

## الگوی تربیتی-روان شناختی افسران ارتش

رضا قهرمانی

دانشجوی کارشناسی مدیریت دفاعی، دانشگاه افسری امام علی (ع) تهران، ایران  
[valivalio932@gmail.com](mailto:valivalio932@gmail.com)

امیررضا قنبرزاده

دانشجوی کارشناسی مدیریت دفاعی، دانشگاه افسری امام علی (ع) تهران، ایران  
[Mobin.ab138000@gmail.com](mailto:Mobin.ab138000@gmail.com)

### چکیده

سبک زندگی افسر حرفه ای یکی از ارکان بنیادین در شکل گیری توان رزمی، کارآمدی سازمانی و تعالی فردی در ارتش جمهوری اسلامی محسوب می شود. تحولات محیط امنیتی، پیچیدگی مأموریت های نظامی و افزایش سطح انتظارات سازمانی، ضرورت توجه به ابعاد نظامی هماهنگ از چندگانه زندگی افسران را بیش از پیش آشکار ساخته است. سبک زندگی، صرفاً مجموعه ای از عادات فردی نیست، بلکه رفتارهای جسمانی، روانی، حرفه ای، اجتماعی و معنوی است که در تعامل با یکدیگر، شخصیت و کارآمدی افسر را شکل می دهند. در بعد جسمانی، آمادگی بدنی، تغذیه سالم، خواب منظم و خودمراقبتی، پایه اصلی پایداری عملکرد در شرایط سخت و مأموریت های طولانی مدت به شمار می آیند.

در بعد روانی، مدیریت استرس، تاب آوری، کنترل هیجانات و توان تمرکز، نقش تعیین کننده ای در تصمیم گیری های حساس و شرایط بحرانی دارند. توسعه مستمر دانش و مهارت های حرفه ای، از طریق آموزش های سازمانی، مطالعه نظام مند و ارتقای شایستگی های رهبری، افسر را برای مواجهه با چالش های نوین عملیاتی و فناوریانه آمادگی سازد. از سوی دیگر اخلاق حرفه ای، انضباط فردی، مسئولیت پذیری و تعهد سازمانی، ستون های اصلی هویت افسر حرفه ای را تشکیل می دهند و موجب افزایش اعتماد متقابل، انسجام یگان و اثربخشی فرماندهی می شوند. بعد اجتماعی و خانوادگی نیز در پای داری روانی، انگیزش شغلی و کاهش فرسودگی نقش اساسی دارد؛ چرا که حمایت خانواده و روابط سالم اجتماعی، پشتوانه ای مهم برای استمرار خدمت مؤثر است. در کنار تمامی این ابعاد، معنویت و پایبندی به ارزش های دینی، جایگاهی محوری در شکل دهی به هویت افسر تراز انقلاب اسلامی دارد. تقویت خودسازی، تهذیب نفس، التزام عملی به اصول اخلاقی و مشارکت در برنامه های فرهنگی و معنوی، موجب تعمیق روحیه مسئولیت پذیری، افزایش استقامت در برابر سختی ها و ارتقای انگیزه خدمت می شود. این مقاله با رویکردی تحلیلی و تلفیقی، به تبیین ابعاد مختلف سبک زندگی افسر حرفه ای پرداخته و نشان می دهد که تحقق الگوی متعادل و هماهنگ میان جسم، ذهن و روح، زمینه ساز ارتقای بهره وری فردی، افزایش توان رهبری، تقویت سرمایه انسانی و تعالی سازمانی در ارتش خواهد بود. بر این اساس، ارائه راهکارهای عملی برای نهادینه سازی این الگو، می تواند گامی مؤثر در مسیر تحقق ارتش کارآمد، متعهد و در تراز ارزش های اسلامی باشد.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی حرفه ای، افسر حرفه ای، تعالی سازمانی، معنویت در نیروهای مسلح

### مقدمه

تحولات ژئوپلیتیکی معاصر، پیچیدگی فزاینده تهدیدهای ترکیبی، گسترش جنگ های شناختی و تغییر ماهیت میدان های نبرد از عرصه های صرفاً فیزیکی به حوزه های چندبعدی، نشان داده است که برتری نظامی دیگر صرفاً محصول تجهیزات پیشرفته یا فناوری های نوین نیست؛ بلکه بیش از هر زمان دیگر به کیفیت سرمایه انسانی وابسته است. در این میان، افسر حرفه ای به عنوان محور فرماندهی، تصمیم سازی و

هدایت سازمان، نقشی تعیین کننده در تضمین کارآمدی و پایداری نیروهای مسلح ایفا می کند. با این حال، پرسش بنیادین آن است که چه عواملی در شکل گیری افسر کارآمد و تراز نقش دارند و آیا صرف آموزش های تخصصی و انضباط سازمانی برای تحقق این هدف کفایت می کند؟

شواهد تجربی و تحلیلی نشان می دهد که بسیاری از چالش های عملکردی در سازمان های نظامی، نه از کمبود دانش فنی، بلکه از ناهماهنگی در الگوی زیست فردی و حرفه ای ناشی می شود. فرسودگی شغلی، کاهش تاب آوری در شرایط فشار، اختلال در تمرکز تصمیم گیری، افت انگیزش و حتی آسیب های اخلاقی، اغلب ریشه در سبک زندگی نامتوازن دارند. در چنین بستری، سبک زندگی افسر حرفه ای از سطح یک موضوع فردی فراتر رفته و به مسئله ای راهبردی در مدیریت منابع انسانی نظامی تبدیل می شود؛ از سوی دیگر، در چارچوب ارزشی و هویتی جمهوری مسئله ای که مستقیماً با امنیت ملی، انسجام سازمانی و کارآمدی عملیاتی ارتباط دارد اسلامی ایران، افسر حرفه ای صرفاً یک عنصر سازمانی یا مدیر عملیاتی نیست، بلکه حامل مسئولیت های اخلاقی، فرهنگی و معنوی نیز هست. ارتش علاوه بر مأموریت دفاعی، وظیفه صیانت از ارزش ها و هویت اسلامی-ایرانی را بر عهده دارد و تحقق این مأموریت مستلزم تربیت افسرانی است که میان تخصص حرفه ای و تعهد ارزشی توازن برقرار کنند. هرگونه گسست میان این دو حوزه، می تواند در بلندمدت به تضعیف سرمایه اجتماعی و کاهش مشروعیت سازمانی به مثابه نظامی منسجم از الگوهای رفتاری، نگرشی و ارزشی، اهمیت می یابد. سبک زندگی در این چارچوب، مفهوم بینجامد

« سبک زندگی افسر حرفه ای تنها شامل عادات فردی نظیر تغذیه یا برنامه روزانه نیست، بلکه شبکه ای درهم تنیده از مؤلفه های جسمانی، روان شناختی، حرفه ای، اجتماعی و معنوی است که در تعامل با یکدیگر، هویت، عملکرد و جهت گیری او را شکل می دهند. فقدان نگاه جامع به این ابعاد، موجب شکل گیری رویکردهای جزیره ای در مدیریت نیروی انسانی می شود؛ رویکردهایی که ممکن است در کوتاه مدت کارآمد به نظر برسند، اما در بلندمدت به فرسایش سرمایه انسانی منجر خواهند شد بر این اساس، مسئله محوری این پژوهش آن است که الگوی جامع و متوازن سبک زندگی افسر حرفه ای در ارتش جمهوری اسلامی چگونه تعریف می شود و چه سازوکارهایی می تواند توازن میان آمادگی جسمانی، سلامت روان، توسعه مهارت های تخصصی، اخلاق حرفه ای، انسجام اجتماعی و تعهد معنوی را تضمین کند؟ پاسخ به این پرسش، نه تنها از منظر فردی اهمیت دارد، بلکه در سطح کلان سازمانی و راهبردی نیز حائز اهمیت است؛ زیرا ارتقای بهره وری، تقویت توان رهبری، افزایش تاب آوری سازمانی و تحقق تعالی نهادی، همگی در گرو کیفیت زیست حرفه ای افسران است این مقاله با رویکردی تحلیلی-مفهومی، در پی ارائه چارچوبی جامع برای تبیین ابعاد سبک زندگی افسر حرفه ای و ترسیم الگویی متعهد را در مسیر تعالی جسم، ذهن و روح هدایت کرده و زمینه ساز ارتقای سرمایه انسانی و تعالی سازمانی در سطح نیروهای مسلح گردد

## مبانی نظری

تعریف و اهمیت سبک زندگی سبک زندگی به مجموعه ای منسجم از رفتارها، نگرش ها، عادات و ارزش های فردی گفته می شود که هویت، عملکرد و جهت گیری شخص را شکل می دهد. در سطح فردی، سبک زندگی بر سلامت جسم و روان، مهارت های حرفه ای و توانایی تصمیم گیری فرد اثرگذار است و در سطح سازمانی، عملکرد گروهی، انسجام یگان و بهره وری کل سیستم را تحت تأثیر قرار می دهد. در محیط های نظامی، سبک زندگی فراتر از عادات شخصی است و شامل مجموعه ای از رفتارهای حرفه ای، انضباط فردی، آمادگی جسمانی، سلامت روان، مهارت های تخصصی و پایبندی به ارزش های اخلاقی و معنوی می شود. اهمیت سبک زندگی افسران در نیروهای مسلح، نه تنها از منظر کارکرد عملیاتی، بلکه از منظر تعالی فردی، اجتماعی و معنوی قابل توجه است و می تواند تفاوت میان موفقیت و شکست در مأموریت ها را رقم بزند. افسر حرفه ای فردی است که ضمن برخورداری از تخصص و مهارت نظامی، از انضباط شخصی، سلامت جسم و روان و تعهد اخلاقی و معنوی نیز برخوردار باشد. سبک زندگی افسر حرفه ای را می توان در چهار بعد اصلی تحلیل کرد: بعد جسمانی: سلامت جسمانی و آمادگی بدنی پایه های توان رزمی و ظرفیت عملکردی افسر هستند. ورزش منظم، تغذیه سالم، استراحت کافی و رعایت خودمراقبتی، از جمله مؤلفه های کلیدی این بعد به شمار می آیند

بعد روانی: تاب آوری روانی، مدیریت استرس، تمرکز و هوشیاری ذهنی، توانایی مواجهه با فشارهای عملیاتی و شرایط بحرانی را تقویت می کنند. سلامت روانی افسران، هم باعث کاهش فرسودگی شغلی و افزایش انگیزه می شود و هم امکان تصمیم گیری دقیقتر محیط های پیچیده را فراهم می آورد.

بعد حرفه ای و اخلاقی: مهارت های تخصصی، توان رهبری، انضباط فردی و اخلاق حرفه ای ستون های اصلی هویت افسر حرفه ای را تشکیل می دهند. این ابعاد باعث افزایش کارآمدی سازمان، اعتمادسازی در یگان و انتقال ارزش های رفتاری به سایر پرسنل می شوند. بعد اجتماعی و معنوی: تعاملات مثبت با خانواده و یگان، التزام به ارزش های اخلاقی و دینی و مشارکت در فعالیت های فرهنگی و معنوی، نقش مهمی در تثبیت هویت افسر و الگوسازی برای دیگران دارد. بعد معنوی، تاب آوری، مسئولیت پذیری و تعهد اخلاقی را ارتقا می دهد و افسر را در مسیر رشد فردی و سازمانی هدایت می کند

سرمایه انسانی مهم ترین عامل قدرت و پایداری در سازمان های نظامی است. کیفیت سرمایه انسانی، به ویژه افسران، تعیین کننده موفقیت مأموریت ها، تاب آوری سازمان و کاهش خطاهای عملیاتی است. در محیط های پیچیده و پرچالش، تجهیزات پیشرفته و فناوری های نوین بدون حضور افسران توانمند، نمی توانند ضامن برتری سازمان باشند. بنابراین، ارتقای سبک زندگی افسران، تقویت بنیان سرمایه انسانی و افزایش ظرفیت سازمان برای مواجهه با شرایط متغیر و بحران های عملیاتی را به همراه دارد. سبک زندگی افسران مستقیماً با کارآمدی فردی و سازمانی مرتبط است. سبک زندگی متعادل باعث افزایش اعتماد متقابل، انسجام تیمی، هماهنگی عملیاتی و کیفیت تصمیم گیری در شرایط بحرانی می شود. بالعکس، سبک زندگی نامتعادل به فرسودگی شغلی، کاهش انگیزه، ضعف تمرکز و افت عملکرد سازمانی منجر می شود تجربه ها و تحلیل ها نشان می دهد که سازمان های نظامی موفق، توجه ویژه ای به تربیت افسرانی با سبک زندگی متعادل دارند تا هم عملکرد فردی و هم تاب آوری سازمانی ارتقا یابد

در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران، بعد معنوی بخش جدایی ناپذیر سبک زندگی افسران است. التزام عملی به اصول اخلاقی و دینی باعث تقویت تاب آوری روانی، افزایش انگیزه و تثبیت مسئولیت پذیری در شرایط عملیاتی می شود. افسرانی که بعد معنوی قوی دارند، علاوه بر توانایی مدیریت فشارهای عملیاتی، الگوی رفتاری و اخلاقی برای سایر پرسنل ایجاد میکنند و هویت افسر حرفه ای را تکمیل می سازند

۱- بنیان های فردی

بنیان های فردی، هسته اصلی سبک زندگی یک افسر حرفه ای را تشکیل می دهند و شامل سلامت جسم، تاب آوری روانی و انضباط شخصی می شوند. این عناصر نه تنها سلامت و توان عملیاتی فرد را تضمین می کنند، بلکه نقش مهمی در ایجاد تابآوری سازمانی و افزایش اثربخشی یگان دارند. سلامت جسمانی افسر، توانایی او را در مواجهه با فشارهای عملیاتی و مأموریت های طولانی تقویت می کند و اعتماد به نفس و استقامت فردی را افزایش می دهد. همزمان، تاب آوری روانی و مدیریت استرس باعث می شود افسر در شرایط بحرانی تصمیمات سریع، دقیق و متعادل اتخاذ کند و از فرسودگی و کاهش انگیزه جلوگیری شود. انضباط شخصی نیز زمینه ای برای هماهنگی میان اهداف فردی و سازمانی فراهم می آورد و پایه رفتار حرفه ای و اعتمادسازی در یگان است. این سه مؤلفه در کنار هم یک سیستم یکپارچه ایجاد می کنند که افسر را آماده هدایت، رهبری و ایفای نقش الگویی برای سایر پرسنل می سازد و نشان می دهد سبک زندگی فردی، صرفاً یک موضوع شخصی نیست، بلکه یک ضرورت راهبردی برای ارتقای کارآمدی و تاب آوری سازمان است.

#### ۱-۱- سلامت جسمانی افسر حرفه ای

سلامت جسمانی یکی از مهم ترین ستون های سبک زندگی یک افسر حرفه ای است و پایه توان رزمی، آمادگی عملیاتی و توانایی مقابله با فشارهای محیطی و مأموریت های طولانی مدت محسوب می شود. افسرانی که سلامت جسمانی بالایی دارند، قدرت تحمل شرایط سخت، سرعت عمل، استقامت و دقت بیشتری در تصمیم گیری های عملیاتی دارند. آمادگی جسمانی شامل ورزش منظم، تمرینات استقامتی و قدرتی، کنترل وزن، تغذیه متعادل و استراحت کافی است؛ هر یک از این مؤلفه ها به شکل مستقیم بر توان رزمی و عملکرد حرفه ای اثرگذار هستند. ورزش منظم نه تنها عضلات و سیستم قلبی-عروقی را تقویت می کند، بلکه باعث بهبود تمرکز ذهنی، کاهش استرس و افزایش انرژی فرد در طول روز می شود. تغذیه مناسب و متعادل، به عنوان منبع انرژی و حفظ سلامت بدن، تأثیر مستقیمی بر قدرت فکری و آمادگی جسمانی افسر دارد و کمبود آن می تواند باعث خستگی زودرس، کاهش توان تصمیم گیری و آسیب پذیری در مأموریت ها شود. خواب کافی و با کیفیت نیز بخش جدایی ناپذیر سلامت جسم است و بر بهبود عملکرد شناختی، سرعت واکنش و تمرکز فرد تأثیر مستقیم دارد. در نهایت، سلامت جسمانی تنها محدود به توان بدنی نیست؛ بلکه توانایی حفظ انرژی، مقاومت در برابر فشارهای عملیاتی و پیشگیری از آسیب ها و بیماری ها را نیز شامل می شود. افسر حرفه ای که پایه جسمانی خود را تقویت کرده باشد، علاوه بر افزایش کارآمدی فردی، می تواند الگویی برای یگان خود باشد و انگیزه و سطح عملکرد کل سازمان را ارتقا دهد.

## ۱-۲- سلامت روانی افسر حرفه ای

سلامت روانی یک ی از ارکان کلیدی توانمندی و تاب آوری افسر حرفه ای است و نقش مستقیمی در کیفیت تصمیم گیری، مدیریت فشارهای عملیاتی و عملکرد یگان دارد. افسرانی که تاب آوری روانی بالایی دارند، قادرند در شرایط بحرانی و پرچالش، تمرکز خود را حفظ کرده و تصمیمات سریع، دقیق و اخلاقی اتخاذ کنند. این تاب آوری شامل توانایی مدیریت استرس، کنترل هیجانات، حفظ آرامش ذهنی و تعادل در مواجهه با فشارهای محیطی و سازمانی است. نبود سلامت روانی می تواند باعث فرسودگی شغلی، کاهش انگیزه، ضعف در رهبری و اختلال در هماهنگی تیمی شود، حتی اگر سلامت جسمانی افسر در سطح بالایی باشد مهارت های روانی افسر شامل چند بخش است: مدیریت استرس روزمره و فشارهای مأموریتی، تمرکز ذهنی برای تحلیل سریع و دقیق موقعیت ها، انعطاف پذیری ذهنی برای انطباق با شرایط متغیر و توانایی بازسازی انرژی روانی پس از مأموریت های طولانی و فشارزا. ایجاد این مهارت ها نیازمند تمرین مستمر، خودشناسی و حمایت سازمانی است. ارتباط نزدیکی میان سلامت روانی و عملکرد جسمانی نیز نشان می دهد که تقویت ذهنی، نه تنها تصمیم گیری و تاب آوری روانی را بهبود می بخشد، بلکه باعث بهره وری بهتر از توان جسمانی و جلوگیری از آسیب ها نیز می شود همچنین، سلامت روانی افسران تأثیر غیرمستقیم بر یگان و سازمان دارد. افسرانی که از آرامش و ثبات روانی برخوردارند می توانند محیط کاری با اعتماد، انگیزه و انسجام بالا ایجاد کنند و دی گران اعضای یگان را به عملکرد بهتر تشویق کنند. در حقیقت، سلامت روانی افسر حرفه ای، علاوه بر بعد فردی، یک ابزار راهبردی برای ارتقای تاب آوری و کارآمدی کل سازمان محسوب می شود

## ۱-۳- انضباط شخصی افسر حرفه ای

انضباط شخصی، هسته اصلی رفتار حرفه ای افسر را شکل می دهد و نقش تعیین کننده ای در هماهنگی اهداف فردی با اهداف سازمانی دارد. افسرانی که انضباط شخصی قوی دارند، قادرند برنامه های روزانه خود را به طور دقیق مدیریت کنند، پایبندی به ارزش ها و اصول شخصی را حفظ نمایند و مسئولیت های خود را با دقت و تعهد انجام دهند. این ویژگی نه تنها عملکرد فردی را بهبود می بخشد، بلکه الگویی برای سایر پرسنل یگان ایجاد می کند و اعتماد و هماهنگی در سطح سازمانی را افزایش می دهد. انضباط شخصی شامل توانایی مدیریت زمان، رعایت برنامه ها، پایبندی به ارزش ها، خودکنترلی و مسئولیت پذیری است. افسرانی که این مهارت ها را توسعه داده اند، در شرایط بحرانی قادر به حفظ تمرکز و ثبات عمل هستند و از واکنش های شتاب زده یا تصمیمات ناپایدار جلوگیری می کنند. این ویژگی به ویژه در محیط های نظامی اهمیت دارد، جایی که کوچک ترین خطا در رفتار یا تصمیم گیری می تواند پیامدهای عملیاتی جدی داشته باشد همچنین، انضباط شخصی باعث انسجام میان سلامت جسم و روان می شود. افسر منضبط قادر است برنامه های ورزشی، تغذیه ای و استراحت خود را به طور منظم اجرا کند و تمرین های روانی و مهارت های مدیریتی خود را بهینه نماید. این هماهنگی میان ابعاد جسمانی، روانی و رفتاری، پایه ای محکم برای رشد حرفه ای و توانایی ایفای نقش رهبری در یگان فراهم می آورد. در نهایت، انضباط شخصی نه تنها یک ویژگی فردی بلکه یک ابزار راهبردی برای سازمان است. افسران منضبط، با رفتارهای الگویی و پایبندی به اصول حرفه ای، می توانند انسجام، انگیزه و بهره وری یگان را به شکل ملموس ارتقا دهند و تاب آوری سازمان را در مواجهه با فشارهای عملیاتی و بحرانی افزایش دهند. در واقع، انضباط شخصی افسر، پلی است میان توانمندی فردی و قدرت عملیاتی سازمان.

## ۲- شایستگی های حرفه ای

شایستگی های حرفه ای، هسته عملکرد عملیاتی و موفقیت مأموریت های افسر حرفه ای را شکل می دهند و تعیین کننده تفاوت میان یک فرد معمولی و یک افسر توانمند هستند. این شایستگی ها نه تنها شامل دانش و مهارت های تخصصی می شوند، بلکه توانایی هدایت یگان، مدیریت چالش ها، یادگیری مستمر و تصمیم گیری درست در شرایط پیچیده را نیز در برمی گیرند. یک افسر حرفه ای، با تکیه بر شایستگی های حرفه ای، می تواند توان جسمی و روانی خود را به حداکثر برساند، انضباط فردی و اخلاقی خود را تثبیت کند و در نهایت به الگویی برای سایر اعضای یگان تبدیل شود

در محیط های عملیاتی پیچیده و پرچالش، تجهیزات پیشرفته و فناوری های نوین تنها زمانی کارآمد خواهند بود که افسران دارای شایستگی حرفه ای بالا، توان تصمیم گیری دقیق، مدی ریت تیم و حل مسائل عملیاتی باشند. شایستگی های حرفه ای، حلقه اتصال میان توانایی های فردی و کارآمدی سازمانی هستند؛ بدون توسعه و تقویت آن ها، سلامت جسمانی، سلامت روانی و انضباط فردی افسر، اثر کامل خود را در توان عملیاتی و رهبری سازمان نشان نمی دهند.

این لایه شامل چهار مؤلفه کلیدی است که هر یک نقش ویژه ای در تربیت افسر حرفه ای ایفا می کنند

- مهارت تخصصی: پایه دانش و توان عملیاتی افسر
- توان رهبری: هدایت یگان، ایجاد انگیزه و اعتمادسازی
- یادگیری و توسعه مستمر: ارتقای مداوم دانش و مهارت ها برای مواجهه با تغییرات محیطی
- تصمیم گیری و حل مسئله

توان تحلیل موقعیت ها، ارزیابی ریسک و انتخاب بهترین گزینه در شرایط بحرانی ترکیب این چهار مؤلفه یک سیستم یکپارچه ایجاد میکند که افسر را قادر می سازد در بالاترین سطح عملکرد فردی و سازمانی قرارگیرد، نقش الگویی برای سایر پرسنل داشته باشد و تاب آوری و اثربخشی یگان را افزایش دهد. شایستگی های حرفه ای، حلقه اتصال میان قدرت عملیاتی و رشد اخلاقی و معنوی افسر هستند و تضمین می کنند که او نه تنها توان رزمی و فنی، بلکه توان رهبری و مدیریت مأموریت را نیز به طور کامل داراست

#### ۱-۲- مهارت تخصصی افسر حرفه ای

مهارت تخصصی، هسته دانش و توان عملیاتی افسر حرفه ای را تشکیل می دهد و پایه تمام فعالیت های رزمی و حرفه ای اوست. این مهارت ها شامل تسلط بر آموزش ها، تجهیزات نظامی، فناوری های نوین و روش های عملیاتی است که افسر را قادر می سازد مأموریت ها را با بالاترین کارایی انجام دهد. یک افسر حرفه ای بدون مهارت تخصصی، حتی با سلامت جسمانی و روانی کامل، نمی تواند نقش رهبری و هدایت یگان را به طور مؤثر ایفا کند. در واقع، مهارت تخصصی، پلی است میان دانش نظری و توان عملیاتی واقعی تسلط بر مهارت تخصصی تنها محدود به آموزش های اولیه نیست؛ بلکه شامل یادگیری مداوم و به روزرسانی دانش و توانایی ها در پاسخ به تغییرات محیط عملیاتی و فناوری های نوین است. افسرانی که این مهارت ها را توسعه می دهند، توانایی تحلیل اطلاعات، شناسایی تهدیدها و اتخاذ تصمیمات سریع و دقیق را دارند. به علاوه، مهارت تخصصی باعث می شود افسر در شرایط فشار و مأموریت های پیچیده، اعتماد به نفس و اطمینان عملیاتی بالایی داشته باشد و بتواند سایر اعضای یگان را نیز هدایت و حمایت کند مهارت تخصصی همچنین شامل توانایی برنامه ریزی و اجرای مأموریت ها، استفاده مؤثر از تجهیزات و فناوری های پیشرفته، و توان حل مسائل عملیاتی به روش های نوآورانه است. این توانایی ها باعث افزایش کارآمدی فردی و سازمانی می شوند و نقش مهمی در کاهش خطاهای عملیاتی و ارتقای تاب آوری یگان دارند. افسران با مهارت تخصصی بالا، نه تنها خود قادر به عملکرد مؤثر هستند، بلکه محیطی ایجاد می کنند که اعتماد، هماهنگی و عملکرد تیمی در یگان به حداکثر برسد در نهایت، مهارت تخصصی افسر حرفه ای، زمینه ای برای رشد سایر شایستگی های حرفه ای مانند رهبری، تصمیم گیری و یادگیری مستمر فراهم می کند. بدون این مهارت ها، تلاش برای ارتقای توان عملیاتی، کارآمدی سازمانی و نقش الگویی افسر ناقص خواهد بود. بنابراین، توسعه مستمر مهارت تخصصی باید اولویت اصلی هر افسر حرفه ای باشد و به عنوان نقطه شروع در مسیر تعالی حرفه ای و سازمانی در نظر گرفته شود.

#### ۲-۲- توان رهبری افسر حرفه ای

توان رهبری، یکی از کلیدی ترین شایستگی های حرفه ای افسر است و فراتر از جایگاه رسمی، شامل هدایت، انگیزه دهی، مدیریت تعارض و اعتمادسازی در یگان می شود. افسرانی که دارای توان رهبری بالا هستند، قادرند محیطی ایجاد کنند که انسجام، هماهنگی و عملکرد تیمی در بالاترین سطح قرار گیرد و مأموریت ها با کمترین خطا و بیشترین اثربخشی انجام شود. توان رهبری، پلی است میان مهارت تخصصی و عملکرد عملیاتی سازمان؛ بدون آن، دانش و توان فردی افسر به حداکثر اثر خود نمی رسد توان رهبری شامل مهارت های متعددی است: شناسایی و توسعه نقاط قوت و ضعف اعضای یگان، ایجاد انگیزه در شرایط دشوار، مدیریت مؤثر بحران ها و تقویت روحیه همکاری. برای مثال، در یک مأموریت شبانه که شرایط محیطی و تهدیدات دشمن پیچیده و غیرقابل پیش بینی است، افسر حرفه ای با هدایت درست تیم، تقسیم مسئولیت ها بر اساس توانمندی هر نفر و حفظ آرامش خود و دیگر اعضای یگان، می تواند مانع از بروز اشتباهات و کاهش عملکرد شود. در چنین شرایطی، توان رهبری نه تنها بر موفقیت مأموریت تأثیر می گذارد، بلکه باعث اعتمادسازی و تقویت انسجام یگان می شود مثال دیگری از توان رهبری را می توان در آموزش نیروهای تازه کار دید. افسر حرفه ای، با ارائه راهنمایی های دقیق، بازخورد مستمر و ایجاد فضایی برای یادگیری فعال، قادر است سطح آمادگی و توان عملیاتی کل یگان را ارتقا دهد. این فرآیند، علاوه بر افزایش مهارت های فردی اعضا، باعث ایجاد فرهنگ حرفه ای و الگوسازی رفتاری می شود که در طولانی مدت تاب آوری و کارآمدی سازمان را تضمین می کند.

توان رهبری همچنین شامل توانایی مدیریت تعارض و تصمیم‌گیری اخلاقی در شرایط فشار است. در موقعیت‌هایی که اختلاف نظر بین اعضای یگان ممکن است موجب کاهش عملکرد شود، افسر حرفه‌ای با استفاده از مهارت‌های رهبری، تعارض‌ها را به فرصت‌های یادگیری و رشد تبدیل می‌کند و مسیر مأموریت را بدون آسیب به انسجام یگان ادامه می‌دهد. در نهایت، توان رهبری یک افسر حرفه‌ای، ترکیبی است از مهارت تخصصی، شناخت افراد، تجربه عملی و رفتار الگویی. افسرانی که این توان را دارند، نه تنها نقش مؤثری در موفقیت مأموریت‌ها دارند، بلکه توانمندسازی دیگر اعضای یگان، ارتقای تاب‌آوری سازمان و تثبیت فرهنگ حرفه‌ای در بلندمدت را نیز تضمین می‌کنند.

### ۲-۳- تصمیم‌گیری و حل مسئله در افسر حرفه‌ای

تصمیم‌گیری و حل مسئله، نقطه عطف شایستگی حرفه‌ای افسر است و تعیین‌کننده توانایی او در مواجهه با شرایط بحرانی و پیچیده است. افسر حرفه‌ای در محیط‌های عملیاتی، مداوم با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شود که زمان محدود، فشار بالا و ریسک‌های جدی دارند و کوچک‌ترین اشتباه می‌تواند پیامدهای عملیاتی و انسانی سنگینی به همراه داشته باشد. در چنین شرایطی، توان تحلیل موقعیت، ارزیابی ریسک و انتخاب بهترین راهکار، از اهمیت حیاتی برخوردار است. فرایند تصمیم‌گیری افسر حرفه‌ای، ترکیبی از دانش تخصصی، تجربه عملی، تاب‌آوری روانی و شناخت افراد است. به عنوان مثال، در یک مأموریت بازپس‌گیری منطقه‌ای، افسر باید داده‌های اطلاعاتی، توانایی رزمی یگان و شرایط محیطی را در کوتاه‌ترین زمان تحلیل کرده و بهترین گزینه عملیاتی را انتخاب کند. تصمیم‌گیری او نه تنها مسیر مأموریت را تعیین می‌کند، بلکه اعتماد و روحیه تیم را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. حل مسئله در این زمینه، به معنای شناسایی تهدیدها و فرصت‌ها، تحلیل پیامدهای هر گزینه و اجرای عملیاتی راهکار انتخاب شده است. افسر حرفه‌ای با به کارگیری مهارت حل مسئله، قادر است تهدیدهای پیش‌بینی نشده را به فرصت‌های عملیاتی تبدیل کند و انسجام یگان را حفظ نماید. برای مثال، هنگام مواجهه با تجهیزات آسیب‌دیده یا کمبود منابع،

یک افسر حرفه‌ای با تحلیل شرایط و بازطراحی مأموریت، همچنان موفقیت عملیاتی را تضمین می‌کند. تصمیم‌گیری و حل مسئله، حلقه اتصال میان مهارت تخصصی، توان رهبری و یادگیری مستمر است. بدون این توانمندی، سایر شایستگی‌ها نمی‌توانند اثر خود را در عملکرد سازمانی نشان دهند. افسرانی که این مهارت را به خوبی توسعه داده‌اند، نه تنها توان عملیاتی خود را به حداکثر می‌رسانند، بلکه باعث افزایش تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری و کارآمدی کل یگان نیز می‌شوند. در حقیقت، قدرت تصمیم‌گیری و حل مسئله افسر، تضمین‌کننده اجرای مأموریت‌ها با حداقل خطا و بیشترین اثربخشی است و نقش محوری در تعالی فردی و سازمانی ایفا می‌کند.

### ۳-۴- اخلاق حرفه‌ای، بعد اجتماعی و معنوی

لايه سوم سبک زندگی افسر حرفه‌ای، به بعد اخلاقی، اجتماعی و معنوی او می‌پردازد و نقش حیات‌ی در شکل‌گیری هویت، رهبری مؤثر و الگوسازی رفتاری در یگان دارد. این بعد، فراتر از مهارت‌های تخصصی و توانمندی‌های جسمی و روانی است و تعیین‌کننده کیفیت عملکرد، تاب‌آوری و انسجام سازمانی می‌باشد. افسرانی که اخلاق حرفه‌ای و تعهد اجتماعی و معنوی قوی دارند، قادرند ضمن حفظ سطح بالای توان عملیاتی، الگویی برای دیگر اعضای یگان باشند و فرهنگ سازمانی متعالی را تقویت کنند. بعد اخلاق حرفه‌ای، شامل پایبندی به ارزش‌های بنیادی، مسئولیت‌پذیری، صداقت، شجاعت و رعایت اصول انسانی در تمامی تصمیمات و اقدامات عملیاتی است. افسر حرفه‌ای با رعایت این اصول، حتی در شرایط بحرانی و فشار شدید، تصمیمات خود را براساس معیارهای اخلاقی و حرفه‌ای اتخاذ می‌کند و اعتماد یگان را تقویت می‌نماید. این بعد، تضمین می‌کند که عملکرد افسر نه تنها مؤثر، بلکه مشروع و الهام‌بخش باشد. بعد اجتماعی، نقش اساسی در ارتباطات میان فردی و انسجام یگان دارد. تعامل مثبت با تیم، ایجاد انگیزه، مدیریت تعارض‌ها و حمایت از اعضای یگان باعث می‌شود محیطی همدلانه و هماهنگ شکل گیرد. همچنین، توجه به خانواده و جامعه باعث تثبیت هویت افسر و تقویت روحیه و انگیزه کاری او می‌شود. این بعد، نشان می‌دهد که افسر حرفه‌ای تنها به توان عملیاتی خود فکر نمی‌کند، بلکه مسئولیت اجتماعی و اثرگذاری مثبت بر دیگران را نیز در نظر دارد. بعد معنوی و دینی، ستون تاب‌آوری روانی و پایبندی ارزش‌های اخلاقی است. التزام به اصول معنوی، باعث می‌شود افسر در شرایط دشوار و بحرانی، تمرکز، آرامش و انگیزه خود را حفظ کند و بتواند تصمیماتی بگیرد که هم با اهداف سازمانی و هم با معیارهای اخلاقی و دینی همسو باشند. این بعد، علاوه بر تقویت تاب‌آوری فردی، باعث الگوسازی رفتاری برای سایر

پرسنل و تثبیت فرهنگ حرفه ای در بلندمدت می شود ترکیب این سه بعد اخلاق حرفه ای، بعد اجتماعی و معنوی یک سیستم یکپارچه ایجاد می کند که افسر را قادر می سازد هم در سطح فردی و هم در سطح سازمانی، عملکردی مؤثر و الگوسازانه داشته باشد. بدون توجه به این لایه، حتی افسران با توانایی های جسمی، روانی و حرفه ای بالا، نمی توانند نقش کامل خود را در هدایت، تربیت و ارتقای یگان ایفا کنند. در حقیقت، لایه سوم حلقه اتصال میان مهارت های حرفه ای، بنیان های فردی و تعالی سازمانی است و تضمین می کند که یک افسر حرفه ای، علاوه بر توان رزمی و مهارت عملیاتی، از ارزش های اخلاقی، مسئولیت اجتماعی و تعهد معنوی نیز برخوردار باشد

### ۳-۱- اخلاق حرفه ای افسر حرفه ای

اخلاق حرفه ای، هسته رفتار و تصمیم گیری افسر را شکل می دهد و یکی از مهم ترین عوامل متمایزکننده یک افسر واقعی از سایر پرسنل است. پایبندی به اصول اخلاقی شامل صداقت، مسئولیت پذیری، شجاعت، انصاف و رعایت ارزش های انسانی در تمامی اقدامات عملیاتی و تصمیمات روزمره، پایه ای محکم برای اعتمادسازی، رهبری مؤثر و انسجام یگان است. افسرانی که اخلاق حرفه ای را سرلوحه کار خود قرار می دهند، نه تنها در شرایط عادی، بلکه در محیط های بحرانی و فشارزا نیز قادر به اتخاذ تصمیمات صحیح و مسئولانه هستند. مثالی از اهمیت اخلاق حرفه ای را می توان در مأموریت های پیچیده و حساس مشاهده کرد. فرض کنید یک یگان مأموریت حساسی برای بازپس گیری منطقه ای دارد و اطلاعات محدود یا متناقضی در اختیار افسر قرار گرفته است. یک افسر حرفه ای با رعایت اصول اخلاقی، بدون کوتاه آمدن یا انتخاب راهکارهای شتاب زده، تصمیم خود را بر اساس واقعیت ها و ارزش های حرفه ای اتخاذ می کند. نتیجه این تصمیم، موفقیت مأموریت، کاهش آسیب ها و افزایش اعتماد یگان است، در حالی که تصمیمی ناپایدار یا بدون رعایت اصول اخلاقی می توانست پیامدهای جبران ناپذیری داشته باشد.

اخلاق حرفه ای همچنین شامل توانایی مدیریت تضادها و فشارهای عملیاتی است. افسرانی که این بعد را تقویت کرده اند، می توانند میان منافع فردی و سازمانی تعادل برقرار کنند، روابط میان اعضای یگان را بهبود بخشند و روحیه همکاری را تقویت کنند. به عنوان مثال، در شرایطی که تعارض میان اعضای تیم باعث کاهش هماهنگی و انگیزه می شود، افسر حرفه ای با رهبری اخلاقی، حل مسئله و میانجیگری، نه تنها تعارض را مدیریت می کند، بلکه آن را به فرصتی برای تقویت فرهنگ سازمانی و یادگیری تبدیل می کند. در نهایت، اخلاق حرفه ای افسر، حلقه اتصال میان مهارت های تخصصی، توان رهبری و تاب آوری روانی است. بدون اخلاق حرفه ای، توان عملیاتی، تصمیم گیری و حتی انگیزه فردی و سازمانی، اثر کامل خود را از دست می دهد. افسرانی که ارزش های اخلاقی را در مرکز رفتار خود قرار می دهند، الگویی برای سایر اعضای یگان هستند و به تثبیت فرهنگ حرفه ای و تقویت تاب آوری سازمانی کمک می کنند. به همین دلیل، توسعه و نهادینه سازی اخلاق حرفه ای باید یکی از اولویت های اصلی در مسیر تربیت و تعالی افسران حرفه ای باشد.

### ۳-۲- بعد اجتماعی افسر حرفه ای

بعد اجتماعی، نقش اساسی در انسجام یگان، بهره وری تیمی و تقویت تاب آوری سازمان دارد. افسرانی که دارای مهارت های اجتماعی قوی هستند، می توانند روابط مثبت و مؤثر با اعضای تیم، خانواده و جامعه برقرار کنند و محیطی حمایتگر و انگیزشی ایجاد کنند. این بعد از سبک زندگی افسر، ارتباط مستقیم با رهبری مؤثر، اخلاق حرفه ای و عملکرد عملیاتی دارد و نشان می دهد که موفقیت یک افسر صرفاً به توانایی فردی و مهارت تخصصی محدود نمی شود، بلکه توان مدیریت روابط و تعاملات اجتماعی نیز عامل تعیین کننده است. توانایی ایجاد انگیزه، مدیریت تعارض ها و تقویت روحیه همکاری، نمونه های کلیدی بعد اجتماعی هستند. برای مثال، در یک مأموریت گروهی که شرایط محیطی دشوار و فشار کاری بالا است، افسر حرفه ای با گوش دادن فعال به نگرانی ها و پیشنهاد های اعضای تیم، تقسیم عادلانه مسئولیت ها و ارائه بازخورد مثبت، می تواند اعتماد و انسجام تیم را حفظ کند. این رفتار نه تنها باعث افزایش کارایی مأموریت می شود، بلکه روحیه تیمی و اعتماد میان اعضای یگان را نیز تقویت میکند. بعد اجتماعی افسر تنها محدود به تعامل با یگان نیست؛ روابط خانوادگی و اجتماعی نیز بر عملکرد او تأثیر مستقیم دارند. افسرانی که ارتباط سالم و حمایتگرانه ای با خانواده و جامعه دارند، تاب آوری روانی بالاتری دارند و می توانند فشارهای عملیاتی را بهتر مدیریت کنند. این بعد نشان می دهد که سبک زندگی افسر باید شامل توجه همزمان به محیط کاری، خانواده و جامعه باشد تا تعادل فردی و سازمانی برقرار شود. در نهایت، بعد اجتماعی حلقه ای است که مهارت های حرفه ای، اخلاق و بعد معنوی را به عملکرد جمعی و سازمانی متصل می کند. افسرانی که این بعد را تقویت کرده اند، نه تنها در مأموریت ها موفق هستند، بلکه می توانند فرهنگ همکاری، مسئولیت پذیری و تعهد را در

یگان نهادینه کنند و الگویی برای سایر پرسنل باشند. این بعد اجتماعی، تضمین کننده انسجام، انگیزه و تاب آوری یگان در بلندمدت است و نقش کلیدی در تعالی سازمانی ایفا می کند

### ۳-۳- بعد معنوی و دینی افسر حرفه ای

بعد معنوی و دینی، ستون تاب آوری روانی و انگیزه افسر حرفه ای است و نقش اساسی در تثبیت رفتارهای اخلاقی و حرفه ای او دارد. التزام به ارزش ها و اصول دینی، باعث می شود افسر در شرایط دشوار و بحرانی، آرامش ذهنی، تمرکز و انرژی لازم برای تصمیم گیری صحیح را حفظ کند و از افت انگیزه و فرسودگی جلوگیری نماید. این بعد نه تنها به رشد فردی افسر کمک می کند، بلکه الگویی برای سایر اعضای یگان ایجاد می نماید و فرهنگ حرفه ای و اخلاقی سازمان را تقویت میکند

برای مثال، در مأموریت هایی که فشارهای عملیاتی شدید است و شرایط محیطی غیرقابل پیش بینی می باشد، افسرانی که بعد معنوی قوی دارند، می توانند با تکیه بر اصول دینی و اخلاقی خود، تصمیمات شجاعانه و متعهدانه اتخاذ کنند، بدون اینکه تحت تأثیر خستگی یا فشارهای روانی قرار گیرند. چنین افسرانی علاوه بر حفظ عملکرد خود، روحیه تیم را نیز تقویت کرده و دیگر پرسنل را به پایداری به ارزش ها و رعایت اصول حرفه ای تشویق می کنند. بعد معنوی و دینی همچنین شامل توانایی بازسازی انرژی روانی پس از مأموریت های طولانی یا فشارزا است. افسرانی که زندگی معنوی متعادلی دارند، قادرند با تمرینات اخلاقی، دعا یا مراقبه و تکیه بر ارزش های انسانی، ذهن خود را آرام کرده و با انگیزه و تمرکز برای مأموریت های بعدی آماده شوند. این توانمندی، تاب آوری فردی و جمعی را افزایش داده و تضمین می کند که عملکرد یگان حتی در شرایط بحرانی و طولانی مدت بهینه باقی بماند

در نهایت، بعد معنوی و دینی افسر حرفه ای، حلقه اتصال میان اخلاق حرفه ای، مهارت های شغلی و بعد اجتماعی است. افسرانی که این بعد را تقویت کرده اند، نه تنها عملکرد عملیاتی خود را ارتقا می دهند، بلکه با الگوسازی رفتاری، اعتماد و انسجام یگان را افزایش می دهند و فرهنگ ارزش محور سازمان را در بلندمدت تثبیت می کنند. به همین دلیل، توسعه و نهادینه سازی بعد معنوی و دینی، یک ضرورت راهبردی برای تربیت افسران حرفه ای و تقویت تاب آوری سازمان محسوب می شود

### نتیجه گیری

سبک زندگی یک افسر حرفه ای، نتیجه تعامل پیچیده و هماهنگ میان سه لایه اصلی است: بنیان های فردی، شایستگی های حرفه ای و ابعاد اخلاقی، اجتماعی و معنوی. این سه لایه، به هیچ وجه مستقل از یکدیگر نیستند و عملکرد یک افسر در هر حوزه ای مستقیماً با سلامت، مهارت ها، ارزش ها و تاب آوری او مرتبط است. سلامت جسمانی و روانی و انضباط شخصی، نه تنها زیرساخت توان عملیاتی فرد را فراهم می کنند، بلکه زمینه را برای بهره برداری مؤثر از مهارت های تخصصی، رهبری و تصمیم گیری فراهم می آورند. بدون این بنیان ها، حتی شایستگی های حرفه ای و توانمندی های اخلاقی و معنوی نیز نمی توانند اثر واقعی خود را نشان دهند. شایستگی های حرفه ای، شامل مهارت تخصصی، توان رهبری، یادگیری مستمر و توان تصمیم گیری، حلقه ای است که توانایی های فردی را به عملکرد عملیاتی و سازمانی تبدیل می کند. افسرانی که این مهارت ها را توسعه داده اند، می توانند مأموریت های پیچیده و پرچالش را با حداقل خطا و حداکثر اثربخشی اجرا کنند، تاب آوری یگان را افزایش دهند و الگویی برای سایر اعضای تیم باشند.

توانایی هدایت و انگیزه دهی به یگان، تحلیل سریع موقعیت ها و تصمیم گیری در شرایط بحرانی، تفاوت یک افسر حرفه

ای با یک فرد عادی را مشخص می سازد. ابعاد اخلاقی، اجتماعی و معنوی، حلقه اتصال میان مهارت های عملیاتی و توانمندی های فردی با تاب آوری سازمانی و رهبری مؤثر هستند. پایداری به اخلاق حرفه ای، روابط سالم با اعضای یگان و جامعه و التزام به ارزش های دینی و معنوی، باعث ایجاد فرهنگ اعتماد، همکاری و مسئولیت پذیری در یگان می شود. افسرانی که این ابعاد را تقویت کرده اند، نه تنها توان عملیاتی خود را ارتقا می دهند، بلکه با الگوسازی رفتاری، سطح انگیزه، هماهنگی و انسجام یگان را نیز افزایش می دهند. در مأموریت های حساس و محیط های پرچالش، این بعدها، عامل متمایزکننده بین موفقیت و شکست عملیاتی هستند.

نتیجه کلی این مطالعه نشان می دهد که سبک زندگی افسر حرفه ای یک فرآیند چندبعدی و پویا است؛ موفقیت فردی و سازمانی تنها با تمرکز بر یک بعد محقق نمی شود. هماهنگی میان سلامت جسم و روان، انضباط فردی، شایستگی های حرفه ای و ارزش های اخلاقی و معنوی، موجب ایجاد افسرانی می شود که نه تنها توان عملیاتی بالایی دارند، بلکه رهبری مؤثر، الگوسازی رفتاری و تاب آوری سازمانی را نیز تضمین می کنند. به عبارت دیگر، سبک زندگی حرفه ای، هم ابزار ارتقاء توان عملیاتی و هم هدف تعالی فردی و سازمانی است.

از منظر عملی، این یافته ها تأکید می کنند که آموزش، هدایت و پشتیبانی مستمر در زمینه سلامت جسمی و روانی، توسعه مهارت های حرفه ای و تقویت ارزش های اخلاقی و معنوی، یک ضرورت راهبردی برای ارتش و سازمان های نظامی است. سرمایه گذاری در این حوزه ها نه تنها موجب افزایش کارآمدی مأموریت ها می شود، بلکه فرهنگ حرفه ای، اعتماد و تاب آوری کل سازمان را نیز تثبیت می کند. در نهایت، افسرانی که سبک زندگی حرفه ای متعادل و جامع دارند، قادرند با چالش های پیچیده محیطی، فشارهای عملیاتی و تغییرات سری ع فناوری مواجه شوند و به عنوان ستون اصلی توان عملیاتی و الگویی برای نسل های آینده عمل کنند

#### منابع

- آرش بیات، رهبری و مدیریت سازمانی در نیروهای مسلح ایران، تهران: دانشگاه افسری، ۱۳۹۸
- انجمن روانشناسی آمریکا، نقش سلامت روان در عملکرد حرفه ای، ۲۰۲۰
- کووی، اس. آر. هفت عادت مردمان مؤثر، تهران: نشر نص، ۱۳۹۹
- رضا حاجی زاده، سلامت جسم و روان در پرسنل نظامی، مجله علوم ورزشی، ۱۳۹۷
- گراس، اس. ج. وفاداری و رهبری در نظامیان مدرن، ۲۰۱۸
- کولب، دی. آ. یادگیری تجربی: منبع توسعه مهارت ها، ۲۰۱۵
- هانکمن، جی. آر. رهبری تیم ها: ایجاد عملکرد عال ی، ۲۰۱۱
- سلیمانی، م. توسعه شایستگی حرفه ای در افسران نیروهای مسلح ایران، فصلنامه مدیریت دفاع، ۱۳۹۹
- والومبا، اف. او. رهبری اخلاقی: مرور و مسیرهای آینده، ۲۰۱۱
- فرانکل، و. ا. انسان در جستجوی معنا، تهران: نشر نی، ۱۳۸۵
- محمودی، ح. اخلاق حرفه ای و تربیت افسران در ارتش، پژوهشنامه علوم نظامی، ۱۳۹۸
- لنت یونی، پ. پنج نقص تیمی، ۲۰۰۲
- حسینی، ف. مدیریت جامع و تعالی سازمانی در نیروهای مسلح ایران، تهران: دانشگاه دفاع ملی، ۱۳۹۹
- Yukl, G. Leadership in Organizations, 9th Edition, Pearson, 2019
- Selye, H. The Stress of Life, McGraw-Hill, 1976
- Schoenfeld, B. J., Science and Practice of Strength Training, Human Kinetics, 2016 .APA
- McGonigal, K. The Upside of Stress, Avery, 2015
- Army Field Manual FM 7-0: Training for Full-Spectrum Operations, U.S Army2020 Strategic Studies Institute
- Harvard Business Review Press
- .Kidder, R. M. Moral Courage, HarperCollins Leadership Quarterly 2005
- Wong, L., Developing Adaptive Leaders: Military Ethics and Social Responsibility U.S. Army .Research Institute, 2019
- U.S. Army Training and Doctrine Command (TRADOC). Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) Program, 2020
- Bass, B. M., & Riggio, R. E. Transformational Leadership, 3rd Edition, Psychology Press, Jossey-Bass, 2019