

「自分のやっていることを 心から楽しまなければ 真の成功はあり得ない」

この数年で心理学、脳科学が多くの人々に広まりました。今では、一般の方の会話の中にも専門用語がたくさん使われています。心理学が普及した背景には、スポーツの世界での普及が大きく影響していますね。サッカー全日本の前監督、岡田武史氏が理想のチームとして「選手ひとりひとりが輝いているチーム」をつくりたいとフロー理論を導入し、W杯の重圧やゲーム連敗で逆境のどん底にあっても岡田監督はエネルギー漏れの止血を考え、一人一人そのままを肯定しチームをフロー状態へと導いたのです。W杯後、選手達はみんな「最高のチームだった」「もっとこのチームでやりたかった」と言いました。今、全日本がW杯に当たり前のように出場しているのは、この岡田監督のチームビルディングのフロー理論が大きく寄与しています。選手が試合で最高のパフォーマンスを出すためには、プレッシャーの調整が重要です。その鍵は「楽しむ」こと。自分のポテンシャルを最大限に引き出すには「頑張る」よりも「楽しむ」の方がパフォーマンスを上げるからです。教育やビジネスの世界でも今、この理論が導入されています。脳の「集中」と「リラックス」を両立させた「楽しんでいる」状態「フロー状態」をつくるのが業績を改善する方法です。

あなたは自分の仕事を心から楽しんでいますか？

どのようにすれば自分の仕事を心から楽しむことができるでしょうか？あなたにとって「どんなに自分の時間を費やしても、遊びのように感じる仕事は何でしょうか？」ジョン・C・マクスウェルはアメリカでもっとも信頼されている「リーダーシップ論」の権威として毎年 25000 人以上のビジネスマンを指導「リーダーのリーダー」と讃えられています。企業や組織のリーダー育成ビジネスマンの能力開発を手がける企業「インジョイ・グループ」を創設。また、影響力のある牧師としての顔を持ち多彩に活躍中。著書の累計販売数は 1600 万冊を超えるベストセラー作家です。彼は 37 年、毎日 14 時間も練習を積んできていまいやうやく天才と呼ばれるようになったと言っています。成功する人は常に練習を怠りません。それは、心から楽しむことをしなければ継続できないことです。自分が取り組んでいることが、どのように広がりどんな影響を生むのかイメージしてみましょう。みんなが喜ぶ姿、自分が感謝の気持ちに溢れる瞬間を想像してみましょう。ワクワクした気持ちで楽しむこと自体を練習しましょう。人並み以上の成功を収める人は人より「ちょっとだけ余分に」練習をしています。それは、人より楽しむことが上手い人なのです。「プラスα」の努力ができる人が、真の成功をつかみます。今日 1 日楽しむことに意識を向けてみましょう。

Q 1 : 真の成功をつかむ人はどんな人ですか？

A 1 : ()

Q 2 : あなたは自分の仕事を心から楽しんでいますか？楽しんでいない人は、何故楽しめないのですか？

A 2 : ()