تشغله شغلک

"اگر نفس را به کاری واندازی، او ترا بکار می‌گیرد"

امروزه دانشمندان آنچه را که بعنوان عقاید در صحنه فعالیت-های اجتماعی بروز می‌کند، وابسته به زمینه‌هایی درونی می‌دانند که می‌توان آن زمینه‌ها را سرچشمه و منشأ همان کیفیاتی دانست که بصورت عقاید خود را نشان داده است.

شاید بتوان عقاید را با تحقیقات و پرسشنامه، اندازه‌گیری کرد و حتی گاه‌با برنامه‌ریزی اصولی به‌صورتی، سطحی جهت داد، اما باید بر این امر دقیق بود که منشأ عقاید، زمینه‌های نسبتاً پایدار و درونی هستند که سرشار از بار عاطفی و ارزشی‌اند. این زمینه‌ها تشکیل حالات و روحیاتی را می‌دهند که فرد از طریق اجتماعی

شدن و کسب ارزش ها و هنجارهای جامعه، آن ها را بصورت نسبتاً با دوام در می آورد.

شکل گیری حالات از مجموعه عوامل موروثی و یادگیری های اولیه کودکی آغاز می شود و در طول مدت عمر، عمیق تر می گردد. گذرگاه مهم این حالات، دوران نوجوانی و جوانی است که پس از گذشتن از این مرحله، به صورت امور ثابت در شخصیت نفوذ کرده و بسیار به سختی تغییر می پذیرد!

برای تبدیل روحيات عاطفی به صورت رفتار و عقاید، انگیزه، نقش اول را بازی می کند. انگیزه، فرد را بسوی انعکاس و بروز روحيات سوق می دهد. شاید بتوان انگیزه را محرکی دانست که تحریک را به درون برده و به صورت رفتار بروز می دهد. این انگیزه می تواند زمینه طبیعی و جسمی مانند رابطه گرسنگی و غذا، یا اجتماعی مانند همراهی با جمع را داشته باشد.

بعنوان مثال آنچه که امروزه بعنوان مد اجتماعی و تغییرات سریع آن، و متابعت نسل جوان از آن نام می برند، نباید بعنوان یک ناهنجاری زودگذر تلقی گردد، بلکه این تلون فکری می تواند انگیزه ای گردد برای ارضاء یکی از حالات درونی دیگر. مثلاً مد ممکن است توجه صرف به مادیات و ظواهر دنیا را دامن زند، یا

تنوع طلبی را به صورت حالت ثابت لذت جویی و لذت پرستی درآورد، یا انسان را بسوی هوی پرستی بکشاند!

عموماً هیجانات اجتماعی برای نوجوان، یک امر مطلوبی است. خطر اصلی، آن زمان است که دشمن در صدد باشد این انگیزه های زودگذر (در زیبایی دوستی و پیروی از مد) را به صورت حالات و روحیات ثابت درآورد و نوجوان و جوان را از مرحله وسوسه به مرحله هوس حتی جنون اجتماعی بکشاند!

آنچه که خدای متعال به کرات در آیات خود متذکر می شود، احتمالاً اشاره به این منبع ریشه ای عقاید است که در آدمی تنها جلوه ای از آن به صورت رفتار کرده شده، و بقیه آن بصورت نهفته، باقی مانده تا با محرک های بعدی بصورت عقاید و رفتار منعکس گردد.

### یَعْلَمُ خَائِنَةُ الْأَعَيْنِ و ما تخفی الصدور

او میداند خیانت چشم‌ها را و آنچه را که در سینه‌ها مخفی ساخته‌اند

تمامی آنچه که در سطح جامعه به صورت تلون افکار و متابعت از مد اجتماعی ظاهر می‌شود، انگیزه‌هایی از قبیل وسوسه است که همه جوانان به آن یک‌گونه پاسخ نمی‌دهند؛ زیرا نوجوان بسته به زمینه‌های درونی خود، پاسخ‌های متفاوتی به تحریک می‌دهد. بنابراین هم نوع هیجانات جوانان در مقابل وسوسه‌ها متفاوت است، و هم امکان دارد نوجوانانی با آمادگی روحی و درونی، با این وسوسه‌ها در معرض کجروی مفرط قرار گیرند و به‌سوی انحرافات اجتماعی کشیده شوند؛ لذا نوجوانان و جوانان نیز همچون برنامه‌ریزان باید به سه امر زیر هوشیار باشند.

۱- زمانی که زمینه وسوسه، سطحی و کند است، باید جلوی آن گرفته شود، تا به هوی پرستی تبدیل نشود.

۲- برای ایجاد روحیات و حالات ثابت معنوی باید برنامه‌ای منظم تدارک دید.

۳- باید نیاز عاطفی جوانان را جدی گرفت و خانواده و مراکز فرهنگی را جهت پاسخگویی به نیاز آنان آماده ساخت.

بی‌شک در این‌گونه موارد، یکی از حساس‌ترین مراحل، دوران نوجوانی است؛ زیرا در این مرحله، فرد خود را شناخته و سعی

می‌کند با تحلیل امور، شخصیت خود را شکل دهد. در این دوران قدری از شخصیت هم‌جنس خود کنار گرفته و می‌خواهد تحلیل جدیدی از جنس مخالف (حتی محارم) داشته باشد. آنچه می‌تواند بعنوان بحران در بزرگسالی جلوه کند، بیشتر اموری است که در این مرحله پایه‌گذاری شده است؛ زیرا کمبودها به‌ویژه در کنار بی‌محبتی و بی‌حضورى والدین در تربیت فرزند، اثرات تخریبی خود را بر روح لطیف نوجوان خواهد گذاشت. دختران به سبب حساسیت بیشتر و گیرندگی سریعتر در این سن، باید از توجه ویژه‌ای برخوردار گردند و والدین، آنان را برای ورود به دنیای نوجوانی-از آغاز نه‌سالگی-مدد رسانند، تا با توانی گسترده و عمیق بتوانند به انجام وظایف معنوی خود همت گمارند. مجموعه حاضر، گردآوری نکاتی است که والدین و نوجوانان دختر را برای درک اهمیت این دوران آماده‌تر می‌کند.