

書籍タイトル : 人生の勝負は、朝で決まる。

学んだ点

- ・できる人はたいてい朝が強い。
- ・夜の残業はだらだらしがちだが、早朝に行く仕事はきりきりで行える。
- ・人が集中して仕事を行える時間は少ない。  
→どう活用するかが大事。
- ・困難な状態に陥った時は休息を取ることも大切だ。  
→新しい視点で物事を見ることができる。

書籍を読んでみて

生まれながらにして朝が強い人はそう多くはない。朝が強い人が身近にいるなら思い浮かべてほしい。そういった人は毎日充実した生活を送っていると思う。なぜなら、朝強い人は睡眠欲に勝る原動力を何かしら持っているからだ。

子供の頃の遠足を思い浮かべてほしい。普段は寝坊助だった人も遠足当日の朝はわくわくして寝起きがよいだろう。それは今日が楽しい日だと感じているからである。

私はどちらかというとそんなに朝が強い方ではない。しかし、本書籍に書いてあることには確かにそうだなと思うことがたくさんあった。大学の研究室に所属していた時を思い出すと研究に没頭している人はいつも朝が早く、生き生きとしていた。反対にいやいや研究をやっていた人は遅刻が多かった。

「好きなことをして生きている人は朝が待ち遠しくなる。」と書籍では書いてあった。では、どうすれば好きなことをして生きていけるだろうか? 「仕事がとても楽しいです」と言えるひとはともかく「仕事がつらい・・・」と思っている人は形から入ってみるのもいいと思う。生活リズムを改めて、朝早く起きる。顔を洗ったら鏡の前でにっこりと笑ってみる。職場に余裕をもって出勤しデスクの周りを掃除してみる。これを繰り返すだけでも日々の満足度が良くなっていくのではないだろうか?

要するに日々を楽しく生活するために(自分を好きになるために)、どうすればいいのか考えることが大切である。

毎日がだるい、つらいと感じているのであれば幸福になるために行動を起こしてみよう。