

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は自分ともアポをとり、やれない人は他人とだけアポをとる。

皆さんはスケジュール帳に何を書いていますか？もちろん仕事の予定や友人との予定はスケジュール帳で管理している人はとても多いことでしょう。「やれない人」はここで完結しているはずですが、一方で、自分との約束もスケジュール帳に落とし込んでいますか？

「たいていの成功者は他人が時間を浪費している間に先へ進む。これは私が長年、この眼で見てきたことである」これはヘンリー・フォードの名言ですが、「すぐやる人」は常に時間を意識しています。

1 年は 365 日。時間にすると 8760 時間ですが、その 3 分の 1 は睡眠にとられ、もうひとつの 3 分の 1 を仕事や学校などで消化するとなれば、あなたが自由に使える時間は残りの年間で 2920 時間となります。その約 3000 時間をいかに有効に活用して、未来を創り出すかということと向き合うかは、とても重要です。私たちの時間に対する感覚というものは意外と曖昧なものです。コントロールできているように感じて、実に難しいものです。

特に面倒くさがり屋な私は、しっかりと自分との予定を明確にしておかないと、ズルズルと怠けてしまうのです。他人との約束は信用の問題でもあるので、強制力が働き、行動に移す確率は高いのですが、自分との約束には簡単に言い訳ができてしまうのです。だから可視化する必要があります。

私は、時間割を作成するようにしています。日曜日の夜に 1 週間の予定を作成しますが、そのときに仕事以外の時間帯を、緊急性は低いけれど、重要性が高いものへの時間を確保することを優先させます。これは 180 ページにて、「すぐやる人」というのは「緊急性が高く重要性の高いもの」ばかりではなく、「緊急性は低いが重要性の高いもの」に取り組むことについても説明しますが、自分ともアポをとる習慣をつければ、どんどん実現できていきます。特に自己投資の時間です。自分を磨くためのインプットの時間を徹底して確保することができますか？仕事や外せない予定が決まったら、そこからまず自分への時間を抑えていませんか？私の場合であれば、読書する、英語の勉強をする、ジムへ行く、セミナーに参加する、会いたい人に会う、整理整頓する、など自己投資の時間をしっかりとスケジュールに落とし込んでいます。自分ともアポを取ることを習慣づければ、今よりもさらに時間への意識が強くなるのです。そして、時間をコントロールできているという感覚は確かなモチベーションを生みます。スケジュール通りに物事が進んでいるときは、自分の内側からエネルギーがみなぎってくる感覚を覚えた経験があるでしょう。

忙しくて計画通りにいくか不安でも、とにかく計画だけは立ててみましょう。計画通りに進めることはとても有意義なことですが、計画を立てることで、なぜ計画通りに進まなかったのかを分析することができるのです。「やらなきゃいけないことがあるのに、ついつい誘いに乗ってしまった」ということを客観的に把握することで、別の時間にそれを埋め合わせする意識が高まって、状況に流されてしまう可能性は低くなります。アメリカの作家チャールズ・バクストンは「何をするにも時間は見つからないだろう。時間が欲しければ自分で作るのだ」と言っていますが、まさに時間は作ろうとしないと「いつもない」ものなのです。命のかけらである時間を有意義に活用するために「すぐやる人」たちは、自分とのアポを優先しているのです。

アメリカの作家チャールズ・バクストンは何と言っていますか？

()