

بررسی و مطالعه رابطه بین نماز و امید به زندگی در دانشجویان رشته روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور شهرستان آمل

سمیه رضایی مقدم

کارشناسی ارشد علوم تربیتی - آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه ی بین نماز و امید به زندگی بود این پژوهش به لحاظ هدف یک پژوهش کاربردی و به لحاظ روش یک پژوهش توصیفی -همبستگی بود جامعه آماری کلیه دانشجویانی را که در رشته های روانشناسی و علوم تربیتی در سال تحصیلی ۱۴۰۱ در دانشگاه پیام نور شهرستان آمل مشغول به تحصیل هستند . که بر اساس جدول کرجسی و مورگان حجم جامعه ۷۰۰ نفر می باشد که با توجه به همگنی اعضای جامعه آماری حجم نمونه ۱۳۰ نفر تعیین گردید. فرضیه پژوهش عبارت اند از: ۱-بین خواندن نماز و امید به زندگی دانشجویان رابطه معنی دار وجود دارد. ابزار پژوهش جهت جمع آوری اطلاعات عبارت بود از آزمون امید به زندگی (حلاجیان) و آزمون محقق ساخته ، یافته ها و نتایج پژوهش نشان داد که بین رشته تحصیلی و نماز و امید به زندگی رابطه معنی دار وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: نماز، امید به زندگی، دانشجویان، روانشناسی

مقدمه

خدا مظهر کمال، حکمت، عدل، خردورزی، نیکی و قدرت است آن که خدا را می پرستد در مسیر توحید گام بر می دارد خداپرستی یعنی خداگونه زیستن و در مسیر توحید حرکت کردن است. بنابراین کسی که به عبادت و پرستش خدا می پردازد آنچه را که انجام می دهد خالصانه برای خدا انجام می دهد. و چون راه خدا به نحو کامل خیر و صالح انسان ها دربردارد پس راه خدا راه سعادت و عبادت خداوند بوده است. بی تردید در میان عبادات و مسائل معنوی و ملکوتی، نماز از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار است.

نماز اساسی ترین رشته الفت و عالی ترین عامل محبت بین بندگان و حضرت حق است. نماز، زنده نگه داشتن سنت ابراهیم(ع) و محمد(ص) و حسین (ع) و مهدی (عج) است. نویدی برای فرزندان حضرت آدم که: ای انسان، ای غمگین از هجران، از هیوط متأثر مباش، نماز معراج مومن است این عروج و پرواز به سوی ملکوت و معنویت است برای رسیدن به قرب پروردگار است.

نماز نور دل و صفای قلب و روح جان و سلامت روان و فروغ ذات عباد صالح خداست نماز واسطه محکمی است که تمام هستی انسان را به ملکوت پیوند می دهد و به مانند آن برنامه ای برای ربط دادن به آدمی به حق و حقیقت نمی توان یافت. نماز در راس همه عبادات و سرلوحه برنامه های تربیتی و پرورشی اسلام است. نماز از اهمیت به سزایی در زندگی انسان برخوردار است. نماز چون دریایی پر از صدف و مروارید است که هر کس به مقدار تلاش به تعدادی از آن ها دست می یابد. نقش تربیتی نماز بر هیچ کس پوشیده نیست. نماز انسان را از ارزش ها و پلیدی ها باز می دارد و نماز نجات بخش انسان ها هم در این زندگی دنیوی و هم زندگی اخروی است. نماز گزار خود را هماهنگ با پیامبران و فرشتگان می یابد و این حالت نورانیت و شخصیت معنوی برای او ایجاد می کند و خود را با آنان در یک صف مشاهده می کند چرا که با فرشتگان همواره خدا را من می پرستند و همه پیامبران الهی نیز فرمان به نماز داده اند(برزگر، ۱۳۸۷:۱).

جوانان نمازگزار هرگز به بیماری های روحی نظیر احساس ناامیدی دچار نخواهند شد زیرا در پرتو نماز دریافته اند که هدفی والا در حیات آنان وجود دارد که همان وصول به قرب پروردگار می باشد و چون چنین است هیچگاه در پیچ و خم های زندگی مادی احساس ناامیدی نمی کنند. بدین ترتیب امید خود را در بالاترین درجه تأمین نموده، روحشان آرام است اگرچه جسمشان را مسائل گوناگون در طول زندگی می خراشد و فرسوده می سازد(احمدی، ۱۳۹۰).

خانواده در تفکر اسلامی جایگاهی بسیار رفیع دارد. برخی از امور در خانواده مهم هستند ولی مهم تر از تمامی امور که نمی توان جایگاه آن را از نظر اهمیت مشخص کرده تربیت دینی فرزندان است. تربیت دینی در خانواده جوانه می زند و در اجتماع ثمر می دهد. نماز رکن اصلی دین است و باید اصلی ترین جایگاه را در زندگی مردم داشته باشد. در خانواده شایسته است به لحاظ فکری و اعتقادی به خدا باور و گرایش وجود دارد پس زمینه مساعدی برای رشد فرزندان صالح به شمار می رود(رباطی، ۱۳۹۰:۲).

نماز نمایشگر میزان عشق به معشوق و دلیل طهارت روح و تن است موجب تسلط بر قلب و آرامش قلب است و نماز نشاط آور و خستگی زدا و سرور آور است (صالحی طلا، ۱۳۸۶:۱۱).

خداوند در آیه شریف ۲ سوره مبارکه بقره در قرآن کریم، اولین واجب بعد از ایمان به غیب که شامل ایمان به خداوند و معاد و فرشتگان است. اولین عامل اصلی که مورد توجه قرار گرفت، مسئله نماز است: «الذین یؤمنون بالغیب و یقیمون بالصلاة» در

روایات احادیث متعددی نیز این مهم به وضوح مشاهده می‌کنیم. برای مثال، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «جعلت قره عینی فی الصلاة» نماز نور چشم من قرار داده شده است (رباطی، ۱۳۹۰: ۳).

از جمله نیازهای روان شناختی انسان داشتن ارتباطی متعالی با نیرویی برتر است. روان شناسان تأیید کرده اند که در مایه ارتباط با منبع فیض و کمال در هستی زمینه رشد و شکوفایی انسان فراهم می‌شود چرا که او بر پایه فطرت و طبیعت خود میل به کمال و تعالی دارد. نیایش و پرستش از جلوه های ارتباط انسان با پروردگار عالم است. در حقیقت بعثت انبیاء و نزول کتب آسمانی برای سامان بخشیدن و تبیین همین ارتباط است که در ادیان به شکل های مختلف و با برنامه های متفاوت مطرح شده است (باقیات، ۱۳۹۰).

نماز روح امید را در انسان زنده می‌کند. امید به چه کسی؟ به رب یکتای بی مثل و مانند که هیچ کس توان رسیدن به قدرت ذات او را ندارد از طرفی خداوند مظهر امید به زندگی است و نماز پل ارتباطی قوی بین خداوند و نمازگزار ایجاد می‌کند در هنگام نماز انسان با حالتی درخواست خود را ابراز می‌کند خداوند در قرآن می‌فرماید: «والذین امنوا و تطمئن القلوبهم الا بذکر و تطمئن القلوب»

آن‌ها که ایمان آورده اند دل‌هایشان را یاد خدا آرام می‌گیرد.

پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرماید: در اسلام، امید و آرزو جایگاه رفیعی دارد تا جایی که در روایات معصومین از امید به عنوان رحمت الهی یاد شده است و می‌فرماید، امید و آرزو، رحمت برای امت من است و اگر امید و آرزو نبود هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت (برزگر، ۱۳۸۷: ۱۴).

مادر سمبل عاطفه و مهربانی است، اما آنچه یک مادر را به مهربانی وا می‌دارد و باران عطوفت وی را سرازیر می‌کند امید است. اگر روزی امید را از وی بگیرند حتی حاضر نخواهد شد نوزاد دل‌بندش را شیر دهد.

از آنجا که یکی از سازوکارهای حیات و زندگی امیدواری است از نظر جهان بینی توحیدی امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش وا می‌دارد و موتور تلاش و انگیزه را پر شتاب می‌کند اگر روزی امید از انسان گرفته شود دوران خمودگی و استایی او فرا می‌رسد.

که در این مورد امام علی (ع) می‌فرماید: (لا تکن ممن یرجوا الاخرة بغير عمل: از کسانی که بدون عمل، به آخرت امیدوار است) (به نقل از برزگر، ۱۳۸۷).

بهترین و ساده ترین راه برای شناخت ارزش اهمیت امری در زندگی بشر بررسی و تجزیه و تحلیل آثار و کارکردهای آن است قرآن مهم ترین اثر و کارکرد امید به زندگی بشر را آسان شدن سختی‌ها و تقویت روحیه انسان می‌داند به این معنی که انسان برای هر عملی می‌بایست انگیزه ای داشته باشد و هر چه کار سخت تر و دشوارتر باشد باید امید به بهره‌وری و بهره‌مندی نیز بیشتر باشد نقش عواطف و احساسات در زندگی بشر گاهی بیشتر از عقل و خرد است به نحوی که اگر عقل حکم کند انسان کاری را هر چند دشوار انجام دهد در زندگی او مفید خواهد بود این به تنهایی موجب نمی‌شود که انسان این کار را انجام دهد بلکه روحیه انسانی، ارتباط تنگاتنگی با عواطف و احساسات وی دارد. امید موجب می‌شود تا روحیه شخص از نظر روحی و روانی تقویت شود و عاملی برای انجام کارهای سخت و دشوار شود (عابدی نسل، ۱۳۹۰).

ما در این پژوهش سعی داریم به نماز به عنوان یک مشکل گشا و چاره ساز برای انسان نگاه کنیم و بگوییم که فرهنگ غرب و نگاه‌ها و دیدگاه‌های غرب ما را به آرامش روانی نرسانیده است و نخواهد رساند بلکه این روح نماز و اسلام است که در روح

امید به زندگی و آرامش روانی را در ما زنده کرده است و پیامبر این دعا را زیاد می خواند: یا مقلب القلوب ثبت قلبی علی دینک: ای دگرگون کننده دلها قلبم را بر دین خودت استوار دار.

پیشینه پژوهشی

_ نادری وحسینی (۱۳۹۸) در پژوهش رابطه امید به زندگی و سرسختی روانشناختی در دانشجویان دختر ویسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران بررسی کردند که این پژوهش بر روی کلیه ی دانشجویان (دختر و پسر) دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران که در سال تحصیلی ۸۴-۸۵ مشغول به تحصیل بودند اجرا شد که روش آماری مورد استفاده در این پژوهش که آمده جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون رگرسیون چند متغیری و برای تمامی فرضیه های سطح معنا داری $p > .05$ در نظر گرفتند نتایج نشان داد که بین امید به زندگی و سرسختی روانشناختی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد همچنین نتایج به دست آمده از تحلیل رگرسیون چند متغیری برای ترکیب خطی متغیر های امید به زندگی و جنسیت وضعیت تاهل و سن با سرسختی روانشناختی دانشجویان برابر با $MR=0/56$ و $RS=0/001$ معنا دار است

_ در پژوهشی عبادی، سودانی، فقیهی و حسین پور (۱۳۹۹) به بررسی اثر بخشی آموزش مثبت نگری با تاکید بر آیات قرآنی بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز پرداختند این پژوهش شامل ۵۰ نفر بود که به روش تصادفی خوشه ای و تصادفی ساده انتخاب شدند و به قید قرعه به دو گروه آزمایش و گواه تقسیم گردیدند. در این پژوهش از روش تحقیق شبه تحقیقی و از طرح پیش آزمون، پس آزمون، گروه کنترل و اجرای آزمون پیگیری با فاصله یک ماه بعد از پس آزمون استفاده شده آموزش مثبت نگری با تاکید بر آیه قرآن طی ده جلسه ۹۰ دقیقه ای فقط در مورد گروه آزمایش اعمال شد جهت گرد آوری داده ها از پرسشنامه امیدواری میلر استفاده شد یافته های حاصل از پژوهش نشان دادند که کاربرد مثبت نگری با تاکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز موثر بوده است و تاثیر آموزش مورد نظر با توجه به نتایج آزمون پیگیری از ثبات لازم برخوردار بود

- کاپوتو (۲۰۲۲) نشان دادند که رویدادهای مثبت زندگی باعث کاهش فشار خون و همچنین کاهش خطر فشار خون در نوجوانان می شود.

- فلدمن (۲۰۱۵) در مطالعه ای که به بررسی میانجی گری امید بین معنا در زندگی و اضطراب و افسردگی پرداخته به این نتیجه رسیدند که امید می تواند به عنوان یک متغیر میانجی عمل نماید.

روش پژوهش

با توجه به اینکه این پژوهش به بررسی رابطه بین متغیرهای نماز و امید به زندگی در بین دانشجویان می پردازد. بنابراین روش پژوهش از نوع همبستگی می باشد، پژوهش های همبستگی شامل کلیه ی پژوهش هایی است که در آنها سعی می شود رابطه بین متغیرهای مختلف با استفاده از ضریب همبستگی کشف یا تعیین شود. به کمک ضریب همبستگی می توان میزان و حدود و جهت رابطه ی بین متغیرها را بدست آورد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه دانشجویان روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور شهرستان آمل در سال تحصیلی ۱۴۰۲ می باشد که تعداد دانشجویان جامعه آماری ۷۰۰ نفر می باشد. نمونه پژوهش حاضر با روش های نمونه گیری طبقه ای و تصادفی ساده از بین دانشجویان رشته های روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور آمل انتخاب گردید. با توجه به جدول مورگان نمونه مورد نظر شامل ۲۴۸ نفر از دانشجویان دختر و پسر رشته های روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور شهرستان آمل است که توجه به همگنی اعضای جامعه آماری حجم نمونه ۱۳۰ نفر تعیین گردید.

داده‌ها با استفاده از پرسشنامه امید به زندگی، که مشتمل بر ۳۳ مولفه بسته، و پرسشنامه خواندن نماز که مشتمل بر ۵ مولفه بسته، در بین نمونه انتخاب شده از جامعه دانشجویان رشته روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور شهرستان آمل، در سال ۱۳۹۱ جمع‌آوری گردید. در این پژوهش به منظور جمع‌آوری اطلاعات، از دو ابزار به شرح زیر استفاده به عمل آمد: پرسشنامه ۳۳ امید به زندگی، دارای سؤالات سه گزینه ای کاملاً، تقریباً و هرگز می باشد. روش نمره گذاری این پرسشنامه به روش نمره گذاری لیکرت می باشد که گزینه ها به صورت ۱، ۲، ۳ نمره گذاری می شوند. حداکثر نمره آزمودنی در این پرسشنامه مذکور برابر با ۹۹ است. هر چه فرد نمره بالاتری کسب کند نشان دهنده امید به زندگی بیشتر است. نقطه برش پرسشنامه امید به زندگی برابر با ۴۹/۵ است، که نمره زیر ۴۹/۵ امید به زندگی پایین، بالای نقطه برش ۶۵ تا ۹۹ امید به زندگی بالا و نمره بین ۴۹/۵ تا ۶۵ امید به زندگی متوسط می باشد.

از آزمون همبستگی پیرسون، آزمون لون برای بررسی فرض برابری واریانس ها، آزمون t گروه های مستقل و تحلیل واریانس یک طرفه، برای بررسی معنی دار بودن فرضیه های تحقیق، مورد استفاده قرار گرفته است. در تجزیه و تحلیل داده های جمع آوری شده از نرم افزار رایانه ای SPSS ۱۷ استفاده به عمل آمد. برای آزمون فرضیه ها نیز از سطح معنی داری $p < 0.05$ در نظر گرفته شده است.

یافته های پژوهش

بررسی رابطه معنی دار بین خواندن نماز و امید به زندگی در دانشجویان رشته روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور شهرستان آمل
حال بر اساس محاسبات، از طریق آزمون همبستگی پیرسون، معنی دار بودن رابطه بین خواندن نماز و امید به زندگی بررسی می گردد.

آزمون همبستگی:

با در نظر گرفتن اینکه اگر p -مقدار آزمون همبستگی پیرسون در بین دو متغیر، کمتر از ۰/۰۵ باشد، بین دو متغیر در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار وجود دارد و فرض صفر رد می شود. ولی اگر p -مقدار آزمون بیشتر از ۰/۰۵ باشد، رابطه معنی دار نیست و فرض صفر تایید می شود.

جدول ۱ آماره های آزمون همبستگی خواندن نماز و امید به زندگی

پیرسون		متغیر
p -مقدار	r	
۰/۰۰۰	-۰/۳۸۵	خواندن نماز
		امید به زندگی

در این سوال، p -مقدار محاسبه شده در آزمون همبستگی پیرسون، برابر با ۰/۰۰۰ می باشد که کمتر از ۰/۰۵ است، لذا بین متغیرها رابطه معنی دار وجود دارد و فرض صفر رد می شود (جدول ۴-۱۱).

بنابراین، می توان نتیجه گرفت که بین خواندن نماز و امید به زندگی، در سطح معنی داری ۰/۰۵ رابطه معنی دار وجود دارد و فرض صفر رد می شود.

نتیجه گیری

با توجه به مطالب فصل دوم ویافته های پژوهشی به دست آمده می توان گفت که فرضیه های اول و هفتم با یافته های نادری (۱۳۸۹)، عبادی و همکاران (۱۳۸۹)، موحد (۱۳۸۲)، رلیف (۱۹۸۰) و فلدمن (۲۰۰۵) همسو است بنابراین می توان نتیجه گرفت که خواندن نماز در میزان امید افراد جامعه به زندگی موثر است. همچنین با نظر هنری لنک، یونگ، شهید مطهری همخوان است و فرضیه های تایید نشده با پژوهش های مندرج در فصل دوم ناهمسو است. بین خواندن نماز و امید به زندگی دانشجویان رشته روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه پیام نور شهرستان آمل، رابطه معنی دار وجود دارد.

امید به زندگی: امید عبارت است از خواستن مطلوبی که در آینده قابل تحقق است بالضرورة مبتنی بر واقعیات یا بر آنچه که قابل تبدیل است می باشد. امیر آن پدیده روانی است که هر چه در واقعیات حقایق بیشتر تاکید داشته باشد مفیدتر و محرک تر خواهد بود. به عبارت دیگر حالتی روحی و روانی و برانگیزنده ی انسان به کار و فعالیت است به طور طبیعی انگیزه ی بشر در کارهای اختیاری همان امید به نفع یا ترس از زیان است امید داشتن مهم ترین انگیزه در زندگی انسان است. نماز: لفظ نماز واژه ای است که در متون دینی به عنوان "صلاة" از آن یاد شده و دارای معانی متعددی بوده که یکی از آن تعاریف معانی همین عمل مخصوصی است که به نام "نماز" در دین اسلام تشریح شده است. این لفظ در برخی آیات به معنای اسلام و تحیت آمده است (خلیلی، ۱۳۸۷).

کلمه نماز به معنی پرستش و ادای اطاعت ایزد تعالی به عرض نیاز به سوی عالمیان است به طریقی که در شریعت پیابان وارد شده که در این معنی کلمه صلاة است (برزگر، ۱۳۸۷: ۷).

بزرگان دین ما در رابطه با نماز سخن ها و مطالب زیادی گفتند از جمله حضرت علی (ع) درباره اهمیت نماز فرمودند: «اوصیکم بالصلوٰة و حفظها، فانها خیر العمل» شما را به نماز و حفظ آن سفارش می کنم که بهترین عمل است. می توان بیان کرد. بنابراین اهمیت و آثار نماز را در زندگی بیان می کند که می توان از آثار گریز از توحش و راهیابی به زندگی انسانی و حیاة طبیبه و تخلق به اخلاق کریمه و رهائی از یاس و افسردگی به یک عامل مهارکننده نیازمند است که روح او را در کنترل و تسخیر خود قرار دهد و پرهیز از انحراف و جنایت را بر او الزام و روح تعاون و نوع دوستی، عاطفه و محبت را بروی الهام نماید و به نگاهی که پزمرده و افسرده می گردد او را طراوت بخشد.

همچنین هنری لنک بیان می کند که اهمیت اعتقاد دینی را در زندگی انسان درک می کنم و از میان تمامی آزمایشات، این نتیجه مهم را یافته ام که: هر کس به دین و اعتقاد دینی گردن سپارد یا به عبادتکده ای در ارتباط باشد از شخصیت انسانی والاتری برخوردار است و در مقایسه با آن کس که ایمانی ندارد و با عبادتی در تماس نیست کرامت خاصی دارد.

بنابراین با توجه به یافته های بدست آمده در این پژوهش می توان بیان کرد که نماز و خواندن نماز مانند موتوری عمل می کند که انسان را در هر لحظه به تلاش و تکاپو وا می دارد و محرک ایجاد انگیزه در انسان است بنابراین انسان هیچ لحظه امید خود را از دست نمی دهد و یاس ناامیدی را از خود دور می کند.

راز و نیاز با خداوند به انسان امید و توان می دهد! فرد احساس می کند که به پناهگاه مطمئن متکی است و بدین سان احساس نشاط و توانمندی می کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دلتنگی و نگرانی در او ایجاد می شود و به بیماری های روانی گرفتار می شود. بنابراین نماز در زندگی از اهمیت فراوان برخوردار است.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. احمدی، امید محمد. (۱۳۹۰). نقش نماز در سلامت روح و روان. قم: انتشارات اسلامی
۳. اسفندیاری، محمد. (۱۳۷۵). بعد اجتماعی اسلام. قم: نشر خرم.
۴. اسلامی نسب، ع. ۱۳۷۳. روانشناسی اعتماد به نفس. تهران: مهرداد
۵. اضطراب و نماز، اهمیت نماز. سایت آفتاب (www.aftab.ir) تاریخ برداشت ۱۳۹۱/۰۵/۰۱
۶. رباطی، عباس. (۱۳۹۰). بررسی و مطالعه رابطه بین کاهش گرایش به نماز و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان آمل. یزد: پیام نور.
۷. عبادی، ندا، سودانی، منصور، فقیهی، علینقی و حسین پور، محمد. (۱۳۸۹). بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری با تاکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز، یافته‌های نو در روانشناسی.
۸. علامه مجلسی. (۱۳۶۸). بحار النوار. انتشارات تهران.
۹. دشتی، محمد (۱۳۷۹). نهج البلاغه. قم: نشر الهادی.
۱۰. عوامل و عذاب بی نماز، سایت تبیان (www.tebyan.net). تاریخ برداشت ۱۳۹۱/۵/۱
۱۱. فیض کاشانی، محسن. (۱۴۰۲ق). تفسیر الصافی. بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۱۲. فیض کاشانی، محسن. (۱۴۲۱ق). المحججه البیضاء. قم: مؤسسه النشر الاسلامی، طبع الخامسة.
۱۳. موسوی لاری، سید مجتبی. (۱۳۷۶). رسالت اخلاق در تکامل انسان. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، چاپ چهارم.
۱۴. نصیری، حبیب الله. جوکار، بهرام (۱۳۸۷). معنی داری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان. پژوهش زنان، دوره ۶، شماره ۲، ۱۵۷-۱۷۶.
۱۵. نوری، میرزا حسین. (۱۴۰۸ق). مستدرک الوسائل. بیروت: مؤسسه آل البیتاً

16. Caputo, J.L, Rudolph, D.L., & Morgan, D.W. 1998. influence of positive events on blood pressure in adolescence. *Journal of behavioral medicine*, 21-115-129
17. Deeg, D., & Van Zonneveld, R. 1989. Does happiness lengthen life? In R. Veenvan (ed.), *How harmful is happiness?* (pp. 29-43) Rotterdam. The Netherlands: Rotterdam university press.
18. Feldman, D.B; Snyder, R. (2005) Hope and the meaningful life: theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning, *journal of social and clinical psychology*, 24, 401-421
19. Lee, V., Cohen, S.R.; Edgar, L.; Andrea M.L. & Gognan, A.J. (2006). Meaning-making intervention during breast and colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy, *social science & medicine* Vol. 62, Is. 12, pages 3133-3145