

به نام هستی بخش

# بلوغ جسمی و روانی در پسران

(چالش‌ها، خطرات، روش‌ها، تربیت، افت تحصیلی)

دکتر سید اصغر ساداتیان

فوق تخصص سایکونورویمیونولوژی

دکتر ماهیار آذر

روانپزشک، متخصص اعصاب و روان، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر مرتضی حاج بابایی

روانشناس و مدرس

دکتر محسن رئوف سعید

روانشناس و مدرس

دکتر سعید اصلان آبادی

فوق تخصص جراح اطفال، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر سیما نوحی

روانپزشک، عضو هیئت علمی دانشگاه



انتشارات ماویسا

## کلیات

۱

تقریباً همگان اقرار دارند که دوران نوجوانی و بلوغ یکی از مهمترین و در عین حال مسئله‌سازترین مراحل تکاملی و زندگی انسان است و تا حدودی نیز با مشکلات و مسائل آن آگاهی دارند ولی کمتر کسانی هستند که با راه‌حل‌های صحیح و اصولی آن آشنا باشند، برای حل این مشکلات و قدم گذاشتن در مسیر درست، ابتدا بایستی ویژگی و خصوصیات طبیعی و غیرطبیعی این دوران را شناخت. برای رسیدن به سرمنزل مقصود در کوتاهترین زمان ممکن، ابتدا باید راه ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود را شناخت و آنگاه با فراهم آوردن امکانات لازم و درست به سرعت به طرف هدف حرکت نمود.

## تعریف بلوغ

از نظر تعریف به مجموع تغییرات جسمی، روحی و روانی و عقلانی که کودک را شبیه یک آدم بزرگسال می‌کند، بلوغ (puberty) گفته می‌شود. بنابراین بلوغ دارای سه جنبه جسمانی، روحی روانی و عقلانی است:

## ■ بلوغ جسمی (جنسی)

آنچه که معمولاً از آن به عنوان بلوغ نام برده می‌شود، همین جنبه فیزیکی آن است و به مجموع تغییرات رشدی جسمانی که شخص را شبیه یک آدم بزرگسال می‌کند و قدرت پدیدار شدن (توان باروری) به وی می‌دهد، اطلاق می‌شود. سن متوسط شروع این مرحله از بلوغ در دختران (شروع عادت ماهانه) ۹ سالگی و در پسران (انزال) ۱۳ سالگی است.

## ■ بلوغ روحی روانی (عاطفی)

روان آدمی مقوله‌ای بسیار پیچیده و وسیع است و نمی‌توان تعریف دقیق و مشخصی برای بلوغ عاطفی ارائه نمود. اما در کل، هرگاه شخص از حالت

## بخش اول: بلوغ جسمی

الهی  
بنده را از سه آتش نگاه دار  
از وسوسه شیطانی،  
از هوای نفسانی،  
وز غرور نادانانه،

مناجات نامه

خودمحوری و خودپسندی دوران کودکی خارج شود و برای خود و دیگران حق و احترام قایل شود و در تصمیم‌گیری‌ها قائم به ذات و مستقل باشد و قادر به کنترل احساسات و عواطف خود باشد (غلبه عقل و منطق بر نفس و احساس) می‌توان چنین تصور نمود که شخص به بلوغ عاطفی رسیده است. فرهنگ خانواده و جامعه، میزان آگاهی و مجموع تجربیات شخص در رسیدن به بلوغ عاطفی نقش بسیار زیادی دارند و نمی‌توان برای آن محدوده سنی خاصی در نظر گرفت. ممکن است برخی تا دوران پیری نیز همچون یک بچه چهارساله باشند و برعکس، نوجوانی در همان مراحل اولیه به بلوغ روحی روانی برسد.

### ■ بلوغ عقلانی (ادراکی)

از آنجائیکه تکامل عقلانی و فکری مرز مشخص و خاصی نداشته و پایانی نیز ندارد و دائماً در حال تغییر و تکامل است، لذا تعریف دقیق در مورد آن نمی‌توان داد. اما در کل، زمانی که شخص توانایی شناخت واقعیت و افتراق از رؤیا و خیال را داشته باشد و قادر به تجزیه و تحلیل مسائل با هم باشد و بتواند نتیجه‌گیری منطقی کند، می‌توان گفت وی به بلوغ فکری رسیده است.

### ■ نوجوانی (Adolescence)

به محدوده زمانی از شروع بلوغ تا کامل شدن آن که مابین سنین ۹ تا ۱۹ سالگی در دختران و ۱۲ تا ۱۹ سالگی در پسران است، دوران نوجوانی گفته می‌شود و در اصطلاح فرنگی به دوران *تین ایبری (teenage)* (محدوده تا سن ۱۳ تا ۱۹ سالگی) نیز معروف است. از ۱۹ سالگی به بعد، دوران نوجوانی تلقی می‌شود. (برخی تا ۲۱ تا ۲۲ سالگی را نیز جزو دوران نوجوانی به حساب می‌آورند).