

読むだけで、元気になるレポート

パートナー 村松 達夫

皆さん、新年明けましておめでとうございます。皆さんは今年の目標はもう決まっていますでしょうか。さて本年もご笑読頂ければ幸いです。

【今月の発見】

超スピーディー決断術！

皆さんはあることを「やろうか、やめようか」と迷いに迷ってちっとも決められなかった、そんなご経験はないでしょうか。今回は決断をスピーディーにするための方法を発見しましたので、ご紹介したいと思います。

その手法を一言で言うと、

「心の振り子をどちらかに固定させてから考える」

です。

具体的な事例を交えてご説明しましょう。

例えばある楽しそうな旅行ツアーの案内をもらった時、思わず「行きたい」と思いました。

しかし金額を見ると15万円とかなり高額です。さらに日程的には3泊4日でかなり日を取りますが、どうにか行けないことはない。

このような状況の時、心の中の振り子が揺れ始めるのではないのでしょうか。そして振り子は揺れながらどこをさまよっているのかというと、

「行くメリット、行かないメリット、行くデメリット、行かないデメリット」

の4つの間を行ったり来たりしているのです。これではなかなか決まらないはずですよ。

そこでお勧めなのは、まずは最初の直感に従って、「行くなら行く」と決めるのです。そして最終決断をする前に「行かないメリット」だけを考えれば良いのです。何故これ考えるだけでよいかというと、既に「行く」と決めているのだから、「行くメリット・デメリット」を考えても意味がないからです。となると、あとは「行かないメリット」が心の中で大きくなっていくかどうかを確認し、大きくなるようであれば再検討する。そうでなければ予定通り参加を申し込めば良い、という訳です。

私はむしろ決断が遅い人間だったのですが、この手法によって、実にスピーディーに決断ができるようになりました。是非、皆さんにも一度、試して頂きたいですね。