

成功に導く灯台

ウスモノフ・バフティヨルツジョン

皆さん、試合で負けている場合どう思いますか。続けたくありませんか、あきらめたくありませんか。ほとんどの人が試合で負け始めた分、心理的に落ち込んで、自信がなくなります。その時あきらめずに試合を続け、よい結果を得るためにはどうすればいいでしょうか。

毎年十二月の半ばぐかに私の国の大学で日本文化の百人一首大会が行われます。百人一首は百人の歌人の歌を一人一首ずつ選んで作られた和歌集です。去年の三回目の大会に私も参加しました。緊張のあまりが分かりませんが、初めのうちは札を二枚しか取れませんでした。それで心理的に落ち込みました。

その時頭に「バフティヨル、あなたは今日の試合で負ける、負ける」という考えが浮かんできました。でもすぐ思いました。「どうして？ 私が負けるはずがない。この試合で私は絶対に勝たなければいけない！」と自分を

信じさせて、試合を続けました。そのようにして、決勝まで行って、決勝戦の一人に残ることができました。

人生もこの遊びと同じです。いろいろな状況があります。その状況で誰かが勝ったり、誰かが負けます。これは人生のルールです。

でも、最後の瞬間まで頑張らなければなりません。難しい立場などにおかれても否定的に考えてはいけません。その難しいことの後には

幸せと成功が待っていることを自分に信じさせなければなりません。例えば、患者が薬を飲む時「薬を飲んでも治らない」と思うのと、

「私はきっと治る」と思うのとどちらが早くに治るでしょう。患者も病気に勝つためにまず自分を信じさせなければなりません。医

者にとってもこれは患者を治すためにとても大切なものです。人は自分を信じさせたが、何でもできると思います。歴史上最も有名な

発明家であるエジソンも電球を発明するまで一万二千回ぐくぐい失敗したそうです。でも、

あきらめずに、「私はこの発明ができる」と
自分を信じさせて、研究し続けてついに目指
した目的を達しました。

灯台は船を導きますが、私にとって灯台は
自分を信じさせること、船は自分自身だと考
えます。人生の暗い道で迷った時、自分を信
じさせて歩き続けたら、その暗い道からも自
分の目指す場所を見つけて行くことができます。

最近よく私が耳にする問題に若者の自殺が
あります。世界保健機関の情報によると、毎
年百十万人が自殺するということです。その
中の三パーセント、つまり三万人は日本人だ
そうです。私の国、ウズベキスタンでは二万
人に一人、つまり毎年千四百人が自殺するも
うです。若者の自殺がなぜ増えているのでし
ょうか。人生はそんなに難しいのでしょうか。
若者にはお年寄りよりも問題が多いのでし
ょうか。私の考えでは若者は問題を解決する時浅
く考えてしまうのです。彼らはよく精神的な

悩みを抱え、将来に絶望してしまっています。自殺した理由を調べてみたら、その理由は人生を終わらせるに値しません。彼らは困難に直面した時、その困難をどうやって乗り越えればいいのかと思わず、困難から逃げる簡単な方法を探して、自殺を選ぶと思います。ウズベク語では一ヶ月の半分が暗かったら、半分は明るいという諺があります。それは日本語で闇は永遠に続くものではないという意味です。その闇に居る人はもうすぐ朝が始まるのだと自分に信じさせたが困難を乗り越えられます。

私は毎朝出かける前に鏡を見て、自分のしたいことを声に出して七回言います。そうしたらその考えたことは成功のうちに実現するので。例えば、試験がある日には「今日の試験で百点を取ります」と言ったが、その日本当に百点を取ります。専門家の話によると、声に出して言ったことは脳の細胞に影響を与え、脳は体に命令するそうです。それで体が

脳の命令通りに動くそうです。また、私は「
成功＝自分を信じさせること」という公式を
持っています。これは成功する公式で、この
公式を家で良く見えるところに貼っておけば
きっと皆に役に立つと思います。困難な状況
になった時、この公式を見れば、その状況を
乗り越えることができると思います。