



イイケン先生の『恐縮ですが…一言コラム』

第 560 回 行動を阻害する「乗数的恐怖心」

2014.1.19

「生きるとは呼吸することではない。行動することだ！」……とは、フランス革命に影響を及ぼしたジャン＝ジャック・ルソー（フランスの哲学者）の言葉である。

行動することの大切さは、古今東西多くの偉人たちが語り継いできた「真理」であろう。

でも、それ以上にたくさんあるのは、実は行動できない理由である。

「面倒くさい」「やる気が出ない」「したいことがない」「やりたいことが多すぎる」「やり方がわからない」「難しすぎる」等々、出来ない理由はいとも簡単に、湯水のように湧き出てくる。

そのほとんどは、何も意味を成さないし、虚しい弁解に過ぎないこと、少し後になれば後悔している。大多数の凡人はたぶん、そんな繰り返しの人生だ。

行動を邪魔する大きな理由の一つに「乗数的恐怖」がある。

直感的におびえる恐怖は「ミスをする恐怖」がある。間違ったらどうしよう、関係者に迷惑をかけ、多くの人から批判される。誤った決断をしたその責任を、厳しく追及されることとなる。この大きすぎる責任の恐怖は、考えれば考えるほど乗数的に膨らんでいく。

その結果が「非（否）の帰結」となり、行動しない方が良いという意味決定を招く。

行動するためにはこの恐怖心を払拭しなければならない。

「ミスをする恐怖」の裏には、何があるだろう？

知らないからできないという「未知の恐怖」、パーフェクトな状況が整わない限り行動できないという「不完全な恐怖」、そしてもしそれが、世間から拒否された場合の「拒絶の恐怖」が複雑に絡み合って内在している。幾重もの疑心暗鬼が病的なまでの臆病を産み、「変化自体の恐怖」となって、人そのものを退化させてしまっている。

その最大の理由は、「自分だけは大切にしたい」という自己防衛本能、他人はどうあれ…というエゴイズムの支配だと思う。だから変わらないことが無難であり、安心であり、従ってモア・ベターという結論になるのかもしれない。

行動することへのプロローグは、恐怖の原因の反対を考えることだと、思うことにした。

自分が恐れていることは現実に起こることだろうか？と考える。非現実的な不安を抱くのをやめて、勇気を出し、勢いをつけて一歩踏み出してみることにしかないと思い込むことだ。

即物的な「自愛心」ではなく、もっと広義な「慈愛心」を抱き、成功した良いイメージを念頭にまず一歩、小さな小さな一歩を踏み出してみることである。

他への慈愛は究極的に自分に返ってくる…変化への行動がその証明である。

御身大切な「行動しない理由」は、実年齢以上にあなたを老化させてしまっていること、気が付くべきだ。若々しく、前向きに行動する勇気、それこそが自分の人生を変える！

明日から実践しても、遅きにあらず。まだまだ十分、間に合う筈である。