



ポジティブ思考を深めるためのさらなるヒント



◎問題から逃げ出しても解決にはならない

ある人にとって問題(困難)は絶対に乗り越えられない壁であり、ある人にとってはやりがいのある挑戦、チャレンジです。自分の認識の仕方ですべて違う受け取り方になります。

私たちは一般的に自分の問題の方が他の人の問題よりも大きく重要だと思ふ傾向があるようです。自分のことから多少大げさに考えるのもやむを得ませんが、心のどこかでは逃げても解決にはならないとわかっているのにやはり逃げてしまいます。しかし、同じような問題が、逃げれば逃げるほど形を変えてまた出てきます。逃げられないのであれば受け止めるしかありませんが、立ち向かうために1つの方法があります。

♪(^o^)/ 【それは問題の困難さという印象ではなく、問題となっている事実を受け止めることです】

問題の困難さは影のようなもので、影の長さや大きさは時期によって変化しますが、事実は変化しません。

何が起きたのか、何が問題なのかなど、よく事実を観ましょう。

印象によってネガティブな感情を揺り動かすのではなく、事実を見つめることで私たち自身が客観的になります。落ち着いて問題を見つけることができれば、次の解決策はポジティブにすることができます。

今抱えている問題が重すぎると感じたら練習には適さないもので、昔の自分が解決できた問題を例に取り上げてみましょう。

問題を抱えていた時と解決した時では、その問題に対する認識はどのように変化したのでしょうか？

絶対無理に思えたことが、なんとか糸口を見いだせそうだと今は思えるとしたら、あなたの中にどのような変化が起きたのでしょうか？ 自分の思考プロセスを振り返ることは、ポジティブ思考を深める良い練習になります。

◎ポジティブ思考を支えるもの

♪(^o^)/ 【価値を認識し、実生活に生かすために自分のポジティブ思考を支えている基礎を確かにする】

ポジティブ思考をしたいのはなぜでしょう？ 誰かから教えられた言葉ではなく、自分で整理をして、価値を基準に、自己確認をしてみましょう。それには、次のような簡単な手順を踏むとわかりやすいです。

- ① ポジティブ思考をするとどのような気持ちになるか？
- ② その気持ちを支えている基盤になっている価値は何か？
- ③ その価値にはどのような意味があるか？
- ④ その価値を大切に考えた時、あなたの生活の中で直した方がいいことはあるか？
- ⑤ 直した方がよいことがあれば、それに対してポジティブ思考を働かせてみましょう

ポジティブ思考をしている時の落ち着いた気分、清寂はとても大切なものです。落ち着いた静寂からワクワクするいろいろな前向きな発想が生まれてきます。

この大切さに気づき、深く認識できた時、さらにはその体験が自信になった時、落ち着くことの価値が自分のものになってきたことが分かります。大切なことは、価値を自分で確認していくことです。



怒りやイライラ(最たるネガティブ思考)を鎮めるためのヒント



◎怒りのポイントは人によってさまざま

最たるネガティブ思考によって生じるのが、怒りやイライラです。その原因はさまざまですが、根底にあるのは他者に対する期待が強すぎることで起きます。

多くの人は自分が主人公だと信じて生きているので、何でも自分の思い通りになってほしいという期待と、自分の思うことや望みは全て正しいという思い込みがあるので、自分の思い通りに物事が進まないときには他者に怒りやイライラを感じる傾向があります。しかし、怒りの基準が人によって異なることに気づくことが大切です。

◎誰もがここで怒るというポイントはない

怒りやイライラは自分より下と見る人に向く傾向があります。親から子に、上司なら部下に、自分の思い通りにならないときに、自分が悪いのではないイライラさせるあの人が悪いと思うのです。

しかし、自分の感情は常に自分が選択していることを忘れてはいけません。

♪(^o^)/ 怒ったりイライラするという感情を自分で選んだという自覚を持つことが大切です。

外からの強い刺激に対してどのように反応するのかは全て自分が選んでいるという事実をほとんどの人は自覚していませんが、自覚することで、その感情はある程度はコントロールできます。

つまり思考の癖を変えることでイライラしなくなるのです。

広く捉えると「受け入れたくないという拒否」や「イヤだ」という気持ちも怒りに分類されます。

心の動きには次のようなプロセスがあります。

- ①五感からの情報が入る⇒②それを認識する⇒③それを快、不快、どちらでもないに分類する⇒
- ④思考が生まれる⇒⑤感情が生まれる⇒⑥行動や言葉が生まれる

例えば部屋で虫を見つけた時、目で見て害虫と認識し、それを不快と判断し、「汚いイヤだ」という感覚が生まれ殺虫剤を手にするというプロセスが一瞬にして起きます。私たちはいつもの癖や習慣で一瞬のうちにこのプロセスを行ないませんが、ポジティブ思考習得のためには、「イヤだ」という思考や感情が出た時点でストップする練習をします。ムカッときた時点で、ネガティブな反応の流れを止めるのです。

これを繰り返し練習すると、怒りやイライラというネガティブな思考や感情が生まれてもそれに気づき、それが増幅する前に止めることができるようになります。

では、反応を感情のところで止めるためには、どうしたらよいのでしょうか

それには以下の5つのステップを踏んでみましょう。

- ①思考に気づく⇒②イライラした時はまず止まる⇒③なぜイライラしたのか本心を探る⇒④怒る以外の伝え方を考える⇒⑤イライラパターンを書き残しておく

このステップを繰り返し練習し、怒りやイライラを冷静に観察できるようになると、それまでの思考の癖が消え、怒りやイライラの増幅を止め、それ以外の行動を選べるようになるはずです。

同じことに対しても、以前とは反応の仕方が変わり、その結果、何よりも自分の心と体が楽になります。(* ~ 0 ~ *) /



困った時こそが絶好のチャンス



人生は考え方、受け止め方で決まります。

問題(困難)と思った時こそが絶好のチャンス！問題は幸せへの鍵です。

すべての人には、あなたを見ている存在があります。その存在とは、不朽の真実、本当のあなた自身、幸せそのものです。あなたが『幸せになりたい・自分自身を向上したい』と願っている。その思いの湧き出る泉・源です。

ですが、今日の段階では、神様、守護霊、ご先祖、あるいはあなたの幸せを願っているご両親や家族、と思っ
ても結構です。

その存在はいつも、あなたの向上を期待して、あなたの幸せを願ってくださっています。
そのため、あなたが超えてゆくべき課題をあなたにふさわしい形で、用意してくださっているのです。

その課題は、あなたのレベルにふさわしい、ちょうど良い課題なのです。即ちあなたが正面から向き合えば必ず
克服できる、素晴らしい形の課題です。その解決のためにあなたは今まで、様々な体験をして、その課題を克服
できる力を身につけてきているのです。

あなたの守護霊が、必要に応じてあなたの気に入らない人を用意したり、様々な状況を作り出したりして、その
課題・問題をあなたが認識できるようにしてくれています。

その恵まれた状況を、『困った、問題だ、苦しい、不幸だ、いやだ…。』と思っているのは、とんでもないあなたの
勝手な思い違いなのです。

あなたがこの課題から逃げても逃げても、手を変え、品を変え、姿を変え、同じ課題が現れてきます。
何故ならこの課題は、あなたが次に超えるべきステップ・あなた自身の中にあるあなた自身の問題だからです。
この課題からは逃げられないのです。この課題の向こうにあなたの幸せが待っているのです。

困った時こそが、あなたが大きく飛躍できる絶好のチャンスなのです！
そう受け止めることが出来るならば、勇氣百倍です。あなたへの期待に応えましょう。

逃げたり避けたりしないで、真正面から向き合しましょう。必ずあなたが解決できる、あなたが成長して、幸せを
手にする絶好の機会がそこにあるのです。問題は幸せへの鍵です。
逃げたり避けたりすることは、一時的に課題を先送りするだけです。それどころか逃げることであなたの力は衰
えます。さらに課題解決が困難になるでしょう。幸せとは別のものがやってきます。

一人で解決できなくともあなたの周囲には、その課題の解決をサポートしてくれる人や知恵や環境も、あなたの
神様が用意してくれています。課題に向き合い、賢くそのことに気付いて、助けを求めましょう。一人で抱え込む
ことはありません。課題は解決されるためにあるのです。

冷静さが必要です。自分の感情や心が作り出す思いから離れて、自分や課題を客観的に見てください。
客観的になるだけで、あるいは受け止め方を変えるだけで、その問題が消え去ることも多々あります。
他人から見ると、あるいは他人の問題だったら、問題に思えないことも経験しているでしょう。

こうしたことは、練習・訓練・習慣です。

あなたの幸せを願って：Shanti ヒロ