

تبیین نقش شادی و نشاط در پیشگیری از یائسگی زودرس در زنان بر اساس منابع اسلامی و روان‌شناسی

نسرین نیکوزاد^۱، محمد صادق شجاعی^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۵/۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۲/۲۷

چکیده

این پژوهش با هدف تبیین نقش شادی و نشاط در پیشگیری از یائسگی زودرس در زنان بر اساس منابع اسلامی و روان‌شناسی انجام شده است. روش به کار رفته در این پژوهش، توصیفی-تحلیلی است. بُن‌مایه اصلی پژوهش را آیه ۷۱ سوره هود تشکیل می‌دهد که در آن به جریان قاعدگی و بارداری ساره، همسر حضرت ابراهیم در سن بزرگسالی اشاره شده است. بر اساس یافته‌های این پژوهش شادی و نشاط در پیشگیری از یائسگی زودرس مؤثر بوده و ساز و کار تأثیر آن با توجه به نقش شادی و نشاط در کاهش استرس، افزایش سطح هورمون‌های شادی، تقویت نظام ایمنی بدن، بهبود خواب و فعالیت و تحریک فیزیکی قابل تبیین است. در آموزه‌های اسلامی شادی و نشاط مورد توجه قرار گرفته است. بر اساس یافته‌های این پژوهش فرهنگ‌سازی شادی و نشاط در جامعه، به ویژه برای زنان ضروری بوده و می‌تواند از یائسگی زودرس و بحران پیری جمعیت در آینده پیشگیری کند.

واژگان کلیدی: شادی، نشاط، یائسگی زودرس، بارداری زنان، فرزندآوری

۱. طلبه سطح ۳ حوزه علمیه حضرت زینب آران و بیدگل: nnykwzad@gmail.com
۲. استادیار پژوهشگاه ابین المللی المصطفی قم: shojae@gmail.com

یائسگی بخشی طبیعی از زندگی زنان است و به حالتی گفته می‌شود که در آن قاعدگی پایان می‌یابد و فرد نمی‌تواند باردار شود. بر اساس آموزه‌های اسلامی سن یائسگی ۵۰ سالگی است. در عین حال، زنانی که سیّده هستند، دیرتر یائسه می‌شوند (حلی، ۱۳۸۷، ج ۳، ص ۳۳۷). تحقیقات تجربی نیز نشان داده است که سن یائسگی طبیعی معمولاً ۵۰ سالگی است و دارای سه مرحله می‌باشد: *الف) مرحله پیش از یائسگی*: این مرحله‌ی گذار است و طی آن تخمدان‌ها، استروژن کمتری می‌سازند و بدن را برای یائسگی آماده می‌کنند. علائم یائسگی در طول این دوره شروع می‌شود؛ *ب) مرحله یائسگی*: در این مرحله، قاعدگی متوقف می‌شود. تخمدان‌ها دیگر تخمک آزاد نمی‌کنند و استروژن نمی‌سازند؛ *ج) مرحله پس از یائسگی*: در این مرحله علائم یائسگی مانند گرگرفتگی و بی‌قراری کمتر می‌شود. در عین حال، گاهی ممکن است تا سال‌ها ادامه یابد (جوی^۳ و همکاران، ۲۰۱۵؛ کورنمن^۴، ۲۰۰۰). وقتی یائسگی در سن پایین‌تر از ۴۵ سالگی اتفاق بیفتد، به این حالت یائسگی زودرس گفته می‌شود (کازماریک و سزویید^۵، ۲۰۰۱). تشخیص قطعی یائسگی زمانی است که دوره‌ی قاعدگی یک زن به مدت یک سال قطع شود.

آمارها نشان می‌دهند سن یائسگی در زنان ایرانی رو به کاهش است. در کشورهای اروپایی سن یائسگی ۵۰ تا ۵۵ سالگی و در زنان ایرانی سن یائسگی ۴۶ سال و حتی زیر ۴۰ سال گزارش شده است (ضیائی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۴۳). این در حالی است که میانگین سن یائسگی در گذشته ۴۸ تا ۵۲ سال بود (لوسا، ۱۳۸۲، ص ۱۸). با وجود این که یائسگی بیماری یا اختلال نیست، آثار و پیامدهای منفی زیادی (مانند بی‌قراری، اختلال خواب، خشکی و خارش واژن، تعریق شبانه، ریزش مو، مشکلات تمرکز و یادگیری، ناپایداری هیجانی و تغییر خلق و خو) را در زنان به دنبال دارد. این زنان در معرض خطر مرگ زودرس، بیماری‌های عصبی، اختلالات روانی-جنسی، اختلالات خلقی، پوکی استخوان، بیماری قلبی و ناباروری قرار دارند (اوکیکی^۶ و همکاران، ۲۰۱۳؛ اوجدا، ۱۳۸۰).

عوارض یائسگی زودرس به گونه‌ای است که گاهی زندگی طبیعی یک خانواده را مختل می‌کند (بیگی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۲۹۵). یکی از پیامدهای طبیعی یائسگی کاهش قدرت باروری است (بادرای، شاوکی، ۱۳۸۱، ص ۴۲). یائسگی زودرس از نظر عاطفی نیز می‌تواند بسیار مخرب باشد. غصه خوردن برای بچه دار نشدن، ترس از پیری زود هنگام، نگرانی از این که شریک جنسی آنان دیگر آنها را از نظر جنسی جذاب نداند، و کاهش عزت نفس برخی دیگر از مشکلاتی است که زنان ممکن است در اثر یائسگی زودرس با آن مواجه شوند (فراهانی و شهرآرای، ۱۳۸۶، ص ۹). تغییر در تخمدان‌ها عامل اصلی شروع دوران یائسگی است. در یائسگی جسم زرد تبدیل به جسم سفید می‌شود و واحدهای فولیکولار پاسخ دهنده به گنادوتروپین‌ها فرسوده می‌شوند و در نتیجه ترشح استروژن و پروژسترون کاهش

3 - Choi, Y

4 - Korenman, S.

5 - Kaczmarek, M., & Szwed, A.

6 - Okeke, T.

می‌یابد و قاعدگی متوقف می‌شود (انوری، ۱۳۸۵، ج ۸، ص ۸۵۱۲). فقدان دو هورمون باعث می‌شود غده هیپوتالاموس به غده هیپوفیز فرمان دهد که FSH و LH (هورمونی که نشان دهنده مشکلات اساسی در ارتباط با دستگاه تناسلی می‌باشد) بیشتری ترشح کند تا تخمک‌های نابالغ، بالغ شوند و در نتیجه استروژن تولید شود. ولی چون میزان استروژن در بدن کافی نیست دیواره رحم ضخیم نمی‌شود و سرانجام قاعدگی متوقف می‌شود (همان).

در برخی پژوهش‌ها به عوامل یائسگی زودرس پرداخته شده است. شواهد نشان می‌دهد که جراحی‌ها هیستریکتومی یا برداشتن رحم، شیمی‌درمانی یا پرتودرمانی، عدم کفایت اولیه تخمدان، سبک زندگی (تنش و بحران‌های شدید عاطفی در زندگی)، کم وزنی طولانی (زنایی که به شدت در حال رژیم‌های سخت و طولانی مدت هستند)، چاقی مفرط (باعث اختلال در ترشح هورمون‌ها، احتمال نارسایی تخمدان می‌شود)، بیماری‌های خود ایمنی (اختلالات تیروئید، آرتریت روماتیسمی، نارسایی غده‌های فوق کلیوی، لوبوس)، سیگار کشیدن، مواجه با آلاینده‌ها (اجزای تشکیل دهنده پلاستیک، شوینده‌ها، انواع رنگ‌ها و عطرهاست)، استرس شدید یا حاد، بی‌اشتهایی روانی از مهمترین عوامل یائسگی زودرس هستند (بیگی و همکاران، ۱۳۸۷؛ کفای، سرافراز و باقری، ۱۳۸۷). با توجه به آن چه بیان شد یائسگی زودرس می‌تواند آثار و پیامدهای زیادی را برای فرد و حتی برای خانواده به همراه داشته باشد. چه بسا ممکن است ریشه بسیاری از تعارضات خانوادگی، بیماری‌های جسمی، روانی و طلاق در خانواده‌ها به یائسگی زودرس مربوط باشد. از سوی دیگر، نقش یائسگی زودرس در کاهش نرخ فرزندآوری و رشد منفی جمعیت نیز قابل توجه است.

یائسگی زودرس مانند هر بیماری دیگری قابل پیشگیری است. پیشگیری از آن با رژیم غذایی مناسب که حاوی مواد ضروری باشد در کنار اصلاح سبک زندگی امکان‌پذیر است. در آیات و روایات به اصلاح سبک زندگی توصیه شده است. بر طبق آموزه‌های اسلامی یکی از شیوه‌های بسیار کاربردی برای تنظیم سوخت و ساز بدن و پیشگیری از یائسگی زودرس، افزایش فعالیت و شور و نشاط در زندگی است (پالوپ^۷، ۲۰۰۹). شادی و نشاط با حفظ سلامتی، خطر ابتلا به یائسگی زودرس را کاهش می‌دهد. شادی و نشاط باعث تنظیم عادت ماهانه شده و سرانجام از یائسگی زودرس پیشگیری می‌کند. برخی محققان با استفاده از آیه ۷۱ سوره هود که خداوند می‌فرماید: «وَأْمُرْ أَتَهُ قَائِمَةً فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ وَمِنْ وَرَاءِ إِسْحَاقَ يَعْقُوبَ» چنین برداشتی کرده‌اند. مفهوم محوری در این آیه کلمه ضحک است. شأن نزول آیه در باره ساره، همسر ابراهیم است. وی زن سالمندی بود که مدت‌ها عادت ماهانه نداشت، اما به محض این که فهمید غذا خوردن میهمانان نشانه خطری برای ابراهیم نیست، لذا خوشحال شد و عادت ماهانه به او دست داد و او فهمید که اراده الهی بر فرزنددار شدن او تعلق گرفته است (عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۱۵۲). بنابراین، می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که شادی و نشاط باعث استمرار عادت ماهانه در زنان شده و در نتیجه احتمال باروری و فرزندآوری آنها را افزایش می‌دهد. بر اساس آن چه بیان شد مسئله اصلی پژوهش حاضر این است که با توجه به آیه ۷۱ سوره هود چگونه می‌توان از یائسگی زودرس در زنان پیشگیری کرد و نقش شادی و نشاط در این زمینه چیست؟

روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی-تحلیلی است. این روش معمولاً در جایی کاربرد دارد که پژوهشگر افزون بر تصویرسازی وضعیت موجود به تشریح و تبیین وضعیت مطلوب و دلایل چگونگی و چرایی آن می‌پردازد (حافظنیا، ۱۳۸۹، ص ۷۱). باید توجه داشت که برای تشریح و تبیین وضعیت مطلوب نیاز به تکیه گاه استدلالی محکمی وجود دارد. در این پژوهش، این تکیه گاه از طریق جستجو در ادبیات و مباحث نظری تحقیق و گزاره‌های متون دینی در ارتباط با شادی و نشاط و سبک زندگی فراهم می‌شود. بنابراین، فرایند کار به این صورت خواهد بود که ابتدا اطلاعات با مراجعه به منابع اسلامی و روان‌شناختی گردآوری و سپس با به کارگیری شیوه‌های مختلف استدلال در راستای هدف تحقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

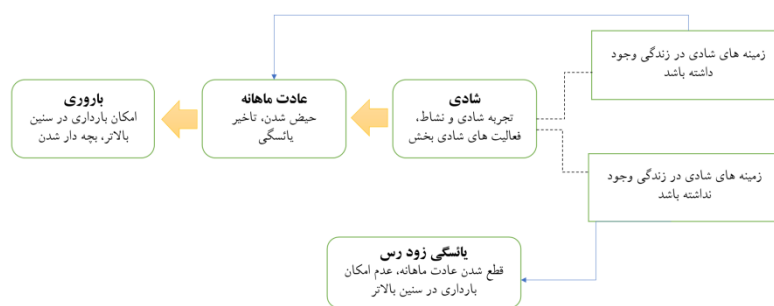
این پژوهش با محوریت آیه ۷۱ سوره هود انجام شده است. فرضیه‌ای که با استفاده از آیه یاد شده مطرح شده این است که شادی و نشاط باعث استمرار عادت ماهانه در زنان شده و در نتیجه احتمال باروری و فرزندآوری آنها را افزایش می‌دهد. چنان‌که پیشتر اشاره شد مفهوم محوری در این آیه واژه ضحک است. ضحک در لغت هم به معنای خندیدن و هم به معنای حائض شدن است (طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۱۲، ص ۴۵). مصطفوی در کتاب *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم* واژه ضحکت را به طمثت [خون حیض دید] معنا کرده است (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۷، ص ۱۶). پیشتر قرآن پژوهان کلمه ضحک را در این آیه به معنای تعجب کردن یا خندیدن در نظر گرفته و سپس در باره این که چه چیزی باعث تعجب و خنده‌ی ساره، همسر حضرت ابراهیم شده است، دیدگاه‌های مختلفی را بیان کرده‌اند (دره، ۱۴۳۰ق، ج ۴، ص ۴۷۲). یک برداشت در توجیه خنده ساره همسر حضرت ابراهیمین است که همسر ابراهیم در حین گفتگوی وی با میهمانان، آنجا ایستاده بود و از غذا نخوردن میهمانان تعجب کرده بود و گویا می‌ترسید؛ چون غذا نخوردن میهمان از خیلی چیزها خبر می‌دهد، ولی همین که برای وی روشن شد که میهمانان فرشتگان خدای تعالی هستند که به خانه او آمده‌اند و هیچ آسیبی متوجه این خانواده نشده، بلکه افتخاری به آنان روی آورده است، از این رو خوشحال شد و خندید. فرشتگان هم وقتی او را خندان دیدند، به اسحاق بشارت دادند (فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۱۸، ص ۲۵). برخی گفته‌اند خنده او از غفلت قوم لوط بوده که نمی‌دانستند چند وقت دیگر نابود می‌شوند (طبرسی، ۱۳۸۰، ج ۳، ص ۱۸۸). یک برداشت و توجیه دیگر این است که خنده او به جهت بشارتی بوده که از سوی فرشتگان به وی داده شده است، مبنی بر این که در سن پیری بچه‌دار می‌شود، آن هم کسی که در سن و سال جوانیش زنی نازا بوده است. برای این که این برداشت با ظاهر آیه هم تناسب داشته باشد گفته شده در آیه شریفه، جملات تقدیم و تأخیر شده است و تقدیر آیه به این صورت است که: فبشرناها باسحق و من وراء اسحق یعقوب فضحکت (مجمع البیان، ج ۳، ص ۱۸۹؛ آلوسی، ۱۴۱۵ق، ج ۱۲، ص ۹۷). در عین حال، برخی مفسران گفته‌اند ضحک در این آیه به معنای حائض شدن است (حدادی، ۱۴۰۸ق، ص ۱۰۶). علامه طباطبایی ضمن اشاره به این

دیدگاه‌ها و برداشت‌ها، کلمه ضحکت را به حیض معنا کرده و می‌گوید: معنای آیه این است که وقتی ابراهیم با میهمانان صحبت می‌کرد و میهمانان راجع به خوردن و نخوردن غذا با آن جناب بگو مگو می‌کردند همسر وی (ساره) ایستاده بود و آنچه را که بین ابراهیم و میهمانان جریان داشت تماشا می‌کرد. در همین حال ناگهان حالت حیض به او دست داد و بلافاصله فرشتگان او را به فرزنددار شدن بشارت دادند (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۴۸۲ و ۴۸۳). علامه فضل‌الله نیز واژه «ضحک» را به معنای حیض دانسته و در توضیح آن می‌گوید: فضحکت و الظاهر أن المراد به الحيض الذي هو من معانی الکلمه فی اللغه (فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ص ۹۷)؛ ظاهراً مراد از ضحک حیض است، که از معنای واژگانی ضحک به حساب می‌آید. وی در ادامه می‌گوید: و این معنا را تفریع بشارت بر آن - که در ادامه آیه آمده - تأیید می‌نماید؛ چه این‌که باردار شدن، متوقف بر پدیداری حالت حیض در زن است، در حالی که این حالت پیشتر در ساره قطع شده بود.

این که خداوند در آیه بشارت را با حرف فاء آورده است نیز مؤید همین معناست که ضحک به معنای حیض است. طبق این برداشت، به محض این که همسر حضرت ابراهیم علیه السلام حیض شد ما او را به اسحاق بشارت دادیم و این حیض شدن نشانه‌ای بود که باعث می‌شد همسر ابراهیم علیه السلام زودتر بشارت الهی را در باره فرزنددار شدن خود باور کند و بپذیرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۴۸۲). در روایتی از امام صادق علیه السلام نیز کلمه "ضَحِکَت" در این آیه به حیض شدن معنا شده است (ابن بابویه، ۱۴۰۳ق، ص ۲۲۴). فخر رازی معانی و وجوه مختلف مربوط به این آیه را مورد تحلیل و بررسی قرار داده و حیض شدن را به عنوان یکی از احتمالات در معنای آیه ذکر کرده است (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۱۸، ص ۳۷۴). روحی و فیاض بخش (۱۳۹۲) دیدگاه علامه طباطبایی را در تفسیر معنای "ضَحِکَت" ترجیح داده و از آن به عنوان دیدگاه برگزیده یاد کرده‌اند. طبق این تحلیل، به طور کلی تا اینجا مشخص شد که "ضَحِکَت" در آیه ۷۱ سوره هود به معنای حیض شدن است. از سوی دیگر، حیض شدن نقطه مقابل یائسگی زودرس بوده و می‌تواند باروری و فرزندآوری را در زنان پیش‌بینی کند؛ زن تا وقتی حیض ببیند، حامله می‌شود (دره، ۱۴۳۰، ج ۴، ص ۴۷۲).

علاوه بر حیض شدن، مکانیزم دیگری که پیش‌بینی‌کننده توانایی باروری و فرزندآوری در زنان بوده و از یائسگی زودرس پیشگیری می‌کند، شادی و نشاط است. شادی و نشاط یک اصل بنیادی در سبک زندگی اسلامی است. باید توجه داشت که مفهوم شادی در آیه ۷۱ سوره هود نیز به صورت نمادین اِشْراب شده است؛ زیرا همسر ابراهیم علیه السلام پس از شنیدن خبر بارداری و بشارت تولد اسحاق و بعد از آن یعقوب احساس خوشحالی و شادی کرد (خطیب، ۱۴۲۴ق، ج ۶، ص ۱۱۷۲). باید توجه داشت که در این آیه شادی و خوشحالی بدون اینکه از واژه "ضَحِکَت" فهمیده شود، مقتضای ناهمخوانی وضعیت موجود (پیری) با حالت ایده آلی است (حیض شدن و باردار شدن) که وی حتی تصورش را هم نمی‌کرد. گفته شده حضرت ابراهیم علیه السلام نود سال داشت و تحقق یافتن آرزوی دیرینه همسر وی باعث شادی و خوشحالی او شد (ابن ابی حاتم، ۱۴۱۹ق، ج ۶، ص ۲۰۵۶). از این آیه دانسته می‌شود که بشارت دادن، شاد کردن و خوشحال کردن یک زن می‌تواند حال خوبی در او ایجاد کند که حتی باعث حائض شدن و سرانجام بارداری او شود. بنابراین، الگوی نظری که

با استفاده از آیه ۷۱ سوره هود در ارتباط با باروری و پیشگیری از یائسگی زودرس در زنان به دست می‌آید، مدل شادی-عادت ماهانه - تاخیر یائسگی- باروری در سنین بالاتر است که در شکل ۱ نشان داده شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که شادی و نشاط در زندگی می‌تواند از یائسگی زودرس پیشگیری کند. یکی از رفتارهای مرتبط با شادی و نشاط خندیدن است. کسی که در زندگی خود از خنده به عنوان یک عادت استفاده می‌کند، کمتر اضطراب و استرس را تجربه خواهد کرد. طبق تحقیقات انجام شده خنده می‌تواند در دراز مدت به بهبود سیستم ایمنی و بهبود روحیه افراد کمک کند. همچنین، شادی ناشی از خندیدن در سلامت مغز، قلب، سیستم دفاعی و ایمنی بدن مؤثر است (بینه^۸ و لینگاجر^۹، ۲۰۰۹).



شکل ۱: نموداری از مدل شادی-عادت ماهانه- تاخیر یائسگی- بارداری در سنین بالاتر

نقش شادی در پیشگیری از یائسگی به این جهت است که می‌تواند باعث افزایش فعالیت‌های سلولی سالم شده و استرس را کاهش دهد. اثرات و کارکردهای شادی در پژوهش‌های مختلف مورد تأیید قرار گرفته است (آرگایل^{۱۰}، ۲۰۱۳). در منابع اسلامی نیز به آثار مثبت شادی و نشاط اشاره شده است. برای نمونه، علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «السُّرُورُ يَبْسُطُ النَّفْسَ، وَيُثِيرُ النَّشَاطَ» (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۴۸)؛ شادی نفس را می‌گشاید و نشاط را برمی‌انگیزد. طبق این روایت، شادی باعث گشودگی روانی می‌شود. در مقابل، غم و اندوه باعث گرفتگی روانی در فرد می‌شود. علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «الْغَمُّ يَقَيِّضُ النَّفْسَ وَ يَطْوِي الْإِنْبِسَاطَ» (همان، ص ۱۱۴)؛ اندوه، تنگنای روانی ایجاد می‌کند و انبساط خاطر را از بین می‌برد. انسان در زندگی خود به شادی و نشاط نیاز دارند. علی^{علیه السلام} فرمود: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۱۸۲)؛ همانا دل‌ها خسته می‌شوند؛ همان گونه که بدن‌ها خسته می‌شوند. پس، به وسیله سخنان حکمت‌آمیز و مطالب سودمند، خود را از خستگی بیرون آورید. شادی در چارچوب شرعی، منطقی و به دور از افراط و تفریط مورد توصیه و تأکید اسلام است. خداوند در قرآن شادی و نشاط را لازمه زندگی مؤمنانه دانسته و توصیه می‌کند که مؤمن باید از نعمت‌های الهی لذت برده و شاد باشد: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَ بِرَحْمَتِهِ قَبْلَ ذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ

8 - Bennett, M. P.

9 -Lengacher, C.

10 - Argyle, M.

حَیْرٌ مِّمَّا یَجْمَعُونَ»؛ بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این، از تمام آنچه گردآوری کرده اند، بهتر است (یونس، ۸۵). با توجه به اهمیت شادی و کارکردهای مثبت آن هرچیزی که به شادی و نشاط کمک کند از نظر اسلام مطلوب و هر چیزی که زمینه شادی و نشاط را از فرد سلب کند نامطلوب است.

در تبیین این که شادی و نشاط چگونه می‌تواند در پیشگیری از یائسگی زودرس نقش داشته باشد می‌توان گفت شادی و نشاط باعث طولانی‌تر شدن دوره زندگی و سلامت جسمی و روانی می‌شود. افرادی که به اندازه کافی از سلامت جسمی و روانی برخوردارند یائسگی طبیعی و بهنجار را تجربه خواهند کرد. در مقابل، فقدان شادی و نشاط باعث یائسگی زودرس خواهد شد. تحقیقات نشان داده است که استرس باعث یائسگی زودرس می‌شود. برخی تحقیقات نشان داده است در زنان کارمند به دلیل تجربه استرس شغلی سن یائسگی کمتر از زنان خانه‌دار است. ساعت کاری طولانی و سنگین و ایستادن طولانی مدت می‌تواند باعث ایجاد اختلالات اندوکراین و بی‌نظمی‌های قاعدگی شود (وانگ ام و همکاران، ۲۰۱۸). هم چنین تحقیقات نشان داده اند که افزایش تعداد زایمان، به‌ویژه در زنان با طبقه اجتماعی اقتصادی بالا، با تأخیر در یائسگی طبیعی همراه است. زنان مجرد در مقایسه با زنان متأهل یائسگی زودرس را تجربه می‌کنند (پیردل و همکاران، ۱۳۸۰).

همچنین تحقیقات نشان داده‌اند که بین سن یائسگی و متغیرهای سن اولین قاعدگی، تعداد زایمان‌ها، مصرف قرص ضد بارداری، سیکل قاعدگی نامنظم، وضعیت تأهل، سن یائسگی مادر و وضعیت تغذیه ارتباط معنی دار وجود دارد؛ به طوری که با کاهش سن منارک و افزایش تعداد زایمان‌ها سن یائسگی نیز افزایش می‌یابد (پیردل و همکاران، ۱۳۸۰). در زنان سیگاری در مقایسه با غیرسیگاری سیکل قاعدگی ۱ تا ۲ سال زودتر متوقف می‌شود؛ زیرا متابولیسم استروژن در سیگاری‌ها زودتر روی می‌دهد که همین امر منجر به کاهش سطح استروژن می‌شود. طبق تحقیقات در افرادی که مصرف سیگارشان بالا است یائسگی زودتر شروع می‌شود (کینی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۶).

در تبیین این که استرس چگونه باعث یائسگی زودرس می‌شود، تحقیقات نشان داده است که استرس، هورمون‌های درون‌ریز بدن را تحریک کرده و اثر منفی روی سیستم ایمنی بدن می‌گذارد و یائسگی زودرس را به همراه دارد (تهرانی، ۱۳۹۸). بر اساس طب سنتی یکی از علل عمده توقف قاعدگی قبل از یائسگی طبیعی، غلبه غیرطبیعی سودا است که با مشکلات عصبی و روانی همچون اضطراب، افسردگی و با علائم سردی و خشکی بدن همراه است. معمولاً افرادی که دچار نارسایی زودرس تخمدان هستند یک شرح حال قبلی از استرس دارند که در طب ایرانی از آن با اصطلاح **اعراض نفسانی** یاد می‌شود (مصدق و همکاران، ۱۳۹۱). شادی اگر به اندازه باشد، باعث شادابی جسمی شده و از پیری زودرس پیشگیری می‌کند. همچنین باعث می‌شود سوخت و ساز بدن بهتر صورت گیرد و عفونت‌ها و مواد اضافی از بدن خارج شوند (جرجانی، ۱۳۸۴). بنابراین، با توجه به این که شادی و نشاط می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت عمومی بدن داشته باشد، می‌تواند از عوارض ناشی از یائسگی زودرس پیشگیری کند.

هدف این پژوهش تبیین نقش شادی و نشاط در پیشگیری از یائسگی زودرس در زنان بر اساس منابع اسلامی و روان‌شناسی است. بر اساس یافته‌های این پژوهش، شادی و نشاط وقتی به اندازه و بهنجار باشد اثرات مثبت در جنبه‌های جسمی و روانی افراد به دنبال دارد. تأثیر شادی و نشاط در پیشگیری از یائسگی زودرس در زنان به جهت این است که باعث کاهش استرس می‌شود. تحقیقات نشان داده است که استرس می‌تواند عاملی برای یائسگی زودرس باشد (هارلو^{۱۲} و سیگنوریلو^{۱۳}، ۲۰۰۰؛ میشر^{۱۴} و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین کاهش استرس می‌تواند در پیشگیری از یائسگی زودرس مؤثر باشد. از سوی دیگر، شادی و نشاط می‌تواند باعث افزایش سطح هورمون‌های خوشحالی مانند اندورفین و سروتونین در بدن شوند. این هورمون‌ها می‌توانند در کاهش علائم یائسگی زودرس مؤثر باشند (دفارهود^{۱۵} و همکاران، ۲۰۱۴). این هورمون‌ها باعث افزایش سطح انرژی و احساس رضایت از زندگی می‌شوند. همچنین، هورمون‌های خوشحالی (مانند دوپامین، سروتونین، اکسی‌توسین، اندورفین، کورتیزول و آدرنالین) می‌توانند بهبود خواب، سیستم ایمنی، قلب و عروق و سلامت عمومی را تحت تأثیر قرار دهند، که همگی عوامل مهمی در کاهش یائسگی زودرس هستند. طبق تحقیقات انجام شده از راه‌هایی که می‌توان به افزایش سطح هورمون‌های خوشحالی کمک کرد، می‌توان به ورزش منظم، مدیتیشن، خواب کافی، تغذیه سالم و متعادل، روابط اجتماعی قوی و فعالیت‌های لذت‌بخش مانند مطالعه، گردشگری و هنر اشاره کرد (هوتزه^{۱۶} و گریفین^{۱۷}، ۲۰۱۳؛ قوش^{۱۸}، ۲۰۱۸). هم چنین شادی و نشاط می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و از بروز بیماری‌ها و عوارض ناشی از یائسگی زودرس جلوگیری کند. همچنین، طبق تحقیقات انجام شده شادی و نشاط می‌تواند کیفیت خواب را افزایش دهد. از سوی دیگر، خواب نامناسب می‌تواند عاملی برای بروز یائسگی زودرس باشد (شاور^{۱۹} و وودز^{۲۰}، ۲۰۱۵). یکی دیگر از تأثیرات مثبت شادی و نشاط در پیشگیری از یائسگی زودرس، تحرک و فعالیت فیزیکی است. شادی و نشاط می‌تواند به افزایش فعالیت و تحرک فیزیکی افراد کمک کنند. طبق تحقیقات انجام شده ورزش منظم می‌تواند در کاهش علائم یائسگی زودرس مؤثر باشد و باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن شود (هاجی^{۲۱} و وارین^{۲۲}، ۲۰۰۸؛ دینیز^{۲۳}، ۲۰۰۷).

-
- 12 - Harlow, B.
 - 13 - Signorello, L.
 - 14 - Mishra, G.
 - 15- Dfarhud, D.
 - 16 - Hotze, S. F.
 - 17 - Griffin, K.
 - 18 - Ghosh, S.
 - 19 - Shaver, J. L.
 - 20 - Woods, N.
 - 21 - Hagey, A. R.
 - 22 - Warren, M.
 - 23 - Deniz, G.

نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که شادی و نشاط می‌توانند به عنوان عامل مؤثر در کنترل و کاهش علائم یائسگی زودرس عمل کنند. همچنین، براساس مطالعات اخیر، افرادی که در طول زندگی خود شادی و نشاط بیشتری را تجربه می‌کنند، احتمالاً در فرایند یائسگی با مشکلات کمتری روبرو می‌شوند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که افزایش سطح شادی و نشاط در زندگی روزمره می‌تواند بهبود علائم یائسگی زودرس را به همراه داشته باشد. در نهایت، توصیه می‌شود که زنان به منظور پیشگیری از یائسگی زودرس و امکان باروری در سنین بالاتر به دنبال راه‌هایی برای افزایش شادی و نشاط در زندگی خود باشند.

۱. قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی
۲. ابن ابی حاتم، عبدالرحمن (۱۴۱۹ق)، تفسیر القرآن العظیم، ریاض: مکتبه نزار مصطفی الباز.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۳ق)، معانی الاخبار، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۴. انوری، حسین (۱۳۸۵)، فرهنگ بزرگ سخن، تهران: سخن.
۵. اوجدا، لیندا (۱۳۸۰)، یائسگی بدون دارو، ترجمه آیدا برهمند، تهران: تیمور زاده.
۶. آلوسی، محمود (۱۴۱۵ق)، روح المعانی فی تفسیر القرآن الکریم و سیر المثنی، بیروت: دار الکتب العلمیه.
۷. بادرای، شاوکی (۱۳۸۶)، درمان بالینی دوران یائسگی، اسماعیل پور، حسین پورشجاعی تهرانی، تهران: موسسه فرهنگی انتشاراتی دهسرا.
۸. بیگی، مرجان (۱۳۸۷). بررسی عوامل مرتبط با اختلالات عملکرد جنسی زنان یائسه، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، شماره ۹۰، صص ۲۹۴-۳۰۰.
۹. پیردل، منیژه و همکاران (۱۳۹۸)، بررسی سن یائسگی و عوامل مرتبط با آن در زنان یائسه، فصلنامه خانواده و بهداشت دوره نهم شماره چهارم، صص ۷۳-۸۹.
۱۰. تمیمی‌آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۰)، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه و شرح آقا جمال خوانساری، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۱. جرجانی، اسماعیل (۱۳۸۴)، الغرائز الطبیعی و المباحث الالهی، تصحیح حسن تاجبخش، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، صص ۲۳۸ - ۲۴۸.
۱۲. حافظنیا، محمد رضا (۱۳۸۹)، مقدمه‌ای بر روش تحقیق در علوم انسانی، تهران: سمت.
۱۳. حدادی، احمد (۱۴۰۸ق)، المدخل لعلم تفسیر کتاب الله تعالی، دمشق: دار القلم.
۱۴. حلی، محمد (۱۳۸۷)، ایضاح الفوائد فی شرح مشکات القواعد، قم: اسماعیلیان.
۱۵. خطیب، عبدالکریم (۱۴۲۴ق)، التفسیر القرآنی للقرآن، بیروت: دار الفکر العربی.
۱۶. دره، محمد علی (۱۴۳۰ق)، تفسیر القرآن الکریم و اعرابه و بیانیه، بیروت: دار ابن کثیر.
۱۷. روحی، محمد، و محمد تقی فیاض بخش (۱۳۹۲)، تفسیر واژگان قرآن کریم، تهران: فردا.
۱۸. ضیائی، سعیده، سارا ضیاغم و معصومه سیاحی (۱۳۹۲)، بررسی ارتباط بین سن یائسگی و سندرم متابولیک در زنان یائسه غیرچاق، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، ش ۵، صص ۴۱-۴۸.
۱۹. طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۲۰. طبری، محمد (۱۴۱۲ق)، جامع البیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دارالمعرفه.
۲۱. عیاشی، محمد (۱۳۸۰ق)، تفسیر العیاشی، ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: مطبع العلمیه.

۲۲. فخر رازی، محمد (۱۴۲۰ق)، التفسیر الکبیر، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۳. فراهانی، محمد تقی، مهنراز شهرآرای و توران علیزاده (۱۳۸۶)، استرس ناباروری، فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی و اطلاع رسانی، ش ۲، ص ۹ - ۱۶.
۲۴. لوسا، لیندا (۱۳۸۲)، هورمون درمانی آری یانه؟ ترجمه منیژه شیخ جواد، تهران: پیکان.
۲۵. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۶. مصدق، محمود و همکاران (۱۳۹۱)، مروری بر هیجانات در طب سنتی ایران، مجله طب سنتی اسلام و ایران، شماره ۲، ص ۱۵۵ - ۱۶۱.
۲۷. مصطفوی، حسن (۱۳۶۸)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
28. Argyle, M. (2013). The psychology of happiness. Routledge.
29. Bennett, M. P., & Lengacher, C. (2009). Humor and laughter may influence health IV. humor and immune function. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 6, 159-164.
30. Choi, Y., Chang, Y., Kim, B. K., Kang, D., Kwon, M. J., Kim, C. W., ... & Cho, J. (2015). Menopausal stages and serum lipid and lipoprotein abnormalities in middle-aged women. *Maturitas*, 80(4), 399-405.
31. Deniz, G., Antoine, C., Liebens, F., Carly, B., Pastijn, A., & Rozenberg, S. (2007). Treatment of premature menopause in breast cancer patients. *Acta chirurgica Belgica*, 107(3), 263-266.
32. Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & health: the biological factors-systematic review article. *Iranian journal of public health*, 43(11), 1468.
33. Ghosh, S. K. (2018). Happy hormones at work: applying the learnings from neuroscience to improve and sustain workplace happiness. *NHRD Network Journal*, 11(4), 83-92.
34. Hagey, A. R., & Warren, M. P. (2008). Role of exercise and nutrition in menopause. *Clinical obstetrics and gynecology*, 51(3), 627-641.
35. Harlow, B. L., & Signorello, L. B. (2000). Factors associated with early menopause. *Maturitas*, 35(1), 3-9.

36. Hotze, S. F., & Griffin, K. (2013). *Hormones, Health, and Happiness: A Natural Medical Formula for Rediscovering Youth*. Advantage Media Group.
37. Kaczmarek, M., & Szwed, A
38. Kaczmarek, M., & Szwed, A. (2001). Age at menopause and reproductive determinants in Polish women.
39. Kinney, A., Kline, J., & Levin, B. (2006). Alcohol, caffeine and smoking in relation to age at menopause. *Maturitas*, 54(1), 27-38.
40. Korenman, S. G. (2000). Menopause. *Western Journal of Medicine*, 173(2), 80.
41. Mishra, G. D., Chung, H. F., Cano, A., Chedraui, P., Goulis, D. G., Lopes, P., ... & Lambrinoudaki, I. (2019). EMAS position statement: predictors of premature and early natural menopause. *Maturitas*, 123, 82-88.
42. Okeke, T. C., Anyaehie, U. B., & Ezenyeaku, C. C. (2013). Premature menopause. *Annals of medical and health sciences research*, 3(1), 90-95.
43. Palupi, S. (2009). Islam dan Menopause. *Telaah Dasar Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Bagi Persoalan Psikologis Wanita, Skripsi*.
44. Shaver, J. L., & Woods, N. F. (2015). Sleep and menopause: a narrative review. *Menopause*, 22(8), 899-915.
45. Wang, M., Gong, W. W., Hu, R. Y., Wang, H., Guo, Y., Bian, Z., ... & Yu, M. (2018). Age at natural menopause and associated factors in adult women: findings from the China Kadoorie Biobank study in Zhejiang rural area. *PloS one*, 13(4), e0195658.

