

## 読書でビジネス力をアップする(第81回)

### 先行きを悲観せず、明るい見通しを持とう

2022.02.05



心の名医シーベリー博士が教える幸せな生き方  
デヴィッド・シーベリー 著 加藤詠三 翻訳 / 三笠書房

不安や悩みを解消する方法です。誰もが直面する将来への不安や正体の分からないことに対する気苦労に振り回されることから開放され、明るい見通しが持てるようになる方法が分かります。

大事なことは、不確かなことではなく、目の前の現実です。不確かなことや悩んでも仕方がないことを悩むのはムダです。分かっているけど、一度思い込んでしまうと心はなかなか晴れないものです。本書は、そんな思い込みから解放され、幸せになる方法を解説してくれる本です。じっくり読んで立ち向かえば、幸せを感じる能力が高まります。結果、人生が開けていくはずですよ。

「将来が不安」「先行きに希望が持てない」と感じることはあるはずです。これを考え過ぎて眠れなくなり、仕事の効率が落ちたり、体調を崩したりすれば、本当に不幸になってしまいます。将来のことなど誰にも分からないのですから、明るい見通しを持ったほうがいいはずですよ。そのほうが、少なくとも今は幸せに生きられます。でも、簡単なことではありません。

本書は、そんな不確かな悩みを解消し、幸せになる方法を解説しています。教えてくれるのは、アメリカを代表する心理学者です。心の危機の乗り越え方を数々の臨床経験に基づいて解説してくれます。

はじめに、悩み、怒りで緊張した心をリラックスさせる方法を教えます。心の回復力が弱い人の共通点を紹介し、問題解決のための心の準備や、いら立ちを解消する効果的な方法を解説します。さらに、上手な心配の仕方や悩みを解消する方法、否定的な暗示を解く方法など、全編不安を取り除くレッスンになっています。読めば、将来に明るい見通しが持てるようになるはずですよ。

仕事や人間関係などに悩んでいる人はもちろん、将来に明るい見通しが持てない人、漠然とした不安にさいなまれている人など、日常に幸せを感じられないすべての人におすすめします。

先行きを悲観せず、思い悩まない… 続きを読む