

「20のメンタル」⑧

【運命の扉〜やる気のスイッチ】

ジャジャジャジャーン! というのはあまりに有名なベートーヴェンの交響曲第5番運命の冒頭ですね。この4つの音は強烈で不幸の前兆のようで印象的です。ベートーヴェンは若い時から耳鳴りに悩まされ次第に耳が聞こえなくなっていく、天才音楽家にとってそれは過酷な運命であり聴覚を失うことこの不安や恐怖に怯えていた事でしょう。苦しんだ末に挫折しそうな自分への喝なのか創作意欲が絶えないよう強い意思の表明がやる気のスイッチ、ジャジャジャーンであったように思います。

しばしば人生にはありえない! そんなバカな! といった不測の困った事態が起き自暴自棄になったり生きる力も抜けてしまいい、やる気ゼロになったりするものですね。

その怒りや悲しみを信頼できる人に聞いてもらいつつ、天才でない凡人の我々は目の小さいことでも良いので次への決意表明、つまり目標設定を他者に言ってしまうと人はなぜか、そのように生きようと思わし行動することができ、やる気のスイッチが入るようです。そして褒められたりすると脳内からドーパミンが分泌され更にやる気が高まります。

音楽創作という使命感と情熱でジャジャジャーン! と死にたいほどの苦悩を突き抜けたベートーヴェンのようにはいかなくとも、凡人なりの新しい運命の扉を開けたいものですね。

自分の弱さや失敗や迷いを表明してしまふと以外に助けてくれる人が現れたりするものですし、しなやかにあきらめずに、目標達成したら自分へのご褒美を忘れずに。

★ホームページ

井波ゆき子の公式HPをご覧ください。



◆井波ゆき子プロフィール

女優、リポーターとしてテレビ界で活躍。そのキャリアと共に心理カウンセラー、産業力カウンセラーの資格を取得。若者から高齢者までのライフステージに合わせたコミュニケーション力アップの指導、うつ予防などのメンタルヘルスなどの分野で講演中。