

[イマヌエル・カント] 哲学者 | 1724-1804

哲 学者カントは規則正しい生活を生涯にわたって続けましたが、その習慣のひとつに「散歩」がありました。必ず毎日決まった時刻に菩提樹ぼだいじゅの並んだ小道を歩いたので、カントの姿を見て時計を合やす人がいたほどです。のちに「哲学者の道」と呼ばれるその場所を歩きながら、彼は様々な思索を思い巡らせていたのでしょう。

日々の忙しさに埋没していくと、自分にとって本当に必要なことを見失ってしまうことがあります。家族と過ごしたり、仕事に時間を費やすのも大切ですが、一人きりになる時間を作りましょう。

何はともあれ、夢を見るためには書斎とドア、そして、
ドアを閉めきる意思がなくてはならない。

[スティーヴン・キング] 米国の小説家 | 1947-

$X+Y+Z=$ 成功、で、 X が仕事、 Y が遊び、 Z は沈黙。

[アルベルト・アインシュタイン] ドイツの物理学者 | 1879-1955

静かに横たわって、のんびりして、待っていること、辛抱すること。

だが、それこそ、考えるということではないか!
[フリードリヒ・ニーチェ] ドイツの哲学者 | 1844-1900



次のボールを
探しに行こう

On to the next one.

次のボールを探しに行こう

[アンデルセン] 童話作家 | 1805-1875

『マッチ売りの少女』や『みにくいアヒルの子』など世界中で愛される童話を書いたアンデルセンは、貧しい家庭の生まれでした。彼は幼い頃から富と名声を得ることを夢見て、同級生の女の子には「僕が偉くなったら、僕のお城の牛の乳しぼり役にしてくれるよ」、母親には「有名になって楽をさせてあげるよ」と言い続けていました。そして、その夢を実現するために、役者、オペラ歌手、劇作家、バレエダンサーと様々なことにチャレンジし、ついに童話作家として才能が開花したのです。

一つのものにこだわるのも大事ですが、もし今いる場所が自分にとってふさわしくないのなら、新しい可能性を求め、それを恐れてはいけません。

長い間、海岸を見失うだけの覚悟がなければ、
新大陸を発見することは出来ない。

[アンドレ・ジッド] フランスの小説家 | 1869-1951

扉が変わるかもしれないという、勝手な希望にとらわれて、
壁をたたき続けてはいけません。

[ココ・シャネル] フランスのファッションデザイナー | 1883-1971

男女の仲というのは、夕食を二人っきりで三度して、
それでどうにもならなかったときはあきらめろ。

[小津安二郎] 映画監督 | 1903-1963



攻めの昼寝

Aggressive napping tactic.

攻めの昼寝

[ナポレオン・ボナパルト] 軍人・政治家 | 1769-1821

毎日の睡眠時間が3時間だったといわれるナポレオンですが、彼の秘書官によると、しっかり昼寝を取っていたそうです。さらに昼寝のあとはゆっくり風呂に入ることもありました。不規則な戦いの中でナポレオンは自然とそうした睡眠方法を身につけたのかもしれませんが、発明王として有名なエジソンも、ナポレオンのように一日に何度も小刻みに睡眠を取ったことで知られています。

昼寝は、仕事の効率を上げ、生活を快適なものに変えてくれる可能性があります。もし、これまで昼寝の習慣がなかったなら一度試してみましょう。

偉人たちの名言

休息する時間がなければ継続できない。
[オウイディウス] 古代ローマの哲学者・詩人 | B.C.43-A.D.17

休みたいのなら、なぜいま休まない？
[ディオゲネス] 古代ギリシャの哲学者 | B.C.412頃-323

眠りはまぶたをおさ蔽うや、善きも悪しきも、
すべてを忘れさせるもの。
[ホメロス] 古代ギリシャの詩人 | 紀元前8世紀頃



空を見よう

Look up, not down.

空を見よう

[アンネ・フランク] 『アンネの日記』 著者 | 1929-1945

第 二次世界大戦中、ナチスドイツの迫害に追われ、隠れ家生活をするようになった14歳の少女、アンネ・フランク。彼女は屋根裏部屋の天窓から、よく外の景色を眺めていたことを日記に書いています。「この日光、この雲のない青空があり、生きてこれを眺めている間、わたしは不幸ではないと心の中で思いました」——外に美しく広がる世界は、彼女にとって何より大きな「希望」だったのかもしれませんが。そして、彼女が2年にも及ぶ逃亡生活の中で書き続けた『アンネの日記』は今も世界中の人に読み継がれています。

苦しいとき、つらいときは、顔を上げて空を眺めてみましょう。

偉人たちの名言

下を向いていたら、虹を見つけることは出来ないよ。

[チャールズ・チャップリン] イギリスの喜劇役者 | 1889-1977

海よりも広いものがある。それは空だ。
空よりも広いものがある。それは人の心だ。

[ヴィクトル・ユゴー] フランスの詩人・小説家 | 1802-1885

いつでも大空が、自然の果てしないものが私を引きつけ、
喜びをもってながめる機会を私に与えてくれる。

[ボール・セザンヌ] フランスの画家 | 1839-1906

CHALLENGE

挑戦

今日、チャレンジしましたか？

[ダイアン・フォッシー] 動物学者 | 1932-1985

動 物学者のダイアン・フォッシーは、マウンテン・ゴリラの生態を研究するために野生の群れの中に入っていきとう斬新な手法を採りました。当時、^{どうもう} 獺猛で危険なゴリラを間近で観察する研究者はいなかったのです。しかし絶滅の危機に瀕しているゴリラの生態を知るために、彼女は鳴き声を真似したり、ゴリラの好物であるセロリを生そのまま食べて見せたりしました。するとゴリラたちは心を開き、ついにはダイアンの髪の毛を撫でるほど親密になったのです。彼女の発表した論文によって、知的で社交的なゴリラの生態が初めて明らかになりました。

危険をさけるばかりではなく、果敢にチャレンジすることで新しい世界が広がります。

偉人たちの名言

重要な事は、必ずしも闘う犬の大きさではなく、
犬の闘争心の大きさである。

[ドワイト・D・アイゼンハワー] 第34代米国大統領 | 1890-1969

危機には正面からぶつからないで、避けたほうが安全かと言うと、
長い目で見れば決してそんなことはない。人生とは危険な冒険か、
何もでもないもの、そのどちらかではない。

[ヘレン・ケラー] 米国の社会福祉活動家 | 1880-1968

生き残る確率が50%もあるなら、僕は迷わず
パラシュートで降りて、写真を撮りにいく。

[ロバート・キャパ] ハンガリー生まれの報道写真家 | 1913-1954



最初に動かそう

First-Mover Advantage