

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. 11

写真と言葉②

2010 -2

目次

1章 写真と言葉	7
2010年 9月 1日 (水)	8
心の闇の正体	
2010年 9月 2日 (木)	9
「気持ちのありかた」の理想など	
2010年 9月 3日 (金)	10
愛には理想も不出来もありません	
2010年 9月 4日 (土)	11
「幸福の象徴物」ではなく「幸福の実体」を	
2010年 9月 6日 (月)	13
愛がいつのまにか勝ち負けに	
2010年 9月 7日 (火)	15
どう言われるかという意識が過剰になるほど	
2010年 9月 8日 (水)	16
「人を思う気持ち」と「心の豊かさ」	
2010年 9月 9日 (木)	18
「心の根」と「魂の根」	
2010年 9月 10日 (金)	19
愛を得ようとするのではなく	
2010年 9月 11日 (土)	20
心の豊かさにつながるもの	
2010年 9月 13日 (月)	21
潔く傲慢に	
2010年 9月 14日 (火)	22
人生を狂わせるもの	
2010年 9月 15日 (水)	24
駄目と駄目	
2010年 9月 16日 (木)	25
醜いものなどありません	

2010年 9月 17日 (金).....	26
命のままに	
2010年 9月 18日 (土).....	27
「怒りを捨てる」と考えるのではなく	
2010年 9月 21日 (火).....	28
自分の本当の気持ちを知る	
2010年 9月 22日 (水).....	29
「愛」と「孤独力」	
2010年 9月 23日 (木).....	30
そう考えれば、その通りになる	
2010年 9月 24日 (金).....	32
人生を考える基準	
2010年 9月 25日 (土).....	33
本心で考えれば	
2010年 9月 27日 (月).....	34
真の友愛	
2010年 9月 28日 (火).....	35
「心を豊かにする愛」と「心を貧弱にする愛」	
2010年 9月 29日 (水).....	36
「自分はどうせ・・・」を生み出す愛	
2010年 9月 30日 (木).....	37
「失われたもの」の数と「得たもの」の数	
2010年 10月 1日 (金).....	39
待っていると、人生は	
2010年 10月 2日 (土).....	40
「命」がプラスの感情を	
2010年 10月 4日 (月).....	42
「思いやり」の慰めと蒸しかえし	
2010年 10月 5日 (火).....	44
「嘆き」「憂うつ」が消える時	

2010年 10月 6日 (水)	45
『実践ガイド』の無料公開化・その他お知らせ	
2010年 10月 9日 (土)	47
今できる一番楽しいことを	
2010年 10月 13日 (水)	49
「ただ生きる」	
2010年 10月 21日 (木)	51
実践ガイドWebページ化完了^^)/・「命の目的」	
2010年 10月 28日 (木)	53
「感情と行動の分離」の極意	
2010年 10月 30日 (土)	55
成長の本質	
2010年 10月 31日 (日)	57
答えへの道	
2010年 11月 1日 (月)	59
一番の使命 / 一番の使命 その2	
2010年 11月 2日 (火)	61
心の叡智の思考の世界 / 向上につながる努力とつながらない努力	
2010年 11月 3日 (水)	65
ひきこもりの原因と克服	
2010年 11月 4日 (木)	66
目先の感情で考えるのではなく / ちょっと待て	
2010年 11月 6日 (土)	69
論理的思考 / 科学的思考	
2010年 11月 9日 (火)	72
「感情と行動の分離」の真髄・スピリチュアル	
2010年 11月 29日 (月)	73
紅葉まっさかり^^	
2010年 12月 1日 (水)	74
「楽」と「苦」	

2010年 12月 2日 (木)	76
他人の言葉を求めている間は	
2010年 12月 13日 (月)	77
「魂」が教える「死」 / 心の扉の開き方	
2010年 12月 14日 (火)	81
魂の成長のメカニズム	
2010年 12月 15日 (水)	83
向き合いが深いほど飛躍も大きくなる	
2010年 12月 17日 (金)	85
煩いと惑いを超越するとは	
2010年 12月 18日 (土)	87
今すぐに答えが得られることを求めると	
2010年 12月 26日 (日)	88
心のわずらいを消し去る方法	

1章 写真と言葉

2010年9月1日(水)

心の闇の正体



望まない姿によって望もうとする。これが心の闇の正体です。

その先に、自分自身を破壊することで他人に同情と罪悪感という「愛」を抱かせようとする衝動という、人間の悲劇の素が生まれます。

2010年9月2日(木)

「気持ちのありかた」の理想など



「気持ちのありかた」の理想など掲げないことです。

それは「気持ち」に枠をはめようとするものであり、まさにプラス感情が湧き出る「命」の力にふたをすることになってしまうからです。

2010年9月3日(金)

愛には理想も不出来もありません



「理想の愛」などというものは存在しません。

愛には理想も不出来もありません。それはただ、そのようにあるものなのです。

2010年9月4日(土)

「幸福の象徴物」ではなく「幸福の実体」を

今日か明日にはサイトのリニューアルをリリースできる予定です^^。

トップ画面と、「ハイブリッド心理学とは」の説明を変えます。これでかなり看板がしっかりする感じかと^^。



「幸福の象徴物」ではなく、「幸福の実体」を追求することです。

「幸福の象徴物」は、さまざまです。「お金」「学歴」「地位」「美貌」「才能」「財産」「友人」、さらには、「精神的な高貴さ」「品

格」「性格の良さ」そして「心身の健康」までも。(入門編下巻P.242)

「幸福の実体」とは、今楽しめるものであり、今喜べるものであり、今向上できることであり、今生み出すことができる価値であり、そして、今愛せるものです。

2010年9月6日(月)

愛がいつのまにか勝ち負けに

土曜にサイトの**トップ画面**と「**ハイブリッド心理学とは**」の説明のリニューアルをしました^^。

心がどのように**心の治癒と成長そして豊かさ**に向かうのか、**基本的な考え方説明**を絵なども入れ一番新しい表現でしているものになりますので、ぜひ全ての方に読んで頂きたいと思います^^。

しまのたかしハイブリッド人生心理学



愛されるかどうか、心の中でいつのまにか勝ち負けに転じていることがあります。

それに気づいた時、自分に問うことです。「勝ち負け」を求めているのか、と。

それはもうぜんぜん愛とは別のものであることを、しっかり心得た上でです。

2010年9月7日(火)

どう言われるかという意識が過剰になるほど



相手にどう言われるかという意識が過剰になるほど、相手はなぜそう言ったのかの真意を感じ取ることは、難しくなります。

2010年9月8日(水)

「人を思う気持ち」と「心の豊かさ」



人を思う気持ちは、必ずしもその気持ちを相手に伝えることで、豊かさになるのではありません。

何よりも、その気持ちを自分自身に伝えることが、心の豊かさを生み出すのです。その先に、特別に何かを伝える必要さえない

**ほど、心の全てが愛に満ちる満ちるよう
になっていくものとして。**

2010年9月9日(木)

「心の根」と「魂の根」



心の根が汚い人間というのは、確かにいる
のかもしれませんが、
魂の根が汚い人間は、いません。

2010年9月10日(金)

愛を得ようとするのではなく



愛を得ようとするのではなく、愛に心を委ねなさい。

2010年9月11日(土)

心の豊かさにつながるもの



心の豊かさにつながるものとして、望みが現実においてどう叶えられるかは、ほとんど関係ありません。

大切なのは、望み始めの純粋な気持ちを、人生を通していかに守り通せるかです。

2010年 9月 13日 (月)

潔く傲慢に



「卑屈」の中で、人は最も醜い「貪欲」を身にまといます。

そうなるよりは、潔く傲慢になることです。

2010年9月14日(火)

人生を狂わせるもの

きのうちちょっと『**カウンセリング**』のご案内を**リニューアル**しました。
メール相談「**期間コース**」の「**最低回数保証**」など。

また「**事前読書のお願い**」などは削除。メール相談を再開した感触として、僕自身かなりどんなご相談にも**ツボを押さえたアドバイス**を返せるようになってきたと感じており、**メール相談の対応幅を広げたい**と思っている次第です。
幅広くご相談頂ければと思っています^^。

なお『**入門編(上・下)**』の**新聞広告**を出すことになりました。**前作の広告**と同じですが、出版社の方で前より便宜を図って頂けた次第です^^。**上下2枠**なので、結構目立つかも〜♪
今月下旬に毎日新聞に出る予定です。
決まったらまたお知らせします・・といっても日取りは事前に聞かされず、出してから**サイト**に**写真**でも載せる形かと^^。



労せずして得ようとする「望み」ほど、人生を狂わせるものは、ありません。

2010年 9月 15日 (水)

駄目と駄目



駄目では駄目だと感じた時、駄目になっていくのですが、
駄目でもいいんだと感じた時、全てがそれで良くなっていくようです。

2010年 9月 16日 (木)

醜いものなどありません



醜いものなどありません。
醜いのは、醜いと思う気持ちだけです。
それがその人自身にとって、醜いだけなの
です。

2010年9月17日(金)

命のままに



ただ命のままに生きればいい。心を無にして。

2010年9月18日(土)

「怒りを捨てる」と考えるのではなく



重要なのは「怒りを捨てる」ことよりも、
「何を学ぶか」の具体的内容をどう考えら
れるかです。その結果によって、実際のと
ころ、怒りは消えるのです。

(実践編(上)・2章より)

2010年 9月 21日 (火)

自分の本当の気持ちを知る



自分の本当の気持ちを知ることです。人に見せるためではなく、自分自身で受けとめるためにです。

それだけで、心に治癒が働き始めるのです。

2010年 9月 22日 (水)

「愛」と「孤独力」

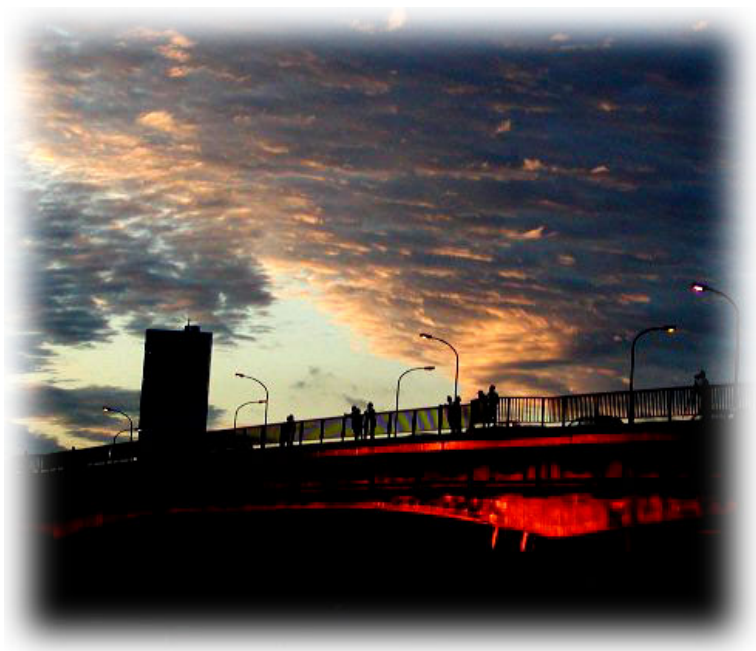


「孤独力」を持たないと、「愛」は怒りと憎しみに変わりがちです。

「孤独力」をたずさえることで、「愛」は豊かさを増します。

2010年 9月 23日 (木)

そう考えれば、その通りになる



**そう考えれば、その通りになる。そんなもので
この世界は満ちています。**

**人間の本质は悪だ、と考え、悪にばかり目を向
けると、実際悪だらけの世界で生きているよう
な心の状態になります。**

**人間の本质は善だ、と考え、より善の面に目を
向けると、実際善に満ちた世界で生きているよ
うな心の状態になります。**

なぜなら実際の現実、白黒つかない不完全な混在だからです。だから、そう考えればその通りになる。そんなものでこの世界は満ちているのです。

生きていたって何もいいことはない。

生きていることは、楽しみ喜び、そして愛に満ちている。

そう考えれば、その通りになる。それだけのことなのです。

2010年9月24日(金)

人生を考える基準



恵まれた幸運を基準に人生を考えると、嘆きばかりに心がおおわれます。
逆境を基準に人生を考えると、人生が面白くなってきます。

2010年 9月 25日 (土)

本心で考えれば



**本心を隠したまま考えると、心の罫が答えを返してくる。
本心で考えれば、命が答えを返してくる。**

2010年 9月 27日 (月)

真の友愛



真の友愛というものは、枠で固めて維持するものではなく、中身によって自然と育つものです。

時の流れとともに、外から見たその枠は変化していくものとしてです。

2010年 9月 28日 (火)

「心を豊かにする愛」と「心を貧弱にする愛」



可能性を共にする愛は、心を豊かにします。

諦めを共にする愛は、心を貧弱にしています。

もちろん、全ての人が可能性に向かうスタートラインに、常に立っています。

2010年 9月 29日 (水)

「自分はどうせ・・・」を生み出す愛



「自分はどうせ・・・」といった自己卑下や自己否定の母体は、「愛される」ことを、「自分の人生が相手に引き受けられる」ことであるかのように感じてしまうことにあります。

人がみな互いに別個の人格であり、愛は互いに歩む道が一部でつながる、奇跡なのだと思えることです。それによって、人は自己卑下や自己否定に陥ることなく、自分の長所と短所をありのままに認めることができるようになります。

2010年 9月 30日 (木)

「失われたもの」の数と「得たもの」の数



「失われたもの」の数と「得たもの」の数を、公平に数える方法を知っておくと良いでしょう。

「失われたもの」の数とは、現に今、失ったことを手痛く感じているものの数です。過去からの数ではなく。

「得たもの」の数とは、現に今、目の前にあり手に触れるもの全ての数です。

**「得たもの」の数の方が圧倒的に多いことに、
きっと気づくでしょう。**

2010年 10月 1日 (金)

待っていると、人生は



完全なものが揃うことを待っていると、いつまでも、人生は始まりません。

2010年 10月 2日 (土)

「命」がプラスの感情を

『入門編』の毎日新聞への広告は9/28 (火)に出されたようで、掲載紙を1部出版社からもらいましたので、あとで写真をサイトに載せようと思います^^。

載せたらお知らせしますので^^。



マイナスの感情をいくら「反省」しても、プラスの感情は湧いてはきません。

自分の心に栓をはめるのをやめ、マイナスの感情はただ流しながらも可能な行動に向かう。自分の「望み」を問い続けながらです。

そうすれば、「こうすればプラス感情になれる」という答えなど全く意識もしないまま、やがて「命」がプラスの感情を湧き出させるようになります。

2010年10月4日(月)

「思いやり」の慰めと蒸しかえし

毎日新聞の広告ですが、こんな感じでした^^。

毎日新聞広告2010年9月28日(火)

なお「メール相談」をまた少し変更し、初回は1か月間、2回目以降は一律2か月間という設定にしようと思います。料金は同じで。

ぜひ幅広くご利用を~^^)/

カウンセリング

近況ですが、ここ最近、2年前の千葉から群馬への引越しいらい手付かずだった荷物整理、不要品のヤフオーク出品準備などを大々的に展開(^;)していました。あっあと地デジ化も\(^)/

ようやくとかなり一段落してきたので、『実践ガイド』の加筆に本腰を入れようかと^^。



「相手の辛さを思いやる」ことは、自分の辛さを人に受けとめてもらえなければ前に進めない人を相手にした時には、良い慰め励ましになりますが、自分の辛さを自分で受けとめて前に進もうとする人を相手にした時には、悪いむし返しになります。

相手を見分けることと、「辛さを思いやる」ことを切り捨てることの中にある、「成長」への目を持つことも大切です。

2010年 10月 5日 (火)

「嘆き」「憂うつ」が消える時



思い通りに行かないことを前に、私たちはしばしば「嘆き」や「憂うつ」を感じるのですが、その大元にあった「こうすれば、こうなれる」という思い込みの始まりが、結構単純な勘違い、もしくはあまりにも不確実な、あるいは自分勝手な期待だったりします。

それに気づいた時、「嘆き」や「憂うつ」さえもちょっと笑える気分の中に、消えていきます。

2010年 10月 6日 (水)

『実践ガイド』の無料公開化・その他お知らせ

さて今日から、**このブログ**を**掲示板**をかねるものとして、**新たなる展開**に入ろうかと思っております。

今まで**サイト側**に『**掲示板**』があったのですが、**お知らせ事項**も全て**このブログ**に一本化します。

『**読者広場**』はそのままで。お気軽にご利用頂ければ^^。

さて**お知らせ**ですが、**値下げ**などもしていた『**実践ガイド**』を、やっば**無料公開化**に変えようと思ますー！

有料購入された方には、**返金**もしくは**チケット化**ということで別途お知らせ致します。

ま内情としては、とにかく**中途半端な有料化**よりも、**ハイブリッド心理学**を**社会に広く知らせる**ことを優先させたいと思うに至った次第です。

ということで、『**実践ガイド**』のUpの**お知らせ**がてら、**ご案内解説記事**なども**随時このブログ**で書いていきますので、たびたび覗いていって頂ければと思います^^。

『**写真と言葉**』は**そろそろネタが尽きてきた**こともあり (^_^; ま今までの本や原稿から**抜き出し始めるとまたキリがなくなる**でしょうが、ちょっと**一服**ということで^^)、**時おり**になるかと。

とりあえず今日はこんなのを。最近もこんな「**心境**」ですね。「**気分**」はさまざまなれど..えへへ^^ゞ

ところで最近ブログ村ランキングもすっかり低迷気味です^^;
ぜひ景気づけ (?^^;) にクリックよろしくですーm(_ _)m
⇒右上のひまわりマークのボタン♪



**初恋のような新鮮な気持ちで、人生の全て
に向かう。**

**これほど素晴らしい生き方はないのではな
いかと感じます。**

2010年 10月 9日 (土)

今できる一番楽しいことを

お知らせですが、今日午後から出て**10/11 (月) まで**予定にて帰省で**不在**ですー。

また『**写真と言葉**』など^^。



今できる一番正しいことを、ではなく、今できる一番楽しいことを探して生きていく。

私がそれが自分自身の心に対する義務なのだと感じています。私自身のこの「命」を、最大限に生きるためにです。

**私は「一番正しいこと」を判断できる、神のよ
うな存在ではないと思っているからです。**

2010年 10月 13日 (水)

「ただ生きる」

『実践ガイド』のWebページ化に鋭意作業中ですが、PDFファイル版を全てWebページ化できたらリリースしようかと思っていたのを、多少内容更新もあるので早めに段階的にリリースしようかと思っております。

ちょっと内容更新するのは、取り組み実践の大枠としては結構大きなもので、「望みに向かう」という歩みの方向性に並ぶものとして、

「ただ生きる」という言葉を明示しようと思っております。

詳しくはWebページ版実践ガイドのリリースにて。近日予定です^^。

それに関連した『写真と言葉』など^^。



**「望み通りに生きる」と考えるのは誤りです。
私たちの「命」そして人生は、もともと、自意識で考える「望み」に当てはめられるようなものではないからです。**

「ただ生きる」ことです。その中で、「命」がおのずと「望み」を現すのです。

2010年 10月 21日 (木)

実践ガイドWebページ化完了^^)/・「命の目的」

昨日また**実践ガイドWebページ版**を**更新リリース**し、これで**発行開始PDF版**からの**Webページ化を完了**しました^^)/

今後このWebページ版の方で**追加更新**をしていきますので^^。

「命の目的」

ちょっと**記述を変えた部分**があり、今回収録の最後、

IV-1.4 「魂の成長」と「ハイブリッドの世界」

のラストで「**最近の私の感覚**」というのを書いている部分です。

ちょっと抜粋しますとこんな感じ。

自分の「心」の、そして「魂」の望みに向かって、今できる最善のことは行う。これが日々の実際の生活行動内容を決めるものになります。

それはそうとして、自分が「生きる」ということの根本、つまり自分がどう生きていくべきかという根本は、**それとはまた別**なのだ、という、私自身が**少し不思議な感覚**と感じているものに、**最も安定した気分**を生み出すものを感じています。

それは、今自分にできる最善のことはした上で、これから自分が「どう生きるべきか」への答えは、「ただ生きる」ということなのだという感覚です。「どう生きるか」ではなく、「ただ生きる」なのだ。

これは**感覚的**には、

1-2. 基本的な考え方

の下に書いた**絵**の構図において、**外面と内面への両輪**は「**望みに向かう**」ものとして取り組むのですが、それを貫いて真中から「**命**」が**何に向かうのか**と言うと、**意識感覚**として「**望みに向かう**」ではなく「**ただ生きる**」ことに向かう、という**感覚**です。

これはここ2、3か月ほど、私自身のこれからの身の振りの不透明さの中でも、いかに安定した気分で毎日を過ごせるかの、意識姿勢の確立というのがちょっと取り組み課題になっていた状況の、一つの答えのようなものでもあり、感覚がまた一枚進歩したのを感じているものです。

まあ、ものごとが期待通りに進むかどうかに関わらず、心はより平安に、要はまあ脳天気さをまたグレードアップしたような感じ^^ゞ

ということで、また『写真と言葉』など。



「命の目的」は、「どう生きる」かではなく、「ただ生きる」ことにあります。

2010年 10月 28日 (木)

「感情と行動の分離」の極意

さっきインフルエンザの予防接種をすませた段で、このところの雑用多忙がようやく収束 (^_^;) の気配。

ということで本日2つ目の記事として、取り組み実践エッセンスのキモになるものなど『写真と言葉』で^^。長い…^^;



心に自分でまとまりをつけようとしてしまわないことです。

気持ちがおさまるように、現実を解釈しようとする。あるいは、現実に合わせて、気持ちを封じこめようとする。そのように心にまとまりを

**つけようとした時、心は固定化されるのです。
つまり、成長を止めます。**

多様な見方を模索し、自分が感じ得るものの可能性を、探りつづけることです。

こうも考えることができる。すると自分はこうも感じるようだ。

その一方で、現実的に成すことのできる建設的行動法は、幾つかの選択肢の中から、今できる最善という答えが出ます。気持ちのおさまりは必ずしもないままにです。

そして行動し、生きていくのです。

こうして外面現実と内面感情という、一面におさまらない2つの軸を持った時、**心は流動し、成長を始めるのです。**

2010年 10月 30日 (土)

成長の本質

これも[取り組み実践エッセンスのキモ](#)など、『写真と言葉』で^^。



私たちの「感情」をよりプラスに、そしてより豊かにするのは、私たちの「思考」ではありません。

「成長」が、「感情」をよりプラスに、そしてより豊かにします。

そして「体験」が、「成長」を生み出します。

そこで「価値観の転換」とは、いかに「体験」を開放するかにあるのです。

いかに自分に「体験」を許すかにです。不完全な自分が、不完全な現実にぶつかるという体験に。その中で学ぶという体験に。

それが成長の本質です。

そして「価値観」は私たちの「思考」によって方向づけられます。

「思考」から「感情」までの、これらの心の歯車の位置づけを体得した時、心の豊かさへと向かう一直線の道に、私たちは立つのです。

2010年 10月 31日 (日)

答えへの道

これは「実践」のエッセンスというより、「実践の先にあるもの」のエッセンスという話になりますね。



人間の心の惑いの全てが、愛を愛以外の感情で
感じることで起きます。

「プライド」や「嫉妬」、「怒り」「憎し
み」、「猜疑」「不安」、「恐怖」「空虚」そ
して「嘆き」。エトセトラ。

愛を愛そのものの感情として感じることができ

**るようになった時、それらの全てが、消え去る
のです。**

2010年 11月 1日 (月)

一番の使命



多くの人が、自分の使命、天命を知りたい
と考え、模索します。心の惑いから逃れよ
うとして、ということになるでしょう。
しかし、一番の使命とは、生きること
です。

一番の使命 その2

今日の2つ目。さっきのとシリーズっぽいのでもありますね^^。



**愛されるために、何をすればいいのか..と
考えるかも知れません。**

それは誤りです。

生きるために必要なことをすることです。

それが、愛につながる本当の道なのです。

2010年 11月 2日 (火)

心の叡智の思考の世界



人の顔色について、「どう考えれば」といくら
思考し続けても、出口はありません。

人の顔色がなぜそれだけの重みになってしまう
のかの、自分の心のあり方を変えるものは何
か、という思考が、出口を指し示すのです。

それがたとえば「受け身意識と自己能動意識の
違い」といった話でもあります。

**こうした思考は、馴れていない人には、確かに
難しいものです。**

しかしそれが、心の叡智の思考の世界です。

向上につながる努力とつながらない努力

今日の2つ目です^^。



自分や人を「良くしよう」とする努力が、意識の表面では全く似たものであっても、片方はスムーズに向上と豊かさに向かい、片方は空回りさらには輪をかけて心をすさませていく結果になる。

この違いを生み出すものが何なのかを、知っておくと良いでしょう。

後者は、受け入れずに変えようとしているものです。

前者は、受け入れてから、向上を考えるものです。

この違いです。もちろん、受け入れることがどうできるかの問題の違いが、またあるとしても。

この違いが結果の姿の違いになる理由も、自明です。

受け入れることの中に、対象を良く知ることが含まれるからです。ですから、何が向上につながりか良くわかるのです。

受け入れずに変えようとした時、対象を良く知らないまま焦りの中で変えようとする結果、しばしば輪をかけて悪くなるように動いてしまうわけです。

こんな違いです。

2010年 11月 3日 (水)

ひきこもりの原因と克服

ワンポイント知識です^^。



ひきこもり衝動の基本的な原因は、人に接する時の自分がウソだらけになることへの無意識の嫌悪感と恐怖感です。

これを自覚できること、もしくはそれを突き破ることのできる、何らかの「魂の感情」の前進力を得ることが、克服への道になります。

2010年11月4日(木)

目先の感情で考えるのではなく

この**根本**を忘れて、「**目先の感情**」に戻ってしまう方が多いということで、何
度でも**リマインド**です^^。



**目先の感情で考えるのではなく、まず「成長」に向かうことを考える。
そのための、心の外面と内面への向き合い
が別々にある。
これが「感情と行動の分離」です。**

「成長」が、心の幸福と安定と豊かさの全てを導きます。

ちょっと待て

今日の2つ目。さっきの続きシリーズですね。

何かの標語みたい・・・^^;



ちょっと待て ここで成長とはと 考えよう

字余り^^;

2010年 11月 6日 (土)

論理的思考



「なぜ」という「理由」を考える、論理的思考がとても大切です。

なぜ自分はこう感じるのか、と自分に問い、説明する習慣をつけるのです。

「理由」の考え方を修正することで、私たちは自分の感情や行動を、本心からストレスなく変えることができます。

たとえば、相手に求めるのが誤りだと気づいた時、怒りが消えるように。

科学的思考

今日の2こ目。『写真と言葉』というか、もう解説そのものですが^^;
とにかく、「科学的思考」とは、こういうことですよという話^^。



「なぜ」という「理由」をしっかり積み重ねていけるのが「論理的思考」であり、どんなたぐいの「理由」を使うかに、「科学的思考」があります。

「科学的思考」とは、「現実科学」で確かめられることで考える、論理的思考です。もちろん

ん、「現実科学では分からないこと」の認識も含めてです。

たとえば、「夏はなぜ暑い？」と問うとします。

ある人は、「神さまが地球のための見えない大きなエアコンをそのように調整しているから」と考える。これは現実に確かめることはできません。

ある人は、「北極との距離が遠ざかるからだ」と考える。これは現実に確かめられます。実際に距離を測れば、これは「誤り」です。

ある人は、「日光が真上から長い時間当たるようになるからだ」と考える。これは実際に確かめると「正しい」ことが分かります。

科学とは、現実に確かめて正しいことが分かっている、「理由」として正しいことを積み重ねた人類の財産であり、社会の多くの人が認めていることなので、現実の行動をよりうまくするために、そして社会での行動が成功するために、良く役立ちます。

科学的思考を、自分の生き方、そして自分の心について考えるための基本的基盤にするか。これが決定的な「選択」になります。

2010年11月9日(火)

「感情と行動の分離」の真髄・スピリチュアル



心に向き合っても答えは見えません。
まず「まっさらな現実」をとらえること
です。外面の現実も、内面の現実もです。す
ると「命」が「まっさらな心」を返してく
るのです。
そこに、「内面」と「外面」のどちらをも
超えた、普遍意識の世界が見えてきます。
これが答えです。

2010年11月29日(月)

紅葉まっさかり^^

『写真と言葉』ならぬ写真ですが、なんと島野は土曜に近くの山に紅葉の写真を撮りにいった時にアパートの鍵をなくしてしまい、予備を貸してくれる管理会社は土日は休業、業者を呼んで開けてもらうと5万円かかる(@_@)とのことで、安ホテルに2晩泊まりがたら、ついでにということでさらに紅葉写真撮影にさすらってました^^;
今無事帰還したところです。

下は高崎達磨(だるま)寺での今朝の写真。
一番いい時期ですね^^。こうでもしなければ朝の写真など撮らなかった^^; ま
怪我の功名かと^^。



2010年 12月 1日 (水)

「楽」と「苦」

高崎達磨（ダルマ）寺の紅葉写真に引き続き、高崎白衣観音の紅葉写真です。
ちょっと仏法っぽい言葉ということで。えへへ ^^ゞ

もちろん、「困苦」をどう「成長」につなげるかの知恵は必要として。



**楽（らく）を求める人は、どんどん苦しくな
っていきます。**

**困苦を歓迎できる人は、どんどん楽になっ
ていきます。**

人生とは、そのような皮肉なもののように
す。

2010年 12月 2日 (木)

他人の言葉を求めている間は

さっきの記事で書いたのは、要はこういうことですね^^。



**あなたを変えてくれる他人の言葉を求めている間は、
あなたは、本当には変わりません。**

2010年 12月 13日 (月)

「魂」が教える「死」

また『写真と言葉』など^^。

「感情を鶏呑みにしない思考」を、「魂の感情」がどう引き出されるかという視点を念頭にまとめていますが、また**私自身の身の振り進路検討** (^_^;) が重なって**改めてはっきり見える**感があるものです^^。

これが見えなくなるんだなーと、私自身しみじみ。

そこで、どう見えるかの説明として本当に**これだと残せる本**を、**性懲りも無く** (^_^;) 新たに**書くことに専念しよう**という意欲を感じる今日この頃です。詳しい内情などまた後で^^。

ということで、「魂の感情」関連。**2つ**ですね。

それは**どう見えるものか**という話。



**「魂」が求めるものを捨てて生きること
は、「死」に等しいものです。**

心の扉の開き方

もう一つ。

これの中で先のように、「魂」が「死」を知らせると同時に、「生」が鮮明そして強烈に、見えてくるのです。

これをしないと、見えてこない。

・・とまだ何のことやらという感かもですが、これを「感情を導ける思考」として説明していきますので^^。



心の扉は一つの方向に回して開けようとしただけでは開きません。

一つの方向に回し、さらに逆の方向に回した時に、開くのです。

その2つの方向それぞれにおいて、心の叡智を携えた時にです。

2010年 12月 14日 (火)

魂の成長のメカニズム

副題が『**「魂の成長」のメカニズム**』となる**本の構想**などさっそく練り始めている今日この頃ということで。

ちなみに**写真**はスキー帰りの際に撮ったもので、**通常に撮ったのでは**こうはできない**合成品**であり、**絵画**のような出来栄え♪

ちなみに**「心の学校」**の**田久保さんのブログ**などから更新情報を受け取るようにしていますが、**まさに同じこと**を言っていると感ずることが多いです
ね^^。

「年末プレゼント」というのをやっているらしく見たところ、とてもいい言葉が語られていました。

「自分が必ずこの世を去ることを明確に意識した時、時間は命に変わる」と。

田久保さんの情報は**目指すものが何か**を知るために、**頻繁に触れてみる**ことをお勧めですね。ま**ところどころ言葉に無理**がある部分はあるかも知れませんが^^;

無理な言葉でない**緻密なアプローチ**部分が、**ハイブリッド心理学**の役目になると思っています^^。

(もちろん**島野は心の学校**とは何の関連もなく**宣伝料ももらってはいません^^;**)



**心が人生の選択を整理し、魂に伝え、
魂が「死」を基準に答えを返した時、魂は
一步成長します。**

**そして魂がそれから、強さと豊かさを一步
増した感情を、心に常に流し続けるように
なるのです。**

これが、「魂の成長」のメカニズムです。

2010年 12月 15日 (水)

向き合いが深いほど飛躍も大きくなる

ハイブリッド心理学ならではの深さを言葉にすると、こんな感じかと^^。



心はあらかじめ決めたように変化することはありません。それが真の変化であり、それを知ることが成長を知ることです。

視野を広くするとしても、私たちはまず自らの「解釈」の全てに、ありのままに心を晒す必要があります。そこから、心を再び視野へと転じるのです。

これが、心の扉は一度では開かないということ

であり、この向き合いが深いほど、変化の飛躍も大きくなるのです。

2010年 12月 17日 (金)

煩いと惑いを超越するとは

風雲急を告げ、**また引越し** (^^;) を決めた島野です。詳しくはまた後で^^。
そして再び**今の住まい**の窓から見える、心癒される**野山の風景**など眺め、感じたことなどを言葉に^^。



私たちの「空想」にかかわることなく、「現実」は連綿として流れています。それが、私たちの心の煩いと惑いの多くが無駄なことなのだという**真実の、原点の一つだ**と言えるでしょう。

一度そこにしっかりと足を踏みしめてから、
「空想」で描かれる「望み」へと、再び向かう
のです。

結局私たち人間は、空想に生きる動物でもあり、心の煩いと惑いを完全に超越することなどできない、不完全な存在であることを認めながらです。

その時逆に、煩いと惑いを超越するとはどういうことなのかが、分かるでしょう。

2010年 12月 18日 (土)

今すぐに答えが得られることを求めると



今すぐに答えが得られることを求めていると、
答えは永遠に得られなくなります。

向き合い続ける先に、心が自ずと答えを返して
くる。もちろん正しい向き合い方を学びながら
です。心の内面と外面のそれぞれに対して。
心とは、そのようなものです。

2010年 12月 26日 (日)

心のわずらいを消し去る方法

ワンポイントです^^。

どーでもいいですが、今朝の新聞朝刊も、今TVで流している番組も、「孤族の国」(朝日1面特集)「豊かなのに幸せになれない」(6chサンデーモーニング特集)と、似たような話をえんえんとあーでもないこーでもないと話している模様^^; 年末特集とか。

「豊かなのに幸せになれない」は、単純ですね。心が豊かではないからです、と^^; まこれもわずらいごとの一つかと?^^。



心にまといつくようなわずらいごとに悩まされる時、「このわずらいをどう消し去ればいいのか」と考えるのは誤りです。

**そのわずらいを「込みにして生きる」ことを、
決意することです。**

**もちろん、より賢く建設的な対処法を模索し続
けることも込みにです。**

**その上で、今日の前の生活課題に意識を集中さ
せるのが良いでしょう。**

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^^。