

NOBIRU

五中ホム・ム・ツ



あなたは知っていますか 「大人になる」ということ

甘い人1. 飽きっぽい性格で何でもすぐ投げ出してしまおう。

自分に甘い人は、我慢することが苦手です。そのため途中で投げ出してしまい、飽きっぽい特徴があります。

最後までやり遂げることや、一つのことに集中することが苦手で、ダメだと思つと諦(あきら)めも早いのです。そして最後まで出来ない自分を、自分に甘いため自分で簡単に許してしまいます。



甘い人2. 誘惑に弱く、我慢強さが無い。

自分に甘い人は、自分を律することが出来ません。やってはいけないと分かってても、誘惑に負けてついやってしまつたり、頑張らなくてはいけない場面でもサボる自分を許してしまいます。もちろん自分に甘いので、誘惑に弱くて我慢ができない自分を反省することもないでしょう。そのため自分の甘さに気づくこともないので、自分への甘さがどんどん加速してしまつのです。

甘い人3. 面倒なことはすぐ後回しにする。

自分に甘い人は、今楽しいことや、自分がやりたいことを何よりも優先してやってしまう特徴があります。やらなければいけないと分かつていても、面倒だなと思うことは、後回しにしてしまつことが多いのです。仕事や勉強など、面倒なことでも結局はやらなければいけないので、ギリギリになつて大変な思いをしながらやるというの、自分に甘い人の特徴です。

自分に厳しい人、そして自分に甘い人、それぞれの特徴について紹介しました。自分に厳しい人は、自分に甘い人と比較すると、とてもかっこよく見えますよね。

自分を律する、**大人への第一歩**なのではないでしょうか。あなたはどの様に思いましたか。このような考え方もあるという紹介です。自分が「甘い人」に特徴がピッタリでも、落ち込まないで下さい。自分に厳しくする方法について紹介していきます。

悩み1. 自分に厳しくしすぎて、息抜きをいつしていいか分からなくなる。

自分に厳しい人でも、たまには疲れたなと感じることや、息抜きをしたいと思うことがあります。時には休むことも大切だと自分でも理解しているので、休まなくてとは思っているのですが、性格上、息抜きのタイミングが分からないことが悩みなのです。

また、その日するべき勉強や運動などのルーティーンは絶対にやり遂げると決めているので、息抜きをしている時間がないとも言えます。



悩み2. 自分に甘い人を見ると、見下したり、イライラしたりしてしまおう。

自分に厳しい人は、基本的には自分には厳しいですが、人に優しく出来る人が多いです。

しかし、いつも自分に甘くて勉強などもおろそかにしているような人を見ると、つい見下してしまつたり、見てるとイライラしてしまいます。真面目な性格なので、人を見下している自分が許せなくて、そんな自分が悩みでもあるのです。

悩み3. 自分に厳しすぎるため、失敗した時に自分を強く責めてしまおう。

もっと出来るはずだと自分を鼓舞(こぶ)する意味では良いのですが、自分に厳しい人は自分に厳しすぎる傾向があるので、失敗した自分を許すことができません。自分を自分でどんどん追い込んでしまつのも、自分に厳しい人の悩みでもあります。

自分に厳しすぎるのは、やりすぎると心に余裕がなくなってしまうので、自分を励ますことができなくなってしまうのです。

自分に厳しいことは、プラスの面もありますが、マイナスの面があることも分かつただけだと思います。

自分に厳しくすることで 得られるメリットとは



メリット1. 有言実行を繰り返すことで、周囲から信頼されるようになる。

自分で口にしたことは絶対にやり遂げるといふ有言実行をするためには、自分に厳しくなければ出来ません。そして、口にしたことをやり遂げる人は、周囲からも尊敬されるし、信頼出来る人だと思つてもらえるようになり大きなメリットになります。

社会で成功している人や、世の中の人に認められている政治家などには、有言実行ができる人が多いです。

メリット2. 何事に対しても全力で努力できるようになる。

自分に厳しくしていると、どんなことであっても手を抜いてやる自分が許せなくなつてきます。そのため、全てに全力投球できるようになります。小さなことでも、ちゃんと最後までやり遂げようと努力するようになり、努力をしている自分を誇らしく思えるでしょう。努力を惜しまず出来ることは、人生のメリットになることでもあります。

メリット3. 自分に自信が持てる。

有言実行で周囲の信頼を得られたり、自分で努力して何かを成し遂げることができたりすると、自分で自分に自信が持てるようになってきます。

成功を重ねている人は、何をしても余裕を持って行うことができ、物事も、うまく回るようになってくるので、メリットといえるでしょう。そして、自分に厳しい人は、自分に自信があるからこそ、人に優しくすることが出来るのです。

つつい自分に甘くなつてしまつこともありますが、目標や理想を叶えるためには、自分に厳しくすることも必要です。自分に厳しいストイックな生き方には、真似すべき点がたくさんあります。

人を変えることは難しい。でも、自分を変えるのはあなたです。

無理をしない程度に参考にしてください。あくまでも、考え方のひとつです。