

感動新聞 平成23年6月号 発行者 細川栄一

皆様、元気ですか？ 成功する秘訣はAAS（明るく、愛敬、素直に）だそうです。意識してやりましょう。ビジネス経営の最前線で頑張っておられる方の役に立つ情報となればと思います。喜んで頂ければ幸いです。

未来から今をながめる！

あなたは、いま110歳です。

先日タイムマシンが発明され、それを使う最初の人間のひとりに選ばれました。

NASAの科学者でもある発明者は、この本を最初に読んだ日にあなたにもどしてくれるそうです。経験豊かな人生の知恵をもったまま、あなたは過去にもどり、若く経験不足の自分自身と15分間過ごすことになりました。

あなたは、若いあなたに自身に何をたえますか。

どんなアドバイスをしますか。

「真正面から死と向き合えば、多くの患者は病気にかかる前よりも、自分のあり方をしっかり意識するようになる。多くの患者が『人生に対する考え方が劇的に変化した』と報告している。つまらないことで大騒ぎしなくなり、自制心を身につけ、やりたくないことをするのはやめ、家族や近い友人たちともっと心を開いて話し合うようになる。未来や過去ではなく、完全に今を生きるようになる。ささいな物事には関心がなくなる一方、すべての存在に心から感謝する気持ちが生まれてくる。季節の移り変わり、落葉、春の息吹、そして人の愛。

患者たちが次のように言うのを、私たちは何度聞いたことか。

『どうして今までわからなかったのでしょうか。ガンになって初めて、人生がどんなにすばらしいか、そしてどんなふうに一瞬一瞬を大切にしていけばいいかがわかるなんて・・・』

人は死に直面して初めて、懸命に人生を生きるようになるということを示すこの論文の中でも最も印象に残ったのは、**死の宣告を受ける以前も、その人たちは同じ知恵と能力をもっていた**ということです。

彼らは病気になる以前も、同じように人生への問いと答えをもち、同じ知的能力と感情をもっていたのです。

以前からもっていた力で、彼らの人生は変わったのです。

それまでは、これだけでは幸せになるには不十分だと思っていた力です。

又、新しい知識を身につけたのではなく、今までずっと知っていたことにはっきりと気づいただけです。それまでは、ただそれを無視したり、気にかけていなかっただけのことなのです。

(参照著書：ハーバードの人生を変える授業 大和書房)

内なる賢人に尋ねる

110歳、又は今の年齢よりかなり年上の自分を想像してみます。

もっと幸せになるにはどうしたらいいか？

現時点ではじめられることを若い時の自分にアドバイスしてみましょ。

15分かけてノートに書き出して下さい。

アドバイスしてもらったことは、できるだけ習慣化して実行しましょう。

そして、具体的にスケジュールに組み込んでみてください。

定期的にこのワークを行って下さい。

何を書いたか見直し、付け加えたりして、自分は内なる賢人のアドバイスに従っているか、自分に問いかけてみてください。