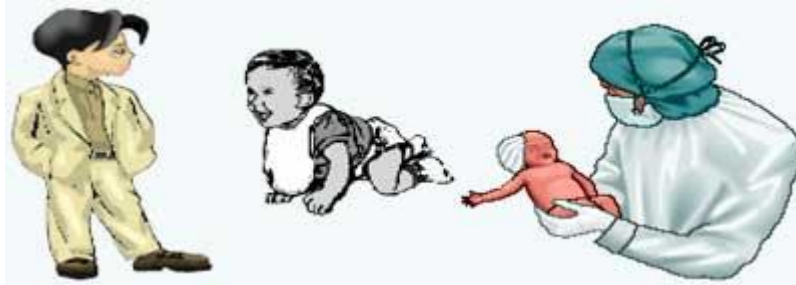


نوجوانی و بلوغ

رشد:

زیست شناسان رشد را به معنای بزرگ شدن بخش‌ها تشکیل دهنده یک موجود زنده یا تشکیل بخش‌های جدید مشابه آنچه قبلاً وجود داشته است می‌دانند. رشد در موجودات زنده به دو صورت افزایش تعداد سلول‌ها و افزایش برگشت‌ناپذیر اندازه سلول صورت می‌گیرد. رشد در طی زندگی جاندار ادامه دارد اما نتیجه آن همواره ساختاری کارآمد، جوان و زنده نیست در پیکر جاندار در حال رشد، همواره ماده‌سازی و تخریب هر دو انجام می‌شود وقتی ماده‌سازی بر تخریب برتری داشته باشد اندازه جاندار بزرگتر می‌شود وقتی تخریب بر ماده‌سازی برتری داشته باشد پیری فرا می‌رسد.



بلوغ:

بلوغ به مجموعه‌ای از تغییرات بدنی و روحی که بین دوران کودکی و نوجوانی پیش می‌آید و تا جوانی ادامه می‌یابد بلوغ می‌گویند در دوران نوجوانی و بلوغ دخترها و پسرها یک دوره‌ی سریع رشد بدنی را تجربه می‌کنند. این تغییرات در دخترها یک یا دو سال زودتر از پسرها شروع می‌شود. در دخترها تغییرات سریع از ۱۱ الی ۱۲ سالگی و در بیشتر پسرها از ۱۳ الی ۱۴ سالگی آغاز می‌گردد.

انواع بلوغ:

- ۱- جنسی
- ۲- جسمی
- ۳- روانی
- ۴- اقتصادی و اجتماعی
- ۵- شرعی

۱- **بلوغ جسمی:** منظور از بلوغ جسمی، رشد و تکامل اعضای بدن است که طی آن رشد استخوان و سایر اندام‌ها به مرز نهایی خود می‌رسد.

۲- **بلوغ جنسی:** شایع‌ترین نشانه‌های بلوغ در این مرحله ظاهر می‌شود، علائم بلوغ جنسی، ظهور صفات ثانویه جنسی است.

۳- **بلوغ روانی:** نوعی تکامل روحی است که قدرت تشخیص مسائل و مصالح زندگی را به انسان می‌بخشد، در این حالت فرد، قبول مسئولیت‌های اجتماعی قدرت رویارویی با مشکلات پیچیده پیدا می‌کند.

۴- **بلوغ اقتصادی:** هنگامی که فرد از نظر تامین معاش و اداره‌ی مستقل اقتصادی بتواند بر خود متکی باشد از نظر اقتصادی بالغ شده است.

۵- **بلوغ شرعی:** فقه شیعه سن بلوغ را برای پسران ۱۵ سال قمری و برای دختران ۹ سال قمری در نظر گرفته است. در میان اهل تسنن متفاوت است. در این زمان نوجوان به وظایف دینی و اخلاقی خود عمل خواهد نمود.

تغییرات عاطفی:

در دوران بلوغ تغییرات عاطفی و روانی زیادی در نوجوان به وجود می آید و لازم است نوجوانان از خود مراقبت بیشتری به عمل آورند.

در این دوران حساسیت ها، به خود گرفتن ها و زود رنجی ها بیشتر از سایر دوران ها در نوجوان تاثیر ایجاد می کنند در این دوران نوجوانان برای ایمنی خاطر نیاز دارند که:

(۱) قابل ارزش باشند

(۲) در تصمیم گیری ها شرکت کنند



عواطف در رفتارها:

عکس العمل های عاطفی یا رفتار ناشی از عواطف، عکس العملهایی است که در اثر پیدایش انگیزه به وجود می آیند مهمترین عواطف شامل شد، دوام و تاثیرات داخلی است. عواطف تحت تاثیر تربیت قرار دارند اما در طول عمر دوام دارند، عواطف شدید می توانند در دستگاه های مختلف مانند تنفس، گردش خون، هورمون ها، ماهیچه ها تغییرات زیادی ایجاد کنند.

ایمنی خاطر:

منظور از ایمنی خاطر، فارغ بودن از نگرانی ها و ترس های بی مورد و زندگی کردن به آرامی و خوشی است و زمانی شخص دارای ایمنی خاطر است که بر نیروهایی درونی او را آزار می دهند پیروز شود. مثلاً يك نوجوان ساعت ها وقت خود را جلو آینه سپری می کند تا مبادا در نظر دیگران زشت جلوه نکند، برای اغلب انسانها ایمنی خاطر چیزی بیشتر از خوراك و مسكن است.



انسان موجودی است که در این دوران به ارزشمند بودن، پیشرفت، تصمیم گیری، دوست داشتن خلاقیت اهمیت بیشتری می دهد، بنابراین نیازهای عاطفی خود را با آثار مختلف مانند، نقاشی، نوآوری هنری و علمی، تدوین آثار ادبی، کار دستی، بروز می دهد و در نهایت دوست دارد که خودش باشد و خود تصمیم بگیرد.



واکنش های دفاعی (Defensive Reaction):

برخی از افراد با استفاده از روش هایی به نام واکنش دفاعی با افکار مقابله می کنند که گاهی این واکنش ها مفید و گاهی مضرند واکنش دفاعی اکتسابی هستند و طبیعی محسوب می شوند، و افراد از آن به عنوان محافظی در برابر اضطراب و تشویش شدید برای جلوگیری از خدشه دار شدن شخصیت انسانی به کار می رود.



انواع واکنش های دفاعی:

- ۱) **بازگشت:** گاهی افراد برای فرار از مسئولیت و یا مشکلات فرار روی خود آرزوی کودک بودن می کند.
- ۲) **خیال بافی:** گاهی شخص به عالم رویا و خیال فرو می رود و شکست های خود را با خیال و اوهام جبران می کند.
- ۳) **جایجایی، جایگزینی:** گاهی واقعیت، ناخوشایندی برای نوجوان (فرد) رخ می دهد او می کوشد مسئولیت آن را به گردن دیگری بیندازد و برای آنها مقصر پیدا کند، در این شرایط هدفی که شانس بیشتری دارد جایگزین می گردد.
- ۴) **جبران نقص:** گاهی نوجوان (فرد) با پنهان کردن واقعیت، خود را عکس آنچه هست نشان می دهد، مثلا بعضی اشخاص در شرایطی خود را شخص شجاع یا مودب نشان می دهند که این ویژگی ها را ندارند این نوع واکنش جبران نقص نام دارد.



آدرس لینک صفحه : www.olympiadelmi.ir/Sub-file/zist/3/f12/zist-3-f12.htm

اجرا و پشتیبانی توسط مؤسسه فناوری اطلاعات کاشف