

تاب‌آوری: مهارتی ضروری و آموختنی

حرفه پزشکی مسیری پر فراز و نشیب است که دانشجویان این رشته با ورود به دانشکده پزشکی آن را آغاز نموده و معمولاً هرچه در این مسیر جلوتر می‌روند، چالش‌ها و سختی‌های آن بیشتر نمایان می‌شود. از این رو، در سال‌های اخیر، دانشکده‌های معتبر پزشکی دنیا در مصاحبه‌های ورودی برای پذیرش دانشجویان، به مهارت و توان تاب‌آوری داوطلبان ورود به این رشته توجه خاصی می‌نمایند. تاب‌آوری به معنای انعطاف‌پذیری و توانایی سازگاری در مواجهه با شکست‌ها، مشکلات و استرس‌ها است. به عبارت دیگر، فرد تاب‌آور پس از مواجهه با مشکلات و موانع، دوباره برمی‌خیزد و قوی‌تر و با توانی بیشتر به مسیر خود ادامه می‌دهد. داشتن مهارت تاب‌آوری، سپری است که از فرد در برابر استرس‌ها محافظت می‌کند. این توانمندی موجب می‌شود فرد در مواجهه با ناملایمات حرفه‌ای، به جای تجربه‌ی استرس پس از سانحه، به رشد پس از سانحه دست یابد (۵-۱).

تاب‌آوری در حرفه پزشکی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در تاریخ طب، دانشمندان بسیاری با تاب‌آوری خود به موفقیت‌های شگرفی نائل آمده‌اند. به عنوان نمونه، دکتر ایگناز سملوایس و دکتر کاتالین کریکو، از نمونه‌های برجسته تاب‌آوری در پزشکی هستند. دکتر سملوایس با کشف اهمیت شست‌وشوی دست‌ها در کاهش مرگ و میر مادران در قرن نوزدهم و پایداری در برابر حجم عظیم مخالفت‌ها و تمسخرها و دکتر کریکو، برنده جایزه نوبل سال ۲۰۲۴، با دستاوردهای خود در زمینه اسید ریبونوکلیک تغییر یافته و نقش اساسی مطالعاتش در تهیه واکسن بیماری کروناویروس ۲۰۱۹، علی‌رغم تمامی موانع و چالش‌ها، نشان دادند که چگونه تاب‌آوری می‌تواند به موفقیت‌های علمی بزرگ منجر شود. کتاب دکتر کریکو با عنوان "Breaking Through: My Life in Medicine" سرشار از آموزه‌هایی در زمینه تاب‌آوری است. (۶ و ۷).

از همین رو برخی از برترین دانشکده‌های پزشکی دنیا، آموزش تاب‌آوری را به برنامه‌های آموزشی خود افزوده‌اند. به عنوان نمونه، دانشکده پزشکی هاروارد دوره‌ای هشت هفته‌ای تحت عنوان آموزش مدیریت استرس و تاب‌آوری برگزار می‌کند. همچنین دانشکده پزشکی دانشگاه تورنتو نیز از سال ۲۰۱۶ برنامه نوآورانه تاب‌آوری را به کوریکولوم ضروری خود افزوده است. برنامه اخیر با هدف ارائه ابزارها و روش‌ها برای افزایش تاب‌آوری دانشجویان و تشویق ایشان به درخواست کمک در مواقع نیاز، بدون آن که احساس خجالت داشته باشند، طراحی شده‌اند (۸ و ۹).

در مطالعه‌ای که در دانشگاه علوم پزشکی تهران بر روی ارتباط تاب‌آوری با سلامت معنوی انجام شد، مشخص گردید تاب‌آوری نقش کمک‌کننده در تحمل استرس‌ها و حوادث سخت دارد. این مطالعه همچنین نشان داد که داشتن سلامت معنوی در افراد موجب تقویت حس پذیرش خطر در شرایط بحرانی، تعهد حرفه‌ای و نگرش مثبت در ارتباط با تاب‌آوری می‌گردد (۱۰).

اهمیت تاب آوری برای موفقیت، به رشته پزشکی محدود نمی شود. فرانک لوئیس دایر در کتاب "ادیسون: زندگی و اختراعاتش" می نویسد ادیسون در هنگامی که در یک پروژه مکررا شکست خورد و نتوانست موفق شود، همکاری دربار این شکست با او صحبت کرد. ادیسون پاسخی با این مضمون به وی داد: "من شکست نخورده ام، بلکه چندین هزار راه پیدا کرده ام که کار نمی کنند" (۱۱). این نگاه مثبت به شکست ها، جوهره تاب آوری را به خوبی نمایان می کند. سخنی از نلسون ماندلا نیز با مضمونی مشابه نقل شده است: "مرا بر اساس موفقیت هایم قضاوت نکنید، بلکه بر اساس تعداد دفعاتی که پس از افتادن بلند شدم و دوباره شروع کردم، قضاوت کنید." سخن آخر این است که آموزش تاب آوری در دنیای پزشکی، ضرورتی اجتناب ناپذیر است که باید بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. فراگیری این مهارت می تواند به پزشکان کمک کند تا با قدرت و توان بیشتری در برابر چالش ها ایستادگی کنند و به رشد حرفه ای و شخصی بیشتری دست یابند و کمتر دچار فرسودگی شغلی شوند.

References

1. Lin YK, Lin CD, Lin BY, Chen DY. Medical students' resilience: a protective role on stress and quality of life in clerkship. *BMC Med Educ.* 2019 Dec 27;19(1):473.
2. Springfield S, Qin F, Hedlin H, Eaton CB, Rosal MC, Taylor H, Staudinger UM, Stefanick ML. Modifiable Resources and Resilience in Racially and Ethnically Diverse Older Women: Implications for Health Outcomes and Interventions. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Jun 9;19(12):7089.
3. Fino E, Mema D, Treska V. COVID-19 fear, post-traumatic stress, growth, and the role of resilience. *Open Med (Wars).* 2022 Apr 1;17(1):614-618.
4. Post-traumatic Growth and Resilience among American Medical Students during the COVID-19 Pandemic. *Psychiatr Q.* 2022 Jun;93(2):599-612.
5. Peters J, Bellet BW, Jones PJ, Wu GWY, Wang L, McNally RJ. Posttraumatic stress or posttraumatic growth? Using network analysis to explore the relationships between coping styles and trauma outcomes. *J Anxiety Disord.* 2021 Mar;78:102359.
6. Kadar N. Rediscovering Ignaz Philipp Semmelweis (1818-1865). *Am J Obstet Gynecol.* 2019 Jan;220(1):26-39.
7. Karikó, Kataline. *Breaking Through: My Life in Science.* Crown, 2023.
8. Stress Management and Resiliency Training (SMART) Program." Harvard Medical School Continuing Education Catalog. <https://emecatalog.hms.harvard.edu/stress-management-and-resiliency-training-smart-program>. Accessed June 1, 2024.
9. Kulman-Lipsey S, Yang S, Pedram Javidan A, Fung B, Levinson A, Vernon J, Nickell L, Leo J. An integrative longitudinal resilience curriculum. *Clin Teach.* 2019 Aug;16(4):395-400.
10. Sadeghian M H, Abdolvand M. Investigation of the relationship between resilience and spiritual health of healthcare providers in hospitals affiliated with Tehran University of Medical Sciences admitting COVID-19 patients. *jhosp* 2022; 21 (3):10-19. [Persian]
11. Dyer, Frank Lewis, and Thomas Commerford Martin. *Edison: His Life and Inventions.*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017