

茂木健一郎著『結果を出せる人になる!「すぐやる脳」のつくり方』からです。

世の中には、2 通りの人間がいます。何に対しても素早く決断して行動できる。「すぐやる」人間、そしてもう一方がなかなか物事を決められず、考えすぎて動けない「すぐやれない」人間です。

ビジネスの世界においてつねに結果を出し続けている人が、前者であることは言うまでもありません。では、「すぐやる」「すぐやれない」という差はどこから生まれてくるのでしょうか？実はそこには、脳の働きが大きく関係しています。それは意外なことに、脳が正しく働いているためなのです。すぐに動けない人とは、脳の前頭葉が指示通りに機能して抑制が利いてしまっている人のことです。「実行に移す前に、まずは慎重に検討しなければならない」「これが重要なことは理解できるが、常識で考えた場合…」あなたの周囲でこんな言葉が交わされていないでしょうか？こうした集団の“決まり”が、脳の「抑制」となり、私たちの行動にブレーキをかけてしまうのです。私たち真面目な日本人の脳が、有効に働いているからこそすぐやれない「ぐずぐず脳」になってしまう。まったく皮肉な結果です。「やろうと思っている。けれどもなかなか行動に移せない…」と悩んでいる人は、決して「すぐやる」ことが苦手なわけではなく、「脳の抑制の外し方」を知らないだけなのです。とは言うものの、脳の抑制はほとんど無意識下で起こっているのが少々やっかいなところ。自分自身も気づかないうちに、脳が勝手にやれないこと、やらないことをつくってしまうのです。そこで大事なのが、あまり深く考えないことを習慣化することです。習慣化のためには、「自分が何か特別なことをやっていると思わない」という。「脳の脱抑制」が大事になってきます。特別なことをやっているを意識することで、脳が身構えてしまうからです。

深く考えない方法はいくつかある。一つは物事をゲームのように考えること、ゲームは思い通りにうまくいかないから、何度でもやりたくなるし、それが苦痛ではなく楽しみとなる。目くらまを立て、決死の覚悟でやると「真剣」ではなく「深刻」となってしまう。一度きりの生き死にをかけた真剣勝負だと思ったら怖くて行動できなくなる。また、もう一つは失敗することを怖れないこと、失敗し慣れている人は、「失敗しても勉強だと思えばいい」とか、「また失敗しちゃったよし、もう一回！」などと失敗を楽しむことができる。「成功へのハードルを低くできる人」だ。絶対に失敗できない、と思ったら考えすぎて一歩も前に進むことはできない。「人生は冥途(めいど)までの暇つぶし」(今東光)と、ニヤッと笑って面白おかしく、軽やかに生きる生き方だ。どっちに転んでも、失敗するときは失敗し、うまくいくときはうまくいく。すぐ行動するには、あまり深く考えない練習が必要だ。

Q1:すぐやる人とそうでない人の違いはどこにありますか？

A1:()

Q2:新しい事を行動することに迷う方ですか？

A2:()