

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は五感をフル活用し、やれない人は他人の評価を頼りにする。

何でも調べればわかるという時代。考えなくても、インターネットを使って調べれば済みます。実際に経験しなくても済みます。しかし、グルメサイトで1位にランクされるお店が、自分にとっても1位とは限りません。レビューで評価が高かったからといって、自分に合っているわけではないことよくありますよね。本当は何が正解かなんてわからない、または正解なんてそもそもないわけです。だから、「すぐやる人」は自分の基準を信じています。自分が満足できるかどうか。楽しいと思えるか。おいしいと思えるか。他人の基準でものを選ぶのではなく、自分を基準にしているので迷いがありません。楽しそうだったからやってみる。おいしそうだったから食べてみる。そういうことです。「すぐやる人」は五感をフル活用します。自分の五感を使ってモノに触れます。視覚や聴覚はもちろんのこと、触覚や味覚、嗅覚も大切にしているのです。わかったつもりになってしまうことが行動力を鈍らせることに繋がるからです。インターネットやSNSが発展してきたおかげで、日本にいながらにして海外の風景の写真を見ることができたり、動画で海外の様子を見ることができます。また旅行に行く前にも、写真を見たり動画を見たりすることで、その雰囲気を感じることもできたりします。今や映像の技術はかつてないほど素晴らしく、感動を覚えるような映画もたくさん登場しています。確かにこのように、私たちは視覚や聴覚だけで様々なものを認識することができる時代に暮らしています。ただそれで世界を、現実をわかりきったつもりになっているといけません。

本来私たちの本能に最も近いのは嗅覚です。変な臭いがする、危険かもしれないと状況の安全性を確認するために、顔の中でも鼻は前に突出しています。動物的な特徴とも言えます。しかし、私たち人間は理性によって本能を抑えこもうとしてきた結果、嗅覚がどんどん衰えています。大人になるにつれて、味覚も鈍ります。子供の頃、苦いと思っていたコーヒーやピーマンが大人になるとその苦みに鈍感になってしまいます。様々な味に鈍感になっていくのです。別にグルメサイトのランキングや点数で店を選んではいけないということではありません。それがバイアスとなって本当に味覚で感じているかどうかわからなくなってしまうことが問題なのです。いい匂いがするお店に入ってみて、おいしいかどうかを自分の味覚で純粋に味わってみましょう。そうでないと味覚はどんどん衰えてしまいます。

また、指先や肌を通してモノの硬さや弾力性、肌触りなども日々感じているでしょうか？様々な場所に足を運び空気を感じてわかることもあります。乾いた空気なのか、湿った空気なのか、重いのか軽いのかなどは、現場でなければ感じることはできないものばかりです。何かに触れるときは指先に意識を集中させて触れてみましょう。頭でわかったつもりではなく、五感で感じとってみる。そうすれば五感はどんどん鋭くなっていきます。五感が鋭くなればなるほど、ちょっとした変化を感じるようになります。チャンスを見つけることもうまくなっていきます。判断力も高まります。

「やれない人」というのは、見たら理解できる、聞いたら理解できると思っていますが、インターネットや口コミ、メディアから入手した情報はすべて二次情報でしかありません。それをあたかも自分が体験したかのように決めつけてしまっているのは、あなたの可能性はどんどん小さくなっていくばかりです。「すぐやる人」というのは、現場に足を運び、その場の空気感や雰囲気に触れながら五感を使って物事を味わう習慣を身につけているのです。五感を通じて自然の感覚を意識することなどは、脳を刺激し、脳の機能を高めるためにとても有効です。体験こそが五感を磨く方法なのです。

カッコ内を埋めてください

「すぐやる人」というのは、( ) を運び、その場の ( ) や ( ) に触れながら五感を使って物事を味わう習慣を身につけているのです。