

やましたの「^{いっさつ}今月の逸冊」

僕が本を読む理由は、考え方・価値観を広げるため。自分の知識や知恵なんてちっぽけなものだ。広げるためには、ある程度情報のインプットが必要だ。それには本が一番投資対効果が高い。たかが1500円程度の投資で、10数倍の価値を得ることがある。それはお金だけではなく、これからの生き方として、人生の糧となる。だから僕は今日も本を読む。



幸せになる勇氣 自己啓発の源流「アドラー」の教えII 岸見 一郎 (著)

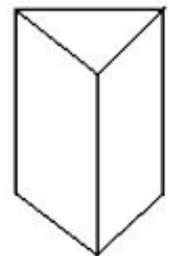
-Amazonより内容紹介-

人は幸せになるために生きているのに、なぜ「幸福な人間」は少ないのか？アドラー心理学の新しい古典『嫌われる勇氣』の続編である本書のテーマは、ほんとうの「自立」とほんとうの「愛」。そして、どうすれば人は幸せになれるか。あなたの生き方を変える劇薬の哲学問答が、ふたたび幕を開ける!!

◎あなたの無意識は三角柱のどの面ですか？

前作の「嫌われる勇氣」に引き続き、絶対に読むべき一冊ですね！この本のポイントは以下の一言に集約されます。（山下要約）

『三角柱は、われわれの心を表しています。いま、あなたの座っている位置からは、三つある側面のうち二面だけが見えるはずですが。それぞれの面になんと書かれていますか？一面には「悪いあの人」。もう一面には「かわいそうなわたし」と。そう、ほとんどの人がこのいずれかの話に終始します。自身に降りかかった不幸を涙ながらに訴えるか、あるいは自分を責める他者、また自分を取り巻く社会への憎悪を語る。しかしわれわれが語り合うべきは、まさに最後の一面の「これからどうするか」なのです。』



三角柱とはこんなものです⇒ ちょっと面の見え方が違うんですが・・・。

この文章を読んだときズシリと心に響きました。僕自身ふとなにか考え事をする時、まさに最初の2つの面を考えていることが多いような気がします。しかし、そんなことを考えても何も解決しないですよ(^_^) すべて他責では。

だから、3つの面の『これからどうするか?!』を考える意識を付けなければいけません。これからどうするかと考えると、未来の思考になりますので、問題を解決しようとか、こうすれば良い方法があるのでは？というプラスの方向に意識が働きます。そう考えると、本当に人間は思考の生き物だと思います。普段考えていることが現実化することは多いです。それは、良いことでも、悪いことでも。「思考は現実化する」というナポレオン・ヒルの名著もありますからね。だからこそ『これからどうするか?!』を考えた方が絶対いいですよ！

意識を変えるには環境というものも大切です。会社に勤めていると、社長や上司の悪口で盛り上がる飲み会が多くなりますからね（笑）そういったものに“付き合わない”と思っても、環境が与える影響は大きいので、ぜひ気をつけて下さい(*^_^*) 最後に、自分が無意識に考え事をしている時、この三角柱のことを思い出して下さい。『これからどうするか?!』を考えていますか？