



心を入れ替える時に 大切なこと

私たちの人生に良い話

私たちの人生に良い話 心を入れ替える時に大切なこと

心機一転、心を入れ替えて何かにトライしようとする時や、自己嫌悪や失敗から立ち直るために心をリセットする時など、私たちの多くは心を新しくさせたい時があるはずです。

そんな時に、もしかしたら皆さんは例えば髪を切ったりあるいは身近な物を捨てたり、物や事(状況)を変えることを心の区切りとするための一つの切り所としていないでしょうか？

もちろん一概に悪いとも言えないのかもしれませんが、これをしすぎるのは良い生き方、高質の生き方、という観点からは遠ざかってしまうように思います。

この現実世界というのは、私たちが自分で思っているよりも残酷に冷酷に出来ているものだからです。

何が言いたいのかと言うと、気持ちを切り替えなければならないような状況は、生きていて社会生活を営んでいけば至極頻繁に起こり得るということです。

なのに、その度に気持ちを切り替えるための“行為”をしていては、キリがありません。

やりすぎると一種の確認行為のようなものになり、悪い癖の範疇に入ってしまうかもしれません。

そしてさらに悪癖化すると、行為が強迫的・病的になり、行き着く果ての一つに強迫性障害という精神疾患もあります。

気持ちを切り替えるために儀式のようなものをしすぎるのは、自分で問題ないと分かった上でしているのなら大丈夫でしょうが、あまりお勧めできません。

こんな良い言葉を聞いたことがあります。

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光栄です。