

فهرست

صفحه

عنوان

فصل

اول

۲.....	مقدمه.....
۳.....	بیان مسئله.....
۴.....	سؤالات پژوهش.....
Error! Bookmark not defined.....	فرضیات پژوهش.....
Error! Bookmark not defined.....	اهداف پژوهش.....
Error! Bookmark not defined.....	اهمیت و ضرورت پژوهش.....
Error! Bookmark not defined.....	متغیرها.....
Error! Bookmark not defined.....	تعاریف نظری و عملیاتی اصطلاحات و مفاهیم کلیدی.....

فصل دوم

Error! Bookmark not defined.....	ناباروری.....
Error! Bookmark not defined.....	فلسفه و مفاهیم نظریه درمانی فرانکل.....
Error! Bookmark not defined.....	انگیزه.....
Error! Bookmark not defined.....	خلاء وجودی و ناکامی وجودی.....
Error! Bookmark not defined.....	نگرش فرانکل به شخصیت.....
Error! Bookmark not defined.....	انگیزش شخصیت سالم.....
۲۲.....	طبیعت انسان از خود فرارونده.....
۲۴.....	ماهیت هستی انسان سالم.....

۲۵..... ماهیت کلی لوگو تراپی

Error! Bookmark not defined..... معنای زندگی

Error! Bookmark not defined..... معنای رنج بردن

۲۸..... شادی چیست؟

۲۹..... شادی

۲۹..... تعاریف پیشین شادی

۳۰..... منابع قدیمی

۳۰..... اثرات قلبی

Error! Bookmark not defined..... تعریف جدیدی از شادی

۳۱..... یک نظریه کلی جدید در خصوص شاد کامی

Error! Bookmark not defined..... خود شناسی نخستین درس شاد کامی است

۳۲..... تفاوت خوشی و خوشگذرانی با آرامش و شاد کامی

Error! Bookmark not defined..... خط مشی شادی

Error! Bookmark not defined..... امید

۳۴..... آسودگی خاطر

۳۴..... ترس

Error! Bookmark not defined..... برنامه ریزی برای شاد نبودن

۳۵..... روابط ما

Error! Bookmark not defined..... به خودمان توجه کنیم

۳۶..... شاد زیستن انتخاب شماست

Error! Bookmark not defined..... گذشته

۳۶..... خود کاوی

۳۷..... خود را بخشیدن

Error! Bookmark not defined..... افکار منفی

- ۳۷..... تغییر و تاثیر ان در زندگی
- Error! Bookmark not defined. توقعات آزار دهنده
- Error! Bookmark not defined. نظم و ترتیب
- Error! Bookmark not defined. نیازهای خود را بشناسید
- ۳۸..... شادی و مذهب
- Error! Bookmark not defined. شادی و احساس گناه
- Error! Bookmark not defined. لذت
- Error! Bookmark not defined. لذت فکر
- Error! Bookmark not defined. شادی بستگی به داشتن افکار خوب دارد
- Error! Bookmark not defined. ارتباط بین شادی و لذت
- Error! Bookmark not defined. ارتباط لذت و سلامتی
- Error! Bookmark not defined. تأثیر مثبت لذت در طول عمر
- Error! Bookmark not defined. چگونه یاد گرفته ایم که در مقابل لذت مقاومت کنیم

فصل

سوم

- Error! Bookmark not defined. روش پژوهش
- Error! Bookmark not defined. جامعه آماری
- ۴۷..... نمونه، حجم نمونه و روش نمونه گیری
- ۴۷..... اطلاعات جمعیت شناسی
- ۴۷..... ابزار پژوهش
- ۴۹..... روش اجرای پژوهش
- ۴۹..... روش تجزیه و تحلیل داده ها

فصل

چهارم

۵۱	مقدمه
۵۱	اطلاعات جمعیت شناختی
۵۳	یافته های توصیفی
	یافته های استنباطی
۵۷	

فصل

پنجم

۶۶	بحث و نتیجه گیری
۶۸	محدودیت ها
۶۸	پیشنهادات
۶۹	منابع

ضمائم

۷۳	پرسشنامه معنایابی
۷۵	پرسشنامه شادزیستی

فهرست جداول

جدول ۱-۴: جدول توزیع فراوانی تحصیلات نمونه آماری

۵۱.....

جدول ۲-۴: جدول توزیع فراوانی شغل مردان

۵۲.....

جدول ۳-۴: جدول توزیع فراوانی شغل زنان

۵۲.....

جدول ۴-۴: جدول توزیع فراوانی درآمد نمونه آماری

۵۳.....

جدول ۵-۴: جدول توزیع فراوانی میزان حمایت از همسر

۵۳.....

جدول ۶-۴: جدول توزیع فراوانی میزان کنار آمدن با ناباروری

۵۴.....

جدول ۷-۴: میانگین و انحراف استاندارد نمرات شادزیستی و معنایابی

۵۴.....

جدول ۸-۴: میانگین و انحراف استاندارد زوجین بارور و

نابارور..... ۵۵.....

جدول ۹-۴: ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در مردان

۵۷.....

جدول ۱۰-۴: ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در زنان

۵۸.....

جدول ۱۱-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های شاد زیستی در زنان و مردان. ۵۹.

جدول ۱۲-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های معنایابی در زنان و مردان..... ۶۰.....

جدول ۱۳-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های معنایابی در مردان بارور و نابارور..... ۶۱.....

جدول ۱۴-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های معنایابی در زنان بارور و نابارور..... ۶۲.....

جدول ۱۵-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های شادزیستی در مردان بارور و نابارور
۶۳.....

جدول ۱۶-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های شادزیستی در زنان بارور و
نابارور.....۶۴

فهرست نمودارها

نمودار ۱-۴: میانگین شادزیستی و معنایابی در زنان و مردان۵۵

نمودار ۲-۴: میانگین شادزیستی و معنایابی در باروران و ناباروران۵۶

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

فصل اول

www.kandoo.cn.com

کلیات پژوهش

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

مقدمه:

ناباروری بک بحران پیچیده ی زندگی است که از لحاظ روانشناختی، تهدید کننده و از جنبه هیجانی، ناتوان کننده است و مانند سایر فقدان ها، انرژی روانشناختی فرد را که معمولاً باید برای بهره مندی از زندگی و حل مشکلات صرف شود، تحلیل می برد (دارمن و دیویس^۱، ۱۹۹۱).

ناباروری عبارت است از بارور نشدن یک زوج پس از یک سال تماس جنسی منظم بدون استفاده از روش پیشگیری از بارداری.

از جمله مشکلاتی که امروزه در زوجین نابارور مشاهده می شود و روز به روز در حال افزایش است نبودن معنایی غیر از فرزند در زندگی است. این نبودن معنا در زندگی می تواند کل زندگی آنها را مختل کرده به طوریکه خود را در اندوهی درونی و ژرف فرو افکنده می بینند که در این موقعیت هیچ عاملی جز فرزند نمی تواند به زندگی آنها معنا ببخشد مگر اینکه با رویارویی با سرنوشت و اندوه درونی و چیره شدن بر آنها بتوانند به زندگی شان معنا ببخشند، به این ترتیب زندگی حتی تا واپسین دم آن هم با معنا است. به عقیده فرانکل تلاش در یافتن معنایی در زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است و نه توجیهی ثانویه از کشش های غریزی انسان، این معنی منحصر به فرد و ویژه هر انسان است و از این رو تنها خود انسان قادر است به آن تحقق بخشد و تنها در آن صورت است که معنا جویی او ارضاء خواهد شد. گاهی انسان در موقعیتی قرار می گیرد که مجبور است به سرنوشت شکل دهد و آن را مجسم سازد. هر موقعیتی با یکتا بودن خود مشخص است و معمولاً تنها یک پاسخ درست در برابر هر پیش آمدی وجود دارد. « فراملل به نقل نیچه می گوید: کسی که دلیلی برای زندگی دارد، راه زندگی کردن را پیدا می کند. » پس همیشه راه انتخاب وجود دارد.

هر یک از ما برای شاد زیستن به یک تصمیم و انتخاب نیاز داریم، اغلب افراد به همان اندازه شاد هستند که انتظارش را دارند. شاد زیستن همیشه آسان نیست، لیکن شاد زیستن شامل کنشهای ارادی است که افراد با کنترل افکار و اندیشه های خود به آن دست می یابند و قادر می باشند که به

^۱ - Dorman & Davise

واسطه ی ذهنشان چگونه تصمیم بگیرند و به چه چیزهایی بیندیشند. رازی نهفته در زندگی اشخاص که شاد کام هستند وجود دارد و آن شادکامی چیزی جز حاصل طرز فکر و اندیشه آنها نیست و به عبارت دیگر همه حزن و اندوه انسانها حاصل اندیشه های خود آنها است. در عین حال شادزیستن نمی تواند کار دشواری باشد، لازمه شادزیستن افراد فقط جستجوی زیباییها و خوبیها نیست بلکه هر شخص می تواند علی رغم مشکلات خود شاد زندگی کند. بنابراین اگر ما در زندگی توقع کمال داشته باشیم و برای خوشبختی فقط به آینده فکر کنیم و زمان حال را در زندگی از یاد ببریم، شادی را از زندگی خود دور می سازیم (پاتیمار، ۱۳۸۶).

بیان مسئله:

آیا حزن و غمگینی می تواند پی آمد عدم معنی یابی در زندگی باشد؟ آیا داشتن هدف و معنایی برای زندگی می تواند شاد زیستی را افزایش دهد؟ حقیقتاً شادی چیست؟ و چرا برخی از افراد بدون در نظر گرفتن موقعیت و مشکلاتشان شاد تر از دیگران زندگی می کنند؟

هنگامی که تلاش برای حامله شدن ناموفق باشد، یک تجربه مخرب روی داده است که در آن معناجویی زوجین از زندگی ممکن است به ناکامی و متعاقباً به حزن و اندوه منجر شود.

انسان همواره در صدد دستیابی به معنی بوده است و به عبارت دیگر آنچه را که فرانکل معنی جویی می نامد، حتی به تعبیر مزلو، نگرانی اصلی انسان تلقی می گردد. بنابراین معناجویی حقیقتاً نیاز ویژه ای است که قابل تنزل به دیگر نیازها نیست و با درجه کم یا زیاد در تمامی انسانها وجود دارد. معناجویی نه تنها نمایانگر انسانیت است بلکه همانطور که کوچن ثابت کرده است معیاری مطمئن برای بهداشت روانی است (راشیدی و همکاران، ۱۳۷۳).

متأسفانه اکثر زوجین نابارور شادی را کسب آنچه می خواهند یا رهایی از آنچه نمی خواهند تعریف می کنند. ورونیکاری می گوید: هرگاه براین اعتقادمان که شادی اساسی، عمیق و دائمی یا خلاف اخلاق است فایق شویم می توانیم کشف کنیم که شادی چیست و چگونه می توان آن را به

دست آورد و آن را حفظ کرد. شادی طبیعی را در ماجراجویی، هیجان یا آسایش، لذت جسمی و جلب توجه دیگران نمی توان یافت بلکه تنها با رضایت درونی، ایمان، امید و آسودگی خاطر است که می توان شادی را به دست آورد.

آنچه باعث تفاوت در میزان شادی افراد در موقعیت های سخت و مشکلات زندگی می باشد به سطح اشتیاق، انرژی و خواست فرد، ایجاد به تغییر در زندگی عادی فرد، بستگی دارد (پاتیمار، ۱۳۸۶).

سوالات پژوهش:

- آیا بین معنایابی و شادزیستی در مردان رابطه معناداری وجود دارد؟

- آیا بین معنایابی و شادزیستی در زنان رابطه معناداری وجود دارد؟

- آیا شادزیستی در مردان و زنان متفاوت است؟

- آیا معنایابی در مردان و زنان متفاوت است؟

- آیا معنایابی در مردان بارور و نابارور متفاوت است؟

- آیا معنایابی در زنان بارور و نابارور متفاوت است؟

- آیا شادزیستی در مردان بارور و نابارور متفاوت است؟

- آیا شادزیستی در زنان بارور و نابارور متفاوت است؟

فرضیات پژوهش:

۱. بین معنایابی و شادزیستی در مردان رابطه معناداری وجود دارد.
۲. بین معنایابی و شادزیستی در زنان رابطه معنادار آماری وجود دارد.
۳. بین شادزیستی در مردان و زنان تفاوت معنادار آماری وجود دارد.
۴. بین معنایابی در مردان و زنان تفاوت معنادار آماری وجود دارد.
۵. بین معنایابی در مردان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.
۶. بین معنایابی در زنان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.
۷. بین شادزیستی در مردان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.
۸. بین شادزیستی در زنان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

اهداف پژوهش:

- بررسی رابطه بین معنایابی و شادزیستی در مردان.
- بررسی رابطه بین معنایابی و شادزیستی در زنان.
- بررسی رابطه شادزیستی در مردان و زنان.
- بررسی رابطه معنایابی در مردان و زنان.
- بررسی رابطه معنایابی در مردان بارور و نابارور.
- بررسی رابطه معنایابی در زنان بارور و نابارور.
- بررسی رابطه شادزیستی در مردان بارور و نابارور.
- بررسی رابطه شادزیستی در زنان بارور و نابارور.

اهمیت و ضرورت پژوهش:

ضرورت این پژوهش به این لحاظ است که در وهله اول با ارزیابی معنایابی زوجین نابارور و پی بردن به رابطه معنایابی با شادزیستی بر اساس متغیرهای موجود که در اینجا بارور بودن و عدم آن مورد نظر است، می توان در جهت بالا بردن شادزیستی و سلامت روانی زوجین نابارور اقدام کرده و در وهله دوم پس از مشخص شدن رابطه بین معنایابی و شادزیستی در زوجین نابارور با کمک از روش درمانی لوگو تراپی و تغییر نگرش آنها نسبت به معنای زندگی اثرات معنایابی بر شادزیستی در زوجین نابارور را سنجید.

همچنین با اجرای دوباره پرسشنامه های شادزیستی آکسفورد و معنایابی بعد از سپری شدن دوره درمانی لوگو تراپی در زوجین نابارور می توان تأثیر معنایابی بر شادزیستی را با دوره قبل از درمان مقایسه و بدین صورت گامی جدید در جهت ایجاد ایده های نو برای محققان و پژوهشگران بعدی اعم از دانشگاهی و غیر دانشگاهی در داخل کشور برداشت.

متغیرها:

- متغیر ملاک: معنایابی
- متغیر پیش بین: شادزیستی
- متغیر تعدیل گر: بارور و نابارور بودن

تعاریف نظری و عملیاتی اصطلاحات و مفاهیم کلیدی:

ناباروری:

عبارت است از بارور نشدن یک زوج پس از یک سال تماس جنسی منظم بدون استفاده از روش پیشگیری از بارداری (محمدی ۱۳۸۰).

معنایابی^۱:

معنایابی حقیقتاً نیاز ویژه ای است که قابل تنزل به سطوح دیگر نیازها نیست و با درجه کم یا زیاد در تمامی انسانها وجود دارد. معناجویی نه تنها نمایانگر انسانیت بشر است بلکه همانطور که کوچن ثابت کرده است معیاری مطمئن برای بهداشت روانی است (راشدی و همکاران، ۱۳۷۳). تلاش در یافتن معنایی در زندگی خود نیرویی اصیل و بنیادی است و نه توجیهی ثانویه از کشش های غریزی انسان، این معنی منحصر به فرد و ویژه هر انسان است و از این رو تنها خود انسان قادر است به آن تحقق بخشد و تنها در آن صورت است که معناجویی او ارضاء خواهد شد (فرانکل، ۱۹۷۵). منظور از معنایابی نمره ای است که زوجین نابارور در پرسشنامه معنایابی به دست آورده اند.

شادزیستی^۲:

نیاز به شادزیستن در حقیقت در اغلب افراد، چگونه شاد شدن و چگونه شاد زندگی کردن و خود را حفظ نمودن به شمار می آید که این خود انگیزه نهایی است، برای هر یک از افراد که هر آنچه می خواهند انجام می دهند و هر آنچه مایل اند تحمل می کنند (ویلیام جیمز؛ پاتیمار، ۱۳۸۶).

^۱-Search for meaning
^۲- Happiness

برای احساس شادکامی و شادزیستی لزومی ندارد که اتفاق خاصی در زندگی بيفتمد می توانید احساس شادی کنید بدون اینکه دلیل خاصی نیاز داشته باشید، در این باره بیندیشید، تصمیم بگیرید که احساس شادمانی کنید (آنتونی رابینز؛ پاتیمار، ۱۳۸۶).

شادزیستن یک ویژگی شخصیتی است که اشخاص در مسیر زندگی حتی در شرایطی که با مشکل مواجه می شوند باز هم نشاط و شادکامی خود را از دست ندهند (سرجان لوبوک؛ پاتیمار، ۱۳۸۶).

منظور از شادزیستی در این پژوهش، نمره ای است که زوجین نابارور در پرسشنامه شادزیستی آکسفورد به دست آورده اند.

فصل دوم

www.kandooch.com

ادبیات و پیشینه پژوهش

www.kandooch.com

www.kandooch.com

www.kandooch.com

www.kandooch.com

ناباروری

ناباروری^۱ عبارتست از بارور نشدن یک زوج پس از یکسال تماس جنسی منظم بدون استفاده از روش پیشگیری از بارداری. بطور کلی شانس باروری^۲ زوجینی که از روشهای پیشگیری از بارداری استفاده نمی کنند ۲۰ تا ۲۵ درصد در هر سیکل قاعدگی است، بر اساس این تخمین ۵۰ درصد زوجها بایستی بعد از ۳ تا ۴ ماه و ۹۰ درصد پس از ۱۲ ماه بارداری را تجربه کنند. شیوع ناباروری در جمعیت کل بین ۱۰ تا ۱۵ درصد می باشد (بالسون و همکاران^۳، ۱۹۸۸).

کاپتا^۴ (۱۹۸۹) ۳۴٪ زوجین با یک یا چند مشکل اجتماعی مواجه بودند، ۵۳٪ ترک همسر نموده اند، ۱۶٪ روابط تیره با شوهر داشته اند. در این خانواده ها مشکلات اجتماعی با طول مدت ازدواج و نازایی ارتباط داشته است. در حالی که افزایش سن، آموزش و سطح درآمد در میان آنها موجب کاهش مشکلات گردیده است. زنان به این امر به صورت یک عامل تسهیل کننده ناتوانی نگریسته، حال آن که همسران آنها به این مسئله به صورت یک امر تشویش زا و مشکل اجتماعی می نگرند (مجموعه مقالات دومین کنگره انجمن روانشناسی ایران). روشهای سازش و تطبیق با نازایی شامل موارد زیر است:

- ❖ دور کردن فکر نازایی از خود
- ❖ برقرار کردن معیارهایی برای کنترل خود و زندگی
- ❖ بالا بردن اعتماد به نفس از طریق موفقیت در زندگی
- ❖ تلاش برای مخفی نگه داشتن نازایی از دیگران
- ❖ تسلیم احساسات نشدن
- ❖ تشریک مساعی با دیگران در مورد مشکل خود

^۱ - Infertility
^۲ - Fecundity
^۳ - Balson & et all
^۴ - Cupta

امروزه در سراسر جهان از هر ۶ زوج یک زوج دچار نازایی می شود. ۳۵ درصد مشکلات نازایی بطور اختصاصی مربوط به زنان، ۳۵ درصد مربوط به مردان و ۲۰ درصد بطور مشترک بین زن و مرد و ۱۰ درصد باقیمانده مربوط به علل ناشناخته می باشد (محمدی، ۱۳۸۰).

پس از دهه ۶۰ عده ای از روانشناسان و روانپزشکان به مدد متخصصان پزشکی در امر ناباروری به سنجش هیجانهای منفی ناشی از ناباروری به جای پرداختن به جنبه های شخصیتی روی آوردند. حاصل بررسی همه جانبه جنبه های ناباروری تغییر نگرش نسبت به پدیده ناباروری بود. محققان کوشیدند با بکارگیری آزمونهای معتبر در روان شناسی، واکنش های هیجانی زوجین نابارور را مورد بررسی قرار دهند.

در دهه ۷۰ محققان به بررسی عوارض روانشناختی ناباروری علاقمند شدند. مینگ^۱ (۱۹۸۰) براساس مدل بحران کوبلر و راس ناباروری را در قالب یک بحران توصیف نمود که توان جسمانی و روانی زوجین را تحلیل می برد و سلامت و بهزیستی آنها را تهدید می کند. وی تفاوت بحران ناباروری را با سایر بحرانها در کاهش نیافتن عوارض آن در طول زمان معرفی کرد و تأکید نمود، با انحلال یا پذیرش، این بحران پایان می پذیرد (برنستاین^۲، ۱۹۹۳).

از دهه ۸۰ تحقیقات درباره نشانه ها و عوارض ناباروری از مطالعات بالینی و تک موردی به سمت پژوهش های دقیق و کنترل شده معطوف گشت. بسیاری از این تحقیقات بر اثرات منفی ناباروری بر بهزیستی روان شناختی افراد تأکید می ورزند. به طور مثال برگ^۳ و همکاران^۳ (۱۹۹۱) در مطالعه ای بر روی یک گروه ۱۰۰ نفری از افراد نابارور نشان دادند که اضطراب، افسردگی بالینی، احساس ناکامی، عزت نفس پایین و از دست دادن کنترل درونی بیش از گروه گواه که از نظر خصوصیات دموگرافیک با آنها همتا شده بودند، شیوع داشت. این بیماران گزارش کردند که پس از عدم موفقیت جهت مهار و غلبه بر ناباروری، احساس درماندگی و ناتوانی را تجربه می کنند.

^۱ - Ming
^۲ - Bernastin
^۳ - Berg & et al

در مطالعه دیگری، دانی لوک و مک کینی^۱ (۱۹۹۲) ۱۱۸ زن نابارور تحت درمان را با ۸۳ زن بارور که با گروه آزمایش همتا شده بودند، مقایسه کردند. نتایج نشان داد که بیماران نابارور به طور معنی داری تغییراتی در خلق، احساس و نگرش نسبت به خود و دنیا گزارش دادند. از جمله محققانی که به نشانه‌های روانشناختی ناباروری توجه نشان دادند می‌توان به براند، کانلی، ادلمن^۲ (۱۹۸۶) دانی لوک (۱۹۸۸)، جکوبسون و رایبسون^۳ (۱۹۸۵) اشاره کرد که بر اساس تحقیقات متعددی اعلام داشتند که تجربه ناباروری می‌تواند با خشم، سطح بالای اضطراب، افسردگی، سوگ، انکار تصویر بدنی تحریف شده، مشکلات زناشویی، اختلال هویت جنسی و ضربه به خود دوستداری همراه باشد. طی یک مصاحبه نیمه ساختار با زوجین نابارور، آنها ناباروری را تجربه وحشتناکی در زندگی توصیف نمودند (بکر^۴، ۱۹۹۴، ساندلوسکی^۵، ۱۹۹۰؛ گریل^۶، ۱۹۹۱). عده‌ای از محققان رضایت زناشویی بین زوجین نابارور و بارور را مقایسه کردند و نتایج متناقضی بدست آوردند. در حالی که اندروز و همکاران^۷، ۱۹۹۲؛ چاندر و همکاران^۸، ۱۹۹۱ بیان داشتند که سطح رضایت زناشویی و جنسی در ناباروران کاهش می‌یابد. فریمن و همکاران^۹ (۱۹۸۳)، (دانی لوک و مک کینی، ۱۹۸۷) و شاور و همکاران^{۱۰} (۱۹۹۲) تفاوتی را بین دو گروه مشاهده نکردند.

در مروری که گرمز نژاد (۱۳۸۰) روی پژوهشهای ناباروری انجام داد به این جمع بندی رسید که چون مادر شدن برای زنان، مرحله‌ای از تکامل محسوب می‌شود ناتوانی در این زمینه به عنوان بحران تکاملی مطرح است و احساس گناه، افسردگی، اضطراب، احساس بی‌کفایتی مکرراً با ادراک از نازایی همراه است، در کل ممکن است پاسخ زوج نابارور شامل بی‌اعتمادی، افسردگی، خشم، خوش بینی زیاد، ناامیدی و پذیرش واقعیت باشد. زوج نابارور اغلب حساس و بی‌نهایت آسیب پذیر هستند.

^۱ - Daniluk & Makkini

^۲ - Brand, kanli & Adelman

^۳ - Jackobsen & Rabinson

^۴ - Becker

^۵ - Sondlovsky

^۶ - Greil

^۷ - Andrews & et al

^۸ - Chandra & et al

^۹ - Freeman & et al

^{۱۰} - Shaver & et al

جنبه دیگری از تحقیقات، پرداختن به پاسخ این سؤال است که آیا ناباروری مسئول اختلالات هیجانی است؟ گروهی از پژوهش‌ها نشان دادند که علائم منفی ناباروری بی‌شبهت با بیماری‌های مزمن و سخت نیست. دوما، زاتر میستر و فریمن (۱۹۹۳) نشان دادند سطح افسردگی و اضطراب بیماران تحت درمان آی-وی-اف^۱ همانند بیماران مزمن، مانند بیماران قلبی و مبتلا به سرطان بود، ولی ولی از شدت علائم بیماران مبتلا به ایدز برخوردار نبودند. در پژوهشی (زولدبراد^۲، ۱۹۹۳) طی درمان پزشکی با زنان نابارور مصاحبه کردند و به این نتیجه رسیدند که این زنان به دنبال هدفی برای زندگی در تقلا هستند و احساس نقص، جدایی از دیگران و تنهایی می‌کنند. لذا به دلیل خلأ پژوهشی در حوزه معنایی در ناباروران اقدام به این پژوهش گردید.

فلسفه و مفاهیم نظریه درمانی فرانکل:

ماهیت انسان: انسان واحدی است که دارای سه جنبه، بدنی (فیزیکی)، ذهنی (روانی) و معنوی می‌باشد. دو جنبه اول در ارتباط تنگاتنگ قرار دارند و مجموعاً روان-تن^۳ را تشکیل می‌دهند و عوامل ارثی و فطری مثل سایقه‌های ذاتی را شامل می‌شوند. روانکاوی فروید^۴، آدلر^۵ و یونگ^۶ در فهم و درک این ابعاد کمک شایان توجهی کرده است. بخصوص در بعد روانی آن، لیکن جنبه معنوی را که یک بعد مشخص انسان می‌باشد، نادیده گرفته است. لوگوتراپی^۷ یا معنا درمانی در واقع بر بعد سوم انسان یعنی جنبه معنوی تأکید می‌کند. بعد معنوی اولین خصوصیت از سه خصوصیت است که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند. معنویت بطور پدیده شناختی بلاواسطه در خودآگاهی آشکار می‌شود اما از ناخودآگاه معنوی نشأت می‌گیرد. معنویت ناخودآگاه ریشه و اصل کلیه خودآگاهی هاست، به گفته دیگر ما نه تنها از وجود یک ناخودآگاه غریزی اطلاع داریم، بلکه از

^۱ - Ivf

^۲ - Zoldbrad

^۳ - psycho physical

^۴ - Freud

^۵ - Adler

^۶ - Jung

^۷ - Logo therapy

وجود ناخودآگاه معنوی نیز مطلع هستیم و در آن زمینه حمایت کننده، تمامی معنویت خودآگاه را ملاحظه می کنیم. خود^۱ تحت اراده نهاد^۲ نیست، بلکه معناست که ناخودآگاه خود را در بر دارد. بعد معنوی بزرگترین نشان خاص انسان است و از وجود آن، وجدان، عشق و زیباشناسی مایه می گیرد. دومین خصوصیت انسان آزادی است، اما قبل از آن باید سؤال شود که خود انسان چیست؟ انسان جوهری است که دائماً در حال تصمیم گیری است او بارها و بارها درباره اینکه در موقعیتهای بعدی چگونه خواهد بود تصمیم می گیرد (راشدی و همکاران، ۱۳۷۳).

آزادی در برابره چیز مفهوم می یابد: ۱- غرایز ۲- زمینه ارثی ۳- محیط، با اینکه انسان تحت تأثیر عوامل یاد شده است ولی هنوز برای رد یا قبول آنها می تواند آزادانه تصمیم بگیرد. بنابراین موجودیت انسان به خودی خود نیست، بلکه او خود درباره موجودیتش تصمیم می گیرد. چون انسان می تواند علیه شرایط روانی، بیولوژیکی و اجتماعی که پایه و اساس پیشینی ها را تشکیل می دهد عمل کند بنابراین خود قابل پیشینی نمی باشد. اگرچه هر شخص وجودی یگانه دارد ولی بخودی خود قابل دو نوع معنی و مفهوم است. اجتماع برای اینکه معنی و مفهوم داشته باشد به وجود فرد نیازمند است و همچنین معنای فرد در گرو انجام اموری در اجتماع می باشد. با پناه بردن به توده، انسان درونی ترین و ذاتی ترین خصوصیت خود یعنی مسئولیت را از دست می دهد اما وقتی فرد به صورت قسمتی از اجتماع درآید که این خود یک انتخاب است به مسئولیت خویش می افزاید (همان منبع).

انگیزه:

به گفته فرانکل، انگیزه اولیه در انسان نه لذت جویی و نه قدرت طلبی، بلکه معنی خواهی می باشد، این معنی خواهی است که بطور عمیق به انسان الهام می بخشد «یعنی انسانی ترین پدیده» و حیوان هرگز نگران معنای وجود خویش نیست. آنگونه که «سارتر» ادعا می کند، معنی توسط انسان

^۱ - Ego
^۲ - Id

اختراع نشده، بلکه به اعتقاد فرانکل توسط انسان کشف شده است. انسان از طریق شناسایی ارزشهای خلاق و انجام وظایف به حیات خود معنی می بخشد همچنین از طریق شناسایی ارزشهای تجربی و یا تجربه کردن خوبی، حقیقت، زیبایی و با پی بردن به بی همتائی یک انسان نیز می توان به زندگی معنی داد و پی بردن به بی همتائی یک انسان به منزله عشق ورزیدن به اوست. حتی اگر این شناسائی ها ممکن نباشد انسان می تواند با قبول اینکه پریشانی برای او مقدر بوده، به حیات خویش معنی دهد. معنی خواهی به مفهوم روان پویائی یک نیروی سابق نیست. ارزشها شخص را نمی رانند، بلکه او را به جلو می کشند. ارزشها در برگزیده انتخاب ها و تصمیمات فرد است و انسان هرگز بسوی رفتار معنوی رانده نمی شود بلکه در هر موقعیتی تصمیم می گیرد که مطابق اصول اخلاقی رفتار کند. داشتن رفتار اخلاقی برای ارضاء سابق اخلاقی و یا داشتن یک وجدان راحت نیست بلکه به خاطر علتی است که خود را نسبت به آن متعهد می داند مثلاً شخصی که به او عشق می ورزد و یا خدایی که به او ایمان دارد (همان منبع).

معنی زندگی، تجربه و یا انتزاع نیست. انسان نباید معنای زندگی را مورد سؤال قرار دهد، بلکه باید بداند که اوست که مورد سؤال قرار می گیرد. در یک کلام، هر انسانی مورد پرسش زندگی قرار می گیرد و تنها می تواند از طریق پاسخ به حیات خویش، به زندگی جواب دهد. تنها با مسئولیت می توان به زندگی پاسخ داد و تأکید بر مسؤل بودن در حکم صریح لوگو تراپی منعکس است. «طوری زندگی کن مثل اینکه برای بار دوم زندگی می کنی و در نوبت اول همان اندازه مرتکب اشتباه شدی که در حال حاضر انجام می دهی.» بنابراین معنای زندگی برای هر فردی همتا بوده و با گذشت زمان نیز تغییر می یابد. اگرچه وجود پدیده ای است زودگذر ولی همچنان مسئولیت محور اصلی آن را تشکیل می دهد چون انسان در بین امکانات فعلی خود پیوسته با انتخاب هائی روبرو می باشد و در رابطه با انبوهی از امکانات دائماً انتخاب می کند. بنابراین هر گاه این امکانات به واقعیت تبدیل شوند، اندوخته شده و به گذشته واگذار می شوند و از فناپذیر بودن حفظ می شوند. هیچ چیز در گذشته

بصورت غیر قابل دسترس از دست داده نمی شود. بلکه بطور غیرقابل برگشت و پابرجا نگه داری می شوند و تنها امکاناتی که انتخاب نشده اند از میان می روند (همان منبع).

خلاء وجودی و ناکامی وجودی:

امروزه رایجترین شکایات بیماران این است که زندگی آنها خالی از معنی است. آنها از وجود معنائی که به خاطر آن زیستن ارزش دارد، بی خبرند، آنها از درون خالی بودن و بیهودگی را به کرات تجربه کرده اند و در وضعیتی قرار گرفته اند که خلاء هستی نامیده شده است. فرانکل این مفهوم را به دو صورت توضیح می دهد: فقدان هر گونه گزینه برای هدایت رفتار، نداشتن سنتی برای هدایت انتخاب ها (با توجه به ضرورتی که دارند) که شخص نمی داند چکار می کند و یا چه می خواهد بکند، یعنی خلاء هستی که حالت خستگی و خمودگی نمود پیدا می کند و در واقع این خستگی و بی حوصلگی بیش از پریشانی موجب مسائل و ناراحتی های روانی می گردد و یکی از نمونه های بارز آن روان نژندی آخر هفته است که نوعی افسردگی است و سراغ افرادی می رود که پس از یک هفته تلاش، به بی محتوا بودن زندگی خویش پی می برند و در نتیجه از درون تهی می شوند. ناکامی در معنی خواهی را فرانکل «ناکامی هستی» نامیده است. گاهی اوقات این ناکامی بطور جانشینی توسط قدرت طلبی جبران می شود و در بعضی موارد لذت جویی جانشین ناکامی در معنی خواهی می شود و به همین دلیل است که ناکامی هستی غالباً به فراگیر شدن میل جنسی مفرط که در جوامع غربی شاهد آن هستیم ختم می شود. ناکامی هستی به تنهایی بیماری زا و یا بیماری نمی باشد هر تعارضی نیز ضرورتاً روان نژندی نیست و من این نکته را شدیداً رد می کنم که معنا خواهی یک فرد برای وجود خویش و یا حتی شک و تردید او بر این معنی در همه موارد به یک بیماری منجر شده و یا از یک بیماری ریشه می گیرد. نگرانی یک انسان و یا حتی ناامیدی او و بی ارزش بودن حیات یک پریشانی معنوی است و نه یک بیماری روانی، معنی خواهی ممکن است به جای حصول تعادل و توازن به تیندگی منتهی شود لیکن این تیندگی بیمارگونه نیست بلکه پیش شرط لازم برای سلامتی روانی است. سلامتی روانی بر اساس درجه مشخصی از تنش پایه ریزی شده است. تنش میان آنچه که فرد

انجام داده و آنچه که باید انجام دهد و یا شکافی میان آن چیزی که هست و آن چیزی که باید باشد چیزی که انسان در مرحله اول نیازمند آن است، تخلیه تنش نیست (یعنی توازن و تعادل حیاتی) بلکه پویایی های ذهنی است. مثل پویایی های معنوی در یک زمینه دوقطبی تنش که در آن یک قطب معرف معنایی است که باید کسب شود و قطب دیگر معرف انسان که باید آن معنا را کسب کند (همان منبع).

نگرش فرانکل به شخصیت:

نگرش فرانکل به سلامت روان تأکید عمده را بر اراده معطوف به معنای می نهد. در واقع این چهارچوبی است که هر چیز دیگر در آن شکل می گیرد. نخست به نظام فکری وی لوگوتراپی می پردازیم. واژه لوگوس^۲ که از کلمه یونانی گرفته شده به «معنا» ترجمه می شود. بنابراین لوگوتراپی به معنای وجود انسان و نیاز بشر به معنا و همچنین فنون خاص درمانی برای معنایابی در زندگی می پردازد. بدین ترتیب لوگوتراپی در اصل روش روان درمانی کسانی است که زندگیشان بدون معناست. لوگوتراپی بیش از آنکه نظریه باشد فن است. به هر جهت همان گونه که فرانکل خاطر نشان می سازد هیچ روش روان درمانی نیست که مبتنی بر نظریه ای پیرامون طبیعت انسان و فلسفه زندگی نباشد (شولتس، ۱۹۷۷).

نظریه طبیعت انسان که از لوگوتراپی برآمده، بر سه ستون استوار است: آزادی اراده، اراده معطوف به معنا و معنای زندگی. فرانکل با آن دسته از موضعهای روانشناسی و روانپزشکی که وضعیت انسان را حاصل غرایز زیستی یا کشمکشهای دوره کودکی یا هر نیروی برونی دیگر می داند، به شدت مخالفت می ورزد. فرانکل می گوید: با آن که در معرض شرایط برونی ای هستیم که بر زندگیمان تأثیر می گذارند (مانند رویدادی که در آشوتیس برای خودش پیش آمد)، با اینحال در انتخاب

^۱ - will to meaning
^۲ - logos

واکنشمان نسبت به این اوضاع و شرایط آزادیم. در برابر نیروهای بیرونی تأثیر ناپذیر نیستیم - این نیروها می توانند موقعیتهای ما را دگرگون سازند - اما در انتخاب جایگاهمان برای مقابله با آنها آزادیم. این به ما آزادی نهایی فراگذشتن از موقعیتهای و سرنوشت را می دهد (شولتس، ۱۹۷۷).

دیگر ستونها اراده معطوف به معنا و معنای زندگی به نیاز مداوم انسان به جستجو، نه برای خویشتن، بلکه برای معنایی که به هستی ما منظوری ببخشد، ارتباط می یابد. هر چه بیشتر بتوانیم از خود فرا رویم، خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کنیم، آزادتر می شویم. این معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم است. مجذوب شخص یا چیزی فراسوی خودشدن، تنها از این راه به راستی می توان خودشده. جستجوی معنا لازمه اش مسئولیت شخص است. هیچ کس و هیچ چیز دیگر - نه پدر، مادر، همسر، و نه مردم - نمی توانند به ما احساس معنا و منظور در زندگی بدهند. این مسئولیت خود ماست که راهمان را پیدا کنیم و آنگاه که یافتیم، در آن پایداری کنیم. به نظر فرانکل، نبودن معنا در زندگی، روان نژدی است. او این وضعیت را روان نژدی اندیشه زاده^۱ می خواند. ویژگی این حالت نبودن معنا، هدف، منظور و احساس تهی بودن است. فرانکل درباره همبندان خود می نویسد: «بیچاره آن کسیکه می پنداشت زندگی دیگر برای او معنا ندارد، نه هدفی دارد و نه مقصد و مقصودی. او دیگر علتی برای زنده بودن نداشت و کارش از کارمی گذشت» اینها به جای آنکه در زندگی احساسی سرشار از معنا و اراده داشته باشند در خلاء وجودی^۲ به سر می برند. وضعیتی که به اعتقاد فرانکل در عصر نوین متداول است (همان منبع).

انگیزش شخصیت سالم:

در نظام فکری فرانکل، تنها یک انگیزش بنیادی وجود دارد: اراده معطوف به معنا که چنان نیرومند است که می تواند همه انگیزش های انسانی دیگر را تحت الشعاع قرار دهد. اراده معطوف به

^۱ - monogenic neuroses
^۲ - existential vacuum

معنا برای سلامت روان حیاتی است و در اوضاع و شرایط حاد برای حداقل بقا ضروری است. در زندگی بی معنا، دلیلی برای ادامه زیستن نیست. ناگزیر معنای زندگی برای هر کس، یکتا و ویژه طرز تفکر اوست از کسی به کس دیگر و از لحظه ای به لحظه دیگر تفاوت پیدا می کند. چیزی به نام اراده معطوف به معنای مشترک که به طور کلی به همه انسانها تعمیم یابد، وجود ندارد. معنای زندگی هر کس همان اندازه واقعی است که وظایف زندگی او، وظایفی که برای خودمان تعیین می کنیم، سرنوشت ما را می سازد. این سرنوشت با سرنوشت هیچ کس دیگر قابل مقایسه نیست. همچنین، وضعیتی که خود را در آن می یابیم، موقعیتهایی که در آنها به انجام وظایف خویش می کوشیم، هیچ گاه تکرار نمی شوند. به علت تأثیر تجربه های جدید در فاصله میان دو وضعیت، هرگز نمی توان با یک وضعیت با همان شیوه پیشین روبرو شد. چون وظایف، سرنوشت و عمر هر کس مختص خود اوست خود او باید روش پاسخگویی را بیابد. به همین ترتیب معنای زندگی را که برایمان مناسب است، باید خود ما پیدا کنیم. در زمانی که با وضعیت متفاوتی روبرو می شویم چه بسا مجبور باشیم معنای متفاوتی برای زندگی بیابیم. همانگونه که فرانکل پس از تغییر موقعیتش از موقعیت پزشکی ایمن و محترم به زندانی شماره ۱۱۹۱۰۴ آشوتیس، معنای متفاوتی یافت. برخی از اوضاع ما را وامی دارد تا سرنوشت خویش را فعالانه شکل بدهیم. گاه باید این سرنوشت را بپذیریم و گاه باید صلیب خود را بر دوش بکشیم. هر موقعیت، تازه است و پاسخ جداگانه ای می طلبد. به رغم تنوعی که به زندگی معنا می بخشد. تأکید فرانکل بر این است که هر وضعیتی تنها یک پاسخ دارد، مسئله این نیست که برخی از وضعیتهای بی معنایند - همه معنا دارند - بلکه چگونگی، یافتن آن معناست. پس جستجوی معنا می تواند وظیفه ای آسوبنده و مبارزه جویانه باشد و تنش درونی را افزایش دهد نه کاهش، در واقع فرانکل این افزایش تنش را شرط لازم سلامت روان می داند، زندگی خالی از تنش، زندگی رو به ثبات و توازن تنش درون، محکوم به روان نژندی اندیشه زاد است. این زندگی بی معناست، شخصیت سالم در سطح معینی از تنش است، سطحی میان آنچه بدان دست یافته و به انجام رسانده و آنچه باید بدان دست یابد یا به انجام برساند، یعنی فاصله ای میان آنچه هست و آنچه باید

بشود. این فاصله بدان معناست که اشخاص سالم همواره در تلاش رسیدن به هدفهایی هستند که به زندگیشان معنا می بخشد. اینجا پیوسته با هیجان یافتن مقاصدی تازه رویارویند و این تکاپوی مدام به زندگی هیجان و شور و شوق می بخشد. شق دیگر-رها کردن جستجو- خلاء وجودی ببار می آورد و احساس دلتنگی، بی دردی و پوچی می آورد. در این حال، زندگی بی معناست و دلیلی برای ادامه زندگی نیست (همان منبع).

پیش از این به سه راهی که می توان با آنها به زندگی معنا بخشید اشاره کردیم: آنچه چون نوعی آفرینش به جهان می دهیم، آنچه چون تجربه از جهان می گیریم و گرایشی که با رنج نشان می دهیم. فرانکل از همه اینها با عنوان کلی ارزشها بحث می کند. ارزشها بسان معنای زندگی برای هر کس و هر وضعیت یکتاست. ارزشها برای آنکه بتوانند با موقعیتهای گوناگونی که با آن رویاروی می شویم انطباق یابند، متغیر و قابل انعطافند. در سراسر زندگی باید همواره خود را با مسئله ارزشها رویارو بینیم و در هر موقعیتی ارزشی را که به زندگی معنا می بخشد، برگزینیم. سه راه معنا بخشیدن به زندگی، متناظر با سه نظام بنیادی ارزشهاست: ارزشهای خلاق- ارزشهای تجربی و ارزشهای گرایشی. ارزشهای خلاق که با فعالیت آفریننده و زایا ادراک می شود، معمولاً ناظر به نوعی کار است، هر چند که ارزشهای خلاق را می توان در همه زمینه های زندگی نمایان ساخت. با عمل آفریدن اثر ملموس یا اندیشه ای ناملموس از خدمت به دیگران که بیانی فردی است، می توان به زندگی معنا بخشید. اگر لازمه ارزشهای خلاق ایثار و عرضه به جهان است، لازمه ارزشهای تشویقی دریافت از جهان است. این پذیرا شدن می تواند به اندازه ی آفرینندگی معنا بخش باشد. بیان ارزشهای تجربی، مجذوب شدن در زیبایی عوالم طبیعت یا هنر است. به اعتقاد فرانکل، با تجربه شدت و عمق جنبه هایی از زندگی، مستقل از هر گونه عمل مثبت فرد، می توان به معنای زندگی دست یافت. فرانکل یک عاشق موسیقی را به مثال می آورد که به اجرای سمفونی مورد علاقه اش گوش می کند او در آن لحظه عمیقاً مفتون زیبایی محض است «اگر از او می پرسیدیم که زندگی معنا دارد یا نه بی شک پاسخ می گفت که اگر زندگی سراسر تجربه همین لحظه وجدآمیز می بود ارزش زیستن داشت- حتی اگر فقط یک

لحظه مورد بحث باشد- زیرا عظمت زندگی را می توان با عظمت یک لحظه سنجید». با این مثال، فرانکل جنبه دیگر از زندگی را معرفی می کند شاید معنا فقط در لحظاتی خاص وجود داشته باشد، به عبارت دیگر نمی توانیم در همه لحظات موجود معنایی یابیم. به هر جهت، واقعیت پراکندگی معنا، از معنا دار بودن کلی زندگی نمی کاهد. فرانکل می نویسد: همانگونه که ارتفاع کوه را با بلندی قله آن و نه با سطح دره های آن می سنجند، پس معنا دار بودن زندگی را هم باید با اوجهای آن، نه با خصیصه های آن سنجید. به اعتقاد فرانکل، حتی یک لحظه اوج ارزش تجربی می تواند سراسر زندگی انسان را سرشار از معنا سازد. گویی که عامل تعیین کننده، تعداد تجربه های اوج یا مدت زمان دوام آنها نیست، بلکه شدت و عمق این تجربه هاست (همان منبع).

ارزشهای اخلاقی و تجربی، با تجربه های غنی، سرشار و مثبت انسانی - غنای زندگی خواه از طریق آفرینش یا خواه از طریق تجربه - سروکار دارد. اما معنای زندگی فقط متشکل از تجربه های غنی و والانیست. رویدادها و نیروهای دیگری چون بیماری، مرگ یا وضعیتی که خود فرانکل در آشویتس با آنها رویاروی گردید، زندگیمان را محدود می کنند. اما در چنین اوضاع و احوال منفی که نه زیبایی در آن به تجربه در می آید و نه مجال آفرینندگی هست، چگونه می توان معنایی یافت؟ در اینجاست که نقش سومین ارزش ارزشهای گرایشی نمایان می شود. به اعتقاد فرانکل، سرنوشت عینی ما بدان پایه دلسرد کننده و ویرانگر نیست که گرایش ما به آن. به اعتقاد فرانکل، در ناپیمودنی ترین راهها و در نومیدکننده ترین و ظاهراً در یأس آورترین وضعیتهاست که می توان عظیم ترین معنا را یافت و در چنین شرایطی است که شدیدترین نیاز به معنایابی جان می گیرد. موقعیتهایی که ارزشهای گرایشی را می طلبند، آنهایی هستند که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست - یعنی شرایط تغییر ناپذیر سرنوشت - و به هنگام روبرو شدن با چنین وضعی، تنها راه معقول پاسخگویی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت خویش رامی پذیریم، شهامتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان می دهیم، آزمون و سنجش نهایی توفیق ما به عنوان یک انسان است. فرانکل با عرضه داشتن ارزشهای گرایشی به صورت یکی از راههای معنا بخشیدن به

زندگی، این نوید را به ما می دهد که هستی انسان حتی در دردناکترین موقعیتهای می تواند معنا و منظوری بیابد- می توانیم معنای زندگی خویش را تا آخرین لحظه هستی حفظ کنیم- تا زمانیکه هشیاریم ناگذریم به ارزشهای بیبریم. این مسئولیت انسانی است که اگر در پی سلامت روان باشیم نباید از آن چشم پوشیم. کسانی که در زندگی معنا می یابند، به حالت فرارفتن از خود می رسند که برای شخصیت سالم واپسین حالت هستی است (همان منبع).

طبیعت انسان از خود فرارونده:

به نظر فرانکل، انگیزش اصلی ما در زندگی، جستجوی معنای برای خودمان بلکه برای معناست، و این مستلزم «فراموش کردن» خویش است. انسان کامل بودن یعنی با کسی یا چیزی فراسوی خود پیوستن. فرانکل چگونگی فراروی را به توانایی چشم انسان تشبیه می کند که می تواند هر چیزی را ببیند اما از دیدن خودش ناتوان است. این نظر، موضع فرانکل را مخالف نظریه دانانی قرار می دهد که هدف یا انگیزش رشد کامل انسان را تحقق یا فعلیت خود می دانند. فرانکل تلاش انسان را برای برقراری هرگونه حالت یا وضعیتی در درون خود، خواه برای قدرت و لذت یا تحقق و فعلیت نفی می کند. به نظر فرانکل، چنین نظریه ای انسان را چون نظام بسته ای ترسیم می کند که علاقه ای به ایجاد روابط متقابل با جهان واقعی یا مردم ندارد و تنها مشغول به خود است. به اعتقاد او، جستجوی هدف تنها در خود، شکست خود است. اینک دو هدف معطوف به خود: لذت جویی و تحقق خود بررسی می شود. به نظر فرانکل هر چه بیشتر خوشبختی را هدف خویش قرار دهیم، کمتر دلیلی برای خوشبخت بودن احساس می کنیم. او در این مورد کسانی را که بر لذت جنسی تأکید می ورزند مثال می آورد و بر اساس کار با بیمارانش برآورد می کند که بیش از ۹۵٪ موارد ناتوانی جنسی، تلاش فراوان زن برای نشان دادن توانایی به اوج رسیدن است. چنین اشخاصی به جای آنکه بگذارند خوشبختی چون محصول فرعی جستجوی معنا در زندگی سراغشان بیاید، فعالانه در تعقیب آنند. لذت

و خوشبختی پیش می آیند و بر شادمانی زندگی می افزایند، اما هدف زندگی نیستند. نمی توان از پی خوشبختی رفت و آنرا گرفت، زیرا خوشبختی ثمره طبیعی و خود انگیزه معنایابی و دستیابی به هدفی بیرون از خود است. در اصل، در پی تحقق خود بودن نیز همین است. هرچه مستقیم تر در راه تحقق خود بکوشیم احتمال دستیابی به آن کمتر است. تحقق خود با از خود فرارفتن معارض است و فقط چون معلول ثانوی جستجوی معنا در زندگی بدست می آید (همان منبع).

به اعتقاد فرانکل، نظریات او با این نظریه مزبور که بهترین راه دستیابی به تحقق خود را تعهد و غرقه شدن در کار یا چیزی فراسوی خود می داند سازگار است. انسانها هم زمانی که معنا و منظور خود را در عالم گم کنند، به خویشتن باز می گردند (و به خود توجه می کنند) و هم وقتی که هدفشان، وظیفه و معنایشان را از دست می دهند و در نتیجه معنا خواهیشان ناکام می ماند، توجه را تنها به خود معطوف می کنند. سلامت روان یعنی از مرز توجه به خود گذشتن، از خود فرارفتن و جذب معنا و منظوری شدن، آنگاه است که به طور خود انگیزه و طبیعی فعلیت و تحقق می یابد. باید برای ادامه زندگی دلیلی داشت، در راه هدفی آتی کوشید و گرنه زندگی معنای خود را از دست می دهد. ما در انتخاب واکنش خویش نسبت به موفقیت هایمان آزادیم و این آزادی را هیچ کس نمی تواند از ما بگیرد. ویژگی دیگر انسان از خود فرارونده، تعهد و غرقه شدن در کار است. یکی از راههای معنایابی، بیان ارزشهای آفریننده و بخشیدن چیزی به عالم است و بهترین راه بیان این ارزشها، اشتغال بار رسالت شخص است. این یکی از جنبه های زندگی است که ما را با جامعه در رابطه ای یکتا قرار می دهد تا کار خود را به شیوه ای به انجام رسانیم که هیچگاه توسط دیگری به انجام نرسیده باشد و بدین ترتیب است که سهمی به جامعه ادا می شود. جنبه مهم کار، محتوی آن نیست، بلکه شیوه انجام آن است این چیزی است که به زندگی معنا می بخشد چون از راه کار معنا می یابیم، نه در آن، پس تقریباً در هر شغلی می توان معنا یافت به اعتقاد فرانکل، امکان بیان ارزشهای آفریننده در بیشتر شغلها هست (همان منبع).

ویژگی دیگر انسانهای از خود فرارونده توانایی ایثار و دریافت عشق است. عشق هدف نهایی انسان است، رستگاری از راه عشق و در عشق است. همانگونه که یکی از شیوه های ادراک یکتایمان از راه کار است. راه دیگر، مورد جهت قرار گرفتن است. زمانی که دوستان ما را برای هستی یکتایمان پذیرفته اند. در این حال برای کسی که دوستان ما را برای ضروری و بی جانشین می شویم. اما رابطه عاشقانه وجه دیگری هم دارد: ایثار عشق. با ایثار عشق به دیگری (بار عشق کسی بودن) می توانیم خصائل و ویژگیهای ممتاز او، حتی آنهایی را که هنوز تحقق نیافته اند، ببینیم. با عشق خویش می توانیم محبوب خود را از استعدادهای بالقوه عیان نشده اش و از آنچه می تواند بشود، آگاه کنیم. در عشق دو جانبه، هر دو نفر از توفیقی بزرگ و تحقق استعدادهای بالقوه شان برای انسان کاملتر شدن بهره مند می گردند (همان منبع).

ماهیت هستی انسان سالم:

به اعتقاد فرانکل، سه عامل جوهر وجود انسان را تشکیل می دهد: معنویت، آزادی، و مسئولیت. تعریف مفهوم معنویت دشوار، سهل و ممتنع و با اصطلاحات مادی نامیسر است. با اینکه معنویت می تواند از عالم مادی متأثر شود، اما علت یا موجودش عالم مادی نیست. شاید بهتر باشد آن را چون جان و روح بینگاریم. پیش از این اهمیت آزادی در نظام فرانکل را یاد کردیم عوامل غیر معنوی - غریزه و توارث یا اوضاع و احوال محیط - چیزی را برای ما تعیین نمی کنند. اگر بخواهیم سلامت روان داشته باشیم، آزادی انتخاب رفتار خود را داریم و باید این آزادی را به کار ببریم. کسانی که این آزادی را تجربه نمی کنند، یا متعصبانه به جبر معتقدند یا به شدت روان نژندند (روان نژند به مفهوم متداول آن نه اندیشه زاهد). روان نژند ها راه تحقق استعدادهای بالقوه و در نتیجه رشد و پرورش کامل انسانی خویش را می بندند. سرانجام، کافی نیست احساس کنیم که آزادی انتخاب داریم، باید مسئولیت انتخابمان را هم بپذیریم. لوگو تراپی با این شیوه مسئولیتیمان را به ما یادآوری می کند: «چنان زی که گویی بار دومی است که زندگی می کنی و در بار اول همان خطا را کرده ای که

اینک در حال انجام آنی». به اعتقاد فرانکل اگر خود را با چنین وضعیتی رویاروی بیاییم، همواره از مسئولیت عظیم خویش در هر ساعت از شبانه روز آگاه خواهیم بود. اشخاص سالم به رغم طبیعت کوتاه و گذرای زندگی، با به کار گرفتن خردمندانه از وقت و عمر خویش که مبادا کارشان ناتمام یا زندگیشان کمال نیافته بماند، این مسئولیت عظیم را بر عهده می گیرند. اگر پیش از آنکه ساختن قالب زندگیمان را به پایان برسانیم بمیریم، آنچه کرده ایم منتفی نیست. معیار سنجش معنا دار بودن زندگی، کیفیت آن است، نه کمیت آن. آغاز کار زندگی و ادامه آن در سطح عالی، بیش از به انتها رساندن آن اهمیت دارد. گاه زیباترین سمفونی ها آنهایی هستند که ناتمام مانده اند. حصول کاربرد معنویت، آزادی و مسئولیت با خود ماست. بدون اینها یافتن معنا و منظوری از زندگی میسر نیست. در واقع، تنها خود ماییم که باید انتخاب کنیم (همان منبع).

ماهیت کلی لوگو تراپی:

هدف روانکاوی خود آگاه نمودن محتوای ناخود آگاه است. هدف روان درمانی آدلری شناساندن مسئولیت به بیماران و هدف لوگو تراپی متقاعد نمودن فرد برای قبول مسئولیت های خویش می باشد. هدف درمانگر باید آشکار کردن امکانات بیمار تا حد ممکن باشد و نه نفوذ در اسرار عمیق او. لوگو تراپی خلأی را در روان درمانی پرمی کند و درواری عقده ادیپ، عقده حقارت و تمام پویایی های عاطفی عمل می نماید. لوگو تراپی نوعی از روان درمانی است که در زیر بنای ناراحتی های روانی روان نژند، تلاشهای معنوی او را می بیند. روان درمانی نمی تواند پاسخگوی سوالات فلسفی باشد و اگر جهان بینی یک روان نژند درست نباشد تصحیح آن، کار لوگو تراپی است و نه روان درمانی و چنانچه جهان بینی او درست باشد دیگر نیازی به دخالت روان درمانی در آن نیست. پرسشهای فلسفی را نمی توان به واژه های روانشناختی تقلیل داد و اگر روان درمانی به پرسشهای فلسفی پاسخ دهد، از حدود قلمرو خود تجاوز کرده، بنابراین لوگو تراپی باید متمم روان درمانی باشد.

واقعیت درمانی، روان درمانی ولوگوتراپی نمی توانند جدا از یکدیگر باشند، زیرا جنبه های روانی، فلسفی، ومعنوی انسان به طور لایتجزا بهم مربوط بوده و تنها از طریق منطقی می توانند از یکدیگر مجزا شوند. با این حال این دو، در اصل معرف قلمروهای متفاوت می باشند. روان درمانی، زمینه های روانشناختی یک ایدئولوژی را آشکار می کند، در حالیکه لوگوتراپی نقص های مربوط به بنیادهای غیر متعارف یک جهان بینی را نمایان می سازد. بعضی مواقع منطقی به نظر می رسد که درمان را از سطح معنوی شروع کنیم، هر چند تکوین مسأله در لایه های پایین تر باشد، ولی در موارد دیگر لوگوتراپی به دنبال روان درمانی روان پریشها و روان نژندیها انجام می گیرد. لوگوتراپی به آگاه کردن افراد نسبت به مسئولیتهای خویش مربوط می شود، زیرا مسئول بودن یکی از پایه های اساسی و اصلی وجود انسان است. مسئولیت، تعهد دارد و تعهد تنها برحسب معنی قابل فهم است (یعنی معنای حیات انسان). پرسش در مورد معنی، یک سؤال ذاتاً انسانی است و در درمان بیمارانی که از تعارضات و ناکامی های هستی رنج می برند مطرح می شود. بدین ترتیب لوگوتراپی در ارتباط با مسائلی است که در برگیرنده ی معنا با جنبه ها و قلمروهای مختلف آن می باشد (راشدی و همکاران، ۱۳۷۳).

معنای زندگی:

ما بصورت یک «فوق معنا» می توانیم معنای بهتری از عالم را دریابیم تا نشان دهیم که معنای کامل درورای آن چیزی است که قابل درک می باشد. اعتقاد به فوق معنا خواه به مفهوم متافیزیکی و خواه به مفهوم مذهبی (قدرت پروردگار) بیشترین اهمیت درمانی و روانی را دارد. برای این چنین ایمانی در نهایت چیزی بی معنا وجود نخواهد داشت. فرد البته نه تنها به معنای عالم، بلکه به معنای زندگی خویش نیز علاقه مند خواهد شد. بیماران اغلب تأکید دارند که معنای زندگی لذت است. یعنی تمام فعالیت های انسان را اصل «تلاش برای شادی» اداره می کند و تمام فرایندهای روانی منحصراً توسط

اصل لذت مشخص می گردند. اما به نظر ما اصل لذت دست آورد تصنعی روانشناسی است. هدف، آرزوها و خواسته های ما لذت نیست، بلکه لذت پیامد نیل به هدف است. لذت می تواند به زندگی معنا بخشد. اگر لذت منبع معنای حیات بود، زندگی چیزی نداشت که به انسان عرضه کند، زیرا احساسات دردناک در زندگی به مراتب بیش از احساسات لذت بخش است. در واقع زندگی چندان رابطه ای با درد و لذت ندارد. زندگی به اکثر مردم می آموزد که دنیا محل خوشگذرانی نیست و کسانی که در جستجوی لذت و خوشی هستند، به علت تمرکز و توجه به آن هرگز موفق نخواهند شد. باید با بدینی و پوچ گرایی بنیادی این بیماران مقابله کرد و غالباً لازم است که علاوه بر نمایان کردن پرمایگی ارزشهای جهان، عظمت و گستردگی آن را به بیمار نشان داد. اگر بیمار به خاطر فقدان معنا، زندگی خویش را به ماتم کشانده است به این دلیل است که فعالیتهای او عاری از ارزشهای والاست و این نکته ایست که باید برای او روشن شود. این حالات به بی تفاوتی نسبت به شغل و کارش نیز مربوط است (همان منبع).

معنای رنج بردن:

مسئولیت انسان واقعیت بخشی به ارزشهاست. سه دسته از ارزشها می توانند فعلیت یابند: آن چیزی که از جهان می گیریم، چیزی که به جهان عرضه می کنیم و ارزشهای نگرش. این ارزشها زمانی واقعیت پیدا می کنند که فرد با یک واقعیت غیر قابل تغییر روبرو شود، یعنی چیزی که تقدیر به او تحمیل کرده است و شیوه ای که فرد این چیزها را به خود مربوط می کند و دشواریها را در درون خود جذب می نماید. در نهایت قابلیت های ارزش غیرقابل شمارش را در خود جای می دهد. هر زمان که ممکن باشد، باید به تقدیر شکل داد، و هرگاه که ضرورت داشته باشد به تحمل آن تن در داد. تنها زمانی انسان نمی تواند ارزشها را به واقعیت درآورد که وسایلی برای شکل دادن به تقدیر در دسترس نباشد، آنگاه زمان واقعیت بخشی به ارزشهای مربوط به برخورد با تقدیر است. جوهره یک ارزش برخورد با تقدیر در شیوه ای نهفته است که از طریق آن فرد به یک امر اجتناب ناپذیر تن در می دهد. مواردی پیش می آید که تحلیل هستی گرایانه باید شخص را برای رنج بردن آماده سازد. در

حالیکه روانکاوی فرد را برای لذت بردن آماده می نماید، موقعیتهائی وجود دارد که انسان تنها از طریق رنج بردن و نه راههای دیگر خود را کامل می کند (همان منبع).

شادی چیست؟^۱

از سوی دانشمندان و اندیشمندان، تعاریف گوناگونی برای شادی مطرح شده است، ارسطو شادی را از سه دیدگاه بیان می کند:

الف) از نظر مردم عادی: مردم عادی لذت را شادی می دانند.

ب) افراد موفق: این افراد شادی را مساوی با عملکرد خوب می دانند.

ج) دانشمندان: دانشمندان زندگی متفکرانه را معادل شادی به شمار می آورند.

«زنوسیپتیومی» بنیانگذار فلسفه رواقی، شادی را معادل با برآورده شدن آرزوها تعریف می کند.

«پرفسور مک گل» شادی را به لذت ها و تمایلات ارضا شده ربط می دهد.

«دکتر آیزنگ» معتقد است که شادی مساوی است با رضایت به علاوه سطح لذت.

بعضی هم خندیدن را معادل شاد بودن تعریف می کنند. با توجه به مطالب بالا، معلوم می شود

که دیدگاههای مختلفی درباره تعریف شادی وجود دارد که برخی از صاحب نظران، نظر مشترک دارند

و بعضی هم متفاوت، اما واقعیت این است که انسان خلق شده است تا در این دنیا زندگی کند، از

نعمات الهی بهره بگیرد، به عظمت الهی بیشتر پی ببرد و بدرستی بندگی کند. با توجه به این هدف

آفرینش، می توان گفت: «شادی، عبارت است از احساس خوشبختی و رضایت از زندگی، بهره گیری

بهینه از نعمات الهی و بجا آوردن شکر و سپاس پروردگار». با این توصیف، انسانی شاد است که، از

^۱ - Merry

روند کلی زندگی خود راضی بوده، از آن لذت ببرد و برای دیگران لذت برساند و با روحیه ای بشاش و امیدوار، فردی پویا، متفکر، خلاق، خندان و سپاسگزار باشد (امیر حسینی، ۱۳۸۳).

شادی:

همه ما در طول زندگی خود شادی را به شیوه های گوناگون تعریف و تجربه کرده ایم. اگر ما پیشینه شادی شخصی خود را بازنگری کنیم، می توانیم از رشد و پیشرفت خویش در جهت تجربه کاملتر شادی نکاتی بیاموزیم (پاتیمار، ۱۳۸۶).

تعاریف پیشین شادی:

شادی مستلزم نوع خاصی از آزادی نظیر تعطیلی مدرسه یا کار است. ما احساس می کنیم برای شاد بودن لذت و آسایش فیزیکی لازم است، گروهی از اشخاص خود را با تجملات زندگی سرگرم می کنند یا به افراط و قتمان را برای غذا خوردن، روابط جنسی و مواد مخدر صرف می کنیم. ممکن است هیجان را لازمه شادی بدانیم و در زندگی خویش غصه یا مشکلی ایجاد کنیم و همچنین احساس کنیم تأیید و پذیرش دیگران است که ما را شاد می سازد و به این دلیل تلاش می کنیم تا به هر طریق اطرافیان خود را تحت تأثیر قرار دهیم، یا ممکن است وقت و انرژی خود را صرف شاد نمودن دیگران کنیم (همان منبع).

منابع قدیمی:

در دوران کودکی، درخانه، خانواده، مدرسه و جامعه تصاویری را که از تلویزیون رسانه جمعی دریافت می کنیم، باورها و نگرشهای ما را تحت تأثیر قرار می دهد. خانواده بیشترین تأثیر را بر

اعتقادات ما دارند حتی اگر روش والدین ما در رسیدن به شادی با ناکامی مواجه باشد، بازهم ما از اعمال دستورات آنان به طور زبانی در خصوص چگونه زیستن باز نمی مانیم (همان منبع).

اثرات قلبی

در خصوص شادی هر باوری که داشته باشیم زمانی که انتظار داشته باشیم از طریق شرایط بیرونی که در حال تغییرند شاد شویم به نتیجه نمی رسیم. ما زندگی خود را صرف تثبیت شادیهای زود گذر می نماییم و شادی حقیقی برای همیشه ارضاء نشده باقی می ماند. اگر ما شادی را حالتی از کمال بدانیم، یعنی هر چیزی دقیقاً آن طور که می خواهیم پیش برود هرگز شاد نمی شویم. اگر شادی ما وابسته به دیگران باشد هر زمان که او کاری را خلاف خواسته ما انجام دهد، احساس بدبختی و دردمندی می کنیم، و اگر ما شادی را خشنودی، هیجان یا ماجراجویی تعریف کنیم، شادی ما در بهترین حالت خود، زودگذر و نامعقول خواهد بود و ممکن است خطر یا فاجعه ای ایجاد کند (پاتیمار، ۱۳۸۶).

تعریف جدیدی از شادی:

هیوپراتر شادی را ملاطفت، آرامش، تمرکز، سادگی، بخشندگی، شوخ طبعی، بی پروایی و اعتماد تعریف کرده و توصیف کرده است که شادی چگونه به نظر می رسد و احساس می شود و چگونه و از کجا بدست آورده می شود. هیچ یک از این عوامل خارج از تواناییهای درونی ما نیست، اگر به خاطر داشته باشیم مهربان، آرام، بخشنده، شوخ، بی پروا باشیم، بر شادی و رضایت تمرکز کنیم، افکار و آرزوهایمان را صریح و روشن بیان کنیم، به خداوند متعال توکل کنیم، همواره در زمان حال به سر ببریم به راستی شاد خواهیم شد و اگر شاد هستیم تمام خصوصیات را داشته باشیم، نفس ما یقین دارد که شادی خارج از وجود ما است و همچنین نفس ما نمی پذیرد که ما چیزی غیر از

آن هستیم و احساس می کند در معرض تهدید است و نمی خواهد بپذیرد که می تواند با آرامش و شادمانی همراه با روحمان به زندگی ادامه دهد (پاتیمار، ۱۳۸۶).

یک نظریه کلی جدید در خصوص شادکامی:

هرگاه بر اعتقادمان که شادی اساسی، عمیق، دائمی و غیر ممکن یا خلاف اخلاق است فایق شویم و دریابیم که شادی چیست، چگونه می توان آن را بدست آورد و حفظ کرد، ما می توانیم شادی طبیعی را در هیجان، آسایش، لذت جسمی و جلب توجه دیگران بدست آوریم در حالی که شادی واقعی با رضایت درونی، ایمان، امید، آسودگی خاطر بدست می آید. «پل پیرسال اسمیت»^۱ در کتاب خود تحت عنوان «ابر شادی»^۲ می گوید: میان انکار مسائل واقعی و اجتناب از رنج بردن برای آنچه نمی توانیم تغییر دهیم، تفاوت اساسی وجود دارد (پاتیمار، ۱۳۸۶).

خود شناسی نخستین درس شادکامی است:

بزرگسالان نیز مثل کودکان که خود را با اسباب بازیهایشان سرگرم می کنند، بهتر است در حال اشتغال به کارها و قبول مسئولیتهای مختلف باشند با این تفاوت که اگر یکی از اسباب بازیهایمان را (مشغولیات) را از دستمان گرفتند مثل کودکان به شکایت، ناله و زاری نپردازیم، بلکه با خنده شادی بخش خود را با اسباب بازیهای دیگر مشغول کنیم تا دوران زندگی را به سلامت و شادکامی بگذرانیم. افرادی که با انجام خدمات مخصوص از مردم توقع حق شناسی و تشویق دارند هنوز به خود شناسی واقعی نرسیده و انتظار دارند با تشویق و تمجید سایرین خود را به نفس خود بزرگتر و پر اهمیت تر معرفی کنند و به او تفهیم می کنند که ارزش و مقامش بهتر از این است که تصور می کند.

^۱- Paul pearsall

^۲- Super joy

اما آن کس که خود را شناخته و به خوبی می داند در چه موقعیت و مقامی قرار دارد توقع احترام از دیگران را ندارد. برای اینکه حداقل دو روز عمر را با شادکامی و نشاط بگذرانیم بیشتر از همه چیز محتاج خود شناسی هستیم تا خود را از حیث ساختمان بدنی و وجود میزان غرایز مختلف درست برآورد کنیم و در غالب مخصوص خود را بپذیریم و درحقیقت خود را قبول داشته باشیم و بدانیم که برای شاد کام زیستن چه باید کرد (پریور، ۱۳۸۲).

تفاوت خوشی و خوشگذرانی با آرامش و شادکامی:

این روزها رسم بر این است، جوانان در تمام دنیا از صبح تا شب به سرعت می دوند و کار می کنند تا پول کافی در جیب داشته باشند و شب هنگام با خیال خوش خود را به سرگرمیهای مورد علاقه شان می رسانند و ظاهراً این چنین می نماید که این گونه زندگی و خوشگذرانی منتهای آرزوی آنان است و آنها را به مرز خوشبختی نزدیک تر گردانیده. روی این اصل اگر آنان با کوشش کامل نتوانند وسیله استفاده از این گونه مواهب را بدست آورند غمگین، افسرده، بدبین و به زندگی دیگران غبطه می خورند و آنان را سعادتمند و شادکام به شمار می آورند. باید گفت خوشی و خوشگذرانی مطلبی جداگانه و سعادت و شادکامی خود فصلی دیگر است. بدبختانه امروزه جوانان کلیه غرایز خود را در حفظ و اقلان دوغریزه جنسی و لذت خلاصه کرده اند و از سایر غرایز چشم پوشیده اند این تحریف بزرگترین راز انحطاط اخلاقی و از دست دادن شادکامی آنهاست. خوشی و خوشگذرانی می تواند برای مدت کوتاهی آدمی را خندان بسازد و به رضای ظاهری برساند ولی خیلی زود به سیری و دلزدگی و عدم رضایت درونی و سبب آشفتگی روانی آن فرد می شود در صورتی که سعادت واقعی با اقلان صحیح و به موقع غرایز هم ساده تر بدست می آید و هم پا بر جاتر و مداوم تر است. رنج کشیدن، خوشبختی نمی آورد برای شادکامی بهتر است زندگی را با لذت ها توأم سازیم. برای آنکه افراد بشر زندگی سالم و آرامی داشته باشند و این همه نابسامانی و پرخاشجویی از بین برود بهتر است اول بار افراد را از ناسازگاری درون نجات بخشیم. پیشرفت علم روانشناسی ثابت کرده که (افراد

صلح جو افرادی هستند که در زندگی رنج کمتری می برند) لذت و پیشرفت بیشتری در زندگی بدست می آورند مثال اگر افرادی که دروس جراحی عملی را خوب بگذرانند جراح قابلی از کار در می آیند(پریور، ۱۳۸۲).

خط مشی شادی:

عامل دیگر متضاد با شادی از زندگی سیاسی و اجتماعی ما سر چشمه می گیرد. چگونه می توانیم شاد باشیم در حالی که جنگ، گرسنگی، فقر، بیماری، ظلم، خشونت و رنج سراسر جهان را فرا گرفته است. دلسردی و افسردگی در برابر تمام این مشکلات هرگز تغییری ایجاد نمی کند و هیچگونه نقشی در کاهش و رفع مشکلات ندارد. هر گونه دیدگاه منفی، مخرب و خلاف انتظار است، اما دیدگاه مثبت که از این روش مثبت سرچشمه می گیرد می تواند تحول مؤثری ایجاد کند. انتخاب شادی حقیقی و درونی به ما قدرت می دهد که آن انرژی مثبت را در جهان منتشر سازیم، ورونیکاری اعتقاد دارد سعادت مندترین انسانهای روی زمین کسانی هستند که حقیقتاً در سعادت بشریت نقش مثبتی ایفا می کنند(پاتیمار، ۱۳۸۶).

امید:

امید برای بشریت یک ضرورت است و نعمت خارق العاده ای است که همواره در اختیار همه ما است، عاملی است که ما را زنده نگه می دارد اگر به یک روز خوب، فقط امروز، امید داشته باشیم همین کافی است فردا می توانیم باز هم به روز دیگری امید داشته باشیم(همان منبع).

آسودگی خاطر:

«ویلیام جرج جران» در کتاب «معجزه آرامش» می گوید آرامش در درون ما پدید می آید یعنی صلح و آرامش در عمق طبیعت وجود ما است. برای مقابله بحرانهای بزرگ زندگی باید حفظ آرامش را در زندگی روزانه خود بیاموزیم وقتی با خشم، ترس و ناامیدی واکنش نشان ندهیم و خود را کنترل کنیم به آرامش طبیعی درون خویش امکان بروز می دهیم (همان منبع).

ترس:

ترس می تواند ما را از عشق، آسایش، شادی، آرامش محروم نماید. در واقع مانع اصلی میان ما و موفقیت و شادی حقیقی زندگی ما همان نفس است که نمی تواند به خودی خود تغییر و رشد کند برای همین است که ما غالباً رفتار مخرب را از خود نشان می دهیم. اما نفس نباید بر ما مسلط شود ما باید به جای ترس، عشق و به جای درد، شادی را انتخاب کنیم. شادی عمیق درون و توانایی ایستادگی در برابر مشکلات و تجارب زندگی انسان به شناخت هویت معنوی و حقیقی ما بستگی دارد در دنیای کنونی نیز ما می توانیم زندگی معنوی، عاشقانه، شاد، آرام بخش داشته باشیم و آن چیزی که باید تغییر دهیم افکار ما است. با کمتر سخت گرفتن به خود، ترس از اشتباه کردن یا مرتکب کاری شدن مبارزه کنید، سخت گرفتن به زندگی شادی را از زندگی شما بیرون می برد (پاتیمار، ۱۳۸۶).

برنامه ریزی برای شاد نبودن:

یکی دیگر از موانع افراد برای شاد نبودن در زندگی این موضوع است. روانشناس معروف اریک فروم از اولین کسانی بود که عنوان کرد شادی (یا شاد نبودن) آموخته می شود. فروم آموزش شادی را در قلمرو تسلط مادر می دید. و این را به دلیل عدم حضور پدر که در زمان خود کاملاً طبیعی بود منعکس کرده است. او در هر موقعیت عنوان می کرد که عشق مادر شیبه بهشت موعود است که در آن شیر و عسل وجود دارد. شیر جنبه عشق یعنی مواظب و نگهداری، عسل مربوط به درک ارزش

شیرینی زندگی است. بیشتر مادران توانایی شیر دادن را داشته ولی در دادن عسل ناتوانند. برای اینکه مادری بتواند ارزش شیرینی زندگی را به فرزند خود بدهد نه تنها باید مادر خوبی باشد بلکه باید شخصی شاد باشد. وی معتقد است که افراد معدودی به این هدف می‌رسند. زنان اغلب آموخته‌اند که به همان روشی که مادرانشان عمل می‌کردند، توانایی خود را انکار کنند (رومان، ۱۹۸۶).

روابط ما :

ممکن است انتظار داشته باشیم روابط ما موجب شادی ما شود و تمام نیازهایمان را برآورده سازد یا برعکس به روابط خود نیاندیشیم و اجازه ندهیم روابط ما توان برقراری ارتباط سازش ما را افزایش دهد. ما نمی‌توانیم کسی دیگر را شاد کنیم و برای شادی خود به شادی کس دیگر نیاز نداشته باشیم، شادی والاترین سعادت ما و از وجود هر یک از ما نشأت می‌گیرد (پاتیمار، ۱۳۸۶).

به خودمان توجه کنیم :

ما می‌توانیم ابراز وجود نماییم، به خود احترام بگذاریم و به هر طریق که حقیقتاً بتواند به سعادت و شادی ما بیفزاید از خودمان حفاظت کنیم، لازم است بدانیم شادی و سعادت حقیقی ما در گرو روابط آرام و دوست داشتن خودمان و دیگران است (همان منبع).

شاد زیستن انتخاب شماست

شادترین انسانها می‌گویند من مصمم هستم علی‌رغم همه مشکلات و مسائلی که در زندگی ام پیش می‌آید شاد زندگی کنم. شاد زیستن مثل یک تصادف نیست که ناگهان برای کسی اتفاق بیفتد شاد زیستن را باید انتخاب کنیم. شادی یک حس درونی است که به ما می‌گوید همه چیز رو به راه است، شادی عدم وجود ترس، پریشانی و ناسازگاری است و به مفهوم آرامش، خشنودی، مسرت،

آسودگی خاطر است. نکته قابل توجه اینکه باید به خاطر داشته باشیم که همیشه راه دیگری برای نگرستن وجود دارد. وقتی که غمگین هستیم و افکار خود را در دیدگاه غم انگیزی گرفتاری می کنیم و راههای دیگری را در نظر نمی گیریم دچار شکست و ناکامی بیشتر می شویم باید این را در نظر گرفت که حتی در شرایط دشوار نیز راه چاره ای وجود دارد. (همان منبع).

گذشته:

برای بعضی از ما گذشته موضوعی تمام نشدنی است گذشته مدفون نیست، ناراحتیها و فقدانهای دوران کودکی و جوانی بر ما سایه افکن هستند از چه احساس گناه می کنیم؟ ناراحتیها و دلسردیهای ناشی از حوادث گذشته مانعی هستند تا از لحظات خوش زندگی لذت نبرید. فرا گرفتن مهارتهای شاد زیستن یعنی آنکه علی رغم رنجشها، فریب خوردن ها، مورد دستبرد قرار گرفتن ها، نادیده انگاشته شدن، خیانتهای مربوط به گذشته بتوانید خوب و شاد زندگی کنید (همان منبع).

خود کاوی:

خود کاوی اطلاع یافتن از نقطه ضعفها یعنی شناخت نقاط قوت و پذیرفتن آنها است. اغلب نقاط قوت خود را تحسین می کنیم و نقاط ضعف در نظر ما تهدید کننده می باشند باید نقاط ضعف را پذیرفت و آنها را تصدیق کرد. داشتن نقطه ضعف هرگز به معنای بی ارزش بودن نیست (همان منبع).

خود را بخشیدن:

بخشیده شدن از سوی خداوند و پاک شدن از احساس گناه گذشته نمی تواند موجب شکنجه امروز شود چه بهتر که گناهان گذشته خود و دیگران را ببخشید (همان منبع).

افکار منفی:

افکار منفی ناشی از این است که هدفهای مناسبی برای خود در نظر نگرفته ایم یعنی موفقیت و هدفهای دور و دراز را انتخاب نکنیم، هدفهایی را انتخاب کنیم که بتوانیم به آن دست یابیم و از رسیدن به آن لذت ببریم - اشتباه نکردن غیر ممکن است (همان منبع).

تغییر و تأثیر آن در زندگی:

اگر می خواهید شادمانی را به زندگی خود بیفزایید تغییر احتمالاً همان چیزی است که به آن نیاز دارید. برای رسیدن به تغییر به تنها چیزی که نیاز دارید عمل و دست به کار شدن و باور داشتن است، اگر به واکنش خود راضی نیستید ذهنیت خود را تغییر دهید. من انسانی با ارزش و گرانبها هستم. با تغییر بررسی و واری نگرشی که از زندگی خود دارید می توانید با تغییر برداشت خود از زندگی و از موفقیت، میزان فشار روانی ناشی از موفقیت را تغییر داد (همان منبع).

توقعات آزار دهنده:

اهداف غیر واقع بینانه نشانه ای از گناه و غرور است که نشان می دهد ما برای خود شکست را فراهم می آوریم. شما نمی توانید همه کاره شوید. اگر زندگی شما تحت کنترل باشد دوستان و همکاران شما از آن بهره مند می شوند و شما جز زندگی خود مسئول زندگی دیگران نیستید (همان منبع).

نظم و ترتیب:

نظم و ترتیب از لوازم شاد زیستن است، موقعیتهای ناخوشایند در هر زمان به شکلی بنظر می رسد. موقعیت ناخوشایند از یک نیروی خارجی است که بر آن اختیاری ندارید و شما احساس می کنید

شما با عمل خود آن را موجب شده اید- فقدان نظم و ترتیب به ناراحتی و بیزاری منجر می شود هرگز آدم بی نظم و ترتیب در زندگی احساس خوشحالی نمی کند(همان منبع).

نیازهای خود را بشناسید:

نیازهای ما رفتارهای ما را مشخص می کند بنابراین مهم است که نیازهای خود را بشناسیم کسی که به لحاظ روانی با دشواری روبه روست اغلب نیازهای غیر واقعی و ویرانگرانه دارد. نیازهای خود را فهرست کنید، لازمه زندگی شاد شناخت نیازهاست. بعضی نیازها اولیه و اصولی هستند و رفع آنها ضرورت است. باید به ریشه های رفتارهای ناخوشایند خود توجه کنیم. نشان دادن واکنش مثبت و منفی به حوادث زندگی رابطه مستقیم با معنایی دارد که ما آنها را در نظر می گیریم در نتیجه این خود ما هستیم که اعصاب و روان خود را شکل می دهیم(همان منبع).

شادی و مذهب:

پدیده شادی در روان شناسی، در حوزه «انگیزش و هیجان» مورد بررسی، تبیین، تحلیل و تعریف قرار می گیرد. هیجان عبارت است از تغییرات روانی و فیزیکی که می تواند منشأ درونی یا بیرونی داشته باشد و بر دو نوع است: هیجانهای مثبت و منفی.

شادی، راحتی، ذوق، شور و عشق، تجربه عرفانی، تغییر و تحول رو به رشد در فرهنگ و دین، لذت های جنسی، سرگرمی و ورزش و... از هیجانهای مثبت است. اندوه و غصه، ناکامی، تعارض، کشمکش، گناه و... از هیجانهای منفی می باشند. هر دو گروه از هیجانها می توانند وجود روانی را تحت الشعاع قرار داده و سمت و سوی او را رقم زند. در تعریف «شادی» باید به عرض برسانم که: وقتی انسان به رضامندی و کامیابی و ارضاء نیازهایش دست می یابد، احساس و هیجانی در وی ایجاد می شود که از آن به خوشحالی، شادی و خرسندی تعبیر و تعریف شده و چگونگی ظهور و بروز آن به

عوامل متعددی وابسته است که فرهنگ، تربیت، ملیت، مذهب، عوامل اجتماعی و ... از آن جمله هستند. از آنجا که جان آدمی از ملکوت اعلی است، آرام و سکونش نیز در پیوند با آن عالم است و منتهای قرار و نشاطش را باید در آنجا جستجو نمود. هر چه حجابها از نفس خدائیش پاک شود، به هوالسلام نزدیک تر گشته و به وادی السلام وارد می گردد. آنجا که دیگر جز وجد و سرور نصیبی نیست، نور در نور است و شوق در شوق. این عالم نیز که سایه و مقدمه آن عالم تابنده و نورانی است، از جمال و قرب آنجا دور نبوده و جلوه ای از آن زیبایی بر چهره دارد. لذا همه زیباییها، شادیهها، لطافتها و جذابیتهای این عالم، نمایی از آن وادی است و به میزان شفافیت و جلایش از آن فیوضات بهره مند بوده، انسان شیفته جمال و شادی را شیدا و سرگردان خود نموده است. این بار، «شادی» که جلوه سرور و رضایت مندی بشر از حیات است، موضوع بحث ما در نشست با اساتید و صاحب نظران قرار گرفته که تا با بررسی این مقوله جایگاه شادی در زندگی بشر، نگاه دین به شادی، حدود و ثغورش در زندگی و جنبه های افراط و تفریطش روشن گردد. بدین منظور در محضر بزرگان، دکتر یحیی یثربی، دکتر محمود گلزاری و دکتر محمود صادقی جانبهان حاضر و پیرامون محورهای زیر نظرات ارزنده ایشان را جویا می شویم (همان منبع).

الف) تعریف و ماهیت شادی از منظر دین.

ب) نقش مذهب در تلطیف و پالایش هیجانات و تعامل دین و شادی.

ج) مصادیق و پیامدهای شادی.

د) عوامل شادی آفرین و جایگاه خنده و اشک در دین.

شادی و احساس گناه:

اگر شادی انتخاب همیشگی است چرا افراد چیز دیگری را بر می گزینند؟ شاید به این دلیل که ما نمی دانیم که حق انتخاب داریم، ما برای چیزهایی که نمی توانیم کنترل کنیم به جای انتخاب شادی،

احساس گناه، ترس یا اضطراب را برمی‌گزینیم. «جودیت و یورست»^۱ در کتاب خود تحت عنوان «عشق و تقصیر و معنای زندگی»^۲ می‌گوید به من فرد شادی را نشان دهید و من در مقابل، فرد بسیار مضطربی را به شما نشان خواهم داد کسی که همیشه از خود می‌پرسد، من چه کار کرده‌ام که مستحق این شادی باشم؟ شاید این به این خاطر است که ما افراد شاد را سبکسر، خودخواه و کم‌هوش می‌دانیم. در اواخر دهه ۱۹۸۰ «بابی مک فرین» آواز نگران نباش، شاد باش را خواند بعضی از افراد آن را به منزله دعوت به سرپیچی از مسئولیت و لذت جویی دانستند، اگرچه شادی نگاه بدبینانه داشته باشیم شادی ما تهدید آمیز به نظر می‌آید. تا زمانی که شادی لذت جویی غیر مسئولانه بودن تعریف شود اعتبار خوبی ندارد. از آنجا که همه ما به دنبال شادی هستیم این تعریف ما را در تضاد دائمی با شاد بودن، خوب بودن و مسئول بودن قرار می‌دهد دو عامل قدرتمند مذهب و وجدان اجتماعی، برای شاد بودن احساس گناه پدید می‌آورد (همان منبع).

لذت:

ما نمی‌توانیم بگوییم لذت چیست؟ ما باید جلوتر رفته و طبیعت حقیقی خود را کشف کنیم (رابرت جانسون) ما در زندگی روزانه و در زندگی عاشقانه خود به اندازه‌ای که امکان دارد، شاد نیستیم این به خاطر کمبود در زندگی یا عشق ما نیست، بلکه به این خاطر است که توانایی لذت بردن کامل از آنچه داریم را از دست داده‌ایم. شادی در برگیرنده مهارتهایی در زندگی روزانه است که افراد معدودی به طور مستمر آن‌ها را به کار می‌بندند ما به جای احساس غرور نسبت به کار خوبی که انجام داده‌ایم تمایل به انتقاد از خود داریم، به جای تصور در مورد آینده، افکار خود را به سوی آماده شدن برای حالات اضطرابی سوق می‌دهیم، به جای قدردانی از افرادی که دوستشان داریم، اشکال آنها را گوشزد می‌کنیم و امیدواریم که آنها را بهتر کنیم. احساس غرور مخلصانه در کاری که خوب انجام شده است، حفظ امیدواری حتی در شرایط مشکل و سخت، قدر دانی قلبی از

^۱-Judith Viorst

^۲-Love & Guilt & The Meaning of Life

دیگران، نمونه ای از لذتهای ساده ای است که می تواند زندگی روزمره ما را زنده کند، لذتهایی که در حال حاضر از آنها استفاده نمی کنیم. واقعیت این است که کل جامعه ما ارزش لذت بردن را پایین آورده اند ما در مورد لذت بردن تفکری مانند تفریح و بازی و فرار از واقعیت داریم که به خودی خود پایان ارزشمندی ندارد در کمال تعجب ما ارتباطی بین زنده دل بودن، یعنی داشتن انرژی که از احساس خوب نشأت می گیرد و تمایل انسان به لذت بردن از تجارب لحظه به لحظه ایجاد نمی کنیم ما در ارزیابی نقش کاملاً مشخص تجارب لذت بخش، در هدایت زندگی پرمعنا و موفق و بخصوص در حفظ روابط عمیق و رضایت بخش ناتوان خواهیم ماند (همان منبع).

لذت فکر:

راههای زیادی برای کسب لذت از زندگی فکری وجود دارد. خواندن، آموزش مهارت های جدید و حل کردن انواع معما می تواند فعالیتهای بسیار راضی کننده ای باشد. درک زیباشناختی، لذت های دیگری را نظیر لذت بردن از یک نمایش فراهم می کند و می تواند حس ذهنی زیبایی تعادل، تقارن یا طنز را تحریک کند (رومان، ۱۹۸۶).

شادی بستگی به داشتن افکار خوب دارد:

نحوه ای که ما حوادث زندگی خود را معنا می کنیم می تواند در احساس شادی، افسردگی، پرانرژی یا خسته بودن ما نقش تعیین کننده داشته باشد. دکتر مارتین ای. پی سلیگمان، پرفسور روان شناس دانشگاه پنسیلوانیا و محقق در زمینه روانشناسی انگیزش و موفقیت برای مدت بیش از سی سال، شواهدی یافته است که نشان می دهد خوش بینی و بدبینی حقیقتاً رسالت های تکمیل کننده شخصی هستند. افراد با عادات تفکر بدبینانه احتمال بیشتری دارد که افسرده شوند و نسبت به افرادی که خوش بین تر هستند، آسان تر تسلیم شوند. در واقع تحقیقات نشان داده است که افراد خوش بین نه تنها

در مدرسه، در کار و در ورزش خیلی بهتر عمل می کنند، بلکه وقتی برای رسیدن به مقامی داوطلب می شوند احتمال پیروزی شان بیشتر است. سیلگمان مشاهده کرد که تفاوت الگوهای خوش بینانه و بدبینانه بستگی به این دارد که افراد اتفاقی را که برایشان روی داده است، چگونه برای خودشان توضیح دهند و در مورد تأثیری که بر آینده آنها دارد چه برداشتی دارند. افراد بدبین در موقع مواجه شدن با موقعیت دردآور، احتمال زیادی دارد فکر کنند که این اتفاق بد دائمی است و برای همیشه ادامه خواهد داشت. افراد خوش بین یک تفاوت آشکار در « شیوه توضیح » دارند. احتمال زیادی دارد که آنها موقعیت بد را موقتی، با تأثیر محدود و بی ارتباط با ارزش یا ظرفیت خود برای انجام دادن کار خوب بدانند. در یک تحقیق افراد خوش بین حتی وقتی که انتظارشان غیر واقعی بود و خیلی خوش بینانه به امور نگاه می کردند، برتری عملکرد خود را حفظ کردند، در حالی که افراد بدبین عملاً چیزها را دقیق تر می دیدند (رومان، ۱۹۸۶).

لذت واقعاً چیست؟ چگونه باید به صورت مثبت به فعالیت در آید.

بدون احساس لذت شادی سرابی بیش نیست. «الکساندرو لوون»

لذت انگیزش مثبت است.

لذت تعیین کننده زندگی است.

در واقع ریشه کلمه انگلیسی dead به معنی مرده، پیشوند de به معنی فاقد و پسوند ad- به معنی

«حرکت به سمت بیرون» می باشد. در حالی که لذت به ما انرژی انگیزش مثبت می دهد، درد انرژی

انگیزش منفی ایجاد می کند. متأسفانه بسیاری از ما یاد گرفته ایم که به جای آن چه شور و شوق و

بزرگترین امیدها و آرزوهای ما را باور می کند، انتخاب خود را بر مبنای اجتناب از انتقاد در نظر

بگیریم (پاتیمار، ۱۳۸۶).

ارتباط بین شادی و لذت:

روانپزشکان در چند سال اخیر به ندرت شادی را مطالعه می کردند ولی زمان تغییر کرده است ناگهان علاقه علمی رو به رشدی برای یافتن آنچه باعث شادی انسانها می شود به وجود آمد. دانشمندان علوم اجتماعی تحقیقاتی انجام می دهند و از مردم می خواهند که سطح «رفاه زندگی» خود را تعیین کنند و چیزی را که باعث خوشحالی آنان می شود نام ببرند. نظر خواهی افرادی که اظهار داشته اند خوشحال و شاد هستند احساس خوبی نسبت به خودشان دارند، احساسشان را کنترل می کنند، از حضور سایرین لذت می برند، یاد گرفتند افکار و احساسات منفی خود را کنترل کنند و به جای تمرکز به روی کمبود های خود در زندگی از امکانات موجود خود لذت ببرند. بعضی روانشناسان عنوان می کنند که شادی ممکن است بیشتر یک امر موروثی باشد آنها می گویند ما یک نقطه تنظیم برای شادی داریم، مفهومی شبیه نقطه تنظیم برای وزن افرادی که اضافه وزن دارند. این افراد برای تایید تئوری خود به مطالعاتی اشاره می کنند. در مورد دو قلوهای همسان که دقیقاً ژنهای مشابه یکدیگر دارند، در ۴۴٪ موارد از نظر سطح شادی همسان هستند. در حالی که دو قلوهای غیر همسان که از نظر ژنتیکی از سایر فرزندان تنی شباهت بیشتری به هم ندارند از نظر شاد بودن تنها در ۸٪ مشابه یکدیگر هستند. اما برای این موضوع که افراد تمایل همان سطح رفاه ذهنی را که با آن متولد شده اند در طی زمان حفظ کنند اثبات واقعی وجود ندارد. بیشتر پژوهشگران معتقدند اگر ژنی برای شادی وجود داشته باشد نمی تواند عامل کاملاً تعیین کننده باشد. تمایل بیولوژیکی برای شادی ممکن است تنها در بخش کوچکی از احساس شما نقش داشته باشد ولی تأثیر مهم تر مربوط به نحوه آموزش شما برای ارزیابی شرایط زندگی خود و لذت بردن از داشته های موجود است. آنچه باعث می شود که سطح شادی افراد در طول زندگی در حد مشخصی باقی بماند، بیش از ژن شادی، مربوط به این می شود که اغلب مردم به محدوده باریک لذتهایی که از ابتدا در اختیار داشته اند تکیه می نمایند. بسیاری از ما به این نکته توجه نکرده ایم که می توانیم حس رفاه خود را مستقیماً با آموزش توسعه دهیم و توانایی اساسی خود را برای بهرمنند شدن از لذتهای روزانه افزایش دهیم (همان منبع).

ارتباط لذت و سلامتی:

افزایش توجه به مقوله شادی به وسیله مجموعه ای از یافته های علمی نمایش دهنده ارتباط قوی لذت و سلامتی بود که شدت بیشتری پیدا کرده است. در رشته نسبتاً جدید سایکو نورو ایمنولوژی^۱ زیست شناسان، روانشناسان، جامعه شناسان شواهد قابل توجهی جمع آوری کرده اند که نشان می دهد تجارب لذت بخش و شرایط مثبت فکری، سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند. موضوع مهمی که وجود دارد این است که دانشمندان امروز کشف می کنند که احساسات مثبت نظیر اطمینان و آرامش فکری با سلامتی ارتباط دارد، به عبارت دیگر لذت به صورت عملی می تواند عمر شما را افزایش دهد. تحقیقات نشان می دهد احساسات مثبت سیستم ایمنی را تقویت می کند. رابرت ارنشتاین فیزیولوژیست و دیوید سوبل پزشک شواهد محکمی جمع آوری کرده اند که نشان می دهد لذتهای کوچک نه تنها روحیه را تقویت می کند بلکه تأثیر عمیقی بر سلامت عمومی ما دارند. تحقیقات نشان می دهد که احساس خوب بودن برای شما خوب است، پیام رسانهای شیمیایی در تمام احساسات خوب، آندورفینها هستند. این پیام رسانها در جریان خون وارد شده و تمامی سطوح بدن را باز کرده و آرامش می دهند. آندروفین دارای تسکین طبیعی بدن است که باعث احساس شادی زیاد بعد از انجام حرکات شادی شدید در یک فاصله زمانی می گردد (همان منبع).

تأثیر مثبت لذت در طول عمر:

افرادی که می دانند زندگی خود را چگونه خوشایند و معطر کنند بطور میانگین نسبت به افراد پیر که در زندگی خود رنج کشیده اند سالم تر به دوران سالمندی می رسند ما سابقاً باور کرده بودیم که اشتیاق جنسی جزو لذتهایی نیست که در اختیار افراد مسن باشد، فکرمی کردیم مردان در سن ۱۸

^۱ - PNI

سالگی و زنان در سن ۲۵ سالگی به حداکثر اشتیاق جنسی می رسند تحقیقات امروزه نشان داده که این تصور صحیح نیست افراد مسن سالم می توانند زندگی جنسی کاملی حتی تا ۸۰ و ۹۰ سالگی داشته باشند. بر اساس بررسی که در سال ۱۹۹۹ توسط رورند آندرو گریلی جامعه شناس انجام گرفته است ۳۷٪ زوجهای پیرتر از ۶۰ سال حداقل هفته ای یک بار معاشقه می کنند و زندگی خوش و هیجان آوری داشته اند به عبارت بهتر این افراد که علاقه به روابط جنسی را حفظ کردند پیر نمی شوند(همان منبع).

چگونه یاد گرفته ایم که در مقابل لذت مقاومت کنیم:

اضطراب لذت، اساس ترس از روش زندگی آزاد و مستقل است «ویلهم رایش».

اگر شما شبیه اغلب مردم هستید، از همان اوایل زندگی پیغام های ضد لذت رادریافت کرده اید. ممکن است والدین خود را در حال نزاع با یکدیگر دیده باشید و اکنون این احساس را دارید که زندگی سخت و همواره دارای مشکل است. ممکن است از تعلیمات مذهبی آموخته باشید به عنوان راهی برای بهتر کردن شخصیت، خود را از لذت محروم کنید و حالا بدون در نظر گرفتن مقدار از خود گذشتگی که انجام می دهید هنوز احساس می کنید که به اندازه کافی خوب نیستید. افرادی هستند که بعد از ۲۰، ۳۰، ۵۰ سال از زندگی خود همچنان بر محدود نمودن لذت زندگی ادامه می دهند(همان منبع).

فصل سوم

روش پژوهش

روش پژوهش:

این پژوهش از نوع همبستگی می باشد چرا که در این پژوهش، پژوهشگر دو یا چند دسته از اطلاعات مختلف مربوط به یک گروه را در اختیار دارد. این روش برای مطالعه میزان تغییرات در

یک یا چند عامل دیگر است (دلاور، ۱۳۷۰). در این پژوهش، محقق در پی آن است تا رابطه ای بین معنایابی و شادزیستی را در زوجین نابارور بررسی کند.

جامعه آماری:

جامعه آماری این تحقیق را کلیه زوج های ناباروری که در سال ۱۳۸۹ به مرکز ناباروری منتصریه شهر مشهد مراجعه کرده اند را شامل می شود.

نمونه، حجم نمونه و روش نمونه گیری:

در این پژوهش حجم نمونه آماری ۴۰ زوج (۸۰ نفر) از زوجین نابارور می باشند و روش نمونه گیری به صورت تصادفی ساده می باشد.

اطلاعات جمعیت شناسی:

متغیرهای جمعیت شناختی آزمودنی های پژوهش شامل: تحصیلات، شغل، درآمد می باشد.

ابزار پژوهش:

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش (پرسشنامه شاد زیستی آکسفورد - پرسشنامه معنایابی) می باشد که هر یک به طور جداگانه شرح داده می شود.

پرسشنامه شادزیستی آکسفورد(OHI):

پرسشنامه شادزیستی آکسفورد در سال ۱۹۸۹ توسط آرجیل ولو تهیه شده است که با معکوس کردن مواد مقیاس بک ساخته شده است. این پرسشنامه از ۲۹ ماده تشکیل شده است که در بین دو جنس (مذکر، مؤنث) مشترک است. این پرسشنامه چهار گزینه دارد که گزینه های آن به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره گذاری می شوند و جمع نمرات ۲۹ گانه، نمره کل مقیاس را تشکیل می دهد. نمره کل آزمودنیها از ۰ تا ۸۷ در نوسان است. در این آزمون آزمودنی بعد از اینکه جملات را به دقت خواند باید یکی از

جملات را که از همه بهتر احساس واقعی او را در روزهای اخیر نشان داده مشخص کند. آزمودنی باید در مورد هر جمله فکر نکند زیرا پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد. اولین حدس بهترین پاسخ است (پاتیمار، ۱۳۸۶).

اعتبار و پایایی:

چنانچه ابزار مورد استفاده ما (پرسشنامه شادزیستی آکسفورد) جهت جمع آوری اطلاعات، همان اهداف مورد نظر ما را تحقق بخشید و دقت کافی در آن وجود داشت یا در صورت کاربرد مجدد نتایج یکسانی را در بر داشت دارای اعتبار و پایایی است در غیر این صورت باید حجم نمونه را بزرگتر بگیریم.

بر همین اساس پرسشنامه شادزیستی در مطالعات مختلف از جمله مطالعات آرجیل ولو (۱۹۹۰) و پژوهش علی پور و نور بالا (۱۳۷۸) تایید شده است و همچنین برای تعیین پایایی این آزمون آنان ضریب آلفای ۹۰٪ برای ۳۴۷ آزمودنی و نور بالا (۱۹۹۳) با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۸۴٪ را بدست آوردند (پاتیمار، ۱۳۸۶).

پرسشنامه معنایابی:

پرسشنامه معنایابی شامل ۲۰ سوال می باشد که بین دو جنس (مذکر، مونث) مشترک است. این پرسشنامه سه گزینه دارد که گزینه های آن به ترتیب از ۰ تا ۲ نمره گذاری می شوند و از آنجا که در هر مقوله بالاترین نمره ۲ است. بنابراین حداکثر نمره مقیاس ۴۰ می باشد که نشانگر اوج بی معنایی است. زمان اجرای پرسشنامه برای هر فرد متغیر و حد متوسط آن ده دقیقه می باشد. در انتهای پرسشنامه آزمودنی ها اطلاعات جمعیت شناختی (تحصیلات-شغل-درآمد و...) خود را ذکر می کنند (راشدی و همکاران، ۱۳۸۶).

اعتبار و پایایی:

پرسشنامه معنایابی در مطالعات راشدی و همکاران در سال ۱۳۷۳ استفاده شده است و برای پیدا کردن روایی پرسشنامه نیز از روش تست مجدد استفاده گردیده است و ضریب همبستگی به دست آمده حاکی از روایی پرسشنامه بوده (راشدی و همکاران، ۱۳۸۶).

اما در این پژوهش برای تعیین پایایی پرسشنامه ی معنایابی، ضریب آلفای ۰/۶۵ برای ۴۰ زوج نابارور بدست آمد.

روش اجرای پژوهش:

محقق با حضور در مرکز ناباروری منتصریه، پرسشنامه های شادزیستی و معنایابی را در طی یک ماه، به ۴۰ زوج نابارور ارائه کرد و از آنها خواست که با صداقت، آخرین احساس واقعی خود را که در روزهای اخیر داشته اند بیان نمایند.

روش تجزیه و تحلیل داده ها:

در این پژوهش، تجزیه و تحلیل داده های آماری در سه بخش جمعیت شناختی، توصیفی و استنباطی انجام شد. در بخش جمعیت شناختی با ارائه فراوانی، درصد فراوانی و درصد فراوانی تراکمی و در بخش یافته های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد و نمودار و در بخش یافته های استنباطی از روش همبستگی استفاده شده است. ضمناً تجزیه و تحلیل داده ها در این پژوهش، به وسیله نرم افزار آماری SPSS به دست آمده است.

www.kandoo.cn.com

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل داده ها

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

مقدمه :

این پژوهش با هدف بررسی رابطه معنایی و شادزیستی در زوجین نابارور مشهد انجام شده است ، در بخش حاضر داده های جمع آوری شده در سه بخش جمعیت شناختی ، توصیفی و استنباطی بصورت

جدول و نمودار ارائه خواهد گردید .

www.kandoo.cn.com

الف) اطلاعات جمعیت شناختی

اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی های پژوهش شامل: تحصیلات، شغل، درآمد می باشد که بطور

خلاصه در جداول زیر آمده است.

جدول ۱-۴: جدول توزیع فراوانی تحصیلات نمونه آماری

تحصیلات	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
زیر دیپلم	۲۷	۳۳/۸	۳۴/۲
دیپلم	۳۱	۳۸/۸	۷۳/۴
فوق دیپلم	۴	۵	۷۸/۵
لیسانس	۱۶	۲۰	۹۸/۷
فوق لیسانس و بالاتر	۱	۱/۳	۱۰۰

در جدول ۱-۴ بیشترین فراوانی در مقطع دیپلم با فراوانی ۳۱ می باشد.

جدول ۲-۴: جدول توزیع فراوانی شغل مردان

شغل	فراوانی	فراوانی درصدی	فراوانی تراکمی درصدی
آزاد	۱۹	۴۷/۵	۴۸/۷
کارمند	۱۶	۴۰	۸۹/۷

کارگر	۲	۵	۹۴/۹
بیکار	۲	۵	۱۰۰

در جدول ۲-۴ بیشترین فراوانی در شغل مردان، شغل آزاد با فراوانی ۱۹ می باشد.

جدول ۳-۴: جدول توزیع فراوانی شغل زنان

شغل	فراوانی	فراوانی درصدی	فراوانی تراکمی درصدی
آزاد	۱	۲/۵	۲/۵
کارمند	۹	۲۲/۵	۲۵
کارگر	۱	۲/۵	۲۷/۵
بیکار	۱	۲/۵	۳۰
خانه دار	۲۸	۷۰	۱۰۰

در جدول ۳-۴ بیشترین فراوانی در شغل زنان، در شغل خانه دار با فراوانی ۲۸ می باشد.

جدول ۴-۴: جدول توزیع فراوانی درآمد نمونه آماری

درآمد	فراوانی	فراوانی درصدی	فراوانی تراکمی درصدی
۱۵۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰	۱۹	۲۳/۸	۳۳/۹

۵۵/۴	۱۵	۱۲	۲۰۰۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰۰
۱۰۰	۳۱/۳	۲۵	بالای ۲۰۰۰۰۰

در جدول ۴-۴ بیشترین فراوانی در درآمد بالای ۳۰۰۰۰۰ تومان، با فراوانی ۲۵ می باشد.

(ب) یافته های توصیفی:

در این بخش یافته های مربوط به متغیرهای پژوهش بصورت : فراوانی ، درصد فراوانی ، میانگین و انحراف استاندارد و نمودار ارائه خواهد شد.

جدول ۴-۵ : جدول توزیع فراوانی میزان حمایت از همسر

میزان حمایت	فراوانی	درصد فراوانی	درصد فراوانی تراکمی
۲ (کم)	۵	۶/۳	۶/۳
۳ (تا حدودی)	۱۱	۱۳/۸	۲۰
۴ (زیاد)	۱۶	۲۰	۴۰
۵ (خیلی زیاد)	۴۸	۶۰	۱۰۰

در جدول ۴-۵ بیشترین فراوانی در گزینه ۵ (خیلی زیاد) با فراوانی ۴۸ می باشد.

جدول ۴-۶ : جدول توزیع فراوانی میزان کنار آمدن با ناباروری

میزان کنار آمدن	فراوانی	فراوانی درصدی	فراوانی تراکمی درصدی

۱۰	۱۰	۸	۱ (هیچ)
۱۷/۵	۷/۵	۶	۲ (کم)
۴۳/۸	۲۶/۳	۲۱	۳ (تاحدودی)
۶۲/۵	۱۸/۸	۱۵	۴ (زیاد)
۱۰۰	۳۷/۵	۳۰	۵ (خیلی زیاد)

در جدول ۶-۴ بیشترین فراوانی در گزینه ۵ (خیلی زیاد) با فراوانی ۳۰ می باشد.

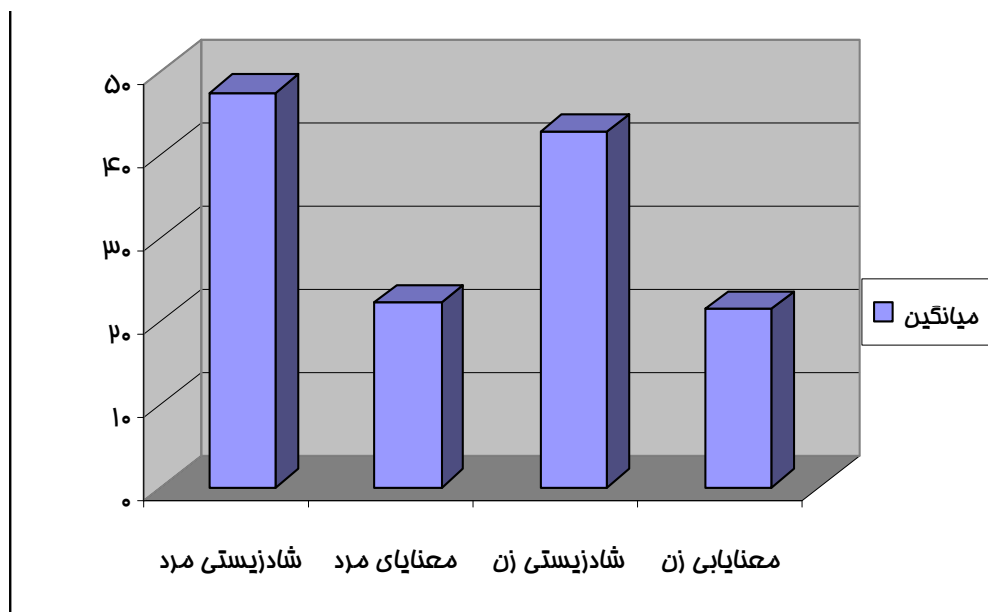
جدول ۷-۴: میانگین و انحراف استاندارد نمرات شادزیستی و معنایابی

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
شادزیستی	زن	۴۲/۷۵	۱۲/۸۰
	مرد	۴۷/۴۰	۱۳/۶۹
معنایابی	زن	۲۱/۳۷	۴/۱۷
	مرد	۲۲/۱۳	۴/۰۹

در جدول ۷-۴ مشاهده می شود که میانگین شادزیستی در مردان ۴۷/۴۰ و انحراف استاندارد ۱۳/۶۹، میانگین

در زنان ۴۲/۷۵، انحراف استاندارد ۱۲/۸۰ و میانگین معنایابی در مردان ۲۲/۱۳ و انحراف استاندارد ۴/۰۹،

در زنان میانگین ۲۱/۳۷، انحراف استاندارد ۴/۱۷ می باشد.

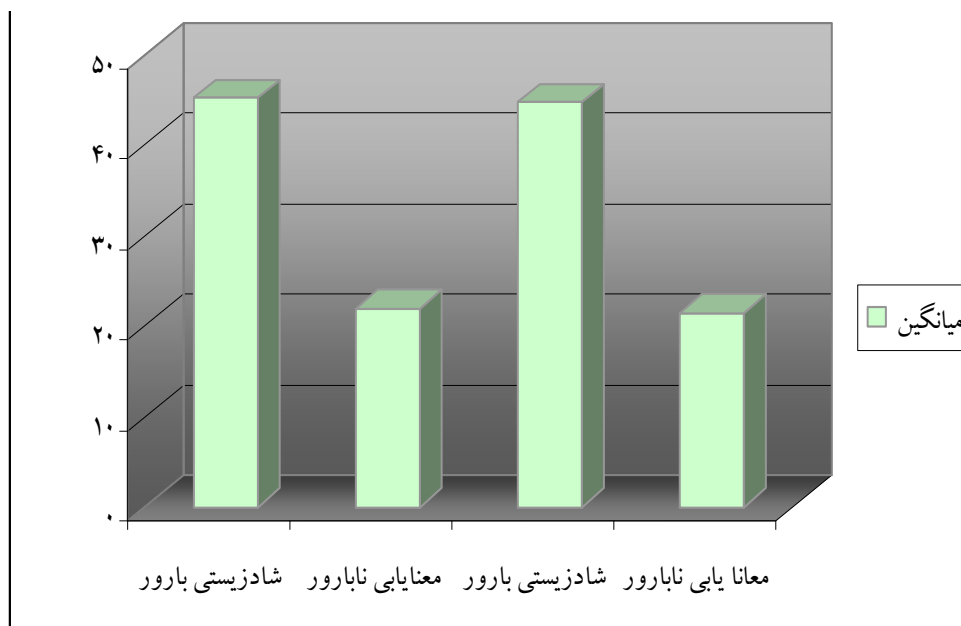


نمودار ۱-۴: میانگین شادزیستی و معنایابی در زنان و مردان

جدول ۸-۴: میانگین و انحراف استاندارد زوجین بارور و نابارور

متغیرها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
بارور	شادزیستی	۴۵/۳۰	۱۲/۳۲
	معنایابی	۲۱/۹۷	۳/۸۰
نابارور	شادزیستی	۴۴/۸۵	۱۴/۵۰
	معنایابی	۲۱/۵۳	۴/۴۵

در جدول ۸-۴ مشاهده می شود که در باروران ، میانگین شادزیستی ۴۵/۳۰ و انحراف استاندارد ۱۲/۳۲ و میانگین معنایابی ۲۱/۹۷ ، انحراف استاندارد ۳/۸۰ ، در ناباروران میانگین شادزیستی ۴۴/۸۵ و انحراف استاندارد ۱۴/۵۰ ، میانگین معنایابی ۲۱/۵۳ ، انحراف استاندارد ۴/۴۵ می باشد



نمودار ۲-۴: میانگین شادزیستی و معنایابی در باروران و ناباروران

ج) یافته های استنباطی:

فرضیه اول: بین معنایابی و شادزیستی در مردان رابطه معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۹-۴: ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در مردان

معنایابی	شادزیستی		
۱	۰/۱۱۲	ضریب همبستگی پیرسون	معنایابی
۰	۰/۴۹۱	سطح معنا دار در آزمون دو دامنه	
۴۰	۴۰	تعداد	
۰/۱۱۲	۱	ضریب همبستگی پیرسون	شادزیستی
۰/۴۹۱	۰	سطح معنا دار در آزمون دو دامنه	
۴۰	۴۰	تعداد	

برای تجزیه و تحلیل نخستین فرضیه از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. همانطور که در جدول (۹-۴) مشاهده می شود ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در مردان محاسبه شده بزرگتر از سطح (۰/۰۵ : sig) است و در نتیجه رابطه معنادار آماری بین دو متغیر وجود ندارد ($r = ۰/۱۱۲$ ، $P < ۰/۴۹۱$). به عبارتی فرض اول رد می شود.

فرضیه دوم: بین معنایابی و شادزیستی در زنان رابطه معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۱۰-۴: ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در زنان

معنا یابی	شادزیستی		
۱	۰/۲۴۹	ضریب همبستگی پیرسون	معنا یابی
۰	۰/۱۲۱	سطح معنا دار در آزمون دو دامنه	
۴۰	۴۰	تعداد	
۰/۲۴۹	۱	ضریب همبستگی پیرسون	شادزیستی
۰/۱۲۱	۰	سطح معنا دار در آزمون دو دامنه	
۴۰	۴۰	تعداد	

برای تجزیه و تحلیل فرضیه دوم از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. همانطور که در جدول (۱۰-۴) مشاهده می شود ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در زنان محاسبه شده بزرگتر از سطح (۰/۰۵: sig) است و در نتیجه رابطه معنادار آماری بین دو متغیر وجود ندارد ($r = ۰/۲۴۹$ ، $-P: ۰/۱۲۱$). به عبارتی فرض دوم رد می شود.

فرضیه سوم: بین شادزیستی در مردان و زنان تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۱۱-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های شادزیستی در زنان و مردان

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنادار
مردان	۴۰	۴۷/۴۰	۱۳/۶۹	۱/۵۷۰	۷۸	۰/۱۲۱
زنان	۴۰	۴۲/۷۵	۱۲/۸۰			

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه سوم با استفاده از آزمون t نشان داد که در نمره شادزیستی بین دو

گروه مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد. ($T: 1/570, P: 0/121$). بنابراین فرضیه سوم

تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره شادزیستی تفاوت ندارند.

فرضیه چهارم: بین معنایابی در مردان و زنان تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۱۲- ۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های معنایی در زنان و مردان

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنادار
مردان	۴۰	۱۲/۲۲	۴/۰۹	۰/۸۲۳	۷۸	۰/۴۱۳
زنان	۴۰	۲۱/۳۷	۴/۱۷			

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه چهارم با استفاده از آزمون t نشان داد که در نمره معنایی بین دو

گروه مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد. ($T: ۰/۸۲۳, P: ۰/۴۱۳$). بنابراین فرضیه چهارم

تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره معنایی تفاوت ندارند.

فرضیه پنجم: بین معنایی در مردان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۱۳-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های معنایی در مردان بارور و نابارور

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنادار
بارور	۲۶	۲۱/۹۲	۳/۹۹	-۰/۴۲۱	۳۸	۰/۶۷۶
نابارور	۱۴	۲۲/۵۰	۴/۴۰			

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه پنجم با استفاده از آزمون t نشان داد که در نمره معنایی در

مردان در دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد. ($T: -0.421, P: 0.676$). بنابراین

فرضیه پنجم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره معنایی تفاوت ندارند.

فرضیه ششم: بین معنایی در زنان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۱۴-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های معنایابی در زنان بارور و نابارور

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنادار
بارور	۱۴	۲۲/۰۴	۳/۵۷	۰/۷۵۲	۳۸	۰/۴۵۷
نابارور	۲۶	۲۱	۴/۴۸			

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه ششم با استفاده از آزمون t نشان داد که در نمره معنایابی زنان در

دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد. ($T: 0/752, P: 0/457$). بنابراین فرضیه ششم

تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره معنایابی تفاوت ندارند.

فرضیه هفتم: بین شادزیستی در مردان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۱۵-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های شادزیستی در مردان بارور و نابارور

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنادار
بارور	۲۶	۴۸/۰۵	۱۳/۲۵	-۱/۴۸۵	۳۸	۰/۱۴۶
نابارور	۱۴	۵۱/۷۱	۱۳/۹۲			

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه هفتم با استفاده از آزمون t نشان داد که در نمره شادزیستی

مردان در دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد. ($T: -1/485, P: 0/146$). بنابراین

فرضیه هفتم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره شادزیستی تفاوت ندارند.

فرضیه هشتم: بین شادزیستی در زنان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد.

جدول ۱۶-۴: نتایج آزمون t گروه های مستقل برای مقایسه میانگین نمره های شادزیستی در زنان بارور و نابارور

گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معنادار
بارور	۱۴	۴۷/۷۱	۱۰/۸۴	۱/۰۷	۳۸	۰/۲۸۸
نابارور	۲۶	۴۱/۱۵	۱۳/۶۶			

نتایج بدست آمده از بررسی فرضیه هشتم با استفاده از آزمون t نشان داد که در نمره شادزیستی زنان در دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد. ($T: 1/07, P: 0/288$). بنابراین فرضیه هشتم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره شادزیستی تفاوت ندارند.

www.kandoo.cn

فصل پنجم

www.kandoo.cn

بحث و نتیجه گیری

www.kandoo.cn

www.kandoo.cn

بحث و نتیجه گیری:

www.kandoo.cn

هدف از انجام این پژوهش بررسی رابطه معنایابی و شادزیستی در بین زوج های نابارور مرکز تحقیقاتی درمانی ناباروری منتصریه مشهد می باشد. این پژوهش با هدف بررسی هشت فرضیه انجام گرفت. با توجه به تجزیه و تحلیل آماری که در فصل چهار تحقیق، توسط نرم افزار SPSS انجام شد نتایج زیر به دست آمده است:

فرضیه اول پژوهش این بود که: بین معنایابی و شادزیستی در مردان رابطه معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در مردان محاسبه شده بزرگتر از سطح (0/05 : -p) است و در نتیجه رابطه معنادار آماری بین دو متغیر وجود ندارد (0/112، r = -0/491، P-). به عبارتی فرض اول رد می شود.

فرضیه دوم پژوهش این بود که: بین معنایابی و شادزیستی در زنان رابطه معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که ضریب همبستگی بین معنایابی و شادزیستی در زنان محاسبه شده بزرگتر از سطح (0/05 : -p) است و در نتیجه رابطه معنادار آماری بین دو متغیر وجود ندارد (0/249، r = 0/121، P-). به عبارتی فرض دوم رد می شود.

فرضیه سوم پژوهش این بود که: بین شادزیستی در مردان و زنان تفاوت معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که با استفاده از آزمون t در نمره شادزیستی بین دو گروه مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد (0/570، T: 1/570، P-). بنابراین فرضیه سوم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره شادزیستی تفاوت ندارند.

فرضیه چهارم پژوهش این بود که: بین معنایابی در مردان و زنان تفاوت معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که با استفاده از آزمون t در نمره معنایابی بین دو گروه مردان و زنان تفاوت معناداری وجود ندارد (0/823، T: 0/413، P-). بنابراین فرضیه چهارم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره معنایابی تفاوت ندارند.

فرضیه پنجم پژوهش این بود که: بین معنایابی در مردان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که با استفاده از آزمون t در نمره معنایابی در مردان در دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد. ($T: -0.421$, $P: 0.676$). بنابراین فرضیه پنجم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره معنایابی تفاوت ندارند.

فرضیه ششم پژوهش این بود که: بین معنایابی در زنان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که با استفاده از آزمون t در نمره معنایابی زنان در دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد ($T: 0.752$, $P: 0.457$). بنابراین فرضیه ششم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره معنایابی تفاوت ندارند.

فرضیه هفتم پژوهش این بود که: بین شادزیستی در مردان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که با استفاده از آزمون t در نمره شادزیستی مردان در دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد ($T: -1.485$, $P: 0.146$). بنابراین فرضیه هفتم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره شادزیستی تفاوت ندارند.

فرضیه هشتم پژوهش این بود که: بین شادزیستی در زنان بارور و نابارور تفاوت معنادار آماری وجود دارد. نتایج مطالعات نشان داد که با استفاده از آزمون t در نمره شادزیستی زنان در دو گروه بارور و نابارور تفاوت معناداری وجود ندارد ($T: 1.07$, $P: 0.288$). بنابراین فرضیه هشتم تحقیق رد می شود و به عبارتی دو گروه در نمره شادزیستی تفاوت ندارند.

محدودیت ها:

- عدم همکاری مطلوب جهت دسترسی به زوج های نابارور در مرکز تحقیقاتی درمانی ناباروری منتصریه ، به طوریکه حدود سه ماه به طول انجامید تا مجوز حضور در مرکز مذکور را کسب نمایم.

- عدم همکاری مطلوب بعضی آزمودنی ها با پژوهشگر.

- عدم صداقت کامل در پاسخگویی به سؤالات آزمون ها از طرف آزمودنی ها.

- کمبود منابع اطلاعاتی در حیطه معنایابی.

پیشنهادات:

- توجه کامل زوجین نابارور در افشاشدن اطلاعات شخصی آنان و روشن ساختن تفکرات

آنان در پاسخگویی صادقانه به سؤالات و همکاری هر چه بیشتر با پژوهشگر به عنوان یک

محقق.

- انجام پژوهش قبل و بعد از برپایی چند جلسه لوگو تراپی با زوجین نابارور و روشن ساختن

تأثیرات لوگو تراپی بر شادزیستی آنها.

📖 شیبانی، حسین (۱۳۸۴). بررسی رابطه آندروژنی و روان نژندی با کیفیت زندگی در زنان نابارور و بارور. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه محقق اردبیلی.

📖 راشدی، فاطمه؛ آمالی، فرناز؛ علیزاده، نسرین؛ ایمنی فر، اعظم (۱۳۷۳). بررسی و مطالعه رابطه بین خودکشی و معنایابی در زندگی. پایان نامه کارشناسی روانشناسی بالینی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی فردوسی مشهد.

📖 پاتیمار، طاهره (۱۳۸۶). بررسی رابطه شادزیستی با شخصیت (برونگرا، درونگرا) در دانشجویان دانشگاه پیام نور نیشابور. پایان نامه کارشناسی روانشناسی دانشگاه پیام نور نیشابور.

📖 محمدی، محمد رضا؛ خلج آبادی فراهانی، فریده (۱۳۷۹). مشکلات عاطفی و روانی ناشی از ناباروری و راهکارهای مقابله با آنها. فصلنامه باروری و ناباروری (۱۳۸۰). سال دوم، شماره هشتم، پژوهشکده ابن سینا. تهران.

📖 گرمز نژاد، سکینه (۱۳۸۰). مروری بر مشکلات عاطفی ناباروری. جنبه های روان شناختی ناباروری؛ ششمین سمپوزیوم تخصصی باروری و ناباروری. پژوهشکده ابن سینا. تهران.

📖 شولتس، دوان (۱۹۷۷). روانشناسی کمال (الگوهای شخصیت سالم). مترجم: خوشدل، گیتی، نشر نو، چاپ اول (۱۳۶۲).

📖 فرانکل، ویکتور (۱۹۷۵). انسان در جستجوی معنی. مترجمان: صالحیان، نهضت؛ میلانی، مهین، نشر ویس، چاپ سوم (۱۳۶۶).

📖 فرانکل، ویکتور (۱۹۷۷). فریاد ناشنیده برای معنا. مترجمان: علوی نیا، علی؛ تبریزی، مصطفی، نشر یادآوران (۱۳۷۱).

📖 فرانکل، ویکتور (۱۹۷۹). پزشک و روح. مترجم: سیف بهزاد، فرخ، نشر ویس، چاپ اول (۱۳۶۶).

📖 رومان، سانایا (۱۹۸۶). بیا شاد باشیم. مترجم: مؤمنی، مژگانانو، نشر البرز، چاپ اول (۱۳۷۶).

متیوس، اندرو (۱۹۴۸). آخرین راز شادزیستن. مترجم: افضلی راد، وحید، نشر نیریز، چاپ دوم (۱۳۷۷).

پریور، علی (۱۳۸۲). خانواده و شادکامی. نشر پیکان، چاپ اول.

امیرحسینی، خسرو (۱۳۸۳). مهارت های شادزیستن. نشر عارف کامل، چاپ اول.

علی پور، احمد؛ نور بالا، احمد (۱۳۸۴). چکیده پایان نامه رابطه شادزیستی با شخصیت. مجله روانشناسی/دوره چهارم/شماره چهار.

گفتگو با آقایان: محمود گلزاری، سید یحیی یشربی، محمود صادقی جانبهان. فصلنامه کتاب زنان/ شماره ۱۳.

References

- 📖 Darman, K. J., & Davise, R. J. (۱۹۹۱). Distress and marital problems associated with infertility. *Journal of peproductive and infant psychology*, ۵, ۴۹-۵۷.
- 📖 Bernastin, J. (۱۹۹۳). M.M. Sebile, J. Bernestin, A. A. Kiessling, & S.R. Levin (Eds). *Tecnology and infertility: Psychological issues in infertility: An historical overview. In clinical, psychosocial, legal and ethical aspects.*(PP. ۲۷۹-۲۸۷). New York: Springer-Verlsg.
- 📖 Berg, B. J. et all (۱۹۹۱). Psychological sequelae of infertility treatment: The role of gender & sex-role identification. *Social Science & Medical*. ۳۳(۹): ۱۰۷۱-۱۰۸۰.
- 📖 Daniluk, J. C. (۱۹۹۱). Sterategies for counseling infertile couples. *Journal of counseling & Development*, ۶۹, ۳۱۷-۳۲۰.
- 📖 Daniluk, J. C. (۱۹۸۸). Infertility: Intrapersonal and interpersonal impact. *Fertility and sterility*, ۴۹, ۹۸۲-۹۹۰.
- 📖 Jackobsen, Y. & Rabinson, B. (۱۹۸۵). Psychological aspect of in vitro fertilization: A gender comparison. *Journal of psychosomatic obstetrics & Gynecology*, ۱۵, ۸۵-۹۲.
- 📖 Becker, G. M. (۱۹۹۴). Metaphors in disrupted lives: infertility and cultural construction of continuity. *Medical Anthropology Quarterly*, ۸, ۳۸۳-۴۱۰.

- 📖 Sondlovsky, L. (۱۹۹۰). Chronic stress, acute stress, and depressive symptoms. Am. J. Conunon. Psychol, ۱۸, ۶۸۱-۷۰۶.
- 📖 Greil, A. L., (۱۹۹۱). Not Yet pregnant: infertile couples in contemporary America. Rutgers University press. New Brunswick. NJ.
- 📖 Andrews, F. M. Abbey, A. and Halman, J. (۱۹۹۲). Is fertility-prablem stress different? The dynamics of stress in fertile and infertile couples. Fertility and Sterility. ۵۷: ۱۲۴۷-۱۲۵۳.
- 📖 Chandra, P. S., Chaturvedi, S. K., Issac, M. K., Chitr, H., Sudarshan, C. Y. & Beena, M. B. (۱۹۹۱). Marital life among infertile spouse: The wives perspective and is implications in therapy. Family therapy, ۶, ۱۴۵-۱۵۴.
- 📖 Freeman, E. W., Garcia, C. W., & Rickels, K. (۱۹۸۳). Behavioral and emotional factors: comparisons of anovulatory infertile women with fertile and other infertile women. Fertility and sterility. ۴۰: ۱۹۵-۲۰۱.
- 📖 Daniluk, J. C., Leader, A. & Taylor, P. L. (۱۹۸۷). Psychological and relationship changes of couples undergoing an infertility investigation: some implications for counseling. ۱۵: ۲۹-۳۶.
- 📖 Shaver, S. (۱۹۹۶). Role expectations of couples with employed and nonemployed wives. Journal of psycho-cultural dimention, ۱۴: pp. ۳۳-۳۷.
- 📖 Domar, A. D., Z uttermister, P. C. & Fredman, R. (۱۹۹۳). The psychological impact f infertility: A comparison with patients with other medical conditions. Journal of psychosomatic Obestruct and Genicology, ۱۴, special issue, ۴۵-۵۲.
- 📖 Zoldbrad, A. P. (۱۹۹۳). Men, women and infertility: Intervention and treatment strategies. New York: McMillan.

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

ضمایم

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

پرسشنامه معنایابی:

لطفاً سؤالهای زیر را خوانده و یکی از گزینه های آن را انتخاب کنید.

www.kandoocn.com

۱- در برابر هر مشکلی احساس یأس و ناامیدی می کنم.

همیشه گاهی هیچوقت

۲- معمولاً وقتی به گذشته ام نگاه می کنم فکر می کنم هیچ هدفی را دنبال نکرده ام.

کاملاً درست تا حدی درست غلط است

۳- به آینده خود امیدوار نیستم.

کاملاً تقریباً هیچ

۴- برای کوشش در زندگی دلیلی نمی بینم.

کاملاً درست تا حدی درست غلط است

۵- گاهی احساس می کنم بهتر است به نحوی به زندگی خود خاتمه دهم.

بیشتر اوقات گاهی اوقات هیچوقت

۶- آرزو می کنم وقتی به خواب می روم، دیگر بیدار نشوم.

اکثر اوقات گاهی اوقات هیچوقت

۷- در زندگی حاضریم از حقوق خود بگذرم و به دیگران ایثار کنم.

همیشه گاهی هیچوقت

۸- در زندگی سعی می کنم خود را نادیده بگیرم و به دیگران فکر کنم.

www.kandoocn.com

- همیشه گاهی هیچوقت
- ۹- وقتی فکر می کنم، در می یابم زندگی ام معنا دارد.
- کاملاً درست تا حدی غلط است
- ۱۰- دلیلی برای زیستن در این دنیای غریب و بیگانه نیست.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۱- فکر می کنم در زندگی اهدافی دارم که باید به آن برسیم و در این راه موفق خواهیم شد.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۲- برای من وقتی زندگی معنا دارد که بتوانم به هدفهایم برسیم.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۳- به نظر من روش عاقلانه در زندگی آن است که واقعیت سرنوشت را بپذیریم.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۴- در مشکلترین شرایط زندگی نیز می توان دلیلی برای ادامه زندگی پیدا کرد.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۵- به نظر من در تمام لحظات زندگی می توان با هدف و امید زندگی کرد.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۶- من خوشبختی را فقط موفقیت در کارها می بینم.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۷- به نظر من زندگی ارزش زیستن را ندارد.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۸- فکر می کنم زندگی پوچ است و با مرگ از این پوچی رهایی می یابم.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۱۹- فکر می کنم که در زندگی هیچ هدف ارزشمندی وجود ندارد که در راه آن تلاش کنم.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف
- ۲۰- همیشه سخت ترین لحظات زندگی را به امید آینده ای بهتر تحمل می کنم.
- کاملاً موافق نسبتاً موافق مخالف

• میزان حمایت همسران نسبت به گذراندن دوره های درمانی چگونه است.

خیلی زیاد زیاد تا حدودی کمی هیچ

• میزان کنار آمدن همسران با ناباروری چگونه است.

خیلی زیاد زیاد تا حدودی کمی هیچ

● سن: ● جنس: ● تحصیلات: ● شغل: ● مدت ازدواج:

● میزان درآمد: ۱۵۰ تا ۲۰۰ ۲۰۰ تا ۳۰۰ بالای ۳۰۰

(با تشکر فراوان از همکاری صمیمانه شما)

پرسشنامه شاد زیستی آکسفورد

در این پرسشنامه چندین گروه جمله وجود دارد، لطفا جملات هر گروه را به دقت بخوانید سپس جمله ای را که بهتر از همه طرز احساس شما (در روزهای اخیر) را مشخص می کند، انتخاب کنید. در مورد هر جمله زیاد فکر نکنید زیرا پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد و اولین حدسی که می زنید بهترین پاسخ است. اگر چند جمله را وصف حال خود می دانید، حروف مقابل همه آنها را علامت بزنید، لطفا قبل از انتخاب گزینه مورد نظر همه گزینه ها را بخوانید، قلبا از همکاری شما سپاسگزاری می شود.

الف- من احساس خوشحالی نمی کنم. ب- من تا اندازه ای احساس خوشحالی می کنم. ج- من خیلی خوشحالم. د- من فوق العاده خوشحالم.	۸	الف- زندگی را تحمل می کنم. ب- زندگی خوب است. ج- زندگی بسیار خوب است. د- من به زندگی عشق می ورزم.
الف- نسبت به آینده خوشبین نیستم. ب- احساس می کنم تا حدی به آینده خوشبین هستم. ج- احساس می کنم نسبت به آینده بسیار خوشبین هستم. د- احساس می کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.	۹	الف- علاقه ای به دیگران ندارم. ب- تا حدی به دیگران علاقه مندم. ج- علاقه زیادی به دیگران دارم. د- به دیگران علاقه بسیار زیادی دارم.
الف- از هیچ چیزی در زندگیم راضی نیستم. ب- از بعضی چیزهای زندگی ام راضی ام. ج- از بیشتر چیزهای زندگی ام راضی ام. د- در مجموع از همه چیز زندگیم راضی ام.	۱۰	الف- تصمیم گیری برایم آسان نیست. ب- احساس می کنم تا حدی تصمیم گیری برایم آسان است. ج- احساس می کنم اغلب اوقات تصمیم گیری برایم آسان است. د- هر نوع تصمیم گیری برایم آسان است.
الف- احساس می کنم هیچ کنترلی بر زندگی ام ندارم. ب- احساس می کنم تا حدی بر زندگی ام کنترل دارم. ج- احساس می کنم اغلب اوقات بر زندگی ام کنترل دارم. د- احساس می کنم کلا بر تمام جنبه های زندگی ام کنترل دارم.	۱۱	الف- شروع کارها برایم مشکل است. ب- شروع کارها برایم تا حدی آسان است. ج- احساس می کنم انجام کارها برایم آسان است. د- احساس می کنم توانایی انجام هر کاری را دارم.

۵	الف-احساس می کنم زندگی دلگرم کننده نیست. ب-احساس می کنم زندگی تا حدی دلگرم کننده است. ج-احساس می کنم زندگی بسیار دلگرم کننده است. د-احساس می کنم زندگی سرشار از دلگرمی و تشویق است.	۱۲	الف-بندرت با احساس راحتی از خواب بیدار میشوم. ب-گاهی با احساس راحتی از خواب بیدار میشوم. ج-معمولا با احساس راحتی از خواب بیدار میشوم. د-همواره با احساس راحتی از خواب بیدار میشوم.
۶	الف-از وضعی که در آن هستم احساس لذت نمی کنم. ب-از وضعی که در آن هستم تا حدی احساس لذت می کنم. ج-از وضعی که در آن هستم لذت زیادی می برم. د-از وضعی که در آن هستم کاملا لذت می برم.	۱۳	الف-احساس می کنم اصلا انرژی ندارم. ب-احساس می کنم تا حدی با انرژی هستم. ج-احساس می کنم بسیار با انرژی هستم. د-احساس میکنم انرژی بی پایانی دارم.
۷	الف-هیچگاه تاثیر خوبی روی وقایع ندارم. ب-گاهی اوقات تاثیر خوبی روی وقایع دارم. ج-اغلب اوقات تاثیر خوبی روی وقایع دارم. د-همیشه تاثیر خوبی روی وقایع دارم.	۱۴	الف-به نظرم هیچ چیزی زیبا نیست. ب-بعضی چیزها به نظرم زیبا هستند. ج-به نظرم اغلب چیزها زیبا هستند. د-همه جهان به نظرم زیباست.
۱۵	الف-احساس می کنم هوشیار نیستم. ب-احساس می کنم اندکی هوشیار هستم. ج-احساس می کنم زیاد هوشیارم. د-احساس می کنم کاملا هوشیار هستم.	۲۳	الف-هرگز تأثیر خوبی روی دیگران ندارم. ب-گاهی اوقات روی دیگران تأثیر خوبی دارم. ج-اغلب اوقات روی دیگران تأثیر خوبی دارم. د-همیشه روی دیگران تأثیر خوبی دارم.
۱۶	الف-احساس می کنم از سلامتی برخوردار نیستم. ب-احساس می کنم تا حدی از سلامتی برخوردارم. ج-احساس می کنم سلامتی زیادی دارم. د-آنگقدر سلامت هستم که گویی در نقطه اوج جهان قرار دارم.	۲۴	الف-احساس می کنم زندگی ام معنی دار و هدفمند نیست. ب-احساس می کنم زندگی ام تا حدی معنی دار و هدفمند است. ج-احساس می کنم زندگی ام بسیار معنی دار و هدفمند است. د-زندگی ام کاملا معنی دار و هدفمند است.
۱۷	الف-احساسات صمیمانه ای نسبت به دیگران ندارم. ب-تا حدی احساسات صمیمانه ای نسبت به دیگران دارم. ج-احساسات صمیمانه زیادی نسبت به دیگران دارم. د-من هر کسی را دوست دارم.	۲۵	الف-احساس می کنم به چیزی متعهد و پایبند نیستم. ب-گاهی به بعضی چیزها متعهد و پایبند هستم. ج-اغلب اوقات نسبت به امور متعهد و پایبند هستم. د-همیشه نسبت به امور متعهد و پایبند هستم.
۱۸	الف-من خاطرات خوشایندی از گذشته ندارم. ب-بعضی از خاطرات گذشته برایم خوشایند هستند. ج-بیشتر وقایع گذشته برایم خوشایند هستند. د-همه وقایع گذشته برایم خوشایند هستند.	۲۶	الف-فکر می کنم دنیا جای خوبی نیست. ب-فکر می کنم دنیا جای نسبتا خوبی است. ج-فکر می کنم دنیا جای بسیار خوبی است. د-فکر می کنم دنیا جایی عالی است.
۱۹	الف-هیچگاه شاد نبوده ام و از چیزی لذت نبرده ام. ب-گاهی اوقات حالت لذت و شادی را تجربه می کنم. ج-اغلب اوقات لذت و شادی را تجربه می کنم. د-همیشه حالت لذت و شادی دارم.	۲۷	الف-بندرت می خندم. ب-گاهی اوقات می خندم. ج-اغلب اوقات می خندم. د-همیشه خندانم.

<p>الف- فکر می کنم جذاب نیستم. ب- فکر می کنم تا حدی جذاب هستم. ج- فکر می کنم جذاب به نظر می رسم. د- فکر می کنم بسیار جذاب هستم.</p>	۲۸	<p>الف- آنچه خواسته ام و آنچه انجام داده ام با هم متفاوتند. ب- بعضی چیزهایی را که خواسته ام انجام داده ام. ج- بسیاری از چیزهایی را که خواسته ام انجام داده ام. د- من هر چیزی را که خواسته ام انجام داده ام.</p>	۲۰
<p>الف- چیزی برایم سرگرم کننده نیست. ب- بعضی چیزها برایم سرگرم کننده هستند. ج- با خیلی چیزها سرگرم می شوم. د- من با هر چیزی سرگرم می شوم.</p>	۲۹	<p>الف- نمی توانم وقتم را به نحوه مطلوب تنظیم کنم. ب- وقتم را نسبتا خوب تنظیم می کنم. ج- اکثرا وقتم را بسیار خوب تنظیم می کنم. د- می توانم هر کاری را به موقع انجام دهم.</p>	۲۱
موفق باشید		<p>الف- با دیگران شوخی نمی کنم. ب- گاهی اوقات با دیگران شوخی می کنم. ج- اغلب اوقات با دیگران شوخی می کنم. د- همیشه با دیگران شوخی می کنم.</p>	۲۲

جنس

سن

نام و نام خانوادگی

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com