

自己実現への道

第19回 - 運命を変える秘訣(その9) -

- 孤独との戦い 2. 空高くそびえ立つアカスギ の知恵 -

一人で過ごす時間を楽しいものにしようとするなら、まず自分自身を知り、自分を好きにならなくてはダメである・・・。

・・・自分を好きになるとはどういうことであろうか・・・

多く人は自分自身を好きだと思っているのだが、実際には自分を低く見ている人が多い。罪悪感に悩む人、コンプレックスに悩む人、自分に対する要求が過大で、それを満たせない自分を責める人・・・

自分を好きになれないで、どうして他人を惹きつけることができようか？

自分を好きになれない人は、他人にも好かれない！！

・・・孤独な人は、他人が敬遠してしまったり、うんざりさせてしまうことがあるため、必然的に孤独に陥られる。・・・すぐにイライラする人、横柄な人、文句を言う人、ケチをつける人、自己中心的な人、陰気な人、独断的な人、どうしようもなく無神経な人・・・みんな孤独だ。

自分のちょっとした癖なんだろうが、これが原因ですっかり相手を参らせてしまうことになる。

相手にもよる・・・人々をありのままに受け容れ、我慢してくれる人もいるだろうが・・・多くの人は逃げていってしまうだろう・・・だから・・・

自分が孤独だと思ったら、まずは自分自身に原因がないか、謙虚に見つめ直すことが大切であろう。他人の立場に立って、自分を見ることである。自分が他人にどんな印象を与えているのか・・・鏡に自分を映してみてもいいことは、孤独を克服するための第一歩であろう。

・・・そして・・・自分の態度を正直に見つめ、相手のことを考え、自分を愛するように、相手に対して心から思いやりを素直に示せば、和気藹々とした空気が生まれ、人の和(輪)の中に溶け込んでいる自分を感じることができるであろう。

もう一つ、孤独を癒す手段としては・・・じっとしていないで、なにかやる！ということである。やることがないために生じる無力感と無感動も孤独に陥る大きな原因である。

・・・寂しいと思ったとき、誰かが来て助けてくれるのを待っているだけではダメである。自分から積極的に行動することが大切だ。やりたいと思う生活を心に描き、生き生きとした興味を持ち、実現に向けて行動すれば、それは必ず現実のものになるだろう。

・・・私たちはみんな同じ。一人ではない。みんなが互いに支え合って生きていかねばならない存在であることは厳然たる事実である。

カリフォルニア州のアカスギは空中高く90mもそびえ立つ壮大な森の巨人である。それだけ高い木ならば、根も深いと思われるが、実はアカスギの根はとても浅いところにある。地表の水分をできるだけ吸い取れるように、根は四方八方に伸びて行き、その結果、アカスギの森にある他の全ての木の根と絡まりあっている。こうして、風邪が吹いたり、嵐に襲われても、お互いに支え合って生きている。アカスギが決して1本だけポツンと立っていることがないのは、このためである。生きるためにはお互いが必要なのである。

・・・私たち人間においても同じことが言える。

私たちは、みんな一人で生きている・・・しかし、決してひとりぼっちではないのである・・・

自分らしく、自分を生きるためには・・・お互いが助け合い・・・お互いを生かし合うことが大切なのだ。

<MIKO>

📖 参考文献：人間向上の知恵 ノーマンピール(謝世輝訳)三笠書房