**障害物の先に道がある**

**著者：ライアン・ホリデー**

**概要**

この本では、古代哲学であるストア主義をあなたの人生にどう反映させるか？と言う主題で、様々な歴史上の偉人の経験談話を通して、彼らが如何にして障害物を経て成長したのか書き上げています。

誰しもの人生に現れる障害物は、成長するチャンスであり、障害物の先にこそ進むべき道があると言う事を指し示してくれる一冊です。

**障害物を乗り越える３つの方法**

**１．客観的に物事を見る**

**２．正しい行動する**

**３．揺るぎない意思を持って、ひたすら耐える**

**１．客観的に物事を見る**

**チョップスその１：コントロール出来る事に集中しよう！**

障害物はあなたの意思とは関係なく、いきなり現れました。それは、あなたにはコントロール出来ない事です。しかし、あなたがコントロール出来る事は、あなたが障害物に対してどんな反応をし、どう行動するのか？と言う所ではないでしょうか？

障害物が現れた時こそ、あなた自身を成長させるチャンスかもしれません。それこそ、忍耐力、謙虚さ、勇気や創造力などを発揮する事が出来るかもしれません。

43あなたがコントロール出来る事は：感情（芽生えた感情（コントロール出来ない）に対してどう対処するか）、態度、決断

変えられない事に対して、ヤキモキするのでは無くて、あなたが出来る事、あなたがコントロール出来る事に注力すべき。

４７Ｗ私たちの問題はなぜ？に拘り過ぎる事にある。その裏の意味など。

何で経済状況が悪いのか？何で雨が降ったのか？

これが俺に起きているのは何の意味があるのか？何で俺にだけこんな事が起こるのか？などと考えても時間の無駄であり、状況は何も変わらない。

何で俺にだけこんな事が起きるのか？と言う人が居るが、何で？と言う部分を問う意味は無い。物事は物事であるだけで、それ以上でも無い。

**チョップスその２：物事の本質を見よう！**

動物はいちいち考えない。一旦、冷静になって考えようと。だから鹿は身の危険を感じれば逃げ、時折車に引かれる。

物事を分解したり、違う視点から見てみるとその物事はあなたに対しての力を失う。

３８常にあなたが冷静で居られる、自信を持って居られる見方で物事を見るべし。

Ｈ３４客観的に物事をその物のまま、見る方法として、焼き肉を死んだ牛の肉。ワインを古いぶどうと言う風に言い換えてみる事。

Ｈ権力者にひれ伏されないためには、その人を頭の中で想像して、馬鹿な事をしていると言う場面を想像すれば良い。ピエロの格好でもさせて、笑えるような画を思い浮かべれば、一人の人として見れる。あなたの怒りを静める事が出来る。

あなたが欲しいその昇進、それは一体何なんだ？仕事量が増え、本来大事にしたいと考えているあれやこれが出来なくなる事では無いか？

３５Ｈ友達がその状況下に立たされていると想像してみる。そしたら、状況に居たあなたが消えて、より理性的に状況を見る事が出来る。

３８クオート　また次のバスが来る。

**チョップスその３：冷静になろう！**

Ｗ練習する。練習すれば、本番になってパニックする事が無くなる。練習すると言う事はあらゆる状況に対して対処できるようになる状態である。それが自信になり、本番になってどんな状況にもパニックする事が無くなる。それ位、練習しなけらばならない、

Ｓ宇宙飛行士

どうやって練習するのか？

Ｈ自問自答する

Ｈ２９パニックに対処する方法その１　落ち込んだ所で何か良い事はあるか？落ち込んだ所で選択肢は広がるのか？と自問する。

自分こそが自分をコントロールしている、。感情では無い。感情を感じる事は仕方がないけど、その感情に支配されてふさぎ込んだり、暴力を振るう事はあなたが決断してコントロールする事が出来る。

これが原因で死ぬか？と自問してみる。

Ｈ自問自答をする。感情を制御するためには論理的思考を活用して思考を打ち消す。質問を通して、自分の状況を整理し、感情的に動いた所で意味はあるのか？と自問自答する。

**チョップスその４：今にだけ集中せよ！**

４６今に集中する。どんなに不況だろうと、成功したビジネスがある。そんな経営者達は、今にだけ集中して、不況の事などは考えずにビジネスを遂行した。過去や未来など無い、今しか無い。その今を大事に過ごす事が大事（ＰＯＷＥＲ　ＯＦ　ＮＯＷ）。未来の設計を立てて、それを日々のタスクに落とし込み、日々のタスクをひたすらこなす。そして、時折止まり、自分の状況を見て、再び熱中する事が大事。

Ｈ日本人は完璧主義者が多い。完璧主義とは慎重とも捉えられる。中途半端な状態、完全な状態であった方が成功、認められると考えがち。完璧主義を目指すばかり、完璧な計画になるまで待ったり、行動せずに終わる事が多い。どこかで動かないといけない。考えすぎ、計画の立てすぎに対して、リーンスタートなど、実験してフィードバックをもらって、再び実験すると言う方法がある。試作品を見せて、フィードバックをもらって、また試作品を作ると言うような流れだ。

４８時として、未来の事を考えたり、過去の事を悔やんだりする事があるだろう。もちろん、そのような時をとって計画したり、反省をする事が大事だ。ただ、それでは今と言う瞬間に集中していない状態である。頭の中の感情が犬のように勝手にどこかへ進もうとしたら、感情の飼い主であるあなたが勝手に行くなとリードを引く事が出来る。

**チョップスその５：人の言う事は聞かない**

５０人の言う事は聞かない方が良い。そして自分の言う事も聞かない方が良い。人間は基本的に類推して考えがちなので、あれがダメだったからこれもダメだろうと。よく言われる常識を疑えと言う所と通ずる部分があるのではないか？例えば、イノベーションを起こしたいのなら、人の言う事を聞いていたら起こせない事がほとんどであろう。そこで必要になるのがファーストプリンシパルシンキングであり、物事を根本から考えて類推しない思考法である。リーンスタートのように、小さく成功を積み上げたり既存の物を良くするのであれば、人に聞いても良いだろうが。

人は言う。現実を見ろ、フィードバックに従え、妥協しろと。ただ、もし彼らが間違っていたとしたら？だからこそ、あなたはあらゆる事を自問し質問し、選択肢を常に広げ、事例を見つける事が必要になる。

Ｓ有名な話としては、人に何が欲しいと聞いたら早い馬が欲しいと言っていたと言う事や、ジョブズが常に出来ないと言うエンジニアに対して出来ると促して、様々な成功を産ませて事などもあるだろう。

55Q Look for good in everything

**チョップスその６：障害物と言う逆境から成長出来る。**

57逆境からの成長。逆境に立たされたスポーツ選手などは、ケガなどを乗り越えたさらに成長して帰って来る。

タレブ氏の有名なコンセプトととしてあるのが

**２．正しい行動する**

65行動力がある事を自慢する人間が居るが、行動力がある人間などゴミのように居るわけだ。もちろん、行動力が無い人間の方が恐らく多い日本では稀有かもしれないが。レアなのは正しい行動をする人である。それは全体を見据えて、全体を通じてのゴールを達成するために、それを細分化し、日々のタスクに落とし込み、それを実行する事にある。

ただ一つ言いたいのは、成果はどうでも良いと言う事だ。成果よりも大事なのは過程であって、正しい過程にこそ価値がある。ゴミみたいな行動、過程で奇跡的に成功したのはただのビギナーズラックであり、長期的に考えたら、その人は失敗しまくるだろう。だから、大事なのは正しい行動、過程である。

まずは始める。正しい行動は大事だ。しかし、一番ダメなのは行動をしない事。ゴミのような行動でも、動いているだけマシ、物理学における運動の第一法則により、動動している物は動き続けると言う法則があるように、人間も取り敢えず動けば、しばらくは動き続ける習性にある。

７１Ｓアメリカ発の女性飛行士であるアメリア・イアハートは男性でけが飛行士の時代に一本の電話を受けた。それは、あなたにはお金は払えないし、単独で飛ぶわけでももないが、挑戦してみるか？と侮辱されたような電話であったが、彼女はイエスと言った。その行動があって、５年後には初めての女性飛行士になった。何かを始めれば、そこから勢いがつく、道が開く事を理解していたのだ。

忍耐

７６Ｓエジソンやらユリシス氏やらが忍耐強く耐えているのに、お前は…

長期的な視点で物事を見る必要がある。長期的な視点で見る事が出来れば、忍耐力も上がる。余計な雑音がより気にならなくなる。決して辞めてはいけない。もし、それがあなたがやりたい事であるのなら辞めてはいけない。ほとんどの場合は難しい、だがそれを乗り越えてこそ、新たな道がある。やりたい事を数か月であきらめるなんてイカれているから。

私が尊敬するゲイリー・ベイナーチャックはハードワークについてのビデオを出しており、そこでとある電子メールを受け取ったそうだ。そこには、自分がやりたい事をやっていて、ただ成果が出ていないので辞めた方が良いか？と言う相談を受けたそうです。それに対してゲイリーは「ファックユー」と言いました。自分がやりたい事なのに３か月であきらめるのか？と。

日本がダメなのは、客が何を欲しいか調査して、フィードバックをもらわずに研究室に閉じこもって開発するからだ。完璧主義者が多いがゆえに、完璧になるまで誰にも見せずに開発を進めて、気が付いたら年月は過ぎ、開発した物のほとんどは誰も必要無い物に終わるわけだ。完璧主義者であるがゆえに、プライドが高くエゴが強く、失敗するのが怖いわけだ。

話は逸れたが、人生においてはリーンスタートのようにあらゆる事を試し、フィードバックをもらって、また試す事が大事なのです。ただ、もちろんフィードバックを全て聞き入れると言う事ではありません。前にも申し上げたように、フィードバックに対しても、疑いを持ち、質問する事が大事なのです。

フィードバックを聞くべきか否か？グレー。

８６これには賛否両論あるわけで、ある程度の領域に達した人間や強い信念がある人間は突き進んだ方が良いかもしれない。

**チョップスその：プロセスに集中しろ**

ゴールを達成するために必要な事を細分化し、日々やらなければならない事に落とし込んで、それだけに集中する事。

**チョップス：言われた仕事をきっちりと遂行する事**

９３アメリカ大統領の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であり、労働者階級であった事をバカにされた時、そんな事で私は動揺しない。何にせよ、私は評判が良く、常に時間を守り、生地は破れない事で有名であったのだ。

アメリカ大統領のジェームズ・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受け入れてもらっていた。彼は、朝のチャイムを鳴らし、みんなが眠いを目をこすりながら出席するとうの前から仕事を始め、意気揚々とクラスに現れたと言う。そして、一年後には教授になり、数年後には大学の学部長になった。

あなたは言う。こんな仕事やってられるか、もっと裁量権が欲しいと。今ある仕事をこなして、信頼を勝ち得て初めてチャンスが舞い込んでくるものなのです。強ち、あなたの身近に居るウザい先輩が言う、仕事だからちゃんとやらなければならないと言うのは間違っていないかもしれません。仕事をしっかりとやる事はあなたの使命なのです。

９６みなさんの大好きなジョブズも、誰も見ない商品の中も綺麗にしたと言います。それは、仕事にプライドを持ち、常に最高の物を作りたいと思ったからでしょう。

集中＝ＤＥＥＰ　ＷＯＲＫ

９５仕事をすると言う事は、１．全力で２．正直に３．他人の助けるために

９９何かの裏を読み、深く考え、時が来るのを待つ。完璧な時が来るのをひたすら待つよりも、今出来る事をやる方が良い。完璧主義者が多いがゆえに、

102完璧を求めず、進む事に集中せよ。

**チョップスその：柔軟性が大事で、選択肢を拡げる事が大事なのはこれがゆえ**

103アメリカ大統領のジョージ・ワシントンは勇敢な将軍として有名であったが、実際は姑息な戦争手段で相手を倒す事で有名であった。いかにして、予想外の方法で攻めるか。

驚く事に２８０の大きな戦争のうち、６個だけが真正面で戦った戦争であり、残りは相手の裏をかこうとした戦争ばかりであった。強い敵に対して、相手が強い所で戦ってはいけない。猫だまし、目くらまし、自分の土俵に持ち込んで戦うべし。我々がプレーしているゲームは強敵を倒すゲームであり、我々は小さなプレイヤーなのだ。そこでエゴやプライドで真正面から突進して瞬殺されるのか、牙城を揺るがすのかはあなた次第。有名な方法がdisruptive innovationやニッチを攻める事、小さな市場を制してそこから広める事。何故なら、そっちの方が可能だからだ。戦略者になる事が必要である。戦略を練る事は難しい、そりゃ強者を倒すのは簡単では無いから戦略が必要なのだ。

行動しない事もまた一つの行動と言える。しかし、それも全て戦略ありきの行動なら良しである。戦略も無く、何もしないのは時間を無駄にしているだけ。

目的までの道のりは前に進んで行動する事だけでは無い。後ろへ下がる事も必要だし、横に動く事も必要なのだ。

正攻法だけで攻める必要は無い。

大きなお城、それは力を象徴するかもしれないが、同時にモビリティを失ったとも言える。そのお城を囲い込んだら、お城の住人は囚人になる。

弱点を突つけ

**チョップスその：何にエネルギーを使うか？**

１１５あなたは何を考えようとあなたの自由だ。だが、世間体と言う物がある。周りの空気を読むと言うのは金言だ。土下座しながら腹の底では笑っていれば良い。

エネルギーは限られているわけで、それを何に使うか考えよ。仕事を正しくやる事は常に正義である。もし、それであなたが批判されたり昇進出来ないと言う事があれば、それは悪であると考えるべき。その悪に留まる必要は無い、仕事が正しく出来れば他で働く事が出来る。

オフィス政治のゲームをするのか？仕事をちゃんとするのか？何にエネルギーを注ぐのか考えよ。もちろん白黒では無い。

**チョップスその：上手くいかない事もある**

コントロール出来る事と出来ない事を理解する。全てが上手く行かない事もある。それが人生である。どんなに素晴らしい行動をしても、それが結果に結びつかない事もある。だが、長期的な視点で考えれば、あなたの成功確率は上がる。新人、素人がラッキーパンチで勝つ事もある。だが、そいつは長期的には負ける。悲観的に、常に負けがある事を想定し、長期的に勝つ事を考慮して正しいプロセスでやる事こそが、継続力と忍耐力であるはず。

マキシム

コントロール出来る事と出来ない事を理解する。コントロール出来る事に関しては全力を尽くす。常に客観的に装飾せずに物事を見て、柔軟に戦略的に行動をし、揺るがない意思で継続し耐え続ける。正しい行動をすれば、長期的に成功する確率が上がる。社会で言う成果とは最終的にはコントロール出来ない事だが、成果までのプロセスはあなた自身がコントロール出来る事だ。それを全力でこなせ。様々なフィードバックを元に、試行錯誤して、プロセスを磨け。

**３．揺るぎない意思を持って、ひたすら耐える**

**意思とは？**

意思とは私たちの中にある物で、外部からの圧力を受けようと揺るがない物である。話を聞かない頑固さとかでは無く、より大きな物で、例えば人を助けるとか家族を幸せにする、成功させると言うような、大きな円の中で融通が利いて柔軟に対応できるのが意思ではないでしょうか？

中身が無い人、芯が無い人と言うのは、意思が無い人と考えても良いかもしれません。人生における、大きな円が無い人の事ではないでしょうか。

HPremortem、

何をしたらプロジェクトが失敗するのか？失敗をしらみ潰しにする。

**チョップスその：ネガティブな奴になれ**

ネガティブな奴と言われるかもしれない。別に良いではないか。勇敢なバカが死んだのを腹の中で笑えば良い。あらゆる失敗の可能性を考慮したら、失敗しても何も考えなかった時ほど痛くは無い。ノーガードで顔面パンチを食らうのとガードを立てて喰らうのではダメージが違う。その一発で戦意喪失する人間がどれほど居るだろうか？

居るわけだ。現実を受け入れる事が出来ず、妄想の中で生きている人間が。受け入れると言うのは謙虚さが必要だし、タフさも必要。客観的に物事が物事であるがまま見るのが大事であって、物事は変わらないから。受け入れてどう向き合うかを考えないといけない。今ある物に感謝しないといけない。それを成す為には、考えてみて欲しい、リフレ―ミングであなたがもし貧困に生まれていたら？と。世の中がどれほど、気まぐれで予想外の事が起きるかを考えないといけない。

**チョップスその：死と向き合え**

死について。死がある事で人は初めて頑張れる。締切期限を英語ではデッドラインと言う。死ぬまでの期限。人は言う、自分にはまだ時間があると。まるで自分が無敵のような言い回し。しかし、未だかつて死から逃れた人類が居ないように、あなたが死ぬ可能性は高い。もちろん、この先、不死の医療技術が誕生するかもしれない。しかし、その可能性にあなたは人生を賭けますか？時間がたくさんあると思うから、テレビを見たり娯楽に時間を費やすわけです。こんな事をしているのは良くないと分かっている人限定の話ですけど。言い方を変えればスマホのゲームやら時間を潰す娯楽はダメな人間を排除してくれる良いシステムと考えても良いかもしれませんが。みんながみんな、頑張ったら、競合が増えるわけですから。だからこそ、これを読んでいるあなたは理解して欲しい。もし、罪悪感にかられながら時間を潰しているなら辞めましょう。もちろん、白黒では無くてバランスです。

毎秒経つ事にあなたが死ぬ確率が上がっているわけだ。

山の向こうにはまた山がある。障害物の先にはまた障害物がある。

物事をはっきりと捉え、正しく行動し、行動し続ける事耐えしのぐ事。