



インプット鬱
にならないための勉強法

どうも、AUN です。

このレポートのテーマは、『インプット鬱にならないための勉強法』です。

まずは、以下のメッセージを読んでみてください。これは、僕 AUN のもう一つの顔であるナカムラショウが運営している AMC という「進化した男になる」ための通信講座の、会員さんからの“退会”宣言です。

お世話になっております。****です。大変申し訳ありませんが、本講座を退会させて頂きたく思います。

理由：

他人とのコミュニケーションスキルを磨く為に本講座に参加させて頂きましたが、他人とのコミュニケーションを理詰めで捉える事に疲れしました。相手の本能を揺さぶる”理”を極める事こそが AMC の真髄ならば、そこを追求することは私にとっては精神的負荷になると感じています。

私が今まで知らない視点で人間関係にメスを入れる AUN 様の講座は大変刺激と勉強になりました。改めて御礼申し上げます。

この手のメールはよく貰っているのですが、退会というのはある一定の確率で必ず出てくるものなので、ごく普通の日常風景です。他に、よくある退会理由としては、、、

「金銭的に継続が難しいので・・・」

「方向性が合わなくなってきたので・・・」

「別の勉強に本腰を入りたいので・・・」

こんなかんじですね。

中には、「本当に素晴らしいコンテンツをありがとうございました！」というメールと共に退会される方も見えるのでたまに不思議に思うのですが、まあ、一身上の都合でって事で解釈してます。いずれにせよ、全力で制作したコンテンツなので中退は寂しいですが、人それぞれ事情というものがあるので仕方ありません。後は、AMC 以外のコンテンツで応援できればいいなと思うばかりです。

それで、今回はどうして上のメッセージをシェアしているのかと言うと、もちろん、役に立てるお話ができそうだったからです。

最初に言っておきますが、メッセージの主をどうこう言うわけではありません。彼は彼なりに、これまでしっかりと AMC に向き合ってくれました。その上での結論なので本当に仕方がないと思うし、尊重したいです。また、これまで貴重な時間を使ってくれたことには凄く感謝しています。

だから、ここから先の話は、これを読んでいる全員が“自分事”として耳を傾けて欲しいと思う内容です。

それで、この部分ですね。

他人とのコミュニケーションスキルを磨く為に本講座に参加させて頂きましたが、他人とのコミュニケーションを理詰めで捉える事に疲れました。相手の本能を揺さぶる”理”を極める事こそが AMC の真髄ならば、そこを追求することは私にとっては精神的負荷になると感じています。

この部分を読んで真っ先に思ったのが、

「インプットとアウトプットのバランスはどうだったんだ
ろう？」

ということでした。

「理詰めに疲れた」とあります。確かに僕自身、どちらかと言うと理詰めタイプかもしれません。また、AMCは男性エネルギー全快の講座なので、さらに理詰め感が増してるんじゃないかとも。でも、本質はそこではないような気がしているのです。

これはあくまで僕の意見です。

...

まずは「インプット」と「アウトプット」というものについての共通認識を。

「インプット」 ≡ 「勉強⇒知識」

「アウトプット」 ≡ 「行動⇒経験」

こういう解釈がわかりやすいと思います（色んな意見があると思うので、とりあえず「ニアイコール」にしています）。

で、独立する前の話ですが、僕自身、ひたすらインプットを繰り返していて、酷く疲れていた時期がありました。ただひたすらにインプットだけをしている時期でした。アウトプットがないのです。まあ、まったくなかったわけではないので、インプットとアウトプットのバランスが取れていなかったと言った方が正しいかもしれません。

いずれにせよ、何を学んでもすぐに頭が疲れてしまっていました。その度に、「頭を空っぽにしたい」という欲求が出てきていたように覚えています。

しかし、今現在は、そういうことはありません。僕には今、「新しく何かを学ぶ」ということに対して明確な「基準」があります。基準と言っても普

段は意識してやっているわけではないので、無意識の中の基準といったところでしょうか。

何かというと、

“学ぶと同時にアウトプット（行動し経験に変える）できるものに限る”

ということです。

何か目標を持った。それを達成するために必要な知識は何か、がわかった。後は、勉強しながら同時にやっていくだけです。

独立当初、ホームページというものを自分で作れるようになる必要がありました（今は誰でも簡単にホームページを作れるツールがあるので良い世の中になったと思います）。そして、ホームページビルダーというソフトと分厚いマニュアルを購入しました。マニュアル片手にソフトをいじりつつ、キャッチコピーや商品紹介やデザインなどを入れていきました。

マニュアルを読みながらソフトをいじって使い方を学んでいたわけではありません。同時に、自分のビジネスを具体的に形作っていったのです。

今から何かをやるために、勉強するのです。

僕はよく、メルマガを書いたりセミナーをしたり教材を作ったりしますが、基本的には、自分の経験や考えをシェアするのが目的です。しかし、それを伝えるためには、さらに他の知識が必要になってくる場合が多いです。経験や考えがある、ということと、それを人に伝えることができる、ということとは要求されるモノが別なんですね。

プレイヤーと監督の違いの話によくあるような。

とにかく僕は、

勉強しながらメルマガを書くし、

勉強しながらセミナー資料を作るし、

勉強しながら教材を作る

んです。

そこで、未経験の新しい知識やスキルが入ってくると、すぐに実践し経験に変えます。

なぜなら、僕が新しく何かを学ぶ時というのは、

例外なく誰かにコミットしている時

だから。

伝える、という行動に対して信念が生まれます。そして気付くと、自然に、実践しているのです。

それでここからが話の肝なのですが、

インプット（知識・勉強）とアウトプット（経験・行動）の

バランスが取れていれば、直ぐに「知恵」に変わる

ということ。

僕の経験、そして僕が見てきた上手くいっている人たちの経験上の話ですが、こうなってくると、

「疲れる」という感覚がなくなる

のです。

ごちゃごちゃ頭で考えなくても体が勝手に動く。その範囲が増えていくからだと思っています。しかし、アウトプットがないと、頭で理解しなければならない範囲がどんどん増えてきて、考え事が多くなります。疲れるんですよ。

あれこれ頭で考えてごちゃごちゃ発言しているような人がいると思うのですが、そういう人を見て僕は、「よくもまあそんな面倒臭い事をいちいち考えるよなあ。疲れないのかなあ。」なんてよく思っています。いや、疲れているから面倒臭くなるのか。わからないけど、それは多くの場合当たっていて、見ていると疲れているのがわかります。

同時に、本人に自覚症状はないんだろうなあ、とも。そういう人の多くは、インプットとアウトプットのバランスがおかしいんですよ。圧倒的にアウトプットが不足している。もしくは、本人は一生懸命アウトプットしようとしているのかもしれないけれど、何か歯車が噛み合わず、上手くいかず、ストップしてしまっている状態なのかもしれない。

僕のようにアウトプットを上手にしていれば、理屈ではなく、頭や体が「感覚として」それを覚えていきます。然るべきタイミングで、然るべき行動を、無意識に取れるようになるのです。余計な事とか考える必要がないのです。

僕は徹底した省エネタイプですからね。不必要な事をあれこれ考えるのは

好みません。必要な事だけを考えていたいタイプです。しかしそれすらも、アウトプットがいいかんじに行われることによって、無意識レベルに刷り込まれていきます。

結果的に、もう頭でわざわざ考える必要がなくなってしまう

ている

というわけです。

「腑に落ちる」とはこんな感覚かなあ、とか思っています。

さて、この話のメに入っていきます。

人間に備わった「忘れる」能力は防衛機能のようなものなの

で、学んだ後も長い間使われていないような知識は容赦なく

忘れてしまう

のです。

しかし、学んだ知識そのものは忘れても、「あの時何かを一生懸命学んでいた」という記憶や、また、それに費やした時間等は事実として残り、現実として目の前に突きつけられます。これを受けて、自信を無くしてしまったり、セルフイメージが下がってしまったり、自己嫌悪になってしまったりするのです。

そんなふう落ちていく自分を守りたくて、無意識に言い訳じみた発言を試みたり、入れた知識を必要以上に誰かに披露しようとしてみたり、と

にかく手っ取り早く何かで結果を出すために、焦燥感と共にバタバタともがき目先の結果を追い求めてみたりするのです。本当に疲れるし、辛いと思います。

今回メールをくれた方にとっては、僕の理詰め感が原因だったかもしれませんが、それはまあ、例外としてですね、

自分に必要な勉強であるはずなのに、どうしても疲れてしま
うという場合の多くは、アウトプット（行動⇒経験）が足り
ていない

ってこと。

ここを真っ先に疑った方がいいんじゃないかと思います。まあ、基本的な事だし、身も蓋もない結論で申し訳ないですが、こーゆー基本的な事からは逃げられないってことですよ。

頑張ってまいりましょう。

最後まで読んで頂きありがとうございました。

Arigato!★Aun

★このレポートを読まれたあなたにお勧めの製品

**FORTUNE—運命の支配者になる方法—**

自分に都合よく運命をコントロールし、望み通りの理想や成功を獲得することを可能とする4つの奇跡の資質……

1. 他人の能力を最短・催促でパクる資質
2. 思考。妄想を忠実に現実化する資質
3. 結果が出るまで行動を継続する資質
4. 真実の成功習慣を見極め実行する資質

これら4つの資質を手に入れ、確実な進化と成功を手に入れてください。

▶ [製品の詳細はこちら](#)

★このレポートを読まれたあなたにお勧めの講座

**THE ATTRACTION メール講座**

自然な状態で女性を引き寄せる・惹き付ける事を可能とする、男性に備わる独自の「本能的魅力」というスキルを習得することで、男としての本物の自信を獲得し、恋愛に限らず、ビジネスやその他全ての人間関係において「男としての」成功を手に入れるための無料メール講座です。

▶ [無料登録はこちら](#)

※男性限定