それしか目に入りません。

まぐまぐ殿堂入り・日刊メールマガジン
「今日のフォーカスチェンジ」第2496号
（2010年8月29日発行）より

宇宙の真理、あるいは、人間の真理というものは、実に単純にできています。
「見つめたものが拡大する」

学生時代、私は、経済的な事情もあって、一つの大学しか受験することができませんでした。勉強はそれなりにやって、模擬試験では、かなりいいラインにいきましたが、もともと理数系は得意ではなく、とくに、数学は、苦手中の苦手でした。

そして、いざ受験のとき。怖れていたことが起きました。模試では何とか解けていた問題が、解けないのです。「できない」。そう思った瞬間に、頭のなかが真っ白になりました。このときの強烈な感覚は、いまでも覚えています。文字どおり、真っ白なのです。試験の最中だというのに、私は、涙をこぼしていました。「できない」「だめだ」それだけが、頭のなかでこだましていたのです。試験会場を出たときには、もう結果はわかっていました。そして実際、予想通りの結果になりました。

いま、あのときの自分を、なつかしく思い出します。私は、「できなかった」のではないのです。「できない」にフォーカスして、「できない」ことを選んだだけだったのです。「見つめたものが拡大する」まさにその結果だったのです。

でもね。「できない」にフォーカスすると、「できない」ようになるのだとしたら、これって、逆も真理ですよね。そう。「できる」ことにフォーカスすればいいのです。「できる」と決めて、トライすればいいのです。そうすれば、「できる」は、ちゃんとやってくるのです。

もちろん、すぐには実現しないこともあるかもしれません。でも本当に「できる」と思うことができたら、なかなか実現しないときでも、絶対に、「やっぱりできなかった」とは思わないのです。それでは、まだまだ「できない」にフォーカスしてしまっているのです。意識の底で、「できない」にフォーカスしているので、やっぱり「できない」現実を選んでしまうのです。

そうではなく、ただ単純に、「できる」と思えばいいのです。そして、「できる」と思えたら、次に必要なのは、「やる」です。「できる」ための、具体的な行動を起こすことです。
たとえば、内容にもよりますが、必要な知識を集める。仲間づくりをする。資金集めの方法を考える。実現までのプランを立てる。細部をチェックして、詰める。シュミレーションをする。うまくいかないところは、あらたな対策を立てる。足りないところは、誰かに助けをもとめる…。「やる」ことは、いくらでもあります。

「やる」ことをやらないで、「できない」と嘆くひとが、たくさんいます。それは、「できない」のではなく、「やらない」のです。日本語は正しく使わなくてはなりません。

そして、結局のところ、「できる」を支えるのは、この、「やる」なのです。本気で、「やりたい」と思ったら、本気の「やる」があるだけなのです。本気の「やる」があれば、あとは、何も言わなくても、行動しているのです。
「見つめたものが拡大する」
何しろ、拡大して見えちゃうのですから、いちいち「やろう」なんて思わなくても、勝手に動いちゃうのです。勝手に動いちゃうのですから、どんどん現実が変化していくのです。そうすれば、その先に、当たり前のように、「できる」が、やってくるのです。

もしも、いま、「できない」現実が、目の前に見えているひとがいるとしたら、あらためて自分の内がわに聴いてみてください。何にフォーカスをしていますか？　「できない」ですか？　「できる」ですか？　そして、「できる」にフォーカスしているとしたら、何をやっていますか？　魔法使いじゃないのですから、「やる」なしに、「できる」は、実現しませんよ。また、「やる」ことなしに、「できない」と思っているとしたら、それは、「できない」ではなく、「やらない」なのです。ここでも、日本語は、正しく使わなくてはなりません。

ちょっと辛口に感じるかもしれませんが、自戒をこめてのメッセージなので、おゆるしください。私は、ひとりでも多くのひとが、自分の人生を本気で生きてほしいと願っています。本気で生きるということは、自分にたいして、妥協をしないということです。どんな自分でありたいか、そこにフォーカスしつづけてほしいのです。それを見つめ続けているかぎり、「自分はこの程度だ」とか、「自分にはちからがない」とか、「能力がない」とか、そんなことを思う必要は、「ない」ってことです。

「見つめたものが拡大する」どうぞ、このことばをもう一度かみしめてみてください。そして、あなたが何を「やりたいか」に、しっかり、フォーカスしてみてください。
本気で見つめたら、もう、それしか目に入りません。そこに行くしかないんですよ♪

●追記
いま、「やりたいこと」が見つからないひとは、目の前のことを、いっこいっこ、大切にすることからはじめてくださいね。その目の前のいっこ、いっこの積み重ねが、やがてあなたの「やりたい」につながっていくのですから♪

●日刊メールマガジン「今日のフォーカスチェンジ」（かめおかゆみこ編集・発行）は、2003年11月1日創刊。 2010年5月、2400 号達成。3秒で読める携帯版もあり。
無料講読は「かめわざ快心塾」から♪
http://kamewaza.com/