

まめにコミュニケーションを取る習慣で、いらいらを解消しよう。

人間には「妄想」という得意技があります。

まだ起こっていない現実を、頭の中だけで想像を膨らませて、物語を進めてしまうことです。

恋愛関係でも、相手とのコミュニケーションが少なくなれば「何を考えているのだろう」と思い始めます。

コミュニケーションを取っていないと、相手との意思疎通ができなくなるため、相手を悪く想像する傾向があります。

「きっと仕事がつらいのかな」

↓

「もしかして私が嫌いなのかな」

↓

「私は何か悪いことしたかな」

↓

「私の何がいけないのだろう……」

↓

「私はひどい人間なんだ」

まだ起こりもしていない現実を、1人で想像を膨らませ、自分で自分を疲れさせています。

まだ起こっていない現実ですから、本来悩む必要もなければ、疲れる必要もないところです。

体を動かしてもいないのに疲れるのは、人間くらいです。

妄想は、精神をひどく消耗させます。

コミュニケーションを取っておかないと、疲れやすくなり、いらいらしてしまうのです。

コミュニケーションに疲れるから避ける人がいますが、実はコミュニケーションしないほうが、もっと疲れてしまうのです。



不要な妄想が膨らみ、そういう膨らんだ妄想はたいいてい、自分にとって都合の悪いことへと偏ります。

まめにコミュニケーションを取る習慣を持ちましょう。

コミュニケーションが多ければ、相手との意思の疎通ができるようになり、妄想がなくなります。

相手のことを知れば、妄想が消えるのです。

いらいらない人になる方法 その18

まめにコミュニケーションを取る。