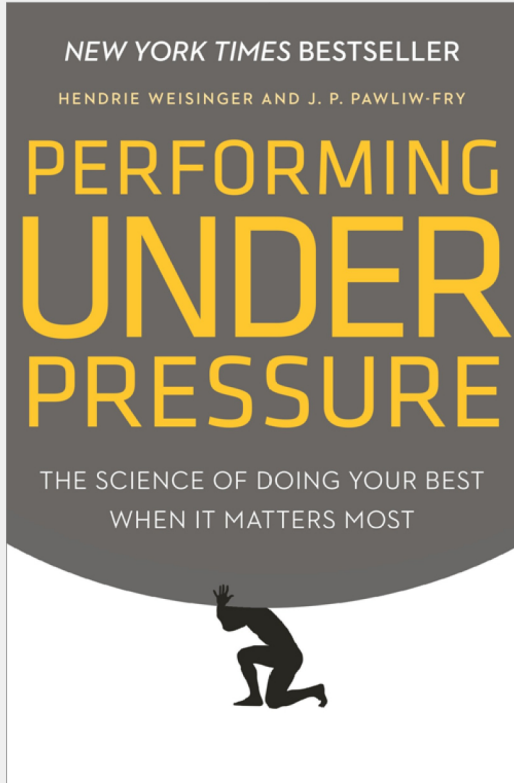


عضویت ویژه فرصت ها

چکیده ای از بهترین کتابهای کسب و کار دنیا

این خلاصه کتاب متعلق به اعضای ویژه فرصت ها بوده و رایگان نیست



عملکرد تحت فشار

علم ارائه بهترین عملکرد در شرایط حساس

نویسنده: دکتر هندری وایسینگر، جی.پی. پالیو فرای

تعداد صفحات: ۳۲۲

شابک کتاب: ۹۷۸۰۸۰۴۱۳۶۷۲۳

تهیه و تولید: Forsatha.com

این محتوا فقط برای یادگیری شخصی شما است. هر گونه انتشار، بازنشر یا بازآفرینی آن ممنوع است.

درباره نویسنده

دکتر هندری وایسینگر، نویسنده کتابهای پرفروش و از پیشگامان مدیریت در شرایط فشار است. او بیش از ۳۰ سال تجربه در حوزه عملکرد سازمانی دارد و در دانشگاههای وارتنون، یو.سی.ال.ای، ان.وای.یو، گرنل، پن استیت و ام.آی. تی تدریس کرده است.

نکات کلیدی کتاب

- فشار می تواند موارد ارزشمند زندگی تان را به هم بریزد.
- وقتی فقط یک فرصت برای انجام کاری فوق العاده دارید، تحت فشار قرار می گیرید.
- افرادی که فشار را به خوبی مدیریت می کنند، لزوماً تحت فشار عملکرد بهتری ندارند.
- تحت فشار بودن را تمرین کنید تا وقتی رویداد واقعی پیش آمد، دچار استرس نشوید.
- در شرایط پر استرس کمی مکث کنید و درباره واکنش بهتر، فکر کنید.
- استرس و فشار نقش های متفاوتی در تکامل انسان بازی می کنند. حتی نوع واکنش افراد به فشار، تعیین کننده بقای آنها است.
- اگر برای بهبود شرایط بیش از یک فرصت داشته باشید، استرس تان کمتر می شود.

- بر موارد قابل کنترل تمرکز کنید. وقتی نگران چیزی هستید که بر آن کنترلی ندارید، بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرید.
- طوری بنشینید یا بایستید که هورمون‌های خوب در مغزتان ترشح شوند و اعتمادبه‌نفس‌تان افزایش یابد.
- توانایی زوجها برای مدیریت فشار، برای بقای رابطه حیاتی است.

آنچه در این چکیده می‌آموزید

با شناخت فشار، برای مقابله با آن تلاش کنید. هندری و ایسینگر و جی.پی. پالیوفرای تفاوت بین فشار و استرس را توضیح داده و راهکارهایی برای کنار آمدن با فشارهای زندگی ارائه می‌دهند؛ با این وجود، معتقدند افرادی که فشارها را با موفقیت مدیریت می‌کنند، لزوماً در شرایط فشار بهتر کار نمی‌کنند؛ اما ابزار ذهنی، اعتمادبه‌نفس و توانایی حفظ آرامشی دارند که باعث عملکرد حداکثری در هر شرایطی می‌شود. نویسندگان این کتاب با مثال‌های خوب و پیشنهاد‌های کاربردی به شما اطمینان می‌دهند که می‌توانید دارایی‌های ذاتی‌تان یعنی اعتمادبه‌نفس، خوش‌بینی، سرسختی و اشتیاق را یک‌جا گردهم آورید تا روحیه خود را تقویت کرده و با فشارها مقابله کنید. **فرصت‌ها** مطالعه این کتاب سرگرم‌کننده و مفید را به همه افرادی پیشنهاد می‌دهد که تحت فشار هستند.

بررسی روابط

جان گاتمن، روانشناس معروف یک عمر به مطالعه روابط انسان‌ها پرداخته است. او معتقد است که می‌تواند با ۹۳/۶ درصد قطعیت بگوید کدام ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود. او و همسرش جولی گاتمن که او هم روان‌شناس است در موسسه گاتمن فعالیت می‌کنند و به زوج‌ها روش تعامل با یکدیگر در شرایط پرفشار را یاد می‌دهند. توانایی زوجها برای مدیریت فشار برای بقای ازدواجشان حیاتی است.

فشار می‌تواند موارد ارزشمند زندگی‌تان از جمله روابط با دیگران، کارتان، عملکرد شما به عنوان همسر یا والدین و توانایی تصمیم‌گیری و تمایز خوب از بد را به خطر اندازد. مردم ذاتاً به عشق، تحسین و پذیرش دیگران نیاز دارند. وقتی در شرایط پرفشار مورد انتقاد شوند

و بترسند، احساس حقارت، کمبود، خجالت و بی‌اعتباری می‌کنند. وقتی استرس رابطه آن‌ها با دیگران را خراب می‌کند، دردی اجتماعی را حس می‌کنند که شبیه درد ناشی از جراحت فیزیکی است.

حتی افرادی که فشارها را به‌خوبی مدیریت می‌کنند، وقتی فشار کمتر می‌شود، عملکردشان افت می‌کند. شاید وقتی قرار است کاری را با نتیجه فوق‌العاده تحویل دهید، تحت فشار قرار بگیرید. اگر عملکرد خوبی داشته باشید، به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌شوید. اگر شکست بخورید، عقب می‌مانید. در چنین شرایطی، برای مقابله با اثرات منفی فشار می‌توانید از دارایی‌های ذاتی‌تان استفاده کنید.

روی اعتماد به نفس، خوش‌بینی، سرسختی و اشتیاقاتان حساب کنید. تحت فشار بودن را تمرین کنید تا وقتی رویداد واقعی اتفاق افتاد، بیش از حد استرس نگیرید. افزایش اشتیاق، شما را درگیر کار می‌کند و توجه بیشتری به کار می‌کنید.

در دوران باستان، موفقیت به معنای زنده ماندن و آماده شدن برای مبارزه روز بعد بود. امروزه، موفق شدن در یک مصاحبه هم می‌تواند باعث ارتقای کسب‌وکارتان شود. شاید اگر زمان کافی داشته باشید، برای واکنش به شرایط استرس‌زا به چند راه فکر کنید؛ اما گاهی وقتی وارد آن شرایط می‌شوید، فقط یک شانس برای انجام کار فوق‌العاده دارید. باید حتی در شرایط پرفشار هم موفق عمل کنید.

تفاوت بین استرس و فشار

استرس و فشار دو نقش متفاوت را در تکامل بشر بازی می‌کنند. تلاش انسان‌های اولیه برای بقا شامل مبارزه با حیوانات وحشی، یافتن غذا و مراقبت از کودکان بود. زمان و تلاشی که برای مواجهه با آن چالش‌ها صرف می‌کردند، منشا استرس بود.

فشار، کسانی که دوام می‌آورند را از دیگران جدا می‌سازد. بدن انسان با آماده شدن برای تامین تقاضای بیشتر، به استرس واکنش نشان می‌دهد. اگر با حیوانی وحشی روبرو شوید، چیزی فراتر از استرس را تجربه می‌کنید. یا باید بگریزید یا مبارزه کنید که شاید به قیمت جان‌تان تمام شود.

امروزه خیلی از شرایط پرفشار با خطر مرگ همراه نیستند. شاید هنوز هم فکر کنید که

زندگی‌تان به نتیجه شرایط پرفشار بستگی دارد؛ اما این تفکر اثری منفی بر عملکردتان می‌گذارد.

چه شرایطی موجب فشار می‌شود

طراحی مغز انسان باعث می‌شود به مواردی که برایتان مهم‌تر است، بیشتر توجه کنید. وقتی باید کار فوق‌العاده‌ای انجام دهید، فشار بیشتری حس می‌کنید. از آنجا که همیشه کارهای مهمی برای انجام دادن دارید، مواجهه با فشار غیرقابل اجتناب است. شاید قبل از یک رویداد تحت فشار باشید، نه به این خاطر که خود رویداد مشکل‌ساز است؛ بلکه به این خاطر که شما چنین برداشتی از آن دارید. اگر نگاه خود به شرایط استرس‌زا را عوض کنید، عملکردتان هم در این شرایط تغییر می‌کند.

جزئیات شرایط پرفشار با هم متفاوت است؛ اما همه این شرایط سه ویژگی مشترک دارند که باعث نگرانی و ترس می‌شود و عملکردتان را تضعیف می‌کند. نخست اینکه نتایج این شرایط خیلی برایتان مهم باشد. دوم اینکه هیچ تصویری از نتایج احتمالی نداشته باشید. سوم اینکه مسئول نتایج باشید و فکر کنید دیگران موفقیت و شکست‌تان را بر اساس عملکردتان ارزیابی می‌کنند.

انسداد

استفاده از واژه «انسداد» که از سال ۱۹۵۰ رایج شده است؛ به معنی شروع کار و سپس ناتوانی از انجام آن تا حدی است که باعث عملکرد بسیار ضعیف شود. وقتی دچار انسداد می‌شوید، عملکردی بسیار بدتر از حد معمول دارید که خیلی کمتر از توانایی واقعی‌تان است. این حس انسداد، دو قسمت مغز را درگیر می‌کند: «حافظه کوتاه‌مدت» و «حافظه بلندمدت». وقتی برای اولین بار چیزی را یاد می‌گیرید؛ مثلاً اینکه چطور سازی را بنوازید، از حافظه کوتاه‌مدت استفاده می‌کنید. وقتی در نواختن ساز استاد می‌شوید و به‌طور خودکار می‌نوازید، مغزتان از حافظه بلندمدت استفاده می‌کند.

وقتی نگرانی، ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت را پر کند، هنگام انجام کارهای فکری، حس انسداد یا قفل شدن دارید. حتی با وجود تمرین‌های زیاد هم چنین اتفاقی رخ می‌دهد؛ زیرا به جای اجرای خودکار، روی عملکردتان تمرکز کرده و به آن فکر می‌کنید.

سعی کنید نگرانی‌هایتان را کنترل کنید تا در عملکرد حافظه کوتاه‌مدت اختلال ایجاد نکنند و سد راه حافظه بلندمدت نشوند.

کنترل فشار

برای مقابله با فشار از این ۲۲ استراتژی کمک بگیرید:

۱. دوست شدن با شرایط. بعضی‌ها شرایط پرفشار را مبارزه بین مرگ و زندگی می‌دانند که می‌تواند اعتماد به نفس‌شان را از بین ببرد و مانع ارزیابی صحیح شرایط شود؛ با این وجود، افرادی که شرایط پراسترس را فرصت تلقی می‌کنند و حتی آن را لذت‌بخش می‌دانند، در چنین شرایطی هم عملکرد معمول دارند.

۲. فرصت‌های متعدد. اگر فکر کنید که برای بهبود شرایط بیش از یک فرصت دارید، استرس‌تان کمتر می‌شود. قبل از شروع شرایط پرفشار، خودتان را قانع کنید که برای بهبود آن چند فرصت دیگر هم دارید.

۳. کاستن از اهمیت موضوع. اگر کاری را خیلی مهم بدانید، بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرید. همه چیز را ساده بگیرید تا کارتان بهتر انجام شود.

۴. تمرکز بر مأموریت اصلی. تمرکز بر فعالیت موردنظر، به شدت از فشار می‌کاهد. اگر در بازی به برد و باخت توجه نکنید، احتمال موفقیت‌تان بیشتر می‌شود.

۵. پیش‌بینی، پیش‌بینی، پیش‌بینی. بازی «چه می‌شود اگر» را انجام دهید. به این فکر کنید که در شرایط حساس چه چیزی ممکن است خوب پیش نرود. آماده بودن برای این احتمالات از فشار وارد بر شما هنگام وقوع آن‌ها می‌کاهد.

۶. آگاهی از ارزشمندی خودتان. استعدادهای خود را بیشتر بشناسید. عزت‌نفس حامی هویت شما است و باعث می‌شود از چالش‌ها اشباع نشوید.

۷. یادآوری بهترین کارهایتان. اگر در میانه بحران، باور به خودتان را از دست دادید، با یادآوری موفقیت‌تان در شرایط پرفشار مشابه، اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید.

۸. مثبت‌اندیشی. افراد یک ظرفیت ذاتی برای مثبت بودن دارند. تجربه‌های منفی می‌تواند این ظرفیت را مختل کرده و باعث بدبینی شود. وقتی با شرایط حساسی روبرو می‌شوید، شاید بترسید و نگران شوید. برای مقابله با این فشار، به این فکر کنید که حتما موفق می‌شوید.

۹. اینجا و حالا. در سال ۱۹۵۲، وقتی روانشناس معروف فریتز پرلز، «گشتالت درمانی» را به جامعه ایالات متحده معرفی کرد، ادعا کرد که «مردم در لحظه متوقف می‌شوند». پرلز به بیمارانش آموزش داد بر چیزهایی تمرکز کنند که در لحظه از طریق حواسشان درک می‌کنند. وقتی با شرایط دشواری مواجه می‌شوید، بر لحظه تمرکز کنید تا از فشار راحت شوید.

۱۰. کنترل‌گری. بر چیزهایی تمرکز کنید که بر آن‌ها کنترل دارید. وقتی نگران چیزهایی هستید که کنترلی بر آن‌ها ندارید، خود را بیشتر تحت فشار می‌گذارید.

۱۱. گوش دادن به آهنگ آرامش‌بخش. تا لحظه قبل از اجرا، می‌توانید به یک موسیقی خوب گوش دهید.

۱۲. استفاده از نشانه. دلیل عملکرد بد اغلب مردم این است که بیش از حد فکر می‌کنند. هنگام اجرا به واژه یا تصویری جامع فکر کنید تا آنچه باید انجام دهید را به یادتان بیاورد.

۱۳. تحت فشار گذاشتن خود. تحت فشار بودن را تمرین کنید تا وقتی رویداد دشواری پیش آمد، کمتر تحت فشار قرار بگیرید.

۱۴. وقتی تحت فشار هستید، تویی را در دست بفشارید. وقتی در حال یادگیری و تمرین مهارت‌های جدید هستید، برای خودکار کردن آن‌ها از نیمکره چپ مغز استفاده می‌کنید. قبل

از هر رویداد توپ نرمی را با دست چپتان بفشارید تا مهارت‌های ناخودآگاهتان افزایش یابد و عملکرد بهتری داشته باشید.

۱۵. نوشتن فشارها. ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت در قسمت جلویی کورتکس مغز قرار دارد و به افراد کمک می‌کند تا اطلاعات لازم برای مدیریت چالش‌ها را پردازش کنند. نگرانی، ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت را پر کرده و عملکرد را ضعیف می‌کند. برای خالی کردن ظرفیت حافظه کوتاه‌مدت، نگرانی‌هایتان را روی کاغذ بنویسید.

۱۶. کنار گذاشتن خودآگاهی. شناخت دقیق روند یادگیری مهارت جدید، از وحشت اجرا می‌کاهد. از اجرای آن فیلم بگیرید یا آن را مقابل دوستان اجرا کنید تا ترس شما از بین برود.

۱۷. مدیتیشن. تکنیک‌های آرامش‌بخش مدیتیشن به تفکر و احساس کمک می‌کند و عملکردتان را بهبود می‌بخشد.

۱۸. وسواسی و سریع بودن. شما باید مثل بسیاری از ورزشکاران و اجراکنندگان، قبل از شروع رویداد یک استراحت و تمدد اعصاب کوتاه، آرام و خصوصی انجام دهید.

۱۹. سرعت کشنده است. آهسته پیش بروید. واکنش سریع مانع شکوفایی توانایی‌هایتان می‌شود.

۲۰. تنفس طبیعی. وقتی تحت فشار هستید، تنفس طبیعی برایتان سخت می‌شود. با تنفس عمیق‌تر و دیافراگمی، خودتان را آرام کنید.

۲۱. مزیت اول بودن. اگر امکان دارد اول از همه در رقابت شرکت کنید؛ در این صورت دیگر لازم نیست با نگرانی منتظر اجرای بقیه بمانید.

۲۲. تقسیم کردن فشار کار با دیگران. دفعه بعدی که با شرایط حساس روبرو شدید، احساس خود را با دیگران در میان بگذارید تا از میزان فشار بکاهید.

ساخت زره محافظ با اعتماد به نفس، خوش بینی، سرسختی و اشتیاق

چهار ویژگی افرادی که حتی در شرایط پرفشار هم بهترین عملکرد را دارند، عبارت‌اند از: اعتماد به نفس، خوش بینی، سرسختی و اشتیاق. اعتماد به نفس تقریباً بر همه جنبه‌های زندگی اثر می‌گذارد. بین آنچه مردم فکر می‌کنند می‌توانند انجام دهند و آنچه واقعاً قادر به انجامش هستند، تفاوت زیادی وجود دارد.

اعتماد به نفس فعلی‌تان را ارزیابی کنید و آن را گسترش دهید. اگر اعتماد به نفس بیش از حد دارید، احتمالاً تصویر شفافی از خودتان ندارید. اگر خودتان را دست‌کم می‌گیرید، باید حافظه کوتاه‌مدت‌تان را از کار بیندازید تا مانع بهترین عملکردتان نشود. برای تحریک هورمون‌های مغزی که باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شوند، کاملاً صاف و راحت بایستید. این شکل از ایستادن باعث ترشح هورمون تستوسترون شده و هورمون استرس‌زای کورتیزول را کاهش می‌دهد.

در طولانی‌مدت، خود را برای مقابله با فشار تجهیز کنید. اول شجاع شوید. با تصویرسازی ذهنی خودتان را موفق تصور کنید و حس اضطراب‌تان را قبل از رویدادها کاهش دهید. وقتی کاری را در ذهنتان تصویر می‌کنید، مغزتان طوری عمل می‌کند انگار آن کار را واقعاً انجام داده‌اید. رسیدگی به ظاهر و همچنین پذیرفتن مسئولیت نتایج، باعث اعتماد به نفس بیشتر می‌شود. حتی وقتی موفقیت کوچکی را تجربه کنید، احتمال تکرار آن در آینده بیشتر می‌شود. وقتی برنده شوید، مغزتان خود را بر اساس تجربه‌های جدید بازسازی می‌کند که به این فرایند «نوروپلاستی» می‌گویند.

آنچه انتظار وقوعش را دارید بر احساسات و کارهایتان اثر می‌گذارد. وقتی با شرایط پرفشاری مواجه می‌شوید، هیجان، اشتیاق، اضطراب و ترس را همزمان تجربه می‌کنید. وقتی انتظار دارید کارها خوب پیش برود، هیجان‌زده و خوش‌بین هستید؛ اما اگر ذاتاً منفی‌نگر باشید، اضطراب و ترس همه وجودتان را فرا می‌گیرد.

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی کمک می‌کند تا ترس‌های منفی را مدیریت کرده و از حداکثر

ظرفیت‌تان استفاده کنید. می‌توانید ذهنیت و تفکرتان را تغییر دهید؛ برای مثال، از واژه‌ها و جمله‌های امیدبخش استفاده کنید. افکار خودانتقادی منفی مثل «نمی‌توانم» که نشانه تغییر نکردن شرایط است را با کلمات و عبارات مثبت جایگزین کنید.

سماجت

آنجلا داک‌وورث، استاد روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا به مطالعه ۱۹۰ دانش‌آموز پرداخت که صلاحیت آن‌ها برای شرکت در مسابقه ملی دیکته‌نویسی تایید شده بود. او فهمید افرادی که در این برنامه موفق شده بودند، در پیگیری کارها بسیار سرسخت بودند که همین سماجت منجر به شکوفایی قابلیت‌هایشان شده بود. برای ساخت زره و مقابله با فشارها هر روز این چهار کار را انجام دهید: خودتان را تایید کنید، برای مثبت بودن تلاش کنید، بهترین آنچه در توان دارید را انجام دهید و برای موفقیت‌هایتان شادی کنید.