



نوجوان زیباست ، شاخه گلی زیبا
 پس نیاز به باغبانانی خوش ذوق
 دلسوز و آگاه دارد که با محبت
 ومهارت ، مراقبش باشند و
 پرورشش دهند .

۳

روانشناسی نوجوان

سالگی ، دوره حساس و ناگهانی را از لحاظ رشد عمومی بدنی شروع می کنند و این رشد سریع (افزایش وزن بدن و طول قامت) بستگی نزدیک به افزایش ترشح هورمونی " HORMONAL غده هیپوفیز HYPOPHYS (غده نخاعیه) دارد که نه تنها خود ، عامل موثر در سرعت رشد به شمار می آید بلکه فعالیت سایر غده ها - از جمله آدرنال ، جنسی و تیروئید - را نیز که هم در کار رشد موثرند و هم در حرکات بدنی ، کنترل می کند .

دردوران این رشد سریع که دوتا چهارسال طول می کشد ممکن است با کمال تعجب ملاحظه کنیم که گاهی ۱۰ تا ۲۰ سانتیمتر بر طول قامت ۲۵ تا ۲۰ کیلو بر وزن بدن نوجوان اضافه می شود . بدین قرار معلوم می شود ارتباط شگرفی بین بلوغ و وزن ، وجود دارد و درجائی خواندم - متأسفانه منبع آن را بخاطر ندارم - کمیکاستاد دانشگاه آرا وارد معتقد شده است که کودک بمحض رسیدن به مرز سی و یک (۳۱) کیلوئی فوراً " نخستین آثار بلوغ در او ظاهر می شود و قاعدگی دختران هم درجهل و هشت (۴۸) کیلوئی است .

و نیز او معتقد است که هرچه زودتر وزن نوجوان بالا برود سن بلوغ زودتر فرامی رسد لکن ارتفاع جغرافیائی منطقه زندگی و حس بینائی شخص اثر بیشتری در این مورد دارد بدین معنی : دخترانی که کور هستند و یا در محل های مرتفع زندگی می کنند خیلی زود تر به سن بلوغ می رسند .

۳ - رشد استخوانها

نخستین نشانه بلوغ ، رشد بدن بطور سریع

رشد بدو حرکتی در دوران جوانی

۱ - مقدمه

اصولاً رشد و تکامل آدمی امری است مداوم که از نطفه ، شروع و فقط به مرگ ختم می شود و مسلماً جنبه های مختلف این رشد و تکامل ، در هر دوره با دوره قبلی بستگی کامل دارد و هیچ حد فاصلی میان یک روز و روز بعد ، یک ماه و ماه دیگر و یک سال و سال بعد نمی توان قائل شد . ولی چون دوره نوجوانی با تغییرات بدنی و روانی ناگهانی و بسیار مهم همراه است لذا بسادگی از سایر دوره های زندگی مشخص و ممتاز می گردد .

باید توجه داشت بعضی از تغییرات بدنی از جمله بلند شدن طول قامت و تغییر صدا کاملاً آشکار و باصطلاح ، مرئی است و بعضی دیگر مانند رشد حجم مغز و ترشحات غدد پنهانی ، نا آشکار و نامرئی صورت می گیرد در عین حال اهمیت تغییرات اخیر کمتر از دسته اول نیست .

۲ - وزن بدن و طول قامت

در اواخر دوران کودکی معمولاً دختران در ۱۱ یا ۱۰ سالگی و پسران در حدود ۱۲ تا ۱۳

انقلابی و دامنه داربلوغ ، از نمو سریع و جهش
رشد ، نصیبی ندارد جمجمه است که در دوران
چندساله بلوغ ، رشد آن بسیار ضعیف است .

۴ - تغییر صدا

یکی دیگر از موارد تغییر آشکار در وجود
نوجوان ، تغییر صداست که بر حسب آب و هوا
نژادهای مختلف ، زمان آن متفاوت است .
حلقوم توسعه می یابد و برجستگی آن
آشکارتر از سابق می شود ، طول تارهای صوتی
نادر برابر افزایش می یابد و صدا که تا آن هنگام
زیر بود در مدت چند ماه ، طنین مخصوصی پیدا
کرده باصطلاح " دورگه " حتی گاهی نامطبوع
می شود . سپس در مدت چند هفته از شدت آن
کاسته می شود و به تدریج و سرانجام در حدود
هفته (۱۷) سالگی آخرین تغییرات صوتی نیز
از میان می رود .

مخصوصاً " رشد استخوانهای دراز می باشد . و
حتی ارتباط رشد استخوان باهورمونهای جنسی
بقدری زیاد است که می شود باعکس برداری از
استخوانها تاریخ شروع بلوغ جنسی را پیشبینی
کرد .

رشد استخوانها در بدن دختران و پسران به
اعتبار تفاوت وظایف حیاتی آنان ، متفاوت
است میدانیم دختران طبعاً دارای وظیفه
اختصاصی زائیدن و فرزندآوردن هستند و باید
ساختمان بدنی آنان برای انجام این وظیفه
سنگین و طبیعی ، متناسب باشد .

البته درمقررات و نظام آفرینش ، این نکته
بخوبی پیش بینی شده و قسمتی از استخوان
بدن دختران به هدایت تکوینی خداوند بزرگ
طوری رشد می کند که برای بارداری و وضع
حمل شایسته باشد .

تنها قسمت استخوانی بدن ، که در تحولات



پائینی صورت، نسبت به رشد قسمت فوقانی آن کندتر انجام می‌گیرد.

عادات جنبشی که زمانی کودک از آنها استفاده می‌کرد - مثل انداختن خود بر روی کف اتاق در حین بازی - دیگر به چشم نمی‌خورد. بالاخره ساق پا هم به نسبت تنه، معمولا" سریع تر رشد می‌کند و در طول سالهای بعدی است که دستها و پاها به اندازه نهائی خود می‌رسد.

بنابراین می‌توان گفت که این دوره، کاملا مشخصات یک دوره بحرانی را داراست و لذا آن را "دوران اختلال و بی نظمی رشد" نیز می‌نامند.

روی همین مسائل، این دوره تقریباً همیشه همراه با ناراحتی هاست: بدن، شل و ول است اخلاق، متغیر می‌باشد و پسر یا دختر در چنان احوالی هستند که گوئی با چشمان بسته و دست مالی بطرف آینده نامعلومی رهسپارند.

۷- رشد، یک موضوع فردی است.

گفتیم که در دوره ناگهانی رشد، تکامل بدنی در همه اعضای بدن، همزمان و متناسب صورت نمی‌گیرد. حال باید اضافه کرد که در مورد افراد مختلف نیز چنین است. بعبارت دیگر رشد، یک موضوع فردی است و باین که تابع قانون می‌باشد لکن در مورد همه به یک نحو صورت نمی‌گیرد.

البته یک حد متوسطی وجود دارد اما کمتر کسی بر حسب حد متوسط، رشد می‌کند و همین اختلاف میان افراد، موضوع رشد را جالب جلوه می‌دهد.

لطفا" ورق بزنید

البته تغییر صدا در دختران کمتر محسوس است و آهنگ آن برخلاف پسران، بلیغ تر و رساتر می‌شود و در حدود پانزده (۱۵) سالگی وضع ثابت به خود می‌گیرد.

۵- سخنی درباره تغییرات

باتمام این احوال، تغییـرات مزبور و مخصوصاً اندازه‌های بدنی، معیار و ملاک قابل اعتمادی برای بالغ بودن نیست و اشتباه است که اندازه‌های بدنی را نشانه قطعی بلوغ بدانیم. چه، در این صورت از یک نوجوان نابالغ که اندام بزرگی دارد انتظارات بیش از حد خواهیم داشت و در نتیجه اورادچار اضطراب و احساس خود کم بینی (حقارت) خواهیم کرد. کما این که اگر بانوجوان بالغ ولی کوچک اندام مانند کودکان رفتار کنیم حتما موجب رنجش و پرخاشجویی او خواهیم شد.

۶- آیا تکامل بدنی، در تمام اعضاء بدن متناسب است؟

باید دانست که تکامل بدنی در این دوره ناگهانی ر شد، در همه اعضای بدن همزمان و متناسب صورت نمی‌گیرد و این مسأله خود گاهی از اوقات موجب ناراحتی نوجوانان و مریبان اومی شود.

مثلا" تکامل ماهیچه‌ای و استخوان بنسبی خیلی سریع تر از یادگیری مربوط به استفاده از توده‌های ماهیچه‌ای جدید، صورت می‌گیرد. تناسب اندام دستخوش تغییر می‌گردد. شکل قیافه نیز دگرگون می‌شود زیرا رشد قسمت

و دخترها - تقریبا تا (۹) سالگی بطور مساوی ترشح می شود. استروژن به مقدار بسیار کمی در ادرار پسران و دختران از (۳) تا (۸) سالگی وجود دارد و تا سن یازده (۱۱) سالگی در هر دو جنس، میزان ترشح آن به آهستگی بالا می رود.

در این سن با فعالیت تخمدانها دردختران استروژن افزایش می یابد و تا سه سال بعد از شروع قاعدگی، تدریجا اضافه می شود و سپس ثابت می ماند.

در پسران نیز بیشتر، هورمون اندروژن ترشح می شود و افزایش ترشح یکی از این دو هورمون جنسیت فرد را مشخص می سازد.

آثار ظاهری این ترشحات عبارت است از: افزایش چربیهای نسوج، پیدایش مو در بعضی از قسمتهای بدن مانند زیر بغل (در هر دو جنس) پیدایش مو در ناحیه صورت، بزرگ شدن قفسه سینه، پهن شدن شانهها، ازدیاد وزن بدن قوی شدن عضلات، تغییر شکل دستگاه تناسلی و ضخیم شدن تارهای صوتی (در پسران) و رشد پستانها، تغییر شکل لگن و پاها و تغییر شکل دستگاه های تناسلی خارجی و داخلی (دردختران).

سیدضیاء الدین صدیقی

بدین لحاظ، تغییرات همزمان بارش نیز در افراد مختلف، متفاوت است مثلا در حالی که متوسط سن شروع دوران قاعدگی دردختران امروزه سیزده (۱۳) سالگی است، حد آغاز آن بین نه (۹) تا هجده (۱۸) سالگی می باشد. حد بالغ شدن پسران نیز که غالبا دو (۲) سال بعد از دختران، نخستین تظاهرات بلوغ در وجودشان پیدا می شود، باز هم بین (۹) تا (۱۸) سالگی است.

۸- ترشحات غدد و آثار ناشی از آن

گرچه اصولا خصوصیات جنسی جوانان بحثی مفصل را ایجاد می کند فعلا به اختصار میگردیم و انشاءالله در فصل "نوجوان و مسائل جنسی" این موضوع را مشروحا بررسی خواهیم کرد.

بمحض این که شدت رشد در نوجوان تقریبا به اوج قدرت رسید، غدد هیپوفیز جنسی و آدرنال کورتکس "ADRENAL CORTEX" راه فعالیت زیادتری و ادا می نماید.

در دوران قبل از نوجوانی هورمونهای جنسی زن (استروژن ESTROGEN) و هورمونهای جنسی مرد (اندروژن ANDROGEN) در پسرها

ترشح خانواده در تربیت نوجوانان

امام خمینی

بسیار حاس است.

سعی بیشتری مبذول می داریم که از ذهنیات و خود پنداری های خود دفاع بیشتری نمائیم . رفتار و کردار مانا حد زیادی متأثر از ادراک ما و ادراک خود نیز برمفروضات مادر باره محیط و محرک های خارجی استوار است . ادراک ذهنی ما وقتی تغییر می کند که اولاً " مطمئن شویم که تغییر حاصله برای ما سودمند خواهد بود و از طرف دیگر امنیت و وضع موجود ما را به مخاطره نخواهد انداخت . فرد باشناخت بیشتر خود ، در بالا بردن میزان معلومات و آگاهیهای خود تغییرات بیشتری را قبول خواهد کرد ، و این بهترین وسیله برای مدیرانی است که می خواهند حس خود پنداری مثبت معلمان را تقویت نمایند .

شخصی که از حس خود پنداری ضعیفتری برخوردار است غالباً " رفتاری محافظه کارانه دارد و از ترس شکست از قبول مسئولیت ها شدیداً " احتراز می کند . چنین فردی هم خود را مصروف حفظ وضع موجود و دفاع از منافع خود می نماید ، به قبول تعهد تن در نمی دهد ترجیح می دهد که دنباله رو باشد ، و به دنبال محیط امن و سالمی می گردد تا او را از نگرانی و خطر برهاند . بالعکس فردیکسه از حس خود پنداری مثبتی برخوردار است به خود اعتماد و اطمینان دارد ، در کارها پیشقدم است استگار و نوآوری دارد ، از قبول مسئولیت هراسی ندارد و دائماً " در پی آنستکه شایستگی و صلاحیت خود را تعالی بخشد . و این همه نتیجه کیفیت پرورش انگیزه شایستگی در سنین نوجوانی می باشد :

ترجمه و تلخیص از : دکتر قربانعلی سلیمی

ROBERT W. WHITE — ۱

GELLERMAN — ۲

۳ - بنظر ربرت وایت سنین بین ۶ تا ۹ بالاترین و مهمترین دوره ایست که انگیزه شایستگی کودکان رشد پیدامی کند . از این رو اگر ما واقعاً " بخواهیم این حس را در کودکان خود پرورش دهیم باید از شکست هایی که در داخل و خارج مدرسه برای شان اتفاق می افتد جلوگیری کنیم .

۴ - چنانچه معلمان و دیگر کارکنان از فرصت هایی که ما برای ابراز شایستگی آنان فراهم کرده ایم ، احساس خستگی و دلنگسی نمایند ، این خود حاکی از آنستکه مادر کار خود موفق شده ایم و لازمست برای تداوم بخشیدن به آن و بالا بردن سطح کارآئی معلمان انگیزه خود مختاری و خود تحقیقی آنان را احیاء و تقویت نمائیم . باید خاطر نشان ساخت که بر اساس قانون انگیزش نباید نقش پاداش را نادیده انگاشت . بلکه باید از آن بعنوان سنگ زیر بنای شایستگی استفاده نمود .

قالب ادراکی فرد بتدریج شکل میگیرد و از ثبات نسبی برخوردار است و بعنوان وسیله مشاهده و درک بادیای خارج ارتباط پیدا می کند . عقاید ، افکار ، راه حل هایی کسه با قالب ادراکی فرد سازگار باشد سهولت مورد قبول واقع می شود و آنهایی که با آن تناقض و اختلاف داشته باشد رد می شود . اگر کسی بخواهد عقیده ای را که مخالف ارزش های فرد باشد با و بقبولاند ، در مقابل آن به مقاومت برمی خیزد و بامکانیسم های دفاعی خود از قبول آن خودداری می کند . هر چه مامس تر بشویم و مسئولیت های بیشتری بعهده مان واگذار شود