

自分を知る以上の認識

CL からの提言—CL News letter から

David K. Reynolds, Ph.D.

dkreynoldsjapan@gmail.com

(日本語対応返事英語)

<http://constructiveliving1.weebly.com/>

<http://constructiveliving2.weebly.com/>

2015/12 月

事実は私のために私を与えてくれます。よって私は事実の代表の一人であり、事実の一面ですから貴重です。自分が事実の一部であるという認識は、肯定的自分をイメージし続ける努力では得られませんでした。誇りを持って振る舞う努力は自分を見るのに役立ちますが、事実の一部としての根幹的な自分の価値は揺るぎません。ですから気づいて知った自分のよさと確固とした事実の一部である自分の価値には違いがあります。“Hitting bottom” は自分を知ることを諦め、すぐに立ち直れる事実に出会うことを意味します。宗教的なサークルの呼びかけの文句に “Let go and let God” はだいたい同じようなことです。

2016/1 月

他の人に役に立つ良い行いそのものは、ただそれだけのことですが、続けるとほうびとして良い感情がよく起こります。善行には褒美としてつくられた感情が伴います。自信や誇りが増えるだけではなく、良い行動をしている最中に、自分に向く注意が消えるかもしれないのです。善行を受取る相手や行動そのもので意識がいっぱいになるかもしれません。良い行いだけに良い感情がセットされた特典があるのです。

2 月

(自分のことを考えないで、大事な人のためによくしたい) 人を愛すると自分を失い、そして自分だけに焦点を合わせる以前に戻りたくありません。

愛はどんな犠牲を払っても他の人にさえさせます。自分に夢中になっているときは愛していません。人は計算します。ひたむきに仕えることで愛は生まれます。敵によくしてあげるのは敵を愛する友人に変える一番効果のあるやり方です。敵を征服するのは愛と友人の両方を失うことになり、むしろ、もっと利己的で計算高くなります。(アメリカ・オレゴン州 CL センター所長)

 [目次へ戻る](#)