

طرح درس « بلوغ » دبیرستان

جزوه‌ی مربّی

آغاز راه

(آیه‌ی شریفه‌ی ۱۷۳ سوره‌ی بقره و آیه‌ی شریفه‌ی ۱۱۵ سوره‌ی نحل)

از تمام نظرات ، پیشنهادات و مطالب اساتید محترم استقبال و با طرح در جلسه‌ی آموزش که امید حضور شما در آن می‌باشد ، پس از بررسی در ویرایش‌های بعد استفاده می‌گردد.

- مدرسه ابتدایی که می رفتیم معلم هرروز کلی تکلیف برای منزل به ما محول می کرد از کاردستی یا رونویسی و حل مسئله و ما بعضی اوقات با علاقه و انگیزه و بعضا به سختی و زحمت و بی انگیزه انجام می دادیم و هدف معلم از ارائه ی تکلیف یادگیری و رشد ما در درس بود و باور داشتیم که این تکالیف که معلم از ما انتظار دارد صحیح انجام دهیم در یادگیری ما موثر است.

در مقابل دورانی که مهد و آمادگی بودیم و همه ی درس و سرود و نقاشی و بازی ما در آنجا بود و برای منزل کاری نداشتیم الان که به اون موقع ها فکر می کنم می بینم که حتی آموزش ما هم، در مهد و آمادگی جدی نبود و یادم هست نوآموزانی که صبح بعضی اوقات خوابشان میامد خانم معلم به اتاق استراحت هدایتشان می کرد نمره و ارزیابی اهمیتی نداشت و پرونده ی علمی برای ما باز نشده بود با ورود به کلاس اول آموزش و حتی نظم و انضباط ما رنگ جدی بخود گرفت برای همین از ما انتظار انجام تکالیف دارند تا موفقیت ما را بیازمایند.

- میوه ی نارس اگر از درخت چیده شود شاخه شکسته می شود باغبانها می گویند هنوز وقت چیدنش نشده، در مقابل اگر مدتی از زمان چیدن میوه بگذرد میوه له می شود

- باز شدن پرونده ی علمی و اخلاقی در مدرسه، وقت بلوغ علمی اخلاقی ما و زمان رسیدن و چیدن میوه وقت بلوغ زیستی میوه هست.

- در سن نوجوانی تغییرات فیزیولوژیکی و روحی در انسان پدید می آید که زمان بلوغ جسمی و پذیرش تکالیف عبادی و در زمره ی بزرگترها بحساب آمدن هست

عالم بزرگوار مرحوم سید بن طاووس در سفارش خود به فرزندش گفته است: فرزندم قدر این روز را بدان و شکر خداوند را بخاطر اینکه تو را در زمره ی بندگان قرار داده که به طاعات آنها پاداش و جریمه تعلق می گیرد و ترا به کمال و عقل و تکلیف مشرف نموده به جای بیاور .

محمد بن اسماعیل می گوید: از حضرت موسی بن جعفر علیهما السلام از حکم مذی پرسیدم. ایشان به من امر کردند که باید وضو بگیری ، سال بعد همان سوال را مطرح نمودم. مرا به وضو گرفتن امر کردند و نیز فرمودند : حضرت امیرالمومنین علیه السلام به مقدار امر کردند که همین مساله را از رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم سوال کند، چون خود او از اینکه سوال کند حیا می کردند. پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: بعد از آن وضو بگیرید. محمد بن اسماعیل می گوید: به امام عرض کردم: اگر وضو نگیرم چه می شود؟ حضرت فرمودند اشکالی ندارد.

در این حدیث شریف با دو درس مهم آشنا می شویم:

- اگر در آشنایی با وظایف و احکام دینی حیا سبب جهل و نادانی گردد پسندیده نیست و باید با دستورات دین آشنا شد.

- رعایت اصل حیا و شرم اقتضا می کند که در بعضی مسائل انسان غیر مستقیم طرح کند تا آبروی اشخاص و اسرار زندگی خود و دیگران محفوظ بماند و شرم و حیا مانع از آشنایی با وظیفه نگردد. مثلاً بگوید : اگر برای کسی چنین پیشامدی نماید حکم آن چیست؟

دوره ی نوجوانی زمانی است حس استقلال طلبی و آینده نگری و تمایل جنسی اضطرابی در نوجوان ایجاد می کند که شرم و حیا باعث جهل یا عدم رعایت آن باعث مشکلاتی می شود ولی از سویی دوران رشد و شکوفایی و نگاه به آینده است.

۱. تعریف جنابت

۲. علائم جنابت

۳. منهیات جنابت:

- مکروهات - محرمات: استمناء

۴. بحث ماه مبارک

۵. تفاوت «منی»، «وذی»، «مذی»، «ودی» با «ادرار»

۶. بحث موبایل و ماهواره و تصاویر مستهجن

واژه های فقهی:

احتلام : خارج شدن منی از انسان در حال خواب که یکی از علائم بلوغ می باشد تعداد دفعات آن برای اشخاص مختلف فرق می کند امری طبیعی است و نه تنها ضرری ندارد بلکه ایجاد نوعی آرامش عصبی و اعتدال جسمی روحی است طبق شرایط محیطی تاخیر می افتد ازدیاد آن باعث ضعف جسمی روحی است به این شخص «جُنُب» می گویند.

(۱) خوردن شام سبک

(۲) پرهیز از مواد محرک مثل ادویه جات ، مواد قندی

(۳) تخلیه ی مثانه قبل از خواب

(۴) کنترل ذهن از انحراف به افکار و خیالاتی که هیجانات روحی و عصبی به دنبال دارد

(۵) سحرخیزی

(۶) ورزش

(۷) روزه گرفتن

در اکثر مواقع باعث کنترل احتلامهای مکرر و بازگشت به حال طبیعی می شود در صورت عدم بهبود و احیاناً ضعف بنیه مراجعه به پزشک الزامی است.

استبراء : تلاش و کوشش برای دور کردن نجاست از بدن را می گویند که به دو گونه می باشد:

استبراء از بول: که با روشی خاص در توضیح المسائل ذکر شده ولی ما به دانش آموزان نمی گوییم.

استبراء از منی: ادرار کردن پس از خروج منی

استمناء : اگر انسان در بیداری با خود کاری کند که منی از او بیرون آید.

سِنّی : رسیدن به پایان ۱۵ سال قمری (تقریباً ۱۴/۵ سال شمسی)

رویش موی زهار ← تکلیف می شود.

خروج منی ← بالغ می شود.

بالغ :

جسمی:

منی : مایعی است که در هنگام شهوت از انسان خارج می‌شود ، رنگ آن مانند سفیده‌ی تخم‌مرغ و لزج است بوی تندی مانند تخم‌مرغ فاسد شده نیز دارد.

منی انسان نجس است و علائم آن در رساله این‌گونه آمده است:

- با شهوت از بدن خارج شود.

- با جستن بیرون آید.

- بدن سست شود.

البته در فرد مریض اگر با شهوت بیرون آید و بدون جستن و سستی بدن باشد باز حکم منی را دارد.

مستحب است انسان بعد از بیرون آمدن منی بول کند و اگر بول نکند و بعد از غسل رطوبتی از او بیرون آید که نداند منی است یا رطوبت دیگر حکم منی را دارد

اگر منی از جای خودش حرکت کند و بیرون نیاید یا انسان شک کند که منی از او بیرون آمده یا نه غسل بر او واجب نیست

نمازهایی که یقین دارد بعد از بیرون آمدن منی خوانده اگر در وقت است اعاده کند و اگر بعد از وقت است قضا نماید و اگر احتمال می‌دهد پیش از بیرون آمدن منی خوانده اعاده و قضا ندارد

محرمات جنب :

(۱) رساندن جایی از بدن به خط قرآن اسم مبارک جلاله و اهل بیت علیهم السلام

(۲) رفتن در مسجد الحرام و مسجد النبی صلی الله علیه و اله و سلم

(۳) توقف در سایر مساجد دیگر و حرم ائمه علیهم السلام (دخول از یک در و خروج از درب دیگر مسجد جایز است)

(۴) گذاشتن چیزی یا برداشتن چیزی از مسجد

(۵) خواندن آیات سجده واجبه ۳۲-۴۱-۵۳-۹۶ و احتیاط بقیه ی این سوره ها

(۶) باقی ماندن بر جنابت تا اذان صبح در ماه مبارک رمضان

مکروهات جنب:

۱) خوردن و آشامیدن (ضو بگیرد یا دستها را

۳) همراه داشتن قرآن

بشوید)

۴) خوابیدن (وضو یا تیمم بدل از غسل کند)

۲) خواندن بیش از هفت آیه بغیر از سوره های

۵) خضاب به حنا – مالیدن روغن به بدن

سجده واجبه

غسل جنابت به خودی خود مستحب است(پس از جنب شدن) ولی برای رها شدن از محرمات جنب یا نماز خواندن و ... واجب می شود.

غسل بر دو گونه است :

غسل ترتیبی: سر و گردن + طرف راست +طرف چپ= شستن آنچه عرفی باطن شمرده می شود توی گوش و بینی واجب نیست مثال آب رنگی که دکتر افتخار بیان می کند

غسل ارتماسی : دفعه‌تاً در آب برود که به یکباره آب سرتاسر بدن را فرا بگیرد.

- پاک بودن تمام بدن قبل از غسل لازم نیست

- جنب از حرام غسل بهتر است با آب سرد باشد

مانع باید برطرف شود شستن موهای بلند لازم نیست عضوهای میانه بدن باید با هر دو طرف شسته شود تا مطمئن شود که هر دو طرف کامل شسته شده است.

چرا آموزش جنسی لازم است؟

نوجوان علاقمند است بداند و از ندانستن ناراحت است و خواهان جواب‌های درست و مشخص است بیرون هر گونه اطلاعاتی است :
موبایل ماهواره تلویزیون دوستان و جامعه والدین و مربیان و مدرسه از دادن اطلاعات درست و به موقع بیمناکند

بلوغ جنسی در اکثر پسران بین ۱۱ تا ۱۵ سالگی است بخاطر شرایط زندگی جامعه و تغذیه ، بلوغ زودتر از گذشته ایجاد می شود و زمان آن در مناطق مختلف آب و هوایی می تواند متفاوت باشد.

ویژگی‌های بلوغ:

- شکل دادن به دستگاه تناسلی و توانایی تولید مثل
- روپیدن ریش سبیل (محاسن) و دو رگه شدن صدا
- در پسران
- رشد بدنی
- رشد عقلی و هوشی
- رشد اجتماعی
- رشد هیجانی یا عاطفی

علائم فیزیولوژیکی بلوغ:

- روپیدن موها که از زهار شروع می شود سپس زیر بغل همزمان با خروج منی که عامل مهمی است (تذکر ازاله‌ی موهای زائد)
- فشار خون و ضربان قلب و نبض
- ازدياد چربی و جوشهای صورت
- سایر علائم مثل بزرگ شدن بینی و دهان رویش دندان عقل و لکه های سیاه رنگ صورت بینی چانه
- تغییر صدا و تعریق بدن

علائق:

- ورزش
- آرایش
- کلکسیون کردن
- شرکت در اجتماعات
- کتاب
- نگارش
- بحث و گفتگو
- سینما تلویزیون
- سرگرمیهای انفرادی و متفرق

مسائل نوجوانان

- توجه به تغذیه
- بهداشت: استحمام ازاله موهای زائد
- سلامت دندان
- خواب و استراحت کافی
- ورزش
- ایجاد عادات صحیح
- کنترل چشم و تقیدات اخلاقی

نشانه های ناخوشایند در بلوغ:

- بی نظمی افراط تفریط
- پرخاشگری و ستیزه جویی ، بی حوصلگی ،
- دوست گزینی بی هدف و مداوم حتی ارتباط
- بی قراری ، بروز هیجانات
- با جنس مخالف
- پرحرفی خصوصاً با تلفن
- سنت شکنی و عدم احترام به بزرگترها
- مدگرایی و قهرمان پرستی

عوامل تشدید تمایلات غریزی:

- غذاهای محرک
- دیدن خواندن شنیدن مناظر محرک
- بیکاری
- فرم لباسها

آگاهی های لازم در زمینه ی تربیت جنسی:

- ❖ مراقبت والدین در بیان و رفتار و روابط
- ❖ مراقبت در پوشش
- ❖ مراقبت در خواب
- ❖ مراقبت در بهداشت

استمناء(خودارضایی)

خودارضایی:

خود ارضایی مرد و زن ندارد و دختران و پسران هم خود را با این رفتار اشتباه در معرض از دست دادن زیبایی و ریزش شدید مو در کنار سرطان های مختلف قرار می دهند که باید درمان شود.

۱. امام صادق(ع) میفرماید : ۳ دسته اند که خدا با ایشان سخن نمیگوید و بنظر رحمت به ایشان نمی نگردد و پاکشان ننموده و برایشان عذاب دردناکی است؛ یکی آن کسی است که...

باعضو خودش شهوتش را خارج کند. → (استمناء)

۲. رسول خدا(ص): هر کس بادست شهوتش را بیرون کند ملعون است. [میزان الحکمه ج ۹ ص ۲۲۲]

- استمناء جزء گناهان کبیره است.

آسیب های جسمی اش چیست؟

- ✓ فراموشی شدید
- ✓ ضعف حافظه
- ✓ کمر درد
- ✓ ساییدگی زانو
- ✓ تار رفتن چشم
- ✓ ریزش مو
- ✓ کوری چشم
- ✓ عرق کردن
- ✓ گوشه گیری و تنبلی
- ✓ احساس درد در عضلات و استخوان ها
- ✓ ازدست دادن انرژی بدن
- ✓ گودشدن اطراف چشم
- ✓ عقیم شدن (بچه دار نشدن در آینده)
- ✗ زودانزالی موقع ازدواج

و خروج هر قطره منی = خروج ۴۰ قطره خون

آسیب های روحی اش چیست؟

- ✓ افسردگی شدید
- ✓ از بین رفتن اراده
- ✓ احساس ضعف و انزوا
- ✓ اضطراب و ضعف وحشتناک روحی و احساس پوچی
- و نابودی..

استمناء = مرگ خاموش

عوامل خودارضایی چیست؟

- ⊗ نگاه کردن به فیلم و تصاویر و خواندن داستان و گوش
- ⊗ دادن به سخنان مستهجن و سکسی
- ⊗ ورود به محیط های نامناسب و دوستان نامناسب
- ⊗ نگاه به نامحرم
- ⊗ خوردن بیش از حد غذاهای پر انرژی
- ⊗ و ...

درمان :

بهترین پیشنهادات متخصصان داخلی و خارجی به چند دسته تقسیم می شوند که عنوان آنها شامل:

- ورزش کردن
- با خستگی کامل به رختخواب رفتن
- آغاز یک دوره یادگیری و شرکت در کلاس های
- نماندن در حمام و زیر دوش
- مورد علاقه
- تماشا کردن فیلم های شاد و طنز به جای فیلم
- نپوشیدن لباس های تنگ و جذب
- های محرک
- خواندن کتاب و مجله

در انتها باید گفت که هر چیزی که از منظر اسلام حرام است علم آن را بعدها با دلیل ثابت کرده است پس باید به گفته های قرآن و اسلام یقین داشت که حتی قبل از اینکه علم و دانشمندان بتوانند آن را بیابند در اختیار انسان ها قرار گرفته است. توصیه هایی جهت اجتناب از عمل خودارضایی:

" برای اجتناب از عمل شنیع خود ارضایی چند راه کار توصیه می شود.:

۱. از پر خوری بپرهیزید و معده تان هیچگاه کاملاً پر نباشد.
۲. استفاده از غذاهای محرک و پرانرژی را ترک و یا محدود کنید.
۳. سعی کنید هیچگاه تنها نباشید و با خود خلوت نکنید .
۴. تا کاملاً خواب آلوده نشده اید به رختخواب نروید و در اتاق جداگانه نخوابید.
۵. عنان افکار خود را در اختیار بگیرید و نگذارید به هر کجا که می خواهد برود.
۶. از دیدن صحنه های تحریک آمیز و از خواندن و شنیدن این گونه مطالب شدیداً بپرهیزید.
۷. روزه گرفتن روش بسیار مناسبی برای تسلط بر نفس و در نتیجه تقویت اراده جهت ترک اعمال ناشایست است.
۸. علاوه بر خواندن نمازهای واجب، خواندن قرآن و ادعیه و نماز شب در ترک اعمال و عادات بد موثر است.
۹. نذر کنید تا در صورت ارتکاب این عمل کار سنگینی را انجام دهید.
۱۰. ورزش را جزء برنامه های لاینفک زندگی روزمره خود قرار دهید.
۱۱. از خداوند کمک بگیرید و برای بر طرف شده این عادت، بسیار زیاد دعا کنید. "