

ベンジャミン・フランクリンの13の徳目

ベンジャミン・フランクリンは50年以上もの間、携帯していた自分の手帳の1頁ごとに13の徳目を書き込んでいました。そして、彼は毎日自分がそれらの項目を達成できたかどうかチェックしました。さらに、1週間ごとに13の徳目の1つに焦点を合わせて、その項目に重点的に取り組みました。後に彼は自伝の中でこのように記しています。「私が常に、幸せな人生を歩むことができたのは、この小さな工夫をこらした手帳のおかげだったことを、子孫たちにも知ってもらいたい」

1. **節制**・・暴飲暴食を慎む。満腹するまで食べるな、酔うまで飲むな。タバコは吸うな。癌になる。
2. **沈黙**・・他人、もしくは自分にとって有益なこと以外は話さない。無駄話は避ける。
3. **規律**・・すべての物は場所を決めて置く。仕事はすべて時を決めて行う。
4. **儉約**・・他人や自分にとって有益なものを求め、浪費はしない。洋服や靴などは、いいものを身につけること。ただし、賢く買い物をする。物には支払っただけの価値がある。
5. **勤勉**・・時間を無駄にしない。何か有益なものに力を注ぐ。不必要な行動をとらない。
6. **誠実**・・人に害を及ぼすような嘘をつかない。偏見を捨て、正しく考え、話す。
7. **正義**・・他人に害を及ぼすような行為をしない。義務を怠ることにより他人に害を及ぼすな。
8. **中庸**・・生活のバランスを保ち、いきどおらず、他人に寛容である。怒る前に自分のしたことを考えよ。悪口を言うな。自分が悪く見えるだけで、さらに、うらみも買う。もし誰かと問題が起きたら本人に面と向かって言え。困ったことが起きたら、面白いことがおきたと言ってみよう奇跡がおきます。
9. **清潔**・・体や服、住居を不潔にしない。
10. **平静**・・つまらない事、避けられない出来事があっても取り乱さない。カッとするな。誰かが自分に怒っても、すぐに反応してはいけない。一度、口にしてしまったらその言葉は消えない。自分に同情するな。少なくとも長い間するな。泣いても物事はよくなる。
11. **決断**・・なすべきことを実行するよう決心する。決心したことは必ず実行する。決してあきらめないこと。
12. **純潔**・・自尊心や人の信頼を傷つけるような、ふしだらな行いを避ける。
13. **謙虚**・・自分の足でしっかり立ち、反対意見を言う人がいたら、立ち止まって聞き、自分が間違っているのがわかったら、いさぎよく引くこと。名誉を失うことを心配してはいけない。
14. **礼節**・・礼儀正しく、時間を守り、いつも「お願い致します」と「ありがとう」を言おう。箸はきちんと持つこと。他人は君のマナーを見て君をどう扱うかを探る。パーティーの招待は必ず受けること。行きたくない時もあるかもしれないが、彼らは君に来てほしいのだ。礼儀と敬意を払うこと。
15. **謙譲**・・人が困っているときは、たとえ自分が困ることになっても親切に思いやりを持って接すること。その人は、自分に同じことが起きた時、助けてくれる。神様と祖先を敬い信じること。
16. **言行**・・言い行ないは、これに照らしてから真実かどうか、みんなに公平か、好意と友情を深めるか、みんなのためになるかどうか
17. **つやこ**・・顔や頭にツヤをだして天国言葉を口癖にしよう。成功している人はこれで運がよくなっている。
18. **天国言葉**・・ ついてる・うれしい・楽しい・感謝します・しあわせ・ありがとう・ゆるします・愛しています
地獄言葉・・ ついてない・不平不満・グチ・泣きごと・悪口・文句・心配ごと・許せない・恐れている
地獄言葉を言ってしまったら、天国言葉を3回言って悪い波動を打ち消すこと。
19. **奉仕**・・いつも笑顔で、他人に「全ての良きことが、全部あなたに起きますように」と、思い行動する。
20. **明確な目標と計画を立てる**・・98%の人は明確な目標と計画がないまま人生を終える。成功する人生に必須。
21. **1日の計画**・・人間は生まれながらにして、平等とは言えないが、時間は全ての人に平等に与えられている。8時間の睡眠、8時間の仕事、4時間の自分の健康とレク、2時間の勉強と改良、2時間の無報酬の奉仕。この時間配分で一日の計画をして行動できるか否かが、人生の成功を決める。