



人の痛みを知る人は
人に優しくなれる。

大変なことなどない！

明日は朝から大変な仕事でさあ・・・、とか大変な事件に巻き込まれてさあ、など私たちの周りには大変なことがたくさんあります。

また今度は大事な試合でとか、大事なお客さんに会うとか、大事なこともたくさんあります。しかし、本当に大変なことや大事なことってあるのでしょうか？

大変な仕事って何でしょうか？

大事な試合ってなんでしょか？

それらの大変や大事はすべて認知脳がつくりだした概念です。

そもそも仕事は仕事であって大変だという意味の付いている仕事などこの世の中には存在しないのです。

そもそも試合なのであって大事な試合などという意味の付いている試合などありません。

すべて認知脳により後付けの意味によってもたらされた仕事と試合なのです。

その事に気づけなければ、ずっと大変のまま仕事にのぞむでしょうし、大事のまま試合をしなければならなくなります。

大変じゃないとか大事じゃないと言っているのではなく、それらは自分や自分たちの脳が創りだした意味付けによる妄想なんだと気づかないと、そこからは切り替え解放されないのです。

明日は大変な仕事でとか週末は大事な試合でと、一日中憂鬱で心重い人がいます。

そもそも大変とか大事などないのにはです。

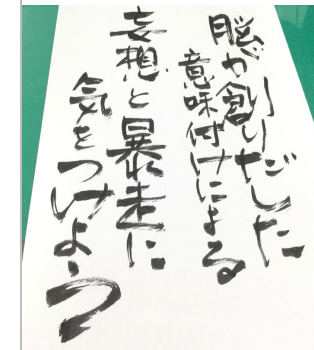
大変じゃないとか大事じゃないと思えと言っているではありません。

無理やり意味付けをプラスに変えるのではなく、意味ついてないものに意味付けして、自分が勝手に苦しんでいるんだと気づくことです。

大変な仕事もなければ、早い朝もありません。

その仕事なのでどうすればいいのかを考え、午前5時なので前の日の寝る時間を考えればいいのです。

意味付けに気づき解放されなければ、そう考えることもできないのです。辻秀一 フロー語録より



人の痛みを知る人は、人に優しくなれる。

[エピソード] 小学5年生の修了式の日に、担任の先生からこの言葉もらい、感銘をうけました。

私も先生みたいになりたいと思い、教員になり、子どもたちにも同じ言葉を伝えていきます。神奈川県「りんころ」さん(28歳)

人の痛みとは、心の痛みということです。感情を理解し、わかってあげることです。わかってあげることはできても、本人の抱えているすべてを理解したり、すべて共感することには当然無理が出てきます。仕事で忙しいを口癖に、家事や子育てを母に任せ置いて(私のことです)何かイベントの時だけ・・・。父の仕事の大変さも理解し、母の家事や子育ての大変さもお互いわかってあげられる関係を大切にしていきたいです。今は、共に働き、共に家事や子育てをする時代なのだと思います。そんな家庭、それを支援する社会でいてほしいです。