

共感

「共感」の美德は、「私は共感の思いをもっています。私は誰かが悲しんでいるとき、助けを必要としているとき、それに気づきます。私は時間をかけ、その人を気にかけていることを知らせます。」ということです。では、『共感の思い』はどのように発揮するのでしょうか。

まず「共感」とは、誰かが傷ついているようだとか、困っているようだと感じることから始まります。その誰かが、知らない人であっても、その人のことを深く気遣い、助けてあげたいという気持ちをもつことです。その誰かが、たとえ自分を傷つけた人であっても、それを許し、親切にしたいと感じることです。

そして「共感」とは、誰かが傷ついているときや困っていると感じたとき、その人に対して優しい思いを抱くことです。その人の立場に立って自分も同じ状況にいたら、どう感じるだろうかと自分自身に聞いてみます。何かできることはないかと考えてみます。考えたことを素直に行動に移せばいいのです

さらに、傷つけられた人や困っている人は、多くの場合、一人ぼっちだと感じています。一人ぼっちだと感じると状況はさらに悪化してしまいます。共感の思いがあれば、その人に時間をかけて話を聞き、優しい言葉かけができます。そうすれば、その人にとってこの世界は、困難で孤独な場所でなくなります。

人に対して共感の思いをもつと自分自身も孤独を感じなくなります。共感の思いは人を理解し、さらに自分自身を理解するのに役立つのです。