

# المرونة النفسية في مكان العمل

## المرونة النفسية

مهما كان مكان عملك، ستجد نفسك في نهاية المطاف في موقف يؤدي إلى الضغط النفسي. وتعد القدرة على التعافي والمرونة النفسية عنصرًا أساسيًا للتعامل مع هذا الضغط.

المرونة النفسية هي قدرة الشخص على التكيف والنمو بعد الأحداث العصيبة. عندما تواجه ظرفًا مؤسفًا أو انتكاسه في حياتك، هل يمكنك التكيف؟ تتجلى المرونة النفسية أيضًا عندما يختار الفرد مواصلة المسار عندما يكون هناك ضغط للاستسلام أو التوقف.

تعد المرونة النفسية ضرورية في مكان العمل للموظفين (والإدارة) للتعامل مع الأشخاص ولأو الأحداث داخل المنظمة، ومع الأحداث الخارجية التي تؤثر على المؤسسة. ويمكن أن تؤدي إلى زيادة الرضا الوظيفي، وتقليل التوتر، وزيادة السعادة، وزيادة الإنتاجية، ورفع الروح المعنوية والإبداع، وتقليل مرض الموظفين ومعدل استبدالهم.

## بناء المرونة النفسية – نصائح للموظفين

- الإيمان بقدرتك على مواجهة التحديات عند ظهورها يسمى بالكفاءة الذاتية. تتقبل بوضوح أنه ستكون هناك تحديات، لكنك تحافظ على إيمانك بأنه يمكنك التغلب عليها.
- ينظر الأشخاص المرنون نفسيًا إلى المشاكل كفرصة لإيجاد حلول جديدة في مكان العمل. وبدلاً من الخوف من المشاكل أو تجنبها، فإن الشخص الذي يتمتع بالقدرة على التعافي سيواجهها بشجاعة.
- إذا ارتكبت خطأ، فلا تلوم نفسك عليه. التعلم من الأخطاء والمضي قدماً سيبنيان مرونتك النفسية.
- يحدّد الموظفون المرنون، بشكل استباقي، المشاكل المحتملة ويتخذون الإجراءات اللازمة لمنع حدوثها. لا تنتظر حتى تحدث الكارثة قبل أن تعمل على إيجاد حل لها.
- بالنسبة للأشخاص المرنين نفسيًا، تكون ردود أفعال الآخرين فائقة القيمة. ويمكنك التجاوب من خلال تقديم حلول للمشاكل لزملائك في العمل.
- الاعتناء بالذات أمر مهم. احصل على قسط كافٍ من النوم، وتناول طعامًا صحيًا، ومارس التمارين الرياضية بانتظام إن أمكن.

## بناء المرونة النفسية – نصائح للمديرين

- حدد أكثر الضغوطات المتعلقة بالعمل تأثيرًا على موظفيك — ثم يمكنك وضع خطة مستهدفة لبناء ثقافة صحية ومرنة في مكان العمل.
- يمكن أن توفر برامج التدريب الرسمية على المرونة النفسية طرقًا مبتكرة وفعالة لتعزيز صحة الموظفين والأداء التنظيمي.
- تأكد من مشاركة أكبر عدد ممكن من مستويات الإدارة في برامج المرونة في مكان العمل.
- نادرًا ما يكون مجرد "الحديث" عن بناء ثقافة مرنة في مكان العمل كافيًا - فهذا الأمر يتطلب الالتزام بالدعم على مستوى الشركة وخطوط الاتصال المفتوحة.
- اسمح بتنفيذ جداول عمل مرنة حيثما أمكن ذلك.
- حاول تجنب الإدارة التفصيلية. امنح موظفيك فرصة أداء عملهم مع الشعور بالاستقلالية.

### التعلم من الأخطاء والمضي قدمًا سيبنيان مرونتك النفسية.

مهما كان دورك في مكان العمل، يمكن أن يكون لبناء المرونة النفسية فوائد متعددة. فهي تساعدك في الاستعداد لمواجهة التحديات والتجارب الجديدة خارج منطقة راحتك. وتمنحك شعورًا أفضل باحترام الذات. بل وتساعد في حل المشاكل. وقبل كل شيء، يمكن أن تساعدك على العمل بفعالية أثناء إدارة الضغوطات في مكان العمل.

إذا كنت تواجه صعوبة في التعافي من الضغوطات في حياتك، فكن شجاعًا واطلب المساعدة عند الحاجة. تحدث إلى موظفي الموارد البشرية لديك حول أنواع الدعم المتاحة لك داخل مؤسستك، أو فكر في مقابلة أخصائي صحة نفسية مرخص. واتباع الخطة والتعامل السليم، ستتعلم كيفية التعافي بشكل أفضل عندما تظهر المشكلة التالية.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة.



Optum