

5 советов для настоящих перфекционистов

=====

1. Переоцените свои стандарты

Вам нужно проверить результаты своих исследований и связанные с ними расходы.

Возьмите любой проект, который вы недавно реализовали. Вы проводили исследование потребителей для крупной компании? Ок. Посмотрите на затраты, а не просто на результаты. Вы достигли хороших результатов? А как насчет времени и денег?

Стоит ли тратить лишние сутки на поиск и анализ еще 150 источников, в которых вы сможете найти 1 ценную мысль? Ответ очевиден.

=====

2. Проверяйте гипотезы

Я предпочитаю термин «стратегический наполовину». Что это значит? Попробуйте избавляться от внутреннего перфекциониста постепенно. Будьте перфекционистом только на 50%.

Нажмите «отправить», не корректируя письмо 2 часа. Попробуйте опоздать на пять минут на встречу. Выберите сервис онлайн-опросов, не просматривая все доступные варианты. А потом подождите ...

Отличный способ проверить точность ваших мыслей и прогнозов — проверить гипотезы. Так вы сможете опровергнуть ваши убеждения и усыпить в себе перфекциониста. Например, если вы склонны писать слишком подробные отчеты, попробуйте не учитывать некоторые детали и посмотрите, что произойдет. Независимо от результата вы получите ценную информацию. Вы удивитесь, насколько ваши убеждения относительно важности каких-то деталей не соответствуют действительности. Уверяю вас, что заказчик их просто не заметит (шепотом).

3. Бросьте себе вызов

Когда мы начинаем работать, в голове начинает звучать механический голос: «Ты делаешь все неправильно. Ты должен все исправить. Сейчас же». И мы обычно слушаем этот голос. Что, честно говоря, может вызвать много проблем, потому что голос не истина в последней инстанции, а просто ваш неврозик.

Задавая себе простые вопросы, вы можете бросить вызов своему внутреннему перфекционисту: действительно ли этот вопрос так важен, как мне кажется? Этот источник действительно имеет значение? Является ли этот сложный метод единственным способом подтвердить мою гипотезу? Как бы поступил другой исследователь? И т.п.

4. Посмотрите в лицо своим страхам

«Лицом к лицу со своими страхами» — это клише, но оно является основной частью нашей стратегии борьбы. Подвергните себя тому, что заставляет вас чувствовать себя неуютно. Делайте это так часто, чтобы вам стало скучно. Так скучно, как, напр., смотреть один и тот же фильм в 100 раз.

Не выбирайте дизайн диаграммы вечность. Не подбирайте шрифт таблицы 20 минут. Это не вопрос жизни и смерти. Не описывайте ВСЕ ВОЗМОЖНЫЕ ограничения исследования на свете.

После повторных переживаний одной и той же ситуации, которой вы боялись, вы поймете, что ничего плохого не произойдет. И в конце концов перестанете бояться. Такая экспозиция работает, обучая вас тому, что даже если допущены ошибки, последствия обычно не страшны. Даже если ваша работа не нравится кому-то другому, ситуация, вероятно, будет управляемой. Это обязательно произойдет, и когда это произойдет, вряд ли это будет конец света.

5. Используйте в работе принцип Парето

Вы про него знаете? Прекрасно! Почему не пользуетесь?

На днях мой друг спросил меня, почему я покупаю еще одну пару лосин для йоги, если всегда ношу одни и те же. Это было правдой. У меня есть по крайней мере 5 пар лосин, но только 2 я ношу... по крайней мере на 80% моих занятий.

Вот как принцип Парето можно применять к управлению вашими исследовательскими проектами.

5.1. Сроки проекта

Хотя соотношение не всегда составляет 80-20, существует ряд основных задач, которые генерируют непропорциональный объем работы и имеют важное значение для успеха проекта. Эти задачи называются «**критическим путем**», и именно здесь вы должны сосредоточить большую часть своей энергии.

Взгляните на план своего проекта и определите, какие задачи составляют ваш критический путь. Сосредоточьте свои усилия на критическом пути и посмотрите, как это повлияет на остальную часть проекта. Скорее всего, они дадут вам 80% того, что вы хотите.

Помните, что небольшие детали составляют только 20% вашего результата. Хотя они важны, они не стоят того, чтобы на них тратить время или тратить время. В экономике - это есть уменьшение предельной выгоды. Это значит, что чем дольше вы работаете, тем меньше сил вы будете прикладывать к конечному результату.

5.2. Ошибки и проблемы

Ошибки и проблемы подпадают под действие принципа Парето. При управлении рисками и решении проблем велика вероятность того, что 80% ваших проблем будут связаны с несколькими ключевыми проблемами — будь то плохая анкета, неправильные расчеты или некачественные данные.

Определите ваши проблемы, а затем укажите их источники. Потратьте свою энергию, работая над причинами, которые имеют самый большой эффект. Но имейте в виду, что тут может не быть быстрого решения. На это может потребоваться время.

5.3. Производительность

Если вы посмотрите на свой ежедневный график работы, вы, вероятно, заметите, что есть определенное время дня, когда вы наиболее продуктивны — ваши «часы силы», так сказать. Они могут не совпадать по дням недели, но их общая сумма будет примерно одинаковой. Остальная часть дня, вероятно, проводится на совещаниях, за пределами офиса или тратится на выполнение задач, которые не продвигают проект вперед.

Определите свой пиковый период и дорожите им. Защитите свое право поработать в это время. Не позволяйте никому нарушать его.

=====

Подведем итоги

Итак, как я преодолела перфекционизм:

1. **Я переоценила свои “высокие” стандарты.** Для этого я честно **спросила себя:** как работают другие исследователи? Какие методики они используют? А мои конкуренты? Они все еще получают приемлемые результаты? Мои строгие стандарты стоят лишнего времени, негативных эмоций и потерянных денег?
2. **Стала тестировать гипотезы:** попробовала немного снизить свои стандарты. и посмотрела на результаты исследования. Они не стали хуже (но тут важно не перестараться со снижением стандартов 😊).
3. **Бросила вызов внутреннему перфекционисту.** Оказалось, что мои убеждения о том, как ПРАВИЛЬНО проводить исследование были нерациональными и разумными. И, что более важно, они были вредны для дела и моей прибыли.
4. **Переборола свои страхи.** Я перестала бояться, что кому-то не понравится моя работа... что кто-то найдет небольшие недостатки в методах, отчетах... Даже если это произойдет сейчас, это не будет концом света. Я имею право на ошибку. Это немного неприятно, но не смертельно.
5. **Я помню о том, что понял Вильфредо Парето еще в 19 веке, когда выращивал горох.** 80% результатов дают 20% усилий. Поэтому я всегда определяю, что это за усилия, превращаю их в задачи и обрушиваюсь на них всей своей уже не перфекционистской мощью.

=====

Сегодня вы всего в одном шаге, чтобы: 1) избавиться от излишнего перфекционизма, 2) исправить ошибки в своих методиках, 3) повысить продуктивность работы над исследованием

Если вам нужна моя помощь, напишите в WhatsApp: +7 926 108 72 39.