

W I N G E S S A Y

DENTAL WING Co.,LTD

—2016年 2月号—

☆二四節気で2月21日は、大寒。寒さの絶頂期で、熾烈な寒気に降雪激しく、川面の氷も厚く寒風が身を刺す時期を教えます。お正月など暖冬かと思いきや、ここにきて寒さが厳しくなりました。くれぐれも、心も身体も暖かくしてお過ごし下さい。

☆さて、新年に際し何か目標や計画を立てられましたか？1年の計は元旦にありと申しますが、より良い1年にするためにも個人の目標や、組織としても目標をしっかり掲げたいものです。目指す方向があつてこそ、着実な1歩が生まれます。昨年末に読んだ本に、こういう一節がありました。

「自分のための時間がないと不満を言うのをやめて、1時間早く起きてみましょう。その気になればできるので、やってみてはいかがですか？最近はやるべき仕事が多いからできない、という不満はいわないようにしましょう。毎日7時間寝て、8時間仕事をしているなら、自分の好きなことをする時間が毎週63時間あります。人生の楽しみのために使える時間は、1か月にすると252時間、1年では3024時間になります。世界の歴史において、生きているのがこれほどエキサイティングな時代はありませんし、あなたは毎日が提供してくれる無限の可能性をつかもうと思えばつかめるのです。

自分はそうなれるはずだと思っているほど、満ち足りてなく、しあわせでなく、順調でなく、やすらいた気持ちでないとしても、両親や景気やボスを責めるのはやめて、いまおかれている状況の責任はすべて自分で負ってください。それが、人生をまったくあらたな目で見るときの第一歩であり、よりよい人生を送るための出発点になるのです。」

この一節に刺激され、昨年12月10日からいつもより1時間早く朝5時に起床することを決めました。運動不足を解消するためにもと思い、天気の良い日は1時間のウォーキング、雨の日は1時間読書をしています。どこまで続くかとも思いましたが、人は3週間続ければ習慣になるといわれるように、いまは5時起きも普通になりました。ウォーキングしていると、この季節は外に出ますと確かに寒いのですが、帰りは汗ばむほどになります。新鮮な空気は気持ちがいいものです。読書にしても、1時間あれば結構読めますし、新たな教えるに出会うことができます。この一節に出会ったように。

セネカは、困難だから、やろうとしないのではない。やろうとしないから困難なのだ。とっていますが、本当ですね。

お正月2日の日、心友と何十年ぶりの書初めをしました。私の文字は「堅忍不拔」。今年はこの文字をテーマに頑張ろうと思います。体力増進と1年間で100冊の読書を目標に。

みなさまも、是非心身ともに充実し、しあわせな1年を過ごされますようお祈りしています。

