



## جان سختی و سخت کوشی

ابوالفضل امیر دیوانی  
مترجم و نویسنده (قزوین)

نیم تنی ملک سلیمان گرفت  
چشم گشا، خلقت یزدان ببین  
پای نه و خنگ فلک زیرران  
دست نه و ملک به زیر نگیں

"سلمان ساوجی"

"این نیم تن محروم از یک پا و یک دست که به قول سلمان ساوجی، شاعر نامدار و معاصر وی، کشوری را به زیر نگیں خود کشید و بر اسب رام نشدنی فلک سوار شد، کسی جز "امیر تیمور گورگانی" یا "تیمور لنگ" نبود.

غلنید. امانا امید نشد و کار راهان کرد تا سرانجام دانه را به لانه‌ی خود برد. به خود گفتم تو کمتر از این حشره‌ی خرد نیستی، چرا با یک شکست، سر به گریبان فرو برده‌ای و چشم انداز زندگی را تیره می‌بینی؟ برخاستم و تصمیم گرفتم تار سیدن به هدف اصلی ام خستگی و ناامیدی را به خود راه ندهم. این روحیه و ویژگی اکتسابی شخصیت را به زبان انگلیسی (Hardiness) می‌نامند به مفهوم جان سختی و سخت کوشی رویی. گرچه کوشش، فقط جنبه‌ی کرداری را بر جسته

درباره‌اش می‌نگارند سرباز ساده‌ای بود که بعد از شکست نیروهایش در یک جنگ شدید، زخمی و خسته به خرابه‌ای پناه آورد و نگران و غمگین به افق آینده نگریست. موری را دید که دانه‌ی گندمی را به دهان گرفته بود و آن را از سطح زمین به لانه‌ی خود، در بالای دیوار می‌کشاند. مورچه هر بار در نیمه‌ی راه فرو می‌افتاد و به مقصد نمی‌رسید. ولی دست از تلاش بر نمی‌داشت و از پای دیوار، کار را از سر می‌گرفت. وی می‌گوید: دقت کردم و دیدم که مورچه نزدیک به ۷۰ بار از دیوار به زمین



سلامت در شرایط پر تنش سخن به میان می‌آید، بدین موضوع پرداخته می‌شود. در زمره‌ی عوامل مهم در این زمینه، ویژگی شخصیتی موسوم به جان سختی یا سخت سری می‌توان بر شمرد. اهمیت موضوع بدان پایه است که این موضوع یکی از شاخص‌های سلامت روان شناختی معرفی شده است.

**خانم دکتر سوزان کوبا** با پژوهش فراگیر و علمی سخت‌کوشی در روان‌شناسی را به انجام رسانده است. او مشتاق مطالعه‌ی این مساله بود که از چه رو عده‌ای به رغم اینکه در معرض فشارهای روانی واقع می‌شوند، در کمال صحت و تندرستی می‌مانند و سایرین نه. برآیندهای پژوهش‌های وی نمایانگرند که عامل مهم در این مورد خصوصیت، شخصیتی است که از سه جز تشکیل شده است و چون این اجزای سه‌گانه در زبان انگلیسی با حروف C آغاز می‌گردند، می‌شود آن‌ها را **C<sup>3</sup> کوبا** سا نامید. حرف C، کوتاه نوشت سه واژه‌ی Commitment (تعهد)، Challenge (چالش و مبارزه جویی) و Control (مهار) است.

پژوهنده یاد شده خصوصیت مزبور را جان سختی نامید و آن را چنین تعریف کرد: جان سختی عبارت است از کاربرد توانایی‌های خویش به منظور ارزیابی و سبک و سنگین کردن

می‌سازد ولی از آنجا که هر رفتار آشکار، نمایانگر ابعاد نهان شناخت و عاطفه است، سخت‌کوشی را می‌توان ویژگی مثبت شخصیت‌های سالم دانست. روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز در بحث از صفات و تعبیرات مثبت به این سازه‌ی شخصیت توجه جدی دارد.

**دست از طلب ندارم تا کام من برآید**

**یا جان رسد به جانان یا جان ز تن برآید**

بی شک شما نیز با افرادی برخورد کرده‌اید که با کوچکترین مشکلی در زندگی (ولو ناچیز) قافیه‌رامی بازند و به سادگی و فوراً تسلیم می‌شوند و از پا می‌افتند. چه بسا نوجوانان و جوانان (اعم از دختر و پسر) را می‌شناسم که جزیی‌ترین فشار و ناملایمتهای را در زندگی نمی‌تابند و در معنا آستنه‌ی تحمل‌شان اندک و در حد صفر است. برعکس، احتمالاً اشخاصی را هم سراغ داریم که در برابر کوهی از دشواری‌ها و طی سخت‌ترین شرایط نه تنها خم به ابرو نمی‌آورند و با سخت‌روی به نبرد با مشکلات می‌پردازند و از پس شرایط دشوار بر نمی‌آیند که از این اوضاع و احوال نیز استقبال می‌کنند زیرا دشواری را در صحنه‌ها و موقعیت‌هایی جهت رشد و بالندگی‌شان می‌پندارند. در عرصه روان‌شناسی وقتی که پیرامون عوامل موثرند بر





**تعهد:** عبارت است از تصور و ادراک فرد از داشتن معنا و مقصدی در جنبه‌های مختلف زندگی خود، دیگران و کار. این بخش غایت و هدف زندگی را نشان می‌دهد.

**چالش و مبارزه جویی:** شور و شوق فرد است برای زندگی که موجب می‌شود تا او تغییرات و شرایط را مهیج و جالب بداند و آن‌ها را نه تهدید بلکه فرصت‌هایی برای بالندگی فردی و اجتماعی به حساب آورد.

**مهاری:** توانایی و استقلال فرد در تاثیر گذاری بر شرایط و در اختیار گرفتن آن‌هاست.

منابع سخت جانی:

روان‌شناسان، منابع سخت سری را در چهار موضوع جست و جو می‌کنند:

۱- اقدامات بهداشتی

۲- توانمندی‌های سرشتی

۳- گرایش‌های شخصیتی

۴- ویژگی‌های موقعیتی

از دیدگاه روان‌شناسی فقط مورد اول و سوم در اختیار و مهار مستقیم ماست.

این در شرایطی است که در ارتباط با اقدامات بهداشتی برای مهار فشارهای روانی، سخن زیاد گفته شده است. بنابراین به نظر می‌آید بهتر است تمرکز مان را به ویژگی‌های شخصیتی افراد سخت‌کوش قرار دهیم.

**سخنان بزرگان درباره‌ی جان سختی**

شرایط و فشارها و تعبیر و تفسیر این شرایط و پاسخ دادن بدان‌ها.

**پس سرسختی،** عنصری داخلی است که برخی از افراد آن را دارا می‌باشند و این به آن‌ها یاری می‌کند تا در رویارویی با سختی‌ها و شداید یا از راه‌پس‌نکشیدن در برابر دشواری، دچار بیم و نومیدی نشوند. این عامل انگیزشی سبب می‌گردد تا در اوضاع تنش‌زا آدم‌ها راحت‌تر بتوانند به چاره‌جویی مشکلات بپردازند و بدانان در سازگاری با ناهمواری‌ها کمک شایان توجهی می‌کند.

برپایه‌ی پیامدهای یک بررسی، آنانی که از چنین ویژگی شخصیتی برخوردارند، در قیاس با افرادی که فاقد آنند (در شرایطی همسان) دیرتر بیمار می‌شوند. همچنین در پژوهشی دیگر، امدادگرانی که دارای این صفت شخصیتی بودند، در مواجهه با صحنه‌های دلخراش که در عملیات امداد و نجات با آن درگیرند، کمتر به ناراحتی، پریشانی و آسیب‌های روانی متعاقب آن گرفتار می‌گردند. در بررسی دیگر، گروهی از پژوهشگران مشاهده کردند که سخت‌رویی باعث می‌شود تا زنان، محیط را کمتر خصومت‌بار بدانند و در شرایط سخت، راحت‌تر زندگی کنند. در واقع زنان پر طاقت، فشارهای و تنش‌های اجتماعی و محیطی را کمتر از حد سخت و دشوار در نظر می‌گرفتند.

همان‌گونه که یادآوری کردیم، سخت‌کوشی دارای سه عنصر یا سه جز است که توصیف هر کدام به شرح زیر است:



شادروان استاد دکتر ناتل خانلری می‌گوید: آنکه می‌خواهد زنده بماند، باید بادشواری در آویزد. دشواری برای زندگانی مایه‌ی نومیدی نیست. نومید: مردگانند. ناپلئون بناپارت بر این باور است که بین پیروزی و شکست، یک قدم بیش‌تر فاصله نیست و مردم از ترس شکست، شکست می‌خورند. به قول مونتسکیو: مردم همه از آدم بدبخت می‌گریزند ولی من از یاس و ناامیدی که منشا تمام بدبختی‌هاست فرار می‌کنم. حافظ سروده است:

روزی اگر غمی رسد تنگدل مباش  
 روشکر کن مبادا که از بد، بدتر شود  
 ای دل صبور باش و غم مخور که عاقبت  
 این شام، صبح گردد و این شب، سحر شود  
 صبر و ظفر هر دو دوستان قدیم اند  
 بر اثر صبر، نوبت ظفر آید  
 نه هر درخت تحمل کند جفای خزان  
 غلام همت سرورم که این قدم دارد  
 نظامی چه خوش گفته است:  
 آنچه بر من کارهای سخت میدارد مدام  
 بی‌ثباتی‌های صبر سست بنیاد من است

فردوسی:

چو دانا نماید به کاری درنگ  
 به پیروزی آرد جهانی به چنگ  
 همه کارها در فروبستگی  
 گشاید و لیکن به آهستگی

صائب تبریزی:

زیر شمشیر حوادث، مژده برهم نزنیم  
 به رخ سیل گشاده ست در خانه‌ی ما

نگارنده ترجیح می‌دهد مقاله‌ی حاضر را با واگویی سرگذشت (اریک وای هن مه یر) کوهنورد روشندل و فاتح کوه اورست به قلم جهانگیر چراتی مندرج در ضمیمه، (نسل) روزنامه‌ی جام جم به تاریخ ۸ بهمن ۱۳۸۷ پایان بخشد. باشد که نمونه‌ی عینی و به اثبات رسیده‌ی سخت‌کوشی انسان بی‌باکی را، در عین توان جویی، بدست دهد:

#### منابع:

- ۱- براتی سده، فرید: "سخت‌کوشی" ماه‌نامه‌ی سپیده‌ی دانایی شماره‌ی ۱۰ اسفند ماه ۸۶
- ۲- "نیاز همیشگی ما" همان منبع

