



## 悩みとは？

悩みとは、問題やトラブルを解決出来ないと、悩みに変わってしまいますよね。ですから、幼い時から自分で問題を解決する練習が少ない人ほど、学んだ内容や量が少ない人ほど、大人になっても問題が解決出来無いので、悩みが多い人になってしまいますよね。



No.2



## では、どうすれば？

一番手っ取り早い方法は、解決出来る人に聞いてしまえば、簡単に解決出来るので、考える手順、やり方、方法、必要な知識などを学んでしまえば、自分の解決の方法のひとつとして、ストックが出来ますよね。

## 学ばなければ

しかし、他の人に解決して貰っても、自分で解決が出来るように、  
学んで練習をしなければ、自分の思考を鍛えなければ、知識を増や  
さなければ、何年たっても、生まれ変わっても自分で問題を解決出  
来ない人のままですよね。



No.3



## 悩みの中には

事故や身体障害、病気や難病、容姿や体格、貧困やレイプ、万引  
きや詐欺などの犯罪行為の被害者、身分制度や奴隸制度、格差  
社会や差別社会、徴兵制度や侵略戦争などは、どんなに考えて悩  
んでも、自分ひとりでは解決出来ない問題ですよね。

# 悩みは自分で作り出している

あなたは親や家族の悩みや苦しみを知っていますか？引き継ぎましたか？誰かの悩みを引き継いだ人は、ひとりも居ないと思いませんか？ですから、あなたが死んでしまえば、あなたの悩みは誰にも引き継がれる事もなく、この世から消えてしまうのです。



No.4



自分のこだわりや固定概念が強い人ほど、自分の基準が厳しい人や、妥協をしない人ほど、出来なければ、思う通りにならなければ、悩みになってしまいますよね。それに、学んだ内容が増えれば、思考レベルが変わるので、悩みも変わってしまいますよね。（幼児の悩みと大学生の悩みとでは、悩みの内容が全く違いますよね）  
ですから、ほとんどの悩みは自分で作り出しているのです。

## 悩みがあるから成長が出来る

悩みを解決出来ないからと言って、笑って誤魔化す。避ける。逃げる。現実逃避をすれば、何も考えないし学ばないので、成長は止まってしまいますよね。



No.5



人は悩みがあるから、考えて試行錯誤して問題を解決しようとするので、思考錯誤の数が多くなるほど、データの量が増えるし、学ぶ内容や量が増えるので、考え方方が進化していくので、成長が出来るのではないかでしょうか。自分の思考を鍛えてみませんか？

# 懶 闇 み ?

2025.03.12

みなかみ源の解説

© みなかみ源事務所

