

未采志創

11/22 月

通心024(第664号)

期末考査期間で部活動が停止となっているため、一昨日の土曜日に講演会に参加しました。どんな講演会かという、この通心でもたびたび登場する「日本講演新聞」の編集長である水谷もりひとさん、中部支局長である山本孝弘さんの講演です。ただし、講演会場である宮崎県には行けなかったため、自宅からZOOMで参加しました。心に残ったのは、編集長・水谷もりひとさんのお話です。「目に見える現実」と「目に見えない世界」は繋がっているということを話されていました。そして、「目に見えない世界」とは「心の在り方」とのこと。「売り上げ」や「健康」、「家庭円満」、「テストの成績」など、目に見える現実をよくするためには、「心の在り方」が大切だと仰っていました。思うようにいかない時こそ「誰かを恨んでいないか」「感謝すべき人に感謝しているか」などと、自分に問いかけてみるのが大切だそうです。改めて、日頃の自分の心の在り方を振り返る機会になりました。難しい話も多かったのですが、最後に言われたのが「つべこべ言わずやってみ！」ということでした。「やる気が出ない」「大事なものはわかってはいるけどなかなか…」 「時間が…」などと「できない理由」を並べず、とにかく動くことが大切です。日々勉強、日々精進です。

人間なら誰もが持つ素晴らしい才能とは…

あるとき僕は人間なら誰もが持つ素晴らしい才能に気がしました。それは「繰り返したら上達する」という才能です。それまでの僕はこの才能に気付いていなかったために、「才能がない」「運がない」と思い込んでいたんです。そして、うまくやれるものばかり求め、できないとすぐに諦めていました。

…後ろ向きで「嫌だなあ」とか「面倒臭いなあ」と思いながらやったことは絶対上達しません。なぜかと言うと、脳の仕組みがそうになっているんです。たとえば、歩くときに、「最初に左足を出して、次に右足、また左足、次に右足」なんて考えながら歩いている人はいませんよね。みんな無意識に左右の足を交互に前に出して歩いているはずなんです。つまり、人間は自分にとって必要なものは自然に身につけていくんです。でも、嫌々やっていたり、自分にとって害があることを繰り返しやっても、人間の脳はそれらをインプットしません。前向きな気持ちで繰り返しやることのみ、脳はインプットしていくんです。歩くのだって何年もかけて上手に歩けるようになったわけじゃないですか。突然できる才能ばかり追いかけ、最初からうまくできることばかり考えて、自分が繰り返しやることで上達させていくことを怠っている人がたくさんいます。

…一方、継続して自分を磨くことができず、「私は続かないから」と落ち込む人がいます。僕もそういうタイプでした。なかなか続かなくて落ち込んでいたある日、一人のおじいちゃん師匠に言われました。「継続できなくて落ち込むのは、傲慢になっているからなのかもしれないね。そもそも続いて当然だと思える人は、続かない時に落ち込むんだ。つまり、できて当然だと最初から思っている人が続かずに落ち込むんだね。周りにいる人に聞いてみるといい。『継続が得意です』という人が何人いるか」と言われたのです。そして、「何か続けたいなら雪山に登るような気持ちでちゃんとした準備をしなさい。心してやりなさい」と言われました。それを聞いてから、続かなくても落ち込まなくなりました。そして、続けるための工夫を探し、見つけていきました。落ち込む理由が分かるだけで楽になり、覚悟を持って取り組めるようになったのです。

「みやざき中央新聞(現・日本講演新聞)2517号(2013/08/05)」より

「やる気が起きない…」と思ったときに自分に言ってあげてください。「つべこべ言わずやってみ！」って。