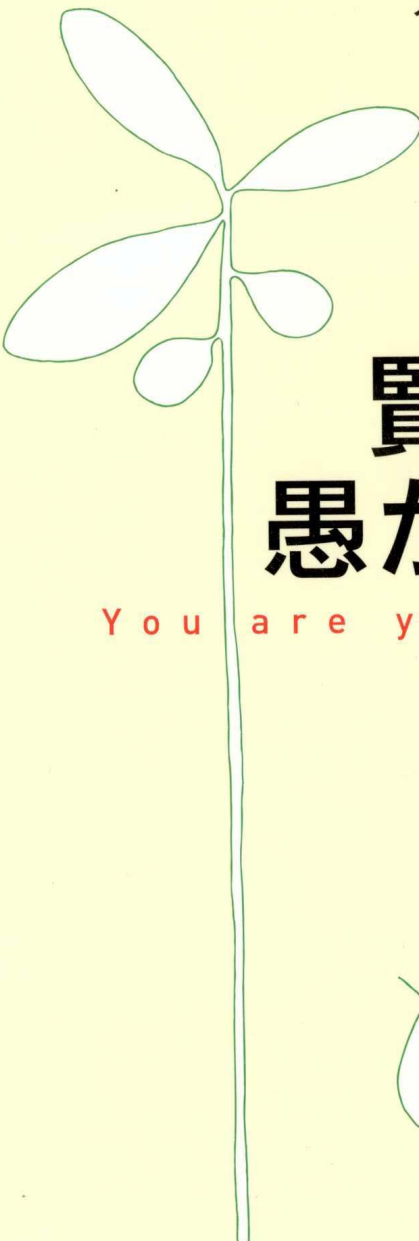


アレクサンドラ・ストッダード

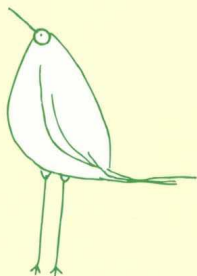
匣瑳玲子＝訳



賢い選択 愚かな選択

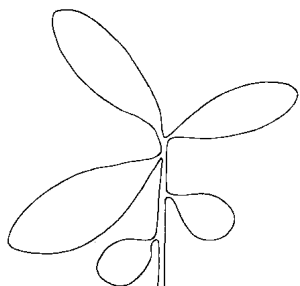
You are your choices

人生が変わる考え方



アレクサンドラ・ストッダード

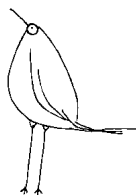
匝瑳玲子＝訳



賢い選択 愚かな選択

You are your choices

人生が変わる考え方



賢い選択 愚かな選択

人生が変わる考え方

2009年1月25日

第1刷発行

著者	アレクサンドラ・ストッダード
訳者	匝 瑳 玲 子
発行者	下 村 の ぶ 子
発行所	株 式 会 社 海 竜 社

東京都中央区築地2-11-26 〒104-0045

電 話 03-3542-9671 (代表)

F A X 03-3541-5484

郵便振替口座=00110-9-44886

出版案内 <http://www.kairyusha.co.jp>

電算写植	株 式 会 社 盈 進 社
印 刷	半七写真印刷工業株式会社
製 本	大口製本印刷株式会社

©2009 Printed in Japan

落丁本・乱丁本はお取り替えます

ISBN978-4-7593-1053-5

賢い選択
愚かな選択

人生が変わる考え方

YOU ARE YOUR CHOICES by Alexandra Stoddard

Copyright © 2007 by Alexandra Stoddard

All rights reserved.

Published in Japan, © 2009 by Kairyusha

Translated © 2009 by Reiko Sosa

Japanese translation published by arrangement with
the author c/o Brandt & Hochman Literary Agents, Inc.,

New York, U.S.A.

through Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

へまえがき

この本は幸せな人生への招待状です

本書は、あなたをよい人生に誘う招待状です。

四十五のエッセイを読んでみてください。眼をとおして、静かに思いをめぐらせてみてください。よい生活には限界というものがありません。あるのは、機会だけです。愉しんでください。どんな選択をするかで、あなたの人生が決まります。あなたの心によい考えを植えつけられるのは、あなたしかいません。

本書は、あなたの意欲をかき立てるものになることでしよう。わたしと一緒にこの探求の旅に出かけましょう。自分が秘めている最良の部分を引き出すために全力を尽くせば、人間というのは進化を続けるものです。自分の頭で考えられるよう、鍛錬を積みましょう。

わたしは、学習と精神の集中をとおして、この短い人生を送る正しい方法はたったひとつしかないと感じるようになりました。よい人生を送ろうと思ったら、賢く考え、正しいこと、適切なこと、嘘偽りのないことをおこなう選択をすることです。よい人生に誘^{いざな}うこの招待状を受け入れた人は、同じ目標に向けて努力する者同士、助け合いながら、それぞれの幸せを追求することで人生に敬意を表するようになるでしょう。

わたしの考え方は、古代ギリシャの大哲学者、アリストテレスの影響を受けています。彼に意識を広げてもらったおかげで、わたしは、人類にとって幸せは究極の目的であるということばかりでなく、その目的を達成できるかどうかは、わたしたち一人ひとりの選択にかかっていることを知り、理解できるようになりました。

アリストテレスは、この個々人の責任は非常に重いものであることを認め、こう言っています。「徳とは、芸術と似て、絶えず困難に立ち向かうことであり、その課題が困難であればあるほど、成功は心地よいものである」と。

ご自分に問いかけてみてください、「よい人生を送るには、どうしたらいいのだろう？」と。よい人生を送ることを選択したら、やると決めたことばかりでなく、あきらめると決めたことにももっと関心を持つようになります。物事は、過去と現在では

ちがいます。今日の社会では、視野を広げて現実に対する意識を高めることが求められています。こんにち

アリストテレスの教えに、真、善、美という「黄金の三角形」があります。彼は、正しい選択と誤った選択があると指摘しました。よい人生を送るには、たいていの場合、よい選択をしなくてはなりません。たとえそれがどんなに難しいことであっても。悪い選択の先には、よい人生はありません。よい人生とは、元気で充実した人生であり、同時に愉しみと幸せをもたらす理想でもあります。自分のためにも他者のためにもよいものをすべて手に入れるにはどうしたらいいか、それを考えながら、よりバランスのとれた日常生活を送れるよう、努力していきましょう。

さあ、もっと知的ですばらしい生き方、もっと満足のいく生き方を一緒に探す旅に出かけましょう。あなたがこの招待状を受け取ったときから、旅は始まっているのです。

コネティカット州ストニントン・ヴィレッジにて

アレクサンドラ・ストツダード

— * 目次 * —

〈まえがき〉この本は幸せな人生への招待状です

3

よい人生は賢い選択がわかります

選択の法則 I

1 〰️ よい人生は「黄金の三角形」の上に築かれます

12

2 〰️ 「自分」は日々の選択によってつくられていきます

18

3 〰️ 正しい選択をすれば心の満足が長く続きます

22

4 〰️ 定期的に優先順位を見直しましょう

26

5 〰️ 人まねではなく自分で考え、自分の足で前進しましょう

31

本物の幸せは内面から始まります

知恵の法則 II

6 〰️ 重要なのは情報ではなくインスピレーションです

38

7 幸せになるために内なる声に耳を傾けましょう 42

8 直観を人生の案内役にしましょう 46

9 過ちを手本として知恵を学びましょう 51

10 危機のときにさえ自分に忠実でいてください 57

愉しさは人生を輝かせます — 豊かさの法則 III

11 身のまわりに愉しい儀式を発明しましょう 62

12 自分好みのくつろぎ方を工夫しましょう 68

13 速さよりもプロセスを愉しみましょう 72

14 ひとりの時間を作りましょう 77

15 自分に「自由な一日」をプレゼントしましょう 81

16 脳を刺激する多様性を歓迎しましょう 84

17 旅に出て世界観を広げましょう 89

愛はすべての原動力です

愛情力の法則 IV

18 〰 自分の愛情力を強めましょう 94

19 〰 与えれば与えるほど心の財産は増えていきます 100

20 〰 身のまわりに幸せの要素をたくさん置きましょう 104

21 〰 自分なりの幸福感を大切にしましょう 109

22 〰 「魂のエネルギー」は心の習慣で変えられます 114

美は生命力を高めます

美の法則 V

23 〰 美は平凡なものを非凡なものに昇格させます 120

24 〰 花からもっと生きる力をもらいましょう 127

25 〰 お気に入りの宝物と一緒に暮らしましょう 131

26 〰 自分の眼と心で最良のデザインを選びましょう 136

27 〰 整理整頓は心の平安に役立ちます 140

発想の転換が自分を変えます

成長の法則 VI

28 自分を可能性の磁石にしましょう 148

29 ありのままの自分を認め、自分のオーナーになりましょう

30 試練を成長のチャンスに変えましょう 157

31 愚痴の常習者を返上しましょう 162

32 自分にも他人にも根気よくつき合いましょう 166

33 つき合っている人を自分の鏡だと考えましょう 171

34 小さなことをていねいにおこないましょう 174

35 体を動かして思考力をアップさせましょう 180

心の自由はバランスにあります

中庸の法則 VII

36 中庸のなかに英知を求めましょう 186

37 心の自由を奪う過剰に気をつけましょう 191

38 自分を苦しめるものには「ノー」と言いましょう 197

人生の成功は今を活かすことです

「今ここ」の法則
VIII

40 〰 今あるものを最大限に活用しましょう

206

41 〰 眼のまえのチャンス恵みとして活かしましょう

212

42 〰 今、この現実を意識を集中しましょう

217

43 〰 過ぎたことは忘れて先へ進みましょう

222

44 〰 今という時を深く味わいましょう

227

へあとがきにかえて 賢く選びましょう。そして、グッド・ラック！

選択の法則
I

よい人生は
賢い選択が
つくりま
す

1 よい人生は「黄金の三角形」の上に築かれます

私は、安心や幸せそれ自体が存在理由だと考えたことがない……私の道を照らし、人生に陽気に向き合うための新しい勇気をしばしば与えてくれた理念は、思いやりと美と真実である。

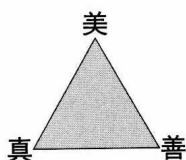
——アルバート・アインシュタイン

わたしがインスピレーションと洞察を求めて学んできた偉人のなかの偉人は、アリストテレスでした。二千五百年前にギリシャに生まれた、この聡明な哲学者には、ほかのどの思想家よりも多くのことを教えられました。

わたしが愛読する思想家の多くは、よい人生だけが生きる価値のある人生だという確信に至った人たちです。一九五九年に世界じゅうを旅して以来、わたしはできるかぎり多くの過去の偉人が唱えた理想を学ぼうとしてきました。人生は味わうものであり、味わうためにはしかるべき生き方をするべきだと、直観的に悟っていたからです。

ある日、アルバート・アインシュタインのつぎのことばが眼に飛び込んできて、わたしの胸は喜びで高鳴りました。「人生とは神聖なものである。すなわち、人生とはほかのすべての価値を凌ぐ、最高の価値なのだ」

アインシュタインは、アリストテレスの教えの多くを引き継いでいると言っているでしょう。アリストテレスは、人生は真、善、美という「黄金の三角形」によって生じるべし、と信じていました。真と善を理解したとき、人生を美しいものに高めることができるはずだということです。



挑発的なこの三つのことば——真、善、美——に従って生きる決心をしたとき、わたしたちの人生は変わります。真、善、美は、そのために生きるに値する普遍的な価値

値を象徴するものだからです。

では、よい人生とはどんな人生なのでしょう？

それは、充実した幸せな人生のことです。アリストテレスは、人生の目標、目的としての幸せの徳を信じ、教えていました。それ以外のことはすべて、目的を達成するための手段というわけです。そう、幸せは究極の目的であり、よい人生とは、幸せをもたらず道徳的に優れた人生のことなのです。

すべての人にとって正しい生き方はひとつしか存在しない、というアリストテレスの強い信念にわたしも共感するようになりました。わたしたちはみな人間なのでから、同じ基本的欲求を持ち、共通の特性を有しています。よい人生を送ろうと本気で誓いを立て、休みなく言い訳もせずに邁進まいしんするというのは、たいへんな労力を要しますが、アリストテレスも告白しています。よく生きることは、誰にとってもけっして容易なことではない、と。

もっと気楽に笑いましょう。もっと頻繁に笑顔になりましょう。そして、もっと陽光にふるまいましょう。人生は——賢者にとっては——背負うべき重荷ではありません。むしろ、それを通じて成長できる貴重な恵みであり、やりがいのある冒険なので