

孤独からの脱出

現在は人のつながりが少ない時代だと言われています。

「絆（きずな）」がなく孤立している人が多いとか、「**無縁社会**」とか言われて「人とのつながり力」の必要性が言われています。

コミュニケーショントレーニング講座や人間関係講座が人気があるのもそのあらわれでしょう。ポイントはいかに語り、理解してもらうかではなく、人の話を辛抱強く聴く「**傾聴能力の開発**」です。それで信頼関係が築けます。この問題は「1、2、3」で解決できます。よい人間関係のスタートが切れます。

それらの講座を受講して感じるのは「私たちが日頃、家庭内でも他の人を理解したり、受け入れたりする努力」＝「**傾聴の努力**」が足りないことです。もうひとつの理由是对話不足だと思います。聴くこと、聴き続けることで、聴いてもらった人の態度は急変するということです。

お互い聴くことを十分意識して生活したいものです。

また中には、かつての私のように「**心を閉ざして**」人に悩みを打ち明ける事ができない人もいます。そのような人は家族や友人に囲まれながら**孤独感**を感じているのです。このタイプの人の孤独の解決には「1、2、3」がお役に立ちます。私の体験からいえます。

私は長年心を閉ざして「人に分かってもらえない」と決め込んでいましたが、瞑想を続けるうちに性格が変わりました。人と「何でも」話せるようになりました。友だちもふえました。そして孤独から開放されました。

私の場合。瞑想をたった4ヶ月続け変革体験することが、みずから「**心を開く方法**」だったのです。この期間は人により違うでしょう。

ここでご紹介している「1、2、3」は実践しやすい方法に工夫しました。脳を変えるのは「**実践時間数の足し算**」だと分かりました。

毎日、短い時間でも、長い時間でも使って実践すれば、私がかかった「4ヶ月」よりも短期間で変化する人もいと期待しています。

「1、2、3」は人間力向上をとまなう、確実な「孤独からの脱出法」です。