



自己実現への道

第33回 - 人の心をつかみ、味方につける知恵 -

あなたはどのようにして、人をひきつけているか？ どうやってみんなに好意をもたれるようにしているだろうか？ これは私たちにとって大切な問いかけであろう。偉大な心理学者ウィリアム・ジェイムズは「人間を最も根本で動かすものは『他人に好かれたいという欲求』だ」といっている。すべての人間がこの欲求をもっているのに、成功の度合いには個人差がある。成功する人はいかにも易々と友達を作ってしまう。一方これとは反対に、自分の周囲に垣根を作って他人を入れず、他人からも受け入れられない人もいる。

一人を惹きつけ思いやり深い人間になるには一

他人に嫌われていると感じたこともあるだろう。そういうときはまず一番に、醒めた目で自分を見つめ直すことだ。そしてなりたい自分をイメージすること。そういう自分を好きになることだ。他人と親しく豊かな気持ちで交際したいと思うなら、まずは自分を鍛え、好きになることだ。

一「外柔内剛」人間を作る忍耐一

苛立ち、大声での喧嘩・・・つい感情的になって周りとは衝突してしまうことがある。すぐに感情的になるのはよくない。「あなたが耐え忍ぶことによって、自分の魂を勝ちとるであろう」という言葉がある。耐える訓練をすれば、日常のどうにもならないイライラを超越できるようになり、自分を思いのままに操ることができるようになる。そして自分が望む本当の自分自身になることができる。常に祈りと冷静な気持ちが大切なのだ。

一敵を友人にしてしまう魅力一

他人にイライラさせられた時こそ、冷静に客観的にものをみて対処することだ。科学者のような態度でのぞむとよい。科学者というのはいろいろな状況を調べて原因をつきとめようとする。客観的で自己抑制のきく人間だ。相手に何か悩み事があって、それが自分にぶつかってくる結果になったのではないかと思えるようになる。すると自然にあなたの反応は感情的ではなくなる。反発する代わりに相手の悩み事の相談にのってやろうかという気にさえてくる。反発したくなるのが自然な気持ちであるが、この訓練により冷静に、科学的な視野で接すれば、ほとんど誰とでも、おだやかにつきあうことができるようになる。

「あの人をどう思いますか」

「立派な紳士だと思います」

「でもあの方は、あなたのことについて聞くに耐えない噂を言いふらしているのですよ。これをどう思いますか？」

「あなたが私にたずねたのは、相手が私をどう思っているかではなく、私が相手をどう思っているかだったではありませんか」

「迫害するもののために祈れ・・・」・難しいことではあるが、自分を励まし、これを実践すれば、あなたの心から憎しみや怒りが消え去り、敵が友人になってしまう。自分を強制してでもこれを行えば、報いは極めて大きいのだ。

<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