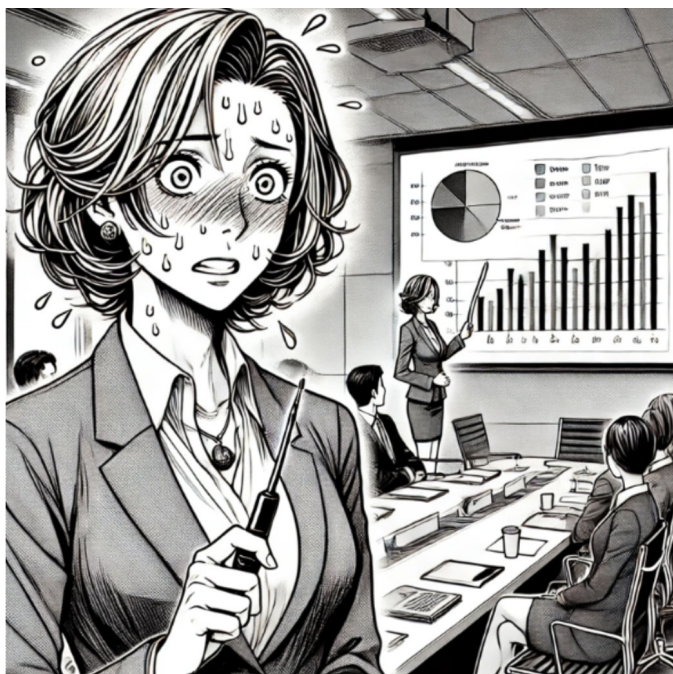




テンパーを橋として

RI読書：気性（テンパー）を橋として

私たちの外部環境は、私たちの身体の外にあるすべてのものを指します。家、親、友人、学校や職場、そして他の人々や出来事が、私たちの外部環境を構成しています。

私たちの内部環境は、私たちの皮膚の内側にあるすべてのものを指します。

この内部環境は、（1）私たちの身体的な内側の状態と、（2）感情、思考、感覚、衝動で構成されています。

私たちの内部環境は、外部環境のどんなものよりも強力で生き生きとしており、影響を受けやすいものです。しかし、日常生活の中での外部環境からの刺激が、内部環境の多くの乱れを引き起こします。

以下は、このプログラムに参加する前にヴァネッサに起こった例です。

「私は重要なプレゼンテーションに向けて一生懸命準備をしました。資料を熟知し、スピーチの準備も整っていました。しかし、会議の日に廊下で同僚が私にぶつかり、私の書類を床に落としてしまいました。彼女がわざとやったのではないかと疑い、私は動揺しました。そして、ストレスが溜まり、体が硬直しました。どうして今日に限ってこんなことが起こるのかと考えてしまいました。会議に到着した時もまだ気持ちが収まりませんでした。自信を失い、胃がムカムカし、手

のひらは汗ばんでいました。プレゼンテーションを始めようと立ち上がった時、とても緊張していました。どんなに準備をしても、不安を感じてしまったのです。」

この例では、同僚がヴァネッサの身体にぶつかっただけでなく、彼女の「気性」も乱されました。「気性（テンパー）」は、外部環境からの刺激が内部環境に届くための橋となるものです。この場合、この「橋」は好ましいものではありません。それは望ましくない結果を生む接続を許してしまいました。

私たちが外部環境の人々や出来事によって刺激を受ける時、気性（テンパー）で反応するか、ユーモアのセンスで反応するかを選ぶことができます。

気性で反応すると、気が散ったり、動揺したり、怒ったりします。ユーモアのセンスで反応すれば、多くの痛みやフラストレーションを避けることができます。ユーモアのセンスがあれば、身体への刺激が内部環境や思考に広がるのを防ぐことができます。

以下は、ヴァネッサが気性をコントロールし、ユーモアのセンスを身につけた後の例です。

「最近、カフェテリアで昼食を取っている時、ある女性が私を押しつけて列を抜かしてきました。最初は押し返して、彼女に列の後ろに行くように言いたいと思いました。しかし、プレゼンテーションの日にぶつかった時の気持ちを思い出しました。その時、どうしても落ち着かず、緊張感が長く続いたことを思い出しました。

今回は、自分の気持ちを乱したくないと思いました。私は首を振り、微笑み、肩をすくめました。その方がずっと気分が良かったのです。気性が高まるのを感じましたが、ユーモアのセンスを使い、イライラは消えました。彼女を許しました——たぶん彼女は会議の前に急いで食事を済ませたかったのかもしれませんが。私は違う反応を選んで良かったと思いました。」

ヴァネッサは、気性をコントロールし、ユーモアのセンスを身につける方法を学びました。彼女は、気性が最悪の敵であり、ユーモアが最良の友であることを学びました。

このリーディングは、Dr.アブラハム・ローによる『Mental Health Through Will-Training』第8章に基づいています。

感情や感覚は上がったり下がったりするものです——最初の感情はコントロールできませんが、それを高めなければ、やがて過ぎ去ります。

「このプログラムは、出来事や状況を視野に入れて捉えるためのツールを私に与えてくれました。」

— ギル・P. (ピッツバーグ、ペンシルベニア州)

READING: TEMPER AS A BRIDGE

Our external environment is everything outside our bodies. Home, parents, friends, school, or work and other people and events make up our external or outer environment.

Our internal environment is everything inside our skin. This internal or inner environment is made up of (1) our internal physical self and (2) our feelings, thoughts, sensations, and impulses.

Our inner environment is far more powerful and alive and more easily disturbed than anything outside us. Yet the everyday irritations of our external environment are what create most of our internal irritations.

Here's an example given by Vanessa of something that happened to her before she participated in this program:

"I worked hard on an important presentation. I knew my materials well and had prepared my speech. On the day of the meeting, a colleague bumped into me in the hallway spilling my papers to the ground. I got upset because I didn't know if she did it on purpose. I became stressed and upright. Why did this have to happen today? When I got to the meeting, I was still upset. I was unsure of myself. My stomach felt funny and my palms were sweating. As I rose to begin my presentation, I felt very tense. In spite of all my preparation, I felt insecure."

In this example, the colleague did not just bump Vanessa's body, she also disturbed Vanessa's temper. Temper is the bridge over which irritations of the external environment can reach across to the internal environment. In this case, the "bridge" is not a good thing. It allows a connection that produces undesirable results.

When we are irritated by people or events in our external environment, we can either react with temper or with a sense of humor.

If we react with temper, we will be distracted, upset, or angry. If we react with humor, we will be spared a lot of pain and frustration. Our sense of humor can prevent a bump to our body from spreading to our inner environment and thoughts.

Here's another example Vanessa gave after she had learned how to control her temper and develop a sense of humor:

"Recently, I was getting lunch at the cafeteria and a woman pushed past me and cut the line. At first, I wanted to push back and tell her to get behind me. Then I remembered the feelings I had when I was bumped on the day of the presentation. I recalled how that made me feel uneasy and tense, and knew my reaction affected me for a long while afterward.

This time, I knew I did not want to get my feelings worked up. I shook my head, smiled and shrugged. It felt much better. Although my temper started to go up, I used my sense of humor and my irritation passed. I excused her-maybe she was in a hurry to eat before a meeting. I was glad I chose to react differently."

Vanessa had learned how to control her temper and develop a sense of humor. She had learned that temper is our worst enemy and humor is our best friend.

Reading based on Chapter 8 of Mental Health Through Will-Training by Dr. Abraham Low.

Feelings and sensations rise and fall. - Initial feelings can't be controlled, but if we don't work them up, they will pass.

"This gave me tools to put events or situations into perspective" Gil P., Pittsburgh, PA