

新地高等学校野球部監督 伊藤 詠二

「自分を磨く方法」

(アレクサンダー・ロックハート 著 弓場 隆 訳
株式会社 ディスカヴァートウエンティワン)

「自分を信じる」

サーカスの象を見たことはありますか・・・

サーカスの象は、ロープで杭につながれてじっとしている。杭を引っこ抜く力を持っているのに、なぜその力を発揮して逃げ去らないのだろうか？答えは簡単。「自分はいした力がない」と思いこんでいるからだ。

象は子どものころ、鎖で杭につながれて毎日を過ごす。最初のうちは、何度も鎖を外そうとする。何度も何度も杭を外そうとする。でも外れない。動けない。そのうち、子どもの象は、杭を外そうとしなくなる。「やっても無理だ」と思い込んでしまうのだ。この思いこみを「心理的限界」と言える。

このことは、人間にもあてはまる。「自分にはたいした力がない」と思い込んで、平々凡々と人生を送っている。多くの方は自分で限界を設定し、本来の力を存分に発揮出来ずにいる。発明王エジソンは「もし人間が自分にできるすべてのことをしたなら、自分でも驚嘆するほどの偉業を成し遂げられる」と言っている。

わたしたちが通常使っている脳の機能は、その潜在力のわずか数パーセントしか使われていないと言われている。では数パーセントしか使われていない脳のリミッターを外し、脳の機能を最大限に発揮する方法はあるのか・・・

本書はそのことを可能にしてくれるヒントが書かれている。また、人間社会で生きるための大切なことを50のテーマに分けて、分かり易く教えてくれる。

この著書の他にも、「新自分を磨く方法」(スティービー・クレオ・ダービック著 千葉弓子 編訳)もおすすめしたい一書である。最後に、「新自分を磨く方法」の中に書かれている、私が一番好きな言葉を紹介したい。

自分の考えに気をつけよう。それは言葉になる。
自分の言葉に気をつけよう。それは行動になる。
自分の行動に気をつけよう。それは習慣になる。
自分の習慣に気をつけよう。それは人格になる。
自分の人格に気をつけよう。それは運命になる。