

やらなければならないことを楽しむ方法とは？

勉強でも仕事でも、常に「やりたいこと」ができるとは限りません。「やりたくないこと」に向き合わなければいけないときは、誰にでもあるでしょう。

では、「やりたくないこと」でも、私たちはやらなければいけないのでしょうか？

私はかつて、こんなことを子どもたちに言っていました。

「やりたいことは、やらなければならないことの向こう側にある。だから、今やるべき勉強をやれ」

「やらなければならないことをやるには、必ず困難がともない、ときには苦痛すら

方法②

「やりたくないこと」の中にも、
「面白さ」を見出す

「自分は何に悩んでいるか」に
気づくためのリスト

手順

- 1 先週・今週に起こった出来事で「良いこと」「悪いこと」を書き出す
- 2 「良いこと」「悪いこと」を客観視する
- 3 「悪いこと」が起きて自分が感じたことを書き出す

- 出版した本はそこそこ売れている。 → 良いこと
- Twitterのフォロワーは多くはないが少なくもない。 → 良いこと
- 大学から、月給も入ってくる。 → 良いこと
- 昨日の会合できついことを言われた。 → 悪いこと
- ラジオ番組にも出演している。 → 良いこと

悩んでいる
原因

きついことを言われて
プライドが少し傷ついた