

疑おう。

[エラステネス] 哲学者 | B.C.276-194

かつて地球は平らなものだと信じられていましたが「もしかしたら球体なのではないか?」と疑問を持ち始めたのは古代ギリシャの自然哲学者たちです。そして、エラステネスはそれを実験によって証明しようとしました。

エジプトのシエナでは、夏至の日の正午にちょうど太陽が真上に来ます。そこで彼はこう考えました。「太陽の光は平行にそそぐ。もし世界が平らならば、同時刻に違う場所で計測しても同じように太陽は真上に来るはずだ」。そして実際に計測したところ太陽の光の角度が異なったため、エラステネスの考えは正しいことが分かりました。

革新や進歩はいつも、「当たり前」を疑った先にあります。

すべては疑いうる。

[カール・マルクス] ドイツの経済学者・思想家 | 1818-1883

先入観を取り除くために、常に「なぜ」と自問しない者は、
どんなに勉強しようとも怠け者だ。

[トーマス・フラー] イギリスの神学者 | 1608-1661

懐疑は発明の父である。

[ガリレオ・ガリレイ] イタリアの物理学者・天文学者 | 1564-1642



自分の主人は自分

I am my own master.

自分の主人は自分

[豊臣秀吉] 戦国時代の武将 | 1537-1598

のちに豊臣秀吉となる木下藤吉郎が最初に仕えたのは、織田家ではなく今川家の松下嘉兵衛でした。藤吉郎は経理や接待術でみるみる頭角を現し、若くして重要なポストを任せられますが、それをよく思わない者たちから「公金を使い込んでいる」と噂を立てられてしまいます。苦慮した松下は「これ以上、全体の和を乱すわけにはいかない」と退職金を払うから出ていくよう藤吉郎に言いました。しかし、藤吉郎は「退職金はいりません」と答え、こう続けました。「あなたのような、能力よりも馴れ合いを重んずる人に仕えていても私の将来はありません。あなたが私を解雇するのでなく私があなたを見限るのです」。

組織の中にあつたとしても、周囲に振り回されるのではなく自分の手綱は自分で握りましょう。

たの
 恃むところのある者は、その恃む者のために滅びる。

[織田信長] 戦国武将 | 1534-1582

自分の運命は自分でコントロールすべきだ。
 さもないと、誰かにコントロールされてしまう。

[ジャック・ウェルチ] 米国の実業家・GE 社経営責任者 | 1935-

犬は自由でいられるのに人間はそれさえも出来ない。

[ボブ・ディラン] 米国のミュージシャン | 1941-

REFRESH

リフレッシュ

[デヴィッド・リンチ] 映画監督 | 1946-

『ツイン・ピークス』などのテレビドラマシリーズでも知られる映画監督デヴィッド・リンチは、一日の朝と夕方に必ず瞑想を行ってから仕事に取りかかるそうです。彼は、瞑想をするようになってから二つの面で良いことが起きたと言います。「第一に、アイデアをとらえる能力が高まった。そして第二に、不安や恐れ、怒りや緊張することが減り、人生が楽しいものになった」。また芸術の世界だけではなく、フォード社のトップだったビル・フォードやヒラリー・クリントンも瞑想を大事にしていると言われています。

彼らのように本格的な瞑想をする必要はないかもしれませんが、やるべきことに追われる日々の中で「脳をリラックスさせる時間」を持つことは大事な習慣だと言えます。

弓は使う時には引き絞るが、使わぬ時は緩めておくものだ。

[ヘロドトス] 古代ギリシャの歴史学者 | B.C.485-420

飲食、睡眠、運動の時間に何も考えず快活なのは、最良の長寿法のひとつである。

[フランシス・ベーコン] イギリスの哲学者・神学者 | 1561-1626

粘土をこねて作った器が役に立つのは、その器の中が空虚になっているからである。戸や窓の部分が開くように作った部屋が役に立つのは、戸や窓の空虚の所から出入りができるからである。

[老子] 古代中国の思想家 | 紀元前 6 世紀頃



毎日にちょっとした変化を

Have a little variation every day.

毎日にちょっとした変化を

[葛飾北斎] 浮世絵師 | 1760-1849

世 界で一番有名な日本人画家で、ゴッホにも影響を与えた浮世絵師の葛飾北斎は、誰よりも変化を好んだ人物でした。部屋が汚れたり荒れたりすると、その住み家を離れ、生涯で93回も引っ越しをしました。また、自分の本当の実力を世に問うために新人のフリをしようと「宗理」「画狂老人」「天狗堂熱鉄」「卍」など、合計30回も改名しています。彼は西洋の透視図法を取り入れたり、現在のマンガのルーツとなる「北斎漫画」を作ったり、常に新しい挑戦をする人でもありました。

北斎ほどの変化は難しいかもしれませんが、今の生活を見直し、変化を加えてみましょう。新しい自分に出会うきっかけになるはずです。

偉人たちの名言

目をさましているものには、
なにか蛇あぶのようなもの(刺激)が必要だ。

[ソクラテス] 古代ギリシャの哲学者 | B.C.469-399

人間は一生に一度きりではなく、
一日ごとに気持ちを改めていかなければならないのです。

[フローレンス・ナイチンゲール] イギリスの看護婦・看護教育者 | 1820-1910

生物は、変化しうるがゆえの安定なのである。

[シャルル・ロベール・リシェ] フランスの生理学者 | 1850-1935



睡眠時間も 削らない勇気

Importance of deep sleep in a busy life.

[アルベルト・アインシュタイン] 物理学者 | 1879-1955

予 定よりも長い睡眠時間を取ると「こんなにも寝てしまった」と後悔したり、睡眠時間を削って仕事をしている人を見て焦る人もいるかもしれません。しかし、相対性理論を発表したアインシュタインは1日10時間以上の睡眠を取っていたといわれています。また彼の睡眠は、3時間寝たり、2時間寝たりといった不規則なもので、「睡眠」というのは人によってかなり個人差のあるものだと言えます。

もしあなたが長い睡眠時間を必要とするタイプならば、無理に削る必要はありません。しっかり休養を取ってベストな状態で仕事に臨みましょう。

神は現世におけるいろいろな心配事の償いとして、われわれに希望と睡眠を与えた。

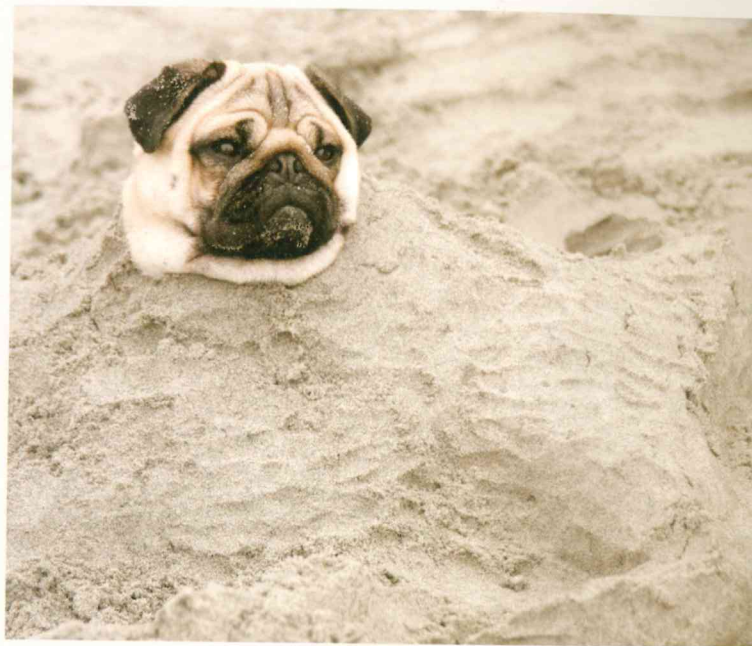
[ヴォルテール] フランスの作家 | 1694-1778

快い眠りこそは自然が人間に与えてくれるやさしい、なつかしい看護婦だ。

[ウィリアム・シェイクスピア] イギリスの劇作家 | 1564-1616

疲労と悩みを予防する第一の鉄則は、たびたび休養すること。疲れる前に休息せよ、である。

[デール・カーネギー] 米国の著述家 | 1888-1955



ひとりきりの
時間を持つ

Make time for self-communication.