

J/E

American Business Book Cafe

Relax. Learn. Grow.

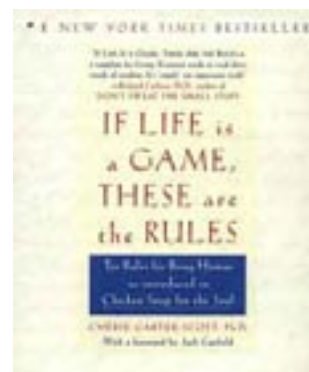
ビジネス40/ウーマンズ40

2007年 春

# If Life Is A Game, These Are the Rules

## 人生がゲームなら、これらがルールだ

Author: Cherie Carter-Scott, PhD  
Publisher: Broadway Books, 1998年  
ISBN: 0767902386 139 ページ



### ～ 要旨 ～

ニューヨーク・タイムズでNo.1のベストセラーとなった本書は、あなたの人生のあらゆる場面で応用が可能な、有用で分かりやすいメッセージに溢れている。人生は教訓の連続であり、それらの教訓から学ぶ能力が、人生におけるつまずきにも肯定的に対処することを可能にし、我々の潜在能力を開花させるのだと本書は説いている。

American Business Book Caféは年間40本のサマリーを、「ビジネス・40」、「ウーマンズ40」、「バイリンガル・セット」と、3つのフォーマットのうちいずれかでお届けします。ご購入を希望される場合は[www.japanvital.com/abbcafe.html](http://www.japanvital.com/abbcafe.html)までアクセスを！



## 人生がゲームなら、これらがルールだ

### 概要

ニューヨーク・タイムズでNo.1のベストセラーとなった本書は、あなたの人生のあらゆる場面で応用が可能な、有用で分かりやすいメッセージに溢れている。人生は教訓の連続であり、それらの教訓から学ぶ能力が、人生におけるつまずきにも肯定的に対処することを可能にし、我々の潜在能力を開花させるのだと本書は説いている。

### ルール1——あなたは体を与えられる

体と仲良くすることだ。それは体がその目的遂行のために効果的に働き、それらに与えられる貴重な教訓を共有するためである。あなたが自分の体をありのまま受け入れるか、拒絶するかは、その外見とは何ら関係がない。それなら、なぜ受け入れることで得られる平安を、拒絶することで生ずる苦痛の代わりに選ばないのだろう。選択するのはあなただ。あなた自身はかけがえのない人間で貴重な存在なのだから、自分の体を受け入れればよいのだ。あなたが適度な食事と運動で体を大切にすれば、体はそれに応えてくれる。

### ルール2——あなたには教訓が与えられる

人生という学校では、毎日が学ぶ機会に溢れている。あなたが特に学ばなくてはならない全ての教訓を与えられるが、そこから学びを得るか否かは、あなた自身にかかっている。他人が得る教訓と自分のものが違う、ということで悩まなくてもいい。あなた自身が吸収することができて、なおかつあなたの成長に必要なものだけが与えられるのだ。

これらの教訓をギフト、天からの賜りものと考えよう。例を挙げるなら、失業も柔軟性や機転の良さを学び取る機会だと捕らえ、「お先真っ暗」だとは思わないこと。選択の余地が与えられていることに気付こう。悪い気分には陥って抵抗を続けるのもあなたなら、そこにある教訓を何でもいいから汲み取るのもあなたなのだ。

これが、人生における変化にどう対処するか、あなた自身にかかっていることを分らせてくれる。不平、不満に対するどのような認識があなたの成長を妨げるのだろうか。（意識：不平、不満は人生の進歩を止めるのではないだろうか。）

ほかの人の成功とともに祝福すれば、その幸福が彼らにとっては真っ当で十分なことであり、あなたの幸福もすぐそばまで来ていることを知るだろう。

期待に沿わない状況でも、それがあなたの考え方や行動にとって何か重要なことを学ぶ良い機会なのである。

## If Life Is A Game, These Are the Rules

### Overview

This #1 New York Times bestseller offers some useful and understandable advice that can be applied to many situations. The idea of life as a series of lessons can help to put things into perspective and add to anyone's ability to deal with setbacks and reach their full potential.

### Rule one - You will receive a body

Make peace with your body, so that it can effectively serve its purpose and share its valuable lessons. Acceptance or rejection of your body has no bearing on how your body actually looks, so why not choose the ease of acceptance rather than the pain of rejection? The choice is yours. You have essential value, so accept your body. Your body will honor you when you honor it with diet and exercise.

### Rule two - You will be presented with lessons

Each day in the school of life you will have the opportunity to learn. You will be presented with lessons that you specifically need to learn, whether you choose to learn them or not is up to you. Don't worry about the differences between others' lessons and yours. You will only face lessons that you are capable of learning and are specific to your own growth.

See these lessons as gifts. For example, see the loss of a job as an opportunity to learn the lesson of flexibility and resourcefulness instead of a catastrophe. Realize that you have a choice. You can feel badly and continue your resistance or you can learn the lesson.

This choice allows you to see that you have control over how you choose to deal with life's challenges. What perception of unfairness holds you back?

You can celebrate other people's blessings, knowing that their gifts are right and appropriate for them and that your gift is right around the corner.

Every situation in which you do not live up to your own expectations is an opportunity to learn something important about your own thoughts and behaviors.

### ルール3 --- 失敗があるのではない。教訓があるだけだ

成長とは試行錯誤の過程であり、挑戦、間違い、勝利、つまずきの連続であるといえる。失敗した試みとは、成功した試みの道程と同じものであるといえる。

教訓を得る過程を楽なものとするために、まずは同情や許し、道徳、ユーモアについての基本的な教訓を得なくてはならない。それを無くしては、失敗を価値ある学習の機会とすることができない。

#### 許すことを実践しようー

1. あなた自身を許そう。その時、持てるものを使い、ベストを尽くしたのだから。埋め合わせをして、後はなすがままにしよう。
2. 他人を許そう。なぜその人がそのような行動を取ったのか、動機を理解すれば、なぜ過ちを犯したのかも分かるだろう。

ユーモアは、悪い状況を、何かを学ぶ機会へと変えてくれる。特にあなた自身の行動において、人間のなすことの愚かさを教えてくれる。

### ルール4 —— 教訓は学ばれるまで繰り返される

教訓は、それをあなたが学ぶまで、さまざまな形で繰り返される。それを学んだとき、次の教訓へと移れるのだ。

あなたは、連続して同じ教訓を呼び寄せる。あなたが「正解」を出すまで、「先生」を付き合わせるのだ。これから自由になるには、自分の行動パターンを自覚し、教訓が与えるものを学ぶように、視点を変えることだ。結婚したカップルがカウンセリングを受けているケースでよくあるのは、離婚しても、以前の配偶者と同じようなタイプの人と再婚している場合だ。

### ルール5 —— 教訓は終わらない

教訓を含んでいない局面は、人生のなかでありえない。生きている限り、学ぶべきことはある。人生というこの地上におけるあなたの旅では、次々と新しいことが明らかになる。あなたの知恵はより確かなものとなり、さまざまな物事に挑戦する器量が養われる。そうすると、新たな教訓が目の前に姿を現す。知恵が膨らめば、挑戦する課題も大きくなる。

教訓から十分に学びたいなら、以下の原則を覚えておくことだ。

### Rule three - There are no mistakes, only lessons

Growth is a process of experimentation, a series of trials, errors, victories and setbacks. The failed experiments are as much a part of the process as the experiments that work.

To ease the process of learning, you must first master the basic lessons of compassion, forgiveness, ethics, and humor. Without these lessons, it is difficult to convert mistakes into valuable learning opportunities.

#### Practice forgiveness -

1. Forgive yourself for doing the best you could with the resources you had at the time, make amends and release the situation.
2. Begin forgiveness of others: Identify with that person's motivation so you can understand why she did what she did.

**Humor** allows you to transform perceived bad situations into opportunities to learn something about the absurdity of human behavior, especially your own.

### Rule four - A lesson is repeated until learned

Lessons will be repeated to you in various forms until you have learned them. When you have learned them, you can go on to the next lesson.

You will continually attract the same lesson into your life. You will draw you teachers to teach you that lesson until you get it right. The only way to free yourself is to shift your perspective so that you can recognize the patterns and learn the lessons. In married couples undergoing counseling it is often noted that people who divorce and remarry nearly always marry the same type of person that they just left.

### Rule five - Learning does not end

There is no part of life that does not contain lessons. If you are alive, there are lessons to be learned. Your journey is constantly unfolding, and while your wisdom grows and your capacity to deal with challenges expands, new lessons will present themselves. As the wisdom expands, the challenges will expand also.

Remember these important principles if you want to learn well:

**身を委ねる** -- あることに抵抗するよりも、生命のリズムに身を任せ、流れるままにすること。

**集中する** -- それが何であれ、あなたとともにある物事に、もしくは人物に献身的になること。

**謙遜であること** -- 宇宙は絶えず調和を好む。増長したエゴが礼儀や忍耐を省みない場合には、そのエゴを地面に叩きつけるため、謙遜というものを介在させてくる。温和になり、自分はまだ無知であるということを自覚したうえで、自信を持つべきだ。

**柔軟性を持つ** -- 柔軟であることは、人生の曲がり角においても対応を簡単にしてくれる。

## ルール6 — 「ここ」より良い場所はない

このルールは今を存分に生きることを手助けする。自分自身に聞いてみよう。「…になれば、幸せなんだけどなあ」と言っていて、それが現実となった時、本当に幸せと感じただろうか？ おそらく、ほんの瞬間はそうであっただろう。しかし、また同じ願望が頭をもたげるだろう。秘訣は、未来に対して甘美な夢や希望を描きつつも、「今」、「ここ」とのバランスを取りながら生きることだ。

「執着しないこと」の教訓を学ぼう。特定の成果に対する期待や物質的な欲望を解き放つことだ。はっきり言えば、これらの願望とははかないもので、我々はこれらを追い求めるのに多くの時間とエネルギーを費やしている。これが、私たちが「今」と「ここ」を楽しむことを阻害している。

以下のことを実践しよう。

1. あなたが望んでいるもの、「固執している」結果を自覚しよう。
2. 最悪のシナリオとともに、理想的な結果を想定しておこう。これで、隠れた恐怖を照らし出し、結果がどちらに流れようとも受け入れることができるようになる。
3. 自分の希望をはっきりと公言しても、それに執着しない自分を確認しよう。
4. 精神的にその願望を解き放ち、結果がどうあれ、それが正しいものだと確信しよう。現実には、執着がなくなったあなた自身を見ることになる。

## ルール7 — 他人はあなたの鏡である

あなたが自分自身に対して好きのところ、嫌いなところがない限り、他人の好きのところも嫌いなところも出てこない。

**Surrender** - allows yourself to flow with the rhythm of live, rather than struggling against it.

**Commitment** - devoting yourself to something or someone and staying with it, no matter what.

**Humility** - the universe likes to keep things in balance, so when an inflated ego ignores civility and patience, it introduces humility as a way to bring the ego back down to earth. Be confident yet modest and know that I have not learned it all.

**Flexibility** - being flexible makes the curves in your life's path much easier to maneuver.

## Rule six - There is no place better than "here"

This rule encourages you to live fully in the present. Ask yourself - when I said "I'll be happy when...." was I really any happier when I actually arrived? Perhaps for a brief moment but often the same longing arises. The secret is to dance on the narrow line between living in the here and now while holding in your heart your fondest dreams and aspirations for the future.

Learn the lesson of "unattachment". Unattachment is the release of your expectation associated with a specific outcome or desire for material things. These attachments are fleeting and we spend a lot of our time and energy in pursuit of them. This keeps us from enjoying the "here and now".

Practice exercise -

1. Notice what you want and acknowledge the outcome you are attached to.
2. Image the ideal outcome along with the worst-case scenario. This brings any hidden fears to light and makes it acceptable for the outcome to go either way.
3. Make a clear statement of your desire and then imagine yourself holding that intention very lightly in the palm of your hand.
4. Mentally release that desire and trust that whatever outcome will be the right one. Actually see yourself letting go of the attachment.

## Rule seven - Others are only mirrors of you

You cannot love or hate something about another person unless it reflects something you love or hate about yourself. See the qualities that you

あなたが他人に対して賞賛する部分があれば、それを既にあなたの中にあるものとして見てみよう。

反対に、他の人ネガティブな部分は、あなた自身のなかで、あなたが受け入れていない部分を見せてくれる「天からの賜りもの」として捕らえよう。これは、他人に思いやりをかける機会でもあり、自分の欠点と向き合うことでもある。

他人を評価する、ということから、自己の模索へと大きく視点を変えてみよう。あなたが他人に対して不寛容なら、「この（他人への）評価の根底にある、私を感じたくないと思うものは何だろう？」といつでも自問してみよう。それは、不快な感情であり、困惑、自信のなさ、不安であるに違いない。

自分の感情を理解できたら、あなたが嫌だと感じた他の人の行動に対しても肯定的に対応できるだろう。

### ルール8——人生のために何をすることはあなた次第

あなたに必要なものは全て持っている。それらを使ってどうするのかは、あなた次第だ。

私たちの持ちうるパワーはあらゆる状況下で「漏れて」しまう。他人からの脅しや、落胆、失望、挫折などがその原因だ。

これらの「漏れ」をふさぐには、以前のあなたの成功を振り返ってみることだ。これがあなたに物事が実現可能であることを思い起こさせてくれる。「漏れ」は何度もふさがなくてはならないが、一度慣れてしまえば、人生において物を成し遂げることは、全てあなた次第であるという事実を悟るだろう。

### ルール9——答えはあなた自身の中にある

必要なのは、「内なる真実」を見て、聞いて、悟ることだ。人生の問題で多くのことは、自分自身の洞察力を信頼し、頭の中にある「小さな声」に耳を貸すことで、その答えを得られる。私たちは皆、精神的なDNAを持っている。それは私たちの内にあり、人生の旅路においてメッセージを送ってくれるのだ。

自然の中で過ごすことは、あなたの「洞察力」すなわち「小さな声」を表へと引き出してくれる。芸術は「ひらめき」を得るまた別の方法だ。美しい詩、文学、そして音楽といったものはあなたの心を開き、生来持ち合わせている「知恵」を引き出すのだ。自分の中にある洞察力の源に向き合おう。

「ひらめきの箱」を持とう。そこにあなたの好きな言葉や宗教的な芸術品の数々、その他人生の諸問題に対して答えを探すさいに役立つものを入れておこう。

admire in others as characteristics that you have already embraced in yourself, allow them to illuminate your own feelings of self-worth.

Conversely, view people with negative qualities as gifts that show you what you are not accepting about yourself. Perhaps it is an opportunity to extend the loving arm of compassion to them, or to work on a shortcoming that you have.

Try to shift your perspective radically from judgment of others to an exploration of yourself. Whenever you find yourself intolerant of someone, ask “What is the feeling underneath this judgment that I don’t like?” It might be discomfort, embarrassment, or insecurity.

If you understand your feelings, you can positively deal with the actions or behavior of the person you are judging.

### Rule eight - What you make of your life is up to you

You have all the tools and resources you need. What you do with them is up to you.

Our power can leak out in many ways: intimidation, discouragement and disappointment, setbacks, rejection, loss, etc.

The best way to patch these leaks is to look back at your earlier successes as a way to remind yourself of what you are capable of. You will have to patch these leaks many times, but once you get in the habit you will always know that what you make of your life is entirely up to you.

### Lesson nine - Your answers lie inside of you

All you need to do is look, listen and trust. Many answers to life’s problems are available by trusting your intuition and listening to the ‘little voices’ in your head. We all possess spiritual DNA, which is the inner wisdom that resides within us and transmits messages about our life path.

Spend time in nature as a way to bring out the ‘little voices’ of intuition. The arts are another source of inspiration. Beautiful poetry, literature or music can open your heart and soul so your innate knowledge can flow forth. Access this inner source of insights.

Keeping an ‘inspiration box’ with objects that inspire you such as favorite quotes, religious artifacts and other possessions can help when you are searching for answers.

## ルール10——まとめ

ビジネス生活を送る上で、効果的に人とコミュニケーションするのに、我々の多くは手ほどきを必要とする。ここにはあなたと周囲の人々が望ましい関係になれるよう、注意すべき8つの事柄を挙げておく。

1. 言ったことは守ること。——これはよく言われることだが、あなたの言ったことはあなたと同じくらいの価値があるのだ。約束は守り、実行すると言ったことは実行するのが、人の信頼を得る方法である。あなたが信頼できる人間だと知れ渡れば、仕事も増え、一緒に仕事をする人々の尊敬も集めることになり、あなたの名声も上がる。そうすればあなた自身が自分のことを良いイメージで捕らえるようになるので、自ずと世のためになることをする。言ったことは必ず実行することで、あなたが信頼に足る人物だと知らしめることになり、自尊心も養うことができる。
2. 周囲には感謝をし、それを伝えること。——素晴らしい仕事や、あなたに対しての援助や指導に対しては必ず感謝をすること。謝意は言葉と行動で表そう。「ありがとう」と言葉で伝えるのは良いきっかけにはなるだろうが、大概はそれ以上のものが必要だ。「ありがとう」と言った時にあなた自身がどう感じるか、そして相手がどういう反応をするのかに注意を払って欲しい。言葉だけでは足りない場合、あなたはそれを感じ取るはずだ。さらに多くの人に、その感謝する事実を伝えることが必要かもしれないし、花束や昇給、ボーナスがあなたの謝意を相手に伝えるかもしれない。決して他人を軽視しないことだ。
3. あなたの人生にとって大切な人のためには、必要な分より少し余計に汗をかきなさい。——直接、今すぐに利益にならなくても、そうするならあなたにとっては正しいことを行っていることになる。相手に親しみを覚えさせ、あなたも良い気持ちになれる。良いことは必ず自分自身に跳ね返ってくる。
4. 尊厳を持って相手を扱え。——相手が話をするなら聞くこと。時間を守ること。電話やファックス、メールにはマメであること。自分のではなく、相手の優先順位に注意を払え。思いをかける価値のある人間として相手を扱うことだ。
5. 必要な時には許すこと。——ミスは許すことだ。相手に対しての「共感」と「同情」を実践せよ。相手がベストを尽くし、名誉ある行動を取っている限り、時々犯してしまうミスには逃げ場を作っておこう。

## Lesson ten - General Notes

Most of us require some coaching in order to interact effectively with the people in our business life. Here are eight important ways you can tend to these relationships so that both you and they can succeed to your highest aspirations.

1. Always keep your word. It has been said that you are only as good as your word. Keeping your promises and doing what you say you will do is how you earn the trust of others. If you are known as reliable, you will attract more business, earn the respect of those who work with you, and polish your reputation. You also will feel good about yourself and therefore will be naturally inclined to do better in the world. Doing what you say you will do lets others know that you are someone to be counted on and reinforces your self-respect.
2. Appreciate those around you, and let them know it. Be sure to thank them for work well done, for their support or guidance, or for their business. Thank them in both words and actions. A verbal "thank you" is a good start, yet every now and then there needs to be more. Pay attention to how you feel when thanking them, and also to their reaction. If the verbal recognition does not feel sufficient, you will know. Then decide what is needed; perhaps a public acknowledgment, flowers, a raise, or bonus will let them know how you feel. Do not take anyone for granted.
3. Go the extra mile for someone important in your life. If you do this even though it does not benefit you directly or immediately, you will embody "right action." Doing this will create goodwill and make you feel good about yourself. And remember, eventually what goes around comes around.
4. Treat others with respect. Listen when they speak. Show up on time. Be responsive and timely with phone calls, faxes, and e-mails. Pay attention to their priorities, not just your own. Treat them as people worthy of consideration.
5. Forgive when necessary. Forgive mistakes, practice empathy and compassion. As long as people put forth their best effort and conduct themselves honorably, make room for the occasional error.

6. 相手の人間性を尊重しよう。——同僚には彼らの幸福を願っているのだと知らせよう。彼らが勝利に酔いしれるときも、失望に陥っているときも関心を示し、ともにいよう。肩書きや仕事の内容に関係なく、誰にでも多面的な人間性があるものだ。彼らがあなたによって評価されていると分かれば、単なる同僚というだけでなく、貴重な力になってくれるだろう。
7. ディテールに注意を払え——周囲の人たちにはあなたと仕事をしやすいように、環境を整えよう。障害物は取り除くこと。皆が明るく日々過ごせるように、つまずきのもととは取り去ろう。彼らの希望、要求に耳を貸そう。
8. コミュニケーションははっきりと。——あなたの期待するところははっきりと述べること。必要に応じ、憂慮していることを伝えなさい。あなたに必要なものは、周囲にきくこと。

6. Honor the human in them. Show your coworkers that you care about their well-being. Be interested and involved with their victories and disappointments. Within each person, regardless of his or her title or job description, dwells every facet of being human. If people feel valued by you, as a person, they will become a precious resource, not merely temporary coworkers.
7. Pay attention to the details. Make it easy for people to do business with you. Take the obstacles out of their way. Make their day brighter by easing the stumbling blocks. Listen to their needs and wants.
8. Communicate clearly. Articulate your expectations. Express your concern when necessary. Ask for what you need.