



幸せな贈り物

1万時間の秘密

成功者になるためのマジックナンバー だれでも、100時間集中すれば基礎が解決されて、1,000時間集中すれば優等生になって、10,000時間集中すれば、その分野の頂上 (Top) に立つようになって、10年集中すれば時代を変えられるということばがあります。マルコム・グラッドウェル (Malcolm Gladwell) が書いた本〈天才! 成功する人々の法則〉 (Outliers) を見れば、全世界の心理学者が論争を繰り返している「持って生まれた才能というものがあるのか」という研究内容が出てきます。2人の同僚と一緒にベルリン音楽アカデミーの学生を研究した心理学者アンダース・エリクソン (Anders Ericsson) は1990年のはじめに「才能論争の事例A」という研究結果を発表しました。まず彼らはバイオリニストを三つのグループに分けました。最初のグループは「エリート」で、将来に世界レベルのソリストになることができる学生で、二つ目のグループはたんに「うまい」という評価を受ける学生で、三つ目のグループはプロ級の演奏をしてみたことがなくて公立学校音楽教師が夢である学生でした。研究陣はグループと関係なく、彼らに同じ質問をしました。

「はじめてバイオリンを握った瞬間から今まで、どれくらいたくさん練習をしていたのか」三つのグループに属するすべての学生は、だいたい5歳前後で演奏を始めたことが明らかになったのですが、初期の何年間は一週間に2時間ずつ同じように練習をしていたのですが、8歳になる頃から変化が現れました。そのクラスで最も上手な子は、他の子より練習をもっとしていました。9歳の時は一週間に6時間、10歳の時は12時間、14歳の時は16時間で、練習時間はますます長くなって、20歳になったら、自分の実力を磨きあげるという確固たる目的を持って一週間に30時間練習していました。結果的に20歳になればエリート学生はみんな1万時間、練習するようになります。その反面、たんにうまい学生はみんな8,000時間、未

来の音楽教師は4,000時間、練習していました。引き続きエリクソンと彼の同僚は、アマチュアのピアニストとプロのピアニストを比較してみました。結果は同じでした。アマチュアは幼いときに、一週間に3時間以上練習しなかったし、その結果、20歳になればみんな2,000時間程度、練習したことが明らかになりました。その反面、プロは20歳になる時まで毎年練習時間を着実に増やして、バイオリニストと同じように、結局、1万時間に到達しました。神経科学者であるダニエル・レヴィティン (Daniel Levitin) は、どの分野でも世界レベルの専門家、マスターになるなら、1万時間の練習が必要だという研究結果を出しました。作曲家、野球選手、小説家、スケート選手、ピアニスト、チェス選手、熟練した犯罪者、



その他のどの分野でも研究を繰り返せばするほど、この数値を確認できました。1万時間はだいたい一日3時間、一週間に20時間ずつ10年練習したのと同じです。彼は1万時間は偉大さを産む「マジックナンバー」だと言いました。偉大な業績を残した人の人生には一つの共通点があります。まさに強情だと言えるほど強い集中力を持っているという事実です。まるでレーザーの光のように、一つの目標に向かって走って行きます。彼らは目標を成し遂げるまでちょっとしたわき目もふりません。

私がすべてをかける (all in)べき私の生活の マジックナンバー

人は確かに何かに向かって走って行きます。それが成功でも、幸せでも、

そして、結果的にそれが失敗と滅びだとしても、その何かに向かって走って行きます。しかし、その結果と関係なく、私たちの人生の中に、この世を離れなければならない日は確かに決まっています。その日には世の中の何も役立たず、どれほど大切にしていたとしても、それを持っていくことはできません。多くのことを残しても問題だけが生じます。しかし、残るものがあります。人生の足跡です。どんな人生を生きて、どんな人生を残したいでしょうか。聖書みことばは、私たちの人生をこのように祝福しています。「愛する者よ。あなたが、たましいに幸いを得ているようにすべての点でも幸いを得、また健康であるように祈ります。」(ヨハネの手紙第三 1:2) 私たちの人生のたましいとすべてのことに健康をもたらすそのなにか、そこに私たちの残った人生をすべてかける(all in)しなければならないのではないのでしょうか。

昔には、しばしば人生のすべての問題が食べて生きる問題から始まると考えられて、認められてきました。ところが、以前よりはるかによく食べて、たくさん学び、良く暮らす現在でも、問題は相変わらず散在していて、むしろさらに多くの問題の中で人々がもっと悪くなり、住みにくくなっているのを見れば、この世の問題が単純に衣食住の問題だけではないことが明らかでしょう。民主主義が最高に発達し

て、科学と文化と福祉がとてもよくそろった国の人に幸せがなくて、自殺やうつ病、麻薬や精神病などで苦しんでいる比率がむしろ高いのを見てもわかるように、人間の幸せや満足の基準は決して物質的なことや環境的なものや、どんな社会のシステムによっても説明できないことです。

人間の人生の幸せに対して心理学や人文学のような学問でみな説明できないことを聖書ではもっとも重要に語っています。魚が水の中で生きていて、木が根を土地におろして生きていくのが当然の原理のように、人間は神様とともにいてこそ幸せな霊的な存在として創造されたということです。霊的なことを除いて人間を肉体的、精神的な存在でだけ見れば、答えが出てこない部分が多いのもこのためです。そのような霊的存在である人間が神様を離れてからすべての問題が始まって、のろいと災いと苦しみがやってきたのですが、この問題はどんな人間の努力や方法でも解決することができず、むしろ解決しようとすればするほど、もっと深刻になると明らかにしています。なぜなら、その背後には目に見えないけれど実際に存在して働いているサタン、悪魔、悪霊という悪い存在がいるためです。神様を離れて、私も知らない間に罪と死とサタンの権威の下に置かれた人間は、自らの力ではサタンがもたらす生年月日による運勢や運命から抜け出すことができないから、神様はこの問題を解決するキリストであるイエス様をこの世に送って、十字架で死んで復活されることによって、根源的なすべての問題をみな解決してくださいました。これを聖書は福音だと語っています。私の人生の問題を解決するイエス・キリストが必要であることを知って、信仰で私の心に受け入れるとき、神様の子どもになる救いの祝福を味わうようになります。私の残った人生のために、すべてをかけなければならない唯一のマジックナンバーは、唯一の解答である「イエス・キリスト」です。人生のもっとも美しい足跡、イエス・キリストとともにするのがまことの開始です。

あなたは大切な人です。

イエスは言われた。「わたしがいのちのパンです。わたしに来る者は決して飢えることがなく、わたしを信じる者はどんなときにも、決して渴くことはありません。

(ヨハネの福音書 6:35)

人間の不幸の根本原因 原罪

こういう嘆きを聞いてみたことはありませんか。「いったい、私たちは前世に何の罪を犯したので、こんな苦しみにあわなければならないのでしょうか」なぜ人間は、自分も知らないうちに運命に縛られながら生きていき、理由のない不幸に苦しめられなければならないのでしょうか。聖書は人間の不幸の根源である原罪の開始をこのように語っています。「そういうわけで、ちょうどひとりの人によって罪が世界に入り、罪によって死が入り、こうして死が全人類に広がったのと同様に、——それというのも全人類が罪を犯したからです。」(ローマ人への手紙 5:12)

聖書の創世記 3 章に言われている最初の人間であるアダムとエバに起きた人間の不幸のはじまり、その事件の全貌は次のとおりです。すべての万物を創造して最後にエデンの園を準備された神様は、アダムとエバを創造して、そこで神様とともにいて与えられた祝福を味わって生きるようにされました。善悪の知識の木の実が神様が人間と永遠にともにおられるという存在の約束で、いのちの約束でした。ところが、そのときすでに天から追い出されていた墮落した天使サタンは、エバを訪ねてきてこの約束を破るように、野の獣の中でもっとも狡猾であった蛇を利用して絶妙に誘惑しました。サタンはいくつかの戦略を使いました。先にエバが神様を疑うように意図的な質問をしました。「神様が善悪の知識の木の実を食べないでと言われたのか」と尋ねないで「あなたがたは、園のどんな木からも食べてはならない、と神は、ほんとうに言われたのですか。」と尋ねました。サタンの誘導質問にだまされたエバが答えて「私たちは、園にある木の実を食べてよいのです。しかし、園の中央にある木の実について、神は、『あなたがたは、それを食べてはならない。それに触れてもいけない。あなたがたが死ぬといけないからだ』と仰せになりました。」と言いました。神様は「それを取って食べるとき、あなたは必ず死ぬ。」と言われたのですが、エバの心に疑いが芽生え始めたのです。エバの心が揺れていることを感じたサタンが直ちに言うのに「あなたがたは決して死にません。あなたがたがそれを食べるその時、あなたがたの目が開け、あなたがたが神のようになり、善悪を知るようになることを神は知っているのです。」その話を聞いたエバが「その木は、まことに食べるのに良く、目に慕わしく、賢くするというその木はいかにも好ましかった。それで女はその実を取って食べ、いっしょにいた夫にも与えたので、夫も食べた。」結局、約束を破って神様を離れた人間は、サタンがもたらす運命に縛られて不幸な人生を生きていくしかなくなったのです。それで、占いをしてもらいに行ったり、お祓いをしたり、将来を尋ねて、引越す時も日と方角を見なければならず、結婚する時も相性が合うかどうか見てもらい、思ったとおりにすることもできません。動物の像に祈り、おふだやシールをつけて祝福を祈ったりもします。はたして、サタンにだまされて神様を離れるようになった人間の原罪、これを回復できる道はないのでしょうか。

「もしひとりの違反により、ひとりによって死が支配するようになったとすれば、なおさらのこと、恵みと義の賜物とを豊かに受けている人々は、ひとりのイエス・キリストにより、いのちにあって支配するのです。」ローマ人への手紙 5:17

神様の子どもになる 受け入れの祈り

愛の父なる神様。私は罪人です。今まで神様を離れ、サタンの支配の下に縛られて、奴隷のように生きて来ました。しかし、今、この時間、イエス様を私の救い主、私の神様、私のキリストとして受け入れます。イエス・キリストは、神様に会う唯一の道であり、サタンの権威を打ち砕かれ、すべての罪とのろいと災いから私を解放してくださったキリストであると信じます。いま、私の中に入って来てくださり、私の主人になってください。今から私の生涯を細かく導いてください。イエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン

神様の子どもの 毎日の祈り

父なる神様、イエス・キリストによって神様がいつも私とともにおられて、導かれることを感謝します。今日も、すべての生活の中で、神様の子どもになった祝福を味わうように、聖霊で満たしてください。私の家庭と現場と行くところごとに福音を邪魔して困らせるすべてのサタンの勢力を権威あるイエス・キリストの御名で縛ってください。

どんなこと、どんな問題でも、解決者であるイエス・キリストに任せて、その中で神様のより良い計画を発見しながら、聖霊に導かれる生活になりますように。

そして、私の生活を通してイエス様がキリストであるということがあかさされ私の現場に神の国が臨むようにしてください。毎日、私の生活の中で神様の願いである世界福音化の契約を握って勝利できますように。

今も私とともにおられるイエス・キリストのお名前によってお祈りします。アーメン

なくした物はありませんか？



人々が持っている持ち物は時代を語ってくれる。しかし、すべての時代を通して重要な持ち物は、形は違っても財布と個人の必需品だ。以前のおばあさんの財布は表から見るとよく見えないが、孫にアメでも買ってやりたいときは、表のスカートをさっとあげて、そこにひっかけている布で作った袋からお金を取り出したりもした。過去の大人の男性は、たいていキセルとお金を持っていたが、現代人は携帯電話と鍵が重要な必需品だ。インターネットを通して短い情報に慣れた青年たちは、考えを長く維持しなければならない本をあまり持って通おうとしない。それで、重要な本が必需品の品目から抜けて、おもしろいことの価値だけを追求する傾向がある。

このごろの青年たちの財布には、身分証明書とともにクレジットカード、ポイントカードなどが入っていて、分厚いものになっている。それを手に持ち歩くのをかわいそうに見えるので大人たちは忠告するが、彼らは小言だと感じて、そこにスマートフォンもいっしょに持っている。そうするうちに、しばしば財布や携帯電話を紛失する場面がある。この前にアメリカに旅行してきたが、ニューヨークを出発してミネアポリス (Minneapolis) で飛行機に乗り換えるようになった。その日は服もラフなジーンズを着て、習慣的にうしろのポケットに財布を入れたまま空港で待ちながら疲れたので姿勢を楽にしていた。乗って行く飛行機が到着したので、少しの時間、お手洗いにきて準備をしていたら、うしろのポケットが何となく寂しいのを感じて、手を触れてみたら財布がなくなっていたのだ。多額のお金が入っていたのではなかったが、それでも必要なカードと連絡先など重要なことがあったので、大変なことになったと思った。急いで空港警察に連絡したところ、放送をしてくれた。黒い財布を見た人がいれば持ってきてくれということだったが、その放送を

聞いて財布を持って来てくれる時間が充分でなかった。しかたなく、私が行ったお手洗いや水を買ったマーケットに行ってみたが見つけれなかった。最後に私が座っていた椅子に行ってみたところ、その場に母娘のようなアフリカ系のアメリカ人が大きいからだを互いに寄せあって話をしていた。知っているとおりに、空港の椅子と床はきれいになにもないので、全体を見通すことができる。したがって、床も調べたところ、財布が落ちた痕跡はなかった。最後にその母娘に「エクスキューズミー〜」と言いながら彼女たちが座っている椅子の間を調べたところ、ちょうどそこ私の財布が横になっていた。黒い色の椅子の枠に私の黒い財布があるので、彼女たちもそこまで見ることができなかったのだ。恐らく少し前に椅子に横になって座ったジーンズの浅いうしろポケットから、からだを動かしたときに落ちたと推定される私の財布は、それで主人を見つけるようになった。しばらくゆううつだった心が楽しくなり、私の人生で私が失っているのは何かを考えてみた。いくらならない財布を失っても心が苦しいが、本当に重要なことを失えばどうだろうかと考えてみた。最近のシン・ギョンスクさんの小説〈母を願い〉のように、いつもいっしょにいる母親をなくした人々が、実は母親をなくしたのではなく、自分をなくしたことを発見したように、現代人は私をつかまえているけれど、自分自身はなくしているので、重要な事実は私は財布をなくし、あなたは母親をなくしたことは発見できるのに、まさに自分自身をなくしたことは発見できないのだ。なくした財布を探すために心がいらいらするように、なくした自分自身を見つけさせる福音の声に耳を傾けると、まことの喜びを見つけることになるのだ。

チョン・ヒョングク (福音コラムニスト)

*相談したい方はこちらまでどうぞ

