MINDTHEORY

परफेक्शनिज़्म और छोटे कामों की रुकावट

परफेक्शनिज़्म के दो पहलू

परफेक्शनिज़्म सिर्फ़ ऊँचे मानक रखने के बारे में नहीं है। इसके दो अलग-अलग पहलू होते हैं, और इनमें से केवल एक ही समस्या पैदा करता है।

स्वस्थ प्रयास (हेल्दी स्ट्राइविंग)

यह आपको बेहतर बनने, सीखने और आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है।



विकास को बढ़ावा देता है

अत्यधिक चिंता (परफेक्शनिस्टिक कंसर्न)

यह आपको गलतियों का डर, खुद की लगातार आलोचना, और कभी भी "काफी अच्छा नहीं है" जैसा महसूस कराता है।



चिंता बढ़ाता है और काम करने से रोकता है

छोटे काम भी इतने कठिन क्यों लगते हैं?

परफेक्शनिज़्म आपके दिमाग को छोटे कामों को भी बड़े, जोखिम वाले काम की तरह महसूस कराता है। इसलिए एक छोटा सा ईमेल या रिपोर्ट भी भारी लगता है।

1. खतरे की आशंका (थ्रेट एपरेंज़ल)

आपका दिमाग इस काम को संभावित खतरे की तरह देखता है।



2. निर्णय लेने की थकान (डिसिजन फैटीग)

आप अनावश्यक योजना और ओवरथिंकिंग में फंस जाते हैं।



3. काम में रुकावट (टास्क पैरालिसिस)

काम भारी और दबावपूर्ण महसूस होने लगता है, इसलिए आप उसे टालते रहते हैं।

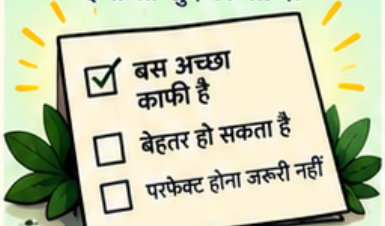


इस रुकावट से बाहर निकलने के 4 तरीके

आपको परफेक्ट होने की जरूरत नहीं है। बस शुरुआत करने की जरूरत है। ये 4 सरल रणनीतियाँ आपको सोचने की बजाय करने में मदद करेंगी!

1 रणनीतिक औसतपन (स्ट्रैटेजिक मीडियोकिटी)

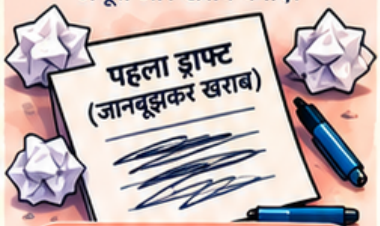
हर काम पर परफेक्ट होने की इजाजत खुद को मत दें।



प्रगति, परफेक्शन से बेहतर है।

2 इसे जानबूझकर खराब तरीके से करें

पहला ड्राफ्ट जानबूझकर अधूरा और खराब बनाएं।



एक खराब शुरुआत, शुरुआत न करने से बेहतर है।

3 समय सीमा तय करें (टाइम-बॉक्सिंग)

एक छोटा टाइमर लगाएं (जैसे 2 मिनट) और बस शुरू कर दें।



एक्शन, गति पैदा करता है।

4 अपनी कीमत को अलग रखें (डिकपलिंग सेल्फ-वर्थ)

आपकी कीमत आपके काम की गुणवत्ता के बराबर नहीं है।



आप अपने आउटपूट से कहीं ज्यादा मूल्यवान हैं।