

③ 自己流では上達しない

「品格ある社員とは」の3つめ、「自己流では上達しない」について考えます。

成果を上げる人とそうでない人の差は何か。それは、無駄があるかないかに大きな違いがあります。つまり、成果を上げる人には、無駄がありません。反対に、そうでない人は、やることなすこと無駄ばかり。この傾向は共通しています。

なかでも、自分の悪い習慣をそのままにして努力することくらい、無駄なことはありません。同じ努力するのなら、悪い習慣をよい習慣に直してから取り組むことです。「自己流」では、いつまでたっても上達することはありません。

そこで、鍵山流「上達のコツ」を語ってもらいました。



自己流には限度があり、いつまで上達しません。

自己流では上達しない

この言葉が、そのまま当てはまるのがスポーツの世界。

そういう私自身、スポーツらしいスポーツをやったことはありません。それでも、自己流でその道の頂点を極めた人がいないことくらいは理解できます。

たとえば、ゴルフ。永年、自己流でゴルフを楽しんでいる人がいます。そのベテランゴルファーを、始めて間もない若いゴルファーが、やすやすと追い抜いていく光景を目の当たりにすることがあります。

この大きな違いは、自己流か基本に則った練習をしてきたかどうか。自己流でやっても、ある程度のレベルまではだれでも行くことができます。ところが、問題はそれからです。

一定以上の壁を超えるためにはどうしても、理論に裏打ちされた基本練習が必要不可欠。その道の指導者から教えを受け、素直な気持ちで自己流を変えていく以外にありません。

この練習過程は、仕事も人生もまったく同じ。さらなる向上をめざすのであれば、優れた人から学び、その人が身につけているよい習慣を自分に取り入れて努力することです。曰く、「成功を望むなら、成功者の足跡をたどれ」。

ゴルフを例に挙げて、自己流では限界があり、よい習慣を取り入れて努力することの大事さを語っているのですが、鍵山さんはこのことについて、私たちの生活習慣についても言及しています。

「習慣が人物を左右する」と、鍵山さんはつぎのように語っています。

習慣が人物を左右する

人間は、それがどんなものであれ、自分の習慣が大好きです。

習慣はだれから与えられたものでもありません。これまでの人生で永年、自分自身が培ってきたものだからこそ愛着を感じるのだと思います。

いろいろな習慣のなかでも、早起きをする。きちんと挨拶をする。といった「よい習慣」ほど、努力しないと身につけません。そこには、苦痛が伴うからです。

近年、ちょっとした苦痛が伴うだけで、逃げ出してしまう人が増えています。

そのぶん、昔の日本人に比べ、「よい習慣」を身につけている人の数も減っているように思います。

私は、「よい習慣」を身につけていない人は信用しません。

どんなに高い地位や肩書き、学歴を持っていても関係ありません。「よい習慣」をどれだけ身につけているかを基準に、人を判断するようにしています。

「よい習慣」を身につけている人は、行動に人格が表れます。商売をしている人は、お店の雰囲気表れます。物をつくっている人は、物づくりに表れます。

人間は習慣の動物であり、習慣が人格を形成するからです。

「習慣は第二の天性である」とか、「習慣が変われば、人生が変わる」といわれるゆえんではないでしょうか。

こうして問いかねられますと、何気なく身につけているように見える「習慣」を侮^{あなた}ることはできません。私たちが生きていくうえで、もっとも大切にしなければならない、かなりのウェートを占めている“クセ”ともとらえるべきものです。

その大切な「よい習慣を身につける方法」について、鍵山さんはつぎのように語っています。

なく生活することが可能になります。このように、習慣は一度身につけてしまえば、生涯無意識に使える便利なものです。

「よい習慣」を身につけるためには、いったんやり始めたよいことを継続することです。継続しながら、常に工夫を加える。さらに大切なことです。

どんなに好きな食材があったとしても、毎日食べ続けていたら飽きてしまいます。しかし、調理方法や味つけ、盛りつけ方を工夫をすれば、毎日でもおいしく食べられます。

このように、工夫は継続のエネルギー。工夫しない人は継続できません。くれぐれも「よい習慣」を身につけるための必要な努力から逃げないことです。

これまで身につけていない習慣を、新たに取り入れることは、意識しなければできません。さらに、そのこと以上に大変なのが、永年、慣れ親しんだ「自分の習慣」を変える勇気。自分を変えるためにも、この壁を避けて通ることはできません。

この項で鍵山さんが語ったのは、「習慣の大切さ」。習慣の“束”である私たち人間は、習慣が変わらなければ何も変わらないという訓えでした。

よい習慣を身につける方法

自分の人生を急によくしようとしても、よくなるものではありません。一つひとつ、「よい習慣」を身につける努力をする。これ以外に、方法がありません。

人間は95%を習慣で生きているといわれます。だとするならば、95%で生きている習慣を、「よい習慣」に変える。このことが、人生をよくする具体的な方法ということになります。

しかし、永年、慣れ親しんできた自分の習慣を変えるのは、簡単にできることではありません。

たとえば、左利きを右利きの習慣に変えるだけでも、大変な努力を必要とします。ところが、いったん右利きが習慣になると、意識して努力すること