



## مطالعه اثربخشی مراقبه شکرگزاری بر علائم واژوموتور یائسگی

سیمین عرب: دانشجوی دکتری روانشناسی سلامت، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

ID: احمد برجعلی: دکترای روانشناسی، دانشیار، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران (\*نویسنده مسئول). borjali@atu.ac.ir

فرخنazar مسچی: دکترای روانشناسی سلامت، استادیار، گروه روانشناسی، واحد کرج، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران

علیرضا کاکاوند: دکترای روانشناسی، دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) قزوین، قزوین، ایران

مریم ذاکری حمیدی: دکترای بهداشت باروری، استادیار، گروه مامایی، واحد تکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تکابن، ایران

چکیده

### کلیدواژه‌ها

مراقبه شکرگزاری، علائم واژوموتور، یائسگی، عرق شبانه، گرگرفتنگی

تاریخ دریافت: ۹۸/۰۴/۰۱  
تاریخ پذیرش: ۹۸/۰۸/۱۱

**زمینه و هدف:** بر اساس یافته‌های مطالعات همه‌گیرشناصی ۸۵٪-۶۰٪ زنان یائسه از علائم واژوموتور یائسگی از جمله گرگرفتنگی، عرق شبانه رنج می‌برند. درمان‌های دارویی و هورمونی عوارض ناخواسته و احتمال افزایش سرطان را به دنبال داشته است. هدف مطالعه حاضر تعیین اثربخشی مراقبه شکرگزاری بر علائم واژوموتور یائسگی است.

**روش کار:** این مطالعه طرحی نیمه آزمایشی با پیش آزمون و پیگیری است. نمونه‌ها از جامعه زنان ۴۵-۵۵ ساله مراجعه کننده به مرکز بهداشتی-درمانی شهر تکابن با یائسگی طبیعی که حداقل ۱۲ ماه تمام از یائسگی آن‌ها گذشته و دارای معیارهای ورود به مطالعه و رضایت‌نامه آگاهانه بودند و پس از غربالگری اولیه از طریق پرسشنامه سلامت عمومی "گلدبرگ" به تعداد ۳۰ نفر انتخاب و سپس به طور تصادفی در دو گروه (۱۵ نفری) آزمایش و کنترل در مطالعه مشارکت داشتند. گروه مراقبه شکرگزاری به مدت ۸ هفته در برنامه آموزش بر اساس دستورالعمل مراقبه "گرینبرگ" و الگوی شکرگزاری اسلامی اصفهانیان و همکاران (جلسات ۲ ساعت گروهی هفتگهای یک بار و تمرین انفرادی ۲۵ دقیقه‌ای هر شب قبل از خواب) قرار گرفتند و گروه کنترل درمانی دریافت نکرد. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

**یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد، مراقبه شکرگزاری در گروه آزمایش با کاهش دفعات و مدت زمان علائم واژوموتور پس از مداخله رابطه معنی دار ( $p < 0.05$ ) و پایداری تا مرحله پیگیری داشته است.

**نتیجه گیری:** بر اساس نتایج مطالعه حاضر می‌توان از مراقبه شکرگزاری در برنامه مراقبت از زنان یائسه و کاهش علائم واژوموتور آن‌ها در جوامع مشابه استفاده کرد.

تعارض منافع: گزارش نشده است.  
منبع حمایت کننده: حامی مالی نداشته است.

شیوه استناد به این مقاله:

Arab S, Borjali A, Meschi F, Kakavand A, Zakerihamidi M. Effectiveness of Gratitude meditation on menopausal vasomotor symptoms. Razi J Med Sci. 2019;26(9):130-141.

\*انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با [CC BY-NC-SA 3.0](#) صورت گرفته است.



Original Article

## Effectiveness of Gratitude meditation on menopausal vasomotor symptoms

**Simin Arab**, PhD Student in Health Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

**AHMAD BORJALI**, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Clinical Psychology, Allameh Tabatabaei University, Tehran, Iran (\*Corresponding author) borjali@atu.ac.ir

**Farahnaz Meschi**, PhD in Health Psychology, Assistant Professor, Department of Psychology, Karaj Branch, Islamic Azad University, Karaj, Iran

**Alireza Kakavand**, PhD in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran

**Maryam Zakerihamidi**, PhD in Health Reproductive, Assistant Professor, Department of Midwifery, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

### Abstract

**Background:** Based on epidemiological studies, 60-85% of postmenopausal women suffer from menopausal vasomotor symptoms, including hot flashes and night sweats. Drug and hormonal treatments have had unwanted side effects and increased cancer risk. The purpose of this study was to determination the effectiveness of Gratitude meditation on menopausal vasomotor symptoms.

**Methods:** A quasi-experimental design with pre-test, post-test and control group was conducted. one month after the intervention, a follow-up phase was performed. The research population consisted of women aged (45-55) who had filed in the health centers of Tonekabon and reported themselves a postmenopausal. After initial screening, thought "Goldberg General Health Questionnaire" 30 women with qualification and inclusion criteria who signed the informed consent form were selected and then randomly assigned to two groups of experimental and control (15 subjects). Gratitude meditation was conducted on the basis of the Greenburg meditation instruction and the Islamic gratitude pattern. During 8 sessions (2-hour group sessions once a week and 25-minute solitary exercises every night before bed). Data was entered into the SPSS22 software.

**Results:** Results of analysis of variance with repeated measurements indicated that Gratitude meditation in the experimental group had a significant relationship with decrease in the frequency and duration of vasomotor symptoms after intervention up to the follow-up stage.

**Conclusion:** According to the results of this study, we can use the Gratitude meditation in the postmenopausal care program and reduce their vasomotor symptoms in similar communities.

**Conflicts of interest:** None

**Funding:** None

### Keywords

Gratitude Meditation,  
Vasomotor symptoms,  
Menopause,  
Night sweats,  
Hot flashes ill

Received: 22/06/2019

Accepted: 02/11/2019

### Cite this article as:

Arab S, Borjali A, Meschi F, Kakavand A, Zakerihamidi M. Effectiveness of Gratitude meditation on menopausal vasomotor symptoms. Razi J Med Sci. 2019;26(9):130-141.

\*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.



تنیدگی و نقش ارزیابی شناختی در فرآیند تنیدگی است. آن‌ها عقیده دارند: علت اینکه افراد در ارزیابی خود از تنیدگی‌ها متفاوت عمل می‌کنند، این است که واقعی و پیامدهای آن را ناخوشایند و غیرقابل‌پیش‌بینی ادراک می‌کنند و حاصل این است که درک افراد، تنیدگی‌زا بودن یا نبودن یک رویداد را مشخص می‌سازد (۵). بدین ترتیب زمانی که بتوانیم با مداخلات شناختی درک و ارزیابی سازگار و شاکرانه در افراد را بهبود بخشمیم، قادر خواهیم بود بر انگیزش خودمراقبتی و تسهیل و بهبود تنظیم فیزیولوژیک بدن نیز مؤثر باشیم.

در مدل روان‌شناختی استرس تأکید می‌شود که رخدادها زمانی بر افراد اثر می‌گذارند که تنیدگی‌زا و تهدیدکننده ارزیابی شوند و تابعی از تفسیر افراد می‌باشند. لازاروس و فولکمن مدل تعاملی ارزیابی استرس را ارائه کردند و نشان دادند تجارب ذهنی افراد که شامل باورها و ارزش‌های آنان است، سهم عمدی‌ای در ادراک تنیدگی به عنوان تهدید، دارند. یائسگی و پیری نیز اگر به عنوان فقدان تلقی شوند و یا تهدیدی برای جوانی و سرزندگی به حساب آیند، منبع بزرگ تنیدگی خواهند بود. نگرش زنان نسبت به این رخداد ناخشنودی که تجربه می‌کنند، نفوذ داشته و به عنوان زنگ خطر تهییجی به صورت چرخه‌ای در شدت و تکرار علائم نقش خواهد داشت. این کنش‌ها و تغییرات بدنی و حتی مفهوم‌سازی تغییرات بدنی و برانگیختگی شناختی متعاقب آن به شکل احساسی شرساری، ناخشنودی جسمی، آشفتگی خواب و تأثیر بر کیفیت زندگی به صورت یک چرخه متقابل درمی‌آید (۶). این در حالی است که رفتارهای ارتقاء سلامت با افزایش سن اهمیت بیشتری یافته و با کیفیت زندگی رابطه معنی‌داری دارد راهنمای انجمن یائسگی آمریکای شمالی درمان شناختی-رفتاری را برای درمان علائم واژوموتور پیشنهاد داده است (۴) آیز و اسمیت و هانتر (۲۰۱۲) و هیکی، اسزابو و هانتر (۲۰۱۷) نیز درمان شناختی-رفتاری را در درمان علائم واژوموتور مطرح

بدن انسان در هریک از مراحل زندگی تغییراتی از نظر آناتومی-فیزیولوژی و هورمونی دارد. یائسگی نیز مرحله‌ای از زندگی است، زمانی که تخدمان‌ها فعالیت تحمل‌گذاری را به پایان می‌رسانند. ریشه لغوی "منوپوز" در لاتین هم از کلمه "منو" به معنای ماهیانه و کلمه "پاز" به معنای توقف گرفته شده است. اصطلاحات گوناگونی در سرتاسر دنیا و در زبان‌های مختلف برای منوپوز استفاده شده است و در مجموع از آنجا که دوران باروری بخش مهمی از زندگی زنان را در بردارد (بهویژه در فرهنگ‌هایی که باروری از اهمیت زیادی برخوردار است) یائسگی به عنوان منبع بزرگی از تنش محسوب می‌شود (۱).

با اینکه یائسگی بخش طبیعی از زندگی زنان است، تعداد قابل توجهی از زنان کمی قبل و تا مدت‌ها بعد از این دوران مشکلات متعددی دارند. مطالعات همه‌گیرشناسی حاکی از آن بوده است که ۶۰-۸۵٪ این زنان از علائم واژوموتور یائسگی از جمله گرگرفتگی، عرق شبانه رنج می‌برند (۲). انجمن یائسگی آمریکای شمالی (North American Menopause Society) اصطلاح علائم واژوموتور (Vasomotor Symptoms) به عنوان یک اصطلاح جهانی معرفی کرده است. بر حسب تعریف علائم واژوموتور، علائم ناشی از برانگیختگی سیستم عصبی مرکزی و پاسخ فیزیولوژیک به عوامل تحريك‌کننده و تنگ‌کننده مناطق تنظیم حرارت در هیپوپotalamus است که موجب تغییر کارکرد نقطه تنظیم حرارت خودکار و افزایش حساسیت به گرما و متعاقب آن افزایش پاسخ‌های مرتبط با کاهش درجه حرارت بدن با اتساع عروق و عرق کردن می‌شود (۳). در زمان یائسگی و بیشتر به دلیل محرومیت از استروژن کنترل مراکز واژوموتور دچار اختلال شده و علائمی از جمله گرگرفتگی، عرق شبانه، تپش قلب، سرد و گرم شدن متناوب و سایر تغییرات مرتبط با دستگاه تولیدمثل رخ می‌دهد (۴).

نظریه‌ای که این مطالعه از آن الهام گرفته است، نظریه تعاملی "فولکمن و لازاروس" در خصوص

هدف مطالعات روانشناسی مثبت نگر دریافت و گسترش روش‌های گوناگون مؤثر در بهزیستی و کارکردهای جسمی و روان‌شناختی انسان است. یکی از اهداف اصلی مراقبه که شاید تاکنون کمتر به آن توجه شده است، حوزه تسکین بخشی و کاهش علائم ناخوشایند بوده و نقش آن در توسعه امکانات و تجارب روانشناسی مثبت نگر و سودمندی‌های تجزیه و تحلیل ظرفیت‌های درونی افراد برای شفابخشی بوده است. تفکر شکرگزارانه کیفیت مثبتی از روش زیستن انسان است. مطالعات مربوط به اثربخشی مراقبه به طور عمومی از دهه ۱۹۷۰ شروع شد و به سرعت افزایش یافت (۱۱). شکرگزاری به مردم کمک می‌کند تا با احساس راحتی بیشتر به موقعیت‌هایی که موجب احساس بهتر درباره خودشان شده است، بیندیشند، شکرگزاری همچنین به مردم کمک می‌کند تا موقعیت‌های تنفس‌زا و سخت روزمره زندگی خود را مدیریت کنند. شواهد حاکی از آن است که شکرگزاری سلامت جسمی و روان‌شناختی را بهبود می‌بخشد. امونز در سال ۲۰۱۳ نشان داد که تعلیم شکرگزاری با افزایش سطح شادکامی به میزانی برابر با افزایش فعالیت‌های مثبت جسمی در کاهش افسردگی (با نیروبخشی سیستم ایمنی و کاهش فشارخون) اثرگذار است (۱۲). محققان نقش مراقبه شکرگزاری را در افزایش فعالیت پاراسمپاتیک گزارش کردند و یادآور شدند که نه تنها تمرین تنفس عمیق بلکه ذهن آگاهی و توجه در مراقبه باعث کاهش ضربان قلب شرکت‌کنندگان بوده است (۱۳) مراقبه شکرگزاری با افزایش فعالیت در ناحیه فوقانی کورتکس سینگولار مغز {ناحیه‌ای که به عنوان عامل ارتباط و برقراری تعادل و نظم بین مراکز مختص تفکر با احساسات و رفتار است و در فعالیت‌های توجه و تمرکز و حافظه و احساسات آگاهانه چون عشق، نفرت، انججار، اعتماد و شرم نقش دارد} مربوط است (۱۴، ۱۵). مراقبه شکرگزاری انجام مراقبه همراه با شکرگزاری آگاهانه است. با افزایش سن، شکرگزاری ارزش بیشتری پیدا می‌کند، شکرگزاری معنا و رضایت از زندگی را افزوده و شادکامی و سلامت روان را بهبود می‌دهد. توانایی یافتن و درک نعمت‌ها در زندگی و دیدن نکات مثبت باعث افزایش تابآوری در برابر مشکلات و وقایع منفی زندگی می‌شود (۱۶). این در حالی است که عرق شبانه و اختلال خواب ناشی از

ساختند. آنان می‌نویسند: "علائم واژوموتور در زنان مبتلا به سرطان سینه نیز نیازمند، مداخله و درمان است و بهویژه آنکه آن‌ها نمی‌توانند درمان‌های هورمونی داشته باشند". بسیاری از زنان در این شرایط به جستجوی درمان‌هایی از طریق اینترنت یا توصیه دوستان و افراد آشنا و خانواده روی می‌آورند مطالعات سرتاسر دنیا سودمندی مداخلات مختلف از ورزش و تغذیه تا طب سوزنی و درمان‌های جایگزین و مکمل، مصرف داروهای گیاهی و حتی خواب مصنوعی را آزموده‌اند با این حال مراکز معتبر پیشنهاد می‌کنند پزشکان عدم اطمینان از سلامت و سودمندی برخی روش‌ها و یا فایده آن‌ها به عنوان دارونما را می‌بایست به زنان اطلاع دهند و توصیه می‌کنند محققان درمان‌هایی که بتواند در کاهش علائم مؤثر بوده و به بهبود کیفیت زندگی معطوف باشد را برای دسترسی و استفاده مورد مطالعه قرار دهند (۸).

تفاوت نقطه‌نظرهای فرهنگی و تأثیر بر نگرش زنان نسبت به یائسگی در انتخاب درمان مهم است. در کشور ژاپن زنان یائسگی را امری طبیعی در چرخه زندگی خود می‌شناسند و مسائل آن را نکته مهمی نمی‌دانند؛ گزارش و شکایت‌های آن‌ها از یائسگی متفاوت از زنان کشورهای غربی است و در تاریخ آن‌ها مراجعة به افراد مذهبی و پزشک هر دو دیده می‌شود (۹). در فرهنگ کشورهای شرقی زنان مسن‌تر برای افراد خانواده محترم بوده و جوان‌ترها آنان را منبعی برای مراجعة خود دانسته و نصائح آنان را می‌پذیرند، زنان مسلمان یائسگی را فرصتی مناسب و مزیتی برای انجام کامل عبادت تلقی می‌کنند، بین یهودی‌ها و ارتودکس‌ها نیز این دوران عدم آلوگی و آزادی برای تهیه غذا و انجام فعالیت جنسی تلقی می‌شود و در برخی فرهنگ‌ها یائسگی پایان باروری و زمان توقف سودمندی زنان محسوب می‌شود. در ژاپن تأثیر فرهنگ به گونه‌ای است که حتی کلمه‌ای معادل برای تعریف یائسگی پیدا نمی‌شود. زنان کشورهای غربی نسبت به دیگر کشورها، ادراک منفی‌تری از یائسگی داشته و علائم بیشتری گزارش می‌کنند، در انگلستان یائسگی حالتی از ناخرسندی و فقدان جذابیت جسمی به حساب می‌آید، در برزیل عامل کاهش لذت جنسی و در مکزیک نشانه فقدان باروری و شروع پیری است (۱۰).

## روش کار

پژوهش حاضر طرحی شبه آزمایشی و از نوع پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل و پیگیری است و از منظر هدف تحقیقی کاربردی است.

جامعه و نمونه پژوهش: جامعه پژوهش حاضر کلیه زنان (۵۵-۴۵) سال ساکن شهر تکابن در سال ۱۳۹۷ بوده که به مراکز بهداشتی-درمانی شهر مراجعه نموده، خود را یائسه معرفی کرده و دارای پرونده بودند. پس از اخذ معرفی نامه معتبر از شبکه بهداشت و درمان و معرفی محقق به مراکز بهداشتی اقدام به تهیه لیست زنان واجد شرایط و دارای ملاک‌های ورود (۱-۱ در گروه سنی (۵۵-۴۵) بوده ۲ طبق تعریف یائسگی حداقل ۱۲ ماه از آخرین عادت ماهیانه آن‌ها سپری شده ۳- حداقل به مدت یک ماه از علائم واژوموتور شکایت داشته‌اند ۴- یائسگی آن‌ها طبیعی بوده و نسبت به شرکت در تحقیق رضایت و تعهد داشته باشند ملاک‌های خروج نیز شامل: ۱- سابقه بیماری‌های عمومی و یا، سرطان پستان یا یائسگی زودرس نداشته باشند ۲- سابقه لکه بینی و عدم ثبات یائسگی نداشته باشند ۳- در حال حاضر درمان دارویی برای علائم واژوموتور نداشته باشند)، از طریق پرونده‌های آنان شد. در مرحله بعد با تکمیل فهرست افراد واجد شرایط بر حسب حروف الفبا، از لیست تهیه شده اطلاعات مرتبط با ویژگی‌های جمعیت شناختی و وضعیت سلامتی عمومی زنان با استفاده از "پرسشنامه سلامت عمومی گلد برگ" Goldberg Health questionnaire مورد بررسی قرار گرفته و موارد مرتبط با خروج از مطالعه از لیست اسامی حذف شد مرحله بعد ۳۰ نفر انتخاب شده و از بین افراد واجد شرایط و دارای ملاک‌های ورود به مطالعه و اخذ رضایت آگاهانه به صورت قرعه‌کشی ۱۵ نمونه برای جایگزینی در هر یک از گروه‌های آزمایش و کنترل انتخاب شده و در مطالعه مشارکت داشتند.

ابزار: پرسشنامه غربالگری اولیه مطالعه حاضر پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ بوده است. این پرسشنامه را به منظور بررسی اختلالات غیر روان‌پریشی طراحی شده و ماهیتی چندگانه و قابلیت خودآزمایی داشته و برای غربالگری افراد (تمایز بین افراد سالم و بیمار) استفاده می‌شود. گلدبرگ و ویلیامز با تحقیقات مختلف روانی و کارایی بالایی از آن گزارش

مزاحمت‌های آن و همچنین اختلال در خواب در زمان یائسگی به صورت موقت و مزمن و بیشتر به شکل مشکل در آغاز به خواب رفتن و بیدار شدن مکرر در طول شب و اشکال در به خواب رفتن مجدد و زود از خواب بیدار شدن است. با توجه به اینکه خواب با کفايت برای سلامت جسمی و روانی ضرورت دارد و حدود ۷۰ درصد زنان یائسه دچار اختلالات خواب هستند آموزش مؤثر در بهبود کیفیت خواب مورد نیاز آنان است (۱۷). مراقبه و راهبردهای ذهن آگاهی امروزه به عنوان درمان‌های کاهش استرس تأثیر معنی‌داری در حوزه سازگاری روانی- اجتماعی نشان داده است

در مجموع شاید یکی از اصلی‌ترین دلایل پرداختن به این مطالعه و انتخاب روش‌های مداخله، معنایی که در فرهنگ زبان فارسی و در بین ایرانیان برای معادل‌سازی اصطلاح منوپوز یعنی "یائسگی" استفاده می‌شود، باشد. در فرهنگ فارسی معین (۱۸) و فرهنگ فارسی دهخدا (۱۹) یائسه به معنی زنی است که دیگر عادت ماهیانه نمی‌شود. زن عقیم و نازا و همچنین معانی معادل از جمله عقیم، مایوس و نالمید نیز برای آن آمده است و این معنا و این برداشت که نشان و گواهی کاملاً فرهنگی و برداشتی سوگیرانه از وضعیت زنان در این دوران را ترسیم می‌کند نیازمند مداخلات روان‌شناختی مبتنی بر حساسیت‌ها و صلاحیت‌های فرهنگی و در حیطه اهداف کلی روانشناسی سلامت نه تنها در حوزه ارتقاء سلامت بلکه حتی در حوزه‌های کلان تدوین و تبیین سیاست‌ها و خط‌مشی‌های ارتقا بهداشت و درمان نیز خواهد بود. توجه به عوامل فرهنگی و نفوذ فرهنگ دینی در بین زنان کشور ما، نیز توجه محقق را به مراقبه شکر گذاری و اثربخشی آن در این دوران به خود معطوف ساخت. مطالعه حاضر بر آن است تا با بهره‌گیری از ظرفیت موجود در ایجاد هیجان مثبت ناشی از شکر گزاری موجب افزوده تغییر سوگیری از تهدید به فرصت در این مرحله از زندگی زنان شود و قصد دارد که اثربخشی مراقبه شکر گزاری را بر علائم واژوموتور یائسگی مورد بررسی قرار دهد. فرضیه‌های مطالعه حاضر عبارتند از: ۱- مراقبه شکر گزاری بر گرگرفتگی زنان یائسه مؤثر است. ۲- مراقبه شکر گزاری بر عرق شبانه زنان یائسه مؤثر است.

همکاران و هانتر و همکاران بوده (۲۲، ۱۷) که در آن اطلاعات مربوط به تعداد دفعات، مدت زمان و شدت علائم به ترتیب از گرگرفتگی، عرق شبانه توسط آزمودنی‌ها ثبت شده است (بدین منظور با استفاده از ساعت ثانیه‌شمار ثبت زمان شروع و پایان گرگرفتگی، عرق شبانه در طی یک شب‌نره روز به ثانیه و تعداد دقیق دفعات، به کلیه نمونه‌ها آموزش داده شد (با توجه به سختی اندازه‌گیری زمان عرق شبانه مقدار تقریبی در کلیه نمونه بر اساس میانگین یادآور زمان احتمالی در صبح روز بعد در نظر گرفته شد) و اطلاعات هردو گروه در ۳ مرحله پیش آزمون، پس آزمون (۸ هفته بعد) و پیگیری (۱۱ ماه بعد) که در برگه مخصوص ثبت شده بود، گردآوری شد). پایایی این پرسشنامه با استفاده از آزمون-آزمون مجدد توسط محققان ایرانی ۰/۹۰ و ۰/۸۷ گزارش شده است (۲۳). در مطالعه حاضر نیز پایایی پرسشنامه به همین روش محاسبه شد (به فاصله دو هفته) و شاخص همبستگی ۰/۸۰ به دست آمد.

**گروه آزمایش بر اساس دستورالعمل مراقبه**

کرده‌اند. پایایی پرسشنامه با سه روش بازآزمایی، دونیمه سازی و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۹۳ و ۰/۹۰ گزارش شده است (۲۰). نمره دهی برحسب مقیاس لیکرت و از ۱ تا ۵ است و ۴ عامل علائم جسمانی، علائم اضطرابی، اختلال کارکرد اجتماعی و افسردگی را اندازه می‌گیرد. حداقل نمره آزمودنی در این روش نمره گزاری ۸۴ است و هرچه نمره کلی از نقطه برش (۲۴) بالاتر و در برخی موارد ۱۹ (به بالا) بیشتر باشد نشانگر مشکلات سلامت عمومی است. نمره کمتر بیانگر سلامت عمومی بالاتر است. پایایی درونی این پرسشنامه در ایران از طریق آلفای کرونباخ در مورد سلامت جسمانی ۰/۷۴ و اضطراب ۰/۷۷، نارساکنش وری اجتماعی ۰/۸۵ و افسردگی ۰/۸۶ گزارش شده است و محققان استفاده از آن را مورد تأیید قرار داده‌اند (۲۱). در مطالعه حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۴ بدست آمد.

پرسشنامه اندازه‌گیری علائم واژوموتور پرسشنامه پژوهشگر ساخته و با استفاده از پرسشنامه اظهاری و

جدول ۱ - برنامه آموزشی مراقبه شکرگزاری

جلسات	توضیحات
اول	شناسایی و معارفه، بحث در خصوص معنی یائسگی و اینکه از نظر لنوی یاس و نومیدی به این دوران زندگی نسبت داده شده است و اینکه علائم واژوموتور به چه دلیل رخ می‌دهند، توضیح در خصوص شرایط برگزاری دوره و انجام تمرینات در منزل. آموزش و تمرین تنفس عمیق
دوم	بحث در خصوص هفتنه گذشته و نحوه انجام تمرینات قبل از خواب و گفتگو در خصوص دوران بلوغ و چگونگی قاعدگی و تعییرات بدن در زمان قاعدگی و نحوه پشت سرگذاشتن مشکلات این دوره و یادآوری و قدردانی از کسانی که به هر نحوی یاری گر این دوران بودند. تمرین تنفس عمیق و وانهادگی بدن در حالتی نشسته و بدن توجه به حرکت‌های غیر ضروری و گوش دادن به صدای بدن
سوم	بحث در خصوص شرایط یائسگی و علائم گرگرفتگی، عرق شبانه و بیان احساسات ناخوشایند در زمان بروز این علائم. ادامه بحث در خصوص کارکرد بدن. شکرگزاری از چنین خلقت هوشمندانه و احترام و توجه به تمام اندام‌های زنانه، تمرین تنفس و وانهادگی و احساس سبکی و رهابی در اندام‌ها و قلب. آموزش تصویر سازی ذهنی در باره احترام به بدن
چهارم	گفتگو در خصوص دست اوردهای تمرینات، توضیح علمی شرایط بدن در زمان کاهش استروژن. بحث در خصوص وجود اکسی توسین و چگونگی ترشح و آثار آن در بدن و اینکه خدای متعال چه طریف دقیق در جسم زن قرار داده است انجام تمرین تنفس عمیق و افزایش تعداد تنفس همراه با شکرگزاری و گفتگوی درونی با خالق در خصوص نعمت‌های ارزنده‌ای که در جسم زنان وجود داشته، ادامه تمرینات تنفس و وانهادگی بدن و تمرین تصویر سازی
پنجم	گفتگو در خصوص مقایسه وضعیت بدن در شرایط مختلف و در دوران زندگی از بلوغ تا یائسگی و شکر برای این نعمت‌های بی نظری. تمرین تصویر ذهنی از جاری بودن خون در بدن و یارمای بر پوست طراوت و گرمی بخشیدن و وانهادگی و آمادگی برای خواب ابریزی بخش
ششم	بحث در خصوص ادامه زندگی در دوران یائسگی و چگونگی استفاده از شرایط این دوران برای مراقبت‌های برنامه دارو هدفمند برای جلوگیری از عوارض قلبی و یا پوکی استخوان، یادآوری این نکته که شکر نعمت سبب افزایش نعمت و ادامه زندگی مفیدتری خواهد بود. تصویر سازی ذهنی از بدن و توجه به هر یک از اندام‌ها در سلامتی و عشق به زندگی
هفتم	بحث در خصوص قسمت‌هایی از بدن که نیاز به توجه بیشتر دارد، چگونگی اهمیت هر کدام از جمله پوست و مو برای حفظ زیبایی و سلامت و شکرگزاری از قلبی که پیوسته در تپش بوده و زندگی را در رگ‌ها به جریان در آورده است و پیمان با خالق هستی که نگهداری مسئولانه ای از این نعمت‌های خدادایی، انجام تمرینات تنفسی و وانهادگی و تصویر سازی ذهنی تاکید بر انجام تمرینات تنفس عمیق و وارسی بدن، تصویر سازی ذهنی، شکر خدای متعال و وفاداری در مراقبت عاشقانه از بدن و توجه به صدای بدن.
هشتم	

تمرینات انفرادی به بحث گذاشته می‌شد. گروه کنترل آموزش یا درمانی دریافت نکردند. اطلاعات به دست آمده مربوط به هر دو گروه آزمایش و کنترل در ۳ مرحله پیش از مداخله، پس از مداخله و پیگیری وارد نرمافزار SPSS22 شده، به منظور بررسی نتایج پس از بررسی مفروضات لازم از آزمون‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شده و سطح معنی‌داری نتایج در مطالعه حاضر  $p < 0.05$  در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

شاخص‌های جمعیت شناختی این پژوهش شامل سن، تحصیلات، وضعیت تأهل، طول مدت یائسگی به ماه و تعداد فرزندان بود. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش (مراقبه شکرگزاری)  $۳۷.۲ \pm ۱.۴$  و گروه کنترل  $۳۸.۵ \pm ۱.۲$  و میانگین و انحراف معیار مدت زمان یائسگی به ماه در گروه آزمایش  $۱۴.۶ \pm ۰.۴$  و در گروه کنترل  $۱۴.۰ \pm ۰.۴$  و در گروه آزمایش  $۱۲.۶ \pm ۰.۳$  و در گروه آزمایش بیشترین فراوانی ۱۳ نفر ( $۸۶.۷$  درصد) مربوط به افراد متأهل و کمترین بیشترین فراوانی ۱۲ نفر ( $۸۰.۰$  درصد) مربوط به افراد مجرد و بدون همسر ( $۶.۷$  درصد) بود و در گروه کنترل نیز بیشترین فراوانی ۱۲ نفر ( $۸۰.۰$  درصد) مربوط به افراد متأهل و کمترین فراوانی ۳ نفر مربوط به افراد بدون همسر ( $۲۰.۰$  درصد) بود. بیشترین تعداد فرزند در بین تمام نمونه‌ها ۴ و در هر دو گروه یک نفر بدون فرزند بودند. در مورد تحصیلات گروه آزمایش ( $۴۶.۷$  درصد)

شکرگزاری تحت آموزش در یک جلسه مشترک قرار گرفته و برنامه مراقبه شکرگزاری را به مدت ۸ هفته اجرا نمودند. آموزش مراقبه شبانه بر اساس دستور مراقبه "گرینبرگ" (۲۴) و برنامه آموزشی-روانی شکر که توسط (اصفهانیان، گلزاری و برآتی، ۱۳۹۶) طراحی شده است (۲۵) تنظیم شده و در غالب برنامه ۸ هفته یک جلسه مشترک ۲ ساعته) و تمرین انفرادی هر شب قبل از خواب) در مدت ۲۵ دقیقه که ۲۰ دقیقه آن مطابق با دستورالعمل (قرار گرفتن در وضعیت نشسته یا خوابیده در محیطی آرام و تمرین تنفس عمیق، بررسی بدن و ایجاد حالت وانهدگی و آرامش) و ۵ دقیقه آن معطوف به گفتگوی درونی با خدا و شکرگزاری از داشته‌ها و نعمت‌های موجود و سپری کردن روزی از زندگی و دعا برای سلامت و شادی همگان و قدردانی از نعمت امکان گفتگو با خدا بود. برنامه آموزشی بر اساس هدف اصلی مطالعه مبتنی بر آموزش مراقبه به منظور ایجاد وانهدگی و کاهش تنشیگی و به صورت تمرین گروهی و تکلیف خانگی انفرادی شبانه به اجرا در آمد. برای مشارکت کنندگان آموزش تمرینات تنفس عمیق و وانهدگی بدن با تمرکز بر شکرگزاری مبتنی بر آگاهی از حضور نعمت‌های موجود در کارکردهای دقیق و حساب شده بدن، تنظیم شد. محتوای هر جلسه بر اساس جدول تنظیم شده در جدول ۱ در غالب بحث و تمرین گروهی در طی جلسات گروهی و تکلیف خانگی ارائه و کنترل شده و در هر جلسه گروهی بازخورد انجام

**جدول ۲**- شاخص‌های توصیفی متغیرهای گرگفتگی و عرق شبانه در هر دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	زمان	میانگین	انحراف معیار	گروه آزمایش	گروه کنترل	متغیر
دفعات گرگفتگی	پیش آزمون	۶/۸۰۰	۷/۳۳۳	میانگین	۰/۹۹۵	انحراف معیار
	پس آزمون	۳/۷۳۳	۰/۵۴۰	میانگین	۰/۵۴۰	
	پیگیری	۲/۲۶۷	۰/۵۶۵	میانگین	۰/۵۶۵	
	پیش آزمون	۷۹/۶۰	۵۲/۲۱۱	میانگین	۳۰/۹۷۹	
	پس آزمون	۳۹/۴۰	۱۸/۴۶۹	میانگین	۲۱/۵۶۶	
	پیگیری	۳۳/۰۷	۱۹/۳۰۰	میانگین	۲۸/۰۲۸	
	پیش آزمون	۳/۷۵	۰/۵۰۳	میانگین	۰/۳۶۷	
	پس آزمون	۰/۳۷۵	۰/۵۲۰	میانگین	۰/۳۸۰	
	پیگیری	۰/۳۷۵	۰/۸۱۴	میانگین	۰/۵۹۴	
	پیش آزمون	۷۸/۷۵۰	۱۱/۶۲۸	میانگین	۶/۰۰۴	
دفعات عرق شبانه	پس آزمون	۲۷/۵۰۰	۱۶/۱۶۵	میانگین	۸/۳۴۷	
	پیگیری	۰/۰۰۰	۱۲/۷۱۷	میانگین	۶/۵۶۷	
زمان عرق شبانه						

همگنی ماتریس‌های کوواریانس بین گروه‌ها و آزمون ماقچی  $p=0.20$  فرض کرویت بودن را برقرار نشان دادند. برابری واریانس میانگین‌های دو گروه با آزمون لون محاسبه شد. نتایج آزمون اثر پیلای برای دفعات متغیر گرگرفتگی اثر زمان ( $F=0.429$ ,  $P=0.001$ ,  $\eta^2=0.02$ ) و اثر گروه ( $F=1.151$ ,  $P=0.046$ ,  $\eta^2=0.02$ ) در مورد زمان گرگرفتگی ( $F=3.467$ ,  $P=0.030$ ,  $\eta^2=0.01$ ) از مراحل پیش آزمون تا پیگیری دیده می‌شود. برای تعیین نرمال بود داده‌های هریک از متغیرها در مطالعه حاضر از شاخص کجی یا کشیدگی استفاده شده و نرمال بودن داده‌ها ( $\pm 3$ ) رعایت شده است (جدول ۳).

فرضیه اول: مراقبه شکرگزاری بر گرگرفتگی زنان یائسه مؤثر است. برای بررسی فرضیه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شده است. نتایج آزمون ام باکس  $p=0.129$  همگنی ماتریس کوواریانس را در مورد

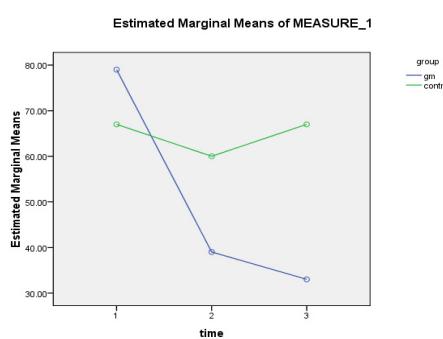
جدول ۳ - ساختارهای توصیفی دفعات گرگرفتگی

گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی	حداقل	حداکثر
مراقبه	پیش آزمون	۶/۸۰۰	۴/۰۷	۰/۳۹	۱/۱۵	۰.	۱۶
	پس آزمون	۳/۷۳۳	۲/۰۲	۰-/۴۸	۰/۰۲	۰.	۷
	پیگیری	۲/۲۶۷	۱/۳۹	۰-/۷۴	-۰/۷۴	۰.	۴
کنترل	پیش آزمون	۷/۳۳	۳/۶۲	۰-/۰۲	-۰/۰۶	۰.	۱۳
	پس آزمون	۴/۶۶۷	۲/۱۶	۰-/۱۱	-۰/۱۱	۰.	۸
	پیگیری	۶/۳۳۳	۲/۷۷	۰-/۹۶	-۰/۹۶	۳	۱۳

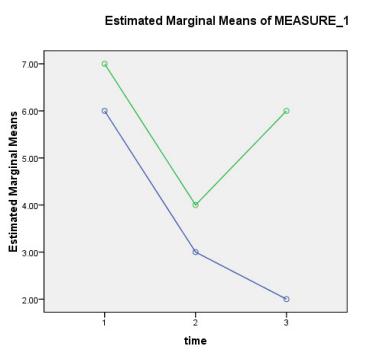
جدول ۴ - نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای اثر اصلی زمان و گروه متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و کنترل

مولفه/متغیر	عامل	F	P	η	توان آزمون
گروه		۸/۲۴۶	۰/۰۰۸	۰/۲۲۸	۰/۷۹۲
زمان		۱۰/۷۸۴	۰/۰۰۰	۰/۲۷۸	۰/۹۶۸
عامل زمان و گروه		۳/۸۱۳	۰/۰۳۸	۰/۱۲۰	۰/۶۰۰
گروه		۸/۲۴۶	۰/۰۰۸	۰/۲۲۸	۰/۷۹۲
زمان		۸/۱۵۵	۰/۰۰۸	۰/۲۲۶	۰/۷۸۷
عامل زمان و گروه		۷/۹۲۴	۰/۰۰۹	۰/۱۷۶	۰/۷۷۶
گروه		۶۵/۸۶۸	۰/۰۰۰	۰/۷۵۸	۱/۰۰۰
زمان		۶/۹۷۸	۰/۰۰۲	۰/۲۴۹	۰/۸۸۰
عامل زمان و گروه		۹/۲۸۴	۰/۰۰۱	۰/۳۰۷	۰/۹۵۴
گروه		۲۲/۳۴۶	۰/۰۰۰	۰/۵۶۸	۰/۹۹۴
زمان		۹/۷۹۹	۰/۰۰۱	۰/۳۶۶	۰/۹۴۰
عامل زمان و گروه		۷/۳۶۹	۰/۰۰۵	۰/۳۰۲	۰/۸۵۸

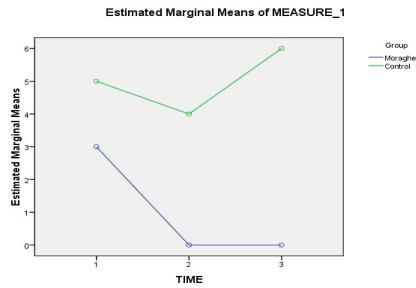
 $P<0.05$



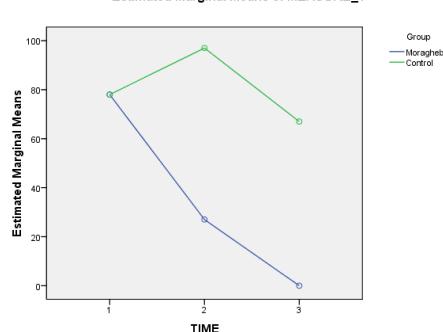
نمودار ۱- نمودار تغییرات دفعات گرگرفتگی دو گروه در زمان‌های مختلف



نمودار ۲- تغییرات زمان گرگرفتگی دو گروه در زمان‌های مختلف



نمودار ۳- تغییرات دفعات عرق شبانه دو گروه در زمان‌های مختلف



نمودار ۴- نمودار تغییرات زمان عرق شبانه در گروه‌ها در زمان‌های مختلف

رفتاری را به استناد مطالعه (هانتر در سال ۲۰۱۲ و نورتون و همکاران در سال ۲۰۱۴) در محدوده درمان‌های مؤثر علائم واژوموتور و بهویژه در افرادی که

آزمون تا پیگیری را نشان داد. اختلاف از پس آزمون تا پیگیری معنی‌دار نبود و پایداری اثر مراقبه شکرگزاری بر دفعات و زمان گرگرفتگی تا مرحله پیگیری حفظ شده بود.

فرضیه دوم: مراقبه شکرگزاری بر عرق شبانه زنان یائسه مؤثر است. آزمون ام باکس  $p=0.001$  در مورد دفعات عرق شبانه معنی‌دار نبود، آزمون ماصلی  $p=0.269$  فرض کرویت را برقرار نشان داد. آزمون لون برابری واریانس‌های میانگین‌های دو گروه (پیش آزمون) را نشان داد. نتایج آزمون اثربیلای برای دفعات عرق شبانه اثر زمان ( $F=8.711, P=0.002, \eta^2=0.466$ ) و اثر تعاملی زمان و گروه ( $F=0.560, P=0.000, \eta^2=0.127$ ) معنی‌دار بود. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در مورد زمان عرق شبانه و آزمون‌های مختلف (جدول ۴) معنی‌داری اثر آزمون در عامل زمان و اثر تعاملی زمان و گروه را نشان می‌دهد. آزمون تعقیبی بنفوذی نتایج مقایسه زوجی در مراحل مختلف از پیش آزمون تا پس آزمون و از پیش آزمون تا پیگیری رانشان داد. به این معنی که اثربخشی مراقبه شکرگزاری در مرحله پس آزمون و به شکل پایدار تا مرحله پیگیری در گروه آزمایش حفظ شده است. نتایج مربوط به آزمون چندمتغیره در متغیرهای مورد بررسی نشان می‌دهد که اثر زمان ( $p<0.05$ ) و اثر تعامل زمان و گروه ( $p<0.05$ ) معنادار است؛ بنابراین می‌توان بیان کرد که تفاوت میانگین نمرات زمان گرگرفتگی، دفعات و مدت زمان عرق شبانه در زمان‌های مختلف با توجه به سطوح متغیر گروه و زمان بر یکدیگر توانسته است در دفعات و زمان علائم واژوموتور ایجاد کند. بررسی نتایج اثر بین گروهی هر یک از متغیرها نیز تفاوت معنی‌داری داشت. با توجه به جدول ۲ کاهش میانگین دفعات و زمان هر دو متغیر گرگرفتگی و عرق شبانه در مراحل پس آزمون و پیگیری قابل مشاهده بوده و در مقایسه با گروه کنترل این کاهش پایدار بوده است (نمودارهای ۱ تا ۴).

## بحث و نتیجه‌گیری

انجمان یائسگی آمریکای شمالی درمان شناختی

معنی‌داری در مقایسه با گروه کنترل نیافت. با این حال این محقق نیز ضمن مفید و مناسب دانستن این روش مداخله نیاز به تحقیقات بیشتر را پیشنهاد داد (۳۳). مطالعه‌ای در سال (۲۰۱۵) در کشور بنگلادش به منظور اثربخشی مداخله تمرینات تنفس عمیق و آرام بر شدت گرگرفتگی زنان یائسه انجام شد که نتایج آن همسو با مطالعه حاضر بوده است. محققان دریافتند شدت گرگرفتگی که در مرحله پیش آزمون "شدید" توصیف شده بود در مرحله پس آزمون به نحو قابل ملاحظه‌ای تغییر یافته و بیشترین گزارش توصیف "خفیف" بوده است (۳۴). در هندوستان نیز محققان تأثیر تمرین تنفس و مراقبه در طی یوگا را در زنان دارای علائم یائسگی در مقایسه با زنان شرکت‌کننده در دوره‌های ورزشی ساده مقایسه نموده و گزارش دادند که بین دو گروه تفاوت معنی‌داری در کاهش علائم وجود داشته است و تأثیر تمرینات تنفس و وانهدادگی بدن را در کاهش استرس ادراک شده و روان رنجوری زنان گروه آزمایش نیز گزارش کردند. آنان معتقدند عملکرد سیستم سمپاتیک و افزایش سطح کورتیزول ناشی از افزایش فعالیت محور هیپوپotalamos-هیپوفیز-آدرنال طی این تمرینات تنفسی و مراقبه در ورزش یوگا از طریق تغییرات الکتروفیزیولوژیک و واسطه‌های شیمیایی تغییر کرده و این تغییر، علت اصلی کاهش علائم واژوموتور است (۳۵) ایروین و همکاران نیز پس از مداخله مراقبه درمانی کاهش شدت گرگرفتگی را گزارش کردند و برخی محققان از جمله "بونادونا" نیز تمرینات مراقبه را عاملی مؤثر و سازنده در تمام سطوح پیشگیری و عنصر بهبود بخش و مشوق خودکارآمدی در بیماری‌های مزمن معرفی نموده و به کلیه مراقبان بهداشتی توصیه کردند، انجام مراقبه را در فعالیت‌های خود مراقبتی بیماران ترویج کنند (۳۶، ۳۷).

همانطور که در مدل روان‌شناختی استرس تأکید می‌شود، رخدادها زمانی بر افراد اثر می‌گذارند که تنبیدگی زا و تهدیدکننده ارزیابی شوند و تابعی از تفسیر افراد می‌باشند عوامل فرهنگی و نفوذ فرهنگ دینی در بین زنان کشور ما، فرصت مغتنمی برای استفاده و رواج روش‌های مثبت نگر و سازنده همچون شکرگزاری و ادغام آن با روش مراقبه بوده و بر اساس نتایج به دست آمده از مطالعه حاضر بر روی نمونه‌های شرکت‌کننده،

به دلایلی از هورمون درمانی استفاده نمی‌کنند؛ معرفی کرده است. مطالعات مربوط به اثربخشی مراقبه و همچنین شکرگزاری در حوزه‌های مختلف اثربخشی فیزیولوژیک سال‌ها است که مورد توجه قرار گرفته و محققان آثار مراقبه بر ضربان قلب، فشار خون، تنفس، تنبیدگی عضلانی، تسکین بخشی عمومی، افزایش توجه و تمرزک، کاهش افسردگی و اضطراب و موارد بسیاری از این قبیل را گزارش نموده‌اند (۲۹-۳۶). با این حال علائم واژوموتور شامل گرگرفتگی، عرق شبانه در زنان یائسه از این نظر کمتر مورد توجه قرار گرفته و بهخصوص در کشور ایران بیشترین مطالعات اثربخشی روش‌های غیر دارویی مربوط به استفاده از گیاهان دارویی بوده است (۳۰). عابد مقدم، بیژه و هاشمی جواهری در مطالعه خود تأثیر تمرین هوازی را بر علائم یائسگی و کیفیت زندگی زنان یائسه غیر ورزشکار مورد بررسی قرار دادند و به نقل از محققان دیگر کاهش گرگرفتگی‌های شبانه از علائم یائسگی را در حیطه علائم جسمانی گزارش کردند. آن‌ها در مطالعه خود تغییر معنی‌داری در علائم واژوموتور پس از ۸ هفته تمرینات هوازی نیافتدند و تنها رابطه معنی‌دار در علائم روان‌شناختی، اضطراب و افسردگی مشاهده کردند (۳۰). یزدانی علی آبادی در مطالعه خود به تأثیر تمرینات ذهن آگاهی در افزایش کیفیت زندگی زنان یائسه اشاره داشته است. ندسترند و همکاران در مطالعه خود که طی ۱۲ هفته آموزش مراقبه بر زنان دارای علائم یائسگی با گروه آزمایش مصرف استروژن خوراکی و گروه کنترل انجام داده بود، بین میانگین دفعات گرگرفتگی در یک شبانه‌روز در هر دو گروه مراقبه کننده و مصرف کننده استروژن خوراکی نسبت به گروه کنترل کاهش و رابطه معنی‌داری یافتند (۳۱). فریدمن و وودوارد نیز تأثیر تمرینات تنفس عمیق بر کاهش دفعات گرگرفتگی روزانه، کاهش تعداد تنفس و در عین حال افزایش حجم هوای جاری را گزارش کردند آن‌ها پیشنهاد استفاده از مراقبه را به عنوان درمان جایگزین (به‌ویژه در موقعیت‌های محدود کننده مصرف هورمون درمانی)، دادند (۳۲). مطالعه فلنون نیز شبیه مطالعه حاضر به کاهش تعداد دفعات گرگرفتگی و عرق شبانه زنان دچار سلطان سینه (که پس از جراحی از علائم واژوموتور رنج می‌برند) اشاره نموده ولی رابطه

Introductory Chapter: A Multidisciplinary Look at Menopause. Intech Open. 2017.

2. Ensan A, Babazadeh R, Aghamohammadian H, Afzal Aghaei M. Effect of Training Based on Choice Theory on Health-Promoting Lifestyle Behaviors among Menopausal Women. JMRH. 2018;6(2):1253-63.

3. Rapkin AJ. Vasomotor symptoms in menopause: physiologic condition and central nervous system approaches to treatment. Am J Obstet Gynecol. 2007;196(2):97-106

4. North American Menopause S. Treatment of menopause-associated vasomotor symptoms: position statement of The North American Menopause Society. Menopause (New York, NY). 2004;11(1):11

5. Mosavi E, Alipoor,A.Agahharis.M. Te effectiveness of Learn New Program of percieved stress and worry among students. Health Psychology. 2014,3(10):47-63. [Persian]

6. Hunter MS, Chilcot J. Testing a cognitive model of menopausal hot flushes and night sweats. J Psychosom Res. 2013;74(4):307-12

7. Ayers B, Smith M, Hellier J, Mann E, Hunter MS. Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flushes and night sweats (MENOS 2): a randomized controlled trial. Menopause. 2012;19(7):749-59

8. Hickey M, Szabo RA, Hunter MS. Non-hormonal treatments for menopausal symptoms. bmj. 2017;359:j5101

9. French D, Vedhara K, Kaptein AA, Weinman J. Health psychology: John Wiley & Sons; 2010

10. Quiroga A, Larroy C, González-Castro P. Climacteric symptoms and their relation to feminine self-concept. Climacteric. 2017;20(3):274-9

11. Burzyńska B. Gratitude contemplation as a method to improve human well-being and physical functioning: theoretical review of existing research. J Educ, Health, Sport. 2018;8(3):298-311

12. Chen LH, Wu CH. Gratitude enhances change in athletes' self-esteem: The moderating role of trust in coach. J Appl Sport Psychol. 2014;26(3):349-62

13. Wu SD, Lo PC. Inward-attention meditation increases parasympathetic activity: a study based on heart rate variability. J Biomed Res. 2008;29(5):245-50

14. Hussain D, Bhushan B. Psychology of meditation and health: Present status and future directions. Int Psicol Ter Psicol. 2010;10(3):439-51

15. Kyeong S, Kim J, Kim DJ, Kim HE, Kim J-J. Effects of gratitude meditation on neural network functional connectivity and brain-heart coupling. Sci Rep. 2017;7(1):5058.

16. Poordad S, Momeni K. Death Anxiety and Its Relationship With Social Support and Gratitude in Older Adults. Iran J Ageing. 2019;14(1):26-39

17. Azhari S, Ghorbani M, Esmaeili H. Evaluation

مراقبه شکرگزاری بر کاهش علائم واژوموتور (دفعات و زمان گرگرفتگی و دفعات و زمان عرق شباهن) زنان یائسه تأثیر معنی داری داشته است. مطالعه حاضر اولین مطالعه اثربخشی مراقبه شکرگزاری در جامعه زنان یائسه ایرانی است. شکرگزاری و اعتقاد به اینکه با شکر نعمتها زیادتر می شود بخشنده از عقاید دینی زنان ایرانی را تحت نفوذ خود دارد و عامل مهمی در اثربخشی مداخلات ذهن-بدن می باشد.

پیشنهاد می شود برنامه آموزشی مراقبه شکرگزاری در برنامه های مراقبت بهداشتی زنان یائسه در کشور ایران و جوامع مشابه از نظر فرهنگی-اجتماعی لحاظ شود و نه تنها شب قبل از خواب بلکه در هر ساعت ممکن از شبانه روز انجام شود. محدودیت تحقیق: مطالعه حاضر به سبب انتخاب نمونه ها از افراد دارای پرونده در مراکز بهداشتی و منطقه شهری دارای محدودیت در گستردگی انتخاب نمونه ها بوده است

## تقدیر و تشکر

بدینوسیله از کلیه شرکت کنندگان در مطالعه و مسئولان مراکز بهداشت و درمان تنکابن تشکر می شود و از سرکار خانم اظهاری مربی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در خصوص همکاری در تهیه پرسشنامه علائم واژوموتور و سرکار خانم کیهانیان کارشناس مرکز بهداشتی تنکابن به سبب همکاری متعهدانه در تهیه شرایط برگزاری کلاس ها تشکر ویژه به عمل می آید. نویسندها تعارض منافعی در مقاله حاضر نداشتند. کلیه ملاحظات اخلاقی از جمله اخذ معرفی نامه معتبر و رعایت اصول محترمانه ماندن اطلاعات مشارکت کنندگان محترم در مطالعه و اخذ رضایت آگاهانه از آنان، اخذ کد اخلاق از کمیته اخلاق در پژوهش IR.IAU.K.REC.1397.019 آزاد اسلامی واحد کرج و برگزاری یک کلاس همگانی برای خانم های مشارکت کننده در غربالگری اولیه که در مطالعه وارد نشده و نیز خانم های گروه کنترل، در طی تحقیق انجام یافت.

## References

1. Rodríguez-Landa JF, Cueto-Escobedo J.

- of the relationship between lifestyle and quality of sleep in postmenopausal women. *Iran J Obstet Gynecol Infertil.* 2014;17(112):7-14. [Persian]
18. Moeen M. *Moeen Culture.* 3nded, Zrin Publisher. 2007, Iran.
19. Dehkhooda AA. *Persian Dictionary.* Tehran University Publisher. 1998, Iran.
20. Taghavi S. Validity and reliability of the genera health questionnaire (ghq-28) in college students of shiraz university. *J Health Psychol.* 2002;5(4):381-98. [Persian]
21. Malekooti SK, Mirabzadeh A, Fathollahi P, Salavati M, Kahali S, Afkham Ebrahimi A, et al. Reliability, Validity and Factor Structure of the GHQ-28 in Iranian Elderly. *Salmand: Iran J Ageing.* 2006;1(1):11-21. [Persian]
22. Hunter M, Gentry-Maharaj A, Ryan A, Burnell M, Lanceley A, Fraser L, et al. Prevalence, frequency and problem rating of hot flushes persist in older postmenopausal women: impact of age, body mass index, hysterectomy, hormone therapy use, lifestyle and mood in a cross-sectional cohort study of 10 418 British women aged 54–65. *Int J Obstet Gynaecol.* 2012;119(1):40-50
23. Ghorbani M, Azhari S, Esmaili H, Ghanbari Hashemabadi B. The relationship between life style with vasomotor symptoms in postmenopausal women referred to women's training health centers in Mashhad in 2011. *Iran J Obstet Gynecol Infertil.* 2013;15(39):23-30. [Persian]
24. Greenberg JS. *Comprehensive stress management:* McGraw-Hill Education; 2017
25. Eesfahanian MG, M. Baratisadeh, F. Constructing An Islamic-Based Gratitude Training Program and the. Investigating its Effectiveness on Life Satisfact Islam Psychol J. 2016;2(2):100-32. [Persian]
26. Bono G, Emmons RA, McCullough ME. Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Pos Psychol Prac.* 2004;464-81
27. Innes KE, Selfe TK, Vishnu A. Mind-body therapies for menopausal symptoms: a systematic review. *Maturitas.* 2010;66(2):135-49
28. Lee SH, Ahn SC, Lee YJ, Choi TK, Yook KH, Suh SY. Effectiveness of a meditation-based stress management program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with anxiety disorder. *J Psychosom Res.* 2007;62(2):189-95
29. Campbell TS, Labelle LE, Bacon SL, Faris P, Carlson LE. Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: a waitlist-controlled study. *J Behav Med.* 2012;35(3):262-271
30. Jami Abedmokhadam Z, Bijeh N, Hashemi Gavaheri A. The effect of aerobic exercise on menopausal symptoms and quality of life in non-athlete postmenopausal women. *J Nurs Midwif*
- Urmia Uni Med Sci. 2014;12(3):173-82. [Persian]
31. Nedstrand E, Wijma K, Wyon Y, Hammar M. Applied relaxation and oral estradiol treatment of vasomotor symptoms in postmenopausal women. *Maturitas.* 2005;51(2):154-62
32. Freedman RR, Woodward S. Behavioral treatment of menopausal hot flushes: evaluation by ambulatory monitoring. *Am J Obstet Gynecol.* 1992;167(2):436-9
33. Fenlon D. Relaxation therapy as an intervention for hot flushes in women with breast cancer. *Eur J Oncol Nurs.* 1999;3(4):223-31
34. Thomas JK. Assessment of the effectiveness of deep breathing exercise in relieving hot flush among menopausal women in selected rural community, Bangalore (2013) (Doctoral dissertation).
35. Chattha R, Raghuram N, Venkatram P, Hongasandra NR. Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to yoga therapy: a randomized control study. *Menopause.* 2008;15(5):862-70
36. Irvin J, Domar A, Clark C, Zuttemzeister P, Friedman R. The effects of relaxation response training on menopausal symptoms. *J Psychosom Obstet Gynecol.* 1996;17(4):202-207
37. Bonadonna R. Meditation's impact on chronic illness. *Holis Nurs Prac.* 2003;17(6):309-19