

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は毎日カバンを空っぽにし、やれない人は荷物を入れっぱなしにする。

仕事や学校から家に帰ったら、カバンはどうしていますか？ここにも「すぐやる人」と「やれない人」の差が現れます。

「すぐやる人」はカバンの中を毎日整理する習慣を持っています。なぜなら、先延ばしにしてしまう原因のひとつは、モノがきちんと整理されていないことにあるからです。往々にして、ものが整理されていない状態ならば、頭の中も整理されていない状態であるといっても、過言ではありません。どこに何があるのかをはっきりと把握できていないため、もの探しに多くの時間を使っている人も少なくありません。

たとえば、書類を見直そうと思って、その書類を探すことに時間がかかってしまうと、それだけで疲れてしまいます。ものを探すことは時間を奪っていくだけでなく、やる気やエネルギーも奪っていくのです。もう少し大きく言えば、ものを持つということは、時間とエネルギーをあなたから奪うということなのです。ものが増えれば増えるほど、ものを管理しなければいけない時間も比例して増えていきます。せっかく「よし、やるぞ!」と思っても、一歩踏み出すまでに時間がかかってしまうと、「また明日でいいや」となってしまいませんか？それ以外にも、書類を取り出そうとしたときにふと目に入った別の書類に気をとられてしまって本来やろうと思っていたことができなかつた、ということにも繋がります。片付けをしているときに目に入ったアルバムを取り出して片付けが進まなくなってしまうのと同じ原理です。

「すぐやる人」は帰宅したら毎日、書類や荷物をカバンの中から出し、必要なものはどこに低位置に戻すかを決めています。そうすることで、どこに何があるのか、何が必要で何が必要でないか、を毎日整理することができるので、頭の中もすっきり整理された状態に保つことができます。また日々、書類はどんどん増えていきます。だから、毎日カバンから書類を取り出し、本当に必要なものとそうでないものに分けて、必要でないものはぱっさり処分します。

私の場合は、3つに分けるようにして、それぞれのルールを決めています。ひとつめは、今重要なもの。これはしっかりとフォルダを分けて整理して保存します。明日必要であれば明日持っていけるように準備しておきます。2つめは、重要だけど今すぐ必要でないもの。これはスキャナーでパソコンに取り込み、Dropboxやevernoteなどのクラウドサービスに保存します。原本はよほど重要度が高いもの以外は捨てます。3つめはそれほど重要ではないもの。もしかしたら必要になるかもしれないと感じるものはスマホで写真を撮って保存しておきます。もちろん原本は処分します。

このように分類するためのマイルールを持って書類などを整理する習慣をつけておきましょう。そうすれば、必要なときに必要なものがスッと取り出せるので余計な心配をしなくてすみますし、スピードも必然的に速くなります。こうして「すぐやる人」は「すぐやれる必然」を作り出しているのです。モノを持つことはそもそも脳に大きなストレスを与えます。これほど様々な情報やモノにあふれた時代だからこそ、Less is moreで、モノを持たないことはあなたの毎日を豊かにしてくれます。そのためには、整理する基準を習慣化しておきたいのです。その中でも重要なのは毎日のカバンの整理なのです。

できれば財布の中も整理する習慣もつけておきたいところです。毎日カバンから取り出し、整理していますか？不要なレシートやクーポンなどでぐちゃぐちゃになっていると、当然お金への感覚も鈍ってしまい、計画性のない浪費に繋がってしまうリスクが高まります。毎晩カバンを空っぽにすることは、心と頭の整理をしていることと同じなのです。今すぐカバンの中を整理してみましょう。きっとカバンとともに心も軽くなるはずですよ。

「すぐやる人」はカバンの中どうする習慣を持っていますか？

( )