

مفید و ضروری؛ اما غیر بومی

نقد و بررسی آموزش بلوغ در کتاب پرسش‌های دخترانه

● نسرين عراقی بصیری

کارشناس مامایی، دبیر سرویس سلامت خبرگزاری / Bassiri.reporter@gmail.com

چکیده

در کتاب پرسش‌های دخترانه با رویکرد شناسایی مهارت زندگی برای دختران جواب پرسش و پاسخ‌هایی توسط نگارنده کتاب مطرح شده است. در ابتدای این کتاب آمده است: «آیا از تغییرات بدن‌تان نگران و شگفت‌زده شده‌اید؟ آیا با احساسات و هیجانات تازه‌ای مواجه شده‌اید؟ آیا درباره تغییرات و احساسات‌تان نمی‌توانید از پدر و مادران سؤال کنید؟ این کتاب به همه پرسش‌های شما درباره بلوغ، مدیریت هوش هیجانی و رفتار با پدر و مادران پاسخ می‌دهد.» البته پرسش‌هایی کاملاً کلیشه‌ای در تمام صفحات تکرار شده است.

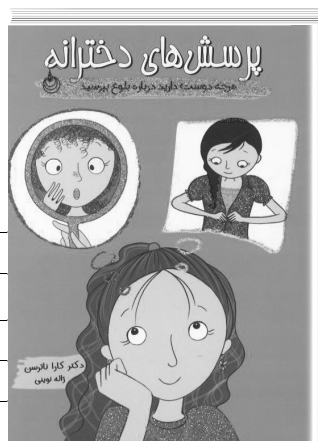
کلیدواژه

جانستون داری، ژاله نوینی، بلوغ، دختران.

کتاب در نگاه نخست

این کتاب شامل پنج فصل است: تمیزی و آراستگی، اطلاعات اساسی درباره بدن، تصویر سلامتی و بدن، خلق‌وخو و احساسات و پندهایی برای صحبت کردن با پدر و مادر. سؤالاتی عمومی در بخش‌های کتاب مطرح شده که می‌تواند پرسش دختران نوجوان باشد. پاسخ‌ها به سادگی مطرح شده و با زبان و درک این رده سنی همخوانی دارد؛ البته به‌رغم مشترک بودن سؤالات دختران نوجوان در سن بلوغ، به‌نظر می‌رسد پرسش‌های این کتاب تا حدودی مطابق با فرهنگ ما نیست.

به‌طور کلی در این رده سنی ارائه راه‌کارهای ساده و طبیعی باعث می‌شود تا



جانستون، داریس. (۱۳۹۵)، پرسش‌های دخترانه: هرچه دوست دارید درباره بلوغ ببینید، مترجم: ژاله نویسی، ویراستار: لیلا لقائی، گرافیک: پرستو امیرعلی، چاپ اول، تهران، ایران‌بان، قطع رقعی، ۱۰۶ ص، ۲۰۰۰ نسخه، ۱۲۰۰۰ تومان. شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۲۶-۵

فصلنامه نقد کتاب

نور و نوین

سال پنجم، شماره ۱۷
بهار ۱۳۹۷

۵۸

نوجوان از ابتدا و به‌ویژه در سن بلوغ به مصرف دارو تمایل نداشته باشد. بدیهی است مصرف بی‌رویه و خودسرانه دارو عوارض و تبعاتی را برای مصرف‌کنندگان دارد. به‌عنوان مثال، در مشکلات پوستی بهتر است راه‌کارهایی ارائه شود که برای گروه سنی نوجوان ساده‌تر و طبیعی‌تر باشد. در این کتاب از ابتدا استفاده از کرم، نرم‌کننده مو... تجویز شده‌است. ازسوی دیگر، میزان مواد موجود در منابع غذایی که توصیه شده، همچنین فواید هر ماده برای سلامتی اندام‌های مختلف بدن باید برای مخاطب بیان شود. جای خالی این نکته در توضیحات پاسخ‌های کتاب کاملاً محسوس است.

به‌رغم مشترک‌بودن سؤالات دختران نوجوان در سن بلوغ، به‌نظر می‌رسد پرسش‌های این کتاب تا حدودی مطابق با فرهنگ ما نیست

نگاهی تخصصی به کتاب

در کتاب حاضر نشانه‌هایی وجود دارد که گاه مناسب رده سنی دوران بلوغ نیست؛ مانند درمان دارویی در مشکلات پوست و مو. آنچه بیش از هر مورد ضروری به‌نظر می‌رسد، بیان اهمیت توجه به سلامت و گوشزد رعایت نکات ضروری برای حفظ سلامت گروه سنی نوجوان در دوره حساس بلوغ است. از این طریق نوجوان مجاب می‌شود تا پاسخ‌های ارائه‌شده را با دقت بیشتری پیگیری کند و به‌کار بندد. درواقع بیان علت توجه به هر نکته -کوتاه و کاربردی- موجب جلب توجه او می‌شود.

بخش تمیزی و آراستگی

در صفحه ۶ کتاب پرسشی درباره موهای خشک مطرح شده‌است، ولی در صفحات بعدی اشاره‌ای به موهای چرب نشده‌است؛ درصورتی که چربی موها یکی از مشکلات شایع در سن بلوغ است.

در صفحه ۷ این کتاب به ارائه راه کاری برای موهای بلند پرداخته است. در توصیه ها به شانه کردن موهای خیس و همچنین استفاده از نرم کننده اشاره شده است؛ در حالی که پزشکان متخصص پوست و مو همواره تأکید دارند که نباید موها را در حالت خیس و پس از حمام شانه کرد. در این حالت بهتر است با ذکر این توضیح به نوجوان تأکید شود که در گرمای حمام به علت سست تر شدن موها، نباید موها را در حالت خیس شانه کرد؛ زیرا موجب ریزش مو می شود. از سویی دیگر، استفاده از نرم کننده حتی برای بزرگسالان هم در دراز مدت موجب شکنندگی موها می شود. بهتر است استفاده از نرم کننده های طبیعی مانند روغن زیتون، نارگیل و... به نوجوان آموزش داده شود. همچنین تأکید شود که استفاده از این روش طبیعی موجب حفظ سلامت موها می شود. آموزش شیوه صحیح بستن موها جهت حفظ سلامت و جلوگیری از ریزش مو نیز بسیار ضروری و کاربردی است.

در صفحه ۱۳ این کتاب نیز توصیه هایی برای مقابله با چربی پوست ارائه شده است؛ در حالی که توصیه ها کافی نیست. پاسخ در کتاب این گونه عنوان شده است: «بهترین راه برای پیشگیری از بروز جوش مراقبت کردن از پوست است.» سپس بی درنگ به سراغ درمان های دارویی رفته، در صورتی که یکی از اصلی ترین علل جوش صورت در سن بلوغ، افراط در مصرف مواد غذایی پرچرب، فست فودها و انواع تنقلاتی است که برای بدن فایده ای ندارند. هر چند متأسفانه تمایل به مصرف این مواد در نوجوانان روند صعودی را طی می کند، بدیهی است نمی توان نوجوانان را از مصرف این مواد منع کرد. بهتر است برای نوجوان توضیح داده شود که ادامه مصرف این مواد باعث ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت، فشارخون و... می شود. در این حالت او تا حدودی متقاعد می شود که باید مصرف مواد مضر برای سلامت پوست را محدود کند.

در صفحه ۱۴ کتاب نیز پریشی مشابه صفحه پیشین عنوان شده و متأسفانه بدون مقدمه، درمان های دارویی توصیه شده است.

در صفحه ۱۶ کتاب، پریشی در خصوص کک و مک مطرح شده و در پاسخ آمده است: «در نیمه روز از قرار گرفتن در زیر نور آفتاب خودداری کن.» این جمله برای مخاطب رده سنی نوجوان مبهم است. بهتر است مشخص شود بیشترین شدت نور آفتاب از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر (به ویژه در روزهای تابستان) است. البته این موضوع در کشور ما بیشتر به چشم می خورد؛ زیرا به علت آفتاب شدید، در رده کشورهای همسایه که سرطاناتی پوست در مردم ما شیوع بیشتری دارد. دیگر این که بهتر است توضیح داده شود که ضد آفتاب باید هر سه ساعت (حتی در منزل) تمدید شود. این موضوع از نظر

نگارنده بدیهی است، ولی نوجوان اطلاع کاملی از شیوه صحیح مصرف ضد آفتاب ندارد.

در صفحه ۲۶ مشکل سیاهی دور چشم مطرح شده است. در پاسخ، علل این مشکل به خوبی مطرح شده است، ولی ذکر یک نکته از نظر دور مانده است. یکی از شایع ترین علل سیاهی دور چشم در تمامی سنین و به ویژه در گروه سنی نوجوان، افراط در کار با موبایل، تبلت، کامپیوتر و... است که در تمام جوامع شایع شده است. درواقع، در سن نوجوانی علاوه بر مشکلات مطرح شده، بهتر است به این مورد هم اشاره شود. همچنین یادآوری این نکته ضروری به نظر می رسد که کار مداوم با این وسایل موجب تشدید سیاهی چشم می شود. در مورد درمان هم به استفاده از کانسیلر اشاره شده است؛ درحالی که استفاده از کانسیلر تنها باعث پوشاندن سیاهی دور چشم می شود و تأثیری در درمان این عارضه ندارد. بهتر است راهکار طبیعی استفاده موضعی از سیب زمینی، خیار، چای سبز و خوردن آناناس تازه (کمپوت آناناس تأثیری ندارد) را نیز توصیه کرد. استفاده از این مواد طبیعی را متخصصان پوست هم توصیه می کنند.

فصلنامه نقد کتاب

نور و نور

سال پنجم، شماره ۱۷
بهار ۱۳۹۷

۶۰

در این رده سنی
ارائه راهکارهای
ساده و طبیعی
باعث می شود تا
نوجوان از ابتدا و
به ویژه در سن بلوغ
به مصرف دارو
تمایل نداشته باشد

بخش اطلاعات اساسی درباره بدن

در صفحه ۵۴ به یکی از مشکلات دوران بلوغ دختران اشاره شده است. در این صفحه نگارنده به خوبی توضیحات مبسوطی را ارائه کرده است، ولی معمولاً در دو سال اول بعد از بلوغ تخمک گذاری نامنظم است؛ بنابراین مشکلاتی که در پرسش آمده اغلب ناشی از متعادل نشدن بالانس هورمونی است، ولی به این مورد اشاره ای نشده است. با بیان این توضیح، نگرانی مخاطب هم کمتر می شود.

بخش تصویر سلامتی و بدن

در این بخش پرسش هایی درباره خواب، غذا، اندازه بدن و زیبایی مطرح شده است. توصیه های این بخش بسیار مفید و کاربردی برای نوجوانان است. در این بخش بر لزوم توجه به مصرف مواد غذایی سالم نیز تأکید شده است. بهتر بود این مطالب در بخش نخست کتاب آورده شود، هرچند کاستی هایی هم دارد. همچنین ضرورت دارد به سرگروه های مواد غذایی سالم نیز اشاره ای شود.

در صفحه ۷۷ کتاب، پرسشی درباره لاغری و در صفحات ۷۸ تا ۸۱، سه پرسش در زمینه نگرانی نوجوان از چاقی و اضافه وزن مطرح شده است. نویسنده کتاب در پاسخ توصیه می کند که: «غذای مناسب و مقوی بخورید و به متخصص تغذیه مراجعه کنید.»، ولی بهتر است برای نوجوان مشخص شود

که منظور از تغذیه مناسب و مقوی چیست؟ بهتر است اشاره شود، باید از ۴ گروه اصلی غذایی؛ یعنی گروه نان و غلات، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها، گروه شیر و لبنیات و گروه گوشت، حبوبات، تخم‌مرغ و مغزها به تناسب مصرف کنند. همچنین بدیهی است که گروه کمی از نوجوانان برای رفع مشکل به متخصص مراجعه می‌کنند.

نتیجه‌گیری

این کتاب هرچند ساده و به زبان نوجوان نگاشته شده‌است، ولی آشنایی با مفاهیم ابتدایی علم تغذیه و تندرستی نیز برای دختران در سن بلوغ ضروری است. نوجوان باید مطلع شود که چه ویتامین‌هایی برای حفظ سلامت چشم، پوست، مو و... لازم است. همچنین باید به اختصار و زبان ساده درباره عملکرد ویتامین‌ها و مواد معدنی موردنیاز بدن، اطلاعاتی در قالب پاسخ‌ها ارائه شود. صرف صحبت با نوجوان و ارائه راه‌کارهایی که خوشایند او باشد، مشکلات سلامتی را حل نمی‌کند و مهم‌تر این که پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر را که گریبان‌گیر نسل امروزی شده‌است، مرتفع نمی‌کند.