

YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2014年5月号

読書って本当に素晴らしいですね!

先月より、「近所の方達と今流行の朝活を始めました。「読まない読書会」というイベントです。今日で2回目だったのですが、とても有意義な時間を過ごすことが出来ました。自分の読む本はどうしても偏ってしまうので、人が読んだ本を紹介していただき、視野を広げたり、親交を深めて生活や仕事に役立てたりすることが狙いの朝活です。

なぜ私がこんなことを始めたのでしょうか?実は私、以前は本嫌いでした。(涙)夏休みの宿題の読書感想文が嫌いで、いつも最後に残っていました。時間が無くなってしまい、「オズの魔法使い」という本で3回も書いた記憶があります(笑)こんな私が本の必要性を感じたのは、民間企業に就職した1年目のことでした。私は外食産業の本部に就職したのですが、その会社が当時流行していたプリペイドカード(テリホンカードのようなもので以下プリカとします)の導入を検討して

いました。その担当者に私が任命されたのです。中小企業は人が不足していたので、ほとんど上司に構ってもらえず、自分で何もかもやらねばいけない状況に追い込まれてしまったのです。周りには誰も知っていない人はいないし、何が何だかさっぱりわかりませんでした。

ビジネス誌にプリカの導入事例があり、それだけが手がかりでした。仕事が終わって途方に暮れていた私は、その時本屋に行けばもっといろいろな手がかりがあるかもしれないと思い、博多で一番大きな本屋に足を運んだのです。

そしたらプリカに関する本がたくさんあるじゃないですか!とにかく良さそうな本を買いあさって読み始めてみました。それまでの私にとっての読書というのは、読むことが目的になっていました。しかし、今回ばかりは読んだ後に、今後どのように進めていくべきなのかを考えなければなりませんでした。

しかし、このことが私にとって衝撃的な出来事だったのです。今まで私は勉強にしても読書にしても、それ自体が目的になっていました。なので、それ自体にあまり価値を見出せなかったのです。しかし、この出来事があったからは、「本を読んで学んだことは実際に活用できるのだ」ということを身をもって知ることが出来たのです。

それからは困ったら、人にも聞きましたがそれ以上に本を読んで調べたり、本に書いてあることを、実際にやってみて効果を確認したりするようになったのです。

本は一番効率の良い投資だと言われますが、まさにそうだと実感できた出来事でした。

ただ、私の場合この影響が強すぎて実務書ばかりを読む傾向があります。今回「読まない読書会」を始めたいのは、残りの人生を有意義に過ごすためにもっと違った感性を養いたいと思ったからです。

学校の勉強も大切ですが、先人の知恵である本を読むことはそれ以上に大切なことだと感じています。

やる気相談室

イメージ

イメージを軽く見ではいけない!!!

私の友人に、ゴルフ専門のメンタルコーチがいます。彼は、私と一緒にコーチングを勉強し始めたのですが、昨年、公務員を辞めてコーチとして大活躍しています。

そのことを彼はこのように表現していました。「イメージは意志に勝る」と・・・

どんなに真っ直ぐに打とうという強い意志を持っていても、曲がってしまうイメージを持ったままだと、どうしてもイメージしたように体は動いていくのだそうです。

私たちは、失敗直後に沢山練習をしますが、そうではなく成功した時にこそイメージを忘れないように練習した方が良いそうです。成功した時、どのような音がしたのか?どんな景色だったのか?等々できるだけリアルにイメージすることが重要なのです。

彼の小冊子を読んでみて、とても参考になる事が書いてありました。ゴルフをプレーする時に、常に良い時のイメージだけを持ってプレーが出来るようになるだけで、大きくスコアが変わるそうです。人間はイメージしたとおりに体が動きやすくなるのだそうです。悪いことをイメージ

みなさんは自分が自転車に乗れてなかった時のイメージが出来ますか?それが出来る人は自転車に乗れない人なのです。私たちは自転車に乗れるようになるために、失敗した時のイメージを忘れ、成功してきたから自転車に乗れるようになったのだそうです。

私はこの小冊子をもっと早く読んでいければ、もっとゴルフが上手くなっていたのになあとの祭りですが思っています。独立してからは9年間、ゴルフは封印していますが機会があれば試してみたいです。ゴルフをなさる方はイメージを重視して挑戦してみてください。いい結果が出るかもしれませんよ(笑)

私たちが、失敗直後に沢山練習をしますが、そうではなく成功した時にこそイメージを忘れないように練習した方が良いそうです。成功した時、どのような音がしたのか?どんな景色だったのか?等々できるだけリアルにイメージすることが重要なのです。

書籍紹介コーナー

ブッダ 1~12巻

今日の読まない読書会で私が紹介した本は漫画の「ブッダ」でした。私がこの本と出会った理由は、妻から親鸞を学ぶ会というのが伊都文化会館であっているから行こう、と誘われたことがきっかけになっています。その後、妻が親鸞に関する本やこのブッダを買ってきたのです。私も家が浄土真宗に関わらず、仏教について何も知らないではいけないだろうと思い始めていました。でもさすがに硬い本には抵抗があり、漫画なら読みやすいだろうと「ブッダ」を読み始めたのです。私も昨年50歳になりました。40代は友人たちとも健康談義に花が咲いたものですが、最近はこれに終活(人生の終わりを考える活動)の話も加わりだし、改めてこのような学びの必要性を感じていました。若いころなら読んでもあまり腑に落ちなかったかもしれませんが、今回この本を読んで、生まれてきたこと、生きることについて深く考えさせられました。日本人なら早いうちにこのような考えに触れて、一本筋の通った人生を送りたいものです。

