

# 自分を鍛える！

(著:ジョン・トッド 訳:渡部 昇一)

## 1. 自分を鍛えることの意義

(1) この世に天才はいない

努力を続ける (= 楽しみを極め続ける) ことで結果が出る

※理想のなりたい自分は今の主観から決まるもの、努力を続ける中でなりたい姿は変わっていく

(2) 幸せになることについて

人間は欲張りなので「理想」がある (勝手な価値観から生まれるもの) ものだが、それを叶えることは難しいし、たとえ叶うことが幸せだったとしても、もし、それが叶った後は幸せではなくなるのだろうか？

上記の解決法としては幸せを「今の自分からなりたい自分に向かう状態をつくること」と定義すれば、誰もが幸せになりうるのではないか、つまり、自分を鍛え続けることこそ (そしてそこに**成長可能性が存在すること**) が幸せ

## 2. 変わることにについて

(1) 人間はどうやって変わる？ → **行動**によって変わる

cf) 行動分析学

cf) ヒンドゥー教の教え (変わる順番: 心→態度→行動→習慣→人格→運命→人生)

※ただ、態度や行動が変わることで心が変わることもあり、→に一直線に因果関係があるというわけではない

※いきなり意識や人格を変えようとしても難しく、変わるにはまず**今の自分がしている行動を変えてみる**こと

→ **仏教的には今の自分を否定 (=不受) して、新しいものを入れる (=正受) こと?**

したがって変わるためには、まず**自己認識**を正しくできるようにする (自分ができるところとできないことを分ける)

本文より

「多くの先達によって書物の中につづられている膨大な量の思想や観察、経験も、もしわれわれが、それらを**踏み台として利用**し、高い地点に立ち、**知識の限界や領域をさらに拡大していくのであれば**、いったい何の意味があるだろうか」

(2) 意識で物事は変わらない

意識を変えると宣言すれば、未来の自分に期待できて気持ちがいいが、すると、結局変わらないことを悟り、変わらない人間になっていく (= **感情の借金 (夢をかなえるゾウシリーズ)**)

(3) 人が変わらない理由

なぜ、人は「なりたい自分」になるための行動を選択しない (できない) か

・本当は言葉で言っているだけでなりたくないし、**変わらない方がラク** (ホメオスタシスが働く)

・その行動が本当に効果的なかわからない

### 3. 変わるために学ぶ

#### (1) 学ぶこと

新鮮な感動で本を読むには**新しく手に取る本の種類を変えること**

**同じ本ばかり読んでいると同じ視点でしか物を見ることができなくなり、学びがない**

本文より

「勉強の目的は...**道具のありかを知り、その利用のしかた**を知ることである」

**勉強の仕方や方法に拘る必要はなく、学ぶためなら何をやってもよい**

本文より

「**勤勉という代償を払わずには何も得られないと胆に銘じ**、すぐに努力し始めなさい」

「一日 3 時間せつせと歩けば、7 年間で地球をひとまわり歩いたことになる」

ルキウス・アンナエウス・セネカ

「何も書かなかつたり、すぐれた本を読み概要をまとめなかつた日は、一日たりともない」

#### (2) 学ぶには「どこまでも徹底的に物事をつきつめる」

「自分はまだ足りないのでは？」と考え続けることが学ぶこと = **知的正直になること**

言葉 1 つについても、私たちは知らず知らずのうちに理解がおざなりになっている

例) ひとつの単語が出てきたときに素通りしてしまうと、次に文章を読んだ時も素通りしてしまうようになり、しまいには文章に書かれている内容を理解できないようになる (**思考は言葉でできているわけだから、これは知的には悪い習慣であるといえる**)

例) 今日一日は出会った言葉を自分で説明できるようにと心がければ、「30 日も続ければいい習慣になる」  
小さなことでいいから一つ一つやりきる → やりきると、続けられるから繰り返しやる → 気づかない内に楽しくなつて → また気づかない内に小さく変わっている → すると小さく変わることが楽しくなり気づかない内に大きく変わる  
(以上は知的正直と同じような内容)

#### (3) 何を勉強するのか

毎日、前日に学習したことを復習し、週の終わりごとに週の 1 週間分を、月毎にその月の 1 週間分を復習  
ジョン・トッドが「ソクラテスの思い出」を読むときは、必ず前の節を読み返してから次の節を読むようにしていた

#### (4) 本の読み方

- ・本の情報をまず確認 (表紙を見る、著者は誰か、どこの人間か、誰によって出版されているか)
- ・その**出版社**から出ている本の一般的な傾向、その本について耳にしていることを思い出す
- ・前書きを読み、**著者は自分自身や自分の作品についてどう考えているか、なぜあえて公に自分の考えを問いかけてようとしているのか**、を考える
- ・目次を読み、どのように主題を分割して、表現しようとしているのか、全体のプランに目を通す
- ・重要な主題がのべられている所をひらき、読むべき本かどうかを決める

## 4. 時間を大切にす

### (1) 時間・期限を守ることの重要性

時間・期限を守られる人間の方が理想の自分に近づきやすい？

時間や期限は他人と一緒に話し合って決めるものだから、時間や期限を守るとは約束を守る最初の一步

例) 朝起きの時間を決めたら厳守するよう努める

→できるようになれば、自分との約束を守れる人間になったということ →信頼される人間に近づく

### (2) 速く行うために入念に行え

### (3) 時間に強欲になることは、一番の美德

・寝るまでに何をどれだけやり遂げたいかを一日の始めに確認する

・一日が終わったら反省

・時間を「かき集める」という考え方（時間は有限にしかないのだから）

例) 朝の通勤時間等の細切れの時間に暗記をするなどの細かいこころがけ

・スケジュールの入れ方は箱に物を詰め込む要領で

本文より

「ジャンリース夫人はフランス王妃のお相手役を務めていた頃、いつもきっちり 15 分前に夕食のテーブルについて王妃が来るのを待たなければならなかったそうだ。そして、夕食のたびのこの 15 分間を活用して、夫人は結局 1、2 冊の本を書き上げたのである。」

「何かの新しい有意義なことを成し遂げるのに、ふだんの生活を大きく、あるいは目立って変える必要はない。ただ現在、無駄にしている時間を残らず活用しさえすればいい」

### (4) 時間を有効に使うための休養

・頭が疲れているときは勉強しても無駄なので休養をとる

・頭を休めるには他の勉強にとりかかること

## 5. 人との関係を構築するために

(1) 応援してもらうように誰かを応援する

一人で成し遂げられるのは小さいこと、なぜなら自分の知っていることは今まで経験したことだけだから

(2) 几帳面さは人格に重みを与える

「あの人は約束したら必ず守りますよ」

こうした信頼感がますますその人を几帳面にするので毎日少しずつでも几帳面にやり続け、完全にやりとげる習慣を身につける

(3) 面白い話題を提供する会話術

- ・心にもないことを言い、**他人や自分を欺いてはいけない**
- ・様々なジャンルについて知る
- ・自分自身のことはできるだけ口にしない、**自画自賛は誰も聞きたくない**
- ・さりげなく、つらずに自然に話す、そのために日頃から知性やセンスを鍛える
- ・メイソン 11 の法則

(4) 毎日規則的に運動せよ

- ・特に歩け
- ・運動が楽しくなるかならないかは、運動自体の軽さや激しさで決まるのではなく、**毎日やるかやらないかで決まる(運動以外にも通ずる?)**

(5) 自分が生きる上で大切なことを持つ

- ・人の評判を気にし、また求めてばかりいると、そこには悩みの種や失望が出現する
- ・**称賛や名声は得られるときは欲望が満たされて、いい気持ちになるが、得られない場合は苦悩も余計に腹立たしく感じられる、そんな人生では他人に運命を弄ばれる**

本文より

「野望を砕かれた人間は、みじめなものである。失ったものが本当にすばらしいものだからではなく、それがすばらしいものだと言った長年幻想を抱いてきたから、よけいにみじめなものである。」

人の世の称賛を求めるか、神の称賛を得るか

本文より

「計画を立て目標をめざして進む間は、常に満ち足りて安らかな気持ちを保ち、自分は無為に生きているのではないのだとはっきり自覚するようであってほしい」

## 渡部昇一の参考図書

幸田露伴

「努力論(運が味方につく人、つかない人)」

「修省論(損する生き方、得する生き方)」

ハマトン

「知的生活」

カールヒルティ

「幸福論」

「眠られぬ夜のために」

アレクシス・カレル

「人間—この未知なるもの」

「人生の考察」

ジョン・トッド

「子供への説教」

「真理明解」

アーノルド・ベネット

「自分の時間 1日24時間でどう生きるか」

「人生をもっと賢く生きる頭の鍛え方」

上記のほとんどが渡部昇一の訳書あり