

自分の能力と可能性を掘り起こそう「可能性」の法則

21. 他人と比べないで、オンリーワンのあなたを大切に

劣等感とは、自分が他人より劣っていると考える誤った自己評価。

「現代人はなんでも知っている。ただ知らないのは自分のことだけだ」と、世外的な歴史学者のアーノルド・トインビーは言っています。

私たちは、仕事がうまくいかなかったり、試験に落ちたりすると、自信を喪失し、他人と自分を比較して劣等感にさいなまれたりします。劣等感とは、自分が他人より劣っているという自己評価です。

でもその評価をしたのは自分。絶対的なものではないのです。しかし、いつまでもマイナスの思いに囚われていると、潜在意識はその思いを増幅し、さらによくない状況を実現化します。

他人がよく見えたり、自分の欠点が気になりだしたら、マーフィーのこの言葉を思い出してください。「劣等感を直してくれる人は、この世にたった丈しかいない。それはあなた自身だ」

かけがえのない自分、この世でオンリーワンの自分を認めてください。建設的で調和のとれた意識をもつことが、マーフィーの「幸せ」の法則にかなっているのです。

人は人、自分は自分 他人の尺度で自分をおとしめるのはやめよう

- ・背が高い
- ・知能指数が高い
- ・ユーモアがある
- ・足が速い
- ・感性が豊かだ
- ・身体が頑健 全部そろっても
- ・外国語が上手
- ・人あたりがよい
- ・商才がある おもしろくないな
- ・容姿が美しい
- ・記憶力がよい
- ・精神的にタフ

劣等感を直してくれるのは、自分自身しかいない。

マーフィーの言葉

自分と他人を比較するのはやめなさい。その態度はしばしば他人を台座に持ち上げ、自分自身を辱（はずかし）めることにつながります。

きこ書房

マーフィー「お金」と「幸せ」の法則 ジョセフ・マーフィー・インスティテュート編