

『精神筋肉を鍛える』

しんどい思いをしなければ、精神筋肉は鍛えられない。

筋肉を鍛え、身体をつくる時、どうするかと言えば、徐々に筋肉に過重な負荷を与えていく。それまで50キロしか持ち上げられなかった人間は、5キロ、10キロと少しずつ負荷を高めて、自分の限界値をだんだん上げていくようにする。

50キロしか上げたことのなかった人間は、5キロ増えただけでもけっこうつらく、しんどい。そこで歯をくいしばり、足を踏ん張る。これを繰り返しているうちに、次第に筋肉がついていき、気がつくと、100キロでもクリアできるようになっていくのである。

精神筋肉をつける場合もまったく同じである。

つらい、しんどい思いを体験し、それを乗り越えることでしか、精神筋肉はつかないのだ。

ところが今の世の中、フィジカルにはもちろん、メンタル的にも負荷を与えられることが少ない。“ものわकारのいい”最近の親(上司)は、できるだけ「つらい」、「しんどい」思いをさせないことが親心だと思い込んでいるようである。

しかし、失敗や挫折を乗り越え、夢(思い)を実現するには、精神筋肉を鍛えるしかないのである。

さあ、自ら手を挙げて、精神筋肉を鍛えようではないか！！