

الضغط الإيجابي والقلق المنتج



obeikandi.com

دينامية قوى القلق

بسبب أن الأمور السيئة تقع بالتأكيد وبسبب أن ثمة أوقاتاً عالية التوتر عندما يجب أن نكون منبهين، فإننا نحتاج بالتأكيد إلى بعض القلق في حياتنا. إن القلق هو دفاعنا الطبيعي لموقف مهدد، ما يساعدنا على التفاعل بسرعة وبشكل فعال. لذا فإن القلق والهم هما استجابتان صحيّتان إلى حد ما.

وبزيادة الهم أو القلق في الأول، فإن الأداء يزيد أيضاً. ولكن عند نقطة معينة، يصبح الهم مفرطاً، ويبدأ بخفض الأداء. وأحد الأهداف المهمة لكل عامل بالتجارة هو العثور على ذلك المستوى من الهم الذي ينتج أعلى درجة من الأداء، في حين تجنب القلق الزائد الذي يصبح ساماً لفريقك أو موظفيك المباشرين، إضافة إلى صحتك المهنية والشخصية.

الأهمية التجارية للقلق المتبصر

عندما يتحول القلق من خشية شخصية إلى توقع صايف الذهن، فإنه من الممكن أن تجعلك طاقة القلق منتجاً ومبدعاً، وتساعدك على اكتشاف حلول جديدة لتحديات التجارة. وقد يمنحك بعض من القلق عالي التوتر في العمل الدافع والأدريالين المتطلب لتركز

بشكل أوضح، ولتقوم بالأداء بمستوى أعلى. فمثلاً، قد ينشطك الضغط الصحي الإيجابي للعمل عندما يجب أن:

• تحقق مواعيد تسليم أساسية.

• تقدم مقترحاً مثيراً.

• تجد حلولاً لمشكلات جديدة.

• تشعر بالسيطرة.

• تشارك في جهد الفريق.

• تتعلم مهارات جديدة.

• تبدأ عملاً جديداً.

• تتعامل مع أزمة.

"إن القلق الجيد هو التوقع المطلع".

إدارد م. هالوويل، طبيب

وقد يساعدك القلق المتبصر المتوقَّع على الإعداد لهذه الأحداث، وقد يمنحك الضغط الإيجابي خلال حدث القوة والطاقة لأداء العمل.

وسائل مختلفة لأناس مختلفين

يتمتع بعض الناس في الحقيقة بعالم المجازفة للتجارة في الأسواق المستقبلية أو الاستثمار في شركات تقنية ناشئة أو مقابلة أهداف إبداعية في الدعاية. ولكن يفضل أناس آخرون محيط عمل مستقر أكثر، أمراً أكثر تنبؤاً وأسهل للتعامل. إن الجانب السيئ للضغط هو أن كثيراً منه يقود إلى إنهاك مبكر في حين قد يسهل القليل منه الناس على قلة الإنتاج. ولكن ثمة مستوى ضغط لكل شخص يساعده على زيادة أهداف عمله لأكبر درجة.