

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人はまず小さな石を動かそうとし、やれない人は大きな石を動かそうとする。

サッカーでも野球でもどんなスポーツでも、いきなり試合はせずに、ウォーミングアップをします。ウォーミングアップをすることで体温を上げ、怪我を防ぎ、パフォーマンスを向上させます。また、体温が上がると筋肉が伸びやすくなり、脳からの指令も酸素も届きやすくなるようです。これと同じで、仕事や勉強に取り組むときは、脳と心のウォーミングアップをしているのでしょうか？脳と心が温まっていない状態で、いきなり心が折れてしまいそうな負荷のかかることや難しいことから取りかかってしまうとつまずきやすくなってしまいます。

「すぐやる人」は、何かのタスクに取り組むときはいきなり苦手なものや難しいものから取りかかるのではなく、心理的な負担が少ない簡単な作業から取り組んでいきます。なぜなら、最初が最もエネルギーを必要とするからです。そして、最初の 5~10 分間に物事がうまく進むと、気分も上向き、リズム感が生まれ、全体がスムーズに進んでいきます。これは自転車を漕ぐことに似ています。最初からいきなり坂道の手前で自転車を漕ぎ始めるよりも、平坦な道で勢いをつけてから坂道を登るのとはどちらが楽でしょうか。

「すぐやる人」はいきなり大きな石を動かそうとはしません。軽くてすぐ動かせそうな石から動かすことで、リズムが生まれてきます。私の場合、多いときだと A4 用紙 1 枚の英文エッセイを 50 人分くらい、1 日で添削します。仮に 1 つ 5 分でこなしたとしても 250 分、つまり 4 時間くらいの時間が必要です。「ああ、これから 4 時間か」と思うと、とても遠い道のりのように思えて、なかなか手がつけられません。そこで、さっと全体に目を通して、あまり手を加えずに終わりそうなものを選び、そこから着手します。手を加えないといけないのであれば、ひとつ 10 分程度かかるものもありますが、一方であまり手を加えなくていいものだとひとつ 3 分程度で終わるからです。

一方で、「やれない人」は順番を考えないか、難しいものやエネルギーを必要とするものから取りかかろうとしてしまいます。確かに、大きなものを乗り越えたほうが一気にゴールに近づくように感じるものですが、結果としてつまずいてしまって、やる気がなくなってしまいます。私は学生の頃、勉強がとても苦手でした。テスト前日に「少しでも何かやらないと」と思って、一番の苦手科目の勉強から着手していたのです。すると、わからないことがあまりにも多く、すぐに疲れ切ってしまいました。勉強そのものが嫌になるのです。マシな教科に割くエネルギーさえなくなってしまいました。このように、「やれない人」は苦手なことや難しいことから解消しようとし、そして、すぐに疲れ切ってしまいます。これでは、できることでさえ、やりたくない気分になってしまうでしょう。

これは試験にも同じことが言えます。私がいつも口を酸っぱくして言っていることのひとつが、「試験では順番に解くのではなく、解けそうなものから解きましょう」ということです。解けそうな問題から着手していくことで「できるぞ」と気持ちが乗ってきて、リズムとパフォーマンスが良くなるのです。片付けも同じです。すぐに片付きそうなところをまず片付けると、リズムが生まれます。私がジムに行くときも同じで、好きな部位から筋トレをすると今日も頑張れそうだということで勢いが生まれて他の部位も頑張れるようになるのです。気分があまり乗らない日は特にこれが有効で、好きな部位だけでいいかと思っけていても、そうしているうちに、せっかくだから、もっとやって帰ろうか、となってきます。同じことをするのでも、少し順番を変えるだけで心理的な負荷は変わってくるものです。もしもあなたが、その順番を考えることを怠っているとしたら、非常にもったいないことです。

カッコ内を埋めてください

( ) を考えることを怠っているとしたら、非常に ( ) ことです。