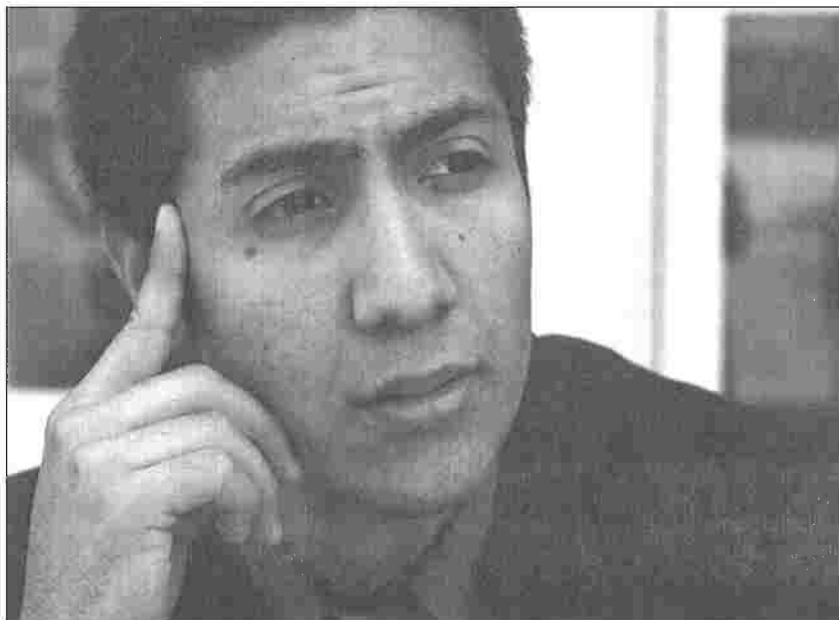


تقویم مستوى الضغط لديك



هل لديك مشكلة؟

يساعد القلق المتبصر كثيراً من المتعاملين بالتجارة للأداء بشكل فعال بمنحهم البصيرة والحصافة لحل مشكلاتهم. ولكن القلق السام قد يشوه إدراكهم للمشكلات، ويعيق جهودهم للتعامل معها.

كيف يمكنك إذاً أن تعلم عما إذا كان الضغط الذي تشعر به صحيحاً أم لا؟ وكيف يمكنك أن تكتشف عما إذا كنت ميالاً للقلق المشكلات في العمل؟ ببساطة، عندما يتدخل القلق أو الضغط مع عملك المنتج، فإن لديك مشكلة. إن الميالين للقلق بشأن المشكلات يبالغون في المخاوف، ويقضون وقتاً كثيراً في هموم غير بناءة، ويفشلون لاتخاذ القرارات، وهم بطيئون في صنع النتائج.

إذا ما شككت، أو كنت تعلم من قبل، أن الضغط هو مشكلة لديك، أو لفريقك، أو لموظفيك المباشرين، فابدأ بتقويم حدة المشكلة بالنظر إلى كل من محيط العمل والاستجابات الفردية لذلك المحيط.