

Resilience:

Κάτι παραπάνω από μια λέξη



Capt. Χαράλαμπος Γιαννακόπουλος, DPA

Η αναζήτηση στο λεξικό, του όρου «resilience» στα ελληνικά, δεν προσδίδει την πραγματική ερμηνεία αυτού που η λέξη θέλει να αποδώσει.

Για τους περισσότερους από εμάς, τους Έλληνες, ανθρώπους της θάλασσας, που εργαζόμαστε σε ένα απαιτητικό περιβάλλον, στο οποίο όλα πρέπει να έχουν άμεση και απτή ερμηνεία, να είναι ευκόλως κατανοητά και εξηγήσιμα, η ύπαρξη μιας λέξης, η οποία έχει γίνει της μόδας τελευταία και η οποία δεν έχει αντίστοιχη ελληνική, δεν είναι τίποτα παραπάνω από ένα επιπλέον βάρος στους ήδη φορτωμένους ώμους μας. Πως μπορούμε να ενστερνιστούμε και ακολούθως να εφαρμόσουμε κάτι εάν δεν μπορούμε να το ερμηνεύσουμε;

Ωστόσο για κάθε πρόβλημα, υπάρχει τουλάχιστον μια λύση, έτσι λοιπόν και για το δικό μας πρόβλημα θα προσπαθήσουμε να βρούμε την λύση μέσω της «φιλοσοφίας» που εκπροσωπεί η λέξη και λιγότερο με την αποκλειστική ερμηνεία της.

Πρώτα από όλα και πριν πάμε παρακάτω

πρέπει να βάλουμε στην άκρη ότι συνδέει αυτή την λέξη με επιθεώρηση και έλεγχο. «Resilience» είναι στάση ζωής και όχι επιθεώρηση εργασίας.

Πώς θα μπορούσαμε λοιπόν να περιγράψουμε την λέξη αυτή. Ίσως η πιο επιτυχημένη περιγραφή της λέξης, που έχω προσωπικά συναντήσει, είναι η κάτωθι

Resilience, είναι η ικανότητα του ανθρώπου να ανακάμψει από κάθε αρνητική εμπειρία με σθένος και αποφασιστικότητα. Είναι η ικανότητα του ανθρώπου να γίνει ξανά δυνατός, υγιείς και επιτυχημένος μετά από οιαδήποτε προσωπική αποτυχία.

Φυσικά και ο άνθρωπος που είναι resilient θα νιώθει το άγχος και την αγωνία της δύσκολης στιγμής, το να είσαι resilient δεν σημαίνει ότι είσαι έκτος πραγματικότητας ή απαθής. Αντιθέτως, ο resilient άνθρωπος είναι αυτός που μαθαίνει από τα λάθη του και ξεπερνά τις δυσκολίες σαν μέρος της λύσης και όχι σαν θύμα.

Κάθε άνθρωπος από την φύση του έχει τις βάσεις να γίνει resilient, ειδικότερα σε εμάς

τους Έλληνες το αίσθημα αυτό είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένο. Ωστόσο το μεγάλο θέμα είναι πως θα καταφέρουμε να εξελίξουμε ακόμα περισσότερο την ικανότητα αυτή, πως θα αποκτήσουμε θετικό τρόπο σκέψης απέναντι σε κάθε πρόβλημα, είτε αυτό είναι προσωπικής, είτε επαγγελματικής φύσης.

Εδώ λοιπόν θα δανειστώ τις προτάσεις του **American Psychological Association** το οποίο προτείνει τα κάτωθι για να χτίσεις resilience σαν στάση ζωής

- Σύναψε κοινωνικές σχέσεις.
- Απόφυγε να θεωρείς τις κρίσεις σαν ανυπέρβλητα προβλήματα
- Παραδέξου ότι οι αλλαγές είναι μέρος της ζωής μας.
- Κινήσου προς τους ρεαλιστικούς στόχους σου.
- Κάνε αποφασιστικές κινήσεις.
- Ανακάλυψε ευκαιρίες για αυτογνωσία.
- Υποστήριξε την θετική εικόνα του εαυτού σου.
- Ανακάλυψε την προοπτική των πραγμάτων.



- Διατήρησε τις ελπιδοφόρες προοπτικές.
- Υποστήριξε τον ίδιο σου τον εαυτό.
- Ανάπτυξε τις ικανότητές σου.

Το «χτίσιμο» του resilience, έχει επίδραση στον τρόπο της ζωής μας. Φέρνει αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε, και σαν κάθε αλλαγή που επιδρά στην ζωή μας, έχει και την αντίστοιχη άρνηση στην αλλαγή που επιφέρει.

Την λύση σε αυτό το θέμα μας την δίνει ο Σωκράτης, ο οποίος αναφέρει ότι *“το μυστικό σε κάθε αλλαγή είναι να συγκεντρώνεις τις δυνάμεις σου όχι στο να πολεμήσεις το παλιό αλλά να χτίσεις στο νέο”*. Μας αποκαλύπτει δηλαδή, το κλειδί στο “χτίσιμο” ενός χαρακτήρα συνυφασμένου με το πνεύμα του resilience, ενός χαρακτήρα που δεν φοβάται κάθε τι νέο αλλά επενδύει στα θετικά στοιχεία που αυτό επιφέρει. Φυσικά στην συνέχεια ήπια το κόνιο.

Όλα τα παραπάνω είναι ευχαρίστως αποδεκτά αλλά τι θα κερδίσουμε από το να γίνουμε περισσότερο resilient. Ας δούμε, ένας re-

silient χαρακτήρας είναι περισσότερο ...

- Θετικός – Ο θετικός χαρακτήρας είναι πρακτικός και ρεαλιστικός, την ίδια στιγμή μπορεί να αντιληφθεί τα θετικά στοιχεία μιας αλλαγής.
- Συγκεντρωμένος – Ο συγκεντρωμένος χαρακτήρας μπορεί να επικεντρωθεί στους στόχους του και να ξεπεράσει εμπόδια που για άλλους θεωρούνται ανυπερβλήτα.
- Ευέλικτος – Ο ευέλικτος χαρακτήρας μπορεί να βρει διαφορετικές λύσεις ενός προβλήματος, γνωρίζοντας τα όρια και τις αντοχές του.
- Οργανωτικός – Ο οργανωτικός χαρακτήρας αντιμετωπίζει κάθε ασάφεια και εμπόδιο με δομημένο και εύστοχο τρόπο. Θέτει στόχους και καθορίζει ανάγκες, μα όταν οι συνθήκες το επιβάλλουν επαναδιαπραγματεύεται τυχόν αλλαγές που απαιτούνται για να πετύχει τους σκοπούς του.
- Ενεργητικός – Ο ενεργητικός

χαρακτήρας δουλεύει με την αλλαγή και δεν την πολεμά. Στόχος του είναι να δει τα θετικά στοιχεία της αλλαγής και να τα χρησιμοποιήσει προς όφελος του.

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι ένας ανθρωπίνος χαρακτήρας όσο πιο resilient είναι, δύναται να αντιμετωπίσει κάθε προσωπική ή επαγγελματική του δυσκολία με θετική ενεργεία και θάρρος. Κάθε ναυτικός μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της δουλειάς με περισσότερο επαγγελματισμό και να δει τα θετικά από κάθε “αβαρία”.

Εμείς στην Delta Tankers συμμετέχουμε ενεργά σε κάθε προσπάθεια ενημέρωσης και εκπαίδευσης των ναυτικών με καινούργιες, καινοτόμους μεθόδους, που στόχο έχουν την ασφάλεια των ναυτικών, την προστασία του περιβάλλοντος και την ασφάλεια του πλοίου και του φορτίου του.

Στόχος μας είναι πάντα το ΜΗΔΕΝ - ΜΗΔΕΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ στα πλοία της εταιρείας μας!