

70. 愛されて賢い女性ほど“幸せな確信”に満ちている

不安を感じている人は、自分で不安の種を蒔き、水をやり、不安を育てているのです。

人生や愛に不安を感じる女性が見せる行動はいくつかに絞られます。ロヤかましさもそうですが、心理的に滅入って心の病に陥る場合もあります。しかし、多くの女性はそうした不安を振り払うために能動的な行動に出ます。

浪費癖はその典型的な症状の表れと言えます。

「賢明な女性はどうな場合もパートナーの愛を確信し、その確信はゆらぐことはありません。愚かな女性は些細なパートナーの言動にも不満を抱いてそれを育て、やがて神経症に陥るか衝動的な行動をとるようになります」とマーフィー博士は言います。

では、このような心理状態に陥ったとき、そこから抜け出すにはどんな方法があるのでしょうか。

それには習慣というものに注目しなければなりません。人間の生活スタイルや思考態度は、殆ど習慣によるからです。そして習慣ほど潜在意識に大きな影響を与えるものはないのです。「習慣は第二の天性」と言われるゆえんです。

では、自分でも「よくない」と感じている習慣をどうやって改めればよいのでしょうか。習慣は具体的な行動によって形づくられていくものですから、何よりも重要になってくるのは、自分が日々行なう行動です。もし衝動買いの悪癖があるなら、そのような行動をする余地をなくすことが必要になってきます。

悪い習慣を改めるには、油絵を修正するように、すでに描いてしまった色の上に、新たな色を重ねて塗っていくことです。つまり改めるべき習慣の上に、新しい習慣を重ねてしまうのです。買い物に行く時間を新しい習い事にあててみる。外出して気晴らしにスポーツをするのもいいでしょう。

そうして自分が「愛されているか」どうかを考えるよりも、「自分はパートナーに対して何ができるか」を考えてみると、まったく新しい想念が生まれてきます。

不安心理は誰もが持つものですが、潜在意識への影響を考えると、一番避けなければならないことなのです。不安は自分の心に映った影であり、現実ではありません。ですが、多くの方は、この自分の悪い想像に水をやり、丹念に育ててしまうのです。潜在意識がそれをあなたの望みとして実現していくのは当然のことです。不安の芽はすぐに摘むことです。

