



自分語りで恐縮ですが、最近どんどん太ってきました。腹回りと体重が比例して上昇中です。こうした原因は明らかで、毎日の間食が習慣になってしまっているからです。  
(夜の職場で食べるお菓子はなぜあれほどおいしいのか・・・閑話休題。)

さらに、これはいけないと一念発起しスマホでダイエットの方法を検索しているはずが段々わき道に逸れ、いつの間にか全然関係のない動画を寝ころびながら見ている始末。これでは痩せられるはずありません。

しかしそうやっていろんな動画や記事をネットで眺めていますと、やはり最近は「炎上」という単語をそこかしこに見かけます。不適切な発言、不倫報道などなど、様々な事件が日々炎上し、センセーショナルな話題となってネット上を盛り上げています。

かといって昔と比べて不祥事が増えたというわけではなく、様々な事に対して批判的で、他者に攻撃的な人が増えてきた結果、「炎上」することが増えているようにも思えます。

私見ですがその理由は、人によっては誰かを正論で批判することそれ自体が、快感となるからではないでしょうか。なにせ自分は何も間違っておらず、叩かれるべきは相手だけ。さらにインターネット上であれば自分の日常には何の影響も与えることなく相手を一方的に攻撃できます。日頃溜まったストレスへの憂さ晴らしとして、倫理的な面を見なければとても理にかなった方法かもしれませんね。

(偉そうに言いますが私自身、愚痴や悪口を言いながら友人と飲むお酒は非常においしく感じます。)

ですが、気を付けるべきは、批判や攻撃そのものが癖になってしまうことです。

極論、まだ規制も追いつかないインターネット上ならば、どれだけ批判しても自分の生活に問題は起きないかもしれません。

しかし批判が癖に、つまり習慣になったとき、家族、友人、同僚など、普段から対面している人に対しても攻撃的になり、その舌鋒を向けてしまうようになるのではないのでしょうか。

そうなると今度は自分が周りから孤立し、生きづらくなります。どれだけ正しくても、常に攻撃的で批判的な人とは良好な関係を築きづらいですね。

いやいや、インターネット上と現実、プライベートと仕事、本音と建て前はきちんと分けているから大丈夫・・・本当にそうでしょうか？

ダメだと思っても日々の間食がやめられず太ってしまった誰かさんのように、身についた習慣というのはなかなか拭えず、いつか大きな影響をもたらすものです。

最後にそんな私から目一杯の自戒を込めて、かのマザーテレサの言葉を紹介させてください。

“行動に気を付けなさい それはいつか習慣になるから  
習慣に気を付けなさい それはいつか性格になるから  
性格に気を付けなさい それはいつか運命になるから”

