

自己実現への道

第15回 - 運命を変える秘訣(その5) -

- 自分の弱点を鍛える <1.『弱い自分』を支えてくれる知恵> -

自分を支えるにはどうしたらよいか？どうしたら、自分をダメ人間と思わないでいられるだろうか？

幼い頃に受けた心の傷(トラウマ)のために、心の中を『恐れ』が支配してしまう。こういう人は多い。そのまま成人すると、何かにつけて、過去の恐怖体験からくる『恐れ』が、自らの行動を否定的なものにしてしまうことがある。絶えずつきまとうダメ人間イメージに圧倒されて、ノイローゼ寸前になることもある。

このような『恐れ』や『劣等感』を克服するためには『強い信念』を持つことが大切であると前にも述べた。自分の意識を強い信念で一杯にすれば、この世の何ものに対しても恐れることはなくなるだろうと確信する。そのためには・・・エマーソンの言葉をご紹介します。

『怖いと思うことをやりたまえ。そうすれば確実に恐れはなくなる。』

『恐れ』という壁を打ち破るためには、立ち向かう以外に方法はないのだ。米国の心理学者ジェイムズは、「**わたしたちは誰でも『疲労の第一層』と呼ばれる心理的な障壁を持っている。**」という。ほとんどの人はこの『障壁』に到達するまで刻苦勉励し、「ああ疲れた。もう力が出ない。やめよう。」という。だが、ジェイムズによれば、自分を強制してもこの『疲労の障壁』を打ち破ると、その向こうには膨大なエネルギーが待ち受けているという。そして、「**この世で本当に偉大なことを成し遂げるのは、『疲労の第一層』を突破した人々なのだ**」とジェイムズは述べている。

自己不信もこれと似ている。やはり一つの障壁となってそびえ立ち、これに出会うと臆病な人達は退却してしまう。何回も繰り返しているうちに、後ずさりするのが習慣になってしまう。悪い癖だ。だから、何か『怖い』と思うことをたった一度でもやってみれば、障壁はくずれ、セルフ・イメージは向上するだろう。自信がどっと湧き、不信感やダメ人間という思いこみが払拭されるであろう。

10人中9人の劣等感、単なる思いこみから生ずるに過ぎない。ミルトンは言う。

心は心、それ以外ではありえない。

だから、そこでは天国も地獄になるし、地獄も天国になる

自分を価値ある人間だと思うことである。そして賞賛と尊敬を受けるに値する人間であるようにふるまえば、だんだんその通りになっていくだろう。結局人は、心に思い描いたとおりのものになる。

ふらつく自分をなんとかして支えたいと思ったら・・・下記の二つを試みてほしい。

1. なりたいと思う人間像を心に刻みつけること。

(例えば、自信に満ち、決断力があって、有能で、冷静沈着な人間像)

2. 『怖い』と思うことをあえてやって「不安の障壁」を突破すること。



ダメ人間という思いに打ちのめされた時は、「自分の心が開いて、そこから爽やかな自信の風が吹き込んでくる光景を想像して、劣等感を追い払うことだ。この風があなたの心に蜘蛛の巣のように張り巡らされた劣等感や自己件を、すっかり吹き飛ばす光景を思い浮かべることである」

- ★ 劣等感の原因を明らかにし、これを明るみに出してしまうこと。これにより影響力は減弱する。
- ★ 毎日の体験の中に強い信念を入れること。過去の惨めな思い出を癒すよう強い信念を持つ。
- ★ 劣等感を刺激として利用し、プラスに転じると、やる気が湧いてくる。
- ★ 「大きい自分」が「小さい自分」を圧倒するイメージを持つ。
- ★ すべてにおいて『ベスト』は不可能であっても、何かにおいて自分は『ベスト』であると思うこと。
- ★ 自分がいちばん成功したいと思う分野で、やれるところを想像する。
- ★ 上記を何度も繰り返して、自分のセルフ・イメージを変えてゆく。

これこそが、ロジャー・ファーガー、メリー・クローウェ、ハリー・デキャンプが実践したテクニック、すなわち、『イメージングの技術』だ。彼らは成功した。あなたも成功するはずだ。

<MIKO>

📖 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール（謝世輝訳）三笠書房

