



## 365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS

### 日めくりCLポイント365日

David K. Reynolds, Ph.D.

#### はじめに

この小さな本は毎日の生活に活用できます。毎日の生活には本のように前書きとか後書きがあるわけではありません。一年365日、一日一日の生活の中身が大事です。(この本の内容の出どころは謎)

□ 考えは行動に役立つこともあり、邪魔にもなる。はっきりとした目的があると、暗闇の中の灯のように助けになる。その時、その時の目的を見つけてそれに向かって進むだけ。

□ 自分がなすべきことを決める。どうしてそう決めたのか他の人も自分も本当にわからない。

動機づけの話は苦肉な策の童話。自分がすることをなぜしたかの話を自分も他の人たちも納得するときもあれば、時にはなぜそうしたかわからない。

□ ことばの「ケーキを食べる」、「ギターを弾く」、「車を運転する」は実際にはできない。これだけでなく、どんな形の言葉にも気を付けて。

□ すべての言葉、行動、目的に同じものはない。言葉と目的は行動に影響を与える。よし悪しがある行動は事実に影響を与える。事実に影響する行動は重要性を決める。

行動は事実に影響し結果が生じる。どう行動するかには価値感が影響するが、価値観は心にある考えで直接行動を左右するわけではない。しかし行動に与える影響は小さくないので捨てられない。

□ 心は回転する。今日興味を持ったことでも翌日には薄れているかもしれない。こう読んだあなたの心は動くにちがいない。いらっしゃい、興味があったらまたいつかここに。

□ 人生はシンプルでいて複雑。自分が本当に何をするかを決めるわけではなく、何かがあなたのために決めるが、自分が決めたという話を作り上げる。あなたはしたいことをする時もあれば、しないこともある。したいこともあなたのために決める。

しかし、自分に都合のいいことだけでなく、必要のあることをするように。どうか他の人にとって一番良いことを考えてください。少なくとも自分にとって良いと思うことは他の人のためにいいかもしれない。そこから考えてください。

□何かのせいで「車」という言葉で車の形を連想する。脳とか経験のせいというだけではない。連想しないこともあるが、いつも連想するふりをする。私たちは前進していると連想して連想上に人生を築く。哲学的な概念や言葉にだまされないように。少し前の女性は今の女性と同じ人物か、違う人か？

□別の国に住むと、自分について多くを学べる。思い込みや決めつけが違っているとわかる。自分の判断力が弱いともわかる。また、コミュニケーションが危険であると知る。新しい目と耳が成長する。自分自身に新しく入り込んだことを理解し始める。

それはただの初めの一步に過ぎない。

□事実を詳しく知るためによく注意を払う。綿密な観察にもよく注意を払う。細かな事実に対して、あれこれと惑わされなければ、もっとはっきりとなすべきことがわかる。

一般論と抽象概念は私たちが毎日使う現実からの避難経路。事実はただあるがままなのに、事実を勝手に解析して、あらゆる類の方法を結び付け、そして、自分が事実から遥か遠のいているとわかる。自分を安易な言葉に浮かせる。私たちは概念の高さから地形を見る。このページを読んであなたがどう感じるか、どのようにわかるかと私は思う。


□私が知らない、わからないことはたくさんある。また、予測しない、予想もしないことがたくさん起こる。それでも事実は現れ続ける。事実のショーは事実の一部である自分を超えて続く。

□間違いは評価が加わった出来事。猫はミスをしない。何かが起こったら異常なことでも猫はただ何かをするだけ。花もミスをしない。花はあるがまま。

間違いをして後悔するのは自分の評価によるが、痛恨とか後悔では次になすべき一郵便の仕分けとかに向かうことにならない（どんな時も次のなすべきことに向かう一なすべきことは準備されている）。

□人生は謎に満ちている。すべて正しいことをしたのに結果が望みどおりとは限らない。正しいことをし損じたのに、期待を大きく越えた望ましい状況になったりする。神様のせいとか、運命とかの原因を求めても、満足がいくようにこのような謎を解く人はいない。人の希望と期待は行動の結果と同じように謎だ。

□問題について話をするのは問題にとりかかるより簡単。アドバイスを与えるのはアドバイスに従うより簡単。宿題を与えるのは宿題をするより簡単。政治的発言をするのは法律を作るより容易。言葉は役に立ち、かつ疑わしい。言葉は賢く愚か、平和と戦争、秩序と混乱を促すことができる。私があなに警告しなかったと言わないで。（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

 [目次へ戻る](#)