

تبیین نقش شادی و نشاط در پیشگیری از یائسگی زودرس در زنان از نظر اسلام و روانشناسی

نسرین نیکوزاد

چکیده:

بنابر نیاز جامعه مبنی بر کمی جمعیت و مسئله ی خطیر انسجام خانواده در عصر کنونی هدفی را دنبال کردیم و آن اینکه با توجه به کاهش سن یائسگی در زنان و علائم آسیب زننده ی یائسگی بر زنان از جمله جسمی و روانی، مانند بی خوابی، سخت شدن اندام تناسلی، سختی رابطه جنسی و در نتیجه کم شدن میل جنسی، افسردگی و اضطراب، آسیب های این دوران است.

با بررسی علل و عوامل باید برای جلوگیری از کاهش سن یائسگی با بالا بردن سطح شادی و نشاط که در قرآن و روایات ما به آن تاکید فراوان شده و کم شدن استرس و افسردگی در خانم ها و تولید متعادل هورمون های زنانگی در نتیجه ایجاد نشاط از جمله استروژن این معزل کاهش یافته در نتیجه تحکیم و صمیمیت زوجین و تولید نسل را به همراه خواهد داشت. آنچه قرآن و روایات و روانشناسان بیان می کنند تماماً مبنی بر نیاز یک انسان به شادی و نشاط است، بنابراین این مسئله که چگونه میتوانیم از پایین آمدن سن یائسگی جلوگیری کرده و یک دغدغه خانواده و جامعه را حل کنیم را در متون دینی و روانشناسی بررسی کرده ایم.

روش مورد استفاده در این پژوهش، توصیفی-تحلیلی است. این روش معمولاً در جایی کاربرد دارد که پژوهشگر علاوه بر تصویرسازی وضعیت موجود به تشریح و تبیین وضعیت مطلوب و دلایل چگونگی و چرایی آن می پردازد (حافظ نیا، 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 گزاره های متون دینی در ارتباط با شادی و نشاط و سبک زندگی فراهم می شود. بنابراین، فرایند کار به این صورت خواهد بود که ابتدا اطلاعات با مراجعه به منابع اسلامی و روان شناختی گردآوری و سپس با به کارگیری شیوه های مختلف استدلال در راستای هدف تحقیق مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد.

استدلال بنده به آیه ۷۱ سوره هود می باشد آنجا که با بشارت فرشتگان به فرزند دار شدن همسر حضرت ابراهیم ایشان حائض شده و پس از آن صاحب فرزند می شوند مبنی بر اینکه نشاط و شادی در زنان باعث بازگشت به حالت طبیعی آنها میشود و می تواند سن بارور شدن زنان را به تاخیر بیندازد.

آمار ها نشان میدهد سن یائسگی در زنان ایرانی رو به کاهش است. در کشور های اروپایی سن یائسگی ۵۵ تا ۵۲ سالگی و در زنان ایرانی سن یائسگی ۴۶ سال و حتی زیر ۴۰ سال گزارش شده است (ضیایی، ضیاغم، سیاحی، ۱۳۹۲، ص ۴۳). این در حالی است که سن طبیعی یائسگی در گذشته ۴۸ تا ۵۲ سال بود (لوسا، ۱۳۸۲، ص ۱۸).

کاهش سن یائسگی آثار و پیامدهای جسمی و روانی زیادی را به همراه دارد. این عوارض به گونه ای است که گاهی زندگی طبیعی یک خانواده را مختل میکند (بیگی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۲۹۵). پیامدهای یائسگی در پژوهشهای مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. پوکی استخوان، بیماری های قلبی و عروقی، عدم اختیار و کنترل بر روی دفع ادرار، بد خوابی، گرگرفتگی، ایجاد تغییراتی در واژن مانند خشکی واژن، کاهش میل جنسی، افسردگی خفیف، اضطراب، خارش و سوزش برخی پیامدهای یائسگی است (اوجدا ۱۳۸۰، ص ۱۹). علاوه بر موارد یاد شده، یکی از پیامدهای طبیعی یائسگی کاهش قدرت باروری است (باداری، شاوکی، ۱۳۸۱، ص ۴۲). هم چنین یائسگی زود هنگام ممکن است از نظر عاطفی بسیار مخرب باشد. غصه خوردن برای بچه دار نشدن، ترس از پیری زود هنگام، نگرانی از اینکه شریک جنسی آنان دیگر آنها را از نظر جنسی جذاب نداند، کاهش عزت نفس برخی دیگر از مشکلاتی است که زنان ممکن است در اثر یائسگی زود رس با آن مواجه شوند (فراهانی، شهرآرای، ۱۳۸۶، ص ۹).

تغییر در تخمدانها عامل اصلی شروع دوران یائسگی هستند. در یائسگی جسم زرد تبدیل به جسم سفید می شود و واحدهای فولیکولار پاسخ دهنده به گنادوتروپین ها فرسوده می شوند و در نتیجه ترشح استروژن و پروژسترون کاهش می یابد و قاعدگی متوقف می شود (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 می باشد)، بیشتری ترشح کند تا تخمکهای نابالغ، بالغ شوند و در نتیجه استروژن تولید شود. ولی چون میزان استروژن در بدن کافی نیست دیواره ی رحم ضخیم نمی شود و سرانجام قاعدگی متوقف میشود (انوری، ۱۳۸۵، ج ۸، ص ۸۵۱۲).

در برخی پژوهشها به عوامل یائسگی زودرس پرداخته شده است. شواهد نشان می دهد که جراحی ها هیستریکتومی یا برداشت رحم، شیمی درمانی یا پرتو درمانی، عدم کفایت اولیه تخمدان، سبک زندگی (تنش

و بحران های شدید عاطفی در زندگی)، کم وزنی طولانی (زنانی که به شدت در حال رژیم های سخت و طولانی مدت هستند)، چاقی مفرط (باعث اختلال در ترشح هورمون ها، احتمال نارسایی تخمدان می شود)، بیماری های خود ایمنی (اختلالات تیروئید، آرتریت روماتیسمی، نارسایی غده های فوق کلیه، لوبوس)، سیگار کشیدن، مواجهه با آلاینده ها (اجزای تشکیل دهنده پلاستیک، شوینده ها، انواع رنگ ها و عطرهاست)، استرس شدید یا حاد، بی اشتها بی روانی از مهمترین عوامل یائسگی زودرس هستند (بیگی و همکاران، ۱۳۸۷؛ کفایی، سرافراز، باقری، ۱۳۸۷). با توجه به آن چه بیان شد یائسگی زودرس می تواند 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 خانواده ها به یائسگی زودرس مربوط باشد. از سوی دیگر، نقش یائسگی زودرس در کاهش نرخ فرزندآوری و رشد منفی جمعیت نیز قابل توجه است. بنابراین مساله اصلی پژوهش حاضر این است چگونه می توان از یائسگی زودرس پیشگیری کرد و نقش شادی و نشاط در این زمینه چیست؟

یافته های پژوهش

یافته های پژوهش نشان می دهد که شادی و نشاط در زندگی می تواند از یائسگی زودرس پیشگیری کند. یکی از رفتارهای مرتبط با شادی و نشاط خندیدن است. کسی که در زندگی خود از خندیدن به عنوان یک عادت استفاده می کند، کمتر اضطراب و استرس را تجربه خواهد کرد. خنده می تواند در دراز مدت به بهبود سیستم ایمنی و روحیه افراد کند. شادی ناشی از خندیدن در سلامت مغز، قلب، سیستم دفاعی و ایمنی موثر خواهد بود (بینه و لینگاجر^۱، ۲۰۰۹).

شادی ممکن است ریشه ژنتیکی داشته باشد، اما مهارت به دست آوردن رضایت و شادی امروزه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. زمانی در زندگی احساس رضایت و شادی می کنیم که بر عملکرد تمام اعضای بدن خود تاثیر آن را حس کرده باشیم، فعالیت های ساده روزانه باعث افزایش شادی و کاهش استرس می شود و حتی می تواند محافظ افراد در برابر بیماری ها باشد.

نقش شادی در پیشگیری از یائسگی به این جهت است که می تواند فعالیت های سلولی سالم را تشویق کند و استرس را کاهش دهد. پژوهش گران معتقدند زنانی که از استرس ها و فشار اقتصادی رنج می برند

^۱ - Bennett, M. P., & Lengacher, C

۸۰٪ بیش از همسالان خود که نگرانی مالی و اقتصادی ندارند، به یائسگی زودرس دچار می‌شوند. استرس‌های ناشی از فقر می‌تواند بر قدرت تخمک‌گذاری آنها اثر گذاشته و با کاهش توانایی باروری موجب یائسه شدن آنها در سنین جوانی شود. (مجله پیام زن، بخش خبر، شماره ۱۳۱، ص ۱۰) بررسی می‌کنیم چگونه شادی و نشاط در جلوگیری از استرس و در پی آن موجب جلوگیری از یائسگی زودرس می‌شود.

از نظر اسلام افراد در زندگی به شادی و نشاط نیاز دارند. علی (ع) فرمود: «إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأُبْدَانُ فَأَبْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ» (نهج البلاغه، حکمت ۹۷). همانا دل‌ها خسته می‌شوند؛ همان گونه که بدن‌ها خسته می‌شوند. پس، به وسیله سخنان حکمت آمیز و مطالب سودمند، خود را از خستگی بیرون آورید. شادی چارچوب‌های شرعی، منطقی و دور از افراط و تفریط مورد توصیه و تاکید اسلام است. اسلام بهره‌گیری از شادی را آموزش می‌دهد؛ تا جایی که برای تبسم به چهره اهل ایمان و دیگران پاداش قرار داده است و به این ترتیب، به شادی عمق بخشیده، آن را پایدار می‌نماید. 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 وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس، ۸۵)؛ بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این، از تمام آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است.

شادی و نشاط لازمه زندگی است. وجود نداشتن شادی و نشاط باعث پیری زودرس می‌شود. رسول خدا (ص) فرمود: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوْجَةٍ تُشَيِّبُنِي قَبْلَ أَوَانٍ مَشِيئِي» (شیخ صدوق، ج ۱، ص ۳۳۶)

خدایا! به تو پناه می‌برم از همسری که قبل از رسیدن پیری، پیرم کند. در قرآن شادی به عنوان یک سبک زندگی مورد توجه قرار گرفته است. خداوند می‌فرماید: هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنْ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ. (یونس، ۲۲) اوست که شما را در خشکی و در دریا، حرکت می‌دهد. تا آن گاه که در کشتی‌ها هستند و باد موافق، به حرکتشان می‌آورد، شادمان‌اند. چون توفان، فرا رسد و موج، از هر سو بر آنها فرو ریزد، چنان می‌پندارند که در محاصره موج قرار گرفته‌اند. خدا را از روی اخلاص عقیده می‌خوانند که: «اگر ما را از این خطر برهانی، از سپاس‌گزاران خواهیم بود.

این گونه آیات، شادی را در نتیجه برخورداری از نعمت‌های الهی می‌دانند. انسان‌های قدردان و سپاس‌گزار، می‌توانند، بهره کافی را از چنین موقعیت‌هایی ببرند و آن را به شادی پایدار، تبدیل نمایند. در غیر

این صورت، باعث زیان های فراوانی خواهد شد. ه. دانش و تحصیلات منابع مرتبط با تأثیر سطح دانش بر شادمانی، در آموزه های دینی، محدود است؛ اما در این نکته، تردیدی نیست که دانش و تحصیلات، اگر در خدمت اهداف الهی و خدمت به بشر نباشد، شادی زودگذر به حساب می آید. خداوند متعال، در تبیین وضعیت آنان که به واسطه دانش خود، از حقایق و واقعیات، چشم پوشی نموده، بدین سبب شادمان شدند، می فرماید: فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ رُسُلُهُم بِالْبَيِّنَاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَ حَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِؤْنَ. (غافر، ۸۳) و چون پیامبران شان، دلایل آشکار برایشان آوردند، به آن مقدار [مختصری] از دانش که نزدشان بود، خشنود شدند و سرانجام آنچه به ریشخند می گرفتند، آنان را فروگرفت. با همه این اوصاف، امروزه تأثیر تحصیلات و چگونگی آن بر شادی، مورد تحقیق قرار گرفته است. تحقیقات، نشان دهنده همبستگی مثبت سطح تحصیلات با شادمانی بود. آنها در تحلیل خود دریافتند که تحصیلات، روی میزان خوش بختی افراد، تأثیر دارد. (کار، ص ۷۹)

برای جلوگیری از استرس و ایجاد شادی در جامعه خصوصاً زنان دستورالعمل هایی وارد شده است. شادی بخشی در کانون خانواده پیامد اعمال شایسته والدین در نظام خانواده و ایجاد بستر و فضایی شاد و دلپذیر در خانه، شادمانی و شادکامی دنیوی و اخروی است. این نکته را می توان در سیره عملی معصومان (علیهم السلام) دنبال نمود. رسول گرامی اسلام، فرموده است: مَنْ قَبَلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لَهُ حَسَنَةً، وَ مَنْ فَرَّحَهُ فَرَّحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (کلینی، ج ۶، ص ۴۹) هر که فرزند خود را ببوسد، خداوند عز و جلّ برای او یک کار نیک می نویسد و هر که فرزندش را شاد کند، خداوند در روز قیامت، او را شاد می سازد. این بیان لطیف، در قالبی دیگر از پیامبر (ص) چنین روایت شده است: إِنَّ اللَّهَ - تَبَارَكَ وَ تَعَالَى - عَلَى الْإِنَاثِ أَرْأَفُ مِنْهُ عَلَى الذُّكُورِ، وَ مَا مِنْ رَجُلٍ يَدْخُلُ فَرَحَهُ عَلَى امْرَأَةٍ بَيْنَهُ وَ بَيْنَهَا حُرْمَةٌ، إِلَّا فَرَّحَهُ اللَّهُ تَعَالَى يَوْمَ الْقِيَامَةِ. (همان، ص ۶) خداوند - تبارک و تعالی - به زنان، مهربان تر از مردان است. هیچ مردی نیست که زنی از محارم خود را خوش حال سازد، مگر این که خداوند متعال، در روز قیامت، او را شادمان گرداند. پیامبر خدا (ص) می فرماید: مَنْ دَخَلَ السُّوقَ فَاشْتَرَى تُخْفَةً فَحَمَلَهَا إِلَى عِيَالِهِ كَانَ كَحَامِلٍ صَدَقَةٍ إِلَى قَوْمٍ مَحَاوِجٍ وَ لَيُبْدَأُ بِالْإِنَاثِ قَبْلَ الذُّكُورِ فَإِنْ مَنْ فَرَّحَ ابْنَتَهُ فَكَأَنَّمَا أُعْتِقَ رَقَبَةً مِنْ وَ لَدِ إِسْمَاعِيلَ. (شیخ حرعاملی، ج ۲۱، ص ۵۱۴) هر که به بازار برود و هدیه ای برای خانواده خود بیاورد، همچون حامل صدقه برای مردم نیازمند است، و به دخترها، پیش از پسران هدیه بدهد؛ زیرا هر که دخترش را شاد کند، گویا بنده مؤمنی از فرزندان اسماعیل را در راه خدا، آزاد نموده است.

نگاه تربیتی به مقوله شادی در کانون خانواده، در بسیاری از روایات دیگر نیز مشاهده می شود. پیامبر خدا (ص) می فرماید: مَنْ دَخَلَ السُّوقَ فَاشْتَرَى تُخْفَةً فَحَمَلَهَا إِلَى عِيَالِهِ كَانَ كَحَامِلٍ صَدَقَةٍ إِلَى قَوْمٍ مَحَاوِجٍ وَ

وباردارشدنش شود، و چه خندیدن در نظر بگیریم؛ که می توان از توجه قرآن به مقوله ی بشارت و خوشحالی حال کردن زنان استفاده کرد.

نتیجه گیری.

اکنون نرخ رشد جمعیت در ایران به ۰.۷ رسیده که گفته می شود کمترین نرخ در ۲۵ سال گذشته است. سیاست های افزایش جمعیت در سال های اخیر از سوی حاکمیت و تصویب قانون جوانی جمعیت نیز در همین جهت بوده است. قانونی که البته در برخی مواقع به صورت معکوس عمل می کند و به گفته برخی از متخصصان و پزشکان حوزه زنان با محدودیت های ایجادکننده در زمینه پیشگیری از بارداری، انجام غربالگری و سقط جنین سلامت زنان را نشانه گرفته است. در این شرایط احتمال افزایش «یائسگی زودرس» که به از بین رفتن قدرت باروری زنان به صورت طبیعی و در سنین پایین منجر می شود، می تواند عامل اثرگذار دیگری در کاهش جمعیت در سال های آتی باشد. مهم تر از آن اما ایجاد مشکلات جسمی و روحی متعدد در زنان جوان به واسطه یائسگی زودرس است که کیفیت زندگی آنها را در میان سالی به صورت جدی تحت تأثیر قرار خواهد داد.

از آنجا که فرزند آوری در عصر کنونی در کشورمان ایران از اهمیت فوق العاده ای برخوردار شده و به فرزند آوری تاکید فراوان میشود.

فرزند آوری و داشتن جمعیت جوان و کارآمد این روزها یکی از دغدغه های اصلی جوامع بشری است که از مناظر مختلف به آن پرداخته میشود.

جمعیت جوان و کارآمد منشاء قدرتمندی در جوامع قلمداد می شود. جمعیت به عنوان مهمترین مولفه قوت قدرت، یکی از عوامل توسعه توانمندی و قدرت سیاسی در نظر گرفته شده است. در این دیدگاه کاهش جمعیت همراه است با کاهش توانمندی و قدرت سیاسی جوامع، که لازم است در رفیع آن چاره ای اندیشید.

ازمنظر جامعه شناختی، عدم توازن هرم سنی جمعیت در کشورهایی که با کاهش زاد و ولد مواجه هستند و رشد جمعیت پایینی دارند منجر به افزایش تعداد سالمندان می شود نتیجه آن که رشد جمعیت در بهترین حالت نزدیک به صفر خواهد رسید و در برخی از موارد منفی می شود. اگر در طولانی مدت رشد جمعیت صفر شود، ساختار و شکل توزیع سن شهروندان به صورت استوانه درمی آید اگر رشد جمعیت منفی

شود در گروه‌های سنی پایین، لاغرتر و کوچک‌تر می‌شود و این نه تنها از حیث تعداد جمعیت خطرناک است، بلکه سهم سالمندان را در جمعیت بالا می‌برد و فشار زیادی را بر منابع اقتصادی و اجتماعی وارد می‌کند. لذا عرضه نیروی کار جوان و خلاق را کم می‌کند و در نهایت برای رشد جامعه خطرناک و زیان‌بار است. در حالت پیری جمعیت کشور قادر به تأمین زندگی و حمایت عاطفی و روحی مناسب از سالمندان نخواهد بود.

اما مسأله ای که مورد غفلت قرار گرفته است نگاه به فرزند آوری از منظر خانواده و زنان است هدف از برقراری زوجیت و تشکیل خانواده از منظر اسلامی رسیدن به سکون است. خانواده کانون اصلی جامعه و نقش مادری، محور پایداری و پویایی آن است. از منظر روانشناسی یکی از نیازهای مهم روانی زنان روحیه پرورش دهنده‌گی است و مادری همه نیازهای روانی یک زن را تأمین می‌کند به زن امنیت و پیشرفت می‌دهد. و اساسی‌ترین خط مشی پیشرفت برای یک زن هویت مادری اش می‌باشد. غریزه مادری طبیعی‌ترین غرایز است و تکامل زن و سلامت او، با مادر شدن امکان پذیر است تجلی احساس مادرانه و نیاز به فرزند در بسیاری از زنان به سادگی قابل مشاهده است؛ زیرا شدت احساسات و عواطف، از صفات بارز آنان است و مهمترین عرصه تجلی عاطفه و احساس، مادری کردن است و زن، فقط با مادر شدن می‌تواند همه ظرفیتهای عاطفی خود را بروز دهد.

سن ازدواج در کشور ما بالا رفته و زمان بارداری نیز با التبع همین گونه به تاخیر افتاده حال اگر سن یائسگی و اتمام بارداری نیز زودتر از موعد خود باشد امید به بارداری در زنان کاهش می‌یابد.

بنابراین توجه به پیشگیری از یائسگی زودرس از اهمیت بالایی برخوردار می‌شود.

طبق بررسی ای که در این مقاله انجام شد یکی از راه های پیشگیری، بالا بردن شادی و نشاط است که کاهش استرس در زنان را موجب میشود. بنابراین اهمیت شادی و نشاط در زندگی برای ما بارز میشود و اسلام به این مقوله بسیار اهمیت داده است که متأسفانه نادیده گرفته شده است.

اسلام آنقدر بر این مسئله تاکید دارد که آیات و روایات بسیاری را در این باره اشاره کرده است.

علم روانشناسی نیز امروزه به این نتیجه رسیده که برای کاهش استرس نیاز به ایجاد شادی لازم است و اسلام به خوبی راهکار ایجاد نشاط را به ما مسلمانان آموخته اند.

منابع:

قرآن

نهج البلاغه

۱. آرگایل، مایکل، ۱۳۸۵، روانشناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری انارکی، اصفهان، جهاد دانشگاهی.
۲. آذربایجانی، مسعود و دیگران، ۱۳۸۲، روانشناسی اجتماعی با نگرش بر منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۳. آیزنک، مایکل، ۱۳۷۵، روانشناسی شادی، ترجمه مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی، انتشارات بدر.
۴. آمدی تمیمی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۰، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه و شرح خوانساری، تهران، دانشگاه تهران.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۰ق، لسان العرب، بیروت، دارصادر.
۶. انوری، حسین، ۱۳۸۵، فرهنگ بزرگ سخن، انتشارات سخن، ۸ جلدی.
۷. ابن سینا، ۱۴۰۰ش، اشارات و تنبیهات ابن سینا، ترجمه حسن ملکشاهی، انتشارات سروش، چاپ ۱۹.
۸. اوجدا، لیندا، ۱۳۸۰ یائسگی بدون دارو، ترجمه آیدا برهمند، موسسه فرهنگی، انتشارات تیمور زاده.
۹. برقی، احمد بن خالد، ۱۳۷۱ق، المحاسن، قم، دارالکتب الاسلامیه
۱۰. بادرای، شاوکی، ۱۳۸۶، درنابالینی دوران یائسگی، اسماعیل پور، حسین پورشجاعی تهرانی، موسسه فرهنگی انتشاراتی دهسرا.
۱۰. بیگی، مرجان، وهمکاران، ۱۳۸۷، بززی عولمل مرتبط با اختلالات عملکرد جنسی زنان یائسه، مجله دانشکده پزشکان اصفهان، شماره ۹۰.

۱۱. پسندیده، عباس، ۱۳۸۴، رضایت از زندگی، قم، دارالحدیث.
۱۲. حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، تحف العقول، نصایح معصومین علیهم السلام، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، موسسه النشر الاسلامی.
۱۳. خطیب، سید مهدی، ۱۳۹۱درآمدی بر شادی و شادکامی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت گرا، زیر نظر عباس پسندیده، قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۱۴. سلیگمن، ۱۳۸۹، به نقل از امیر عسگری، خبرنامه ی انجمن روانشناسی ایران،
۱۵. شیخ حر عاملی، محمدحسین، ۱۴۱۴ق، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل البیت، چاپ دوم، ج ۳ و ۲۱.
۱۶. شیخ صدوق، محمد بن علی بن الحسین، ۱۴۰۴ق، من لا یحضره الفقیه، قم، موسسه النشر الاسلامی، چاپ دوم.
۱۷. ضیایی، سعیده، ضیاغم، سارا، سیاحی، معصومه، ۱۳۹۲، بررسی ارتباط بین سن یائسگی و سندرم متابولیک در زنان یائسه غیرچاق، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، ش ۵، ص ۴۱-۴۸.
۱۸. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۹۴ق، تفسیر المیزان، قم، اسماعیلیان، چاپ سوم.
۱۹. طوسی، محمد بن حسن، ۱۳۹۷، الامالی، ترجمه صادق حسن زاده، اندیشه ی هادی، ۲جلدی.
۲۰. علامه فضل الله، سید محمد حسین، ۱۴۱۹، تفسیر من وحی القرآن، دارالملاک، ۲۵ جلدی.
۲۱. فراهانی، محمد تقی، شهرآرای مهرناز، علیزاده توران، ۱۳۸۶، استرس ناباروری، فصلنامه علمی تخصصی روانشناسیو اطلاع رسانی، ش ۲، ص ۹-۱۳.
۲۲. کار، الان، ۱۳۸۵، روان شناسی مثبت، ترجمه حسن پاشا، شریفی، جعفر نجفی زند، تهران، انتشارات سخن.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۱۳ق، اصول کافی، تهران، مکتبه الاسلامیه، ج ۶ و ۲۸.
۲۴. لوسا، لیندا، ۱۳۸۲، هورمون درمانی آری یانه؟ ترجمه منیژه شیخ جواد، نشر پیکان.
۲۵. مایرز و دینر، ۱۹۹۵، روان شناسی اجتماعی ترجمه حمیدشمسی پور، ج ۲.
۲۶. مجلسی، محمد باقر، ۱۳۸۸ق، بحارالانوار، تهران، المکتبه الاسلامیه.
۲۷. محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۶۲، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.

۲۸. مظفری، شهبازو هادیان فرد، حبیب، ۱۳۸۴، بررسی مولفه های شادمانی ذهنی و سطح تمایز یافتگی در پیش بینی رضایت زناشویی در کارکنان اداره های دولتی شهر کرمان، ش ۳۱، ص ۷۸-۱۰۰.

۲۹. معین، محمد، ۱۳۸۶، فرهنگ فارسی معین، تهران، انتشارات زرین، چاپ سوم.

۳۰. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۰، فهرست موضوعی تفسیر نمونه، تنظیم محمد جعفر امالی، قم، مولف، چاپ ۱۶.

۳۱. مک فادن، ۲۰۰۶، به نقل از فلاح و نیک فرجام، مبانی نظری شادکامی، آثار شادکامی، عوامل موثر بر شادی. ص ۱-۲۳.

۳۲. نیچه، فردریش، ۱۳۹۸م، دانش شادی بخش، ترجمه رویا منجم، انتشارات تمدن.

یوستین گردد، ۲۰۰۰م، دنیای سوفی، درباره ی تاریخ فلسفه، ترجمه کامشاد، انتشارات نیلوفر.

Bennett, M. P., & Lengacher, C. (۲۰۰۹). Humor and laughter may influence health IV. humor and immune function. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, ۶, ۱۵۹-۱۶۴.