

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は期限を自分で決め、やれない人は期限を守ろうとする。

期限を守るということはビジネスだけでなく、プライベートにおいても他人と信頼関係を守るためには不可欠です。相手の期待を上回ることができれば、相手に感動を与えることすらできます。だから、「すぐやる人」は指示や依頼を受けたときに、とにかく動き出しが早いのです。その第一歩は、期限を与えられたままやるのではなく、期限は自分で再設定するということ。期限が差し迫った依頼であれば、時間に対しての緊張感はある程度持てます。しかし、そうでないもの場合、時間を無限に感じていては「いつか」でよくなってしまふのは自然なことです。「やらなきゃいけない」ということは誰もが感じていることのはずですが、テキパキと「やる」のか「やらない」のかでは大きな差がついてしまいます。時間がありすぎるから時間がなくなってしまうのです。制限時間を意識して仕事をする場合と、それを感じずに仕事をする場合では、集中力の高さが変わってきます。限られた時間しかないとなった場合は、私たちはその中でできることを真剣に取捨選択するようになります。逆に、制限時間という強制力がないままで自分の意志でなんとかしようとしても、なかなか思うようには行動できないのが人間なのです。少し思い出してみしてほしいのですが、夏休みの宿題はいつやっていましたか？余裕をもってすべて完了させていましたか？それとも夏休みの終わりに「ヤバイ」と思いながら一気に片付けていませんでしたか？

「ヤバイ」という時間のない現実には追い込まれて、はじめて行動を起こす人は少なくないでしょう。時間がないからテレビなんて見ている場合じゃない、LINE や SNS をしては間に合わない、と感じられるので誘惑に勝つことができます。時間が十分にあると勘違いしてしまうと、私たちの前には選択肢が増えます。「やる？やらない？まだ明日やれば間に合うのじゃない？」とひとつひとつのことに決断する機会が増えるほど迷いが生じ、行動力がぐんと落ちてしまうのです。「すぐやる人」たちが期限や締め切りを自分で設定するのは、人に言われて動いている時間ではなく、自分の意志で動いている時間を増やせば、主体性を持つことを知っているからです。つまり、糸がピンと張ったように「ちょっとタイトだな」と感じるくらいの期限設定によって、時間の強制力をうまく活用することで、瞬発力を高めることができるのです。そうすることで最初の一步が速くなります。最初の一步が速いとそのあとも続きやすいものです。最初の一步がズルズルいけばいくほど、先延ばしのサイクルにはまりやすくなります。

私の場合、こうして本を執筆をする機会が増えていますが、依頼された締切ではなく、それより早く自分の締切を設定しています。200 ページの本を執筆することは当然ながら 1 日では終わりません。時間がかかります。50 項目からなる本書の場合は、「1 週間で 5 項目書く」と決めて 10 週間で仕上げることを目指します。忙しいときもありますが、時間がないから無駄を削って取り組みます。たとえ締切が 3 か月後 (12 週間後) でも、10 週間で仕上げることを決めれば、2 週間は調整に使うこともできますし、それ以上早く仕上がるならそれはそれでいいでしょう。1 日単位に落とし込むとできない日も出てくる可能性があります。そこで、1 週間単位での取り組み量を決めて自分で締切を設定すれば、毎週のスケジュールにも具体的に落とし込んでいくことができるはず。そうすれば、毎日の時間の使い方に強制力が働くようになるでしょう。計画とは計画通りに進まないもの。様々なトラブルが発生するリスクは常に潜んでいます。だから、早めに期限を設定してしまうことで、もしものことがあっても対処できます。時間の強制力を活用しながら早く、的確な取り組みをしていきましょう。

カッコ内をを埋めてください

すぐやる人は () を () で決め、やれない人は () を守ろうとする。