



忘却の川から、叡智の滝へ

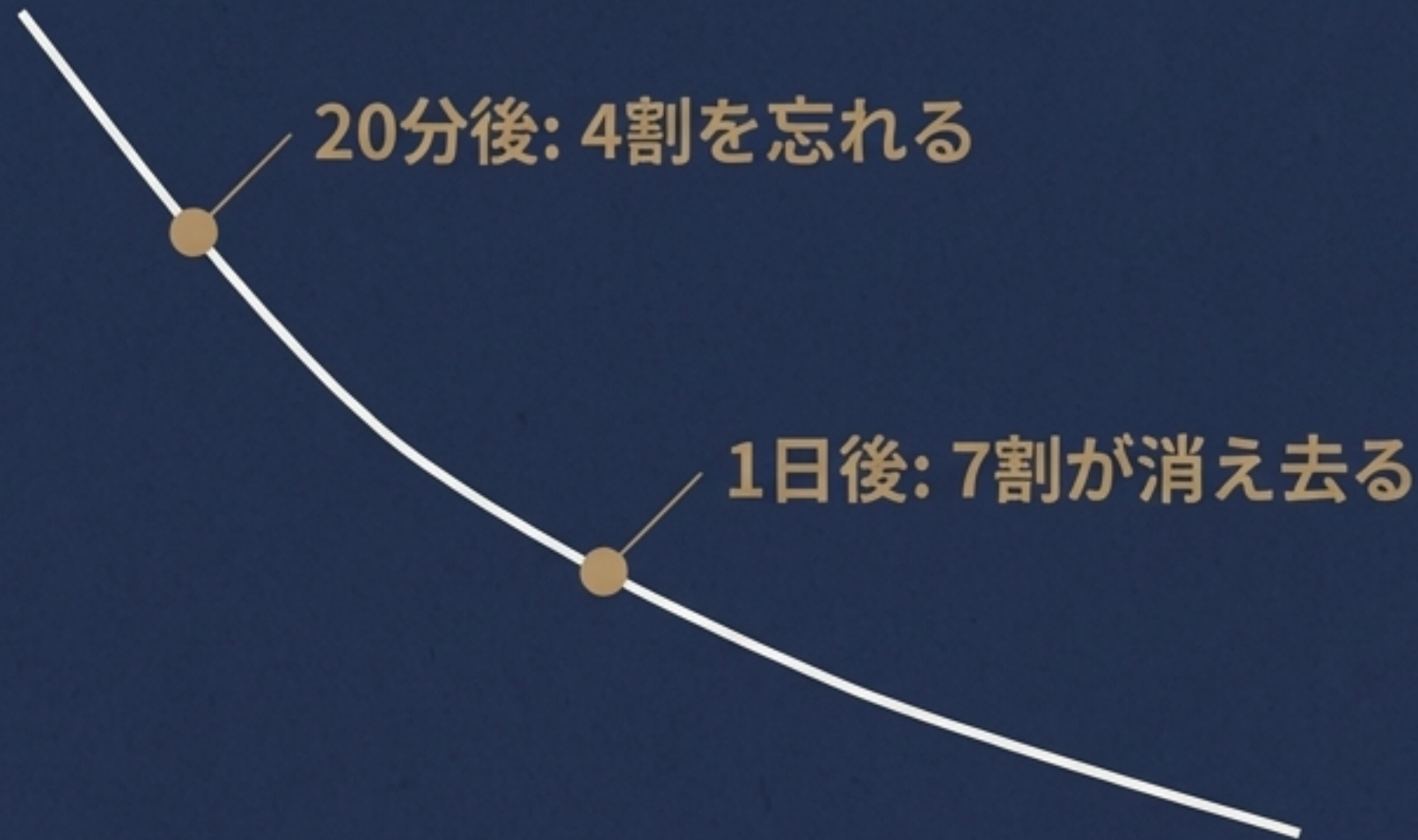
ヘルマン・エビングハウスが語る、人生で一番大事なこと

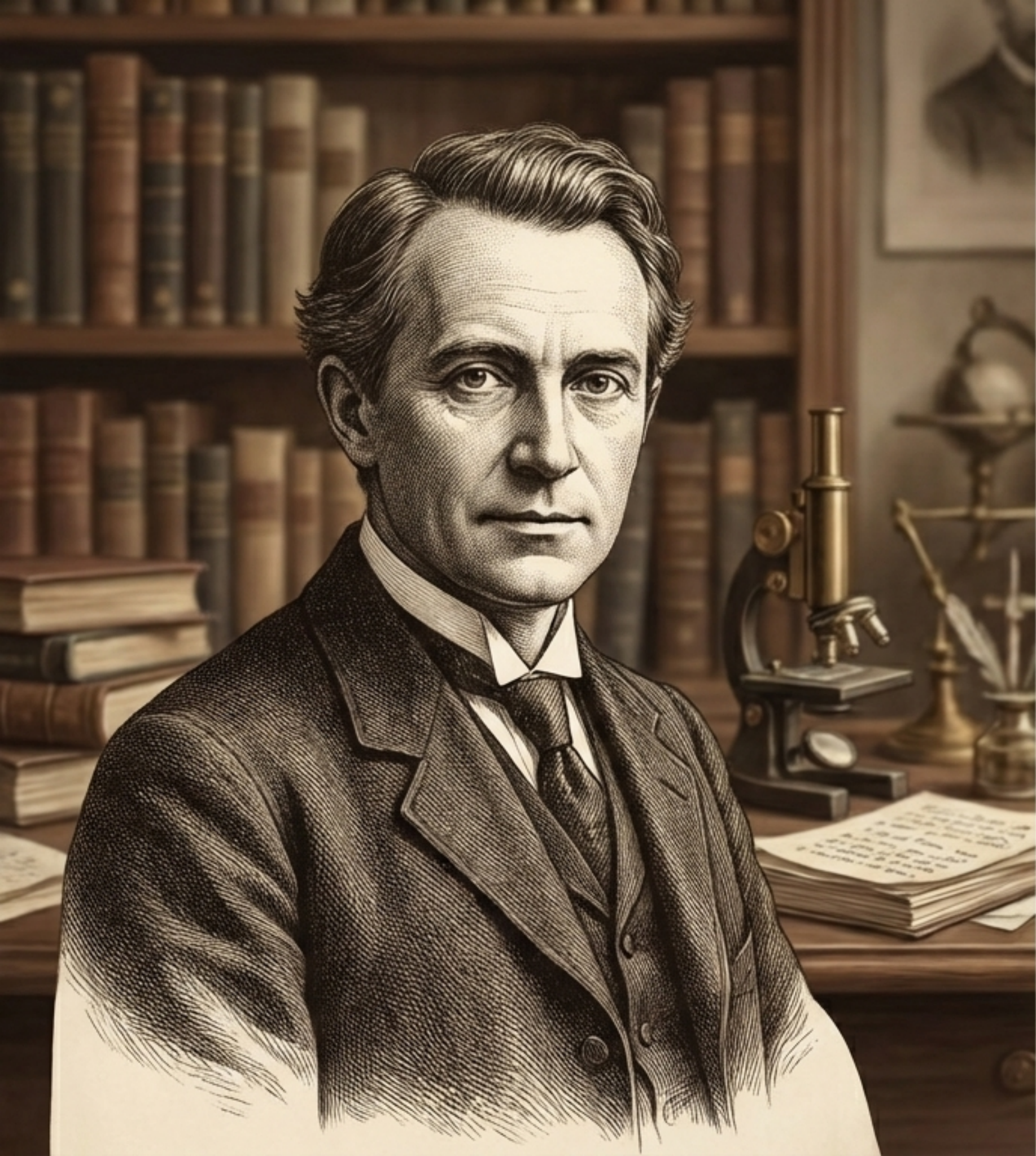
どうせ忘れてしまふのなら、
私たちの経験や努力に、
一体どんな価値があるのか？



まず、認識していただきたい冷酷な真実があります。

人間は、忘れる生き物である。





**ゲーテン・ターク。
私はヘルマン・
エビングハウス。**

**私は自らの脳を実験台に、
「忘却のメカニズム」を数値化する
ことに生涯を捧げました。**

**あの無機質なグラフの裏には、
「人間という存在のあり方」につ
いての洞察が隠されています。**

忘れることを、嘆いてはいけない。
忘却という淘汰を生き残ったものだけが、真の血肉になる。

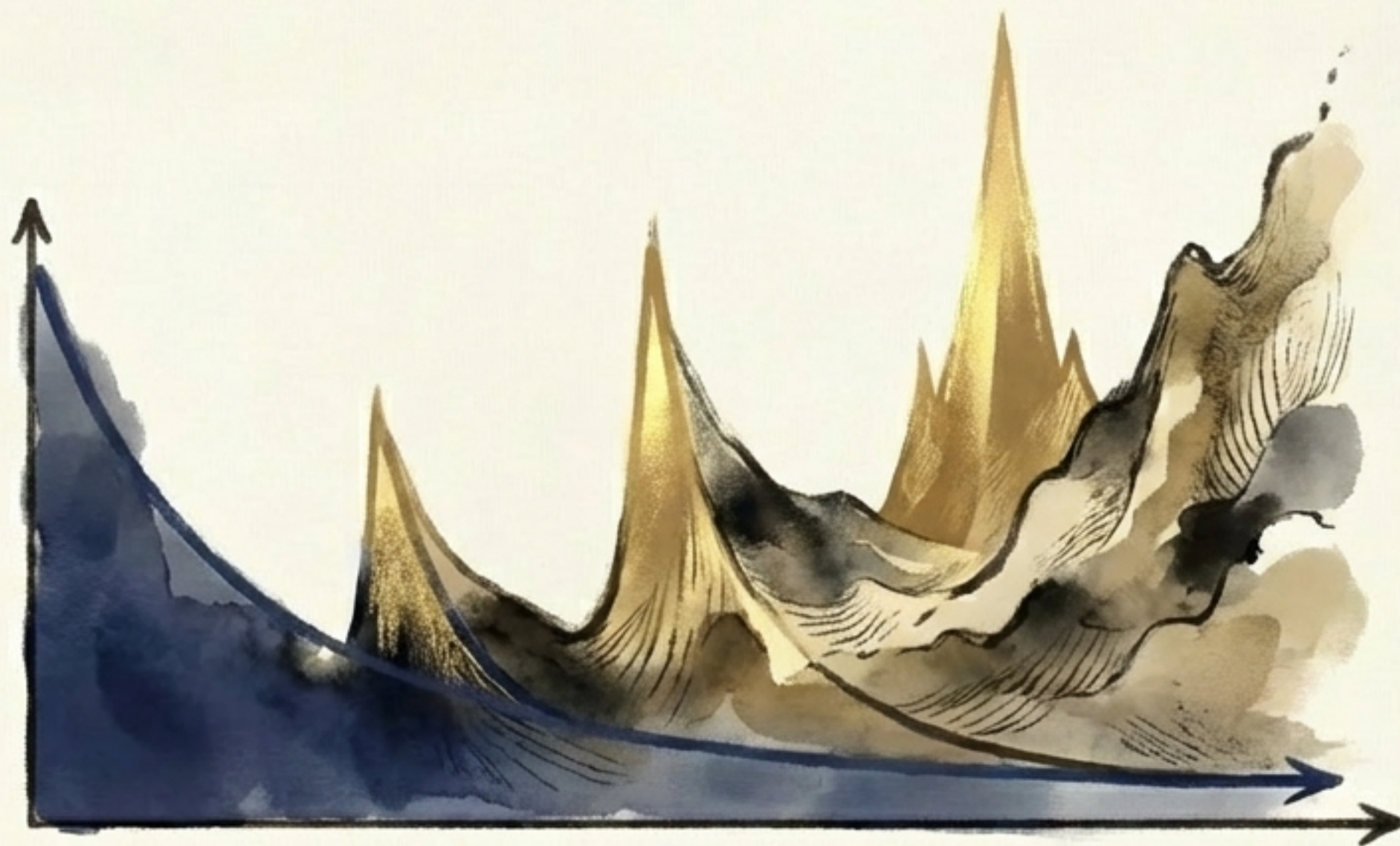


私の研究で最も重要なのは、
「忘却率」ではなく「節約率」です。



一度忘れたように見えても、脳には「潜在的な痕跡」が残っている。
再び学ぶ時、その痕跡があなたを助けてくれる。

人生に、無駄な経験など一つも存在しない。

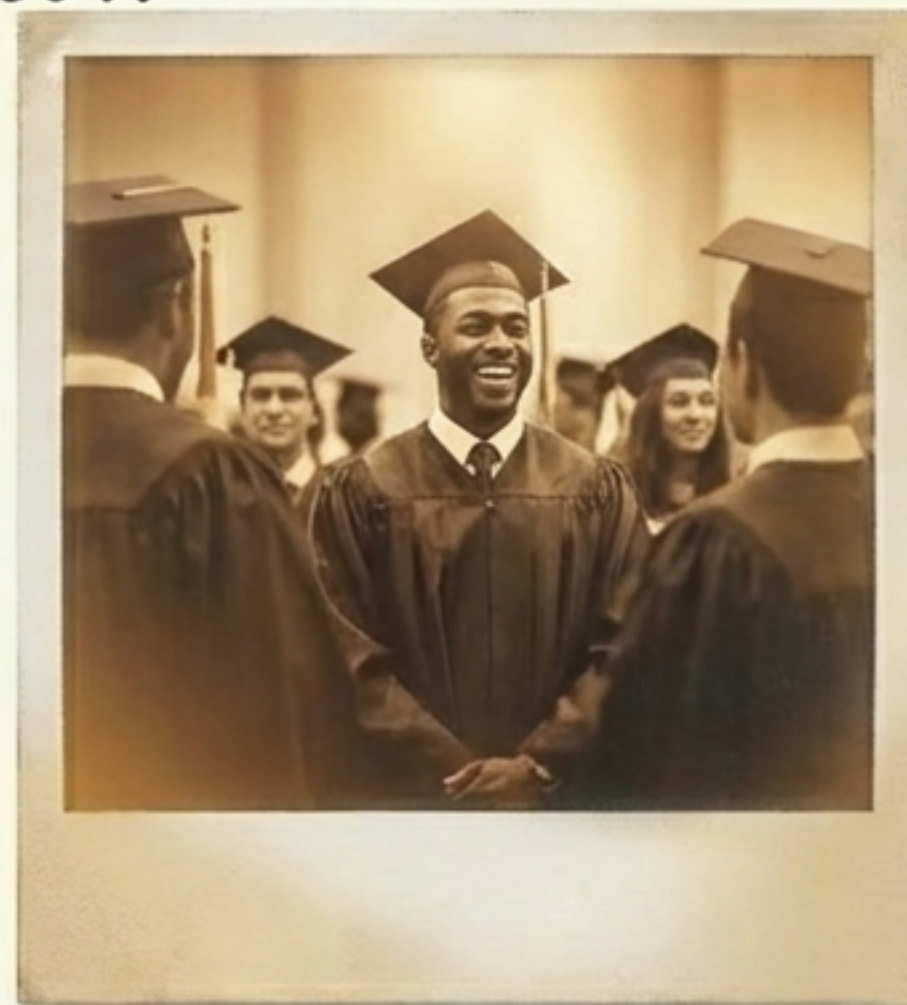


かつて挑んで破れた夢、途中で投げ出した勉強。それらは「無」になったわけではない。
あなたの魂には、確実に「節約率」が蓄積されています。

あらゆる出来事に「自分なりの意味」 というタグを付けること。

意味のない音節は、忘却の濁流に飲み込まれる。しかし、物語を帯びた記憶は、
あなたのアイデンティティの一部として定着します。

BAK CEF
ZOK
QAR





間隔を置く勇氣と、 反復の美学。

人生で大事なものは、一気に成し遂げようとせず、
適切な間隔を置きながら、
何度も自分に立ち返ることです。
瞑想、日記、愛する人との対話。
それらが人生における「分散学習」です。

人生で一番大事なこと。

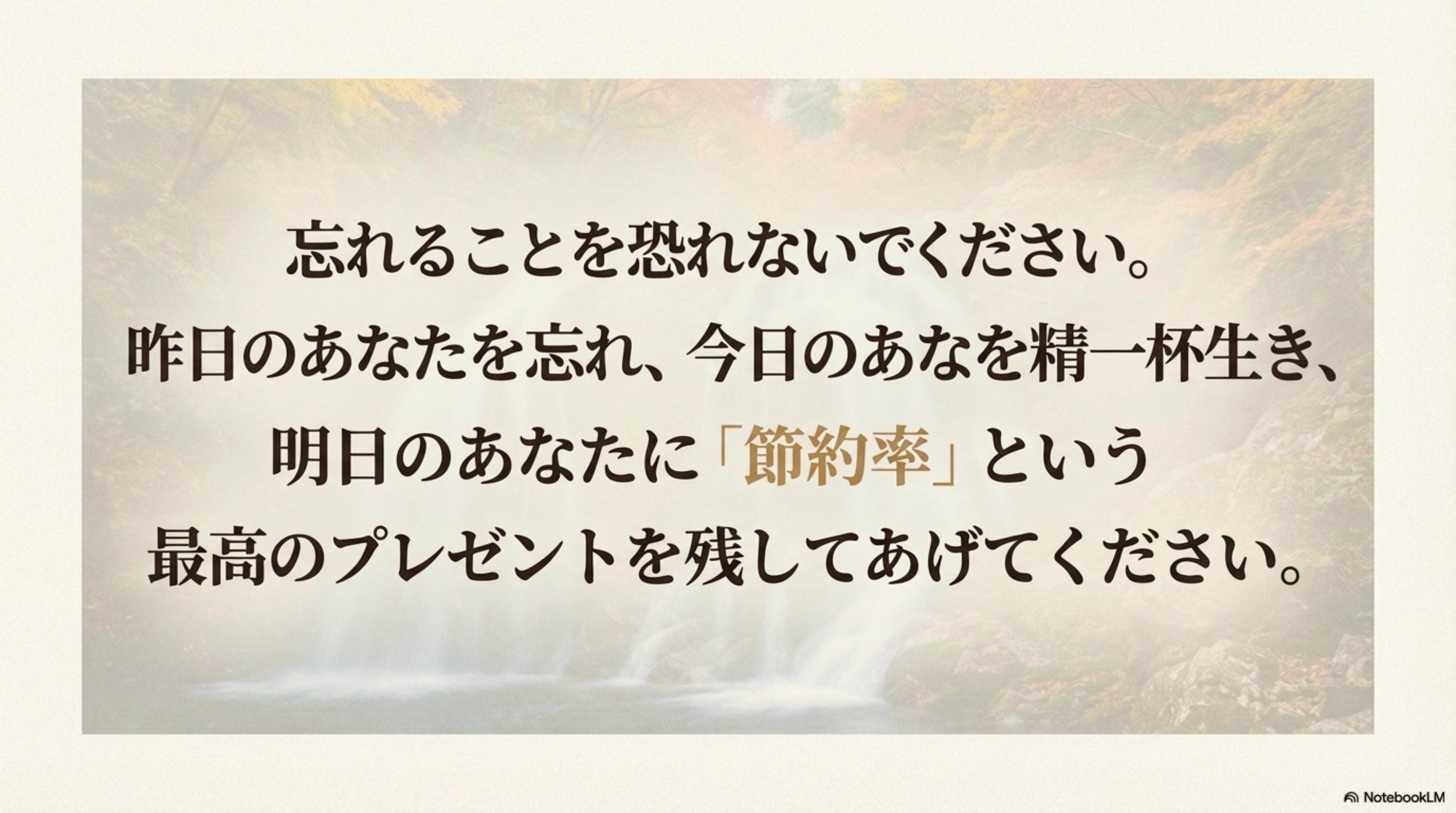
これまでの自分を土台にして、
今日という新しい一日を、
かつてないほど高い節約率で生きること。





「心理学には
長い過去があるが、
その歴史は短い。」

あなたの「本当の歴史」は、
常に今この瞬間から始まるのです。



忘れることを恐れないでください。
昨日のあなたを忘れ、今日のあなを精一杯生き、
明日のあなたに「節約率」という
最高のプレゼントを残してあげてください。