

だざいの公式メールマガジン



From: 太宰良

自宅の作業部屋より、、、

まずは、昨日のメール
たくさんの方から
ご返信をいただきました。

本当にありがとうございます。

そして、実はまだどれも
読むことができていません。

ただ、通知欄で少しだけ見える
優しいお言葉……

それだけで胸がいっぱいになり、
見ることができないまま、
今日になってしまいました。

今日も見れるかわかりません。

しっかり時間をとって、
ゆっくり読みたいです。

全員に返信いたしますので、
お待ちくださいませ。

本当に、ありがとうございます。

さて、昨日の続きを書いていきます。

今日は少し、
学びがあるメルマガを
書けそうです！

明るくいきましょう！

さてさて……

まあ、明るくとは言っても
現実是不変なのですが、

現実を変えなくても、
認識を変えることはできます。

どこかの本で、
こんな言葉が書いてありました。

すべての出来事自体には、
いい、悪いはないのだ。

ただ、その出来事に対して
個人的に抱く感情、思い込みがあり、
それによって出来事の意味が変わる。

原文そのままではないので、
ちょっと分かりにくいですが、
ポイントなのは、

- ①出来事そのものに善悪はない
- ②個人が勝手に意味づけをする

という2点です。

昨日のメールでは、
非常に感情的でした。

今日は論理的にいきます。

……そうです。

出来事そのものには、
なんの善悪もないのです。

たとえば、現在僕の父は、
意識がない状態です。

昨日のメールで伝えたとおり、
この上なくしんどいです。

悲しいし、寂しいです。

ですが、「父の意識がない」は、
すべての人間にとって、
悲しくて寂しいのでしょうか？

……いえ、そうではないはずです。

家庭に複雑な事情があれば、
父を恨んでいる人もいます。

莫大な遺産を求めて、
家庭環境が
悪い人もいます。

このようにして、
父が倒れたという事実に対して、
抱く感情は十人十色なのです。

では次に、
その抱く感情自体は、
どこ由来なのか？

何がその感情を
決定づけているのか？

僕の現状から分析してみると、
それを決めているのは・・・

- ・過去
- ・未来

であることがわかります。

過去、僕と父は、
すばらしい関係性を
築いてきました。

とても仲が良く、
本当に仲が良く、

……もうそれは本当に。

そして、だからこそ、
現状を見て

「未来に対して絶望する」

のです。

そして、未来が絶望的だから、
いま悲しくなるのです。

つまり、過去の影響によって
未来への考え方に違いが発生し、

その未来に対しての希望度合いで、
現在の感情に変化が訪れる。

図式化します。

AAAAAAAAAAAA

過去の積み重ね

↓

未来の希望に影響

↓

現在の感情に変化

AAAAAAAAAAAA

うーん。

でもよく考えてみると
これって不思議ですよ。

だって、
未来に対しての希望って、
すごく曖昧なんです。

ものすごい大きな希望を
抱いていたとして、

だからと言って、
100%いい未来が訪れるとは、
もちろん限りません。

その逆も然りです。

ものすごい大きな絶望で
もう最悪だったとしても、

どこかで奇跡が起きて、
最高の未来に
転じる可能性もあります。

……そうですね。

ちょうど、僕が自殺未遂から
いまのようになれたのも
よく考えたら奇跡ですよ(笑)

つまり、ここで注目したいのは、

AAAAAAAAAAAAA

私たちは、
未来という不確定なものに対しての、
希望という不確定なものによって、
現在の感情が変わってしまう

AAAAAAAAAAAAA

ということです。

そう考えると、
なんだか
バカらしくないですか？？？

まだ最悪の状態に
なったわけじゃないのに、

勝手に絶望して、
勝手に最悪になって、
勝手に悲しくなって、

現在、絶望を感じて、
最悪を感じて
悲しくなったとして、

それで何かしらの問題が
解決するのでしょうか？

……いえ、しないです。

むしろ、悪化するだけです。

アメリカ人で、
世界最高峰のビジネスコンサルタント、
世界最高峰のセールスライター。

億万長者メーカーとも言われている、
ダンケネディという人がいます。

彼は著書において、
こんなことを言っていました。

くだらないプライドは捨てろ。

プライドが捨てられないなら、
そのプライドがこれまで銀行口座に
いくら入金してくれたかを考えろ。

これもまたニュアンス的に
記憶しているものなので、
少々の違いはお許ください。

この考え方、すごく好きです。

くだらないものを捨てて、
現実を見るのです。

では、この考え方を当てはめて
僕の現状を考えてみます。

まだ現実化していない未来に
絶望するのはやめろ。

もし、絶望をやめられないなら、
その絶望がこれまで
何をしてくれたかを考えろ。

.....絶望は、

.....絶望は、

絶望は僕の人生に対して、
何もしてくれなかった。

むしろ、僕の人生を暗くして、
最悪な気分にするものでした。

じゃあ、自分ができることは？

じゃあ、自分がやるべきことは？

そんな絶望からいち早く抜け出し、
まだ確定していない未来に
まったく振り回されないで、

- ・現在
- ・希望

それだけを見つめて、
ただひたすらに
やるべきことをやるだけ。

よし。

ここで決めました。

相変わらず、
何を書こうと決めることなく
書き始めたメルマガですが、

僕に成長がありました。

僕は、絶望を手放します。

そんなくだらないものに
僕の大切な時間を
奪われてたまるもんか！！！！

さようなら、絶望。

ようこそ、希望。

勝手に悲観的になるのをやめます！

もちろん、
この厳しい現実は変わりません。

だからまたおそらく、
昨日のように落ち込む日は、
5日に1回は来るでしょう。

であれば、その度にまた
このメールを読み直して、

新しく手に入れてしまった絶望を
またもう一度手放して、
希望に向かっていこうと思います。

……これはどこの
自己啓発本に書かれていたのか
忘れてしまいましたが、

成功者に大事なのは、
失敗したあとに
すぐ立ち直る力だそうです。

そのために大事なのは、
立ち直り方を
知っていることだそうです。

1つ、アドバイスです。

もし、僕と同じくらい失敗をしたり、
僕と同じくらい絶望をしても、

僕と同じくらいのスピードで
立ち直ってみたいと思うなら、

AAAAAAAAAAAA

冷静に、論理的に
自分自身の感情と現実を
じっくり見つめる

AAAAAAAAAAAA

ということをしてみてください。

今日、僕がやったことです。

物事には、
常に裏表があります。

プラスの側面があるとするなら、
マイナスの側面もある。

マイナスな側面がそこにあるなら、
プラスの側面もどこかにあるのです。

冷静になって、
それを見つけてください。

そして、マイナスな側面を
手放すと宣言しましょう。

たったの30分くらいですが、
このメールを書きながら、

ものすごく人間として
成長できた気がします。

それと同時に、
僕の心のなかを文字することで
誰かに勇気を与えられたらいいな。

今、同様に絶望している人たちの
解決策の糸口になっても
なったらいいなと思います。

では！！！！！！

元気になってきた！！！！！！