

習慣

私はいつもあなたのそばにいる  
いちばん頼りになる助け手でもあれば、  
大変な厄介者でもある  
後押しもすれば、足を引っ張って  
しくじらせもする

私はあなたの命令次第  
半分だけやって任せてくれれば、  
私は残りを手早く正確に片つけてしまう  
私の扱いは簡単

念押しは不要  
何をしたいか見せてくれれば、  
少しの練習であとは自動的だ  
私はすべての偉大な人物の僕

そして何たることか、すべてのしくじりの主人  
偉大な人が偉大になったのは私のため  
しくじった人がしくじったのも私のため  
私は機械ではないが、機械のような正確さと  
人の知性によって動く

私を動かして利益を得ることもできれば、  
破壊を招くこともできる  
私にはそれは関係ない

私を利用して訓練し、しっかりと動かしなさい  
そうすればこの世を  
足もとに従えることさえできる  
しかし、甘やかせばあなたを滅ぼす

私は誰か  
私は習慣

方(ベンジャミン・フランクリン『人生を築く時間の刻み

習慣は人生に大きな影響を及ぼします。成功哲学を物語を通して学ぶ、オグ・マンディーノ 著『地上最強の商人』では、10巻の巻物を主人公が手に入れるのですが、その1巻で 人の自由意志は過去から積み上げられた習慣に閉じ込められ、未来を強制しているのだから、**良い習慣をつくり、自ら、その奴隷になること** を説いてあります。そのためには 10巻の巻物をそれぞれ 30日かけて読み続けることでした。

最近出た本で、今村暁著『習慣力 1日1分7つのステップ』(角川書店1300円+税)があります。著者は以前 塾をやっていて、不登校児や心に問題がある学生などの支援も体験されました。どうすれば彼らにやる気を出してもらえるか 手探りで、様々な知識・理論を学び、実践し、その結果本当に役に立つだけを残してみると きわめて古典的な手法(習慣)でした。以後「習慣教育」「習慣道」を説いておられます。著者が奨励する四つの基本的「良い習慣」は ①早起きをする ②掃除する ③日記を書く ④十の誓いを立て、毎日チェックする だそうです。そして「良い習慣」が身につく7つのステップは次の通りです。

- ① 現状認識 「今のままじゃ、まずいなあ」
- ② 感性、欲求 「変わりたいなあ」
- ③ 決意、決断 「変わるぞ！」
- ④ 仲間をつくる
- ⑤ 快感 良い気持ちを味わう
- ⑥ 反復トレーニングをする
- ⑦ 継続 維持する仕組みを考える

冒頭の詩も、その本にありました。また、成功哲学を学ぶ人には二つのタイプがあって「成功したい人」は成功するが、「成功哲学を知りたい人」は一生成功しないとのこと。理由は 「なぜなら、「成功哲学を知りたい人」というのは知識が増えていくことを喜んだり、批評をすることを楽しんだりするだけで、実践や行動が伴わないからです……(省略)…… **行動なくして成功するはずがありません。継続なくして成功するはずがありません。** 成功したいと心の底から思っている人は、知ったことをすぐに実践し、日々の行動を積み重ね、成功の階段を昇り始めるのです。」 よく、新しい経営理論や手法に飛びつく方がいらっしゃいますが これも同様です。