

# دليل الفتيان

لحياة إيجابية

للصفوف من (٦-٨)

والأعمار من (١٠-١٢ سنة)

## فريق العمل

جميع الحقوق محفوظة © ٢٠١٠

تأليف وإعداد: ريم رباح

إعادة صياغة ومواءمة للبيئة التربوية: أمل الهدايي- أخصائية توعية صحية.

تصميم وإخراج فني: سالم الحجري.

شكر خاص لكل من ساهم في مراجعة وتعديل المواد، وتحديدًا:

الفاضل / د. محمد الشيدي- مستشار الوزيرة لمديرية التربية والتعليم بشمال الباطنة والفاضل/ خميس الراسبي- مدير عام المديرية العامة للكشافة والمرشدات والفاضل/ محمد الهاشمي- مدير مساعد لدائرة البرامج الإرشادية والتوعوية والفاضل/ احمد البلوشي- رئيس قسم التوعية الصحية والفاضلة/ خالصة البطاشي- رئيسة قسم الإرشاد النفسي والفاضلة/ بدرية المديلولية- عضو دراسات ومتابعة والفاضل/ تميم الرواحي- مشرف إرشاد اجتماعي والفاضلة/ أمل الهيميمية- أخصائية توعية صحية والفاضلة/سهام الشعيبيية-أخصائية توعية صحية والفاضلة/ زينة العبرية- عضوة مناهج مهارات حياتية والفاضل/ عثمان أبو درق- عضو مناهج مهارات حياتية من وزارة التربية والتعليم.

الفاضلة/ د. سحر عبده والفاضلة/ د. حليلة الغنّامي والفاضلة/ د. ابتسام الغساني من وزارة الصحة.

الفاضلة/ لمياء الكيومي والفاضل/ صلاح آل صالح عن صندوق الأمم المتحدة للسكان - عُمان.

المراجعة الدينية: السيد قيس البوسعيد- خبير بمكتب مدير عام المديرية العامة للبرامج التعليمية، والفاضلة/ مريم القتيبة - عضوة مناهج وعددا من المختصين بالمديرية العامة لتطوير المناهج.

المراجعة اللغوية: الفاضل/ عبدالله الفوري والفاضل/ خليفة اليعقوبي والفاضلة/ فاطمة الداودية والفاضل/ د. صالح العبري من وزارة التربية والتعليم.

## قائمة المحتويات

الفصل	الموضوع	رقم الصفحة
الجزء الأول : أنا أكبر		
الأول	تعريف البلوغ	٦
	التغيرات الجسدية	٧
	التغيرات العقلية	٨
	التغيرات النفسية	٨
	التغيرات الاجتماعية	٩
الثاني	علامات البلوغ	١١
الجزء الثاني: كيف أتعامل مع هذه المرحلة من عمري بإيجابية؟		
الأول	تقدير الذات	١٤
الثاني	كيف أحمي نفسي	١٧
الثالث	مشاكل المراهقة: ١/ حب الشباب ٢/ العادة السرية ٣/ الخوف والقلق ٤/ الخجل	١٨ ١٩ ٢١ ٢٤
الرابع	أهمية النوم الصحي	٢٧
الخامس	النظافة العامة	٢٨
السادس	النظام الغذائي للمراهق وأهمية ممارسة النشاط البدني	٣١





الجزء الأول:

أنا أكبر



# البلوغ



## أنت اليوم في عمر الحادية عشرة سنة :

وبعضهم في المقابل يقولون لك «أنت لم تعد طفلاً صغيراً، لا تتصرف كالصغار، وانتبه لإخوتك الأصغر سناً، فأنت الأكبر».

بعض الأهل يقولون لك جمل تسعدك مثل: «ما شاء الله كبرت. وصرت رجلاً كبيراً وعاقلاً وقوياً يمكن الاعتماد عليك».

وأنت كذلك هل بدأت فعلاً تشعر أنك لم تعد طفلاً؟ أنك تكبر؟ ما الذي تغير؟  
سنتعرف في هذا الكتاب على بعض الأمور التي قد تهمك، وتشغل بالك، وتشعر بها.

## ما هي فترة البلوغ؟

تختلف فترة البلوغ من شخص لآخر. كما يختلف ظهورها بين الفتيان والفتيات حيث تبدأ فترة البلوغ عند الفتاة في عمر 8 سنوات وحتى عمر 14 سنة وعند الفتى في عمر 10 سنوات وحتى 18 سنة.

### ما المراهقة؟؟؟

وهل المراهقة شئ سلبي؟؟؟

وهل يكون الإنسان ضعيفاً في سن المراهقة؟؟؟

عزيزي الفتى: إن المراهقة هي المرحلة التي تقع بين سن الطفولة وسن النضج والشباب، حيث يزداد فيها النمو الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي.

فأنت تزداد قوة ونشاطاً وحيوية ونمواً في:

1. عقلك: يزداد ذكاءك وقدرتك على التفكير.
2. جسدك: يزداد نمو جسمك حيث تصبح شاباً ناضجاً.
3. علاقاتك الاجتماعية: تبدأ بتشكيل علاقات اجتماعية مع من حولك.
4. نفسياتك ومزاجك: تتعلم في هذا العمر كيف تتحكم في مشاعرك.

وستتعرف أكثر على هذه التغيرات في الفصل الأول.

ولكن تأكد أنك الآن خطوات الخطوة الأولى نحو عالم الرجولة.

إن الإنسان يمر في حياته بعدة مراحل وينتقل من مرحلة إلى أخرى. وجميعنا يمر بأربع مراحل هي:

- \* لقد كنا أطفالاً.
- \* أصبحنا اليوم في مرحلة البلوغ والمراهقة.
- \* سننتقل إلى مرحلة النضج والشباب.
- \* ثم سننتقل إلى الشيخوخة.

إذن أنت الآن في المرحلة الثانية من العمر وهي مرحلة البلوغ والمراهقة. وينمو الجسم خلال فترة البلوغ، فنلاحظ تغيرات في مظهرنا الخارجي وحتى في مشاعرنا وأفكارنا وتواصلنا وعلاقاتنا مع الآخرين.

## 1. التغيرات الجسدية:

تحدث الكثير من التغيرات الخارجية للجسم سواء عند الذكور أو الإناث عند دخول مرحلة المراهقة، وقد تقلق المراهقين وتثير لديهم تساؤلات كثيرة، وفي بعض الأحيان قد تسبب لهم الحيرة والإرباك. فما الذي يتغير في الجسم خلال فترة البلوغ؟؟

عزيزي الفتى: قد ترى حدوث التغيرات التالية:

1. يزداد طولك وتنمو عضلاتك وتتسع أكتافك.
2. يخشن صوتك وتبرز حنجرتك.
3. تنمو أعضاء جهازك التناسلي.
4. تظهر البثور وحب الشباب على وجهك.
5. ينمو الشعر في أكثر من منطقة في جسدك: على الوجه، وتحت الإبطين، وعلى الساقين، وحول الأعضاء التناسلية.
6. يبدأ جسمك بالتعرق، وقد يؤدي ذلك إلى انبعاث رائحة العرق منك.
7. تبدأ الاحتلام.

### تذكر!!

إن هذه التغيرات طبيعية، وهي تحدث للجميع.

قد يختلف موعد حصول هذه التغيرات في الجسم من شخص لآخر، وقد تحصل لك قبل غيرك أو بعد غيرك، فلا تقلق ولا تخف، لسنا جميعاً متشابهين، ونحن بحاجة للوقت حتى نكبر وتكبر أجسامنا ونتغير.

### حقائق علمية:

توجد نوعان من التغيرات تحدث للمراهقين:

#### 1/ التغيرات الأولية:

- زيادة حجم الأعضاء التناسلية.
- الاحتلام للفتى.

#### 2/ التغيرات الثانوية:

- خشونة الصوت.
- ظهور الشعر في أماكن مختلفة من الجسم.

نحن لا نمتو من الخارج فقط، فأجزاء الجسم الداخلية تكبر أيضاً، فمثلاً:

- \* تنمو المعدة: حيث يتسع حجمها وتصبح أكثر قدرة على تناول كميات أكبر من الطعام.
- \* يزداد حجم القلب وتنمو الرئتان.
- \* تزداد إفرازات الغدة الدرقية مع بداية المراهقة، وتعود لحالتها الطبيعية في نهاية الفترة.
- \* ينمو الجهاز التناسلي: فكل عضو من أعضاء الجسم وظيفة محددة يقوم بها بهدف إبقاء الإنسان سليماً وعلى قيد الحياة، فكما يساعد جهازنا الهضمي على هضم الطعام كذلك يساعدنا الجهاز التناسلي على التكاثر.

## 2. التغيرات العقلية:



بقدراتك العقلية  
تحقق أجمل إنجازاتك  
المستقبلية  
فأنت قادر على بناء  
المستقبل الباهر  
بواسطة اهتمامك  
بذكائك واستغلال  
قدراتك.

وتمر كذلك بالعديد من التغيرات من الناحية العقلية:

- \* نضج قدراتك العقلية ونمو الذكاء بشكل عام.
- \* إزدياد قدرتك على القيام بالعديد من العمليات العقلية العليا مثل: التخيل والتذكر والفهم والاستيعاب.
- \* تطور قدرتك على تفسير الأحداث من حولك وإصدار حكم عليها.
- \* نمو قدرتك على الانتباه ولفترة زمنية أطول.
- \* خيالك يكون واسعاً وتظهر لديك بعض الأحيان أحلام اليقظة.
- \* نمو قدرتك على توقع ردود أفعال الآخرين تجاهك مبكراً.

## 3. التغيرات النفسية:

لقد تعرفنا إلى التغيرات الجسدية والعقلية لكن!! ما التغيرات النفسية؟  
هل تعلم أن الصحة تنقسم إلى قسمين: الصحة الجسدية والصحة النفسية !!

### الصحة النفسية

كل ما يتعلق بالمشاعر والعواطف وكل ما يسبب لنا القلق، والحزن أو الفرح.  
تؤثر الصحة النفسية على الصحة الجسدية: فمثلاً إن شعرت بالضغط نتيجة الخوف من شيء ما (نفسي) سيسبب لك ذلك أوجاع الرأس والمفاصل (جسدي).

+

### الصحة الجسدية

كل ما يتعلق بالجسم وأعضائه كالقلب، والعين والرتنين وغيرها.  
تؤثر الصحة الجسدية على الصحة النفسية: فمثلاً إن أصبت بكسر في الساق (جسدي) وبقيت في المنزل لوقت طويل ستشعر بالحزن والوحدة (نفسي).

=

### الصحة

فلنعد للتغيرات النفسية! ما هي إذن؟!!

قد تشعر بالخجل أو الخوف أو القلق أو التوتر أو العصبية بعض الأحيان أو التعلق والحب الزائد أو الحزن الشديد أو الفرح الشديد. وقد تشعر ببعض التغيرات في التصرف والمزاج ، هذه التغيرات تدعى التغيرات النفسية.

ولكن هل يحدث لك كل هذه الأشياء؟؟ وماذا يجب عليك أن تفعل تجاهها؟  
اقرأ التالي وفكر!! إن كنت تشعر بالأمور التالية فهذا يعني أنك بدأت مرحلة المراهقة.

عزيزي الفتى:

صحيح أنك قد تشعر ببعض التغيرات النفسية التي تقلقك.. هل تعرف أنك قادر على التحكم فيها لتصل إلى مرحلة التوازن؟

الفتى المميز لا يدع المشاعر تتحكم به، بل هو من يتحكم بمشاعره وانفعالاته..

وأنت عزيزي الفتى مميز

## ما التغيرات النفسية التي قد تشعر بها خلال فترة المراهقة؟

- \* هل بدأت لديك الرغبة للاهتمام بالمتزايد بالمظهر الخارجي؟
- \* هل بدأت تشعر بالرغبة في الاستقلالية؟
- \* هل بدأت تشعر بالرغبة في التشبه بالأصدقاء؟
- \* هل ترغب في التعبير عن أرائك بكل حرية؟
- \* هل ترغب أحياناً بالعزلة وتشعر بحساسية زائدة تدفعك إلى البكاء إذا قال لك أحدهم أية ملاحظة؟
- \* هل تشعر بالقلق والإرتباك والتغير السريع في المزاج؟
- \* هل تشعر أحياناً بالخل الشديد؟
- \* هل تشعر ببعض العصبية وحدة الطباع؟

كيف يؤثر مظهر المراهق على ثقته بنفسه؟؟  
عادة ما يحدث المراهقون أنفسهم بهذه العبارات:

• أنا سمين

• سأكون سعيداً لو كنت أطول أو أقصر.

أو لو كان لدي شعر أملس أو لدي أنف طويل!!

من الطبيعي سماع مثل هذه العبارات من بعض المراهقين؛ لأن المراهق يكون قلقاً حول شكله الخارجي لدرجة أنها قد تؤثر في ثقته بنفسه.

عزيزي الفتى: مهما كان شكلك، تأكد أن بداخلك إنسان عظيم وذكي، وشكلك ليس مهماً بتلك الدرجة الكبيرة فركز اهتمامك على قدراتك وإمكانياتك الحقيقية.

## 3. التغيرات الاجتماعية:

تمر بالعديد من التغيرات من الناحية الاجتماعية:

- \* وجود شخص واحد كصديق مقرب.
- \* وحب الانتماء إلى مجموعة والميل الشديد للانضمام لمجموعة شبابية.
- \* الحاجة للتقليد سواء بعلم أو بغير علم وخاصة الشخصيات البارزة.
- \* حب مشاركة الأب في مسؤولياته كالمشاركة في المجالس الرجالية.
- \* حب مشاركة الأسرة في اتخاذ القرارات كترتيب المنزل وأماكن الرحلات وأوقاتها.
- \* علاقة قوية أو ضعيفة من الكبار حسب نوع الخبرات والمواقف.

جميل جداً انضمامك لمجموعات تحبها..  
وعليك أن توازن بين قيمك وأخلاقك  
وأسرتك وأنشطتك وأصدقائك.



## الأسرة هي المرجع الآمن!!

لقد تعرفت على مرحلة المراهقة والتغيرات التي تحدث لك.  
يا ترى ما الحل للتعامل الأفضل مع هذه المرحلة؟؟

- حاول التقرب من **أسرتك**، واعرض مشاكلك ومخاوفك عليهم، فهم الأكثر قدرة على الإجابة عن أسئلتك، وهم أفضل من تضع ثقتك بهم، لذلك لا تتردد، فلديك من يهتم لأمرك ويخاف عليك، ولا تخجل من سؤالهم عن كل ما يخطر ببالك أو يشغل تفكيرك لأنهم يعلمون ما تشعر وما تفكر به.
- ستحاول خلال هذه المرحلة تشكيل العلاقات مع الأصدقاء، ويمكن أن يكون لك صديق أو صديقين فقط. وهذا لا يهم ولكن الأهم هو أن يكون لديك من تجالسه وتفرح لرفقته وترضى بأخلاقه وأفكاره.
- عبّر عن رغباتك، وحاول تحقيقها بالتعاون مع الأسرة قدر إمكاناتهم.
- حاول أن تشارك في الأنشطة التي تحبها لتظهر طاقاتك الإبداعية وتنمي ميولك ومواهبك.



## تذكر دائماً!!

عليك تخصيص الوقت الكافي للجلوس ومحادثة الأسرة، وإخبارهم بما حصل معك في المدرسة، ومع أصدقائك.  
فأفراد الأسرة هم الأصدقاء الأقرب إليك، الموجودون دائماً لمساعدتك ورأيهم سيكون أفضل من رأي الصديق لأنهم أكبر سناً وأكثر خبرة.



## ماذا تعلمنا؟

تختلف فترة البلوغ من شخص وآخر كما يختلف ظهورها بين الفتيان والفتيات. تبدأ فترة البلوغ عند الفتاة في عمر 8 سنوات وحتى عمر 14 سنة وعند الفتى في عمر 10 سنوات وحتى 18 سنة.  
أما فترة المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي. حيث تبدأ في عمر 10 سنوات وتمتد حتى 19 سنة، وينمو الجسد والعقل، وتتشكل الشخصية خلالها.

## الملخص:

- هناك أربعة علامات تظهر على المراهق وتشير لبداية مرحلة المراهقة وهي:
1. النمو الجسدي: مثل زيادة الطول وخشونة الصوت وظهور الشعر تحت الإبطين ونمو الأعضاء التناسلية لديك.
  2. النمو العقلي: مثل نمو القدرة على الفهم والانتباه والخيال واتخاذ القرارات.
  3. التغيرات النفسية: المزاج والمشاعر.
  4. التغيرات الاجتماعية: كالميل للانضمام إلى المجموعات وعقد الصداقات ومشاركة الكبار في مهامهم.

تذكر أنك بلغت مرحلة التكليف مع ظهور هذه العلامات. وأصبحت مكلفاً بأداء الفرائض الدينية التي تجب على البالغين. ويمكنك أن تتواصل مع معلم التربية الإسلامية للتعرف بشكل أكبر عن التكليف.



## 1. ما هي علامات البلوغ التي يشعر بها الذكور؟

### الاحتلام

الاحتلام: هو أن يجد الفتى ثيابه مبللة بمادة بيضاء لزجة نتيجة لعملية القذف التي حدثت وهو نائم. إن هذا الحدث طبيعي يمر به كل مراهق وهو يحصل تلقائياً ولا يمكن التحكم به.

وينتج عن حدوث الاحتلام دخول الجنابة التي يترتب عليها عدداً من الأحكام الشرعية ومنها: الغسل، فهناك الكثير من الفتيان البالغين الذين هم في جناية دائمة لأنهم لا يعلمون ماذا يترتب على الاحتلام والجنابة من أحكام، «فالولد إذا رأى على ثوبه بعد استيقاظه بطلاً ولم يذكر احتلاماً، عليه الغسل».

## علامات البلوغ

### العلامات المرافقة للبلوغ:

مع نمو الجهاز التناسلي قد نشعر بعلامات جديدة لم نكن نشعر بها أو نعرف عنها شيئاً من قبل، إنها أمور بدأت تثير في نفوسنا الكثير من التساؤل والحيرة: هل نحن أصحاء؟ هل ما يحدث لنا طبيعي؟ من نسأل؟ فلنتعرف معاً إلى هذه العلامات ومسبباتها ونتائجها!!

عبدالله: (وبعد تفكير بسيط) مبللة؟ إنها المرة الأولى؟ لا تخف ظننت في الأمر مكروهاً!!

سالم: ماذا؟ أنا في مشكلة وأنت تقول لي لا تخف!! عبدالله: نعم لا تخف، إنه أمر طبيعي يحصل لكافة الشباب في هذا العمر وقد حدث معك البارحة للمرة الأولى.

سالم: يحصل لكافة الشباب؟؟؟ كيف؟!

عبدالله: الموضوع بسيط، هذا يعني أنك تكبر وجسمك يكبر ويتغير، وهذه علامة من علامات البلوغ، إنها الاحتلام.

سالم: البلوغ!! الاحتلام!! ما معنى هذه الكلمات؟؟؟؟

عبدالله: أنت تعرف أننا نكبر في الشكل، والجسم، والصوت يتغير وينمو، هذا من الخارج. أما من الداخل فهناك أشياء لا تراها ولكنك تشعر بها ومنها «الاحتلام» الذي يحدث نتيجة نمو الهرمونات الجنسية.

سالم: أأأ!! هل أنت متأكد مما تقوله؟؟؟ (وبدت علامات الفرح على وجهه). إذن أنا لا أعاني من أية مشكلة صحية؟

عبدالله: كلا هذا طبيعي، لا داع للخوف والتفكير، عليك فقط التأكد من الاغتسال والطهارة عندما تستيقظ مبكراً في الصباح لتتمكن من أداء واجباتك الدينية. كما عليك الابتعاد عن الأحاديث مع الأصدقاء والمشاهد والأفكار التي قد تسبب لك الاحتلام.

سالم: شكراً لك! لقد فرّجت همي!!

### ماذا حدث مع سالم؟

\_ سالم فتى يبلغ من العمر 13 سنة.

\_ عبدالله الأخ الأكبر لسالم ويبلغ من العمر 24 عاماً.

في إحدى الليالي، استيقظ «سالم» مذعوراً، فقد ابتلت ملابسه، وركض مسرعاً إلى الحمام للاستحمام. احتار من يسأل عن هذه المشكلة التي حصلت معه. في اليوم التالي، وبعد تردد، ذهب مكتئباً ومشغول الفكر إلى أخيه الأكبر «عبدالله» ليخبره بما حصل معه في الليلة الماضية:

عبدالله: ما القصة؟ ما بك مهموم؟

سالم: لا شيء، لا أعرف ولكن.....(وبعد صمت)....

عبدالله: ماذا هناك أخبرني، لقد أخفتني، هل من مشكلة؟

سالم (وبتردد): نعم، لقد حصل معي البارحة شيء غريب لا أعرف سببه!!!!

عبدالله: هيا تحدث، ما الأمر؟؟ أنا أخوك

سالم: الموضوع إنه.....البارحة ليلاً..... استيقظت مذعوراً ووجدت ثيابي مبللة!!! إنها المرة الأولى التي يحصل معي أمر كهذا؟ ماذا تظن؟ هل يجب أن أقول لأبي لتراجع الطبيب؟؟

## الغسل وأحكام الاحتلام

بما أنك عرفت أنك دخلت مرحلة البلوغ والمراهقة فهذا يعني أنك وصلت سن التكليف. فما معنى سن التكليف؟!

هو السن الذي يجب عليك أداء جميع الفرائض الدينية الواجبة شرعا كالصلاة والصوم والزكاة وغيرها

عزيزي الفتى: لقد زادت في هذه المرحلة مسؤولياتك وقد زادت أيضاً حقوقك. لقد أصبحت أحد أفراد الأسرة الناضجين الذين بإمكانكم المشاركة في اتخاذ القرارات، والقيام بمهام معينة والإبابة عن والدك في العديد من المهام. ومن الأمور الشرعية التي تساعدك على أداء الفرائض بطهارة هي عملية الغسل.

## الغسل

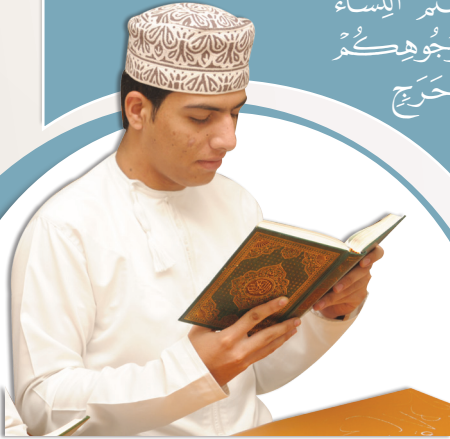
### تعريف الغسل:

الغسل هو تعميم البدن بالماء الطاهر النظيف. قال الله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ سورة المائدة: ٦.

### من موجبات الغسل:

الاحتلام (خروج المنى): إذا استيقظ الفتى ووجد بللاً عليه الاغتسال.



عزيزي الفتى: حتى تتعرف على  
طريقة الغسل الصحيحة  
تواصل مع معلم التربية  
الإسلامية



الجزء الثاني:  
كيف أتعامل  
مع هذه المرحلة من  
عصري بإيجابية؟

## الفصل الأول

### تقدير الذات



ما معنى تقدير الذات؟؟ إنه تعبير

لم نناقشه من قبل!!

هناك الكثير من التعابير والأمور في الحياة التي ستبدأ بالتعرف إليها. فالإنسان يتعلم باستمرار وطيلة فترات حياته، وها أنت اليوم بدأت أولى مراحل التعلم.

فلنقرأ لتعرف سوياً!! ما هو تقدير الذات؟

إن تقدير الذات هو أن نؤمن بذاتنا ونقدرها. وأن نكون فخورين بأنفسنا وبأفكارنا دون أن نكون مغرورين متكبرين.

إن تقدير الذات يسمح لنا بأن نكون كما نريد وليس كما يريده الآخرون.

إن هذا لا يعني أن كل فرد يمكنه أن يحقق كل ما يطمح ويصبو إليه، ولكن!! عليك السعي الدؤوب وعدم الاستسلام في حالة وجود بعض المعوقات،

وذلك لقوله تعالى: ﴿وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ﴾ (النجم: ٣٩-٤٠).

يزداد تقديرك لذاتك عندما تقوم بأعمال ترضى عنها، ويخف عندما تشعر أن الأعمال التي قمت بها كانت خاطئة أو غير مجدية. تأكد أن ثقتك بنفسك هي الأساس.

### صفات الفتى الذي يقدر ذاته :

- يعمل بجد واجتهاد ومثابرة.
- قادر على التعبير عن ذاته وعمما يفكر به بصراحة وأمانة ودون خوف مما سيقوله الآخرون.
- يسعى إلى استشارة الآخرين وخاصة الأسرة وتقبل آرائهم، وعدم الاستقلالية المطلقة بالرأي.
- يقبل نفسه كما هي، ويقبل الآخرين ويحترمهم.
- يقدر الأشياء البسيطة ويفرح بها، كالذهاب في نزهة مع العائلة، أو شراء أشياء بسيطة.
- يشارك الآخرين بإيجابية وينمي روح الانتماء معهم.
- قادر على الإبداع والتجربة دون خوف من ارتكاب الأخطاء في المواقف الجديدة.
- يمتلك روح التسامح والروح الجماعية في العمل، ولا أثر للتكبر أو السيطرة في تعامله مع الآخرين.

إن احترام الذات والثقة بالنفس أمر مهم لأنه يؤثر في التصرفات، فالفتى الذي يتحلى بالثقة بالنفس:  
<< يكون صداقات ناجحة بسهولة.  
<< يسيطر على سلوكه.  
<< يتمكن من الاستمتاع بالحياة أكثر من الآخرين.

### عزيزي الفتى:

لكي تحقق ما تطمح إليه لابد أن تكون واثقا من قدراتك، ومقتنعا بما لديك، وإلا قضيت الوقت متأسفا متحسرا تنظر لمن حولك وترغب بالتشبه بهم.



## هل المظهر الخارجي سبباً لتقدير الذات؟

تعلّم عدم مقارنة نفسك بالآخرين، لأن التغيرات التي تحصل خلال فترة البلوغ تختلف من شخص لآخر:

- فبعضهم يبدأ بالنمو في وقت مبكر، وبعضهم في وقت متأخر.
- وبعضهم يزداد وزنهم قليلاً لفترة مؤقتة.
- وبعضهم الآخر يمتلك بشكل دائم.
- وآخرون يبقون نحيلين مهما أكلوا.

**كل هذا يتوقف على تكوين جسمك وبنيتك.**

قد تعتقد أن الثقة بالنفس وتقبل الآخرين لك ستزيد إذا اعتنيت بمظهرك الخارجي. فالطفل عندما يتحول من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، يهتم أكثر من السابق بالطريقة التي يحب أن يراه بها الآخرون. فيقارن نفسه بالآخرين، وقد يقارن نفسه مع أشخاص قريبين منه، أو مع المشاهير الذين يراهم على شاشة التلفاز أو على صفحات المجلات. وقد يواجه تعليقات سلبية أو مضايقات مؤذية حول الطريقة التي يظهر بها من زملاء الصف وأبناء الحي. ولكن تأكد أن المظهر ليس السر في تقدير الذات وإنما السر هو **تقبل نفسك كما هي!!**

هذا هو السر، وهذا هو السبيل للسعادة والراحة وتحقيق الأهداف. إن كان هذا هو مفتاح السعادة والنجاح فكيف يمكن للشخص أن يتقبل نفسه؟؟!!

### عزيزي الفتى

إليك وصفة لتحقيق أهدافك:

1. اكتب الأهداف التي تحاول تحقيقها وضعها في موقع تشاهده كل يوم.
2. اقرأها كل يوم، وتخيلها واقعا تعيشه.
3. قم بأداء مهام كل يوم حتى لو كانت صغيرة تقربك إلى هدفك.

## إليك السبيل لذلك :

- 1/ إن معرفة هدفك في الحياة، هو ما يجعلك سعيدا، فاسع بدعم من الأسرة لتحقيق أهدافك لتشعر بأنك قادر وقوي ومتحكم بحياتك:
- حدد هدفك في الحياة.
- ضع أهدافاً بديلة.
- تدرج بالأهداف.
- ضع أهدافاً تناسب قدراتك.
- كافئ نفسك على تحقيقك أهدافك.

2/ كن إيجابياً متفائلاً، وتجنب الحكم على النفس بقسوة، قل لنفسك: «لا بد أن أستمّر في التقدم وتحقيق النجاح» بدلاً من «أنا فاشل» ﴿ وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَرُدُونَ إِلَىٰ عِلِّيِّ الْعَالِيَةِ وَالشَّهَادَةُ فَيُنْتَكَمُ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾ التوبة ١٠٥.

- 3/ استمع لنصائح والديك ولا تتأثر إذا تعرضت للتوبيخ أو التآنيب منهم. فوالداك دائماً يحرصون على أن تحقق أفضل مستوى. وأحياناً قد يلجؤون للتآنيب كطريقة لتوضيح أمر ما لك، لذا حاول تفهم ذلك.

### إشراقه فكرية:

تفكر عزيزي الفتى:

من خلقك؟؟ هو الله العظيم.  
ولماذا خلقك؟؟ لتحقيق مهام عظيمة.  
ومن يحقق المهام العظيمة؟؟  
هم الناس العظماء،  
وانت عزيزي بكل تأكيد فتى عظيم،  
ومبدع، وقوي، وذا إصرار وعزيمة  
لا تنحني أمام الصعاب.

3/ إبنى احترامك لذاتك بذكر صفاتك الإيجابية يوميا فهذا  
سيمنحك البهجة:

- تعلم الحديث الإيجابي مع الذات.
- استبدل رسائلك السلبية برسائل إيجابية.
- لا تعتبر الإخفاق فشلاً ولكن اعتبر الإخفاق محطة للنجاح.

4/ تذكر أن لكل انسان صفاتا إيجابية وصفاتا سلبية: فكل شخص يمتلك أشياء جيدة وأخرى سيئة  
قد تحدث له (كمريض أحد أفراد العائلة)، والتي لا تتمنى أن تحدث لك. لذا افرح بما لديك واحمد الله  
على ذلك ولا تقارن نفسك بالآخرين.

5/ حاول الشعور بالرضا بما أنت عليه وبما لديك. قال الله تعالى: ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ  
الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ سورة المائدة: ١١٩.

6/ اتبع أسلوب حياة صحي (مثل: الأكل الصحي وممارسة النشاط البدني) لأن ذلك يساعد على بناء  
الثقة بالنفس.



7/ اختر الأصدقاء الصالحين، قال تعالى: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيْتَنِي أَتَّخَذْتُ مَعَ  
الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾ يَوَدُّكَ لِيَتَنَبَّيَ لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾ لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي  
وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾﴾ (الفرقان: ٢٧-٢٩).



8/ استفد من أوقات الفراغ، كاللعب مع  
الأصدقاء، والانتساب إلى الأندية الرياضية  
وجماعات الأنشطة المدرسية، والقيام  
بالنشاطات والنزهات مع العائلة. لذا عليك  
عزيزتي الفتى استغلال أوقات الفراغ بكل ما  
من شأنه أن يوفر الفرح والبهجة للنفس والقوة  
للجسم، مع الابتعاد عن كل ما حرّمه الإسلام من الأقوال والأفعال والتعامل مع الرفاق، والاتجاه دائماً  
إلى العفة والتسامح والتحلي بالأخلاق الكريمة.

### «التحرش الجنسي»

إنه تعبير جديد ، وإحتمال أنك لم تسمع من قبل، فما معنى التحرش الجنسي؟

التحرش الجنسي هو حين يتعرض أي فرد ورغمًا عنه للقيام بممارسات لا يرضى بها، ومن أمثلة هذه الممارسات:

- تشجيعه على مشاهدة المناظر الفاضحة (كالصور الجنسية أو العارية).
- إزالة الملابس عن الفرد، وتعتمد ملامسة أعضاء الفرد الداخلية.
- حت الفرد على لمس أعضاء شخص آخر.

### من يمكن أن يعرّضك للأذى؟؟

قد يتعرض للتحرش من كل من يمكن أن تختلط بهم دون رقابة. ويقوم بتشجيعك على القيام بالممارسات غير الأخلاقية فيميل المعتدي أو المتحرش إلى:

- تطمين المراهق بأن ما يحدث له أمر عادي.
- تخويف المراهق من ما سيحدث له لو تكلم.
- تلقين المراهق بأن ما يحدث له غلطته هو؛ لأنه وافق على القيام بهذه الممارسات.

### كيف يمكنك حماية نفسك؟

الحماية تبدأ بالمعرفة، عليك التسلح بالمعرفة والقدرة على رفض التصرفات التي تعرف بأنها خاطئة. عليك أن تتذكر التالي:

- 1/ معرفة الفرق بين اللمس العادي والمقبول واللمس المبالغ به: اللمس العادي والمقبول هو لمس اليدين والكفين والذراعين، وبصورة سريعة ودون الحاجة لكشف أي جزء من الجسم أو رفع الملابس عنه.

أما اللمس غير المقبول فهو الذي يسبب ألماً، ويشمل لمس المناطق الحساسة والخاصة.

2/ عدم السماح لأحد بتحسس الأماكن الحساسة في الجسم، لأن هذه منطقة لا يطلع عليها أحد.

3/ التواصل مع الوالدين: إخبار الوالدين عن أي محاولات أو تصرفات غير طبيعية يحاول أحدهم فعلها معك.

4/ ضرورة تجنب خلع ملابسك أمام الآخرين: عدم تبديل الملابس إلا بعد التأكد من إغلاق باب الغرفة.

5/ عدم الخروج من المنزل بمفردك: دون متابعة من الأم والأب.

6/ ضرورة الإنتباه للحركات التالية التي تصدر من الطلاب الأكبر سناً إذا تكررت: التقبيل، أو الإمساك باليد وتحسسها، أو وضع اليد في الشعر، أو الالتصاق الجسدي أو الاحتضان، أو المديح لجمال الشكل والجسم، وإبلاغ إدارة المدرسة.

7/ النوم على الشق الأيمن اتباعاً للسنة النبوية، فنوم الفتى على وجهه يؤدي إلى كثرة حك أعضائه التناسلية.

8/ الرقابة الذاتية والابتعاد عن السلوكيات الخاطئة.

9/ تغيير محطات التلفاز إذا ظهرت لقطات مخلة للأداب.

10/ ضرورة الاستئذان قبل الدخول إلى غرف الآخرين.

### اقتراحات تساعدك على اتخاذ القرار السليم

- تأكد أن صديقك الحقيقي هو الذي يحبك لشخصك، وليس لما يريدك أن تفعله له.
- فكر في الآثار المستقبلية السلبية سواء من الناحية الصحية أو الاجتماعية
- الجأ إلى الأهل، فهم قادرين على مساعدتك.
- أبلغ إدارة المدرسة أو معلميك في حالة رؤيتك أو حصول شيء كهذا معك.

- ارفض بشكل قاطع: لن أفعل ولا أريد ان أفعل.
- ابتعد عن المكان أو الشخص الذي يضغط عليك.
- لا تصدق من يقول بأن الجميع يفعلون ذلك.
- كن أفضل صديق لنفسك، وذكر نفسك بأنك شخص مميز وارضض أي تصريحات سلبية عنك.
- عبّر عن رأيك بكل جرأة.





### مشاكل المراهقة: المشكلة الأولى: ( حب الشباب ) :

- \* تجنب استخدام مستحضرات صناعية للعناية بالوجه بشكل مكثف ومستمر.
- \* تجنب المستحضرات التي تسبب تقشير البشرة والتي تنشّف الجلد.
- \* لا تحاول عصر أو تقشير البثور أو حكها بالأظافر لإزالتها، لأن ذلك يزيد من إمكانية الإصابة بالالتهابات وترك آثار دائمة على وجهك.
- \* مارس الأنشطة البدنية التي تساعدك على التخلص من التوتر والضغط النفسي.
- \* أكثر من شرب الماء.
- \* تجنب تناول الكثير من الشوكولاته، والزيتون والبهارات، والبطاطا المقلية (الشيس).
- \* عند استعمالك أي بخاخات للشعر يجب التأكد أن تكون بعيدة عن الوجه؛ لأن هذه البخاخات قد تسبب انسداد المسامات.

هي مشكلة جلدية تظهر كثيراً خلال فترة المراهقة في الغالب بين عمر 10 الى 20 سنة، وتختفي عادة مع بلوغ سن العشرين عاماً. وهي عبارة عن ظهور بعض البثور أو الحبوب على الوجه والرقبة والأكتاف وأعلى الظهر والصدر.

ما أسباب ظهور حب الشباب؟

- \* الدهون التي تفرزها الطبقة الداخلية للبشرة وترسلها إلى المسام على سطح البشرة.
- \* الحالة النفسية وزيادة الشعور بالقلق (أثناء الامتحانات المدرسية مثلاً).

كيف يمكن التخفيف من ظهور حب الشباب؟

- \* الاستحمام يومياً: فهو يزيل الدهون المتراكمة على الجلد ويخفف البكتيريا التي تسبب الرائحة.
- \* غسل الوجه بالماء الفاتر والصابون مرتين في اليوم.

#### عزيزي الفتى:

- لا تخل من ظهور الحبوب على وجهك؛ لأن هذا الأمر طبيعي يحصل للكثير من المراهقين.
- لا تجعل ظهور حب الشباب يؤثر في ثقتك بنفسك، إنها مشكلة صحية بسيطة يمكن تخطيها باتباع شروط النظافة وبمساعدة الأطباء.

#### وقفة علمية:

قد ترغب بإزالة البثور والحبوب التي تظهر على وجهك عندما تنظر في المرأة

ولكن!! قبل أن تفعل ذلك يجب أن تعلم إن إزالة البثور بواسطة الأيدي والأظافر يزيد من إمكانية الإصابة بالالتهابات، كما يزيد من إمكانية ترك آثار دائمة على وجهك.

إن ظهور حب الشباب، مع أخذ جميع الاحتياطات المذكورة أعلاه، أمر طبيعي. لذا راجع أقرب مؤسسة صحية إن كان انتشار الحبوب كثيراً ومزعجاً.

**قد تسمع** بوجود الكثير من الكريمات الموجودة في الصيدليات التي تساعد على علاج حب الشباب أو تقلل من أسباب ظهورها. إن استخدام الأدوية والكريمات التي يصفها الأصدقاء لبعضهم دون اللجوء إلى طبيب الأمراض الجلدية قد يزيد المشكلة، فيؤدي إلى التهاب البثور الظاهرة وانتشارها أكثر أحياناً.

**تذكر:** قبل إنفاق المال وشراء أي دواء، عليك مراجعة الطبيب الذي يمكنه أن يصف لك الأدوية المناسبة لحالتك.

**تذكر!!** إن ما يستخدمه الأصدقاء وما يناسبهم قد لا يناسب نوع بشرتك فلا تخاطر!!



## مشاكل المراهقة:

### المشكلة الثانية: (العادة السرية):

لقد سمعت كثيراً عن العادة السرية!!  
أنا لا أفهم معناها بالضبط، وأخجل من السؤال.

من أسأل:

\* **الأسرة!!** أخجل عن التحدث مع أسرتي عن هذه الأمور.

\* **الكتب العلمية؟** من أين أحصل عليها؟

\* **الأصدقاء!!** قد يزودوني بمعلومات خاطئة؟!

يمر الطفل في مراحل نموه المختلفة برحلة استكشاف متعددة، ففي سنواته الأولى يتعلم الطفل المشي والركض والقفز، والرمي والرسم، ويكتشف ما حوله من ألوان وأشكال وأماكن. إن اكتشاف الجسد هو أحد هذه المحطات الطبيعية، فنجد الولد يبدأ باكتشاف أصابعه وقدميه ورسّته وأذنه وأيضاً أعضائه التناسلية!! عندما يصل الطفل في رحلة اكتشافه لهذه المنطقة قد يشعر بشيء لم يعرفه من قبل وهذا ما يسمى بالعادة السرية.

العادة السرية (أو الاستمناء): هي عندما يقوم المراهق بلامسة أعضائه الداخلية وسميت بالعادة السرية لأنها تمارس بالسر والخفاء. وتسبب عدداً من الآثار السلبية.

## انتبه!!

قد تؤدي ممارسة العادة السرية إلى:

<< الشعور بالقلق والخوف، وانعدام

الراحة النفسية نتيجة الشعور بالذنب

لمخالفة الشرائع الدينية.

<< الانطواء وتأنيب الضمير.

<< السرحان والشرود.

<< الشعور بالصداق وآلام في الظهر.

### الأضرار الصحية الناتجة عن ممارسة

#### العادة السرية عند الذكور:

\* احتقان غدة البروستات والحوصلات المنوية.

\* زيادة حساسية قناة مجرى البول.

\* حرقان البول ونزول بعض الإفرازات المخاطية صباحاً.

\* ألم الظهر الناتج عن احتقان البروستات.

تذكر دائماً أن العادة السرية محرمة دينياً

وغير مقبولة اجتماعياً. وذلك لقول الله تعالى:

﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأُفْوَاجِهِمْ حَفْظُوتَ ۖ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ۚ فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ۖ﴾ (سورة المؤمنون: ٥-٧)

قد يكون سبب ملامسة الأعضاء التناسلية وجود حكة، أو ألم في منطقة الأعضاء التناسلية ناتجة عن وجود التهابات تدفع المراهق للحكة. وهنا من الضروري اللجوء إلى الأسرة لمراجعة أقرب مؤسسة صحية ومعالجة الالتهابات إذا كانت موجودة.

لا تخجل!! اسأل والديك أو أحد معلميك أو ممرض الصحة المدرسية فهم بانتظار أسئلتك ومستعدين لتوفير الإجابات اللازمة لها.

## كيف يمكننا التخلص من ممارسة العادة السرية؟



يمر بعض المراهقين بتجربة العادة السرية. ومن الضروري، في حال ممارستها بشكل غير مقصود في المرة الأولى، تجنب إعادة ممارستها لأنها **محرمّة شرعاً**، فماذا نفعل كي نتوقف عن ممارسة هذه العادة؟

للتخلص من ممارسة العادة السرية يجب إعادة توجيه طاقاتكم نحو أنشطة أخرى مثل:

• املأ وقتك بذكر الله وابتعد عن الخيال.

• احترام القيم الدينية وتذكر رقاية الله والملائكة الذين لا يفارقوننا.

• اللجوء للعبادة والصوم: فالصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر، والاهتمام بالصلاة سيجعلك تهتم بمظهرك ونظافة جسدك فالإسلام دين النظافة والطهارة.

• التحلي بالإرادة القوية وعدم الاندفاع وراء الرغبات.

• ممارسة الأنشطة البدنية بمختلف أنواعها.

• تجنب المشاهدة غير الأخلاقية والاستعفاف وغض البصر عن المحرمات وهي خبرة في وسائل الإعلام

والإنترنت والمجلات غير العلمية والهاتف النقال

﴿وَلَيْسَتَعْفِيفُ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْطِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَالَّذِينَ يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا وَآتُوهُمْ مِّنْ مَّالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ وَلَا تُكْرِهُوا فَتِيَّتَكُمْ عَلَى الْبِعَاءِ إِنْ أَرَدْتُمْ مَحْصَنًا لِّتَبْتَغُوا عَرَضَ الْحَيَوةِ الدُّنْيَا وَمَنْ يُكْرِهْنَهَا فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِنَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿٣٣﴾﴾ (سورة النور: ٣٣).

هل تمارس العادة السرية؟؟

# أقلع!!

أنت قادر على اتخاذ القرار.





## مشاكل المراهقة: المشكلة الثالثة: (الخوف والقلق) :

هل شعرت يوماً بالخوف؟؟ نعم؟ أحياناً؟؟ كثيراً؟!

**فلنقرأ معاً!!**



**\*1 ما الخوف؟**

الخوف شعور طبيعي إن كان ضمن الحدود لأنه قد يحميك من الإصابة بالحوادث وقد يجنبك الكثير من الأخطار، لقول الله ﷻ ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾ (سورة الماعراج: ١٩). فالخوف من حوادث السيارات سيدفعك للتنبه عند عبور الطريق، ولوضع حزام الأمان عند الجلوس في المركبة. والخوف من الفشل في الدراسة سيدفعك للمذاكرة والاجتهاد بهدف تحقيق النجاح.

**\*2 ما الأمور التي قد تسبب لنا الخوف خلال فترة المراهقة؟؟**

قد تخاف من أمور كثيرة في الحياة:

- قد تخاف من الظلام في سن مبكرة.
- من المدرسة والامتحانات.
- من مغادرة المنزل بمفردك.
- من التحدث أمام مجموعة من الأشخاص.
- من المستقبل.
- من العلاقة بالزملاء وبناء الصداقات.
- مما يقوله عنك الآخرون.

الخوف إذن أمر عادي إن كان ضمن الحدود الطبيعية، فلا تدع هذا الشعور يسيطر عليك، بل تعامل معه بعقلانية، واسع للتخلص من هذا الشعور لعيش حياة أكثر استقراراً وراحة، ولبناء علاقات جيدة مع من حولك.

— إن كنت تخاف من الامتحانات بشكل معتدل، فاعد جدولاً للمذاكرة ونظم وقتك.

— إن كنت تخاف من التحدث أمام مجموعة من الناس، أو أمام المعلمين، أو أمام زملائك في الصف، فاطلب من أهلك أن يساعدوك على الانتساب إلى الأندية لتعتاد على التعامل والتحدث مع الرفاق، وحتى مع من هم أكبر منك سناً.

— إن كنت تخشى الحديث مع الغرباء أو مع الأكبر منك سناً، تعرف إلى أصدقاء جدد في المدرسة وبادر بالتحدث معهم.



**\*3 ما الذي قد يسبب الشعور بالقلق ؟**

• الابتعاد عن الواجبات الدينية، والانشغال بأمور الحياة ومتطلباتها ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرٍ وَقَدْ جَعَلِ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (سورة الطلاق: ٢-٣).

• الخجل عند ظهور علامات البلوغ، خاصة إذا لم تكن على علم بأسبابها ومواعيد ظهورها.

• الخوف من تحمل المسؤولية.

• القلق من عدم تقبل الآخرين المظهر الخارجي والرغبة في الظهور بمظهر لائق وجميل.

• القلق من كيفية بناء علاقات جيدة مع الزملاء وكيفية الحصول على الأصدقاء.

• التفكير بالمهنة والمستقبل، فيتبادر لذهن المراهق العديد من الأسئلة مثل: كيف يمكنني إنهاء سنواتي الدراسية والجامعية بنجاح؟ وكيف سأختار المهنة؟.

#### 4\* ما الذي يمكن القيام به لتجاوز حالات القلق؟

• **فكر بإيجابية:** عندما تواجهك بعض الصعوبات كالرسوب في الامتحان أو عدم القدرة على امتلاك أشياء ترغب بها، لا تنظر إلى الجانب السيء من الأمر كأن تقول: «أنا حظي سيء ذاكرت ولم أنجح، ظروف زميلي أفضل مني فقد استطاع الحصول على شيء لم أتمكن من توفيره» بل عليك التفكير جيداً بما وهبك الله، فأنت قادر على إعادة الامتحان والنجاح فيه. التفكير بشكل إيجابي في حياتك سيعطيك القوة للتغلب على أي تحدي، قال الله تعالى:

﴿فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَنَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (سورة النساء: ١٩)

• **تعلم أن تضع هدفاً لحياتك تسعى لتحقيقه:** وضوح الهدف يساعدك على الوصول له بأقل مدة، وسيشغل وقتك بتنفيذ الأعمال التي يمكنك من الوصول إلى الهدف.

• **استفد من الأخطاء التي مرت بك:** فالتوقف عند الأخطاء والندم سيعيق تقدمك. أما الاستفادة من التجارب فسيساعدك على التطور والتقدم. ولا تجعل المشكلات والصعوبات تعيق تقدمك من خلال تفكيرك الدائم بها.

#### 5\* كيف يمكنك التخلص من الشعور بالقلق؟

لكي تتمكن من تخطي الشعور بالقلق يمكنك القيام بالتالي:

• **تقوية الوازع الديني، والتقرب من الله والإكثار من قراءة القرآن الكريم والاستغفار.** قال تعالى:

﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد: ٢٨).

قد يسبب لك الخوف شعوراً بـ:  
\* النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.

\* العصبية وسرعة الغضب.  
\* الشعور بتعب وإجهاد وزيادة عدد دقات القلب.  
\* التعرق الزائد.

\* الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.  
\* جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشراب.

\* الإسهال وكثرة التبول.  
\* فقدان القدرة على التركيز.  
\* الغثيان والشعور بالدوخة.

• **التقرب من الوالدين والتحدث إليهم ومناقشة ما يساورك من مخاوف وهموم، فهم الأكثر قدرة على توفير الحل والدعم اللازم.**

• **تقوية الروابط الأسرية: لأنها تساهم في التخفيف من حالات القلق والتوتر.**

• **ممارسة الأنشطة البدنية والهوايات المختلفة:** لأنها تساعد في التخفيف من التوتر والقلق.

• **القيام بالأنشطة مع الأصدقاء بما يتناسب ظروف العائلة والدراسة.**

• **إختيار الأصدقاء الصالحين الإيجابيين.**

• **ممارسة التنفس والاسترخاء.**

## تذكر عزيزي الفتى دائماً !!

لا أحد منا يملك كل شيء، لكل شخص الكثير من الإيجابيات والسلبيات. ولدى كل شخص الكثير من الأشياء الجميلة التي نراها والكثير من المشاكل التي لا نراها ولا نعرف عنها شيئاً. حاول دائماً التشبه بالمجتهدين، الصالحين، الذين يحترمون الأسرة والزملاء ويتعاملون بصدق ومسؤولية مع الآخرين.



## الخوف والقلق

إذا استسلمت لخوفك وأصبحت مشاعر الخوف ترافقك في حياتك اليومية لدرجة تؤثر على تصرفاتك وعلاقتك بالآخرين، فإن هذه المشاعر السلبية ستتحول إلى ما يسمى «القلق».

## جميل ووالديه

جميل فتى في مرحلة المراهقة يبلغ من العمر 13 سنة. الأم في المطبخ تعدّ طعام الغداء.

الأم: جميل، هل تساعدني في إعداد المائدة؟  
جميل: نعم؟؟ لا وقت لدي!!! ألا ترين أنني مشغول!!  
الأم: ولماذا الصراخ؟  
جميل: أنا يمكنني أن أقول ما أشاء وكيفما أشاء، أنا حر!!

ودخل جميل غرفته وأغلق الباب بقوة. في هذه الأثناء دخل الأب إلى المنزل.

الأب: ماذا هناك؟؟ ما به جميل يصرخ بأعلى الصوت؟؟؟؟

الأم: ابنك كبر وبدأ يتغيّر، يجب أن نتحدث إليه. (ودخل الأب إلى غرفة ابنه جميل).

الأب: مرحباً!! كيف حالك؟ ماذا هناك؟ لم أنت غاضب؟

جميل: لا شيء!! ولكنني تعبت منكم تعاملوني كالطفل الصغير!! أنا كبرت، ولم أعد طفلاً!!!!

الأب: أنت على حق، لقد كبرت، ولكن ما دمت كبيراً هل يمكنك أن توقف الصراخ لتتحدث قليلاً كالكبار

الناضجين؟؟ نحن نعلم أنك ترغب بقضاء بعض الوقت بمفردك، أو مع أصدقائك!! كما ترغب ألا نتدخل في شؤونك لتبرهن أنك قادر على القيام بكل شيء بمفردك. نحن نعلم أنك أصبحت تحب الاهتمام بشكلك الخارجي!! أنت تحزن بسرعة وتفرح بسرعة!! وغيرها الكثير... تذكر أنه كما زادت حقوقك فقد زادت مسؤولياتك. عليك التعاون مع أفراد الأسرة كفرد ناضج له دور عليه القيام به، ألم تكن ترغب دوماً في ذلك؟ لقد أصبح بإمكانك الآن تقديم يد العون لأهلك، ولي وإخوتك الأصغر سناً.

جميل: آآه!!! كيف تعرف ذلك؟؟!!

الأب: لا تنسى أنني خلال فترة الشباب مررت بنفس المرحلة التي تمر بها اليوم، وشعرت بكل ما تشعر به. ولكن أريدك أن تعلم أنني ومن خلال التجربة تعلمت أنه لا غنى عن الأسرة ونصائحهم وإرشاداتهم. إذن عليك ألا تغضب مما أقوله لك أنا ووالدتك لأننا نهتم بمصالحتك وتهنأ سعادتك.

جميل: أعذرني أبي العزيز على تصرفي!!

الأب: لا بأس بني الغالي، إنني أدرك ما تشعر وتفكر به، لا تتردد بسؤالي إن احتجت أي معلومة!!

واعتبرني صديقك، هل تقبل بذلك؟؟!!

جميل: طبعاً يا أبي الحبيب، شكراً، حتما سنكون أصدقاء.

## مشاكل المراهقة: المشكلة الرابعة: (الخلل):

تتعدد التجارب التي قد يمر بها المراهق خلال فترة المراهقة، وقد يكون الخلل أحدها. فالخلل هو شعور « غريب » ينتاب الشخص عندما يكون مع الآخرين.

### 1. من مظاهر الخلل وأشكاله عند بعض المراهقين:

- الفتى الخجول يرغب في تأسيس العلاقات الاجتماعية، ولكنه لا يعرف كيف يتواصل اجتماعياً.
- الفتى الخجول يخشى طرح أي سؤال على المعلم في الصف أمام الطلبة للإستيضاح عن أي أمر لم يكن واضحاً بالنسبة إليه.
- الخلل لا يعني الانطواء، إنه فقط عدم وجود المهارة اللازمة للتواصل اجتماعياً مع الآخرين.

- < يتحاشى الآخرين و لا يثق بالآخر.
- < ينظر إلى أي شيء عدا من يتحدث معه.
- < متردد في الإقدام والالتزام.
- < لا يميل إلى المشاركة في المواقف الاجتماعية، فيجتنب المشاركة في اللعب والأنشطة الاجتماعية، بالرغم أنه طبيعي جداً بين ذويه في المنزل .
- < لا يملك القدرة على الحديث في المواقف الاجتماعية، ويشعر بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.
- < يفضل البعد والصمت أو الحديث المنخفض أو الانزواء.
- < يهاب المواقف الجديدة ويحمر وجهه.

### 3. إن شعورك بالخلل الشديد سيترك أثره عليك وعلى علاقتك بالآخرين:

- ستقل قدرتك على بناء علاقات وصداقات مع زملاء جدد داخل المدرسة وخارجها.

- ستقل قدرتك على التعلم من تجارب الآخرين؛ لأنك تخشى المخالطة وتتجنب الاتصال بالآخرين.

- ستقل خبراتك الحياتية.
- تقل ثقتك بنفسك.

#### تحدي

خجلك وقوم بالتالي:

- القيام بأعمال قيادية كإمامة الصلاة أو قيادة أية مجموعة (في نشاط رياضي أو تربوي..)
- التحدث في حفل مدرسي أو طاوور الصباح أو أمام مجموعة من الناس.

**أنا أثق أنك قادر على ذلك**

### 2. كيف تعلم إن كنت تعاني من الخلل الشديد؟

اقرأ ما يلي وفكر، إن كنت تعاني من اثنتين أو أكثر من النقاط الواردة أدناه في تصرفاتك اليومية وأثناء محادثتك مع الآخرين فأنت إنسان خجول:

- هل تتحاشى الآخرين، خاصة الغرباء؟
- هل تعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع زملائك في المدرسة والمجتمع؟
- هل تعيش منطوياً على نفسك، وتحاول الابتعاد عن المجموعات في المناسبات الاجتماعية، بالرغم من أنك طبيعي ونشط في المنزل وبين ذويك؟
- هل تخشى الكلام أو التصرف أمام الآخرين خاصة الغرباء؟
- هل تتجنب النظر إلى وجه الآخرين عندما تتحدث إليهم؟



## كيف تخفف من شعورك بالخجل؟

نصائح لمن قد يعاني من الخجل الشديد:

- تحدث مع نفسك بطريقة إيجابية مثل: (سأشارك بفعالية في المناسبات الاجتماعية).
- ابتعد عن الأحاديث السلبية مع ذاتك (أنا إنسان غير جيّد، أنا أخاف).
- بادر بإلقاء التحية ولا تنس أن تكون مبتسماً عندما تلقي التحية.
- كن البادئ في الحديث مع الآخرين.
- أخرج للعب والتحدث مع أصدقاء جدد، ولا تتردد، فهم مثلك لديهم أيضاً مخاوفهم.
- اشترك في جماعات الأنشطة المدرسية، لأنها تقوي من قدرتك على التعامل مع الآخرين، وتساعدك في التعبير عن النفس.
- كافئ نفسك إذا كررت السلوك الاجتماعي.
- ساعد والدك في شراء بعض احتياجات المنزل البسيطة.
- نفّذ بعض المهام التي توكل إليك ضمن إمكانياتك، حيث يساعدك ذلك في بناء قدراتك، وإعطائك الإحساس بالثقة والمسؤولية مثل مساعدة إخوتك الأصغر سنّاً على إنهاء دروسهم، ومساعدة والديك في أمور المنزل أو أعمال الحديقة.

إن الشعور بالخجل يصاحبه بعض الأعراض الجسدية. ومنها ما يلي:

- مشاكل وآلام في المعدة.
- رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين.
- دقات قلب قوية وزيادة في النبض.
- جفاف في الفم والحنك.
- الارتجاف والارتعاش اللاإرادي.

- حاول اتخاذ القرارات من خلال مشاركتك في مناقشات العائلة وإبداء الرأي مع الاستماع لنصائح الأسرة. كأن تقترح أماكن التنزه مع العائلة، أو مواعيد اللقاءات وأنواع الأنشطة التي ستقوم بها مع أصدقائك بموافقة العائلة.
- حاول الاجتماع بالناس، سواء عبر دعوة أصدقائك إلى المنزل حين تسمح ظروف الأسرة بذلك، أو عبر القيام بزيارات مع العائلة.





## تمارين قد تساعدك في التخلص من الخجل:

### التمرين الأول:

- 1 / اكتب الأعمال التي تريد القيام بها والتي تساعدك في التخلص من خجلك وأسباب ترددك في تنفيذها.
- 2 / قيّم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما تريد تنفيذه.
- 3 / لاحظ مشاعرك بعد أن نفذت ما تريد.

**سترى أن تنفيذ ما ترغب القيام به ليس بالأمر الصعب، والتعامل مع الآخرين أمر في غاية السهولة.**

### التمرين الثاني:

- 1 / اكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغباً في الكتابة يمكنك استخدام آلة تسجيل.
- 2 / استمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

الاعمال	أسباب عدم القيام بها	عدد المرات التي قمت بها	شعورك بعد تنفيذها

### التمرين الثالث:

بناء ثقتك بنفسك وبقدراتك.

- 1 / اكتب نقاط ضعفك كما تراها في العمود الأيمن واكتب مقابل كل نقطة في العمود الأيسر الصفة المضادة لنقطة ضعفك، مثال:

نقاط الضعف:	نقاط الإيجابية:
لا أثق بنفسي	أثق بنفسي.
الآخرون يكرهونني	أنا محبوب من الآخرين.

- 2 / بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك عندما تتقمص الصفات الإيجابية في العمود الأيسر.

## تذكر دائماً!!

لا تحجل مما لديك ولا تعتقد أن الآخرين أفضل منك أبداً، فلا تحجل من شكلك ومن مظهرك ومن منزلك ومن سيارة والديك، فجميع هذه الأشياء ثانوية. الأهم ما يذكره الناس عنك ليس ما كنت تلبسه، بل كيف تصرفت معهم، وهل كنت مهذباً في حديثك وتعاملك معهم.



## أهمية النوم الصحي

حال عدم الحصول على قسط كاف من النوم ستضعف القدرة على استيعاب المعلومات الجديدة وتخزينها بشكل صحيح.

• إعادة تنشيط نظام المناعة ومساعدته على العمل بفعالية.

قد تعتقد أنه يمكنك تعويض ساعات النوم التي لم تحصل عليها ليلاً من خلال النوم في النهار. تأكد أن النوم ليلاً هو النوم المطلوب، وهو النوم الذي يوفر الراحة للجسم على ألا يقل عن 7 ساعات كل ليلة. من

هنا ينبغي التنبيه لأهمية النوم وذلك لقوله تعالى:

﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ لِّلشَّكُونِ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ سورة النمل ٨٦.

النوم هو من أفضل الوسائل التي تعطي الراحة للجسم وتساعد على إعادة تجديد نشاطه.

﴿اللَّهُ يَرَوُا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِّلشَّكُونِ فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾ سورة النمل ٨٦.

### لماذا تحتاج للنوم؟

- تحتاج في مثل هذا العمر حوالي 7\_8 ساعات من النوم يومياً، ويساعدك النوم على:
- الانتباه والتركيز في المدرسة.
- تنشيط أجزاء الدماغ.
- إصلاح الخلايا العصبية التي استخدمت أثناء اليوم. في

إن عدم الحصول على القدر الكافي من النوم سيجعلك تشعر بالتالي:

- العصبية، وفقدان الصبر والمزاجية.
- الخمول والكسل، والنعاس في الصف.
- الكآبة أو القلق والتوتر والصداع.
- عدم القدرة على التركيز والاستيعاب أثناء الحصص الدراسية.
- صعوبة الاستيقاظ صباحاً للذهاب إلى المدرسة.

قد لا يحصل الفتى على النوم الكافي لعدة أسباب منها:

- مشاهدة التلفاز.
- استخدام الإنترنت والألعاب الإلكترونية.
- إجراء الاتصالات الهاتفية وبعث الرسائل القصيرة إلى أصدقائك، فتبقى مستيقظاً حتى ساعة متأخرة من الليل.

## نصائح تساعد على نوم صحي

• الالتزام بمواعيد محددة للنوم والاستيقاظ: يجب تجنب البقاء لأكثر من ساعة بعد الموعد المحدد للنوم أثناء الإجازات.

• تجنب الإكثار من تناول الكافيين الموجود في القهوة ومشروبات الطاقة، والمشروبات الغازية؛ والتوقف عن شربها بعد الساعة 5:00 مساءً.

• الخلود إلى النوم في حال الشعور بالتعب للتمكن من إعادة تنشيط خلايا الدماغ وتجديد القدرة على الاستيعاب.

• اتباع روتين ما قبل النوم: وذلك عبر الاسترخاء والقيام بأنشطة لا تتطلب مجهوداً مثل القراءة أو الاستحمام. تفادي استخدام الضوء القوي في المساء الذي يعطي

إشارات للدماغ كي يبقى متيقظاً.

• تناول وجبة غذائية خفيفة قبل النوم: يمكن تناول الوجبات الغذائية الثقيلة قبل موعد النوم ب 3\_4 ساعات.

• ممارسة النشاط البدني: فالأفراد الذين يمارسون النشاط البدني بانتظام ينامون لوقت أطول، مقارنة بالأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني.

• أخذ قيلولة: قد تعاني من نقص في النوم، بسبب الاستيقاظ باكراً للذهاب إلى المدرسة، والتأخر للذهاب إلى النوم بسبب المذاكرة. يمكنك أن تعوّض حاجتك إلى النوم عبر أخذ قيلولة بعد العودة من المدرسة. يجب ألا تدوم القيلولة لوقت طويل (أكثر من نصف ساعة)، ويجب عدم أخذ القيلولة في المساء بعد العشاء مباشرة.

العامة) فالنظافة تعطي المكان الذي نعيش فيه صورة جميلة، وتذكر قول الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ سورة البقرة: ٢٢٢.

التعرّف مشكلة تؤرقنا جميعاً، خاصة مع حلول فصل الصيف، ولكن العرق هو نعمة ورحمة من الله سبحانه وتعالى لنا، فالإنسان يتعرّف بصورة لا إرادية بسبب ارتفاع درجة حرارة جسده، فتبدأ الغدد في إفراز العرق للتخلص من تلك الحرارة الزائدة فتجعل الجسم بارداً، وبالتالي يعود الجسم إلى درجة حرارته الطبيعية. والعرق في صورته الأصلية بلا رائحة، إلا أن ما نتناوله من أطعمة هي التي تغيّر من رائحته منها الأثر الذي يحدثه تناول الثوم والبصل والفلفل الحار والتوابل الحارة، أو تناول بعض الأدوية والعقاقير.

لقد أصبحت تعلم أن خلال فترة المراهقة يبدأ ظهور الشعر تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية، ويزداد التعرق، وتزداد الإفرازات الدهنية. لم تكن نشم رائحة العرق سابقاً، ولم تكن نشاهد أي إفرازات على الملابس الداخلية، إن جسدنا يتغيّر واهتمامنا بالنظافة الشخصية في هذه المرحلة مهم جداً للمحافظة على الصحة والوقاية من الإصابة بالأمراض، ومنها الأمراض الجلدية كحب الشباب. إن النظافة من الإيمان وركن من أركان الإسلام، عن أبي مالك الأشعري أن نبي الله - صلى الله عليه وسلم - قال: «الطهور شطر الإيمان» (المسلم - صحيح مسلم - باب الطهارة - رقم الحديث (٥٥٦)).

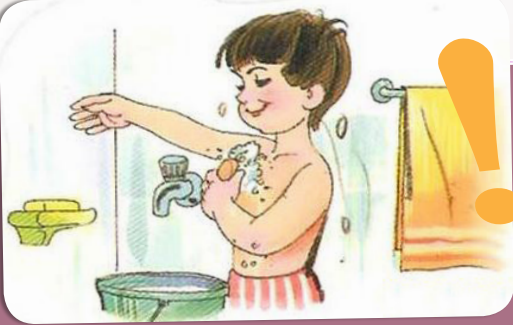
إن كل فرد مسؤول عن المحافظة على نظافته الشخصية، كما أنه مسؤول عن المحافظة على البيئة التي يعيش فيها (البيت والمدرسة والحائف والأماكن

## للنظافة إذن مجالات متعددة:

### ١/ المحافظة على نظافة الجسم

ويكون ذلك عبر:

- الاستحمام اليومي لإزالة الدهون والتخفيف من انبعاث رائحة العرق.
- إزالة الشعر من المناطق التي يتواجد بها على الجسم بشكل كثيف، خاصة تحت الإبطين وحول الأعضاء التناسلية.
- استخدام مزيل للروائح بعد الاستحمام: تذكر!! أن مزيل الرائحة لا يغني عن الاستحمام اليومي للتخلص من العرق والروائح الناتجة عنه.
- المحافظة على نظافة الأذن والعين.
- الإغتسال والطهارة بعد كل احتلام.
- تجنب استخدام المستحضرات الصناعية بشكل مكثف.
- تغطية الفم عند العطس والسعال وعدم البصق إلا في منديل من القماش أو الورق لمنع انتشار الجراثيم



من الرذاذ المنبعث من الفم إلى المحيطين بنا.

- غسل اليدين بالماء والصابون فور العودة إلى المنزل، وقبل تناول أي طعام، وبعد الانتهاء من اللعب، وبعد استخدام المرحاض لمنع انتقال الجراثيم من اليدين إلى الجسم.
- التأكد من تقليم الأظافر باستمرار منعاً لتراكم الأوساخ تحتها وانتقالها إلى الجسم أثناء تناول الطعام.
- تجفيف الجسم جيداً، وخاصة أماكن طيات الجلد (تحت الإبط وبين الفخذين وبين أصابع الأرجل) لمنع الرطوبة التي قد تتسبب بأمراض فطرية.
- التأكد من غسل القدمين فور العودة إلى المنزل لتجنب الالتهابات سواء البكتيرية أو الفطرية.



## 2/ المحافظة على نظافة الثياب

وذلك عبر:

- تغيير الملابس باستمرار والتأكد من عدم ارتدائها مجدداً قبل غسلها. إن الإستحمام وارتداء الثياب غير النظيفة سيجعل رائحة العرق تنبعث منك مجدداً.
- ارتداء الملابس الخارجية اللائقة والنظيفة والجميلة ما أمكن، ولا يستدعي جمال الثوب أن يكون غالي الثمن دائماً ويكفي أن يكون نظيفاً ومعتبراً ومناسباً.
- والمسلم يلبس الثوب النظيف ويتخذ من نوع يتلاءم مع إمكانياته وسعته، ولا يجوز له أن يتخذ من ثيابه مجالاً للخيلاء والكبر. عن إبراهيم عن علقمة عن عبد الله عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال « لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر ولا يدخل النار يعنى من كان في قلبه مثقال ذرة من إيمان ». قال فقال له رجل إنه يُعجبني أن يكون ثوبي حسناً ونعلّي حسنة. قال « إن الله يحب الجمال ولكن الكبر من بطن الحق وغمط الناس » الترمذي - سنن الترمذي - باب البر والصلة - رقم الحديث (٢١٣٠).
- الاستحمام بعد القيام بأي مجهود أو رياضة، أو بعد العودة من النزهة، وتغيير الملابس بأخرى جافة ونظيفة.
- ارتداء الملابس المصنوعة من القطن: لأنها تجنب زيادة الروائح المزعجة.
- تبديل الملابس الداخلية والجوارب يومياً وتنظيفها ﴿وَيَبَاكَ فَطَهَّرْ﴾ (سورة المدثر: ٤).
- خلع الأحذية عند الدخول إلى المنزل وتنظيفها باستمرار مع تعريضها للشمس والتهوية.



## 3/ المحافظة على نظافة الفم والأسنان

- وتحافظ على ابتسامة جميلة ورائحة فم عطرة.
- استخدام الخيط لتنظيف ما بين الأسنان، ولتنظيف الأماكن التي لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها.
- التخفيف من تناول السكريات والإكثار من تناول الخضار والفاكهة.
- الامتناع عن تناول السكريات والحلويات قبل النوم.
- شرب الكثير من الماء الذي يسهم في ترطيب الفم وزيادة كمية اللعاب. إذ يساعد اللعاب في إزالة البكتيريا وبقياء الأطعمة.
- تنظيم مواعيد الطعام والابتعاد عن تناول الأطعمة أو المشروبات الغازية بين الوجبات.
- زيارة طبيب الأسنان مرتين في السنة على الأقل للكشف على الأسنان وليس فقط عند الشعور بالألم.

تشكل المحافظة على نظافة الفم والأسنان جزءاً مهماً من النظافة الشخصية، فانبعاث رائحة كريهة من الفم قد يبعد عنك الاصدقاء أو قد يجعلهم يتجنبون محادثتك. يجب تنظيف الأسنان جيداً باستخدام معجون الأسنان أو السواك لمدة دقيقتين، وقد أوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بذلك، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم - قال « لولا أن أشق على أمتي - أو على الناس - لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة » (البخاري - صحيح البخاري - الجمعة - رقم الحديث (٨٨٧)).

للتأكد من المحافظة على نظافة وسلامة الفم والأسنان يمكن القيام بالتالي:

- تنظيف الأسنان مرتين يومياً على الأقل (صباحاً وقبل النوم لمدة دقيقتين في كل مرة).
- تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الطعام؛ لأن ذلك من شأنه أن يمنع تسوس الأسنان والتهابات اللثة



#### 4 / المحافظة على نظافة المنزل

من عوامل انشراح النفس المكان الطيب الطاهر النظيف.  
عن سعيد بن المسيب قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، كريم يحب الكرم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفنيتمكم ولا تشبهوا باليهود» الترمذي- سنن الترمذي- باب الأدب- رقم الحديث (٣٠٢٩).

- خلع الأحذية قبل الدخول إلى المنزل لتجنب نقل الأوساخ إلى الداخل.
- وضع الألعاب والكتب والقصص في الأماكن المخصصة لها بعد استخدامها.
- مساعدة الأم في إعداد مائدة الطعام وإعادة ترتيبها بعد الانتهاء من تناول الطعام.

إن دورك أساسي في المحافظة على نظافة المنزل. لا تعتمد على أمك فقط للقيام بهذا الدور، أنت أيضاً مسؤول، لذلك عليك:

- المحافظة على نظافة غرفة نومك وترتيبها.
- الامتناع عن إحضار الطعام والحلويات إلى غرفة النوم.



#### 5 / المحافظة على نظافة المدرسة والشارع

- المحافظة على كتبك المدرسية وعدم إتلافها أو توسيخها: تجنب وضع الكتب بقربك أثناء الشرب أو تناول الطعام، وتجنب الكتابة عليها بطريقة غير منظمة وغلفها في بداية العام الدراسي لتحافظ عليها.
- المحافظة على جدران الصف بحيث تتجنب الكتابة على الجدران.
- عدم إلقاء المخلفات في الساحة المدرسية؛ ورميها سلال المهملات وفي الأماكن المخصصة لذلك.
- المحافظة على نظافة المراض: صب الماء بعد الاستخدام، رمي القمامة في مكانها.

مدرستنا عنوان نظافتنا، فإذا ما دخلنا إلى مدرسة تنتشر فيها القمامة، وتنبعث الرائحة الكريهة من مرابضها سنعلم حينها أن الطلبة لا يعرفون أهمية النظافة، ولا يدركون الفرق بين جمال المكان النظيف ومظهر المكان المتسخ. تذكر دائماً أن دورك أساسي في الحفاظ على النظافة حتى خارج المنزل وفي المدرسة والشارع. إن ذلك لن يتطلب منك الجهد الكثير يمكنك فقط القيام بالتالي:

- المحافظة على الصف ونظافته: وذلك بالحفاظ على نظافة الطاولة، وإلقاء القمامة في سلة المهملات، والمساعدة في ترتيب محتويات الصف في أماكنها المخصصة).

2- ما الذي يوفر لجسمك القوة والنشاط؟

أصبحت تعلم الآن أنه خلال فترة البلوغ والمراهقة ينمو الجسم وتكبر الأعضاء، لذلك تفتتح الشهية وتزداد القابلية لتناول الطعام.

**ولكن !!**

**ليس كل الطعام مغذٍ ومفيد**

لتوفر لجسدك الصحة والقوة يجب التعرف على أنواع الأطعمة التي عليك تناولها. عليك الاهتمام بكمية الأطعمة ونوعيتها.

1- كيف أحافظ على صحي

وجسدي؟؟ كيف أبعد عني

المرض؟

قد يعتقد الكثير من المراهقين أنهم

بصحة جيّدة، وأنهم صغار السن ولن

يصابوا بالمرض!!

ولكن تذكر عزيزي الفتى !! أن الجسم والصحة

يشبهان الدراسة والمدرسة فما تزرعه خلال العام

الدراسي من جدّ ونشاط ستحصده في نهاية السنة

الدراسية. وكذلك جسّدك إذا لم توفر له التغذية

والطعام المناسبين، اللذين يشكلان الوقود للجسم

خلال فترات الطفولة والمراهقة، ستكبر بجسد ضعيف،

غير قادر على مقاومة الأمراض.

**اقرأ وتذكر !!**

**أولاً:** تناول الطعام الصحي في المنزل:

• تناول وجبة الإفطار قبل الذهاب إلى المدرسة.

• تناول الوجبات اليومية في مواعيد منتظمة، مع التخفيف من تناول الحلوى والوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسية.

• تناول طبق من السلطة مع وجبة الطعام.

• تناول الطعام ببطء مع المضغ الجيد.

• تناول الفواكه والخضار كالجوز والخس والخيار أثناء مشاهدة التلفاز أو الدراسة، بدلاً من رقائق البطاطس (الشيبس) والشوكولاته.

• شرب كمية من الماء تتراوح بين لتر ونصف، ولترين في اليوم، بما يعادل (6 - 8) أكواب.

• استبدل المشروبات الغازية وشراب الفواكه التي تحتوي على نسبة عصير أقل من 30٪، بالحليب ومنتجاته وعصير الفاكهة الطبيعي.

• تناول الأغذية الغنية بالطاقة ومنها التمر.

• شرب الحليب ومنتجاته يومياً لضمان الحصول على الكميات المطلوبة من عنصر الكالسيوم الذي يقوّي العظام.

• تناول الأغذية الغنية بالحديد، وتجنب شرب الشاي مع أو بعد الطعام مباشرة لتفادي الإصابة بالأنيميا أو فقر الدم (الأطعمة الغنية بالحديد مثل اللحوم والبيض والخضراوات الورقية الخضراء كالجزير والسبانخ والفول والعدس والبازيلا الخضراء والشمندر والمشمش والتين المجفف، والتمر).

**ثانياً:** تناول الطعام الصحي

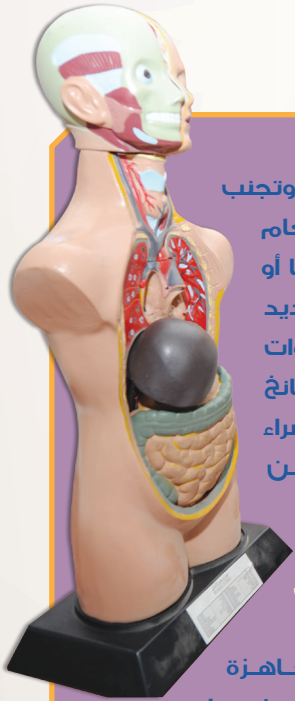
في الشارع ومع الأصدقاء:

• استبدال المأكولات الجاهزة بمأكولات منزلية صحية للحصول على العناصر الغذائية الضرورية للجسم.

• تجنب الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالسكريات والدهون.

• التقليل من تناول الحلويات والشوكولاته ورقائق البطاطس (الشيبس) والمشروبات الغازية.

• تجنب تناول الوجبات السريعة مثل: الهمبرجر، النقانق.







## وجبة الإفطار ضرورية !!

في حال عدم تناول وجبة الإفطار، قد تشعر بالجوع الشديد قرب الظهيرة مما يفقدك القدرة على التركيز في الحصة الدراسية، ويحدّ من نشاطك، فأنت تحتاج الغذاء الصحي الذي يساعدك في يومك الدراسي بمختلف موارده.



### هل تعلم؟!

- من أجل التمتع بأسنان قوية ولامعة وبنية سليمة عليك بتناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم.
- من أجل رشاقة القوام وجماله عليك الابتعاد عن الأطعمة المليئة بالدهون والمشروبات الغازية، مع الإكثار من الخضروات الطازجة والفاكهة وممارسة النشاط البدني يوميًا.

يزداد وزن الجسم في مراحل النمو بشكل متفاوت، ويجب أن تكون هذه الزيادة في الوزن طبيعية ومعتدلة حتى لا تصاب بالبدانة.

## ما البدانة؟

- الإصابة بأمراض الكلى.
- الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي.
- الإصابة بمشاكل نفسية كالخجل بسبب عدم الارتياح مع الذات والاحراج أمام الآخرين.

قد يكون المراهقون أكثر حرصاً للحفاظ على جسم وقوام رشيق لأنهم يرغبون في الظهور بمظهر لائق؛ لذلك فقد يعتمد بعضهم إلى تناول جميع أنواع المأكولات الدهنية، والوجبات السريعة تارة، وتارة قد يطبقون حمية قاسية بهدف تخفيض الوزن بسرعة.

ولكن اعلم أنه وفي كلا الحالتين لن يحصل المراهق على كمية كافية من المواد الغذائية التي يحتاجها جسمه، مما قد يتسبب له مشاكل صحية خطيرة.

البدانة أو السمنة هي زيادة وزن الجسم عن المستوى الطبيعي نتيجة تراكم الدهون فيه. أي أن كمية الطعام المتناولة أكبر من الجهد المبذول، وأكثر من الطاقة المستهلكة.

### ما الأسباب التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسمنة؟

- عدم تناول الأطعمة في أوقات منتظمة.
- الإكثار من تناول الأطعمة وخاصة المأكولات الغنية بالدهون والسكر.
- الإكثار من تناول الأطعمة السريعة المباعة في المطاعم والمقاهي، والابتعاد عن الأطعمة المحضرة في المنزل.
- التخفيف من ممارسة النشاط البدني والحركة اللازمة لحرق الدهون (عدم مزاوله أي نوع من الرياضة وعدم المشي والانتقال بواسطة المركبات واستخدام المصعد بدلا من السلالم).
- قضاء ساعات طويلة أمام التلفاز أو جهاز الكمبيوتر دون القيام بأي نشاط جسدي.
- **المشاكل الصحية التي تسببها السمنة:**  
قد ينزعج بعضنا من الإصابة بالسمنة؛ نظراً لما تسببه من منظر غير لائق. لكن عليك أن تعلم أن السمنة لا تترك أثرها على الشكل الخارجي فقط، لأن المشاكل التي تسببها للجسم كثيرة أيضاً وخطيرة، منها:
  - الإصابة بمرض السكري.
  - الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

### انتبه

#### الاعتدال ضروري!!

فالتخفيف من تناول الطعام

قد يسبب المشاكل الصحية. إن

ديننا الإسلامي قد وجّه لأهمية تنظيم

التغذية والاعتدال في تناول الطعام،

وذلك لقوله تعالى:

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (٣١)

سورة الاعراف ٣١

لضمان نظام غذائي سليم يجب التنويع والتوازن والاعتدال والتنظيم في اختيار الأطعمة وتناولها.

## للحصول على نظام غذائي متنوع ضمن الحدود الموصى بها وفق الدليل العماني للغذاء الصحي يجب اتباع الرسائل التالية:



- \* الرسالة الأولى: احرص على تنويع غذائك واجعله صحياً ومتوازناً.
  - \* الرسالة الثانية: اختر الحبوب الكاملة وتناول البطاطا بقشرتها.
  - \* الرسالة الثالثة: تناول من 3 إلى 5 حصص من الخضروات يومياً.
  - \* الرسالة الرابعة: تناول ما بين 2 إلى 4 حصص من الفواكه يومياً.
  - \* الرسالة الخامسة: تناول السمك والدواجن والبيض واللحوم.
  - \* الرسالة السادسة: تناول حصة من البقوليات يومياً.
  - \* الرسالة السابعة: تناول الحليب ومنتجات الألبان يومياً.
  - \* الرسالة الثامنة: قلل استهلاكك من الدهون واختر وجباتك الخفيفة بعناية.
  - \* الرسالة التاسعة: كن نشيطاً ومارس التمارين الرياضية بانتظام واشرب الكثير من الماء.
- يختلف مفهوم الحصة وفقاً لنوع المجموعة الغذائية (النشويات، والفواكه والخضروات، واللحوم وبدائله، والألبان ومنتجاتها).

- تذكر المشاكل التي قد يسببها سوء التغذية:**
1. **السمنة** بسبب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون مثل: الوجبات السريعة كالهمبرجر والبطاطس المقلية والحلويات والمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة.
  2. **النحافة** بسبب عدم تناول الاحتياجات الغذائية الضرورية للنمو في هذه الفترة.
  3. **أنيميا نقص الحديد** بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد واتباع عادات غذائية خاطئة مثل: شرب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
  4. **هشاشة العظام** نتيجة الإكثار من تناول المشروبات الغازية والشاي والقهوة ونقص تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها وعدم ممارسة الرياضة.
  5. **زيادة نسبة الكوليسترول في الدم** بسبب الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون.
  6. **تسوس الأسنان** نتيجة الإكثار من تناول الحلويات خاصة بين الوجبات وعدم الاهتمام بتنظيف الأسنان.
  7. **ضعف مناعة الجسم** نتيجة لنقص الفيتامينات.
  8. **تأخر ظهور علامات البلوغ.**

### مخاطر الرجيم الضارة:

- \* يؤثر على عمل كل أجهزة الجسم ووظائفها.
- \* يسبب الشعور بالإرهاق والصداع والعصبية.
- \* يسبب خفة الشعر نتيجة لسوء التغذية.
- \* يسبب جفاف الجلد وترهله وخاصة في منطقة البطن.
- \* يسبب فقد الكالسيوم من الجسم نتيجة افتقاره للأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها.
- \* يسبب الإمساك أو الإسهال وفقر الدم.

### الرجيم الآمن:

- \* يهدف إلى الوصول للوزن الصحي واستمرارية المحافظة عليه.
- \* ينقص الوزن بمعدل تدريجي من 1/2 إلى 1 كجم في الأسبوع.
- \* ينصح بتناول الوجبات الخفيفة بين الوجبات مثل: الفواكه والخضراوات.
- \* يحتوي على أطعمة متوفرة وسعرها مناسب.
- \* لا يعتمد على أعشاب التخسيس.
- \* يرشد المراهق إلى اتباع أسلوب حياة صحي.

## النشاط البدني



إن شغل وقت فراغك بأشياء مفيدة كالأنشطة البدنية والكشفية تنمي الجسم والعقل، وتساعدك على اكتشاف القدرات والمواهب، وتبعدك عن القيام بممارسات غير صحية مثل: التدخين والجلوس لفترات طويلة دون حركة لمشاهدة التلفاز أو استخدام الكمبيوتر والإنترنت الذي يؤدي بدوره إلى السمنة وضعف النظر أحياناً، إلى جانب التعود على الكسل والخمول وقلة الحركة.

إن ما تعتاد على ممارسته خلال الطفولة والمراهقة يبقى معك مدى العمر. فإذا اعتدت على قلة الحركة وعدم ممارسة النشاط البدني، استمرت معك هذه العادة في الكبر. لذلك يجب ممارسة النشاط البدني وجعله جزءاً من روتين حياتك اليومي. ويكفل لك قانون الطفل العماني في المادة (42) الحق في الراحة ومزاولة الألعاب المفيدة والاستمتاع والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية.

### فوائد ممارسة النشاط البدني

معظم الأمراض المزمنة التي قد يصاب بها الفرد حين يكبر كالسكري وضغط الدم والكولسترول وأمراض القلب والسمنة تنشأ من مرحلة الطفولة خاصة عند الفئة التي لا تمارس النشاط البدني. لذا ممارسة النشاط البدني له فوائد متعددة منها:

الفوائد الجسدية	الفوائد النفسية	الفوائد الاجتماعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• بناء العظام والعضلات والمفاصل.</li> <li>• التخلص من الوزن الزائد.</li> <li>• تنظيم عمل القلب والرئتين.</li> <li>• تحسّن الدورة الدموية.</li> <li>• تحسّن الجهاز التنفسي.</li> <li>• تخفيض مستوى الكولسترول والدهون في الجسم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تقوية الشخصية.</li> <li>• تعزيز روح المبادرة والعمل مع الجماعة.</li> <li>• الترويح عن النفس.</li> <li>• التخلص من التوتر والضغط النفسي.</li> <li>• التفاعل والتواصل مع الآخرين.</li> <li>• الاعتزاز والثقة بالنفس، خاصة إذا برع المراهق بنوع معين من الرياضات.</li> <li>• الاستفادة من أوقات الفراغ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الابتعاد عن ممارسة العادات غير الصحية كالتدخين أو تعاطي المخدرات.</li> <li>• الابتعاد عن ممارسة الأعمال العدائية.</li> <li>• الابتعاد عن رفاق السوء.</li> <li>• زيادة فرص التفوق الدراسي وبلوغ أعلى المستويات الأكاديمية.</li> </ul>

ليس من الضروري ممارسة النشاط البدني في نادٍ متخصص وإنفاق الكثير من المال، بل يمكن ممارسته بشكل فردي أو مع الأصدقاء أو في المنزل أو الأماكن العامة (ممارسة رياضة المشي مع الأسرة أو الأصدقاء، ولعب الكرة مع الأصدقاء، واللعب في حديقة المنزل أو الحديقة العامة). وعليك ممارسة النشاط البدني لمدة تتراوح بين 20 و30 دقيقة يومياً.

**صحتك مسؤوليتك!! فحافظ عليها لتستمتع بالحياة**

**تذكر!! والوقاية خير من العلاج.**

