

# うまくいっている人の考え方<発展編>

ジェリー・ミンチントン 弓場 隆=訳 (株)ディスカヴァー・トゥエンティワン

( 日本の読者の皆さんへ )

皆さんは人生に物質的な成功以上のものがあることに気が付いています。業績を上げることはいい事であり必要な事ですがその為に自分の信念と価値観を犠牲にする必要はないと確信しています。皆さんは精神的苦痛が人生の最大の焦点であるべきではない事を理解しています。多少の精神的苦痛は避けられませんがそれを中心に人生設計する事を拒みます。以上の心がけはどれも立派な心がけです。

( はじめに )

私がこの本で提唱したいのは「よりよく考える」という事、要するにうまくいかない考え方を捨て、うまくいく考え方を選ぶという意味です。本書を楽しみながら読んでください。

私達は習慣の生き物だから新しい考えを取り入れるのが一番です。

本書で紹介する新しい考え方を身につければきっと人生が上手くいくようになる筈です。

~ジェリー・ミンチントン~

{ 視点を変えてみる }

- 01~自分が重要な存在だと思う~ 貴方のこの世の中への貢献は大変重要貴方の行動はあらゆる所に影響を及ぼしている。重要でない仕事や生活や人はこの世にはない。
- 02~ **感謝の言葉や誉め言葉は直ぐに口に**する~どんな人でも「いい仕事をしましたね」と云われるのが好きだ=「誉め言葉は無限の資源」「感謝の気持ちを表現する事で寛大になれる」「評価は誰かから云われる事で向上心を更にかき立てられる」
- 03~幸せになるのを未来まで待つ必要はない、今既に幸せなのだ。「目標達成が出来れば幸せだが、その実現に向かって励んでいる今も幸せだ」と考えよう。
- 04~非現実的な期待を持たない。アイデアに対して希望的観測=失望。適切な行動=望んでいた結果。人生を改善したいなら行動・努力・最後迄やり遂げることです。
- 05~自己中心的な人から遠ざかる。いつもお世話になり乍ら一切お返ししないで平気な人が頼み事をしてきたら「私が必要としている時に貴方は助けてくれない」と云う。
- 06~ **いい人をやめる**~ \*頼まれ事が本当に重要なら助ける。 \*相手が自分だけではできない事なら助ける。 \*貴方を助けてくれた人にはきっちりお返しする。
- 07~断るべき時はキッパリ断る~ \*理不尽な要求、貴方にその気がない、信条に反する、不都合が生じる、相手が自分でできる、お返しできるのに相手にその気がない。
- 08~ **情報を鵜呑みにしない**~「権威者がそう云っている」

「信頼する人が言った」「新聞で見た、テレビで見た、ラジオで聞いた」 真理か否か情報を軽はずみに信じない。

09～出来事は視点によって価値が変わる

\*どの視点から見るかで、どんな出来事にもいい面と悪い面がある。

10～前向きに考える～\*やる気が出る本を読む、やる気な人と付き合う、自分がもつと幸せになってもいいと認識する、改善の場合を除き人生をネガティブに考えない。

\*どんな困難な状況でもポジティブな側面がきっと見つかる。

{ 自分と出会う、人と出会う }

11～**自分の長所に目を向ける**～「自分のポジティブな資質と行動」のリストを作る。

いい事を 10 項目それに対する評価を書く(親切、賢明、礼儀正しい等簡潔に)**毎晩新しい事を書く、翌朝読み返す**。自分の感情に対する感じが妥当でない事に気付く。

12～**現在に意識を向ける**～過去や未来の楽しみにふけるより現在の幸せを感じられるそれぞれの瞬間は独自の美しさ=見るもの、聞くもの、感じるもの、触れるもの全てが。

13～人との出合いを楽しむ～内気な性格を克服するには\*自尊心を高める \*相手の緊張をほぐす \*自分の事を気にし過ぎない、相手が自分の事をどう思うか自問。

14～自分はこの地球上に一人しかいない個性的な存在だ～他の誰とも異なっていて当然、地球上の全ての人が個性的な存在なのだ。

15～嫌いな人とうまく付き合う～長所に目を向け誠意のこもった誉め言葉の習慣を身につければだんだん嫌いでなくなってくる、相手も徐々に心を開いてくる。

16～ものおじせずに質問する～質問は決して恥ずかしい事ではない。

17～友人を慎重に選ぶ～お互いが恩恵を受けられるいい人間関係をつくり、楽しむ

「**いい人間関係は**」 \*同じ目標に努力 \*等しく貢献・恩恵を受けている \*同じルールに従っている \*お互いを信頼・尊敬 \*個性を発揮 \*誠実 \*倫理や信条に反する事を強要されない \*自由にその人間関係から離れられる \*いい友達をつくれれば成功を分かち合って、更に楽しむことが出来る。

「**避けるべき人間関係**」 \*お互いに目標が異なる \*貢献に見合う恩恵を受けていない \*どちらかルール違反している \*相手を尊敬も・十分に信頼もしていない \*相手を喜ばせる為に自分の行動規範を変えざるを得ない \*肉体的・言葉の暴力を受ける事がある \*間違っていると思う事を強要される \*報復が怖くて人間関係から抜け出せない。

{ ポジティブに考える }

19～**心の持ち方を変える**～心をプログラムし直せば人生の多くの面を改善できる。

幼少期に教え込まれた事等従来通り考える傾向にあるがポジティブに改善できます。

20～更にポジティブになる～思考改善で人生も改善できるアイデアを紹介 P 2

\*いい面を探す \*自分の人生にプラスな考え方を取り入れる \*ポジティブな本を読む習慣 \*自分についてポジティブに考える \*ポジティブな人と付き合う

21～自尊心を高める～

幼少期に植え付けられたネガティブな考え方を捨て、自分の価値を信じる。

22～馬鹿にされても相手にしない～言い返さずに微笑めばいい、人々が他の人を馬鹿にするのは自分の情緒的な問題を覆い隠すためだと理解しよう。

23～異文化に興味を持つ～異文化を学べば自分の事をもっと理解できるようになる。

本、映画、ビデオ、CD、DVD、インターネット等を通じて世界中どこへでも「行ける」

その国の言葉と習慣を学ぶ、行くつもりで現地の事情を詳しく調べ音楽を聴き伝統的な踊りを知り歴史や遺産や代表的な宗教について研究し知的な好奇心を刺激しよう。

24～心の中に静かな場所を見つけて行けば、いつでもどこでも答えは必ず見つかる。

その場所はリラックスして椅子に座り、目を閉じ思考が心の中に浮かんできた時、それに耳を傾け消えるのを待つ一度試せば難題を解決するのに心の平静を得る事可能

25～長期的な目標を立てる～目標達成の為に3つのステップ ①達成したい事を決める ②それを達成する為に必要な事を決める ③それを実行する 目標には短期と長期あり長期的な目標を基に人生設計するかその日暮らしに甘んじるか貴方次第

26～仕事に打ち込む～いい仕事をするために努力すれば必ず成功できる。その秘訣

\*仕事に打ち込む \*仕事に必要な技能の一つに習熟 \*更に難しい技能に挑戦

\*あらゆる面を出来る限りうまく行くと＝仕事が楽しくなる、高い給料で責任ある地位に昇進、又は自分で事業を起こして経営者として成功する。

27～自分にやさしくする～例え結果が良くなくてもその時点では最善の決定をしたのだ。

自分の行動は遺伝、教育、条件づけの組み合わせで決定されており自分を許そう。

28～耳の痛い事でも快く受け入れる～建設的な批判は人身攻撃とは違う、しっかり聞いて自分の向上に役立てる。\*批判に耳を傾ける \*身構えたり・反論しない \*腹を立てない \*感謝する＝的を射た指摘にお礼を云う \*完璧な人は一人もいない

29～疑わしいときは自分の判断を信頼する、批判には謙虚な気持ちで耳を傾ける。

30～自分の信念を検証し、間違った信念は捨てる～疑問視すべき信念とは ①他人に敵意を感じさせる ②他人より優れている ③他人より劣っている～間違った信念を一つ取り除く度に人生はシンプルになり、得るものが多くなる。

31～自分は間違いを犯すこともあるが、その度に洞察を深めて人間的に成長している。多くの人の傾向は ①私は不用意な発言で人を傷つけることがある ②私は間違いを犯した＝だからと言って悪い人間ではない、ただ洞察を深める必要があるだけだ。

{ ありのままの自分を見る }

32～相手を自分と同じように大切にすれば自分に対していい感情を持つことが出来る

33～人生は思い通りになるとは限らないと悟る事、自分の怒りを理解する

どうにもならない事に怒っても仕方がない～怒りの根底には自分の勝手なルールで

- ① 人生はうまくいかなければ困る
- ② 気に食わない事があれば腹を立てるのは当然だ
- ③ 嫌な事に耐えなければならぬというのは不合理だ

人生は愉快であるべきなのに世の中が協力してくれないから腹が立つという理屈だ。  
憎しみ激怒逆恨み等思考停止に陥る感情的になると自分をコントロールできなくなる

34～被害者意識を持たない＝＊変えることが出来ない事に時間を浪費しない

＊物事のポジティブな側面を見つける ＊自分の問題を人のせいにならない

＊自分の事ばかり考えない ＝自分には何が出来るかを考える。

35～現実を受け入れる～人生は公明正大である、自分が犯した間違いから学ぶ人と  
学ばない人がいるだけだ。変えることが出来ない現実を受け入れる以外方法はない。

36～自分の間違いに責任を持つ～間違いを犯したときは洞察を深める絶好の機会だ。  
不幸な経験の本当の原因を発見し、その問題をどう避けることが出来たかを考える。

37～幸せ指数を高める、幸せは自分で作り出せる感情だ「**幸せ指数**」を高める方法

- ① 本当に正しいと思う事に没頭する
- ② ネガティブな出来事を分類する＝何とかなる事に取り組む
- ③ 幸せを感じる理由を沢山見つける
- ④ 自尊心を高める
- ⑤ いい事が起こると期待する＝楽天的でいると、問題解決に向けて前向きな考え方ができる。

38～人生は不公平だと考えない、自分にできる事をして、より良い未来を切り開く。

あなた自身がポジティブな変化を起こさない限り、なにも改善されない。

39～一部の人に嫌われても気にしない～全ての人に好かれる必要はない。何故こんなに多くの本があるのか、それだけ多くの種類の読者がいるからその点人間に似ている

{ **自分の手で人生を創り出す** }

40～**自分らしく生きる**～妥協すべき時は妥協し個性を主張すべき時は個性を主張する  
多くの人に人にとって、極端な妥協と極端な個性の中間あたりが最も上手くいく。

41～お互いの違いを尊重する。人は一人ひとり違うのだからその違いを価値判断しない  
違いが気に入らず適切な行動で改善できるならそうすべき、できないなら受け入れる。

42～自分の外見を自分で批判するより、内面を重視して充実させる努力をする。

**人は外見より性格、知性、ユーモア感覚、会話能力の方が遥かに重要。**

43～些細な問題を作り出しているのは自分の心、非現実的な期待をしなければ問題は消える ＊自分の望み通りに他人は振る舞ってはくれないという事実を受け入れる

＊自分に危害が及ばない限り、他の人があるがままに受け入れ、変えようとしない。

44～自分を飾らない、誰にも迷惑をかけない限り、自分らしく振舞えばいい P 4

=心に銘記すべきは「居心地が悪く感じるなら、自分らしく振舞っていない」事だ。

45～自分に正直になる、ありのままの自分を人に知ってもらうのが一番いい。

46～不幸な人間関係を避ける

～人間関係をつくるのは本当にそれが必要なのか検証してからでも遅くない。

不適切な人間関係なら作らない方がましな例「相手の問題を解決したい」「自分の価値を高めたい」「自分でつまらない人間だと感じる」「相手がいなくなって寂しい」

47～人がいつも理解してくれると期待してはいけない「誰も私を理解してくれない」と嘆くよりも言葉ではっきり伝える、私達は自分の動機や欲求ですら理解していない事も

48～自分の価値観を大切に**する**=他人が持っているからでは他人の価値観に従って生きることになるから、自分に本当に必要なものだけ買う。

49～所有物で自分の価値を高めようとしない。

他人に見せつける為に高い買い物をするのは意味がない「人は人並みに暮らしたい、人並み以上に暮らしたい症候群」にかかっている。

50～賢明な選択をする～いい人生をつくるには、一つ一つの選択の機会を大切にして、いい選択肢を選ぶことだ。一つひとつの選択は貴方の人生の方向性を大なり小なり変える分岐点になる。いい選択とは

- ① 気分がよくなる
- ② 他の人が変わる必要がない
- ③ 自分の幸せが優先されている
- ④ 他の人が責任を取る必要がない
- ⑤ 自分を含めて誰も被害を受けない

以上の指針に従うならあなたの人間関係は改善し、はるかに幸せになるはずだ。

**自分の人生に悪影響を及ぼす選択を続けるか？いい選択をするための戦略を学ぶ為に少しの時間を投資するか？どちらを選ぶかはあなた次第です！**

( 訳者あとがき )

著者のジェリー・ミンチントンは心理学やモチベーションだけでなく、東洋哲学にも造詣が深く、著書は世界中で絶大な支持を得ています。

私達は幼い頃から親や兄弟、親戚、近所の人、学校の先生、友達、テレビ、本などの影響を受け成長、しかし残念ながらその中には好ましくないものも含まれている可能性もあり、それが原因となって知らず知らずの内に問題を引き起こすことがあります。

そこで、今迄に身につけた考え方を一つひとつ検証し矛盾点を指摘した上で「上手くいく考え方」を紹介する事が本書の狙いです。

著者の一貫した主張は「この世の中は理屈に合わない事で満ち溢れているが、自分の努力で改善できる点は改善し、改善できない点は受け入れるようにすれば、人生はうまくいく」という事です。読者の皆さんのお役に立つことを心から願ってやみません！