

# Takumi Yamazaki's Newsletter

Hi There!

In this newsletter I'll be writing down things that I've found and things that I'm thinking about lately. I'll send it out every few weeks! This is the fourth time, and it's about "Problems are not Worries"

こんにちは、山崎拓巳です。

このnewsletterは、僕が気づいたこと、思ったことを定期的に配信していきます。今回は4回目です！  
今回のテーマは「問題と悩みは違う」。

## Problems are not Worries

---

The way you respond to what is happening around you is very important.

If you ignore the problem, it only grows bigger.

However, in order to figure out the best way to tackle the problem, in order to figure out the best response, you need to be sure you have a clear understanding of the problem.

Find the problem, and solve it.

By thinking of a resolution and acting on it you can turn your worries into problems, and your problems into solvable tasks.

- Find the problem (What's the real problem here?)
- What lies beyond the solution (What will I get when I solve this problem?)
- Think of the solution
- Write down what needs to be done in your schedule planner
- Put your plan into action

Figuring out the problem is half of the work, but it is essential that you understand why you want to solve the problem--what meaning it has for you. Most people think "having a problem" is something to be worried about, but if you just solve the problem you can move forward.

A problem is not a worry, it is just a task that lies before you.

Problems=Work to be done.

But problems are something that exist because of something in the past. If you are always rushing to fix the things you left for later or rushing to fix the things that were not done properly the first time--if you are always rushing here and there to plug all the holes then you will never be able to live a fulfilling life.

If you want to live a fulfilling life then you must understand that your heart and mind are always reacting to what is going on around you, and so you need to learn to notice the moment when your heart begins to react to what is happening before you. Then you can ask yourself, "What do I want to happen in the future?", and in doing so you can learn a bit more about the future that waits for you.

"If there were no limits on me, what kind of life would I lead?"

"If I knew I wouldn't fail, what would I want to do?"

"What kind of person do I really want to be?"

Never stop asking yourself these questions.

起きていることに対処することはとても重要です。保留することで問題は大きくなる一方です。

対応する為の対処法、対処策を練るにはなにが問題なのかを把握することが重要です。

問題を発見し、解決する。

解決法を思いつき、行動に起こすことで悩み事を問題に変え、問題を仕事に変えることができるのです。

- 問題発見 「なにが問題なのか？」
- 解決の意味 「それを解決することでなにを手に入れるのか？」
- 解決の方法を考える
- やるべきことをスケジュール帳に入れる
- 具体的に行動する

把握することで仕事の半分が終わります。

その問題を解決することの意味を知る必要があります。

多くの人が「問題がある」ことを「悩み」にしてしましますが、それを解決するから前に進むのです。

問題は「問題=仕事」なのです。

しかしながら、問題は「過去」によってできあがったものの

です。過去のやり残し、やり損じに対応し続ける「後手後手人生」では面白人性を手に入れることができません。

そのためには・・・

常に心は反応する性質があるので、あ！また、目の前のことに反応しているなということに気づく必要があります。

そして・・・

「未来にどんなことが起きるといいのか？」という問いを自分に投げかけ、未来から情報をもってくるのです。

「制限がないならどんな人生がいいのか？」

「しくじらないとするなら、なにで成功したいか？」

「本当はどう在りたいのか？」

この質問を自分に投げかけ続けることが大切です。