

仕事でいちばん大切なこと

仕事で
いちばん
大切なこと

アルボムツレ・スマナサーラ長老

日本テーラワーダ仏教協会／編

*Alubomulle
Sumanasāra*

発売日: 2016年3月1日

出版: Evolving

著者: アルボムツレ・スマナサーラ

スマナサーラ長老が、ビジネスを語った!

在日30年、著書85冊のスリランカ仏教長老が、ビジネスマンの悩みにズバリ答えます。初対面の相手に緊張してしまう。隣に座っている同僚がどうも苦手だ。朝、起きるのがつらい。仕事に目的意識が持てない。お金の使い方が分からない。いまの仕事が「ほんとうの仕事」だと思えない、グローバルゼーションってなに?
...といった、働く人なら誰でも抱える日々の悩みや疑問を、どう解決すればいいのでしょうか? 「ビジネスマンをパワーアップするヴィパッサナー瞑想」「生きるのが楽になる慈悲の瞑想」のマニュアル付き。

目次

まえがき

第1章 人間関係は仏教に学べ

初対面の相手に緊張してしまいます。リラックスして話す方法を教えてください。
隣に座っている同僚が、どうも苦手です。うまくコミュニケーションする方法はありますか?
会社内に、信頼できる仲間がいません。「親友」が欲しいのですが.....
会社の先輩や上司と接するとき、気をつけるべきことは何でしょう?
自分の不手際で失敗しても、怒られると、ついムカついてしまいます。
理不尽な命令をする上司がいて、職場に行くのが怖くなってしまいました。
優秀な同僚が、私より早く昇進してしまいました。嫉妬してしまうのですが.....
役職がつき、はじめて部下ができました。部下と接する上司の心得を教えてください。

第2章 今日一日を生き抜くために

今日も会社かと思うと、起きるのがつらいです。気持ちよく目覚める方法を教えてください。
電車での通勤時間が、長くて退屈です。どのように過ごすのが正しいでしょう。
会社に着いても、すぐ仕事が手につかない場合、まず、何をすべきですか?
ストレスが原因なのか、気がつく食べ過ぎてしまいます。
ビジネスマンにつきもののお酒、宴会。どう考えればいいですか?
寝つきが悪くて、困っています。ぐっすり眠る方法、ありますか?
ビジネスマンの、休日の過ごし方。

第3章 あなたをパワーアップする瞑想法

ビジネスマンをパワーアップするヴィパッサナー瞑想とは?
ヴィパッサナー瞑想は、何を観察するのですか?
観察することによって、どんないいことがありますか?
いつでもどこでもできる歩く瞑想にチャレンジ!
まとまった時間をとって座る瞑想を実践してみよう。
仕事がかどらないとき、効果的な瞑想法はありますか?
つい感情的になってしまうことがあります。瞑想により、感情を制御できるようになりますか?
生きるのが楽になる、慈悲の瞑想とは?

第4章 ビジネスマインドを磨く

仕事に目的意識が持てません。私たちが働くのはなんのためですか？
お金儲けて、悪いことなのでしょう。仏教では、お金をどうとらえていますか？
ついつい無駄使いをしてしまいます。お金はどう使うのが正しいですか？
お金を借りて事業を始めたいのですが、景気が悪いので不安です。
お布施って、なんのためにするのですか？
いい企画がなかなか思いつきません。企画を考える方法ってあるのでしょうか？
企画を出しても、なかなか通りません。企画を通すうまい方法なんて、あるのでしょうか？
世の中の変化が激しく、不安です。ビジネスマンが自分を鍛える方法がありますか？
今やっているのが「本当の仕事」と思えません。自分探しの旅に出たいのですが.....。
グローバル化にどのように対応すればいいのでしょうか。
環境破壊が問題になっています。エコビジネスが必要なのでしょうか？

<https://k2s.cc/file/98ef6a3d7d85d/c1KGowAfk.pdf.rar>