

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人はライバルを応援し、やれない人は相手の失敗を喜ぶ。

あなたにはライバルがいますか？仕事だけでなくプライベートでもライバルが出現すると、イラっとしたり、心配になったりしていませんか？誰でもライバルの存在は気になるものですが、ライバルが出現したときの対処法は大きく分けると、次の2つでしょう。歓迎するか、蹴落とそうとするか、です。「すぐやる人」はライバルの存在を歓迎し、ライバルを応援します。一方で、「やれない人」はライバルを歓迎せず、蹴落とそうとし、ライバルの失敗を喜びます。「すぐやる人」はライバルの存在を必要なものと考え、それによって「もっと自分を高めたい」というモチベーションに繋がると考えています。

ライバルがモチベーションに影響を与えるのかという研究は、1898年にさかのぼりますが、アメリカの社会心理学者ノーマン・トリプレットの実験では、自転車競技のサイクリストはライバルがいたほうが記録が良くなることを示しました。また、ニューヨーク大学の研究者たちは6年の月日をかけ、3キロから21キロの中長距離走者を研究し、ライバルがいるときはランナーの記録がどんどん良くなっていくと結論づけました。またライバルがいるということは、未来へのモチベーションにもなると言っています。ある実験では、317名の被験者にオンラインで競争についてのアンケートに答えるように指示しました。半数はライバルがいた競争を想定して、そのときのことを思い出させ、残りの半数にはライバルではなく単純な競争を思い出させました。すると、ライバルがいた競争を思い出したグループのほうが強いモチベーションを感じ、より良いパフォーマンスができたと報告したのです。

しかし、ライバルを持つということは、非倫理的な行動の引き金となる可能性があります。相手に嫌がらせをしたり、陰口を言ったり悪い噂を広めたりなどをして、相手を蹴落とそうとします。これは「やれない人」の典型的なパターンです。本来すべきことの対象は嫌がらせでも陰口でもありません。ライバルと同じ土俵で自分にできることをやるのが、正解です。ニューヨーク大学のガービン・キルダフ准教授は、ライバルとの関係性が競争の中での行動を決める大きな要因であるとしています。知らない人よりも、友人のほうがライバル関係としてモチベーションにプラスの作用することも研究で分かっています。つまり、ライバルと良い関係を築き、お互いがお互いの心に火をつけ合うことが私たちに良い行動を促します。

確かに、私も高校生の頃、学力が伸び始めたときにはライバルがいました。数名の友人と試験のスコアを競うようになってからは、成績の伸び幅が大きくなったのです。相手を蹴落とすのではなく、相手のスコアを超えるべく、自分自身と向き合うということです。相手がどのようなスコアを出すかは誰にもわかりませんし、それは自分の力の及ばないものです。だから、自分自身ができることを精一杯やる。それしかありません。そして、それがプラスのモチベーションを生み出すのです。つまり、ライバルと友好的関係を築くほうが、モチベーションに良い影響を与え、パフォーマンスの質が向上します。だから「すぐやる人」はライバルと友好的関係を築こうとします。ライバルを応援することで、自分をもっと高めることができるのです。もっと頑張ろうとアクティブに、そして前向きになれることを知っているからこそなのです。人は人から大きな影響を受けます。心理学者アルフレッド・アドラーは「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」と断言しているほど、他人との関係は日常から切って離すことができないものです。ライバルの出現は切磋琢磨する環境をあなたに与えてくれます。その存在をエネルギーに変えることで、より行動的にアクションを起こしていくことができるのです。

「すぐやる人」はライバルの存在を必要なものと考えどのようにしますか？

() と考えています