

## まえがき

ドMとは

極限状態まで「いじめられる」ことに快楽を覚えてしまい、  
またそこから抜け出せない状態や人格のことを指す。

はつきりと申し上げると、私は生粋のドMである。

成功ドM思考トレーニングという一風変わったタイトルの本書を手にとつてくださりありがとうございます。  
います。私はドMであり、「経営者」でもあり、皆様にお伝えしたい考えがあるからこそ本書を執筆させていただきました。

ドMの「M」（マゾヒズムの略）は、肉体的もしくは精神的な苦痛を与えられるとむしろ快楽に感じて  
しまう、変態的な思考だと世間では思われています。そして、「ド」が付くドMになると更に変態的なイ  
メージが増してしまいますが……。

何度も申し上げるが、私は生粋のドMである。

これだけは知っていただきたいが、

世の中はNo pain, no gain

(ノーペイン、ノーゲイン⇨痛みなくして得る物はなし)が普遍の原理です。

つまり様々なリスクを背負って前に突き進む者こそが

「人生の成功者」としてのし上がれるのです。

自己啓発本やセミナーにおいて

「周りではなくまずは自分を変えよう！」

「人や環境の責任ではなく自分の責任として考えよう！」

「失敗を恐れずにどんどん挑戦しよう！」などという表現はありますが、遠回しに

【みんな！ドMになろう！】と主張しているのです。

自己啓発⇨ドM。

そう解釈する方が分かりやすいと感じるのは私だけでしょうか。

そして、世の中の成功者は何事にもリスクを背負って挑戦↓成長サイクルを繰り返し続けています。しかし、私たち人間には心身ともに強い恒常性（≡ホメオスタシス）があり、本来は安定志向を好み変化や成長を拒む生き物です。

そのままの一般的な思考では上手く行かないのが当然です。

挑戦することを躊躇する、挑戦したことへの失敗を恐れる心は誰しも持っていますが、そればかりでは自己成長の妨げとなってしまいます。そして、リスクや挑戦に伴う苦痛やストレスをも楽しめる思考（DM思考）こそ最強の成功思考なのです！

その成功DM思考はトレーニングによって効率良く獲得できるのです。



私はトレーニングを通して成功DM思考になってから、ボディメイクとビジネスの両方とも好調になりました。トレーニングによって筋肉を成長させるためには、現状の実力の限界まで力を出し切る過負荷（オールアウト）が必要不可欠です。その過負荷によって、人間に備わる適応力が発揮されて筋肉は大きく成長していきます。

忍耐力や根性が足りない始めの内は、「正直「トレーニングが辛い」というネガティブな感情が働くかも知れませんが、トレーニングは辛いからこそ価値があるということを人それぞれのペースで学ぶことができます。そして、トレーニングも慣れてくると全力を出し切ることが楽しくなってくるのです。それは、トレーニング特有の身体の変化や扱える重量の上昇といった、即効性のある成長感や達成感があるからこそです。

トレーニングで全力を出し切る

苦痛↓成果↓快感！ のサイクルの繰り返しは、

一種の条件反射のように全力を出し切る

苦痛↓快感！ に変化して全力を出し切る行為自体に快感を覚えます。

そうになると、プライベートや仕事でも粘り強くなり、全力を出し切る癖も発揮できるようになります。

要するに、トレーニングによって成功DM思考を獲得することでプライベートや仕事でも成功できるということです。

本書は、「人生」と「ビジネス」の成功をテーマとした内容と、成功思考を手に入れるためにはトレーニングが必要不可欠と説いていきます。その必要性を理解することで、トレーニングに対してのモチベーションが高くなり実施しやすくなります。特に第5章はTO DOリストがまとめてありますので、明日から何を意識して行動すべきなのか書いてあります。一通り読んだ後でも、隙間時間に読んで毎日やるべきことを再認識できるよう仕上げております。

そして、トレーニングコラムではすぐに効果を実感できる正しいトレーニング法と食事管理法について具体的に書いてあります。お急ぎでない場合は、最初から順番にお読み頂けると必要性を理解／納得して行動しやすくなる構成となっております。

さあ、本書を最後まで読破して頂き、明日からすぐにトレーニングを実施して人生成功の為の成功DM思考を手に入れましょう！

ようこそ！ DMという名の成功者の世界へ……。

WISE personal gym 代表トレーナー 義田 大峰