

ASK ニュース

Vol.0157

2015年6月8日(月)

担当：MS事業部 松村

〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-22-21

損保ジャパン日本興亜名古屋ビル1F

ASK 税理士法人

TEL 052-971-1122 FAX 052-971-4488

行動する

はじめに

「その思想がたとえ高潔なものであっても、人間の最終目標は思想ではなく行動である」とスコット・フィット・思想家トマス・カーライルは、言っています。

ロビン・シャーマの「3週間続ければ一生が変わる」の本に出ています。

人の要望・欲求

多く人は、もっと健康になり、もっと幸せになり、もっと充実した生活を送りたいと望んでいます。

そのために、何をすることがあるのか、実行すべきことを知っている人も多いでしょう。しかし問題は、この知っていることを実行しないことです。

「知識は、パワーである」という言葉がありますが、知識は潜在的パワーで、まだパワーを発揮していないと思います。この知識を活用し実行して初めてパワーになると思います。そして、この実行を習慣化しましょう。

新しい習慣

新たな習慣を身につけるには、三週間かかります。新しい習慣を実行する時、最初は大きなエネ

ルギーが必要です。

ロケットを打ち上げる時を例で挙げると、最初の二、三分で多くの燃料を使い、その後の飛行は少ない燃料ですみます。

新しい靴でも同じです。最初の二、三日は窮屈でも三週間もすれば、足にフィットし違和感は無くなりますよね。

古い行動を新しい行動に変えるときは、ストレスや苦痛がつきものです。最初の二、三日が山場で、三週間たてば習慣化出来るでしょう。

事例

例えば、自分の時間が無いと不満を言っている人は、一時間はやく起きてみてください。このとき、質の高い睡眠を取るよう注意してください。そのためには、眠る直前に食事は取らないなどの気配りも必要でしょう。昼間の仕事の効率も変化してくると思います。早起きをおすすめします。

おわりに

「はじめは人が習慣をつくり、それから習慣が人をつくる。」このように習慣化を実行できれば人として大きくなることは間違いないでしょう。是非、実行に移してください。