

پیامدهای مثبت سختی بر زندگی فردی با بهره‌گیری از آموزه‌های امام علی (علیه السلام)

نویسندگان		وابستگی سازمانی
نورا بیاتی *		دانش آموخته سطح ۲، حوزه علمیه نجمه خاتون (س)، صفائیه، ایران
اطلاعات مقاله		چکیده
نوع مقاله	علمی پژوهشی	سختی و رنج از واقعیت‌های گریزناپذیر زندگی انسانی‌اند که نقش مهمی در رشد، تعالی و پختگی فرد دارند. از دیدگاه امام علی (علیه السلام)، سختی‌ها نه تنها مانع رشد انسان نیستند، بلکه زمینه‌ساز شکوفایی استعدادهای درونی، تقویت ایمان و خودشناسی محسوب می‌شوند. مسئله اصلی این پژوهش بررسی نقش و پیامدهای مثبت سختی بر زندگی فردی از دیدگاه امام علی (ع) است؛ اینکه چگونه رنج و ابتلاء می‌تواند به رشد معنوی، اخلاقی و روانی انسان منجر شود. پژوهش با روش توصیفی - تحلیلی و بر اساس مطالعه کتابخانه‌ای انجام شده است. از یافته‌های این پژوهش آن است که: سختی در آموزه‌های امام علی (ع) ابزار رشد و آزمون ایمان است؛ موجب افزایش تاب‌آوری و قدرت تصمیم‌گیری می‌شود؛ نقش مؤثری در تقویت فضایل اخلاقی و تعادل روحی دارد؛ و در نظام تربیتی اسلام وسیله‌ای برای تهذیب نفس و قرب الهی به شمار می‌آید. بر این اساس، نتایج نشان می‌دهد که نگرش علوی به سختی‌ها، راهی برای تعالی فردی و ارتقای سلامت معنوی انسان فراهم می‌سازد.
صفحه	۱ - ۱۴	
دوره ۱، شماره ۵ (شماره پیاپی ۵)		
اطلاعات نویسنده مسئول		نورا بیاتی کد ارکید-.....-.....-.....-.....-..... تلفن ۰۹۱۲۷۲۹۹۸۷۱ ایمیل nora.baiati1234@gmail.com
نویسنده مسئول		
کد ارکید		
سابقه مقاله		تاریخ دریافت ۱۴۰۵/۰۱/۰۷ تاریخ ویرایش ۱۴۰۵/۰۱/۰۸ تاریخ پذیرش ۱۴۰۵/۰۱/۲۰ تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۰۵/۰۱ روش پژوهش توصیفی تحلیلی
تاریخ دریافت	۱۴۰۵/۰۱/۰۷	
تاریخ ویرایش	۱۴۰۵/۰۱/۰۸	
تاریخ پذیرش	۱۴۰۵/۰۱/۲۰	
تاریخ انتشار	۱۴۰۵/۰۵/۰۱	
واژگان کلیدی		پیامد، سختی، زندگی، زندگی فردی
توضیحات		
کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.		
خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.		
نحوه استناد	بیاتی، نورا (۱۴۰۵)، «پیامدهای مثبت سختی بر زندگی فردی با بهره‌گیری از آموزه‌های امام علی (علیه السلام)»، ماهنامه علمی فقه، حقوق و مطالعات اجتماعی، دوره ۱، شماره ۵، شماره پیاپی ۵، (مرداد)، صفحات ۱ - ۱۴	
دهی		

The Positive Consequences of Hardship on an Individual's Life by Utilizing the Teachings of Imam Ali (Peace Be Upon Him)

Authors		Organizational Affiliation
Nora Bayati*		Level 2 graduate, Najmeh Khatoon Seminary (S), Safaiyeh, Iran
Article Information		Abstract
Article Type	Scientific Research	Hardship and suffering are inevitable realities of human life that play an important role in the growth, excellence, and maturity of an individual. From the perspective of Imam Ali (AS), hardships not only do not hinder human growth, but they are also considered to be the foundation for the flourishing of inner talents, strengthening faith, and self-knowledge. The main issue of this research is to examine the role and positive consequences of hardship on an individual's life from the perspective of Imam Ali (AS); how suffering and affliction can lead to human spiritual, moral, and psychological growth. The research was conducted using a descriptive-analytical method and based on a library study. Among the findings of this research are that: hardship in the teachings of Imam Ali (AS) is a tool for the growth and testing of faith; it increases resilience and decision-making power; it plays an effective role in strengthening moral virtues and spiritual balance; and in the Islamic educational system, it is considered a means for refining the soul and drawing near to God. Accordingly, the results show that the Alavi attitude towards hardships provides a way for individual excellence and the promotion of human spiritual health.
Pages	1 - 14	
Volume 1, Issue 5, Fifth Consecutive Issue		
Corresponding Author's Info		
Corresponding Author's	Nora Bayati	
ORCID	0000-0000-0000-0000	
Tell	09127299871	
Email	nora.baiati1234@gmail.com	
Article History		
Received	2026/03/27	
Revised	2026/03/28	
Accepted	2026/04/09	
Published Online	2026/06/21	
Research Method	Descriptive Analytical	
Keywords		
Consequence, Hardship, Life, Individual Life		
Description		
All rights to this article belong to the authors.		
Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.		
How to Cite This Article	Bayati, Nora (2026), <i>“The Positive Consequences of Hardship on an Individual's Life by Utilizing the Teachings of Imam Ali (Peace Be Upon Him)”</i> , Monthly Scientific Journal of Jurisprudence, Law and Modern Social Studies, Volume 1, Issue 5, forth Consecutive Issue (July), pp. 1 – 14	

۱: مقدمه

همه افراد در زندگی با سختی‌هایی مواجه هستند که نوع نگاه و رویکرد هر شخص می‌تواند آن سختی را آسان کرده و ثمرات مفیدی از آن به دست آید یا تحمل آن را دشوار کرده و اثرات زیان باری از آن بر جای گذارد. به عبارت دیگر سختی‌ها پیامدهای مثبت یا منفی بر زندگی افراد دارد که نوع نگرش و عملکرد هر فرد تعیین می‌کند چه پیامدی از سختی حاصل شود. این مسئله از چنان اهمیتی برخوردار است که امام علی (علیه‌السلام) نیز در فرمایشات خود به نقش سختی‌ها در زندگی انسان اشاره کرده‌اند. از دیدگاه ایشان سختی‌ها نه تنها مانعی برای پیشرفت نیستند بلکه می‌توانند سکوی پرتابی برای دستیابی به بینش عمیق در زندگی شوند. ایشان بر این باورند که سختی‌ها بخشی از آزمون‌های الهی بوده و برای رشد و تکامل انسان ضروری هستند. امام علی (علیه‌السلام) در روایتی می‌فرماید: «عِنْدَ تَعَاْقُبِ الشَّدَائِدِ تَنْظَرُ قُضَائِلُ الْإِنْسَانِ؛ در سختی‌های پیاپی است که فضیلت‌های انسان آشکار می‌شود» طبق فرموده امام (علیه‌السلام) سختی‌ها فرصتی برای شکوفایی ابعاد ارزشمند انسان است بنابراین نوع نگرش انسان به سختی‌ها می‌تواند در ساعاتی او تأثیرگذار باشد. در مقابل؛ اگر افراد نحوه مواجهه درست با سختی‌ها را ندانند و مداوم با چالش‌ها و مشکلات دست به گریبان بوده و از نحوه عبور از آنها غافل باشند، کیفیت زندگی ایشان تحت تأثیر قرار گرفته و اثرات سوئی به دنبال دارد. آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) در این زمینه نحوه صحیح برخورد با سختی‌های زندگی را به انسان نشان داده و در نهایت، این تجربیات به افراد کمک می‌کند تا دیدگاه عمیق‌تری نسبت به مشکلات پیدا کرده و قابلیت‌های واقعی خود را بهتر بشناسد. بنابر آنچه بیان شد این پژوهش که به روش توصیفی تحلیلی و گردآوری کتابخانه‌ای صورت می‌پذیرد در نظر دارد به بررسی پیامدهای مثبت سختی در زندگی افراد از جمله توسعه مقاومت شخصیتی، افزایش توانایی حل مسئله، خلاقیت، افزایش انعطاف‌پذیری، سعه صدر، تقویت روحیه، توسعه تعاملات اجتماعی و افزایش انگیزه برای دستیابی به اهداف بپردازد.

۲: پیشینه شناسی

پژوهش‌هایی در ارتباط با نقش و آثار سختی و ابتلاء بر رشد و تعالی انسان انجام شده است. مطالعه این آثار برای تحلیل جایگاه سختی در زندگی فردی و بررسی آن از دیدگاه آموزه‌های دینی و به‌ویژه آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) مفید به نظر می‌رسد. در ادامه به برخی از این پژوهش‌ها و دیدگاه‌ها که هر یک از زاویه‌ای خاص به تبیین پیامدهای مثبت سختی پرداخته‌اند، اشاره می‌شود.

کتاب «دولت آفتاب» نوشته‌ی مصطفی دلشاد تهرانی (۱۳۸۷) اثری اخلاقی و تربیتی است که به تحلیل سیره‌ی امام علی (علیه‌السلام) پرداخته و در بخشی از مباحث خود، به پیامدهای منفی سختی در زندگی اشاره می‌کند. نویسنده سختی را از دو منظر تربیتی و رفتاری بررسی کرده و آن را آزمونی الهی برای سنجش ایمان و اراده انسان می‌داند. هم‌پوشانی این اثر با پژوهش حاضر در تبیین نقش سختی در تربیت انسان از دیدگاه امام علی (علیه‌السلام) است، هرچند تمرکز آن بیشتر بر جنبه‌های منفی رنج می‌باشد.

کتاب «فروغ ولایت» اثر آیت‌الله جعفر سبحانی تبریزی (۱۳۹۴) اثری تفسیری و سیره‌پژوهانه درباره‌ی زندگی و اندیشه امام علی (علیه‌السلام) است. نویسنده در ضمن بیان اصول و فلسفه‌ی زندگی در نگاه علوی، به مباحثی درباره‌ی سختی‌های زندگی، خانواده و پیامدهای اجتماعی آن نیز می‌پردازد. ارتباط این اثر با تحقیق حاضر در تبیین جایگاه فلسفه‌ی سختی در نظام اخلاقی و اجتماعی امام علی (ع) است.

کتاب «صبر، کیمیای سعادت» نوشته‌ی آیت‌الله حسین مظاهری (۱۳۹۳) اثری است که صبر را اساس تمام فضایل انسانی دانسته و بروز رذایل اخلاقی را ناشی از ناشکیبایی معرفی می‌کند. مؤلف در این کتاب با استناد به قرآن و سخنان معصومان (علیه‌السلام) به‌ویژه امام علی (علیه‌السلام)، تأثیر صبر و استقامت در رشد روحی انسان را تبیین می‌کند. هم‌پوشانی این کتاب با پژوهش حاضر در توجه به نقش سازنده‌ی سختی‌ها در تعالی اخلاقی انسان است.

پایان‌نامه‌ی «تحلیل اجتماعی پیامدهای سختی بر جوامع با تأکید بر واقع‌ی کربلا» اثر سعید موسوی (۱۳۹۰) با نگاهی جامعه‌شناختی، تأثیر مصائب و دشواری‌ها را بر تحولات اجتماعی و فرهنگی بررسی کرده است. مؤلف با استناد به واقع‌ی عاشورا، نقش سختی را در بیدارسازی جوامع اسلامی و گسترش روح مقاومت تبیین می‌کند. ارتباط این پژوهش با تحقیق حاضر در تبیین نقش تربیتی و اجتماعی سختی‌ها است.

پایان‌نامه‌ی «تأثیرات سختی بر رشد فردی از منظر امام علی (علیه السلام)» نوشته‌ی مسعود مریم‌زاده (۱۳۹۹) پژوهشی تحلیلی است که به بررسی نقش سختی‌ها در رشد شخصیتی انسان بر اساس آموزه‌های امام علی (ع) (علیه السلام) پرداخته است. در این پژوهش ابعاد روان‌شناختی، تربیتی و اخلاقی مواجهه با سختی‌ها بررسی شده است. هم‌پوشانی این پایان‌نامه با پژوهش حاضر در تحلیل سختی به‌عنوان عامل رشد فردی و اخلاقی است.

پایان‌نامه‌ی «راهکارهای انسانی برای مدیریت سختی‌ها در زندگی روزمره با تأکید بر آموزه‌های امام علی (علیه السلام)» اثر زهرا حنیفی (۱۳۹۹) به بررسی شیوه‌های مقابله و سازگاری با دشواری‌های زندگی بر اساس تعالیم امام علی (علیه السلام) می‌پردازد. نگارنده در این اثر، با تکیه بر اصول اخلاقی علوی، راهکارهایی برای کنترل بحران‌ها و حفظ آرامش در برابر ناملایمات ارائه می‌کند. هم‌پوشانی این پایان‌نامه با پژوهش حاضر در توجه به نقش آموزه‌های علوی در مدیریت سختی‌های زندگی است.

مقاله‌ی «اهمیت تحمل و استقامت در مواجهه با سختی‌ها و یادگیری از سیره‌ی امام علی (ع)» نوشته‌ی ایمان محمد و همکاران (۱۳۹۹) پژوهشی است که با رویکردی تحلیلی، آثار روانی و اجتماعی استقامت در زندگی فردی را بر اساس تعالیم امام علی (علیه السلام) بررسی می‌کند. مؤلفان نشان داده‌اند که استقامت در برابر مشکلات، منجر به رشد شخصیت و افزایش ایمان می‌شود.

مقاله‌ی «نقش امید و ایمان در مواجهه با سختی‌ها و بهبود زندگی با نگاهی به آموزه‌های امام علی (ع)» اثر امید شیخی (۱۳۹۹) به بررسی تأثیر امید و باور دینی در سازگاری با سختی‌ها و بهبود کیفیت زندگی پرداخته است. نویسندگان با تحلیل سخنان امام علی (علیه السلام)، امید و ایمان را دو رکن اساسی در مقابله با بحران‌های روحی معرفی می‌کند.

مقاله‌ی «پایداری اخلاقی و اثرات آن در مواجهه با دشواری‌ها بر اساس تجربه‌های امام علی (علیه السلام)» نوشته‌ی زهرا سعیدی (۱۴۰۲) پژوهشی تازه است که به بررسی ارتباط میان پایداری اخلاقی و توانایی مقابله با سختی‌ها از منظر سیره امام علی (علیه السلام) می‌پردازد. مؤلف نشان داده است که پایداری اخلاقی موجب افزایش تاب‌آوری و تعادل روحی در برابر ناملایمات می‌گردد.

مرور پژوهش‌های موجود نشان می‌دهد که اغلب تحقیقات به موضوع سختی و صبر در زندگی به‌صورت کلی پرداخته‌اند؛ در حالی که پژوهش حاضر با تمرکز بر پیامدهای مثبت سختی بر زندگی فردی از دیدگاه امام علی (ع)، به دنبال تبیین جنبه‌های سازنده و تربیتی رنج در مسیر رشد انسان است.

۳: مفهوم‌شناسی واژه سختی

سختی یکی از مفاهیم بنیادین زندگی انسان است که در متون فارسی و علوم انسانی معانی مختلفی یافته است. سختی به معنای ضد نرمی، سفت و سخت بودن، دشواری و مشقت است و به وضعیت یا شرایطی اشاره دارد که انجام امور را دشوار می‌سازد (دهخدا، ۱۳۷۷: ۱۲۳). همچنین، سختی به معنای مشقت، دشواری و شدت تعریف شده و این معنا بیشتر بر تجربه‌ی عملی و ملموس دشواری‌ها تأکید دارد (معین، ۱۳۷۱: ۱۸۵۶). این تعاریف لغوی پایه فهم اصطلاحی و تحلیلی سختی در علوم مختلف را تشکیل می‌دهند و نشان می‌دهند که تجربه مقاومت و فشار، بخش جدایی‌ناپذیر رشد انسانی است. در حوزه روانشناسی و علوم تربیتی، سختی معنای گسترده‌تری دارد و به مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و شرایط شخصیتی اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند در برابر فشارها و استرس‌های زندگی مقاومت کند و مهارت‌های مقابله‌ای و تاب‌آوری خود را تقویت نماید (کوباسا، ۱۳۹۵: ۹۴). تجربه‌ی سختی‌ها نه تنها مانع رشد فردی نیست، بلکه عاملی مؤثر در ارتقای خودشناسی، صبر و تقویت مهارت‌های حل مسئله محسوب می‌شود. در نگاه فقهی و اخلاق اسلامی، سختی یا مشقت حالتی است که انجام تکالیف و وظایف شرعی یا اخلاقی را دشوار

می‌سازد، اما از حد طاقت انسان فراتر نمی‌رود و تجربه آن موجب پرورش فضایل اخلاقی و رشد معنوی انسان می‌شود (مطهری، ۱۳۶۸: ۶۷). این تعریف نشان می‌دهد که سختی، علاوه بر چالش‌برانگیز بودن، زمینه‌ساز تقویت ایمان، صبر و استقامت نیز هست. با توجه به دیدگاه‌های یادشده، سختی را می‌توان در سه بعد تحلیل کرد: از نظر روانشناسی، موجب تقویت تاب‌آوری و رشد هیجانی انسان است؛ از نظر تربیتی و اخلاقی، زمینه پرورش فضایل اخلاقی مانند صبر، تحمل و مسئولیت‌پذیری را فراهم می‌آورد؛ و از منظر دینی، آزمونی الهی برای سنجش ایمان و رشد معنوی انسان است. بنابراین، تجربه و مواجهه با سختی نه تنها چالش‌برانگیز، بلکه فرصتی تربیتی و سازنده برای رشد فردی و تعالی انسان محسوب می‌شود و این نگرش، زمینه بررسی پیامدهای مثبت سختی بر زندگی فردی از منظر امام علی (علیه السلام) را فراهم می‌آورد.

۴: جایگاه سختی در نظام تربیتی اسلام

در نظام تربیتی اسلام، سختی‌ها و ابتلائات الهی به‌عنوان ابزارهایی برای رشد و تعالی انسان‌ها در نظر گرفته شده‌اند و نقش مهمی در پرورش اخلاقی و معنوی افراد دارند. سختی‌ها بخشی از مسیر طبیعی زندگی انسان هستند که علاوه بر سنجش ایمان، زمینه‌ساز تقویت فضایل اخلاقی و ارتقای رشد معنوی محسوب می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۴۲۳). در قرآن کریم آمده است: «أَحْسِبِ النَّاسَ أَنْ يَمُرُّوا بِكَ وَهُمْ لَا يَفْقَهُونَ؟» این آیه بیان می‌کند که انسان‌ها تنها با گفتن ایمان، رها نمی‌شوند و باید در آزمون‌ها و دشواری‌ها استقامت خود را نشان دهند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۵۶۳). آیه ۱۵۵ سوره بقره به پنج نوع آزمایش الهی اشاره دارد: ترس، گرسنگی، کاهش اموال، جان‌ها و میوه‌ها و نوید پاداش به صابران؛ این آیه نشان می‌دهد که ابتلاءها برای تقویت صبر و تاب‌آوری مؤمنان طراحی شده‌اند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۵۶۳). سختی‌ها فرصتی برای پالایش و تهذیب نفس انسان‌ها هستند و موجب آشکار شدن ایمان واقعی آن‌ها می‌شوند. قرآن می‌فرماید: «وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ»؛ این بیان نشان می‌دهد که بسیاری از مصائب ناشی از اعمال انسان‌هاست، اما خداوند بسیاری از آن‌ها را می‌بخشد و تجربه سختی‌ها زمینه‌ساز پاک‌سازی انسان از گناهان است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۸۹). در روایات، پیامبر و امامان معصوم به اهمیت سختی‌ها در مسیر رشد انسانی اشاره کرده‌اند. امام علی (ع) علیه السلام فرموده است: «الْمُؤْمِنُ كَالذَّهَبِ لَا يَنْفَكُ لَوْنُهُ مِنْ مَرُورِهِ عَلَى النَّارِ»؛ این حدیث بیان می‌کند که مؤمن همانند طلاست که با عبور از آتش خالص می‌شود و سختی‌ها موجب پالایش و تقویت ایمان انسان می‌شوند (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۳۲). امام صادق (ع) علیه السلام نیز فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ يَبْتَلِي عِبَادَهُ عِنْدَ الْأَعْمَالِ السَّيِّئَةِ بِنَقْصِ الثَّمَرَاتِ»؛ این بیان نشان می‌دهد که سختی‌ها و ابتلاءها می‌توانند به‌عنوان وسیله‌ای برای بازگشت انسان به خداوند و رشد معنوی عمل کنند (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۰۶). سختی‌ها در نظام تربیتی اسلام اهداف متعددی دارند؛ نخست، تقویت صبر و استقامت انسان‌ها است تا آن‌ها بتوانند در برابر مشکلات و فشارهای زندگی تاب آورند. دوم، پالایش و تهذیب نفس از گناهان و رذایل اخلاقی، که زمینه‌ساز رشد اخلاقی و معنوی فرد است (مطهری، ۱۳۶۸: ۱۲۱). سوم، سنجش و آشکارسازی ایمان؛ سختی‌ها امکان تمییز مؤمنان واقعی از کسانی که تنها به ادعای ایمان بسنده می‌کنند، فراهم می‌آورد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۴۲۷). چهارم، تقویت ارتباط انسان با خداوند و یادآوری نیاز به تکیه بر قدرت الهی؛ انسان در مواجهه با دشواری‌ها و مشکلات بیشتر به خداوند متوجه می‌شود و رشد معنوی او ارتقاء می‌یابد (مصباح یزدی، ۱۳۷۹: ۲۳۴). سختی‌ها و ابتلاءها در نظام تربیتی اسلام نه تنها آزمونی برای سنجش ایمان، بلکه فرصتی برای رشد اخلاقی، معنوی و شخصیتی انسان‌ها هستند. مواجهه با سختی‌ها با صبر، استقامت و توکل به خداوند، زمینه‌ساز پرورش فضایل اخلاقی مانند صبر، تحمل، مسئولیت‌پذیری و تقویت ایمان و ارتباط معنوی با خداوند می‌شود. بنابراین، سختی‌ها بخشی ضروری از مسیر تربیت انسان کامل هستند و تجربه آن‌ها فرصت ارزشمندی برای تعالی و کمال انسانی فراهم می‌آورد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۴۲۵).

۵: آموزه‌های امام علی (ع) درباره سختی و آثار آن

امام علی (علیه السلام) سختی‌ها را وسیله‌ای برای پالایش روح، تقویت ایمان و رشد اخلاقی انسان می‌دانند. ایشان بر صبر و استقامت در برابر مشکلات تأکید دارند و معتقدند مواجهه آگاهانه با دشواری‌ها زمینه‌ساز پرورش فضایل اخلاقی مانند شجاعت، تحمل و تقواست (نهج‌البلاغه،

حکمت ۳۳۲). آموزه‌های علوی نشان می‌دهد که سختی‌ها نه تنها مانع رشد انسان نیستند، بلکه فرصتی برای نزدیک‌تر شدن به خداوند و تحقق کمال انسانی محسوب می‌شوند. در ذیل به برخی از آثار و پیامدهای تربیتی و فردی سختی‌ها از دیدگاه امام علی (علیه السلام) پرداخته شده است.

۵-۱: سختی به عنوان ابزار رشد و آزمون ایمان

در آموزه‌های امام علی (علیه السلام)، سختی‌ها نه تنها به عنوان چالش‌های موقتی بلکه به عنوان ابزارهایی برای رشد معنوی و آزمون ایمان انسان‌ها در نظر گرفته می‌شوند. از منظر امام علی (علیه السلام)، سختی‌ها و بلاها جزء لاینفک زندگی انسان‌ها هستند و این آزمون‌ها فرصتی برای نشان دادن صداقت و پایداری ایمان فرد به شمار می‌آیند. امام علی (علیه السلام) در خطبه‌ها و حکمت‌های خود بارها بر این نکته تأکید دارند که انسان‌ها به وسیله آزمون‌های سخت زندگی، ساییده می‌شوند و تنها از طریق صبر و ایمان در برابر این مشکلات است که توانایی‌ها و ویژگی‌های درونی‌شان نمایان می‌شود. امام علی (علیه السلام) در خطبه ۴۵ نهج البلاغه می‌فرماید: «**خداوند انسان‌ها را در معرض آزمایش قرار می‌دهد تا ایمان آن‌ها را بیازماید و از این طریق، درستی و صداقت ایمان را به نمایش بگذارد**» (نهج البلاغه، خطبه ۴۵). این بیان نشان می‌دهد که امام علی (علیه السلام) سختی‌ها را به عنوان ابزارهایی برای سنجش ایمان و آزمایش اخلاقی انسان‌ها در نظر می‌گیرند که در آن، تنها کسانی که صبر و استقامت دارند، قادر به عبور از این چالش‌ها و دستیابی به کمال انسانی هستند (محمودی، ۱۳۹۸: ۹۵). بنابراین، در نگاه امام علی (علیه السلام)، سختی‌ها به عنوان فرصتی برای نشان دادن صداقت و مقاومت در برابر مشکلات به شمار می‌روند که در آن انسان‌ها می‌توانند به خودشناسی و تکامل روحی دست یابند. در حکمت ۲۲۲ نهج البلاغه امام علی (علیه السلام) به این نکته اشاره می‌کند که «**در سختی‌هاست که گوهر انسان آشکار می‌شود**» (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۲). این حکمت عمیق نشان‌دهنده این است که انسان در شرایط دشوار و در برابر مشکلات، به‌طور واقعی خود را می‌شناسد. در این مرحله است که ویژگی‌های درونی انسان به‌ویژه صبر، ایمان و قدرت تاب‌آوری در برابر مشکلات نمایان می‌شود. بنابراین، سختی‌ها نه تنها مانع نمی‌شوند بلکه فرصتی برای آشکار شدن ویژگی‌های واقعی انسان‌ها به عنوان گوهری ناب در درونشان هستند. به عبارت دیگر، سختی‌ها به عنوان یک وسیله برای کشف و پرورش ویژگی‌های درونی انسان عمل می‌کنند. در همین راستا، امام علی (علیه السلام) در خطبه ۳۳۳ نهج البلاغه نیز تأکید دارند که «**صبر در برابر مشکلات، موجب پختگی روح می‌شود و کسی که در برابر سختی‌ها تاب‌آور باشد، در آینده از سایر مشکلات سربلند بیرون می‌آید**» (نهج البلاغه، خطبه ۳۳۳). این بیان امام علی (علیه السلام) نشان می‌دهد که صبر در برابر سختی‌ها نه تنها در مواجهه با مشکلات زندگی باعث رشد فردی می‌شود بلکه موجب پختگی روح نیز می‌گردد. به‌طور کلی، در نگاه امام علی (علیه السلام)، صبر و ایمان در برابر سختی‌ها به عنوان یکی از ابزارهای کلیدی در جهت رشد معنوی و کمال انسانی به شمار می‌روند. صبر در برابر مشکلات، مانند یک فرآیند آموزشی است که انسان را برای مواجهه با چالش‌های بزرگ‌تر در زندگی آماده می‌کند. علاوه بر این، امام علی (علیه السلام) در حکمت ۲۶۵ نهج البلاغه می‌فرماید: «**در رنج‌ها و بلاها، انسان‌های صالح از فاسد تمایز پیدا می‌کنند**» (نهج البلاغه، حکمت ۲۶۵). این سخن امام علی (علیه السلام) به‌طور واضح بیانگر این است که سختی‌ها و مشکلات به عنوان آزمون‌های الهی باعث می‌شوند که انسان‌ها از هم تمایز پیدا کنند. کسانی که در برابر بلاها و مشکلات ایستادگی می‌کنند و در مسیر صبر و شکیبایی حرکت می‌کنند، نشان‌دهنده ایمان و تقوای واقعی خود هستند، در حالی که کسانی که در برابر سختی‌ها زود تسلیم می‌شوند، ایمان و درستی مسیر خود را از دست می‌دهند (پشوتن، ۱۳۹۰: ۱۵۳). این تمایز در درک و مواجهه با سختی‌ها به عنوان یکی از عوامل مهم در کمال معنوی انسان‌ها به شمار می‌رود. امام علی (علیه السلام) در خطبه ۴۰ نهج البلاغه نیز به فلسفه آزمایش‌ها و ابتلاء اشاره دارند و می‌فرمایند: «**انسان‌ها به وسیله آزمایش‌های الهی به کمال خود می‌رسند**» (نهج البلاغه، خطبه ۴۰). در این عبارت، امام علی (علیه السلام) بر این نکته تأکید دارند که سختی‌ها و بلاها ابزارهایی هستند که از طریق آن‌ها انسان به کمال می‌رسد. در این مسیر، هرگونه آزمایش و ابتلاء نه تنها دلیلی بر بی‌رحمی یا تنبیه الهی نیست، بلکه فرصتی است برای رشد روحی و تقویت ایمان. این آزمایش‌ها می‌توانند به عنوان زمینه‌ساز ارتقای سطح ایمان و بصیرت انسان‌ها عمل کنند، چرا که در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها، انسان‌ها به خود می‌آیند و به عواقب اعمال خود می‌اندیشند، آموزه‌های امام علی (علیه السلام) درباره سختی‌ها به‌طور گسترده‌ای نشان می‌دهند که سختی‌ها نه تنها به عنوان

آزمون‌های الهی بلکه به‌عنوان ابزارهایی برای رشد و تعالی انسان به‌شمار می‌آیند. در این دیدگاه، صبر، ایمان و توانمندی در برابر مشکلات از ضروری‌ترین ویژگی‌هایی هستند که به‌واسطه آن‌ها فرد می‌تواند به کمال انسانی و معنوی دست یابد. امام علی (علیه‌السلام) با تأکید بر اهمیت این آزمون‌ها، انسان‌ها را دعوت به استقامت و پایداری می‌کنند و آن‌ها را در مسیر تحقق ایمان راستین راهنمایی می‌کنند (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۱: ۷۵).

۵-۲: افزایش تاب آوری و قدرت تصمیم‌گیری

سختی‌ها از بنیادی‌ترین عوامل شکل‌گیری ظرفیت روانی و معنوی در انسان به‌شمار می‌آیند. تجربه دشواری، انسان را از سطحی‌ترین حالات ذهنی به عمق وجود خود می‌برد و او را وادار به بازنگری در باورها و توانایی‌هایش می‌کند. تاب‌آوری به‌عنوان توان بازگشت به تعادل پس از بحران، در پرتو همین چالش‌ها پرورش می‌یابد. فردی که رنج را تجربه می‌کند، به تدریج مهارت تنظیم هیجان، کنترل واکنش‌ها و حفظ آرامش در بحران را در خود تقویت می‌کند. در نگاه دینی نیز سختی‌ها ابزار پرورش روح هستند؛ قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (سوره الشرح: آیه ۶)، یعنی همراه با دشواری، آسانی است. این بیان، حقیقتی روان‌شناختی را بازتاب می‌دهد که انسان از دل سختی به رشد می‌رسد. امام علی (علیه‌السلام) نیز در نهج‌البلاغه می‌فرماید: «در سختی‌هاست که مردان شناخته می‌شوند»؛ سختی که بر نقش رنج در آشکارسازی گوهر انسان تأکید دارد. سختی، نیروی مقاومت درونی را تقویت و انسان را از وابستگی به رفاه و آسایش بیرونی رها می‌سازد. مواجهه مستمر با دشواری‌های هدفمند، ظرفیت‌های شناختی، هیجانی و اجتماعی انسان را ارتقا می‌دهد و او را برای تصمیم‌گیری‌های مؤثر در شرایط بحرانی آماده می‌سازد (امینی، ۱۴۰۱: ۵۰). در سطحی عمیق‌تر، تاب‌آوری با ایمان و معنویت پیوندی ناگسستنی دارد. ایمان، نیرویی درونی برای تحمل رنج و عبور از آن ایجاد می‌کند و موجب می‌شود فرد به جای شکایت از دشواری‌ها، در پی کشف معنا در میان آن‌ها باشد. انسان مؤمن با توکل بر خدا، سختی‌ها را میدان رشد می‌بیند نه تهدیدی برای آرامش. این نگرش، آرامشی درونی می‌آفریند که خود به تصمیم‌گیری منطقی و متوازن می‌انجامد. فردی که معنای رنج را می‌فهمد، از واکنش‌های احساسی دور می‌ماند و توانایی گزینش آگاهانه مسیرهای درست را در بحران‌ها به دست می‌آورد. ایمان حقیقی زمانی تحقق می‌یابد که انسان در سختی‌ها استوار بماند و در برابر ناملایمات، رشد یابد؛ این بینش، زیربنای تاب‌آوری اخلاقی و روانی است. پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر و معنویت نشان می‌دهند که باور دینی و معنایی، سازوکارهای درونی مقاومت در برابر فشارهای زندگی را تقویت می‌کند و انسان را در انتخاب‌های دشوار یاری می‌رساند (غفاری، ۱۴۰۱: ۸۰). تجربه سختی نه‌تنها موجب پایداری روحی بلکه به رشد عقل عملی نیز منجر می‌شود. فردی که در برابر مشکلات تسلیم نمی‌شود، توان تحلیل موقعیت‌ها و اتخاذ تصمیمات سنجیده را در خود توسعه می‌دهد. فشارهای زندگی، ذهن انسان را وادار می‌کند تا به‌جای واکنش‌های آنی، به پیش‌بینی پیامدها بیندیشد و گزینه‌های گوناگون را بررسی کند. در چنین فرآیندی، فرد از تصمیم‌گیری بر پایه هیجان فاصله گرفته و بر پایه تعقل و ارزیابی واقع‌بینانه حرکت می‌کند. این ظرفیت، نتیجه مستقیم مواجهه مستمر با دشواری‌هاست. در این حالت، انسان نه تنها صبورتر بلکه خردمندتر می‌شود و از هر تجربه تلخ، دانشی تازه برای آینده می‌آموزد. پژوهش‌های حوزه روان‌شناسی تصمیم‌گیری نشان می‌دهد که افرادی که تجربه عبور از بحران دارند، در موقعیت‌های پرتنش بعدی، واکنش‌های منطقی‌تر و برنامه‌ریزی دقیق‌تری از خود نشان می‌دهند (شریعتی، ۱۴۰۰: ۸۲). سختی‌ها انسان را از سطح ظاهری زندگی به درک عمیق‌تری از خویش می‌رسانند. این شناخت، پایه‌ی همه اشکال رشد درونی و اخلاقی است. وقتی فرد در مواجهه با رنج، به جای انکار یا فرار، به تفکر و تأمل درون‌گرایانه روی می‌آورد، از وابستگی‌های ظاهری رها شده و نیروی تصمیم‌گیری آگاهانه در او تقویت می‌شود. در این فرآیند، انسان درمی‌یابد که منشأ پایداری نه در شرایط بیرونی بلکه در ایمان و بینش درونی اوست. همین آگاهی سبب می‌شود که به هنگام بحران‌ها، به‌جای دچار شدن به تزلزل، به بصیرتی عمیق‌تر نسبت به هدف و مسیر زندگی برسد. تجربه سختی‌ها موجب رشد در ابعاد شناختی و وجودی انسان می‌شود و زمینه‌ساز شکوفایی فضایل درونی مانند شجاعت، خرد و تعادل روانی است (رضوانی و حسینی، ۱۴۰۲: ۵۶).

۵-۳: رشد شخصیت و تقویت استقامت از طریق سختی‌ها

سختی‌ها و چالش‌های زندگی نقش بنیادی در شکل‌دهی شخصیت انسانی و پرورش استقامت دارند. مواجهه با مشکلات و فشارهای زندگی، فرد را وادار می‌کند تا ظرفیت‌های درونی خود را کشف و تقویت کند و مهارت‌های مقابله‌ای مناسبی را برای مدیریت بحران‌ها بیاموزد. در آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام)، صبر و استقامت در برابر سختی‌ها یکی از محورهای اصلی رشد شخصیت قلمداد می‌شود. ایشان فرموده‌اند: «صبر چراغ دل است و نور بینایی»، جمله‌ای که بیانگر این واقعیت است که صبر و استقامت نه تنها موجب آرامش درونی می‌شود بلکه درک و بصیرت فرد نسبت به خود و شرایط پیرامونش را افزایش می‌دهد. در فرآیند مواجهه با سختی‌ها، فرد با آزمون‌های متعدد روبه‌رو می‌شود که هر یک فرصت‌هایی برای پرورش مهارت‌های شخصیتی، تقویت اراده و رشد اخلاقی فراهم می‌آورد. این تجربه‌ها، توانایی فرد در مواجهه با مشکلات آینده را افزایش می‌دهد و به تدریج شخصیت او را مستحکم و مقاوم می‌سازد، به‌طوری که فرد می‌تواند در شرایط پرتنش، تصمیمات خردمندانه و مؤثر اتخاذ کند (خلیلی، ۱۴۰۲: ۹۲). در سطح عملی، رشد شخصیت و استقامت از طریق مواجهه با سختی‌ها به مهارت‌های رفتاری و اجتماعی نیز ارتباط پیدا می‌کند. افرادی که با مشکلات مختلف روبه‌رو می‌شوند، یاد می‌گیرند که چگونه بر هیجانات منفی غلبه کنند و به جای واکنش‌های آنی، به تفکر و تحلیل منطقی بپردازند. این مهارت‌ها، علاوه بر تقویت اراده، توانایی حل مسئله و تصمیم‌گیری را نیز افزایش می‌دهند و فرد را برای روبرویی با چالش‌های پیچیده زندگی آماده می‌کنند. آموزه‌های اسلامی به‌ویژه کلام امام علی (علیه‌السلام) نشان می‌دهد که مواجهه با سختی‌ها، مسیر دستیابی به خودآگاهی و توسعه فردی است و از طریق آن، افراد می‌توانند به تعادل روانی و رشد اخلاقی دست یابند. این فرآیند، علاوه بر تقویت شخصیت فردی، باعث ایجاد یک نگرش مثبت نسبت به زندگی می‌شود که فرد را قادر می‌سازد تا با مشکلات به‌عنوان فرصت‌هایی برای یادگیری و پیشرفت برخورد کند و نه به‌عنوان موانعی غیرقابل عبور (مجعزی، ۱۴۰۳: ۸۰).

۵-۴: تقویت ارتباطات اجتماعی از طریق سختی‌ها

سختی‌ها و چالش‌های زندگی علاوه بر تأثیرشان بر رشد فردی و معنوی، نقش مهمی در تقویت ارتباطات اجتماعی دارند. زمانی که افراد با دشواری‌ها روبرو می‌شوند، نیاز به حمایت و همدلی دیگران احساس می‌شود و این نیاز زمینه‌ای برای شکل‌گیری تعاملات اجتماعی مؤثر و پایدار فراهم می‌کند. امام علی (علیه‌السلام) نیز همواره بر اهمیت ارتباطات انسانی و همدلی میان مردم تأکید داشته‌اند و آموزه‌های ایشان نشان می‌دهد که همکاری و حمایت متقابل در مواجهه با مشکلات، نه تنها به کاهش فشار روانی کمک می‌کند بلکه انسجام اجتماعی را نیز افزایش می‌دهد. در این شرایط، افراد درک بیشتری از وضعیت یکدیگر پیدا می‌کنند و تمایل بیشتری برای ارائه کمک، مشارکت در حل مشکلات و همیاری اجتماعی پیدا می‌کنند. چنین تجربه‌ای موجب ایجاد حس مسئولیت اجتماعی و تقویت اعتماد متقابل میان اعضای جامعه می‌شود و به توسعه فرهنگی و اخلاقی جامعه کمک می‌کند (محمدی، ۱۳۹۷: ۶۶). سختی‌ها همچنین موجب تقویت مهارت‌های ارتباطی و عاطفی افراد می‌شوند. در شرایط دشوار، انسان‌ها یاد می‌گیرند که با دیگران همدلی کنند، گوش دهند و درک متقابل ایجاد کنند. این فرآیند، به ویژه در آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) بازتاب یافته است، جایی که ایشان بر حمایت اجتماعی، شکیبایی نسبت به مشکلات دیگران و همکاری در مسیر رفع نیازهای جامعه تأکید می‌کنند. هنگامی که افراد در مواجهه با بحران‌ها، یکدیگر را یاری می‌کنند، احساس تعلق و همبستگی اجتماعی در آن‌ها افزایش می‌یابد و این مسأله به نوبه خود موجب تقویت تاب‌آوری جمعی می‌شود. از این منظر، سختی‌ها می‌توانند به نوعی تمرین و زمینه‌ساز رشد مهارت‌های اجتماعی، همدلی و همکاری باشند و افراد را برای مواجهه بهتر با بحران‌ها و فشارهای زندگی آماده کنند. چنین روندی نه تنها برای بهبود کیفیت زندگی فردی مؤثر است، بلکه به شکل‌گیری جامعه‌ای سالم، متعادل و متکامل نیز منجر می‌شود و افراد را به سمت رفتارهای اخلاقی و حمایت متقابل هدایت می‌کند (محمدی، ۱۳۹۷: ۶۹).

۵-۵: سختی و تقویت فضایل اخلاقی

در آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام)، سختی‌ها و آزمایش‌ها به‌عنوان ابزارهای اصلی برای تقویت فضایل اخلاقی انسان‌ها معرفی شده‌اند. امام علی (علیه‌السلام) در بسیاری از خطبه‌ها و حکمت‌های خود بر این نکته تأکید دارند که در مواجهه با مشکلات، انسان می‌تواند به‌طور عملی ویژگی‌هایی مانند صبر، شجاعت، توکل، زهد و قناعت را در خود پرورش دهد. از نظر ایشان، سختی‌ها فرصتی برای رشد و آشکار شدن گوهر انسان هستند. در حکمت ۲۲۲ نهج‌البلاغه، امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «در سختی‌هاست که گوهر انسان آشکار می‌شود» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۲۲). در این حکمت، ایشان به‌صراحت نشان می‌دهند که ویژگی‌های درونی انسان، به‌ویژه صبر و استقامت، تنها در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات می‌توانند به‌طور واقعی آشکار شوند. صبر یکی از مهم‌ترین فضایل اخلاقی است که در سختی‌ها تقویت می‌شود. امام علی (علیه‌السلام) در خطبه ۴۰ نهج‌البلاغه نیز می‌فرماید: «صبر در برابر مشکلات موجب بختگی روح می‌شود» (نهج‌البلاغه، خطبه ۴۰). این سخن بیانگر این است که سختی‌ها نه‌تنها انسان را به صبر و استقامت وادار می‌کنند بلکه موجب رشد روحی و معنوی او نیز می‌گردند. از این رو، در آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام)، سختی‌ها به‌عنوان فرصتی برای پرورش فضایل اخلاقی نظیر شجاعت و توکل به خداوند نیز شناخته می‌شوند. امام علی (علیه‌السلام) بر این باورند که انسان در شرایط سخت باید به خدا توکل کند و شجاعت لازم را برای عبور از این مشکلات به‌دست آورد. توکل به خداوند، به‌ویژه در شرایط دشوار، انسان را از ترس و دلهره‌های ناشی از مشکلات رهایی می‌بخشد و به او قدرت می‌دهد تا با آرامش در برابر آن‌ها بایستد (فراحتی و تقوی، ۱۳۹۵: ۱۱۲). سختی‌ها نه‌تنها در تقویت صبر و شجاعت، بلکه در تقویت زهد و قناعت نیز نقش اساسی دارند. امام علی (علیه‌السلام) در خطبه ۱۰ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «زهد در دنیا موجب آرامش دل و رهایی از بندگی غیر خداست» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۰). در این سخن، امام علی (علیه‌السلام) به‌صراحت بیان می‌کنند که در شرایط سخت، انسان باید از تعلقات دنیوی رها شود و به زهد و قناعت روی آورد. این ویژگی‌ها در شرایط دشوار موجب می‌شوند که انسان به‌دنبال آرامش درونی باشد و از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از مشکلات دنیوی رهایی یابد. به‌ویژه در دوران‌هایی که انسان با مشکلات شدید اقتصادی یا اجتماعی مواجه است، زهد و قناعت به‌عنوان ابزارهایی برای رسیدن به آرامش و رضایت درونی در نظر گرفته می‌شوند. امام علی (علیه‌السلام) همچنین در حکمت ۲۶۵ نهج‌البلاغه اشاره دارند که در رنج‌ها و مشکلات، انسان‌های صالح از فاسد تمایز پیدا می‌کنند (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۶۵). این سخن به‌روشنی نشان می‌دهد که سختی‌ها نه‌تنها موجب آشکار شدن ویژگی‌های درونی انسان‌ها می‌شوند، بلکه در تمایز افراد راستین از کسانی که در برابر مشکلات تسلیم می‌شوند، نقش عمده‌ای دارند. به‌طور کلی، از منظر امام علی (علیه‌السلام)، سختی‌ها به‌عنوان آزمون‌هایی الهی برای رشد و تعالی انسان‌ها عمل می‌کنند. در این آزمون‌ها، انسان‌ها می‌توانند ویژگی‌هایی نظیر صبر، شجاعت، توکل، زهد و قناعت را در خود تقویت کنند و در نهایت به کمال انسانی دست یابند (نعیمی سراجی، ۱۳۹۴: ۱۰۲).

۵-۶: سختی و خودشناسی

در آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام)، سختی‌ها نه‌تنها به‌عنوان یک امتحان و آزمون بلکه به‌عنوان ابزاری برای خودشناسی و درک حقیقت وجودی انسان‌ها مطرح شده است. امام علی (علیه‌السلام) در حکمت‌های خود به وضوح بیان می‌کنند که رنج‌ها و بلاهای زندگی انسان را به درون خود سوق می‌دهند و موجب خودشناسی می‌شوند. در واقع، در زمانی که انسان با مشکلات روبه‌رو می‌شود، قادر است به‌طور دقیق‌تری خود را بشناسد و از این طریق به عمق درونی‌اش پی ببرد. یکی از معروف‌ترین حکمت‌های امام علی (علیه‌السلام) که به این نکته اشاره دارد، این است که «کسی که خود را شناخت، پروردگارش را شناخت». این بیان امام علی (علیه‌السلام) به‌وضوح نشان‌دهنده این حقیقت است که خودشناسی مسیر اصلی رسیدن به درک عمیق‌تر از خداوند است. در این فرآیند، انسان با روبرو شدن با مشکلات و چالش‌ها، درواقع به سوی درک خود و حقیقت وجودیش سوق داده می‌شود. در حقیقت، سختی‌ها و آزمون‌های الهی، نه‌تنها انسان را به محک زدن باورها و توانمندی‌های درونی‌اش دعوت می‌کنند بلکه باعث می‌شوند تا فرد از خود درک عمیق‌تری پیدا کند. این مفاهیم در تفکر اسلامی همواره به‌عنوان یکی از ابزارهای مهم برای رشد معنوی و فکری انسان‌ها مطرح بوده است (غفاری، ۱۴۰۳: ۵۲). در شرایطی که انسان‌ها با سختی‌ها مواجه می‌شوند، ذهن آن‌ها بیشتر به مسائل درونی خود

معطوف می‌شود و این توجه به درون باعث می‌شود تا فرد به‌طور مستقیم‌تر به ویژگی‌ها، ظرفیت‌ها و استعدادهای خود پی ببرد. در این موقعیت‌ها، انسان مجبور می‌شود تا به‌جای تمرکز بر مشکلات بیرونی، بیشتر به جست‌وجوی درونی بپردازد. این نوع مواجهه با رنج، انسان را در مسیر رشد شخصیتی قرار می‌دهد که در نهایت منجر به خودآگاهی و شناخته شدن بیشتر می‌شود. امام علی (علیه‌السلام) در سخنان خود بارها به این نکته اشاره کرده‌اند که در زمان سختی‌ها، شخصیت و ویژگی‌های واقعی انسان نمایان می‌شود و انسان به‌واسطه این چالش‌ها به شناخت عمیق‌تری از خود دست می‌یابد. این فرآیند خودشناسی می‌تواند باعث شود تا فرد به توانمندی‌های درونی‌اش پی ببرد و از آن‌ها در جهت رشد و تعالی استفاده کند. به همین دلیل، امام علی (علیه‌السلام) سختی‌ها را فرصتی برای رشد شخصیتی و معنوی انسان می‌دانند که به انسان این امکان را می‌دهد تا توانایی‌های خود را کشف کرده و به آن‌ها ارتقا دهد. مواجهه با رنج، در واقع زمینه‌ای است که انسان می‌تواند در آن شرایط واقعی خود را بیابد و از این طریق به کمال دست یابد (خلیلی، ۱۴۰۲: ۶۳). این نکته که مواجهه با رنج و سختی‌ها منجر به خودشناسی و درک عمیق‌تر از حقیقت انسان می‌شود، در آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) به‌وضوح بیان شده است. امام علی (علیه‌السلام) در سخنان خود بر این نکته تأکید دارند که رنج‌ها و امتحانات الهی باعث می‌شوند که انسان به شناخت بهتری از خود و طبیعت درونی‌اش برسد. از منظر امام علی (علیه‌السلام)، مشکلات و چالش‌ها به‌عنوان فرصتی برای رشد معنوی و خودشناسی به‌شمار می‌آیند. وقتی که انسان با سختی‌ها روبرو می‌شود، در واقع در حال گذراندن آزمونی است که به او کمک می‌کند تا به درک عمیق‌تری از خود برسد. این فرآیند باعث می‌شود که انسان نه‌تنها به‌طور عینی‌تر از خود آگاه شود بلکه ارتباطش با خداوند نیز تقویت می‌شود. در واقع، درک بیشتر از خود، به‌طور مستقیم منجر به درک عمیق‌تری از پروردگار می‌شود. امام علی (علیه‌السلام) در جایی می‌فرمایند: «کسی که خود را شناخت، پروردگارش را شناخت». این بیان به‌روشنی نشان می‌دهد که خودشناسی، پایه و اساس رسیدن به درک درست از خداوند است. در نهایت، مواجهه با سختی‌ها به‌عنوان یک ابزار رشد معنوی، می‌تواند انسان را به مقام قرب الهی نزدیک‌تر کند و او را به‌طور کامل‌تر و واقعی‌تر بشناساند (حسینی، ۱۴۰۲: ۷۵).

۵-۷: رشد درونی و تقویت ایمان

سختی‌ها و مشکلات زندگی انسان‌ها را به‌سمت رشد درونی و تقویت ایمان هدایت می‌کنند. این دشواری‌ها به‌عنوان آزمون‌هایی از سوی خداوند برای انسان‌ها مطرح می‌شود که هدف آن‌ها تقویت توانمندی‌های روحی و معنوی است. در مواجهه با مشکلات، انسان‌ها به‌طور ناخودآگاه با خود مواجه می‌شوند و به‌دنبال یافتن پاسخی برای سوالات عمیق‌تری درباره هدف زندگی، ایمان و راهکارهای مقابله با چالش‌ها می‌روند. در این فرآیند، ایمان فرد نه‌تنها به خداوند بلکه به خود و توانایی‌هایش نیز تقویت می‌شود. طبق آموزه‌های قرآن، سختی‌ها فرصتی برای رشد درونی انسان‌ها و تکمیل ایمان آن‌ها هستند. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّىٰ نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَتَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ» (سوره محمد: آیه ۳۱) که به‌صراحت نشان می‌دهد که آزمون‌های الهی به‌منظور سنجش ایمان و شجاعت فرد در برابر مشکلات و ناملایمات است. انسان‌ها در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها، نه‌تنها به شجاعت و صبر نیاز دارند بلکه باید با نگاه به قدرت خداوند و درک حقیقت ایمان، به‌عنوان راهی برای رشد و کمال معنوی استفاده کنند. در فرهنگ اسلامی، آزمون‌ها و مشکلات به‌عنوان راه‌هایی برای تقویت صفات مثبت انسان از جمله صداقت و استقامت در برابر مشکلات هستند که در نهایت موجب رسیدن به کمال معنوی و روحی خواهند شد (گلبدین، ۱۳۹۵: ۷۸). در مواجهه با رنج و سختی‌ها، انسان‌های مؤمن بیشتر متوجه هویت و وضعیت درونی خود می‌شوند. این ارتباط با خودشناسی، به فرد کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از ارزش‌های معنوی و الهی داشته باشد. همچنین، در این فرایند، فرد به‌طور طبیعی با مفاهیمی همچون صبر، شجاعت و اعتماد به خداوند مواجه می‌شود که به تقویت ایمان او کمک می‌کند. یکی از اصلی‌ترین اثرات مواجهه با سختی‌ها این است که انسان‌ها از سطح ظاهری زندگی فراتر رفته و به عمق وجود خود پی می‌برند. این تغییر در نگرش، باعث تقویت ایمان و روحیه فرد در مقابل مشکلات می‌شود. بسیاری از شخصیت‌های برجسته در تاریخ، همچون پیامبران و امامان، در برابر سختی‌ها نه‌تنها ایمان خود را تقویت کردند بلکه این سختی‌ها را به‌عنوان ابزاری برای رشد معنوی و تربیت روحانی خود در نظر گرفتند. بر این اساس، سختی‌ها نه‌تنها باعث کاهش ایمان نمی‌شوند بلکه آن را عمیق‌تر و استوارتر می‌سازند.

(ایزدخواه و فروزنده، ۱۴۰۳: ۴۵). مشکلات و رنج‌ها در نظر امام علی (علیه السلام) نه تنها به عنوان چالش‌های بیرونی بلکه به عنوان فرصت‌هایی برای اصلاح درون انسان و تقویت ایمان در مواجهه با دنیا و آخرت تلقی می‌شوند. این سختی‌ها به طور خاص باعث می‌شوند که انسان در برابر مشکلات استقامت بیشتری داشته باشد و ایمانش عمیق‌تر شود. سختی‌ها همچنین نقشی اساسی در تقویت تاب‌آوری انسان‌ها دارند. تاب‌آوری به عنوان توانایی فرد در مواجهه با سختی‌ها و برقراری تعادل در شرایط بحرانی شناخته می‌شود. این ویژگی به فرد کمک می‌کند که بتواند در مواجهه با مشکلات زندگی، علاوه بر حفظ آرامش درونی، راه‌حل‌های منطقی و معقولی برای مشکلات پیدا کند. یکی از ویژگی‌های انسان‌های مقاوم، توانایی آن‌ها در شکیبایی و حفظ روحیه در شرایط بحرانی است. بر اساس آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی، انسان‌ها باید با اعتماد به خداوند، در برابر مشکلات زندگی مقاومت نشان دهند و به دنبال راه‌های معنوی و روحی برای گذر از این چالش‌ها باشند. سختی‌ها باعث می‌شوند تا فرد به قدرت معنوی خود پی ببرد و در این مسیر، با تقویت ایمان، احساس آرامش درونی بیشتری پیدا کند. خداوند در قرآن می‌فرماید: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (سوره الشرح: آیه ۶) که این آیه نشان‌دهنده این است که بعد از هر سختی، آسانی وجود دارد. بنابراین، انسان‌ها باید درک کنند که سختی‌ها بخشی از مسیر رشد معنوی آن‌ها هستند و از آن‌ها برای تقویت تاب‌آوری و تقویت روابط معنوی خود بهره ببرند (مولایی ششده، ۱۴۰۲: ۱۲). به دنبال مشکلات، انسان‌ها باید خود را با یاد خدا و توکل به او تسکین دهند و این خود، عامل اصلی تقویت تاب‌آوری و گسترش روحیه معنوی آن‌ها می‌شود. در این مسیر، مشکلات نه تنها مانعی نیستند بلکه آن‌ها را به عنوان فرصتی برای پرورش روحی و درونی خود در نظر می‌گیرند (حسینی، ۱۴۰۲: ۱۱۴). در این راستا، سختی‌ها به عنوان وسیله‌ای برای رشد معنوی و پرورش تاب‌آوری به فرد کمک می‌کنند تا از هر آزمایشی درس بگیرد و در برابر مشکلات آینده قوی‌تر عمل کند. آموزه‌های اسلامی تأکید دارند که انسان‌ها باید به جای تسلیم شدن در برابر مشکلات، از آن‌ها برای پیشرفت و رشد درونی بهره ببرند. در قرآن کریم آمده است: «وَلَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (سوره الزمر: آیه ۵۳) که به انسان‌ها توصیه می‌کند از رحمت و کمک خداوند ناامید نشوند و در برابر مشکلات استقامت نشان دهند. در نتیجه، در مواجهه با مشکلات زندگی، انسان‌ها نه تنها ایمان خود را تقویت می‌کنند بلکه تاب‌آوری خود را نیز افزایش داده و به واسطه این فرآیند، در مسیر رشد معنوی گام برمی‌دارند، انسان در مواجهه با سختی‌ها از طریق تقویت روحیه معنوی و اعتماد به خداوند می‌تواند در برابر مشکلات پیروز شود و رشد اخلاقی و معنوی به دست آورد.

۵-۸: افزایش ایمان و ارتباط با خدا از طریق سختی‌ها

سختی‌ها و چالش‌های زندگی، علاوه بر نقش‌شان در رشد روانی و اخلاقی انسان، فرصتی ویژه برای تقویت ایمان و ارتباط معنوی با خداوند فراهم می‌آورند. مواجهه با مشکلات، انسان را به تأمل درباره علت و هدف زندگی و نقش خالق در سرنوشتش وادار می‌کند و او را به سمت خداوند سوق می‌دهد. در آموزه‌های علوی نیز بر همین نکته تأکید شده است؛ امام علی (علیه السلام) معتقدند که مشکلات و بلاها آزمون‌هایی از سوی خداوند هستند که به انسان فرصت می‌دهند تا ایمان خود را بسنجند و خلوص نیت و اعتماد خود به خداوند را به نمایش بگذارند (غفاری، ۱۴۰۳: ۳۰). این بینش باعث می‌شود فرد در مواجهه با دشواری‌ها نه به عنوان مانع، بلکه به عنوان یک فرصت الهی نگاه کند و در مسیر رشد معنوی حرکت کند. در این شرایط، افراد به دعا و نیایش روی می‌آورند، به قرآن و آموزه‌های دینی رجوع می‌کنند و از حمایت معنوی الهی بهره‌مند می‌شوند. تجربه چنین ارتباطی موجب آرامش روحی، کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به توانایی‌های درونی می‌شود و زمینه‌ساز تصمیم‌گیری منطقی و صبر در برابر مشکلات است. از سوی دیگر، این فرآیند ارتباط با خداوند، حس مسئولیت و تعهد انسان نسبت به تکالیف اخلاقی و معنوی را نیز تقویت می‌کند. در سطح عملی، تقویت ایمان و ارتباط معنوی از طریق سختی‌ها باعث می‌شود انسان بتواند بر شرایط دشوار فائق آید و نگرش مثبت و سازنده‌ای نسبت به زندگی پیدا کند. وقتی فرد می‌پذیرد که مشکلات جزئی از مسیر زندگی‌اند و می‌توانند وسیله‌ای برای تقرب به خدا و افزایش فضایل اخلاقی باشند، مقاومت روانی و تاب‌آوری او افزایش می‌یابد. این پذیرش، احساس تسلیم در برابر خواست الهی را جایگزین سرخوردگی و ناتوانی می‌کند و ذهن و روح فرد را برای تحلیل شرایط و اتخاذ تصمیمات درست آماده می‌سازد. علاوه بر این، تجربه عبور از بحران‌ها و موفقیت در مواجهه با سختی‌ها، خودباوری و اعتماد به خداوند را تقویت می‌کند و فرد را قادر می‌سازد تا با آرامش و استقامت بیشتری

در زندگی روزمره عمل کند. پژوهش‌های روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که تمرکز بر معنویت و ارتباط با خداوند در دوران دشواری، نه تنها به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند، بلکه کیفیت تصمیم‌گیری و پایداری اخلاقی را نیز افزایش می‌دهد (امین‌زاده، ۱۴۰۲: ۹۸). بنابراین، سختی‌ها می‌توانند به‌عنوان ابزاری برای تقویت ایمان، افزایش صبر و استقامت و ایجاد تعادل روانی و معنوی در زندگی فردی عمل کنند و مسیر رشد روحی و اخلاقی انسان را هموار سازند.

۵-۹: تقویت روابط انسانی و خودسازی اخلاقی از طریق سختی‌ها

سختی‌ها و چالش‌های زندگی می‌توانند به تقویت روابط انسانی و افزایش همدلی میان افراد منجر شوند. وقتی انسان در معرض مشکلات قرار می‌گیرد، نیاز به حمایت دیگران و ایجاد ارتباط عمیق‌تر با اطرافیان برای عبور از بحران‌ها بیشتر احساس می‌شود. این تعاملات، علاوه بر ایجاد حس امنیت و آرامش، موجب پرورش ویژگی‌هایی مانند همدلی، شفقت و توانایی درک احساسات دیگران می‌شود. آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه نیز نشان می‌دهد که یاری رساندن به دیگران در زمان سختی نه تنها به فرد کمک می‌کند بلکه زمینه رشد روحی و اخلاقی او را فراهم می‌آورد. ایشان بر اهمیت عمل به اخلاق انسانی در شرایط دشوار تأکید کرده و تأکید دارند که انسان‌های موفق و برجسته، در زمان مشکلات خود را از دیگران جدا نمی‌دانند و با محبت و همکاری با دیگران، توانایی عبور از بحران را افزایش می‌دهند. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی نیز نشان می‌دهد که مواجهه مشترک با مشکلات و بحران‌ها، سطح اعتماد متقابل، همبستگی گروهی و همکاری را افزایش می‌دهد و افراد را به سمت تعامل مثبت‌تر سوق می‌دهد (حسینی، ۱۴۰۱: ۴۸). این فرایند اجتماعی نه تنها روابط بین فردی را مستحکم می‌کند بلکه به ایجاد جامعه‌ای هماهنگ و حمایت‌گر کمک می‌کند که افراد در آن می‌توانند بدون ترس از تنهایی، با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند. از سوی دیگر، مواجهه با سختی‌ها فرصتی ارزشمند برای خودسازی و تربیت اخلاقی فردی فراهم می‌آورد. وقتی انسان در شرایط دشوار قرار می‌گیرد، نیازمند تمرکز، صبر و توانمندی در مدیریت هیجانات خود است. این فرایند باعث می‌شود که فرد از سطح واکنش‌های لحظه‌ای عبور کند و به تعمق و بازنگری در ارزش‌ها، اهداف و رفتارهای خود بپردازد. آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) نشان می‌دهد که صبر و پایداری در مواجهه با مشکلات، چراغی است که مسیر رشد اخلاقی و تقویت فضایل انسانی را روشن می‌کند. در این مسیر، فرد به تدریج مهارت‌هایی مانند مسئولیت‌پذیری، شجاعت اخلاقی و درک متقابل را پرورش می‌دهد که در نهایت به خودسازی و کمال فردی منجر می‌شود. پژوهش‌های معاصر روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که افرادی که تجربه عبور از سختی‌ها را دارند، نه تنها در تصمیم‌گیری‌های اخلاقی بهتر عمل می‌کنند بلکه توانایی بازسازی روانی و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود و دیگران را نیز دارند (محمودی، ۱۴۰۲: ۳۵). بنابراین، سختی‌ها به‌عنوان محرکی برای رشد اخلاقی و خودسازی عمل می‌کنند و انسان را در مسیر تعالی فردی و اجتماعی هدایت می‌کنند.

۶: نتیجه گیری

پژوهش حاضر با تکیه بر آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) به تبیین پیامدهای مثبت سختی بر زندگی فردی پرداخت و نشان داد که سختی‌ها نه تنها مانع رشد انسان نیستند، بلکه زمینه‌ساز تعالی روح، تقویت ایمان و پرورش فضایل اخلاقی‌اند. در اندیشه علوی، رنج و ابتلاء ابزار سنجش ایمان و عامل بیداری درونی انسان به شمار می‌آیند که او را به خودشناسی و کمال نزدیک‌تر می‌سازند. نتایج تحقیق نشان داد که مواجهه آگاهانه و صبورانه با دشواری‌ها موجب افزایش تاب‌آوری، تعادل روحی، رشد عقلانی و تصمیم‌گیری سنجیده‌تر می‌شود. این پژوهش با تحلیل دیدگاه‌های امام علی (علیه‌السلام)، به روشن شدن این مسئله کمک کرد که سختی، ماهیتی تربیتی و الهی دارد و می‌تواند به‌عنوان فرصتی برای اصلاح خویش و تعالی معنوی فرد مورد استفاده قرار گیرد. دستاورد اصلی پژوهش، تبیین نقش سازنده سختی در رشد اخلاقی و روانی انسان و ارائه نگرشی متعادل و امیدبخش نسبت به چالش‌های زندگی در پرتو تعالیم امام علی (علیه‌السلام) است.

۷: پیشنهادات

مقاله حاضر در تلاش است تا تأثیرات مثبت سختی‌ها بر زندگی فردی را با بهره‌گیری از آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) بررسی کند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که سختی‌ها، برخلاف تصور عمومی، نه تنها موانعی در مسیر رشد نیستند بلکه فرصت‌هایی برای تعالی روحی، تقویت ایمان، افزایش تاب‌آوری، و خودسازی فردی فراهم می‌آورند. در این راستا، یکی از مهم‌ترین پیشنهادات این مقاله، ضرورت بهره‌برداری از آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) در تقویت تاب‌آوری و صبر در برابر مشکلات است. همچنین، پژوهشگران می‌توانند از اصول و حکمت‌های علوی برای برنامه‌ریزی‌های تربیتی و آموزشی در جوامع اسلامی استفاده کنند تا فضایل اخلاقی مانند شجاعت، همدلی، و توکل در نسل‌های آینده نهادینه شود.

برای پژوهش‌های آتی نیز پیشنهاداتی مطرح می‌شود که می‌تواند گامی مؤثر در گسترش این حوزه پژوهشی باشد:

- بررسی تأثیر مواجهه با سختی بر توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری در سطوح فردی و سازمانی
 - مطالعه تجربی نقش سختی در تقویت تاب‌آوری روانی و معنوی افراد
 - تحلیل مقایسه‌ای آموزه‌های امام علی (علیه‌السلام) و روان‌شناسی مثبت‌گرا در مواجهه با مشکلات
 - بررسی رابطه سختی‌ها و رشد فضایل اخلاقی همچون صبر، شجاعت، همدلی و توکل
 - مطالعه نقش سختی در خودشناسی و ارتقای آگاهی معنوی افراد
 - تحلیل تاریخی و اجتماعی آثار سختی‌ها بر شکل‌گیری جامعه و روابط انسانی از منظر نهج‌البلاغه
- این پیشنهادات می‌تواند زمینه‌ساز گسترش تحقیقات میان‌رشته‌ای و توسعه کاربرد عملی آموزه‌های دینی در حوزه‌های مختلف زندگی فردی و اجتماعی باشد.

منابع

- ❖ قرآن کریم
- ❖ نهج البلاغه
- (۱) امینی، محمد (۱۴۰۱)، «*رابطه‌ی معنویت و تاب‌آوری در مواجهه با بحران‌های زندگی از منظر قرآن*». فصلنامه مطالعات اسلامی روان‌شناسی
- (۲) ایزدخواه، فاطمه؛ فروزنده، الهام (۱۴۰۳)، «*عوامل مؤثر بر رشد معنوی برای بهبود تاب‌آوری در مواجهه با سختی‌های زندگی*». همایش سلامت معنوی با رویکرد مراقبت معنوی.
- (۳) پشوتن، الهام (۱۳۹۰)، «*فلسفه آزمایش و ابتلاء از دیدگاه امام علی (ع)*». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده معارف قرآنی اصفهان.
- (۴) حسینی، سجاد (۱۴۰۲)، «*خودآگاهی و توسعه شخصیت*». اصفهان: انتشارات سروش.
- (۵) حسینی، علی (۱۴۰۱)، «*بررسی تأثیرات اجتماعی سختی‌ها بر روابط انسانی*». مجله روان‌شناسی اجتماعی.
- (۶) خلیلی، ساسان (۱۴۰۲)، «*خودشناسی و توسعه فردی در آموزه‌های اسلامی*». مشهد: مؤسسه فرهنگی علم و دین.
- (۷) دلشاد تهرانی، مصطفی (۱۳۹۱)، «*درد و رنج از منظر امام علی (علیه‌السلام) در نهج‌البلاغه با نگاهی به آرای کی‌یرکگور*». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم حدیث، قم.
- (۸) دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، «*لغت‌نامه دهخدا*». تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

- ۹) رضوانی، علی؛ حسینی، سیدمحمد (۱۴۰۲)، «تأثیر ایمان بر تقویت تصمیم‌گیری در شرایط دشوار». تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۱۰) طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴)، «المیزان فی تفسیر القرآن». قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ۱۱) غفاری، فردین (۱۴۰۳)، «چالش‌ها و آزمون‌های الهی در تفکر اسلامی». تبریز: دانشگاه آزاد اسلامی.
- ۱۲) فراهتی، عباس‌علی؛ تقوی، اکرم‌السادات (۱۳۹۵)، «صبر و آثار تربیتی آن از دیدگاه امام علی (علیه السلام) با تکیه بر نهج‌البلاغه». کنگره ملی توانمندسازی جامعه در حوزه مشاوره، خانواده و تعلیم و تربیت اسلامی.
- ۱۳) کوباسا، سوزان (۱۳۹۵)، «روان‌شناسی سلامت (ترجمه محمد خدایاری)». تهران: انتشارات رشد.
- ۱۴) گلبدین، محمد (۱۳۹۵)، «نقش سختی‌ها در تکامل انسان و توسعه معنوی». همایش بین‌المللی روان‌شناسی و مشاوره.
- ۱۵) مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳)، «بحار الانوار». بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- ۱۶) محمدی، محمدجواد (۱۳۹۷)، «تحلیل تطبیقی نگرش امام علی (علیه‌السلام) و استراتژی‌های مدرن مقابله با سختی‌ها». مرکز مطالعات مدیریت و استراتژی، شماره ۴.
- ۱۷) محمودی، عباس (۱۳۹۸)، «بلا در سیره علوی؛ چیستی، فلسفه و حکمت». کنگره بازخوانی ابعاد شخصیتی امیرالمؤمنین علی (علیه السلام).
- ۱۸) محمودی، فاطمه (۱۴۰۲)، «رشد شخصیتی در مواجهه با چالش‌ها: نگاهی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا». فصلنامه روان‌شناسی رشد.
- ۱۹) مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۹)، «معارف قرآن». قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ۲۰) مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، «آشنایی با علوم اسلامی». تهران: انتشارات صدرا.
- ۲۱) معین، محمد (۱۳۷۱)، «فرهنگ فارسی معین». تهران: انتشارات امیرکبیر.
- ۲۲) مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، «تفسیر نمونه». تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۲۳) مولایی ششده، فاطمه (۱۴۰۲)، «نقش سختی‌ها در تکامل انسان از منظر قرآن». پنجمین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روان‌شناسی و مشاوره.
- ۲۴) نعیمی سراجی، ملیحه (۱۳۹۴)، «صبر و پایداری از دیدگاه نهج‌البلاغه». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه مازندران، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.