

件名: 人生の「幸福感」を高める技術

=====
※このメールは『ヤギコーチ無料オンラインセミナー』
に参加いただいた方にお送りしています。
=====

こんにちは、ヤギです^^。

「引きこもり」

先日、ある県が引きこもり
の実態調査をしたそうです。

その結果、驚くことに・・・

『40歳以上の中高年』

が、全体の53%を占めていたのです。

社会で活躍しているはずの世代が
社会から離れ、引きこもっている現実。

私たちは、これをどんなメッセージ
として、受け取るべきでしょうか？

まずは、引きこもりの「真の原因」を
心のメカニズムという視点から
見ていきます。

実は、引きこもりになる人の心理は・・・

=====

自分の部屋以外が「不快領域」
になってしまった。

=====

そんな状態なのです。

「人間の行動動機」は、
根本的には“2つだけ”です。

それは、

『不快を避けて、快を追求する』

この2つ。

つまり、引きこもりが増加しているのは、

現状の社会が、多くの人々を
”不快にさせる環境”だからです。

- ・食うために我慢を強いる社会
- ・自尊心が傷つけられやすい社会

・自分の未来に希望を持ちにくい社会

.....

社会の中に「安心領域」が極めて少なく、
快でいることが難しい環境である。

これが、引きこもりの真の原因です。

ちなみに、快が少ない人生とは、

『幸福感が少ない人生』

と、言い換えることもできます。

辛いですよね。

せっかく生まれてきたのに、
これでは寂しすぎと思いませんか？

しかし、そう嘆いていても、
安心領域が少ない今の社会環境は
まだ10年～20年は続くでしょう。

つまり「今を生きる私たち」には、

現状の社会環境でも「人生の幸福感」
を、感じられる能力が必要なのです。

だからこそ、今から・・・

=====

人生の「幸福感」を高めるスキル

=====

を、公開しようと思います。

ちなみに、この方法は、

人生で起こる「辛い経験」を
ゼロにする方法ではありません。

残念ながら、この地球で生きている以上、
ネガティブな経験を完全に避けるのは
現実的に不可能です。

今から明かす方法は、

『辛い経験を、幸せに転換するスキル』

だと解釈してください。

この技術をマスターすれば
人生は「無敵状態」になります。

なぜなら、辛い出来事を体験しても、
それを「幸福」として捉えられる

視点が手に入るからです。

では、不快を「幸福感」に
転換してしまう視点とは何なのか？

それは・・・

=====

人生とは「不快」を「快」に変えて、
安全領域を拡張していくゲームである。

=====

この視点(意味)を、
あなたの世界に加えるのです。

国盗りゲームではありませんが、
人生とは「安全という領土」を
広げていくゲームである。

それが、私たちが地球に生まれしてきた
意味と捉えるのです。

事実・・・

快しくない環境にいると、人は退化します。

人は退化すると、社会の適用力が弱ります。

社会の適用力が弱っていくということは
その人にとっての「不快領域」が、
拡張していくということ。

※その極みが「引きこもり」です。

ということは、

快に執着、固執するほど
その人にとっての「安全領域」は
どんどん狭く、縮小することになる。

で、あるなら……

=====

不快に積極的に挑んだ方が結果的
に、快(安心安全)を得やすく
拡張させることができる。

=====

そう捉えた方が、理にかなっていて
自然であることに気づきます。

この視点を持って生きることができれば、

『不快＝幸福のタネ』

と、認識できるようになります。

つまり、あなたは「幸福を感じやすい人」
に、どんどん変容していきます。

…まとめましょう。

地球にやってきたプレイヤーである、
あなたが知っておくべき攻略法は3つ。

■攻略法1:

この地球(今世)とは
どれだけ「安全領域」を拡張できるかゲーム。

■攻略法2:

この地球は「快」に居続けるほど、
不快領域がどんどん拡張されるワナがある。

※人として進化が止まり退化するため。

■攻略法3:

地球(今世)のゲームをクリアする方法は、
不快に積極的に挑み乗り越えることで
快(安全領域)を増やすこと。

※人として進化&成長する。

これが「人生を幸福感で満たす答え」です。

ぜひ、この視点を脳にインプットし、
幸福を感じる技術を磨いてみてください。

それでは、またメールしますね^^。

ヤギヒロキ