

(お子さんが大人になったとき、社会で活躍できるヒントがいっぱい)

**「楽観的であれ。」**

**過去を悔やむのではなく、未来を不安視するのでもなく、  
今現在の「ここ」だけを見るのだ」**

「嫌われる勇氣」で一躍有名になった心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

悲観的な人は過去の失敗をうじうじと考え、「未来」を心配し続けます。しかし、楽観的な人は「今現在」に集中します。過ぎてしまった過去をくよくよ考えるのをやめ、「未来」を不安視することなく「今現在」出来ることだけに集中するのです。

ここで大切なのは、「楽観的」と「能天気」は別だということです。

**「楽観的」は根拠と準備のある人のこと**で、「能天気」は根拠も準備もないのに何とかなるよ〜と考えている人のことです。

世界的な名著である「幸福論」で、哲学者のアランはこう定義付けています。

**「悲観主義は気分のものであり、楽観主義は意思のものである」**

つまり、楽観主義は単なる生まれつきの性格的なものではなく、意識的な努力に基づく意思であるのです。

人の脳はプラスのことよりもマイナスなことを強く記憶するものなので、未来のことをイメージする時、どうしても今までの失敗の記憶から、期待よりも不安を抱きがちです。そして、そのようなイメージを持つと行動力が低下し、その結果イメージ通りの悪い結果となってしまいます。

考えても明確な答えが出ない未来のことは考えず、まずは目の前の課題に全力で立ち向かう、という意識の改革が出来れば、先に待っている未来は不安なものではなくなるのではないのでしょうか。いくつかからでも遅くはない「意識改革」、始めてみませんか