元気配信

元気とやる気のあなたに

一日の終わりに反省しない：

仕事を終えて、じっくりと反省する。

一日が終わって、その一日を振り返って反省する。

すると、自分や他人のアラが目について、ついにはうつになる。

自分のだめさにも怒りを感じ、あいつは憎たらしいと思ったりする。

たいていは、不快で暗い結果にたどりつく。

なぜかという、冷静に反省したりしたからなどでは決してない。単に疲れているからだ。

疲れ切ったときにする反省など、すべてがうつへの落とし穴でしかない。

疲れているときは反省をしたり、振り返ったり、ましてや日記など書くべきではない。

活発に活動しているとき、何かに夢中になって打ち込んでいるとき、楽しんでいるとき、反省したり、振り返って考えたりはしない。

だから、自分をだめだと思ったり人に対して憎しみを覚えたりしたときは、疲れている証拠だ。

そういうときはさっさと自分を休ませなければいけない。

荒金より