

こころの森メッセージ

家族のように大切な存在

こころの森



メンタルクリニックさとう院長
善本正樹



あきらかに自分を眺める

あきらめるときがあっても良い

“～しなければいけない”とか、人はなにかと自分を縛って行動する傾向がある。それはそれで素晴らしい結果を生むこともあるが、そればかりだと人生に明るさが見出せないためにつまらないと思う。

“～しなければいけない”の口癖を一旦やめてみるとどうなるだろうか。

私たちの人生は、そもそも自分一人では生きていない。自分の周囲の人に助けられて生きている。人間は特にそうであり、赤ちゃんが生まれて来て、一人で成長したという人は世界中で一人もいない。今ある自分は、多くの人の助けがあつてこそ、今の自分がある。

人生は自分で決めたシナリオがあるとされる。今までの人生は自分の選択ではなく、シナリオ通りに進んでいるだけである。

だから、“～しなければいけない”と言って自分を縛るよりは、“～やってみて、だめだったら良いじゃないか”とか、あきらめることも大切なんだと思う。あきらめたところで、再び、見守ってくれる人がいて、人生はシナリオ通りに進むことを考えたら、自分を縛るより、もっと楽に楽しく生きて幸せになると思う。

あきらめるとは、あきらかに自分を眺めるという意味がある。あきらめるという言葉は自分を守る大切な言葉である。苦しくなったらあきらめて、自分を眺めてみる。あきらめることも、人生を楽しく生きるコツである。

あきらめの連続

人生はあきらめの連続です。電車に乗ろうとしたら来なかったり、晴れていると思ったら雨が降ったり、信用した人に裏切られたり、思い通りにはならないことは多いのです。

あきらめとは、人生の道の分かれ道かも知れません。それは、自分が決めたシナリオ通りに進むための道に適切に進めてくれるチャンスなのだと思います。

決めたことを必死でやり遂げることも良いけれど、決めたことをすんなりとあきらめてやめてしまうのもチャンスなのです。

あきらめたとき、目の前が広がり、今までと全く違った世界が待っているのです。

その世界は、自分が行くと決めた世界であり、待ち望んだ世界に出会えるのです。

これからはあきらめの連続の人生であり、そのチャンスを逃さずに、幸せな人生を送って下さい。

