

今回は、「理想の人生を手に入れるカギ」を紹介します。

『どんな人生でも自由に手に入れる事ができるカギがある。』と、ジェームス・スキナーは言います。そして、『そのカギとは、“選択”』だと言います。私達の人生は選択によって決まります。今の人生は、過去の選択の結果なのです。例えば、どの大学に進学するか？どこの企業に就職するか？どんな仕事をするのか？どこに住むのか？誰と結婚するか？といった大きな選択もあれば、勉強するか？TVを見るのか？好きなものを食べるのか？健康にいい食べ物を選ぶのか？車で行くのか？歩いていくのか？人と接する時に、笑顔でいるのか？仏頂面でいるのか？そうした日々の細かい事を選択もあります。そして、そうしたさまざまな過去の選択の積み重ねの結果が、今の健康状態、金銭的な状態、人間関係となってあらわれているのです。もし、過去のそれぞれの場面で、違う選択をしていたなら、また違う結果、違う現状があらわれていたでしょう。つまり、人生は“選択”の結果なのです。もしかしたら、『好きでえらんでいるわけじゃない』『私が選んだんじゃない』と思う人もいるかもしれません。確かに、気分の悪い時もあれば、まわりからのプレッシャーなどで、選択肢が限られていたり、無いように感じる事もあると思います。でも、どんな時でも自分で選択することはできます。例え強要されたとしても、最終的には、『あきらめる』のも、『受け入れる』のも、自分の選択なのです。『“全ては、環境や他人のせいではなく、自分の選択である”』ということを受け入れた時、人生を自在にコントロールできるカギを手に入れる事が出来る。』とジェームスは言います。では、自分の人生は、他人や環境のせいではなく、どんな状況だったとしても自分で選択でき、その積み重ねで人生が作られると理解したところで理想の人生を“選択”するためにはどうしたら良いのでしょうか？ジェームスは、『理想の人生を選択するには、知識が必要』だと言います。なぜなら、知らない選択肢は選択しようが無いからです。例えば、職業。小学生の将来の夢と言え、・スポーツ選手・花屋さん・お菓子屋さん・パイロット・宇宙飛行士・バスや電車の運転手・歌手そんな感じじゃないでしょうか？でも、実際は世の中には、もっとさまざまな仕事があります。でも、知らなければ、選択する事はできないわけです。また、そういう職業があると知っていても、どうやったらなれるのかを知らなければ、選択する事は出来ないかもしれません。しかも、理想の人生と言う意味では、本当にその職業が、理想の年収やライフスタイルとあっているかどうかも重要です。実際、就職してみると、思っていたのと違ったというケースは少なくないはずですが、これは、仕事や職業に限ったことではありません。例えば、健康に関して言えば、この食べ物にはどんな栄養素が含まれているのか？どんな有害物質が含まれているのか？そして、それが体にどういう影響を及ぼすのか？そうした知識を得ることで、初めて正しく選択できるようになります。知識を得ることで、選択の幅は広がり、また同時に、選択の質も高める事ができます。でも、そもそも、どんな人生を選択したいのかが明確でなければ、どんなに知識を得たところで、理想の人生を選択する事は難しいでしょう。ですから、理想の人生を選択するには、まず、自分の理想の人生をできるだけ明確にしておくことが重要となります。そして、その上で、理想の人生にあった結果が手に入る選択をできるように、情報や知識を集める事が重要です。あとは、その中から可能性が高いであろうと思われるものを選択し、行動を起こしていただくだけです。これが、最もシンプルな理想の人生を手に入れるステップになります。まずは、あなたの望む理想の人生について、年収・職業・ライフスタイル・理想の伴侶・家族・住む場所などなど、いろんな側面で思い付く限り紙に書き出して明確化してみましょう！

Q 1 : 理想の人生を選択するには、どうすればいいですか？

A 1 : ()

Q 2 : 今までの人生で一番大きな選択は何でしたか？

A 2 : ()