**要約者レビュー**

本書はストア哲学を主題に、古代ローマの皇帝であったマルクス・オウレリアスが唱えた「障害物の先に道がある」と言う言葉を元に様々な歴史上の偉人が如何にして障害物を乗り越えたか？と言う部分を多数の事例を用いて紹介している。

「如何にして成功するか？」と言う題材の本は今までに無数に出版されたものの、「人生に降りかかる障害物に対してどう対処するのか？」「失敗や逆境からどう再起するのか？」と言う題材を掘り下げた本は少なく、すぐに使える戦略が多く記載されている。本書は何が起こるか分からない世の中を切り抜けるための必読の一冊と言えるだろう。

**本書の要点**

・障害物を乗り越えるには、３つのステップを厳しく守る必要がある。それは「物事の観点を変える」、「行動をする」、「揺るぎない意思を持つ」である。

・上記の３つのステップを遂行するためには、物事をあるがまま、客観的に見て、自分がコントロール出来る事と出来ない事を理解し、柔軟に行動し続ける事が必要でになる。

**要約本文**

**物事の観点を変える**

**観点とは?**

観点とは人の周りで起きた出来事に対して、どんな見方をし、どう理解し、どう言う意味として捉えるかと言う事である。その観点は人にとって強みの資源とも成り得るし、弱みの資源に成り得る。主観的で短絡的な感情で物事を見てしまうと、それは人に悪影響を与えかねない、だからこそ、冷静に、客観的に物事を見る事が必要である。物事を装飾が無いまま見る事が出来れば、物事の真実だけを見て正確に対応する事が出来るようになるはずだ。

物事の本質を見る　

人は物事を装飾したり、間違った先入観を持ち、物事の本質が見えなくなってしまう事がある。

江戸時代初期の剣術家であった宮本武蔵は物事を見方を、「見解の眼」と「洞察の眼」に分けた。思い込みや妄想によって幻を作り上げてしまう「見解の眼」は弱く、そこにある物をあるがまま鮮明に映し出す「観察の眼」は強いと唱えた。

「見解の眼」により、無駄な情報を取り込む事によって、目の前の状況に正しく対応する事が出来なくなってしまう。そんな「見解の眼」が作り上げた幻像に対して、人は理性を通して抗う事が出来る。しかし、「見解の眼」に抗う事は容易な事では無い。

だからこそ、宮本武蔵や数多の武術家は精神的な鍛錬に時間を割いてきたのである。

マルクス・オウレリアスは物事の本質を見るために、婉曲された語句を言い換える鍛錬を行っていた。例えば、焼き肉を死んだ動物、ワインを古い発酵したブドウと言い換えたりして。

＊喉から手が出るほど欲しい昇進や、他人からの批判。その正体は一体何なんだろうか？

コントロール出来る事と出来ない事を理解する

コントロール出来ない事、それは経済であったり、地震であったり、他人だったり、死であったり。コントロール出来る事は感情、態度、物の見方、決断など。

切れた肘の健を修復するトミージョン手術の由来となったのがメジャーリーグで２６年間もマウンドに立ったトミー・ジョンと言う投手だった。とあるシーズン中にジョンの肘の健は切れ、それは当時のスポーツ医学では選手生命の終わりを意味していた。しかし、肘が切れてしまった事はどうしようも無い事で、ジョンは諦めずに復帰する方法を模索した。そこで、実験的に行われたのが切れていない肘の健を切れた肘に移植する手術だった。成功率は１％と言われていたが、ジョン氏は残された可能性に賭けて手術を受けた。その後、彼は１３年間マウンドに上がった。

コントロール出来ない事に執着し、文句を言ったり喚いたりするのは非常に無駄な行為である。何故なら、全てのエネルギーを注ぐべきは、その人がコントロール出来る事、それこそがその人が作り出せる唯一の違いである。

ルービン・カーターと言う１９６０年代に活躍した黒人ボクサーは殺人罪の冤罪により収監された。しかし、カーターは行動の自由を奪われたとしても、崩れる事なく、誰にも自分自身の態度や決断を明け渡す事は無かった。囚人として扱われる事を拒否し、囚人服を着ず、誰とも面会をしなかった。それは、収監されている時間の全てを自己成長に結びつけると決断したからだ。カーターは冤罪を証明するために、法律関係の本を読み漁り、より成長した人間として牢屋を出るために歴史や哲学の本を読んだ。そして、１９年の月日の後、冤罪が認められ釈放された。そして、カーターは慰謝料を請求する事も、裁判所に謝罪を要求する事も無く、そのままいつもの生活に戻った。それは、カーターが自由を奪われたと言う物の見方をせずに、収監された日々を自己成長する機会と捉える事が出来たからだ。

逆境こそ成長するチャンス

スポーツ心理学では心的外傷後の成長と言う考え方がある。スポーツ選手がケガなどの逆境に晒された経験を通して、物事の見方が変わったり、自分の長所に気が付いたり、他人の事を助けたいとより思うようになると言う。それは、障害物と言う苦難を通して新たなレベルまで辿り着くと言う事を証明している美しいアイデアだ。実は障害物はピンチでは無く、成長する可能性を秘めたチャンスだと言う風に障害物の見方を変えるべきであり、人の一番の敵は障害物をピンチと言う風に見る、物の見方である。

仕事が嫌で転職の準備をしている時、そんな時こそ今の仕事でいつもよりもリスクを取り、言えなかった事を言ったり、スキルを磨くために新たなプロジェクトに参加したり、上司に一言、言ってみたらどうだろうか。もしかしたら、このような勇敢さ、果敢さを通して、また仕事が好きにきっかけになるかもしれない。

「嫌いな同僚が居る」、「部下に舐められている」。一見、悪い事に思うかもしれないが、逆を返せばそんな人達のおかげで頑張るモチベーションになったり、本当に良くしてくれる同僚や友人に感謝が出来るようになるのではないだろうか。

**正しい行動をする**

**行動とは？**

行動すると言う事は誰にでも出来る有り触れた事象である。しかし正しい行動は希少だ。行動とは常に全体を意識してしなければならない事であり、全体を細分化し、細分化したステップを確実に、継続的に遂行する事で障害物を乗り越える事が出来る。

プロセスに集中する

大学アメフト史上、最も強いと言われたアラバマ大学を指揮していたニック・サバンと言う人物が居た。そしてサバンは常々、「過程にだけ集中しろ」と選手に言い聞かせた。トーナメントで優勝する事は考えずに、優勝するために必要な過程を日々の練習メニューに落とし込んで、未来や過去の事は考えずに目の前にあるタスクを完遂させる事だけに集中しろと言った。それは、どんなに大きな強敵も、日々のタスクとして分解してしまえば、どんな強敵も小さな存在になり、手なずける事が出来ると言う事を意味していたのだ。

ジェームズ・エスピーと言う１９世紀に活躍した気象学者が居た。エスピーは１８歳になるまで、読む事も書く事も出来ない状態であったが、有名な演説家であったヘンリー・クレーの公演で人生が変わった。講演後に、エスピーはクレーに話しかけようと歩み寄ったが言葉が見つからなかった。そこで、エスピーの友人が「彼はあなたのようになりたいのですが、言葉を話せません！」とクレーに伝えた。そこでクレーはエスピーに向かって言った。「少年よ、この文字が見えるか？これはAだ。あと、たった２５文字で読み書きが出来るようになるぞ。」と。

もちろん、ここまでに簡略化し過ぎていると思うかもしれないが、思い出して欲しい。最初に数学の問題に直面した時、全く答えが分からずパニック状態になった事を。しかし、ゆっくりと息を吸い、問題を分解し、一つ一つの部分を完遂して行く事で、最終的には答えに辿り着く事が出来た事を。

そのように、障害物に直面しても、それを分解し、分解した物に対して全力で完遂する過程だけに集中すれば、巨人をも倒せるだろう。

仕事をきっちりと遂行する

アメリカの第１７代大統領であったアンドリュー・ジョンソンは大統領になる前は洋服の仕立て屋として生計を立てていた。ジョンソンは選挙遊説中に、労働者階級出身であった事を野次られた時にジョンソンは「そんな事で私は動揺しない。何にせよ、私の洋服の仕立ては大変評判が良く、約束の時間通りに仕事を終え、生地は破れない事で有名であったのだ。」と言った。

また、第１８代アメリカ大統領であったジェームズ・ガーフィールドは大学の学費が払えず、用務員として働く代わりに生徒として大学に受け入れてもらっていた。多くの生徒が眠いを目をこすりながら出席するとうの前から用務員としての業務をこなし、授業の時間になるとチャイムを鳴らし、意気揚々とクラスに現れたと言う。そしてガーフィールドは一年後には生徒の傍ら、教授としても教壇に立ち、２６歳の誕生日までに大学の学部長にまで上り詰めた。

任された仕事をしっかりと遂行する事で人は上り詰める事が出来ると言う事を２人の大統領が証明したのである。ほうきで床を掃くような仕事でも、誇りを持ち、誰よりも上手く仕事を遂行する事が何よりも大事なのだ。

画家にはあらゆる報酬の仕事が人生に舞い込んでくるが、報酬の大小関係無く、どの仕事も優先的に自分の全力で遂行する事が求められる。そのように、どんな仕事であれ、全力を尽くし、常に正直に、可能な限り人助けをする事が求められているのだ。

多方面から攻める

初代アメリカ大統領であったジョージ・ワシントンは勇敢で大胆な将軍として描かれる事が多いが、実際は称えられているほど輝かしい指揮官では無かったようだ。ワシントンは戦う事は極力避け、戦う必要あれば小さな軍隊で敵軍に攻撃しては逃げると言う戦略を行っており、進軍する事よりも後退する事や自軍の兵を守る事をよりり得意としていた。そして、ワシントンは自軍に対して常々、「敵軍が思いもしない方法で攻撃しろ」と言い聞かせたと言う。

歴史上の戦争を２８０個分析した調査によると、そのわずか６つ、２％だけが敵陣の中心陣営を攻撃した事によってもたらされた勝利だったと言う。それ以外の勝利は、奇襲や、心理的に圧倒すると言うような戦略でもたらされた勝利だったと言う。

このように、何か障害物に道を塞がれた時、人は真っ向から挑み玉砕する事があるだろう。それが、真正面から挑まず、横や裏から行けば勝てたかもしれないのに。

スタートアップの企業が大手が長年の年月を費やして作り上げた強みに対して、真っ向から勝負を挑むべきでは無いように、強敵の弱みに付けこんで多方面から戦略を考えて攻めるべきである。

**揺るぎない意思を持つ**

**意思とは？**

意思とは人の内なる力であり、外部から影響を受けるの事が無い最後の切り札である。よく、意思とは何かを強く求める事と言われるが、本当の意味は降参する事に近い。障害物に対して、行動する余地を与えられていない時、最後に働ける作用として残るのが意思であり、その障害物を通した経験を学ぶ機会や謙虚さを練習する機会に変換する事を意思の力と言う。

ネガティブに考える

とある会社の社長が新規事業を開始する前日に、社員を会議室に招きこう言った。「悪いニュースがある。このプロジェクトは失敗した。何が失敗の要因だったか教えてくれ」と。まだ開始していないプロジェクトの失敗のニュースを知らされて驚いた一向だったが、これは社長が社員に課せた一つの演習であった。心理学者のゲアリー・クラインが生みの親としてフォーチュン５００の会社でも活用され出しているのが、「プリモータム」と言うリスク回避方法である。それは、プロジェクトなどを行う前に「何が原因で失敗する可能性があるのか？何が原因で失敗したのか？」と考える事で、失敗を回避する方法を考えたり、仮にその惨事が起きた時の心の準部や素早く対処する方法を先駆けて考える事が出来る。

プリモータムが有効なのは、人は自信過剰になりがちで、失敗に対して盲目になりがちだからである。失敗した時の準備をする事は非常に重要である。何故なら、失敗した時に何も準備していないと士気は一気に下がり、ダメージから麻痺してしまう可能性があるからだ。

「最前を望み、最悪にそなえよ」と言う有名な知恵の教訓があるように、失敗に対する心構えと準備がしっかりあれば驚く事も無く、失敗を耐える英気が養われるはずだ。

失敗の事ばかりを考える事で悲観者と呼ばれるかもしれない。しかし、失敗に対して盲目で、不意を突かれ、戦闘不能になるよりは遥かに良いでは無いか。

死を意識する

１５９６年後期、フランスの貴族であったミシェル・モンテーニュと言う人物は馬から転落して亡くなった。友人達がモンテーニュを彼の自宅へ運ぶ最中にモンテーニュは奇跡的に息を吹き返した。死の淵を彷徨った事で、新たな人に生まれ変わり成功を納めたと言うのはよくある昔話だが、モンテーニュも死の淵に立たされた事により、よりエネルギーに溢れ、人生に対して好奇心を持つようになったと言う。そして、モンテーニュはその後、ヨーロッパで最も有名な著者の一人になった。

モンテーニュが書いたエッセイから、彼は死の淵を彷徨った経験から生まれたエネルギーを呼び起こすために何度もその場面思い返す訓練をしていたと言う事が判明した。他にもモンテーニュは死について勉強をしたり、死体の入った棺桶が描かれた絵を掲げ、それに向かって乾杯をすると言うお酒のゲームの事についても書いたようだ。それもこれも、死を強く意識すると爽快さや力強さが生まれるからだ。

人は死を意識して初めて、人生に対して緊急性を持てるようになる。人は自分は無敵で、自分には悲劇は起こらないと錯覚してしまっている。だから、死に向き合う事が出来ず、人生に向き合う事が出来ないのだ。そして、毎秒毎秒、死へのカウントダウンが進んでいるわけで、その時計を止める事は誰にも出来ないのだ。死をコントロールする事は誰にも出来ないわけで、コントロール出来るのは残された時間をどう使うかだけである。死と言う可能性を受け入れて生きる事で、残された時間を大切に過ごす事が出来るのではないだろうか？