



地位や立場が上になるほど 心の許容量を大きくしていこう！！



人間誰しも不安やイライラが募り、嫌な気持ちになることがある。生身であるから当然であろう。それが溜まりに溜まり、許容量をオーバーしてしまうと「怒り」につながってしまう。一般のビジネスマン、管理職、経営者を問わずこれらの感情は誰にでもある。ちょっとしたことで顔色が変わったりすることはまだしも、「瞬間湯沸かし器」のごとく沸騰してしまう人もいる。社員からは「瞬間湯沸かし器1号」「瞬間湯沸かし器2号」・・・なんて、あだ名をつけられたりもしている。知らぬは本人ばかりなりである。「怒り」を爆発させたところで人間関係はぎくしゃくして取り返しがつかなくなることもある。職場の雰囲気は悪くなるばかりであり、会社の業績にとってもマイナスになるだけである。それではこの怒りから抜け出す対処法はあるのだろうか？

小さい怒りが溜まっていくとどこかで心の許容量を超え、あふれて爆発してしまう。怒りはコップの中の水のようなものである。怒りを抑えるためには小まめに水を抜いてやるか、コップの容量を大きくしていくしかない。小まめに水を抜く方法としては、怒りを感じた時にその怒りをまともに受けるのではなく、受け流してしまう方法である。人間の怒りのピークは6秒から7秒と言われている。怒りを感じた時にこの6秒から7秒をやり過ごすことが出来れば、ピークでブチ切れることは避けられる。深呼吸をするか、相手の良い所を探そうと努力をしてみる。1秒、2秒と数えてみるのも良いかも知れない。とにかくこの6秒から7秒をやり過ごすことが出来れば、売り言葉に買い言葉といった反射的な対応を避けることができる。自分の感情コントロールが出来るかどうかである。

もう一つは普段からの努力が必要であるが、心の許容量を大きくしていくことである。近代以前すなわち、江戸時代の日本の教育では武士は藩校に通い、町民や農民は寺子屋で学んだ。その教育の特徴は色々あるが、特に優れていたのは、「肚」を鍛えることをやっていたのである。地位や立場が上になればなるほど、常に的確な判断と意思決定が求められる。些細なことでビビったり、怒りを爆発させていたのでは困る。肚を据える、すなわち勇気を発動する局面と言うのは、為すべき正義の時である。正しいことをするのが勇気である。この勇気の精神的側面は「落ち着き」だと言われている。どんな局面に立ち至っても狼狽えたり、動揺したりすることなく、心の穏やかな平静さを保つことができるかどうかである。この鍛錬を行うために武士はよく座禅を組んだりしていた。無念無想の境地に至る訓練をすることで、日常生活の中で余計な思考をしないという習慣を作り出していったのである。

肚を据えていくという鍛錬である。

もう一つは心の分母を大きくしていくということである。これが器量を大きくするという事と同義になるのだが、同じ1の重さの問題でも心の容量が10の人と100の人では問題の大きさがまったく違ってくる。もし、心の分母の大きさが「空」という宇宙大の無限の大きさになれば人生に心を委縮させるような問題は無くなり、どんなことがあっても平気でいられるようになる。

地位や立場が上になればなるほど心の許容量を大きくしていく必要がある。