

私たちの人生に良い話

私たちを苦しめ、
妨げともなる
焦りの気持ちへの
対処法

私たちの人生に良い話 私たちが苦しめ、妨げともなる 焦りの気持ちへの対処法

人生に焦りは禁物です。

それには理由があります。

その理由とは、個々の能力に差があることです。

例えば100題の計算問題があるとします。

この問題を同時に解き始めた時、解き終わるまでに要する時間は個々に差があります。

10分で出来る人もいれば、20分かかる人もいるでしょう。1時間必要な人もいるかもしれません。

このように、能力には個々によって絶対に差があるものですから、人と同じことを同じ要領で、あるいは同じ時間で、同じ努力の量でこなそうとすること自体に無理があるのです。

私たちの多くは、今より良くなりたいという向上心を持っているはずです。だとすれば目標もあるでしょうし、こうなりたい、という理想像もあるのではないのでしょうか。

そんな時に、能力が人それぞれ違うと言う事実を鑑みず、同じようにしようとするのは愚の骨頂です。

大切なことは“焦らないこと”です。

人と比べるのは仕方ないことかもしれません。

しかし、焦らずに自分の能力をしっかりと見定めながら自分のペースでゆっくりと動いていくことが正しいのです。

作業にしても、大概の場合、焦った方がスピードは遅くなります。

焦らずゆっくりと落ち着いている方が作業ははかどります。

心はゆっくり、なのに作業は早く進む。

ここがポイントです。

焦って良いことは何もありません。

焦らないために有用なことをいくつか下記に挙げたいと思います。

① 腹式呼吸

腹式呼吸は自律神経を整えるための効果的な方法です。

自律神経は自分の意思でコントロールことの出来ない神経で、だからこそコントロールに工夫が必要です。焦る時と言うのは、自律神経のうちの交感神経が強く働いています。興奮や怒りなどの激しい感情を司るのが交感神経

体験版はここまでです。

もし内容を気に入っていただけましたら、

続きを製品版でお楽しみいただけると幸いです。