وجه ضغوط العمل لصالحك

المرجح أن الكثيرين ممن يقرأون هذا الموضوع يعملون من تحت ضغط شديد حتى وإن كانوا يعشقون عملهم. ولكن من المهم أن يدرك المرء أن الإجهاد لا يعد نتيجة حتمية للعمل تحت ضغط شديد. فالضغط الذي يمكن التحكم فيه بصورة جيدة من شأنه أن يكون قوة إيجابية تعينك على تحقيق النجاح والإشباع النفسي في العمل.

إن الآثار الكيميائية الأولية على الجسد عندما يقع المرء تحت وطأة الضغط يمكن ان يكون لها قدرة منشطة جسدياً ومحفزة نفسياً. وإذا كنا في حالة عقلية إيجابية، فسنشعر بالتغيرات النفسية التي تسببها دفقات الأدرينالين المتزايد على هيئة شعور بالإثارة. وسينمو لدينا في هذه الحالة الانفعالية وعي شديد بالفرص المتاحة لدينا وستفكر عقولنا بطريقة أسرع من المعتاد وبصورة إبداعية في الاستراتيجيات والحلول الممكنة.

أما إذا كنا نعاني من حالة عقلية سلبية، فسنشعر بنفس الاضطرابات في أعماقنا وتتسارع دقات قلوبنا معلنة عن حالة من الخوف، ونتيجة لذلك لن ترى أعيننا غير المشاكل والعراقيل وسيصيبنا الهلع،

وستتوقف عقولنا عن العمل أو تنطلق في دوامات لانهائية تتسلط علينا فيها الأفكار القلقة. ونصبح عدائيين وسريعي الغضب، أو نبدأ في الهرب أو الانعزال في ملجئنا الآمن كأسلوب دفاعي (لن يتسنى لك العيش بصورة سوية طالما كنت دائم الصراع أو الهرب أو العزلة!).

من الواضح أن هناك حداً معيناً لقدر الإثارة التي يمكن لجسد كل شخص تحمله، وعندما نصل إلى الحد الأقصى للضغط الشخصي الواقع علينا، يصبح هناك خطر يحيق بنا حيث من المحتمل أن نصاب بإثارة مفرطة وثقة مغرقة.

ولكن من الممكن أن نستقر في منطقة الضغط الإيجابي. الخاصة بنا بواسطة إيضاح بعض المعايير الموضوعية لتقدير مستويات الضغط وتخصيص أوقات منتظمة للاسترخاء، والاستبطان والتغذية العكسية. لن يقتصر الأمر على أن تستمتع بعملك أكثر طالما أنت في هذه المنطقة، بل أيضاً ستجمع ثمار نتائج أفضل.

المصدر: كتاب طرق مختصرة لـ حياة متميزة