

考えより行動

David K. Reynolds, Ph.D. (dkreynoldsjapan@gmail.com):

<http://constructiveliving.org>

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

CL News: Vol. 19, No. 3 (March 2017)

考えは役立つ時があれば、厄介なときもあります。捉われている考えは以前に一度、これはだいたいと考えたことなので問題ではありません。普通、直接考えるのをやめようとする、もっと余計な考えを心に抱えることになります。その心の想像力に感謝して、夢中になる建設的な活動に体を向けてください。どんな考えも自然なことです。厄介な考えから注意を向け治すには、建設的な活動がとても役立ちます。邪魔な考えが繰り返し続いても、建設的な目標は達成されます。捉われの問題のほとんどは、考えに打ち勝つまで本当の人生はないという考えが人生で唯一だいたいだという考えから来ます。確かな目標に向かって、目的ある行動を続けることで適宜に考えを取り入れてください。

CL News: Vol. 19, No. 1 (January, 2017)

変化にフィットする

誰もが幸福、名声、洞察力、若さと完ぺきな健康状態は永久に続かないと認めていて、それを確かめるために時間を費やします。事実はいろいろな変化を当然与え続けます。神経質 Shinky の人たちは良い時と良い感情がどれほど長く続くか変化を心配します。賢い道は変化は避けられないと認め、変化とうまく行動することです。絶望している人たちを守ろうと心に留めている限り、私は良い時を広げる行動を悪くはないと知っています。事態が悪くなっても新しい取り組みのチャンスとしてプラスにできます。全ての場面は申し分なく興味深いのです。

皆すでに愛されている

人は皆愛され、尊敬され、大事にされたいと思っていますが、他の人たちに自分を愛し、尊敬し、大事にしてもらうよう強制できません。逆に他の人たちを愛し、敬意を持って振る舞うことは、時に難しいけれどコントロールできます。自分の願望をなくせませんが、願望がなすべきことをじゃましないと見ることができます。例えば、誰かを愛したいと願って、人生目標を捨てず、他の人たちを傷つける目標をつくらないでください。事実が支援し続ける方法（内観）の考えで、自分は愛されていると考えられましたか？（アメリカ・オレゴン州CLセンター所長）

 [目次へ戻る](#)