

人生の目的は平和を保つことである



なぜ日常の出来事が世界中でこんなにも混乱を引き起こすのでしょうか？ほとんどの場合、出来事は日常であるなら、私たちの反応も日常であるはずで

です。普通の人が対処できる出来事は、そんなに多くの人を混乱させるはずではありません。

もし私たちが日常出来事に不快感を感じるなら、それは出来事が私たちが混乱させるのではなく、私たちがその出来事に対する思考が原因です。

私たちは起こった出来事と、それに対する私たちの思考の違いを理解することができます。私たちは思考を持っていて、出来事にはそれがありません。出来事に混乱を引き起こされるのは、私たちの思考が原因です。出来事を変えることはできませんが、良いニュースは私たちの思考は制御できる、変えることができる、そして改善できるということです。

例えば、私たちは店のレジで並んでいます。女性が私たちの前に割り込んできました。彼女の行動はもちろん無礼で思いやりのないものですが、彼女の行動が私たちを混乱させるかどうかは、私たちの思考次第です。

しかし、なぜ私たちは私たちを混乱させる何かや、誰かに対する思考を変える必要があるのでしょうか？それは目的に関係があります。人生の目的は、私たち自身と身近な人々、家族、友人、隣人、クラスメート、同僚が幸せを感じることです。言い換えれば、人生の目的は、できるだけ混乱を避けることです。

本当の目標は、内面の平和感を育むことです。平和感を乱すのは、主に「怒り」です。「怒り」は平和に反対するものです。私たちが他人と自分自身と平和を持ちたいなら、私たちは怒りを減らすためにあらゆる努力をしなければなりません。

怒りは自分が攻撃された、不快な目にあったという感情から起こります。怒りは自分が正しく、他者に負けを認めさせたいという感情です。怒りは他者に対して力を持ちたいと考え、力を使い、力のある人生を作り出します。誰かが自分よりも強くなることを避けようと、力を使い、他者を

打ち負かすことに必死になると、平和は永遠に訪れないでしょう。

したがって、レジ待ちの列で、女性の無礼な行為に対して怒りを感じて、怒りを露わにすることもできますが、世の中には考えのない人がいることを受け入れ、彼女の無礼を無視する態度を取ることもできます。私たちは、人々が私たちをいらだたせる行動をとるのは、私たちをいらだたせるためではなく、人生の中で起こる出来事の一つであることを自分に思い起こすことができます。そして、他人の行動をコントロールしようとして人生を費やしても、平和は得られないことを自覚できます。怒りを抑えた表現方法を学び、発言をコントロールし、非難するのではなく許すことが良いとされます。

平和を維持するためには、怒りを抑えなければなりません。しかし、それは簡単なことではありません。怒りは人間の自然な感情の一つです。怒りは平和を破壊するために力を求め、使います。怒りを抑え、異変に対する自分たちの態度を変えることで内なる平和を保つ必要があります。このプログラムは、怒りを抑えた感情の表現方法や、起こる出来事に対する新しい思考を持つことを助けてくれます。

これらのツールを使って怒りをコントロールすることを学
ぶと、穏やかな気持ちと、誇りを持つようになります。自
制心、自尊心、自己尊重を得ることができます。自己尊重
が高まれば高まるほど、怒りの感情をマネジメントする
ことができるようになります。これにより、平和を維持
し、人生の目的を果たす道に進むことができます。自制の
行為はすべて自己尊重感につながることを忘れないでくだ
さい。

Dr. Abraham Lowによる『Manage Your Fears, Manage
Your Anger』の第19章に基づく読み物です。

不快な状況に直面することは誰にでもあります。時には、
私たちはその状況を乗り越えるために努力し突き進む必要
があります。