

「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 be と do を意識し、やれない人は目標だけを追いかける。

先ほど目標を設定することの大切さについてお話をしました。特に、数値を伴った目標を持つことが重要で、それによって行動に軸ができるメリットもお話ししました。しかし、目標は達成したら完了します。つまり終わりが来ます。5 キロ痩せるという目標はキロ痩せれば完了となってしまうのです。だから、目標だけを追いかけるよりも、目的も明確にしておけば、さらに大きな行動の軸を獲得することができますし、目標を目標で終わらせないためにも不可欠なのです。

私は目的と目標の違いを考えると、目的を「状態」、目標を「行動」という切り口で考えています。「5 キロ痩せる」という目標を設定したとします。このように、「〇キロ痩せる！」という目標を口にする人は多いでしょう。しかし、では何のために5キロ痩せるのかを決めていますか？それが目的の設定です。目的を設定するときには、未来像がどれくらいイメージできているかが重要になるということなのです。5キロ痩せた自分はどんな自分ですか？今の自分と何が違うのでしょうか？鮮明にイメージできますか？そして、そのイメージした自分の未来像にワクワクできますか？私の場合は、夏に水着とビシッと着るために、ズボンの上に乗ったようなお腹がなくなった自分をイメージしました。シックスパックが見えるほどムキムキではなく、お腹のラインが綺麗に見える自分です。そのような自分をイメージしているわけなので、当然5キロ痩せたとしても、それを維持する必要が出てくるわけです。それによって目標を達成したあとにも行動の指針が明確に持てるわけです。また、私は大学卒業後、イギリスへ留学したのですが、どこの大学に入学したかは明確に決めていませんでした。そもそも大学院に入学できるのかもわからなかったもので、その時点ではイギリスの大学院に進学することが目標だったのです。最初の1年間をケンブリッジにある語学学校で過ごしました。街全体が大学に覆われたようなアカデミックだけど、のびのびとした空気を毎日吸っていると、ある日、1年後自分はこここの大学院で学んでいるのだということを鮮明にイメージできたのです。留学の目的がケンブリッジ大学で学んでいることに、シフト・チェンジしました。ケンブリッジ大学で学んでいる自分です。そうしたら、求められる英語の試験のスコアがひとつの具体的な目標となりました。自分の未来像を鮮明にイメージしながら目的を設定したからこそ、目標が具体的になり、日々の行動の軸が明確になったのです。このようにはっきりとした未来像があるからこそ、目標が明確になり、主体性を帯び、今やるべきことがはっきりするものです。未来像がイメージできないから、目標を立てても、気づいた頃には自然消滅していきってしまうのです。

このように、自分の未来像を明確にイメージすることこそが、目的には不可欠だと思っています。「すべきこと」を考えることは日常たくさんあっても、「あり方」を考えることは意外と少ないのではないのでしょうか？あなたの未来像は「どういう自分であるか」なので状態の「be」。それを達成するために「何をすべきか」なので「do」なのです。鮮明に「be」をイメージしてみましょう。目的と目標を明確に持つということは、すべきことと同時に、しないことを決めるということなのです。お腹をへこませたいならばケーキなどの脂質の高い食べ物は食べないという選択をします。このように判断のよりどころができますので、迷う余地がなくなるということです。だから行動のスピードが速くなります。「すぐやる人」は1年後、3年後、5年後、10年後…と、自分がどういう存在でありたいかということを意識しています。遠い未来だから、とはっきりとイメージができないならば、無理にイメージする必要はありません。しかし、1年後や3年後の自分はどうかありたいかを考えることくらいはできるでしょう。

「すぐやる人」とはどれくらい自分がどういう存在でありたいかと意識していますか？

()