

2019/04/01

関係各位

Far East Group

会長 大嶋 謙嗣

勇気・前向き・上機嫌

新年度を迎え、エールを。

人間の脳は、嫌だと感じるものから遠ざかり、心地よいと感じるものに向かう傾向がある。つまり、苦痛の感情から逃げて快樂の感情を求める。苦痛から逃げるのが一番、快樂を求めるのが二番。

私たちの決断は、苦痛の感情と快樂の感情を天秤にかけて決めている。「感動」という言葉があるように、人間は感じて動くもの。私達の根底にあるのは感情(喜怒哀楽等)であり、感情が人を動かす。

感情は、その人がどのような信念や価値観を持っているかによって変わる。どのようなモノの見方をするかによっても変わる。

例えば、ギャンブルを止めたいと思ってもやめられないのは、ダメだと思いや理性では分かっているながらも、止める苦痛に比べればやってしまう快樂の方が勝っているからだ。意志が弱いと嘆く必要はない。そもそも、ギャンブル依存から抜け出す武器として「意志の力」だけを使うというのはあまり有効ではない。意志はそういうふうにするものではない。なぜなら、意志が強ければそもそも依存状態には陥らないし、意志が弱いなら、ギャンブル依存から抜け出す武器になんかならないからだ。

だから、本気でやめたいなら、ギャンブルと苦痛を結びつけ、ギャンブルではない違うことと快樂を結びつけるのが効果的。そうすれば、前述のように脳は苦痛を避けて快樂を求めるように働く傾向があるから、行動がギャンブルから離れていく(具体的手法についての相談のある人は別途)。

脳をコントロールするというのは、単に意志の力で欲望を抑えつけていくのではない。自分が望む結果に感情と思考と行動が向かうよう、己の信念や価値観を構築して快樂と感じるイメージと結びつけ、また目標に向かわないモノの見方や行動は苦痛と感じるイメージと結びつけることである。そうやって、己の信念・価値観・目標・思考・理性・欲・行動＝快感＝望む結果と、一直線上に並ぶように使っていくことだ。

論語にも「これを知る者は、これを好む者に如かず。これを好む者はこれを楽しむ者に如かず」と説き、「楽しむ」姿勢(快感)で物事に取組む者には適わないと言う。そ

んなことは当たり前だと思うだろうか。しかし、そもそも、物事を楽しむためには卓越した知性が必要なのである。勿論その知性を私たち人間は誰でも持ち合わせているのだけれど w。

自分が楽しめるようなモノの見方をしなければ、脳はその状況に快樂を感じてくれない。私たちが物事を「楽しめない」のなら、それは楽しめるモノの見方を脳にさせていないのだ。だから、そこに苦痛を感じて我慢したり逃げ出したりする。

しかし、自分の信念や目標（望む結果）を阻害する物事ではないのに（包容力のある人にとっては、ほとんどがそうでしょうか？w）、「楽しむ」という見方をせずに時間を過ごすのは、自分で自分の足を引っ張ってしまっている。

なぜなら、そもそも「楽しむ」というのは、自分の「性命」を生き生き・伸び伸び・ゆったりさせることである。楽しむという姿勢がいつも心の奥底にあればこそ、どんな問題に対しても、自分自身を前向き、積極的、主体的、創造的、臨機応変に対していくことができるからである。そういう姿勢でこそ、物事に対して全身全霊、人事を尽くすことができるのではないだろうか。であるならば、楽しむという姿勢は、人生において自分を活かしきるための最も適した態度ではないだろうか。

ここにコップに半分入ったオレンジジュースがあるとする。この一つの事実を「まだ半分も入っている！」という見方をするか、「もう半分しかない」という見方をするかで、湧き上がる感情は異なったものになるだろう。であるならば、「どういう言葉を使うか」は、その事実をどう見ると密接に繋がる。だから、前向きな言葉を使うか、否定的批判的な言葉を使うか、自分の発した言葉通りの世界に変わってしまう。

ここは何度でも言わせてもらいたい。

諦めたり、自暴自棄になったりする態度や言葉（「どうせ無理だよ」「めんどくさい」等）は、頭も身体も使い切ることなく、どんな怠け者でも取れるのだ。ポジティブ、前向き、建設的思考というのは、卓越した知性・徳性が無ければできるものではない。なぜなら、問題が起こっても前向きでいられるというのは、その問題を解決できると確信しているからであり、そうであるならば、そこに向かって全身全霊で行動できるからである。それが死中に活路を見出す態度である。問題にフタをして誤魔化そうという浅はかな態度とは対極にある。

再度、問いたい。前向きで快活で上機嫌、そして勇気があって素直であるという態度と行動以上に、問題を解決したり、挫折から這い上がったたり、自分や周囲を笑顔に幸福にしていく態度があるだろうか！

私達は、自分を前向きに、積極的にさせてくれる信念を忘れてたり手放したりしていないだろうか。人類の歴史とは信念の歴史であることを忘れてはならない。

感情は人を動かし、目標や決意・決断は断固とした行動を生む。決断は、その人の持つ価値観や信念、もしくは脳の癖（苦痛から逃げ、快樂を求める）に支えられる。だから、もし行動を変えたいならば、脳の癖を自覚して、価値観や信念を望む方向へ変えていくことが必要になる。

感情をコントロールするための信念や価値観があれば、それは精神的な骨格となる。精神的背骨ができれば、モノの見方や、不要になった信念や価値観を変化させる手段、そして成し遂げていく幾つもの目標が自然と出てくる。造化は止まない。様々な目標を形にすることは造化の体現であり、従って、叶えるべき大切な欲求だ。

私の信念や価値観は以下の通り。これらは「造化の道に参ずる」ということをその立場や環境に応じて、自らが前向きになる言葉に造化を翻訳したものである。

●信念・・・「進歩 献身 構築」

FEG では「自立/団結/貢献」。道場では「信頼/自律/責任」。他にも、「笑顔/楽しむ」、「強く/優しく/楽しく」「逃げない/忘れる/楽しむ」「尊厳/勇気/決断/献身」。

どれも可能性を制限するのではなく、生き生き伸び伸び発揮できるものなら、言葉に限らずどのような表現であれ、どのような信念であっても全部素晴らしいものだ。

●価値観・・・己を制限することなく造化を体現していくために役立つもの。具体的には「前向き/楽しむ/繋がり/成長/忘れる/積極的/尊厳/勇気/決断/献身/挑戦/冒険/節度/謙虚/自立/仁愛/笑顔/感謝」等である。

逆に、避けるべき価値観もある。それは進歩や献身を阻害するもの、つまり「臆病/恐怖/不安/怠惰/無関心/孤独」等である。

私が価値観を沢山の言葉にしているのは、状況により立場により変える必要があるからである。仕事での価値観をそのまま家庭に持ち込んでしまったら上手くいかない。例えば、仕事では「結果」が大切でも、家庭では「親和」である・・・と、守るべき価値観が違うのは当たり前だ。

共通しているのは、それぞれの環境や状況に応じて「造化の道に資するよう自分を生き生き発揮すること」に役立っているということである。

信念や価値観が定まれば、使う言葉、姿勢、態度、そして行動が定まり、楽しめる（自分を生き生き、伸び伸びさせる）モノの見方ができるようになって、感情をコントロールしやすくなる。すると大切な分野（人間関係、仕事、社会貢献、経済状態、健康、学問、趣味、造詣、冒険/挑戦、自己実現等）での目標を様々に掲げるようになって、目標へ向かう行動を選べるようになる。後は毎日邁進するだけだ。

自分が本気で求めれば、求めたもの（造化の力）に焦点が合う。力を失ったものには、再び立ち上がる力が与えられる。要は、本気で求めるかどうかだ。

悪いことをしてふてくされても事態は悪化するだけ。なぜなら、悪いこととふてくされるということは似た者同士、類友だから。失敗と同じ波長でいては同じことを繰り返しやすい。だから、いつまでも失敗から抜け出せない時は、己の古い信念や価値観をも変化させなければならない。「変化」とは、万物流転・万物生成化育の大きな流れ・リズムによる造化だ。変化とは、違う方向への成長である。自分に変化を起こせば、そこにリズムが生まれる。それは造化に不可欠なものだ。

変化という成長の中で、改めて「悪いことをしてふてくされても事態は悪化するだけだ」ということを深く実感するようになるだろう。自分の中には、変化（成長）させるべき点は無数にあると感じるだろう（永久不慊）。同時に、自分のままで満ち足りているとも（絶対自慊）。だから死ぬまで成長できるし、自分のままで楽しめる。それを気付かせてくれた失敗や挫折は、もはや敵ではなく自分のコーチ、味方だったという見方もできる。その見方が感謝や敬意を生みだし、自分を前向きに進めていく。

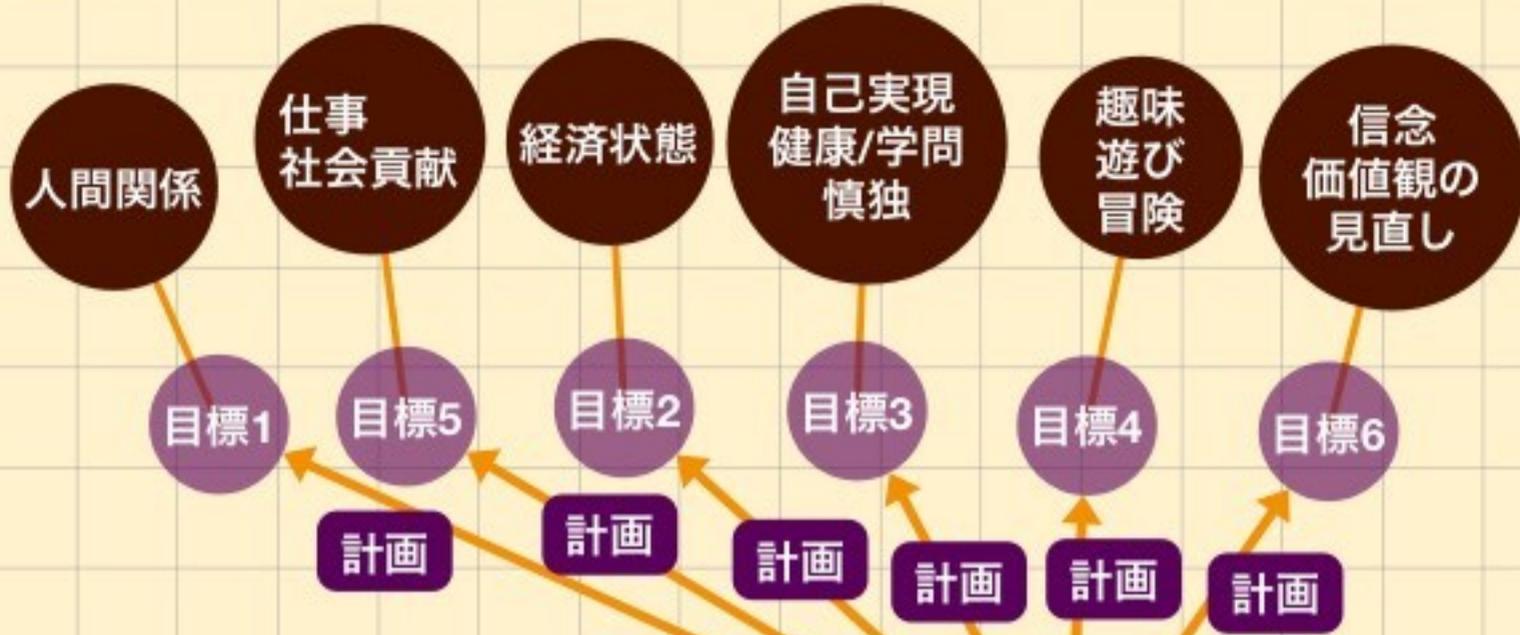
今年度の航海が新たに始まる。信念を北極星として見据え、掲げた目標へと進む方向をセットする。あらゆる喜怒哀楽・利害得失・栄枯盛衰・艱難辛苦等の経験を嘗め尽くしながら、新たな変化や展開を楽しみつつ己の道を歩き、結果を出し、己を証明していく。

自分の大切なものを大切にしながら人生を楽しむことは、笑顔や感謝や感動を増やし、充実感や満足感の源となる。何事も自分次第であると自覚し、どこまでも自分の責任として生きていける。それが「自立」である。自立した私達が「団結」して、自分に、家族に、仲間に、そして社会に「貢献」して、自分たちを強く証明していこう。

皆さん、今年度もよろしく。

今月も、健康と健闘を！

信念/指針/目標



造化の顕現が上手くいかなかったら、その事態は必ず「造化」から離れすぎている。その時は信念と価値観、指針を見直すこと。

造化

<指針>
尊厳/勇気/決断/献身

<信念>
進歩/献身/構築

仁義礼智

- <大切な価値観 (感情) >
- ① 楽しい...イキイキ/のびのび
 - ② 興奮...ワクワク
 - ③ 敬愛...繋がりと節度/感謝
 - ④ 快...前向き
 - ⑤ 自信...力が漲る
 - ⑥ 信頼...パートナー
 - ⑦ 安らぎ
 - ⑧ 力...元気 (気力/骨力)
 - ⑨ 名誉

