

# رشد و ویژگیهای آن در دوران کودکی و نوجوانی

خارجی آنها بارز است که در اولی صورت عینی یعنی باکشیده شدن قد و قامت و افزایش وزن بدن و بروز علائم و آثار بلوغ ظاهر میشود در صورتیکه در دومی " رشد روانی و عاطفی، این حالات صورت ذهنی دارد در هر دو صورت نتیجه امر یکی است یعنی فرد در حال رشد است و خانوادهها بایستی بخصوصیات این هردو در حدی آشنائی داشته باشند. غفلت از یکی و پرداختن بیش از حد بدیگری بدون شک معایبی در بردارد که چه بسا موجب ناراحتی- های شدید هم میشود که در پزشکی روانی مصادیق این موضوع را بعد فراوان می توان جستجو کرد.

رشد در مورد انسان قانون طبیعت است. کودک و نوجوان برای ادامه زندگی خود دائم در حال تک و یو میباشد و در این تلاش همیشگی پیوسته با مسائل تازه روبرو میشود و برای رفع آنها که در حقیقت مسائل او است به چاره جوئی برمی خیزد. این مسائل و مشکلات در مسیر حیات طبیعی به پیشرفت و رشد جسمانی و عاطفی و عقلانی او بستگی دارد و بدین جهت در هر مرحله از زندگی شکلی خاص به خود می گیرد اما همه دنباله هم است و هریک برای دیگری بمنزله مقدمه های



رشد تن و روان در کودک و نوجوان در دوران زندگی آنها از نظم منطقی و طبیعی نشان میگیرد. در نظر اول تفاوتی که بین رشد روانی ظاهر میشود تنها از نظر آثار و تجلیات

قرار می‌گیرند و سپس باهمدیگر ترکیب می‌شوند و خصایص را بوجود می‌آورند. که از جهتی به پدر و از جهت دیگر به مادر شباهت تام و تمام دارد.

یکی از روان‌شناسان می‌گوید انسان  $\frac{1}{4}$  از خصوصیات جسمانی خویش را از والدین می‌گیرد و  $\frac{1}{4}$  آنرا از پدر بزرگ و مادر بزرگ و بالاخره  $\frac{1}{8}$  را از اجداد خود و این رابطه همچنان ادامه دارد...

خصوصیات خلقی انسان با عوامل سازنده آنها رابطه ای بسیار پیچیده دارد که نمیتوان آنها را بدرست و یقین ارائه داد و بعلاوه چنین تحقیق جامعی هم تاکنون نشده است و امکان چنین امری در حال حاضر وجود ندارد.

مطلب قابل توجه این است که محیط‌زندگی و محیط تربیتی در خصوصیات ارثی افراد اثری انکارناپذیر دارد و دورث روانشناس مشهوری که در روانکاوی صاحب نظر است در باره میزان تاثیر وراثت در نقش‌پذیری شخصیت انسان گفته معروفی دارد:

او می‌گوید: شخصیت فرد عبارت است از حاصل ضرب خصوصیاتی که فرزند از پدر و مادر به ارث می‌برد در عوامل موثر از محیط‌زندگی او " برای توضیح بیشتر شخصیت انسان را بصورت مربع مستطیلی فرض می‌کند که پهلو بزرگتر آنرا وراثت و پهلو کوچکتر زندگی شخص را تشکیل می‌دهد، هر چه پهلو کوچکتر این مستطیل یعنی عوامل محیطی بسوی پهلو بزرگتر میل کند طبعاً مستطیل هم از نظر شکل به مربع سوق داده میشود و در بسیاری از شخصیتها که تحت تاثیر محیطهای مناسب "مادی و تربیتی" بوده اند هستی و شخصیت آنها بسوی چنین تحولی کشیده شده است.

لازم بشمار می‌آید. مثلاً "نشستن برای کودک مقدمه است برای روی دست و پا راه رفتن و روی دست و پا راه رفتن مقدمه است بر ایستادن و ایستادن برای راه رفتن و چنین است در مورد رشد ذهنی که پیازه در ارتباط بارشد بدنی و مسئله شناخت و بدنیاال آن موضع سازش با محیط را در چهار مرحله مطرح می‌کند و متذکر میشود که این چهار مرحله باهم در رابطه‌های منطقی قرار می‌گیرند که در این جا مجال بحث در باره آنها نیست. پس بااین مقدمه، گفته موریس دویس بسیار درست است این که می‌گوید " رشد یک متغیر متصل است" متغیری که به عوامل مختلف مربوط میشود و همین عوامل هستند که منشاء نابرابریها در افراد چهار نظر جسمانی و چه از نظر روانی " عاطفی و عقلانی" میشوند.

ما افراد انسانی را در شکلها و خصوصیات مختلف به کشیده قامت، کوتاه، برومند، ناتوان، چالاک، تنبل، تیزهوش و کند هوش و بالاخره کوشا و سهل انگار و غیره می‌بینیم و در رفتارهای آنها تفاوت های فاحش مشاهده می‌کنیم این نابرابریها در افراد به عواملی چند مربوط میشود که در روان شناسی آنها را به سه دسته تقسیم می‌کنند.

۱- عامل وراثت که منشاء زیستی دارد. بر طبق نظریه زیست شناسان کودک و نوجوان مقدار قابل توجهی از صفات و خصوصیات خلقی خود را از والدین خویش به ارث می‌برد (از طریق کروموزومها و ژنها). پزشکان راعقیده براین است که در هنگام بارداری و شکل‌پذیری نطفه آن دسته از ژنهایی که در پدر و مادر دارای خصوصیات مشابه هستند پهلو هم



سازندگی خود را در محیطی که خارج از کنترل مستقیم است میگذرانند. دومین دوره حساس رشد کودک از زمان تولد تا دو سالگی است. در این دوره است که مادران بخصوص آنهایی که دوران جوانی خود را میگذرانند به راهنماییهای پزشکان نیاز وافر دارند چرا؟ برای اینکه:

**الف:** به علت رشد سریع و روز افزون کودک که در این دوره تنها از نظر بلندی قد از هنگام تولد (حد متوسط ۵۰ سانتی متر) در طی دو سال اول به حد متوسط "۱۰۰ سانتیمتر" میرسد و مناسب با آن افزایش وزن کودک از ۳ کیلوگرم در زمان تولد به سه برابر وزن هنگام تولد میرسد در صورتیکه روند افزایش قد و وزن کودک از سه سالگی ببعد گاهشی در حد قابل ملاحظه پیدا میکند.

**ب:** ناآگاهی مادران جوان از مسائل تغذیه و پرورش و شیوع بیماریهای ناشی از تاثیرات محیط که معمولا ناتوانی کودکان به تشدید آنها کمک می کند.

کودکی که پس از تولد بر اثر بیماریهای پی در پی دچار صدمات و مسمومیت های مختلف میشود بدیهی است که از رشد طبیعی باز می ماند و در نتیجه در نوجوانی با عوارضی از قبیل بی ارادگی، ضعف عصبی، ناتوانیهای دیگر و در نهایت با شکست در زندگی روبرو میشود. بدلائل فوق در این دوره مادران جوان بیش

از هر زمان دیگر نیاز به ارشاد و هدایت دارند سومین دوره حساس از لحاظ رشد موجود انسانی دوره نوجوانی است که زمان آن بر حسب عقاید مختلف دانشمندان متفاوت است. عده ای شروع آنرا از ۱۲ سالگی می پندارند که تا ۱۶ یا ۱۸ سالگی ادامه می یابد و از آن پس دوره جوانی شروع می شود.

پس بسیار نادرست خواهد بود که خانواده ها کودکان و نوجوانان خود را بدون توجه به عوامل سازنده شخصیت آنها افرادی کند ذهن، ناتوان و بی استعداد بدانند و احیانا سرزنش کنند که چرا پیشرفت آنها فی المثل در فرا - گرفتن دروس در حد مطلوب نیست! چه بسا که عوامل اصلی این ناتوانیها خود آنها باشند که از آن بی خبرند.

اگر از عوامل وراثت بعلت پیچیدگی موضوع صرف نظر کنیم در مورد محیط طبیعی پرورش کودک و نوجوان با چند عامل برمی خوریم که اجمالا و در حدی که در این مقاله مجال بحث در آن است بشرح آنها می پردازیم. شاید مهمترین همه آنها عامل تغذیه است که از زمان انعقاد نطفه در رحم مادر شروع میشود. چه کسی است که اثر تغذیه مادر را در رشد کودکی که در رحم دارد منکر شود؟ پس از تولد نیز شیر مادر و بعد از آن نوع تغذیه کودک، نیاز به ویتامین - های سازنده بدن، همه از عوامل تشکیل دهنده شخصیت کودک شمرده میشوند و اگر در رسانیدن ویتامین های لازم به کودک در دوران بارداری دقت نشود چه بسا که نوزاد از سلامت لازم برخوردار نخواهد شد و در نتیجه ناتوانی و بیماری او در عدم تعادل رفتاری او اثری قطعی خواهد گذاشت.

تغذیه که عامل اصلی سوخت و ساز بدن انسان است در طی دوران زندگی فرد سه مرحله بسیار حساس دارد: اول دوران جنینی و به این جهت است که پزشکان مراقبت از مادران باردار و معاینه های مرتب از حالات آنها را بسیار با اهمیت تلقی می کنند و جای هیچگونه شکی نیست که کودک در این دوره حساس ترین زمان

است که از این مقدار بایستی لااقل ۱۵٪ پروتئین و ۲۵٪ چربی و ۶۰٪ به هیدرات دو کربن اختصاص داده شود. در مورد دختران نوجوان حداکثر کالری مصرفی در روز رقمی در حد ۲۵۰۰ کالری می باشد.

از میان خصایص مختلف و مهم دوره جوانی که به رشد سریع منتهی می گردد اشتهای زیاد است که بدون شک دلایل متعدد دارد و از آن جمله تحرک و فعالیت زیاد و کارکرد منظم دستگاههای بدن بخصوص دستگاه هاضمه و



در پایان بد نیست بعضی از ارقام و پاره ای از دانستنیهای لازم در ارتباط با رشد کودکان و نوجوانان که آگاهی از آنها برای خانواده ها به ویژه پدران و مادران جوان خالی از فایده نیست در این جا آورده شود:

- جنین در دو ماهگی ۲۰ هزار برابر بزرگ میشود
- کشیدگی قامت در دوران بلوغ ۳/۵ برابر قد در هنگام تولد است .
- وزن بدن نوجوان در هنگام بلوغ تقریباً " ۲۰ برابر وزن زمان تولد او است .

گوارشی است. و آغاز دوره بلوغ که خود نیاز به بحث طولانی تر دارد. در این مقاله کوشش بر این است که پاره ای از ویژگیهای رشد تنها از نظر فیزیکی مورد بحث قرار گیرد و مقدمه ای باشد بر بحثهای دیگری در ارتباط با عوارضی که زائیده و نتیجه رشد ذهنی یعنی عاطفی و عقلانی موجود انسانی است. عجلانها" در مورد رشد در دوره نوجوانی که یک خاصه مهم آن پراشتهائی بود ذکر چند رقم لازم بنظر میرسد. معمولاً" میزان نیاز غذایی پسرها در سن نوجوانی رقمی در حد ۳ تا ۴ هزار کالری در روز