

フランクリンの13徳

1. 節制 飽くほど食うなけれ、酔うまで飲むなけれ。
2. 沈黙 自他に益なきことを語るなけれ。駄弁を弄するなけれ。
3. 規律 物は全て所を定めておくべし。仕事はすべて時を定めてなすべし。
4. 決断 なすべきをなさんと決心すべし。決心したることは必ず実行すべし。
5. 節約 自他に益なきことに金銭を費やすなけれ。すなわち、浪費するなけれ。
6. 勤勉 時間を空費するなけれ。常に何か益あることに従うべし。無用の行いは全て断つべし。
7. 誠実 詐りを用いて人を害することなけれ。心事は無邪気に公正に保つべし。口に出でずこともまた然るべし。
8. 正義 他人の利益を傷つけ、あるいは与うべきを与えずして人に損害を及ぼすべからず。
9. 中庸 極端を避くべし。たとえ不法を受け、憤りに値すと思うとも、激怒を慎むべし。
10. 清潔 身体、衣服、住居に不潔を黙認すべからず。
11. 平静 小事、日常茶飯事、または避けがたき出来事に平静を失うなけれ。
12. 純潔 性交はもっぱら健康ないし子孫のためのみ行い、これに耽りて頭脳を鈍らせ、身体を弱め、または自他の平安ないし信用を傷つけるがごときことあるべからず。
13. 謙譲 イエス及びソクラテスに見習うべし。

※本文は、星野仁彦著「それって、大人のADHDかもしれません」(アスコムBOOKS)を参考しています。