



要所要所で
物事をシンプル化する
良さ

私たちの人生に良い話

私たちの人生に良い話

要所要所で物事をシンプル化する良さ

“Simple is best”という言葉がありますが、人間という生き物は簡潔なもの、分かりやすいものにリラックス、心地良さを感じるという事実が脳科学でも立証されているようです。

人間は高度な知能を駆使し文明を作り上げてきました。

それは人類の叡智の結晶とも言えるもので、それはシンプルなものではなく複雑に込み入ったものです。

しかし、人間がシンプルな物事に安堵を感じるという事実はどれだけ文明が高度に発達しても変わるものではありません。

暮らしの中で、どうも難しくなってしまう時がないでしょうか？

頭の中が窮屈な檻の中に入ってしまったような感覚です。

一般的にそれを“悩み”だとか“迷い”だとかいう言葉で表現しますが、これは頭の中がモヤモヤしていて“シンプル”から遠ざかってしまっている状態です。

きっと色々なことが相まって物事が複雑になってしまっているのだと思います。

環境、能力、仕事内容、人間関係・・・頭の良い人などは、自分自身で物事を難しいところに持って行ってしまう場合も多いかもしれません。

抜け出すのが困難な程に頭の中が煮詰まってしまう前に、“対処”をする必要があります。

そのために、まずは煮詰まって悩みの奥深くに入り込んでしまう状況を自分で把握するようにしましょう。

“ああ、このままじゃ抜け出せなくなりそうだな”

そうになってしまう前に、自分で自分の心のSOSのようなものに気付くのです。

そして、それに気付くことが出来れば、次は

“どう対処すればいいか？”

そして、この“対処”に関しては、全く心配する必要はありません。勉強しなくても賢くなくても誰にでも出来てしまうからです。

“一番シンプルなものを選択する”

ただそれだけでいいのです。

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ますと幸いです。