

چگونه با حفظ اخلاق حرفه‌ای،
در برابر چالش‌های کاری و
فشارهای روانی مقاومت کنیم؟



تاب‌آوری در سختی‌ها

بهاء‌الشمس قاسم نژاد
مدیر مرکز آموزش بهوزی
دانشگاه علوم پزشکی جهرم



هاجر آزادخواه
مربی مرکز آموزش بهوزی
دانشگاه علوم پزشکی جهرم



اهداف آموزشی



امید است خوانندگان محترم در پایان مقاله:

تاب‌آوری را تعریف کنند.

تاب‌آوری شغلی را توضیح دهند.

مزایای تاب‌آوری را شرح دهند.

با راهکارهای تقویت اخلاق حرفه‌ای آشنا شوند.



انسان در مراحل مختلف زندگی‌اش با فشارها و شرایط ناگوار مواجه می‌شود، که این فشارها می‌توانند سلامت روانی و جسمانی او را تهدیدکنند. انسان توانایی مقابله با این فشارها را داشته و به زندگی خود ادامه می‌دهد. تاب‌آوری نوعی فرآیند مواجه شدن با شرایط پر خطر است و سبب می‌شود انسان بتواند در شرایط دشوار، وضعیت خود را حفظ کند. تاب‌آوری و تحمل سختی، دو واژه‌ای هستند که در سال‌های اخیر زیاد شنیده می‌شوند. این دو مفهوم، به توانایی افراد، جوامع و سیستم‌ها برای مقاومت در برابر شوک‌ها، بحران‌ها و تغییرات ناگهانی اشاره دارند و به نوعی نشانگر قدرت و انعطاف‌پذیری آن‌ها هستند. در دنیای پر از تغییرات و چالش‌های امروز، تاب‌آوری و تحمل سختی، به عنوان یک مهارت حیاتی برای موفقیت و پیشرفت شناخته می‌شود.

تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا مانند آب رودخانه‌ای جاری باشند؛ با موانع برخورد کنند، آنچه را می‌توانند تغییر دهند و از کنار چالش‌های خارج از کنترل خود به نرمی عبور کنند. این مهارت، نه تنها به بهبود سلامت روانی کمک می‌کند، بلکه به ایجاد روابط مثبت و افزایش کیفیت زندگی نیز منجر می‌شود.

در واقع تاب‌آوری یک کیفیت و توانایی روان‌شناختی است. این توانایی، فراتر از یک ویژگی ثابت شخصیتی، شامل مجموعه‌ای از رفتارها، افکار و اعمالی است که می‌توانند، آموخته و در هر فردی توسعه یابند. افراد تاب‌آور به جای ناامیدی یا پنهان شدن در مقابل مسايل، با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سالم با مشکلات زندگی روبه‌رو می‌شوند تا قدرت و رشد خود را تقویت کنند و اغلب قوی‌تر از قبل ظاهر می‌شوند.

زندگی ادامه دارد

روزهای سخت برای همه پیش می‌آید؛ گاهی فشار مالی، گاهی بحران‌های کاری و خانوادگی و گاهی

هم اتفاقاتی که اصلاً انتظارشان را نداریم. تاب‌آوری در شرایط سخت یعنی توانایی «ادامه دادن» وقتی زندگی طبق برنامه پیش نمی‌رود. منظور این نیست که آدم تاب‌آور هیچ‌وقت ناراحت نمی‌شود یا فشار را حس نمی‌کند. اتفاقاً فشار، ترس، نگرانی و خستگی در شرایط سخت طبیعی است. تفاوت در این است که فرد تاب‌آور، با وجود این احساسات، از هم نمی‌پاشد و کم‌کم راهی برای حرکت پیدا می‌کند، بنابراین تاب‌آوری فقط «تحمل کردن» نیست؛ تاب‌آوری یعنی عبورکردن، ترمیم‌کردن و دوباره ساختن به معنای توانایی فرد در مقابله و غلبه بر شرایط سخت و چالش‌های زندگی. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با مشکلات، فشارها و ناامیدی‌ها، بتواند تعادل روانی



می‌رسد. ظرفیت‌های فردی و روانی که فرد به کمک آن‌ها بتواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه چنین شرایط مشکل‌آفرین و بحرانی، خود را از لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد.

ظرفیتی که اخیراً در این خصوص مورد توجه قرار گرفته است، تاب‌آوری شغلی است که یکی از مهم‌ترین متغیرها برای توسعه حالات روان‌شناختی مثبت محسوب می‌شود و کمک می‌کند افراد در هنگام بروز بحران‌ها و مشکلات در محیط کار به سرعت، تعادل خود را بازیابند و با هدایت و رهبری خود بتوانند به سطح تعادل و حتی بالاتر از سطح پیشین دست یابند. تاب‌آوری شغلی به افراد این توانایی را می‌دهد که بر موانع شغلی نظیر از دست دادن شغل، استرس شغلی، جابه‌جایی شغلی و عملکرد ضعیف غلبه کنند. همچنین تاب‌آوری شغلی در افراد این توانایی را ایجاد می‌کند که با محیط کار خود منطبق شوند، شغل خود و تغییرات سازمانی را بپذیرند و بتوانند با افراد جدید و مختلف کار کنند. ازاین‌رو، با توجه به اهمیت

خود را حفظ کرده و به مسیر خود ادامه دهد. تاب‌آوری در شرایط سخت یعنی این‌که وقتی اوضاع مطابق میل ما نیست، هم بتوانیم روزهای سخت را بگذرانیم و هم بعد از فشار، خودمان را ترمیم کنیم و دوباره به تعادل برگردیم. این مهارت ذاتی ثابت نیست؛ قابل یادگیری است و با تجربه، تمرین و انتخاب‌های درست تقویت می‌شود.

امروز دنیای کار با پیچیدگی‌ها و تغییرات سریعی روبروست. افزایش این پیچیدگی‌ها و تغییرات در محیط درون و بیرون سازمان‌ها منجر به پیچیده شدن مسیرهای شغلی افراد شده است، به گونه‌ای که افراد در این مسیرهای شغلی مبهم برای رسیدن به موفقیت شغلی و برآورده کردن نیازها و انگیزه‌های شغلی خود با چالش‌ها و فشارهای روانی شدیدی مواجه‌اند.

ازاین‌رو، برای این‌که افراد بتوانند با مشکلات و مسایل مسیر شغلی خود در شرایط عدم اطمینان مقابله کنند، تجهیز آن‌ها به ظرفیت‌های فردی و روانی جدیدی که در موقعیت‌های تنش‌زا و مشکل‌آفرین کمک‌کننده باشد ضروری به نظر

موضوع تاب‌آوری شغلی در محیط کار، شناسایی و تقویت عوامل مؤثر بر آن به عنوان یک ظرفیت روان‌شناختی ضروری به نظر می‌رسد. برخی از محققان معتقدند ثبات عاطفی و خودکارآمدی دو ویژگی فردی بسیار مهم و مؤثر بر تاب‌آوری شغلی هستند.

عوامل مؤثر در ایجاد مهارت تاب‌آوری

ترکیبی از عوامل به تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری در برابر مشکلات کمک می‌کند:

- اهداف واقع‌گرایانه‌ای در زندگی ترسیم کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- دید مثبتی از خود داشته باشید و به توانایی‌ها و نقاط قوت خود اعتماد کنید.
- مهارت‌های ارتباطی و حل مسأله را در خود تقویت کنید.
- توانایی مدیریت احساسات و هیجان‌های تکانشی را در خودتان ایجاد کنید.

راه‌های کسب مهارت تاب‌آوری

ارتباط برقرار کنید: پذیرش کمک و حمایت از طرف کسانی که از شما مراقبت می‌کنند و به شما گوش می‌دهند، قابلیت تاب‌آوری را تقویت می‌کند. بعضی از افراد می‌دانند که فعال بودن در گروه‌های اجتماعی، گردهمایی‌های گروهی که به احیای امید در جامعه کمک می‌کنند؛ برای خودشان نیز مفید خواهد بود.

بحران‌ها را به عنوان مشکلات غیر قابل پیش‌بینی در نظر بگیرید: شما نمی‌توانید واقعیت را تغییر دهید یا کاری کنید که حوادث ناگوار و شدید اتفاق نیفتند، اما می‌توانید در تفسیر مشکل و پاسخ دادن به این رویدادها تغییر ایجاد کنید. درحالی که برای حل بحران تلاش دارید سعی کنید بیندیشید بعد از این اتفاق و پشت سر گذاشتن غم‌ها و سختی‌ها چگونه ممکن است شرایط آینده کمی بهتر شود.

اقدام‌های قاطع انجام دهید: تا آنجا که ممکن است در موقعیت‌های نامطلوب دست به کار شوید و

اقدام‌های قاطع انجام دهید. به جای جدا کردن کامل مشکلات و استرس‌ها و آرزوها از همدیگر برای پایان دادن به آن‌ها، فقط ادامه دهید.

به دنبال فرصت‌هایی برای خودشناسی باشید:

بسیاری از افرادی که مصیبت‌ها و سختی‌ها را پشت سر گذاشته‌اند، معتقدند در ادامه مسیر زندگی توانسته‌اند روابط بهتری برقرار کرده و حتی هنگام آسیب دیدن، احساس قدرت بیشتری داشته‌اند، حس ارزشمندی و معنویت در آن‌ها افزایش یافته و بیشتر قدر زندگی را می‌دانند.

دیدگاه مثبت نسبت به خودتان را پرورش دهید:

اعتماد به نفس و توانایی‌های‌تان را برای حل مشکلات رشد دهید. اعتماد کردن به خودتان به شکل غریزی به ایجاد تاب‌آوری کمک می‌کند.

به سمت اهداف خود حرکت کنید: برای خود اهداف واقع‌بینانه تعریف کنید. به جای تمرکز روی وظایف غیر قابل دستیابی، از خودتان بپرسید: امروز می‌توانم چه کاری انجام دهم که به من در مسیر حرکت کمک کند.

آینده را امیدوار کننده ببینید: خوش‌بین باشید!

این فقط یک شعار نیست، همان رازی است که افراد را در شرایط یکسان مواجهه با مشکل، متفاوت می‌کند. این یک راز دوست‌داشتنی است؛ چشم‌انداز خوش‌بینانه شما را قادر می‌سازد انتظار اتفاق‌های خوب در زندگی‌تان داشته باشید.

معنویت را در خود تقویت کنید: افرادی که ایمان و

باوری قوی دارند در مشکلات و سختی‌ها تلاش بیشتری می‌کنند. اتکا به خالق هستی باعث می‌شود که شما از نیروی بزرگ‌تر کمک بخواهید و این تجربه، آرامش‌بخش و اطمینان‌آور خواهد بود.

مراقب خودتان باشید: توجه به نیازها و احساسات

یک اصل مهم در موفقیت و تاب‌آوری است. مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید و آرامش پیدا می‌کنید را به طور منظم انجام دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا قدرت ذهن و بدن خود را برای مقابله با شرایطی که نیاز به انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری دارند، حفظ کنید.

نتیجه‌گیری

تاب‌آوری به عنوان یک مهارت حیاتی، نقش اساسی در مقابله با چالش‌ها و مشکلات زندگی دارد. این مهارت به فرد کمک می‌کند تا در مواجهه با فشارها و ناملازمات، تعادل روانی خود را حفظ کند و با انگیزه و استقامت بیشتری به مسیر خود ادامه دهد. از مزایای تاب‌آوری می‌توان به افزایش تحمل سختی، بهبود سلامت روان، تقویت اعتماد به نفس و توسعه فردی اشاره کرد. تاب‌آوری همچنین نقش مهمی در موفقیت افراد دارد، زیرا باعث می‌شود که آن‌ها در مواجهه با شکست‌ها و تغییرات انعطاف‌پذیرتر و مقاوم‌تر باشند.

تقویت تاب‌آوری از طریق توسعه نگرش مثبت، پذیرش تغییرات، تقویت روابط اجتماعی، تعیین اهداف و برنامه‌ریزی، تمرین حل مسئله، مراقبت از خود، آموزش مدیریت استرس، افزایش خودآگاهی و یادگیری از تجربیات گذشته امکان‌پذیر است. با استفاده از این تکنیک‌ها، فرد می‌تواند تاب‌آوری خود را افزایش داده و در مسیر رسیدن به اهداف و موفقیت‌های بزرگ‌تر گام بردارد.

تاب‌آوری شغلی به افراد این توانایی را می‌دهد که در مسیر پیشرفت شغلی خود کمتر با موانعی نظیر از دست دادن شغل، استرس شغلی، جابه‌جایی شغلی و عملکرد ضعیف مواجه شوند، بلکه برعکس به آن‌ها کمک می‌کند که با محیط کار خود منطبق شوند، شغل خود و تغییرات سازمانی را بپذیرند و بتوانند با افراد جدید و مختلف کار کنند. از سوی دیگر از پیامدهای اثبات‌شده تاب‌آوری، سختکوشی، تلاش و مسئولیت‌پذیری یا به عبارتی سرسختی است. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی

تاب‌آوری شغلی به افراد این توانایی را می‌دهد که بر موانع شغلی نظیر از دست دادن شغل، استرس شغلی، جابه‌جایی شغلی و عملکرد ضعیف غلبه کنند.



ویژگی تاب‌آوری افراد و سازمان بالا باشد، انگیزه افراد برای پذیرش مسئولیت و تلاش، بیشتر شده و این امر منجر به بهبود شرایط سازمان و افزایش رضایت شغلی کارکنان می‌شود. بنابراین تاب‌آوری همان‌طور که باعث انگیزه و امید می‌شود، باعث ترویج سختکوشی در سازمان نیز می‌شود.

پیشنهاد

اخلاق حرفه‌ای را در خود پرورش دهیم و فرد مفیدی در محل کار یا تحصیل باشیم. این مهارت‌ها را می‌توان کسب کرد و اگر ذهنمان را روی آن‌ها متمرکز کنیم، متوجه می‌شویم که کار مشکلی نیست.

راهکارهایی برای تقویت اخلاق حرفه‌ای:

- در اولویت قراردادن کار
 - حرفه‌ای بودن
 - قابل اعتماد و مسئولیت‌پذیر بودن
 - پرورش انضباط شخصی
 - کسب شهرت خوب در محل کار
- یادمان باشد چالش‌های محیط کار اجتناب‌ناپذیرند، اما با شناخت و راهکارهای درست می‌توان آن‌ها را به فرصت تبدیل کرد. چه شما کارمند باشید و چه مدیر، به یاد داشته باشید که ایجاد محیطی سالم، منظم و انگیزه‌بخش به نفع همه است.

منابع

- اعرابیان اقدس. تاب‌آوری. فصلنامه اطلاع رسانی آموزشی پژوهشی، بهار و تابستان ۱۳۹۵، دوره دهم (۳۷-۳۸)
- رحیمی فرج‌اله، محمدی جیران، کیانی احسان. الگوی چندسطحی پیشامدها و پیامدهای تاب‌آوری شغلی در محیط کار، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، بهار ۱۳۷۹، دوره دهم (۳۴): ۴۴-۶۳
- هدایتی مهرنوش، محمودی سیدنورالدین، رسول زاده فاطمه، باقری انسیه. اثربخشی برنامه آموزش تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی بر رضایت شغلی و انگیزه پیشرفت، رویش روان‌شناسی، فروردین ۱۴۰۳، سال ۱۳، شماره ۱، شماره پیاپی ۹