

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	:	فیاضی، مجید، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	درباره بلوغ دختران/تدوین مجید فیاضی؛ کاری از مرکز تخصصی نماز.
مشخصات نشر	:	تهران: ستاد اقامه نماز، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ص:؛ ۱۱×۱۷اس.م.
فروست	:	فصل شکوفایی؛ ۱.
شابک	:	دوره ۶-۰۷۱-۰۳۷-۰۳۷-۰۶۹-۳؛ ۹۷۸-۹۶۴-۰۳۷-۰۶۹-۳-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	بلوغ
موضوع	:	بلوغ (روان شناسی)
موضوع	:	دختران -- بهداشت
موضوع	:	دختران -- روان شناسی
موضوع	:	امور جنسی -- آموزش به دختران
شناسه افزوده	:	ستاد اقامه نماز
شناسه افزوده	:	مرکز تخصصی نماز
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۱ ۹۵۴/۴/۸۴QP
رده بندی دیویی	:	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۴۴۰۲۸

# فصل شكوفايي ۱

درباره بلوغ دختران

## شناسنامه

نام کتاب..... فصل شکوفایی (۱)  
تدوین ..... مجید فیاضی  
کاری از ..... مرکز تخصصی نماز  
ناشر ..... مؤسسه فرهنگی - انتشاراتی ستاد اقامه نماز  
شمارگان ..... ۵۰۰۰ نسخه  
نوبت چاپ ..... اول، پاییز ۹۱  
شابک ..... ۳-۶۹-۵۳۷-۹۶۴-۹۷۸  
شابک دوره ..... ۶-۰۷۱-۵۳۷-۹۶۴-۹۷۸  
چاپ و صحافی ..... سازمان چاپ و انتشارات اوقاف  
قیمت: ..... ۱۸۰۰۰ ریال  
مراکز پخش:

۱. تهران میدان فلسطین، انتشارات ستاد اقامه نماز؛ تلفن: ۸۸۹۰۰۰۵۹ - ۸۸۹۶۶۶۶

۲. دفاتر ستادهای اقامه نماز سراسر کشور

## فهرست

آغاز سخن ..... ۱۱

### فصل اول: مفهوم بلوغ

تعریف بلوغ ..... ۱۷

انواع بلوغ ..... ۱۸

۱. شرعی ..... ۱۸

۲. جنسی ..... ۱۹

۳. جسمی ..... ۱۹

۴. عرفی ..... ۱۹

۵. روانی ..... ۲۰

۲۰	.....	ناهنجاری‌های بلوغ
۲۰	.....	۱. بلوغ دیررس
۲۱	.....	۲. بلوغ زودرس یا کاذب
۲۲	.....	عوامل مؤثر در زمان بلوغ
۲۴	.....	برخی ویژگی‌های بلوغ
۲۴	.....	الف) از لحاظ روحی و روانی
۲۴	.....	۱. طغیان و خودمختاری
۲۵	.....	۲. شکل‌گیری اعتماد به نفس
۲۶	.....	۳. گروه‌گرایی
۲۸	.....	ب) از نظر عاطفی
۳۰	.....	ج) از نظر جسمی (دختران)
۳۱	.....	۱. رشد پستانها
۳۲	.....	۲. رشد قد

۳. عادت ماهیانه ..... ۳۳

## فصل دوم: مسائل بهداشتی

بهداشت روان ..... ۳۷

نکاتی برای افزایش اعتماد به نفس ..... ۳۸

تغذیه و استرس ..... ۴۳

ورزش و استرس ..... ۴۵

اضطرابات نوجوانی ..... ۴۷

۱. اضطراب ناشی از تغییرات جسمانی ..... ۴۷

۲. اضطراب و ترس دوگانه از استقلال فردی ..... ۴۸

۳. اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاش گرانه ..... ۵۰

۴. اضطراب ناشی از عدم پذیرش همسالان ..... ۵۲

۵. عوامل مؤثر بر اضطرابات ..... ۵۳

۵۴	..... بهداشت جسم
۵۵	..... بهداشت عادت ماهیانه
۵۸	..... موارد نیاز به مراجعه به متخصص

### فصل سوم: تغذیه

۶۵	..... تغذیه در هرم غذایی
۶۶	..... ۱. گروه نان و غلات
۶۷	..... ۲. گروه میوه‌ها و سبزیجات
۶۸	..... ۳. گروه شیر و لبنیات
۶۹	..... ۴. گروه گوشت
۷۰	..... ۵. گروه چربی‌ها
۷۰	..... میزان مصرف هر گروه
۷۱	..... میزان هر یک واحد گروه‌های غذایی



۷۴.....	کمبود آهن.....
۷۷.....	تغذیه در دوران مدرسه .....
۷۷.....	نیازهای تغذیه‌ای .....
۷۸.....	اهمیت صرف صبحانه .....
۸۰.....	رفتارهای غلط تغذیه‌ای.....
۸۰.....	خودداری از مصرف شیر .....
۸۱.....	خودداری از مصرف سبزی .....
۸۲.....	خودداری از مصرف گوشت .....
۸۲.....	مصرف بی‌رویه شکلات .....
۸۳.....	مصرف تنقلات کم ارزش غذایی .....
۸۴.....	نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ .....
۸۹.....	عادات بد غذایی .....
۸۹.....	پر خوری و چاقی .....

- استفاده از روش‌های غلط کنترل وزن ..... ۹۰
- تمایل به مصرف فست فود ..... ۹۱
- نخوردن صبحانه ..... ۹۲

### فصل چهارم: پرستش و پاسخ

- آماده‌سازی برای بلوغ جنسی ..... ۹۵
- دلیل لجبازی کودکان ..... ۱۰۵
- بوسیدن دختر ..... ۱۰۸
- بدزبانی کودکان ..... ۱۰۹
- نحوه برخورد با فرزندان بالغ ..... ۱۱۲
- روش‌های جلوگیری از تهییج جنسی فرزندان ..... ۱۱۶
- آشنایی با مسائل جنسی ..... ۱۱۹
- معرفی کتاب ..... ۱۲۳**

آغاز سخن





«سرآغاز بلوغ اگرچه با تحولات جسمی همراه است، اما تحولات روحی آن بسیار بزرگ‌تر است. در این مرحله از رشد است که انسان مورد توجه خداوند قرار می‌گیرد و صلاحیت پیدا می‌کند تا مورد خطاب او قرار گیرد. از طرفی دیگر، احساس استقلال و آزادی در انتخاب، بحران‌هایی را فراروی انسان می‌گذارد. این انتخاب‌ها نیازمند بینش‌ها و معیارهایی است تا انتخاب بر اساس ارزش و توان آدمی باشد. با چنین زمینه‌ای شخص را می‌توان سالک و راه‌رو نامید.

سالک در سلوک خود باید راه و مقصد و منازل و مراحل رسیدن به آن را بشناسد، همان‌طور که به وظایف و موانعی را که بر سر راه اوست باید آگاهی یابد.»<sup>۱</sup>

---

۱. مقدمه کتاب نامه‌های بلوغ، عین صاد.

اهمیت این تحولات روحی و جسمی، و معنوی و مادی انگیزهٔ تدوین دو کتاب «فصل شکوفایی ۱ و ۲» می‌باشد. در جلد اول به مباحث مادی و جسمی این تحول بزرگ با عنوان «بلوغ» و در جلد دوم به مباحث معنوی و روحی آن با عنوان «تکلیف» خواهیم پرداخت. اهم موضوعات جلد اول عبارتند از: مفهوم بلوغ، مسائل بهداشتی، تغذیه و پرسش و پاسخ‌های رایج. امید است با عنایت خداوند و نظر لطف حضرت صاحب الزمان عجل الله تعالی فرجه الشریف، مطالب این مختصر این دو کتاب برای همه مادران و مربیان عزیز و زحمتکش مفید باشد.

مرکز تخصصی نماز

تابستان ۱۳۹۱

# فصل اول:

مفهوم بلوغ







## تعریف بلوغ

بلوغ در لغت به معنی رسیدگی و پختگی است. بدیهی است با توجه به تعریف سلامت، بلوغ در ابعاد جسمانی، روانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی و در سنین نوجوانی پی‌ریزی می‌شود. دوره نوجوانی معنای وسیع‌تری نسبت به بلوغ دارد. نوجوانی (ده تا نوزده سالگی) دوره‌ای بحرانی است که در آن بلوغ اتفاق می‌افتد و از آخرین سال‌های دبستان شروع می‌شود و با تغییرات ثانویه در بدن، فرد را با یک سری بحران‌ها و تغییرات جدید روبه‌رو می‌کند؛ اما بلوغ به معنای رسیدن به سن رشد، مرد شدن و زن شدن است. بلوغ دوره بحرانی انتقال از مرحله

کودکی به بزرگسالی است؛ دوره‌ای که تغییرات تکاملی در مغز و غدد بدن باعث تغییرات جسمی، روحی، روانی و رفتاری می‌شود.

## انواع بلوغ

### ۱. شرعی

رسیدن به سن تکلیف و لزوم انجام تکالیف دینی در اسلام که در دختران با تمام شدن نه سال قمری اتفاق می‌افتد (به سال شمسی، بلوغ دختران وقتی است که سن آنها به هشت سال و نه ماه و ۲۲ روز برسد)؛

## ۲. جنسی

رسیدن به سن تولید مثل و شهوت جنسی است که میان افراد و ملل مختلف، متفاوت است (حدوداً ۱۱ تا ۱۷ سالگی)؛

## ۳. جسمی

آخرین حد رشد ارگانسیم فرد که بسته به نژادهای مختلف متفاوت است (حدوداً ۲۳ تا ۲۵ سالگی)؛

## ۴. عرفی

رسیدن به سنی که فرد را مسئول اعمال و رفتار خود می‌شناسند (در قوانین حقوقی ۱۸ سالگی)؛

## ۵. روانی

یعنی فرد از لحاظ جنبه‌های مختلف مثل پختگی هوش، درک مفاهیم اخلاقی، کمال اراده به رشد کافی رسیده باشد که در صورت هماهنگی، این جوانب تعادل فرد را به وجود می‌آورند.

## ناهنجاری‌های بلوغ

### ۱. بلوغ دیررس

زمانی که بدن فرد هم‌زمان با همسالانش رشد نیافته است. علل مختلفی از قبیل شکل ژنتیکی و ناهنجاری‌های مختلف دستگاه تناسلی ممکن است موجب بلوغ دیررس شود که در

این موارد باید به پزشک مراجعه کرد. بلوغ دیررس ممکن است در دختر و پسر احساس حقارت به وجود آورد که این امر می‌تواند مستقیماً بر شخصیت نوجوان اثر منفی بگذارد؛

## ۲. بلوغ زودرس یا کاذب

گاهی علامت‌های بلوغ زودتر از موعد خود را نشان می‌دهند. عوامل اقلیمی مثل گرمی آب و هوا، تغذیه و فرهنگ هم می‌تواند بر این امر مؤثر باشد؛ مثلاً در دختران قاعدگی زودتر از هشت سال رخ دهد. بلوغ زودرس در دختران پنج برابر شایع‌تر از پسران است و در اغلب موارد، علت آن ناشناخته است. بعضی بیماری‌های تخمدان و یا مصرف بعضی از داروها نیز ممکن است موجب بلوغ زودرس شود. زودرسی بلوغ به‌خودی‌خود آثار منفی ندارد؛ اما اگر محیط تربیتی و فرهنگی که نوجوان در آن زندگی می‌کند آلوده و ناسالم باشد، منجر به گرفتاری‌هایی

می‌شود. او در گروه همسن خود احساس نادانی می‌کند و در گروه نوجوانان مسن‌تر نیز به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم هویتی و اجتماعی جایگاهی ندارد.

### **عوامل مؤثر در زمان بلوغ**

در شروع و ادامه بلوغ، فعالیت کلی بدن و از جمله فعالیت غدد تیروئید و فوق کلیوی، عوامل مربوط به تغذیه، بیماری‌های مزمن، محرکات بینایی، بزاقی، عاطفی و امثال آنها تأثیر دارند. سن متوسط بلوغ در دختران هشت تا هجده سال است. معرفه عمده، وراثت است؛ ولی تعدادی عوامل دیگر در شروع و روند آن مؤثرند. وضعیت تغذیه، سلامت کلی، محل جغرافیایی، در معرض نور بودن، وضعیت روانی، از آن جمله‌اند.

بلوغ در دختران چاق نسبتاً زودتر شروع می‌شود؛ اما در دختران دچار سوءتغذیه شدید دیرتر آغاز می‌گردد.

سکونت در روستاها و مناطق نزدیک به استوا و ارتفاعات کم، بلوغ را تسریع می‌کند؛ اما دختران ساکن مناطق دور از استوا و ارتفاعات، بلوغ را دیرتر تجربه می‌کنند. در مجموع، نسبت به چند دهه قبل سن بلوغ قدری کاهش یافته است که تصور می‌شود به دلیل بهبود وضعیت تغذیه و شرایط زندگی سالم‌تر باشد. گاهی بلوغ در دختران خیلی چاق یا مبتلا به دیابت یا دختران ورزشکار دیرتر اتفاق می‌افتد.

## برخی ویژگی‌های بلوغ

### الف) از لحاظ روحی و روانی

#### ۱. طغیان و خودمختاری

اولین ویژگی اوج خودمختاری و طغیان نوجوان در روابط خانوادگی است که باید مسیر صحیحی طی کند؛ چون رشد جسمی با سرعت و فشار همراه است خستگی ناشی از آن خواب بیشتری را برای نوجوان می‌طلبد؛ لذا کالری بیشتری نیاز دارند (سه هزار). خوردن غذا در این دوره نامرتب صورت می‌گیرد؛ گرچه نوجوان در این دوره ذخیره انرژی قابل ملاحظه‌ای دارد و تحمل گرسنگی، تشنگی، درد و بیماری را پیدا می‌کند. میزان مرگ و میر در این سنین به پایین‌ترین حد خود می‌رسد.



اواخر دورهٔ نوجوانی مخالفت و هم‌ستیزی با بزرگ‌سالان کاهش می‌یابد. او جایگاه خود را میان همسالانش می‌یابد و با بزرگ‌سالان یک رابطهٔ محترمانهٔ دوجانبه برقرار می‌کند. درحالی‌که هنوز در رابطه با جنس مخالف، انتخاب رشتهٔ تحصیلی، آمادگی‌های شغلی و مشکلات مالی نگرانی‌هایی دارد.

## ۲. شکل‌گیری اعتماد به نفس

از مسائلی که در سنین نوجوانی و جوانی باید به آن توجه داشت، شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس است. در این مورد اطرافیان یک نوجوان می‌توانند نقش بسیار مهمی را ایفا کنند. یک نوجوان تغییرات جسمی‌ای را تجربه می‌کند که برایش جدید است. برای همین اکثر نوجوانان وقت زیادی را جلوی آینه می‌گذرانند. لوازم اصلاح و یا آرایشی می‌خرند و کارهای

دیگری از این قبیل. یک نوجوان تمامی این کارها را می‌کند تا بازتاب مثبتی از اطرافیانش دریافت کند. در این سن اگر از یک نوجوان بپرسید دوست داشتنی چه شکلی بودی، تقریباً محال است یک جای بدنش را نام نبرد که مایل است تغییرش بدهد.

بعضی از نوجوان‌ها به دلیل اینکه در این سن خودارضایی را شروع می‌کنند و در این مورد با کسی هم نمی‌توانند صحبت کنند، دچار احساس عذاب وجدان می‌شوند. حتی از اینکه به خودشان آسیب بزنند می‌ترسند که این ترس تا سال‌ها بعد هم باقی می‌ماند.

### ۳. گروه‌گرایی

مشغولیت دیگر یک نوجوان، ترس از ناهماهنگی با گروه‌های همسن خود است. این ترس در برخی گروه‌ها بیشتر است؛ مثلاً افرادی که حس می‌کنند نسبت به جنس موافق گرایش

دارند، نه جنس مخالف، و چون بقیهٔ دوستانشان این حس را ندارند احساس غیرطبیعی بودن می‌کنند و حتی ممکن است دچار افسردگی‌های مزمن بشوند.

صحبت کردن نوجوان در مورد احساسات و عواطفش با توجه به اینکه در دوران برزخ بین بچگی و بلوغ به‌سر می‌برد سخت است؛ چه برسد به اینکه احساسی را در خود پیدا کند که نمی‌داند در صورت مطرح کردنش چه برخوردی با وی می‌شود.

بعضی از افراد به‌خصوص پسرها به‌اصطلاح حالت همجنس‌هراسی دارند؛ یعنی می‌ترسند که اگر مثلاً کارهایی را که یک مرد می‌کند نکنند، به همجنس‌گرا بودن متهم بشوند؛ مثلاً یک آقای پسر می‌خواهد با جنس مخالف رابطهٔ جنسی داشته باشد؛ یا دعوا می‌کند و به‌اصطلاح شاخ-به‌شاخ می‌شود، یا رفتارهای خشن از خودش نشان می‌دهد که بگوید من مرد شده‌ام.

هجوم هورمون‌های مردانه هم در این سن، به این موضوع دامن می‌زند؛ اما اینها نشانهٔ مردانگی نیست؛ بلکه آرامش بخشیدن، تحت کنترل داشتن خود و عاقلانه فکر کردن از خصوصیات است که یک مرد با توجه به قوای روحی و جسمی بالایی که دارد، باید از آن برخوردار باشد و دیگران را هم با استفاده از آنها کمک کند.

### **ب) از نظر عاطفی**

تحولات روحی در دوران بلوغ در بین دخترها و پسرها متفاوت است. این تفاوت‌ها نه تنها به دلیل شرایط خانوادگی و فرهنگی و تفاوت جایگاهی است که یک دخترخانم و یا آقایان جوان در جامعه دارند، بلکه به دلیل تفاوت‌های هورمونی‌شان هم هست.

در این سن بیشترین اشخاصی که روی فرد نوجوان تأثیر دارند، دوستان وی هستند؛ چون فرد نوجوان تصور می‌کند هیچ‌کس او را درک نمی‌کند، و تنها کسانی که تجربهٔ همسان دارند و همسن او هستند مشکلات او را می‌فهمند. دلیلش هم خیلی ساده است.

در نظر بگیرید یک فرد نوجوان موضوعی را با والدین خود در میان بگذارد؛ مثلاً بگوید دوستم میثم سیگار می‌کشد. اگر پدر و مادر بلافاصله عکس‌العمل نشان بدهند و یا با میثم برخورد بدی بکنند و یا نوجوان را از دیدن دوستش محروم کنند، بار بعدی فرزندشان حرفی را که بداند عواقب این‌چنینی دارد، برای پدر و مادرش بازگو نمی‌کند.

بهترین راه، گوش کردن بدون نظر دادن و قطع کردن صحبت نوجوان است. بعد از آن می‌توانید نظر او را در مورد سیگار کشیدن بپرسید و بعد راجع به آن هم صحبت کنید تا خود او

به این نتیجه برسد که سیگار کشیدن برایش ضرر دارد و این انتخابی نیست که می‌خواهد برای خودش بکند؛ اما اگر سیگار کشیدن را محکوم کنید بدون اینکه نوجوان دلایل آن را درک کرده باشد، در بازداری وی از انجام این عمل موفق نبوده‌اید.

### **(ج) از نظر جسمی (دختران)**

تغییرات جسمی بلوغ در دختران به ترتیب شامل جوانه زدن نوک پستان‌ها و رشد آنها، سریع شدن رشد، پیدایش موهای ناحیه تناسلی و زیر بغل و عادت ماهیانه است.

## ۱. رشد پستان‌ها

اولین نشانه بلوغ در دختران، جوانه زدن پستان‌هاست که معمولاً در سنین بین ۷/۵ تا ۱۲/۵ سالگی روی می‌دهد. البته به‌طور متوسط در ۹/۵ سالگی پستان‌ها رشد می‌کنند. جوانه زدن پستان‌ها از نوک پستان شروع می‌شود. پستان‌ها دردناک و حساس می‌شوند. در پایان دوره بلوغ، رشد پستان‌ها کامل می‌شود. با جوانه زدن پستان‌ها باید برای دخترتان توضیح دهید که این درد با کامل شدن رشد پستان از بین می‌رود. گاهی رشد پستان‌ها موجب خجالت او و خم شدن به سمت جلو می‌شود که در این موارد نیز باید به او تذکر بدهید که این یک مرحله طبیعی از رشد است و لباس‌هایی برای او تهیه کنید که با پوشیدن آن، پستان‌ها کمتر مشخص باشند تا احساس راحتی بیشتری داشته باشد.

## ۲. رشد قد

یکی از تغییرات مهم بلوغ افزایش سرعت رشد جسمی (جهش رشد) است. رشد سریع را به صورت قد کشیدن می‌توان دید. قد دخترها در زمان بلوغ، در طی یک سال، شش تا یازده سانتی‌متر بیشتر می‌شود. این رشد سریع معمولاً دو سال بعد از جوانه زدن پستان‌ها و یک سال قبل از شروع عادت ماهیانه اتفاق می‌افتد. بعد از شروع عادت ماهیانه سرعت رشد قد کند شده و معمولاً بیشتر از شش سانتی‌متر افزایش نمی‌یابد. در مواردی که کوتاهی غیرطبیعی قد به دلیل کمبود هورمون رشد وجود دارد، مراجعه به متخصص غدد و اقدامات درمانی باید قبل از شروع عادت ماهیانه انجام شود.



### ۳. عادت ماهیانه

آخرین مرحله بلوغ، شروع عادت ماهیانه است که در سن نه تا شانزده سالگی و به طور متوسط در سیزده سالگی اتفاق می افتد. عامل وراثت در زمان شروع عادت ماهیانه تأثیر دارد. معمولاً عادت ماهیانه دختران در سنی که مادرشان، عادت ماهیانه شده است، شروع می شود؛ اما باید در نظر داشت که عوامل دیگری مانند وضعیت تغذیه و سلامتی، شرایط جغرافیایی محل زندگی، تماس با نور و شرایط روانی نیز در سن شروع عادت ماهیانه اثر دارند. دخترانی که در مناطق گرم و یا نقاط شهری زندگی می کنند و یا چاق هستند، زودتر بالغ می شوند. بسیار ضروری است که با پیدایش نشانه‌هایی مانند رشد پستان‌ها و رویش موهای زهار در مورد عادت ماهیانه با دخترتان صحبت کنید. مطالعات نشان داده است که دخترانی که بدون

آگاهی قبلی با خون‌ریزی عادت ماهیانه مواجه می‌شوند، علاوه بر ترس و نگرانی که در آن زمان پیدا می‌کنند، در آینده نیز دیدگاه مثبتی نسبت به این مسئله ندارند. پس از قبل با او صحبت کنید و از او بخواهید که اولین خون‌ریزی را به شما اطلاع بدهد.

هدیه‌ای از قبل آماده کنید و زمانی که اولین خون‌ریزی اتفاق افتاد به دخترتان تبریک بگویید و هدیه را به او بدهید. نوع برخورد شما به‌خصوص در دخترانی که در سن پایین عادت ماهیانه آنها شروع می‌شود در پذیرش مشکلات این دوره بسیار مؤثر است.

## فصل دوم:

مسائل  
بهداشتی





از نکات مهم و قابل توجه در سنین بلوغ، مسائل بهداشتی - اعم از بهداشت روان و بهداشت جسم - است. در این فصل به اختصار به مهمترین مسائل بهداشتی مبتلابه دختران در این سن می‌پردازیم.

### **بهداشت روان**

بهداشت روانی همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می‌کنیم روح خود را نیز باید مقاومتر کنیم تا زندگی بهتری

داشته باشیم. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. در این بخش به برخی نکات مهم برای تأمین بهداشت روانی فرزندان اشاره می‌کنیم.

### **نکاتی برای افزایش اعتماد به نفس**

۱. برای ایجاد عزت نفس در فرزندانمان لازم است آنها بدانند و حس کنند که دوستشان داریم؛
۲. در برخورد با کودکان ملایم و منطقی باشیم؛
۳. به فرزندانمان فرصت انتخاب کردن بدهیم؛
۴. اجازهٔ ابراز وجود به کودکانمان بدهیم و به نظرهای آنها احترام بگذاریم؛
۵. به صحبت‌های فرزندانمان گوش داده، آنها را راهنمایی کنیم؛

۶. نقشمان را به عنوان والدین معین نماییم؛
۷. به فرزندانمان فرصت اندیشیدن دربارهٔ مسائل درست و نادرست بدهیم؛
۸. فرزندانمان را به عضویت در گروه‌های مذهبی، فرهنگی، ورزشی و گروه‌های مفید دیگر تشویق و ترغیب کنیم؛
۹. هیچ‌گاه نظریات خود را به کودکانمان تحمیل نکنیم؛
۱۰. کودکانمان را تحسین کنیم؛ زیرا تحسین غذای عزت نفس است؛
۱۱. در محدودهٔ کاملاً شخصی به آنها آزادی انتخاب دهید؛
۱۲. از مقایسه کردن کودکانمان با هم و دیگران جداً بپرهیزیم؛
۱۳. همیشه سعی کنیم توانمندی‌های کودکانمان را مد نظر قرار دهیم نه ضعف‌هایشان را؛

۱۴. به کودکانمان در حد توانایی‌هایشان مسئولیت بدهیم؛

۱۵. تجارب موفقیت‌آمیز کودک و نوجوان را افزایش دهیم تا از این طریق عزت نفس

بالایی در او شکل گیرد؛

۱۶. فرزندان خود را محکم، مستدل و منضبط بار آوریم؛

۱۷. به کودکانمان در حد لازم و کافی اجازه بازی و فعالیت بدهیم؛

۱۸. فرزندانمان را به مستقل شدن تشویق کنیم؛

۱۹. مهارت‌های اجتماعی کودکان کم‌رو را تقویت کنیم؛

۲۰. همیشه در برخورد با کودکانمان حالت پذیرندگی داشته باشیم؛

۲۱. با همسر خود جبهه‌ای متحد تشکیل دهیم و هرگز با فرزند خود علیه همسرمان متحد نشویم؛



۲۲. از وابسته کردن بیش از حد کودکان به خودمان پرهیزیم؛
۲۳. کودک و نوجوانمان را با الگوهای رفتاری مطلوب آشنا کنیم؛
۲۴. کودکان خود را با موضوعات خرافی مثل دیو و غول نترسانیم؛
۲۵. توجه داشته باشیم محبت به یک کودک موجب بی‌توجهی به کودک دیگر نشود؛
۲۶. به فرزندانمان فرصت دهیم تا ارزش به‌دست آوردن و لذت استحقاق داشتن را درک کنند؛
۲۷. تحمل کودک یا نوجوان را برای مواجه شدن با ناکامی‌های احتمالی افزایش دهیم؛
۲۸. با کودکان خود مثل یک دوست صمیمی برخورد کنیم؛
۲۹. توجه داشته باشیم که مشاجرات لفظی در خانه - مثل مشاجره پدر و مادر - در روحیه و رفتار کودک منعکس می‌شود؛

۳۰. به سرگرمی‌ها و تفریحات مناسب در زندگی کودکان اهمیت دهیم و نسبت به آن بی-

توجه نباشیم؛

۳۱. محبت ما نسبت به فرزندانمان به صورت تظاهرات سطحی ابراز نشود؛

۳۲. در محبت به کودکان راه افراط و تفریط را در پیش نگیریم. محبت متوسط توأم با

صمیمت اثر فراوان‌تری دارد؛

۳۳. هرگز با فرزندانمان، نوزادوار رفتار نکنیم؛

۳۴. هیچ‌گاه کودکانمان را با القاب نامناسب صدا نزنیم؛

۳۵. از مسخره کردن فرزندانمان جداً پرهیزیم؛

۳۶. در پرورش استعدادهاى بالقوهٔ کودکانمان جدیت به خرج دهیم؛

۳۷. از کودکانمان بخواهیم هر روز کمی ورزش کنند؛

۳۸. برای حل مشکلات خانواده با آنها مشورت کنیم؛

۳۹. سرانجام برای آنکه کودکی با عزت نفس بالا پرورش دهیم، باید خود، عزت نفس

شایان توجهی داشته باشیم.

### **تغذیه و استرس**

برخی از مواد غذایی با کمبود ویتامین B Complex و داشتن قند بالا، باعث می‌شوند تا بدن

به‌سوی اضطراب، عصبانیت و استرس تمایل پیدا کند. بهترین شکل تغذیه برای جلوگیری از

چنین مسئله‌ای، مصرف میوه، سبزیجات، دانه‌ها و غلات کامل است.

ویتامین‌های B برای کاهش استرس و عصبانیت پیشنهاد می‌شود. دانه‌ها و غلات کامل، سبزیجات، تخم‌مرغ و ماهی از مواد غذایی حاوی ویتامین‌های B هستند.

گردوی تازه میوه‌ای است که به درمانگر بیماری‌های عصبی شهرت دارد. عسل نیز همین خاصیت را دارد. جو و نان جو نیز برای سیستم عصبی مفید هستند. از میوه‌های دیگر می‌توان به موز، زردآلو و میوه‌های خشک‌شده اشاره کرد.

اما قهوه، شکلات، ادویه‌جات زاید، شکر، گوجه‌فرنگی، بادمجان و فلفل‌ها باید کمتر شوند و یا اصلاً مورد استفاده قرار نگیرند. از مصرف مشروبات الکلی نیز باید جداً پرهیز شود.

## ورزش و استرس

ورزش و تمرینات ورزشی نیز در کاهش و رفع استرس و فشارهای عصبی بسیار مؤثرند. کارشناسان می‌گویند کسانی که مرتباً ورزش می‌کنند، در فشارهای عصبی راحت‌تر خود را کنترل می‌کنند و تصمیمات بهتری می‌گیرند.

انجام تمرینات ورزشی باعث می‌شود تا بدن فشار خون خود را تنظیم کند، و سیستم‌های عصبی استقامت بیشتری کسب کنند. پس بدین‌صورت بدن می‌تواند کنترل بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد.

ازسویی، قدرتمند شدن عضلات و به‌طور کلی آناتومی بدن باعث می‌شود تا شخص از لحاظ روحی اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشد.

انجام هر نوع ورزش و تمرینی، اما به‌طور مستمر و از روی برنامه، قابلیت غلبه بر استرس را مشخص می‌کند. هرچه ورزش استقامت بیشتری داشته باشد، می‌توان گفت که استرس را بیشتر کاهش می‌دهد. ورزش‌هایی نظیر یوگا، که ورزشی روحی - جسمی است، با موضوع اعتمادبه‌نفس و اعتقاد بیشتر سروکار دارند. ورزش‌هایی دیگر نظیر ورزش‌های Extreme نیز چون حادثه‌جویانه هستند، می‌توانند قابلیت غلبه بر فشارهای روحی را در مدت‌زمان کوتاهی افزایش دهند.

## اضطرابات نوجوانی

### ۱. اضطراب ناشی از تغییرات جسمانی

تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج می‌پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکاتی همچون زودرسی و دیررسی بلوغ، و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، عدم آگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه‌های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است. بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به‌موقع است. والدین باید قبل از پیدایش علائم ثانویه بلوغ، فرد را به‌طور مناسب و با مراعات شئون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل مؤثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار روانی آن بگذارند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این

امکان را به نوجوان بدهند که سؤالات، افکار، احساسات و احياناً نگرانی‌های خود را صادقانه مطرح و جواب‌های مناسب دریافت کند. نباید اجازه داد تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سؤالات خود به کسانی که صلاحیت ندارند، از جمله همسالان مراجعه کند و دچار انحراف و اضطراب شود. در مواردی که نوجوان نمی‌تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مریبان و اولیای مطلع و متعهد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با معرفی کتاب‌های مناسب و بحث‌های مفید، زمینه به‌دست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند.

## ۲. اضطراب و ترس دوگانه از استقلال فردی

یکی از عمومی‌ترین نیازهای نوجوان، کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می‌شود که دچار ناامنی شدید، عدم



اعتماد به نفس و وابستگی ناسالم به والدین به خصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می‌کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می‌شود، تضاد و دوگانگی است؛ یعنی نوجوان در حالی که می‌خواهد و می‌داند که باید مستقل شود از استقلال نیز می‌ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی، والدین باید وضعیتی فراهم آورند تا نوجوان با به دست آوردن اعتماد به نفس، امنیت روانی و جرئت تجربه کردن، به تدریج درصد کسب استقلال برآیند. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، عدم آگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوان باید مسئولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کند و تصمیم بگیرد؛ ولو اینکه اشتباه کند. نباید نوجوانان را به سبب اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد؛ بلکه باید به

آنها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است و آنها می‌توانند از خطاهای خود درس‌های مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال تفاوت‌های فردی وجود دارد. به همین دلیل نباید آنها را مقایسهٔ ملامت‌آمیز کرد؛ زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس ناامنی و اضطراب می‌شود.

### ۳. اضطراب ناشی از بروز رفتار پرخاشگرانه

یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان مخالفت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه به‌صورت پرخاشگری کلامی یا غیرکلامی بروز می‌کند. عدم توانایی در کنترل رفتار پرخاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. به‌طور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناکامی‌ها و سختی‌ها، ارضای صحیح نیازهای کودک، ایجاد امنیت روانی

و به وجود آوردن الگوهای رفتاری مناسب می‌تواند در پیشگیری رفتار پرخاشگرانه مؤثر باشد. اگر این اقدامات به‌موقع انجام نشود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پرخاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه‌رو شود. توصیه‌های زیر در این زمینه مفید است:

- والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امر ونهی‌های زیاد، بی‌مورد و غیراصولی خودداری کنند؛

- از ایجاد ممنوعیت و محدودیت‌های بی‌مورد که مغایر با نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است خودداری نمایند.

#### ۴. اضطراب ناشی از عدم پذیرش همسالان

نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارت‌های لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده‌ها و به‌خصوص عدم پذیرش ارزش‌ها، و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می‌شود. برای اینکه نوجوانی که تجربه‌های ذکرشده را نداشته است دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند، اقدامات زیر مفید است:

- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را به‌درستی درک کنند؛ زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد؛
- والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا دچار تعارض نشود و پنهان‌کاری نیز نکند؛

- باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبه‌رو شوند و در وقت مناسب، با گفت-وگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت‌ها کنند؛
- والدین و مربیان برای دوستان نوجوان باید اعتبار و احترام قائل باشند؛
- والدین، مربیان و دیگران باید در همهٔ مواقع به خصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

#### ۵. عوامل مؤثر بر اضطرابات

سرچشمهٔ بسیاری از ناراحتی‌های ظاهراً غیرمنطقی نوجوانان، اضطرابی است که از عوامل گوناگون ناشی می‌شود. برخی از این عوامل عبارت‌اند از: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ به خصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ به خصوص در دخترها، ترس و

احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیرمنطقی بودن، نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش. در اینجا به‌طور مختصر بعضی از این عوامل را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

### **بهداشت جسم**

در اینجا به برخی از نکات مهم و البته خاص دختران در این دوران اشاره می‌کنیم. اگرچه مباحث فصل بعدی که پیرامون تغذیه می‌باشد نیز در واقع تکمیلی برای همین بحث است که به دلیل گستردگی در فصل جداگانه‌ای آمده است.

### بهداشت عادت ماهیانه

نکاتی که در زمان عادت ماهیانه باید رعایت شود:

می‌دانیم که خون یک محیط مناسب برای رشد میکروبه‌هاست و همچنین بوی بدی نیز

دارد. بنابراین موارد زیر در زمان عادت ماهیانه باید رعایت شود:

۱. از نوارهای بهداشتی استفاده شود. نوار بهداشتی هر سه تا چهار ساعت یک بار و یا به

محض خیس شدن باید تعویض شود؛

۲. قبل و بعد از رفتن به دست‌شویی و تعویض نوار، دست‌ها با آب و صابون شسته شود؛

۳. در صورتی که امکان استفاده از نوار بهداشتی وجود ندارد، از پارچه تمیز نخی استفاده شود. پارچه‌ها پس از هر بار استفاده باید با آب و صابون شسته شده، در آفتاب خشک شود و یا اتو کشیده شود؛

۴. لباس زیر نخی استفاده شود؛

۵. در هر بار دست‌شویی رفتن باید ناحیه تناسلی کاملاً شسته شود. باور غلطی وجود دارد که برخی فکر می‌کنند اگر در زمان عادت ماهیانه طهارت بگیرند و یا به حمام بروند، دچار عفونت و یا نازایی می‌شوند. این تصور کاملاً غلط است. خون، ادرار و مدفوع هر سه محیط مناسب برای رشد میکروب‌ها هستند و شست‌وشوی ناحیه تناسلی در هر زمانی به-خصوص در زمان عادت ماهیانه ضروری است و از رشد میکروب‌ها و بوی بد جلوگیری



می‌کند. شست‌وشوی ناحیه تناسلی همیشه باید از سمت جلو به عقب باشد تا آلودگی مدفوع به مهبل و یا مجرای ادرار وارد نشود؛

۶. استحمام روزانه با آب گرم بسیار مناسب و مفید است؛

۷. در برخی از دختران عادت ماهیانه با دردهایی در ناحیه شکم و یا کمر همراه است. این دردها معمولاً با استراحت و گرم کردن کمر با استفاده از کیسه آب گرم بهبود می‌یابد. گاهی نیز درد شدید بوده، برای تسکین آن نیاز به استفاده از داروهای مسکن است. این دردها به علت انقباضات عضلانی رحم است. دخترانی که دچار دردهای شدید عادت ماهیانه هستند، بهتر است داروی مسکن را قبل از شروع درد مصرف کنند؛ زیرا با شروع درد کنترل آن سخت است. در مواردی نیز درد در حد قابل تحمل نیست و باید به پزشک مراجعه شود.

### موارد نیاز به مراجعه به متخصص

در موارد زیر باید به پزشک مراجعه نمود:

- اگر قاعدگی تا سن شانزده سالگی شروع نشده باشد؛
- چنانچه صفات ثانویه جنسی مثل جوانه زدن پستان، رویش موهای زهار تا سن چهارده - سالگی شروع نشده باشد؛
- چنانچه سه سال بعد از جوانه زدن پستان قاعدگی اتفاق نیفتد؛
- اگر پنج سال از شروع اولین علامت بلوغ بگذرد، ولی قاعدگی اتفاق نیفتد؛
- اگر بین قد و وزن با سن هم‌زمان، اختلاف زیادی وجود داشته باشد؛
- اگر بعد از برقراری قاعدگی‌های منظم به‌طور ناگهانی رویش موهای زبر در ناحیه

صورت، زیر چانه یا سایر قسمت‌های بدن پیش آید، مخصوصاً اگر این علامت با نامنظم شدن قاعدگی و چاقی همراه شود؛

- در زمان اضطراب و سؤالات نوجوان و یا والدین.



## فصل سوم:

تغذیه





رسول خدا صلی الله علیه و آله وسلم: «المعدة بيت كل داء، و الحمئة رأس كل دواء»

معدة خانه و خاستگاه هر دردی است، و پرهیز و اجتناب (از غذاهای نامناسب و زیاده خوری) رأس و اساس هر داروی شفابخش.<sup>۱</sup>

انسان برای رشد و تداوم زندگی نیاز به دریافت مرتب غذا دارد تا بتواند با هضم و جذب آن انرژی لازم برای انجام اعمال حیاتی را به دست آورد؛ به این روند تغذیه می‌گویند.

---

۱. ارکان الاسلام، ص ۱۰۸.

تغذیه عاملی است که تعیین کننده سلامت و یا عدم سلامت فرد یا افراد است. هدف هر شخص از تغذیه فقط سیر شدن نیست؛ بلکه هدف اصلی تغذیه، تأمین نیازهای بدن و در نتیجه سلامتی اندام‌های بدن است.

از سوی دیگر همان‌طور که تغذیه و رژیم غذایی مناسب ضروری‌ترین عامل سلامت است، تغذیه ناسالم هم مهم‌ترین عامل بروز بیماری است. در دوران کودکی، به خصوص سنین دبستان و همین‌طور در دوران نوجوانی، به دلیل رشد سریع، انسان بیش از هر زمان دیگر به تغذیه مناسب نیازمند است. خانواده‌ها، در این دوران که زمان شکل‌گیری و الگوپذیری غذایی در کودکان است، می‌توانند موقعیتی فراهم کنند تا فرزندانشان از رژیم غذایی سالم و متنوع برخوردار شوند.



امید است اطلاعات موجود گامی هرچند کوتاه در راستای مسیر برداشته باشد.

### **تغذیه در هرم غذایی**

شرط اصلی سلامت زیستن داشتن تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح یعنی رعایت دو اصل تعادل و تنوع در برنامه‌ریزی غذایی روزانه. تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی، و تنوع به معنی انواع مختلف مواد غذایی در پنج گروه اصلی مواد در هرم غذایی می‌باشد. هرم غذایی از پنج گروه اصلی مواد غذایی تشکیل شده است. هرچه از بالای هرم به سمت پایین نزدیک می‌شویم حجمی که گروه‌های غذایی به خود اختصاص می‌دهند، بیشتر می‌شود و باید مقدار مصرف روزانه آنها بیشتر شود. در هر گروه، مواد غذایی ارزش غذایی تقریباً یکسان دارند و می‌توان از یکی به جای دیگری استفاده کرد.

## ۱. گروه نان و غلات

این گروه شامل موادی مانند انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم و جو است که منبع مهم انرژی، آهن و انواع ویتامین‌های گروه B هستند. هر واحد سهم از این گروه برابر است با یک برش سی گرمی از انواع نان (به اندازه یک کف دست از نان سنگک، بربری یا تافتون و در مورد نان لواش چهار کف دست)، نصف لیوان ماکارونی یا برنج خام معادل یک لیوان از شکل پخته آنها، نصف لیوان غلات خام معادل یک لیوان پخته غلات. میزان توصیه شده شش تا یازده واحد می‌باشد. هر واحد از این گروه تأمین‌کننده پانزده گرم کربوهیدرات و سه گرم پروتئین بوده، فاقد چربی می‌باشد. بهتر است از نان‌های حاوی سبوس (نان جو و سنگک) استفاده کرد و برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کرد (عدس پلو، باقالپلو و مانند آنها).

## ۲. گروه میوه‌ها و سبزیجات

سبزی و میوه‌های غنی از ویتامین C مثل سبزی‌های برگ‌ی، گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای و مرکبات، سبزی‌ها و میوه‌های غنی از ویتامین A شامل سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز، سبز تیره، و سبزی‌های برگ‌ی مثل اسفناج، هویج، گوجه‌فرنگی، طالبی، زردآلو، قارچ، پیاز، سیب-زمینی و کاهو در این گروه قرار دارند.

این گروه منبع ویتامین A، ویتامین C و فیبر غذایی هستند. هر واحد از این گروه برابر است با یک عدد میوه متوسط، یک چهارم متوسط، نصف لیوان حبه انگور، سه عدد زردآلود، نصف لیوان آب‌میوه، یک لیوان کاهو یا سبزی خوردن یا نصف لیوان سبزی پخته یا یک لیوان سبزی خام خردشده یا یک عدد سیب‌زمینی متوسط. میزان توصیه‌شده روزانه سه تا پنج واحد می‌باشد. مصرف هر واحد تأمین‌کننده پنج گرم کربوهیدرات و دو گرم پروتئین است. بهتر است پس از

جدا کردن پوست میوه از قرار دادن آن در مجاورت هوا خوداری شود زیرا ویتامین‌های آن مخصوصاً ویتامین C از بین می‌رود.

### ۳. گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، کشک، بستنی و پنیر است. البته در بعضی از منابع پنیر را در گروه گوشت قرار می‌دهند. این گروه بهترین منبع کلسیم، ویتامین B<sub>۲</sub>، پروتئین و ویتامین B<sub>۱۲</sub> هستند. هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر، یک لیوان ماست، ۴۵ تا شصت گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر)، یا یک لیوان کشک پاستوریزه یا نصف لیوان بستنی. میزان توصیه‌شده روزانه دو تا سه واحد است. هر واحد تأمین‌کننده دوازده گرم کربوهیدرات، هشت گرم پروتئین، و پنج تا هشت گرم چربی می‌باشد.

#### ۴. گروه گوشت

این گروه شامل موادی مانند گوشت‌های قرمز (گوسفند و گوساله)، گوشت‌های سفید (مرغ، ماهی و پرندگان)، جگر، دل، قلوه، زبان و مغز، تخم‌مرغ، حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه و ماش) و مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و انواع تخمه) است که سرشار از پروتئین، فسفر، ویتامین‌های B۱، B۳، B۶، B۱۲، روی، منیزیم و آهن هستند. هر واحد از این گروه شامل شصت گرم گوشت و لحم پخته (دو قطعه خورشی)، دو عدد تخم‌مرغ، یا یک لیوان حبوبات پخته (معادل نصف لیوان حبوبات خام) یا یک لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه) بوده، میزان توصیه‌شده آنها روزانه دو تا سه واحد می‌باشد. هر واحد تأمین‌کننده هفت گرم پروتئین و پنج گرم چربی بوده، فاقد کربوهیدرات است.

## ۵. گروه چربی‌ها

چربی‌ها منبع مهم تأمین‌کنندهٔ ویتامین‌های محلول در چربی هستند. به دلیل اینکه انرژی بالا و مواد مغذی اندکی دارند، میزان سهم روزانه برایشان در نظر گرفته نشده است (مصرف با احتیاط). این گروه شامل کره، خامه، مارگارین، انواع روغن‌ها، مایونز، انواع سس‌ها، سرشیر و پنیر خامه‌ای و چیپس می‌باشد. همین‌طور انواع آب‌نبات، شکلات، شیرینی‌ها، نوشابه‌های گازدار، مربا، عسل، ژله و شکر جزو این گروه هستند. هر واحد از این گروه چربی‌ها پنج گرم چربی دارد.

## میزان مصرف هر گروه

میزان مصرف مجاز از هر گروه غذایی به شرح زیر است:

- گروه نان ۶ تا ۱۱ واحد در روز؛
- گروه سبزی‌ها ۳ تا ۵ واحد در روز؛
- گروه میوه‌ها ۲ تا ۴ واحد در روز؛
- گروه شیر ۲ تا ۳ واحد در روز؛
- گروه گوشت ۲ تا ۳ واحد در روز.

### میزان هر یک واحد گروه‌های غذایی

۱ واحد از گروه نان برابر است با:

- ۱ برش نان (تافتون، سنگگ، بربری) به اندازه کف دست ۳۰ گرم؛
- ۱/۲ لیوان برنج پخته یا ماکارانی پخته؛

- ۳/۴ لیوان از غلات آماده خشک.  
۱ واحد از گروه سبزی برابر است با:
- ۱ لیوان سبزی خام خردشده (۱ لیوان سالاد)؛
- ۱/۲ لیوان سبزی پخته.  
۱ واحد از گروه میوه برابر است با:
- ۱ عدد میوه متوسط مثل یک سیب متوسط؛
- ۳/۴ لیوان آبمیوه.  
۱ واحد از گروه لبنیات برابر است با:
- ۱ لیوان شیر یا ۱ لیوان ماست؛



• ۲ لیوان دوغ.

۱ واحد از گروه گوشت برابر است با:

• ۶۰ گرم گوشت یا یک تخم مرغ؛

• ۱/۲ لیوان حبوبات پخته.

بیان این واحدها تنها به این منظور است که شما بدانید آیا مصرف روزانه شما از گروه‌های غذایی در حد مورد نیاز است یا خیر. اگر خیلی کمتر از این میزان‌ها مصرف می‌کنید، پس مطمئناً در آینده‌ای نزدیک مبتلا به کمبود مواد غذایی خواهید شد، و اگر خیلی بیشتر مصرف

می‌کنید، پس اضافه‌وزن و چاقی در انتظار شماست.

تعیین میزان دقیق انرژی مورد نیاز و تنظیم یک رژیم صحیح براساس تمایلات و شرایط خاص شما بر عهده‌یک رژیم‌شناس است، و تنظیم رژیم‌های دقیق چاقی و لاغری باید فردی صورت گیرد.

### **کمبود آهن**

روش اساسی پیشگیری از کم‌خونی و فقر آهن غنی‌سازی مواد غذایی است. به‌طور کلی برای پیشگیری از کم‌خونی و فقر آهن توصیه‌های ذیل باید به‌کار گرفته شود:

در برنامه غذایی روزانه از مواد غذایی حاوی آهن مثل انواع گوشت‌ها (گوشت قرمز، مرغ، ماهی) جگر، حبوبات (مثل عدس، لوبیا) و سبزی‌های سبز تیره (گشنیز و جعفری) بیشتر استفاده شود.

همراه با غذا، سبزی‌های تازه و سالاد (گوجه‌فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کلم، گل کلم) که حاوی ویتامین C است و جذب آهن را افزایش می‌دهد، مصرف شود. در میان وعده‌ها، به جای استفاده از تنقلات غذایی کم‌ارزش (پفک‌نمکی، چیپس، شکلات و نوشابه) از انواع میوه‌ها خصوصاً نارنگی، پرتقال و خشکبار (برگه هلو، آلو، زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش، خرما) و انواع مغزها (گردو، بادام، فندق و پسته) که از منابع غذایی آهن هستند، استفاده شود.

از نوشیدن چای، قهوه و دم‌کرده‌های گیاهی یک ساعت قبل و یک تا دو ساعت پس از صرف غذا خودداری شود.

برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن، توصیه می‌شود قرص آهن را شب قبل از خواب و یا پس از غذا میل نمایند.

یکی از علائم بروز کم‌خونی و فقر آهن در دختران نوجوانی که عادات ماهیانه آنها شروع شده است و خون‌ریزی زیاد دارند، رنگ پوست سبزه‌مایل به زرد (کلروزیس) است.

## تغذیه در دوران مدرسه

### نیازهای تغذیه‌ای

در دوران دبستان رشد کودکان به صورت نسبتاً یکنواخت ادامه دارد و سال‌های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به‌ویژه در دختران است. میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای به دلیل تفاوت در اندازه بدن، تحرک و سرعت رشد متفاوت است. زمانی که به علت کمبود دریافت انرژی منابع پروئینی صرف تولید انرژی می‌شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافت‌هاست بازمی‌مانند و نهایتاً رشد کودک مختل می‌شود. میان‌وعده‌هایی که بخشی از پروتئین مورد نیاز کودکان را تأمین می‌کند عبارت‌اند از نان و تخم‌مرغ، ساندویچ مرغ، کتلت، کوه‌ها و شیر و کیک.

شایع‌ترین کمبود ویتامین‌ها در این سنین کمبود ویتامین‌های A و D، و شایع‌ترین کمبود املاح مربوط به ید، آهن و کلسیم می‌باشد.

### **اهمیت صرف صبحانه**

نخوردن صبحانه می‌تواند اثرهای منفی بر یادگیری کودکان و نوجوانان داشته باشد. مطالعات مختلف نشان می‌دهد افزایش نسبی قند خون موجب بهبود عملکرد مغزی و یادگیری کودکان سنین مدرسه می‌شود. با افزایش قند خون سنتز «استیل کولین» افزایش می‌یابد. نقش استیل کولین به‌عنوان یک «نوروترانسمیتر» در تقویت حافظه به اثبات رسیده است بنابراین یکی از علل افزایش یادگیری به دنبال بالا رفتن قند خون، ساخته شدن استیل کولین است. با حذف

صبحانه از وعده‌های غذایی مواد مغذی‌ای که در این وعده دریافت می‌شود در وعده‌های دیگر جایگزین نخواهد شد. در نتیجه کمبود کالری، ویتامین‌ها و املاح ایجاد می‌شود.

کودکان سنین مدرسه علاوه بر سه وعده غذایی اصلی به دو میان‌وعده در صبح و عصر نیاز دارند. در این سنین، کودکان باید هر ۴ تا ۶ ساعت برای نگه داشتن غلظت قند خون در حد طبیعی غذا بخورند تا فعالیت سیستم عصبی و عملکرد مغز در حد مطلوب باقی بماند. در عین‌حال، کبد که وظیفه ذخیره‌سازی گلوکز به صورت گلیکوژن و آزادسازی آن به خون در مواقع ضروری را به عهده دارد، در این سنین تنها برای حدود چهار ساعت گلیکوژن ذخیره می‌کند. بنابراین کودکان به خوردن غذا در وعده‌های بیشتری نیاز دارند و باید دو میان‌وعده مصرف کنند. براساس توصیه‌های FAO یک میان‌وعده خوب باید تأمین‌کننده چهارصد کالری انرژی و

پانزده گرم پروتئین باشد. دانش‌آموزان باید بدانند آنچه که می‌تواند نیازهای آنها را تأمین کند موادی چون چیپس، پفک و سایر تنقلات کم‌ارزش غذایی نیست؛ بلکه میان‌وعده‌ای است که از یک یا چند گروه اصلی غذایی تهیه شده باشد.

## **رفتارهای غلط تغذیه‌ای**

### **خودداری از مصرف شیر**

میزان شیر و لبنیات در سنین مدرسه دو تا سه واحد است. اگر دانش‌آموزان علاقه‌ای به خوردن شیر ساده ندارند، می‌توان شیر طعم‌دار را جایگزین کرد؛ مثلاً مقدار کمی پودر کاکائو (در حد یک قاشق مرباخوری در یک لیوان شیر و یا عسل) به شیر اضافه نمود تا طعم آن تغییر کند. مقدار زیاد کاکائو به علت داشتن اگزالات از جذب کلسیم شیر جلوگیری می‌کند. می‌توان شیر را



در قالب غذاهایی مثل فرنی و شیربرنج به کودکان داد و یا از فرآورده‌های شیر مانند ماست، پنیر و کشک در وعده صبحانه، نهار و شام یا بستنی در میان‌وعده استفاده نمود. افراط بیش از حد در خوردن شیر نیز به دلیل اینکه جایگزین سایر غذاهای اصلی می‌شود، کودک را در معرض خطر کمبودهای تغذیه‌ای به‌خصوص کمبود آهن قرار می‌دهد.

### **خودداری از مصرف سبزی**

معمولاً کودکان در این سن تمایلی به مصرف سبزی‌های تازه ندارند. به مادران توصیه کنید که سبزی‌های خام مثل هویج، گوجه‌فرنگی، کاهو، گل کلم و سبزی‌های پخته مثل چغندر پخته (لبو) نخودفرنگی، لوبیاسبز، کدو حلوایی را به‌عنوان میان‌وعده به کودکان بدهند.

### **خودداری از مصرف گوشت**

برخی از کودکان سنین مدرسه از خوردن گوشت امتناع می‌ورزند. به مادران توصیه می‌شود در غذاهایی که مورد علاقهٔ کودک است از گوشت چرخ‌شده استفاده کنند.

### **مصرف بی‌رویهٔ شکلات**

مصرف بی‌رویهٔ شکلات و شیرینی موجب بی‌اشتهایی و سیری کاذب در کودکان شده، آنها را از مصرف وعده‌های اصلی غذایی بازمی‌دارد. در نتیجه موجب اختلال رشد آنها خواهد شد. به والدین توصیه می‌شود حداقل، در منزل از نگه داشتن شکلات و شیرینی خودداری کنند. بدین ترتیب، دسترسی دائمی کودکان به این خوراکی‌ها را کاهش دهند. از دادن شکلات و

شیرینی به‌عنوان جایزه خودداری کنند و با تنظیم یک برنامه منظم، تعداد شیرینی و شکلاتی را که دانش‌آموز در طول روز مصرف می‌کند، کنترل نمایند. همچنین دانش‌آموزان را به خوردن میان‌وعده‌های مغذی ترغیب کنند. برای جلوگیری از خراب شدن دندان‌ها باید به کودکان آموزش داد که پس از خوردن مواد قندی و شیرینی، دهان و دندان‌های خود را با آب و در صورت امکان با مسواک شست‌وشو دهند.

### **مصرف تنقلات کم ارزش غذایی**

متأسفانه برخی از تنقلات تجاری مثل انواع پفک و چیپس به‌طور بی‌رویه توسط کودکان و دانش‌آموزان مصرف می‌شود. خوردن پفک به‌خصوص قبل از وعده‌های غذایی به دلیل ایجاد سیری کاذب کودکان را از خوردن وعده‌های اصلی که باید مواد مغذی مورد نیاز برای رشد را

تأمین کند، بازمی‌دارد. از سوی دیگر نمک زیاد آن، ذائقهٔ کودک را به خوردن غذاهای شور عادت می‌دهد. نوشیدن بی‌رویهٔ نوشابه، به‌ویژه همراه با غذا نیز علاوه بر سیری کاذب، جذب مواد مغذی مانند کلسیم را مختل می‌کند.

به والدین توصیه می‌شود که کودکان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته، گندم برشته، برنجک، عدس برشته‌شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه‌ها تشویق کنند. همچنین آنان را ترغیب کنند که به‌جای نوشابه، دوغ بنوشند.

### **نیازهای تغذیه‌ای دوران بلوغ**

آگاهی از موارد زیر به والدین کمک می‌کند تا نیازهای تغذیه‌ای فرزندان را بهتر بشناسند.

- نیاز به انرژی در نوجوانان به دلیل متفاوت بودن سرعت رشد و میزان فعالیت جسمی متفاوت است. نیاز به انرژی در پسران نوجوان زیادتر است؛ زیرا افزایش سرعت رشد پسران بیشتر بوده، عضلات آنان بیشتر از دختران است. توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه نوجوانان مواد نشاسته‌ای به مقدار کافی گنجانده شود. بخش عمده انرژی مورد نیاز آنان باید از طریق این مواد تأمین شود.
- در دوران بلوغ سرعت رشد بیشتر می‌شود و چون بدن برای رشد به پروتئین نیاز دارد، نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه خود از منابع پروتئین حیوانی (گوشت، تخم‌مرغ، شیر و مانند آنها) و پروتئین گیاهی (حبوبات و غلات) بیشتر استفاده نمایند.
- نوجوانان باید روزانه از چهار گروه اصلی مواد غذایی استفاده نمایند.

• مصرف روزانه سه تا چهار سهم گروه شیر و لبنیات، دو تا سه سهم گروه گوشت و حبوبات، سه تا پنج سهم گروه سبزی‌ها و میوه‌ها و شش تا یازده سهم گروه نان و غلات برای نوجوانان توصیه می‌شود (مقدار هر سهم در قسمت گروه‌های غذایی قبلاً ذکر شده است). نوجوانان باید هر روز از سه وعده غذای اصلی و دو میان‌وعده در طول روز استفاده نمایند. قسمتی از انرژی روزانه نوجوانان باید از طریق مصرف میان‌وعده‌ها تأمین شود. بنابراین نوجوانان باید از میان‌وعده‌هایی استفاده کنند که هم انرژی‌زا باشند و هم موادی را که برای رشد و سلامت بدن آنها لازم است، تأمین نمایند. میان‌وعده‌های مناسب عبارت‌اند از: میوه‌های تازه و خشک مانند کشمش، انجیر، خرما، پسته، بادام و گردو، نان و پنیر، کره و مربا، نان و

تخم‌مرغ، شیر و کیک، شیر و بیسکویت، نان و کره و حلوا شکری، نخودچی و کشمش، عدسی، شیر و کلوچه، ساندویچ‌های کوکو، مرغ و تخم‌مرغ.

• ویتامین D برای رشد اسکلت بدن لازم است. بنابراین منبع اصلی تأمین‌کننده ویتامین D بدن انسان، نور مستقیم خورشید می‌باشد. جگر، زرده تخم‌مرغ، پنیر و ماست از منابع غذایی ویتامین D هستند که باید در برنامه غذایی روزانه نوجوانان گنجانیده شوند.

• نیاز به آهن در دوران بلوغ در هر دو جنس بیشتر می‌شود. نوجوانان باید در برنامه غذایی روزانه‌شان از غذاهای حاوی آهن مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات و سبزیجات برگ سبز استفاده نموده، یا با مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C همراه با غذا (مرکبات، گوجه-

فرنگی و سبزی‌های تازه) به جذب آهن غذا کمک کنند؛ زیرا ویتامین C موجب می‌شود که آهن غذا بهتر جذب بشود.

• به دلیل رشد سریع استخوان‌های بدن نیاز به کلسیم در دوران بلوغ افزایش می‌یابد و مصرف روزانه سه تا چهار سهم از گروه شیر و لبنیات برای نوجوانان توصیه می‌شود.

نکته: دختران و پسران نوجوان اغلب تمایل زیادی به مصرف انواع نوشابه‌های گازدار دارند. این نوشابه‌ها حاوی مقادیر زیادی فسفر هستند و می‌توانند موجب عدم تعادل کلسیم و فسفر در بدن بشوند. بنابراین در صورت مصرف مداوم نوشابه‌ها احتمال کمبود کلسیم افزایش می‌یابد.

• غذاهای دریایی مانند ماهی و میگوی آب شور غنی‌ترین منابع ید هستند. مقدار ید لبنیات و تخم‌مرغ متغیر است و بستگی به فصل سال و میزان ید خاکی دارد که حیوان در آن پرورش



یافته است. از آنجایی که آب و خاک کشور ما میزان ید کافی ندارد برای پیشگیری و کنترل اختلالات ناشی از کمبود ید، مصرف نمک یددار الزامی است.

## **عادات بد غذایی**

### **پر خوری و چاقی**

عوامل متعددی در بروز چاقی نقش دارند که شامل عوامل ژنتیکی، فیزیولوژیکی، محیطی، و عاطفی، روانی است. عادات غذایی خاص از جمله افراط در مصرف مواد چرب، شکلات، نوشابه‌های گازدار و چیپس، و عدم تحرک از عوامل مؤثر در بروز چاقی نوجوانان است. با توجه به اینکه چاقی زمینه‌ساز انواع بیماری‌های متابولیک مانند بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، افزایش فشار خون و انواع سرطان‌ها می‌باشد، باید به دانش‌آموزان توصیه شود که در برنامه

غذایی روزانه از چهار گروه غذایی اصلی و گروه متفرقه در حد تعادل استفاده کنند. تشویق به ورزش و تحرک بدنی، محدود کردن مصرف مواد قندی مثل شکلات و شیرینی، و کم کردن مصرف چربی‌ها در نوجوانانی که اضافه‌وزن دارند، مفید است.

### **استفاده از روش‌های غلط کنترل وزن**

رفتارهای غذایی مانند رژیم غذایی و روش‌های غلط کنترل وزن به‌خصوص در دختران نوجوان شایع است. دختران به‌ویژه در سنین چهارده تا بیست‌سالگی به علت توجه خاص به تناسب اندام و ترس از چاقی سعی در محدود کردن غذای مصرفی خود می‌کنند. در نتیجه مواد مغذی مورد نیاز بدن در این دوران که با جهش رشد همراه است، تأمین نمی‌شود. درنهایت، سوءتغذیه به‌صورت اختلال در رشد قدی، کاهش یادگیری و کاهش تمرکز حواس، کمبودهای

ویتامینی و املاح به‌ویژه آهن، روی و کلسیم بروز می‌کند. رژیم‌های غذایی باید با کمک متخصص تغذیه گرفته شود. طبق رژیم‌های علمی کاهش وزن در طول یک هفته نیم تا یک کیلوگرم می‌باشد. کاهش وزن بیش از یک کیلوگرم در هفته خطر کمبود ریزمغذی‌ها را به دنبال دارد.

### **تمایل به مصرف فست فود**

مصرف غذاهای غیرخانگی مانند انواع ساندویچ‌ها، سوسیس، کالباس و همبرگر، در بین کودکان سنین مدرسه و نوجوانان رایج است. به‌خصوص در سنین نوجوانی به دلیل استقلال مالی و تأثیرپذیری از همکلاسی‌ها مصرف این نوع غذاها افزایش می‌یابد. این نوع غذاها معمولاً از نظر مواد مغذی به‌ویژه آهن، کلسیم، ویتامین B و ویتامین A و C و اسیدفولیک

فقیرند و در صورتی که به طور مداوم جایگزین غذاهای خانگی و سنتی شوند، بدن را با کمبود ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز برای تنظیم فعالیت‌های حیاتی مواجه می‌سازند. باید به دانش‌آموزان توصیه شود که در مصرف این نوع غذاها افراط نکنند.

### **نخوردن صبحانه**

صبحانه نخوردن یکی از مشکلات شایع در این دوران است. باید به فرزندان توصیه کنید که از وعده صبحانه مقوی استفاده کنند.

## فصل چهارم:

پرسش و پاسخ





در این بخش به طرح برخی از مهمترین و شایع‌ترین سؤالات دربارهٔ نوجوانانی که در سن بلوغ قرار دارند اشاره کرده و پاسخ‌هایی مختصر اما - تا حد امکان - کامل به آنها خواهیم داد.

## **آماده‌سازی برای بلوغ جنسی**

دختری نه‌ساله دارم. با توجه به رشد فیزیکی خوبی که دارد، چگونه و با ذکر چه نکاتی او را برای دوران قاعدگی آماده کنم؟

۱. در جریان تربیت جنسی فرزندان، والدین نقش اساسی و اولیه را بر عهده دارند. پدر و مادر اگر بتوانند به‌گونه‌ای عمل کنند که فرزندان به آنها اعتماد کرده، آنها را خیرخواه خود

بدانند، بخشی از راه را پیموده‌اند. بنابراین لازم است والدین رابطه تنگاتنگی در این زمینه با فرزندان پدید آورند تا فرزندان، آنها را محرم رازهای خود بدانند و در جریان رشد، مسائل مورد نیازشان را از آنان بیاموزند. به عبارت دیگر، والدین باید رفیق فرزندان باشند تا فرزندان مسائل مورد نظر و اتفاقاتی که در جریان روز برایشان رخ می‌دهد با آنها در میان گذارند. بنابراین وجود رابطه عاطفی و نزدیک، و صمیمانه و دوستانه باعث می‌شود فرزندان به راحتی مسائل و مشکلات مختلف خود را به والدین خود منتقل کرده، از آنها راه حل طلب کنند و این مهم‌ترین و نخستین قدم در راه تربیت جنسی فرزندان است. طبیعی است که اگر چنین رابطه گرم و عاطفی و دوستانه‌ای بین والدین و فرزندان نباشد، و فرزندان جرئت در میان گذاشتن این گونه مسائل را با والدین خود نداشته، قبل از بلوغ جنسی از آگاهی کافی در این زمینه برخوردار نباشند،



چه بسا به سبب جهل و نادانی دچار اضطراب شوند (به خصوص دختران در نخستین دورهٔ قاعدگی)؛

۲. اگر علاوه بر رشد فیزیکی، رشد روانی فرزندان در حد قابل قبول بود به دادن آگاهی‌های لازم در این زمینه اقدام کنید؛ نه آنکه به صرف رشد فیزیکی یک دختر خانم نه‌ساله گمان شود باید اطلاعات گسترده‌ای در این زمینه به وی ارائه داد. به عبارت دیگر، به دلیل عدم آمادگی نباید خفته را بیدار کرد و اصل بر آن است که خودبه‌خود و به تدریج، و در سایهٔ رشد کافی بیدار شود.

بله، پیش از آنکه فرزند به فکر مسئله‌ای بیفتد و یا چیزی را از زبان دیگران بشنود، باید آن را به‌گونه‌ای سالم و بدون خطر برایش مطرح کرد. بنابراین رعایت جنبه‌های تدریج از اصول

مهم این امر است؛ به خصوص که بچه‌ها از طریق درس‌ها، پیشامدها و برخی وقایع، بسیاری از مسائل را خواهند آموخت. لذا والدین برای برخی از آموزش‌ها می‌توانند از وجود معلمان و مربیان استفاده کنند. طبیعی است در این صورت مربی و معلم باید مجهز به تعالیم و ضوابط اخلاقی و آگاهی‌های روشن و کافی در این زمینه باشد؛

۳. آموزش‌های لازم در این زمینه به دو طریق مستقیم و غیرمستقیم می‌تواند انجام گیرد. سعی کنیم آنچه مربوط به دستورها و تعالیم شرعی است، مثل آموزش غسل و مانند آن را به‌طور مستقیم به او بیاموزیم، و در مسائلی که باعث تحریکات و کنجکاوی‌های زیاد کودک می‌شود، روش غیرمستقیم را به کار بندیم.

برای پاسخ‌گویی غیر مستقیم به کودکان در مورد مسائل جنسی چه راهی را پیشنهاد می‌کنید؟ در شروع احتلام برای پسران و دوران قاعدگی برای دختران از روش گرفتن جشن تکلیف استفاده شود. سیدبن طاووس برای دختر خود جشن بلوغ گرفت؛ در آن جشن به او تبریک گفت و در حق او دعا کرد و حتی برای او صدقه‌ای در نظر گرفت. در آموزش غیرمستقیم مسائل جنسی به فرزندان و پاسخ به پرسش‌های متعددی که آنها مطرح می‌کنند، می‌توان از شیوه‌های زیر استفاده کرد:

الف) از طریق نگهداری حیوانات در خانه: وجود گربه یا کبوتر در خانه تنها برای شکار موش‌ها و پشه‌ها نیست و یا نگهداری مرغ‌ها و ماهی‌ها در منزل تنها برای آن نیست که آنها هر ماهی چند تخم بگذارند و از این محل صرفه جویی‌هایی صورت گیرد؛ بلکه کودکان در حیات حیوانات جنبه‌هایی را می‌یابند که پاسخی برای برخی سؤال‌های آنهاست.

از نظر ما نگهداری مرغ، گنجشک، کبوتر، کرم ابریشم و حتی گوسفند در خانه، بسیاری از مسائل را حل می‌کند، و زایمان گربه و گاو خیلی از مبهمات را از ذهن‌ها می‌زداید. بچه‌هایی که در مزارع و کشتزارها بزرگ شده‌اند، زودتر از دیگر کودکان پاسخ سوالات خود را یافته‌اند؛

ب) تولید گل و گیاه: کشت بذرها و تولید گل و گیاه، و رشد آنها هم درس مناسب و مشابهی برای فرزندان است، و کودک با مشاهده آنها به تدریج می‌تواند زمینه را با زندگی واقعی خود منطبق سازد. این تولید مثل‌ها از جهات متعددی شبیه انسان است و کودک و نوجوان در این زمینه سردرگم نمی‌شوند. درس‌های زیست‌شناسی و عکس‌ها و تصاویر گل‌ها و نباتات آدمی را به حل بسیاری از مسائل به‌صورت غیرمستقیم آگاه خواهد ساخت؛

ج) ذکر داستان‌ها: از شیوه‌های دیگری که در این زمینه می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، داستان‌ها و افسانه‌هایی است که حتی می‌توانند ساخته و پرداخته شوند و حاوی اطلاعات و نکات ارزنده‌ای بوده، برای سؤالات مکرر کودکان و نوجوانان پاسخ‌هایی ارائه دهند.

داستان‌ها از زندگی حیوانات، از انسان‌ها، از مردم روزگاران قبل که هر کدام درسی آموزنده و مورد علاقه انسان‌اند. در قالب داستان می‌توان هم اطلاعاتی مفید در اختیار کودکان گذاشت و هم حس کنجکاوی کودکان را به گونه‌ای صحیح اقناع کرد؛

د) ملاحظه وضع نوزدان: نوزادی در خانه‌ای به دنیا می‌آید و حیرت و تعجب کودکان را برمی‌انگیزد که او چقدر کوچک و دوست‌داشتنی است. کودکان چگونگی تغذیه او را می‌بینند و

ملاحظه می‌کنند که مادران با چه علاقه‌مندی و رغبتی پستان در دهانش می‌گذارند و به کودک شیر می‌دهند.

درضمن همین مراقبت و تغذیه، دنیایی از مسائل و مطالب به کودک آموخته می‌شود. او خیلی از مسائل را درمی‌یابد و از کیفیت رشد و دنیای خاص زنان آگاه شده، وظایف غیرمربوط به آنان را می‌شناسد. چه بسا کودک در این زمینه سؤالاتی از مادر خود به پیرسد و مادر می‌تواند با حوصله و دقت به پرسش‌های او پاسخ گوید و در ضمن اقناع او، از دنیای رحم و هنگامی که طفل بسیار کوچک‌تر از آن بوده و در آنجا استقرار داشته، بحث به میان آورد و بگوید که خداوند او را آفریده و... .

البته سعی بر این است که دامنهٔ سؤالات گسترش نیابد و اگر هم یافت مادر با زرنگی و هشیاری توجه او را به مسائل دیگری دربارهٔ خداوند و مهر او نسبت به انسان‌ها و قدرت خدا، خلقت خورشید و ماه و ستارگان جهت دهد؛

ه) استفاده از فرصت‌ها: مسئله هنگامی اهمیت پیدا می‌کند که فرصت و زمینه‌ای جدید پدید آید. مثلاً یک آبستنی، یک سقط جنین، یک زایمان در انسان یا حیوانی پدید آید و کنجکاوای کودک را تحریک کند. در چنان صورتی امکانی به دست می‌آید که بسیاری از مباحث مربوط به سؤالات کودک پاسخ داده شود.

البته سعی بر این نخواهد بود کودک را دانشجویی در نظر آوریم و همهٔ ابعاد قضیه را بکاویم. همچنین مراقبت داریم که در ذهن او چیز اشتباهی را مستقر نسازیم و یا خاطره‌ای

پدید نیاوریم که بعدها نیازمند به شست‌وشو باشیم. اطلاعات هرچه درست‌تر باشد، سبب آگاهی کامل‌تر از حقایق و مناعت طبع و اعتماد به نفس خواهد بود.

گاهی مادر با کودک خود تنهاست. سرگرم شستن لباس، تهیه غذا و یا رسیدگی به کارهای خانه است. برای سرگرمی کودک با او حرف می‌زند یا بحث می‌کند. در چنین مواردی با کلمات و عباراتی متناسب می‌تواند اطلاعات مفیدی را در اختیار او بگذارد.

در همه حال این نکته باید مورد توجه والدین و مربیان باشد که افشای حقایق پیش از موعد موجب بی‌نظمی‌هایی در حیات کودکان خواهد شد، و بیداری بی‌موقع سبب بلوغ جنسی زودرس است.



## دلیل لجبازی کودکان

برای تربیت بچه مرا راهنمایی کنید. چرا بچه لجباز و یک‌دنده و لوس بار می‌آید؟  
کانون خانواده اولین و مهم‌ترین جایگاه و خاستگاه تربیتی فرزند است. این خانواده است که می‌تواند شاکله روحی و روانی فرزند را به بهترین و یا بدترین صورت پی‌ریزی کند. وقتی خانواده‌ای به امور معنوی و روحانی اهتمام ورزند، اهل نماز و روزه و جماعت باشند و از غیبت و دروغ، و تهمت و بدزبانی پرهیز کنند، فرزندی که در این محیط رشد می‌کند، به پیروی رفتار و کردار پدر و مادر، خود را می‌سازد. چنین فرزندی وقتی وارد اجتماع شد، شاکله‌ای مثبت خواهد داشت و می‌تواند ارزش‌های به‌دست‌آورده در محیط خانواده را به‌عنوان میراثی ماندگار محفوظ نگه دارد و حتی الگویی مناسب برای هدایت دیگر افراد شود. به‌عکس اگر فرزندی در محیط

خانواده به جای یادگیری امور معنوی و مذهبی از پدر و مادر، جنگ و نزاع، و افسردگی و بدزبانی را ببیند، و شاهد کردار زشت پدر و مادر نسبت به خودش باشد، چه انتظاری از این فرد می‌توان داشت؟ فرزند پرورش‌یافته در چنین محیطی، فردی افسرده، ناکارآمد، عصبی، بی‌هدف و نسبت به انجام مسائل دینی بی‌قیدوبند خواهد بود.

اما دربارهٔ بچه‌ای که در داخل منزل لجباز و لوس، و به قول معروف یک‌دنده است، چه باید کرد؟ باید بدانیم بچه‌ها عموماً به سبب طبیعتی که دارند، لجباز و یک‌دنده می‌شوند؛ ولی این امر نباید منجر به اطاعت بی‌چون‌وچرای پدر و مادر از درخواست‌های فرزند به‌عنوان امری پایدار شود، و فرزند به علت اطمینان خاطر از اینکه هرچه بخواهد انجام می‌شود، بر درخواست‌های

خود بیفزاید. پدر و مادر باید فضای منزل را طوری آماده کنند که فرزندان، توقعی بیش از اندازه نداشته باشند.

درعین حال چون روان‌شناسی تربیتی فرزند به بحثی گسترده و جامع نیاز دارد و از طرفی نمی‌توان در این جویبه به تمام ابعاد آن پرداخت، پس لازم است دراین خصوص به کتاب‌های مربوطه مراجعه و از توصیه‌های عملی و فرضیه‌های آن استفاده کنید.

دراین زمینه مطالعه این کتاب‌ها پیشنهاد می‌شود:

۱. چکیده‌ای از روان‌شناسی تربیتی، نوشته دکتر غلامعلی افروز؛

۲. راهنمای پدران و مادران، به قلم محمدعلی سادات؛

۳. نسل نوحاسته، نوشته دکتر احمد بهشتی؛

۴. کتاب‌های دکتر علی قائمی درباره تربیت فرزند.

### **بوسیدن دختر**

گفته شده است که مرد نباید دختر شش‌ساله را ببوسد. آیا پدر نیز شامل مردان می‌شود؟  
روایتی که از بوسیدن دختر شش‌ساله منع کرده، شامل پدر نمی‌شود. پیامبر اکرم(ص)  
دخترش فاطمه(س) را با اینکه بزرگ شده بود، می‌بوسید. روایت در مورد بوسیدن مرد اجنبی  
است.

## بدزبانی کودکان

بعضی از کودکان در اثر تربیت غیر صحیح، حرف‌های زشت می‌زنند. با این کودکان و یا با پدر و مادر آنان چگونه برخورد نماییم؟

پاسخ این سؤال به دو بخش تقسیم می‌شود:

۱. برخورد با کودکانی که حرف‌های زشت می‌زنند؛

۲. برخورد با پدر و مادر کودکی که حرف‌های زشت می‌زنند.

در بخش اول، به چند نکته باید توجه شود:

۱. باید با این‌گونه بچه‌ها ابتدا از راه اظهار محبت و دوستی - که اولین نیاز درونی هر

کودک یا نوجوانی است - وارد شویم؛ یعنی ابتدا با ابراز محبت و علاقه‌مندی، با آنان دوستی

کنیم. وقتی که با آنان دوست صمیمی شدیم و ارتباط ما با آنان نزدیک‌تر شد و ازسوی ما جاذبه و محبت و صداقت یافتند، آن وقت با نصیحت و تذکر و بیان مفاسد بدزبانی آنان را از کار زشتشان بازداریم؛

۲. احیای شخصیت و کرامت نفس در کودکان و نوجوانان عامل بسیار مهمی در تربیت آنان است. منشأ بیشتر بدرفتاری‌ها و اختلالات رفتاری کودکان، برخورد ناصحیح و تحقیر شخصیت انسانی آنان است. انسان‌ها در هر سنی که باشند، مشکلات موجود در روابطشان و اختلال‌ها و ناهنجاری‌های رفتاری‌شان، معمولاً نتیجه فقدان احترام متقابل و بی‌ارزش شدن شخصیتشان است. اگر ما بتوانیم با اخلاق و برخورد صحیح، شخصیت ازبین‌رفته آنان را به آنها برگردانیم، می‌توانیم آنان را به‌سوی هدایت رهنمون شویم.

اما در مورد برخورد صحیح با پدر و مادر کودکانی که بدزبان هستند، باید نکاتی را مورد توجه قرار دهیم:

۱. منشأ بدزبانی در برخی کودکان، پدر یا مادر و یا هر دو، و یا دوستان کوچک و محله است. باید ببینیم منشأ بدزبانی کدامیک از موارد است. اگر علت بدزبانی، پدر یا مادر است، با توجیه آنان و نشان دادن راه صحیح، به آنان گوشزد کنیم آثار بدزبانی، فرزندشان را به بیراهه می‌کشد و باعث بی‌آبرویی آنها می‌شود. پدر و مادرها باید از گفتن حرف‌های زشت پرهیز کنند و از فحاشی و بدزبانی و گفتن الفاظ رکیک دوری نمایند تا فرزندانشان، از آنان، به‌طور ناخودآگاه تأثیر منفی نپذیرند؛

۲. بسیاری از پدران و مادران بر اثر تربیت غلط و بی‌توجهی به آثار منفی بدزبانی، باعث تأثیرگذاری در فرزندانشان می‌شوند. بنابراین باید با آموزش صحیح به آنان، زمینه اصلاح فرزندان را فراهم کنیم.

«فرزندان آن‌گونه که والدین هستند خواهند شد؛ نه آن‌گونه که آنها می‌خواهند».

### نحوه برخورد با فرزندان بالغ

مسئولیت ما در برخورد با فرزندان که به سن بلوغ رسیده‌اند چیست؟ بدون تردید، یکی از نیرومندترین غرایز انسانی، نیروی جنسی است. این نیرو از ابتدای تولد، به صورت نهفته در وجود آدمی به ودیعه نهاده شده است. فرد تا زمان ظهور جوانه‌های بلوغ، همچنان دوران آرام و بی‌حرکی را از نظر جنسی پشت سر می‌گذارد؛ اما به محض شروع دوران



نوجوانی، آرام آرام بیداری و شکفتگی آن فرا می‌رسد و رفته‌رفته، تمامی وجود نوجوان را دربر می‌گیرد و زیر تأثیرات سنگین و شدید خود قرار می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که نوجوان، خود را در چنگال قوی این غریزه، تقریباً بی‌دفاع و ناتوان و آن را خارج از اراده و اقتدار شخصی احساس می‌کند. به همین دلیل ظهور و بروز این غریزه خواه‌ناخواه با مشکلاتی توأم است. شکوفایی این غریزه، به تدریج با هزاران تصور و احساس دیگر همراه می‌شود و پس از مدتی، تقریباً مالک اصلی وجود آدمی می‌گردد.

نوجوان، در ابتدا احساس ناشناخته و مرموزی در وجود خویش می‌یابد که آمیخته با نوعی محبت و علاقه به دیگران است و چند مرحله را به تدریج طی می‌کند:

۱. در مرحله اول: ابتدا توجه نوجوان به وضع بدن، معطوف می‌شود و این آغاز توجه و علاقه به امور جنسی است؛

۲. در مرحله دوم، توجه و علاقه قلبی با میل شدید، و با عاطفه و محبت همراه می‌شود و به اصطلاح ماهیت عاطفی پیدا می‌کند؛

۳. در مرحله سوم، علاقه به جنس مخالف بیشتر می‌شود و به طور مقدماتی عشق و علاقه آنها، ممکن است هرکسی را هدف قرار دهد؛ لذا چندین نفر ممکن است به طور اخص مورد علاقه نوجوان واقع شوند؛

۴. در مرحله چهارم، علاقه معطوف به چند نفر، تغییر جهت داده و به جانب یک نفر از جنس مخالف هدایت می‌شود. این فرد ممکن است قدری مسن‌تر از خود نوجوان باشد و

نوجوان، احتمالاً با این شیوه می‌خواهد مورد پشتیبانی یک فرد حامی قرار گیرد؛  
۵. در مرحله پنجم، نوجوان، تغییر عقیده داده و متوجه فردی از جنس مخالف می‌شود که تناسب نسبی با او داشته باشد.

برخی از روان‌شناسان، عشق و علاقه جوانان را بر دو نوع می‌دانند: عشق عاطفی (ملکوتی) و عشق شهوانی، و منظور از عشق ملکوتی را محبت و علاقه‌ای می‌دانند که جوان به طرف مقابل احساس می‌کند و گاهی هم جوانان از آن به «عشق پاک» تعبیر می‌کنند. در این مرحله، عشق جنبه جسمانی و شهوانی ندارد؛ بلکه با نوعی تمجید و تحسین و احساس فداکاری توأم است، و جوان به شدت پرهیز دارد که این نوع احساس را با برچسب علاقه جنسی، آلوده کند و از آن، به عشق آسمانی یاد می‌کند. «موریس دبس» این نوع گرایش‌ها را «عشق‌های افلاطونی»

می‌نامد و آن را مشتمل بر احساسات محبت‌آمیز می‌داند. در مرحلهٔ عشق شهوانی که به دنبال عشق عاطفی بروز و ظهور می‌یابد، جوان بیشتر به مسائل توأم با لذت علاقه‌مند می‌شود و چنانچه در طرف مقابل، ویژگی‌های مطلوب را بیابد، به ازدواج می‌اندیشد.

### **روش‌های جلوگیری از تهییج جنسی فرزندان**

لطفاً راهکارها و تدابیری برای حفاظت غریزی جوانان پیشنهاد نمایید.

۱. آشنایی و توجیه نوجوانان و جوانان با تغییر و تحولات غریزی آنان، علاوه بر اینکه وظایف خاص این سنین را به آنان یادآوری می‌نماید، می‌تواند در جهت آرامش درونی‌شان نیز مؤثر باشد؛

۲. چنانچه به نسل جوان، تفهیم نماییم که هر میل زمانی که به موقع و صحیح ارضا شود، موجبات سعادت و شادکامی آنان را فراهم می‌نماید، توانسته‌ایم در جهت مصونیت اخلاقی‌شان، گامی مؤثر برداریم؛

۳. برخورداری نوجوانان و جوانان از یک نظام اخلاقی و فکری غنی به آنان یاری می‌دهد که بتوانند احساسات خویش را کنترل نموده، بر آنها فائق آیند؛

۴. تقویت اراده و خویشتن‌داری، و آموزش کار مداوم و زندگی سالم، می‌تواند جوانان را در مسیر مطلوب و بالنده‌ای قرار دهد. فرهنگ اسلامی، توان لازم را برای ارائه چنین خدماتی دارد؛

۵. ترتیب دادن فرصت‌های بحث و گفت‌وگو با نسل جوان، مانع بدآموزی‌ها و انتقال اطلاعات غلط به آنان می‌شود؛

۶. با تقویت فرهنگ ساده‌زیستی و حذف شرایط و تشریفات غیرضروری، راه را برای ازدواج نسل جوان، هموار کنیم و سلامت اخلاقی نسل آینده را بدین‌گونه تضمین نماییم؛
۷. در معاشرت‌های خانوادگی و روابط دوستانهٔ نوجوان و جوان، مراقبت غیرملموس داشته باشیم و بدانیم که شکستن حریم در این روابط مشکل‌ساز است که سعدی می‌گوید:
- |                            |   |
|----------------------------|---|
| پسر چون ز ده بر گذشتش سنین | به نامحرمان گو فراتر نشین                 |
| بر پنبه آتش نشاید فروخت    | که تا چشم برهم زنی خانه سوخت <sup>۱</sup> |

---

۱. سعدی، بوستان، باب هفتم: در عالم تربیت.

## آشنایی با مسائل جنسی

به منظور تحریک نشدن نوجوانان به خصوص موقعی که در کتاب‌هایشان روش تولید مثل را می‌خوانند، چه پیشنهادی دارید؟

نوجوان خواه‌ناخواه با مسائل جنسی آشنا می‌شود، چه از طریق کتاب‌های درسی و چه از طریق گفت‌وگو با دوستان. بنابراین نمی‌توان آنها را از این مسائل دور نگه داشت. آنچه مهم است، راهنمایی اولیا و مربیان از راه بیان اطلاعات درست و جامع دربارهٔ تحولات دورهٔ بلوغ است.

هرگونه سهل‌انگاری می‌تواند نوجوانان را به اطلاعات ناقص و نادرست گرایش داده، درنهایت آنان را با مشکلات جسمی و روانی روبه‌رو سازد. عواملی که در تحریک نشدن نوجوانان مؤثر است، عبارت‌اند از:

۱. ایجاد روابط گرم و عمیق با فرزند؛

۲. حفاظت امور زناشویی: والدین محل خواب خود را از محل خواب فرزندان جدا کنند. بستر خواب فرزندان نوجوان خود را نیز جدا نمایند و از عوامل تحریک‌زا مانند لباس تنگ پوشیدن و یا آرایش غلیظ و گفت‌وگوهای تحریک‌کننده پرهیز کنند. بستر خواب نوجوان نباید خیلی گرم و نرم باشد. نوجوانان را باید عادت داد تا شب‌ها زمانی به رختخواب بروند که کاملاً خسته و آماده خواب هستند و هر بامداد به محض بیدار شدن از بستر برخیزند و در بستر نمانند؛



۳. پر کردن اوقات فراغت: یکی از راه‌های کنترل غریزه جنسی نوجوانان، به کار گرفتن دست‌ها، اندیشه‌ها و توانایی‌های آنان و پر کردن اوقات فراغت است. والدین فرزندان خود را به روی آوردن به امور هنری مانند خیاطی، گل‌دوزی، کارهای دستی، سرگرمی‌های مثبت و مانند آنها تشویق کنند؛

۴. مراقبت و کنترل: از آنجاکه نفوذپذیری نوجوانان از دوستان و همسالان بیش از سایر گروه‌هاست، والدین باید درزمینه دوستی‌ها، معیارهای انتخاب دوست خوب و خطرهای ناشی از معاشرت‌های آلوده و ناباب، با نوجوانان به گفت‌وگو بنشینند و ذهن آنان را به شیوه مناسبی متوجه سازند. نیز ارتباطات و آموشد فرزندان‌شان را زیر نظر داشته باشند و دراین‌باره غفلت و تسامح نکنند.

چگونگی آموزش و یاد دادن مطالب کتاب‌های درسی بر عهدهٔ معلمان است، و والدین در این موارد چندان نقشی ندارند. در این موارد مراقبت معلم و چگونگی یاد دادن آنها مهم است؛ اما والدین باید زمینهٔ صمیمانه و راحتی درون خانواده ایجاد کنند تا فرزندان بتوانند مطالب و مسائلی پیش آمده، یا پرسش‌هایی را که از روی کنجکاوی در ذهن آنها شکل می‌گیرد، با والدین و افراد نزدیک خانواده مطرح کنند و جواب قانع‌کننده دریافت نمایند. در این موارد باید از حساسیت بیجا و ممنوعیت مطلق از یادگیری و ارضای حس کنجکاوی جلوگیری شود.

معرفی کتاب





در این بخش تعدادی از بهترین و کاربردی‌ترین کتاب‌های منتشر شده در موضوع بلوغ به شما خوانندگان محترم معرفی می‌شود تا در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، به آنها مراجعه شود.

۱. با دخترم؛ ویژه والدین و مربیان دختران نوجوان، علی‌احمد پناهی و داوود حسینی، انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی(ره)، ۴۴۷ ص.
۲. الگوهای تربیت دختران، محمدعلی کریمی‌نیا، انتشارات پیام مهدی <sup>عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف</sup>، ۱۹۲ ص.
۳. بلوغ، حسنعلی میرزاییگی و فرهاد میرزاییگی، انتشارات بلوغ، ۱۴۸ ص.
۴. اسلام و تربیت دختران، دکتر علی قائمی، انتشارات امیری، ۳۳۶ ص.
۵. روان‌شناسی بلوغ و نوجوانی (روان‌شناسی رشد ۲)، حمیدرضا آقامحمدیان، نشر دانشگاه فردوسی مشهد، ۴۳۱ ص.

۶. دوران شکفتگی، محمدرضا سهرابی، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۰۴ص.
۷. پایان نامه خانم میترا وشمگیر، بررسی میانگین سن بلوغ و پیدایش علائم آن در دختران دانش آموز مناطق ۱۹گانه آموزش و پرورش تهران و شهر ری در سال ۷۸-۱۳۷۷.
۸. بحران ها و درمان های دوره بلوغ، محمدناصر انتصاری، ناشر گرگان، ۲۲۰ص.
۹. بررسی مسائل و مشکلات جوانان در دوران بلوغ، الیزابت پلاتنر، ترجمه بایوردی، مهر آفاق.
۱۰. بلوغ... تولدی دیگر، محمد محمدیان، انجمن اولیاء و مربیان، ۷۹ص.
۱۱. بهداشت بلوغ (ویژه دختران)، معصومه علی محمدیان، نشر جوانه رشد، ۶۷ص.
۱۲. دنیای بلوغ، علی قائمی، سازمان ملی جوانان، ۳۲۰ص.
۱۳. روان شناسی بلوغ، مسروب بالایان، نشر مشعل، ۱۸۵ص.

۱۴. بلوغ دختران، مهدی مهریزی، دفتر تبلیغات حوزه، ۴۳۱ص.
۱۵. دنیای نوجوان، محمدرضا شرفی، انتشارات تربیت، ۱۷۶ص.
۱۶. رفتار با نوجوان، زهرا معتمدی، نشر لک‌لک، ۱۴۳ص.
۱۷. روان‌شناسی بلوغ، حیییم گینات، ترجمه مهدی قرجه‌داغی، نشر شرکت نکته‌پردازان، ۱۹۶ص.
۱۸. روانشناسی رشد ۲، نوجوانی و بلوغ، علی اکبر شعاری نژاد، دانشگاه پیام نور، ۱۶۶ص.
۱۹. دنیای نوجوانی، علی قائمی، سازمان ملی جوانان، ۲۵۱ص.
۲۰. مقاله «بازنگری در سن بلوغ و آثار فقهی قبل از بلوغ»، محمدجواد ارسطاء، فصلنامه طلوع، ش ۴۳.