

心の成長と人生の豊かさの心理学

島野 隆



ブログ記事書籍

No. 1

ハイブリッド人生心理学の紹介

収録カテゴリー

以下順にて「章」になっています。

- このブログについて
- 島野隆のプロフィール
- ハイブリッド人生心理学とは
- (1)プラス思考
- (2)癒し
- (3)人生を豊かにする思考法行動法と価値観
- (4)内面感情の開放
- (6)「自己分析」虎の巻
- ☆記事一覧-話の流れ順

()番号は2010.1.12『取り組み実践の全体』の
図の中で振られた実践領域番号です。

目次

1章 このブログについて	5
2010年 1月 5日 (火)	6
島野隆のブログへようこそ！	
2章 島野隆のプロフィール	7
2010年 1月 9日 (土)	8
島野隆のプロフィール / 島野はどう変わったか	
3章 ハイブリッド人生心理学とは	13
2010年 1月 7日 (木)	14
ハイブリッド人生心理学とは	
2010年 1月 8日 (金)	15
「未知の心」への治癒と成長	
2010年 1月 12日 (火)	16
取り組み実践の全体	
2010年 1月 13日 (水)	18
「人生を生きる姿勢」の根本	
2010年 1月 14日 (木)	20
大きな妨げ / 最初の一步	
2010年 11月 2日 (火)	24
「のぼるごとに、同じものが見える」 (前)	
2010年 11月 4日 (木)	26
「のぼるごとに、同じものが見える」 (中)	
2010年 11月 5日 (金)	30
「のぼるごとに、同じものが見える」 (後)	
2011年 10月 2日 (日)	35
「自意識」という宿命	
2012年 1月 5日 (木)	36
「現実を生きる」とは	

2012年 10月 31日 (水)	37
自殺未遂体験からの7/23コメントへのアドバイス^^	
4章 (1)プラス思考	41
2010年 1月 17日 (日)	42
「プラス思考」 / 「肯定形文法」で思考する / 「建設」の行動様式	
5章 (2)癒し	47
2010年 1月 19日 (火)	48
「癒し」	
2010年 1月 21日 (木)	49
命に触れる・命が触れる	
6章 (3)人生を豊かにする思考法行動法と価値観	51
2010年 1月 27日 (水)	52
心の成長への幹	
2010年 1月 28日 (木)	53
「一歩一歩の向上思考」-1 / 「一歩一歩の向上思考」-2	
2010年 1月 29日 (金)	58
「一歩一歩の向上思考」-3	
2012年 8月 20日 (月)	60
「行動学」から考える領土問題^^	
7章 (4)内面感情の開放	63
2010年 1月 27日 (水)	64
「悲しみ」という名の「望みの開放」	
2010年 2月 5日 (金)	65
内面の開放の一つのゴール	
2010年 2月 6日 (土)	70
「心の力み」を捨てる	
2010年 2月 19日 (金)	72
「感情による決めつけ」の解除-1 / 「感情による決めつけ」の解除-2	

2010年 2月 21日 (日)	76
「感情による決めつけ」の解除-3 / 「感情による決めつけ」の解除-4 / 「感情による決めつけ」の解除-5	
2010年 2月 22日 (月)	81
「感情による決めつけ」の解除-6	
8章 (6) 「自己分析」 虎の巻	87
2010年 4月 25日 (日)	88
「恐怖」の自己分析	
2010年 12月 30日 (木)	90
「魔界の怒り」と「現実世界の怒り」	
9章 ☆記事一覧-話の流れ順	95
2010年 3月 1日 (月)	96
記事一覧・「最初の一步」まで	
2010年 3月 30日 (火)	100
記事一覧・本格的な歩み (前半)	
2010年 4月 27日 (火)	104
記事一覧・本格的な歩み (後半)	
2010年 5月 31日 (月)	106
記事一覧・心の奥底の転換	
2010年 7月 4日 (日)	109
記事一覧・「魂」による導き	
2011年 5月 11日 (水)	111
記事一覧・写真と言葉	
2011年 5月 17日 (火)	116
記事一覧・自分で論理的に考える-1	

1章 このブログについて

2010年1月5日(火)

島野隆のブログへようこそ！

こんにちは。島野隆です。

このブログでは、**心の健康と成長**、そして**人生の輝き**を最大限に伸ばすための**新しい心理学『ハイブリッド人生心理学』**からの、**日々の生活と人生**に役立つメッセージを中心にお伝えします。

このブログを**あなたが訪れた理由**は何でしょうか。

仕事や恋愛、そして対人関係の、**具体的な悩み**…。

あるいは、その**全てがうまく行かない**… **生きづら**いと感じてかも知れません。

さらには、「**うつ病**」や「**人格障害**」といった「**心の病**」に陥って、抜け出る道を探してもかも知れません。

『ハイブリッド人生心理学』は、**その全ての克服と解決**へと向かうための心理学です。

そんなうまい話があるはずはない、と思うかも知れません。でも違います。

求めるものの順番を変えるのです。

今、目の前の仕事や恋愛や対人関係がどううまく行くかだけではなく、**より長い目で、より豊かな人生を送るために、そしてその中で「心の成長」に向かうために、今の目の前の仕事や恋愛や対人関係にどう向き合うのが良いかを考える**のです。

「**より豊かな人生と心のために**」から、全ての問題を考えていくのです。

その先に、**人生の「生きづらさ」**が**すっかり克服**されている。

「**うつ病**」や「**人格障害**」さえもが、きれいに消え去って、**より健康な心で、伸び伸びと人生を生きることが**できる。

なぜならそうした問題の全てが、実は人生の豊かさを見失い、目の前のことに流される**誤った生き方が生み出した「ひずみ」**だったからです。

そうした長い**人生の歩み方**を、この『ハイブリッド人生心理学』は伝えていきたいと思えます。

2章 島野隆のプロフィール

2010年1月9日(土)

島野隆のプロフィール

1961年 群馬県にて出生

1985年 早稲田大学大学院心理学修士課程卒業

コンピューターシステム開発企業を経て、大手コンピュータ企業に長く勤めた後2005年に早期退職し、執筆活動とメールによる心理カウンセリングを開始する。2008年に千葉から移り、群馬県在住。

上記は2009年12月に刊行した『病んだ心から健康な心への道 第1・2巻』の奥付に記載した略歴です。

なお『島野隆』はペンネームです。

2010年1月現在にて、以下の3冊の本を刊行済みです。

『**悲しみの彼方への旅** —わが内なる人格障害から健康な心への道—』 (文芸社)

『**病んだ心から健康な心への道 第1巻** ハイブリッド人生心理学入門編 (上) —怒りのない人生へ—』 (文芸社)

『**病んだ心から健康な心への道 第1巻** ハイブリッド人生心理学入門編 (上) —怒りのない人生へ—』 (文芸社)

メールによる心理カウンセリングはご相談者多数のため現在新規受付休止中です。

現在のところ、その他公演などの活動もしておらず、まずは本とインターネットでお伝えすることに専念しています。[このブログ](#)でおおよそのことを書けたら、さらに次なる展開を考えたいと思っています^^。

あとちょっとだけ (^_^;) 詳しい略歴や、この執筆活動に身を転じた心境、そして趣味などのパーソナルデータが[ホームページ](#)の以下にありますので、ご興味あれば参照頂ければと思います。

島野隆のプロフィール

そこからの言葉の一つ引用しておきましょう。

自己の内面の迷路にさ迷い、求めるものを遠ざけていく人格の不具に一度は絶望した私が、やがて大企業の一線で伸び伸びと働き、今では世界と調和した自分の心と、生きることの輝きの中で、「命の目的は命を継げることにある」ことを感じています。

この、心の治癒と成長を導くものは何なのか。

私自身の生きた体験を元に、そのノウハウをお伝えします。

引き続き、『**島野はどう変わったか**』を書きましょう。それがハイブリッド人生心理学が目指すものの説明にもなると思います^^。

島野はどう変わったか

本日2つ目の記事です^^。

ハイブリッド人生心理学で説明する人生の生き方の道のりの先に、今では私は、**自分の「心の問題」の全てが消え去った**のを感じています。

もちろん、**人生そのものが何でも自分の思った通りにうまく行く**..なんてことには無論、残念ながらなっていません^^;

でもとにかく、**「自分の心」にはもう何の悩みも迷いもなく、人生を精一杯楽しく生きることができるよう**に、なったのです。

気分が落ち込み、自己嫌悪感情にかられる..ことはもう**皆無**になりました。

心の中から、**ほとんど全ての「怖れ」「不安」が消え去った**のを感じています。

「焦り」ももうかなり**ご無沙汰**です。いつもの**んびりおらかな気分**でいるのが基本になりました。

「緊張」をすることも**まれ**になりました。まあ**新しく大きな場面での緊張**は避けられませんし、**血気がはやって頭に血が昇る**ことはあります^^;

怒りにかられた経験も、今のところ**2004年にあったのが最後**で、それ以来私

はあまり「怒り」の感情を体験していません。この先も一生、もう「怒り」を感じることはないかも知れない・・とも感じています。

「落ち込む」ことはもうありませんが、思い通りにいかないことに「へこむ」ことはあります。たとえば本がまだまだ売れないとか(TT)。そんな時はありのままにへこんで悲しみ、「かなしー」とか「泣けるぜ・・」(←クリント・イーストウッドのダーティ・ハリーの口癖でお気に入りのセリフ^^;)とよく一人ごちたりしてしまいます。

そうして自分の「望み」へとありのままに向かい、ありのままの「現実」に向き合った後、心はすぐに今のこの全てを受け入れ、元気にまた歩き始めるのを感じます。

人生が輝いているのを感じます。そうした自分がとても好きでいられます。(←単独に取り出すとちょっと小恥ずかしい言葉・・^^;)

そして何よりも、自分の心に全ての「命」への「無条件の愛」の感情が流れるのを感じ、それが何よりも私の心に平安と豊かを感じさせてくれるように、今では感じているのです。

それに対して、以前の自分とは、「望み」に向かおうとし、「こうなれなければ・・」と思った瞬間に、寒々と沈んでいく心・・。そんな望みなど抱かないのいいのかと考えることに、漠然とした苛立ちの中でずさんでいく感情。そして怒りがさらに自分の人生を破壊することが見えた時、現れるのは発作のような悲しみと、そしてただ残る絶望・・。

それは、「自意識」の縄でがんじがらめに体を縛られ、それを振りほどこうともがけばもがくほどきつく体に食い込み、やがて息すらもできなくなって行き、心が死に向かってしまう・・とでも言えるような姿だったと感じます。

「対人恐怖症」「うつ病」や「人格障害」などとはっきり「診断」され、それを隠れ蓑にするかのように(?) 社会生活から退却するというレベルまで行くことは免れました。

でも似たように人生の生き方に惑う人々は、はっきり「うつ病」や「人格障害」と診断されている人、そして毎年3万人を超える自殺者というのをほんの表面の表れとして、その予備軍のように数倍、いや数十倍(数百倍?) といった人口に広がっているのではないかと感じています。

そういった全てが、ハイブリッド人生心理学が指し示す「人生を生きる姿勢」と「人生を生きる道のり」の先に、克服されると私は信じています。なぜならそう言った「心の障害」「症状」「悩み」の全てが、人生の誤った生き方の積み重ねが生み出した「ひずみ」に過ぎないと思うからです。

「自意識の縄でかんじがらめの心」から「人生を生きる力の解放」へ。それがハイブリッド人生心理学のキャッチフレーズとしていい言葉かも知れませんね^^。

それを一人でも多くの人に伝えることに、これからの人生を捧げねば・・と、私自身の「人生の望み」を再確認する今日この頃です・・^^。

(1/10 sun 23:00追記)

もう一つ、島野自身がどう変化したかの内容。

毎日が、自分が未知への変化に向かって生きているという実感の日々になっていることです。これがなによりも、人生の充実感なのだと感じます。

3章 ハイブリッド人生心理学とは

2010年 1月 7日 (木)

ハイブリッド人生心理学とは

ハイブリッド人生心理学は、心と人生をより良くするための「方法」として、結局のところ何を言う心理学なのか。

他の心理学やカウンセリングとは、どのように違うのか。それを説明したいと思います。

他の心理学やカウンセリングだけではなく、「心と人生への取り組み」としてさまざまにある宗教や哲学、そして精神世界論なども含め、どんなものがあるのかと、この冬に入り一人でスキーのトレーニングに出かけたリフトの上などで(^_^)、ちょっと整理してみました。

ハイブリッド人生心理学は、実はその全てと重なるものを持っています。しかし同時に、その全てと異なるものになります。

列記してみましょう。

そこでは確かに、1)「プラス思考」というものがとても大切ですが、無理なごまかしのプラス思考までするものではなく、

2)「癒し」を求めることに終始するものでもなく、

3)「ありのままの感情の開放」というものも、確かにかなりの大きな位置づけとしてありますし、

すどい 4)「自己分析」による「洞察」も重要になってきます。

とにかく外面がうまく行くための 5)「成功術」や思考法行動法テクニックも最大限に役に立てる一方、

6)「魂」が生きる精神世界へと心をはせる時もあるでしょう。さらには、

7)臨死体験による生まれ変わり などという特別な話や、

フロイトから始まる「精神分析」には 8)心の膿を流すカタルシス治療 という話もあります。

そしてもちろん、単なる 9)自己暗示 をするものではありません。

ハイブリッド人生心理学では、それらがどう違ってくるのかを説明しましょう。

2010年 1月 8日 (金)

「未知の心」への治癒と成長

ハイブリッド人生心理学が他のさまざまな心理学やカウンセリングや精神世界論や人生成功学その他の全てと重なるものを持ちながらも、そのどれとも異なる面。

それは、ハイブリッド人生心理学が、決して「今の心」にとどまったまま「これで良くなれるのでは？」と一時的に感じるようなものではなく、全く「未知の心」へと治癒そして成長していく過程を探求していることだと思います。

まあ他の心理学も、そうしたことを言うかも知れませんね。「これであなたも見違えるような新しい自分になれますよ」と。

私はそれについて異論をはさむつもりはありません。ただ単純に、私自身がそのどれによっても、今の私自身にはなれなかったということです。

私は自分自身の心の問題の解決を模索して、大学院まで心理学を学びました。そこでは完全には出口を見出せないまま、そこから長い社会人生活を送り、やがて41歳になる2002年に、自分の心の問題がほぼ全て消えていることを自覚しました。

私には、何が自分の心の問題を解決させたのか、自分自身でも良く分かりませんでした。先にあげた、プラス思考や癒し、そして心の膿を流すカタルシスなど、そのどれもがあったように思える。しかしそのどれが決定的だったとも言い難い。

そうして自分自身の心の変遷と、今まで学んだことの全てを整理し直し始め、はっきりと分かってきました。

自分の心の問題を解決させたのは、そうしたものの「どれか」ではなく、そうしたさまざまなものを携えながら、ただ「人生を生きた」ことが、自分を変えたのだと。

決定的だったのは、全ての底にある、「人生を生きる姿勢」だったのだと。

より深いところでの「人生を生きる姿勢」が心の治癒と成長へとしっかり向いた上で、プラス思考や癒しなどさまざまな心理学の道具をたずさえて、ただ「人生を生きる」ことをしたとき、心が未知なる治癒と成長への力を輝かせ始めます。

そこでは心理学の学びとしても、次のようなことが加わってくるようです。これが決定的なものになってきます。

先の記事からの続き番号を振りますと、

10)人生を捨てさせた自らの心の闇の核心との決別、とも言える重要な心の転換。

そして私たちの心が11)「未知の心」へと変化する深遠な様子への理解。

こうした全てを貫く、「心と人生への理解と実践」が、ハイブリッド人生心理学です。

それらの具体的な内容を、このブログでお伝えしていきます。

p.s

土日とスキーに出かけますので、このブログもちょっとお休みです^^。

(17:00追記) ..の予定でしたがちょっと風邪を引いており、さんざん迷ったあげく無理せず休みに決定ということで、明日も(多分^^;)また書いていきますー。

2010年 1月 12日 (火)

取り組み実践の全体

では具体的な内容の説明に入りましょう^^。

『ハイブリッド人生心理学とは』で書いたように、ハイブリッド心理学は他の心理学や精神世界論の全てとも重なります。

そして『「未知の心」への治癒と成長』で書いたように、それらのどれとも異なり、決して「今の心」にとどまったまま「これで良くなったのでは？」と一時的に感じるようなものではなく、全く「未知の心」への治癒そして成長を探求します。

まずこれをちょっと絵にしてみました。

上記記事でふれたさまざまな心へのほどこし、つまり心理学の道具を、また番号を振って入れてみました。

結局それらは、私たちの心の、健康な心の部分と、病んだ心の部分に応じて、結局のところ全て必要になるものだと感じています。

健康な心においては、プラス思考や癒しや、思考法行動法が大切です。これは私たちの日常生活において、活動があり休息がある、活動する時うまく知恵を

使う、そうした**人生の側面そのもの**だと思います。**どれがあればいい**という選択の問題ではなく、それぞれを正しくうまく使うことが大切です。

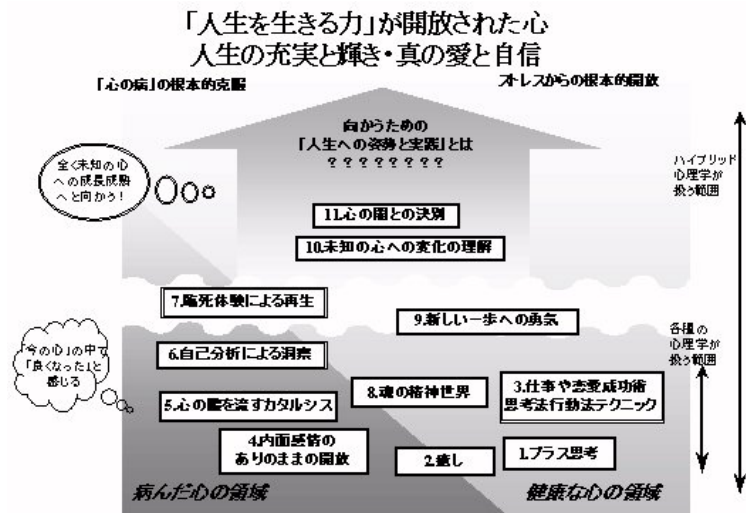
病んだ心においては、そこに配置したような**特別な取り組み**が必要になります。**特に深く病んだ心**は、心の膿を流すカタルシスや、今の心においていったん死に、新たな心が再生するといった**劇的な体験**を経ることで、病んだ心が根本的に浄化克服されます。

そういった**個別の「どれか」**ではなく、そういった**全てを、人生のさまざまな時期と局面で経ていく**先に、「人生を生きる力」が大きく開放された、全く未知の心へと治癒成長していく。

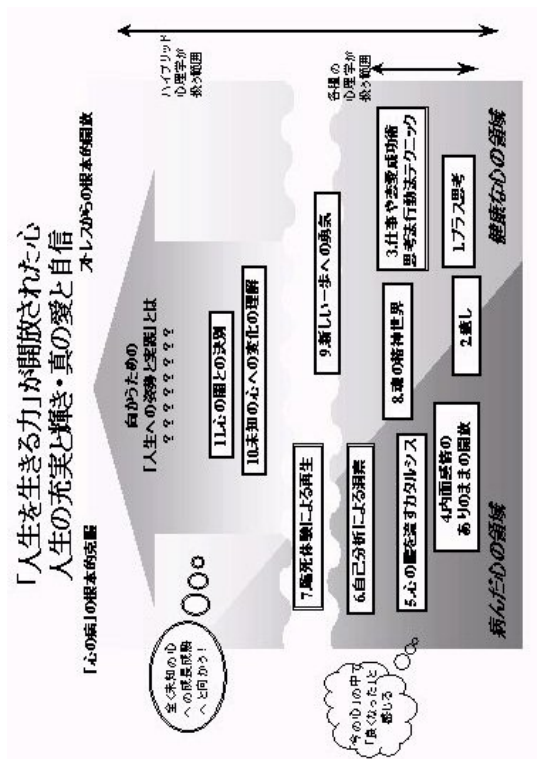
これが**ハイブリッド心理学の扱う道**のりです。

ですから、**個別の「どれか」**はさまざまな**短期のカウンセリング**で扱われるかも知れませんが、ハイブリッド心理学の扱う過程は、**人生の全体**であり、**生涯を通して**のものになります。

ここに、ハイブリッド心理学として**特別に重要**になってくるのが、そうした**全体を貫いて、人生を通して「未知の心への治癒と成長」**に向かうための、「**人生への姿勢と実践**」になってくるわけです。



左に90度回転版 (携帯向け^^)



2010年 1月 13日 (水)

「人生を生きる姿勢」の根本

プラス思考や癒しなどさまざまな心への働きかけの「どれか」ではなく、その「すべて」をさまざまな人生の局面で自分に取り入れながら、その長い積み重ねの中で、人生を通して、全く未知の自分へと治癒そして成長していく。それを貫く、一本の太い線とは何か。

どんな「人生を生きる姿勢」の上で、さまざまな心への働きかけが**未知の心への治癒と成長のための役割**を輝かせ始めるのか。

その根本となるのは、**実**に**ありきたりな話**になります。

それは、「人生の望み」に全力で向かうことです。

どんな**望み**だっていいんです。その実現のために「**現実**」へと向かってみることです。私たちはそこでさまざまな「**経験**」の中で、多くのことを学び、やがて**自分が以前の自分とはもう別の自分**へと「**成長**」していることに気がつきます。

活動があり、休息があり、喜びがあり、悲しみがあり、知恵に出会い、人に接し、孤独に向き合い、そしてまた歩き始める。

その「**どれか**」ではなくその「**すべて**」を通して、「**未知の自分**」へと変化していくのです。

それは、「望み」がどうかなったかよりも、どれだけ自分の全てを尽くしたかに、どうやら大きく関係しているらしいような姿です。

そうなるための条件があります。「**望みの感情**」につき動かされていることです。**頭で考えてどうこう**する問題ではありません。

とにかく「**望み**」に**かられ、それに向かうエネルギーにつき動かされて、さまざまな体験に向かう中で、さまざまな心への取り組みを取り入れた時、心へ成長への変化**が起きます。

では「**望みの感情**」を生み出すものとはなにか。

「**望みの感情**」に動かされてさまざまな「**体験**」に向かうときに**心を変化させる力**は、何が生み出しているのか。

「**望みの感情**」につき動かされるかどうかは、もう頭で考えてどうなるものでもない時、**心を変化させる力**を生み出すものとは、さらに頭で考えてどうなるものでもないものだと言えるでしょう。

それを生み出すものとは、「**命**」そのものなのだと言えるでしょう。

問題は、「**望みの感情**」を感じないまま生きたり、「**望みの感情**」ではなく「**ストレス**」つまり「**怒り**」や「**恐怖**」に**かられて行動**するという形では生き生きようになった場合、ということになります。

いくら「体験」を重ねても「成長」しない、ということになるわけです。

「心の病」に陥っている人だけではなく、**そこそこ心の健康な人**でも、それがこの**現代社会**に広く蔓延している、「**心の課題**」だと言えるでしょう。

それをスタートラインとして、「**望みの感情**」を取り戻し、「**人生を生きる力**」の開放へと向かうための心理学が、**ハイブリッド心理学**です。

2010年 1月 14日 (木)

大きな妨げ

「**望みの感情**」に向かって生きる。その中で、私たちの心は、**頭でどうこう考える必要もなく、成長と成熟**に向かっていきます。**望みがかなうという結果**ではなく、**自分の全てを尽くす歩みの過程**によってです。

そうした「**心の成長**」の歩みを**妨げるもの**が、大きく**2面**においてあると思います。それが、**ハイブリッド人生心理学**が向き合い、**取り組んでいく問題**になるでしょう。

それは、**健康な心**においてさえ、この**現代社会**において広がっている問題の側面と、**病んだ心**に特に関係する問題の側面の、**2面**です。

健康な心においてさえ起きる妨げとは、**なんでもいから望みに向かって全力を尽くしてみる**という姿勢ではなしに、**できあいの理想**をとりあげ、**真似てすぐ結果を求めようとする、理想通りでなく不完全なものにすぐ「駄目出し」をする、という姿勢**です。

そしてもう一つ、**一面的で知恵を欠いた「気持ち論」**の姿勢です。「**努力すれば必ず報われる**」や「**信じ続ければ夢は必ず実現する**」など。とにかく「**気持ち**が大切」だと。もちろん「**気持は大切**」ですが、**気持ちだけで知恵がない**と、ものごとがうまくいかず、**やがて気持ちも萎えて**しまいます。

そして**萎えた気持ち**に対して、「**こんな気持ちでいる自分なんて**」と「**駄目出し**」をする。あるいは、それでもう嫌になって、「**努力なんて無駄**」「**夢なんてバカが見るもの**」(^_^)と考え始めるかも知れません。

病んだ心においては、さらに、**幼少期からの来歴**を通して、「**望みの感情**」が**深く妨げられ、葬り去られる**という問題が加わります。

それは全てのケースにおいて、**親が子供への適切な愛情や育て方の姿勢をそくことができなかつた**のが原因です。**ありきたりの理想**を子供に押しつけ、**すぐに駄目出しをする**という姿勢によってです！

その結果、子供の心の奥深くに、**根強い「自己否定感情」**が取り残され、「**望みの感情**」も**深く葬り去られて**しまいます。

同時に心の表面に、「**どうせこんな自分なんて**」というすさんだ感情とともに、**他人への敵意や嫉妬や憎悪**といった**悪感情**が増えてくるようになってしまいます。そしてもちろん、こうした**悪感情を抱く自分がさらに駄目に**思えてくる…という**悪循環の泥沼**へと心が陥ってしまいます。

このように、**健康な心**においてさえ、そして**病んだ心**の問題が関係することでさらに深く、「**望みへと全力で向かう**」という心の成長が妨げられてしまいます。

そこで**特に注目**したいのが、「**ありきたりの理想**」が、「**心**」そのものについて**も掲げられる**ことです。それはまず大抵、**テレビに登場するタレントのように、いつも元気で明るく親しみかあってユーモアも豊富で…という紋きりパターン**です。

そして、**そんな心になれたら…そんな心にならなければ…そんな心でない自分なんて…と駄目出しをする**。

全部間違っています。「心」は、「こんな心が素晴らしい」とありきたりの理想を掲げて、それを真似ようとしたところでそうなるものではないんです。

ここに、「**望みへと全力で向かう**」ことが妨げられたこの状態から、さまざまな心への施しそして**心理学の道具**を使って、「**望みへと全力で向かう**」という**本来の自然な心の成長**へと回帰する**ハイブリッド人生心理学**の取り組みが、始まります。

最初の一步

今日2つめの記事^^。

「心」は、「こんな心が素晴らしい」と理想を掲げたところで、そうなれるものではない。

ではどうすればどのように心が良くなるのか。どのように心と人生が豊かになるのか。「望みに向かう」ことが妨げられた心をスタートラインとしてです。

それを説明するのが、ハイブリッド人生心理学の「取り組み実践」です。

まず最初に取り入れるべき姿勢があります。それは「医学の姿勢」です。

「望みに向かう」ことが妨げられた心から、望みに向かい人生を生きる力が回復するための、心の仕組みがあります。

それは私たちが自分の頭で一先懸考えたところで、思いつけるものではありません。

これは体の医学と全く同じです。私たちが自分の頭で病気や怪我を治そうとして考える「生兵法」は、勘違いだらけです。

最新の正しい医学知識に任せるのが、一番間違いない方法です。

最近では「先進医療」といって、ひとむかし前には考えられなかった画期的な技術によって、難しい症状も軽い負担の治療によって驚くべき回復が可能になっているものがさまざまにあります。

一方、「先進医療」を行える医師は限られているので、患者自らが先進医療の情報へのアンテナを張り、自分から治療法を探して最適なものを判断するという積極的な姿勢が、とても重要になってきます。

「心」も同じです。

どのような「心の姿勢」で、どのような「心の使い方」をすると、心はどう変化していくかという、太古からの先人の知恵、そして沢山の心理学、そしてさまざまな人間の人生の事例から、「心の医学」が見えてきます。

それを学び実践するという姿勢です。

そのためにはまず、「今の感情」を鵜呑みにして流されて、考え行動してしまわないことです。

「今の心」を根本的に脱した「未知の心」へと成長したいのであれば、全てを「今の感情」で考えていては、向かうことができるわけありません。

「感情と行動の分離」

ですから、ハイブリッド人生心理学では、そこに「感情と行動の分離」と呼ぶ基本姿勢を、第一歩として取り入れます。

「今流れる感情」と、「これからの人生のための思考法行動法」を、全く別々の問題として切り離して考えるのです。

心の中の感情については、ありきたちの「理想の心」を押しつけるのをやめ、ありのままに開放して感情を流すようにします。そして感情の意味を、とくに「人生の望みに向かう」ことにおける位置づけを、理解するようにします。

そして、「これからの人生のための思考法行動法」を、「未知の心への成長」を先取りするようなものへと変えていきます。

この具体的内容を、『取り組み実践の全体』の絵の中に番号を振って配置した「心へのほどこし」それぞれについて、説明していきます。

「自己の受容」

もう一つ、こうしたハイブリッド人生心理学の取り組み実践によって、心の問題を回復し、人生を生きる自分の力の開放へと向かうことを、「望む」ことで

「自己の受容」という言葉が心理学でさまざまに言われますが、ハイブリッド心理学ではこれを「自己の受容」としています。

つまりそれは、今を原点として受け入れ、成長を望むことです。成長に向かうという、「意志」です。

もちろん、これを望むかどうかは、あなたの自由です。

でももしあなたがそれを「望む」のならば、そこにすでに「人生を生きる力の開放」への第一歩が、示されることとなります。

なぜなら、そこに「自分から望んでいく」ということの最初のものがまさに生まれているからです。

全てが、そこから始まります。

2010年 11月 2日 (火)

「のぼるごとに、同じものが見える」 (前)

今日3つ目の記事を、「ハイブリッド人生心理学とは」カテゴリーに突っ込む話として^^。

ようやく『実践ガイド』の内容盛り込み作業にとりかかる時間もできてきた感の今日この頃ですが、その前にちょっと、**ハイブリッド心理学と同じものを目指していると思われる他の心の取り組み**について書いてみようと思います。

それらがまた**営利活動**としてもやっているもので、**宣伝料**もらうわけでもないですが (^^)、紹介もしておこうと思います。

そうしたものを最近ちらほら見つけたのは、**ハイブリッド心理学をどう人に宣伝**しようかと、**ネットのアド広告**など関心持っているいる見た結果です。

まあ「**一瞬で心の悩みが消える方法**」とか、良くありますよネ。で、**さてどんな内容か**と内容を覗いてみると、**えっそんな話〜？よくそれで商売成り立つもんだ**と、逆に**関心**してしまうのが多々あるわけです^^;

また**あまりに視野が狭く偏ったもの**など、**逆に害になる**と感じるのも、時おり見かけます。

そんな中で、**これは結構いいかも**、と思えた**取り組みワザ** (^^) の世界など2つ。

まず小ぶり (?) なもので、「**人生上昇塾**」。

「**浄化ワーク**」というのをやっており、**他人や自分への疑心暗鬼の心を捨てる**、というものの模様。そんなものは**心の中で作り上げた、ただの幻想**なので、という趣旨でしょうか。

これはそんなものとしてシンプルに「**捨てるおまじない**」的ワークをしてみて、あるいははしなくても読んで、**心がさっぱり**になればそれに越したものは無いと思いますので、役に立てばオーケーで、害はとくにないものと感じました。

ただまあ**疑心暗鬼**を「**捨てる**」という、もっぱら**減算法**のアプローチなので、**根深い悪感情の解きほぐし**が必要な場合や、**力強い行動学**を役立てたいケースには、**ハイブリッド心理学的な本格アプローチ**が役立つという話になるかと思っています。

もう一つは、**スピリチュアルの本格版**です。これはひらたく言って**結構スゴイ**です。

読んで思わずこんな言葉が浮かんだ次第です。写真と一緒に（われながら趣味的^^;）載せておきましょう。

まあ**ゴール**にあるものは、**ハイブリッド心理学**が考えるものと**同一のもの**です。

違うルートで、**同じ山**に登る人を見る感です。

ということで、これだけ^^;

どんなものかはまた明日にも^^。



のぼるごとに、同じものが見える

2010年 11月 4日 (木)

「のぼるごとに、同じものが見える」 (中)

さて、最近ネット広告で見かけた、他の心の取り組みワザですが、これはすごい、と感じたものの真打ち。

それは「心の学校」の「真我開発講座」

・・というか、まずはその運営会社の代表をしておられる田久保剛さんという方のブログ

から読み取れる、彼らが「真我」と呼んでいる心の世界です。

そこで目指すものの実体は、明らかに、ハイブリッド心理学が**目指すものと同一のもの**だと確信、という感じ。

まあ「目指すものの実体」などと少しひねった表現をしたのは、要はそれは目には見えず、言葉としてはさまざまに表現し得るものであり、ハイブリッド心理学ではそれを「命の力」と呼んでいるわけです。

それを「心の学校」では「真我」と呼んでおられるご様子。HPではこんな説明をしています。

「真我」とは、もともと、本来あなたの心の一番深いところにある、

『本当のあなたの心』『本当の自分』なのです。

その『本当のあなた』は、実は全ての問題解決策をすでに持っているのです。

・・ (略) ..

「真我」は、もともと、本来あなたの心の一番深いところにある、

『本当のあなたの心』『本当の自分』『愛そのものの自分』
なのです。

ここでは私としてそれらをどう考えるか、ちょっと記事など書いておこうかと思えます。

3つのポイント。

これはすごい、と感じた部分。

ハイブリッド心理学から位置づけた「真我」。
「真我開発講座」の実際のところの役割の考え方。

中村天風の言葉

まず、これはスゴいと感じた部分とは、田久保さんが「本当の自分探し」で出会った先人達といったバックグラウンドの世界ですね。

あれこれ感想を書くより、ちょっと引用させて頂いちゃいますと、中村天風という、戦時頃に多くの人に影響を与えたヨーガ行者らしい人の言葉など。まあこの人の場合、言葉を超えてブツ飛んだ怖いものなし行動のエピソードなどがあってこそ、その言葉の重みになる感じですが。

興味深いところなど色づけしておきましょう。

「・・・あなた方もこの正しい自己意識というものを、常に自分から失わないでいてごらん。勇氣凜凜として、いかなる場合があってもめめしい恐怖なんか出てこないよ。

人間の恐怖心というのは、肉体を考えるから生じる場合が多い。(中略)

どんな場合であっても、肉体が自分だなんて下等な気持ちで、人生にいきちゃいかんぜ。

そうかといって、心が自分だと思つと、人生を生きる場合に非常に生きづらい負担をよけい感ずるといふ結果がくるのよ。

なぜだというと、心が自分だと思つと、精神至上主義に知らざる間に人生観がおちいっちゃうんです。

一にも心、二にも心となると、理性を培養して人生を生きることがいちばん賢いというような断定を知らざる間につくっちゃう。

そうすると、何でもいい、学問しさえすれば、結局、自分というものは満足に生きられるという、とんでもない寸法違いでさかんに理知を増やそうとする。

すると、その結果はどうなる？

いかに理知を増やしても、磨いても、研いても、
この世の中には、わかることとわからないことがあって、
わかることよりわからないことのほうが多い。(中略)

精神至上主義になったら、やりそこなうよ。
そこを間違えちゃいけない。

よるしいか、心を尊く、強く、正しく、清く生きる、
そういうふうになかすために、明るく朗らかに、
生き生きとして勇ましい気持ち、
心持をもつようにしなさいと言っているのは、
精神至上主義じゃないのよ。

精神至上主義っていうのは心がいちばん尊い、
心以上に尊いものはないという考え方。

私の教えはそうじゃないだろう。

人間は心も体も生きるための道具。

いちばん尊いのは靈魂というひとつの気体。

これがあなたがたの正体なの。(中略)

気が生きるために体というものをこしらえ、
心というものをこしらえたんだ。

これをもっと真理のうえから言うと、
靈魂というひとつの能動的な気体が、

肉体という物質的な表現を一方においてつくと同時に、
一方において思想や精神生命が、
肉体を本位として心理作用を働かせるために、
脳髓というものを設備したんだ・・・」

天風の言葉は、科学的な言葉や宗教的な言葉を様々使い、
色々な角度から人間の正体を表現している。

天風自身の得た悟りを、深い知識と独特の表現で著しており、
今、読み返してみても、私には非常に納得出来るものばかりだ。

「・・・幸福だとかね、健康だとかってことは、
相手（宇宙意識の相対としての自分の心・引用者注）のほう
に
不幸だ、不健康だって事実があるから、
そういうことが生まれるんだよ。わかるかい。

ほんとうの世界ってものは、
人間の生まれたときと同じようにタブラ・ラサ（無垢）なん
だ。

幸福でもなければ、不幸でもなければ、
不健康でもなければ、また健康でもないの。

そのまんまなの。

そのまんまがいちばん万全な、パーフェクトリーな状態な
の。
満ち足りた状態なの。

何にも比較がないんだもの。

比較するものがないのが、
いちばん正確な存在だということを忘れなければいい。」

「ありのままに我れある世とし生きゆかば、悔いも恐れも何
物もなし」

（ここまでの全ての記述、財団法人天風会発行・中村天風述
『成功の実現』より抜粋）

こうした世界を探求した先に、そうした「真我」に自ら出会い、それを人々に
広めるために活動しておられるのが「心の学校」ということになります。

私自身は、基本的にそれらは本物だと感じる次第です。主催者側の人々です
ね。

ただ受講者側が誰でも「真我開発講座」で実際「真我」に出会えるかどうかには、
ちょっとワンクッション入れて見る必要があると感じる次第です。
その辺を次に。

2010年 11月 5日 (金)

「のぼるごとに、同じものが見える」 (後)

目覚めは「準備された者」に起きる

さて「心の学校」の「真我開発講座」によって、受講者はどのように「真我に目覚める」ことが可能か。

ちなみにこの「真我開発講座」の中身そのものは、ネットで情報を得られる限りでは、講義を聴くのと、与えられた視点から自分を振り返って文章を書いたりするものようです。

まあそれが多分、感動を刺激するための場というものを提供する形で行われるという狙いのものであると推測します。

で実際受講者はそれで真我に目覚めることができるかについては、私の印象としては、「準備された者には起き得る」というようなものに感じています。

これはそこでの「視点」が、たとえば「死から生を見つめる」といったものがその一つであるらしく、ハイブリッド心理学で「命の力」が感じ取られる状況と考えるものと、たぶん結構方向を同じくしたものではないかと推測する次第です。

(参考：『実践ガイド』III-2. 実践項目一覧とその概要
「7. 臨死体験による心の再生」関連)

ただし逆に言えば、「準備されていない者」には、「目覚め」は起きないので、と。

また「準備が不十分」である場合は、一時的な感動と自己暗示にとどまり、少ししたら元に戻ってしまう、という感じではないかと、これまた推測します。難しいのは、「真我を体感した」と感じるケースのどの程度が実はこれかという話にはなるでしょう。

「準備」としての「成長」

ではその「真我に目覚める準備」とは何か、というと、これがまた「外面は建設的に、内面はありのままに」という、まさにハイブリッド心理学の「感情と行動の分離」における「成長」と同じものだと思うんですねー。

これは田久保さんが真我開発講座で真我に目覚めるまでの遍歴をブログで書いておられますが、それがまさに物語っているものと感じます。関心ある方は読んでみると良いかと。

一方、その「準備」としての「成長の過程」は、真我開発講座ではあまり扱っていないように見受けられます。

まあ誰もが準備されているだろーという楽観的観測に基づく…のかな（ハハ^^;）、かはどうかは知りませんが、結果、この講座の信憑性についてもかなりの批判や中傷がネットで飛び交わされている部分もある模様です。

ハイブリッド心理学から見た「真我」

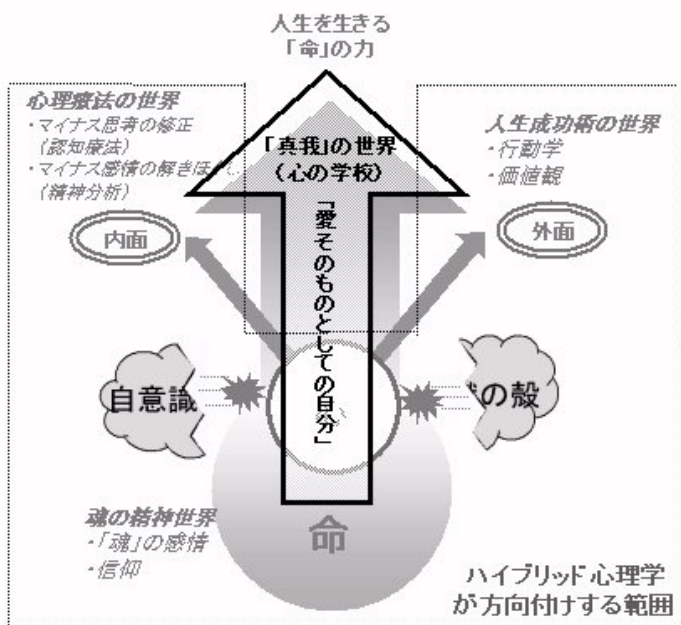
そんな状況など俯瞰しつつ、ハイブリッド心理学から考える「真我」の位置づけなど、図にしてみました。

ちょっとごちゃごちゃした図で恐縮ですが、これはサイト冒頭の『ハイブリッド心理学とは』の

1. 基本的な考え方

の図にかぶせて描いたものです。

ハイブリッド心理学と「真我の世界」



こうして位置づけを対比させて感じるの**は、目指すものが同一である一方、アプローチは不思議と重ならない、さらには重ねられない**というものです。

これはハイブリッド心理学での説明の仕方にも理由があります。
ハイブリッド心理学では「**命の力**」を、まずは「**成長**」の中で起きる「**未知の増大**」だと説明しています。

その内容については、**方向づけをしない**スタンスです。
人生で何をしたいか、どう生きたいか。その**思考の内容の方向性は問わずに**、そこに**未知の力が次第に加わってくる**を感じ取ることに意味があるのだと。
それが起きるのが、「**感情と行動の分離**」に始まる**2面姿勢**での**前進**なのだという次第。

ですから、図で「ハイブリッド心理学が方向づける範囲」など点線で囲ってみましたが、肝心部分がやや中ヌケ (^;) みたいな感じになる次第です。

(ただし「命の開放」への道筋はしっかり定義していますので。「望み」を開放し、「望み」に向かうと、「魂」の感情が「自分」ではない別の人格のように動き始める先に、「命」が感じ取られる、というものです)

一方、心の学校では「真我」そのものの説明をしようとするスタンスで、その中に超自然科学的な「運の引き寄せ」的な話を一部入れたりしているのが、胡散臭く感じられる面もあるのがタマにキズ (^;) という状況かと。

ハイブリッド心理学から見た「真我開発講座」

ざっとそんな位置づけ対比として、「真我開発講座」そのものをハイブリッド心理学ではどんな役割位置づけと考えるかという話など。

ハイブリッド心理学では「命の力」の開放を、「取り組み実践」を超えた「体験」であり「出会い」の中で起きるものとしています。

「真我開発講座」に参加するというのも、そうした「体験」の一つになるものだろうと。それ以上でもそれ以下でもないと考えます。

まあそれが2日合宿コースで17万円という高い出費になるというのは、人それぞれの人生の流れの中で、もしそれが他に得がたい「体験」になるのであれば、お金の問題ではないという話にはなり得るかも知れないし、一方日常生活の中で「体験」が持てるのであれば、何もそこまでお金をかける必要も・・という話にはなるかも知れません。(さらには日常生活の中の「体験」こそが大切だと、彼らも言っているフシがあります。やはり、その積み重ねがです)

まあその辺は、まず無料CDなり入手して、心の学校の話で自分がグングン変わりそうだという実感が得られるようなら、検討してみるのもよろしいのでは、と私としては感じる次第です。

なお心の学校の方々も、言葉の表現は二の次であり、「真我開発講座」も方法の一つにすぎないと言っておられますね。

きのうちょうど田久保さんのブログで、彼が心の学校に参入するまでの遍歴を読み終えたのですが、今回私が『のぼるごとに、同じものが見える』として私も書いている今、読んだのが次の文章でした。

真理の探究とは、表現や手段は違っても、
目指す答えは、実は、山の山頂のように、
たった一点でしかありません。

しかし、その山にも裾野は360度あって、
どの道から登るのか、どの方法を選ぶのか、
その選択肢は、人の数だけあります。

私がここで言いたいのは、私が辿って来た
この「真我開発講座」という登り方が、
絶対唯一ではない、ということです。

これには思わず、「シンクロするなあ・・・」と思わず笑いがこぼれた次第でした^^。

ハイブリッド心理学の難しさ・・

ちょっと長くなりましたが、最後に、今回このように心の学校の「真我」についてかなり詳しく取り上げた主旨など。

一つは、ごく単純に、目指すものが同一として、ハイブリッド心理学そのものの理解の一助になればということで。

もう一つは、実は私自身が最近、ハイブリッド心理学は大抵の方にはちょっとやはり難しいかも・・・と感じている面があってです。

それは説明の仕方や言葉の難しさの問題ではなしに、これ（ハイブリッド心理学）は無理・・・というのが世の人の多数派かも知れない。なら、目指すものが同じものとして、心の学校の「真我」なりが社会に広まるのは、大いにいいことだと感じてです。

ハイブリッド心理学は多くの方に、本質的に難しいらしい。

これは他ならぬ、「感情を鵜呑みにしない」ということが、今まで私が感じていた以上に、多くの人に難しいらしい、ということです。

率直な印象として、今まで、人は論理的に思考するものだ、と私は考えて生きてきました。

しかし、どうもそうではないらしい。

これはこのブログで、「他人依存信仰」がかなり大きな根底ネックになっているのを発見し、それがどう解消され得るかを探る中で、見えてきたものです。

「他人依存信仰」が崩壊解消するとすれば、それが論理的に考えて役に立たないことに気づくことによるのでは・・と感じた次第です。

そうして、どのように論理的思考ができるかの様子にちょっと注意を高めて、メール相談なり世の人の会話なり観察したところ、あ〜ら単純な話、「論理的思考をしない」のが大抵のご様子^^; まあとくに「自分の心」についてですね。

ということで、「感情を鶏呑みにしない」とはそもそもどのように我々の「意識」を動かすということなのか、じっくり解説など書いていこうかと思えます^^。

『実践ガイド』の一環になりますが、ブログ記事としても積極的に書いていきますので^^。

2011年 10月 2日 (日)

「自意識」という宿命

先の『写真と言葉』の記事にこんな質問が寄せられ、根本に関わるグッドな質問^^ということで、記事化してお答えなど^^。

質問です。お暇でしたら答えてくださるとうれしいです。

自意識が死ななければならないとしたら、どうして自意識はわざわざ生まれてくるのでしょうか。

- 1、具体的にはどんなメカニズムで生まれるのですか。何がきっかけで、物理的にどんな目的があるのでしょうか。
- 2、形而上学的な意味で、何を目的に生まれてくると思いますか。そもそも何故そういった自意識の現象が、この世界で一定の権力を持ち、存在していると思いますか。「命」の成長のため？

以下のように即答できますです^^。

「自意識」が生まれたのは、**脳の進化**としての「**空想力**」の結果です。

動物が次第に脳を進化させ、「**こうすればどうだろう**」と**頭の中であれこれ描いて**複雑な行動が可能になる。これが「**空想力**」で、**カラス**や**チンパンジー**が木の枝などを道具にして食べ物を得る行動などが初歩的なものです。

それが**人間**の場合**高度に発達**し、頭の中でさまざまなものを「**概念**」「**イメージ**」として**保持できる**ようになった。その結果「**これが自分だ**」という「**イメージ**」も持つようになったのが「**自意識**」です。

それがやがて「**こんな自分であれば**」と、「**現実の自分**」から**離れていく自己理想像**を描き、「**現実の自分**」が**受け入れられなくなってくる**という「**自意識の業（ごう）**」が生まれるという仕組みです。

脳の進化が、逆に不幸を生み出したという、**一種のバグ（コンピュータープログラムのミス）**のようなものですね。

そうした「**自意識の業**」の克服として、「**自意識における死**」がある、というのが**ハイブリッド心理学**の、まあ「**人間思想**」ですね。

ハイブリッド心理学では、**それら全てが人間の宿命**だと考えています。あとは、**道はあるのであり、それを歩むかどうか**だけだと^^。

2012年 1月 5日 (木)

「現実を生きる」とは

ちょうど**夕食前の手空き**に、12/26『**人生の鬼門3**』の記事に**重要テーマの質問**が入ってきましたので、**回答を記事**で書きましょう。

『**ハイブリッド心理学とは**』**カテゴリー**に入れておきます。

「**現実を生きる**」とはどういうことですか？
現実を生きていない人なんているのですか？

社会から引きこもっている人であっても、引きこもりという現実を生きているように思います。

方法論を携え現実を生きるとは、方法論を社会において自ら使い、試行錯誤していくという意味なのですか？

ハイブリッド心理学で言う「現実を生きる」とは、
「自意識を通さずに“現実”に向かって命を燃焼させて生きること」
だと表現できることです。

これができている人は、まずそうそういないと思います。大抵の人が「自意識で生きている」という姿になると感じています。
「引きこもり」はマイナス自意識で解釈した“現実”の絵を、フロントガラスに貼っているという構図。だから怖くて出れなくなる。

どうすれば「現実を生きる」になれるかを一言でいうと、「魂の望みの感情」が開放されることに、自然とそうなります。「命」の力によるものだと考えています。

それを心の全体の根本的変化成長として、「心の開放」から「魂の開放」に向かい、「命の開放」に至るという道のりで歩むのが、ハイブリッド心理学の取り組みになります^^。

詳しくは『「ハイブリッドの道」の歩み方』『歩み方ガイドへの黙示書』『成長の道標への歩み方』『詳説・実践のポイント』『詳説・心の治癒成長メカニズム』の категорияで最新解説中です^^。

2012年 10月 31日 (水)

自殺未遂体験からの7/23コメントへのアドバイス^^

大分日が経って (^^;) しましたが、7/23に以下記事への非公開コメントとして、自殺未遂体験を持つ方からのコメントを頂いてあります。
2010-07-02 『「魂の感情」とともに「価値観」を問う (後)』
そこで書いた、“「他人依存信仰」の中では、自分の「命」を自分で終わらせることが、人の目に対するアピールのような価値を帯びてしまいます”といった心の状態に、まさに自分があったと。

で、**アドバイスのために読んで頂こう**と思うようなことを、ようやく**今回の解説**で入れたところですので、**アドバイス**などこの場を借りてざっと書いてみましょう^^。

記事のカテゴリーはとりあえず『**ハイブリッド人生心理学とは**』に入れておきましょう。

まず**非公開**ということで**ごく印象的な状況**だけ記させて頂くと、**寝込む**中で**大勢の人**に「**とんでもない悪人**」と**非難される幻想**にうなされ、「**飛び降りて命を絶てば許され、受け入れてもらえるのでは**」という思いが浮ぶ中、やがて**目が覚めても非難の声**が聞こえ、それは**夢ではなく現実**ではとさえ思うようになった先に、**避難の声への恐怖**に**追い立てられる**ように**飛び降りて**しまったと。

その時は、自分では**動かそうとしていないのに**片腕が**もの凄いい力**で**ベランダの柵をつかんで**そう動いてしまった一方、**何かに守られるか**のように、**頭部は無傷に済み**、**普通の生活**を送れるまで**回復**するとともに、“**命が助けてくれた**”という**熱い思い**も感じておられるとのことでした。

アドバイスとしては、一言でいうならば、**そうして起きたことが心の治癒成長の通り道であったことを理解すると共に、これからは心の成長への王道を歩むがいい。**
ということになると思います。

心の治癒成長の通り道

まず「**心の治癒成長の通り道であったことを理解する**」については、心の悪化メカニズムからの抜け出し

で説明した“**自分の「人物印象」を「どう演じる」という衝動にまつわる「心の悪化」**”が**起きたもの**になると思います。**心が八方ふさがり**で前にも後にも動けないものとなり、「**罪悪感**」が**心にはびこってくる**、と。

しかしそこに同時に、**次のパラグラフ**の

「**病んだ心**」の**膨張**と「**自己崩壊**」の**治癒**を知っておく

で書いた、“**私たちはこの闘いにおいて「自意識の業」に敗れ、その時、「自意識の業」を超える「魂」と「命」が、姿を現す**”ということが**起きている**わけです。

そこで**この方**の場合、“**この悪感情を理由にした一切の外面の行動も、行わない**”としたものを、**行ってしまったもの**ではあります。まあこれはこうした**心の治癒成長**を**知ってないと、無理もない話**です。

それでも**他の行動は行うこと**をとどまった点において、「**意識のあがき**」を**捨て、心の死と再生**が多少起きていると思います。

ここでまず**知っておいて頂きたい**のは、これが、**これからの人生においても避けられないもの**だということです。

さらに次のパラグラフの

「自意識の業」の克服とは

に書いたように、**ただ怒り嘆きに溺れる**のとも、「**自分から望む**」ことをやるのとも異なる、「**唯一無二の自らの望み**」と「**ありのままの現実世界と自分**」に向き合うことを選ぶならば、です。

まあ本当にまた自殺を企ててしまうほどの**心神耗弱**になることは**もうない**でしょう。今回得た**心の強さの増大**によって。それでも**近いようなこと**は起きる。そして再び、「**意識のあがき**」を捨てる**通り方**をすることで、**心がさらに強いもの**へと変化していくのです。

それを繰り返すことで、やがて**苦しみは減り**、**自分の心の中で何が起きているのかが分かる**ようになってくるのと同時に、**心の豊かさ**が見えてくる。そう心得ておくとうまいでしょう。

どのように**心の豊かさ**が見えてくるのかが、今回の解説の『1. ハイブリッド人生心理学とは』、さらに『入門編下巻』がその**全体**を詳しく描写しているものになります^^。

心の成長への王道

「**心の成長への王道**」とは、「**現実の世界**」と「**魂の世界**」の**2面**に向かうものです。

つまり**外面**において**建設的な行動法の知恵とノウハウ**を学び実践し、**内面**において**感情をありのままに開放し、深く理解**する。深い心理学の学びも得ながらです。

そして、**心の健康と成長**に向かう行動法の**納得理解**と、**絵に描いた餅**のようにその**通りには動かない内面感情のギャップ**を、**生きる**ことです。

この**2面のどちらか一方**だけに向かおうとしても、「**現実の世界**」における**豊かさ**と、「**魂の世界**」における**豊かさ**の、**どちらか片方しか得られない**のではなく、**その片方すら得られなくなる**、というのが**島野の考え**です。

「**現実世界**」を生きる**強さ**が、「**魂の世界**」を支え、「**魂の世界**」が「**現実の世界**」にどう向かうべきかの、**真の羅針盤**となる。**相互**に補う合う関係にあります。

その**2面**に向かう方法を、今回の「2. 「**取り組み実践**」への理解」で詳しく説明している次第です。

まずは「**学び**」の流れチャート図」に示すような、**方法論に沿った取り組み**

をお勧め致します。

まずは「日常生活と社会生活の向上」というテーマから。

取り組みの一番入り口として分かりやすいのは、「「学び」とのギャップを生きる」の中で説明した以下あたりになると思いますので、その辺を重点的に意識して頂ければ。

まずこれがいかにできるようになるか。これは多くの方に共通するアドバイスになりますので明記する次第です^^。

おさらいをしながら、流れを見ていきましょう。

まずは**よく日常生活上の問題**から、「何のためには何をどうすればいい」という「目的思考」を、本当に納得できた確かなことを積み上げて考えていく思考として培っていくと良いでしょう。

・・(略)・・

日常生活でそのように着実な「目的思考」ができることはまた、**対人行動と社会行動の基本的な「素材」**になるものでもあります。

・・(略)・・

それがまずは**人や社会への行動法の基本**になるものとして、そこからさらに、**人との豊かな親愛関係**や、**社会における自分への自信**、そして**人生の充実と満足**を得るという「目標」「望み」に、そしてそれを妨げる何かの「問題」といったものに、**心の成長の本題テーマ**が出てきます。

そうしてまずは「日常生活と社会生活の向上」というテーマへの取り組みを開始し、**具体的場面での検討**など出てきたら、必要に応じ**読者広場**の方で何でもご相談頂ければ^^。

4章 (1)プラス思考

2010年1月17日(日)

「プラス思考」

ハイブリッド心理学において「プラス思考」は、「感情と行動の分離」における「行動」側の話になります。

感情はただ流し、自分でしっかり理解するようにします。とくに「望みに向かう」ことにおけるその位置づけを理解します。

行動は、それとは別に、感情を鵜呑みにせず、プラス思考を別立てで考えるようにします。これをハイブリッド心理学では、「建設的な思考法行動法」と呼んでいます。

感情はこう。ただし行動はこう、と。

それはそれ、これはこれ、と(なんのこっちゃ^^;)。

誤解されやすい点を2つほど。

1.

感情を鵜呑みにすることなく考え行動するとは言っても、感情を無視して理屈だけで考え行動する、という話ではありません。

感情は行動への一つの材料として、尊重します。実際に前向きの気分である場合は、それに乗るのも大いにいいでしょう。一方で、怖くて行動できない時、恐れる自分を許してあげることも大切です。怖れる自分を優しく許した時、自分自身に受け入れられた心の底が安心して、恐怖の感情を捨て去ることを始めるのです。

人は結局「感情」によって生かされます。長い目で「感情」がより良く豊かなものになっていくとはどういうことを学び、それに沿った思考法行動法を考えるというのを、ぜひ基本姿勢にして下さい。

では実際それはどんな内容か。

沢山のことがらがあります。体の健康と、病気や怪我の回復に話が沢山あるのと同じくらいです。このブログで書いていきますので^^。

2.

もう一つ。ハイブリッド心理学において「プラス思考」は、「感情」や「気持ち」をプラスに直接変えようとする思考、プラスの気分や感情を直接あみだそうと(^^;)する思考ではありません。

マイナス感情を「こんな気持ちになってはいけない」と考え、「こう感じなければ」と、たとえば「自分を好きに感じなければ」「人を好きでなきゃ」「楽しく感じなければ」と考えること、心の中に「やる気」を湧き出させようするのは、誤りです。

なぜならそれは心の底においては、まさに本当はそうではないことを自分に宣言することだからです。「こうすればこの気分がこう良くなるのか…」とあれこれ考えているうちに、気分は逆に落ち込んでいってしまうのです。

感情や気分を自分で無理に良くしようとする悪あがきをやめることで、心の底は逆に安心し始めるのです。そして心そのものが持つ、つまり「命」そのものが持つ治癒への力が働き始めます。

感情を一つの条件として尊重し、しかし鵜呑みにすることなく、これからの自分への思考法行動法を考えます。

それは感情を無理に良くしようとするのではなく、自分を未知の成長へとつなげていくための思考と行動の仕方です。

その基本的な内容を説明していきましょう。

「肯定形文法」で思考する

感情を鵜呑みにして流されることなく、また感情を無視して理屈だけで行動するのもなしに、感情をいますぐ良くしようとあがくのではなく、長い目で感情をより良く豊かなものへと育てていく姿勢。

それを具体的なものにする思考法行動法について説明したいと思います。

それはまず、思考と行動の具体的な内容に立ち入らなくても、思考と行動の基本パターンによって決まってきます。

「否定」の形で思考してばかりいると、感情と気分はおのずと、否定的なもの、マイナスの感情と気分へ傾いていきます。

「肯定」の形で思考する習慣を積み重ねるごとに、感情と気分はおのずと、肯定的なもの、プラスの感情と気分へと上昇していきます。

問題は「**肯定形の思考**」とはどんなものかですね。無理にプラスの気分にしようとして、実際嫌な場面においてさえ「これでいいんだ」「すべてに感謝だ」と思いこもうとしても、心はさらに**ストレス**を感じてしまいます。

感情を無理にプラスにしようとするのではない「**肯定形の思考**」とは、「今」をどう感じるかの話ではなく、「**これから**」について、「**こうなってはいけない**」と否定形で**思考**するのではなく、「**こうできればいい**」と肯定形で考えるということなのです。

時間軸として**未来**について、**肯定の文法**で**思考**するということなのです。

これは結構単純に見分けられます。

書き言葉や喋り言葉が、「**～ではいけない**」「**～ではだめ**」といった**否定語**で終わるのが**否定形文法思考**です。

書き言葉や喋り言葉が、「**～するといい**」「**～だと嬉しい**」といった**肯定語**で終わるのが**肯定形文法思考**です。

「**それじゃ駄目**」と言うのは簡単です。**ではどうすればいいか**。ここに「**知恵**」と「**ノウハウ**」というのが出てきます。

「**これでオーケー**」「**これで感謝**」に**未来への知恵**は必要ではありませんが、**気休め**は得られても、感情はなかなか**より豊かなもの**へと成長してくれませぬ。

できあいの理想を掲げてすぐ**駄目出し**をするという思考法の中で、世の人々は**人生**を生きる**知恵**と**ノウハウ**にてんでうといまます。

日常生活から**仕事**や**恋愛**、**人間関係**、そして**人生の全体**そのもの。その**全て**に、**知恵**と**ノウハウ**があります。

それも**このブログ**でお伝えしていきましょう。

それを使って、「**これからはこうすればいい**」という**肯定形思考**を、より沢山作っていきましょう。

「**こうすればいい**」という**知恵**の内容が**魅力的**であるごとに、心は「**やる気を持たなければ**」なんて考えなくても、**勝手に馬力**を持ち始めます。

自分のお尻をたたく鞭ではなく、**自分の目の前にニンジン**をうまく**ぶらさげてあげる心の技術**を、**身につければいいんです**。

なお**執拗なマイナス思考**への対処は、こうした「**プラス思考**」で**無理に塗り変える**のではなく、「**感情と行動の分離**」における**感情側の実践**によって**解きほぐし**を行います。

今動くマイナス思考はこれ、しかし**これからの未来への思考法**としてはこんな

る、という別立て思考ができるようになるのがコツです^^。

「建設」の行動様式

「思考法」については、その内容に立ち入る前に、まず「肯定形文法」になることを重要な目安にします。

「行動法」についても同じように、その内容に立ち入る前に、根本的な行動パターンを考えることができます。

それは人間だけではなく、全ての動物について言えるものです。まあ「動物行動学」からの知識ですね。

動物には、基本的に3つの「行動様式」があります。下に説明する後ろのもの程、進化の段階が高いものになります。

「破壊」… 望ましくないものに出くわした時に、それを破壊攻撃してとり除こうとする。

「自衛」… 自分から先回りして、望ましくないものに出くわさないように工夫する。

「建設」… 望ましいものに囲まれるような、安全で快適な生活基盤を自分で作りあげていく。

まずはぜひ、自分が日頃どんな行動法の意識でいるかをご確認頂ければ^^。

「破壊」メインの人は、しばしば潔癖症で正義感が強く、曲がったこと間違っただことを許せない、という意識の中で生きています。

もちろんこれは道徳的には悪いことではないのですが、望ましくないもの、嫌なものを目にすることから意識が始まるので、生活のほとんどを嫌な気分ですごすことになってしまいます。「不幸待ち受け型」の生き方と言えます。

それをまずは、「それでは駄目だ」という否定形の思考から、「ではどうすればいいか」という肯定形の思考に変えてみます。何でも許すなんてことでは滅相ありません。

そして、「ではどうすればいいのか」の先に、知恵とノウハウを学んで、「建設」の行動様式、少なくとも「自衛」の行動様式に、変えていきたいものです。そしてその能力を高めていきたいものです。自衛の能力。自己建設の能力。

ちょっと堅苦しい表現で説明しましたが、これはもっと平たく言うと、**私たちが日頃どんなこと、どんな人を「カッコいい」と感じるかの、価値観の話**でもあります。

TVでふとドラマを見かけると、そこには大抵、**すどく光る眼差し**で言い返し、**相手が黙り込んで..**という、「**勝つ**」場面が流れています。アニメでは**超人パワー**で敵をやっつける場面が流れます。お笑いでも、半分**ケンカ越しのっこみ**が基本パターンです。

そうしたものの影響もあるのか、「**ムカつく**」ことを**カッコいいことだと思っ**ていると、**人間関係から仕事や恋愛まで、人生の全体が豊かにならず先細り**になって、あとになって泣きを見る(^^;)のにご注意です。

肯定形の言葉をうまく駆使する習慣を、ぜひ身につけてください。それがまず「**建設モード**」の行動法への、**良い入り口**になります。**全く同じこと**を、**肯定形の言葉で言う**ことができます。たとえば**人からの誘いを断るとき**、「**行きません**」ではなく「**その日はこれこれの方をします**」と言う。

相手への否定を含む言葉を全く用いないで会話する技術は、内面感情がどうであれ（それについては**別立ての取り組み**がありますので^^）、**人間関係を壊さないための最強の方法**です。

仕事や恋愛、対人行動さらには人生全体をより豊かにするための行動法について、さらに『**人生を豊かにする行動法**』のカテゴリーで書いていきます^^。

5章 (2)癒し

2010年1月19日(火)

「癒し」

「自分は嫌われる」 その幻想的なイメージの中でもがき苦しむ人に、ハイブリッド心理学がさしだす「癒し」とは、「そんなことありませんよ」「私はあなたが好きですよ」と言ってあげるものではありません。

その苦しみに、本当の治癒への意味があることを伝えるのが、ハイブリッド心理学がさしだす「癒し」になるでしょう。

それは人生を通して心の底に隠したまま置き去りにした、「心の膿」が今出され、心が本当に軽くなるための準備がなされているのです。

それは人生を通して自分自身に嘘をついていたことが生み出した膿が、今流れ消え去ろうとしていることの、表れなのです。

それはやがて消え、新しい自分が芽生えていることに気づくでしょう。そして「どうすれば人にこう思われ…」と考えていたことの全てがもうあまり重みのないような、「今」をただ生きることのできる自分がそこにあることに気づくでしょう。

生まれて初めて体験するような、大きな開放感の中で。

これはもちろん、心がそのような本当の治癒へと向かう姿勢に向いている場合です。

その姿勢によって、すべてをありのままに受け入れる姿勢に向いている時です。

「本当の治癒へと向かう姿勢」とは、自分自身の「命」に向き合う姿勢です。

「命」とは、その生涯の中で、「望み」に向かい、「失意」に出会う中で、成長と成熟を繰り返すものです。それは「10を望み、それがかなえられない失意を自ら受けとめた時、自分が2の成長を遂げていることを知る」といった姿によってです。

心がそうした「命」に向き合った時、全ての感情が心に治癒と成長を、促すようになるのです。

ハイブリッド心理学における「癒し」には、そのように「苦しみが治癒となる」という宝石の言葉に加え、あと大きく2つの側面つまり大きく3つの側面があると考えています。

もう一つは、さまざまな悪感情の中で、私たちが本当に捨てていいものを、知ることです。

それはまず「焦り」を筆頭に、「怒り」です。そして最後は、「怖れ」になるでしょう。その時、私たちはもう何も怖れる必要はなくなるのです。

これは引き続きこの『癒し』のカテゴリーにて。

そして最後の「癒し」の側面は、「魂の感情」の中にあります。その時私たちの心は、全てにおいて満たされ、何も怖れることなく、何の惑いも待たずに、この人生を生きることを知るので。

『魂の世界へ』のカテゴリーにてこれを説明していきましょう。

2010年1月21日(木)

命に触れる・命が触れる

本当の「癒し」が生まれている時間とは、結局のところ、「命」にじかに触れる、あるいは自分の「命」が何かにじかに触れることが生み出すものではないかと、私は感じています。

触れる「命」とは、人の命である場合もあり、動物の命である場合もあります。動物の命に触れることは、私たち現代社会人がまず手にする本当の癒しの獲得度ランキングNo. 1として位置づけられるのではないかと感じます。だからこれほどのペットブームにもなるのでしょう。

大自然の美しさに触れる、あるいは音楽に心を癒される時、また何かに包まれるような安心感の中で休息する癒しの時、私たちの「命」がじかにそれを感じ取っているということが起きているのだと思います。

その時私たちの心に流れるのは、自分と相手が連続した一体のもののように感じる感情です。渾然一体の感覚であり、何の混じりけもないつながりの感覚です。

それをハイブリッド心理学では、「魂の感情」と呼んでいます。

「魂の感情」とは対照的なものは、「自意識感情」です。自分はこちら、他人はこちらという、「自分と他人」についてあれこれ「空想」をめぐる感情です。

「自意識感情」の中で、私たちはしばしば相手との自然な触れあいを見失い、心にトゲトゲしい感情を流してしまいます。

「魂の感情」が、そこで見失われたものを取り戻す役目を持つようになります。

しかし、私たちは自意識感情から逃れられない存在でもあります。自分の未来への具体的な前進は、魂の感情で方向づけることがとても望ましいのですが、最終的な具体形は自意識感情で設計します。「望み」はかなり、「自意識感情」に依存するものでもあります。

そして望みに向かい、現実へと触れた時、ふたたび魂の感情が流れるのです。

これが私たち人間という存在の、「命」のサイクルなのです。この流れに心を委ねた時、「癒し」を越えた「成長」が生まれます。

そうした「命」のサイクルの、より具体的な内容を説明しましょう。

そこに、人間の心が生涯を通して成長成熟すること、そしてそこに「心を病む」という妨げがしばしば介入するという人間の心の悲劇と、そこからの回復、そしてさらなる心の成長の本当のゴールが、示されます。

6章 (3)人生を豊かにする思考法行動法と価値観

2010年 1月 27日 (水)

心の成長への幹

では心の成長への幹となる「思考法行動法」について、説明して行きましょう。

またそこには、「価値観」というものが寄り添うものになってきます。そしてこれが決定的に重要なものになってきます。

「価値観」は大きく、「愛」と、「自尊心」つまり自信やプライドの感情を、何に重きを置いて感じ考えるかの、心の根底の姿勢です。

「愛」と「自尊心」について人が持つ価値観に、それぞれ大きく2種類があります。

「愛」については、

- a)相手とフィーリングが合って分かり合い心が一つになることを愛だとする価値観と、
- b)互いが別々の存在であり分かり合えない面も持つことも認めた上で「喜びと楽しみを共有する」ことを愛だとする価値観があります。

「自尊心」については、

- a)他人をを否定し競争手を打ち負かせることに自尊心を求める価値観と、
- b)自分が向上し生み出していけることに自尊心を求める価値観があります。

「愛」と「自尊心」が結びつき、その人の生き方の結晶とも言える価値観が分かれてきます。

- a)人に愛されることに自尊心を求める価値観と、
- b)自分から愛していくことに自尊心を求める価値観です。

心の成長と成熟に向く価値観とは、後の方のものつまりb)の方です。

前の方のものつまりa)の価値観の中で生きた時、人は幸福を求めて自らを不幸にしていくという生き方に陥ります。

なぜそうになってしまうのか。ここではそれを一言で表現しておきましょう。

相手と心が一つになって愛されることを求める中で、人は無意識に自分を置き去りにし、自分に嘘をつき始めてしまうのです。そしてその嘘が、愛を、そして自分自身を、破壊し始めるのです。

他人を否定できることに自尊心を求めた時、やがてその否定は、自分自身に向かうように、なってくるのです。

しかしながら、a)の**価値観**とは、私たちがそこから生まれた、**幼い心に抱いた価値観**です。まるでそれが**心の故郷**であるかのように。

そうして「**心を病む**」という問題が深刻にあるほどに、その**価値観が根深い感情**となって私たちの心に流れることになります。

またそれは、**幼い心に抱く価値観**であるのを越えて、私たちがこの**社会文化の中で教えられた価値観**でもあります。**間違ったことを決して許してはいけない**、と。そして、**思いやりが大切だ**、と。

それはまるで、「**幸福になるために、自分を不幸にするのだ**」とでも言われたかのような**価値観**だと、私は感じています。

なぜそんなことになってしまっているのか。そして何をどう方向転換し得るのか。

ハイブリッド心理学の『**人生を豊かにする思考法と行動法**』とは、ごくテクニク的なこととして**物事をじつにうまく行う**ためのものであると同時に、その積み重ねの中で「**自分の価値観**」に**向き合う**ための**階段のステップ**になると言えます。

心が健康な領域が大きい場合、それは**すぐに役立つ**でしょう。

心を病んだ領域に対しては、一筋縄ではいかず、『**内面感情の開放**』『**自己分析による洞察**』『**心の膿を流すカタルシス**』さらには『**死に向き合う心の再生**』といった**内面取り組み**と共に歩むものになるでしょう。

その先に、『**心の闇との決別**』という、**ハイブリッド心理学の最大の心の転換**が、やがて見えてくる。これが**大きな道のり**になります。

まずは誰にでも役立つ、**ごくテクニク的な思考法**の話から説明を始めましょう^^。

2010年 1月 28日 (木)

「一歩一歩の向上思考」-1

心と人生の豊かさは、「**なりたい自分**」の理想がどう実現しかなえられるかという「**結果**」ではなく、そうした「**望み**」に向かっていかに**自分の全てを尽くせたか**という、**充実感と満足感**によって、生み出されるらしい。

これがハイブリッド心理学の**実践の歩み**の、**最大の幹になる考え方**です。

その中で、「**望みの感情**」は、いかに「**人にどうしてもらえるか**」「**与えられるか**」というタイプのものから、いかに「**自分から何をするか**」「**自分から与えていくか**」というタイプのものへと「**成熟**」していくごとに、心はもう何も**貪欲に求めることなく、満たされている**ように変化していくのです。

その時、**人生が輝き**始めています。

できあいの理想を掲げて、それがうまくできた人の真似をして、すぐに**同じ結果を求めようとする**、すぐに**そうなれない自分に「怒り」で駄目出しをする**、**そうなれるようなお膳立てをしてくれない親や他人や社会に「怒り」を向ける**、といった姿勢の中で、そうした**心と人生の豊かさ**と**輝き**が、**全て失われて**しまいます。

やがてその「**怒り**」が、**すぐに理想通りになれない自分**に対して、**全ての他人と社会から向けられてくる**という**病んだイメージ**になって心がおおわれてしまった時、その人は「**生きる道を失った**」という**袋小路の感情**へと陥っていきます。

もちろんそれは**事実ではありません**。『**一步一步の向上思考**』によって、今いるその位置から、**生きる道を、そして成長と人生の豊かさへと向かう道を、歩み始めれば**いいのです。

『**一步一步の向上思考**』は、この**袋小路の心**から、**人生を生きる力が開放された心**へと抜け出るための**階段の、一つ一つの踏み台**になるでしょう。

その先に、**大きな心の転換**、**ハイブリッド心理学の実践**の中での**最大の心の転換**が、待っています。

それは、**できあいの理想**から、**それに満たない現実**に**駄目出しをする**という**姿勢**を、**心の根底から捨て去る**ことです。

自分と他人を比べ、他人と他人を比べ、優劣をつけようとする姿勢を、**心の根底から捨て去る**ことです。

なぜならば、**人間とは本来誰もが不完全な存在であり、全ての人が不完全な中での成長の中**にいるからです。

その**全ての、「今を原点とした向上」に、輝き**があるからです。

それを見失った心の根底にあるのは、**自分が人間の良し悪しを審判できる、自分こそが神だ**という、**誰もが抱いている無意識の感覚**です。

それこそが、自分自身と人を愛せなくなった、そしてありのままの「今」を伸び伸びと生きることができなくなった、大元の根っこです

それを心の根底から捨て去った時、「命」が、今までの自分にはあり得なかったような、人生を生きる力強いエネルギーを開放させ始めるでしょう。

そうした大転換に向かう階段の一つ一つの足場となる『一歩一歩の向上思考』について、具体的なコツをいくつか紹介していきます。

「一歩一歩の向上思考」-2

「一歩一歩の向上思考」のキモは、「それでは駄目だ」という「否定形」「破壊モード」の思考を、「ではどうしたらいい？」という「肯定形」「建設モード」の思考に方向転換した上で、「何をすればいい」をできるだけ細かくこま切れにして行くことです。

そしてその最後に、もう焦りやストレスを感じることなく、「これすればいいんだ♪」と向かうことのできる、具体的な行動を見つけることです。

その時、心は最初の馬力を持ち始めているでしょう。「やる気を出さねば」なんて考えなくても、エンジンが回り始めます。

そうして、「まずこれをすればいい」というものに意識を集中して、あとはそれを実行するわけです。

「肉はこま切れにして食え」

私は最近、こうしたアドバイスを、例えを使った格言のような言葉でご相談者にしばしばお伝えするようにしています。

例えによってイメージがつかみやすくなりますね^^。

2つほどご紹介しましょう。一つ目は、「肉はこま切れにして食え」。

アドバイスメールから抜粋します。有能に仕事をこなせなければと、焦りと不安を抱えた方へのアドバイスです。

「肉はこま切れにして食え」

分かりやすいようちょっと例えを用いて、Aさんにまずうってつけの格言のようなものがあります。

格言と言っても、僕が今考えたものですが^^;

「肉はこま切れにして食べ」ということです。

目の前に、1キロの肉があるとします。うまい牛肉でいいでしょう。

それを、今のAさんの心の姿勢だと、そのまま一度に食べようとしている感じかと^^; もちろんそんなことしようとしても、体の方が受けつけずに、むせて吐き出してしまいます。

お肉はこま切れにして食べることです。一度に食べられる量だけ、薄く切って一番好きな大きさにして、塩コショウ味にしたり、醤油で生姜焼きにしたり、タレ焼きにしたりして（何かツバが垂れてきましたが^^;）、工夫しながら食べることです。

するとそれは美味しいだけではなく、楽しいものになります。

仕事もバイトも同じです。「それができた自分」になりたいと感じ、実際それに現実において踏み出そうとすると、そうできるか不安を感じ、「それができない自分」というイメージに落ち込む。

これは一度に1キロの肉を食べようとしているからです。心が受けつけずに、むせて吐き出してしまっているんです。

仕事にせよバイトにせよ、できるだけこま切れにして、自分にできることとできないことをまず見分けていくわけです。

「寝るのと同じくらい楽な一歩から」

自分は他の皆のように何でもスムーズになんてできない。怖い。もう何も考えたくない。いつまでも眠り続けていたい。

そんな悩みを伝えてくる方が少なくありません。

そこで私は、「一歩一歩の向上思考」のさらに究極版をアドバイスしました。寝るのと同じくらい楽な一歩から始めればいいんです。寝るのだって実はエネルギーを使っています。最初の一歩は、寝るのと同じくらい楽な一歩から始めればいいんです。

一度体を動かし始めると、どんどん体の動きはスムーズになってきます。それを足しただけのものを、その次の一步にすればいい。
この積み重ねで、かなり沢山のことが、寝るのと同じくらい楽な気分の中で、できてしまうんですね！

■寝るのと同じくらい楽な一步から

まず「眠りたいという状況からの一步」^^。

>ただ、何も考えたくない。いつまでもいつまでも眠り続けた
いのが本音です。

こうした状況からの第一歩ですね。

これは、「寝るのと同じくらい楽な一步から」と言えます。

つまり、眠りたいとき眠るのは体にも基本的にはいいことなので、それでいいんです。でも実際いつまでも眠り続けるわけではない。脳はそうなってます。

ならばその次は、ありがちな、「そんなんでは駄目だから・」と自分を厳しく叱咤激励して動かそうとするのではなく、寝るのと同じくらい楽な一步から始めればいいということです。

そしてそれは実際探せば、見つかるものです。

まあ最初はそれがなかなか分らない。お米を収穫できた最後の場面ばかり焦りの中で求めてしまう。

最初は田んぼを耕すわけです。そこには土があります。クワを入れるとたがやせます。全部たがやし終わった場面など考えず、最初のひとマスのことだけ考えます。

それでも大変そう。クワを入れる一回だけを考えます。自分にその力があるだろうか。まずクワを上を持ち上げられればいいんです。寝床の中でそれを想像してもダルイ。まずクワを手にとってみることです。その重さを感じ取ることです。実際どんなものなのか。物置に行ってみることです。そこまで歩くことです。まずはとにかく2つの足でヨイコラシヨッと立ち上がってみる事です。

それだけを考えるなら、寝たいだけ寝て脳が起きたら、それはもう「寝るのと同じくらい楽な一步」なんですね。それだ

けまず考えてみればいい。

そうやって、とにかく**次の「寝るのと同じくらい楽な一歩」**だけ考えてそれをしていれば、いつのまにか**田んぼも全部耕し終わっている**んですね^^。

2010年 1月 29日 (金)

「一歩一歩の向上思考」-3

今日は夜出発し、土日とスキーのため、「**一歩一歩の向上**」について、手短かにシメの記事など^^。

人生は長くて短い

それぞれの「**一歩一歩の向上**」に、**時間をかけることを恐れない**ことが、とても大切です。

具体的な例として、**私の掃除や片付けの姿勢**など紹介しましょう。

一言でいえば、「**きれいになった部屋**」をイメージして、それに近づけようと**作業する**、という意識ではなく、**目の前のたったひとつの物にまず意識を集中**します。

たった1本のペンをしまうために、**それがどこにしまうのが良いのか**を、じっくり考えるのです。もしその**収納場所**がまだ揺らいでいたのであれば、**収納の仕方**を考えます。

そうして、**1本のペンをしまうために、1時間をかけることを、恐れず**にしていくのです。**時間切れ**になったら、ひとまず「**未収納物**」を一まとめにして退避させておき、**また翌日以降**にやればいい。

こうした姿勢で、**やがて家の中もとてもすっきりし、毎日の掃除や片付けも、まず目の前の一つに意識集中**して進めるうちに、**結構短い時間で、あらきれい♪**と部屋も片付くようになります。

こうした姿勢でものごとに当たると、「**スキルの向上**」を**着実に一歩一歩**進めることができます。

ひとつのものを、ぜひ、じっくり丁寧に考え、じっくり丁寧にやる習慣を、身につけて頂ければと思います。

そしてその一つ一つについて、丁寧に考え丁寧にやることに時間をかけることを、恐れないことです。

そうした姿勢で一つ一つの物事を習得していく時、人生にはかなりたっぷりの時間があることが、やがて分かるでしょう。

一方、最初から完成形を求め、それができたような自分を演じることに焦りの中で行動するという習慣の中だと、その場しのぎの延々の繰り返りで、いつまでもしっかりとスキルが身につかないまま、人生の時間はあっという間に過ぎてしまいます。人生が短くなってしまいます。

まあよくありがちな姿勢ですね。「ショパン弾きたいけどバイエルは嫌」というやつ^^;

さらに、「バイエルを弾くなど妥協以外のなにもでもない！」と練習しないピアノ初心者という図^^; そうなっていないか気をつけましょー\ (^ ^::) /

私はいまだにスキーを、会社のクラブにOB参加もしながら本格的に続けていますが、一人で練習に行った時は普通に斜面を滑ることはほとんどせず、それぞれ片足でゆっくり1ターンだけ、とても細かいスキー技術の習得チェックというのを日長やっているという風情です。

そして今だに、また今までに増して、50歳ももう目前（この数字には自分でも驚き^^;）の最近スキー技術が向上しているのを感じています^^。だからとても楽しく続けられる次第♪

全てのものごと、そのようにこま切れにして一步一步スキル向上していく道のりがあります。すると、人生はたっぷり時間があるように感じられる、長いものに感じます。

そうしたスキル向上を知らないままだと、人生はあっという間に過ぎてしまう。

人生とはまさに、長くて短いものだと感じます。

2012年 8月 20日 (月)

「行動学」から考える領土問題^^

今日は珍しく時事ネタで一つ記事など^^。

「行動学」の視点からなるますが、それ専用のカテゴリはまだなかったようで、とりあえず『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』カテゴリに入れておきます^^。

尖閣、竹島と領土問題が騒がしい今日この頃ですが、島野が感じることなど書きますと、もっと平和裡、友好裡に解決しようという論調が出ないのかなあと。

「行動学」からは、ハイブリッド心理学が推奨する必読書とも言える

ハーバード流交渉術 (知的生きかた文庫)

でも指摘された、

「内容について合意できない場合は、手続きについての合意を取りつけよ」というのがまず有効かと思えます。

どっちの領土かを、この手続きで決ましよう、と。その手続きによる判断を、潔く受け入れましよう、と。

その点、「国際司法裁判所」による裁定というのは一つの良い方法だと考えます。それが用いる「判断基準」を詳しく明らかにし、それについての合理の上で、手続きについての合意を取りつける。

「もしその結果がそう出るのであれば、そちらの領土であることを認めます」という姿勢も示すことが、その合理を取りつけるために良いことだと考えます。

より大局的には、重要なのはどちらの領土かではなく、人間全体の幸福です。それに比べれば、どこがどの国の領土かなど、実にちっぽけなことです。奇麗事ではなく心底からそう感じます。国家間の対立は、それを妨げるものでしかない、と。

先日、報道ステーションでの「人間魚雷」についての特集を見て、思わず涙がこみあげました。それに誰よりもいち早く志願し、「聖戦」を謳い、「ばんざい」を三唱し散っていった若い兵士が、出身校に宛てて出した手紙が後に人の目に触れることになった。「生徒達には、それぞれに適した道に進ませて下さい。予科練に行くのは無意味です。死ぬのは自分たちだけで十分です」と。

これには思わず、最近TVの感動の涙場面などでも大抵微笑ましく見るだけの薄情な島野 (^^;) としても、思わず涙が込み上げた次第。

そうした**悲劇**を繰り返さないことが、最大の「目的」だという優先順位であることを、踏まえたいものだと考えます。

で、ならばもうちょっと別の論調や外交法があっても・・と感じる今日この頃ですが（たとえば韓国に対しては慰安婦問題へのより人道的配慮や、中国に対してはやはり国際司法裁判所による裁定を提案するなど）、私としては今自分にできる精一杯のことということで、そうした問題は社会に任せ、自分の命と引き換えに書くべきことへとまい進する所存ですp(^)q

ということで、写真は昨日の近所山登りトレーニングでのもの^^。



7章 (4)内面感情の開放

2010年 1月 27日 (水)

「悲しみ」という名の「望みの開放」

さて「心へのほどこし」の詳細項目として最初の記事ですが、『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』というのがやっぱメインであり、**バリバリ前進基調**でそれを書こうかと思っていたのですが (^_^;)、ちょっと変更。

正反対というか、やや**シンキ臭い話** (^_^;) でもありますが、『内面感情の開放』の話。「望みの開放」、それも「悲しみ」の形になるバージョンについて書いておこうと思います。

というのも、**今島野自身**がちょっとそんな**ブルーな出来事**に向き合ったこともあり。えへへ。(←何の笑い^^;)

さっき**出版社から何か資料**が届いたのですが、詳しくは省略しますが、出版後の初期段階の**とある吉報**として**一縷(いちる)の期待**をしているものがあり、**もしや!**、と心がはやったわけです。しかし開けると全く**関係ない**ご案内。そこで、何となく**目に涙がにじむような悲しみ**が流れるのを感じたわけです。

で僕は(どーでもいいですが**日記調**で「僕」と自然に手が動いたままで行きます^^)、**自分はこんな気持ちでそれを期待していたんだ..**、と自覚するわけです。

そしてしばらく、それが自然に消え去るまで、その**悲しみの気分と一緒に過ごす**ことにします。むしろ**自分から積極的に、その中に入っていき**ような感じで。

「先にあった悲しみ」

僕は結構**これが好き**なんですね。なぜなら、これまでの**自分の歩み**を通して、**それがいかに大切なことか、そしてその後自分がどう変化できるか**を、もう良く分かっているからです。

私は(に戻す^^;)この時、「**この悲しみが先にあった**」という感じの感じ取り方をします。

「**この出来事があってこう悲しくなった**」のではなく、「**この悲しみがあって今までの自分があった**」と感じ取ります。「**今までの自分**」とは、**ちょっとうわついた、少し頭に血が上って走り続けていたような自分**、という類。

この「**先にあった悲しみ**」を流すことで、そうした**うわついた部分は、消え去っていく**のを、もう私は**今までの体験**を通して、良く知っています。

そして**前よりもさらに安定した気持ち**で、**同じものに向か**っていけるのです。

実は**現実**に**失意**が**確定**した状況ではありません。そこを「**失意の先取り**」をするような**心の使い方**をするわけです。そうして少し時間を置くと、「**望み**」に向かって、次第により**安定**して**落ち着**いた心で、**ストレス**を感じることもなく、**向かって**いけるようになります。

まあこれは私の**著作活動全体**に適用している姿勢ですし、かつては**恋愛活動**(?^^;)の際に大いに活用した姿勢です。まあ**大抵**フラれるのですが(あはは^^;)、「**失意の先取り**」をして心が**安定**しているので、**実際に**フラれた時はもうへいちゃら、という感じ^^。(←**自慢**する話ではない^^;)

少し雑談調になりましたが、「**失意の先取り**」にせよ他の形になるにせよ、「**望みを開放**する」とは、**しばしば**、「**それを失う**悲しみ」あるいは「**それを得ること**の**なかった自分**への**悲しみ**」の形**でまず**心に**現れる**こととなります。**その時**、**心は**見えないまま**成長**と**成熟**へと**向かって**いることを知っておくことが、とても大切です。

もちろんこれは、「**望み**に向かって**一步一步**向上する**歩み**」を習得できてこそその話でもあります。一步一步の向上を知らない時、**失意**は**悲しみ**ではなく、**焦り**と**怒り**と**すさんだ**絶望感に化けてしまいます。

ということで、次にそうした前進の話へと移しましょう。

現代人が**ストレス**に**追われ**続けているのは、**悲しみ**を受け入れることを、**知らない**からかも知れませんね。

..と書いているうちに、**さっきのブルー**も**消えて**る感じ♪

2010年 2月 5日 (金)

内面の開放の一つのゴール

ここではさらにちょっと、「**感情**と**思考**の**分離**」の**内面側**の話を書きとめておきましょう。

まあ**四方**八方から**360度**の**取り組み**があるということで、**結構話**が**あちこち**に**飛び**ます^^; その**中心**にある、**見えないもの**への**目**が**重要**です^^。

まあ「**見えないもの**」とはもちろん「**命**」なんですけどね。

一通りの**流れ**をざっとということで、**ちょっと**長い**記事**になります。

2つのゴール

この後、「怒りを捨てる思考法」や「怒りをうけない行動法」など、**外面向け**のお話をしますが、一方で**内面感情**はありのままに開放して向き合うという「**感情と思考の分離**」には、実は**2つのゴール**があると云えます。

一つは、その**外面行動がうまく行って喜びと満足に至れるコース** (^;) です。

もう一つは、**外面行動においては満足が叶えられないまま、「魂の感情」に至るコース**です。そこで、「**魂の感情**」が持つ強い自浄作用によって、心が清らかさっぱり状態へと変化していくとともに、「**魂の感情**」の持つ深い味わいによって、私たちはもう**現実外界での成功満足のあり方にはあまり関わりなく、心が満たされていく**のです。

第2のコース (^;) になって、話が実際のところとても**スピリチュアル**になってきます。

ここではそうした、**外面は満たされないまま内面が満たされていく**という、**一つの流れ**をざっと書いておこうと思います。

私自身の日々の実践の紹介もします^^。

「悪感情への耐性」

内面をありのままに見ることができるようになるために、ぜひ心がけて頂きたいことの一つは、「悪感情への耐性」とも呼べるものです。

悪感情の多くは、**それに身をさらす苦しい時間が、実は治療と成長**になります。

ですから、**嫌な感情から目をそらす**という姿勢だと、**心はいつまでも成長しないまま、止まってしまいます。**

ですからまずは、**単純に「耐性」というものを心がけたい。**

私たちは歳が大きくなるごとに、**身体の痛みへの耐性**というものを**多少とも**は身につけていきます。身体の痛みを、目の前のものへの意識からちょっと切り離して、**流しながら作業**したりできるようになります。もちろん**限界**はありますが。

心の痛みにおいても、まずはそのように「**耐性**」を心がけて、**嫌な感情が心の片隅に同居している状態**を、多少は続けられることをまず心がけて下さい。**1日や2日は続くことを覚悟**してです。

その方が、目をそらして心の底に埋めて温存するという結果にはならず、表にさらした氷のように、必ず、溶けながら小さくなって行きますので。

解きほぐし

もちろんそこで重要になるのが、悪感情をただ流すのを超えて、それを「より大元の本当の望み」へと解きほぐしていく目を持つことです。

この悪感情は、自分が一体本当には何を求めているという、感情なのか、と。

ここで人間の心への理解が、とても重要になってきます。

自分が求めているのは、プライドかも知れません。そしてプライドが本当に求めているのは、愛かも知れません。

「魂の感情」への道

この「解きほぐし」は、とても奥が深いものになります。

ごくかいつまみますと、「望み」を「自尊心」「プライド」「自由」「幸福」「愛」といった心のテーマ用語でしっかり捉えていくと同時に、外面行動法としてもそれがどう実現し得るものかの吟味検討を行います。

その解きほぐしと、外面行動の試行模索の中で、私たちの心は成長し、成熟していきます。見えないままにです。

そうして月日が流れる先に、私たちはあることに気づくように感じます。

それは、私たち人間の「望み」の、もっとも大きくて根本的なものは、この「現実世界」の中で、どうもあまりはっきりした形を取りえない、という面があることです。

これは逆のことを言った方が分かりやすいかも知れません。

私たちの「望み」が現実に叶えられたかのような人の姿が、必ずしもその人に本当の幸福や、心が満たされる満足を与えているとは限らないことです。

これを示す最も端的な話とは、最近巷を騒がせた、芸能人の薬物事件です。彼女らは、実際のところ満たされていないから、薬に走ったのです。

これ以上の満足などないと思われるような、華やかな成功の先にです。

「依存症」の話

ですから、私たちは目の前で形を取るものが自分の望みを満たすものだと思い込んで駆られるほどに、どうやら、本当の根本的な望みを損なって、心がどんどんずさんでいくようなことが、起きるらしい。

心がどんどんすさんで、**空虚感**によって**身が削られる**ように感じる一方で、**目の前で形を取るそれが自分を満たすもの**だと思い込んで、さらにそれに駆られる。

こうして、何かに取り憑かれたかのように、**貪欲に駆られ**、一見して満たしながら心が**空虚**になっていき、行動が正常を欠き、その結果、**目の前で形を取る**それもうまく扱えなくなった時、人は**生きるすべを失った**という**廃墟の自己像**の中にいる自分を見ることになります。

これがさまざまな「**依存症**」のメカニズムでもあります。

そうしたさまざまな「**依存症**」の中でも、**現代人のほぼ大半**がそれにはまっぴらまっている**依存症**とは、「**お金**」です。

「魂の感情」へ還る

話がちょっと長くなりました。まとめに入りましょう^^;

ハイブリッド心理学での「**内面感情の開放**」には、そのように「**目の前の形をとるもの**」が**自分の望みだ**と思い込むのを取り外し、**自分が望んでいるものが本当に満たされたイメージ**を、心の中で思いっきり描いてみる、といった姿勢です。

するとそこに、**何かの自浄作用**が働くようなのです。**詳しくはまた**として、結論だけ。

そうして至る、**心の中で開放された「望み」の感情**が、やがて、「**目の前の形をとるもの**」を遥かに超えて、**大きな姿**のようなものを、私たちの心に、現すようになるのです。

これが「**魂の感情**」とハイブリッド心理学で呼んでいるものの、一つの姿です。

私たちの心はそれに打たれ、さまざまな雑情とも言えるものが、消え去っていきます。

そうして、自分が**また一つ新しい自分**になったことを、知るので。

島野の例^^;

今日この話を書こうと思ったきっかけは、**俗人の島野**ということで (^^;)、**リコール問題でトヨタの株価**がちょー下がってしまったことです。ちょっと買っており^^; まあかなり底値の時だったので損はないでしょうが。

でトヨタのニュースがTVに出るのを見た時、**何か嫌なじれる気分**が心に流れるのを感じ、私はその気分をむしろあえて心の片隅で流しながら、**自分が何を望んでいるからこの嫌な気分が流れるのか**という視線を保ちながら、**身の回りの作業**などをしていました。

私はこうした**自分への向き合い方**を長く習得しているので、こうなる**前の時点**で、幾つか**感じていたこと**があります。

リコールがまだ表ざたにならないちょっと前に、トヨタの株価がかなり上がり、思わず「やりー♪」とほくそえんだ時（^^）、これは「**幸福の象徴**」の**イメージ**なのだ、と。

本当の幸福そのものではなく、です。

また、こうした**浮かれ気分**があるところ、**コインの表裏の関係**によって、**メぐる気分**もいつかどこかで**起きる**のだろうと感じていました。

で実際、**株価**が下がり、**嫌な気分**が流れたのをそのまま、**解きほぐしの目線**を保ちながらしばらくして、ふと窓から見えるうっそうとした木々と空の風景を見た時、心に流れたのは、**漠然とした悲しみの中で、自分がまだ得ていない愛がある**、という**感覚**でした。「**魂の感情**」が姿を現したわけです。

同時に、心の中に流れていた、まあ軽いものですが**じれた嫌な気分**が、**消え**ました。

そうして心の中が、また**8割**がたは**清らかな感覚**で執筆に向かう、**また一つ新しい自分の感覚**でキーボードに向かいます。

ま**残りの2割**はまだ**ちょっと株価が気になる**、**俗人の島野**ですが…^^; 完璧な人間というのはいないもので。えへへ^^;

これは「**こうすればこうなれます**」なんて話はとても言えないもので、**360度のスパイラル**（『心の闇との『決別』とは-2』参照）の歩みを続ける先に、「**心**」が次第に「**魂**」に近づいて、そんな感情改善変化も**結構自分で導ける**ようになってくるとい話になると思います。

まあんまりいい例じゃなかったかな ^ ^ゞ

もう一つ、**決定的な話**として、「**心の闇との決別**」の先に、こうした「**魂の感情**」が姿を現すようになる、ということと言えます。

そこに向かって、まずは**目の前の問題**に、**一つ一つの思考法行動法**の学びから始めましょーということで、「**怒りを捨てる**」ための実践の説明に戻ります（多分^^;）。

2010年 2月 6日 (土)

「心の力み」を捨てる

『内面感情の開放』について、昨日はその一つのゴールの姿を説明しました。今日はここで、じっくりとその**最初の最初の一步**について説明したいと思います。

それは、「**心の力みを捨てる**」ことだと言えます。

「こんな気持ちになれば」「こんな気持ちにならなくっちゃ」と考え、そんな気持ちをイメージして、**心に力み**を加えます。時に、**万力で心を締めつけ、絞り出そう**とするかのように。

人に対しては、「一緒にいて会話を楽しむ気持ち」「思いやりや感謝の気持ち」。

自分に対しては、「明るく元気な気持ち」「やる気のある気持ち」。そうしたものが筆頭にあげられます。

そんな「気持ち」を、自分の中にイメージして、**絞り出す**かのように、**心に力**を入れる。

それが**何となくうまく行く**こともあるのは、**最初の方**だけです。

そんな「気持ち」が何とか心の中にじみ出るかも知れない一方で、**心に疲れ**がたまり始めます。

やがて、**心に力**をいれても「そんな気持ち」が出なくなってきます。さらに**心に力**を入れます。すると**次第に、反対の気持ちが出て**きます。

なんでこんな気分にならなくちゃいけないんだ。誰が悪いのか。。

自分が何を感じ、何を考えているのか、分からなくなってきてしまいます。

なんでこんなことになってしまうのかと言うと、**心に力みを入れる**こと自体は、すぐ心を病むようなものではないのですが、いわば「**心の無酸素運動**」だからです。100メートルの短距離走です。

スピードが落ちそうになるたびに、**短距離走での体の使い方**を続けていたら、体は壊れてしまいます。**心が壊れてしまう**のです。

人生は長距離走です。マラソンです。それに応じた心の使い方を、基本にするのが良いことです。

つまり、「心の有酸素運動」です。

もちろんそれが、「肯定形文法での思考」や「建設の行動様式」を携えた、長距離走による人生の走り方になります。

閉じこもりの気分、人と向き合うと自動的にふさぎ込むような気分が現れるのは、「一緒にいたい気持ち」「会話を楽しむ気持ち」「機嫌良くすること」への力みが実は底流になって起きます。

自分で力みを加えながら、もううまくいかないで、自動的な反発の気分が生まれるのです。まるで同じ極同士の磁石を、近づけるほど強い反発力が現れるように、自動的にです。

これが「引きこもり」などの大きな原因になってきます。

そんな自分を責めるという「自責の気持ち」が交差してくると、もう何がなんだか分からなくなってきてしまいます。まったくコントロールの効かなくなった気持ちが、モグラ叩きのモグラのように、出では叩き、出では叩くようになります。

大抵の「心の障害」の症状が、そのようにして生まれます。

「感情と行動の分離」の姿勢によって、この紛糾状態から、心を開放し始めましょう。

感情は感情、行動は行動として、別々に考えるようにします。

内面感情は、ただ流し、理解するのみします。感情を自分で操作しようとしてしまわないことです。

自分が大元で何を望んでいるのかに向き合い、それを踏まえて、感情の勢いによってではなく、建設的な行動法の知恵とノウハウによって、これからの自分の行動を設計していくのです。

その結果の行動の仕方に、決まった答えはありません。それぞれが、それぞれの人の、唯一無二のものになるのです。

内面と外面のそれぞれの向き合い方に、じっくりと時間をかけて下さい。

結果の答えは焦って出そうとしないことです。本当の答えは、自分の自意識で出すのではなく、2面の向き合いにじっくり時間をかけることで、「命」が返ってくるのです。これを体得した時、あなたは人生の強力な武器を手にしたことを意味します。

まず**最初**は、**自分がいかに無理に自分の心に力を入れ続けていたかに、気づく**ことが最初になるでしょう。

「**感情と行動の分離**」の姿勢の知恵で、**自分の心に力を入れないまま行動**できることが分かってくるでしょう。

すると心に**血がめぐり始め、開放感**が現れてくるでしょう。**こんなにも心が楽なまま行動できるんだ、と驚く**かも知れません。

そこから、**心への力み**が原因で**紛糾したまま積み重ねてきた思考法や行動法**を、**根底から問い直し、ゼロから築き上げ直す、人生の再構築**を始めることができます^^。

より長い目で、**人生を生きる長距離走**をマスターしましょう。

心の力は、自分で力みを与えると、逆に弱くなります。

自分で力みを与えるのではなく、「**命**」が**心に湧き出す力こそが、本当に強いものに、なる**のです。

2010年 2月 19日 (金)

「感情による決めつけ」の解除-1

昨日は出かけに**車のバッテリー**が上がっており、原因が不明でイエローハットでバッテリー回りを見てもらったりしたのですが分からず、予定がずれ夜に帰ってから、なんと**ルームランプ後部の片方**が**つきっぱなし**であったことが判明^^;

なんといつからか**分からないほど前から**だった模様。いつだったか夜、後部座席片方に薄い明かりが映っているのを、**外の明かりが映ってら一程度**に見ていた記憶あり^^;

結構強いバッテリーだったので、乗らない日もなんとか持ちこたえながら、**ようやく昨日朝バテたよう**だったのでした。アハハ^^ゞ

まったくの余談でした^^;

さて、「**感情による決めつけの解除**」という、ちょー基本的ですが役割がちょー大きな実践の話です^^。

未知の自分へと歩み続ける

気分の一時的な昇降を超えて、一貫として成長していくものが、私たちの中にはあります。

たとえ病んだ心がしばしば、「そんなものは無駄だ」とささやくとしてもです。このささやきはただ聞き流し、鶴呑みにしないことが大切です。

目先の感情の変化にとらわれずに、一貫として成長していく、「未知の自分」への目を持ちたいものです。

それは深刻な状態からスタートした場合、プラスの感情にすぐ変化するという形には、なかなかあってくれるものではありません。

それはまず、「以前よりしっかりと思考できている」といった変化になるでしょう。2/3『心の闇との『決別』とは-2』で書いたように、それは「目に見えるものは変わらないまま、足元がしっかりしてくる」といった変化です。

絶望だけが見えていた世界が、スタートだったかも知れません。それが、たとえまだあまり進めないうとしても、方向性があることを感じ取れるようになった。

それだけでも、大きな変化であることを、感じ取って下さい。

事実、そこに全てがあります。大切なのは、方向性を知り、それを歩み続けることです。

「どうなれたか」が大切なのでは、ないのです。

それは、未知の自分へと歩み続けることです。

気分でものごとを考えすぎない

目先の気分の変化で自分のことを考えないのが大切であるのと同じように、目先の気分でものごと一般を考える罠から、ぜひ抜け出しましょう。

揺れ動く気分でものごとを考えると、考えた結果によって、気分がさらに揺らいでしまいます。

そうして揺らいた気分でものごとを考え、考えたものごとによって気分がさらに揺らぐ…という繰り返しの先に、私たちの心は、糸の切れた凧のように、あらゆる方向へと流れてしまいます。

気分がどう感じようと、変わることもない現実というものがあります。

それをしっかりと見る目を持つごとに、**気分の揺れ**は一定の範囲に収まります。もちろん**それだけで完全になくなるものではありません**。しかしそこで、**気分の揺れ**は、**純粹に私たちの内面だけの問題**として、次第に切り分けられるように、なっていくのです。

その先に、**神秘的な心の治癒の世界**が始まります。これはおいおい説明していきます。

実は、**私たちが本当に恐れているのは、外面現実の何かではなく、自分自身の何かの内面感情であったりする**。ならば、たとえ外面現実がそのままでも、**私たちは恐れを根本から捨て去る道**が開けてくる。

そんな話になってくるでしょう。

それが先の記事『病んだ心の自己崩壊』『「未知の自分」への目を持つ』などで説明していますように、**「気分が良くなる」**ことによってというより、むしろ**気分の動揺に向かう先**にあるというのですから、**心**というのは**なんとも不思議な仕組み**でできているものだ、と感じます。

余談を含め(^_^;) ちょっと長くなってきましたので、ここまでを前説として、**具体的内容**を次に書きましょう。

「感情による決めつけ」の解除-2

「感情による決めつけ」の解除

まずは、気分でものごとを決めつけ、判断してしまわない。

これを、「感情による決めつけの解除」と呼んでいます。

心を安定化させるための、**とても基本的な実践**の一つになるものです。

「感情による決めつけ」とは、**認知療法**で定義された「**10個のマイナス思考**」のうちの一つです。

「**こんな気分を感じる。それは現実外界がそうであるということだ**」と決めつけようとする、**不合理な思考**です。

冷静に考えると、それが**全く不合理な思考**であることが分かります。その**不合理な部分は、単純に捨てていい**ものです。

たとえば、「悪寒を感じる。これは外界気温が下がってきたということだ」と考える。

もしインフルエンザで高熱が出たのならば、それは間違いですね。

外界気温は、まずは温度計で測りましょーという話になる。

これと同じ不合理思考が、心には沢山あります。いくつか典型的なものをあげましょう。

1.恐怖感による決めつけ

「恐いと感じる。それは現実に恐ろしい事態が起きるとのことだ」

私たちの「恐怖感」と、「現実の危険性」は、かなり食い違いがあります。大抵の人災事故は、逆に、「恐怖感」が麻痺して「現実の危険性」を見逃した時に起きます。

「現実の危険性」を、「恐怖感」とは全く別に、冷静な科学的な目で見る思考を、育てましょう。

「恐怖感による決めつけ」の不合理思考は、「魔法の悪感情」の恐怖感情パージョンと手を結ぶことで、恐怖の感情を爆発的に膨張させてしまいます。人が精神を病んでしまうのは、まず間違いなく、その餌食になってしまった結果です。気をつけましょー^^;

「魔法の悪感情」とは、「怖がれば助けられる」と体が思考しているかのような、自分から悪感情に火をくべる感情です。

「受け身意識の闇の川」の「青の水」つまり嘆きの水の中で起きがち。

(2/12『病んだ心から健康な心への道-5』)

怖がれば助けられると体が思考し、恐怖感に火をくべ、火をくべた恐怖感によって、現実に恐ろしいことが起きているのだと考える。現実に恐ろしいことが起きていると考えると本当に怖くなってくる恐怖感に、さらに怖がれば助けられると体が思考し…。

その先は、恐怖感情の大きさが精神の許容範囲を超え、精神が壊れてしまうんですね^^;

気をつけましょー^^;

これは「か弱さが愛される」と考え、「か弱く愛されるべき自分」という自己像を抱く女性に、ありがちです。気をつけましょー^^; (←3度目^^;)

これは「**自己理想像の修正**」が結構役に立ちます。「**弱くても芯がある女性**」を目指すとか、「**もののけ姫**」の「**サン**」のような「**野生**」も、**自分に眠っている**であろうことに目を向けることです。

「**魔法の悪感情**」におさらばし、「**恐怖感による決めつけ**」を解除すると、私たちが感じる「**恐れ**」は、初めて、**私たちが本当には何を望み、何を失うことを恐れていること**において**恐怖を感じるのか**という、**人生の根本的な問いの舞台**にあがってきます。

恐れの**完全なる克服**への道が、そこから始まるのです。

「**感情による決めつけ**」の**代表的な他のバージョン**についても説明し、**解除の実践の役割の大きさ**について説明するのを、次の記事にて^^。

2010年 2月 21日 (日)

「感情による決めつけ」の解除-3

引き続き、「**感情による決めつけ**」の**代表バージョン**と、その**解除の要点**について説明していきましょう。

2.焦りの感情による決めつけ

「**焦りを感じる**。これは急がなければならないということだ」

「**焦り**」は、私たち**現代社会の日常**の中で、**実に「習慣化」しやすい悪感情**です。

実際には**急ぐ必要は全くないような場面**においてもです。

横断歩道の手前で、**青信号が点滅**し始めたのを見ると、私たちは大抵、**焦りの感情**を感じてしまいます。別に**急ぎの用事**に向かっているわけでもない時もあります。

それを一つ逃したところで、**せいぜい2、3分の違い**だけのために、**まるで自分の命運がかかっているか**のように^^;

点滅し始めた信号に焦って渡ろうとして、車にはねられた経験などした時、人は自分の姿勢が何か根本的に誤っていたことを、知ることになります。そうなるからでは、気づくのがあまりに遅いですね^^;

果ては、子供が一緒にいて躊躇していると、「なにグズグズしてんの！」と叱ろうとする親御さんの姿を、結構見かけるものです。この子供はほぼ間違いなく、人生を焦りの中で生きるようになってしまっているのではないかと感じます。

またそこには、「魔法の悪感情」としての「焦り」という作用が加わっているかも知れません。

「焦れば、時間が早く進む」と…。

行動は焦りの中でしない

ものごとが実際にどうスムーズに手早く済むかどうかは、焦りの感情の有無とは、実際はほとんど無関係ですね。

さらには、手早く済ませることよりも、良い内容で済ませることが、人生の豊かさには当然大切です。

ものごとを良い内容で済ませられるようになるためには、まず知恵とノウハウを仕入れ、試行錯誤を含めて習熟していく時間が必要になります。最初は必ず時間がかります。

「習熟」するごとに、行動の沢山の面が「自動化」していくことで、時間が短縮されていきます。それも、良い内容で行うためにはここで以上短縮できない限度の時間が出てきます。

早くすませることではなく、良い内容で済ませることを、まずは行動で目指す姿勢を習慣づけましょう。

人生をより豊かにするために。

行動は焦りの中ではしないことが原則です。焦って行う行動には、内容を良くする向上とその習熟はないからです。

焦って出かけて5分遅れて、その弁解をしながら気分がじれていくよりも、最初に15分遅れまずと連絡をしておいて、落ち着いて向かう方が、ストレスもなく、快い気分です。

なぜなら、前者は「ルーズな人」と思われる懸念を生む行動法であり、後者では「信頼できる人」と思ってもらえる可能性を生む行動法だからです。

まあそれがあまりに度重なるとうど一しようもないし、会社の会議や試験の時間などは、遅れそうな場合は焦って行動するしかないですけどね^^; いかにならぬか、事前の調整が大切です。

日常生活場面での、「焦りの解除」の基本的な姿勢の習慣を、ぜひ心がけましょう。ストレスのない生活習慣を生み出すことができます。

一方、「人生への焦り」は、こうした基本的な思考習慣とはちょっと違う次元の話となり、単純な解除姿勢では解除できないものになります。根本的な価値観への向き合いが必要になります。

これは「受け身意識の間の川」の「黄色の水」つまり「正しさ」「信念」の水からの抜け出しの話となり、必要な準備事項を一通り説明したあとに説明したいと思います^^。

「感情による決めつけ」の解除-4

次の「決めつけ」とその「解除」は、人生の転換、そして人生の再建への、最大の幹になるものと言えるでしょう。

3.孤独感と無力感による決めつけ

「孤独感と無力感を感じる。これは、自分は誰ともつき合えないし、何もできないということだ」

それは「現実」ではありません。

「現実」の世界には、そうした内面感情には全く揺らぐことなく、人と接していき、仕事などをうまくこなしていくことのできる世界が、広がっています。

それがやがて、そうした内面感情を根底から凌駕し、つき突き破っていくような、心の成長の道のりがあります。

あなたがそのための思考法行動法を学び、実践したいと思うかどうか。これが大きな「選択」に、なりますね。

もちろん「選択」は、自由です。この孤独感と無力感が消え去らない限り、自分は誰ともつき合えないし、何の仕事もできないのだ、と考えるのも自由です^^;

そう決めつけ、今の心で考えるのとは全く別世界の思考法行動法を学ばないまままでいるなら、その通りになるのかも知れません。単純です。

そうした別世界に向かうための思考法行動法を、

『対人行動と対人感情』

『仕事の普遍的スキル』

というカテゴリーで説明していきましょう。

これは『人生を豊かにする思考法行動法と価値観』カテゴリーの一環の話になりますが、大きな話になってきますのでカテゴリーを独立させておきます^^。

「感情による決めつけ」の解除-5

「感情による決めつけ」の代表的なものとして最後に紹介するのは、さらに大きく、その解除が私たちの「命」を開放するためのものになります。

4. 「怒り」による決めつけ

「怒りを感じる。それは「あるべきではないこと」だということだ。「許してはいけないこと」だということだ」

「怒りを感じる。それは「悪」だということだ。破壊し消滅させなければならぬということだ」

「善悪」の観念は本来、2つの起源があります。

一つは群れの中で決めた「ルール」です。ルール違反を「悪」として、罰することによって防止や、補いをさせたりします。

もう一つは、「魂の感情」です。嘘いつわりのない、私たちの心の最も深い感情です。

そこにおいて、私たちは自らの魂に反した行動や感情を持った時、自ら「罪」の感情を感じるようにできています。

これが私たちの心を「浄化」させる、つまり心を清らかで純粋なものへと回復させる、原動力になります。

人間の心の間には、こうした「善悪」の観念が、「未熟の故郷」の地において、「愛されないことへの怒り憎しみ」と、結びついてしまうことにあります。

その結果、**自分を愛さない者は悪だ**という情緒に駆られ、「愛」を求めているはずの相手を、自ら攻撃し、破壊し、**求めているはずの「愛」を自ら完全に破壊し尽くすことへと駆られていくのです。**

そして最後に**その攻撃の刃を、自分自身に向けるのです。**人を愛することができない自分に。

これが、**人間の心の闇の核**となる歯車です。

「病んだ心から健康な心への道」

ハイブリッド心理学が見出した「**病んだ心から健康な心への道**」とは、この闇の歯車を取り去り、「**命**」が**持つ力の解放**に、心の闇から人生の輝きへと**至る歩み**を、委ねる道のりです。

それはまず、何よりも、「**怒りの感情**」と「**善悪の思考**」を全く別々のこと**がらとして、切り分けて考える**ことから、始まります。

「**善悪**」をまず、**はっきりとしたルール**と、それへの**違反の問題**として、思考し直していくのがいいでしょう。

対人行動や**社会行動**における、**賢いルール**を学んでいくことです。それを実行すれば**人に信頼される**し、それに反することをすれば、**信頼されなくなります。**

これを学ぶのは、それほど難しい問題ではありません。問題は、私たちは得てして、**あまりにも勘違いを教えられてきている**ことです。**家庭**や**学校**です。その結果、「**罪**」の感情に**さえも、勘違いが生じて**います。

『**対人行動と対人感情**』や『**仕事の普遍的スキル**』のカテゴリーで、まずはそうした**賢い行動のルール**を、お伝えしていきますので^^。

そのように、この社会を歩いていくための全く別世界の思考法行動法を習得していくことで、「**未熟の故郷**」で私たちに重くのしかかる、**人に勝ち抜き出ようと絵に描いたような自己理想像**と、「**愛されない怒り**」の呪縛を軽くしていきます。

その先に、**怒りの完全なる克服**の扉を開け、全てを「**命**」に委ねるのです。

それは一言でいえば、「**愛されない怒り**」が、「**愛されない悲しみ**」に戻ることを経て、やがて「**自ら愛する豊かさ**」に変化する道のりです。

これは「愛されない悲しみ」を経てしか、至ることのできない道のりです。なぜなら、私たちが「愛される豊かさ」に安住できた時、どうやら「命」はわざわざ「自ら愛する豊かさ」への変化を、用意しないようなのです。

そのことを分かり始めた時、「怒り」によって「あるべきでないこと」を感じるといふ決めつけを、完全に断ち切る扉を開ける時が訪れるでしょう。その時、私たちの心において蓋をされていた、「命」の力が解き放たれます。

ちょっと難解な話でしたかな^^; まずは先の道のり雰囲気だけでも感じ取って頂ければ^^。

とにかくは、「愛されない」ことを、「悪いのは誰か」といった思考で捉えることからの、脱出からです。

それは誰が悪いのでもなく、まずは行動法を間違えているということです。今までの「こうであれば愛されるはずだ」「愛されるべきだ」というのとは全く別世界の思考法行動法を仕入れて頂いてから、また整理をしていきましょう^^。

2010年 2月 22日 (月)

「感情による決めつけ」の解除-6

感情の揺れの根本的解消

2/19 『「感情による決めつけ」の解除-1』で、次のように書きました。

気分がどう感じようと、**変わることはない現実**というものがあります。

それを**しっかりと見る目**を持つごとに、**気分の揺れは一定の範囲**に収まります。

ではその先、**気分の揺れはどのようにして、根本的に、そして完全に、なくなっていくのか**。まあ**完璧になる**なることはないとしても。

それをここで**ざっと説明**しておきたいと思います。

360度です。

「こうすれば消える」という紋切り型の答えなどありません。そんなものを求め始め、目線が一つだけに固定された時、私たちは「命」の力が生み出す「心の成長」を見失い、「今の心」に閉じ込められていくのです。

言えるのは、その360度の治癒と成長が全て、結局は「感情と行動の分離」の両輪をたずさえて人生に向かうという、たった一つの根本の中にある、ということです。

「望み」に向かっていく、ということにです。

それが大きく**2つの局面**、もしくは**様相**とも言える中にあることを、ここではざっと説明しておきたいと思います。

「現実生活」の中で・・

一つの側面は、「**現実生活**」に向かう中で、**感情の揺れ**が**根本的に克服**されていきます。

「**現実生活**」に向かう中で、克服されていきます。

感情の揺れが根本的に**克服されてから**、「**現実生活**」へ・・と考えると、**ぜんぜん克服できなくなってしまう**。ご用心^^。

主に**3つ**。

・内面動揺の受け入れ

一定の範囲に収まった**動揺**、たとえば「**恐れ**」を、**受け入れる**ことです。私たちは**不完全な存在**なのですから。

そこに今度は、**内面の恐れこそが行動への妨げ**であることが、見えてくる場合があります。客観的に考えれば**外部にそれほど怖がるべきもの**などない。でも**怖くて仕方がない**。

それを**受け入れてあげる**ことです。そしてもし本当に**自分には無理だ**と思うのであれば、**あまりの怖れのために行動できなくなる自分を、許してあげる**ことです。

その時心は始めて、**自分自身に受け入れられた安心感**を、持ち始めるのです。そして**心が一歩強いもの**へと、前に歩き始めるのです。「命」の力によってです。

そうして次に同じような場面に臨んだ時、今度はもう引き下がりがたくないと感じ、命綱を切って闇に飛び出していくような**勇気**を振り絞って、今までできなかった**行動へと踏み出す**時が訪れるかも知れません。

そのどちらを選ぶかの判断は、**頭**でするのではありません。
頭でするのは、自分の**内面**と**外面**をありのままに整理することまでです。

その2面をインプットにして、**自分の「命」**に問いかけるのです。今自分はどちらを選ぶべきかと。

「**命**」が、答えを出すでしょう。

「**恐怖の克服**」とは、そのようにして前進していくものです^^。

・気持ちに左右されない行動法

このあと説明する『**対人行動と対人感情**』『**仕事の普遍的スキル**』が、その内容になります。

私たちを**外面**において**危険**にさらしているのは、他ならぬ、**行動法の誤り**です。

行動法を学ぶことで、**外面の危険**を、**大きく減らしていく**ことができます。

それによって、上に書いたような、**内面恐怖の受け入れ**や**超える勇気**へのハードルもグングン下がってきます。

行動能力が広がってくるんです^^。

・闇の川からの抜け出し体験

内面動揺をある**程度の範囲**に収めてから、**内面動揺**によって揺らぐことのない**行動法**を実践していく「**体験**」の中で、私たちの心は**徐々に成長し、強くな**っていきます。

まずはこの**方向性**を知り、歩いて下されば。

「**どうなれた**」かが重要なものではありません。重要なのは、**方向性**を知り、歩むことです。

終わることのない向上です。ローマは**1日**にしてならずです。(←ちょっと使う場所が違う?^^;)

そうした「**体験**」の中でも、**より大きな望み**に向かうがゆえに、心が一度「**受け身意識の闇の川**」に落ち、そこから抜け出していく**体験**は、私たちが**全く未知の自分**へと成長させていきます。

「現実」から切り離された心の世界で・・

- 「感情による決めつけ」をすることなく外現実を見る目
- それでも流れる内面動揺をありのままに見る目

この2つの目を持つことは、さらに神秘的な心の治癒と成長の世界へとつながります。

これは「闇の川」を超え、「成長の地平」へと向かうようになってからの、後半の話になりますが、ここではサマリーとして言葉だけ出しておきましょう。

・カタルシス治癒

外面はもう全く何の危険もないという安全感の中で、内面において、心の底に葬り去られていたかのような幼少期の感情の記憶が流れ出したりします。

その後、**「まっさら」な心の状態**が現れます。また一つ未知の自分として、**すがすがしさが一歩前進した、新しい日々**が始まります。

・「ハイブリッドの世界」へ

これが最も神秘的です。

「悪感情が現実を示すものではない」という目で**「現実外界」**を見る目は、さらに、「**望みが必ずしも現実満足を目指すものではない**」ということを見る目にも、つながっていきます。

まずは、悪感情が現実を示すものではないのと同じように、浮かれた気分が現実の自分の豊かさを示すものでもないという視線も、持つようにしていくのがいいでしょう。

「現実」というのは、結構淡々としたものです^^; それにじっくり心を向き合わせるごとに、私たちの心は、**深く落ち込む**ことも、**宙に浮かれる**ことも、**気分の揺れの範囲の小さい、安定したもの**になっていきます。

そうした中で、**自分が本当に望むものは何かを、心の中で思いっきり開放**していくことは、やがて**「現実世界」を超えた大きな望み**へと、私たちの心をつなげ始めるように思われます。

そこに**「魂の感情」**が、成長を開始するのです。

これをちょっと気取って、**「ハイブリッドの世界」**なんて呼んでいるんですけどね^^。

やがてそれは、もう何も貪欲に求めることなく、満たされた心へと…。
長い道のりになりますが、一通りをこのブログで書いていきましょう^^。

8章 (6) 「自己分析」 虎の巻

2010年 4月 25日 (日)

「恐怖」の自己分析

おとといの『島野が神になるのをやめた時-12・未知への信仰』でコメントを頂いているのですが、記事として返答を書こうと思います。

コメントで書いていると埋もれがちなので、今後ともコメントで頂いた質問には記事を書くようにしたいなど^^。

それを新たなカテゴリーで、ジャージャーと、『「自己分析」 虎の巻』です^^。

これは、『取り組み実践の全体』の図での、「6. 自己分析による洞察」の部分です。これをここでスタートしましょう。

ゴキブリへの恐怖感・・

で、コメントで頂いた質問は、「ゴキブリへの恐怖感をどう考えますか」というもの。

読んで思わず、ゴキブリって怖いっすよねー、と「怖れの克服」を言ってる話と違う言葉が半分ジョークで浮んだのですが (^_^;)、実際以前は私もゴキブリにはどうも得体の知れない軽い恐怖感があったのを思い出した次第です。

今はそうでもない・・というか最近見かけない^^;

まそれはそれとして、以前あった軽い恐怖感は何なのだろうとも感じたわけです。

その後、ふとその答えが見える場面が、偶然訪れました。全くの偶然です。

おとといその日の夜でしたが、夕食の際、録画していた『ベストハウス123』を見ていたのです。

その時は、東南アジアのどっかの国でしたが、住民のゴミ意識が低く、街じゅうが生ごみの山で、衛生状態が劣悪。

その映像が流されていました。

そうした映像は、電波を介して見ている私たちには、物理的には何の害も起こさないはずですが、見ただけで本能的な「悪寒」を引き起こします。

そこには危険なばい菌がうじゃうじゃしているの、近づいてはならない。脳がそのような信号を発しているんですね。

もちろん、私たちが「それは安全なものかそれとも危険なものか」なんていう「思考」をめぐらせる間も全くない、直感としてです。

本能的な「不潔への恐怖」ですね。これは理（利）になかった感情です。

で私はその時、はっとひらめいたのです。ゴキブリへの恐怖感、これだったのだと。「不潔への恐怖」が、ゴキブリの姿に象徴的に乗っかっていたのだと。

それがまるで爆弾を載せた戦闘車よろしく、こっちに向ってくると来たのですから、そりゃ怖いと感じるわな、と思いついた次第です。

なぜゴキブリが「不潔への恐怖」を乗っける存在になったかという、私たちはゴキブリを、まず不潔なところから出てくるものとして知ったからでしょう。

似たようなものに「ハエ」がいます。もしハエがゴキブリと同じくらい大きななら、間違いなく同じ恐怖感の対象になるでしょう。

ゴキブリさえもが可愛く..

この「ひらめき」を経て、ちょっと感覚が変化してきたような気がしました。

以前私にもあったゴキブリへの悪寒が、もうこれからはなく、むしろゴキブリが可愛い虫のように感じる感覚さえ、見えてくるような気がしました。

これはゴキブリが必ずしも不潔とは限らないという、私自身の知識が背景にあります。実際、ゴキブリを見たことのない外国の子供に見せると、コオロギと同類と見て、可愛いと感じ飼ったりするといったのを見たことがあります。

ただまああとは、あのすばしこく、こちらをうかがうような不気味な動作というのがある。あれって何か「怨念」と「不信」と「憎悪」の象徴のような..。ただまあそれも、ゴキブリが生き延びるために獲得した能力なんですね。その類稀なる運動能力に、魅力こそ感じながら、悪寒などもう感じるまでもない..かどうかは実際出会って見ないとなんとも言えない^^;

「自己分析」の積み重ねで「体質」さえもが変わる

いずれにせよ、「不潔への恐怖」がむずびついているという「ひらめき」によって、ゴキブリへの悪寒の一部が消えたという上述の話は、ハイブリッド心理学がその役割を大きく重視している「自己分析」の一例です。

次のような特徴があります。

- ・単なる「思考法」ではない。
- ・「思考」によってしっかり捉えた「感覚」が、心の中で別の「感覚」と接して起きる変化
- ・「感覚」をとらえる具体的な出来事が必要

こうして起きる小さな「感覚の変化」を、日々の生活の中で、何千回となく積み重ねていくわけです。

その一方、時間がかかります。というか、どのくらいの時間でどこまでできればなんていう話ができる問題とは、根本的に異なるものです。

これが、ハイブリッド心理学を一通り理解すれば心がどう良くなるなんて話が、根本的に当てはまらないゆえんの部分です。

しかしその先に、「体質」さえもが変化する、異次元の未知の自分への変化があります。

ということで、この『「自己分析」 虎の巻』 カテゴリーにて、基本的な実践方法や、心のわだかまりを起死回生的にときほぐすような、典型的な分析の視点など、書いていきたいと思います^^。

2010年 12月 30日 (木)

「魔界の怒り」と「現実世界の怒り」

引越し準備はおおむね見通しがついてきた感じで、きのうはさすがに疲れがたまり一日いたら主になら寝ていた次第^^ゞ

これから年末年始でちょっと中休みだすね^^。

4/25 『「恐怖」の自己分析』で私自身の「ゴキブリへの恐怖感」を自己分析した話の記事以来ですが、『「自己分析」 虎の巻』 カテゴリーの記事を。

ちょっと相談メールアドバイスで触れようと思うついでに載せておこうということで。

「魔界の怒り」と「現実世界の怒り」

何の話かと言いますと、「**魔界の怒りと現実世界の怒り**」と呼べる、**自己分析の視点**です。結構実践的に役立つものです。

私たちは**他人から向けられる怒りの白い目**のイメージに**動揺しがちな**のですが、そこには、**幼少期に体験した他人の怒り**に由来する、**現実世界とはもう別の幻想的な「浮遊した怒りが飛び交う」イメージ**があります。**それはもう現実世界とは別なものなのだ**..、としっかり**見分ける**。

これについて説明した**アドバイスメール**から引用したいと思います。

ご相談者の**幼少期**の話部分、それにつれて**私自身思い出す体験**の話の部分は**割愛**し、その後の部分など。

子供心に納得できない理由で叱られる体験や、理解できない両親のケンカを見る体験などが、人の心に、宙に飛び交う怒りのイメージを心に植えつけます。そこから脱する実践です。ちょー実践的に重要になります^^。

.. (略) ..

両親のケンカというのが、**子供心**に**いかに嫌なもの**だったかを思い出すと、なんともやるせない気がしますね。

なぜそれが嫌かという、最も大きいのは**ケンカの理由が分からない**ことだと思います。まあ大人の事情でケンカしているので^^;

まあ**幼少時の親の怒り**というものの**大半**自体が、そんなものでもあると思います。

.. (略) ..

まあとにかく、**子供心に受け入れられなかった親の怒り**というのは、何らかの形で**自分で納得できる答えを見出す**ことが**宿題**になる、**多くの人**が体験する**課題**だと思います。

■ 「魔界の怒り」と「現実世界の怒り」

いずれにせよ、そんな**幼少期**に由来して、「**怒りが飛び交うイメージ**」というのを、我々は心に抱えてしまうことになります。

なぜ怒りになるのかという、**理屈以前に、それがあ**るものとして。それが「**浮遊している**」かのようにです。

そしてそれが**現実の何か**に、**貼りつく**わけです。そして**そこにいる相手**が**怒りの中**にいる、**という感覚**が起きてしまう。

これはまず、そんなイメージを色のついたフィルターとして貼りつけて見てしまっている、という自覚を持つことが大切です。

僕自身、大分心が健康になった頃に、それをしみじみと自覚したのは、たとえばメールが来た時のことです。

「新着メールがあります」と画面にメッセージが出る。すると胸がキュンとなるわけです。画面のメールタイトル行の向こうに、「怒り」がある。そんなイメージで。

でそんなイメージをやりすごして、そのメールの中身をじっと見ると、その内容は「怒り」など全く関係ない、ごく普通の内容です。

その時感じたのですが、そこにあるのは、まったく中身理由を問わない、「ムカツ!!」という他人から自分に向けられた怒りのイメージですね。

中身理由が理解不能な、いわばその向こうに魔界があるかのような、そんな怒りのイメージ。

まずはそんなものだと見つめるのがいいと思います。

それはあくまで、「現実世界」とは全く別のものなのだ、という目線です。

それが、

>頭で考えたら確かにそんなまでのことではない、と思えます。でも、体なのか意識なのか、本当にそうだろうか？とビクビクしている自分もいます。そうかもしれないけど・・・怖くてたまらない、って感じでしょうか。でも、頭で考えたらそんなすごい事ではないんだ、と少し思えただけでも新しい発見です。もうかなり思い込みでずっとそうきたので、少し気を抜くことができるような？そんな気がします。

といった感覚を持つことができたAさんに、お勧めできる姿勢です。

どっちも、ただ見つめておくことです。

頭で考えたら、**確かにそんなまでのことではない**ということも。

そうかもしれないけど…**怖くてたまらない**、という感情も。
そのギャップを、見つめるわけです。

ですから、「**気にしなければいい**」ではなく、まず「**魔界の怒り**」と「**現実世界の怒り**」を見分けることなんですね。

「**現実世界の怒り**」というのもあります。それは**招かないようにする工夫**をします。

頭で考えたら**そんなまでのことないはず…だから…**と、今度は**好奇心のおもむくがまま (^_^)**他人を**凝視**していたら、相手は**実際に怒り出す**可能性があります。

■感じ取る実践

まずはこの**区別**を、**感じ取る**ことに取り組んでみて頂ければ。

「**怒りを向けられる!**」というのが起きたら、それはまず「**魔界の怒り**」だろうという線で感じ取るのがいいでしょう。

それは「**現実世界**」とは**全く別のこと**なのだ。

そして次に、では「**現実世界**」としてはどうか、という**目線**に変えて、ちらと**相手の表情**など見てみる。まあこれは余裕が持てるようになるにつれてという話になるかも知れませんが。

9章 ☆記事一覧-話の流れ順

2010年 3月 1日 (月)

記事一覧・「最初の一步」まで

ブログ村へのボタンを記事の終わりから、右側のナビエリア先頭に場所を移しました（バナーも大好きなひまわりマークのやつで^^）。ぜひぜひ記事がない日も1日1クリックして頂ければm(_ _)m。記事がない日はポイント減る傾向なので。えへへ^^ゞ

さて「心の自立」というテーマが登場した段階ですが、これは結構深くて難しいテーマであり、話の流れとしても一つの区切り目に来ている感じです。

区切りとは、ここまでが大体「最初の一步」と言える段階です。

これは今までの「間違った生き方に向く姿勢」を、まずは「心の成長と治癒に向く姿勢」へと向き直すステップと言えるでしょう。

ということで、今までの話を振り返り、記事の一覧リンクなど作ってみました。特定の記事を探して読み返したい時も便利かと^^。

ここでは最初からの掲載順で、「最初の一步」の段階までの一覧です。

流れの説明も入れてありますので^^。

作るの結構疲れた・・フウウ^^;

ブログの紹介

まずはこのブログのご紹介です。

2010/01/05 23:34:35	島野隆のブログへようこそ！	このブログについて
2010/01/07 11:12:00	ハイブリッド人生心理学とは	ハイブリッド人生心理学とは
2010/01/08 11:28:41	「未知の心」への治癒と成長	ハイブリッド人生心理学とは
2010/01/09 12:12:45	島野隆のプロフィール	島野隆のプロフィール
2010/01/09 13:19:23	島野はどう変わったか	島野隆のプロフィール

2010/01/10 08:45:10 ちょっとテンプレート作り直
 します^^; ブログのメンテその他

ハイブリッド心理学とは何か

ハイブリッド心理学とは何かを、心の成長と治癒へのスタンスについて説明します。

それは、「命」が生まれ、「望み」に向かって自分の全てを尽くして生きる過程が生み出す、「成長」と「成熟」の過程に根本を置くものです。「治癒」は、それが妨げられたものからの回復、そしてさらなる心の真実への探求として位置づけられるでしょう。

カテゴリーで『おおよその話』の部分になります。

2010/01/12 取り組み実践の全体	ハイブリッド人生心理学とは
2010/01/13 「人生を生きる姿勢」の根本	ハイブリッド人生心理学とは
2010/01/14 大きな妨げ	ハイブリッド人生心理学とは
2010/01/14 最初の一步	ハイブリッド人生心理学とは
2010/01/17 「プラス思考」	(1)プラス思考
2010/01/17 「肯定形文法」で思考する	(1)プラス思考
2010/01/17 「建設」の行動様式	(1)プラス思考
2010/01/19 「癒し」	(2)癒し
2010/01/21 命に触れる・命が触れる	(2)癒し
2010/01/21 「命」の生涯	(10)心の成長と治癒過程の理解
2010/01/22 「心を病む」ということ-1	(10)心の成長と治癒過程の理解
2010/01/23 「心を病む」ということ-2	(10)心の成長と治癒過程の理解

- | | |
|----------------------------------|------------------|
| 2010/01/24 「心を病む」ということ-3 | (10)心の成長と治癒過程の理解 |
| 2010/01/26 前進の仕方3タイプ | (10)心の成長と治癒過程の理解 |
| 2010/01/27 未知の自分への旅立ち・心のピンの蓋を開ける | (10)心の成長と治癒過程の理解 |

最初の一步

ここからが「実践」の内容になってきます。

まずは「最初の一步」と言える段階です。

これはまず、今までの「間違っ**た**生き方**に向**く**姿勢**」をまずは「**心の成長と治癒に向**く**姿勢**」へと向き直すステップと言えるでしょう。

心がもともと比較的**健康**で、**生き方思考の勘違い**が主な原因であったケースでは、それだけで**心が楽になり**、**前進**へと転じることができる方もいるかも知れません。**プラスの感情が増える**方向へとです。

一方、「**心を病む**」という**問題**を来歴から抱えたケースの場合は、まずは**ごく基本的な解きほぐし**から始めます。

このケースで、この「**最初の一步**」の段階でしたいのは、**とにかく絶望だけが見える状態から抜け出る**ことです。実は**絶望感**が、**治癒への通り道**になることを知るの**がいい**でしょう。

(参照：2/17『病んだ心の自己崩壊』)

それを知った上で**感情悪化**をやりすごすことで、**心が次第に安定**してきます。

プラスの感情が回復し始めるのは、次の「**本格的な歩み**」へと進んでからになるのが**基本的な流れ**です。

「**対人感情と姿勢**」の話あたりから、次のステップ「**本格的な歩み**」へと目を転じる話になってきます。

そこからは、**ケース**に応じてかなり**進み方が違ってくる**のが実状です。

それは「**心の自立**」の**姿勢の違い**によって振り分けられる感じます。**大きく3本の道**があることを見据えるところまでを、この「**最初の一步**」の**締めくくり**としたいと思います。

- | | |
|------------------------------|------------|
| 2010/01/27 「悲しみ」という名の「望みの開放」 | (4)内面感情の開放 |
|------------------------------|------------|

2010/01/27 心の成長への幹	(3)人生を豊かにする思考 法行動法と価値観
2010/01/28 「一步一步の向上思考」-1	(3)人生を豊かにする思考 法行動法と価値観
2010/01/28 「一步一步の向上思考」-2	(3)人生を豊かにする思考 法行動法と価値観
2010/01/29 「一步一步の向上思考」-3	(3)人生を豊かにする思考 法行動法と価値観
2010/02/01 ちょっとびっくり1位・・	ブログのメンテその他
2010/02/01 「戦わなければ、敵もいない」	今日の格言^^;
2010/02/02 心の闇との『決別』とは-1	(11)心の闇との決別
2010/02/03 心の闇との『決別』とは-2	(11)心の闇との決別
2010/02/04 「怒り」を捨てる-1	(11)心の闇との決別
2010/02/04 「万人に愛される」ことへの願い・・	愛について
2010/02/04 「怒り」を捨てる-2	(11)心の闇との決別
2010/02/05 失敗から学ぶ	自信について
2010/02/05 内面の開放の一つのゴール	(4)内面感情の開放
2010/02/06 「怒り」を捨てる-3	(11)心の闇との決別
2010/02/06 「心の力み」を捨てる	(4)内面感情の開放
2010/02/07 病んだ心から健康な心への道-1	(11)心の闇との決別
2010/02/08 ハイブリッド心理学の『関連サイ ト』のご紹介をします^^	ブログのメンテその他
2010/02/09 「心を目指さない」・「無」になる ..	今日の格言^^;
2010/02/10 病んだ心から健康な心への道-2	(11)心の闇との決別
2010/02/10 病んだ心から健康な心への道-3	(11)心の闇との決別
2010/02/11 病んだ心から健康な心への道-4	(11)心の闇との決別
2010/02/12 病んだ心から健康な心への道-5	(11)心の闇との決別
2010/02/12 「拒絶は落ち度ではない」	今日の格言^^;
2010/02/16 「常に幸せを避ける自分」	ザ・ベストアンサー^^;
2010/02/16 「生きている意味」	ザ・ベストアンサー^^;
2010/02/17 病んだ心の自己崩壊	(7)心の再生
2010/02/17 「未知の自分」への目を持つ	(7)心の再生

2010/02/18 「今を原点にして前に進む」	ザ・ベストアンサー^^;
2010/02/19 「感情による決めつけ」の解除-1	(4)内面感情の開放
2010/02/19 「感情による決めつけ」の解除-2	(4)内面感情の開放
2010/02/20 「アダルトチルドレン」の克服	ザ・ベストアンサー^^;
2010/02/21 「感情による決めつけ」の解除-3	(4)内面感情の開放
2010/02/21 「感情による決めつけ」の解除-4	(4)内面感情の開放
2010/02/21 「感情による決めつけ」の解除-5	(4)内面感情の開放
2010/02/22 生き方の方向転換表^^	今日の格言^^;
2010/02/22 「感情による決めつけ」の解除-6	(4)内面感情の開放
2010/02/23 「対人感情と姿勢」の4型-1	対人行動と対人感情
2010/02/23 「対人感情と姿勢」の4型-2	対人行動と対人感情
2010/02/23 「対人感情と姿勢」の4型-3	対人行動と対人感情
2010/02/23 「言われるとやる気をなくす心理」	ザ・ベストアンサー^^;
2010/02/25 「対人感情と姿勢」の4型-4	対人行動と対人感情
2010/02/26 「意志」と「行動学」	対人行動と対人感情
2010/02/27 「心の自立」とは-1	対人行動と対人感情
2010/03/01 記事一覧・「最初の一步」まで	
2010/03/01 「心の自立」とは-2	対人行動と対人感情
2010/03/02 病んだ心の「治療」ではなく	ザ・ベストアンサー^^;

2010年 3月 30日 (火)

記事一覧・本格的な歩み (前半)

ということで、**昨日の記事まで**をいちおう**本格的な歩み (前半)**として一覧を以下に。

「**人生を見失う道**」の**歯車**がいちおう全て出揃ったまでの段階です。

それに対して**どう取り組むか**というと、**それらを理解して、それじゃ駄目!**と考えたところでどーにもなりません。(というかそれでは**今までの姿勢の繰返し**^^;)

結局のところ、一つ一つの歯車について、感情と気分が良くなることを求めるのではなく大元にある思考や価値観を検討するものとして、「感情と行動の分離」の姿勢によってそれぞれ別々に、一つ一つじっくり丁寧に、まず頭の中で検討してみること。

そして次にそれを、「生きる体験」の中で地道に確認と検証していくことの、積み重ねです。

あとでまた説明をまとめたいと思いますが、それは次のような流れになるかと。

- ・ 一步一步の向上思考
- ・ それを足場にして価値観の検討
- ・ それを踏まえ、「魂の信仰」を問う

そこで結局何が問題であり、どの転換によって何が解決するのかとは、こうなります。

結局全てが、すぐに解決するようなものではないのです。全てが、そこで書かれた未熟と心を病むことを今の原点として受け入れ、姿勢を変えて向き合いながら生きていく中に、成長があります。

「自分が神になろうとする」という心の根底の姿勢が、その全てを見えなくしてしまいます。

「これが良いと分かったらすぐその通りにできる」という「全知全能」の幻想の中です。そしてそうはなれない自分を、責めるのです。

ですから、「一步一步の向上思考」を始めにした実践の先に、「自分が神になろうとするのをやめる」という転換を見出した時、この実践の歩みの駒は、また最初に戻るのです。「一步一步の向上思考」から。

そこで初めて、本当にそうした実践が心を根底から変えていく歩みが、始まります。

右肩上がりに、未知の自分へと成長してくものとしてです。

またそれは、今見える「未熟な望み」の中に見える、一片の「生み出すもの」に、向かい続けることによってであることを、ここで書き添えておきましょう。

最初から未熟さのない「りっぱな望み」(^_^)が心に現れないとか待っていると、いつまでも人生は始まりません^^; 最初からそんなものはまずないので

す。不完全な我々に。

そこに向かってものがく中で、「**望み**」は成熟していくのです。より清らかなものへと。

そうした「**未熟な望み**」を摘んでしまおうとする姿勢こそが、自分が神になるうとする姿勢が生み出すものだと言えるでしょう。

自分がどこにいるかを、迷う必要はありません。

いつでも、今を**スタート地点**として、上述の道順にて、目の前の課題に「**感情と行動の分離**」から始めればいいのです。

人生における成長とは、その繰り返しです^^。

はやくそうなれきゃ、神になる姿勢をすぐ捨てなきゃ^^が、まさにこの「**全知全能幻想**」から生まれますので、「**全部地道に!**」とふんどしの紐いや靴の紐(?^^;)を締め直すところから、じっくり進みましょう^^。

では今日夕方(4時頃かなと)出て、4/1(木)まで予定にて帰省し、より詳しく具体的な説明を**本格的な歩み(後半)**として展開していきますー。

本格的な歩み(前半)

- | | | |
|------------|-----------------------------|----------------------|
| 2010/03/03 | 病んだ心から健康な心への道-6・「本格的な歩み」の全貌 | (11)心の闇との決別 |
| 2010/03/03 | 病んだ心から健康な心への道-7・「抜け出し」の情景 | (11)心の闇との決別 |
| 2010/03/03 | 病んだ心から健康な心への道-8・島野を救ったもの | (11)心の闇との決別 |
| 2010/03/04 | 真の自尊心・「自己への中庸の目」 | 今日の格言^^; |
| 2010/03/04 | 島野自身の治癒過程を振り返って-序 | (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/03/04 | 島野自身の治癒過程を振り返って-1 | (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/03/06 | 「自分を受け入れる」ことと「善悪」の関係 | ザ・ベストアンサー^^; |
| 2010/03/07 | 「愛という名の鳥カゴに入るな」 | 今日の格言^^; |
| 2010/03/07 | 「競争ではなく出会い」 | 今日の格言^^; |

- 2010/03/09 島野自身の治癒過程を振り返って-2 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/09 島野自身の治癒過程を振り返って-3 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/11 島野自身の治癒過程を振り返って-4 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/11 「寂しさを感じない」と言う心理 ザ・ベストアンサー^^;
- 2010/03/12 「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-1 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/13 「生きる」とは ザ・ベストアンサー^^;
- 2010/03/15 「愛」と「能力」という人生の治癒成長課題-2・真の答えへの雑感 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/16 「愛」と「能力」の人生課題-3 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/16 「愛」と「能力」の人生課題-4・3つの向かい方 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/17 「愛」と「能力」の人生課題-5 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/18 「愛」と「能力」の人生課題-6 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/18 「愛」と「能力」の人生課題-7 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/18 「愛」と「能力」の人生課題-8・命の本来形 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/19 「愛」と「能力」の人生課題-9・本来形からの示唆 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/19 「愛」と「能力」の人生課題-10・人生を見失う道 (10)心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/03/20 神になるのをやめる-序 (11)心の闇との決別
- 2010/03/21 「怖れの克服」・強迫症の場合 ザ・ベストアンサー^^;
- 2010/03/21 「怖れの克服」・パニック症の場合 ザ・ベストアンサー^^;
- 2010/03/22 「ない答えは出さなくていい」 今日の格言^^;
- 2010/03/23 神になるのをやめる-1 (11)心の闇との決別
- 2010/03/23 神になるのをやめる-2 (11)心の闇との決別

2010/03/24	神になるのをやめる-3・人間の魅力価値	(11)心の闇との決別
2010/03/25	神になるのをやめる-4・自己の理想像	(11)心の闇との決別
2010/03/26	神になるのをやめる-5・価値観	(11)心の闇との決別
2010/03/26	神になるのをやめる-6・怒り処罰	(11)心の闇との決別
2010/03/28	ハイブリッド心理学が目指す心の変化	実践の進め方と進み方
2010/03/29	ハイブリッド心理学の読み方	実践の進め方と進み方
2010/03/29	神になるのをやめる-7・魂の信仰	(11)心の闇との決別
2010/03/29	神になるのをやめる-8・最後の2つの歯車	(11)心の闇との決別
2010/03/30	記事一覧・本格的な歩み (前半)	記事一覧-話の流れ順

2010年 4月 27日 (火)

記事一覧・本格的な歩み (後半)

話の流れのキリがやや中途半端ですが、ここで一区切りとして、記事一覧をまたこさえました^^。

ここまです『本格的な歩み (後半)』の部ということで。

当初、「神になるのをやめるひらめき」を何とか説明完了をもってこの区切りにしようと思ってましたが、まだですね^^;

結局、大きな転換の流れの話が、全てまだ尻切れです^^;

この「ひらめき」について、心の深い機微へとあと一段もぐった説明の記事が必要そう。

ということで次は、この「ひらめき」をめぐる、最も心の深いところの一連の話、

『心の奥底の転換』の部

として書きたいなど。

それが終わったら、あとはもうとにかく[結論オンパレード \(?^_^\)](#) の『[豊かな人生への歩み](#)』の部を開始したいと思います^^。

本格的な歩み (後半)

- | | | |
|------------|-------------------------------|------------------|
| 2010/04/02 | 神になるのをやめる-9・成長への復帰 | 心の闇との決別 |
| 2010/04/03 | 神になるのをやめる-10・私たちの不完全性 | 心の闇との決別 |
| 2010/04/03 | 神になるのをやめる-11・心の問題の根源の正体 | 心の闇との決別 |
| 2010/04/04 | 島野自身の治癒過程を振り返って-5 | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/04 | 島野自身の治癒過程を振り返って-6・復帰のポイント (前) | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/04 | 島野自身の治癒過程を振り返って-7・復帰のポイント (中) | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/05 | 島野自身の治癒過程を振り返って-8・復帰のポイント (後) | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/05 | 島野が神になるのをやめた時-1 | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/05 | 島野が神になるのをやめた時-2 | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/06 | 島野が神になるのをやめた時-3・実践への整理 | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/06 | 島野が神になるのをやめた時-4・完璧はない | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/08 | 島野が神になるのをやめた時-5・社会を生きる自信 | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/09 | 島野が神になるのをやめた時-6・怖れの克服 (前) | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/09 | 島野が神になるのをやめた時-7・怖れの克服 (中) | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/10 | 島野が神になるのをやめた時-8・怖れの克服 (後) | 心の成長と治癒過程の理解・詳細編 |
| 2010/04/12 | 「絶望」の名手になれ | 今日の格言 |

- 2010/04/13 島野が神になるのをやめた時-9・神への未知の思想 心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/04/14 島野が神になるのをやめた時-10・「神」の機能 心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/04/14 「感情と行動の分離」で進める実践 実践の進め方と進み方
- 2010/04/15 島野が神になるのをやめた時-11・科学の目 心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/04/16 「気持ちのおさまり」を求めてはいけません^^ 実践の進め方と進み方
- 2010/04/19 「感情を鶏呑みにしない」とは（前） 実践の進め方と進み方
- 2010/04/20 「心の自立」とは「自ら選択すること」なり 今日の格言
- 2010/04/20 人はちやほやされたい気持ちによってちやほやされるのではない 今日の格言
- 2010/04/20 「感情を鶏呑みにしない」とは（中） 実践の進め方と進み方
- 2010/04/21 弱くても「自分から」 今日の格言
- 2010/04/21 「感情を鶏呑みにしない」とは（後） 実践の進め方と進み方
- 2010/04/22 弱さを盾にするとさらに苦くなる 今日の格言
- 2010/04/22 「内面の選択肢」を踏まえた実践 実践の進め方と進み方
- 2010/04/23 島野が神になるのをやめた時-12・未知への信仰 心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/04/24 "恥をかかないように"は最後に大恥で終わる^^ 今日の格言
- 2010/04/25 「恐怖」の自己分析 「自己分析」虎の巻
- 2010/04/27 記事一覧・本格的な歩み（後半）

2010年 5月 31日 (月)

記事一覧・心の奥底の転換

帰省先で予定より一泊追加し、今日戻りました^^。

スキーシーズンも完全終了。空も晴れた今日の車中では思わず**夏だー！バイクの季節だー！** (*) と雄たけびモードでしたが、冷夏という予想もあるそうな・

。

***ホンダ・モンキー**という三輪車みたいなちっちゃい原付バイクです^^。

ここでちょっとまた**記事一覧**を作っておきたいと思います^^。

『**心の奥底の転換**』の部として書いてきたものですが、5/25 『「神になるのをやめるひらめき」の扉-1』までということにしておきたいと思います。

その記事で書いたものが、その『**神になるのをやめるひらめき**』が打ち砕くことになる**心の闇の根核**だということになります。

そして5/27 『「心」と「魂」の図』からをまた新しくくりとして。

その名も、『**魂による導き**』の部として。

そのココロは、『**神になるのをやめるひらめき**』は、やはり、**魂による導き**が必要になるということになるでしょう。

人は、自分の魂を無視することにおいて、自分が神になろうとすることができません。

自分の魂に立ち返ることで、自分が神になろうとする傲慢を、心の底から捨てることになる、とすることができるでしょう。

それが同時に、『**魂の開放**』になるという段取りです^^。

心の奥底の転換

2010/04/27 全ての根底は「命」と「信仰」-1	魂の世界
2010/04/29 全ての根底は「命」と「信仰」-2	魂の世界
2010/04/30 全ての根底は「命」と「信仰」-3	魂の世界
2010/04/30 全ての根底は「命」と「信仰」-4	魂の世界
2010/05/02 自らの心の障害を受け入れる	今日の格言^^;
2010/05/02 「心の良さ」によって何かを求めてはいけない	今日の格言^^;
2010/05/02 全ての根底は「命」と「信仰」-5	魂の世界
2010/05/03 全ての根底は「命」と「信仰」-6	魂の世界
2010/05/06 「信仰」の絶大な位置づけ	魂の世界
2010/05/07 「信仰の情緒」	魂の世界
2010/05/07 「信仰の感情」に触れるお勧め読書	魂の世界

- 2010/05/08 「成長する存在」として「現実の自分の位置」に向き合う 今日の格言^^;
- 2010/05/09 「人としてこうできねば」によってそうできなくなる 今日の格言^^;
- 2010/05/09 「現実を超えた世界への情緒」の重要性 魂の世界
- 2010/05/11 「正しい信仰」と「誤った信仰」(前) 魂の世界
- 2010/05/11 「正しい信仰」と「誤った信仰」(後) 魂の世界
- 2010/05/12 「思考法だけで成長した人間になることはできない」 今日の格言^^;
- 2010/05/12 「神は自らを助くる者を助ける」 今日の格言^^;
- 2010/05/13 「他人依存信仰」からの抜け出し(前) 魂の世界
- 2010/05/15 「他人依存信仰」からの抜け出し(中) 魂の世界
- 2010/05/16 「これがあれば未来が」によって「今」を失っていく 今日の格言^^;
- 2010/05/16 「他人依存信仰」からの抜け出し(後) 魂の世界
- 2010/05/18 「行動学」によって「心の強さ」へ 対人行動と対人感情
- 2010/05/18 3つの「行動学」 対人行動と対人感情
- 2010/05/19 「今」を心に刻む 写真と言葉
- 2010/05/19 生きています 写真と言葉
- 2010/05/19 「原理原則立脚型行動法」(前) 対人行動と対人感情
- 2010/05/20 「原理原則立脚型行動法」(中) 対人行動と対人感情
- 2010/05/21 「原理原則立脚型行動法」(後) 対人行動と対人感情
- 2010/05/22 心の異次元への3段階-1 心の成長と治癒過程の理解・詳細編
- 2010/05/23 「悪」を許さない心が「悪」を生み出す 今日の格言^^;
- 2010/05/23 心の異次元への3段階-2・「心の開放」 心の成長と治癒過程の理解・詳細編

2010/05/23	心の異次元への3段階-3	心の成長と治癒過程の 理解・詳細編
2010/05/24	心の異次元への3段階-4・心の深さと 広さへ	心の成長と治癒過程の 理解・詳細編
2010/05/24	魂の感情が消えたとき人生の悪あがき が始まる	今日の格言^^;
2010/05/25	「神になるのをやめるひらめき」の扉 -序	心の闇との決別
2010/05/25	「神になるのをやめるひらめき」の扉 -1	心の闇との決別
2010/05/31	記事一覧・心の奥底の転換	

2010年 7月 4日 (日)

記事一覧・「魂」による導き

では記事一覧など。『「魂」による導き』の部ということで^^。

「魂」による導き

2010/05/27	「心」と「魂」の図	魂の世界
2010/05/28	「魂」による「心」の浄化-1	魂の世界
2010/05/28	「魂」による「心」の浄化-2	魂の世界
2010/05/28	「魂」による「心」の浄化-3	魂の世界
2010/06/01	「魂」による「心」の浄化-4・心の 望み	魂の世界
2010/06/01	「魂」による「心」の浄化-5・3つ の浄化作用	魂の世界
2010/06/01	魂が閉ざされた「心の望み」・2つ の取り組み	魂の世界
2010/06/02	道のり全体図 (前)	心の成長と治癒過程の理 解・詳細編

2010/06/02 道のり全体図 (中)	心の成長と治癒過程の理解・詳細編
2010/06/02 道のり全体図 (後)	心の成長と治癒過程の理解・詳細編
2010/06/02 「魂の愛への望み」を見つめる	魂の世界
2010/06/03 「魂の成長」への道-序	魂の世界
2010/06/04 魂への重い蓋を取り去る-1	魂の世界
2010/06/06 魂への重い蓋を取り去る-2	魂の世界
2010/06/06 魂への重い蓋を取り去る-3	魂の世界
2010/06/08 「魂の成長」への道-1	魂の世界
2010/06/08 「魂の成長」への道-2・道のり図	魂の世界
2010/06/09 「魂の成長」への道-3	魂の世界
2010/06/09 「信仰」への取り組み実践・概説	魂の世界
2010/06/11 「他人依存信仰」への取り組み実践 (前)	魂の世界
2010/06/12 「他人依存信仰」への取り組み実践 (中)	魂の世界
2010/06/13 「猫の幼虫」と巷で有名 (?) な・・	写真と言葉
2010/06/14 「他人依存信仰」への取り組み実践 (後)	魂の世界
2010/06/16 「魂の成長」への道-4・「孤独力」	魂の世界
2010/06/17 「魂の成長」への道-5・「感じ取り方」	魂の世界
2010/06/19 ものごとに上達するとは	今日の格言^^;
2010/06/21 多少の不運は喜びましょう	写真と言葉
2010/06/22 「魂の成長」への道-6・「望みの成熟」	魂の世界
2010/06/23 「魂の成長」への道-7・「一貫した自己」の確立へ	魂の世界
2010/06/24 自分の目で社会を見る (前)	社会を生きるスキル
2010/06/24 自分の目で社会を見る (後)	社会を生きるスキル
2010/06/25 「魂の成長」への道-8・価値観の成熟 (前)	魂の世界

- 2010/06/26 「魂の成長」への道-9・価値観の成熟(後) 魂の世界
- 2010/06/28 「魂の成長」への道-10・心の業の克服(前) 魂の世界
- 2010/06/29 「魂の成長」への道-11・心の業の克服(後) 魂の世界
- 2010/06/30 「魂の成長」への道-12・道のり前半と後半 魂の世界
- 2010/07/02 「魂の感情」とともに「価値観」を問う(前) 魂の世界
- 2010/07/02 「魂の感情」とともに「価値観」を問う(後) 魂の世界
- 2010/07/04 「魂の成長」とは何か 魂の世界
- 2010/07/04 記事一覧・「魂」による導き

2011年5月11日(水)

記事一覧・写真と言葉

今日は久しぶりに記事一覧など作ってみました^^。

一つの視点ばかりで話を展開していると、どうもハイブリッド心理学のハイブリッドたる大局観を見失いやすく、あれ何を伝えたかったかなーと私自身立ち止まり、ちょっと確認したくなるということで。

『写真と言葉』の部

去年作った記事一覧のラストは7/4『「魂の成長」とは何か』までを『「魂」による導き』の部として作ったものですね。

「魂による浄化」などについてちょっと時間切れもありかなりはしょった面もありますが、このあと私は『実践ガイド』の作成にとりかかったという流れです。これはとにかく「実践項目」の流れ順序を、淡々と整理説明するものになります。

一方で**ブログ**の方では、『**写真と言葉**』をせっせと毎日近くアップしていった次第です。

以下はその時期のもので、**2010年の7/4~11/2**になります。

根本大問題の判明へ^^;

そうして『**実践ガイド**』をまずは一通り作り終えた頃、**ハイブリッド心理学の執筆展開**を**根本的に揺るがず大問題**が判明した次第です。

世の人は論理的に思考していない、と。

これでは**ハイブリッド心理学の実践**にも、『**感情と行動の分離**』にも**入りよう**がありません。

これは**人生**を通して**積み重ねていくもの**なのですが、その**根本を欠いたまま**、その先に得られる**感銘**だけは得ようとする。その結果、**永久に積み重ならないまま、自分に感銘を与えてくれる言葉を求めようとする姿**になってしまいます。

ということで、この後にそれを受けた**新展開**が始まる次第です。

ここ最近までをその**前半**として、**記事一覧**をもう一つ作っておきましょう。

写真と言葉

2010/07/04	生きていれば	写真と言葉
2010/07/05	愛について考えること	写真と言葉
2010/07/05	「2つの心の世界」を見据えて「望み」を問う	実践の進め方と進み方
2010/07/06	心が揺れ動くから	写真と言葉
2010/07/07	悪感情は	写真と言葉
2010/07/08	自分がないと、人を愛することは	写真と言葉
2010/07/09	無理に対処しようとは	写真と言葉
2010/07/10	自分が未熟であることを	写真と言葉
2010/07/12	どうなればいいのかなんていう答えは	写真と言葉
2010/07/13	心身の何かを大きく損なうことが	写真と言葉
2010/07/15	与えられる幸福に絶望した時	写真と言葉
2010/07/16	愛に良い悪いの理屈など	写真と言葉
2010/07/17	真の愛は	写真と言葉

2010/07/17 「実践」の検討手順チャート	実践の進め方と 進み方
2010/07/19 人は愛に生き、愛に自分を見失う	写真と言葉
2010/07/20 #愛に向かいなさい	写真と言葉
2010/07/20 愛に向かいなさい	写真と言葉
2010/07/21 一人でもいられることの	写真と言葉
2010/07/22 人の辛さを理解することに	写真と言葉
2010/07/23 自分で考え	写真と言葉
2010/07/24 人を憎む気持ちは	写真と言葉
2010/07/26 心が成長するための、最も確実な方法	写真と言葉
2010/07/27 愛が欲しければ	写真と言葉
2010/07/28 人の目を通して自分を見ると	写真と言葉
2010/07/29 これだけは絶対にという信念こそが	写真と言葉
2010/07/30 自分の意識を相手がどう意識するかと	写真と言葉
2010/07/31 真似事のような愛であっても	写真と言葉
2010/08/02 感情は移ろい流れ行く	写真と言葉
2010/08/03 人を憎むと、全ての他人が	写真と言葉
2010/08/04 「愛」がどうあるべきかに	写真と言葉
2010/08/05 「人に」どう見てもらえるかではなく	写真と言葉
2010/08/06 人の心の中を無理に覗き込もうとした時	写真と言葉
2010/08/07 「どう考えられるようになればいいのか」と	写真と言葉
2010/08/10 未熟な人ほど・成長するほど	写真と言葉
2010/08/11 人間は多面	写真と言葉
2010/08/12 あらゆる失敗体験に	写真と言葉
2010/08/13 幸福を望むことです	写真と言葉
2010/08/14 「自分の内面の方が優れている」という優越感ほど	写真と言葉
2010/08/16 「幸せ」に基準などありません	写真と言葉
2010/08/17 もっと貪欲になることです	写真と言葉
2010/08/18 「愛が必要だ」と愛を求めた時	写真と言葉
2010/08/19 肯定の価値観への歩み (『実践ガイド』お知らせも^^) /	写真と言葉

2010/08/20 自身の内面成長への目線を失うと	写真と言葉
2010/08/21 「魂の成長」	写真と言葉
2010/08/23 「愛の成長」	写真と言葉
2010/08/24 傷つきたくないからと	写真と言葉
2010/08/25 心を病むと、健康がしばしば	写真と言葉
2010/08/26 お金を気にしないでいられる人生	写真と言葉
2010/08/27 自分が何を望むかではなく	写真と言葉
2010/08/28 自分自身の心で	写真と言葉
2010/08/30 空想に対してどんな姿勢を取れるか	写真と言葉
2010/08/31 愛ありきの人生、ではなく	写真と言葉
2010/09/01 心の闇の正体	写真と言葉
2010/09/02 「気持ちのありかた」の理想など	写真と言葉
2010/09/03 愛には理想も不出来もありません	写真と言葉
2010/09/04 「幸福の象徴物」ではなく「幸福の実体」を	写真と言葉
2010/09/06 愛がいつのまにか勝ち負けに	写真と言葉
2010/09/07 どう言われるかという意識が過剰になるほど	写真と言葉
2010/09/08 「人を思う気持ち」と「心の豊かさ」	写真と言葉
2010/09/09 「心の根」と「魂の根」	写真と言葉
2010/09/10 愛を得ようとするのではなく	写真と言葉
2010/09/11 心の豊かさにつながるもの	写真と言葉
2010/09/13 潔く傲慢に	写真と言葉
2010/09/14 人生を狂わせるもの	写真と言葉
2010/09/15 駄目と駄目	写真と言葉
2010/09/16 醜いものなどありません	写真と言葉
2010/09/17 命のままに	写真と言葉
2010/09/18 「怒りを捨てる」と考えるのではなく	写真と言葉
2010/09/21 自分の本当の気持ちを知る	写真と言葉
2010/09/22 「愛」と「孤独力」	写真と言葉
2010/09/23 そう考えれば、その通りになる	写真と言葉
2010/09/24 人生を考える基準	写真と言葉
2010/09/25 本心で考えれば	写真と言葉
2010/09/27 真の友愛	写真と言葉

2010/09/28	「心を豊かにする愛」と「心を貧弱にする愛」	写真と言葉
2010/09/29	「自分はどうせ…」を生み出す愛	写真と言葉
2010/09/30	「失われたもの」の数と「得たもの」の数	写真と言葉
2010/10/01	待っていると、人生は	写真と言葉
2010/10/02	「命」がプラスの感情を	写真と言葉
2010/10/04	「思いやり」の慰めと蒸しかえし	写真と言葉
2010/10/05	「嘆き」「憂うつ」が消える時	写真と言葉
2010/10/06	『実践ガイド』の無料公開化・その他お知らせ	写真と言葉
2010/10/06	『実践ガイド』さっそくUpしました^^	お知らせ一般
2010/10/07	「掲示板」ログを『過去原稿』に移動しました	お知らせ一般
2010/10/09	今できる一番楽しいことを	写真と言葉
2010/10/13	「ただ生きる」	写真と言葉
2010/10/15	『実践ガイド』Webページ版のリリースを開始しました^^)/	お知らせ一般
2010/10/16	取り組み実践エッセンス(1)「受け身形の思考」から「自己能動形の思考」へ	実践の進め方と進み方
2010/10/21	実践ガイドWebページ化完了^^)/・「命の目的」	写真と言葉
2010/10/24	「傷つきやすさ」の原因	ザ・ベストアンサー^^;
2010/10/28	声の出し方	ザ・ベストアンサー^^;
2010/10/28	「感情と行動の分離」の極意	写真と言葉
2010/10/29	無気力無関心の原因と対策	ザ・ベストアンサー^^;
2010/10/29	「意識」の基本的な健康と病み	ザ・ベストアンサー^^;
2010/10/30	成長の本質	写真と言葉
2010/10/31	答えへの道	写真と言葉
2010/11/01	一番の使命	写真と言葉
2010/11/01	一番の使命その2	写真と言葉

2010/11/02 心の叡智の思考の世界

写真と言葉

2010/11/02 向上につながる努力とつながらない努力

写真と言葉

2011/05/11 記事一覧・写真と言葉

2011年 5月 17日 (火)

記事一覧・自分で論理的に考える-1

ちかごろ毎日晚酌のビールがうまいガテン系（ヘルメットつけて屋根上作業など^^v）の島野です^^。

では次の記事一覧を。

考察の流れの解説を書いていたら長くなりました^^。

『自分で論理的に考える』その1の部

昨年11月初旬の『「のぼるごとに、同じものが見える」』の記事あたりから、「論理的思考」に焦点を当てるようになりました。

その記事はハイブリッド心理学と目指すゴールが同じものと思われる他の心の取り組みを紹介した記事で、『（後）』が、「世の人は論理的思考をしていない」という話に触れた最初のものになります。

そこからいちおう先日5/5の記事までを、『自分で論理的に考える』その1の部としておきましょう^^。

くつがえされた島野の世の人観・・

つまり昨年11月に入る頃、私は「世の人は論理的思考をしていない」というとんでもない状況（^^;）に気づいたわけです。

もちろん、世の中でそれが発覚したという特別な出来事が起きたわけではありません。世の人の様子は、ずっと変わらないままです。私の幼少期の頃から。

しかしまさにその変わらないままの世の人の様子において、私が人生を通して素朴に感じていた前提が、今くつがえったのです。

私は幼少期の頃から、人は論理的に思考するものだ、と素朴に信じていたわけ
です。もちろん感情に流されて取り乱すことはあってもです。冷静になれさえ
すれば。

なぜなら、そのために「学校」というものにも通っているのだからです。小学
校からです。それからいったい何年間…？

それはものごとを論理的に教える場です。人はそこに子供の時から通うので
す。論理的に思考することができるように…。

だから人も、論理的に思考するものだ、と信じていたわけです。

「自分でする論理的思考」を知らず…

しかしそうではなかった。ほとんどの人は、“自分では”論理的には思考しな
い。

つまり、「感情を鵜呑みにした思考」しか、自分ではしない。

おそらくこれには2つの原因があるでしょう。

一つは、「自分で論理的に思考する」ことを放棄してしまったこと。それは
「頭の良い人」の役目であり、自分がすることではない、とするかのように。

もう一つは、論理的思考の仕方をそもそも知らないでいること。実際、学校で
は「論理的な情報」を教えても、実は「論理的な思考」を教えていないように
も見えます。そもそも学校の先生自身が、論理的思考ができていないかも^^;

「他人依存信仰」のさらに根底に…

そうした考察に至る流れを書きおきますと、一つは**変わらないケースの根本
原因**を突き詰めた結果であり、もう一つは、これまでの**およそ8年**間にわたる
ハイブリッド心理学の執筆の、**ひとまずの成果**の総括としてです。

つまりまず、**変わらないケースの根本原因**として、**去年5月頃**に見えてきたの
が「**他人依存信仰**」というものです。『記事一覧・心の奥底の転換』に収録の
記事あたり。

私はそこで、**そんなもの**がはっきりしたら、**抜け出す**しかないことは**自明**だと
思えたわけです。

なぜなら、**不合理**だからです。**実際に依存できるなら大いに依存する**のがいい
でしょう。しかし**そもそも依存**などできないことについて、**他人に依存したい**

という、**信仰**とも言える深いレベルの感情、姿勢があるらしい。それはまるで、自分の代わりに食事をしたりトイレに行ったりもして欲しい (^;)、とでも言うかように。なぜなら自分でどう生きていいのかわからないからです。「何でも」、人にやってもらいたい。

そんな論理的におかしいのは明らかです。だからそれを自覚したら、早晚自然と方向転換になると思ったわけです。

ところがどっこい、結構なメールで相談者の方の様子を見ると、そうならない。相変わらず**他人依存信仰**の中..というか、**自分で自立して思考する**ということ**そのものがそもそも分からない**というご様子が見られました。

そして新規にお寄せ頂くメール相談の中でも、はっきりこれが見えてきたのです。

思考が**そもそも全く論理的でない**^^; そのことに本人が気づいていない。これは**ハイブリッド心理学が前提とした思考状況と、根本的に違う**、と。

ハイブリッド心理学のこれまでの成果..

それと同時に、これまでのハイブリッド心理学の執筆のひとまずの**成果**について、私を感じていた**疑問**というか、少し**懐疑**とも言えるものが、クリアになったわけです。

2009年末に出した『**入門編**』がおおよそ1年経ち、ひとまずの**反響有無**の判断をする時です。

それについては、**見事に売れなかった**^^; **ここまで売れないとは..**と我ながら驚き^^;

まずは**世の人にピンと来れる..**とか入れる気になるものではなかった模様。

一方で、**今までの読者層** (出版社を含む) から頂いていた、**結構高い評価**もあります。それは**ここまで論理的に突き詰めれている心理学が他にあまりない**からだと思います。

そこで浮き上がってくるのが、このように**論理的な話を好む一方で、自分では論理的に思考できない**、という**人間像** (^;) です。

そう浮かんできたら、何のことはない、それは**世の人のほとんど全て**ではないか、と感じ至ったわけです。

論理的な話を好むが、自分で思考する内容は、みなさん見事にバラバラ^^; だから、生き方を論じる本があーでもないこーでもないと、壊れた音楽テープのように進歩のない内容で（ゴメンな表現^^）、書店や新聞広告に溢れています。

「論理的に聞く」と「論理的に考える」は脳の別の機能

そうして、はっきりこう見えてきたわけです。

人の話を論理的に聞くが、自分で思考する場合は論理的ではない。これが世の人の一般状況。

そうなるゆえんとして、「論理的に聞く」と「論理的に考える」は全く別のことなのだ、と。それはおそらく、脳の機能としても全く別のものであるレベルで。

その2の部の予定

かくして、「自分で論理的に思考する」とはそもそもどういうことかの、ハイブリッド心理学からの取り組みが新たに展開するという流れとあいなりました次第です。

ということで以下の記事一覧をその1の部として、その2ではさらに根本から要点をまとめることを念頭に書いていきたいと思います。

ちょっと予定など書いておきますと、

そもそも「自分で論理的に考える」とはについて、

- ・考える姿勢
- ・考える内容

という大枠があり、

・それによる「感情と行動の分離」の2面姿勢が生み出す、神秘的な心の治療成長成熟の仕組みが出てきます。

それが「心の開放」「魂の開放」「命の開放」という3段階へと順次進むというのが、ハイブリッド心理学の大局観になります。

そこにおいて、「魂の開放」だけを考える他のスピリチュアリズムとは一線を画すということになります。

まあ一言でいえば、論理的に思考した時、私たち自身にとって**本当に確かな理屈**というのは、**実に僅かなものしかない**のです。他のものはもう放っておけばいい。**悪感情が維持されるべき確かな理由**など、**何もない**のです。

しかし**感情**は**論理的思考**では**変わりません**。そこにおいて、「**感情と行動の分離**」の**2面姿勢**と、「**価値観**」の検討の先に、「**望みの開放**」を選択することで、「**心**」から「**魂**」そして「**命**」の**開放**への**道筋**が現れる、というものになります。

自分で論理的に考える-1

2010/11/02 「のぼるごとに、同じものが見える」 (前)	ハイブリッド人生心理学とは
2010/11/03 ひきこもりの原因と克服	写真と言葉
2010/11/04 目先の感情で考えるのではなく	写真と言葉
2010/11/04 ちょっと待て	写真と言葉
2010/11/04 「のぼるごとに、同じものが見える」 (中)	ハイブリッド人生心理学とは
2010/11/05 「のぼるごとに、同じものが見える」 (後)	ハイブリッド人生心理学とは
2010/11/06 論理的思考	写真と言葉
2010/11/06 科学的思考	写真と言葉
2010/11/09 「感情と行動の分離」の真髄・スピリチュアル	写真と言葉
2010/11/11 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-序	実践の進め方と進み方
2010/11/13 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-1	実践の進め方と進み方
2010/11/15 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-2：論理的思考	実践の進め方と進み方
2010/11/16 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-3：自分への問いと対話	実践の進め方と進み方
2010/11/19 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-4：3つの関門と3つのハードル	実践の進め方と進み方
2010/11/20 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-5：最初の脇道	実践の進め方と進み方

- 2010/11/22 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-6：魂と命は「真実」に反応する 実践の進め方と進み方
- 2010/11/23 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-7：「5W 1H」と「多様性の見分け」 実践の進め方と進み方
- 2010/11/24 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-8：内面の真実とは 実践の進め方と進み方
- 2010/11/27 「現実の世界」と「魂の世界」 ザ・ベストアンサー^^;
- 2010/11/29 紅葉まっさかり^^ 写真と言葉
- 2010/12/01 「楽」と「苦」 写真と言葉
- 2010/12/02 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-9：世の人がしない論理的思考・・ 実践の進め方と進み方
- 2010/12/02 他人の言葉を求めている間は 写真と言葉
- 2010/12/04 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-10：「自分に嘘をつかない」という「論理的な正しさ」 実践の進め方と進み方
- 2010/12/07 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-11：自分に嘘をつかないための「ていねいな論理性」 実践の進め方と進み方
- 2010/12/08 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-12：実践の流れその1・思考の前提こそ鵜呑みにしない 実践の進め方と進み方
- 2010/12/09 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-13：実践の流れその2・心への2面姿勢 実践の進め方と進み方
- 2010/12/13 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-14：実践の流れその3・実践の流れその3・自分の未熟と病みを認める 実践の進め方と進み方
- 2010/12/13 「魂」が教える「死」 写真と言葉
- 2010/12/13 心の扉の開き方 写真と言葉
- 2010/12/14 魂の成長のメカニズム 写真と言葉
- 2010/12/15 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-15：実践の流れその4・「出来事は自分が招く」 実践の進め方と進み方
- 2010/12/15 向き合いが深いほど飛躍も大きくなる 写真と言葉
- 2010/12/17 煩いと惑いを超越するとは 写真と言葉
- 2010/12/17 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-16：実践の流れその5・「姿勢」の重大な分かれ目 実践の進め方と進み方
- 2010/12/18 今すぐに答えが得られることを求めると 写真と言葉

2010/12/18	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-17：実践の流れその6・「論理的に聞く」と「論理的に考える」は全く別	実践の進め方と進み方
2010/12/20	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-18：実践の流れその7・唯一無二の自己のための問い	実践の進め方と進み方
2010/12/22	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-19：実践の流れその8・3つのハードルのためのツール	実践の進め方と進み方
2010/12/24	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-20：実践の流れその9・心の知恵の足場	実践の進め方と進み方
2010/12/26	心のわずらいを消し去る方法	写真と言葉
2010/12/27	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-21：実践の流れその10・入り口までの流れのまとめ(前)	実践の進め方と進み方
2010/12/30	「魔界の怒り」と「現実世界の怒り」	「自己分析」虎の巻
2010/12/31	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-22：実践の流れその11・入り口までの流れのまとめ(後)	実践の進め方と進み方
2011/01/03	謹賀新年	お知らせ一般
2011/01/05	自分が誇れるのは	写真と言葉
2011/01/05	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-23：実践の流れその12・思考テーマを分解する	実践の進め方と進み方
2011/01/06	「サイト内検索」機能を設けました^^	お知らせ一般
2011/01/06	魂に対して仕事をするということ	写真と言葉
2011/01/07	詳説・感情を鵜呑みにしない思考-24：実践の流れその13・「変わらない人」の思考パターン	実践の進め方と進み方
2011/01/09	人との関係の分かれ路	写真と言葉
2011/01/11	どう生きるべきかの「基準」	写真と言葉
2011/01/12	受け入れるべきものとは	ザ・ベストアンサー^^;
2011/01/15	引越し作業の予定	お知らせ一般
2011/01/18	引越しは無事完了・・	お知らせ一般
2011/01/21	ちょっと不在に^^	お知らせ一般

- | | | |
|------------|-------------------------------------|------------|
| 2011/01/31 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-25：「無」に帰るまでの流れ | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/02/01 | 孤独が真に癒える時 | 写真と言葉 |
| 2011/02/03 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-26：論理を超えるために論理をきわめる | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/02/10 | またちょっと不在のお知らせ | お知らせ一般 |
| 2011/02/13 | メール相談を以前と同じ料金設定にしました^^)/ | お知らせ一般 |
| 2011/02/14 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-27：「命」と「無」への道筋を知る-1 | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/02/15 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-28：「命」と「無」への道筋を知る-2 | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/02/19 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-29：「命」と「無」への道筋を知る-3 | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/02/21 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-30：「命」と「無」への道筋を知る-4 | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/02/25 | 全ての感情が「良い感情」に | 写真と言葉 |
| 2011/02/26 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-31：「命」と「無」への道筋を知る-5 | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/02/28 | 詳説・感情を鵜呑みにしない思考-32：「命」と「無」への道筋を知る-6 | 実践の進め方と進み方 |
| 2011/03/02 | 島野が至った「命の無の世界」-1 | 魂の世界 |
| 2011/03/04 | 作業遅延のお知らせ | お知らせ一般 |
| 2011/03/06 | 「魂の感情」と「命の感情」 | 写真と言葉 |
| 2011/03/10 | 母の死 | お知らせ一般 |
| 2011/03/14 | メール相談の新規受付は今月一杯にて^^ | お知らせ一般 |
| 2011/03/17 | 島野が至った「命の無の世界」-2 | 魂の世界 |
| 2011/03/19 | 島野が至った「命の無の世界」-3 | 魂の世界 |
| 2011/03/23 | 島野が至った「命の無の世界」-4 | 魂の世界 |
| 2011/03/27 | 「心」と「魂」と「命」の構造-1 | 魂の世界 |
| 2011/03/31 | 「心」と「魂」と「命」の構造-2 | 魂の世界 |
| 2011/04/03 | 島野が至った「命の無の世界」-5 | 魂の世界 |
| 2011/04/09 | 「心」と「魂」と「命」の構造-3 | 魂の世界 |

2011/04/18 真の答えに向うための論理的思考とは-1	実践の進め方と 進み方
2011/04/19 真の答えに向うための論理的思考とは-2	実践の進め方と 進み方
2011/04/21 真の答えに向うための論理的思考とは-3	実践の進め方と 進み方
2011/04/22 真の答えに向うための論理的思考とは-4	実践の進め方と 進み方
2011/04/25 真の答えに向うための論理的思考とは-5	実践の進め方と 進み方
2011/04/26 真の答えに向うための論理的思考とは-6	実践の進め方と 進み方
2011/04/26 真の答えに向うための論理的思考とは-7	実践の進め方と 進み方
2011/05/02 「感情と行動の分離」の心の視野-1	実践の進め方と 進み方
2011/05/05 「感情と行動の分離」の心の視野-2	実践の進め方と 進み方

2013. 9.22 電子書籍版発行

著者 島野 隆(しまの たかし)

Copyright(C) 2013 Takashi Shimano

無償配布許可書籍

この電子書籍は、**内容に一切の変更を加えない形**において、および**無償を原則**として、自由に複製し配布することを許可致します。

内容の**著作権**は**島野隆**が所持します。

内容を改変しての、また有償による配布を禁じます。

印刷ガイド

この電子書籍は、「**四六版**」**サイズ横書き**で作成されており、**Acrobat Reader**の**A4印刷**では

- ページサイズ処理…複数
- 1枚あたりのページ数…2
- ページの順序…横

を指定して印刷して頂くと読みやすいかと思えます^^。