

令和5年11月16日（木）

現実が辛いから、逃げるではありません。
逃げるから、現実がつらくなるのです。

辛い現実から、逃げようとしていませんか。確かにつらいことがあると「こんなのは嫌だ」と思い、現実から逃げ出したくなるものです。

嫌なことから逃げるのは、簡単なことですが、ちょっと待ってください。辛い現実になる本当の原因は、実は、別のところにあるのです。それは、「逃げたい」という気持ちそのものです。辛いから、逃げるではありません。逃げるから、つらくなるのです。消極的になると、すべてがつらくなります。攻撃する力も、防御する力も弱くなります。

勉強から逃げようとする、余計に勉強が嫌いになります。やらなければならないことから逃げようとする、余計にやらなければならないことなのに、嫌いになります。逃げようと思うほど、自分の気持ちが弱くなり、現実がつらく感じてしまうのです。

大切なのは、気持ちです。つらいと感じたら、立ち向かいましょう。立ち向かう心があれば、辛い現実が軽くなります。攻撃する力も、防御する力も強くなります。

100点を取る必要はありません。ベストを尽くせば十分です。ベストを尽くしてうまくいかなかった、全力を尽くせたのですから、それは素晴らしい結果の一つです。うまくいかなかった、後悔はありません。やれるところまでやってみれば、現実はよくなります。辛いと思ったら、逃げるより立ち向かうほうが人生はうまくいくのです。

辛いときこそ、立ち向かいましょう。