

仏心寺 お手紙掲示板（1月）

《心配事の9割は思い込み》

書店で、こんなタイトルの本に目が留まり、「なるほど」と思い、ある話を思い出しました。

知人の父上、健康診断で肺に影があると言われ「きっと肺癌だ：！俺は死ぬんだ：！」と思い込み、泣きながら大騒ぎをしたそうです。しかし最終的には全くの取越し苦労。笑い話になりました。

また、小さな誤解（思い込み）が人間関係を壊すこともあります。

挨拶を返してこない人を「無視した」ととるか？「聞こえなかつた」ととるか？「あれは絶対に無視したんだ！私を馬鹿にしている！」という思い込みに発展すれば、もはや全ての言動が悪意や嫌味に思えてきます。そして大きな溝に：：：。

起きてても居ない事を考えて不安になったり、勝手な想像で腹を立てたり、私たちは自分自身で物事に余計な尾ひれを付けて考え、それに振り回されがちです。物事を透明な気持ちで観れば、もつと心配事は減り、人間関係も円滑になるような気がします。ただ、それを実行するのがなかなか難しいから、私達の悩みも尽きないのでしょね。私自身を振り返る機会になりました。

合掌

