



*365 DAYS OF REALITY'S REMINDERS*  
日めくりCLポイント365日(十三)

David K. Reynolds, Ph.D

dkreynoldsjapan@gmail.com

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



□しきたりや習慣は役立つこともありますが、面倒なことにもなります。もとはどこから出たのもので、どうなるか考えてみてください。人との親交は潤滑油になりますが、その目的は何ですか。自分の行き先は。

□仲良しという言葉はけんかを伴うかもしれません。喧嘩は仲良くなりたいたい意味も含まれます。けんかで気づきが高まり役立つこともあります。男と女、裏と表のように、どちらの言葉も互いに必要で役立ちます。

□人生には多くの往復旅行が与えられますが、まったく同じ場所に戻ることはありません。今の深い悲しみが子供の頃の悲しみを思い出させても、同じ悲しみが起きたわけではありません。過去の感情は永久にすべてなくなっています。

□一見よく見える外見は惑わされるかもしれません。おいしそうにデコレイトされたケーキを食したらまずかったように。でも、外見は自分の経験にない唯一のインフォメーションでもあります。長期の目的をつくる前に調べる時間をかけてください。目的は感情や考えをまとめてつくるのではなく、信頼できる行動によります。

□夏、私の手の平に涼しいそよ風が吹き抜けました。それで十分。

□説明は(科学のように)役立つか、精神分析のように意味がありません。言葉は(会議での通訳のように)役立つか、(宗教的な意見のように)惑わします。「実際になる」という言葉さえ、本当に実際になるわけではありません。どんな言葉も言葉はことばなだけ。

□人は良い人、実際的な人、称賛に値する人、真の大人、親切で心の広い人、寛容な人になるという一般的な考えを思い描きます。その考えに沿って、食べて、読み、階段を上がって、枕をふわっとふくらませることで、日常生活があります。この2つのセット、思い描く自分と生活をチェックしてください。ぴったり合っていないなら、何かを変える必要があります。

□何かに名前のラベルを付けます。そうすると、ラベルが付いている状態で、心に存在するようになります。苦痛、大失敗、絶望、症状、災難などがラベルの名前です。本当に存在するのは出来事や経験です。ラベルは現実で手がかりを与えてくれますが、具体的ではなく、簡単に操作できません。実際的でなく混乱する見方を押し付けられるかもしれません。正しいかどうか、確かか、役立つかを判断するためにラベルをよく調べてください。

□自分は独りぼっちだと思っても実際には一人ではありません。この瞬間にもペンは、黙って私の目的に協力してくれる仲間の一人です。この本は読者に協力しています。本は製紙業者、印刷業者、発行所、本屋、販売員たち、広告主と読者だけが知る他の人たちを代表しています。ありがとうございます。

□降る雪は、多分、シャベルを使うかどうかで美しいか、厄介に思えます。尊敬され、称賛されている人でも不完全です。不完全はあるがままで、問題ありません。完全な不完全。失望と落胆もあるがままで。

□もし春に秋を望んだとしたらがっかりするでしょう。冬に夏を望むなら後悔するでしょう。冬は冬、春は春のままにしてください。同じく感情も季節とおなじようにあるがままで。

□著名な日本の精神科医がかつて、「登山中、頂上に向かって足が動き続ける限り、諦めてもかまわない」と言いました。極度に疲労し、絶望し弱くなって諦めてもいいですよ。休んでも休まなくてもなすべきことをし続ける限り、諦めは心のゲームだとわかります。諦めのルールを自分でつくれます。

□わかりやすくどう言葉をつなげるかを知るのは、どうタイプに打ち込むか、正確にフットボールをパスするかを知るのとはちがいます。次のなすべきことを知るのは、どうタップダンスをするかを知るのとも違います。自分の好みや今の感情を知るのはべつの知る類です。「知ること」はたくさんの意味を持つ一つの言葉ですから気をつけてください。

□他の人たちにあげるだいな贈り物は、耳(話を聞く)、詳しい情報、経験をもとにしたアドバイス、貴重な知識の紹介、自分の時間です。以上の贈り物が贈れるのは、自分が恵まれている証拠です。

□メンタルヘルスの専門家から聞くことを自分の経験と比較してください。自信は成功の後に続き、成功の前には必要ありません。臆病で確信がなくても昇給を求めることができます。感情は人生で一番大事な部分ではありません。感情をコントロールできません。以上のことよくご存じですよ。

□ダラスに向かって運転しながら、いつも心の先にダラスを掲げておきたくありません。事故はそんなときに起きます。一方、完全に自分の目的地を忘れるのは混乱と道を誤ります。心は 時々あちこち、はるか遠くに移ります。でも今はここだけです。先を見通すのはいいのですが、アイデアの実行は詳細な注意が必要です。山の風景を眺

めている間に、道から外れないように。

□心はものやできごとのあらゆる種類のつながりに名札を付けます。私はXが好きです。Yはいりません。Xは楽しくYは怖いです。Yはそうあるべきではありません。XがYの代わりに今起きていたならいいと思います。代わりの名札がZ—あるがままです。他の名札はめだたないけどだいじかもしれません。しかしZ焦点はとても役立ちます。ところで心のほこりを払えますか。過去に蓄積された瓦礫を捨てられますか。捉われや不安の心の重荷を取り去ることができますか。一瞬、一瞬に贈り物として新鮮な心を与られます。自分の新しい宝ものに気づきましたか。「ありがとう」は。

□計画について話をしていると計画倒れに終わります。学位の夢を見ても学位は取れません。愛する相手を望むだけでは人は近づきません。過去への後悔で過去を消せません。自分の責任を否定しても責任逃れにはなりません。以上のすべてをご存知ですね。

□どううまく生きるべきかについて何百冊もの本を読めます。アドバイスや生きるテクニック、りっぱな考えで心を満たせます。そのような努力は日常生活で実践する建設的な道と比べるとすべて役に立ちません。人生は行動を通して実現されます。することで実際に成し遂げられます。人生は、簡単なようで難しいのです。

□お金や財産は人生を生きやすく、複雑にします。知識も人生を生きやすく、複雑にする力があります。自分にある力をうまく使ってください。すべて借り物で、時に借りられます。

□科学はなぜ効果があるかの原因を説明しようとしません。科学者は具体的に原因と結果を研究します。新しい一瞬がうまれることと有意義な考えが起こる原因はまだ謎です。脳のすべての働きや脳化学に関する話がありますが、私が書いたこの文がどうやって創られたか誰もわかりません。(アメリカ・オレゴン州CLセンター所長)

