

【4】自律心は時間を増量する

自律心を身につけた状態とは「自分はやろうと思えばなんでもできるけれど、時間に制約があるので、なんでもしないで、これをやる」と言い切れる状態です。

その背景には、なにをしてもできるけれど、なにをやっても大変なのは同じ。だったらなにをしたって同じという判断があります。

なにをするかに特別な価値があるわけではなく、どのようにするかというプロセスそのものに価値があると考えます。

すると、あれこれしてムダに時間を使い、どのようにするかというプロセスに集中できなくするよりは、集中できるようにして、そこできつと遭遇するはずのスキル不足の克服に、自分を追い込み、力を注ぐ行為をする場面に自分がいることが幸福だと考えます。

自分は、自分の良心と良識に裏づけされた自由な存在であり、他者の評価に頼らなくても、自分は価値ある存在だと思える状態です。

そもそも自分を思うように扱えないから人は苦しいわけです。

自律心のないままに、幸福とはなにか、どうしたら幸福になれるのかを考えるために、自分の外に幸福があると思いついて、なにをしたらいいのか分からずに苦労しているわけです。混乱以外のなにものでもありません。

専門分野を別にして、成長の過程で家庭や学校で身につけたスキルというのは、人生80年のアバウトなマネジメントスキルでしかないはずです。

だから、年齢にあわせて自分でどんどん追加したい。

ひとのスキルとは、パソコンソフトでいうバグがあるのが普通なので、改良してバージョンアップするようにどんどん改良を重ねていくようなものです。

ほとんどの人は身につけていないスキルがあるし、不足しているのも普通だし、コントロールする対象となる具体的なスキルを身につけていないのが普通です。

なにが出来るかと考えても、できないのは当たり前で不思議でもなんでもない。当たり前のことだから、ダメだしすることもないのです。

だから、落ち込んでいるヒマがないのが本場で、必要なスキルを一刻も早く身につけるようにしたほうが、一刻も早く楽しくなる良策なのです。

成功している人を見てみると、このスタートがとても早い。

自分のたった一度の人生で、自分のすることを早くから決めています。

コントロールする対象を絞り込んで、自分をマネジメントをしています。

人生は限りがあるのだから、早ければ早いほど有利で、若いほど雪ダルマのようにどんどん大きくなりながら進むのが断然有利です。

E ラーニング★自分をじぶんの味方にする講座

つまりは、能力の有無より、時間をどれだけ有効に使うかであって、どんどんスキルアップを意識すれば可能になるし、そういう道筋が自分のなかに開けていきます。

その方が重要な問題であって、「自分探し」とよく言いますが、仏像のように、自分がどこかに鎮座していることもないので、探して見つかるものではありません。

自分探しの対象である“自分”とは三位一体のスキルそのものです。

だから、具体的な活動を通してこそ磨かれるものだし、行動のプロセスを通して自分を知ることができるのです。

行動しないと、失敗もないから気持ちは傷つかないけれど、自信は持てないままです。

「何をしたいのか分からない」の背景には「何をしてもモチベーション、マネジメント、コントロールが必要だけど自分にはあるように思えない」自己不信があります。それに変化を起こせるのは自分の行動だけです。

変化を起こす行動を自身がしないまま、時間が経過する状況は、あなたにも他の誰かにもあることで、責める必要はありません。

それにしても、時間は人生そのものです。

自責の念を抱いたり、自己嫌悪している間に貴重な時間を消化してしまうのがもったいない。

それすら勿体ないのに、10分程度で終わってしまう内容を60分に水増ししたテレビ番組を見て過ごしていませんか。

あるいはコマーシャルを見て過ごしていませんか？

それが仕事なら別ですが、その時間は、自分の人生に自分の身体を使い自分の魂とスキルを刻める時間なのです。

時間を無為に使えば「何をしたいのか分からない」のが普通になります。

すると「何をしたいのか分からない」は連鎖するようになります。

悪魔のサイクルです。

「何をしたいのか分からないから」という理由で、無為に時間を費やすなら、「走りながら考える」方がいい。

「時間内」という現実的な制約を意識することができると、「できるけど、しない」という選択ができるようになります。

「できるけど、しない」が言えると「これがしたい」と言えます。