

嫌な記憶を忘れるための方法

まとめ

- 物事を明らかに悟り、時には深く諦めるという勇氣を持つことも必要
- それを受け入れることは恥ずかしいことでも負けを認めることでもない、それは単なる手段だ
- 過剰な期待を持ちながら物事に向かうとその分上手くいかなかった時のダメージが大きい
- はじめから「未来の予測なんて滅多に当たるものではない」と、腹をくくって生きていく方が賢明
- 人間は往々にして、「自分の意見や考え方が正しく、他の人は間違っている」という考え方に陥ってしまいがち
- 自分も相手も平凡で愚かな人間だと認識し、弱点を補いながら共に協力し合うという考えを持っていれば争い事など起きない
- この世には自分の好きな人もいれば、大嫌いな人もいて当たり前。例え意地悪な事をする人でも「しょうがない」と寛容な心で受け入れることが大事
- そうすることで、その人の存在が自分の中で大したことはない存在へ変わる
- 上手くいかないことを自分の能力不足や他人のせいだと思ってしまうと、次の前向きな行動へのブレーキになってしまう
- 自分を省する時間は有意義な時間だが、それを過剰に引きずるのは良くないこと
- また他人を恨むことは最も愚かなこと。自分はコントロール出来ても他人はコントロール出来ない
- 自分も他人も悪くないのだ、たまたま今回上手く行かなかったのだ

はじめに

- 忘りたいことは誰にでもあるものですが、そうはいつでも、忘れるのはなかなか難しいこと
- 記憶しておかなければならないことを覚えておかないという支障よりも、忘れなければならないことを忘れられないでいる問題のほうが大きい
- 覚えるよりも、実は、忘れるほうがずっと難しい
- 前向きに生きるためには、時には諦めることも必要

「諦める」とは「明らかに悟る」こと

- 「あきらめる」とは一般的に、「うまくいく希望や見込みがないと考えて、やめる」というような意味
- 「諦める」という言葉の諦には仏教では「明らかに悟る」という意味がある 『これは自分の力ではどうすることもできない』という事実を明らかに悟ること
- それがなかなかできないのが自信過剰の人 自分力が足りなかったのだから、仕方がないという事実を明らかに悟ることができない
- そうすると、次のステップに進めない
- 自分への自信に傷がつくことを恐れず、事実を認めて諦めてしまう方がいい 受け入れてしまうことで人生を前進させる
- それを受け入れることは恥ずかしいことでも負けを認めることでもない、単なる手段だ

人が予測することは滅多に当たらない

- 人は「未来はこうなるだろう」と予測しながら生きているが「その予測的中することはあまりない」
- 人は絶対に上手くいくと希望を持って行うも思い通りの結果にならずやらなければよかったと後悔する事が多い きっと株が上がる、このプレゼントで喜ぶに違いないと行うも、株は下がったり、プレゼントも喜ばなかったりと後悔することになる
- はじめから「未来の予測なんて滅多に当たるものではない」と、腹をくくって生きていく方が賢明だという考え方 仮に予測が外れてもダメージを和らげることができる
- 嫌な思いをしないため、嫌な記憶にならない

自分も相手も平凡で、愚かな人間にすぎない

- 人はそれぞれ異なった意見や考え方を持っているものなので、そもそも誰の意見が正しく、誰の考えが間違っているのか、という問題ではない 地球上には多くの人間、民族、国家、言語があるのだから、意見が食い違う人がいるのは当たり前
- 人間は往々にして、「自分の意見や考え方が正しく、他の人は間違っている」という考え方に陥ってしまいがち だから、そもそも周りの人すべてが、自分の意見に同調してくれるという期待は最初からすべきでない
- 反対意見を述べられると、「バカにされた」「いいがかりをつけられた」と怒りを感じたりするのはそのせい
- 自分も相手も平凡で愚かな人間だと認識してこそ、人と人は「和」の関係を作れる
- 「自分が正しいと思えば、相手が間違っていると思えてくる。自分が聖人だと思えば、相手が愚かな人間に思えてくる。そう考えてはいけない。自分も相手もともに平凡で愚かな人間にすぎないのだ」 聖徳太子
- 「相手と対立するのではなく、共に仲よく協力しあっていく」
- この心構えと仲良く協力し合う気持ちがあれば否定的な感情が生まれず、争い事はおこらない

悪者探しをやめ、「たまたまそうっただけ」と考える

- 能力のない自分のことを、いつまでもクヨクヨと思いつつ悩む
- 「私に能力がなかったから、仕事で失敗した」と考えるなど、人は悪いことが起こると「必然的に悪い結果が出た」と考えがち
- しかしそれでは、明るい未来を築いていくための意欲はいつまでたっても生まれてこない
- そういう意味でも、失敗した原因を自分の能力のなさや、他人に求めることは「やめる」方が賢明
- また一方では、「あの人が悪いから、仕事で失敗した」と考える人もいる
- 「たまたま今回は、うまくいかなかっただけ」
- 悪者探しをしてクヨクヨ悩んだり、誰かを恨んだりしても無意味。だとすれば、「たまたま、そうっただけだ」と割り切る方が賢い

「意地悪な人に出会うのも、避けられない運命だ」と諦める

- 人はこの世で、愛する人と出会う一方、恨んだり、憎んだりする人にも出会うもの
- 仏教では、「生きていけば、意地悪なことをされて悩んだり、憎んだりする人に出会うことになる。それは人間の運命だ」と考える
- 「意地悪な人になんて会いたくない。あんな人とはつきあいたくない」と避けているから、かえって苦しみが増し、その人の存在を忘れられなくなる
- 「しょうがない」とあきらめるほうが、上手に忘れられる

そう考える方が、「次はがんばろう」と気持ちを切り替えることができる