

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は目の前のことに集中し、やれない人は結果ばかりを気にする。

「もし今日が人生最後の日だとしたら、今やろうとしていることは、本当に自分のやりたいことだろうか？」これはスティーブ・ジョブズが残した名言ですが、「すぐやる人」というのは「今」というものを、過去よりも未来よりも大切にしています。人生は今、この瞬間に目の前で起きていることでしかなく、誰にも未来は保証されていないからです。だから、目の前のことに全力を注ぎます。

一方で、「やれない人」は未来に待つ結果ばかりを意識しすぎるあまり、行動ができなくなってしまう。「うまくいかなかったらどうしよう」と、自分でコントロールできないせいかというものに意識を注ぎすぎるあまり、行動ができなくなっていますか？

成果は自分で決めることができません。仕事だと相手がいる、様々な要素が複雑に絡み合っています。こちらがどれほど頑張ったとしても、相手がそれを受け入れてくれるとは、限りません。だからと言って、投げ出しているは当然成果は得られません。当たるか、当たらないかは誰にもわかりませんが、宝くじは買わない限り当たることはありません。そのくじを買うという選択と行動は、今、しかできません。

もちろん、過去にとられるのは、よくありません。過去の栄光にすがってしまうのは、今の自分がそれ以上のもではないからです。つまり、現状に満足できていない証です。そして私たちは、未来を語ることによって、生きる勇気が湧いてきます。しかし、遠くばかりを見ていると、足元の小石につまずいてしまいます。その未来も今という瞬間の積み重ねでしかありません。未来を描き、未来を語ることがあっても、今この瞬間にどれだけ意識を向けられるか、目の前のリアルと向き合うことができるかが重要なのです。「Seize the day. (今を生きる)」この言葉をケンブリッジにいた頃、アメリカ人のジョー先生からいただきました。ちょうどケンブリッジへの受験を控え、本当に合格できるのかどうかに不安を感じていたとき、その言葉を聞いて、ハッとしたものです。受験までに残された日数の毎日を全力で取り組むしか選択肢はないことを、忘れてしまっていたのでした。

私は企業で英語プレゼンの研修などをするとき、受験生に最後、幹部の前でプレゼン発表をお願いしています。発表が近づいてくると誰でも緊張感が高まります。今後のキャリアに直結してくるからです。私にもその緊張感がひしひしと伝わってきます。本番で思った以上のパフォーマンスを出せる人と、そうでない人、何が大きく違うかということ、気持ちの持ち方です。緊張感が高まってくるのは皆さん同じで、そこで成果を気にして、「失敗したらどうしよう」という気持ちが頭をよぎるか、今自分にできることに意識を集中させられるか、その違いはとても大きいのです。

今に集中できる人は、いい意味で成果を諦めています。できることを精一杯やることに意識が向いているからです。成果はそこについてくるものだという事です。だから、成果という未来に不安を感じて、麻痺してしまうことはありません。目の前のことを「すぐやる人」なのです。毎日、今の自分よりも 1%成長した自分になることを繰り返していくと、数値上 365 日後、つまり 1 年後には約 38 倍の自分に成長することができます。1.01×1.01 を 365 回繰り返せば 37.8 になるからです。自転車の漕ぎ始めと同じで、最初は大きな変化が出ないものですが、そこでどれだけ全力を注げるかが 1 年後に大きな差を生みます。未来への不安を感じて身動きがとれなくなったときこそ、目の前にあるもの、あなたの周りにあるものに意識を向けてみましょう。現状を打開する方法は、「今」にしかないはずです。

今の自分よりも 1%成長した自分になることを繰り返していくと、数値上 365 日後、どうなると言っていますか？

()