

به نام خداوند جان و خرد

سلسله یادداشت‌هایی برای تقویت ده مهارت مورد نیاز انسان‌ها در سال ۲۰۲۵ از نگاه مجمع جهانی اقتصاد

یادداشت نهم: تاب آوری، تحمل فشار و انعطاف پذیری

دکتر رضا لطفی، استاد گروه برق دانشگاه فردوسی مشهد

«آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد.»

در یادداشت‌های قبل به ده مهارت مورد نیاز انسان‌ها در سال ۲۰۲۵ از نگاه مجمع جهانی اقتصاد اشاره و پیشنهادهایی برای تقویت این مهارت‌ها در دانشجویان عزیز ارائه شد. در یادداشت پیش رو به اختصار، درباره مهارت نهم یعنی «انعطاف پذیری و تحمل فشار» صحبت خواهد شد. در ابتدا به معنی و سپس به اهمیت تاب آوری و مدیریت استرس و در ادامه به راهکارهایی برای تقویت این مهارت‌ها در خودمان و در دانشجویهایمان اشاره می‌کنیم.

بر اساس تعاریف ارائه شده در [۱]، منعطف بودن به این معنی است که شما می‌توانید به سادگی خود را با شرایط گوناگون وفق دهید؛ و تاب آور (resilient) بودن به این معنی است که شما قادر خواهید بود که شرایط دشوار را تحمل کنید و به سرعت خود را بازیابی کنید؛ با تغییرات دائمی خود را وفق دهید و حتی از آن لذت ببرید. به عبارت دقیق‌تر، برای اینکه وفق پذیر، منعطف و تاب آور باشیم باید عزمی جدی در فراگیری روش‌های جدید داشته باشیم و با ذهنی باز و رویکردی مثبت به تغییر بیندیشیم [۱].



RESILIENCE

The strongest oak of the forest is not the one that is protected from the storm and hidden from the sun. It's the one that stands in the open where it is compelled to struggle for its existence against the winds and rains and the scorching sun.

Napoleon Hill

^۱ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (سوره رعد، بخشی از آیه ۲۸)

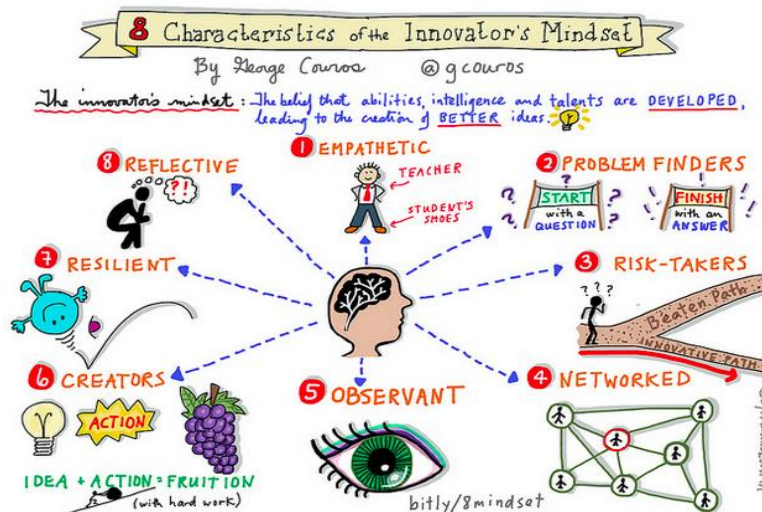
ضرورت تاب آوری

خداوند در قرآن کریم می فرماید: «و بی تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات [نباتی یا ثمرات باغ زندگی از زن و فرزند] آزمایش می کنیم و صبرکنندگان را بشارت ده». به نظر نگارنده، یکی از جلوه‌های سربلندی در این گونه آزمایش‌های الهی که «بی تردید» برای همه وجود خواهد داشت، تاب آوری در برابر آن است. همه ما دوران همه گیری کورونا را -که در طول عمرمان بی سابقه بود- درک کرده ایم و احتمالاً ضرورت تاب آوری در برابر ناملایمات ناشی از آن برایمان روشن است. به علاوه، بدیهی است که کارها همیشه آنگونه که انتظار داریم پیش نمی روند. پس نیاز داریم که بتوانیم پس از هر شکست، نه تنها به حالت عادی برگردیم بلکه از تجربه به دست آمده بیاموزیم تا دفعه بعدی به گونه ای متفاوت عمل کنیم. ضمن این که در بسیاری از مواقع ممکن است نیاز باشد که همزمان چند کار را پیش ببریم و در نتیجه ضروری است که بتوانیم فشار کاری را تحمل کرده و در نزدیکی ضرب الاجل (deadline) با کیفیت خوب کار را به انجام برسانیم.

از سوی دیگر، به اعتقاد نویسنده [۱]، باید بپذیریم که «تغییر دائمی است»؛ چرا که بقا و شکوفا شدن هر موسسه ای با تغییر امکان پذیر می شود. در نتیجه به انسان‌هایی نیاز دارند که بتوانند خودشان را با شرایط و محیط‌های در حال تغییر وفق دهند و از ایده‌های جدید استقبال کنند.

به عنوان آخرین نمونه می توان به مواقعی اشاره کرد که ممکن است خیلی دیر به ما اطلاع دهند که لازم است در یک جلسه یا یک سخنرانی شرکت کنیم، در حالی که کارهای متعدد با ضرب الاجل‌های نزدیک داریم و یا ممکن است پروژه پژوهشی ما طبق برنامه پیش نرفته باشد و یا مجبور باشیم به دلیلی برنامه‌های آن روزمان را تغییر دهیم؛ پس بیشتر ما باید «در زندگی روزانه خود» وفق پذیر، منعطف و تاب آور باشیم [۱].

به اعتقاد آقای جورج کورس نویسنده کتاب ارزشمند *The Innovator's Mindset*، یکی از هشت ویژگی طرزفکر نوآفرین (که در شکل زیر آمده است)، تاب آوری است.



^۳ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (سوره بقره، آیه ۱۵۵)

خودآزمایی در سنجش تاب آوری:

اگر بخواهیم بدانیم که چه اندازه در تاب آوری و انعطاف پذیری مهارت داریم، پرسش نامه‌های مختلفی برای کمک به ما وجود دارند [۲][۳]. برای نمونه در [۳]، پرسش‌هایی از جنس خودآزمایی و در حوزه‌های مختلفی از جمله ادراک (perception)، داشتن کنترل بر زندگی شخصی (getting a grip of one's life)، شکل دادن روابط موفق (forming relationships)، اعتماد به آینده (confidence in future)، گرایش به راهکارها و اهداف (orientation on solutions and aims)، سبک زندگی سالم (healthy lifestyle) و بالاخره خود کارآمدی (self efficacy) آمده است.

چگونه دانشجویانی تاب آور پرورش دهیم؟

از میان مطالب متعدد و مفید موجود در اینترنت (به عنوان نمونه [۴] و [۵] و [۶])، در اینجا به پنج توصیه جالب و عملیاتی از وبلاگ [۴] برای پرورش تاب آوری در دانش آموزان اشاره می‌کنیم:

۱. احساسات مثبت را ارتقا دهید.

۲. اهمیت تندرستی را آموزش دهید.

۳. هدف گذاری را تشویق کنید.

سعی کنید اهداف مشخص، قابل اندازه گیری، دست یافتنی، مرتبط و مقید به زمان (SMART: Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-Bound) باشند.

۴. مهارت‌های حل مسأله را توسعه دهید.

۵. شکرگزاری را تمرین کنید.

در پایان این یادداشت کوتاه، ده توصیه از [۷] درباره مدیریت استرس را در شکل زیر مرور و به خوانندگان محترم این یادداشت تماشای سخنرانی آقای دنیل لویتین [۸] را توصیه می‌کنم.

^۴ به خوانندگان محترم این یادداشت پیشنهاد می‌شود درباره مفهوم فوق العاده و بی نظیر «توکل به خدا» در اسلام و تفاوت‌های این مفهوم در جهان بینی توحیدی و مفهوم اعتماد به آینده در جهان بینی اومانیستی تفکر و مطالعه بفرمایند.

MANAGE STRESS WITH THESE 10 TIPS FOR RESILIENCY

THE BASICS

Sleep well, eat well and exercise
(as much as your schedule allows!)



COMPASSION

Be compassionate to others and to yourself. Research has shown that compassion might stimulate the vagus nerve, which lowers your blood pressure and heart rate, and makes people feel more at ease.



GRATITUDE

Being thankful and returning kindnesses can benefit your health. Take time to send a thank you note, or surprise someone by paying it forward. Gratitude is contagious!



LAUGH A LITTLE

Laughter triggers biological mechanisms that improve both your physical and mental health. If you're feeling brave try laughter yoga.



TAKE A DEEP BREATH

Take time to breathe, especially during an emergency situation or a busy day. Full, deep breaths help your brain fully process information.



UNPLUG

We constantly react to the technology around us as it beeps and vibrates and asks for our attention. Make a conscious decision to designate specific times to check and respond to email and text messages, especially during busy times.



RESTORE YOUR BRAIN & BODY

When you rest, even briefly, biological mechanisms begin to repair wear and tear on your brain and body. Consciously schedule time to do something you like every day, preferably something that makes you feel relaxed.



POSITIVE THOUGHTS

It's important to acknowledge negative feelings, but spending as little as 30 seconds a day focusing on something positive or happy can change your mood. When you're in a good mood, you're more likely to notice the good things happening around you.



SEEK OUT AWE

Feeling inspired – whether by a beautiful landscape or by an incredible person – makes you feel more connected to the people around you, and can increase satisfaction with your life and your desire to help others. Don't underestimate the power of goose bumps!



CONNECT WITH PEOPLE

Working with people you like and who inspire you helps you become resilient.



The Ottawa Hospital | L'Hôpital d'Ottawa



uOttawa
Faculté de médecine
Faculty of Medicine

ده توصیه برای مدیریت استرس [۷]

1. <https://careers.dept.shef.ac.uk/attributes/index.php/adapt-2/#:~:text=Being%20adaptable%20means%20you%20are,change%20on%20a%20regular%20basis.>, available online at 06-20-2022.
2. <https://careers.dept.shef.ac.uk/interactive/attributes/resilience/>, available online at 06-20-2022.
3. http://www.resilience-project.eu/uploads/media/self_evaluation_en.pdf, available online at 06-20-2022.
4. <https://blog.pearsoninternationalschools.com/five-ways-to-build-resilience-in-students/>, available online at 06-20-2022.
5. <https://www.edutopia.org/article/5-ways-build-resilience-students>, available online at 06-20-2022.
6. https://www.researchgate.net/publication/342134111_Building_Resilience_in_Engineering_Students_Rube_Goldberg_Machine_Massive_Challenge
7. <https://med.uottawa.ca/en/news/ten-tips-resiliency-help-you-through-holidays>, available online at 06-20-2022.
8. https://www.ted.com/talks/daniel_levitin_how_to_stay_calm_when_you_know_you_ll_be_stressed?referrer=playlist-talks_to_watch_before_a_job_in&language=en.