

「成功の方程式」と「セラヴィ」

1. 継続の仕掛けづくり

右掲は、過去何度もご紹介してきた「成功の方程式」と名付けた四行釧です。作者は不明とのことですが、意外に重要なことを取り上げています。例えば、「心が変われば」ですが、誰しも「こんな事をしたい(なりたい)」と思うことがありますが、それを「行動」に移すことから始めます。「行動」に移すと現実の課題が出て来ます。多くの方(私も含めて)がこの課題にぶつかり頓挫してしまいます。松下幸之助さんが「失敗はあきらめた時」とおっしゃっていますが、この頓挫した時に再チャレンジするか否かで人生が大きく変わります。

私自身では、右下の「独り言川柳」を3月に始めたのですが、俳句は季語などが難しいので川柳としたのです。それから半年経過して9月末に俳句らしき物も詠めるようになりました。持続できるようにパソコンで筆書きにして Facebook とブログにアップするようにしたのです。公開したので友達が「いいね」をくれて、また、感想を頂くことができたのです。これがエネルギーになってほぼ毎日テーマを見つけて書き続けて習慣になっています。

「凡事一流」という言葉がありますが、「凡事」とは当り前のこと、「一流」とは手間を掛けることであり、つまり凡事一流とは、「当り前のこと」を人並み外れた情熱で手間暇かけてやり切る事で他人が「よくやる」と評価する事だそうです。換言すれば、何事も「凡事」すなわち「当り前の事」にする事ですが、そのキーは「習慣化」なのです。私自身は、毎朝、一句詠むことを最低限のノルマにしています。「手間暇かける」程ではないですが、ともかく「情熱」を消さないようにしています。残念ながら今のところ「人格が変わる」つまり、人からの評判が変わったという域ではないですが、最後の「天命が変わる」の「天命」には「天から与えられた使命」と「天から与えられた宿命や寿命」の2つの要素があるという事で個人的には頭の体操になりアンチ・エイジングの一環になると期待しています。

2. 「3回安定10回固定の法則」

「成功の方程式」は分かりやすいものですが、実践が難しいのです。特に「習慣化」が大きな課題です。「心」にヒラメクことはDNAが反応しているので、本来は「やりたい事」であり「やり続けられる事」ですが、「三日坊主」という言葉のようにすぐに情熱が「冷める」のです。私の場合、これを回避する仕掛けとして「パソコンで筆書き」にして Facebook やブログで公開という手法を選んだのです。皆さんの趣味では如何でしょうか。「そう言えば・・・」と思いがたることがあると思います。(誰しも人間やから)。「思い立ったが吉日」と始めたことがすぐに「冷める」のでは寂しい限りです。

故船井先生は「3回安定10回固定の法則」を教えて下さいました。まず、「3回安定」つまり連続で実施して手応えを得ることが重要です。手につく事から始めて「出来た、出来た、また、出来た」とリズム感を持つことです。私の場合、「パソコンで筆書き」にして Facebook やブログで公開したので友人からの反応があり勇気づけられました。「出来た」⇔「反応」とすると心理的に励まされるので「次」へ続いたのです。また、「3回安定」で「コツ」を掴むことができるのです。「10回固定」はそのコツを活かすので比較的容易に続けられます。そして、「持続力」が出来るのです。

成功の方程式

心が変われば、行動が変わる
行動が変われば、習慣が変わる
習慣が変われば、人格が変わる
人格が変われば、天命が変わる

中秋の名月愛でる
風流かな
プレゼント
少しときめく
我が残春

3月の第1号

9月末の第282号

3. 「曇り時々晴れ」

一般的に「効果逡減の法則」で「伸び代」がなくなってマンネリ化します。つまり、何事も「伸び代」⇨「手応え」が無くなり惰性になります。また、私の「独り言川柳」で言えば、たかが「川柳」ですが、されど「川柳」で「題」を設定する必要があるため、日常の中で「題」を見つける事が重要です。この「題」設定から「季語」を入れた「俳句」も詠めるように質的向上があったのです。全てを「俳句」にする能力はありませんが「川柳」を数多く詠むうちに「俳句」が誕生したのです。言い換えれば、「曇り時々晴れの人生」って京都のお坊さんの説教から学びましたが、「題」を設定して「川柳」を詠むうちに「晴れ」の「俳句」が誕生したとも言えます。

誰しも天候は「晴れ」が良いのですが、大雨や台風・地震などの災害は少なく「曇り」で無事に過ごせたら「良し」とせねばなりません。天候と同じではないですが人生の多くは「些事」の積み重ねで喜びよりも苦痛を感じる「曇り」が続くのです。この事は故船井先生の「コツコツ、ジワジワ、イキイキ、タンタン」につながり、まさに「継続は力なり」で「コツコツ、ジワジワ」がポイントと実感しています。また、この「ジワジワ」を実感できないと「三日坊主」で「冷めて」しまうのです。そして、たまに「晴れ」がやってくるのです。

4. 積極的な「ボヤキ」を活かす

この事は「人生」においても同じだと思います。「これは楽しい！」と思っても繰り返すうちに「楽しい」が消えて行き、さらに「効果逡減の法則」で「伸び代」がなくなってマンネリ化するのです。仕事でも同じですね。当初は新しい発見があるので「楽しい」と実感できても、少し経験を積むと「義務感」だけになるのです。そのうちに周囲が見えて、他人と比べるようになり「被害者」的な感情が膨らんでくるのです。いわゆる「ぼやく」ことですが、積極的なボヤキと消極的なものに分かれます。どちらも「被害者」という意識ですが、結果は正反対になります。一度、「自分のボヤキは積極的か消極的か」と自問自答されたら如何でしょうか。客観的に自分を問い直して見る事が重要です。

私の「ボヤキ」は、昔、IBMの灰本課長から「とっちゃんのボヤキは前向きやから」と言ってもらったことがあります。もう50年近く前の事ですが、今や年齢も74才になり「待てる」ようになり「ボヤキ」も少なくなってきたと自覚しています。考えれば、あと2年ほどで事業承継すると公言して準備している立場で、消極的なボヤキではうまく行く訳がありませんが、年相応に「ボヤキ」の質も変わっています。「やってくれない」とか他人の所為にしらない「ボヤキ」で周囲を巻き込んで行きたいと思っています。

「成功の方程式」から「習慣化」が重要としましたが、「曇り時々晴れ」の言葉のように「凡事」の積重ねの中から、時たま「一流」という出来栄えが起きると展開して来ました。しかし、現実には個人の受け止め方によって真反対になります。フランス語に「セラヴィ」がありますが「それが人生」と受け止めるのも一つだと思います。一旦受け止めて、時間が経過して元気を出すというような意味ですが、少々のことには左右されない事も重要です。故船井先生の「ジワジワ」という感覚が適切だと思います。急に変わるとギャップが大きく、その差が埋まらない事が多いです。「習慣化」で続けるうちに「ジワジワ」とよくなれば、本人も手応えを感じ元気が出ると言えます。

「習慣化」できても「人格」すなわち他人の見る目が変わるほどの変化になるのは稀有な事で、まして「天命」が変わるという事は皆無に近いと思います。しかし、「変化」することが大切です。脱マンネリ化の為にも「心」に響いたことを実践して身に付くまでやり続ける事が重要です。紆余曲折と言いますが「セラヴィ」と流しながら「コツコツ、ジワジワ」の辛抱強さを発揮していきたいと思っています。「成功の方程式」ですが、最終的には「無事に終わる」事が重要なので大きな成果を期待せずに「コツコツ、ジワジワ」で進めて行きたいと思っています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> にあります！】