

自己実現の秘訣 (Vol.1)

(株) 経営システムアカデミー 会長 堀 正美

1 プラス思考を持ち続ける

失敗は、挫折でない。修行である。素直な謝りがプラスに変化する。
人間の命は、俺はダメだと思った時に、確実に短くなっているそうです。自己の未熟を認める素直な態度が、相手にも好感を与え、命に元気も与えます。

2 プラシボ効果、成功を呼ぶ

人生や仕事に目標を持ってチャレンジしている人は、明るいとか声が大きいと言われます。皆さんも、うれしい時や感動した時、声が大きくなることはありませんか。これは、脳下垂体のなかで、エンドルフィンという物質が分泌されて、ある種の興奮状態を作り出すことによるそうです。

逆に、くよくよする、失念する、嘆く、ぼやく等の場合は、体の免疫力が落ちて病気におこします。すなわち元気がなくなるわけです。

3 病気予防の秘訣

マイナス要因をプラスに変化させれば、病気に罹りにくいと言われます。その秘訣は次にありとも言われています。

悲しい出来事、辛い出来事、腹の立つ出来事、怒り心頭の出来事、これらすべて「将来の幸福」のための修行と思えば、瞬時にしてプラス思考に変化するそうです。

4 何度も自己を省みること。

日々の業務の中、つい他人のせいにしたくなることがあります。「あいつのせいだ」「先方が悪い」「自分のせいでない」これらは心理にマイナス要因を生むもとです。「こちらの説明が足りなかったせいだ」「少し厳しく言い過ぎたかな」「根本の原因を探ろう」とかを心働きかけることでプラスに変化させることができます。

5 成り上がりの落とし穴

夢を果たした時、自己実現をした時に人は傲慢（人を軽く見たり、命令したり、感謝の気持ちを忘れて、金がすべてと思ったり）になりがちです。この傲慢もマイナス要因になると言われます。

つまり、自己の思い通りにならないと腹が立つ、そうすると脳波もガンマー波になりアドレナリンが多く分泌されすぎて、活性酸素が増加し、病気を誘発することになるそうです。

6 五計を知って、大成する。

生計・・・自分なりに健康作りに励み、健康の哲学を持つこと。

健康は体力より心理が勝る。

身計・・・身の置き所。社会生活の仕方・在り方をいいます。

すなわち他人との係わり方です。

家計・・・家庭の営み、維持していく方法。「愛・素直・誠実・努力」が人間であるために欠かせない徳性であり、この徳性を実践することが幸福への近道です。

老計・・・いかに年をとるか。「番茶も出花」「中年の渋み」が、自然にでてくる人生。「昔は良かった」という懐古主義でなく、日々研鑽の中に、経験が渋みが出る。

死計・・・どのように死ぬべきか、悔いのない人生を送れるか。

7 おいあくま（悪魔を追い払え）

おごらず いばらず あせらず くさらず まけず

8 修行を楽にする方法

解脱する、悟りを得るためには、自己を何処までも突き詰め、天理の世界に届く必要がある。そのためには、自己の生理、心理を超える難行苦行も必要といわれこれを修行という。

新興宗教の教組や、経営者の中にも修行を積んで功德を得た人が多くいる。

修行は一人では大変であるが一人より、集団、仲間、同志で行うと意外に優しいものである。

スポーツ・経営も同じで・・・一つのことを真剣に集団で行えば、相互啓発の作用が働き個々の解脱、悟りに至る。

9 相田みつを

『道』

長い人生にはなあ
 どんなに避けようとしても
 どうしても通らなければ
 ならぬ道
 と いうものがあるんだな
 そんなときは その道を
 愚痴や弱音は吐かないでな
 黙って歩くんだよ
 ただ黙って
 涙なんか見せちゃダメだぜ
 そしてなあ その時なんだよ
 人間としての いのちの
 根がふかくなるのは

『ただ いるだけで』

あなたがそこに
 ただいるだけで
 その場の空気が
 あかるくなる

 あなたがそこに
 ただいるだけで
 みんなのところが
 やすらぐ

 そんな
 あなたにわたしも
 なりたい

10 藤平 光一

『 成功の秘訣は 氣にあり 』 東洋経済新報社

運を開く心得 五原則

- 1 氣の出ている人になる
- 2 人のためになることをやる
- 3 念を起こす
- 4 何事もプラスに考える
- 5 いつもプラスの言葉を使う

11 石原 明

『 イヤな客には売るな！ 』 PHP 研究所

顧客化の大原則

『顧客化』とは定期的な投げかけを絶やさないことで、
お客様の記憶から、あなたと、あなたの会社のことを消さないこと