

**عنوان : بلوغ و انواع آن**

**گرآورنده: سحر سلیمی**

**زمستان96**

مقدمه:

نوجوانی، بلوغ و جوانی دوران حساس زندگی هر فردهستند. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم همراه می شوند تا کمال فرا رسد. در این دوران نه تنها رشد جسمانی آهنگی سریع دارد بلکه تکامل احساسات، روابط اجتماعی و منطقی نیز حرکتی تند و رو به جلو دارند. بلوغ دوران شناخت خود و پدیده های پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی دوباره. جوانی دوران تجارب سبز است. سبز سمبول طراوت، تازگی، روییدن و بهار است. سرما را از خاطره ها می زداید و خورشید را باهمه لطفش به یاد می آورد.

نوجوان بلوغ را تجربه می کند و تنها با دانش از وقایع این دوران است که او می تواند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کند و از آن یک فرصت در جهت رشد مهیا کند. جوان خود را در میان انبوهی از نیازهای جدید و احساسات نو می بیند، تغییراتی که به خودی خود ذاتی مقدس دارد و هدفش آماده سازی انسان برای برعهده گرفتن مسئولیتهای زندگی اجتماعی و خانوادگی است. این تغییرات دنیای جدیدی از تواناییها را به روی جوان می گشاید و در مقابل مسئولیتهای گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی و از همه مهمتر مسئولیت در مقابل خود و خدای خود را پدید می آورد. سلامت روح و جسم کلید برخورد صحیح با این تغییرات بالقوه مثبت است. جوان باید بداند که چه مسائلی روح و جسمش را تهدید می کند. او باید بداند که در مقابل تواناییهایی که خداوند به او اعطا نموده، چه مسئولیتهایی دارد. او باید روشهای حفظ سلامت خود را بشناسد و با آگاهی بر تهدیدات بیرونی مقابله کند و درعین حال از جوانی خود لذت برد و آنرا در خدمت ارتقاء خود و جامعه بکار گیرد.

انواع بلوغ

بلوغ جسمانی یا تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی در بدن کودک. بلوغ جسمانی معمولا نخستین بلوغ است.

بلوغ روانی. تغییرات روانشناختی و شخصیتی در سنین نوجوانی و جوانی که باعث گذار از کودکی به بزرگسالی می شود.

بلوغ اجتماعی. تکمیل و مشخص شدن جایگاه اجتماعی فرد در جامعه و کارکرد وی.

بلوغ هیجانی. سنی که در آن فرد توانایی کنترل هیجانات و احساسات خود را پیدا می کند

بلوغ جنسی

بلوغ مرحله ای از رشد انسان است

که باعث گذار از کودکی و رسیدن به بزرگسالی می شود. فردی که دوران بلوغ را پشت سر گذاشته باشد بالغ نامیده می شود و از نظر جنسی، توانایی تولید مثل دارد. بلوغ بیشتر اشاره به تغییرات جسمانی جسمانی در بدن مرد و زن دارد. این دگرگونی با نام بلوغ جسمانی شناخته می شود. علاوه بر آن بلوغ روانی نیز اشاره به رشد روانی و شخصیتی فرد دارد. بلوغ جسمانی معمولا در دوران نوجوانی اتفاق می افتاد. بلوغ روانی دیرتر و پس از بلوغ جسمانی روی می دهد. بلوغ اجتماعی مرحله تکاملی بلوغ انسان است که موجب تعیین شخصیت اجتماعی فرد می شود.

بلوغ جسمانی

بلوغ جسمانی به مجموعه تغییرات فیزیکی و فیزیولوژیکی در بدن انسان و سایر جانوران گفته می شود که بر اساس آنها، بیشتر بر اثر ترشح هورمونهای گوناگون، بدن کودک تبدیل به بدن بزرگسال می شود. بیشتر این تغییرات جنبه جنسی دارند و به غدد و اندامهای جنسی مرتبط می شوند. به همین علت بلوغ باعث ایجاد آمادگی، احساس نیاز و توانایی سکس و تولید مثل می شود. زمان، فرآیندها و نشانه های بلوغ در پسران و دختران متفاوت است. جهش بلوغ اصطلاحا به رشد جسمانی بسیار سریعی گفته می شود که معمولا در اوایل بلوغ رخ می دهد که در نهایت موجب افزایش قد، وزن و رشد عضلات بدن می شود.

ويژگي هاي دوران بلوغ:

بلوغ زمان تغييرات سريع است.بلوغ با تغييرات مشخص و رشد سريع در همه اندامهاي بدن همراه است.تغييرات ناگهاني و سريعي كه هنگام بلوغ اتفاق مي افتد ، موجب سراسيمه شدن ، دست پاچگي و نگراني نوجوان مي شود و در خيلي از موارد منجر به بروز رفتارهاي ناهنجار و غير مطلوبي در آنان مي گردد.

تغييرات در دوران بلوغ:

بلوغ بحراني ترين دوره زندگي هر فرد است و برخورد صحيح والدين به نوجوانان كمك مي كند تا اين دوره پر تلاطم را آرام پشت سر بگذارند. سالم يا فاسد بار آمدن نوجوان به چگونگي تربيت او در خانه و محيط اجتماعي بستگي دارد.تغييرات دوران بلوغ كه در پسر و دخترمتفاوت است شامل دو دسته اند:

۱-تغييرات جسمي ۲-تغييرات روحي رواني

تغييرات دوران بلوغ در پسران:

تغييرات جسمي :

بارزترين اين تغييرات به خصوص در سالهاي ۱۲ تا ۱۷ سالگي است كه تحت تاثير هورمون جنسي مردانه بروز مي كند . در پسران صفات ثانويه جنسي ديرتر از دختران بروز مي كند. تغييرات جسمي حاصل از بلوغ پسران شامل:

رشد موهاي زهار و زير بغل:ابتداموي زهار ( ناحيه تناسلي خارجي) و حدود ۲۰ ماه بعد موي زير بغل ، سينه و صورت رشد مي كند و همزمان فعاليت غدد عرق و چربي افزايش يافته آكنه ايجاد مي شود. به دليل اثرات اجتماعي ، رويش موي صورت براي پسران اهميت زيادي دارد.

احتلام شبانه: يك سال پس از رشد بيضه ها و معمولا شبانه يانزديك صبح و درخواب و به طريق غير ارادي اتفاق مي افتد.

رشد قد، بازو و ساق: دراين دوره رشد جهشي قد شروع و به طور متوسط ۷ تا ۵/۱۲ سانتي متر در سال به قد پسران افزوده مي شود و قدرت عضلاني و پهناي سينه افزايش مي يابد.

تغيير صدا:به تريج اتفاق مي افتد ، ابتدا دو رگه و سپس صدا بم تر ومردانه مي شود.