

成果を創り出す方法#3

3. 守る

成し遂げたい事や成りたい自分自身を「思い描く」こと、それを実現すると「決める」こと、そして実現するために行動していくと自分自身と約束すること。それが「守る」です。

欲しいものや実現したいことに期日や期限を付け、また、成りたい自分を実現すると決めたら、それを守っていくことを自分自身と約束するのです。

成果を創り出す方法の三つめは、その約束を「守る」力を付けることです。

約束を守ることの大切さを身につけることは、幼いころから、学校教育の場面から、そして、社会生活ではもちろん、いろいろな場面で必要であるとの認識はあることでしょうか。いかがでしょうか？

それにしても、認識の差を感じざるを得ないことの一つではないでしょうか？これだけ、大切な事だと叫ばれているのに、約束を守らない人の多いこと！（個人の見解です）

約束を守るということは、自分自身との約束を守るということなのです。それは、「自己信頼」の構築に欠かせない要素の一つです。約束を守る。には二つの要素が含まれていると考えられます。

一つは、「人とする約束を守る」

もう一つは、「自分との約束を守る」 です。

どちらも、「約束を守る」ことなのですが、

一つ目の「人との約束を守る」は、もし、それを守らないと、相手から非難され、自分の評価を下げることに繋がるため、比較的守ろうと努力をします。

もう一つの「自分との約束を守る」は、守らなかったとしても一見、ダメージや損失が目に見えてわかるわけではないので、誰かに気付かれることはありません。それに、評価が下がるというリスクもないでしょう。

しかし、誰かほかの人ととの約束を破ること同様、あるいはそれ以上に、自分自身との約束を破ることは、極めて大きく、かつ深刻な損失を伴うことになってしまうのです。

つまり、「自己信頼」をじわじわ傷つける行為なのです。

自己への信頼は、成果を創り出し続ける上で最も重要な要素の一つです。

成果を創り出す人、特に、長い期間にわたって成果を創り出し続けている人は、決して、「約束を破る」などという愚かな行為はしません。

では、どうすれば、成し遂げたい事や成りたい自分を「思い描き」、「決めて」、それを「守る」事が出来るようになるのでしょうか？

今まで、具体的に約束を守る方法を教わる機会はありませんでした！そんなもの、教わらなくても、守ればいいんだよ！

そんな会話が聞こえてきそうですね。

実際、人に対しても、自分とでも、約束をしたことを確実に守る事は、それほど容易なことではありません。

私たちは、「約束を守る」ということに対しての具体的な方法を学ばないまま大人になり、子どものころと同じ行為で失敗を繰り返しているのです。その失敗による自己信頼の損傷は多大なものになり蓄積を繰り返し、自己肯定感の消耗に繋げるという結果に陥っているのです。

子どもの頃にその方法を知っていれば・・・

その方法とは、「チャンク・ダウン」という方法です。

「チャンク」は「大きい塊」「かなりの量」という意味です。

「チャンク・ダウン」は「大きい塊」を「小分けにする」という意味になります。

「大きな塊」をさらに「小さなパーツ」に引きちぎり、そうして小さくした目標を一つずつ順序良く達成していくやり方を「チャンク・ダウン」といいます。

約束を守るためには、大きな約束を、より小さな約束にチャンク・ダウンするということを覚え、今まで出来なかった「約束を守る」ということや「目標達成」するということを、改めて、大きな塊を小さなパーツにする行為をしていたかどうか振り返ってみてください。

決めた目標を達成するための行動を起こす前に、まず、目標やゴールをより小さな目標やゴールへとチャンク・ダウンすることを覚えましょう。

例えば、ある目標を立てて、一年後に達成すると決めたら、次は実現するために、まず、最初の一か月間で「どんな『小さな目標』を達成することが、その目標に近づくために役立つだろうか？」と考えます。場合によっては、その期間を1週間と定めても良いでしょう。

つまり、「大きな塊」と考えていた目標に対して、チャンク・ダウンするのは、「時間」なのです。

時間や期間を細かく刻んで、その時間の中で、大きな目標達成につながる小さな目標を設定します。その小さな目標を達成したら、次の小さな目標を設定し、達成する。それを繰り返し、その小さな約束を守り続け、大きな塊を完成させるのです。

「約束を守る」ということを身につける方法は、大きな目標を達成するために、最短の期間内で小さな目標を繰り返し、繰り返し設定しその小さな約束を守っていく事なのです。

成し遂げたい事、成りたい自分の実現は、とても大きく、また、どんどん膨らませることが出来る、果てしない目標ですね。だからこそ、思い描いたままにその実行を試みると、大抵、挫折という体験につながりかねません。ですから、まず、最初に、自由に大きく未来を思い描き、それを実現すると決めたなら、最短・最小にチャンク・ダウンし、今すぐ出来ることから実践を始めることです。それが、約束を守ることに繋がるのです。

出来ることから、コツコツと！です。