



ایده آل گرای یا ترسو بودن؟

در دنیای امروز، بسیاری از ما با مفهوم ایده آل گرای دست و پنجه نرم می کنیم. ما دنبال این هستیم که کارهایمان را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم؛ اما آیا این واقعا درست است؟

آیا این ایده آل گرای ما را از انجام کارها باز می دارد؟ اکنون به بررسی این موضوع خواهیم پرداخت که چگونه ایده آل گرای می تواند به ترس از اقدام تبدیل شود و چه راهکارهایی برای غلبه بر این ترس وجود دارد.

چرا کمال گرای دشمن اقدام است؟

کمال گرای، به معنای تلاش برای دستیابی به استانداردهای بی نقص و غیرقابل دستیابی است. این نوع نگرش می تواند ما را از شروع کارها بازدارد. وقتی می گوییم: «یا کار را به بهترین شکل انجام می دهیم یا اصلا انجام نمی دهیم»، در واقع در حال فرار از اقدام هستیم. ترس از عالی و کامل نبودن، ما را در یک چرخه بی پایان

از تردید و عمل نکردن نکه می‌دارد.

به‌عنوان مثال، اگر می‌خواهید یک محصول عالی تولید کنید، ممکن است به‌خاطر ترس از عالی‌نبودن، از ارائه آن به بازار خودداری کنید. این در حالی است که زمان سریعاً می‌گذرد و فرصت‌ها از دست می‌روند. در نتیجه، بهترین کار این است به‌جای انتظار برای لحظه عالی، اقدام کنیم.

یافتن تعادل میان کیفیت و سرعت اجرا

یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها در دنیای کارآفرینی، پیدا کردن تعادل بین کیفیت و زمان است. آیا می‌دانید حتی شخصیت‌های بزرگ مانند استیون اسپیلبرگ نیز از کارهای خود راضی نیستند؟ او در مصاحبه‌ای اشاره کرده است هر بار که فیلمش را می‌بیند، به اشتباهاتی که در آن وجود دارد، فکر می‌کند. این نشان می‌دهد هیچ کار هنری کاملاً بی‌نقص نیست.

بنابراین، چگونه می‌توانیم این تعادل را پیدا کنیم؟ راه‌حل، تعیین یک زمان مشخص برای انجام کار است. به‌عبارت‌دیگر، می‌توانیم بگوییم: «من می‌خواهم کار را عالی انجام دهم؛ اما تا شنبه صبح باید تمام شود».

این نوع محدودیت زمانی می‌تواند ما را به اقدام وادار کند.

عرضه دیر هنگام، حتی بهترین محصول را بی‌ارزش می‌کند

اگر یک محصول عالی داشته باشید و آن را به‌موقع ارائه ندهید، ممکن است بازار دیگر به آن نیاز نداشته باشد. این یک واقعیت تلخ است که باید به آن توجه کنیم؛ بنابراین به‌جای اینکه منتظر بمانیم کار عالی و کامل شود، باید آن را در زمان مناسب ارائه دهیم.

در تولید محتوا ایده آل گرا نباشید!

یکی از نکات کلیدی در تولید محتوا، تمرکز بر ارزش واقعی آن است. آیا واقعا نیاز است تجهیزات گران قیمت و نورپردازی‌های پیچیده داشته باشیم؟ نه! اگر کیفیت فنی محتوا در حد معقول باشد، کافی است و مخاطب به محتوای ارزشمند توجه می‌کند.

به یاد داشته باشید مخاطب دنبال نتیجه‌ای است که از محتوای شما می‌گیرد؛ بنابراین اگر محتوای کاربردی و مفیدی ارائه دهید، حتی اگر کیفیت فنی آن بالا نباشد، مخاطب به آن توجه می‌کند.

تمرینی برای ترک ایده آل گرایی جلوی دوربین

اگر از صحبت کردن در مقابل دوربین می‌ترسید، نگران نباشید! یک تمرین ساده و موثر برای شما وجود دارد. هر شب به مدت ۳ دقیقه دوربین را روشن کنید و جلوی آن صحبت کنید. این تمرین کمک می‌کند با دوربین آشنا شده و اعتماد به نفس خود را افزایش دهید.

این تمرین نه تنها شما را به صحبت کردن عادت می‌دهد؛ بلکه امکان می‌دهد از اشتباهات خود یاد بگیرید. اگر این تمرین را به مدت ۳۰ روز انجام دهید، متوجه خواهید شد چقدر راحت تر می‌توانید مقابل دوربین صحبت کنید.

کمال گرایی و ترس از عالی نبودن، می‌تواند جلوی اقدام را بگیرد و ما را در چرخه‌ای از تردید نگه دارد. با تعیین یک بازه زمانی برای انجام کار، تمرکز بر ارزش محتوا و انجام تمرینات ساده، می‌توانیم بر این ترس غلبه کرده و اقدام کنیم.

به یاد داشته باشید هیچ کار هنری، به طور کامل بی نقص نیست و بهترین کار این است به جای انتظار برای یک لحظه عالی، اقدام کنیم و از تجربه‌های خود یاد بگیریم.