

潜在意識を変えて、性格を変える

「あなたの劣等感を埋める方法」

メールマガジン「たった一言！ あなたの性格は変えられる！」特別編集2

第二章 I'm Not OK You're OK

潜在意識を書き換えてあなたの性格を変えるお手伝い

Mind Shop 心屋

- KOKOROYA -

心屋 仁之助

前回の無料レポートのテーマ、

『光と影の法則』 心屋仁之助 著

この法則に気づけば、自分の周囲の人の行動が一瞬で思い通りに変わる

http://edu.1muryoureport.com/catalog/product_info.php?products_id=294

では

‘m OK You’re NOT OK (私が正しい、あなたが間違っている) だった私が、そのままで問題だらけになるんだということに気づいていく物語でした。

「光と影の法則」は、成功というノリに乗っている状態の人や、仕事が順調にはかどっている人、またその象徴として、順調に昇進した、家を買った・・・などの状態であてはまることが多いようです。

逆から見れば、自分の周りにはいる不機嫌な人や、常にイライラしている人もきっとあてはまります。

この法則があると言うことを知るだけで、実は多くの問題が解決できるのです。

続編として、他人への責めの状態から、こんどは自分に責めが向いた私、

I’m NOT OK(私はなんてダメなんだ) の物語 を始めたいと思います。

性格を変えるということ

性格が変わった私は、自分を責めていました。

自分の性格が嫌い、自分の欠点が嫌い、自分のしてきた過ちが許せない。

今までは「あなたが許せない」でした。

そして、今は「自分が許せない」状態になったのです。

心屋では、いい素質を持っているのになかなか行動出来ない人や、自分に自信が持てない人に向けて、様々な心理療法を使って自信をつけたり、劣等感を埋めて、性格を変えるお手伝いをさせていただいています。

多くの方は、成功法則や自己啓発書に書かれているように、物事をポジティブに考えて、とにかく行動するんだ! と、頑張って努力をされていると思うんですが、やる気や努力って言うものは、ムリに作り出すものじゃないと思うのです。

努力ってしんどいですし、しんどいからこそ、なかなか続きません。

しかし、潜在意識を変えていく心理療法には、努力せずに、性格や行動を変えていけるという方法があるんです。

私自身、とても不機嫌でネガティブな考えに凝り固まっていた、そんな人間だったのですが、
この心理療法に出会ったことで、性格も、考え方も、価値観も、そして生活も一変したのです。

「性格」と「個性」は別物です。

「個性」は、あなたが生まれもった最高の宝物の「能力」です。

「性格」は、あなたが生まれてから刷り込まれた「習慣」「プログラム」です。

プログラムは書き換えられるのです。

あなたの『個性』を最高に引き出す、そんな性格に変えてみませんか。

そのためには、準備が必要です。

準備が出来ている人には「気づき」がやってきます。

そんな「準備」にふさわしいお話を「斎藤一人」さんのお話からご紹介します。

+++++

『 人って、優しいんだ 』

っていうことに、私は初めて気づきました。

あの人も、この人も、厳しかったあの人も、いつもぶっきらぼうなあの人も……

『 なんだ、優しいんだ 』

っていうことに初めて気づいたのです。これは衝撃でした。

いまさら何を言ってるんだ？ と思われる方もおられると思います。

でも、今までの自分は、周りの人が思い通りに動いてくれないはがゆさでイライラを全開させてましたから、その気づきは衝撃だったのです。

『 出来事は変わってないのに、見方が変わると幸せを感じる 』

それでも、完璧に変わったわけじゃなくて、ちょっとイライラして、でも「ツイてるツイてる……」と 自分の機嫌をとって……。でも、思わず、つい怒ってしまったり。。。ということを繰り返していた。

考え方はだいぶ変わったけど、そう簡単に全てが変わるわけではないことも痛感していた。

そんな中、日本一のお金持ち「斎藤一人(さいとうひとり)」さんと直接お話しする機会があり、こんな言葉を戴きました。

「**どんなことで悩んでるのかな**」 もちろん一人さん

「い、いや、あの、子供が学校行かなくて、…」

と、今でも思い出せないくらい舞い上がってた。でも、今から思い出して恥ずかしいのは

「どれだけ今、自分が大変な思いをしているのか」

ってことを必死になって一人さんに伝えようとしていた ということです。

「…… (一生懸命に状況を説明) …… という感じなんです」 私

「……………」 一人さん

あの笑顔の一人さんが、しばらくの間うつむいて黙ってしまった。

「……………」 私、言葉が出ない

そして、ふっと顔を上げた時の一人さんの顔が忘れられない。

悲しげな憂いと、ほんの少しの怒りの表情を感じ取った。

そして一言…

『なんでそんなことで悩むのかなあ。 いいじゃない？

子供のやることなんて、怒るほどのことじゃないんだよね。

俺だって、中学しか出てないんだよ、でも、こうやってちゃんと生きてる。 あなたは、子供をどうしたいのかな？

子供はね、あなたのものじゃないんだよ、その子はその子なんだよ。

それとね、いいことを教えてあげるよ。

子供には絶対に言ってはいけない言葉があるんだ。 それは…

それは「お前のことが心配なんだ」って言う言葉なんだよ。

心配してるってことは信用して ないんだってことだよ。

信用してないから心配するんだよね。

そんな時はね、こう言ってあげるといい。

よく似た言葉だけど 意味は全然違うんだ。

「お前のことを信頼してるよ」 って言葉なんだ。

子供を育てるときはね、信頼することと許すこと。

イエスキリストも言ってるけど、それだけなんだよ。』

…… 声が出なかった。

「ありがとうございます」 と、搾り出すのがやっとだった。

きっと大丈夫だよ

私は、この子を何とかしたいということしか考えていなかった。

自分は、こんなに大変なんだ ってことしか頭になかった。。

「それとね……」 と、一人さんは続けます。

『誰だってね、お父さん・お母さんの期待には応えたいんだよ。

それは、お父さん、お母さんのことが大好きだからなんだよ。

よくね、『やれば出来る!』って励ますでしょ?

あなたは励まされたら何でも出来たの?

生まれてきたときはね、

五体満足だってだけでしあわせだったんじゃない?

足るを知るの。 向き、不向きもあるの。

そして、あんまり期待しないの。

期待されたほうはたまったもんじゃない。

そしてね、親は最終的に、出来の悪い子の世話になるようになってるの。その子が、ほんとは一番優しいんだよ。あたりまえが幸せなの、今が幸せなの。

きっとその子はね、ただ「勉強向き」じゃないだけなの。

それが「個性」なの。

勉強なんかより、笑顔の素晴らしい子の方が使い道があるの。

自分で自分の分が食っていければ、いいじゃない。

怖くないんだよ。

そのほうが、イヤなヤツに頭下げなくていいんだしね。

お腹がすいてたら、なんでもご馳走なの。

別に何処だって寝れるの。」

さらに

『子供はね、失敗する権利があるの。そして、許してあげるの。

親から見ると、未熟でね、どうしようもないことでも、

一杯失敗させるの。

そして「ほら、見てみたことか」なんて言わないの。」

話は、このあたりからポンポン飛び始めますが、言い言葉なのであえて続けます。

『そしてね、合わない人とはムリに会わなくていいんだよ、

たとえば、それが親子でもね。

でも、ガマンできるんなら、楽しく修行だと思えばいいの。

神様は、先に笑顔筋をくれたの。

ありがとうって合わせる手もくれたの。そしてね、

お母さんは家の中で一番綺麗にしてないとだめなんだよ。

家の中心は、親父じゃないんだよ、お母さんなんだよ。

だからね、いつも綺麗にして、光り物をつけるんだよ。

アジでもコハダでも、さばでもいいからね(笑)」

おしゃれはね、自分のためじゃないんだよ、

人のためにするんだよ。

だから、できるだけ良く見えるように

大きなアクセサリーを付けるんだよ。

世の中はね、楽しいんだ。

学校はね、苦しいんだ(笑) だから早く出ようね。

楽しいことは周りにもいっぱいあるんだ。空にも、海にも。

自分の思ったとおりに生きな。

幸せだって思えるまで考えるんだ。

人生は、サッカーみたいなもんなんだよ。

相手が邪魔するでしょ、だから面白いし、技術も磨けるの。

これが、敵がいなかったら、面白くもなんともないの。
「邪魔」は、人生のゲームを一生懸命盛り上げてくれるの。
感謝しなくちゃ(笑)』

自分を許す

『 それとね、いいこと教えてあげるよ。

いま、肩とか腰、頭の痛い人っているかな？

そういう人はね……「許せない人」がいるんだね。

特にね、腰が痛い人は、自分より下の人、目下の人。
部下とか、子供とかね。 そういう仲で許せない人があるの。

その人を許してみるの。 放っとくってことじゃないよ。
怒らないで、落ち着いて注意してあげるの。 教えてあげるの。
腹立ててる間に、教えてあげるの。

それでも言うことを聴かないのは、言い方が悪いの。

そして、言い方を変えてみるの。

それでもダメなら、次の手を出すの。

そうやって千の手を出すの。

それが自分の勉強になるの、それを楽しみにするの。

そしたら、親子関係もよくなるの。

言うことを聞かない人、怒らせる人っていうのはね、

いいかい

今のあなたに丁度いい人なんだよ。

類は友を呼ぶって言うじゃないか。

怒らせてるその人と、あなたは同じなんだよ。

だったら、どうすればいいと思う？

それはね……

「そういう自分を許すの」

そしたら、幸せになれるの。今のままのあなたを、許すの。
今のあなたで、丁度いいの。それを許すの。
そしたらね、必ず変わるよ。

自分も、人も許すの。
できません……って？

それを出来ない自分も、許すの。
そしたら、目の前が変わるよ。

だらしなくて

自分がきらいで

長続きしなくて

うまくいかない

そんな自分を許すの。
そして、「そういう人」も許すの。

そういう人はね、自分だけが許せないんじゃないくて

親も、子供も、上司も、同僚も許せないの。

許すっていうのは、緩むっていうことなの。

体のわるいところ、硬くなってるところが緩むの。

仕事するよね、で、失敗するとする。うまくいかない。

それでもいいんだ。

それが出来ないなら、他の仕事をすればいいんだ。

でも、出来ない自分が許せない。

そして、ぐじぐじ言って、ノイローゼになっちゃう。

許せないとね、硬直するの、体が。固まるの。

そしたら、動けないの。手足を縛られて、もっとうまくいかない。

そう聞いても、まだ許せない？

でも許すの(笑)

そしたら、やっと人も許せるようになるの。許せば、緩むの。

許さないよね、許せない人が集まってきちゃう。
許せない人同士が集まってさ、ね(笑)つりあってるの。
許すとね、許せる人が集まってくるの。』

そんな話をたくさんしていただいた。

気がつくと、かれこれ、三時間半経ってしまった。

帰りの新幹線の時間があるので、しかたなく席を立つことにした。

そして、勇気を出して一人さんに言った。

「握手してください」(笑)

すると、ひとりさんは、その手を両手で包んでくれた。

「大丈夫だからね、きっと大丈夫だから。

あなたの顔見ると、もう大丈夫だよ、がんばりな」

そう言って、送り出してくれました。

私は、手を離せず「はい! はい! ありがとうございました」

と、また涙声になりかけたので、慌てて出た。

信頼すること

斉藤一人さんから、「子供に絶対言ってはいけない言葉は、心配してるよっていう言葉」と「言ってあげるのは『信頼してるよ』という言葉なんだ」

そして「許す」という言葉もいただきました。

いよいよ、その言葉を実践していくに当たってどんなことが起こっていったのかをお話していきたいと思います。

早速自宅に帰って、今日の出来事や、一人さんに教えてもらったことを、メモを見ながら必死になって話し、妻もしきりに感心してくれました。

でも……

目の前の学校に行かない息子たち

朝から晩までゲームばかりしている子供たち

部屋は散らかしっぱなしの

注意したことを何度言っても直らない……

これを一体どうやって「信頼」したらいいんだ？ 一時は開き直ったりもしました。

なるようになれ、と。

でも、またすぐに「心配心」がむくむくと顔を出し、気がつけば入道雲のようになって、しまいには雷を落とす。落とした後は、また自己嫌悪になって、しおしおになっていく。。。

そんな自分がイヤになり、思い通りに「信頼させてくれない」子供たちにイライラする日々が続きました。

そして、これはつい最近気付いたのですが、一人さんから、この言葉を聴いて、つい先日まで私が感じていたことは

「**信頼しないとダメなんだ**」

ということです。で、なかなかうまく行かない。

そして、気付いたこと。

「心配する」というのは『自分の思うとおりにしたい』ということなんだってことです。

「そんなことしてたら、私の思うとおりにならないじゃないか」

って考えてる「エゴ」です。

「信頼する」というのは、その子にはその子の人生を生きさせる、私の人生ではないんだ。

ってということなんだって気づいたのです。

自分が「心配」するときは、「こんな子になって欲しい」という「自分の理想」があります。

でも、人にはそれぞれ生まれ持った生き方や「個性」があるはずで、それは絶対に変わらないものです。

「思考は現実化する」「強く願うと望みは叶う」というのは、「自分のこと」だからなんです。他人は変えられないんだってこと、わかってたはずなのに、まだ一生懸命に変えようと、もがいていたんです。

そして、おこがましくもそんなものを、たかだか「親」が変えていいはずがないと、やっと気付いたのです。

「変えよう」とチカラを加えられたら、人はどうするでしょう。

とても、とても、とても苦しい。分かってもらえない苦しさ。変われない苦しさ。

もちろんこれは、親子だけじゃなく、上司部下、夫婦、友人関係…

すべてに当てはまります。

人が困難に当たったときの対処パターンは限られています。

・戦う

・逃げる

・無視する

そして「分かったフリをして、いい子になる」

だから、そうならないように親としては、子供の求めるものを出来る限りサポートしてやることで子ども自身が伸びていくように「見守って」あげればいいんだ。

そんな「あたりまえ」のことを、最近気づかせてもらったのです。

でも、それまでは、先ほどもお話したように「**信頼しなければ**」と思っていました。

そうじゃないんですね「**信頼してもいいんだ**」と、「許可」する「ゆるす」ことが必要だったんです。

でも「許す」って、結構難しいですよ(笑) 私も、これはずいぶん苦労しました。

今はどうかというと、もう、仏様並に許してます(笑)

その許し方も、一人さんは教えてくれました。

それも、まさに たった一言! でした。

このメルマガのタイトル通り、性格を変えられる一言です。

その一言とは……

『 そうだよね、わかるよ 』

っていう言葉です。

では、またまた、斉藤一人(ひとり)さんにお話していただきましょう。

資料:「変な人の書いたツイてる話」付録CDより

<http://z.la/xiil1>

「そうだよね、わかるよ」っていう話をします。

商人って言うのは、争いを起こしちゃいけないんだよって言うと、

ずいぶん違う意見を言う人がいるんです。

でも「違う」って思っちゃいけないんです。

「そうだよ、わかるよ」って、
これ、どういう意味ですかって言うと、
「あんたの言ってることがわかった」ということで、
賛同してるわけじゃないんです。

「ああ わかるよ」って、まずコレを言うんです。

そうすると、そこではじめて「あ、こいつは俺の仲間なんだ」
と思ったとき、人の心は「ふぁっ」って開くんです。

そうすると、そこで

「そうなんだよね、俺もそうだったんだけどさあ、やっぱしツイてる
って言ってたほうがいいのかもわかんないよね」とかって言うと、
相手も 仲間の言うことなら聞こうかなって気になるんです。

で「そうだよ、わかるよ」っていうのは、口癖にしないと、なかなか、
この技は使いこなせないんです(笑)
だから、ヒマなときに、誰もいないのに

「そうだよ～わかるよ、 そうだよ～わかるよ」

って、これを シャドーボクシングみないなもんなんですけど、

これをやっていると、相手が少しぐらい違うことを言っても

「いや、それ違うよ」って言いそうなところ

「 そうだよね～わかるよ 」と。

首をこう、たてに振ると、免疫力が上がるんですよ。

ツボがあるんです。

ところが、首を横に振ると、だんだん下がってきてですね～

くだらない病気にやられちゃうんです。

だから、否定的な人間ってのは、

首を「 そうだよね～わかるよ 」

これをやると、人生がすごく流れるようにうまくいくんです。

魂は修行に出てくる。 何の修行ですかって言うと、

人間関係の修行なんです。

で、人間関係で一番大切なことが、女性だったら

「そうですよね～ わかりますよ」

ね。

そして、これを聞いた私は「そうだよね～わかるよ」というシャドーをやり始めたのです。
これはおもしろいかも って。

で、こういうのを聞いたのは、自分自身がまだ「心理学」や「コーチング」と出会っていない頃で、ただ単純に「へええええ」「そうかもなあ」と感じてやり始めたのですが、これはお気づきの方もおられるかも知れませんが、この「そうだよね、わかるよ」というのは、心理学・コーチングで言うところの「共感」であり「同情」とは一線を画すものです。

さらに、その手法とともにうなづいたり、相手に合わせたりすることで「無意識に仲間と思わせる」というのは、NLP(エヌ・エル・ピー 神経言語プログラミングと言う、心理学の技術の一つ)で、「ペーシング」の技術でもあるんです。

心理学を学びだしてから、この斉藤一人さんのお話が、まるで電気の火花が散るように、バチバチバチっとつながったのです。すべて、科学的な根拠がある!

心理学や、カウンセリングの勉強をしていると、「相手に合わせる」ということが、とても大切であるということがよくわかるようになります。

巷で溢れる心理学の本などを見ていると、心理学と言うのは「人の心理を読む」とか、「他人を思うように操る」技術のようなイメージがあります。

確かに、そういった効果もあるでしょうし、そういった使い方をする方もおられます。

しかし、ここでもう気づいている方もおられると思うのですが……

「相手を変えるためには、相手に合わせる」 ことが大切 であるということ。

これは結局、「相手に合わせるためには、自分を変えていくこと」 になるのです。

「相手を変えようと思って、相手を観察して、相手の気持ちや、相手のしたいこと、悩みはどんなことなんだろう」ということばかり考えてたら、自分が変わってしまったのです。

斎藤一人さんは、そういったことも私に教えてくれたのでした。(知らずに)

「違う」なんて言われたら、たちまち、何んつつうの？

心が ふぁあー っと閉じちゃう。

そいで、人の言うことなんか聞かなくなっちゃうんです。

会う人会う人を敵に回す人と、
会う人会う人を味方に出来る人。

この「会う人会う人を味方にできる」魔法の言葉が
「そうだよね、わかるよ」

練習してくださいね、
練習しないと、さっと出来ませんよ。
何でもね、練習が必要ですからね。

(斎藤一人さん、ありがとうございました)

心理学でも、成功法則でも、なんでもそうですよね。
話す「あ、それ知ってます」って言って、自分では実行しない人。
理論だけで満足しちゃう人は、やっぱり良くならないです。

私が人を許せるようになったのは、単純に、この一人さんの話の通り、
常に、歩きながら、運転しながら、会議中にでも

「そうだよね、わかるよ」「そやなぁ、わかるわ」と つぶやいたおかげかもしれません。

そして、一人さんの話は続きます。

『それで「そうだよね、わかるよ」が出来るようになった!

なりましたよね。

それで、今度は**自分に**やって欲しいんです。

自分も完璧じゃないから、ついつい余分なことをしたり、

余分なことを考えて

「オレはなあってあんなことしちゃったのかなあ」

って言ったときに、

「そうだよな～ わかるよ、人間だから間違いたってあるよ」

自分に 「そうだよな～ わかるよ」

さっきまで立派なこと言ってたのに、「いい女だなあ」

とか言って、何でオレは、こんな神様の話をしながら、

女見ただけで「いい女だな」って なんだオレは。

って思ったときに

「でも、わかるよ・オレだって男だもんな～」

って言うだけで、心がこう「ふぁっ」って柔らかくなる。

人生は「開き直る」 悪い言葉じゃないんだよ、「開き直る」

閉じてた心を開いて、

曲がった心をまっすぐにピツで伸ばすの。

これが「開き直る」

いけないのは「居直る」なんだ。 違うでしょ？ ね？

居直っちゃって「オレが何悪いんだ」ってのじゃないのね。

えー、 たまに「開き直る」

苦しくなったとき

「えー、ここらへんで開き直らせていただきます」

とかって言って心をパツと開く。

それで、曲がってた気持ちをピツと伸ばすの。

そうするとリフレッシュするの、ね。

「そうだよ、わかるよ」

まず人にやってみて。自分のほうが難しいんです。

意外と、これ、やってみるとわかるけど、

自分に「そうだよ、わかるよ」って言ってあげられると、

自殺者も少ないんです。」

「そうだよ、わかるよ」

この、一人さんから教えてもらった言葉。

まず、人に trying みる(共感)

そして、相手の気持ちになってみる(相手を許す)

次に、自分に trying みる(自分を許す)

と、応用していくんです。

でも、そんなにうまく他人に「そうだよ、わかるよ」が通じない場合も、当然あります。

相手が仕事の、人生の波に乗ってるときには、人の話なんて聞きません。

(私は正しいと思っている人ですね)

こういう場合「そうだよ、わかるよ」は「自分の心でつぶやく」のです。

「そうだよ、あなたも立場があるよね、わかるよ」

「そうだよ、一番調子のいいときだもん、気持ちがわからないのも無理ないよね、わかるよ」

という感じです。いかがですか？

これが出来るようになると「相手に合わせる」ことが考えられるようになるんです。

「そうだよ、こんな場所で言われたら困るよね、わかるよ」

「そうだよ、こんな時間じゃ、ゆっくり話し聞けないよね、わかるよ」

じゃあ、どんな時ならいいのか。これが「工夫」「相手の立場で考える」です。

そして、これを心理学の技術で考えると、「相手に合わせる」=「相手と口調・呼吸・しぐさを合わせる」それによって「無意識下での信頼関係が生まれる」のです。

心理学の世界では、

1. 私はダメだ あなたも悪い
2. 私は正しい お前が間違っている
3. 私はダメだ あなたは素晴らしい
4. 自分を許す あなたもOK

と、順番に進んでいきます。なぜか、2. から4. には飛ばないのです。順番です。

今回の無料レポートのメインテーマは「自分の劣等感を無くす」ということでした。

劣等感は、それを「受け入れる」「認める」「許す」ことで消えていきます。

あなたの欠点は、あなたの「人間性」を作ります。

あなたは、欠点の無い人と付き合いたいですか？

あなたの欠点は、きっと誰かを助けるんです。

あなたの「欠点を埋めてくれる人」がいます。

そうすると、あなたの欠点は、人の役に立つのです。

是非、自分で自分の機嫌をとり、

そうだよね、わかるよ って、他人を許し、

そうだよね、わかるよ って、自分を許してあげてください。

あなたの為に、誰よりもがんばってくれる

まずは、あなた自身を、大切にしてください。

次回のレポートでは、自分の劣等感や、トラウマを

「受け入れ、認める」 そんな心理療法をご紹介します。

【メルマガ】 『たった一言! あなたの性格は変えられる!』

<http://www.mag2.com/m/0000168185.htm>

- - -

発行者

あなたのココロをジントさせます。

ココロのコンサルタント **心屋 仁之助**

【メール】 blackdotcats@yahoo.co.jp

【H P】Mind shop 《心屋-kokoroya-》

<http://www.kokoro-ya.jp/>

あなたに、ますます沢山の笑顔が集まってきます。

- - -