

自己実現への道

第42回 - 第1章 能力の走行距離は無限大に伸びる(その4) -

●「できる！」と心の中で強く叫ぶ・・・消極的な思考をする人のタイプ：人の氣力に水を差す人、人の動機にケチをつける人、不真面目だと罵る人、人をおびやかして手を引かせる人・・・あなたの仲間はどうな人たちだろうか？あなたが好んでインプットするデータはどんなものだろうか？あなたの心になじむ声はどのようなものか？ちょっと考えてみよう。

消極的な助言や忠告には人を迷わす毒性がある。消極的な助言や忠告を受け付けないためには、**しっかりとした信念が必要である。**自分の心の中核に巣食っている消極的な考えや感情を、より分けて放棄する、という行為は強い積極思考力がなければ実践できないのだ。消極思考からの誘惑に襲われるのを予見することはできない。この世にはそういう種類の悪と罪が充満している。今までにもそんな襲撃を受けたことがあるのではないだろうか。積極思考でこれを打破し、消極病に対する免疫性を身につけよう。

「君、それは到底無理だよ」「現実は厳しいんだよ」「とてもできないよ」という声には一切耳を傾けてはならない。それらは全て無視するのだ。

1日に10分でよい。「できない」という観念を洗い去り、**「できる！」と強く心の中で叫ぶのだ！**

●**疑心暗鬼も裏返しにすれば積極思考になる**・・・消極的な感情のひとつに「疑心暗鬼」がある。一旦、疑心暗鬼に取り憑かれると、慢性的に心の中に居座り、なかなか除去することができない。疑心暗鬼は、恐怖、嫉妬、無気力、怒りなどのネガティブな感情を産み出す心の病気であり、長期化すると人間の精神活動を破壊する恐れがある。

また、疑心暗鬼は自己増殖して蔓延する・・・「自分は他人からよく思われていないのではないかと疑う」と必ずその通りの結果を招くことになる。「自分はみんなに嫌われているのではないかと疑うと、感情は冷え、引っ込み思案になり、せっせと疎外感の種を蒔くことになる。

疑心暗鬼に侵されているかどうか、一度、自分でチェックしてみよう。

積極思考型の人間は、疑心暗鬼がもたらす妄想症状を裏返しにして利用する。例えば「誰かが私を応援してくれるのではないかと疑う」「知らない人が弁護してくれるのではないかと疑う」「自分の過ちを責めず、人間はみな不完全なのだからと、許してくれるのではないかと疑う。

⇒ **疑心暗鬼を積極思考に転換するのだ！**

最悪の事態が起こることを考えるよりは、**最善の状態になると信じるのである。**

人はすべてを知り尽くすことはできない。だから奇跡を信じるのだ。

・ そして、やがて願いは叶えられるのである。

毎日5分でよいから、そうありたいと願う**具体的状況をイメージ**しよう。また、手帳などに「〇〇ができる」と書いて、それをいつも見るのだ。初めは半信半疑でもよい。これを続けることにより、信念は次第に強くなっていく。そしてそれは、必ず、信じたとおりに実現する。

<MIKO>

☞ 参考文献：Tough Minded Faith For Tender Hearted People by Robert H Schuller より