

ハーバードの人生を変える授業

～生きたい人生を選びなさい～ タル・ベン・シャハ博士

(ハーバード大学で全学生の2割を集めた人気NO1の授業)

{ 変化を起こす }

自分から3人に親切な行動を起こし、その見返りとして各々3人の人に親切な行いをして貰う～全ての人と同じ実行したら21回目で全世界の人に届く!

{ 先延ばしにする→今やる }

大学生の70%以上は自分の事を先延ばしするタイプと言っている。
今やる有効な手段は「まず5分間やってみる」ただ始めただけで十分、最初動き出すと、ドンドン行動が付いてくるのでとにかく始めること!

{ わだかまりを残す→許す }

二人の禅僧が速い川を渡ろうとしていた、そこへ若く美しい女が来て川の流
れの速さに困っていた、年上の禅僧が「背負ってまいろうか」というと女性は、
うなずいた、無事渡ると、女性は礼を言って去っていった。
若い禅僧は年配の禅僧を「若い女の体に触れた」と非難した、年配の男子は
「私は女性を岸に於いてきた、お前は未だ背負っている」と

{ 仕事を作業と考える→仕事を天職と考える }

建設現場で作業をしている人に何をしているか聞いたところ。
最初の作業員は「煉瓦を積んでいる」 二人目は「壁を作っている」
3人目は「神を讃える大聖堂を作っているのさ!」
仕事を大きな視点で捉えると単純で汚くキツイ作業も有意義で幸福感溢れる!

{ 困難から逃避→困難に学ぶ }

カタリーナ・エスコバルは事故で2000年に息子を失った。
悲しみに打ちのめされたが、他の子供を救うことに人生を捧げ、コロンビアでは
乳児死亡率が先進国の10倍も高いことを知った。

彼女は栄養価の高いものを与えたり・カウンセリングしたり・基金の設立に尽
力、彼女の働きで数万人の命が救われた、今では世界各地で公演してまわり、
つらい経験から学び・成長し、多くの人に幸せをもたらしている。 P 1

{ 体の事を気にせず食べる→体を大切にする }

ブルーゾーンとは健康で長生きする人が多く住む地域、100歳以上の人が多く、80~90歳でも健康上問題がなく生活している。

米国国立老化研究所の調査結果は「健康的な食生活」加工食品より自然食品・果物・野菜・ナッツ類を「腹八分目」の食習慣の人たちと。

{ どれだけ沢山持っているかではなく・楽しむ }

長続きする幸せは所有することではない。

必要最小限度なものが揃うと物を手に入れるよりポジティブな経験をすることで得られ~長続きする幸せが得られる。

{ 軽い運動を積み重ねる }

体を動かすと体を健康にし、心臓病・糖尿病・ガン等のリスクを少なくする。適度な運動を週三回30分行うだけで、うつ病や不安神経症に対して強力な向精神薬と同じような効果が得られる~医学博士ジョン・J・レイテイ

{ 人生において最も貴重なものはお金では手に入らない }

物理学者アルバート・アインシュタイン~人生の情熱を取り戻すには人生に生きる価値を本当に与えてくれる大切なことに改めて気づくこと。

世界中から集めた黄金より価値のあるものとは「職場」「家庭」「友人」「花の香」「景色」「交響曲」「愛情」・・・

{ 過去や未来にとらわれず今に気持ちを向ける }

昨日への後悔と、明日への恐怖に取りつかれたら、人生に過去や未来はない。「今」であることを思い出す、「今ここ」に集中する！

{ やりたいことをする }

ある老人ホームでの研究、1つのグループには彼らが必要とする全ての事をサポート、スケジュール化して介護者が代行した。

一方にはある程度の責任と選択と自由を・自分のやりたいことを選ぶ機会を沢山与えられた。

1年半後にその差は歴然としていた、日々多くの選択と自由なグループは明らかに健康状態が良く活発・自信にあふれ機敏で陽気だった。

更に生存率は2倍も高かった。

{もっと成功率を上げたいなら2倍の失敗を}

実業家トーマス・ワトソン~どんな分野でも偉業をなした人たちの失敗は「障害」ではなく「成功へのステップ」

選択肢は二つ「失敗して学ぶか」「学ぶ機会を逸するか」

ベーブルースはホームラン王として知られているが5回も三振王。

エイブラハム・リンカーンは事業に何度も失敗して27歳の時、神経衰弱になり、政治家になり8回落選したが、米国歴史上最も偉大な大統領となった。

{共感のネットワークを築く}

イスラエルの10代の若者がリーダーシップとコミュニティに貢献するプログラムに参加、知的障害を持つ人たちを手助けすることを選んだ。

障害者の人たちは幅広いサポートを受けていたが、3人は彼らに不足しているのは「受ける機会」ではなく「与える機会」だと考えた。

平素頼ることが多い彼らが、貢献する側に回っただけで、貢献の効果は絶大で彼らの自尊心と幸福感が高まり困難に対処する能力が大いに高まった。

私たちみんなは人の役に立ちたい、貢献したいと思っている。

自分の活力を開く最良の方法が「人を助けること」だと。

{三回の深呼吸をする}

ストレスで押しつぶされそうになった時にリラックス効果大、息を吸うときお腹を膨らます腹式呼吸。

- ① ゆっくり深く呼吸しながら自分に集中し今ここにいることを意識
- ② 自分の目的を意識（その日又は人生全体の）
- ③ 自分が感謝していることに意識を向ける（家族・友人・仕事・・・）

{情熱に従う・夢中になる}

アップル社の共同設立者であるスティーブ・ジョブスが売ったのは「感動・情熱」「ipad これは本当にすごいんだ」そのアップルに解雇された時、シリコンバレーを去ろうとしたが自分のしてきたことが好きで、やり直しピクサー社で大成功した（ディズニーランドに売却・同社の個人筆頭株主=7%）

{感謝する時間を作る}

心理学者の研究「感動できることを毎日5つ書く」些細なことでもよい。毎日数分間の習慣化で幸福感が高まり、ポジティブな気分で意志が強くなり、エネルギーで楽観的に、又、人に対して優しくなり、積極的に人助け、良く眠り・

良く運動し・体の不調も少なくなる。

{周りに本気で関心を持つ}

伝統的な教師、マーヴァ・コリンズ＝彼女が落ちこぼれの子供たちに起こした奇跡「子供たち大きな可能性が宿っていることを気づかせた」

コリンズ先生大嫌いだ！ 彼女の答えは
「別にいいわよ！ 私があなたを愛しているから・・・あなたの分までね！」

{グローバルに考え・ローカルで行動する}

浜辺に数えきれないヒトデが打ち上げられていた。
ある男がつまみでは海に戻していた「そんなことして何の意味もない」と傍観者
男はその人を見て更にヒトデを海に投げ入れ「あのヒトデには大きな意味があるだろう」

{人に笑顔を与える}

空港までのタクシーで早朝4時半、半分寝ている状態でタクシードライバーからズ～と愚痴ばかり30分間、うんざりした気分ですべての空港に到着した、そこで機内食を運んでいる従業員から微笑みかけられて、心からの笑顔とともに「いい日になるといいですね！」 おかげでたちまち幸せな気持ちに・・・

{人生は急ぐには短すぎる！ 心に余裕を・・・}

無作為に分けた2つのグループ神学生。
第一のグループには「まだ数分の余裕があるがそろそろ出かけたほうが・・・」
第二のグループには「遅刻です、もう数分前からみんな待ってます急ごう！」
行く途中で苦しそうにうずくまっている人に出会ったその結果は・・・
数分あるといわれたグループの三分の二の人がその人を助ける為に立ち止まり遅刻しているといわれた人たちは10分の一の人しか立ち止まらなかった。

{自分の人生に責任を持つ}

10代で母を失い、虐待する父・厳しい継母のもとで育ったメアリーは里親のもとを転々、法に触れることもやり、そんな彼女に学校で仲の良かった友人が「自分で人生をコントロールするように」と強く言われた。
彼女は自分で人生をコントロールすることを選択してどんな仕事も一生懸命に取り組み、銀行で正社員のオファーを受け、遂に副社長にまで昇進した。