

مردان و عبور از یائسگی

ناتوانی جنسی مردان

نویسنده:
دکتر جد دیاموند

ترجمه :
بهزاد رحمتی



موسسه انتشارات تلاش

سرشناسه

دایاموند، جد، ۱۹۴۳ - م

Diamond, Jed

مردان و عبور از یائسگی / جد دایاموند؛ ترجمه بهزاد رحمتی

تهران: تلاش، ۱۳۸۹.

۲۳۱ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۱-۱۰-۵: ریا: ۵۰۰۰

فیبا

Surviving male menopause: a guide for women and men: اصلی

کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۸۲ با عنوان «یائسگی مردان» توسط

انتشارات عطایی منتشر شده است.

یائسگی مردان

یائسگی مردان

مردان میانسال - بهداشت

: رحمتی، بهزاد، ۱۳۴۲ - مترجم

۱۳۸۹ ی ۲ / د ۲ RC ۸۸۴

۶۱۶/۶۹۳:

۳۰۵۳۷۸۱:

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

یادداشت

یادداشت

عنوان دیگر

موضوع

موضوع

شناخته افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابخانه ملی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

مردان و عبور از یائسگی

* نویسنده: دکتر جد دایاموند

* مترجم: بهزاد رحمتی

* چاپ: اول ۱۳۹۰

* تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

* حروفچینی و تنظیم صفحات: خرمشاهی

* لیتوگرافی: برنا

* چاپ و صحافی: سمارنگ

* قیمت: ۵۰۰۰ تومان

* شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۱-۱۰-۵

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فروردین، پاساژ فروردین

تلفن: ۶ - ۶۶۴۸۳۳۷۵ فاکس: ۶۶۹۶۲۰۲۹

پست الکترونیک (فروشگاه مجازی): pub.com-www.talash

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل اول : پشت پرده یائسگی مردان	۱۳
فصل دوم : از سیر تا پیاز یائسگی	۵۵
فصل سوم : غلبه بر ترس و انکار یائسگی	۱۲۱
فصل چهارم : عبور از هفت خوان یائسگی	۱۷۷
فصل پنجم : بزرگسالی پر بارتر و باشکوه تر	۲۰۹

مقدمه

زمانی که ده سال پیش مطالعات جدی‌ام را دربارهٔ یائسگی مردان شروع کردم نه تنها مردم عادی کوچه و بازار مسئله‌ای به نام «یائسگی مردان» را باور نمی‌کردند بلکه این ذهنیت در میان پژوهشگران و دانشمندان نیز وجود داشت بدین معنی که اکثریت قریب به اتفاق پزشکان، صاحب‌نظران و دانشمندان علوم پزشکی این مسئله را به رسمیت نمی‌شناختند این در حالی است که مردان نیز مثل زنان در مقطع زمانی میان سالی دستخوش تحولات هورمونی و فیزیولوژیک شده و این مسئله همه ابعاد زندگی مردان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

بله، همانطور که گفته شد نه تنها در یکی دو دهه گذشته عوام و خواص اساسی برای یائسگی مردان قایل نبودند بلکه این مسئله (یائسگی مردان) را به باد تمسخر و استهزا می‌گرفتند برای مثال برخی از مردم بر این پندارند که مردان و اشخاص مغرض با مطرح و علم کردن این مسئله اهداف خاص خود را دنبال می‌کنند. برای مثال مردان با بهانه قرار دادن این مسئله به دنبال راهی هستند تا بدین وسیله از شر مشکلات زندگی و

زنان سالمند و از طراوت افتاده‌شان در میان سالگی فرار کنند. همینطور، زنان با یائسه خواندن مردان به دنبال این هستند که هرچه بیشتر مردان را از نشانه‌ها و ابزارهای مردانگی تهی کرده تا بدین وسیله بهتر بتوانند از مردان سواری گرفته و از این جنسیت بهره‌کشی کنند. چون مرد بی‌یال و کوبال و پشم و پيله ريخته بهتر به زن باج می‌دهد. به علاوه برخی بر این پندارند که یائسگی مردان توسط اشخاص و مراکز دینفع بر سر زبان‌ها افتاده است. برای مثال شرکت‌های تولید دارو و مراکز درمانی با تراشیدن این بیماری و نارسایی تازه، قصد دوشیدن و سرکیسه کردن بیشتر مردان و خانواده‌هایشان را دارند. گذشته از این خود مردان نیز در این رابطه بیش از هر کس و هر چیز دیگری گناه کار هستند چون این دسته از مردان چنان غرقه در ذهنیت و پندار مردانگی و مردنمایی هستند که به هیچ وجه حاضر به پذیرش این واقعیت (یائسگی مردانه) نیستند چون پذیرش این واقعیت بدین معنی است که فرد یک شبه از باورهای مرد باورانه‌اش فاصله بگیرد و این امری ناممکن و غیرقابل تصور است. بله، به علت نقش‌آفرینی مسایل و عواملی از نوع فوق بوده است که یائسگی مردان تاکنون آنطور که بایسته و شایسته بوده است در محافل علمی و عمومی بسان یائسگی زنان رسمیت و مقبولیت نیافته است. این در حالی است که همه عوارض مرتبط با این نارسایی دلالت بر اصالت و حقیقی بودن این مشکل دارد. متأسفانه تاکنون عدم پذیرش فراگیر این مسئله سبب شده است که نه تنها این مسئله در ابعاد شخصی ویرانگر شود بلکه بازتاب‌های مخرب آن به همه بخش‌های اجتماع نیز سرایت کند.

خوشبختانه امروزه دیگر مثل گذشته حنای کج‌اندیشان و دیرباوران

رنگی ندارد. زیرا امروزه مردم به علت دستاوردهای پزشکی و علمی در قیاس با نیم قرن گذشته نه تنها از طول عمر بیشتری برخوردارند بلکه در عین حال مردان و زنان میان سال امروز آمریکا خواهان تسخیر لذت و آرامش بیشتری هستند و این مهم نیز ناشی از استفاده‌های بهتر از دانش پزشکی و علم شده و چون یائسگی یک دوره گذار و انتقالی است، عبور آگاهانه از این مقطع زمانی گذرا سبب می‌شود که فرد با پویایی و بالندگی بیشتری نیمه دوم عمرش را پشت سر گذاشته و حتی یک قرن نیز زندگی می‌کند. این در حالی است که هرگونه جهل و سرکشی در رابطه با این مسئله (یائسگی) زیان‌های جبران‌ناپذیری را به فرد و اجتماع تحمیل می‌کند لذا به عللی از این دست است که امروزه یائسگی مردان ساده‌تر از گذشته مورد پذیرش خاص و عام قرار می‌گیرد.

اما آنچه که درباره کتاب حاضر و کتاب قبلی من (یائسگی مردان)^۱ گفتنی است اینکه مطالب این کتابها نه تنها از تجارب حرفه‌ای ۳۵ ساله‌ام استخراج شده‌اند بلکه در تنظیم این مطالب از پژوهش‌های سایر دانشمندان و محققان جهان استفاده کرده‌ام. به علاوه خوشحالم که به اطلاع خوانندگان می‌رسانم که برای اولین بار این من بودم که قرص رفع کننده اختلالات نعوظی ویاگرا (VIAGRA) را با جزئیات کامل در کتاب اولم درج کرده و بدین وسیله اسباب رفع ذهن مشغولی بسیاری از دردمندان را فراهم کردم.

متأسفانه مشکل یائسگی مردان تنها منحصر به اختلالات و مشکلات

نعوظی (ED) نمی‌شود که بتوان آن را با قرص معجزه‌آفرین ویاگرا برطرف کرد اگرچه این قرص تاکنون مشکل بسیاری از مردان را برطرف کرده است با این حال قرص ویاگرا هیچ نقشی در بهبود میل جنسی، خستگی مزمن مردان، افسردگی، خشم، و چگونگی تراکم استخوان مردان ندارد. با این حال حاضرین در کنگره و همایش پزشکی که در ارتباط با مردان پا به سن گذاشته در سال ۱۹۹۸ برگزار شد یک صدا بر این باورند که هورمون درمانی مردان نیز می‌تواند به مثل هورمون درمانی زنان از دستاوردهای مهمی برخوردار باشد چون شواهد موجود حکایت از این دارد که هورمون درمانی در زنان سبب کاهش اختلال آلزایمر، کاهش نارسایی‌های قلبی و عروقی و مشکل پوکی استخوان می‌شود. لذا براساس این نشانه‌های نویدبخش بود که رئیس این همایش پزشکی یعنی دکتر برونولون فلد^۱ از حاضرین خواست که باید هورمون درمانی مردان نیز جهت عبور از مشکلات یائسگی با جدیت بیشتری دنبال شود. به هر صورت دو سال پس از همایش ۱۹۹۸ در کنگره جهانی دوم مرتبط با مسایل سالمندی مردان، رئیس این همایش بین‌المللی یعنی دکتر جان مورلی^۲ رئیس دپارتمان بهداشت سالمندان در دانشگاه سن لوئیس اعلام کرد که تستوسترون^۳ درمانی سبب رفع بسیاری از عوارض ناشی از کاستی این هورمون در مردان میانه سال می‌شود. به زبان دیگر، تستوسترون درمانی، نه تنها سبب رفع مشکلات جنسی می‌شود بلکه

1 . BRUNO LONENFELD

2 . JHON MORELY

3 . TESTOSRONE: هورمون جنسی مردانه

مزایای جنسی آن نیز انکارناپذیر است. به بیان دیگر تستوسترون درمانی اثرات مثبتی بر روی تراکم استخوان و نارسایی‌های قلبی و عروقی دارد. دکتر مورلی جهت تشخیص کاستی تستوسترون پرسش‌نامه‌ای را به قرار زیر تنظیم کرده است که جواب مثبت به این پرسش‌های ده‌گانه بدین معنی است که فرد از نارسایی و کاستی هورمون تستوسترون رنج می‌برد:

۱. آیا کاهش میل جنسی در شما محسوس است؟
 ۲. آیا از خستگی، ناتوانی و کوفتگی رنج می‌برید؟
 ۳. آیا از قدرت جسمانی و توان پایداریتان کاسته شده است؟
 ۴. آیا درک درستی از ارتفاع ندارید؟
 ۵. آیا حس می‌کنید که از لذات عمومی زندگی‌تان کاسته شده است؟
 ۶. آیا غمگین و زودرنج هستید؟
 ۷. آیا از بی‌جانی و بی‌حالی نعوظی رنج می‌برند؟
 ۸. آیا اخیراً متوجه شده‌اید که دیگر مثل گذشته نمی‌توانید تحرک جسمانی داشته باشید؟
 ۹. آیا پس از صرف شام به سرعت می‌خوابید؟
 ۱۰. آیا توانایی‌های کاری و حرفه‌ایتان سیر نزولی داشته است؟
- باری، اگرچه پاسخ مثبت به پرسش‌های ده‌گانه فوق نمی‌تواند در همه حالات نشانگر پیری باشد با این حال، اگر جواب هفت سؤال اول مثبت بوده و در عین حال دستکم پاسخ یکی از پرسش‌های باقیمانده نیز مثبت باشد در آن صورت باید گفت که شما از کاستی تستوسترون رنج می‌برید. به هر صورت اگر متخصص به این تشخیص برسد که جهت مهار عوارض یائسگی و میان‌سالگی نیاز به تستوسترون درمانی (تزریق

هورمون جنسی مردانه) دارید باید جهت عبور از این مقطع زمانی گذرا حتماً این راهکار را امتحان کنید. خوشبختانه امروزه جهت متعادل سازی این هورمون در بدن از شیوه های گوناگونی استفاده می شود که از جمله آنها می توان به روش تزریقی، جذبی، بالشتکی، کپسولی و غیره اشاره کرد. برای مثال بالشتک حاوی تستوسترون موسوم به تستودرم^۱ مستقیماً زیر کلاه گذاشته می شود. همینطور آندروژل (ANDROJEL) محصول تازه ای است که تأییدیه آن در سال ۲۰۰۰ صادر شده و فرد می تواند با مالیدن این فرآورده بر روی بدنش سطح تستوسترون را به تعادل برساند. باری، اگرچه در حال حاضر آمریکا از زاویه هورمون درمانی یائسگی مردان از کشورهای اروپایی چند سالی عقب است با این حال، شواهد موجود حکایت از این دارد که مراکز و مقامات مسئول امروزه با جدیت بیشتری مسئله را دنبال می کنند با این حال مطلب مهمی که همواره باید آویزه گوش مردان دردمند و یائسه باشد این است که اگرچه تستوسترون درمانی بسیاری از عوارض ناشی از یائسگی را رفع می کند. با این حال نکته ای که همواره باید بدان توجه داشت این است که مشکلات یائسگی تنها منحصر به عوارض تستوسترون نشده بلکه در این رابطه فاکتورهای مهم دیگری نیز نقش آفرین هستند که هرگونه بی توجهی به آنها سبب می شود که فرد نتواند به سلامت از این «دره انتقالی» عبور کرده و وارد نیمه دوم عمر با افتخارش شود.

همانطور که گفته شد کتاب حاضر (مردان و عبور از یائسگی) از زاویه

توالی زمانی پس از کتاب اولم بنام یائسگی مردان به رشته تحریر درآمده و چون پس از عرضه کتاب اول با سیل بیشمار نامه‌ها از سرتاسر جهان مواجه بوده و در این نامه‌ها پرسش‌هایی از نوع زیر مطرح شده‌اند:

۱- چرا علیرغم این آگاهی توان درک شوهرم را ندارم؟

۲- چرا شوهرم خشمگین و در خود فرورفته است؟

۳- چرا شوهرم با فرار کردن با یک زن و دختر جوانتر یک شبه به همه وابستگی‌ها و تعهدات خانوادگی‌ش پشت پا زده است؟ و بسیاری از پرسش‌هایی از این نوع مواجه بودم بدین علت جهت پاسخ‌گویی به این پرسش‌ها کتاب حاضر یعنی (رازهای عبور از یائسگی) را در اختیار علاقمندان و دردمندان قرار داده‌ام تا بدین وسیله هرچه بهتر پیوند زناشویی خود را حفظ کرده و پیوسته در مسیر پویایی و شادکامی سیر کنند.

به هر صورت تفاوت کتاب گذر از یائسگی با کتاب اولم یعنی «یائسگی مردان» در این است که در کتاب اول عمدتاً به اساس علمی و فیزیولوژیکی این مسئله یعنی تغییرات هورمونی، جنسی، اجتماعی و فیزیولوژیکی یائسگی پرداخته شده است این در حالی است که کتاب حاضر به مسایل پشت پرده این مقطع زمانی، یعنی تعاملات نزدیک زن و شوهر می‌پردازد. به علاوه در این کتاب خواننده به سادگی متوجه تفاوت یائسگی با بحران میانسالی و سالمندی مردان شده و در عین حال خوانند بهتر خشم و افسردگی مردان را در این مقطع زمانی درک می‌کند. همین‌طور خواننده روشن‌تر و ساده‌تر علل فرار مرد با یک زن جوان‌تر را درمی‌یابد. به علاوه در کتاب گذر از یائسگی درمی‌یابید که چرا مردان از پذیرش این مسئله (یائسگی) سرباز زده و در عین حال چرا مردان در این

مقطع سنی به مثل یک نوجوان رفتار می‌کنند.

بله، از آنجایی که دانایی، توانایی بوده و از آنجایی که تاکنون یائسگی مردان در هاله‌ای از ابهام قرار داشته و از آنجایی که پویایی و شادکامی پیوند زناشویی نقش تام و تمامی را در سلامت و پویایی همه اعضای خانواده و در ابعاد وسیع‌تر در پویایی کل اجتماع دارد بدین علت، درک بهتر مردان در مقطع سنی یائسگی آسان‌تر این هدف بزرگ را محقق می‌سازد. چون امروزه دیگر کسی نمی‌تواند متکر بحران زناشویی شود زیرا براساس شواهد موجود، امروز در جوامع غربی تقریباً از هر دو ازدواج، یک مورد با ناکاهی و شکست مواجه می‌شود لذا بدین علت است که زن و مردشناسی نقش مهمی را در پایداری و سعادت ازدواج ایفا می‌کند. بله، خوانندگان در این کتاب با ظرافتی از این دست آشنا می‌شوند که امید قلبی‌ام این است که سعادت‌طلبان با اعمال این آگاهی‌های نو در زناشویی‌هایشان هرچه بیشتر لذات و مواهب دنیوی و اخروی را تسخیر کنید.

بالنده باشید.

دکتر جو دیاموند