



بلوغ چیست؟



پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند:

خداوند جوانی را که جوانی‌اش را در اطاعت او بگذراند دوست دارد.

(نهج الفصاحه)

هریک از ما از جهاتی ممتازیم؛ اما در طول زندگی دنیایی خود؛ یعنی از تولد تا مرگ، باید از مراحل یکسانی عبور کنیم. این مراحل از نوزادی و خردسالی شروع می‌شود و بعد به کودکی، نوجوانی، میان‌سالی و بزرگسالی ختم می‌شود.

۱- اِنَّ اللّٰهَ يُحِبُّ الشَّبَابَ الَّذِیْ یُفْنِیْ شَبَابَهٗ فِی طَاعَةِ اللّٰهِ

مراحل زندگی انسان

- دوره نوزادی (از تولد تا یک ماهگی)
- دوره خردسالی (از یک ماهگی تا ۳ سالگی)
- دوره کودکی (از سن ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی)
- دوره نوجوانی (از سن ۱۲ سالگی تا ۱۸ سالگی)
- دوره بزرگسالی (از ۱۸ سالگی به بعد که شامل مراحل جوانی، میان‌سالی و بزرگسالی) است. در دوره نوجوانی، فرد با تغییرات جسمی مواجه می‌شود. معمولاً تغییرات جسمانی پیش از سایر تغییرات قابل مشاهده است. در این دوره پسران به سن بلوغ می‌رسند و مکلف به انجام واجبات دینی می‌شوند.

فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

با توجه به اینکه شما هم‌اکنون در دوره نوجوانی به سر می‌برید، برخی از تغییرات (جسمانی، عاطفی، اجتماعی، عقلانی، ایمانی و اخلاقی) را که در خود مشاهده می‌کنید، در یک برگه کاغذ بنویسید و در کلاس بخوانید.

انواع تغییرات رشدی در دوره نوجوانی

- رشد جسمانی، شامل رشد و تغییر در ابعاد و وزن بدن است که از نوزادی شروع می‌شود و تا پایان دوره جوانی ادامه دارد.
- رشد عاطفی، شامل تغییر در احساسات، عواطف، ابراز عواطف، کنترل هیجانات و روش مدیریت آنهاست. برای مثال هنگام طفولیت برای رسیدن به چیزی جیغ و فریاد می‌کشیدیم؛ اما در دوره نوجوانی می‌آموزیم که از خواسته خود صرف‌نظر کنیم و خود را کنترل کنیم.
- رشد اجتماعی، شامل رشد و تغییر در روش برخورد و برقراری ارتباط با دیگران و یادگیری نحوه عمل در موقعیت‌های مختلف زندگی است. برای مثال یادگیری نوع برخورد با والدین، دوستان، خویشاوندان، معلمان، برخورد با بیماران، افراد میهمان، همسفر، آداب شرکت در مجالس شادی یا عزای با توجه به عرف جامعه، نمونه‌هایی از رشد اجتماعی است.
- رشد عقلانی، شامل رشد توانایی یادگیری موضوعات نسبتاً پیچیده، یادآوری دانش، کسب

مهارت‌های اندیشیدن، درست زندگی کردن و عاقلانه تصمیم‌گرفتن است. رشد هر یک از این مراحل، به رشد سایر ابعاد ارتباط دارد. برای مثال نوزاد نمی‌تواند صحبت کند؛ زیرا مغز او به حد کافی رشد نکرده است یا کودک (تا قبل از سن ۱۲ سالگی) کمتر می‌تواند درباره مسائل مجرد مانند خدا، قیامت، یا مفاهیم پیچیده‌ی درسی درک کاملی داشته باشد. کودکان چندان مسئولیت‌پذیر نیستند؛ اما نوجوانان تا حدودی مسئولیت‌پذیرند. مطالعات نشان داده است که تکامل قدرت تفکر و تعقل انسان معمولی تا سن ۲۱ سالگی و در مواردی تا ۲۸ سالگی ادامه می‌یابد و بعد از آن تجربیات فرد بیشتر می‌شود.

چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟

عواملی مانند سطح سواد خانواده، تجربیاتی که از دوستان و خویشاوندان کسب می‌کنیم، محیط، وراثت، قدرت هوشی ما، نوع آموزش‌ها، دین و مذهب، فرهنگ، آداب و رسوم و تجربیات شخصی همگی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند.

علت تفاوت افراد در رشد و سایر خصوصیات، ناشی از عامل وراثت، محیط، اراده و اقدامات فردی است. هر یک از ما بیشتر خصوصیات خود را، از پدر و مادر خود به ارث می‌بریم. رنگ پوست، مو و قد یا مبتلاشدن به برخی از بیماری‌ها، نمونه‌هایی از این خصوصیات است. محیط یعنی آب و هوا، نوع غذا، منابع، امکانات، فرهنگ، دین، مدرسه، فناوری، درآمد خانواده، اطرافیان و رسانه‌ها، مانند رادیو و تلویزیون هر کدام به شکل‌های مختلف در رشد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی ما تأثیر دارند.

بلوغ جسمی چیست؟

بلوغ جسمی، دوره‌ی تکاملی بین کودکی تا پایان سن ۱۸ سالگی و کسب توانایی تولیدمثل است. به دلیل فعال شدن برخی از غدد درونی بدن مانند (هیپوفیز داخل مغز)، غده‌ی تیروئید (زیرگلو)، غده‌ی لوزالمعده، غده‌ی فوق‌کلیوی و غدد جنسی، هورمون‌هایی به داخل خون ترشح می‌شوند و به دنبال آن تغییرات خاصی در بدن، تفکر، حالات روانی و روابط اجتماعی فرد با دیگران اتفاق می‌افتد.

فرایند بلوغ و دوره آن در افراد متفاوت است. پیداشدن علائم بلوغ برای بیشتر پسران از ۱۱ سالگی شروع و تا ۱۸ سالگی ادامه پیدا می کند. مراجع تقلید برای پسران سن بلوغ شرعی را ۱۵ سال قمری ذکر کرده اند. در این سن خواندن نماز و انجام سایر تکالیف دینی بر پسران واجب می شود. البته ممکن است که فردی به سن بلوغ شرعی رسیده باشد، اما نشانه های بلوغ جسمی را نداشته باشد.

مهم ترین مشخصه های بلوغ جسمانی در پسران عبارت اند از :

- رشد قد، ابعاد بدن و پیدایش موی صورت
- پیداشدن مو بر صورت و سایر اندام های بدن
- تغییر در بوی بدن و افزایش آن
- رشد بیشتر استخوان ها، اندام ها و عضلانی شدن ماهیچه ها
- تغییر صدا

عوامل مؤثر بر بلوغ

عوامل مختلفی موجب می شود که در برخی از افراد، بلوغ زودتر از زمان طبیعی یا دیرتر شروع شود. این عوامل عبارت اند از :

- وراثت : سن شروع بلوغ متأثر از وضعیت و سابقه آن در والدین است.
- برنامه غذایی متوازن و صحیح، میانگین سن بلوغ را در حد طبیعی نگه می دارد؛ در حالی که سوء تغذیه سبب تأخیر در بلوغ و پر خوری سبب بلوغ زودرس می شود.
- بیماری ها : برخی از بیماری ها مانند سل موجب تأخیر در بلوغ می شود.
- محیط : محیط از طریق آب و هوا، فشارهای عاطفی و عوامل تحریک کننده اجتماعی می تواند در سن بلوغ تغییراتی را به وجود آورد.

با انجام فعالیت ۲ برای یکی از انواع بلوغ یک تعریف ارائه کنید.

فعالیت ۲ (گروهی)

جملات زیر را تکمیل کنید.

- ۱- یکی از نشانه‌های بلوغ جسمانی
- ۲- بلوغ عاطفی یعنی
- ۳- بلوغ اجتماعی یعنی
- ۴- بلوغ عقلانی یعنی
- ۵- بلوغ شرعی یعنی
- ۶- سن بلوغ شرعی پسران سالگی است اما معمولاً زودتر از آن آغاز می‌شود.

فعالیت در منزل

یکی از فعالیت‌های زیر را در منزل انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید.

- ۱- به نظر شما کودک ماندن بهتر است یا بالغ شدن؟ به جنبه‌های مثبت و منفی آن اشاره کنید.
- ۲- احساس عاطفی، اجتماعی و مذهبی خود را در این مرحله سنی، در چند عبارت بیان کنید.



ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ



دوره بلوغ بین دوره کودکی و آغاز دوره بزرگسالی قرار دارد. در این دوره تغییرات مهمی در جسم، عواطف، روابط اجتماعی و قدرت تفکر نوجوان اتفاق می‌افتد.

- **رشد جسمانی:** در این مرحله اندازه بدن، طول قد و وزن بدن تغییر می‌کند. آزاد شدن هورمون از غدد درون‌ریز بدن موجب پیدایش علائم بلوغ می‌شود. پیدا شدن مو در صورت و نقاط دیگر بدن، تغییر صدا، زیاد شدن جوش‌های صورت و فعال شدن غدد جنسی از جمله این تغییرات است.

(آزمون خودارزیابی تغییرات جسمانی در دوران بلوغ و مقایسه آن با دوران کودکی)

خیبر	بلی	ویژگی‌ها
		۱- قد و وزن من افزایش یافته است.
		۲- حجم بدن من افزایش یافته و استخوان‌بندی من تغییر کرده است.
		۳- اندازه دست و پا و شانه‌های من تغییر کرده است.
		۴- نیروی عضلانی من بیشتر شده و اندام من شبیه مردها شده است.
		۵- بینی من بزرگ شده است و گاهی صورتم جوش می‌زند.
		۶- صدایم تغییر کرده است.
		۷- در بعضی از نقاط بدن من از جمله صورت و زیربغل‌ها موهای تازه رشد کرده است.

در مجموع رشد جسمانی من عالی خوب متوسط است.

دوران نوجوانی

همزمان با بلوغ و حدوداً یک تا دو سال قبل یا بعد از ۱۴ سالگی، به علت فعالیت هورمون‌های جنسی تغییراتی در اندام‌های جنسی رخ می‌دهد و دوران نوجوانی آغاز می‌شود.

در دوره نوجوانی رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

۱- از مصرف بیش از حد ادویه‌های تند، غذاهای پرچرب، پیاز، تخم‌مرغ و گوشت قرمز خودداری کنید.

- ۲- از ماست، پنیر کم چرب، سبزیجات و ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ۳- افکار خود را به امور مفید و مثبت متمرکز کنید و از دیدن و شنیدن فیلم‌ها، تصاویر با موضوعات زیان‌بخش همچون فیلم‌ها یا مطالب نامناسب پرهیز کنید.
- ۴- برای تخلیه انرژی، ورزش کنید. روزه گرفتن نیز در تقویت قدرت اراده شما تأثیر دارد و توصیه می‌شود.
- ۵- با کمک گرفتن از نماز و دعا به درگاه خداوند متعال، هوای نفس خود را کنترل کنید.

تغذیه در دوران نوجوانی

غذا خوردن با هدف دریافت انرژی برای حفظ سلامتی، شادمانی و ادامه حیات صورت می‌گیرد و غذا همانند سوخت برای یک ماشین است و موجب می‌شود بدن به درستی کار کند. با مصرف غذاهای مناسب و متعادل عمر افراد طولانی‌تر می‌شود. بدن انسان به‌ویژه در دوره نوجوانی نیاز به انواع غذاها از گروه‌های مختلف دارد. مهم‌ترین گروه‌های غذایی عبارت‌اند از:

- پروتئین: این ماده موجب بازسازی بافت‌های بدن می‌شود و گرما و انرژی مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کند. پروتئین، آمینواسید مورد نیاز شما را که بافت‌های نرم بدن از آنها ساخته شده است، تأمین می‌کند. منابع پروتئین عبارت‌اند از: گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، لوبیا و نخود. مصرف روزانه پروتئین برای نوجوانان بین ۴۵ تا ۷۵ گرم در روز است.
- کربوهیدرات‌ها: این مواد، گرما و انرژی مورد نیاز و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند. فیبر یا همان الیاف گیاهی به هضم غذا کمک می‌کند. نان، برنج، ماکارونی از جمله منابع تأمین‌کننده کربوهیدرات هستند.

- چربی‌ها: اسیدهای چرب، گرما و انرژی مورد نیاز را برای رشد بدن فراهم می‌کنند. برخی از ویتامین‌ها در چربی حل می‌شوند و به سلول‌های بدن می‌رسند. کره، روغن، شیر، گردو، پسته، فندق و دانه‌های روغنی از جمله منابع چربی هستند.
- مواد معدنی: این مواد موجب تنظیم فعالیت قلب، اعصاب و ماهیچه‌ها می‌شوند. همچنین مواد لازم را برای ساخت دندان، استخوان و سایر بافت‌های بدن یا بازسازی آن فراهم می‌کنند.

فسفر، کلسیم، آهن، پتاسیم، منیزیم و منگنز از جمله مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. فسفر در بادام زمینی، گوشت، نان، تخم مرغ و نخود؛ کلسیم در لبنیات، ماهی، بادام و سبزیجات؛ آهن در گوشت قرمز، زردآلو، کشمش و تخم مرغ؛ پتاسیم در موز، هویج، اسفناج، هندوانه و پرتقال؛ منیزیم در انجیر، سبوس گندم، گردو و چغندر؛ و منگنز در آجیل، غلات و چای وجود دارد.

● **ویتامین ها:** این مواد در فرایندهای هضم غذا و سوخت و ساز آنها در بدن و رشد اندامها کاربرد دارند. ویتامینها از پیدایش بیماری جلوگیری می کنند. ویتامینها انواع مختلفی دارند.

ویتامین A در جگر، آب هویج، کره، سبزیجات، شیر و سیب زمینی؛ ویتامین B یا ربوفلاوین در جگر، گندم، تخم مرغ، شیر و پنیر؛ و ویتامین C در پرتقال، نارنگی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، توت فرنگی، لیموترش و لیموشیرین وجود دارند.

● **آب:** آب کلیه مواد غذایی را در سراسر بدن حمل می کند. آب دمای بدن را تنظیم می کند و به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند. بخشی از آب بدن از میوهها و سایر مواد غذایی تأمین می شود. انسان برای آنکه از یک رشد جسمانی متعادل و سالم برخوردار باشد، نیازمند آن است که با مصرف غذاها و میوههای مختلف، مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کند؛ اما در مصرف این مواد نباید اسراف کرد.

نکته مهم: زیاد خوردن باعث نمی شود که شما عضلات قوی تر و یا رشد بیشتری داشته باشید. مصرف مواد غذایی بیش از نیاز بدن موجب می شود که این مواد در بدن به صورت چربی ذخیره شوند و فرد با دیابت، افزایش وزن و مشکلات قلبی و عروقی مواجه گردد.

سوئ تغذیه و عوارض آن

سوئ تغذیه یعنی کمبود یک ماده غذایی در بدن، مصرف زیاد یک ماده غذایی و یا خوردن غذاهای نامناسب.

آثار و عوارض سوئ تغذیه

● کمبود ویتامین B₆، B₉ و B₁₂ و آهن موجب کاهش گلبولهای قرمز خون می شود. این ویتامینها در نان گندم، ذرت، برنج، چغندر قند، جگر، انواع گوشت، لبنیات و تخم مرغ وجود دارند.

- کمبود ویتامین D موجب نرمی استخوان می‌شود. ویتامین D در شیر وجود دارد.
- کمبود ویتامین C موجب افسردگی، ضعف حافظه، خستگی، خونریزی لثه و خونریزی بینی می‌شود.
- پوکی استخوان به دلیل کمبود کلسیم است. عوامل ژنتیکی، نوع تغذیه، فعال شدن برخی از هورمون‌ها، کمبود ورزش و یا نوع سبک زندگی بدون تحرک نیز در ایجاد این بیماری نقش دارد.
- پوسیدگی دندان بیشتر به دلیل مصرف زیاد شیرینی و شکلات است.
- علاقه زیاد به خوردن یک ماده غذایی و نداشتن تنوع در مواد غذایی زیان‌بخش است.
- مواد غذایی مانند چپیس، پفک، نوشابه‌های گازدار و شیرینی‌های خامه‌ای، خوردن زیاد سوسیس و کالباس برای سلامتی مضر است.

فعالیت ۲ (بحث گروهی)

- درباره رابطه بین غذا و برخی از بیماری‌های زیر با یکدیگر بحث کنید.
فشارخون و غذا- دیابت و غذا- بیماری‌های قلبی و غذا- بیماری کلیه و غذا

رشد عاطفی و روانی

دوره نوجوانی به لحاظ احساسی و عاطفی دوره‌ای پرچالش است. در این دوره تعادل هورمون‌های بدن در مقایسه با دوره کودکی به‌طور جدی تغییر می‌کند. برخی از هورمون‌ها می‌تواند موجب نوسان در خلق و خو یا باعث ایجاد اضطراب شود. البته تغییرات در زندگی نیز می‌تواند به شدت یافتن این حالت کمک کند. برخی از چالش‌های احساسی که نوجوانان در این دوره با آن مواجه‌اند عبارت‌اند از:

- نیاز به گوشه‌گیری و خلوت با خود و فرورفتن در رؤیاها
- عدم توافق با والدین درباره بعضی از مسائل
- تغییرات بلندمدت در دوستی‌ها و گسترش دادن دوستی‌ها
- وسوسه شرکت در برخی از کارهای پرخطر و انجام رفتارهای ناسالم
- احساس فشار روانی به‌خاطر حجیم شدن برنامه درسی در برخی از نوجوان‌ها

آزمون خودارزیابی تغییرات عاطفی و روانی در دوران بلوغ و مقایسه آن با دوران کودکی

تأ حدودی	خیر	بلی	ویژگی‌ها
			۱- میل به گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.
			۲- نسبت به انتقاد دیگران حساس‌تر شده‌ام.
			۳- درباره برخی از موضوعات با پدر و مادر و معلمان اختلاف سلیقه دارم.
			۴- دوست دارم برخی از کارهای خطرناک را تجربه کنم.
			۵- نظر دوستان برای من مهم است.
			۶- انسانیت و کمک به دیگران برای من اهمیت دارد.
			۷- دوست دارم به دیگران محبت کنم و از آنها محبت ببینم.
			۸- گاهی اوقات اخلاق من تغییر می‌کند و بی‌حوصله می‌شوم.
			۹- دوست دارم با خداوند راز و نیاز کنم.
			۱۰- نسبت به وضعیت ظاهری خود حساس‌تر شده‌ام.

در مجموع رشد عاطفی من عالی خوب متوسط است.

رشد اجتماعی

در ابتدای دوره نوجوانی، شما کشف می‌کنید که فرد مستقلی هستید و شخصیت جداگانه‌ای دارید. روابط شما با دوستان بیشتر می‌شود و ممکن است به نظرات والدین که تجربه بیشتری دارند، سرد و گرم روزگار را بیشتر چشیده‌اند و آینده کارها را بهتر از شما می‌توانند پیش‌بینی کنند، اهمیت ندهید. به همین دلیل این مرحله از رشد می‌تواند برای شما پرتنش باشد و شما را با مشکلاتی مواجه کند. در این مرحله نوجوانان برای پیدا کردن هویت اجتماعی به سمت دوستان هم‌سن و سال کشیده می‌شوند. انتخاب دوست برای آینده شما بسیار مهم است. دوستان موجب می‌شوند که شما هم چیزهای تازه‌ای یاد بگیرید و هم به‌خاطر بی‌تجربگی با بعضی از چالش‌ها و مشکلات روبه‌رو شوید.