

## مقدمه‌ای بر

### مسائل بهداشتی جوانان ایران

#### تحولات جسمی و روحی دوران بلوغ و جوانی

در دوران بلوغ و پا گذاشتن بمرحله شباب جوانی بدن انسان دچار تغییرات و تحولات سریعی میگردد که مطالعه و بررسی آنها از نظر علمی جالب و از نقطه نظر طرز مطالعه ما مفید است، زیرا اینکه تغییرات جسمی و روحی در این مرحله منجر بساختمان شکل یافته‌ای میشود که از این پس باید نقش سازندگی خود را بعنوان انسان اجتماعی در جامعه ایفاء نماید و در حقیقت این نوع تحولات جسمی و روحی در حین بلوغ و جوانی عامل تعیین کننده در ساختمان جسمی، روحی، شخصیتی و خصوصیات اخلاقی و اجتماعی فرد محسوب میشود، بطوریکه فرد بایک قالب شکل یافته‌ای از نظر روحی، جسمی و اجتماعی که در آینده کمتر تا این حد دستخوش تحول و تغییر میشود با اجتماع قدم میگذازد.

در این قسمت سعی خواهیم کرد که مشخصات تحول جسمی انسان را در این مرحله از رشد بررسی نمایم و در آینده تغییرات روحی هنگام بلوغ و جوانی را که بسیار با اهمیت بوده و از نظر علمی در عین حال که با تغییرات بدنی مربوط میشود، غالب بر آن نیز هست، تشریح خواهد گردید.

جوانان همواره با افراد میانسال و پیر فرق داشته‌اند و این فرق بیشتر بعلت عدم درک متقابل افراد این دو دسته و بالاخره عدم تفاهم در مسائل زندگی و فکری بوده است.

در این مورد البته يك استثناء وجود دارد و آن نحوه قضاوت و برخورد افراد در جوامع ابتدائی است.

در این نوع جوامع، در حین تشریفات آشنا سازی و طی مراسم خاصی بالغ شدن افراد و رسیدن ایشان را باستان جوانی جشن میگیرند، در اینجا

مسئله اینکه فردی بالغ گردیده لااقل تضمین و قبل از هر مسئله دیگر شناخته شده و بطور رسمی اعلام میگردد.

بدین ترتیب اصل در اینجا بلوغ جسمانی است و اعلام بلوغ جسمانی در این نوع اجتماعات بعلم غیر جسمانی یا ملاحظات مادی هیچگاه عقیم و یا بتاخیر نمی‌افتد.

اما بطوریکه میدانیم در اکثر کشورهای جهان یکعده مسائل و مشکلات بنام مسائل و مشکلات جوانان این قشر جامعه را احاطه نموده، بهمان ترتیب که مسائل و مشکلات میانسالان یا پیران نیز در این کشورها وجود دارد.

آن عده از افراد که در سنین ۳۰-۴۰ سالگی قرار دارند و در حقیقت واحد کونسیانس سیاسی و اجتماعی جامعه میباشند، از نظر عقاید ناسیونالیستی که دارند، ممکن است برایشان دشوار باشد که دریابند چرا افراد جواتر بی میلی خاصی نسبت به سیاست یا فعالیتهای اجتماعی نشان میدهند، این بی میلی نسبت به مسائل سیاسی، اجتماعی و ملی در نسلهای خیلی جوان علل خاصی دارد و در کشورهای اروپائی این بیمیلی بیشتر بعلمت مسائل مادی و دید خاص اروپائی است، مانند علاقه بومستی جاز و با قهوه خانه، تمایل به بی پروائی و رانندگی با سرعت زیاد که در این کشورها مورد توجه مخصوص نوجوانان قرار گرفته است.

در کشورهای نظیر کشور ما دسته‌ای از جوانان که بیشتر مربوط بطبقات مرفع یا متوسط الحال شهری میباشند، تحت تأثیر و گرایش تمدن غرب چنین تمایلاتی را نشان میدهند و در این قشر از جامعه مسئله‌ای باسم مسئله نوجوانان «Teen-agers» مشابهاً آنچه که در کشورهای اروپائی و آمریکای شمالی دیده میشود، با تمام خصوصیات و مشکلات آن بچشم میخورد، بدین سبب بررسی جامعه شناسی و روانشناسی این قشر از جامعه ما، از نظر شناخت نسل جوان ایران، کاملاً مفید بوده و در عین حال در این نوع بررسی بسیاری از مسائل ملی، اجتماعی و فرهنگی مربوط بکشور ما که با مشکلات کلی و از نوع اروپائی این دسته از جوانان کاملاً مربوط شده، روشن خواهد گردید.

در هر حال منظور از توضیحات فوق الذکر اینست که برای رسیدن بنتایج مطلوب، مسئله سلامت و بهداشت و تحولات جسمی و روحی نسل جوان ایران را باید با توجه بمطالب بالا و بادید وسیع تری مورد توجه و بررسی قرار داد. در کشورهای توسعه یافته این حقیقت بچشم میخورد که انسان زودتر بمرحله بلوغ جوانی نزدیک می‌شود و هر قدر هم زمان بگذرد رشد بدنی سریع تر و مرحله بلوغ زودتر آغاز میگردد - بدین ترتیب میتوان یقین حاصل کرد که رشد جسمی و قدانسانهای آینده از نسلهای گذشته بیشتر خواهد بود - یک چنین

تغییراتی اقلان در يك قرن گذشته ادامه داشته‌است و مطالعات جدید نشان می‌دهد که مراحل رشد بطور پیش رونده‌ای سرعت می‌گیرد ، بطوریکه به اذاء هرده سال که بگذرد مرحله بلوغ در دختران ۴ ماه زودتر و در پسرها ۳ ماه زودتر آغاز خواهد گردید - صرفنظر از اینکه دختران دو سال زودتر از پسران بالغ می‌گردند بقیه تحولات مرحله بلوغ در هر دو دسته به يك نحو جریان پیدا میکند .

نکته دیگر اینکه اختلاف طبقاتی در رشد انسان هم از نظر وزن و هم از نظر قدم مؤثر است - بطور کلی دیده شده است که در بالین طبقات توانگر قد ۳ سانتیمتر و وزن حداقل دو کیلو گرم بیشتر از بالین طبقات پائین جامعه است و از سوی دیگر در گروه اول وزن افراد نسبت به قد آنان کمتر از گروه دوم است بطوریکه در گروه اول افراد ساختمان بدنی متناسبتری پیدا میکنند . اثر طبقاتی در رشد افراد بلاشک بدان سبب است که در گروه اول اطفال و جوانها تغذیه بهتری داشته و در کودکی از مراقبت های طبی و بهداشتی بهتری بهره‌مند میشوند . امروزه اینطور پیشنهاد میشود که اثر تغذیه در روی رشد جسمی و بدنی کودکان و جوانان بیشتر از اثریست که از اختلاف نژاد واقلم حاصل می‌گردد .

انسان در دوره بلوغ متحمل رشد جسمی و روحی سریعی می‌گردد که در دختران از سن یازده سالگی شروع و در سن ۱۳ سالگی به اوج خود رسیده و در سن ۱۷ سالگی تقریباً به پایان میرسد آغاز بلوغ در پسرها از سن ۱۲ سالگی است و حد اعلای آن در ۱۴ سالگی و بالاخره مرحله بلوغ در سن ۱۸ - ۱۹ سالگی خاتمه می‌یابد .

برای اینکه مرحله بلوغ به بهترین وجهی بر گزار شود ، احتیاجات غذایی بالغ شوندگان باید بیش از مراحل دیگر عمر باشد، چه در این مرحله بمناسبت رشد جسمی سریع ، بدن احتیاج به تغذیه بیشتری دارد - بطور کلی در مراحل بلوغ پسرها روزانه به ۳۸۰۰ کالری و دختران ۲۶۰۰ کالری نیازمندند و این مقدار معادل احتیاجات کالری روزانه يك کارگر معدن ذغال سنگ و يك زن حامله است ، همانطور که دیدیم این مقادیر بیش از کالری مورد نیاز برای يك مرد و يك زن نمونه است و این اختلاف معادل کالری حاصل از يك لیتر شیر و يك عدد تخم مرغ در روز است (بطوریکه قبلاً تشریح گردید میزان احتیاجات کالریك يك مرد و يك زن نمونه و استاندارد بترتیب ۳۲۰۰ و ۲۳۰۰ کالری بزرگ در روز است)

با در نظر گرفتن اینکه مرحله بلوغ را طفل در دوران مدرسه می‌گذراند صرفنظر از وظایف مهمی که تشکیلات بهداشت مدارس در این موقع بعهده دارد ، طرح برنامه يك وعده غذای کامل و ارزان در مدرسه مهمترین قدمیست

که برای بالغ شوندگان برداشته میشود ، اگر امروز ما قادر با اجرای آن نیستیم ، طرح مزبور باید یکی از مهمترین برنامه‌های بهداشتی ما در آینده باشد .

بطور کلی باید گفت که مرحله بلوغ مرحله‌ایست که در آن فرد از نظر اجتماعی ، جسمی ، روحی ، هوش و احساسات کامل میشود . در بسیاری از کشور های جهان منجمله در کشور ما چنین مرحله‌ای مواجه باوقتی است که جوانان دوره اول دبیرستان را با تمام میرسانند و یا در دوره دوم دبیرستان مشغول تحصیل می‌باشند و ممکن است بسیاری از آنها برای کار کردن در صنایع و کشاورزی و غیره به نیروهای تولیدی به پیوندند - بنا براین در این مرحله دو جریان مهم همزمان در حال حرکت است ، یکی تغییرات بدن انسان است که نتیجه آن رشد قابل ملاحظه قوای دماغی و جسمی می‌باشد و دیگری تغییر محیط و اینکه شخص از محیطی به محیط دیگر یعنی از مدرسه بکارگاه که بکلی با هم فرق دارد قدم میگذارد ، تأثیر این دو نوع تغییر در یکدیگر طور است که ممکن است مشکلات عدیده‌ای ایجاد کند که ما آن را مسائل و مشکلات اساسی دوره بلوغ و جوانی می‌نامیم و در آینده از آنها سخن خواهیم گفت .

بررسی مسائل بهداشت ادامه دارد

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی