

西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.115 2015年3月号

私が参加している読書会では、課題図書を読書会のメンバーが交代で選んでいます。おかげで、自分では決して選ばないような本も読む機会ができて、大変いい刺激になっています。ただ、良い本を読んだり、セミナーや講演などでいいお話を聞いたあと、これをぜひ今後の自分の人生に活かそう！と思いはするものの、その思いがその後長く続かず、実際の行動にうつせないといった経験をみなさんお持ちではありませんか？

たとえば、テニスをやったことのない人がテニスをするとしてみましょう。事前にラケットの振り方や足の運び方などについてビデオを見たり、教えてくれるコーチの実演を見たりして、頭では完全に理解できたとします。その後実際に自分の体を動かしたときに、事前に頭では完全に理解できていたそれらの動作を上手にできるかということ、おそらく、ほとんどの人はできないと思います。頭で理解することと、実際に体を動かすこととはまったく別のものであるからです。したがって、上手にテニスができるようになるまでは実際に体を動かす相当な訓練が必要になるはずで、私は、読書や勉強、講演などで理解したことや感動したことを実際の行動にうつすことも実はこうしたスポーツとまったく一緒ではないかと思っています。

すなわち、読書や勉強などで得た知識を頭でわかった、とであっても、それを実際の生活に活かすためには、あるいはそれによって自分の行動を変えるようになるまでは、スポーツと同様、相当な訓練が必要なのではないかと思っています。スポーツであればできるようになっているかどうか一目瞭然ですから、頭で理解できていることと、それが実際にできるようになっているかどうかはまったく違う問題だということを勘違いすることはないと思いますが、知識や思いというのは、それがなまじか頭で理解することだけでなく、「わかった」ということがすなわち「実践できる」ということにつながってしまうのかもしれませんが。実際には、「わかっている」とことと「実践できる」とこととの間には、ものすごく大きなひらきがあるのですが。

人の行動を決めるのはその人の潜在意識ということも言われるそうですが、読書や勉強で得た知識や思いは、毎日、潜在意識にしみこむまで訓練して初めて役に立つのかもしれませんが。

