環境を変えれば、あなたも変わる

「環境を変えても、人は変わらない」と言う迷信は、黒死病の如く、未だにジャパンに萬栄しているようです。

環境を変えれば人が変わる可能性がグッと上がります。

環境を変える事に関して、２つの観点からお話しをしたいと思います。

まずは、あなたが環境を作り上げると言う観点。

ソーシャルメディアやYoutubeで宛ても無く彷徨うゾンビの如く、友人知人の近況を見たり、あなたの人生に微塵の価値も与えない動画を見て時間を消費したりする事はありませんか？

そんな劣悪な環境を変えるために、それらを閲覧出来なくするアプリをインストールしてみてはいかがでしょうか？

他にも勉強が手に付かないなんて時、勉強しやすくするために部屋を片付けたり、スマホの電源を切ったり、カーテンや部屋の壁紙の色を変えたり、自分の部屋では無くて自然の光や空気を吸収出来るリビングやカフェ、図書館に移動するなど、自分で環境を作り上げると、勉強がより手に付き、あなたが変わると言う論理です。

まぁ、言わずもがなですね。１％でもより良い環境を作る事に執着すれば、その１％によって、あなたに大きな変化を与える可能性は十分にあるでしょうし、より良い環境に居る人間の方が成功する可能性は、やはり高い物です。

さて、２つ目の観点は完全に環境を変えると言う観点です。

それこそ、留学する、旅に出る、上京する、一人暮らしを始めるなどなど、今までとは全く違うと言えるレベルの環境の変化です。

このような変化に関して、人は「環境を変えても、人は変わらない」と言う事が多いでしょうし、それに対してイマイチこれと言った反論が出来ない事もあるでしょう。

そもそも、変わると言う事は何なのか？

「良い方向へ変化する」と言う事がこの文脈での変わると言う意味だと思いますが、そんな変化をするためには、習慣を良い習慣に変化させると言う事があると思います。

とある、調査によると、大学を転校した生徒の方がしなかった生徒よりも習慣を変える事が出来たとか。それは単純に外部から受ける刺激が変わったから、新しい環境に対して新たに新しい習慣を試そうと試みる事が出来たからだとか。

なら、学校で苛められている、馴染めないと言う子が居れば、環境を変えて上げるのも、科学的には正しいアプローチなのかもしれませんね。

さらに深層心理学の観点から環境を変える事を深堀しますと、環境を変えると言う事は違うマスクを被る事に似ていると言うのです。

役者の方の多くは、自分が演じるキャラクターになろうとする事の難しさを最初は感じるようですが、メイクをしたりカツラを被ったりと、衣装を変えると一気にその人が変わるとか。

いつもように、変わり映えの無い日々。しかし、環境を変える事で、違うマスクを被る事が出来るようになるのです。

飛行機や電車に飛び乗って、真新しい環境に身を置くと言う事で、あなたは今までとは違う自分になれる。もちろん、必ずしも、あなたが思い描いた自分に変化する事は出来ないかもしれません。その時はまた新しい環境に身を置けば良いわけです。

色んなマスクを被る事で、ゆくゆくはあなたにとって最も心地が良いマスクに出会えるでしょうし。人は常に変わる事が出来て、環境がその変化を促進させると言うわけです。

だから、悪いのはいつでも環境なんです！あなたが本気を出せないのは、最高のあなたで居る事が出来ないのは環境のせいなんです！ただ、環境が悪いのなら、あなたが環境を変えましょう。あなた自身が建築家として環境をデザインし、変えるのか？それとも、旅装束を身に纏い置手紙を書き残して、その集落から風と共に去るのか？環境を変える力、あなたを変える力は常にあなたにあると言う事を理解して頂ければと思います。