

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人はやらない基準が明確で、やらない人はいやいや引き受ける。

「やることリスト」を作成している人は多いことと思います。「あれもやらなきゃいけない、これもやらなきゃいけない」「せっかく終わったのに、またやらなきゃいけないが増えた」などと、やることはどんどん降ってきます。ただ、やることに追われている毎日だと、本当にやる必要のないものまでついつい取り組んでしまって、時間が足りない、ということになってしまいます。そこで、「すぐやる人」は、やることを決めるだけでなく、やらないことも決めます。やらないことを明確にすることで迷うリスクを避け、無駄な選択で脳に負担をかけません。また、やらなくてもいいことに時間を奪われないので、本来すべきことに時間を割り当てることもできるのです。

- ・ テレビ番組は録画し、放送時間に見ない
- ・ ラッシュ時の電車には乗らない
- ・ 脂質 20 グラムを超えるものは食べない (ダイエット時のみ)
- ・ 24 時以降に寝ない
- ・ 他人の陰口を言わない

これらは私が決めている「やらないことリスト」の一部です。やらないと決めているので、やるかやらないかを選択する余地がありません。

「すぐやる人」は、やらない基準をはっきりとさせることで、他人に対してもきっぱりと No と言います。自分の人生をコントロールしている感覚を維持するためには、精神の自由が不可欠なのです。それを可能とするのが、断る力です。だから、「すぐやる人」は断るスピードが早いのです。しかし、これは何も自分本位で断るわけではありません。そのほうが仕事も人間関係もうまくいくことを知っているからです。「やだなあ」と感じながらも、断ることへの抵抗を感じて、決断を先延ばしにしてしまいます。そして、結局は断る、というプロセスは相手に期待を持たせたまま、待たせてしまうだけなのです。だから、「すぐやる人」は素直に、「今は必要ありません」「そのお話は引き受けることはできません」と素早く伝えます。相手をリスペクトしているからこそその行動です。一方で、臨床心理士のリンダ・ティルマンは、「特に自分に対して自信がない人ほど No とは言えず、Yes と言ってしまいうくせがある」と言っていますが、「やれない人」は No と言うことに大きな抵抗を感じてしまいます。うまく断れないことで、不自由を受け入れてしまって、身も心も重くなっていき、ますます「やらない」サイクルに入ってしまう。「いやだなあ」と思いながら、しぶしぶ依頼を引き受けたりしていると、また同じような依頼をされたり、場合によってはエスカレートした依頼をされてしまう可能性も十分に考えられますし、「やらない」サイクルは蟻地獄と化していくわけです。

アメリカの投資家ウォーレン・バフェットは「You say no to most things.」(ほとんどのものに No と言う) という名言を残していますし、スティーブ・ジョブズは「人生の時間は限られている。誰かのための人生を生きて自分の内なる声がかき消されるようではいけない」と言っています。断ることは、短期的に見ると、マイナスの影響が大きいように感じてしまうかもしれませんが、長期的な目で見ると別の形でいい関係性を継続していけるチャンスが出てくるものなのです。No と言ったからといって互いの関係が終わってしまうようなものでもありません。特に、相手を拒絶するのではなく、提案に断りを入れるだけだからです。

「やれない人」は、やらないでもいいことに振り回されてエネルギーを消耗し、ストレスを溜めてしまって、本来やるべきことをこなすためのエネルギーを奪われてしまっています。これが先延ばしをしてしまう原因となっています。やらない基準が明確ではない人は、「やることリスト」と同様に「やらないリスト」を作成してみることで、時間とエネルギーを有効活用している感覚を取り戻すことが出来るはずです。

スティーブ・ジョブズ氏は何と言っていますか？

(

)