

心の振り子



より高い理想の為に、辛い事に耐え(忍耐力) 努力する事、心の鍛錬にとって、また自分自身を成長させる為には、とても大切な事ですが、

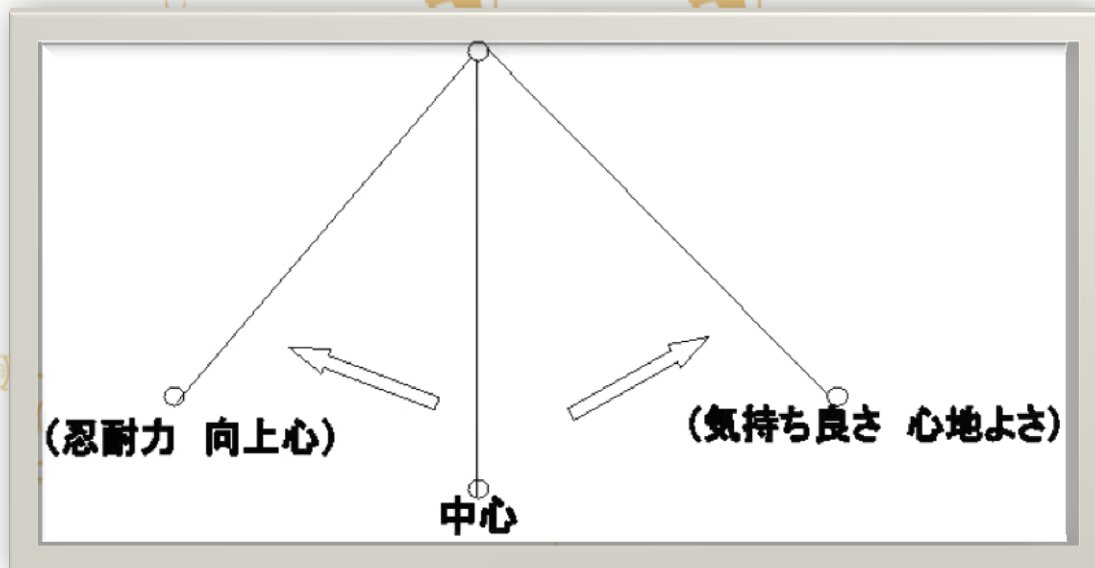
時には、自分の心と向き合いながら、早めに心を休ませる事も大切です。あなたが思うほど、あなたの心は、単純ではなく自分自身の心ほど、思う様にならないものなのです・・・

では、自分自身の心と向き合いながら、早めに心を休ませるとは、どういうことでしょうか？

私は、**忍耐力や向上心が、脳の中では、より大きい**快樂**(気持ち良さ)を引き出す為の、手段になっているのでは？**と考えています。

具体的に言うと・・・・・・・・

心の中に、細い糸で重りをぶら下げた、振り子があると想像して下さい。



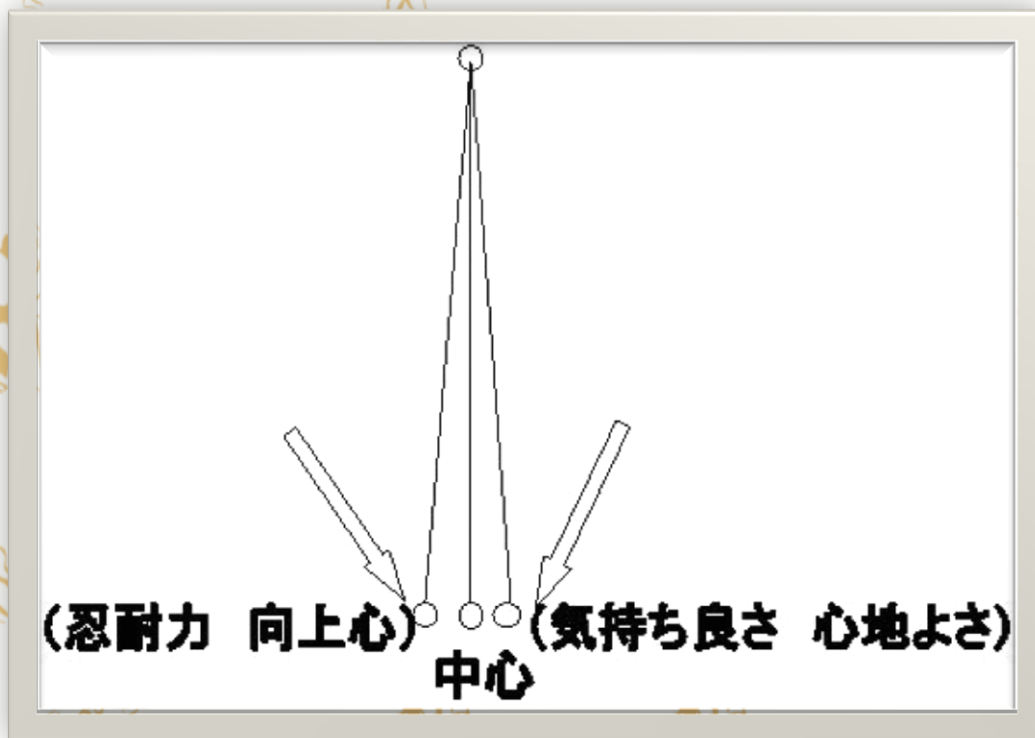
真ん中を中心として、理想の自分をイメージし、忍耐力、向上心などの心の強さの領域
が大きいほど、気持ち良さ、心地良さの振り幅も大きくなる

快樂ホルモンも、沢山出るのではないかと考えています。
頑張っている自分に酔っている状態です。

でも、心の振り子は、いつも同じように動いている訳では、ありません

振り子が、変な動きをしたり、時には、振り子の紐が切れてしまう事が
有るかもしれません(頑張りすぎて心が疲れている状態です)

時には、理想と現実のギャップに押しつぶされたり・・・
心が折れて、疲れてどうしようもない時、心の振り幅は、どうなっているでしょう？

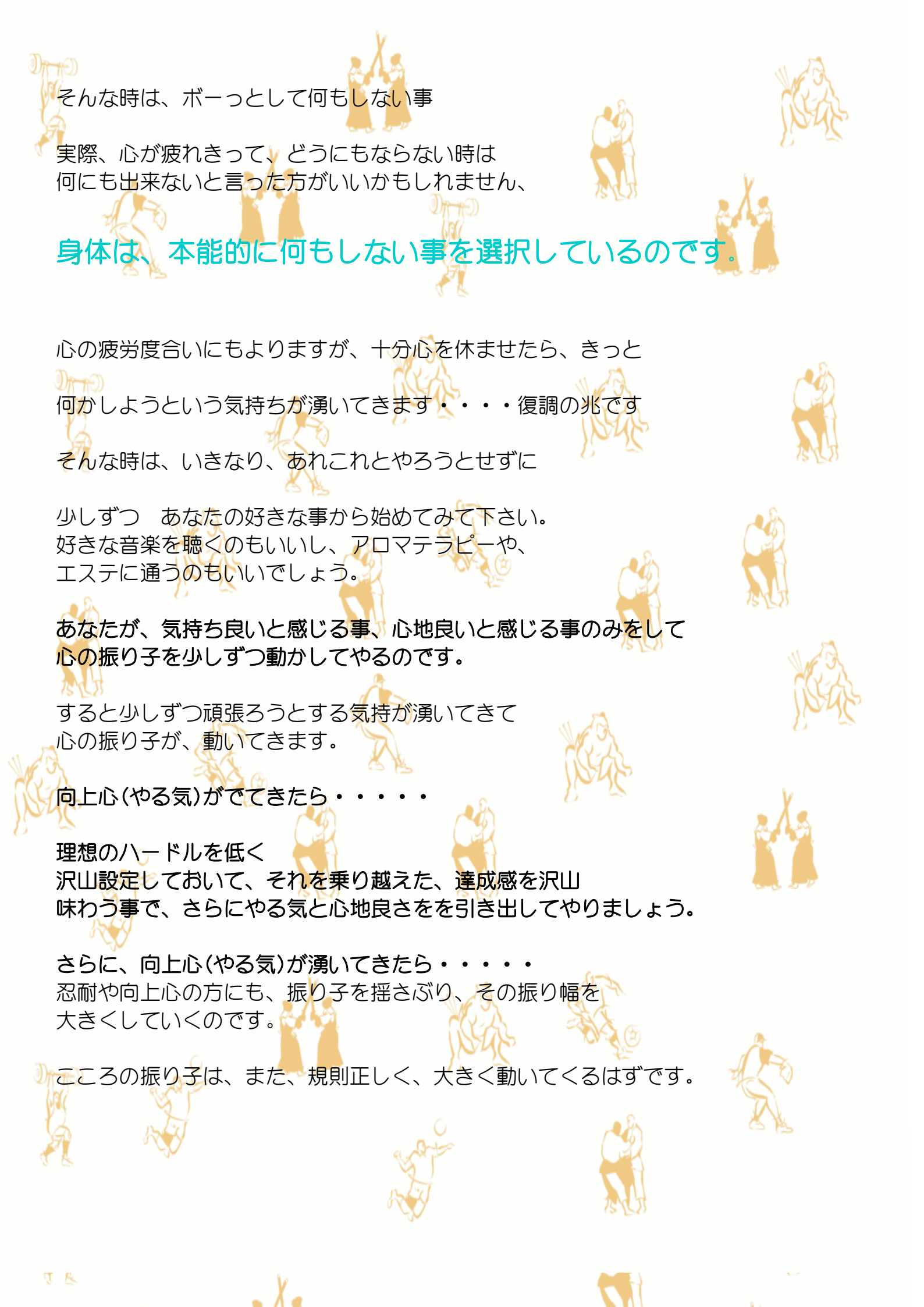


心の振り幅は、中心に有り、
忍耐力、向上心、心の強さを示す振り幅が小さい代わりに、

気持ち良さ、心地良さを示す振り幅も小さくなります。

当然、脳の快樂ホルモンの分泌も少ないと考えられます。

ではそんな時はどうすればよいか？・・・



そんな時は、ボーっとして何もしない事

実際、心が疲れきって、どうにもならない時は
何にも出来ないと言った方がいいかもしれません、

身体は、本能的に何もしない事を選択しているのです。

心の疲労度合いにもよりますが、十分心を休ませたら、きっと

何かしようという気持ちが湧いてきます・・・復調の兆です

そんな時は、いきなり、あれこれとやろうとせずに

少しずつ あなたの好きな事から始めてみて下さい。
好きな音楽を聴くのもいいし、アロマテラピーや、
エステに通うのもいいでしょう。

あなたが、気持ち良いと感じる事、心地良いと感じる事のみをして
心の振り子を少しずつ動かしてやるのです。

すると少しずつ頑張ろうとする気持ちが湧いてきて
心の振り子が、動いてきます。

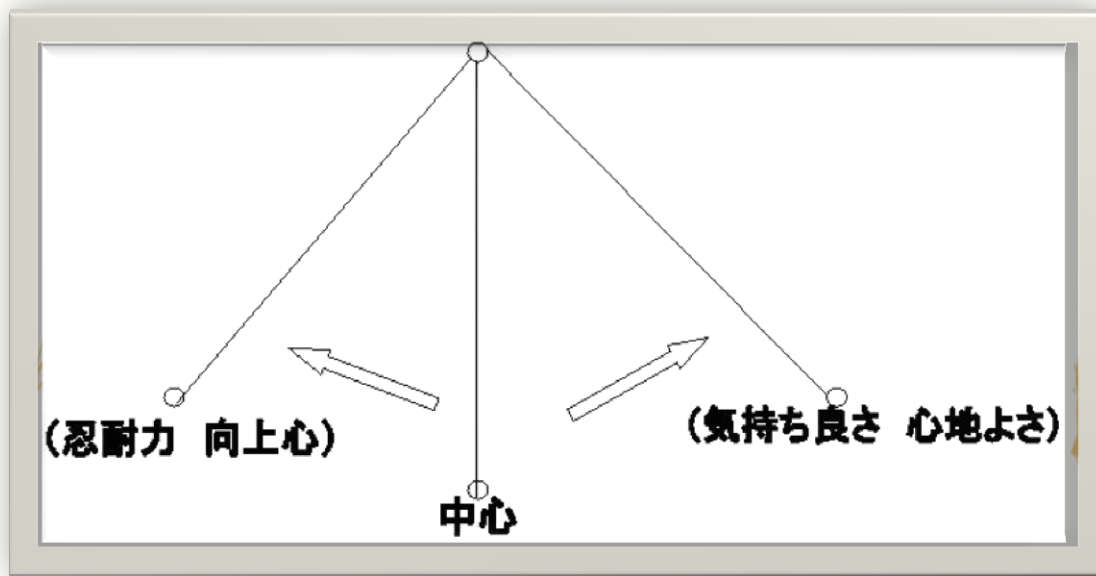
向上心(やる気)がでてきたら・・・

理想のハードルを低く
沢山設定しておいて、それを乗り越えた、達成感を沢山
味わう事で、さらにやる気と心地良さを引き出してやりましょう。

さらに、向上心(やる気)が湧いてきたら・・・

忍耐や向上心の方にも、振り子を揺さぶり、その振り幅を
大きくしていくのです。

こころの振り子は、また、規則正しく、大きく動いてくるはずです。



理想の自分をイメージし、それに向けて努力した分だけ、
得られる気持ち良さ、心地よさも徐々に大きくなっていくはずです。

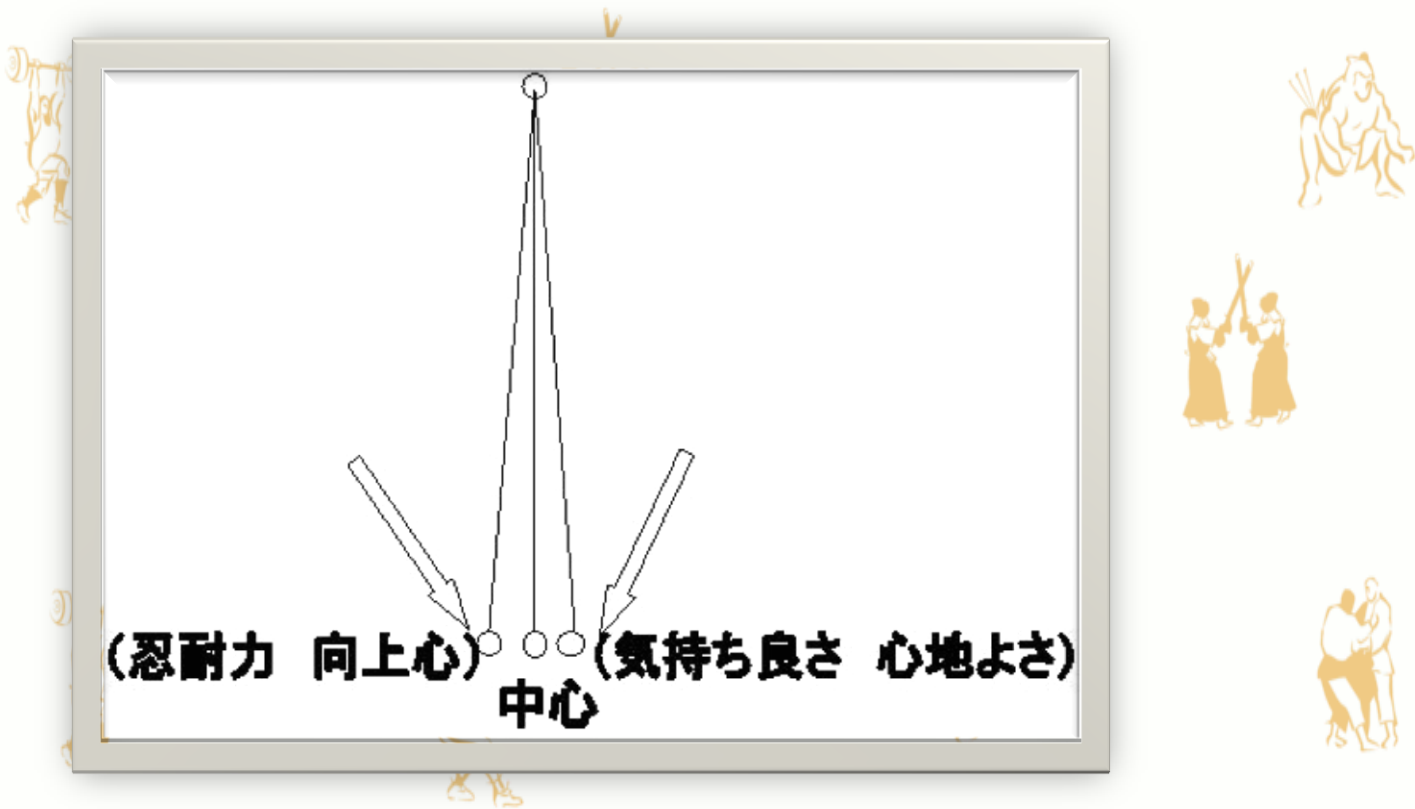
徐々に心の振り幅を大きくしながら、
心と身体を快方向に導いて行く方法です。

でも……

心の振り子が、常に大きく正常に揺れているとはかぎりません

しかし、また
高い目標を持ち頑張った結果、理想と現実の
ギャップに心が折れてしまう事もあるし、
頑張りすぎた結果、振り子が正常に動かなくなる事もあるでしょう

そんな時は、どうすればよいのでしょうか？



また振り子を中心に戻し、中心から
少しずつ動かしてやればよいのです。

振り子がおかしく動き出す前に、中心に戻してあげるのが理想です。

私たちの身の回りは、我慢、忍耐、努力、などストレスに満ち溢れ、
常に、心も身体もせかさながら、日常を過ごしている方も多いと思います

しかし、時には、自分の心に耳を傾け、自身の心と真摯に向き合う時間も必要なのでは
ないでしょうか？