

# سازگاری شغلی

گردآوری: سمیه امینیان



به نام آفریدگار بی همتا

## **تا به امروز به این فکر کرده‌اید که سازگاری شغلی چیست؟ چرا سازگاری شغلی در موفقیت شغلی تأثیرگذار است و چگونه می‌توان به این مهارت دست پیدا کرد؟**

زندگی، چیزی جز تغییرات مداوم نیست! این جمله به حدود ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح برمی‌گردد، زمانی که یک فیلسوف یونانی، کل فلسفه زندگی را پیرامون این جمله گسترش داد و بر این باور بود که تطابق با تغییرات، عنصر اصلی انسان بودن است. این تغییرات در هر زمینه‌ای می‌تواند باشد، اما همان‌طور که گفته شد مهم سازگاری با آن است.

شاید دغدغه اصلی بسیاری از انسان‌ها سازگاری با شغل و یا محیطی که در آن مشغول به کار هستند، باشد. زیرا محیط کار، خانه دوم انسان است و این محیط هم‌چون محیط خانه باید نیازهای روحی و روانی افراد را برآورده کند.

در این صورت افراد ضمن کسب درآمد به ارتقای دانش حرفه‌ای خود پرداخته و صادقانه کار می‌کنند. این همان سازگاری شغلی است که نقش مهمی در افکار و اعمال افراد بازی می‌کند. در واقع سازگاری شغلی توانایی ایجاد تغییرات مثبت در طرز فکر و اعمال است، چه در جایگاه مدیر و یا کارمند باشید. قطعاً افراد زیادی روزهای اول کار، احساس ناراحتی و حتی استرس را تجربه کرده‌اند، اما به زمان نیاز دارند تا بتوانند از پس چالش‌های جدید برآیند. چه بسا، از این چالش‌ها با موفقیت عبور نکنند! پس امری کاملاً طبیعی است.

کافی است با اطلاعات و دانش کافی پیرامون این موضوع خودمان را بسنجیم تا مبادا با سرزنش خود یا دیگران روبه‌رو شویم.

اشتغال برای ادامه زندگی و بقای جامعه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. زندگی هر فرد از طریق کارکردن تامین می‌شود و خود کفائی هر کشور به میزان و نوع عملکرد شاغلین آن بستگی دارد. تحقیقات متعدد موبد این واقعیت هستند که اولاً با افزایش بیکاری، فساد شدت می‌یابد و ثانیاً اشتغال مناسب و رضایت شغلی موجب نشاط و شادابی انسان می‌گردد. در واقع محیط کار خانه دوم انسان است. پیداست که این

محیط همچون محیط خانه باید برآورنده حداقلی از نیازهای روحی و روانی افراد باشد تا ضمن کسب درآمد به ارتقای دانش حرفه ای خود پرداخته و صادقانه کارمی کنند.

سازگاری شغلی به معنای انکار خود و ارزش‌هایی که به آن پایبند هستیم، نیست؛ بلکه توصیف رفتارهایی است که به اجرای مطلوب وظایف افراد و نگرش مثبت به نقش کاری جدید می‌انجامد. سازگاری یعنی در عین حال که خود را با محیط و اطرافیانمان وفق می‌دهیم هویت خود را نیز حفظ کنیم.

در این تعریف ما خودمان هستیم با باورها و ارزش‌هایی که به آن پایبندیم، اما مهارت کنار آمدن با انسان‌ها و شرایط را نیز داریم.

معمولاً سازگاری شغلی به دنبال یکی از دو حالت کنش (فعال) یا واکنش (غیرفعال) حاصل می‌شود. در روش کنشی یا فعال سعی در تطابق محیط با فرد با روش‌هایی مثل تغییر ملزومات محیطی یا پاداش‌های موجود در محیط کار می‌شود و در روش واکنشی یا غیرفعال افراد سعی در تغییر خود و به عبارتی تطابق افراد با محیط دارند.

درواقع کسانی که می‌توانند با تغییرات به وجودآمده سازگاری داشته باشند به راحتی دلسرد نمی‌شوند و معمولاً خلاق‌تر از یک کارمند معمولی عمل می‌کنند. سازگاری بسیار مهم است؛ چراکه با پیشرفت تکنولوژی جدید، شرکت‌هایی که با «روش‌های قدیمی» ایجاد شده‌اند ممکن است در رقابت با بازیگران اصلی صنعت خود به مشکل بر بخورند. چراکه آن‌ها قدرت همسان سازی خود با محیط را ندارند و رفته‌رفته از بازار محو خواهند شد.

کارفرمایان به دنبال کارمندانی هستند که بتوانند مهارت‌های سازگاری قوی نشان دهند و انطباق‌پذیری و قابلیت رهبری داشته باشند. این مهارت به شما در استخدام نیز کمک خواهد کرد. اگر به انطباق‌پذیری باور داشته باشید، پس از مدتی خواهید دید این نگرش را در استخدام کارکنانتان هم اجرا کرده‌اید. در نتیجه تیمی منعطف و سازگار خواهید داشت

برای فهمیدن مفهوم سازگاری، تطبیق‌پذیری یا انطباق‌پذیری (Adaptability)، به تناقض‌های کاری توجه کنید. مثلاً یکی از تناقض‌هایی که در کار حرفه‌ای وجود دارد، این است که هر قدر شما بیشتر در کارتان خبره شوید، احتمال بیشتری دارد که در نقش دیگری به کار گرفته شوید و ترفیع رتبه بگیرید. تکیه بر تجاربی که در گذشته کسب کرده‌ایم، اهمیت بسیار زیادی در واکنش‌مان نسبت به چالش‌های غیرمنتظره آینده دارد. سازگاری توانایی منعطف باقی‌ماندن و جلورفتن با دید باز در مسیرتان، با قبول احتمال شکست یا موفقیت است.

در دنیایی که شرایط جدید و غیرمنتظره‌ای را برای مدیران، رهبران و کارمندان جهت هدایت کسب‌وکار به وجود می‌آورد، نیاز به سازگاری در محیط کاری، چه برای یادگیری و چه برای فراموش کردن عادات اشتباه، جهت رسیدن به موفقیت‌های آینده، حیاتی است. در این مطلب، درباره‌ی سازگاری، مهارت‌های ضروری برای تطبیق‌پذیری و نشانه‌های آن در افراد صحبت خواهیم کرد.



## تعریف سازگاری:

تطبیق‌پذیری یا سازگاری، مهارتی تعاملی است و به توانایی یادگیری سریع مهارت‌ها و رفتارهای جدید در پاسخ به شرایط متغیر، گفته می‌شود.

کارفرمایان معمولاً در هنگام استخدام نیروی کار جدید، به قابلیت سازگاری متقاضیان کار، توجه ویژه‌ای نشان می‌دهند. در توضیحات مشاغل نیز، به دلیل اهمیت این موضوع در توسعه و رشد شخص و گروه، معمولاً نام سازگاری ذکر می‌شود.

کسی که در محیط کار از خود سازگاری نشان می‌دهد، تغییرپذیری بیشتری دارد؛ و می‌تواند واکنش‌های مناسب‌تری را به شرایط نشان بدهد؛ حتی هنگامی که کارها آن‌طور که قرار بوده پیش نرفته‌اند. این افراد معمولاً چه تنها و چه در همراهی با تیمشان، عملکردی خیلی خوب دارند. از افراد در جایگاه‌های مدیریتی، انتظار می‌رود بدون دستورات پیچیده، شرایط غیرمعمول را مدیریت کنند. به همین دلیل، یک مدیر سازگار باید توانایی حل مشکلات را با سرعت زیاد داشته باشد. هنگامی که

تصمیمات سختی می‌گیرد، به قضاوتش اعتماد کند. همچنین باید توجه کند چیزی که در گذشته جواب داده است، شاید اثرش را از دست داده باشد و پاسخ مناسبی به مشکلات جدید یا حتی مشکلات مشابه قدیمی نباشد.

داشتن مهارت‌های سازگاری به این معناست که شما دید بازی دارید و مشتاق یادگیری چیزهای جدید هستید. چالش‌ها را می‌پذیرید و هرچه از دستتان برمی‌آید برای سازگاری با تغییرات محیط کار انجام می‌دهید.

به علاوه، تقویت توانایی تطبیق‌پذیری، می‌تواند به معنای تقویت دیگر مهارت‌های نرم و تعاملی، مثل مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های بین فردی باشد.

سازگاری در محیط کار به معنای توانایی تغییر در جهت موفقیت است. کارمندان در نقش یک رهبر غالباً مجبورند شرایطی غیرمعمول را مدیریت کنند. شرایطی که دستورالعمل‌های روشنی در آن وجود ندارد. آن‌ها باید یاد بگیرند که چگونه به قضاوت خود بی‌توجه باشند و در تصمیم‌گیری‌های دشوار اعتماد به نفس داشته باشند و به انطباق پذیری اهمیت بدهند.

اگر فردی هستید که به سرعت یاد می‌گیرید، یعنی می‌دانید چگونه سازگار شوید. شما می‌توانید با امتحان خود در شرایط مختلف، حل مساله مهارت‌های سازگاری کردن چیزهای جدید و به چالش کشیدن توانایی خود را پرورش دهید.

## تعریف مهارت‌های سازگاری

مهارت‌های سازگاری شامل توانایی فرد در سازگاری با تغییرات محیطی است. سازگاری در حرفه‌تان می‌تواند به معنای توانایی پاسخ سریع به ایده‌های در حال تغییر، مسئولیت‌ها، انتظارات، تمایلات، استراتژی‌ها و دیگر فرآیندهای کاری باشد.

سازگاری همچنین به معنای داشتن مهارت‌های نرم و تعاملی، مثل معاشرت، ارتباط، تفکر خلاق و مهارت‌های حل مساله است.

سازگاری در محیط کار، هنگام انجام پروژه‌ها، توسعه استراتژی‌ها و به‌کار بستن روش‌های مختلف جهت انجام‌رساندن وظایف، اهمیت دارد. با نشان دادن توانایی سازگاری‌تان به کارفرما، می‌توانید به او ثابت کنید چقدر برای انجام کارهای جدید و یادگیری مهارت‌های جدید، انگیزه دارید.

## نمونه‌هایی از مهارت‌های سازگاری

### ۱- مهارت‌های ارتباطی

یکی از موارد نشان‌دهنده تطبیق‌پذیری، توانایی برقراری ارتباط موثر با هم‌گروهی‌ها و مدیران است. درخواست روشن‌گری جهت درک واضح موضوعات، هنگام ارتباط با دیگران یا هنگام جست‌وجوی اطلاعات و منابع برای یک پروژه ناآشنا، انگیزه شما را برای یادگیری و تقاضای کمک، به رهبران تیم ثابت می‌کند. توانایی گوش دادن فعال و دیگر انواع ارتباطات غیرکلامی، مثل زبان بدن، به اندازه توانایی صحبت کردن، برای سازگاری اهمیت دارند. گوش دادن درست و مؤثر، نشان می‌دهد که حواستان سر جایش است؛ و آماده دریافت دستورات جدید هستید. همچنین، پرورش مهارت‌های غیرکلامی‌تان می‌تواند به مسیریابی تغییرات در روابط تیمی یا پویایی در محیط کار، کمک کند.

### ۲- مهارت‌های میان‌فردی

مهارت‌های میان‌فردی، به معنای ارتباط مؤثر با دیگران است و می‌تواند نقشی کلیدی در تطبیق‌پذیری‌تان ایفا کند. توانایی تعامل با دیگران به شکل سالم و مثبت، مانع سوءتفاهم هنگام نوبت‌های کاری می‌شود.

### ۳- مهارت حل مساله

سازگاری با تغییرات، می‌تواند تکیه زیادی روی مهارت‌های حل مسئله داشته باشد. شما می‌توانید از مهارت‌های حل مسئله جهت پیدا کردن راه‌حل‌های خلاقانه برای موضوعات چالش‌برانگیز استفاده کنید. همچنین ذهن باز شما به عنوان یک شخص با مهارت حل مسئله، باعث می‌شود که راه‌حل‌ها را مشاهده و تحلیل کنید. با این کار، مدیرتان متوجه اشتیاق شما برای سازگاری و پیشرفت در مسیر حل مسئله می‌شود.

### ۴- مهارت تفکر خلاقانه و استراتژیک

سازگاری به تفکر خلاق و توانایی تفکر استراتژیک نیاز دارد. برای مثال، پرورش ایده‌های جدید برای بازاریابی کالا، پیدا کردن راه‌هایی جهت تطبیق با بازار در حال تغییر و به کار بردن روش‌هایی جهت پیشرفت و پرورش استراتژی‌های جدید، همگی می‌توانند سبب بهبود توانایی تطبیق‌پذیری شما شوند.

#### ۵-مهارت کار تیمی

قابلیت کار تیمی جهت سازگاری با شخصیت‌های مختلف کاری، ضروری است. همکاران شما افرادی با مهارت‌ها، پیش‌زمینه و تجاربی متفاوت هستند. قابلیت کار تیمی با افراد متمایز و سروکارداشتن با مناقشات، نظرات متفاوت و دیگر مشکلات بالقوه محیط کار، می‌تواند سبب بهبود تطبیق‌پذیری تان در یک محیط گروهی شوند.

#### ۶-مهارت های سازمانی:

کارهای سازمانی جنبه‌های متفاوتی دارند که داشتن مهارت در آن‌ها، زمینه را برای پرورش مهارت‌های تطبیق‌پذیری تان، فراهم می‌کنند. وقتی که محیط کاری، کاغذبازی و دیگر جنبه‌های شغلی تان سازمان‌یافته باشند، می‌توانید به شکل بهتری برای تغییرات در محیط کار آماده شوید.





## ۵ دلیل که نشان می دهد تطبیق پذیری و سازگاری باعث موفقیت

### شما می شود

برای دستیابی به موفقیت های بیشتر، باید یاد بگیرید که منعطف باشید. در این بخش راجع به ۵ دلیل صحبت می کنیم که نشان می دهند منعطف بودن، چگونه باعث موفقیت بیشتر شما می شود:

#### -سازگاری اعتماد به نفس را افزایش می دهد

هنگامی که به تغییرات واکنش نشان می دهید، تغییری در عملکرد خود نیز حس خواهید کرد. در برخورد با حوادث غیرمنتظره، واکنش آرام تری خواهید داشت. اطمینان خاطر خواهید داشت که می توانید هر کاری را در آینده خوب پیش ببرید.

#### -مهارت های رهبری تان ارتقا می یابد

همه انسان ها به خوبی با تغییرات کنار نمی آیند. وقتی شما به بقیه نشان می دهید که تا چه حد نسبت به اتفاقات پیش بینی نشده سازگاری دارید، در ذهن بقیه تبدیل به رهبری می شوید که ارزش پیروی کردن دارد.

#### -سریع تر تصمیم می گیرید

وقتی همه چیز به سرعت در حال تغییر است، برای حفظ هماهنگی و رقابت، مجبور خواهید بود که تصمیمات سریعی بگیرید. هر چه تصمیمات بیشتری بگیرید، قدرت تصمیم گیری شما بهتر خواهد شد. این هم چنین شما را قادر می سازد تا اقدامات اصلاحی را نیز سریع تر انجام دهید و سازگاری بیشتری داشته باشید.

#### -ارزش و اعتبار شما در کسب و کار بیشتر خواهد شد

منعطف بودن و سازگاری به این معنی است که شما انسان به روزی هستید. هم چنین از آن چه نیازمند تغییر است، اطلاع دارید. به علاوه، نوع روشی که شما با آن به تغییرات پاسخ می دهید، می تواند تبدیل به یک نقطه قوت در شما شود. همین موضوع باعث بالارفتن ارزش کاری که انجام می دهید و هم چنین ارزش خود شما می شود.

-سازگاری باعث می‌شود با استرس کمتری بر سختی‌ها غلبه کنید  
سروکار داشتن با تغییرات، برای اکثر مردم تجربه پراسترسی است. وقتی شما منعطف باشید، راحت‌تر به  
اتفاقات ناگهانی و غیرمنتظره عادت می‌کنید. این باعث می‌شود که با چنین وقایعی راحت‌تر کنار بیایید؛ چرا  
که می‌دانید چه کارهایی را لازم است انجام دهید.

## ۱۹-نشانه‌ی سازگاری یا وفق‌پذیری در افراد:

در حال حاضر نیاز به سازگاری یا وفق‌پذیری بیشتر از همیشه احساس می‌شود. مرز بین شکست  
و موفقیت، رشد و رکود و تجارت و ورشکستگی را می‌شود در توانایی مردم، گروه‌ها و سازمان‌ها  
برای منطبق‌شدن با تغییرات محیطی، ادامه‌دادن و اجتناب از فرسودگی شغلی دانست. در  
ادامه ۱۹ ویژگی برای افراد وفق‌پذیر بیان شده‌است.

### ۱- مشتاق کسب تجربه

برای سازگاری باید تغییرات را بپذیرید؛ یعنی باید اراده، تحمل احساسی، قدرت ذهنی و  
راهنمایی معنوی داشته باشید. نه تنها باید با بلا تکلیفی رودررو شوید، بلکه ضربه‌ای به آن بزنید و  
به راه‌تان ادامه دهید.

### ۲- دیدن فرصت‌ها در شرایط سخت

سازگاری و وفق‌پذیری یعنی رشد و تغییر؛ برای تغییر باید اشتباهاتتان را بپذیرید و با باور درست  
و جدید منطبق شوید. اگر این کار را نکنید، متوقف خواهید شد.  
نه تنها افراد بلکه سازمان‌ها نیز با این موضوع درگیر هستند؛ عادت‌هایی وجود دارند که موفقیت‌های گذشته  
را رقم زده‌اند اما این سؤال پیش می‌آید که آیا در آینده نیز برای ما موفقیت می‌آورند یا خیر؟

### ۳- زیرکی و کاردانی

می‌توانید منابع فردی را بپذیرید اما ابتکارش را نه. افرادی که سازگاری دارند، به جای این که درگیر پیدا کردن  
راه‌حل شوند، برای وقتی که نقشه الف کار نمی‌کند، نقشه جایگزین دارند.

#### ۴- آینده نگری

افرادی که سازگاری یا وفق‌پذیری دارند، همیشه منتظر فرصت و راهی برای پیشرفت‌اند. آن‌ها در جست‌وجوی فرصتی‌اند که با تلنگرهای کوچک، چیزهای معمولی را تبدیل به نتایجی خارق‌العاده کنند، زیرا وابسته به یک راه‌حل همیشگی نیستند.

#### ۵- گلایه نکردن

اگر نتوانند تصمیمی را عوض کنند، خودشان را انطباق می‌دهند و می‌گذرند.

#### ۶- حرف زدن با خود

وقتی فشار خون‌شان بالا می‌رود، دندان‌هایشان را به هم فشار می‌دهند و دست‌هایشان را مشت می‌کنند، ذهنشان را به سمت حرف‌زدن با خودشان سوق می‌دهند. حرف‌زدن مثبت با خودتان یکی از بهترین عاداتی است که می‌توانید یاد بگیرید. به همان اندازه خودگویی‌های منفی می‌تواند ما را دچار عوارض جسمی و روان‌شناختی کند.

#### ۷- مقصر ندانستن دیگران

آن‌ها قربانی تأثیرات خارجی نیستند زیرا کنشگرند. برای منطبق‌شدن با چیزی جدید باید از قدیمی‌ها صرف‌نظر کنید. افراد وفق‌پذیر بی‌دلیل کینه‌ورزی نمی‌کنند و از مقصربودن فراری نیستند. در عوض، درک و گذشت می‌کنند.

#### ۸- بدنبال شهرت نبودن

در مرکز توجه بودن برایشان اهمیتی ندارد زیرا می‌دانند گذراست. به جای هدردادن وقت روی موضوعات موقتی، تمرکزشان را روی مانع بعدی می‌گذارند تا جلوتر حرکت کنند و وقتی بقیه پا به میدان می‌گذارند، آن‌ها به چالش بعدی رفته‌اند.

## ۹- کنجکاوی

بدون کنجکاوی، وفق‌پذیری و سازگاری وجود ندارد. افراد وفق‌پذیر مدام در حال یادگیری‌اند. کنجکاوی باعث رشد می‌شود و برخلاف قدرت اراده‌تان شما را به جلو می‌برد.

حتماً به افرادی برخوردیده‌اید که با تغییر اوضاع مشوش می‌شوند و همیشه دوست دارند همه‌چیز ثابت و یکنواخت پیش برود. آن‌ها از تفاوت در محیط می‌ترسند. اگر می‌دانید که چگونه می‌توانید به‌خوبی انطباق‌پذیری را یاد بگیرید و با شرایط متنوع سازگار شوید، پس «تفاوت» شما را مانند دیگران نمی‌ترساند. هر چیزی که قابل توجه باشد شما را کنجکاو می‌کند و وقتی کنجکاو شدید، می‌خواهید تحقیق کنید. شما از ایده‌ها، پیشنهاد یا انتقاد سازنده نمی‌هراسید.

## ۱۰- مطلع بودن

اگر می‌خواهید نسبت به تغییرات انعطاف داشته باشید، باید بدانید که با چه چیزی باید منطبق شوید و چرا اهمیت دارد. ارتباطات، قلب همه‌ی کارهایی است که انجام می‌دهیم و افراد وفق‌پذیر چگونگی تأثیر کلمات، لحن و زبان بدن روی دیگران را می‌دانند. پس به همین دلیل است که با توجه به شخصیت افراد با آن‌ها برخورد می‌کنند.

## ۱۱- دیدن منظومه

منظور منظومه کهکشان‌ها و ستاره‌ها نیست! منظور این است که به جای چند درخت، کل جنگل را می‌بینند. افراد وفق‌پذیر لازم است کل نگر باشند و گرنه مجموعه بسترهایی را که براساس آن‌ها برای سازگاری تصمیم‌گیری می‌کنند از دست می‌دهند.



## ۱۲- بازنگهداشتن ذهن

اگر به نظرات دیگران گوش ندهید، به تفکر خودتان محدود خواهید شد و در نتیجه فرصت کمتری برای سازگاری با چیزهای جدید پیدا خواهید کرد. هر چقدر ایده‌های بیشتری داشته باشید، انتخاب‌های بیشتری برای تغییر خواهید داشت.

## ۱۳- دانستن خواسته‌ها

تصمیم به تغییر یا حتی ثابت ماندن کار راحتی نیست. انتخاب منطبق شدن با چیزی جدید و کنار گذاشتن چیزهای قدیمی نیاز به درک عمیقی از ارزش‌های شخصی دارد. دانستن این که چه چیزی برای تان مهم است و چه چیزی نیست! خود شناسی این در مسیر سازگاری متقاعدتان می‌کند.

## ۱۴- دور انداختن اطلاعات قدیمی

افرادی که قادر به وفق پذیری نیستند ممکن است مجموعه دانش و اطلاعات ویژه‌ای را بیاموزند و حتی اغلب در به‌کارگیری آن دانش نیز بسیار خوب عمل کنند. اما زمانی که با چالش در آن چه که آموخته‌اند روبه‌رو می‌شوند، از پذیرفتن آن امتناع می‌کنند.

اگر قادر به تغییر دادن آن چه که پیش از این پذیرفته‌اید هستید یا حتی می‌توانید عملکرد و افکار تان را مطابق با دانش نوین بازنویسی کنید، این یک نشانه بزرگ برای آن است که شما روبه‌پیشرفت هستید.

## ۱۵- تصمیم برای به پایان نرساندن تمام کارها

این تصور که اگر از زیر کار شانه خالی کنید هرگز موفق نمی‌شوید، بسیار عمیق در کسب‌وکار ریشه دوانده است. تصمیم‌گیری با ۱۰۰٪ اطلاعاتی که نیاز دارید، بسیار دشوار است و بهترین کاری که اغلب می‌توان انجام داد استفاده از داده‌هایی است که تا آن زمان به دست آورده‌اید.

پس از آن، گزینه پیش‌رو، کمک گرفتن است. افرادی که سازگاری دارند، این حقیقت را می‌پذیرند و آگاه هستند که گاه ممکن است عملکردشان منجر به شکست شود. آنان بهترین عملکرد خود را ارائه می‌دهند و هرگز انرژی خود را برای نجات یک کشتی به گل نشسته هدر نمی‌دهند. در این میان اگر فرصتی بهتر پیش‌آمد آن‌ها قادر خواهند بود تا پروژه فعلی را تعطیل یا جایگزین کنند.

## ۱۶- طفره نرفتن از انجام کارها

به کاربردن دانش و تجربیات پیشین برای حل مسائل طبیعی است. حتی انجام این کار توصیه نیز می‌شود. اگر این پرسش در ذهن شما شکل بگیرد که «آن گاه چه خواهد شد؟» و نتوانستید برای آن پاسخی بیابید، دال بر وجود یک نشانه است و آن این است که روش‌ها و داده‌های پیشین آنقدر موفقیت‌آمیز بوده‌اند که منجر می‌شوند شما از تصور خودتان در شرایطی که هرگز تجربه نکرده‌اید خودداری کنید. این احتمال وجود دارد که شما هنوز قادر به سنجش مزایا و معایب موقعیت‌هایی که برایتان رخ نداده است نیستید.

## ۱۷- مودبانه صحبت کردن

افرادی که سازگاری دارند، از عقاید امروز خود دفاع می‌کنند. اما این را نیز می‌دانند که دانای کل نیستند. آن‌ها برای تعیین کردن این که مجموعه داده‌های فعلی‌شان ارزش حفظ کردن دارند یا خیر، از دیگران سؤال می‌پرسند و نظرات آنان را می‌شنوند.

آن‌ها به خاطر پیشنهاد به کارگیری مفاهیم جدید از دست دیگران عصبانی نمی‌شوند و اگر یک رقابت را ببازند آن را با احترام رها کرده و حتی از برنده رمز موفقیتش را جویا می‌شوند.

## ۱۸- به روز و مطلع بودن

افراد با سازگاری و وفق‌پذیری کم در دورهمی با دوستان و همکاران قدیمی حرف زیادی برای گفتن ندارند. زیرا آن‌ها کار یا دستاورد جدیدی برای تعریف کردن نخواهند داشت. اگر بتوانید به‌طور مکرر پیشرفت را تقسیم کنید یا دیگران را با دستاوردهای جدید، پیگیری‌ها یا داستان‌های جذاب شگفت‌زده کنید، سازگاری و وفق‌پذیری شما احتمالاً زیاد است.

## ۱۹- در حال جستجو

انسان‌ها تمایل دارند تا با کسانی در ارتباط باشند که با آن‌ها اعتقادات، علایق و رفتارهای مشابه دارند. بنابراین افراد وفق‌پذیر، افرادی هستند که دوستان و همکارانشان همیشه در حال جستجو هستند، از فرصت‌های جدید استفاده کرده و آخرین خبرهایی را که دریافت کرده‌اند به اشتراک می‌گذارند. این افراد از سرگرمی‌ها و برنامه روزانه بسیار متنوعی لذت می‌برند.

## سازگاری یک مهارت اساسی برای رهبری

تحقیقاتی که توسط یکی از شرکت های مدیریتی انجام شده نشان داد که تغییرات دنیای کسب و کار، توسط گرایش های بسیار بزرگ جهانی هدایت می شوند. نیروهای پیشرو و مربوط به اقتصاد کلان هستند که به جهان امروز شکل می دهند. با توجه به داده هایی که این شرکت از مدیران رده بالای کسب و کارهای متفاوت جمع آوری کرده بود، مشخص شد که سازگاری یکی از پنج مهارت اصلی برای موفقیت در آینده است. همه ما می توانیم از سازگاری با شرایط بهره ببریم اما در دنیایی که مدام در حال تغییر است، این موضوع برای رهبران و مدیران، اهمیت خیلی بیشتری دارد. در حالی که آن ها از کارمندی، سرپرستی و سوپروایزری به سمت های مدیریتی رده متوسط و سپس به نقش های رده بالاتر دست می یابند، باید توانایی سازگاری با شرایط و سمت جدید را داشته باشند.

هرچه بیشتر در یک سازمان به پیشرفت ادامه بدهید، نقش های رهبری پیچیده تر می شود و نیاز بیشتر به مهارت های تأثیرگذاری و ترغیب کردن را حس می کنید.

همچنین هرچه رده یک رهبر افزایش می یابد، آن ها باید تفویض اختیار و به وجود آوردن اتحاد استراتژیک و رها کردن بعضی عادات و مهارت هایی که در شغل های قدیمی آن ها را به موفقیت رسانده است؛ را بهتر یاد بگیرند و آن ها را تمرین کنند.

## راه های مؤثر برای بهبود مهارت سازگاری در محیط کار

اگرچه مسیر هر رهبری برای رشد و تربیت مهارت سازگاری اش منحصر به فرد است و با توانایی های شخصی و حوزه فعالیتش رابطه مستقیم دارد، نکاتی کلیدی وجود دارند که با رعایت آن ها، می توانید مهارت های تطبیق پذیری تان را در محیط کار بهبود بخشید.

### ۱- از تغییرات محیطی آگاه باشید

یک روش کلیدی که می تواند به شما در پرورش توانایی سازگاری کمک کند، باخبر بودن از تمام تغییرات مرتبط شغلی، در محیط کار است. برای مثال، باید میزان بودجه جدیدی را که تیم اقتصادی کسب و کارتان به پروژه شما اختصاص داده اند بدانید تا از محدودیت های تهدید کننده پروژه باخبر باشید.

همچنین باید برای کمترین آسیب در مقابل تغییرات، از سیاست ها، سازوکارها و دیگر فرآیندهای اجرایی در محیط کاری، اطلاع داشته باشید.



## ۲- طرز فکر منعطف خود را پرورش دهید .

سازگاری همچنین به معنای اشتیاق برای یادگیری و امتحان چیزهای جدید است. با پرورش ذهنیت منعطف، می‌تواند تأثیر مثبتی روی توانایی‌تان برای قبول چالش‌های نو، پیدا کردن فرصت‌ها برای پرورش دانسته‌هایتان و همکاری‌تان در پروژه‌های جدید داشته باشد. اشتیاق و انگیزه‌تان برای پیشرفت در مهارت‌هایی که دارید، به کارفرمای شما، تعهدتان نسبت به رشد حرفه‌ای را نشان می‌دهد.

## ۳- برای خودتان هدف تعیین کنید.

روش دیگری که به شما در بهبود سازگاری کمک می‌کند، هدفگذاری است. برای مثال، اگر فکر می‌کنید که در ارتباطات غیرکلامی‌تان ضعف دارید، یا هنگامی که انتظار می‌رود وظایف چالش‌برانگیزی را به پایان برسانید ولی شما وقت تلف می‌کنید، شاید بهتر باشد که هدفی تعیین کنید تا روی هرکدام از جنبه‌های مهارتی خود کار کنید. در نتیجه این کار، می‌توانید توانایی کلی خود را برای سازگاری با تغییرات در محیط کار، بهبود ببخشید.



## ۴- یاد بگیرید که به تغییر اذعان و آن را قبول کنید.

در هنگام وقوع تغییر به خود فرصت قبول کردن بدهید. این بسیار مفید است. اذعان به تغییرات در حرفه شما، می‌تواند در آماده‌سازی و تطبیقتان برای شرایط مختلف، کمکتان کند. به‌علاوه، یادگیری مشتاقانه، قبول کردن تغییر، یک قدم روبه‌جلوی بسیار مفید جهت شناخت موقعیت‌هایی است که در آن‌ها به سازگاری بیشتری نیاز دارید و به دنبال تغییرات هموارتری هستید.



## ۵- از دیگران نظر بخواهید.

همان‌طور که در حرفه خود پیشرفت می‌کنید، خوب است که از دیگران نظر یا از مدیرانتان بخواهید که از شما انتقاد سازنده کنند. این کار به شما در بهبود مهارت‌های ضعیف‌ترتان کمک می‌کند. انتقاد سازنده و مثبت، می‌تواند برای تعیین اهداف و رسیدن به موفقیت در حرفه‌تان، مفید باشد و به سازگاری شما کمک کند.

## ۶- دلگرم باشید؛ اما برای پیشرفت، از تغییر استقبال کنید.

رهبران باید از هرگونه تفاوت بین عملکرد واقعی و عملکرد ایده‌آل اطلاع داشته باشند. این موضوع شناخت لازم برای تغییر رفتار را به آن‌ها می‌دهد. خودآگاهی با اعتماد به نفس باید در تعادل باشد. بدون آخری، آگاهی از نیازهای پیشرفت می‌تواند دلسردکننده به نظر بیاید. از سوی دیگر، رهبرانی با اعتماد به نفس بیش‌ازاندازه، احتمالاً اهمیت پیشرفت و گرفتن بازخورد را نادیده یا دست‌کم می‌گیرند.

## ۷- روی پیشرفت تمرکز کنید، نه روی اثبات خودتان.

هدف‌گرایی، مشخص می‌کند که در طول انجام یک کار، تمرکزمان بیشتر روی یادگیری جهت انجام بهتر آن کار است یا اجتناب از خطا برای تحت تأثیر قراردادن دیگران. اگرچه معمولاً در ناخودآگاه، هدف‌گرایی مان تأثیر بسیار زیادی را روی درک نکات و یادگیری از تجربیمان دارد. رهبرانی که به یادگیری گرایش دارند، چالش‌ها را به‌عنوان فرصتی جهت پیشرفت می‌بینند.

## ۸- روی طرز فکر تان کار کنید.

توانایی فراشناختی، قابلیت فکر کردن در مورد روش فکر کردنمان است و برای به حداکثر رساندن یادگیری، الزامی است. با آغوش باز پذیرفتن بازخوردها و فکر کردن در مورد آن‌ها، عاملی کلیدی برای یادگرفتن درس‌های مهم از تجربه‌هایمان است. رهبران باید بدانند که واکنش و فکر کردن به هرگونه بازخوردی، برای یادگیری سودمند نیست. فکر کردن مناسب در مورد خودتان باید با دید باز، مثبت‌اندیشی و یادگیری با چشم‌انداز هدف‌گرایی باشد.

## ۹- با دقت تمرین کنید، نه بی خیالی.

متخصصان، راه و روشی محتاطانه‌تر را هنگام به‌کارگرفتن آموخته‌های جدیدشان جهت بهبود عملکرد، در پیش می‌گیرند. برای مثال، آن‌ها از استراتژی‌هایی مثل هدفگذاری بهره بیشتری می‌برند و اهداف ویژه را برای این که «چطور» می‌توانند عملکردشان را بهبود ببخشند به کار می‌گیرند. همچنین آن‌ها به این که «کدام» عملکردشان را برای پیشرفت هدفگذاری کرده‌اند، توجه می‌کنند.

## ۱۰- انگیزه خود را تعریف کنید.

تغییر برای اکثر افراد آسان نیست، به‌خصوص اگر اوضاع فعلی، نامناسب و نظم جدید جهانی، از بی‌اطمینانی لبریز باشد. جف باس مدیر سابق نیروی دریایی پیشنهاد می‌کند که ابتدا انگیزه خود را برای تغییرات، تغییر دهید. به‌جای استفاده از عبارات ناخوشایند و منفی، یا «من باید این کار را انجام دهم، زیرا مدیرم این را می‌خواهد»، دیدگاهی را پیدا کنید که برایتان الهام‌بخش باشد.

به‌عنوان مثال، اگر به‌دنبال روش‌های باشید که توانایی‌هایتان را تقویت کنید، این اتفاق، فرصتی عالی است تا چگونگی پذیرش و انعطاف‌پذیری بیشتر را در محل کار بیاموزید.

آیا بازاریابی، جست‌وجوی شغلی بهتری را برای شما به دنبال دارد؟ این، می‌تواند فرصتی برای یادگیری مهارت جدیدی باشد که قادر است جاه‌طلبی‌های شما را بیشتر کند؛ همچنین تغییر در ساختار، مدیریت یا موقعیت مکانی شما، می‌تواند روابط جدیدی را برایتان ایجاد کند که به‌دنبالش هستید، و یا در شبکه‌سازی و برقراری روابط دوستانه کمکتان کند.

اولین قدم اساسی برای موفقیت در سازگاری شغلی یافتن انگیزه‌ای است که سازگاری شغلی را برای شما راحت‌تر می‌کند.

## ۱۱- به مشاهده و یادگیری پردازید.

هر فرد موفق، از اطرافیان خود مانند همکاران، خانواده، دوستان یا مربیان چیزهایی را یاد گرفته است. میلیون‌ها نفری که در شبکه اجتماعی یوتیوب از خودشان فیلم‌های آموزشی می‌گذارند، گواهی بر این واقعیت هستند که وقتی آسان‌تر یاد می‌گیرید که بتوانید شخصی را مشاهده کنید که قبلاً آن کار خاص را انجام داده باشد.

اگر همکاران سریع‌تر از شما از نردبان ترقی شرکت بالا رفته، حتی اگر برای ترفیع‌هایی که گرفته، دفتر کارش را جابه‌جا کرده است، چگونگی سازگاری شغلی او را با این نقش‌های جدید مشاهده کنید. نگرش او چیست؟ چگونه او آماده این تغییرات می‌شود؟ چگونه با اطرافیان ارتباط برقرار می‌کند؟ از تلاش‌های مثبت او بیاموزید و بکوشید تا آن‌ها را در کارهای روزمره خود بگنجانید.

مشاهده دیگران همچنین می‌تواند در برخورد با مشتری رقبا و حتی مدیرتان به شما کمک کند؛ مانند ورزشکارانی که فیلم بازی رقبایشان را می‌بینند، دانستن اینکه شخص دیگری در موقعیت‌های معین چگونه

فکر و عمل می‌کند، می‌تواند به شما کمک کند تا برای تغییرات و چالش‌ها آماده شوید. این آماده‌سازی پیشرفته، به شما این امکان را می‌دهد که با مشکلات یا چالش‌های ناگهانی، سریع‌تر سازگار شوید.

## ۱۲- سوال کنید

علاوه بر مشاهده، با سؤال کردن نیز می‌آموزیم. وقتی تغییرات بزرگی در محل کار اتفاق می‌افتند (از جمله، تغییر ساختار یا اضافه‌شدن سیستم کاملاً جدید رایانه‌ای)، به وجود آمدن دلهره یا سردرگمی درک‌شدنی است. تنها راه مبارزه با آن، سؤال کردن است تا بتوانید تمام تغییرات صورت‌گرفته را به‌طور کامل درک کنید. کار تیمی نیز به سازگاری شغلی کمک می‌کند. برخی از موارد را از همکارانتان سؤال کنید، زیرا شاید آن‌ها برخی از جنبه‌های تغییر را بهتر از شما درک کرده باشند. ممکن است دوستان شما نیز در سایر بخش‌ها به اطلاعات مختلفی دسترسی داشته باشند. هرچقدر دانش بیشتری داشته باشید، بهتر می‌توانید به سیستم جدید انتقال یابید و با آن سازگار شوید.

## ۱۳- راه حل‌های جایگزین پیدا کنید

افرادی که فقط یک راه برای انجام کارها دارند، در کارشان پیشرفت نخواهند کرد. استفاده از دانش و خلاقیت در یافتن راه‌حل‌های جایگزین برای یک مسئله، برای کارفرما یا مدیرتان بسیار باارزش است. آن‌ها برای کسی که با رد شدن احتمالی نخستین ایده خود دل‌سرد نمی‌شوند و بلافاصله اندیشه دیگری را ارائه می‌دهند، بسیار ارزش قائل هستند. اگر به دنبال آن هستید که در سازمانی استخدام شوید، این اقدام نشان‌گر سازگاری شغلی شما با محیط و کار تیمی است؛ همچنین این اقدام، روش مفیدی برای جذب مشتری محسوب می‌شود. فرض کنید که برای تبلیغ محصولاتتان ایده‌ای دارید؛ همیشه این احتمال وجود دارد که اولین اقدام شما، مؤثر نباشد. داشتن گزینه‌ای اضافی، یک مهارت مذاکره است و نشان می‌دهد که می‌توانید با نیازها یا ترجیحات مشتری سازگار شوید.

## ۱۴- انتقال را آسان کنید

اقدامات درمورد کاهش هزینه‌ها، ادغام و تملک، همه می‌توانند نقش جدیدی را در شغل شما ایجاد کنند. این ناامیدکننده است که به‌طور ناگهانی، حجم کاری بیشتری داشته باشید یا به بخشی منتقل شوید که در آن تجربه کمی دارید؛ حتی ممکن است که در کل، تهدید از دست دادن شغل‌تان نیز وجود داشته باشد. با وجود میل به حفظ موقعیت قبلی و خواستن شغل قدیمی‌تان، باید با جریان پیش بروید. این موقعیت بسیار مهم است، زیرا می‌توانید به مدیرتان نشان دهید که در فشار کاری بالا، چگونه می‌توانید عملکرد خوبی

داشته باشید و با محیط جدید سازگار شوید. ابتکار عمل خود را در یادگیری نقش جدید به مدیرتان نشان دهید و از مهارت‌های سازمانی و مدیریت زمان استفاده کنید و به مسئولیت‌های اضافی چنگ بزنید.

## ۱۵- آرام و با اعتماد به نفس بمانید

وقتی در محل کار مشکلاتی به وجود می‌آیند، نگرش شما می‌تواند به اندازه اقداماتان مهم باشد. آرام و آماده باشید تا سریع و مطمئن تصمیم‌گیری کنید. چگونگی غلبه بر موانع، مدیرتان را تحت تأثیر قرار خواهد داد. تمرکز بر راه‌حل‌ها، بدون ترساندن یا شکایت همکاران و زیردستانتان نیز تأثیر مطلوبی خواهد داشت. اعتماد به نفس و انطباق‌پذیری در رویارویی با مشکلات، هر دو جنبه مهم رهبر خوب بودن محسوب می‌شوند و به کارکنان شما الهام می‌بخشند که همچنان آرام و متمرکز بمانند.

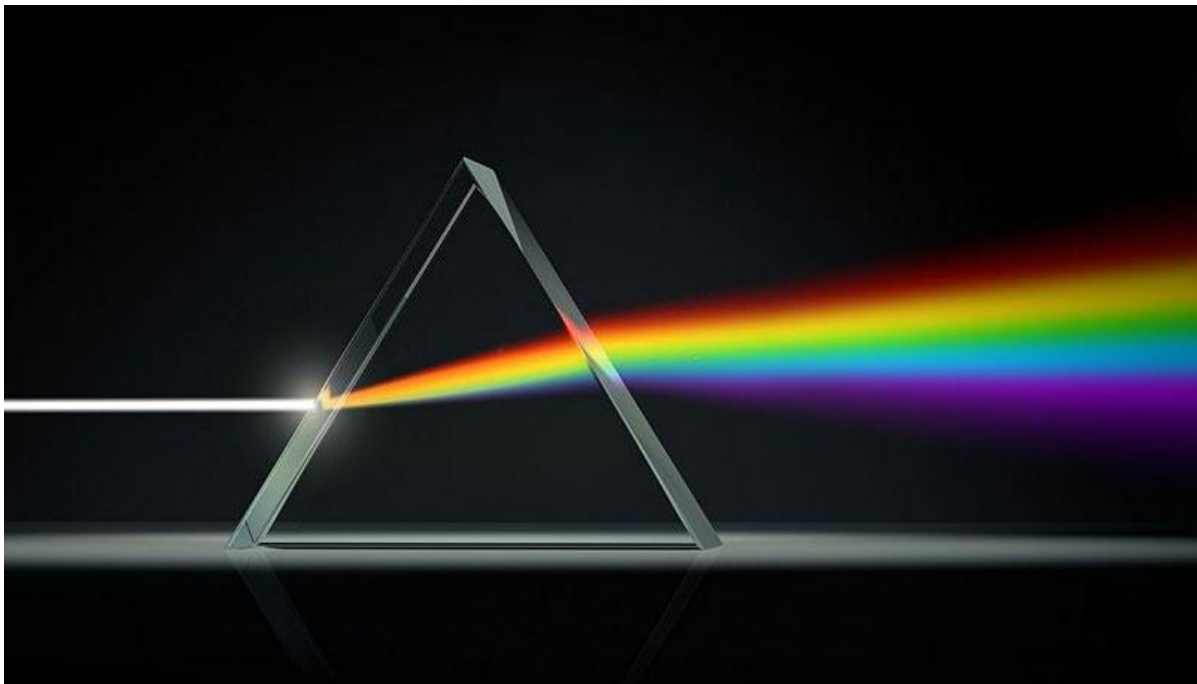
## ۱۶- مهارت‌های جدیدی کسب نمایید

از هر فرصتی استفاده کنید تا مهارت‌های جدید در شغل‌تان به دست آورید؛ این امر می‌تواند این موارد را در بر بگیرد: برگزاری دوره‌های آموزشی ارائه‌شده، درخواست مجوز برای نشست‌ها در جلسات اضافی در زمینه کسب اطلاعات بیشتر در مورد تکنیک‌های فروش موفق یا بازاریابی، یا انجام کار تدریس یا مربی‌گری. هر دانشی که انتخاب کنید، می‌تواند به شما کمک کند تا با تغییرات پیش‌رو سازگار شوید و همچنین مدیران، شما را به‌عنوان گزینه‌هایی بهتر برای ارتقای شغلی در نظر بگیرند. یادگیری مادام‌العمر بخش مهمی از استراتژی‌های توسعه شغل به شمار می‌آید. به دست آوردن دانش و مهارت در موضوعات و صنایع دیگر، می‌تواند چشم‌انداز متفاوتی را ارائه دهد که الهام‌بخش نوآوری بی‌نظیری است؛ شکل مهمی از سازگاری شغلی که به شما کمک می‌کند تا در رقابت‌ها پیروز شوید.

## ۱۷- اهداف کوچکتر تعیین کنید

هدفگذاری نقش مهمی در افزایش سازگاری شغلی دارد. تعیین پروژه‌ای ناگهانی با ضرب‌الاجلی کوتاه یا ایجاد سیستم حسابداری جدید که باعث تغییر هر یک از جنبه‌های کاری شما می‌شود، می‌تواند چالش بزرگی را در زندگی روزمره‌تان ایجاد کند. وقتی فقط در حالت کلی به حجم زیاد کارتان نگاه می‌کنید، و به این فکر می‌کنید که به طور مثال چندین ماه طول می‌کشند تا فرایند جدیدی را در حسابداری به‌طور کامل ادغام کنید سازگاری شغلی دشوار است.

کلید حل این مشکل، تجزیه و تقسیم آن به وظایف کوچک‌تر است. پذیرش چالشی بزرگ آسان‌تر است، وقتی که لیست منظمی برای انجام کارهایتان داشته باشید که اهدافی را برای کار در اختیارتان قرار می‌دهد که دست‌یافتنی هستند. انجام هر یک از موارد آن لیست، رضایت‌بخش است و به شما کمک می‌کند تا هنگام انجام کاری که در ابتدا دلهره‌آور به نظر می‌رسید، آرام و متمرکز باشید.



## ۱۸- برعکسش را بیابید

هیچ‌کس به‌واقع نمی‌خواهد که جمله‌ای مانند «مثبت فکر کنید!» را بشنود، وقتی کسی مشتری ندارد یا استراتژی‌های بازاریابی‌اش به بن‌بست رسیده‌اند؛ با وجود این، یافتن وارونگی در فاجعه، بهترین راه برای پیشروی محسوب می‌شود. تلاش کنید تا فاصله‌ای را به وجود آورید و مشکل را به‌صورت عینی مشاهده کنید.

بسیاری از افراد موفق، از شکست به‌عنوان ابزار مناسبی برای یادگیری استفاده می‌کنند. وقتی فهمیدید که چه اشتباهی رخ داده است، ایده‌هایی را درمورد چگونگی حل مسئله یا جلوگیری از تکرار همان اشتباه در آینده خلق کنید. یادگیری از اشتباهات و ایجاد استراتژی برای رسیدن به نتایج بهتر، نمونه‌های مناسبی از سازگاری شغلی در محیط کار هستند؛ همچنین مهارت مفیدی درمورد تمام جنبه‌های زندگی به شمار می‌آیند.

## ۱۹- گاهی اشتباه کنید

عامل مهمی که می‌تواند مانع پیشرفت در زندگی شغلی افراد باشد، ترس از ریسک کردن است. اگر در مورد شغل‌تان دانش کافی دارید، در زمینه‌های مربوط به حرفه خود متخصص هستید و از کارهای شما تقدیر و تمجید می‌شود، می‌توانید پذیرای چالش‌ها باشید. روبه‌رویی با چالش‌های جدید و ریسک کردن، گاهی به معنای اشتباه کردن و قرارگرفتن در معرض شکست و انتقاد است.

با وجود این، ریسک‌پذیری فوایدی نیز دارد. یادگیری موارد جدید، ایفای نقش‌های نو و پیشنهاد ایده‌های تازه، تنها راه‌هایی هستند برای آنکه در شغل‌تان به صورت واقعی پیشرفت کنید. شما قادر خواهید بود تا با تغییرات در فناوری، روند بازار، گردش کار، سبک‌های مدیریتی و سایر موارد سازگار شوید.

اگر می‌خواهید رئیس خوبی باشید، به یاد داشته باشید که آزادی‌دادن به کارکنان بسیار مهم است. نوآوری واقعی، زمانی اتفاق می‌افتد که کارکنان شما احساس کنند که می‌توانند ریسک و آزمایش کنند و همیشه فرصتی دارند تا از اشتباهاتشان بیاموزند.

## عوامل موثر بر سازگاری شغلی

همانطور که گفته شد، سازگاری شغلی یک مهارت اکتسابی است که مانند هر مهارت اکتسابی دیگر، تلاش خود فرد را می‌طلبد، اما کافی نیست و نیمی از آن به مدیر یا کارفرما برمی‌گردد تا شرایط را برای سازگاری بهتر فراهم کند. به همین دلیل عوامل دیگری در این مسیر تأثیرگذار هستند که شامل این موارد می‌گردد:

### ۱- پول و منفعت مالی

هر کارگر یا کارمند در قبال کاری که انجام می‌دهد نیاز به نفع مالی و پرداخت پول دارد، نه به این معنا که شخصیت او را پایین بیاورد، زیرا شخصیت کارمند مهم‌تر از پولی است که به او پرداخت می‌شود. واقعیت این است پول نقش مهمی در انگیزه انسان‌ها دارد و به سازگاری شغلی بهتر هم می‌تواند کمک کند.

### ۲- امنیت شغلی

امنیت شغلی گاهی از پول هم مهم‌تر است، زیرا شخص علاقه‌مند است که کارش دائمی باشد و مطمئن باشد که سال‌ها می‌تواند روی آن و درآمدش حساب کند. شاید به همین دلیل باشد که افراد زیادی به کارهای دولتی تمایل دارند و زودتر به سازگاری شغلی می‌رسند.

### ۳- شرایط مساعد محیط کار

همانطور که برای تمیزی و آراستگی محیط خانه تلاش می‌کنیم و برای مان اهمیت دارد، قطعاً دوست داریم **فنگ شویی و اثرات آن بر محیط کار** می‌تواند. که در محیط تمیز، آراسته، جالب و خوشایند کار کنیم نتایج خوبی بر عملکرد کارکنان داشته باشد و نباید نادیده گرفته شود.

### ۴- فرصت پیشرفت

کارفرما و یا مدیر یک مجموعه اگر نتیجه خوب می‌خواهد باید به کارکنانش فرصت بدهد تا ریسک کنند، همیشه وجود خودشان را به چالش بکشند و مهارت‌هایشان را به نمایش بگذارند. **فرصت پیشرفت شغلی** دارد، کافی است شرایط فراهم شود تا رسیدن به درجات بالا را تجربه کنیم

### ۵- روابط شخصی

اخلاق در محیط کار حرف اول را می‌زند. هر کس دوست دارد با افرادی کار کند که بین آنها محبت و ارتباط متقابل باشد و خبری از تبعیض بین کارکنان و ... نباشد.

شاید مجموعه‌ای که دور هم جمع شده‌اند، هر کدام با فرهنگ‌های مختلف و عقاید متضاد باشند، که در درست و به‌جا چنین شرایطی هر گونه بحث و گفت‌وگو طبیعی است اما یک مدیر خوب با مدیریت اخلاقی می‌تواند این مشکل را حل کند و محیط مناسبی برای ارتباطات بهتر را فراهم کند

#### ۶- هماهنگی با استعداد شخص

شخص زمانی از کار خود لذت خواهد برد که با استعداد بدنی و عقلی او یکی باشد. پس به سراغ کارهایی بروید که با استعدادها و مهارت‌های شما سازگار باشد، در غیر این صورت موفق نخواهید شد یا زمان بیشتری باید صرف کنید. در حالی که اگر در مسیر علاقه و استعدادتان قدم بردارید، خیلی زودتر به سازگاری شغلی می‌رسید.

اگر در کنار تمرین برای دستیابی به سازگاری شغلی، این عوامل هم مهیا شوند، روزهای خوبی برای عملکرد کارکنان پیش بینی می‌شود، اما تأثیر نهایی بر نتیجه کار خواهد بود و قطعاً این پیامدها به همین جا هم ختم نخواهد شد.



## مزایای سازگاری شغلی

سازگاری شغلی مزایای زیادی بر زندگی شخصی و کاری هر فرد می‌گذارد که مهم‌ترین آنها عبارت است از:

### ۱- متعهد بودن فرد

اولین و بهترین پیامد سازگاری شغلی، متعهد شدن فرد به کاری است که مسئولیت آن را برعهده گرفته دارد و نسبت به انجام امور و است. زمانی که فرد با شغل خود سازگار باشد مطمئناً روحیه مسئولیت‌پذیری و وظایف خود بدون نظارت فرد دیگر اقدام خواهد

### ۲- سلامت جسمی و روانشناختی

سازگاری شغلی باعث می‌شود که فرد از لحاظ روانی و فیزیکی عملکرد بهتر و سالم‌تری داشته باشد. زیرا اگر به هر صورتی از کاری که انجام می‌دهیم ناراضی باشیم، ذهن ما ناخودآگاه درگیر خواهد شد و عملکرد ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

### ۳- افزایش بهره‌وری

زمانی که فرد از کاری که می‌کند رضایت دارد، میزان تولید و بهره‌وری آن افزایش می‌یابد، برعکس اگر ناراضی باشد قطعاً به سازگاری شغلی نرسیده است و به نتیجه‌ای که باید، نخواهد رسید.

### ۴- کسب مهارت جدید

افرادی که با شغل خود سازگارند هستند، انگیزه کافی برای کسب مهارت‌های جدید دارند و با این آمادگی پذیرش هرگونه تغییر، چالش و یا سِمَت جدید را دارند. در کنار این پیامدهای مثبت، در نظر بگیرید افرادی که از شغل‌شان رضایت کافی ندارند و تنها به جهت رفع نیازهای مالی مسئولیت آن را برعهده گرفته‌اند. در چنین شرایطی هم کارمند و هم کارفرما متضرر می‌شود و پیامدهای ناگواری به همراه دارد.

### ۱- تاخیر در حضور و تحویل کار

افرادی که از شغل خود رضایت کافی ندارند، به بهانه‌های مختلف، به موقع در سر کار خود حاضر نمی‌شوند. از طرفی به خاطر عدم وجود علاقه و رضایت، به موقع کارهای خود را تحویل نمی‌دهند.

### ۲- تعارضات میان فردی

وقتی کسی از شغل خود راضی نباشد و با محیط کار سازگاری پیدا نکرده باشد، از نظر فیزیکی و روانی دچار تنش می‌شود. همین عامل باعث می‌شود با دیگر کارکنان به مشکل برخورد کند و پرخاشگری به وجود بیاید. این پیامد از عدم سازگاری شغلی می‌تواند بر زندگی شخصی فرد هم تأثیرگذار باشد.

### ۳- کاهش کیفیت کار

عدم سازگاری شغلی، به هر دلیلی که باشد در کیفیت کار تأثیر می‌گذارد، زیرا فرد نه علاقه دارند و نه برای کسب مهارت جدید به منظور ارتقا کیفیت کار خود، تلاش می‌کند. بنابراین هیچگاه سازگاری شغلی را تجربه نمی‌کند.

### ۴- مشکلات جسمانی و روانشناختی

این مورد تنها به شغل ختم نمی‌شود، زیرا اگر هر کاری از سر علاقه نباشد، شاید مشکل جسمی نداشته باشد، اما ذهن آدمی را مشغول می‌کند که می‌تواند بر دیگر کارها نیز تأثیر بگذارد. حال اگر شغلی باشد که بیشتر وقت ما صرف آن خواهد شد، به مراتب پیامدهای بدتری بر زندگی جسم و روح ما خواهد گذاشت.

### ۵- غیبت از محل کار

غیبت به دو صورت ارادی و غیر ارادی است. در مورد افرادی که از شغل خود ناراضی هستند بیشتر غیبت‌ها به صورت ارادی است، زیرا علاقه‌ای به انجام کار ندارند و به نوعی از مسئولیتی که دارند فرار می‌کنند.

### ۶- بازنگشتگی زود هنگام

زمانی که شغل نتواند نیازهای فرد چه روانی و چه فیزیکی را برطرف کند، در درجه اول باعث عدم رضایت او می‌شود و این فرد را وادار می‌کند که خود را زودتر از موعد بازنشسته کند. و این در واقع نوعی ترک کار است، چه به صورت موقت یا حتی دائم.

بنابراین، نباید تنها به صرف رفع نیازهای مالی، شغلی را انتخاب کرد، زیرا زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همه این عوامل و پیامدها مورد بحث قرار گرفت تا شما بیش از پیش با سازگاری شغلی آشنا شوید و بتوانید این مهارت را در خود تقویت کنید.

علاوه بر موارد ذکر شده، موضوع پایانی که می توان آن را به عنوان مهمترین مبحث و زیر بنای مطالب ذکر شده دانست خودشناسی است. داشتن اطلاعات کافی در این زمینه، یاری رسان ما را در تمامی حیطه های زندگی است که در ادامه شرح مختصری از آن ذکر می شود:

## خود شناسی

همان طوری که گفته شد خودشناسی بخش مهمی از کار و زندگی است. شاید این سوال در ذهن شما وجود داشته باشد که مگر داشتن تخصص و موارد دیگر مهم نیست؟  
قطعاً مهم است اما ما می خواهیم به رضایت درونی برسیم و گرنه با داشتن تخصص می توانید کارهایی انجام سازگاری رابطه ی دهید که اصلاً رضایت نداشته باشید. اما از آنجا که رضایت شغلی و سازگاری شغلی تنگاتنگی باهم دارند. پس تخصص را برای مراحل بعد لازم داریم. حال به مراحل خودشناسی می پردازیم:

## مرحله اول خودشناسی (ارزش های شما):

ارزش های شما چیست و شما چه ارزش هایی دارید؟ هر فرد در طول زندگی خود در محیط خانواده، مدرسه و جامعه صاحب ارزش هایی است. تقریباً بیشتر تصمیمات ما ناشی از ارزش های ما هستند. ارزش هایی مثل ایثار، امنیت و ماجراجویی می توانند روند تصمیمات ما را رقم بزند. فردی که ارزش او امنیت و در کنار خانواده بودن است به سمت کارمندی می رود و فرد ماجراجو به سمت کارآفرینی!

## مرحله دوم خودشناسی (باورهای شما):

هر فرد باورهای خاص خود را دارد. اینکه باور شما درباره پول و ثروت چیست و آیا با پول دار شدن چه احساسی دارید باوری است که می تواند سطح درآمد شما را تعیین کند. این که باور داشته باشید در جامعه امروزی کارآفرینی امکان ندارد باز باور شماست. اینکه کتاب خواندن سودمند یا بی فایده است هم باور شماست. اینکه شما ترس از شکست دارید یک باور محدود کننده است. باورها یعنی تکرار یک موضوع که طی چندین سال در ذهن شما شکل گرفته است. خبر خوب این که شما با تکرار و دید مثبت می توانید باورهای قدرتمند را جایگزین باورهای منفی و ضعیف کنید. بنابراین باورهای خود را شناسایی کنید و برای بهبود آن وقت بگذارید.

## مرحله سوم خودشناسی (استعداد و علاقه)

استعداد یعنی انجام یک کار به بهترین نحو با صرف انرژی کم.

شما چه کاری را می‌توانید نسبت به دیگران به نحو بهتری انجام دهید و در انجام دادن آن کار نسبت به دیگران انرژی کمتری صرف کنید؟ لازم است که در این باره فکر کنید. اما علاقه یک احساس درونی خوب نسبت به انجام کار است که می‌توانید آن را حس کنید. اگر شما به عشق کارتان صبح زود از خواب برمی‌خیزید و روز تعطیل برای شما معنی ندارد، یعنی شما به آن کار علاقه دارید. بنابراین برای موفقیت و سازگاری شغلی لازم است که در آن کار علاقه و استعداد هم داشته باشیم.

تمامی موارد ذکر شده می‌تواند به افزایش سطح سازگاری ما و در نتیجه رسیدن به رضایت شغلی منجر گردد.

پایان