

断言法私論

ミツルリア

まえがき

本書は、私が2012年に『ミツルリアの独り言』ブログを休筆宣言した際、それまでのブログ内容をまとめる目的で書いた『ミツルリアの断言法解説』の内容を加筆修正したものです。スコット氏や氏の一連の著作とは全く関係がなく、筆者独自の解釈に基づいて執筆しています。

第一章 断言法ってなに？

断言法とは、ある方法で文章を1日15回書くと、文章の内容通りの現実が目の前に現れるという目標達成法です。

スコット・アダムス氏の書いた『The Dilbert Future』という本に出たのがきっかけで世に広まりました。ですが、当のスコット氏は断言法についてこう説明しています。断言法はスコット氏が考えたアイデアではなく、氏がかつて読んだ本の中に書いてあったものであると。しかも本のタイトルをご本人も覚えていないそうです。

第二章 断言法の手順

ステップ1

目標をはっきりと定めます。

目標がはっきりしないままステップ2に進んでも意味がありません。

ステップ2

《AはBである》の形式で自分の目標を15回続けて書きます。

例) 私はピューリッツァー賞受賞者である。

私は世界一の漫画家である。

私はグラミー賞受賞のミュージシャンである。

このステップで注意することは《AはBである》形式をしっかりと守ることです。

よくある失敗例としては「私はピューリッツァー賞を受賞したい」と書くと、結果としてその人は受賞できません。なぜかというと、「(受賞できていないから) 受賞したい」と思い続けることになるからです。「私はピューリッツァー賞受賞者である」というように、すでに実現した状態として書くのが良い書き方です。

やり方は至って単純な上記2ステップだけです。簡単ですね。

第三章 《A は B である》形式

第二章で《A は B である》形式が出てきました。これについて詳しく説明します。

《A は B である》

これは論理学の肯定命題のことです。断言文は肯定命題で書くと覚えてください。しかし、そう言われてほとんどの人はわけがわからないと思いますので《A は B である》形式で書くと覚えておいてください。

肯定命題とは、英語で書くと A is B. の形をとっている文章のことです。それを訳して《A は B である》形式という言葉が私を作りました。

断言法の文章の作り方で迷ったときはとにかく《A は B である》と書いてください。

例えば陸上で金メダルを取りたかったとします。

その場合、「私は金メダル選手だ」と書くのが良いです。

よく「私は金メダル選手になる」と書く事例がありますが、これはイマイチな断言となります。

どうして「私は金メダル選手になる」ではイマイチかというと、「私は金メダル選手になる」という断言は、もっと深く掘り下げると、「私はいまのところ金メダル選手ではない、だから金メダル選手に私はなる」と言い換えることができ、前半の「私はいまのところ金メダル選手ではない」状態が実現してしまうからです。

スコット氏が例文として「私は売れっ子漫画家になる」を挙げていますが、これは日本語に翻訳された際、やや原意とは趣が異なる訳出が行われたのではないかと個人的には思っています。氏は同じ本の別な箇所で「健康診断の結果は異常なしだ」という断言をし、本当に異常なしだった体験談を記しています。

「私は売れっ子漫画家になる」という例文の「～になる」という箇所は、おそらく英語の「will become ～」を翻訳して「～になる」にしたと想像がつかます。will という単語が前に付いた動詞は日本語に訳しにくいです。それでもできるかぎり原意に忠実に訳すと、「will become ～」は、「～になることになっている」とか「～になるものとする」という訳になります。すなわち、「私は売れっ子漫画家になることになっている」とか「私は売れっ子漫画家になるものとする」という訳が、一番原意に忠実な訳出となるわけです。忠実かもしれませんが、長ったらしくて頭に入ってきません。私なら単に「～である」と、言い切り文として訳します。これが一番単純でわかりやすいからです。

難しい話だなと感じた方は、結論である《A は B である》形式で書くことを覚えておいていただければ大丈夫です。

第四章 断言法私論

スコット氏の著書にて紹介された断言法ですが、原書では Affirmations Technique と書かれています。

この affirmation という単語を詳しく掘り下げていくと、断言法の本質が見えてきます。もともとは affirm という動詞で、affirm には「(ある事を) 事実だと言明する」という意味があります。

あなたの目標が達成されている状態が事実だと言明してみてください。紙に書いてもいいですし、拙作の自動断言法でもいいです。今達成していなくてもいいので事実であると言明します。言明することで、あなたは目標の達成に近づいています。そして言明を何度も何度も繰り返す毎にどんどん達成に近づき、ついには現実のものとなるわけです。スコット氏はこの技法を惜しみなく自著にて公開し、だれでも自分の目標とした現実を生きることができる未来がやってくると見通しているのでしょう。

願望が実現しない人は目標から目を背けています。言い換えれば、目標をしっかりと見つめて意識をそれに集中させていれば、あなたの目標は現実のものとなります。たとえ実現する過程や方法がわからなくてもです。

目標に意識を集中させると、目標達成に向けて脳の特定の部位が活性化し、身体の各器官へ適切な命令を出すのではないかと私は見えています。もちろん、どの部位なのか、本当に活性しているのかはまだ仮説の域を出ません。その仮説を検証するために、私は断言法を実践してきました。その結果、自身の目標を達成することができたことをここに記し

ておきます。スコット氏の著書にある通り、この断言法が効くと信じる必要は全くありません。しかし、試してみる価値は大いにあると思います。

あとがき

願望が実現したら、その実現された生活を満喫すればいいんです。その時のあなたはすでに成功してるので、もう成功するための法則を勉強・実践する必要はありません。成功した時点で、成功法則の勉強からは卒業となります。

私も卒業した一人です。卒業生として、今願望実現法則を勉強している方々にこの著作から何かしらのヒントを掴んでいただけたらいいなどの思いがあったので筆を執りました。

自分の願望が実現してみて思うのは、**実現に至るまでの過程は、今でも不思議に思う程の幸運な偶然が重なっていて、自分では考えもしなかった意外な方法で実現しました。**また、実現までには待つことが必要でした。目標に意識を集中させることは常に心がけていました。

ブログにて実現報告コメントを寄せてくれた方をはじめ、皆様に改めて御礼申し上げます。あなたが私の心の支えです。ここまでお読みいただき、ありがとうございました。

2017 年初秋
ミツルリア